



“九曲黄河万里沙，浪淘风簸自天涯。”这是“诗豪”刘禹锡写的诗句。然而夹带大量泥沙的黄河一出陕西进入河南，尤其是流淌至平原地带，那奔腾激荡的河水就变得舒缓柔和起来。

当黄河流经河南温县，南有古称洛水的伊洛河汇入。洛水清，黄河浊，一清一浊的两股河水在此交汇、融合，形成一幅天然的“太极阴阳图”，这就是“天下太极出河洛”的由来。

而中国太极拳的发源地温县陈家沟，恰好处于黄河北岸距河洛汇流处几公里远的清风岭上。南临黄河，北依太行，阴阳相和，太极天成。这里的人相信：天下之大，太极拳兴于陈家沟却是必然。数百年来，这里大师云集、英才辈出，成为举世闻名的太极圣地。

村中小巷曲径通幽，农家小院古朴清新。不敢想象，只有3000人的小村却有4个太极拳学校、30多个家庭拳馆和300多名拳师。

可又有谁知道，在过去一段长达十余年的时间里，陈家沟太极拳一度面临失传的危险。

随着改革开放，国门大开，发源于这个小村庄的太极拳风靡世界，目前已在150多个国家和地区传播，习练者达数亿人之多。每年从世界各地赶来陈家沟朝圣、拜师学艺的太极拳爱好者更是络绎不绝。

这一个村，就是一部中华太极拳史，这里隐藏着太多太多关于太极拳盛与衰的故事……

向世界展示中华文化魅力

党的十八大以来，习近平总书记多次论述中华优秀传统文化的思想内涵、道德精髓、现代价值和传承理念，赋予中华优秀传统文化新的时代内涵，指出“中华优秀传统文化是中华民族的精神命脉”，将中华优秀传统文化提升到一个崭新阶段。

“中国梦就包括文化振兴梦。太极拳是国学的‘活化石’，是优秀的东方文化，不仅要保护，更要传承和发展。”温县县委书记王玲对太极拳未来如何持续发力，目标清晰。作为中国太极拳发源地，近年来，温县明确了“全力打造享誉世界的太极圣地”这一战略定位，把太极拳发展事业推向了一个新的高度。

2017年，世界百城千万人太极拳展演活动从温县陈家沟点燃，575座国内城市、25个国家50多个国外城市共1000多万太极拳人参与的演练活动世界瞩目；六大流派代表性传承人陈小旺、陈正雷、陈全忠、崔仲三、翟维传、张全亮、张茂清、和有禄等相聚太极圣地，共同为陈王廷铜像揭幕；中国书法家协会主席苏士澍带领书法家走进陈家沟，欣然题写“太极拳之源”等匾牌。

练起来：标杆人物的激励下 练拳蔚然成风

1971年出生的陈炳是陈小旺的侄子，他的武馆在陈家沟的最南边。陈炳自小就在两个叔叔和姑姑的督促下刻苦习练太极拳，后来考上了上海体育学院，在实战基础上又全面提升了理论水平。毕业后他回归家乡，开馆授拳，生源不断。在他的引领下，村里更多的人开馆授拳。

如今，这个3000人的中原小村庄竟分散着30多个家庭拳馆。俗话说“喝喝陈沟水，都会跷跷腿”，村里耕田种地的、修理家电的也许就是自小习练太极拳的行家里手。

陈家沟是太极拳的火炬，陈家沟的拳师走到哪里，也把太极拳带到哪里。如今在西安，开馆授拳的拳师近百名之多，仅陈家沟老拳师、年过九旬的陈全忠一家，就先后有数千人跟随其拜师学艺。

陈家沟还带动了周边地区的授拳热。今年47岁的顾广州是温县赵堡镇人，从小就习练太极拳，曾师从多人，尤其在太极拳养生方面颇有独到见解。目前，他在焦作市开了一家“爱知拳馆”授拳。



▲太极剪影。
摄影：徐宏星

在顾广州的拳馆里，记者见到正在学拳的学员卢满成，今年50多岁的他患哮喘多年，心脏还植有支架。他说练拳一年多，现在哮喘已不再发作，身体状况大有改善。另一个学员徐琳杰40多岁，自称练拳一年多后，体重由160多斤降到了130斤，高血压、高血脂等症状都已不见了踪影。

传出去：外国人把太极拳当作“贵族文化”

1981年，日本太极拳爱好者三浦英夫到访了中国太极拳的发源地——陈家沟。自此，陈家沟封闭的大门完全向世界打开，先后接待了日、韩、法、澳、意、美等国来访和学习的团队逾百批。

第二年，国家选派朱天才到新加坡传授太极拳，朱天才也由此成为第一个国家外派传拳的太极大师。如今，朱天才在国外的拳馆有100多个，出国授拳一次也需几个月时间。“国内国外正式拜过师的弟子大概有500多个，经常保持联系的弟子有200多个吧！”他笑着说。

自上世纪80年代起，走出国门传拳的陈家沟拳师多达一百多位，除了著名的“四大金刚”——陈小旺、陈正雷、王西安、朱天才外，还涌现了一大批较为优秀的陈式太极拳传人，如陈庆州、陈小星、陈照森等，传播范围多达150多个国家和地区，为推广太极拳作出了巨大贡献。

目前，全世界习练太极拳的人数已达数亿。陈炳说，国外学员的来源除了生病后医生推荐的以外，对中国太极拳文化感兴趣而自发来学的人越来越多，还有不少外国年轻人想把教授太极拳作为职业。如今不少国家的社会主流人群都把太极拳作为“贵族文化”来学习，他们会很自豪地向别人讲：“我会打中国太极拳！”

如今温县在国内外设立的武馆及加盟武馆、分支机构达3000余家。预计到2020年，以陈家沟太极拳为核心的武术培训机构国内外将达5000余家。

一位太极拳研究者认为，太极拳代表着中国人的哲学和价值观，是中国人健康、自然、和谐生活方式的体现，是中华文化的魅力所在。太极拳之所以风靡世界，恰是中国综合实力上升的体现，随着国家综合实力不断增强，中华文化也必将被世界各国广泛接受，这也是文化自信的体现。

本版撰稿：卢 刚

陈家沟原名常阳村。明洪武年间，山西泽州人陈卜举家搬迁到这里，因为村中有三条南北走向的深沟，随着陈氏人丁兴旺，改为陈家沟。

明末清初，陈家沟陈氏第九世陈王廷(1600—1680)在家传拳法的基础上，博采众家之长，结合《易经》太极阴阳之理，融汇中医经络学说和道家导引吐纳术，创编出了一套阴阳开合、刚柔相济、内外兼修的新拳法，命名为太极拳。

太极拳先在陈家沟经历了百年传承，到第六代传人陈长兴和陈有本时，二人由博返约，分别创编出陈式太极拳大架和陈式太极拳小架套路。太极拳第八代传人陈鑫著《陈氏太极拳图说》，全面总结了陈氏数代宗师所积累的太极拳传承实录和实践心得，为太极拳的传承与弘扬，做出了卓越的贡献。

清代中后期至民国，太极拳开始对外繁衍传播。

清嘉庆年间，陈长兴摒弃门户之见，将太极拳传给外姓人杨露禅，杨露禅学成入京与人比武未遇敌手，被誉为“杨无敌”，太极拳遂名声大噪，后杨露禅创编出杨式太极拳；太极拳第七代传人陈清平传拳于温县赵堡镇和兆元、河北永年武禹襄，两人分别创编出和式太极拳、武式太极拳；清末，满族人全佑师从杨家学杨式太极拳后，传子吴鉴泉创编出吴式太极拳；民国初期，河北顺平县人孙禄堂，师从郝为真学武式太极拳后，创编出孙式太极拳；20世纪30年代，陈家沟陈氏十七世陈发科在祖传拳械套路的基础上，创编出陈式太极拳新架一路、二路。

到清末民国初年，国内太极拳高手辈出，涌现出陈鑫、陈子明、陈照丕、孙禄堂、张之江、李景林、王子平等大家。太极拳在国内外风光无限、盛极一时。

当时的陈家沟也出了陈发科、陈省三、陈宝璣、王雁等陈式太极拳名家。

天灾人祸逢乱世，祖传太极濒临失传

但这一切都在一场变故后发生剧变，甚至一度到了这个太极圣地竟然多年无人练拳、传承中断的境地。

故事要从1941年说起，当年河南遭遇了前所未有的旱灾和蝗灾，陈家沟也未能幸免。

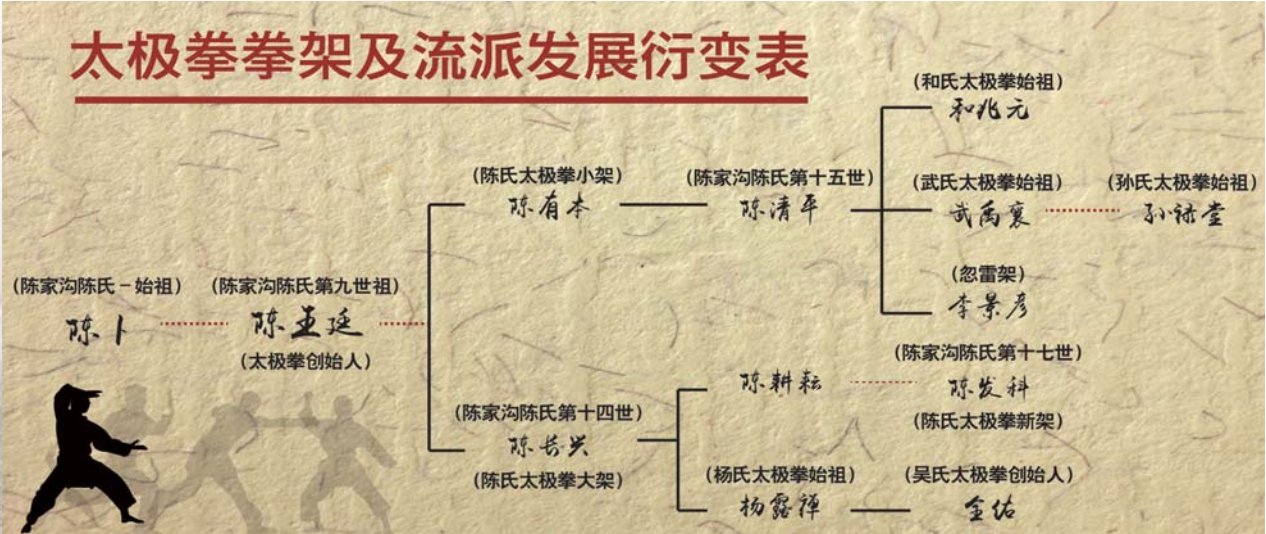
“那年的蝗灾实在厉害，蝗虫还没到之前就听到呼呼’的风声，紧接着就是遮天蔽日的飞蝗群，沿途庄稼一扫而光。”年过八十的陈家沟老支书张蔚珍就是这段历史的见证人。

不光天灾肆虐，更有人祸横行。当时的皇协军、杂牌队、日本鬼子、土匪等各股势力轮番滋扰，民不聊生。“老百姓饿死的、被打死的都没数了，每天都死人，到处是尸体。”村里老人回忆说。村民把草根树皮都吃光了，最后捡大雁屎吃。这段历史在冯小刚的电影《一九四二》中进行了真实的再现。

为讨活路，大多数人都背井离乡逃荒到了西安、咸阳、宝鸡等地，原来一千多口人只剩下了走不出去的七八十口老弱病残在村里等死。“这个时候，活命都成了问题，自然无人再去练拳了”，村里老人说。传承几百年的太极拳自此完全中断。



►洋弟子学太极。
摄影：徐宏星



那些没有太极拳的日子

老拳师忧心失传，偷练点燃“星星之火”

1946年温县解放，陈家沟也迎来了春天。外出逃荒的群众陆续回来，村里重新达到了上千人。尤其是新中国建立后，饱受颠沛流离之苦的老百姓终于可以安居乐业了，但太极拳却仍没人练了。

村里老人们分析原因主要有两个：一是会拳的人生存能力强，多数在外面立住了脚，回来的少；二是当时整天忙于打地主斗恶霸的政治运动，群众不知道练太极拳不符合政策，没人敢练。

一直到1953年，当时江湖人称“铁杆神靠”的王雁(1900—1980)，非常担心太极拳会失传，于是暗中物色弟子，每晚偷偷在村里小学教拳。至此，在陈家沟断了十多年的太极拳又再次燃起零星火种。

1958年，陈式太极拳第十代传人陈照丕(1893—1972)回到村里。

新中国成立后，陈照丕不在河南省黄河委员会工作，回家探亲时，他看到村里几乎没人练拳，心急如焚，生怕太极拳在陈家沟失传，1958年向单位提出退休回家传拳。这一年陈照丕虽已65岁高龄，可参加全国武术比赛，仍获得太极拳第一名、梨花枪第三名的佳绩。

回到陈家沟以后，针对群众对当时政治形势的顾虑，陈照丕搬出毛主席的话来应对：“毛主席说过，爬山、游泳、散步、太极拳都可以强健身体。你看，毛主席也号召练太极拳，太极拳是国粹，是祖先留下的宝贵财富，为啥不敢练呢？”

就这样，在王雁和陈照丕的坚守下，太极拳的习练在陈家沟开始如星星之火重新燃起。

“文革”期间发明“毛诗拳”，练拳村里还给工分

然而好景不长。1966年“文革”开始，随着《人民日报》一篇《横扫一切牛鬼蛇神》社论的刊发，“破四旧、立四新”的运动迅速在神州大地展开，政治空气陡然紧张起来。

1968年，陈照丕已经70多岁高龄，为了让太极拳的宝贵财富能全部传承下来，他挑选出陈小旺、王西安、陈正雷、朱天才四个人重点培养，也就是今天远近闻名的陈式太极“四大金刚”。

陈照丕为了防止人挑刺儿，就自编“毛诗拳”——把毛主席诗词和太极拳招式结合起来，教一招拳，背一句诗词。比如，练太极拳起势口念“红军不怕远征难”，教“金刚捣碓”就吟诵“万水千山只等闲”；他还把“金刚捣碓”名曰“钟山风雨起苍黄”，把“揽扎衣”名曰“百万雄师过大江”。

1972年，80岁高龄的陈照丕去世。此时，陈家沟学拳的人包括陈小旺、王西安、陈正雷、朱天才在内，仍未能掌握太极拳的精髓，太极拳真功夫的传承又一次中断。

后来，村里人打听到老家陈家沟的太极拳名家陈照奎定居在北京，就辗转托人请他回村教拳。自太极拳创世几百年来，都是从陈家沟往外传拳，而如今开始了陈家沟从外引进太极拳的一段特殊年代。

据村民回忆，在1973年、1974年、1978年陈照奎曾三次正式回到陈家沟教拳，每次几个月。当时为了提高大家练拳的积极性，村委会制定的政策是，过来练拳相当于上工，直接计工分。这大大提高了村民练拳的积极性，超过了100多人。

邓小平题写“太极拳好”，传承危机真正解除

上个世纪70年代，陈家沟的太极拳传承逐渐上了轨道，开始在省内有了一丝轰动。“1972年9月温县体委在陈家沟选拔了12名太极拳选手，由陈照丕带队代表新乡地区参加了河南省武术表演赛。”朱天才忆起了往事，“当时在登封举行了套路表演，又在郑州表演了三天。”

在武术比赛中，朱天才曾多次获得省、全国太极拳金牌。1978年，朱天才被河南省选拔到由国家体委主办的四川省成都体院首届全国教练员进修班深造。接下来几年间，陈小旺、王西安、陈正雷、朱天才都被选拔为河南省武术专业运动员。

改革开放一声春雷，为太极拳全面发展营造了良好氛围。1978年11月，邓小平在接见日本友人时说：“太极拳好哇！”日本太极拳爱好者遂请求邓小平给予题词。从此，邓小平的著名题词“太极拳好”便流传开来。

1982年，在上级关照下，张蔚珍主持成立了陈家沟太极拳学校，并任首任校长。学校开始大规模招收学员教拳。自此，太极拳传承的危机才真正解除。