

# 温县

中国太极拳的发源地温县陈家沟,位于黄河北岸距洛河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。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。

虽几度磨难,但随着改革开放,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。

一个村,一部中华太极史;一套拳,一个让世界为之沉醉痴迷的中国表达……在全人类开始追求身心健康和谐、中

国高度重视弘扬传统文化并将其作为治国理政重要思想理念的今天,太极拳作为中国优秀传统文化的代表,如何将其独一无二的理念、智慧、气度、神韵传递给世界,太极圣地焦作在打造世界太极城的路径上不断探索,作为发源地的温县,更是将“全力打造享誉世界的太极圣地”这一战略加快实施,使得太极拳在国内外得到了广泛推广,成为璀璨世界的一张中国名片。

## 全力打造享誉世界太极圣地 谱写太极拳文化传承新篇章

### 上篇 独居一隅的太极拳 开枝散叶

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,作出了卓越的贡献。

清代中后期至民国,太极拳开始对外传播。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”,太极拳遂声名大噪,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,二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、陈宝璋、王雁等陈式太极拳名家。

但一场变故,使太极圣地的震脚声几近销声匿迹。

1941年,河南遭遇了前所未有的旱灾和蝗灾,陈家沟也未能幸免。加之各股势力轮番滋扰,民不聊生。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。“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中断。

1946年温县解放,陈家沟外出逃荒的群众陆续回来,村里人口重新达到了上千人。尤其是新中国建立后,饱受颠沛流离之苦的老百姓终于得以返乡安居,但太极拳却仍日无人练。

一直到1953年,当时江湖人称“铁棒神拳”的王雁(1900-1980),担心太极拳失传之余,暗中物色弟子,每晚偷偷在村里小学教学。至此,在陈家沟断了十多年的太极拳又再次燃起零星火种。



祭拜



推手



太极拳博物馆



太极拳宗祠

### 中篇 历经劫难的太极拳 喜迎春天

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,太极拳都可以锻炼身体。你看,毛主席也号召练太极拳,太极拳是国粹,是老祖宗留下的宝贵财富,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。

然而1966年“文革”开始,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”。

陈照丕还自编“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。1972年,80岁高龄的陈照丕去世。打听到老家陈家沟的太极拳名家陈照奎定居在北京,村里又请他回村教学。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。

上个世纪70年代,陈家沟的太极拳传承逐渐上了轨道,开始在省内有了不小轰动,改革开放的一声春雷,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。

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。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学。自此,太极拳才开始喜迎发展盛世。

1982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。据悉,自上世纪80年代起,走出国门传拳的陈式太极拳师有一百多位,除了著名传承人陈小旺、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,传播范围有150多个国家和地区,为推广太极拳作出了巨大贡献。

太极圣地浓厚的发展氛围,让太极拳传承人薪火相传,村里练拳蔚然成风,开馆授拳、赴外传拳的拳师络绎不绝,一批批青年拳师快速成长。今天,陈家沟走出国门传播太极拳的陈式太极拳名家有一百多位,传拳地区几乎涵盖了全球所有国家,涌现了一大批优秀的太极拳传人,他们和其弟子创建的拳馆遍布全球各地,据悉,如今温县在国内外设立的武馆及加盟武馆、分支机构有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。

### 下篇 走出国门向世界 展示魅力

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,传统文化甚至在习近平总书记治国理政思想中占据了重要地位。

为此,近年来,焦作市提出了“中原养生地、世界太极城”的战略部署,温县也明确了要“全力打造享誉世界的太极圣地”的战略定位,决定通过保护好、使用好、发挥好太极拳这块国际金字招牌,来全面引爆温县的产业发展、城市发展、民生发展、社会和谐发展。

“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。在理念引领下,温县把握新时代的鲜明特征,实施了“太极+”“旅游+”战略,谋篇布局做好太极拳产业大文章。2017年,通过实施“太极搭台、经济唱戏”,太极产业发展成绩可圈可点:与国际投资巨头IDG资本、中原豫资签订了合作协议;与银江股份合作打造了“太极云”平台和“太极宝”APP;与郑州大学体育学院合作启动了河南太极拳学院筹建工作;与中铁投资集团有限公司等签订了赵堡镇特色小镇合作协议;陈家沟老村改造、王廷大街立面提升等项目陆续完成,中华太极馆、东沟改造、杨露禅学拳处改扩建、名人故居复建、“大师回归”等工程相继实施……太极圣地发展开启了新征程,温县把太极拳发展事业推向了一个新的高度。

尤其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”匾额。一个风生水起的太极年让更多的中外太极拳爱好者认识了陈家沟。太极传承弘扬之路任重而道远。如今,陈家沟已先后被中国武协、民协命名为“中国武术太极拳发源地”“中国太极拳发源地”“中国太极拳文化研究基地”,相继荣获中国传统村落、中国乡村旅游模范村、中国乡村旅游金牌农家乐、省级十佳文化产



南水北调村边过



古村落里好风情

### “七个一”工程

温县县委书记王玲强调,创新提升温县太极拳文化产业发展要“讲好太极拳故事”,而“讲好太极拳故事”的关键在于创新提升“七个一”工程。

何为“七个一”工程?

讲一个故事,让陈王廷、陈清平、陈照丕等大师形象鲜活起来,形成与“黄飞鸿”“叶问”等齐名的“文化符号”。

学一套拳法,创编几套太极拳简易拳法,供游客体验和学习,打造太极拳界的“精武门”。

尝一道药膳,围绕太极拳文化资源和“四大怀药”特色资源,研究出不同系列的药膳,打造“舌尖上的陈家沟”。

听一场讲座,邀请太极拳“四大金刚”和各流派优秀传承人定期授课,讲拳法、讲文化,打造太极拳界的“稷下学府”。

享一次疗养,融合温县旅游资源,打造河洛文化中心地带的“康养圣地”。

观一部电影,邀请国内知名

团队,拍摄一部凸显太极拳文化特色的电影,打造太极拳影视文化基地。

看一场演出,围绕太极拳文化和“四大怀药”文化,研究推出系列文化创意产品,推进“印象太极”大型文化演出项目,编排太极拳文化系列小品。

在全域旅游时代,温县太极拳文化产业被注入了更加灵动的色彩,大产业文章令人期待。

本版图文均由温县县委宣传部提供



太极拳十三式