

<<太极圣地-陈家沟>>

图书基本信息

书名：<<太极圣地-陈家沟>>

13位ISBN编号：9787534828836

10位ISBN编号：753482883X

出版时间：2008-6

出版时间：中州古籍出版社

作者：崔春冬

页数：262

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<太极圣地-陈家沟>>

内容概要

陈家沟坐落在温县城东5公里的清风岭上，黄河在村南千古流淌。

这是一个普通的村庄。

全村600户人家，2500多口人，散居在沟沟壑壑之间，日出而作，日落而息，过着田园般舒适宁静的生活。

这是一个闻名世界的村庄。

在国外，许多人可能不知道中国有个温县，甚至不知道有个河南省，却知道有个陈家沟。

这样的村庄，偌大个中国能有几个？

如今，太极拳已经在全世界广播开来。

作为武术，它可以技击自卫；作为运动，它可以强身健体。

这个开始泽被人类的拳种，就是从陈家沟走出来的。

陈家沟，孕育了奥妙无穷的太极拳。

这是一个藏龙卧虎的地方。

当地民谣道：“喝喝陈沟水，都会跷跷腿。

”“会不会，金刚大捣碓。

”村里上至八十老翁，下至几岁孩童，几乎人人会打太极拳。

自明末清初陈家沟陈氏九世祖陈王廷创编了太极拳以来，陈家沟代代相传，代代出名手，傲然屹立于中华武术之林！

新中国成立后，尤其改革开放后，欣逢盛世，太极拳“老树逢春更著花”，陈家沟强手如云。

陈小旺、陈正雷、王西安、朱天才被武林同道誉为“四大金刚”，蜚声海内外；更有一大批俊彦新秀，陈炳、陈自强、陈鹏飞、陈斌、陈娟、陈媛媛、王占军……他们年少有为，已在国内外大赛和太极文化交流活动中崭露头角。

可谓“世代人才出不尽，纪元新辟有强弓”。

陈家沟魅力独具。

陈王廷创拳后，陈家沟陈氏视为“独得之秘”，只在族内沿习，外人难窥门墙。

漫漫一百多年，太极拳不出陈家沟。

清道光年间，陈氏十四世陈长兴打破门规，收河北人杨露禅为徒。

杨露禅将太极拳带出了陈家沟，后逐渐衍变为杨、武、吴、孙四大流派，享誉九州。

而陈氏太极拳依然蛰伏在陈家沟的沟沟壑壑之间，“养在深闺人未识”。

在很长一段时间内，提起太极拳，人们只知有杨、武、吴、孙，不知有陈。

陈家沟有太多的神秘。

本书作者崔春冬先生长期在温县的宣传部门工作，曾任温县广播站记者、站长，温县电视台长，温县《太极文化报》主编，潜心收集、整理陈家沟的种种资料达二十余载。

本书尽写陈家沟的古今历史，人物风流，尤其详细介绍了太极拳的哲学背景——河洛文化，具有浓郁的人文底蕴和文化气息。

要知端的，让我们随着本书，走进陈家沟——

<<太极圣地-陈家沟>>

书籍目录

第一章 陈家沟——太极桃花源第二章 陈卜与陈家沟 陈卜县衙救贫女 迁民路上解危难 青风岭上战强匪第三章 陈王廷与太极拳 一、小小少年郎聪慧又顽皮 二、随父作远游各地访名师 三、走镖山东地声名播齐鲁 四、血战黄河滩舍身保桑梓 五、一心报家国奈何时不与 六、荒野投黑店奋力毙五虎 七、建功玉带山英雄小聚义 八、联络起义军烽烟走太行 九、隐居陈家沟潜心创太极 十、讨牛木门寨新拳初试锋 附：陈王廷所创太极拳套路、器械及其功效第四章 河洛文化概略 河图洛书 太极图 河洛交汇处 河洛文化小议第五章 太极拳名家传略 陈王廷 陈所乐 陈恂如、陈申如 陈敬柏 陈继夏 陈公兆 陈长兴 陈有本 陈清萍 陈耕耘 陈仲牲、陈季牲 陈垚 陈鑫 陈发科 陈照丕 陈照奎 杨露禅 武禹襄 和兆元 李景炎 陈小旺 陈正雷 王西安 朱天才 陈立清 陈庆州 陈小星 陈世通 陈伯祥 陈俊凌 陈皂森第六章 名胜古迹 太极拳祖祠 陈氏祖林 东大沟造拳处 大皂角树练拳处 牌坊 陈照丕陵园 杨露禅学拳处 太极武术馆第七章 风物传说 青风岭的传说 “斗虎舞”的传说 陈家拳为啥传男不传女第八章 武林故事 大天神二天神双英破敌 陈敬柏的故事（两篇） 陈耕耘走镖山东 杨露禅学拳陈家沟 武禹襄拜师陈清萍 陈石头请客 陈垚的故事（四篇） 陈发科的故事（四篇） 陈照丕的故事（三篇） 孤胆英雄陈照海 陈照旭白手夺枪 陈兰如开封打擂 陈鸿烈破家兴拳 陈立清宴前比武 陈小旺的故事（三篇） 陈正雷的故事（三篇） 王西安的故事（三篇） 朱天才的故事（两篇） 陈庆州在南京附：陈氏太极拳主要传承系统表

<<太极圣地-陈家沟>>

章节摘录

书摘插图第一章 陈家沟——太极桃花源晋太元中，武陵人捕鱼为业。

缘溪行，忘路之远近。

忽逢桃花林，夹岸数百步，中无杂树，芳草鲜美，落英缤纷。

渔人甚异之。

复前行，欲穷其林。

林尽水源，便得一山。

山有小口，仿佛若有光。

便舍船，从口入。

陈家沟坐落在温县城东去5公里的青风岭上。

黄河在村南千古流淌。

青风岭是一道东西蜿蜒数十公里的土岭。

说是岭，其实与平地并无二致。

只有站在黄河滩上，才能看出一点岭的意思，不过三五丈高的样子，雨水顺岭而下，积年累月，将岭坡冲刷成一道道沟壑。

土岭虽不高峻，却是一道天然屏障，挡住了滔滔黄水，保得一方平安。

清风岭上，坡崖生草，沟畔长树，芳草萋萋，林木繁茂——一并随了沟坡起伏。

春夏令月，徜徉其中，可闻百鸟和鸣，可见野花斗艳，疑是进了公园，却又比公园来得自然。

秋日，这里天高云淡，风爽气清；冬天，一场大雪捂下来，天地一白，不见俗物。

岭南，黄河滩空旷开阔：满滩的庄稼，绿地毯一般铺过去，一眼望不到边，风吹来，碧波荡漾，令人心旷神怡，荣辱皆忘；待到庄稼收割，黄土裸露，浓重的黄色涂抹了整个河滩，一派苍凉，又令人顿生天地悠悠、独立大荒的感慨。

再往南，但见大河东去，不舍昼夜；对岸邙山青黛，连绵西走。

此处原有陈家沟古渡，过河便是三英战吕布的虎牢关。

虎牢关西侧；有两座古城堡，一叫霸王城，一叫汉王城，是楚汉相争时，项羽和刘邦两军对垒的地方。

紧挨古城堡，便是伏羲画卦台，台下，黄河洛河二水交汇。

相传，伏羲氏见河洛旋汇有感，于是，“仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物”，构演阴阳八卦。

岭北，一马平川，土地肥沃，适宜农耕，阡陌扑地，人烟稠密。

特产四种奇物——山药、地黄、牛膝、菊花，俱有防病祛病之功、延年益寿之效，号称“四大怀药”，驰名中外。

再往北，便是逶迤磅礴的太行山，但见云雾缥缈，山在有无之间。

陈家沟面虎牢之险，负太行之雄，地势北高南低，背风向阳。

村中有三条纵贯南北的大沟，分称东沟、西沟和中沟。

小沟没人计数，不知其数。

村子不算大，近600户人家，2500多口人，散居在沟沟坡坡之间，方圆约0.5平方公里。

街道随沟就坡，不很规则，房屋便也高高低低，错落有致。

房是瓦房，墙却有砖砌、有土垒，其间还点缀一座两座茅草屋，显然古风古貌。

村里绿树成荫，沟间多柳，坡上多桐树、洋槐树之属，树上小鸟唧唧，春来花开，有蜜蜂嗡嗡，有暗香浮动。

人家养鸡、养羊、养猪，间有养狗，一犬咬，群犬吠；一家鸡叫，家家的鸡都叫。

饭时，人们端碗出门，圪蹴在街旁，树荫下就是饭场。

菜是时令鲜蔬，饭却是各家各样：中午有卤面、捞面、大米饭；早晚两顿，或玉米粥或小米粥，粥中着土产，或南瓜或山药或红薯。

一边呼呼噜噜吃，一边唧唧嘈嘈说，家国新闻，邻里短长，天上神仙事，人间风流话，无所不包，即

<<太极圣地-陈家沟>>

兴话题，随意发挥。

说到高兴处，一个个笑得上气不接下气，那饭便吃不成。

话是永远也说不完的，饭场就永远具有吸引力。

这里民风淳朴。

时至今日，人们依然守着脚下的黄土地，日出而作，日落而息，春种、夏长、秋收、冬藏，年复一年。

在陈家沟徜徉，看见田里耕作的农民，街头闲聊的老人，村口玩耍的孩子，不知怎么就想到了陶渊明的诗句：“采菊东篱下，悠然见南山。”

”这是一个极其普通的村庄。

比起其他村庄，陈家沟的经济似乎还略略滞后，因此，外村人提起陈家沟，褒扬者说：古风依旧。

贬抑者嘴角迸出一个字：穷。

可是，“山不在高，有仙则名，水不在深，有龙则灵”。

陈家沟小觑不得，它在中国乃至世界都有名气！

改革开放以来，一批批人涌向陈家沟来。

在国外，许多人甚至不知河南，不知温县，却知道有个陈家沟。

陈家沟魅力独具。

如今，太极拳已经在全世界传播开来。

作为武术，它可以技击自卫；作为运动，它可以强身健体。

这个开始泽被人类的拳种，就是从陈家沟走出来的。

陈家沟，孕育了奥妙无穷的太极拳。

陈家沟，是中外人士向往、游览、拜师学艺的“太极圣地”。

这是一个藏龙卧虎的村庄。

当地民谣道：“喝喝陈沟水，都会跷跷腿。

”“会不会，金刚大捣碓。

”这个村上至八十老翁，下至几岁孩童，几乎人人会打太极拳。

自从明末清初陈家沟陈氏九世祖陈王廷创编了太极拳以来，陈家沟代代相传，代代出名手，傲然屹立于中华武术之林！

陈家沟的习武之风可以追溯到六百年前。

那时，陈家沟不叫陈家沟，叫常阳村。

元末明初，这里战祸连连，故而洪武年间组织往这一带移民。

其中有位名叫陈卜的青年，古道热肠，移民路上，时时扶危救困。

来到温县境内，陈卜和一些移民筑土为墙，结草为房，建起一个村庄。

村须有名，大家敬重陈卜，便以他的姓名为村名，立村陈卜压（今温县北冷乡陈卜庄）。

如今村仍在，名依旧，村东北隅水井上的石盖，村民传说“是当年陈卜使用过的石碾盘”。

住了二年，陈卜嫌陈卜庄地势低洼，又迁居常阳村。

陈卜精于拳械。

他发现附近岭中多有土匪，便在村中设立武学社，教授子弟，保卫桑梓。

《温县志》载：这个武学社，“开陈家沟世代习武之先河”。

后来，陈家人丁兴旺，在村中渐成大户，陈家武术闻名遐迩，加之村中沟壑纵横，人们便把常阳村渐渐叫成了陈家沟。

陈卜便是陈家沟陈氏一世祖。

汲黄河之膏泽，纳太行之灵秀。

明末清初，陈家沟出了一位武学大师，他就是陈卜的九世孙，如今被人们称为“太极始祖”的陈王廷。

陈王廷时值改朝换代，社会动荡。

他久不得志，晚年干脆闭门不出，潜心研究各家各派武术，较其异同，发其精要。

时日既久，心得既多，便萌生创新思想。

<<太极圣地-陈家沟>>

他在祖传拳术的基础上，博采众家之长，取法《河图》、《洛书》中的阴阳五行之理，结合中医经络学说和导引、吐纳之术，创编了一套具有阴阳开合、刚柔相济特色的新拳种。

他名之为“太极拳”。

此后，陈王廷又把太极拳的招式化入各类武术器械中，依照太极拳原理，创编了刀法、枪法、剑法、棍法、铜法和双人推手、双人黏枪等，也分别以“太极”名之。

其中，双人推手解决了不用护具也可以练习徒手搏击的技巧和技术问题。

双人黏枪在拼刺上起到了良好的作用。

陈王廷创编的太极拳和太极推手，在我国武术史上均具有划时代意义的创造性成就。

叹当年，披坚执锐，扫荡群氛，几次颠险。

蒙恩赐、枉徒然。

到而今年老残喘，只落下《黄庭》一卷随身伴。

闷来时遣拳，忙来时种田。

趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便。

欠官粮早完，要私债即还。

骄谄无用，忍让为先。

人人道我憨，人人道我颠。

常洗耳，不弹冠，笑煞那万户诸侯，兢兢业业不如俺。

心中常舒泰，名利总不贪，参透机关，识破邯郸。

陶情于渔水，盘桓乎山川。

兴也无干，废也无干。

若得个世境安康，恬淡如常，不忮不求，听其自然。

那管他世态炎凉，权衡相参。

成也无关，败也无关。

不是神仙，谁是神仙？穿越岁月的尘烟，我们仿佛看到一代宗师轻吟自己写下的长短句《叙怀》，漫步在陈家沟的林木间。

他一定神态安详，心境闲适，也有些许的无奈，正如陶渊明。

陈王廷创编的太极拳传下来了。

陈家沟陈氏代代相传，代代出名手。

“大河南北言拳法者，必曰陈沟也。

”陈王廷的淡泊名利、与世无争的思想也传下来了。

陈氏后人不事张扬，只在族内演练，外界只知道陈家沟有一种拳，名叫太极拳，那拳很厉害，可是难见“庐山真面目”。

斗转星移，漫漫一百多年，太极拳不出陈家沟。

清道光年间，河北永年人杨露禅把太极拳带出了陈家沟。

他在陈家沟学得了太极拳后，到北京教拳，由此，太极拳在社会上传播开来，并逐步衍变为杨、吴、武、孙四大流派，誉享九州。

说起太极拳，世人只知杨、吴、武、孙，不知有陈。

<<太极圣地-陈家沟>>

编辑推荐

《太极圣地陈家沟》由中州古籍出版社出版。

<<太极圣地-陈家沟>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>