

2013兩會專輯



新聞局 新起航

太極拳——以柔克剛，捨己從人，避實就虛，引進落空，借力打力。
 明代時在溫縣縣城東5公里的青峰嶺上有個村落叫常陽村，地勢北高南低。村內有三條長約1500米的大溝，分別命名為東溝、西溝和中溝。村民臨溝而居，一代一代生息繁衍，隨着陳姓家族的擴大，遂改名為陳家溝。
 陳家溝村之所以被稱為太極故里，不僅是因為黃河與洛河交匯孕育出太極陰陽文化，更因為在這裡誕生了風靡世界的武術精粹——太極拳。

■文：香港文匯報記者 戚紅麗、劉蕊、何林靜、周小舟 ■統籌/攝影：李英傑

■中國太極拳博物館



美麗溫縣 太極拳發源地

溫縣城市名片：

溫縣堅持以規劃為引領，編制完成了《縣城總體規劃》、《老城區控制性詳規》、《新城區城市設計》、《陳家溝太極拳文化旅遊區總規、控規及核心區城市設計》、《水系生態規劃》等一系列規劃，大力實施「一城四區，四區聯動，協調發展」戰略，繪就了溫縣美好發展藍圖。溫縣的旅遊資源十分豐富，可以概括為「拳、河、古、藥、綠」。為大力實施旅遊發展帶動戰略，溫縣以太極拳為龍頭，以陳家溝和黃河灘區開發為重點，堅持高起點規劃、大手筆建設，積極構建以太極文化、黃河文化、懷慶文化、名人文化、姓氏文化為內涵的旅遊業發展新格局，促進了旅遊業為龍頭的現代服務業快速發展。

溫縣招商名片：

溫縣產業集聚區位於中原經濟區「鄭洛三工業走廊」核心區，境內有黃河公路大橋和焦溫高速公路，與連霍、焦晉、焦鄭等高速路相通，是河南省重點建設的180個產業集聚區之一，規劃面積15平方公里，建成區面積7.9平方公里，入駐企業121家，主導產業為農副產品加工、裝備製造。此外，溫縣頁岩氣資源豐富，國土資源部已於2012年11月完成溫縣區塊頁岩氣勘探招標工作，該區塊總容量約1800億立方米，開發潛力巨大，綜合利用前景廣闊。

溫縣農業名片：

溫縣地處黃沁河沖積平原，土地肥沃，土質獨特，氣候溫和，四季分明，得天獨厚的自然條件孕育出了具有獨特外觀和質地的「四大懷藥」（懷山藥、懷菊花、懷地黃、懷牛膝）。特別是鐵棍山藥品質地道，功效獨特，乃「懷山藥」中之極品。溫縣於2011年、2012年連續舉辦了兩屆「中國·溫縣鐵棍山藥文化節」，並於2012年成功註冊了「溫縣鐵棍山藥」證明商標，溫縣鐵棍山藥品牌影響力進一步擴大。溫縣是黃河以北第一個噸糧縣，小麥單產始終保持全國領先水平；是河南省培育小麥新品種最多的縣，至今已培育出小麥新品種12個；是全國重要的小麥種子生產基地，2012年全縣小麥種子外銷量突破1億公斤。

溫縣生態名片：

溫縣境內有黃河、沁河等13條河流，全長227公里，水資源豐富。近年來，溫縣投入資金1.6億元，完成河渠整治改造89公里，年引水量達7000萬立方米，補源面積170平方公里，以灌代補面積15萬畝。實施了環城水系建設、老蟒河下游整治、新蟒河城區段改造、陳家溝引水等一批水利工程，建成了全長4公里、總面積1500畝的蚰蜒河濱河公園、榮蚰河濱河公園，構建了集補源、灌溉、景觀、防汛於一體的水利網絡體系。實施「綠色通道」工程，啟動了全長30公里的沿黃綠化苗木繁育基地項目，總面積3000畝的黃河生態林魚共養項目蓄水放魚。「水清、樹綠、路暢、天藍」的田園溫縣、生態溫縣、美麗溫縣正在形成。

溫縣民生名片：

2012年，溫縣持續加大民生投入，實施了總投資5.5億元的惠民「十件實事」，投資規模較上年增加了近2億元，再創歷史新高，目前十件實事均圓滿完成。其中，新修農村公路40公里，建成了540套安置房、120套廉租房和1324套公租房，解決了27個行政村3.2萬名群眾的安全飲水問題；「數字溫縣」電子防控系統建設快速推進。各項事業健康發展，一批群眾關心的熱點難點問題得到妥善解決。

■河洛匯流處

曾幾何時，著名的武王伐紂、牧野之戰、楚漢相爭和虎牢關劉關張三英戰呂布、朱元璋洗懷慶府等戰事都在陳家溝上演，此乃兵家必爭之地。特殊的地理位置，造就了這一帶濃郁的尚武風氣。直到今日，在陳家溝都流傳着這樣一句話：「喝了陳溝水，都會踢腿。」
 正是特殊的人文地理環境和厚重的中華傳統文化，對前人創編太極拳產生了深遠影響。

太極拳雖流派眾多 但溯其源一

數百年來，太極拳先後經歷了誕生期、成熟期、繁衍發展期、推廣普及期四個發展階段。雖跌宕起伏，但日臻完善。

河北永年人楊露禪在河南溫縣陳家溝師從陳長興學拳，後在北京王府授拳。他將太極拳中的發勁、縱跳、震足和難度較大的動作精簡，並由其子孫進一步修訂，遂定型為現代流行的楊式太極拳。

河北永年人武禹襄初從楊露禪學太極拳，後又赴河南溫縣從陳氏第十五世陳清平學陳氏太極拳小架，創武式太極拳。

滿族人全佑初從楊露禪學大架子，後又拜楊班侯學小架子。全佑之子從漢族改姓吳，名鑾泉。吳鑾泉對其父所授拳術進行修潤而成吳式太極拳。

河北完縣人孫祿堂，精形意拳、八卦拳，民國初年從郝為真學武式太極拳，參合形意、八卦、太極各家之長，融會貫通，創孫式太極拳。

溫縣趙堡村人和兆元，陳清平弟子，在保留師傳拳術精華的基礎上，對拳架進行一些創造性的改動，形成一種新的流派，稱和式太極拳。

歷經坎坷，太極拳各流派、套路，雖風格不一、套路迥異，但追溯其根源，皆源於陳氏。研其理，則其理同，同符太極之理。

傳拳授藝 走出國門

溫縣現有太極拳武術學校13所，拳師600餘人，其中200餘人常年傳拳授藝。陳小旺、王西安、陳正雷、朱天才等名家除在全國各地授拳外，還赴海外開展太極拳文化交流，在全世界150多個國家和地區傳授太極拳。太極拳作為中國傳統文化的一種符號象徵，已經成為對外文化交流的橋樑和紐帶。

陳氏第十九世、太極拳第十一世傳人陳小旺、陳正雷被命名為河南省首批民間文化傑出傳承人，並被中國民間文化遺產搶救工程命名為中國民間文化傑出傳承人，入選我國第三批「非遺」代表性傳承人名錄。陳氏太極拳第十一世傳人王西安、朱天才入選我國首批「非遺」代表性傳承人名錄。2013年元月，由文化部、國務院新聞辦公室、國務院僑辦、廣電總局和中央電視台共同主辦的《中華之光——傳播中華文化年度人物評選》活動，太極拳大師陳小旺榮獲首屆「傳播中華文化年度人物」稱號。

■在建的國際太極拳文化交流中心

■陳小旺入選中華之光——傳播中華文化年度十大人物



■俄羅斯少年學拳於陳家溝

名震全國 榮譽接踵而至

陳家溝太極拳自17世紀創編以來，經過數百年的不斷發展，目前已成為參練人數最多的世界第一武術運動。1978年，一代偉人鄧小平揮毫寫下了「太極拳好」極具號召力的題詞。1990年，北京亞運會開幕式上1500名中日太極拳選手的精彩表演震撼了世界。1992年，溫縣被國家體委會命名為首批「全國武術之鄉」，全世界每年都有大批的太極拳愛好者前來拜師學藝、參觀旅遊，陳家溝也被中外太極拳愛好者視為「太極聖地」。

自1992年以來，焦作溫縣已成功举办5屆太極拳年會，共有30多個國家100多個太極拳組織數萬名太極拳愛好者參加了比賽或表演。在2011年組織參加由中國國際廣播電台及俄東十餘家國家級媒體共同舉辦的「中國武術之旅·最中國武術之鄉」評選活動，溫縣最終以總票數第一的成績獲「最中國武術之鄉」稱號。至目前全世界參練太極拳的總人數已達3億多人，有各種太極拳組織1000多個。

而在陳家溝，全村80%以上的人會打太極拳，就連小孩子做遊戲也離不開太極拳招式。

太極拳始祖 陳王廷

陳王廷，明朝末年陳家溝的一位村民，據《陳氏家乘》中記載：「陳王廷，字奕庭，明末清初(約公元1600——1680年)，陳家溝陳氏第九代人，明武庠生，清文庠生。父撫民，征士郎，均好拳習武。」由此看出，陳王廷出生於武術世家，又自幼受中原一帶厚重文化的熏陶，便擅長拳法，文武兼備。青年時披堅執銳，在豫、魯、晉一帶走鏢征戰，負有盛名。明末清初，時局動盪，政治荒蕪。冷酷的現實，使他萬念俱灰，自感報國無門，鬱鬱而不得志。晚年，陳王廷隱居鄉里，與《黃庭經》為伴，潛心研究民間武術和道家養生功。在家傳108式長拳的基礎上，吸取民間諸優秀拳種之精華，結合導引、吐納術、中醫經絡學，創編了一種新的內功拳種，按陰陽轉換之意取名太極拳。

太極拳融中國傳統哲學、傳統養生學、傳統道學、傳統軍事學、傳統心理學、傳統美學為一體，集《周易》理論、「陰陽」學說、道教導引吐納、醫學經絡學於一身，運用陰陽轉換、五行生剋的原理，融合「天人合一」的思想，形成了文化多元、內容豐富、攻防獨特、健身科學、習練便利等顯著特點。由於名揚在外，有不少慕名而來陳家溝學拳之人。

■太極拳祖祠

