

遇见，陈氏太极拳

□本报记者 梁 佳 文/摄

4月2日至4月7日，陈瑜太极中国行第四站来到了台州，开展内功、套路、推手培训。得知该消息后，陈氏太极爱好者奔走相告，除了本地的之外，更有甚者不远千里、万里，从安徽、北京、圣彼得堡等地，慕名而来。

陈瑜是谁？陈氏太极十九代嫡宗传人是也！



保守，意味着失传

其实，“原汁原味”地传授，正是陈氏太极拳嫡宗传人肩负的重要使命。因此，无论是从拳种保护，还是从文化传承的角度，陈氏太极拳一直以来都秉承一个信念，绝不简化，在继承先辈的基础上去推广、传播。对陈瑜而言，让陈氏太极不失传的最佳方法，便是毫无保留地教授，而保守将意味着失传。

为了让更多的人了解陈式太极拳的精髓，这些年，陈瑜和他的团队做了相当多的工作。其中包括，2002年5月7日创办了“陈氏太极拳陈照奎拳术研究社”，并于2004年12月正式被北京武术运动协会、北京民政局批准，将名字更改为“北京武协陈照奎太极拳社”；于2005年、2006年4月先后两次协助北京市武术运动管理中心、北京市武术协会举办的《第二、第三届陈照奎杯武术太极拳比赛暨太极拳社会体育指导员技能大赛》；2006年在弟子的帮助下建立了自己的网站——陈瑜太极网；于2013年6月正式出版并公开发行的《家传陈氏太极拳功夫架一路89式》，更被不少人尊为“武林秘籍”。

值得一提的是，平常我们提起太极拳的时候，往往联想到的是公园里悠闲地打着太极的中老年人，但它和陈氏太极拳存在很大的差别。在此不妨分享一个小故事。曾经有一个日本学生西松，在日本自小学跆拳道，后到北京体育大学学习了3年中国功夫，可以说功底是非常好的。与陈瑜初次见面，西松在言语间显出并不信服太极拳，并提出想试一试。陈瑜答应后，用一个十字手、错骨断筋法把对方死死拿住，接着在他胸前用一个掩手弘锤之劲一拳将他挑起离地30多厘米贴在墙上。西松信服了，他说：“原来我不知道太极拳会这么厉害。”后来，他跟陈瑜学拳3年多。

如今，陈瑜依然活跃在武坛上，为传播发扬光大陈氏太极拳而不懈努力着，他的家人、弟子，乃至更多走近陈氏太极拳的学员们，都在身体力行地参与拳种、文化的传承与传播。今后，他们会更加注重讲课、拳理等文字、视频资料的留存，以便让更多的人了解、学习。

就在结束采访时，张玉洁说，她从16岁就开始练习陈氏太极拳，觉得练习之后，每天都精力充沛，可见陈氏太极拳对身体具有极好的调节作用。但同时，她也提醒：“陈氏太极拳的练习，从我们的学员年龄跨度来看，适合各个年龄阶段，但它毕竟讲究的是言传身教，并不适合在没有专业人士指导的情况下自行练习，特别是初学者，必须要在正确的指导下练拳，如果方法不对，将会适得其反。”

4月7日，作别台州，陈瑜太极中国行还将继续。



只有苦练才能出功夫

河南温县陈家沟，是中国太极拳发源地，同时也是陈瑜祖籍所在地。1962年出生的陈瑜，是陈氏第十七世宗师陈发科之嫡孙、陈氏第十八世宗师陈照奎之独子，是地地道道的陈氏太极拳传人。

陈发科被国内武术界誉为陈式太极拳泰斗，陈照奎是国内外享有极高声誉的一代太极大师。生长在这样的家庭，陈瑜自幼在父亲陈照奎的严格要求下潜心习艺，苦练功功，每日练拳10遍以上。

刚开始学拳时，陈瑜动作不太标准，每当父亲为他矫正架子时，他两腿发抖，几遍拳打下来连路都走不成了。但陈瑜天生模仿力强，记忆力好，拳学得很快。

“前方无人似有人。”“要想尽一切办

法让它意不断、劲不断、身不舍、脚不乱。”……每次练拳，父亲的谆谆教诲时刻萦绕耳旁。于是，陈瑜将每一个动作分开单练，站桩时似抱球，手臂绑沙袋，手上拿哑铃，腿上压着哑铃或砖。因为他相信，只有苦练才能出功夫。

陈照奎去世后，作为嫡宗传人，陈瑜逐渐意识到自己肩负的重任。他闭门苦练，自加压力，练拳时在每只胳膊、每条腿上都绑上3公斤的沙袋。而为了练臂力，他每天要平举自制15公斤的哑铃活动，并带沙袋日练拳10至12遍。保持这样的艰苦状态，他一练就是3年，功夫有了很大的提高。

此后，他继续钻研苦练，时至今日，功夫已臻上乘。



将门虎子 精彩亮相

回顾往昔，毫不夸张地说，陈瑜的每一次公开亮相备受瞩目，并总能博得满堂喝彩。

陈瑜10岁便随父亲到全国各地参加太极拳比赛，但首次公开亮相却是在1976年。当时，年仅14岁的他在全国太极拳大会上表演了一路和二路炮捶，以其工整的拳架引起轰动。

在那之后，20世纪80年代，他在北京市陈氏太极拳协会成立大会上表演了二路炮捶和单刀，第二次的当众表演，再次引起轰动。

再后来，2002年8月，他作为名家应邀出席“国际太极拳年会”，并做了表演；2003年10月，应邀作为特邀名家参加了在新加坡举办的“中国——马来西亚——新加坡太极群英交流会”，表演了陈

氏太极拳及陈氏太极单刀；2004年8月，再次参加北京市第五届国际武术邀请赛，作为名家进行了表演；2004年11月，参加了“香港气功太极拳社创会四周年联欢晚会”；2006年4月，应邀参加了“珠海市太极拳协会成立十周年”庆祝活动，作为名家进行了表演；2005年、2009年、2012年分别参加了河南太极拳国际比赛；2012年还担任了陈氏太极拳总裁判长，同时作为名家进行了表演等。

这些年来，众多媒体争相进行专题采访和报道，陈瑜更是先后被誉为“将门虎子”、“雄狮猛虎”。而通过他的展示，人们对陈氏太极拳有了新的了解，看过其表演的人无不称赞，予以极高评价，感叹道：“这是看过众多太极拳表演中最好、最有风格的一个。”

走近陈氏太极拳

不过，功底深厚的陈瑜并非醉心出名，他更倾力而为的是传承、推广家传陈氏太极拳。

陈瑜自17岁开始独立教拳，至今已将近40个年头，曾到国内外众多地方授拳。来自世界各地的学员，经他亲自指导的有上万人之多。经过其指导的部分学员，在国内外武术大赛和国际太极拳年会中均获得了优异成绩，在继承和发扬及推广家传陈氏太极拳上作出了卓越的贡献。

现年50多岁的陈瑜功力深厚、身法中正、造诣颇深、身怀绝技，巧妙地将拳法与技击相互贯通，又因其拳架低，松柔圆活，造型美观，自然大方，发力更是松活弹抖，赢得了广大太极拳爱好者的的好评。他在继承家传套路的基础上，还改编了四十三式太极拳、二十六式太

极拳，海内外多家新闻媒体、报刊杂志，先后报道过他的功夫，以及他的教学事迹。

这些年，他为弘扬传播家传陈氏太极拳功夫架而跑遍祖国大江南北，更在继承、发扬及推广家传陈氏太极拳功夫架上作出了卓越的贡献。

4月3日是陈瑜太极中国行第四站走进浙江台州内功培训班第二天。10时许，台州阳光饭店9楼的大厅里，众多陈氏太极拳爱好者面对着台上坐定的陈瑜，席地而坐，静听其传授内功心法、气血运行路线等。其间，陈瑜一边耐心讲解，一边走下台，为大家纠正错误的动作。

事实上，为了这次酝酿已久的台州之行能让学员及爱好者们能有所收获，一天下来共安排了9个小时来练拳、教学。除了陈瑜亲自授

课之外，他的妻子张玉洁和儿子陈世武也上阵传授。4月3日这天，就有来自俄罗斯的太极拳爱好者慕名来找陈世武做指点。

当天上午的课程结束后，众人感慨无限。“我从常德来到台州参加师爷的套路精品班，因为学过几年，心想这几天也不能学到什么东西，真没想到他教学会如此认真，不管是不是学过的还是有一定基础的，都一视同仁，一招一式不厌其烦地讲解、示范，直到能做对为止。通过这几天的学习，我弄清了以前的模糊认识，对很多的细节都能理解了。”“对我这样一个零基础的初学者来说，内心是又渴望、又担心、又陌生。经师母几天来的规范细致地讲解、示范，使我对学好陈氏太极拳有更大的信心！”……