

陈氏太极拳“小架”在许昌的传播(上)

名家授拳，“小架”扎根许昌

□ 记者 牛志勇

太极拳是中华传统武术之瑰宝，陈氏太极拳是其中一朵奇葩。陈氏太极拳自诞生以来，在传承中逐步衍生出“大架”和“小架”。如今，随着我市健身场地的不断完善和人们对健康生活的日益重视，每天市区各大广场、游园内均有习拳者的身影。其中，很多人习练的正是昔日焦作温县陈家沟人仅在家族内部传承的拳术——陈氏太极拳“小架”。本期《许昌往事》为读者介绍陈氏太极拳“小架”在许昌的传播故事。

陈家沟“看家拳”，过去传承十分严格

每天清晨，在许昌体育场、春秋广场、清潏河游园等晨练点，人们总能看到不少市民在练拳。他们中有男有女，有老有少，在一招一式中感悟着太极拳的独特魅力。其中，很多太极拳爱好者习练的正是过去密不外传的陈氏太极拳“小架”。

焦作温县地处豫北平原西部，是闻名世界的太极拳发源地。去过该县陈家沟的太极拳爱好者都知道，陈氏太极拳如今有“大架”和“小架”之说。当地人过去相应地称之为“南头架”“北头架”。“大架”“小架”是由陈氏太极拳训练方法中的“大圈”“小圈”的说法衍变而来的，民间有“由大圈到小圈，由小圈到无圈”的说法。

“‘大架’不大，‘小架’不小。”5月22日，在许昌体育场，许昌市武术协会主席张子宇说，陈氏太极拳

“小架”被陈家沟人誉为“功夫架”“书房架”“看家拳”。过去师承严格，陈氏太极拳“小架”仅在家族内传授，极少外传，曾有“大架不出村，小架不出户”之说。

张子宇是陈氏太极拳“小架”第十一代传人，习练该拳已有20余年，担任河南省太极拳协会副主席一职。他还是一位德艺双馨的国家级武术裁判、国家级社会体育指导员。2018年，河南省武协陈氏太极拳“小架”研究会成立，他被推选为首任会长。

记者在采访中了解到，新中国成立后，由于陈家沟在外传播太极拳的多为“大架”的传人，20世纪90年代中期以前，各地的陈氏太极拳习练者中以习练“大架”者居多。陈氏太极拳“小架”传播到许昌要从20世纪80年代说起。

30多年前，太极名家陈伯祥来许授拳

1947年出生的许昌市武术协会副主席王东法痴迷武术，年轻时学过红拳等长拳。他从1995年开始学习陈氏太极拳“小架”。“一次，我路过西湖公园，见到有人在树林内练拳。他的一招一式吸引了我。仔细一看，我在许昌从来没有见过这拳。上前一问，原来对方练习的是陈氏太极拳‘小架’。”王东法说，后来他通过许昌拳友陈德振结识了当代陈氏太极拳“小架”领军人物——陈伯祥，同年便邀请陈伯祥来许昌授拳传艺。

1944年出生的陈伯祥是陈氏太极拳“小架”第十代传人。受家族历代尚武练拳之风熏陶，陈伯祥自幼就随太极名家陈鑫之入门弟子陈克忠系统学习陈氏太极拳“小架”，为当今“小架”流派代表人物。“20世纪60年代，他就走出家门到全国各地授拳，跟随者众多。20世纪80年代，陈伯祥老师曾来许昌传授该拳。”张子宇说，20世纪90年

代中期，陈氏太极拳“小架”在许昌得到进一步推广。

“陈老师端正的拳架、精湛的拳技，尤其是‘松活弹抖’功夫，深深地吸引了我。”张子宇回忆自己1995年开始学拳的经历时说，陈伯祥当时在许昌住了23天，自己跟着学了23天。当时，跟着陈伯祥练拳的人有王东法、陈德振、陈喜振、邵宝柱等10人。“最初，我只学了陈氏太极拳‘小架’一路。为了练好这套拳，除了在家反复操练外，我还准备了一面镜子，在屋内反观自纠。”张子宇说，为了进一步提升技艺，后来他和王东法等人驱车前往陈家沟多次，又跟着陈伯祥学了二路拳、三路拳，成为陈氏太极拳“小架”第十一代传人，受益良多。在张子宇的印象中，陈伯祥教拳非常认真，一招一式地讲解、示范，然后给学员们纠正拳架，在许昌留下了很高的声誉。



20世纪90年代，太极名家陈伯祥(前排中)来许昌授拳，和弟子们合影留念。许昌市老年人协供图

举办培训班，习练者越来越多

如今，许昌市流行拳种比较丰富，有太极拳、查拳、武子梅花拳、形意拳、心意拳、八卦掌、南拳、八极拳、象形拳等19个拳种，197种拳术、器械套路。其中，拳术套路有113种，器械套路有84种。上述拳种中以习练太极拳、查拳、武子梅花拳者居多。

1996年，为了更好地推广陈氏太极拳“小架”，许昌市陈氏太极拳“小架”研究会成立，担任许昌市武术协会主席的张子宇担任会长。“2007年，我在市区文昌苑举办了3次培训班，培训了170多名教练。这些教练后来分散到市区各个广场、游园，成为推广‘小架’的骨干。这些教练品德好、素质高，义务带领广大市民参与到科学健身中，赢得了社会的尊重。”张子宇说，2008年我市召开了河南省陈氏太极拳“小架”研讨会，邀请陈伯祥到会

讲课，吸引了200多人参加。慢慢地，越来越多的传统武术爱好者被这一拳种吸引，加入到习练者队伍中。

“‘小架’规矩多，比较难练。许昌市陈氏太极拳‘小架’研究会成立后，陈老师要求大家每周见一次面，互相切磋提高。陈老师虽然严肃，但是平易近人，来许昌教拳不收费。哪个动作做得不对了，去请教他，他就会悉心指点。”王东法回忆道。

有人说，太极拳体现的是一种思想，传承的是一种文化，训练的是一种心态，追求的是一种境界。每天早晚，在广场、游园等处，经常可以看到练拳者的身影。随着许昌习练陈氏太极拳“小架”的人越来越多，这一拳种每年都会在体育部门举办的武术展演上亮相。

新闻连连看

陈氏太极拳

陈氏太极拳起源于河南焦作温县陈家沟，是中国武术的优秀拳种之一，是中华灿烂文化中的一朵奇葩。

陈氏太极拳是结合易学的阴阳五行变化、中医学的经络学说等理论，综合百家拳术之长而创立的。

陈氏太极拳以博大精深的拳术理论、独特的拳术风格和

技击效果、显著的健身功能在中华武林独树一帜，越来越多地受到世界人民的认同与欢迎。

在陈氏太极拳体系中，被后人称为“小架”的是最传统的一种练习形式。如今，陈氏太极拳“大架”与“小架”除了动作形式不同外，技术理论基础是一样的。