

为人类非遗培根铸魂

——走近陈沛林和他的“太极拳档案馆”

本报记者 李晓军

太极传天下，根在陈家沟。如何让这一人类非遗根更深、叶更茂、果更丰？

近年来，我市陈式太极拳第12代嫡宗传人陈沛林，从公安战线领导岗位退休后，参与创立焦作市陈家沟太极拳传承发展研究会，充分发挥其痕迹检验高级工程师、刑侦专家的职业特长，开展一系列培根铸魂的工作——牵头发掘、抢救保护见证陈家沟太极拳传承的古石碑；收集太极拳老拳谱、手抄本、古书典籍、代表性传承人的影音资料；修订、完善陈家沟陈氏族谱；首次手绘成挂图……经过8年努力，在发掘并收集大量文化遗存、历史档案的基础上，建成“太极拳档案馆”。同时，他将档案资料转化为电子版，打造《陈家沟太极拳电子资料库》。

“我们正谋划合作，通过共享信息，让陈沛林的档案资料在太极拳学科建设、非遗传承、服务社会等方面发挥更大作用。”12月18日，河南理工大学太极拳学院一位负责人说。

实地探访

诸多资料堪称稀缺“化石版”

12月18日，位于神州路888号的中德科技园内，陈沛林的“太极拳档案馆”，迎来新一波参观者。这个面积约200平方米的档案馆，分为研究室、影院厅（拳场）、谱系室、电子库。

徜徉其中，墙上挂着的各类图表、思维导图，将太极拳相关知识形象化展示、数字化呈现，让参观者一目了然。

参观者无不感叹这位有着刑侦专家身份的太极拳传承人身上，抽丝剥茧的细致态度，条分缕析的科学精神，深入浅出的传承理念。

“这个陈家沟陈氏族谱目前只

有两地悬挂。一个挂在陈家沟景区祠堂，一个挂在这里。”陈沛林指着谱系室内一个几乎占据整面墙壁的《中国温县陈家沟陈氏族谱（十五世前挂谱）》说。按照总体与局部的关系，这里还挂有多个分谱，以清晰的脉络，展现太极传承之源远流长。

陈沛林翻阅古籍、展示拓片、放映影像，各种太极拳档案让人目不暇接——

收集60多种太极拳谱、10多种手抄本。新拳谱、老拳谱、各个支系拳谱……这些拳谱中，有代表性四大拳谱，以极名家陈鑫在光绪34年（1908年）出版的《陈氏太极拳图说》最为著名。目前，对残缺不全的动作、理论、器械手抄本进行比对、梳理、拼接，已基本完成《陈家沟古传拳械谱》的编写。“手抄本是濒临失传的资料，亟待进行抢救性保护。”陈沛林说。

收集50多位有代表性拳师著作。从1908年至2000年，近百年来太极拳名家的书籍。

收集100多本各县志类档案。目前已查到至少20多条与陈家沟太极拳有关的县志记载。此外，县志上还有不少涉及陈家沟风土人情的记录，佐证太极传承历史。

收集30多位有代表性拳师影像资料。从上世纪五六十年代至今，从港台地区到内地，许多影像资料可以称之为“化石版”，十分稀少。

此外，收集13通古石碑拓片；制作拳谱轨迹图、太极拳和易学的关系、河图洛书等30余种与太极拳相关的文创产品挂图……据统计，目前该档案馆已建立12个太极拳资料库，涵盖28个大类。

档案背后

抢救性保护太极文化遗存

“数百年来，陈氏历代先贤留下众多太极文化遗存，然世事沧桑，战乱频频，朝代更迭，至今散佚殆尽，令人痛心疾首！”谈起

收集太极档案的初衷时，陈沛林说。

1956年出生的陈沛林，作为陈家沟陈式第二十世、陈式太极拳第12代嫡宗传人，深得太极真传，文武兼修。在38年的刑警生涯中，深得太极功夫之助力。平时，他十分注重收集太极档案，奈何工作繁忙。

2016年，退休后的陈沛林，拿出公安的职业精神，将全部精力投入到太极拳档案收集、传承与研究工作中。8年过去了，他档案室里每一件档案的背后，都有一个保护故事。

且看古碑拓片——

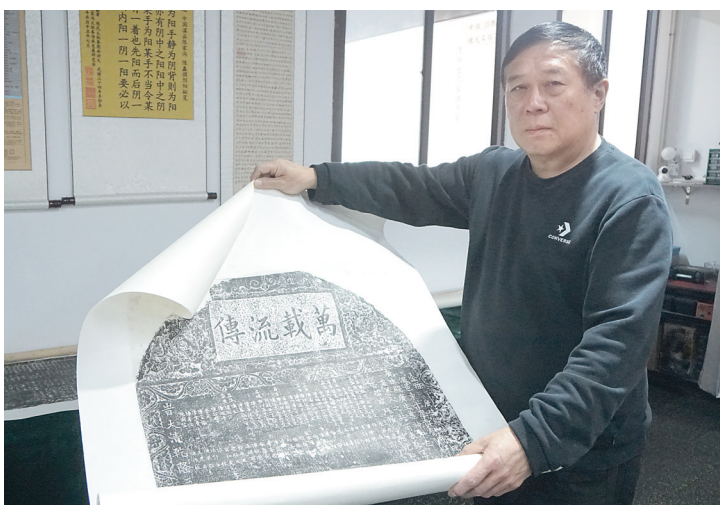
2018年，陈沛林联合家族其他亲属，成立发掘老石碑小组，集资20多万元，奋战2个多月，在荒草丛、泥水沟里挖出9通古石碑。对其中7通见证陈家沟悠久历史文化的古石碑举行立碑仪式，这为太极拳非遗提供佐证，立了大功；今年以来，3次赶赴河朔书院旧址所在地——武陟县木城街道（原名木栾店）一带，考察“河朔书院修建魁星阁记”古石碑，追寻陈鑫先辈生活和教学轨迹。目前，古石碑考察工作仍在进行。

且看拳谱典籍——

走进马村区待王镇义门村看望陈德宝老人，就太极拳大师陈立宪民国时期亲手所抄的陈式太极拳陈鑫图说、枪谱、刀谱等事宜进行考证，录像保存；多方打听、收集民间几近失传的老拳谱，拷贝港台地区的珍贵档案。

且看陈氏族谱——

历时8个月，制成的陈氏族谱（十五世前挂谱），密密麻麻记录3000余人，可谓工程浩大。专业老师一个一个拼字，以保留记载的原貌；一户一户走访族人，征求意见、检查核对、补充完善、签字确认；首次手绘成图、制作电子挂谱。“这些挂谱在上海喷绘、在四川装裱，用考究的白绢布制作。”陈沛林说。



陈沛林收藏的古石碑拓片。

本报记者 李晓军 摄

如今，许多封藏高阁、弃于荒野上百年的陈家沟历史文化档案，在陈沛林的档案馆内重焕光彩。多年停留在口号上的概念，陈沛林为其找到了档案支撑。

“激活”档案

打造陈家沟太极拳电子资料库

时光流逝，纸质档案面临保存难题。大数据时代，纸质档案不利于检索。

为此，陈沛林启动了一个新工程——打造陈家沟太极拳电子资料库。

他买来电脑、扫描仪、移动硬盘等设备以及各种耗材，组织多名研究人员，对档案一件件盘点、一页页扫描、一条条核对。经过努力，如今，该电子资料库已基本建成，并进行安全备份。

我市政府部门、高校以及相关研究团体对陈沛林收集的太极拳档案十分重视，经常来此查阅资料，为太极拳研究提供帮助。其中，河南理工大学太极拳学院计划与之合作，通过数字化升级，设立检索引擎，更好地利用这些档案资料，为传承太极文化

发挥更大作用。

同时，陈沛林充分利用太极拳档案，编写图书推广太极拳。

陈沛林、陈沛菊兄妹，根据家传手抄本资料撰写《陈氏太极拳图说》已完成。该书40多万字，附以轨迹图、定位图、对比表等表达方式解读陈鑫光緒34年手抄本。为便于现代读者理解，他还编写了从古文到白话文转化的版本，为传承太极文化殚精竭虑。

业内人士读后，高度评价：

“可以作为研习陈鑫先辈有关著作的重要理论性工具书。在自学过程中，原著中间夹杂有本地方言难以理解，这本书都给了细致的注释和讲解。借助这本书，有了豁然开朗之感！”

“此书是对陈家沟太极拳多部历史拳谱古籍资料的保护、梳理与释读。是首次在发掘、整理、研究基础上的成果汇集……”

知重负重，唯实唯勤。陈沛林说，他和研究会成员将严格落实《焦作市太极拳保护和发条例》，继续搜集整理相关资料与之合作，充实电子库建设，为传承发展太极文化持续发力。

央视纪录片《守护非遗之美》带你探寻太极拳的奥秘

太极拳？究竟是什么架起了中外文化交流的桥梁与纽带？《守护非遗之美》通过讲述非遗传承人和非遗工作者的故事，不仅呈现了非遗与社会经济、文化发展的深度融合，还展现了群众的参与感、获得感以及深深的文化自信。

节目在摄制过程中，一幅中国元素，更是中华民族精神血脉和华夏文明基因的呈现。为何有源源不断的外籍学员爱上

太极拳的练拳明理

□周惠敏

太极拳素有“文化拳”“哲理拳”的雅称，习练太极拳“虽曰习武，而文在其中”。一代太极拳宗师陈鑫在《太极拳图说》中说：“学太极拳先学读书，书理明白，学拳自然容易。”这就要求学练太极拳时要先明理后练拳，想练好太极拳，必须先明白太极拳的拳法道理。

那么，怎样才能“明理”呢？一是明“道”之理。“道”即事理、道理、规律。就是要首先参悟太极哲理、明了太极拳的根源“道”。

太极理论，源自先秦时《周易·系辞》中的“易有太极，是生两仪”，经历代先贤的不断充实完善，至宋代周敦颐《太极图说》及道家结合发展起来较为系统的太极学说。当人们通晓明了了这些宏观哲学的世界观，再以宏观视野认识世界、认识太极拳及其所承载的“道”，就能准确的把握太极拳的实质和规律，练拳的时候就能融会贯通，避免很多弯路，以理悟拳，把无形的哲学理念通过有形的太极拳招法演绎出来，使得太极拳的习练更加符合太极拳的本真要求。

二是明“人”之理。即为通透理解太极拳的拳法理论。太极拳先辈们传世的拳论、拳经、歌诀、口诀、心法皆是太极拳理的精华，是领悟和修为太极拳的

总纲。这些拳理博大精深、精微巧妙，需要长期、系统而深刻的学习，反复的思考领悟，潜心揣摩修炼，方能得其真谛。

明“拳”之理，可分为两个阶段：一是理明阶段，理明就是通过师傅的精心传授和自身的苦练修悟，对太极拳拳理、拳论、拳诀、心法以及拳架招法的技术要领、攻防含义、意气运化达到通透明达的阶段；二是理用阶段，是在理明的基础上，通过太极拳的习练，把自己对太极拳理的修悟逐步地转化应用到太极拳实践中。

三是明“人”之理。习练太极拳时要先明了做人的道理。太极拳极重武德修养，要求习武之前先做人，以拳悟道，以道明理，武以德成，德以武显。

所以在习练太极拳时首先要端正自己的三观，养化自己的德行，谨遵太极拳“武德门规”中门尊十二严、规守二十能、戒章十二禁等要求，以拳养身，以拳立身，以拳树德。

练拳明理是传承弘扬太极拳及其文化精神的重要方法手段，其与拳理相长、德体互宜、修身养性所形成的互为促进的螺旋上升态势，也是太极拳发展的“道”之所在。

（作者单位：焦作大学太极拳武术学院）

焦作日报 权威 主流 亲民 服务

离您最近 和您最亲

欢迎订阅 2025 年度《焦作日报》

征订热线：3934398 焦东读者服务站：13803915282 中心读者服务站：13782800227 焦南读者服务站：13938190353 新区读者服务站：13569115009 中站读者服务站：13849590631 马村读者服务站：13782877807

喜迎新年 乐购山阳

焦作车展电动三轮 自行车年终特惠

◆厂价销售 ◆优惠更多 ◆以旧换新 ◆折价更高

活动时间：2024年12月21日至2025年1月5日 活动地点：东方红广场

主办单位：焦作日报社 山阳区商务局

参展品牌：雅迪电动车、小刀电动车、五星钻豹电动车、台铃三轮电动车、新鸽电动篷车、大安罗纳多三轮车、赛鸽三轮车

咨询电话：13903892238