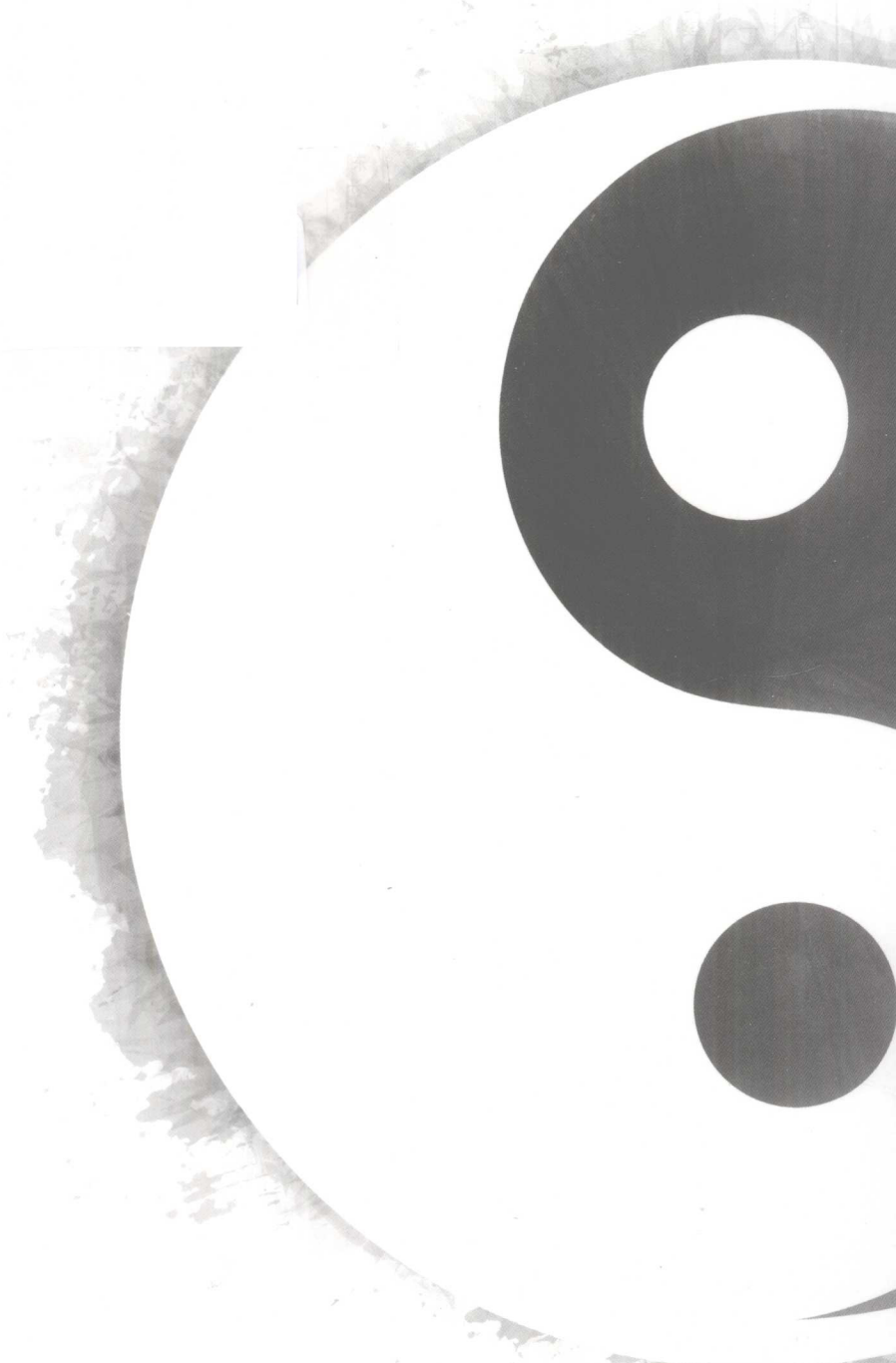


陈式

太极拳拳谱·拳法·拳理

马虹○编著
陈照奎○传授

北京体育大学出版社



陈式太极拳是由陈王廷白所创

陈王廷白编著太极拳谱

陈王廷白编著太极拳谱

陈王廷白编著太极拳谱

陈王廷白编著太极拳谱

陈王廷白编著太极拳谱

陈王廷白编著太极拳谱

陈王廷白编著太极拳谱

陈王廷白编著太极拳谱

陈王廷白编著太极拳谱

陈王廷白编著太极拳谱

陈王廷白编著太极拳谱

陈王廷白编著太极拳谱

陈王廷白编著太极拳谱

陈王廷白编著太极拳谱

陈王廷白编著太极拳谱

陈王廷白编著太极拳谱

陈王廷白编著太极拳谱

陈王廷白编著太极拳谱

陈王廷白编著太极拳谱

陈王廷白编著太极拳谱

陈王廷白编著太极拳谱

陈王廷白编著太极拳谱

陈王廷白编著太极拳谱

陈式太极拳拳谱 · 拳法 · 拳理

陈照奎传授 马虹编著

北京体育大学出版社

策划编辑 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 熊西北
责任校对 未 茗
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳拳谱·拳法·拳理/马虹编著. - 北京:北京体育大学出版社,2010.6
ISBN 978-7-5644-0424-6

I. ①陈… II. ①马… III. ①太极拳-基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 081453 号

陈式太极拳拳谱·拳法·拳理 马 虹 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsap.cn
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/16
印 张 38.25

2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 80.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

陈式太极拳的科学性及其科学的修炼方法

——编者的话

根据陈式太极拳一代宗师陈照奎传授，由其徒马虹整理编著的传统陈式太极拳拳谱、拳法、拳理，自2000年起以单行本的形式陆续出版发行，受到太极拳爱好者的广泛好评，十年来重印、再版不断。为了使传统陈式太极拳这一武术瑰宝更好地传承发展，造福后代，我们结集出版《陈式太极拳拳谱·拳法·拳理》合订本。

周文王讲“文武一道”。孔子曰：“有文事者，必有武备；有武事者，必有文备。”马虹老师正是这样一位文武兼备的传统陈式太极拳的继承者、传播者。他追随陈式太极拳一代宗师陈照奎先生执著学拳九载，苦心志，劳筋骨，尊师敬业，尽得真传。此后20多年，继承师学，研习不辍；传播拳技，春蚕吐丝；广泛涉猎，厚积薄发，终成一代拳学大家。耄耋之年，提笔著书，使我们能够系统、完整地学习传统陈式太极拳的拳谱、拳法、拳理，真是丹青难写是精神。

中国的太极拳蕴含着丰富的古典哲理，以经络学说为基础，强调身心、内外的整体锻炼，并具有中国传统武术的防身功能，可谓东方体育的瑰宝，受到全世界人民的喜爱。传统陈式太极拳，是中国最古老的一种太极拳。但以今天的现代人体生命科学、体育原理以及现代医学来检验，令人惊叹的是：这套拳完全符合“生命在于科学的运动”这一理念。其科学性主要表现在以下若干方面：

1. 此拳强调“周身一家，整体运作”，“一动无有不动”。特别是它强调以丹田为核心、以胸腰运化为枢纽的意领形随的意气力内外兼练的法则，对整体健康效果非常明显。
2. 拳走低势，再配合单式训练、推手及各种功力训练，肯定会增强体力，特别是增强下肢的能量。
3. 此拳快慢相间，许多腾挪闪战的动作要求速度快，肯定对增强速度有功效。（特别是二路拳，这方面的效果更突出）。
4. 此拳始终强调下肢运作要分清虚实，人体重心总是偏于一条腿，而且强调倒换重心裆走下弧，肯定对锻炼耐力效果显著。
5. 此拳在上身中正的前提下，强调三维平衡，逢上必下，逢左必右，逢前必后。强调前后、左右、上下力量对称，肯定可以增强人体的平衡功能。
6. 此拳运作强调胸腰立体螺旋，四肢顺逆缠丝，强调松柔，发劲松活弹抖，肯定可以增强人体的柔韧功能，对疏通经络、调整气血运行，大有好处。
7. 拳架锻炼，再结合技击训练，强调化字当头，随屈就伸，顺势借力，“因敌变化示神奇”，推手强调听劲，与对方所有接触点上都有自己的“耳朵”（触觉），肯定对人体的灵敏性锻炼有好处。
8. 此拳，特别是一路八十三式拳，非常符合有氧代谢运动的六条标准。（大骨节大肌肉群参与

运动；强度低，耐力强；动作不间断；一趟拳不少于十五分钟；运动有节奏；打完拳汗流而不气喘。）

9. 此拳的本质是武术，大小动作，都有攻防技击含义，防身功能明显。

10. 此拳拳理是以中国传统文化中的阴阳和谐辩证法的哲理为指导，有利于益智思辩，调整人的思维功能，调整人的心态。引导人们从躯体锻炼的此岸达到心灵净化的彼岸。许多学员通过练拳，不仅体质增强，情绪、性格也有所改善，增进了心理健康。

这套拳是科学的，修炼这套拳要有科学的方法，要狠抓三个环节。

1. 遵循拳谱守规矩

传统拳的拳谱，是几百年来历代先辈积累经验的总结，我们要一板一眼、规规矩矩地细扣拳谱，精研力践，要切实①从手型手法；②步型步法；③身型身法；④眼神眼法；⑤方位角度五个方面下功夫学规矩，每个拳式、每个动作都符合拳谱的要求。（具体讲解见《陈式太极拳拳谱》部分）。

2. 钻研拳理摸规律

“学拳先明理，理明则功进”。此拳拳理完全是遵循中国传统哲学——太极阴阳和谐辩证法。因此，要仔细钻研和切实抓住以下五个方面的规律性的拳理，让每个拳式、每个动作都体现出此拳的真谛。《拳论》总的要求叫作“阴阳相济”，具体化则必须体悟以下五个要领：①阴阳一体（整体观）；②阴阳互包（相寓）；③阴阳对称（平衡）；④阴阳折叠；⑤阴阳变化的螺旋形式。（具体论述见《陈式太极拳拳理》部分）。

3. 明招懂劲抓实质

此拳的实质是武术。武术运动的精髓在于明招懂劲。为此，我们必须下功夫弄清每拳式、每个动作劲道的五个内涵：①劲别；②劲点；③劲源；④劲路；⑤劲力结构。而且要弄清每个拳式的编排设计，假设对方从什么方位、用什么劲力、对我施加什么劲道；我又以什么手法、何种劲道应对，要一清二楚。（具体讲解见《陈式太极拳拳法》部分）。

在抓住上述三个环节练好拳架的基础上，再结合单式训练、推手训练、器械训练以及各种辅助功力训练，力求拳架更扎实、更充实，使拳架达到既规矩、又合理、又具有防身应变的实战功能。

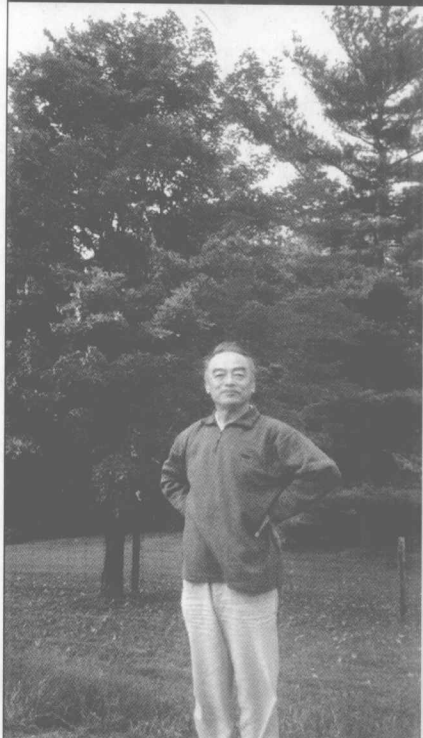
总之，力争让拳的外形、内劲与拳理三者完美统一。让每个大小动作“合理、合法（用法）又规矩”。

本书所介绍的陈式太极拳保持了传统太极拳的本来面目，学习、掌握这套拳还是需要花一些气力、下一番功夫的。“有志者事竟成”，只要朋友们能够持之以恒，相信一定能够收到修身、防身和养性的整体健康之功效。

佟 晖

2010年5月31日

作者简介



马虹(1927—),原名郭毓堃,河北深州市前磨头镇人。陈式太极拳第十一代传人。大学毕业后,长期从事教育、写作和编辑工作,积劳成疾,遂拜陈氏第十八世、太极拳第十代宗师陈照奎为师学习陈式太极拳。几年后身体康复,拳技大进,从而认识到太极拳的健身、防身作用和时代价值,于是倾注全部心血刻苦实践、潜心钻研。先后三赴北京、两下河南随师习拳,并3次请师到石家庄家中居住授艺,由于他尊师敬业,取得恩师的信任和厚爱,从而尽得陈氏家传太极拳拳理、拳法之奥秘。

马虹多次参加河北省和全国太极拳比赛、邀请赛,均取得优异成绩。同时,长期从事太极拳的学术研究和传播工作。在全国性武术学术会议和海内外武术刊物上,曾先后发表了《陈式太极拳的健身性、技击性和艺术性》、《陈氏秘传太极拳内功》、《周天开合论》、《阴阳相济论》、《松活弹抖论》、《推手技巧及功力训练》、《中国传统文化与太极拳》、《太极拳的文化内涵和时代价值》等50多篇论文。曾多次在河北、江西、天津、广东、广西、山东、湖南、江苏、浙江、云南、吉林、四川、北京、陕西及香港等地传授陈式太极拳,并应邀先后赴美国、马来西亚、意大利、加拿大、新西兰、韩国等国家讲学、传拳。并先后接待22个国家来华学拳的学员。直接传授学员万余人。并应邀先后在北京大学、南开大学、西北工大等高等学府作了多次有关太极拳的学术报告。并被北京大学聘为高级讲席。1982年他倡导成立了“陈氏太极拳研究会”,还创办了《陈氏太极拳研究》刊物。根据其师陈照奎授拳时的记录整理出版了《陈式太极拳体用图解》、《陈式太极拳技击法》、《陈式太极拳拳理阐微》、《陈式太极拳劲道释秘》、《陈式太极拳拳照图谱》、《函授通讯》等系列著作,录制了5部《陈式太极拳及其技击法系列教学片》及22集VCD光碟。为普及和发展陈式太极拳,做出了重大贡献。

马虹曾任河北省石家庄市武术协会副主席、石家庄陈式太极拳研究会理事长、河南温县国际太极拳年会组委会副秘书长、中国民间武术家联谊会副会长。1994年被国际太极拳年会评审委员会评为中国当代13名太极拳大师之一。1988年,从石家庄市政协离休后,即专心致力于太极拳的继承、整理、研究和推广工作。2009年6月被中国武术协会授予武术八段。

引自《中国百科专家人物传》(中国人事出版社)

目 录

陈照奎老师传略	(1)
陈照奎宗师《功德碑》碑文	(3)
陈式太极拳一代宗师陈照奎的光辉业绩永垂不朽	(4)
“痛苦往往是幸福的源泉” ——回忆跟陈照奎老师学拳经过	(6)
陈式太极拳的健身性、技击性和艺术性	(10)

第一编 陈式太极拳拳谱

序一 冯志强	(20)
序二 陈立清	(21)
序三 陈 瑜	(22)
试论太极拳的修炼工程	(23)
陈式太极拳的周身规矩	(32)
陈式太极拳第一路拳式	(39)
陈式太极拳第二路拳式	(169)

第二编 陈式太极拳拳法

君子谋道	(242)
为劳者歌	(243)
“为而不争”	(244)
陈式太极拳第一路拳式	(248)
陈式太极拳第二路拳式	(331)

第三编 陈式太极拳拳理

清能早达	(372)
原理篇	(374)
基础篇	(449)
技击篇	(521)
养生篇	(558)
解惑篇	(586)

陈照奎老师传略

万文德

陈照奎老师于1928年1月24日生于陈家沟。

陈师是陈式太极拳第九代宗师陈发科的幼子。陈发科于1928年由许禹生请到北京教拳，从此就住在北京。陈照奎老师四岁时随母亲也到了北京。他的异母哥哥陈照旭留在陈家沟管理田产。

陈师7岁时，父亲就教他太极拳，并逐渐增加锻炼的数量，一天10遍、20遍。当时，陈发科传他的是家传低势拳架，易出功夫，但难度却很大。陈发科生前在外界很少传授此种功架，故不了解情况的人，说什么陈照奎后来改了传统架子，这纯属无稽之谈。据其姐陈豫侠回忆，陈师13岁那年，他去买醋，回来时遇到戏曲学校富连成班的十几个学生，其中有个学生把他的醋瓶撞到地上打碎了。他向他们说理，不料这些学生依仗人多势众，一拥而上，将他围住。他就用太极拳打散了人群，突围而出。这时已显露了他少年时期苦练出来的功夫。

陈老师在北京志成中学毕业后，因家境困难，没有继续升学。父亲让他在家练拳，日练二三十遍，从不间断，同时帮助父亲教拳。哥哥照旭在农闲时，也来北京，他的推手功夫极好，帮助父亲教推手。

解放后，陈老师进入北京市第五建筑公司材料科工作。1957年陈发科去世，母亲就由陈老师敬养。

1961年他应顾留馨之邀，到上海体育宫内部短期教拳。1963年上海体育宫正式聘请他到上海开班授拳，对外招生。但是北京第五建筑公司不肯借调，陈老师为了推广陈式拳，就辞职南下，教授一路、二路，擒拿，两月一期，持续一年。当时上海体育宫还开办各拳种的训练班。老师中以陈照奎老师最为年轻，只有36岁。但是数他的教授法好，真是有口皆碑。当时每班学员40人，他上课讲解明确，细致周到；示范动作一丝不苟，清清楚楚，来回跑动，四个方向，面面俱到；从不迟到早退。课间一小时内，一刻不停，又说又做，从容不迫，头头是道，带领大家一遍又一遍地练。他教的擒拿不同于社会上的72擒拿术，而是以化为主。拿人时，以意领先，干净利落，一气呵成，令人无法逃避，这是真正的太极擒拿。当时上海市重量级举重冠军常冠群也在体育宫，陈老师伸一个指头，任他拿，常冠群却有力使不出，随便怎么用力，都被陈老师化掉。

那时上海经常举行武术表演会，每逢陈老师上场表演太极拳时，他那精湛的拳艺，吸引整个会场的观众，无论内行外行，看了都叹为观止。原来一些少年观众，遇到场上太极拳表演，总是没有耐心，吵吵嚷嚷，却也被陈老师的拳术吸引住了，大家都屏息凝神，肃静无声。他表演的一路，动作优美，潇洒自如，意气绵绵，凝重缠绕，在整个套路中，刚柔相济，快慢有致，节奏鲜明，似断若续。风格变换，绝无单调之感，有时如行云流水，有时如卧虎腾龙，有时如平沙落雁，有时如深山大泽，真是到了出神入化的境界。一些看过他表演的老拳师，就叫儿子或徒弟去报名，从陈老师学拳。当时上海有名的空劲太极拳师董世祚，曾亲自到体育宫报名从他学拳。

1964年1月，陈老师在上海体育宫教拳结束，过了春节，南京体委派人来请他。4月份起他就在南京体委开班授拳，3个月一期，共教三期。南京的武术界宗派很多，对太极拳功夫总是有点怀疑，都想与他试试。因为陈老师住在体委，容易与这些人接触，陈老师年纪轻，艺高胆大，无论少林也好，摔跤也好，来者不拒，陈老师一用抖劲，许多人受不了。可惜他的擒拿功夫，没有人能完

全继承下来。

陈发科徒手功夫无敌,认为用不着器械,很少教刀剑,只在家内子女中传过太极剑。陈照奎为了专业授拳,1965年1月自南京回到北京后,和陈家沟的堂兄陈照丕(陈绩甫)约好,2月份到了故乡,学习刀枪等各种器械,并在北京传授了陈式太极剑、枪、刀等器械。

1965年5月,上海的徒弟组织了几个场子,请他来给我们进修。他经过南京时逗留了几夭,5月18日到上海,因为怕影响上海的职业拳师,便分向几处市郊设班,改完一路又改二路。这年他在上海过了春节,到1966年2月回北京,5月又回上海给我们改架子,他的拳如艺术品,他是雕刻师,一直可以雕琢下去的。但是“文革”开始了,私人教拳被视为“走资本主义道路”,体育官造反派要抓他,于是8月29日他离开上海返北京。

他回到北京后,因没有工作,生活非常困难。过了一年,陈老师在北京东便门外苹果树林和月坛开设了两个拳场,后又在北太平庄设立一个场子。

1972年,陈老师的老母患病住院,终于不治去世,花了很多医药费,他背了一身债,不得不外出教拳。陈老师于1973年第一次到郑州,1974年、1975年又两次去郑州教拳,此期间他在河北的徒弟马虹也随他到郑州学拳。他的侄子陈小旺从小在农村跟堂伯陈照丕学拳,陈老师到郑州教拳时,小旺也找到郑州,与在郑州的同学一起向其叔父重新学习祖传的架子。

1972年,原在陈家沟教拳的陈照丕去世。家乡的人,在1973年、1974年、1975年,三个年的春节前后,请了陈老师回到陈家沟教拳并过春节。

1976年冬天,“四人帮”覆灭以后,他带了儿子陈瑜,又来到阔别10年的上海。我到车站去接他,几乎认不出他来了,去时一位英俊武师,10年的磨难、奔波、辛劳、受歧视和惊恐,回来时还不到50岁,头发已花白了。这次他没有教拳,而是与上海的徒弟们叙叙阔别之情,庆幸“四人帮”的倒台,诉说“十年动乱”中各人的灾难。陈老师当时拿出一个他冒险珍藏的亲自手抄的本子来,里面是工工整整的蝇头小字,原来是《第二次握手》和《天安门诗抄》,说明陈老师还是很关心政治的。他过了春节就回北京了。

1977年春天,陈师应徒弟马虹的邀请到石家庄教拳,住在马虹家中。他为马虹改了一路拳,并再次讲解技击含义。冬天,他又来上海过春节。1979年3月又回石家庄马虹处教拳,这一次为马虹改了二路拳,并讲解其用法。4月2日到南京,与南京的徒弟第二次见面,我到南京去接他,4月8日经苏州而又到上海。本来陈师要在上海著书教拳,可是接到他姐姐陈豫侠来信,说香港长城电影公司到陈家沟拍电影,要请他去。他就于4月25日乘去郑州的火车,转车赴温县陈家沟,我到车站送行,不料竟成永别。

他到了郑州,听说长城电影公司等不及他,拍了一点记录片,已回香港,陈老师就在郑州教拳。那时他血压偏高,身体已经不好,可是为了生活,还到开封、焦作去教拳。1980年春天第三次到石家庄,后又到郑州、焦作,常年在外奔波。1980年在焦作过冬,一直住在焦作。1981年春节后还在焦作教二路(炮锤),5月3日突患脑溢血,抢救无效,于5月7日逝世。

陈照奎老师是陈氏十八世的代表人物,身怀绝技,但却是一生艰辛,身无长物。所幸的是,在陈师逝世后,他的拳艺却传遍全国,推向世界。

1987年1月于上海

陈照奎宗师《功德碑》碑文

陈照奎（1928年1月24日~1981年5月7日），系陈家沟陈氏十八世、太极拳第十代传人。自幼随其父陈公发科（1887~1957）学祖传拳艺。陈公发科的贡献在于把陈氏家传的太极拳从陈家沟一隅之地传至北京，陈照奎老师又把此拳传于北京、上海、南京、陈家沟、郑州、石家庄、焦作等地，足迹遍布黄河内外、大江南北。陈照奎先师呕心沥血、精心育人，培养弟子数以千计。如今，他的众多弟子已将此拳发扬光大，远播世界各地。故陈发科、陈照奎父子堪称20世纪中国陈式太极拳的两代宗师。

陈照奎先师，秉承家学，在其父陈公发科严格教导下，完整地继承了其家传陈式大架（一路八十三式、二路又名炮锤七十一式）太极拳拳理拳法之精髓，由于他具有较高的文化造诣，悟性颇高，在整理撰写拳谱、规范拳架、阐明拳理，以及在揭示太极拳技击内涵等方面，做出了巨大贡献，立下了不朽的功勋，为陈式太极拳这一拳中精品走向世界，造福人类，开辟了一条宽阔而光辉的大道。

立碑人：子：陈 瑜 侄：陈正雷

徒：万文德（上海）、凌志安（南京）、马 虹（石家庄）、
王西安（陈家沟）、张其林（焦作）、张茂珍（郑州）、
张喜堂（焦作）、乔诺山（焦作）、吴崇奇（香港）、
张志俊（郑州）、史朝记（焦作）

撰 稿：王西安、马虹

公元2001年4月5日立

陈式太极拳一代宗师陈照奎 的光辉业绩永垂不朽

——2001年4月5日在陈家沟为恩师陈照奎立碑仪式上的祭文

敬爱的恩师，您离开我们已整整20年了。今天，我们这些始终忠于您的弟子，在您的故乡陈家沟，为您树起一尊光辉之碑，以示我们对您深深的怀念之情。

您的一生，是辉煌的一生。您为继承和弘扬陈氏家传的正宗太极拳，呕心沥血，日夜操劳，20世纪60年代、70年代，您二十年如一日，奔波于大河上下，大江南北，把陈氏家族历代秘传的大架低架太极拳（一路83式、二路又名炮锤71式），传播到北京、上海、南京、陈家沟、郑州、石家庄、焦作等地，开创了辉煌的业绩。是您，第一次把陈式太极拳固有的武术本质，揭示在世人面前；是您，第一次把低架太极拳独特的健身奥秘，传授给您的弟子；是您，第一次以造诣深厚的文化知识，把大架陈式太极拳的拳谱、拳理、拳法整理升华到更加完美的高度。同时，您以科学而严谨的教学方法，以爱心和热情培养了一大批忠于此拳的弟子、传人。从而使陈式太极拳这一中华武术宝库中的精品、中国传统文化中的瑰宝，传播到世界各地，为人类的健康事业，为提高人民生命的质量，做出了巨大的贡献，立下了不朽的功勋。您不愧为陈氏十八世、太极拳第十代卓越的一代宗师。

恩师您的一生，既是光辉的一生，又是坎坷的一生。特别是“文革”十年动乱期间，您受尽了歧视和折磨，身怀绝技，却不为人所重。因而过早地离开了人间，造成了太极拳事业上的巨大损失。您未竟的事业，从而落成了我们这批弟子的肩上。为了继承和实现您的遗志，发展太极拳的千秋大业，我们一定遵照您生前对我们的教导，以我们毕生的心血，为忠诚地继承、潜心研究、热诚地传播陈式太极拳而奋斗终生。为此，今天我愿代表众师兄弟，向您做以下保证：

我们一定尊重传统，忠于传统，专一持恒地、原原本本地、老实实在地继承和弘扬您传给我们的这套陈式老架、大架、低架太极拳。您生前说过：“这套拳是家父亲传的陈长兴正宗拳架。”您又说：“拳架是太极拳全部功夫的基础。所以这套拳又称为功夫架。”我们一定依据您留下的《拳谱》，下功夫，吃大苦，认真练，用心悟，练好拳，传好拳。我们要像爱护自己的眼睛一样，珍惜和爱护这套拳架，保证原汁原味地代代相传，以维护陈式传统太极拳的本来面目。

我们一定要好好学习，刻苦钻研您传给我们的拳理拳法。我们要牢记您生前教导我们的：“拳理是练拳的指路明灯，拳法（技击法）是拳的灵魂。”我们要努力钻研拳理的哲理性，苦心实践拳法的实战功能，而且要力争以现代科学知识反复验证这套拳可贵的时代价值，从而不断充实它、提高它、弘扬它，更好地发挥它那融健身、护身、修身为一体的多种功能。

我们一定要学习您把太极拳看作一项崇高事业的精神，学习您忠于祖国、忠于人民、忠于事业

的高尚武德。不但要坚持传统拳的拳格，而且要坚持伟大中华民族应有的人格和国格。学习您生前为弘扬此拳无私奉献、奋斗终生、鞠躬尽瘁的崇高风格，要把您传给我们的这套珍贵的太极拳，看作自己生命的一部分，生命不息，奋斗不止。我们永远是陈式太极拳的忠实传人。我们一定将以不断取得的新成就，来告慰您老的在天之灵。我们坚信：您所留给世间的这套太极珍品，一定会赢得越来越多的人的喜爱。我们相信：21 世纪必将是陈式太极拳在全世界大放异彩的新世纪。

恩师，您的光辉业绩将永垂不朽！

恩师，您安息吧！

您的忠实弟子马虹

2001 年清明节

“痛苦往往是幸福的源泉”

——回忆跟陈照奎老师学拳经过

诗人歌德有一句名言“痛苦往往是幸福的源泉”。回忆在十年动乱期间跟陈式太极拳一代宗师陈照奎老师学拳的经过，验证了这句话确是富有哲理的。

十年动乱，祖国受难，个人也不例外。1967年被关押遭毒打；第二年进五七干校。从1970年起才有点自由，由劳动改造变为“挂起来”，留在干校看门听电话，长达8年不给安排工作。这段时间，我们这些“靠边站”的干部（大都是革命几十年的老同志），虽然肉体上轻松了，但精神上的痛苦仍极大。精神郁闷，愤愤不平，真是“功名利禄非所冀，满腔抑郁总难平”。这期间许多难友患高血压、心脏病，神经失常，有的患了肺癌、肝硬化等症，有的带着遗恨过早地离开了人间。

对一个胸怀宽阔和稍懂点辩证法的人来说，在逆境乃至绝境之中，也往往会发现“柳暗花明又一村”的局面。司马迁说过：“文王拘而演周易；屈原放逐，乃赋离骚；左丘失明，厥有国语；孙子膑足，兵法修列；不韦迁蜀，世传吕览；韩非囚秦，说难孤愤；诗三百篇，大抵贤圣发愤之所为作也。”我非贤非圣，但还是有一点精神的。我没有被恶境所压倒。我认为人只要活着，就要有所作为，就要对人类社会做出力所能及的贡献。我的人生要旨是：第一要能够和自然界和谐、协调地生活；第二，在自然（包括社会）环境许可条件下，积极做每一件事，而且要力争成功。所以我常讲，我的人生观是八个字：“顺其自然，积极进取。”所以我在十年动乱期间不仅学会了种田、木工、理发等为人民服务的本领，而且还把一大部分精力投入陈式太极拳的研究工作，掌握了一套为增进人民健康而服务的本领。我以极大的兴趣发现：陈式太极拳是保持太极拳本来面目的、一套具有健身性、技击性和艺术性，并且充满哲理的最佳健身运动项目之一。它是我们中华民族的宝贵文化遗产，是祖国武术宝库中的一颗明珠。于是我利用十年动乱中的大好光阴从事这项事业的研究，同时也填补了自己精神和知识上的空白。我先后积累有关太极拳的研究资料二百多件、三千多万字。在数九寒天我为了抄录并绘制从河南省图书馆走后门借来的《陈式太极拳图说》（最早的陈拳著作）线装四卷、二十多万字、几百幅图，把手指都累肿了。我从事陈式太极拳的研究和实践的结果，赢得了一个健康的身体，百病皆消，年逾花甲仍能朝气蓬勃地在脑力劳动者的行列中充当一个“壮劳力”。离休前，我每年要主编出版两部、三十多万字的文史资料。不仅如此，我还在河北、江西、天津、广东、广西、山东、湖南、江苏、香港等地以及驻军部队三千多工人、工程师、教师、医师、干部和学生中推广了这套拳，不少人收到各式各样的效益，增进了健康。1982年我们还建立了全国第一个“陈式太极拳研究会”，出版了全国第一本《陈式太极拳研究》刊物，全国全省几次武术表演赛，我的成绩都是名列前茅。同时，我在《武林》、《武魂》、《武术健身》、《少林武术》、《陈式太极拳研究》、《长寿》以及台湾的《太极拳》杂志等刊物上发表了30余篇拳论，根据当年学拳记录及个人体悟，编著出版了《陈式太极拳体用全书》、《陈式太极拳技击法》、《陈式太极拳拳理阐微》等三部著作。贝弗里奇说过：“人们最出色的工作往往是处于逆境的情况下做出。思想上的压力，甚至肉体上的痛苦，都可能成为精神上的兴奋剂。”虽然我的工作并不出色，

但是出乎我意料的是我这个前半生一直从事文字工作的“书呆子”，如今却在武术工作上做出了一点微薄的贡献。

“有文事者，必有武备”。这句真理，是我在痛苦的实践中逐步弄懂的。其实，在1960年以前，我是与武术无缘、从来不沾体育场的边儿的人。1948年从大学出来又走上中学的讲坛；从讲台又走进机关，还是从事文字工作。50年代，每年我要承担30多万字的起草任务。加上业余文学创作，几乎每天都埋在文字堆里。长年繁重的脑力劳动，连明彻夜的文字工作，使我患了严重的神经衰弱。持久的失眠，有时三天三夜不合眼，头痛、胃病、肾炎、关节炎、过敏性鼻炎都接踵而来。那时简直是百病缠身、未老先衰，腿软背驼，打壶开水上三楼，中间都要喘喘气，以致后来不能坚持工作。中药、西药，各种安眠药都不能奏效。1961年，遵照老中医高辅汉大夫的建议我以试试看的态度练太极拳，这才使我的生命转危为安。这算是第一次受益。

我对陈式太极拳发生兴趣是1963年，当时读了刚刚出版的顾留馨、沈家桢合著的《陈式太极拳》一书，如获至宝。书中拳论的哲理性，拳架造型的艺术性，以及它的健身性，都使我发生浓厚的兴趣。可惜，那时没有机会和条件学习它。想不到“文化大革命”却给了我一个钻研陈式太极拳的好机会。动乱中我的一橱子文学书籍被洗劫一空，唯有这本《陈式太极拳》和周振甫著的《诗词例话》我藏起来保存至今。我在五七干校开始向难友胡连生同志学陈式太极拳时，幸亏有这本书作样板，不然这套难度很大的拳艺也难以入门。

“人类的特征之一，是永恒地追求理想。”（林语堂）我这个人不论干什么事，总是以最高标准要求自己，或者叫做有点进取精神。既然练的是传统的陈式太极拳，则必须投陈家宗师，方为“真传”。于是我在友人吉德夫、卢茂云同志的介绍下，1972年夏天到北京找陈家沟的陈式18世传人陈照奎老师学拳。陈老师，是著名的太极拳大师陈发科老先生的儿子。第一次登陈老师之门（北京果子巷内南大吉巷二十五号），他对我这个陌生的无名之辈并不热情，只是告诉了我他早上教拳的地方，答应我可以到那里去学。我从石家庄瞒着“造反派”来到北京城，住在西河沿的大华旅馆。每天早上四点多起床，街上还没有公共汽车，只好穿过打磨厂、东河沿，赶到东便门外铁路东边的一个小树林里，非常僻静。当时老师说过一句笑话：“我教拳都是教打人，不能在公园教，怕警察抓我！”所以藏在这东郊野树林里教拳。我天天早上从西河沿徒步赶到这片树林，走十多里路，由于急于按时赶到拳场，双脚都打了血泡。每天早上四点起床，旅馆还没开门。天天要叫看门的老人开门，开始人家不高兴。先说是去买火车票，“你怎么天天买车票？”后来我向老人说了实话。老人很同情我，天天主动早起给我开门。陈老师看我从外地专门跑到北京来学拳，又是徒步赶到教拳点，脚上打了血泡，拐着腿还来坚持学拳，颇有感动之意。另外他认为我“腰腿还可以”，有点基础，人也不笨，于是主动邀我每天晚上到他家去学拳，早上让他的得意高足刘清泉师兄辅导我。第二次到陈老师家就热情多了。给我倒水，吃水果，留我在家吃饭。两人无话不谈。既教拳，又讲拳理。记得那天晚上老师兴致勃勃地给我讲了轻沉兼备、开合相寓、虚实互换以及螺旋劲等许多精辟独到的拳论。那时正逢仲夏，天热极了，老师教我很认真，我满身是汗。他也是汗流浹背。在这个阶段，我曾见到上海的周元龙、北京的冯大彪、张春栋等人都曾到陈家学过拳。老师给他们改拳，对我也是极好的学习机会。我把老师讲的每句话，几乎都飞笔记到本子上，这是第一次进京学拳，这一夏天受益匪浅。

1973年、1974年两个夏天我又两次到北京跟陈老师学拳。但是，在陈老师家学拳干扰甚多，

人来人往，有的学拳，有的是串门儿。后来，老师告诉我：河南郑州张志俊等人请他去教拳，只教郑州的几个尖子，是内部传拳，人数不超过六个人。老师说：“如果想去，到时我可以通知你”。果然。1974年的秋天接到老师来信，邀我一同去河南。

1974年冬天，我冒着风险，付出很高的代价，瞒着“造反派”到郑州学拳。白羽著的小说《金蝉盗艺记》叙述的杨露禅偷拳的故事，那个“偷拳”是虚构的，如今我在造反派的监督下偷偷地去河南学拳却是真实的。1974年11月，我假借回原籍深县探亲为名向造反派请了假，却登车直奔郑州。冒着大雪，在郑州下火车找到张志俊家（纺校宿舍）。当时学拳的六个人中只有我是河北人。其他师兄弟都是河南练陈式拳水平比较高的年轻人。如张志俊、张其林、王长海，还有陈家沟的陈小旺（老师的侄子）也来到郑州同我们一起学拳。每天晚上7点至10点在张家学拳，吃住在棉纺五厂的单身宿舍。当时还要提防郑州造反派找事儿，我装扮作拳友五厂工人田文治同志的战友，与陈小旺住在一间工人单身宿舍里。

这年冬天是我一生受苦最重、兴趣最浓、也是收获最多的令人难忘的岁月。当时跟老师学拳的人大都是二三十岁的青年。我这年过四十的人学这套低架子陈式拳确实非常吃力。但我不示弱，不服老，发愤图强，力争上游。老师每天晚上7至10点3小时教拳，10点之后，我与师兄弟们到文化宫游泳池畔练拳，当时我们叫做“趁热打铁”。为了巩固新学的课程，每天都要练到夜12点。第二天早上5点起床再到碧沙岗公园继续练拳。练完拳，与陈小旺一起去吃油条喝豆浆。因为小旺当时还是农村社员，生活困难，一般吃饭都是我招待。我们吃了早点再买上些油条给老师送去。白天同学们都去上班，我与老师商定我交双份学费，请老师每天上午再给我加两小时的课，专门再讲每个拳式的技击含义，又叫“拆拳”。星期天我们不休息，老师也不休息。就这样我每天至少要付出八个半小时练拳，每天至少要打二三十遍拳，更不用说单式练习了。有时一个动作老师让你练几十遍，他认为合格了，才进行下一动作的教练。两个月再次系统地学完了第一路拳。第二年（1975年）冬天，照样又赴郑州学完了第二路（炮捶）。当时每天累得腰酸腿疼，有时上汽车腿都抬不起来，疼痛难忍。有一次张志俊问我：“苦不苦？”我忍痛咬咬牙说：“不苦。”其实心里感到苦极了。可是白天练拳这么苦，晚上睡得却特别香，想到遇见了明师，学到了绝技，心里特别甜。肉体上的痛苦换来精神上的兴奋和愉快。这真是“参从梦觉痴心好，历尽艰难乐境多”。

四

“经师易求，严师难寻”。陈照奎老师可称为严师、明师。他的教学方法科学，效果好。他常说：“一个好的拳师不一定是好的教师，好的教师不一定是好的拳师。”并且谦逊地说：“我父亲是好的拳师，我的拳技不如父亲，但教拳我还是有办法的。”的确，我从小学到大学，遇到几十位老师，都没有见过陈老师这样的好的教学方法。老师教拳方法科学，因人施教，讲到做到，严格要求，一丝不苟。因为陈照奎老师有文化，写一笔好字，看书很多，拳理透彻，讲课水平很高。他特别注意理论与实践相结合，集体传授与单兵教练相结合，他本人反复示范与严格要求学生相结合。每天晚7点至10点，3小时讲授一个拳式，一个拳式分解为六个七个动作不等。每次上课，第一小时老师自己边示范边讲解，像在课堂听老师讲课一样。先不让你活动，专心听、专心看，可以记笔记。目的是让学员先有一个整体印象；第二小时，老师带领六名学员一个动作一个动作的分节教练，这一次让学员动了，他边领练，边讲解，他很辛苦；第三小时，即进行单兵单式教练。一个人一个人、一个动作一个动作地指教。一个动作达不到要求，过不了关，就要几十遍地练。老师分解每个式子非常细致。每个式子的每一个动作，都要从八九个方面进行讲解。例如《懒扎衣》一式，分为六个分解动作，每个动作又提出八九个方面的姿势要求及动作要领，如这一动作胸腰的旋转方向、角度；重心的左右变换；腿、膝和上肢的顺逆缠法；步型、手型的要求；眼看何方，耳听何

方，呼吸吐纳，以及每个动作的内劲等等，非常精细。同时，他所讲到的一定要学员做到。当时我们最怵头的是“单兵教练”。练不对，老师严肃认真，绝不放过。我学一路的《二起脚》，练二路（炮捶）中的《翻花舞袖》二式时，几十遍达不到老师要求，第二天得要重练，只有达到基本合格，才教学下一动作。开始我练拳易拱肩，老师就让师弟张其林给我按住肩膀打拳，使我在同学面前很难为情，可是这样却治好了我的“拱肩病”，老师对于达不到要求的人，批评非常严厉。尤其对他的侄子陈小旺，态度更严肃。因为陈小旺原来在农村跟陈照丕学的架子，与陈发科在北京所传的架子有出入，改拳比学拳还难。陈照奎老师对学员一视同仁，一律从严要求。不过老师一方面对学生要求非常严格，另一方面自己也能以身作则。你多少次练习达不到要求，老师也多少次地给你做示范。所以，当时十冬腊月人们都穿着秋衣，有的穿背心。秋衣都被汗水湿透，我们身上有多少汗，老师身上也有多少汗。有时为了让你亲身尝到陈拳的滋味，他把各种太极劲加到你的身上。有一次老师教“高探马”的打法。我问是怎样的打法，老师用了一个转身螺旋掌劲，我立刻仰倒在张家的一个水桶上，全屋地上都是水了，老师和同学一起扫水。从此我才彻底明白了“高探马”的用法。老师教拳的表达艺术是相当高的。比如一次在北京他给我讲轻沉兼备、虚实开合、快慢相间与螺旋（缠丝）劲的关系时边做示范、边讲解说：“开，不是掰开的开，而是在螺旋中开，如‘掩手肱捶’第一动作；快，不是直来直去的快，而是螺旋中的快，如‘连珠炮’的拳法；沉，同样是螺旋中的沉，如‘懒扎衣’的最后一动……”连说带做，三言两语，抓住要害，给人印象极深。因此，我们学习一路、二路，都学得非常扎实。这样的教学效果再加上老师讲课的记录，这套拳练到自己身上就不易走样。正如古人所云：“师严而道尊”。

就这样，1974年和1975年的两个冬天，我把大量的汗水洒在了河南的土地上，却把保持太极拳本来面目的、祖国武术宝库中的这颗明珠，从大河之南移植到我们河北大地。

五

“师道贵诚”。我的热诚，不仅换来了一套宝贵的拳种，而且赢得了老师一片心。1977年、1979年、1980年的三个春天，陈照奎老师三次来到石家庄我家中授艺。从北京到郑州，几年的交往中，老师对我印象很好。他经常向我的师兄弟们讲：“马虹这个人诚实，可交。”他对我这个人比较满意，对我的拳架也基本上满意。第三次来石时他看了我打的二路（炮捶）之后说：“现在你还能打这么低的架子，真是难得。”所以我们师生的关系日益密切，他乘火车只要路过石家庄都要来我家住住。这三个春天每次都是住一个月左右。我当时被造反派“扫地出门”住在一间土房内，我和老师，还有老师的儿子陈瑜师弟三人睡在一个通铺上。老师往往是在晚上十点之后给我改拳，往往到半夜一两点钟（因为十点以前常有客人来），并且教我练太极拳的各项基本功、推手、百把气功桩以及太极尺的练法等家传的精湛技艺。并且把他草拟的一、二路函授讲义（包括技击含义）寄给我。可惜，我这个半路出家的笨学生，没有能把老师的精湛技艺全部继承下来。不过可以告慰先师在天之灵的是，我已经把学到的一点真传，洒向了海内外陈式太极拳爱好者的中心。播向祖国各地的种子，有些地方已经扎根、开花、结果。

令人痛心和惋惜的是陈照奎老师过早地离开了我们。为了继承老师的遗业，我准备将毕生的精力和心血，全部倾注于祖国的太极拳事业，让陈式太极拳——中华民族传统文化中的这一珍宝，在全世界大放异彩，愿以此作为对陈照奎老师的怀念。

（1991年5月7日，为纪念陈照奎老师逝世10周年而作）

陈式太极拳的健身性、技击性和艺术性

陈式太极拳是祖国武术宝库中的一颗明珠，是具有中国特色的传统体育项目之一。明末清初，陈王庭创编太极拳时，其拳理、拳法的形成有三个来源：一是以古典哲学《易经》的阴阳学说为拳理的依据；二是以道家的养身术和中国传统医学的经络学说为拳术内功的依据；三是以戚继光的《拳经》等技击典籍为创编套路外功的借鉴。这样就使这套拳术形成一个完整而科学的内外兼练的，既有健身性又有技击性和艺术性的优秀武术项目。所以我们说太极拳既是一种武术，又是一门身心修养之学，是人体生命科学的一个组成部分。因此，陈式太极拳的科学实践价值，正在引起越来越多的中外人士的重视。

陈式太极拳创始于明末清初河南温县陈家沟陈王庭。在陈家沟，太极拳一向秘不外传。直到陈氏十四世、陈式太极拳第6代传人、号称“牌位先生”的太极拳大师陈长兴把拳传给外姓河北永年人杨露禅以后，演化成杨式、武式、吴式和孙式，太极拳才缓缓地流传到全国各地。但是，长期以来，比较广泛流传的是偏于柔缓的太极拳。把保持太极拳之轻沉兼备、刚柔相济、快慢相间、顺逆螺旋等固有特点的陈式太极拳（即陈长兴所传老架），自其发源地河南陈家沟一隅之地而传播到北京、南京等地的是著名太极拳大师陈发科及其侄陈照丕。在套路的整理和陈式太极拳的推广方面，陈发科贡献最大。1957年陈发科逝世之后，近几十年来，把陈式太极拳从北京普及到上海、南京、郑州、石家庄、焦作等地的主要是陈发科之子陈照奎老师。特别是陈发科的学生顾留馨、沈家桢依据发科公及照奎老师的拳架、拳照所编著的《陈式太极拳》一书问世之后，陈式太极拳在国内外更为广泛地传播开来，“庐山真面目”方为世人所识。

陈发科是陈长兴的曾孙，是陈氏第17世、陈式太极拳第9代代表人物，为陈式太极拳一代宗师，也是20世纪上半叶陈家拳的掌门人。1928年许禹生把他请到北京教拳，并不多作宣扬，所传的面并不广。陈照奎老师是陈发科幼子，父亲比较宠爱，一直留在身边，把自己年轻时练的家传低势拳架教给他。这套拳架动作编排细腻，难度较高。陈发科规定其子日练20遍，陈照奎老师尽得家传，可以说他所传的拳架是和陈长兴一脉相承的。

解放以后，陈发科虽60多岁了，仍在北京教拳、教推手。适时拳架放高，趋于平稳自如，更显得舒展大方。但对自己的儿子仍要求练吃功夫的家传低架。

陈照奎老师自幼秉承家传，深得太极拳术奥秘。1957年陈发科公去世后，陈照奎老师还不到而立之年，已经拳艺精湛，卓越超群，堪称当代陈长兴老架的真正传人（有人将陈发科所传之拳架称为“新架”，陈老师认为这是不对的）。陈老师虽常自称其功夫远不如其父，但他有文化，有知识，懂拳理，肯钻研，善于把中国传统哲学和现代运动力学、生理学等科学知识运用于拳术的分解，加上数十年的苦功，因而他在继承和发展陈式太极拳拳理、拳法等方面做出了卓越的贡献。

60年代初，顾留馨先生邀请陈照奎老师到上海教拳。1961~1966年他先后在上海体育宫和南京体委公开教拳，陈式太极拳才在江南群众中生根。1966年“文化大革命”开始后，他被迫从上海返回北京，在京以授拳为生。1973年至1981年他先后到郑州、石家庄、焦作等地教拳。