

雷慕尼传

北京陈氏

Beijing Chenshi
Taiji Quan

太极拳

刘 正 ● 编 著

《太极》由来考

《太极拳》由来考

陈氏太极拳传承史

陈氏太极拳在北京的传播

北京陈氏太极拳和河南温县陈家沟太极拳法的区别

雷慕尼老师、田秀臣师叔合传

刘正选编《雷慕尼老师诞辰一百周年纪念文集》

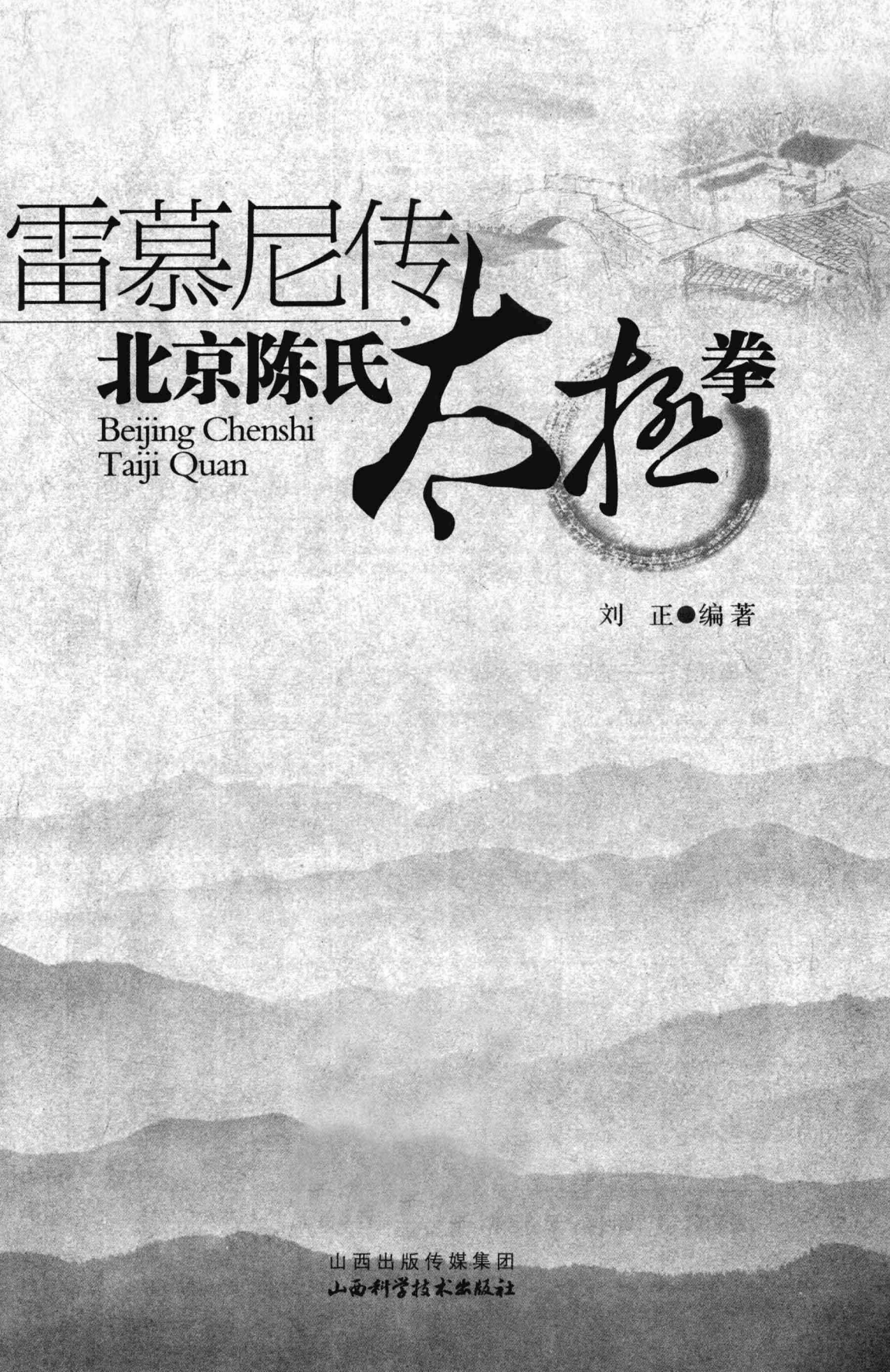
雷慕尼传北京陈氏太极拳核心套路一路精解

北京陈氏太极拳练习要点

区别

区别

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



雷慕尼传

北京陈氏太极拳

Beijing Chenshi
Taiji Quan

刘 正●编 著

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

雷慕尼传: 北京陈氏太极拳/刘正编著. —太原:
山西科学技术出版社, 2011. 6

ISBN 978 - 7 - 5377 - 3823 - 1

I. ①雷… II. ①刘… III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 000734 号

雷慕尼传——北京陈氏太极拳

编 著 者 刘正

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351—4922121)

经 销 各地新华书店

印 刷 太原市兴庆印刷有限公司

总编室电话 0351 - 4922134

电 子 邮 箱 ybd@kjs. sxpmg. com

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 11

字 数 185 千字

版 次 2012 年 4 月第 1 版

印 次 2012 年 4 月太原第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 3823 - 1

定 价 28.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

雷慕尼老师标准像

弟子刘正 摄影 1985.1.18



北京陈氏太极拳大师雷慕尼老师标准像

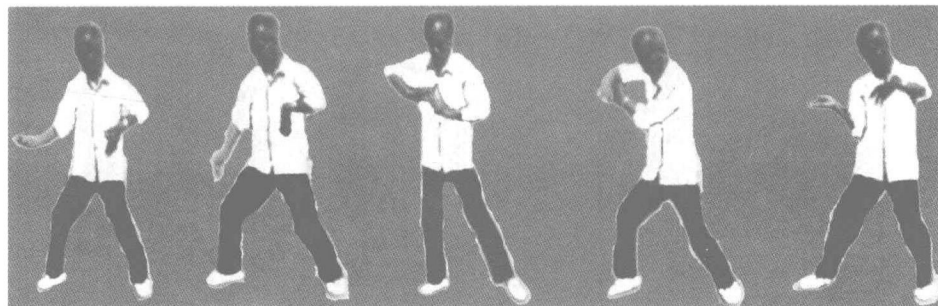
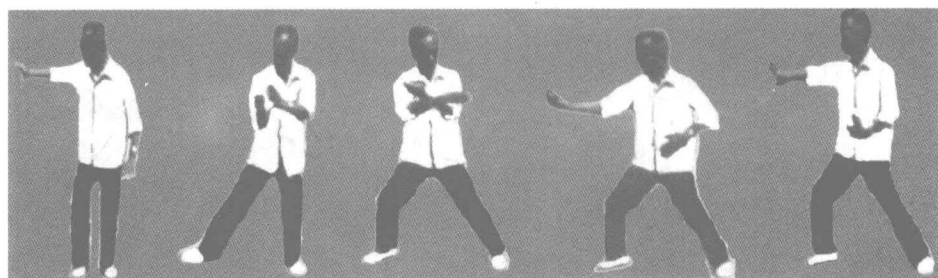
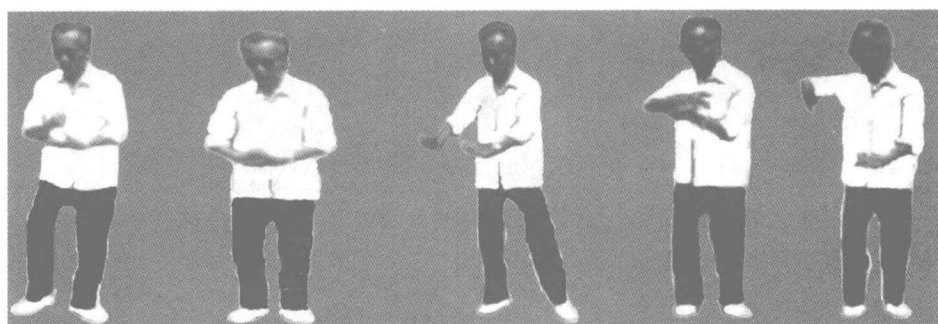
作者摄影于 1985 年 1 月 18 日



1984 年 12 月 21 日作者和雷慕尼老师合影（1）于新街口饭店内



雷慕尼老师和师兄弟们在天坛合影



雷慕尼老师部分练拳照片



雷慕尼老师和吴文英、孙剑云两位老师在天安门广场合影



雷慕尼老师门下四位学生合影：刘正、田秋茂、史铁柱、陈玉玲



北京陈氏太极拳拳友在中山公园晨练后合影，中间的白发老人为 93 岁的杨德厚老先生，他的哥哥杨易辰为陈发科的直系入室弟子

陈
氏
太
极
拳
第
10
代



北京陈氏太极拳第二代传人田秀臣大师



北京陈氏太极拳大师田秀臣大师三个侄子：田秋田、田秋信、田秋茂

田秋田先生是北京武协陈式太极拳研究会秘书长，中国武术八段。

田秋信先生，中国武术七段，北京市武术协会理事会理事、北京市武术协会华城武术社社长。

田秋茂先生是北京市陈式太极拳研究会副秘书长、华城武术社副社长兼总教练

太极拳好
邓小平
一九七八年十一月十六日

1978年11月16日邓小平题字“太极拳好”



陈氏太极拳始祖碑

前 言

太极拳是中国传统哲学、医学、体育、文化的集中体现。作为著名的内家拳法，今天已经成为中国文化和民族符号在世界范围内传播的形象大使和标志。几百年来，深受中外友人的喜爱和推崇。而陈发科先生所传授的陈氏太极拳更是在北京地区得到了广泛的传播和发展。本书笔者自幼开始，集中两年间，追随雷慕尼老师学习陈氏太极拳，现在将自己长期练习的一点粗浅体会，整理成书，用以纪念雷慕尼老师诞辰一百周年。

非常感谢同门田秋茂、田秋信、史铁柱、陈玉铃、唐雨等友人对本书和我本人的大力支持！

本来书稿最初是全部使用我几十年前给雷慕尼老师拍照的动作照片。但是因为六百多张照片还是无法让初学者看清楚练习的精髓所在，加之原始照片多模糊不清，致使此书的出版工作也因此受到了一定程度的影响，一再延期。最后只好按照出版社的要求，以我本人的动作为主，重新拍摄了。这让我十分惭愧，因为我的动作无法重现雷慕尼老师当年的神韵。好在同门师兄田秋茂和史铁柱两位老师已经有专著出版，如果我的动作照片和说明有误，请参照他们的著作。感谢出版社编辑先生认真和仔细的多次对书稿的审读，正是他们的严格要求，本书在一年多时间内先后五次定稿交付出版社，结果四次被不客气地退了稿，并一再要求我重写。没有他们的严格要求和认真态度，也就不会有今天本书的出版！

华东师范大学对外汉语学院的研究生杨征、宋文剑、张启婷、王爽协助拍摄了我的全部动作照片。在此表示感谢！

最后，本书作者不想卷入太极拳界的任何有意义或无意义的拳史及传承谱系的争论，只是本着宣传、普及和纪念雷慕尼老师所传北京陈氏太极拳的目的而来，编写此书。

雷慕尼老师传授的北京陈氏太极拳二路、太极刀、太极剑、太极推手，甚至他创编的33式，都已经有了同门师兄弟们著书出版，唯独没有人整理和出版他传授的北京陈氏太极拳一路。因此，此书的出版，可以说填补了这一空白。也是我对他老人家的一点报答！

作者、雷师弟子

刘正于华东师范大学对外汉语学院

目 录

一、“太极”由来考	(1)
(一)“太极”概念在早期中国思想史上的出现	(1)
(二)“太极”概念在早期道教内丹功法中的地位	(1)
(三)“太极”概念在宋代的提升	(1)
(四)“太极”概念在中国武术史上的出现	(2)
二、“太极拳”由来考	(5)
(一)陈家沟历史推源	(5)
(二)陈氏太极拳的起源	(5)
三、陈氏太极拳传承史	(10)
(一)第二代陈汝信	(10)
(二)第三代陈恂如	(10)
(三)四代陈敬伯	(11)
(四)五代陈公兆	(11)
(五)六代陈长兴、陈有本	(12)
(六)七代陈季牲、陈清萍	(13)
(七)八代陈鑫	(15)
(八)九代陈发科(北京陈氏太极拳第一代)	(15)
(九)十代雷慕尼、田秀臣(北京陈氏太极拳第二代)	(16)
四、陈氏太极拳在北京的传播	(17)
五、北京陈氏太极拳和河南温县陈家沟太极拳法的区别	(25)
六、雷慕尼老师、田秀臣师叔合传	(32)
七、刘正选编《雷慕尼老师诞辰一百周年纪念文集》	(39)
(一)田秋茂《怀念雷慕尼老师》	(39)
(二)田秋茂《陈王庭才是太极拳的创始人》	(41)
(三)田秋茂《为什么都是陈式太极拳看起来区别特别大》	(44)
(四)田秋茂《陈式太极拳74式与83式的来龙去脉》	(45)

(五) 田秋茂《掩手红捶及其他》	(46)
(六) 田秋茂《从起式的用法谈起》	(47)
(七) 田秋茂《什么是双重》	(48)
(八) 田秋茂《放时腰脚认端的》	(49)
(九) 张志清、潘卯辰、董志德《纪念雷慕尼老师逝世二十周年》	(49)
(十) 孙静敏《访陈氏式太极拳一代宗师——雷慕尼先生》 ...	(52)
(十一) 康前《武灵文秀——访陈氏太极拳家雷慕尼》	(55)
(十二) 何健《为什么说太极拳是世界上最好的运动》	(58)
(十三) 唐雨《回忆跟雷慕尼老师学拳的日子》	(62)
(十四) 刘正《向雷慕尼老师学拳的点滴回忆》	(63)
八、雷慕尼传北京陈氏太极拳核心套路一路精解	(71)
(一) 雷慕尼老师演练北京陈氏太极拳一路部分定式照片	(71)
(二) 刘正演练北京陈氏太极拳一路动作图解说明	(76)
九、北京陈氏太极拳练习要点	(155)
(一) 桩功	(155)
(二) 套路练习速度	(158)
(三) 谈阴阳整合	(160)
(四) 谈谈放松与用意	(162)

一、“太极”由来考

（一）“太极”概念在早期中国思想史上的出现

“太极”概念至今为止最早见于《周易·系辞》中。

《周易·系辞》：“易有太极，始生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”

唐代孔颖达《周易正义》中解释说：“太极谓天地未分之前，元气混而为一，即是太初、太一也。”

（二）“太极”概念在早期道教内丹功法中的地位

“太极”概念和气功的结合，也许可以上溯到东汉魏伯阳的《周易参同契》中。但是，那里是讲“大易”和“八卦”之间的内在关系，越过了太极、两仪、四象这三个阶段。可见，在汉魏之际，“太极”概念在原始道教的内丹修炼活动中还不具有特殊的地位。

（三）“太极”概念在宋代的提升

“太极”概念和武术的结合，不会早于宋代。宋代陈抟才是“太极”学说图象理论的发扬光大之人。

见《宋史·朱震传》中的相关记载：

“有《汉上易解》云：陈抟以《先天图》传种放，放传穆修，穆修传李之才，之才传邵雍。放以《河图》、《洛书》传李溉，溉传许坚，许坚传范谔昌，谔昌传刘牧。穆修以《太极图》传周敦颐，敦颐传程颢、程颐。”

又见黄宗炎《易学辨惑·太极图说辨》：

“辨曰：此图本名《无极图》，陈图南刻于华山石壁，列此名位。……魏伯阳得之著《参同契》。钟离权得之以授吕洞宾；洞宾后与图南同隐华山，因以授陈。陈又受《先天图》于麻衣道者，皆以授种放。放以授穆修与僧寿涯。

修以《先天图》授李挺之。挺之以授邵天叟。天叟以授子尧夫。修以《无极图》授周茂叔；茂叔又得先天地之偈于寿涯。乃方士修炼之术。其义自下而上，以明逆则成丹之法。”

因为“无极”概念的上升，才使得“太极”的概念得以提升。

于是，宋代大哲学家周敦颐《太极图说》便开始将此图哲学化了，即：

“无极而太极。太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根。分阴分阳，两仪立焉。阳变阴合，而生水火木金土。五气顺布，四时行焉。五行一阴阳也，阴阳一太极也，太极本无极也。五行之生也，各一其性。无极之真，二五之精妙合而凝。乾道成男，坤道成女。二气交感，化生万物。万物生生，而变化无穷焉。惟人也得其秀而最灵。形既生矣，神发知矣。五性感动，而善恶分，万事出矣。圣人定之以中正仁义而主静，立人极焉。故圣

人与天地合其德，日月合其明，四时合其序，鬼神合其吉凶。君子修之，吉；小人悖之，凶。故曰：‘立天之道，曰阴与阳。立地之道，曰柔与刚。立人之道，曰仁与义’。又曰：‘原始反终，故知死生之说’。大哉易也，斯之至矣。”

（四）“太极”概念在中国武术史上的出现

一般有太极拳、太极功等。“太极拳”这一概念目前最早见于王宗岳《太极拳论》中。《清史稿·列传二百九十二》中记载：“清中叶，河北有太极拳，云其法出自山西王宗岳”。则王宗岳为山西人当为可信。所谓陕西人之说，盖山西、陕西音近而误。



无极图



太极图

关于太极拳的创始人，大致有唐朝许宣平、宋朝张三峰、明朝张三丰、明末清初陈王廷、王宗岳、李岩等6种不同的说法。其中，张三丰和王宗岳各著有《太极拳论》问世。而张三峰，或作张三风、张三疯、张三丰等，其人之史实多不可详考，其生存年代，有云宋代、有云元代、有云明代等等，多神化之说，而绝非严谨和科学的历史史料。张三峰创太极拳和达摩创少林拳一样，皆荒诞、神秘之谈。而太极图理论在宋代才开始广泛应用，而所谓唐代许宣平创太极拳之说，则是清代中晚期时代社会上自作家谱风气、神化祖先来源的影响所至的产物，也是靠不住的作伪之论。已经有人对此说进行了驳斥。见李希平《对温县陈家沟挂牌为“中国武术太极拳发源地”的两点认识》一文中的观点：“宋书铭的宋氏后人大致与陈鑫同时，在清末抛出了一个宋代家传的太极功拳来，其历史比陈卜还早好几个朝代，其老祖宗竟是唐代之许宣平”。可见晚清造谱造神风气的影响之巨大！姓孔的皆成了孔子后裔，姓吕的皆成了吕洞宾的子孙，姓诸葛的皆成了诸葛亮的直系传人……诸如此类，不胜枚举。真不知道老子的子孙、周文王的后代何时又出世了！他们才是太极理论的神话时代的创始人。这类造谱造神的主张者皆有一个共同特点，那就是自身在武术界和学术界本没有任何地位和影响，只好打出造谱造神的惯用招术来壮大声势，不是“祖传三代”就是“得自异道仙僧”之类故事，一旦仔细地从文献学、版本学、家谱学、年历学、文化史等方面考察，则立刻露了底、破了相，再也不敢出来装神弄鬼、欺世盗名了。

——假如今天还有人继续鼓吹张三峰、许宣平等人是太极拳创始人的话，那么我就要公开主张“根据我的考证，陈卜的老祖宗是宋代太极图理论创始人陈抟老祖”了！

笑谈！笑谈！

但是，今天我们所熟悉和认可的陈氏太极拳则主要出自陈王廷创始、并经过陈家后代代代传授和改进而成。这是没有任何疑问的。对于近现代在北京地区流传的陈氏太极拳来说，它的直接传授者和创始人是陈发科老先生。而出现北京地区陈氏太极拳流派的根本原因又是陈发科老先生对陈氏太极拳进行的改进和定型。

因此，假如北京地区的陈氏太极拳是个新兴的流派的话，那么它的创始人就是陈发科老先生。

雷慕尼老师曾经说：

“太极拳名为太极者，盖取法于《易经》阴阳动静之理，盈虚消长之机。其运动作势，纯任自然，圆活运动如环之无端，循环往复，无止无休，气象万千，变化莫测，故名之曰‘太极’。俗称太极图为‘阴阳鱼’。其外一圈是

为太极，中分黑白者为阴阳。黑者象征阴，白者象征阳，白中一点黑者阳中阴也，黑中一点白者阴中阳也。阴阳交互，动静相依，虚实开合，互为其根，错综运行，周而复始，以至生生不已，化化无穷矣。”

又说：

“或谓‘太极拳本诸《易经》，以《易》理说拳理，不知《易》则无以窥其奥秘’。此说不无道理，然而，‘学《易》’决非易事，笔者自问不能，精研《易》理之士，固不乏专家学者，然能以《易》理说拳理，阐发精微，陈鑫而外，殆无出其合者。唯寄厚望于后之来者。”

本书作者自少年时代开始学习《周易》，至今已经先后出版了《周易通说》、《周易通说讲义》、《周易发生学》、《易数神秘学》、《周易的起源及其哲学思想》等学术专著，在国内外发表了专业研究《周易》的论文近百篇，现为中国著名学府的专业易学和古典文献学教授。但是，《周易》对于陈氏太极拳的练习和技术提高的具体指导过程和方法，实话说来，还经常感到不能彻底领悟、力不从心。陈鑫在《陈氏太极拳图说》中解释说：“此拳之所以以太极名也：拳者，权也。所以权物而知其轻重者也。然其实根乎太极，而其用不遗乎两拳。且人之一身，浑身上下都是太极，即浑身上下都是拳。不得以一拳目拳也”。这才是拳之名为太极的体用之道。这也难怪陈鑫在该书中反复强调“学太极拳，先学读书。书理明白学拳自然容易”了。

内家拳术，不是空有一把子力气、死下功夫就可以练好的。必须要本着“着着当细心揣摩。一着不揣摩，则此势机致情理终于茫昧”。我们再看看王宗岳在《太极拳论》中是怎么解释的：“太极拳，一名长拳。又名十三势。长拳者，如长江大海，滔滔不绝也。十三势者，分棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定也”。此十三势含五行和八卦，是“合而言之曰十三势”的。即“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠”八者属于八卦，而“进、退、顾、盼、定”五者属于五行。这就是所谓《周易》理论模式在太极拳理论上的应用。