

陳氏世傳太極拳術

陳氏世傳太極拳術  
張之江題



# 中央國術館指令

## 令陳子明

呈送河南陳溝陳氏世傳太極拳術一書請審定

備案由

呈及附件均悉當將該項作品交由本館教材編審委員會審查去後茲經呈復該項作品敘述詳盡理法精當審查合格等情前來合行准予備案仰即知照此令  
附件發還

# 河南省國術館指令

## 令陳子明

呈送陳氏世傳太極拳術一書請審令備案由

呈及附件均悉當將該項作品交由本館編審委員會審查去後茲經呈復該項作品敘述簡明取材完備審定合格等情前來合行准予備案仰即知照此令附件  
發還

# 版權所有

陳氏世傳太極拳術

定價洋一元二角

著者

溫縣陳子明

審定者

中央國術館  
河南省國術館

校閱者

沁陽劉丕顯  
定興朱國福

發行處

上海梅白格路  
中國武術學會  
松柏里六號

寄售處

各省市大書局

574.1  
378  
1:

太極正宗

之江  


G852.1

## 例言

一 本書名爲陳氏世傳太極拳術者蓋示不忘先人之意惟子明不過粗諳門徑略得皮毛內容簡陋知所不免讀者諒之

二 陳氏太極世知其名然廬山面自猶未一現子明著書介紹非欲自炫門戶祇爲交換智識而已

三 本書專爲初學入門而作故說明力求通俗

四 本書說明動作分爲初步連貫兩項初步動作係將前後兩姿勢間相承之動作依其先後逐一說明務使讀者一目了然又恐因此失去太極練法貴乎連綿之意故附以連貫動作籍資補充學者依此久練自能有成

五 關於姿勢上應注意之點亦加以說明庶學者不致陷於錯誤而知正確之所在

六 習太極拳之程序宜由淺入深自能熟極生巧最忌求速趨歧求速則反躡等致一著無成趨歧則神離至多得其形貌教者學者均須慎之

七 拳名太極卽取象於易練成時方能領悟其妙隨身所動不逾規矩若初學卽著著法煞牽強附會必致泥滯反阻進步但能循規蹈矩久久練去自入神化故本書所列架式只從姿勢與動作上指點工夫絕不強牽玄理非合太極而言拳術乃以拳術逐漸練合太極也

八 學習太極拳無論初學久練總不外乎動靜開合起落旋轉諸法初學必須分別清楚久練至於成熟則隨時可以變化至周身渾圓一氣乃爲深造佳境

九 本書所列拳式不過示以初步規矩其中進步變化須隨時察看學者之程度加以口授指點

## 張序

余提倡國術有年矣士之抱其所學以來歸者余敬禮其人未敢稍衰獨於門戶宗派之說辭而闢之不遺餘力蓋國術之幽棲於深山窮谷而不得早與世人相見者皆此門戶宗派之一念以自盛其生故余整理國術以打破門戶宗派爲始基惟其淵源所從出則不能不搜索探討與古人揖讓於千數百年以前而後始能識其變遷蛻仕之迹從而融會貫通之亦非難事矣今之太極拳派別歧出大河以北尤盛稱楊氏而不知楊氏之拳實淵源於中州溫縣陳氏特變換其姿勢耳今陳氏後裔子明同志以其所藏陳氏世傳太極拳術一書相眎余從事瀏覽乃歎一藝之成使世人欣賞而實用之者僅其藝之形迹與輪廓耳若其精意之所存神明之所寄非深造而有得者不能知也學太極拳者能得其動靜開合起落旋轉諸法已爲人所難能而陳氏書中獨於理氣意志諸學說長言之不足又申言之豈不以一藝之微苟離乎道不能立也陳氏又懼世人震驚其學說爲不可幾及或將踟躕顧慮以自廢於半途乃又詔之曰學而能思思而能恆則終必有成嗚呼此其所言又豈今之自私自秘者所能與語哉夫孔子之所以成爲聖其得力即在學而不厭思即致知格物之理而天地之所以無所不包無所不載亦恆而已矣能明乎此雖謂爲已聞聖賢之道亦豈不可與今之自矜門戶宗派者蓋不可同日語矣余於陳氏之書既識其淵源所出而又重其言之合於大道故樂爲之序以歸之中華民國二十一年五月 日鹽山張之江

曾序

吾國武術流行於社會者太極拳尤爲世所稱道近年來國人皆知孱弱不振之恥於是競以肄習技擊爲風尙願真傳既不易得有之而知考復鮮同人等留心此道不憚研尋考太極拳所由來始於河南懷慶府溫縣陳溝村陳氏親授諸門人流傳漸遠斯拳爲陳奏庭先生所發明代有聞人如陳敬柏陳繼夏陳丹書陳仲牲陳季牲陳清萍陳耕雲陳森陳復元陳垚陳鑫陳延照諸先生皆著稱於世爲人所共知可謂盛矣奏庭先生既以太極傳世後人祖述至今無替其裔孫子明先生尤長此道向在河南懷慶等處成立國術團體熱心提倡從學者日多近爲江君子誠黃君金榮發起組織太極拳學社專聘陳君爲教授同人過從旣稔知子明先生抱負絕學而不倦於教誨今陳先生復不私其家傳之祕特將太極拳大要架勢名義詳加解釋編印成冊俾未習者可以窺見門徑已習者更可循序精進凡有志於斯者不可不及時請益子明先生樂育爲心有問必答無不詳加指導聞者豁然誠今日難遇之機會故不辭醜縷敘其源流以告我同志陳君家藏奏庭先生自贊遺像一幀圖中坐者卽奏庭先生爲陳子明先生之九世祖又一人執刀旁立者則蔣發焉中華民國十九年四月十二日曾虞民

黃序

太極拳風行南北盛極一時其方法在沾連黏隨其要旨在以圓圈攻人亦以圓圈避人功淺者圈大而力緩功深



者圈小而力速寥寥數語易學而難精非踞數十年之精力不能窺見堂奧也其源流據名師揚君澄甫云乃祖密禪先生學自河南溫縣陳家溝今閱此書知在陳氏家傳已久想當年傳之楊氏者殆即陳氏先祖歟陳君子明秉家學淵源近受海上黃江諸君之聘設帳滬濱好學諸子日夕請益並請將拳譜刊行於世學此拳者必以先觀爲快他日紙貴洛陽定可預卜今將付梓聊附數語以誌涯路中華民國二十年春二月七日虎林黃元秀

## 李序

青幼聞長者云咸豐三年洪楊犯懷途經溫邑陳溝有號大頭王者率衆與陳氏昆仲戰旋即潰敗王遂爲陳氏所殺遂解懷慶之難青每聞此談輒欽羨陳氏昆季之豪民十六有張文潤者肄業培元中校介紹國術教員陳氏後裔子明先生至舍談其治其惡國術界門戶之見派別之分神祕而不肯公開也殆與青同十七年乃邀同志組織中州粹武會陳君循循善誘生衆獲益非淺十八年冬駐軍佔會址陳君乃至滬行教特編陳氏太極拳術一書並將太極拳之創始者奏庭先生遺像刊印書端又邀唐范生先生親抵陳溝查閱族譜碑記遺蹟更繪明初學入門手眼身法俾有志斯學者由淺入深得覓真實途徑不致有所貽誤青喜其肯以國術公於世也爰爲之序中華民國二十一年二月李霽青敝于覃懷中州粹武會

## 劉序

陳氏世傳太極拳術序

余曩與李霽青及子明劍中州粹武學會於懷慶倡導武術獨開風氣之先然以環境關係辦理煞費精神而子明始終不懈尤足多焉民十九滬上江君子誠聘子明至滬行教江君嘗官懷慶府太守知時行之太極拳已失陳溝面目不遠千里而爲其子弟擇師蓋亦抱取法乎上之意耳子明居滬兩載推行斯術不遺餘力可謂不負家學今春忽借吳人唐范生先生同至陳溝考研其先人所創太極拳源流道經汴梁相與來訪舊知新雨歡然道幕子明出際所著陳氏世傳太極拳術初稿索余一言兼述返鄉之竟余喟然曰今人朝脫一稿夕成一編儼然自許爲名山事業子乃不憚煩如斯可謂契於道者矣取其稿讀之覺其立言不流于誇誕求之今日不可謂非傳世之作也因書數言以歸之中華民國二十一年一月二十日劉丕顯序於河南省國術館

朱序

國福嘗謂派別之分乃形態上的傾向門戶之見乃思想上的退化故技術之分派不足爲害門戶之私見庶足阻武術之進步也國福雖專於形意然於各家之長每虛心融會以求補吾所短今春遇陳君於滬見其太極拳術有異乎時尙詢其出處方知陳溝世傳因與探討比研獲益良多囑語於子襄館長延致來京使館中同人又可多一新知以爲攻錯之助最近陳君將以其著述問世丐序於國福國福不文適書所感以應之中華民國二十一年四月五日朱國福序於首都中央國術館教務處

## 岑序

今之習太極拳者莫不遠宗河南陳氏雖楊吳兩家變化不同然其意可通也陳君子明來自陳家溝秉承家學卓然有以自立乃追求世編撰爲是編說理詳明圖解清晰蓋所以紹前修而興絕學者其有功於國術不其偉歟中華民國二十一年一月一日西林岑德彰序

## 姜序

竊以強國之道端賴強民強民之方遠資武術處今日科學競勝時代世界文明日新月異格致萬物變化神奇采海岳之菁華洩天地之玄秘絕跡飛行瞬息千里我國人士夔夔焉欣欣焉及時思興罔不競尙技巧欲有所爲焉雖然苟無聰穎之智能勇邁之體魄欲求國強民盛則憂憂乎其難矣此國術之所以急待提倡者也嘗考吾國拳技亘數千年綿綿不斷歷代文人墨客理學名儒動輒佩劍自隨古之學校有行鄉射之禮蓋將射以觀德且所以崇武備習體育也故尼父六藝列入射御禮於夫成童者誦詩舞勺成童舞象繼後舞劍文武兼資所從來久矣邇者世風頹微禮教衰落民族日益柔弱道德日益淪喪全民族幾呈奄奄不振之勢以貽病夫之羞今嘗列強虎視於外帝國主義者侵略於內（指淞滬東三省之役）天災人禍遍地萑苻我民族再不矍然憬悟臥薪嘗胆力自振作勢必受天演淘汰更何大同平等之可言此更普及國術刻不容緩者也普及全民之法不外創設專館搜求

人材然欲使之通國普遍則非宣傳之力不爲功宣傳則國術書籍尙矣顧國術書籍豈易言哉雖近年來坊間國術著作如雨後春筍應運而生然求一理法兼備者則又鳳毛麟角有之則爲今日習一技明日著之於書或拳師攝影文士撰說方柄圓鑿如風馬牛各不相及則其書之價值有若於無可勝嘆哉吾友陳君子明係出河南祖籍陳家溝精太極拳術耗數年之心血著有河南陳氏世傳太極拳術一書於月前旬余校對並索序焉余以二星期之間細讀一過不禁拍案驚奇緣太極拳術實通平道非尋常拳技可比苟不得箇中三昧烏能道其要竅按斯術近世所傳約分三派一河南陳氏太極是爲嫡系二郝爲真傳與孫祿堂者名爲開合太極郝氏得之武禹讓武亦陳氏所授三楊露禪所治之太極亦爲陳氏名長興者所傳露禪傳其子班侯健侯等迄今盛行於南北是三者實出於陳氏一源惟進化改善各有不同耳相傳斯術創始於宋之丹士張三丰號爲武當又名內家學者不察人云亦云皆崇三丰爲祖師今閱陳氏家譜暨其遠祖之列傳似覺三丰之說未盡善妥蓋陳氏自朱明萬曆間迄民國止代有傳人觀其家譜中凡知技者皆有拳手最高拳術神手之註解家傳中卯角髻齡白髮耄耋者亦各有搏虎吞狼之評語其始創拳術者名陳王廷字奕庭生於明末歿於康熙其傳記有威震山東掃蕩羣寇拳手刀槍劍始之人也之字樣又讀王廷自詠律詩二首亦有暇時造拳之句由斯判斷陳氏之太極確爲陳氏之遠祖名王廷者所發明殆無疑義惟是否陳王廷之上還有知技者或王廷初始得自他人傳授神化而改進之則無從稽考矣余既有此懷疑乃決心從事於研討數月以來稍窺途徑見陳君教人之法亦分四段步驟四層功夫與形意拳四

層道理中之練毅化精練精化氣練氣化神練神還虛則又相互吻合再讀斯書之全文如祕訣要義身心理氣意志情景化著學思恆夫十五字訣開合陰陽運化轉關虛實變化棚擔擠按其理與法詮釋詳盡動作不背拳理姿式合乎力學體天地之陰陽發浩然之元氣具科學之萬有得哲理之奧妙其大無外其小無內其他攝影插圖凡關於太極拳術者無不搜羅殆遍使讀者一目瞭然余知斯書一出不獨爲經世者所必學即超世派亦當藉爲梯



航也是爲序中華民國二十一年六月八日滄州姜容樵序於白下

### 自序

著者  
自吾九世祖裘庭公創太極拳術下  
逮子明已及八世其間名手輩出遺  
緒勿墜不特陳氏一族世守其術即  
他姓間技以去者亦俱能發揚光大  
使斯技見重於社會子明秉承父師  
指授對於太極粗窺門徑十餘年來  
每欲貢獻於社會徒以奔走四方風

庶粟六卒鮮暇曷完成斯願今者小憩滬上除致學而外明窗淨几之間頗便捉筆構思爰自忘其固陋草成陳氏世傳太極拳術一書書名陳氏且標世傳者非欲自炫亦猶程冲斗之少林棍法闡宗必明所自出于明之得此實食惠於先人而已按陳溝太極有新老架之分新架係由老架神明變化而來法均以柔爲主新作即係紹述新架將來倘有餘暇當更取老架編成一冊俾世之學者知新舊遞嬗之跡暨其異同之點而後曉然於太極衍變之所由則子明不但可以略慰先人用心之苦亦可稍盡提倡太極拳之責矣是爲序中華民國二十一年三月三日陳子明

# 太極拳源流攷

唐范生

今歲春余偕陳溝太極拳家子明陳先生赴其鄉調查搜集得太極拳史料甚富南歸整理成太極拳史的研究約五萬言而子明亦本其所學著陳氏世傳太極拳術一書先余付剞劂遠道以稿見眎矚爲一言余以近人習太極拳者對於是拳源流類皆傳會妖妄爰爲之攷以附書末

陳溝太極拳世家陳槐三藏有家譜一冊於其九世祖陳王廷名諱旁註云

「王廷（家譜廷作庭茲據族譜及王廷墓碑攷正）又名奏庭明末武庠生清初文庠生在山東名手掃蕩羣匪千餘人陳氏拳手刀鎗創始之人也天生豪傑有戰大刀可考」（見家譜十二頁又十六頁註有）至此以上乾隆十九年譜序以下道光二年接修」十九字）

又王廷遺有長短句一首其前半云

「嘆當年披堅執銳掃蕩羣氛幾次顛險蒙恩賜枉徒然到而今年老殘喘只落得黃庭一卷隨身伴悶來時造拳忙來時耕田趁余間教下些弟子兒孫成龍成虎任方

便……」

家譜所云陳氏拳手長短句所云悶來時造拳之語可證其卽爲太極拳者有二  
家譜二十六頁十四世長興旁註「拳師」二字十五世耕雲旁註「拳手」二字陳長興  
陳耕雲父子皆世所知名之太極拳家一也陳溝村人至今不習外來拳法二也惟所  
謂陳氏拳手也者不僅指太極之長拳十三勢尙有一套勢法出於同一系統之砲捶  
故王廷所創者實有長拳十三勢砲捶三套

考陳溝長拳十三勢砲捶歌譜其中色名與戚繼光三十二勢相同者計有懶扎  
衣單鞭金雞獨立探馬勢七星勢倒騎龍連珠砲懸脚二換滿天星邱劉勢下插勢埋  
伏勢拋架子拈肘勢一雲步擒拏勢四平勢伏虎勢雀地龍朝陽手鴈翅勢穿庄腿跨  
虎勢拗鸞肘硬開弓當頭砲順鸞肘等二十七勢余又取現存之十三勢砲捶練法與  
拳經圖勢對比之亦同且長拳歌訣採用戚氏拳經中語句者如七星拳手足相顧跨  
虎勢那移發脚朝陽手遍身防腿邱劉勢左搬右掌拏鷹捉兔硬開弓等皆可證太極  
拳之前身實係拳經



世稱太極拳係梁之韓拱月唐之許宣平李道子殷利亨（太極拳勢圖解言殷利亨與許宣平之弟子宋遠橋爲友據此則殷亦生於唐代）宋之張三丰（亦有稱張爲元末明初人者）等所傳陳溝則稱係明初陳氏始祖卜所創按太極拳若爲韓許李殷張等發明則梁隨唐宋元明六朝何以未見於著錄陳卜墓碑係康熙五十年辛卯裔孫追立其十世孫庚所撰墓誌未言太極拳爲卜所創查言韓許李殷之發明太極拳者始於民國十年出版之太極拳勢圖解言張之發明太極拳者始於乾嘉間人王宗岳（王之時代余詳考於拙著太極拳史的研究一書中）言陳之發明太極拳者始於道光以後人陳品三（見陳所著引蒙入路自序）姑無論其說之有無價值但就長拳十三勢砲捶與戚氏拳經圖勢色名歌訣相同諸點觀之卽足證明太極拳脫胎於拳經無疑況戚氏創編拳經時參攷於古拳家者爲宋太祖三十二勢長拳六步拳猴拳四拳參攷於當時拳家者爲溫家七十二行拳三十六合瓊二十四棄探馬八閃番十二短呂紅八下綿張短打李半天之腿鷹爪王之掣千跌張之跌張伯敬之打巴子拳等可見彼時名家拳法中尙未有所謂太極拳此尤足爲上說進一步之證明