

陈式太极拳全书

陈正雷 著

上卷

人民体育出版社

陈式太极拳全书

陈正雷 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳全书. 上卷/陈正雷著. -北京: 人民体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3504-9

I. 陈… II. 陈… III. 太极拳—基本知识 IV.G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 110598 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16开本 28.5印张 520千字
2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷
印数:1—4,000册

*

ISBN 978-7-5009-3504-9

定价:55.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

可贵的武术延伸

(序言)

十年前在正雷先生的《陈式太极拳养生功》一书出版时，我应邀为他写了篇序。当时我就国外学者提出的21世纪将是个保健世纪，说了点儿太极拳在新世纪对人类的保健养生大有裨益的见地。八年后，正雷先生又推出《陈式太极拳全书》的新著出版，我在热诚祝贺之余，说说正雷先生在漫长武术之旅中的新风姿。

正雷先生与新中国同龄，正处盛年。他童年虽生活坎坷，但在新社会的阳光雨露滋润下，茁壮地成长起来了。在陈家沟浓厚武术氛围的熏陶下，他自幼习练太极拳，历经磨炼，终于成为当代武林中的佼佼者，被人们誉为“太极金刚”。如果说八年前我还只是看到他在武术功力的造诣、武术教学的卓越，那么如今他却是以一种新的风姿进入我的视野。这就是他在武术之旅中，正精心打造一个从小武术走向大武术的壮美景观——从武术拳技延伸到武术文化、武术经济的立体雕塑。这种延伸十分宝贵，十分可取，是武术事业发展的必由之路。

具有五千年历史的泱泱大国，中华文明源远流长不断延伸，对人类文明做出了突出贡献。马克思曾指出：“火药、指南针、印刷术——这是预告资产阶级社会到来的三大发明。”提出“知识就是力量”的英国哲学家培根说中国的三大发明“改变了整个世界许多事物的面貌和状态”。武术是中华文明的一个小分支。虽然还没有看到它延伸到世界的最早记载，但是“功夫”一词早在一百余年前就被法国传教士带回欧洲了。上个世纪风靡的李小龙功夫影片，使“功夫”成为世界上一个新的流行词。武术在向世界延伸，特别是从上个世纪80年代起武术的延伸席卷全球，至今已有一百多个国家和地区武术组织加入了国际武术联合会。武术奔向奥运会的号角已经吹响。

正雷先生多年来专心致志于陈式太极拳在国内外的延伸，可谓硕果累累。在国内，他的学生遍于各地，在国外，他已在30多个国家留下了传授足迹。如果说在国内和世界传播太极拳还只是横向发展的话，那么把太极拳往纵向发展延伸到文化和经济领域，那就十分可贵了。武术从中国走向世界是一个飞跃，从小武术走向大武术又是一个飞跃。近年来这两个飞跃已经有很可喜的发展。武术文化

陈式太极拳全书

方面探讨研究武术拳法拳理、武术哲学、武术伦理、武术美学、武术小说、武术诗歌、武术戏剧、武术影视、武术舞蹈、武术医学等的氛围日益浓厚，出现了一批优秀作品。武术经济方面也涌现了不少企业和经济实体。正雷先生这些年不仅奋力写就了多本太极拳著作，而且还以弘扬太极文化为宗旨成立了太极文化有限公司。他矢志“用现代经济的手段来发展太极拳”“形成巨大的太极拳市场，从而带动太极拳产业的形成”。正雷先生的从小武术向大武术发展的秀丽蓝图的确引人入胜。我衷心祝愿他的太极之旅一路顺风，多姿多彩。

原国家体委副主任、中国武术协会主席、中国武术院院长 徐 才
二〇〇六五月于北京

认识创新 尊重创新

——序《陈式太极拳全书》

康戈武

人民体育出版社即将出版陈正雷先生集成的《陈式太极拳全书》。作者的这部花甲宏著，是一部难得的全面之作、真切之作、发悟之作。说此书全面，是基于此书通过辑入作者自幼随伯父照丕、堂叔父照奎习得的祖传太极拳艺，录入作者在故乡收集的太极拳拳谱、拳论和拳家故事、轶闻，编入作者在研习太极拳、传播太极拳的基础上不断有所发现、有所感悟而新撰的拳论以及新编的功法和拳架，系统地展现了陈式太极拳的理论和技術体系。说此书真切，是基于此书作者既有着生长于太极拳发源地，生活于世传太极拳的家族氛围这一先天条件；又有着以习拳究理为好，以传播拳艺为务，视以武会友为乐的后天追求；给人以言出有据、招法可验、练之有效的真切感。说此书有“发悟”之用，是基于书中的“辑入”和“录入”，体现着“继承”对于延续武术发展发挥的传承作用；书中的“新撰”和“新编”，体现着“创新”对于丰富武术内容发挥的充实和完善作用。启示人们为了弘扬武术，既要致力于继承，又要努力去创新，以继承和创新的统一，推动武术的科学发展。

中国武术的发展，始终是沿着继承与创新统一的途径前进的。然而，在言谈文论中往往是强调“继承”有余、述及“创新”不足。因此，笔者沿着上述“发悟”，以《认识创新 尊重创新》为题，完成这篇序言。

中华武术因继承而源远流长，留下了悠久的历史；因创新而生机勃勃，逐步形成了博大精深的体系。在这里，继承的主体是武术的本质和构成武术的要素——攻防动作（运动素材）、对应合一技法（理论核心）。创新的方式是在一定价值取向对构成要素进行重新整合，形成新的锻炼方法。

换言之，继承是过去的延续，两者间画的是等号。创新是对过去的突破，两者间画的是加号。“等号”将一代代继承人连缀成环环相扣的传承链，把构成武术的要素，传承至今。“加号”将一位位创新者不断整合武术要素形成的锻炼方法累积起来，逐步汇集成了功法运动、格斗运动、套路运动三类锻炼方法，以及以“源流有序，拳理明晰，特点突出，自成体系”为标准的一百多个拳种。

如果将武术锻炼方法的创新过程，比喻为诗词歌赋的创作过程，那么，一个个攻防动作就像是一个个文字，对应合一技法就像是文理，在表述一定对象的要求（价值取向）下，就能因应不同的表述对象，将同样的文字、文理整合出一篇篇不同样的诗词歌赋。如果将此比喻为音乐曲谱的创作过程，那么，一个个攻防动作就像是一个个音符，对应合一技法就像是乐律，在表述一定对象的要求（价值取向）下，就能因应不同的表述对象，将同样的音符、乐律整合出一首首不同样的音乐曲谱。诗词歌赋和音乐曲谱的整合成果，被称为“创作”，冠以创作者的名姓，载入文献，录入史册，享受着国家明文规定的“著作权”。然而，历代武人的“整合”成果，却往往被“越古越老越是真传”“言祖不言师”，甚至是毫无依据的神传仙授之类言论淹没。“创新”成果得不到正视，导致“创新”精神得不到发扬甚至被扼杀。

笔者的上述比喻，或许不够贴切。只是想借助这种比较，直观认识“创新”的含义。这不仅仅是为了让为武术发展做出过创造性贡献的历代武人得到与文人、乐人同样的历史待遇，还在于记住一代代武人的创新业绩，才能理清武术技术演进的脉络和发展规律；记住各拳种流派的“源”起人及创“流”人的贡献，才能辨明这些拳种和流派兴起的成因；才能在尊重创新精神、尊重创新成果、尊重创新人物的同时，把尊师重道或重道尊师的武德传统落到实处并发扬光大。这是我——一个武坛后生、后学，对“创新”二字的认识，也是我对武术前辈的敬仰之心。

继承，在继承的基础上创新，是推动武术发展的基本方法，也是武术发展的基本规律。陈正雷先生这部《陈式太极拳全书》，汇集了他的继承成果和在继承基础上的创新成果，必将为推动太极拳的发展发挥积极作用。谨以此序向正雷先生表示祝贺和敬意。

二〇〇九年四月九日

武文兼备古来稀

——太极大师陈正雷印象（代序）

早就听说陈正雷大师的著作《陈式太极拳全书》将由国家级的人民体育出版社出版了。我作为大师的崇拜者和好朋友，内心深感自豪，充满欢愉，也一直在盼着能早点读到这部巨著。不料却突然接到陈大师的电话，说是要我给他的书写点东西，我当时一下子就懵了！

沉吟几天之后，又突然有所体悟，让我来做这件事情，这应当是大师用自我品格教人化人的巧妙方式吧：其一，是真名士自本色，大师不需拿名人装点自己；其二，爱好太极拳是不是深入研究太极拳，对大师来讲是能不能成为知心朋友的衡量标准之一；其三，从研究太极拳到能写出一点东西来，不仅是一种由实践到理论的自觉升华，更应当是从一般爱好到执著追求的境界跨越。太极拳从本质上讲是一门艺术，是传统审美文化的具象，所有热爱太极拳事业和愿意弘扬中华文化的同仁都必须自觉自愿深入进去求本质，提出具有一定深度的见解；其四，作为太极拳的一员，对老师了解最为直接，评价不会失真，臧否纯出自然，深入且全方位地品读老师，既是分内应做的事情，又能系统地接受老师的熏陶，可以说是一次难得的洗礼！

爱好太极拳的人都知道，陈正雷大师厚重如山，他的底蕴一般人难以说透万一；陈正雷大师浩渺如水，他的内涵没有深入接触的人难以准确描摹“一斑”。此时我真正感觉到自己知识的贫乏甚至无知。然而，大师把厚爱寄予我们，用特殊的方式来激励我们，我怎能因为怕丢面子而默然向隅呢？我于是大着胆子，写成了这篇文章。

先谈谈陈正雷这个人吧。

我认识陈正雷大师已有二十多年。不管是他的拳界弟子，还是他的各界朋友，普遍对他的评价是为人善良，俭朴谦虚，循规处世，侠义交友，气韵沉雄，思维独到，才气飞扬。他虽心志很高，但却宽厚雍容，甚至于显得逆来顺受，这是他少年时代艰难生活历练的结果。他具有一定的国学基础，又在不同国度能够直接交流应对，是他勤奋聪颖、孜孜不倦的写照。他涉猎广泛，视野开阔，心胸豁达，是他为弘扬太极文化奔走世界的必然。他把太极拳人生化，把太极人生社

陈式太极拳全书

会化，把太极文化世界化，把太极拳事业推向了一个新的境界。不论从个人人生价值、人生理想的实现，还是对民族文化、人类健康的贡献方面来衡量，陈正雷作为一代宗师，都是值得我们钦佩并为之骄傲的。

年少时的陈正雷是困苦多艰的。幼小丧父使他犹如夜半置身旷野，茕茕独立，形影相吊，一任风吹雨打，听凭饥寒交迫，无助地彷徨着。很小就与大娘相依为命，而娘亲时常发作的怪病，让他孤苦之外又背负上沉重的负担——思想方面的恐惧、精神方面的困惑、生活技能方面的无知。饥一顿饱一顿地强撑着，愁一阵哀一阵地苦熬着，艰难于蝼蚁之中，存聊于卒岁之想，“欲上太行雪漫天，欲下黄河冰塞川”。孤独与困苦的生活打造了他独立拼搏的个性，无助与哀愁磨炼出他坚韧不拔的毅力。幸运的是他赶上了和平年代，百废待兴的国家尽最大努力给予适龄儿童上学读书的机会。他尽可能地把注意力投入到读书当中，用汲取知识的满足来淡化生活的困窘。他生长的村庄虽然偏远，但这里诗书传家的风气却久远，这也就使他比别的地方的孩子更有条件接触到经史子集、唐诗宋词、小说戏曲等传统文化典籍。凡是能找到的书他都读，凡是能借来的书他决不放过。透风的矮草房，昏暗的煤油灯，秋冬借草垛避风，酷暑找河边大树纳凉。躲到人群外，沉浸书海中，忘了饥饿，疏远了天真烂漫的童年游戏，避开集市庙会煎果烹鲜的诱惑。一个农家的孩子，一个困苦的少年，最聪明的办法就是让生活方面的缺失用知识的获得作为补偿。太极拳世家对后代的要求是严格的。8岁就开始学习太极拳的陈正雷，饿着肚子淌着虚汗练拳，穿着透出脚趾的棉鞋，腰里扎根草绳在寒风中坚持练拳，练出真本领、凭着家传真功闯天下混口饱饭吃的朴素生活观，支配着他从不懈怠地练拳。习文练武充斥着他的生活，也引领着他的生活，同时更是他活下去的寄托。小小年纪，瘦弱身躯，艰难困苦的砥砺和着吮吸知识的滋养，使他过早地成熟了。

青年时代的陈正雷是充实的。伊洛河绕黄河曲，两水交汇演太极。上苍偏爱中原大地，让黄河和洛水在邙山脚下相会，一清一浊，形成一个巨大的漩涡，酷似一幅太极阴阳图。据说，人皇始祖伏羲曾经坐在邙山上观河洛汇流，察日月交替，测寒暑循环，参悟阴阳变化的规律，描摹出太极运行图，编绘出了河图、洛书。河洛文化浸润出的中原汉子，北采太行凌霄的豪气，南挹黄河奔腾的率性，豪侠超迈，英雄辈出。被毛泽东誉为“多谋略，善权变，为魏国重臣”的司马懿，被苏轼赞为“文起八代之衰，而道济天下之溺”的韩愈，被西方称为“上帝赐予人类的骄子”的音律天才朱载堉等，都是这片土地养育出的英才。他们的英风在这里千年激荡，他们的精神熏陶着这里世世代代的民众。太极拳始祖最初也正是看中了这一片“上风上水”，才毅然决然地在这里扎根立业，并融合着地域文化创

造出了太极拳。陈氏太极宗族世世研拳理，代代有才雄，孜孜不倦地交流完善，最终综合发展成影响深远的太极拳流派。陈式太极拳走出了山沟，进入了京城，扩散到了民间，在中华大地上逐渐焕发出异彩。多苦多难的陈正雷延续了这门子血脉，秉持着这一束香火，传承着历史的重任，肩负着民族的重托伴随着特殊的岁月挣扎着长大了，在这个家族的希望和呵护中成长起来了。一边是嗜书如命地学习着，一边因为天资聪颖、练拳不辍，被伯父陈照丕认定为太极拳嫡宗传人的可塑之才，寄予厚望。他武文兼顾，凌晨读书、深夜练武，只争朝夕迎春送秋。可叹的是，有一个时期还要偷着练拳；可惜的是，环境没给他继续读书的机会；可喜的是，太极拳一度成为他在县办企业当业务员时公关的“名片”；可贺的是，太极拳终于被认定为国粹。天道酬勤，多难砺志，他24岁参加比赛就夺得了全省冠军。中国走进新的历史发展阶段，陈正雷的事业也跨入了如花似锦的春天！

始终坚持奋斗的陈正雷大师是成功的。“艰难困苦，玉汝于成”。陈大师的成功是他精于内修和人格外化的必然结果。他把苦难看做人生的有机组成和正常现象，把不懈地追求既定目标看成一个人的必然行为，奋进的冲动使他不屑稍作停歇。他自觉地把个人奋斗的目标与社会发展的潮流合拍一致，把自我目标的实现与民族文化的要求联在一起，高格调看待社会，低色调展示自我，合规律设计人生，不求闻达于当世，只想无愧于先贤。罗曼·罗兰认为，一个人关键是要成为伟大，而不是要显得伟大。尽管他甚至刻意地默默无闻，现实却总让他闪亮登场，优秀的学习成绩把他推到了班主任的位置，“耍老虎”使他成为远村近乡姑娘们心中的偶像，改革开放使他一夜之间扬名海内外……这看似偶然的結果实在是他多年不懈追求的必然收获。我曾多次听陈正雷大师谈他对人生、对成功的思索，他很少谈自己有什么过人之处，不喜欢讲自己的荣耀历史，没说过自己给与过某某人什么恩惠、什么帮助，他总喜欢把自己的成就归功于时代创造的环境、单位鼎力的支持、同事经常的鼓励和朋友全力的配合，总是那么一往情深的忆念着在困难的时候帮助过自己的人，而且显得那样的历久弥新、那样地充满感激。这种施恩莫念、受恩不忘的传统美德，这种专注前行的精神境界，这种融已于众的行事方式，使他始终能够乐观地对待人生、善良地对待朋友、平等地相处师徒、宽厚地融洽家人、淡然地看待名利、积极地设计未来。这种修为必然使他的收获一个接着一个，朋友纷至沓来，事业的坦途越走越宽广，幸运之神也自然而然地偏爱于他！

追求成功的陈正雷大师是思考型的。爱因斯坦认为，“机遇偏爱有准备的头脑”，这话仿佛是专门说给陈正雷的。听他讲授太极拳，那是一种享受，那可以说是百科全书式的广征博引、妙趣横生。说到“立身中正”，他说中国字为什么美？就在于它的周正，讲究上下搭配按比例、左右支撑求适宜。太极拳特别讲究

架势，不能像外国文字那样上下不相对，左右不相随。说到“金鸡独立”，他强调要造“势”——上边的手要有擎天之力，向上拔气冲霄汉；下面的手要有动地之气，看似虚按，实则是内气出于掌心，入于土壤，如船抛锚深潭中，上浮力与下坠力对拉形成动态中的沉稳；单立的腿，要像王羲之书法中“势”字下面的一撇，撑起上半部，稳住下半部，铁画银钩，出神有味；动要有趋势，定则显气势，整个动作要呈现出八面威风之势。说到单鞭，陈正雷强调要辩证把握开合呼应，开中有合，合中有开，上下开则左右合，左右开则上下合，中间一击首尾动，上下四旁扣如弓。联系到战场就是排兵布阵时的一字长蛇阵，打前有后援，击后有前应，攻打中间则前后呼应。直讲得徒弟们浮想联翩。谈到练太极拳的诀窍，他说只练不想叫傻练，又练又想叫会练，练加上想再加上悟叫巧练，又练又悟再加上创新，才会精练出功夫。比如“陈式太极拳精要十八式”，就不能简单地把它当成是化繁为简的精选，而是多年练拳教拳实践经验的浓缩，是学习太极拳入门的要术，是养生健体的便捷招式。把简单的拳理说得玄而又玄，那恰巧是理解得不透彻的表现，把前代人很复杂的拳论和我们演练的动作用简单几句大白话讲出来，让人一听就懂，这是一种水平，也是会运用辩证法的表现。由此再展开，他认为只会带着学生练习太极拳，那叫传授武艺，懂点太极拳的人都能做到，可称之为武者；把太极拳动作与太极拳理论结合起来，那才叫做教拳，这需要一定的水平，可称之为教师或者教练；把太极拳与中华文化结合起来，并把太极拳的内在精髓与中华文化的丰富内涵融合起来，引导人们练武的同时体味文化，自觉地用文化理论指导练拳，明拳理、释内蕴，探幽入微，悦人性情，这叫做把太极拳审美化，这是做大师应有的水平。他多年思考的、追求的，就是这种境界。论练拳他不认为自己是最好的，但不论是国内还是国外举办太极论坛或交流活动，都喜欢邀请他，也许跟他对太极拳理论研究比较深入并与传统文化结合得比较紧密有关吧。陈大师的善于思考还在于他用市场的理念推广太极拳和弘扬太极文化。他果敢地打破了历来讲究师门、派别不兼容的陋习，主张太极拳文化是民族性的，太极拳的研习是世界性的，强调陈、杨、武、吴、孙各个门派风格不同，但拳理相通、传承相应、彼此相容，实为一体，应取长补短，加强交流与合作。因此，凡是有大型活动，他都尽其所能地邀请五大门派参加，按岁齿排顺序，依主宾定座次，相亲相敬，其乐融融，从没有听他说过几大门派中间有任何龃龉。这不仅是一种气度，更是一种眼界，是与时俱进的文明作为。本着这样的宗旨，他支持家人开办陈家沟太极拳馆，各地连锁布点，徒弟派往四面八方，遵循的原则是保本运作为要，推广太极拳、增进人类健康第一，扩大太极拳影响为本，弘扬太极拳文化为目标。把太极拳与中华文化结合，把陈式太极拳的发展与

其他门派的精要融合，把健体与修心融会。经过多年的运作，全世界练习太极拳的人数呈几何级数增长，他的徒弟各安其位，各扬所长，人人有险招绝技，个个怀兴业之志，形成了合理的太极拳推广梯队，营造了太极拳的世界性影响。朋友遍天下，品牌响四方。

勤于思考的陈正雷大师收获是丰厚的。我这里讲陈大师的收获主要是指精神层面。日本天皇的弟弟三笠官殿下两次邀请他到日本皇宫做客，享受日本国民羡慕的特殊礼遇。波利尼亚总督派专机载着他俯瞰国土景色，美国前总统老布什专门致函对他表达谢意……所有这些决不是金钱能够衡量其价值的，这是民族的骄傲，是作为一个中国人的自豪，是一个多世纪以来中华仁人志士、民族精英孜孜以求的华夏自强梦的现实演示！我们只是在事后听一听陈正雷随意讲讲当时的情景，都感到热血沸腾，民族自尊心、自信心和民族自豪感顿时倍增。我们同样可以想象出陈正雷彼时彼地作为一个中国人所品味出的幸福感和满足感。这就是为什么不少国家愿意给他国籍，用优厚的国民待遇挽留他，但是他却始终能够秉持着传承太极拳的使命意识、萦绕着华夏“根”的情怀而不愿去国离乡的原因所在。陈大师出生于太极拳世家，自幼耳濡目染于家风族规，自然形成了平和内敛、不事张扬的性格，与他相处如沐春风，和他交谈如饮甘醪。他具有极强的亲和力和包容性，这自然使他广收人缘，走遍国内外主要城市，都有人高接远送、礼敬有加。一方面固然是他的拳术名动天下，更主要的是人们感觉到他的可亲可敬，感受到他的平等待人，感触到他的内在魅力，感召于他的品格修养。记得有一次酒席上他对徒弟们的融洽和谐关系表示欣慰，曾发表了如下感慨：“文人相轻，自古而然，练武争胜，最为常见。如果文人不互相诋毁，而是多加讨论，文化的发展会更加繁荣先进，文化的成就会更加辉煌。如果练武之人摒弃门派之见，少些高下之争，武术的功法技巧将比武侠小说里面描写的更加深厚、更加莫测。所以，交往可以深化，交流能够提高，交融酿出精纯，交好维持长久，平和与人相处是做大做强事业的基本要求。‘拳’字的含义是，手紧紧地攥在一起，内聚形成合力。人要成功，必须学会把各个方面的人团结在一起。人生能不能有所收获，就是要看你会不会识人、交人、处人、用人。‘君子周而不比，小人比而不周’，希望你们能够谨记。”陈大师的这番话，就是要告诉徒弟，得人心孚人望是人生的真收获，是全方位的精神享受。

收获颇丰的陈正雷大师是永不满足的。“天行健，君子以自强不息”。至少在目前，他就计划着今后要抓紧办的三件大事：一是组织出版太极拳文化丛书。他认为太极拳作为中国武术的一个门派，已经有了世界性影响，但它作为中华文化的有机组成，体系还有待完善，国外只是认为它属于“功夫”。即使是在国内，

也有不少人认为买一套光盘就可以学习太极拳，把掌握基本动作等同于学会了太极拳，根本不愿去研究形而上的规律性和其中饱含的文化精髓。这种片面性的思维不能任其滥觞。要从哲学的、文化学的、生理学的甚至是美学等的角度对太极拳进行全面的研究和阐释，引导人们自觉地从接受文化内蕴的高度来领略太极拳、感受太极拳。这就是他计划组织出版太极拳文化丛书的出发点。二是想筹建太极拳文化园。任何文化都有其产生的土壤。陈正雷说，谈到少林拳，人们首先联想到的就是少林寺。少林拳源于宗教活动，因寺而得名，借寺而兴盛，寺又借拳而扬名。加上这其中达摩十年面壁中间活络筋骨而创拳的渊源，佛教千年祖庭散播传承的“缘”，十三棍僧救唐王的历史内涵，电影《少林寺》的现代化品牌扩散，使少林拳宗教色彩淡去，实用色彩浓厚，直观通俗，归属明确，根深叶茂，因而少林拳几乎成了中国武术的代名词，少林寺也成了中华武术的地域标志。太极拳则不然，“太极”的概念是自然的人化，法演先天，化生为一。太极之先，天地根源。太极即天地也。拳冠以“太极”之名，内含天地造化之机，表现为入化的自然，道家文化的底蕴较为浓厚。作为太极拳发源地的陈家沟，地处偏僻，在当时的历史条件下，太极拳要扩散出去，是相当困难的。从理论本源上讲，太极拳演绎的是太极运行之理、阴阳呼应之机；从教习层面看，太极拳巧妙地借助了“太极”文化理念，启发人生感悟，激发弟子的兴趣，启迪练习者的心智；但从推广层面来说，太极拳属于风雅格调，贵族韵味较浓，需要具备一定的文化基础去演绎。因而一旦走出陈家沟，在更广大的地域传播，太极拳便自然而然地产生流变，被人为赋予特定的内涵，更多地融入了民俗化、大众化理念，逐渐演变并形成五大门派散处各地，套路动作风格各异，致使外界对太极拳的认知差别很大。多门派、多风格对太极拳的内在拓展和内涵丰富善莫大焉，但对太极拳的品牌形成和扩散却产生了一定的滞缓作用，长此演变下去，不利于太极拳的发展。所以陈正雷强调太极拳急需追根归宗，避免将来产生不必要的历史纠缠。这就需要国家的、地方的、社会的特别是太极拳界的共同努力，做好系统规划，规范动作程式，选准地点，尽早建设带有地域标志性质的太极拳文化园，挖掘太极拳文化内涵，宣扬太极拳的历史贡献，协力同心呵护太极拳这棵“大槐树”，让世界有宗可认，让历史有源可溯，让未来有根可寻。三是论证建立中国功夫大学。在国外，体育早已做成了大产业，跆拳道作为韩国的一项产业也走向世界多年。但在我们国家，武术作为产业才刚刚起步，太极拳还处于“货郎担”阶段，陈正雷一直为此焦急着。他的设想是，国家和地方应拨出专项资金予以支持，在河南建立中国功夫大学，集结主要拳种，股份制参与，设立多个学院，面向世界招生，打造中国武术文化中心基地，形成武术高级人才摇篮和产业高地，逐步培育具有强势竞

争力的中国武术产业，靠产业把武术文化做强，借助武术文化把体育产业做大。

上述随意道来，我并无意把陈正雷放到某种虚高的境界，只是把与他相处中的一些正常感知随意记录下来而已。但我多年来总在试图求解陈正雷，为什么我们在与陈正雷相遇相处时总会产生与别人相处所没有的那种感触？是不是陈正雷已经达到了某种常人难以达到的境界了呢？那么这是一种什么样的境界呢？

德国哲学家尼采认为人生有三个时期，即合群时期、沙漠时期和创造时期。合群时期，自我尚未苏醒，个体隐没在群体之中；沙漠时期，自我意识觉醒，开始在寂寞中思索；创造时期，通过个人独特的文化创造而趋于永恒之境。中国古代的禅宗将修行分为三个境界，第一境界是“落叶满空山，何处寻芳迹”；第二境界是“空山无人，水流花开”；第三个境界是“万古长空，一朝风月”。晚清一代宗师王国维在《人间词话》中说：“古今之成大事业、大学问者，罔不经过三种之境界：‘昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路。’此第一境界也。‘衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。’此第二境界也。‘众里寻他千百度，蓦然回首，那人正在灯火阑珊处。’此第三境界也。”

我引述以上这么多题外话的目的，是想请朋友们与我一起顺着这个思路，梳理一下陈正雷的人生轨迹，共同总结出他所追求和要达到的人生境界。

我认为陈正雷的人生有四个境界可循：他年少困苦多艰而不馁。“少年心事当拿云”，支撑他不馁的这股子昂扬之气，应当说是传承太极拳的担当意识，虽然他在那个年纪还不会有什么自觉意识，但刻意把太极拳作为生活的主要内容和人生追求的目标而坚持不懈地练习，这完全是常人所没有的境界，我们不妨看作是他把太极人生化，属于自觉无意识阶段；青年时期执著而不辍。改革开放使他有一种蛟龙入海、猛虎归山的感觉。由闻名全国到扬名海外，让他逐渐地认识到一个人的价值实现离不开社会的认可，获得了社会厚待之后必须回报社会，而回报社会的最好方式莫过于用加倍的努力、更加辉煌的成绩让所生活的社会环境因之而多彩，让所处的这个时代为之而闪光。为此，他不拘一格带徒弟，不辞辛劳打比赛，不计名利到省体委搞管理……只有一个心愿，把太极拳推向社会，让太极拳普及社会大众，使个人所长在社会中闪光。这是一种高度的自觉，我们认为这是把个人太极人生社会化，属于自觉自主阶段；中年荣耀而不骄。成功之后的陈正雷荣誉接踵而至，邀请纷至沓来，光环花环簇拥，他却一刻也没敢陶醉过。相反，他眼界开阔了，思路也随之而拓展。太极拳如何从现在的平面跃上一个新的高地，如何由地域的武术流派上升到民族文化的重要组成，如何让太极拳作为民族文化的瑰宝闪耀于世界文化之林等。他发现需要做的工作还很多，需要拓展的领域还很广，需要破解的难题还不少。太极拳是中国文化走向世界的理想载

体，“会挽雕弓如满月，西北望，射天狼”，我们这代人责无旁贷、当仁不让啊！这种世界性意识，是一种人类情怀，是把太极拳文化世界化，是陈正雷追求的至高境界，属于他人人生中的自由自在阶段；年届花甲而不已。陈正雷靠着自己的执著和坚韧，把太极拳事业推向了一个新高峰，自我也随之而跃升到一种新的高度。他把自己与太极拳的发展紧紧地捆在一起，与民族文化的弘扬紧密地联在一起。他早已不再属于他自己，而是属于太极拳，属于民族文化的传播者，属于人类健康的使者。也就是说，陈正雷这个名字已经化入太极拳，化入这个世界，成为一种标志，一个品牌，进入了一种不能自己的境界。

陶潜有诗云：“纵浪大化中，不喜亦不惧。应尽便须尽，不复独多虑。”这是陶渊明归隐多年、长期穷困生活所获得的无奈开悟，一种饱含苦涩的解脱之语。陈正雷大师则不然，他在五大洲四大洋的波诡云谲中往来穿梭，他被这个世界丰富之后又丰富着这个世界，继而自觉地从属于这个世界，因而显得自由自在，一切皆可化之，我们似乎可称之为一种常人可望而不可及的大化之境，这也正与太极拳达到至高境界时的无圈无点、无处不拳相吻合，属于不自主但自在阶段。我对陈正雷大师的总结只能是可备一说，但我相信，他的人生四境，对于每一个有追求的人，都应有着可贵的借鉴意义。

我在这里还想粗浅地谈谈这部书。首先我们应当肯定地说，这部书是到目前为止我们能够读到的太极拳方面最大部头的著作，从拳械套路到理论阐述再到拳论辑要，一应俱全。作为太极拳弟子，不仅需要通读，而且必须读透、反复读、读出心得，才有可能真正做到理论联系实际，悟拳上升到新的层面，练拳进入更高的境界。其次要对照性地品读这部书。细读就会发现，陈正雷大师这部著作与他以往的著作相比，不仅增添了许多新内容，更多的是写进了不少新见解，能给习拳者以醍醐灌顶的开悟。特别是对一些动作要领，大师结合教学实践和更加深厚的文化参悟，提出了自己不同于前人的新的领会，给有一定练拳基础的习拳者指出了进入化境的捷径。最重要的是，这部著作具有非常高的收藏价值。古人讲究著书立说要藏之名山，传之后世。陈正雷大师这部国字号珍藏版，馈赠友人情意无价，聚朋研读书香袭人，饰立书架儒雅照人，营造家风教化子孙，可以说是具有无限升值空间的精神资产。大师呕心沥血赐予我们这么精美的文化盛筵，拳拳之心可感，殷殷之意可期，绵绵之情可嘉。莘莘太极学子，曷其幸也！只是有一点，因为广大读者急切盼望早日读到这部书，出版社催要得紧，大师还有不少理论文章没来得及收录进来，给读者留下了不小的遗憾。我们也只能翘首以待将来吧！

河南省陈氏太极拳协会副主席 王氏选

二〇〇八年五月于郑州

前言

中华武术，源远流长，品种繁多。太极拳这株武术百花园中的奇葩，以其技击和健身多方面的作用，深受人们的喜爱，成为世界上习练人数最多的一项运动。

陈式太极拳是各派太极拳的本源。几百年来世代沿袭，历久不衰，不断发展，在各式太极拳中独留其刚柔相济、快慢相间、蹀躞跳跃、松活弹抖的特色，深受拳界青睐，享誉中外。

余自幼随伯父照丕公学习陈长兴系统的老架一路、二路和刀、枪、剑、杆等拳械，以及推手和拳术理论。1972年伯父去世后，又随堂叔父照奎公学习新架一、二路（叔祖父科公晚年所订）及推手、擒拿等技巧，对余拳理有所深化。余有幸跟随二位先辈学艺二十余载，基本掌握了各种套路、器械练法。后又与同门师兄弟共同切磋交流、探讨研究，方悟精妙。

陈式太极拳所包括的内容非常丰富，除拳术外，尚有短、长兵和各种对练套路。陈家沟前辈拳家陈鑫、陈子明、陈照丕等相继著书立说，使太极拳从理论到实践更加系统化。但是，他们著作的内容，包括太极拳始祖陈氏九世祖陈王廷和十四世陈长兴流传下来的拳论，都以拳术为主要研习对象，就陈家沟武术的丰富内容而言，其涵盖面稍嫌欠缺。太极拳随着社会的发展与进步，已逐渐由拳术提升并形成一种太极文化。为适应太极拳发展的需要，我于上世纪80年代开始着手编写整理《陈氏太极拳械汇宗》一书，1989年由高等教育出版社出版发行。

《陈氏太极拳械汇宗》出版以后，其部分内容又相继由人民体育出版社、世界图书出版社、山西科技出版社和中州古籍出版社采纳出版。1990年以后，一部分内容先后又译成日、英、韩、法和西班牙等外文，并被拍成教学片在国内外发行，在全球武术界引起不小反响。近几年来，海内外武术界的朋友和爱好者经常来函来电，索要整套的陈家沟太极拳资料。我就在原《汇宗》的基础上，增加了新架一、二路、太极养生功、精要十八式，补充了部分古典拳论，人物传奇故事，并对其中的一些内容做了修改，最后形成了《陈氏太极拳械汇宗》四卷。《汇宗》四卷力争使陈式太极拳系统化、系列化，文化内容更趋丰富。但愿能奉

陈式太极拳全书

献给广大武术爱好者一部史料翔实、涵盖面广、实用性强、论述充分、特点鲜明、研习与收藏兼备的陈式太极拳资料。此资料现正式定名为《陈式太极拳全书》，并由人民体育出版社出版发行。

1982年以来，在我的武术生涯和学习编写太极拳理论和书籍过程中，原国家体委副主任、中国武术协会主席徐才先生对我的影响和鼓励使我永生难忘，在余写书、出书过程中徐才先生多次为余著撰写序言。中国武术协会、河南省武术协会历届领导鼎力相助，河南省委政研室王民选处长、原温县电视台台长崔春冬先生在百忙之中为本书写序和人物传记。在整理、誊写过程中，得到路丽丽、陈娟、陈斌、陈媛媛、张东武、高东祥、张保林、李务公、崔广博等大力支持和协助。套路图片由岳黎明、程明远拍摄。人民体育出版社张建林先生认真细心地做了编排。值此书付印之际，在此一并深表感谢。

陈正雷

2008年1月25日

读者如有各种相关问题，可通过以下方式进行联系。

通信地址：河南省郑州市文化路112号文化嘉园七楼

陈正雷太极文化有限公司

邮政编码：450014

电话：0371-63219626

传真：0371-63219626

E-mail: taiji@cstjq.com

czltj@163.com

联系人：刘根齐