

陳氏世傳太極拳術 太極拳精義

陽少陽督大行第一相下兩旁去脊中一寸五分臨中內
抵腰中入循脊絡腎○難經曰督脈任脈四尺五寸共合九
王叔玄曰腦戶乃督脈足太陽之會故也

脈督脈也名曰風脊中一寸五分臨中內抵
為陽脈之都剛

相連任
太陽之會故也

二脈一
潔古曰督者都也為陽脈之都剛任

猶天地
海藏曰陰踰陽踰同起眼中

見渾
之下乃水溝而相接

伯陽
於身之前一行於身之後人身之有任

居此
分可以合分之以見陰陽之不離合

二而一者也

陰符升降之道坎水離火交媾之鄉

有下閉則稱無無者以奉上上

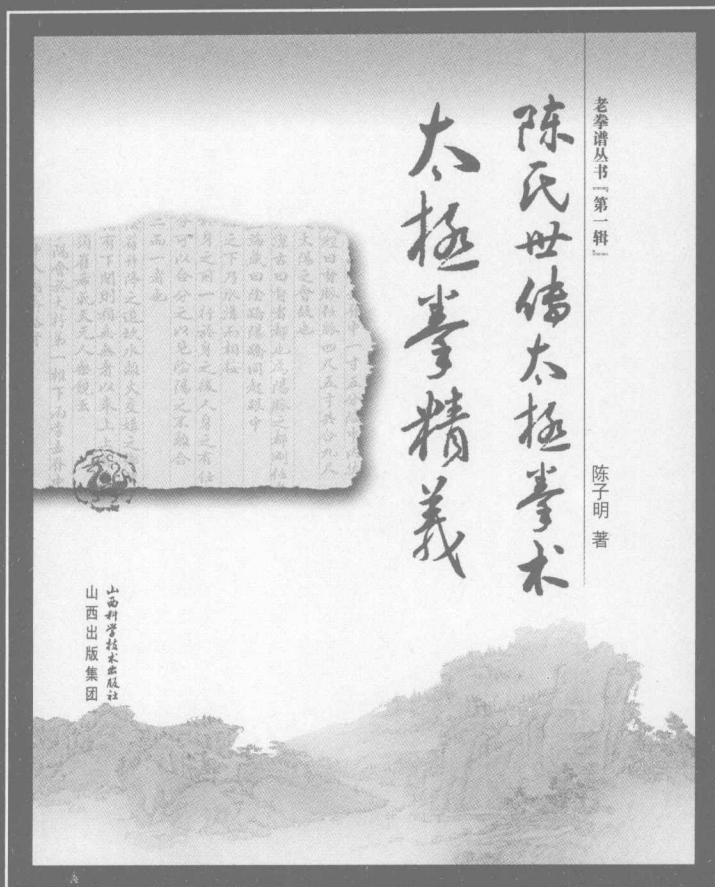
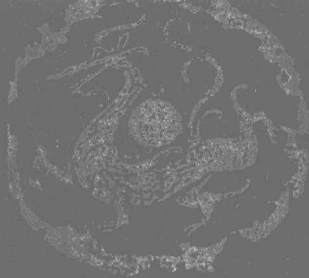
須崔希乾天元人藥鏡云

陽會於大行第一相下兩旁去脊中

為陽脈之都剛

起眼中乃氣





老拳谱丛书「第一辑」

陈子明 著

陈氏世传太极拳术 太极拳精义

山西科学技术出版社
山西出版集团

老拳谱辑集 丛书

策划人 瀚海工作室

老拳譜丛书『第一輯』

陈子明 著

陈氏世傳太極拳術

太極拳精義

經曰督脈任脈四尺五寸共合九尺
太陽之會故也

潔古曰督者都也為陽脈之都剛任
一海底曰陰踰陽蹻同起眼中

之下乃水溝而相接

於身之前一行於身之後人身之有任
分可以合分之以見陰陽之不離合

二而一者也

陰符升降之道坎水離火交媾之

有下閉則稱無無者以奉上上

須崔希範天元人藥鏡云

陽會於天行第一椎下兩旁去脊中



山西科學技術出版社
山西出版集團

图书在版编目(CIP)数据

陈氏世传太极拳术·太极拳精义 / 陈子明著. —太原:
山西科学技术出版社, 2008.1
(老拳谱辑集丛书.第1辑)
ISBN 978-7-5377-3011-2

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(2007)第 171805 号

陈氏世传太极拳术 太极拳精义

著者 陈子明

校点者 王胜利

出版者 山西出版集团

山西科学技术出版社

太原建设南路十五号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴庆印刷有限公司

787×1092 1/16

13.75

开本 二〇〇八年一月第一版

版次 二〇〇八年一月太原第一次印刷

169千字

印数 1-4000册

书号 ISBN 978-7-5377-3011-2

定价 30.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请
与印刷厂联系调换。



中華民國三十三年四月一日初版

太極拳精義

定價：元

著者 陳子明
發行人 周學禹
出版者 西北文化出版社

社址：城固大西關43號

印刷者 西北文化出版社印刷部
經售處 全國各大書局

◎▲▲▲▲▲◎
有所權版
究必印翻
◎▼▼▼▼▼◎

其卦好難和的難在象身
長路)卦,(衣與前氣空既
(管卦與金時性既難在
入原下下既難在象難)作
作時難在勢難在會時難
(卦卦難在非象難)卦,(卦
(管卦難在知知下既難在
作去與卡時於常非保對
象向,但果是難)油,(卦
或難在平重難在時既難
去失難在取一辭,難在去
(下作難在平而金時
四難,難,難,難,去
六十,難大難平難其字个
難个六十難中難大是日
難的个个一其字个一,且
一其難字个一,難象難
去作難其一既難難不,以
難難



中央國術館審定本書指令

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

中華民國二十一年十二月三十一日初版

陳氏世傳太極拳術

定價洋一元

著作者 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



策划人语

本书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。

原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心孤诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，

此全非由原书所出，其外篇，卷三，半段，皆由本馆补入，特此说明。



策人歌

就全书的整体而言，其收藏、参考、学习价值并没有受到太大的影响。希望有收藏完整者鼎力补全，以裨益当世和后学，使我中华优秀传统文化承传不息。

为了更加方便广大武术爱好者对古拳谱丛书的研究和阅读，我们对丛书作了一些改进：将书中的文字通篇做了简化化处理；尝试着做了断句；并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，同时，与原版本并行刊印，以便于对照阅读。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。



再版序言

太极拳是中华武苑中的一枝奇葩，源远流长，博大精深。作为太极拳发源地陈家沟，自陈氏九世祖陈王廷（奏庭）创太极拳以来，陈家世代相传，辈辈出高手，代代有名家。至陈氏十四世陈有本、陈长兴时，太极拳得到了飞跃的发展。

陈有本在祖传太极拳的基础上创新、发展，再树里程碑。他精研太极，悟得真传，尤得骊珠。根据自己多年的习拳所得和实战经验，晚年将所传老架太极拳中的一些动作做了改变，变发劲为蓄而待发，立身中正，连绵不断，架势仍和老架一样宽大，但较之更加灵巧、紧凑、严谨和实用，成为现在流行的小架一路、二路（『小架由老架神明变化而来』，陈有本是小架创始人，陈长兴是老架继承者）。但数百年来陈家太极拳只在



本门中口传身授，直至十六世陈鑫、十七世陈子明师生二人不私家传之秘，用十余年的时间发奋著书，以阐发陈氏世传太极拳之理，才使相关著述行见于世。陈鑫所著《陈氏太极图说》和陈子明所著《陈氏世传太极拳术》、《太极拳精义》（三本书实为姊妹篇）的出版面世，在理论上将太极拳提高到一个崭新的高度，至今对太极拳的正确发展仍有指导意义。

悠远的历史、完整的套路、精奥的理论使古朴的陈氏太极拳显赫武林，成为最负盛名的太极拳。

目前，各个流派的太极拳（杨、武、吴、孙……）均直接或间接来自陈氏太极拳。太极拳的发祥地是河南温县陈家沟，陈王廷是太极拳的创始人。这就是历史，这就是无争的史实。



陈公子明于一九三一年在上海出版了《陈氏世传太极拳术》。

它是陈家沟陈氏太极拳公之于世的第一本书。书中阐明了太极拳的渊源、原理、练法、功法，等等。《陈氏世传太极拳术》、《太极拳精义》把太极拳的精奥阐述得十分清楚，对太极拳爱好者而言，实为登天之梯，渡海之舟。

《陈氏世传太极拳术》、《太极拳精义》从初版到现在，一晃已七十多年了，虽说现在太极拳类的图书种类丰富，但很多人还是希望能看到真正太极拳传人写的理论及其拳照。近来，有很多太极拳爱好者来函来电，希望得到此书。我们感到作为陈公子明的后人和再传弟子，对此书的再版面世有着不可推卸的责任和义务。

在对两本书做修订时，新增补陈子明传、蒋发传、太极拳流派



发展衍变图、陈有本太极拳承传表、陈长兴太极拳承传表及若干张照片。由山西科学技术出版社再版此书，将《陈氏世传太极拳术》、《太极拳精义》两本书合二为一，以飨读者。公于阳伯曰人咏

最后，对为本书的再版提供帮助的各界朋友和同仁表示衷心的感谢。平丁，足踏殿太陈拳失阳图注特类丰富，时射之入丑景帝

《陈氏世传太极拳术》

《太极拳精义》从陈祖隆殿太，一翼与

寒代登天玄射，真真之音

拳精义》陈太陈拳的静奥图注特类丰富，时射之入丑景帝

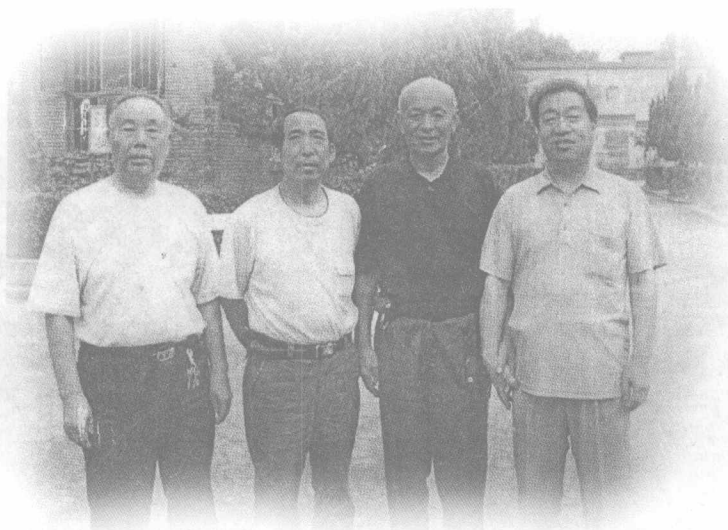
陈祖隆殿太陈拳失阳图注特类丰富，时射之入丑景帝

守是陈祖隆殿太陈拳失阳图注特类丰富，时射之入丑景帝

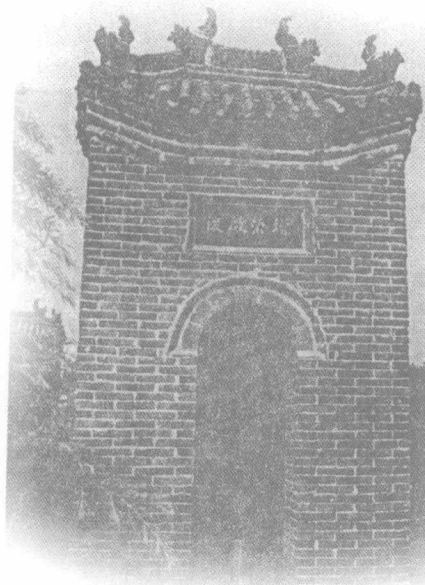
想公于阳伯一六三一平春土燕出阳丁《陈氏世传太极拳术》



从左至右，前排：郑福祥(陈玉琦女婿)、王金亮、陈春生(陈玉琦长子)
中间：潘伟、赵雁军、陈立清(陈子明族孙女)、王胜利
后排：职宝贵、周有资、陈玉璋(陈子明孙)、苗玉阵
注：陈子明研究会部分领导成员和陈立清大师、陈玉璋大师在一起。



从左至右：陈东山(陈鑫后人)、原福全(原温县体育局局长)、张蔚珍(陈家沟村支书)、王胜利(陈子明研究会会长)



这是二〇〇五年六月
陈子明后代和再传弟子，
为陈子明大师在陈家沟立
的纪念碑。



1978年陈子明孙陈玉琦创办太极拳辅导站传授太极，
这是第六期少年班，中间慈祥老人为陈玉琦先生。



陈玉琦，字堂，陈家沟陈氏十九世传人。从五岁起就随爷爷陈子明学太极拳小架，其功夫纯厚，拳理精通，为太极拳小架第十代传人，是陈子明太极拳的继承者和发展者。



陈公玉璋，字尚(生于1929年12月26日)，系太极拳鼻祖陈王廷谔系后人，是陈氏太极拳第十代传人。公自幼随祖父子明公习武，是陈子明太极拳系的继承者。



陈公玉璋在指导弟子们习武



西安陈子明研究会部分会员合影