

老拳譜輯集叢書「第一輯」

陈氏世传太极拳术

陈子明 / 著

山西出版传媒集团

山西科学技术出版社



老拳譜輯集丛书「第二輯」

陈氏世传太极拳术

後學分
子立功名

輕視修養高談性命無益身心不知六經四子書所載養身養心之謂何
也讀釋老書者演法待戒無論也即講性命亦每專求修煉不顧其實
宗楊墨託言釋道不知道藏佛藏所載悲誓願之謂何也二
聖非無修養釋道非無事功異曲同工異派同源同者格致誠

治平之迹其實一理也粵楷混沌初開自盤古以迄
之分凡學道之士無一非讀五帝三王詩書皆儒也
也道家

陈子明著

山西出版传媒集团

山西科學技術出版社

敘之耳讀孔氏書者記誦詞章無論也即講實學亦多爭立功名



图书在版编目(CIP)数据

陈氏世传太极拳术/陈子明著. —太原:山西科学技术出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5377-4911-4

I. ①陈… II. ①陈… III. ①陈氏太极拳 — 基本知识

IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 167323 号

陈氏世传太极拳术

著者 陈子明

出版者 山西出版传媒集团

山西科学技术出版社

地址 太原建设南路二十一号

发行者 各地新华书店

承印者 山西德胜华印业有限公司

开本 880×1230 1/32

印张 13.125

版次 二〇一四年九月第一版

二〇一四年九月太原第一次印刷

字数 262千字

印数 1—3000册

书号 ISBN 978-7-5377-4911-4

定价 35.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

老拳谱
第一辑



策划
瀚海工作室





《陈氏世传太极拳术》 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《陈氏太极拳图说》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，鲜明的养生健身功能，独特而神奇的防身技击特点，刚柔相济，内外兼修，使古朴的陈氏太极拳显赫武林，蜚声中外，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。

相隔六年后，这次合订本的再版，是在保持《陈氏世传太极拳



术》《太极拳精义》两部书本来面貌的基础上，对原版增加的内容做了部分调整和增补，使再版本更具可读性。

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。

王
晔



太极拳创始人陈王庭与友蒋发遗像



太极拳创始人陈王庭与友蒋发遗像



太极拳宗师陈子明与弟子马真如推手照



陳溝絕技傳天下
太極神功譽五洲

陳溝絕技傳天下
太極神功譽五洲



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)



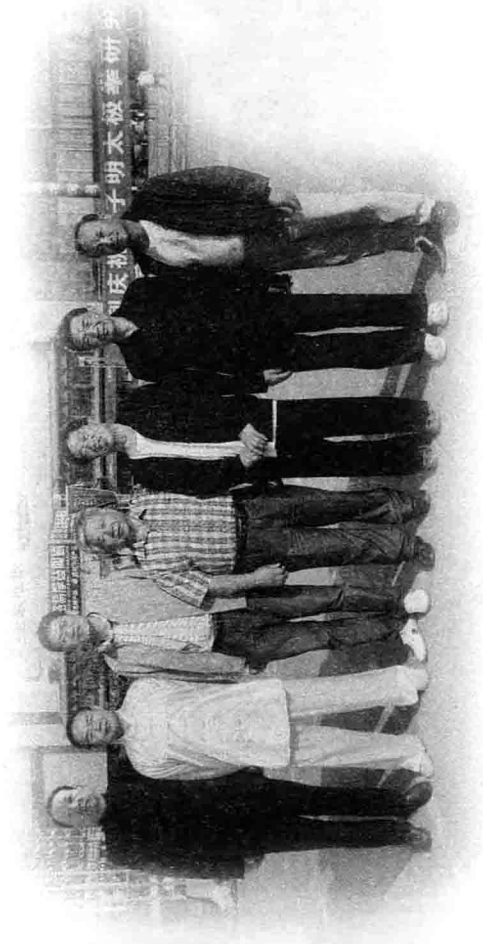
陈玉琦，字堂，陈家沟陈氏十九世人。从五岁起就随祖父陈子明学太极拳小架，其功夫纯厚，拳理精通，为太极拳小架第十代传人，是陈子明太极拳的继承者和发展者。



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



西安陈子明太极拳研究会部分会员合影



西安陈子明太极拳研究会部分领导成员合影

从左至右：职宝贵、潘伟、白玉、赵学法、王胜利、
柯鸿信、苗玉阵





西安陈子明太极拳研究会兴庆公园分会部分人员



太极拳太师陈玉璋与部分学员练功图