

一种以医学、道学、佛学、儒学、武学于一体的武术



陈式太极拳

传统一路八十三式

史铁柱◎编著



- 北京太极拳研究会理事
- 陈式太极拳第十八代拳师雷慕尼关门弟子



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



图 5-1-1 (CIP) 目录

陈式太极拳

传统一路八十三式



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

图书在版编目 (CIP) 数据

陈式太极拳传统一路八十三式 / 史铁柱编著. — 北京: 中国水利水电出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5084-8309-2

I. ①陈… II. ①史… III. ①太极拳—套路 (武术)
IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第004125号

书 名	陈式太极拳传统一路八十三式
作 者	史铁柱
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn
经 售	电话: (010) 6836/658 (营销中心) 北京科水图书销售中心 (零售) 电话: (010) 88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网店
排 版	北京天雨林文化传播有限公司
印 刷	北京外文印务有限公司
规 格	170mm × 240mm 16开本 11印张 173千字
版 次	2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
印 数	0001—4000册
定 价	40.00元 (附光盘1张)

凡购买我社图书, 如遇缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前言

笔者调查统计，2009年上半年北京图书大厦动销的太极拳图书有384种(涵盖所有各式家的太极拳书籍)。

由此可见，人们对太极拳从认识到理解，再升华到重视有一个很漫长的过程，2008年第29届奥运会在北京举办，太极作为中国一个重要的运动项目在开幕式上表演。为此，很多以前没有接触过太极拳的人纷纷去书店购买有关的书籍。

那么陈式太极作为太极的鼻祖就更彰显其魅力。据图书大厦的销售工作人员介绍，每天都有外国人来选购太极图书。很多人认为太极是老年人活动的项目，但是，近几年在全国各种表演以及竞赛中，有更多的年轻人出现。

纵观太极出版情况，最早是1960年开始出版很薄的册子，到20世纪80年代初才开始改版，90年代初才开始有系统的太极书籍出现在市场。但是，传统的太极书籍大多都不是真人图片，因此在书中对每个式子的讲述也很难让初学者作为讲义使用。现在的书籍很多都是以图解的形式展示给大家，初学者一目了然，比原来那种带有箭头的虚线更加容易理解。虽然很多书都带有图片，同时也有对一招一式详细的解释，但对于初学者，没有现场老师的指点很难一步做到位。

本书同样以图解的形式介绍传统太极拳一路八十三式，相比现在市面上图解的太极图书，将每个式子的转换更详细地分成若干个节拍，并把每个节拍的動作都以图解的形式展现给读者，一直到最后的定式。避免了读者在阅读时产生太多疑惑的现象。本书还配有光盘，既方便了初学者，同时也给那些国外的读者带来了方便。

参与本书编写的人员还有李映、余丹、扬帆、陈玉玲、李伯超、李通、尹力横、杨旭、韦立超等，在此一并致谢！

由于时间仓促，如有不当的地方希望大家谅解，同时也希望能得到同仁的指正。

编者

2010年9月于北京

目 录

前言

第一章 太极拳总论

一、陈式太极拳之发展.....	3	六、雷慕尼简介.....	12
二、太极拳各大派别特点.....	3	七、史铁柱简介.....	15
三、陈式太极拳的来龙去脉.....	5	八、基本动作.....	17
四、陈式太极拳的特点.....	6	九、训练方法.....	20
五、陈发科简介.....	9	十、陈式太极拳的眼法.....	21

第二章 图解传统一路陈式太极拳

八十三式太极拳谱.....	25	17	背折靠
第一段.....	27	18	青龙出水
1 起式		19	双推手
2 金刚捣碓		20	三换掌
3 懒扎衣		21	肘底捶
4 六封四闭		22	倒卷肱
5 单鞭		23	退步压肘
6 第二金刚捣碓		24	中盘
第二段.....	40	第四段.....	76
7 白鹤亮翅		25	白鹤亮翅
8 斜行拗步		26	斜行拗步
9 初收		27	闪通背
10 前蹬拗步		28	掩手肱捶
11 第二斜行拗步		29	六封四闭
12 再收		30	单鞭
13 前蹬拗步		31	运手
14 掩手肱捶		32	高探马
15 第三金刚捣碓		第五段.....	87
第三段.....	56	33	右擦脚
16 披身捶		34	左擦脚
		35	左蹬一根

目 录

36	前蹬拗步
37	击地捶
38	翻身二起脚
39	兽头势
40	旋风脚
41	右蹬一根
42	掩手肱捶

第六段.....101

43	小擒打
44	抱头推山
45	三换掌
46	六封四闭
47	单鞭
48	前招
49	后招
50	野马分鬃
51	六封四闭
52	单鞭

第七段.....113

53	双震脚
54	玉女穿梭
55	懒扎衣
56	六封四闭
57	单鞭
58	运手
59	摆脚跌叉

60	金鸡独立
----	------

第八段.....124

61	倒卷肱
62	退步压肘
63	中盘
64	白鹤亮翅
65	斜行拗步
66	闪通背
67	掩手肱捶
68	六封四闭
69	单鞭
70	运手
71	高探马

第九段.....130

72	十字摆莲
73	指裆捶
74	白猿献果
75	六封四闭
76	单鞭
77	雀地龙
78	上步七星
79	退步跨虎
80	转身双摆莲
81	当头炮
82	第三金刚捣碓
83	收势

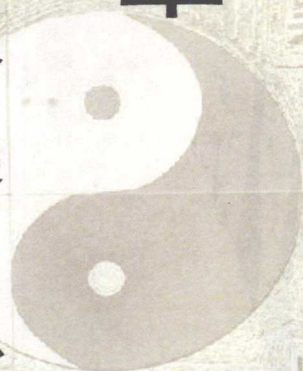
第三章 陈式太极拳传统一路连环图

注意事项.....	153
连环图.....	162

参考文献.....	170
-----------	-----

第一章

太极拳总论





一、陈式太极拳之发展

陈式太极拳衍化出现今天的各式太极拳流派

1. 由陈式大架、陈长兴传杨露禅（杨式太极拳），又由杨露禅传吴全佑（1834—1902）（吴式太极拳）。
2. 由陈式小架、陈清平（1795—1868）传武禹襄（1812—1880）（武式太极拳）。由武禹襄传李亦畲（1832—1892），李亦畲传郝为真（1849—1920）（有人又称武式为郝式太极拳），郝为真传孙禄堂（孙式太极拳）。
3. 陈清平传和兆元（和式太极拳）。
4. 陈清平传李景延（忽雷太极拳，此架鲜为人知；在台湾有杜毓泽一门传承杨虎弟子陈名标系脉，称之为“二套小架”，与王晋让所传杨虎弟子陈应德系，称为太极拳小架二套）。

陈式太极拳，尊陈鑫《太极拳图说》为经典，需熟知土、金、水、木、火五行相生相克之理。

虽然太极拳源自陈家，可是人的体质与智商本身就存在差异，加之用功不同，故发展成各家太极拳，然各家均有其独特演练风格与特点，各有侧重。这便形成了人们讨论的题目、追求其历史的真相。太极拳的魅力也在于此。

二、太极拳各大派别特点

太极拳经过长期的流传，演变出了许多流派，有陈式太极拳、杨式太极拳、孙式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳等五大派系，誉称为“五式太极拳”。

陈式太极拳

陈式太极拳由著名拳师陈王廷创始于明末清初，所创老架路五套，陈氏世代传习、演化，又增新架路两套。经过精心编排，动作速度和强度、身法劲道也有所不同。第一路动作简单，柔多刚少，以“棚捋挤按”四正劲的运用为主，以“采捌肘靠”四隅手的运用为辅。柔中寓刚，行气运动，以缠丝劲的锻炼为主，发劲为辅。全身内外，动分静和，一动全动，体现柔缠中显柔、缓、稳的特色。第二路（炮捶）动作复杂，急速紧凑，刚多柔少，用劲以“采捌肘靠”为主，以“棚捋挤按”为辅；以刚发劲为主，窜蹦跳跃，腾挪闪展，震足发劲。刚中寓柔，体现柔缠中显刚、快、脆的特点。

陈式太极拳的锻炼原则和练法还要求“意、气、身”三者密切配合，以意行气，源动腰脊，旋腰转脊，节节贯穿。在推手中以缠绕粘随为主，“纵放曲伸人未知，诸靠缠绕我皆依”，在粘贴缠绕过程中，运用“棚、捋、挤、按”等法则，借力制动，舍己从人，听劲懂劲，发劲制敌。

太极拳总论



杨式太极拳

由河北永年人杨露禅从学于河南温县陈家沟陈长兴，与其子杨健侯、其孙杨澄甫等人在陈式老架太极拳的基础上，创编发展了“杨式太极拳”。其拳路逐渐删改了陈式老架中原有的纵跳、震足、发劲等动作，由杨健侯修订为中架子，又经杨澄甫一再修订逐渐定为杨式大架子，即现在广为流行的杨式太极拳。该拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，刚柔内含，轻松自然，轻灵沉着兼而有之，姿势开展，平正朴实，练法简易，由松入柔，积柔成刚，刚柔相济。正如杨澄甫所说：“太极拳是柔中寓刚，绵里藏针的艺术”。架势有高、中、低之分。

武式太极拳

清末河北永年人武禹襄在杨露禅从陈家沟返乡后，深爱其术，从学杨于陈式老架太极拳，后又从陈青萍学赵堡架，经过修改，创造了“武式太极拳”。

武式太极拳既不同于陈式老架和新架，亦不同于杨式大架和小架，学而化之，自成一派。其动作简洁紧凑，架势虽小而局促，动作舒缓平稳，出手不超过足尖，收时不紧贴于身，左右手各管半个身体，不相逾越。胸部、腹部的进退旋转始终保持中正。步法严格，分清虚实，小巧灵活，迈步时足尖先着地，然后再足跟着地徐徐放下全足踏平。弓步前腿膝盖不得超过足尖，后腿不挺直高拔。拳势讲究起、承、开、合，动作连贯顺遂，用内功的虚实转换和“内气潜转”来支配外形，以“神宜内敛”，“先在心，后在身”，“以心行气、以气、运身、意动身随，意动气随，意到气到，意到力到，意力不分”，达到意、气、形三者合一。

吴式太极拳

吴式太极拳以柔化著称，动作轻松自然，连续不断，松静自然，独具静态之妙。拳架虽然小巧，但具有大架功底，又开展而紧凑，在紧凑中自具舒展，不显拘束。推手时，端正严密，细腻熨贴，守静而不妄动，以善化见长。

孙式太极拳

河北完县人孙禄堂，自幼酷爱武术，从师李魁垣学形意拳，继而学于李之师郭云深，又从师程廷华学八卦掌。经多年研练，功夫深厚。后有从师郝为真学太极拳，参合八卦、形意、太极三家拳术的精义，融合一体而创“孙式太极拳”。孙式太极拳的特点是：进退相随，迈步必跟，退步必撤。动作舒展圆活，敏捷自然，练时双足虚实分明，全趟练起如行云流水，绵绵不断。每转身时以“开”、“合”相接，所以又称“开合活步太极拳”。

三、陈式太极拳的来龙去脉

一段时间以来，一些人常把陈式太极拳中的大架（亦称老架）七十四式与八十三式说成是不相干的两套拳，致使许多初学者迷茫，其实这完全是不了解其中缘由的误解。

陈式大架一、二路自陈长兴以来历经陈耕云、陈延，至其曾孙陈发科，已历时百余年，陈发科初来北京时教的就是七十四式。其早起弟子：侄陈照丕、子陈照旭、杨易晨、洪均生等皆习此。洪均生老师在《陈式太极拳实用拳法》一书中就有记载。

陈发科在长时间教学中逐步增加三个式子，即：三换掌、退步压肘、中盘。此三式在整套拳中又重复一次就成了六式。另外，背折靠与双震脚有动作而未单列成式。在1963年《陈式太极拳》（沈家桢，顾留馨著）一书出版时均单列成式。原七十四式金刚捣碓即为收式。1963年版本又增加收式，因此七十四式就演变为八十三式了。

其实，不管是七十四式还是八十三式都是陈发科所传。陈发科的中晚期弟子多习八十三式，如雷慕尼、李经梧、田秀臣、冯志强等老师。田秀臣老师直到1978年在北京体育大学录像时，三换掌只打了一掌，这便反应了中期弟子在过渡中的痕迹。三换掌、退步压肘、中盘三式是陈公发科对陈式太极拳的重要贡献，是具有强烈技击内涵的经验总结。它更加丰富了陈式太极拳，把陈式太极拳推向了更高的境界。

一些人割裂历史，他们只说老架七十四式是陈长兴所传而不提它的传承脉络，不提陈发科的历史作用和从七十四式到八十三式的演变过程。数典忘祖好像已故150余年的陈长兴直接把拳传给他们似的，以此来显示其拳之古老，给自己扩大些生存空间。但是生存不能忘了祖宗，其实只有尊重历史，尊重传统与前人，才能更好地规范和传播陈式太极拳。

由此可知，当今之世，凡练习陈式大架（亦称老架）者不管是七十四式还是八十三式均为陈发科所传。陈发科是陈式太极拳发展史上里程碑式的集大成者，不愧为“太极一人”。这也就是我们为什么要把陈发科传统练法作为规范我们今天陈式太极拳的理由。



太极拳总论



太极拳总论

纯阴无阳是软手，纯阳无阴是硬手。
一阴九阳根头棍，二阴八阳是散手。
三阴七阳犹觉硬，四阴六阳显好手。
惟有五阴并五阳，阴阳无偏称妙手。
妙手一看一太极，空空迎化归乌有。

——陈鑫

四、陈式太极拳的特点

(一)外似处女，内似金刚

陈式太极拳别具特色：以意导气，以气运身；内气不动，外形寂然不动，内气一动，外形随气而动；以内气催动外形，上下相随，连绵不断，以腰为轴，节节贯串，不丢不顶，圆转自如，轻轻运转，默默停止。其功防含意大都隐于内而不显于外。特别是老架一路，以柔为主，要求周身放松，不用僵力，主要是锻炼下盘功夫，使足下生根，转腕灵活，输通气血，练就充足的内气，意到气到，气到劲到，立身中正，八面支撑使身体内外各部建起巩固的防线，形成一身备五弓的蓄发之势，这样，不遇敌则已，若遇劲敌，则内劲猝发，如迅雷烈风，故外似处女，内似金刚，此为陈式太极拳的一大特点。

(二)螺旋缠绕的运气方法

陈式太极拳结合力学和经络学的理论，采用螺旋缠绕的运气方法，以小力胜大力，以弱力胜强力。好像用一个小小的千斤顶。所谓太极拳蓄发相变、引劲落空、借力打人，以四两拨千斤，皆是螺旋劲所起的作用。故《拳论》讲：“虚笼诈诱、只为一转。”从经络学上来讲，经络是指布满人体的气血通路，源于脏腑，流于肢体，脏腑经络气血失和，则神机反常而生疾病，和则气血流畅而强身延年。太极拳结合经络学说，以拳术与导引吐纳为表里，拳势动作采用螺旋缠丝式的伸缩旋转，要求“以意导气、以气运身”；“气宜鼓荡、气遍身軀”；内气发源于丹田，以腰为轴，节节贯串，微微旋转使腰隙（两肾）左右抽换，通过旋腰转脊，缠绕运动，布于全身；通任、督两脉，上行行旋腕转膀，下行行旋踝转膝，达于四梢，复归丹田，动作呈弧形，圆活连贯，一招一势，承上启下，一气呵成，导致气血循环，此为运劲（即运气），它区别于用劲。这种系统的运气方法是符合经络学说的道理，也是其他拳法和体育运动所少有的。

(三)把武术与导引吐纳相结合

导引和吐纳是我国源远流长的养身术，早在公元前几百年的《老子》、《孟子》等著作中已有记载。汉初淮南子刘安就编成《六禽戏》，汉末著名医学家华佗又改为《五禽戏》，他模仿禽兽的动、摇、屈伸、仰俯、顾盼、跳跃等动作，并结合呼吸运动，用于治病保健锻炼，是后来气功和内行功的先导，也是道家养生学的基础。陈式太极拳把导引、吐纳术和手、眼、身法、步法的协调动作有机地结合起来，成为内外兼修的内功拳运动，这不仅对强身健体能起到良好的作用，而且对提高拳术的搏击技巧也是一个创造性的发展。

(四)陈式太极拳的刚柔相济

刚和柔，两者是相互对立的，然而陈式太极拳则把刚劲与柔劲揉和在整个套路中，一招一式刚中寓柔，柔中寓刚，达到刚柔相济。《拳谱》规定：“运动之功夫，先化劲为柔，然后练柔成刚，及其至也，亦柔亦刚。刚柔得中，方见阴阳。故此拳不可以刚名，亦不可以柔名，直以太极之名名之。”为什么太极拳的劲力要以刚柔相济为准呢？因有刚而无柔的劲缺乏韧性，易折易损，没有技击格斗的实用价值；只有柔而无刚的劲因失去爆发力也无济实用。故《拳论》指出：“然刚柔既分，而发用有别，四肢发劲，气形诸外，而内持静重，刚势也；气屯于内而外现轻和，柔势也。用刚不可无柔，无柔则环绕不速；用柔不可无刚，无刚则催迫不捷。刚柔相济，则粘、游、连、随、腾、闪、折、空、挪、捋、挤、按无不得其自然矣。刚柔不可偏用，用武岂可忽耶？”

刚和柔的变换，从神与气上来讲，是通过隐与显表现出来的，隐则为柔，显则为刚。从姿势上来讲，是通过开与合表现出来的，合则为柔，开则为刚（即蓄则为柔，发则为刚）。在运动过程中表现为柔，在运动到落点时表现为刚。因有神气的隐显与姿势的开合，刚柔就能够充分地表现出来。落点是运动到达尽头之点，是神显与气聚之处，所以表现为刚，除此之外，运气转换过程则宜用柔法。陈式太极拳的每个动作都是有开有合，每个开合动作都有运劲，有落点，落点要用刚劲，其他都用柔劲，以做到刚柔相济。这是做到刚柔相济必须掌握的原则，也是练习避实击虚，蓄而后发，引进落空，松活弹抖的基础。



(五)意识、呼吸、动作三者密切结合

陈式太极拳是内外兼修的内家拳术，内家拳的动作都是在意识的引导下进行的。意：即心意、意识。陈鑫《拳论》说：“打拳心为主”，“妙机本是心发”，“运用在心，

太极拳总论



此是真诀”。“以心为主，而五官百骸无不听命”。“问：运行之主宰？曰：主宰于心，心欲左右更迭运行，则左右手足即更迭运行；心欲用缠丝劲顺转圈，则左右手即用缠丝劲顺转圈；心欲沉肘压肩，肘即沉、肩即压；心欲胸腹前合，腰劲塌下，裆口开圆，而胸向前合，腰劲刹下，裆口开圆，无不如意；心欲屈两膝，两膝即屈，右足随右手运行，左足随左手运行，两膝与左右足皆随之，不然多生疵累，此官骸不得不从乎心也。吾故曰：心为一身运行之主宰。以上所言，即是心意与动作的关系。”《拳论》又云：“打拳以调养气血，呼吸顺其自然……调息绵绵，操固内守，注意玄关。轻轻运行，默默停止，惟以意思运行。”由此可知，意识、呼吸和动作三者的关系密切。在走架子时，一举一动都是在意的指挥下，将手、眼、身法、步法的协调动作和呼吸有机地结合起来，开呼蓄吸，顺其自然，心意不可使气，轻轻运转，成为内外统一的内功拳运动。

(六)实战性的竞技运动——双人推手和双人粘枪

武术自古以来就有踢、打、摔、拿、跌五种分部练习法，而摔法只讲摔，不讲打，几千年来就一直独立发展，其他四种虽也综合锻炼，但仍各具特色。古代有“南拳北腿”、“长拳短打”之称，也就说明这种分歧。与戚继光同时代的名手，如山东的“李半天”之腿、“鹰爪王”之拿、“千跌张”之跌、“张伯敬”之打等，也都各具一技之长。同时，由于踢、打、拿、跌四法在实践中有较大的伤害性，因此，历来大都只作假想性或象征性的练习，这就为花假手法开了方便之门。而前人所苦心积累的点滴经验，也因实践不足，很难提高技击水平。这就是我国古代一些著名拳种在教传之后“失其真意”或竞技无一人传习的原因之一。

陈王庭以沾、粘、连、随、捋、挤、按为中心内容，在螺旋缠绕的基础上，创造了陈式太极拳双人推手法，练习大脑反应和皮肤触觉的灵敏性，综合了踢、打、摔、拿、跌等竞技技巧，并且还有所发展。譬如拿法，它不限于拿人的关节，而是着重拿人的劲路，这就高于一般拿法的技巧。陈式太极拳这种推手方法，技击性较强，因此对发展体力、耐力、速度、灵敏和技巧都是行之有效的。这种推手方法代替了假想性和象征性的花假手法，解决了实习时的场地、护具和特制服装等问题，成为随时随地两人可以搭手练习的竞技运动。双人粘枪法也同于此。



五、陈发科简介



陈发科 (1887-1957)

陈发科简介

陈发科 (1887-1957)，字福生，陈长兴曾孙。师承其父陈延熙。陈发科幼年之时身体十分羸弱。14岁时，在街上玩耍，同族的叔伯们议论：“他们家辈辈出能人，他老祖宗、爷爷、父亲都是高手。到了他这儿算是完了，你看这孩子，整天光知道玩。”从此陈发科暗下功夫，每日练拳几十遍，如此数年，身体健壮，而且拳艺大增，功夫越来越精湛。20岁时，陈发科功夫已达上乘。他是近代陈式太极拳史上的代表人物。从20世纪20年代中期到50年代，陈发科长期在北京授拳，使陈式太极拳逐步走向社会，为社会所熟悉。

1928年一代宗师陈发科从河南的陈家沟来到北京，从此开始了他在北京的30年授拳生涯。他开创了陈式太极拳在全国发展的新纪元，是近代陈式太极拳的杰出代表。

1927年国民政府迁都南京，在北京体育学校教太极拳的杨澄浦、吴鉴泉等离开北京，去南京、上海教拳，学校一时缺少教太极拳的教员。因知当年杨露禅是从陈家沟陈长兴学的太极拳，于是许禹生托人从陈家沟聘请了陈家后人陈绩甫到体育学校教太极拳。

陈发科简介



陈式太极拳八十三式
陈发科简介



太极北斗——陈发科

陈绩甫除在体育学校任教外，还被许多人请到自己家里去教拳。据向恺然记叙，他曾专门去体育学校会见了陈绩甫，观其练拳，与其推手，并进行了讨论。据向恺然回忆，陈绩甫的推手很单一，不如杨家完备、多样。因为杨家完全是从陈家学来的太极拳，所以，陈绩甫想必是“未得其传”，故而如此。

陈发科到北京后，即由陈绩甫陪同会见了挑战者。他以“挨着何处何处击”、“将人击出不见形”的高超技艺，使对方折服，很快在北京站住了脚。从此，闻名拜访和前来请教的人越来越多，就连北平国术馆馆长许禹生以及当时颇有名气的李剑华、沈家桢等皆就学于陈发科。自此陈式拳的真正面貌逐渐为外界所认识、所称道。

当时的武术诗人杨敞（季子）有诗云：“都门太极旧称杨，迟缓柔和擅胜场。不意陈君标异帜，缠丝劲势特刚强。”陈发科在长期的教学实践中，于陈式老架中增加了不少转腕缠绕动作，缩短了练功周期，对原传老架又作了创造性的发展。由他修改、其子陈照奎定型的一路太极拳（八十三式）、二路太极拳（七十八式）现被称为新架。

陈发科简介

其著名高徒有：沈家桢、顾留馨、洪钧生、田秀臣、雷慕尼、李经梧、冯志强、肖庆林等，以及其子照旭、照奎和女儿豫侠。陈发科先生不仅武艺高，而且武德也好。他在教授前一定要先教育弟子们“尊师爱友”，“品行端正”，“天下无敌的人是不存在的”，等等。

拳艺高超，为人忠厚，淡名利，讲信义，深受京都武术界人士推崇的陈发科被尊为“太极一人”，跟其学武者越来越多，桃李遍于海内。其中的一路、二路太极拳（即新架）便是依据他晚年的拳式所定。

陈发科于1953年与名拳师胡耀贞共同创办了“首都武术研究社”，这是历史上仅有的以首都命名的武术研究社。该社的成立为北京陈式太极拳的传播打下了良好基础，为陈氏太极拳培养了一批杰出人才。

1953年11月，陈发科在天津举行的全国民族形式体育表演及竞赛大会上，代表北京表演了陈式太极拳，受到好评。这是陈式太极拳历史上首次在全国性集会上展示，它标志着陈式太极拳走向全国。

陈发科在北京30年间，不断总结经验，设计了新的拳式。当今广为流传的83式太极拳和71式炮捶，正是陈发科对陈式太极拳发展作出的重大贡献。

陈发科是走出陈家沟向外传拳第一人。他在京传拳，不但开创了北京陈式太极拳的新纪元，而且将三百年来囿于陈家沟一姓一地的陈式太极拳带出沟外，成为陈氏族传太极拳发展的重要里程碑。

陈发科逝世后，1958年人民体育出版社委托首届政协副主席唐豪和李剑华、顾留馨、李经梧、陈照奎开始以陈发科晚年授拳的定式编写《陈式太极拳》。后由于唐豪逝世、李剑华病重，未能完成而中辍。

《陈式太极拳》一书出版发行后，行销四十余年长盛不衰，成为学习陈式太极拳的经典教材。它是学拳的拳谱，教拳的教材，练拳的依据，使陈式太极拳迈进了新的篇章。该书1988年被收入《太极拳全书》。

