

陈鑫(1849-1929年)，字品三，清代岁贡生，陈式太极拳第八代传人。自幼聪慧过人，从父研文习武，尽得家传。他晚年总结祖传太极拳之精髓，结合自身实践之经验，历时十二载，写成《太极拳图画讲义》三十万言，但因各种原因，未能出版。陈鑫临终时，将所作书稿悉数交予陈椿元，陈椿元在陈鑫去世后，率领家人，耗时三年，对书稿进行整理、修订，重新补写成《陈氏太极拳图说》四卷。

1933年，在唐豪、陈泮岭等人资助下，此书首次在开封开明书局出版，立即引起全国轰动，称该书出版为“国术界至今又开一引人入胜之大道”。

北京科学技术出版社

陈鑫·著

陈东山 陈晓龙 陈向武·校注

陈鑫陈氏太极拳图说

武学名家典籍丛书



陳氏
太極拳圖說
卷首

微
纪
录
片



先
睹
为
快

陈鑫（1849—1929年），字品三，清代岁贡生，陈式太极拳第八代传人。自幼聪慧过人，从父研文习武，尽得家传。他晚年总结祖传太极拳之精髓，结合自身实践之经验，历时十二载，写成《太极拳图画讲义》三十万言，但因各种原因，未能出版。陈鑫临终时，将所作书稿悉数交予陈椿元，陈椿元在陈鑫去世后，率领家人，耗时三年，对书稿进行整理、修订，重新补写成《陈氏太极拳图说》四卷。

1933年，在唐肇、陈泮岭等人资助下，此书首次在开封开明书局出版，立即引起全国轰动，称该书出版为“国术界至今又开一引人入胜之大道”。

北京科学出版社

陈鑫·著
陈东山 陈晓龙 陈向武·校注

陈鑫陈氏太极拳图说

武学名家典籍丛书



陳氏
太極拳圖說卷首



勿使前辈之遗珍失于我手
勿使国术之精神止于我身

陈
鑫



陈氏太极拳图说
卷首

感谢陈东山先生收藏并提供版本

出版人语

武术作为中华民族文化的重要载体，集合了传统文化中哲学、天文、地理、兵法、中医、经络、心理等学科精髓，它对人与自然和谐共生关系的独到阐释，它的技击方法和养生理念，在中华浩如烟海的文化典籍中独放异彩。

随着学术界对中华武学的日益重视，北京科学技术出版社应国内外研究者对武学典籍的迫切需求，于2015年决策组建了“人文·武术图书事业部”，而该部成立伊始的主要任务之一，就是编纂出版“武学名家典籍”系列丛书。

入选本套丛书的作者，基本界定为民国以降的武术技击家、武术理论家及武术活动家，而之所以会有这个界定，是因为民国时期的武术，在中国武术的发展史上占据着重要的位置。这个时期，中、西文化日渐交流与融合，传统武术从形式到内容，从理论到实践，都发生了巨大的变化，这种变化，深刻干预了近现代中国武术的走向。

这一时期，在各自领域“独成一家”的许多武术人，之所以被称为“名人”，是因为他们的武学思想及实践，对当时及现世武术的影响

深远，甚至成为近一百年来武学研究者辨识方向的坐标。这些人的“名”，名在有武术的真才实学，名在对后世武术传承永不磨灭的贡献。他们的各种武学著作堪称为“名著”，是中华传统武学文化极其珍贵的经典史料，具有很高的文物价值、史料价值和学术价值。

目前，“武学名家典籍”丛书，已出版了著名杨式太极拳家杨澄甫先生的《太极拳使用法》《太极拳体用全书》，一代武学大家孙禄堂先生的《形意拳学》《八卦拳学》《太极拳学》《八卦剑学》《拳意述真》，武学教育家陈微明先生的《太极拳术》《太极剑》《太极答问》。民国时期的太极拳著作，在整个太极拳发展史上占有举足轻重的地位。当时的太极拳著作，正处在从传统的手抄本形式向现代著作出版形式完成过渡的时期；同时也是传统太极拳向现代太极拳过渡的关键时期。这一历史时期的太极拳著作，不仅忠实地记载了太极拳架的衍变和最终定型，而且还构建了较为完备的太极拳技术和理论体系。《陈氏太极拳图说》全套四卷是其中的重要著作之一，卷首述易理、河图、洛书、经络等原理，卷一至卷三述拳势、取象、歌诀，并绘制全身动作示意图、各部位“内精”运行图等，蔚为大观。

这些名著及其作者，在当时那个年代已具有广泛的影响力，而时隔近百年之后，它们对于现阶段的拳学研究依然具有指导作用，依然被武术研究者、爱好者奉为宗师，奉为经典。对其多方位、多层面地系统研究，是我们今天深入认识传统武学价值，更好地继承、发展、弘扬民族文化的一项重要内容。

本丛书由国内外著名专家或原书作者的后人以规范的要求对原文

进行点校、注释和导读，梳理过程中尊重大师原作，力求经得起广大读者的推敲和时间的考验，再现经典。

“武学名家典籍”丛书，将是一个展现名家、研究名家的平台，我们希望，随着本丛书第一辑、第二辑、第三辑……的陆续出版，中国近现代武术的整体风貌，会逐渐展现在每一位读者的面前；我们更希望，每一位读者，把您心仪的武术家推荐给我们，把您知道的武学典籍介绍给我们，把您研读诠释这些武术家及其武学典籍的心得体会告诉我们。我们相信，“武学名家典籍”丛书这个平台，在广大武学爱好者、研究者和我们这些出版人的共同努力下，会越办越好。

陈鑫

陈氏太极拳图说 卷首

第〇〇四页

导读

对于同一事物的认知，所站的角度和高度不同，其结果也是不同的。

哲学是研究整个宇宙发展一般规律的学科，站在哲学的高度，以俯视的角度去看宇宙，混沌未分，为无极。无极蕴藏了宇宙中的一切信息，这一切信息是通过一阴一阳相互作用体现的，所以中国古代哲学的核心理论《周易》中讲“一阴一阳之谓道”。正是在一阴一阳相互作用产生的力的作用下，万事万物产生了，这万事万物就是宇宙演化的第三个层次，也叫三。无数个三就是万物，正所谓：“道生一（即无极，是对相对静态宇宙的抽象；太极，是对相对动态宇宙的概括），一生二（即万物的最高极点太极所蕴涵的阴、阳二极），二生三（阴阳交合生出三，无数个三也就是万物），三生万物是玄关，这个‘三’不简单，是以分仙与凡（最重要的向题就在于‘二’的交合由于环境的不同而产生不同层次的‘三’）。”

在《陈氏太极拳图说》一书中，陈鑫为什么在卷首只画了两个图即“无极图”和“太极图”呢？无极图是“体”，太极图是“用”；

无极图是相对静态的宇宙，太极图是相对动态的宇宙；无极图蕴涵了宇宙中的一切信息，太极图是宇宙信息的完整表述，太极拳又是“理根太极”的一种绝妙文化，所以它是小宇宙的人顺应大宇宙进行运动的规律性的动态显示。顺应大宇宙，就能够利用大宇宙的同步信息能量，因而说“太极文化，涵盖天地，博大精深；太极功夫，威力无穷，高深莫测”。

如果要以《陈氏太极拳图说》为理论来指导学习太极拳，就必须首先看懂第一页的两个图；同时也说明了太极拳之所以叫“太极拳”的原因；更进一步说明了足以“分仙凡”的“三”是哪个“三”，犹如《陈氏家谱》中所批注的，陈氏太极拳功夫层次可分为拳手、拳师、大家（即高手）以及神手和妙手四层次。而第四层次的神手和妙手就是非凡的“仙”，其中神手侧重从“过程”方面看，妙手侧重从结果方面看。从“手法”方面剖析，前者的出手是对对方的“克”，后者的出手是对对方的“泄”，“阴阳无偏称妙手，妙手一着一太极，空空迹化归乌有。”

2004年，康戈武先生为《陈氏太极拳图说》所写的序首句中讲到，“陈鑫著《陈氏太极拳图说》自1933年由开封开明书局出版发行后，引起了武坛广泛、持久的关注。”足见此书在太极拳界的地位和影响。为了更深刻地认识《陈氏太极拳图说》这一著作在中华武术界，以至整个中国传统文化中的地位，我们有必要简略地回顾一下太极拳的产生和发展的历程。

远古时代，人类在与自然界的斗争中产生了拳术。四千多年前，

中国进入阶级社会后，在人与人的斗争中拳术又升华为武术。在其后的发展历程中，中华武术在明末，以外家拳和内家拳以及其他武术流派各显特点而著称于世。与此同时，指导中国传统哲学的核心《周易》理论，也经过两汉，分为象数派和易理派，至北宋又开始趋二合一，直到明末清初完成了否定之否定的全过程，在此基础上，出现了以动态、实践为主要特征，来知德（1525—1604年）以图画形式来展示其理的易学理论，反映小宇宙元炁在人体内的运动规律、经络学说的最高表现形态、子午流注理论。该理论萌芽于秦汉，产生于宋代，发展于金元，成熟于明代，其典型代表作是明代徐凤的《针灸大全》，以及此后对其针法继续有所应用和发挥的《针灸大成》（杨继洲，1601年著），与宇宙融为一体的中华养生理论堪称世界一绝。东汉魏伯阳（生卒年不详）所撰《周易参同契》以金丹派的面目出现，开创了中华养生理论之先河；公元228年，魏夫人得王褒传授《黄庭外景经》，魏夫人仙逝后续出《黄庭内景经》。内、外景经合称《黄庭经》为世人所推崇、称道。唐、宋时期，金丹派之内丹少阳派盛行于世，继有南北二宗、东西两派形成，其内涵丰富博广；兴起于唐、宋之间的内丹另一重要门派乃陈抟（871—989年）所创之文始派。陈抟以汉代魏伯阳的《周易参同契》为宗旨，揭示《先天图》，以明逆则成丹之理，著《指玄篇》等养生文献，精沉深邃。经策派和金丹派分别首推上清经系之《黄庭经》和内丹文始派之《指玄篇》，对陈氏太极拳影响至深至广。

陈氏第九世陈王廷（1600—1680年），既是文庠生，又是武庠生，

他以其文武兼备的整体素质之优势，在家传 108 式长拳的基础上，汲取了数千年中华武术发展的精华，特别是明末清初内、外家拳武学的精华，并以周易和经络学说以及养生理论为指导，创立了内、外家拳辩证统一的绝世武学——太极拳。主、客观条件以及理论和实践等诸多因素，足以证明太极拳诞生具有历史发展的必然性。

姑且不细谈陈王廷创立太极拳后向外传播，渐又形成杨式、武式、吴式、孙式以及和式等诸多流派，就其陈氏太极拳自身来说，又经历了两个里程碑式的发展阶段，即陈氏十四世陈有本（1780—1858 年）将陈王廷创编的原有五套拳、五套锤由博归约，简略为一路和二路；与此同时，陈有本与族兄陈长兴（1771—1853 年）均为陈氏太极拳代表人物。此二人行拳各有特点。陈长兴的拳架宽宏舒展，陈有本的拳架精巧紧凑，时人对二人不同风格的拳法分别称“大圈”和“小圈”，或曰大架和小架。此后各自延续至今，为世人所瞩目。陈氏十六世陈鑫继承了原有太极拳一切理论和实践成果，在进一步感悟的基础上，第一次著书立说，对太极拳进行高层次理论概括。

《陈氏太极拳图说》这一巨著，不仅是一部武术著作，也是一部集天文、地理、中医、养生、人文、兵法、体育等多学科的论著，是对中国传统文化动态显现形态的绝妙概括。当今，创于明末清初的河南温县陈家沟太极拳已走出国门，遍及世界各地，成为全人类共有的精神财富和非物质文化遗产。

由于这部巨著博大精深，涉及诸多不同领域，读者不易进入其“神圣的殿堂”，在王跃平女士的提议下，由陈东山、陈晓龙、陈向武

再次对《陈氏太极拳图说》进行了更为详实的点校和注解。我受陈东山先生委托，对该书卷首“无极图”“太极图”从哲理上进行了一定的解释，对点校版应遵循的原则进行了补充与修正。

首先，说明点校《陈氏太极拳图说》一书时所遵循的原则：

1. 按原著的易理系统、经络系统、拳理系统、拳法系统四大部分点校。

2. 点校出原著引用的易理卦象、引用的成语典故和文论出处。

3. 对书中的原生态俚语音诂尽量准确地校释。

4. 对书中笔误、勘误、漏误、失误尽最大可能的校释。

5. 对标点、断句、分段、分篇（节）进行校释（包括书中图示、图解及读者难于理解之处），但尽量与其作者原意贴近。

其次，对读者阅读本书提出几点建议：

1. 注重对卷首无极图和太极图所蕴涵深奥哲理的理解，它是全书的总纲。

2. 认真阅读康戈武先生所作的《三读〈陈氏太极拳图说〉》的序中所讲到的方法，即第一“以泛读明其概要”，第二“以精读取其精髓”，第三“以研读拓展学问”。

3. 了解直至熟悉太极拳产生的主、客观条件，它对阅读本书有一种只能意会，难以言表的辅助作用。

4. 学习中国传统哲学的基本理论，熟悉五行生克关系，熟悉周易的理论体系。由于太极拳是顺应宇宙发展规律的运动，所以它有防病治病的功效。如果懂得“易图”所蕴涵的天体运转规律，就能确定何

时何地，面向何方行拳，就能使自身某一脏腑与大宇宙的能量发生同步共振，如该脏腑虚弱，就能在相应的时间内得到康复。

5. 学习中医经络学说、子午流注理论，否则难以理解某一招式的功能和作用。

6. 学习《周易参同契》《黄庭经》等古代养生经典著作和现代科学对宇宙从宏观到微观认识的新成果，理通则法通，法通则术通，术通则拳之功力可达出神入化的上乘境界。

7. 注重实践，每日拳不离手，是太极拳界以至整个武术界的共识。老师指点，勇于实践，多做交流，也是读懂原著的重要方法。

大凡文议，总难免有“一得之功、一孔之见”之偏，故本文缺点以至错误肯定不少，更何况拙文以导读的形式出现，恐有“差之毫厘，谬以千里”之弊，故诚恳希望广大读者以至社会关注者不吝赐教！

杜修鸿

2016年冬于西安

序一

——三读《陈氏太极拳图说》

陈鑫著《陈氏太极拳图说》自1933年由开封开明书局出版发行后，引起了武坛广泛、持续的关注。80多年后的今天，为了适应当代读者的需求，陈东山拟于近期内出版此书校注版，并邀我写点导语的话叙于书首。思之再三，谨将我读《陈氏太极拳图说》的心得概要为泛读、精读、研读，名之为《三读〈陈氏太极拳图说〉》，与读者诸君进行交流。

一、以泛读明其概要

“泛读”，可以理解为泛泛地读，或者说是快速地翻阅一遍，凭此了解全书的概貌和特色，获取是否值得精读和研读的信息。

《陈氏太极拳图说》分为卷首、卷一、卷二、卷三共四册，该书内容可概要为四部分：

其一是陈氏太极拳架六十四势的练法。这部分所占篇幅最多，是该书卷一、二、三的主要内容。

其二是太极拳的基本理论。这部分内容，不仅有集中于卷首的阐述太极拳与《易》相融的图文四则和《太极拳经谱》等十一篇太极拳

论文，还有分散于六十四势各势练法图说中的拳理和拳诀。

其三是太极拳的文化基础。这部分内容主要集中于卷首，包括有四十则介绍周易知识的图文和十二则介绍人身经络穴道的图谱和歌诀。

其四是阐述陈氏太极拳发展脉络和时人评述陈氏太极拳的文章。包括辑录于卷首的河南西平（华）陈泮岭《太极拳谱题词》、与温县邻里相望的卫辉汲人李时灿（敏修）序、邻人杜严序和作者陈鑫的自序；附录于卷三的《陈氏家乘》（节录陈王廷以后部分）、《陈英义公传》《陈仲牲传》《温县陈君墓铭》、李春熙《跋》、刘焕东《后叙》，另有沁阳杜元化（育万）以订补者名义加入的《杜育万述蒋发受山西师传歌诀》一则。

通过泛读，我们发现陈鑫著《陈氏太极拳图说》是一部全面介绍陈氏太极拳历史、理论、技术以及相关知识的专著。全书有着图说详明、技理交融、以诀示要、适用面广等特色。

图说详明是《陈氏太极拳图说》的第一个特点。此书以“图说”的形式，展示全书的内容。着墨于《易》时，易图与易理相连。介绍到经络穴位时，经络图与歌诀兼收。图说拳式动作时，不仅有整体姿势图，还有上肢运行图、下肢运行图、步位图、运动气机图、内气运行图、缠丝劲图、内劲图等；而且，不仅每一图皆附有相应的文字解说，还用线条将文字解说和身体某部相连的方式，针对性极强地图说身体各部的运动要领。对拳势图清晰细微地阐释，对拳理深入浅出地剖析，从中，我们可以看到作者渴望读者能看懂、学会的心愿。

技理交融是《陈氏太极拳图说》的第二个特点。此书在卷首中集