

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,此书首次开封明书局出版,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
太極拳圖說卷二

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，在唐豪、陈津岭等人资助下，此书首次开封开明书局出版，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”。

北京体育学院出版社

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
太極拳圖說卷二



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
卷二

感谢陈东山先生收藏并提供版本

陳氏

太極拳圖說

卷二
諸氏註
題



陈鑫

陈氏太极拳图说卷二

第〇〇二页

太極拳圖說卷二目錄

披身捶一名庇身捶
背折靠一名演手捶
肘底看拳
倒捲紅
白鵝亮翅
樓膝拗步
閃通背
演手捶
攪擦衣
單鞭
左右雲手

目錄

一

高探馬
右擦脚
左擦脚
中單鞭
下演手
二起脚
獸頭勢
踢一脚
蹬一跟
演手捶
小擒打一名小擒拿
抱頭推山
單鞭

第十三勢底身捶前半勢圖

此圖是由金剛搗碓精行既足後先將右足開一大步約尺四五寸然後將右肩很往下下右肩從右膝蓋下過去方爲合式此所謂七寸靠甚難其難今則未有能者卽此圖亦是右肩已從膝下過去泛起來勢非肩正過膝時勢至於手或有先以右手摟膝從東面轉一大圈搗捶落在額旁再以左手摟左膝倒轉一大圈手落在腰插住腰此是一格又有右手左手一齊分下右手向前左手向後兩手之落與上所言同此又是一格此圖從後格

卷二

此圖是底身捶前半勢運行身法勢不可停留氣機因有七寸靠打法故圖以示人



上半身在下頂精中氣愈不可失腦與腰下去脚要用力踏地固其根基身法越近下越好右肩幾欲依著地面只有七寸高如敵人在前面捺住吾頭將右足入在敵人腦裏面右肩依著敵人小腹用肩力往上一挑去聲敵卽飛起跌下

一

節解

此身捶乃

回顧之法

身在西眼

在東頭在

上眼在下

引蒙前半

勢已言之

矣不必再

贅此是身

法

左肘與右肘合住精

肘尖更得很向前

眼神看住左足指

胸前爲北身後爲南

頂精傾好必以中氣
下貫至尻骨

身往東斜腰向

西折前面易照

顧肩臂亦不必

說肩臂以下全

憑心之靈明顧

之

西

左手與右手皆神若對臉合住精
一腰精下好微往西折

左足與右足合住指亦向東北

蹬緊

膈愈要圓而虛靈以備轉關敏

捷膝以下皆死煞故全憑腰與

腦轉動

右足與左足合住指向東北平

實踏好

右膝與左膝合住撐好

胸要含著用合精合住

右肘與左肘合住精

右手捶與左腰間左手合住精

東

打拳以北爲上故始終以北爲主此圖面向北

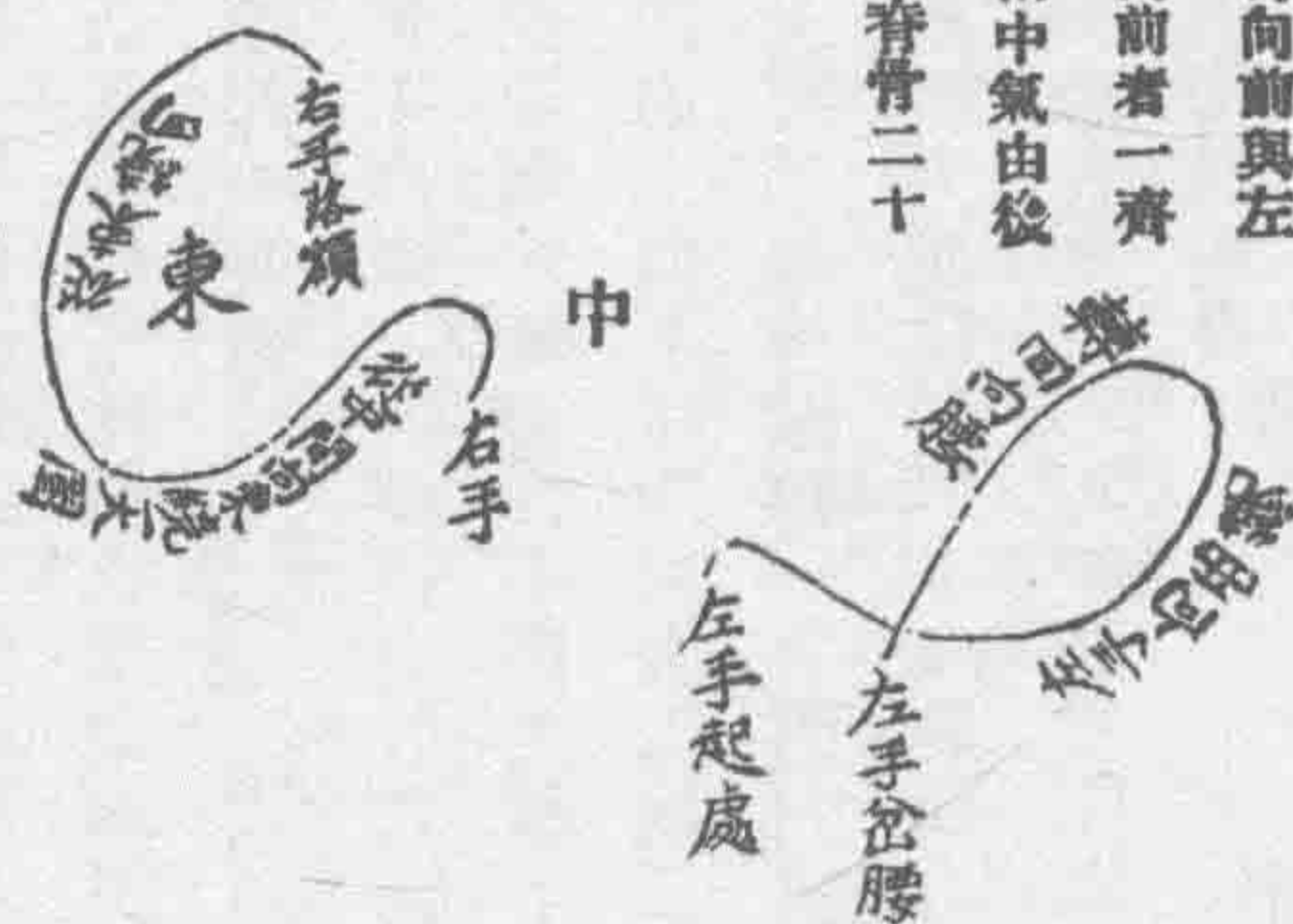


底身捶內精圖

此是正底身捶成式圖

右肘彎向前與左
肘尖向前者一齊
合住精中氣由後
頂貫到脊骨二十

一



卷二

此圖名為背折靠底身捶後勢以足底身捶餘意
非另外一勢也 內精圖



用法如敵人以兩手樓吾肱膊引近彼身勢幾前傾吾肩
膊正近敵胸吾肩向外反折回擊之有此一法故不憚再
以圖以發其蘊

二

右肩正落敵胸
此是右肩反折四
此是右肩往外去
肩之起

須用周身力反折
用肩打非第肩力
而肩其聚精地也

十三勢底身捶一名披身捶

何謂底身捶以捶護其身何謂披身捶以兩手從中間平分披下又名撇身捶

撇上聲折也

何言乎爾

以回折其身名之此勢上承金剛搗碓以右手領右腳手向下行右腳向東開一大步身即隨步

涉下泛起來身撇住

即折腰之謂

頭回視左腳指右乳向前向後各一半身微彎身雖斜而中氣要

直右腳尖向東北右膝裏合左腳鉤住指向東北眼注於此身法當右足開步右肩向下腰得彎

且彎能彎儘管彎肩從不能至膝下即與膝平亦不能去地七寸不必拘滯手法右腳開步時

右手即由上而下轉向東微向後二三分倒轉繞到前頭捋捶落額上以衛其首手背朝上左手

亦自上而下向後倒轉一大圈向前岔住腰無脅支處二三四五指盆腰前大指在腰後依住

腰以助腰力屈住肘肘尖向前與右肘彎合住精右手與左手合右肘與左肘合項往後扭頭往

上提胸含住腿根不可挾腰要開圓膝與膝合足與足合周身一齊合到一塊神氣不散方能一

氣流通衛護周身

底身捶是敵在身後制我我以肩臂肘膊背敵依我何處即以何處反折擊之又有人從東方來

將近吾身身即往後稍退少許右肩轉過精來右肘膊屈住右手捋捶向敵人小腹上猛伸肘膊

以捶擊之此底身捶以捶衛身以捶擊人又一格也

底身捶後演手捶七言俚語

右肩往後退幾分轉過精來又一捶此捶專向小腹打一擊中的便傷人

底身捶七言俚語歌

底身捶勢最難傳兩足舒開三尺寬兩手分開皆倒轉兩腿合精盡斜纏右拳落在神庭上上星穴下
在額門下左拳岔去聲住左腰間身似側臥微嫌扭眼神戲定左足尖頂精領起斜寓正腦間撐膝撐合
精合半月圓似月半彎之勢右肩下打下往七寸靠背折一靠更無偏右手撤回又一捶此爲太極變中拳

身背面爲陽胸腹爲陰左右手用倒轉精是由陽而合於陰也至於用臂折精擊人是右轉精由陰轉陽而以陽精擊人底身捶勢既成合住精靜也用臂反折回動也是由靜而之動總之由肩而下右手倒轉圈身亦隨之倒轉背折靠右手順轉圈身亦隨之順轉是爲上下一氣背折靠右手是順轉圈左手是由後自下而上至前是倒轉精不如此不能與右手一順運行此必然之勢亦理之自然該如此不然則兩手反背不能相助氣亦不順故也至於肩臂後縮以捶擊人以手

背捋捶腕往下合打人由陽而合於陰陽精也未縮肩之前靜也至捶往東面向下擊小腹動也是亦由靜而之動既動之後靜復生也動靜循環豈有間哉吾所謂一動一靜一開一合足盡拳中之妙非心有權度未易立於不敗之地因敵所來而應皆取勝

取象

此勢右手在上左手在腰右肘尖向東左肘尖向北右足在東左足在西氣海向北華蓋扭向西北眼在上視却在下天庭向西足指皆向東北上下皆有相離之勢故取諸離卦體外強中虛有手足皆勁而心體虛明能照全體之象九二黃離元吉象曰黃離元吉得中道也拳能明乎中正之理奚往不宜上九王用出征折首獲匪其醜元咎

背折靠即出征之象也

第十四勢披身捶末尾向下打指擋捶圖
講義上已詳明但未繪其形像故繪圖令人一閱便明

肩轉過來隨右手向下



將住拳手背朝上
合住精打



卷二

四

陈鑫
陈氏太极拳图说 卷二

第〇一二页