

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
太極拳圖說卷一

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
太極拳圖說卷一

勿使前辈之遗珍失于我手
勿使国术之精神止于我身



陈
鑫



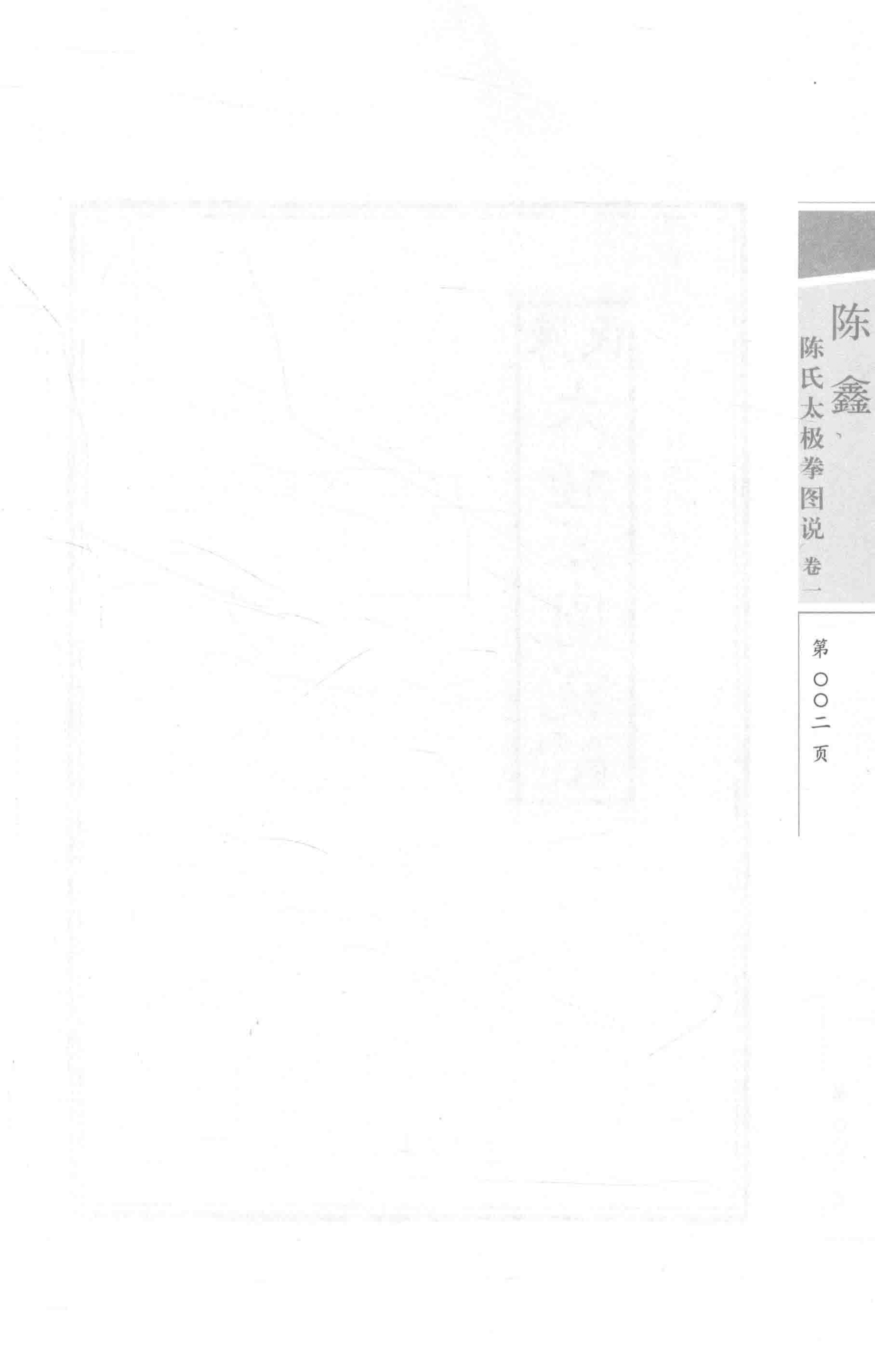
陈氏太极拳图说卷一

感谢陈东山先生收藏并提供版本

陳氏
太極拳圖說

卷一
諸氏註
題





太極拳圖說卷一目錄

學拳須知

十三勢分節

無極象圖

太極象圖

金剛搗碓

攪擦衣

單鞭

金剛搗碓

白鶴亮翅

樓膝拗步

初收

目錄

一

陈鑫

陈氏太极拳图说卷一

第〇〇四页

斜行拗步

再收

前堂拗步

演手肱捶

金剛搗碓

太極拳卷一

學拳須知

一學太極拳不可不敬不敬則外慢師友內慢身體心不斂束如何能學藝

一學太極拳不可狂狂則生事不但手不可狂即言亦不可狂在外面形迹必帶儒雅風氣不然狂于外必失于中

一學太極拳不可滿滿則招損俗語云天外還有天能謙則虛心受教人誰不樂告之以善哉積衆善以爲善善斯大矣

一學太極拳着着當細心揣摩一着不揣摩則此勢機致情理終於茫昧即承上起下處尤當留心此處不留心則來脈不眞轉關亦不靈動一着自爲一着不能自始至終一氣貫通矣不能一氣貫通則于太和元氣終難問津

一學太極拳先學讀書書理明白學拳自然容易

一學太極拳學陰陽開合而已吾身中自有本然之陰陽開合非教者所能增損也復其本然

陈鑫

陈氏太极拳图说 卷一

第〇〇六页

教者即止

教者教以规矩即大中正之理

一太極拳雖無大用處然當今之世列強爭雄若無武藝何以保存惟取是書演而習之於陸軍步伐止齊之法不無小補我國苟人人演習或遇交手仗敵雖強盛其奈我何是亦保存國體之一道也有心者勿以芻蕘之言棄之

一學太極拳不可借以爲盜竊搶奪之資奸情採花之用如借以搶奪採花是天奪之魄鬼神弗佑而况人乎天下孰能容之

一學太極拳不可陵厲欺壓人一陵厲欺壓即犯衆怒罪之魁也

十三勢分節

第一勢 金剛搗碓 只一勢言太極陰陽之理皆具

第二勢 攪擦衣 單鞭 金剛搗碓 共三勢太極生兩儀也繼以金剛搗碓旨不離宗

第三勢 白鶴亮翅 樓膝拗步 共二勢兩儀生四象也白鶴以起其勢樓膝拗步象乾坤坎離四卦之位

第四勢 初收 斜行拗步 共二勢四象生八卦斜行象兌震巽艮四隅之卦

第五勢 再收 前堂拗步 演手捶 金剛搗碓 共四勢本其蓄精以至出精終於復歸太極原象

第六勢 披身捶 背折靠 肘底看拳 倒捲肱 白鶴亮翅 樓膝拗步 共六勢其中翻身法 背身法 屈身法 退行法 此皆勢中變格無不具

第七勢 閃通背 演手捶 攪擦衣 單鞭 共四勢是倒轉身法以歸平坦身法

第八勢 上雲手 高探馬 左右擦脚 中單鞭 下演手 二起脚 獸頭勢 踢一脚 蹬一跟 演手捶 小擒拿 抱頭推山 單鞭 共十三勢雲手橫行法左右擦

卷一

二

陈鑫

陈氏太极拳图说卷一

第〇〇八页

脚踢蹬皆言足法下演手伏身法二起脚飛身法抱頭推山合身法中單鞭手足齊用法踢蹬二大轉身法小擒拿偷步法獸頭勢護頭護心護膝法以上十三小勢是與羣敵交手大戰一氣承接不能割斷無間可停故共合爲一勢

第九勢

前昭 後昭 野馬分鬃 單鞭 玉女穿梭 攪擦衣 單鞭 共七勢前後昭是前後相顧手法與眼法野馬分鬃分披身法速進步法玉女穿梭右轉身法平縱身法單鞭氣歸丹田平心靜氣法以上七勢亦是交手法

第十勢

中雲手 擺脚 一堂蛇 金雞獨立 朝天蹬 倒捲簾 白鶴亮翅 樓膝拗步 閃通背 演手捶 攪擦衣 單鞭 共十二勢擺脚是橫脚踏法跌岔是低身法金雞獨立朝天蹬是高身法用膝法以下七勢皆重出不必再贅共十二小勢亦是一氣相連不可割斷故合爲一勢

第十一勢

下雲手 高探馬 十字脚 指肱捶 青龍出水 單鞭 共六勢十字脚卽十字靠也指肱捶者制命法也青龍出水跳躍進身法不必轉身亦是縱法

第十二勢

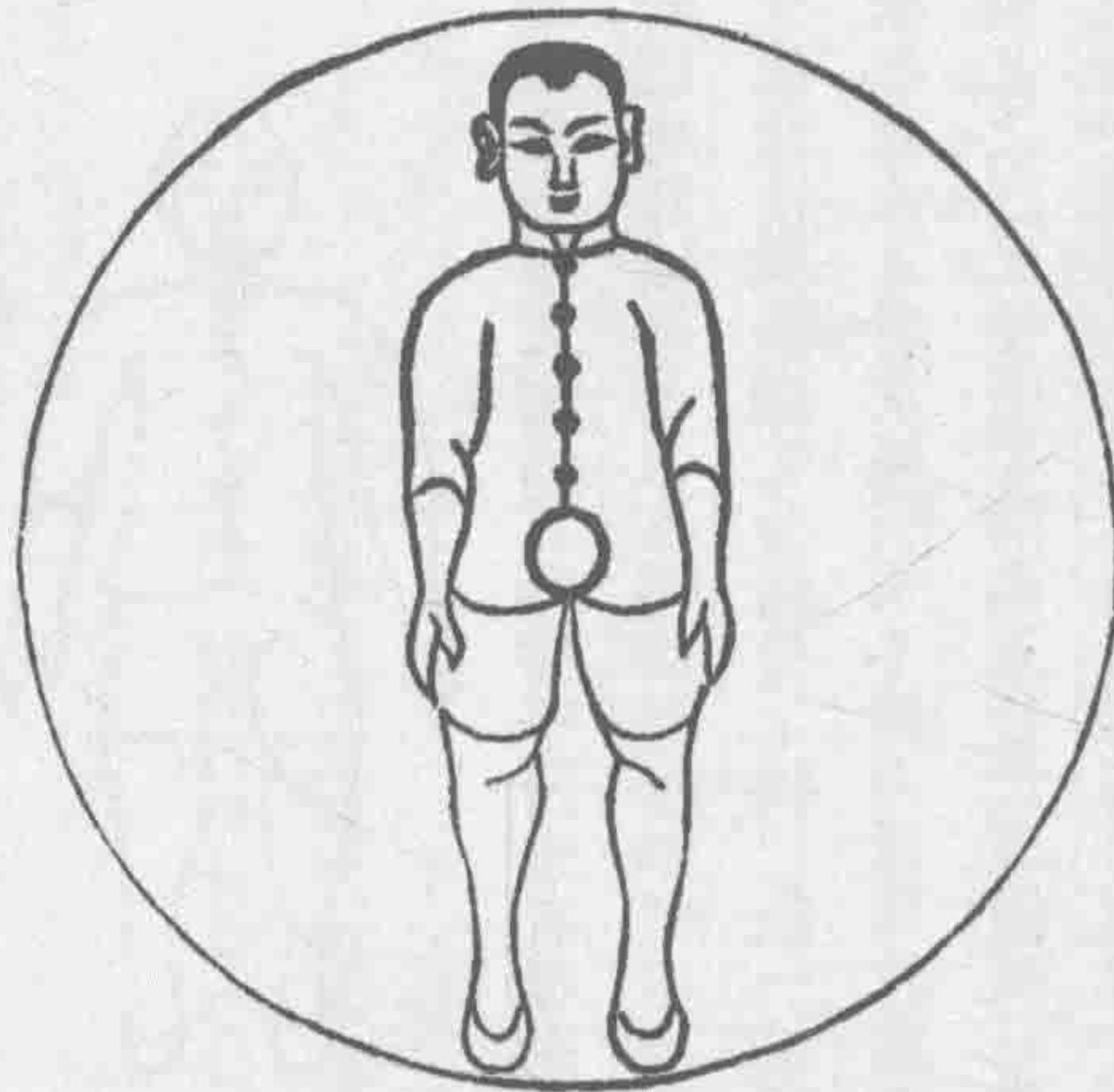
鋪地鷄 上步七星 下步跨虎 共三勢鋪地鷄展右腿坐地身法上步七星前

第十三勢

進上步法下步跨虎上下相顧身法以上三小勢爲一勢

擺脚 當頭砲 共二勢擺脚是倒轉身法上棚下打法當頭砲是護臉護心法以上合之共十三勢始以文象起末以武象終

無極象圖

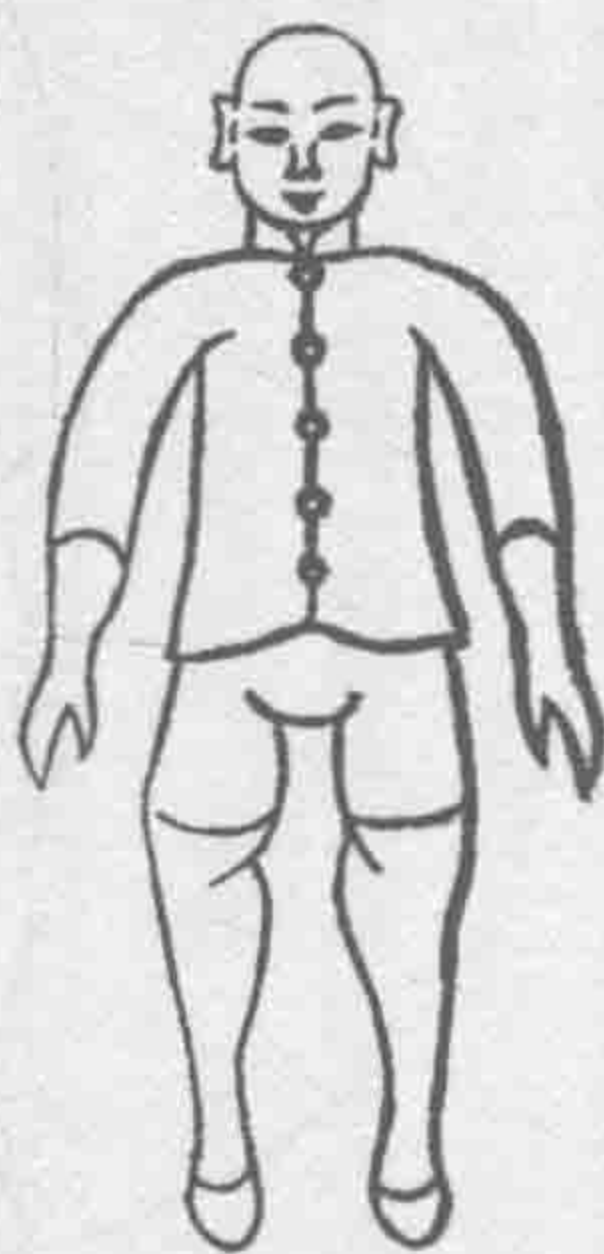


無極者一物未有也太初以上渾渾穆穆混沌沌沌所謂大混沌者卽此時也學者上場打拳端然恭立合目息氣兩手下垂身樁端正兩足並齊心中一物無所著一念無所思穆穆皇皇渾然如大混沌無極景象故其形無可名名之曰無極象形也

卷一

三

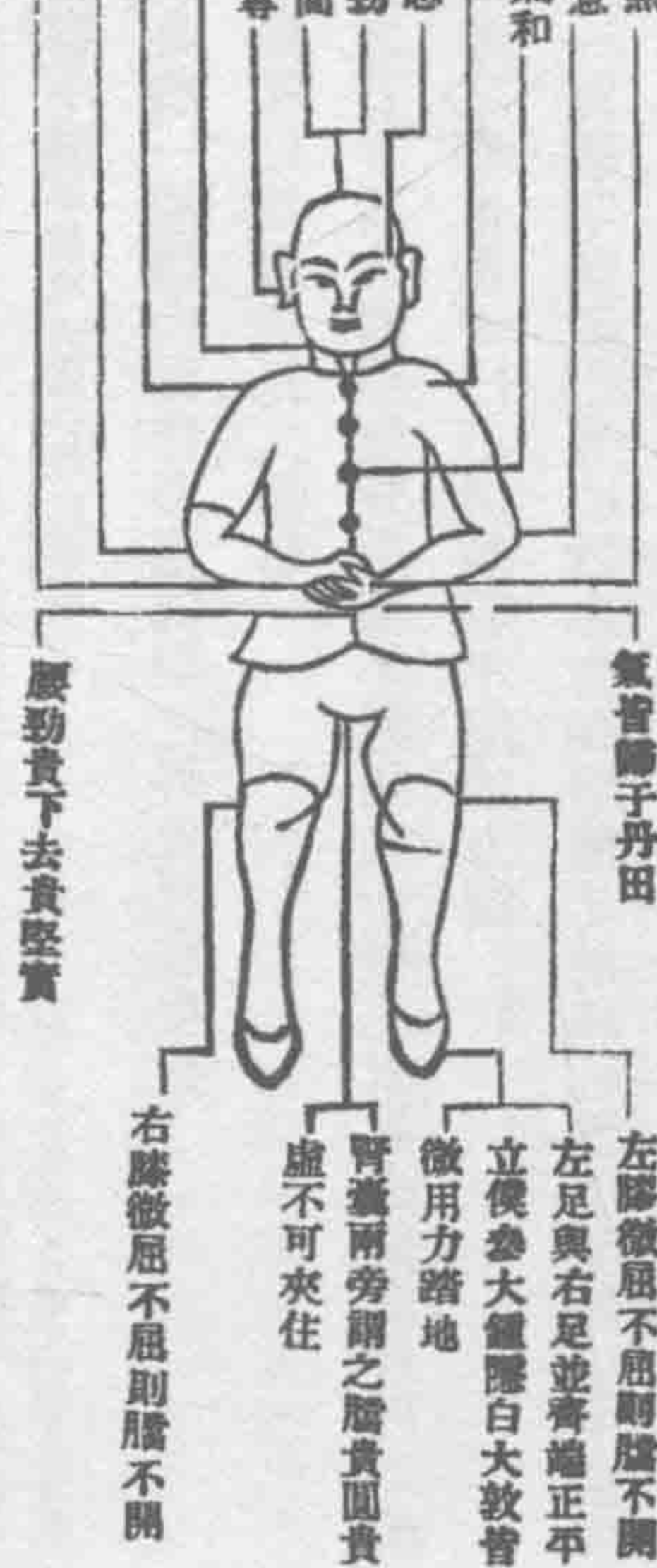
太極象圖



太極者生於無極也謂太極已有形聲乎曰未有也未有不曰無極而曰太極何也然太極雖無形聲而幾朕已兆如碩果之仁生機將動未動特生機未足而未出乎核之外耳不然天地何自而生乎是大混沌後陰陽雖未分而分之機已動一至於分則清氣上升而爲天濁氣下降而爲地但此時清氣猶未上升濁氣猶未下降耳故謂之爲太極是前人上推陰陽五行之機未生天地無可名稱名之曰太極而要陰陽五行已俱備矣打拳上場後手足雖未運動而端然恭正之中其陰陽開合之機消息盈虛之數已俱寓於心腹之內此時壹志凝神專主於敬而陰陽開合消息盈虛特未之形耳時無可名亦名之曰太極言此以示學者初上場時先洗心滌慮去其妄念平心靜氣以待其動如此而後可以學拳

第一勢金剛搗碓一名護心拳

左手腕朝上與鼻準上下相照
左肘沉下須得輕輕擊住意
心貴和平心平則氣靜心平則氣和
左肩鬆下不可上架
目不旁視旁視則分心亂志
周身精神全係于頂故頂勁
領起來是在似有似無之間
耳不可有所聽勿聽則心專
項端直
右肩鬆下
右肘沉下不可稍有上架意
右拳落左掌中去胸五六寸



平素打拳因地就勢不必拘定方向而守一定之位置但北辰北斗皆在北方學者宜心向之仰承天機人之中氣乃有真宰故畫圖以面北背南右東左西定為準繩以示規矩

卷一

四

立天之道曰陰與陽立地之道曰柔與剛立人之道曰仁與義

足容重手容恭頭容直目容肅坐如尸立如齋

孔子曰非禮勿視非禮勿聽非禮勿言非禮勿動打拳時執事敬自然周中規折中矩而視聽言動皆在規矩中矣

未打拳時心平氣和渾然一太極氣象將打拳時神恬氣靜至手足動時方能躁釋矜平運我太極拳中自然之天機而從容中禮拳皆有天理自然之節文

禮曰惰慢之氣不可涉於身體一涉惰慢動作必溢規矩之外百病叢生矣

禮主於敬樂主於和能敬能和然後能學打太極拳

或曰太極拳一藝也如子之言立規太嚴雖聖賢用功不過如是一藝之末奚必然哉余曰不然打拳亦所以修身正衛性命之學也孟子曰不以規矩不能成方圓

打拳之道自始至終不外一箇敬字能敬則專心致志自無鴻鵠之射繞亂胸中至於拳中法律一一皆詳如左

左陽右陰圖

運動氣機圖

手足纏絲勁圖