



陳  
氏  
太極拳圖說

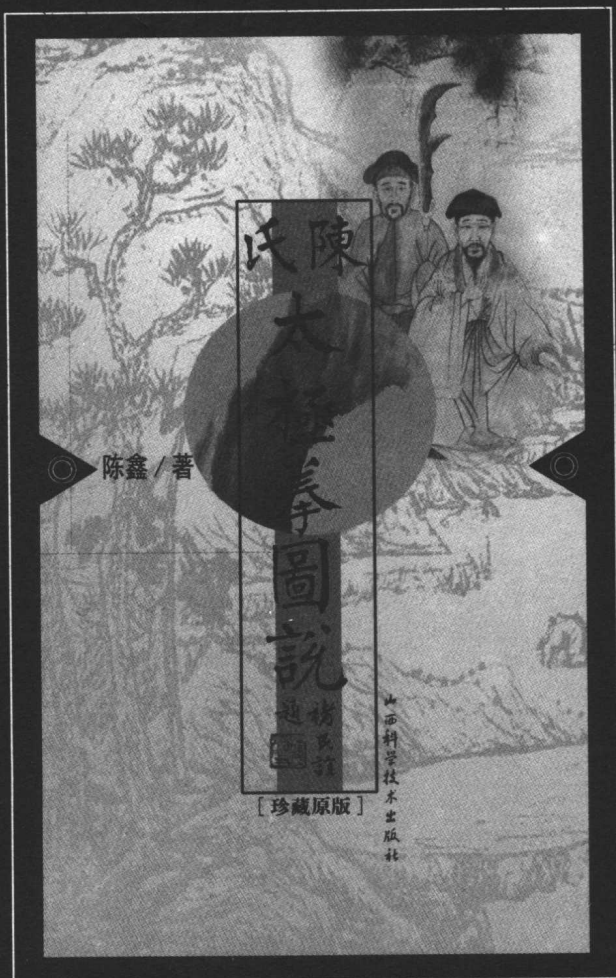
陈鑫 / 著

褚民誼  
題



【珍藏原版】

山西科学技术出版社



# 古拳谱丛书

策划人 瀚海工作室





陳氏  
太極拳圖說

◎ 陈鑫 / 著

褚民誼  
題



[ 珍藏原版 ]

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈氏太极拳图说(珍藏原版)/陈鑫编. —太原:山西科学技术出版社, 2006.5

ISBN 7-5377-2243-9

I. 陈... II. 陈... III. 太极拳, 陈式—图解  
IV. G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 036579 号

陈氏太极拳图说(珍藏原版)

著者 陈鑫

出版者 山西科学技术出版社

太原建设南路二十一号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴晋科技印刷厂

开本 787×1092 1/16

印张 33.75

版次 二〇〇六年五月第一版

二〇〇六年五月太原第一次印刷

字数 286千字

印数 1-3000册

书号 ISBN 7-5377-2243-9/2·436

定价 50.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请  
与印刷厂联系调换。

中華民國二十二年四月初版



陳氏太極拳圖說全四冊

實價大洋叁元

著者 溫縣 陳 鑫

印刷者 開封 地址南土街 開明印刷局

發行者 開封 開明印刷局

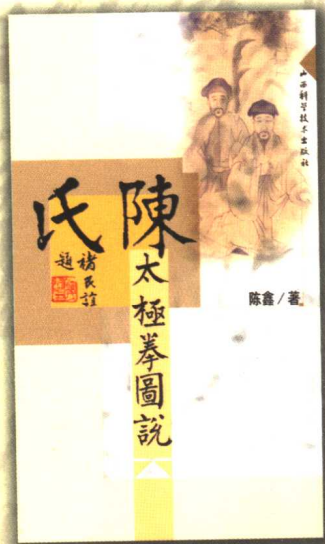
代售處 各大書店



合订本



珍藏原版



简体版

感谢您对我们工作的支持

- 如有珍贵的古旧拳谱、拳经、拳书；
- 如有传统的武术经典之作；
- 如有宝贵的信息和线索；
- 如有任何问题和建议；
- ……

欢迎您与我们联系！

通讯地址 山西科学技术出版社

太原市建设南路21号

邮编 030012

联系人 王跃平

电话 0351-4922107(编辑部)

0351-4922121(发行部)

电子信箱 sxjwkk@163.com

传真 0351-4922121



## 出版人语

本丛书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，后学者不失真传而已。

原书为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心精诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且也还因为尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有其个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。





## 再版说明

山西科技出版社于二〇〇五年再版发行的《陈氏太极拳图说》，得到了众多武术专家、学者和太极拳爱好者的的好评，不到一年就脱销了。为了尊重作者，忠于原著，在这一版本中，删去了杜育万擅自补入的内容。近有读者来函，希望再版时恢复二〇〇五年版删去的内容，以便了解一九三三年初版的原貌和当时杜育万这一不道德行径的过程，对中国太极拳这一特殊的文化现象进行全方位的研究。笔者为了满足一些读者的请求，遂决定本次再版在采纳这一建议的同时，谨将个中缘由简述于下，作为再版重印说明。

### 一、杜育万附文经过

据我先大人陈绍栋（一九〇一—一九九五，该书《参订者》）生前所述，一九三二年冬，吾祖陈椿元（一八七七—一九四九）得到河南省国术馆及社会名流的资助后，率弟子陈鸿烈（一八八七—一九四五），将《陈氏太极拳图说》全稿送到开封开明书局付印。河南省国术馆指派『助刊者』王谛枢协助陈椿元联络出版该书的相关事宜。时在开封以教太极拳为业的杜育万得知此事后，主动随同王谛



枢往来于陈椿元和开明书局之间，使陈椿元误以为杜育万也为国术馆所派，亦使开明书局误以为杜育万与陈椿元『有一定关系』。在陈椿元和陈鸿烈返回原籍温县陈家沟之后，杜育万串通王谛枢，擅自将《杜育万述蒋发受山西师传歌诀》附录于《陈氏太极拳图说》一书的末页，在『任脉督脉论·重要穴目』一节内容之后加注『杜补』两字，还将与本书的写作无任何关系的王谛枢与自己以『订补者』的身份署名于该书的版权记录页。

该书出版发行后，陈椿元发现此事，严斥杜育万的这一不道德行为。杜育万在众人指责下，当众赔付一百大洋并承诺在该书加印时删除上述与原著无关的内容。但加印一千套时，杜育万又趁陈椿元不在开封，背弃承诺，仅将该书目录中的『师传歌诀』四个字删改为『研手法』，而书中『杜补』两字和末页所附『杜育万述蒋发受山西师传歌诀』及『订补者沁阳杜元化育万、南阳王谛枢圈白』原封未动。

## 二、杜育万附文与陈氏太极拳一脉相承

关于杜育万附入的『蒋发受山西师传歌诀』之伪，前人已有考究，读者可从康戈武先生为二〇〇五年版《陈氏太极拳图说》所作序文《三读八陈氏太极拳图



说V》中了解到。此外，我们注意到杜育万在他一九三五年编著的《太极拳正宗》手抄本里，将此歌诀名为『太极拳总论附歌』，署名为『河南怀郡温邑赵堡镇陈清平』，认定此歌诀内容为其师祖陈清平所传。显见，杜育万的『师传歌诀』无论取自武禹襄文，还是摘自陈清平的『太极拳总论附歌』，其师、其理都是一脉相承的，皆源自陈清平，是符合常理的。杜育万擅自附入的『蒋发受山西师传歌诀』全文共计二百二十九个字，其中一百八十五个字的语句内容与《廉让堂太极拳谱》中武禹襄的著述完全相同，不同的是武禹襄论述的有关语句排列顺序与此不同。依据该歌诀的内容与陈清平的『太极拳总论附歌』相互对照，有二百一十七个字，包括歌诀内容、排列顺序都完全相同。由此可充分说明，『杜育万述蒋发受山西师传歌诀』的内容源自陈清平的『太极拳总论附歌』，并非『蒋发受山西师传』，杜育万之所为实属欺世盗名的假托、附会之举。

众所周知，武禹襄（一八一二—一八八〇）于一八五二年师承于陈清平（一七九五—一八六八），陈清平师承于其族叔陈有本（一七八〇—一八五八），陈有本师承于其父、祖……至于直接向杜育万（一八六九—一九三八）传授拳艺的任长春（一八三九—一九一〇），青年时代就在陈家沟『清武节将军』陈仲姓（一

八〇九——一八七一，陈鑫的父亲）家当长工，兼学太极拳，直至陈仲姓去世，长达十五年之久。陈仲姓亦师承于其先叔大人陈有本，这些都是不争的事实，杜育万无疑是陈氏太极拳的再传弟子。杜育万将其一脉相承的拳理假托为『蒋发受山西师传』的目的，是为其编造的所谓『太极之先，天地根源，老君设教，宓子真传……』的『神传』太极拳杜撰依据，妄图以假乱真，意在篡改中国太极拳世代相传之源流。

关于该书中『任脉督脉论·重要穴目』一节，全为陈鑫《太极拳图画讲义》原稿内容（参见《陈氏太极拳汇宗》）。该理论自始至终贯穿于每一拳势之中，是我《陈氏太极拳图说》之精髓，并非他人后补。杜氏给其妄加『杜补』二字亦属欺世盗名之举。

可参见徐震（哲东）一九三七年著《太极拳谱理董·辨伪合编》和《太极拳考信录》、《廉让堂太极拳谱》第五章武禹襄先生著述、杜育万一九三五年编《太极拳正宗》手抄本『太极拳总论附歌』。

陈东山

二〇〇六年岁次丙戌初春于西安







## 序

星移斗转，光阴飞逝。太极拳名著《陈氏太极拳图说》自一九三三年首版至今已七十多年了。值此该书再版发行之际，作为陈氏后人，回想其创作、出版的艰辛而坎坷的历程，不禁心潮难平，思绪万千。

《陈氏太极拳图说》是在先曾祖陈鑫所著《太极拳图画讲义》的基础上，经后人整理、修订，重新补写而成。曾祖名鑫字品三（一八四九—一九二九），前清岁贡生，陈氏太极拳第八代传人。自幼聪慧过人，好学不倦，从父研文习武，尽得家传，备明理法，深谙精妙，终成兼资文武之才。晚年总结祖传太极拳之精髓，结合自身实践之经验，多有心得，诉诸笔墨，写成《太极拳图画讲义》四卷、《陈氏家乘》五卷、《太极拳引蒙入路》、《三三六拳谱》和《安愚轩诗文集》等著作。《太极拳图画讲义》写于一九〇八年至一九一九年，历时十二载，寒暑不懈，数易其稿，洋洋三十万言，是以易理说拳理的经典之作。

书稿写成后，曾祖年逾古稀，加之社会动荡，灾荒连年，以致



近十年未能付梓。其间，有人声称愿助其出版，遂将《太极拳图画讲义》书稿携至南京，然数年未果，后又称书稿遗失。为此，曾祖一病不起，临终前召回在湘授拳的堂兄森之三子椿元，将《陈氏家乘》五卷、《太极拳引蒙入路》、《三三六拳谱》、《安愚轩诗文集》和撰写《太极拳图画讲义》时留存下来的有关零散资料泣而授之，并嘱「此吾毕生心血也，汝能印行甚善，否则焚之可也。」曾祖去世后，吾祖椿元不负重托，率其家人，即该书版权记录中的「编辑者」和「参订者」，尽其所能，昼夜不舍，耗时三年，对被称遗失的《太极拳图画讲义》的内容进行整理、修订，重新补写成《陈氏太极拳图说》一书。后经陈氏太极拳名家陈子明推介，时任中央国术馆总编的拳界名宿、被誉为武林史拓荒者的唐豪（范生）对此极为关切，并邀集有关方面两次开会协商，尽力帮助出版。原河南省国术馆馆长陈泮岭、原河南省通志馆馆长韩自步、原河南省博物馆馆长关百益，及张镜铭、张嘉谋、王可亭、白雨生等名流亦竭力推介并多方筹措资金，终于在一九三三年由开封开明书局首次将《陈氏太极拳



图说》出版，每套线装四册，印行一千套。至此，这一巨著才得以面世。该书一经出版，即在国内外引起轰动，武林同道给以极高评价，称其『本易羲之奥旨，循生理之穴脉，解每势之妙用，指入门之诀窍，举六百年陈氏历代名哲苦心研究之结果，慨然笔之于书而无所隐，一洗家拳守秘不传之故习』，实为『拳坛理论之丰碑，武林修学之经典』；又称该书出版为『国术界至今又开一引人入胜之大道矣』。

随着太极拳的不断普及与发展，作为一本极具指导意义的经典拳理著作，《陈氏太极拳图说》对于广大太极拳爱好者而言，可谓一卷在手，终生受益。但由于种种原因，该书自首次公开出版后，曾有多家出版社未经著作权人许可，擅自印制发行这部著作。为保护知识产权，我们曾多方奔走努力，其中不乏诉讼之争，最终司法机关依据《著作权法》，判定该书为合作作品，并明确『原著者』、『编辑者』和『参订者』共同享有其著作权。为满足广大太极拳习练者的渴求，现将该书由山西科学技术出版社再版发行，并将原线装

四册改为合订本，以便阅读。据我先大人讳绍栋（参订者）生前所述，该书于一九三三年首版时，附录『杜育万述蒋发受山西师传歌诀』，非原稿之内容。书中『任脉督脉论』内容之后所注『杜补』二字，纯系杜元化个人所为，原书稿根本未有『订补者』之说。这次再版予以删除。我们相信，《陈氏太极拳图说》的再版发行，必将对太极拳的普及和发展起到巨大的推动作用，为人类健康事业作出更大的贡献，这也是对太极拳先哲们的最好的纪念。

陈东山

二〇〇四年岁次甲申初夏于陈家沟







# 序

## ——三读《陈氏太极拳图说》

陈鑫著《陈氏太极拳图说》自一九三三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。七十年后的今天，山西科学技术出版社为了适应当代读者的需求，拟于近期内重印此书合订本，并邀我写点导读的话叙于书首。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。

原版本《陈氏太极拳图说》分为卷首、卷一、卷二、卷三共四册，在其后出现的翻版和重印本中，有的将四卷合订为一册。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。