

山西科学技术出版社



陳太極拳圖說

氏

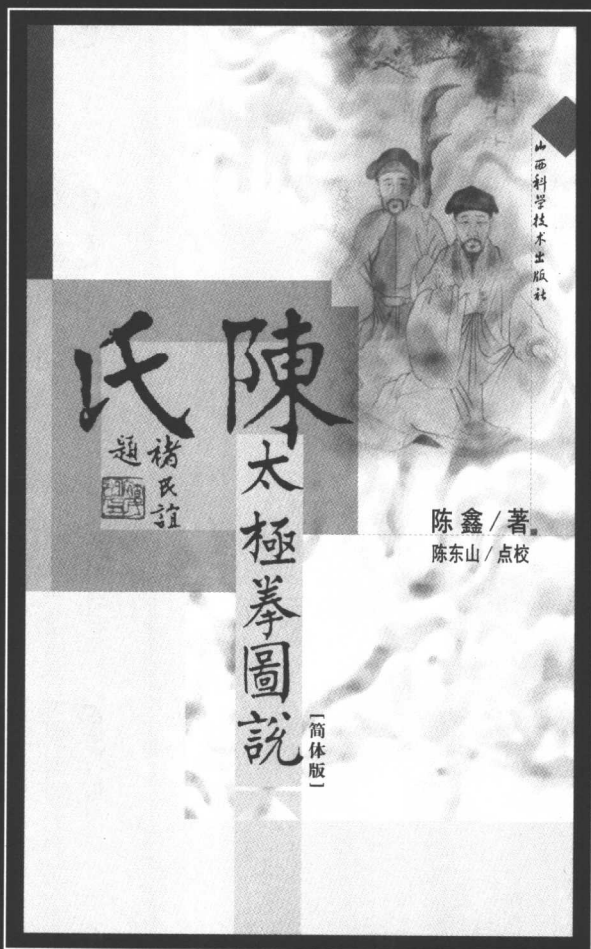
褚民誼
題



陈鑫 / 著

陈东山 / 点校

「简体版」



古拳谱丛书

策划人 瀚海工作室

山西科学技术出版社



陳太極拳圖說

氏

褚民誼
題



陈鑫 / 著

陈东山 / 点校

「简体版」

图书在版编目(CIP)数据

陈氏太极拳图说 / 陈鑫编. —太原: 山西科学技术出版社, 2006.7

ISBN 7-5377-2727-9

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 036590 号

陈氏太极拳图说(简体版)

著者 陈鑫

点校者 陈东山

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 22.25

版次 二〇〇六年七月第一版

二〇〇六年七月太原第一次印刷

字数 300千字

印数 1-3000册

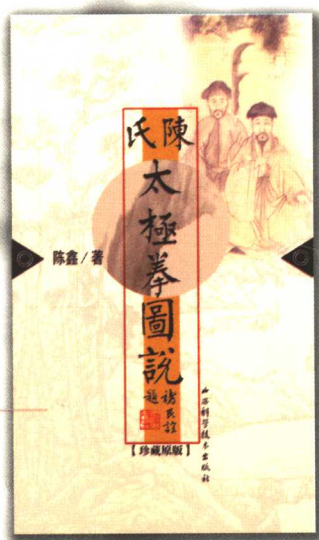
书号 ISBN 7-5377-2727-9/2·607

定价 38.00元

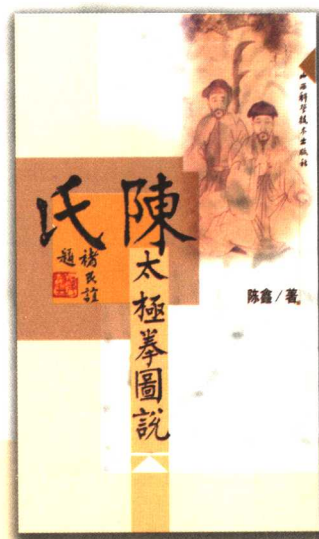
如发现印、装质量问题,影响阅读,请
与印刷厂联系调换。



合订本



珍藏原版



简体版

感谢您对我们的工作的支持

- 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

改版说明

《陈氏太极拳图说》是在先曾祖陈鑫字品三所著《太极拳图画讲义》的基础上，由先叔祖陈雪元、陈椿元、先姑母陈淑贞、先伯父陈金鳌和先大人陈绍栋等重新整理、修订、补写而成。在曾祖品三公辞世四年之后的1933年发表时定名为《陈氏太极拳图说》，由开封开明书局首次出版发行。首版和2005年的再版发行均受到广大读者热烈欢迎。但由于原著作者处清末、民初年代，所用文体为无标点的繁体文言文，且有方言俚语，使当今太极拳研习者和爱好者不便阅读和理解。为便于更多的读者阅读和研习，现对该书进行断句点校，改竖排版为横排版、繁体字为简体字，同时将原线装四册改为合订本。为了尊重作者，忠于原著，对原版本编排不当之处和错别字作了更正（详见本书注解），同时删除了与原著无关的内容。国家体育总局武术运动管理中心科研部部长、中国武术研究院研究员康戈武教授于2004年为《陈氏太极拳图说》再版所写的序文——《三读陈氏太极拳图说》，对读者研习拳史、拳理、拳法具有很好的指导作用，这次改版也一并收入。希望该书的改版发行能对太极拳的普及和发展发挥更好的推动作用。由于本人学识浅，断句、点

校难免有误，不当之处，敬请批评指正。

另外，为了使读者了解《陈氏太极拳图说》与《太极拳图画讲义》文字表述方面存在一些差异的原因，在此将形成这些差异的有关情况作如下简单介绍。先曾祖品三公，积数十年之心得，历十二年之艰辛，数易其稿，先后撰写成《太极拳真铨》四卷、《太极拳图谱》四卷、《太极拳图画讲义》四卷等不同名称的手抄本。最后定名为《太极拳图画讲义》，于1927年交他人联系出版，然两年未果，称遗失。品三公时年八十有一，为此极度伤心，一病不起，“欲及身刊发传世，志未遂”。临终前将其平生所作，包括平时写作存留下的草稿及零散资料一并交给吾祖陈椿元。品三公去世后，吾祖立即率家人（即“编辑者”和“参订者”）对遗稿进行整理，修订补遗，历时三年，编成《太极拳图说》四卷，1933年发表时正式定名为《陈氏太极拳图说》。由于上述原因，形成《陈氏太极拳图说》与《太极拳图画讲义》的内容有一些不尽相同之处。如：品三公生前交给他人的《太极拳图画讲义》自序与《陈氏太极拳图说》的自序，虽内容大致相同，但语句和落款时间，写作地点存在着明显的差别，前者为“前清光绪三十四年初创太极拳草稿，书于孟邑养蒙书馆，陈鑫谨志”。光绪三十四年为1908年，孟邑位于温县城西50里，即今孟州市。后者为“民国八年岁次乙未九月九日，书于木栾店训蒙学舍陈鑫序”。民国八年即1919年，木栾店位于温县城东50里。又如：该书卷首的“凡例”、卷一的“学拳须知”与《太极拳图画讲义》中的“凡例”三者相互对照，虽意思相近，但也有一定的差异。《陈氏太极拳图说》卷首的“凡例”为吾叔祖陈雪元等人依据品三公的“凡例”草稿修改而成。

卷一的“学拳须知”是吾祖陈椿元等人依据品三公“凡例”草稿修订而成。所以三者既有相同之处，也有不同之处。再如：品三公在《太极拳图画讲义》的“太极拳规矩”中论述“身、心、理、气、意、志、情、景、神”，特别注明“自身至神九则皆品三作”，而陈椿元等人在《陈氏太极拳图说》中称“太极拳著解”，除修订、补充上述九则内容之外，还增加了对恒、着、附中气辨和化的论述，两相对照，虽意思大同小异，但论述的角度和语言风格也有较大的区别。品三公对“理”的论述：“夫理者，人所得于天以为性者也，自古圣贤帝王，其淑身淑世皆本此一个理，岂至于拳艺而另有一理乎。何世之运动家不研究其理，但练习其气无惑乎，手之多失于硬也，气固不可无，要必以理为主，而气则借之，以运其理者也，无论帝王之御世，五霸之争雄，莫非理直气壮，况拳艺乎！运动者，苟能顺其性之自然，行其势之当然，合乎人心之同然，而深究理之所以然则得矣，故善学者以理为尚，不言气而气自在其中矣（理顺则气亦顺）。”吾祖陈椿元在品三公原草稿的基础上，取其精要，在《陈氏太极拳图说》中对“理”是这样论述的“理者，天地之节，文人事之仪则也，顺其性之自然，行其事之当然，合乎人心之同然，而究乎天理之所以然，一开一合绝无勉强，一动一静恰合天然，此即吾道之粹然。”由于篇幅有限，在此不一一列举，仅举上述几例供读者参考。

陈东山

二〇〇六年三月于西安

再版序

星移斗转，光阴飞逝。太极拳名著《陈氏太极拳图说》自1933年首版至今已有七十多年了。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（1849—1929），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1908年至1919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1933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，即在国内引起轰动，武林同道给予极高评价，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，举六百年来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1933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。70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。

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》、《陈仲姓传》、《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。此书在卷首中集中辑录了作者的太极拳论文，介绍了作为太极拳文化基础的易理和中医经络知识。然而，更多带有指导意义的拳术理论和相关传统文化知识，则出现在与拳势相应的解说中。

例如，在解说“第一势金刚捣碓”时，作者在描述了外形运动方法、内劲运行方法、动作的攻防作用、身体各部的姿势要领后，以《总论》为标题，论述了太极

拳运动的阴阳总则，指明“惟有五阴并五阳，阴阳无偏称妙手。”进而以《取象》为标题，取象乾坤，以“乾健坤顺”、“阴阳合德”，说明运动的阴阳法则。其文云：“当其静也，阴阳所在，无迹可寻。及其动也，看似至柔，其实至刚；看似至刚，其实至柔。阴阳皆具，是谓阴阳合德。”随后，又以五首“七言俚语”进一步描述练习“金刚捣碓”的要求。最后，注明了练习此拳时需要注意“百会”等穴位的位置。此外，解说文中还包含有一些习武常识。如在道德教育方面，强调“打拳，亦所以修身正、卫性命之学也。”要“中礼”、“能敬能和，然后能学打太极拳”。在练习场地和方位的选择方面，指出“平素打拳，因地就势，不必拘定方向而守一定之位置。”在练习要持之以恒方面，提出了“拳打万遍，神理自现”的练习要求。其他各势的解说也都是循着这个大致的格式展开的。从这种技理交融的写法中，我们可以看到作者力图引导读者在理论指导下学好太极拳，在中华传统文化启迪下练好太极拳，拓宽太极拳锻炼价值的一腔挚情。

以诀示要是《陈氏太极拳图说》的第三个特点。作者在阐明太极拳理论和揭示太极拳技术要领时，普遍采用歌诀、韵语、俚语的形式进行表述。例如，列于太极拳理论之首的《太极拳经谱》、《太极拳拳谱》，是以四言句写成的论文。太极拳总论，是一首七言韵文。推手的要谛，被总结为两首七言歌诀。在各势练法解说中，也都是以四言、或五言、或七言、或长短句俚语作为结语。这些朗朗上口的歌诀便于读者诵读、记忆；同时，也有助于读者借助这些歌词去领悟太极拳的技法、练法和功用。

适用面广是《陈氏太极拳图说》的第四个特点。《陈氏太极拳图说》富含的知识量很大，好武者皆可“开卷有益”。

此书作为陈式太极拳的专著、名著，专门习练陈式

太极拳者读之，可以较快地了解本拳系的始末和概貌，掌握本拳系的技法诀窍。习练他式或兼练多式太极拳者读之，可以深化对太极拳共性特征和基本法则的认识，还可借此找出陈式太极拳与其他式太极拳架、理法的异同点，从而在保持太极拳基本要素的基础上去发展其他架势的个性特点。即使是其他武术拳种的传习者，乃至广大武术研究者和爱好者，也都可以“开卷有益”。首先，可以借助此书了解陈氏太极拳，吸取其中精华以丰富个人所学；其次，可以借鉴和仿效《陈氏太极拳图说》的编撰体例和表述方法，以完善自家之学；再次，还可以从武术整体的角度或某一拳种的角度对《陈氏太极拳图说》进行比较阅读，以获取更多的体悟，拓展更广的视野。

二、以精读取其精髓

精读，可以理解为反复仔细地阅读。通过精读，读懂、读通、读会，乃至得其精髓，举一反三。换句话说，要想读懂这部四卷本的名著，必须花时间、下工夫进行精读。要获取全书的精髓，必须精读全书。要想获取其中某一部分的精髓，必须对该部分进行精读。总之，要根据不同的读书目的，采取不同的精读方法。

最通常的精读方法，就是依原书的顺序一点点读。读懂一则，再读下一则；学会一势，再学下一势，逐步读完全书，悟通全书。

在泛读的基础上进行分类读，是精读的又一种方法。依笔者在前文对此书内容的分类来说，我们可以先集中学练拳架，按照书中对陈氏太极拳架六十四势的图说，逐步学会整套动作。随后，重读每势图说的技法理论，严明每势的技术标准，掌握同类动作的运动要领。然后，再集中阅读太极拳论文，从总体上运用太极拳理论去指导学习，深入实践。最后，阅读太极拳的相关文化知识及历史脉络，加深对太极拳理论和技术的理解。

在分类精读《陈氏太极拳图说》技理内容方面，顾

留馨先生下了很多功夫，成绩卓著，堪称楷模。在沈家桢、顾留馨合著的《陈式太极拳·第五章 陈式太极拳拳论》首段中写道：“作者（顾留馨）素爱太极拳并穷究其理，故由他从几本书中分类摘录陈鑫的拳论，以便练拳时参考和揣摩。”

顾留馨把陈鑫论述太极拳运动对身体各部姿势要求的语录归类为十九目。此十九目即：头、眼、耳、鼻与口、项、手、拳、腹、腰、脊与背、裆与臀、足、骨节十三目，加上顶、肩、肘、胸、胯、膝六目。

顾留馨把陈鑫论述太极拳运动原理的拳论归类为十三类别。此十三类名为：心静身正，以意运动；开合虚实，呼吸自然；轻灵圆转，中气贯足；缠绕运动，舒畅经络；上下相随，内外相合；着着贯串，势势相承；虚领顶劲，气沉丹田；含胸拔背，沉肩坠肘；运柔成刚，刚柔相济；先慢后快，快而复慢；窜奔跳跃，忽上忽下；刚柔俱混，一片神行；培养本元，勤学苦练。

顾留馨还把陈鑫论述太极拳搗手（推手）的拳论归类汇编为：搗手论、集录、搗手十六目、搗手三十六病、棚掇歌诀两首。

顾留馨先生这种分类集录，分类揣摩的精读方法，很值得我们学习。

在泛读的基础上，结合自己的习拳进度和在练拳实践中遇到的问题，选取相应的内容进行细读，也是精读过程中的重要方法。这样读，有的放矢，常能从书中获得解决问题的方法和启示，收到立竿见影的效果。

三、以研读拓展学问

研读，可以理解为以研究的态度进行阅读。如果说泛读和精读是立足于“信书”，着眼于“接纳书”。那么，研读则是在“信书”和“接纳书”的基础上，立足于“疑书”，着眼于“发展书”。所谓“疑书”和“发展书”，可以分两方面来说：一是对已被我们“接纳”的知识存“疑”，疑其是否正确。于是，带着这个“疑”去接受实