

陈鑫 著

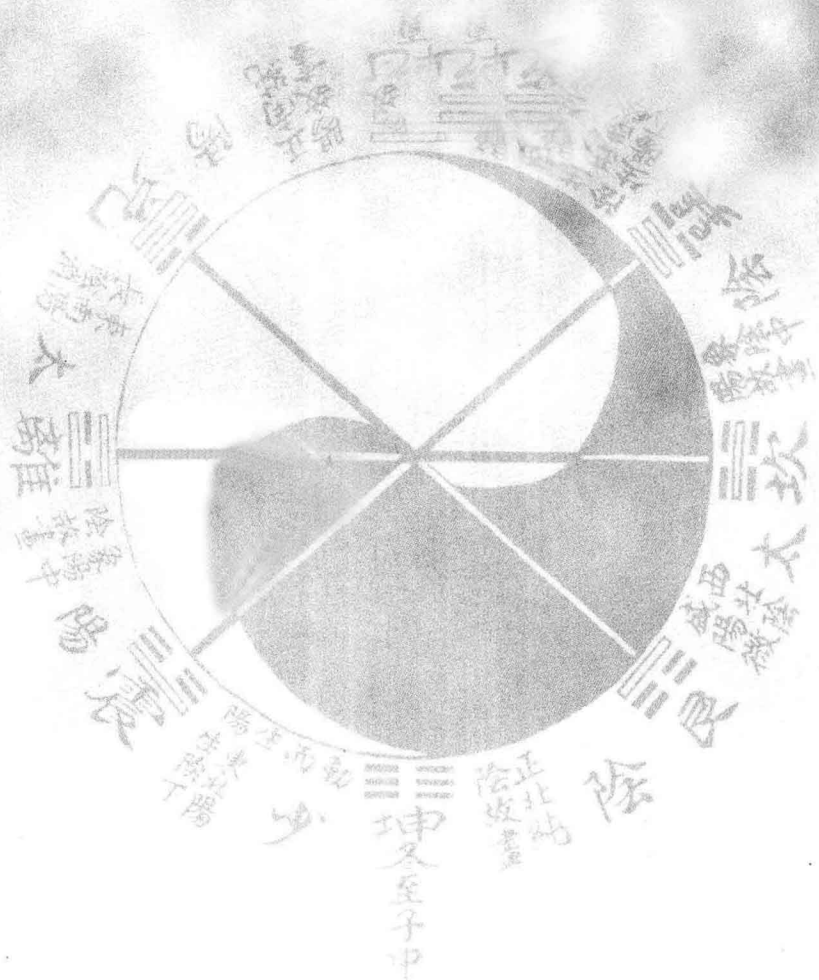
陈氏太极拳图说



上海书店出版社

陈氏太极拳图说

陈 鑫 著



上海书店出版社

陈氏太极拳图说

上海世纪出版集团

上海书店出版社出版

(上海福建中路193号 邮编 200001)

新华书店上海发行所发行

上海展望印刷厂印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/24 印张 $18\frac{1}{3}$ 插页 9

1986年1月第一版 2001年9月第七次印刷

印数 41001-44000

ISBN 7-80569-359-5/G·20

定价: 22.00 元

重印序

(一)

在我国多种多样的拳术之中，太极拳可算是独树一帜，构思特异的拳种。一百多年前，陈长兴的传人杨露禅曾以此八门五步功夫，交遍当时名流好手，号称「杨无敌」而誉满拳坛，使后来拳界提起太极拳，无不肃然起敬。可见太极拳不但拳理巧妙，而且还具有非常强的技击作用。

太极拳的原理，在陈氏《太极拳谱》，王宗岳《太极拳论》、《行功心解》，武禹襄、李亦畬等人的著述中，都有详尽的论述。可惜这些经典著作，没有引起人们的足够重视，有时甚至背道而驰。例如太极推手，应以不丢不顶为根本，而今推手之人大都以拙力相待，意欲牢固其根，如牛之相抵，与太极以柔克刚之理相悖。岂知己根愈固，彼攻愈烈，自然之理也。沾粘连随四劲，沾粘在手，连随在步，根不去则步不灵活，人有攻击目标，连随无从，难免有跌倒之虞。故推手欲不跌倒，先应去己之根。无根者，无固定之根也，如物飘于水，如球滚于地。犹如不倒翁，上欲轻，下欲沉，即拳谱所云：「飘飘荡荡浪里钻，上轻下沉不倒颠」。

「太极」是个圆，不是平面圆，而是立体圆，四面八方都是一样的圆，即十三势中所谓四正四隅的八门。因此要求松肩沉肘，开胯扩膝，含胸拔背，使人形成一个有弹性的球体，不着力则罢，一着力即随之旋转；犹如皮球在地使人很难站立上去一样。其灵活的程度犹如天秤，犹如转轮。这就是拳谱所谓：「静之则合，动之则分，立如平准，活如车轮」。

然皮球是个无机物，人体是个有机物。人体不但具有类似皮球的功能，还有超过皮球的自重

量，并具调节能力。只要恰当地运用沾粘连续不丢顶功夫，即可以使人进之不着，投之不脱。这就是十三势中所谓进、退、顾、盼、定的五步。

人体的球形随着开合还可大可小。此外全身主要关节也都具有圆转能力，犹如许多小球。因此不但大可小，而且可分可合。合则为一大球，分则为许多小球。因为太极拳的劲是仿效水性的，因此进退程序，要求是波浪式的接续连绵，即拳谱所谓如「长江大河，滔滔不绝」。并利用人体掌、臂、身、腿、脚，各部三个以上关节，互为一组交替进退。与对方的力一接触，即起层层连锁反应，似水浪般的忽聚忽散动荡，加之螺旋式的八门旋转（即陈鑫所谓的「缠丝劲」），如旋风、如卷浪，使上升则高不可攀，下沉则深不可测，欲进则愈长，欲退则愈促。形成一种所谓「浪采花」的功夫，即拳谱所谓「仰之则弥高，俯之则弥深；进之则愈长，退之则愈促」。

太极拳的推手，在太极门中只不过是一种锻炼方式，是一个过程和阶段，最后仍是散手。但是太极拳的散手，与其他拳的散手不同。亦与外间所传的所谓「太极散手对打」不同。它是在推手至十分纯熟的基础上，产生的一种可粘可脱、随粘随脱，身手虽脱意尚相接的方法，以杠杆、螺旋原理，以膨胀力和类似波浪的冲击力，将人抛击出去。性质虽然是柔软的，但威力无比，即拳谱所谓：「极柔软，则极坚固」。因为世界上最柔软的是水，是风，是空气，然而力量最强大的亦是水和风以及空气的膨胀力。太极拳散手，温和时可以使入毫无痛楚，而翻跌绝妙；猛烈时亦可以使入如受巨浪的冲击，五脏皆裂；有了这种功夫，才算是得到太极真髓。

(二)

太极拳主张以虚灵、松净、静谧的方法来修己。行功时，血管松弛，毛孔开张，骨络顺当，

心气平和，是一种运动量（气血活动量）极大、消耗量极小的动功，完全符合养身之道，也是防治慢性疾病、恢复健康的良好手段。太极拳武则可以防身御侮，克敌制胜；文则可以调气养心，延年益寿。可谓习武而文在其中，是一种文武兼修的拳术。

太极拳不但拳理精邃，而且完全符合我国人民谦让的美德。因为它克敌御侮，是不主张主动出手的。你不动，我不动；你既动，我才动。你不打我，我绝不打你；你既打我，我就根据你打我的轻重快慢，反作用于你。我犹如跷板，犹如转门，犹如皮球，推得重回得重，推得轻回得轻，打击得重弹跌得远。种种反应都是由你攻击的一方自己引起的，我只是保持我的重心和中心而已。但它也不是无所作为的一味被动，根据需要，有时也可因势利导，有意识地加强其反作用力，引起层层波浪，甚至汹涌浪涛，使人淹没其中。但这种主动是在被动的基础上产生的，因此虽说主动，仍属被动。

学习太极拳的方法应该以悟为主，学者不管从那一派太极拳入门，都不能以学会拳架为最终目标。必须进一步领悟其内在的实质，并有所改进和提高，而对拳术有所贡献。这就是古人常说的「得意忘象」的学习方法。具体的形象是为了帮助了解道理的，道理得到了，应该根据道理去创造更完美的形象，即改造形象，事物就是这样进步的。这亦是每个有志于拳术者应有的抱负。

(三)

目前流传的各式太极拳中，以陈式最为古老，它是太极拳中最负盛名的一种。此拳创自河南陈家沟，陈氏第九世陈王廷，其父祖均好拳术。王廷，明末武庠生，曾任温县乡兵守备，明亡后隐居乡间。尝自谓：「……年老残喘，只落得《黄庭》一卷随身伴，闷来时造拳，闲来时耕田。」《黄

庭》即《黄庭经》，传世有七字句本、八字句本之分，尚有《黄庭外景经》内容亦不尽相同，但都是道家导引吐纳养身之术。陈王廷参考《黄庭》造拳，必定结合导引吐纳之理，而创造颇具特色的内功拳，这亦是符合其晚年修心养身，又不忘武事的心情。嗣后此拳陈氏世代相传，亦有新的改进和提高，代表人物有陈长兴（一七七一一一八五三），陈青萍（一七九五一一八六八），陈鑫（一八四九一一九二九），陈发科（一八八七一一九五七）。陈长兴曾传杨露禅，陈青萍曾传武禹襄，陈长兴的曾孙陈发科日练拳三十遍，功力纯厚，是近代所传陈氏拳老架的代表人物。而陈鑫文武兼备，发愤著书立说，首次用文字总结了历代陈氏太极拳的练拳经验。其所著的《太极拳图说》对螺旋式的缠丝劲路、全身经络，以及无极生太极、太极生二仪、二仪生四象、四象生八卦，阴阳消长等原理，阐发详尽。以易理说拳理，图文并茂。学者由此循进，最易领悟太极奥义。

今上海书店择善本重加影印，编辑同志要我写一篇叙文。由于学识浅薄、文笔滞涩，未能详论，就写这些粗浅的体会和感想吧。

王壮弘

一九八五年三月于上海

訂補陳氏太極拳圖說目錄

卷首

序	杜嚴	八
自序		九
无極圖	太極圖	一一
河圖說	洛書說	一三
伏羲八卦方位圖	文王八卦方位圖說	一五
太極生兩儀四象八卦圖說	八卦相合數圖說	二二
先天八卦動靜圖說	先天八卦圓圖說	二四
八卦生六十四卦陽儀橫圖	八卦生六十四卦陰儀橫圖	二六后

八卦變六十四卦圖說	二七	六十四卦相錯圖	二九
八宮尾卦正錯互綜圖	三〇	序卦正綜圖一	三一
序卦正綜圖二	三二	序卦正綜圖三	三三
序卦正綜圖四	三四	六十四卦顛倒相綜圖說	三四后
一百二十八卦相錯圖說	三四后	天地定位方圖說	三四后
成男成女方圖說	三四后	乾君坤藏方圖說	三四后
天根月窟圖說	三五	陽直圖陰直圖消息盈虛圖說	三九
三才圖說	四一	天地形象圖說	四三
一年混沌氣象圖說	四五	一月混沌氣象圖說	四七
一日混沌氣象圖說	五〇	心易發微伏羲太極圖說	五二
古太極圖敘	五四	古太極圖說	五四
伏羲八卦消長圖說	五八	太極黑白圖說	六〇
河圖太極圖說	六二	洛書太極圖說	六三

河圖天地交圖說	六四	洛書日月交圖說	六五
太極拳內精圓圖說	六六	太極拳外形方圖說	六七
太極拳纏絲精圖說	六八	无極圖說	七〇
人身纏絲正面圖說	七二	人身纏絲背面圖說	七三
太極拳纏絲精論	七四	太極拳纏絲法詩四首	七四
十二經奇經圖歌	七六	八會圖	一〇八
七衝圖	一〇〇	衛氣論	一一一
臟腑配地支圖歌	一一二	六氣主歲圖歌	一一三
陰陽臟腑歌	一一四	臟腑表裏歌	一一四
營血周行十二時歌	一二四	營血周行十二時表	一一五
任脈督脈論	一二六	重要穴目並歌	一二七
太極拳經譜	一二二	太極拳權譜	一二三
太極拳經論	一二四	太極拳權論	一二五

太極拳名義說

一二七

太極拳推原解

一二九

太極拳著解 身心意志恆

太極用拳說

一四三

著理氣附中氣血
氣浩氣辨情

界限

一四六

景神化

一三一

爭走要訣

一四七

太極拳勢卷一

學拳須知

一四八

十三勢分節

一五〇

無極象圖

一五二

太極象圖

一五三

金剛搗碓

一五四

攬擦衣

一六二

單鞭

一七〇

金剛搗碓

一七七

白鵝亮翅

一七九

樓膝拗步

一八五

初收

一九四

斜行拗步

一九九

再收

二〇五

前堂拗步

二〇七

演手肱捶

二一一

金剛搗碓

二一四

太極拳勢卷二

披身捶 一名庇身捶

二二七

背折靠 一名演手捶

二二二

肘底看拳

二二四

倒捲紅

二二九

白鵝亮翅

二三三

樓膝拗步

二三五

閃通背

二三七

演手捶

二四四

攪擦衣

二四七

單鞭

二四九

左右雲手

二五一

高探馬

二五五

右插脚

二五九

左插脚

二五九

中單鞭

二六四

下演手

二六七

二起脚

二七三

獸頭勢

二七八

踢一脚

二八二

蹬一跟

二八四

演手捶

二八八

小擒打 一名小擒拿

二九二

抱頭推山

二九六

單鞭

三〇〇

太極拳勢卷三

前招

三〇六

後招

三一〇

野馬分鬃

三一四

單鞭

三一九

玉女穿梭

三二三

攪擦衣

三二七

單鞭

三三一

第二左右雲手

三四〇

擺脚

三四六

一堂蛇一名跌岔

三五〇

金鷄獨立

三五五

朝天鐙

三六〇

珍珠倒捲簾

三六四

白鷄亮翅

三六八

樓膝拗步

三七〇

閃通背

三七二

演手捶

三七四

攪擦衣

三七六

單鞭

三七八

左右雲手

三八〇

高探馬

三八九

十字脚一名十字靠

三九一

指擋捶

三九四

青龍出水

三九八

單鞭

四〇二

鋪地錦

四〇五

上步七星

四〇九

下步跨虎

四一一

擺脚

四一八

當頭砲

四二〇

附錄

陳氏家乘

陳 鑫 四二五

陳品三墓誌

張嘉謀 四二九

跋

荆文甫 四三一

後 敘

劉煥東 四三二

師傳歌訣

杜育萬 四三四

陳氏太極拳圖說序

天地之道陰陽而已。人身亦然。顧人身之陰陽。往往不得其平。則血氣滯而疾病生。故鍊氣之術尙焉。中國拳術流傳已久。然皆習爲武技。其中精義曹然不講。卽有略知一二者。或珍秘不以示人。殊爲憾事。品三陳先生英義先生之哲嗣。夙精拳術。又深學理。積數十年之心得。著太極拳圖說一書。己巳初夏。策杖過余。鬚鬢飄然。年已八十有一矣。以弁言屬余。受而讀之。其於拳術之屈伸開合。卽陰陽闡闢之理。反覆申明。不厭求詳。可謂發前人所未發。方今提倡國術。設館教士若得此書。以資講授。將見事半功倍。一日千里。其裨益豈淺鮮哉。先生此書。拳術骨肉停勻。蓋卽動靜交相養。陰陽得其平之精義也。余學植淺薄。未能窺測奧妙。謹杼管見。待質諸高明。中華民國十八年五月杜巖敬識

自序

古人云。莫爲之前。雖美而弗彰。莫爲之後。雖盛而弗傳。此傳與受之兩相資者也。我陳氏自陳國支流山左派。衍河南始於河內而卜居。繼於蘇封而定宅。明洪武七年。始祖諱卜耕讀之餘。而以陰陽開合。運轉周身者。教子孫以消化飲食之法。理根太極。故名曰太極拳。傳十三世至我曾祖諱公兆。文兼武備。再傳至我祖諱恆。與我叔祖諱本。有我叔祖學業湛深。屢薦未中。終成廩貢。技藝精美。出類拔萃。天下智勇未有尙之者也。於是以拳術傳之我先大人諱仲。與我先叔大人諱季。我先大人與我先叔大人同乳而生。兄弟齊名。終身無怠。詣臻神化。倘非有先達傳之於前。雖有後生安能述之於後也。我先大人命我先兄諱奎。習武。命愚習文。習武者武有可觀。習文者文無所就。是誠予之罪也。夫所可幸者。少小侍側。耳聞目見。薰蒸日久。竊於是藝管窺一斑。雖未通法華三昧。而於是藝僅得枝葉。其中妙理循環。亦時覺有趣。迄今老大已七十有餘矣。苟不卽吾之一知半解。傳述於後。不且又加一辜哉。愚今者既恐

時序遷流。迫不及待。又恐分門別戶。失我真傳。所以課讀餘暇。急力顯微闡幽。纖悉畢陳。自光緒戊申。以至民國乙未。十有二年。其書始成。又急繕寫簡冊。雖六月盛暑。不敢懈也。說中所言。吾不知於前人立法之意。有合萬一與否。而要於先大人六十年之攻苦。庶不至淹沒不彰也。亦不至以祖宗十六世之家傳。至我身而斷絕也。愚無學問。語言之間。不能道以風雅。而第以淺言俗語。聊寫大意。人苟不以齊東野語唾而棄之。則由升堂以至入室。上可爲國家禦賊寇。下可爲筋骨強精神。庶寶塔圓光。世世相傳於弗替。豈不善哉。是書傳之於家。則可傳之於世。恐貽方家之一笑。民國八年歲次乙未九月九日書於木欒店訓蒙學舍陳鑫序