

山西出版传媒集团

山西科学技术出版社

陈鑫 著

陳氏
太極拳圖說

合訂本
褚民誼
題



珍藏原版

山西出版集团 山西科学技术出版社

陈鑫 著

陳氏

太極拳圖說

題



褚民誼

卷首

常州大學圖書館藏

珍藏原版



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他自己以『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、南阳王谛枢圆白』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』陈仲牲（一

八〇九——一八七一，陈鑫的父亲）家当长工，兼学太极拳，直至陈仲牲去世，长达十五年之久。陈仲牲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

古拳谱

二



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。

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。

适用范围广是《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、下功夫进行精读。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。

