

陳氏

太極拳圖說

卷首
諸氏
題



陳

氏

太

極

拳

困

說

許鈞



焦作市舊志整理工程工作小組名單

組長：卜慶正

副組長：王浩文（主審） 原應戰

組員：王明喜 孫留成（校務） 劉承國（校務）

楊紅梅 常保健 丁秀麗 王霞飛 常艷玲

前 言

陳鑫（一八四九—一九二九），字品三，河南省焦作市溫縣陳家溝人，陳氏太極拳第八代傳人，太極拳一代宗師，我國近代著名太極拳理論家。其祖父有恒、叔祖有本，皆善拳技。其父仲牲兼得有恒和有本傳，在當時「技稱最」。陳鑫從小隨父習練太極拳，不僅掌握了技藝，而且深得「其中妙理」。他文武兼備，發奮著書立說，傾畢生精力，潛心研究太極拳拳史、拳理、拳法，首次用文字總結了歷代家傳太極拳練拳經驗，并著就《陳氏太極拳圖說》一書。

原版本《陳氏太極拳圖說》一函四冊，分爲卷首、卷一、卷二、卷三。據傳，該書原名《太極拳圖畫講義》，民國二十二年（一九三三）開封開明書局出版時更名爲《陳氏太極拳圖說》。該書是一部全面介紹陳氏太極拳歷史、理論、技藝以及相關知識的專著、名著，具有圖說詳明、技理交融、以訣示要、適用面廣等特色。其主要內容可概括爲四部分：其一是太極拳六十四勢的練法精要。這部分所占篇幅最多，是該

書卷一、二、三的主要內容。其二是太極拳的基本理論。這部分內容不僅有集中于卷首的闡述太極拳與《易》相融的圖文四則和《太極拳經譜》等十一篇太極拳論文，還有分散于六十四勢各勢練法圖說中的拳理和拳訣。其三是太極拳的文化基礎。這部分內容主要集中于卷首，包括有四十則介紹易理知識的圖文和十二則介紹人身經絡穴道的圖譜和歌訣。其四是闡述陳氏太極拳發展脈絡和時人評述太極拳的文章。包括輯錄于卷首的河南西平（華）陳泮嶺《太極拳譜題詞》、與溫縣鄰裏相望的衛輝汲人李時燦（敏修）序、鄰人杜嚴序和作者陳鑫的自序，附錄于卷三的《陳氏家乘》（節錄陳王廷以後部分）、《陳英義公傳》、《陳仲牲傳》、《溫縣陳君墓銘》、李春熙《跋》、劉煥東《後叙》等。

太極拳發源于河南省焦作市溫縣陳家溝村，是東方文化的瑰寶、中華武林苑內的奇葩。太極拳的創編，是繼「四大發明」之後中華民族偉大創造力的又一次展示。新中國成立後，毛澤東同志曾號召全國人民打太極拳。一九七八年以來，中國的改革開放為太極拳的傳播發展提供了廣闊空間，太極拳進入推廣普及期。鄧小平同志曾親筆

題詞「太極拳好」。目前，太極拳已經成爲世界上參與人數最多、最受人們喜愛的武術運動和健身活動項目。作爲東方文化的一種符號象徵，成爲促進東西方文化交流的重要橋梁和紐帶。繼承和保護太極拳，對於傳承中國傳統文化、弘揚民族傳統美德、提高人類生活質量、增強社會凝聚力、構建和諧社會、全面建成小康社會等都具有十分重要的意義。

焦作市地方史志辦公室爲傳承和弘揚太極文化，順應時代需求，滿足公衆期盼，服務焦作市打造「中國養生地，世界太極城」，根據《地方志工作條例》規定和習近平總書記關於傳承傳統文化、維系民族精神的要求，原版影印出版了這部《陳氏太極拳圖說》。

需要特別說明的是，在印制本書之前，該書在整個焦作市各級、各類圖書館、檔案館中均找不到善本，市地方史志辦公室派人發函多方尋找，歷經一年之久，最後在上海圖書館有所發現。市政府副秘書長、市地方史志辦公室黨組書記卜慶正于二〇一五年十一月帶領調研員王浩文、副主任原應戰、副科長丁秀麗前往查看、復制，之後

又安排王浩文赴河南大學圖書館古籍部與所藏版本校勘、比對。本着尊重著作原貌的原則，對因時間久遠，造成個別頁碼不齊、字迹漫漶的地方，進行了審慎補正。一切準備就緒後，即向市政府提出了搶救性影印出版申請，得到了市政府的高度重视與支持，市財政局局長程玉國親自協調撥付了專項資金，使這部太極拳珍籍重又呈現讀者面前。

焦作市舊志整理工程工作小組

二〇一六年三月二十五日

陳氏太極拳圖說序

拳法者古兵家之支流漢書藝文志所謂技巧者是也志列手搏六篇蹙鞠二十五篇劍道三十八篇其書不傳未知所言視今拳法何如然其習手足便器械積機關以立攻守之勝安見今必異於古所云耶溫縣陳溝陳氏世以拳名河南咸豐三年粵寇李開方以十萬衆自鞏渡河屯溫南河灘柳林中時李文清公方家居用民團擊之團衆率烏合營敵卽敗走陳英義先生仲牲與弟季牲直入陣誘其酋楊輔清陷溝中以單手出槍斃之楊輔清者寇中號大頭王以善攻城名由是奪氣遂移衆西去至今父老談英義柳林殺敵事猶眉飛色舞口角流沫津津不置大河南北言拳法者必曰陳溝陳氏云歲乙卯吾徵中州文獻得陳氏家乘既采其事列義行傳越辛酉英義哲嗣品三介吾友王子偉臣以所述家傳太極拳圖說四卷索序讀其書以易爲經以禮爲緯出入於黃老而一貫之以敬內外交養深有合於儒家身心性命之學不徒以進退擊刺陽開陰闔示變化無窮之妙如古兵家所言蓋技也進

乎道矣自火器日出殺人之具益工匹夫手持寸鐵狙擊人於數里之外當者輒糜拳法與遇頓失功能淺識者遂以爲無用棄而去之其術至今遽不振夫拳法用以禦侮制敵特什粗迹耳而乃因其粗之稍絀遂廢其精者於以歎吾國民輕棄所長日失其故步爲可傷也向使我中華人人演習衛身衛國無在不有益也夫中華民國十年小陽月衛輝汲人敏修李時燦識

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瞢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闔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註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

白

陳氏太極拳圖說凡例

- 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於外必失於中
- 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豈不樂告之以善哉積衆以爲善善斯大矣
- 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真轉關亦不靈動一着自成一着不能自始至終一氣貫通矣不能一氣貫通則與太和元氣終難問津
- 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加損也復其本然

教者即止

教者教以規矩即大中至正之理

一 是書尙未付梓或有差字或有漏字或有錯字未經查明閱者當改正勿吝

一 太極拳雖無大用處然當今之世列國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 學太極拳不可凌厲欺壓人一凌厲欺壓卽犯衆惡罪之魁也

訂補陳氏太極拳圖說目錄

卷首

序一 李時燦

序二 杜嚴

自序

凡例

先極圖

河圖說

伏羲八卦方位圖

太極生兩儀四象八卦圖說

先天八卦動靜圖說

八卦生六十四卦陽儀橫圖

太極圖

洛書說

文王八卦方位圖說

八卦相合數圖說

先天八卦圓圖說

八卦生六十四卦陰儀橫圖

八卦變六十四卦圖說

六十四卦相錯圖

八宮尾卦正錯互綜圖

序卦正綜圖一

序卦正綜圖二

序卦正綜圖三

序卦正綜圖四

六十四卦顛倒相綜圖說

太極生一百二十八卦相錯圖說

天地定位方圖說

成男成女方圖說

乾君坤藏方圖說

天根月窟圖說

陽直圖陰直圖消息盈虛圖說

三才圖說

天地形象圖說

一年混沌氣象圖說

一月混沌氣象圖說

一日混沌氣象圖說

心易發微伏羲太極圖說

古太極圖紋

古太極圖說

伏羲八卦消長圖說

太極黑白圖說

河圖太極圖說

洛書太極圖說