

陳氏

太極拳圖說

卷三  
諸氏  
題  
誼





圖書在版編目(CIP)數據

陳氏太極拳圖說 / 焦作市地方志辦公室整理. --  
鄭州 : 中州古籍出版社, 2016.6  
ISBN 978-7-5348-6382-0

I. ①陳… II. ①焦… III. ①陳式太極拳—圖解  
IV. ①G852.11-64

中國版本圖書館CIP數據核字(2016)第116674號

ISBN 978-7-5348-6382-0



9 787534 863820 >

陳氏太極拳圖說 (一函四冊)

責任編輯 宗增芬

責任校對 王浩文

出版 中州古籍出版社

鄭州市經五路六十六號 郵政編碼：四五〇〇〇二

發行 新華書店

印刷 杭州蕭山古籍印務有限公司

版次 二〇一六年六月第一版

開本 二〇一六年六月第一次印刷

印張 六五〇乘一五六〇毫米 十六分之一

印數 六五

國際書號 〇〇〇一—一〇〇〇套

定價 陸佰圓 ISBN 978-7-5348-6382-0

定價 陸佰圓

本書如有印裝質量問題，由承印廠負責調換。

# 太極拳圖說卷三目錄

前招

野馬分鬃

玉女穿梭

單鞭

擺脚

金鷄獨立

珍珠倒捲簾

樓膝拗步

演手捶

單鞭

高探馬

後招

單鞭

攬擦衣

第二左右雲手

一堂蛇一名跌岔

朝天鐙

白鵝亮翅

閃通背

攬擦衣

左右雲手

十字脚一名十字靠

指牆捶

單鞭

上步七星

擺脚

附錄

陳氏家乘

陳英義公傳

陳仲牲傳

陳品三墓誌

跋

後敘

研手法

青龍出水

鋪地錦

下步跨虎

當頭砲

陳鑫

張中孚

李春熙

劉煥東

杜育萬

# 第二十七勢前昭

左肘沉下

五指頭與中節下節用力

肱膊微彎三四分

眼神注於左手中指

頂精領住

耳聽身背防敵暗侵

肩頤肩井扶突皆鬆下

肘尖朝上

胸向前合

左膝微屈一二分

左足踏地要虛

膈精開圓

右膝向前屈住

右足平實踏地

腰身膈一齊俱下

右手五指合住腕向後勿過下垂

何謂前昭眼往前昭其左手也何以昭其左手如敵人在西或來取手或來扭肱吾以左手往上

式三引蒙講義

容長生代古平式手士動自前而後轉

式手青山南古平實向

式手青山南古平實向

式手青山南古平實向

式手青山南古平實向

式手青山南古平實向

式手青山南古平實向

式手青山南古平實向

式手青山南古平實向

式手青山南古平實向

式手青山南古平實向

式手青山南古平實向

式手青山南古平實向

式手青山南古平實向

一領向北自北而南轉去聲一小圈以手背與小胳膊背擊之此特要手敏眼快遲則恐受人制當  
 左手上領之時腰與膈一齊俱下上體周轉自覺活動下體亦不死煞右膝屈住左腿收束自然  
 容易至於右手在後左手上領自南而北轉一小圈右手背住胳膊也是自北而南轉一小圈左  
 手順轉右手倒轉左手背向南右手背向北總之一身必令上下相隨一氣貫通為是

內精前之圖是前昭已成式樣未說到胳膊中沿路連行之步驟真氣之旋繞所以再圖一胳膊中如何  
 起如何落中氣如何轉轉以形太極之自然開合不假人力強為方合理法

左手在西順轉圖



右手在東逆轉圖



右手 隨左 手轉 圈右 手順 轉左 手勢 必倒 轉



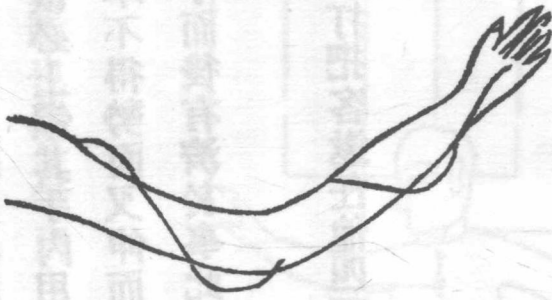
上一圖是左右手法運轉之式打拳全在用心心機一動欲令手上領轉圈手即如其意以傳此發令者在心傳令者在手觀色者在目此心手眼三到之說缺一不可如與敵人交手觀敵之形色注意我身何處與敵之手足如何設勢進退全在於目眼既見之心即知之該如何準備酬應手即隨心而到機至靈也動至速也

動即手足運動

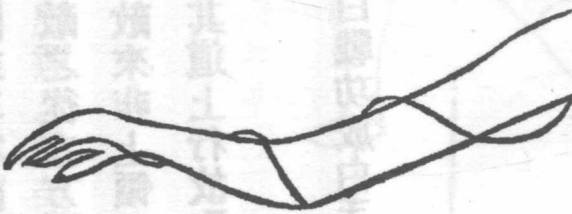
故觀其手即知其心

左 手 順 纏 圖

左手上領轉圈  
手指之畫圈與  
肱膊之纏精是  
一股精不可視  
為兩段特以手  
言之示易見也



右 手 倒 轉 圖



前昭以左手為主故眼神  
注視左手即全身精神一  
皆注意左手右手在東背  
其肱非為無用倘敵人從  
後來攻一反其精自然應  
有餘暇

此勢上承單鞭肱膊固已展開應敵矣然肱膊既已展開或再有敵來勢必不能再展故必以屈爲上然屈肱何以應敵故必上領其手內用纏法以應敵之從左方面來此亦拳中自然之機勢不待勉強也左手在人本不得勢而又伸而未屈倘有敵來非上領其左手不可左手在上必合全體之精力以注於左手而後有濟於事此損下益上其道上行故取諸損

前昭七言俚語

眼顧左手是前昭上領下打把客邀任他四面來侵侮白戰功成白手描



第三十八勢後昭

此圖是後昭已成之式凡前後所圖人樣皆然至於圖之後所書線圖乃是本圖自始至終沿路內精運行於手足中者

左五指束住若有欲揚之意

腰精下去令身往前合  
左膝彎微屈

後

左肩鬆下

左足有欲前往之意

耳聽身後

頂精領好

膈撐圓合住精

圖

胸微彎如罄

眼看住右手將指

右足宜往裏收此是將收

未成形式

右指朝上擡



引蒙講義

何謂後昭眼顧右手以禦敵也此是平居自己下功夫所運之空架非真有敵而假設有敵從後來者如何抵禦之法譬如前昭方終忽又有無數敵人從東方來者此身忽然陡轉過來頭向東

左右足亦向東而以右手與肱接住敵人之手自南而北繞一圈復自北而南擊之未擊之前必先屈肘令右手去胸尺許蓋肘不屈不能伸不能伸何以禦敵故屈肘與繞圈此是一時事前昭時左手順轉右手倒轉以左手為主右手為賓至後邊有敵陡然轉過身來以右手為主左手為賓前之右手手背向北者今一與敵交手右手即順勢轉過來自南而北復轉至南轉順一圈以作引進擊搏之勢右手在東落下手與腰平手背向北以伏下勢前進撥左面敵侵之勢右膝屈住右足亦有順轉之意平實踏地雖然至實之中至虛存焉而左足在西足指向前惟靜以待動而已

手掌轉而向北



右足收法

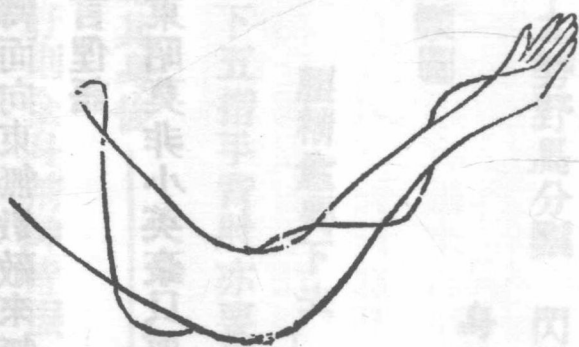


右足用纏絲精圖

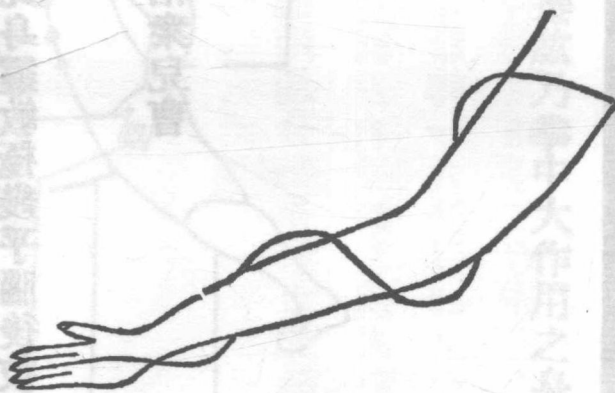


右手  
內精  
順轉  
圖

右手順轉纏絲精圖



左手倒轉纏絲精圖



左手下垂手背向北

取象

本勢不必用大身法轉關但用小身法過角可也以靈動敏捷為尙眼方在西忽有敵自東來者身即陡然轉過向東而以右手應之是前昭之後野馬分鬃之前中間一小過角之身法也故取諸小過小過錯中孚象離離為雉乃飛鳥也以卦體論震艮二陽爻象鳥身上下四陰象鳥翼中爻兌為口舌遺音之象也敵從東來先動以聲有飛鳥遺音之象欺人者必敗故初六言飛鳥以



凶中爻兌西兌巽東我則自西轉東故六五曰自我西郊又曰公弋取彼在穴我以右手引而擊之如以矢弋鳥不啻囊中取物此取彼在穴之象也然非靈敏到極處不足以語此此亦大不易之轉關也此勢不能讓過况左右紛至沓來者其將何以禦之乎故拳術以柔克剛因而中也柔能得中其致吉也固宜

後昭七言俚語

陡然一轉面向東無數敵來無數攻不是此身靈敏極幾乎腦後彼人窮

五言俚語

轉眼往東昭莫非小英豪只要護其首何怕衆兒曹

第三十九勢野馬分鬃

閃通背二起倒捲肱乃拳中大作用之身法此勢亦是拳中大作用

野馬分鬃圖

身法

腰精愈要下去

左手在下五指手背肘亦要用精

耳要聽其身後

頂精領好則全身精神皆振

眼睛顧視左右  
要快

右手直符右手五指手背俱

要用精左手直符亦然

胸合住精  
右肘尖沉下用精

左脚有欲往前進之勢

左膝微屈腿彎不可軟

膈精愈下愈好

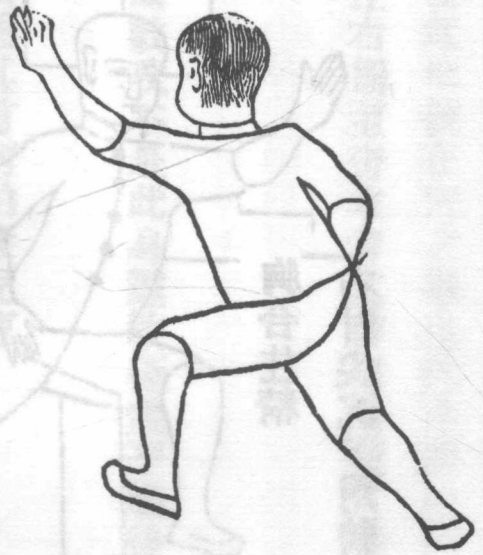
左手腕朝下指頭上握

右足踏得十分穩當



引蒙講義

何謂野馬分鬃左右手法如野間之馬其鬃兩邊分開象形也此勢是大鋪身前進脫身法上邊頂精領住全身下頭兩膝屈住腦精要虛要圓左右手如左邊有敵衆以左手自下往上朝外向下以擋之右邊有敵來右手亦是自下而上順轉一大圈以擋之大約兩手更迭至上皆是向外撥敵然非徒撥已也皆是帶引帶擊也必有此身法手法方許出入衆敵之中可以無害此萬入敵也頗不容易



古風無骨十位醫官

古手繩傳不計隨上體

調精意不慮我

古類精似顯響不可妙



圖行運手右

左右手內精

圖行運手左

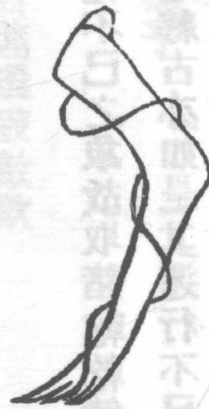
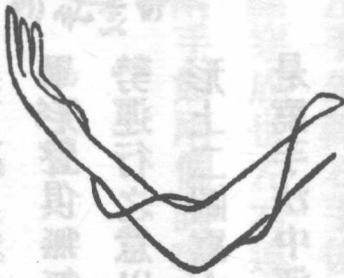


右手起處  
右手止處

左右肱纏絲  
內精圖

圖纏順手右

圖纏順手左



到上面左手在下

左手如由  
下到上則  
右手到下  
一替一圈  
更迭運轉  
前進步法  
手法一齊  
並進右手

野馬分鬃象乾卦

六爻俱備

圖



取象

此勢純是以乾健之意運行周身而左右手足又酷似乾乾不已之象故取諸乾乾健也即天所得太極之純陽者也至大至剛自天開於子以來一日如是終古亦如是其運行不已毫無一刻之停野馬分鬃之進退不已亦如天之乾乾之象且左右手兩面分披前進又如天上日月一晝一夜更迭照臨無所止息萬物無不被其光華又如迅雷烈風前無當轍後無追兵左右無窒礙

內精中前後所圖之線乃手指運行

所留無形之勢當運之時其速也有

聲可聽其舞也有形可見至此勢運

畢形聲俱無無可見聞矣故特留每

勢運行之意以示之是之謂無形之

形上二圖寫左右循環手法此線圖

是寫手法中運行之氣如天

至德之中氣循

已環不

風行草偃所向披靡此野馬分鬃之有取乎乾也然非徒以氣大爲之而實以中正元氣運轉催迫令其不得不倒退且以引進擊搏之術行乎手足之中又使之不能前近吾身此野馬分鬃自然之妙用亦實乾健自然之妙用也象曰大哉乾元直其然乎

### 七言俚語

兩手握地轉如飛中間一線貫無倚任他千軍圍無罅左右連環破敵欺

兩手握地者兩手擦地而上下全體皆能顧住左手先轉右手後轉方能與上勢後昭接住筭一線者中氣上自百會穴下貫長強穴如一線穿成也左右連環者左手自下向上右手從上轉下右手自下復向上左手從上復轉下兩手如兩個圓環互相上下更迭而舞其剛莫折其銳無比其轉無間故能禦敵

### 其二

一身獨入萬人中將用何法禦英雄惟有飛風披左右庶幾可以建奇功