

老拳谱辑集丛书「第四辑」

# 太极拳

陈鑫 / 著  
陈东山 / 整理

## 图画讲义



山西出版集团  
山西科学技术出版社

老拳谱辑集丛书「第四辑」

# 太极拳

陈鑫 / 著  
陈东山 / 整理

# 图画讲义



山西出版集团  
山西科学技术出版社



太極拳一代宗師陳鑫遺像

## 陳鑫簡介

陳鑫字品三，號應五，生于一八四九年，卒于一九二九年。河南溫縣陳家溝、陳氏十六世，太極拳一代宗師。其祖陳有恒，叔祖陳有本俱以家傳太極絕學而著名。其父陳仲牲，叔父陳季牲皆以文韜武略卓越于時，藝臻神化而技稱最，清咸豐年間，戰功卓著，名遠華夏，御賜『武節將軍』。

陳鑫自幼隨父研文修武，精拳道，明理法，于太極拳精微入妙，晚年發憤著書立說，著有《太極拳圖畫講義》四卷，《陳氏家乘》五卷，《太極拳引蒙入路》一卷，《三三六拳譜》及《安愚軒詩文集》若干卷。為中國太極拳理論集大成者。其理論著作被譽為《拳壇理論之豐碑，武林修學之經典》。



清武節將軍  
太極拳名家陳公諱仲牲遺像

序

先生戰事，諸名家述之詳矣，余不再贅；瞻先生遺像與其子品三著拳譜，遂贊并跋。

贊

想公生前，河朔保障，胸羅錦綉，手持鐵杖，縱橫敵營，擐旗斬將，萬夫辟易，四海欽仰，屢辭徵辟，尚志不降，今瞻遺像，令我彷徨，三毫惟肖，一點難狀，欲為寫生，擱筆神愴，聊書語以志生平之企望。

大梁劉毓南楠卿志

中華民國三年五月五日



軍將節武清  
像遺牲季諱公陳家名拳極太

跋

先生拳法，精妙無比，哲嗣品三  
《圖畫講義》，前伏後應，始終一  
氣，潛心揣摩，義理精細，發憤忘  
食，不可輕弃，我國強兵，在此一  
振。

贊

誰施丹青，傳公遺像，面貌衣冠，  
一模一樣，精神意氣，曲盡形狀，  
頰上三毫，惟肖惟妙，象之欲語，  
恍吐昂藏，愧我拙筆，難寫雄況，  
願公子孫，時時記在心頭上。

大梁劉毓南楠卿志

中華民國三年五月五日

# 纪念一代太极宗师陈鑫诞辰160周年大会合影留念



原陕西省人大副主任潘连生、陕西省常务副省长张斌及西安市、焦作市、温县、

陈家沟有关领导同志出席会议并与来自全国各地的部分名师拳友合影



## 策划人语

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，俾后学者不失真传而已。

原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心孤诣遗留之术，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，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，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

# 老拳谱

二

了加工、调整，使其更具合理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，就全书的整体而言，其收藏、参考、学习价值并没有受到太大的影响。希望有收藏完整者鼎力补全，以裨益当世和后学，使我中华优秀传统文化承传不息。





謹以此書獻給：

為太極拳發展與傳承做出卓越  
貢獻的歷代宗師和正在為弘揚普及  
太極拳而不懈奮鬥的武術愛好者。

紀念陳公品三

弘揚太極絕學



## 前 言

陳氏太極拳是中華武術之瑰寶，為太極拳之母，而《太極拳圖畫講義》是集中國太極拳理論之大成。該書創作雖逾百年，但至今仍不失為一部最全面、最傳統的太極拳經典之作，備受國內外太極拳愛好者青睞。

二十世紀二十年代末，《太極拳圖畫講義》（以下簡稱《講義》）原作者、吾曾祖父陳鑫在定稿遺失的情況下，一病不起，臨終前將所存其他遺稿及零散資料一并傳給吾祖椿元，并囑：『此吾畢生心血也，汝能印行甚善，否則焚之可也。』椿元公不負重托，與其堂兄雪元、侄女淑貞、侄金鰲、紹棟（吾之先嚴）等對吾曾祖所留資料重新整理、修訂、補遺，費盡周折，歷時三年成書，于一九三三年易名為《陳氏太極拳圖說》（以下簡稱《圖說》）首次出版發行。

我原供職陝西省政府辦公廳，自幼從父和族叔陳克忠學拳，受家傳拳法之熏陶，雖拳法不精，但樂于與太極拳友交往，熱心太極拳事業的發展和資料的搜集、整理，經多年積累，終將被稱『遺失』後又



重新面世的《太極拳圖畫講義》書稿搜集齊備。閒暇細審之，《講義》與《圖說》相較，二者內容雖有一些不盡相同之處，論述角度和風格也有較大區別，但其理則一。如《圖說》不但保留了吾曾祖『太極拳規矩』中論述的『身、心、理、氣、意、志、情、景、神』九則內容，並且進行了修訂、補充，而且還增加了『恆、着、化』和『附中氣辨』的論述；再如對『理』的敘述，《講義》中說：『夫理者，人所得于天以為性者也。自古聖賢帝王，其淑身淑世皆本此一個理，豈至于拳藝而另有一理乎！何世之運動家不研究其理，但練習其氣無惑乎！手之多失于硬也，氣固不可無，要必以理為主，而氣則借之，以運其理者也。無論帝王之御世，五霸之爭雄，莫非理直氣壯，况拳藝乎！運動者，苟能順其性之自然，行其勢之當然，合乎人心之同然，而深究其理之所以然則得矣。故善學者以理為尚，不言氣而氣自在其中矣（理順則氣亦順）。』《圖說》中說：『理者，天地之節，文人事之儀則也，順其性之自然，行其事之當然，合乎人心之同然，而究乎天理之所以然，一開一合絕無勉強，一動一靜恰合天然，此即吾道之粹然』。又如：《講義》稿本中『河圖』『洛書』『龍馬圖、心易發微伏羲太極』



圖，來瞿唐先生太極圖、太極拳纏絲精圓、方圖，任、督脈圖和每一拳勢中的『左右手足內精沿路運行圖』，包括少數拳勢動態圖（第三十二勢新老式蹬一跟、閃通背、下步跨虎的動態圖）均為品三公生前親筆繪制。而《圖說》中的插圖均是依據品三公原草稿的風格特點仿繪而成的，其中多數內精圖完全相同，有的經過修訂後大體相同。也有的完全不同。如同為第十二勢的『金剛搗碓』，在《講義》中沒有『左右手足運行圖』，而在《圖說》中不僅有此圖，而且本勢動作的解釋語句也完全不同。再如，同為第十四勢的『指襠捶』在《講義》文稿中不僅有『右肩周轉運行圖』，而且對『引蒙』、『內精』和『七言俚語』的論述特別詳細，而在《圖說》中不僅沒有『右肩周轉運行圖』，也沒有『引蒙』、『內精』、『取象』和『七言俚語』的文字解說。這些文與圖的『完全不同』則是因為原稿一度被稱遺失後由《圖說》的『編輯者』和『參訂者』經過『補遺』『修訂』而產生的。如此等等。由於篇幅所限，便不一一列舉了。我認為：這些不同之處，並無矛盾，祇是論述角度、敘述詳略程度、行文的語言風格不同而已，如能合而習之，祇會相得益彰，對太極拳博大精深之理的理解起到促進作



用。誠如本書『序言』所述：『研其理，則其理同，同符陰陽變化之理；述其作用，同為太極拳經典之作，這是毋庸置疑的』。

我在反復研讀、比較這兩部經典之作的基礎上，暮年萌生了在曾祖誕辰一百六十周年之際，將其原作《太極拳圖畫講義》刊發于世的想法。這樣，不但可遂曾祖生前未遂之志，告慰曾祖在天之靈，又為太極拳研究者提供一份有價值的資料，對於太極拳的發揚光大，豈不是好事一件！于是，我將此想法商諸同好，得到了他們的大力支持。遂定于我高叔祖仲姓、高祖季姓誕辰二百周年、曾祖品三公誕辰一百六十周年之際，將原稿分為四卷合訂為一冊出版發行，以償其生前之夙願，緬懷先祖豐功之偉績，同時也答謝孟玉潔、趙乾杰、杜修鴻、王策、職寶貴等先生為此書的點校查閱資料付出的辛勤勞動及其他諸多好友給予的大力支持 and 幫助。但因本人學識淺陋，編輯、點校、及對個別難以識讀的文字所理解方面，錯訛之處在所難免，望武術界識家及各界仁人志士不吝賜教，在此先致謝意！

陳東山

于戊子年初春



## 序

陳鑫（一八四九—一九二九）字品三，為太極拳發源地河南省溫縣陳家溝陳氏十六世，太極拳第八代傳人，前清歲貢生，近代中國體育史上著名的太極拳大師及理論家。其父仲牲（一八〇九—一八七一）與叔父季牲（一八〇九—一八六五）為孿生兄弟，皆幼習家傳太極拳，盡得其神髓。昆仲『藝臻神化，智勇絕倫』，皆因戰功晉五品，然其品高無求，堅辭不受，請旨回鄉奉養老母，改封『武節將軍』。

陳鑫自幼與兄從父學，備明理法，于太極拳術精妙入微。父見其靈慧善思，命其習文。陳鑫受父命，苦心研讀諸書，但課讀餘暇仍練拳不輟，終至文武皆有成。著有《太極拳圖畫講義》四卷、《陳氏家乘》五卷、《太極拳引蒙入路》、《三三六拳譜》及《安愚軒詩文集》若幹卷等著作。這些理論著作，『舉六百年來陳氏歷代名哲苦心研究之結果，慨然筆之于書而無所隱，一洗拳術家守秘不傳之故習』，對中國太極拳的普及和發展起到了巨大的推動作用，是中國太極拳發展史上一個重要的裏程碑。



《陳氏太極拳圖說》原名爲《太極拳圖畫講義》，是陳鑫在其父誕辰一百周年之際，回顧、力行其先嚴之諄諄教誨，發奮著書立說，決心將平生所得刊發傳世，于晚年寫就之鴻篇巨制，誠如他『自序』所述『倘非有先達傳之于前，雖有後生，安能述之于後也。我先大人命我先兄（諱堯）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，熏陶日久，竊于是藝管窺一斑。雖未通法華三昧，而于是藝僅得枝葉，其中妙理循環，亦時覺有趣。迄今老大已七十有餘，苟不即吾之一知半解傳述于後，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，以至民國庚申，十有三年，而後其書始成。』在歷時十三年中，陳鑫寒暑不懈，四易其稿，親手抄錄。每稿洋洋三十萬言，且圖文并茂、技理交觸。稿成，他已年逾古稀，此中艱辛，非他人所能知也。

陳鑫無子，書成後，因年老家貧，加之社會動蕩，灾荒連年，以致是稿近十年未能付梓。隨後，書定稿又被『不慎遺失』，雪上加霜，使其極度傷心，一病





不起。為使自己多年心血不致化為烏有，便寫信召兄（森）之子椿元（承鑫嗣）于湘南歸。將所餘書稿及零散資料，一并授之，再三囑咐：『此我畢生心血也，汝能印行甚善，否則焚之可也。』椿元哭而受之，不負重托，于陳鑫去世後率其家人與堂兄雪元、侄女淑貞、侄金鰲、紹棟等依遺稿及零散資料重新整理、修訂、補遺，歷時三年編輯成《太極拳圖說》四卷。

一九三二年一月二日，時任中央國術館總編，拳界名宿，被譽為武林史的拓荒者唐豪（字範生）先生約陳氏太極拳名家陳子明作向導，三下陳家溝，搜集太極拳資料，考察太極拳源流。發現此稿，驚嘆不已，表示盡力幫助出版。在唐豪的積極推動下，時任河南國術館館長陳泮嶺、河南省通志館館長韓自步、博物館館長關百益及張嘉謀、王可亭、張鏡銘、王諦樞、白雨生等人多方推介籌資，將椿元等人所定書稿易名《陳氏太極拳圖說》，于一九三三年初印千部，每部綫裝四冊。時品三公已逝數年，因家境貧寒，停柩未葬。書刊行後，椿元得其稿酬將公塋葬。

此書一經問世，即在國內武術界引起轟動。武術名家及研究工作者紛紛發表

## 老拳譜