

陳微明太極拳遺著匯編



趙樸初題



人民體育出版社

11. 286



陳微明太極拳遺著匯編



趙樸初題



人民體育出版社



前言

人民体育出版社为了满足海内外太极拳爱好者的要求，更好地发扬光大杨式太极拳这一运动项目，出版了先祖陈微明所著“太极拳术”、“太极答问”、“太极剑”合订本，供海内外人士学习、研究。这将对推动太极拳的健康发展起很大作用。

先祖名曾则（1881—1958年），字慎先，号微明。湖北浠水人。光绪庚子、辛丑恩正并科，清廷已废八股，改以策论取士。先祖与先伯祖曾寿、先叔祖曾矩三人同榜中式，且均在前十名之内，一时传为盛事。

先祖自幼即致力于古文和书法，受到宜都杨惺吾、番禺梁节庵、嘉兴沈子培、桐城马通伯、义宁陈散原诸先生的嘉许。曾任浙江求是书院舆地学教授。北京五城中学优级师范国文诸子学教授、清史馆纂修等职。纂修清史期间，在北京从著名拳师完县孙禄堂学形意拳、八卦掌。后又师承杨澄甫先生学太极拳、剑。每日未明即起，刻苦锻炼，数十年如一日，得其师承。清史纂修工作结束后，南下在上海创立致柔拳社，传授太极拳等。从之学者自达官贵人至工商百业以及海外人士前后不下万余人。于是这一原来只在北方流传的武术，便普及到南方并影响到海外，识者认

为他此功当居首位。

从前上海号称十里洋场，聚集在此地者上至富商大贾，下至三教九流，都有其各自的谋生之道。在武术界中，有真实本领的人，也有以花拳绣腿闯荡江湖、把上海当作立足之地的人。而象先祖那样以一文人身份创办拳社，公开招收学生传授拳术的，可以说绝无仅有。积日累月，先祖的声誉越来越高，学生也越来越多，逐渐引起上海武术界某些人士的注重和嫉妒，因而借“访友”为名，来致柔拳社，想一较高低者，颇不乏人。我听长辈亲友说：先祖遇到这样的事时，总以谦和态度殷勤接待，避免交手，往往能得到对方的谅解。

但是，有一次，来了个黑大汉，见了面没谈几句话，就要交手“请教”，不顾先祖的谦让便斩钉截铁、不容商量地约定某日某时在大世界屋顶“候教”，说罢便扬长而去。当时在场的学生，感到非常气愤，一致表示必须准时到达约定地点，较量一番，不能示弱。先祖不得已而同意了。届时赴约，大汉已先在大世界屋顶花园等候，彼此打过招呼，便拉开架子交起手来。开始时大汉步步紧逼，先祖则节节退让，不肯出手还击。花园位于高楼之上，范围不大，周围绕以栏杆，空无围墙。先祖在大汉咄咄逼人的进攻下，最后让至栏杆边沿，已无再退余地。正当大汉准备拳脚交加紧逼不舍之际，只见先祖猛地向大汉反击一掌，大汉就被击得腾空飞出，眼看要从十丈高楼摔下去。哪知先祖随着掌势跃起，把大汉从空中抓回，轻轻放在地面。一场惊险比赛，遂告结束。大汉马上要先祖收他为徒，被婉言谢绝。

这类事，我从未听先祖说过。因为他对家人后辈从不肯提击技的事，这和他的练太极拳“可以强种国”，健身防

身“御侮其余事也”的主张是一致的。羊，难出羊阵卡，意即上面所述是功力悬殊的比武过程，还有一个与高手较量的故事。

先祖有个学生周敏益是台湾人，富家子弟。从先祖学拳以后，认为如此奥妙无穷的太极拳竟未传到台湾，是件憾事。于是他回台后，便建立拳社，免费传授太极拳术，从学者甚众，遭到了当地靠授徒为生的武术教师之忌妒。上门寻事生非者不断。

他曾请先祖及部分同仁游台。有一天，他们游到一座山时，忽然发现一胸前飘拂着长髯的老者，率徒众也向同一景点走来，便大叫“不好”！原来是当地拳派的前辈出场了。他担心老师的安全，深悔没有事先防范。这时，他们正走上一座山崖，上下只有一条羊肠小径，无处退让。弟子陈铎鸣就说：“我先试试。”先祖仔细观察来人以后说：“不行，还是我来接他。”商议完毕，那老者已走到山崖下面，先祖便伸出双手去迎接他，表示要拉他上来，并说：“请，请。”那老者见状，也用双手在先祖的手掌上一按，同时说：“不客气，不客气。”就在这一拉一按的瞬间，双方已作了较量，在场的人，丝毫看不出什么。只见那老者回过头去对他的徒众说：“我们换个地方去吧。”双方便在非常客气的氛围中分了手。这时，大家紧绷的心弦才松弛下来。现在周敏益先生的后人还在，前不久，还和我通过信呢。

太极拳术、剑术、答问诸书阐明了专气致柔的用意，动静交修的方法。理深而意密。其中，“太极拳术”一书，是先祖将杨澄甫先生口授内容笔之于书，赠给澄甫先生，以表达酬谢之意的。后来应弟子们的要求，征得澄甫先生同

意，才刊印出版，并且一再强调是代澄甫先生笔述成书的。在“太极答问”序中，他说：“太极拳之普及兴盛，可以强种国，固足欣幸。然又恐其泛滥而失其本源，流动而忘其规矩，溷杂而违其精意，是不可不虑也……所不知者，不敢言也。”可见他的尊师重道，一丝不苟的严肃态度。

近来，有人在其出版物中，竟借亲得师传之名，歪曲、夸大事实。并将错误的观点，强加于先祖头上。这种做法显然与先祖陈微明出书的初衷背道而驰了。读者只要稍加比较，即可辨别出来。勿需赘述。

致柔拳社刘文清女士为再版这三部遗著，做了不少工作，给予热情的支持，我在此谨致真诚的谢意。

这三部著作的再版承赵朴初先生为它题签并写了序言，我在此深表谢意。



陈文成

一九九三年八月

目 录

陈微明太极拳遗著汇编序 赵朴初

前言 陈文成

太极拳术

序一 徐思允 1

序二 关 炯 3

序三 孙绍濂 4

序四 陈微明 5

太极拳术动作名称 7

太极拳术 8

太极拳术源流 9

太极拳术十要 11

太极拳式 14

附图说明 53

附图目录 54

太极拳论注 94

太极合老说 104

太极剑 107

序一 钱崇威 110

序二 胡韞玉 朴安 112

序三	黄太玄	114
序四	陈微明	115
太极剑动作名称.....		116
太极剑术.....		117
太极长拳序	陈微明	142
杨澄甫先生所授太极长拳动作名称.....		143
增加太极长拳动作名称.....		144
太极长拳.....		145
太极拳名人轶事.....		155
太极拳与各种运动之比较	陈志进	160
太极拳之品格功用	陈志进	163
太极答问		
序.....		171
太极拳源流之补遗及小说之辨证.....		172
太极拳之姿式.....		174
太极拳之推手.....		179
太极拳之散手.....		187
太极拳之劲.....		194
太极拳之导引及静坐法.....		197
学太极拳者之体格及成就.....		200
太极拳之效益.....		202
太极拳之单式练法.....		204
太极拳单式图.....		211
附录.....		219
致柔拳社社员姓名录.....		227
出外教授姓名录.....		227
苏州分社社员姓名录.....		229

致柔拳社简章·····	231
致柔拳社出外教授简章·····	233
致柔拳社三年毕业课程·····	235

亞洲及歐美諸國慕其術而研究學習者
日衆。微明先生倡導之功不可掩也。太極
拳術不僅運動健身，且有習定增智之妙。
微明先生嘗語余：「太極拳有止有觀，蓋
兼佛道兩家之妙用，術也而進乎道矣。
先生之後人暨門弟子以其遺著匯編為一
集，以示後學。問序於余，因略記其因緣
本末如此。」

公元一九四四年三月

趙樸初



太極拳術

乙丑夏五孝背



連環可解
肯綮未嘗

朱孝臧題



老子曰專氣致柔
能嬰兒乎莊子曰
得其環中以應無