

陈微明（1881—1938年），又名慎先，湖北蕲水人，武术名家。光绪二十八年（1902年）科举考中文举人。民国二年北洋政府设立清史馆，他曾任清史馆纂修之职，是《清史稿》作者之一。

他曾从孙禄堂先生学习形意拳和八卦掌，更心慕武当太极拳，遂不介而往拜侯杨澄甫先生。澄甫先生欣然允诺，曰「愿得其人而传也」。陈微明学习太极拳时，正值澄甫先生精壮之年，所传功夫极为严谨，动作开展，腰马讲究。陈微明也本着严谨的学习精神，恪守规矩，每一招式都毫厘不差。

北京科学技术出版社

陈微明·著
二水居士·校注

陈微明武学辑注

武学名家典籍丛书



太极拳術

陈微明（1881—1968年）又名慎先，湖北蕲水人，武术名家。光绪二十八年（1902年）科举考中举人。民国二年北洋政府设立清史馆，他曾任清史馆纂修之职，是《清史稿》作者之一。

他曾从孙禄堂先生学习形意拳和八卦掌，更心慕武当太极拳，遂不介而往拜候杨澄甫先生。澄甫先生欣然允诺，曰「愿得其人而传也」。陈微明学习太极拳时，正值澄甫先生精壮之年，所传功夫极为严谨，动作开展，腰马讲究。陈微明也不着严谨的学习精神，恪守规矩，每一招式都毫厘不差。

北京体育学院出版社

陈微明·著
二水居士·校注

陈微明武学辑注

武学名家典籍丛书



太极拳術

图书在版编目 (CIP) 数据

陈微明武学辑注——太极拳术 / 陈微明著；二水居士校注.——北京：北京科学技术出版社，2016.6

(武学名家典籍丛书)

ISBN 978-7-5304-8217-9

I. ①太… II. ①陈… ②二… III. ①太极拳 - 研究 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 040608 号

陈微明武学辑注——太极拳术

作 者：陈微明

校 注 者：二水居士

策 划：王跃平 常学刚

责任编辑：王跃平

责任校对：贾 荣

责任印制：张 良

封面设计：张永文

版式设计：王跃平

出 版 人：曾庆宇

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街 16 号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱：bjkj@bjkjpress.com

网 址：www.bkydw.cn

经 销：新华书店

印 刷：保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本：787mm × 1092mm 1/16

字 数：184 千

印 张：22

版 次：2016 年 6 月第 1 版

印 次：2016 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-8217-9 / G·2395

定 价：88.00 元



京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。

出版人语

武术作为中华民族文化的重要载体，集合了传统文化中哲学、天文、地理、兵法、中医、经络、心理等学科精髓，它对人与自然和谐共生关系的独到阐释，它的技击方法和养生理念，在中华浩如烟海的文化典籍中独放异彩。

随着学术界对中华武学的日益重视，北京科学技术出版社应国内外研究者对武学典籍的迫切需求，于2015年决策组建了“人文·武术图书事业部”，而该部成立伊始的主要任务之一，就是编纂出版“武学名家典籍”系列丛书。

入选本套丛书的作者，基本界定为民国以降的武术技击家、武术理论家及武术活动家，而之所以会有这个界定，是因为民国时期的武术，在中国武术的发展史上占据着重要的位置。在这个时期，中、西文化日渐交流与融合，传统武术从形式到内容，从理论到实践，都发生了巨大的变化，这种变化，深刻干预了近现代中国武术的走向。

这一时期，在各自领域“独成一家”的许多武术人，之所以被称为“名人”，是因为他们的武学思想及实践，对当时及现世武术的影

响深远，甚至成为近一百年来武学研究者的辨识方向的坐标。这些人的“名”，名在有武术的真才实学，名在对后世武术传承永不磨灭的贡献。他们的各种武学著作堪称为“名著”，是中华传统武学文化极其珍贵的经典史料，具有很高的文物价值、史料价值和学术价值。

首批推出的“武学名家典籍”丛书第一辑，将以当世最有影响力的太极拳为主要内容，收入了著名杨式太极拳家杨澄甫先生的《太极拳使用法》《太极拳体用全书》；一代武学大家孙禄堂先生的《形意拳学》《八卦拳学》《太极拳学》《八卦剑学》《拳意述真》；武学教育家陈微明先生的《太极拳术》《太极剑》《太极答问》。民国时期的太极拳著作，在整个太极拳发展史上占有举足轻重的地位。当时的太极拳著作，正处在从传统的手抄本形式向现代著作出版形式完成过渡的时期；同时也是传统太极拳向现代太极拳过渡的关键时期。这一历史时期的太极拳著作，不仅忠实地记载了太极拳架的衍变和最终定型，而且还构建了较为完备的太极拳技术和理论体系，而孙禄堂先生的武学著作及体现的武学理念，特别是他首先提出的“拳与道合”思想，更是使中国武学产生了质的升华。

这些名著及其作者，在当时那个年代已具有广泛的影响力，而时隔近百年之后，它们对于现阶段的拳学研究依然具有指导作用，依然被太极拳研究者、爱好者奉为宗师，奉为经典。对其多方位、多层次地系统研究，是我们今天深入认识传统武学价值，更好地继承、发展、弘扬民族文化的一项重要内容。

本丛书由国内外著名专家或原书作者的后人以规范的要求对原文进行点校、注释和导读，梳理过程中尊重大师原作，力求经得起广大读者的推敲和时间的考验，再现经典。

“武学名家典籍”丛书，将是一个展现名家、研究名家的平台，我们希望，随着本丛书第一辑、第二辑、第三辑……的陆续出版，中国近现代武术的整体风貌，会逐渐展现在每一位读者的面前；我们更希望，每一位读者，把您心仪的武术家推荐给我们，把您知道的武学典籍介绍给我们，把您研读诠释这些武术家及其武学典籍的心得体会告诉我们。我们相信，“武学名家典籍”丛书这个平台，在广大武学爱好者、研究者和我们这些出版人的共同努力下，会越办越好。

导读

陈微明（1881—1958年），原名曾德，字慎先。读《离骚》，慕屈原（名正则，字灵均）之为人，易名曾则，改字天均。湖北浠水人，出生在北京一个累世为儒的家庭。

他的曾祖父陈沆（1785—1826年），原名学濂，字太初，号秋舫，嘉庆二十四年己卯恩科（1819年）状元，授翰林院修撰，出任四川道监察御史，还担任过广东省大主考，礼部会试考官等。秋舫先生“以诗文雄海内”，与魏源、龚自珍、包世臣等友善，交往甚密。祖父陈廷经（1804—1877年），字执夫，号小舫。从小随父在京城时，师从魏源（1794—1857年）课读，通经世大略，道光二十四年（1844年）甲辰科进士。早年淡于仕进，乐江南山水，徜徉木渚之间，五十始入都，供职擢御史，官至内阁侍读学士，为人耿直，抨弹不避权贵，所劾去者有四督、五抚、六藩司。曾上书具陈边疆各省制外夷之法，弹劾太监安德海奸佞骄横。屡疏荐曾国藩、胡林翼、左宗棠诸人，才可大受。上书设立同文馆、建江南造船厂等。晚年日课金刚经，精易数，感异梦，悟前身事，遂自号梦迦叶居士。父亲陈恩浦

(1858—1922年)，字子青，以国学生捐得中书科中书之职。母亲周保珊（1854—1924年），字佩云，系前漕运总督周恒祺家的千金。

微明先生，2岁时随家人回武昌生活。21岁时，与仲兄陈曾寿、三弟陈曾矩同举湖北乡试孝廉。24岁，发妻范氏难产离世，同年，科举废止。1911年，辛亥革命爆发，举家从武昌迁移上海，后又蛰居杭州，漂泊于北京、杭州、上海之间，颠沛流离，国变家难，历经生活的种种磨砺，他的人生轨迹也由此发生了巨大的改变。仿佛一夜之间，微明先生发现二十来年的奋发激励，慷慨有为，统统被时代的洪流荡涤殆尽，他的心思一下子变得虚空宁寂，他不想再向前去往哪里，也不知道哪里才是他应该去的地方；他觉得自己已经在这人世间来来往往走了好几遍，却并不知道哪里才是自己最后的归宿。庄子的“寥已吾志，无往焉而不知其所至，去而来而不知其所止，吾已往来焉而不知其所终”句，“不知其所至”“不知其所止”“不知其所终”，三个不知，三个疑问，彻底地让他反思自己以往的人生之路，也由此深深触动了微明先生的灵魂，从此他以“寥志”为号，内心也开始由儒学而逐渐转入了老庄之道。

他曾在杭州求是书院，担任过舆地学教授，在北京京师五城学堂教过《左传》，去优级师范学校教过国文诸子学。他还担任过清史馆编修，在严复家做过家教，也在胡雪岩的侄儿胡藻青家做过家教。后来遇到完县孙禄堂先生，学得形意拳、八卦掌，遇到永年杨澄甫先生，学得太极拳。从此，太极拳开始真正改变他的一生。后来，他取《老子》“将欲歛之，必故张之，将欲弱之，必故强之”句，以“微明”自号，鬻拳江湖，取《老子》“专气致柔”之意，于1925年在沪上创立“致柔拳社”。从此，微明先生以文入武，以武入道，乃至

最终走上性命之学的践行之路。

致柔拳社创立以来，社员从十几人、数十人，发展到数百人、数千人；拳社地址，也随着拳社规模的扩充，从原先的福煦路民厚里六百零八号，迁入李诵清堂路二百二十五号，再迁址至七浦路二百八十八号，乃至最后长期租借西藏路四百八十号宁波旅沪同乡会，各类专项培训班、分社也应运而生。譬如山西路二二五号及西武昌路十四号，开设的女子体育师范班、苏州大郎桥巷二十六号陆宅开设的致柔拳社苏州分社、愚园路十六号的女子国术社、莫干山菜根香饭店后所设立的致柔拳社莫干山分社、致柔拳社广州分社等等，前后师从他学拳的人不下万人。沪上工商界、文艺界精英、党国政要，乃至市井商贾、负贩狗屠，汇聚在他的拳社，“自贵人达官、文儒武士、工商百业、僧道九流、舆台厮卒、中外国之士女从之游者，无虑数千人”，“陈微明”三字，几乎成了沪上、乃至大江南北喜好太极拳者所心仪之名号，“致柔拳社”的招牌也成为他们所神往的圣殿。吴志青《太极正宗》一书盛赞微明先生：“广事授徒，大有孔门之盛况，并著《太极拳术》一书风行全国。盖此时代，可谓太极拳之黄金时代也。”孙禄堂先生在沪上，曾公开对武术界各派人士说，倘若不是陈微明创立致柔拳社，提倡武术，怎么可能有而今这样发达的局面呢，“吾人皆应感激微明之意也”。陈微明先生与他的致柔拳社，为民国年间开太极拳之盛，厥功至伟。

分别刊行于1925年、1928年、1929年的《太极拳术》《太极剑》《太极答问》三书，是微明先生总结拳学理论以及教学经验而编著的教材。在微明先生看来，内家拳，术技也，而源于道，“明乎道者，其学易而功深，非鲁莽躁急者，所能强为也”，尤其是此太极拳三册

专著，阐明“专气致柔”之旨，动静交修之法，书成风行，一版再版，洛阳纸贵，成为当时太极拳界经典的拳学著作。

《太极拳术》，由郑孝胥题签书名。版权页署：著者陈微明，发行者致柔拳社，印刷者为中华书局。代售处为：大马路华德钟表行、棋盘街启新书店及各大书坊。版权页不署版次，所以无从确知初版的年月以及再版的版数。孙绍濂序言称：“先生蓄道德，能文章，曾任清史馆纂修，以杨先生口授之太极拳，笔述成书，多所阐发，稿赠杨先生以酬答之。杨先生藏之数年，不以付梓。余与秦君光昭、王君鼎元、岑君希天闻之，请先生怂恿出之，以传于世。先生书往，杨先生欣然寄稿，并图五十余幅”。由此看见，此书应该是微明先生在北京，向杨澄甫老师学拳时所编著，原本是为报答杨澄甫授拳之恩，而将书稿赠予杨澄甫老师的。后来一方面因为杨澄甫老师得此稿后，也没有出版的计划，另一方面，微明先生在沪上开设致柔拳社之后，学员也急需教材，孙绍濂与秦光昭、王鼎元、岑希天等早期的学员，就“请先生怂恿出之”。于是微明先生写信给杨澄甫后，杨澄甫老师便将书稿寄了回来，并且还附上了杨澄甫老师五十余幅中年拳照。由此可知“乙丑六月”（1925年6月），应该是微明先生收到杨澄甫老师书稿的时间。

1925年10月3日，《申报》刊陈志进先生撰稿的新书出版预告，云：“太极拳术，为却病延年最无流弊之运动，自广平杨露禅先生至京师传授弟子，学者渐多。然中国武术传授之际，师徒之分极严，心有不明，不敢问也。必须为师者高兴之时，为弟子说其大意。杨少侯尝言，往往年余只能见其伯父班侯练习拳架一次，实难以揣摩。故杨氏所授之弟子，派衍流传，其拳架又微有出入，盖已不能得

其正确之姿势也。惟健侯幼子澄甫，因钟爱，故极用心教授之。故欲学太极拳之正确姿势，当以澄甫之拳架为准。以其开展中正，处处动腰，无微不到也。陈微明君从学于澄甫先生，精研者七八载。而近世风气与前大不相同。往时学拳者，多属不字之辈。只知下苦功，不知用脑力。太极拳精微奥妙，非用脑力，不能得其深意。微明君以文人，注意于此，澄甫又加以青眼。问省既格外详细，传者自不能不悉心指导。微明遂将澄甫先生口授之太极拳术，笔之于书。又请澄甫亲自摄影，其缺者，微明又补照之，又与余合摄推手之图，共六十余幅，加以说明，至详且尽。又将王宗岳《太极拳论》，详加注释，微妙之理，发畔无余。现付中华书局刷印，不日即可出版。余知此书之出，拳术界当放一大光明也，特不惮烦，介绍于世之好武术者。”

1925年10月19日，《申报》接杭州中华书局来函，发布“武当嫡派《太极拳术》出版”的书讯，称：“此书乃广平杨澄甫口授，鄂陈微明笔述，内有钢版图式六十余幅，加以说明，至精至详。后附王岳宗《太极拳论》，微明君注释，微妙之理，发挥无余。前有冯蒿庵、朱古微、王病山、陈散原诸名人题词，诚内家拳术最有价值之书也。实价八角。总发行处：西摩路北致柔拳社。分售处：北京路佛经流通处、棋盘街中华书局及各大书坊。”由此可证，初版时间为1925年10月3日至10月19日间，初版的书价为大洋八角。

此次校释，就太极拳动作描述部分，只是纠正了动作与照片不符处，另外对于文字描述容易误读、误解处，稍加注释说明，其他一依原著。读者倘若想进一步研讨杨澄甫老师的拳势变化，可以将此本与许禹生的《太极拳势图解》和杨澄甫的《太极拳使用法》两书，相互参阅。后附王岳宗《太极拳论》，微明先生的注释，由于语境的变

化，便于现今的阅读习惯，二水适当添加了自己的一些拳学体悟。后辈如我等，无缘得窥微明先生丰姿，无缘秉受微明先生亲炙，“貂不足，狗尾续”，在所难免焉。微明先生以为，太极拳的拳技原理，契合老子《道德经》的精髓，所以，他将老子《道德经》中与太极拳拳技原理相吻合的经典论说，逐一摘录，并以太极拳的讲论予以微显阐幽，名之为《太极合老说》。二水参合自身的拳学体悟，略作诠释，读者谅不以续貂为唐突也。

《太极剑》，由郑孝胥题签书名，李景林题写“剑光凌云”，吴江钱崇威、泾县胡韞玉、求物治斋主人黄太玄作序。后附太极长拳及太极拳名人轶事。另有陈志进著“太极拳与各种运动之比较”“太极拳之品格功用”两文。此书版权页署：著者陈微明，发行者致柔拳社，印刷者中华书局。代售处为：中华书局及各大书坊。

此书出版后，微明先生弟子严履彬，曾遵师嘱，对《太极剑》数势，都有补正。1959年10月微明先生弟子梁溪荣如鹤先生，从严履彬赠贻同学张海东的抄本中，抄录后，赠贻李祖定。李祖定系微明先生女婿，他与微明先生女儿陈邦琴夫妇两人，曾从家师慰苍先生学习太极拳，复将此补正稿，抄赠家师。此次校释，将严履彬补正的数势一一予以补入。另外纠正了胡朴安先生序言中所引颜习斋“折竹为剑舞”事。并将《考工记》《典论·自序》《颜习斋先生年谱》《颜习斋先生传》等相关资料一一补入，以供谈助。微明先生曾得李景林武当对剑之法相授，他曾希望等待他“习之精熟，再述为书，以饷世人”，可惜哲人已逝，斯技亦已空谷幽兰。此次校释，二水以武当对手剑中“击、崩、点、刺、抽、带、提、格、劈、截、洗、压、搅”十三势，以释解微明先生剑势中相应的式势，虽未能一酬其幽兰之芬

芳，亦合掌作拍，以期空谷之回响也。

《太极答问》，由微明先生自己题签书名。版权页署：著者陈微明，发行者致柔拳社，印刷者中华书局。代售处为：棋盘街启新书店、大马路华德钟表行、各大书坊。版权页也无版次印数。李景林题写“剖析毫芒”，褚民谊题写“柔能克刚”，微明先生自序。内容以问答形式，分作“太极拳源流之补遗及小说之辨正”“太极拳之姿式”“太极拳之推手”“太极拳之散手”“太极拳之劲”“太极拳之导引及静坐法”“学太极拳者之体格及成就”“太极拳之效益”“太极拳之单式练法”等几大类，就初学者相关问题，逐一加以详细解答。尤其是“太极拳之推手”一节，微明先生首次简要地为“听劲”下了一个定义：“知觉对方用力之方向、长短，谓之听劲”。从此“听劲”一词，成为太极拳推手训练中，最为经典的理论。后附“致柔拳社简章”“致柔拳社出外教授简章”“致柔拳社三年毕业课程”，实系研究致柔拳社重要的文献资料。

1929年10月31日，《申报》刊发此书广告：“致柔拳社社长陈微明君，近著《太极答问》一书，对于太极拳精妙之意，阐发无遗。其目录分为源流、事实、姿势、推手、散手、导引、静坐、练太极拳者之体格、效益、单式练法、多种单式练法，专为远方不能入社者而作，为全国人普及练习，无师而可以明了，实具绝对之热心。闻此书业已付印，不久即可出版云。”由此可证初版应该在1929年11月间。而从此书六届毕业生名录可证，此本系1935年11月刊行的第四版。1935年11月14日《申报》载：“陈微明著《太极拳术》《太极答问》《太极剑》等书，出版以来，风行全国。现又四版出书。《太极拳术》增图百数十幅，与电影无异，为学太极拳者最好之模

范。《太极答问》，内分姿势、推手、散手、论劲、静坐等目，于太极拳之精微，阐发无遗，欲深造者，不可不看。并有单式练法，可以无师自习。《太极剑》附有名人事，最饶兴趣。默新书局、千顷堂、中华照相馆，及致柔拳社有寄售。”

此次校释，补充了雍正曹秉仁纂修《宁波府志》、黄宗羲《南雷文定集》之王征南墓志铭、黄百家《学箕初稿》中的《王征南先生传》《三丰全书》拳技派、《太极功源流支派论》中的许宣平、夫子李、程灵洗、宋仲殊等资料，以及《侠义英雄传》所载杨班侯事，以助谈资。涉及太极拳技、推手等答问，二水也参合自身的体悟，多有阐发。并将后附之“致柔拳社社员姓名录”、“出外教授姓名录”、第一届至第六届毕业生姓名、“苏州分社社员姓名实录”“广州分社姓名录”“广州公安局”“广州总司令部”等之名录中，姓名稽考者，一一加以补注，对于研究致柔拳社历史，实系不可或缺的资料。

微明先生自创立致柔拳社以来，教学相长，在传授拳艺的同时，他也深受致柔拳社社员，诸如关桐之、江味农、谢泗亭、沈星叔、赵云韶、释常惺、陈元白、赵炎午、欧阳正明、持松等沪上佛学居士、高僧大德的耳闻目染，微明先生由此开始接触佛学。他先后与金山活佛妙善法师、白普仁喇嘛结缘，1937年逢能海上师来沪上设金刚道场，微明先生“受戒因缘到”，由此而皈依佛学。赵朴初先生也在微明先生的致柔拳社与佛学结缘，并且结识了微明先生的侄女陈邦织，两人缘结并蒂，牵手走完一生。

微明先生于学，无所不窥，自小学经史诸子，百家之言，旁及内典道藏，天文舆地历算，法帖图画之书，无不穷究。他喜好古文辞，出入周秦两汉唐宋诸大家，辅加他醇厚的德性，超远的襟怀，他的文

辞，感人至深。所著《清宫二年纪》《慈禧外纪》《欧洲战纪初编》《欧洲战纪二编》《文体讲义》《训诂讲义》《音韵讲义》等书，皆风靡一时。定居沪上后，又相继出版《海云楼文集》《御诗楼续稿》《双桐一桂轩续稿》，多收抒发哀慕之思、师友亲情之作，其时国学大家，诸如番禺梁节庵、桐城马通伯、义宁陈散原、嘉兴沈寐叟等先生，对其至情至性之作，多加赞许。

早年的国变家难，让微明先生由儒学而转入老庄之道。晚年的生活阅历，又让微明先生由老庄而醉心佛学。1958年9月2日（农历七月十九），微明先生走完了他的性命践行之路，在上海永嘉路寓所安详示寂，满屋檀香，经日不散。诚如杨氏太极拳老拳论三十二目之《口授张三丰老师之言》所云：“予知三教归一之理，皆性命学也。皆以心为身之主也。保全心身，永有精气神也。”微明先生出入于三教，而究竟于太极。文修于内，武修于外，由文而入武，由武而入于道，文思安安，武备动动，允文允武，最终“尽性立命，穷神达化”，为后世学者探索了一条性命之学的践行之路。

太極拳術

乙丑夏五孝背



陈微明

太极拳术

第〇〇二页

八十二岁

陈微明 太极拳术

慎先珊书