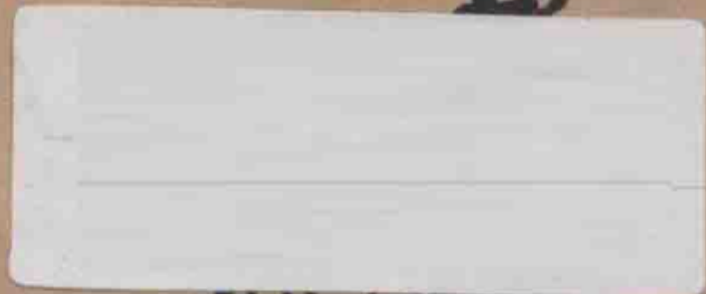


太極劍

附太極長拳



月

版權所有
翻印必究

著者 陳 微 明

發行者 致 柔 拳 社

印刷者 中 華 書 局

代售處 中華書局及各大書坊

定價大洋捌角

壹元



慎先妣世兄察書

忠當嫡派

八十三叟馮煦



敬明先生正

雲陵光劍

戊辰年仲春

李景林



楊 健 侯 先 生 遺 像

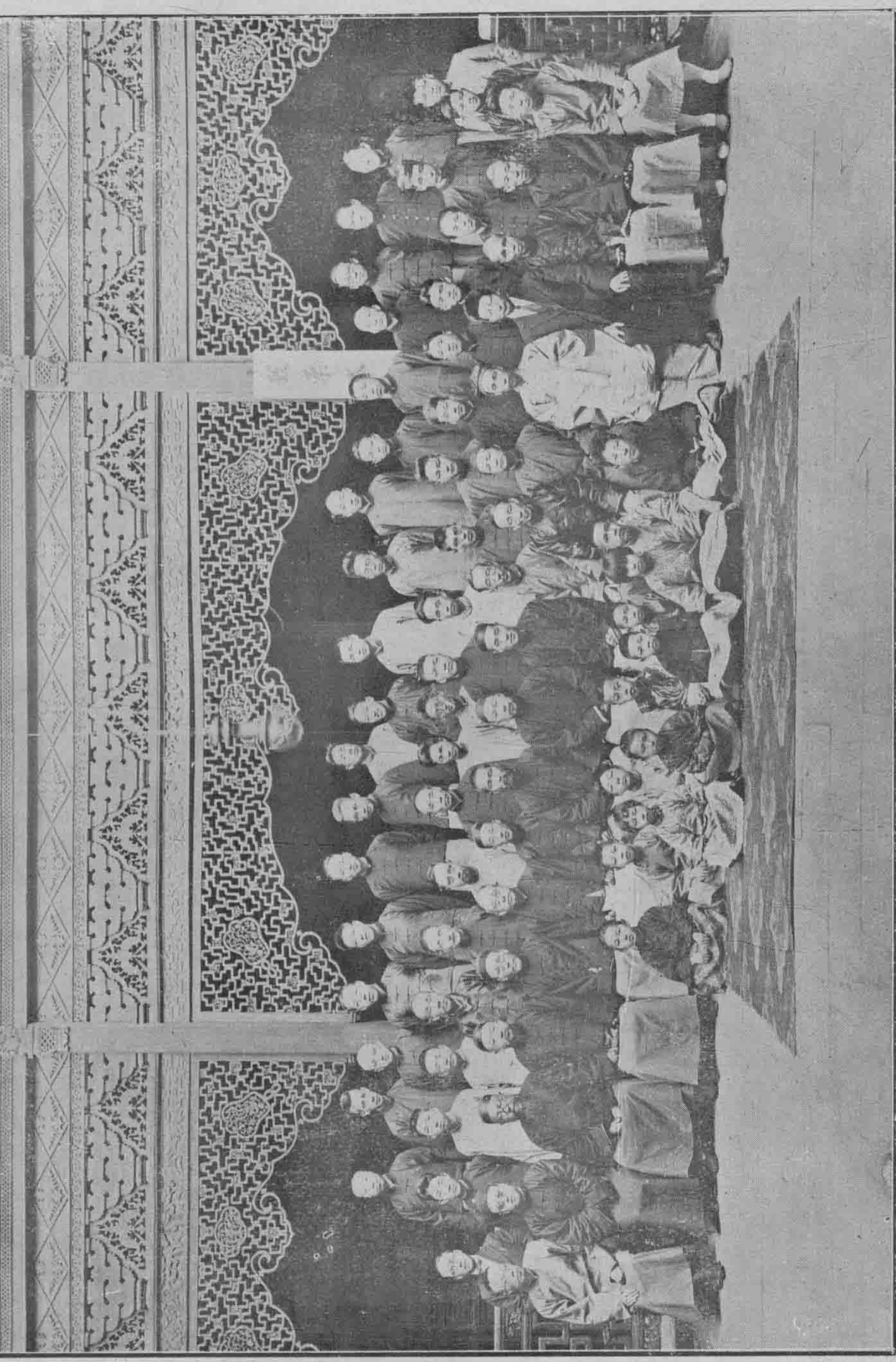


楊澄甫先生



明 微 陳 者 著

丙寅四月初九日致柔拳社張祝三祖壽師豐三攝影



序

余弱不好弄長耽靜默武術諸書素未問津間於稠人廣坐遇一二魁梧其形精悍其色者識之爲有拳術者而已戊午後久客滬濱凡值武術運動開會傾動士女余亦未嘗一往乙丑歲閱報紙見有浹川陳微明君來設致柔拳社教授太極拳術一寓目亦忘之矣丙寅春季偶過西武昌路觀門首榜揭致柔分社因憶及姑入觀焉登樓見一長髯者與一道士裝者相對立以手互相縈繞初不知爲太極拳中之推手以爲二人戲耳復見三數人演各種姿勢其動作舒而徐若惟恐用力者然且其舉步輕著地無聲心頗異之旋見一面白而儒雅者入就旁榻坐觀諸人久徐起矯正其姿勢就詢知爲社長陳微明君余更訝焉蓋余意中社長必魁梧其形精悍其色甯爲一意態閒逸之書生姑購所著太極拳術一冊歸漏三下讀之竟始悉太極拳之源流及功用并悉君爲壬寅同年是歲與其兄若弟同捷者一門三魁傳爲佳話余慨念君之曾祖秋舫先生以第一人及第才名冠

世自嘉道迄同光殆無人不讀簡學齋詩者先德子青年丈宿學潛德士林矜式太夫人周工書法雄偉渾厚懾服士大夫是固代以文學顯君今乃能積健爲雄發揚內家奧旨以拳術鳴海上於是心怦然動翌日造廬請謁次月遂入社不以人事而輟不以風雨而阻迄將兩年雖年事旣長進境如登太行然亦自謂微有所得故好之愈篤中間先生更授以太極劍懼拳劍之不及兼顧也甫半而請止今先生復著太極劍術一書成堅索一言夫以未學劍之人欲論列劍術之奧旨自無能爲役聊述余入社之巔末如此雖然余女余姪及余孫均從先生兼習拳劍則余學劍之志寧敢忘哉自今請賡續學劍且以太極拳之精微期以十年或有小成之可言今社中姑定三年爲一段落殆不過如孩童之畢業於幼稚院耳明年余六十矣乃爲幼稚院畢業之期屆時初度之辰先生倘以同年之誼而辱臨貺者余將率女孫輩執劍起舞於筵前還以一觥壽先生也并書之以爲息壤歲在戊辰春仲吳江錢崇威

太極劍序

劍術甚古自昔文人學士皆習之魏志稱文帝爲太子時與鄧展飲酣論及劍術不決時方食甘蔗因以習之下殿數交三中其臂戴子高顏習齋先生傳商水李子青者大俠也館先生見先生攜短劍目曰君善此乎先生謝不敏子青因請與試先生乃折竹爲劍舞相擊數合中子青腕觀此比劍專中腕臂與太極劍之用合顧其法皆不傳世之能劍者大抵皆舞劍之類如風捲如電馳如鳥落如龍翔容觀雖美未必適於用也吾師蘄水微明陳先生以儒者而精太極拳所著太極拳一書流行甚廣太極拳者由外家翻之靜中求動柔以克剛所謂內家拳是也太極劍卽本太極拳之意思用之於劍蓋劍之爲用盡於一擊一刺左右前後上下進退皆擊之事皆刺之事也擊之事有正有反刺之事有衝有剪外家劍如是內家劍亦如是惟外家劍之擊刺恒動內家劍之動於靜求之守如處女出如脫兔後人發先人致也外家劍之擊刺恒剛內家劍之剛以柔濟之因勢變化莫可

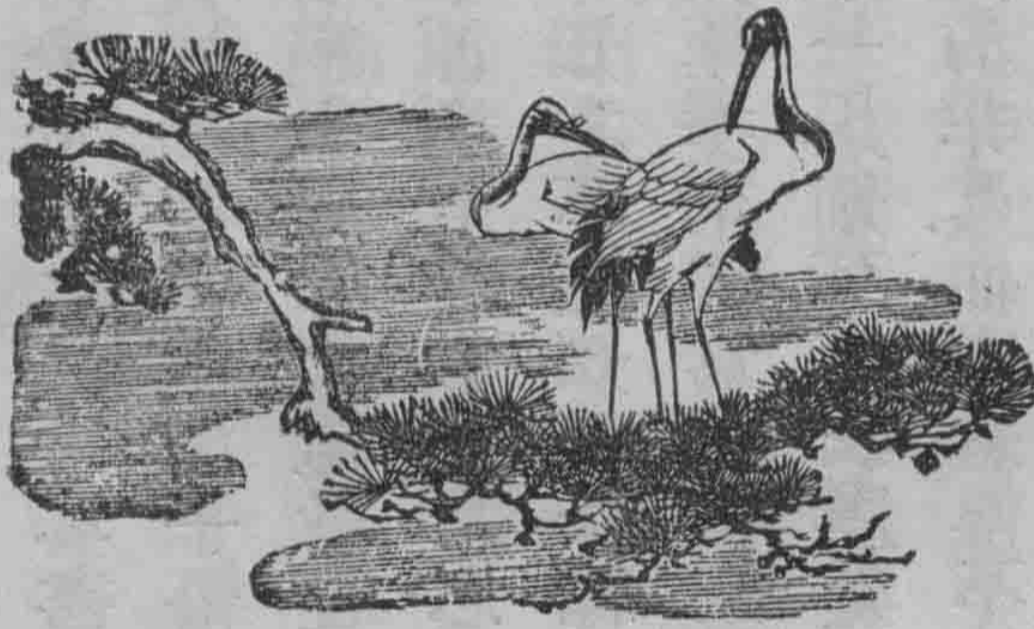
端倪當之則決按之仍虛也故太極劍之用不在於能擊能刺在於擊而不擊刺而不刺而其妙處則不擊而擊不刺而刺馴至於我不必擊人也人之擊我卽爲人之自擊我不必刺人也人之刺我卽爲人之自刺忘人忘我忘手忘劍運用於無心然後可以直之無前舉之無上按之無下運之無旁藏於九地之下動於九天之上順自然之極致莫能與之爭鋒韞玉幼讀儒書慕顏習齋之爲人略習武術乏明師指導毫無家法十五年從先生遊循循善誘得稍知內家之門徑顧年已及艾筋骨漸僵僅心能知之口能言之而已茲先生太極劍成書命韞玉序之因謹述如上不能必知言之果無誤也

民國十七年一月受業涇縣胡韞玉樸安謹書

太極劍術序

微明先生既作太極拳術行於世世之人讀其書以求其術而獲却病延年者遍海內近復著太極劍術一書屆稿竟轉由湯子悟庵索序於予予於劍術誠門外漢顧能通其意蓋予固服膺三丰祖師之道者也晚近羽流徒襲形貌自歸淘汰而不知真道所在與儒佛同源別有神妙不可思議之理卓然特立於天地間不求顯亦不求競知者自知不知者不强知一任緣法離合爲真理之推移太極劍術其一端也太極劍術與太極拳術皆爲武當嫡派故太極劍術之步法手法略如太極拳之法不過一徒手一用劍耳其法虛靈超脫綿綿不斷凝神斂氣歸於自然與外家劍術迥乎不同洵非真仙之遺傳不能臻斯神境也予嘗箋三丰全集至無根樹丹訣諸篇覺其玄微精奧神鬼爭啼真有如說此法天龍八部羣相驚疑之旨而祖師之苦口婆心雖千萬世昭然若揭也惜乎衆生俶擾業因山積亡羊歧路予欲無言苟能本此冊以尋端緒則豈特可藉國技以強種抑亦可返

真道以救國先生之功誠偉矣哉戊辰春求物治齋主人黃太玄序



太極劍序

易曰苟非其人道不虛行此言傳道之難其人也雖技藝亦然黃百家內家拳法言五不可傳心險者居其首余游京師聞廣平楊氏精太極拳心慕之問之與楊氏稔者皆言楊氏不肯傳人而楊氏之徒言亦若是豈不異哉及遇楊澄甫先生從之學始知楊氏非不傳人也嗟夫以得楊氏之傳食其技者乃誣其師門造種種不實之事聞之者卽據以作爲筆記小說其居心非百家所謂不可傳者耶楊澄甫先生傳余太極拳劍拳術已付梓流行今復將劍術筆述成書公之於世此亦澄甫先生之志也太極劍之姿勢均以拳之姿勢爲基礎其非太極拳之姿勢亦有名爲太極劍者則余不敢知已前聞李芳宸將軍精劍術得異人之傳授孫祿堂先生嘗稱之今年將軍過滬往見焉將軍爲人特俊爽慨然以二人比劍之法相授觀其意全運用腰腿與太極拳之推手聽勁無異惟有時劍不粘連相離半寸許耳真武當太極劍法也澄甫先生所傳無二人相比之定法得此則太極

劍之體用備矣俟習之精熟再述爲書以餉世人丁卯冬十二月陳微明識



太極劍

太極劍目錄

太極劍起勢 三環套月 大魁星 燕子抄水 左右攔掃 小魁星 燕子
入巢 靈貓捕鼠 蜻蜓點水 黃蜂入洞 鳳凰雙展翅 左旋風 小魁星
右旋風 等魚式 撥草尋蛇 懷中抱月 宿鳥投林 烏龍擺尾 風捲
荷葉 獅子搖頭 虎抱頭 野馬跳澗 翻身勒馬 上步指南針 迎風拂
塵 順水推舟 流星趕月 天馬行空 挑簾式 左右車輪劍 大鵬單展
翅 海底撈月 懷中抱月 夜叉探海 犀牛望月 射燕式 白猿獻果
鳳凰雙展翅 左右跨攔 射雁式 白猿獻果 左右落花 玉女穿梭 白
虎搖尾 虎抱頭 鯉魚跳龍門 烏龍絞柱 仙人指路 風掃梅花 虎抱
頭 指南針 抱劍歸原