

太極劍

附太極長拳

李青



上海图书馆藏书



A541 212 0016 0308B



慎先妣世兄察書

忠 當 嫡 派

八十三號馮煦



敬明先生正

雲凌光劍

戊辰年仲春

李景林



楊健侯先生遺像



楊 澄 甫 先 生



明 徵 陳 者 著



丙寅四月初九日致柔拳社公祝張三丰祖師壽誕攝影

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滄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竊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強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假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

太極劍序

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

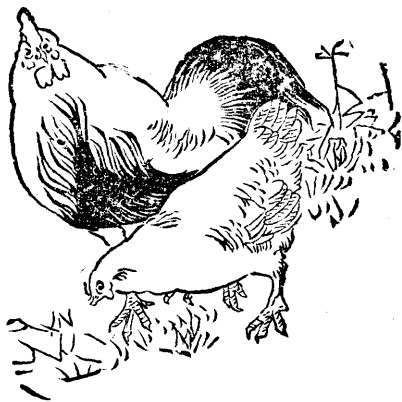


太極劍序

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眞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

太極劍序

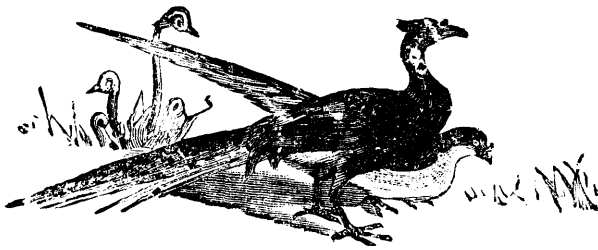
劍之體用備矣俟習之精熟再述爲書以餉世人丁卯冬十二月陳微明識



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

太極劍目錄



太極劍

太極劍起勢

左手執劍。拇指中指無名指小指握劍雲頭。食指下垂。貼劍柄。劍平面貼臂後面。劍尖朝上。右手下垂。身正立。向南。如太極拳初起勢。如第一圖。



太極劍

三環套月



第二圖

第一圖
右手捏劍訣。食中二指並直。無名指小指。屈於掌心。拇指屈按無名指頭節處。如太極拳之樓膝拗步。腰往下鬆。右手隨腰往後圓轉而上。轉由右耳邊指出。

左手握劍。同時隨腰而上。由胸前往右。轉至左膝處。劍仍貼臂向後。左足同時往東邁一大步。腰隨手前進。左腿坐實。如第二圖。

左手握劍。直穿至右手上。右足同時前邁一小步。足尖點地。仍坐右腿。此式如



第四圖

太極拳之上步七星。如第三圖。

第三 兩手同時兩邊分開。轉一圓規。復合於前面。左足同時前邁一大步坐實。此式

如太極拳之雙風貫耳。如第四圖。

大魁星

右手與左手相合。隨即將劍轉換於右

手。右手執劍。直面（劍刃向上下。謂之直面）。往下往後轉一大圓規。左手隨捏劍訣。隨右手在裏。同時轉一大圓規。眼神看劍尖。隨劍轉動。右手不停。往後往上。將劍轉至頭上。仍是直面。劍尖向東。劍要極平。左手捏劍訣。轉至前面。兩指向上。坐實右腿。左腿提起。足尖向下。

眼神亦轉向東看。此式如太極拳之金鷄獨立。如第五圖。

燕子抄水

右手執劍。直面往西南砍去。隨轉向下。愈低愈好。掃地而起。轉爲平面（劍刃向左右。謂之平面）。劍尖向東南。畧朝上。眼神與腰亦隨之而轉。左手捏劍訣在裏。隨右手而轉至額上。左足同時向東北邁出坐實。步之距離與太極拳之玉女穿



第五圖

梭相同。如第六圖。

右攔掃

右手執劍。往上往北斜面轉動。又向下轉。轉為平面。至與左肩平時。隨往東南平砍。劍仍平面。劍尖向東北。左手捏劍訣。隨右手轉動。距右手腕二三寸許。右



第七
如第七圖

足同時向東南邁出坐實。眼神與腰亦隨劍轉動。此式如太極拳之玉女穿梭。右
圖 左攔掃
右手執劍。往南平面轉動。又畧向下轉。



仍爲平面。轉至與右肩平時。隨往東北平砍。劍仍平面。尖向東南。左手捏劍訣。隨右手轉動。距腕二三寸許。左足同時向東北邁出坐實。眼神與腰亦隨劍轉動。此式如太極拳之玉女穿梭。如第八圖。左右攔掃。或二次或四次均可。

小魁星

右手執劍。由平面轉爲直面。往上往北又往下轉動。右足往東南邁。足尖向南。坐實右足。左足



第八圖



第九圖

亦往東南邁出。足尖點地。右手提劍不停。由下而起。轉至頭上。劍仍直面。劍尖斜向下。亦向東南。左手捏劍訣。同時隨右手轉動。兩指向上。與大魁星同。如第九圖。

燕子入巢

圖 右手執劍。往下往後圓轉。右足用足尖。亦隨之

往後。轉向西北。左足斜向西北前邁坐實。左手在裏。隨右手轉至後面時。即放開。托右手背。兩手托劍。往西北平面刺出。此式如太極拳之指腦錘。如第十圖。

第十圖 靈貓捕鼠蜻蜓點水

前一點。右足又往前一躍。右手之劍。同時向西北平面刺去。左手捏劍訣。轉至額一圖。旋即踢出。極力向西北邁去。左足騰起。向



上。右足坐實。如第十二圖。右手之劍刺出後。又畧收回。向前一點。此之謂蜻蜓點水。此式如太極長拳之右扇通臂。



圖 一 十 第

黃蜂入洞

右足跟轉動。使足尖向南。右手執劍。隨腰轉向北。眼轉向西北看。左手屈抱。右足又用足尖旋轉一周。左足提起。亦旋轉一周。復往西北邁去。右手與左手。同時隨



圖 二 十 第

身旋轉一周。左手仍放開。托右手背。兩手托劍。往西北平面刺出。坐實左腿。參觀第九圖。

鳳凰雙展翅



左手放開。轉至右手腕上相合。左手捏劍訣。手心向下。左足跟向北轉。右手與左手分開。右手之劍。平面向東南削去。在上。左手向西北分開。十在下。左手心向下。右手心向上。右足亦向東南邁去坐實。此式如太極拳之斜飛式。如第十三圖。

左旋風小魁星

圖 右手執劍。由平面轉爲直面。往上往西北。又往下。隨腰轉動。坐實左腿。右足提起落下。足尖向

八圖。南。坐實右足。左足往東南邁出。足尖點地。右手提劍不停。由下而起。轉至頭上。劍仍直。面劍尖斜向下。亦向東南。左手捏劍訣。同時隨右手轉動。兩指向上。參觀第



四圖。

撥草尋蛇

右手執劍。由直。面隨腰往左略轉。漸變平面。又向右轉回。往南砍去。劍仍平面。劍

右旋風等魚式

第十 右手執劍。劍直。面往下往後圓轉。左足往後退一步。右手之劍。往後又轉上。又四轉向東南。劍仍直。面左手同時隨右手轉回。捏劍訣。離右手二寸許。右足同時退後一步。足尖點地。亦向東南。如第十

尖向東。劍與手平。眼神與腰。亦隨之而轉。左手捏劍訣。隨右手轉動。距右手腕二三寸許。右足同時向東南邁出坐實。眼神與腰。亦隨劍轉動。此式如右攔掃。惟劍低平。劍尖向東。略不同耳。參觀第七圖。

右手執劍。往右畧轉。又往左轉回。劍仍平面。往北砍去。劍尖向東。劍與手平。眼神與腰。亦隨之而轉。左手捏劍訣。隨右手轉動。距右手腕二三寸許。左手同時向東北邁出坐實。眼神與腰。亦隨劍轉動。此式如左攔掃。參觀第八圖。



第 撥草尋蛇。可作三次或五次。

第 懷中抱月

十撥草尋蛇。三次或五次。轉至右面時。左五足向後（即向西）退一步。右手之劍。往懷中裹回。使手背向上者。變為手心向上。身隨劍收回之勢。坐實左腿。向下。

略低。右手執劍。近左脇處。劍平面。離身四寸許。劍尖向東。左手捏劍訣。亦隨右手收回。略在右手之上。眼神向東。如第十五圖。

宿鳥投林



第十 六 圖

左足往前邁一步。（即向東）身隨右足提起。右手執劍。往上刺去。（亦向東）左手亦隨右手向上。相距二寸許。左足提起。膝向西北。足心貼右腿。足尖向下。眼神隨劍尖往上看。如第十六圖。

烏龍擺尾

左足往後退一步。（即向西退）身隨左足坐下。右手隨左足提回。如等魚式。足尖點地向東南。右手之劍抽回。由平面而變為直面。抽至右膝後。劍尖下垂。亦略

向東南。左手捏劍訣。轉至額上。眼
神下視劍尖。如第十七圖。



第十圖

風捲荷葉

右足向西南退半步。右手之劍。隨右步退勢。
由直面向外。又向裏裏。轉為平面。左足隨右
足收回。略點一步。右手之劍。裹至脇下時。即
向東北刺去。左足亦同時往東北邁去。左手



第十七圖

本在額上。由額上同時往外往下。轉至心口。又往上翻。仍至額上。左右手足。皆同時變動。不可有先後。如第十八圖。

獅子搖頭



第十圖

左足尖轉向東南。右手之劍。由手心向上。往脇內轉至手心向下。劍尖本向東北者。轉至劍尖向西北。右手之劍。往南。往西轉動。右足隨右手轉身。往西北邁去。右手之劍。同時往北砍。劍尖向西。右手心仍向下。身向東北者。此時已轉向正西。左手亦隨右手轉動。控劍訣。距右

手二三寸許。如第十九圖。

右手之劍。手心向下者。往右略轉動。又往左轉回。轉至手心向上。劍仍平面。往南

砍去。劍尖向西。劍與手平。眼神與腰。亦隨之而轉。左手捏劍訣。隨右手轉動。距右手腕二三寸許。左足同時略向後退。半步坐實。此式如太極拳之倒輦猴。惟步略開耳。如第二十圖。



圖 一 十 二 第

第
右手之劍。手心向上者。往左略轉動。又
往右轉回。轉至手心向下。劍仍平面。往
二北砍去。劍尖仍向西。劍與手平。眼神與
十腰。亦隨之轉。左手同前。右足同時向後
退一步坐實。此式如太極拳之倒輦猴。
圖
如第二十一圖。或退四步。或退六步。退

至右足在後而止。

虎抱頭

右足退後時。兩手向左右分開。又向內合。右手心向下者。向內合時。轉至手心向上。右手之劍。轉至胸前停住。左手在下。托右手背。左足坐實不動。右足提前。足尖點地。身仍向西。如第二十二圖。

野馬跳澗

兩手托劍回收。右足提起。往西躍刺。與靈貓捕鼠步相同。惟略往高躍耳。刺出時。兩手仍托劍。參觀第十圖。

翻身勒馬

兩手托劍。劍平面往上起。由頭上轉過。身向西者。由右往左轉。使面向東。右足跟



第二十二圖

轉坐實右足。左足提回。足尖點地向東。兩手所托之劍。同時由頭上平面上落下回收。如第二十三圖。

上步指南針

左足向前進一步。右足隨上。與左足並



第四十二圖

第齊。兩手托劍向前刺出。面仍向東。如第

三十四圖

迎風拂塵

右手之劍。向右轉動。腰亦隨轉。又往左轉回。劍平面往北砍去。左足前進。與左



第三十二圖



第二十五圖

右攔掃相同。惟劍略高耳。或三次。或五次。參觀第七第八兩圖。

順水推舟

迎風拂塵。轉至左足在前時。右足往後退一步。左足隨之後退。足尖點地。右手之劍。同時由斜平面。而轉爲直面。劍刃往下往後。轉一大圓規。左手捏劍訣。隨右手在裏。同時轉一圓規。眼神看劍尖。隨劍轉動。右手不停。往後往上。將劍轉至頭上。仍是直面。劍尖略向東北刺去。左足同時往東北邁一大步坐實。足尖亦向東北。左手捏劍訣。轉至前面。兩指向上。眼神亦隨劍尖往前看。此式如太極拳之扇通臂。如第二十五圖。

流星趕月

左足跟往南轉。使足尖向東南。右足同時往西北邁去。右手執劍。由頭上往西北砍去。左手同時亦分開向東南。如第二十六圖。



第二十六圖

天馬行空

右手執劍。手心向南。由下往北轉上。左足往南邁一步。身即向南。劍同時不停。由後面從頭上



第二十七圖

往南下砍。左手同時與右手相合。以手心扶右手腕上。左足亦同時往南邁一大

步。足尖點地向南。眼神向南看。如第二十七圖。

挑簾式

右足提起落下。足尖與左足跟相對。成八字形。相離五寸許。使足尖向西北。右手將劍提起至頭上。左手仍扶右手腕。劍尖斜向下。左足同時提起。足尖向下。如第二十八圖。

左右車輪劍

左足落下。與右足成八字形。使足尖向西南。右手執劍。隨腰往東轉。由下而上。轉一大圓規。眼神隨劍尖轉動。右足同時往西邁一大步。劍由上往西砍去。左手同時與右手兩邊分開向東。眼神隨劍往西看。此式與流星趕月相同。惟方向不同耳。參觀第二十六圖。



圖 八 十 二 第

右手執劍。手心向東。由下往東而上。轉一大圓規。右足往西邁一大步。身卽向西。劍同時不停。由後面從頭上往西下砍。左手同時與右手相合。以手心扶右手腕上。左足亦同時往西邁一大步。足尖點地向西。眼神向西看。此式與天馬行空相同。惟方向不同耳。參觀第二十七圖。

大鵬單展翅



第九十二圖

右手執劍。往左略轉。轉至手心向上。左手轉至右手腕上面相合。手心向下。左足跟往北轉。使足尖略向東北。右足往東北邁去。右手之劍。由下漸漸而上。往東北平面削去。左手隨右手轉至胸前。手捏劍訣向北。眼神亦向北看。如第二十九圖。

海底撈月

右手之劍。復往右轉。略往下沈。使劍尖朝上。左手捏劍訣。亦隨之轉。在右手肘裏灣略停。劍由直面。往外又向裏轉。轉為平面。左足提起。落下。使足尖向西南。



太極劍



第三十圖

第一十圖
 右手執劍。裹至脇下時。即向正西刺去。
 三 右足同時往西邁去。足尖向西。左手同時轉至額上。參觀第十一圖。

夜叉探海

右足往西邁。身隨右足往前。劍往西往

下刺去。左手亦隨右手而下。相離二寸許。左足提起。眼神隨劍尖往下看。如第三十一圖。

犀牛望月

左足往東橫邁一步。左手由下往東往上。轉一大圓規。右手之劍。由下提起。由西往東收回。在胸前。劍由平面而轉為直面。劍尖仍向西。左手同時轉至右手內相合。仍捏劍訣。左腿坐實。眼神仍向西看。此式如太極拳之披身伏虎。如第三十二圖。



第三十二圖

射雁式

右足不動。右手之劍抽回。抽至右膝後。劍尖向下向東南。左足同時隨右足提回。足尖點地。亦向東南。左手同時提起在胸前。眼神及左手手指均向東南。如第三十

三圖。

白猿獻果

左足向東南前進一步。右足同時前進。與左足並齊。右手之劍由直面變為平面。向東南上刺。左手心托右手背。身直立。眼神仍向東南。此式與指南針相同。



惟劍略高耳。參觀第二十三圖。

鳳凰雙展翅

第三十圖
此式變法如前。惟右步往西北邁。劍由西北削去。兩手分開。參觀第十一圖。

左右跨欄

右足往南。橫邁一步。左足隨右足。亦往



第三十三圖

南橫邁一大步。右手之劍由西北往南收回。橫在胸前。手心向上。劍仍爲平面。劍尖向北。左手扶右手腕。如第三十四圖。

左足往北橫邁一步。右足隨左足。往北橫邁一大步。右手之劍往左略轉。隨腰隨步。往北轉換。使手心向上者。變爲手心向下。劍尖向北者。變爲劍尖向南。橫在胸前。劍仍平面。左手扶右手腕背。如第三十五圖。

射雁式向西北。變法如前。

白猿獻果向正西。變法如前。

左右落花

右手之劍由左略轉。右足往後退一步。劍亦隨右足。向北往右砍。手心向上者。變



第三十五圖

爲向下。左足復往後退一步。劍亦隨左足向南往左砍。手心復變爲向上。一切均如左右獅子搖頭。惟劍略低耳。參觀第十七十八兩圖。

玉女穿梭白虎攪尾

退至右足在後時。兩手分開如前。將左足提起轉向南邁一大步。兩手旋相合。往南刺去。左手心托右手腕背。如第三十六圖。

右手與左手相合。左手在上。手心向下。右手執劍在下。手心向上。左足跟往西轉。足尖向西。右手之劍由南往北。平面削去。轉至北時。劍往上轉。使劍尖向上直立。劍平面向西。左手捏劍訣在胸前。右足略提起。往北移半步。足尖向西北。如大鵬單展翅。眼神向西看。



第三十六圖

鯉魚跳龍門

兩手復相合如虎抱頭式。復向西躍去如野馬跳澗。參觀第二十一圖。

烏龍絞柱

右手執劍由平面向上。漸變為直面。向上向東。隨腰轉一大圓規。往東砍。左手



第三十八圖

隨轉至胸前。如第三十七圖。

三劍不停。由東復轉下。往西撩上。右足提起。落下。使足尖向西北。身隨腰轉。劍不停。復由西往上往東砍。如第三十八圖。劍仍不停。轉至中間。復由外向脇裏裏。



第三十七圖

劍變爲平面。左足同時提起往西邁一步。右足隨提起向西邁一大步。劍亦隨右步向西刺去。左手分開提起在額上。劍共轉兩輪。眼神亦隨之而轉。此式刺出如靈貓捕鼠。惟中間轉動不同。參觀第十圖。

仙人指路

左足往東橫邁一步。以後動作均如犀牛望月。惟右手之劍由上收回落於胸前。劍尖向上直立。平面向外。如第三十九圖。

風掃梅花虎抱頭

右手之劍直立者。復轉爲平面。在左脇下。劍尖略向東。手心向下。左手在上。與右手相合。右足提起落下。使足尖向西北。左足提起。往北復往東。轉一大圓規。如太極拳之轉脚擺蓮。轉至面仍向南時。兩手分開復相合。右足在前點地。如虎抱頭。



第三十九圖

式。

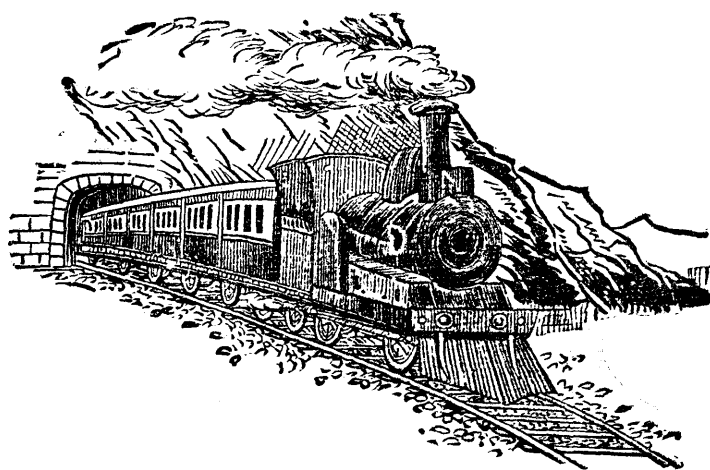
指南針抱劍歸原

右足前進。左足隨之前進並立。兩手抱劍前刺。如指南針。右手之劍。交於左手。左手大指食指尖向下。三指尖向上握劍柄。手心向外。劍平面貼臂前直立。左手執劍。將劍轉至後面。如起勢歸原。參觀第一圖。

太極長拳序

澄甫先生傳余太極拳復傳余太極長拳其中有數式爲太極拳內所無者其餘大概相同惟轉換之處前後略變易耳所以表示太極本無定法亦無定形太極拳及長拳棚擺擠按採捌肘七種勁均含在內惟缺一靠勁余欲以大擺之靠加入拳內思索數年不得其連貫轉接之法今於無意中忽然得之相接之處竟如天衣無縫竊自欣喜又以太極拳之有左式而無右式者有右式而無左式者均爲加入又見河南陳家所傳太極名爲舊派者其倒螯猴如摟膝拗步左右退行轉身極爲輕靈亦加入名爲退步摟膝共約一百零八式取澄甫先生所傳長拳而擴大之不敢言有所發明然於太極之意有增多而無減少有變換而無雷同或者可爲學者研究之一助焉丁卯冬月微明識

太極劍序



楊澄甫先生所授太極長拳目錄

攬雀尾 抌手 樓膝拗步 琵琶式 進步搬攔錘 播箕式 十字手 抱
虎歸山 單鞭 提手 肘下錘 樓膝打錘 轉身蹬脚 進步指膾錘 野
馬分鬃 進步攬雀尾 單鞭 玉女穿梭 攬雀尾 轉身野馬分鬃 轉身
單鞭下式 金雞獨立 倒螯猴頭 斜飛式 提手 白鶴晾翅 樓膝拗步
海底珍珠 扇通臂 撇身錘 上步搬攔錘 進步攬雀尾 單鞭 抌手
單鞭 高探馬 左右蹬脚 轉身蹬脚 左右樓膝 雙叉手 轉身踢脚
左打虎式 雙風貫耳 左蹬脚 轉身蹬脚 上步搬攔錘 上步攬雀尾
高探馬 十字腿 上步攬雀尾 單鞭下勢 上步七星 下步跨虎 轉
身擺蓮 彎弓射雁 上步搬攔錘 播箕式 十字手 合太極



增加太極長拳目錄

太極起勢 動步攬雀尾 抌手 樓膝拗步 右琵琶 換步樓膝 左琵琶
換步樓膝 右琵琶 進步搬攔錘 播箕式 雙托掌 十字手 抱虎歸
山 肘下通臂錘 左歸山 肘下錘 猴頂雲 樓膝打錘 轉身蹬脚 進
步指擋錘 野馬分鬃 動步攬雀尾 單鞭 玉女穿梭 轉身野馬分鬃
轉身單鞭下勢 金雞獨立 退步樓膝 斜飛式 提手 白鶴晾翅 樓膝
拗步 海底珍珠 扇通臂 撇身錘 上步搬攔錘 動步攬雀尾 單鞭
抌手 單鞭 高探馬 左右蹬脚 轉身蹬脚 換步樓膝 換步栽錘 雙
叉手 翻身二起脚 披身伏虎式 回身蹬脚 雙風貫耳 右蹬脚 轉身
左蹬脚 換步搬攔錘 如封似閉 進步雙按 右單鞭 右抌手 右單鞭
下勢 金雞獨立 倒螳猴 左斜飛 左提手 左晾翅 左樓膝 海底針
右通臂 撇身錘 進步搬攔錘 播箕式 雙托掌 十字手 左抱虎歸

山 右單鞭 野馬分鬃 進步肩靠 玉女穿梭 野馬分鬃 進步肩靠
玉女穿梭 野馬分鬃 進步肩靠 玉女穿梭 野馬分鬃 進步肩靠 玉
女穿梭 左右風輪 動步攬雀尾 單鞭 抟手 高探馬 十字腿 左右
樓膝打錘 左琵琶 彎弓射雁 進步搬攔錘 如封似閉 進步雙按 左
單鞭下勢 七星脚 退步踢脚 轉身擺蓮 彎弓射虎 上步搬攔錘 播
箕式 雙托掌 十字手 合太極

太極長拳

動步攬雀尾

起勢向南。如太極拳。惟撥回之時。左足略騰起前進半步。擠出時右足略騰起前進半步。擠後兩手收回時。左足復進半步。按出時右足復進半步。

抅手

按後。兩手隨腰。轉一圓規。如太極拳。惟左手不作單鞭式。而作抅手。抅手共兩次。第二次右手抅至左肩上時。復回下。而作摟膝拗步。面向東。摟膝拗步。右琵琶。又摟膝拗步。均如太極拳。

換步摟膝

右足略騰起落下。右手與左手隨勢往右收。往下鬆。轉一圓規。左足復略騰起落下。左足尖向東北。坐左邊腰。兩手由右邊復轉上。左手由左邊往後轉一大圓規。右手摟膝。左手按出。變爲左勢之摟膝拗步。

左琵琶

左足略騰起落下。右足收回。兩手亦同時往回收。右手在前。左手在後。變爲左琵琶式。由左琵琶復變爲左勢之摟膝拗步。

換步摟膝

左足略騰起落下。左手與右手隨勢往左收。往下鬆。轉一圓規。右足復畧騰起落下。右足尖向東南。坐右邊腰。兩手由右邊復轉上。右手由右邊往後轉一大圓規。左手摟膝。右手按出。復變爲右勢之摟膝拗步。由拗步復變爲右琵琶式。進步搬攔錘。與太極拳無異。

播箕式

與如封似閉相同。惟兩手按出時。手心平向下。

雙托掌

右足略騰起。前進半步。兩手左右分開。轉一大圓規。轉至兩脇下。左足復騰起前

進半步。兩手轉至脇下時。兩手心漸轉向上。復向前托出。由雙托掌變爲十字手。如太極拳同。

抱虎歸山

由十字手變抱虎歸山。亦與太極拳同。惟攏回擠出。兩步仍騰起。前進半步。擠出後。不再按。左手仍靠右手。往前轉一小圓規。腰亦隨動。隨即變爲肘下錘。與太極拳轉動皆相同。

肘下通臂錘

由肘下錘。右手不斷。往上起至額前。右拳隨右足往前打出。其勢如扇通臂。惟右足在前耳。

左歸山

右掌鬆開往上轉。右足尖亦轉向東南。左足往東北邁去。右手由耳邊按出。左手收回。在左脇下。如抱虎歸山。惟在左面耳。攏回擠出。均如右邊之抱虎歸山。兩步

亦騰起。前進半步。變爲左邊之肘下錘。轉動均如右法。右掌在前。左拳在肘下。右足在前。

猴頂雲

右手鬆開往後轉。右足往後退。變猴頂雲。與倒輦猴同。惟頭略向上頂。退四次。

摟膝打錘

右足提起略收回落。使足尖向東南。右手同時向左邊下鬆。復圓轉向上折。轉隨腰往右握拳。左手摟膝。左足前進。右拳打出。

轉身蹬脚

左足跟轉動。使足尖向南。左手隨腰向上。轉至額前。手心向外。右拳收至左脇下。拳心向下。右足略提起。使足尖點地。向西南。兩手分開。右右向西蹬出。進步指腦錘。與太極拳同。

野馬分鬃動步攬雀尾單鞭

右拳鬆開。與左手相合。右足往西北邁去。兩手分開。作野馬分鬃式。變爲動步攬雀尾單鞭。與太極拳野馬分鬃後變攬雀尾相同。惟步走動。如第一式。

玉女穿梭

左足跟轉動。足尖向南。左手向上。轉至額前。手心向外。右手屈至左脇下。右足提起。收至左足處。足跟與右足尖相對。足尖向西。成一八字形。左手由額上往下。轉一大圓規。右手沈至右脇。左手轉至右手處。復往上。左足往西南邁一大步。左手不停。轉至額上。手心向外。右拳打出。如玉女穿梭。惟掌變爲拳耳。以下轉向東南。東北西北四隅。均如太極拳之變動。均易掌爲拳。由玉女穿梭變爲動步攬雀尾。

轉身野馬分鬃

攬雀尾兩手雙按之後。不變單鞭。右手收回。轉一小圓規。卽往下分。手心向下。右足跟轉動。使足尖向南。左足往西北邁一大步。左手與右手同時轉一大圓規。轉至右手脇下時。隨左足往西北分開。成野馬分鬃式。右手復與左手相合。右足往

東南邁。兩手分開。共作野馬分鬃六次。第七次分鬃。左步往正東邁去。左手亦往正東。

轉身單鞭下勢

由向東之野馬分鬃。右手向下。轉至東邊。與左手相近處。兩手復同時向上往西。轉。眼神隨之。右手轉至西邊。變成吊手。身往下坐。在右腿上。左手作下勢式。左右金雞獨立。亦與太極拳同。

退步摟膝

由金雞獨立。左足往後往北邁。足尖向北。右足尖轉向東北。左手摟膝。右手轉一圓規。向北按出。轉動均如摟膝拗步。惟面向正北耳。左足跟轉動。使足尖向東南。右足往後往南邁。足尖向南。右手摟膝。左手按出。面向正南。共打五次或七次。右步按出而止。變斜飛式提手白鶴晾翅摟膝拗步。均如太極拳同。

海底珍珠扇通臂

海底珍珠。與海底針同。惟右掌收回時。須隨腰轉一圓規。落下。用拳而不用掌。扇通臂亦與太極拳同。惟左步前進稍遠。右足不離地。亦隨之前進。撇身錘上步搬攔錘動步攬雀尾單鞭。抻手單鞭高探馬均如前。

左右蹬脚轉身蹬脚

由高探馬轉右蹬脚。兩手隨腰轉動而上。右手在前在上。左手在後在下。兩掌斜對相合。指尖均斜向東南。兩手復斜向下。轉一小圓規相合。右足蹬出。兩手分開。變左蹬脚時。兩手隨腰轉動而上。左手在前在上。右手在後在下。兩掌斜對相合。指尖均斜向東北。兩手復斜向下。轉一小圓規相合。左足蹬出。兩手分開。轉身蹬脚亦同太極拳。

換步摟膝換步栽錘

左足蹬出後。變摟膝拗步。右手按出。與太極拳同。換步摟膝。左手按出如前。復換步。左手摟膝。右手往右轉上握拳。從耳邊向下打栽錘。眼神隨右拳看。

雙叉手

右足向西邁一大步。兩手由下分開。轉上相合。與雙風貫耳同。惟兩手用掌。手心向下。指尖相對。

翻身二起脚

右足跟轉動。足尖向南。坐實右腿。兩手隨腰向南。轉動相合。右手在額上。手心向外。左手在右脇下。手心向下。左足跟亦同時轉動。足尖向東北。坐實左腿。右足向東平踢起。右手心拍足背。左手轉至右腰際。手心向上。右足拍後。旋落下。足尖向南。兩手相合作斜十字。左足向東平踢起。左手心拍足背。右手向西分開。

披身伏虎式

左足踢後。卽落下。與右足並立。右手由西向上向東轉至左手處。左足往西平邁一大步。兩手轉動作披身伏虎式。惟右拳在上。左拳在下。與太極拳相同。而形式相反。轉右足跟。左足往東北邁一大步。兩手轉動作披身伏虎式。左拳在上。右拳

在下。與太極拳相同。而方向形式均相反。

回身蹬脚雙風貫耳

右拳轉上。與左拳合。復分開。轉身相合。身復向南。蹬左脚。兩手分開。左腿提回。兩手復翻轉相合。至左膝處。左足往東北邁一大步。兩手同時分開相合。作雙風貫耳式。與太極拳轉動均相同。惟方向相反。

右蹬脚轉身左蹬脚

身復轉向南。兩手隨身分開相合。作十字。右足蹬出。右足提回。身旋轉一周。仍向南。左足蹬出。一切轉動。均與太極拳相同。惟方向相反。

換步搬攔錘

左足蹬出後。仍收回。足尖下垂落下。足尖向東北。左手隨左足往下鬆。復向上轉。左手轉至胸前。復隨左足往下沈。握拳藏於左脇下。進右步。右手搬攔。左手打拳。右手扶左腕處。左足復提起落下。換步之變動。與換步攞膝同。進左步。右手打步。

左手扶右腕處。

如封似閉進步雙按

如封似閉。如太極拳。惟兩手分開時。右步略提起前進。兩手按出時。左步亦略提起前進。兩手復往上鬆回。右步提起略進。兩手復按出。左步提起前進。如攬雀尾之按。惟左足在前。

右單鞭

兩手復鬆回。左手隨腰轉一小圓規。右手隨腰轉一大圓規。左手成吊手。右手變單鞭。左足跟轉動。足尖向南。右足略往東北邁一大步。如太極拳之單鞭。惟左右手方向不同。

右抔手右單鞭下勢

抔手由東往西行。變爲右單鞭下勢。與太極拳方向相反。

金雞獨立。倒螯猴。左斜飛。左提手。左晾翅。左摟膝。海底針。右通臂。撇身錘。進步搬

攔錘。播箕式。雙托掌。十字手。左歸山。右單鞭。以上各式。均如前法。惟右式變爲左式。或左式變爲右式。

野馬分鬃

由右單鞭復坐實左腿。右手隨腰收回。與左手相合。左手在上。右手在下。右足往西北邁一大步。兩手分開。右手在前。左手在後。面向西北。成野馬分鬃式。

進步肩靠

左足提起。向西北前進半步。兩手略向上往裏相合。右足復提起。前進半步。兩手合至胸前時。左手輕扶右肘裏灣。右手向下鬆。轉一圓規。隨右步往下鬆直。左手仍扶原處。坐實右腿。眼神向西北看。此式如大擺之靠。

玉女穿梭

兩手復提起。提至額前。腰往後坐。兩手隨腰往後鬆轉。右手心本向內者。漸轉至手心向外。腰復往前進。右手轉至額上。左手按出。成玉女穿梭式。

野馬分鬃進步肩靠玉女穿梭

右足提起。向裏裏步。使足尖向東南。與左足成八字形。兩手隨步相合。右手在上。左手在下。轉身。左足往東北邁一大步。兩手分開。作野馬分鬃式。兩手略向上往裏相合。合至胸前時。右手輕扶左肘裏灣。左手向下鬆。轉一圓規。隨左步往下鬆。直。右手仍扶原處。兩足提起前進如前法。坐實左腿。眼神向東北看。如大擺之靠。變玉女穿梭。如前法。惟兩手及方向不同。右足往東南邁一大步。野馬分鬃玉女穿梭如前法。此變爲向東南方。右足仍向裏裏步。與右足成八字形。左足往西南邁一大步。野馬分鬃進步肩靠玉女穿梭如前法。此變爲向西南方。

左右風輪

右手往上鬆。往右轉動。左手往左鬆。往下轉動。右步往西北邁一大步。如野馬分鬃之步。左手隨腰隨右步往西北輪轉。手心向西北向外。手指向下。右手隨腰隨左步往上輪轉。手心向下。左手向左。又向上鬆轉。右手向右。又向下鬆轉。左步往

西南邁一大步。右手隨腰隨左步往西南輪轉。手心向西南向外。手指向下。左手隨腰隨右步往上輪轉。手心向下。兩手如輪與扠手相彷彿。惟步法不同。

動步攬雀尾單鞭擅手高探馬

輪至右手在上時。左足前進半步。左手隨之捧出。變爲動步攬雀尾。單鞭扠手高探馬。均如前法。

十字腿左右摟膝打錘

由高探馬左手穿出。轉身向東亦如前。惟以左手心拍右足背。拍後。左足提起落下。足尖向西北。左手摟膝。進左步。右手打拳。轉左足尖使向東北。右手摟膝。左手打錘。

左琵琶彎弓射雁

左足提起落下。右足提起收回。兩手亦同時收回。右手在前。左手在後。變左琵琶式。由左琵琶。兩手隨腰向上向右鬆轉。右手在上。左手在下。如捧球式。轉至右邊。

復向下轉。左足向西南邁一大步。兩手轉至左膝外。復向西北轉上。作射雁式。右手略高。眼神亦隨之轉動。

進步搬攔錘如封似閉單鞭下勢。均如太極拳。

七星脚退步踢脚轉身擺蓮

七星脚如上步七星。惟右足隨進步時踢出。退步踢脚。如退步跨虎。惟左足隨退步時踢出。踢出後。足不落下。卽變轉身擺蓮。如前法。彎弓射虎上步搬攔錘播箕式雙托掌十字手合太極。均如前法。

太極拳名人軼事

陳微明

中國拳術千門萬派。不可殫述。惟武當派太極拳。張三丰所傳。乃純粹內家。以其毫不用氣力也。（渾身鬆開。不用氣力。方能長內勁。）廣平楊露禪先生受術於河南陳長興。傳於其子班侯健侯。健侯傳於其子少侯澄甫。今將楊氏及其弟子就余所知者略述其軼事如右。

露禪嘗習外家拳。其後聞河南懷慶府陳家溝陳長興者。精太極拳。露禪傾產挈金。往懷慶從長興學。數年。偶與其師兄弟相較。輒負夜起。溺。聞有聲於牆外。乃越牆往觀。其異。見師兄弟輩。羣集於廳中。其師口講指授。皆拳中精意也。乃伏窗外竊窺。自後每夜必往。他日其師兄強露禪與之較。露禪不得已許之。不能勝。露禪衆大驚異。其師召露禪曰。吾察子數年。誠樸而能忍耐。將授子以意。明日來予室。翌日露禪往見其師。假寐於椅。而仰其首。狀至不適。露禪垂手立於側。久之不醒。於是。以手承師之首。良久。臂若折。而不敢稍移。及其師醒曰。孺子來耶。予倦睡矣。

明日再來。露禪退。明日復如約而往。其師已陶然入睡鄉矣。露禪屏聲息氣而待之。其師或張目四顧。見露禪俟於旁。無怨色。且加敬焉。又言如前。露禪第三日往。其師曰。孺子可教也。於是授之術。令歸習之。後其師兄弟或與之相比。而無有能勝之者。長興謂其他弟子曰。予以所有之功。夫與子輩而不能得也。不與露禪而已得之去矣。露禪學既成而歸。財產已盡。或薦至京師某富家。其家先有一教師。其人庸者。而富於嫉心。聞露禪之來。心甚不快。強欲與露禪鬪。露禪曰。吾子必欲一較也。請往告主人。主人曰。子輩相鬪。以戲可耳。然不可致其命也。露禪既至場中。直立而不動。教師力擊之。未見露禪之還手也。而教師已仆於丈外矣。主人大異之。揖露禪而言曰。不知吾子之功。如是其深也。於是設筵以款之。宴畢。露禪束裝辭去。留之不可。遂授徒於京師。是以京師之習太極拳者。皆楊氏之弟子也。露禪傳太極拳術於其子班侯健侯。期望甚深。日夜督責。二人不能勝任。一欲逃走。一欲雉經。皆覺而未果。然二人年未至冠。已成能手。名震京師。有貴胄聞之。聘

班侯爲師館於其家。月餽束修四十金。甚敬禮焉。雄縣劉某者。忘其名。練岳氏散手。有數百斤之氣力。授徒千餘人。有人兩面挑撥。班侯志甚傲。聞之不平。遂相約於東城某處比試。一時傳遍都城。聚而觀者數千人。二人至場。雄縣劉卽出手。擒住班侯之手腕。班侯用截勁抖之。劉跌出。狼狽而去。班侯由是名聲大著。班侯歸見其父。揚揚得意。眉飛色舞。述打劉之形狀。露禪冷笑曰。打得好。袖子已去了半截。這算是太極勁嗎。班侯聞言。自視其袖果然。乃嗒喪而出。班侯云。當其擒住手腕時。有如狗咬云。

楊班侯弟子。至今惟有陳秀峯及富二爺二人。秀峯武清縣人。與澄甫先生同里。余未見之。富二爺住東城炒麵胡同。余聞澄甫先生言。亟往訪之。年七十餘矣。氣態若五十。其子年過五旬。不知者以爲昆弟行也。余道欽仰之意。富二爺曰。吾雖爲班侯先生弟子。未能傳先生之技。蓋不練者已四十餘年。余問旣得班侯先生之傳授。何以棄置不練。答曰。吾父不許練也。先是吾兄習摔角功夫極好。每日歸

必教吾摔角。後應募從軍。至甘肅。臨行。囑吾曰。摔角功夫。不許間斷。別數年歸。一見卽問功夫如何。吾答曰。久不練習矣。兄聞之。意似不悅。吾乃告以從班侯學太極拳。如何不用氣力。如何能化人之勁。兄不信。以拳擊吾。吾用搬攔錘還擊。不意兄由堂屋跌出院中。仰臥於地。竟不能起。吾大驚扶之起。已跌傷矣。臥養數日始愈。父大責斥。由是不許練習太極。殊爲可惜。亦由年幼太冒失故也。

富二爺又曰。吾露禪師祖。喜吾勤謹。吾嘗在旁伺候。爲裝旱烟。年八十餘。尙練工夫不息。偶至吾家坐談。一日天雨。泥濘載道。師祖忽至。而所着雙履。粉底尙潔白如新。無點污。此卽蹋雪無痕之功夫也。蓋太極清靈。能將全身提起。練到極處。實能騰空而行。班侯亦有此功夫。知者極少。吾曾親見一次。

師祖函召弟子。於某日齊至其家。謂欲出門一游。有話吩咐。至期俱來。而門外並未套車。衆頗異之。是日師坐堂屋正中。弟子拜見畢。各裝旱烟一袋。肅立左右。師各呼至前。勉勵數語。並傳授太極拳大意。頃之。師祖忽拂其袖。端坐而逝。

露禪師祖逝世後。停靈於齊化門外某寺內。方丈某亦嫺武術。寺爲向南正殿五楹。東西各有廂房數間。靈櫬停於西廂內。吾師及健侯師叔宿西廂套間。予亦隨侍焉。而東廂旋來一南省人。指甲甚修。語喞嘶不可辨。不知爲何許人。一日。吾師等外出。囑予曰。不可出此門。並不許與東廂之南人接談。予諾而異之。時予年十九。童心未改。師去後。悶坐無聊。靜極思動。忽忘前戒。啓關而出。至正殿遊戲。時右手托一茶碗。於殿上旋轉而舞。一躍而登方桌之上。水不外溢。意得甚。適爲東廂之南人所見。遽來問訊。予頓憶師言。惶急不敢對。逸歸臥室。次日方丈來。與吾師切切私語。吾師初有難色。繼似首肯。方丈出。旋偕南人來。吾師對之。其謙抑逾平時。相將出門。久之始歸。吾師有得意之色。南人卽整裝去矣。又曰。吾師有一女。年十七八。聰慧絕倫。師甚鍾愛之。忽急病而死。時吾師他往。聞訊馳回。已蓋棺矣。不覺踊躍痛哭。忽騰起七八尺之高。如懸之空際者。然旁觀者咸舌撻而不能下。予亦親見之也。此無他。蓋吾師本有飛騰功夫。今痛極踊躍。遽於不知不覺間流

露其絕技也。

楊氏昆仲。雖以精拳術聞於世。然深沈不露。尤善養氣。絕無爭雄競長之心。平居謙抑異常。不知者以爲無能之輩。大智若愚。大勇若怯。誠哉不可以貌衡人也。某年有一南人來訪。時班侯年屆六旬。南人極致欽慕之意。謂曰。聞君太極拳粘勁如膠如漆。有使人不能脫離之妙。願承明教。班侯曰。鄙人以先人所習。僅粗知此中門徑。何曾有此功夫。堅持不允。南人再三請。乃曰。諒君必精於此。如老朽何足以相頡頏。無已。請示試之之法。不知能勉力追隨否。南人曰。試用磚數十塊。每塊距離二尺餘。勻列院中。如太極式。吾在前。君在後。以右手粘吾之背於磚上。作磨旋行。足不許落地。手不許離背。足落地。手離背者爲負。班侯曰。磨旋行。則頭腦易昏。恐非老朽所能。然既承教。敢不唯命。卽於院中如法佈置。畢。南人先上。緩步徐行。班侯歛氣凝神。亦步亦趨。不離南人之背。繞行數匝。南人身輕如燕。漸走漸速。迅如飛輪。班侯亦運其飛騰之術。追風逐電而行。依然不離分寸。南人無法擺脫。

忽飛身一躍。蹤上屋面。回顧院中。不見班侯踪跡。深爲駭異。而不知班侯仍在其後。撫其背曰。君惡作劇。累煞老朽。且下一息何如。南人不禁愕然。乃大拜服。訂交而去。

健侯爲神武營教練時。年已七十餘矣。一日自外歸。有莽漢持棍。出其不意。自後擊之。健侯忽轉身。以手接棍。略送之。莽漢已跌出尋丈。健侯能停燕子於手掌心。燕子不能飛去。蓋能聽其兩爪之勁。隨之下鬆。燕子兩足不得力。不得勞。而不能飛也。

露禪之弟子王蘭亭。功夫極深。惜其早死。有李賓甫者。聞係從蘭亭學。藝亦甚高。訪之者極衆。而未嘗負於人。一日有少年來訪。口操南音。手離几椅數寸許。揚其手。几椅隨之騰起。懸於空中。賓甫見之駭然。少年欲與比試。賓甫遜謝不獲。少年遽進。時賓甫左手抱一小狗。僅右手與之招架。數轉之後。少年已跌於地。乃痛哭而去。

有習頂功者。欲與賓甫角。賓甫謝之不肯。賓甫以手按其腹。未一月即死於逆旅之中。

余從澄甫先生學習數年。澄甫先生曰。世間練太極拳者。亦不在少數。宜知分別純雜。以其味不同也。純粹太極。其臂如綿裹鐵。柔軟沉重。推手之時。可以分辨。太極有二人推手之功夫。其拿人之時。手極輕而人不能過。其放人之時。如脫彈丸。迅疾乾脆。毫不費力。被跌出者。但覺一動。而並不覺痛。已跌丈餘外矣。其粘人之時。並不抓擒。輕輕粘住。即如膠而不能脫。使人兩臂酸麻。不可耐。此乃真太極拳也。若用大力按人推人。雖亦可以制人。將人打出。然自己終未免喫力。受者亦覺得甚痛。雖打出亦不能乾脆。反之。吾欲以力擒制太極拳能手。則如捕風捉影。處處落空。又如水上踩葫蘆。終不得力。此乃真太極意也。其言之精如此。余試之誠然。不能不令人佩服矣。

太極拳與各種運動之比較

陳志進

太極拳與摔角之比較 摔角盛行於內外蒙古。又名攢跤。前清政府爲防備蒙人起見。極力提倡。故北京保定等處。攢跤廠甚多。惟須少年之人。身體強壯。多力耐勞。能吃苦者。始爲合宜。一年即可成功。故諺有三年把勢。當年跤之語。然此一年中。練時甚苦。須半夜起身苦練。有跑墳之工夫。因北地之墳。都是上尖下大。且甚高大。練者由墳頂直腿往下猛跑。而不摔倒爲止。有一足獨立之工夫。一足立牢。一足與二手頭身。成爲水平線。以不搖動能久立爲止。有踢袋之工夫。手提百十斤之砂袋。雙足交換而踢。以能踢飛而止。有攢砂袋之工夫。用數十斤之鐵砂袋。數人彼攢此抓。以不失落爲止。故摔角之人。至老年時。雙腿僵直。行步艱難。入廠攢跤。有特製之衣。衣此衣。摔死不償命。心術壞者。每借此爲害人之地。練太極拳。身體越練越康健。得其三昧。不自作聰明。按其規矩而練。身體筋骨。絕無僵硬之時。而跌人之妙。更過於摔角。楊露禪先生。八十餘歲時。在水泥上行走。鞋底不

濕。可知其步履輕捷矣。

太極拳與八段錦之比較 八段錦爲我國文人運動之一種。而種類亦復不少。有大八段錦。小八段錦。十二段錦。混言八段錦。九宮靠等。練之舒長筋骨。活動氣血。甚爲有益。然祇一人單獨練習。不動步。其效止於身體康強而已。不能防身禦侮也。練太極拳。亦是舒長筋骨。活動氣血。而內外齊練。週身活動。自始至終。一氣貫串。上下相隨。內外相合。練之者有強身之樂。有防身之能。無單練之寂寞。有推手之歡樂。

太極拳與彈腿之比較 彈腿傳自回教。法甚簡單。今遍中國皆有練之者。大同小異。少有不同。練時尙彈勁。一發無餘。一拳一腿。須收回再出。有單練。有對打。余曾練二三年。故知其詳。太極拳循環無端。如常山蛇。首尾相應。粘處皆可放勁。接手卽能打出。不必收回之後。再去二勁也。

太極拳與柔軟體操之比較 柔軟體操。傳自泰西。遍行於學校軍隊之中。與八

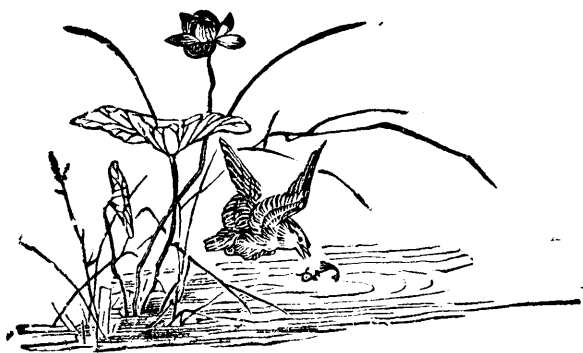
段錦相似。亦無防身禦侮之能。而練之者。亦少興趣。不過國人震於泰西之傳授。極端迷信。而行之數十年。絕無成效之可言。若練太極拳。練熟之後。習慣成自然。終身練之。無論士農工商。每日有一小時之工夫。即能內強其身。外防侮辱。而練柔軟體操者。一出學校。一離軍隊。每日自練者。有之乎。若太極拳。既會之後。得其趣味。自有不能捨之之意。

太極拳與田徑賽之比較 田徑賽須少年爲之。非盡人可能。練之者多受內傷。有吐血暈絕之患。每觀比賽。旁觀者鼓掌稱賀第一。而勝者已慊慊不堪。面無血色。渾身癱軟。二人架之。行數十分鐘。始能漸漸回復原狀。太極拳則不論老幼男女。皆可練習。練之者身體日強。久而久之。得其趣味。雖欲捨之不練。亦不能矣。太極拳與足球之比較 足球練頂。練肩。練腿。足運動甚爲有益。然亦祇能少年壯年能之。幼年老年則不相宜。練太極拳。要鬆肩垂肘。挫手腕。含胸拔背。提頂勁。足球之益。太極拳悉有之也。

太極拳與西洋拳術之比較 西洋拳術專尙力。不從巧妙處用功。二人對打之時。帶皮手套。打胸部以上。頭臉以下。跌倒不爲輸。且有種種限制。甚不自由。無趣味可言。而老年之拳術家。則未見之。太極拳與人對手。可以傷。可以不傷。傷不傷。在於心術之良否。不在拳脚上也。練太極拳工久者。週身不受擊。擊之者自跌。楊露禪先生七十餘歲時。常釣魚於河上。背受二人之擊。擊之者反由露禪先生之頭上。跌入河中。露禪先生坐釣如故。并未動也。楊鏡湖先生八十歲時。坐於椅上。腹受少年人之拳力多者。跌出愈遠。

太極拳與日本柔術之比較 柔術本傳自我國之摔角。日本人又從而研究之。今盛行於三島之間。今者十人而九。日本之強盛。大有力焉。然不能與中國之拳術較。蓋拳術爲我國人獨得之秘。地球之上。莫之能京。柔術之主要。在防人之攻擊。對練者多。單練者少。一人獨居。則無聊焉。太極拳獨練對習。皆有趣味。獨練走架。是知己工夫。是體。二人對練推手。是知人工夫。是用。練久者自知其妙。

太極拳與各種拳術之比較。中國拳術。千門萬派。省省不同。約而言之。不過內工外工。花拳而已。江湖賣藝者流。習練花拳。博無識者之贊美。不過營業之一種。或爲盜賊之媒。不登大雅之堂。置而不論。練外工者。尙力以能受擊爲強。而忽於內。筋骨之強者。臨終時。散工之際。最爲痛苦。欲死不能死。令人目不忍見。練太極拳者。無此病也。



太極拳之品格功用

陳志進

太極拳爲武當嫡派。乃張三丰祖師因觀鵠蛇之鬪。忽有會心。發明此拳。蓋恐修道之士。靜坐功深。血脈有凝滯之患。山行野宿。突然有野獸之厄。是以因觀鵠蛇之鬪。智仿禽獸之飛躍。法天地自然之理。參太極陰陽之秘。創此太極拳。以傳修道之士。爲靜功之助。久練之後。且有衛身之能。延壽之益。故其歌訣中有詳推用意。終何在。益壽延年不老春之語。而練拳之時。純以神行。不尙拙力。故其歌訣中又有若言體用何爲準。意氣君來骨肉臣之語。最要而最難者。爲尾閭中正神貫頂。滿身輕利頂頭懸。此中大有講究。祖師雲游四方之時。憫文人之懦弱。時受強暴者之侮辱。而無抵禦之策。遂留傳世間。以柔克剛。以弱制強。無力打有力。借人之力。順人之勢。自此以後。太極拳爲世所重。稱爲武當派。出於少林之上。得斯術者。如獲至寶。不肯輕易傳人。必深知其人之德行操守。又加以多年之精密考察。始肯傳其秘訣。學拳之外。有必須遵守之規律。一不許保鏢護院。二不許沿街賣

藝。三不許爲綠林嚮馬。以玷身家而累師傅。由此觀之。非品格高尚之人不能學。非堅忍卓絕之人不能學。學之者有變化氣質之功能。性暴躁而急促者。可使之平和而安詳。蓋練拳之時。全身鬆開。順乎自然。渾圓流利。氣沉丹田。心中空空洞洞。思慮全無。如莊周之夢蝶。人蝶不分。練完之後。自己曾練與否。亦不之知。練太極拳到如此境界。有何病不可去。不但自己如此。旁觀之人。亦不覺心平氣和。與之俱化。練拳之時。不許脫衣赤身。須穿長衫馬褂。從容文雅。不咬牙瞪眼。亦不喝叱怪叫。夫太極拳之功用。未病者能使永無疾病。已病者雖沉疴宿患。皆能拔除。雖屬技藝。稱爲醫王。有何不可。要知此種太極拳術。爲養生却病之最妙法術。諸君觀之。當不以余言爲河漢也。

上海图书馆藏书



A541 212 0016 03088

版權所有
翻印必究

定價大洋捌角

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

