

鄭子太極拳十三篇

吳詠恆題



鄭曼青著

鄭子太極拳十三篇

大展出版社

印行

中華民國七十年二月出版

鄭子太極拳十三篇

著者：鄭 曼 青

出版者：大展出版社有限公司

發行人：蔡 森 明

臺北市北投區致遠一路一段二二號二樓

電話：(〇二) 八三四六〇三一

郵政劃撥：一六六九五五

登記證：局版台業字第二一七一號

門市部：明德書局

臺北市延平北路三段二六號

電話：(〇二) 五九二〇一〇八

郵政劃撥：一〇二四三六

承印者：富信行印刷公司

台北市南昌路一段一四七巷三號

電話：三五一五〇七九・三五一四三〇六

售價80元

(如有破損或缺頁請寄回調換)

名畫家鄭君曼青精岐黃楊師澄甫南
來從學太極拳六年師德配侯夫人抱疾
垂危得君接劑而起師感之悉以口訣相授他
人所未聞也玉蜀復遇奇士與究道益晉一日與
義利堅駐華戰士十五人較敗其六餘震懾不敢
角一時傳為佳話日本既降君來海上出所述師
授口訣讀之義極精條別粲然雖不出太極拳論
之原理而指示學者俾有可循之途與拙作太極拳
答問互相發明君不吝惜公之於世誠學太極拳者
之寶筏也爰書於言以告真賞丁亥四月陳微明



~~~~~

## 序

予友鄭君曼青。世稱永嘉五絕。予則獨服其拳術之精。允得楊師澄甫之心傳。一日在渝。同應英吉利駐我國大使薛穆之邀。赴大使館表演太極拳術。適英軍訪華團在館。悉少壯軍人。意氣豪邁。見曼青矮小而少之。予曰。君等皆身材魁偉。實力雄厚者。得欲與曼青一試乎。衆皆連聲諾諾。其中孔武有力者。以安君爲最。卽趨前詢以試法。曼青曰。悉如君意。乃於尋丈外。洶湧而來。攘左臂而擅右拳。曼青側身左讓其鋒。則安君已顛仆數步之外。旋復攘右臂擅左拳。又從右顛仆如前狀。最後變用雙拳搏擊式。向曼青迎頭猛擊。勢殊驚人。甫見曼青頭乍後仰。伸右掌於安君左腋下。撲之。則安君已兩腳離地。仰後翻跌於尋丈外。迫至場邊。驟見曼青飛步隨之。迅提其臂。得不仰出場外。衆皆驚喜讚歎。餘人睹狀不敢較。請作表演。曼青卽捫右臂。作虛抱式。予曰。誰能推之使稍稍移動。爲勝。某君首推之。不能動搖。又加一人。併力推擠良久。仍未嘗移動分許。蒲樂道君轉請作他種表演。曼青

伸臂仰掌曰。請固握予掌。以力壓之。弗使翻動。爲勝。則有數人。三握而三仰跌出。又伸臂舒掌。請以猛力斫之。安君首以立掌擊之。至十數下。縮手而退。蒲君復舉拳連砍數十下。而曼青行無所事。時曼青衣白苧衫。蒲君能作華語。捲其袖曰。君之臂是鐵否。四座掌聲齊發。咸歎吾國國術之妙。爲不可幾及。而英國人士。知有太極拳藝者。亦以此爲創舉。鄭君倘不得楊師之心傳。其能運用如是之神妙乎。茲本其心傳。以著鄭子太極拳十三篇。且多發前人所未發。行將付梓。屬序於予。因追述此一事。以應之。京山鄧克愚。



## 序

中日戰興。予避寇巴山。得識鄭君曼青。居處近。過往亦密。相與研幾太極拳推手及玄功。最相契合。於是。始悉曼青之造詣精深。論理超妙。蓋源本揚師澄甫。而余忝在同門之列。乙酉春。我同盟國美利堅陸軍駐渝者百餘人。每週有聯歡會。聞曼青與英吉利駐我國大使館之文武官員。作友誼比賽。數勝之。乃邀請與會。曼青介余及其弟子郭琴舫張紀培等五六人。參加表演太極拳推手畢。美戰士選精於技擊者十餘人。請與較。曼青許之。一經交手先後不撓者五人。忽一人體重二百三十餘磅。於尋丈外舞拳跳躍。向頭部擊來。曼青摺肘接之。應手跌出逾二丈。撞壁而倒。聲震屋瓦。又奔躍來。曼青舉手送之。復跌出。其人搖頭呼負負。四座歡呼。掌聲齊作。中有一人奇之曰。何以如兩人舉而擲之。張君紀培善英語。即以太極拳之運氣。以無力打有力解之。而余以曼青手法身法有過人處。每發人出。其聲其狀。似以錢投鼓。直至撞壁而止。此非具有內勁不鮮。今者以其所著鄭子太極拳十三篇

見脉。凡數萬言。不獨暢師旨而已。且多發前人所未發者。誠度世之金鍼。衛生之鴻寶也。爰書數言爲同道者告。丁亥九月。東武李壽鏞謹識。

## 自序

余髫年有軟脚風痛病。百藥罔效。習易筋經而愈。弱齡患肺病。吐血咳嗽不已。習太極拳而愈。少日無知。病甫痊。拳即廢。病肺後。始知身苟脆弱。縱劬劬爲學。將焉用。瞻前慮後。悲不勝。詎習之不數月。病竟霍然。則以爲德於我者。莫過是拳。何可廢也。乃益重視之。駕乎眠食之上。每於夙興及將夜寐。各運動七分鐘。未嘗有間。以至於今。神氣充沛。日臻於強健之境。良可寶已。然不敢自秘。願以積年所得。就正於當世海內外武術及運動家之前。是拳之體與用。自各有獨到之處。非其他武術及運動所能及。惜乎昔之學是拳者。非自矜殊能。便獨善其身而已。是以途徑日漸就窄。故君子弗甚當意焉。今吾體維摩病病之心。發尼父推己之願。善與人同。達兼天下。欲使虛羸者。轉而爲強。衰病者。興而有作。以此引爲己任。是書之作。其可緩乎。曩者。楊師澄甫以家傳絕業。未肯輕以教授。正恐傳非其人。故僅述體用之梗概。以傳乎世耳。此蓋由余與同門匡克明之請。於二十三年五

月。得以刊行。其時余之所得尚膚淺。不知有裨乎人類。若是其大也。今者澄師已歸道山。欲求益。不可復得。因罄舉所秘。筆諸於書。聊欲廣古之上醫醫未病之旨。與世之學者。驗養氣之功。庶自強以強國。我民族其振興乎。三十五年重陽。永嘉鄭曼青自序於秣陵。



影 近 者 作



## 曼髯傳

余少時讀書匡廬山。暇日遍歷古刹。於海會寺遇老僧。籍河北。年可八十許。過午不食。顏色如孺子。擅技擊。寺背五老峯。絕壁間。生石耳。他人不能得。僧時時往取。攀松牽藤。如猿捷鳥飛。蓋身輕也。後遊青城山遇洪鍊師於常道觀。年近七十。見其夜據木榻。無衾枕。坐而調息。自云如此四十寒暑矣。鬚髮如漆。吐辭朗爽。有餘音。計吾生所接異能者。合曼髯而三。髯幼騰踔好弄。性所好。無不趨。聰靈善感。事物至輒應。一日戲危牆下。墻圯傷腦。昏絕。久而甦。思頓減。復病肺。遂從師習太極拳。思漸復。體日充。積歲月。常人之魁岸者視髯轉弱。髯於學於醫於書畫。無不深造有得。又好遊。勝境幽谷。雖險必往。嘗遇虎。不爲所攝。蓋由精力之積。而心氣不溢故也。髯醫之良者。而謂藥石治病耳。若太極拳可却病。國多病夫。何能禦侮。雖有利器奇械。無壯士以運使。與無器械等。孔以六藝教。無射御之鍛鍊。則禮樂書數亦不可學。國人之飲食起居。與西人異。故必有適於

國人之運動。以健全體魄。則太極拳其選也。聶持論如此。遇人瘖口而道。不厭往復。傳弟子近萬人。如其材而就。慮不獲播其效於衆。乃著鄭子太極拳十三篇。振綱絜領。條別粲然。發前修之秘。與自研而加粹者。洩之無遺。世傳孫子十三篇。其真偽姑不究。言兵者莫敢廢也。聶以十三篇名太極拳。豈其意爲言兵者厲士戒陳之基。而與權謀之用爲表裏耶。天方薦瘥。國亂靡有定。聶之用心亦可概見。視蕭寺空山。清靜自葆之徒。不與國之存亡。世之盛衰者。加一等矣。聶籍永嘉氏鄭名岳。字曼青。昔諸葛公美關壯繆之聲而曰超倫軼羣。今師其意。以聶名傳云。江西九江閔孝吉撰。



# 目錄

蔣總統題詞

于院長題詞

王院長題詞

陳序

鄧序

李序

自序

作者近影

作者小傳

鄭子太極拳十三篇卷上

釋名義第一

通玄實第二

目錄

二  
一  
六

一  
一  
二