

鄭子太極拳自修新法

鄭天錫題



鄭曼青著

鄭子太極拳自修新法

大展出版社
印行

中華民國七十年元月出版
中華民國七一年三月再版

版權所有

不准翻印

售價100元

鄭子太極拳自修新法

著者：鄭 曼 青

出版者：蘭溪圖書出版有限公司

台北市吳興街三六一巷三三弄五號之一
行政院新聞局登記證：局版台業字第一二八九號

發行者：大展出版社有限公司

臺北市北投區致遠一路一段117號二樓

電話：(〇二)八三四六〇三一

郵政劃撥：一六六九五五

門市部：明德書局

臺北市延平北路三段二一六號

電話：(〇二)五九二〇一〇八

郵政劃撥：一〇二四三六

承印者：富信行印刷事業有限公司

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

鄭子太極拳自修新法

聶天錫題



男青同志

强健身心

蒋中正



曼書先生之極等曰楊氏說
心傳以心力之存整理之深發
強身建國之宏旨成其極等之理
精華一書要釋者此致其子曼書
之說也今物理学乃建國之基
玉美之教材也

三十七年十一月 于右任 題

鄭子太極拳自修新法目錄

蔣總統題詞

于院長題詞

顧序

自序

作者近影

曼髯傳

凡例

去三病

三無畏

談心得

緒論

自修要略

二九

功架三十七式之分釋及圖解

三三

後記

一一六

節錄前哲要言之與太極拳運動有關合者

一一七

易經

一一七

老子道德經

一一七

孔子繫辭

一一九

黃帝內經素問

一二〇

顧序

鄭君曼青。吾國之志士也。天賦聰穎。凡有所學。不論詩文書畫岐黃。皆造詣精深。其於太極拳之學理體用。闡釋尤明。余於此道。愧未問津。然早聞其名。且知其往昔所著太極拳十三篇。深為我國人所歡迎。其於抗戰期間。曾在渝駐華英大使館內就宴畢。以館主之請。表演其拳術。時英軍訪問團在館。再三與之比賽。鄭君一轉手。或一側身。均能使對手翻跌於尋丈外。嗣於駐渝美軍聯歡會表演。亦獲同一效驗。觀者均不勝讚歎。旋又將其所著太極拳十三篇譯成英文。廣傳歐美。近年鄭君寄寓紐約。且設班授課。並應邀赴各處口講身演。凡此諸端。皆足徵其熱心介紹吾國之文化藝術於西洋也。今者又著鄭子太極拳自修新法一書。將其畢生練習所獲之經驗。及其潛心研究所得之理論。彙編成冊。付梓公諸世人。可見其一片苦心。力求善與人同。爰書數言以為序。

丙午武陵顧維鈞

自序

衛生之道。人能言之。未嘗知其究竟。莊周之養生主。亦可謂之為衛生經耶。約其要。則曰。在乎衽席之上。飲食之間。此不出仲尼所謂。飲食男女而已。然則皆未及舉其目。惟岐伯則曰。夫道者。却老而全形。精神內守。病安從來。極其至。則曰。筋脈和同。骨髓堅固。氣血皆從。以之傳乎黃帝。成內經素問。此之為衛生經矣。惟太極拳之表現。誠有以配合乎內經與易。及黃老與孔氏之哲理。則表裏精粗無不到。且體用之實。得而彰著矣。然此誠非三丰真人之有超人智慧。惡能達乎此。世有無知者。欲竊其長以歸於某宗某派者。殊不知量也。倘內無真修之實。安能達乎筋脈和同。骨髓堅固之候。即如拳論所謂。收斂入骨為純剛。以至於無堅不摧。與由懂勁而階及神明之類。豈凡識所能議哉。曼髯以奄奄一息之羸軀。得習此拳。而能再造。運四十年。未嘗有間。且於理論。亦稍有心得。誠字字真切無遺。雖然。道之不廣也久矣。我知之焉。一為有疑義者。以為不能致用而放任之。一為只

求益身心。更無他望。殊不知此拳術之體與用。猶影之不能離乎形者。倘學而不能致用。則其所裨於體者。且亦偽焉。諺又有所謂教人要留一手。又謂傳子不傳女。皆自私也。苟如此。則吾國之文化與藝術。不日趨凌夷。以至於滅絕。我不信也。曷不聞軒轅氏之言乎。得其人不教，是為失道。傳非其人。慢泄天寶。我亦欲以此言。與有志於吾道者。共惕勵而勉旃。



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。不為所攝。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。髡持論如此。遇人瘡口而道。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。條別井然。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。髡以十三篇名太極拳。豈其意為言兵者屬士戒陳之基。而與權謀之用為表裏耶。天方薦瘥。國亂靡有定。髡之用心亦可概見。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。髡籍永嘉氏鄭名岳。字曼青。昔諸葛公美關壯繆之髡而曰超倫軼羣。今師其意。以髡名傳云。江西九江閔孝吉撰。