

鄭子太極拳自修新法

聶天錫題



鄭子太極拳自修新法目錄

自序

作者近影

曼聲傳

凡例

去三病

三無畏

談心得

緒論

三 五 六 七 九 三 一六 一八

鄭子太極拳自修新法目錄

自序

作者近影

受髀傳

凡例

去三病

三無畏

談心得

緒論

三 五 六 七 九 一三 一六 一八

自修要略

二四

功架三十七式之分釋及圖解

二七

後記

一〇

節錄前哲要言之與太極拳運動有關合者

一一

易經

一三

老子道德經

一三

孔子繫辭

一三

黃帝內經素問

一四

鄭子太極拳十三篇（卷上）

永嘉鄭曼青著

陳序

鄧序

自序

釋名義第一

通玄實第二

專氣致柔第三

變化氣質第四

陸地游泳第五

心腎並重第六

動與物理第七

養生全真第八

益臟腑第九

三
五
七
九
〇
一
四
一
七
一
八
二
一
二
三
三
四
三
六

自修要略

二四

功架三十七式之分釋及圖解

二七

後記

一一〇

節錄前哲要言之與太極拳運動有關合者

一一一

易經

一一三

老子道德經

一一三

孔子繫辭

一一三

黃帝內經素問

一一四

鄭子太極拳十三篇（卷上）

永嘉鄭曼青著

陳序

鄧序

自序

釋名義第一

通玄實第二

專氣致柔第三

變化氣質第四

陸地游泳第五

心腎並重第六

勁與物理第七

養生全真第八

益臟腑第九

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。咸內經素問。此之為衛生經矣。惟太極拳之表現。誠有以配合乎內經與易。及老黃與孔氏之哲理。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。惡能逮乎此。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。安能逮乎筋脈和同。骨髓堅固之候。卽如拳論所謂。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。迨四十年。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。
。過午不食。顏面
能得。僧時時往聖
師於常道觀。年近
寒暑矣。鬚髮如漆
髯幼騰踴好弄。性
墻圯傷腦。昏絕。
日充。積歲月。坐
。又好遊。勝境必
氣不溢故也。髯雖
何能寧侮。雖有利
却之鐵鍊。則禮然

凡例

一、此書之作。為達無師自通之目的。故名曰自修新法。為作者四十年心力所鑄之結晶。

一、作此書之動機。因近年以來。各國人士殷求祛病延年及自強自衛之方。函札紛至。不克逐一裁答。故不得不摒除冗務。窮力以底於成。

一、此拳之功架優越。原為學者所難精。自修尤感匪易。是以於三十七式正圖外。又添攝一百四十有四附圖。並配合足步圖及步法格式。以期易于對照。庶不致有所差謬。

一、足步圖及步法格式。為作者數十餘年精研所得。稍一加意。便能得其運用。有裨乎自修進程於無窮。

一、理論為此拳傳授心法之樞機。作者於此書中。可謂發揮盡致。尚希學者細心玩讀。必有裨貫通之妙用。又作者三十餘年前所著，於三十九年印行之鄭子太極拳十三篇。亦附錄於後。以資參考。

一、演習太極拳貴乎貫串。所謂綿綿不斷者。攸關乎行氣之功。此非多多參究作者表演功架時之神態。未易悟徹行氣之運動。故另備有太極拳體用功架之電影一部。以供觀摩。

一、採取電影之練法時。必須先由一式或二式。悉心研究。繼之以逐日漸增。以及乎全套放映。方可收事半功倍之效。不然雖匆匆連看百回。終恐落于渺茫。難收效用。是以特採用手搖放映電影機。以便於控制快慢之速率耳。

一、以上各節。務希依照余所指定之方法及步驟行之。不致有所忽略也。

一、附錄張真人及王宗岳原論。雖寥寥千餘言。然精闢無遺。而無一字虛下。皆能見諸實施。余故謂太極拳雖基乎哲理。及見乎實用。而無不合乎科學。是可貴也。讀者萬不可疑其言涉玄微。而忽略之。

一、附錄易經及老子道德經。孔子繫辭。與黃帝內經素問之摘要。是與太極拳之原理。有息息相關之妙契。非滑心研幾。殊難悟徹。勉之勉之。

去三病小引

自修新法之作。專為限於工作時間。及婦女忙於家政。與遠道不得許可從學者。予以便利。較函授尤為簡單。然此着重傳授功架之鎮密方法已耳。偏於體一方面居多。太極拳原為有體斯有用。若必欲求其深造。屆時可參閱拙著太極拳體用一書英文本。以及鄭子太極拳十三篇中文本。自可了然。惟自修之始。首要務去三病。以不佞四十年之經驗所得。能去三病者。篤意遵行。未有不加願以償。天資若稍鈍者。亦不過費人一己十之功而已。然其病人儘知之。法亦淺近。類多因循自誤。不肯果決行之。余少時亦坐此病。是以言之較切耳。茲約述如下。

第一為無恒之病。仲尼所謂人而無恒。不可作巫醫。巫之為醫。非正術也。無恒尚且不可。況由哲學而科學之太極拳乎。太極拳之以柔克剛。與專氣致柔之旨。則本乎易與黃老之哲理。至於牽動四兩撥千斤之作用。施諸事實。此乃科學之千斤頂。俗名之曰壓不煞之力學作用。是已成哲學與科學之結晶。

體。余尤以為中西文化之溝通。得利賴為橋梁也。豈獨體用之裨益已耳。若無恆而學此拳。不僅為多此一舉。亦徒有寶山空入之歎。豈不惜哉。余每恨少日無恆。屢以體弱而習國術。稍得裨益而便輟。旋至三十九年以前。病癆瘵莫能興。得復習此拳而痊。遂決心不使再輟。當時即將全套拳架。以極快之練法。僅費六七分鐘練畢。且早晚只練一套。以期不輟而已。然余當時實亦忙碌。除教課與校務外。連自修也日無暇晷。由是以往。不久却更有進矣。早上起床。非先練拳。則不事盥洗及早餐。每晚睡時。不先練拳。則不得上床。如是者久之。養成習慣。遂不復輟。其意以為人生以樂為助人。不惜一切之犧牲。今則謀自身之健康。得以祛病。僅早晚費數分鐘而無恆。則又何足言推己以及人也。是以自悔其蠢。乃決意痛改其非。

第二為貪多之病。俗謂貪多嚼不爛。老氏謂少則得。多則惑。信矣。余少有忘年友魯堅號騰北。餘姚人。遊雁蕩將歸。過我曰。昔之君子臨別贈言。我亦欲有一言相贈。君家鄭虔三絕。君善繼之。必傳無疑。君病貪多博學。恐致無大成。聽我言。紙收詩書畫可矣。余從之。此老乃余益友也。余有所成

就。皆此老之所賜。不能忘也。易之謂易則易知。簡則易從。習太極拳不能異乎是。今得傳授一式或二式者。必須潛心嫻習。而默記之。方能有得。不然未有不惑也。民國廿七年春。余主湖南省國術館時。國術為該省全民衆之運動。不論男女老幼。皆得學習。余欲普遍推行太極拳。故於每兩箇月內。卽調訓全省各縣國術館長及教官四十人。余親授之太極拳。以時間不敷。故決計刪削。以成簡易拳套。太極拳原僅有十三式。以沿傳既久。架式增繁。練習費時。不易普及。余乃刪減為三十七式。已較原有之十三式。增多廿四式。此亦因時制宜。勿以余著之簡易太極拳以為簡也。勝利還都後。持此稿之滬，商諸陳師兄微明。亟稱之曰。適與予同意。旋為序以表欣賞。微明君子儒也。決不阿其好以成其惡。間亦有無知者。疑余此舉為非。殊不知為絕學闡揚之苦心耳。亦只可置弗論也。

第三為求速成之病。所謂欲速則不達。誠知言矣。務期水到渠成。非可強求。古人對於文藝。嘗謂要沈浸積郁。含英咀華。又所謂渙然冰釋。怡然理順。余謂習太極拳。亦必如此。且此拳術不僅體用兼賅。心手並顧而已。然必

須悟徹哲學之原理。獲得科學之實用。則裨益無窮矣。總此三病。得能如法解除。便可順利邁進。了無阻滯矣。