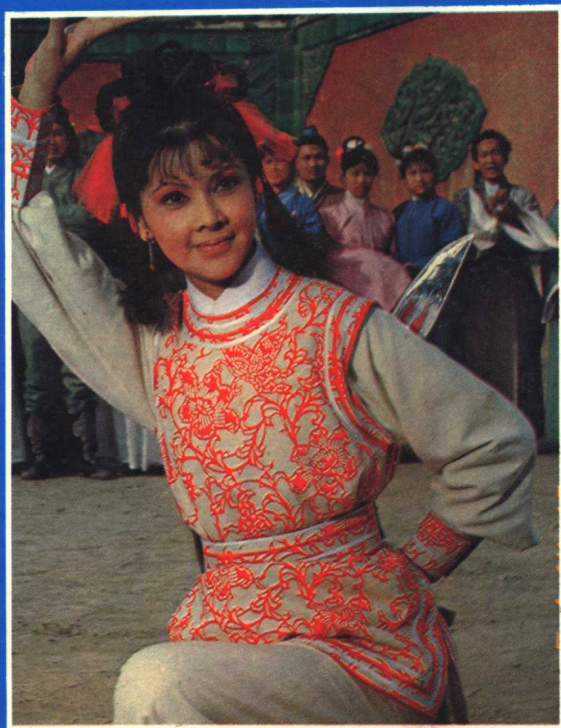


太極拳自衛健身法

鄧夢痕編著



百靈出版社出版

鄧夢痕編著

香港

0852
D297

出版

太極拳自衛健身法

中國名城與名勝旅遊介紹	4.00
錦綉中華萬里行	4.00
彩色電視(周信編譯)	6.00
彩色電視(電子技術編輯組)	7.50
彩色電視制作技術	6.00
少年無線電	5.00
少年半導體收音機	3.00
晶體管電路設計	14.00
晶體管電路設計(精裝)	17.00
塑膠加工技術	10.00
現代汽車知識	3.50
電子學基礎(上下合訂本)	14.00
晶體管放大與振蕩電路	5.00
現代化工藥品製造	11.00
羊毛與絲綢染色法	10.00
無線電學	9.00
新物理學	4.00
機械製圖新編	9.00
新編日語會話指南	3.50
如何把英語說得更生動	3.50
英文成語手冊	4.50
英文介系詞或語辭典	3.80
中外勵志格言(中英對照)	3.20
英文單字拼音與發音速成法	2.50
英文單字記憶與運用速成法	2.50
家常小菜 200 種	2.50
中西名廚 500 法	4.80
最新西餐西點烹飪法	3.00
合氣道入門	2.50
實用牌角	2.20
世界集郵手冊	5.00
怎樣修理汽車發動機	2.50
35 厘米攝影技術	3.00
汽車電工	2.50
對聯與逸話	3.50
春風廬聯話	2.50
處世禁忌錄	3.00
唇槍舌劍社交藝術	2.80
馬炮名局精選	1.80

愛情、事業、家庭、幸福	3.50
在進取的道路上	2.80
青春、理想、創業、前程	3.50
新編實用中文字典	4.00
國畫人物技法	7.50
素描技法大全	16.00
素描之研究	5.80
寫生畫手冊	5.80
廣告學(技法大全)	10.00
明清史	8.40
隋唐史話	3.00
六十四卦經解	9.50
易稊	6.00
莊子哲學討論集	12.00
唐詩論文集	5.00
先秦諸子學說	3.00
中國近代史諸問題	6.00
鉅影樓回憶錄	9.00
世載堂雜憶	6.00
翻譯論叢	6.00
歷代畫家故事	14.00
滄浪詩話注釋	8.50
字的寫法讀音意義	2.50
中學作文教學經驗	4.00
詞語教材	3.00
詩詞格律十講	3.00
讀詞常識	4.00
易經白話注釋	7.00
寫在人生的邊上	2.50
隋唐史(上下冊)	18.00
占星測幸福	2.80
人相學概論	3.50
手上看命運	5.00
新歌選萃	1.00
胎養胎教的科學	3.50
精神分析入門	2.50
實用推銷學	2.50
新數學	2.40
象國秘辛	1.80

目錄

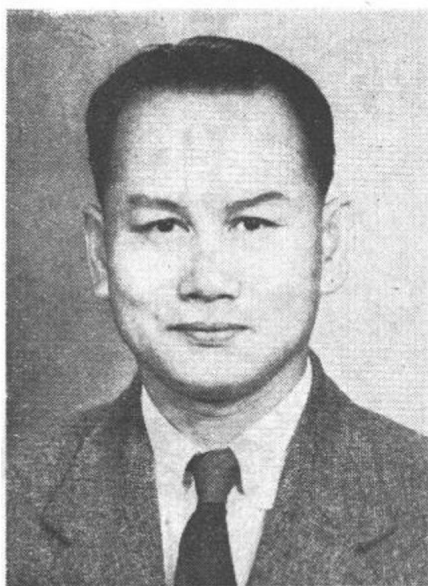
題詞	一
鄭榮光老師略傳	二
序	七
自序	八
研習太極拳之途徑	一三
太極拳式名稱次序及其說明	二一
太極拳優點（鄭榮光講述）	四〇
簡易推手說明	六七
推手述要	七五
太極拳淺說（鄭榮光講述）	八三
太極拳釋難	八九
太極拳源流考	一〇〇
跋	一〇九
附 太極拳致用論（鄧文滄）	一〇三
太極拳名著	一一〇
錄 太極拳歌訣	一二
廿一式健身術原理簡說	一五
圖 片	
太極拳班聯歡會	四
作者近照	一一

東亞銀行太極拳班.....	一二
我們在新嘉坡博覽會遊藝台.....	一七
拳式圖片（鄭老師演式）.....	四五
太極拳刀劍練習.....	六四
推手練習.....	七二
自由式練習.....	七九

矯中帶勁
美哉太極

柔以制剛
拳術之光

鄭榮光老師略傳



鄭榮光老師玉照

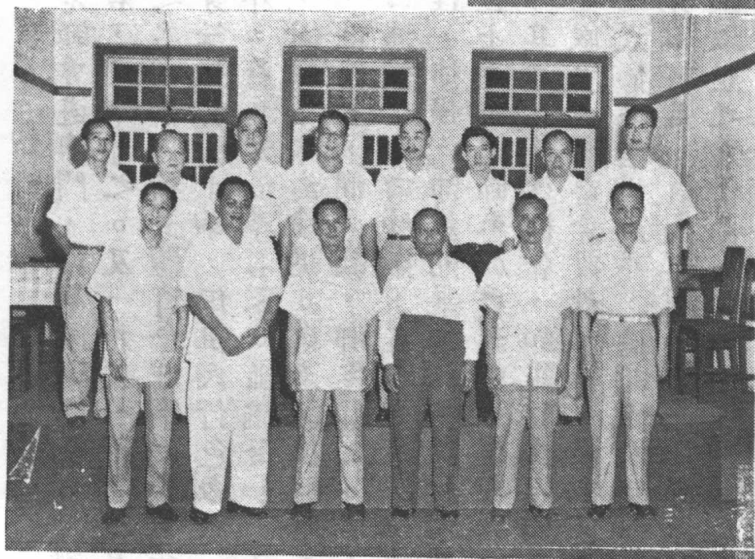
鄭榮光老師，字澤寰，生於光緒癸卯年二月二十日，現年五十六歲，粵之中山縣烏石鄉人，係定華公之哲嗣，幼年就讀於鄉，年十三負笈香江，學既成，從事商業。及至一九三六年，先後創協成公司，四海商業行，景星電筒廠，秉術計然，丕振家聲。惟其早歲，曾染痼疾，久而不瘳，因悟外勁內浮之故，不足養生

，乃參加精武體育會而遊趙氏壽邨之門，習太極拳，數月而占勿藥。迨一九三七年，吳鑑泉祖師南遊香港，鄭老師即踵門拜師，執贄甚恭，盡得其傳。鄭老師不欲以獨得之秘，藏之名山，乃在港歷任各社團義務教授，及後創榮光健身學院於香港銅鑼灣怡和街八十四號五樓，循循善誘，學者景從。去年國術比賽，榮光健身學院，派出鄭天熊，與胡勝兩氏參加，

發矧初試，竟爾驚人。一九四二年鄭老師曾遊澳門，與葡國大力士戴比邂逅，任其擊腹十餘拳，鄭老師泰然自若，朋輩奇之。及一九五一年十二月間，世界拳王祖路易遊港，耳鄭老師之名，旋因精武體育會理事長陳公哲君之介，晤於半島酒店，鄭老師願獻身任擊其腹十拳，但祖氏行色匆匆，以未暇領教謙辭。自此之後，譽滿中外，蔚為太極拳名家。並編著『太極拳』、『八段錦』、『易筋經』彙刊行世，國術界殊為珍視。鄭老師德配馬夫人與鄭老師同齡，惟生於五月十二日，性婉淑，嫻內教，鄉黨賢之。男女公子六人。長曰沛琪，次曰沛然，三曰沛強，四曰坤儀，五曰沛基，六曰沛剛。沛琪業會計，沛然致力建築工程，沛強，沛基則畢業於聖類斯中學，坤儀，沛剛仍在學校肄業中。一九五七年鄭老師參加香港中華廠商聯合會南洋考察團南來星洲，魏元峯君早耳其名，適逢機會，即羅致為星洲中國精武體育會教練，旋為同道之邀，並假海天游藝會設教習所，及担任東亞銀行職員太極拳班教授，鄭老師精研太極拳垂卅餘年，造詣出人想象之外，益以訓誨有方，孜孜不倦，使人身心裨益，自衛禦侮，宜乎振譽南邦，從遊極衆，謙然足法，藹然可親，誠淑世之君子也。

← 詞致師老鄭誕師祖。

↓ 影合君痕夢鄧師老光榮鄭





太極拳班聯歡會之影

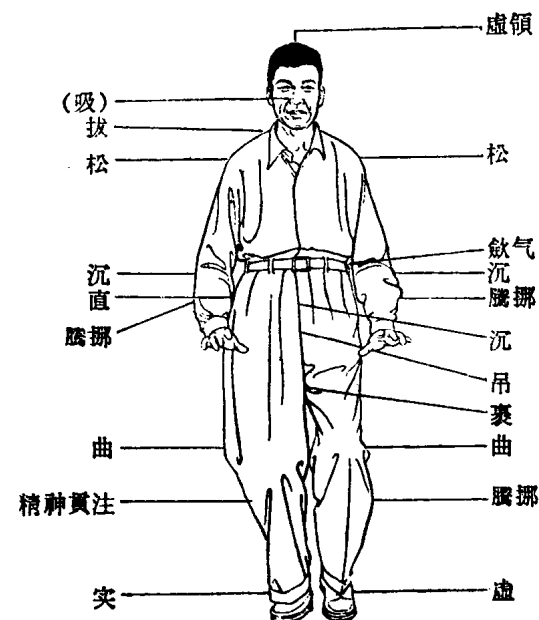
Chinese Boxing

Chinese boxing is known to westerners as "shadow boxing." It has three purposes according to Chinese experts. First, to improve the physique; second, for practical use; and third, for cultivating poise. The physical exercise is designed to develop every part of the body in due proportion, without exaggerating one part at the expense of another. The object is to coordinate mind and muscle. It can be used by men and women, old and young. As violent exercises are not included, it has been found useful for correcting such things as high blood pressure, heart troubles, stomach ailments, lung tumours, rheumatism, and arthritis. Chinese boxing is of practical use in meeting attacks from robbers and in defending oneself. It is the Chinese equivalent of the noble art of self defence. This it does without any violence. The Chinese boxer is taught how to balance himself so that he uses the enemy's strength against the enemy. He himself uses the minimum of force, the art being an understanding of where to apply the force. The Chinese boxer defeats his opponent by suppleness that meets every movement of his opponent. The development of poise is obtained by the regular system of training, which includes proper methods of breathing while controlling the thoughts. A course of Chinese boxing first teaches the way to stand. Most important is breathing by using the diaphragm. Then the pupil is taught how to be still. He has to control his thoughts and think over his faults, so that the system is said to improve the whole quality of a person, both physically and spiritually. Views show steps in the art (from top right to left).

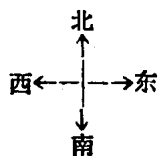
节序图举例

左 懒 扎 衣

图 1 起



面向正南



自序

太極拳乃中國武術界古先賢所發明，源流邃遠，其本循於古代哲理，復切合乎近世科學，既柔能剛，避實就虛之最佳健身術。方今中國海內外社會人士均能知之。即歐美人士其稍注意體壇者，亦無不耳太極之名而驚服之，無待贅述。

余自南遊後，迫於戰禍，輾轉逃避，隱跡惟恐不深，寄寓窮荒，披星戴月，沐雨櫛風，日就月將，身體因而羸弱，戰後，則二豎頻侵，致於垂危，藥物鮮效，隨習太極，始得轉生機，獲益殊非淺鮮。

一九四九年秋，由已故之梁偉謙先生發起，邀馮長風，陳晴光，林衛民，鄭志超諸君，假海天游藝會設太極拳研習班，請岑汝森先生為義務指導，習熟太極式後，每日晨起必操練六七十分鐘，為時經年，身體完全康復，嗣與國術名教師魏元峯先生過從，晨夕以太極拳式為演修，精神益形健旺。迨聶智飛先生由港蒞星，任中國精武體育會太極拳教席，再就之而朝夕練習，未嘗間斷，蓋深知太極拳為健身養性唯一之運動也。

未幾，董英傑，吳大齊，黃性賢，鄭曼青諸太極拳師，接踵南遊，余因居停之便，得有機緣先後共論太極拳之秘奧。董氏主張『動作要自然』

，恰到好處』。黃氏則言『弓馬着力，四六均分』，亦有其理由在也。鄭氏論『功』，以『虛實』為主旨，乃切拳經之義。及觀吳氏訓示其徒，所傳乃鑑泉架式，其姿勢與路數，均合理論訣竅，遂引起余兼習吳派太極拳之意念也。

至吳惠農先生應精武星會之聘，南來任教，乃從之遊，悉心研習鑑泉架式，此外，復得其傳太極劍，太極玄玄刀，及對劍與太極散手等，旦暮熙攘操場，於焉一載，直至吳先生旅居期滿，乃各自練習，未嘗一日輟也。時又與江景瑞君邂逅，知其乃吳先生之同門，對太極之趣味甚濃，每日公畢，輒來共同研習，每將師傅口授，及練習心得，提示引證，疑難得以瞭解，進益良多。

及香港榮光健身學院院長鄭榮光老師南來考察商務，由江景瑞君之介，得拜為門下，有難請益，輒必詳為啟示。蓋鄭老師親炙一代國術權威前中央國術館長吳鑑泉者，凡吳氏所口授之祖傳祕訣，無不以簡明顯淺之詞句而述之，使後學者得以求體正宏用也。其對熱心向學者，必悉盡知能以傳授，最為難能可貴。

余以太極拳能祛病健身，故即以此為唯一嗜好，十餘年來，致力於文化及社會事業，因工作艱苦，體力疲憊，但均能一一克服，此即為太極拳

惠我之功效。

憶鄭老師首次回港期間，其教導東亞銀行與機器商行之太極拳班，囑余署理，聞之愕然，蓋余之所學，根基尚淺，恐難當大任，後經鄭老師勗以教學相長之義，始敢拜而受之，並邀莊華同學為之助，幸不辱命。一九五九年春，鄭老師重歸香港，時適江景瑞師兄抵星，而東亞銀行與海天遊藝會之太極班，由余等兩人共同署理，未幾江兄又以旅期所限，亦告北旋，余重責肩負，乃邀楊志羣同學勸助，惟仍時虞隕越也。差幸同門，陶德軒，朱百光，楊亞輝，鄧錫河，簡寶端，吳冠文，鄧文淙，曾章麗，方鳳笑，梁賽珍，宋更明，談乃渠，鄧錫河，簡寶端，吳冠文，鄧文淙，蘇清釵，羅錦昌，龍維德，周廷燕諸君，於太極拳均研之有素，業餘有暇，輒來共聚，互相研討，而太極拳之同好來學習者亦日衆也。

茲為供研習太極拳者得有正確之指導，以便修養，使體魄身心得以健全，爰將平日所學，摘要錄述，並將歷代名師所傳之精華，撮要彙編，而成斯冊，藉資普及，惟撰錄之精要，或秉師承，或由體會以得，非敢云著述，蓋聊供太極拳同好之參考。茲乘本書付梓，略具數言以誌經過而已。



著者近照



茶叙一瞥

