

# 鄭子太極拳十三篇

鄭曼清



鄭子太極拳自修新法目錄

自序

作者近影

曼髯傳

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

鄭子太極拳自修新法目錄

自序

作者近影

曼髯傳

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

## 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。逾四十年。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。



五

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。牆圯傷腦。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。何能崇侮。雖有利器奇械。無壯士以運使。與無器械等。孔以六藝教。無射却之鍛鍊。則禮樂書數亦不可學。

## 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。非潛心研幾。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。余少有志年友魯堅號滕北。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。祇收詩書畫可矣。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。嘗謂要沈浸縷郁。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。

### 三無畏

欲習太極拳之運動者。其動機不出數點。約言之。有為多病體弱者。因求健康而學也。有為以防不備為自衛計者而學也。有為震其術之奇妙。爰求真理而學也。此外有如乘興而來。與隨波逐流及無恆者。不在討論之列。我所謂無畏者。正為欲下工夫者而發也。

一、無畏喫苦。怕喫苦。則無進程之望矣。拳論所謂其根在脚。怕喫苦。則脚之落地不得生根。是以脚部之喫苦。有益於心臟及腦部則無疑。其基本方法。初學者早晚抽三五分鐘之暇。以一脚立地。左右調換。逐漸加久。逐漸低坐。注意氣沉丹田。足心貼地。不可絲毫勉強。站樁時。必須出食中二指。扶於椅角或桌邊。使其平穩站定。嫻習後。便去一中指。只用一食指扶站。久之則站更穩。可以不用扶。而自然站穩矣。繼此則採取提手及手揮琵琶二式。多下站功。又預備式亦為站樁之渾元功。單鞭為開展功。此於體用皆有莫大之裨益。不可忽視也。



二、無畏喫虧。太極拳要訣曰。舍己從人。舍己從人那有不吃虧。故聶之十三篇開卷。便謂要學喫虧。何謂其學也。聽人進攻進擊。非獨不抗。且不還手。尤要黏連貼隨。方能輕輕走化。此意匪淺學及粗疎者所能。況初學者焉得不喫虧。若畏喫虧。莫如弗學。願欲學之。莫若學喫虧始。學喫虧。便是不貪便宜。貪小便宜喫小虧。貪大便宜喫大虧。反此者。卽是吃小虧得小便宜。喫大虧而後可以得大便宜。有智慧者。必欲得體用之實。將何從下手。老子不有云乎。專氣致柔。能嬰兒乎。此卽太極拳之主旨。學者卽從是而學焉。倘能得專氣致柔。便學得喫虧之妙法。則已不畏喫虧矣。歌訣所謂。任他巨力來打我。牽動四兩撥千斤。則已得致柔之效用矣。

三、無畏厲害。老子所謂。兇無所投其角。虎無所措其爪。兵無所容其刃。夫何故。以其無死也。又曰。天下莫柔弱於水。而攻堅強者莫之能勝。又謂。天下之至柔。馳騁天下之至堅。然則兇虎兵刃。亦天下之厲害者。猶不足稱。而反獨稱喻柔弱之水。以其至柔。莫能勝也。是之謂及吾無身。吾有何患。縱有兵刃爪角之利。不足為畏也。倘有所畏懼。則精神與體質必緊張。