

郑子文集

郑子遗训

阴阳妙用 须于拳架与推手求之。

先采攻守为进程之阶，不可越体用二法，攻者为阳，守者为阴，攻不可强取，守不可紧张，必须“守必固、攻必取”，皆从自然而能得者为上也。譬如采率走化，能分虚实之用者，乃为守之为阴，拨击发放可得应手所用，乃为攻为阳，须要分清之类。

强者先为守势，弱者为攻势，守者使左右落空略带率采者为得也。

攻者以拨靠发放，必须如法，不可自落虚空为得也。

太极拳须分“一阴一阳”之为道，守势为第一，譬如“一阳一阴便成为天地否”、地天为泰，能守方可言攻，现在要求进步，必须从守方面着手，等于水火既济。

郑曼髯 乙卯春日

整理：淡喜

丁亥年于羊城马务小居

口诀十二则

从来武术家，得有妙法。多秘不眛人。所谓传子不传女也。然子未必皆肖而贤。以致屡屡失其真传。倘或有得意弟子乃传其法者。亦必留一手。以备不测。诚如是，欲求吾国武术之发扬。岂易得哉。今曼青之受澄师者。未敢说尽其传。倘也留一手。或秘而不宣。则怀宝迷邦矣。十余年来。每欲笔诸於书。以广流传。此心萌动。而复搁置者。屡矣。亦恐传非其人耳。既而思之。善与人同。固吾所愿。乃谨录要诀十二则如次。此皆澄师所不轻易传人者。

每一语出。辄叮咛曰。余如不言。汝虽学三世，不易得也。

此言何止重提数千遍。蒙澄师之过爱若此。而不能达其厚望。惭愧无已。尚希世之贤哲英豪。有以参证面广大之。使尽人皆能祛病延年。则民族幸甚。

一、曰松。澄师每日，必重言十余次。要松。要松。要松净。要全身松开。反此则曰。不松。不松。不松就是挨打的架子。按松字之一字。最为难能。如真能松净。余皆末事而。余将澄师平日口授指点之大意。附於下。使学者易於领悟。松。要全身筋络松开。不可有丝毫紧张。所谓柔腰百折若无骨。若无骨。只有筋耳。筋能松开。其余尚有不松之理乎。

二、曰沉。如能松透。即是沉。筋络全开。则躯干所系。皆得从下沉也。按沉与松。原是一回事。沉即不浮。浮是病。体能沉已善矣。尤其加以气沉。气沉，则神凝。其用大矣。

三、曰分虚实，拳论所谓。处处总此一虚实。以右手与左脚相贯一线之劲。右脚与左手亦然。如右手左脚实则右脚左手虚。反是，则亦然。是为分清。总之全身负担。另许放在一只脚上。如两脚分担。便是双重。其转变时。**要注意尾闾与夹脊得中。方为不失中定。（注：永远不要忘记。）**至要至要。按转变一语。即是变换虚实之枢机。不经道破。真永不知有下手处也。右手实劲。交与左手。其枢机在夹脊。左脚实劲，交与右脚。其枢机在尾闾。但要在尾闾与夹脊中正对直。方为不失中定。此语非潜心领悟。不易得也。

四、曰虚灵顶劲。即是顶劲。即是顶劲虚灵耳。亦即所谓顶头悬之意也。按顶头悬者。譬如有辫子时。将其辫子系於梁上。体亦悬空离地。此时使之全身旋转则可。若单使头部俯仰。及左右摆动。则不可得也。虚灵顶劲。及顶头悬之意。亦若此而已。须於练功架时。将玉枕骨竖起。而神与气。不期然而相遇於顶焉。

五、曰磨转心不转。磨转者。即喻腰转。心不转者。乃气沉丹田之中定也。按磨转心不转者。此家传口诀也。比诸拳论所谓。腰如车轴。腰为纛二语。尤为显赫。余得此意後。自觉功夫日见进境。

六、曰似拉锯式之榄雀尾。棚捋挤按之推手也。往复相推。喻之以拉锯者。彼此用力均匀。则往复可以畅通无阻。如一面稍欲变化。则锯齿随处可以扎住。如彼使之扎住，则我虽欲用力不得拉回时，只可用推力送之。便可复得相推如初。此理在太极拳之推手上。有二意。一曰、舍己从人。顺其势。可以得化劲与走劲之妙用。二曰、彼微动。己先动。此即彼欲用推力送来时。则我亦先之以拉力拉回。彼如以拉力拉去时。则我亦先之以推力送之去。按拉锯之喻。其理可谓透彻之至。此真家传妙诀。余於此恍然大悟。於彼微动。己先动之著手功夫。苟能於此娴熟。则操纵在我不在彼。其余又何论矣。

七、曰我不是肉架子。汝为什么挂在我身上。按太极拳。专尚松灵。最忌板滞。若如肉架子上挂肉。便是死肉。又何有灵气之可言。故痛恶而决绝之。乃有我不是肉架子之詈骂。此亦家传口诀。用意深刻。幸细翫之。

八、曰拨不倒。不倒翁。周身轻灵。其根在脚。非具有松沉两种功夫，不易办到。按不倒翁之重心。在乎下部一点。拳论所谓偏沉则随。双重则滞。如两脚同时用力。一拨便倒无疑。周身稍有板滞。一拨便倒无疑。要之全身之劲。百分之百。沉於一只足心。其余全身皆松净。得能轻於鸿毛。便拨不倒矣。

九、曰能发劲。劲与力不同。劲由於筋。力由於骨。故柔的活的有弹性的是劲。刚的死的无弹性便是力。何谓发劲。放箭似的。按放箭。是靠弓弦上弹力。弓与弦之力量。即是柔的活的有弹性的。劲力不同。能发不能发。可以见矣。此犹不过论发劲之性质耳。於作用上犹未能详尽。余又将澄师平日。时时讲解发劲要法。兹附录之曰：要得机得势。曰。要由脚而腿而腰总须完整一气。谓健侯老先生。喜诵此二语。然得机得势。最难领略。余以拉锯式之作用中。确是有机有势。存乎其间。因彼之欲进欲退。我先知之。是为得机。彼既进既退。受制於我。是为得势。举此一端。可以知之。脚腿腰能完整一气。一则。是力聚。可以致远。一则。身不散乱。方可命中。发劲之妙用。尽於此矣。学者勉之。

十、曰搬架子。要平正均匀。按平正均匀四字。最为平淡。却极难能。平正方能安舒。可以支撑八面。均匀方能贯串。而无断续处也。此即拳论所谓。立如平准。及运劲如抽丝等语。非从此四字下手不为功。

十一、曰须认真。打手歌曰。棚捋挤按须认真。若不认真。便都成了假的。吾今举以告汝。棚若棚到人家身上去。捋若捋到自己身上来。都是错认。棚不要棚到人家身上去。捋不要捋到自己身上来。此是真的。按与挤。皆要蓄其劲。不可失却中定。此是真的。按须认真三字。从来读破太极拳论。未得悟澈。一经澄师道破。始知有尺寸。有法度。非经口授指点。不易了解者。皆此类也。此真家传秘诀。学者其由此体验之。便可得其尺寸。则不复失中定矣。至要至要。

十二、曰四两拨千斤。四两何能拨千斤。人皆未之信。所谓牵动四两拨千斤者。只要用四两劲牵动千斤。而後拨之。此牵与拨。是两事。非真以四两拨千斤也。按此节。牵拨二字。分开解释。便能见其妙用。牵之之法。譬如牛重千斤。穿鼻之绳。不过四两。以四两之绳。牵千斤之牛。左右如意。其欲奔驰不可得也。盖牵者。牵其鼻准。若牵其角。其腿。不行也。是牵以其道。以其处也。然则牛可以四两之绳牵之。如千斤之石马。亦能以四两之朽索牵之乎。不能也。此活与死作用不同。人有灵性。其欲以千斤之力攻入时。其来有方向。譬如对直而来。则我以四两之劲。牵其手之末。顺其势而料出之。此之谓牵。因牵动之後。彼之力已落空。则此时以劲拨之。未有不掷出寻丈之外者。然牵之之劲。祇要四两足矣。拨之之劲。酌用在我耳。然牵之之劲。不可过重。重则彼知之。可以变化脱逃也。或则藉牵动之劲。换其所向。得以袭击之也。否则彼知我牵之。便畜其力而不前。畜其力。其势已退挫。可即因其退挫。便舍牵之之劲。而反为发放。则彼未有不应手而倒。此反拨也。以上种种。皆澄师口授指点之传於曼青者。不敢自秘。愿广其流傳。幸世之同仁共勉旃。

练武的精神与太极拳丹田劲

太极拳历代名师辈出，独领风骚于当世，这是我们这些后学者所向往的。然而今日风行时世界的太极拳，习者虽众，却让人有流于健身操的感觉。我想这是当今学习有成者的谦虚内敛，不与人争的处世态度所使然。另一个原因是很少练习者能以练武的精神去练太极拳，而是以健身为主。由于缺乏一种积极求进的心态，固有成就者也是寥寥可数。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>