



## 【三無畏 鄭曼青】

(摘錄自「鄭子太極拳自修新法」 作者：鄭曼青)

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。拳論所謂其根在腳。怕喫苦。則腳之落地不得生根。是以腳部之喫苦。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。以一腳立地。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。舍己從人哪有不吃虧。故鬻之十三篇開卷。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。即是吃小虧得小便宜。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。此即太極拳之主旨。學者既從是而學焉。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。



張老師說：「練太極拳不僅可以鍛練體魄，  
預防疾病，也能提升內在精神的修養。」  
換言之，練拳讓人「心」不老！





## 淡水竹圍張老師太極拳養生班

課程諮詢：0920-734930



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。緊張便不鬆。不鬆何能柔。不柔便是剛。故真能洞徹太極拳之原理者。便具有大無畏之精神。亦猶孟子所謂。泰山崩於前而色不變。善養吾浩然之氣。此亦老子所謂專氣致柔。又何厲害之可畏也。



張老師說：「練太極拳不僅可以鍛練體魄，  
預防疾病，也能提升內在精神的修養。」  
換言之，練拳讓人「心」不老！

