

太極拳述要

吳派鄭家

THE  
TRANSCENDENT  
ART OF  
TAI CHI

何敏駒 編著  
By Edward Ho



張三丰祖師像

太极拳好

邓小平

一九七八年十一月十日

《吳派鄭家太極拳述要》編輯委員會：

編輯顧問 鄭惠東

編 著 何敏駒

攝 影 李希翹

編輯組 鄧光輝、黃桂鳴、陳玉蓮、楊瑋儀、李中有、張美麗、

龐正朗、張國倫、賴錦榮、唐詠雅、胡偉勝、曾廣蘭

校對組 鄧光輝、陳玉蓮、楊瑋儀、李中有、張美麗、龐正朗、

張國倫、賴錦榮、唐詠雅、呂慶平

出 版 紅出版（青森文化）

地 址 香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓

出版計劃查詢電話 (852) 2540 7517

電 郵 editor@red-publish.com

網 址 <http://www.red-publish.com>

出 版 香港吳派鄭家太極總會

地 址 香港九龍大埔道 44 號豐寧樓 6 字樓

WhatsApp 852-9267 0143

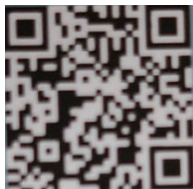
網 址 [www.hkwustyle-chengform.com](http://www.hkwustyle-chengform.com)

出版日期 2025 年 12 月

圖書分類 太極拳

國際標準書號 978-988-8917-56-3

版權所有 不得翻印



香港吳派鄭家太極總會






鄭天熊宗師



鄭天熊宗師與長子惠東和弟子何敏駒合照

何敏駒 賢徒惠存

弘 揚 太 極  
健 體 強 身

師 鄭天熊  題

2003年3月28日

鄭天熊宗師贈與何敏駒之勉勵題詞



何敏駒畢業証書





何敏駒於 1982 年參加在法國（巴黎）舉行之  
中國武術自由搏擊比賽冠軍獎杯



鄭天熊宗師兒媳鄭惠東夫人獲聘為本會永遠榮譽會長





鄭天熊宗師家庭照

# 目錄

013	序
014	太極宗師鄭天熊自傳
028	吳派鄭家太極門掌門人簡介
030	Introduction
032	太極簡介
033	課程內容：一百一十九式太極方拳
363	原理與應用
372	吳派鄭家太極拳
393	三勢七名稱順序表
394	內功陰陽段二十四式名稱
398	太極刀中英文名稱
404	太極劍中英文名稱
410	太極槍中英文名稱
411	太極散手跌撲四十八式
426	香港吳派鄭家太極總會成立大典
427	傳統太極傳承世系表

# 序

太極武術 源於道家 經唐歷宋 臻及元明 盛於晚清  
趙堡楊吳 同尊三丰 道在修真 天人合一 技擊其末

吳派鄭家 全佑鑑泉 榮光天熊 一脈相傳 家父十六  
設館授徒 五十餘年 課徒數萬 徒又授徒 遍及歐美

敏駒師兄 武術世家 慕名太極 師從家父 方拳圓拳  
散手推手 跌撲擒拿 刀槍劍鞭 太極內功 盡得真傳

太極拳理 陰陽相隨 相生相剋 五行八卦 共十三勢  
太極長拳 三六天罡 七二地煞 十一維度 合一一九

實用太極 核心功夫 三十七勢 內功陰陽 二十四式  
快慢長拳 一一九式 養生搏擊 各取所需 自修自得

際茲兔年 敏駒結集 囑予為序 謹撰片言 述其源流  
請益同道 實用太極 吾輩所宗 家父遺托 敏駒勉之

2023 年 8 月 28 日

鄭天熊宗師長男

惠東序於厚真堂

# 太極宗師鄭天熊自傳

(鄭天熊宗師口述，鄭惠東受命筆記於 2002 年孟春。)

## 1. 世家

公元 1930 年我出生於廣東中山三鄉，父親綿彰公是農民，略通文墨，生母育我與長兄及二位姐姐，繼母育我弟妹，兄弟姊妹共六人。

成年後，我們三兄弟先後移居香港，長姊留在國內，二姐及三妹嫁往澳門。

父親告知，我族源於河南滎陽，為避亂南遷福建莆田，綿延十多代，百年前舉族移居廣東，落籍中山。

我於 1950 年與同鄉鄭氏相遇於香港，共結連理，育有一子三女，後因意見不合離異，另娶容氏，育有二子二女，容氏早逝，我於 1980 年後，經常回歸故里，與門徒唐戚達等在中山開設飯店，結識員工陳氏，共賦同居，無所出，領養一女，賜名錫人。

長房三位女兒及孫輩，已移居美國、澳洲及英國，三女婿林卓文在美國邁亞米經商，是僑界領袖，均曾先後回中山探視，原配鄭氏不記前嫌，陪伴兒孫到訪，晤敘前塵，感慨人生如夢。

二房兒女四人，落戶香港，從事工商各業，兒子鑑恩，亦有課拳。

（後記：三房母女，2005 年後已可在香港居留。）

歸隱中山太極山莊後，車馬漸疏，長子惠東在珠海經營酒店，時相往還，閒來山莊探視，笑敘平生，以示後輩。

## 2. 師承

香港光復後，我隨兄往港投靠叔父鄭榮光，在協成公司學習商務，工餘跟隨叔父在南華體育會練拳，並擔任助教，自 1939 年獲叔父啟蒙，學習太極武術，已有七年，略窺門徑，抵香港後，自忖學無所長，唯有太極武術足以自保，故勤學苦練，16 歲時，太極拳及內功已有根基，叔父頗為讚賞。

叔父曾先後受教於太極名師趙仲博及趙壽川老師，後經趙壽川老師推薦向吳鑑泉宗師正式拜師，成為吳大宗師在港的入室弟子，叔父人品謙厚，天資聰穎，學習勤奮，深得吳師器重，盡得吳派真傳。

1946 年孟夏，叔父受趙壽川師公所託，在香港接待智孟居士南遊，智孟居士是河南懷慶府人，俗名齊敏軒，壯年皈依佛門，因緣際會，隨受五戒師父靜一大和尚學得太極武術，靜一的師父是法靜長老，他就是避難為僧的王蘭亭，是太極大宗師楊露禪的入室弟子。

叔父經常與智孟居士切磋武功，知其武功深不可測，命我每日陪侍左右，隨他遊山玩水，造訪港九及大嶼山各大禪寺，同遊月餘後，智孟居士囑我請示叔父，問可否參拜他為客師，叔父聽我稟報，立即同意，我遂受教於齊師，所以我本門師傅是吳家，客師是楊家。

我與齊師在香港日夕相處年餘，情同父子，齊師出身書香門第，舉止優雅，吐屬不凡，日常傳我招式後，口授詩文，講解易理，他常誦《大風歌》，歌詞慷慨激昂，我受其啟發，漸喜愛詩文，文武兼修，故在香港領取成人身份證時，取名鄭雅文，又名鄭天熊。

齊師嘗謂：太極拳術，同源異流，不應執著門戶，譬如書法，顏柳歐蘇，各擅勝長，不可妄議他人短長！他認為太極武術，技擊是其精華，但非修習的最終目的，真正的武林高手，必須身心合一，契合大道，人天一體，才能達到上乘境界。

1947年中秋過後，齊師悄然北上，不久國內風起雲湧，俠骨丹心，萍蹤無覓，思之惘然。



### 3. 武林

1946年叔父在香港南華體育會主理國術部，我當年16歲，追隨叔父擔任助教，開始了課拳的生涯，其後獲李忠牧師賞識，在香港基督教青年會任太極班助教。1948年南華會林中暖主任推薦我到銅鑼灣馬寶山餅乾廠的天台，擔任坊眾太極班教練，獨自肩負教職，18歲正式成為師傅，徒弟都年長於我，當時弟子包括龍秋、葉偉基、劉鎮球等人。

1952年長子惠東出生，負擔加重，門人弟子漸多，我早上到中環兵頭花園課拳，晚上在銅鑼灣維多利亞公園授課，增加收入。

年輕時血氣方剛，自恃武功高強，與人較量，數不勝數，所幸未逢敵手，比較激烈的戰役：

1948年在南華會，接受教頭朱錦榮挑戰，他身材健碩，孔武有力，擅長外家拳，力猛沉雄，出拳虎虎生風，最終為我所敗，他從此退出武林。

1951年接受《體育週報》記者標峰、《先鋒論壇報》記者藍德及《美國之音》記者華頓、杜樂、葛野等洋人考驗太極功，讓他們輪迴拳擊腹部，以測試太極內功的神妙，最終因藍德用力過猛，腕骨受傷而結束，眾人一致認同太極內功之實力。

1957 年叔父安排我與《天天日報》社長韋基舜切磋武功，韋社長是武林高手，有蔡李佛功底，是 1957 年香港西洋拳冠軍，又是香港柔道冠軍，我應約與韋社長在北角《天天日報》五樓運動室，閉門切磋，三度合手後，韋社長見識太極拳術之精妙，大家結交為友。

1976 年香港跆拳道協會王祖耀會長，經朋友介紹，要求見識太極內功，王會長是跆拳道黑帶八段高手，每拳有八百磅的衝擊力，我讓他向腹部連擊六拳後，安然無恙，王會長折服，捐了六千元給太極學會，自此成為好友。

1957 年 11 月臺灣政府舉辦臺港澳國術比賽，港澳與會者有一百餘人，我亦參與比賽，這次比賽目的，是提振軍威，威攝海外，臺灣的參賽者，皆為三軍教官，很有實力，臺灣武狀元張英建及其接班人三屆中量級冠軍余文通最有名氣。在首日比賽，全部港澳戰將皆已敗陣，港澳拳手士氣低落，第二天是我跟余文通比賽，余君賽前對外放言，要在第一回合內把我擊敗，我聞言不氣餒，當天如常修練太極功，養好內力備戰，睡前憶起齊師教誨，臨敵要旨：氣定神閒，攻守兼備，移形換影，後發先至，陰陽互濟，虛實一體。

比賽當天，我與余君，勢均力敵，戰況激烈，轟動全場，港臺各大報章均有報導，我亦藉此名揚武林，揭開人生新一頁。

平心而論，余文通絕非等閒之輩，兼擅少林拳及內家八卦掌，揮掌石斷，可謂我平生勁敵，我若非有太極功護體，難以與之抗衡。

余君敗在心浮氣躁，輸在狂攻猛打，我贏在心堅神定，攻守皆宜，我倆大戰三回合，全無冷場，被譽為世紀大戰，全局最精彩一役！

這場拳賽結果，讓余文通前途盡毀，他原本被安排在賽後接替張英建，出任總教練之職，只因戰敗，無緣此位。

成敗得失，自有天意！我努力多年，一戰成名，苦心人，天不負。

賽後，行政院長蔣經國邀我留在臺灣，我以家眷仍在香港推辭，隨隊回港。

回香港後，鄧肇堅爵士拜我為師，每天派司機接我到別墅教拳，資助我購買九龍旺角亞皆老街 62 號利安大廈 12 樓，設立鄭天熊太極健身學院，徒弟開始由工人階級，擴展至紳商名流及警政人員，當年徒弟中有大導演蔣偉光，他開拍電影《荒唐鏡三戲胭脂馬》，由新馬師曾及鄧碧雲擔綱演出，邀我參加演出，助我揚名，日後邵氏電影公司開拍太極拳電影，亦有邀請我擔任顧問。

16歲開始教拳，至2002年止，五十六年間在香港及中山，跟我學拳者已有六萬人，散佈全世界的徒子徒孫，估計已超過一百萬人，我對太極拳在近代的發展，已竭盡綿力，問心無愧！

#### 4. 立派

我16歲在南華會及基督教青年會擔任太極班助教，18歲在馬寶山獨立課拳，開始以教授太極拳為職業，1957年27歲參加臺港澳國術比賽，回港後開設鄭天熊太極健身學院，以教授實用太極拳為辦學宗旨，原因有三：

首先，叔父鄭榮光及鄭沛琦父子仍在教授吳家太極，我應尊重，避免競業。

其次，太極拳有體用與實用二途，兩者定位不同，太極拳主健身，太極內功主搏擊，我授徒是兩者兼傳，宜稱實用太極。

其三，我拳術兼吳楊兩家，側重修練張三丰祖師創立的陰陽廿四式太極功，我門下弟子，均尊張三丰祖師為始祖，健身學院亦以推廣實用太極拳為宗旨。

1969年新加坡慶祝開埠一百五十年，舉辦東南亞華人武術賽，我以教練身份率隊參賽，選手雖以連勝五場，但最終因弟子李天鵬打倒對手後，被判犯規受罰，領隊吳炳不接受裁決，率全隊棄賽，行事魯莽，我以此為戒，決定日後賽事，絕不輕易放棄！

1971年我率本門太極隊參加臺灣舉辦的東南亞國術比賽，徒弟陳沃夫、何超餘及朱遠圖分別獲得重甲級、中甲級及輕量乙級等三個冠軍榮銜，我隊成績高居首位，獲得全場總冠軍的榮譽。

1972年我和徒弟們創建非牟利團體——香港太極學會，推動太極拳的發展。

1973年我率本門太極隊參加馬來西亞舉辦的東南亞武術擂台賽，徒弟鄭增強取得輕甲級冠軍。

1974年我率本門太極隊參加臺灣舉辦的海外青年國際擂台邀請賽，取得八戰七勝的成績。

1976年香港教育司署康樂體育事務組委任我為太極師資教練，香港政府舉辦的清晨太極班的教師，必須獲得香港太極學會頒發，由我簽署的教練證書，方可執教，此乃政府對我的肯定及榮譽，對太極拳的發展有很大的幫助。

1979 年我與太極同道創建香港太極總會，為團結太極各門派的重要組織。

1980 年我率徒參加馬來西亞舉辦的國際華人武術賽，先後轉戰檳城、怡保、芙蓉及最終在首都吉隆坡總決賽，徒弟唐威達（Dan Docherty）獲得超重量級冠軍，唐志堅獲得中量乙級冠軍，由中國駐馬來西亞大使葉成章頒獎，由於成績突出，實用太極名揚海內外，獲得中國政府高度重視！

回港後，我接受國家體改委李夢華主委邀請，到北京訪問，在京期間，我寫下中國武術改革建議書，由接待委員葉大衡轉呈高層領導，建議書內容主張武術運動員要從幼童開始培養，武術賽事應以擂臺競技代替觀摩表演等等，2000 年後，中國培養出一批武術精英，實力強大，足以與國際上各種形式武術抗衡。

1980 年後，很多徒弟移居世界各地，我因此多次受邀外遊講學，足跡遍及歐洲、澳洲和日本，推動太極武術國際化。

1991 年，香港太極總會在香港舉辦國際太極推手比賽，有十二個國家及十四個地區派代表參加，盛況空前。

1994 年，香港和匈牙利的布達佩斯市，聯合舉辦國際康體挑戰日，香港市政局康體處與香港太極總會合作，發起「萬人太極大匯演」，成功讓布達佩斯市甘拜下風。



在武術界方面，我是香港太極總會監督、香港中國國術總會副主席、香港功夫總會榮譽會長。

在武術著作方面，我曾出版《太極拳精鑑》、《太極拳述要》、《太極刀劍槍》、《鄭天熊太極武功錄》、《太極拳功三百問》，尚有未出版者，是我晚年在太極山莊的心得，《太極武術感悟錄》，文稿寄存於長子惠東，待日後有緣付梓。

我的入室弟子，包括兒子在內，能達到我的武術修為五成者，有二百多人，達到六成者，不足十人，達到七成者一人，惠東問我何故？我笑言我年輕時，晨早練太極功陽段二小時，中午陰陽段合練三小時，晚上練陰段二小時，當世尚有誰人有此毅力？兒復問我唐戚達功力如何？我笑答他是洋人，無法領略中國文化，未能達到天人合一境界，但唐是武痴，聽說最近走訪陳家溝去了！

何敏駒 1968 年入門，1971 年拜祖師，1973 年日人瀨戶敏雄來踢館，他是空手道黑帶七段，在臺灣學太極六年，我叫敏駒與他比試，兩人數次交鋒，打成平手，瀨戶自愧不能打敗年僅 15 歲的敏駒，跪下求我納為徒，鑒其誠，允之。並獎勵敏駒，授予吳門弟子印章，又授程靈洗三十七勢，此子聰穎，且看他日後造化。

## 5. 歸隱

1939 年，我年僅 9 歲，跟隨父親到香港，探望榮光叔父和在港工作的大哥，當時的香港雖然是邊陲小海港，但由於英國人的悉心經營，已初具城市氣派，大街上迎風叮噹疾馳的電車，維港浩瀚奔波上渡輪長鳴的汽笛，在我童稚的心靈內，產生難忘的震撼，我有了長大後往外闖的想法！

1941 年香港淪陷，時局混亂，大哥回到家鄉居住，經歷三年八個月後，日本人戰敗投降，英國人接手管理，香港又恢復了生機，大哥見我已長大，便攜帶我往香港投靠榮光叔，在叔父的協成公司學習商務，叔父喜歡我做事勤快，把我帶在身邊，我因此有機會陪他到南華體育會課拳，經常受到叔父的指導，我又勤於練習，拳藝進步甚快，叔父賞識，安排我作為助教。

青年時渾渾沌沌，隨遇而安，父親是忠厚老實人，家教雖嚴，無奈子女眾多，難以一一悉心照料，我之成長，有賴叔父提攜，武藝方面，身傳口授，悉心教導，曉以忠義，視我如子，又授予吳門弟子印章，情深恩重。

1946 年有幸遇齊師，他是隱世高人，高風亮節，文武雙全，他傳我太極十三勢，跌撲擒拿之術，回溯太極武術的本源，教我調運內息的竅門，掌握寸勁的爆發力，又詳細講解十三勢歌訣和行功心解，讓我對拳理與拳術，融會貫通，年

餘間武藝大進，齊師敦促我學習易理，悟天人之變，我茅塞大開，18歲開悟後，有自己的人生目標。

1950年成家，1952年得子，1957年臺灣一戰成名，一路走來順遂，實有賴兩位恩師栽培，方能成就今日的我，恩同再造，永誌不忘。

1971至1980這十年內，我培養了大批太極搏擊高手，通過拳賽來證明太極拳的實戰能力，解答了為什麼叫太極拳而不叫太極操，因為太極拳是可以用來搏擊的武術。

1979年成立香港太極總會後，我已決定退居二線，為交棒給下一代做準備。

1978年國內推行改革開放政策，國內外歡騰慶祝。

中山縣五桂山，是游擊隊大本營，建國後，很多游擊隊員在廣東省出任領導幹部，歐初大隊長、鄭少康及鄭康明等鄉先賢，在國家宣佈改革開放後，高調鼓勵大家為國出力，參與建設，我的老師孫一之先生，在韓戰時，曾任江門貿易局長，後來出任廣州市教育局長，他在1979年持單程證赴香港居留，經常早上到旺角瓊華酒樓，與我們茶敘，動員我們回國參觀，他不懈地招商引資，以求振興國內的工商百業，我們受到感召，開始有思鄉之念。

1980年我受邀回國，目睹國內人心思變，百業待興，決定為家鄉做點事。

受三鄉鎮委蕭書記及蔡書記所託，我帶動親友，捐贈車輛物資。

受中山市委書記李耀祺嘉許，我帶領親朋弟子，陸續捐資興建敬老院、學校、自來水工程、圖書館及游泳池等。

我與朋友及徒弟，在家鄉辦企業，開飯店、石礦場，興建墳場。

事務日繁，我立意歸隱三鄉，將早年購得兩幅共五十多畝的山地，建設太極山莊，內有園林勝景、觀景樓、武術館及居室等。

後來又接受惠東建議，向政府申請首幅近公路較大的地皮，讓親友及徒弟興建別墅，次幅靠山地皮增建張三丰祖師廟及練武場，至此，太極山莊的整體建設，終於在我有生之年完成，無憾矣！

歸隱後，疏於練功，耽於飲宴，遺傳性糖尿病嚴重復發，眼障手術無效，雙腿乏力行走，惠東到訪，勸我專練內功金龜式，可以激盪內氣，疏通經脈，穩固下盤，盼可重新行走，我以其言有理，乃設一鋼管於牆側，以袂帶托下體，天天練功不輟，糖尿病漸癒，旁人扶持，已可緩步。

英雄遲暮，筋衰力竭，天年有限，其奈若何！

倚窗禪坐，憶齊師教誨：

古人造字，止戈為武，君子習武，所為何事？

少年培靈，青年練魄，壯年勵志，中年修心，晚年養命。

實用太極的內功，由張三丰祖師所創，傳予宋遠橋太師公，歷十七世，傳予玄孫宋書銘太師公，轉傳予吳鑑泉師公，復傳予鄭榮光恩師，再有緣傳我。太極拳方拳、圓拳、散手、推手、太極刀、劍、槍、程靈洗三十七勢，傳承自吳家鄭榮光恩師一脈。太極十三勢，跌撲擒拿，傳承自楊家齊敏軒恩師一脈。

1979 年創立香港太極總會，為天下太極群英之公所，歸隱後，實用太極有湮沒之勢，故有意另設吳派鄭家太極總會，唯吾老矣，力有不逮，盼兒及敏駒等繼我志，是盼！

夜涉江湖帶酒行，披星戴月共霜塵；

躊躇志滿猶有憾，傳承吾志待伊人！

（後記：鄭天熊宗師於農曆三月三十日，公元 2005 年 5 月 7 日晚上 9 時 30 分於中山太極山莊辭世，陽壽 75 歲，並落葬於中山三鄉太極山莊旁山巔之墳場。）

## 吳派鄭家太極門掌門人簡介

何敏駒老師，廣東省高要縣人，自幼喜愛武術，秉承父學，習練洪拳（父親何國泰乃洪拳一代宗師林世榮之傳人）。1968年拜太極拳宗師鄭天熊為師，乃鄭宗師之入室弟子，五十多年拳不離手，醉心鑽研太極拳，深諳吳家太極拳既可養生，也可自衛防身之精奧。早於上世紀七十年代已在各大傳媒作太極功夫示範表演，也是香港政府首批由「教育司署、康樂體育事務組」所舉辦的太極班教練。1982年遠赴法國巴黎，參加「全歐洲中國武術自由搏擊比賽」並奪得冠軍。1983年至1989年間，在巴黎設館，教授太極功夫，使中華武學傳揚海外。隨後返回香港，承師命出任「香港太極總會」副主席一職，並兼任師資訓練班導師及監考。

何敏駒老師多年來透過參與各大社團舉辦之活動，積極傳揚太極之意、氣、神練功心法，使太極拳免於流入簡易體育運動範疇。更於2005年，自資製作及發行《古傳太極拳、刀、劍、槍》光盤一輯，並親自演式，務使源遠流長的古傳太極拳，不至於在急速的社會步伐下流失。

何敏駒老師於2005年籌組「太極星武術體育會」，同年派隊參加由香港特區政府所舉辦之「先進運動會」，在太極項目比賽中，奪得太極劍術公開組季軍、女子太極拳季軍及



男子太極劍冠軍。更於 2006 年之「先進運動會」奪得男子太極拳比賽亞軍，同時囊括女子太極拳比賽之冠軍及亞軍。並在其他大型國際賽事中奪得金獎無數。

為了更有系統地弘揚我國武學，何老師在 2008 年創辦「何敏駒太極學院」，教授重點在於拳式的應用，將太極拳融入散打的運用，並開設兒童武術班，銳意栽培年青一輩在武學上的發展，讓我國國粹得以代代相傳。

2010 年「世界博覽會」在我國上海舉行，何敏駒老師代表「中國香港」，帶領一眾中外弟子表演太極拳。

2012 年，何敏駒聯同鄭寶林、盧偉強及陳國華四人，成立「嶺南精武體育聯會」。

2017 年，何老師承鄭天熊宗師遺命創立「香港吳派鄭家太極總會」。

創會目的是把鄭天熊宗師的「實用太極」拳學，以系統性、全面性、科學性的方法，在現代社會傳授，把鄭家太極傳承，發揚光大。

## Introduction

Tai Chi Chuan originates from the philosophical concept of "I Ching States" derived from Taoism. It highlights itself more on its technical skill rather than its physical power; concentrating on mental strength instead of physical strength. Tai Chi Chuan brings breathing into harmony with the action, focusing on calmness within motion. This gives all the characteristics and techniques of Tai Chi Chuan their elegance. It offers a balanced drill to the muscles and joints of the various parts of the body. This in turn is regulated by the timing of deep breathing and the movement of the diaphragm. For this reason, practicing Tai Chi Chuan can reduce stress and strengthen mental health, relaxing the central nervous system enabling our emotions to become more balanced and stable.

Master Edward Ho has been practicing Tai Chi Chuan since 1968. He inherited Wu Style Cheng Form Tai Chi Chuan from influential Tai Chi Master Cheng Tin-Hung. Master Edward Ho has made a great contribution in promoting Tai Chi at an international level. Throughout the 1970's he performed Tai Chi in numerous different media circles. He was one of the first coaches of the Tai Chi courses organized by the Hong Kong Education Department,

and Leisure and Cultural Services Department. In 1982, he won the Champion De Chine De Kung Fu Wu-Shu En Combat Libre competition in Paris, France. Between 1983 and 1989, he ran a martial art centre in Paris, spreading this Chinese traditional art to Europe. Since returning to Hong Kong, Master Edward Ho continues to pass on his knowledge and expertise to students from all over the world.

# 太極簡介

太極拳源於易理、成於道家，上述技巧，不以力勝，所謂尚意不尚力，講求動中求靜，精神與動作結合。由於太極拳每一個動作都優美而富技巧，連貫動作中，使人身體各部肌肉和關節，獲得平衡發展，呼吸暢順，所以習太極拳能強健體魄，修養身心。

## 太極門的武術分為：

- 一．內功；
- 二．套拳；
- 三．推手；
- 四．散手；
- 五．刀、劍、槍等器械。

# 課程內容

# 第一式 | 預備式

## 1. The Ready Style



圖 1 全身放鬆，自然呼吸。

Relax and breathe naturally. Place the feet shoulder-width apart.  
The palms facing the ground. (Fig.1)

## 第二式 | 太極起式 2. The Beginning of Tai Chi



圖 2 口號一：兩手提起，與肩部齊。

1. Raise the arms to shoulder level. (Fig.2)



圖 3 口號二：沉肘，雙手往後收，手背齊肩。

2. Draw the arms in by bending the elbows. (Fig.3)



圖 4 口號三：兩手按下，至大腿旁。

3. Lower the arms to the sides. (Fig.4)



圖 5 口號一：坐馬。

1. Bend the knees. (Fig.5)





圖 6 口號二：左腳伸出，足跟置地上。

2. Raise the left foot, and then step forwards, resting the heel on the ground. (Fig.6)



圖 7 口號三：左手向左提起，成半圓，掌心向內。

3. In a circular motion, bring the left hand round so that the palm faces the chest. (Fig.7)



圖 8 口號一：提起右手，成半圓，掌心向外，指尖向上。

1. Bring the right hand round until it is between the left hand and the chest. (Fig.8)



圖 9 口號二：左腳尖向右轉，腳掌着地。

2. Turn the left foot inwards, and then place it on the ground. (Fig.9)



圖 10 口號三：左腳踏實成弓步。

3. Lean forward by straightening the right leg and bending the left, extending the arms. (Fig.10)