

廖鏡枝太極健身會出版

內家太極拳

廖廣森  
編著

廖廣林師傅

健身至寶

蕭浩正

# 張三丰祖師像

大極卷論



一歸於，謂身與靈。七洞貫串。靈宜致意。神宜內收。無使有缺陷虞。無使有凸凹虞。無使有斷續虞。其杖在脚。我於腰。主宰於腰。形於手拍。由脚而進。使。脫。脫。實。整。一。氣。向。前。進。後。乃。得。觀。任。勞。有。不。得。觀。任。勞。身。便。散。亂。其。可。又。於。後。絕。九。之。上。下。左。右。行。後。皆。然。允。此。皆。是。意。不。在。外。面。有。上。即。有。下。有。前。即。有。後。有。左。即。有。右。如。意。要。向。上。即。寓。下。意。若。將。物。欲。起。而。以。挫。之。之。意。斯。其。杖。有。斷。乃。根。之。進。而。無。枝。虛。實。宜。分。清。足。一。處。自。有。一。處。虛。實。是。虛。想。此。一。虛。實。同。身。節。節。而。帶。其。今。好。毫。間。斷。耳。

其。參。者。如。長。江。大。海。洒。洒。空。地。也。十。三。勢。者。潮。瀾。擲。按。珠。劍。射。實。此。八。卦。也。進。步。退。步。空。翻。右。輪。中。文。此。五。行。也。抽。攪。射。實。此。那。乾。神。坎。離。四。正。方。也。抽。到。行。實。即。是。震。巽。兌。具。四。卦。也。進。退。抽。射。定。即。金。木。水。火。土。也。

原。注。云。此。武。當。山。張。三。丰。老。師。遺。論。欲。天。下。漢。唐。延。生。益。壽。不。楚。介。技。藝。之。末。也。



廖鏡枝健身會首屆職員就職



廖廣森健身院第二十屆院慶聯歡

鄭榮光老師粵之中山縣人隨吳家太極拳創始者  
吳鑑泉宗師習藝敬師重道成武林佳範於一九五

榮師光攝  
便於身者  
院於港  
開英  
幕京  
與酒  
先家



三年創榮光健身院於香港東承宗師遺志宣揚太  
極善誘循循門人遍佈者港星馬等地

2011.10

# 目錄

趙仲君先生序	1
莫沛安先生序	2
自序	3
鄭先師榮光先生略傳	5
廖鏡枝先生略傳	6
太極拳淺釋	7
太極拳十大要論	11
太極拳史略傳	19
太極拳世系表	24
太極拳表解	27
太極拳優點	37

太極拳論	42
太極拳名稱順序表	46
太極玄玄刀名稱順序表	47
乾坤太極劍名稱順序表	48
太極拳演式	49
推手論	136
推手釋義	138
太極推手發勁法	139
太極拳之樁步	143
太極拳站樁式	144
太極拳基本步法	145
太極拳八勁與五步法論	146
太極拳散手用法	148
附錄篇 太極拳秘傳歌訣	153

## 趙序

若論內外兼修、技通南北而又造詣精深，廉廣森師乃當代皎皎者。廉師又不唯精研武學，文學修養亦極精湛。

吾國武術，其理自粗淺入深奧又再返璞歸真，與「道」有血肉關係，心法則又兼及禪理，古時武人，大都無文，造詣終有界石，文武兼修者，武功亦可達文之最高境界，此所謂意能入勢。

古來留傳拳藝秘本，能寫目者，若非失之神怪浮誇，便是粗俗。最近有幸先睹廉師之內家太極拳十大要論，驚喜不置，譽為廉師數十年冶煉太極拳之心血精髓，實在貼切。

發揚吾國武術，不外繼承、保留、發揚，真正繼承保留已非易事，若言發揚，則須在繼承基礎上有突破有超越前人之處，庶可言之。

余不敏，僅觀廉師太極推手論中之「：屈伸往來，沾連黏隨，而引進落空合即出為主要作用，手在黏着對方，而已不離支撐之中正，作為軸心運用旋轉，可圓轉自如……」

用拳之道，盡於此矣！若非文武兼精，身體力行，浸淫悟道，焉可臻此。

尤為難得者，廉師肯以心血結晶，公諸於世，俾後學有所遵循，其氣度更非尋常治技者可及也。爰為介誌如右。

己未秋梅州西陽堡從武趙仲君於香港



## 莫序

吾友廖廣森師傅，不但武德好，而且太極功夫也俊，記憶所及，他的太極拳確有水準的造詣，柔中寓剛、剛中備柔，剛柔相濟。

本人對老架太極拳略懂皮毛，但見廖師傅的精湛功力，頓悟非用力之久，不能有此成就。

太極拳是內家功夫，是講求懂勁及知覺，再求變化，與人對陣，此種形而上的意識操習，是制敵首要信條，所謂「動急則急應，動緩則緩隨，雖變化萬緒，而理為一貫」。

其意是對方向動作急激向自己攻來，在知覺神經反射作用，已知敵勢，便以迅速的動作應付；相反的，如果對方動作緩慢，而自己也要以適當緩慢動作應付。

因為對方以急激動作攻來，而不能迅速應付，這樣，起碼在知覺反應上有失脫，會造成吃虧及中拳的漏洞。

而對方以緩慢動作攻來，緩慢動作自然對交手的接觸點比較輕，更容易造成「失覺」，吃虧情況更大。

故此一個武術家，應該對急、緩、輕、重手法都能應付裕如，無遠不及，隨曲就伸是起碼的要求。

廖師傅對太極拳修煉，已有一定的造詣，是太極拳的皎皎者當之無愧。  
現今廖師傅化費經年心血，將畢生對太極拳精髓付梓，確是學者的本錢。

己未秋莫沛安於香港

## 編者自序

余自幼即對武術發生興趣，這可能是受先祖秋桓公與先父鏡枝府君的陶薰之影響，而先祖更希望子孫輩皆能文韜武略，求學之餘，多習拳術，以健體強身，兼可自衛，在此原則下，先父便將洪佛派拳術，自小便教導余，而小孩的我，尤於年幼，對於拳術的接受是有所限度的。直至日寇投降，香港重光，先父重返十里洋場，余亦隨先父返港，一面求學，一面參加劉鏡東師傅之復興國術社，學習童子功及北少林拳術，後來劉師因遷九龍，而我十齡之童子，先父是不放心，只有輟學，而先父借此空間，教余練瘋魔杖法，至一九五零年，先父攜余參加南華體育會太極班，得隨太極名師鄭榮光，練習吳派太極拳術，後鄭先師設立榮光健身院於銅鑼灣，余當時已入永發印刷廠當學徒，早晚多返院助先師教導初學者，在那段時間中，維多利亞公園剛填海，余每日早晨皆到填海區域練太極拳，得以認識善城梅花派大師徐仲衡，由友而師，得徐師教授梅花派拳技，而梅花派拳技與太極拳術有些互通，皆是柔中有剛，剛中有柔，以心行氣，以氣運身，心意相通，氣到意外。

余練太極拳與梅花派拳技之餘，間中亦有重溫過去所學之拳術，更得洪佛派先師洪耀宗師叔的指導拳棍，得益良多也。後更得宋輝堂嫡傳弟子羅秋老師的指導，拳術幸得進益，身心健康，此實有賴各師長之教誨，循循善誘，尤感先祖與先父之開導，各位師長的愛戴，永不敢遺忘也。余感愧疚，資質所至，無法全數接納也。今得良朋益友，習拳同學，要求余著述一本太極拳書，以作參考之用也，因是不敢自秘，盡余的力量，希能廣傳，使習拳者，不特身心健康，且能自衛防身也。然余自慚學識淺薄，未臻完善，深感歉疚，非敢自炫，只望大家身心健康，共同進步，明達君子，進而教之，則感幸甚！是為序。

一九七九年九月花邑廖廣森序



廖廣森師傅

## 鄭先師榮光先生略傳

鄭先師榮光先生，字澤寰，生於清光緒癸卯年二月二十日，乃廣東中山縣烏石鄉人，係正華公多新嗣，幼讀於鄉，年十三自渡香江。學既成，後從事商業，惟早歲曾染病後，欠血不癒，因悟外動內存之理，不足以養生也，乃參加精武體育會而近趙壽邸之門，習太極拳，數月而占勿藥。迨一九二七年，吳鑑泉宗師南下香港，鄭先師即踵門拜師，執贄甚恭，盡得其傳，鄭先師不欲挾技自珍，在港宣揚太極，遠至東南亞星馬，門人甚衆，已是綠葉成蔭，有粵派太極拳宗師之美譽焉。

先師有子女六，長沛鎮，次沛然，三沛強，四女坤儀，五沛基，六沛剛。先師創榮光健身學院於香港銅鑼灣。秉承先師遺志，宣揚太極，沛鎮掌鎮焉。



## 廖鏡枝略傳

先父廖鏡枝，字重陽，生於甲寅年九月初九日。幼就讀於鄉，稍長即隨先祖父秋桓公來港，再肄業於香江。先祖父見其身體瘦弱，而當年只得一子，乃使其就習武事，拜洪佛派宗師白毛照（洪照成），習洪佛拳技。後更得白毛照宗師收為誼子焉。先父技有成，後回禪市營商，常來往港佛兩地。迨日本爆發太平洋戰事，乃回鄉居住。至一九四五年香港和平，即從鄉返港，白毛照宗師已歸道山。乃與鄭祺勝先生參加劉錦東師傅之復興國術社，研練武技，更時到氣功大師李長清處，習研氣功及其醫術。至一九四九年，太極名師鄭榮光先生親訪父親，先父感到奇怪，鄭先師道明來意及說明由梁子鵬先生所介紹，先父乃隨鄭先師習吳派太極拳，亦使我參加南華體育會太極班，隨後梁子鵬先生由台灣來港，先父乃再隨梁子鵬先生習心意站樁，六合八法與楊派太極拳等。

廣森謹叙



## 太極拳淺釋

鄭榮光

### 習太極拳的功能怎樣？

從實踐證明，習太極拳具有強健身體，卻病延年的功能。因為它是一種「內外兼修」的運動，內主靜心養性，外主鍛鍊體魄，使內臟各器官都能得到鍛鍊，因而增強了身體對自然環境的抵抗能力，預防和消除了疾病。由於動作緩慢，呼吸自然深長，也可以加強血液循環及呼吸系統機能，所以練太極拳能幫助醫治肺病、心臟病，及高血壓等症，更重要的是全部動作都是用意識指揮進行的，因而強化了中樞神經的作用。

### 怎樣練習太極拳？

太極拳的姿勢和動作，都有一定的要領，也各有其一定的意義，學者必須按照要領練習。將它的要領摘要介紹於下：

頭要有上頂的意思，但不可用力，這樣精神便可貫注了。

口要虛合，舌頭上顎，用鼻呼吸，注入丹田，並要勻細。

肩要鬆開，並往下垂，切忌聳起，因為肩聳則氣便向上湧的。

肘要下墜，肘墜則肩垂，腹內之氣就能下沉丹田。

胸要涵虛，不可挺出，涵胸則氣沉，挺胸則氣湧，氣湧於上，則上重下輕，腳跟便隨之而浮動了。

腰是全身的主宰，左轉右旋，向前退後，全仗腰勁之貫注。

腿要屈不要直，要分虛實，將身體重心放在一腿上，否則動作便不靈活了。

步要用字，身中正，兩足微分左右，與身成川字形，這樣則左右支力均勻，重心正中，無搖擺不穩的弊病。步法則最重虛實，拳經所謂：「偏沉則隨，雙重則滯」。凡善於步法的人，虛實隨時變換，動則虛，靜則實；偏則虛，正則實。使人不知我，便無機可乘了。

### 練習太極拳的主要方法怎樣？

主要方法就是鬆、穩、慢、勻，及連綿不斷，平氣舒展。

### 怎樣才能鬆

鬆的意思，就是機體內外都要鬆弛舒服，首先放鬆大腦，俗稱：「平心靜氣」，心者意也，在開始練習的前後，要摒除一切雜念，專心致志於靜中生動的意義，使大腦的神經中樞不緊張，在鬆弛愉快裏，得到休息調整，發揮它對身體各系統的支配能力，而達到「內壯」的效果。

### 怎樣才算穩？

穩的目標，就是在練習時，要中，要正要中，要正，做到「尾闕中正神貫頂」，「尾闕中正」就是把脊椎和頸椎豎直，以中心的活動力來運用重心的支撐力，避免偏重，使週身得到均衡的活動。「神貫頂」又叫做「頂頭懸」，是以神氣貫頂的意思，所謂神有所持，意有所思的表現，也就是收斂神經中樞的分散力，使之集中，而另有一種專一想象的目標。

## 何以要慢呢？

慢的作用是在練習時，動作要慢，以意的支配，而表現到身體四肢上，由極靜中生出來的動是樹動，由極慢中生出來的快是極快，所以在運動時，要不急不燥，在起似動而不急動，似靜而不純靜的活靜中，完成這一整套的練法，使得週身的關節，得到平常活動範圍以外的超然活動；可是外雖動，而不擾於內，這樣的動作，非但不傷氣，且可養氣，能使全身的筋骨，關節和肌肉，受不到激烈壓迫；由於起伏轉折的動作，可以逐漸達到體質康健的目的。因此年老體弱的人，進行這種由淺入深的身體鍛練，是適合的。

## 怎樣叫做勻？

勻的涵義，是在練習的姿勢上，應當舒展的盡量使之舒展，應該緊湊的也要適當地緊湊，不可有團聚和氣滯的動作，呼吸與姿勢都要均勻平和。這樣不但可以幫助血液循環，而且可以使肺活量逐漸加強。

## 連綿不斷，平氣舒展的效果如何？

習太極拳時以鬆、穩、慢、勻和連綿不斷的活動中，使之平氣舒展，來完成全套練法，久之自可得到改善健康狀況和身心愉快的美滿效果。

## 練習太極拳時的眼光應怎樣，用拳時手指又應怎樣？

習太極拳時，眼神至為重要，眼光有時隨手而行，眼隨手則腰自轉，有時須向前看，所謂左顧，右盼，中定便是。至於手指應當舒展自然，不可拳屈，又不可太張開而使之硬直，拳屈則氣不到指尖，硬直氣也不到的。



習太極拳的初步呼吸，應用鼻而不用口，與普通的鼻吸口呼不同。習藝較高時，習太極拳的初步呼吸，應用鼻而不用口，與普通的鼻吸口呼不同。習藝較高時，胸腹中的氣，可分爲上下兩層。（俗稱先天氣與後天氣）呼時上層氣（後天氣）由鼻呼出，同時下層氣（先天氣）反降入丹田。吸時上層氣由鼻吸入，同時下層氣反由丹田逼上。此種境界，俗稱氣通。凡練習太極拳術，至相當程度時均能達之。發初學習時，不必過份祈求，以免妨礙拳式姿勢，祇求動作緩和，呼吸自然，週身舒適便合。太極拳熟習以後，呼吸則隨體式的開合，吸爲開，呼爲合。呼吸與動作求其互相和諧，應呼的呼，應吸的吸；若果以虛實而論，則吸爲虛，呼爲實。循這途徑練習，則虛實自然分清，身體亦必靈活而無疑了。

### 練太極拳有無所忌？

練太極拳最忌咬牙切齒，怒目露腎，聳肩挺胸等，學者犯這毛病，則難進益，所以每日練習開始時，必先檢討有無犯上述所忌，而求止確，這樣則就有進益了。

### 怎樣才能練習得成爲太極拳好手？

要成爲太極拳好手，要賺有信仰心，尊重心，有恆心，忍耐心，謙遜心等五種信心，才得成功。