

南 華 大 學
哲 學 系 碩 士 論 文



太極拳拳理的哲學詮釋
- 以楊家老架太極拳為核心

研 究 生：蘇清標 撰

指 導 教 授：林安梧 博士

中 華 民 國 九 十 二 年 六 月

南 華 大 華
碩 士 學 位 論 文
哲 學 研 究 所

論文題目：太極拳拳理的哲學詮釋—
以楊家老架太極拳為核心

研 究 生：蘇 清 標

經考試合格特此證明

口試委員：陳 德 和

蘇 子 敬

林 安 梧

指導教授：林 安 梧

所 長：蔡 永 春

口試日期：中華民國 92年 5月 9日

論文提綱

第一章 導論	-----	1
第一節 緒言	-----	1
第二節 研究動機與目的	-----	2
第三節 研究方法與途徑	-----	5
第四節 本研究主題的展開	-----	6
一 時代背景的演生過程	-----	6
二 楊家老架太極拳之拳理、拳法、實拳、實功作為哲學 詮釋的主題展開	-----	9
第五節 結語	-----	11
第二章 太極思想：太極拳理的哲學基礎	-----	13
第一節 前言	-----	13
第二節 太極思想的演化	-----	14
一 太極的開端與元一混沌	-----	18
二 陰陽分判一元二氣	-----	21
三 太極拳的實現原理	-----	22
一 萬化始生的第一原因—太極無限	-----	22
二 萬化流行的二元基礎—陰陽對轉	-----	24
三 萬化流行的真實歷程—陰陽孳變	-----	25
四 太極的生化與生命的形成	-----	26
五 命之始生與萬物化生	-----	29
第三節 太極拳與太極思想的關聯	-----	31
一 太極拳本質結構（拳理、拳法、實拳、實功）的意涵	--	32

二	太極拳本質結構的義理根據 -----	36
	(一) 剛柔相濟的拳學理論	
	(二) 動靜一如的拳路法式	
	(三) 曲伸開閤的實拳變化	
	(四) 知覺一氣的實功體認	
第四節	結語 -----	38
第三章	太極拳理的實拳修煉及其哲學內涵 -----	39
第一節	前言 -----	39
第二節	太極拳實拳內容的結構分析 -----	39
一	實拳的基本成素—十三勢分析 -----	40
二	實拳三十七式分析 -----	44
	(一) 實拳的架勢—著法 -----	44
	(二) 三十七式釋義 -----	44
	(三) 三十七式的分類論 -----	66
	1 由命名的分類論	
	2 由運動手法之系類的分類論	
三	實拳的套拳內容分析 -----	67
四	從套拳的形式對實拳的認識 -----	76
第三節	太極拳實拳築基修煉內涵的哲學省察 -----	78
一	太極起式修煉的哲學義涵 -----	79
二	其它築基功操修煉的哲學義涵 -----	100
	(一) 馬步蹲 修煉 -----	100
	(二) 往復轉腰修煉 -----	103
	(三) 雙手平分左右揉胯修煉 -----	105

	(四) 開合十字手修煉	107
	(五) 獨立搪封裡外套腿修煉	109
	(六) 抄合搪封左右分腳修煉	112
	(七) 左右交錯裡外攤手修煉	114
	(八) 左右雲手修煉	117
	(九) 長丁八步左右斜飛修煉	121
	(十) 三七步前後裡外攤手修煉	127
	(十一) 左右攖膝拗步修煉	131
第四節	太極拳套拳結構的哲學義涵	134
第五節	結語	143
第四章	太極拳理的倫常日用及其哲學內涵	145
第一節	前言	145
第二節	崇尚克己修煉以變化氣質	146
一	正形體與正氣勢修煉的身心義涵	147
二	盤架串拳的行功要領與功能	148
	(一) 盤架與串拳身姿結構各部位的規範	149
	(二) 盤架的行功要領與功能	170
	(三) 串拳的行功要領與功能	173
	(四) 結語	179
第三節	英雄所向無敵的技藝境界	180
一	說打手	180
	(一) 推手對待的義涵	182
	(二) 推手對待的要領	182
	(三) 聽勁與懂勁之掌握與運用	183

	(四) 推手綱目	186
二	說散手	187
	(一) 三十七式功能析解	188
	(二) 推手發勁的義涵	189
第四節	全體大用之藝道一體 自然無為而無不為	192
一	太極拳的藝與道	193
二	「反者道之動，弱者道之用」的技藝特性	198
三	藝道一體的道化人生 自然無為、反璞歸真	204
第五節	結語	210
第五章	結論	212
第一節	本研究之成果綜結	212
一	契合太極性理的理法掌握	212
二	立身中正的身形結構	213
三	捨己從人的因應之道	214
四	德藝暢流的藝業修練	215
五	藝道一體的太極人生	217
第二節	本研究開啟可能的後續研究	219
一	太極拳內在性理進一步的探討方面	
二	太極拳實拳體系的探討方面	
三	太極拳與現代人身關連的治療方面	
四	太極拳與現代教育方面	
五	太極拳與現今社會價值重新評定方面	
附錄一	太極古文獻	221

附錄二 華步庭承統傳述	225
參考書目	231

本研究摘要：

本研究共分為五章：

第一章 導論：旨在闡明本研究之研究動機、目的、方法與途徑，並對本研究的主題作一概括性的展開。筆者極為強調，對於以楊家老架太極拳為核心的拳理之哲學詮釋，不是把太極拳的拳理作為一種史實的檢討與整理，而是希望透過修煉的歷程，生命的投入與體驗，給予太極拳拳理作一哲學的理解與詮釋。這樣的理解與詮釋是扣緊筆者三十年來對太極拳的投入與修煉中所反省與印証而得出的。

在以下各篇章中對文獻典籍的引用提出，並不是對文獻典籍作一番哲學的考據與理解，而是筆者在太極拳的實踐上，對拳我一體之生命有一存在的呼應與領會，建立起對文獻典籍的印証。對文獻之文句有了相應的把握，而形成恰當的概念，由恰當的概念進一步融入實踐修煉，進而成為另一生命存在的呼應，使文獻的哲理精神不斷的涵化、銷融於吾人生命之中。在生命的涵化與銷融之過程，產生了問題，有了問題產生，則回歸於修煉的循環中，再與文獻作一哲學的省察與詮釋，如此往復修煉，逐漸的純化了太極拳的內涵。筆者透過太極拳的修煉而進到太極人生當中，營造了太極生活化，進而生活太極化的生活場域。在太極拳的實踐與體驗中，因而發現了太極拳的理論與實踐是接續於中華文化整體的哲學體系，希望藉由哲學的詮釋，賦於太極拳的哲學生命。

太極拳修煉的作業有拳、刀、箭、槍等多種科目，本研究主要針對楊家老架太極拳之「拳」的拳理、拳法、實拳及實功上的哲學意涵作一詮釋，這種詮釋所要表明的就是把太極拳的太極性理思想在吾人生命的修煉中作一展現與體悟。透過實拳、實功的實修，體悟到太極性理乃是本著天人同體的生命基礎，民胞物與的生存方式，參與創造的生活態度，蘊育出有情有信，崇德廣業，傳薪不已的生生趣味的生命哲學。太極的性理思想成為太極拳理法

的形上思想根源，不只是一種概念的認知，而是一種實踐後的領悟。

第二章：太極思想作為太極拳理的哲學探索：旨在揭示太極拳拳理、拳法、實拳、實功的形上思想是根源於太極的性理思想。本章有關太極性理思想的探討，從太極思想的演化，無極而太極的元一混沌，到一元二氣的太極分化，到陰陽孳變的太極大成，而至萬物化生的太極的生化，構成太極宇宙觀的理念，此理念形化出太極拳的技藝原理，例如：動靜有無，陰陽開合，消長盈虛等。根據太極拳的技藝原理制而用之，規創出一套太極拳修煉的法則，例如在理上論有無，在法上言隱現。在理上論陰陽，在法上言取捨。在理上論剛柔，在法上言對待。在理上論動靜，在法上言機勢。在理上論闔闢，在法上言隨應。在理上論消長，在法上言緩急。在理論盈虧，在法上言蓄發。依照太極的性理思想，規創出太極拳的理法體系，這些理法體系屬於太極拳形而上的意識成份。經由拳理、拳法的形上指導，衍化出形而下的人體身形姿勢的具體動作，稱為太極拳的實拳，實拳其動作形態是可以看得見的實在形象，可以觀察出來其實在功效。透過實拳的修煉，時間的積累，呈現實拳作用於人身上心神體能，稱為太極拳的實功。這種實功成為太極拳作用於人生，發揮於倫常日用，成為藝道一體的太極人生。意識成份的拳理、拳法與動作形態的實拳、實功，組成太極拳組構的體系表，它們之間是互為體用，互為表裡的。其詳細的論述，請參閱本論文頁 36~頁 39 之太極拳本質結構。

第三章 太極拳的實拳修煉及其哲學內涵：本章旨在說明太極拳的實際修煉的下手功夫，及太極拳實拳內容的組成要素—太極十三勢，太極拳的運動是藉由某些勢能的變化，轉換及一些自然的力學原理相結合，在地心引力重力場的作用下，順勢而為的一種運動形式。因此對於太極拳能動的「勢」，如何作用於實拳操作上，則必須要體認清楚，才能掌握太極拳的運動與應用。因此十三勢就必須先要了解，才能了解實拳的內涵。太極拳依據十三種勢能，由八種靜態勢能製定出三十七個不同的式，由三十七個不同式子，結合五種運動的步驟，排列組構成套拳 108 式的實拳運動。三十七個式子的創造，有

其思想根源及作用目的，在本文中有詳細的分析。套拳的編定三段 15 串，108 式起承轉合，皆有其規矩，有其哲學思想。先賢們實踐後，對生命的體驗，對技擊的修煉，在時間的累積，印証下，規創出楊家老架的套拳修煉拳路。這套拳路的修煉在歷代中培養出無以數計的好手，見其門法高超，確實掌握了太極性理思想的拳理拳法及一套嚴謹的實拳下手修煉的方法。

此章筆者提出了太極拳修煉的下手功夫，必須從實拳的築基修煉開始，沒有築基的「苦」功，太極拳的內容無法充實，而成為一種空架子，俗語說：「練拳不練功到老一場空」太極拳要達到如孟子所言：「充實」的境界，無築基功，無以為成。而築基功的首要功夫，就是太極起式的修煉。太極起式是太極性理思想轉化到太極拳的實功作為的下手式子，沒有太極起式的體認，難以印証到前面所言說的拳理根源。而太極起式，卻往往為練習者所忽略，故筆者花了不少的篇幅，提出筆者對太極起式的體認及其哲學義涵。

築基功操是建立太極拳實拳的根基，每項築基功皆有其修煉的目標與步驟，實踐後的哲學省察，筆者依照個人的實踐及文獻的記載，提出每項築基功的哲學義涵，此乃筆者的心血結晶，願與大家分享。

前面提過，套拳的組成模式，銜接要領，皆有其生命內涵，透過筆者長期的修煉下，提出筆者對套拳結構的哲學詮釋，此種理解尚無人提出，筆者試著提出，以供參考與討論，拋磚引玉，尚望能引起共鳴。

第四章 太極拳理的倫常日用及其哲學內涵：本章要旨在於論述實拳在拳理、拳法的指導下，透過筆者躬身實踐後，對太極拳作用於人生的體用表現如何？太極拳如果沒有經由人的主體修煉，落實於倫常日用的生活場域，則太極拳只是一種理論的探討，文字的描述，毫無意義。太極之道不能弘人，而是因人的實踐而使太極之道可以開顯、宏揚。太極拳的拳藝因人的不斷修煉、體悟，而涵化深入吾人生命之中，具體的轉化了吾人生命主體，心神體能的充實，知覺性能不斷的純化，使人的氣質得以變化。拳藝的精準及知覺一氣的「聽」勁信息敏銳，應用於生活之倫常日用能掌握陰陽變易之

道，剛柔相濟之理，充份發揮人剛我柔，我順人背的沾黏連隨之拳藝理論，達到因應隨順，對待無病，英雄所向無敵的技藝境界。從對待無病知極知中，知機知勢，抱一守中，擴而充之應用於事物之上，法功互彰，知行相成，參悟康生死之關，體認是非之界，操守取捨之節，達於道之全體大用的道化人生的道境。

本章提出如何克己修煉實拳而達變化氣質的功用。從正形體的身形姿勢的建立，到正氣勢的知覺能力的充實，提出一套修煉法則依循。變化氣質是為己之學的充實與轉化，是知己的功夫。從實拳的修煉到心神體能實功的身心充實，進而學習倫常日用上的拳藝對待，學習主客間如何依太極之理法，相互交手對待，提出打手的法則依據。依打手的要求內涵，如何建立一套推手的學習進路及散手對待的推手發勁，及拳式子的實際作用演練。這些實功修煉的養成是一種知彼的技藝能力，其標準需達到人不知我，我獨知人，英雄所向無敵的對待無病的技藝境界。

由技入道，是太極拳作用於人生的最高目標，筆者提出以道家思想為主體，自然無為而無不為，藝道一體的道化人生。最終達於自然無為，反璞歸真，無極還原的太極終始之境。

第五章結論：本研究之成果綜結：筆者提出五點結論：一為契合太極性理的理法掌握，一為立身中正的實拳結構建立，一為捨己從人的因應之道，一為德藝暢流的藝業修煉，一為藝道一體的太極人生。此五點乃是以上四章的綜結。

最後筆者提出本研究開啟可能的後續研究，提供後續之參考，一為太極拳內在性理進一步的探討，一為實拳體系的再細化研究，一為太極拳與現代人身心關連的治療，一為太極拳的教材教法如何與現代教育相配合，一為太極拳與現今社會價值的評估認定。

第一章 導論

第一節 緒言：

修煉就其字面而言一是認識，也就是知。一是實踐，也就是行。傳統上修煉實踐的過程，是逐步的去「體認」事物的一切是怎樣的。修煉在前，體認隨後，在力行當中獲得真正的知識。在中國文化傳統中，修煉是著重於全副生命的參與和實踐。一生的投入與實踐，因知而轉化出智慧，因力行實踐而開顯其真理¹。在實踐修煉的過程中透過知覺的掌握早已融入了思辯的理路²。太極拳的修煉強調的就是煉養修的訓練途徑，在煉養修的訓練中，吾人身心於是有了知覺體驗，這種知覺體驗，是太極拳透過吾人的煉養修之過程中一種自身的體驗，這種體驗是具體而存在的知覺感通；由身心之覺知，透過太極拳的實拳修煉，實功的體証而契入太極的性理，進而上遂於太極道體。

煉養修三位一體相互辯証，不斷的涵化³，進而不斷的體証太極拳之所為，用作崇尚精誠以體認宇宙萬有之所關，崇尚優而為之以充實人生，崇尚克己修煉以變化氣質而希聖希天的修煉法程。這是筆者追求太極拳修煉 30 年的指針，但這並不意味著太極拳修煉只是作為個人本身內在的追求，而不涉及周遭的生活世界及歷史的傳承。太極拳重視的是知己的自我體認及知彼的覺知感應，兩者相互印証與切磋，才能構成完整的太極修煉，因此修煉太極拳它必然要在歷史的傳承與豐富的生活世界中開拓自己的場域，薪傳其師門命脈，否則就不能稱之為修煉。做為太極拳修煉的傳承者，他是無所逃於

¹ 牟宗三在《中國哲學十九講》一書中說真理所分為(一)內容的真理 (二)是外延的真理。見第二講 兩種奔理以及其普遍性之不同，頁 19~43。

² 思辯的意義在此而言，有黑格爾否定辯証的思考，太極拳的修煉是一圓圈式的思維方式，從煉養修的實踐歷程，透過「知」「覺」「運」「動」，不斷的對拳藝的內涵作一螺旋式的提升。

³ 人類歷史的發展過程，不同的社會群體、文化傳統互相接觸，相互作用，產生交流變化。這種過程及結果，人類學稱之為涵化，太極武藝本是世界諸文化體系的一元也是學術一科目，其成熟與發展，自然也有類似的軌跡可尋，自然偶有交流聯繫的涵化與滲透溶合的交叉，此理論的提出請參閱養正堂文化出版的《涵化太極(3)》劉昊所發表的 開六經生面，闢盤皇新天，頁 15~16。

使命的承擔的。

太極拳的修煉是須透過身心的實踐與體認才能把握的，也因為如此，如果沒有正確的指引，在學習的轉折與執著之中，亦因之而有扭曲與異化⁴的隱憂。在修煉者與生活世界的互動與調適、創造中，如何克服異化，除去扭曲，而使太極拳能符合於太極的性理根源，不因時空的變遷而失去了太極拳原有的本真，這是太極拳修煉者的要務。投身其中，煉而修之，修而煉之，於茲三十年矣！或許不能云於太極拳有何証獲，然深知太極拳流傳於海內外，但因提倡者的根基不穩或認知偏差，使太極拳如加酒藥羶涼水，甚麼樣子的形象都有，於是矛盾層出，謊言頻現；在表面上太極拳已躍入國際舞台，「但確存在著名雖廣存而實則漸亡，道廣適使道萎，這又不能不說是一種沒落的趨勢了⁵」。生命昇降起伏，波濤洶湧，太極拳之真實面貌難以呈現，為吾人所憂心不已！

走過三十年的太極拳歲月，太極拳之於我，已成為生命不可自己的，終極的要求。太極拳之於我，我之於太極拳，乃是拳我一體，不可分割，但願透過研究，企求太極拳能有正確的方向。筆者所謂的研究，與其說是作為客觀對象的分析，毋寧說是主體的投入、理解、詮釋與闡發，冀望太極拳能有真實的開顯而已。

第二節 研究動機與目的

如上所述，本研究的動機就不是一般意義下的動機，不是因為時下太極拳的廣流於海內外，成為一研究的熱門課題，而引起研究之動機。動機在於本研究而言，乃因筆者投入此修煉三十年歲月之機緣而起研究之心願也，因其三十年的運動而有其機緣參與此研究之可能。筆者選定以楊家老架太極拳為核心的拳理哲學省察，作為研究的主題時，乃是因個人在楊家老架太極拳

⁴ 林安梧著：《存有、意識與實踐》中提到在存有的開顯、轉折、執定之中，亦因之而有扭曲與異化，太極拳的演化過程也因其顯揚，歷史轉折，修習者的執著而使太極拳扭曲與異化，因有類似的演化，因此本文借其文理，以為根據，頁 3。

⁵ 王子和輯錄：《太極拳涵化文集·太極拳書及其他》，頁 28~31，台北，養正堂文化出版社。

的體系下經過了三十年的燻習與修煉，加上楊家之名的太極拳是當前海內外最多人參與訓練的拳術，而楊家老架太極拳是楊家太極拳古傳統的拳路，代表楊家原有的面貌與精神，且在台灣、大陸北京大學、日本、歐美地區都已廣為傳習。有此廣大的傳習發揚於世界各地，在此機勢下，我因機而興起研究之行動，也因參與傳習的活動，而結識海為外的同門，而有此成熟的機緣，立志作此研究，以供傳習者參研，此就是動機之所由。

換言之，在筆者看來，與其說是我去選定了這樣的一個主題來探討，毋寧說是在彼此的互動過程中，同門的需求殷切，因機而動，因動而參與其機⁶，互選了這樣的主題來探索。順此動機，筆者於二〇〇二年十一月二十三日，假台南縣文化中心舉辦了百年來第一屆太極拳學術論文研討會⁷，與會者二百多人，熱烈參與討論，盛況空前，此亦是動機之意義也。具體的說，在三十年的太極拳修煉與傳習中，長年來一直思考太極拳如何的真實呈現，尤其在這多元的世界中，太極拳的前景問題，更是筆者投入本研究選定此題目的動機緣由。

就理論架構與實踐的下手方法而言，在王子和與鄧時海師⁸的承傳與建構下，完整的保存了楊家老架太極拳的拳理、拳法、實拳、實功的修煉，這種修煉模式可說是現今太極拳界裡保有最完備的理論與實踐同時兼具的傳習。從他們歷年來發表的太極拳的理論文章與堅持老傳統的教學模式都是太極拳傳習上重要的資產，在其教習中讓修煉者能體証出太極文獻上的記載。其所發表的諸多文集更是融合了現今與歷代的太極性理思想。從楊露禪開創了楊家太極拳，經一百多年的傳承，到王子和、鄧時海可以說建構了一完整

⁶ 動機論同註 4，頁 4。

⁷ 此研討會由筆者發起，台南縣文化中心及新營太極拳委員會承辦，中華民國楊家太極總會主辦，會中共提出有關太極拳的學術論文 15 篇。

⁸ 王子和先生簡介：子和先生名炬，字子和，年已九十餘，平時沉潛不露，為人謙恭儒雅，是一位恂恂君子——六十餘年來涵泳於太極拳正功正法的內修，堅執於正宗正門的正法正功之傳統，先生教學甚嚴，志在傳統廣法，闡揚中華文化，數十年於茲，花實綿綿，桃李遍於瀛寰——同註 5，頁 94。鄧時海先生：師大體育系教授，王子和之得意門徒，一生奉獻於太極武藝的教學與承傳，著有《楊家老架式太極拳教本》、《太極拳源流根源之探討》等多項著作。

的理論與實踐的系統，這套系統可以接續中國實踐哲學的智慧傳統。拳術在古代被定位於技擊的層面，其修煉上非常重視如何發揮技擊功能，從生死搏鬥之中，建立了一套行狹仗義的人生哲學，且嚴守武德精神。演化至今，技擊功能因法治社會的建立而漸被淘汰，取而代之拳術又成為運動健身的工具。太極拳的柔性運動方式因符合現今緊張社會的需求，成為一般人追求健康的法寶，使太極拳被界定在運動健身的價值，而忽略了太極拳之於「太極」的涵意。太極拳的本體結構為何，已甚少人去過問了，更而甚之隨便安個太極之名，就說他的運動有太極的內涵，而大行於社會各角落，徹底的扭曲了太極的本意，無怪乎，王子和在其《太極拳書及其他》一文中大嘆：「名雖廣存而實則漸亡，太極拳的真象，勢將隨著些謬論而付諸東流」。

為了使太極拳的哲學思想在生活世界與歷史傳承中不至於被異化、扭曲，使其在繼承與發展上可以扣緊太極的真義，接續中國實踐哲學的智慧傳統；為使楊家老架太極拳能有進一步的發展，讓我們可能重新去理解，詮釋與闡發太極拳的哲理。筆者看來，由王子和、鄧時海所傳習的楊家老架太極拳的理論與實踐系統上回溯到歷代楊家太極拳的文獻記載而契合於王宗岳的太極思想體系，接續到中華文化的道統上，這將是楊太極拳發展上不至於被扭曲、異化的必經之路。

筆者認為太極拳在健身養生的方法與功效上，或在技擊技術的方法上及教材教法上研究的對象已漸多，但作為一哲學的理解與詮釋對象則嫌少，甚至於可說是尚未被提出。縱或有之，大體上也都停留在表面的描述，尋章摘句，看似完整，其實只是自圓其說；深入其中，恰當而妥適的理解與系統性的詮釋，尚為少數。筆者以為在諸多太極拳著作當中，皆作了輪闊式，概略性的解說，尚未經由哲學的理路作一深探。因此有必要經由哲學的探討與省察，並進而開發之；另一方面，則在深化探究的過程中，可以理解到太極拳的修煉與中國生命實踐的實踐哲學息息相關，並進而期待開發出太極拳的太極哲學的可能。基於此，筆者以為太極拳修煉上有必要作一哲學的省察與詮

釋。

第三節 研究方法與途徑

由上文的敘述，可知筆者作此研究的目的並不是把太極拳修煉作為一種史實的檢討，而是作為一哲學的理解、詮釋與闡發，並不是對象化的認知，而是透過修煉的歷程，全副生命的投入與經過，讓太極拳與吾人的生活世界渾成一體，使太極拳修煉成為我的太極人生。太極拳即是我，我即是太極拳，對太極拳修煉的省察即是對我存在的省察。因此，在理解與詮釋方法上，並不只是操作所謂的概念去建構太極拳的體系而已，它是一個由我們生命之投入後所反省而得的，這個反省是用來說明我自己的，在說明的過程中，才真正進行了理解與詮釋。這個反省的生命不只是一具肉體的生命的存在，而是依藉太極的性理思想所運化而出的天地人我一體的太極的大生命體。經由太極人生的太極生命的修煉與體証，對於歷代所流傳太極拳的經典文獻才能真正覺知其內涵，且作恰當而正確的詮釋與理解，因此有關文獻的引述皆是從太極拳的實修中，內在生命深處湧現一理解的可能，不是只以一概念去指稱某一事物或某一文句的敘述，而是從實踐中整體生命的感知而加以會通，作為理解與詮釋。

本研究之擬訂為拳理的哲學省察，似乎意謂著對太極拳理論的文獻典籍作一番哲學的考據與理解，對於文獻作一種比對整理，果真如此，那也只不過是對太極拳思想史的一種研究，此非筆者的本意，本研究的文獻典籍的引用與提出，並不是著重於訓詁考據，而是透過太極的實踐使生命有一種存在的呼應，這種生命存在的呼應為基底，建立起對文獻典籍的概念，對文獻之文句有所把握，形成恰當的概念。由恰當的概念進一步的融入實踐修煉，成為另一生命存在的呼應，使文獻的哲理精神不斷的涵化，銷融於吾人生命之中，在生命的涵化與銷融之過程，則有了問題產生，有此問題的提出，再回歸於修煉的循環中，再與文獻作一哲理的省察，在修煉的術語稱為「三回九

轉」，不斷往復循環，修而煉之，煉而修之，成為一種立體式的太極型式的思維辨證，這種省察的方法與途徑是透過筆者三十年的修而煉之，煉而修之，太極拳我一體的進到太極人生當中，以太極生活化，進而生活太極化的生活世界。這種太極人生的生活世界可以說太極拳、文獻與作者三者相互澆灌融合而成一生活世界，此生活世界的生活即存在著筆者生命存在的呼應，進而有概念的理解，終而有對太極拳提出了哲學的省察，期望在透過此方法與途徑析解出太極拳存在的根源，使太極拳理論與實際的體系接續於中國文化整體的哲學體系之中，賦於太極拳哲學的生命。

第四節 本研究主題的展開

一、時代背景的演生過程

太極拳之所以名為「太極拳」，就是因為那種拳術的技藝結構是藉由太極性理的思想體系所轉化形成的；因此就在「拳」字的前頭加上「太極」作為領攝，藉以指明此種拳術的技藝內容是具有常住不變而且不可缺少的性質。太極拳的性理思想基礎主要源出於道家、儒家和兵家的思想轉化而成⁹，那些思想的淵源自然可以遠溯到兩千年以前的易經。《易·繫辭傳》說：「一陰一陽之謂道，繼之者善也，成之者性也」，又說：「易有聖人之道四焉；以言者尚其辭，以動者尚其變，以制者尚其象，以卜筮者尚其占。」太極拳理，法從「易理」，拳理之變，基於闔闢剛柔，往復無窮，如《易·繫辭傳》所言：「一闔一闢謂之變，往來不窮謂之通」，是循著剛柔相推而生變化的太極原理創制而成。太極拳是一動靜兼修的技藝，動而尚變取法易理，靜而養性取法老莊，如《老子》說：「天下之至柔，馳騁天下之至堅，無有入無間，吾是以知無為之有益。」第 43 章，「專氣致柔，能嬰兒乎」第 10 章，「柔勝剛，弱勝強」第 78 章，凡此思維皆是太極拳用於聚氣斂神以養性，鍛鍊筋髓以固命之動靜潛修的要旨。《易》曰：「乾道變化，各正性命，保合太和，乃利

⁹ 王子和輯錄：《太極拳涵化文集·太極武藝和露禪學派》，頁 15，台北，養正堂文化出版社。

真」，太極拳之技藝是一道技兼修的法門，且根源於易理，轉化於老莊，演化為「踐之以形」的武術技藝。

太極拳的思想淵源，自然可以遠溯到兩千年以前；但將思想形態化而規創出太極拳的運動形象，應是在宋代性理學興起以後到清代初頁以前，逐漸完成的事。根據現代所有的清代以前的文獻裡，找不到有關太極拳術的記載。到了清初乾隆年間，山西王宗岳先生所作的《太極拳論》，是太極拳理論¹⁰最早的文獻記載。從文獻的論述中可以看得出來，太極拳形成的時期，應是在宋代濂溪先生作《太極圖說》以後才被引用的¹¹。

從《太極拳論》的內容，我們可以肯定，王宗岳承先啟後，闡揚了太極的理論與實際，他的理論與實際的修煉內容不斷的傳流於山西、陝西、河南、河北等地域。在清朝同治年間，河北廣平府永年縣楊露禪先生，幼年在河南懷慶府陳家溝，從陳長興學得太極拳術。壯年勤於訪友游學，參學走遍黃河兩岸大江上遊，搜尋太極武藝，不斷涵化太極的內容。在他不斷的經歷參學，廣博的彙集太極武藝，與人較技時，從來不輸，也不傷人結怨，當時在北平一帶，武術界都尊崇他，稱他為「楊無敵」，在其一生的教席中釐定了太極拳、太極槍、太極劍和太極刀的教材教法，因才施教，量人而傳。於是太極武藝的內容，由拳、槍、劍、刀成為四科；徒手的拳術以及長短輕重兵器的武藝構成了完整的修煉材料。各科的教材教法都是完整而有次第的¹²，百餘年來，成就了無數的高手，成為楊家太極拳的法統傳承，前繼後續，傳薪不已。

楊家太極拳武藝創於楊露禪，民國三十八年以後，楊澄甫之子楊守中及弟子董英傑執教於香港、美國、其他諸徒有崔一士、李雅軒等散居於北平、成都、西安各地。而今台灣一地則有呂殿臣幼徒王子和先生。

¹⁰ 鄧時海著作：《楊家老架太極拳教本》，頁 85，台北，楊太極武藝總會出版，1997 年。

¹¹ 《太極拳論》說：「太極者，無極而生，陰陽之母也。動之則分，靜之則合，無過不及，隨曲就伸。」與宋朝周濂溪的太極圖說：「無極而太極。太極動而生陽，動極而靜，靜而生陰，靜極復動，一動一靜，互為其根。」由此可推知王宗岳先生的《太極拳論》是引用了周濂溪的太極圖說，太極圖說內容是否為周子所創，或源自於道家，各有說法，由學海出版社發行，周學武著的《周濂溪太極圖說考辨》，有詳細的考辨。

¹² 同註 9，頁 137。

當今太極拳宗師王子和宿慧先植，早年追隨楊澄甫幼徒呂殿臣學藝，朝夕苦煉，深得太極拳精髓；其後苦心修煉，涵泳其間六十餘年，更是窮其大備。子和先生博學多聞，其國學深厚，記憶力甚強，至今九十餘歲，仍能如數家珍。太極拳在烽火之後到了台灣，終於有了休養生息的空間，子和先生在天時、地利、人和的條件下匯貫古今，集正宗太極武藝之大成，開創出現代的規模。在其深厚的學養且做事嚴謹下，不但一生作育英才，而且致力於太極拳教材教法的考訂論釋，字斟句酌，遂使太極拳的面貌又再次全面，清楚而嚴密的呈現出來。子和師在太極拳的性理思想和實拳實功的修為，更是太極拳最直接而具體的親証。在台灣建立了太極拳今日磐石重鎮——「華步庭」，六十餘年來陶鑄英才無數，門下好手輩出，「華骨之風，步武之庭」，文化的承續萃集於此。門人弟子皆能秉師之志，不但日夜精勤修習，並且廣為傳薪。

鄧時海教授為王子和得意門生，受現代師範教育而執教體壇，深入現代體育知識，四十餘年默默耕耘，把老架太極拳帶入體育界，呵護成長，並且將現代的體育思想溶入太極拳的教學之中，使現代的太極拳不只具備傳統的經驗傳承，而且得到現代體育知識的支持，以及現代語言的詮釋。楊家太極武藝的奧蘊真理使其源遠流長，透過現代科學理論的挖掘照顯，更是立足當代傲視未來

筆者有幸能廁身於楊家老架太極拳門系下修習太極武藝，因資質平庸，靈根品質¹³不高，加上力行工夫不夠徹底，因此拳藝上一直未能有所進展。所幸能廁列於太極拳門下修煉，聆聽鄧老師、王太師的教誨，對拳理、拳法的解說及實拳、實功的示範觀摩，及同門師兄們的指導，總算能夠對太極拳的博大精深有些許的認識；長期的親炙老師，在潛移默化中，確實讓筆者在人類生命的意義，生存的方式，生活的態度，生生的趣味獲得不少啟示。

¹³ 靈根是指生命實現其生成變化現象的那靈性的根源，包括生理存在上的靈性官能，以及精神活動上的心靈官能。

二、楊家老架太極拳之拳理拳法實拳實功作為哲學省察之展開

本論文之研究著重在王子和、鄧時海在台灣所傳習的楊家老架太極拳之理論與實踐之拳理與楊家歷代傳習之理論與實踐之拳理作一哲學的省察，在論文的架構上筆者極強調楊家老架太極拳的拳藝內涵是以太極的性理思想為中心，演化為太極武藝的學術修煉，此武藝同時是以發揚藝道三極的精神，而作用於人生行為為目的的學術修煉。

楊家老架太極拳的修煉科目有一貫性；在修煉上有始無終，難以達到至善的地步，如果躡次而進或部份截取更不可能徹底精純而有大成。各種科目的訓練，以太極拳術為根本，視槍、劍、刀各種兵仗為太極拳術的演化，肢體的延伸。凝聚在各種武藝科目的教材編訂上，教學內容上，教學目標上和修煉下手上都是體系完整，而且是要從力行上修煉，然後才能認清的。非是從概念層次的理解，而是拳我一體，主客不分，在我與拳的主體互動中，一體開顯。就在這一體開顯，拳我一體的當下，活生生的生命深處湧現出對太極拳理、拳法與實拳、實功的理解與體認。

在整個研究的構造上，筆者極強調楊家老架太極拳的修煉哲學是一透過吾人活生生的生命自身的整體投入，拳我相互的參贊，互為體用，在拳我一體的太極人生作用下去迎向世間，在此世間開顯自己，達到太極拳形上的性理思想所演化而成的拳理拳法與形下的實拳實功的力行工夫合而為一，互為體用。太極拳的本體原是由形上的拳理拳法與形下的實拳實功所構成。「太極」的本義，係指太極的性理思想。這種思想體系，原為宇宙萬物萬象所以構成的一種最高層的法則體系的理認，而太極拳就是這種理認法則下的一項具體轉化；因此太極拳的本體的組構系統是關聯著太極的性理。透過太極陰陽顛倒解所述的四綱二十八目的內容¹⁴，我們可以理認到太極拳的拳理拳法實拳實功與太極的性理思想是具有一貫性。

¹⁴ 太極陰陽顛倒解 是太極拳理拳法實功結構的本源，文章內容(如附記)，沒有標點，後經王子和整理歸納為四綱二十八目。(同附記)

依太極性理思想作為拳理拳法的法則依據，推演出拳理、拳法的內容，那只不過是進入到知識概念的理解，與吾人生命毫不相干。這種概念的理解必須落實到實拳的修煉上，在知覺運動的經驗感知下，人的心神體能的活動使太極拳與活生生的實存而有的生命實體相呼應。太極拳的藝道一體乃是吾人當下的拳我一體的生活感知，由此生活感知而上遂於太極的性理，形成形上與形下的合一。因此太極拳的修煉非從實拳下手修煉不可，遵照拳理拳法的法則下手修煉；在實拳的組織與結構的要求下，修煉出生命材質的充實，達到心神體能結聚的實功表現。實功是顯現實拳的心神體能的人體活動；包括樁步、 胯、身腰、手眼的形式，功能與用法以及精神意志的控制，內在拳理、拳法與外在之肢體運動結合而成的心神體能。實拳是拳理、拳法在人體活動上的具體化，包括著人體活動的動作姿勢及其作用；對修煉者能增進其心神體能間的協調，在動作形式上化為若干有形相、有材質、有動力、有目的的動作個體，顯出人體動作上應有的樣態，促使拳理拳法實現它的實在性，而不致於懸空闊談太極的性理。

實拳是一種有體系合著心神體能所實現的形態；實功是一種有體系性的心神體能的結聚。實拳和實功都是實現太極拳拳理拳法的根本基體。實拳有形式、有態狀、有動力、有功效；實功能使實拳的組織體系表現成為事實，實功與實拳互為體用共同存在，合而表現，傳統上稱為「實在功夫」。拳理是從太極性理思想中擷取與拳藝有關的內容醇化而形成太極拳技藝的原理，例如「動靜有無」、「陰陽開合」、「消長盈虛」---等。拳法是根據拳理制而用之的法則，例如以「虛實隱現」、「剛柔順背」、「進退取捨」、「知極用中」等為中心思考而制成的法則稱為拳法。拳理拳法是太極拳的理法，是意識思維的成分；實拳實功是人體形態顯現的實相。理法化為實際顯為拳功的實相，而拳功也呈現著意識的理法。兩者互為體用。由拳理拳法實拳實功構成太極拳的組織結構體系。

第五節 結語

本論文研究，即在對於太極拳本體組織體系的拳理、拳法、實拳、實功的修煉進路作一哲學的省察、詮釋，這種省察詮釋是透過主體的投入，全副生命的參與，在永無休止的修煉下，不斷去感受，默而識之，以達到心領神會，得意忘言的藝道之境。形下的實拳、實功的修習是一步一腳印，一擱一掌血的艱苦歷程，當練拳伊始，無論進入平立，或馬步蹲，我們居然站不到三分鐘，這是多麼令人尷尬、難堪，而又難以置信的事情。也因此使我們認識了自己力量的渺小與卑微。一次次挫敗後，在不屈不撓的意志堅持下，隨著日積月累的苦撐苦練，忽然，我們的感覺似乎敏銳起來了，在沉靜的凝立下，我們彷彿聽到花開葉落，體會到周遭水流花謝，終而復始的無窮生機，以及人類與天地萬物同春共榮的尊貴生命力量。然而這種「平立無極」、「馬步蹲」，也只不過是太極武藝起步前的起步罷了，要領略到太極武藝的微妙之境，必須以此為基礎，放步前進，隨時心態歸零，重新開始，進入下一階段的修煉。從拳理拳法的掌握到實拳實功的建立，要不斷的去知覺，默識揣摩，心領神會，得意忘言，本著苟日新、日日新、又日新，剛健不息的精神與態度，全副生命的投入，永無休止的修煉。

太極武藝的修煉是太極性理的展現，他既不單是活動四肢的運動，也不僅是培養身心健康的體育。實拳實功的修煉，太極性理的體悟乃是本著天人同體的生命基礎，民胞物與的生存方式，參與創造的生活態度，蘊育出有情有信，崇德廣業，傳薪不已的生生趣味，表現出「以達德光宇宙」、「以生命合自然」的生命哲學。太極性理是拳之名為太極的根源，是太極拳入於道的一切根據，太極性理是天地之道，是一切總體的根源，原是境識俱泯、寂然存在，因人置於其中，生命主體的自覺、實踐，而當下感通，境識俱顯，一時明白。拳的實踐，依其性理而行，使太極性理得以開顯，太極拳的修煉是經由身心的實踐，通過體驗而涵化於生命之中，落實於生活場域，毫不勉強

又無緣飾。實拳的修煉，實功的體証是在知覺運動的掌握下的主體之自覺，經由主體之自覺，而悠遊涵泳於太極實存之場域之中，在生生不息的生命場域中，得到自我的肯認與充實，使生命透過拳藝的修煉而自然自發、自覺自由，達到真善美的人生境界。本論文即在這種體認下對太極生命哲學作一理解與省察，期能得一合理的詮釋與闡發。

第二章 太極思想：太極拳理的哲學基礎

第一節 前言：

太極拳是一種通行於世的拳術，何以以「太極」為名？究其根由，乃因其實質內涵是經由「太極」的性理思想體系所醇化及逐漸轉化而成，所以在「拳」字的前面加上「太極」一詞作領攝，以標明太極拳的技藝內涵。

太極思想是太極拳之為太極拳的理論基礎，也是太極拳的拳理拳法的最高依據。修習太極拳者除了必須要專心一致，依循它的理法，有規矩的運動，並且拳拳奉持，服之於胸而著之於心，知守其一貫的理法，不可妄加猜測，妄加更改，如此才不至於迷失了太極拳原來的面貌之外，對於太極思想的參証與遵行更是技進於道的唯一保證。修習者在太極思想的依循下，使理與心相互感通而始終如一，久而久之就能達到如拳論上所說的：「階及神明」、「豁然貫通焉」¹的化境，因此明其理法，知其一貫，守其一貫，乃是修習太極拳者不可不知的道理。

一般人所認知的太極拳，太多是指太極拳的外樣形態上之人體動作，及其姿勢所貫串的功法套數，或如在競技上扭抱相互摔撲的推手比賽等。然而如果只局限在這些片面的觀念將無法契接太極拳的本意。因為人體動作及其姿勢所現的形象，充其量只是出自於對太極拳外在形態的摹仿，必須百尺竿頭進一步深化方能窺伺太極拳的實體內容。王宗岳《太極拳論》中曾提到：「斯技旁門甚多，唯勢有區別，概不外壯欺弱，慢讓快耳！有力打無力，手慢讓手快，是皆先天自然之能，非關學力而能為也」²。此段論述中，明確的指出，以太極拳之名作為運動技擊的旁門已非常之多，但這些假太極之名的拳術，在勢能的運轉上雖有所不同，但都是本著物理之條件，即有力打無力，強壯

¹ 清·王宗岳等著：《太極拳譜》，頁 33，台北，大展出版社，1996 年。

² 同註 1。

欺侮柔弱，手腳動作慢者臣服於手腳動作快速者。這些物能不必經過學習自然能夠有所作用。但正宗的太極拳，則不只是物能的發用，它必須再透過自然物能以外的心智啟迪。接著他又說：「察四兩撥千斤之句，顯非力勝；觀毫耄耄能禦眾之形，快何能為！」弱肉強食是一種自然現象，但要達到牽動四兩撥千斤的巧勁，絕非是用蠻力可以取勝的；年紀八旬的老者能抵禦強敵，也不是肢體動作的快慢可以解決的。要達到四兩撥千斤，毫耄耄能禦眾就必須發揮太極的理法，同時透過真積力久的修習，而後才能有所作用，達到豁然貫通，進而體悟到太極拳的本質為何。太極拳絕不只是外在形態姿勢的摹仿，必須符合太極拳實質的要求才能臻於完善的。

太極拳的實質所指的是那「意識的思想理念」與「外樣形態的結構體系」之統合。其中意識思想部份是憑藉著太極思想體系所醇化而成，可說屬於形上的根據；外樣動作形態則經由太極拳意識思想形態的理法轉化而成人之肢體的舉動形象。此形象可說屬於形下的具象。此形下的具象是具備有「形上」的基礎，非孤立之動作表象。而世俗常把那技藝的動作表象即視為太極拳，其實那不過是太極拳的外樣形象而已，並不足以表明太極拳實質。因此要了解太極拳的真義，必須在太極的意識思想與太極拳外樣形態的結構體系兩方面作一深入探討才能有所真知。

要了解太極拳的實質，首先必須探討太極的意識思想體系，因為太極拳實質與太極思想兩者之間所存具的關係，是屬於一種統一之連續性關係。換句話太極拳的全體大用乃包括形上內涵的「意識理法」與形下具現的「動作結構體系」，惟兩者之下學上達，才是結構完整的太極拳，才能在拳上加上「太極」兩字。本章就先針對太極的意識思想作一探討，至於動作的結構體系則另章討論。

第二節 太極思想的演化

什麼是「太極」？就一般之理解，「太」有兩個意思：一者當名詞，表示「大

大」，亦就是說比大還要大，無以形容，因此在大裏面加上一點來描述它的意思；一者是當形容詞，就是「很」，「非常」，例如太高，太遠，就是說很高，很遠，非常高，非常遠。至於極，古代通脊，房屋的脊樑，引申為極點，最高限度，最高的，達到極點的。所以太極指的就是「比高還高」，「比大還大」，「又高又大」，「最高最大」，「無限高」，「無限遠」，「無限大」，「包羅萬有」的意思。

然做為太極拳之形上依據的太極思想，則自有其更深刻的意涵，太極之作為一種思想範疇，在哲學史上是經歷了一個發展過程，才逐漸形成的，在《莊子》的 大宗師 曾提到：

夫道有情有信，無為無形----在太極之先而不為高，在六極之下而不為深，先天地生而不為久，長於上古而不為老。

從上下文句的意思上來看，在這段話裏，太極一辭的本義是指空間的最高極限，而莊子並非以太極為究竟，反而藉之用來說明“道”之超空間性乃在太極之先而不為高，可見這時的太極並不是一實體概念³。

莊子的太極只是用來表示空間的極大，到了《易·繫辭傳》對於太極一辭的概念又有了改變。 繫辭上·第十一 是這樣說的：

是故易有太極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大業---易有四象，所以示也，繫辭焉，所以告也，定之以吉凶，所以斷也。

以上這段文字，據朱伯崑先生之意，乃是以「太極」為「筮法」中的一個關鍵性的階段和稱謂⁴，它是用來描述（周易）八卦的揲數過程，也就是算命卜卦的經過，目的是為了定吉凶以生大業，在 繫辭上·第九 又如此的描述：

³ 朱伯崑著：《易學哲學史》第一卷，頁74，台北，藍燈文化出版社，1991年。

⁴ 同註3，頁75。

大衍之數五十，其用四十有九，分而為二以象兩，掛一以象三，揲之以四以象四時，歸奇於撓，以象閏---是故四營而成易，十有八變而成卦，八卦而小成，引而申之，觸類而長之，天下之能事畢矣。

大衍之數的這段話的內容，大概是說卜筮需要五十根蓍草，在操作的時候主用其中四十九根，所以在將蓍草任意分作兩堆以象兩儀，然後先從任意一堆蓍草中取出一根置於中間象徵太極，如此蓍草就分為太極、陰、陽三個部份。將其中一堆蓍草每四根揲為一組，剩餘的蓍草置於一旁以象徵閏月---總而言之，經過揲數運算求得老陽、少陽、老陰、少陰，四個數，就可以得到易的一爻，十八次揲數演算可以得到乾、坤、震、巽、坎、離、艮、兌八卦中的一卦。八卦是事物的基礎，將其引申擴展，觸類旁通，那麼天下之事物皆包羅其中了。蓍草原有五十但所用惟四十九，這象徵四十九乃以「一」為體，換句話說，陰陽皆來自絕對之「太極」。在《繫辭上》第十一 又說：

天生神物，聖人則之，天地變化，聖人效之，天垂象，見吉凶，聖人象之，河出圖，洛出書，聖人則之。

從以上的內容我們了解到，聖人觀察到宇宙天地間的生化過程，聖人揣摩其中的道理，則之、效之、象之而成為揲數的過程。因此我們不難發現《繫辭傳》中所言之太極實具有宇宙天地生成之依據的存有論意義。

太極的觀念從漢朝以後，又出現有種種不同的說法，據曹昇先生之歸納大約可表之如下：

- 1、前漢京房以乾坤二象之元為太極，乾坤二元相交而亨通乃創生萬物，元即原始，象之本原。
- 2、後漢馬融謂太極為北辰，即天體之中心極星。
- 3、後漢鄭玄云：太極者，極中之道，淳和未分之氣也。
- 4、三國東吳虞翻謂太極為太一。
- 5、唐崔憬謂太極為四十九數合而未分之象。
- 6、周敦頤：「無極而太極，太極動而生陽，靜而生陰，靜極復動，一動一靜，

互為其根，分陰分陽，兩儀立焉。陽變陰合，而生水、火、木、金、土，五氣順布，四時行焉，五行一陰陽也，陰陽一太極也，太極，本無極也。五行之生也，各一其性，無極之真，二五之精，妙合而凝。乾道成男，坤道成女，二氣交感，化生萬物，萬物生生，而變化無窮焉。」

- 7、邵伯溫（邵康節之子）曰：「太極者，有物之先，本已混成，有物之後，並未虧損，萬物無所不稟，則謂之曰命，萬物無所不本，則謂之曰性，萬物無所不主，則謂之曰天，萬物無所不生，則謂之曰元，其實一也。」
- 8、張載曰：「太極，太虛也，太虛為清，清則無礙，無礙故神。」
- 9、朱熹曰：「太極自是涵動靜之理，卻不以動靜分體用，蓋靜即太極之體，動即太極之用也。陰陽祇是一氣，陰氣流行則為陽，陽氣凝聚則為陰。又曰：性猶太極也，心猶陰陽也，太極祇在陰陽之中，非能離陰陽也。」⁵

綜觀各儒者對太極的詮釋，我們可以了解到，中國古代的聖哲們認為「宇宙萬有」各具形象出現而成所謂「宇宙萬象」。其現象雖然各有不同，可是肇始那些現象的根本原因卻是一致的，就是所謂的「太極」。

從以上的闡釋，約略的說明了「太極」在中國宇宙觀中的根源性地位，凡自然界中的一切莫不以太極為存在的保證，太極思維即成了國人的共同意識，所以中華民族亦可說是太極的民族，太極拳的演化更是經由太極思想所醇化出來的一宗武術，在王宗岳的《太極拳論》開宗名義即說：「太極者，無極而生，陰陽之母也」，太極拳之冠于「太極」即是由此而來，太極拳是結合了儒家、道家、兵家的文化所融合的一套修煉、養生、技擊的運動武術，因此在太極拳理的詮釋上，參雜了儒、道的思想。性命雙修的觀念，也深受道教的影響，比如道功上重要文獻—內經圖所描繪的景象，都是太極拳修煉者體證的重要參考，也是太極拳拳理的思想依據。為更進一步探討王宗岳太極

⁵ 曹昇著：《周易精微》，頁 759~頁 760，台北，中天堂詩話書院出版社，1984 年。

拳論的思想根源，根據王子和師所講述的太極拳的性理思想⁶，進一步闡發太極思想的演化作用。

一、太極的開端與元一混沌

(一) 渾淪未開、無極之狀

《易緯·乾鑿度》曰：

昔者聖人因陰陽，定消息，立乾坤以統天地。

夫有形生于無形，乾坤安從生？故曰有太易，有太初，有太始，有太素也。太易未見氣也。太初者氣之始也。太始者形之始也。太素者質之始也。氣形質具而未離，故曰渾淪，渾淪者言萬物相渾成而未相離，視之不見，聽之不聞，循之不得，故曰易也。易無形畔，易變為一，一變而為七，七變而為九，九者氣變之究也，乃復變為一。一者形變之始，清輕者上為天，濁重者下為地，物有始有壯有究，故三畫而成乾，乾坤相並俱生，物有陰陽，因而重生，故六畫而成卦⁷。

乾鑿度所提出的太易說，代表了漢代易學的宇宙觀，其所說的太易乃是太始太初，太素三者混而未分，所謂「氣形質具而未離，故曰渾淪」，此渾淪的階段亦就是太極。從太易到太素表示了存有彰顯的過程，此過程猶如繫辭上·第十一 的洞見。

我們也可以借老子《道德經》中對於道概念所做的描述，相互說明太易即是道的義理。老子說：

有物混成，先天地生，寂兮寥兮，獨立不改，周行不殆，可以為天下母。《老子·25 章》

天下萬物生於有，有生於無《老子·40 章》。

⁶ 王子和審訂，歐業超編：《太極拳縮影》，頁 56~65，台北，養正堂文化出版社。

⁷ 漢·鄭玄注：《易緯是類謀外四種·易緯乾鑿度》，頁 8，台北，新文豐出版社，1987。

無，名萬物之始，有名萬物之母《老子·1章》。

視之不見，名曰夷；聽之不聞，名曰希；搏之不得，名曰微，此三者不可致詰，故混而為一《老子·14章》。

從太易說與老子的學說裏，我們可以看出在萬事萬物的產生前，有個元始的基因，這個是渾淪未開，混而為一的，這個基因我們稱之為「太極」，它是在宇宙萬象出現以前，就已具有的一種屬於純粹的「機能活動」⁸的體系，本身是即存有即活動的，其內部具有恒常法則而變動不已。《老子·二十五章》曰：「獨立而不改，周行而不殆」。在這體系的內部變動上，同時具有二種性能，一者是既有其柔以趨向於靜的性能，再者也有其剛而趨向於動的性能，這兩種是性能相反的趨勢而相對的存在著。趨向於動的，形成所謂乾陽的活動，而造成範圍擴展的狀態；而趨向於靜的，形成所謂坤陰的活動，而造成範圍收斂的狀態。兩者合和渾淪動勢相反而相對地變動著。這種渾淪未分的體系，在宇宙萬有肇造之初就瀰漫著，成為肇造宇宙萬有元始基因，而且肇造了宇宙萬有。這種元始基因，初亦可說為無極之狀，因其就空間而言為無限，就時間而言是無窮，其自身也是無際涯，其大無外，其小無內，而且無分量可得而測之。但也不能斷定它是「空無所有」，而必須認定它本身是不顯其質而渾淪的潛存其性，老子稱之為無狀之狀，無物之象《老子·14章》，吾人名之為「空中有個空不空」。

(二) 無極而太極—即寂即感

肇造宇宙萬有的「太極」，是一種空而不空的無極之狀，所以周敦頤的《太極圖說》開宗明義說：「無極而太極」。「無極而太極」裏所指的無極，就是前面所說的「空而不空」，這種空而不空即是無極之狀，是一境識俱混渾同為一。我們稱之為元一，此種元一是無形聲，而幾朕已兆，如碩果之仁，生機將動未動之時，陰陽雖未分，而分之機已動，猶人之身心，手足雖未運動，

⁸ 林安梧著：《存有意識與實踐》，頁133，台北，東大圖書出版社，1993年。

在端然恭正之中其陰陽開合之機，消息盈虛之數已具(一念起，一覺生)寓於心腹之內，此時一志凝神，專主於敬。雖陰陽開合，消息盈虛殊未成形，但人立於天地之間，交與參贊，因一念起，一覺生，故境識俱泯而當下境識俱顯，即寂即感當下感通，一時明白。故無極而太極亦可名之曰太極，分而言之或為無極或為太極，究竟言之是寂中有感，感而能寂，元一渾沌，渾同為一。此元一之太極如《老子·14章》所言：

視之而弗見，名之曰幾，聽之而弗聞，名之曰希，搏之而弗得，名之曰微，此三者不可致詰，故混而為一，一者，其上不皦，其下不昧，繩繩不可名也，復歸於無物，是謂無狀之狀，無象之象，是謂恍惚。

此種元一的「太極」，是無法用我們的感官去觀察的，但確實已存在著，因此老子名之為「幾、希、微」，且渾沌為一，它不皦但也不昧，無以名狀，也未成象，而以恍惚稱之。此元一是「獨立而不改，周行而不殆」，因此元一是一種完滿自足的體系，本身網縷的潛存著「陰」與「陽」兩種相反而相成的性能，這種性能勻勢的相持而潛在於穩定狀態，而又永恆的潛存著「陰不離陽，陽不離陰」的相對活動。這種穩靜的狀態成為一種元一混沌而寧靜的局面，它並不代表元一裡是空無所有的，而是所謂「元一混沌，空而不空」，也就是所謂的「一氣混元」，這種局面原是尚「未」開「始」顯現出「有」些甚麼狀況來的狀況；所謂的「無狀之狀，無象之象」。在恍惚窈冥之中，是「有象」、「有物」、「有精」、「有信」的，不是絕對空無，而是「未始有」，此「未始有」可說是一種存有的根源----「X」⁹。

中國古代聖哲認為「太極」是宇宙萬象所以肇始的原始要終，誠如《太極拳論》開宗所言：「太極者，無極而生，陰陽之母也。」¹⁰其思想也應依此而發的。由此可知，太極的意識思想與太極拳的本體思想是息息相關的，也可印證太極拳之名的思想淵源，此思想指導著太極拳的動作形象，因此修煉

⁹ 林安梧著：《存有·意識與實踐》，頁 108~ 149，台北，東大圖書出版社，1993 年。

¹⁰ 同註 1，王宗岳著：《太極拳譜》。

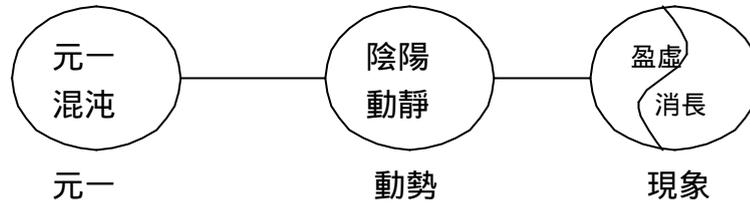
太極拳，也就是在修煉太極的意識思想，由此即可追溯到中國文化傳承的脈絡，經過拳的實踐，下學而上達，踐其形而體證形而上的太極思想，而融合於中國道統之中。

二、陰陽分判一元二氣

元一本是一種完滿自足的體系，本身混沌網縕著兩種動靜相反的趨勢及闔闢相對的動勢的性能，此性能是勻勢的保持著而處於穩定狀態的局勢之下，它意味著存有無盡的開放性與可能性，因尚未顯現出「有」的性能。但在時空的變動下，只要有些微的偏差，勻勢就無法存在，但為了要再繼續尋求穩立，因此就會引發兩種性能相反而相成分別類集而造成活動，由穩定狀態的勻勢到兩種性能的活動，其中存有一種勢能的變化，此變化突破「元一」原來維持的寧靜局面，打破原有維持均衡和諧的系統，這時為新局面之再度和諧，把恍惚窈冥的「元一混沌」的混沌未明之狀加以洗滌而澄清。如《老子·39章》所說：「昔之得一者，天得一以清；地得一以寧；神得一以靈；谷得一以盈；萬物得一以生」，從存有的根源----「X」開顯出來成為氣之始分，一元二氣。

勻勢穩定的局面打破以後，同時分別顯現出兩樣相反的趨勢及相反相成的動勢，如此顯現出作用的勢能，稱為陰陽動靜，其所顯現出來的現象，稱為盈虛消長。從元一混沌的局面到被「動」「靜」兩種勢能所突破，這種活動我們叫做「一元二氣」，「性能初分」。由動和靜兩種動勢所造成的陰、陽二儀消長的現象，稱之為盈虛消長。

這種從元一混沌轉化而入於陰陽分判的狀況，其演化過程之流程如下：



一元二氣陰陽分判圖

三、太極拳的實現原理

(一) 萬化始生的第一原因—太極無限

太極在陰陽分判初成狀態，仍然是一個完滿自足的體系，內部一元二氣兩種不同的性能仍持續的作用著，這種一元二氣的性能與性能合成性能初分，而成為太極的「氣之始」之「有」，也就是太極「有」之始。動靜繼續發揮其趨勢相反，動勢相對的性能，由此動靜二勢的相互推移，於是內部變化開始產生，在動靜相對的動勢相推下產生了以下四種對待上的變化：¹¹

1. 「陽關陰闔」之動勢場域狀況上的對待變化。
2. 陽進陰退之現象範圍活動上的對待變化。
3. 陽長陰消之現象範圍分量上的對待變化。
4. 陽動陰靜之動勢場域趨勢上的對待變化。

從以上四點的變化，我們可以歸納成為在動的勢能變化上，有陽關陰闔的狀況與陽動陰靜的趨勢。陰陽闔關與陰陽動靜所產生的場域乃是一生生不息的動勢，乃是太極的一種「存有開顯，闔關成變」¹²，相反相成的對待變化。由於有「陽動陰靜」動勢場域趨勢上對待變化，而又形成所謂「陽動陰靜」，

¹¹ 王子和審訂、歐業超編輯：《太極拳縮影》，頁 58，台北，養正堂文化出版社，1998 年。

¹² 同註 8，林安梧著：《存有意識與實踐》，頁 115。

互為其根」的一往一復了。往復之動勢乃是太極活生生之實存而有的開顯過程，是由「存有之根源開顯其自己的過程」¹³。此過程顯現其活動上的陽進陰退的現象，有其分量上的陽長陰消的現象。陽進陽長(陽為主)的現象範圍，就是所謂的乾象，是由於闢勢而顯現；陽退陽消(陰為主)的現象範圍，就是所謂的坤象，由於闔勢而顯現，因此我們把陽進陽長的現象範圍稱之為闢乾；把陰進陰長的現象範圍稱之為闔坤。有了現象範圍就有了形，是以成其所謂「闔坤闢乾，成為形始」，此形之始即《乾鑿度》所提出的太始——「太初者氣之始也，太始者形之始也」¹⁴。此太始即是所謂「乾坤既行，太極成」¹⁵。此乾坤行所成的太極，是在陰陽分判之後，是陽闢陰闔以及其相因而生的對待變化的現象，是一大化流行，太極大成之生生不息，無限的變化的一種存有的開顯。這是「陰陽分判，生二則神」¹⁶之無執著性沒有對象化的開顯其自己¹⁷。

太極之自為太極的開顯其自己，在翕闔之變所顯之坤象與乾象，是一境識俱泯而當下境識俱顯如《易傳》所言的即寂即感的。寂然不動，感而遂通，乃太極之所顯的一種動靜之象，是一「見乃謂之象」，它是一時明白，當下感通。因此太極拳是經由生命氣息的交感而成，太極拳是一生命的實存。此生命之實存是不離場域，不離生活世界。人投入其中，交與參贊，而成天地人交與參贊之太極總體。就太極而言，太極是自如其然的開顯；對人而言太極拳是「心、物」、「境、識」的交感，而有拳我一體呈現之現象。此象乃太極拳我所彰顯的現象，不是一般所言詮的表象。

有了現象，自然興起一種動的勢能，即有一種攝聚之力，這個攝聚的勢力，是積極的收凝。因此，不期而然的產生一種無量的形向。形向是一形質

¹³ 同上，頁 114。

¹⁴ 同上，頁 115。

¹⁵ 同註 3，朱伯崑：《易學哲學史》。

¹⁶ 邵康節著：《皇極經世書》，頁 1405，台北，武陵出版社，1996 年。

¹⁷ 林安梧著：《揭諦》發刊詞——「道」與「言」南華管理學院 哲學研究所揭諦學刊，頁 2，1997 年。

之初凝而至微細的「有」，此有並未具有形質的東西，但有成為形質的傾向。這種由攝聚而成「形向」的動勢名之為翕¹⁸，或稱之為坤象。然而：「反者，道之動」《老子·40章》，當翕的勢用起時，即有另一種勢用俱起，此種勢用之能是健以自勝，而不依翕而化的，它是反於翕的，但卻能運於翕之中，而自為主宰，於以顯其至健，而使翕隨其轉化，這種剛健而不物化的勢能，名之為闢¹⁹亦稱為乾象。坤之象與乾之象乃顯二氣之能，而成為始有，由於翕與闢的對待變化，形成了所謂「乾坤既行，太極大成」的局面，這種局面所顯現的是一無執著性，未對象化的存有，雖是境識未分。但已生機盎然。太極之心感而遂通，是元一渾沌之氣的感通，而成陰陽二氣之性能初分。從陰陽分判的一元二氣之開端，肇造了太極「有」的初成，這是屬於氣之始的太初層次，是一個渾沌未開，混而為一的，是所謂的無形之形，無象之象的狀況，如前所說的無極而太極的現象，亦如易繫傳所言「見乃謂之象」的太極顯象。在機能活動的體系中由象以為形的進入另一個層次，成為乾象的闢勢與坤象的翕勢，在乾坤二道的擴展與收斂的翕闢關係中，肇造了「乾坤既行，太極大成」，使太極之形乃得以開顯，也是萬物始生的第一因，其充滿無限的可能。

(二) 萬化流行的二元基礎—陰陽二氣，萬化流行

乾坤既行，太極大成，此「行」如熊十力所言，含有遷流之義²⁰，在乾闢坤翕的作用下，二勢是時時刻刻的在遷變與流行，故滅新生，相續無絕。在此遷流變化之剎那，而有相狀乍現，相反相成，乃得以見。（見即現者），見乃為象，象以為形²¹，而使太極之形以成。此形是在乾坤既成大用流行²²

¹⁸ 熊十力著：《新唯識論(上)》，頁100，台北，明文書局出版社，1992年。

¹⁹ 同上。

²⁰ 熊十力著：《體用論》，頁48，北京，中華書局出版社，1996年。

²¹ 同註17，頁3。

²² 同註20，頁51。

的法則而成的形著，就其「形著」的活動上而言，是在陰陽分判之後，陽關陰翕以及其相因而生的相反相成的對待變化的現象。此形著的活動是一種無執著性，未對象化的階層，是一種無限的可能性，它只顯示一存有不盡的開顯狀態而已。它是不可名狀的，是陰陽二氣，週流於六虛時空中，此形著之活動，是無定在而無所不在。

陰陽分判，二氣流行。在此太極的完滿自足體系裡二氣流行，產生了剛性性能與柔性性能，二者互相推盪，如《繫辭傳》言：「剛柔相推而生變化」。因變化所以有得失之象，進退之象，動靜、消長之象。象以成形，也就形成了在作用上的兩種現象：一為動勢，一為趨勢。動勢是顯現陰翕陽關對待的現象，此動勢形成陰和陽在份量上的變化，就是所謂陰消陽長，陰長陽消的相互消長的現象。此現象顯出了陰退陽進，陰進陽退的狀況，是所謂：「剛柔相推，陰陽消長」的動勢的局面，趨勢是在陰靜陽動的不同而對待變化上，形成了剛柔變二氣流行而陰陽互轉²³，一往一復而永動不休的局面，形成所謂：變動不居而陰陽往復。在剛柔相推、陰陽消長、變動不居，陰陽往復的大用流行的本體作用上產生了乾坤既行，太極大成的局面。這種陰翕陽關對待的動勢和陰靜陽動對待的趨勢所成的太極大成可謂陰陽二氣萬化流行。

(三) 萬化呈現的真實歷程—陰陽孳變，萬物生焉

「剛」與「柔」二種動勢的互相推盪，在太極完滿自足的體系中，顯現出翕關、消長、動靜及進退等陰陽互動對轉的種種現象，其中有關陰靜陽動對待的趨勢上，及陰翕陽關對待的動勢上以及陽長陰消現象範圍對待的變動，都循一定的準則進行著，唯有那作用於陽進陰退對待的趨向上，沒有一定的指向可依循，也就是說在太極完滿自足的體系中，上下四方任何一點都可能是陽進陰退對待的趨向，也正應用著這無窮多的點的方位，使得陰靜陽

²³ 陰陽是一體之氣的兩面，陰陽並不是對立而是互轉的，其互轉的根據是因為陰中本來就隱伏著陽，陽中亦含藏著陰，-----。

動的趨勢，原本是變動不居而陰陽往復的，在陽進陰退應用著那無窮多點的方位下，便使陰陽現象對待的變動，在太極的體系當中，造成大化流行而無所不至的了，是所謂的變動不居，週流六虛，進退無定向，而變化萬端。

從陰陽現象對待的變動中，無休無盡的週流到太極的完滿自足體系裡的各種不同的位置上，匡廓出上下四方屬於三次因的位形空間，以及在空間位移的連續不斷，而呈現為時間流注，在剛柔兩種性能相推的動勢的作用下顯現了陰陽的闔闢、進退、消長；既成為象，也自有其數量，而兩種性能的趨勢，也就顯現了陰陽的靜動、陰陽的往復，且變動不居，週流六虛，而形成「位形空間」與「時間流注」，在空間位移與時間流注的交互變動與週流中宇宙形成，且萬物呈現，這也是太極的大成之下，陰陽孳變所形成的宇宙萬物呈現的歷程。

四、太極的生化與生命的形成

太極的實現原理使太極實質的完全成立，也就是在太極的完滿自足體系裡，陰、陽二氣作用於陰陽孳變的模式之確立。由於陰陽二氣的孳變產生剛柔二種性能的互相摩盪，促使太極這一完滿自足體系能川流不息，週流六虛。然而對於宇宙萬有的萬象而言，大成的太極，只不過是「萬有」的元始基因而已。回顧前面的論述，從元一混沌到太極大成的整個生化歷程上，太極大成還只是第二個層次。

元一混沌		陰陽分判
空而不空	——	二氣流行
道(一)		二

《老子·第四十二章》有云：「道生一，一生二」，《列子·天瑞篇》亦

云：「有形者生於無形」²⁴，此二者皆是對「太極大成」的說明，道生一，道乃元一渾沌空而不空，為一不可言說之狀。道即是一，一是整全之體，根源之體，道生一的生不是指有一物生另一物而言，而是同「有」之意；二即是陰陽二氣。一是存有的可能性，本身是無限的，二是存有的必然性，兩者是對偶而生，故有陰陽二氣之對偶原則產生。到宋朝周敦頤的《太極圖說》作了更詳細的論述，說明了從太極的生化到萬物化生的過程，《太極圖說》云：

無極而太極。太極動而生陽，動極而靜；靜而生陰，靜極復動，一動一靜，互為其根。分陰分陽，兩儀立焉。

從周子的理論說明了陰陽兩儀互動後的太極之內涵，是屬於第二層次的太極大成的「太極」。太極大成而肇生「時」、「空」之川流，而成陰陽既判，則品物流形，成化萬有，所以《圖說》裡又言：

陽變陰合，而成水、火、木、金、土。五氣順布四時行焉。五行一陰陽也，陰陽一太極也。太極本無極也。五行之生也，各一其性；無極之真，三五之精，妙合而凝。

這裡說明了宇宙的萬物生化，要經過「太素」一質之始，然後氣化五行的歷程，也就是說在陰陽二儀的變化之後，產生了「水、火、木、金、土」五種性質，這五種太素就是《列子》所言「質之始」²⁵，這五種太素有性質上以及輕重上的不同，其生剋變化如能順暢進行，則春夏秋冬四時便能循環進行。而宇宙萬有之中，具有實質的萬物皆由此而生，這正是大自然的規律，也就是《老子》所謂的道之一義。由此推論，周子便結語認為四時的運作來自五種「太素」的生剋變化，太素的變化出自「陰陽」的闔闢，陰陽的分判源自「太極」。

《太極圖說》說明了萬物的生化是經由無極而太極，太極動而後有「陰

²⁴ 楊伯峻撰：《列子集釋》，明倫出版社，頁4。

²⁵ 同註24，頁4。

陽」，陰陽孳變而後有五種「太素」，太素的妙合運轉，產生了四時變化的萬有萬象。這說明了「五行順布」是萬有生化的歷程。

然而依《老子》所言「道生一，一生二，二生三，三生萬物」²⁶的宇宙萬有生化規律而言，在萬有之前，以及「乾坤既行，太極大成」之後，是否應有另一生化的層次，即《老子》所謂「三」的過程，一生二，二是可言說的陰陽二氣，可說必指向於說，因此由一之存有的可能性，轉而為二之必然性，再由必然性轉而為定向性，因此二生三，三有一定之指向，然其為何物，是否應有另一生化之指向，由前文所述，無極而太極，在太極的完滿自足的體系內，陰陽分判肇造了太極勢動，而成為「氣之始分」，後因乾坤的闢闔與進退而肇造了太極的大成，即「形變之始」，此形變之始乃在冥冥中有一種力量肇使某事、某物的契合，這種力量是一種「氣」，在《列子》天瑞篇亦言：「形變之始也，清輕者上為天，濁重者下為地，沖和者為人；故天地含精，萬物化生²⁷」。依列子之意，沖和氣者為人，遂有形體之產生，形體的產生應相隨而有「命」的存在即「命之始」，然後才有五「太素」順行的「質之始」，然則「命之始」為何物？

從道家思想脈絡為主的道教修練的程序而言²⁸，所謂的「命」，應指道教內丹修煉的命功即煉精化氣，煉氣化神，煉神返虛中的三種元素：精、氣、神，精、氣、神為生命之三寶，乃形之所存，命之所寄，生之所托²⁹，《周易繫辭下篇》亦言：「天地絪縕，萬物化醇；男女構精，萬物化生」，在天地絪縕之氣的醇化之中，生化萬物，是否已有陰陽二氣的激盪中轉化出精、氣、神三種元素；在《命學指微》中有言：

²⁶ 老子曰二生三；一般對三的解釋，都作前二陰陽的滲合所成的「和氣」，而太極拳名師鄧時海教授依太極拳修煉之精神，把三定為精、氣、神，本文以此論述精、氣、神之關係。

²⁷ 同註 24，頁 5。

²⁸ 道家與道教考諸歷史多數混稱之，現代許多學者，將之區分為「宗教的道教」，與「學術的道家」，但據道藏細究之，卻又不然，兩者實在是一種有離有合，同異並存，糾結發展的複雜動態。

²⁹ 蕭天石著：《道家養生學概要》，頁 203，台北，自由出版社印行，1996 年。

陽中之陰其名曰精。陰中之陽，其名曰氣；兩者相須而物生焉，精是氣之母，神是氣之子，故神又為精氣所生。精者身之本，氣者神之主，形者神之宅³⁰。

《老子·第十章》有云：「載營魄抱一」，魄者魂魄也，人載魂魄之上，得以生。一者，道始所生，大和之精氣也³¹。簡言之，一個沒有魂魄與自然冥力(在身軀上的自然冥力，可以稱之為「真氣」，誠如體內的血液循環、內分泌、神經等等代謝、消化之系統，便是不見、不聞、不得的一種自然冥力「真氣」所趨動)的軀體是不可能生命的。是以「精」、「氣」、「神」三者，乃循環相扣而缺一不可的生命三大元素³²。因此可稱之為「命之始」，而「精」、「氣」、「神」三元素就可以思考為二生三的「三」之意涵。

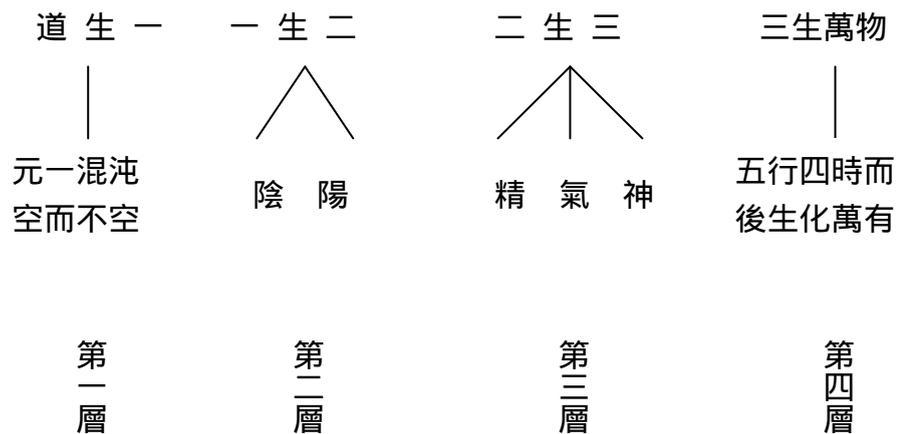
五、命之始生與萬物化生

天地含精，萬物化生，有了生命的顯「機」—命之始，亦即宇宙萬有生化歷程的精、氣、神，而後在「陽變陰合」下而生水火木金土，接著才能說明「五氣(五行)順布，四時行焉」。在時空的流注與位移下而化生萬有，五種太素的順行氣化而進入列子所說的「質之始」，可以說是介入「命之始」之後在三五之精，妙合而凝下生化萬有，因此宇宙有統於陰陽孳變的生化歷程的完整過程可以以下圖表示之：

³⁰ 同註 29。

³¹ 魏、王弼等著：《老子四種》 老子河上公注，頁 11，台北，大安出版社，1999 年。

³² 沒有神與氣的軀體(精)是沒有生命的；沒有氣與精的魂魄(神)是不具體而人無法視、聽、觸的；沒有精與神的冥力(氣)是不可能有的狀態。



宇宙萬有統於陰陽孳變的生化歷程圖

從以上的圖示《老子》的「道生一，一生二，二生三，三生萬物」才能夠較具體的說明，接著才能說「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和」的可能性，因此才有《太極圖說》中的「乾道生男，坤道生女，二氣交感，化生萬物」以及《朱子語類》的「萬物生化，以形化言。（雖）各一其性，而萬物（仍）一（於）太極也。」這也就等於說：「宇宙萬象的現象雖然各有不同，可是肇造那些現象的元始的基因卻是一致的」，而那些共同的元始基因，就是所謂的「太極」，這種以太極之道的根源，層次連續生化而形成宇宙萬有的現象的思想體系，吾人稱作「太極的宇宙觀」。這種宇宙觀是不同於西方哲學的宇宙觀，太極的宇宙觀是具有本體論與宇宙論的姿態，本體論是「驗之於體，以體驗之」的本體論，是人與天地交與參贊而成的生活場域之本體，它是不離人之實踐主體的，而宇宙論不是一客觀之自然義下的宇宙，是吾心即是宇宙，宇宙即是吾心的太極宇宙論，所以說太極即是吾心，吾心即是太極，太極即是道，太極的宇宙觀也是太極的道觀³³。

³³ 林安梧著 道、德釋義：儒道同源互補的義理闡述，《鵝湖》，334期，頁23-36，2003年。

第三節 太極拳與太極思想的關聯

王宗岳的太極拳論開宗明義：「太極者，無極而生，陰陽之母也。」此段明白的道出了太極拳的思想源頭，乃太極的性理思想。太極性理思想體系裡，屬於「無極而太極」的那部份內涵，就是太極拳本質意識上的基礎，這些意識的性理充份的涵容於太極拳的拳理與拳法裡，成為太極拳形而上理法的指導原則，以及形而下的實功與實拳的修煉依據。

練拳需從無極始，屈伸開闔認真求，無極是一種原始狀態。從太極拳的首式太極起式「進入平立觀無極」的修煉中，可以明確而具體的體會出「無極而太極」的意義。由致虛守靜，從靜變動，陰陽互用，動靜一體，正反依存，剛柔相濟等等，一再的從太極拳的舉動中外在形象的屈伸開闔，而顯示「太極」在「拳」中的涵化與表現。拳論裡說：「動之則分，靜之則合。隨屈就伸，無過不及。人剛我柔謂之走，我順人背謂之粘。動急則急應，動緩則緩隨」，這些就是拳理和拳法的括述。而且也充份的表現出太極拳拳理拳法的意識，是出自於太極的元一未始有到太極生化現象上所涵有的思想。

關於太極拳的拳理和拳法，在王宗岳的太極拳論裡有明確而扼要的指述。同時在他的「十三勢」、「十三勢歌」和「打手歌」³⁴的文獻裏，皆記載著詳實的若干細節。從拳論的內容上分析，如前面所述：「太極者，無極而生，陰陽之母也。動之則分，靜之則合」，正是那太極性理的思想與太極拳本體兩者成為交集關聯明顯的相關部分。其餘論述裡也充份的描述著拳法在實拳、實功上的修煉法則。

在太極拳與太極性理的思想上的相關部分，就是前文所分析的包括「無有、陰陽、剛柔、闔闔、乾坤、進退、消長、動靜」等諸般性質和現象。而在太極拳的本質方面就是把那「無有、陰陽、剛柔、闔闔、乾坤、進退、消

³⁴ 參閱附錄(一)。

長、動靜」作為拳理拳法之意識的思想基礎的。

一、太極拳本質結構（拳理、拳法、實拳、實功）的意涵：

太極拳本質的結構分為：拳理、拳法、實拳、實功四大部份。³⁵

- (一) 拳理的義涵：形成太極拳技藝的原理。那些原理如：「動靜有無」、「陰陽開合」、「消長盈虛」、「變動不居」、「天地同體」、「致中致和」等，陰陽家、自來易學學者，道家、宋明以來的新儒家-----都曾不斷的講述和闡發。
- (二) 拳法的義涵：根據拳理而制作運用的法則。比方以「虛實隱顯」、「剛柔背順」、「進退取捨」、「知極用中」---等等為中心思考而成的法則就是拳法。
- (三) 實拳的義涵：技藝實在的狀況。那就是拳理、拳法所推衍化成的具體動作形態或知覺運動。因為其動作形態具有可以看得見的實在形(輪廓)象(活動狀況)，以及可以觀察的實在功效。故而稱為實拳。
- (四) 實功的義涵：呈現實拳的心神、體能。內在的拳理、拳法和外在的實拳合而為一，呈現著屬於「心之虛靈」的動作形態的那種心神、體能。

拳理、拳法、實拳、實功之間，有非常嚴密的結合狀況。拳理與拳法互為體用而存在。「拳理生拳法」，即拳理為體，拳法為用。拳法依拳的理而制定，拳理是拳法所發展，生長的根本。例如我們講到的「陰陽消長」，等到發展在拳法上，就成了「剛柔背順」。陰陽消長是剛柔背順的體，剛柔背順的是陰陽消長的用。

然拳法所表現的，是拳理的理。世上存在的理很多，表現在拳法上的理才是拳理，因而拳法又是拳理的體，拳理是拳法的用。例如，拳法上的「進

³⁵ 王子和審訂 歐業超編輯：《太極拳縮影》 初探太極性理的思想與太極拳的本體，頁 62，台北，養正堂文化出版社，1998 年。

退取捨」就是兵法上所用的「趨避取捨」而有進退的意思，從這法則，就可以觀察到那是拳理上頭的「變動不居」的道理。顯現的「變動不居」不僅是「周流六虛」，而且在周流中而有「陰陽消長」的現象。拳法上的「剛柔變化」，要取些什麼，要捨些什麼，在「拳」的意義上，哪個可進，哪個可退，這就可以從趨避取捨的進退法則上，看到拳理上所含蘊的道理。

拳理是一種思想，拳法是一種制度，思想產生制度，制度表現思想。就拳理生拳法而言，拳理為體，拳法為用，是互為體用的關係，兩者可謂母子關係。而就拳法可以顯出拳理捨拳法無以言拳理，論之，則又可說拳理是拳法的用，而拳法是拳理的體，故此兩者的關係是互為體用的關係。兩者是一而二，二而一的，合稱之為理法。理法在太極拳裏，都是屬於要啟動思想的，稱之為「意識成分」。

實拳與實功，也互為體用。實拳生實功，實拳為實功的「體」，實功是實拳的「用」。實功是根據實拳上的動作形態，在修養上所求成的心神、體能，故實拳是實功修煉的指標，實功依照指標去修煉，有種種層次境界的修煉，而那些層境是屬於心神、體能的，它是能夠支持，供應實拳的動作形象，而表現於外，且可以顯現拳藝的實際效用，所以說實拳生實功。就此而言實拳為實功的「體」，而實功為實拳的「用」。例如：實拳中的知覺運動，是要求得到的東西，而且非求得不可。那麼，實功上就因應而煉出「以心行氣」的心神、體能。為求達到實拳上的知覺運動的要求，就須有「以心行氣」的心神、體能的修煉養。所以說，實功是實拳之落實完成所產生的心神體能。假如不知實拳的運動狀態，動作狀態的要求，實功上如何能修煉此「心神體能」呢？故就此而言實拳對實功是一母子關係。

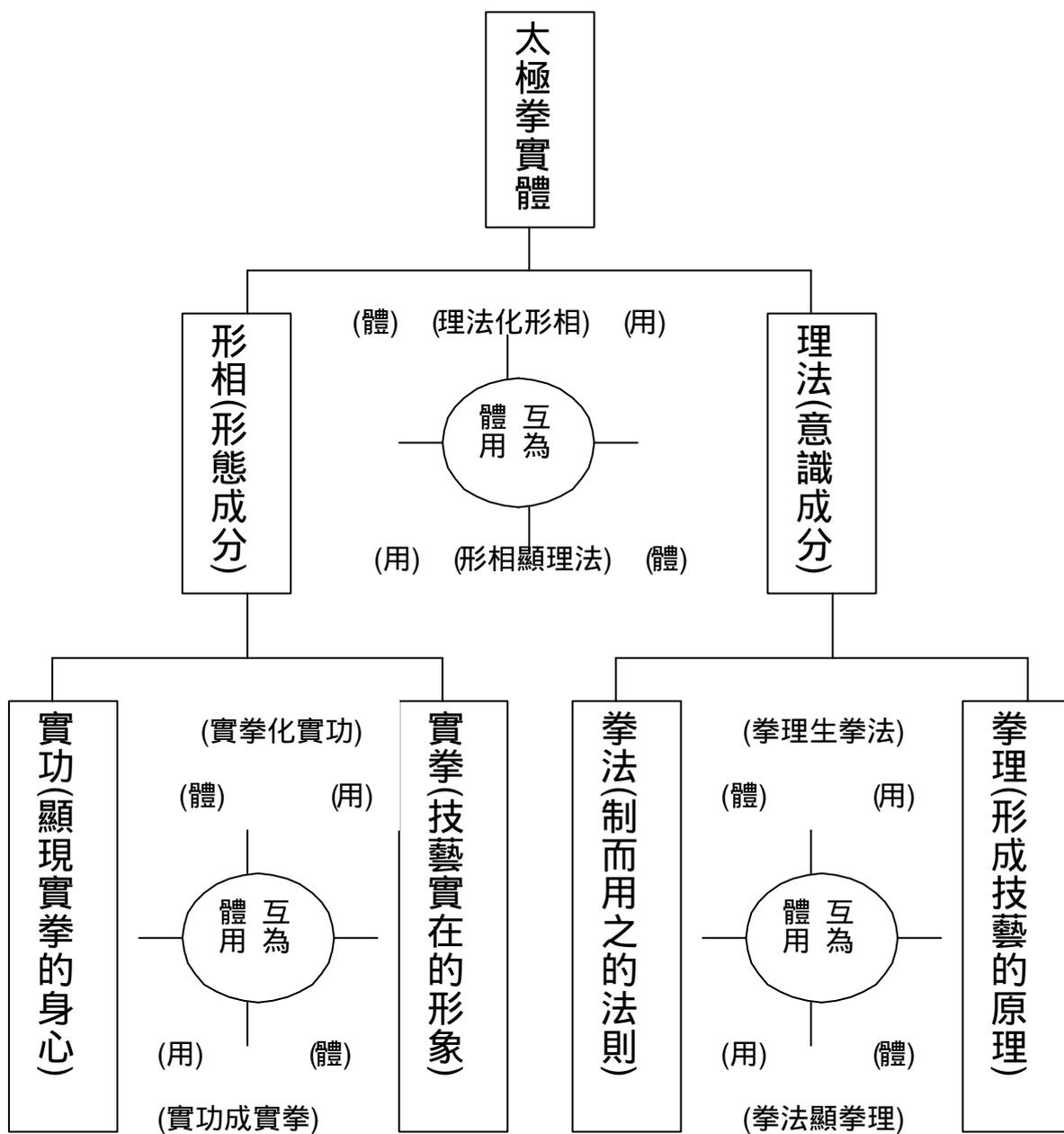
至於說實功呈現實拳，就是從實功上才能表現出實拳的動作狀況和形式。如無實在功夫，沒有那種應有的心神體能，就表現不出實拳來。就此而言實功為實拳的「體」，實拳為實功的「用」。例如，實拳肢體動作形態，能合於剛柔相濟的要求，那就說明了實功的心神、體能具備了轉換虛實的修養。

假如沒有轉換虛實的修養，修養不到那種心神、體能，就無法表現出剛柔相濟來。所以，要想表現出實拳的剛柔相濟，就必須在實功中，修養那種轉換虛實的心神、體能。所以實功就是「體」，實拳就是「用」。

實拳是一種有體系性的綜合著心神體能的形態。實功亦是一種在身心上有體系性的心神體能。針對著實拳的體系，而達成它的動作狀況或動作形態上的需求，而有實功、實拳互為體用的關係。

實拳和實功都是具有的，可察而知之。實拳有形相、有態狀、有功效；實功能夠使實拳的組織體系表現出來。實拳與實功共同存在，合而表現。也就是一而二、二而一的東西，傳統上稱之為「實在功夫」或「實功夫」。這個功夫是根據技術上的標準需求修煉而成，內涵心神、體能的實質。

理法是意識成分，形相是形態成分。理法經由形相而得以顯露。形相循著理法而得以真成，這也是互為體用的關係。理法包含著拳理拳法，形相內涵著實拳實功，理法與形相互為體用且構成了太極拳的實質。這整個體系其成份間的關係，在傳統的術語裡，叫「即體即用，體用一如」，如此構成太極拳的組織體系。今繪一圖以表示四者相互間的關係：



太極拳本質結構體系表

二、太極拳本質結構的義理根據

在楊家傳統老架的修煉文獻《太極陰陽顛倒解》³⁶一編有明文記載有關於太極拳（拳理拳法實拳實功）本質根源的論述，其論述是一整體的言說，並未有清楚的分類，後經華步庭主王子和師根據其師呂殿臣的傳授，將全義編列為四綱二十八目，且於目下分別註釋其要旨，是謂「太極拳乾坤上下四綱二十八目表解」。其綱目分別指出了何者為拳理拳法實拳實功的義理根據，以便與太極拳本質的結構相融合。

（一）剛柔相濟的拳學理論

1. 無有(以言無極太極的出入；出分陰陽，入合元一。)
2. 陰陽(以言太極具有的現象；一元二氣，陰陽孳變。)
3. 剛柔(以言陰陽對待的性能；柔作成陰，剛作成陽。)
4. 動靜(以言陰陽對待的趨勢；動靜往復，變動不居。)
5. 闔闢(以言陰陽對待的動勢；陰闔翕闢，陽闢直專。)
6. 消長(以言陰陽對待的趨向；陰向消退，陽向長進。)
7. 虧盈(以言陰陽變動的範圍；陰陽盈虧，循環無端。)

（二）動靜一如的拳路法式

1. 隱現(與無有的出入互相表裡)
2. 取捨(與陰陽的孳變互相表裡)
3. 對待(與剛柔的性能互相表裡)
4. 機勢(與動靜的趨勢互相表裡)
5. 隨應(與闔闢的動勢互相表裡)
6. 緩急(與消長的趨向互相表裡)
7. 蓄發(與盈虧的範圍互相表裡)

（三）曲伸開闔的實拳變化

³⁶ 參閱附錄(一)。

1. 虛實(以應無有與隱現；虛實相藉。)
2. 攻守(以應陰陽與取捨；進退相輔。)
3. 進退(以應剛柔與對待；進退相輔。)
4. 意氣(以應動靜與機勢；意氣相佐。)
5. 開合(以應闔闢與隨應；開合相因。)
6. 屈伸(以應消長與緩急；屈伸相輔。)
7. 正隅(以應盈虧與蓄發；隅正相濟。)

(四) 知覺一氣的實功體認

1. 轉換(以副無有隱現；與虛實相表裡。)
2. 提放(以副陰陽取捨；與攻守相表裡。)
3. 輕沉(以副剛柔對待；與進退相表裡。)
4. 骨肉(以副動靜機勢；與意氣相表裡。)
5. 知覺(以副闔闢隨應；與開合相表裡。)
6. 往復(以副消長緩急；與屈伸相表裡。)
7. 方圓(以副盈虧蓄發；與隅正相表裡。)

從上面所列太極的思想與太極拳之間的關係，對於理解太極拳本質根源，應有所助益。從這方面的認識建立起來，進而再窺太極拳本質的結構，確定太極拳是太極意識思想下的產物，而不是空以「太極」之名為名的拳術了。太極拳本質的理論體系，由抽象而漸次具體，就是由形上的拳理拳法的思想意識，轉化而成形下的實拳實功的修煉法則，由拳理 拳法 實拳 實功，而修煉者則由具體的實拳實功的下手修煉，進而體證抽象性理思想，由實拳→實功→拳理→拳法，是由形下而形上上下貫通，方為全修。

第四節 結語

太極拳本源於「太極」，在這完滿自足體系的「太極」裏是不斷的起著生剋變化，由元一混沌、空而不空的層次上，演化到「動則分陰陽」而至「陰陽分判，太極初成」的「形之始」，再進至「乾坤既成，太極大成」的狀態下，產生了生命的三元素——精、氣、神。即謂之「命之始」；三元素的變動結合，動則物皆有靈，因此從「質之始」，經由「水、火、木、金、土」之五種太素的生剋變化而衍化出宇宙萬有。

從「無極而太極」的生化歷程言之，由「氣之始」→「形之始」→「命之始」→「質之始」→化生萬物，並在「反者道之動，物極必反」的條件下，歸根復命，復歸於無極。從《老子》：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。」的宇宙生化歷程言之，「道」相當於無極，「一」與「太極」相似，「二」則為「陰陽」二儀的對語，「三」為精、氣、神的生命元素，或從易傳中的「易有太極，是生兩儀」，其中的「剛柔、陰陽、闔闢、乾坤、進退、消長、動靜」等變化，皆是做為「太極拳」拳理拳法的思想基礎。由此思想的根據，因此產生了王宗岳著名的「太極拳論」等不朽的著述，而成為太極拳修煉的指導原則。太極拳之以「太極」二字為領攝，非憑空構想，而是有其本源的，是名正而言順的。雖已正名，但其實質如何，則須透過修煉者在實踐上的修為與造化去印證了。

太極拳根源於太極，然太極的意識思想，則不止於理論架構的指導，亦是人生行為所應依循的自然法則，要合乎天理，從這裡去了解人與自然的關係。而太極拳就是最具體有效的下手功夫，練太極拳即在認識宇宙、充實人生。太極拳用親身體證的方法去認識太極的性理，從「正、知、覺、會、通、神、明、歸、藏」三層九階的修煉程序，把拳修煉之境界次第統整以詮證三極之道，進而達到人生的優美，而合於天人之境。³⁷

³⁷ 同上，頁 33。

第三章 太極拳理的實拳修煉及其哲學內涵

第一節 前言

太極拳這個名稱，經過一百多年來的流傳與研習，幾乎已成為眾人皆知的一個「詞」，而能知道太極拳還有所謂的實拳的，恐怕就沒有那麼多。至於能明白太極拳十三勢與太極拳的實拳有何密切的關係，在社會上練太極拳的人，講說的人不少，但有實在功夫，又能說的清楚明白的，可能就不多了。要修煉太極拳，除了前面所談的對於太極的性理思想；所謂拳理拳法要有深入的研究探討之外，另外對於太極拳實拳的組成結構體系，更須要有完整的認識，才能在實拳，實功上得到正確的修煉，而不至於使太極拳淪為一種無內容的運動。

要了解太極拳實拳的組成結構體系，首先就必須先了解太極拳本體的組織結構，再從太極拳本體結構的實拳上理解套拳的組成結構。在王子和師的《太極拳實拳三十六式類》中有言：

傳習太極拳要從其實拳上下手，修煉太極拳要從其實拳上下手，精修太極拳更是離不開從實拳上上溯其形而上的理法而及於太極的性理，與從實拳上規範其形而下的實功修煉以副實用。¹

從以上的說明，很清楚的表達太極拳在傳習、修煉，以及拳理、拳法、實拳、實功之間的整體關係。要在實拳上修煉太極功夫，首先須對於太極拳的實體結構作一內容的探討，接著才從實拳上認識套拳是什麼。

¹ 王子和集類注疏：《太極拳實拳三十六式類類型式指定靜姿身形影像》前言，台北，養正堂文化出版社，1993年。

第二節 太極拳實拳內容的結構分析

一、實拳的基本成素—十三勢分析

實拳的動作形式太多，但是成素只是十三勢。十三勢就是太極拳用作自身的運動，以及對於搏鬥的動力，在王宗岳的太極拳釋名裡有言：「太極拳，一名長拳，又名十三勢。十三勢者，搯、擠、按、採、肘、靠、進、退、顧、盼、定也」²，在王子和所著的《太極拳實拳三十六式類類型式措定靜姿身形影像》，中也提列到：

太極拳十三勢，是太極拳實拳結構的成素。十三勢裡的搯、擠、按、採、肘、靠等八門的攻守動作的手法，結合著那進、退、顧、盼、定等五類動靜變化的步驟，才結構而形成太極拳的實拳的動作個體，而有其攻守的拳性。換言之，太極拳十三勢存在於其實拳裡；並非單獨自立而成為太極拳的實體動作。太極拳與其實拳為不可分，而其實拳又與十三勢分離不了。實拳有其如此的綜合性，故而修習太極拳必求認真於實拳。非然者，太極性理在拳中的理法，則無所具化，而徒成為不著邊際的空論。十三勢必須從實拳的動作個體上去分析而見得，因為十三勢是實拳動作個體的結構成素，只有從那動作個體的結構上，才能見得到八門五步的跡象。

如此可見，太極拳的理法與太極拳的實拳連同太極拳十三勢，是三位一體的。然而太極拳的理法屬於形上，必須從其形下的具象上去印證理認。而太極拳十三勢雖屬形下，但又只是抽象的，憑想像也難以洞曉其實有狀況。這只有實拳是可見的具象，而足以析見太極拳的理法與太極十三勢，而見太極拳的真如實現。因而傳習太極拳要從其實拳上下手，修煉太極拳也要從其實拳上下手，精修太極拳更是離不

² 清王宗岳等著：《太極拳譜》，太極拳釋名，頁38 台北，大展出版社，1996年。

開從實拳上上溯其形而上的理法而及於太極性理，與從實拳上規範其形而下的實功修煉以副實用。

十三勢的八門手法，其肢體的攻守形式，在其「屈伸開合」的動作上，有其前後、左右、上下、極大、極小的範圍的時空因素。那五類變化動靜的步驟，在其進、退、顧、盼、中、定的性質上，亦有其輕沉緩急與八門手法相諧和的運作因素。由這樣的八門五步所結合以成的實拳動作個體，自然是在適應客觀上的實況而多姿多態，而太極拳能以統攝這多樣動作形式的規模，就是太極拳實拳的式類以及其類型動作³。

經由王子和老師以上的敘述，可以清楚的知道，太極拳與其實拳及十三勢是環環相扣密不可分的。有了這基本的體認，才能看出傳統的楊家老架子的太極拳其存在的價值。

從以上的分析當中，楊家老架太極拳的組成結構首要條件，必須完全符合十三勢。在運動力量的結構，手法應用的勁道，以及架式運轉的勢能，都是以十三勢為基礎，配合太極的性理而形成，所以太極拳可以說就是”十三勢拳⁴”。

十三勢分為八門五步，八門就是八種靠肢體各關節的屈伸開合的變化，所形成的力量。為掬、擠、按、採、肘、靠八種力量；五步就是五種身體運動的步驟，為進、退、顧、盼、定。八種力量與五步運動步驟的內涵分述如下：

(一) 八門力量：

1. 掬：向外撐架力量。
2. 擠：向內引進力量。
3. 擠：按加在掬力量。
4. 按：手腳推擊力量。
5. 採：以手牽拿力量。
6. 肘、靠：兩種相對力量。

³ 同註 1。

⁴ 鄧時海著：《楊家老架式太極拳教本》，頁 73，台北，楊太極武藝總會發行，1990 年。

7. 肘：肢體撞擊力量。 8. 靠：肢體推壓力量。

(二) 五步運動：

1. 進：直線接進敵人運動。
2. 退：直線離開敵人運動。
3. 顧：弧形離開敵人運動。
4. 盼：弧形接進敵人運動。
5. 定：力量消長及運動進離之間。

以上八種力量五種運動步驟，組合成太極拳基礎動力，太極拳的著法運動流程，都是以這種十三種動力所形成的。也就是任何動作符合十三勢的規定，配上太極拳的理法，而形成太極拳的著法⁵，由這些著法所分化出來組成架子稱為太極拳的架；由這些著法所組合而成的式子稱為太極拳式⁶。

太極拳的組成結構都必須符合十三勢的規定，換句話說，於整套太極拳架式中，任何一個著法，都是由十三勢中的某一勢，或多勢所組成。

分析十三勢為八門五步，是楊家傳統上的學問。八門是手法成份，五步的步是指步驟，是手法的狀態成份。八門五步互相配合起來，可以形成很多的手法和動作形式。再配合空間上的六虛，和大小的度量，就構成了太極拳實拳的動作形態。(動作形態的組合數量有：八門五步 * 六虛 * 量，是無窮的。)

要認識這無窮的內容，需要示範舉例作為說明，而使學習者能以簡御繁，收到舉一反三的功用。這也就是太極拳套拳存在的不可磨滅，不可減損的主要原因。

有關實拳成素十三勢的解析，可歸納表示如圖二⁷：

⁵ 著法的意義指稱，以下節討論說明之。

⁶ 同註4，頁74。

⁷ 王子和先生於師範大學樂群堂演講：《認識太極拳的套拳》講義，1977年。

實 拳 的 成 素

總 稱：十三勢(形式動作成素)

分 析：八門五步解析

勢別 \ 手法		八門(手法成分)	
		四正手	四隅手
單 純 勢	單 勢 向	棚 按	肘 靠 採
結 合 勢	單 勢 向	履 擠	
	雙 勢 向		

勢別 \ 步驟		五 步 (態狀成分)	
		往 復 關 係	往 復 關 係
動 態		進 退	顧 盼
靜 態		定	

圖二：實拳成素十三勢的解析

二、實拳三十七式分析

(一) 太極拳的架式—著法：⁸

太極十三勢是組構太極拳運動的基本元素，它的每一個拳勢，都可以由許多運動形式表現出來。例如棚，這種拳勢，它是向外撐架的力量。向外撐架的力量有許多種動作形式表現，在太極拳的運動中有：平棚、陷棚、上棚、架棚、棚、撐棚、搪封棚----等，當然還有許多其他的棚式，但不一定都用於太極拳的運動上。其餘的拳勢也是一樣，有些用於太極拳中，有些不是太極拳所需的，這完全是根據太極拳的理法而有所取捨與應用。

在十三勢中，依據太極之理法，經過歷代的前輩選擇、歸納、編排而組成眾多的著法，例如踐步陷棚、回身、轉正補擠、進身雙按----等，成為太極拳特有的著法。將著法分解出架子，依據身體構造及太極的特性，功能而訂定架子規矩。因為每一個著法的起點，終點及轉折，及其運動的法則規矩各有差別，因此形成了太極拳的特色與形象，形象的不同，因此演化出太極拳的門派指稱⁹。

根據某一應用的效果，將若干個架子串在一起而成為一個著法，將一個或若干個著法組成一個式子。這些式子就成為太極拳教材的實拳，也就是架構。

楊家老架的創始人楊露禪在陳家溝學到了太極拳之後，根據十三勢的特性，依架子的規矩和著法的法則，增創了一些式子，使太極拳的教材中總共有了三十七個不同的式子。這三十七個式子構成太極拳的實拳。

(二) 三十七式釋義：

1. 三十七式類名稱：

民國二十年，楊家宗師澄甫先生在上海國光出版社出版的《太極拳使用法》一書，目前經華聯出版社印行，書名改為：《太極拳用法圖解》可說是楊

⁸ 同註 5。

⁹ 同上。

家老架式太極拳實拳影像的典型代表；其中的影像，在於顯示實拳類型式措定的靜姿身形，這些動作形式的規模，可以分類出三十七式類，三十七式類代表楊家老架式的實拳式子，由此三十七個實拳式組構而成一套太極拳的套拳 108 式(或 83 式)¹⁰，由套拳的串拳運動，顯現出太極拳運動的形象。三十七式類可說是太極拳的基本單元式子，其名稱用一表列如下：

¹⁰ 同上，頁 77。

太極拳實拳三十七式類細目表¹¹

類型式綱目	細 目	類型式綱目	細 目
1 太極起式	(1)無極平立步 (2)太極拳起勢	19 探 馬	收步高探馬
2 攬 雀 尾	(1)左斜分橫擗	20 分 腳	(1)分腳前右提手
	(2)右斜分上擠		(2)右分手右起腳
	(3)纏手搪封擗		(3)分腳前左提手
	(4)攬手回身		(4)左分手左起腳
	(5)正身進平擠	21 蹬 腳	(1)左分手左蹬腳
	(6)正身進雙按		(2)右分手右蹬腳
3 單 鞭	吊勾開單鞭	22 栽 樅	擣膝合身樅
4 提 手	合提手上勢	23 二 起	(1)左起明尖腳 (2)右起明尖腳
5 白鶴亮翅	上下開手勢	24 披身伏虎	(1)合手左打虎 (2)合手右打虎
6 手揮琵琶	琵琶手上勢		25 雙風貫耳
7 擣膝拗步	(1)左擣膝拗步	26 野馬分鬃	(1)右野馬分鬃 (2)左野馬分鬃
	(2)右擣膝拗步		27 玉女穿梭
8 搬 攔 樅	搬手攔手樅	28 蛇身下勢	
9 如封似閉	(1)扭轉完滿自足手	29 金雞獨立	(1)左金雞獨立 (2)右金雞獨立
	(2)轉正進雙按		30 白蛇吐信
10 十 字 手	雙擗十字手	31 十字單擺蓮	
11 抱虎歸山	(1)轉正推山抱	32 指 樅	擣膝合身樅
	(2)扭腰轉還抱	33 七 星	上步雙擗手
	(3)回身 勢抱		34 跨 虎
12 肘底樅	手蓄發樅	35 雙 擺 蓮	內外擺蓮腿
13 倒 攢 猴	(1)右倒攢猴	36 挽弓射虎	兩手連珠樅
	(1)左倒攢猴		37 合 太 極
	14 斜 飛	右斜飛開手	
15 海底針	合身下取採		
16 扇捅臂	側進捅臂掌		
17 撇 身 樅	(1)翻身現頂肘		
	(2)側進劈身樅		
	(3)轉正拗步掌		
18 雲 手	(1)撇步右雲手		
	(2)躡步左雲手		

¹¹ 同註 1 太極拳實拳三十六式類例像表。

2. 三十七式類釋義¹²：

三十七式類的命名，因其內涵與實功的要求而安其名，了解名稱的由來與內涵意義，有助於修習者內心意境的掌握，與實功的訓練，本文依王子和師的釋名，整理如下，有助於修習者參悟。

(1) 太極起式：



太極起式 一



太極起式 二

此式原為套拳動作起首之式，分為無極平立式與太極拳起勢。內容由太極的性理轉化而來，前一部份舉示無極一氣混元之無，後一部份舉示太極陰陽動靜之有；用以指明太極拳一切動作由無而有及其屈伸開合的型範及方法。太極起式是太極拳由靜入動，由一元化多殊的總法式，有關太極起式的詳細探討請參閱下一篇從太極起式的修煉觀太極之道。

¹² 同註 1，頁 00-61。

(2) 攬雀尾：

本式是援天之四靈的特性而得名。朱雀敏於知敵，玄武善於貞固，青龍神妙變化，白虎克剛攻堅；於掬 擠按四正手本質上兼存並蓄，且以敏於知覺而繼之以有為；故名攬雀尾。攬雀尾又稱為太極拳的總手，它包含了十三勢的內涵與變化，攬雀尾的訓練就是對太極拳十三勢的開宗明義；繼之而有往後種種拳式的動作形象皆要依循此十三勢的要領而修煉。



攬雀尾

(3) 單鞭：

本式的命名，在此擬以駕馭多套馬匹之大車，揮動丈二長鞭，其絞勁貫達鞭梢之形勢，所謂揮者，單鞭之名，原有專義之實。單鞭用於訓練身軀的左右開展之功用，拳論言：「先求開展後緊湊」開展之勁從單鞭訓練之，由拳式的規創上我們可以明白的看出前人的用心處。



單鞭

(4) 提手：

本式為兩手前棚後採合 上提以制敵手臂的手法，故名提手。提手上勢是訓練提放勁的手法，也是太極拳的守門架式，多練提手式有助於太極拳對待的堅實與進退得宜，培養修煉者提得起，放得下的胸懷。



提 手 上 勢

(5) 白鶴亮翅：

本式的命名，在比擬白鶴之斂翼降落，先屈隻腿向前著地，後則長身鼓翅以安穩定之姿，故名白鶴亮翅。白鶴亮翅有下俯上仰之深遠氣勢，如拳論所言：「仰之則彌高，俯之則彌深」，有接地之力，通天之氣的完整一氣之架式。是訓練上下開展的基本法式。



白 鶴 亮 翅

(6) 手揮琵琶：

本式為兩手前手纏手，後手採手，合下以制敵肘臂的手法，形似彈琵琶，故名手揮琵琶，又名琵琶手。手揮琵琶與提手上勢有異曲同工。



手揮琵琶

(7) 摟膝拗步：

本式有左右兩式，左摟膝沉採手右平胸拗步掌，與右摟膝沉採手左平胸拗步掌，均稱名摟膝拗步。



摟膝拗步掌

(8) 搬攔極：

本式為左手之裡搬手外攔手並存，以應實況之用，右拳由齊腰前伸成直裝極；有由左側青龍入右側白虎的特性之勢。



搬攔極

(9) 如封似閉：

如封似閉為守勢作用之名。其作用出自開合十字手的動作。而開合十字手有其屬於進身的與回身的左右開合十字手、上下開合十字手、前後開合十字手等形式。本式屬於扭轉回身左右開合十字手，以達成守勢的如封似閉的作用。繼而以進身雙長按以成攻勢。



如封似閉

(10) 十字手：

十字手一式，由於其雙手作十字形成交叉胸前而得名。本式在實拳中類屬正十字手，作用溫和剛烈萃集於雙棚，攻守具備。面前、手前、身前，皆在其開勢籠罩之下，所謂勢顧三前。



十字手

(11) 抱虎歸山：

本式用法驚險威烈。類若不惜以抱虎頭之險，連番使推山之能，奪盡先機以奏奇功；防微杜漸，似棄虎還歸山野。



抱虎歸山

(12) 肘底槌：

本式以右拳從胸左肘位下出直裝槌得名，亦名肘抵著槌。



肘底槌

(13) 倒攆猴：

本式有左右兩式；退左步右倒攆猴與退右步左倒攆猴。倒攆猴之名出自諧音。原式用法刻毒，諧音命名，為存仁厚之作。



倒攆猴

(14) 斜飛：

本式以比擬大鵬振翼沖向天際之勢而命名。在實拳的動作個體，為順步勢後手採，前手棚，上下斜分的方式。



斜 飛

(15) 海底針：

本式以平肩伸手，掌指若刺，取向對方海底一帶之處而得名。



海 底 針

(16) 扇捅臂：

扇捅臂之名為鐵扇子搪封開勢捅臂掌之簡稱。鐵扇子搪封為守，捅臂掌為攻，守而後攻，完整一氣。



扇 捅 臂

(17) 撇身捶：

撇身捶之名為撇臂劈身捶之簡稱。本式用法與抱虎歸山同屬驚險威烈之勢，既可由翻身現頂肘進入，亦可由側上步現頂肘進入，而撇臂劈身是其中心動作的個體。



撇 身 捶

(18) 雲手：

本式以比擬兩手之運作如雲在空中偕風而動，翻騰上下，變動萬方之態而命名。兩手之一手，由腰側齊腰半伸，掌心向下裡抄至胸前，掌心內翻而起，墜肘而前臂斜上成棚手掌平肩，是謂之雲起手。繼而隨身腰外轉而動，成雲行手。繼之以掌緣外掄，掌心向下，謂之雲掄手。再而全臂隨勢向肩側沉採，成雲採手。起、行、掄、採，連續不斷，謂之雲手。在左手為左雲手，在右手為右雲手。



雲 手

(19) 探馬：

本式以比擬兩手合烈馬之頭而扭其項以殺其劣性而命名。此式與抱虎歸山之第二抱異曲而同工。



高 探 馬

(20) 分腳：

本式為上肢十字手開合之分手，下肢起腳之簡稱。起腳原可以腳面之外側攻敵，亦可以腳尖或腳跟攻敵。此則亦例以腳面外側之法；非必如此。



分 腳

(21) 蹬腳：

本式為上肢十字開合之分手，下肢起腳以腳跟蹬向敵身之謂。本式的十字分手，可以如同分腳之以琵琶手進入，亦可由雙抄棚十字手進入。



蹬 腳

(22) 栽極：

本式為左擡膝拗步之變式；左手擡膝沉採手，右手變拗步掌為合身直裝極。



栽 極

(23) 二起：

本式為左起腳與右起腳之複合。其起腳利在明尖，以腳尖攻敵。上肢亦以十字開手為先。兩式可各自獨立成為左起腳與右起腳，亦可前後連按。其與分腳，蹬腳之十字開手有所不同。此式之十字開手由兩手逕由胸前作前後開手，前手棚中有按是其特點。



二 起

(24) 披身伏虎：

本式簡稱打虎式，以此比擬順勢披除虎身撲來之勢，而迎頭反擊使之降伏以得名。



披身伏虎

(25) 雙風貫耳：

雙風貫耳之名，其實為雙封貫耳。提起一膝，雙棚下沉以完滿自足來勢，謂之雙封。之後，所起之膝向前落步，雙手半屈握拳合擊耳際。



雙風貫耳

(26) 野馬分鬃：

本式以比擬不馴之馬搖頭分鬃而前進之勢命名。手法之開合，類同斜飛，只是步大身正，不同於斜飛之步長身側。



野馬分鬃

(27) 玉女穿梭：

玉女原是仙女之謂。穿梭在謂雙手之來往呼應不滯。本式以此比擬，在謂其動作之巧妙。



玉女穿梭

(28) 蛇身下勢：

本式之回身坐胯與側身前進，以比擬有如蛇身的彎曲柔軟而命名；亦名單鞭坐下式。



蛇身下勢

(29) 金雞獨立：

金雞及錦雞之謂。置之於鳥架之橫柱上，輒以雙爪握柱支身，另爪提起以獨立。移時更換另爪握柱以獨立。本式之下肢動作象其獨立之勢，故名之金雞獨立。



金雞獨立

(30) 白蛇吐信：

白蛇為蛇之靈且毒者。人擊之以杖，則沿杖而上以攻人。本式象之，故名白蛇吐信。



白 蛇 吐 信

(31) 十字單擺蓮：

本式上肢操十字分手，下肢操外向擺蓮腿。擺蓮者出於諧音之作。



十 字 單 擺 蓮

(32) 指 極：

右拳透腹指 之謂，與栽極異曲同工。



指 極

(33) 七星：

人身上，以頭頂、肩關節、肘關節、腕關節、胯關節、膝關節、踝關節為七星。胸前進棚十字合手，勢能籠罩七星。本式故以命名。



七 星

(34) 跨虎：

本式以比擬統馭虎之來勢而命名。



跨 虎

(35) 雙擺蓮：

本式為右腳低式向左方裡向擺蓮與向
右方外向擺蓮的複合方式。向右方外
向之擺蓮腿，取勢較高。合而稱之
作雙擺蓮。



雙 擺 蓮

(36) 挽弓射虎：

本式亦名彎弓射虎，為扇捅臂之變式，
且可兩手連續出拳擊敵。



挽 弓 射 虎

(37) 合太極：

任何動作收勢至平立，雙手齊腰，保持
守中抱一，皆為合太極。連同無極還原，可
併入太極起式。



合 太 極

(三) 三十七式的分類論

從以上太極拳實拳三十七式類的釋名分述，我們可更進一步的加以命名分類，更可了解實拳的結構體系的思維來自於多方面的取材與創作。周易繫辭中所言：

仰則觀象於天，俯則察法於地。觀鳥獸之文，與地之宜。近取諸身，遠取諸物。以通神明之德，以類萬物之情¹³。

太極拳先賢們的苦心創作，順乎自然而為，結合了十三勢的自然之能，規創三十七式的實拳修煉，本著陰陽消長之理，而達於太極性理的符合，成就了太極拳的圓滿和諧。為求太極拳結構的系統條理分明，遂將太極拳三十七類式的命名由來加以分類，並分析出運動手法的六大手系，以便修煉者能明白太極拳的修煉是系統嚴謹各有所指的，不是在公園裏比劃比劃就可稱為太極拳的。

1. 太極拳三十七式類的命名分類

指示動作性質類：

指示動作性質類：指示套拳屈伸開合，有起有合：包括(1)太極起式(2)合太極。

指示手法名稱類：

1. 說明手法發生在肢體的部位的分類：

上肢手法：(1)雲手 (2)提手 (3)擡膝拗步 (4)如封似閉 (5)十字手 (6)倒攢猴 (7)海底針 (8)手揮琵琶 (9)扇通臂 (10)雙風貫耳 (11)七星。

下肢手法：(12)蹬腳 (13)分腳 (14)二起腳 (15)十字腿 (16)雙擺蓮。

2. 說明手法發生在肢體所產生的形態類：

(1)搬攔捶 (2)肘底捶 (3)撒身捶 (4)栽捶 (5)指 捶

¹³ 明王夫之著：《船山全書·周易內傳》第一冊，頁580，台北嶽麓書社。

指示模擬形態類：

1. 以禽比擬的：(1)斜飛 (2)攬雀尾 (3)白鶴亮翅 (4)金雞獨立
2. 以獸比擬的：(1)抱虎歸山 (2)披身伏虎 (3)跨虎 (4)挽弓射虎
3. 以馬比擬的：(1)探馬 (2)野馬分鬃
4. 以蛇比擬的：(1)蛇身下勢 (2)白蛇吐信，
5. 以物比擬的：(1)單鞭 (2)玉女穿梭

2. 太極拳的運動手法系類分類¹⁴：

動靜有無基準系：(1)太極起式 (2)合太極

雲手開合系：(1)左右雲手棚 (2)左右斜飛棚 (3)單鞭 (4)提手上勢 (5)
左右雲手 (6)斜單鞭 (7)左右野馬分鬃

多手交集開合系：(1)攬雀尾 (2)白鶴亮翅 (3)抱虎歸山 (4)左右玉女穿
梭

攬手開合系：(1)左右攙膝拗步 (2)手揮琵琶 (3)搬攔捶 (4)倒攢猴 (5)
斜飛 (6)高探馬 (7)栽捶 (8)左右打虎 (9)指 捶

十字手開合系：(1)如封似閉 (2)十字手三陽開泰 (3)肘底捶 (4)撇身捶
(5)左右分腳 (6)左蹬腳 (7)二起腳 (8)右蹬腳 (9)十字腿
(10)七星捶 (11)跨虎式 (12)雙擺蓮

屈伸手開合系：(1)海底針 (2)扇通臂 (3)雙風貫耳 (4)蛇身下式 (5)金
雞獨立 (6)白蛇吐信(左右) (7)挽弓射虎

三、實拳的套拳內容分析：

(一) 套拳是人體動作的示範舉例

太極拳是個專有名詞，前面已有所闡述。它的本意就是一種拳術。這種拳術是依循我國固有的太極性理的思想，經由醇化後所規創而形成的。太極拳的本體，是由拳理、拳法、實拳、實功四大部份組織結構而成的。而太極

¹⁴ 王子和審訂 歐業超編輯：《太極拳縮影》初探太極性理的思想與太極拳的本體，頁 196~313，台北，養正堂文化出版社，1998 年。

拳的套拳就是實踐體證太極拳的拳理、拳法、實拳、實功所釐訂的一套有系統而且適用於傳習的人體動作的示範舉例。

套拳的組成系統就是依循前面所言，由實拳的組成元素的「十三勢」，即太極拳在實有的具體動作上的十三種成素，採用分析方法去分別表現其同種而多樣的動作具象，再以使用綜合方法去歸納而成太極拳實拳三十七式類的不同名稱的拳式子。這些式子是成為各個獨立性的拳式子，可以提供修習者在靜功盤架子上作為實功修煉的基礎修煉，如將這三十七式類的各個式子，依太極的理法將其排列組合而串連在一起，用以認識十三勢的型範，這種有系統的人體動作的示範舉例，就成為太極拳的套拳。套拳成為太極拳傳習上實拳教程上的基本教材。太極拳能夠傳佈而遍及世界各地，也多憑著太極拳的套拳而不斷的流傳。其帶給人類的健康，更是無庸置疑，此方面的研究，也到處可見。

(二) 傳習的需求與套拳的轉變

真正的太極拳的套拳已無法知道，王宗岳將陳家頭套砲捶改為太極拳套，楊露禪雖然完全將陳家太極的砲捶色彩去掉，重新改換其理法，及滲加了部份著法架式，但在太極拳套拳的流程沒有改變，仍然保存陳家太極套子的編排與結構特色。這並非因為楊露禪沒有能力另編新的套拳，而是他始終緬懷陳家恩惠，未曾忘本，此亦是傳習武術者尊師重道，武德精神的最重要的文化傳承與境界的表現。

楊露禪將陳家太極的大架拳套加以修正補充後，就一脈相傳至今。在這一百多年的期間，楊家子孫都能嚴受楊家太極拳套拳的完整。反而在楊家的弟子中卻出現了多次的套拳變革。打從楊露禪仍然在世時，武禹襄就以楊太極為基礎而改成武派太極拳；接著李亦畬從學武禹襄而自創李派；郝為真又從李亦畬學得太極拳而自創郝派；孫祿堂從學郝為真而自創孫派。另一方面，艾全佑(吳鑑泉)從學楊班侯而自成吳派太極，董英傑從學楊澄甫而創英傑快拳，鄭曼青學得楊太極後也自編鄭子太極，目前太極拳協會根據楊太極的動

作形象，編了六十四式稱為《國訂太極拳譜》，藉以推廣全民體育。再者，在海外有著更多的楊太極拳的新派系出來。以上種種派系都因為個人的偏專，或應付時勢需要，而從楊太極脫胎自成一派，這些派系有的現在仍有人傳習，有些則幾乎已成為絕學。相反的，楊家老架卻越來越普遍，越受一般學者喜愛，而成為世界性的運動。真所謂「斯技旁門甚多」，唯楊家老架則是中流砥柱，太極拳之永恆常道也！

楊家老架套拳最適合初學者，尤其年輕者必須要修煉老架。較低層次時，可練大開大閤，架子開展，架勢低沉，運動量大，基本功夫紮實。到了較高層次時，更能緊湊收斂，靈活善腿，確實如《十三勢歌》上所言：「尾闈中正神貫頂，滿身輕利頂頭懸¹⁵。」

(三) 套拳形式上的組成成份：

老架套拳最舊的拳譜是六十三式，到了楊澄甫時套拳定為七十八式，現今在台灣傳習的楊家老架多為 108 式，由王子和師所傳授，後經鄧時海訂定為八十三式。以上雖然式子名目的多寡各不同，但套拳的教材內容，以及著法流程都是一樣的。¹⁶

楊家太極拳老架的傳習，一方面尊敬太極傳習的道統；更重要的是，在近兩百年以來，修習楊家老架套拳者，名家高手輩出，不是沒有固然的原因。

傳統上的套拳形式上的組成，在教學上單一架式的名目計有 108 個，動作姿式名目計有 78 個。若以太極拳類型式的名目來看套拳則存有 36 個類式，從師面授的學者，可以體認到十三勢在套拳裡的左右均衡性、前後、上下、大小的範限性與其型範的變化性。茲提出太極拳實拳三十六類型式系列的套拳的編排順序的名目及其運動的細節，並依順序提供影像動作，以供修習者參修。

太極拳套拳的細節名目，告訴修習者太極拳運動的起承轉合，及其各式

¹⁵ 同註 2，王宗岳十三勢歌，頁 42。

¹⁶ 鄧時海編：《太極拳考》，頁 161，台北，五洲出版社，1970 年。

類的體用內涵，體用的內涵須經由老師的說明與示範後，學習者才能有所領會，如果專憑書文的描述，很難看出個中的巧妙之處，所以在王宗岳的十三勢行功歌訣特別指出：「入門引路須口授，功夫無息法自修」¹⁷。

(四) 楊家老架式套拳的細節名目¹⁸

【套拳第一節】

- | | | | | |
|------|----|-----------------------------------|---------|------|
| 起式 | 一 | 太極拳起勢 | 進入平立觀無極 | 太極起式 |
| | | 收肘、垂手、提腕、起手、伸指、屈臂、豎掌、伸手、沉手、
合手 | | |
| 攬雀尾 | 二 | 左雲手棚、右雲手棚 | | |
| | 三 | 外轉雲合、側上、左斜飛棚、轉腰雲合、側上、右斜飛、攬雀尾 | | |
| | 四 | 扭腰纏手順、盪手轉正、補擠、平坐回身、分提屈臂、進身雙按、坐掌 | | |
| 單鞭 | 五 | 內轉、翻身雙掌、回身雲合、吊勾、挪步、進身撩掌、翻手單鞭 | | |
| 提手上勢 | 六 | 內轉、提手上勢、落步、手揮琵琶 | | |
| 白鶴亮翅 | 七 | 順轉回身、盪手上步靠、內轉合身、十字手、長身白鶴亮翅 | | |
| 樓膝拗步 | 八 | 順轉合、盪手上步、左樓膝拗步掌 | | |
| 手揮琵琶 | 九 | 進身跟步、回落半步、提手上勢落步、手揮琵琶 | | |
| 樓膝拗步 | 一 | 順轉合、盪手上步、左樓膝拗步掌 | | |
| | 一一 | 外轉合、盪手直上、右樓膝拗步掌 | | |
| | 一二 | 外轉合、盪手直上、左樓膝拗步掌 | | |
| 手揮琵琶 | 一三 | 進身跟步、回落半步、提手上勢、落步、手揮琵琶 | | |

¹⁷ 同註 15。

¹⁸ 楊家老架套拳修煉講義。

大搬攔極 一四 順轉 合、盪手上步、左擡膝拗步掌、提掌揚拳、裡攔極、
外轉、直上撇身極、外轉陷棚攔撲直上、搬攔極
如封似閉 一五 扭回轉環、進身雙按、坐掌
十字手 一六 內轉、擡步、翻身、三陽開泰、收並斜出、雙抄十字手
(第一段完)

抱虎歸山 一七 內轉、翻身抱虎歸山、拗扭抱、轉環抱、順 抱、盪手轉正、
補擠、平坐回身、分提屈臂、進身雙按、坐掌
斜單鞭 一八 內轉、翻身雙 掌、回身雲合、吊採、擡步、進身撩掌
肘底極 一九 外轉。翻手、左雲手、跟跨右步、右雲手
二 並上、穿掌腿、肘底極
倒攢猴 二一 順轉盪手、直退、右倒攢猴
二二 順轉盪手、直退、左倒攢猴
二三 順轉盪手、直退、右倒攢猴
斜 飛 二四 順轉盪手、雲合、轉步、側上斜飛
提手上勢 二五 進身跟步、回落半步、提手上勢、落步、手揮琵琶、跟並、
合太極

【套拳第二節】

白鶴亮翅 二六 進入平立觀無極、偏 收肘、手揮琵琶、順轉回身 、盪手
上步靠、內轉合身、十字手、長身白鶴亮翅
擡膝拗步 二七 順轉 合、盪手上步、左擡膝拗步掌
海底針 二八 進身跟步、回落半步、下琵琶手、落步合身、海底針
扇捅臂 二九 回身上步、扇捅臂
撇身極 三 回身頂心肘、擡步撇身極、拗步掌、回身極
三一 外轉陷棚攔撲直上搬攔極

- 攬雀尾 三二 外轉雲合、擗棚直上、攬雀尾、扭腰纏手、順盪手、轉正
補擠、平坐回身、分提屈臂、進身雙按、坐掌
- 單鞭 三三 內轉、翻身雙掌、回身雲合、吊勾、挪
步、進身撩掌、翻手單鞭
- 雲手 三四 回身轉步、右雲手、挪並左步、左雲手
三五 並右步、右雲手、跨左步、左雲手
三六 並右步、右雲手、跨左步、左雲手
- 單鞭 三七 並右步、雲合吊勾、側上、進身撩掌、翻手單鞭
- 高探馬 三八 進身跟步、回落半步、收步高探馬
- 分腳 三九 順轉盪手、斜上、合十字點尖、提腿、右分腳
四〇 收懸斜上 合十字點尖、提腿、左分腳
- 蹬腳 四一 收懸轉腳、十字點尖、提腿、左蹬腳
- 擗膝拗步 四二 收懸落步、左擗膝拗步掌
四三 外轉 合、盪手直上、右擗膝拗步掌
- 栽捶 四四 外轉陷棚、攔撲直上、擗膝栽捶
- 撇身捶 四五 回身頂心肘、挪步撇身捶、拗步掌、回身捶
- 搬攔捶 四六 踐步陷棚、攔撲直上、搬攔捶
- 二起 四七 回身坐實左起腳、騰空右起腳、落步轉身按
- 打虎 四八 內轉、挪步、回身、左打虎
四九 內轉、挪步、回身、右打虎
- 蹬腳 五〇 收步十字點尖、提腿、右蹬腳
- 雙風貫耳 五一 收懸轉腳、雙掛、蹬腳、落步、雙風貫耳
- 蹬腳 五二 收懸、上步、雙抄提腿、左蹬腳
五三 收懸轉腳、落步、雙抄提腿、右蹬腳
- 搬攔捶 五四 踐落陷棚、攔撲直上、搬攔捶
- 如封似閉 五五 扭回轉環、進身雙按、坐掌

十字手 五六 內轉、挪步、翻身、三陽開泰、收並斜出、雙抄十字手、跟並合太極 (第二段完)

【套拳第三節】(第三段)

抱虎歸山 五七 進入平立觀無極、偏收肘、斜出十字手、內轉、翻身抱虎歸山、拗扭抱、轉環抱、順抱、盪手轉正、補擠、平坐回身、分提屈臂、進身雙按、坐掌

單鞭 五八 內轉、翻身雙掌、回身雲合、吊採、挪步、進身撩掌、翻手單鞭

野馬分鬃 五九 內轉雲合、挪步、右野馬分鬃
六 外轉、雲合、直上、左野馬分鬃
六一 外轉、雲合、直上、右野馬分鬃
六二 外轉、雲合、直上、左野馬分鬃

攬雀尾 六三 外轉雲合、擡擗直上、攬雀尾、扭腰纏手、順盪手、轉正補擠、平坐回身、分提屈臂、進身雙按、坐掌

單鞭 六四 內轉、翻身雙掌、回身雲合、吊勾、挪步、進身撩掌、翻手單鞭

玉女穿梭 六五 內轉、翻身提手、踐落、斜上、右玉女穿梭
六六 內轉、翻身、斜上、左玉女穿梭
六七 收步提手、踐落、斜上、右玉女穿梭
六八 內轉、翻身、斜上、左玉女穿梭

攬雀尾 六九 內轉、抱合、挪步、左斜飛擗、轉腰雲合、側上、右斜飛變攬雀尾
七 扭腰纏手順、盪手轉正、補擠、平坐回身、分提屈臂、進身雙按、坐掌

單鞭 七一 內轉、翻身雙掌、回身雲合、吊勾、挪步、進身撩掌、

翻手單鞭

- 雲 手 七二 回身轉步、右雲手、挪並左步、左雲手
七三 並右步、右雲手、跨左步、左雲手
七四 並右步、右雲手、跨左步、左雲手
- 單 鞭 七五 並右步、雲合吊勾、側上、進身撩掌、翻手單鞭
- 下 式 七六 回身轉步、蛇身下式
金雞獨立 七七 外轉、進身、起步、右金雞獨立、並落、
坐下、起步、左金雞獨立
- 倒 攆 猴 七八 順轉盪手、直退、右倒攆猴
七九 順轉盪手、直退、左倒攆猴
八 順轉盪手、直退、右倒攆猴
- 斜 飛 八一 順轉盪手、雲合、轉步、側上斜飛
提手上勢 八二 進身跟步、回落半步、提手上勢、落步、
手揮琵琶、跟並、合太極
- 【套拳第四節】**
- 白鶴亮翅 八三 進入平立觀無極、偏 收肘、手揮琵琶、順轉回身、盪手
上步靠、內轉合身、十字手、長身白鶴亮翅
- 樓膝拗步 八四 順轉 合、盪手上步、左樓膝拗步掌
- 海 底 針 八五 進身跟步、回落半步、下琵琶手、落步合身、海底針
- 扇 捅 臂 八六 回身上步、扇捅臂
- 白蛇吐信 八七 回身頂心肘、挪步撇身捶、回身白蛇吐信、拗步掌、回身捶
- 搬 攔 捶 八八 外轉陷棚、攔撲直上、搬攔捶
- 攬 雀 尾 八九 外轉雲合、擗棚直上、攬雀尾、扭腰纏手、順 盪手、轉正、
補擠、平坐回身、分提屈臂、進身雙按、坐掌
- 單 鞭 九 內轉、翻身雙 掌、回身雲合、吊勾、挪步、進身撩掌、
翻手單鞭

雲 手 九一 回身轉步、右雲手、挪並左步、左雲手
 九二 並右步、右雲手、跨左步、左雲手
 九三 並右步、右雲手、跨左步、左雲手
 單 鞭 九四 並右步、雲合吊勾、側上、進身撩掌、翻手單鞭
 高 探 馬 九五 進身跟步、回落半步、收步高探馬、上步穿掌腿
 單 擺 蓮 九六 內轉、翻身、十字腿、單擺蓮
 指 樺 九七 踐落陷棚、攔撲直上、搬攔、指擋樺
 攬 雀 尾 九八 外轉雲合、擡棚直上、攬雀尾、扭腰纏手、順 盪手、轉正
 補擠、平坐回身、分提屈臂、進身雙按、坐掌
 單 鞭 九九 內轉、翻身雙 掌、回身雲合、吊勾、挪步、進身撩掌、
 翻手單鞭
 下 式一 回身轉步、蛇身下式
 七 星一 一 外轉、進身、直上步七星
 跨 虎一 二 直退步、跨虎
 雙 擺 蓮一 三 扭轉穿撲掌、收懸轉腳、前落轉步、擺蓮一、擺蓮二
 挽弓射虎一 四 落步進身、挽弓射虎
 搬 攔 樺一 五 回身、踐步陷棚、攔撲直上、搬攔樺
 如封似閉一 六 扭回轉環、進身雙按、坐掌
 十 字 手一 七 內轉、挪步、翻身三陽開泰、並步坐下、雙抄十字手
 合 太 極一 八 合太極、無極還原 (第三段完)

四、從套拳的形式對實拳的認識

太極拳的動作姿勢，在手法上是經由其「屈伸開合」的運作以顯現。而步樁、胯、身腰、手眼各法，也均需配合著手法的運作，為求達到其效能而有著一定的規範¹⁹。亦即太極拳的套拳當中所有的細節動作，皆具有其一定的規格與要求，這些規格與要求，也均具有道理可循的，不是徒具形式而已；「屈伸開合」是太極拳手法上運作的總形態，而「屈伸開合」本來就具其系統性的變化法則。在王宗岳的十三勢行功歌訣裏說：「尾閭中正神貫頂，滿身輕利頂頭懸。仔細留心向推求，屈伸開合聽自由」²⁰。武禹襄在十三勢行功要解對屈伸開合的註解是：「以氣運身，務順遂，乃能便利從心」，所謂「屈伸開合聽自由」也²¹。在太極拳的動作姿勢當中，手法的運作多是沿著類似圓弧的軌跡以進行，而「屈伸開合」則是各手法在運作上的動作方式。各類手法便也在循著那些系統性的變化法則之下，有其形式上的根源而得以衍生出本質相同或相類似的諸般不同的樣態，例如前面所歸納出的太極拳的運動手法系類的分類。這些手系裏包括著各樣態有其形式上的根源所演化的因果性的法則，也有各樣態在空間上與時間上的對稱性的法則，以及各樣態的同類成份在分量上有所差異的範限性的法則。在太極拳的十三勢一節裏已提到

十三勢在套拳裡的左右均衡性，前後、上下、大小的範限性與其型範的變化性，可以說是與這些變化法則有著密切關聯的。

在那變化所成的各種不同的樣態裡，既各具有其不同的形式，也就分別具有其不同的性質，而有其不同的作用。手法上的那些動作軌跡與方式，以及其在空間上的範限性，是以人的體肢的結構，與在對待上的效能作為其考慮的因素。而對於其樣態上的變化，則可以從套拳裡各式子的系統性中加以觀察。

¹⁹ 鄧時海著作：《楊家老架式太極拳教本》，頁 108~136，台北，楊太極武藝總會出版，1997 年三版。

²⁰ 同註 2，王宗岳著《太極拳譜》，頁 38。

²¹ 同上，頁 48。

前面所規納出套拳裏頭手法運作上的六大手系，究竟是如何由其形式上的根源，循前面所提到的「變化法則」，而得以有系統的形成各種不同的樣態，下面再做一較深入的分析，使修習者能更進一步得以理認實拳的本質。並了解各樣態之間所存具的變化法則，以便在修煉上能夠更確切的把握並加以實踐。

- (一) 由雲手所演化而來的單鞭、斜飛、野馬分鬃等包含了左右的對稱性，分量上的變化以及動作成份的損益等。
- (二) 由橫面的開手轉而為豎面以形成十字之開手者：如扇捅臂、撇身捶。
- (三) 表現在上下的開手者：如縱向的白鶴亮翅，側向的提手。
- (四) 由雲抄合手(手)轉以形成十字之開手者：如分腳、二起腿、蹬腳。
- (五) 純為十字開合之各種形式者：如十字手、蹬腳、雙風貫耳、單擺蓮、七星、跨虎等。
- (六) 兩手在其形式上及分量上的變化者：如攬雀尾、白鶴亮翅、擡膝拗步、手揮琵琶、搬攔捶、抱虎歸山、肘底捶、探馬、栽捶、披身伏虎、指捶等。
- (七) 表現前後的對稱性者：如倒攢猴。另外如如封似閉、玉女穿梭中十字開手之橫面與豎面的對稱性。
- (八) 表現左右的對稱性者：如白蛇吐信與高探馬帶穿掌之左右對稱性。以及與金雞獨立的橫面與豎面的對稱性。
- (九) 表現屈伸手法者：如太極起式、海底針、蛇身下式、金雞獨立、白蛇吐信、雙擺蓮、挽弓射虎等。

以上所指出的是在套拳中具有其系統性變化的部份例證，從上述的分析當中，我們了解到太極拳的人體動作姿勢當中，除了三十七式類所各別具有的樣態變化外，在各類型之間，也存具著有其系統性的相互關係，學習者是否能經由套拳的修煉，而得以進而體認到實拳的本質如何，則在於其在概念上是否能夠認清那太極拳的實際動作中所存具的一貫原理，與各樣態之間所

存具的變化法則；在修煉上是否能夠確切的加以實踐，這種由實拳的修煉而轉化為修煉者的實功，則只有留在實際的傳習過程中去實踐解決了。所以王子和師常說：“無師面授入門難，專憑書文落空談”，修煉者的學與術要能兼備，則必須確實做到知行合一的工夫，理論與實際才能結合。所以孔子論語說：「學而時習之，不亦說乎」，聖人所說的正是知行合一的要求。學問與實踐是不可偏廢的。修煉太極拳正是培養文武雙全，學術兼備的不二法門。

第三節 太極拳實拳築基修煉內涵的哲學省察：

築基功操是進入太極拳領域的第一門必修課程，築基功操所建立的根基是反映日後學習成效的一項指標，築基愈深的人，對於實拳、實功的表現就愈深厚，武藝境界也愈高超。

太極拳的運動的規矩與法則有別一般的運動方式，因此在串拳的運動前，必須先學習築基功操。太極拳的運動不只技術的學習，在運動的同時並對運動者的心神體能進行要求與磨練。因此學習者需要花更多的時間及意志力來適應並克服身體體能的不足。最常見的是腿力不足，一打起拳來，不是東倒西歪，搖搖晃晃，就是不圓，胯不平，尾閭收不好，無法立身中正。因能力不夠，有些學習者很快產生挫折感，信心動搖，雖心嚮往之而身體卻退縮，只好選擇放棄。因此在修煉套拳前，必須經過築過功操的訓練，在功操的訓練下，學習者具備了吃苦的耐力，在練習吃苦的過程中，培養身心方面的能力。功操練到什麼程度，心神體能就可以提升到相等的程度，漸漸的身心的材質改變了，對太極拳以建立了初步的觀念，了解太極拳的術語，對動作要領也可以理解。身形姿勢較能掌握，腿力也足夠，此時才能進入串拳的學習。

經過築基功的訓練後，使身體的關節活動靈活，腿的肌力增強。關節的韌性與腿部的力量達到一定能力之後，可以逐漸認識到步樁、胯、身腰、手眼的動作形式。有了正確的身形姿勢才能清楚內知覺的掌握及如何去修

煉。另一方面因練習的深度與長時間的修煉下，促使練習者心智耐力逐漸增加，培養出一個人的恆心與毅力，使修煉增厚本身的心神體能。並具備往後進修到較高層次的基礎。未經過築基本功的訓練，則太極拳只是徒具外在的形式，而無充實的內涵。沒有內涵的太極拳則成為花拳繡腿，很難達到技藝的要求。

修習太極武藝初修的築基本功操在傳統的楊家老架的修煉項目分為十二個項目：(一)太極起式 (二)馬步蹲 (三)往復轉腰 (四)左右揉胯 (五)開合十字手 (六)裡外套腿 (七)左右分腳 (八)左右裡外攤手 (九)左右雲手 (十)左右斜飛 (十一)前後 攤手 (十二)左右攙膝拗步。這些項目有其單元名稱、動作修煉目標，及行功下手口訣要領。修煉者在明師面授指導下以”以心行氣，以氣運身”的行功要領，內心掌握知覺運動的要求，細心體會每一個身形姿勢的空中位置感，與腳底重量的分佈感，將十二個單一項目依初修者在修習上體能狀況與領會的程度，作一彈性的選擇操作，而達因材施教。

一、 太極起式修煉的哲學義涵

對於一切事物的體認與了解，主體對本身必須與客體相應、相融，才能真正領會事物的本質與內涵。太極拳的學習與修練也是如此的，修其所煉，煉其所修，不斷的使修與煉兩者互相涵化²²、互為表裏，而達到修即是煉，煉即是修，使修煉發於圓滿之境地，即太極拳的道化，拳化之於道，太極拳即是道，道因太極拳而成為實修，落實於人生的作用上，成為道化人生。

太極拳的修煉是以道化人生為終極目標。目標的達成非一蹴可及，非得一步一步的苦撐苦練，是很難體會得到，所謂由「練」進入「煉」而後才能化為「鍊」的層層轉化的過程²³。俗語說：「不經一番寒澈骨，哪得梅花撲鼻

²² 涵化：在兩個以上不完全相同的文化接觸的過程中，選擇那好的文化特質予以無限的接受，與自己的文化做無限的融合。在這樣的基礎上為人類的幸福作無限的發展與創造 資料來源：《太極拳縮影》，頁 47，王子和審訂，歐業超總編輯，養正堂文化出版社。

²³ 由練→煉→鍊的過程乃筆者修煉太極拳精、氣、神一種境界的描述，所謂練，是一種開始的學習，由不知太極拳為何物到太極拳形式的完成，其目的在於架構的建立，及體能的強化，在三

香。」拳功的增長是由苦中修煉轉化而得的，起初是身形姿勢的整理，所謂正形體，身姿結構符合正確要求，接著是生理機能的強化，肉體的酸、麻、脹、痛，肌力的強化，心肺功能的提升，皆需要經過一番的艱苦歷程，才能逐漸轉化，王子和先生曾言：「煉太極拳不是一個苦字可以了得的。」對於「苦」的真意能夠有所體驗，則必須透過自己心境的轉化。從繁囂的現實情境，進入到寧靜的心靈世界，亦就是要消去浮動不安的噪心，轉化到祥和寧靜的清靜心。這種心境的轉化的方法，在太極的修煉上提供了一套訓練法則，此訓練法則就是太極起式。經過太極起式的訓練要求，修煉者身心能隨時由動入靜或靜中觸動，體認其肢體動作的無為及於其極度有意識的無，且由無極之無到太極之有，內潛可動的意識，進而直接進入實拳動作的營運。太極起式為太極拳一切動作變化的基本要求，也是套拳動作起首的式子，其內容是依據太極的性理轉化而來的，前一部份是舉示了無極一氣混元之無，後一部份是舉示了太極陰陽動靜的有。太極起式是用以指明太極拳一切動作由無而有及其屈伸開合的型範及方法，對起式的操作與應用有深確的體認，則往後各種實拳動作的運動要求與變化之理才能豁然貫通，太極起式了解的程度，影響對太極拳修煉的良劣，因此特別列為一個篇章加以討論，以表其重要性，希望修煉者加以重視。

(一) 太極起式：

在太極拳套拳訓練上，開宗名義：太極起式，式子的內容包含了二種形式，一為無極平立式，一為太極拳起式，其所要表達的意義，是給予學習者體

層九階的修煉上屬於正形體的階段，也是練精的層次，即血肉之軀的鍛鍊，血肉之軀的材質是在修煉中不斷的轉化，此轉化的能力乃是人身體中的氣能所為；氣能不斷的提昇，使體內產生質能互變，此時進入太極拳的第二層修煉，練精化氣，化氣需以火之勢才能完成，因此以煉代表其意義。氣的昇華，氣機發動，知覺一氣運化全身，心神感知，一志凝神，使精神內聚，不為物質所影響。物質是成、住、壞、空，然精神是不生不滅的，此時進入太極拳的第三層修煉，煉氣充神，而達金剛不壞之精神化的境界，因此以鍊代表其意義。

會動與靜兩者之關係如何從靜態的盤架，過渡到動態的串拳。覺知靜中觸動，動而運化的肢體變化，及心念之能觀與所觀之變的所謂身心相互依轉的狀態。

(二) 無極平立式

無極平立式是身體依照一定的規範平地站立，以體認其肢體動作的無為，及於其極度有意識的無；無極平立式為太極拳一切動作之先的基本要求，其實踐規範，見下面的口訣說明。無極平立式之始；名之為進入平立觀無極，進入本身是一動作描述，包括起身進入與心境的進入。在身軀結構上，要求學習者必須禹步而入²⁴。在當下的身軀狀態下重新於禹步的方式，進入到太極拳所要求的身形姿勢，此姿勢的要求樣態是一平立的姿勢要求，即拳論上所說的：「立如平準，不偏不倚」，且精神提起的中正狀態，此時端然恭正平立，兩眼平視鬆合而凝，呼吸自然，兩手下垂，身柱端正，兩足平行，心中無執一物，一念不起，全身鬆沉於地，恍兮惚兮，穆穆皇皇渾然如置大虛。混沌之狀，陰陽未分，無極景象，其形無可名狀，名之曰觀無極。

禹步前進，主要的用意，是要培養從當下（現狀的）到太極起式之始，需要懷著一顆謹慎的心。從初始進入到一未知的情境當中，必須小心謹慎，如薄冰，如臨深淵，戒慎前行，不可輕忽，要一心一意，以心行氣，覺知

²⁴ 禹步：禹步乃描述大禹走路之特殊，隨著歷史的演進，成為後世的羽士、巫師模仿的行動，成了所謂踏罡步法的「禹步法」。太極拳所用的進入平立之步法，雖無禹步之名，卻似不無含蓄著禹步法之精華。禹步之探討，禹步法在近代的葛洪所著抱朴子內篇登涉中即言：「禹步法；正立，右足在前，左足在後，次復前左足，次前右足；以左足從右足併，是一步也。次復前右足，次前左足，以右足從左足併，是二步也。次復前左足，次前右足，以左足從右足併，是三步也。如此禹步之道畢矣。凡作天下百術，皆宜知禹步。」又仙藥篇言：「禹步法：前舉左右過左，左就右。次舉右，左過右，右就左，次舉左，右過左，左就右。如此三步，當滿二丈一，後有九跡。」從登涉篇與仙藥篇的記載與敘述，這些自然是說禹步和「登涉」和「仙藥」有關。所以禹步所代表的內涵，如王子和所言：禹登山涉水，臨深履薄，戒慎前行，踏了這步，不知下步究竟藏了多少艱險，因此勢必站穩腳跟，鬆開胯，沉身起步，落步採穩，確定無誤後，方使揉胯移身而前。時間一久成為習慣，雖平路也不免如此行走。而在大禹使用其禹步行進時，想必是開胯，撐襠，鬆腰，涵胸，豎脊，收額，舒項，正容，吊頂，腳下輕拿輕放而虛實分明，這種身姿結構，對個人的身體狀況自是大有裨益，從而達到養性除病，身安命延的境界，由此以觀，太極武藝雖舉手投足間，無不是繼承了古聖先哲以生命印證得來的智慧結晶，汲取了各家躬行實踐的精粹，從而鎔鑄為「一」。

一提一放，一進一出的身心覺受。

1. 起式的動作要領

開始兩腳屈膝，重心移至一腳（右腳），左腳輕輕提起，膝與胯平，向前自然跨出一步，左腳進入時尚保持輕踏地面，腳跟著地，整個重心落於右腳，鬆腰坐胯，左腳腿肌皆放鬆，不能聚力造成雙重而滯²⁵。接著由右腳漸平移揉胯移身於左腳，直到所有的重量階落於前腳（左腳）為止，右腳由實變虛，然後再將後腳（右腳）輕輕提起，平落於右側與前腳形成平行站立的姿勢，兩腳平行，兩腳跟距離與胯同寬，重量平均分配於兩腳，屈膝 150 度，鬆腰疊胯，立身中正，尾閭微收，沉肩墜肘，鬆胸豎脊，頭容正直，兩眼平視，收下額，兩手掌心向後，姆指外側輕貼褲縫處，開胯撐，圓腰豎脊，腳底踏平，成為平立狀態。開始進入觀無極的要求。

太極起式從初起狀態禹步進入到平立步的過程中都必須把握開胯撐、鬆腰、疊胯、豎脊、涵胸、收頷、舒項、正容、吊頂，腳能輕提鬆放，虛實分明。禹步的操作，對人的身體狀況，久而久之必定大有益處，從而達到養性怯病，身安命延的不老春的境地。進入平立觀無極的操作過程與內在的知覺體會，在華步庭的承傳裡，有以下諸口訣，依此口訣，在明師的指導，自己的參修下，才能進入到下一步驟開始修練太極拳的串拳。

2. 起式口訣：

(1) 關於樁步 胯的要求：

兩腳實踏平立步，腳跟間距等胯寬，腳尖齊對正前指，兩膝微曲對正前，兩股撐 胯平列， 頂位對步中間 ；疊胯鬆腰收尾閭，尾閭中正 口圓。

²⁵ 雙重：太極的運動是利用太極的陰陽消長的道理作為運動的基本理論，陰陽消長的現象作用於人身上是一種力量的虛實轉換，雙重就是身上力量的轉換，或動作的進退沒有利用陰陽消長的原理，而使力量僵聚，造成變化不靈活，動作反應遲滯，干擾了虛實變化。在楊家老架的承傳文獻：「太極輕重浮沉解」一文中明確的指示出雙重為病；干於填實，與沉不同。王宗岳的太極拳論也明白的告誡，「每見數年純功，不能運化者，率皆自為人制，雙重之病未悟耳」！欲避此病，需知陰陽；陰不離陽，陽不離陰；陰陽相濟，方為懂勁。

以上對樁步檔胯的要求，在知覺上必須兩腳底平貼地面，要有入地的沉實感所謂接地之力²⁶，腳趾不能下抓或上翹，足底承重分佈有實有主之分，所謂腳底1, 3, 5²⁷，腳橋宜放鬆柔，身體的「能量」有透入湧泉而入於地的充實感，腳踝宜鬆，使身體之「重量」有直透腳腫而栽入地之感，膝蓋微曲約150度，不可外開或內扣，造成無過不及之缺點，應對正前面腳尖為度，屈膝，膝宜鬆使腳底之反作用力有回撐於身，而造成曲膝稱「口圓」之要求。

宜有圓撐，勿夾勿裹，兩胯須有摺疊放鬆，如坐胯然，尾閭微收，中心與兩胯之間成垂直之關係，腹宜鬆實（鬆腰疊胯，腹部自然鬆實），不宜用力撐脹，腰宜圓鬆，有圓腰豎脊之勢，如此才能利於氣沉丹田，長養丹田之氣，奠定鍊己築基之功²⁸。

(2) 關於腰脊頭容者：

尾閭中正脊直豎，收額舒項頂頭懸，鼻樑檔頂一條線，頭容直正耳垂肩，目光平望卻環顧，精神內斂合自然，內覺一點玄關竅，虛靈頂勁神內涵。

從頭頂，雙耳連線的中點，頸椎、胸椎、腰椎、薦椎（尾閭）頂、地面構成人頂天立地的，主要鉛垂結構，尾閭中正脊直豎就是要求人體豎軸必須正直與地面構成一鉛垂地面的中正結構。太極拳的立身中正²⁹對身姿的

²⁶ 接地之力：接地之力為太極拳家鄭曼青的練拳心得他說：若問余四十年之心得，卻只有十二字曰：吞天之氣，接地之力，壽人以柔。」接地之力是欲將足心貼地，想像吾之足愈陷入地，久之而鬆沉，則我們的足力與地心之力相接，我之足有根矣。足有接地力之能，則頭上之巔頂泥丸宮一穴可以得天之氣，增長其靈氣，開啟人的智慧，故太極拳又稱為智慧拳，練拳開智慧。又稱為君子拳，君子自強不息也，能自強不息，身足上自有接地之力。接地之力，吞天之氣，可為技也進乎道矣。

²⁷ 腳底1、3、5是練拳的俗語，亦就是腳底的重量分配，1表示腳腫一點，3表示湧泉穴十字打開橫的三點，5表示腳指頭五點。

²⁸ 鍊己築基：是太極拳武藝修鍊上專指在正形氣的修鍊上，引導修練者增厚其作用所以發生的質素之心神體能，而成為進修較高層次的藝術的基礎。這跟那道家煉丹之士修煉金丹大道，在其鍊己築基的初步修養所謂「行氣鍊形」者意義上屬於同樣性質。

²⁹ 立身中正：立身中正是指人體結構上的豎軸，由頭頂骨的頂點所謂「鬱靈台」，引下垂一線到

要求就是指此而言，所以口訣所明示的尾閭中正脊直豎 到頭容直正耳垂肩，就是立身中正的嚴格要求，能立身中正對人體中樞神經的運作，才能得到最好的傳導，俗稱所謂的督脈暢通，氣行充足，氣機容易引動。接著才能體會目光平望卻環顧，精神內斂合自然，內覺一點玄關竅，虛靈頂勁神內涵的內在境界。

(3) 關於肩肘胸背者：

垂臂鬆肩臂微彎，肘尖側向手垂懸，肩往下沉肘覺墜，手腕掌背對正前，胸側鬆脅胸含下，背鬆脊豎拔背然。前有含胸後拔背，全身鬆靜心安閒。

垂臂鬆肩臂微彎，使肩臂放鬆，順地心引力下墜，使全身重量鬆沉下腳底，有如不倒翁之勢全身重量落於腳底，但能量不能無往來，為使能量回引至身，必須使肘尖側向兩手垂懸於地，肩往下沉，肘覺墜，手腕掌背對正前，胸側鬆脅胸含下，背鬆脊豎拔背然，全身氣溫流暢於全身，尤其人的末梢神經從指尖到腳尖，皆有充實氣脹通透之感，網溫之氣充擴全身，而達全身通泰之感，所謂接地之力（全身能量與地心引力相接合），吞天之氣（乃是地心能量反饋於身之氣能，因而充擴於全身），能量往來於人體之間，達成所謂週流六虛，週天運轉。「九曲之珠，無孔不到」³⁰，此時才能體會全身鬆靜，心安閒，如拳論所說：「神舒體靜，滿身輕利，頂頭懸也」。

為了使天地之能與人體能量的相互往來，有一定的軌道，順人之意志，往來於形軀，而成為人的生命動能，呼吸之來回吐納乃是最自然的引路者，順著呼吸，使人的思維精神意識的活動與神經中樞器官的知覺性能達到一體之感，而達太和之道³¹，由前三項如何掌握人體身姿結構的外樣態的要求，

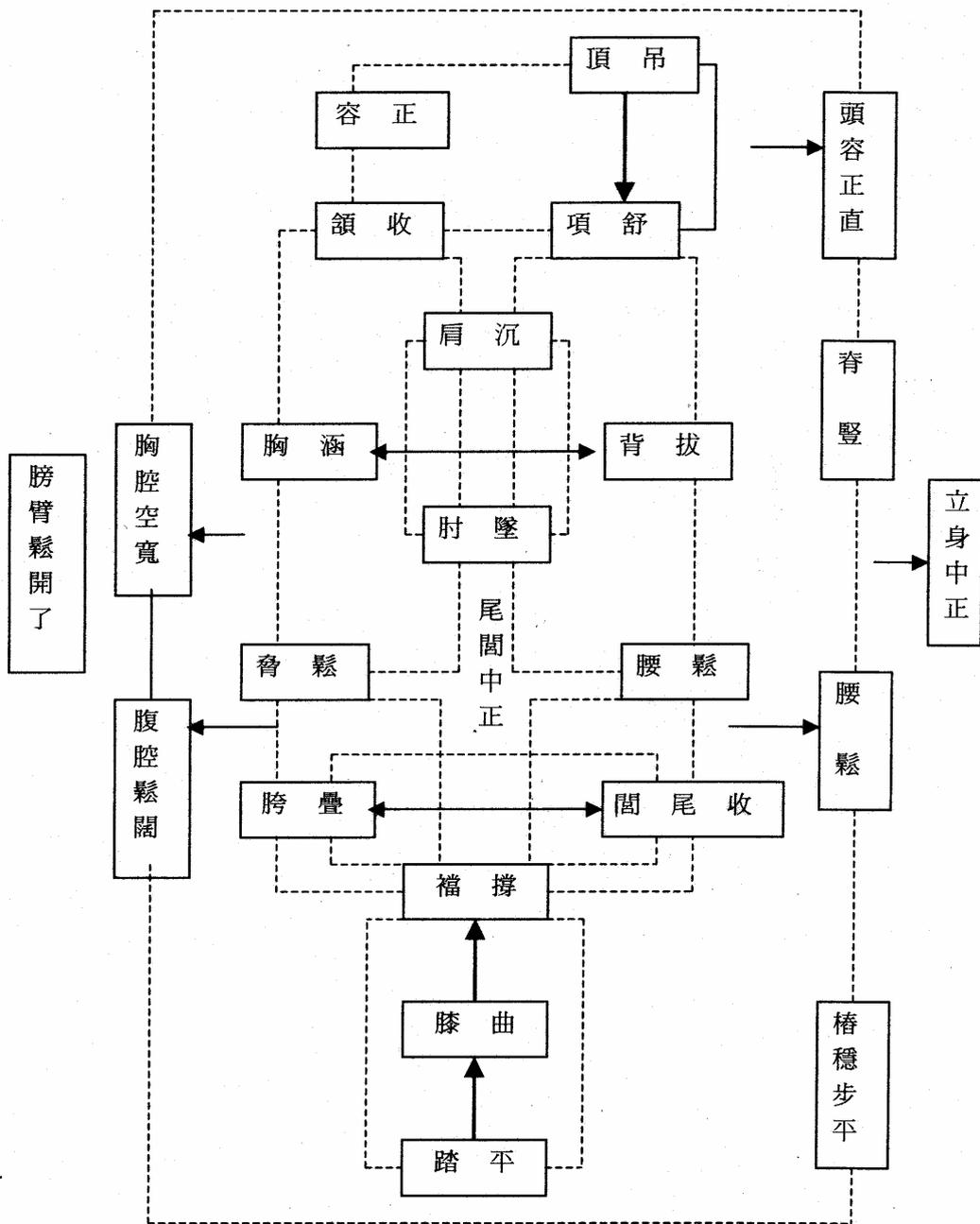
尾閭骨尖端所成，這一根軸能夠通過襠之頂端垂直地面，即所謂「尾閭中正頂頭懸也」

³⁰ 九曲之珠：指人身上九大關節：腳有三大關節，身有三大關節，手有三大關節，關節之曲伸運動如珠之轉動，能量流注往來期間貫穿各關節，所以說行氣如九曲珠無孔不到

³¹ 明，王夫之著：《船山全書十二·張子正蒙注卷一太和篇》，頁 15，嶽麓書社出版。

營造了最佳的物理空間。呼吸來往之口訣涵養於身，升降飛揚剛健不息，網溫之氣始生，由太極的性理建構了太極拳的實拳，實功的修煉，而作用於人生行為，成為太極人生的重要理具。太極之道化人生，使人由形軀之生命，而形化為性命，使生命，性命通一無二。

如何掌握人體身姿結構的外樣態，王子和師繪制一表，標示太極拳起式時各肢體部位應有的狀態，及其相互的關係，如圖所示：



在圖中所示乃標示了人體全身的結構關係，身姿的結構可以分為四大部份：步樁、 胯、身腰、手眼。

在步樁要求包括腳底踏平、膝曲、鬆沉於地，其能力上必須達到樁穩步

平。樁步是身體的地盤，必須要有堅實的能力，才能支撐全身的負荷，因此要求達到樁步要穩固平踏入地。

在 胯的要求上要有 圓撐之勢，兩胯的關節(髖關節)要有折疊，俗語上所謂：「入樁」；同時將尾閭微向內提收，造成兩胯鬆疊，尾閭中正，撐架住身軀，猶如「黃瓜架」一般，支撐人體的上半身。 胯所建造的結構，猶如一平台般，讓身體置放在此平台上，不偏不倚，使重量平均落於兩腳。

身腰包含了人的腰至胸所結構而成的身柱，身柱猶如一大圓柱體，鬆靜的沉落於 胯建構的平台上，有神舒體靜之態勢。人是有機的生命體，必須藉著呼吸往來，以提供能量的運行，太極拳主張吸氣氣貼背，呼氣沉丹田的腹式逆呼吸法，為了達到氣沉丹田的效果，因此必須要求涵胸拔背，鬆腰鬆脅，以利氣沉丹田。但涵胸拔背易於造成凹胸凸背，而不良於五臟六腑氣機循環，因此特別重視脊柱提起，立身中正，胸腔空寬，使胸腔空間達到最大，心肺無壓迫之感。鬆腰鬆脅易於造成腹部鬆壓，使腹式呼吸產生壓力，而不容易氣沉丹田，因此要求尾閭中正，圓腰豎脊，使腹腔鬆闊，腹部鬆實，無僵硬之感。身腰結構猶如一樹之主幹，主生命之運化，身腰承接了人的上盤與下盤，猶如人立於天地之間，因此立身中正、鬆腰疊胯、涵胸拔背、 圓氣沉、圓腰豎脊、尾閭中正都是太極拳修煉上應遵守的法則。

手眼指的是人的上盤，包括人的上肢及頭頸，上盤主導著人的思維及作為，諸陽會首，精、氣、神皆彙集於人的首部，提供人類思維的一切能量；虛靈不昧之性也由此昇發，因此上盤富造化之機，顯運化之形。太極拳動作要求上是根於腳，發於腿，主宰於腰，變化於身，形成於手，凝神於眼。透過手眼的作用，顯現太極拳的實拳與實功的內涵。在手眼上要求沉肩墜肘，頭容正直。沉肩墜肘也是利於氣沉丹田，且將身體的重量合力於腳底，使身體達到不倒翁的特性；頭容正直，眼神平視，則利頂頭懸，有虛靈頂頸之態勢，達到滿身輕利頂頭懸的要求。

太極拳運動之初的太極起式，修煉者必須確實做到身姿結構外樣態的要

求。結構的正確無誤，合乎規矩法則，則體內的呼吸往來，心神上的動靜有無才能了然於胸，接著以下的口訣才有實踐的可能。

(4) 關於呼吸來往者：

平立周正摒雜念，呼吸上下引內觀，吸氣均勻貼背下，呼氣徐徐沉丹田，呼吸總由橫膈動，腹底網縕氣騰然，天根月窟有來往，全身通泰也等閒。

太極拳呼吸之法：「吸氣氣貼背，呼氣沉丹田」，透過腹底呼吸的訓練，使人的肺活量增加，血液供氧充足，氧在體內的交換作用正常。酵素有充分的氧去分解使醣素類產生熱能，致使邪氣³²不侵，而達去病保健之效。心與氣相守於丹田³³，久而久之出天然，丹田網縕之氣油然而生，經由呼吸的運動，及意志的執行，使天根（會陰穴）與月窟（百會穴）往復運行而充達於全身，網縕之縕氣柔化了全身的細胞組織與毛細血管間使人如沐春風，如置母懷當中，全身通泰，百脈運行無礙，「人在氣中，氣在人中」³⁴，真所謂「氣映然太虛，升降飛揚未嘗止息」³⁵此時，虛實動靜之機生，陰陽、剛柔之始成，故有以下動靜有無之口訣。

(5) 關於動靜有無者：

平立鬆靜腳踏地，虛靈頂勁頭頂天。全身通泰憑法式，觀身猶物入超然。虛靈不昧觀動靜，動分靜合知一元。一元動靜總為有，無極太極識開端。

當我們的身姿是在立身中正且全身順著重力場鬆放穩靜的平踏於地

³² 邪氣：氣在中國文化傳統上有其多樣性，以中醫論氣而言，概可分為兩大類，即所謂的正氣與邪氣。正氣：即人體生理機能，司職人身正常生理活動之氣。邪氣：所有致病之氣，稱為邪氣，馬伯英著：《中國醫學文化史》，上海人民出版社，頁 226~229。

³³ 鄭曼青著：《鄭子太極十三篇》，頁 6~頁 8，台北，明德書局，1979 年。

³⁴ 見《抱朴子內篇·至理卷第五》，頁 4，台灣中華書局印行，1992 年。

³⁵ 同註 30，頁 27。

時，因地球的反作用力，人的脊柱有一股力量向上提起，貫串於頭頂之上，且下肢膝蓋微屈，全身重量下沉，上身因反作用力而拔起於頭頂，猶如懸頂一般，人的「百會」穴有鬆空之感，因此生起虛靈頂勁之勢。下肢之鬆靜踏地，上身的虛靈懸頂，構成了拳論家所言「接地之力，通天之氣」的態勢。在全身通暢透空的覺受下，人的呼吸往來之間，自身的氣機隨時有動靜變化之感。在心念專心一意下，達到忘其身的存在，血肉之軀猶如物體般不拘束自身的靈明之性。因為身體如物般鬆靜的平踏於地。虛靈不昧觀照週身「虛而待物」³⁶，「用心若鏡」³⁷，達到身心與物同化，與天地合一的境界，當自身的體認真實，達到忘身之境，虛靈不昧之性觀照週身，觀身猶物，超脫形體，「獨與天地精神往來」，「物物而不物於物」。此時的精神活動是一寂然不動，感而遂通的動靜互伏的狀態。動與靜在人身上的活動是經由精神活動與意識行為的指揮而作用著。太極拳的動所表示的是由靜而不靜的運動覺；靜所表示的是由動而達於不動的位置覺。運動覺與位置覺是一體兩面，位置覺永遠存在著運動覺，在太極拳十三勢歌中云：「靜中觸動，動猶靜」所指示的就是動靜一體，兩者互為其根。口訣中所說的動分靜合知一元，即是說動靜之勢乃根源於太極。王宗岳太極拳論開宗明義即言：「太極者，無極而生，陰陽之母也，靜之則合，動之則分，無過不及，隨屈就伸」。即說明了動分靜合知一元。一元動靜總為有，無極太極識開端。動靜有無的掌握，即掌握了太極拳的「幾微」之勢。

無極平立式的實踐口訣與實踐的真實，建立了頂天立地的身形姿勢，立身中正，不偏不倚的大丈夫之體，結構的完整、自然與天地相合。太虛之氣充貫於身軀，虛靈不昧之神運化於體內，以「以心行氣」之法，氣因心行，身由氣運而有知覺。知覺者知形、氣、神之感通於心，以心盡性，以性合道，以道事天，其理為一貫，故人心即天心，盡心知性以知天，而達天人合一之

³⁶ 《莊子內七篇·人間世》：「氣也者，虛而待物也，唯到集虛，虛者，心齋也。」

³⁷ 《莊子內七篇·應帝王》：「至人之內心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」

境。

然而太極拳運動時，各肢體部位應有的樣態及其各部份肢體的要求，及感覺的掌握，而此皆要從力行實踐中去體認。在太極拳的運動中，各肢體的身姿構是否都能符合要求，最重要的要以感覺來察驗是否合乎規範。從不斷的自我的體察與修正當中，自我的心神體能逐漸的提升，不斷的在知覺運動中追求，使善於發展內外的感覺的掌握，在內感覺（深度感覺）的養成上，使肌肉感覺受納機能更加靈敏；在外則觸覺的靈敏更加敏銳，如電觸身，如針扎手，瞬間反應。內外感覺的靈敏，使人的全身的神經系統更加活絡，感而遂通的本有能力，更加充實，身體的各部位協調能力更加快速，肢體的動作對空間位置感更能準確的掌握。擱抗肌的完全放鬆，使人能有效的應付突發的狀況變化，而迅速產生爆發力，以克服困難，發揮所謂「完整一氣」的一舉動週身輕靈，猶需貫串的週身整體運作，以達最大效能。而這些功能的養成皆需經過吃苦忍耐中有「恆心、信心、有耐心」，「提得起，放得下，想得細，看得開」，「吃點苦，用點功，虛點心，下點氣，知點機」的三心意志，四得胸懷，五點作為的要求修煉下，以以心行氣，以氣運身的不二法門的要求中認真體認才能達成的³⁸。

太極者無極而生，陰陽之母也，所謂無極者，並非絕對無，而是未始有。一物未有，太初以上，渾渾穆穆，混混沌沌，所謂大混沌，無極景象，其形

³⁸ 「以心行氣」這實為太極拳在修煉的入門功夫裡，那個「心」所指的是「行氣的心」，那個「氣」所指的是為「心所行」的氣，心與氣各有其特指的性能，兩性能是相互呼應而形成的一種知覺運動的現象。以心行氣的「心」，並非單指人類主司血脈循環流通的心臟，而是假借以用為指稱：人類精神活動上的知覺性能及意識行為的神經中樞；那神經中樞的器官，發揮著領覺、統覺的知覺意識以及決意、執意的意志行為。所謂領覺是指身體受外在的刺激時，能從感而覺察到，這是一種先天的自然反應，不須靠經驗的一種知性性能，而統覺是從領覺而認識到所來的刺激的空間性與時間性及其對身體的影響作用這一認知，這是經由經驗的累積而加以類化以認識的一種知覺性能。而決意是主體對所來刺激而認定的事象，經過心智的判準與決定，決定如何處理那種事象的預想，心智所產生的意志決定，而付之執行，則產生執意的意志行為。

以氣運身不是一般所謂氣在身上跑，氣如果在身上跑，人就會暈頭轉向，造成所謂走火入魔。以氣運身是說明人的肢體位移與地球重立場的關係，亦就是在重立場中利用重力來運動體肢，使身體因大環境重立場的影響，而開發鍛鍊自己身上的能。

無可名狀，名之曰無極象形³⁹。太極者無極而生，並不是母子關係之生，而是說在無極之狀，陰陽未分之際，雖未分，而分之機勢已動，一至於分時則清氣上升而為天，濁氣下降而淪為地⁴⁰。但此時清氣猶未上升，濁氣猶未下降，故謂之為太極。此時之觀無極即無極而太極，手足雖未運動，然在立有平正之中，其陰陽開合之機，消息盈虛之數已俱備於心腹之內，此時之心意，壹志凝神⁴¹，凝神靜氣，外示安逸，而專主於敬，洗心滌慮，去其妄念，平心靜氣，以待其動。接著才可進入到下一個起式，所謂太極拳起勢，此起勢是藉以描述太極拳屈伸開合之動勢的根源，拳論云：「動之則分，靜之則合，無過不及，隨曲就伸。」

(三) 太極拳起勢：

太極拳起勢所描述的是在太極起式中，由平立無極的靜態的「元一」，進入動態「陰陽已分」的太極，亦即由無極之無，到太極的有，且在舉示其屈伸開合的型範的方法，在王宗岳的太極拳論中有云：「太極者，無極而生，陰陽之母也，靜之則合，動之則分，無過不及，隨屈就伸」，此段論說即是在描述太極起式，由平立無極式到太極起勢的營運狀況。由無極而太極，透過動靜分合之勢，無過與無不及的屈伸開合的動作營運，將陰陽二能動將起來，而週流六虛於全身，成為太極勢能的潛能湧動，而充擴於週身，全身曲蓄著勢能，以待下一個式子的變化。

1. 起勢的動作要領：

- (1) 收肘：雙肘後收至小臂平行向前，臂微曲盪肘全開。
- (2) 垂手：以肩為軸，雙臂自然向前鬆擺，臂微屈，落肘全開。
- (3) 提腕：雙腕上提，雙掌下垂，臂微屈，略墜肘，略半開。

³⁹ 陳鑫著：《陳式太極拳圖解》，頁 174，台北，華聯出版，1983。

⁴⁰ 參閱《列子》天瑞篇。

⁴¹ 壹志在《莊子·人間世》裡提到心齋之法：若一志，無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣。觀無極之目的乃在訓練吾人一志之能力，能一志凝神，外示安逸，心靈達於空明的心境，則聽之於耳，聽之心，聽之氣，週身一氣，誠心一體，無有分別，虛以待物，無極道心。

- (4) 起手：以肩為軸，雙臂平平擡起，臂微屈，略擡，肘略半開。
- (5) 伸指：手指一節一節向前伸直，臂微屈，略擡肘，略半開。
- (6) 屈臂：屈肘，雙掌後收至肩前，手指向前，臂全屈墜肘略半開。
- (7) 豎掌：以腕為軸，雙掌豎起於耳側，臂全屈墜肘略平開。
- (8) 伸手：雙臂展伸至微屈略擡肘，略半開，雙豎掌。
- (9) 沉手：以肩為軸，雙臂落下與腰平，手指前伸臂微屈，墜肘大開。
- (10) 合手：肩為軸，雙手向內收合，臂微屈墜肘略半開。

1. 太極拳起勢的功能：

太極拳起勢除了前面所言，由靜而動，由無而有的勢能變動外，它同時有下列功能：

- (1) 了解如何利用屈伸開合及物理原理的作用，例如：槓桿原理、擺盪原理、彈簧的彈力應用，使人的身軀及手的變化能在自然的理則上依理而行。
- (2) 如何配合呼吸吐納的作用，增強體內的勢能，使動作營運更加順遂，所謂能呼吸然後能靈活。
- (3) 體認到從平立無極式到太極起勢的運行是在以心行氣，以氣運身的法則下操作，十三勢行功心解言：「以心行氣，務令沉著，乃能收斂入骨。以氣運身，務令順遂，乃能便利從心。」修煉者如能心氣一體，知覺一氣，沉著且收斂入骨時，則能達到太極拳運動的原動點，即命意源頭在腰隙；以腰為軸，以四肢為輪，營運周身。知覺一氣，順遂無滯，從心所行，無往不利，以達到「曲伸開合聽自由」的聽之於心，聽之於氣的知覺明敏之能力。
- (4) 太極拳起勢時，必須要求立身中正且安適；屈膝坐胯，且支撐八面。在十個步驟操作運行下，行氣如九曲珠，無為不到。因此有氣遍週身，毫無遲滯之感，故精神能提得起，有滿身輕利，頂頭懸之姿，虛實轉換，圓轉如意之勢。使身心意志，得到最平衡和諧，週身一

體，上下相隨，而能從心所欲。如拳論上所言：用意不用力的功夫。

- (5) 太極起勢是以心行氣，以氣運身的操練，因此先在心，後在身，身雖動，心貴靜，以致虛守靜的虛靜之心，以應週身之變化，因此《十三勢行功歌訣》言：

勢勢存心揆用意，得來不覺費工夫；仔細留心向推求，屈伸開合聽自由；若言體用何為準？意氣君來骨肉臣。

太極拳的修煉功夫，是從心下手，以身鍛鍊，兩者相互依轉，神舒體靜，終達身心一體，知覺一氣，全身意在精神不在氣，化氣為神。

「內固精神，外示安逸」是知覺一氣的性能顯現於身心上的一種狀態特徵；外視柔和，內則堅剛。如拳論上所言：「極柔軟而後極剛強」，身軀的柔軟，內蘊著堅固的精神力量。

- (四) 太極起式的哲學義涵：

太極起式的化生活動顯之於內則變動不居，週流六虛，形之於外則無過不及，隨屈就伸。變動不居，週流六虛的實踐體驗則言論於上述之口訣中。在實修的道路上則依止於太極拳之性理思想，此性理思想是根源於中國固有的太極易理思想所演化而成的，透過肢體運動，其作用於人身上則有心神體能的充實，此充實之感需從觀無極的法式上培養而充擴於身，並在正形氣的嚴謹要求下，從樁步、檔胯、身腰、手眼的正確結構的建立下，使人之氣機運行旺盛，在正形氣的修煉法則規範下，建構了太極拳在「內功」⁴²的修煉上有一套完整的修煉過程。

太極起式的修鍊，乃著重於經由生命氣息之交感，以心行氣，以氣運身。

⁴² 在宋志堅著的《太極拳學》所言：武術健身，不外剛柔二道，利用外在的各種方法，專使肢體鍛鍊出一種剛強之力，該用力部分之肌肉發達而強壯者稱為外功，如一般以強力訓練的拳術與體育運動，都可稱為外功。另一種訓練方式，不是藉由外在的強力訓練，而是以專氣致柔，凝神御勁，漸使氣血均等充實於全身，促使整體內壯的稱為內功。太極拳即是為內壯功的標準代表者。內功是練以柔馭剛之法，循動靜相生，陰陽相濟的道理，借於強化身心，延年益壽。

教育部頒行的《太極拳圖解》亦言：內功修為要目：一 練精化氣，由動生熱，化精液為氣體，週流臟腑，二 化氣為神，由氣昇化為神，使之氣充神旺，三 化神為虛，人我兩忘，神行俱遣，歸於自然，四 化虛成道，人與天地合體，與宇宙靈氣交溶，隨心所欲，無往不利。

在一動一靜，一屈一伸中，氣之浮沉、升降，動靜相感之性能知覺於心，相摩相盪，網緼之氣升發於身，升降飛揚，充擴於吾人內心，未嘗止息，由此而知虛實，動靜之機，陰陽剛柔之始，人與天地交與參贊，生生不息。寂然不動，感而遂通，無極而太極，即寂即感，當下感通一時明白。非玄虛之言，乃真實之境。生命之活力萌之於內，躍動不已，剛健不息，由此言說太極之為何物，則顯而易明。

太極起式的修煉，在一志凝神的要求下透過起式的口訣方式的要求下，身體的能量流注之感，在一動一靜，一屈一伸，一開一闔的運動下，內心知覺，猶如《船山全書》張子正蒙注中所言：

二氣和合之動機，乃太虛之流動洋溢升降飛揚而無間隙，動者以流行，靜者以凝止，於是靜者以陰為性，雖陽之靜亦陰也；動者以陽為性，雖陰之動亦陽也，陰陽分象而剛柔分形，剛者陽之質，而剛中非無陰；柔者陰之質，而柔中非無陽。就象而言之，分陰分陽；就形而言之，分柔分剛；就性而言之，分仁分義；分言之則辨其異，合體之則會其通。統言之以陰陽剛柔以概之。

太極起式，提供吾人如何立於靜中，(靜，寂也，寂而能感非死靜)，依平立無極之口訣，在觀無極的情境中，體會靜中觸動動猶靜，神舒體靜，寂然不動，感而遂通之能力。在起勢的營運操作下，體驗了人身中內潛可動的意識，由靜觸動，在屈伸開合的變化中，使人身內的內能昇發，而有生生不息之生命感通。太極起式是由無極而太極的實踐法式。在人的參贊化育下，從場域之空無走向存在之充實，因此有寂然不動的空無之境的無極，在氣之感通下，則顯「存在之充實」太極之能的感而遂通，這種靜與動的作用在人的「意」「念」的交互作用下而起「識」的，進而以識執境，而有了變化。在太極拳論上開宗名義即說：「太極者，無極而生，陰陽之母也，動之則分，靜之則合」。從起式的修煉上要求用意不用力的意念作用，更能體認「境識俱泯與境識俱起」⁴³的所指為何。俗語常言：「練的是拳，學的是法」。如何依

⁴³ 參閱南華大學哲研究《揭諦學刊》：林安梧發表之發刊詞—「道」與「言」，頁 2~3。

法修煉，才是吾人所要追尋的實踐的功夫。修煉任何一種功夫，都必須具有恆心毅力，以排除萬難的決心，才能達以標準，而「法、才、地、侶」四大條件也是缺一不可。法：是指修煉的法門，法門不對，修煉往往徒勞而無功，總是白煉。才：是指個人的資質條件，稟賦之外還得加上三分傻勁，腳踏實地，努力修煉。地：是指環境，包括生活條件時間等等。侶：是指拳伴，除了推手、對待需要有拳伴外，練拳是件很辛苦的事，有個好拳伴能夠互相切磋，互相鼓勵，往往能收事半功倍之效。四大條件越齊全，修煉有成的可能性越大。

(五) 從太極起式觀太極之道

太極者道也，乃生命實存之總體根源，太極拳乃道之器也，道之活動，下委而具體化為拳之實。是依著太極之性理所規創而成的實拳。實拳之修煉，實功的建立，提供吾人下學而上達，由拳入道的不二法門。

太極拳是通過體驗而涵化於生命之中，落實於生活場域，毫不勉強，又無緣飾，內固精神，外示安逸之慈祥而篤實的生活化的太極。在這種生活化的太極拳的直養、陶鑄下，人即是拳，拳即是人，人拳合一，鬆透自然，達化無礙，充實而有光輝，屈伸開合出入自得。太極生活化，生活太極化，久而久之出天然，太極即是吾心，吾心即是宇宙，因此可以說太極拳之心學本源是必須溯源於太極的宇宙觀為根源⁴⁴，以三極徵見的立人之極為歸依，性理思想為軌持的。太極拳絕非僅是一強身健體的運動技藝，而是要成為一門學問去探究的，而此學問又必須在「生活化」的存在體驗中獲得，經由身體力行的工夫通過正、知、覺、會、通、神、明、歸、藏⁴⁵而直指太極本源的

⁴⁴ 太極的宇宙觀，其內涵請參閱本論文第二章。

⁴⁵ 在王子和審訂，歐業超編輯的：《太極拳縮影》一書中，有言：太極拳藝業的修鍊法程上，有五個單元十個層次的修鍊內容，也有九個簡語的指稱。那五個單元的名目是：正形氣、修知覺、觀會通、及神明與入歸藏。十層的名目是：正形體、正氣勢、之守一、覺變通、會類系、通型範、神變化、明道體、歸道化、藏氣用。九個體系所用的簡語是：正、知、覺、會、通、神、明、歸、藏。這些單元、層次各有其修鍊的工法要義。那些要義散在「太極拳論」、「十三勢歌」、「打手歌」、「打手要言」、「行工心解」、「正功修鍊正法大目提要」、「套拳行工要領」等諸傳統性文獻中，惟不經名師指點，難以其其系統性的要義。若非志心苦修者，雖經名師指明，也不易理認。

一種拳術運動與太極道化的修煉。經由太極拳的修煉使生命涵化入道，藏器歸源須經過九層境界的實踐進路，這種直指本源的實踐工夫必須建立在一種覺知的心靈上。遇事逐物，盤架串拳，皆有所省發，觀初上的葉芽，出土的嫩草，老幹上的新枝，在生命的轉化中，皆有豁然開朗，心神領會之了然於心的敏銳之覺。知覺運動的工夫乃是具體的，知覺與運動兩者存在相互呼應的關係，在王子和師對知覺運動的詮釋如下：⁴⁶

覺字指因感而至辨認，知字指因覺而立意志；

運字指因意而命舉措，動字指因運而現形象。

知覺運動發之於內心的反應則強調命意的穩定與知覺的穩定；命意之穩要求做到以不驚不燥為本，以隨機取勢為能，知覺要穩必須以以心行氣為法，達到感通無礙的功效，要達到以上的要求，必須通過八項流程，知覺運動才能竟其全功，此八項要求如下：

1. 感呼覺應 2. 覺呼慮應 3. 慮呼意應 4. 意呼命應

5. 命呼運應 6. 運呼勢應 7. 勢呼動應 8. 動呼象應

知覺運動所展現的是一種感性與理性相互結合的一種知性運動，是人類精神活動上的知覺性能及意識行為的神經中樞，兩者合而為一的一種身心作用。其存在於內心是一種生命感應，所謂即觸即覺，即疑即覺，即感即覺。

神精中樞器官發揮領覺、統覺的所謂知覺性能，以及決意、執意所謂意志行為；知覺性能及意志行為是知覺運動的身心之作用，也是太極拳運動別於一般運動的最重要的指標。太極拳無知覺運動的內涵，則太極拳只是一個空架子罷了，知覺運動是太極拳的精髓，也是太極拳可以道化的主要依據。太極拳所追求的是主客合一因而能感通無礙，並能聽之於心，聽之於氣的「一心之朗現，一心之申展，一心之遍潤」⁴⁷的所謂以心行氣，以氣運身的身、

⁴⁶ 王子和集類注疏：《太極拳三十六式類類型式指定靜姿身形影像》，台北，養正堂文化出版社，1993年，附錄3。

⁴⁷ 林安梧著：《中國宗教與意義治療》，頁62，台北，明文書局，1996年。

心、氣一體的拳術。修練太極拳是以陰陽為理，剛柔為用，仁義成行的太極人生觀。此人生觀是將太極的一切視為吾心之全體大用，吾心之全體大用乃是秉此理法而充週遍在；生活場域的任何具體之事物皆依此根源：「太極之理」而出發。太極心即是吾心，吾心即是太極。換言之，任何事物的運化都依持於此存有（太極），此存有（太極）是即存有即活動的開展與朗現。而知覺運動的覺知即能通過此太極拳的實修而作用於人體，由身心主體之符應而契入於太極之道，並且由此太極（道）之契入而朗現。此太極拳之稱為太極拳，乃符應於太極之理而名之實，非虛有其名的安個太極而假借，以掩人耳目。太極拳的正功正法非依書文口誦，而是學必到心齋的真知真覺，由內心之體察詳審而入於生命之中的一種體驗。從「體驗之」的覺化以至於驗之於體的知「道」是一真實不虛的生命過程，

體驗是透過生活體驗感知所及，心有所覺，身有所知，而迴返於生命的自身，此活動則是驗之於體，當其迴返於生命之自身則使得其所涉及之生活感知體驗，而能落實且各有所安，各復其位，即所謂以體驗之。⁴⁸

驗之於體，以體驗之，是一個圓圈的辯証，在辯証中不斷的揚棄與昇進、體驗成為生命主體的轉化。在昇進的轉化上，吾人內心產生一自覺的體悟，此自覺的體悟，人的生命動力化出了自信的強烈意志，此強烈的意志，使人超拔出俗聚氣的張力，喚醒了真實生命的本真，建立真正的自我的肯認。「由小體的己而通極於大體的我」⁴⁹，自我的肯認，自信的建立，太極拳的修煉乃是「為己之學」。如孟子所說：「盡其心，知其性，知其性者知天矣。存其心，

⁴⁸ 同註 47，頁 60-62。

⁴⁹ 《孟子·告子上》：公都子問曰：「鈞是人也，或為大人，或為小人，何也？」孟子曰：「從其大體為大人，從其小體為小人。」曰：「鈞是人也，或為大人，或為小人，何也？」曰：「耳目之官不思，而蔽於物；物交物，則引之而已矣。心之官則思，思則得之，不思則不得也。此天之所與我者。先立乎其大者，則其小者不能奪也，此為大人而已矣。」

太極拳的修鍊，依太極陰陽消長之理，透過身體力踐，本於知覺運動的法則，由感性的覺取進而達到理性的知會，啟發吾人本性良知，達到自我的肯認，自信的建立以追求真、善、美的人生價值。

養其性，所以事天也，夭壽不貳，脩身以俟之，所以立命也。」一念自覺，逆覺而上，修身以俟之，乃憑藉身之修而使復歸於己，由己所生之信心，而豁顯出無限的道心，

使紛紛擾攘的俗情世間，一念覺而顯理法世界。一念不覺則落於俗情世間；一念覺則超昇於理法世界。心念當下則構成了心靈主體與心念聚氣的張力關連，此張力即矛盾又統一，如此形成了人生命的動力⁵⁰。同時顯現了生命的艱難困境與崇高的超昇理境，太極拳的修練，正是克服困境與不斷往上超拔的實修之法。

太極拳的實功實拳之心神體能的存在其知覺體是整體而存在的且感之於吾人身心之中。顯之於外是一種充實的美，「其生色也睟然見於面，盎於背，施於四體⁵¹」。實拳的具體實踐，顯現於實功是心神體能存在的呼應，即是一種充實的美。這種存在的呼應及具體的實踐，端在於內心的知覺，是本體生命對於太極拳呼應於心神體能的感通，而顯之於身的是一種所謂心有令，神有覺的對本體的感動。此種知覺運動，則必須透過以心行氣，以氣運身的聽勁的工夫，才能確實掌握其真實。

知覺運動從肢體的神經感覺進而行之於心的心覺（識覺），最後行之於氣的太虛之寂感而至心有令神有覺；正如莊子所揭示：「聽之于耳，聽之于心，以至於聽之于氣」。太極拳的知覺運動，最後乃是純以神行的一種道化的運動。由太極拳入于道的修練，最講究的是知行合一的真實體証，由太極本心出發，而具體實踐的實學、實修，吾名之曰：

太極生活化，而至生活太極化，直接化入生命的根底，使生命與道合而為一，成為天行健，君子以自強不息的所謂君子拳也。

如能如此，則整個生命即能生化活化，亦為太極道化的一種朗現，開展，故

⁵⁰ 唐君毅著：《唐君毅全集卷三之一．人生之體驗續編》，頁 13~31，台北，學生書局，1988 年。

⁵¹ 參閱《孟子．盡心上 21》。

能終日不倦，夜亦不眠，早起精神愈發炯然，滿心而發，充塞宇宙，吾名之為生命合自然，達德光宇宙。

(六) 結論

總而言之，太極拳起式的實踐功夫是攝持於本心的知覺運動，通極於道體的道化人生，從太極起式到太極拳的整體修煉，它的作用效能是擴及於生活場域的事物之上的。這種實踐方式是必須與整個生活脈絡合融為一，是一種全體大用之拳。生活即是拳功修煉的寫照，亦是一種太極人生的一種參贊。天上人間，山河大地，人的參贊於生活道場，無非皆是本心的朗現，道體的流出。太極生活化，生活太極化，此道化的人生，無時無刻皆入於道幾之「寂然不動，感而遂通」，全身通泰，運轉如意，靜鬆安閒。然而意境的提升必須建構在身姿結構的正確規矩上，無規矩難於成方圓，因此正形體的修煉，成為太極拳修煉的首要任務，因此太極起式的起首進入平立觀無極，從根源上即要求要禹步前進，中規中矩，謹慎小心。靜立穩固後，步樁、胯、身腰、手眼更需時時省察，知覺體會，在口訣的指導原則下，老師耳提面授中達到知行合一，知覺一氣，心神體能合而為一，進而達到天人合一之境，由此體驗，太極之道，朗然於胸，無需言詮。真所謂進入平立觀無極也。

二、其它築基本功操修煉的哲學義涵

(一) 馬步蹲 修煉

1. 功操單元名稱：馬步蹲

2. 動作修煉目標：(1) 體認雙手圓棚 (2) 體認馬步蹲



馬步蹲 一



馬步蹲 二

3. 行功下手口訣：

- (1) 雙手提腕胸前起，似直非直手平肩，掌心對胸成圓棚，中指輕接尖對尖。
- (2) 虛靈頂勁依前式，尾閭中正一如前，自然呼吸細勻深，棚勁掛背胸坦然。
- (3) 右腿坐胯右沉身，左腿起膝腳平提，左跨平踏寬馬步，身軀平向步中移。
- (4) 鬆腰尾閭向前收，蹲 膝曲與胯平，鼻樑 頂一條線，搬定毛腰萬不行。

4. 操作規範： 1. 雙手圓棚

- (1) 步樁：平立步，腳尖指向 12 點鐘，步寬一宮寬，膝內角微曲

約 150 度，兩膝微向側開，兩腳平立，兩腿似直非直。

- (2) 胯：頂垂位正中央，鬆腰胯，微圓。
- (3) 身腰：立身中正，圓腰豎脊，涵胸拔背，氣沉丹田，身面 12 點鐘方向。
- (4) 手眼：雙手墜肘起棚，兩手中指指尖微微接觸不離，雙手圓棚成正六邊形，兩眼環顧正前方，下頷微收，虛靈頂勁，含胸拔背，沉肩墜肘。

操作規範：2. 馬步蹲

- (1) 步樁：步子為寬馬步樁，步寬約三宮寬，兩腳指尖指向 12 點鐘方向，曲膝坐胯，胯與膝平，膝內角約彎曲 90 度，兩膝向外撐開，膝蓋位垂腳尖上方，兩腳平踏，腳掌內緣不可離地。
- (2) 胯：頂位垂步宮中央，胯要圓。
- (3) 身腰：立身中正，圓腰豎脊，鬆腰疊胯，身面面向 12 點鐘方向，涵胸拔背。
- (4) 手眼：凝神靜氣，眼環顧正前方，兩手平肩高，肘內角彎曲約 120 度，兩肘微墜，兩手中指指尖微微接觸不離位，有不即不離之感，以增加觸覺之靈敏性。

5. 哲學義涵：

馬步蹲的身姿結構要求四平：與頂平，肩與胯平，手與肩平，胯與膝平，在四平的要求下，使全身的重量鬆落到腳底，因地心引力的作用，而達到腿力的訓練，因立身中正鬆腰疊胯，涵胸拔脊，虛靈頂勁的要求，使呼吸能下沉到丹田，成為腹式呼吸。呼吸深長，利以增加肺活量，胸部空寬，無胸悶之慮，使五臟六腑得到最大的空間，氣機循環順暢，內臟得到最大的按摩，如口訣所言：棚勁掛背胸坦然。兩腿有力，也減輕了心臟的負擔，俗語說：腿是人的第二個心臟，腿

力增加也增強了心肺功能。馬步蹲 又稱為抱大罡，罡是一種氣能，經過長期的馬步蹲 的訓練，可以提升人的內能。罡氣增強，精神意志提升，久而久之，改變了人的體質，也轉化了人的個性。

馬步蹲 是太極拳修煉中最辛苦的功操，將之列為最優先的功課，在設計上正是做為入門前對修煉者的一種考驗，經過考驗，建立了必備的心神體能的基礎，才能進一步修煉太極拳的實拳與實功，拳理與拳法，由技藝而入於太極之道，層層晉昇。

馬步蹲 是一種對一般運動習慣的挑戰。所有的運動包括最簡單的走路，皆是克服地心引力，向上求高，向前求遠，撐腰、挺胸、縮小腹；而馬步蹲 要求四平正法，要求要收尾閭，開 屈膝，鬆腰疊胯，含胸拔背，氣沉丹田，身體的重量要順著地心往下鬆沉入地，同時要求全身鬆靜自然，凝神靜氣，神舒體靜，外示安逸。這種功法的要求使人類後天造作形成的慣性和自然平衡兩者間作拉距戰，因此看似安靜的蹲步站樁，內在形成一般轟轟烈烈的天人交戰的對抗。

馬步蹲 和人的慣性產生逆向性，所以有了抗、僵、滯，因此帶來了身體肌肉神經的酸、麻、脹、痛、冷、熱、大、小的種種觸覺。從不斷的站樁下，掌握太極的理法，漸漸的瓦解了人所依仰的習慣，放棄了與自然頂、抗的慣性，從頭頸、上肢、軀幹到下盤，將身體的關節、筋骨的任何一點重量鬆放到腳底，讓全身上下服膺於自然界的重力場，達到「平立鬆靜腳踏地，虛靈頂勁頭頂天」，形成腳底有接地之力，頭有通天之氣的天人合一之境。

簡單的一個馬步蹲 其實穩含了太極在天、地、人之間闡述不盡的三極之道。包括了天的虛靈玄妙，地的穩固不動以及人的七情六慾。學習者能不慎呼！

(二) 往復轉腰修煉

1. 功操單元名稱：往復轉腰

2. 動作修煉目標：(1) 體認扭擺轉腰 (2) 體認以心行氣



往復轉腰一



往復轉腰二

3. 行功下手口訣：

- (1) 撐 並往左扭腰，圓棚隨腰往左轉，鬆開扭腰往回擺，圓棚不離對胸前。
- (2) 繼而再往右扭腰，圓棚隨腰往右轉，鬆開扭腰往回擺，圓棚不離對胸前。
- (3) 扭要回擺帶動手，中指不離粘與黏，點點位移有知覺，以心行氣識開端。
- (4) 轉腰扭擺多往復，知覺運動最為先，往復轉腰千千萬，久而久之成自然。

4. 操作規範：

- (1) 步樁：如前面馬步蹲 要求，在操作上因腰左右扭擺轉動，必須注意兩膝要外開，保持 口撐圓，兩膝不可晃動或內扣。

- (2) 胯：如前面馬步蹲 要求。
- (3) 身腰：腰向左轉動，身面由 12 點轉向 9 點方向；腰向右轉動，身面由 12 點轉向 3 點方向。
- (4) 手眼：兩眼顧盼 9 點到 3 點一帶，四平要求同前面的馬步蹲

。

5. 哲學義涵：

轉腰訓練主要在於固定下盤，練習半週天轉腰，培養主宰於腰的扭擺能力，腰緩慢均勻的向左、右轉動，轉至極限處，放鬆轉還，如彈簧的扭擺，腰經過一段時間的訓練，猶如彈簧般靈活，身體的扭擺轉動以腰為主，同時配合呼吸運動，訓練以氣運身，以心行氣的知覺功夫，達到十三勢歌上所言：「命意源頭在腰際，變轉虛實須留意，氣遍身軀不少滯」的實功內涵。

(三) 雙手平分左右揉胯修煉

1. 功操單元名稱：雙手平分左右揉胯

2. 動作修煉目標：(1) 體認雙手平分 (2) 體認左右揉胯



雙手平分左右揉胯一



雙手平分左右揉胯二

3. 行功下手口訣：

- (1) 圓棚肩隅平分出，左右兩臂在半屈，中指為軸掌翻下，目光平視有旁顧。
- (2) 雙胯先往左平移，右腳踏地成虛步，中指空中不離位，右臂伸來左臂屈。
- (3) 雙胯先往右平移，左腳踏地成虛步，中指空中不離位，左臂伸來右臂屈。
- (4) 雙胯左右務平移，往復次數無限定，雙胯平移在揉胯，功到極致 胯鬆。

4. 操作規範：1、雙手肩隅平開

- (1) 步樁：如前面馬步蹲。
- (2) 胯：如前面馬步蹲。
- (3) 身腰：同前面馬步蹲。
- (4) 手眼：眼神前顧正前方。兩手左右平分，手肘內角彎曲 90 度，

手掌朝下，手腕置於膝蓋上方，手與肩平，沉肩墜肘。

操作規範：2、左平移揉胯

- (1) 步樁：如前。向左平移揉胯，左腿坐平踏，右腿虛步平貼地面，兩胯折疊鬆落於腳踵上，腳踝關節放鬆，使全身重量置於腳底。膝內角左膝約 90 度，右膝 150 度。
- (2) 胯：頂位垂後三七的位置，向左偏，合腰於胯，兩胯折疊，重心座落於左腳。
- (3) 身腰：立身中正，肩窩陷落，涵胸拔背，圓腰豎脊，氣沉丹田，兩脅鬆沉。
- (4) 手眼：向左平移揉胯，兩手中指指尖不離位，左肘內角彎曲約 45 度，右肘內角彎曲約 150 度隨肘，舒掌伸指，眼神環顧左前方，兩手前臂互相平行，指向左前方。

操作規範：3、右平移揉胯(如圖九)，方法與左平移揉胯相同，向右平移。

5. 哲學義涵：

左、右平移揉胯與轉腰是太極拳訓練上下分家⁵²的重要功操，兩者熟練後，才能體會上下、左右、虛實之變化。能分清虛實，才能知輕重大小而不至於犯了雙重的毛病。太極拳論言：

偏沉則隨，雙重則滯。每見數年純功，不能運化者，率為人制，雙重之病未能悟耳。欲避此病須知陰陽，陰不離陽，陽不離陰，陰陽相濟，方為懂勁。

從轉腰揉胯的功操訓練就是在建立對虛實的認識，能分清虛實，才能體認到太極拳的變化之道。

⁵² 上下分家是練太極拳築基功的術語，人體分為上下兩部份，從腰以上稱為上半部，腰以下分為下盤，轉腰的訓練是練習腰的作用，此時下盤不能動，當左右平移揉胯時，則腰以上不能轉動，由下盤揉胯帶動，藉以訓練胯的開合動作，如此分開訓練，稱為上下分家。

(四) 開合十字手修煉

1. 功操單元名稱：開合十字手

2. 動作修煉目標：(1) 體認三陽開泰 (2) 體認開合十字手



開合十字手一



開合十字手二

3. 行功下手口訣：

- (1) 前膊肩側往上舉，肘平肩頭臂半屈，掌心前向勁掛背，三陽開泰功力足。
- (2) 兩臂左右取直伸，肘窩前向臂不扭，前膊下滾半屈臂，雙臂抄合十字手。
- (3) 三陽開泰豎開手，兩臂左右全開手，前膊下滾半屈臂，雙臂抄合十字手。
- (4) 三陽開泰在全開，雙臂抄合是全合，開合往復多體會，雙棚開合自規格。

4. 操作規範：1. 三陽開泰

- (1) 步樁：寬馬步樁，腳尖朝向 12 點，膝與胯平，膝內角約 90 度，兩膝向外撐開，膝蓋位垂腳尖上；兩腳平踏，腳掌內緣不可離地。

- (2) 胯：頂位垂步中央，口要圓，兩胯折疊鬆坐於兩腳跟上。
- (3) 身腰：身柱正直，圓腰豎脊，鬆腰坐胯，尾閭中正，涵胸拔背，氣沉丹田，以氣運身，以心行氣。
- (4) 手眼：兩手肩隅平開，雙手墜肘，揚起前臂，肘內角成 90 度，上膊與前臂互成垂直，肩關節放鬆，下掛脊柱上，掌心向前，掌指向上伸指，有氣透天際之感。成三陽開泰之勢，使身體與四肢之陽面有開泰之感。

操作規範：2. 開合十字手

- (1) 步樁：同上
- (2) 胯：同上
- (3) 身腰：同上
- (4) 手眼：. 從三陽開泰之姿勢，兩臂左右肩側開手，雙手向外伸開，似直非直，肘窩向前，肘內角大於 150 度，手掌上不可有強勁。 . 前臂下滾屈臂，以臂肌帶動雙手在胸前交叉成十字手。 . 接前手以背肌帶動雙手向外豎開，恢復到前面的三陽開泰姿勢，從三陽開泰返回到十字手。如此不斷往復操作。

5. 哲學義涵：

開合十字手的訓練，主要在於訓練開合在背脊，體會到合手與伸手的力源來自背上的合勁，脊背的開合訓練，促使身體的中樞神經靈活而敏銳，使吾人的內感覺增強，氣機活躍。三陽開泰猶如萬壽無疆，增強身體的陽剛之氣，提升生命的機能。

(五) 獨立搪封裡外套腿

1. 功操單元名稱：獨立搪封裡外套腿

2. 動作修煉目標：(1) 體認獨立搪封 (2) 體認裡外套腿



獨立搪封裡外套腿 一



獨立搪封裡外套腿 二

3. 行功下手口訣：

(1) 右腿穩站獨立步，左腿提膝腳懸空，身面左轉六十度，十字開手左搪封。

(2) 左腿膝下繞錐擺，裡向套腿圈連圈，高低往復螺旋式，再換外套強下盤。

(3) 左腿穩站獨立步，右腿提膝腳懸空，身面右轉六十度，十字開手右搪封。

(4) 右腿膝下繞錐擺，裡向套腿圈連圈，高低往復螺旋式，再換外套強下盤。

4. 操作規範：1. 進入平立，雙手肩前平起

(1) 步樁：平立步樁，如項目一。

(2) 胯：同項目一。

(3) 身腰：同項目一。

- (4) 手眼：從平立步姿勢，輕提腕部至雙手平肩；舒掌伸指，肘內角約 150 度，虛靈頂勁，沉肩肘微墜。

操作規範：2. 抄抱十字手

- (1) 步樁：重心移至右腳，左腳點尖，成丁八點尖步，左腳尖指向 10 點鐘，右腳尖指向 12 點鐘。
- (2) 胯：向右偏，頂位垂右腳跟。
- (3) 身腰：側身面向 10 點鐘，立身中正，鬆腰疊胯涵胸拔脊。
- (4) 手眼：左右兩手由前式抄抱成十字手，內關穴對胸前膻中穴，內手離胸約 1 個拳頭半，沉肩墜肘，兩手合成雙棚十字手。

操作規範：3. 獨立塘封棚

- (1) 步樁：左腳提起，小腿垂直地面，腳尖放鬆下垂，右腳平踏站穩，成右獨立步，左膝內角約 90 度，右膝內角約 120 度，左腳腳尖指向 10 點鐘右腳指尖指向 12 點鐘。
- (2) 胯：頂位垂右腳跟、口圓、疊胯。
- (3) 身腰：曲膝坐胯，身柱拉直，側身，身面朝向 10 點鐘方向。
- (4) 手眼：眼視 10 點鐘方向眼神前顧，左手指尖朝向 10 點鐘方向，與額齊高，左肘內角約 150 度。右手掌面朝向 10 點方向，與額齊高。右肘內角約 90 度，沉肩墜肘，兩臂掛於背上，兩手成塘封棚姿勢。

操作規範：4. 左腳裡外套腿

- (1) 步樁：接前式塘封棚，右獨立步，左腳膝蓋為支點，小腿成錐擺劃圓；右腳站穩踏平。
- (2) 胯：頂位垂右腳跟，曲膝圓。
- (3) 身腰：鬆腰疊胯，涵胸拔背，氣沉丹田，以腰胯為主宰，帶動小腿成錐擺劃圓，順時鐘方向為裡套腿；逆時鐘方向為外套腿。

(4) 手眼：目視 10 點鐘方向，操作要領如規範 3。

操作規範：5. 右腳裡外套腿

右腳裡外套腿之步樁、 胯、身腰、手眼之操作規範同前面之要求，將步樁改為左獨立步，身面朝 1 點鐘方向，成右腿裡外套腿。

5. 哲學義涵：

裡外套腿的訓練，從獨立步的腳底到頭頂，貫穿人體的陰蹻一脈⁵³。套腿時重心落於腳底「然谷穴」的位置，當懸腳起動套腿時，為保持身軀的穩定及呼吸的勻長，必須沉身坐胯鬆腰鬆脅，氣沉丹田。重心保持在「然谷」的位置，身體微微晃動；稍微持久，由「然谷」逐漸酸到「照海」，再到「交信」。陰蹻脈即順此路徑，沿大腿內側進入體內，經頸部過鼻旁「迎香穴」，上至「睛明」，進入腦部。當在獨立套腿時，右鼻孔會先覺通暢，左腿獨立時，左鼻孔通暢；進而眼睛發脹，發酸濕潤，使淚管通暢。如能持續套腿，則會有背脊發熱，指尖發脹，手掌微冒汗，全身有充實脹滿之感。所謂「陰蹻才動，諸脈皆通」。由此可見套腿的訓練，不僅在於具備套拳的腿法訓練的基礎，同時也導通了人體的奇經八脈，經過套腿的訓練，使人體的生物能場加強。相連的也帶動了其他經脈的活潑生機，使全身官能通泰，生機旺盛與生命性能康健。

⁵³ 林毅蓮編：《涵化太極 6》，頁 44，台北，養正堂文化出版社，1994 年。

(六) 抄合搪封左右分腳修煉

1. 功操單元名稱：抄合搪封左右分腳

2. 動作修煉目標：(1) 體認抄合搪封 (2) 體認左右分腳



抄合搪封左右分腳 一



抄合搪封左右分腳 二

3. 行功下手口訣：

(1) 右腿落腳先平立，十字合手用在抄，開合搪封臂上繞，左腿提膝左分腳。

(2) 左腿落腳取平立，十字合手用在抄，開合搪封臂上繞，右腿提膝右分腳。

(3) 獨立最要站沉穩，分腳分擺向側腰，搪封必先有著落，分腳從容不必毛。

(4) 左右分腳反復煉，擺腿主動勁在腰，分腳原出外套腿，擺動效能自逍遙。

4. 操作規範：1. 進入平立，偏抄抱十字手

此規範同前左右套腿之偏抄抱十字手。

操作規範：2. 開手搪封左分腳

(1) 步樁：右獨立步，腳尖指向左腳 10 點半，右腳指尖 1 點半方向，右腳平踏站穩，膝內角彎曲約 120 度，左腳提腿朝 10 點半方向分腳而出，高度置於腋下與腰之間。

- (2) 胯：頂位垂於右腳，右胯疊胯鬆沉不可上頂。
- (3) 身腰：側身身面 1 點半方向，鬆腰，立身中正。
- (4) 手眼：目視 10 點半方向，左右手掌齊額高，左手肘內角彎曲約 150 度，右手肘內角彎曲約 90 度。

操作規範：3. 開手搪封右分腳

- (1) 步樁：左獨立步，腳尖指向左腳 10 點半，右腳指尖 1 點半方向，左腳平踏站穩，膝內角彎曲約 120 度，右腳提腿朝 1 點半方向分腳而出，高度置於腋下與腰之間。
- (2) 胯：頂位垂於左腳，左胯疊胯鬆沉不可上頂。
- (3) 身腰：側身身面 10 點半方向，鬆腰，立身中正。
- (4) 手眼：目視 1 點半方向，左右手掌齊額高，右手肘內角彎曲約 150 度，左手肘內角彎曲約 90 度。

5. 哲學義涵：

太極拳的技藝要求，在手法的變化上有著複雜的系列變化，變化的內容分析在「論太極拳實拳的組成結構體系」裏有關太極拳的運動手法系類分類上詳實的分析；除了手法的變化外，下盤的腿法也有著精彩的內容，俗語說：「太極拳處處可用腿」。腿的壯大是手的好幾倍，長度更是長於手的長度，離腰又是最近，腰腿合一更加快速。在武術上腿法的技擊威力更甚於手法的威力，因此腿法在太極拳的要求上也是佔很重要的一環。腿法的訓練由前節的左右套腿功操延續此節的左右分腳的功操訓練，都是腿功的重要功操；左右分腳除了腿的變化訓練，同時訓練了身形的移動與手法的繞抄，使身體與四肢合而為一，是以腰為主宰的腰、腿、手三位一體的完整訓練。學習者對於左右分腳必須反復的練習，以達身心同步，心念一起，腰腿齊發，而達擺動自然，自然分腿而出。

(七) 左右交錯裡外攤手修煉

1. 功操單元名稱：左右交錯裡外攤手
2. 動作修煉目標：(1) 體認雙手平伸坐掌 (2) 體認裡外攤手



左右交錯裡外攤手 一



左右交錯裡外攤手 二

3. 行功下手口訣：

- (1) 先站馬步蹲式，雙臂肩前平伸直，坐掌只覺掌心熱，開始錐擺莫遲疑。
- (2) 左右交錯攤手，小圓漸大復連連，繼而大圓再漸小，層層密密莫等閒。
- (3) 左右交錯外攤手，小圓漸大復連連，繼而大圓再漸小，層層密密莫等閒。
- (4) 攤手原是臂錐擺，錐擺畫圓要自然，力源全從後背起，無論如何不聳肩。

4. 操作規範：1. 抱大罡馬步蹲

此規範與前項目二相同。

操作規範：2. 雙臂肩前平伸直

- (1) 步樁：站寬馬步樁，步寬約三宮長，兩腳腳尖指向 12 點鐘方

向，膝內角約 90 度，膝與胯平。

- (2) 胯：頂垂在步宮正中央，圓坐胯。
- (3) 身腰：圓腰豎脊，鬆腰疊胯，涵胸拔背，丹田呼吸，身面指向 12 點鐘方向。
- (4) 手眼：兩眼環顧正前方 12 點，兩手於肩前自然伸直，肘內角約 150 度，兩肘微墜，兩手平行與肩同高。

操作規範：3. 左右裡圈攤手

- (1) 步樁：同上
- (2) 胯：同上
- (3) 身腰：同上
- (4) 手眼：兩眼環顧雙手擺動的軌跡，雙手向裡左右交錯作錐擺運動，兩臂掛於背上，右掌作逆時鐘方向錐擺，左掌作順時鐘方向錐擺。雙手錐擺運動軌跡要圓。

操作規範：4. 左右外圈攤手

- (1) 步樁：同上
- (2) 胯：同上
- (3) 身腰：同上
- (4) 手眼：雙手向外左右交錯錐擺運動，其餘規範同上。

5. 哲學義涵：

太極拳其根在於腳，發動於腿，主宰於腰，形於手指，透過手的變化，才能傳達拳術的技藝特性。手是太極拳的兩扇門，手臂包括肩、肘、腕，稱為手三關。此三大關節皆必須節節鬆開，沉肩墜肘掛入背脊，才能與身腰連為一體，達到「根於腳，發於腿，主宰於腰，形於手」週身一體的要求。裡外攤手的訓練目的就是體認手三關的錐擺運動。圈由大而小，由小而大，節節放鬆，而後節節貫穿，以「以氣運身，以心行氣」之法，讓全身之能貫注於手臂上。裡外攤手一段時日

後，兩隻手臂有鬆脹沉重，掌心發熱，四週空氣有被繞動之感。裡外攤手的築基成功，太極拳的各種手法變化才能有真實的內容，否則只有流入花拳之名，而無真實功夫。在訓練上往往要求修習者要能攤手10萬遍，則太極功夫自然表現。攤手的真實，兩扇門則能固若金湯，綿密無隙。

(八) 左右雲手修煉

1. 功操單元名稱：定步活步左右雲手
2. 動作修煉目標：(1) 體認定步雲手 (2) 體認活步雲手



左右雲手 一



左右雲手 二

3. 行功下手口訣：
 - (1) 馬步蹲 手棚圓，左雲起手平眉端，行手隨腰往左轉，掄手採手坐胯間。
 - (2) 左雲手後右雲手，右雲起手平眉端，行手隨腰往右轉，掄手採手坐胯間。
 - (3) 右步步打右雲手，起行掄採無二般，行手隨腰往右轉，左右雲手運週天。
 - (4) 左跨步打左雲手，起行掄採無二般，左右抱球存列勢，跨並雲手勢連連。
4. 操作規範：
 1. 進入平立
 - 操作規範：2. 雙手胸前平棚，中指尖相接。
 - 操作規範：3. 抱大罡馬步蹲

以上的操作規範要領同前項目之轉腰揉胯規範

操作規範：4. 左雲手(起手)

- (1) 步樁：寬馬步樁，兩腳指尖朝向 12 點鐘方向，步寬三宮，左右膝內角約 90 度，兩膝向外撐開，膝蓋位垂腳尖上；兩腳平踏。
- (2) 胯：頂位垂步宮正中央，圓坐胯。
- (3) 身腰：立身中正，圓腰豎脊，涵胸拔背，身面朝向 12 點。
- (4) 手眼：兩眼環顧前方，左手置於眼前，右手與腰齊，左肘內角約 120 度，右肘內角約 150 度，左手墜肘起棚至眼前，左前臂傾斜約 45 度仰角成雲起手；右手掌心向下沉採至腰齊。

操作規範：5. 左雲手(行手)

- (1) 步樁：同上
- (2) 胯：同上
- (3) 身腰：胸面向左旋轉，身面朝向 10 點鐘方向，鬆腰胯。
- (4) 手眼：兩眼環顧 12 點至 10 點，左手固定在眼前，右手齊腰要領同上。

操作規範：6. 左雲手(揜手)

- (1) 步樁：同上
- (2) 胯：同上
- (3) 身腰：胸面左轉，身面 9 點鐘方向。
- (4) 手眼：兩眼環顧 9 點鐘方向，左手平肩隨身左轉，掌緣外揜，掌心朝下，右手與腰齊抄合，掌心朝上。兩手肘內角約 120 度。

操作規範：7. 左雲手(採手)

- (1) 步樁：同上
- (2) 胯：同上

(3) 身腰：同上

(4) 手眼：兩眼盼向 6 點鐘方向，左手下採至腰際，指尖朝向 6 點鐘；右手抄抱至胸前，沉肩墜肘，左肘內角約 150 度，右肘內角約 120 度。

操作規範：8. 右雲手(起、行、掄、採)

右雲手的操作規範要求與左雲手操作規範一致，胸面與兩眼目視方向與左雲手反方向，左右兩手的變化相反，其餘內涵要求皆相同。

5. 哲學義涵：

左右雲手，在手法的變化上分成起、行、掄、採、抄、抱五種手法，五種手法的運作猶如雲在空中偕風而動，翻騰上下，變化萬千；雲手主要訓練以腰胯帶動左右兩手一採一起，左右交錯運轉，如天上之雲在空中隨風飄動，形象變化多端，因此雲手的手法又稱為幻手。

太極拳的運動都是以腰為主宰，由腰向上帶動肩與手，向下帶動胯與腳。定步雲手主要是上肢的運動形式，只是主宰了天盤，要配合中盤的腰及下盤的胯與腿相結合，必須要訓練活步的左右雲手訓練，如此才能做到上下相隨，活步的左右雲手主要是加上跨步左雲手，並步右雲手，或跨步右雲手，並步左雲手，跨步是以寬馬步步樁，並步是以窄馬步步樁。跨步與並步左右雲手在王子和師的書中注疏如下：

順尖步一腳外跨成步與一腳內併成步，皆謂之躡步。躡步者橫步行走之謂。併右步，足踏窄樁步。身腰右側外轉，頂右移向右三七。右手隨身腰右側外轉而有右雲手，謂躡步右雲手。左手抄起，將起左雲手掄。接著跨左步，足踏寬馬樁步。身腰左側外轉，頂左移向左三七。左手隨身腰左側外轉而有左雲手，謂躡步左雲手，右手抄起，將起右雲手掄。在上方之手掄手，在下方之手抄手，謂之抄手雲合手。一採一起謂之雲開手。

一採一起，左右交錯，謂之左右雲手。左右兩式交集不斷。⁵⁴

太極拳的串拳運動一般的前進與後退是在前後的方向移動。只有雲手的移動方式是左右橫方向的進退，傳統上稱為躡步前進。將雲手提出來當為太極拳的築基本功操訓練是有其特殊的考量。雲手能夠練好，則必須先有前面的馬步蹲、抱大罌、轉腰、揉胯、攤手的基礎先修訓練，才能把雲手練好。基礎不夠的話，雲手是難以練上手的。

⁵⁴ 請參閱養正堂文化出版王子和注疏：《太極拳實拳三十六式類類型式指定靜姿身形影像》之雲手注疏。

(九). 長丁八步左右斜飛修煉

1. 功操單元名稱：長丁八步左右斜飛
2. 動作修煉目標：(1) 體認丁八步長步 (2) 體認左右斜飛



長丁八步左右斜飛 一



長丁八步左右斜飛 二

3. 行功下手口訣：
 - (1) 平立胸前左抱球，沉坐測上右丁八，長步踏落身側進，左採右
棚開勢斜。
 - (2) 扣腳胸前右抱球，沉坐側上左丁八，長步踏落身側進，右採左
棚開勢斜。
 - (3) 扣腳胸前左抱球，沉坐側上右丁八，長步踏落身側進，左採右
棚開勢斜。
 - (4) 步逾三宮三分寬，左右斜飛皆一般，採手下沉齊腰際，棚手過
肩掌上翻。
4. 操作規範：1. 進入平立
 - (1) 步樁：平立步樁，兩腳腳尖指向9點方向，步寬一宮寬，膝微

曲約 150 度。

- (2) 胯：曲膝圓，頂位垂正中央。
- (3) 身腰：立身中正，身面朝 9 點方向，鬆腰疊胯尾間微收，氣沉丹田。
- (4) 手眼：兩眼平視正前方，凝神靜氣，目光內斂，下顎微收，頂頭懸，呼吸自然，肘微曲約 150 度。兩手下垂於兩胯側，手掌引直手指，沉肩墜肘，向肘微向側開，有擱起之狀。

操作規範：2. 側身出左步琵琶式

- (1) 步樁：左丁八上勢步，左腳腳尖指向 9 點，右腳腳尖指向 11 點，步寬三分，左膝內角微曲約 150 度，右膝內角微曲約 120 度，重心坐於右腿，左腳翹尖約 30 度角。
- (2) 胯：頂位垂後三七，左腿撐、胯、膝、腳尖三點在一個面上。
- (3) 身腰：身軀側身偏合，身面朝 11 點方向，涵胸拔背，鬆腰坐胯。
- (4) 手眼：兩眼環顧 9 點方向，左手中指尖與鼻尖平，右手掌心與左肘窩同高，左肘內角彎曲約 120 度，右肘彎曲約 90 度，沉肩墜肘，兩手擱開，如把抱琵琶狀。

操作規範：3. 回身雲合手

- (1) 步樁：同上，左腳腳掌鬆放平踏成虛步，重心移回右腳，成右實，左虛之丁八步。
- (2) 胯：頂位垂右腳根，左腿撐。
- (3) 身腰：身軀側身回坐，身面朝 11 點半方向，立身中正，腰鬆坐於右胯上，重心全落於右腳。
- (4) 手眼：回身前顧 9 點，左手抄抱齊腰，右手胸前平肩，兩手成抱合手，左右兩手肘微曲 120 度。

操作規範：4. 沉採前上步

- (1) 步樁：左長丁八上勢步，左腳腳尖 9 點方向，右腳腳尖 11 點方向，步寬三分，左膝彎曲 150 度，右膝彎曲 90 度，成膝與胯平。
- (2) 胯：頂位垂右腳根，左腿撐。
- (3) 身腰：身體側身，身面朝 11 點半方向，立身中正，胸涵背拔，鬆腰坐胯。
- (4) 手眼：兩眼盼於 11 點半方向，右手下採與胯平，右肘微曲 150 度，左手斜下棚齊腰，左肘彎曲 120 度，左手不動，右手沉採到腰胯間。

操作規範：5. 側進左斜飛

- (1) 步樁：左長丁八步，左腳腳尖指向 9 點，右腳腳尖指向 11 點，步寬三分，左膝內角 90 度，右膝內角約 150 度，兩膝向外撐開。
- (2) 胯：頂位垂由後三七，移至前三七，圓坐胯。
- (3) 身腰：身軀側身前進，身面方向 11 點半，圓腰豎脊涵胸拔背，氣沉丹田。
- (4) 手眼：兩眼盼向 9 點方向，左手與額齊高掌心朝上，右手與腰齊高掌心朝下。指尖指向腳尖同方向，掌指伸直不可用強力。左肘內角約 160 度，右肘內角約 150 度，頭容正直，虛靈頂勁。

操作規範：6. 外轉雲合手

- (1) 步樁：左腳腳根為軸，外轉腳尖成字步，左腳腳尖朝 7 點方向，右腳腳尖朝 11 點方向，步寬三分，左膝內角彎曲 90 度，成膝與膝平，右膝內角彎曲約 160 度。
- (2) 胯：頂位垂前三七，沉外轉，鬆腰胯。

(3) 身腰：身體側身，身面朝 6 點半方向，立身中正，鬆腰疊胯，涵胸拔背。

(4) 手眼：兩眼平視顧 9 點盼 6 點半方向，左手胸前平肩，右手齊腰，兩肘彎曲約 120 度，以腰帶動成雲抄合手，沉肩墜肘，頭容正容，頂頭懸。

操作規範：7. 沉採直上步

(1) 步樁：右長丁八上勢步，左腳腳尖朝向 7 點方向，右腳腳尖朝向 9 點方向，三分步寬，左膝內角約 90 度，右膝內角約 150 度，膝蓋與腳尖同方向，不可內扣，成為左腳實，右腳虛。

(2) 胯：頂位垂左腳根，右腿撐，使胯、膝、腳尖在同一面上。

(3) 身腰：身體側身，身面朝向 6 點半方向，立身中正，腰鬆胯疊，涵胸拔背，氣沉。

(4) 手眼：兩眼盼於 6 點半方向，兩手位置齊腰高，左手下採至腰際肘內角 150 度，右手上棚不動，右肘內角成 120 度。

操作規範：8. 側進右斜飛

(1) 步樁：右長丁八步，腳尖朝向左腳 7 點，右腳 9 點鐘方向，步寬為三分，左膝內角由 90 度變成 150 度，右腳內角由 150 度變成 90 度。

(2) 胯：頂位垂前三七，右腿扣，橋宜圓。

(3) 身腰：身體側身，身面方向 6 點半，立身中正，鬆腰坐胯，氣沉丹田。

(4) 手眼：兩眼盼於 9 點方向，左手沉採手至腰際，掌心向下，右手斜飛掌與額齊高，掌心向上，掌指伸直不可用強力，二手有外棚之勁勢。

操作規範 9. 並步肩前平伸手

- (1) 步樁：平立步，左右兩腳尖指向 9 點方向，步寬一宮，兩膝內角彎曲約 90 度，兩腿屈膝向前並步，重心不可高起。
- (2) 胯：頂位垂步中央，圓坐胯。
- (3) 身腰：立身中正，涵胸拔背，身面朝 9 點方向，鬆腰坐胯，氣沉丹田。
- (4) 手眼：眼神環顧 9 點方向，兩手平行伸直與肩同高，兩肘微墜，頭容正直，虛靈頂勁。

操作規範 10. 長身平立

- (1) 步樁：同上，膝內角由 90 度漸漸長身直起，兩膝微微棚開，兩腳平立兩腿似直非直，膝內角微屈約 160 度。
- (2) 胯：同上。
- (3) 身腰：同上。
- (4) 手眼：同上。

操作規範 11、沉手合太極還原

- (1) 步樁：同上。
- (2) 胯：同上。
- (3) 身腰：同上。
- (4) 手眼：兩眼環顧正前方，兩手自然下垂置於兩腿外側，掌指伸直垂落，兩肘微屈約 160 度，沉肩墜肘，兩肘微向兩側棚開，頭容正直，扣齒抵舌，凝神靜氣，外示安逸。

5. 哲學義涵：

斜飛式是比擬大鵬振翼沖向天際之勢而命名⁵⁵，從其內涵上我們可以體會出斜飛在功操訓練上所要求的心神體能是要如大鵬之高大

⁵⁵ 同上。

狀，兩手的斜分對開要有如大鵬之振翼沖天之內勁。腿勁的根基更是支撐身腰與手眼發揮內勁攻擊時強力的地盤。下盤無根，上盤及中盤則浮而無勁。因此在步樁要求上大於一般的樁步，以長步長為標準，所謂長步長就是其兩腳跟的距離大於三宮寬的長度，步長愈長，兩腿的承受力就愈大，因此兩條腿必須更有內勁才能支撐，步長大則下盤的底面積就愈大，因此構成了一個大面積的底盤，因此才能承受中盤與上盤的旋轉擺動發放的勁力。身面是側身，兩手斜開對分成上下兩手為 45 度角的手法，使身軀之氣能可以達到最大的伸張。身軀成為 45 度的豎平面，所有的能量匯集到兩手的掌指上，形成氣勢深遠猶如大鵬振翼沖向天際的氣勢，使人有透空高大至天際之感，猶如悠遊於時空中的逍遙。從斜飛式的訓練，可以領略到莊子逍遙的精神內在：「乘天地之正，御六氣之辯，以遊無窮」。

斜飛不僅要求以長步長練功，更須精練四平正法，亦即在進退轉換上皆要做到：與頂平，肩與胯平，手與肩平，胯與膝平，此四大要素皆要盤正。有了四正的精密的架構，才能練出腿力、筋骨力。如此才能具備修煉太極的材質。

因步長長，腿的負擔很重，在如此重負擔的訓練下往往使學習者身體緊張、僵硬。所以又得要求全身放鬆。上下肢與身軀連結的最大樞紐在上肢是肩，下肢是胯。因此必須隨時自我觀照，讓肩能鬆、胯能鬆，身柱不可強力拉起，要鬆沉使全身重量歸於腳底。胯、身腰、手眼能節節放鬆，才能轉換輕靈，氣勢才能深遠，內勁增強。

斜飛式的功操訓練一方面增強了我們的心神體能，同時培養了「以氣運身，以心行氣」的用心練太極的能力，能用心練太極則太極拳的知覺運動才能體認的清楚。

(十). 三七步前後 攤手修煉

1. 功操單元名稱：三七步前後 攤手

2. 動作修煉目標：(1) 體認手揮琵琶 (2) 體認前後 攤手



三七步前後裡攤手 一



三七步前後裡攤手 二

3. 行功下手口訣：

(1) 側身左上三七步，手揮琵琶出雙手，左手半伸對前指，右手半屈平胸口。

(2) 左前右後 攤手，攬手涵棚成圓週，兩手交錯團團轉，一週一週運不休。

(3) 側身右上三七步，手揮琵琶出雙手，右手半伸對前指，左手半屈平胸口。

(4) 右前左後 攤手，攬手涵棚成圓週，兩手交錯團團轉，一週一週運不休。

4. 操作規範：1. 進入平立 2. 側身左上琵琶式

進入平立與側身左上琵琶式的操作規範同斜飛式之操作規

範 1. 2, 請參閱之。

操作規範：2. 回身 合手

- (1) 步樁：左中丁八步，右腿下坐，腳尖朝向 11 點方向，膝內角彎曲 120 度；左腿撐 ，左腳平踏虛步，腳尖朝向 9 點方向，膝內角彎曲 150 度步寬三分，膝蓋與腳尖同方向。
- (2) 胯： 頂位垂右腳根，疊胯坐於右腿上，左腿撐 、胯、膝、踝同一平面上。
- (3) 身腰：側身回坐，身面朝 11 點方向，立身中正，涵胸拔背，氣沉丹田，鬆腰坐胯。
- (4) 手眼：兩眼回顧 9 點方向，左手胸前平肩高，右手與腰齊，兩手環抱，懷中太極，左右兩肘彎曲約 120 度，沉肩墜肘，成 合手。

操作規範：3. 合身前攤手

- (1) 步樁：左中丁八步，腳尖指向左腳 9 點，右腳 11 點，三分步寬，膝內角左腳約 150 度，右腳約 120 度，胯以下維持不動，左腳踏平。
- (2) 胯： 頂位垂後三七，左腿撐 ，胯能疊能鬆。
- (3) 身腰：身體側身合，身面面向 11 點，鬆腰氣沉，涵胸拔背，身柱有微提之意。
- (4) 手眼：兩眼環顧 9 點，左手中指指尖與鼻尖平高，右手掌心與左肘窩同高，左肘彎曲約 120 度，右肘彎曲約 90 度，兩臂掛於背脊，沉肩墜肘，兩手有前棚之勁，同時以兩肘為錐頂，前後擺動。右手順著身腰盪手至耳際，接著上身前合約 15 度，重心仍保持在後三七，帶動左手向前攤手；同時右手由耳際下擺至胸前。接著向後回身坐實於右腿；左手攬回至胸前，右手涵棚至腰際，鼻尖與身面方向一致，同前面操作規範 2 之回身 合手。如此反覆

的前後攤手，如口訣所言兩手交錯團團轉，一週又一週運轉不休，形成圓圈式的運動。

操作規範：4. 收左步，肩前平伸，長身平立，沉手合太極，還原。

此規範的操作與前面左右斜飛結束前一樣，請參考左右斜飛操作規範 8-10。

操作規範：5. 側身右出步前後攤手

前面訓練側身左出步前後攤手，接著訓練以左腿為實，右腿為虛的前後攤手，其規範相似，請自己揣摩。

5. 哲學義涵：

攤手是手法意識的功操，手法的變化是多樣性，肩關節的旋動可以前後，左右做 360 度的大轉體，在 360 度的圓周內可以做無限的角度變化，因此手法是表現太極拳動作的各種形象的傳遞鏈，無手法的各種變化，顯不出太極拳的柔與圓的作用，因此在十三勢中，手法所表現的勢能就有八種勢，稱為八門。八門的手法變化是從攤手分化出來，因此可見攤手的重要性。

前後攤手結合前面所規範的裡外交錯攤手，形成了前後、左右的手法變化的基礎功操。交錯裡外攤手是以背的夾脊穴的位置為主導，訓練兩肢膀臂作裡外交錯攤手的訓練，裡外交錯攤手經過一段時日的操作，身體能量蓄於兩隻手臂，猶如棉裡藏鐵一樣，沉重無比。手上的沉重感具備了，接著訓練前後攤手，兩臂掛於背上，從背脊貫串至尾間，沉落於腳上，以下盤為根，由身腰前後轉動，提著兩隻手，作手、眼、身、腰、步的同步訓練，以氣運身，以心行氣的要領，指揮身體週身運動，達到一舉動，週身輕靈，圓轉如意的要求。有了攤手的基礎，應用到太極拳的拳式上則能演出和諧、柔美的樂章。攤手每個開合、盪手轉動皆要掌握以腰脊為軸，前後、左右擺盪都要有兩平轉的中正要求，配合以氣運身，以心行氣之法，氣貫指梢，輕提輕

放，鬆腰疊胯，尾閭中正，達到不偏不倚的要求，行氣如九曲珠，無孔不到，當氣遍週身，則有全身通泰之感，此時身心意氣一體，網蘊之氣通化全身。人有如透明體，滿身輕利，無所滯礙，自由之境隨心所欲，太極姿勢由此演化，變化不已，如長江流水般無有斷續循環無端，太極拳又稱為長拳，不是虛言也。

(十一). 左右攙膝拗步修煉

1. 功操單元名稱：左右攙膝拗步
2. 動作修煉目標：(1) 體認左右攙膝拗步



左右攙膝拗步 一



左右攙膝拗步 二

3. 行功下手口訣：
 - (1) 手揮琵琶立門戶，左腳前踏上勢步，扒腳回 開合手，轉腰坐 胯勢在顧。
 - (2) 沉身前腳上大步，側進肘靠形未露，過中正轉左攙膝，右手按 盼臆中處。
 - (3) 手揮琵琶立門戶，右腳前踏上勢步，扒腳回 開合手，轉腰坐 胯勢在顧。
 - (4) 沉身前腳上大步，側進肘靠形未露，過中正轉右攙膝，左手按 盼臆中處。
4. 操作規範：1. 進入平立，側身出左步琵琶式，回身 合手，此動作

規範同前面的攤手。

操作規範：2. 開前上左步

- (1) 步樁：左腳腿膝與胯平，沉身前落成大丁八上勢步，兩腿之內陰躡有拉撐之感，左腳尖指向 9 點，右腳指向 11 點，步寬五分，左膝內角微曲成 160 度，右膝彎曲 90 度膝與胯平。
- (2) 胯：頂位垂右腳，左腿撐腰，兩胯摺疊鬆落，重量放於右腳七分，左腳三分。
- (3) 身腰：身體側身鬆沉，坐於右腿上，圓腰豎脊，立身中正，涵胸拔背，氣沉丹田，身面朝 11 點方向。
- (4) 手眼：兩眼環顧 9 點方向，左手大按掌置於前，有採勁且含有肘靠之勢，右手盪手至耳際處，沉肩墜肘掛於夾脊處。頭容正直，虛靈頂勁。

操作規範：3. 側進肘靠勢

- (1) 步樁：左大丁八步揉胯側身前進，左腳尖與右腳尖同上。步寬五分，左膝內角約 120 度，右膝內角約 120 度。
- (2) 胯：頂位垂步中央，要圓鬆，側胯折疊。
- (3) 身腰：身體側身，揉胯前進，身面朝 11 點方向，立身中正，涵胸拔背，鬆腰疊胯，氣沉丹田。
- (4) 手眼：兩眼顧於 3 點盼於 9 點，眼神有顧盼之意，左手沉採於前，有護且含肘靠之用，右手盪手回返提於耳際處。頭容正直，虛靈頂勁。

操作規範：4. 左搜膝右拗步掌

- (1) 步樁：前七後三左大丁八步，左腳尖指向 9 點，右腳尖指向 10 點半方向，步寬五分，左膝彎曲 90 度，膝與胯平，右膝微曲 160 度，左腿坐胯，重量落於腳踵，右腳掌要

踏平，保持左胯折疊，右胯填上。

(2) 胯：頂位垂前三七，左子鬆沉於左腳腳底右子與右腳底有支撐之勁。

(3) 身腰：身體立身中正，圓腰豎脊，身面轉正朝 9 點方向，氣沉丹田。

(4) 手眼：眼神盼於 9 點方向，如有對方接觸則盼於對方之臍中穴處，左手下摟置於左膝外側，右手中指尖與鼻尖同高，成按掌。左手肘微曲約 160 度，右手亦然。沉肩墜肘。

操作規範：5. 並步肩前平伸手，長身平立，合太極還原

此規範同前面左右斜飛之收式相同，請參閱斜飛式之功操規範。

操作規範：6. 右摟膝拗步

右摟膝拗步之功操規範與左摟膝拗步的規範在要求上是一樣的內涵，只有左、右兩腳對換，方向與左摟膝拗步相反，今不在分析。

5. 哲學義涵：

摟膝拗步是整合下盤、中盤、上盤三盤相互協調，相隨運轉的重要功操。結合了前面十一種功操的基礎，學習者具備了腿力、腰力、耐力，掌握四平正法的要求；在每個操作細目上都需符合與頂平、肩與胯平、手與肩平、胯與膝平，有了四平的正功，以腰為主，結合三盤的同步運轉而達到上下相隨、左右相連，使落步時後手盪手至耳際，前手沉採至膝側及前腳平落至地面，三個動作在同一時間內完成。摟膝拗步是結合上肢、身軀、下肢及內在心神的完整一體的多功能訓練功操。拗步就是不順的步子，在不順的姿勢下能訓練出人的協調性、平衡感、穩定性等種種要求，那順勢的式子就能駕輕就熟，運用自如了。

學完了築基本功操，對太極拳的修煉可以建立起初步的觀念，了解太極拳的術語及對動作要領的理解，及本身心神體能的建立。築基本功操在學習上是逐步的加深、加廣、加密。築基本功操練得好，有助日後對太極拳一層層深入的學習；萬丈高樓平地起，沒有深厚的築基本功，要達到較高層次的修煉則難以達成。因此在進階修煉的各階段，如套拳、推手、對待、器械，有時遇到修煉的瓶頸，無法突破，其關鍵是築基根基不夠確實，太極拳在修煉有“三回九轉”的修煉程序；太極拳的成熟不是直線式的不斷往前，而是一種圓圈式的修煉，不斷的前進，也不斷的返回修正。因此太極拳的修煉符合了辯證的修煉法則，在辯證的過程，築基本功操是一切的基底。

練習築基本功操一方面在掌握學習者的身體結構的規矩要求，一方面在練習吃苦的能力。學習者在練習吃苦的過程中培養身心方面的能力。功操磨練的程度與心神體能的提昇程度，兩者是一正比的關係。本文中操作規範的敘述僅就操作過程中開始與結束的動作要求上，做定象敘述，至於動作的變化與要求，則難以用文字描述，必須透過老師的指導與示範才能體會個中的感覺。所謂：「無師面授入門難，入門引路須口授，功夫無息法自修」。拳藝的學習是在耳提面命下，經由學習者默識揣摩，才能心領神會，契入核心的；只憑書文落空談，學習者需慎之。

第四節 太極拳套拳結構的哲學義涵

從以上第二節太極拳實拳內容的結構分析，我們可以了解到太極拳的套拳是對太極拳在實有動作上的十三勢的動作具象化，用以分別表現由十三勢所結合而成的多樣的動作形態，是一套有系統且深富太極人生哲理思維傳習的人體動作的示範舉例。其作用可以分為幾方面加以省察：(一)太極拳的套拳，是利在傳習太極拳在實拳教程上的基本教材，透過套拳的修煉，培養實拳所必需的心神體能的實功，在這一方面套拳在人體動作的示範舉例當中，2

已將那對於心神體能的培養，充份的涵融在套拳的步樁、 膀、身腰、手眼的訓練裡面。(二)人體動作的示範上必須具備完整性，因此套拳的結構系統是具有左右均衡性、前後、上下、大小的範限性及其型範的變化性。完整的套拳結構，就學習者而言，透過套拳的修煉，可以將由十三勢所結合的式子完整的存在於人體當中，套拳在學習者身上，經由這些式舉一反三，自然演繹出一切實拳的可能形象，這是無限量的，所以太極拳又稱為長拳，如長江大河，滔滔不絕。包含著三段十五串 108 個單式架式，有系統的表現著十三勢，以及它們之間的相互關係，這些系統的建構，層層的相互關連環環相扣，不能絲毫加以拆離；套拳非一時的興起而建構的，而是經由無數人的修習，在生活世界及歷史的傳承上，融入了生命體悟後的文化結晶，透過太極拳的動作形象，肢體語言，細說著太極拳的本質。套拳的結構系統充份的流露出豐富的人生哲學，暗示著生命的因緣聚合，由無而有，有靜而動，由動而變，由變而生生不息，變化萬端，至終又回歸生命本真，原始反終，無極還原。

筆者經過三十年的修習，除了在實拳、實功、拳理、拳法的體認外，特別審視了太極拳的人生哲理，在修煉與省察的過程，深切的領會到先哲們的苦心造詣，在生命實踐當中，透過套拳的動作形象，隱喻著生命的轉化歷程及人生的作用，太極拳對生命哲理的詮釋與闡發，是筆者三十年的太極生活的體悟，可說是一種創造性的詮釋。

套拳的結構，從整體而言，分為三段、十五串、108 式，三段的順序具備起、承、轉、合的脈絡；第一段描述太極拳的開端，及其思想的根源，強調如何訓練肢體動作協調，使其由生硬到柔順，這當中蘊含著生命的成長過程所要修煉的身心、意志的配合。經過第一段的認識與養成，對太極拳的運動模式，有了初步的認識，身體各部份關節的協調能力與思維意志可以配合，再進入第二段的變化，第二段由抱虎歸山承接第一段的結束，再經過四十個式子的變化轉換，式式不同且式式相連，在變化中串成一氣，使身體的全身關節、穴道、脈絡、五臟六腑經過每個不同式子的運轉，上下起落、左右相

連、前後擺動、內外相合、丹田吐納、以心行氣、以氣運身，運用拳理、拳法，透過運動使全身發生作用，使體內之氣能運化於全身。如拳論上所言：

一舉動周身俱要輕靈，尤須貫串，氣宜鼓盪。神宜內斂，無使有缺陷處，無使有凹凸處，無使有斷續處，其根在腳，發於腿，主宰於腰，行於手指，由腳而腿而腰，總須完整一氣，向前退後，乃能得機得勢，有不得機得勢處，身便散亂，其病必於腰腿求之，上下前後左右皆然。

第二段的結構充份的蘊藏著對生命意義的啟示。有了第一段的根基，下盤穩固堅實，了解了太極之理如何作用，第一段猶如生命的開始與成長的培養，所謂固本培元。第二段進入了人生舞台的變化與適應，在變化多端，險境叢生的人生旅程上，必須有充實的心神體能，豐富的學養，敏銳的知覺能力，正確的人生目標，遊走人間才能輕靈、貫串、完整一氣，對人接物，為人處事無有缺陷處、凹凸處，事理圓融貫通。如拳論所言：「雖變化萬端而理為一貫」。

第二段提出多樣變化的拳式子，經過第二段的學習，吾人了解變化的掌握與因應，對於套拳的左右均衡性、前後、上下、大小的範限性與其型範的變化性有正確而真實的修習。承接第二段的修習，有了前二段的體認，接著才能進入第三段的整合與複習。第三段共有 57 個拳式子，是綜合了第一段與第二段的拳式子再加入數個新式子做為各式子的銜接。融合了第一、二段的內容，讓學習者務必達到著熟的要求，由動作形式的柔順，轉換靈活無拘滯，達到身體的柔順。配合呼吸吐納的動作開合，使身形姿勢的變化與呼吸相結合，達到以氣運身，務令順遂，乃能便利從心，屈伸開合聽自由的著熟要求，有了著熟的實拳動作，進而才能達到懂勁的層次；懂勁是在以心行氣，以氣運身的作用下，達到內外相合，虛實轉換、輕便靈活、氣遍身軀、無微不至的內勁體認。由丹田之氣所引動的身體勁能的作用，傳統上稱為勁。能著熟，曲伸開合由心、意、氣所作用產生，則修習者必能體悟到勁之所由何來，達到懂勁的境界。由懂勁而階及神明的藝道一體的境界，必須經過長期的拳藝

修煉，進入中華文化浩瀚的系統，相互參贊，融合於儒家、道家、兵家等思想體系，才能化三極之道，暢遊於太極藝道的神明境界，進入道化人生的至善精神。

三段的詮釋是對套拳的整體而言，致於每一段的式子安排與銜接，更有其意義指向，因式子繁多，如要式式分析詮釋，需要巨大篇幅，筆者僅以第一段做為詮釋的舉例。第一段是根基的建立，是太極拳的源頭，最具有省察的意義。

套拳的第一段第一個式子，名為太極起式，明示太極拳的開宗名義。此名稱之所由，乃依太極拳論之義而來，太極拳論一開始即說：「太極者，無極而生，動靜之機，陰陽之母也，動之則分，靜之則合」，起式的哲學義涵由此而生，蘊藏著太極的本質思想。形而上之思想轉化於人身之實拳行動，成為形下與形上的合一。起式更明示了太極拳在拳上冠於「太極」以作為領攝之道理。太極起式是太極思想轉化於太極拳拳理、拳法的重要根源，亦是修煉太極拳者由技入道的重要功夫，其詳實的分析，請參閱本章第三節太極起式修煉的哲學義涵。

第二式子稱為攬雀尾，其名稱之由來，依王子和的詮釋說：「本式是援天之四靈的特性而得名。朱雀敏於知敵，玄武善執貞固，青龍神妙變化，白虎克剛攻堅；於搯、擠、按四正手本質上兼存並蓄，且以敏於知覺而繼之以有為」。

由以上的詮釋可以明白，攬雀尾以訓練太極拳十三勢中之搯、擠、按四正手法為主，其過程亦含藏著採、肘、靠四隅手的手法。所謂正中有奇，奇中有正，奇正相倚，變化莫測。

攬雀尾的手法明示搯、擠、按四正手法，且內藏採、肘、靠四斜角的手法，最宜於察覺十三勢的存在，可以作為分析拳式子的手法的榜樣，修煉攬雀尾可以體認十三勢的實在，其手法的變化可以分為：(一)扭腰纏手搯 (二)攬手回身 (三)轉正進平擠 (四)掃手分提搯 (五)雙手進長按

⁵⁶。五個手法包含有棚、擠、按鬆沉柔軟四正勢的訓練。目標即在訓練身體根勁的中正穩固，知覺性能的敏銳，週身輕靈變化神妙及充實的心神體能等。此種種性能以朱雀、玄武、青龍、白虎象徵了攬雀尾的特質，落實攬雀尾的實拳修煉，可以體認太極拳實拳的體用及正功正法的修煉。攬雀尾的手法強調四正手的修煉，且從棚手開始，其手法的設計是有其哲學思維，經過筆者的省察可以詮釋如下：

(一) 楊家太極拳的運動方式是採取大鬆大柔的運動模式，這種鬆柔的身軀是建構在四平八穩的身姿結構上⁵⁷，因此全身的肌理、筋節都要節節鬆開，不能有絲毫的拘滯之力停留於體內。身體的質量在規定的身姿結構要求下，順著地心引力而鬆沉於腳底，重力場的引力，促使身體猶如一擴張的球體，由內向外擴於全身，這種全身由內而外擴充的張力，使身體成為一防禦體，以阻止外力的入侵。太極拳的技擊對待是採取捨己從人，因應隨順，後發先至的防守型拳術，因此本身必須建立一堅實的自衛體系，這種堅實的內能是建築在極柔軟的身軀及完善的身心結構上，拳論上所說的極柔軟然後極剛強，所指的就是此意。攬雀尾的手法即明示了棚勢的重要性。

(二) 從太極起式到攬雀尾的設計內容上，可以窺知太極拳含藏著奇正之道的思維，而且主張修身以正，應用以奇，掌握靜中觸動動猶靜，因敵變化示神奇，達到如孫子兵法上所說的「奇正相生，如循環之無端，孰能窮之哉」。楊家老架太極拳的修習上，標榜著正功、正法、實拳、實功的修煉，不能有奇巧機變的投機心態。在王師子和傳授太極武藝修功指明語錄中強調：

太極，功在煉一”正”字；先求架子正，次求式子正，再求法則

⁵⁶ 王子和輯錄：《太極拳涵化文集·太極拳裡攬雀尾一個式子的手法兒尋真》，頁 183，台北，養正堂文化出版社，2002 年。

⁵⁷ 同上，頁 174-178。

正，後求意思正。少了東西修不到正，錯了層次更煉不成正。
求正，從知其規矩，而守其規矩，而合其規矩，而會其規矩。
未知規矩是門法不高，未守規矩是不重傳統，未合規矩是功夫
不夠，未會規矩是自悟不足。

修功必須從「正」著手，這是太極修煉者必須恪遵嚴守的不易法則，
在套拳的設計上亦是遵循此一法則，因此在太極起式，明示太極之由
無而有，由靜而動，動分靜合；接著攬雀尾即以棚、擠、按四正
法為其修煉核心，強調立身中正，不偏不倚，無過不及，掌握正行氣⁵⁸
的修煉法則與精神。在正功、正法的修煉下，循序漸進，到了表裡
精粗無不到的時候，自然能動急則急應，動緩則緩隨，在敵我對待的
當下，達到因敵變化示神奇的功夫境界。

太極功夫變化神奇，但修煉卻不可以從神奇求，光從神奇上求，必一無
所得。神奇之功必自實拳、實功、正功、正法上入手，攬雀尾一式即在暗示
修煉者，修煉需從「正」字入其法門，不可急功近利，投機取巧，否則無法
達到太極的上乘境界，反觀現今的學習者，有幾人能明白古聖先賢之苦心處，
慎思！慎思！

第三式單鞭，單鞭之義是在比擬以駕馭多套馬匹之大車，揮動丈二長
鞭，其絞勁貫達鞭梢之形勢，所謂揮鞭者。單鞭之名，原有專義之實。從以
上王師子和對單鞭之釋名，可知單鞭是訓練修習者身體前後之開勁，且氣勢
深遠，透達於前面遠方之目標且不因向前的盼勢而忽略了向後的顧意。四肢
開闊，全身提起，立身中正，目視前方，氣勢雄渾深遠，含藏著人生目標的
豁達與坦蕩。在攬雀尾的正功、正法的修煉下繼之以單鞭的開闊長勁，建立
遠大的目標與坦蕩豁達的胸懷，天下捨我其誰的狂狷精神。單鞭的修煉使人
生充滿了無限的希望與堅定意志。單鞭在套拳裏總共出現了 11 次，由此可知

⁵⁸ 參閱本研究第四章第二節。

單鞭的重要。單鞭也是築基本功修煉開勁的重要式子。

第四式提手上勢，本式為兩手前棚後採合 上提的手法；太極拳是週身完整一氣的思考，不偏不倚、無過不及、有前就有後、有上就有下的前後上下一體思之的拳術。有了單鞭的前後開勁，必須要有上下的開勁，由前後轉成上下之勢則需收勢合勁，歸於中而後變為上下，因此提手上勢是承繼了前後、上下的重要式子，由前後提回合勁以備下一式子的上下開勁。提手上勢含藏能提能放的胸懷。

第五式白鶴亮翅，此式比擬白鶴之收斂翼降落，先屈隻腿向前著地，後則長身鼓翅以安穩定之姿。此式子顯上下開勁之勢，由提手上勢變化而來，先前靠而後長勁俯身再由下向上開勁，有俯之則彌深，仰之則彌高之氣勢，上下有接地之力，通天之氣的天人合一之境。

第六式攙膝拗步：拗步就是不順之步，順勢較易掌握亦較易處理，如果是一種逆勢，或是違反人體結構的動作，則運動上或對待上就不容易合順，所以在套拳的設計上以攙膝拗步來訓練身體的肢體的協調性、穩定性、平衡性。同一個時間在拗步轉換當中要做到左右旋轉，前後擺動，上下提腿沉身，且身體要立身中正；不能因位移的移動而造成俯仰倚靠的錯誤動作。在攙膝拗步的串拳當中必須運用扭擺旋轉，槓桿原理，簡諧運動，座標平移等多種力學原理，使不順的動作達到和諧的運動要求。攙膝拗步成為套拳中非常重要的拳式子，因此第一段連續出現了四個拗步的逆向運動，以訓練身體在拗勢時的化解能力。攙膝拗步接續著前面的拳式子而有另一種思維產生。前式子有攙雀尾四正手法的訓練；有單鞭、白鶴亮翅的開勁訓練；攙膝拗步含藏著在拗勢的逆境下如何左右圓轉如意，得機得勢，如拳論上所言：左重則左虛而右已去，右重則右杳而左已去。因此必須了解自然的力學原理，順其自然律則，才能在拗勢中克服困境，轉為順勢，達到人剛我柔、我順人背的沾黏走化的太極實功。太極人生何嘗不是如此呢！攙膝拗步蘊含著豐富的哲學義涵，因此成為楊家老架太極拳中一個重要的修煉式子。左右攙膝交互

練習，達到上下相隨、陰陽互用、圓轉如意、進退起落皆能平穩且輕靈。熟悉摟膝拗步的操作，則其餘的拳式子就容易掌握。

第七式手揮琵琶：前手纏手，後手採手，合 下 以制敵肘臂的手法；形似彈琵琶，故名手揮琵琶。手揮琵琶承接摟膝拗步的變化，與前式提手上勢有異曲同工之妙，顯示太極拳的結構思想，有左就有右，有上就有下，手揮琵琶與提手上勢在外形上是相類似的，但方向與手法不同，左右對調；提手上勢是合 上提以制敵，手揮琵琶是合列下 以制敵。兩者是一訓練合勁的重要式子，在傳統上稱為川字步。被 為太極拳的守門姿勢，以合勁保護自己的面前、身前、手前，以防敵人的攻擊，

第八式左右摟膝拗步連續三式，由此顯示摟膝拗步的困難與重要，因此學習要重複的練習，達到由拗轉順，到最後順拗不分，以致於「平」，如拳家所言：動靜交相養，陰陽得其平。

第九式手揮琵琶，同第七式，是作為摟膝拗步的承轉動作。

第十式搬攔槌，本式為左手之裡搬手，外攔手並存，以應付實際狀況之變化。右拳由齊腰前伸成為直樁槌；有由左側青龍入右側白虎的特性之勢。前面的式子介紹了太極拳掌的變化與各種掌式的運用，以掌為優先亦是利以養氣，身軀之氣善養以全身，以掌指為最容易感受。太極拳以善於養氣為其特點之一，在整個套拳運動中，有百分之八十的手法是以掌為主，百分之二十的手法為拳，武術的運用上講求拳掌不分，太極拳以掌的運用居大部份，仍因在於養太極之氣，以利三階九層的修煉。本式介紹太極拳的握拳方式及拳的變化與使用，規定握拳的型範與動作，詳細說明請參閱第四章—盤架與串拳肢體各部位的規範。

第十一式如封似閉：如封似閉故名思義，為防守作用的式子，它的作用出自於開合十字手的動作。開合十字手包括進身與回身的左右開合十字手，上下開合十字手與前後開合十字手等形式變化。如封似閉是屬於扭腰回身的左右開合十字手，以達到如封似閉的防守作用。繼而以進身雙長按以成攻勢。

如封似閉含藏著太極拳變化萬端的形象特徵，勁以曲蓄而有餘，動靜互伏，虛實隱現，開合一定間，隨待時機，變守為攻，似封似閉，引君入甕。從左右平開十字手完滿自足後，前腳上步兩手平肩前伸，坐掌伸指，勢成雙長按，手臂似直未直；成為如封似閉轉守成攻的局勢。

第十二式十字手：十字手一式，由於其雙手作十字形交叉胸前而得名，本式是屬於正十字手，太極拳結束或重新起動的動作式子皆以正十字作為變化的開始。正十字手使全身之勁萃集於雙手之掬勁上，使「面前」、「手前」、「身前」，皆在其開勢籠罩之下，用之則變為抱虎歸山，合之則歸於無極還原。勢蓄於身，能開能合，變化萬端，且中正安適，靜中觸動，隨機而起，渾於天地之間。十字一開，抱虎歸山，驚險威烈；十字一合，無極還原，歸根復命，蓄養週身，知覺明敏。十字手含藏著無比的思想內蘊，及知行合一，能動能靜的生命活力。

修煉太極拳的作業很多，包括套拳、推手、對待及各種兵仗的學習，都是太極拳的修煉內容，而以套拳為修煉太極拳的首要功課。套拳是太極拳修煉全程上的基礎建立，沒有套拳的根基，其餘的修煉將成為無根的浮萍，無法落實；而套拳組構的方式更是蘊含著古賢先哲的智慧與期許，鄧師時海常言：「太極拳的套拳是一張立體的符咒」，一切的哲理隱藏於太極拳的套拳式子裡，藉人身的運動，展現於時空之中，修煉者的心神體能作用於套拳上，形化於時空之中，成為淨化身心與自然的功能。經過第一段的省察分析，使我們約略可以窺知套拳的價值與意義，有了正功正法的承傳及實拳實功的修習，套拳的組構義涵值得吾人探討，也提供一些喜好擅改拳架，或以太極之名，扭曲、錯解太極之實的旁門走道者一些省思。古道照顏色，傳統的精神何在，傳承的命脈如何遵守。在追求太極拳的真、善、美的傳真上，必須嚴守傳統的實拳修煉的要領，深確體認到十三勢的意義及作用的勢能。如何取勢之能，成勢之用必須落實於築基功操的修煉，式式明白，存心用意，了解三十七式的式名內涵，及其創造的根源，在盤架上都能實實在在的體驗到各

個拳式子的結構與身心結構的符合。串拳時依照拳理拳法以心行氣、以氣運身、用心體會、知覺拳我一體。從實拳的修煉，了解實拳的結構與本質，掌握實拳的形式與軌則，在老師的口授指點，修習者自強不息，自我惕厲下，吾人心神體能漸漸充實，透過實拳的修煉，呈現太極拳作用於人身的心神體能就是實功的真實。實功的作用如何，於第四章中加以省察。

第五節 結語

關於套拳的組構，除了上述所探討的十三勢的內容式子著法的分析，及三十七式類的釋名與套拳的組合及其細節名目及手法運作的分類等等之外，其實還有許多問題需要加以探討的，比如說，在那套拳的既有組構上，是如何的將那實拳三十七式類的基本樣態與變化加以有系統的串接，使其在傳習上得以達到培養實功與體認實拳的教育目的。又如在套拳的各段中如何有系統的將那六大手系的基本形態與其基本變化加以指明。及各串之間的起承轉合的變化性與法則及拳掌、腿法等多樣性的表現方式，如何有層次的逐步加以說明，這都是修習者可以加以研究探討的。本論文的拋磚引玉，祈盼有志於研究者更深入的探討與整理。

太極拳的動作姿勢，實際上是變化無窮的，然而其本質上卻有其一貫性，而且有其系統性的變化法則：如拳論上所言「雖變化萬端，而理唯一貫」。然而，在學習的過程中，如果只憑概念上的理解，或書本上的認知，是無法真切的體認到太極拳的本質的。必須在從師面授的傳習過程中，透過實修的修煉，逐步去體會其真在，而不斷的加以實踐，才有可能體認到太極拳的內涵如何。所謂「學而時習之，不亦說乎。」是一種從實踐中體會的一種「真在」與充實的喜悅，絕非只憑意識上的理解可以領會的。

套拳是太極拳實拳教程上的基本教材，就太極拳套拳的本體而言，它是實拳成素十三勢結合而存在的具象，也是太極拳實拳的示範舉例。就其功能

而言，它是太極拳形式動作，功能養成的大單元教材。能夠使學習者，由範例上分析到十三勢如何存在，如何結合，所發生的作用是什麼。這項教材使人能夠修成為太極拳技藝上所需表現的心神體能。所以它是修煉太極拳必修而且是先修的課程。進而由此基礎作出發點，才能認識拳理、拳法。從實拳上養成實功，一定要做到由太極拳的動作形式上，要求做到其功能發生的效果，這才是修煉的真義。

總而言之，太極拳的套拳是體認拳理、拳法、實拳、實功的下手功夫。它是最容易看得見，把握得住，能教、能學，而是具體不落空言的東西。從套拳若干實例上，分析、歸納其存在的十三勢，而得到實拳，進而領悟拳理、拳法，再進而融合拳理到實拳、實功裡，這種修煉程序，在傳統裡叫做「春發、夏長、秋收、冬藏；週而復始」。體會到這裡，便能了解到拳的修煉裡頭含蘊著窮理、盡性以立命的道理，而利人生行為，那才足以說是學到了太極拳。而這種修煉卻非從套拳做起不可。套拳運動規矩法則的體驗又非得從築基功操開始訓練不可，從築基的靜姿身法到套拳的動態身形的變化的修煉是層層進昇不可躡等而上，因此實拳的修煉就是築基功與套拳的整合修煉。沒有築基的盤架和套拳的串拳，則實拳只是一理論的分析，無法體認「拳」之實為何，拳理、拳法亦難以探究，實拳作用於身體的心神體能的實功更無從體認。

第四章 太極拳理的倫常日用及其哲學內涵

第一節 前言

太極拳藝之美，在於修練者所體現出那充實飽滿的精神與四平八穩的身形姿勢的運動及輕靈活便的拳藝對待之動作形象。王宗岳在十三勢歌所言：「腹內鬆淨，氣騰然，尾閭中正，神貫頂，滿身輕利頂頭懸。¹」。十三勢歌訣描述了太極拳在操練中，運行於人體的身心圖像。此圖像是一種精誠之至的真實及優而為之的純粹清明之善的運化，顯現出一種充實而為美的表徵。

身形姿勢的表徵所要說明的是：理想的太極拳，其實拳的修煉所體現的實功，本身蘊含著一股活潑的生命精神，這種精神的“能”流行運化於吾人身軀之中。身形姿勢所體現出的那種心神體能的充實與圓活，關鍵在於修煉者的「知覺性能²」是否精確掌握及行氣是否能無微不至而達到氣遍身軀不稍滯的作用。若能如此，則太極拳的拳藝便能經由不斷的修煉進而涵化深入吾人生命之中，具體的轉化成為吾人的生命主體。當主體由身體引領時，則人的意識知覺的功能便散佈於四肢百骸，使身體達到所謂「聽勁³」的能力。這種聽勁的工夫，作用於身心是「知覺一氣」的，在三分意識的原則下，不以感

¹清王宗岳等著：《太極拳譜·十三勢歌》，頁42，台北，大展出版社，1996年。

²知覺性能就是太極拳的知覺運動，是太極拳顯現其動作形態的一套運作體系，此運作體系是由四種要素連結組合而成的。四種要素是：領知作用，統覺作用，抉擇作用與執行作用。

(1) 領知作用所指的是指較技的一方，領受到對方動作的刺激，(包括進擊的目標，動作的剛柔，速度的快慢)，並客觀性的傳導至神經中樞，使神經中樞能知曉且產生作為。

(2) 統覺作用所指的是領受刺激的一方，憑著其平日修煉上所累積的經驗，綜合判斷而加以辨認對方所應用的進擊方式而認定之。

(3) 抉擇作用所指的是經過統覺的認定之後，修煉者運用智慧來決定對進擊所回應的作為。

(4) 執行作用所指的是經過智慧的抉擇之後，將回應的方式交由運動系統去執行並完成之。

這四種知覺性能串連結合為一起，其作用的能量稱為「知覺一氣」。

³聽是一種修煉的境界，太極武藝境界的進程是由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明，其所追求的是聽的功夫，猶如莊子人間世的心摘所言，由聽之以耳，聽之以心，進而聽之以氣，修煉者由技(著熟)而藝(懂勁)而道(神明)，好比心齋中所強調，吾人由耳 心 氣，層層上達，入於虛寂，達於無極之境地，身體百骸，一氣流行，心的虛靈不昧，虛靜以待，純以神行。

官的作用為中心，而以意氣的神行意識作用為中心。因此太極拳在盤架串拳時，強調「用意不用力」，用意不用力就是純以神行，由神意統合了感官且統合了全身的動作。全身在用意不用力的神氣流行中，經由太極的陰陽消長的自然之理⁴，讓肢體的動作彼此和諧的配合，互滲互入，身體成為一種圓滿和諧的有機體，而達到拳我不分，使拳我融為一體，成為修煉者純淨的太極自我：「我即是拳，拳即是我，太極拳我一體觀之。」

知覺性能的完整一氣，心神體能充實。以此充實的心神體能作用於拳藝的對待上，以捨己從人之法，剛柔相濟之勢。在對待上，「我獨知人，人不知我」，修英雄所向無敵；從對待無病上，知極知中，知機知勢，抱一守中，擴而充之到應用於事物之上，法功互彰，知行相成，參悟康生死之關，體認是非之界，操守取捨之節，達於道的全體大用的境界。

太極拳實功修煉與實拳的訓練是互為體用且一體呈現的。拳功一體的境界要求是層層晉昇，不可躐等而上。因此在升階晉層上有一定的層次拾階而上，無法一蹴可及的。本篇論述，主要探討太極拳倫常日用的功能，首先是崇尚克己修煉充實心神體能以變化氣質，進而對待上修英雄所向無敵的技藝境界，最後化三極之道以達全體大用的太極人生。

第二節 崇尚克己修煉以變化氣質

修煉本身包括兩部份：一是認識，也就是知。二是實踐，也就是行。傳統上修煉實踐的過程是逐步的去「體認」太極拳拳藝上一切的作業⁵是如何，修煉在前，體認隨後。在力行當中求真正的知識，由實拳的實際操作學習，到抽象的內知覺掌握；學生從實踐中去體認到某些事物，再經由老師的印證，做到真正的知道，使拳藝的形式結構及心神體能的掌握確確，而成為真正的

⁴ 太極陰陽消長的道理應用於太極拳包含：(1) 有無、分合、陰陽、動靜、剛柔、背順、偏正、緩急、輕重、沉浮、滯。所謂太極變易之象。(2) 虛實、攻守、屈伸、隱現、收放。所謂太極變易之法。請參閱王子和輯錄《太極拳涵化文集》，頁31，台北，養正堂文化出版社，2002年。

⁵ 修煉太極拳的作業包括：基本築基功操、套拳、推手、對待，以及兵器(刀、劍、槍)的附帶學習。

知識。如此，身上的材質符合了太極拳藝的作用要求。身上有了功夫，腦子也具備了觀念，達到了知行合一的要求。

崇尚刻己修煉就是秉持著太極圖說裡所說的：「法立天之道，陰與陽」，依持著太極陰陽二氣的對待變化之理，順其自然，在正形體與正氣勢的築基層次要求下，不斷的鍛鍊我們的身心。從築基本功操⁶的盤架到套拳的串拳修煉，都必須不斷力求身體的結構符合正形氣的形式要求。依持形式要求不斷的反覆鍛鍊，以增進體能，逐漸改變細胞結構，而達形與質的結合。使心神體能因形質的合一而發揮效能。

一、正形體與正氣勢修煉的身心義涵

刻己修煉的實功內涵必須真切的落實於正形氣的修煉要求。太極拳的修煉是從身體的實踐中，確實掌握自身的身姿結構的各項要求。身姿結構所表現的就是太極拳的形式樣態，形式的正確把握加上時間的積累，使人的心神體能的材質不斷的變化，進而達到刻己修煉以變化氣質的目標。正形氣就是身形姿勢與心神體能如何結合為一的修煉單元。

正形氣是太極拳藝修煉上的一個層次的名詞，它包括了「正形體」與「正氣勢」的兩項內涵。也是太極拳實功修煉上的第一個單元修煉，他的目的是使修煉者在刻己修煉下達到「鍊己築基」的成就。「正形體」是第一層次的修煉；「正氣勢」是第二個層次。這二個層次是太極拳修煉者首先要建立的基礎工夫。修煉的方式，都各自存在於太極拳的功操及套拳的拳式子的各分節動作裡⁷。第一個層次著重於分節動作的靜態修煉上；後一個層次是著重於分節動作的動態修煉。前後兩個層次的修煉，使修煉者體會太極拳的靜姿身形的姿勢結構的掌握與動態身法的連結與變化的轉換關係。拳式子在動、靜的分節動作上兩相對照與結合，以達到修煉者在時間的累積下，具有「靜中觸動，動中求靜」的心神體能的材質，而實現身心結合的「知覺運動」。對修

⁶ 請參閱本論文第三章第三節，頁 76。

⁷ 請參閱本論文第三章第二節。

煉者而言，這是初修一開始就必須依法求正的工夫基礎。

二、盤架與串拳的行動要領與功能

盤架與串拳是太極拳在正形氣的修煉上，作為修煉者的基礎工作，經過盤架與串拳的訓練後，使修煉者能增厚其心神體能，而成為進修到較高層次的基礎。未經過盤架與串拳的嚴格訓練，則太極拳只是徒具外在的形式，而無充實的內容。沒有內容的太極拳則成為花拳繡腿，難以達到技藝的要求。太極拳藝業的認真修煉，在盤架與串拳的正形氣的修煉層上所應用的工法可分為二種：一是修煉者靜立在各種不同的架式上，體會靜立時身形姿勢的內知覺，各種不同的架式上，有不同的位置知覺，此種靜立模式，稱之為盤架子，亦即所謂的「靜功」修煉。二是修煉者把各種不同的靜態架式貫串連接，使各種身形姿勢透過一定的路線軌跡而位移動作。各種身形姿勢的移動方式，有不同的路線軌跡，產生不同的運動知覺，此種移動模式稱之為串拳，亦即所謂的「動功」。盤架就是正形體的一個修煉層次的下手工夫；串拳就是正氣勢的一個修煉層次的下手工夫。

太極拳修煉上有所謂：「不會站、怎會走」，就是在強調盤架與串拳的重要。不會站，所指的就是不會盤架子，則腳底無根，無根之拳則虛而不實。不會站，怎會走，意謂著盤架和串拳兩者不可偏廢，同時告訴初學者要體認到盤架與串拳的密切關係；兩者在太極拳的拳式子的結構上意函著有「動」、「靜」兩種現象的實質狀況；身形姿勢能於靜態中「隨時」轉變出動態，也能於動態中隨處轉化入「靜態」。太極拳的知覺運動的體認必須從盤架與串拳上加以體認，才能掌握太極拳實功上心神體能的真實內知覺。無盤架串拳的修煉，則難以達到崇尚刻己修煉以變化氣質的正果。

盤架與串拳的修煉各有其修煉的下手規範與要求，兩者的結合落實於身體的實踐，才能體現出太極拳的套拳形象。因此對太極拳的拳式子在演練時，身體各部位的狀態及其相互協調的感覺，必須要有一定的規矩與法則設定，才能合乎太極拳的作用原理，否則毫無章法，難以界定，成為各說各話。因

此學習者對身姿結構的規範要有全盤的概念，才能進入盤架與串拳的下手修煉，所謂：「得功有法」。

(一) 盤架與串拳身姿結構各部位的規範

人的身姿結構約可以分析為六個部位包括頭頸、上肢、腰脊、胸腹、胯、下肢。每個部位又可分為多項的細目。盤架與串拳在認識上最先要記認每部位位置知覺狀態如何，及實踐上還要以知覺來察驗是否合乎規範。以下將身體的六個部位及各部位的細目內容加以分析，並訂定出各綱目應有的作用規範，以供學習者在修煉盤架與串拳時規矩的依循及參修。六個綱目的規法乃依楊家老架式太極拳的規法而訂⁸。

A. 頭頸部份：

頭頸的內容包括：頭頂、眼睛、顏面、頷、耳、鼻、唇齒、舌共有八個細目。

1. 頭頂：

頭頂是人體最高的部位，也是統領身體整體動作的控制中心。頭頂上有著極為重要的竅穴，是太極拳藝層次的指標，在較高的層次可以體會「氣沖百會」、「神養丹田」、「泥丸開竅」等上層境界，頭頂的修煉，成為盤架上必須注意的重要部位。頭頂的狀態要求上要有懸頂之樣態。懸頂如頭頂上的一束頭髮懸掛於樑上，使整個頭部正直，產生立身中正的身姿，使身體的豎軸成一直線，構成懸頂正直，身體百骸不會鬆散，盤架串拳時達到一舉動週身一體的要求。因懸頂正直，配合下盤的鬆沉踏地，人體的放鬆，重量因重力場的作用，反作用力回返於身體，造成虛領頂勁的內知覺。因為頂勁的作用，達到天柱沖直，頂天立地的態勢；天柱沖直使氣由「丹田」經「陶道」上達百會通暢無阻，人的精神被提起，頭部輕鬆靈活，達到滿身輕利，輕靈活便的鬆通。

⁸ 鄧時海著：《楊家老架式太極拳教本》，頁 108~頁 156，台北，楊太極武藝總會出版，1996 年。

2. 眼睛：

眼睛是靈魂之窗，眼神流露出一個人的內心世界，一個人的功夫如何，可以從他的眼神中瞧出端倪，因此眼睛在太極拳修煉上也是佔很重要的地位。在盤架時，要求學習者要達到平正遠視；平指的是目光視線要平平向前看出，不可俯視、仰望。正指的是雙目瞳孔始終處於兩眼的中央，不可左右斜視。遠視指的是視線焦點放到無限遠的地方，正視遠方。遠視的訓練可以到視界開闊的地方，在一望無際的空曠處，平正遠視前方。養成平正遠視的能力之後則置身於狹小的場所，也能有遠視的內知覺，不受週遭物體的影響都能透視而生。眼睛在平正遠視的同時，並不能忽略了身邊的周遭變化，因此還必須有「顧盼得勢」的環顧四週。敏銳的眼神顧盼之能力，是一種覺察力的表現，不能因為顧盼的要求而受四週的事物影響。因平正遠視、顧盼得勢才能達到凝神靜氣呈現「內覺一點玄關竅，虛靈頂勁神內涵」⁹的內知覺。

3. 顏面：

太極拳是以鬆柔為其特徵，因此全身肌都必須在鬆柔的前提下，盡量放鬆，不露表情，因此在盤架時顏面的肌肉也是要放鬆，要有自然正容的外樣態，形貌是泰然、安適、放鬆的感覺，在泰然安適的實感中，達到安祥閒逸的心境。

4. 頷：

頷是下巴部位，頷是頭部的舵，頷領導頭的左右擺動及前俯後仰，控制頷就可以控制頭部的靈活。太極拳的盤架要求要有「收頷虛領」，頷向內微收，則有懸頂虛領的可能。但學習者為了要求頂勁的訓練，太過強調收下巴，因此收頷過度，造成頸部與頭部呈現僵硬而有頭昏目眩的症狀。收頷時只要以下巴尖輕輕後收，耳朵有微向上豎起的感覺即可，因此要有收而不僵，精神提起，氣血通泰，目光遠視的內知覺。

⁹請參閱本論文第三章第三節，頁 82。

5. 耳：

眼觀四方，耳聽八方，耳朵可以辨別聲音的方位，練拳時要培養靈敏的聽覺。靈敏的聽覺一方面來自於寧靜的心境的配合；一方面要時時留心細聽週遭的一切聲籟，辨別聲音的來源與異同。心與耳朵聽覺合一，則能如古人所說在寂靜的環境中練拳，皆可以聽到花草樹木冒芽開花的聲音。如能達到這種能力在推手對待時聽音辨位，對方的任何舉動都瞭若指掌，因此拳論上說：「人不知我，我獨知人」，心耳一體的內知覺是主要關鍵之一。常保敏銳的聽力對人的健康有極高的價值，人的平衡能力與耳朵的聽力是息息相關的。

6. 鼻：

鼻孔是身體與外界交換氣體的門戶，也是頭容正直的依準，與人對待時，要眼觀對方鼻尖，因為人體的進退以及行為動作皆由鼻尖顯露無遺，顧住鼻尖則可以觀照全身上下。因為鼻孔是呼吸的門戶，因此練拳時需要鼻子能順暢舒通，呼吸出入無窒息感覺。太極拳的呼吸是採用腹部呼吸，要求呼吸要緩、勻、細、長，因此呼吸時不要著意鼻子，鼻子不可用力，鼻子順暢舒通，一呼一吸要達到沒有感覺氣息由鼻入，太極拳在練功盤架時，嚴格的老師會置放一根小羽毛在你的鼻孔處，要達到呼吸時羽毛不動，呼吸才能緩、勻、細、長，氣息綿綿，呼吸自然。

7. 唇齒：

唇齒的外樣形態也是表現了太極拳修煉的表徵，唇齒的表情，不但可以改變外在形象的表情，更影響了口腔內部及臉部的自然。唇齒在練拳的規矩上要求要合口扣齒，雙唇輕輕合上，牙齒自然合著，不可用力閉唇、切齒。唇齒用力易造成頭部緊張，而且氣浮上升，不容易達氣沉丹田的要求。唇齒輕合，口腔、兩腮、耳朵兩側，脖子都會得到輕鬆舒暢，頭部也可以得到放鬆靈活，膀臂也易於鬆沉。唇齒的放鬆與否，影響整體太極拳修煉的成效，不可不注意。

8. 舌頭：

舌頭在口中的放置方式，一直是煉氣習武者特別重視的，舌頭放置的位置與感覺，決定煉氣進功的成效，因為它關係著唾液分泌。舌頭放置的方式有多種主張，在楊家老架太極拳正統的修煉，用「藤橋式」¹⁰，是道家正傳法門。舌尖停於下門牙齒齒尖上，輕輕抵著上門牙內側，在傳統上稱為「舌抵齒縫」，使整個舌頭形成一道拱門，如藤橋一般。舌頭架起藤橋，放鬆輕抵，舌尖放鬆，舌根有下沉之感，喉頭口腔因放鬆，自然滿口生津，口中甘涼而喉潤，因為生津滿口，有如吞飲甘露，口中芬芳舒暢，不會有口乾舌燥之現象，如有口乾舌燥發生，則要注意是否舌頭緊僵，沒有依照要求，學習者要隨時檢查觀照。

B. 上肢部份：

上肢即指身體的肩、肘、腕、指，歸納起來可以用手型與臂型兩大部份加以描述。

1. 手型：手型包括伸掌、採手、勾手、半拳、握拳。

(1) 伸掌：

掌的形狀包括陰掌、陽掌、立掌、反掌、坐掌，掌的呈現在太極拳出現最多，在武術的應用上本是拳掌不分的，開手成掌，閤手成拳，拳掌可以互用，在套拳中必須用拳表示時則以槌為其名如搬攔槌、撇身槌、指槌、回身槌----等，其餘皆以掌出現。太極拳大部份以掌出現主要在於掌的伸張較易養成「身軀之氣」，所謂「以掌養氣」。掌指伸張，指腹有微力，容易增強身軀之氣的運行。掌的伸張不可用力撐開，必須把握「順腕伸指」、「似張非張」的要求；當能順腕伸指時，手腕被引順了，五指關節都要求伸直，掌背關節不可隆起，能順腕伸指，則形成氣血暢流，掌氣運行，有氣透指稍，掌指發麻發脹的感覺，此為身軀採氣之根源。眾多武術訓練為了增強掌指的力道，因此將掌之四指與拇指橫向撐開，以擴張指力，如此必生橫

¹⁰ 鄧時海著：《楊家老架式太極拳教本》，頁 120。

力，氣向橫向發展，易生暴力，因此太極拳在掌指的伸張上要求以張非張，四指向前引順伸直，微有間隔，拇指在下也要向前引直，指掌引直，「氣宜直養」，人能得其秀氣，橫氣不生，柔性之氣使身體較易柔化。

(2) 採手：

採手是手腕放鬆下垂，五指自然垂下微微張開，成為掌圓、虎口圓、手腕圓的三圓形態，採手時必須呈現垂腕落指，氣養掌心，不可五指用力如外家拳之虎爪、鷹爪之屈勾用力。長養氣於掌心，鬆鬆垂腕落指，久而久之，手掌如綿，柔軟如無骨般的鬆軟，此乃柔順之氣充實於掌指的現象。

(3) 勾手：

勾手是五指捏勾，由採手變化而來，將四指合併，拇指與食指、中指輕輕捏在一起，無名指及小指相依併於中指外。勾手因手指微向內勾，造成手腕微微用力，猶如提住掌指一般，五指輕捏，氣養於掌心。勾手與採手都是用於單鞭式的後手。

(4) 半拳：

半拳又稱為半握拳，半拳是由勾手五指加以內屈，由拇指食指中指半握成圓形，手腕伸直。半握拳時五指輕輕合握，氣養於手心，猶如握住一透明管子一般，有滿把握氣之感覺於掌心。

(5) 握拳：

握拳的拳形分為陰拳(有手心向下)，陽拳(有手心向上)，立拳(有手心向內)，反拳(有手心向外)等四種形狀。握拳的方式因各種武術的需求而不同，有捲握、攬握----等，太極拳是以閤握法握拳。閤握是閤手成拳，四指向掌根閤攏，只有手指的第二節及指根關節彎屈，末稍關節伸直，拇指橫在食指上及接觸到中指的第三節處。閤握成拳，掌心中空，又稱為空心拳。氣養於掌心之中，因閤握造成力量能透入骨中，使手的骨頭較有力量，有所謂「握勁骨生」，拳藝較高境界時，能氣斂入骨。太極拳講究養氣的功夫，一切的動作皆以養氣為出發。閤握拳使氣生於拳心中。前面的伸掌、採手則氣生於指尖，

勾手、半握拳、握拳氣生於手心。閤握拳使勁走骨中，手臂較容易鬆開，因此能達到鬆勢養氣的能力。

2. 臂型：

臂所指的部位有兩部份組合而成，包括肘關節及肩關節的活動。肘關節活動有向內屈閤及左右扭轉；肩關節活動是前後左右作 360 度的圓周轉動，角度的大小由腋下夾角決定。肘與肩、腕三者結合形成太極拳手法的種種變化，在拳藝規矩上要求要能沉肩墜肘。沉肩要求肩部肌肉放鬆，肩頭平正而鬆沉，不可隆起高凸。墜肘要求臂上的肌肉放鬆，肘尖有自然向下墜重的感覺，形成肘尖垂重。沉肩墜肘才不會造成上半身的緊張，而有臂膀下沉氣重的感受，沉肩墜肘訓練一段時日後，兩手臂如棉裏裹鐵般的沉重，在對待發放時對方感受一種巨大的壓力。手臂的沉重感並不是一味的往下鬆垂，必須要有能力將膀臂鬆開掛於背脊上，使肘能提能墜，才能體會提放的內知覺。能提放才能知輕重，達到所謂：「輕提輕放」、「靈活轉化」。拳論上所說：「根於腳，發於腿，主宰於腰，形於手」，形於手才能變化萬端，發揮太極拳手法的技擊作用。

C. 腰脊：

腰脊是支撐身體的中心樑柱，因此在腰脊的結構上要求必須立身正直，尾閭中正。身體的身面隨著腰的轉動，都必須有正確的方向指向，及身體豎直，不偏不倚的垂直地面。所謂「垂直」即指身體的中心線經由百會至尾閭成一直線與地面垂直，因此有「尾閭中正神貫頂」的描述。尾閭中正則「會陰穴」得以空鬆無壓迫的感覺，「罡氣」容易提起貫達「百會」產生虛靈頂勁的內知覺，此種內知覺稱為神貫頂。腰脊的規矩是否正確是太極拳藝是否能往上提升的重要指標，因此在太極拳的身形腰頂歌訣有云：「身形腰頂豈可無，缺一何必費工夫。腰頂深究功不已，身形得勢自伸舒¹¹」。腰頂指的就是

¹¹ 王子和注疏：《太極拳實拳三十六式類類型式措定靜姿身形影像》附錄 正功初修心法大目提要。

身體的腰到頭頂即腰經脊背到頸部到頭頂。立身中正指的就是這條路徑必須中正豎直，不可偏移而造成俯仰倚靠。腰脊至頭頂決定身形的一切動作。人體的脊椎因人的站立而有著略成 S 型的彎曲，它的作用在於消去人體運動時的振動，不致於衝擊到頭部。而太極拳的運動是要引直脊背，因此要求「圓腰豎脊」，使身柱成為直線，消除振動的方式則移到胯與膝來負擔。圓腰豎脊就是使腰椎成圓弧狀，如此則脊骨必須豎直，脊骨豎直則背部有拔直的感覺。圓腰豎脊則易於氣沉丹田，長養丹田之氣，豎脊則背部的中樞神經活絡，背脊有衝直的氣感。在內功的修煉上則使任督二脈氣機通暢精神旺盛，保有不老春的氣息。

D. 胸腹：

胸腹與腰脊是身體的兩面，胸腹在前，腰脊在後。太極拳修煉中要求胸腔空寬，腹腔鬆實。胸腔空寬是建立在鬆脊與涵胸的基礎上。胸部挺胸，提胸或凹胸都是不允許的。因為挺胸會影響豎脊的規矩。提胸造成胸脅被提起，胸脅肌肉群緊張，容易心浮氣燥，無法氣沉丹田。凹胸不但影響豎脊的規矩，因為胸、肩向內壓迫，胸部會有壓鬱感，久而久之，使生理、心理皆受到傷害。涵胸鬆脊使胸腔空寬，心胸開朗，心境容易提升，眼界也較開闊。腹腔鬆實是要配合前面所說的圓腰，圓腰收尾間則自然形成扣腹的形狀。當腹部放鬆，腹肌不用力，配合涵胸、鬆脊則腹部有一種鬆實、氣沉入腹的內知覺。此時的腹部呼吸則稱為丹田呼吸，能丹田呼吸則腰能運轉自如。

腰脊與胸腹所構成的身姿結構稱為中盤結構，包括胸、背、脅、腰、腹、尾間等部位，各部位都有其相關性。胸要涵胸則必須要考慮到沉肩及鬆脊的配合，能鬆脊則自然能達到涵胸的要求。背要有拔背的態勢則必須要考慮到鬆腰及豎脊的配合；兩者具備了，則拔背就能達到。腰能鬆開，加上涵胸拔背的要求，自然能做到氣沉丹田腹部鬆實。疊胯收尾間加上腹部鬆實、氣沉丹田，久而久之丹田之氣自然長養，腹部細縷之氣自然產生，有此細縷的丹田氣，太極拳才能修煉進入練精化氣，煉氣沖神煉神還虛的道功修煉。太極

拳又稱為道功拳，從它的修煉上是層層晉昇，逐漸達成的。

E. 胯：

肩關節與髖關節所構成的兩個橫平面，是控制身體運動的兩個主要轉軸，在太極拳運動上稱為兩個橫軸，由脊柱貫串起來，脊柱又稱為豎軸，橫軸與豎軸使太極拳形成工字型架構。方方正正是太極拳身姿結構的要求，有方正的架構加上關節圓弧的擺動，使太極拳成為方中有圓，圓中有方的運動。髖關節是控制下盤運動的主要樞紐，兩腿的提放、進退、轉換方向都需要經由髖關節控制。左右髖關節所組成的尖角的中央稱為「**胯**」，髖關節與骨盆組成前後的夾角，稱為**胯**。**胯**與**胯**角度變化決定下盤運動的方向與運動量的大小，下盤是否穩固靈活主要的關鍵在於**胯**的訓練是否落實

1. **撐**：

撐是下盤穩固的主要因素，**撐**的作用要掌握兩個要領：

- (1). **撐**：**撐**就是穩定大腿，使大腿在進退時不會左右搖動，能依運動路徑直線進退，控制身體穩定；否則大腿搖晃，下盤不穩，整個身形就如同車子的輪軸固定不好而搖晃，無法進退平穩。**撐**並不是用力撐緊**門**，是將髖關節往腳根鬆沉，用微小的力量將**頂**微向外撐架住，能穩定膝關節與腳尖同一方向即可。如果用力過猛撐緊**門**，則下盤不靈活，大腿聚力而成為雙重的毛病。
- (2). **開**：太極拳的運動要求**要圓**，**圓**才能氣沉丹田，**圓**則進退間必須要有**開**的動作。**開**有前**開**及後**開**兩種，前**開**是大腿根固定，打開膝蓋向後；後**開**是膝蓋固定，大腿根向內或向外鬆開。前進身或後回身時所用的是前**開**；直上步時用的是後內**開**；側並步時用的是後外**開**。**撐**與**開**在串拳時是相互配合，能**撐**則下盤穩固，能**開**則產生動能使身體位移。

2. **胯**：

胯是人體的髖關節，是連接下盤與身腰的橋樑，一般指稱上大腿與身體

的连接，前為胯，後為腰，當人體直立時，胯關節向上打開，稱為直胯。如將膝關節彎曲，上身正直，髖關節向前角度比直胯為小，稱之為疊胯。疊胯的多少是以膝關節的高低而定，有了疊胯，下盤的運動才能靈活，在太極拳的運動時要求「往復需有折疊」，就是要求打拳時要疊著胯作前後左右的移動，猶如身體放置在一置平台上由平台帶動著身子移動。

由兩髖關節所組成的胯平面是銜接下盤與中盤的主軸，兩胯關節必須保持鬆平的架構，不可左右歪斜。胯能平上半身才能立身正直，腹腔也才能鬆實均勻，腰的轉動才能靈活，如何保持胯的平整是太極拳藝好壞的關鍵點。太極拳運動時大部份是疊著胯，只有在式子與式子的轉換時為了保持立身中正，進退平穩，因此要改變疊胯的模式，將重心儘量往前腿移動，因此要放開疊胯改變為「填胯」，造成「填胯上步」。填胯只是一個轉換過程的權宜之計，當步子離開地面時，胯立刻恢復到疊胯狀態。由填胯到疊胯的過程，稱為「收胯」。一般稱為「收胯起步」。在填胯與收胯的運動過程，使髖關節放鬆而靈活，太極拳的運動穩重輕靈，大部份是決定於胯的變化是否穩固靈活。

髖關節是控制下盤運動的主要中樞，雙腿前提或後退，轉換方向都是髖關節的職責。和胯連成一體，帶動身體的運動方向，如車子的軸承與底盤有帶動下盤的功能，而指揮的方向盤則來自於腰。因此傳統上是腰胯、胯連成一語，一體要求的。

F. 下肢：

下肢又稱為下盤，是負擔全身重量的底盤，是一切武功的基礎，沒有穩固的下盤則無法發揮人體的潛力，達到技擊的功效。所以在拳論上有言：「根於腳，發於腿，主宰於腰，形於手。」，腳與腿是拳術的根基與發用之所在，沒有下盤的功夫，則一切免談，成為所謂三腳貓的功夫，或花拳繡腿，失去武術的本質。因此下盤的建立是入門者所必須強加要求的；一個步樁往往要站上一年半載，有了根底才能換上另一個步樁再站下去。將各種不同的步樁盤架完成往往已花了三、五年的功夫。了解下盤的規矩才能修煉太極拳的實

功夫。

下肢的結構是由膝、踝腳趾所組成，由膝關節及踝關節結合所謂樁子，由腳盤構成步子；步子與樁子結合而成步樁。要修煉太極拳就必須探討步子、樁子及步樁的規矩，才能依規矩修得太極拳的實功。

1. 步子：

步子是由兩腳或單腳所形成的底面積，以負荷人體全部的重量，人的重心點垂直線，必須沉落在步子範圍裏，站立才能穩定，否則容易偏離，在拳論上稱為：「定之方中足有根」。

(A). 步子的內容：

步子的內容分為步形、步眼、步寬、步長。

. 步形：成步步形與過步步形

成步：成步步形為完成的步形

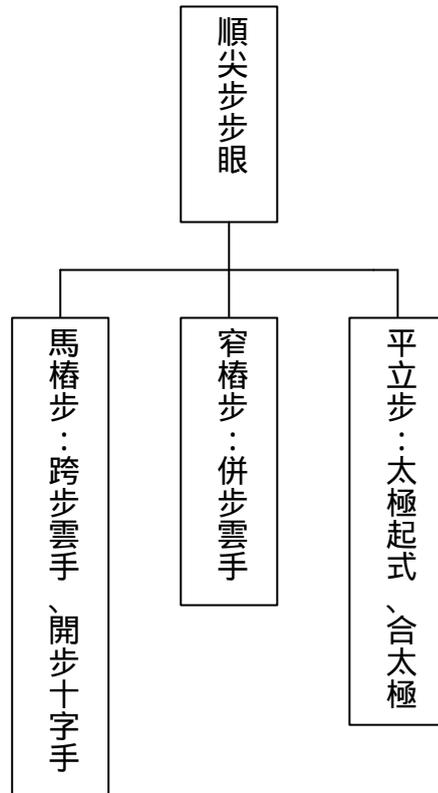
過步：過步步形為不完成的步形，即從一個式子變換到另一個式子中間過步的步形。

. 步眼：

為雙腳板(腳跟或腳尖)，或單腳板在地面所形成的形狀，形如一雙眼睛或一隻眼睛，步眼可以分為成步步眼與過步步眼。

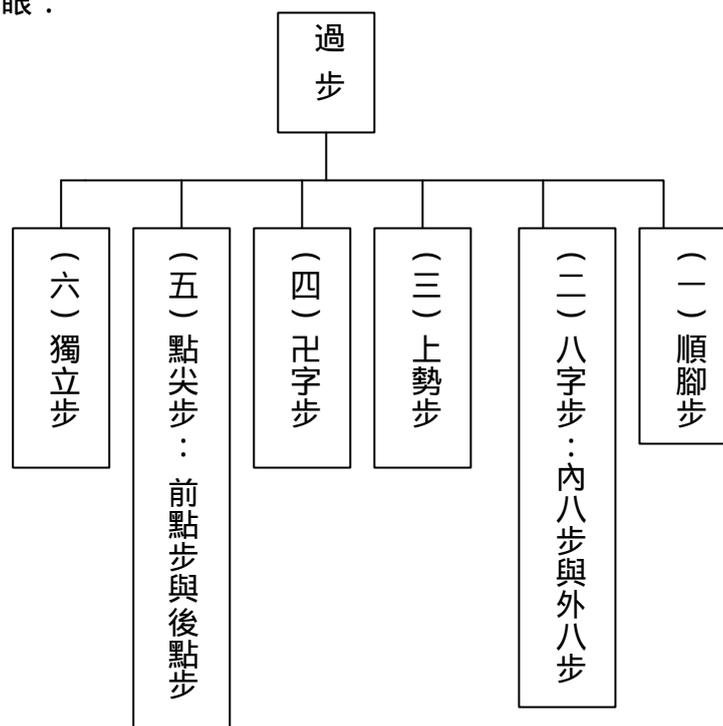
(1). 成步步眼：a 順尖步 b 丁八步

a. 順尖步：兩腳正側左右開立，兩腳尖平行指向正前方。



b. 丁八步：兩腳後出立，前腳尖指向正前方，後腳向前扣成 45~60 度之間，兩腳掌平踏貼地，成不「丁」不「八」步眼。
如斜飛、擡膝拗步等。

(2). 過步步眼：



a 順腳步：兩腳左右偏前偏後開立，兩腳尖成平行指向前。

如：單鞭變成左右雲手中的過步。

b 八字步：

內八步：兩腳或左右開立或前後出立，腳尖向內扣成八字形，兩腳掌平踏貼地。

如：左右打虎、玉女穿梭的過步。

外八步：兩腳左右開立或前後出立，兩腳尖向外展開，順沿兩腳掌各劃一延長線，兩線必須在一腳跟後相交者成倒寫的八字形，兩腳平踏貼地。

如：肘底捶、玉女穿梭的過步。

c 上勢步：兩腳前後出立，前腳尖指向正前方後腳向前扣 45~60 度之間。

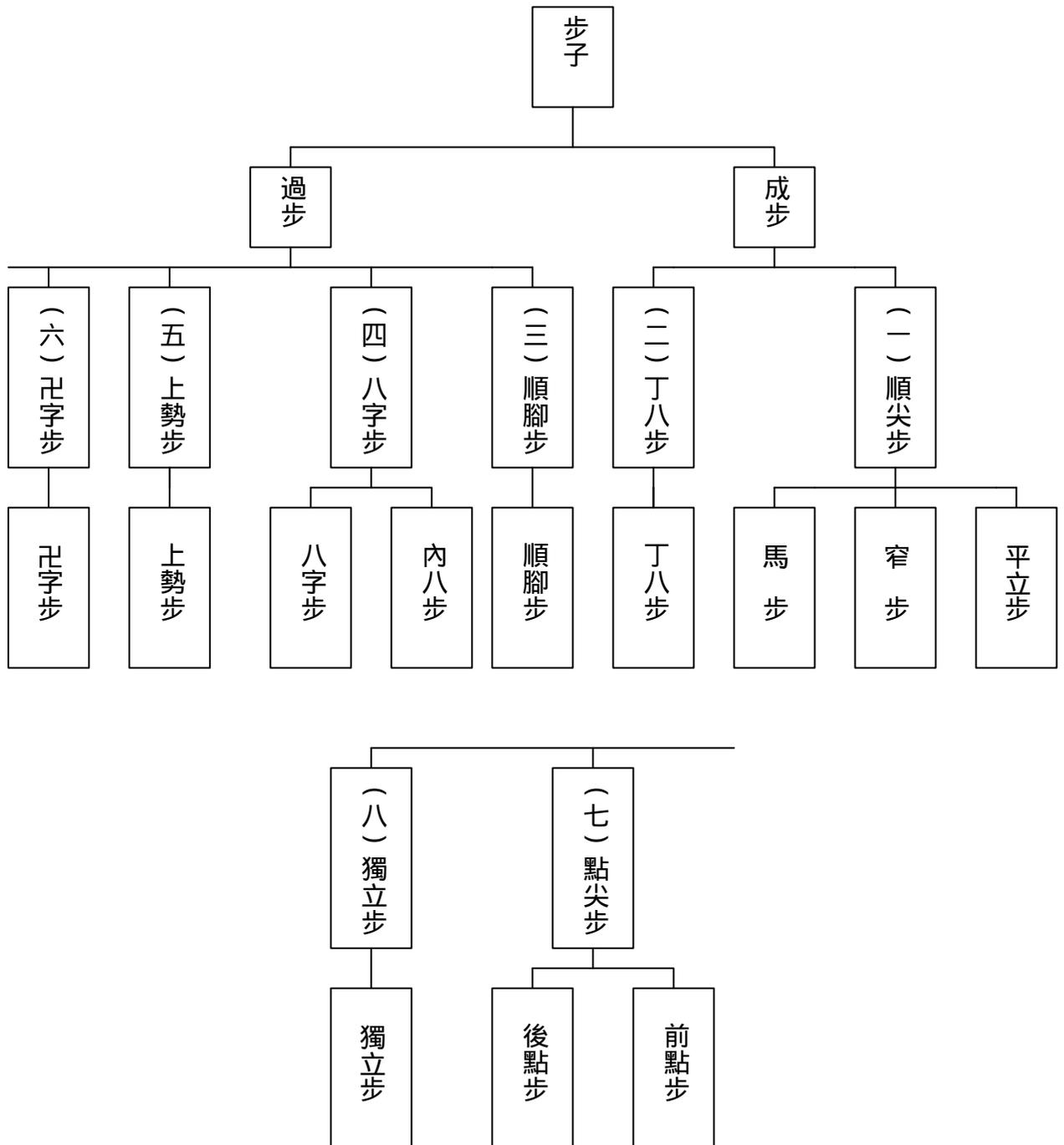
前腳腳尖微微離開地面，後腳掌平踏貼地。

如：手揮琵琶、肘底捶。

- d 卍字步：兩腳前後出立，前腳尖外開，後腳尖向前扣成 45~60 度之間，順沿看兩腳掌各劃一延長線，兩線必須在實腳腳跟延線上相交，腳腳平踏貼地。
如：吊採手變左雲手、倒攆猴中的過步。
- e 點尖步：前點步與後點步
- 前點步：兩腳前後出立，前腳腳尖指向正前方，後腳向前扣成 45~60 度間，前腳腳跟微微離開地面，後腳平踏地面。
如：白鶴亮翅、海底針等
- 後點步：兩腳前前後出立，前腳腳尖外開 45~60 度之間，後腳腳尖指向正前方，前腳平踏貼地，後腳跟微微離開地面。
如：倒攆猴轉身、斜飛的過步。
- f 獨立步：單腳獨立的步眼，立地一腳腳尖向外開成 45~60 度之間，腳掌平踏貼地。
如：左右分腳、金雞獨立等。

步子列表：

步形：步眼八類、步子十二種

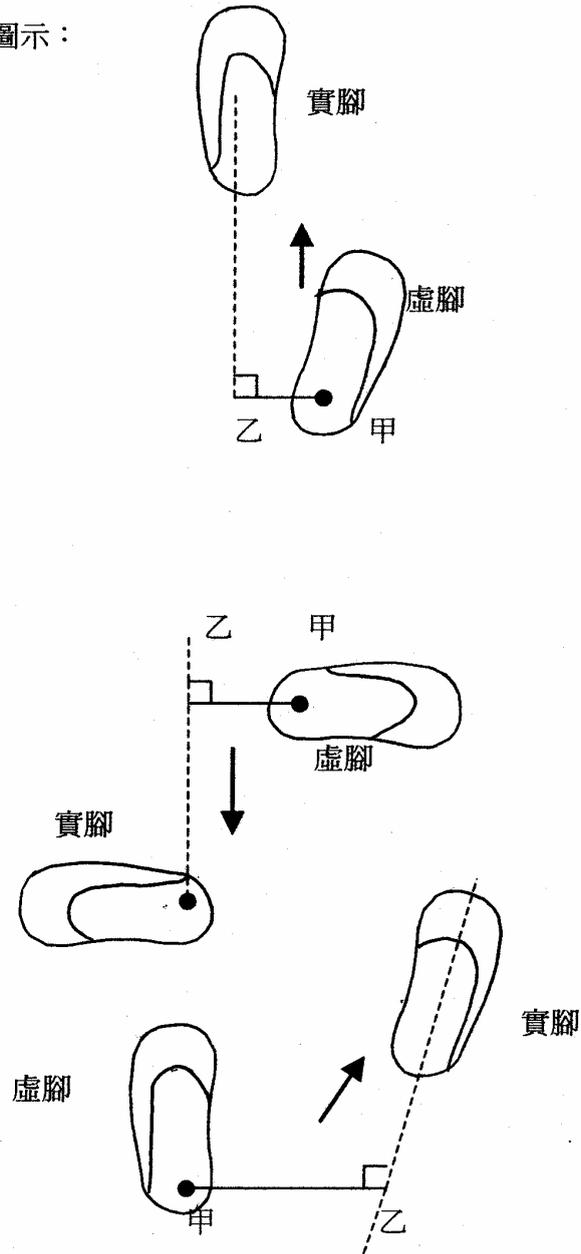


III 步寬

步寬：步子的寬度

丈量方法：以前腳跟（如前點步則以腳掌）中心點向步型的正後方劃一延長線與後腳跟（如後點步則以腳掌）中心點的延長線成垂直，其左右線長度為步寬。

圖示：

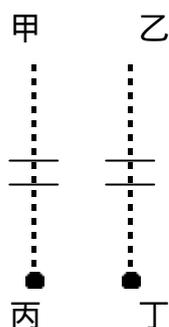


如圖甲乙間的距離即為步寬

丈量步寬的單位為分

雙腳左右開立與胯關節同寬，如圖中甲乙等於丙丁的長度，兩腳跟距離為一個平步寬，訂為十分。

圖示：



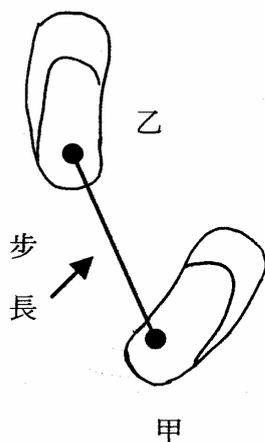
步寬在楊家老架式套拳裏共分為八等：

- a 獨立：一腳獨立無步寬，步眼為獨立步。
- b 一分寬：為最窄的步寬，此等步寬的步眼有前點步、後點步。
- c 三分寬：步眼有順勢「丁八步」「上勢步」「前點步」。
- d 五分寬：步眼有拗勢「丁八步」「前點步」。
- e 七分寬：步眼有順勢「丁八步」如野馬分鬃。
- f 平步寬：即十分步寬，步眼有平立步。
- g 窄步寬：比平步寬為寬，寬步寬窄，以平步寬為準，步眼有窄樁步。
- h 寬步寬：為最大步寬，不以分計，以大步長，兩宮半作為步寬標準，步眼有馬樁步。

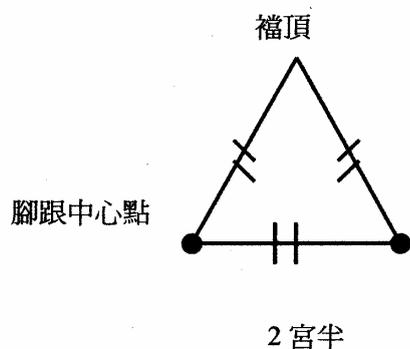
IV 步長

步長：步子的長度

測量方法：以兩腳跟中心點（如點尖步則以一腳的腳掌中心點為準）劃一直線即為步長。



步長的單位以「宮」為單位，每人的腿長不同，因此步長也不同，宮代表實有的尺寸也各不相同。



襠頂到兩腳跟的中心點成等邊三角形，此步長為大步長，訂為二宮半。

步長類別：楊家老架式裏步長共分為七等

a 獨立：獨立是單足立地，沒有步長，步眼為「獨立步」。

- b 短步長：短步長為一宮，為短的步長，步眼有「前點步」、「後點步」。
- c 小步長：小步長為一宮半，步眼有「前點步」如高探馬。
- d 中步長：中步長為兩宮，步眼有「上勢步」、「卍字步」。
- e 大步長：大步長為兩宮半，步眼有拗勢「丁八步」、「順腳步」、「八字步」、「卍字步」、「上勢步」。
- f 長步長：長步長為三宮，為最長的步長，步眼有順勢「丁八步」及由順勢「丁八步」變換成的「順腳步」及「八字步」。
- g 半步長：半步長為一個沒有固定尺寸的步長，通常以中步長兩宮為準。步眼有「丁八步」。

順尖步的馬樁步、窄樁步、平立步因步寬線與步長線相重疊在一起，因此順尖步的測量以步寬計算，沒有步長。

(B). 步子的作用原則：

步子的內容經過前節的分析，可以看出太極拳運動對步子的要求是非常嚴緊。了解步子的各種形態，也必須探討步子在應用上所要掌握的原則；一個正確的步子必須符合下列幾種要求，才能發揮步子的功能。

- 穩固：步子就是太極拳的根，根紮得愈深，拳藝才能屹立不搖。因此在盤架練功時，步子必須要求穩固，如古樹盤根一樣，固若盤石，有了穩固的步子才能發揮太極拳各種著法架式的效用，否則容易被摧毀。
- 靈活：穩固的步子容易造成僵硬的拳架，一個步子除了穩固之外，尚須建立靈活的步子，步子的靈活移動快速，才能爭取主動優勢。在移形換位上快速靈活，對方捉摸不定，才能得機得勢。因此練拳時要求靜如山岳，動若脫兔，就是要求不但要有穩固的步子，且需有靈活的步子變化。一個步子兼顧了穩固及靈活的快速變換，使太極拳在運用上得以變化靈活。
- 勁整：太極拳的重心要求放低，猶如不倒翁一般，身體的重心如能鬆落

於腳底，由腳底發揮強大的力量，作用於腿，主宰於腰，表現於手，由腳而腿而腰而手完整一氣，這種完整一氣的力量發用稱為勁整。要發揮勁整的效力，步子是一切的根源。如果足下有根，傳統上稱為「栽根種勁」，則太極拳在推手發勁上才能周身一體，不會浪費或分散任何一點力量，而達到舒暢、柔順且勁整的內勁攻擊。

- 鬆沉：前面談到勁整的作用來自於足下的根深。要足下根深，則必須達到腳底有鬆沉入地三分之感。腳底要鬆沉入地，必須下盤的筋肉關節都要放鬆。在串拳時起步、落步，都不可用力巨撐或用力下壓，必須放鬆自然。實腳腿肌及關節要順著重力鬆沉於腳底，虛腳要輕輕提住，全身重量透過腳底接於地下。

重心落於腳底時，腳橋、足底都要放平鬆貼地面，不可因力量的負荷，而五趾抓地。五趾抓地氣往上浮，則不易達到「落地生根」、「著根在踵」的要求，因此腳底鬆沉是太極拳穩固、輕靈、完整一氣的先決條件，鬆沉也是太極拳畢生追求的目標之一。太極拳作用於身體必須要有鬆淨透空之感，整體的重量鬆沉入地，體內無任何拙力，才能達到鬆淨。全身拙力盡退、空鬆、透明，滿身輕利。這種鬆淨透空的境界是建立在堅實的下肢，有堅實的下肢，才有輕靈的身軀，太極拳藝才能層層晉昇。達到所謂「接地之力、通天之氣」的藝道的境界。

2. 樁子：

樁子就是身位的高低，通常是以膝關節的角度大小來決定。膝關節的角度或大或小，形成不同高低的身位，就有不同的樁子標高。膝關節的角度有了變更，身位高低就產生變化；也間接地影響了胯關節、踝關節的角度。換句話說：身位的升高降低，是決定於膝、胯、踝三組關節的變化，而三組關節變化最顯著的是膝關節。通常我們是以膝關節的變化大小，來決定身位高低的標準。因此樁子的決定由膝關節角度彎曲的大小來決定。

(A). 樁子類別：

樁子的類別是以樁子標高來規定區分。在習拳練功時是否能紮實穩當，神凝氣沉，與樁子的形態有密切的關係。

在楊家老架式的套拳裏頭，樁子可以分為六種，這些分類是以膝關節角度的大小而定的；現一一列舉如下：

- 直立：樁子標準角度為 180 度~150 度之間。此種樁子標高的式子有「太極起式」₁、「合太極」₁。
- 微屈：樁子標準角度為 150 度~120 度之間。此種樁子標高的式子有「太極起式」₁、「高探馬」₁。
- 高樁：樁子標準角度為 120 度~90 度之間。此種樁子標高的式子有「白鶴量翅」₁。
- 膝與胯平：樁子標準角度為 90 度直角。此種樁子標高的式子在套拳裏出現最多，如「攙膝拗步」₁、「單鞭」₁、「斜飛」₁、「左右分腳」----等。
- 下：樁子標準角度小於 90 度 60 度之間，此種樁子標高的式子有「左右蹬腳」₁、「跨虎式」等，以及當膝與胯平的式子開沉身前進時，是一個過渡的樁子標高。
- 坐下：樁子標準角度小於 60 度，而頂位垂腳跟到極點。此種樁子標高的式子有「雙抄十字手」₁、「蛇身下式」₁、「並步坐下」等。

以上六種樁子的類型包括了套拳的一切旋轉、開合、起落的膝關節角度的變化，練拳時必須按照規矩自我要求，符合了規矩，進而了解到樁子在套拳裏的作用原則。步子與樁子的作用原則有所掌握，結合而成的步樁即下盤的功夫才能鬆沉、穩固、輕靈、活便、完成一氣，達到根於腳，發於腿，主宰於腰的要求。

(B). 樁子的作用原則：

樁子猶如車子的大盤簧、膝關節、踝關節、胯關節都是彈性體，樁子必須掌握下列原則，才能發揮良好的彈性作用。

- 放鬆靈活：腿是支撐身體的兩根柱子，不可能不用肌力而完全放鬆。因此放鬆所指的不是沒有力量，而是不用多餘的力量，正好用上足夠維持身體站的力量即可。如果為了腿肌的酸痛而增加肌肉的用力下，則造成聚力於腿，腿肌造成重力巨撐，則無法靈活。能夠保持放鬆，腿上的各關節才能保持靈活而敏捷。進退轉換、起落縱跳才能在最放鬆最靈活的狀況下運轉如意。
- 站立在腿：下肢的實功是太極拳實功的根源。下肢的訓練是從盤架站樁開始，站樁是一種非「苦」所能形容的功操，每次站樁都必須做到體能負荷的最大極限，亦即站到雙腿無法支撐為止，且是在放鬆的原則下進行。雙腿在站樁的過程中經過發脹、發熱、發酸、發痛、發抖以至於無法支撐。中間的過程培養出一個人堅忍不拔的毅力，體會自我的渺小，養成三心、四得、五點的身心特質。經過站樁修煉者都具有信心、恆心、誠心、提得起、放得下、想得細、看得開、用點功、吃點苦、虛點心、下點氣、知點機的修煉胸懷。

太極拳站樁所經過的酸、麻、脹、痛、熱、抖是大腿上呈現出來，不是作用於膝蓋上。身體的重量由大腿負荷，再下沉於腳底，因此站立時必須膝與胯平，重心落於腳踵、圓脊豎、鬆腰疊胯，感覺腿上用力，不是膝關節受力。能夠站立在腿才能靈活敏捷。膝蓋如果受力，則造成運動滯鈍、關節受傷。這個原則相當重要。

- 平起平落：太極拳在盤架串拳時要求胯平、腰鬆、身子正，身體藉重力場地心引力的原理，全身重量往下鬆沉，因此在提腿起步時，要保持全身鬆淨，氣沉於丹田，因此虛腳起步時必須腳板整體離地拔起，而不是腳跟先離地。落步時則腳跟先落地，腳板放鬆，腳尖與地平面保持在 30 度以下，以維持踝關節放鬆，提腿時膝與胯平，小腿鬆垂於地面垂直，踝關節自然放鬆，

不可下壓或上翹。

總而言之，樁子的變化，起落時皆要掌握平落平起放鬆自然，不能有人為的加力造成緊張，一切依鬆氣的原則用意不用力，久而久之就能產生一種無力之力的內勁，全身充滿彈性，如拳論上所說：「全身彈簧力，開閤一定間」，能平起平落則能氣沉丹田，腳底有根，達到神舒體靜的要求。

3. 步樁：

步樁是由前面的步子、樁子、胯所構成，也就是人體的下盤部份。三者結合而成的步樁，形式眾多，可以說每一架子都必須配上一個步樁。太極拳的架子可以千變萬化，每一個式子皆可以細分無限多的架子，因此步樁也是千變萬化的。為了便於規範因此將步樁分為「成步步樁」和「過步步樁」。成步步樁也稱為成步，是一般著法的起點架子和終點架子的步樁。過步步樁也稱為過步，是一個成步運動變化到另一個成步的過程，在變化過程中是有無數個步樁，因此過步步樁是沒有一定的形式及規律，它是變化萬端。一般對步樁的要求只對每一個拳式子的起點及終點的架子的成步加以規範及掌握，當中的過步自然有所規範而受制約。依照鄧時海著《楊家老架式太極拳教本》對成步步樁的分類大約可分為十種：1. 平立步樁 2. 馬樁步樁 3. 丁字步樁 4. 弓蹬步樁 5. 上勢步樁 6. 虛立步樁 7. 交叉步樁 8. 卍字步樁 9. 獨立步樁 10. 八字步樁。

以上所列的十種成步步樁是套拳運動上較常出現的步樁型式，各個步樁都有其步子、樁子與位的要求。透過這十種步樁的實功訓練，則學習者下盤有了功夫，串拳的動態實功修煉也有了根基。

(二) 盤架的行功要領與功能：

A. 盤架的行功要領：

上節分析了身姿結構的各種內容與規範，學習者依此結構規範進入各拳式子的盤架修煉。所謂盤是盤問、盤察、檢驗的意思，盤架是一種身形姿勢，是修煉者從拳式子裡分割出來各種架子，而靜立在架子裡，根據拳式子形式

內容的目的因，逐一經由感覺以檢察驗證拳架子各部位的姿勢是否合乎規範，依照規定的恆常身法與操作項目作為準則去審問盤查而校正，使身形姿勢必須達到完全穩定平衡的靜立，身心要求上達到「全身鬆靜，提起精神」，並契合綱領上所說的「心有令、神有覺」的要義。這種身形姿勢的中正平衡就是拳論上所說的「立如平準」的描述；而體態的鬆沈貞固的穩立狀況，就是太極拳行工心解裡所說的「靜如山岳」的氣象。

盤架子的行功要領，首先要體認出各個不同身姿結構的拳架子在靜立的法式中，身心的覺受狀態是否有全身鬆靜，精神提起。在實踐上，以「以心行氣」為法，在以心行氣的法式中以虛靈頂勁、沉肩墜肘、含胸拔背、鬆腰疊胯、尾閭中正、開曲膝、呼吸自然、氣沉丹田等操作規範，由內外感覺來盤察身體的各個部位；盤問每一綱目是否都具應有的身形姿式的外樣態，並藉其全身鬆靜且完全穩定的內知覺，而覺知身形姿勢的均衡感；由均衡感的內知覺以體認拳式子的各個分節動作的架子在未動時的靜姿身形能以達到「心有令神有覺的身形姿勢」心有令神有覺是對於體肢各部位存有的勢位的位置覺的認知。

以心行氣：

「以心行氣」是傳統的太極拳的體系裡，盤架練功體認知覺運動的一宗獨有的入門功夫，在修煉上必須憑依明師口授心傳之下去實踐力行；不可以謹憑識文解字經由文辭話語上去辨名推理，就可以體認以心行氣的實際為何事。如果純粹從名理的認識與思維的方式去認識以心行氣，則猶如拳論所言：「差之毫釐，謬以千里」，只憑靠文字所指的一般概念或字典意義去理認與推敲以心行氣，只不過造成玄虛的說辭，很難去體認其本意所指為何事。

在太極拳涵化文集裏王子和指出：

原來在「以心行氣」這宗為太極拳在修煉上的入門功夫裡，那個心所指的是「行氣」的心，那個氣所指的是「為心所行的」氣。那心、那氣都是各有其特指的性能，而且在性能上是兩兩呼應而形成它那現象

的。以心行氣的心，並非單指人類主司血脈循環流通的心臟，而是假藉以用為指稱「人類精神活動上的那知覺性能及意識行為的神經中樞」；因為那神經中樞器官，發揮著領覺，統覺的所謂知覺，以及決意、執意所謂意志行為¹²。

所謂領覺是指身體受外在的刺激時，能感應而覺察到，這是一種先天的自然反應；而統覺是從領覺而認識到所來的刺激的空間性與時間性及其對身體的影響作用的一種認知，這是經由經驗的累積而加以類化以認識的一種知覺性能。而決意是主體對來到刺激而認定的事象，經過心智的判準與決定，決定如何處理那種事象的預想，心智所產生的意志決定，而付之執行，由此產生執意的意志行為。

氣是一種能的表示，能的本質與作用皆為氣的表徵，人身上運動所表示出的動與靜及其外觀所表現的形象，都可以以氣來表徵，都可以認定是氣的作用。王子和先生認為：

將領覺、統覺、決意、執意這四種串連結合為一起，其作用的能量稱為「知覺一氣」。修煉太極拳所應用的「以心行氣」、「以氣運身」以及「氣以直養而無害」的氣，都是這「知覺一氣」的氣。知覺一氣和知覺運動是不能分開的，而成為太極拳顯現其動作形態的命脈。沒有知覺運動的知覺一氣，便成不起太極拳¹³。

從以上的論述中，我們了解到太極拳的運動本身必須要有知有覺的身心一體的精神意識的知覺運動；盤架子更是掌握太極拳的基礎功夫，在基礎的訓練上，就必須從知覺運動的體認開始。要體認知覺運動的實質內涵，又非得從以心行氣下手修煉不可；而以心行氣之作用效能又必須落實在全身鬆靜，精神提起的身法下按照前面所標示的操作規範確實執行，才能達到心神體能厚實的實功內涵。

¹² 王子和輯錄：《太極拳涵化文集·單說以心行氣的心》，頁 189~202。

¹³ 同上註，太極拳的知覺運動，頁 229~231。

B. 盤架的功能：

透過上述盤架子行功要領的實踐，盤架築基的訓練奠定了套拳的修煉基礎，盤架的效能對人體的作用產生多樣的功能，大約可分為下列六項功能：

1. 盤架的修煉，在上述的要求下，使身形姿勢達到內外相合，同時體認到在套拳行工時身體各部位應有的覺受。
2. 由於在靜立的法式下要求全身鬆靜且提起精神，使人體的心神體能增強了，身體的材質也逐漸的改變了，達到了克己修煉以改變氣質的目的。
3. 體能的增強，材質的強化，使修煉者善於發展內外感覺，使身體肌肉感覺的神經傳達更加靈敏及外在的觸覺的反應能力更加敏銳；在行氣用意及身形姿勢的虛實變化上均能達到內外相合，周身一體。如十三勢行功心解所言：「以心行氣，務令沉著，乃能收斂入骨，以氣運身，務令順遂，乃能便利從心」。
4. 內外知覺能力的提升，使身體各部位的協調更加和諧，肢體的動作對空間位置的位置覺及身形姿勢的運動覺有更準確的感測能力；由腳而腿而腰達於手，皆能節節貫串，完整一氣。
5. 身體各部位的放鬆，使體內遲滯的拙力減少，神經能的傳導快速，動作的爆發力能迅速有效，達到拳技上“完整一氣”的基礎。
6. 盤架子是經由全身鬆靜的完全放鬆身體，藉由地球重力場的地心引力而鬆沉於地。在虛靈頂勁、沉肩墜肘、含胸拔背、鬆腰疊胯、尾閭中正、開曲膝、呼吸自然、氣沉丹田、手與肩平、胯與膝平的操作規範要求下，全身鬆沉。在一定的時間量下，身心必須忍受極大的痛苦，學習者必須吃苦忍耐，在苦撐煎熬下，培養出個人沈著的毅力與堅韌的意志，強化了人體生命三種高品質的靈根¹⁴，奠定了「修煉純正的太極拳」的基礎¹⁵。

(三) 串拳的行功要領與功能：

¹⁴ 同上註，頁 109~116。

¹⁵ 同上註，頁 161~165。

A. 串拳的行功要領：

盤架子屬於靜功的修煉；串拳屬於動態的修煉，串拳的修煉是奠基在盤架的基礎上。修煉者對拳式有了靜態形式的體認後，了解到何謂虛靈頂勁、沈肩墜肘、含胸拔背、鬆腰疊胯、尾閭中正、開 屈膝、呼吸自然、氣沈丹田等諸項靜功的操作項目後，使身心達到全身鬆靜，精神提起，且是心有令神有覺的身形姿勢。具有此種靈敏內知覺的身形姿勢的基礎上，才能進到動態形式的串拳修煉。

盤架子要求身形姿勢必須節節放鬆，而串拳的要求是要節節貫串，二者是對立而統一的。能節節放鬆，身體各部位的肌理及關節無拘滯之拙力，串拳時透過「以氣運身」的操作，才能節節貫串連成一體。故練拳先求全身放鬆，達到體內拙力散盡，全身鬆透，腳底有入地之感，經過自然的反作用力，使落體的鬆沉之力迴返於自身，貫穿於全身。所以練拳上才有「不會站，怎會走」的提示與警策。盤架與串拳兩者不可偏廢，但往往學習者只重視串拳而不盤架，太極拳的實功內容難於達成。

以氣運身：

串拳這種修煉下手之處，主要是以「以氣運身」的法式，做為體肢運動的法則。以氣運身不是一般所謂氣在身上跑，氣如果在身上跑，人就會暈頭轉向，造成所謂走火入魔的幻境。以氣運身與拳論所談的「吸氣氣貼背，呼氣沉丹田」所說的氣也是不同，那是自然呼吸的氣，一般所謂後天氣。以氣運身是說明人的肢體位移與地球重力場的關係，亦就是在重力場中利用重力來運動身體，使身體因大環境重力場的影響，透過「吸氣氣貼背，呼氣沉丹田」的呼吸運動及身位重心虛實的變化，在一定的法則下，移動身軀，而開發鍛鍊自己身上的能。在王子和輯錄《太極拳涵化文集》中的「正形氣的鍊已築基與盤架串拳」一文中，明白的指出：

串拳這種修煉下手，主於應用「以氣運身」的法式。配合串拳行功要領，將拳式各個分節動作上那靜態的身形姿勢，在以心行氣、以氣運

身的操作下，前後節節貫串的連接起來，以使其實現為拳式子的那全部動作由頭至尾相連不斷，而屬於動態形式的外樣形態。同時也對那靜態的身形姿勢存有勢位能量的肢體各部位，體認其能隨時協同鬆弛那與運動相關的肌體及關節，以構成體肢在空間的位移，而達成其所謂「一動無有不動」而為「上下相隨」的靜中成動；並對那動態的身形姿勢上正值其空間位移的體肢各部，體認其能隨處協同約束那與運動相關的肌體及關節，即可構成體肢在運動中的休止。而達成其所謂「一靜無有不靜」而為「輕靈沈著」的「動中寓靜」。

串拳的實踐就是身形姿勢透過以心行氣、以氣運身的行工要領，不斷的去體認太極拳之動與靜間的相互潛伏的變化關係，串拳的行工要領在王子和輯錄的套拳行工要領中 動態總綱 提到：

套拳的串拳活動是在「以氣運身」之下的體肢運動。在動作練法上要掌握知覺運動，動中求靜；其操作項目共有八項：淨念凝神、以心行氣、氣行四肢、分清虛實、手與肩平、胯與膝平、變換在腰、邁步如貓¹⁶。

從動態總綱的行工要領上我們可以看出串拳必須在以心行氣、以氣運身的要求下，不斷地追求知覺運動的深化；那以心行氣、以氣運身的知覺一氣的心神體能運行於四肢，如何虛實轉化，動靜互伏，皆能了然於胸。在知覺運動的深化中，使運動的概念與知覺在神經中樞的大腦內發展成為一個模式的程式，等到再遇有這種感覺時，大腦內的程式模式能發展出來而成為一具象。運動概念與知覺的覺知是層層晉升。隨著串拳在行工要領要求下不斷的練習，運動的變化內涵的知覺能力也不斷的累積，使「以心行氣，以氣運身」發揮在身心的效用愈加細緻，到了推手對待時，便能「隨機取勢」、「得機得勢」，才能使用「以心行氣，以氣運身」的功夫。這些精神意志的發揮皆必須

¹⁶ 同上註，頁 174~175。

建構在靈活的身形姿勢的型範上，因此在操作上「手與肩平」、「胯與膝平」、「變換在腰」、「邁步如貓」的行動要求必須確實掌握。才能結合精神意志，使太極拳作用於人身上的功能，達到「心呼身應」、「身心一體」，使身心達到「全身通泰」、「運轉如意」的動作成效。整套太極拳的動作形象才能達到「上下相隨」、「內外相合」、「相連不斷」、「輕靈沉著」的圓滿境地。

B. 串拳的功能：

透過了串拳行工要領的實踐，串拳的動功修煉作用於人身上的功能是身心通泰，運轉如意，綜達功能可分為下列諸項：

1. 上下相隨：

上下相隨指的是肢體的動作協調。有上就有下，有前就有後，有左就有右，上下指的就是上下左右前後，上下相隨指示身體的手眼身步動作必須要配合而協調一致，一動無有不動，無有斷續，無有凹凸處，相隨相和。拳論云：「其根在腳，發於腿，主宰於腰，行於手指，由腳而腿而腰，總須完整一氣」。手動、腰動、腳動、眼神亦隨之動。有一不動，身即散亂。無法上下相隨，則不能達到完整一氣，串拳的功能即在訓練人的身體由腳而腿而腰而手，上下相隨，完整一氣。能貫串一氣，進退自然得機得勢。

2. 內外相合：

內者是指行氣用意，外者是指姿勢動作的虛實變化；內外相合是身心合而為一，全身鬆開，不使分毫拙力留滯於筋骨血脈之間，且能輕靈變化，運轉如意。心為主帥，身為驅使，精神能提得起，自然舉動輕靈。架子不外虛實開合，開時不但手足開，心意也應俱開；合時不但手足合，心意也應俱合，能內外合為一氣，則渾然無間。串拳時要求全身鬆靜、提起精神、淨念凝神、分清虛實、變換在腰、氣沉丹田、氣行四肢，在行氣用意與身形姿勢的虛實變化能結合一體，達到內外相合，知覺一氣心呼身應的動作成效。

3. 相連不斷：

相連不斷所指的就是串拳時能夠一個架式，一個著法要式式能連接，沒

有斷續，沒有分隔，每一個動作的起、承、轉、合都應貫串一氣。太極拳用意不用力，自始至終，綿綿不斷，週而復始，循環無窮，貫串一氣呵成，從第一式太極起勢至結束合太極，皆要式式相連，勿使有缺陷處，勿使有斷續處。若有一處不貫串則斷，斷則舊力已盡，新力未生之際。此時前後之氣不能相接，造成「氣眼」，俗稱為空隙，是太極拳的障礙點，易為人所乘之處。太極拳功夫的高低就在於對待時是否產生眾多「氣眼」，氣眼愈多就愈容易為對方攻擊。串拳的目的就是在於訓練自己在串拳時能夠式式相連，沒有斷續；始有意動，既而勁動，轉接要一線串起。能上下相隨，內外相合，相連不斷，則能週身節節貫串，無絲毫間斷。由串拳進而到推手對待，才能得機得勢、隨轉隨接，不先不後，恰到好處，達到拳論所言：「動之則分，靜之則合，無過不及，隨曲就伸」的要求。

4. 鬆沉輕靈：

鬆沉與輕靈是套拳在盤架與串拳的修煉後所顯現的精神表現與運動的形象。套拳能達到上下相隨、內外相合、相連不斷，則作用於人身上的實拳實功是一種鬆沉與輕靈的顯現。

鬆沉與輕靈是相反相成的兩種勢能作用。鬆沉是「能」的凝聚作用，此凝聚的同時即是輕靈的勢能顯發。如果沒有鬆沉的栽根種勁，太極拳則成為浮游而無根的花拳繡腿。因此輕提靈活是建築在鬆沉的根勁上。但是如果鬆沉的太過，則形成一種重壓，這種重壓之勢看似穩固，但其行動卻是笨拙的。重壓造成自身的執定而形成身體猶如一重物。只有凝聚的重壓之勢，無法顯其輕提的靈活，成為有陰無陽，如拳家所言：「能鬆必能沉，其病在壓」。鬆沉的勢能形成輕提的勢發，必須掌握前面所談的身姿結構的規矩法則。結構的完整，對應於身體重力場的鬆放，能量週流全身，全身知覺感受到一種顯發的能量向身體四週揚升，造成一種輕靈的提勁；如果一味的追求鬆沉而忽略了壓覺，太過於傾向凝聚化的勢用，則太極拳自身必傾向於物質化發展，而造成雙重的病態太極。當我們忽略了身心結構的規法，則太極拳的輕靈性

必難以達成，拳論上所說：「滿身輕利頂頭懸」亦無法體認。靈明敏捷的心意為鬆沉的壓重之勢所蒙蔽，本心便為根身所乘權作勢而引帶向物質化的一面偏去，造成只是物質化的一種重量訓練使太極拳淪落到成為健身運動，而無法體會輕靈不昧的太極心境。

(1) 沉重有別：

太極拳 輕重浮沉解¹⁷中明確的論述到：「雙重為病；干於填實與沉不同也」，「雙沉不為病；自爾騰虛與重不一也」，「雙浮為病；祇如縹緲與”輕”不例也」，「雙輕不為病；天然清靈與”浮”不等也」。太極拳 輕重浮沉解 實際上就是論述在太極拳手法動作上，鬆沉與輕靈如何可能的重要文獻。沉與輕指的就是鬆沉與輕靈的對立統一。「沉」意謂著太極拳式子之勢能如何順勢鬆放。從順勢鬆放當中現出「沉」的一種現象表徵。如果勢能因學習者本身能力不足，材質不夠，無法順勢鬆放，必定在人體的某些部位造成硬力的支撐，以硬力撐拒，無法鬆落於腳底。這種硬力造成一種頂抗的重壓現象，現出「重」的一種現象表徵。此種重壓的勢能成為太極拳手法動作上的遲滯，因此轉換不靈，成為太極拳運動上的病態現象。太極拳論說：「偏沉則隨，雙重則滯，每見數年純功不能運化者，雙重之病未悟耳！」。雙重的誤認也是一般太極拳者認識不清，無法體認太極拳的本體性質的主要原因。往往把重的壓覺，認為是一種沉的知覺，猶如背著重物在運動，因此造成了膝關節的受傷。另一種錯誤的認知，以為重心在中間就是一種雙重，此種依文解義，更是偏離了太極拳的正功、正法的修煉。錯誤的認知使高水平的太極拳武藝成為一般活動筋骨的運動，大大的折損了先人的智慧結晶，身為太極拳的教練者更須好好的反省與探討的。

(2) 輕浮不等：

前面提到太極拳結構的重要，身姿結構的符合與拳理拳法的正確，是

¹⁷ 見本論文附錄(一)，頁 220。

鬆沉與輕靈的根本；鬆沉往往因身姿結構的不正確，而造成了鬆懈，因此成為一種重壓，而無法輕靈。輕也是一種勢能，克服地心引力造成一種逆勢反提的提勁，此種提勁是輕的現象表徵。此種輕提的知覺是在一定的結構要求下，因順勢鬆放的重量沉落到腳底，從地上的反作用力迴返於自身，使兩者在身上的合力為零，身體無拙力的一種輕的內在。有穩固的結構，身體的負荷力消失，因此造成一種輕提的內知覺。此種輕提的知覺是天然輕靈，滿身輕利的。太極拳的轉動使形軀顯得輕靈活便，舉動之間是活潑毫無滯礙。如拳論所言：「一舉動週身輕靈，而且貫串」。身體的鬆通靈活帶動了心靈意志的自由靈便。能如此才能真正體認到拳論上所言：「立如平準，活似車輪」及十三勢歌中所說的：「尾閭中正，神貫頂，滿身輕利頂頭懸，仔細留心向推求，屈伸開合聽自由」的高水平的太極拳運動。太極拳的形象是極鬆沉且極輕靈的，兩者一體兩面，兩端一致的。

太極拳藝所強調的是慢而不滯，快而不滑，要達到如此要求，必須從鬆沉與輕靈的知覺運動上追尋。此兩種能力必須建立在正確的身姿結構與拳理拳法才能達成。否則往往偏向於慢而滯，快而滑的重與浮的病態太極拳。在重與浮的長久訓練下造成了身心的傷害而不知，成為用心追求太極拳藝者的一種夢魘。

(四) 結語

結合了太極拳的盤架的結構要求，進而依拳理、拳法作用於太極拳的串拳運動。在明師正確的指導下，由築基本功操到盤架的靜姿訓練，使身形結構的定位符合四平八穩¹⁸的正功、正法的要求；進而認識各拳式子的規矩法則，對拳式子的各類姿勢有明確的認知與內知覺的掌握。式與式子間如何轉換連接，則須進到動態的身形的訓練上修煉，在「以心行氣，以氣運身」的體肢運動下，經過三易寒暑的自強不息的克己修煉。達到上下相隨、內外相合、

¹⁸ 同上註，頁 176~177。

相連不斷，顯現出輕靈又鬆沉，鬆沉又輕靈的形象。在心呼身應的動作下，達到全身通泰，運轉如意的功能，心神體能的充實身心、材質的轉化，由此進路，才能進入太極拳藝道的實修與實証。

第三節 英雄所向無敵技藝境界

太極拳除了是一項「益壽延年不老春」的養生道功之外，它還是一宗徒手搏鬥的技擊武藝。太極拳的串拳運動在基本修習的表相上，吾人所見到的不外是優游溫和，全體鬆柔沉穩的運作；但是其應用於打手較技的實際上，卻潛藏而且表現著強大且劇烈的內勁蓄涵於內，因敵變化，隨勢發用。

一、說打手

打手對待的技擊修煉是在太極拳套拳實體的修煉外，另一宗太極拳修煉者所不可或缺的實功修煉；兩者皆能真確的體認與實證，才能構成太極拳藝的完整體系，也才能達到太極拳全體大用的全修。太極拳打手對待的修煉根基是建築在套拳修煉的基礎上，通過了套拳的盤架，串拳的嚴格修煉後，本身的心神體能厚實，符合了打手對待的條件，接著才能進入打手對待的學習體系。

打手對待的學習主要是學習如何從太極拳實拳的動作個體亦即太極拳實拳十三勢的形相，轉化成各種手法而應用於與人手搏對待，那種或攻或守的性質與形式。攻守的性質與形式在王宗岳先生所作的打手歌裏明確的提出，其原文如下：

打手歌

搯 擠按須認真；上下相隨人難侵
任他巨力來打我；牽動四兩撥千斤
引勁落空合即出；粘黏連隨不丟頂

打手歌的歌詞共有六句，每句七字，全文四十二字，言簡意賅，打手歌的全文組織，包含了打手的實體內涵以及打手的性質及其作用，王宗岳和對打

手歌全文的注疏有明確的說明，他說：

打手歌的第一、二句，在指太極拳實拳動作個體的成素十三勢必須體認其真實，才能上下相隨的實現其預期的作用。其中第一句，用屬於在顯勢的四正手的搯、擠、按，並存著在潛能的四隅手的肘、靠、採、列，來指明那十三勢的八門手法兒，要精確體認其真在。還得結合上屬於進退顧盼定那五類步驟，才成其為上下相隨的整體活動，以達成其預期的作用。其中第二句，用上下相隨來指明八門手法的動作與五類步驟的動作。只要綿密結合著，即可肇使來侵犯的動作難以得逞。

從王子和對打手歌第一、二兩句的注疏內容，我們可以看出打手對待的實功主要是從實拳的動作上加以體認，確確實實的掌握了太極拳十三勢的基本內涵，主客之間如何利用八門五步的十三勢，組成推手形式，相互學習。在搭手聽勁上，利用八門五步，往復進退、剛柔相推、上下相隨、進退顧盼。八門五步綿密結合，定之方中足下有根，使侵犯者的動作不易得逞。

經過了八門五步的推手學習，精確體認到十三勢的本質，打手歌第三、四句指出了對待時那獨特效能，王子和注疏說：

打手歌的第三、四兩句，在指明打手的動作個體在那對待上獨特效能的狀況；無視於外來的激烈的襲擊，且就勢即顯有利的克制。

為了達到打手歌的內容要求，太極拳在打手對待上有其下手的修煉實務，依此功操實務在明師的傳授指點之下，漸次前進，最終達到英雄所向無敵對待無病的境界。

打手的正功修煉可分為兩項作業；一項名為推手，它是訓練兩者如何利用剛柔相推而生變化的基本方法。一項名為“散手”；散手比推手掌握更複雜的變化；了解了以剛柔相推而生變化的各種推手手法，正確的掌握了搯、擠、按、採、列、肘、靠、進、退、顧、盼、定十三勢的勢能作用，進而把太極拳三十六個類形式子的結構加以拆散分析，配合十三勢的作用，了解各類式子的用法及其相互間的連結轉換，達到因應攻守的技藝對待。

(一) 推手對待的義涵：

推手對待的學習是因應與人對待交手時打手對待的入門學習。從推手對待中建立動作個體形相的符合與材質的標準，在形質合一的動作要求訓練下，達到推手時能陰陽相濟，對待無病的修煉。推手對待兩者之間是變化萬端，在因應攻守上必須掌握粘黏連隨、不丟不頂、隨屈就伸、無過不及、屈伸開合、勢順自然。符合了上述的動作功法上的要領，才能達到對待無病的修煉實務。在動作形象上是「輕靈貫串，變換虛實，無過不及；取捨隱現，陰陽不離」，如能達此要求，才能做到陰陽相濟的修煉內涵。修煉上能對待無病，陰陽相濟，與人交手對待中才能掌握「幾微」，得機得勢，得其時中，以牽動四兩之巧勁化解巨力的襲擊。因此打手歌所說的「任他巨力來打我，牽動四兩撥千斤」，就是太極拳手搏技擊的特色。以最少的損耗，發揮最大的效能，這種手搏技擊的特點是建立在熟練的推手實務上，沒有熟練的推手對待的訓練，與人手搏技擊，則必落入任意亂打，毫無章法，而流入旁門左道的歧途，失去了太極拳的本質。如王宗岳太極拳論所言：「斯技旁門甚多，雖勢有區別，概不外乎壯欺弱，慢讓快耳」，弱肉強食，有力打無力，兩者交手對待，必落入任意亂打，非修煉太極拳者的本意。

(二) 推手對待的要領：

太極推手是太極拳打手技擊實功修煉的訓練方法，從太極推手中可以培養和訓練學習者周身皮膚觸覺的靈敏度及身心內體的知覺感受。推手內容包括單臂、雙臂的定步、活步棚、按推手訓練；棚、擠、按四正手法的定步、活步推手訓練，及採、列、肘、靠四隅手的大推手訓練。從推手訓練中學習者確實體認到棚、擠、按、採、列、肘、靠八種手法及進、退、顧、盼、定五種步法的相互結合與運用的步驟。因此練習太極推手，一定要建立在太極拳實拳的基礎上，太極拳的實拳動作必須要熟練正確，鬆柔沉穩，做到上下相隨、內外相合、輕靈和緩、虛實分明，才能在太極推手的運用中充份發揮打手歌中所說的「任他巨力來打我，牽動四兩撥千斤」的巧妙。通

過推手的訓練，學習者可以進一步檢驗套拳的盤架，串拳的規矩是否正確，從而得到改正和更深一層的體會，所謂修練即是指此；練而修之，修而練之，兩者互為因果，相輔相成，不可偏廢。

太極推手和套拳訓練一樣，由其循序漸進及應遵循的法則，太極拳論說：「由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明」，打手歌也云：「棚 擠按須認真；上下相隨人難侵----。」明確地指出修煉太極拳及其推手的學習步驟和達到的拳藝境界。所謂「著」就是太極拳的招式，和推手的每一種手法的動作。

「著熟」就是要求必須將十三勢所規定的各種手、眼、身、步法的動作操作熟練，知其勢能如何轉化，其作用如何掌握。十三勢確實弄明白，四正手、四隅手皆能作正確而且認真的操作，待這些「著式」熟練以後，在推手中才能逐漸地領悟到對方來勁的情形如何！在太極拳的術語稱之為「聽勁和懂勁」¹⁹的功夫。有了聽勁和懂勁的功夫之後，不斷的深化推手的內涵，愈練愈精，最後才能達到「任他巨力來打我，牽動四兩撥千斤」，隨心所欲，人不知我，我獨知人，英雄所向無敵進而階及神明的境地。

(三) 聽勁與懂勁之掌握與運用：

聽勁與懂勁是太極拳特有的內涵，也是克敵制勝的關鍵；沒有學會聽勁的能力，就無法了解懂勁為何？因練習聽勁是推手練習的第一步功夫。

1. 聽勁

所謂聽勁，它是一種覺察能力，除了用耳朵去聽以外，更須有眼神的視察，皮膚的接觸以及運用大腦中樞神經的靈感指揮，充份發揮知覺運動的能力，從平常盤架串拳所培養出來的鬆柔，沉著的雙臂與對方的手臂相接觸。透過眼神的判斷，肢體的接觸，皮膚觸覺的感應，來體察和掌握對方來勁的意圖。兩人在推手過程，透過以心行氣，以氣運身的內知覺掌握，雙方皆運用這種知覺感應對方的來勁，培養出靜心思索，斂氣凝神的聽勁功夫。太極

¹⁹ 陳龍驤李敏弟著：《楊氏太極拳法精解》，頁 234~237，四川，科學技術出版社，1997。

拳名家李雅軒對於聽勁的描述，他說聽勁必須掌握四種覺察力，才能達到準確的聽勁功夫：

- (1) 以眼神觀察對方之情形，得到認識，謂之視覺功夫。
- (2) 以耳官聽聞對方之聲音，得到認識，謂之聽覺功夫。
- (3) 以皮膚接觸對方之身體，神經感應，得到認識，謂之觸覺功夫。
- (4) 以情理判斷對方之情形，得到認識，謂之理覺功夫。

聽勁是透過上面四種覺察能力，以判斷對方之情形，而定應付之對策，因此聽勁乃是推手的首要功夫，能聽勁靈敏，覺察力強，腦力清醒，神經的感應快速，有了準確的聽勁功夫，才能進到懂勁的層次。知道如何去聽對方的來勁，才能了解對方的勁路，進而掌握對方的勁力，依據對方來勁的剛柔，勁力大小，來勁方向，速度快慢，時間的早遲，部位的高低等情況，採取相應的措施；順勢借力，發揮陰陽相濟，以靜制動，以柔馭剛，或發或化，不先不後，恰到好處，使對方偏移重心，身體失去平衡，受制於我，讓自己立於不敗之地。

2. 懂勁：

懂勁是由聽勁而來，能聽然後才能懂，如聽的不準確則不能全懂。所以懂勁功夫亦非一蹴可及，如無明師口授饋勁加上自己切實研究，則難有成就。太極拳家陳炎林有言：

太極拳推手中，未懂勁之先，固易犯頂、偏、丟、抗等病；然已懂勁後，往往易犯，斷、結、俯、仰」等各病。此乃後者在似懂非懂之間。斷、結無一定之標準，皆因聽勁之四覺不能準確，尚未能達於真正懂勁之境。倘能閃、還、撩、了、轉換進退、行動自然、隨心所欲，如是方可謂真正懂勁也。²⁰

懂勁又分自己懂勁，於人懂勁兩種。依李雅軒所言：

²⁰ 陳公編著：《太極拳刀、劍、槍及散手合篇》，頁 49~71，台北，大申出版社，1976年。

自己懂勁是運用自己的力量而言，體會己身的拳掌、肘腕、肩腰胯膝腳、頭頂、脊背各部位之配合，達到內外相合，陰陽互用，剛柔相濟，全身鬆靜，輕靈貫串，神意心氣一體。於人懂勁則是以我之視覺、聽覺、觸覺、理覺四者相互配合，綜合判斷對方之勁力的剛柔、遲速、浮沉、大小、長短、方向、面積、企圖而言。二者貫通之後，一舉動，身手腰腿，神氣意思，皆能配合恰當。與對方推手時，無論對方如何來力，皆能以四兩撥千斤之巧妙化之於無形，做到不丟不頂，隨心所欲，屈伸開合之間，使對方如捕風捉影，毫無立足之點，用武之地，此乃真正懂勁之後，而階及神明之境。²¹

陳炎林亦說：

真正懂勁之後，即能得屈伸動靜之妙，開合升降之效；見入則開，遇生則合，著來則讓，就去即升，果能到此地步，即入神明之域。²²

由以上兩位名家所言，欲得太極之妙，修得太極拳之大成，階及神明之境，非從聽勁、懂勁修煉不可，然而由懂勁而階及神明，非一蹴可及，窮畢生之用功，才能豁然貫通的。因此太極拳論言：「由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明，然非用力之久，不能豁然貫通焉。」

3. 聽勁與懂勁的建立：

聽勁與懂勁是太極拳升階進層的基礎功夫。聽勁與懂勁皆能深確的體認，知覺運動靈敏，才能做到打手歌所說的：「粘黏連隨不丟頂」的巧妙功夫。如何才能掌握和運用聽勁和懂勁？必須透過明師的指導，以實拳為基礎，從鬆柔沉穩入手，捨己從人為法，一鬆無有不鬆，一動無有不隨，週身一體，綿綿不斷。李雅軒提出如何掌握和運用聽勁和懂勁的要領，他說：「兩臂要練得如繩子吊著重物一種的鬆墜，有沉甸甸的氣貫十指的鼓脹感，並須經常養其頭腦和兩臂的虛靈輕妙的感應。」這種靈敏的感覺，如拳論上所形容：「一

²¹ 同上，註 20。

²² 同上，註 20。

羽不能加，蚊虫不能落。」有了這種明察秋毫的靈敏度，運用于推手，在聽勁方面，就能細細地，準確無誤地體察出對方來勁的極其細小的變化情況。我則不先不後，不早不遲，恰到好處地運用粘黏連隨，不丟不頂的推手技巧，就能做出隨屈就伸，逆來順受，柔若百折似無骨，化勁無形的絕好身勢，和無往不利，變化莫測而又冷快絕倫撒去全身都是手的發勁動作。拳論所說：「彼不動，己不動，彼微動，己先動」。在推手中，如果沒有練就絕好的聽勁和懂勁的功夫，是不可能掌握好這種尺度，達到這種要求的。

從以上李雅軒的陳述中，我們可以了解到聽勁和懂勁的養成，必須建立在深厚的實拳基礎，及正確的推手訓練，及學習者長期努力，不屈不撓，用功日久，才能豁然貫通的，因此要具備靈敏的聽勁及懂勁功夫，必須自強不息的修煉實拳，與拳伴長期的學習推手，才能建立太極拳的打手對待的實功。在楊家老架式的修煉有一套完整的推手與散手修煉體系，因操作內容具細靡遺，文字敘述繁絮，僅以王師子和所整理的推手綱目作為介紹²³，真正的推手實功，則必須在明師的面授指點下，確實去操作實習，才能體認得清楚，非從書面文字可以解決的。

(四) 推手綱目：

1. 定步推手：

(1) 單搭手粘黏法：(合步四式)

a 單搭前手一擗一按，平圈粘黏法(左、右兩式)。

b 單搭後手一按一擗，平圈粘黏法(左、右兩式)。

(2) 單搭手折疊法：(合步四式)

a 單搭前手一擗一按，豎圈折疊法(左、右兩式)。

b 單搭後手一按一擗，豎圈折疊法(左、右兩式)。

(3) 雙搭手粘黏法：(合步四式)

²³ 王子和輯錄：《太極拳涵化文集·打手入門正功功操綱目》，頁210~212。

a 拿前手一擗一按，平圈粘黏法(左、右兩式)。

b 拿後手一按一擗，平圈粘黏法(左、右兩式)。

(4) 雙搭手折疊法：(合步四式)

a 拿前手一擗一按，豎圈折疊法(左、右兩式)。

b 拿後手一按一擗，豎圈折疊法(左、右兩式)。

(5) 定勢四正手法：(合步、順步四式)

a 合步四正手法(左、右兩式)。

b 順步四正手法(左、右兩式)。

2 活步推手：

(1) 墊步推手：(合步四式)

a 前上跟步四正手法(左、右兩式)。

b 退步前收四正手法(左、右兩式)。

(2) 進退推手：(合步四式)

a 進退三步四正手法(左、右兩式)。

b 多步進退四正手法(左、右兩式)。

3 大：

(1) 定勢大 (左、右四式)

(2) 不定勢大 (左、右四式)

二、說散手：

楊家老架太極拳實拳、實功修煉有一套正規傳授的程序，首先從功操盤架、串拳開始，拳架有了一定的程序步驟，從單臂、雙臂、定步、活步推手，再學習四正手的合步、順步之定步、活步推手，進而至四隅手的固定大，不固定大，逐級晉升，拾階而上。推手至相當火候，十三勢的掌握，粘黏連隨的轉換變化均能不丟不頂、聽勁、懂勁的體認能確實明白，則可以進入太極拳的散手對待的訓練。

所謂太極拳的散手訓練就是拆散太極拳三十六個類形式子的結構，而應

用八門五步動作成素十三勢的功能去行與人對待的方法，其本身並非脫離開「剛柔相推而生變化」的推手基準而任意亂打。說若以任意亂打就是散手，則太極拳便無技藝^{2 4}可言了。換句話說：太極拳散手之變化均由推手聽勁、懂勁而來，有聽勁、懂勁的能力，則太極拳的散手才能適當的應用。若不知粘黏連隨是何物，粘不住對方，聽勁不靈，則練習散手，運用散手，則猶如外家拳的格打，則脫離了太極拳以柔馭剛，以靜制動，以逸待勞，以順避害，不佔人先，不落人後，人不知我，我獨知人的所謂「後發先制」的技藝特質。

在陳微明著《太極拳答問》中曾敘述到：

余曾叩之楊澄甫先生。云太極拳術，若將散手用法加入，則更備矣。先生曰：太極拳散手，隨機應變，無一定法。若會聽勁則聞一知百；若不會聽勁，雖知多法亦用不好----孫武子曰知己知彼，後人發，先人至，太極聽勁全是知彼功夫，能粘住敵人，彼不動，我不動，彼微動，我先動，彼不會聽勁，一動即跌出矣。若太極拳聽勁功夫尚不能到，不能粘住敵人，則不必與人動手可也。

所以打散手必須要在深厚的推手上有的聽勁懂勁的功夫後，才能進行。只有經過了各式各樣的推手訓練，有了聽勁懂勁的能力，了解三十七式類式子的內容變化與運用，進而具有高妙的化勁能力和強勁的發勁功力，才能學好散手對待。能化勁則不冒然涉入險境，自身安全足以保護，不為敵人所乘；能發勁則能將對方擲遠拋離，化險為夷，且不打傷對方，讓敵知難而退。不結怨不樹敵，達到人不知我，我獨知人，英雄所向無敵的對待無病的境界。

(一) 三十七類式功能析解：

太極拳的實拳套路，越傳越多，從楊家老架所衍延的各派拳路，已形成五花八門了。其實不管各派的拳架套路略有不同，都由三十七個式及十三勢所組合，有些套路的架勢比較完整，有的則偏或不全，我們試抽樣舉例，研

^{2 4}王子和輯錄：《太極拳涵化文集·太極拳歷練「遊於藝」的較技規範》，頁 235~238。

討數個架勢的技擊的理論及功用，其餘的請參閱楊澄甫遺著《太極拳用法圖解》。

單鞭應用法：

有人從我後方或右方，以左弓步左拳向我肩頭劈砸，我右足向對方跟前撤步進成右弓步，右掌成陽掌向對方胸前斜飛撩擊，當掌觸及其胸部時，翻右手坐掌按擊對方，左手捏其手撐於左後斜上，以稱右掌按勁。

扇通臂應用法：

有人以右手抓住我右手腕，我右足向後撤半步，右手翻臂向上提高過頭，將對方右手掀起，我上左足成左弓步，身體側進前，左手成豎掌向對方右腋下按擊。

右蹬腳應用法：

有人向我上步以右拳擊我胸部，我略撤左足，以右手抄黏住對方右手腕，鬆腰坐胯沉身，右足跟著提起，向對方腋下蹬擊，左掌撐於左後方，以稱右足蹬按勁。

海底針用法：

有人用右手將我右腕牽動我，即屈右肘將手腕往回一提，手心向左，左腳隨之收平，腳尖點地，右腳坐實如敵再將我手腕往下採去，我即將右腕順勢鬆勁往下一沉，腰隨坐下，身往前回俯下低，眼神前視左腿仍虛，則敵人之手力自懈。

以上所舉的單鞭式、扇通臂式、右蹬腳式、海底針式的應用方法。以及剩餘的 33 個式子，都是以技擊應用方法而設計的，這方面的資料如要有更詳細的說明，請參閱楊澄甫遺著《太極拳用法圖解》²⁵。

(二) 推手發勁的義涵：

推手發勁是太極拳走向技擊對待上獨有的訓練模式，拳家常言：

²⁵ 楊澄甫遺著：《太極拳用法圖解》，頁 88~106，台北，華聯出版，1984 年。

練拳如不訓練推手發勁，則太極拳打的是盲拳；只顧訓練推手發勁而不練拳，用的是蠻力。

此說明太極拳的體用是拳與推手發勁兩者相輔相成，以拳為根，以推手發勁為用，太極拳修煉的程序走向技擊的功能，推手發勁是必經之路。

發是發放、打擊的意思，勁是勁力，作用於他人肢體上的功力，陳炎林在《太極拳、刀、劍、桿、散手》合編一書中論到所謂：「勁之作用由於筋，能發，且可達於四肢」。因此勁力的大小代表太極拳功力的大小，發勁是指發放在他人身上的功力。太極拳的發勁不是一般未受過訓練的一種硬直的推撞力，而是發放者在一瞬間集聚全身力量合於一點，快速作用于對方身體的一種柔彈爆發力。練習者，初步發勁練習，都以「餵著」為主，被發之人都以站立，固定放鬆不加以頂抗，發放者採取某些著法，如雙按、橫棚、側靠等姿勢，不斷的練習打發在被發者的身上。從不斷的練習發勁的過程中修正發勁著法的正確與否，及肢體的節節放鬆與節節貫串，達到拳論上所言：「根於腳，發於腿，主宰於腰，形於手指。」周身之勁完整一氣，勁去如放箭，冷快突然。

發勁從固定餵著入手，等到練習發勁的功力皆能周身勁力完整一體，無斷續處，接著對活動變化的人身上練習發勁；猶如軍中打靶練習一般，先練習死靶，接著練習活靶，再打飛靶。等活動變化的發勁皆能拿發穩定，再進入推手發勁，熟練八門五步十三勢的勁勢變化與運用，那便到達實際應用所謂散手對待的層次。

太極拳的發勁有棚、擠、按、採、肘、靠八種勁力的變化與運用，用之於散手對待上，更是複雜多變，有關勁法的變化上，王師子和將其分為兩大部份：一是屬於應有的形質者，一是屬於知覺所化生者。共分為十點法則指要：

1. 有關八門個體者：棚、擠、按與肘、靠、採、。
2. 有關五步動靜者：進、退、顧、盼與在中定。

3. 有關對待無病者：粘、黏、連、隨與輕、重、沉、浮。
4. 有關進退機勢者：隨屈就伸與無過不及。
5. 有關體肢移位者：大開大合與微微之動。
6. 有關材質功能者：節節摘開與節節貫串。

以上屬於應有的形質者的勁法掌握。

7. 有關陰陽相濟者：剛根於柔與柔根於剛。
8. 有關對待互知者：人不知我與我獨知人。
9. 有關從心所欲者：聽勁懂勁與愈練愈精。
10. 有關變化萬端者：精誠優為與多態統一。

以上屬於知覺所化生者的勁法掌握。

從以上王師子和所規劃出散手對待上勁法的功操綱目要領可以得知太極拳的散手對待是複雜而變化萬端的，想要很正確地，完全發揮它們的威力，則必須從實拳的功夫修煉，分析各拳式的變化與運用，利用推手發勁的訓練成效，加諸於各拳式的應用，不斷的與拳伴相互切磋，用功日久在倫常日用上，才能完成散手對待的實功修煉。

太極拳打手對待的實功修煉，必須建立在以太極拳實拳的十三勢的真實體認，以此十三勢構成推手形式的對待與散手形式的對待，兩者結合成為太極拳打手對待的修煉實務。打手的修煉實務有屬於動作個體的形相與基準的推手對待、散手對待、對待無病、陰陽相濟，以及屬於動作個體那屬性與現象的立本與用極的執中無為，支撐八面，以靜制動，以柔馭剛，這此打手的內涵，及修煉實務，在上面的論述中均已詳細的析論，為建立其打手修煉的法則架構，在楊家老架太極拳打手的修煉體系裏王師子合編訂了一體系表，體系層次分明，可以做為太極拳實功修煉之引路參修，請參閱附錄(二)。

第四節 全體大用之藝道一體—自然無為而無不為

中國武術的產生，皆是以技擊為主要宗旨而被創造出來的，太極武藝也不例外。但因時空因素的改變，各種武術至今似乎只適用在特定規則下的競技比賽，其技擊功能價值已日漸式微，而且只受到青少年階層的喜愛，難為全民所接受。唯獨太極拳的運動不但沒有因時空的變遷而日漸式微，反而更加的普及於世界各角落，不僅是東方人的重要運動之一，西方社會無論男女老少也積極的投入太極拳的運動與研究。究其原因，乃因柔性的健康運動方法受到肯定，尤其 21 世紀是”返樸歸真、道法自然”的世紀²⁶。太極拳的柔性運動模式，是其它武術所不及的，並且它所秉持的”陰陽相濟，益壽延年不老春”，也就是”修身 養性”的功能更符合了身 心健康全面性的修煉程序方法。因此在 21 世紀太極拳普遍為現代學術界所接納肯定，倫常日用上並且受到全世界人民的重視與參與。

太極拳的運動方式採取大鬆大軟的運動模式²⁷，這種柔性的運動思想來自於自然的人文哲理，就是道家陰陽相濟的至柔思想所建構出來的。”萬物負陰而抱陽，沖氣以為和”和”道生一、一生二、二生三、三生萬物”的宇宙觀的思想，提供了太極拳藝道一體的支撐。而”反者道之動”、”弱者道之用”、”無為而無不為”的陰柔方式，提供了太極拳技藝方法的原則，”返樸歸真”、”自然無為”的修煉境界，則成為太極拳修煉道化的人生價值。此外道家的”虛己順物”、”人取我予”和”虛心實腹”、”弱志強骨”²⁸、”緣督為經”²⁹也在太極拳的技擊技術和養生方法上提供了理論基礎。

太極拳從楊露禪帶到北京發展後，長期在北京王公貴族的高層社會中流

²⁶ 鄧時海論著：太極拳的修煉原則。

²⁷ 見陳龍驤 李敏弟著：《楊氏太極拳法精解》，頁 28，四川，四川科學技術出版社，1997。

²⁸ 明 憨山大師著：《老子道德經憨山註》，頁 54，台北，新文豐出版，1996 年。

²⁹ 清 陳壽昌輯：《南華真經正義·養生主》，頁 45，台北，新天地書局印行，1977 年。

行著。其柔性的運動模式，更深的吸收了道家的思想，在道家理論文化的滋養下，太極拳逐步的發展出一套師法自然、參贊化育、利用環境、因勢利導、借力使力、契合道法、返樸歸真的藝術和技巧，因此太極拳又被稱為太極道拳，或稱為“道家武術”。道家思想影響了太極武藝的走向，其內涵也已和道家思想不可分離了。也因為道家思想的深化於太極武藝內涵，使太極拳能在 21 世紀中廣被喜愛與重視，本文從太極拳的若干主要理論要素與道家思想作一介紹與分析。

一、 太極拳的藝與道

道的本義是指人所走的途徑，引申為事物存在和發展的過程和根據。道家哲學認為“道”是萬物之宗，又是萬物之始，更作為萬象之源。一方面萬物恃道以生，由道以成，萬物絕不離乎道；另一方面大道週行，無所不在，大道亦絕不離乎萬物。在《老子》道德經中對道的描述是

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立不改，周行而不殆，可以為天下母。吾不知其名，強字之曰「道」，強為之名曰「大」^{25 章}，”道之為物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；冥兮窈兮，其中有信”。^{21 章} ”視而不見，名曰「夷」；聽之不聞，名曰「希」；搏之不得，名曰「微」。此三者不可致詰，故混而為一。其上不暾，其下不昧，繩繩兮不可名，復歸於無物。是謂無狀之狀，無物之象，是謂惚恍。迎之不見其首；隨之不見其後”。^{14 章}。

從以上各章中老子對“道”的描述，“道”是吾人無法以感官所能把捉得到的，一方面實而非物，本無不空，無形無象；可是另一方面“道”又泛存於萬物，支配一切，永不停息，亦不枯竭，因而是無以名狀的，難以捉摸的東西，但它卻是天地萬物總體的根源³⁰，亦是萬事萬物之所以為萬事萬物的最高存

³⁰ 見林安梧：《揭諦》發刊詞—道與言，南華管理學院哲學研究所，1997，頁 2~3。

在，或簡稱之為根源的總體^{3 1}。這也就是《老子》所謂的”道沖，而用之或不盈。淵兮，似萬物之宗”（第4章），”道”表現了中國人高度抽象的哲學思維和想象能力。

在西方哲學對於形上的本體，或者可以透過語言來把握純思維對象，如柏拉圖的”理型”，黑格爾的”絕對精神”；或者可以經由經驗實證所推導出的絕對實在設定，如唯物論的”原子”，”物質”；而中國哲學對形上的”道體”，卻只能是依賴于直觀”感悟”。以道之為生命的實存之道而言，道是不離我們的生活世界，是天地人交與參贊而成的，從生活世界的參贊中而得到對萬物的總體^{3 2}。從那”生生不息，大化流行”的生活場域之彰顯而體會”道”。”道”乃是一生命的實存之道，與西方式本體論的”構成論”是不同的。中國對本體論的道是”實存論”的生活場域之道。它並不執著於物的最終結構如何，而是著眼於事物的變化過程，這種思維模式在太極拳的運動得到印證。太極拳到較高層次的修煉本身是重勢而不重招，招式只是一個學習過程的橋樑，較高層以上只存著勢的變換，在十三勢行功歌訣中言：

十三總勢莫輕視，命意源頭在腰隙。變轉虛實須留意，氣遍身軀不稍滯，靜中觸動動猶靜，因敵變化示神奇。勢勢存心揆用意，得來不覺費功夫。”^{3 3}

太極無法，勢之能動即是法。”道”之落之於太極拳的修煉乃是經過修煉者生命氣息之直觀感悟而說，”道”乃是太極拳修煉者的生命的實存之道，非臆然絕對，非共相之絕對，乃是境識俱泯而當下境識俱顯，渾同為一道也^{3 4}。

在中國古人的心目中，宇宙不外是一個永恆生生不息的生命存在和發展的有機系統，而生命永恆不止的”大化流行”是構成宇宙、天地、萬物最重要

^{3 1} 同註3 0。

^{3 2} 同上。

^{3 3} 清王宗岳等著：《太極拳譜》，頁42。

^{3 4} 同註3 0。

的本質勢能。《老子》云：

”道生一、一生二、二生三、三生萬物，萬物負陰而抱陽，沖氣以為和” 42 章。”道生之，德蓄之，物形之，勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德” 51 章。”故道大、天大、地大、人亦大。域中有四大，而人居其一焉，人法地、地法天、天法道、道法自然” 25 章。

此說明了生命永恆不止的”大化流行”，構成了宇宙、天地、萬物的生生不息，此生生不息中亦有其規律、規範和規則的。”道”主要含義，便也就是這”物之所由”的規律含義，亦即此總體之根源或根源性的總體。

道大、天大、地大、人亦大。域中有四大，而人居其一，此意謂著天人合一的思想，乾坤為一大天地、人身為一小天地，人俱備了宇宙之整全，天人之間是全息照映，互相貫通著的，亦即《莊子》齊物論所言：「天地與我並生，而萬物與我同一」是也。而此乃天地萬物的本源根據，同時也就是太極拳的根源；天地萬物所由的規律，同時也是太極拳所運行的規律。王宗岳《太極拳論》開宗明義即說：

太極者，無極而生，動靜之機，陰陽之母也。動之則分，靜之則合，無過不及，隨曲就伸。人剛我柔謂之走，我順人背謂之粘。動急則急應，動緩則緩隨。雖變化萬端，而理為一貫³⁵。

由此可知無極而生太極是”道生一”，進入太極後分出陰陽、動靜，是”一生二”；太極中的陰陽、動靜的變化中形成人的身形姿勢變化的急應緩隨的動作。而人身可分為上、中、下三盤³⁶以對應天、人、地三才³⁷，是”二生三”，

³⁵ 同註 3 3。

³⁶ 《涵化太極第 9 輯》：養正堂文化出版社，在王子和講示太極拳的身法指要一篇文章中指出，太極拳的身法是全身肢體動作整體協調而存在的，至於在認識上就必須分析為四類八項的部份身法去觀察，此四類八項可以歸納為天盤、中盤、地盤如下表所列。三盤：是指太極拳的體系裡，把人體動作的身形姿勢結構分成三個部份，下盤用於說明下肢的運作規範，包括步子的格式及樁子的格式，又稱為地盤法。中盤用於說明 胯與身腰的運作規範，包括 子的格式，胯部的格式，腰腹的格式，胸背的格式，又稱為中盤法。上盤用於說明手眼的運作規範，包括手臂的格式，眼神的格式，又稱為天盤法。

³⁷ 三才：在仙學辭典的解釋：三才指無極一動生物為天’天主靜而生陰為地’地主成而生萬物’人從天地中秀氣而生’則天地人三才定位’人心比天’人身比地’念動比人’則天地人共為一道。

急應緩隨是變化萬端的，因此可以說是三生萬物。但其雖變化萬端而理為一貫，此則是”通天下一氣”的道通為一³⁸。由此觀之，太極拳的思想根源乃根源於”道”是無庸置疑的。太極拳名家許禹生註解：

太極者，無極而生”之句說：”太，大也。極者，樞紐根底之謂。太極為天地萬物之根本。而太極拳則為各拳之極至也。無極而生者，本于無極也。”，其”以虛無為本，而包羅萬象，故曰無極³⁹。

陳微明先生注釋這句時說：”陰陽生於太極，太極本無極。太極拳處處虛實陰陽，故名曰太極也”⁴⁰。王師子和對這句的注疏說：

此段文辭總述了太極自身的由來與其本身的天性，以及指述其化生活動存有的數象性徵。所謂無極是指其化生宇宙現象，於境則無限，於時則無窮，是其自身，必無際涯，其大無外，其小無內，且無分量可得而測。不過也不能思考它是”無無”的”絕對空無”，它是”不顯其質而混沌潛存其性”的”相對空無”，可以指其為”空中有個空不空”者。無極作用到化生宇宙萬象的”雜多”之間，存有其一致的統一性，那就是混沌的潛存”陰”與”陽”兩種相反的性能於對立穩靜；而又永恆的潛在著”陰不離陽，陽不離陰”的相對活動，所謂”太一”的精神者。這種精神就是所謂”一氣混元”，此正是無極化生宇宙萬象的開端，也就是太極的前身，以及其陰陽相對活動的本身天性。所謂”太極者，無極而生，陰陽之母也。”⁴¹

這些太極拳名家都是從宇宙的本體和其規律的生化作用來論太極拳的形上依據。《老子》有云：

³⁸ 同註 29，《莊子齊物論》，頁 25。

³⁹ 許禹生著：《太極拳勢圖解》，頁 10，台北，自由出版社，1986 年。

⁴⁰ 陳微明編著：《太極拳講義》，頁 78，台北，華聯出版社，1978 年。

⁴¹ 王子和著：《太極拳涵化文集》，頁 99~100，台北，養正堂文化出版社，2002 年。

昔之得一者：天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈，萬物得一以生，侯王得一以為天下正” 25 章。

太極拳是一種”以技達道”的藝術，學拳即為求道，練拳即為體道，道貫于術中，術極則可以道化；修煉太極拳如能好好的把握住它的本體精神和根本的規律，則太極拳修煉法程：「正、知、覺、會、通、神、明、歸、藏等九大層次」⁴²，將能層層進升以致無往而不利，終而達於道化神明的最終極的目標。

形而上的”道”演化下遂於人而為德，即《老子》云”道生之，德蓄之” (51 章)，從道之客觀規律內化為操作的準則，而又外化為生活的態度。例如”道”的基本特性是”自然、無為、虛靜、柔弱、不先、不爭”等等，所以我們在處理問題時也應本著自然、無為、虛靜、柔弱、不先、不爭的態度。這種生活態度隱含著深刻的生活智慧。據此，太極拳本著”虛靈頂勁、氣沉丹田、以心行氣、以氣運身，根於腳、發於腿，主宰於腰，形於手指”⁴³的技術原則，追求”神往上升”、”氣往下沉”、”頂天立地”所謂神、氣、體三者的修煉⁴⁴，此修煉是象天法地。表現宇宙演化中”陰陽分判”所帶來的”清氣上升，濁氣下降”狀況；又依照一系列的原則如：”陰陽互用，上下相隨”，”前後相連”，”內外相合”，”相連不斷”，”綿綿不絕”以及”有上即有下，有前即有後，有左即有右”的動作要求，通過動作中那動靜、開合、虛實、剛柔、攻守、進退、緩急等一系列對立範疇狀況的變化，去表現大道本身那生生不已的運作，更融合

⁴² 太極拳藝業的修煉法程上，有五個單元十個層次的修煉內容，也有其九個簡語的指稱。那五個單元名目是「正形氣」，「修知覺」，「觀會通」，「及神明」與「入歸藏」，十層的名目是「正形體」，「正氣勢」，「知守一」，「覺變通」，「會類系」，「通型範」，「神變化」，「明道體」，「歸道化」與「藏器用」。九個指稱所用的簡語是「正、知、覺、會、通、神、明、歸、藏」參閱歐業超編輯 王子和審定的《太極拳縮影》，頁 77，養正堂文化出版社。

⁴³ 楊澄甫遺著：《太極拳用法圖解》，頁 13-17，台北，華聯出版社印行，1984 年。

⁴⁴ 同註 2 7，太極拳名家李雅軒先生太極拳隨筆：功夫不外神、氣、體三者的修煉，然以練神為主，練氣次之，練體為初步，練神不離氣，不離體，但以神為主，神者，周身虛靈之氣勢，莫測之動作，輕快變化之稱。練氣者，亦有神，亦有體，不過神的成份較少。所謂氣者，呼吸沉著之氣。所謂體者，穩靜安舒，動作輕靈之謂。練體者，亦有神，亦有氣，不過不知神之妙用，頁 11。

了”鬆靜自然”、“虛胸實腹”、“載營魄抱一”、“專氣致柔”、“滌除玄鑑”、“順乎自然”、“斂氣凝神”等操作要領，且通過直觀、體悟、玄鑑的方式去追求大道那虛靜的本質。

二、 反者道之動，弱者道之用的技藝特性

太極拳乃柔性運動，其基本結構主要是以陰陽相濟的觀念建構而成。以柔克剛，以弱對強，四兩撥千斤是技擊功能的要求。拳式子的建立，功能的發揮，其拳功的修煉法就是吸取了道家的反面的思想。它那以弱對強，以柔克剛，以小制大，以靜待動，以退為進，以順避害，捨己從人，後發先至的戰略術以及隨機就勢，因應自然，引進落空，借力打力，知機其神的操作方式，在在都與道家思想中那尚陰、貴柔、主靜、用虛、崇退、守雌、處下、取後、為客、法水、居弱、出奇、無為、不爭的特徵相呼應著。

道家思想中，尤其《老子》的五千言中，往往從反面去把握事物，因此否定性的”反”字可以說是道家思想的核心和靈魂。《老子》云：

”萬物負陰而抱陽” 42 章 ，”反者道之動，弱者道之用” 40 章 ”無為而無不為” 48 章 。

從以上的陳述當中，老子不但看到事物內部的對立統一，而且認識到事物在對待爭鬥中矛盾雙方各向自己的對立面轉化。老子已深深的體認出「否定是相互關連的中介及其發展轉化的環節」。

對立雙方之間的關係即每一方都只有在跟對方的相互關係中才能得到自己存在的條件和前提，它們之間不僅互相排斥，而且它們之間還存在著一種內在的必然聯繫，即它們相互依存，相互包含，彼此互為條件，誰也離不開誰，形成一個緊密結合在一起的統一體⁴⁵。

《老子》認為”有無相生，難易相成，長短相形，高下相傾，聲音相和，前後相隨 2 章 ”可見，對立的雙方，二者結合，雙方皆存；二者割裂，雙方皆

⁴⁵ 黃見德著：《西方哲學的發展軌跡》，頁 287，台北，揚智文化出版社，1995 年。

亡，它們是對立的，又是同一的。且事物之間是互相貫通的。《老子》認為：“正復為奇，善復為妖”，“禍兮福之所倚，福兮禍之所伏 58 章”，他從否定和反面去把握事物，認為“曲則全，枉則直，窪則盈，蔽則新，少則得，多則惑 22 章”。於是一方面講究“知其雄，守其雌”，“知其榮，守其辱”，“知其白，守其黑 28 章”；另一方面又實行“將欲弱之，必固強之，將欲廢之，必固興之，將欲奪之，必固與之 38 章”。

從以上的分析中我們可以歸納出老子「反」之應用上的三種意涵：一是反者道之動，二是物極必反，三是相反相成。所謂反者道之動我們理解為：

一切事物的運動與變化，均由于它們本身包含著矛盾，而矛盾是事物發展的源泉和動力的思想；事物只因為在本身之中包含著矛盾，所以它才能運動，才具有趨向和活動⁴⁶。

所以《老子》說：反者道之動。當有限的事物的活動發展必然發展到相反的方面，亦即“對立轉化”而成為物極必反。接著朝向對立面的統一而促使事物自身更豐富，更密實，故相反相成。這種發展正是太極的辯證發展過程，也猶如黑格爾提出的辯證否定⁴⁷。這種理論就是太極拳技擊技術和拳術操作方法的理論基礎。

老子在國之用兵問題上一方面強調“兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之” 31 章，而且“兵強則滅，木強則折” 76 章，“強梁者不得其死” 42 章。所以“以道佐人主者，不以兵強天下” 30 章；但另一方又不能消極的坐以待斃，而從以弱對強的實際出發，採取“以正治國，以奇用兵” 57 章，提出“吾不敢為主而為客，不敢進寸而退尺” 69 章 的方式，創造出“兇無所投

⁴⁶同上，頁 289。

⁴⁷同上，辯證的否定，黑格爾稱為「揚棄」。「所謂揚棄，它有雙重意義：一方面它意味著保持或保存；另一方面它意味著停止和終結。也就是說：「揚棄」不是簡單的否定，即不是簡單的停止和終結，它同時也是將被揚棄的東西的一種提高。經過這樣否定的結果，不是拋棄舊事物，只是對舊事物的消極因素給予拋棄，而吸收了舊事物的積極因素，並且作為新事物的進一步發展中，使舊事物在內容上得到提高和發展。所以「揚棄」是事物發展過程中新事物與舊事物之間的聯繫和繼承的環節，它起了一種推陳置新，繼往開來的作用。」，頁 299~300。

其角，虎無所措其爪，兵無所容其刃”的“無死地” 50 章 的條件，充份發揮了“天下之至柔，馳騁天下之至堅，無有入無間” 43 章 和“上善者水” 8 章 “用人之力”的“不爭之德” 68 章。這些思想理論都是太極拳技藝所追求的目標

太極武藝在技擊上運用“以弱對強”，“以柔克剛”的防守方式，且是以逸待勞，不主動搶先進攻，也不以蠻力抗衡”；這種防守式的技擊方式並非躺下等死或舉手投降。它所設定要解決的矛盾是“保存自己，消滅敵人”的那種你死我活的衝突；在它那“捨己從人”的似乎是消極形式當中，包含了“致人而不致于人”的十分積極的內容。由此可知，太極拳一方面絕對不主動進攻，講究“人不犯我，我不犯人”；但另一方面卻又堅決的自衛，不容毫髮受損。在王宗岳的太極拳論中提到對敵之法：

虛靈頂勁，氣沉丹田，不偏不倚，忽隱忽現。左重則左虛，右重則右杳。仰之則彌高，俯之則彌深。進之則愈長，退之則愈促。一羽不能加，蠅虫不能落。人不知我，我獨知人。英雄所向無敵，蓋皆由此而及也⁴⁸。

武禹襄《太極拳解》也說到：

彼不動，己不動，彼微動，己先動以己依人，務要知己，乃能隨轉隨接，以己黏人，必須知人，乃能不後不先⁴⁹。

這些技擊理念與實證皆是本著以靜待動，以守為攻，以逸待勞，以順避害，不佔人先，不落人後，人不知我，我獨知人，所謂“後發先至”的技術。

武藝用於技擊對待上，除了上述的攻防理論外，另一個就是以王宗岳的打手歌 最具體的描述其打手技擊的本質與修煉的方法：

棚 擠按須認真，上下相隨人難侵。任他巨力來打我，
牽動四兩撥千斤。引勁落空合即出，粘連黏隨不丟頂⁵⁰。

⁴⁸ 同註 3 3，王宗岳：《太極拳譜》，頁 33。

⁴⁹ 同上，頁 50。

⁵⁰ 同上，頁 45。

打手歌的歌詞共有六句。每句七字，全文四十二字，詞簡意賅，它提出太極拳在技擊應用上的指導原則。太極拳所走的路線是一至柔的運動拳術，但在技擊上必須要培養自身強大的”內勁”要求。太極拳的”柔”，在外在環境而言是以不爭、禮讓、處後，處處讓自己留有餘地，把自己置於安全的環境上。但對內在本身而言必須培養自身有強大的韌性持續力的內勁，以應付敵人之來犯。因此打手歌的第一、第二兩句是在指明修煉者必須明確的體認”太極拳實拳動作個體的十三種勢能”的實在與應用，才能上下相隨的實現其預期的作用，使來侵犯的動作難以得逞。第三、第四句是在指明太極拳術在於技擊對待上的獨特效能，當修煉者達到前面二句的修煉要求時，在對待上則無視於外來的激烈的襲擊，能就勢拿發，充份發揮自己對敵打擊的功能而顯現出有利的克制。第五、六句是在指明如何發揮技擊對待的獨特效能，以及其必有的操作實務。

打手對待的修煉是在太極拳套拳實體的修煉外，另一門太極拳修煉者所不可或缺的修煉體系。兩者皆能真確的體認與實證才是完備的太極拳的整體，也才能達到太極拳體用一體的全修。太極拳的打手修煉體系有著嚴緊的結構體系表，在傳統的楊家老架太極拳的修煉體系，經王子和師的整理編訂如附錄(二)。

打手修煉就是為了建立修煉者具有強大的對敵打擊能力，但其本質上還是以道家思想的弱者道之用的柔性思想為出發點，就戰略而言，它講究要”避實擊虛”，就戰術而言則是強調”虛守實發”；就其方式而言則是強調”借力使力”，”以其人之道還諸其人之身”。在應敵技擊過程中，太極拳並不幻想對手的仁慈。所以一旦與敵對待，則必須徹底的發揮以靜制動掌握人不知我，我獨知人的「知機、審敵的能力⁵¹」。以及柔馭剛的太極拳的特質。對待上急來則急應，緩來則緩隨，提輕放沉，輕靈貫串；變轉虛實，圓轉如意，發揮

⁵¹ 同註 4 3，頁 117。

「擎、引、撒、放、敷、蓋、對、吞」的太極內勁⁵²，達到拳論上所說的「人不知我，我獨知人，英雄所向無敵」，以展現制敵機先的不戰而屈人之兵的「弱者道之用」的特質。

從操作的角度而言，太極拳相應於道家思想上貴柔，用反，在方法的應用上，可以歸納出下列三個面向：一是用反，二是順化，三是知機。

首先是「用反」。我們知道，事物之際，相生相滅，相反相成，相裁相輔，相因相軋。故可以從反面著力，由損之而益，或益之而損；由抑之而揚，或揚之而抑；由奪之而予，或予之而奪。依此特性，太極拳在拳式的運化上強調：

有上即有下，有前即有後，有左即有右。如意要向上，即寓下意。若將物掀起，而加以挫之之力，斯其根自斷，乃壞之速而無疑⁵³。

在招式變化上則強調：

屈伸開合，勢順自然，隨屈就伸，無過不及，取捨隱現，陰陽不離，示之以虛，開之以利，後之以發，先之以至。

對待上使敵人對此感覺則是「左重則左虛，右重則右杳。仰之則彌高，俯之則彌深，進之則愈長，退之則愈促」⁵⁴。總之，從反面的掌握狀況，也可以用來達到正面的目的。

其次是「順化」的操作。從前面反者道之動的論述中，我們已經知道，一切有限的事物，都在一定的條件下向著自己的反面轉化，這是一種自然的辯證法則。順此法則，人們處事便要因應隨順而能化，這就是「順化」。所謂「順而能化」，是一種通過被動形式而實現主動的變化。太極拳修煉的發展過程中，極為強調「沾粘連隨，不丟不頂，隨機取勢，捨己從人」的一種純任自然

⁵² 王子和輯錄：《太極拳涵化文集》，擎：擎住彼勁用己勁；引：引勁落空己勁蓄；撒：撒開己勁勿使屈；放：放時腳下認端底；敷：敷皮全在聽彼勁；蓋：蓋住彼勢得先機；對：對應動靜取先手；吞：吞吐一氣陽專直，頁 214，台北，養正堂文化出版社，2002 年。

⁵³ 同註 4 3，頁 12。

⁵⁴ 同上，頁 87。

的因應行為。在不正面抗衡的形勢下”進以取勢，退以避鋒”，”引勁落空，借力打力”，以獲得最高效能的所謂”牽動四兩撥千斤”的無力破有力，手慢制手快的以柔馭剛的柔順之功，並由此進一步的保持自身”留有餘地”，可持續發展的條件下掌握操作的主動權，太極拳的運動，看似柔弱，軟綿無力，但其內在卻是處處用意為先的主動出發，所謂”氣未到而意已吞”⁵⁵。

第三是”知機”，機，是動之始，事之微，變之先兆。客觀事物常由未形到顯著，亦即由潛在到現實，並依其特性進一步的有規律的演化，所以《老子》說：”道生一、一生二、二生三、三生萬物，萬物負陰而抱陽，沖氣以為和” 42章。道之動，陰陽孳變，沖氣以為和，而萬物生，這其中潛藏著勢之「幾微」⁵⁶。因此要得”道”則先要知機，能知機，則能從一事之未形，而能看出其趨勢及未來的結果，並根據這未來可能的結果去策劃自己當前的行為，如此才能掌握機先，太極拳十三勢行功心解說”彼不動，己不動，彼微動，己先動”正是一種知機的工夫。這種知機的內涵，在技術層面而言，是一種所謂的”信息反饋”⁵⁷聽勁的工夫，聽勁就是在主客間所形成的場域裏，如何恰當的理解兩者訊息，在場域中相互的傳遞與反饋於自身而得到修正與再融合，作為一個人，他本身就是一個信息場，它跟外在的關係是相融相待的，無法孤離，且相互辯證。信息反饋，就是人作為訊息的一個生發體、接收體，隨時把握住”以心行氣，以氣運身”的內知覺，使身心知覺一氣⁵⁸，主客間的能量場隨時透過心靈的觀照而反饋於自身，當下把握機勢的變化，達到”彼不動，己不動，彼微動，己先動”的知機知勢的掌握而制敵機先。能聽勁才能知機知勢，在彼微動之先我已知機知勢，因此彼微動則己已先動，而能得機得

⁵⁵ 氣未到而意已吞，是一種聽勁的功夫，氣雖尚在自己骨裡，而意恰在彼皮裏膜外之間，所謂「敷皮牽骨」的對待掌握，能如此則「人不知我，我獨知人」。

⁵⁶ 幾、微：察心念之幾，體造化之微見林安梧論 易經思想與二十一世紀的人類文明，頁 275。

⁵⁷ 同上，頁 264。

⁵⁸ 見王子和輯錄：《太極拳涵化文集》，頁 229~230，台北，養正堂文化出版社，2002年。

勢。聽勁之能力高超與否，則在於修煉者內知覺是否敏銳，因此太極拳的運動別於一般的運動，在於其特別強調“以心行氣，以氣運身”的知覺運動⁵⁹，沒有知覺運動的嚴格訓練，聽勁的知機是難於發揮，對方的信息則無法得知。太極拳在技擊應敵過程中，它的著眼點不在於力量本身，而在於力量的運用；而力量運用的關鍵則在於對敵情信息的掌握，而知覺於自己內心的掌握與調控。因此太極拳在“鬆靜自然”和“捨己從人”的法則下，發展出一套以自身“本體感覺”為核心的“聽勁技術”，通過感官的直覺與身體的接觸而獲得對方攻守各方面的信息，並且在瞬間加以處理，因此強調彼不動，己不動，彼微動，己先動。微、先皆是瞬間的知機知勢的一種反應靈敏的一種描述。在王宗岳的太極拳論更具體的提到這種知機的工夫，他說“一羽不能加，蠅虫不能落。人不知我，我獨知人。英雄所向無敵，蓋皆由此而及也！”由此看來，我們可以說太極拳是一種道拳，掌握拳，即在掌握拳勢變動的“機、微”，亦即在訓練吾人知機體道的工夫，而這種工夫的先決條件必須從鬆柔上下工夫，鬆之極則能一羽不能加，蠅虫不能落，則能得機得勢，佔得機先，立於不敗之地，所向無敵。

三、 藝道一體的道化人生—自然無為，返樸歸真

作為一種成熟的文化活動和形象，太極拳不僅在實拳實功上有其實踐的下手功夫的方法，在拳理拳法上更有其超越現實的價值觀，以道家思想而言，太極拳的價值觀就是“自然無為”、“返樸歸真”的道化人生的取向，在“求虛靜”的自我修煉過程中，追求形上的超越，終極關懷和精神的自由，使太極武藝的修煉從技藝的武功追求而提升到藝道的道化境界。而達“自然無為”的化拳於道。

在“自然無為”的理念下，太極拳的運動是自本、自根、自在、自然、自化的。這也就是說修煉者以自身的狀況為依據，並遵循其內在原因而“自然運

⁵⁹ 同上。

動，成為在重力場中練太極拳”⁶⁰，如道之運動是”獨立不改，周行而不殆” (25章)，不需依賴任何外在的原因和人為的文飾。這裡所謂的”自然無為的自然”不是自然界，而是自然的境界。是一種形上的自然，價值的自然，不是自然界的現象的自然，事實的自然。此”自然”者是指”自己如此”。道家的自然是一種為道日損的修養功夫所展現的自然境界，此自然境界在太極拳的運行上成為一種本然狀態的”勢當如此”的自發性發展趨勢；因此在王宗岳的太極拳論中強調練拳需”無過不及，隨曲就伸，曲伸開合聽自由”的自然運行⁶¹”。所謂的”無為”就是除掉人為造作。在道家立場而言，人為造作是一種心的執著，有心有為，構成人為造作，就不再是無為的自然虛靜了。因此太極拳在演練的過程中必須講求鬆、慢、勻、穩、圓、柔的操作方式。在動作上要活動順遂，”師法自然”模擬大道的運行狀態；在拳勢的變化上要因應情勢”純任自然”，不能有絲毫的”頂、匾、丟、抗”⁶²的人為造作僵硬的拙力，需達到捨己從人，順勢而為的自然無為的要求。人生的困苦來自於心知執取，鼓動意志，志在必得的欲求之心太過於強烈。所以老子云：

心使氣曰強 55 章，強行者有志 33 章，罪莫大於可欲，禍莫大不知

足，咎莫大於欲得 46 章，虛其心，實其腹；弱其志，強其骨。 3 章

心使氣，行成了強烈的企圖心，欲求於外在的事物而不知足，於是強行其志，心機主使，算計用盡，人生的困苦與災難就此而來。所以要虛掉心知的執取，削弱意志的堅持，使生命回到自然的真實與堅強。心知執取，意志造作，驅使身心無法鬆放，造成緊張僵硬，反而是生命的軟弱，會在修煉的

⁶⁰ 養正堂文化出版：《涵化太極》第5輯，歐業超論 重力場中練太極拳，頁9，台北，1993年。

⁶¹ 同註33。

⁶² 同註43，，頂者出頭之謂，匾者不及之謂，丟者離開之謂，抗者太過之謂。頂、匾、丟、抗是太極拳在彼此對待時，因捨己從人的工夫不足所產生的一種對待之病。欲去此病，須從粘、黏、連、隨的內涵上修練方可。粘者提上拔高之謂，黏者留戀繾綣之謂，連者捨己無離之謂，隨者彼走此應之謂，能粘、黏、連、隨的工夫。則太極拳推手對待上才能勝任而達”對待無病”的知覺懂勁之功，頁120。

過程遭遇挫折。因此老子主張虛心弱志，實腹強骨，恰好符合了太極拳修煉的指導原則，由此指導原則，促使太極拳走向大鬆大柔的運動形象，在“十三勢行功歌訣”的法則下⁶³長期處於鬆柔的運動訓練，促使全身鬆淨毫無拙力拘滯於體內，達到所謂“棉裏裹鐵”⁶⁴的要求，真正體現了老子的實腹強骨的要求；在捨己從人，順勢而為的對待無病下，體現了老子虛心弱志的虛靜自然。達到所謂“人不知我，我獨知人”的虛靜明照的境界，而這些作用都是道家思想，自然無為的特點。在這種自然無為的大鬆大柔的修煉下，身心的轉化正符合了現代健康的指標“協調性、心肺功能、肌耐力、平衡性、有氧運動”等要求。太極拳符合身心健康的要求，因此成為世界人人喜愛的運動。

太極拳至極的價值在於自然無為，返樸歸真，其實現方式，可以概括為一個“返”字。從上文的論述中我們知道：道的運行狀態和機制是以“反者道之動，弱者道之用”^{48章}；其運行的過程和歸宿是“大曰逝，逝曰遠，遠曰反”^{25章}和“復歸于嬰兒”“復歸于無極”“復歸于樸”^{28章}。在這裡“返”通“反”。它不僅包含有現實生活中反向著力，負面作用，往復循環，回到原處的含義，而且亦有對現行關係和表現進行懷疑，否定、批判、反思等方面的含義。從“反者道之動”的思維方式，道家的主要特點在於把握了生命之道在於反向而動，精神之道在於反向而思，武藝之道在於無跡之跡，文化之道在於無價之價，由此可知，老子是在人類歷史上最早對自己存在方式進行反思，敏銳地批判人的異化狀態的少數先知的哲人。我們知道，人類的文明或文化的演進，其本身總是具有二重性。一方面，文明或文化的發展標示著社會與人本身的進步，它帶給社會和人前所未有的幸福；但在另一方面，文明或文化的發展同時也會產生社會和人自身的異化，帶給人意想不到的損害。也就是說，某些文明或文化形成發展到一定程度，又會從推動社會與人本身的發展反轉過

⁶³ 同註 3 3。

⁶⁴ 棉裏裹鐵是描述太極拳修煉時，氣練入骨，骨肉沉重，外如棉花，內似鋼條，猶如棉花裹鐵，是一種腹鬆靜氣斂入骨的工夫。

來，束縛甚至扼殺了社會與人本身的發展。此西方所常言「知識」與「權力」，相伴隨而生，知識與權力伴隨而生，言葉相隨相伴、相絞、相結，而使文化的發展扭曲變形，人本身與社會的關係也因此扭曲異化了。在中國傳統的文化中，老子乃是揭露文明或文化異化的先知先覺者。《老子》云：“大道廢，有仁義。智慧出，有大偽，六親不和，有孝慈。國家昏亂，有忠臣”¹⁸章這是社會關係的異化。又云：“五色令人盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁畋獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨”¹²章，這是個人物欲的異化。我們必須揚棄諸如此類的各種異化，超越現實而回返到自我生命的本真。以“為道日損”的功夫，減損人為的心知機巧，而達到“自己如此”的人生境界⁶⁵，返樸歸真，使人生本質的力量得到自由的發揮。

從形式上看，道家文化這種“返”的方式似乎具有“向後看”的復古主義和倒退傾向；但實質上它卻具有某種揚棄異化和超越現實的功能。王邦雄在《生命的實理與心靈的虛用》一書中提到：

老子的回歸自然，並不是退回原始的野蠻，更不是文明的倒退，而是一種人文的轉化提升，尋求更高層次的人文，是一種超人文的自然境界⁶⁶。

所以“反者道之動”乃是取消人為而回歸自然的路，此之謂自然之道。為道求道，每天求其減損，減損人為，而回歸自然，則能復歸於自然的質樸，尋回人性的天真，而達返樸歸真的人生道境。

返樸歸真的最終目標是“樸”和“真”。所謂樸是一種未經雕琢，混沌一體，渾全未破的素材原質；所謂“真”是沒有異化，未經特化，充滿可能的生命本真。事物最原始的“真樸”就像一根原木般，是各種形器的根本。它能方能圓，能曲能直，能短能長，包含著極為廣闊的可能性空間；如果破散成器以後，則被拘于特化了的具體形器之內，就無法發揮整體渾全的妙用了。所

⁶⁵ 王邦雄著：《生命的實理與心靈的虛用》，頁 88，台北，立緒出版，1999 年。

⁶⁶ 同上。

以能體會”自然之道”的聖人，還淳返樸，復歸于原始的”真樸”的狀態，自是其人生最終目標；一方面不恃雄強而凌雌柔，不以明白而侮黑暗，不稱榮貴而辱卑賤，另一方面不以小害大，不以末喪本，不拘于形器之末；物我同觀，順物形化，不為而成。林安梧教授在《道與言》一文中，亦明確的指出：

由於人類語言、文字的分化，原先之根源性的整體之道的開顯，本有其內在之同一性存在，因為語言、文字的異化，則此存在由此同一性而分化為殊異性的存在，此殊異性的存在活動伴隨著定執、染汙、趨勢、性好、利害等等名相，而構成了人類的知識與權力相伴而生⁶⁷。

知識與權力的開發運用，使人類以往的文明成為通過異化的形式來進行。因而道家文化”返樸歸真”的價值取向，便是要回到人類生命那未經特化的本真、本性、本能，尋求一種超越當下和揚棄異化的”得道”狀態。”得道”之”得”在實際上便是人性的歸復和超越，使之返回於道的真樸，因此林安梧教授主張：

去名以就實，一方面強調歸返於生活世界的真實。以存在的活動之實取代理論之建構。另一方面強調此生活世界之真實更得歸返於”道”(存有自身)，使生命意識能回復其明覺性、自由性、空無性與透明性，生命自如其如的開顯發用⁶⁸。

我們環顧四週，大自然附於生命的存在方式皆有其生存之道而且各持其利器，造成大自然內環環相扣的食物鏈。人在動物界裏，並無強牙利爪，也不善於跑跳，更無多大力氣，因而可以視為一種”非特定化”和”未完成”的存在物。站在人類學的角度而言，人的非特定化是一種不完善的生命體，可以說，自然把未完成的人放到世界之中，因此沒有對人作出最後的限定，在一定程度上給人留下了未確定性”。這就是說，雖然人所處的環境是相對完滿自足和已特定化了的有限空間，但處於這個空間中的人卻是開放性和非特定化

⁶⁷ 同註 30。

⁶⁸ 同上，頁 11~12。

的人作為一種非特定化和未完成的存在物，並不滿足於已經具有的規定性，並不停留在已經成為的現況上，而是在開放性地展開對世界的關係和自覺自為的活動中，參贊天地之化育，努力去追求和選擇新的規定性，更加全面地發展自己的特性和本質，不斷的開發和再創造自己。要全面的開展自我，則必從道家的思想進路，將生命回到生命的本根。自我的全面開發，並不是強使心氣，強行意志所能達到的，必須“從虛其心，實其腹；弱其志，強其骨”（3章）修煉而得，從可道可名的人為造作中超拔出來，而回歸到常道常名的自然常在。老子云：

歸根曰靜，是謂復命，復命曰常，知常曰明 16 章。道常無名樸 32

章，道常無為而不為 37 章，知和曰常，知常曰明 55 章。

道的常，就是還樸歸真，虛掉人生命的名相、執定，每一生命皆回到生命的本根，使生命真實而堅強，具有一體的和諧與圓滿，這就是無不為的常道自然了。在生命處於常道自然的自然境界，才能全面的發展自己的特性和本質。此自然境界就是從虛其心，弱其志的虛靜明照中建立起來的。

太極拳作為一種身體活動的修煉，依自然的本性去協調人身心和諧，在以心行氣，以氣運身的知覺運動中，顯現於外在的形象是一種動靜開合的身形變化，運之於內則是形神體用的整全，其表裡的整合方式是“知覺一氣”的氣⁶⁹；它通過拳式的變化，因應外在情勢對象而化為技擊技術。太極拳作為一種技擊技術，用之社會生活關係上成為一種人我對待的處理方式，可推廣為人我關係或主客體關係；太極拳的技擊形象，顯現於外則是一種攻守進退的對待變化，用之於內則是一種虛實剛柔的相互轉化。其整合方式是“得機得勢”的“勢”，“勢”之動則通過捨己從人而復歸為一精神境界。而太極拳作為一種精神境界，則按照哲學的意蘊去體悟天人關係；就天道的角度表現為陰陽有無，就人道的角度表現為性情志趣，其整合方式就是“知機知神”的神。太

⁶⁹ 同註 58。

極拳通過氣、勢、神的修煉與轉化，作用於人的心神體能則如“大道”的外化和復歸表現於自然界一般。

太極拳一開始就從“進入平立觀無極”中的“靜極而動”中形容出來，在王宗岳《太極拳論》中開宗明義即言：“太極者無極而生”，但其最後又從“動極生靜”中強調要“復歸于無極”，稱為無極還原。太極拳的運行，處處講究有無相生和陰陽相濟的道理，運作時根據《老子》的“載營魄抱一”，“專氣致柔”，“滌除玄鑑”和“見素抱樸，少私寡欲”，及“致虛極，守靜篤”的要求。以歸根復命之法，尋求長生久視之道。把“求虛靜”作為自身修煉的最高境界，表現出一種對個體生命的尊重，對客觀可能的探究和對自我生命發展的追求，顯露出生生不息的一種不老春的生命活力。在自身發展的過程中，它“知規矩，守規矩，循規矩而脫規矩，脫規矩又合規矩”，表現了“從心所欲而不逾矩”的智慧和自由。

第五節 結語

陰陽相濟，益壽延年，在古老的太極文獻(清，王宗岳之論述)中，早已成為人類性命雙修的追求目的。然而，太極拳本是以技擊而創始的一門武藝，過去人們大多著重在其「四兩撥千斤，無力勝有力，英雄所向無敵」的搏鬥功能上修煉。因時空的演變，流傳至今，社會的價值取向，以及法治社會的建立，其技擊功能價值已日漸式微；且因科技文明的大力開發，帶來人類精神的緊張，肢體的僵化日趨年輕化。因此在運動的內涵上漸趨於從鬆馳精神緊張，柔軟身體經絡為主。在此理念下，柔性的健康運動方法受到肯定，尤其在 21 世紀更是「返樸歸真，道法自然」的世紀。太極拳原有且顯著的陰陽相濟，益壽延年，用意不用力，大鬆大柔，氣沉丹田，做為性命雙修的修身煉氣養性的功能正符合了本世紀的健康修煉要求，亦即身、心健康全面性的修煉。

透過修身、煉氣、養性，使太極拳是以技擊作為其形象規範的肢體運動，

修煉身體健康，有著現代健康方法的功能。配合以道家哲理為其中心思想，更符合於現今所講究的簡單柔性的體操方法與平和自然的處世行為，所以為現代新世紀潮流所重視。

道家思想的實踐，在太極拳的修煉上是真正可以落實的重要媒介。我們從拳理拳法上回溯太極拳之本源，而迴歸於道之本體；從實拳、實功的實踐契入，使道開顯而置於一廣大生活世界與歷史社會總體中。此道之用，既指向對象物，分理之，乃變化萬端。從實功實拳的修煉而上溯於拳理、拳法，又迴歸於形而上之道而統合之，此理乃是一貫的，王宗岳 太極拳論 言：「此雖變化萬端，而理為一貫。」

作為一種武術，太極拳原本是挾技持力，好勇逞強，詭道以進，性命相搏的實用性技擊技術；在演化的過程中道家思想的不斷深化與影響，發展至今，成了止戈為武，至武為文，以技進道，德藝雙修的超越性的一種審美感受。這種由技而藝而道的武藝修煉，在實質上同時也是一種文化的進化。太極拳的修煉，由對形軀的實踐修煉，進而涵化於心的修養，而達身心一體的生命的全體開展，由技進乎道，自然無為而無不為。太極拳化之於道，而回返於生活場域，運化社會總體，是太極道化人生的至極目標。

第五章 結論：

第一節 本研究之成果綜結

有關楊家老架太極拳實踐哲學的拳理結構，作了全面的理解與詮釋之後，筆者擬進一步對作一總結性的釐定。

筆者認為對於太極拳的體認，我們要以皈依修煉的積極態度來對待太極拳，太極拳不只是一種體育活動，更是身心靈一體修煉且富有實踐辯証的力行哲學。對它的研究不只是從眾多文獻中文字義理的分析，重要的是透過力行實踐，上追溯古文獻的真義體証，而以現代的學術語言，作全面的理解與詮釋，發掘出可能隱含的現代哲學義涵，為現代學術界所接受，能在學術舞台上釋放出它的意義來，如此，太極拳就不至於淪落到江湖化、粗俗化，成為有術無學、江湖賣藝的玩藝兒的命運。

在整個理解詮釋的過程中，筆者所要強調的是太極拳修煉是結合形上的理法與形下的拳功合而為一，落實於生活世界及歷史傳承而展開的，或者可說太極拳的修煉必須正視到太極的理法、實拳本身、及自我實踐三者一體的互動關聯上。而問題的核心則在於「實踐」的落實。其實踐是由人之作為一個活生生的大生命體對於太極性理的根源之探問與契入而引發的生命動力，乃藝道一體、陰陽合和、渾化太極的體用哲學。經過本研究的析理、詮釋，可將其實踐的內涵概括為五點，一為契合太極性理的理法掌握，二為立身中正的身形結構的建立，三為因應隨順的互動之道，四為德藝暢流的藝業修煉，五為藝道一體的道化人生。分述如下：

一、契合太極性理的理法掌握

太極拳之所以名為「太極拳」，就是因為這種拳術的技藝在意識與型態方面的結構體系，是憑藉著太極性理的思想體系所醇化以及轉化所形成的；陰與陽之間的發展狀況，以及其求善的動態，坤與乾之間的空間變化，以及其永動不滯的時間來往。有其現象，有其形象，那可以效法與可以應用的理

法，此就是具有變化性的太極的性質。太極拳就是以這種思想為基礎，轉化規創而成其形而上的意識與形而下的型態，用作崇尚精誠以體認宇宙萬有之所關，崇尚優而為之以充實人生，崇尚克己修煉以變化氣質的修煉過程。練太極拳就是在認識宇宙與充實人生。

肇造宇宙萬象共同一致的元始基因，就是所謂的「太極」，太極性理的思想體系，是宇宙萬物間最高層的法則性的觀念，太極拳就是這種法則的具體化。修煉太極拳就是掌握太極性理所演化的拳理拳法，換句話說修煉太極拳也是認識太極思想最有效的下手功夫。

二、立身中正的身形結構

太極的本意即是圓滿無缺，無缺陷處，無凹凸處。動將起來無過不及，隨曲就伸，這種屈伸開合聽自由，運轉如意，鬆通無礙，是人體結構合乎太極的理則所表現出來的形象。立身中正就是促使太極拳運轉圓滿無缺的法則，能立身中正，建立「中」與「正」的身形結構，才能使「鬆」得以發揮，而進入心的修煉，進而使身心皆能符合中正之理，中正而能鬆則能達於「和」之境地。

立身中正就是人體結構上的豎軸，由頭頂骨的頂點引下垂一線到尾閭骨尖端所成。這一跟軸能夠通過 之頂端垂直地面，即拳論上所謂「尾閭中正頂頭懸」。立身中正的修煉就是掌握身體的豎軸，在實拳的運動上達到不偏不移的周身運動。能立身中正，則重力對人體的影響，除了重量由腿負擔之外，胯以上的重力幾乎都可以由人體的骨架自然的支撐著，使肌肉、筋腱由於不受立，而得到全身皆能放鬆，關節也能夠靈活運轉。立身中正時，因轉動慣量很小，容易轉動，且身體易於鬆弛到腳底，使身體如不倒翁狀，不易被推倒。

在形式動作上我們常要求肩與胯平，在人體的結構上來看就是「工」字的結構，豎軸是垂直地面，以腰際為中點；上身具有一個橫軸就是由兩肩一線連接而成；下肢亦具有一橫軸，由兩胯引一橫線而構成。這兩橫軸不但要

平行，且須在同一個鉛垂面上，要達到如此，身體豎軸非立身中正不可。「工」字的結構是太極拳形式運動上客觀的參考標準，標準確立，知覺運動上的以心行氣，以氣運身才能得正確的內知覺，身體受重力場的重量感轉換為身體結構的位置感才能得到正確的體認，否則成為各說各話，無一準則可言。

立身中正的精準掌握，則王宗岳太極拳論中所提到的「虛靈頂勁，氣沉丹田，不偏不移」與「立如平準，活似車輪」。與十三勢歌中的「尾闕中正神貫頂，滿身輕利頂頭懸」「立身須中正安舒，支撐八面」，等總總描述才能真正的領會。

徐哲東在《太極拳發微》一書對於立身中正的掌握稱為時中，他說：

天下事物皆相反而相濟也。夫相反相濟之謂和，和則一。和之一，非執一偏至之謂也。以是推言力之用，力均則平，平由相反而相濟。能平，則兩力若不存焉，是以相濟成和。若夫一呼一吸，一動一靜相濟成和，則為致一之虛。身心能虛，成和之修也，成和之修，肇乎用力之至均。用力之至均，在乎隨宜而得中。

從徐哲東的論述，能立身中正，才能顯現出虛靈無礙的身心，因為立身中正，使身上的合力等於零，達到相反相濟的中和之境，力量平均分佈於全身，作用力與反作用力相互抵消，兩種力量好像不存在於體內，身心猶如虛空，存在的只是一明敏不昧的知覺性能。因此一呼一吸，一動一靜，皆能相反相濟以成中和之道，成如易繫辭傳所說：「一陰一陽之謂道……陰陽不測謂之神。」能立身中正，身心虛靈，太極拳即是道的體現。

三、捨己從人的因應之道

實拳的修煉先從立身中正的身形結構建立，結構完整，盤架串拳皆能符合規矩，動之則不偏不移，無過不及，靜之則立如平準，支撐八面。動靜得宜，體正圓滿，進而修「以心行氣，以氣運身」的知覺一氣，使身心達到內外相合的要求。

實拳的作用即是實功的對待因應；太極拳的對待因應之道是採取捨己從

人、因應隨順的法則發揮技擊對待的功能。捨己從人首先得去除個人主觀上的好與惡，在鬆靜自然，心無成執的靜觀之下，以自身本體的感覺，通過感官的直覺與身體的接觸而獲得對方動靜各方面的信息，並且在瞬間加以處理，達到彼不動，己不動，彼微動，己先動的掌控能力。則能應物而運，不執成心，故能以物為法。對待變化，無所凝滯。感而後應，緣理而動，不以個人的主觀願望強加於人。在《管子·心術篇》一段話，與太極拳的捨己從人、因應隨順道理頗能符合：

恬愉無為，去智與故，其應也，非所設也。其功非所取也，此言因也。

因也者，捨己而以物為法者也。感而後應，非所設也。緣理而動，非所取也。”過在自用，罪在變化”，自用則不虛，不虛則忤於物矣；變化則為生，為生則亂矣。故道貴因。因者，因其能者，言所用也，君子之處也若無知；言至虛也，其應物也若偶之；言時適也，若影之象形，響之應聲也。故物至則應，過則捨矣，捨矣者，言復返於虛也。……

是故，有道之君，其處也，若無知。其應物也，若偶之，靜因之道也。

心術篇 中提出虛、靜、因的因應之道，虛才能不主觀，靜才能不浮躁。以虛與靜的修養，完成因應的目標，其結果是收放自如，毫不造作；所表現的是「無知」的自然狀態。能除去心中的造作，在「無知」的自然狀態下則無不可合，無所不因。無不可合，以我合彼，而獲我所欲。無所不因，則力不勞而功就，心不動而形隨；若能如此，則能達到拳論上所說：「靜中觸動動猶靜」，動中含靜，靜中觸動，動靜互伏，動也是定，靜也是定，無為而無不為，達到捨己從人的因應之道。

四、德藝暢流的藝業修練：

太極藝業修練所追求的是身心靈的圓滿，在益壽延年不老春的太極內涵中，產生生生不息的生命場域，在此場域中能給自己得到自我肯定，自我充實，德藝暢流於生活場域之社會總體中，達到真善美的人生境界。處順逆二勢於心中，得其道化於太極武藝的技藝行為上，符應於太極的性理思

想，使太極理氣暢流於藝業修煉上。

從勞其筋骨，苦其心志的修煉中，太極之理法涵化於身心，從正形體的形軀建構到正氣勢的罡氣涵養，在在都需要不眠不休的將實拳的修煉灌注於生命之中。五千多年文化薪火相傳，不是時下那種摸摸跳跳即可獲得的。王師子和的勉勵：練太極不是一個「苦」字可以了的，如能從苦中超越，則離聖賢不遠矣！人要在苦中得樂，才是真樂，也是聖賢風骨。古道照顏色，吾人雖非聖賢，但在苦煉的堅持中，漸漸的也能心領神會，內心自然有一種怡悅之感湧入心頭。在自我的堅持，自我的肯認，自我的行運修煉中漸漸地對太極拳的真正精神，似乎有些許的掌握。得其理法，在苦境中修煉不懈，身心由虛浮不定當中，逐漸充實了心神體能，生命能量週流不息，生命張力漸趨飽滿，心境也由苦境漸入佳境，內心的喜悅油然而生，體證了拳論上所說：「益壽延年不老『春』」的真義。充實喜悅的身心，行之於外所散發出來的精神力則是旺盛而有光輝的。太極拳的實踐功夫，讓我也漸漸的能與聖賢同步。生命的發揮，除了人世間的事功建立之外，也必須能順乎聖賢的精神步履，不斷的提昇、超越，這才是生命的真正目的，太極拳的德藝在此追求而奮勇不懈。

由技而進於道是太極拳藝業修煉的進路，這三極當中所澆入的是人心德性的精神內涵，經由仁德的精神追求，太極拳武藝才能傳薪不已，王師子和在法統頌中明確的指出，太極武藝的藝業修煉在於：

承先啟後，偕道同遊，廣法濟渡，輯藝為舟。

廣法濟渡，傳薪不已；輯藝為舟，德業暢流。

至言正蒙，至理正風，有情有信，無為無形。

有情有信，三極微見；無為無形，光耀永恆。

太極拳的德藝能光耀永恆，必須透過實踐與詮釋，在至言正蒙，至理正風的正功正法下，才能與五千年文化的脈絡相接續。如證其可行，則太極拳在現今社會中所扮演的角色，必定更加重要且超越一般運動與技擊的狹隘

領域，成為人們身心靈與安頓的良方，太極拳藝業的追求才能落實於生活場域之中，成為生生不息永無止境的人生價值，而修煉不已，由技術轉化進於德藝而入於道術，人人相忘於道術，逍遙於太極園地之中。太極武藝成為吾人身心的活水，每天懷抱一顆真誠而喜悅的心，涵詠於太極道境之中。自彈無弦曲，心中真樂園，鳶飛魚躍之情躍然於生活之中，內心充滿飛躍揚昇之氣，精神抖擻，益壽延年不老春是真實不虛，如實具在的。

五、藝道一體的太極人生：

由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明，是太極拳藝道一體的實踐進路，太極之學，始則謹于法度，在正功、正法下，嚴守規矩，毫不苟且，久之則達於身心內外相和，與之對待則合於變，因於物，動而時發，應物而運，不執成心，入於技藝之精妙。知覺一氣，志氣如神，能定能應，不將不迎，究極則無為而無不為，造于道化圓融之境，達到太極人生的全體大用—修英雄所向無敵。仁心德行遍潤於全體之大生命，而無敵於天下，化三極之道，三極徵見無為無形。從《莊子養生主》庖丁解牛之由技進於道，是修習太極拳藝道一體的最佳寫照。

庖丁從解牛之技進而入於道的境界，其心路歷程也經過了一段漫長十九年之歲月，由感官的接觸學習，摸索經過了三年的族庖，良庖的折割技巧，漸漸的熟悉牛之整體結構，對牛整體結構的熟悉，在拳技上稱之為著熟。著熟仍是對象的學習與認知，透過了技藝的熟能生巧之境，主客漸漸的融為一體，身心合一。由技藝的要求與約束，從專一執著的著熟技術逐漸達於無執的心靈，在因應隨順的心境下，客即是主，主亦是客，主客一體，心念一致。如《莊子·養生主》所言：「刀之所致，莫不中音，合於桑林之舞，且中經首之會」，由著熟而漸悟懂勁，心會操持，無往不利，達到心靈的自由解放，如拳論上所說：「屈伸開合聽自由」。技巧上達到手與心應，指與物化的程度，到最後忘掉了感官的依賴，純以神行。因此庖丁最後解牛之技是以神遇而不以目視，官知止而神欲行，身心靈全體參與，意識功能散佈於四肢百骸，全

身在神氣的流行中，展現彼此配合，互滲互入，主客之間達於完美的整體互動，如太極之運行，主中有客，客中有主，主客合一。此種道化之境即是藝道一體的太極人生之意義。

太極拳藝道的修煉，所掌握的精神即是庖丁解牛之境。庖丁之於牛，如我之於拳，拳我一體。在動靜之機、陰陽相濟的感通作用下，神之所行乃是不偏不倚，忽隱忽現，仰之則彌高，俯之則彌深，人不知我，我獨知人的一種感通能力，一種神明之境，是如《莊子·人間世》中所說：「聽之於氣」的道之境界。

從庖丁解牛的故事印證於太極拳的修煉要求，筆者歸納出以下七點，由技進乎道的修煉過程，此亦可作為道化人生拾階而上的寫照：

- 1、身體的形式結構要合於正形體的要求，結構嚴謹，身勢鬆開，身體才能靈活穩當，手之所觸，肩之所倚，足之所，膝之所倚，隨屈就伸，無過不及，中規中矩，不是漫無章法。
- 2、技藝的學習，先有主客對立的感官認知，概念的建立，動作的模仿，因此所見者無非牛者，此種技藝的境界，只落於族庖，良庖的境地，難入道境。
- 3、經過了歲月的累積，經驗的增加，十九年的力行實踐，解了千牛之技，漸漸的離開了感官的依賴，不需反思，成為一種直覺反應，在拳理上所謂以心行氣，以氣運身的知覺一氣的神行。官知止而神欲行，以神遇而不以目視，依乎天理，因此解牛時，沒見全牛，心神合一，到達知覺一氣、主客一體的精神狀態。
- 4、庖丁解牛時，全身參與，肢體動作如樂舞般的和諧，連綿不斷，全身感應與牛合而為一，渾化一體。太極拳作用上亦是全身參與，完整一氣的，拳論所言：「立如平準，活似車輪，陰不離陽，陽不離陰，陰陽相濟，方為懂勁，懂勁後愈煉愈精，漸至從心所欲」，太極拳的行運是拳我合一，沉著順遂，便利從心，圓融一體，如太極的運行，圓滿和諧。
- 5、庖丁雖然神乎其技，由技進於道，但解牛時碰到困難，仍須視止行遲，步

步為營，小心謹慎，怵然為戒，馬虎不得，太極拳論亦言：動急則急應，動緩則緩隨，皆是強調力行的過程需戒慎恐懼，如太極起式之禹步前進，身心一體參與。

- 6、技藝的修煉過程：由粗而精，由大而微，由外而內，互為表裡，三回九轉，最後豁然已解，達到表裡精粗無不到，神明階及之境地。如土委地，道之成是奠基於技藝之精。此一實踐過程是漸修、漸長，境界的提昇是拾階而上，盈科而進，非一蹴可及，達到純熟時，動之甚微，豁然開朗，豁然而解。
- 7、技藝如解牛之刀，乃是器之用，進於道時，則功成名遂身退，提刀而立，環之四顧，為之躊躇滿志，善刀藏之，藏器之用，歸於道化，得養生之道，道化人生。

第二節 可能的後續研究

太極拳經由本論文的析理詮釋，很希望能有效提供太極拳在拳理、拳法、實拳及倫常日用的實功之修煉詮釋，但太極拳的修煉內涵是多面向的，經過本研究後，續可以開啟幾個面向的發展。

- 一、太極拳的內在性理進一步的探討方面：對於形而上的太極性理的哲學體系，可以有更為深廣的理解。透過儒家、性理、易理，易傳的文化傳統，釐定一套縱貫的、創生的，以道德實踐為中心，仁義為人生價值，所開顯的太極拳的性理哲學體系。透過道家文化傳統，釐定一套太極拳根源於道的宇宙觀，以柔克剛，以弱勝強的對待因應技藝特質，自然無為，反璞歸真的太極文化。透過兵家思想，釐定出太極拳打手對待修煉，因應隨順，後發先至，奇正相因的戰略、戰術的法則、規矩。
- 二、太極實拳體系的探討方面：太極拳能流傳深遠，主要在於實拳體系的完整，沒有實拳的存在，則太極拳無以作用，性理思想的探討毫無意義，如何去開顯太極拳的實踐動力，對於實拳中的套拳、架式的結構分析，

實拳作用於人身的實功內涵，都需要做更深入的釐定與分析，拳論上所言：「勢勢存心揆用意」，實拳的作用方式，式子的銜接轉換，一百零八式的歸納、分類等等，都可以更進一步的探討。

三、太極拳與現代人身心關連的治療方面：包括健身、養生的醫學論證，擊技的法理，技術上物理的根據等等，可做進一步之探討。

四、太極拳與現代教育方面：用於傳承發揚所需的教材，教法的教育理念與素材之研究，如何與現代教育潮流相結合。

五、太極拳與現今社會價值重新評定方面：時代進步快速，社會價值亦不斷在改變，太極拳由過去到現在，且走向未來，其對社會的貢獻無庸置疑，它本身含藏豐富的生命哲學，如何被發展涵化，融入現今社會的主流價值中，而不被淹沒，則需要透過科學化的研究，重新評定。

附錄一：

太極古文獻

清代王宗岳太極拳譜：

（一）太極拳論

太極者，無極而生，動靜之機，陰陽之母，陰陽之母也。動之則分，靜之則合。無過不及，隨曲就伸。人剛我柔謂之「走」，我順人背謂之「黏」。動急則急應，動緩則緩隨。雖變化萬端，而裡唯一貫。由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明。然非用力之久，不能豁然貫通焉。

虛領頂勁，氣沉丹田，不偏不依，忽隱忽現。左重則左虛，右重則右杳。仰之則彌高，俯之則彌深。進之則愈長，退之則愈促。一羽不能加，蠅蟲不能落。人不如我，我獨知人。英雄所向無敵，蓋皆由此而及也。

斯技旁門甚多，唯勢有區別，概不外壯欺弱、慢讓快耳！有力打無力，手慢讓手快，是皆先天自然之能，非關學力而有為也！察「四兩撥千斤」之名，顯非力勝；觀毫釐能禦眾之形，快何能為？！

立如平準，活似車輪。偏沉則隨，雙重則滯。每見數年純功，不能運化者，率皆自為人制，雙重之病未悟耳！

欲避此病，須知陰陽；黏即是走，走即是黏；陰不離陽，陽不離陰；陰陽相濟；方為懂勁。懂勁後愈練愈精，默識揣摩，漸至從心所欲。

本是「捨己從人」，多誤「捨近求遠」。所謂「差之毫釐，謬之千里」，學者不可不詳辨焉！是為論。

（二）太極拳釋名

太極拳，一名「長拳」，又名「十三勢」。

長拳者，如長江大海，滔滔不絕也。十三勢者，分棚、擠、按、採、肘、靠、進、退、顧、盼、定也。

棚、 、擠、按，即坎、離、震、兌。四正方也；採、 、肘、靠，即乾、坤、艮、巽，四斜角也。此八卦也。進步、退步、左顧、右盼、中定，即金、木、水、火、土也。此八行也。合而言之，曰「十三勢」。

(三) 十三勢歌 - 一名十三勢行功歌

十三總勢莫輕視，命意源頭在腰隙。
變轉虛實須留意，氣逼身驅不稍滯。
靜中觸動動猶靜，因敵變化示神奇。
勢逼存心揆用意，得來不覺費功夫。
刻刻留心在腰間，腹內鬆靜企騰然。
尾閭中正神貫頂，滿身輕利頭頂懸。
仔細留心向推求，屈伸開合聽自由。
入門引路須口授，功夫無息法自修。
若言體用何為準，意氣君來骨肉臣。
詳推用意終何在，益壽延年不老春！
歌兮歌兮百冊字，字字真切義無遺。
若不向此推求去，枉費功夫貽歎息。

(四) 打手歌

棚 擠按須認真，上下相隨人難進。
任他巨力來打我，牽動四兩撥千斤。
引進落空合即出，粘連黏隨不丟頂。

(五) 太極陰陽顛倒解

陽乾天日火離放出發對開臣肉用器身武立(命)方呼上進隅陰坤地水月坎卷入蓄待合君骨體理心文性(盡)圓吸下退正蓋顛倒之理水火二字詳之則可明如火炎上水潤下者水能使火在下而用水在上則為顛倒然非有法治之則不得矣譬如水入鼎內而置火之上鼎中水得火以然之不但水不能下潤藉火氣水必有溫時火雖炎上得鼎以隔之是為有極之地不使炎上炎火無止息亦不使潤下之水永滲漏此所謂水火既濟之理也顛倒之理也若使任其火炎上來水潤下必至水火分為二則為水火來濟也故云分而為二合之為一之理也故云一而二二而一總斯理為三天地人也明此陰陽顛倒之理則可與言道知道不可須臾離則可與言人能以人弘道知道不遠人則可與言天地同體上天下地人在其中矣苟能參天察地與日月合其明與五嶽四瀆華朽四時之錯行與草木並枯榮明鬼神之吉凶知人事之興衰則可言乾坤為一大天地人為一小天地也天如人之身心致知格物於天地之知能則可言人之良知良能若思不失固有其功用浩然正氣直養無害攸久無疆矣所謂人身成一小天地者天也性也地也命人也虛靈也神也若不明之者烏烏配天地為三乎然非盡性立命窮神達化之功胡為乎來哉

(六) 太極輕重浮沉解

雙重為病干於填實與沉不同也雙沉不為病自爾騰虛與重不一也雙浮為病祇如漂渺與輕不例也雙輕不為病天然清靈與浮不等也半輕半重不為病偏輕偏重為病半者半有著落也所以不為病偏者偏無著落也所以為病偏無著落必失方圓半有著落豈出方圓半浮半沉為病失於不及也偏浮偏沉失於太過也半重偏重滯而不正也半輕偏輕靈而不圓也半沉偏沉虛而不正也半浮偏浮茫而不圓也夫雙輕不近於浮則為輕靈雙沉不近於重則為離虛故曰上手輕重半有著落則為平手除此三者之外皆為病手蓋內之虛靈不昧能治於外之清明流行乎肢體也若不窮研輕重浮沉之手徒勞掘

井不及泉之嘆耳然有方圓四正之手表理精細無不到則已極大成又何云
四隅出方圓矣所謂方而圓圓而方超乎象外得其寰中之上手也

附錄二

華步庭承統傳述

(一) 法統頌

承先啟後，偕道同遊；

廣法濟渡，輯藝為舟。

廣法濟渡，傳薪不已；

輯藝為舟，德業暢流。

至言正蒙，至理正風；

有情有信，無為無形。

有情有信，三極徵見；

無為無形，光耀永恒。

(二) 練拳行工要領（三綱二十目）

【體態總綱第一】 - 心有令神有覺的身形姿勢

1. 恆常身法：全身鬆靜，提起精神。

2. 操作項目：

(1) 須靈頂勁 (2) 沉肩墜肘 (3) 含胸拔背 (4) 鬆腰疊胯

(5) 尾閭中正 (6) 開擋屈膝 (7) 呼吸自然 (8) 氣沉丹田

【動態總綱第二】 - 以氣運身之下的體肢運動

1. 動作練法：知覺運動，動中求靜。

2. 操作項目：

(9) 淨念凝神 (10) 以心行氣 (11) 氣行四肢 (12) 分清虛實

(13) 手與肩平 (14) 胯與膝平 (15) 變換在腰 (16) 邁步如貓

【功能總綱第三】 - 心呼身應發揮的動作成效

1. 動作效應：全身通泰，運轉如意

2. 綜達項目：

(17) 上下相隨 (18) 內外相合 (19) 相連不斷 (20) 輕靈沉著

(三) 正功初修心法大目提要

總歌訣：

身形腰頂豈可無，缺一何必費工夫。

腰頂深究功不已，身形得勢自伸舒。

四平八穩總須仗，知覺運動莫疏忽。

舍此理法終何及，十年半生也糊塗。

身形腰頂解：

身形乃架式應有的身姿之態狀。

腰字指構成身姿的力源之所寄。

頂字指知覺運動中虛靈之所託。

得勢指身姿獲有勢位動能之實。

四平八穩解：

平是身姿立如平準，動作活如車輪的狀況。

穩是動作輕靈且沉著，沉著又輕靈的現象。

四平為身姿應有的正規結構的訣要。

八穩為動作顯現其應有形象的訣要。

四平正法：(指身姿結構上的四種基準。)

1. 與頂平；
2. 肩與胯平；
3. 手與肩平；
4. 胯與膝平。

八穩正法：(指形象顯現上的八項要求。)

1. 命意要穩；不驚不燥為本，以隨機取勢為能。

2. 知覺要穩；以心行氣為法，以感通無礙為功。

- - 以上二法，為樁步、 胯、身腰、手眼、轉換、提
效等功法之根本。

3. 樁步要穩；
4. 胯要穩；
5. 身腰要穩；

6. 手眼要穩；
7. 轉換要穩；
8. 提放要穩。

知覺運動解：(指知覺與運動的呼應關係。)

覺字指因感而至辨認。

知字指因覺而立意志。

運字指因意而命舉措。

動字指因意而現形象。

1. 感呼覺應；2. 覺呼慮應；3. 慮忽意應；4. 意呼命應；
5. 命呼運轉；6. 運呼勢應；7. 勢呼動應；8. 動呼象應。

【註】心法大目修鍊下手，須經傳師因人口授。

(四) 無極平立實踐規範口訣

1. 關於樁步 胯者

兩腳實踏平立步，腳與間距等胯寬；

腳尖齊對正前指，兩膝為曲對正前。

兩膝撐 胯平列，頂位對步中間；

疊胯鬆腰收尾間，尾間中正 口圓。

2. 關於腰脊頭容者

尾間中正脊頭豎，收頷舒項頂頭懸。

鼻樑 頂一條線，頭容直正耳垂肩。

目光平望卻環顧，精神內斂含自然。

內覺一點玄關竅，須靈頂勁神內涵。

3. 關於肩肘胸背

垂臂鬆肩臂微彎，肘尖側向手垂懸。

肩往下沉肘覺墜，手腕掌背對正前。

胸側鬆脅胸含下，背鬆脊豎拔背然。

前有含胸後拔背，全身鬆靜心安閒。

4. 關於呼吸來往者

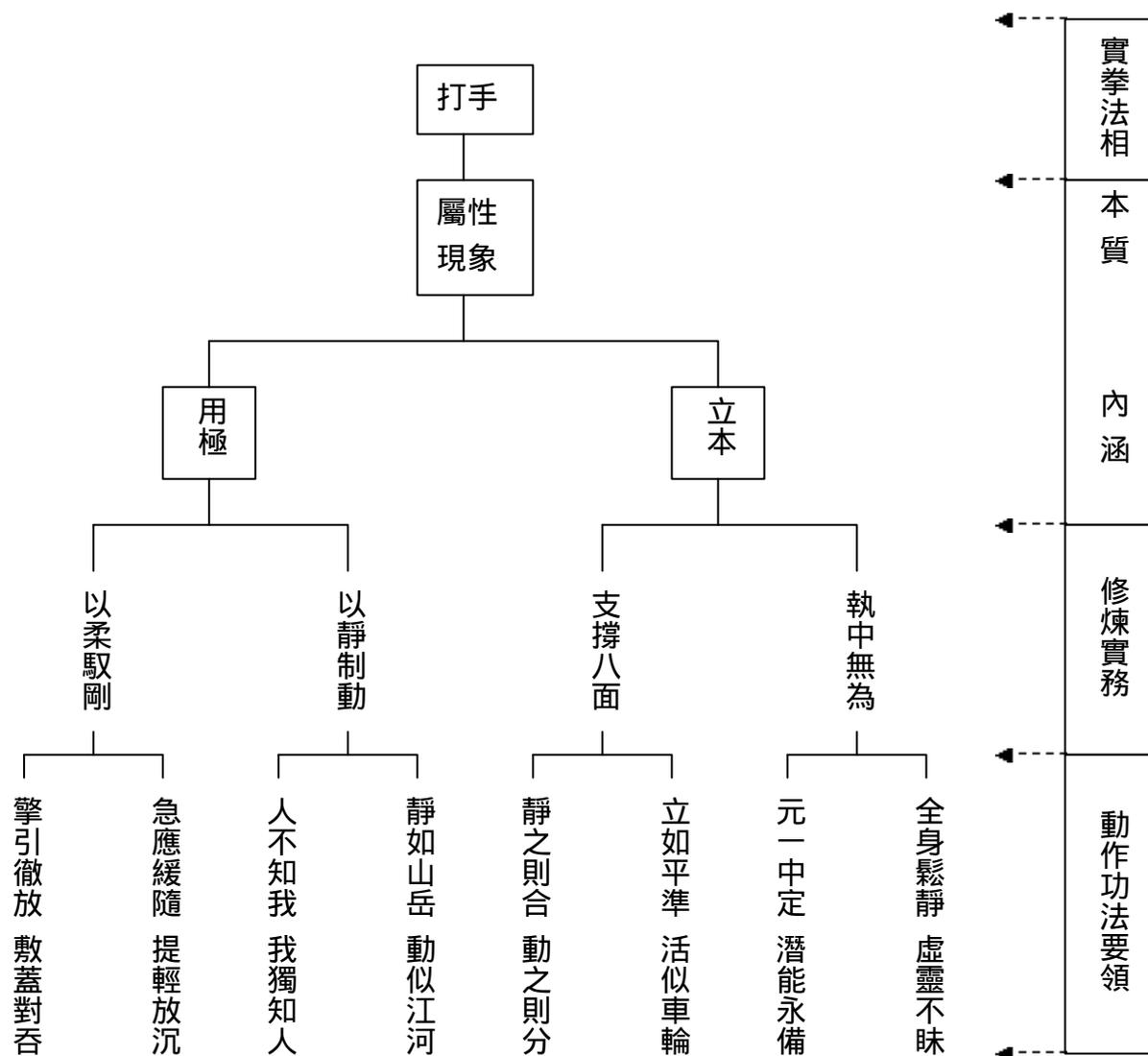
平立周正摒雜念，呼吸上下引內觀。

吸氣勻勻貼背下，呼氣徐徐沉丹田。
呼吸總由橫膈動，腹底網縕氣騰然。
天根月窟有來往，全身通泰也等閒。

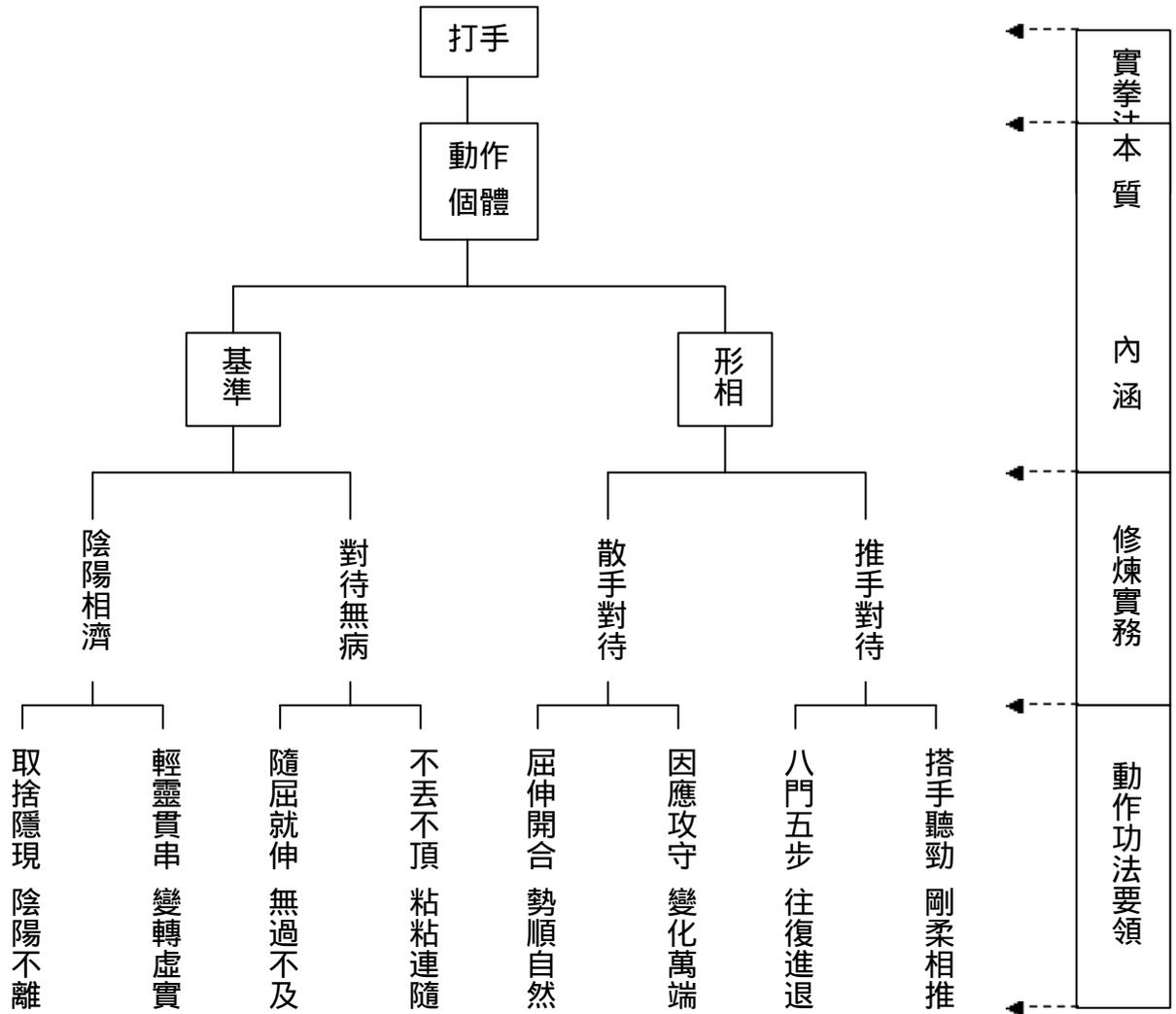
5. 關於動靜有無者

平立鬆靜腳踏地，須靈頂勁投頂天。
全身通泰憑法式，觀身猶物入超然。
虛靈不昧觀動靜，動分靜合知一元。
一元動靜總為有，無極太極識開端。

打手拳之打手的修煉體系表 (一)



打手拳之打手的修煉體系表 (二)



參考書目

壹、古典文獻

1. 漢．鄭玄注《易緯乾鑿度》，台北，新文豐出版社，1987年。
2. 東漢．魏伯陽《周易參同契》，台北，武陵出版社，1994年。
3. 晉．陳廣忠譯：《淮南子譯註》，吉林，文史出版社，1996年。
4. 晉．葛洪：《抱朴子全》，台北，中華書局出版社，1992年。
5. 唐．蕭天石主編：《呂祖全書》，台北，自由出版社，1991年。
6. 北宋．邵康節：《皇極經世書》，台北，武陵出版社，1996年。
7. 南宋．朱熹：《四書章句集註》，台北，鵝湖出版社，1998年10月。
8. 明．王船山：《船山全書一、六、七、八、十二、十三》，嶽麓書社出版。
9. 明．憨山大師著：《老子道德經、莊子內篇、憨山著》，台北，新文豐出版社，1987年。
10. 來知德：《來註易經圖解》，台北，民樂出版社，1971年。
11. 清．陳壽昌輯：《南華真經正義》，台北，新天地出版社，1977年。

貳、當代專著

一、太極拳部份

1. 牛筱靈：《牛春明太極拳》，正中書局，2000年。
2. 王子和：《太極拳涵化文集》，台北：養正堂文化出版社 2002年。
——：《太極拳實拳三十六式類．類型式措定靜姿身形影像》，台北，養正堂文化出版社，1993年。
——：《太極拳縮影》，台北，養正堂文化出版社，1998年。
3. 王嘉祥：《太極拳研究楊氏太極拳篇》，逸文出版社，2001年月。
4. 石覺：《太極拳圖解》，中華民國太極拳協會，1978年。
5. 宋志堅：《太極拳學》。
6. 宋更新：《國術論略》，華聯出版社，1975年。

7. 李壽錢：《武當嫡派太極拳術》，逸文出版社，1998年。
8. 李豐章：《明倫八段錦》，養正堂文化出版社，1997年。
9. 孟乃昌：《太極拳譜校註》，台灣珠海出版社，1994年。
10. 唐 豪：《王宗岳太極拳經研究》，華聯出版社，1975年。
11. 徐哲東：《太極拳發微》，台北，中華武術出版社，1973年。
12. 張唯中：《太極拳原理探微》，中國武術史科集刊第二集，1974年。
13. 張極漢：《太極拳自修指導》，正中書局，1981年。
——：《太極拳推手淺說》，正中書局，1981年。
14. 張義敬：《太極拳理傳真》，遠東書報社，1989年。
15. 戚靜之：《太極拳體用集成》，真善美出版社，1951年。
16. 曹樹偉：《太極拳秘奧剖析》，台灣海出版，1993年。
17. 清 王宗岳等：《太極拳譜》，台北，大展出版社，1996年。
18. 陳 公：《太極拳刀劍桿、散手合編》，台北，大申書局，1976年。
19. 陳微明：《太極拳講義》，華聯出版，1978年。
20. 陳龍驤、李敏弟：《楊氏太極拳法精解》，四川，科學技術出版社，1997年。
21. 陳 鑫：《陳氏太極拳圖解》，台北，華聯出版社，1983年。
22. 曾昭然 “ 《太極拳全書》，華聯出版社，1985年。
23. 華巖峰：《道功靜坐秘笈》，華聯出版社，1986年。
24. 黃宏文：《太極拳論》，台北，復文出版社。
25. 慎光嫻：《太極拳術》，華聯出版社，1969年。
26. 楊澄甫：《太極拳用法圖解》，台北，華聯出版社，1984年。
27. 漢喬伊：《武藝中的禪》，慧炬出版社。
28. 熊 衛：《太極拳導引》，社會大學，1997年。
29. 劉培中：《道功拳法真解》，建武企業，1992年。
30. 鄭天賜：《鄭子太極拳自修新法》，時中拳社，1977年。

31. 鄭曼青：《鄭子太極拳十三篇》，蘭溪圖書出版，1979 年。
32. 鄧時海：《太極拳考》，台北，東亞圖書出版社，1980 年。
 ——：《太極拳的步樁》，台北，國立台灣師範大學體育學會。
 ——：《太極拳根源研究》，台北，楊太極武藝總出版社，1990 年。
 ——：《楊家老架式太極拳教本》，台北，楊太極武藝總出版社，1997 年。
33. 謝亭飛：《楊氏太極拳闡微》，華聯出版社，1985 年。
34. 蘇桐鳳：《太極拳源流述要》，中國武術史科集刊第二集，1975 年。
35. 蕭天石：《道家養生學概要》，台北，自由出版社，1996 年。

二、哲學部份

1. 王邦雄：《中國哲學史》，台北，國立空中大學印行 1999 年。
 ——：《生命 —《孟子義理疏解》，台北，鵝湖出版社，1998 年。
 ——：《韓非子的哲學》，台北，東大 993 年。
2. 朱伯崑：《易學哲學史修訂本》第一卷 第四卷，台北，藍燈文化出版社。
3. 牟宗三：《才性與玄理》，台北，台灣學生書局，1997 年。
 ——：《中國哲學十九講》，台北，台灣學生書局，1999 年。
 ——：《中國哲學的特質》，台北，台灣學筮書局，1987 年。
 ——：《五十自述》，台北，鵝湖出版社，1993 年。
 ——：《心體與性體一、二、三》，台北，正中書局，1990 年。
 ——：《生命的學問》，台北，三民書局，1997 年。
 ——：《周易的自然哲學與道德函義》，台北，文津出版社，1998 年。
 ——：《智的直覺與中國哲學》，台北，台灣商務印書館，1993 年。
4. 吳 怡：《生命的轉化》，台北，東大圖書公司，1996 年。
 ——：《逍遙的莊子》，台北，東大圖書公司，1991 年。
 ——：《新譯老子解義》，台北，三民書局，2001 年。

5. 呂志鵬：《道教哲學》，台北，文津書局，2000年。
6. 沈清松：《文化的生活與生活的文化》，台北，立緒出版社，1999年。
7. 周學武：《周濂溪太極圖說考辨》，台北，學海出版社，1981年。
8. 林安梧：《中國宗教與意義治療》，台北，明文書局，1996年。
 ——：《中國近現代思想觀念史論》，台北，台灣學生書局，1995年。
 ——：《王船山人性史哲學之研究》，台北，東大圖書公司，1991年。
 ——：《存有意識與實踐》，台北，東大圖書公司，1993年。
 ——：《教育哲學講論》，台北，讀冊文化，2000年9月。
 ——：《現代儒學論衡》，台北，業強出版社，1987年。
 ——：《揭諦學刊創刊號》，私立華南大學哲研所，1997年。
 ——：《當代新儒學家哲學史論》，台北，明文書局，1996年。
 ——：《儒學革命論》，台北，學生書局，1998年。
 ——：《儒學與中國傳統社會之哲學省察》，台北，幼獅文化出版社，
 1996年。
9. 胡孚琛：《抱朴子內篇》研究，台北，台灣商務書館，1995年。
10. 唐君毅：《人生之體驗續篇》，台北，台灣學生書局，1988年。
 ——：《中國文化之精神值》，台北，正中書局，1994年。
 ——：《中國哲學原論·原性篇》，台北，台灣學生書局，1989年。
 ——：《中國哲學原論·原教篇》，台北，台灣學生書局，1990年。
 ——：《中國哲學原論·原道篇 卷一、卷二》，台北，台灣學生書局，
 1986年。
 ——：《中國哲學原論·導論篇》，台北，台灣學生書局，1993年。
11. 徐洪興：《周子通書》，上海古籍出版社，2000年。
12. 徐復觀：《中國人性論史》〈先秦篇〉，台北，台灣商務出版社，1999
 年。
 ——：《中國藝術精神》，台北，台灣學局，1992年。

13. 袁保新：《老子哲學之詮譯與重建》，台北，文津出版社，1997年。
14. 張立文：《中國哲學範疇發展史·天道篇》，北京，中國人民大學出版社，1989年。
——：《周易帛書今注今譯上、下》，台北，台灣學生書局，1991年。
15. 張岱年：《中華的智慧》，台北，貫雅文化出版社，1991年。
16. 張舜徽：《周秦道論發微》，台北，木鐸出版社，1983年。
17. 莊耀郎：《郭象玄學》，台北，里仁書局，1999年。
18. 陳政揚：《管子四篇的黃老思想研究》，南華大學哲研所，2000年。
19. 陳德和：《淮南子的哲學》，嘉義，南華管理學院，1999年。
20. 傅偉勳：《學問的生命與生命的學問》，台北，正中書局，1993年。
21. 賀麟：《里格爾小邏輯》，台北，台灣商務出版社，1998年。
22. 黃見德：《西方哲學的發展軌跡》，台北，揚智文化出版社，1995年。
23. 黃紹祖：《易經與中醫學》，台南，中華日報社，1990年。
24. 黃漢光：《黃老之學析論》，台北，鵝湖出版社，2000年。
25. 楊力：《周易中醫學第三版》，北京，北京科學技術出版社，1999年。
26. 楊祖漢：《中庸義理疏解》，台北，鵝湖出版社，1997年。
27. 楊儒賓：《中國古代思想中的氣論及身體觀》，台北，巨流圖書公司，1993年。
28. 詹石窗：《道教術數與文藝》，台北，文津出版社，1998年。
29. 熊十力：《十力語要》，台北，明文書局，1989年。
——：《存齋隨筆》，台北，鵝湖出版社，1993年。
——：《明心篇》，台北，台灣學生書局，1990年。
——：《新唯識論上、下》，台北，明文書局，1991年。
——：《體用論》，北京，中華書局出版，1996年。
30. 趙避塵：《性命法訣明指》，台北，真善美出版社，1983年。

31. 蔡仁厚：《孔孟荀哲學》，台北，學生書局，1994 年。
32. 蕭天石：《太極拳正宗、太極拳圖解合刊》，自由出版社，1962 年。
33. 錢 穆：《莊老通辯》，台北，東大圖書公司，1991 年。

三、期刊部份

1. 士一堂：《涵化太極 1 1 4 集》，養正堂文化出版社，1989 年~2002 年。
2. 王子和：太極拳書及其他，收入《太極拳涵化文集》。
 - ：山右王先生宗岳太極拳論的注疏，收入《太極拳涵化文集》。
 - ：漫談太極拳的套拳，收入《太極拳涵化文集》。
 - ：太極拳套拳初修築基本功操，收入《太極拳涵化文集》。
 - ：正形氣的鍊己築基與盤架串拳，收入《太極拳涵化文集》。
 - ：太極拳的性理思想，收入《太極拳縮影》，養正堂文化出版社，1998 年。
 - ：說太極拳的打手及其修煉，收入《太極拳涵化文集》。
 - ：太極拳十三勢八門手法的輕重浮沉，收入《太極拳涵化文集》。
 - ：太極拳的知覺運動，收入《太極拳涵化文集》。
3. 李光藩：《太極雙月刊》中國永年國際太極拳聯誼會 1997~1999 年。
4. 林安梧：道．德釋義：儒道同源互補的義理闡述，收入《鵝湖，第 334 期》。
 - ：易經思想與 21 世紀文明發展，收入《鵝湖，第 330 期》。
 - ：道與言，收入《揭諦》學刊。
5. 張志威：立人之道，非仁與義，收入《第一屆太極武藝學術發表研討會論文集》。
6. 張唯中：太極拳原理探微，收入《中國武術史料集刊第二集 1974》。
7. 游添燈：用心練太極拳，收入《第一屆太極武藝學術發表研討會論文集》，2002 年。
8. 鄧時海：太極拳修煉原則，收入《第一屆太極武藝學術發表研討會論文

集》，2002 年。

9. 歐業超：初探太極性理的思想與太極拳的本體，收入《太極拳縮影》。

——：太極拳形上與形下的合一，收入《太極拳縮影》。

——：初煉太極拳的正確概念，收入《太極拳縮影》。

10. 藍青：老祖宗的養生法：太極拳的健身效果及臨床應用，收入《第

屆太極武藝學術發表研討會論文集》，2002 年。

11. 蘇桐鳳：太極拳源法述要，收入《中國武術史料集刊第二集 1974》。

四、學位論文：

1. 陳政揚：管子四篇的黃老思想研究，南華大學哲學研究所，碩士論文。