

國立臺灣師範大學運動與休閒學院

體育與運動科學系

博士論文

Department of Physical Education and Sport Sciences

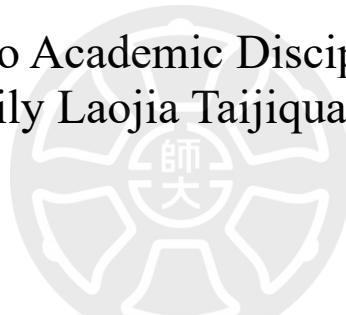
College of Sports and Recreation

National Taiwan Normal University

Doctoral Dissertation

從門派到學派：臺灣楊家老架太極拳的嬗變史

From Sect Tradition to Academic Discipline: The Evolution of
Yang Family Laojia Taijiquan in Taiwan



蘇清標

Su, Chin-Piao

指導教授：林玫君 博士

Advisor: Lin, Mei-Chun, Ph.D.

中華民國 114 年 7 月

July 2025

謝辭

本論文得以順利完成，首先衷心感謝我的指導教授林玫君教授。在我求學與研究過程中，林教授以嚴謹的學術態度、寬廣的胸懷與敏銳的洞見，不僅在論題架構、史料蒐集、口述訪談與文本詮釋等層面給予我悉心指導，更在我遭遇瓶頸或挫折時，耐心聆聽、鼓勵我突破思維，屢屢為我釐清研究方向。林教授的教誨深植我心，讓我在「從門派到學派：台灣楊家老架太極拳的嬗變史」這個題目的研究，始終有如一盞明燈指引，啟發我以更寬廣的視野和更嚴謹的研究方法，體會太極拳在臺灣歷史與文化中的微妙演進。沒有林教授的耐心指導與鼎力支持，我的論文不可能兼具深度與廣度，在此獻上最崇高的敬意與最誠摯的謝意。

同時感謝口試委員林安梧教授、邱麗娟教授、詹益長教授與賴賢宗教授，不吝以寶貴的時間審閱論文，並提出專業而具啟發性的批評與建議，讓論文研究更加完備精實。教授們的嚴謹與熱忱，令我受益匪淺，亦為學術道路樹立卓越典範。

我也要特別感謝臺灣師大體育與運動科學系的師長與同儕，謝謝各位在課堂上與我分享寶貴經驗、在研討會中與我熱烈討論，更在口述訪談提供協助與支持。

在此亦向我的家人致以深深的謝意。感謝我的妻子戴桂蓮，在我熬夜寫作、奔波訪談時，以溫柔與力量給予我最真摯的支持；感謝我的孩子們，你們的協助與鼓勵，是我努力的最大動力，讓我在學術追尋中依然能感受家庭的溫暖與幸福。

最後，感謝所有關心與支持我的親友，楊家老架太極武藝的同門接受訪談，以及曾經在研究領域給予指引的先進與學者，因為你們的指引與協助，讓我的論文得以順利完成，並希望本研究成果能為太極拳學術化的發展略盡綿薄之力。

蘇清標

國立臺灣師範大學體育與運動科學系

2025年7月

從門派到學派：臺灣楊家老架太極拳的嬗變史

2025 年 7 月

研究生：蘇清標

指導教授：林玫君

摘要

楊家老架太極拳自清代楊露禪祖孫三代傳承以來，已自成一脈，成為太極拳重要流派之一。其拳法融合道家柔性哲理，體現「上善若水」的身體語言，適合各年齡層習練，深受社會各階層喜愛。本研究旨在運用史學方法，透過文獻分析與訪談佐證，探討楊家老架太極拳傳入臺灣後的歷史發展脈絡，特別聚焦其在臺灣師範大學體育學系的紮根、學術化與擴展過程。研究發現，自 1962 年由王子和引入臺灣師大後，該拳派堅守楊露禪學脈的傳統技藝，並融入現代教育理念，推動學術化、科學化與體證化的教學實踐，逐漸從傳統門派的傳授方式轉型為學院體系中的正規課程。在郭秉道、蕭保源、焦嘉誥、鄧時海等臺灣師大教授的共同努力下，透過體育課程將太極拳單元化、系統化與評量化，使之成為校內常設課程，進而由畢業生向外推廣，擴及社會各階層與國際舞臺。楊家老架太極拳自臺灣師大紮根後，發展出涵蓋臺灣、中國大陸、日本、法國、西班牙、波蘭、保加利亞、美國等地的國際性組織，展現強大的跨域傳播力與制度化發展潛力。其在體育、文化與教育層面的成就亦獲廣泛肯定，自 1996 年起，已有 5 位傳承者獲頒中華文化藝術薪傳武藝獎，足證其文化價值與歷史地位。本論文希望系統性整理楊家老架太極拳在臺灣的發展歷程，呈現其由傳統武術門派向現代學術體系的轉化軌跡，並進一步闡述其「體用合一」的文化內涵與當代表達價值。

關鍵詞：太極拳傳承、武術教育、身體文化、學院派太極拳、體用合一

From Sect Tradition to Academic Discipline: The Evolution of Yang Family Laojia Taijiquan in Taiwan

July 2025

Author: Su, Chin-Piao

Advisor: Lin, Mei-Chun

Abstract

Yang Family Laojia Taijiquan has been passed down through three generations of the Yang lineage, originating from Yang Lu Chan's ancestors during the Qing Dynasty. It developed a distinctive lineage and became one of the most influential schools of Taijiquan, integrating Taoist principles of flexibility and embodying the classical body language of "Gentle resilience." Its accessible and adaptable nature has made it popular across all age groups and social classes. This study examines the historical evolution of Yang Family Laojia Taijiquan after its introduction to Taiwan, focusing on its roots, academicization, and expansion within the Department of Physical Education at National Taiwan Normal University (NTNU). Using a historical methodology, combining literature review and interviews, the research traces its development over time. Since its arrival at NTNU in 1962 by Mr. Wang Zihe, the curriculum has maintained traditional techniques while adopting modern educational concepts. This approach has promoted a scientific, empirical, and academically rigorous teaching style. Gradually, Yang Family Laojia Taijiquan transitioned from a traditional martial art to an institutionalized part of the university's curriculum. Thanks to efforts by professors such as Guo Bingdao, Xiao Baoyuan, Jiao Jiexie, and Deng Shihai, it systematized, formalized, and extended its influence beyond the university to broader social and international platforms. From its roots at NTNU, Yang Family Laojia Taijiquan has expanded into an international network with presence in Taiwan, Mainland China, Japan, France, Spain, Poland, Bulgaria, and the United States. This growth demonstrates its strong cross-border dissemination and potential for institutional development. Recognized for its contributions to sports, culture, and education, five inheritors have received the Chinese Culture and Arts Award for Martial Arts since 1996, underscoring its cultural and historical significance. This thesis aims to systematically document the development of Yang Family Laojia Taijiquan in Taiwan, highlighting its transformation from a traditional martial art into a modern academic discipline. It also seeks to explore its cultural essence of "unity of body and application" and its relevance and influence in today's world.

Key words: Taijiquan Legacy, Martial Arts Education, Physical Culture, Academic Taijiquan, Unity of Body and Mind

目次

謝辭.....	i
中文摘要.....	ii
英文摘要.....	iii
目次.....	iv
表次.....	vi
圖次.....	vii
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究緣起與目的.....	1
第二節 文獻探討.....	5
第三節 研究意義與課題.....	26
第四節 研究方法與步驟.....	27
第五節 研究對象、範圍與限制.....	34
第六節 術語釋義.....	35
第七節 章節安排.....	38
第貳章 拳脈相傳：太極拳在臺灣的師承路徑與門派分流.....	41
第一節 第一代門派在臺灣的形成.....	41
第二節 九九太極拳與陳氏太極拳之建立.....	46
第三節 楊氏太極拳之建立.....	68
第參章 臺灣楊家老架太極拳學派源起.....	82
第一節 傳統師徒傳授與學校教學的結合.....	83
第二節 太極拳體系的建構.....	97
第三節 太極拳實拳修煉體系的建構.....	107

第四節 太極拳實拳的實踐與涵化.....	123
第四章 臺灣楊家老架太極拳的實作技藝與知識傳遞	141
第一節 太極拳的科學性探討.....	141
第二節 科學化教材的編定與實踐體證.....	154
第三節 太極拳操作的技藝模式.....	165
第四節 學習順序與評量.....	177
第五章 臺灣楊家老架太極拳組織發展與跨域流動	190
第一節 協會組織的成立與學術研究的推動.....	191
第二節 太極拳的跨域流動.....	214
第三節 成就一門五傑的武藝薪傳獎.....	226
第陸章 太極拳的體與用	242
第一節 太極武藝修煉的實踐歷程.....	243
第二節 《道德經》—經典、生活、實踐詮釋太極拳的藝與道.....	261
第三節 楊家老架太極拳修煉涵化道功修煉之應用.....	285
第柒章 結論.....	307
參考文獻	317
附錄	327
附錄一 大事紀表.....	327
附錄二 中華楊家老架太極武藝師承協會章程.....	345
附錄三 中華世界楊家老架太極武藝總會章程.....	351

表 次

表 1-1：訪談對象.....	32
表 3-1：四嚴八到交錯呼應進程表.....	89
表 3-2：八門解析.....	110
表 3-3：五步解析.....	110
表 4-1：太極起式分節動作.....	156
表 4-2：身姿結構六大要求.....	168
表 4-3：臺灣師範大學太極拳課初級上課進度表.....	177
表 4-4：架子規矩錯誤扣分標準表.....	187
表 4-5：正形和退符法則出標準扣分表.....	188
表 5-1：楊家老架太極武藝套路評分表.....	208



圖 次

圖 1-1：三層九階修煉法程.....	19
圖 1-2：楊家老架太極拳之嬗變架構圖.....	33
圖 2-1：太極拳運動要領修煉表.....	51
圖 3-1：太極拳實體結構體系表.....	102
圖 3-2：左雲手棚.....	113
圖 3-3：右雲手棚.....	113
圖 3-4：外轉右雲手棚.....	114
圖 3-5：轉正右雲合手.....	114
圖 3-6：提腿上步.....	114
圖 3-7：沉身落步左斜飛棚.....	115
圖 3-8：轉正左雲合手.....	115
圖 3-9：提腿上步.....	115
圖 3-10：沉身落步右斜飛棚.....	115
圖 3-11：右斜飛變攬雀尾.....	115
圖 3-12：扭腰纏手棚.....	117
圖 3-13：順擺搪封棚.....	117
圖 3-14：盪手轉正右平棚.....	118
圖 3-15：進身正平擠.....	118
圖 3-16：刷手平棚.....	119
圖 3-17：回坐分提棚.....	119
圖 3-18：雙手下按棚.....	119
圖 3-19：進身提手棚.....	119
圖 3-20：沉身前進按.....	119
圖 3-21：太極拳實拳動作結構形式的制約綱要表.....	133
圖 3-22：打手修煉體系表.....	138
圖 5-1：中華世界楊家老架太極武藝總會組織體系圖.....	195
圖 5-2：楊家老架太極拳的修煉體系圖.....	215
圖 5-3：2003 年國際武術錦標賽表演證書.....	221
圖 5-4：2003 年國際武術錦標賽表演名單.....	221
圖 5-5：日本楊太極武藝協會交流招聘書.....	223
圖 5-6：學院太極雕像.....	224
圖 5-7：舉辦生活藝文饗宴—品味鄧時海大師之茶香、琴韻、拳太極活動.....	225
圖 6-1：道脈源流圖:.....	295

第壹章 緒論

第一節 研究緣起與目的

楊家老架太極拳¹傳到臺灣是在無心插柳柳成蔭的因緣俱足下傳入臺灣的，楊家太極拳第五代傳人王子和於 1946 年奉教育部之令派到臺灣推行國語運動，同時將太極拳帶到了臺灣，於 1962 年落根於國立臺灣師範大學（以下簡稱：臺灣師大）體育學系。太極拳從民間武術的運動躍入了高等學府的體育杏壇，突顯了楊家老架太極拳異於社會化的太極拳面向。因逐漸地融入學校教育的體育運動與教育理想而形成了學院模式的太極拳形象，後來被尊稱為學院派太極拳，²並以此模式推廣到臺灣大陸兩岸高校，逐漸擴展到社會形成國際化的學院模式的太極拳。

楊家老架太極拳的傳承先經由楊露禪祖孫三代經營於清朝王府，後於民國肇造後傳入民間，在祖孫三代的傳承規創下創編了楊家太極拳、刀、劍、槍四科，形成楊家太極武藝。1949 年後楊家各門徒散居於大陸海外各地，如楊澄甫之子楊守中及弟子董英傑執教於香港、美國等地，崔一士、李雅軒散居於北平、成都、西安各地，而今臺灣地區傳承則有呂殿臣之徒王子和。³此脈自楊露禪以下，一脈相承代代薪傳，謹守教法，傳承正功正法。楊家老架太極武藝傳承臺灣至今（2025 年）已有 70 餘年的歲月，王子和不但繼承了楊家太極武藝的老架正統真傳且對太極武藝現代化做出了一生的貢獻。王子和不斷的呼籲太極拳要現代化必須要成為學術化、科學化和普及化，否則太極拳將走入江湖化、庸俗化的命運。⁴因此王子和在太極武藝的研究上帶領學院的學子，窮畢生精力將

¹ 楊家老架太極拳，楊家自第一代楊露禪到楊澄甫祖孫三代所傳授的太極拳，社會上稱為楊家（氏）太極拳，楊家老架太極拳是鄧時海教授經由師大傳授發展到社會形成一個體系，此體系稱為楊家老架太極武藝（拳）。

² 學院派太極，1962 年王子和先生將楊家傳統太極武藝傳入臺灣師範大學體育學系，特闢「華步庭」承傳「楊氏太極廣法一系」的太極武藝並揭示「露禪學派」開創新局，後經由其門生鄧時海等耕耘於臺灣師大、臺大並逐漸擴大到中央、政大、海洋、文化、中正等各大學，1995 年傳承於大陸北京大學並逐漸擴大到各大陸高校，此系統的傳承就泛稱為學院派太極拳。

³ 劉義勝，〈生命壯自然—王子和〉，《臺灣百年體育人物誌》，第 10 輯（2015.12），頁 31。

⁴ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》（臺北：養正堂文化，2002），頁 85。

太極武藝朝學術化、科學化領域上發展，由臺灣師大體育學系出發並擴展到各大專院校如臺大、中央、中原、海洋、中正等各大專院校，並有輝煌的成就，帶動了臺灣高層知識分子對太極武藝認知的關鍵人物。

楊家老架太極武藝的學院化肇始於鄧時海的推動，鄧時海於 1963 年進入臺灣師大體育學系就學，因主修太極拳課程，因而拜入王子和門下，修習楊家太極武藝，同時亦從楊守中習藝。⁵鄧時海因受現代師範教育薰陶，且長年執教於臺灣師大體育學系，深研現代體育學理知識和教學法，在數十年默默耕耘下，他把楊家太極武藝帶入體育界的學院體系，並為現代學界接受，1996 年，鄧時海更將此一體系引入中國大陸，包括北京大學等多所高校，遂形成「學院派太極拳」。

鄧時海使楊家老架太極武藝不只具備了傳統的經驗傳承，而且應用現代體育學術研究的教學模式，融合現代語言的詮釋，使楊家老架太極武藝的奧蘊真理得以源遠流長。經過體育理論的融入，為回歸傳統楊家太極拳的修煉內容因此將其定名為「楊家老架太極武藝」，其中「老架」意指保留原始傳承套路與技法，同時，註冊入內政部民間協會成為「中華世界楊家老架太極武藝總會」，下轄設各縣市楊家老架太極武藝協會。⁶

研究者於 1971 年接觸到了太極拳，於 1974 年進入臺灣師大工業教育系，因對太極拳的愛好，於 1974 年 10 月正式拜入鄧時海門下，入門修煉楊家老架太極拳至今。在這近 50 年的修習中，經過學習的挑戰、教學的充實、場域的建構、生活的內外壓力、江湖的明爭暗鬥、兩岸的武藝交流往來、國際交流與發展平臺的建構，皆留存了豐富的生命印記，這些生命的經歷都是透過太極武藝的途徑所獲得的。

此次，透過利用進入臺灣師大體育與運動科學系博士學位的研究機緣，將 50 年來收集的太極拳史料及自己的實踐修煉教學，拳友的武藝切磋體驗，逐一考察楊家老架太極武藝於戰後傳入臺灣的歷史演變。

從早期的保守時代到各門派的百花齊放各立山頭，經由社會發展及兩岸交流及國際

⁵ 楊守中為楊家第三代楊澄甫的長子，出生於 1910 年，逝於 1985 年，執教太極拳於香港。

⁶ 楊家老架太極武藝總會組織創於 1990 年經過幾次更名，現在以中華世界楊家老架太極武藝總會領導臺灣各縣市楊家老架太極武藝協會。

發展，從點、線、面、體的歷史延續中見證到楊家老架太極拳從戰後落根到臺灣，及其幾十年傳延的歷史蛻變；從傳統的師徒傳承模式進入到學院體育學系的學科化、學術化、科學化的體育學術教育模式；再沿著師範學子的分發植育進入社會形成協會組織的發展模式，逐漸演化成為具有學術味道的社會化太極拳。這條傳習演化的歷程，值得透過論文的研究，將傳統楊家太極拳在歲月的更迭中，呈現出不同的面向與其階段的意義，作一詳實的研究與紀錄，藉以提供現代與未來的習練者資鑑與啟發。如梁啟超所言：「歷史的目的在將過去的真实事物，予以新意義和新價值，提供現代人或未來活動的資鑑」，⁷以保過去與現在並延續到未來永無止盡的對話。

二次世界大戰前，臺灣屬於日治時期，中華武藝的傳授是被壓抑的。當時屬於閩南武藝，俗話稱為南拳，⁸太極拳屬於北方拳種，在文獻上尚未有記載曾傳授到臺灣，直到1946年王子和帶入臺灣，⁹並於1949年中華民國政府播遷到臺灣，太極拳人才大量的流傳到臺灣各地，而以楊家太極拳為大宗。太極拳很古樸的保留了清末民初的太極拳傳統的訓練模式：師徒之間手把手的教導指正，希望能習得一身本事，走入民間闖蕩江湖，因此多少帶點武術的江湖味。但隨著時代變遷與兩岸交流，速食文化帶動下，一般太極拳似乎也朝向了世俗而走向大眾化公園廣場化運動，逐漸的失去了太極拳以太極之性理為武藝之理的性理思想的追尋，以及太極文化為基礎的內涵。

太極拳似乎被認定為老人拳，動作緩慢，有氣無力的老人似的運動，太極拳的本來面目已難以顯現。武功技擊在媒體的推波助瀾之下不堪一擊；運動形象也激不起年輕人的喜歡，似乎只有淪落到年長者太極操的運動形式。

事實如此嗎？但為何有大批的學術證明太極拳之優點，對人的生理與心理都有顯著的功能，各種研究期刊文獻皆可明察。更甚者，大陸知名太極拳家江瀾將太極拳定位為一門性命踐行的哲學，論述了《楊家太極拳老拳譜 32 目探究》，¹⁰是將太極拳理論從原本的一拳一腳之技藝，昇華為自天子以至於庶人，皆以修身為本、性命雙修、盡性立命、

⁷ 王文科，王智弘，《教育研究法》（臺北：五南圖書，2018），頁 495。

⁸ 張銀行，〈海峽兩岸武術交流史論：認同的視角〉，《中國體育科技》，54 卷 1 期（2018 年），頁 138。

⁹ 劉義勝，〈生命壯自然—王子和〉，頁 31-59。

¹⁰ 李慶榮、二水居士，《楊家太極拳老拳譜 32 目探究》（臺北：逸文武術文化，2014）。

窮神知化的性命之學。二水居士也看到大陸文化大革命後的傳統文化的流失，改革開放後經濟掛帥的人性扭曲，及優秀文化的復興之重要，希望藉由太極拳的實踐尋回中華文化的核心價值，使太極拳成為一門性命踐行的哲學發想。¹¹

楊家老架太極拳於 1962 年傳入臺灣師大體育學系，秉承楊家老架太極武藝正功正法的訓練與修習，在 1970 年代太極拳的傳習還是傳承了傳統的武術訓練，以手搏技擊的養成為主軸，身體的「心神體能」都需要被訓練到一定的素質。在心理的認知上從體會練太極拳非一個「苦」字了得，必須堅忍肉體的痛苦煎熬，而後建構了堅強的心神體能。有了良好的身心素質才能融入太極拳的操作模式。要達到太極拳的核心要求：「以柔馭剛，牽動四兩撥千斤，人不動我不動人微動我先動，引勁落空合即出，動急則急應，動緩則緩隨，由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明，非用力之久，不能豁然貫通」，¹²這些能力的表現不是只有拼命練拳而可達到技藝要求，必須深入太極文化的探查與吸收，進而融入太極拳的技藝當中，才能登堂入室，豁然貫通，因此在訓練上是嚴謹的，在知識的具備上是廣博的。

所以，在修煉的路上必須要認得一個「真」字，不只是一定要努力鍛鍊太極拳且要體認真實，認到了「純正的真太極」，¹³努力就不會走上錯誤的方向而踏入誤區，浪費時間與生命。這是楊家老架對太極拳習練的一貫認知與堅持，也是研究者投入太極拳研究的初衷，從大學的理工背景看待太極拳，到 1990 年進入南華大學哲學研究所，以哲學的思維看待太極拳，提出了太極拳的實踐哲學，¹⁴一直到 2018 年，又為了探索太極拳在體育領域的扮演角色，進入臺灣師大博士班，希望能為太極拳繼續探索其意義，並給出一個更深切的課題，讓在這普遍認同太極拳對健康的益處之外能更提升至一門安身立命，性命踐行的太極拳哲學。

基於對太極拳尤其是楊家老架太極拳的鍾情，研究者對其一本初衷，將楊家老架太極拳的傳承內容與次第有系統的收集與整理，並將研究近 50 年的習練心得加以體證與

¹¹ 二水居士，〈傳統語境下的太極拳〉，《一多廬太極拳文稿》（尚未出版），頁 130。

¹² 李師融、李永杰編著，《古今太極拳譜及源流闡秘》（臺北：逸文武術文化，2007），頁 297。

¹³ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 161-165。

¹⁴ 蘇清標，《太極拳修煉哲學》（臺南：楊太極武藝總會，2009）。

分析證明。研究目的如下：

一、期望從歷史的脈絡中探索戰後楊家傳統太極拳在臺灣的演變歷程，並粗略追溯到戰前太極拳在大陸的發展梗概。

二、探究 1946 年後由大陸接續到臺灣楊家老架太極拳落根到臺灣的人事物的傳承。

三、整理這些人物遺留下的太極拳藝及文化的傳承內涵，經由數十年不同時期的歲月更迭當中，太極拳、學校、社會三者相互影響的演化情形。

四、藉以綜論出太極拳帶給習練者太極拳體用修煉的核心內容。

生命的演化隨著生活的方式，工作的環境，接觸的對象都在不斷的改變其運作方式，每個人一生中內心皆存著對生命永遠的記憶存放，有識之士在其歷史遭遇中記錄著經驗與回憶，提出當時的體驗與思想及各種遭逢的智慧之奧留存足跡，逐漸的成為一個由過去到現在的事件累積，把發生的事物將其有意義的記錄下來，不單按年代順序記載發生的事件，且統合人、事、時、地、物之間的關係而作描述，使過去與現在之間的關係得以延續，這就是歷史的成因。英國著名的史學家 E.Herr (1961)稱：「歷史即是史學家與其他事實之間不斷交互作用的歷程，歷史是過去與現在永無止盡的對話。」¹⁵林政君亦言：「歷史是認識與建構自我的基礎，每一個民族或國家不但要認識自己的歷史，甚至要不斷地整理過去的史料，方能有效的認識與詮釋歷史。」¹⁶本論文的研究以史學的角度探索戰後臺灣楊家老架太極拳的演化歷程，記錄著在時代性中當時的體驗與思想及歷代傳承的智慧足跡，把發生的人事物將其有意義的紀錄下來，使過去與現在直到未來將永無止盡的對話，且給予新意義與新價值。

第二節 文獻探討

太極拳流傳至今，經歷了 2 百多年的歲月，從 1946 年傳入臺灣也經歷了 70 幾年歲月的更迭，在不同時期被賦予不同的任務。

¹⁵ Samh Maza (莎拉·瑪扎)，《想想歷史》(陳建元譯)(臺北：時報文化，2018)，頁 9。

¹⁶ 林政君主編，竹村豐俊原著，《臺灣體育史日治時期(上)》(臺北：教育部體育署、中央研究院臺灣史研究所，2020)。

近十年來，人口老化問題嚴重，太極拳被賦予如何應用於人類的身心保健養護上，在相關的領域都有太極拳的實用研究文獻，研究者經由各種管道收集東西方近十年來的研究資料，重心大部分落在身體方面的科學性研究，如何利用太極拳訓練預防老人跌倒，太極拳應用於走路的步態之研究，太極拳相關的身心健康之研究等，但對於太極拳的歷史演變，太極性理思想的探討太極拳的體用為何，似乎甚少學者專門論述。研究者在此領域鑽研了太極拳修煉近 50 年，本著對臺灣楊家老架太極拳的投入，在傳承的歲月中，因時空變遷其演變的歷史面向有較全面的認識。

以下透過三個面向蒐集相關文獻探討，首先探討 1949 年後太極拳在臺灣傳習的代表人物和太極拳的傳習樣貌；其次蒐集楊家老架太極拳相關的傳承歷史和傳統文化應用於太極拳教育相關的文獻內容，最後匯集楊家老架太極拳的哲學思想和涵化體用相關論述資料，期以站在這些文獻的高度上，做為本研究論述過程的指引和資料佐證。

一、臺灣太極拳史

臺灣太極拳史的記載以《中華民國太極拳總會成立三十週年紀念特刊》¹⁷中張肇平所論述〈本會成立三十週年之回顧與前瞻〉提出臺灣太極拳的發展，其發展階段分為四個時期：

- (一) 孕育時期：1946 年至 1966 年
- (二) 成長時期：1966 年至 1975 年
- (三) 改革時期：1975 年至 1993 年
- (四) 發展時期：1993 年 12 月 1 日至今¹⁸

該紀念特刊的文獻記載四個時期的階段，各歷屆負責人在 30 年經營的太極拳事務例如：1.購置會所；2.編印太極拳圖冊 10 多萬冊；3.訓練教練及裁判數千人；4.輔導各縣市成立太極拳協會及分支會共 73 個；5.推動太極拳國際聯盟 45 個國家成立總、分會；6.出版太極拳專集；7.辦理中正盃及中華盃國際比賽；8.派赴海外教學及交流訪問。從特刊中觀察到太極拳在臺灣的演變歷程及組織發展，有大略的紀錄，提供研究者發展階段

¹⁷ 張肇平，《中華民國太極拳總會成立三十週年紀念特刊》（臺北：中華民國太極拳總會，1996）。

¹⁸ 張肇平，《中華民國太極拳總會成立三十週年紀念特刊》，頁 4-32。

的時間軸參考，但對於太極的核心思想及本質較少論述，這也是研究者要探討的面向。

太極拳在臺灣的演變史，最早的傳承人物也是研究者重要的研究對象江瀾所寫〈楊式太極拳傳入臺灣史〉¹⁹中從 1948 年開始記錄太極拳傳到臺灣的重要人物，計有：1.陳微明一脈的傳承；2.鄭曼青一脈的傳承；3.呂殿臣弟子王子和一脈的傳承；4.張欽霖弟子王延年一脈的傳承；5.許禹生弟子陳泮嶺一脈的傳承；6.田兆麟弟子施承志與南懷瑾一脈的傳承；7.李壽籤、常東升與郭連蔭的系統。作者江瀾收集了不少楊家太極拳在臺灣的文獻紀錄，並有紀錄可循的傳承脈絡。此文於 2021 年 10 月 28 日發表在上海市閔行區臺胞聯誼會「兩岸同根，太極一家」交流會而作，此文獻資料提供研究者對於 1949 年後楊家太極拳傳入臺灣的人物誌，有個清楚的認識，有助於研究者更深入的探尋這些影響臺灣太極拳的重要人物的背景及其傳承的內容。但在論述中，只探索這些人物的時間傳承和介紹，並未深入研究這些人的思想及文化背景，以及傳承者對太極文化的涵養及思想理念，如何有助於其拳藝修煉。研究者認為如能將此部份整理出來，方能成為歷史足跡的重要關鍵。

臺灣太極拳史的文獻資料較詳細的記載刊物，是 1974 年至 1980 年由教育部體育司編印的《中國武術史料集刊》，共有 6 集，每集多有提及太極拳發展史及其太極訓練內容及原理探究，如第二集吳文忠所發表的〈中國武術發展簡史〉²⁰，作者依此介紹，分別是：1.民初到抗戰；2.抗戰期間；3.勝利復原及政府遷臺；4.中國武術的國際發展。吳文忠以時間軸的觀點從 1914 年逐漸列出當時武術發展的簡史，又如政府遷臺後 1951 年 9 月 23 日臺灣省國術會成立，亦逐年列出國術會在臺灣的活動狀況，例如 1966 年臺北市也成立了「中國太極拳學術研究協會」，理事長為韓振聲。「臺灣省國術會」於 1966 年更名為「中華民國太極拳協會」，由石為開擔任理事長，1993 年更名為「中華民國太極拳總會」運作至今（2025 年）。在中國武術的國際發展，從 1950 年至 1969 年吳文忠所陳述中，幾乎以太極拳的傳播發展為主流，且大部分從臺灣的太極拳傳播到國際，大陸

¹⁹ 二水居士，〈楊氏太極拳傳入臺灣史話〉，應邀為上海市閔行區臺胞聯誼「兩岸同根，太極一家」交流會而作，2021。

²⁰ 吳文忠，〈中國武術發展簡史〉，《中國武術史料集刊》，第 2 集（1975），頁 1-10。

很少太極拳傳播到國際，這也印證兩岸在接近 30 年的時間，臺灣以文化復興為主軸大量培植了太極拳的愛好者進軍到國際。1966 年至 1976 年十年間大陸正值文化大革命時期武術遭到極為嚴重破壞，²¹太極拳也停滯對外的傳播活動，直到 1977 年 8 月在內蒙古舉辦了文化大革命後第一屆全國武術比賽，太極拳也是比賽項目之一。

在張唯中〈太極拳史料簡說〉²²乙文對楊家太極拳架式名稱的遞傳演變有其說明，並分為四個時期，第一期為楊露禪及次子班侯，在家鄉永年所教授的太極拳拳架，第二期太極拳拳架是家鄉永年縣至清代故都北京之前期所教授的拳架，第三期太極拳拳架是楊露禪在清代故都北京授藝的後期及其子楊班侯（1837-1890）、楊健侯（1842-1917）在北京教拳的前期，第四期太極拳拳架是清末民初以楊澄甫的太極拳體用全書為代表的拳架。1946 年王子和傳到臺灣接續了傳統楊家太極拳的拳架，在原有體系上做了各式子的細節名目的說明，且融入了楊露禪至楊澄甫祖孫三代的拳架稱為露禪學派廣法一系，²³是當今保留傳統最完整的拳式子，可以稱為楊家太極拳第五期的拳架演化，前四期的文獻如何接續到第五期的拳架演化成為在臺灣太極拳學院派的特色，亦是研究者所要研究的未來走向。

在張敦熙著〈太極拳發展及著述〉²⁴文章，亦提供了研究者珍貴的文獻史料，在文中，作者提及此文的目的是於：1.以明太極拳在體育與武術史上之地位與價值；2.以明著述者提倡研究太極拳之苦心與心得；3.以明太極拳昌行之狀況及當時太極拳有關著作的書籍共 55 本，有助於研究者對太極拳的史料及太極拳傳習上書籍參考的重要性有更豐富的來源。作者在文中對當時的著述做一簡要的介紹，不做書評，只是列舉書名、姓名、出版年月、內容提要、依時序列，其以此拋磚引玉之作，而能使太極拳史料完美無缺，並充實中國武術史料也。

同時，作者也介紹於 1921 年秋出版的許寵厚（字禹生）編著之《太極拳勢圖解》，此書以圖解編撰成冊公諸於世，是太極拳書有圖文而成體系者，亦為第一本著作。書分

²¹ 林伯原，《中國武術史》（臺北：五洲出版，1994），頁 481。

²² 張唯中，〈太極拳史料簡說〉，《中國武術史料集刊》，第 2 集（1975），頁 18-47。

²³ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 85。

²⁴ 張敦熙，〈太極拳發展與著述〉，《中國武術史料集刊》，第 2 集（1975），頁 46-52。

上下篇，上篇說原理，敘流派註拳經；下篇釋名稱，圖拳式，解動作，並論應用推手，且附運動部位圖，後之著作多本此範圍，或增或減。作者按著年代整理太極拳的著作達 55 本，逐漸太極拳在 1970 年代因發展廣速，在臺灣對太極拳書的著述之豐富，實超過任何拳術的著作。作者提到因太極拳其術已由技進于藝而入於道，不僅為健康而已也，但也提出建議於拳術原理，若能從運動力學，昌明內勁運用之變化，於拳術生理若能用儀器測驗身體潛能之含量，將更能推廣其發展，此文已提出科學性研究建議。而史料之價值，在於充實真實，故著述實為其來源。史料之功用，在鑑古而知今，溫故而知新，顧著述又為其發展，所謂從著述中啟迪發展，從發展中產生著述，殆有以也。

太極拳名家王子和在其《太極拳書及其他》一文中也有論述，他說：

太極拳傳入臺灣在近幾十年來的發展反不斷的普及於社會一般人士之間，始得力於有心人士的提倡，且有賴於文字的宣揚，而文字宣揚最為人所注意的且生效最可及廣的，就是太極拳書。書的普及有其普遍化的需求性，但對太極拳的深度的瞭解則嫌不足；因其大半只不過是舊日太極拳譜的移錄，譜文章句的註釋及動作說明，其用以既經修習且達相當程度者之參考則可，用為教材尤其用於自學則有其困難。因太極拳的實象是屬於一種有獨特性質的拳藝，一般的語言文字真難以作完全正確的示意。而一般的太極拳書又在無意中給太極拳披上一層神祕的色彩，由此太極拳在一般人的心目中，成了玄奧不可思議的拳術，而趨使一般人的嚮往，太極拳主要的就是在這種情形下，樹立起了聲譽的擴大流傳於民間。²⁵

從以上的文獻論述，讓研究者更加認識到如何將傳統的太極拳修煉的史料加以真實的還原與整理，用常用的詞說明不違背原有的古義，同時思考以科學用語、現代教育思維的語彙，讓讀者了解。因此太極拳不論在著述上，下手修煉的教材上，太極拳健身養生的方法上，都能進入科學性的研究與討論。²⁶研究者認為，如此，太極拳才能恢復真本來

²⁵ 歐業超總編輯，王子和審訂，《太極拳縮影》（臺北：養正堂文化，1998），頁 12。

²⁶ 歐業超總編輯，王子和審訂，《太極拳縮影》，頁 33。

面目，不會成為玄奧不可思議的拳術，披上一層神秘的面紗。

在蘇桐鳳著〈太極拳源流述要〉²⁷一文提到了楊家拳路修煉的次第。首要大開大展，功成後始學緊湊快速之小架式，更明示此派法則，幾與道合，其終極目標是「盡性立命」，其文中較具體的提到修煉的順序，對研究者提供了較明確的探索楊家老架武藝的體用參考，但作者未說明太極拳如何由開展進入緊湊的修煉，以及如何建構從古到今的盡性立命之修煉進路，這都是研究者希望在本論文再提升發揮的論題。

林伯原所著《中國武術史》²⁸第十三章論述到中國大陸 1949 年後的武術活動，分為四個歷史階段：第一階段 1949-1956 年，稱為武術事業的初創時期；第二階段 1957-1966 年，武術在大陸進入了全面性大規模的建設階段，在探索與創新中前進；第三階段 1966-1978 年，其中 1966-1976 年文化大革命時期，10 年間武術事業受到了嚴重摧殘，1976 至 1978 年三年期間武術在撥亂反正中恢復和發展；第四階段 1978 年起，武術進入一個全面發展新的歷史階段，武術已被列為亞運會和東亞、東南亞運動會的正式比賽項目。此文獻提供研究者論述兩岸太極拳發展的對比，臺灣對傳統太極拳武術有較根深蒂固的紮根與傳承，而大陸在文化大革命的浩劫後，失去了傳統卻走向了新武術的發展，兩岸的武術走向成為互相學習的交流互補。太極拳的傳統在臺灣，可以說因楊家老架太極拳堅持歷代祖師傳承的法脈，又在臺灣師大以學院的教育模式傳授，法脈完整又能與時俱進，於 1995 因緣際會又傳到了北京大學，逐漸遍布大陸各省高校，這也是楊家老架太極拳傳承上回歸大陸的一項成果。

二、太極拳的哲學與傳統文化

楊家傳統老架太極武藝，可說是秉承楊家三代嫡傳，經第四代呂殿臣第五代王子和東傳臺灣，其架構、思想體系、文化背景都是秉承楊家傳統的傳授，²⁹在王子和著〈太極武藝和露禪學派〉一文上說：

²⁷ 蘇桐鳳，〈太極拳源流述要〉，《中國武術史料集刊》，第 2 集（1975），頁 56-73。

²⁸ 林伯原，《中國武術史》，頁 471-484。

²⁹ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 63。

太極拳術在本體的結構上，那些有關意識方面的成素，主要出自道家、儒家和兵家的思想，那些思想的淵源，自然可以遠溯到兩千年以前，至於把那些思想形態化了，而形成太極拳術，卻應是在宋代性理學興起以後，清代初葉以前，所逐漸完成了，而山西王宗岳先生所作的太極拳論，是最早的文獻，從文獻上可以了解，太極拳形成的時期，必是在宋代濂溪先生作太極圖說以後才開始的，而經楊露禪祖孫三代勤謹經營而開出了露禪學派就是現在大家所說楊家太極，露禪學派的學術，是以太極武藝為中心的學術，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。³⁰

1946年，經王子和帶到了臺灣，秉持傳統的精神，並提出太極拳學術化、科學化、普遍化的實際研究和實踐，王子和一生以傳承楊家太極拳的職志，並實際參與學術及科學的研究且著書立言，晚年彙整《太極拳涵化文集》一書及《太極拳縮影》等巨著。《太極拳涵化文集》的論述成為太極拳哲學與文化思想的重要依據與參考，如〈何謂太極拳〉提出太極拳的內涵及其本質為何，太極拳的組構及太極拳的價值為何。³¹承古銘今，以現代的語彙詮釋古老傳統的語言文字，讓習練者更能理解古人實踐後的內心世界；《太極拳縮影》³²更是以科學的方法描述太極拳的實拳、實功的修煉，告訴世人太極拳的修煉體系可以以科學方法描述，是具有科學觀的知識體系。上述文獻對研究者而言，在太極拳哲學思維、文化內容上提供很重要的知識依循，再加上研究者的身體力行，在知行上更能做得確實，說得明白。

上述所提王子和《太極拳涵化文集》論著，其內容是傳統楊家老架太極拳的思想體系，以現代語彙詮釋太極拳修煉的各種面向；而《太極拳縮影》是太極拳實拳實功修煉的下手功夫，以科學方法包括式子名稱、釋名、手系、分節動作、操作程度、規範分析、附註，鉅細靡遺的講解每式太極拳的修煉內容，並附圖像及方位和圖解，提供了學習者

³⁰ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁15-17。

³¹ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁10。

³² 歐業超總編輯，王子和審訂，《太極拳縮影》，頁24。

有能力自修，按書中講解的方法及圖像的默識揣摩，使學習者不會誤入歧途。此種論述形成一種太極拳的知識體系，合乎科學方法的科學化太極拳。

在《太極拳實拳三十六式類—類型式措定靜姿身形影像》³³一書中，王子和依據楊澄甫的靜姿三十六式為定型架，進一步整理出楊家太極拳實拳三十六式類，對於原式中所有遺漏處，王子和則以自身練習的影像加以補足。此書系統性地說明每個式子的名稱由來及其實功的作用，並在注疏中詳細詮釋其身姿結構，包括步樁、腦膀、身腰、手眼在空間的中的定位，整體內容呈現科學性的描述，具有可測量、可複製、可重複、可預期等特質，同時強調身姿結構具有可操控性、可差異性。此書採用科學研究方法做為立論基礎，實現了王子和長期提倡的太極拳科學化理念。書中蒐整與建構的理論與實證資料，是研究者論述太極拳的重要文獻參考與依循。

太極拳的運動形式本質上是屬於武術訓練的一環，它是一個始終處於永遠與變化中的動態實踐，有其運動規矩及其哲學思想，在喬鳳杰著的《武術哲學》中提到：

哲學是通過對某領域中核心概念的深刻分析來揭示該領域中的觀念預設與思想邏輯，解說該領域中的主要思想觀念，進而為解決該領域中的一些重大問題，提供方法論的研究活動；而武術哲學是通過對武術領域中的核心概念的深刻分析來揭示武術領域中的觀念預設與思想邏輯，解說武術領域中的主要思想觀念進而解決武術領域中武術生存發展等重大問題提供方法論的研究活動。³⁴

武術哲學的內涵，為研究者提供了理解太極拳的傳統武藝中技藝道發展脈絡的哲學觀，也構成論述其修煉過程的方法論之依據。太極拳的哲學觀，不只是一種透過思辯邏輯所構築的純思哲學，更是一種強調身心實踐的知覺運動哲學。此一哲學觀透過太極拳做為身體實踐的載體，藉由「下手功夫」的技藝行為，逐步形成形而上的「道法自然」之道家思想。在論述太極拳技藝道的修煉哲學時，拙著《太極拳修煉哲學》提供了更為

³³ 王子和集類注疏，《太極拳實拳三十六式類—類型式措定靜姿身形影像》（臺北：養正堂文化，1993）。

³⁴ 喬鳳杰，《武術哲學》（北京：社會科學文獻出版，2007），頁1。

具體的太極拳傳統實踐哲學觀，經由修煉身、心、意「三位一體」的相互辯證，不斷內化涵養，進而體證太極拳之所以為太極拳的根本精神。此種體證，需以至誠之心進行長期修持，方能體悟太極所展現的宇宙觀，在「克己修身」的歷程中，修習者不僅鍛鍊身體與心志，更透過苦修苦煉轉化氣質，追求以善為本、以道為依歸的太極人生。³⁵

太極拳的修煉哲學重視的是「知己」的自我體認及「知彼」的覺知感應，兩者互相印證與切磋，最終達技藝道的太極拳修煉。然而，當代的太極拳對於修煉哲學的認知普遍流於淺薄，提倡者根基不穩、認知偏差，本身根基不穩或認知偏差，導致太極拳的實踐形態呈現花樣繁多、形式化與庸俗化的趨勢。對研究者而言，重新梳理且提出太極拳的修煉哲學觀，不僅有助於釐清太極拳的本質與價值，也能做為導正當代太極拳實踐行為的理論依據與實踐指引。

太極拳的修煉歷程離不開中華傳統文化的探求，在喬鳳杰著《中華武術與傳統文化》論述中，提到傳統文化與中華武術的研究至關重要，作者提供研究中華武術與傳統文化的方法，分析傳統文化能夠影響中華武術的原因，並確立融合中華武術與傳統文化的基本思路。文章以經驗心之建構和超驗心之彰顯為其線索，論述傳統文化對中華武術的整體影響，並指出傳統武術的功能優勢，表現在其具有的技擊、表演、健身、養性、自娛等多重功能，使傳統武術的習練者能夠在相對簡潔的運動中達到多方面的效益。傳統武術的精神魅力，則體現在簡單樸實的動作中所蘊含的文化意涵與宗教精神。³⁶

太極拳的修煉有其嚴謹的次第，傳統上，修煉的進程是經由技的結構訓練到純熟的著熟，講求規矩的認知與學習，在學習態度上，必須秉持《大學》所提倡的修養精神——誠意、正心、格物、致知，進而達到「定、靜、安、慮、得」的的修煉境界。習練者須掌握知規矩、守規矩、會規矩、通型範的知守會通之身心結構，了解到物有本末、事有終始、知所先後的學習進路。習練者必須在大學中庸的文化內涵中徹底的認識到太極拳的精隨，在於不偏不倚，無過不及，隨屈就伸，正如古論所言：「屈伸開合聽自由」的身心舉動，經由技藝規矩的掌握，漸漸到達由會規矩而脫規矩的境界。

³⁵ 蘇清標，《太極拳的哲學》（臺北：楊太極武藝總會，2003），頁 1-2。

³⁶ 喬鳳杰，《中華武術與傳統文化》（北京：社會科學文獻出版，2006），頁 1-43。

太極拳的修煉，引領習練者進入意、氣、心、神的身心變化，開啟自我觀照與涵化的過程。因此，易傳老莊的知識系統亦都需要不斷的吸收與消化，透過自我覺知的知覺運動融入中華文化的精神意境，有如《莊子》〈養生主〉中的庖丁解牛進程所示：「由技進於道」，此乃是修習太極拳藝道一體的最佳寫照。太極拳技→藝→道的修煉，離不開中華傳統文化的思維內容，除了現代武術哲學的文獻參考之外，上述所說的易傳、《大學》、《中庸》、老莊學說等，都是必須具備的文史哲重要參考依據。

在太極拳的哲學思考中，游添燈的博士論文《太極拳與整一體運動》中，直接指出太極拳屬於「整一體」運動，他採用西方現象學的詮釋方法來描述太極拳與「整一體」運動的身體部署。研究結果指出，太極拳的「勁」，是指內氣連通產生的作用，而「整」乃是一種身體張力的整合部署和連通，同時「整」也是一種與身體關係的交往融和凝聚。整體而言，太極拳功夫的修煉，應該朝神、意、氣的中和功夫著手，習練「整勁」將內氣和內勁確實接通全身，形成完整一氣的作用，透過太極拳與「整一體」運動操作，習練者修煉成動態開放整體的「氣一身體」形成內氣連通的太極拳「整一體」配置。³⁷這本博士論文特別之處，在於以西方現象學的觀點，對東方傳統太極拳的修煉歷程進行哲學探究，展現出東方身心修煉哲學與西方現象學思維之間的深層對話，對研究者而言，非常值得參考。

《太極拳與整一體運動》論文包含三個子題：(一)如何描繪出太極拳的整體面貌；(二)作為太極拳「整一體」運動者的「身體」內涵導向；(三)涉及太極拳與「整一體」運動中「整」的部署和配置，文中詳細討論太極拳的修煉的整體面向，尤其著重於現象學取徑下的修煉經驗描述。然而，太極拳修煉的核心也在於如何落實實踐，包括實拳的整體面向、實功的整體面向及實踐的身心結構如何建構。論文中對其下手的基礎條件著墨較少，這正是研究者未來需要深入探討的重點，例如太極拳的結構及其性理思維的探討，以及修煉者自我身心結構的探討。唯有對拳與修煉者的外樣結構有充份理解，才能達到太極拳的整體運動的運作，而不致於產生身心的運動傷害。有好的結構支撐經由修

³⁷ 游添燈，〈太極拳與整一體運動〉（臺北：國立臺灣師範大學體育學系博士論文，2021），頁 v。

煉與性理思想的充實，亦能促進太極拳整體運動技→藝→道的向上提升，也才能充分實現作者對太極拳整一體運動的期待。從對身心與拳的具體掌握，習練者才能體認到更深層的身、心、意、氣、心、神之默會，形成自覺的覺知運動，進而反思整一體運動的概念，不斷加以修正補充，並朝向經典太極精神的現代轉化與理論建構。

林安梧所著《儒道佛三家思想與二十一世紀人類文明》，則提出如何通融三教，以及東西方的對話。其著作的導讀提出：

現代性發展日趨成熟，而隱含的種種問題也隨之顯現，工具理性高張生命有機總體失落，人成為工具人，消費化的趨向，向全球蔓延，在各領域中，西方的話語權一直處於主導地位。現在進入 21 世紀，我們有必要對西方的話語權進行反思，扭轉歐美霸權。³⁸

中華文明歷經數千年而不衰，極具包容性，即使是今天，中華文明依然有責任有權利也有機會參與世界文明的對話，文中一再呼籲我們要回歸傳統經典，讓先哲的智慧得以彰顯，以經典的智慧重塑自身，為人類文明之發展發揮正面的示範作用，是中華文明對人類的責任。

太極拳的出現，深受由中華文化的孕育，其思想淵源可追溯至宋明理學時期以降的理念，歷經時代轉化後，逐漸形塑為楊家太極拳為代表的柔性運動模式，這種以自身為存在本位的柔性知覺運動行為，恰好符合二十一世紀人類文明對身心平衡與生活品質的追求，透過富有文化底蘊的柔性運動實踐中，在潛移默化下，身心得以柔和，暴戾之氣自然消退，行為趨於平和，人能找到生命的自覺，回歸自然，生命能自在自得。在太極拳的習練過程中，都能逐漸符應要求，更自然地呼應中華文化儒、釋、道三家的思想內涵，也是太極拳技藝道人生的寫照。在此脈絡下，《儒道佛三家思想與二十一世紀人類文明》一書所揭示的論述，提供研究者將太極拳朝向技藝道太極人生的論述，並在默識揣

³⁸ 林安梧，《儒道佛三家思想與二十一世紀人類文明》（濟南：山東人民出版社，2017），頁 2。

摩中心領神會。達到如林安梧所言：哲學取決於存在的覺知，經由概念的反思而上升到理論的建構。³⁹太極拳修煉經由身體技藝操作，經驗的體證進而涵化入身心默會的意識，形成知覺運動之彰顯。

太極拳修煉離不開知覺運動所帶來的「身—心—意—氣」週身一體的感應經驗，這種感應不是思考後的行動，而是一種源自直覺的反應，是因覺知而至辨認的直觀行動。這種身心整體的運動在游添燈〈太極拳與無器官身體〉(Tai Chi Chuan and the Body without Organs: a holistic framework for sport philosophy)的文中，他引介法國哲學家德勒茲(Gilles Deleuze, 1925-1995)《普魯斯特與符號》的文學意象——「蜘蛛與蛛網」——來詮釋「無器官身」、「感覺團塊」的概念操作與太極拳的關聯，說明蜘蛛作為一「無器官身體」(亦是感覺團塊)，「乃在於蛛網與強度波與獵物連成一體，沒有蜘蛛作為可視件可感知的單一有機體，也沒有蜘蛛之內與蜘蛛之外的內外之別，只有蜘蛛在蛛網的關係中不斷地被連結(to be connected)，不斷地被觸動(to be affected)，不斷地生成變化(to be engaged in the incessant process of becoming)。對習煉者而言，在頭腦安靜，身心放鬆的情境下，習煉者全身得氣，而轉化成一未分化的身體感覺團塊，成為無部分的能動整體轉瞬生成一新的蜘蛛網無器官身體」。⁴⁰太極拳的修煉如同無器官的身體觀，透過身體的直覺而形成心神的直觀作用，如莊子庖丁解牛最後解牛之技是以神遇而不以目視，官知止而神欲行，身心靈的全體參與，這就是太極拳修煉技藝道修煉的終極目標，由技進乎道的境地。

太極拳的修煉境地，必須遵循「下學而上達」的路徑。⁴¹太極拳整體運動之整體，乃是透過一套楊家老架太極武藝的實拳修煉，在不斷的重複修煉中，導之以知覺運動及性理思想的澆注，在生命中給出差異，在不斷的重複與差異中尋求技藝的提升，這才能體會出太極拳整體運動中的差異內化，而逐漸的達到無器官身體的整體團塊的感應作用，這種重複與差異的哲學觀，研究者探討太極拳在傳承歷史上，也因人因時代變遷與

³⁹ 林安梧，《儒道佛三家思想與二十一世紀人類文明》，頁 2。

⁴⁰ Yu, Tien-Deng, and Jesús Ilundáin-Agurriza. "Taijiquan and the Body without Organs: A Holistic Framework for Sport Philosophy." *Journal of the Philosophy of Sport*, vol. 43, no. 3, 2016, pp. 430-433.

⁴¹ 下學而上達是一種學習境界提升的概念，不是有個下學又有個上達的二種，如木之栽培灌溉是下學工夫，而樹之條達暢茂是上達，因此習練者從下學裡用功，自然逐漸上達了，不必尋個上達的工夫，太極拳的技藝之學習在陰陽互用中不斷的下學紮根，工夫成熟，境界自然上達。

修煉體證，而有一代一代的差異衍化，更因背景不同產生的差異性詮釋，這些正是太極拳整一體運動中加以探討的內容。

太極拳在整體運動中，追求由技進乎道的境界，然而，其築基之處即是太極拳技藝運動的物理科學的理論應用。太極拳技藝的應用強調人剛我柔，我順人背，在柔順應對中取得先機，後發先至，以牽動四兩的最少力達到撥動千斤的最大效益。這些關鍵的理論基礎，來自於身體藉由物理的運動原理而產生，例如力學中平移運動、自然落體運動、槓桿原理、阻抗原理、牛頓運動定律等物理的操作，在太極拳的訓練上稱著熟，由著熟才能漸悟懂勁，達到整體運動的效果，使這些合乎自然運動定律的原則原理，充分的發揮在太極拳的運動上。太極拳已被實證了二百多年，因合乎自然的律則，普遍被人們接受，不分男女老幼皆可以從事太極拳運動，且被學術界以科學分析認定為一重要學門。

游添燈〈太極拳合身亮翅對應的物理意義〉一文，作者以「白鶴亮翅」的「合身亮掌」為模型，分析手、上半身、大腿、小腿四個連桿，進行靜態與動態的分析，以及彼此間力與力矩的影響，⁴²游添燈指出，太極拳強調的放鬆、四肢不主動、重心放於腳根、小腿儘量垂直地面、力走陰蹻等動作原則，其實具有深厚的物理意涵與生物力學基礎。

此一從物理與運動力學角度解析太極拳的研究取徑，正是太極拳現代科學化的重要展現。在太臺灣師大體育與運動科學系，也已有多項以太極拳為主題的研究專題。由張耀庭於 2013 年在《大專體育學刊》發表的論文，探討太極拳訓練對老人跨越障礙能力之影響，⁴³研究指出老人長期從事太極拳運動，可以減緩老化所帶來的身體活動能力退化，此篇論文提供了太極拳運動力學的科學分析之學門研究。

其次，太極拳串拳的動作形式共分為 108 式，其設計是由三十六個式類所組構而成，這些招式的產生，都本著四兩撥千斤的基本思維，操作上以「人剛我柔謂之走」、「我順人背謂之粘金的粘、黏、連、隨的概念修煉。研究者入門時，當時的老師鄧時海常說：「太極拳從來沒有人打完過一趟拳，也永遠練不到對的，只是不斷的減少錯誤，」此語點

⁴² 游添燈，〈太極拳合身亮翅對應的物理意義〉，《臺大體育學報》，期 35（2018），頁 1-10。

⁴³ 張耀庭、姬榮軍、黃長福、張家豪，〈探討太極拳訓練對老人跨越障礙能力之影響〉，《大專體育學刊》，15(1)，(2013)，頁 97-105。

出太極拳修煉就是要懷抱著一顆真誠的心。在老師的口授心傳中，不斷的反覆練習與反省改進，並且勇於接受錯誤的批判與修正。因此，游添燈的〈太極拳「反身而誠」與「過勿憚改」的功夫修煉〉一文，本著中華傳統文化的儒家思想，詮釋並彰顯出太極拳功夫的修煉，藉由「反身而誠」的「煉」與「過勿憚改」的「修」，兩者交互循環，達到修煉的真正內涵，作者提出四件事的反身而誠的成就，作者提出分享以佐證其論述的正確性。在「過勿憚改」的修煉，其目的在於：1.在養而不耗，由養中達到性命雙修的目標，2.在於修煉過程中創造有機的和活化的身體，3.修煉意義在於培養修煉者的智、仁、勇三達德，4.修煉目的在於煉養「人不知我，我獨知人」的知覺功夫。作者從傳統文化視角，提出太極拳修煉的二大路徑：「反身而誠」與「過勿憚改」。⁴⁴這也是研究者強調太極拳本體的結構兩個面向：一是形而上的拳理拳法的理論基礎建構，一是形而下的實拳實功修煉，在其築基的下手修煉上都要有反身而誠的「真誠所致，金石為開」的誠體具備，在知覺運動的修煉歷程上修煉者本著過勿憚改的虛心求教的學習，才能盈科而進，層層進升，達到太極拳的道化人生的境界。

作者的論述也提出中華傳統文化儒家的文化載體：大學、中庸、論語、孟子、四書之應用於太極拳的修煉，能帶出太極拳修煉的最終目標，可以安身立命並參與人間造化的創造精神。這些論述可以提供研究者透過太極拳的本體結構及其體用修煉上提出太極人生、下學而上達的修煉次第、三層九階，在次第的修煉中本著反身而誠與過勿憚改的誠心與反省中，達到技藝道的充實與圓滿，並回歸自我生命的修煉。

「三層九階」是太極拳傳統修煉上的一套修煉進路的法程，每個層次都需要經過三個層次的實拳實功之轉化與晉升，每個層次又有三個階段的修煉項目，三個階段完成，經由老師認定與驗證後，才能進昇到第二個層次的修煉，第二個層次又得經過三個階段的努力與體會才能晉升到第三層功夫，第三層又有三個階段，三個層次共有九個階段，三層九階得經過三回九轉的往復修煉，如此才能體會太極人生峰迴路轉，迴圈的螺旋上升，這些修煉工作與法程都必須按規矩程序，且在師門的共同學習上才能完成。它不是

⁴⁴ 游添燈，〈太極拳「反身而誠」與「過勿憚改」的工夫修煉〉，《運動文化研究》，期 38（2021），頁 136-139。

只是打打拳，比劃比劃的肢體行為，必須具備深厚的文化涵養及正確的指導，拳伴的相互切磋鼓勵，自己下苦功，江湖歷練，才能逐漸完成各階段的修煉。

楊家老架太極武藝，在王子和的傳承規劃下，將其三層九階分為：

- (一) 築基層
- (二) 藝巧層
- (三) 道念層

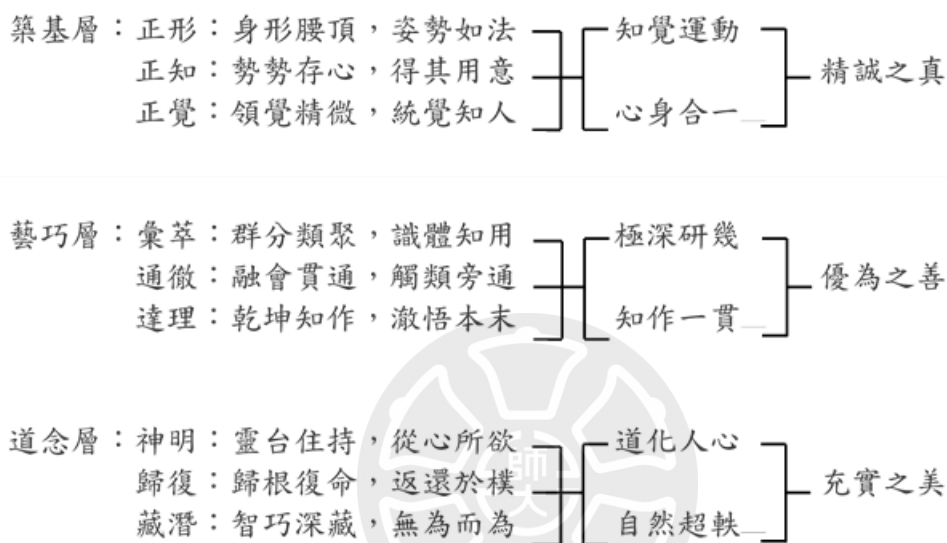


圖 1-1：三層九階修煉法程

資料來源：參考王子和輯錄《太極拳涵化文集》整理。

三層九階的次第修煉是本著下學而上達由築基的身體結構與身心的知覺運動的法程要求中，修煉時處處反身而誠、過勿憚改，以精誠之心的求真精神，逐漸達到真善美的充實與圓滿，回歸自我生命的鍛鍊，進而能安身立命。這些修煉上的歷程在拙著《太極拳修煉哲學》一書中有較詳細的論述。

太極拳的哲學是最具有中國文化的底蘊，除了儒家的誠敬之心和自我知覺反思之外，道家的「無」的文化思維更深的影響到太極拳的修煉，從林葉連、林諭勵合著〈無的哲理思辨化入太極拳藝〉一文中著重在探討「無」的妙理被應用在人生哲理，文藝美學以及生活日常的情況，並以《莊子》的「得其環中，以應無窮」、「緣督以為經」、「虛

己以游世」的哲理，做為太極拳處世哲學的應用，並透過鬆、無、虛、空的概念，達到修身養性知己知彼的功夫。⁴⁵作者從無入手探討太極拳的拳藝思辨，這些內容的提出，都可以做為研究者論述太極拳技、藝、道三極修煉的基底，藉由這些思辨的哲學思想能讓研究者更具體的論述太極拳體用一體的完整性，並建構太極拳三層九階的修煉次第，從知己的心身體能修煉，到知彼對待的實功掌握。⁴⁶

三層九階的修煉分為動靜法程，動功法是應用知覺運動的法則，感知串拳運動的運動歷程，體驗以氣運身的身心知覺。動功修煉的實功，結合靜功盤架修煉的調身、調心、調息的內知覺掌握及根勁的鍛鍊。

楊家老架太極拳的第一式稱為太極拳起式，其首要的動作就是太極起式，進入平立觀無極，⁴⁷此勢結合了觀無極的五大心法，稱為無極平立實踐規範口訣，這五大口訣整合了調身、調心、調息的靜功要領，在第六章太極拳修煉與丹道修煉結合中加以論述。

太極拳的修煉重視的不只是身體結構技藝，經由技藝的學習要拾階而上逐漸的進入自我的生命境界，因此在身心氣息上的訓練所謂調身、調心、調息的統整上更是首要功課，所以在太極拳的起勢上就要求調身、調心、調息的訓練，而訓練的心靈意識，就是要習練者以「觀無極」的意涵回歸身心氣息的到位，從無極起勢的要求，讓習練者以靜姿身形的平立無極式為站姿養成「觀」的能力，如何觀，成為太極拳修煉的核心思想與下手方法，在王子和著《太極拳實拳三十六式類—類型式措定靜姿身形影像》一書中，有明確的〈練拳行工要領〉及〈正功初修心法大目提要〉及〈無極平立實踐規範口訣〉及〈實拳三十六式類例象〉，⁴⁸這些論述依悉可以看出太極拳道家文化的精氣神的修煉。

楊家老架太極拳規創了三十六式類的實拳身形姿勢的盤架修煉，符合太極拳修煉的兩大項目，一為身心結構的要求，二為身心內在的精氣神訓練。因此《太極拳實拳三十六式類》是研究者論述太極拳實拳與實功的重要文獻依據，亦是研究太極拳科學化的重要文獻。

⁴⁵ 林葉連，林諭勵，〈無的哲理思辨化入太極拳藝〉，《臺大體育學報》，期 40（2021），頁 23-47。

⁴⁶ 蘇清標，《太極拳修煉哲學》，頁 319-320。

⁴⁷ 王子和集類注疏，《太極拳實拳三十六式類—類型式措定靜姿身形影像》，附錄 4。

⁴⁸ 王子和集類注疏，《太極拳實拳三十六式類—類型式措定靜姿身形影像》，附錄 2、3。

三、太極拳的哲學及其體用涵化

在中華文化的思維體系中，無論小至個人的人生觀，或大到社會文化的發展，都與「體用」密不可分，而體與用所指為何，體與用又有何關係，在熊十力的《體用論》中對體用的解釋是：「實體變動而成的功用，祇有功用上領會實體的性質。而功用有精神與質力等性質，此即是實體的性質。何以故，實體是功用的自身，若欲離開功用而別求實體的性質，將無所得。汝若徹悟體用不二，當信離開便無體可說。」⁴⁹熊氏言，其對體用之義乃悟於「大易」。⁵⁰而太極拳之演化形成亦源於易經，而易經之本源即是陰陽，經由陰陽二勢造就了精神（陽）與質力（陰）用之於人則是人的本身的體，這個體包含了形與質兩部分，而太極武藝的修煉即要透過人不斷的鍛鍊自身的身體，在身形的結構體與體內的質（包含身心）能相結合在一起，透過身體的結構發揮該有的心神體能的效果，形成太極拳的用，所以，用與體都是一體視之，如熊氏所言，即體即用，即用即體，⁵¹兩者不二。

太極拳的體用，最主要是從下手實踐，透過身體的實踐發揮太極拳的本質十三勢的實踐，踐行之路有一定的體用層次，由技→藝→道的實踐進路不斷的層層進昇。研究者稱為存有的實踐，此存有實踐的存有的方法論實踐，呈現了三種狀態的面向，即存有三態的體用，以林安梧著《存有意義與實踐》的思想，最能契合太極拳存有實踐的參考，作者從邁向體用哲學之建立，此「活生生的實存而有所開啟的，此即是人之存有者經由一實存的體驗或存在的遭逢，而上遂於道的哲學。」是我與客體互動下開顯其自己，這正是太極拳修煉中才、侶、法、地中的才侶主體的互動之參與和證會。作者的哲學方法論，提供給研究者對太極拳體用哲學的實踐歷程啟發，按照作者存有意識與實踐的哲學理念涵化到太極拳技藝道三極的修煉中，最不費力，如道家的思維，無為而為，循此存有三態的思維模式，太極拳可以拾階而上，盈科而進，最終達到存有的根源之道。此乃太極拳體用的哲學觀，而實踐的方法就必須透過太極拳的實踐下手規矩開始。這種體用

⁴⁹ 熊十力，《體用論》（北京：中華書局出版，1994），頁44。

⁵⁰ 熊十力，《體用論》，頁45。

⁵¹ 熊十力，《體用論》，頁54。

兼論用之於太極拳最具代表性的論述即《太極拳體用全書》，此書標示太極拳之體用內涵，在其書開頭的例言中直指太極拳之體用 10 點，以指示此書的體用內涵目的，文中例言 10 點指出學習太極拳者貴在體用兼備，未明體用之法很難得到身心益處，文中提出了太極拳本著易經之太極八卦，包含著太極之理，太極之氣，太極之象，經由理氣象三者以演化成太極拳要求學習者先求其象，以養其氣，久之自然能得其理，同時指出太極拳的主體貴在動靜有常，故練時舉步之高低，伸手之疾徐，運動之輕重，進退之伸縮，氣息之宏細，顧盼之左右上下，腰頂背腹之俯仰，須知各有常度，知規矩守規矩，知守規矩之常度，則亦不必拘其高低疾徐之有一定法則也，由此可脫規矩而不離規矩，在學習太極拳作者提出 13 點要領：沉肩垂肘，涵胸拔背，氣沉丹田，虛靈頂勁，鬆腰胯，分虛實，上下相隨，用意不用力，內外相合，意氣相連，動中求靜，動靜合一，式式均勻，共 13 點，缺一不可，由此 1 點的完整具備，則太極拳體用兼備矣。⁵²

《太極拳體用全書》一書大聲呼籲：

太極拳祇有一派，無二法門，不可自眩聰明，妄加增損。太極拳自元明迄今，已數百年，如有可改之處，昔人亦已先我行之矣，烏待吾輩乎。弗惟外之是驚，而惟內之是求，非取形似，必求意和，惟想私心妄改，以誤傳誤，易失體用之真傳。

53

《太極拳體用全書》之書內論述與拳架示範，是楊家由楊露禪到楊澄甫祖孫三代唯一的拳架代表，拳架與體用說明皆成為後人學習楊家太極拳必須參閱的重要文獻資料，太極拳體用全書是以「養生為本，技擊為末」為宗旨，為楊家老架太極拳的拳架回歸到養生與修身為主的體育教育。此書亦引領鄭曼青在創編《鄭子太極拳 13 篇》⁵⁴時很大的啟蒙作用。鄭曼青的太極拳亦由楊家太極拳的修煉走向了鄭子太極拳的開宗立派，而成

⁵² 楊澄甫著，邵奇青校注，《太極拳體用全書》（北京：北京科學技術出版，2016），頁 27-29。

⁵³ 楊澄甫著，邵奇青校注，《太極拳體用全書》，頁 28。

⁵⁴ 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》（臺北：時中拳社，1977）。

為鄭子一派，傳承於社會各地。

《太極拳體用全書》是以太極拳的整體運用著手而論，其性理思想必須探索《楊家太極拳老拳譜三十二目》，⁵⁵此老拳譜才能完整的具備太極拳形上的拳理拳法之性理思想。三十二目的文獻經楊家嫡傳第五代楊志芳所言：「老拳譜《三十二目》是我們楊家祖傳的手寫本，自祖父楊澄甫去世後，一直由我祖母侯助清保存。上世紀 60 年代初，二伯父楊振基應請赴京教授太極拳，祖母才將珍藏幾十年的老拳譜教給了二伯父。⁵⁶老拳譜《三十二目》公布後，學者江瀾認為這本楊家祖傳老拳譜是系統最完備的太極拳理論文獻。《三十二目》反映了楊家太極拳在陳家溝的基礎上繼續發展創新，終於創造出獨樹一幟的楊家太極拳」，這部老拳譜的各目記載，由形式的結構論述到內涵材質的修煉並談到了太極體用解：

理為精氣神之體，精氣神為身之體。身為心之用，勁力為身之用。心身有一定之主宰者，理也。精氣神有一定之主宰者，意識也。誠者，天道，誠之者，人道，俱不外意念須臾之間，要知天人同體之理，自得明流行之氣。其氣意之流行，精神自隱微乎理矣。夫而後言乃文，乃聖，乃神則得。若特以武事論之於（心身），用之於勁力，仍歸於道之本也，故不得獨以末技云爾！⁵⁷

從楊家太極拳老拳譜《三十二目》的內容說明，太極拳的修煉由體用進到了抽象的道概念的論述，如同上臺階般步步向上，層層進升，老拳譜《三十二目》的思想內容，值得研究者觀察考據。

從太極拳體用解中，我們認識到太極拳的體用修煉，離不開身、心、意、氣、神、心靈內在的認識與修煉，從具象的身形到抽象心靈意識中間，都具有精氣神修煉的方法，太極拳的修煉，依據傳承的功法主要是出自於道家、儒家和兵家的思想，尤其道家的精

⁵⁵ 李慶榮、二水居士，《楊家太極拳老拳譜 32 目探究》（臺北：逸文武術文化，2014）。

⁵⁶ 李慶榮、二水居士，《楊家太極拳老拳譜 32 目探究》（臺北：逸文武術文化，2014），頁 5。

⁵⁷ 李慶榮、二水居士，《楊家太極拳老拳譜 32 目探究》，頁 95。

氣神的修煉更是重要，因此在精氣神的養成上，就必須探討道家在精氣神三元修煉上的進路為何，在王子和《太極拳涵化文集》一書有一篇的論述〈對太極拳本體實現其現象指出必須要人體生命上的三種高品質的靈根作為支持〉⁵⁸，才能修煉出純正的太極拳：

- (一) 太極拳這宗武藝，是由無極而太極的道化所形化生成的一種道體。這種武藝的本體，實現為人體活動是八門五步十三勢的現象。這宗現象雖然根源於道法自然；但是它的實現為人體活動的現象，要有人體生命上的三種高品質的靈根作為支持，方才實落而落實。
- (二) 原來人體生命上的三種靈根，生長生命的靈根所謂生魂者，感性生命的靈根所謂覺魂者，以及精神活動上的靈根所謂心魂者，雖是人體生命生而俱備者，但是這些生理上存在的靈性官能，精神活動上存在的心靈官能，若要其超越人體生命的原所俱備者，若非運用三元合一的修煉方法，以及煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛的內容，則絕不能成功。是故在太極拳本體實現其現象而增強堅固三種高品質的靈根的修煉中，必須還有其「下手方法」。而這宗下手方法尤重實際修煉，而且應用適當的傳統的教材，並由明師口授心傳方才濟事。
- (三) 所謂適當的傳統教材，是指太極拳傳統的套拳而言。所謂下手方法的綱要，則是套拳行工要領三綱二十目。世間自許為明師者甚夥，只是連道家所謂之三魂，多不知所以。訪求明師，這全在後學者的際遇如何。

靈根的修煉離不開道功的修煉，但在傳統的太極體用修煉上，上遂於道功的修煉方法所謂三元合一，性命雙修，並未完整的提出。王子和亦是道門中人，道家藤橋一系的道範生，在其楊家老架太極拳傳授中，隱約的將道家功法帶入了太極拳的修煉，但並未有完整的提出太極拳與道家如何涵化融合，在《涵化文集》的文獻資料內容上，引起了研究者對道功功法的修煉如何結合太極拳的修煉研究之探究，因此，將於第六章提出對太極拳體用論有一創新面向的研究。

太極拳與道功的結合較具體的研究論述，於賴賢宗著〈王子和楊家太極拳與藤橋派

⁵⁸ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 109-118。

養生道功〉⁵⁹一文中，具體考據了藤橋一系的創立者張執陽為清代顯化的黃元吉中派內丹之後的第二代祖師之一。在其修煉丹道的法訣上提到鼓琴招鳳與敲竹喚龜，其中的「鼓琴招鳳」法訣，從此一根基而闡釋「上貫藤橋，入玄竅」，此處所探討的清代黃元吉中派內丹以及張執陽兼融西派的道功，可以更加知道王子和自稱為「玉清正宗龍沙渡天命道統西派傳度藤橋一系」的「及門弟子第二十代班次道範生」的實際指涉。

從上面論述，可以看出王子和已將楊家太極拳的修煉和道家的修煉法融入了做為太極拳的修煉材料，在進入平立觀無極的無極平立實踐規範口訣，他提到：

內覺一點玄關竅，虛靈頂勁神內涵，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，腹底綑溫氣騰然。天根月窟有來往，全身通泰也等閒。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。

在他的論述中處處可見證到楊家太極拳傳入臺灣之後在靜功的修煉上，王子和已涵化道門的修煉結合在一起了。

由藤橋之呼吸進道功的修煉，再融入楊家老架太極拳的呼吸系統的修煉，讓研究者深深體會到王子和的藤橋一系的楊家老架太極拳與內丹道功的相互交涉，拳與道功結合給出動靜交互修煉的法門，為太極拳提出內丹修煉的依據，同時給內丹修煉的道友們提供一動功的太極拳修煉功法，達到動靜交相養，陰陽得其平的太極人生與道化人生的修煉進路。

⁵⁹ 賴賢宗，〈王子和楊家太極拳與藤橋派養生道功〉（臺北：丹道修煉與太極拳內功講座講義，2023）。

第三節 研究意義與課題

臺灣隨著科技變遷，生活步調快速的變動，正面臨著速食文化的衝擊，在快速的社會變遷下，傳統文化也逐漸的式微，多數人的生活如小朋友遊玩的「戰鬥陀螺」般的轉個不停且不停的碰撞，人的不安與摩擦越來越容易，人與人的距離很近，每天搭地鐵、捷運，路上行人的擁擠，相互近距離的接觸，但心與心卻相互不認識、不關心，雖人潮擁擠卻孤獨自存，如何找到一種可以安身立命的載體，在有識之士不停的呼籲下，希望以傳統的優秀文化扭轉此一趨勢，提出一套下學而上達皆可以實踐的安身立命之法。

綜合上述論述可見，太極拳確實是一條「下學而上達」的可行修煉之道，本研究者正是受此理論啟發，展開本博士論文之研究，旨在整理臺灣楊家老架太極拳的發展歷史，繼而探討臺灣楊家老架太極拳發展史在不同時期的太極思維與理路，及其傳延中隱含的體育教育意義與產生的課題。

臺灣楊家老架太極拳體育教育價值，包含太極拳體系的初創，戰後傳流到臺灣的紮根主要人物，及其文化素養與武藝傳承的建構歷程，以及進入大專校院後的科學化發展之學術教材及內涵，並由此結合現代教育的習武方式擴展到社會化的過程；開啟太極拳由師徒傳承走進學校發展再進而融入社會的轉型軌跡。

隨著兩岸的交流開放，太極拳頂著傳統文化的面貌，積極參與兩岸交流的熱潮，提出「太極是一家親」的文化口號，⁶⁰臺灣太極拳融合了文化大革命時期的空窗期，也吸收了大陸文化大革命後的新武術發展面向，⁶¹形構出傳統與現代的融合與會通，進而向全世界輻射，掀起洋人學習太極拳的熱潮。

本研究者亦進一步進行太極拳的體育修煉哲學詮釋，在探討戰後臺灣太極拳演變的歷程之後，特別提出太極拳的哲學與其體用涵化的探索，研究者認為修煉者本身除了太極拳的習練外，必須結合內家拳的功法，藉以提升太極拳的技藝道三極修煉的內涵，藉

⁶⁰ 楊澄甫著，邵奇青校注，《太極拳體用全書》，頁10。

⁶¹ 陳惠華，〈國武術運動發展之策略：北京2008世界武術比賽對臺灣的啟示〉，《大專體育學刊》，106期（2010年2月），頁23-30。

此融入太極運動中人之身心靈慧的提升，而上溯於中華太極文化的根源。

本論文以〈戰後臺灣楊家老架太極拳的嬗變史〉為題，旨在透過歷史的整理與思想探討，呈現臺灣太極拳在戰後不同時期中所發展出的事件與其深層意義。研究者希望藉由此研究成果，提供當代與未來太極拳參與者一個與歷史對話的視角，從中汲取經驗與啟發，做為不斷前行與深化修煉的參考依據。讓太極拳在現代與未來都能俗聖兼備，且有轉俗入聖的階梯，下學而上達的可行之道，這正是本論文的意義之所在。然而，歷史的理解終將回歸實踐的挑戰，修煉本身即為課題之始，研究者的老師鄧時海常說：「太極拳除了練別無他法」，就如禪之提示，則惟有「練」吧，才能明其道。

本研究課題如下：

- 一、探討戰前太極拳的社會面向與其文化背景。
- 二、追溯戰前太極拳對戰後臺灣太極拳形成與發展的影響。
- 三、考察臺灣楊家老架太極拳紮根時期的重要人物，分析其門派的形成與拳藝傳習的內容與特質。
- 四、分析臺灣楊家老架太極拳在學科化階段時期的傳習方式、教材內容，以及組織化的發展情況。
- 五、說明臺灣楊家老架太極拳社會化推展的交流情況，以及對兩岸交流的貢獻，並檢視其對國際交流與發展狀況。
- 六、剖析楊家老架太極拳的哲學思維與體用價值的涵化。

第四節 研究方法與步驟

一、研究方法

本博士論文首先探討戰前太極拳的歷史，其次分析戰後臺灣太極拳的傳衍狀態，再聚焦於楊家老架太極拳在臺灣的發展歷程，並分為三個階段（扎根、學科化、社會化），藉此梳理其在不同時期所呈現的拳藝內容及文化轉變。

本研究運用體育運動史學的方法，進行楊家老架太極拳在不同階段的人物思想，及

體育運動的內容及文化史的演變，最後以太極拳的體用詮釋做為研究的總括。同時，也運用哲學思考與修煉體證的詮釋取徑，輔以運動哲學的觀點，融合儒、釋、道的文化內涵，做為分析與詮釋楊家老架太極拳修煉過程與文化意義的重要理論基礎。。

本論文以戰後臺灣楊家老架太極拳的演變歷程為主題，聚焦於太極拳自戰後傳入臺灣以來近 70 年來的發展軌跡，包括地點、人物、事件等面向，構成縱軸的歷史研究。為求有系統地整理、分析、歸納、解釋及批判，並兼顧研究的廣度與深度，論文同時採用修煉太極拳的實踐歷程、史料收集與訪談內容，揭示楊家老架太極拳技藝道修煉的層面建構，做為研究的橫軸。由於不同的修煉階段對太極拳的定義與內涵見解各有差異，故本研究透過詳細的歷史探查及訪談比對，梳理戰後臺灣楊家老架太極拳在不同時空背景下的演化內容，再綜合參考不同階段的傳承內容及架構，建構出本論文的三個研究階段，亦即：一、1962-1972 年的扎根築基建構層面，二、1972-1990 年的學科化建構層面，三、1990-2024 年的社會化建構層面。最後，從太極拳的體用價值加以探討。

依據三個研究階段的架構，如下：

(一) 太極拳進入臺灣初期，本研究分析太極拳在 1962-1972 年間，由大陸傳入臺灣成為第一代傳承者，將楊家老架太極拳帶入臺灣的太極拳的特徵及其拳藝的傳承面向。發現其太極拳文化的扎根是融會道家、儒家、兵家的思想與信仰，並依此為太極文化所具備的天人合一，人倫為本及陰陽和諧為貴，所轉化為太極拳文化價值。此階段稱為扎根築基層的建構。

(二) 1972-1990 年為楊家老架太極拳發展的學科化建構時期，太極拳的體育教學與傳統武術價值，可由學校體育教育方式的改變，進而探討學科化體育價值的差異。在歷史的傳衍中，可瞭解太極拳價值從傳統的師徒傳授的手搏技擊趨向學校體育的競技與健康養生為導向。楊家老架太極拳經由學校教育方式建立學科制度研究；並以組織訓練方式，建立教練培育及裁判訓練，鼓勵學員學習施以晉級的檢定制，確保學習素質的提升。

學科化的制度是因教育形式的改變，逐漸改變武術的倫理傳承以師為尊的傳承方式，轉化學科化，使太極拳成為一門學科。教導者編訂教材與課綱標準，成

為單元教材，給予學習評量標準，並有組織分組的學習架構，形成學校體育教學體系。太極拳採用明確的教學，同時在評量上亦設定比賽制度與規則，漸漸走向較明確的競技比賽制度與規則，學習者較容易掌握太極拳的內容與進度。

(三) 臺灣的楊家老架太極拳從社會化的剖析角度而言，是經由體育學科的學習，先具備對太極拳的基本概念，經由學校邁入社區，再經過縣市的組織協會，成為發展的網絡。逐漸由傳統師徒傳承演變成以養生保健及比賽競技和證照檢定為主體，這些運動的本質要求已大大不同於傳統的只重視技藝為主的學習。武藝的學習容易因場域的不同而有學習差異，如何站在文化與拳藝型態的一致性，楊家老架太極拳透過學校體育教材編定的規格化與比賽、檢定的制度化規範，使學習者透過統一教材的學習，及嚴格的教練裁判制度的講習學習，讓學習上有一定的水準，再經由嚴格的檢定與比賽，雖有城鄉差距，區域不同，但皆能在每年的比賽場上，觀察到大同小異的楊家老架太極武藝的風格，並未有差異化或扭曲過大的趨勢。這就是楊家老架太極拳 1990-2024 年之間的發展中，堅持以學院派的方式發展，教材教學的規範與標準化的思維與落實，奠定了楊家老架太極拳保有傳承與現代的風格，此時期的發展形成為社會化和國際化的重要發展階段。

經歷各階段的發展與探討，本論文除了呈現楊家老架太極拳歷史嬗變的演化歷程外，更試圖在文獻蒐集中，提出可資創新與貢獻的論述，因此在論文的最後，研究者以探討太極拳的體用價值，做為論文總結的匯流核心。研究者運用了運動哲學的詮釋方法，闡釋太極拳與內丹的相關交涉修煉。尤其是王子和所闡釋的藤橋一系的道功修煉探討；鄧時海透過學院教學與社會發展所提出太極拳身心靈慧體用修煉的探討；太極拳在學校運作下透過多元的學科學習進而涵化在體育運動中的意義探討。舉例言之：太極拳的知覺運動特別強調如何以凝思內觀的方法進行太極拳的運動考察。以禹步的方式類儀式化的現象進行太極拳的運動開端——進入平立觀無極；從開端的觀無極經過了脫離過渡與重新整合的中介狀態，身心處於一種身、心、意、氣、動、靜、有、無的交融之中，為自己的生命提供了為太極拳修煉運動的新價值體系，及超越自我的良機。這種新價值的體認及超越自我

的運動也是太極拳的知覺運動的自我檢討。探討太極拳的知覺運動必須經由知覺運動的核心思想經由感、覺、慮、意、命、運、勢、動、象的歷程，⁶²以心行氣，以氣運身的方法，將領覺、統覺、決意、執意的四種知覺現象串連結合，⁶³達到太極拳的知覺運動歷程。

綜上，本論文的研究方法與途徑，乃建立於研究者長達 50 餘年的太極拳實踐之基礎上，使生命有一種存在的領會，以這種生命的領會為基底，並透過對文獻典籍的概念體會，從其概念學習，進一步融入太極拳的性理，純依太極性理的理法實踐修煉，成為另一生命存在的呼應與開端，即無執性的存有實踐。⁶⁴

二、研究的步驟

本研究步驟包括：蒐集相關史料、論文期刊，並多次訪談太極拳界的耆老及重要傳承人物，以佐證並考察史料的真偽及當時的歷史場景。蒐集資料後，進行分析與歸納，做為撰寫論文的重要依據。

撰寫論文過程中，研究者依據章節的架構，將所蒐集之資料依不同的時間軸上分類敘述，呈現不同階段歷史事件的發展脈絡與行動樣貌，並進一步詮釋事件背後所蘊含的內在的價值內涵。以傳統的楊家老架太極拳 1946 年落根到臺灣的運動為起點，在傳統師徒傳授與學校體育制的教學嬗變交替中，闡述戰後臺灣楊家老架太極拳在臺灣 70 年經由三個階段的變遷，所展開的太極武藝場域，並評論楊家老架太極拳對近代學校與社會體育的影響，同時提出楊家老架太極拳本質上已包含了道門丹道的修煉，在王子和藤橋一系的涵化下，太極拳的修煉與丹道結合已是含蘊在其中，在本論文中提出二者相互交涉的研究，並帶出太極拳身心靈慧的體用修煉的價值。

茲將本論文資料的蒐集步驟說明如下：

（一）國內方面

1. 經由王子和、鄧時海等諸位先生親自提供的傳承資料，如王子和《涵化文集》、《太

⁶² 蘇清標，《太極拳修煉哲學》，頁 313。

⁶³ 蘇清標，《太極拳修煉哲學》，頁 297。

⁶⁴ 林安梧，《存有、意識與實踐：熊十力體用哲學之詮釋與重建》（臺北：東大書局，1993），頁 342。

極拳縮影》、《涵化太極 14 期期刊》〈演講文輯〉，鄧時海《太極拳步樁》、《太極拳教材》、《太極拳根源研究》〈1974 年-2023 年傳授的講義教材〉《太極拳、刀、劍、槍教材》；另外取得部分中國武術方面資料如《中國武術史料集刊 1-6 集》、張肇平《兩岸太極拳當代人物誌》、《中華民國太極拳總會成立 30 週年紀念特刊》，林伯原著《中國武術史》，楊澄甫著《太極拳體用全書》等書籍與論文資料。

2. 前往國史館、國家圖書館、國立臺灣大學、臺灣師大圖書館和體育學系圖書室蒐集民初的「中央國術館組織大綱」、「1946 後太極拳進入臺灣的重要人物資料」等有關史料。
3. 透過學術網路檢索，且利用各種管道蒐集國內外相關資料。
4. 研究者長期收集國內外相關太極拳書籍、期刊、論文發表等相關資料。
5. 蒐集臺灣各太極拳武術團體武術比賽檢定的相關資料。

(二) 大陸方面

1. 研究者自 2000 年起長期前往大陸北京大學、清華大學、天津大學參加太極拳學術交流，並多次參加官方或民間太極文化交流活動，廣泛的蒐集部分太極拳參考資料與史料。
2. 透過北京大學李朝斌教授，清華大學喬鳳杰教授，南京體育大學支川教授，楊家第五代嫡傳楊志芳老師。大陸太極拳文史工作者：江瀾先生、唐才良先生，北京武術協會主席杜德平主席，北京中國武術研究院康戈武先生等諸位武術界好友提供相關寶貴資料。

(三) 國外方面

1. 2000 年、2003 年、2006 年赴法國參加歐洲武術協會太極拳錦標賽裁判，並蒐集相關資料書籍。
2. 2003 年、2006 年赴美國德州大學達拉斯分校舉辦太極拳講習與教學，參加美國精武體育會世界武術比賽代表臺灣太極拳大師表演，並蒐集相關資料。
3. 1994 年起多次到日本東京、新瀉、福岡獲聘舉辦太極拳講習，並蒐集武術太極拳資料。

(四) 口述訪談

太極拳的研究，除了依據書籍、雜誌、期刊、典籍等史料的蒐集研究之外，最關鍵的第一手資料，往往來自於實際參與太極拳發展歷程的當事人。他們不僅是見證者，更是歷史的參與者，對於太極拳演變過程中的脈動與細節具有深切的感受與理解。研究者著手研究戰後臺灣的太極拳嬗變史的過程中，數年來不斷的訪談多位的太極拳界的耆老，及該領域重要推動者，累積了豐富的口述歷史資料與訪談錄音檔，隨著逐步整理與聆聽這些訪談資料，得以逐漸勾勒出太極拳在不同時期的發展樣貌，以及這些長期修煉者在其生命歷程中與太極拳之間的深刻連結。茲表列於下：

表 1-1：訪談對象

姓名	經歷	訪談日與地點
邱乾聰	1974 臺灣師大美術系畢業，70 年代投入楊家老架太極拳修煉融入美學與太極拳的實踐	2020.8.5 pm2:00-4:00 地點：住家
何清漢	1973 年拜鄧時海為師，後留學美國德州大學達拉斯分校教授，在美國發展楊家老架太極拳至今	2323.3.12 pm8:00-10:00 研究者住家
林玉山	1974 臺灣師大美術系畢業，70 年代投入楊家老架太極拳修煉融入美學與太極拳的實踐	2020.8.5 pm2:00-4:00 地點：住家
洪允和	拜潘永周為師，研究陳家老架太極拳學拳 40 年，以教拳為業	2023.1.7 pm2:00-4:00 地點：私人武館
黃鈺琿	1990 年拜蘇清標練習太極拳，現留學美國研究太極拳	2023.2.1 am10:00-12:00 地點：研究者住家
鄧時海	臺灣師大教授，1963 年投入王子和門下，一生發展楊家老架太極拳	2020.9.3 pm2:00-4:00 地點：住家
劉昊	輔大歷史系，70 年代拜王子和為師，一生為太極拳奉獻，從事養正堂文化事業，出版眾多太極拳文獻	2020.8.19 pm1:00-3:00 地點：孫立人紀念館

劉正彥	中央大學教授，1990 年拜王子和為師在中央大學指導太極拳社	2022.10 am10:00-12:00 地點：中央大學研究室
賴賢宗	臺北大學中國文學教授，研究龍門道功與太極拳的修煉之相關研究	2022.9.30 pm2:00-5:00 地點：石碇普賢道場 2023.1.30
韓舜成	拜王延年為師，研究楊家秘傳太極拳，現任理事長，以教拳為業	2023.1.13 am10:00-12:00 地點：臺灣師大圖書館

三、研究架構

(一) 研究架構圖

楊家老架太極拳自 1946 年由王子和傳入臺灣，並於 1962 年落根在臺灣師大體育學系，其發展歷程完整地經由大專院校的學科化建置與發展。透過學校體制化的教學與研究，改變了傳統以師徒制與社會化傳承為主的太極拳傳播模式，因在大學院校學科化的教學與研究，使其容易與國際接軌，因而對近代學校體育與社會體育運動有深遠的影響。

根據本研究之構想，建構研究架構圖，如圖 1-2。

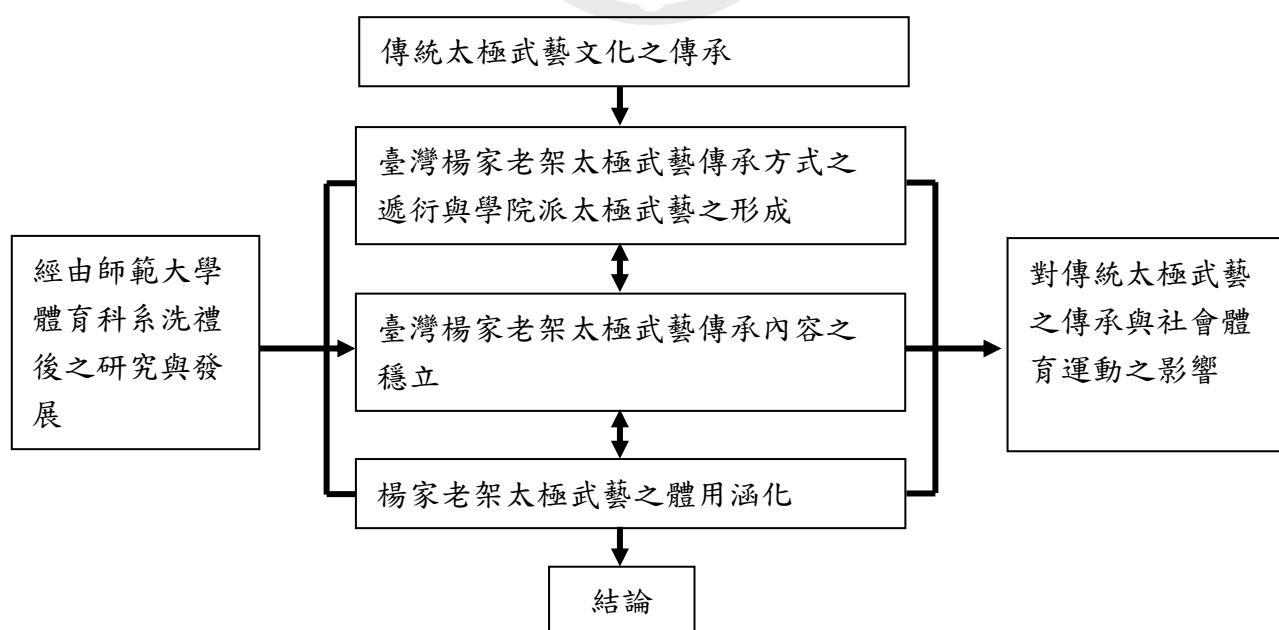


圖 1-2：楊家老架太極拳之嬗變架構圖

資料來源：研究者自畫

(二) 研究流程大綱架構表

本研究的时间軸系以 1946-2024 年期間為範圍，依時序的遞衍劃分為三個不同時期，探討其演變中楊家老架太極拳變遷的原因，包括地點、人物、事件及其體用價值，並剖析其經由傳統走進學校體育學門改變了傳習與發展，並傳到社會體育運動的過程，最後經由哲學思維及傳統中華文化的融入，探討楊家老架太極拳的體用詮釋及其實踐的歷程與目標。

第五節 研究對象、範圍與限制

一、研究對象

本論文主要聚焦於王子和傳承的楊家老架太極武藝做為研究探索的對象，其原因有四：(一) 此體系秉承楊氏三代的正統傳承，拳架未經改動，並以「正功、正法、正門」為精神核心，延續傳統武藝之本質。(二) 楊家老架太極拳為最早進入臺灣大專院校體系者之一，成為體育選修課程與研究主題，開啟太極拳學術化與科學化之先河。(三) 該拳系以學院體系為基礎進入社會，進而推展至國際舞臺，形塑出異於一般社區性太極拳團體之發展面貌。(四) 楊家老架太極拳在傳承精神與拳式內容上，並未隨時代變遷而遭受解構或改造，其堅守之內在核心價值，尤為值得深入探究與書寫。

綜上所述，楊家老架太極拳體系至今已在世界各地發展出獨特而穩固的脈絡，形成獨樹一格的文化樣貌，顯示其研究價值與時代意義。

二、研究範圍

本研究追溯楊家老架太極拳傳入臺灣的因緣與發展，研究關注其從傳統的師徒傳承體系，逐步進入學校體育教育體系，繼而擴展至社會層面的過程，並對比傳統直接在社會中傳習與學校教育體制下運動文化傳播模式之間的差異與特質。本研究範圍係於 1946 年王子和將楊家老架太極拳傳入臺灣起點，做縱向的人物、地點、事物的史實探查，並分析楊家老架太極拳嬗變的歷程，故本論文是以 1946 年後楊家老架太極拳在臺灣的傳

習變遷為起點，論述至 2024 年之間所發生的事件做為研究的主軸。

三、研究限制

本研究以 1946 年後楊家老架太極拳傳習的變遷脈絡為主軸，鑑於 1949 年後傳入臺灣的太極門派眾多，且分布在臺灣各地區，然因研究者未參與其他門派之修習，對其拳藝體系理解有限，且史料分布流散太廣泛，因此要全面蒐集各門派的太極拳史料，恐有力有未逮之處。楊家老架太極拳因學校，在教育體制與現代運動科學的推動下，此一拳系在歷史、教育與文化交織的脈絡中，具有高度研究價值，故本論文聚焦於楊家老架太極拳之嬗變歷程，作為與歷史重構的對象。相較之下，楊家老架太極拳因進入學校體系，歷經體育學科學科化的洗禮，展現出與其他門派不同的發展特色，值得研究者深入探討其嬗變過程。

第六節 術語釋義

- 一、門派：強調師徒相承，身體技藝的實作與口傳心授，具有家族、地緣、宗族與倫理等封閉性特徵，其權威來自於「傳承者身分」與「技藝原型」。
- 二、學派：是一種知識化/學術化體系，強調理論建構系統整理與教學模組化。
- 三、太極：太極乃由無極而化生，為陰陽兩儀分合顯現的母體，如〈太極拳論〉一文中所言，太極者無極而生，陰陽之母也。
- 四、太極拳：是我國固有的一宗徒手搏鬥的技藝，由太極的性理哲學思想所醇化而形成，同時也是一項鍛鍊身體的運動，以及修養心靈的法門。。
- 五、楊家老架太極拳：指的是以王子和於 1962 年傳入臺灣師大體育學系後，所演化的太極拳體系。
- 六、「中華世界楊家老架太極武藝總會」之名稱中「極」字係由鄧時海將原來的「極」轉傳而來，並向內政部申請核准使用於協會名稱。除了「中華世界楊家老架太極武藝總會」及所屬協會外，「中華世界楊家老架太極武藝師承協會」亦採用「極」字。此外，「中華世界楊家老架太極武藝總會」對所屬學員檢定級別的使用名稱，亦採

用「亟」字，如：太亟、白亟、黃亟、藍亟、紅亟、紫亟。關於「亟」字之意涵，可參閱張太素，《老子思想觀楊家老架太亟拳》，頁 124。至於其他組織名稱及通稱，本論文一律採用「極」字表示。

七、「中華世界楊家老架太亟武藝總會」名稱說明，該會自成立以來，名稱歷經多次更動，以反映其組織發展及定位之變化。其沿革如下：

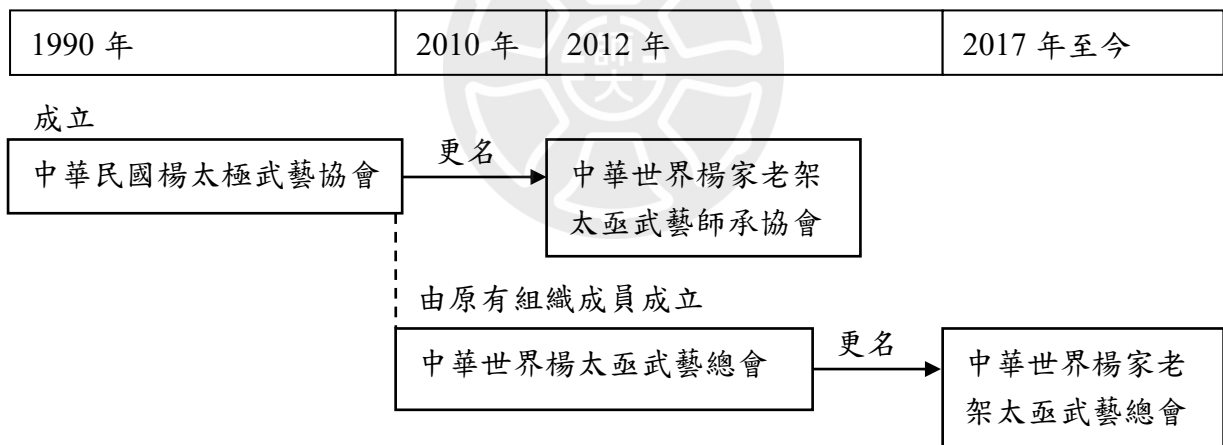
(一) 1990 年成立時名稱為「中華民國楊太極武藝協會」。

(二) 2010 年成立「中華世界楊太亟武藝總會」，以彰顯國際交流之取向。

(三) 2012 年「中華民國楊太極武藝協會」更名為「中華世界楊家老架太亟武藝師承協會」。

(四) 2017 年為強調傳承源流及拳架特色，「中華世界楊太亟武藝總會」更名為「中華世界楊家老架太亟武藝總會」，沿用至今。

其組織名稱變動如下：



八、涵化(acculturation)：1936 年美國著名人類學家 M.J 赫斯科維茨就在他和 R.雷德菲爾德，R.林頓兩人合著的《涵化研究備忘錄》中對「涵化」定義為：「由個體所組成的，而具有不同文化的民族間發生持續的直接接觸，從而導致一方或雙方原有文化形式發生變遷的現象。」⁶⁵王子和則就此觀念定義為：在兩個以上不完全相同的文化接觸之過程中，選擇那好的文化特質予以無限的接受，與自己的文化無限的融

⁶⁵ 劉義勝，〈生命壯志然—王子和〉，《臺灣百年體育人物誌第 10 輯》(2015.12)，頁 31-59。

合。在這樣的基礎上為人類的幸福作無限的發展與創造，簡言之即「涵容光大，化成天下。」

九、一宮：太極拳兩腳踏地，用於計量其步長、步寬的單位代數，身體上兩胯關節間的距離長度，叫做一宮。

十、平立步：兩腳掌平行站立，寬度為兩胯關節間的長度，稱為一宮的步子。

十一、八門：八類太極拳手法的名目，棚、攏、擠、按、採、捌、肘、靠，稱為八門。

十二、五步：五類身法的態狀名目，進、退、顧、盼、定，稱為五步。

十三、禹步法：禹步法原用以描述大禹行走時所展現的獨特步態，隨著歷史演進，這種步法逐漸成為後世羽士與巫師模仿的對象，並衍生出所謂踏罡步法中的禹步法。雖然太極拳中用以進入平立姿態的步法並未冠以「禹步」之名，但其實質蘊含著禹步法的精髓。葛洪所著抱朴子內篇登涉中即言：「禹步法，立正，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。」⁶⁶，此段記載展示了禹步法的基本步序。

十四、十三勢：太極拳實拳部分的實有形象，共分有十三類類目，總稱為十三勢：「棚、攏、擠、按、採、捌、肘、靠、進、退、顧、盼、定」，前八目稱為八門，是指手法而言；後五目稱為五步，是指手法存有的運作模式。八門五步在預定調合下組構成三十六式類實拳個體。而由套拳 108 式的拳式子中的人體示範性的動作來做舉例的說明。

十五、知覺運動：是太極拳顯現此動作形態上的一套營運體系。這套體系是指手搏較技對待接觸而言，有三項特殊的作用：

(一)是剛性的柔性的動作，隨時要改變此性質，就是動作性質的「忽隱忽現」者。

(二)是防禦一方的柔性動作，使對手剛性動作落空，稱「虛空粉碎」者。

(三)雙方接觸時，剛性一方的動作，使對手無從招架，是「渾身是箭」者。⁶⁷

⁶⁶ 〔東晉〕葛洪，《抱朴子》，臺灣：中華書局，1992，登涉第十七，頁3。

⁶⁷ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁229。

知覺運動是經過四種要素串連結合而成：1.領知，2.統覺，3.抉擇，4.執行

(一)領知：是指對待時，一方領受對方動作的進擊，客觀地報向神經中樞知曉的能為。

(二)統覺：領受進攻的一方，憑在平日累積的經驗來肯認對方的進擊方式之能。

(三)抉擇：指統覺的一方，運用智慧來決定，對進擊的有所回應的能為。

(四)執行：指抉擇的一方，將回應的方式交由運動系統去執行的能為。⁶⁸

這四種程序的動能串聯在一起，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」及氣以直養而無害的氣，都是「知覺一氣」的氣。至於修煉下手上說的「吸氣氣貼背呼氣沉丹田」，所說的氣，都是自然呼吸的氣。總之，知覺一氣和知覺運動是不能分開的，它是太極拳顯現其動作形態的命脈，沒有知覺運動的知覺一氣，就違背了太極拳的本質。

十六、「三十二目」與「32目」書寫方式：根據史料，楊家祖傳的老拳譜《三十二目》係以國字表示；李慶榮、二水居士合著《楊家太極拳老拳譜32目探究》則採用阿拉伯數字。本論文在引用上述兩種著作時，為忠實呈現原始文獻，均依原書寫式轉錄。惟一般通稱或行文敘述時，則統一採用國字稱之，如「三十二目」。

第七節 章節安排

本論文的章節安排除了第一章緒論及第七章的結論，共分為五章。

第二章旨在探索戰後太極拳傳入臺灣的歷程，了解臺灣太極拳傳承的歷史脈絡，透過文獻的蒐集與整理，描述1949年太極拳傳流到臺灣的背景與途徑，並對其傳播歷史進行初步探查。並分別探討1949年後傳入臺灣的各主要太極拳門派，包括九九太極拳、陳家太極拳、楊家太極拳等，分別介紹其重要傳承人物與拳藝內容之概略，藉此描繪臺灣太極拳早期發展的整體輪廓。

第三章聚焦於1946年後傳入臺灣的楊家老架太極拳為其主要研究對象。本章將探

⁶⁸ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁230。

討此一拳系在臺灣的紮根與初步發展，特別關注影響楊家老架太極拳的重要人物。透過國史館、專書記載與歷史資料，探討這些人物對太極拳的傳承的努力與貢獻。本階段可視為臺灣楊家老架太極拳的紮根階段，有了深厚的紮根修煉進路，方為「繼道統，立人倫，傳斯文」，樹立良好的風範，傳承弟子亦秉持優良的傳承，且與時俱進。尤為關鍵的是，在時代與環境的契機下，楊家老架太極拳於 1962 年進入臺灣師大體育學系，成為一門體育課程與學科，象徵著其由傳統師徒體系轉化為學院化教育的重要里程碑。

第四章旨在探討楊家老架太極拳學科化歷程，如何在維持傳統拳藝核心精神與內容的基礎上，導入現代體育教育的教學模式，實現太極拳的科學化與學術化發展。本章將說明楊家老架太極拳如何進入學校體系，成為臺灣體育教育中的正式課程，並因應現代學習需求，透過課堂教學、理論建構與教學法創新，使太極拳在保有傳統的同時，亦能以現代化姿態面對社會。在臺灣師大體育學系的推動下，太極拳不僅成為學術研究與師資培育的內容，更透過畢業學子進入社會各領域實踐所學，使楊家老架太極拳的影響力由學校擴展至社會，逐步形成具有「學院派」特質的發展體系。因應社會實際需求與現代組織運作方式，楊家老架太極拳發展出制度化的協會組織，秉承學校教育的模式，進行分級教學、教練檢定、段級認證、競賽推廣等，形成明確的教學與修煉階層制度，為拳系發展奠定穩固基礎，並進一步推向國際舞台。此種由學術而入社會、由傳統而創新的體系建構，正如王子和在《法統頌》中所言：「……廣法濟度，傳薪不已；輯藝為舟，德業暢流……至言正蒙，至理正風。」體現了太極拳發展與時俱進、道藝並行的理想圖景。

第五章聚焦於楊家老架太極拳的組織發展與跨域流動，內容分為三節，第一節探討協會組織的成立與學術研究的推動，第二節分析太極拳如何跨域流動，第三節則以一門五傑的武藝薪傳獎為例，彰顯楊家老架太極拳在當代臺灣武術界的重要地位與薪傳成就。整個楊家老架太極拳的演變過程，其目的皆為了透過太極拳修煉創，造身心靈慧生命的意義與價值。

第六章著重於闡釋太極拳的修煉實踐歷程與其應用面向，藉由哲學詮釋與修煉實證，深入探討太極拳如何在身體技藝、生活實踐與內在修為中實現「技—藝—道」的整

合。第一節為太極武藝修煉的實踐歷程，第二節從《道德經》經典生活實踐詮釋太極拳的藝與道，第三節為楊家老架太極拳修煉涵化道功修煉之應用。

本論文系統性地論述戰後臺灣楊家老架太極拳的嬗變歷程，透過歷史脈絡的梳理與實踐內涵的探究，呈現其在時代遞移中的發展軌跡，並深入詮釋其「體用合一」的修煉哲學與文化價值。



第貳章 拳脈相傳：太極拳在臺灣的師承路徑與門派分流

1946年王子和將楊家老架太極拳引進臺灣，在此同時新竹市民謝鏡湖與周敏益在上海拜楊家第4代傳人陳微明為師習練了傳統楊式太極拳，於1946年自滬返臺，在新竹鄭氏宗祠成立太極拳社，傳授楊式太極拳，可說是太極拳傳入臺灣的始祖。謝氏和周氏兩位並於1948年邀陳微明蒞臨臺灣指導，開啟了臺灣太極拳的萌芽階段。⁶⁹但因當時大家對於太極拳還很陌生，參與學習與繼續傳習的人不多，未能廣泛傳開。

王子和將楊家老架太極拳引進臺灣之際，亦未普遍流傳。因為王子和來臺的目的是推廣國語運動，太極拳只是自己喜好的運動項目。直到1949年中華民國政府遷臺後，各太極門派大量湧入臺灣。這些門派在大陸頗負盛名，各個擔負將太極拳傳承於臺灣社會的使命，而自樹門派。每人利用自己的身分地位、社會資源、廣招門徒、組織結社，在相互推波助瀾之下，成立太極拳的組織。在各門派的傳承下亦各有體系發展，研究者認為研究臺灣楊家老架太極武藝，亦必須先考察其在臺灣形成的各脈傳承狀況及其特點，才能突顯出經由學院學術化、科學化及哲學化的楊家老架的特點，因此本章主要論述以1949年傳入臺灣後，形成各門派且有組織運作的門系之初始傳承者，其生平及傳承特點，以相較於楊家老架太極武藝之異同。

第一節 第一代門派在臺灣的形成

太極拳的真正興起，應是在1949年中華民國政府遷到臺灣後，當時有著大量的太極武術專家及教練跟隨政府進入臺灣，分布在臺灣各縣市的社區，因這些武術在大陸都有相當知名度，到臺灣後積極投入學校和社會傳習，快速增加大量的太極拳運動人口，據中華民國太極拳總會前理事長張肇平的敘述：「1949年，戚靜之在臺北新公園教楊家拳，王延年在圓山五百完人塚教楊家秘傳太極拳，施承志在臨沂公園授楊家拳，鄭曼青在中山堂頂樓授鄭子太極拳，郭連蔭在臺大校園授拳，張祥三在北投授長拳太極拳，潘

⁶⁹ 張肇平，《中華民國太極拳總會成立三十週年紀念特刊》，頁4。

詠周在新店授陳家太極拳，盧鴻賓在中山北路受郝家太極拳，居浩先授孫家太極拳，孫慶堂在警校授擒拿太極拳，常東昇在官校授摔跤太極拳，臺中陳泮嶺授自創九九太極拳，高芳先授查拳太極拳，雲林的王鶴林授陳家太極拳，臺南杜毓澤授陳家太極拳，岡山與左營傅淑雲授楊家太極拳，高雄李元智授吳家太極拳，朱玖瑩、倪清和在臺南授楊家太極拳，屏東彭其樸授楊家太極拳，杜鑑堂授陳家太極拳，宜蘭熊養和授楊家長拳太極拳。」

70

從以上的記載，可以了解到臺灣的太極拳可說直接延續大陸幾百年來太極拳的傳承，而且都是頂級的傳授，這些分布在臺灣各地，每個人都身懷絕藝，具體而精，傳承了各門派的精華。臺灣地小人稠，在政府大力提倡復興中華文化的政策推動下，因太極拳的柔性緩和，適合全民健康養生與配合政策推動，且在這些的身份背景上大多為 1949 年隨政府來臺的高級知識分子，他們身居高位，易得官方信任，因此佔有先機，大量將各門派太極拳積極落根於臺灣各角落，形成點的播種，但各門派的聯繫很少。⁷¹直到 1956 年在臺北教學太極拳的人逐漸有了互動接觸，在立法委員韓振聲的奔走下乃有「中華經濟文化協會太極拳委員會」的成立，1960 年 3 月 27 日鄭曼青等在臺北市成立「中國太極拳俱樂部」，太極拳人口漸多，亦有了組織性的發展，在戒嚴時期，不能有組織結社的，因此亦未報經主管機關核可。

直到 1966 年，為響應總統蔣中正倡導復興中華文化號召，乃發起創立一全國性之太極拳組織「中國太極拳學術研究會」，⁷²於同年 11 月 5 日經內政部核准立案。此一全國性的太極拳組織於焉成立，當時參加人員有 104 人，幾乎將臺灣各大門派的重要傳承人都納進了組織，研究會從 1966 至 1975 年，計有 10 年的組織運作。⁷³太極拳從 1946 至 1966 年的點的傳習，到 1966 至 1975 年中國太極拳學術研究會的組織運作，大約 30 年的歲月，可謂是孕育成長期。

1975 年，「中國太極拳學術研究會」加入「中華民國體育協進會」成為單項運動團

⁷⁰ 張肇平，《中華民國太極拳總會成立三十週年紀念特刊》，頁 6。

⁷¹ 張肇平，《中華民國太極拳總會成立三十週年紀念特刊》，頁 5。

⁷² 教育部體育司，《中國武術史料集刊》，第 3 集（臺北，教育部體育司編印，1976），頁 39。

⁷³ 張肇平，《中華民國太極拳總會成立三十週年紀念特刊》，頁 6。

體，核准名為「中華民國太極拳協會」。⁷⁴組織名稱從中國轉換為中華民國，從名稱的改變，我們可以看到臺灣與大陸之間的政治形勢逐漸改變中。大陸的文化大革命與臺灣的中華文化復興運動導致強烈的對比，太極拳也產生不同的發展方向。文化大革命後大陸的新武術與臺灣完整的保留傳統的太極武藝的傳承各異其趣。隨著中國在大陸改革開放與臺灣解嚴之後，兩岸之間的交流日益密切，促成了傳統與現代文化的交融，太極拳的傳承亦在此互動中不斷地發生嬗變與轉化。

在臺灣內部，隨著太極拳相關協會組織的成立，各門派多依附於協會所舉辦的活動及其組織規範進行運作。然而，協會係由多個門派所組成，因門派源流各異，實難面面俱到地兼顧各個門派的獨特需求與傳承細節，但整體運作上，協會也逐漸地向大眾推廣，以因應社會大眾的需求。如同王子和所說：「太極拳充其量也只能要求活動筋骨，舒散心胸，調理脾胃，打發時間，結交一些朋友，難以期望能練出什麼功夫了」。⁷⁵因此，「真正的太極拳的核心價值就難以掌握，太極拳的社會化、通俗化、江湖化也就成為必然的走向。」⁷⁶有鑑於此，為了堅守自第一代傳入臺灣以來所承襲的傳統技藝與精神，部分強調門派傳承的團體，遂另行籌組以本門派為核心的專屬協會，以維繫其技藝體系的純粹性與延續性。各門派參加中華民國太極拳總會的活動，只是利用比賽舞臺，展現自己門派的風姿，難以以協會的訓練活動來傳承自家的武藝。

本論文研究的傳統楊家老架太極拳，創於楊露禪祖師，因其太極文化底蘊深厚，逐漸形成「露禪學派」，⁷⁷1949年以後，楊澄甫之子楊守中及弟子董英傑執教於香港、美國，另有其他門生，如：崔一士、李雅軒等人，散居於北平、成都、西安等各地，而臺灣一地則是呂殿臣之幼徒王子和。楊家太極自楊露禪祖師以下一脈相承，代代薪傳，謹守教法，所傳的正功正法不敢或改。⁷⁸因其於1962年傳入臺灣師大體育學系，逐漸分布到各大學的武藝社團，成為一個由學院體系孕育，並逐步推展至臺灣社會。具備制度化

⁷⁴ 張肇平，《中華民國太極拳總會成立三十週年紀念特刊》，頁12。另外，從1991年中華民國體育協進會更名為「中華民國體育運動總會」，「中華民國太極拳協會」後於1993年更名為「中華民國太極拳總會」。

⁷⁵ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁32。

⁷⁶ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁85。

⁷⁷ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁15。

⁷⁸ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁71。

和組織化的太極拳團體，1990年以「中華民國楊太極武藝協會」之名稱向內政部註冊，成為具有官方認證的太極武藝團體。該名稱標示其承續最早楊家傳統的太極武藝，講究師承，尊師重道為不易的原則。於修煉的歷程中，堅持不改拳法套路，自楊露禪祖師訂立太極武藝的拳、刀、劍與槍四科的教材教法以來，到王子和傳到臺灣，始終力求保留拳藝原貌，完整傳承其武藝精義。

王子和（1911-2003），名炬，字子和，號「華步庭主」，⁷⁹山東濟南濰縣人，山東大學中國文學系，自幼習武，高中時師從竇峰山習練彈腿、八段錦、四門槍等，大學畢業後從事語文教育，抗戰時期投筆從戎。1941年應邀至教育部國語文教育委員會工作，在四川重慶下迴水溝的黨政考核委員會裡，結識同事馬德雲，經其介紹而認識了楊澄甫的幼徒呂殿臣，⁸⁰並拜入呂殿臣門下，從其學習楊家老傳統太極拳，在臺灣以楊家老架太極拳稱呼。1945年與魏建功、何容等人赴臺，推廣國語運動，並籌組國語推廣委員會，擔任常務委員兼訓練宣傳組組長。⁸¹期間又與李壽錢修煉武當內家太極拳，1962年受聘進入臺灣師大體育學系傳授太極拳，並設立「華步庭」練功場，傳授露禪學派一系太極拳，開廣法傳薪，涵化科學而實踐的第一人，同時，楊家老架太極拳亦經由學院體制的推展，進而延伸至社會與國際舞臺，逐步形成一個體系完整、運作有序的學院派太極拳團體。

太極拳名家王子和在其〈太極拳書及其他〉一文中論述到，他說：

太極拳傳入臺灣在近幾十年來的發展中不斷的普及於社會一般人士之間，始得力於有心人士的提倡，且有賴於文字的宣揚，而文字宣揚最為人所注意的且生效最可及廣的，就是太極拳書。書的普及有其普遍化的需求性，但對太極拳的深度的瞭解則嫌不足；因其大半只不過是舊日太極拳譜的移錄，譜文章句的註釋及動作說明，其用以既經修習且達相當程度者之參考則可，用為教材尤其用於自學則有

⁷⁹ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁94。

⁸⁰ 劉義勝，〈生命壯自然—王子和〉，頁35。

⁸¹ 〈王炬訃聞及行述影本〉，《個人史料》，國史館藏，入藏登錄號：1280070410001A。

其困難。因太極拳的實象是屬於一種有獨特性質的拳藝，一般的語言文字真難以作完全正確的示意。而一般的太極拳書又在無意中給太極拳披上一層神祕的色彩，由此太極拳在一般人的心目中，成了玄奧不可思議的拳術，而趨使一般人的嚮往，太極拳主要的就是在這種情形下，樹立起了聲譽的擴大流傳於民間。⁸²

從以上的文獻，使研究者更加深刻認識到，如何將傳統的太極拳修煉的史料加以真實的還原與整理，並採用通俗且不違背原有古義的語詞表達，輔以科學和現代教育思維的語彙，盡可能讓人理解與接受。因此，無論是在著述上，教材編撰上，或是健身養生的方法上，太極拳皆應納入科學性的研究與討論之中。⁸³如能如此，太極拳才能回歸真實的面貌，而不至於成為玄奇神秘，淪為難以理解與實踐的拳術。

楊家傳統老架太極武藝，可說是秉承楊家三代嫡傳，經第四代呂殿臣第五代王子和東傳臺灣，其架構、思想體系及文化背景都是秉承楊家傳統的傳授。⁸⁴

王子和秉持其師呂殿臣的傳承，為使太極拳不落入江湖化、庸俗化，致力涵化太極拳使其具有學院化、學術化。因此於 1962 年，他將露禪學派太極拳帶入臺灣師大體育學系授課，並推廣為全校各系體育課程的選修項目，將太極拳落實於學術殿堂，後續在臺灣師大教授鄧時海的體育教學理念下，從學校走入社會，發展成協會組織，以體育正規教學的理念，將太極拳推廣到臺灣各個縣市，並經學生帶往大陸北京大學發展，且擴及到大陸高校，蔚為一股學院派太極拳的風貌，再經由協會組織擴展到世界各地，以楊家老架太極拳秉承最傳統且正功正法正門的楊家太極拳的傳承傲視於社會。在其發展下，目前已有 5 位傳承者獲得中華文化藝術薪傳武藝獎的殊榮，一門五傑⁸⁵真正代表了太極拳的薪傳。

研究楊家老架太極武藝的歷史嬗變，不僅是考察此一門派自身的演化歷程，更應同

⁸² 歐業超總編輯，王子和審訂，〈太極拳書及其他〉，《太極拳縮影》，頁 12。

⁸³ 歐業超總編輯，王子和審訂，《太極拳縮影》，頁 33。

⁸⁴ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 63。

⁸⁵ 中華文化藝術薪傳獎武藝類獎，楊家老架太極武藝至 2024 年有五位得獎，計：王子和 1996 年，鄧時海 1999 年，李傳錚 2009 年，蘇清標 2015 年，徐運金 2022 年，共五位稱為一門五傑。

時考察戰後在臺灣形成的各門派首位傳承者的人物生平及其傳承特點，才能有較為全面的了解。臺灣各太極拳門派在 1949 年傳入臺灣後，至今遍布臺灣各地，以下節次即是論述 1949 年後太極拳傳承於臺灣，且成立組織並獨立運作的門派為其探討對象。

第二節 九九太極拳與陳氏太極拳之建立

一、陳泮嶺建立九九式太極拳一脈

九九式太極拳在臺灣太極拳界是一支龐大的武術團體，陳泮嶺於 1950 年成立的「中華國術進修會」，任第一任理事長，⁸⁶之後又創立中國太極拳俱樂部，在傳授國術期間，依陳、楊、吳各家之所長，結合陳泮嶺 40 餘年經驗創編九九式太極拳，⁸⁷1957 年應各地學拳的學員，合議創立「九九健身會」，⁸⁸並以九九太極拳為一脈傳承於社會。1962 年完成太極拳九九式教材，由真善美出版社出版 99（九九）太極拳，也成為陳泮嶺太極拳一脈的代名詞，其教材內容傳承非楊式太極拳為主體，而是陳泮嶺依陳式、楊式、吳式融合創編，獨樹一格。

（一）陳泮嶺生平

陳泮嶺，字峻峯，河南省西平縣人。生於 1891 年，1967 年逝世，享壽 76 歲，自幼聰慧奇特，懷有大志。⁸⁹

戰前的國術界問題很多，陳積數十年提倡國術，得不到預期效果，他認為除了師資缺乏外，教材更是主要問題，僅在社會各階層發展，尚嫌不足，必須從學校、軍中著手，才是根本辦法。中央政府看到國術是我國固有文化，是我國民之民族體育，應該予以發揚光大。時任教育部長陳立夫、軍訓部長白崇禧倡議成立專設機構，從事國術整理工作，特聘陳泮嶺為主任委員，於 1941 年成立「教育部及軍訓部國術編審委員會」，開始整理編輯，期使國術名詞統一、理論統一，動作方式標準化、教學科學化。經過十幾位專家，

⁸⁶ 教育部體育司，《中國武術史料集刊》，第 5 集（臺北，教育部體育司編印，1980），頁 133。

⁸⁷ 陳泮嶺，《中華國術太極拳教材》（臺北：真善美出版，1995），頁 7。

⁸⁸ 教育部體育司《中國武術史料集刊》，第 5 集，頁 136。

⁸⁹ 〈陳泮嶺〉，《軍事委員會委員長侍從室》，國史館藏，數位典藏號：129-2000000-2744。

幾經研究編輯，埋頭工作經三年時間，於 1944 年完成，編成適合社會、軍中、學校以及各階層人士之初、中、高級等國術教材 50 餘種，掛圖 40 餘幅，送教育部審查。⁹⁰

有關陳泮嶺的記載，根據委員長侍從室第三處於 1944 年 4 月 13 日的文獻，記載，內容如下：

陳泮嶺（峻峯）年 51 歲，河南西平人，為人豪爽敦厚，品行端正廉介，待人和平，治事認真，行政能力頗佳，處事有恆，富進取心，有領導能力及組織才幹，胸襟豁達，氣度開展，喜體育通國術，故曾任教育部體育委員及國術教材編審主委，在水利界有相當歷史與地位，北京大學土木系畢業，曾任河南水利工程專校校長，河南省水利局局長……。⁹¹

亦有文獻指出，陳泮嶺係黨國元老，畢生精力從事革命，創辦水利從事教育，提倡國術。在清末民初時社會風氣未開，其思想遠大超過一般人，尤其矢志提倡國術，復興民族體育，在義和團之亂後，餘波未息，敢登高呼籲「復興武術」。來臺後仍本其初衷，服務桑梓，倡導國術對國術的墨守舊法，門派之風，不知研究發展，都必須加以改革及打破，提出國術發展必須要「文武兼備」之專才。他說：

余現身革命，從事教育，立志提倡國術發揚國粹，普及國術教育，整編統一國術教材，以使其名稱統一、理論統一、動作姿勢標準化、教學方法科學化，然後培足師資，以利國術普及及推行與發揚，造福人群，是為余之素志也。⁹²

陳泮嶺來臺後，積極投入教育工作，於 1960 年創立私立逢甲工商學院（現為逢甲大學），延續其在大陸的辦學熱誠。在武術方面，陳泮嶺授徒眾多，有教無類，國內著名

⁹⁰ 教育部體育司，《中國武術史料集刊》，第 4 集（臺北，教育部體育司編印，1979），頁 122。

⁹¹ 〈陳泮嶺〉，《軍事委員會委員長侍從室》，國史館藏，數位典藏號：129-2000000-2744。

⁹² 教育部體育司，《中國武術史料集刊》，第 5 集，頁 133。

武術名家張桐系出他的門下，曾任中華民國太極拳總會理事長黃裕盛亦是他的門下，享譽海外的武術王樹金也是他的弟子。⁹³陳泮嶺第七子陳慶雲承繼衣鉢，創辦「陳泮嶺傳統武術世界家族總會」，在世界各地舉行武術家遊藝交流。2016年4月，在日本舉辦「世界陳泮嶺交流會」，現在由居日本的陳泮嶺孫女陳曉怡女士，正式接替第三代掌門職位。⁹⁴研究者曾多次受邀到日本與其團隊交流拳藝，2019年5月也同陳掌門一同赴大陸拳藝交流並拜訪二水居士的一多廬拳館。

（二）九九式太極拳之特色

在陳泮嶺所著《中華國術太極拳教材》中，列舉了教材的特色，共 13 點：

1. 九九式太極拳非繼承哪個門派，而是兼採陳楊吳等各家之所長，姿勢選擇其較優，運動求其量大，應用採其較廣，復融合陳泮嶺四十餘年的經驗及體會，詳細解說，以饗讀者。
2. 本太極拳教材，首重規矩，兩足轉換，皆有一定方法，在換步位時，不能東搖西歪，極其自然。
3. 拳術中分三種架子：高架子、低架子、平架子，太極拳亦然，別家有採先練高架，次練平架，後練低架之方法，本太極拳則採用平架子，平架子又稱為中架子，運動時不高不低，亦高亦低，當高則高，當低則低，合乎中庸，人人適宜。
4. 練習本編太極拳全套時間約為 15-20 分鐘。
5. 本編太極拳全身各部分之運動，均相配合，處處兼顧，使全身之大小肌肉發育平衡。
6. 本編太極拳主張體用合一，即手、身、步每一動作，皆具有運動之功效及應用之方法。且在應用上極有其分寸，願讀者仔細於圖說中求之。

⁹³ 王樹金(1923-1981)，字衡蓀，天津人，從張兆東學形意八卦，從王薊齊學意拳，在臺灣從陳泮嶺學太極拳，王氏以中央國術館編纂之太極拳為藍本，融合形意八卦自創終南門太極拳並設誠明國術館，受邀到日本授拳。

⁹⁴ 二水居士，〈楊式太極拳傳入臺灣史話〉，頁 10。

7. 本編太極拳各個姿勢均優美雅緻，極富韻律性與審美性。
8. 本編太極拳前經教育部及軍訓部合辦之國術教材，編審委員會審定採用，該編審委員會係由海內外國術界知名人士及國術專家等組成。
9. 練習太極拳第一步需（一）初慢後快（二）後求發勁。初步慢練是活動全身筋骨血脈使流通暢達，先不用力。第二步快練是練柔成剛。第三步復慢練，是練剛化柔。結果：雖慢猶快；柔中有剛，先用意不用力，以摸勁聽勁，俟心意力相合時，便進而練習發勁。如練太極拳不求發勁，則祇知化人而不能放人也。
10. 本編太極拳演練之方位，從渾元樁開太極之始，面南背北，左東右西，以後準此不變。
11. 本編太極拳教材不重玄理，敘述深入淺出，誘導循序漸進，使初學者能抵於成。
12. 本編對練太極拳史每式均繪有方向步位，每節步位又銜接為一總圖，使學者易於按步就班，一索即得是本書特點之一斑。
13. 整套太極拳，由始至終，其中有動作重複處均不惜增加圖片，按照實施方位拍攝，使其銜接完整，是本書優點之一斑。⁹⁵

陳泮嶺所彙編的太極拳教材，依時代的需求及其個人的學術涵養及其當時的權勢，欲領導全國國術發展，希望國術教材在各門派教學上能夠名稱統一、理論統一、動作方式標準化、教學方法科學化，在太極拳的教材編定上，採用陳楊吳三家之優點創編而成，期望在臺灣太極拳的發展上，可以建立統一的教材。然而，隨著時代變遷與民主浪潮的興起，各門各派仍堅守其傳承，解嚴後更是山頭各立，門派堅持自家發展，以陳泮嶺為例，其傳承的弟子延續其武學精神，將其創編出的九十九式太極拳發展成為九九太極拳的一個派系，藉此紀念陳泮嶺在武術的貢獻，在臺灣、兩岸乃至國際社會，該體系亦在其弟

⁹⁵ 陳泮嶺，《中華國術太極拳教材》，頁7。經研究者重新整理成為九九式太極拳之特色。

子門人的努力下，迅速拓展其影響力，成為當代太極拳發展的重要分支。

其次，在《中華國術太極拳教材》第二章中，提出太極拳口訣二十句，也是陳泮嶺在修煉太極拳的一項創舉，每項口訣都有詳細註解，習練者可以從其教材中研讀。

太極拳運動要領綱目，如下：

- 1.姿勢中正安舒，身心鬆淨。
- 2.舉動輕靈貫串，連綿圓合。
- 3.動作配合呼吸，內外一致。
- 4.呼吸自然深長，氣沉丹田。
- 5.養氣沉靜調息，心神內斂。
- 6.行氣徐徐鼓盪，運貫週身。
- 7.運動全神貫注，手眼相合。
- 8.進退嚴守分寸，虛實分清。
- 9.步法輕靈圓穩，邁如貓行。
- 10.太極陰陽互生，動靜隨心。
- 11.學推手不丟頂，粘連黏隨。
- 12.拍知覺練腰腿，棚攏擠按。
- 13.順勢走借力打，採捌肘靠。
- 14.步中定隨身換，進退顧盼。
- 15.定步推活步練，懂勁拿發。
- 16.手開合步轉換，勁用纏絲。
- 17.前腳撐後腿蹬，頂頭塌腰。
- 18.先拔根再催身，巧用印掌。
- 19.引落空合即出，因敵變化。
- 20.勤揣練重養生，祛病延年。⁹⁶

以上太極拳口訣二十句，陳泮嶺整理為以下的太極拳運動要領修煉表，包括姿勢、動作心氣、煉法、應用、功效等六項。

⁹⁶ 陳泮嶺，《中華國術太極拳教材》，頁 35-36。

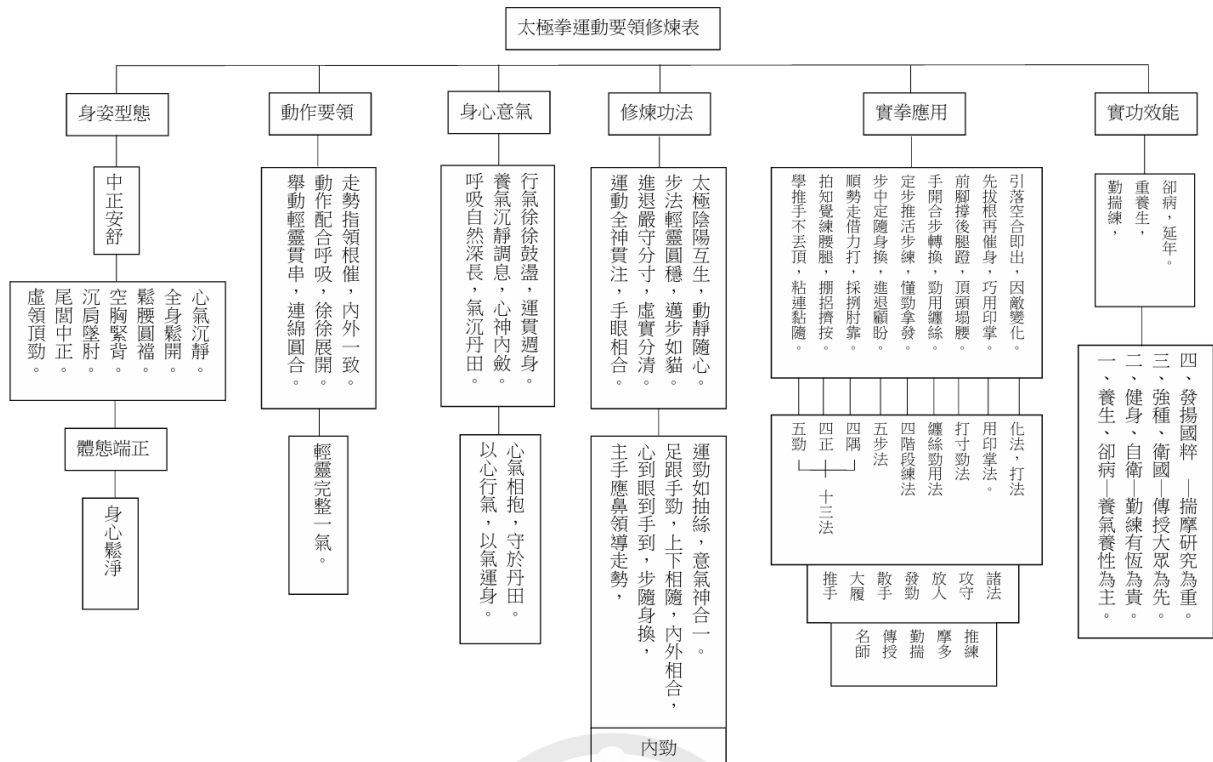


圖 2-1：太極拳運動要領綱目表

資料來源：依據《中華國術太極拳教材》所繪。

陳泮嶺對於太極拳的科學化論述亦提出其見解，特別強調太極拳與力學的重要關聯，如：

動之於腰，發之於根，形之於手指，即是以腰為力點，跟為支點，手指為著點，皆合於力學上力的三點的基本原理，力的集中由體而面，由面而線，由線而點。國術中的三尖照，即鼻尖、指尖和足尖，三點上下相照，是使全身力量集中於一線，功夫成熟時，腳踏實地，扣上臆勁，主宰於腰，蓄而後發，將全身力量貫注於一點，發力如發彈，其勁銳而深入，無堅不摧。⁹⁷

⁹⁷ 陳泮嶺，《中華國術太極拳教材》，頁 28。

太極拳強調點線面體在力學與身體各關節間的協調應用，掌握勁力的運用，正如拳論上所言：「由著熟而漸悟懂勁」，就是拳式子中利用力學的力學原理，藉以發揮實拳實功的作用。他說：

國術應用不外一攻一守，守用分力法，以分化對方之未擊，使其落空；攻則用合力法，集中力量以擊人，此正是力學中分力與合力的道理，國術之全部應用，幾於都是力的作用，有志於國術者，對力學宜多注意、研究。⁹⁸

其對太極拳的訓練方式，陳泮嶺曾援引電學之原理作為比擬，他說：

太極拳外練筋骨皮肉，內練精氣神，外則強身健魄，內則固體培元，按照發電機而言：氣是原動力，精是發電機，以原動力推動發電機所產生的電，即為神。國術中所言之神力，有相似以電能，故內練精氣神者，無殊於自行充電；神力能透於外者，無殊於放電。

陳泮嶺亦言，練習國術者，擅於運氣，遂得神足而力（能量）大，太極拳以練精氣神為主，由擅吐納氣功，須練至精旺、神完、氣足感受靈敏，感應力大，方達上乘。所以練太極拳者，亦須研究電學之原理。⁹⁹

太極拳之研究在諸多學有專精者的帶領與提領之下，隨著與時俱進的社會進展，逐漸的邁向科學化、學術化的研究方向，由於其柔性運動形式，兼具動作緩和、鬆慢勻圓、調息有序等特質，其內涵亦具有學理基礎，在現今教育普及的社會中，逐漸為社會各階層所接受，符合現今社會的需求，並得以廣泛推動到世界各地。

總體而言，陳泮嶺於 1949 年來臺，1961 年成立「中華國術進修會」，以延續在大陸中央國術館的命脈。他一生致力於黨政教育及水利工程，亦潛心研習國術，廣泛涉獵中

⁹⁸ 陳泮嶺，《中華國術太極拳教材》，頁 29。

⁹⁹ 陳泮嶺，《中華國術太極拳教材》，頁 32。

國各類拳術，將各名家之太極拳術，採摘其中精華，如拜師多位名家，包括形意拳名家李存義、岳家拳紀子修與許禹生習形意、八卦、太極及家學少林武術，一生熱愛武術，形成其獨特的太極拳風貌。陳泮嶺畢業於天津北洋大學，¹⁰⁰將其多年習武之心得彙編為《太極拳教材》一書，於1963年出版。在臺中成立九九健身會，以太極拳教材為教本，後來門人為紀念其傳承，以九十九式太極拳做為傳承發展的標誌，九九太極拳成為陳泮嶺太極拳一脈的代表。

陳泮嶺最早提出國術標準化，他認為唯有如此，才能將武術普及於全國，弘揚於世界。自古以來，文人相輕，武人相忌，誰也不服誰，武術要名稱統一，理論統一，動作標準化實不容易。

二、杜毓澤建立陳氏老架太極拳一脈

在1978年9月3日杜毓澤82歲紀念專輯中在其序言中說：

嘉祥賢契在余八十晉二賤辰，欲由其臺南自強國術館編訂專輯以資紀念，余素乏建樹，愧不敢當，惟少年曾拜陳家溝太極拳大宗師陳公廷熙為師，學習陳家太極拳，深感必須在臺推廣發揚，以免失傳。……，自大陸淪陷，高手散失甚多，在臺曾習陳氏太極拳原架者，寥寥無幾。國術素重口授，太極拳更為注重。而傳授太極拳，首重姿勢，若不正確則雖終身苦練，亦難達到精妙之身手。初練時必須緩慢，但慢不可呆滯，繼練轉快，但快不可錯亂，功深時練法快慢相間。諸君能得到學習陳家太極拳原架，可謂難得之機緣，切望珍惜此機遇，專心苦練，方有成就，余深有厚望焉。¹⁰¹

太極拳創自何人，眾說紛紜，但楊露禪之太極拳本源於陳家之拳，無庸置疑，當初是否稱為陳氏太極拳，也沒有明確的記載，直到1919年陳鑫著的陳氏太極拳圖解才正式記載：「明洪武七年始祖諱人耕讀之餘而以陰陽開合運轉周身者，教子孫消化飲食之法，理

¹⁰⁰ 教育部體育司，《中國武術史料集刊》，第2集，頁133-134。

¹⁰¹ 王嘉祥，《杜公毓澤八秩晉二華誕紀念專輯》（自印，1978），序。

根太極故名曰太極拳。」¹⁰²此段明確記載，陳氏太極拳的設計乃為了教導子孫消化飲食之法而設計，因為陳家溝的拳技是以炮捶而聞名，後因楊露禪聞名於清朝王府而訂定陳氏所傳之技為太極拳。楊露禪獲得王宗岳的《太極拳譜》之後，依〈太極拳論〉的理法，將陳家溝所學到的拳技逐漸回歸太極拳的本質，加上在壯年時曾訪友遊學，走遍黃河兩岸大江上游，搜尋太極武藝。經歷的越廣，彙集的也就越博，融會貫通的越清澈，而造詣也就越深，與人比較武藝，從來不輸，也從不傷人結怨，武術界人士都尊崇楊露禪為「楊無敵」。¹⁰³

楊露禪的拳藝源頭來自於陳家溝，晚年在故都北平出任京師神機營總教頭，陳家溝的拳也因楊露禪而成名。1919年陳家溝的拳藝經由陳鑫的陳氏太極拳圖解著作。真正有了著書立論的完整紀錄，且以陳氏太極拳為其命名。¹⁰⁴此外，唐豪的研究指出創造太極拳新學派的是明末的陳王廷，¹⁰⁵但後來為徐哲東所推翻。¹⁰⁶文化大革命以後，陳氏太極拳為政府重視，大力發展，臺灣在開放兩岸交流後，部分人士也前往大陸學習陳氏太極拳，帶回臺灣發展，殊不知傳統的陳氏太極拳早在1949年已落根臺灣，惜因傳承不廣，社會對其認識不多，後因兩岸交流，傳統的陳氏太極拳也被重新認識，在臺灣也蔚成風氣，而以杜毓澤一脈所傳的陳氏太極拳最為古老悠久，值得做為傳統陳氏太極拳的代表，並以紀錄之。

（一）杜毓澤生平

杜毓澤，字濟民，河南省，博愛縣人，生於1897年，1919年畢業於國立同濟大學機械系，主要專長是武器彈藥製作生產，1950年來臺後，在聯勤第44兵工廠擔任副廠長，並獲國防部1957年12月12日人令勤字第085號令核定忠誠勤敏，卓著勳勞，頒發忠勤勳章一座，在其自述中說：

¹⁰² 陳鑫，《陳氏太極拳圖解》（臺北：華聯出版，1983），頁13。

¹⁰³ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁16。

¹⁰⁴ 陳鑫，《陳氏太極拳圖解》，頁13。

¹⁰⁵ 鄧時海編，《太極拳考》（香港：東亞圖書出版，1980），頁16。

¹⁰⁶ 鄧時海編，《太極拳考》，頁80。

余生長於科第之家，因先嚴耿介廉隅，對余一生人格之啟發特多，余自 1925 年國立同濟大學機械系後始終從事生產事業，研究科學管理而其間任兵工生產工作者，迄今已卅餘年，雖於國家多難之秋，歷盡險阻艱辛，然余素以忠勤處之，卒能克服危難，方今政府遷臺，復國建國，其艱難尤倍，徒於往昔，余忝列兵工人員，願矢忠信，益自奮勵，堅守工作崗位，繼續為國效勞。余大陸家園已為共產黨鬥爭，在臺家庭簡單勤儉，刻苦維持。¹⁰⁷

從杜毓澤的自述內容，知其身科第家庭，其父杜嚴字友梅，為授翰林院編修，曾留學日本，¹⁰⁸曾為陳鑫著的陳氏太極拳圖解寫序。¹⁰⁹

杜嚴於杜毓澤 18 歲之際，特聘陳延熙教授陳家老架太極拳。陳延熙是陳家溝第十四世陳長興之嫡孫，所習陳氏老架太極拳，後續，或經陳延熙之建議，延請陳延熙之侄陳名標為杜府護衛兼任杜毓澤的家庭教師，因而習得陳家溝新架及炮捶，¹¹⁰因此，杜毓澤身上保留陳家最原始的陳家溝老架、新架太極拳及炮捶，而成為臺灣陳家太極拳最寶貴的資產。

陳家溝之太極拳，首重纏絲勁，講究快慢相間、剛柔既濟、虛實轉換、柔化剛發，惜甚珍秘，不輕示人，尤因耕讀為業，故流傳不廣。在臺灣習陳家太極拳者，有如鳳毛麟角，杜毓澤深知此拳應廣為流傳，以免失傳。1949 年來臺後，精擅陳家太極拳者且積極傳承者有：

1. 杜毓澤一系：河南省博愛縣人，精於陳家太極拳老架、新架、炮捶等各藝，為陳家十六世陳延熙之親傳弟子。
2. 王夢弼一系：河南省溫縣鄰村招賢鎮人，為陳家十七世陳發科早年入室弟子，老架精純。
3. 郭青山一系：河南省溫縣北關人，陳家第十七世陳省三之高足弟子，精擅新架。

¹⁰⁷ 〈杜毓澤〉，《軍事委員會委員長侍從室》，國史館典藏：129-120000-0281。

¹⁰⁸ 王嘉祥，《杜公毓澤八秩晉二華誕紀念專輯》，頁 16。

¹⁰⁹ 陳鑫，《陳氏太極拳圖解》，頁 11。

¹¹⁰ 王嘉祥，《杜公毓澤八秩晉二華誕紀念專輯》，頁 16。

4. 王晉讓一系：河南省泌陽縣人，為在臺僅有之趙堡架嫡傳。
5. 潘作氏一系：陳發科之門下。
6. 王鶴林一系：陳發科之門下。¹¹¹

(二) 杜毓澤臺灣首傳陳氏太極拳之特點

陳氏太極拳如杜毓澤所言：

國術重口授，太極拳更為注重，蓋國術姿勢應立體型態，非平面圖及說明所能表現，如果姿勢錯誤，則外型影響內功，不能發揮其氣血流通，新陳代謝之功能，因而拳架亦失去其效用，則雖有高深之理論，豐富之著作，統歸無用，故傳授太極拳首重姿勢，若不正確，則雖終身苦練，亦難達到精妙之身手。¹¹²

因此陳氏太極拳的諸項特點都在拳架（套路），後學吳明雄從杜毓澤所傳老架、新架、炮極，整理出四大特點，¹¹³敘述如下：

1. 處處纏絲，行無阻礙

陳鑫在〈太極拳纏絲精論〉上言：

太極拳纏絲法也，進纏，退纏，左右纏，上下纏，裏外纏，大小纏，順逆纏，而要莫非即引即纏，即進即纏。¹¹⁴

纏法如螺旋形運於肌膚之上，各種纏法莫非以中氣行乎其間，即引即進，皆陰陽互為其根之理也。陳氏太極拳走架時，講求一動全身俱動，一動即轉，有一處不動，此處即死，即構成障礙。順而行，如玉連環之環環相扣，轉動周流六虛難以卸解，達到「動靜無端隨勢轉」才能做到無凹凸處，無障礙點。太極拳講求的不丟不頂，其理法也就是在於纏

¹¹¹ 王嘉祥，《杜公毓澤八秩晉二華誕紀念專輯》，頁 18-19。

¹¹² 王嘉祥，《杜公毓澤八秩晉二華誕紀念專輯》，頁 2-3。

¹¹³ 吳麒坤，《承傳太極，存古亮今，留住記憶，為史作證：吳明雄話說太極拳》（未出版講義），頁 88-93。

¹¹⁴ 陳鑫，《陳氏太極拳圖解》，頁 94。

絲，旋轉而已。

2. 人身外形分為五環

身為一圓周（主內）；身到肘又為一圓周（中）；身、肘到腕又一圓周；身到膝亦一圓周，膝到踝亦一圓周，此五環即構成全身拉滿的五隻弓。太極拳之善者，含蓄（對拉），扣放（發勁）運用其中，隨風擺柳，因勢成招，處處見功夫如太極拳纏絲法七言古詩所言：動則生陽，靜則生陰，一動一靜互為根，果然識得環中趣，輾轉隨意見天真。¹¹⁵五環的螺旋轉動，形纏絲勁力的產生，透過時間與空間同時運作在向裡縮與向外撐的螺旋旋轉，在大小、順逆、裡外、前後、左右、上下的時間與空間的運轉力將身上的六對纏絲由自身的力量穿透於外，形成纏絲勁力的爆發，產生纏絲勁，纏絲是發勁的技巧，發勁是纏絲運動的深化。在陳家老架太極拳的訓練上，要再加上炮捶與，由炮捶的摺疊加上丹田運轉，發勁時全身鬆淨，意氣貫注脊椎，經由丹田鼓盪瞬間螺旋發放。全身鬆淨，內氣騰然。

太極拳在信念上要求先柔軟而後剛強，要達到此目的先從鬆入手，陳家自不例外，陳家講鬆要求要透、淨，行拳走架時，一動全身動，有一處不動該處即滯，怎樣能夠動呢？必須要傳至全身 13 個環關節皆能動開，左右腕關節、左右肘關節、左右胯關節、左右膝關節、左右踝關節加上大椎 3 個關節共 13 個關節，13 個關節轉動時，皆能鬆能柔能順，附在這些關節的筋脈骨肉皆隨之柔軟，全身關節筋膜皆能鬆開，在行拳走架時，會聽到骨節作響的聲音，這些脆而細的響聲配合動節奏，打拳如輕歌縵舞有音樂感，有節奏感，自彈無弦曲。氣血順了，筋脈在伸展中整個身軀有放長伸縮的張力，在鬆柔運轉中，韌帶就生長而強韌了，由韌帶的牽引，形成有勁力的運動，有了運動量的伸縮，發揮質量轉為能量，人的體溫增加，而汗流浹背，在行拳中覺知體內的能量流變，而有一股愉悅的心情，拳越打而有一番風景在心中。

3. 剛柔並濟，快慢相間

陳氏太極習練的程序，須先慢後快，快後復緩，先柔後剛，然後剛柔始能相濟，因

¹¹⁵ 陳鑫，《陳氏太極拳圖解》，頁 94。

此在熟練後，並非一招一勢慢慢地來。當然也不是快快的打，而是有快、有慢、有極快的進行，達到剛柔並濟快慢相間的同時運行，有了快慢相間，提頓運轉才能配合以意行氣，以氣運身，達到內氣行乎奏理，外型騰然而有節奏感。這種快慢相間，剛柔並濟的訓練，先由老架訓練再進入炮捶，由老架專門訓練全身鬆淨柔順，快慢相間順暢鬆淨了，再經由剛柔並濟的炮捶訓練，才不會造成運動傷害。炮捶也不是一下子就開始練習剛柔並濟，而是一招一勢或一組都練得柔順了放長了，然後點名何處剛發，何處含蓄，也就是訓練如何剛落點柔運行，達到剛柔相濟的太極勁力的功夫。

陳氏太極拳結合了老架的快慢相間的柔順及炮捶的剛柔並濟，以纏絲的方式達到太極內勁的修煉。在陳鑫的《太極拳圖說》一書中之〈太極拳纏絲精論〉一文中提到：

太極拳纏絲法在交手之際，剛柔並用，適得其中，非久于其道者，不能激其底韻，手即權衡稱物而知其輕重，打拳之道，吾心中自有權衡，因他之進退緩急而以吾素練之精神，臨之是無形之權衡也，以無形之權衡權有形之跡象，宜輕宜重而以兩手斟酌適得其當，斯為妙手。¹¹⁶

4. 纏絲精

這三個字是陳氏太極拳的精華，纏絲即是戰略，精是戰術；結合起來就是具有權衡的太極勁，纏絲是智慧的表現；太極勁是靈魂。有智慧行之於外，才能巧妙運用靈魂主宰於內，才能勢勢存心，而這種巧與勢都是從力行中實證得到的，因此剛柔並濟，快慢相間也就構成了陳氏太極拳的特色之一了。架構完美，理法嚴明。

陳氏太極拳的編排有一套完美的架構及嚴明的理法，例如起頭的第一勢金剛搗碓，包括 12 種「纏、絲、勁、別」及「棚、擰、擠、按、採、捌、肘、靠」八法俱全，其架構完美，為最難練之一勢，亦為最精彩之一勢。在陳鑫的太極拳圖解說：何謂金剛搗碓，金剛神名，鋼如精金百鍊堅而又堅，其手所持者降魔杵也，搗碓如穀之在白，以杵搗之，

¹¹⁶ 陳鑫，《陳氏太極拳圖解》，頁 94。

右手將捶如降魔杵，左手微屈如碓臼，既取堅剛沉重，又取其兩手收在一處以護其心，故名金剛搗碓。

金剛搗碓一勢，陰陽合德，其胸中一團太和元氣充周四體，至柔至剛，實備乾健坤順之德，當其靜也陰陽所存無跡可尋，及其動也看似至柔其實至剛，看似至剛其實至柔，剛柔皆俱，是謂陰陽合德，故取諸乾坤。¹¹⁷

陳氏太極拳的套路，有單招練法；有重招練法，一而再，再而三的重複強調，構成了套拳中的主從相輔，快慢相合，剛柔並濟等的巧妙組合。例如老架的單鞭、雲手。單鞭單招練法有三次；單鞭雲手一組練法亦有三次。至於招勢中的開合、起落、旋轉，何法為虛為實；何用為剛為柔；何處是陰陽，處處講究行法、變法，尤其各種纏絲法，動作兼顧理氣，推求更是仔細嚴明。而推手的能力更是離不開行拳走架的套路，因此更須了解到套路是何等重要，套路是前輩力行實證的結晶，套路失傳等同功夫失傳，太極拳的真實功夫都在套路裡頭，陳氏拳如是架構理法，也是其特色。

有關拳架結構，在杜毓澤的高徒何宏財深入論述陳氏老架太極拳的拳架，將杜毓澤教導的四大特點加以陳述，如下所示：¹¹⁸

(1) 四點如門板

四點指兩肩兩胯，此四點構築一長四方形如木門板，演練拳架，不得扭曲變形，以脊柱為軸，動則肩膀相隨，手之動繫於肩，足之動則繫於胯，即手以肩為軸心，足以胯為軸心，此四點既以木門為喻。其練法：兩胯載身而動，身腰之左旋右轉，皆至兩胯，手臂以肩為軸心，胯催足，手隨肩，身腰如木門，脊柱為軸，初習悖扭，久則自然，自然而然，則能融會貫通，感受奧妙。上半身以兩肩胛形成兩扇門控制手的變化，下半身以兩胯形成兩扇門控制腿腳的變化。

(2) 立身中正

身腰正直，如旗竿之矗立大地，四面八方視之皆直，拳經云：「立身須中正安舒，支撐八面。」演練拳架，務使脊柱正直，不前傾後仰，不左右歪斜，耳對肩，鼻對臍，

¹¹⁷ 陳鑫，《陳氏太極拳圖解》，頁 183。

¹¹⁸ 何宏財，〈延熙公薪傳，杜公毓澤陳氏太極拳老架之四大特點〉，《臺灣武林》，第 29 期，頁 74-79。

動靜皆宜，常保此姿勢，其意義有二：一為靜態，二為動態。

靜態之立身中正，概指拳架勢成而言，易於掌握檢視。例如正、側弓箭步，大小馬步，前點虛步或側點虛步，兩足重量有九一之分或六四之分，要義皆在如何保持身軀正直，不得倚側。

動態之立身中正，有兩層含義：①指動作起始至動作結束，皆須保持身軀正直；②指動作之動線，亦要保持正直。動作起始至結束之正直，容易理解。茲就動線之中正說明，如擡膝拗步之連續進步或倒捲肱支連續退步，鼻尖正對前方一點，不得左右歪離，此法可以訓練手臂繞肩，腿足繞胯，四點如門扇之整體運動。立身中正，以脊柱為豎軸，兩肩兩胯為橫軸，豎軸轉動帶動四點之門扇運動，形成一舉動週身一體的整體運動。

(3) 半馬步

陳氏老架太極拳，特別強調半馬步，半馬步是招式初起至勢成之中間過度動作，其步法非馬步，非弓步，故曰半馬步。此為上步、退步或收足，轉變方向時用之。半馬步無定式，隨著招式不同，方位變化而異，要點在兩足一橫一豎，非必要九十度，重心五五波，鬆腰坐胯，虛靈頂勁，立身中正，大部分招式之中間過渡皆應有之，此蓄勢待發之意也。半馬步就是在往復、進退、顧盼之間的摺疊處，亦是保持在無極的定處形成由動入靜，由靜轉動的交連過程，在傳承上稱為半手拳、半馬步，亦如〈太極拳論〉中所言：「太極者，無極而生；無極即是守中，陰陽未分之時，亦是太極拳中的定處。」故太極拳又稱為半手拳，就是要修習者處處保持在無極之狀的態勢之中，以待其動。

(4) 勢成下沉

勢成下沉即鬆腰疊胯，亦即演練拳架勢氣沉丹田，虛靈頂勁，氣達四稍，練習按勁之法要。老架演練不崇尚發勁，以練腿力及養氣（內勁）為主，勢成必落胯催膝，兩膝微外撐，沉肩墜肘，坐腕，氣達四稍，動作段落分明，同時擔起式與式之間承起轉折之作用。在太極拳的運轉中有逢沉必轉之語，此時即是勢成下沉之時，在氣勢沉穩時，才能轉動身體，形成身體的沉著穩定，而不至於氣浮無根。勢成下沉，

才能練出身體的內勁，得實功的效能。

(三) 陳氏太極拳老架修學次第

研究者於南華大學哲學研究所時，為研究太極拳的拳理思想的詮釋論文，於 2001 年請益於專研陳氏太極拳的吳明雄（麒坤），吳明雄專研實修陳氏太極拳近 40 餘年，對陳氏太極拳老架的實修有很深層的體證。在傳統的文獻上大多提出修煉方法與步驟，而吳明雄以實證體驗歸納修學次第者。他說：

陳家溝累世傳承的架勢繁多，到了第十四世陳長興祖師時，專精於「老架」、「炮捶」二路拳套。先練「老架」3 年，始傳「砲捶」等諸藝……這是不成文的規矩。

陳氏太極拳是 1949 年杜毓澤帶來臺灣的拳架，吳明雄修學近 40 年，有了些心得，不敢自秘，他整理歸納出六個次第，以供參考：¹¹⁹

1. 形：形就是外形，在空間擺動的位子，杜毓澤說：「姿勢不正確，影響內功。」說的就是拳架位子要放得正確，放得恰恰好，陳家太極拳「老架」的架勢叫「取象命名」，每個式子都有對象和意義。例如「摟膝拗步」，摟膝是用，拗步是形。白鵝亮翅，「白鵝」是取象（外形），用在亮翅或展翅。老架的動作學習步驟是先慢後快，然後快慢相間。慢才能仔細詳盡；然後才能不凝滯，無阻礙。快慢相間才能自我掌握，自由屈伸，太極拳一招一勢都有憑有據，絕非虛招，敷衍了事。
2. 意：有道是「用意不用力」，用力以難，何況用意！用意不清，往往一招輕輕晃過，若招招不求解，練多了，只是亂動，疲勞而已，學了等於沒有學，浪費時日而已。「意」簡單而言，就是意思、意義、了知，換句或說，某招某勢不只是姿勢要正確，其所要表達的都須瞭然於心，知其意以後，招招紮實，勢勢可觀，若能用力不間斷，一次有一次的經驗，一次有一次的的心得，可以溫故而知新了。
3. 轉：轉就是轉關，經過前面形意的學習，拙力化盡，全身運動主要的「十三個關節」

¹¹⁹ 吳麒坤，《承傳太極，存古亮今，留住記憶，為史作證：吳明雄話說太極拳》，頁 126-128。

皆能配合牽引轉動，全身動就是十三關節俱動；全身靜，十三關節歸於靜，十三關節俱動叫協調，十三關節靜止稱為「歸元」，轉關不靈活，有一關節不受牽引，則所有關節皆受制。所以串拳時，動作緊張了，關節轉動不靈，則一招就錯過了，所以運化轉關都要在形順意鬆的要求下，才能使轉關達於虛靈，起落旋轉，開合變化，才有鬆活彈抖的瀟灑。

4. 搖：搖，就是虛實轉換，太極拳瞬息之間，無不有虛實，一處有一虛實，在行架時，有所謂實腳轉體，和虛腳轉體，這兩種轉法都是在變動虛實，而虛與實都是搖的作用而已。這兩種轉法都是在變轉虛實，而虛與實都是搖的作用而已。隨風擺柳，因勢成招都搖的動作，有搖（游膀）基穩則動作迅速。動靜交相養，陰陽得其平，其實就是搖的真實境界。能搖則能昇騰挪移，隨風擺柳，因勢成招，氣動搖身，「揖讓月在手，動搖風滿懷。」
5. 順：舉手投足，起落旋轉，開合變化，都無障礙，由搖進乎順，可稱為心運動，能順心順意，拳的運轉上皆能身心俱順，順後則一勢有一勢之用，一日有一日之功，順心所為，意氣君，骨肉臣則有瀟灑之姿，不亦快哉。行若不順，可單招求索，經由前面的形意轉搖之順序檢討之，務使串連而後止，絕不可輕易放過。拳是需要默識揣摩的，未修到順的情境是不許稍停的，這叫做用心，如拳論所言：「勢勢存心揆用意」，能做到順得次第，才有「懂勁」的可能，經過勤練，才能達到「拳打萬遍，一片神行」的境界。此後愈練愈精，而有欲罷不能的境界。
6. 熟：古云：「熟能生巧，巧可通神。」此諺雖人人道得，而成就者卻很少，由是知之，熟比順更難。古又云：「讀書千遍，其義自見。」然而芸芸眾生，有幾人能堅持。其實這些道理都很簡單，他只是不斷經過訓練累積經驗的結果而已。要達到久鍊鋼成繞指柔，熟是最後的一哩路，一門深入，長時薰修，終於有成，這是必然的結果，如佛家有「信、願、解、行、證」五目，行就是實踐，不到成熟階段，怎會得證？五祖在碓房裡問六祖：「米熟了嗎？」六祖對曰：「米熟了，久篩在。」五祖即知其已悟自本性。得證也就是出功夫，「尋遍千山無覓處，得來全不費工夫」修道如是，學拳亦復如是。正如拳論所言：「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」，能熟到通往神明之路可行矣！

杜毓澤傳承的陳氏太極拳為現今最保有原始樣貌的代表，學習陳氏太極拳的傳統拳藝應以此為據。新武術的發展已是花樣百出，走向西方體操化，且違反生理結構，為了表現體操化的競技，違反了武術原有的藝道一體的精神。新武術表現出以身殉技的訓練，追求有別於太極拳以技養身的藝道。

三、潘詠周建立陳氏太極拳一脈

陳氏太極拳 1949 年來臺，傳承者大約有 6 位老師，如前所示，有 5 位從啟蒙到成熟都秉持陳家太極拳的理法修煉。而以潘詠周較為特殊，兼練有楊氏、吳氏太極拳，集三家太極拳於一爐，而以陳氏太極拳為其法脈且後傳有人。數十年來在社會已蔚成一傳承系統，動作姿勢亦有其特色，列為本論文紀錄的選項，並經由研究者於 2023 年 1 月 9 日至新店由其弟子洪允和主持的允軒道場深度訪談，希望了解其師潘詠周傳承的面向及其傳習的核心思想、教育理念及教材內容。

經其詳談，得知潘詠周老師於 1949 年 5 月來臺，無公開授拳，弟子為數不多，直到 1973 年退休才對外公開，從學者日多，來源有三個面向，一是 1975 年遷到新北市新店的宏光幼稚園練習場地，一為工業技術學院，一為中鼎工程公司，這三處的學生成為潘老師傳承陳氏太極拳的主要骨幹，而以潘詠周居所「靜廬」為名，以靜廬陳氏太極拳為其傳承的標誌。

（一）潘詠周生平

潘詠周，字作民，號新之，江蘇省吳縣人，生於 1905 年，逝於 1996 年。為河南省溫縣陳家溝陳氏第十七代宗師陳發科之傳承，陳發科曾慎重告之，其所授者，為陳氏第十四代陳長興所傳，且未曾更改過之拳架，極為珍貴。故雖歷經戰亂，卻無一日離拳。幼年時體弱多病，因而興起學習太極拳之念頭。他在 1930 年就讀北平大學法商學院，參加太極拳研究社，習楊氏太極拳，社長為楊澄甫，教練為嚴鶴川。後又蒙其六叔介紹，從吳鑑泉弟子劉慕三習吳氏太極拳。又經劉引薦，於 1931 年 1 月正式拜陳發科門下習

陳氏太極拳。先後經歷楊、吳而後為陳氏太極拳。¹²⁰據洪允和的訪談中，潘詠周的太極拳歷程可以分為幾個階段：

1. 拜師學藝階段

當年習拳時，正就讀於北平大學法商學院，每日勤練不綴，每到晚上欲就寢時，均得借助於手，把自己的腿給搬上床，才得就寢。經過一段時間的苦練，某日陳發科當面推許之：「作民，可以出手了。」此言一方面是讚許，一方面亦表示拳藝亦以更上一層樓了。經明師指點，紮實鍛鍊，以及自身努力，成就了極深的太極拳體會。不但知曉理法，於太極拳亦復精妙入微，舉手投足往往令人嘆為觀止神往不已。晚年身子依舊硬朗，修為更是為人稱道，師母說過：「幾十年來，從未發過脾氣。」此正是太極功夫上乘之顯現。

2. 傳道授藝

潘詠周傳拳低調鮮為人知，直至 1955 年於臺北三軍球場舉辦臺灣第一場國術大賽中，擔任太極拳比賽評判召集人，之後才漸與太極拳界同好相識。退休後，方於新店教拳，其教學則循循善誘，因勢利導，雖一手一思之微，必教導說明至正確而後已。故學生能用心且深思熟練反覆練習，皆能有所體會。潘詠周常勉勵學生：「招有盡，勁無盡，太極之真訣，唯在苦練二字而已。」只要加以苦練，練出真勁，全身渾然無跡，始有妙景可言矣。

2023 年 1 月 7 日訪談洪允和，他描述潘詠周的教拳情景：

有時上課，老師均坐於一小凳子上，旁置一壺開水，一個杯子。靜觀每人練拳，並輪流上場演示，從中指點，有時人數多不及上場，時間已到，只好留點小遺憾帶回家。不過幸好我向來有做筆記的習慣，每位師兄老師在指點並提醒注意重點時，我都一一紀錄，因此每次總有收穫。老師教拳極少缺席，外出開會，總是趕回來上課，唯恐耽誤大家習拳時間。記得一次颱風，風強雨大，我按時到場子練拳，接近場區，遠遠望去，有一人身影在場，走近一看，竟是老師，真是令人感

¹²⁰ 研究者於 2023 年 1 月 7 日訪談於洪允和時提供之資料。

動。

老師對學生的動作糾正，是令學生逐一演架，再從旁加以指導；新的招式，老師親自帶領二、三次，學生再自行練習，或請教師兄指點。期間回家未勤加練習而致動作生疏，老師則不多言，僅別過頭去，就足以讓人羞愧不已，而反躬自省了。

潘詠周一生淡泊名利，誠懇厚道，對待學生視如己出，嘘寒問暖無微不至。故學生於探討拳藝時，不知不覺中潛移默化，於待人接物之禮節，亦收潛移默化之效。研究者於 2023 年 1 月 7 日在私人武館訪談洪允和，他提到：

老師每晨有練拳習慣，但上課時，卻極少完整打完一套拳，為了一睹老師行拳風格，當時就常於早晨五點多，至老師樓下，待老師下樓，跟他到場子身後練拳，隨著老師之興起，有時打快，有時打慢，有時偏剛，有時偏柔。跟著老師忽快忽慢，忽剛忽柔，總感覺身體舒暢，練完拳後到老師樓上，與老師、師母談拳理話家常，至中午時分，通常會留下來用餐。數十年來與老師情誼深厚，有次與師母見面，精神十分激動，並告知於我，前一夜老師在睡夢中說：「洪允和，洪允和來了，就好了。」在老師心中充滿期許，亦於傳承擔此重任，真是任重而道遠，我們只能盡心盡力無怨無悔的傳承老師拳藝。

3. 著書立言，組織運作

潘詠周除了平日教學外，另奮而著書，嘉惠後學，1951 年出版《太極拳內外功精義》，1974 年出版《太極拳論闡微》，1995 年由王右鈞、李文光、洪允和共同編撰完成《陳氏太極拳大全》，師徒為延續與推廣陳氏拳藝，1993 年命弟子洪允和於中華民國太極拳總會下申請成立「陳氏太極拳協會」，並於 1994 年完成拳藝影像錄製；此珍貴遺產，對日後陳氏太極拳之研究，及文化保留，都具有學習與參考價值。有關陳氏太極拳拳社大事，

可參閱《陳氏太極拳大全》之記載。¹²¹

(二) 潘詠周陳氏太極拳之特點

1. 融合多家派別的法理

潘詠周經過楊氏、吳氏太極拳的學習，最終拜入陳發科的陳氏太極拳成為一生發展的志業，演練陳氏太極拳的套路，但在法理上融合了三家的特長，除了強調陳家特有的纏絲勁法的訓練，更融入了楊氏吳氏等各家太極拳的法理思想，並提出太極拳徑中徑的論述，¹²²強調：(1)用意不用力，(2)太極拳妙用全在開闔二字盡之，(3)注重呼吸，每吸使歸丹田，每呼使從丹田，使呼吸附麗於開闔之中，(4)分清虛實，說明太極拳之全部作用只在捨己從人，因敵變化，要達到捨己從人，因敵變化則必須分清虛實，處處都有虛實。在太極拳練法要訣上，潘詠周提出太極拳走架打手要點：¹²³(1)注重身法十二條，(2)如何掌握手眼身步精氣神，(3)太極拳走架的起承開合，達到不丟不頂，處處恰恰，(4)摺疊轉換的利用，摺疊是對待之術，如有上即有下，有前即有後，有左即有右，如意要向上即寓下意，意要向下即寓上意，轉換者步隨身換，命意源頭在腰眼之間，此即所謂：「命意源頭在腰隙。」，(5)捨己從人，挨何處，何處靈活，把握粘黏連隨，不丟不頂，引進落空，借力發人。

以上的種種法理思想及運用手法，大量地吸取王宗岳的〈太極拳論〉的思想理念，這些理念在陳氏太極拳法理上雖甚少強調，但潘詠周都能融入其拳理拳法，除了保留陳氏太極拳的剛柔相濟，蓄發明顯之蹦躡、跳躍、發勁與震腳等動作，¹²⁴在演架上鬆柔的成分增加，而剛勁訓練上減少了，這些都是融合了以鬆柔為主的太極拳派別後的差異轉化，也成為潘詠周的拳藝特色。值得一提的是在其傳承弟子洪允和的傳承上，吸收了潘詠周的傳承，融會貫通成為一種「默會」的知識系統。

2. 注重太極拳默會知識

我們將所經驗的知識用文字、影像、聲音方式顯現出來，讓別人亦可以學習依循，

¹²¹ 潘詠周，《陳氏太極拳大全全集》（新北市：靜廬陳氏太極拳社，2019年）。

¹²² 潘詠周，《陳氏太極拳大全全集》，頁3-30。

¹²³ 潘詠周，《陳氏太極拳大全全集》，頁3-91。

¹²⁴ 潘詠周，《陳氏太極拳大全全集》，頁3-94。

這種藉由文字影像聲音的學習成為外顯的知識。而太極拳的學習除了透過外顯知識的依循之外，欲求拳藝的精進，除了老師給予的指示、示範之外，學習者必須一次又一次的反覆揣摩、模仿、演練直到熟練，從默識揣摩到領悟進而內化，這些學習過程，除了外顯知識的俱備之外，更需要長期的進行自我鍛鍊，以及跟隨老師的拳韻，逐漸形成一種無法以文字語言表達的默會的知識，即經過理解觀察→模仿→跟拳→省思→意會的默識過程。¹²⁵這種默會知識的俱備才能體會出何謂虛靈頂勁、氣沉丹田，涵胸拔背，沉肩墜肘的意涵。因此，在傳承上老師常提醒：「你的功夫不到，是不明白的，反之如果你練到了，自然理解拳經拳論所說的內涵，才能明白拳術的妙處。」¹²⁶這些都是默會知識的學習，如王宗岳〈太極拳論〉中所言：由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明，這種身體領悟的歷程都是習練者在知規矩，守規矩且進行長期自我鍛鍊後，將拳藝內化於身心，而成為自身的一種能力。這種未可明言的知，唯有透過默會知識的學習，具備信心、敬心、誠心、意心與恆心，才能有所成就。

經由與洪允和的訪談，他提出了太極拳默會知識的學習，其核心有：(1)敬靜入拳，(2)理解至當，(3)觀察入微，(4)模仿得法，(5)跟拳得似，(6)省思內化，(7)意會通徹，(8)鍛鍊無息。¹²⁷

太極拳之學習，經由以上 8 種學習核心，始終遵守心靜、用意的原則，由敬靜入拳，心中發出誠敬與定靜的心意，至誠之知於太極拳之性理，透過實踐而理解至當，默識揣摩老師的拳韻形神，觀察入微，模仿老師的拳架達到維妙維肖跟拳得似的要求，再透過內在的省思知覺分析綜合判斷推理，而達到省察默識，了知於身心，功夫無息法自修，真積日久，自達拳藝精微，一氣貫通之境。這些都是經由太極拳默會之體會而來。

經從深度訪談洪允和得知，以及研究者與其認識數十年的往來，洪允和對恩師潘詠周的拳藝傳承是念茲在茲矢志傳其法脈，為了適應社會的需求與時俱進，根據其師所傳的十三勢老架拳架，簡化改編成陳氏太極拳基礎 24 式拳架。24 式拳架乃保有架式寬大

¹²⁵ 洪允和，《陳氏太極拳基礎 24 式》（新北市：允軒陳氏太極拳研究會出版，2015），頁 28。

¹²⁶ 洪允和，《陳氏太極拳基礎 24 式》，頁 30。

¹²⁷ 洪允和，《陳氏太極拳基礎 24 式》，頁 31-37。

氣勢恢弘的內涵，但減少了其中難練發勁跳躍的動作，較為易學易練。這也印證了一件事，太極拳經過二百多年的演化，門派多元，形象變化萬端的原因，每一個時代需求不同，其演化的形象也就各有差異。

太極拳是以陰陽變動的基本理念所創制而成，陰陽二氣本無形，因此隨著時代變遷也正顯示太極拳的有機性。「一陰一陽之謂道」，太極拳如同道的概念，道本無形，因勢成形，因勢利導正是太極拳的核心。所以，雖經幾百年的演化，但未失太極拳的本質內涵，陰陽互用之理的本質，才是太極拳的核心性理。習練者要守住代代傳承的風貌，但也得要有與時俱進的隨勢因應的變通能力，才不至於在歷史的洪流中飛灰湮滅。有了傳承的堅持，不會隨波逐流，有了與時俱進的創發，才能適應於社會，兩者如何兼具，這也是一大課題。

第三節 楊氏太極拳之建立

一、鄭曼青建立鄭子太極拳一脈

太極拳傳入臺灣，1949年太極拳眾多門派落根臺灣，在1956年之前，大部分集中在臺北市教拳，少部分在別的縣市，各門派則很少聯繫。1956年在臺北市教授的老師們開始有了接觸，並經鄭曼青與中美經濟文化協會理事長梁寒操、立法委員韓振聲洽談，促成「中華經濟文化協會太極拳委員會」的成立，1960年又由鄭曼青等人在臺北市成立「中國太極拳俱樂部」。¹²⁸

鄭曼青所創的鄭子三十七式在臺灣太極拳的發展上成為頗具影響力的門派之一。鄭曼青在臺灣太極拳史上是不可被忽略的一代宗師，其事略記述如下。

（一）鄭曼青生平

鄭曼青姓鄭名岳，浙江永嘉人，1901年6月25日生，自號蓮父，別署玉井山人浮丘居士，中年蓄髯，復字曼髯，晚年勤學不輟，往往徹夜攻讀，因精通詩、書、畫、拳、醫，故人稱五絕老人。1927年與濮冰如、黃景華等，師從葉大密學太極拳、武當對劍。

¹²⁸ 張肇平，《中華民國太極拳總會成立三十週年紀念特刊》，頁5。

1930年鄭曼青畫贈濮冰如的寫意花卉圖中，始稱自己所練的太極拳為「葉家拳」，在他的提款中寫道：「因葉家拳運動如捆絲法，作牽牛」、「用葉家拳放勁法，亦自覺沉著鬆淨，未知冰如以為何」、「用太極拳宿勁法為冰如寫芙蓉」。¹²⁹1932年正月，通過濮冰如的父親濮秋臣引薦，得晤楊澄甫。隨後協助楊澄甫編著《太極拳體用全書》後，拜入楊澄甫師門。¹³⁰

鄭氏畢業於寄園文學院，早期在大陸經歷豐富，曾任職北平郁文大學文學教授、北平藝術大學文學教授、上海暨南大學教授、中國文藝學院、中央陸軍黃埔軍官學校教官、湖南省政府參議兼湖南省國術館館長、政治部少將參議、教育部專門委員會中醫教材編審委員、教育部軍訓部合辦國術教材編審委員會委員、中央訓練團高級訓練班教官。來臺後，仍位居高位，如憲政實施促進會常委、國大一屆代表、臺灣省政府參議、中華民族藝文學會委員、中華民國中醫師公會全國聯合會理事長、光復大陸設計委員會委員、中華民國體育協進會技擊委員會委員、中國畫學會首屆監事、中國書法學會首屆理事等。

¹³¹鄭氏位居高位又跨多元領域，因此跟隨練拳者亦來自各種領域的人才。

鄭氏1949年定居臺灣，曾擔任宋美齡的國畫老師，任國大代表，1951年在臺北創立「時中太極拳社」。1957年，其弟子將太極拳傳入美國，例如陳志誠和羅邦禎分別在波士頓和舊金山設館。1960年鄭氏旅居美國，在紐約創立「時中文化中心」，往返於波士頓、舊金山、紐約，並於1962年在紐約設太極拳館，傳授太極拳，更曾應邀赴聯合國表演太極拳。¹³²經他重新編訂的三十七式簡易太極拳，又稱為「鄭子太極拳」，傳承於全球海內外，著有《鄭子太極拳十三篇》，《鄭子太極拳自修新法》。

鄭曼青也是第一位將傳統楊氏太極拳簡化的創始者，當時在那個環境他擔任（湖南國術館）的館長為了調訓各縣國術館館長及教官40人習練而作了刪減，有其考量，但也成了竄改師承拳路式子的誤會，因此請出了其師兄陳微明為其背書同意，在其《鄭子太極自修新法》中亦提到：

¹²⁹ 二水居士，〈楊式太極拳傳入臺灣史話〉，頁4。

¹³⁰ 二水居士，〈楊式太極拳傳入臺灣史話〉，頁5。

¹³¹ 〈鄭曼青訃聞及事略〉，《個人史料》，國史館藏，入藏登錄號：1280074730001A。

¹³² 吳文忠，〈中國武術發展簡史〉，頁9。

民國二十七年春，余主湖南省國術館時，國術為該省全民眾之運動，不論男女老幼皆得學習，余欲普遍推行太極拳，故於每兩個月內，即調訓全省各縣國術館長及教官 40 人，余親授之太極拳，以時間不敷，故決計刪削，以成簡易拳套。刪減為三十七式，此亦因時制宜，勿以余著之簡易太極拳以為簡也。勝利還都後，持此搞之滬，商諸陳師兄微明，極稱之曰適與予同意，旋為序以表欣賞。間亦有無知者，疑余此舉為非，殊不知為絕學闡揚之苦心耳。¹³³

（二）鄭子太極拳特色

鄭曼青來臺後，以其簡易三十七式為主要傳承內容，練拳要求全身鬆柔，以高樁為主，提倡接地之力通天之氣的修習口訣：「一曰鬆，二曰沉，三曰分虛實，四曰虛靈頂勁，五曰磨轉心不轉，六曰似拉鋸式之攬雀尾，七曰我不是肉架子，八曰撥不倒，九曰能發勁，十曰搬架子要平正均勻，十一曰須認真，十二曰四兩撥千金」。鄭氏言：「以上種種，皆澄師口授指點之傳於曼青者」。¹³⁴鄭子太極拳師承楊家後為別子為宗，成為鄭子太極拳，在臺蔚成一派。

鄭氏在《鄭子太極拳十三篇上》一書中，詳細的探討了太極拳的體用以現代物理科學的思維，向心力與離心力及球體之周圍運動，物理中之力學槓桿、錐擺等運動原理，說明太極拳牽動四兩撥千斤的道理，及如何利用最少的力，藉身體的能量與快速的反應及瞬時的回應，借助球體的旋轉運動模式，將對方的力量快速的回應於對方，達到以自身四兩之薄力牽動對方千斤之來力而回應於對方，使其自身在速度的快速變化中，自我破壞，引勁落空合即出，則對方不及措手，以跌出尋丈之外矣。此即是太極拳的發勁。鄭氏以物理學的自然定律，分析太極拳的技擊應用，使太極拳的運動朝向科學化的方向研究。鄭曼青在文中說：

¹³³ 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》，頁 13。

¹³⁴ 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》，頁 53-59。

太極拳運動與物理之說，皆絲絲入扣，發乎自然，可見太極拳雖導源於哲學，且可證乎科學。從來以太極拳原理不易了悟，以致儘人發生疑義，茲以物理解釋運動，則太極拳雖根於哲學則亦可思過半矣。然運動與物理學說，在太極拳學術上乃高深之研究，不過太極拳有體斯有用如不能用，則體亦不足言矣，欲求體用兼全則不可不將此理加以窮究。而後方能了解運動之妙用。¹³⁵

太極拳導入科學性的研究與詮釋，朝向哲學化的學術性研究，在 1949 年傳入臺灣後，就已積極的在前輩們引領下，逐漸走向學術殿堂發展。由於傳承分布廣泛，在學術界亦引起涵化的作用，如王秀妃的博士論文就以鄭子太極拳為主體研究——《從一個太極拳團體探討佛教與道教的身心修煉》，探討鄭子三十七式太極拳身心修煉，非常適合個人及助人的身心修煉，更可以融入宗教經驗及生命實踐。¹³⁶

鄭曼青來臺後，因其政治背景，位居高位且拳藝高超，創立「時中學社」為太極會館，社會賢達政商名流，喜好太極拳者多投其門下，帶藝投師者亦不乏其人，其中幾位皆能開出格局，再傳弟子且已見樹成林成為一脈者，計有陶炳祥、梁棟材、羅邦禎、陳志誠、黃性賢、劉振寰、干嘯洲、吳國忠、徐憶中、宋志堅、鞠鴻賓等人，不計其數，諸弟子於太極拳界均能望重一方。¹³⁷其中黃性賢自幼習白鶴拳、羅漢拳，在東南亞已蔚成一派成為「黃氏太極拳」，黃氏太極拳通過砂勞越人民聯合黨的發展，風靡馬來西亞。宋志堅亦在鄭曼青三十七式簡易太極拳的基礎上，重新擴編以易經六十四卦對應于拳架式，演為六十四式，號稱為「易簡太極拳」，創立臺灣中華太極館，任董事長，其著作《太極拳學》共有六章，藉由生理、物理、易理解說拳理。將其太極拳分為六十四式，配合易經六十四卦，拳勢出自易理乾坤象數，乃具有易知簡從之功，而為可大可久之德業，易曰：「易簡而天下之理得矣，天下之理得，而成位乎其中矣。」故本書拳勢冠名易簡。

¹³⁵ 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》，頁 25。

¹³⁶ 王秀妃，〈從一個太極拳團體探討佛教與道教的身心修煉〉（臺北：國立政治大學宗教研究所博士論文，2022）。

¹³⁷ 太極人，〈臺灣太極拳的發展〉（2006-11-2016:17）

¹³⁸「易簡太極拳」在其承傳的弟子以其易簡太極拳之名，推廣於社會各階層，亦蔚成一派。

在鄭子太極拳中秉承鄭子太極拳的傳承精神，接其衣鉢者，應屬徐憶中堅守傳承，徐氏於1949年拜鄭曼青為師，1983年接任鄭曼青衣鉢，在鄭氏創立的太極會館「時中學社」內擔任總幹事身份，為鄭子太極拳培養一批教練。1987年執掌「時中學社」社長，1993年成立鄭子太極拳研究會，2000年為紀念鄭曼青100周年誕辰，徐憶中與鄭子太極拳研究會邀請全球二十餘國家和地區千餘位鄭子太極拳愛好者，在臺北召開紀念大會，並在鄭曼青台北的故居新北市永和區闢為鄭曼青紀念館，成為鄭子太極拳研究會的永久辦公地點。¹³⁹徐氏的作為，傳承以師為尊傳播鄭子太極拳，並號召各支脈的師門弟子，團結一致，以傳承鄭子太極拳為職志。

二、王延年建立楊家秘傳太極拳一脈

楊家秘傳太極拳，因秘傳兩個字而傳承於社會，因此引起諸多好奇，因為難以考證是否為秘傳，但其拳路方式與常見的楊家太極拳風格有別。據王延年所言：楊健侯所傳門人張欽霖，河北省人，生於1887年，14歲即至健侯祖師家中為徒習武，當時因湖南名師萬某挑戰楊澄甫，因張欽霖毅然挺身而出，一拳即挫來人，健侯祖師認為其確為可選之才，深夜召之，授以楊家祖傳之秘拳絕招（楊家秘傳太極拳）。¹⁴⁰王延年早年承期道金山派老師張茂林（為張欽霖師兄）的介紹，拜在張欽霖門下，承以秘傳相授，王延年為感念於宏揚秘傳之重責大任，毅然於1950年開始正式在臺廣傳門生，後遍及海內外。

（一）王延年生平

王延年(1914-2008)，太原人，字永康，號福壽，1932年承穆修易介紹，拜山西省政府秘書王新午學習太極拳，1940年曾修道于「金山派」門下，道號上壽子，1945年承丹道名師張茂林引介，拜于楊澄甫之徒張欽霖門下，王延年遂將所傳拳藝稱之為「楊家秘傳太極拳」，在王延年宗師百年紀念特輯如此記載：延年幼喜習武，對少林拳、形意彈腿

¹³⁸ 宋志堅，《太極拳學》（臺北：作者發行，1970年）。

¹³⁹ 二水居士，〈楊式太極拳傳入臺灣史話〉，頁7。

¹⁴⁰ 韓舜丞，《王延年宗師百年紀念專輯》（臺北：臺灣楊家秘傳太極拳協會，2013），頁8。

等武術均勤於研習，1932年承形意拳老師穆修易介紹，拜山西省政府秘書武林名師王新武為師，1945年蒙張欽霖傳楊家秘傳太極拳，並常向延年謂：「楊家秘傳太極拳，僅傳你師兄蘇起賡與你二人，應多多珍惜。」¹⁴¹1949年4月24日共產黨彭德懷攻克太原，閻錫山部下500人自殺，1951年中華民國政府在臺北圓山建立「太原五百完人祠紀念塚」，為其招魂。就在這一年，王延年以「古晉人」自稱，在該祠堂附近成立「早覺會」，開始傳授太極拳，早覺會除了早起練拳之外，還有早日覺悟，退隱修煉的含義。¹⁴²

王延年以早覺會為基地，並在國內外成立教練場，除了在臺灣社會發展之外，國外尚有美國、英國、加拿大、法國等二十餘國成立楊家秘傳太極拳教練場或學院。王延年於1987-1990年擔任中華民國太極拳總會第五屆理事長，創立楊家秘傳太極拳國際聯盟總會，於1998年榮獲「全球中華文化藝術薪傳獎」之「中華武藝獎」，王延年亦是最早將太極拳的修煉與丹道結合練習的名師之一，其門徒眾多，較資深者如：侯光助、侯海全、林景泰、韓舜丞等人。

研究者於2023年1月13日訪談韓舜丞，他亦提到：

王老師從1949年跟著政府，他是軍人所以一起來臺，王老師幹到團長，退休後，1950年開始在太原五百完人紀念塚的空地開始教拳，有很多人都一早到此地跟王老師練拳，到1975年任中華民國太極拳協會副理事長，當時是石覺任理事長，從1976年到1986年共三屆，1987年由王老師任理事長，王老師只接一屆就退出來了，四年任期到1990年，王老師要我籌組楊家秘傳太極拳，但內政部要我提出何謂秘傳，如何證明，因此只好用楊家太極拳協會，直到1994年社會較開放了，不再堅持何謂秘傳，因此我們就以「中華民國楊家秘傳太極拳協會」的名稱，開始單獨以楊家秘傳太極拳協會向社會推廣。楊秘的訓練工作直接由協會訓練，就比較少到總會參加活動了。因為王老師認為總會推動的太極拳走偏了，不按傳統，推手都是蠻力，非太極拳的內涵，所以就不准我們出去比賽。拳架比賽也要

¹⁴¹ 韓舜丞，《王延年宗師百年紀念專輯》，頁8。

¹⁴² 二水居士，《楊式太極拳傳入臺灣史話》，頁9。

求要整齊劃一，王老師認為整齊劃一，那就不是太極拳了，太極拳總會把太極拳帶偏了，因此從王老師退出總會後，慢慢的楊家秘傳就逐漸退出太極拳界，獨立發展自己的系統，走出自己的路，不再總會裡面運作了。¹⁴³

（二）楊家秘傳太極拳的特色及全套拳架

楊家秘傳雖以秘傳之名傳承，但亦為楊氏系統下的拳藝風格，其理論基礎練習要領本質上與楊氏傳統運動模式大同小異，但因其特別強調與道家的吐納術的結合，在傳承上亦有其特色。分析如下：¹⁴⁴

1. 大開大合的架勢

楊家秘傳太極拳在練習拳架姿勢上有高姿勢及低姿勢，最低姿勢在八卦四週方向的轉動上有 45 度、90 度、180 度、360 度的大旋轉。其目的在鍛鍊初學者筋骨、肌肉的適應性，並練習在各種狀況下均可穩固身體重心，以及身體四肢的伸展配合，當練到相當程度後，進而變成小開小合的架式，最後成為無形的內在變化，是為楊家秘傳太極拳的最高境界。

2. 樁步穩固

整套拳架重心多數均在後腿，如果因為追擊而必須將重心移至前腿時，後面的腿必須立即跟進前腿的內側，一遇實變，可以立即變換重心，以收進退靈活之效，故不易為對方所撼動。

3. 虛實分明

拳架在練習時始終維持一腿虛一腿實，實腿全腳掌著地，虛腿的腳跟稍微提起。故無雙重的弊端發生，尤其注重手腳的配合，如果右腿實，右手必定為虛；左腿實，左手一定是虛，能使交感神經發揮作用。

4. 腰腿靈活

每一招式特別注重腰、腿配合一致的轉動，無論是進、退、閃、避、升、降、拿、

¹⁴³ 韓舜丞受訪於臺灣師大體育館，2023 年 1 月 13 日。訪談所提之「中華民國太極拳協會」，1993 年已更名為「中華民國太極拳總會」。

¹⁴⁴ 韓舜丞，《楊家秘傳太極拳競賽套路拳譜解說》，頁 4-5。http://www.hantaichi.com.tw

提、化、發等動作，都是以腰腿為發動的總開關。

5. 招式變化莫測

每一招式都含有走化與進攻，且隱藏進一著或三、四著的招式在內，使對方防不勝防。

6. 蓄勢發勁

發勁前，必先使腰腿微坐，胸微含以蓄其勢，然後再蹬腿長身，使內勁能夠貫串發出。

7. 有丹田的爆發力量

練拳時必須配合呼吸吐納術，蓄勢待發是為吸，長身發勁是為呼，故可以加強發勁時的爆發力量。

8. 呼吸吐納

這種通身經絡的養氣練法，是以導氣引領身體培養出鬆柔，彈性的剛強內勁，以達到內外合一的健體目標，注重丹田呼吸的楊家秘傳太極拳，能延長呼吸的時間，放慢呼吸速度，同時以丹田增加擴張收縮，提升肺活量，有益長壽。

9. 人體九大關節

肩肘腕（手三關）、腰脊頸（身三關）、胯膝踝（足三關），透過練拳時，身軀的旋轉，由外而內，由淺而深，在鍛鍊筋骨的鬆弛之時，同時配合丹氣氣息的轉換，使氣沉丹田，致使體用之五臟六腑得以達到活動的效果。

10. 練習楊家秘傳太極拳的姿勢必須注意

虛靈頂勁、沉肩墜肘、涵胸拔背、放鬆手掌、鬆腰坐胯、曲膝圓臍、收尾閭、雙腳平行站立。

11. 楊家秘傳太極拳

最大的特點乃是將道門金山派的修煉方式注入太極拳的修煉，在串拳時明確的將呼吸的運動結合拳架，以聲音響亮的吸…呼…注入到秘傳拳架的練習口令上。¹⁴⁵透過呼吸

¹⁴⁵ 韓舜丞，《王延年宗師百年紀念專輯》，頁 75。

鍛鍊，由不自然而漸漸達到呼吸自然，呼吸過程增加身體帶氧，調動丹田之元氣全身運行，進而推動五臟六腑的功能活動，將氧氣與飲食中的營養送遍全身，促進吐故納新。

146

王延年將道功的呼吸明顯的導入太極拳的呼吸吐納，成為楊家秘傳太極拳的特色，道功傳授在古代傳承上都是以秘傳為旨。王延年以秘傳為標誌，應該可以理解，其傳承上有其特殊性，但因承傳於楊家，溯其根源，乃以楊家秘傳太極拳為其傳授的符碼。

三、熊養和建立熊氏太極拳一脈

1949年熊養和官拜少將參議，同年4月辭職來臺。來臺後閒居獨處，專研國術及佛學為事，所學太極拳以楊家為主。1953年避居宜蘭，逐漸傳授其武藝，太極之外兼精少林，在太極拳相關拳刀劍等均有專著，以《太極拳釋義》成為其傳承教材，熊養和為較早在臺教授太極拳且具有影響力的諸家之一，其拳架大開大合，入門所練，強調低騰，幾乎貼地而行，其幼徒黃清麟曾在研究者住處共同切磋研究，且贈其大作《歡顏武藝》，¹⁴⁷詳細介紹了熊養和所傳授的楊氏太極拳，為吾見證不虛。熊養和所傳之楊氏太極拳融合了甘鳳池大俠之「江南派太極拳」精華，現已通稱為「熊氏太極拳」，早年之門生有俞賢詮、郭延獻、楊清玉、林祥華、簡天拱、林連富、陳皇、呂振忠、孟善夫等人。熊氏太極拳因為低架，學術難度高，其幼徒黃清麟頗能保全其藝，傳承於宜蘭，亦成為熊氏太極拳一脈之傳承。

（一）熊養和生平

熊養和於1889年生於江蘇省阜寧縣第六區之三截鄉，父係前清辛卯武科舉人。熊氏於7歲入塾讀書，12歲兼習國術、少林派拳術，20歲入江北法政學校習法律，後入南洋高等警官學校，參加革命，隨軍北伐，擔任第3旅35團執事官等職，半生戎馬生活，於1949年奉派兼第一緩靖區南通指揮所少將參議及123軍少將參議，同年4月辭

¹⁴⁶ 韓舜丞，《王延年宗師百年紀念專輯》，頁5。

¹⁴⁷ 黃清麟，《歡顏武藝》（宜蘭：作者自印，2016）。另可見網址：

<https://g0919902131.wixsite.com/happymartialarts/blank-1>，2025年7月1日檢索。

職來臺。熊氏因其家學，自幼從師習武，1917年得從馳名武林耆宿唐殿卿複習國術之各式技藝，使知太極拳為內家功夫及其意義，因而引起興趣，至1930年，得從江蘇民政廳長胡樸安習練太極拳有年，得傳於楊派，且熱心弘揚，竭力提倡。來臺後，初住臺北三張犁，積極傳授太極拳並積極參與臺灣省國術會的各項運動，1951年受聘為國術會教務委員。第六屆全省運動會國術裁判員，1953年冬移往宜蘭市居住，並在宜蘭積極教授太極拳。數十年來，只盡義務，向未提及酬報與待遇，其目的在提倡國術，鍛鍊身體，保存國粹，強我國族。授拳之餘，窮數十餘年之研習所得，編輯成書，署名《太極拳釋義》，傳於後世，熊養和曾說：「余雖年老，不能馳騁沙場，為國效命；但尚武之精神，復國之使命，我必須藉國術之傳授，努力培養後輩也。」熊養和平日生活，極為儉樸，在任何難苦環境，均怡然自樂，其長壽之道，每告人曰：「長壽甚易，吃齋念佛，多運動即可。」熊半生戎馬生涯，晚年吃齋念佛，致力於推廣太極拳。於1981年10月29日與世長辭。¹⁴⁸

（二）熊養和太極拳論述

1. 武術辨別的論述

熊養和主張太極拳是在眾多運動中最適合人們運動的，因其動作溫和，可以由淺入深，可剛可柔，隨時隨地都可以因地制宜，因人而異，是弊端最少的運動，太極拳可以強健體魄，發揮潛在的體能，增長智慧與活力。太極拳原名十三勢，其四正四隅，前進後退，左顧右盼，中定乃由八卦五行所配合，具有方圓並用，虛實兼收，陰陽相濟之奧妙，無不合於俯仰伸屈，吞吐開合之生理自然之勢，且順應生活之自然，根據哲學之原理；實際切合人類體能之需要，乃人類一重大發明。¹⁴⁹

熊氏太極拳根基於楊家太極拳，在其師胡樸安的傳授下，並與摯友戴漢文相互切磋，¹⁵⁰對於太極拳之套路，大攢、推手、散手及劍刀桿等器械皆有深入的研習，加上年少十二歲時習練少林拳術，打下很好的基礎，在太極拳的傳承項目上應該是較為完整，且在

¹⁴⁸ 〈熊養和（字涵）先生自傳暨行述〉，《個人史料》，國史館藏，入藏登錄號：1280080800001A。

¹⁴⁹ 熊養和，《太極拳釋義》（臺北：中華書局，1970），頁3。

¹⁵⁰ 黃清麟，《歡顏武藝》，頁24。

體用上都有完整的保留文獻。因熊具有少林與太極拳的訓練歷程，而太極拳在各項武術中，可說是其最專長者，為指引學者分辨兩者之差異，俾免行功之進展，滋生雜亂之弊，熊養和提出以下說明：

- (1) 太極拳捨己從人，用意不用力，以柔馭剛，並以不頂、不抗、不丟為宗旨，周身輕靈，活絡貫串為要素，由於負陰抱陽，粘黏連隨，鬆沉偏化，身心合洽，內外一致，久久純熟，乃能融會貫通，輾轉自如，而成攻防如圓環之手法，使無侵入之空隙，達致神明之階段，此是太極拳真行實況，姿勢動作，純以捨己從人，用意不用力，務求切合適當。
- (2) 少林拳凡一舉手一投足，莫不強攻硬取，以力為首尚，雖極明顯，易於區別；但人生習慣，凡所行動，無不需要用力，為自然之趨勢；以致研習太極拳者，每於不知不覺中發生拙力，忽略太極拳真理，改變太極拳之實質形勢。此為難防之演變，須特加注意。
- (3) 太極拳與少林拳有混淆難分之情況因為太極拳與少林拳之姿勢，架勢動作頗多吻合；而用法亦多相同，但「差之毫釐，謬以千里」之說，應須加重注意。故再審慎體驗慢、鬆、淨，導成週身鬆開，而全身之拙力即可消除。從此就可達到太極拳用意不用力之真理，更與少林拳惟力是尚之區別，益徵顯明。熊氏從太極拳與少林武術提出辯證，而太極拳又分為陳、楊兩大派別，熊氏亦提出不同的見解，可供參考。¹⁵¹
- (4) 陳家（長興）纏絲力之發明係由太極拳精湛真理所推展創造之用法；法內含八卦五行，配合陰陽剛柔虛實而成纏絲之力量，乃有粘即是走，走即是粘，陰不離陽，陽不離陰，陰陽相濟中產生懂勁，因為有此諸般依據，啟導拓成無窮作用。纏絲者，如絲纏物，絞繞輾轉，狀似負陰抱陽，圓如太極圓型。故能應付上下前後左右之運用。改善拳藝之進步。¹⁵²
- (5) 楊家（露禪）之革新較為廣泛，楊露禪身材體格既極堅強，而資質亦極聰敏，更賦有得天獨厚之智慧。深信太極拳為養生之要道，力求透徹瞭解，對於張三豐祖師拳

¹⁵¹ 黃清麟，《歡顏武藝》，頁 27。

¹⁵² 黃清麟，《歡顏武藝》，頁 30。

譜拳論，王宗岳拳經拳論及行功心解各篇太極拳之內容精華，曾經切磋至再，追根究底的研究，才能把握真理。配合實際用法予以修正姿勢、架式、名稱，增加太極拳之深遠成績，不獨國內相互推許，即外國學人亦莫不知太極拳之有楊家一脈者。

153

2. 習練太極拳之重點

太極拳之習練必須要抓著重點，才能免除浪費時間。有關熊養和的太極拳釋義，研究者整理其扼要，6個重點內容如下：

(1) 須遵理合法

學習太極拳必須按照太極拳的真理，循序進修，依法探討，精心著意的揣摩老師的指導與其拳架示範，並反覆的體驗實證，方可易入門徑而得實易；不可急功近利。因為急功近利就不免導致虛浮不實；欲速達反而遭遲滯的弊害。太極拳的真理可從王宗岳的太極拳論述中理解，技法的操作須依師承傳授規矩，循序漸進，不斷的體證揣摩，精心著意一階一階，拾階而上，否則就走上練拳容易，改拳難，錯誤的習慣養成，就積習難返了。

(2) 精誠懇確，腳踏實地，分清陰陽，從呼吸自然到配合呼吸

修煉太極拳在開始學習，師生之間均須懇切至誠，踏實認真，入門口授，先將每招每式之陰陽虛實認識清楚，何為陰？何為陽？分成段落，剛開始求著熟自然呼吸，逐漸的默識揣摩，當動作熟練後，達到用意不用力的要求，再將陰陽虛實配合呼吸，如吸開、呼合、升吸、降呼、提吸、放呼，動作與呼吸配合，成為內功之引導，內外合一之懂勁，週身一體。

(3) 內功與外形之配合

太極拳有內外之分，剛開始以拳架外形的學習為主，逐漸達到內功重於外形。外功有形式姿勢可見，有實質可資模仿，教學較方便易行。內功則無影無形，就要根據太極原理方可知道。心為內蘊之主宰，在以心行氣，以氣運身的法則要求下，以身使臂，以

¹⁵³ 黃清麟，《歡顏武藝》，頁31。

臂使手到實際，運用時的體驗，還要配合呼吸，才可融會貫通，達到內外相合的境界。

(4) 用意不用力

用意不用力是太極拳修煉的重點，但也容易引起誤解，以為練太極拳用意不用力，不用力如何發揮拳技的作用。其真正意義乃是由萬法惟心的真，經由意來行使其真情實意，意到事行的真實作為。¹⁵⁴太極拳一舉一動，無不運用週身貫串一致的勁力發揮作用，這是太極拳的特點，這種週身貫串的勁力，如不用意來推動，要如何才能發揮呢？至於不用力的意思是不用局部的暴動，及漫不經心的單純硬力，這種力是一種拙力或呆力，它是雜亂無章，毫無秩序，蠻幹亂打的暴力，是太極拳法應戒的規則。¹⁵⁵因此太極拳的用意不用力是以意氣合一，利用以心行氣，以氣運身的法則，利用各種拳式子的變化，帶動週身溫和柔軟的勁力，推行一切的動作套路。練拳習藝祇要志堅意切，手手認真，步步踏實，唯精惟一，允執厥中，守一不移，自必得獲事半功倍的實益。

(5) 拳靜的重要

能靜才能觀照一切，所以才有「靜中觸動，動猶靜」的提示，指明太極拳的運動中靜的重要意義，如果運動時心意能靜，則週身自必輕鬆安祥。由著熟能鬆方可做到慢與勻穩的境界，因此靜、鬆、慢、勻、穩五字訣做為行拳的規範。若學習太極拳不知靜的奧妙，不能靜下心來，按部就班拾階而上的研習，則會阻礙太極拳的進步，虛浮不實，且恐有礙健康，因此靜的重要可想而知，應須慎重注意。靜為諸法之宗，修養之本，在太極拳法中居於重要地位。太極拳之主旨，是以柔馭剛，以溫和純柔做為運動，若不用靜，則太極拳難成。¹⁵⁶

(6) 十三勢八門五步為運用法則而以中定為其領導

太極拳八門五步：棚、攏、擠、按、採、捌、肘、靠、進、退、顧、盼、定做為太極拳的運用法則，而以立身中正之中定為拳架之領導。中定就是頂頭懸，也就是太極拳中的虛靈頂勁的要求。虛靈頂勁、提綱繫領形成垂直的實質真理。凡所有一切姿勢，架

¹⁵⁴ 黃清麟，《歡顏武藝》，頁 40。

¹⁵⁵ 黃清麟，《歡顏武藝》，頁 41。

¹⁵⁶ 黃清麟，《歡顏武藝》，頁 41。

式莫不皆有中定；有中定才能平衡一切法，法無定法，而一切法的平衡都從中定生出，法遍週身而中定亦遍週身。倘無中定，則必前俯後仰，左傾右斜。¹⁵⁷故有立身中正安舒，支撐八面之要求。

熊氏窮畢生之精力完成《太極拳釋義》巨冊，將〈太極拳論〉、〈十三勢行功心解〉、〈十三勢歌〉、〈五字訣〉、〈推手歌〉、〈八字歌〉、〈乾隆抄本太極拳經歌訣〉、〈體用歌〉、〈功用歌〉、〈撒放秘訣〉、〈太極拳三要論〉、〈功用五誌〉、〈太極拳基本要點〉等先賢之論著，皆分別加以註解詮釋，以楊家太極拳為主體，提出太極拳各式的運用，由推手、大攢進而散手單練對練都加以分門別類，分編論述，詳細說明，並附照片圖片，以利學習者，提供太極拳習練者詳細的參考與揣摩。學習內容共有六編，名為《太極拳釋義》，¹⁵⁸太極拳釋義內容中的散手應用更是太極拳習練者參考的珍貴教材。透過熊氏的傳承，其拳藝已遍布世界各地，熊氏太極拳已成為太極拳界的一脈傳承。

太極拳是以陰陽變動的基本理念所創制而成，陰陽二氣本無形，因此隨著時代變遷也正顯示太極拳的有機性。「一陰一陽之謂道」，太極拳如同道的概念，道本無形，因勢成形，因勢利導正是太極拳的核心。所以，雖經幾百年的演化，但未失太極拳的本質內涵，陰陽互用之理的本質，才是太極拳的核心性理。習練者要守住代代傳承的風貌，但也得要有與時俱進的隨勢因應的變通能力，才不至於在歷史的洪流中飛灰湮滅。有了傳承的堅持，不會隨波逐流，有了與時俱進的創發，才能適應於社會，兩者如何兼具，這也是一大課題。

¹⁵⁷ 黃清麟，《歡顏武藝》，頁41。

¹⁵⁸ 〈熊養和（宇涵）先生自傳暨行述〉，《個人史料》，國史館藏，入藏登錄號：1280080800001A。

第參章 臺灣楊家老架太極拳學派源起

1945年二戰後，當年10月30日受臺灣省政府邀聘，王子和與何容、魏建功、張宣忱、王潔宇等由重慶經川湘公路出發，應邀來臺擔任國語推行委員會的工作，於1946年3月21日抵達臺灣，4月2日正式成立國語推行委員會，領導大家開始國語推行工作，王子和擔任常務委員兼訓練宣傳組組長。¹⁵⁹王子和曾經回憶起那一段往事：

1945年9月日本投降，10月在重慶，接到教育部應臺灣長官公署之請，支援赴臺推行國語運動的命令，從1945年10月31日坐車出發，一直到1946年1月16日才到，因旅程兩個多月的時間，行囊簡單，書籍資料沒辦法攜帶，赤手空拳來到臺灣。初到臺灣在缺乏資料可做工作參考的情況下，就先在電臺開設「國語標準示範廣播節目，當時全省有一千四百四十所學校，都分別請任課老師每天早上六點鐘集中到學校收聽廣播，而後再由老師現學現教給學生上課。……臺灣老師的這種肯擔當的精神，令我欽佩。臺灣光復了，而他們認為，不能用自己國家的國語教學生，是莫大的羞恥，所以拼命學國語，拼命教國語，這也是我最難忘的一件事。¹⁶⁰

王子和特別指出，這是在復興基地國語能夠普及的一個重要原因。他說：「如果說德國曾經復興在小學教員手裡，我要說，臺灣的國語普及是小學老師們紮的根。」¹⁶¹

王子和善於在缺乏資源且資料匱乏之下，利用各種方法，秉持人生以服務為目的的精神，將國語運動推展到臺灣各學校、社會，成為穩定社會的一股力量。這種堅苦發展的歷程，也帶給王子和對太極武藝的理論建構與實修傳承奠定了豐富的經驗，開啟了楊家老架太極武藝廣法一系在臺灣的天空。

在太極武藝的實修上的體悟，王子和提出了三個對人生的體悟：一要有參與造化的

¹⁵⁹ 洪炎秋，《何容這個人》（臺北：國語日報社，1975），頁67。

¹⁶⁰ 胡鼎宗，〈與王炬先生一席談〉，《國魂》，480期（1985），頁62。

¹⁶¹ 胡鼎宗，〈與王炬先生一席談〉，頁62。

生活，就是在三民主義思想，蔣公思想指導下積極奮發的創造。二要有崇德廣業的心，要體認出所謂生趣並不完全在享受，而在真正具有革命的人生觀和科學的宇宙觀，來盡力並感受到人生的充實。三要有堅定的信念，信念是一種哲學上的理念，有信念就必能成功。¹⁶²

從以上三點對人生的體悟，王子和認為：「我們做事要有理想，為信念而做，所以得失心不能看得太重，任何苦惱、憂慮、拂逆怎麼來，就怎麼去適應，除死無大難，還有什麼可怕的呢？」所以對任何事，必須抱持不要輕看，不要放棄的態度。他說：「為了信念，我的意志無法改變。」¹⁶³王子和堅持信念的精神流露可說是他耿介氣質的最佳寫照。這種堅持信念的精神，為楊家老架太極武藝在臺灣的傳承上，留下代代傳承的精神典範，在變化快速的社會上，楊家老架太極武藝能獨樹一格，王子和的人格特質及其人生體悟的三點信念，源源流長的感召著後代弟子承先啟後，傳薪不已。

第一節 傳統師徒傳授與學校教學的結合

一、華步庭的教學掠影

王子和的傳藝仍然遵循傳統的師徒傳授方式，也就是學習者要進入華步庭學習或深造，不論你在外是否已有很長的太極拳學習，要進入華步庭都得經由別人引進，才能進入華步庭場子學拳。研究者在訪談幾位華步庭的師長時，都有共同的回憶。首先是臺灣師大教授鄧時海在 2020 年 9 月受訪時，他說：「1963 年進入臺師大體育學系後，有很多課程可以選修，因為從小熱愛武術，所以大一就選修王子和開設的太極拳課程，當時有不少名人也來學習，像舞蹈家劉鳳學，臺大蕭保源，臺師大郭秉道等人，第一學期結束後，王子和看我是個練武的料子，就問我要不要繼續練，我說：好啊！王子和說，那就到院子裏練，但請郭秉道帶你來，我當時很多納悶，要到王子和那兒很近，當時王子和住在浦城街，離師大只有一牆之隔，我直接去就好，後來一問才知道，傳統練武不是直

¹⁶² 胡鼎宗，〈與王炬先生一席談〉，頁 62。

¹⁶³ 胡鼎宗，〈與王炬先生一席談〉，頁 62。

接找王子和，而是要有一位引路人帶你入門。」鄧時海認為遵循傳承古禮是重要的，他認為：

傳統上稱為『入門引路』，引路人就是對你人格背書負責的人，因為傳統上練武是一日為師終身為父。選弟子是很慎重的，怕教錯人，有辱師門或危害社會，所以必須經過一位值得信任的人帶你入門，老師才會收。雖然我已跟王子和學了一學期，那是在外頭，如要進入他的院子——華步庭，那還得遵照古禮，因此請郭秉道引領，帶我入師門，這是個好傳統，大家互相有個約束與規定，學習者也有人帶領與督促，就這樣我進入華步庭開始太極拳的學習。

從另一位華步庭的同門劉正彥在 2022 年 10 月於其研究室受訪時，他說：「我在大學時代是跟張極漢老師練，後來由歐業超老師帶我們練，到了研究所(大氣科學研究所)，因為我練拳的認真，歐老師就帶我到華步庭去見王子和老師，跟老師說正彥想來這邊練拳，老師覺得合適嗎？那時候是非常不容易進去的，因為去拜訪的人很多，王老師同意我在 1983 年年初，到王老師那邊練拳，他的規矩很嚴格，沒有引薦，你根本進不去。」

劉正彥又回憶起當時在華步庭練拳的情景，「我剛去的時候就站馬步樁，一站就是三個月，練到離譜的是最後結束要回家，中間過程都汗如雨下，每次去練功，到後面水溝把汗水擠出來，多到可以扭個六、七次汗水，然後穿上去繼續練。經過三個月訓練下來，我的腿彈跳能力變更好了，看到甚麼一蹬就上去了，走路像輕飄飄的，當兵退伍時體重近 90 公斤，三個月下來剩 59 公斤，那種力量大到甚麼地步可想而知。在研究所，不讀書就是練功，大家都非常謹慎的在盤架，隨時提醒自己盤問自己，盤架串拳時是否符合老師的要求。每個人都聚精會神的練自己的拳，王老師常講，各人有各人的進展，不需要去比較。每個人都好好的照我給你們的方法練，再過了三個月，院子的師姊說：喔！你的拳不一樣了。我在王老師那兒練了半年，接著就到美國念書了。我在美國待了七年，回國後又重新來過，練了一陣子，王老師的宿舍就被收回，我跟歐老師就到國語日報社問問題，回到歐老師的涵化小築，關起門來就再練。後來老師搬到廈門街，我們

幾乎每個星期都去，歐老師非常勤快，每次錄音和做筆記，同樣的問題有不同的領會時，歐老師會再提一次。答案也會因為大家進步程度而不一樣。」當然，王子和的教拳是因材施教，只要好好跟著老師，一定有很大的收穫，他又言：

我覺得練拳沒有所謂秘密，這些秘密都是自己練出來的，消化以後就不是秘密了。自己要有慧根，有慧根，沒有練習那也沒有辦法成就，在王老師那兒練拳，幾乎是入門口授，不同的人教不同的東西，很少給資料的，你只有按照老師給的方法練，不按照方法紮好根，你的功操不對，則接著拳打起來絕對不會對的，你的拳不好，那推手、發勁更不用談了。我深深地感覺到我馬樁步站好的時候，則打斜飛、單鞭就自然會打了。

從以上二位同門的訪談中，了解到王子和的教學在其一生當中將其恩師呂殿臣的傳授方式繼承了下來，以傳承楊家傳統老架太極拳為職志，在工作之餘，全心全力栽培後進。這種精神亦深植於楊家老架太極武藝的傳習者心中，並在代代承傳中延續著，特別是在鄧時海的全力推動下，從臺灣師大的體育課程起步，進而深入各級學校及社會各角落，透過協會組織的建立，發展出獨樹一格的傳承體系，並成功將其影響力擴展到國際舞臺。

二、四嚴八到的拳藝教學規範

1962年王子和在因緣際會下將楊家老架太極拳傳入臺灣師大體育學系，開啟了太極拳成為高等學校體育課程的先河，為讓愛好太極拳習練者有更進一步的修煉機會，因此特闢「華步庭」，以傳統師徒傳授方式，承傳楊式太極武藝。校園學術化的教學模式與傳統師徒制的一對一教學相結合，開啟了「露禪學派」新局面，該學派汲取各家拳藝精粹，綜合集成太極武藝的理論體系，確立教材教法的規模，擴大太極武藝的傳習空間，以因應時移世變。太極武藝必須透過學術精研闡揚與以皈依宗教精神來參修，在修習的基礎上，應融入現代哲學觀點，剖析太極武藝理論與實際所構成的哲學體系。此外，學術化的論述進一步論證太極武藝在健身養生上高度的效益，並結合現代教育相關的科學知識，提出符合當代需求的傳統太極武藝教材教法；再者，藉由物理學、人體機動學與

運動力學，對太極武藝技擊層面的技術分析，¹⁶⁴從而深化其在理論與實務上的研究與應用。

2020年8月19日，研究者與劉昊相約於臺北孫立人紀念館，劉昊在訪談時說到：「楊家老架是否傳承正功正法，就得看老師有否按四嚴八到的入門口授傳承，四嚴八到是楊家太極拳傳拳上很重要的心傳口授的門法法度，要研究者用心推敲，教學如此，學習上也要如此，並說王子和的太極拳藝門法太高了，我們難以望其項背，只能不斷的認真自我修煉，老師已不在了，只有在現有的根基上努力向上自我提升。以前常覺得老師在時，怕老師，現在老師不在了，想老師。師徒之情難以形容，如他老人家說的：有情有信，無為無形，光耀永恆。」王子和一生精研太極武藝，以四嚴八到的教學模式，可以接合現代教育德智體群美的教學模式，融合了體育、競技、擊技等教育於一爐，開啟了太極武藝傳承的天空，其武藝修煉的多元面向與擬定，成為本論文考察研究的重要篇章。

在王子和的教學上，所有的口語敘述，務求明確可操作，不作虛妄語；講究用辭，講究造句，講究語句與語句聯繫成章法，前後排列，布局清楚，如王子和所說的：「能想的都能說，能說的都能寫，以免說些自己未必懂，而別人絕聽不懂的話。」¹⁶⁵

研究者在2020年8月5日訪問王子和的門生林玉山、邱乾聰，兩人都異口同聲地讚嘆：

王子和的教學分析拳架講究用辭，文句說明示範舉例都清楚的說明加以動作演示，讓我們可以觀察揣摩，每個動作語言都能恰到好處的表達，讓大家明白，例如講雲手三式，不像外面的太極拳，雲手打三遍就叫雲手三式。那是外相上的說法，真正的雲手一共三大類，即第一外攤雲手，第二轉腰雲手，第三進退雲手。外攤雲手、轉腰雲手、進退雲手這三類的模式，合而稱之為『雲手三式』，不是雲手打三遍。

¹⁶⁴ 劉義勝，〈生命壯自然—王子和〉，頁44。

¹⁶⁵ 劉義勝，〈生命壯自然—王子和〉，頁47。

訪談結束後，林玉山將王子和所撰雲手的講義內容交予研究者參閱，讓研究者如獲至寶，為研究提供了極為珍貴的第一手資料。

訪談同日，邱乾聰亦向研究者轉述王子和對「虛靈頂勁」的見解，此一說法使研究者有如茅塞頓開、豁然開朗。王子和指出：「虛靈頂勁是指人體頭顱的正頂處凝聚著向上的『頂勁兒』，即道家內經圖上的『鬱靈臺』」，邱乾聰認為，靈是一個位置的名詞，不是形容詞，很多人都誤解了，這樣的解說，那是具有道家修煉者才能明白的，不是抽象的形容詞。太極拳更是如此，不但要能說，能寫且要求動作要明確可操作演示在教學設計、實施、評鑑和改進等程序，提出一套明確的，入門引路教程，這套引路教程，使太極武藝得以「涵化，廓然龐大，確立了學術的中心思想，內容、目標，使傳統認知的通俗化的太極拳，使之上遂於太極的性理思想，將太極武藝的性理思想，治學方法做事態度，透過老師王子和嚴謹的傳習說課，涵化貫通了太極武藝的神髓，使太極武藝的修煉別開生面，另闢了新天，不再拘泥於代代傳述閉門於某派某家的私學。

承傳而開新天，王子和承王宗岳在〈太極拳論〉的開宗明義所言：「入門引路須口授，功夫無息法自修」，提出了入門引路的法度要旨，確立四嚴八到的教學理念。其內容分析如下：¹⁶⁶

法度要旨：傳藝執四嚴，督課循八到，四嚴引路磬，八到入門階。

四嚴八到的確立，使得傳統太極武藝從英雄所向無敵的武技訓練轉化成為一種教育模式；四嚴八到的教程，在教學設計、實施、評鑑和改進，都符合了現代科學性學術化的教育理念與方式。

（一）四嚴引路磬

1. 四嚴的名目：第一目，名謂：演示嚴正；第二目，名謂：說知嚴密；第三目，名謂：盤察嚴明；第四目，名謂：改正嚴格。
2. 四嚴的本質：四嚴總體系傳藝引路的教程；諸目內涵為教程實有的法工。

¹⁶⁶ 戴仁祥，林坤龍整理，《涵化小築講義》（未出版講義），頁 157-160。

3. 四嚴的結構：各目分立，教程上自成教段；四段有序一貫間起承轉合。
4. 演示嚴正解：第一目演示嚴正，為傳藝引路教程上教段之「起」。演示嚴正：指對拳中架勢的演示，務必嚴潔端正。嚴潔端正，指對架勢結構示以應有的「身形腰頂」。
5. 說知嚴密解：第二目說知嚴密，為傳藝引路教程上教段之「承」。說知嚴密：指對架勢結構的說知，務求嚴謹細密。嚴謹細密指對身形腰頂，曉以所需的形質運作。
6. 盤察嚴明解：第三目盤察嚴明，為傳藝引路教程上教段之「轉」。盤察嚴明：指對學者仿效的盤察，務重嚴實分明，嚴實分明，指對形質運作判其仿效的正誤得失。
7. 改正嚴格解：第四目改正嚴格，為傳藝引路教程上教段之「合」。改正嚴格：指對學者行功的改正，務要嚴求規格，指對正誤得失，促成累進的存精去粕。

(二) 八到入門階

1. 八到的名目：第一目，名謂：要虛靜到，第二目，名謂：要眼識到；第三目，名謂：要耳識到，第四目，名謂：要揣摩到；第五目，名謂：要神志到，第六目，名謂：要精誠到；第七目，名謂：要勤謹到，第八目，名謂：要功夫到。
2. 八到的本質：八到總體，是要求學者秉持的行誼。諸目內涵，乃擊行督課主要的事項。
3. 八到的結構：名目分立，在學習歷程上與四嚴相呼應。在習練上必須透過知行合一的結合才能體認。
 - (1) 要虛靜到解：指要屏除雜念，至於心緒虛靜恬淡。
 - (2) 要眼識到解：指要看得真切，至於印象真正切當。
 - (3) 要耳識到解：指要聽得精確，至於思索精微確實。
 - (4) 要揣摩到解：指要揣摩周詳，至於領會實有物如。
—與演示嚴正、說知嚴密相呼應；在要求「識得物如」。
 - (5) 要神志到解：指要神志清發，至於執意心慕手追。
 - (6) 要精誠到解：指要忘己求真，至於發覺心身缺失。
 - (7) 要勤謹到解：指要克己行工，至於奮勉彌補不足。
 - (8) 要功夫到解：指要恆毅用事，至於穩把法工真在。

—與盤察嚴明、改正嚴格相呼應，在要求「修得正功」

表 3-1：四嚴八到交錯呼應進程表

四嚴	八到	呼應作用
演示嚴正	要虛靜到	識得物如
	要眼識到	
說知嚴密	要耳識到	
	要揣摩到	
盤察嚴明	要神志到	修得正功
	要精誠到	
改正嚴格	要勤謹到	
	要功夫到	

資料來源：參考《涵化小築講義》，研究者製表而成。

四嚴八到的傳統規範乃是傳統師徒傳授時，兩者間相互約束督促的規範要求，老師從四嚴引路教導學生從八到入門，最主要的目的是要修習者皆要能徹底認識太極拳。從老師四嚴的傳授，給予修習者引路的根基，藉此根基，修習者有個入門的階梯，可以拾階而上，修得太極拳的正法正功。然而，隨著時代的變遷，太極拳的教拳多以機關團體為主要場域在團體課程中，學員參與動機不一，有人認真，有人則是湊熱鬧。因此，教學上不得不採取班級式的教學方法，其主要目的多著重於舒展筋骨、促進代謝循環、養成運動習慣，並提供學員一個良好的學習場域，使參與者皆能各有所得，心神愉快為要，而非專注於拳藝的精進與技術傳承。

至於欲精進太極拳的實拳實功，則必須具備適當的修煉設備與不受干擾的專用場地。為此，王子和特別開立「華步庭」修煉場，提供學子進一步研習與深度修煉，凡有志於深究拳技者，皆可依自身時間各自安排前往「華步庭」練習。此場所遂成為王子和傳承體系的代名詞。

有了「華步庭」的專屬修習場地，以及四嚴八到入門引路做為規範基礎，接著就是教學設計、實施、評鑑和改進的程序確立，及重要觀念用語的釐清。為此，王子和提出太極拳修習的基本概念，並整理出太極拳常用的術語共 204 個，這些術語後來統整於歐業超編輯、王子和審訂的《太極拳縮影》一書（頁 90-頁 99），成為研究太極拳重要的歷史文獻與參考依據。

在對太極拳有所認識後，最主要的即是進入課程修習，落實實拳的操作。因此，訂定了太極拳的基礎課程，內容涵蓋從身法身形的認識，到盤架串拳的體肢位置的審問，深入了解身體的結構，進而進入基本功操的築基修習。這些基礎課程的修習是學生首要掌握的功課。個人所下的努力程度，都是決定未來太極拳修煉成就高低的重要指標。

明確的四嚴八到的規範，對教育模式，從教育目標的訂定、預估、程序評鑑、回饋循環均提出了科學性的概念論述，有系統的、可操弄的、可預測的、可複製的、可溝通的、可累積的、可推導的、可歸納的，尊重差異且具有實效的論述。¹⁶⁷

三、訂定太極武藝的內涵及其研究面向

《中國太極拳大百科》一書，對太極拳的定義是：

中國武術的代表性拳種流派之一。完整形成于清代，形成過程中曾被稱為長拳、綿拳等。以中國古代的太極，陰陽學說為理論基礎，順乎人體的自然規律，強調養練結合。養生上講究精、氣、神的內修，以順暢遂和為原則，技擊上主張以柔馭剛，主要技術有引進落空、借力打力等。太極拳在運用中十分講究勁力的質量，有化勁、冷勁、斷勁、纏絲勁、沉勁、提勁等數十種方法。¹⁶⁸

《中國太極拳大百科》對太極拳的定義指出，太極拳乃源於中國古代的太極陰陽學說演化而來，順乎人體的自然規律，講究精氣神的內修。該書概略地闡述了太極拳的思想源流及其體用面向。

¹⁶⁷ 劉義勝，〈生命壯自然—王子和〉，頁 48。

¹⁶⁸ 余功保，《中國太極拳大百科》（北京：人民體育出版社，2011），頁 369。

在太極拳提出較完整的論述，首推清初乾隆年間王宗岳提出的〈太極拳論〉最為完整而具體。但這些文章內容對於修煉者而言，提供指引與參考，太極拳為何稱為太極拳，有必要提出更有論述的說明，這就是王子和所提出的「涵化」的概念。如何涵化「太極拳」新的詮釋，王子和說：「在當前這種教育普及，文化水準日益提高，知識爆炸的時代裡，高階層知識的人們也日益增多，倘若還像以往那樣只限於輕描淡寫的述說太極拳是甚麼，或只偏愛引用些古書的章句述說太極拳是怎樣的，就恐怕淹沒了太極拳。除非把太極拳在傳統上的理論與實際加以解析，並且透視到它那對於人類的生命生活具有裨益的萬世永恆的性質」，¹⁶⁹因此太極拳要能與時俱進，永恆的存在於世間，就得提出符合現代思維的詮釋，重新對傳統的太極拳的本質內涵、組構的內容，和其價值加以研究討論。

若用一般大眾的普遍的認識，對「何謂太極拳」的理解，可從其內容加以界定與說明。王子和說：「太極拳是中國傳統的一門手搏技擊的搏鬥技術，同時兼具著一項鍛鍊身體的運動，也可以帶給人們心靈上的修養」。¹⁷⁰這樣說明太極拳，讓人容易理解太極拳是何物，但它並無法深入的探究其要旨，因此，在學術研究的脈絡中，「何謂太極拳」便必須進一步提出有理論依據的界定與詮釋，從而闡明太極拳的本質與內涵。王子和的學生歐業超說：「太極拳之所以名為『太極拳』，我們可以由意識的內容及其本身的動作形態來探究它的結構體系，太極拳之謂太極拳就是憑藉著中華傳統文化中的太極性理思想體系，所醇化而後轉化出來所形成的一種拳術；因此在「拳」字的前面安上「太極」兩字作為領攝，太極拳本身所具有的本質內涵就是在於其太極的性理，它是常住不變，且不可或缺的。」¹⁷¹若離開了太極之性理所蘊含的意識成份，便不足以構成太極拳的稱謂。然而，後人為了迎合現代需求，隨意安個「太極」之名就稱為「太極某某」，那多是嘩眾取寵，不切實際且流於形式之舉。

一般人觀念上所認識的太極拳，多半指太極拳在形態上的人體動作之姿勢套數，以及其所表現出來的形象來認定。這種觀念如果不能夠與太極的性理來綜合討論，難以回

¹⁶⁹ 王子和，〈何謂太極拳〉，《太極拳涵化文集》，頁 10。

¹⁷⁰ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 9。

¹⁷¹ 歐業超，〈何謂太極拳〉，《涵化太極》1（臺北：養正堂文化，1989），頁 18。

歸到純正的太極拳本質，¹⁷²因為人體動作及其姿勢所表現的動作形象，是可以經過模仿學習，並非經由太極拳的本體所演化出來。要認識純正的太極拳必須回歸到太極拳的本體結構上才能了解太極拳。

太極拳之所以名為「太極拳」，就是因為那種拳術的技藝，在「意識與型態」方面的結構體系，本來是憑藉太極性理的思想體系所醇化以及轉化所形成的；因此就在「拳」字的前頭加上「太極」一個詞作領攝，以標明那拳術的技藝之中所具有的，那種常任不變而且不可缺的性質。¹⁷³太極拳的意識成份的形成體系，可以遠涉到數千年來的中華陰陽文化，太極拳的逐漸形成應該說是宋明理學興起以後，清代初葉以前，所逐漸完成的事¹⁷⁴，從上述論述我們可以觀察到，太極拳乃是藉由宇宙間陰陽二氣之變動，動靜分合，陰與陽之間的發展狀況，藉由勢成之的動靜變化，在天地之間的空間變化，成為永動不滯的時間來往，在這變化中，有其現象，有其形象，在其現象與形象中，我們效法其可以應用的法則，建構一種太極形象的模式，這種模式就是具有變動不拘的太極性質，這種性質成為太極拳的實現原理的第一原因。王子和說：

宇宙萬象之所以化生，起於其有「原始」的「原素」(Weltsoff)在哲學性的思考中，西方哲學指其名為「阿培隆」(Apeiron)。我東方哲學指其名為「無極」，無論其名為何，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」(Negative Nihilism)。相反的勢必認定它是「不顯其質而混沌潛存其性」的「相對空無」(Positive Nihilism)。因為它是一切觀念之底基的「可理解的質料」(Intelligible Matter)，因而我東方哲學指其為「空中有個空不空」者。原來無極於作用到化生宇宙萬象的「繁多」(Multiplicity)之間，存有一宗的「統一性」。那就是渾沌的潛存「陰」與「陽」兩種相反的性能於對立而穩靜，但又永恆的潛在著

¹⁷² 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 161。

¹⁷³ 歐業超，〈何謂太極拳〉，頁 18。

¹⁷⁴ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 15。

「陰不離陽，陽不離陰」的相對活動，所謂「太一」的「精神」(Nous)。這種精神也就是所謂「一氣混元」也正是無極化生宇宙萬象的開端，這也就是太極的前身，以及其陰陽相對活動的本身天性。¹⁷⁵

這種混沌潛存的陰陽兩種性能的太一精神，活動起來則分顯出太極的陰陽兩種性能的相對活動。這種相對活動，陰陽二氣，成為萬化流行的基礎，陰陽二氣乃變動不居，周流六虛，陰陽孳變的歷程，則萬物生焉。在這變動中，顯現了空間與時間的概念，在時空的孳變中，成就了宇宙萬象。這種時空的宇宙觀及陰陽孳變化生萬象的生命觀，亦涵化為太極的人生觀。¹⁷⁶

何謂太極拳，我們可以這樣說：「太極拳就藉由太極的性理思想為基礎，轉化規創而成其形而上的意識成份與形而下的形態成份，藉由這種性理思想作為崇尚精誠以體認宇宙萬有之所關，以及崇尚優而為之以充實人生，崇尚刻己修煉以變化氣質而希聖希天的修煉法程。」換句話說，練太極拳就是在「認識宇宙與充實人生」。¹⁷⁷

總之，早期太極拳乃是根據太極的性理用於徒手搏鬥的一種武藝，也就是把太極的思想，推演成為拳術的意識，又具體化為拳術的形態，所規創而成的組織體系，因此何謂太極拳，王子和認為隨著時代變遷對於太極拳的研究至少有三個面向去研究討論：

- (一) 太極拳的本質為何？
- (二) 太極拳的組構為何？
- (三) 太極拳的價值為何？

這三方面各有其範圍，而且面面相關成為一個整體，其項目可羅列如下：

- (一) 太極拳的本質為何：
 1. 關於徒手搏鬥的技藝者。
 2. 關於鍛鍊身體的運動者。

¹⁷⁵ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 100。

¹⁷⁶ 歐業超，〈何謂太極拳〉，頁 18。

¹⁷⁷ 歐業超，〈何謂太極拳〉，頁 18。

3. 關於修養心靈的法門者。

(二) 太極拳的組構為何？

1. 關於形而上的拳理拳法者。

2. 關於形而下的實拳實功者。

3. 關於上道下器的體認方法者。

(三) 太極拳的價值為何？

1. 關於變化氣質的體育者。

2. 關於卻病延年的功效者。

3. 關於自強自衛的效力者。

4. 關於衛護傳統的文化者。

5. 關於加強民族的意識者。

6. 關於團結志士的愛國者。¹⁷⁸

王子和提出上述三個面向，成為後代傳承者修煉的指標與研究的核心主題。王子和一再強調我們不能以一般的公園式太極拳運動方式，輕描淡寫的述說太極拳是甚麼，或是只引用些古書的章句論述太極拳是甚麼，我們必須把太極拳在傳統上的理論與實際加以解析，重新詮釋，並發現太極拳對於人類的生命、生活之裨益，付於太極拳傳承於世，世世代代成為萬世永恆的價值，證明太極拳在本質上是互古恆新的，在組構上是符合自然的結構與人體生命結構的，還能具有永存的價值。

四、由門派轉為學派的詮釋

明末清初之際，因時代需要創造了太極拳，彼時武術是用於養家活口、江湖保鏢和武技戰鬥，當初發展都以技擊性為核心，每位武術家多身懷絕技，為了自身的利益與安危，因此多吝於示人，各立門戶，逐漸成為門派，門派強調師徒相承，注重身體技藝的實作與口傳心授，具有濃厚的家族、地緣、宗族與倫理等封閉性的特徵，每個門派各自為尊，門派與門派的互別苗頭，爭強鬥勝，演變出武林廝殺的世界，從電影、小說中都

¹⁷⁸ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 10-11。

充分的傳達著這些思想元素。

但一切事物總是隨著時間、地點和條件的不同而變化，太極拳在百年前，因火器的演進，拳技之勇，在戰場上的作用漸次縮小，促使武術家們重新考慮練習武術的目的和發展方向，王宗岳的十三勢行功歌訣遂提出了：「想推用意終何在，益壽延年不老春」的口號。¹⁷⁹促使太極拳開始由技擊轉向了保健的思維。

保健健康、修養心靈，乃是放之四海而皆準的，太極拳的門派觀念也必須思考調整。早期楊露禪憑藉著武藝高超，在北京與人比武從不輸人也不傷人，被稱為「楊無敵」，太極拳當時由事實而證其道尊，使人口服心服傳頌不已，百餘年來，武術界多少知名之士經由較技而終於信服，多少高手皆皈依而研習，人人且以通曉太極拳參與其行列而誇耀。¹⁸⁰但經過清末民初以迄今日，其情況已與從前大不相同，較技盛行的歲月已成過往，但不因失去較技環境而失去大眾的參與，反能推廣於社會一般人士之間，在這種眾人皆樂於參與的環境下，已不是那一門派的優劣問題，而是如何保其太極拳的真實面貌。王子和提出其關鍵，則在於太極拳是否可以進入科學性的研究而科學化，透過學術的研究，才能適應時代的社會，但要進入科學性的研究，就必須摒棄門派之見，進入學派的觀念，開放於各學術領域，提供學術界透徹的研究，而證明其存在的價值。王子和提出露禪學派的觀念，擬定露禪學派的修煉內容以〈太極武藝和露禪學派〉為題發表論述。

前清嘉慶同治年間，河北廣平村永年縣楊露禪從陳家講習的太極拳術，後訪友遊學與人比較武藝，從來不輸，也不傷人結怨。武術界都尊崇他為「楊無敵」，晚年在故都北平出任京師神機營統教師，隨釐定太極拳、太極槍、太極劍和太極刀的教材教法。餘年來名師高手輩出，法統一脈，前繼後續是為太極武藝的露禪學派，世俗所說的「楊家太極」字就是指這個學派而言的。¹⁸¹這個學派的學術是以太極武藝為中心的學術，同時以發揚藝道三極的精神，而作用於人生行為為目的的學術。這些學術的研究需要透過科學性的研究，只要使太極拳進入科學性的研究，轉成知識化學術化體系，強調理論建構系

¹⁷⁹ [清]王宗岳等著，沈壽校勘，《太極拳譜》（臺北：大展，1996），頁42。

¹⁸⁰ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁28。

¹⁸¹ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁17。

統整理與教學模組化，且無私的開放於公眾，如能如此其前途必不致斷送，且發展必不可限量，亦足資徵信於現代一切有關太極拳的邪說、謬論、迷惑、徬徨、諱言與譏訕，皆可因之不掃而自光。因此在其傳授太極武藝的生涯中，王子和提出五大領域的科學性研究：

- (一) 太極拳理論與實際的體系，本有其哲理的構成基礎。然必求以哲學上現代的觀念加個剖析認定，講得個透澈。
- (二) 太極拳健身養生的方法，本有其高度的功效，廣泛的適應性；然必求以現代的生理學、醫學、衛生、體育的理論及實驗，取得個論證。
- (三) 太極拳擊技上的法術，本有其獨特性；然必求以現代的物理學、人體機動學以及有關應用科學的學識尋得個結論，表示個清楚。
- (四) 太極拳傳統的教材教法，本甚成熟；然必求以現代的教育有關科學的知識，加以分析評斷。
- (五) 太極拳的適用，本具有多面性；然必求以社會時代的需要為論據而重新評定其價值。¹⁸²

打破門派之見，摒棄利益的爭奪，如王子和〈法統頌〉中期許：

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，光耀永恆。¹⁸³

太極拳經過學派的學術研究，在五大領域中經由學術歷程，開誠布公的研究修正，讓參與修煉的太極愛好者有一正確的認知與方向，使太極拳成為不僅可以修煉的法門，也成為可供各領域研究的一門學術，而不至於落入江湖術士的命運。

¹⁸² 王子和輯錄《太極拳涵化文集》，頁33。

¹⁸³ 王子和集類注疏，《太極拳實拳三十六式類一類型式措定靜姿身形影像》，附錄一。

第二節 太極拳體系的建構

明末清初王宗岳所寫的五篇文章〈太極拳論〉、〈十三勢〉、〈十三勢歌〉、〈打手歌〉、〈打手要言〉，¹⁸⁴這五篇文章著述指出修煉純正太極拳的內容為何，離此內容的武技皆非純正的太極拳。王子和說：

純正的太極拳是在它那本體結構的內在上，潛存著太極的性理，而在它那形象顯現的外表上，也純真不雜而且充分的顯示著那太極的性理的真在，至於在它的修煉上，更有一套教學作合一正法正功的完整教程，以使修煉者達成那應有價值的功效，若非全盤於這些準則的拳術，也只是冒充其名，而非純正的太極拳。¹⁸⁵

因此，〈太極拳論〉等各著述成為追溯太極拳純正性的重要文獻，對於〈太極拳論〉的重新詮釋，以回歸純正的太極拳本體，遂成為王子和傳承上的重要貢獻，以及其傳承後人眾弟子遵循的太極拳之傳論依據。

王宗岳〈太極拳論〉是太極拳最早被發現有文字記載的文獻，在此論文出現之前，找不到相關的太極拳理論記載。王子和在其〈太極拳傳流史話〉中說到：「太極拳有王宗岳而有其史，山右王先生宗岳所綜匯文武而集成的太極拳體系，理法不外太極的性理，而尤重象數，修煉建基於參同契與導引方術，靜功與動功兼顧，性命雙修而文武並重。」

186

從以上的論述得知，王子和對於王宗岳的〈太極拳論〉的全文內涵，應包含綜匯文武而集成的太極拳體系，這個體系是靜功與動功兼顧，而且性命雙修而文武並重的，從王宗岳的〈太極拳論〉上溯於太極的性理思想，從而建構出太極拳的實體。〈太極拳論〉依王子和的註疏的原文，整篇論述共有 361 個字，歷代拳家皆有個別的註疏，大多本著中國固有的文化思維而詮釋，從易經的太極兩儀四象八卦九宮或河圖洛書等，以及周子

¹⁸⁴ [清]王宗岳等著，沈壽校勘，《太極拳譜》，頁 33-45。

¹⁸⁵ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 161-162。

¹⁸⁶ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 21-22。

的太極圖說等文化思想中，做為太極拳實體的性理思想源頭。¹⁸⁷王子和在其涵化太極的觀念下，吸收了中國固有的文化思想並融入西方哲學的思考，而加以開創性的詮釋，〈太極拳論〉的創新論述共分為七段注疏。¹⁸⁸每段注疏皆有其獨特的見解，這些注疏論述，積極地提示太極性理的思想與太極拳的實體兩者的相互關聯，從太極性理的思想體系中，提示了太極宇宙觀的理念及太極人生觀的理念。以此太極性理思想而具體化為太極拳的實體，最終建構出太極拳實體拳理、拳法、實拳、實功的結構體系。

一、建構太極拳的本體結構

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。研究者依據王子和的論述提出太極拳與太極思想的關聯的詮釋，提出太極拳本體結構的涵義。

練拳需從無極始，屈伸開合認真求，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合，而顯示「太極」在「拳」中的涵化與表現。〈太極拳論〉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」，¹⁸⁹這些就是拳理和拳法的括述，而且也充份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〉的文獻裡，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

¹⁸⁷ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 162-163。

¹⁸⁸ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 22。

¹⁸⁹ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 101。

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。

太極性理的思想體系與太極拳本體成為交集關係的那共同部分，包括「無有、陰陽、剛柔、闔闢、乾坤、進退、消長、動靜」等諸般性質和現象，作為太極拳與太極性理的思想上的相關部分。而在太極拳的本質方面，就是把那「無有、陰陽、剛柔、闔闢、乾坤、進退、消長、動靜」做為拳理拳法體系的思想基礎，落實到實拳實功的修煉，故可說拳理、拳法、實拳、實功確立了太極拳的實體結構。

二、太極拳本體結構（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。¹⁹⁰

- （一）拳理的意涵：形成太極拳技藝根本的原理。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）拳法的意涵：依理制而用之的法則。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）實拳的意涵：技藝實在的形象。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象（活動狀況），故而稱為實拳。
- （四）實功的意涵：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。

然而，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

¹⁹⁰ 蘇清標，《太極拳修煉哲學》，頁 33-35。

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「變動不居」的道理。顯現的「變動不居」不僅是上下、左右前後的周流，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，拳法是一種法則，思想產生法則，法則表現思想。就拳理生拳法而言，拳理為體，拳法為用，是互為體用的關係。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。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？故此而言，實拳與實功是互為體用關係。

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。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。研究者依《太極拳縮影》內容，繪成一圖，以表示四者相互間的關係。



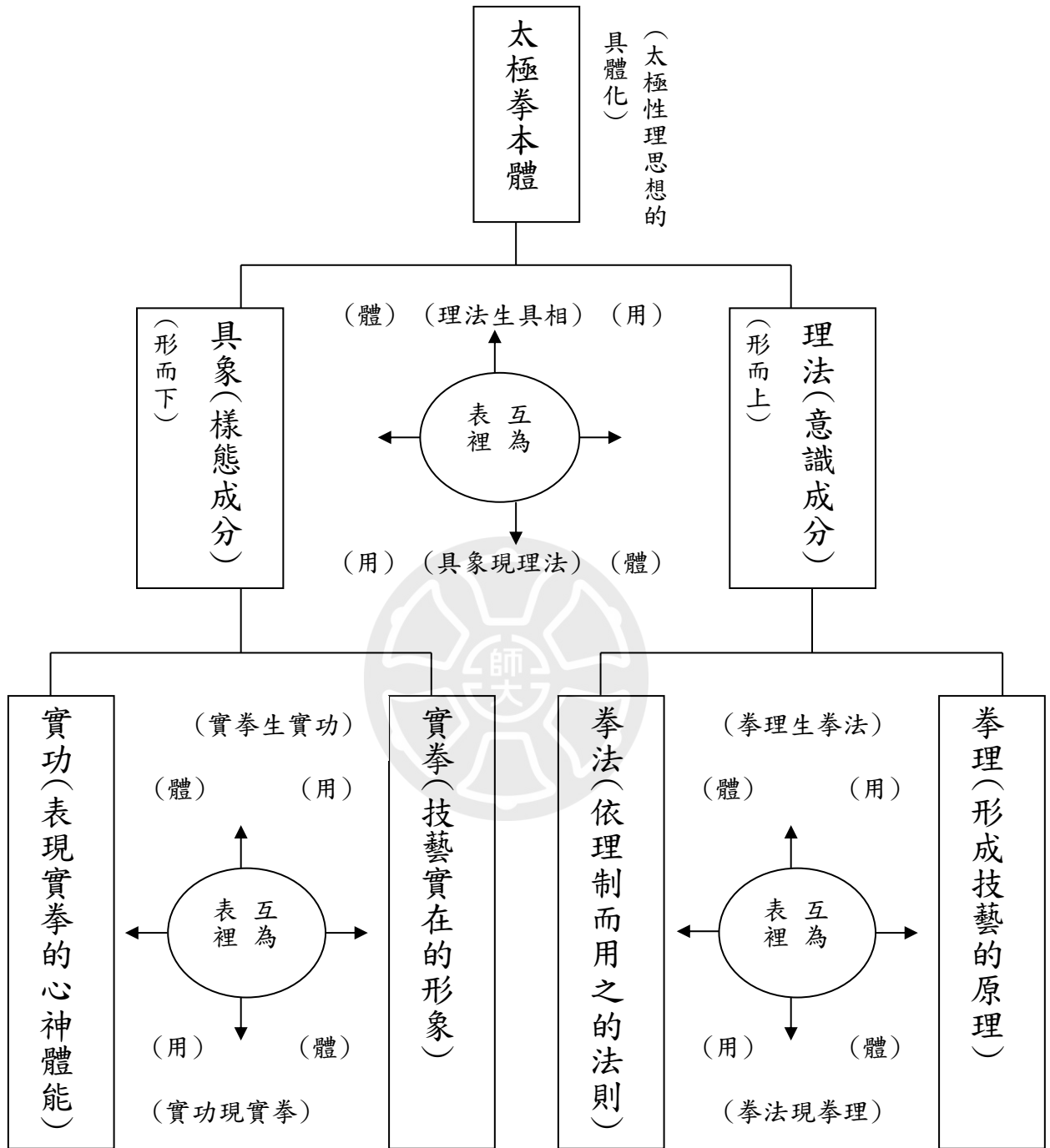


圖 3-1：太極拳實體結構體系表

資料來源：參考《太極拳縮影》頁 69 製表而成。

三、太極拳實體結構的義理根據

在楊家傳統老架的修煉文獻〈太極陰陽顛倒解〉¹⁹¹是楊家傳統老架太極拳修煉的義理思想，記載太極拳本質根源的論述。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「太極拳本體的本源」。¹⁹²其綱目分別指出了何者為拳理拳法實拳實功，以便與太極拳本體的結構相融合，後經研究者分類為（一）剛柔相濟的拳學理論，（二）動靜一如的拳路法式，（三）屈伸開合的實拳變化，（四）知覺一氣的實功體認，分別說明太極拳本體中拳理、拳法、實拳、實功的義理思想內容，分析整理如下：¹⁹³

（一）剛柔相濟的拳學理論

1. 有無（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. 靜動（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）

¹⁹¹ 李慶榮、二水居士，〈太極陰陽顛倒解〉，《楊家太極拳老拳譜 32 目探究》，頁 104-107。

¹⁹² 王子和，《太極拳涵化文集》，頁 14。

¹⁹³ 蘇清標，《太極拳修煉哲學》，頁 37-38。

7. 蓄發（與盈虧的範圍互相表裡）

（三）屈伸開合的實拳變化

1. 虛實（以應無有與隱現；虛實相藉。）
2. 攻守（以應陰陽與取捨；攻守相應。）
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. 隅正（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，對於理解太極拳本體根源，應有所助益。從這方面的認識建立起來，進而再窺太極拳本體的組構，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。太極拳本體的理論體系，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，是由形下而形上層層進升上下貫通，方為全修。

四、建構太極拳正功修煉及行功要領

王子和從太極拳的思想體系〈十三勢〉、〈十三勢歌〉、〈打手歌〉、〈打手要言〉等諸

篇論述中，綜合完成的太極武藝套拳行工要領三綱二十目及正功修煉正法大目提要，¹⁹⁴如下所示。

(一) 套拳行工要領三綱二十目

1. 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虛靈頂勁，②沉肩墜肘，③涵胸拔背，④鬆腰疊胯，⑤尾閭中正，⑥開膻曲膝，⑦呼吸自然，⑧氣沉丹田。

2. 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：①淨念凝神，②以心行氣，③氣行四肢，④分清虛實，⑤手與肩平，⑥胯與膝平，⑦變換在腰，⑧邁步如貓。

3. 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：①上下相隨，②內外相合，③相連不斷，④輕靈沉著。

(二) 正功修煉正法大目提要

1. 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。

2. 身形腰頂解：

身形乃架式應有的身姿之狀態。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。

3. 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。

¹⁹⁴ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 17-18。

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。

4. 四平正法：(指身姿結構上的四種基準)

(1) 腦與頂平，(2) 肩與胯平，(3) 手與肩平，(4) 胯與膝平。

5. 八穩正法：(指形象顯上的八項要求)

(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，為樁步腦胯身腰手眼轉換提放等各法之根本。

(3) 樁步要穩，(4) 腦胯要穩，(5) 身腰要穩，(6) 手眼要穩，(7) 轉換要穩，(8) 提放要穩。

6. 知覺運動解：(指知覺與運動間的呼應關係)

覺字因感而至辨認。

知字因覺而立意命。

運字因意而命舉措。

動字因運而現形象。

(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。



這些體系，指引後學確認純正的太極拳應如何修煉，以進入正途修煉而不至於淪落到旁門左道。

太極拳本源於「太極」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。

第三節 太極拳實拳修煉體系的建構

太極拳依太極的性理思想的認知概念，演化形成太極拳攻守動作的實有形式之具體實現，而具有這種具體形式的動作個體就是太極拳的實拳，而形質上是這等實拳的就是太極拳。王子和說：「太極拳之名，大概很多人都知道，而知道太極拳還有其所謂實拳的，就恐怕沒有那樣多了。至於明白太極拳十三勢跟太極拳的實拳有怎樣的密切關係的，就又恐怕能講說的人不少，而又有實在功夫，又能說得清楚確當的不多。」¹⁹⁵從王子和所言，就是在告知修煉太極拳必須了解太極拳的實拳為何，其十三勢內容如何掌握，才能成就太極拳實在功夫。他說：

肯認了太極拳的名與實，就能對太極拳十三勢有所領悟了。原來太極拳十三勢，是太極拳實拳結構的成素。十三勢裡的棚、掇、擠、按、採、捌、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。十三勢也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，才見得到其八門五步的跡象。

196

¹⁹⁵ 王子和集類注疏，《太極拳實拳三十六式類一類型式措定靜姿身形影像》，頁1。

¹⁹⁶ 王子和集類注疏，《太極拳實拳三十六式類一類型式措定靜姿身形影像》，頁1。

由此可見，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，但又只是抽象的，憑想像也難以洞曉其實有狀況。這只有從實拳的操作才可以看見其體象，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的十三勢上下手，修煉太極拳要從其實拳的十三勢上下手，精修太極拳更是離不開從實拳十三勢上溯其形而上的理法而及於太極性理，分析太極拳十三勢的內容成為太極拳實功修煉的首要功課。

一、太極拳的十三勢分析

「中國武藝無論徒手器械首重立勢，驗諸古人著述，大多皆是如此，斯為我國武術的特性，苟不明此，則不足以言研究。拳有勢者，所以為變化也，拳有定勢，而用時則無定勢。然當其用也，變無定勢，而實不失勢，故謂之把勢。」唐氏強調「勢」是一種變動的能量，難以固定形象，只有以拳式子來規定其勢的形象，成為有動靜虛實之勢的把握，當它作用時，雖變無定勢，但不失其勢。所以自古以來拳中無勢，變成花拳繡腿，戚繼光在重立勢斥花法的拳經上亦言：「凡武藝務照示習實敵本事，可真搏打者，不許仍穴花法。」¹⁹⁷重立勢斥花法之拳藝自古以來如此，太極拳乃首重立勢，因勢成拳，以拳定勢，拳勢成為一般習拳者以為一體的意涵。

太極拳亦是一門中國武藝，談起太極拳的修習當然也不能不論「勢」之精義，所謂太極拳是利用太極之理轉化為武藝之理，¹⁹⁸而太極之理就是陰陽之勢理，太極拳就是以陰陽之勢理轉化為拳術運動的武藝。在動靜分合中無過不及、隨屈就伸而達到動作形象的表達。太極拳首重的是陰陽勢能的動靜分合屈伸開合的勢能把握，所以研究太極拳即是研究太極拳的拳勢，¹⁹⁹由拳勢而定位其拳式子，才不至於淪為戚氏所說的花法，而成為花拳繡腿。

勢含陰陽，二勢互為辯證融合，本無定向，是人設向，經過了王宗岳的類分為十三勢，化分為八卦五行之勢，八卦五行乃自然思維的文化意識，到了楊家，並以八門五步

¹⁹⁷ 鄧時海，《太極拳考》，頁 23-24。

¹⁹⁸ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 9-14。

¹⁹⁹ 鄧時海，《太極拳教本》（臺北：楊太極武藝總會出版，1997），頁 73。

定其十三勢之名，有靜勢方位八門：棚、攔、擠、按、採、捩、肘、靠，動勢運行五步：進、退、顧、盼、定。十三勢付於動靜势能，往後楊家老架太極武藝既以八門五步統稱為十三勢。

（一）八門五步分析

從以上的分析當中，了解到十三勢就是太極拳的律動運動中的勢能動力，透過十三勢的八門五步的運動形式，結合成太極拳式子的動能運轉，沒有十三勢的存在則稱不上太極拳的形式運動。十三勢又稱為八門五步，八門就是八種靠身體的各種關節的屈伸開合的變化形成的力量，五步就是手法動作在營運步驟上的五類態狀。臺灣師大教授鄧時海以更現代的科學思維詮釋了八門五步的內涵，他對八種力量與五步運動步驟內容分述如下：

八門力量：

- 1.棚：向外撐架力量。
- 2.攔：向內引進力量。
- 3.擠：按加在棚力量。
- 4.按：手腳推擊力量。
- 5.採：以手牽拿力量。
- 6.捩：兩種相對力量。
- 7.肘：肢體撞擊力量。
- 8.靠：肢體推壓力量。

五步運動步驟：

- 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。²⁰⁰

以上八種力量五種運動步驟，組合成太極拳基礎動力如表 3-2、表 3-3 所示，²⁰¹「太極拳的十三勢運動流程，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，由這些著法所分化出來組成架子稱

²⁰⁰ 鄧時海，《太極拳教本》，頁 73-74。

²⁰¹ 蘇清標，《太極拳的哲學》，頁 47。

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」。²⁰²

勢能所形成的最後給予定形的形式名稱為拳式子，在未形成式子前在動態的勢能中式子可以分化出無數的架子的定格，每個可用的架子稱為著，著又稱「招」，其著法也是無限的，所以在拳上皆以式子為名稱如攬雀尾一式，在攬雀尾一式中又可切割為無數的架子，不論如何皆離不開十三勢的勢能形成。

(二) 十三勢形式動作分類

十三勢的內含八種運勢成形的手法，而手法有兩手成勢稱為結合勢，單手成勢稱為單純勢單勢向，結合勢是同勢向的稱為單勢向，正反勢的稱為雙勢向。八門手法經由五種動靜態步驟運轉出八門手法而成式子，此五步成份如表 3-2、表 3-3。

表 3-2：八門解析

勢別 \ 勢名		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	攢 擠	
	雙勢向		捌

資料來源：研究者製表

表 3-3：五步解析

勢別 \ 步驟		五步（態狀成分）	
		往復關係	往復關係
動態		進退	顧盼
動靜之間		定	

資料來源：研究者製表

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。

²⁰² 鄧時海，《太極拳教本》，頁 74。

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，是手法動作在營運步驟上的五類態狀。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。

二、從攬雀尾之動作考察十三勢之存在

從以上的敘述，可以了解到，太極拳與其實拳及十三勢是環環相扣缺一不可，修煉太極拳，必須先有這些體認，才能了解太極拳存在的價值，而楊家老架太極拳能具有高品質的形象，乃因王子和依其一生的修煉與嚴守傳統的傳承教育。嚴格要求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，在拳式子的運動勢能上及手法應用的體用技擊上都必須以十三勢為基礎，配合拳理拳法才能稱為太極拳的實拳修煉。因此分析實拳內容的十三勢成為首要的工作，而拳式子中的攬雀尾的動作內容最能看出實拳內容的十三勢，依此需求，研究者提出太極拳攬雀尾的十三勢探察，更深層的探討實拳的本質十三勢。太極拳以十三勢為範疇，透過人體的前後左右上下的肢體動作，組構了三十六類型式的拳式子，作為太極拳修煉的類型式，再於三十六類型式的排列組合串接成楊家老架 108 式的示範套路，套路之第二式就是攬雀尾。王子和《太極拳涵化文集》說：

攬雀尾是太極拳三十六類型式中的第二式，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；於棚攬擠按四正手本質上兼存並蓄，且於敏於知覺而繼之以有為，故名攬雀尾，在實拳三十六個類型式那舉例示範的套拳 108 式的修煉教材中，攬雀尾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。²⁰³

這是太極拳名家「太極膽」²⁰⁴之稱的王子和提出對攬雀尾的內涵定義，及考察分析十三

²⁰³ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 185。

²⁰⁴ 張太素，《從老子思想觀楊家老架太極拳》（高雄：中華楊家老架太極武藝協會，2013），頁 3。

勢的存在，認為宜從攬雀尾分析，最能代表太極拳的樣貌。

太極拳名家鄭曼青在其著《鄭子太極拳十三篇》中對攬雀尾亦有如此描述：「攬雀尾，猶古之舞蹈摻牛尾之類，為棚擺擠按四式之總名，亦即為太極拳之總手，推手之黏連貼隨，不丟不頂，往復不已，乃以手臂喻雀尾，互相攬之已耳。」²⁰⁵

太極拳名家宋志堅著《太極拳學》對攬雀尾的釋義中說明：「攬雀尾是掌握雀尾的進退動向，在應用上蘊含八個基本手法的應用和變化，是包含十三勢最完備的一式。」²⁰⁶

從以上三位太極拳名家的觀點都認為從攬雀尾一式的考察研究，最容易理解太極拳十三勢的勢能，其研究面向可分為兩部分：一從其名稱體肢動作的形式，考察其十三勢的動作路徑如何，二從體肢動作考察其十三勢的勢名蘊涵及勢能的形成。

（一）攬雀尾的動作路徑

攬雀尾是楊家老架太極拳所規劃出來的一招手搏技擊的招式。隨著時空背景，每一時代的思維都與時俱進，楊家太極拳從第一代祖師楊露禪在清嘉慶同治年間習得太極拳後出任京師神機營總教師傳拳，²⁰⁷經歷代太極拳傳承者的衍化對攬雀尾的運動形象也都各有風格差異。如鄭曼青傳承于楊澄甫，在鄭子太極拳十三篇中對攬雀尾運動現象，看重于用法說明，²⁰⁸宋志堅傳承於鄭曼青其著的太極拳學也有它的動作說明分解動作二十一動。²⁰⁹教育部頒行的《太極拳圖解》對攬雀尾動作的分析亦有差異的變化。²¹⁰本文採取1946年由王子和傳到臺灣，1958年落根于臺灣師範大學由鄧時海繼承的楊家老架太極拳，其所編定的《太極拳教本》為範本，²¹¹藉以分析攬雀尾的律動路徑中的十三勢。

（二）左右雲手的動作形式解析

左右雲手的動作形式是經由前式子太極拳起式中的合手而後透過中心偏移，轉腰的顧盼勢能而起分化作用，攬雀尾的式子形成是先經由左右雲手的棚手微小開合而形成攬

²⁰⁵ 鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，頁61。

²⁰⁶ 宋志堅，《太極拳學》，頁334。

²⁰⁷ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁16。

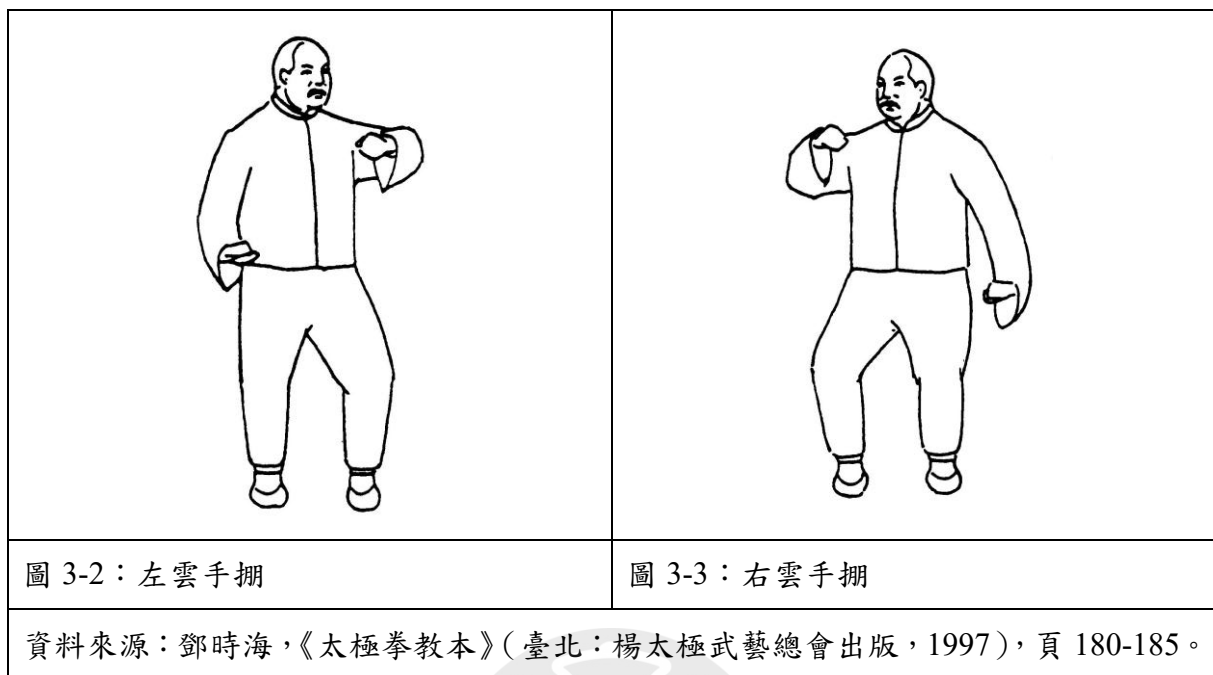
²⁰⁸ 鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，頁61-64。

²⁰⁹ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁327。

²¹⁰ 石覺編著，《太極拳圖解》（臺北：中華民國太極拳協會，教育部頒行，1981），頁54-61。

²¹¹ 鄧時海，《太極拳教本》，頁180-185。

雀尾形式的勢動開始，如圖 3-2、圖 3-3。



1. 左雲手棚

步：牘向右三，高椿。

身：左轉向兌直立右進。

眼：向兌平視。

手：左臂向兌平棚肩平，臂小屈棚肘半閤，右掌隨身沉採方向不變。

2. 右雲手棚

步：牘向左三，胯平。

身：右轉向巽直立左進。

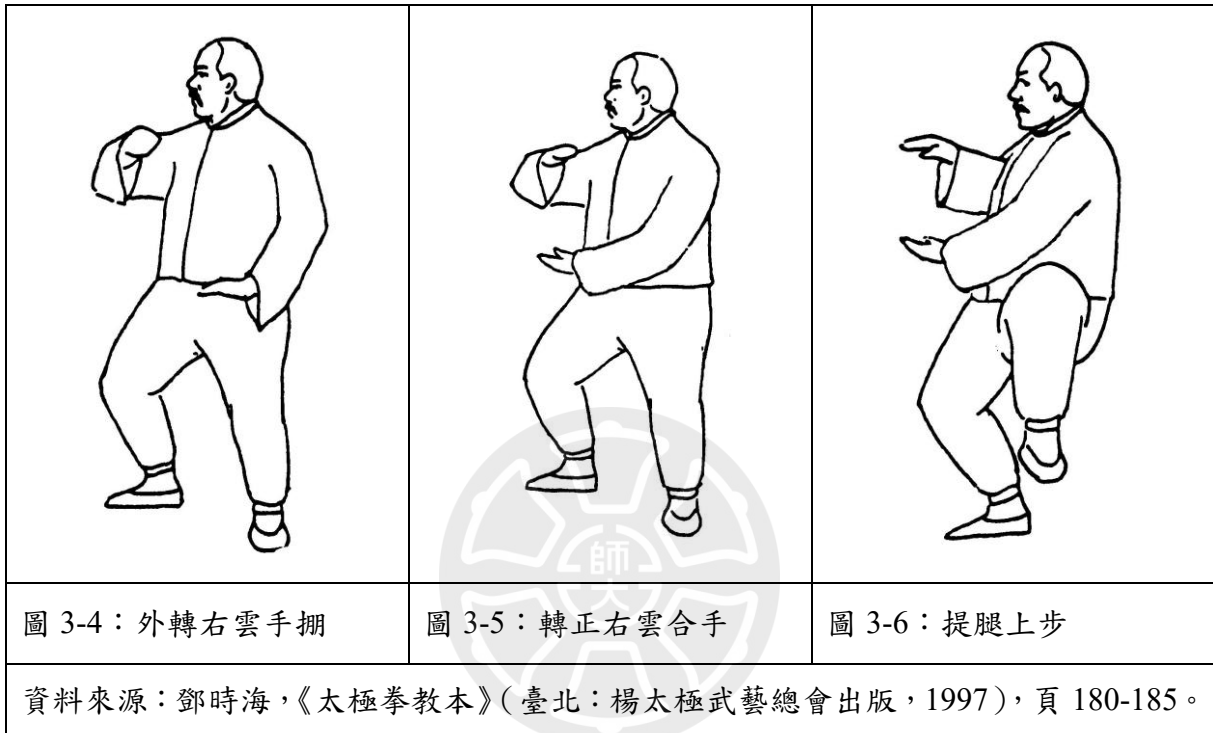
眼：向巽平視。

手：右臂向巽平棚肩平，臂小屈棚肘半閤，左掌下撐於腰齊方向不變。

左右雲手棚其意是雲手起手棚勢含起行揜採的雲手四式，藉於描述攬雀尾的式子含藏著雲手的起行揜採之勢而言，手法如雲之幻化流動之勢。

（三）左右斜飛的動作形式解析

左右斜飛的動作接合右雲手棚的形式，從右腳外轉帶動左手合抱之勢進而提左大腿，以右腳為實腳，左腳為虛腳，沉身落步，移動重心到左腳，左手以斜飛之式形成左斜飛棚，右採手反之提右腳以左腳為實，右腳為虛，移動重心到右腳，右手以右斜飛之式形成右斜飛棚，左採手，而後形成右斜飛變攬雀尾，如圖 3-4 至圖 3-11。



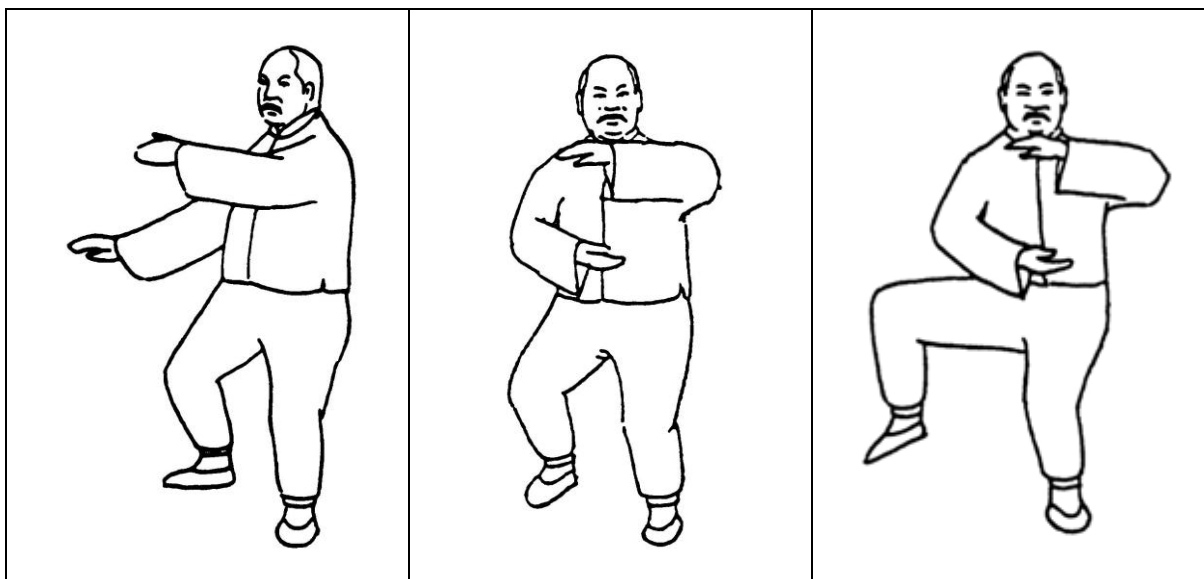


圖 3-7：沉身落步左斜飛棚

圖 3-8：轉正左雲合手

圖 3-9：提腿上步

資料來源：鄧時海，《太極拳教本》（臺北：楊太極武藝總會出版，1997），頁 180-185。

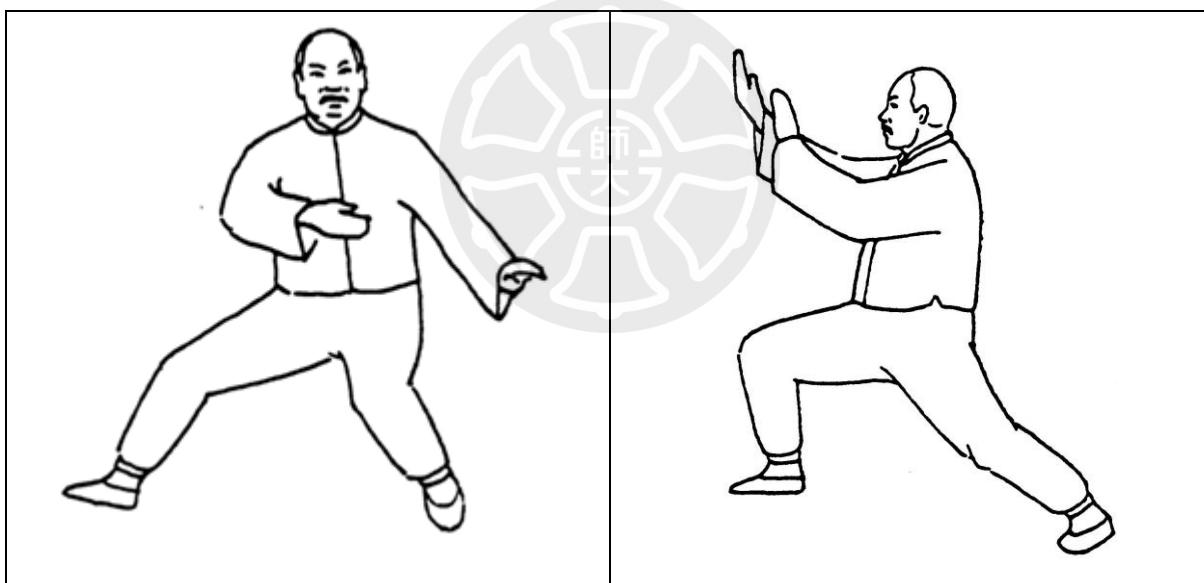


圖 3-10：沉身落步右斜飛棚

圖 3-11：右斜飛變攬雀尾

資料來源：鄧時海，《太極拳教本》（臺北：楊太極武藝總會出版，1997），頁 180-185。

1. 外轉雲合側上左斜飛棚

步：右腳外轉向坎（所有內外轉都以腳跟貼地為轉軸，臍向右坐實，成左後點尖步，提左腿向乾落成左丁字步）。

身：右轉向坎直立前進。

眼：雲合向坎平視，斜飛棚向巽平視。

手：左掌隨身右轉抄於距丹田前一陰拳與右掌肩平成雲合手，掌心相對（雲合手是下方的手由外向裡雲抄，翻掌而成的合手）。隨落步右掌向坤斜下沉採於膝前，左掌位不變，隨進身左臂小屈棚開肘半閤向乾肩平平棚，右臂微屈墜肘半閤，撐掌於右膝前。

2. 轉腰雲合側上右斜飛上擠

步：雲合同時右扣腳成丁八步，臙向左坐實，提右腿向坎落成右丁字步。上擠同時扣左腳成丁八步。

身：雲合左轉向乾，上擠右轉向巽直立前進。

眼：雲合向乾平視，上擠向坎平視。

手：右掌隨身左轉抄於距丹田前一陰拳與左掌肩平成合手，掌心相對，隨落步左掌稍沉落，右臂棚起肩平，右外左裏摺棚。隨進身右手棚起至坎斜上掌心向上臂。小屈棚肘略半閤，左掌跟貼於右小臂中央。

從前式子左右雲手棚的微小開合經由左右斜飛式的大開大閤藉以呈現攬雀尾的變動形式，由小而大的變化形式及轉腰提腿揉胯的進、退、顧、盼、定五步運動的修習，使學習者掌握手眼身步的運動法則。

（四）順擺平擠的動作形式解析

從右斜飛左手跟上置於右手腕下成斜飛上擠式身面轉正兩手形成一攬雀尾式，在手掌猶如棚住朱雀雀頭朝前，左手輕撫著雀尾，以前弓後箭之勢，以待扭腰纏手順擺之身勢變化形成順擺平擠的動作。

1. 扭腰纏手順擺（如圖 3-12、圖 3-13）

步：順擺臙回坐後三。

身：纏手右轉向坎直立，左順擺轉向乾直立回身。

眼：扭腰纏手向坎平視，順擺向乾平視。

手：雙手隨扭腰向右作內纏繞一圈，於坎斜上成右上左下的斜合手，隨步回坐順擺手，右立掌向坎斜上小屈棚肘平開左掌開至距丹田前兩陰拳。右小臂直向坎掌心向上，臂肘平墜肘略半閤。

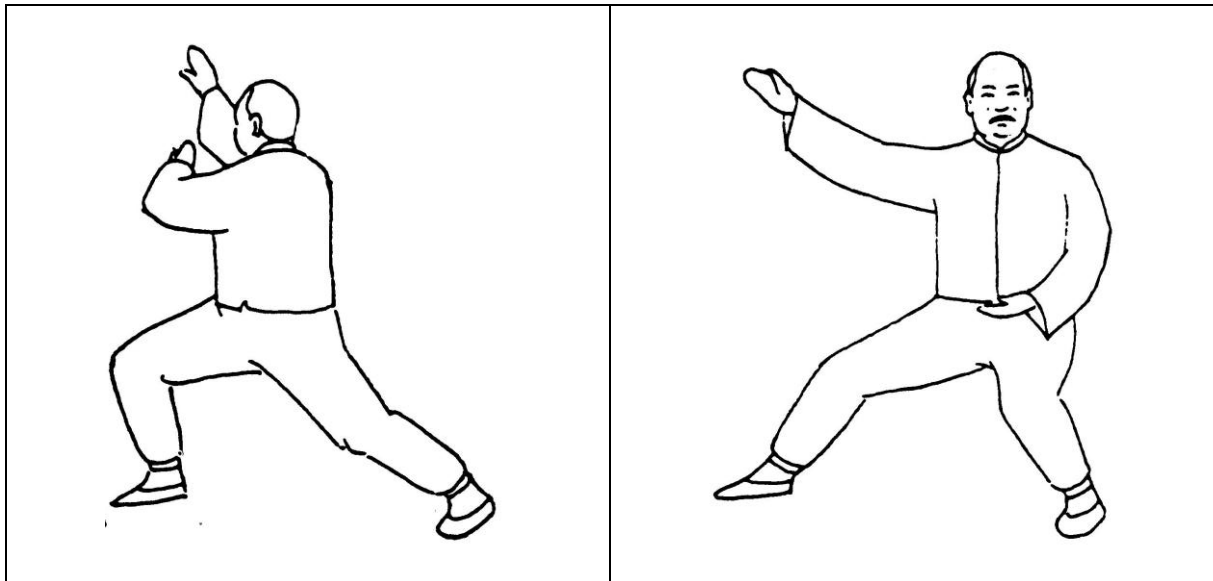


圖 3-12：扭腰纏手棚

圖 3-13：順擺塘封棚

資料來源：鄧時海，《太極拳教本》（臺北：楊太極武藝總會出版，1997），頁 180-185。

2. 盪手轉正平擠（如圖 3-14、圖 3-15）

步：補擠牆向坎進成右弓步。

身：轉正時右轉向坎直立前進。

眼：轉正向坎平視。

手：左手向後向下盪起回到左耳下，指尖向坎掌心向下，臂全屈棚肘平開，隨身轉正右手橫於胸前，前進成弓步，左手前落掌貼右小臂中央，向坎擠手，右臂肘平棚。

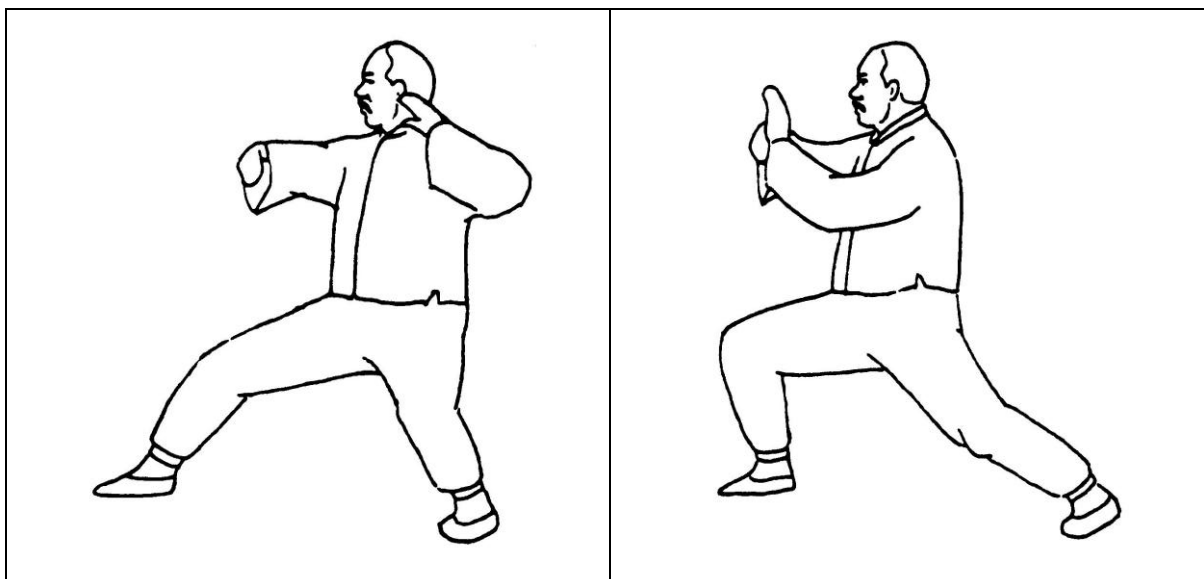


圖 3-14：盪手轉正右平棚

圖 3-15：進身正平擠

資料來源：鄧時海，《太極拳教本》（臺北：楊太極武藝總會出版，1997），頁 180-185。

扭腰纏手盪手轉正平擠，從文字上可以認識到攬雀尾的核心動作在於修習腰的往復扭擺以帶動上手（右手）的往復纏繞手法及下盤步法的進退平移及腰的旋轉顧盼形成下手（左手）的往復擺盪，以擺盪的動能前擠右棚手形成轉正平擠的動作。

（五）分提雙按的動作形式解析

藉由前式子揉胯前進轉正平擠的動能，重心微下沉，由前進的擠勢因重心下沉，沉肩墜肘，膀背鬆開兩手往兩側平掃手，因沉肩墜肘使兩手形成分提之姿勢，以揉胯之動作將重心後坐成為平坐回身分提屈臂，再以揉胯將重心往前移動，完成進身雙按坐掌。

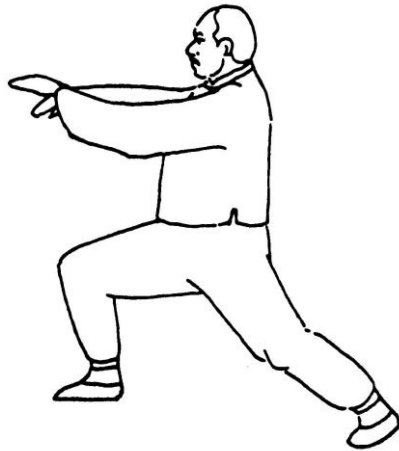
1. 平坐回身分提屈臂（如圖 3-16、圖 3-17、圖 3-18）

步：回身肱回坐後三。

身：同前著向坎直立回坐。

眼：同前著，向坎平視。

手：雙手成十字分手，隨回坐雙手直棚屈臂至肩前上陰掌手指向前雙臂全屈墜肘大開。

		
圖 3-16：掃手平棚	圖 3-17：回坐分提棚	圖 3-18：雙手下按棚
資料來源：鄧時海，《太極拳教本》(臺北：楊太極武藝總會出版，1997)，頁 180-185。		

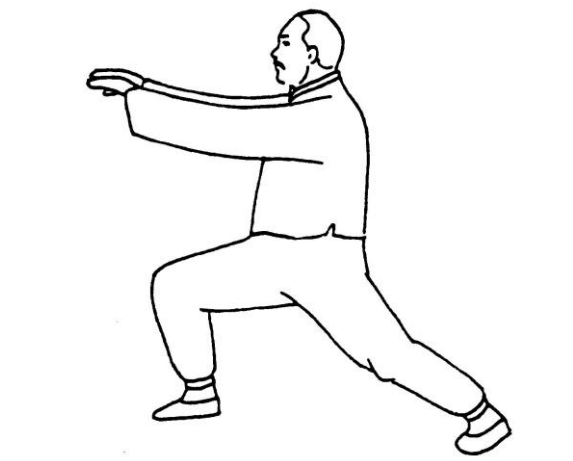
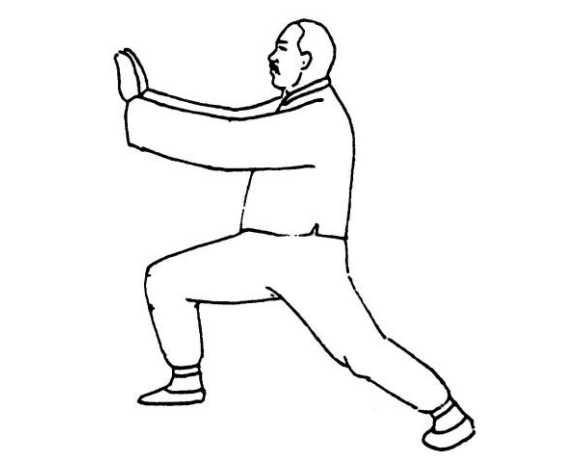
2. 進身雙按坐掌 (如圖 3-19、圖 3-20)

步：臚向坎前進成右弓步

身：同前著向坎直立前進

眼：同前著向坎平視

手：雙手沉掌胯前，隨前進雙手向前上升起（掌心向下）最後坐掌（掌根下壓，腕與肩高），雙臂微屈略棚肘略半閤

	
圖 3-19：進身提手棚	圖 3-20：沉身前進按
資料來源：鄧時海，《太極拳教本》(臺北：楊太極武藝總會出版，1997)，頁 180-185。	

分提雙按主要訓練兩手的提放動作，藉由下盤重心的進退平移的慣性運動及到位重心下沉的動作，以帶動膀臂的提放開合及定點按勁的訓練，這段動作主要訓練修習者的揉胯進退平移的步子運動，及手的上下提放雙按的身姿訓練。

（六）攬雀尾的動作形式解析

攬雀尾的分節動作，前面以身體步、身、眼、手四部份的結構分述攬雀尾的方向及十三勢的運動形式，其動作形式上以文字表達其運動的細節，教習者可以以口令方式傳達動作的樣態，以利於修習者學習。

攬雀尾○○一：左雲手棚，右雲手棚。

攬雀尾○○二：外轉雲合，側上，左斜飛棚，轉腰雲合，側上，右斜飛攬雀尾。

攬雀尾○○三：扭腰纏手順擺，盪手轉正，補擠。

攬雀尾○○四：平坐回身，分提屈臂，進身雙按，坐掌。

從攬雀尾的動作路徑及其細節名目上明顯的觀察到勢的棚、擺、擠、按四正手的存在，及其身位移動旋轉的進、退、顧、盼、定，在其手法變化上也含藏了採、捩、肘、靠的四隅手的變化，透過動作分析即可了解到攬雀尾一式蘊涵了十三勢的全貌，因此才有太極拳總手之稱呼。

攬雀尾一式列為太極拳三十六式類中的首要之式，表徵了太極拳運動取勢的範疇十三勢，太極拳先哲們苦心思索創造了攬雀尾的拳式名稱，結合中華文化八卦五行的概念，而訂之為八門五步，成為實拳的運作形象，分別以進、退、顧、盼、定步法運作帶動棚、擺、擠、按、採、捩、肘、靠的八種勢能的手法變化，勢分陰陽，以陰陽互用的大自然理法，利用十三勢創造了太極拳的修習模式，並以攬雀尾集十三勢於一式之中，成太極拳開宗明義的示範舉例，學習者透過攬雀尾的操作訓練，了解其動作路徑的運動法則，配合動作姿勢的變化，體會十三勢的勢能在動作的屈伸開合中，勢向的流轉，身心相互呼應，攬雀尾列為首式，即是告訴習練者，練會了攬雀尾就能了解太極拳的勢能內涵十三勢的意義，從此發展出太極拳的體用對待，推手學習皆是以攬雀尾的式子變化為根基，這也是本文探索攬雀尾的用意。

三、太極拳的套拳分析

太極拳實拳內容上的十三勢本是太極拳實際動作上的抽象概念，在實際的人體動作上並不能各自單獨存在，必須將前面所說的八門五步加以結合，才能使太極拳的人體動作具象化，這種結合構成的人體動作的個體，就是所謂的式子如攬雀尾式，這些式子在楊家太極拳的傳習上分為三十六式類，其動作形式，最早出現於 1931 年由楊澄甫在上海國光出版社出版的《太極拳使用法》一書，經王子和加以三十六式的釋名，詮釋各式之名稱及其內涵，並加以各式子的注疏，指述其動作結構，使傳統的太極拳的實拳式類藉以符合科學性的詮釋分析，彙集成書《太極拳實拳三十六式類—類型式措定靜姿身形影像》。

太極拳的實拳三十六式類是修煉者藉以了解太極拳實體內容的十三勢。王子和說：「太極拳在人體動作上，倘若沒有拳式子或拳架子個體的相結合而具有的營運趨勢，那就無所倚負。而人體動作的拳式子或拳架子，倘若不存在著十三勢的營運趨勢，那也算不得是太極拳了。」²¹²因此編訂三十六式類的單一式子，讓初學者從各種不同的式子當中，認識太極拳實體的十三勢，經過式子與式子的編串，成為有系統的「式子聯結」，即現在所稱的太極拳的「套拳」。藉由套拳的營運，綜合的顯現十三勢的實體流動，也成為傳習上的教材。對拳路子的套拳是經由人所編訂出來的人體動作的示範舉例，這個示範舉例人人能編，但其是否具有價值，全在它包括著其所編定的式子群，有無系統的表現十三勢，能否適用於傳習及修煉上而歸納以認識十三勢為評斷其價值。傳統的套拳，在教學上單一架式的名目計有 108 個，若以便於記憶的單一架式所謂動作姿勢名目者，則有 78 個，更若以太極拳類型式的名目表看套拳，則存有三十六個式類。²¹³

套拳是太極拳修煉者最重要的基本教材，藉著分析套拳的多樣的式子式類，我們才能掌握到太極拳的實體十三勢的意義與實質，十三勢本是抽象的概念，我們無法單獨去掌握，必須藉由式子的形式變化，才能知曉掬、攏、擠、按、採、捩、肘、靠的八門守

²¹² 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 144。

²¹³ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 121-130。

法的成素及進、退、顧、盼、定所謂五種運轉八門的五種步驟之態狀。換句話說，有了太極拳套拳的式子，我們才能使太極拳的人體動作具象化，太極拳才能給人成為武術的修煉，而成為有實在的功夫之可能。因此，式子就成為套拳組織結構上的一個單位，透過式子的編定而成為釐訂所有系統的人體動作示範舉例；在這些示範舉例的式子上都具有十三勢具體化的形象，透過式的多類形象，修煉者可以舉一反三，經由時間的累積及套拳行功要領的拳理拳法的掌握，達到十三勢的體認而養成在修煉者的身上達到表裡精粗無不到的功能。經由師門傳授，循著一定的規矩訓練，修煉者可以體認到十三勢在套拳理的左右均衡性，前後上下大小的範限性與其型範的變化性。²¹⁴因此釐訂一套有系統而且適用於傳習上的太極拳之套拳，以做為人體動作上的示範舉例，它也是有利於傳習太極拳在實拳教程上的基本教材。有了套拳的優劣，決定修煉者實功的走向，實功的傳習需求也關係著套拳的釐訂。

釐訂套拳的目的，除了上面所述的當為實拳教程上的基本教材，也提供修煉者認識十三勢的型範性，及進一步認識實拳的本質為何。在實際的修煉過程中，必須經由人體結構中的步樁、膕膀、身腰、手眼的規矩法則中訓練，才能建構出人體的身心材質。太極拳的套拳是藉由人來落實，因此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都與人體的身法有著密切的關係。人體的步樁、膕膀、身腰、手眼結構就構成了太極拳的身法規矩。²¹⁵太極拳的身法是人體動作的身形姿勢，透過這些身法，才能看到套拳的式子形象，這些式子協調著全身的肢體動作，而肢體的動作就是建構在步樁、膕膀、身腰、手眼的身法上。太極拳實拳的運動而顯現為實功，就是靠著套拳的修習，而修習套拳就得考慮到太極拳的身法要求。因修煉太極拳的主體是人。

由十三勢所組成的式子，存在於人體的動作之中，而如此在人體的動作上究竟有著那些可能而有效的結合方式，自然也必須在套拳的式子中加以充分地舉例。在示範舉例的套拳，也不能過於複雜而雜多，因此，要編訂一套較完美的教材，必須考慮達到十三勢左右均衡性、前後上下大小範限性與其型範變化性。結合太極拳的身法，自然能夠演

²¹⁴ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 121。

²¹⁵ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 179。

繹出一切實拳的可能形象。每個拳式子都能表現式勢到位、式勢存心，達到表裡精粗無不到的實拳形象。

第四節 太極拳實拳的實踐與涵化

太極拳是內外合一，其哲理根源是從中國幾千年來太極的性理思想逐漸醇化成太極拳形上的哲學的拳理拳法，而至於若論先乎「太極拳論」那太極性理的出處，也只有開端宋理學的周敦頤所著的《太極圖說》及《通書》二種內容最合於參考。太極拳可說是到了宋理學所影響而成就的產物，有了拳理拳法，再轉化成形下的實拳實功的形態，到了王宗岳則是太極拳集大成者。太極拳透過力行實踐中，理論與實踐的合一，才能求得真知，不斷的修煉糾正，才能逐漸的接近與把握真理。太極拳經由文獻上的記載始於王宗岳，²¹⁶在其四處講學結交仁人志士，曾將太極拳傳到陳家溝。楊露禪少時曾習藝於陳家溝，離開陳家溝，沿王宗岳的遺跡搜尋太極武藝，到了五十幾歲於北平任清王府神機營充任教頭傳授太極武藝，編訂了太極拳、刀、劍、槍的教材及教法。祖孫三代教出了眾多高手，由第三代楊澄甫傳第四代呂殿臣，²¹⁷第五代王子和，第六代鄧時海，第七代蘇清標，歷代傳承皆謹遵傳統，在實拳的傳承上以楊澄甫的《太極拳使用法》為實拳上主要的文獻。但因時代變遷，傳承的實際，不容易從字面上去理解，必須經由傳授師的涵化將傳統太極拳中所用的術語，教學方法符合現代人能夠了解的語言來敘述，配合現代科學的學術來闡釋說明。經由科學工具來驗證它，透過涵化的概念為太極拳注入新的生命，讓太極拳更具有包容性與時俱進，永保存在。而王子和實為這個學術裡，輯正門正宗正統之藝，廣藝道三極精神之法，作用於人生行為以濟渡，落實於拳刀劍槍各種武藝科目，涵化實踐的第一人，²¹⁸在其一生的傳承上擬定了有系統的實拳的涵化實踐次第。他說：

²¹⁶ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 15。

²¹⁷ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 65-75。

²¹⁸ 劉義勝，〈生命壯自然—王子和〉，頁 32。

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，入歸藏。十個層次的名目是：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。」，那些單元層次各有其修煉的工法要義，這些要義散在〈太極拳論〉、〈十三勢歌〉、〈打手歌〉、〈打手要言〉、〈行工心解〉、〈正功修煉正法大目提要〉、〈套拳行工要領〉等諸傳統性文獻中。惟不經明師指點，難以見其系統性的要義。若非志心苦修者，雖經明師指明，也不易理認。²¹⁹

其中以最基礎的鍊己築基之盤架串拳為最重要的初修，開始就必須依法求正的功夫，王子和在其著作〈正形氣的鍊己築基與盤架串拳〉一文中，有詳細的論述，在附錄中提出：〈套拳行工要領，三綱二十目〉及〈正功修煉正法大目提要〉更是王子和對實拳涵化實踐的心法總結，對往後太極拳修煉者提供一個明確的指引。

一、盤架與串拳

在鍊己築基的實修內容，王子和在其著作《太極拳縮影》一書中規劃了太極拳築基功操的修煉內容。這些築基功操共有六目²²⁰，包括：轉腰揉胯、左右套腿、左右雲手、左右斜飛、摟膝拗步，左右分腳，每個選目訂有名稱，並分出操作細目、分節動作、修煉目的、操作程序、操作總綱、規範分析，以科學化的學術思想，建構一套符合現代需求的學習教材，學習者可以按教材指示，在老師的指導下，紮好太極拳的根基，有了築基功的訓練，心神體能充實了，有了內在與外在的材質，接著才能修習太極拳的套拳。

（一）盤架與串拳修煉

在太極拳修煉上第一個修煉單元稱為正形氣，正形氣包含了正形體與正氣勢兩個修煉層次，這兩個修煉都各自存有太極拳拳式子的分節動作的修煉。正形體屬於太極拳與修煉者兩者結構的掌握，其重點著重在靜態的修煉。在名稱上稱為盤架子，太極拳每個

²¹⁹ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 167-168。

²²⁰ 王子和審訂，歐業超總編輯，《太極拳縮影》，頁 106-186。

式子裡有若干架子，架子是式子的分割切片，如電影一個動作的形成，每秒鐘必須通過 24 個切片組構而成，這 24 個切片動作稱為架子。太極拳的每個拳式子根據其形式內容的目的而分劃成若干的分節動作，每個分節動作都有所應有的身形姿勢，依照規定的恆常身法與操作項目，做為準則去審問盤查而校正之。逐漸的訓練，在心有令，神有覺的要義下，達到全身鬆靜，提起精神的穩定平衡，如〈太極拳論〉中所言：立如平準，這種立如平準即中正安舒的平衡狀態，在立如平準中又有靜如山岳的鬆沉貞固的穩定體態，這都是盤架子的靜態修煉，其操作項目有：1.虛靈頂勁，2.沉肩墜肘，3.含胸拔背，4.鬆腰疊胯，5.尾閭中正，6.開膻曲膝，7.呼吸自然，8.氣沉丹田。²²¹每個式子經過這些操作項目在修煉者的身上達到心有令則神有覺，並展現出全身鬆靜，提起精神的身形姿勢。同時達成體肢各部存有勢位的位置覺的覺知。從盤架子的修煉，達成身形姿勢內外相合的靜態形式，才能進入到節節貫串的動態的串拳修煉。

串拳與盤架式一動一靜的對舉概念，盤架子屬於靜功修煉，串拳屬於動功修煉，經過盤架的靜態與串拳的動態之動靜形式，構成拳式子全部動作上的活動。串拳的修煉，只要是透過以氣運身的法式及以心行氣的操作，²²²將各個式子前後節節貫串的連接起來，形成由頭至尾達到相連不斷的動態的身形姿勢。在串拳的過程中，隨時對那靜態的身形姿勢的勢位能體認到能隨時放鬆，協同各種運動相關的肌體及關節能鬆弛開來，形成體肢在空間的位能，達到所謂的「一動無有不動」且能上下相隨的靜中成動；同時對那動態的身形姿勢也能隨處協同約束在運動中的各肌體及關節能隨處的運動中的休止，達成所謂的「一靜無有不靜」而輕靈沉著的動中寓靜。²²³使身形姿勢由動而靜。串拳在以心行氣，以氣運身的知覺運動中體認到靜中觸動動猶靜的真象，達成太極拳的「知覺運動」的實現：感→覺→慮→意→命→運→勢→動→象。從知覺運動中感覺到串拳的精密的運動覺。

盤架的空中位置覺上的靜姿身位覺及串拳的位置移動的運動覺，位置覺是一種空間

²²¹ 蘇清標，《太極拳修煉哲學》，頁 174-179。

²²² 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 173。

²²³ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 175。

的掌握，運動覺是一種時間的掌握，在當下的時間空間上都能精密的掌握，這就是所謂的「知己」的功夫，盤架屬於正形體的修煉，串拳屬於正氣勢的修煉，有了盤架與串拳的修煉就是完成了「鍊己築基」的正法正功了。在串拳的操作上要求 8 個項目：1.淨念凝神，2.以心行氣，3.氣行四肢，4.分清虛實，5.手與肩平，6.胯與膝平，7.變換在腰，8.邁步如貓。²²⁴

串拳在以氣運身的體肢運動中，透過知覺運動的身心呼應達到動中求靜之運動要求。在盤架與串拳的靜動的概念的知覺運動中，勢勢存心揆用意，達到心有令神有覺的心呼身應的要求，串拳中寓有盤架，動作日久，達到太極拳運轉如意，而有全身通泰的舒服感，在串拳中能上下相隨，內外相合，相連不斷，輕靈沉著的律動節奏。研究者形容太極拳的知覺運動如自彈無弦曲般，串完一趟拳就是身心共譜一首交響曲般的無弦之曲，達到心中真樂園般的喜悅，真確的體會到孔子所說的：「學而實習之，不亦悅乎」的真知真己的真象。

太極拳的修煉是經由人的盤架與串拳交疊而成的運動，依太極的性理思想呈現出實拳實功的真在，因此修煉者就必須返回自身，從人的身心掌握上參化，其參化的準則依前正功修煉及行功要領所示，為參考的知覺運動準則，才能轉化修習者的身心材質，而符合太極拳的真正修煉。

1. 總歌訣

身行腰頂豈可無，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。

2. 身形腰頂解

身形乃架式應有的身姿之狀態。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。

3. 四平八穩解

平是身姿立如平準，動作活如車輪的狀況。

²²⁴ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 175-178。

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。

4. 四平正法（指身姿結構上的四種基準）

膻與頂平，肩與胯平，手與肩平，胯與膝平。

5. 八穩正法（指形象顯上的八項要求）

命意要穩：不驚不燥為本，以隨機取勢為能。

知覺要穩：以心行氣為法，以感通無礙為功。

樁步要穩，膻胯要穩，身腰要穩，手眼要穩，轉換要穩，提放要穩。

八穩正法中以命意要穩，知覺要穩二法為其它六法的根本。

6. 知覺運動解（指知覺與運動間的呼應關係）

覺字因感而至辨認。

知字因覺而立意命。

運字因意而命舉措。

動字因運而現形象。

感呼覺應，覺呼慮應，慮呼意應，意呼命應，命呼運應，運呼勢應，勢呼動應，動呼象應。²²⁵

二、太極拳實拳修習的身心材質

太極拳實拳的實踐，除了注重套拳的盤架串拳的運動形式之外，最主要是要經由王子和所提出的正功修煉的正法提要，在四平八穩的身形腰頂上考究，並以知覺運動的知覺感應為內涵，透過以心行氣以氣運身的要義才能修得實拳，具備心神體能厚實的實功，這種知己的功夫具備完成，才能進一步進昇到人我對待的推手功夫。太極拳實拳的實踐教材，在歐業超總編輯，王子和審訂的《太極拳縮影》一書中，以科學分析的方式編訂，做了很詳細的編排與分解，修習者可以按圖索驥，學得拳式的形式，再經由明白的老師

²²⁵ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 109-110。

加以指導，逐漸進入太極拳的修煉歷程，由王子和設定的程序，三層九階十個單元達到技藝道三極徵見的道化人生境地。在技藝道三層九階的修煉，修習者除了上述的實拳修煉外，修習者更需要建構生命的三魂結構的高品質的靈根。王子和說：

太極拳這宗技藝，原是經由無極而太極的道化所形化生成的一種道體，它的生成與變化，不外乎宇宙萬有由無而有的化生，以及由那太極的一陰一陽的相對作用而實現變化且呈現出的現象者。這樣的化生就是所謂太極的道化；也正是根源於宇宙間自然法則的所謂「道法自然」。至於這般道化的技擊，其物自身的變化現象是根本實有，就是所謂太極拳本體。而這種本體在實現其為人體活動之八門五步十三勢的現象上，就要有人體生命上的三種高品質的靈根作為支持，才能實現。

226

三種高品質的靈根依道家「雲笈七籤」的認知即是人身上的三種「靈魂」：

- (一) 胎光，是一種太清陽和之氣也。
- (二) 爽靈，是一種陰氣之變也。
- (三) 幽精，是一種陰氣之雜也。²²⁷

若從今日之心理學的觀點而言，三魂就是人體生命存在上的三種靈根：

- (一) 胎光可以看作就是吾人有機生命存在上的靈性的實體根源；而可以特稱其為「生魂」，即生長生命的靈魂，亦即有機生命能夠存在的本源。
- (二) 爽靈可以看作是感性生命存在上的靈性的實體根源；而可以特稱其為「覺魂」，即感覺的靈魂，亦即有機生命的神經覺受的本源。
- (三) 幽精可以看作是意識、思想、想像、意志及行為的執意等精神活動存在上的靈性的實體根源；而可以特稱其為「心魂」，即心意的靈魂。²²⁸

²²⁶ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 113。

²²⁷ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 113。

²²⁸ 楊澄甫，邵奇青校注，《太極拳使用法》（北京：北京科學技術出版，2016），頁 27。

太極拳的實踐歷程能夠完成三層九階的成就要有人體生命上的三種高品質的靈根作為支持，才能落實同時藉由修煉太極拳更提高了三種靈根的品質。而其修煉下手的方法，就是道家傳統上所說的：煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛，煉虛合道的修煉歷程。這些過程可以透過太極拳傳統的教材及由明白的老師的口授心傳中實際修煉。所謂傳統的教材是指太極拳傳統的套拳而言，而下手方法的要領必須符合下面六大要項：

1. 身體結構步樁腦胯身腰手眼上的靜態覺知的修煉。²²⁹
2. 太極拳本體八門五步十三勢的盤架，三十六式類的式類結構的拳式子的個別盤架修煉。
3. 體態總綱的身姿要求及落實於靜姿身體運動的內在要求各有八目，靜態操作項目：虛靈頂勁、沉肩墜肘、涵胸拔背、鬆腰疊胯、尾閭中正、開膈曲膝、呼吸自然、氣沉丹田。動態操作項目：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。
4. 體認傳統 108 式串拳的操作細節的內容與意義。²³⁰
5. 動態的知覺運動的位置覺與運動覺的覺知掌握確實。
6. 透過靜功與動功的盤架串拳修煉後，具備了人體上的心神體能的現象，必須具有全身通泰，運轉如意的動作效應，發揮心呼身應的動作成效，達到上下相隨，內外相合，相連不斷，輕靈沉著的太極形象。

心神體能的充實進而完成練精化氣、煉氣化神、煉神還虛的三元合一修煉，提升生命的三種高品質之靈根，從而實現太極拳三層九階十個層次的修煉成就。這種成就並非一夕可成，必須用功日久，才能逐漸完成的，如王宗岳〈太極拳論〉中所言：「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。」²³¹

王子和所擬定套拳行工要領三綱二十目參考了王宗岳的〈太極拳論〉、〈十三勢〉、〈十三勢歌〉、〈打手歌〉、〈打手要言〉及楊澄甫著《太極拳使用法》中的身法要領十目

²²⁹ 王子和集類注疏，《太極拳實拳三十六式類一類型式措定靜姿身形影像》。

²³⁰ 鄧時海，《太極拳教本》，頁 177-267。

²³¹ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 106。

及練法要領十目，²³²經其個人修煉心得涵化將原始文獻分為體態總綱、動態總綱及功能總綱共有三個要領，每綱領皆指出修煉的身法練法及其下手的操作項目，提供了修習者分門別類，有次第的循序漸進拾階而上。

三、實拳動作結構的制約

太極拳經由數百年的傳習，分出各種派別，因人的參修而有各自體證，在時代的需求上各領風華，創立門派，也留下了多元的文獻資料如王宗岳的〈太極拳論〉等多篇資料及後來隨時代而分枝立派，匯流成眾多的太極拳譜，這些拳譜隨著時代的累積，由雜亂到有系統的編排，到楊家三代在清朝王府授拳，到民國初年楊澄甫第三代逐步的完成了楊家太極拳拳譜的集大成，後來尊稱為楊家太極拳老拳譜三十二目。楊家太極拳老拳譜三十二目的記載，使太極拳文化進入了文化自覺²³³的成熟期，三十二目從諸多方面，回應了有關太極拳與中華民族核心價值觀的一系列重大問題。二水居士將其梳理為：(一)關於核心價值觀的性命之學，(二)關於人格結構的精氣神修煉，(三)關於能量的樞紐的命門三焦的修煉，(四)關於能量轉的法則之陰陽顛倒，(五)關於流行之氣的身形法則的建構，(六)關於對待之妙的知覺運動，共有六大面向。從三十二目的拳譜記載，吾人可窺知太極拳文化的形成，從陳家溝的農村家族的文化記憶到楊露禪傳入皇家，經過了京城皇家文化的浸潤後，產生了文化體質的飛躍，使太極拳在高品質的理論體系指導下，形成現今這般氣魄大形象美的整體風貌；我們才能深刻的理解到太極拳受到世界各國人的歡迎之內在原因。²³⁴

太極拳的傳習文獻內容，在楊家祖孫建構下繼王宗岳之後，飽和了太極武藝應有的項目，表證了太極武藝的高超，確立了教材教法的規模，擴大了太極武藝的傳習空間，以發揚太極武藝成為學術。王子和開創了露禪學派的學術，經過其多年潛心教學成立華步庭以傳承，從歷代傳承的文獻及個人的修煉心得，整理出太極拳本體上實拳動作結構形式的制約綱要表，以提供後學者傳習及學術研究的重要綱要，這份制約綱要表提出了

²³² 董英傑，《太極拳釋義》(臺北：華聯出版，1979)，頁 54-55。

²³³ Allen Guttmann (阿倫·古特曼) 著，《從儀式到紀錄：現代體育的本質》(花勇民編譯)(北京：北京體育大學出版，2012)，頁 2。

²³⁴ 二水居士，《太極拳：一門性命踐行的哲學》(香港，心一堂有限公司，2023)，頁 110-130。

太極拳本體在實拳動作上分為：(一) 理性的實踐者，(二) 感性的現象者，二個綱領，每個綱領有二個要目，每個要目有其內容要項，並附以每要項的口訣，王子和所制定的綱要提供了太極拳修習者對實拳實功的掌握更易理解，接合了現代的教育思維。在理性的實體意識上認定原理包括：(一) 無極而太極的潛勢陰陽稱一元，(二) 剛柔相推間的陰陽顯象稱為二氣，(三) 陰陽消長間的動靜開合稱為動靜，(四) 開合對待間的無過不及稱為消長。在一元二氣之太極運轉中陰陽消長產生的動靜開合，相互的對待，要達到運轉平衡，彼此消長在道法自然的無過不及中吾人觀察到大自然無過不及的永恆變動，形成了春發夏長秋收冬藏的自然法則，這種太極的宇宙運動觀，發用於太極拳並作用於人身上，修習太極武藝必須符合一定的條件，才能成就太極拳，王子和提出在理性的實體包括：

1. 意識上認定的原理

- (1) 無極而太極的潛勢陰陽——一元。
- (2) 剛柔相推間的陰陽顯像——二氣。
- (3) 陰陽消長間的動靜開合——動靜。
- (4) 開合對待間的無過不及——消長。

2. 顯勢上考量的因素

- (1) 人體運動上必有的材質稱為身心材質的考量。
- (2) 動作結構上必有的形式稱為太極武藝的架勢考量。
- (3) 構成形式上必有的動力稱為太極武藝的工力來源。
- (4) 根本要求上必有的目的稱為太極武藝的效用。

從上面所論，人必須具備心神體能的身心材質，完善的運動結構形式及太極拳十三勢的動力運轉才能發揮太極拳實拳的效用，此效用稱為感性的現象包括：

1. 具象上恆常的屬性

- (1) 剛柔相濟性的隨屈就伸，進而達於縝密圓融。
- (2) 虛靈不昧性的得機得勢，進而達於靈透感通。
- (3) 因勢利導性的動靜互伏，進而達於乘一應萬。

(4) 超然物外性的率性舉措，進而達於藝道同遊。

2. 動作上典型的樣態

在具象上恆常的屬性的制約下，太極拳其動作上典型的外樣態也提出了四大要項。

- (1) 八門五步型的實拳個體，在修煉上達到勢若無為的樣態。
- (2) 知覺運動型的內外相合，在修煉上達到神呼體應的樣態。
- (3) 心身順適型的急應緩隨，在修煉上達到對待無病的樣態。
- (4) 切合理法型的變化萬端，在修煉上達到生生不已的樣態。

王子和將太極拳實拳的動作結構形式，依傳統上的理論，及其實際修煉的心得重新解析建構，使太極拳的拳理、拳法、實拳、實功的修煉體系更能符合知識爆炸時代。人們的文化水準日益提高，高層級知識的人們需求提升，傳統太極拳有其存在的價值，因此，時代在變，傳統太極拳所用術語及教學方法，必須以現代人能夠了解的思維來敘述；並以現代科學方法來闡釋、說明、驗證，建立符合時代需求的溝通橋樑，使它更具包容性且永恆存在，讓太極拳實拳的修養運動對人類的生命生活更有裨益，且能源遠流傳。綜合上述的論述，王子和提出太極拳實拳動作結構形式的制約綱要表，如下：²³⁵

²³⁵ 戴仁祥，林坤龍，《涵化小築講義》頁 148。

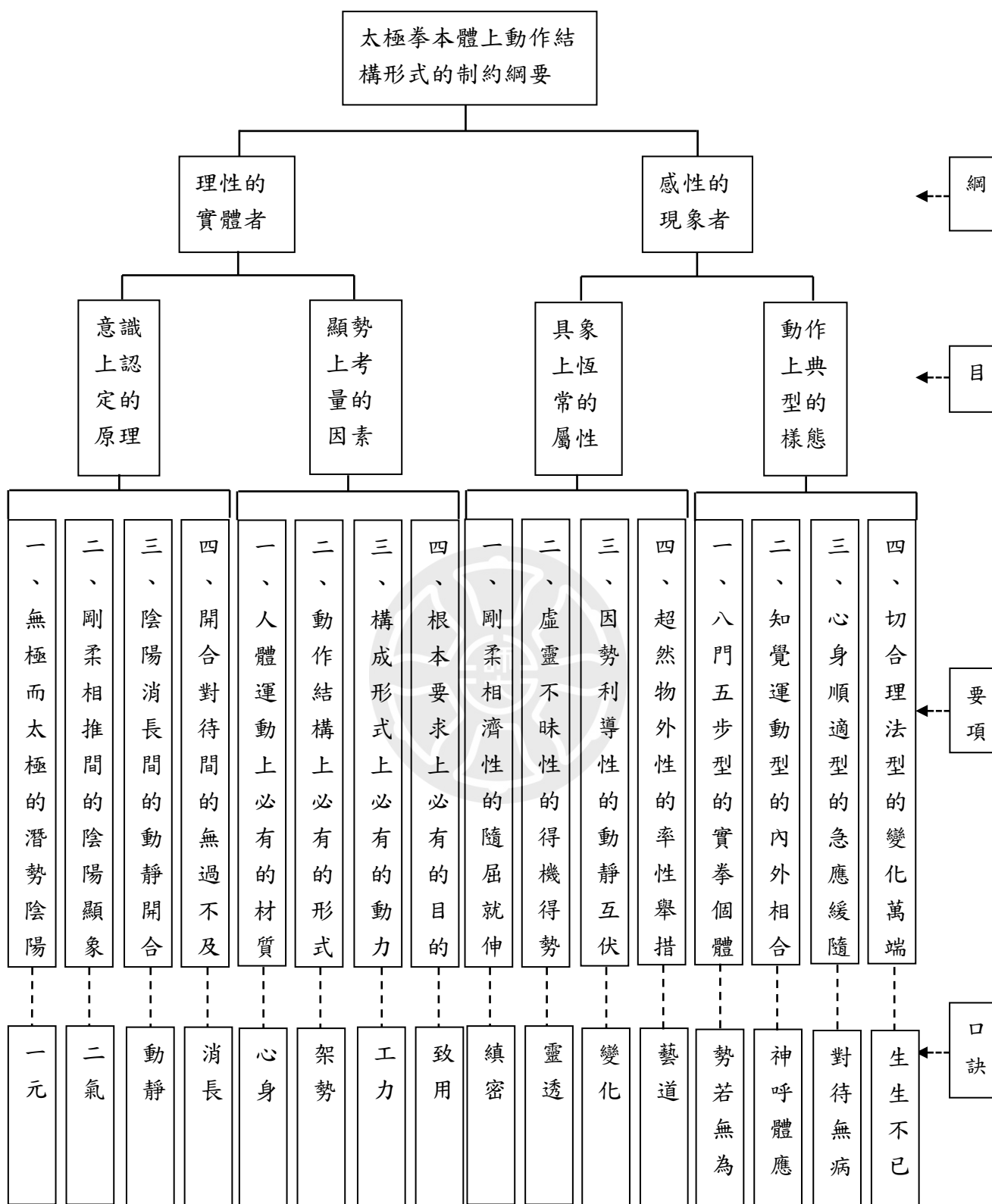


圖 3-21：太極拳實拳動作結構形式的制約綱要表

資料來源：參閱《涵化小築講義》

從王子和提出的太極拳本體上動作結構形成的內容，我們可以認識到太極拳的實體，絕非如一般人所指只有看到太極拳的動作姿式套數之形態，以及其姿勢所表現的形象。因為這些動作及姿勢所表現的形象，都是出自於人類對太極拳外在形態的模仿，並非是太極拳實體的整個面向。太極拳實體必須考慮到太極拳的意識和形態上的整體結構體系。

從圖 3-22，我們可以認識到陰與陽之間的發展狀況，以及至誠求善的動態歷程，及天地人之間的空間變化，以其永動不滯的時間往來。有其現象，有其形象，這些現象及其形象可以成為習練者效法與可以應用的法則的模式，這些模式都存在著變化性的太極的性質。思想意識上存在著由無而有一元二氣的存有根源，具有渾淪一體的藏生機的活動性的無極而太極的哲學思維。在剛柔相推，陰陽消長上呈現了一元二氣的性能，構成了現象的呈現而成為可計數量的顯現，演化出太極拳八門五步十三勢的數量與現象。從十三勢的勢勢流轉中形成變動不居周流六虛的時空觀。經由十三勢確立了太極拳屈伸開合的實拳形象及變轉虛實的對待功能的實功形象。故太極拳的實體其組織體系，必須包含意識理性實體的拳理拳法，以及感性上表現的實拳實功的體用形象，才能稱為太極拳。

太極拳性理的思想體系，原是宇宙萬物之間，一種最高層的法則性觀念。太極拳就是這種法則的具體化，要認識太極的文化思想，透過太極拳的修煉是最有效的下手功夫。學習太極拳的目的不僅是為了強身健體，更重要的是太極拳的修煉，可以使我們認識宇宙，充實人生。知己之所煉所修為何，經過打手兩者的推手切磋，更能達到知彼的人我事物的互動，因此打手修煉亦是太極拳的另一門課題。

四、太極拳的對待修煉

王子和在何謂太極拳一文中提出太極拳是我國因有的一宗徒手搏鬥的技藝。王宗岳的〈太極拳論〉也提出：

人剛我柔謂之走，我順人背謂之粘，動急則急應，動緩則緩隨，……人不知我，我獨知人，英雄所向無敵，蓋皆由此而及也，……斯技旁門甚多，雖勢有區別，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，非關學力而後有也。察四兩撥千斤之句，顯非力勝，觀耄耋禦眾之形，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。²³⁶

從以上王宗岳〈太極拳論〉的論述，幾乎認識到整個篇幅是以兩人對待的面向，最開始就是徒手搏鬥的技擊方法與應付的對策，最後達成英雄所向無敵，人不知我，我獨知人的太極功夫，是以太極拳實拳的動作個體，應用於兩人以上所進行的手搏技擊，傳統上稱為「打手」。打手這個概念首先記載在王宗岳所作的〈打手歌〉²³⁷的文詞上，從打手歌的敘述上我們了解到太極拳在手搏技擊上的實體內涵，及其打手歌的性質及其作用如何。武術的初衷因防禦的需要，首先考慮的就是人與人的搏鬥較技以取得勝利，保護自己及家庭，社會的安全。因此打手修煉也是太極拳實拳的體用中知彼的功夫，除了前面所言的實拳的盤架、串拳的修煉，藉以達到知己的功夫，要具有知彼的功夫就得從打手修煉進入研究。王宗岳的打手歌內容如下：

棚攬擠按須認真；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²³⁷

（一）打手歌的操作實務

1. 推手：兩人在既定的模擬狀態下互為攻守的動作

太極拳的打手修煉在其正功功操裡，可分為兩大類，頭一類名為推手，另一類名為散手；推手的操練是在學習因應人與人對待交手時，如何體會剛柔相推而生變化的基本方法；並不是意在兩人彼此用自己的手法去推別人的手。而是兩者在剛柔相推而生變化的互動中建立動作個體形相與材質的標準，在形質合一的動作要求訓練下，

²³⁶ 引自王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 106。

²³⁷ 引自王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 210。

推手時能夠達到陰陽相濟，對待無病的能力。²³⁸

推手綱目：²³⁹

(1) 定步推手

①單搭手粘黏法：(合步四式)

單搭前手一棚一按，平圈粘黏法（左、右兩式）。

單搭後手一按一棚，平圈粘黏法（左、右兩式）。

②單搭手折疊法：(合步四式)

單搭前手一棚一按，豎圈折疊法（左、右兩式）。

單搭後手一按一棚，豎圈折疊法（左、右兩式）。

③雙搭手粘黏法：(合步四式)

拿前手一棚一按，平圈粘黏法（左、右兩式）。

拿後手一按一棚，平圈粘黏法（左、右兩式）。

④雙搭手折疊法：(合步四式)

拿前手一棚一按，豎圈折疊法（左、右兩式）。

後手一按一棚，豎圈折疊法（左、右兩式）。

⑤定勢四正手法：(合步、順步四式)

合步四正手法（左、右兩式）。

順步四正手法（左、右兩式）。

(2) 活步推手：

①墊步推手：(合步四式)

前上跟步四正手法（左、右兩式）。

退步前收四正手法（左、右兩式）。

②進退推手：(合步四式)

進退三步四正手法（左、右兩式）。

²³⁸ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 210-212。

²³⁹ 蘇清標，《太極拳修煉哲學》，頁 191-193。

多步進退四正手法（左、右兩式）。

(3) 大擺：

①定勢大擺（左、右兩式）

②不定勢大擺（左、右兩式）

2. 散手

散手的操習是分別拆開太極拳三十六個類形式的式子結構，應用八門五步動作成十三勢的功能去處理與人對待的方法，並非脫離剛柔相推而生變化的基準而揮手任意亂打。如果兩人任意亂打，便無技藝可言，所以散手本意上是拆散太極拳三十六個式子，而加以配套學習各種招式的應用，而不言散亂任意揮拳亂打，²⁴⁰散手即是俗語所說的拆招，對三十六類實拳式子的拆解，在楊澄甫遺著《太極拳體用全書》中有詳細的說明，讀者可參閱，但實際功夫還得有拳伴及對拳藝有體證的老師指導，才能真正體會太極拳的手搏技擊要領。

（二）打手修煉體系表

王子和對於太極拳實拳的修煉建構如前所述的太極拳本體上動作結構形式的制約綱要表，以提供後進者所以遵循的修煉綱領，作為太極拳實拳的指引，而不致於在浩瀚的太極拳體系中迷失方向，達不到知己的認知，有了知己的實拳修煉，在進而前往知彼的對待功夫實踐，因此王子和對打手修煉亦建構了一份打手拳之打手的修煉體系表，以提供實拳的修煉成熟者能進一步進行知彼的打手功夫。打手的修煉實務計有八目，各目都有其動作功法要領，如下圖 3-22 的打手修煉體系表。²⁴¹

²⁴⁰ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 208。

²⁴¹ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 206。

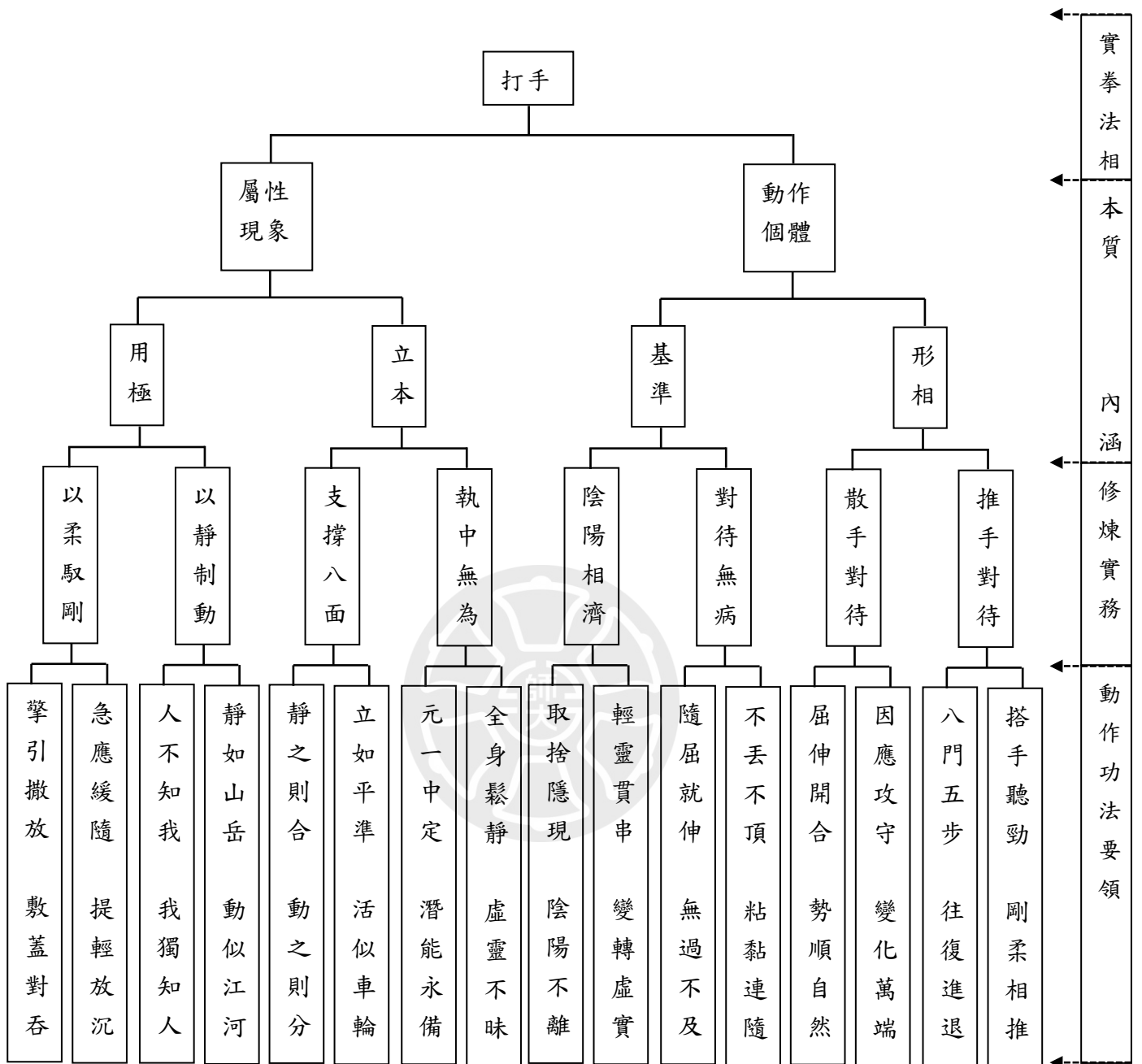


圖 3-23：打手修煉體系表

資料來源：參閱《太極拳涵化文集》打手拳之打手的修煉體系表

太極拳在知己的功夫上，要透過知覺運動中的串拳實踐，知曉自我心神體能的身心變化。而知彼的功夫，就必是經由打手的修煉中的推手對待與散手對待，以達到王宗岳的打手歌中所說的「棚攏擠按須認真；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」的能力。故打手的動作個體的形式，呈現以太極拳十三勢與人交手的推手形式的對待或散手形式的對待。在交手的過程必須是利用搭手聽勁的粘黏連隨、剛柔相推的工夫，在十三勢的勢能應用以往復進退的步法，勢順自然的屈伸開合的拳法應用，在動作上達到對待無病與陰陽相濟的動作要求。在自我的身心上必須全身鬆靜提起精神，以不驚不燥，隨機取勢的身心命意，透過以心行氣的身心意氣的虛靈感通的知覺運動，達到人不動我不動，人微動我先動的人不知我我獨知人的以靜制動的功夫。在全身鬆靜感通無礙的意識中達到急來則急應，緩來則緩隨的以柔馭剛的推手對待和散手應變的能力，以此修煉出打手修煉的實修，且從打手修煉中養成知彼的功夫。太極拳的遊於藝修煉從知己的串拳實踐到知彼的打手修煉，兩者合一，才是太極拳的全修。

打手修煉離不開打手本質，王子和提出一套打手本質的詮釋，²⁴²研究者認為，從打手修煉的體系表裡，可以認識到王宗岳的打手歌裡所呈現的打手的修煉，是離不開打手的本質。有關打手的本質為何？王子和則提出了四點的論述，以供參修者體認到太極拳的手博較技的修煉是有其本質內涵的，不是現今社會上所呈現的毫無章法的凶暴鬥狠的亂鬥。知其本質才能前往修英雄所向無敵的太極旅程。

1. 打手有其實現法相的動作個體。那動作個體有其常住不變而且為不可或缺的性質。那性質包括著動作個體的形相與構成形相的材質。
2. 打手的動作個體形相，呈現在與人交手以十三勢的推手形式的對待或散手形式的對待上。而這類動作個體的形相的基準，也就是那形相的材質，在動作上必是對待無病與陰陽相濟。
3. 打手的動作個體，有其固然的屬性與必有的現象，那固然的屬性，在動作的應用上，

²⁴² 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 206。

屬於執中無為而支撐八面的建立起對待的基本狀況。而那必有的現象，在動作的應用上屬於以靜制動而以柔馭剛的對待用極。

4. 打手的本質，在其動作個體方面，包括著動作個體的形相與個體動作的基準。其形相呈現在推手對待與散手對待的動作形式上，其基準呈現在對待無病與陰陽相濟的動作狀況上。而在其屬性現象方面，包括著動作個體的立本的基本狀況，以及個體動作的用極操作。

了解到打手的本質，進入太極拳的打手修煉，對其修煉實務及其動作功法要領的掌握，在知覺運動中，都能如實的覺知，達知覺一氣，一氣流行的太極化流行的立本用極，如〈太極拳論〉所言：

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。²⁴³

打手修煉體系表的系統分類，讓修習太極拳者對於實拳的體用於打手對待上，更能明白太極拳的本質內涵，知道打手的修煉實務，有其下手的動作功法，無怪乎，楊露禪在前清的武林世界裡能被稱為「楊無敵」，因其以達到仁者無敵的全體大用的境界。這不是世俗社會對武術打打殺殺的認知所能論斷的。

²⁴³ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 106。

第肆章 臺灣楊家老架太極拳的實作技藝與知識傳遞

王子和於 1962 年到 1972 年，10 年期間將太極拳從門派的思維轉型為學院的教學，形成太極拳體育化的教育，將太極拳科學化、學術化、體育化。以學習領域的角度探討太極拳的技藝操作的教育價值是富饒玩味的，包含知識性的認知領域，學習的重點是透過太極拳科學性的哲學觀，知曉太極拳的技藝學習是符合科學化的歷程，進而藉由技藝的操作觀摩，學習按部就班的順序與落實評量，觀察體會以修身而達到認知能力，意識信仰的建立，以達情意養性實踐體證而成就太極武藝。

第一節 太極拳的科學性探討

科學是經由嚴格合理的程序與操作步驟而構成的系統性學問，太極拳的科學化便是太極拳的實拳修煉經由嚴格合理的程序與操作步驟的系統性學問，它經由太極拳的性理文化的注入，讓拳與人兩者相互沁入形成生命聲息，身心互動感通的體會。這種體會就是太極拳的實拳修煉，在實拳修煉中不斷的證實自家心靈的完美認定，太極的實拳內涵越練越豐富，思想越來越深刻，行為越來越文明，價值越來越多元，²⁴⁴且透過實拳的可重複性操作，跨時間的傳承在修煉中不斷的交互作用的歷程，形成一個生命的歷程。將前人的生命歷史留存的記載，得到過去與現在永無止境的對話，²⁴⁵修煉者體證將過去的事實給予新的意義與價值，以提供現代人活動的資鑑。在不斷的可重複性可體證下，達到太極拳價值的延立，而有一核心的理念追求，經由科學方法的建構並經修煉者生命的感通互動，而有一真切的實踐方法的進入。

方法的進入不是只追求太極拳實拳的技術規矩層次問題而已，它必須涉及到身心對話的層次詮釋。它是多元但不因多元而散亂，如〈太極拳論〉中所言：「雖變化萬端而理唯一貫」，此理唯一貫即是回歸到理之道中，也就是人參贊於天地萬物通而為一的那個

²⁴⁴ 喬鳳杰，《文化符號：武術》（北京：社會科學文獻出版社，2014），頁 5。

²⁴⁵ Samh Maza（莎拉·瑪扎），《想想歷史》，頁 90。

總的根源狀態的道。²⁴⁶那個根源狀態，就是太極拳修煉者，以各個方法的規矩、傳承、設計，利用人參與的進入太極的生活世界裡，利用各種研究題材，研究對象以及其他種種研究場域與氛圍，以及時代的實存氣氛所構成的總體。透過科學的方法加以體證，從方法的程序與操作中通入方法論的道，層層進昇，一層一層的往技藝道的修煉歷程中，由「著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明」²⁴⁷上通於一個總體的根源狀態，此狀態就是神而明之，它是一個心靈的指向，是修煉者經由參與歷程後逐漸達到的心靈指向，這種修煉歷程是有其科學方法指向，而不是雜亂無章的行為。

太極拳的科學性不只是一個獨立客觀的操作步驟，或者物理世界中的客觀法則性的定律，它已養成一種修煉者的態度，形成生命造化中的生命信息的覺知。科學化的太極拳並不是純粹只考慮到技術操作的法則學習，它已經由修煉者知覺運動的生命感知而造化其中，使整個修煉和文化傳承之間有了緊密連結。肢體動作的物理運動學理，結合身心的覺知互涉，讓修煉者透過物理的科學操作與分析，結合自身的生命氣息的覺知互動，恰當的將太極拳的操作表達出來，無過不及隨屈就伸。〈太極拳論〉開宗明義即說：「太極者，無極而生，陰陽之母也，動之則分，靜之則合，無過不及，隨屈就伸，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，而理唯一貫。」此中文義已明白的告訴太極拳是以隨順物理世界中的自然法則，人在覺知到動靜之信息中，所演化出來的一種行動與行為，所以才有「著熟」的規矩要求。從規矩中修煉到熟練的形式表達，再加上式勢存心且用意，以氣運身的身意氣澆注於形式之中，達到節節貫串的知機懂勁，這種懂勁的覺知是在著熟中，因心靈的造化而逐漸的明白的，因此有漸悟懂勁之語。

當你熟了、懂了、順了，太極拳在知覺運動中才能透過以心行氣、以氣運身的實踐，具足了方法的應用，方法論的學養，而成了方法論意識的身心意氣神的存有意識的實踐，才能拾階而上，終將階及神明。從意識的清明之中有知有覺得拾階而上達到太極拳道的

²⁴⁶ 林安梧，《人文學方法論：詮釋的存有學探討》（臺北：讀冊文化，2003），頁 54。

²⁴⁷ 李師融，李永杰編著，《古今太極拳譜及元流闡秘》，頁 297。

理境——「空無性、透明性、明覺性與自由性」²⁴⁸的終極目標，達到技藝道的三極徵見而上遂於道。再經由道之返照，其方法，吾人理解之、詮釋批判之、重建之，而構成一個理解系統。這個理解系統它是具有一客觀法則性的定律及參與者的知覺運動中的意識。根源就存在意識的「神」亦就是「知機其神乎」，是人類用於參贊天地萬物通極於道的精神意識。此造化之機的知機其神亦是宇宙萬物有一切化育，一切存在的根源。是妙萬物而為言者也。人具有之，因此很容易耽溺於世俗化的迷離恍惚之中，而不自知，因此客觀法則性的規矩，就必須在初學的啟蒙開始要嚴格的要求與遵守的。

太極拳是攻守動作個體的實有形式，它是透過太極性理的理法轉化而成的具體形式的動作個體。此動作個體就是太極拳的實拳，而形質上的這等實拳就是太極拳。而實拳的結構成素就是太極拳的十三勢。太極拳之為太極拳就是結合了太極的性理，太極拳的實拳與太極十三勢所構成的三位一體的太極拳的整體。太極拳的性理屬於太極拳的理論內涵屬於形上；而實拳動作才是太極拳的實務操作，從實拳的操作去理認形上的理法。

從以上的說明，很清楚地看到在太極拳的傳習教學上，以及理論的具備上及實務的操作上，都必須從太極拳的實拳下手修煉才能印證理認太極拳的真實。太極拳的實拳修煉所具有的理论體系及其傳習教學方法，融合成為理論與實務合一，其特質可以歸納分析幾點意義，這些意義特質也可以了解到太極拳可以成為具有科學性的一門學問探討。

一、具有時間歷程且一貫性的存在意義

太極拳自元明迄今，已有數百年的傳承，其演化的現象源自於太極的性理，這種性理思維是經由易理學說的推演變化而來，在楊澄甫著的《太極拳體用全書》中亦提到：「太極拳本易之太極八卦，曰理，曰氣，曰象，以演成……惟理氣象乃太極拳之所胚胎也。三者得能兼備，而體用全矣。」²⁴⁹易理學說可由幾千年的歷史考驗檢證其效度。太極性理本身的封閉性質是維繫太極拳實拳修煉具有超越時空且一貫性的基礎之一，故楊澄甫說：「太極拳祇有一派，無二法門。²⁵⁰以「象」則取法太極八卦，「氣」則不出於陰

²⁴⁸ 林安梧，《存有、意識與實踐：熊十力體用哲學之詮釋與重建》，頁 342。

²⁴⁹ 楊澄甫著，邵奇青校注，《太極拳體用全書》，頁 27。

²⁵⁰ 楊澄甫著，邵奇青校注，《太極拳體用全書》，頁 28。

陽剛柔，「理」則主宰變易不易，以窮其化，學者尤其先求其象，以養其氣，久之自然能得其理」。²⁵¹透過太極拳的理、氣、象所演化而成的太極拳的實拳，它是具有時間歷程且一貫性的，不會有因專屬於某些傳習者而有嫡庶之爭，也不會因專屬某些團體而有宗門之別，也不致於因某些特殊成就而有絕續之憂，唯有將太極拳建立在客觀的、封閉的、絕對存在的太極性理上，才能具有超越時空且一貫的重要意義。

太極的性理思想是構成太極拳實拳體系概念的思想根源，在楊家太極拳傳統修煉文獻〈太極陰陽顛倒解〉²⁵²一文中記載有關太極拳實體的思想根源。透過太極陰陽顛倒之性理及其水火相濟之術，透過人身對勢的理解與運用衍化出太極拳實拳結構的成素即太極拳的十三勢。此十三勢包括八門攻守動作的手法及五種動靜變化的協同步驟，八門手法：棚、攏、擠、按四正手法，採、捩、肘、靠四隅手法，五種協同步驟：進、退、顧、盼、定，根據十三勢的成素，創編了楊家太極拳傳統的太極拳實拳三十六式類，成為太極拳具攻守拳性的太極拳實拳的動作個體，透過太極拳實拳修煉，印證體認太極拳的實功，即太極拳十三勢的攻守拳性，透過太極拳十三勢在實拳修煉實功印證中由著熟而漸悟懂勁，進而達到虛靈神明，從實務操作中澈悟太極拳的理法理論內涵而歸於太極之性理。這種下學而上達的功夫修煉，是一超越時空具有恆常性且一貫性的時間歷程。

二、藉由個體差異得涵化太極的意義

太極拳的修煉主要是經由個人對實拳的認識與自我的實拳操練。在自我的實拳修煉中提升生命的心神體能的實在功力，而作用於太極人生，這種實功修煉反映出太極拳是透過個人的努力對實拳的實踐操作而產生自身的實功能力，是以個人為主體，尊重個體差異的不同，而所得的結果成就，亦就各自差異一分耕耘一分收穫。太極拳的修煉透過實拳的把握，因每個人的練習動機體能狀況身體素質知識背景及覺知能力等，都有很大的差異性。如果要將個人太極拳的動作同化或統一化有實際的困難，一般從表面動作上觀察，似乎有其共同性，但仔細分析乃是失之毫釐差之千里，因此在實拳修煉上採用提供素材的方式協助初學者入門。因傳習者已經歷經多年的經驗，對實拳的操作及實功的

²⁵¹ 楊澄甫著，邵奇青校注，《太極拳體用全書》，頁 27。

²⁵² 李慶榮、二水居士，《楊家太極拳老拳譜 32 目探究》，頁 104。

知覺體認都有一定的身心素質，能針對修煉者在實拳的操作上的不足，提供正確指引及實功上的知覺體會，給予修煉者有一種內心默會的覺知傳達，²⁵³傳統上稱為面授。

這些素材有其共通的部分，在實拳部分就是太極拳的築基本功操，及練拳行工要領(三綱二十目)²⁵⁴的共同要求，在實功部分就是正功初修心法大目提要內容，²⁵⁵透過實拳及實功的素材要求，其目的是在矯正個人缺憾或發展個人特長。透過練拳行工要領及正功初修心法大目提要的內容要求，給予修煉者素材的正確性的準則參考，這些準則的效度，一則來自實拳理論系統內部的一貫性的評量，一則則以實拳實效能否發揮實功能力作為準繩。

太極拳的修煉所展現的是經由傳承的共同素材，給予個人，尊重個體差異原則。因人而異，個人修煉，不是經由動作要求，強欲矯正統一修煉者生理心理心性等各方面的一致化。但因有傳承上的共同素材，在此共同素材的理念下，則有個體差異的同化現象，這種同化現象就是涵化的功能。這種具有涵化功能的太極拳修煉，讓太極拳能在歷史的長河中展現不同的面貌，而且跨越時間維繫其一貫性。這種涵化功能的能力，使修煉者在個體差異中形成同化現象，達到修煉者與修煉者之間及傳習者的關係建立了有情有信的太極場域，徵見於天地之間且光耀永恆，每個人在執行太極拳動作時，可能存在的個體差異，因為每個人的體格靈活性和力量都不同，太極拳運動的原則應該尊重這些差異性並根據個人的能力和特點進行調整與涵化，逐漸在差異中而有同化現象。

三、藉實拳修煉得實際功效的實效意義

太極拳發明的原初是具有攻守實效的拳性，其構成太極拳實拳的結構成素是太極拳的十三勢，²⁵⁶十三勢具備了棚、攏、擠、按、採、捋、肘、靠八門攻守動作的手法及進、退、顧、盼、定五種運轉八門動靜變化的步驟，在整個實拳的操作過程中除了了解太極拳拳理如何應用於實拳外，整個實拳操作上都必須真實的體認到太極拳十三勢應用於實拳的攻守動作上的拳性如何？修煉上成為一有目的學習且不斷的透過知覺運動的內在

²⁵³ 洪允和，《陳氏太極拳基礎 24 式》，頁 28-38。

²⁵⁴ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 174。

²⁵⁵ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 175。

²⁵⁶ 王子和集類注疏，《太極拳實拳三十六式類一類型式措定靜姿身形影像》，頁 1 前言。

覺知的探求，而成為恆常性的太極拳的動作行為的改變，達到實際的功夫練到身上的實功。所以實拳初修強調把具攻守拳性的實拳操作功夫練到身上形成恆常性的行為改變。如拳論所言：「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。」²⁵⁷每個實拳動作都必須堅忍其性，利用站樁盤架串拳在太極拳知覺運動歷程不斷的回饋反省修正。

結構上掌握到身心的內在統合符合練拳行工要領三綱二十目的要求，及正功初修心法大目提要，透過身心內在統合的知覺運動要求，將太極拳十三勢的實在功力練到身上達到真正具備實拳攻守實效的拳性。修煉出太極拳的實功效能，決非夜夢神授或先天具備的能力所能學習到的；也不是不知所為的無目的性的學習；意志不堅指東望西的到處遊走學習。這些不能一以貫之的學習都無法了解太極拳的修煉。所以在王宗岳的〈太極拳論〉中提醒學習者：斯技旁門甚多，雖勢有區別，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，非關學力而後有也，「察四兩撥千斤」之句。顯非力勝，「觀耄耋禦眾之形」，快何能為！²⁵⁸從王宗岳的論述中，我們了解到太極拳的實功能力乃是學而後有的，其學習的目的是在於具備攻守的拳性。所太極拳實拳的學習在於強調實效原則，在這種具有攻守的實功修煉中，建立起學習的目的。

此一說，眾多學習者會質問冷兵器時代已成歷史，在科技文明的時代，手搏技擊已不被需要，太極拳的學習應轉向，朝向動作外形的柔美，而不在乎前人所傳承的拳性，胡亂編排，完全忽略了太極拳的實拳所具有的太極拳十三勢的拳性，如果只求動作外形的柔順美感，其所成立的體系已非太極武藝的內涵。另有一說，武術技擊只在利用攻守取得勝利，又何須注重太極拳實拳的動作形式，各仗所能恃強欺弱，勝負輸贏論英雄，如果朝此方式學習，則太極武藝就「無法形成」科學化的理論體系，更無法達到如拳論所言：觀耄耋能禦眾之形，快何能為，如果只重視搏技廝殺，其目的亦無法拾階而上而達階及神明的太極性理。則理論體系的跨時間一貫性遭到否定，因而無共同性可循，更遑論尊重個體性差異了。

²⁵⁷ [清]王宗岳等著，沈壽校勘，《太極拳譜》，頁33。

²⁵⁸ [清]王宗岳等著，沈壽校勘，《太極拳譜》，頁34。

以上論述的兩個反面說法是當今太極拳學習者的普遍認知，尤其亞運太極拳套路的比賽更是朝向體操化的編排，離太極拳本來的精神內涵已千里之隔，其成立的體系已非太極武藝之屬，只是穿著太極拳的外衣展現了東方體操的另類運動罷了。太極拳的實拳如何建立實效學習原則，要回歸其本來的面目，太極拳不是一種舞蹈或表演，而是一種實際的自衛技能，更是修養心靈的法門，因此太極拳運動應該著重於實際應用中的效果和效能。

四、藉由回授控制達調控意義的操控原則

科學研究活動強調的是先透過實驗室建構足以表達現實情況的具體而微的模型，藉由模型的調控以反觀現實情況的動態，損之則增之，過之則損之，而達到動態平衡的要求。理論體系之良莠，可以根據理論體系指導建立的模式的可操弄程度加以評估，太極拳的實拳修煉是以人身為模型，而實拳是由太極性理的唯一理的理想化預定。²⁵⁹故以人身為模型就是要建立系統化的操弄變數群，來完成實拳的修煉，藉由身心的回應操控，如練拳行功要領提示的三綱二十目為操控項目：

(一) 體態總綱

心有令神有覺的身形姿勢，在恆常的身法上要求：全身鬆靜提起精神。在操作項目上要求：虛靈頂勁、沉肩墜肘、涵胸拔背、鬆腰疊胯、尾閭中正、開膈曲膝、呼吸自然、氣沉丹田。

(二) 動態總綱

以氣運身之下的體肢運動。在動作練法上達到：知覺運動，動中求靜。在操作項目上要求：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。

(三) 功能總綱

心呼身應發揮的動作成效。在動作效應上要求：全身通泰，運轉如意。在綜達項目要求：上下相隨、內外相合、相連不斷、輕靈沉著。

²⁵⁹ 王子和集類注疏，《太極拳實拳三十六式類一類型式措定靜姿身形影像》，頁1前言。

正功初修心法大目提要提示的身形腰頂、四平八穩、知覺運動等下手內容，及無極平立實踐規範口訣中所提示的樁步膕胯、腰脊頭容、肩肘胸背、呼吸往來、動靜有無等身體的周身內外的規範修煉者，根據這些變項以及口訣中所指示的操作範圍來操控自己的身體動作，如電子電路的回授控制，具有損益的調控系統，此等動作就是在建立具體而微的實拳模型，經過調適而成的適當模型就是以藉之返觀，十三勢成拳以及太極性理的動態事實，這些可操控的項目與內容在人體模型上的操控過程中是可返觀事實狀況程度的。是經由理論化約而來的，可經由理論化約而成為動態的實拳事實狀況，每位修煉者可藉由自身的小實驗模型調整設定變數，依實拳修煉的項目及內容要求，操控至指定的狀態為止，這些可調控原則的學習是符合科學化過程的學習，通過練習和反覆磨練，太極拳運動的技巧和動作可以被個人理解掌握和改進，從而達到更高的水平。

五、藉規矩法則達到可預期原則

太極拳的實拳修煉成為有操作項目可循的可操控的原則，伴隨著操控變數項目則成為可以預期的原則，可預期性包括內在與外部的可預期性。在太極拳的實拳要求上包括每個式子的身姿結構要求，如每個式子的步樁、膕胯、身腰、手眼，²⁶⁰肢體相對的角度面向、質量中心的垂位、重量的分布空中位置、肌肉緊張程度、觸感強度、關節的開合擠壓感、眼神的視角、移動的程序等等，每一個動作式子都是可以有稱呼、可以測量、可以數字化的，這些可以稱為外部的姿容外型的可預測性，這些外測項目的規矩掌握，在知覺運動的運動歷程：感、覺、慮、意、命、運、勢、動、象中形成一套精緻的量測系統，在知覺運動的量測流程系統中，可以檢查身心變數的操控狀態，及其產生的式子模型結果的覺知反應，由此量測變數操控狀態以及覺知反應，於回饋系統的基礎形成實拳身姿空中位置覺及運動移動的運動覺的反應，而做為下次運動修正可預測的回饋系統基礎。在太極拳實拳三十六式類的類型式指定靜姿的注疏記錄著每個式子的靜姿的步寬、步長、膕位質量中心位垂等，都是可稱、可數、可量的，這些外在可測量的規矩，足以檢討實拳之內在可預測四平八穩的能力，透過實拳外部可預測的規矩要求，可以檢驗實

²⁶⁰ 鄧時海著，《太極拳的步樁》（臺北：國立臺灣師範大學體育學會，1974），頁 220。

功修煉所建立的太極拳十三勢的實在。

要體認到十三勢就得從實拳的外在可測量的身形腰頂，四平八穩，知覺運動的規矩中掌握，²⁶¹能真正體認到十三勢之真實內涵，才能返照修正實拳個體從三層九階²⁶²中不斷的三回九轉而達人拳和一的境界。這些境界及層次的不斷提升，都是秉持著外部可預測的實拳的規矩，進而提供精確的量測系統如練拳行工要領中的體態總綱，動態總綱，功能總綱中的要領，²⁶³透過人體三十六式類模型建立內在反饋系統使變數操控狀態及其式子模型結果可以了解，可比較進而可修正，外部的可預測性來自於參考上一層次指導理論所建立的準則要求。在正統傳承的太極拳實拳修煉上，整體而言是處於封閉於前後層次系統的內外相合的整體，使得實拳內在以及外在可預測原則是完全可以滿足，而不必溢出理論體系而尋找外部非太極拳的體系。因為太極拳的性理思想拳理拳法都從太極的性理本身轉化而來，而太極性理本身就放之充四海卷之不盈握，充塞宇宙，沛然流行。太極拳實拳在修煉上要階及神明，達到身心內外相合全身通泰運轉如意的要求，自然亦無內無外真如一體了。

六、可藉三回九轉之修煉達可複製原則

可複製性原則給予太極拳傳承上建立派門形象的存在價值，在各門派的法則性規矩下，依同樣的修煉程序，相同的環境條件下每個人在不同的時間不同的空間依法而修皆能不斷的重複學習逐漸的達到各層次的實功要求，對於科學性而言，好的操作模式除了受內在可操作變數群影響之外，應對此系統外的變數應該具有不受影響的不變異性，但因人的動態性及環境的流動性，往往會受到客觀環境的影響而有行為的改變，但如果回到派門的規矩上重新建立相同的修煉模式，則一樣可以得到原始門派的修煉結果，只是內在經過了涵化過程在不同的時代下太極武藝會有相同的面貌的傳統新生命。

就外樣態的形象上，在實拳的面貌上乃可以回溯到楊家傳統的拳架型態，²⁶⁴以現有的最早的楊澄甫的拳照觀察，此外依研究者幾十年的參與和觀察楊家老架太極武藝經由各

²⁶¹ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 175-178。

²⁶² 蘇清標，《太極拳修煉哲學》，頁 303。

²⁶³ 蘇清標，《太極拳修煉哲學》，頁 293-295。

²⁶⁴ 王子和集類注疏，《太極拳實拳三十六式類一類型式措定靜姿身形影像》，頁 1 前言。

不同地區的教學，在每年的會員檢定與比賽上，傳習的學生可以看到拳架的差異上很小，所以由此可以觀察到無論回溯傳承的面相或是普及化於社會各區域，只要在派門的規矩設定及教材的統一和嚴格的評判裁量下，證明太極拳的可複製性。太極拳實拳的可複製性經由客觀事實的檢證，排除一些自以為是的偏誤不因時空轉移外樣的實拳變得面目全非。傳習者需要謙虛的面對客觀事實，真誠的面對傳承的法度，以平心靜氣的隨時檢討自我修煉時的操作模式與程序自我的條件與材質而不斷的檢討操練細節。

無論在功操築基、串拳套路、推手程序及發勁要領都要細心地體會傳承老師的指導與指正，依師而修以法而煉只要真誠細心的依老師指導示範，依其指示的要領參修，老師的實拳模式一定可以複製到自己身上，但往往學習者求功心切，希望快速達成自我的認知與設定，而無法細心的依指示而修煉，做東想西，無法平心靜氣，自以為是，則可複製性就難以達成。因此當學習上開始分歧時，如果學習者肯定實拳的可複製性的信念，當自我遭遇到學習瓶頸，無法複製的情境時，就應該仔細地反省自我學習時的操作程序是否已產生跳躍，自己的操作條件及自身材質不足以承擔，而產生偏差，則修煉上應該以三回九轉的信念，重新返回原由的操作項目及操作內涵，接受重新再教育。在此往復修煉中，傳習者可以針對修煉者的條件與特質引導合適的修煉內容與修煉程序。透過每一階段的提領與充實，接引一層層的複製，在此層層進升的複製養成中，學習者也不斷地修正原有的錯誤與舊習，養成反省矯正的好習慣，在知覺運動的要求下及派門的練拳行功要領指引下，層層進升達到實拳實功的真實，才能確保派門實拳完整體系的可複製性，達到代代相傳而呈現大同小異的客觀事實且可複製的重要意義，同時也養成修習者掌握各階段教學的程序與真正如何教學的傳承能力。

從以上的論述，證明這個原則表明了太極拳運動的原理和效果，是可以被修習者複製的，太極拳是建立在一套明確的原則和理論基礎上的，這些原則可以被複製和教授給其他人。太極拳的技巧和動作可以通過系統化的教學方法和有效的練習來傳授給學習者，使其能夠重複和模仿太極拳的動作。

七、不同領域的可溝通性的學習與發展

人與人的溝通來自於對事物的認知與尊重知識的教養。科學之普遍為人類所尊崇，

其偉大之處乃是他尊重各種知識領域的推廣，及賦予人類共同的價值理念，認識到知識可以提高人類的福祉是為人類所共同的資產，不是專屬於某人某團體而受限制其傳播發展。可以透過知識而創造出來的科學研究都一一被記錄下來，成為人類研究上可以互通有無的知識傳播。溝通與傳播使人類知識更加磅礴，也建構了各種領域的科學知識且不斷地擴張。這種普遍的知識可溝通性，用之於過去傳統武術的傳習上似乎有些困難與封閉，因為傳統武術的傳習上講究的是口授心傳及封閉的門派專業術語。這種傳統文化的語文體系及經師人師的師徒制度的傳統技藝傳習，其最大的困難在於不易相互溝通以太極拳的實拳本質上沒有改變，人體的身心結構上也沒有多大改變，主要的是來自於文化、語言、社會情境的鴻溝，如何讓太極拳成為可溝通性則必須透過文化、語言及社會情境的調整，重整太極拳的詮釋及指導方法以適應時代的變遷。這種詮釋者必須經歷由古至今且有豐富的學養且經歷中西方語言訓練者方能勝任。

楊家老架太極武藝的首位臺灣傳承者王子和是讀過古書也上過山東大學，接受西式語言學訓練，也經歷了五四運動，戰後國民政府指派與何容等人來臺專門推廣國語運動，²⁶⁵在大陸期間拜呂殿臣為師，施予完整的傳統太極拳訓練，來臺除了國語推廣到全國各中小學，社會各角落，並專精於太極拳的傳承，以其學術背景，將太極拳的實拳體系重建成為可溝通性的太極拳以適應時代的變遷與需求，將三十六式類的實拳以傳統語境加以譯名，並以淺顯達意的文字加以注疏，以符合現代語言的表達，適應現代科技的新語文體系。

王子和將傳承上的口傳訣要以語言學的方法系統化的整理後，以當代文字表達，並建立華步庭的實驗場域，實驗考驗其可溝通性，如此反覆修正改良，務必使前人的智慧結晶再現光華，讓後學者容易效法並發揚光大。王子和並於 1962 年任教於臺灣師範大學體育學系 10 年，在 10 年期間將太極拳科學化、體育化，其門生鄧時海亦在體育學系任教(1972-1997)，專任教授期間，以現代體育的教學思維將太極拳給予學科化、評量化、有系統的教學與修習，更使太極拳成為更為可溝通且融入了社會的發展，並傳播到世界

²⁶⁵ 張宣忱，〈我對何子祥先生的認識〉《何容這個人》（臺北：國語日報社，1975），頁 67。

各地，建構了楊家太極武藝的傳承完成了「承先啟後偕道同遊」的傳承。

太極拳經由各領域的社會菁英共聚一堂，且將一個由傳統中華文化所孕育而成的太極拳經由當代科學交融途徑的信息，傳承者能客觀地完整的整理其所欲傳遞的傳統文化並且有系統的表達成當代語文，虛心的將觸角深入不同的學門領域，如此吸引來自不同學門領域的學習者，經厚植傳統文化內涵的太極拳，再經由他們根據學門專業再詮釋，再光大而成為全世界可溝通性的太極拳，可溝通性的詮釋在《太極拳實拳三十六式類》的注疏中可徵見，²⁶⁶在《太極拳的步樁之研究》的詮釋中更是以科學性的分析而符應了前面所陳述的各項原則。²⁶⁷這是楊家老架太極武藝傳習特色之一，此一可溝通性是科學化發展中非常重要的環節，且具有非常重要的時代意義，因為其為可溝通性才能不斷傳續，而不致於各說各話莫衷一是。

八、層層進昇，可累積性的技藝道三極徵見的修煉

太極拳之成為一門知識體系且成為可累積性的層層修煉的學科，可累積的原則乃其各層次間的可相容性。²⁶⁸在不同的層次間所形成的知識體系有很多是不相容的，要成為一門科學知識的特徵之一，就是必須具備相當程度的可相容性，因此在剛開始的築基修煉的各種實拳形式，必須相容於各層次的修煉且具有可累積的修煉。這種累積性建立一套純粹框架，使關聯的知識體系可以在此框架上昇華至可融合程度，其運動原則可以建構在物理現象觀察，例如雲手、擡膝拗步掌可以以座標平移運動的進退移動，其轉動則可以扭擺運動的力隅旋轉現象，兩手的擺動可以用槓桿擺動、支點運動、簡諧運動等來解釋其運動原理加上地心引力的沉身落體運動，利用物理現象的各種運動原理的累積訓練，到養成合乎自然的物理原理而達到著熟的要求，²⁶⁹這種著熟能力的累積，達到用意不用力的形式掌握。由此種基底下手修煉經合度、退符、開展、圓棚達到圓融的層次，

²⁶⁶ 王子和集類注疏，《太極拳實拳三十六式類—類型式措定靜姿身形影像》。

²⁶⁷ 鄧時海，《太極拳的步樁》。

²⁶⁸ 太極拳的修煉是有次第的，在各層次的要求上有不同的內涵要求：例如開展的內涵與緊湊的內涵在表現上有不一樣的韻涵，但不因練到緊湊時開展的拳架就得捨棄，而是在同一套拳的操作下，以不同的內涵表現不同層次的意韻，在不同的層次下可以相容於同一套路當中，因此習練者可以以一套拳的練習中，以不同的層次表達，層層晉昇，具有可累積性的技藝道的三極徵見，猶如一個身體可以相容於跨領域的學習，且相互提升的能力。

²⁶⁹ 蕭保源，〈以力學的振擺之理論求證太極拳技術的奧義〉，《蕭保源文集》，未出版，頁 11-35。

²⁷⁰經由身體結構的整合，逐漸經由心靈層次整合太極性理十三勢及實拳所成的理論體系。此一理論體系扮演純粹太極拳修煉的角色，使得實拳成為具有可相容性的知識體系，也因此以太極武藝的發展歷史過程中，不攀迎附會其它拳種，雖然超然獨立，但並非故步自封。

楊露禪幼年在陳家溝，從陳長興習得太極拳術。壯年訪友遊學走遍黃河兩岸大江上游，搜尋太極武藝，經歷的越廣，蒐集的也就越博，融會貫通的越精澈，而造詣也就越高深，²⁷¹在在反映太極武藝具有開闊的可相容性的知識體系，表明在太極拳的結構規矩下其過程具有選擇性，有其立場，亦有其轉化融通的，絕對不是故步自封，也不是拼湊組合而成。透過溝通性的學習，對實拳實功形成可累積性的層層進昇，這種層層進昇亦不是單向指向太極拳的傳播，而是可以深入到各科學學門領域，接受各科學學門的知識，進而涵化形成技藝道三極徵見的修煉。這種涵化各科學學門吸收知識的修煉方式，是完全滿足科學性的可累積性原則。這種累積性的學習誠如法統頌中所言輯藝為舟偕道同遊，最終達到德業暢流光耀永恆的道化人生的太極武藝。

九、融會貫通的可歸納原則

太極拳的基本元素為八門五步的十三勢，由此十三勢創制三十六類型式，由此三十六類型式，再規創出三段十五串 108 式的套拳以供修習者永續修煉，²⁷²這種修煉是猶如一條連續不斷的紐帶，不斷的如太極陰陽的螺旋擴張，在此永續的連續中存在著無數個可融通可歸納的層次，每個式子都可以歸納出不同的勢能、勢別、勢向如攬雀尾式，其手法明示棚、攏、擠、按四正手法，其手法的變化可以歸納出五種勢別：（一）扭腰纏手棚，（二）攏手回身攏，（三）轉正進平擠，（四）掃手分提棚，（五）雙手進長按。如以棚為例，又可以歸納出：（一）平肩橫棚，（二）肩前斜上棚，（三）搪封棚，（四）有墜肘涵棚，（五）平胸棚。²⁷³甚至於在三十六式類中都有各種棚法。除了十三勢應用於各種式子的可歸納外，各式子又可以歸納出各種腿法，如：（一）蹬腿法，（二）分腿法，（三）

²⁷⁰ 張太素，《從老子思想觀楊家老架太極拳》，頁 157

²⁷¹ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 16。

²⁷² 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 121-130。

²⁷³ 王子和集類注疏，《太極拳實拳三十六式類一類型式措定靜姿身形影像》。攬雀尾式分析。

二起腿法，(四)單擺蓮腿法，(五)雙擺蓮腿法，手法也可以歸納出各種手法系類：如：(一)動靜有無基準系，(二)雲手開合系，(三)多手交集開合手系，(四)攬手開合手系，(五)十字手開合手系，(六)屈伸手開合手系，²⁷⁴在歸納的類別是多面向的，除了勢別、手法、腿法的身姿變化之歸納，也可以依前後接續動作來歸納，如上步有直上步、前上步、填胯上步、收胯起步、沉身落步接續前後式子的連接，在實拳的操作上就可以歸納出各種勢別、手法、身法、步法、腿法等來表達太極拳的實體性質。

可歸納原則，使實拳的變化也隨之變化，但是可歸納性的變化，歸納出各種變化形成一種準則，使習練者能通達貫串而融會貫通無所滯礙。太極拳的可歸納原則的意義在於提供習練者從十三勢到實拳之間的種種層面上的歸納途徑，幫助習練者突破形式的制約，而真正融合貫通，這種歸納性可以讓習練者到一定的程度上化繁為簡。從歸納的會類系中條理分明分化出各式子的內涵，進而應用融通於各種型範的拳種當中而能自修學習，自我成長。

第二節 科學化教材的編定與實踐體證

太極拳的修煉首重在如何下手實踐，早期的師徒傳授，來自於手把手的指點傳授，師父給的拳式子當下傳授，在不斷的自修揣摩中逐漸的加以連結，關於教材的編創，已無法考證了。太極拳在古老的文獻中只留下王宗岳的〈太極拳論〉、〈太極拳十三勢〉、〈十三勢行功歌訣〉、〈打手要言〉、〈打手歌〉等五篇文獻，並未有學習的教材，但這五篇文獻帶給後世太極拳的思想與拳架決定性的模式與規範。²⁷⁵

楊家太極拳為現今大家所公認且肯定的，除了其拳藝的普遍化，教材教法在傳統承傳上師父說了算，很少經由文字描述其教材教法如何，在門派上這可視為機密。但經由王子和、鄧時海等將太極拳傳入大學院校之後，在原有的套路傳承上給予科學化的分析與規格化的闡明，包括：式序，式子名稱，分節動作釋名，手法系統，操作程序，手眼、

²⁷⁴ 戴仁祥，林坤龍整理，《涵化小築講義》，太極拳實拳三十六式類系列表。

²⁷⁵ 游添燈，〈太極拳與整一體運動〉，頁 10-12。

身腰、樁步、腳尖指向、步長、步寬、臙膀再配合圖片，²⁷⁶使學習者對太極拳的套拳路子可以盤架練習，由形式規矩的形狀模仿太極拳的外表形象，按照每式子的規格化的闡明，加以定位盤察，由單一式的盤架練習，經由外表形象的掌握，如握拳、擱肘、弓步各種外形式的定位，如實的認識到身體的身姿結構，手眼應用於各拳式子的形狀如何。從形狀的形象學習逐漸透過太極拳的知覺運動的肢體的內在實感性而呈現拳式的勢態，如沉肩墜肘，撐臙氣沉等等達到太極拳的狀態，透過科學化分析，使學習者可以容易的進入太極拳的規矩，達到知規矩依規矩的自修。

一、教材編定的示範舉例

楊家老架太極拳在王子和的科學化提倡教學之下，受教門生積極的以科學化的思維，編定符合科學性的訓練教材，在審訂合乎者計有歐業超編輯王子和審訂的《太極拳縮影》及鄧時海著作的《楊家老架式太極拳教本》。二本教材各具特色，初學者適以參考。研究者提出以太極拳起式的教材作為分析的例式做為說明：

在太極拳縮影中套拳的分析，皆以固定的結構敘述每個式子的運動情況，其結構排序：（一）式子名稱（二）釋名（三）手系（四）分節動作：順序名目操作程序（五）規範分析：1.目視方向 2.手的位置 3.肘內角 4.操作要領 5.身軀類別 6.身面方向 7.起 8.繼 9.臙頂位垂 10.臙膀法 11.步子 12.腳尖指向 13.步寬 14.膝內角 15.作用（六）操作圖像，步跡圖（七）附註。²⁷⁷太極拳縮影的教材每個拳式子的操作規法皆依七大要點加以編定，教材看似複雜，但對初學者有明確的準則可以依各項說明自修達到可操作，可丈量，可複製，可溝通，可推導與歸納且尊重差異，強調實效的教材。茲以太極拳首式太極拳起式為例說明。研究者對多位太極拳修煉者訪談後與前人修煉的文獻紀錄，提出太極拳起式的運動狀態與現象紀錄。

第一段 第一串 第一式

式子名稱：太極起式

釋名：此式原為套拳式子動作起首之式。內容由太極的性理轉化而來，前一部分舉

²⁷⁶ 歐業超，〈太極拳築基本功操〉，《太極拳縮影》，頁 101。

²⁷⁷ 歐業超總編輯，王子和審訂，《太極拳縮影》，頁 196。

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。

手系：動靜有無基準系

分節動作：如表 4-1

表 4-1：太極起式分節動作

<p>順序：1</p> <p>名目：無極平立式</p> <p>操作程序：左腳前出半步，右腳跟上並步，臙頂移至步宮正中央，踏定平立步而進入無極平立。</p>		<p>2</p> <p>太極起式：</p> <p>雙手墜肘坐掌→提腕起手→伸指→屈臂→豎掌→伸手→沉手²⁷⁸</p>
<p>規範分析</p> <p>目視方向：環顧正前方</p> <p>手的位置：左：左胯左側下垂 右：右胯右側下垂</p> <p>肘內角：左：約 165° 右：約 165°</p> <p>操作要領：沉肩墜肘，兩肘微向側開</p> <p>身軀類別：正身</p>	<p>手 眼 規 範</p> <p>身 腰 規 範</p>	<p>規範分析</p> <p>目視方向：環顧正前方</p> <p>手的位置：左：左胯左側 右：右胯右側</p> <p>肘內角：左：約 165° 右：約 165°</p> <p>操作要領：雙手坐掌</p> <p>身軀類別：正身</p>

²⁷⁸ 歐業超總編輯，王子和審訂，《太極拳縮影》，頁 196-197。

<p>身面方向：12:00</p> <p>起：正身正進</p> <p>繼：正身</p> <p>臙頂位垂：步宮正中央</p> <p>臙胯法，小圓臙</p> <p>步子：平立步</p> <p>腳尖指向：左：12:00</p> <p style="padding-left: 40px;">右：12:00</p> <p>步寬：一宮（身軀上兩胯關節間的距離）</p> <p>膝內角：左：約 165°</p> <p style="padding-left: 40px;">右：約 165°</p> <p>作用：中定</p> <p>附註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 無極平立式是身體依照一定的規範，雙腳平踏地面站立，以體認其肢體動作的無為及於其極度有意識的無；此處的無並非絕對的無，而是未始有。此處的「無極」是指太極和無極交集的部分，即「元一」。 2. 無極平立式請參閱王子和著《太極拳實拳三十六式類—類型式措定 	<p>步 樁 規 範</p>	<p>身面方向：12:00</p> <p>起：正身</p> <p>繼：正身</p> <p>臙頂位垂：步宮正中央</p> <p>臙胯法，小圓臙</p> <p>步子：平立步</p> <p>腳尖指向：左：12:00</p> <p style="padding-left: 40px;">右：12:00</p> <p>步寬：一宮</p> <p>膝內角：左：約 165°</p> <p style="padding-left: 40px;">右：約 165°</p> <p>作用：中定</p> <p>附註</p> <p>太極起式，乃由靜態的「元一」進入動態「陰陽已分」的太極。</p>
--	----------------------------	--

<p>靜姿身形影像》附錄 4：「無極平立實踐規範口訣」養正堂出版，1993 年。</p>		
--	--	--

資料來源：歐業超總編輯，王子和審訂，《太極拳縮影》（臺北：養正堂文化，1998），頁 196-197。

二、實踐之體證：太極起式的身心交融狀態與內覺體證

太極拳起式開宗明義就是進入平立觀無極，這句用語包含多面向的意義，首先「進入」²⁷⁹的意涵即在說明學習者要以禹步的步態方式進入，這種禹步前進的運動方式即是以一種儀式進入太極拳的修習行為，而且是身心同時進入的，這個動作具有儀式化的意義。首先「以身導心」的動作，修習者將重心放置於右腳，左腳輕輕抬起向前跨出一小步，再將重心由右移至左腳，接著輕輕抬起右腳，並平放與左腳平行，兩腳間距為兩髖關節間的距離成一宮寬，兩腳站立構成六點共面三點一線的身體結構要求。²⁸⁰身體重量平均落在兩腳上，身體立身中正，在口語上稱為進入平立。

（一）無極平立式的身心觀

當修習者以禹步進入時，開始觀照身體重心移動的重量分布感，將心念下放到腳底，收攝心念，以身體的運動覺，引導心念進入，由腳底壓踏入地專心一致的知覺運動。這種專心一致的知覺反應分離未進入前的身心狀態，形成以身導心的運動歷程。身體的腳底覺知，將身體交給大地，心念專注在腳底，將身體放鬆心智與精神亦皆放鬆，捨棄進入平立前的自我執著將身心平立於天地間。

「平」構成了身姿平衡的狀態，身心處於無分別的平等狀態下覺知身體均衡覺。「立」則身體中正直立，形成六點共面，三點一線，頭頂有如懸樑之感，有虛靈頂勁的豎起，眼平視目光在無限遠處，有立定志向之心志感受。「觀無極」是太極拳起式的重要功課，

²⁷⁹ 進入是在太極拳起式的訂地盤時的動作形式，修煉者要身心同時進入到地盤位置中，是一種分離的狀態，從一種身姿狀態進入到另一個身姿狀態。在太極拳起式稱為進入平立，觀無極。

²⁸⁰ 六點共面指的是人體結構上左右肩關節，左右髖關節和左右腳跟六點要在一個共同平行面積。三點一線指的是人體上百會穴、臍中穴、會陰穴三個穴連成一線，成為人體中心的垂線。

「進入平立」是建構觀無極的十字座標，在此十字座標的圓心上傳統稱為太極的中心。心念收攝於身體三點共線的中心進入以心導身的凝思觀照，傳統上稱之以心行氣，此「以心導身」的凝思觀照的三個面向：1.觀（調）身，2.觀（調）心，3.觀（調）息。藉由觀無極的身心氣息的關照調控，身心進入一種交融中和狀態，漸漸達到外境解道，身心交融，主客合一，沒有知識上的對象分別，也沒有道德上的制約束縛，純粹是一種自然的存在體，任運地，從容地達到觀身猶物入超然的體內觀照，達到上下內外相合，感應身心氣息周流六虛變動不拘的內覺體證的內向的實踐。在進入平立觀無極的身心交融中，通過感知體認的覺照，人有一種清明自省的內在反省的過濾能力，覺察功能的內向深化，隨著知覺的細緻化的擴張，覺知的能力逐漸深化，由尺而寸而分而毫的身心明敏，能察覺週遭現象的變動，如大學所說：知此而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。此得即是中庸所言：在平立觀無極的慎獨覺知中，能得喜怒哀樂之未發時，心念之機，造化之源的中定，跡雖未形，而幾則已動。人雖不知而已已獨知，了了分明。²⁸¹這種覺知能力的由粗而精的內化奠定了太極拳的修煉基礎。

（二）太極拳起式身心交融的覺知體證

1. 無極平立的內在知覺體證

從進入平立觀無極「無極平立實踐規範口訣」的引導下，身心立定之後構成為六點共面，三點一線的靜姿身形，人立於天地之間，曲膝落胯腳底踏平進入凝思觀照的身心交融狀態。首先，進行人體全身結構的觀照，身姿結構分為四大部分：步樁、膕胯、身腰、手眼。

(1) 步樁上要求腳底踏平，曲膝，樁穩，步平感覺全身重量有鬆沉踏入地心的感覺，全身質量重心下降到腳底，覺知腳底的沉重感。

(2) 在膕胯上要有膕圓胯撐，形成拱橋式的膕跨，兩髖關節摺疊同時將尾閭微向內提收，造成兩髖骨間鬆疊，形成圓腰尾閭中正。膕胯所建立的結構猶如一平臺般，讓上半身能平置鬆放在此平臺上，在三點一線的垂落下，不偏不倚使全身重量平均落於兩

²⁸¹ 李慶榮、二水居士著，《楊家太極拳老拳譜 32 目探究》，頁 134。

腳，使兩腳有接地之力的內感覺。

(3) 身腰包含了人的腹腔到胸腔所構成的身柱，身腰是身體的主軸，猶如一大圓柱體，此圓柱體沉落嵌入於髑胯建構的平臺上。構成圓腰豎脊的中正姿態，腹腔成為一個柔軟寬大的空間，容納蓄積全身的能量，如海納百川一般，腹內鬆實飽滿。因為涵胸拔背，胸腔成為一個氣機循環的寬闊空間，胸腔與腹腔主導人的呼吸往來的主體空間，所以要求身腰要達到腰鬆、脅鬆和涵胸腰拔的脊豎的立身中正要求，在內在覺知上達到胸腔空寬，腹腔鬆實，圓腰豎脊，涵胸拔背，立身中正的身體內感覺的真實。

(4) 手眼包含了人體的上肢雙手及頭頸，俗稱上盤，上盤主導著人的思維及雙手萬能的作為。諸陽會首，精氣神皆匯集於人的首部，提供人類思維的一切能量；虛靈不昧的靈性也由此而昇華，上盤主宰著造化的一切信息，是生命發號司令之所在。太極拳動作上要求其根在腳，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，顯現太極拳的實功與實拳的內涵。在手眼上要求沉肩墜肘，頭容正直眼神平視，沉肩墜肘利於氣沉丹田，頭容正直眼神平視利於虛靈頂勁。由腳而腿而腰透過身柱，達到手眼形成滿身輕利頂頭懸的內感覺。

2. 身心一體的知覺體證：進入平立無極式

太極拳起式從牌位步，到進入平立觀無極的禹步緩慢前進的運動形式，這種身心一體的知覺交融。在此交融的狀態下，記錄步樁、髑胯、身腰、手眼的內在覺知，這種覺知的感應逐漸形成身體的記憶能力，讓身體養成正確的感覺狀態應如何，身心一體的交融狀態下，配合呼吸和知覺的引導，形成「以心行氣，以氣運身」的交融體驗。在身姿結構的要求如上之實踐，其主要用意是心念上透過呼吸與心念的結合，讓身心氣息在身體的引導下以外在呼吸的升降運動週流全身。在傳統的太極拳起式的呼吸要求上，要達到：

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，腹底細縕氣騰然。天根月窟有往來，全身通泰也等閒。²⁸²

這種身心一體的禹步運動形態，身心交融於身體鬆沉接地，逐漸達到身心一如心神專注的狀態。

3. 以心行氣的心遍一切處：觀無極

身心同導的前提是要先摒除一切雜念，讓心念沒有額外的雜訊帶入思緒，將心思與呼吸相守於丹田之處，透過腹底呼吸的運動與心念合而為一，經由呼吸的運動及心念的引導讓氣息行運於天根（會陰穴）與月窟（百會穴）之間，氣息往復運行而充擴於全身，覺知細縕之氣柔化了全身的細胞組織、全身筋膜、毛細血管、神經網絡。細縕之氣充擴全身，使人如沐春風，如置母懷當中，全身通泰，百脈運行無礙，此時的身心感受如「人在氣中，氣在人中」，²⁸³全身精神提起，氣機升降飛揚，映然太虛，未嘗止息，身心氣息交融一片，達到完整無缺的平等心。²⁸⁴身心合一，能所一體，內外相合，形成一種一中同長的圓球體，²⁸⁵身心無間人我一體，不思是不思非，用心若鏡，應而不藏的無分別神明的朗現。這就是觀無極的無有一極可對的一切平等，身心處於環中，入於環中之樞，²⁸⁶觀一切動靜有無，而入於自然運化之中，達到無極太極的身心同導的週身一體。

無極平立式的實踐，建立了頂天立地的身形姿勢，立身中正，不偏不移，在地心引力與反作用力的作用下，配合呼吸的專注引導，週流充實於全身，身姿結構的節節貫穿與立身中立的三點一線，虛靈頂勁頭頂天自然覺得人與天地相連一體，氣因心念行，身由氣勢運，覺知人的心神體能感通於自身意識，體會到以心盡性以性合道以道事天其理為一貫，故人心即天心，如孟子所言：「盡心知性以知天」，²⁸⁷而達天人合一之境。

²⁸² 王子和集類注疏，《太極拳實拳三十六式類—類型式措定靜姿身形影像》附錄4：無極平立實踐規範口訣關於呼吸來往者。

²⁸³ 蘇清標著，《太極拳修煉哲學》，頁89。

²⁸⁴ 蘇清標著，《太極拳修煉哲學》，頁94。

²⁸⁵ 鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，頁16。

²⁸⁶ 蘇清標，《太極拳修煉哲學》。林安梧《太極拳修煉哲學》，序I。

²⁸⁷ [宋]朱熹撰，《四書章句集註》（臺北：鵝湖出版，1998），盡心章，頁349。

太極拳起式的進入平立觀無極的實踐歷程，在進入平立觀無極的禹步運動歷程中，進行凝思觀照的內知覺運動。進行調身心，意氣，動靜，有無的觀照變化，在此內向觀照為主的實踐之後，人反覆的檢視、實驗、回授調整、重新組合當下的身心，讓身心氣息合而為一。在致虛守靜的精神狀態下，感而遂通，天人合一，遠離世俗回歸自己，只要存心踏入一步，進入平立之地盤座標，摒除一切雜念，透過呼吸的專注調控，把心息住於一處（下丹田）漸漸達到心平氣和，凝神淨氣，久而久之丹田網縕之氣油然而生，經由呼吸的運動及心意的執行，在人體的會陰穴與百會穴之間往復運轉。透過觀無極的運作模式的觀想，漸漸的達至身心不尋常的定境功夫如劉一民所言：毫不費力的達到心遍滿一切地方，無所不在，有「心遍一切處」的境界。²⁸⁸

4. 以氣運身的太極起式：起勢與還原的意義

在進入平立觀無極的以身調心的法則下進入立定身姿—六點共面，三點一線，漸漸經由身心互導的觀照，觀照身體的 4 個結構—步樁、腦膀、身腰、手眼，再配合呼吸，身心氣息調合交融，漸漸達到「心遍一切處」時，知覺一氣遍全身。²⁸⁹全身蓄積勢能，經由身心同行，心息與身體的覺知合而為一，不分彼此，此知覺一氣的「元一」²⁹⁰之勢在境識俱起的當下升起太極勢動由無極的心境中進入動態的陰陽互用的太極運動，稱為太極拳起式。太極起式所描述的是在平立無極的靜態的「元一」，進入動態「陰陽分判」的太極運行，此是由無極之無，到太極的有，舉示其屈伸開合的型範方法。此段論說即是在描述太極拳起式的靜動之現象，由平立無極到太極起式的運動狀況。由無極而太極，透過陰陽互用，動靜分合之勢，在無過與無不及的屈伸開合的動態操作中，舉示了太極拳起式的起手之式十個動作變化如圖中所式—收肘，垂手，提腕，起手，伸指，屈臂，豎掌，伸手，沉手，合手。²⁹¹

太極拳起式的動作型式，描述了太極拳的起源與迴歸的完成意義。往後的太極拳修煉運動皆秉著此一起源與迴歸的運動思維，達到無極而太極的動靜開合之變化，最終又

²⁸⁸ 石明宗，《運動哲學：愉悅+智慧之旅》（臺北：師大書苑，2009），頁 251。

²⁸⁹ 蘇清標著，《太極拳修煉哲學》，頁 243。

²⁹⁰ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 100。

²⁹¹ 鄧時海，《太極拳教本》，頁 177-180。

迴歸到無極還原的回歸歷程。在此身心同行的太極拳起式的起源從收肘到合手的合太極之起勢運動中，同時調動了人身的體內的週身運行。在心念與呼吸及手勢的調變中，啟動人體的經絡運轉，這些運轉的養成建構了往後修煉太極拳的實功修煉的基礎。在身心意氣同行的動作中，修煉者會知覺到十個太極拳起式的動作規範。建構太極拳起式的十個規範性，在這十個起式動作的規範下，培養出個體重複動作時，漸漸的形成一個永久性的運動基礎。它是單調、枯燥乏味，但因前面的觀無極的中介狀態的交融啟發，在規範的動作儀式中，觀照了身心意氣的運行，漸漸的忘卻了規範的動作制約，而進入到自發性的交融狀態。自發性的交融，排除了外界的干擾，進入更深入的身心互動，在意識上存有主體的一種潛存的無限力量。如學員吳秉奇的體認經過太極拳起式後的身心變化，他描述如下：

內觀自身各個關節，部位，調整重心位置。一段時間後大腿肌肉小腿肌肉逐漸繃緊，上半身與腰部沒有做到放鬆的感覺也逐漸明顯，因為對比清楚，故重新調整姿勢。時間更久小腿發脹感覺越亦明顯，腳掌開始膨脹，若外界環境溫度較低時可以感受到腳掌腳趾頭微血管的打開與血液流動感及提高溫度。手掌與手指頭也是同樣情況，若甩一甩手，可發現血液往手指末梢流動集中，紅色明顯漸深，甚至手指頭髮脹。打開感官知覺，眼睛清明，耳朵聽到更小的聲音，可以過濾背景雜音，收斂到某特定音源。觸覺感知能力也提高，對外界變化反應也快，操作肢體的自身阻力變小。心理上則從焦躁不安，變為平緩，再轉為積極敏銳，時間更久躁動感漸趨收斂，但敏銳不變，大腦運轉思考的速度也感覺跟著提高。²⁹²

當開啟自發性交融時，如石明宗所說：「其情緒、風格與合宜性加在我們身上，我們會重現人格的誠實與率真，不應有造作與矯飾，並認為一些事情是重要的，包括了對於此時此刻表現自我的人予以直接的認同，以及一種具有同情心的方式瞭解他人，更不受文化

²⁹² 吳秉奇於 2024 年 8 月 2 日接受研究者訪談。

所定義的區隔所影響，如角色地位名聲，種姓制度，性別與其他結構性界線，在自發性的交融中，人是全神貫注於同時性與易變性的事件中彼此交融互動中的。」²⁹³太極拳起式在自發性的知覺運動的交融中，「有心遍一切處」的物我同一，天地與我合一的意識自覺。如羅杰·班尼斯特 (Roger Banister) 在他的自傳《一英里四分鐘》(《The Four minute Mile》, 1995) 中講述了他童年時，光著腳站在海邊乾燥堅硬的沙地上的情景，當時他完全被清新的空氣，美麗的雲彩和一種難以名狀的完美感所征服，他說：

在這偉大的時刻，我完全出於純粹的歡愉而跳躍，僅此幾步便給我帶來如此巨大的興奮感，我自己也感到吃驚害怕。我不安地朝四周張望，不知是否有人在看。我又跑了幾步，這時我意識到自己在跑，我緊緊抓住剛才的興奮感。那刻，大地彷彿在和我一起運動。我奔跑起來，清新的旋律在我的體內湧動。當我不再意識到自己在奔跑，我感覺到的是與自然融為一體。我發現了一種力量與美的新源泉，一種我從未意識到存在的源泉。²⁹⁴

班尼斯特的運動過程正是出於本能的，是生命活力充盈的完全迸發，是「一種心遍一切處」的物我同一，天地與我合一的意識自覺，是一種由內心自發性的交融。在此自發性的交融的意識自覺中從自己的內心中升起一種具有慈悲心的感知，自然而然的開啟生命救贖的宗教情操，這是在拳藝的運行結合中，人沉浸於身心氣息的律動中，身心交融互融，其神舒其心鬆，兩者的結合使人的心靈產生感動作用，這種感動啟發了人的本心善性，而拳藝本身並非是本心善性，乃因人的人格修養，在交融狀態中，向上本心發用成就了人的人格完成，此本心的發用是在自發性的交融中，從人的主體意識中自然升起，並非人與人之間的分工合作或是後天啟發的道德要求，而是從人的生命根源處，流露出來的道德良知。故有王陽明致良知心即理的明訓。

從進入平立觀無極到太極拳起式的屈伸開合的變化，藉由儀式化的身心與交融，以

²⁹³ 石明宗，《運動哲學：愉悅+智慧之旅》，頁 244。

²⁹⁴ 引自 Allen Guttmann (阿倫·古特曼) 著，《從儀式到紀錄：現代體育的本質》，頁 1。

及身心觀照調控的探討，太極拳起式的運動內涵在身心互導的啟發及自我的觀照中，會形塑成為一個具有覺知自己身心的太極形象。太極拳三層九階的運動修煉，並非每一個人皆能由太極拳的運動中達到。

原本只是每天不斷重複的太極拳起式的習慣動作形式，或許我們早已習慣這種律動而不加思索其內在意涵，但藉由太極拳起式的實踐體證的提出，可讓學習者更加認識與思考太極拳起式的本質內涵，讓我們看待太極拳更加的謙敬與凝思。儀式原本屬於宗教領域的儀軌，有其神聖的一個面向，藉由本文的探討，發現儀式中的身心互導存在於我們的生活世界中，包括運動修煉。太極拳起式的運動模式也存在這儀式的薰陶，覺知起式的身心變化，對生活及人格特質的潛移默化，應該是肯定的，習練者會注意每天的行、住、坐、臥及生活的種種身形姿勢，及身心思維是否連結到無極而太極的情境要求。起心動念是否隨時處於動靜平衡的調控中，達到屈伸開合聽自由的動靜平衡之中。這些經驗的累積及時時落實在心靈意識之中，讓太極拳起式的啟發，類化到我們平常的生活變化之中，使太極拳運動成為現代人生活的新儀式。

第三節 太極拳操作的技藝模式

學院派的太極拳技藝的學習打破了傳統依師指示而練的方式，必須本著學術性的教材規格化與分類化，讓學習者如積木般，先認識部分，再認識整體，所以技藝操作上利用模組化的學習。一招一式的單一訓練，熟練後，再分串分段整合。

教材的編訂，讓學習者有學習的教材依據，楊家老架套拳最適合初學者，如何進入太極拳的形式掌握，科學化的教材，都有明確的規定，具有明確的操作規範，如步樁、膾膀、身腰、手眼的操作，都有明確的規範與定位，學習者可以參閱歐業超編輯王子和審訂《太極拳縮影》中各個拳式子的操作規範，都有明確的規定及知覺運動內在狀態的要求，如盤架時身體的內在狀態要全身鬆靜，提起精神，在串拳時要掌握以氣運身的知覺運動，動中求靜的內在狀態，感知這些內在狀態的知覺運動都在《涵化文集》的套拳行工要領中，有明確的要求與規範。

楊家老架保持傳統大開大闔，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，它更能緊湊收斂，身法靈活運轉如意。也因為楊家老架太極拳初學時，主張大開大闔的開展拳架，習練者的身體運動負荷量大，要在 27 分鐘內完成，必須要有相當的身體材質與穩固身體結構，才能達到要求。以前師徒傳授是在一招一式的單一訓練嚴格的要求下，且要假以時日，才能進入另一層次的修煉，當時的目的是以手搏技擊的功夫導向為首要目標，面對敵人是生死決鬥的生命觀為思考，²⁹⁵因此身心訓練的素質都要精益求精。隨著西方體育運動的傳入，尤其在大專院校體育科系設有科學性的運動學科，其中，教材的編訂、教學法的設計，更是融入西方體育運動教學思維。

楊家老架太極拳於 1962 年傳入臺灣師大體育學系，王子和一直本著太極拳要有科學性的訓練，他說：「太極拳要交到體育人手裡，才不至於江湖化、庸俗化」，²⁹⁶因此在臺灣師大教授太極拳時，本著四嚴八到的中國式傳授思維傳授給學校師生們，四嚴八到的教學方式可以容易的涵化到西方體育運動的教育思維中，鄧時海的太極拳教本中，其教學方法提到，現今功利社會，一切講求時效，均在最短的時間內，收到最大效果，尤其是學校的教學，有教學目標的要求，所學的科目極多而繁瑣，教學時數有限，因此必求教學法的配合，才能收事半功倍之效率，²⁹⁷所以必須有一套好的學習內容、教學方式與學習評量，才能讓學生真正認識太極拳的內涵，成為往後繼續投入太極拳的深度研究。

一、單式盤架模組學習

太極拳的拳理拳法實拳實功的修煉體系，是窮畢生之力難以窮究的一門技藝，因此在短短的學院學程訓練上，如何讓學生具備應有的基礎訓練，以奠定爾後的拳藝基礎，以備出社會後有自修的能力，或者參與太極拳的組織運作。楊家老架太極武藝傳承成為學院的教學模式，經由臺灣師大多位教授如郭秉道、蕭保源、蘇桐鳳、焦嘉誥、鄧時海等人的努力下，教學上分成不同的學習順序，切割成不同的模組，在一定的時間下授完既定的模組，再把不同的模組連結成一套系統運作，學生可以選擇各種模組自我訓練，

²⁹⁵ 鄧時海，《太極拳教本》，頁 59。

²⁹⁶ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 85。

²⁹⁷ 鄧時海，《太極拳教本》，頁 78。

或組成一套系統自我串拳。單式模組的學習，可分為：

（一）鬆身功操篇

計有六項模組學習：1.拉筋十個式子模組，²⁹⁸2.轉腰模組，3.揉胯模組，4.套腿模組，5.調息模組，6.退陰符模組。以模組的概念，學習者可以分開學習，量力而為，因人因地因時而選擇，適合的模組自我訓練。功操的六項模組可以個別切割，自由組構，容易養成學習者的順序，在功操的學習上，需要三次課堂學習，包括評量測驗，六大模組功操訓練，可以說是運動前的熱身運動，適合一般運動訓練的推廣。

（二）單式拳架模組學習

太極拳的單式架式有三十六類型式的傳統式子，²⁹⁹在於藉由各類型式的拳式子的訓練，以了解太極拳實體內容的十三勢，並認識人體整體結構上的步樁、腦胯、身腰、手眼各部分的格局如何。這種單式訓練屬於靜態的訓練，在傳統上稱為築基功操。王子和〈太極拳套初修築基功操〉共規劃了十二個目次的模組訓練，³⁰⁰這些築基功操延續《太極拳教本》內設定的暖身功操，以進入太極拳的實體修煉。築基功操已不是提供一般非太極拳運動者，它必須依據動作修煉目標，行動下手口訣，在一定的規矩法則下，學習者懷著真誠之心的學習態度，依動作修煉目標在下手口訣的指引下，如表 4-2 所示。

透過四嚴八到的行功要求，依太極拳套拳行功要領及正功修煉正法大目提要的要求，達到對盤架的徹底體會即「識得物如，修得正功」。有了築基的基礎實功能力，在靜態的身法要求上都能達到全身鬆靜提起精神，心有令神有覺的盤問各個拳式的外樣態，拳式子都能經由步樁、腦胯、身腰、手眼正確地展現出來實拳的樣態，達到二十四盤的盤架內覺反應。一般學習太極拳，多為了快速學會套拳串拳的演練，而忽略了盤架築基功的訓練與要求，殊不知盤架築基才是進入高深修煉的法門。盤架築基十二個目次的模組訓練有一定的身姿結構的要求，如李豐章〈修煉太極拳套拳的基礎功課〉所說的身姿結構六大要求，如表 4-2 所示。

²⁹⁸ 拉筋十個式子模組，請詳見鄧時海，《太極拳教本》，頁 157-174。

²⁹⁹ 王子和集類注疏，《太極拳實拳三十六式類一類型式措定靜姿身形影像》附錄 4：無極平立實踐規範口訣關於呼吸來往者。

³⁰⁰ 歐業超總編輯，王子和審訂，《太極拳縮影》，頁 106-186。

表 4-2：身姿結構六大要求

一	頭容正直	頭頸	1	頭項	虛靈頂勁
			2	眼睛	平視、目光內斂
			3	顏面	眼輪肌肉放鬆
			4	頷	下巴微收
			5	項	舒項（後頸）
			6	唇齒	合唇切齒
			7	舌	平抵齒縫
二	膀臂鬆	上肢	8	肩	沉肩勿聳
			9	肘	肘能提能墜
			10	腕	平腕坐掌等各依所需
			11	指	舒掌勾手採手各依規範
三	涵胸拔背	胸背	12	背	拔背；鬆腰及於豎脊
			13	胸	涵胸；沉肩及於鬆脅
			14	脅	鬆脅自然涵胸
四	鬆腰實腹	腰腹	15	腹	實腹；鬆腰疊胯腹部自實
			16	腰	鬆腰利於沉氣
			17	尾閭	中正；收尾閭，平胯
五	開膈疊胯	膈胯	18	胯	摺疊放鬆
			19	膈	勿夾勿裹，宜圓
六	樁穩步平	下肢	20	踝	腳脖子宜鬆
			21	膝	外開內扣過則不當
			22	腳橋(足弓)	宜放鬆柔
			23	足底	承重分布有主有賓
			24	趾	下抓上翹不當

資料來源：李豐章，〈修煉太極拳套拳的基礎功課〉，《涵化太極》，2，臺北：養正堂文化，頁 12-14。

經過十二個目次的模組訓練，對太極拳的步樁、膈胯、身腰、手眼的身法要領都能做整體協調，或複合數個拳架勢所組成的拳式子，都能以「整」為身法運動的目標；³⁰¹不能整便是散亂。散亂也就是全身肢體動作不是整體協調而存在；那身形姿勢便形成一無是處，那也就談不上太極拳的修煉法程上正形氣、修知覺、觀會通、及神明、入歸藏

³⁰¹ 游添燈，〈太極拳與整一體運動〉。

五個單元，十層次名目：「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、藏器用」³⁰²的修煉次第了。

太極拳模組化的拳式子，在傳統楊家太極拳的傳承上有三十六式類，在經由築基本功操十二目次的模組訓練後，學習者可以依王子和所編定《太極拳實拳三十六式類》集類註疏的內容加以盤架修煉。三十六式類依科學性的詮釋，加以釋名註疏，學習者可以自修默識揣摩，而得其梗概，再經由老師的指導點撥，很快就能由單式的盤架而進入整體套路的串拳運動，逐漸邁入太極拳的修煉歷程—五單元十層次的終生學習，這些修煉學習的工法要義都散在〈太極拳論〉、〈十三勢歌〉、〈打手歌〉、〈打手要言〉、〈行功心解〉、〈正功修煉大目提要〉、〈套拳行功要領〉等諸傳統性文獻當中，但必須經由明師指點，逐層修煉，且要志心苦修才能明白。

由暖身功操到築基盤架的單一模組學習，學習者很容易掌握到學習的運作與成就的感受。經由靜態的模組，再到動態的串拳，猶如小朋友組構積木般，可以經由各個單一架式，組合成一貫串連接各種身形姿勢而成為可位移動作的串拳。

盤架與串拳就是太極拳的靜功與動功的修煉，盤架在於學會如何紮根，所謂立地足有根，有了腳底的根勁，則串拳的動態運行才能穩定平衡，實現拳式子的結構所具備一體寓有動靜兩種現象的實質狀況；有了靜動的能力，則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」，在初修的體認上，這是正法正功的不二法門。³⁰³

二、串拳套路模組學習

在串拳的修煉上楊家老架太極拳規劃出一套拳路子，一般稱為套拳。其目的是針對實拳的「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，而具備使用綜合方法去歸納以認識那十三勢的動作型範，所釐訂的一套有系統而且適用於傳習的人體動作之示範舉例。傳統上的套拳，在教學上

³⁰² 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 167。

³⁰³ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 170。

單一架式的名目計有一〇八個，若以太極拳類型式的名目計有三十六個式類。³⁰⁴從套拳的設計上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。³⁰⁵串拳的套路在楊家老架太極拳上分為三段，十五串，四節，108 式的串拳套路，現今觀之似乎也存在著模組化的思維，第一段一串有四式名目，第一段第二串四式名目，第一段第三串四式名目，第一段第四串四式名目；第二段第五串八式名目，第二段第六串八式名目，第二段第七串八式名目，第二段第八串七式名目，第二段第九串九式名目；第三段第十串七式名目，第三段第十一串七式名目，第三段第十二串十一式名目，第三段第十三串八式名目，第三段第十四串九式名目，第三段第十五串十式名目。³⁰⁶學習者可以分串練習，等每串熟練後再加以串聯組構，以不同的學習順序不斷的加深練習。太極拳套拳的設計是經由歷史傳承的醇化而釐訂所成的有系統的人體動作示範舉例，經由模組化的規劃與學習，學習者亦可經由模組的熟練與體認而舉一反三，規劃出因地制宜因人設計的教材，但在設計上要如上所說的可以體認到十三勢在教材裡的左右均衡性，前後大小上下的範限性與變化性，已符現今提倡的科學性教材內容。

為求更容易學習，減少記誦，鄧時海將王子和傳授楊家老架太極拳的三段，十五串，四節，108 式的套拳內容加以整編，每個式子的演練更細目的分析命名，並配以音樂口令化，使學習者不用記憶各式子的細目名稱，聽到口令就可以表現出太極拳的肢體動作。研究者於 1974 年進入臺灣師大操練太極拳，就開始接受鄧時海以太極拳音樂口令化的教學，減少了很多的學習障礙。在那個年代，可以說是一項創舉，武術傳承師父手把手的教學方式，在臺灣師大已做出了重大的改革，成為不分年齡，男女老少皆可以打上一手太極拳，太極拳逐漸的由門派師徒傳承而轉型為人人可運動的運動訓練，這也反應了王子和的呼籲：太極拳要科學化交到體育人的手裡，才能普及化而不江湖化。

楊家老架式套拳三段，十五串，四節，108 式教學模組，其細節名目如下：

³⁰⁴ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 130。

³⁰⁵ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 121。

³⁰⁶ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 132-140。

【套拳第一節】

- 起 式〇〇一 太極拳起式 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
- 攬雀尾〇〇二 左雲手棚、右雲手棚
〇〇三 外轉雲合、側上、左斜飛棚、轉腰雲合、側上、右斜飛、攬雀尾
〇〇四 扭腰纏手、順擺盪手、轉正補擠、平坐回身、分提屈臂、進身雙按、坐掌
- 單 鞭〇〇五 內轉、翻身雙捌掌、回身雲合、吊勾、挪步、進身撩掌、翻手單鞭
- 提手上勢〇〇六 內轉、提手上勢、落步、手揮琵琶
- 白鶴亮翅〇〇七 順轉回身擺、盪手上步靠、內轉合身、十字手、長身白鶴亮翅
- 樓膝拗步〇〇八 順轉擺合、盪手上步、左樓膝拗步掌
- 手揮琵琶〇〇九 進身跟步、回落半步、提手上勢落步、手揮琵琶
- 樓膝拗步〇一〇 順轉擺合、盪手上步、左樓膝拗步掌
〇一一 外轉擺合、盪手直上、右樓膝拗步掌
〇一二 外轉擺合、盪手直上、左樓膝拗步掌
- 手揮琵琶〇一三 進身跟步、回落半步、提手上勢、落步、手揮琵琶
- 大搬攔捶〇一四 順轉擺合、盪手上步、左樓膝拗步掌、提掌揚拳、裡裏捶、外轉、直上撇身捶、外轉涵棚攔撲直上、搬攔捶
- 如封似閉〇一五 扭回轉環、進身雙按、坐掌
- 十字手〇一六 內轉、挪步、翻身、三陽開泰、收併斜出、雙抄十字手
- 抱虎歸山〇一七 內轉、翻身抱虎歸山、拗扭抱、轉環抱、順擺抱、盪手轉正、補擠、平坐回身、分提屈臂、進身雙按、坐掌
- 斜單鞭〇一八 內轉、翻身雙捌掌、回身雲合、吊採、挪步、進身撩掌
- 肘底捶〇一九 外轉。翻手、左雲手、跟跨右步、右雲手
〇二〇 併上、穿掌腿、肘底捶
- 倒撐猴〇二一 順轉盪手、直退、右倒撐猴

○二二 順轉盪手、直退、左倒攆猴

○二三 順轉盪手、直退、右倒攆猴

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、跟併、合太極

【套拳第二節】

白鶴亮翅○二六 進入平立觀無極、偏腦收肘、手揮琵琶、順轉回身擺、盪手上步靠、
內轉合身、十字手、長身白鶴亮翅

樓膝拗步○二七 順轉擺合、盪手上步、左樓膝拗步掌

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

撇身槿○三〇 回身頂心肘、擲步撇身槿、拗步掌、回身槿

○三一 外轉涵棚、攔撲直上、搬攔槿

攬雀尾○三二 外轉雲合、擻棚直上、攬雀尾、扭腰纏手、順擺盪手、轉正補擠、
平坐回身、分提屈臂、進身雙按、坐掌

單 鞭○三三 內轉、翻身雙捌掌、回身雲合、吊勾、擲步、進身撩掌、翻手單鞭

雲 手○三四 回身轉步、右雲手、擲併左步、左雲手

○三五 併右步、右雲手、跨左步、左雲手

○三六 併右步、右雲手、跨左步、左雲手

單 鞭○三七 併右步、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、擺合十字點尖、提腿、右分腳

○四〇 收懸斜上擺合十字點尖、提腿、左分腳

蹬 腳○四一 收懸轉腳、十字點尖、提腿、左蹬腳

樓膝拗步○四二 收懸落步、左樓膝拗步掌

○四三 外轉擺合、盪手直上、右樓膝拗步掌

- 栽 極○四四 外轉涵棚、攔撲直上、樓膝栽極
- 撇身極○四五 回身頂心肘、擲步撇身極、拗步掌、回身極
- 搬攔極○四六 踐步涵棚、攔撲直上、搬攔極
- 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、擲步、回身、左打虎
- 四九 內轉、擲步、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
- 搬攔極○五四 踐落涵棚、攔撲直上、搬攔極
- 如封似閉○五五 扭回轉環、進身雙按、坐掌
- 十字手○五六 內轉、擲步、翻身、三陽開泰、收併斜出、雙抄十字手、跟並合太極

【套拳第三節】

- 抱虎歸山○五七 進入平立觀無極、偏腦收肘、斜出十字手、內轉、翻身抱虎歸山、拗扭抱、轉環抱、順擺抱、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、翻身雙捌掌、回身雲合、吊採、擲步、進身撩掌、翻手單鞭
- 野馬分鬃○五九 內轉雲合、擲步、右野馬分鬃
- 六〇 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、擲棚直上、攬雀尾、扭腰纏手、順擺盪手、轉正補擠、平坐回身、分提屈臂、進身雙按、坐掌

單 鞭○六四 內轉、翻身雙捌掌、回身雲合、吊勾、擲步、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、擲步、左斜飛棚、轉腰雲合、側上、右斜飛變攬雀尾

○七○ 扭腰纏手順擺、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、翻身雙捌掌、回身雲合、吊勾、擲步、進身撩掌、翻手單鞭

雲 手○七二 回身轉步、右雲手、擲併左步、左雲手

○七三 併右步、右雲手、跨左步、左雲手

○七四 併右步、右雲手、跨左步、左雲手

單 鞭○七五 併右步、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、併落、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、跟併、合太極

【套拳第四節】

白鶴亮翅○八三 進入平立觀無極、偏牘收肘、手揮琵琶、順轉回身擺、盪手上步靠、
內轉合身、十字手、長身白鶴亮翅

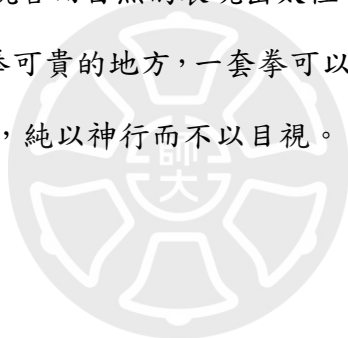
樓膝拗步○八四 順轉擺合、盪手上步、左樓膝拗步掌

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、擲步撇身極、回身白蛇吐信、拗步掌、回身極
- 搬 攔 極○八八 外轉涵棚、攔撲直上、搬攔極
- 攬 雀 尾○八九 外轉雲合、摺棚直上、攬雀尾、扭腰纏手、順擺盪手、轉正補擠、
平坐回身、分提屈臂、進身雙按、坐掌
- 單 鞭○九〇 內轉、翻身雙捌掌、回身雲合、吊勾、擲步、進身撩掌、翻手單鞭
- 雲 手○九一 回身轉步、右雲手、擲併左步、左雲手
- 九二 併右步、右雲手、跨左步、左雲手
- 九三 併右步、右雲手、跨左步、左雲手
- 單 鞭○九四 併右步、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 極○九七 踐落涵棚、攔撲直上、搬攔、指腦極
- 攬 雀 尾○九八 外轉雲合、摺棚直上、攬雀尾、扭腰纏手、順擺盪手、轉正補擠、
平坐回身、分提屈臂、進身雙按、坐掌
- 單 鞭○九九 內轉、翻身雙捌掌、回身雲合、吊勾、擲步、進身撩掌、翻手單鞭
- 下 式一〇〇 回身轉步、蛇身下式
- 七 星一〇一 外轉、進身、直上步七星
- 跨 虎一〇二 直退步、跨虎
- 雙 擺 蓮一〇三 扭轉穿撲掌、收懸轉腳、前落轉步、擺蓮一、擺蓮二
- 挽 弓 射 虎一〇四 扭轉回身、挽弓射虎
- 搬 攔 極一〇五 回身、踐步涵棚、攔撲直上、搬攔極
- 如 封 似 閉一〇六 扭回轉環、進身雙按、坐掌
- 十 字 手一〇七 內轉、擲步、翻身三陽開泰、並步坐下、雙抄十字手
- 合 太 極一〇八 合太極、無極還原

套拳串拳訂定每個式子的名稱，以及運動形式的細節分析動作模式，結合身體的步樁、膕膀、身腰、手眼，如何移動進退轉身顧盼都有名稱說明。加上口令指引，使學習者依口令進行，不必分心記憶每個動作名稱及下一步的連結，如○九九式的單鞭，從前一式的最後坐掌接內轉、翻身雙掬掌、回身雲合、吊勾、挪步、進身撩掌、翻手單鞭。初學者的學子只要了解每個細節的動作形式，依照口令指示，即可不用背頌的將單鞭表現出來，每次串拳時，學習者不用煩惱拳如何打，在口令的引導下，自自然然的打完一套拳，當技術純熟後，接著增加拳意內涵逐漸由形的學習，進而達到拳藝的定位。

楊家老架太極拳的定型後合乎規矩，在以心行氣、以氣運身的修煉中達到「型態」的流暢，逐漸由著熟而進入推手對待的懂勁功夫，學習者能表現出內在的態勢，形成勁勢一體的表現，達心神體能的統合而自然的表現出太極拳的韻味，形成學習者自我的風格神韻。這就是楊家老架太極拳可貴的地方，一套拳可以練一輩子，有自己的韻味之後，愈練愈精，由懂勁而階及神明，純以神行而不以目視。



第四節 學習順序與評量

太極拳早期師徒制的學習是一種傳承式，長時間在老師身邊不斷的接受指導與修正，其目的是習得一技之長，以利在社會立足生活，但在學校的學制上，太極拳只是一門體育運動課程，是學生眾多課程之一，因此在學習上只能按照每週 1-2 小時的方式教學，教授給予學生訓練的時間有限，但有一定的進度。如表 4-3 所示：

表 4-3：臺灣師範大學太極拳課初級上課進度表

課程簡介	太極拳為我國傳統且符合現代人所需之修身養性，健康養生功效。本課程以楊家老架式太極拳為教材，初級班以一二段為主要教學內容，以了解太極武藝，並從中培養對太極拳的興趣以此為終身運動的習慣。
教學目標	<p>一、認知：認識太極拳的源流及文化背景，架式結構及對現代人的需要。</p> <p>二、技能：學會太極功操。一二段架式，養成正確身形與增強體能。</p> <p>三、情意：認同及喜愛太極拳，養成堅忍人格及欣賞太極拳情操。</p> <p>知識：太極拳武藝融匯了道家儒家兵家哲學思想，一具人體肢體自然動作而組合成一套拳，講求從柔順活動中獲得運動功效。</p> <p>功操：基本功操拉筋十式、轉腰、揉胯、套腿及平立靜氣。</p> <p>架式：透過講述示範，練習，表演，問答等教學法，學會一二段○三三樓膝拗步楊家老架式套拳。</p>
教學進度	<p>第 1 週 基本功操</p> <p>1.搖柱</p> <p>2.拉筋</p> <p>揉膝 壓腿 擺尾 攀足 開合</p> <p>後瞧 搖頭 側舉 聳肩 涮腰</p> <p>3.轉腰</p>

	<p>4.揉胯</p> <p>5.套腿</p> <p>第2週 ○○五白鶴亮翅○○六樓膝拗步</p> <p>第3週 ○○七手揮琵琶○○八樓膝拗步</p> <p>第4週 ○○九手揮琵琶○一○樓膝拗步</p> <p>第5週 ○○三單鞭○○四提手上勢</p> <p>第6週 ○○一太極起式○○二攬雀尾</p> <p>第7週 ○一一搬攔捶○一二如封似閉○一三十字手</p> <p>第8週 複習一段架式</p> <p>第9週 ○一四抱虎歸山○一五單鞭○一六肘底捶</p> <p>第10週 ○一七倒轆猴○一八斜飛○一九提手上勢○二○白鶴亮翅</p> <p>第11週 ○二一樓膝拗步○二二海底針</p> <p>第12週 ○二三扇捅臂○二四撇身捶</p> <p>第13週 ○二五搬攔捶○二六攬雀尾○二七單鞭</p> <p>第14週 ○二八雲手○二九單鞭○三○高探馬</p> <p>第15週 ○三一分腳○三二左蹬腳○三三樓膝拗步</p> <p>第16週 複習與評量</p>
--	--

資料來源：2024年黃長福提供。

因此，必須選擇不同的學習順序，經由鄧時海的《太極拳教本》提出三種太極拳教學時教材教法順序：³⁰⁷

一、學習順序

(一) 先分段學習，再全部學習

此種方法是將各別模組化的拳式子或功操單元一一分析學習純熟後，再將各模組構

³⁰⁷ 鄧時海，《太極拳教本》，頁81。

成一個連貫性的拳路子，全部學習。這種學習，學員可以正確的認識到個別的式子的整體面向，落實身法的要求，但因每個模組都個別獨立，學習者如認識不深，易形成學習的枯燥乏味，難以引起初學的興趣，但在專精上較容易掌握，但學習者必須擁有極大的興趣與毅力，否則容易放棄學習。

(二) 先全部學習，再分段學習

這種學習的開始，只大略介紹太極拳的身法要求，如步樁、膾膀、身腰、手眼的基本要求，學習者只短暫的體驗身法的四盤結構，何謂步樁，步子的形式，樁子的高低，步長步寬如何應用於步子，如何移動旋轉步子，身腰如何轉動，拳掌的握法與屈伸開合，在一、二堂課的時間分析完畢，就直接進入套拳的學習，因套拳是動態的掌握，較能提高學習興趣。但有某些較難的式子與動作必須提出來再分別要求與熟練改正。這些學習方式，對初學者而言，容易造成舊習慣的動作，而不容易達到太極拳正確的身法，對往後再深化造就時，形成學習的困難。但對於有基礎者是較可行的方法，能全部演練一套拳，促進身心的變化有深刻的感覺，再給予分段學習改正。

(三) 分段學習與全部學習相互應用

此種學習方式可以將模組化加以分類，組合成若干單元，分段學習如與單鞭相連接的相關式子加以組構，學生學習熟練後再加以相互串聯成另一個單元學習，因式子較少，可以抽出有難度的加深練習，如此不斷遞進學習，小部分與大部分的組構交互應用，不但培養學習的興趣，也能不斷的複習前面，最後總複習，這在學校教學上比較適合學生在設定的課堂時數上學習。

(四) 自我創造學習

為適應社會變化及科技的應用，前面三種學習方式是以老師為主體，運用各種方法教授學生學習，但因科技進步，研究者在教學與訪談中，有主張如何自我創造組構不同的拳路訓練，成為以學習者為主體利用媒體學習，並自我創造，形成主客互為主體的學習，模組化的設計提供學習者認識各模組的結構與可連接的上下式子，由學習者自己組構並自我學習，在三十六式類的個別式子中排列組合成一組單元教材，教材必須如前面所說：可以體認到十三勢在教材裡的左右均衡性，達到前後上下大小的範限性與變化性

培養學習者自我創造的能力，且更能認識太極拳雖變化萬端而理唯一貫，其多元性的單元組合，更了解到太極拳的體用是全體大用的太極學習，秉一應用的符應太極拳的變化，其陰陽互用的一貫道理，萬變不離其宗。模組化的學習，更靈活的提高學習的效率與符合以學習為主體的學習，更打破了門派的流弊，成為可以學術化研究的一門課程。

二、教學程序設定

(一) 行為目標導向

太極拳是一種肢體技藝的拳術運動，在體育教學理論中的行為目標最適合於太極拳的教學，將太極拳的行為目標與體育教學結合在一起，以學生預期的行為來設計教學計畫；以學生實際行為來完成教學過程；以學生在學習後改變的行為來評量教學目標。透過教學具體目標的擬定，以學生學習為中心設計教學。³⁰⁸指導學生讓學生知其所未知，能其未能，行其所未行，達到能知能行的知行合一的太極拳技能的掌握，從太極拳的學習上達到五育並重的教育理想，在「德育」上具備太極文化思想至誠之真的對太極拳產生興趣的情感喜愛，立身中正的品行規矩遵從，以積極的態度投入學習，在「智育」上具有對太極拳的拳理拳法的認知能力，「體育」上提升學生體能拳術技能，身心健康平衡的體認，在「群育」上對太極拳的本體具有一定的信念，整體團隊的和諧運動，達到合群運動的協調能力，在「美育」上培養具有欣賞觀看與讚賞，歡喜的能力。在太極拳的行為目標上要達成五育並重，規劃出十段教學程序。³⁰⁹十段教學程序分成三個步驟，如下：

1. 準備活動包括(1)暖身運動；(2)引起動機。
2. 主要活動包括(3)示範說明：依進度將要學習的式子做正確示範說明，讓學生能看到聽到而具備一貫的概念。(4)嘗試練習：學生實際完成所要求的動作，加強練習，或較優的學生領導示範。(5)研究改正：教師隨時觀察學生在嘗試練習時，隨時加以說明與改正，並由學生自己再重新做動作，教師從旁講解並指正缺點。(6)分組練習：將團隊分成若干組，由小組長帶領分組練習並互相切磋討論，不斷反覆學習達到對

³⁰⁸ 蘇清標，〈打造太極大地的實踐者：鄧時海〉，《臺灣百年體育人物誌》，期 16 (2021)，頁 199。

³⁰⁹ 鄧時海，《太極拳教本》，頁 78-80。

拳式子的記憶銜接及熟練。(7)觀摩比賽：可以激發個人與團隊榮譽，並互相觀摩學習彼此的差異，提升學生的觀看及評判的能力，最後找出最佳一組再演練一次，使較差的學生有模仿的機會。

3. 最後的結束活動包括(8)整隊結束：器材教具的收拾歸還，並做緩和解壓運動以恢復身心常態。(9)檢討講評：對於容易犯錯的動作提出，學生回去重複多練習，不認真的同學也給予提示。(10)整隊解散：以拱手禮感謝老師。

十段教學程序是學院的教學理念，以學習者為中心的行為目標導向容易引起學習者的興趣，具有以下的優點：①層次分明易於把握整個教學程序。②合乎運動生理的要求。③以興趣作為整個教學的骨幹。④配合技能學習的程序及層次。⑤有應用目的的學習。⑥著重橫向的學習活動。⑦合乎行為目標評量效果的需要。³¹⁰

鄧時海將臺灣師大體育學系的教育理念導入社會太極拳團隊的教學，教導一般社會大眾，於 1990 年成立楊家老架太極武藝協會，秉持此教學模式與模組化教材及口令化的帶動，引領楊家老架傳統太極拳走入社會，組織發展遍及國際，這套發展模式與別的太極拳團體有很大的區別，其特殊性是下一章所要討論的重要內容。

(二) 教學模式的修正

前面所提的行為目標導向的十段教學法，普遍被用在學院太極拳的教學程序，但都是以老師為主體示範給學習者觀察與模仿，再從學習者嘗試練習再加以研究改正，分組練習。這在教師、教材與學習者三者之間的認知有很大的差異。施登堯從學習者的角度去觀察學習太極拳這件事：

學習者無法知道教學者的能力以及教材跟教法與學習環境，跟教學者相比，學習者處於不利甚至是無知的位置，從學習者的角度出發去思考，才能夠修正教學者先入為主的意識型態和刻板印象，當教學者站在學習者的位置時，起點才有辦法接近有效學習的要求。³¹¹

³¹⁰ 蘇清標，〈打造太極大地的實踐者—鄧時海〉，頁 199。

³¹¹ 施登堯，〈楊家老架太極拳的教與學：從初學者的視域出發〉(2007 年太極武藝文化學術國際研討會，

根據過去教學經驗，施登堯教授提出三種以學習者為導向教學模式。

1. 模式一

教學流程：學生需於前一節閱讀指定資料，上課時教師依教學內容實施說明並簡要示範後，學生便分組依照資料上之說明互相討論，共同研究如何練習武術技能，把資料上文字與圖片解釋及歸納形成動作技能。上課時同儕相互討論，揣摩相關技能動作及提問，當無法得到共同認知時，向老師提問，再由老師進一步說明技能動作的要領與示範。學生從先前的探索與相互討論，並已摸索過動作，無法解決的部分再由老師示範講解，因此更深刻的體認到武術技能的建構，其教學的重點可以達到：

- (1) 學生自主學習取代教師為主的單向指導。
- (2) 利用教具如文字、圖片、影片取代模仿老師的動作。
- (3) 學生可以透過討論瞭解基本動作的分析與指導。
- (4) 有了具體的教具、圖片、文字說明，容易教學與說明。
- (5) 透過分組討論較深刻的達到武術動作的練習與探索。
- (6) 上課活潑化，凝聚同儕學習與團隊合作。
- (7) 學生提問回答較能針對運動的核心問題提出。

2. 模式二

教學流程：

- (1) 分組上課，小組成員彼此揣摩並觀察大家的動作，增加學習效率。
- (2) 教師先做示範，不做說明，由小組成員觀察，學員不做動作，揣摩老師的動作後，一起建構心中的太極拳招式，經由小組的討論推敲融合變成完整的動作，大家相互激盪學習，初次分組學習對正確的動作不能一次到位，但容易達到印象深刻的記憶。
- (3) 經由第一次的相互討論與揣摩學習所達成的共識，老師再做第二次的示範，小組更

容易察覺第一次與第二次的異同，小組再經由討論並更深刻的學習，更能得到正確而完整的記憶。

(4) 經由第二次示範時，老師可以邊示範動作邊說明細部動作，並強調動作的意義，加深學習者的記憶。

(5) 開放小組討論與練習，能激發出不同的思維，發現新的觀感共同反覆練習，可以排除獨自練習的困惑，並提高學習的興趣，一而再再而三的練習，可以加深記憶，同學情誼更深刻。

3. 模式三

教學流程：各組學生需提前閱讀指定的進度，並研究練習動作技能，把老師所發放的文字、圖片、動作解釋歸納形成動作技能，依照資料上的說明互相討論演練，不明白之處提前和老師討論，上課由各組學生進行說明並示範演示，上課的主要活動是同儕討論，技能練習及向老師提問，當學生無法透過討論獲得共識認知時，由老師介入處理解決問題，老師再進一步說明並示範動作給學生參考。

教學要點如下：

- (1) 強調學生為主的自主學習，教師輔助指導。
- (2) 利用文字、圖片影片的描述取代模仿老師的動作。
- (3) 文字流程與圖片教學與講解。
- (4) 分組討論學習內容，動作練習與研究。
- (5) 以自由活潑的方式進行上課活動。
- (6) 強調課堂前準備與課後作業。³¹²

臺灣師大是以培養師資為導向的大學院校，因此在教學及教材的編定與研究，皆依學生的學習為主，教師研究提供更適合學生成長的教學方式，以上三種模式是用來處理學習者如何建構動作技能的探究，主要目的是觀察學習者太極拳動作技能與太極拳相關知識的認知改變。在學習中可以錄影存證，可以分析得到更細微動作與整體操作的流暢

³¹² 施登堯，〈楊家老架太極拳的教與學：從初學者的視域出發〉，頁 63-65。

程度與協調程度，觀察學習是否具有效能的指標。

教學模式的改變在於減少對教學者的依賴，提高學習者自主學習的能力，以上三種模式在學校大學生部分比較容易接受，但在社區的教學就較難推動，大家來自不同的地方難以共聚，老師如不在現場示範，學習者幾乎無法透過文字圖片自我學習，因此不同的環境，不同的人群，在教學上都需要因地制宜，利用有效的教學方法，都要教學者的教學經驗與教學熱誠與學習者相互交流與討論，教師與學員的角色也要因地制宜，但不論如何，學生得到最好的學習是大家共同的願望，能引起學習的樂趣與效果，才是教學的最主要的目標。

三、學習評量

任何事務的處理與執行成果如何，最終必須經過評量標準，以決定其成果的良劣，太極拳的學習，學習者的成果展示是否符合教學目標，教學評量就是對教學做測量，並加以評鑑，其目的是在於了解學習者修煉情況，並加以不同的評價。教師或教練可藉著評量而得知在教學過程，教學的情況及學員學習正確與否，能夠做為教學的調整，對學生而言，了解自己的學習狀況和程度，透過評量，學習者可以由於對目標的期望或達成，激發學習的力度，積極促進學習修煉的動機和效果。

（一）評量方法

太極拳的練習分為靜態的拳式與動態的串拳。因此在評量時必須評出靜態中的架子所組成的拳式子的內涵及動態時串拳的韻味，整套拳從頭至尾要求達到勻連不斷一氣呵成，沒有停頓，沒有斷續。拳式子在習練者身上表現的是全身鬆靜，提起精神的表現，評量的要項有虛靈頂勁、沉肩墜肘、涵胸拔背、鬆腰疊胯、尾閭中正、開膈曲膝、呼吸自然、氣沉丹田。靜態的身姿融入動態的串拳中，在動中去評量，在操作項目上要求達到淨念凝神、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，³¹³這些修煉內容的評量，無法個個分判，在評量上，顯然比較困難。在鄧時海的教本上對太極拳評量提出以下三種方法進行，這三種方法皆本著勻連不斷一氣呵成，也

³¹³ 王子和輯錄，〈套拳行工要領（三綱二十目）〉《太極拳涵化文集》，頁174。

能符合太極拳靜態的拳式子與動態的串拳操作要求。³¹⁴

(1) 有象有位的動中看靜

有象有位是看串拳時各個拳式子在運動中的部分肢體的動靜之點，肢體的動態中可以看出部分肢體的靜點，它是有象有位的，如太極拳起式十個動作：收肘、垂手、提腕、起手、伸指、屈臂、豎掌、伸手、沉手、合手，³¹⁵在動態中可以看出每個動作的肢體的位置，這種有象有位的評量稱為靜看架位，動看法象，動中看靜，是以評量架子「靜」的部分為主。

(2) 有象無位的行中看定

屬於週身整體動的著法，沒有靜位處可以觀察，不能從動中看靜來評量，這時就必須從連續動中往返的勢態中來評量，太極拳的運動講求往復折疊、剛柔相濟、進退顧盼、陰陽互用為主要運動方法，因此在串拳中經常出現盪手、沉身、回身、顧盼、下膑……等技巧，這些技巧都是造成勢能回轉的身姿，這種勢的回轉當中無法定位，在陰陽之分，開合之際，進退之間，呈現太極十三勢中定的勢象，這種勢象的定是在兩個著法接處變動所呈現出來的是有象，但無其位，這些架子擔任著起承轉合的功能，例如：摟膝拗步中的盪手起步，提腿沉身落步，進身摟膝過中轉正，摟膝拗步掌，這些起承轉合轉合的架子都有象無位，評量上就是行中看定成為有象無位的評量。

(3) 無象無位的進中看連

太極拳的運動中，如前面二者的運動形式可以有象有位的動中看靜和有象無位的行中看定。但也有不是以回勢來承接的著法，也無法觀察其靜中的位置，在評量上稱為無象無位，那就得看出式子在進退中的相連不斷的連，在前一個著法最末端的動作就是下一個著法的開始動作，這二個相接之處構成摺疊的連，這種摺疊交接的相連構成太極拳串拳綿綿不斷，均勻順暢的運動形象，式子與式子看不出相接的痕跡。這種進中相連的能力，必須對套路的結構與組合非常清楚，懂得套路的內容與流程，例如由搬攔捶變攪雀尾，中間有一著是外轉雲合手，這就是進中看連的評量，它是無象無位的著法，祇能

³¹⁴ 鄧時海，《太極拳教本》，頁 269-271。

³¹⁵ 鄧時海，《太極拳教本》，頁 177-180。

看前後著法在中間的連結是否合乎綿綿不斷的连接，不留絲毫相接的痕跡。

透過以上三種評量方法，可以對太極拳架式規矩作一合理的評審，要依以上三種評量，裁判者必須要熟練太極拳的套路，並精於整套拳路中拳式子的各個著法，才能看出運動者下一式的套路發展，而評量出主要架子的規矩和品質，這些都必須是真正了解到太極拳的運作模式的內行者，才能明確判定太極拳實質的高低或優劣，因此一位優良的評判員必須是一位真正明白的教練者，真正教過練過體驗過的教師才能成為一位優良評量者。

太極拳除了拳架規矩的評量之外，還有法則的評量，法則評量具有門派性，不同的門派法則不盡相同，而太極拳又有多重層次的修煉，到身體能量的氣，到形而上的神，每個層次都隱藏著極細緻的層次，每一個層次又有著精密的法則，這些法則層次都必須經過修煉體悟後，才能真正認識到，如果評判員未達到此層次，是無法評量的，因此法則的評量就必須有等級之分，通過該等級層次者才有能力評量此等級的法則是否達到。目前一般太極拳套路比賽評分，幾乎只停留在最基礎的架式低展層次，³¹⁶其法則適合一些較低層次，一般學過太極拳都能認同與體會的。

（二）分值標準

太極拳的門派多元，每一門派都有其獨自的表現，有拳架規矩與法則要求，也都有不同的風格的技術形象，一位評判員不管是架子的評審，或法則的評量，都必須在心中有一個完美的技術形象訂為 100 分。衡量臨場的技術形象而加以扣分，最後扣除所剩餘的分數為得分，在楊家老架太極拳的分值標準，分為兩部分，架子的規矩是 60 分，著法的法則是 40 分。³¹⁷

架子依據人體結構分為手、眼、身、步四大部分，每一部分都有其標準的規矩，依教材內容規定，其扣分標準入下列表 4-4 說明：³¹⁸

³¹⁶ 張太素，《從老子思想觀楊家老架太極拳》，附錄八，頁 157。

³¹⁷ 鄧時海，《太極拳教本》，頁 272。

³¹⁸ 鄧時海，《太極拳教本》，頁 273-274。

表 4-4：架子規矩錯誤扣分標準表

錯誤及扣分		1 分	2 分	3 分	5 分
架子	規矩				
步 樁	步 眼 樁 子 腦 位	輕 微 錯 誤	顯 著 錯 誤	嚴 重 錯 誤	完 全 錯 誤
身 腰	身 位 腦 胯				
眼 神	視 線 神 態				
手 臂	手 型 臂 型				
規矩定位					

資料來源：鄧時海，《太極拳教本》，臺北：楊太極武藝總會出版，1997，頁 273。

著法有不同層次的法則要求，所以法則的評量依不同層次而有不同的標準，在現今比賽上以最低層次的正形和退符法則給出標準扣分分數，其扣分規定，如下表 4-5。

表 4-5：正形和退符法則出標準扣分表

法則		錯誤及扣分			
		2 分	4 分	6 分	10 分
靜	凝神靜氣	輕	顯	嚴	完
沉	氣勢沉著	微	著	重	全
活	節節放鬆	不	不	不	不
坐	中正坐胯	符	符	符	符
平	步隨身換				
穩	架式穩當				
輕	輕提輕放				
和	上下相隨				
勻	不快不慢				
連	連而不斷				
慢	著法緩隨				

資料來源：鄧時海，《太極拳教本》（臺北：楊太極武藝總會出版，1997），頁 275。

架子規矩的評分與著法法則的評分，在執行方法上是不相同的，規矩的評分是在運動員臨場發揮技術過程中，每次出現錯誤時，及執行扣分的判決。但是同一著法中有多處錯誤時，至多只能扣 5 分；而同一架子在整個套路過程中，至多也只能扣 5 分。

法則的評分是一次扣總分方式來處理，運動員臨場發揮技術過程中，裁判員必須對每一個法則，以紀錄方式的將實際情況與完美標準做比較，等到整個套路完畢後，做成一次完整的判決。

架子規矩的評分是隨著套路過程而執行扣分，著法法則的評分則是在套路過程結束後做一次扣分。運動員在發揮技術過程中停斷下來，而要求從頭再做，只限一次，並扣

10 分。沒有完成全部套路者，不予以評分。

楊家老架太極武藝在臺灣師大體育學系眾多教授努力耕耘下，讓楊家老架太極拳真正成為學院太極拳，並於 1990 年成立楊太極武藝協會傳到臺灣社會社區成為全民運動的運動項目，藉由協會在各院轄縣市耕耘發展，已蔚為一股良善的太極運動組織，由學校走向社會。而於 1996 年更傳入了大陸北京大學，目前已擴延到大陸各省高校成為學校社團的選修項目，發展至今已成為國際性的發展組織，楊家老架太極拳傳承臺灣已有 78 年的歷史，現今仍然欣欣向榮的發展著，其能繼續而生生不已，乃是有其優良的體質。

楊家老架太極拳在學術殿堂將其修煉內容學術化、教材化、模組化，並在門人的努力下導入哲學化、體育化，有系統的整理太極拳的修煉次第，並依體育教學法教學與評量，讓學習者有明確的學習目標與學習樂趣。從 1962 年至 1990 年在臺灣師大孕育茁壯，此套運動模式傳入臺灣社會，蔚為一股新學習風氣，社會大眾趨之若鶩共相學習，發展到現在已成一國際性的太極拳組織。由學校走入社會，其發展面向與教習方法也經過歲月的多方面洗禮，已成為臺灣單項運動組織最龐大的團體之一。以臺灣師大為基底逐漸發展到社會和國際，其發展過程也是本論文第五章研究的重要項目。

第五章 臺灣楊家老架太極拳組織發展與跨域流動

楊家老架太極拳於 1962 年傳入臺灣師範大學體育學系後，在多位教授的努力傳承下，已成為全校各系所太極拳選修課程，在各門派競相投入中華民國太極拳總會的組織下發展，楊家老架太極拳並未積極介入中華民國太極拳總會的權力運作當中。鄧時海秉著臺灣師大體育學系教授及太極拳名家的頭銜，積極到臺北各機關團體及社會發展，同時，臺灣師大畢業後的學子，亦積極投入教學，秉著體育教學的理念，以不同的教學法傳授太極拳，在社會引領不同的風貌獨樹一格。

北部各地區機關學校開始開創出楊家老架太極拳的名號，1978 年，研究者於臺灣師大畢業後，將四年所學的拳藝帶到南部發展，日以繼夜奔波於南部各縣市，經營武場發展組織，南部七縣市（雲林以南到屏東以北）逐漸遍布了楊家老架太極拳的足跡，各武場亦開始深根發展，研究者在眾師兄弟的中被稱為「荒野一匹狼」，這隻不畏風寒披星戴月的孤狼在南部為楊家老架太極拳打造了一片天。

德不孤必有鄰，自 1978-2025 年的投入，經由 40 幾年的傳承，已有五代學子繼續攜手前進當中，這也顯示了有志者事竟成，人雖渺小但也很偉大。研究者於畢業離開師大時，在老師及眾師兄弟面前許了個願：「老師在學校傳我四年的太極拳藝，我必將帶到南部發揚光大，為太極拳奉獻所學，無怨無悔。」願力的推動一點一滴的耕耘，幾十年的歲月也見樹成林。

1990 年，楊太極武藝協會推廣成立至今，經過多次的協會組織演變與推廣，楊家老架太極拳已遍布海內外，成為一國際組織。未經中華民國太極拳總會組織的體系，秉持太極拳的本質與理想，在王子和的學術化、科學化、體育化的號召下，眾位教授的建構，生根於學術教育殿堂，而後推展至社會發展，蔚為國際的團體組織為社會肯定，成為武藝薪傳獎的搖籃，至今已培養出 5 位薪傳獎得主，這不可不說亦是一項傳奇。

第一節 協會組織的成立與學術研究的推動

楊家老架太極拳在近 80 年的發展中，從 1996 年起至 2022 年能夠上榜 5 位武藝薪傳獎得主，那是歷史的盛事，在全世界幾百個武術門派的武術團體中能有 5 位脫穎而出，已是空前之舉，這種人才的培育，其背後必須有一強而有力的組織，本節深入探討楊家老架太極拳優質組織的內涵。

一、協會組織成立

1974 年，研究者進入臺灣師大工業教育系就讀，由於對太極拳的喜愛，拜鄧時海教授為師，於是瘋狂的投入太極拳的學習，看在老師的眼裡乃是孺子可教也，帶著研究者到臺北地區開拓武場，於是由臺灣師大武場出發，到臺北各地區建構學習場域，如：松山奉天宮、成功新村社區、臺北新公園（現 228 公園）、國父紀念館、大直、金華國中、世華銀行、公賣局、中正紀念館、臺北工專（現臺北科大）等地。隨著老師教拳的足跡，逐漸建構楊家老架太極拳的社會場域。

因為地域的關係，1974 年至 1978 年楊家老架的發展，侷限於臺北地區。1978 年後由於研究者分發到南部臺南教書，因不減對太極拳的熱愛，受到老師無私奉獻於太極拳的傳承感召，因此也積極在南部建立修習武場。首先在白河、麻豆開課，義務傳授太極拳，1981 年延伸到臺南鹽水武場，1985 年延伸到嘉義救國團，1988 年正式在臺南新營救國團正式開課。1991 年延伸到嘉義中正大學及 1992 年高雄的中鋼公司，隨著足跡的擴展，學生的積極參與，楊家老架太極拳的足跡已從嘉義到高雄而逐漸擴大。

1990 年臺灣社會已開放社團集會的組織，楊家老架在臺灣從北到南的武場，已建構形成一社團組織型態。因此由鄧時海發起熱愛楊家老架太極拳的同門 108 位，共同成立「中華民國楊太極武藝協會」。中華民國楊太極武藝協會其任務為：1.楊太極武藝之研究發展，2.楊太極武藝之推廣交流，3.楊太極武藝國際化之推動，4.太極身心兩健哲理之探討與宣導，5.楊太極武藝師資培訓、功力鑑定、競賽與裁判規則制定、書刊出版及競賽活動之舉辦，6.其他有關楊太極武藝及太極理論之研究與發展。

中華民國楊太極武藝協會以發展楊家老架太極拳為核心拳種，為與中華民國太極拳

協會取得聯繫，早於 1986 年以「楊太極武藝分會」的會名加入中華民國太極拳協會，由潘廣皇任會長，³¹⁹隨時取得協會資訊，並派員進入中華民國太極拳協會受訓，取得教練資格。

研究者於 1989 年取得第一屆國家級教練，代表太極拳協會參加體育協進會國家級教練講習，於左訓中心 3 個星期，並獲頒國家級運動教練證，1990 年被提名當選為協會理事，³²⁰這些事件在當時南臺灣的白河也傳為佳話。由研究者所教的武場，學生紛紛道賀並贈匾額以祝賀。當時年輕有衝勁，也因獲得成就感，所以積極參與中華民國太極拳協會的訓練工作，並於 1987 年責成學生黃慶豐成立臺南縣太極拳協會，任其理事長，並協助同門於 1993 年於臺中、臺東建構楊家老架太極武場。臺中楊家老架太極拳在徐運金同門的帶領下，也擴展至新竹、苗栗、彰化等地區並成立各地區楊家老架太極武藝協會。東部地區也於 1992 年在同門楊庭維的帶領下建構臺東家扶中心武場，並成立臺東楊家老架太極武藝協會。

楊家老架太極拳的發展已由北中南東涵蓋了臺灣各縣市，各武場遍布社會各個角落，且每年舉辦大會的比賽與檢定活動，一年在海外，一年在國內，參與人數逐年增加，至 2018 年第 23 屆於新營舉辦中華世界楊家老架太極武藝全國錦標賽，共有 95 個武場參加競賽與檢定人數 1,045 人，另舉辦第 4 屆國際太極武藝文化論文發表，來自兩岸及海內外太極武藝學者文章發表 31 篇，³²¹盛況空前。後因疫情停辦了 3 年，於 2022 年假高雄舉辦第 24 屆，因疫情過後出席人數較少，但也有 80 個武場代表參加。疫情後改變了人的生活習慣，這也給協會及教練們重新思考太極拳傳習的轉變，如何讓更多人受益與參與。

二、組織的演變

中華民國楊太極武藝協會於 1990 年成立，在傳承耕耘下，陸續在臺灣各地成立區

³¹⁹ 張肇平，《中華民國太極拳總會成立 30 週年紀念特刊》，頁 22。

³²⁰ 張肇平，《中華民國太極拳總會成立 30 週年紀念特刊》，頁 17。

³²¹ 蘇清標編輯，《2018 太極武藝文化學術研討會暨高峰論壇論文集》（高雄：中華楊家老架太極武藝師承協會，2018）。

會，再由區會協助成立各縣市場太極武藝協會，目前已有 10 餘個縣市協會，且在世界各地（歐、美、日、中）亦成立協會，實際上已步入世界性組織。為便於領導與發展，協會於 2010 年 5 月 2 日假臺南縣新營市好吉野日本料理餐廳召開第六屆第二次會員大會暨第六屆第四次理監事會議，一致通過協會改為「中華世界楊太極武藝總會」，總會會長由時任理事長蘇清標擔任，任期 2 年，經內政部核准於 2010 年 8 月正式啟動。往後，楊家老架太極拳的社會發展正式以「中華世界楊太極武藝總會」的名稱朝向國際性發展，積極擴展海外，並巡迴督導國內各協會武場在地發展。

中華世界楊太極武藝總會的成立，其負責發展的面向不只是楊家老架太極武藝的對象，而是廣納由楊露禪傳下所有以楊家太極拳的各分支團體，各縣市發展楊家老架太極武藝的團體一律更名為地區之楊家老架太極武藝協會，例如臺南楊太極武藝協會更名為中華臺南楊家老架太極武藝協會。隨著社會變遷，組織體系也隨時代變易，楊家老架太極拳的發展逐漸成一以協會組織方式發展的武藝團體，獨自走出自己的一條道路，有別於中華民國太極拳總會，容納了各門各派的太極拳而成為大雜燴。在權力、門派的運作下，難以走出獨自的風格，淪為一運動平臺，權力分配的組織團體，難以提升太極拳的運動水平。為保門派的風格有傳承體系的門派紛紛成立各自的協會組織。又因時代變遷，政治環境改變，中華民國太極拳總會的權威性也逐漸被淡化了。

2011 年，楊家老架太極拳在臺灣最早的傳入者王子和百歲紀念日之際，鄧時海為讓楊家傳統的太極拳回歸大陸楊家體系，交代研究者趕赴大陸，恭請楊家第五代嫡傳楊志芳來臺見證，楊家最傳統的太極拳仍然保留在臺灣。楊志芳當年來臺，從不知此人在何處，到完成任務圓滿來臺參加，是研究者費煞苦心，幾經波折所達成的任務，這段歷程也被記錄下來。³²²這起任務也牽起了楊家老架太極拳在臺近 70 年的楊家根源的連結，也讓楊家真正的嫡傳者了解到楊家祖先所傳承的楊家傳統太極拳，完好無改的保留在臺灣。楊家老架太極拳從此與楊志芳建立了深厚的感情，楊志芳來臺灣參與楊家老架太極拳的運作，之後也開始籌組兩岸太極文化交流，在中華世界楊家老架太極武藝總會的協

³²² 楊志芳，《與物為春—楊振國的太極心境》（第四屆全球楊氏太極拳文化節組委會，2024），頁 71-72。

助下，於 2017 年在楊家太極拳的發源地河北省邯鄲市舉辦第一屆兩岸楊氏太極文化節活動，臺灣共派 200 人左右參加盛會，造成轟動，也提升楊志芳在大陸太極拳的地位。

經過楊志芳的連接，楊家老架太極拳正式回歸了楊家傳承體系，世界楊家太極拳的頭銜應歸于楊家，在此觀念上，中華世界楊家老架太極武藝總會為了專心一致的發展楊家老架太極武藝。因此在 2017 年提議更名為「中華世界楊家老架太極武藝總會」，正式以「楊家老架太極武藝」的名稱傳承於世界各地。³²³

為了太極拳的習練不因普及而庸俗化，並兼顧其原有的傳統性，在「中華民國楊家老架太極武藝協會」的原有架構下，於 2012 年向內政部更名為「中華世界楊家老架太極武藝師承協會」，會員資格以進入師承體系傳承者為主要對象。師承協會的建立，納入在楊家老架太極習練者有開設師承班傳承，並徵得上一代傳承的認可者為傳承體系，始可申請加入會員，並建立各傳承者的支脈，以示此會員所屬的傳承體系為何人；師承協會的建立取代各人自己認可的傳承，是否為該體系的傳承人必須在師承協會有建檔者為所承認。不是教練說了算，這種體制的建立，也打破了自立門戶的觀念，所有楊家老架負有傳承責任者，都必須建立在師承體系下，由各師承導師領導傳承責任確保傳承的內容品質，各傳承體系的門生都要以傳承為職志，認真於太極拳的傳承與修煉。

楊家老架太極武藝在 70 年歷史的演化中，已完整轉型為二個面向：

- (一) 以社會性推廣普及為主要功能，體系名稱就是「中華世界楊家老架太極武藝總會」為最高領導中心，下轄五大都會及各縣市楊家老架太極武藝協會及海外成立的協會，其組織體系如圖 5-1 所示。

³²³ 張太素，《從老子思想觀楊家老架太極拳》，頁 124-125。

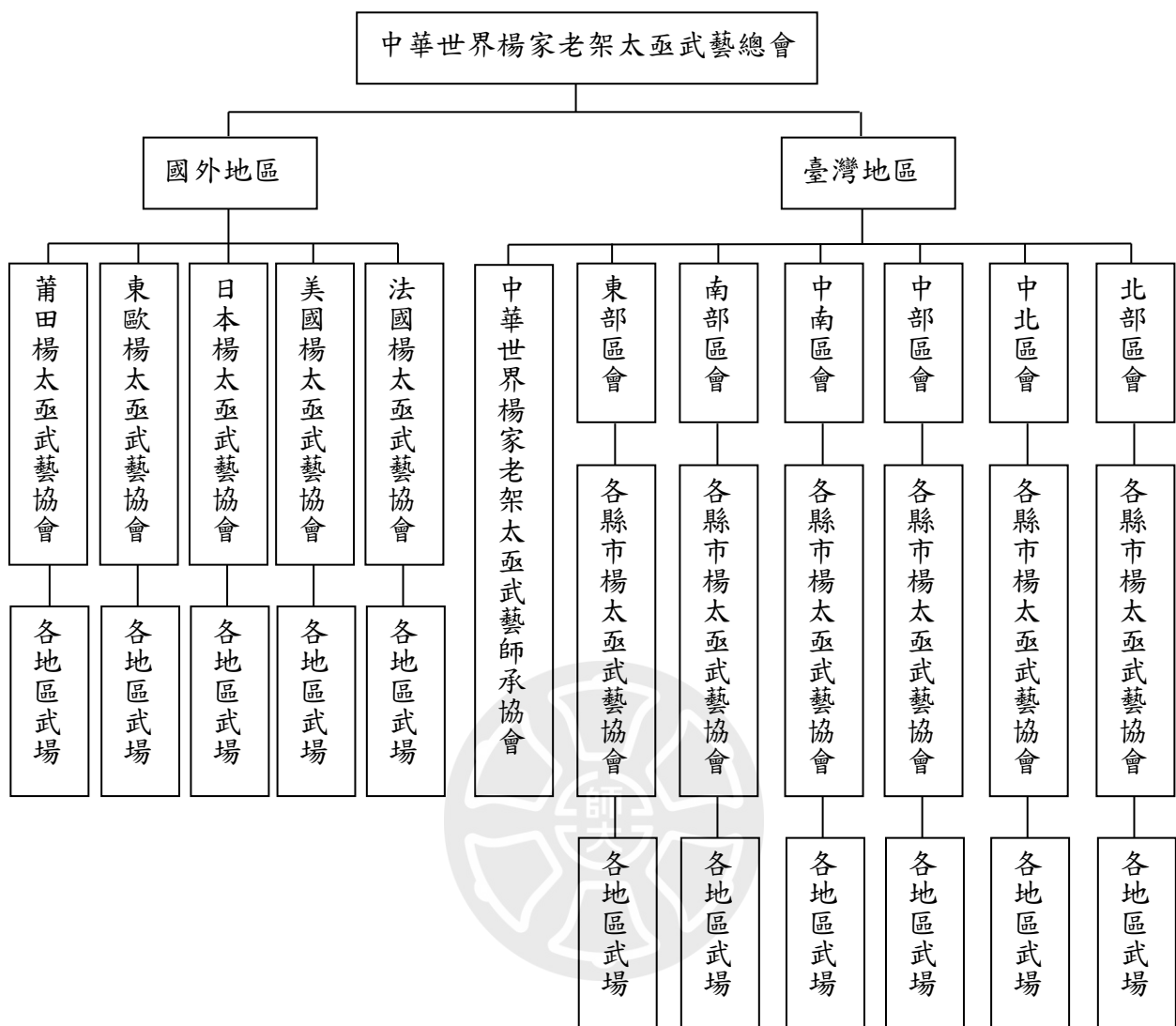


圖 5-1：中華世界楊家老架太極武藝總會組織體系圖

資料來源：蘇清標，〈參、太極文化的傳承〉，《傳承與使命》，第 22 屆全球中華文化藝術薪傳獎，頁 14。

(二) 以傳承性傳承由王子和→鄧時海→第七代傳人→……為主要核心的傳承組織。體系名稱「中華世界楊家老架太極武藝師承協會」，依規定有建構傳承體系者才能參加會員，會員的傳承工作由上一代的師承導師負責傳承工作，師承協會負責建立檔案及傳承體系的審核，確保傳承上不混亂。師承體系的傳承組織，組織章程如附錄二所示。

三、拳藝等級劃分

一個組織運作是否順暢，其最大的因素是其任務的落實程度如何。楊家老架太極武藝團體主要是太極武藝的運動與修煉而結合的團體，其核心任務是負責師資培訓，各種功力級別的檢定，各級別的競賽、裁判規則的制定及教材的編定、競賽活動之舉辦。這些任務如能確實落實，各地區的協會會員才能有向心力，自然人人投入太極武藝的研究發展、推廣交流，朝向國際化之推廣，各盡所能的付出與支持。

楊家老架太極武藝的四大科目——拳、刀、劍、槍，每項科目又因學習的拳齡不同，研究者依拳藝等級分為：

1. 操作探索期

學習者透過原有的學習習慣，經由模仿、觀察及實際操作等探索過程，試圖學會從未接觸的太極拳架式，在組織的級別上稱為「太巫組」，未列入考核。

2. 動作熟練期

能夠完整的呈現所有的動作，但呈現的結果與拳架式的設計規範只在外形的表現，形式符合楊家老架太極武藝的形式，在這個階段明顯看出學習者成果的個別差異，是初階的層度，在級別上稱為「白巫組」，經由白巫拳架檢定合格者，取得白巫組證書。

3. 技藝調整期

學習者經過太巫組、白巫組的學習逐漸可以確認每一個拳式子的動作細節，能夠將每個太極拳的術語意義轉化出身形動作的具象表現，將概念內化，成為動作的形態，開始建構動作技能，例如斜飛式，可以想像大鵬展翅飛翔的大開大合的斜飛動作，而且形成斜飛式的運動過程皆能表現各種動作技能，此時的級別稱為「黃巫組」。學員經由黃巫檢定合格者，取得黃巫證書，黃巫檢定項目包括：拳、刀、劍、槍。

4. 動作穩定期

動作型與態已穩定，而且順利流暢，太極拳的串拳動作已不用從外在的模仿學習，不用經過思考而能不中斷的表現太極拳的串拳進行，這種階段的表現學習者已自我內化與有知覺運動的掌握能力，能具體的把動作技能與知識融合建構，達到內外形韻合一的太極拳形象，這種階段的學習已進入自我自修的能力，而且可以與他人互動推手，達到

剛柔並濟，陰陽互用的太極武藝的呈現。這個層次已逐漸進入太極拳的核心，也是導入師承體系的再深造的傳承思維，在級別上稱「藍巫組」。黃巫通過二年後，始可檢定藍巫拳，藍巫拳通過者，始可檢定藍巫刀、劍、槍。

5. 拳韻詮釋期

學習者對傳統的楊家老架的動作形象都能自我評估，知道其標準在何處，每個拳式子的核心功能也能體證表達，對於動作的詮釋可加入個人的覺知附於不同的動作流程，自我詮釋拳式的韻味內涵，但不脫離楊家老架太極武藝的形韻與精神。在級別上稱為「紅巫組」。通過紅巫的同門，可以開始旁參，與外界的武術界多接觸，達觸類旁通，逐漸演化出自己獨特的風格。

從以上不同的學習層次，楊家老架太極武藝地方協會透過武場不同級別的教練傳授各級別的拳藝，再經由每年一次的鑑定程序，合格者總會發給級別檢定證書，按照不同的級別，地方協會與總會協調辦理不同的研習，經由總會認定的合格講師，施以教學訓練，通過教練研習規定者，由總會頒發各級教練證書，確保教學品質。有了嚴謹的研習制度，可以確保在各式武場的傳習形式與精神不會有太大的質變。

以上論述是在 2008 年總會舉辦教練講習，由研究者提出楊家老架太極拳教練職責之我見的講習大綱，以學習者的觀點出發，提出太巫、白巫、黃巫、藍巫、紅巫等不同的期值的分類，並提出教練的職責五大綱要：

1. 學習者為主體：(1)挑戰舊習性，(2)激起學習熱情。
2. 建構老架動作技能與知識，符合傳承。
3. 反思與創造：新目標，新要求，與時俱進。
4. 結合時代的變遷，老架太極拳的主軸精神與轉型的融合與衝突。
5. 全體大用的太極人生：(1)詮釋內容的深化與廣度，(2)價值功能的定位，(3)技藝道身心靈慧的終身修煉。

學習者從操作探索期到拳韻詮釋期，除了在武場接受教練的指導學習之外，總會也提供各種不同層次的研習活動，匯聚各地區的協會同門共同經由總會提供課程加強學習訓練，並凝聚向心力與相互切磋彼此認識，形成技藝學習的總觀摩與總檢討，保持技藝

上的同一性，不因區域的差異而扭曲了傳承上的形象。歷年來的研習活動，以 2022 至 2024 年總會舉辦的各項講習項目資料呈現如下：

(一) 2022 年講習活動

1. 臺南太巫槍裁判講習
2. 紅槍檢定

(二) 2023 年講習活動

1. 紅巫太巫槍進修
2. 藍巫太巫槍裁判進修
3. 黃巫槍裁判進修
4. 黃巫教練講習
5. 黃巫武藝教練講習
6. 拳術套路讀拳講習（靜態課程）

(三) 2024 年講習活動

1. 刀術劍術槍術套路讀兵器講習
2. 拳術讀拳講習（靜態課程）
3. 拳術套路讀拳講習（靜態課程）
4. 拳刀劍槍的術語讀導補充已完成黃巫武藝教練成績合格名單
5. 拳刀劍槍套路教材讀導講習
6. 拳刀劍槍套路教材讀導講習
7. 黃巫武藝教練講習
8. 藍巫武藝教練講習
9. 藍巫武藝教練講習
10. 黃巫武藝教練講習
11. 楊家老架套劍掛穗研習³²⁴

³²⁴ 中華世界楊家老架太巫武藝總會提供講習活動內容。

楊家老架太極武藝經過 34 年的組織運作，以及 24 屆的比賽活動已建立一套完整的檢定與競賽制度及評分規則，檢定內容包括不同級別的拳、刀、劍、槍及競賽制度。

四、組織設立各項競賽及檢定項目

人因競賽而努力，競賽是提升技藝不可缺少的手段，藉競賽切磋，檢定晉級，可以健全並完善楊家老架太極拳的運作體系，因此組織競賽與檢定制定宗旨如下：

- (一) 以楊家老架太極武藝為載體，發揚中華文化，提升環球運動風潮，促進世界祥和，增進人類健康福祉為目標。
- (二) 藉競技切磋、檢定晉級，健全並完善楊家老架太極武藝運作體系，提升個人身心、靈、慧昇華層次。
- (三) 邀請增強兩岸及國內國際團體交流，促進文化水平並強化國民外交。
- (四) 秉持太極的天、地、人一體觀念為理念，活動過程以環保節能、環境永續發展為訴求。
- (五) 舉辦世界性競賽，提升舉辦單位當地的文化、經濟、觀光、藝術活動層次水準。

325

有了明確的競賽與檢定宗旨，各武場的教學目標可以依宗旨規劃教學方式。每年協會組織由總會安排日期實施檢定與比賽，讓學員按自己的組別，實施檢定挑戰自我，並依學員檢定的合格率檢討各地區教學的規格是否偏離，並督促教練加強訓練與調整教學方法是否合乎教材要求。楊家老架學習程度分為五級：太巫組、白巫組、黃巫組、藍巫組、紅巫組，而檢定從白巫組開始檢定。從太巫組到紅巫組也符合教學理論：1.操作探索期，2.動作熟練期，3.技藝調整期，4.動作穩定期，5.拳韻詮釋期。同一套拳與兵器，隨著學習者的能力給予不同級數的檢定。檢定可以不斷的自我挑戰，也不斷的自我肯定，提升個人身心靈慧昇華的層次。

(一) 檢定項目

1. 拳術白巫組：限未取得拳術資格者，得分達白巫拳術標準，取得白巫資格。

³²⁵ 《2024 年第 25 屆中華世界楊家老架太巫武藝錦標賽大會手冊》(中華世界楊家老架太巫武藝總會，2004)，頁 69。

2. 拳術黃亟組：限取得拳術資格白亟滿 1 年者，得分達黃亟拳術標準，取得黃亟資格。
3. 拳術藍亟組：限取得拳術資格黃亟滿 2 年者，得分達藍亟拳術標準，取得藍亟資格。
4. 刀術黃亟組：限取得拳術黃亟及以上者，得分達黃亟刀術標準，取得黃亟刀資格。
5. 刀術藍亟組：限拳術為藍亟以上並取得黃亟刀術滿 1 年者，得分達藍亟刀術標準，取得藍亟資格。
6. 劍術黃亟組：限取得拳術黃亟及以上者，得分達黃亟劍術標準，取得黃亟資格。
7. 劍術藍亟組：限拳術藍亟以上並取得黃亟劍術滿 1 年者，得分達藍亟劍術標準，取得藍亟資格。
8. 槍術黃亟組：限取得拳術黃亟及以上者，得分達黃亟槍術標準，取得黃亟資格。
9. 以兩人一組同時下場檢定，如單人參加，須待其他參賽單位亦有單人參加，再予配對，如無人配對則不賽退費。
10. 槍術藍亟組：限拳術為藍亟以上並取得黃亟槍術滿 1 年者，得分達藍亟槍術標準，取得藍亟資格。³²⁶

(二) 競賽項目組別及資格

一個組織的永續運作必須提供組織成員參與競賽的機制，從競賽中凝聚組織的向心力與個人的成就感，因此競賽設定也是楊家老架太極拳能夠不斷發展與擴大的主要原因之一。競賽分為：個人賽、雙人賽、團體賽，個人賽象徵太極自體，雙人賽象徵陰陽互動，團體賽象徵場域的互動。各有功能與價值，在看見與看不見中，促進太極內外修煉的意義，且在拳、刀、劍的內涵上展現不同的精神與風格。

1. 個人賽：共 22 組³²⁷

³²⁶ (1)檢定規則及評分，採總會訂定之最新〈楊家老架式太極武藝評分規則〉(中華世界楊家老架太極武藝總會 2024 版)。(2)拳術檢定節數將於檢定前一個月，公開抽籤決定並公告於大會網站。(3)檢定黃、藍亟拳術、刀術、劍術、槍術年資計算以年度做計算。(4)兵器規格以總會網站公告為標準。<https://ytjworld.org/sample-page/%e6%aa%a2%e5%ae%9a%e8%b3%87%e6%96%99/>。詳見《2024 年第 25 屆中華世界楊家老架太極武藝錦標賽大會手冊》，頁 70。

³²⁷ ①拳術個人賽每人限參加一組(1~15)；兵器個人賽每人限參加一組(16~22)。②各項比賽不得越極或降極參賽，比賽極數以報名時最高資格為準。③每參賽單位每一項目比賽限報名 3 人，惟少年組、70 歲以上各組不在此限。各項比賽報名 2 人以下，改為表演賽，不計名次及積分。各組比賽參賽者年齡以 2024 年 11 月 10 日 計算足歲年齡。

- (1) 個人拳術男子太極組：未取得拳術資格者。
- (2) 個人拳術女子太極組：未取得拳術資格者。
- (3) 個人拳術男子白極組：最高拳術資格白極者。
- (4) 個人拳術女子白極組：最高拳術資格白極者。
- (5) 個人拳術男子黃極組：最高拳術資格黃極者。
- (6) 個人拳術女子黃極組：最高拳術資格黃極者。
- (7) 個人拳術男子藍極組：最高拳術資格藍極者。前二屆第一名者，不得參加。
- (8) 個人拳術女子藍極組：最高拳術資格藍極者。前二屆第一名者，不得參加。
- (9) 個人拳術反架組：最高拳術資格黃極以上者，比賽不分組。
- (10) 個人拳術少年組：年齡在 15 歲以下。
- (11) 個人拳術長青組：年齡在 70 歲（含）至 79 歲。
- (12) 個人拳術忘年組：年齡在 80 歲（含）至 84 歲。
- (13) 個人拳術延年組：年齡在 85 歲（含）至 89 歲。
- (14) 個人拳術益壽組：年齡在 90 歲（含）至 94 歲。
- (15) 個人拳術不老春組：年齡在 95 歲（含）以上。
- (16) 個人刀術黃極組：最高刀術資格黃極者。
- (17) 個人刀術藍極組：最高刀術資格藍極者。前二屆第一名者，不得參加。
- (18) 個人刀術菁英組：總會舉辦之國際賽或全國賽最高藍極刀術前三名者。
- (19) 個人劍術黃極組：最高劍術資格黃極者。
- (20) 個人劍術藍極組：最高劍術資格藍極者。前二屆第一名者，不得參加。
- (21) 個人劍術菁英組：總會舉辦之國際賽或全國賽最高藍極劍術前三名者。
- (22) 個人槍術藍極組：限取得最高槍術資格藍極者。

2. 雙人賽：國內該項紅亟並具裁判資格者不得參加外，不限資格。³²⁸

(1) 拳術兩儀組：配偶或（祖）父（孫）女、（祖）母（孫）子，或二親等姻親、四親等血親男女組，一人正架，一人反架。

(2) 槍術黃亟組：每組 2 人。

3. 團體賽：男女合項共 14 組³²⁹

(1) 團體拳術太亟組：每隊拳術 6 人（含）以上，未取得拳術資格者。

(2) 團體拳術白亟組：每隊拳術 6 人（含）以上，最高拳術資格白亟者。

(3) 團體拳術黃亟組：每隊拳術 6 人（含）以上，最高拳術資格黃亟者。

(4) 團體拳術藍亟組：每隊拳術 4 人，最高拳術資格藍亟者。

(5) 團體拳術長青組：每隊拳術 3 人（含）以上，年齡在 70 歲以上。

(6) 團體拳術忘年組：每隊拳術 3 人（含）以上，年齡在 80 歲以上。

(7) 團體拳術親眷組：每隊拳術 3 人（含）以上，具六親等關係以內。

(8) 團體刀術黃亟組：每隊 4 人，最高刀術資格黃亟者。

(9) 團體刀術藍亟組：每隊 4 人，最高刀術資格藍亟者。

(10) 團體劍術黃亟組：每隊 4 人，最高劍術資格黃亟者。

(11) 團體劍術藍亟組：每隊 4 人，最高劍術資格藍亟者。

(12) 協會團體拳術組：每隊 4 人，限黃亟以上資格者，但紅亟並具裁判資格者不得參加。

(13) 協會團體刀術組：每隊 4 人，限刀術資格黃亟以上者，但刀術紅亟並具裁判資格者不得參加。

(14) 協會團體劍術組：每隊 4 人，限劍術資格黃亟以上者，但劍術紅亟並具裁判資格者不得參加。

³²⁸ 兩儀組每參賽單位不限參加隊數，槍術黃亟組限參加 2 隊。

³²⁹ ①團體賽每人限參加一組。②各項比賽報名 2 隊以下，改成為大會表演項目，或選擇放棄。長青及忘年組不在此限。凡不符資格而參賽者，取消資格或取消所獲之獎項及積分。③每參賽單位每一團體賽項目比賽可報名 2 隊，組成 A、B 2 隊。團體賽可越極但不得降極參賽，越極人數不得超過團體賽該隊人數三分之一。

4. 協會團體賽，以地區協會或外國協會為參賽單位。

(1) 初賽與決賽：每組參賽 16 人隊以上先初賽，取得分前 8 人隊決賽。³³⁰

(三) 競賽與檢定規則

1. 套路規則與評分依據：依總會最新之〈楊家老架式太極武藝評分規則楊太老架總會 2024 版〉為準則、拳刀劍槍以鄧師承長套路影像及數雲臺版本書籍為原則。

2. 檢定服裝：請著輕便之上衣服裝並紮入功夫褲頭以利裁判審度規矩。

3. 競賽服裝：一律著總會藍色或白色制服或大會發予之服裝或團體統一訂製服裝並紮入功夫褲頭以利裁判審度規矩，違者扣分。³³¹

(四) 競賽獎勵辦法

獎勵是一種誘導學習者參與競賽的最大原因，統一由主辦單位發給獎杯及獎狀，各團體為了爭取最高榮譽獎「全體總冠軍」，因此各團體也單獨提出獎勵，鼓勵優秀選手上場比賽，因此每年的比賽楊家老架太極拳活動皆熱鬧非凡，大約有一千多人參加各項比賽與檢定活動。

1. 競賽項目：

(1) 參賽 13 (含) 隊 (人) 以上時取前 6 名，11-12 隊 (人) 取前 5 名，9-10 隊 (人) 取前 4 名，7-8 隊 (人) 取前 3 名，5-6 隊 (人) 取前 2 名，3-4 隊 (人) 取 1 名，前 3 名各頒獎盃及獎狀、4-6 名各頒獎狀。

(2) 2 組 (人) 以下改為表演賽，不計名次及積分，各頒「績優獎」獎狀。

(3) 忘年 (含) 組以上，不論參賽人隊數，另頒特別獎項，鼓勵年長者儘量組隊參加。忘年組。

2. 團體總錦標：

(1) 團體總錦標分協會總錦標與武場總錦標兩種。將所屬個人及團體賽各項比賽獲獎名次，換算為積分累計，以總積分之多寡決定團體總錦標名次，協會總錦標取前 3 名、武場總錦標取前 6 名，分別頒發獎盃。

³³⁰ 《2024 年第 25 屆中華世界楊家老架太極武藝錦標賽大會手冊》，頁 71-72。

³³¹ 《2024 年第 25 屆中華世界楊家老架太極武藝錦標賽大會手冊》頁 73。

(2) 總積分相同時以第 1 名得獎數之多寡判分，如第 1 名數目亦相同，則以第 2 名得獎數之多寡判分，依此序類推至第 6 名。如仍不能判分時，參賽人數多者名次列前；再從最年長者依次比較，有先出生者名次列前。

(3) 獲獎名次換算積分分數方式如下：

忘年組以上，第 1 名 6 分。

個人賽取前 6 名，按 6、5、4、3、2、1 計分。

個人賽取前 5 名，按 5、4、3、2、1 計分。

個人賽取前 4 名，按 4、3、2、1 計分。

個人賽取前 3 名，按 3、2、1 計分。

個人賽取前 2 名，按 2、1 計分。

個人賽取 1 名，按 1 計分。

團體賽取前 6 名，按 12、10、8、6、4、2 計分。

團體賽取前 5 名，按 10、8、6、4、2 計分。

團體賽取前 4 名，按 8、6、4、2 計分。

團體賽取前 3 名，按 6、4、2 計分。

團體賽取前 2 名，按 4、2 計分。

團體賽取 1 名，按 2 計分。

雙人賽依個人賽積分計算，協會團體賽按團體賽積分計算。³³²

五、中華世界楊家老架太極武藝總會評分規則

楊家老架太極拳從 1936 年發展至今，拳架的外樣型態並未有太大的變形，就是依據學院體育教育的評判規則研發而制定的，評分內容分為型態與規矩，法則三個面向評分，裁判都必須經過嚴格訓練及講習而後再由助理裁判再晉升為裁判。每次比賽評分都是老、中、青裁判互相提攜學習，而且從武場教練提拔上來，因此對於拳藝規則的內容都相當的熟悉。對於形態的掌握與較抽象的內知覺，也能清楚觀察，由此對拳架的傳習

³³² 《2024 年第 25 屆中華世界楊家老架太極武藝錦標賽大會手冊》，頁 72-73。

做了最好的檢核把關，使得在各不同場域傳習的歷程上，不至於差異太大，因此幾十年來皆保持高水平的拳藝，這也是特點之一。

(一) 檢定評分規則

第一章 評分標準

1. 形態（不合格者不得通過檢定）

- (1) 太亟組—00 相隨、連貫、形象（協調順暢、連貫完整、老架形象）形象形
- (2) 白亟組—60 規法、氣沉、虛實（基型法則、沉着自然、分清虛實）型範型
- (3) 黃亟組—70 膾跨、陰躄、定圓（撐膾疊跨、力走陰躄、輕沉靈巧）勁正勁
- (4) 藍亟組—80 虛領、陰陽、透空（正容腰頂、陰陽互用、順展透空）韻圓韻
- (5) 紅亟組—90 吐納、顧盼、氣勢（調息成着、勢由顧盼、意清圓滿）氣勢氣

2. 規矩（70分）

(1) 架式（50分）

依據中華世界楊家老架太亟武藝總會 2024 年審定之各項武藝的「宗岳二八五年數雲臺版教材」為主；鄧時海師承長錄像為輔之標準。

(2) 開展低沉（20分）「架子開展，樁子低沉」。

3. 法則（30分）

靜—凝神氣和。鬆—節節放鬆。平—進退平整。穩—架勢穩當。輕—輕提輕放。勻—快慢一氣。

第二章 檢定項目

1. 拳架：白亟拳、黃亟拳、藍亟拳、紅亟拳。升黃亟隔一年，升藍亟隔兩年，升紅亟依第七章。
2. 兵器：黃亟、藍亟及紅亟刀、劍、槍，先有同極拳架資格才可按照極等參加檢定。

第三章 賽務人員

審判委員三至五名，裁判長一名，各組主任裁判一名、裁判員五名、計時員一名、助理裁判員若干名，檢錄員、記錄員、送單員各二至五名。

審判委員：督導賽程合理順利進行及處理申訴事件。

裁判長：提供裁判名單、任務編組，檢查賽場佈置，確保競賽進行，維持評分正常，受理申訴事宜。

主任裁判：確認上場名單，示意音樂開始，判決能否重作，執行相關扣分，指導助理裁判。

裁判員：根據評分標準獨立公正、確實迅速的評分。每位裁判給分最高為 100 分評分至小數點十分位。

第四章 扣分

1. 主任裁判扣分

- (1) 中斷重做或更換器械或更換裝備扣 8 分。
- (2) 口令音樂不足或超過 5 秒以上，每 5 秒扣 1 分，採累進制。
- (3) 口令音樂以總會規定、黃亟刀 4 分上、黃亟槍 6 分內、藍亟槍 4-5 分、紅亟拳 23-27 分（合格）。
- (4) 儀態（服裝、儀容、精神）不佳各扣 1-5 分。
- (5) 未完成套路該賽程不予計分。

2. 裁判員扣分

- (1) 方向錯誤每次扣 1-3 分。
- (2) 架子錯誤每次扣 1-3 分。一個架子最多扣 6 分。
- (3) 架子增減一個扣 6 分。
- (4) 式子增減一個扣 8 分。
- (5) 失去平衡一次扣 1-6 分。
- (6) 流程遺忘每次扣 1-3 分。
- (7) 兵刃觸地每次扣 1-3 分。
- (8) 外物干擾每次扣 1-3 分。

第五章 時間音樂

如各組播放口令音樂為準者不另計時，大會另有規定者不在此限。不足時間以演練收式開始計至音樂結束為準；超過時間是以音樂結束開始計時至收式為準。

第六章 得分

五名裁判員所評的形態，至少有三位評給合格者，才給予計分。五名裁判員的評分，扣除最高及最低分，3 名裁判評分相加後平均，減去主任裁判之扣分為得分。

第七章 通過標準

白亟架式 60 分，黃亟架式 70 分，藍亟架式 80 分，紅亟架式 90 分。

紅亟拳必須至少教出一位藍亟、兩位黃亟拳者。及現任協會教練優先依名額分配才可參加檢定。五名裁判員每名所評分達通過標準可得 1 點，獲得 3 點（含）以上者，可通過檢定。

第八章 獎勵：通過檢定者，由中華世界楊家老架太亟武藝總會發給合格證書。

第九章 表格：評分表、檢錄表、記錄表、成績表由總會規定格式。³³³

（二）競賽評分規則（楊家老架式太亟武藝評分規則）

1. 楊家老架式太亟武藝競賽評分依「楊家老架式太亟武藝檢定評分規則」處理。
2. 主任裁判增加扣分
 - (1) 人數不符：每 1 人扣 5 分，採累進制。
 - (2) 團體賽全體動作整齊度欠佳，扣 1-5 分
3. 得分相等時名次評定：得分相等處理：兩個或兩個以上的名次得分相等，按下列方法處理：
 - (1) 兩個無效分數的平均值接近有效分數的平均值者列前。
 - (2) 兩個無效分數的平均值高者列前。
 - (3) 兩個無效分數，低無效分數高者列前 如仍相等，名次並列。並列名次時，下一個名次相應空缺。

（三）表格

³³³ 《2024 年第 25 屆中華世界楊家老架太亟武藝錦標賽大會手冊》，頁 77。

表 5-1：楊家老架太極武藝套路評分表

楊家老架式太極武藝套路評分表

項 目		男 女 組別：	賽次：
形 態	合格		不合格
規矩扣分			
法則扣分			
其他扣分			
評 分			

裁判員編號： 裁判員： 年 月 日

檢定得分			
評分減〈主任裁判扣分： 〉得分：	通過		未過

裁判員編號： 主任裁判： 年 月 日

資料來源：中華世界楊家老架太極武藝總會秘書處提供

楊家老架太極拳的評分規則條理分明，分類細微，當不同時段學習者都能站在公平公正的規則下競賽檢定，不同的層次逐級評分，讓學習者雖學同一套拳路子，但不同的歲月努力，可以看出自己技藝的提升與差異，讓學習者朝著技藝的高度不斷學習提升，讓太極拳的學習成為生活的中心與生涯規劃。

競賽規則設計內涵，讓學習者恪遵規則規定，每位教練也都能秉持競賽規則教學。裁判在不斷的講習訓練下，公平公正的判決比賽，同時也導正不同地區的教授，也能達到一致教學，而保證楊家太極拳的品質與優勢。因制度的不斷調控運作，教材內容的明確與教練的落實，楊家老架的傳承源源流長，不因人而存續衰落，如王子和所言歸依太極，成為無執著性未對象化的太極存有。

六、學術研究的推動

太極拳能流傳二百多年至今，仍然為大家所傳揚學習，除了其教材教法的規模確立外，最大因素乃因太極拳融入了科學的精神，在各領域帶動了學術研究的熱潮，形成了露禪學派楊家老架太極武藝的學術研究。將各領域好的內容透過進入太極拳精修的人才，將其涵化進來，成為太極拳的學術素材，提升太極拳放諸四海而皆準，例如王子和門下由歐業超執教的「士一堂」，透過學術性專刊發行《涵化太極》，從 1989 年到 2002 年共發行 14 輯，並出版專書《太極拳縮影》、《楊家太極劍》，都是擲地有聲的學術論著，不論質或量都有不俗的成果。王子和《太極拳涵化文集》也收錄了王子和的文章輯錄 23 篇。

研究者從 2002 年 11 月 23 日發起第一屆太極武藝學術發表研討會，至 2018 年，共舉辦 4 屆國際性的學術研究會，每屆收集的學術文章亦多，介紹如下。

（一）2002 年 11 月 23 日，第一屆太極武藝學術發表研討會

主辦單位：中華民國楊太極武藝總會、臺南縣政府文化局

承辦單位：臺南縣體育會太極拳委員會、新營市體育會太極拳委員會

協辦單位：新營市公所、臺南縣體育會、新營市體育會、臺南縣太極拳協會、中華民國楊太極武藝協會嘉南區會

地點：臺南縣政府文化局四樓演講室

論文目錄：

1. 林安梧，〈易經思想與 21 世紀文明發展〉
2. 鄧時海，〈立人之道曰善與失〉
3. 耿建興，〈太極拳的根源再探討〉
4. 游添燈，〈用心練太極拳〉
5. 鄧時海，〈太極拳的修煉原則〉
6. 陳培熹，〈太極拳玉女穿梭與佛家萬字塔〉
7. 谷潤生，〈從黃老道家探討楊家太極拳之內涵〉
8. 蘇清標，〈從道家思想探討太極武藝之內涵〉
9. 張嚴仁，〈王宗岳太極拳思想的探討〉

10. 李傳錚，〈道、炁，太極拳〉
11. 藍青，〈老祖宗的養生法—太極拳的健身效果及臨床應用〉
12. 張志威，〈太極拳的本質—性理思想試探（二）—立人之道，非仁與義〉
13. 游添燈，〈人行道上：解析修煉太極拳的條件和方法〉
14. 游添燈，〈讀李雅軒談修煉太極拳一封書信及其位得注意的幾個重點〉

（二）2007 年 11 月，第二屆太極武藝文化學術國際研討會

指導單位：外交部、行政院體育委員會、高雄市政府、市議會

主辦單位：中華民國楊太極武藝協會、正修科技大學、臺灣武藝文化研究協會

地點：正修科技大學行政大樓 12 樓國際會議室

論文目錄：

1. 鄧時海，〈太極武藝在二十一世紀的世界〉
2. 郭應哲，〈兩岸太極武藝文化之比較研究〉
3. 李傳錚，〈楊太極武藝在法國之發展現況研究〉
4. 時田雅義，〈太極拳在日本之發展現況研究〉
5. 菲力思，〈亞力山大技藝與太極拳〉
6. 蘇清標，〈太極拳修煉與生命的轉化〉
7. 施登堯，〈楊家老架太極拳的教與學—從初學者的視域出發〉
8. 耿建興，〈太極武藝的美學初探〉
9. 游添燈，〈論太極拳的精神〉
10. 戴旭志，〈24 式太極拳對大學生 HRV 影響〉
11. 劉文禎，〈37 式簡易太極拳對中老年人血壓之影響〉
12. 顏克典，〈太極拳運動員亞運選拔賽賽前訓練階段生化特點與負荷監控〉
13. 方芳，〈學院派太極在大陸高校發展之變遷與展望〉
14. 張嚴仁，〈太極拳譜理解方式的哲學探討〉
15. 張萬田，〈楊家老架太極拳初階段動作評分模式比較分析〉

(三) 2013 年 11 月 9 日，第三屆中華世界楊太巫武藝國際論文發表會

指導單位：教育部體育署、苗栗縣政府、縣議會、苗栗體育總會

主辦單位：中華世界楊家老架太巫武藝總會

承辦單位：苗栗縣中華世界楊家老架太巫武藝協會

地點：苗栗縣巨蛋體育館

論文目錄：

1. 蘇清標，〈太極之美〉
2. 林廷諺、謝中閔，〈利用太巫操增進動作障礙患者平衡機能〉
3. Marianne，〈PEUT-ON EXPLIQUER TAOISME PAR LA PSYCHOLOGIE〉
4. 林福助、張瑞月，〈太巫拳訓練對冠狀動脈心臟病病患自主神經功能的影響〉
5. 黃長福、張耀庭，〈練習太巫拳可增進老年人行走中跨越障礙之能力〉
6. 蘇清標、廖宜銘，〈楊家老架太極拳理法所延伸之 SOP 概念摘要〉
7. 鄧時海，〈行氣銘的涵化〉
8. 楊乾龍，〈太巫拳的吐納〉
9. 王太琴，〈太極推手〉
10. 李傳錚，〈寓神於虛〉
11. 徐國武，〈凌空勁與鍼刺之氣〉
12. 黃得恩，〈從「賽德克巴萊」談起〉
13. 張志威，〈老子思想與太巫拳的因緣〉
14. 張志威，〈武與藝—太巫拳與七絃古琴〉
15. 張志威，〈太巫拳與天人合一〉
16. 尤德林，〈楊太巫武藝隨堂筆記〉
17. 王照楓，〈太巫拳在 21 世紀之價值〉
18. 周廷陵，〈楊家老架太巫拳之套拳體悟〉
19. 林沛堯，〈太巫拳習練心得〉

20. 洪丁財，〈楊家老架式太極拳與養生〉
21. 張煥洲，〈淺論張三丰是否為太極拳之祖師爺〉
22. 許文基，〈慢食太極〉
23. 傅鉅厚，〈鬆與無為而無不為〉
24. 游勝雄，〈氣功與太極拳〉
25. 游勝雄，〈楊家老架太極武藝在臺灣〉
26. 蔡明義，〈漫談站樁的重心位置與經脈內氣運行之關係〉
27. 蘇建榮，〈東谷說穗〉
28. 張太素，〈二起式掉闖〉

(四) 2018年11月17-18日，第四屆太極武藝文化學術研討會暨高峰論壇

指導單位：中華世界楊家老架太極武藝總會

主辦單位：中華楊家老架太極武藝師承協會

承辦單位：臺南市中華世界楊家老架太極武藝協會

地點：臺南市體育處新營區體育館

論文目錄：

1. 鄧時海，〈楊家老架太極核心價值〉
2. 鄧時海，〈楊家老架太極拳現代學府再崛起傳統太極武藝〉
3. 二水居士，〈為蘇清標《太極拳修煉哲學》序〉
4. 二水居士，〈太極拳學的一與多〉
5. 王禎元，〈作為太極拳修煉養現代意涵的身心靈慧，以觀復青少年的身心疾病〉
6. 安守剛，〈太極之美〉
7. 施登堯，〈楊家老架太極拳初學者學拳歷程的探究〉
8. 施艮劍，〈《道德經》《易傳》之陰陽觀的異同〉
9. 唐才良，〈對應文明挑戰的中華武術〉
10. 黃長福，楊子享，〈太極拳運動對老年人下階梯轉換之平衡控制效益〉

11. 太素，〈關於「觀雀鶴蛇鬥而悟太極拳」的一些觀察〉
12. 張寶珠，〈楊氏太極拳運動對人體健康影響的探討〉
13. 張嚴仁，〈太極拳「道與技」「形與神」的詮釋學探索〉
14. 太素，〈論太極十三勢〉
15. 太素，〈說攬〉
16. 太素，〈作為以「無」顯「有」，以「有」返「無」的老子思想觀復「大音希聲」與「大拳無術」〉
17. 太素，〈釐析〈太極拳論〉的思想根源〉
18. 廖崇斐，〈真常與清靜—讀林安梧先生譯註《太上老君說清靜經》〉
19. 劉高升，〈正身道—儒家主敬修身功夫之現代探索〉
20. 蘇清標，〈太極視域：拳稱太極，道通天地〉
21. 蘇清標，〈太極拳的方與圓〉

學術化的開展，展現了學院派的學術研究，將對太極拳有學術研究及太極拳的實踐心得集結成論文，透過公開的論述與研討，讓太極拳不只是運動技術的學習，充實自己的思想與辯證，也可以影響及幫助技藝提升，行為的改變是自己的思路認知不同了。故行萬里路讀萬卷書，實踐的體證與學術思路的提升，兩者不可或缺，這是修煉太極拳技術瓶頸的突破，必須依賴不同學術文化的激盪，對自我技術的提升，有絕對的幫助。

研究者的太極拳韻味，乃因經由老師的傳承加上理工科技的背景，中年進入哲學領域研究，老年進入體育運動科學領域進修，逐漸的理清了太極拳的運動要精益求精，必須有正確的傳承及深厚的學術底蘊與太極文化的內化，才能步上太極拳修煉的技藝道三層九階的太極人生實踐歷程。

第二節 太極拳的跨域流動

跨域流動意味著跨場域地區及跨領域的交流融合，楊家老架太極拳從門派走向學派的開放之後，本著露禪學派的思維，以太極武藝為中心的學術，同時以發揚技藝道三極的精神，而作用於人生行為為目的，這種由技術進升到藝術再昇華到道化的武藝修煉，對修煉者本身就是自我生命的跨域流動，那是自我的提升以表證太極武藝的高超。修煉層次的由開展而緊湊進入圓融，最後歸於無為神明的道化，這些都不只是純是技術的學習，必須配合太極武藝文化的學術精研闡揚與皈依參修而結合，才能提升生命領域的進化昇華，這是楊家老架太極拳跨域流動的修煉進程，本著學術研究的開放，提供一份楊家老架太極拳拳藝修煉進程，以供參修，如圖 5-2。



年 月 日

化道	融圓				湊緊				展開				全法	極層						
	虛靈忘我	妙神	精從	慎守	活顧	背懸	掛頂	斂疊	內沉	臂開	符圓	退鬆			度正	合一心				
神明無為	少純	紅太	紅少	藍純	藍太	藍少	純黃	太黃	黃少	白	太金	少金	紅	靜沉						
虛空粉碎	不即不離	靜合動分	意氣鑄神	氣遍身虛	目光內斂	節節貫串	勢由顧盼	氣根長強	氣蓄脊中	天柱衝直	往反摺疊	肩肘垂重	擱動開闔	擱子擱開	不快不慢	用意甬力	套路傳統	秉一應萬		
電光石火	無形之形	動靜自由	勢鬆神清	發之於毛	勁斷意連	曲中求直	主宰於腰	氣沖九宮	略帶擱勁	氣沈入骨	落地生根	氣聚身柱	吸開呼闔	懷中太極	輕提輕放	節節放鬆	正規正法	道二陰陽		
仗義行俠	捨己從人	剛柔相濟	內固精神	運行隨心	意守丹田	內外相合	目光收放	精神提起	將展未展	根在腳踵	歸根復命	鬆開鬆闔	襠門開闔	撐襠裏屯	上下相隨	中正坐勝	丹田吐納	三心意志		
道氣仙風	渾身似箭	以心行氣	神氣鼓盪	滿身輕利	三分意思	水火升降	腰如車軸	氣斂入髓	運動抽絲	力走陰蹠	步換自然	留心腰際	闔腰於胯	力由脊發	架勢穩當	步隨身換	陰陽互用	四得胸懷		
天人合一	人拳合一	渾元一氣	心為令帥	從心所欲	意氣相連	以意行氣	氣分上下	力從根起	運氣騰然	氣生騰然	氣沉丹田	著法連綿	週天吐納	支撐八面	連而不斷	順暢透空	架虛知覺	五點作為		
仙風無象	俠氣無形	一氣用神	抖長	踪	盼	蹬	應變	沈	聽	闔	應變	聽	體	心	動					
		對待交手	八門五步	採捌肘靠	顧盼	定	沈身	棚履擠按	按棚	按棚	按棚	定	反架	串拳	盤架	勢				
		十三勢手	散手套路	大履推手	踪脚	顧盼	蹬腿	活步推手	活步推手	四平推手	雙按平擠	雙按斜棚	定步活推	平摺推手		對				
			抖柱	磨頂	開聲	雲手	頂勁	合踢	顛柱	溜腿	挽弓	抱置	掃踹	正攤	平套	拉筋				
			長腰	吐氣	坐掌	騰步	合攤	穿掌	蹬蹠	履攤	擱挺	側撐	拔蔥	二起	轉腰					
				踪脚	晃手	蹬腿	三按	沈身	豎套	跪坐	札桿	繞桿	調息	天凳	揉膀					
神沖		氣化								精煉									重	

同門

年 月 日

圖 5-2：楊家老架太極拳的修煉體系圖

資料來源：研究者提供

跨域流動最普遍的概念，即是場域的建構及擴展如流水般不斷的濕潤其所到之處，並提供生命的養分，太極拳的傳承與教學也如流水般構成跨域流動的現象。這種跨域的寬度與高度，隨著修習者生技藝領域的提升才能帶動跨域建構的長久性與傳承性而源遠流長，依研究者 50 年的體驗，跨域傳承可以分為一、國內外地區的跨域流動，二、國外領域的跨域流動，三、不同領域的跨域流動。

一、國內地區的跨域流動

楊家老架太極拳孕育於臺灣師範大學，1974 年後，經鄧時海跨出學校走入社會，以教授之名對臺北地區召集社會人士習練太極拳，研究者恭逢其時，一路跟隨老師建立武場，到 1978 年，楊家老架太極拳的區域由臺北市的臺灣師大武場不斷跨域，遍布到了臺北市各地武場，如 228 公園武場、建國社區武場、國北師武場、臺北工專武場、松山奉天宮武場、大直武場、金華女中武場、板橋武場。隨著歲月流轉，臺北市和新北市也都各自成立了太極拳組織，並以武藝協會的方式不斷運作，已演化出 17 個武場，臺北市計有：臺灣師大武場、蘭雅武場、臺視武場、中信武場、海洋大學武場、中油武場、國父紀念館武場、中正紀念館武場、龍門武場、臺安武場、天合武場、藍天武場、臺大武場。新北市計有：倉刀武場、樟新武場、淡水武場、艾因武場。整個北部地區在各位教練的用心傳授及組織的運作下，楊家老架太極拳已擴增為 17 個武場，³³⁴其場域隨著人的推動，也看出來在跨域流動下有增無減。

研究者 1978 年畢業於臺灣師大工教系，回南部任教，在 4 年的太極拳傳承學習，經由老師手把手的技藝傳授，4 年的養成教育，對太極拳激起了濃厚的興趣。回到南部任教，並未放棄對太極拳的深造探索，每星期六下午即趕往臺北老師的太極門訓練中心，再接受老師的指導與師兄弟們切磋，連續 10 年，從未放棄對太極拳的追尋，也認真的把楊家老架太極拳帶入社會傳習。從故鄉白河出發，隨著研究者的足跡，太極拳也不斷的擴張開來。1978 年起，研究者憑著在臺北跟隨老師及武場的教學經驗，利用上班學校白河商工的校園早晨 5 點鐘開始教授太極拳，社會鄉紳具有知識的白領階級逐漸的慕名

³³⁴ 《2024 年第 25 屆中華世界楊家老架太極武藝錦標賽大會手冊》，頁 11-12。

而來參加，經過兩年的耕耘，大家可以好好打一套拳路子了，人數也累積為 50 多人，成為早上校園活潑的景象。知識分子人人以練太極拳為榮，這股風潮逐漸擴大，也有一些想要繼續進修的年輕人，就跟著研究者，開疆拓土，1981 年由白河擴大到鹽水武場、東山武場、新營武場。

1985 年到了嘉義救國團、嘉義文化中心、嘉義高工、嘉義家職、嘉義商職等學校與社區，喜好太極拳者，紛紛加入。嘉義市區楊家老架太極拳也逐漸的興盛，成立協會運作。再隨著研究者受聘到嘉義縣朴子教授太極拳，由最初 3 位同門到嘉義市來學拳，經過 3 年時間學習，也在朴子開設武場，成立協會運作，成為有組織的團體，帶領著鄉親父老們，晨起操練太極拳運動，到 1991 年在研究者與門生們的經營，楊家老架已逐漸遍布到四個縣市，並均成立協會組織加以運作。

1991 年夏天，在因緣際會下，陳景章剛從美國回到中正大學任教，陳景章在大學時代亦是練楊家老架太極拳，回國因身體在美國運動受傷，想再拾起太極拳運動，就此機緣研究者獲聘進入中正大學開設社團，教授學生太極拳，當時只有研究生，尚未招收大學部，太極拳社亦成中正大學首先開設的社團。參加學生因陳教授的號召及臺灣師大體育學系培養出來的學院正統，太極拳體系受到認同，參加的研究生達二十餘人。

因為懷著太極拳走入大學校園的期待，因此以傳統門內傳承的訓練要求，嚴格要求學生從築基本功操到單式子盤架到最後才教授申拳 108 式。從教學的嚴謹度上採取入門引路四嚴八到的口授傳承，每位學生都必須自己私下用功達到要求才可以進階學習。因為在學期間下功夫的時間不足，每學年的寒暑假帶領學生上山集訓二個星期，整天訓練，晚上學科研讀，14 天的集訓，學生都有脫胎換骨的感覺。因此對太極拳的認識與喜好已成為一生永難忘懷的經歷。至今尚有 20 餘位同學都雖已成家立業，有些還成為教授、企業領導，但每年都回來參與集訓，檢定比賽；有些學子也以傳承太極拳為職志，回饋社會場域，到社會大學開班授課，例如雲林縣中華世界楊家老架太極武藝協會在中正大學十幾位畢業同門共同努力下，於 2024 年成立組織運作，後繼有人矣。

由臺灣師大走向社會，再從社會回歸校園，跨域流動成為一個雙向性的交互影響。優質的內容總是會被發現而爭取納入成為另一文化的一環。楊家老架太極拳的學派形象，

不沾染江湖氣息的學術化的教學，為各企業所認可。例如研究者於 1991 年接受中鋼公司的聘任，成為員工太極拳運動教練，是楊家老架太極拳第一個進入企業帶動員工運動的武術。為了推廣太極拳的場域，研究者不辭辛苦從白河搭車前往高雄傳授太極拳。成為首位將楊家老架太極拳傳入高雄的拓荒者；高雄是鄭子太極拳的大本營，要進入談何容易，也因為企業的青睞，楊家老架太極拳蔚為一種風氣。當時中鋼的同門有近千人的員工練過楊家老架太極拳，同時也培養了近二十位的教練，開始傳承於高雄。楊家老架太極拳在高雄已成為一大本營，組織協會，不斷的在傳承楊家老架太極拳武藝。

研究者兢兢業業為實現當初對老師及眾師兄弟的諾言：「老師教我四年的太極拳，我一定要將其帶到南部發揚光大」。經過近 20 年的歲月，研究者從白河出發擴展到雲林、嘉義、臺南、高雄、屏東 7 縣市，開啟從一個人的武林演變成眾星拱月的太極世界，當時的同門都稱呼研究者為楊家老架太極拳的南霸天，「我說不是，人外有人，天外有天，我是荒野一匹狼，不斷地奔跑，到處做下印記，以宣示楊家老架太極拳的優益處」。技藝的學習以經驗的體證，在一定的思維中總是有其極限，到了 1996 年，研究者太極拳技藝處於某個高原，雖每天沉浸於太極拳的教學與訓練，但似乎遇到了瓶頸，學生的努力不斷的跟緊在後，如何讓自己的技藝提升，可以做為學生的榜樣，研究者開始沉思。

因緣際會下，研究者於 1999 年考入南華大學哲學研究所，開始接受中西方哲學的教育與薰陶，取得理性思辨與哲學素養提升。中華文化孕育出歷代的聖人經典如四書的研究，老莊思想的探究，還有西方三聖的思想、尼采的酒狂世界、康德的理性批判與道德判準、胡賽爾的現象學、黑格爾的精神現象學、海德格的存在主義，以及後現代的解構思想，都大大的影響了研究者對太極拳的認知與理解。為了尋求對太極拳拳藝的提升如莊子所言：由技進乎道，徹底的改變對太極拳的修煉方式；一方面研究先賢的太極拳論述與體證，一方面經由思想改變，反思總總文獻的意涵，並藉禪修及道功的心性與氣能的培養。經過四年的哲學教育及宗教的陶冶，完成了碩士論文《太極拳拳理的哲學詮釋——以楊家老架太極拳為核心》。

2003 年拿到碩士學位，在門內成為第一位將太極拳的身體運動帶上哲學的詮釋，太極拳哲學化也完成了心中的願望。在此兢兢業業的從運動進入哲學，太極拳往後成為研

究者的實踐哲學。

一個人的努力與表現及跨域的影響，本門同門徐運金也受到鼓舞。徐運金 1992 年移居臺中，一方面工作，一方面修煉太極拳，並於 1994 年開始接受救國團臺中學苑太極拳特約教師，大量投入太極拳的教學與傳承，於 1995 年成立文心坐第一期師承班門生 24 人，同時於臺中女中承辦第十屆中華民國楊太極武藝錦標賽。在徐運金的努力耕耘下，臺中地區的楊家老架太極拳開始生根開枝散葉於各地區武場。於 2001 年發展到彰化，經過多年的跨域流動，楊家老架太極拳在中部地區也紮好了根。徐運金於 2007 年搬回故鄉苗栗縣南庄，創立文心坐武術訓練中心，並結合當地獅頭山勸化堂為基地推動太極文化，在苗栗大力推展太極拳，結合各地場域發展。2010 年，楊家老架太極拳觸角發展到了新竹，再遍及苗栗、臺中、彰化，成為另一位開疆拓土的同門師兄弟。

與此同時，臺東、花蓮地區也有同門楊庭維的推動，楊家老架太極拳在臺灣的發展已涵蓋臺灣各縣市，成為一支龐大的組織，因為幾個人的願力，見樹成林。北有鄧時海，中有徐運金，南有蘇清標，東有楊庭維，固守著楊家老架的根盤，至今已成為以「中華世界楊家老架太極武藝總會」的面貌，帶領各縣市地方組織，辦理講習、比賽、檢定、教材編定等工作。本著奉獻的精神，人生以服務為目的的庭訓，為人們的健康休閒安身立命，而不斷地流傳著。

楊家老架太極拳至今跨域的發展，至 2024 年在臺東舉辦全國比賽，參加的武場進 100 個，³³⁵由臺灣師大出發到成為全國上百個武場，其場域在時間的推移下，已成為生生不息的傳衍。

這種傳衍也因臺灣師大畢業的同門，經由 4 年的大學生涯中參與太極拳的師承訓練，後因在社會工作及學校教學，將楊家老架太極拳帶入工作領域上影響，再帶領學生默默的傳承，如弘光科技大學張嚴仁教授任職運動休閒系，利用授課之便，傳授學生楊家老架太極拳，並在臺中縣海線社區大學開辦「楊家老架太極拳研究班」，從學校到社區大學，經他傳授的學生已有兩千人以上，被同學稱為：「張老師像是校園版的葉問大師」。

³³⁵ 《2024 年第 25 屆中華世界楊家老架太極武藝錦標賽大會手冊》，頁 11-21。

除了教授學生之外，個人也積極參與武術競技比賽，於 2010 年 11 月勇奪中華民國少林拳道協會舉辦的臺灣世界盃少林武術大賽「傳統楊式太極拳社會組」冠軍。張嚴仁強調，根據研究學習太極拳可以促進下肢肌力，同時可以降低血壓舒張壓，同時增加腦部 α 波功率，有效降低焦慮感，提升專注度，對生活緊張的現代人是非常適合的運動項目，希望可以持續推廣，讓更多人領略武藝之美。³³⁶張嚴仁除了實修之外，也積極跨域創新，將傳統太極拳結合生理學、心理學、哲學等領域，深入研究並集成專書著作，於 2006 年出版《太極拳思想的批判與詮釋》，³³⁷並將傳統太極拳的盲點，以運動心理學、運動生態學和運動力學等科學方式改良，以利學生教學。他的目標是要「服務社區」讓太極拳幫助更多人。這更是跨域流動中透過太極拳與學術領域結合，再與時俱進帶入社區服務人群。

二、國外地區的跨域流動

楊家老架太極拳孕育於臺灣師大，1970 年代很多學生出國留學，帶著在臺灣師大所學的太極拳出國留學，因此楊家老架太極拳也因為學生的出國而在國外播下了種子，同時開枝散葉。如法國的李傳錚，臺灣師大英語學系畢業，學生時代受到太極拳的教導，後續在歐洲各地、法國、西班牙、德國、波蘭、保加利亞紮下楊家老架太極拳的根基，且已蔚為外國人喜愛的東方文化代表運動，並於 2015 年在法國舉辦第二十屆世界楊太極武藝國際錦標賽，³³⁸盛況空前，臺灣代表近 200 人參加。李傳錚已近 80 歲高齡仍然兢兢業業在為楊家老架太極拳薪傳而奮鬥不懈，在傳承上值得敬佩，李傳錚的努力於 2009 年獲得中華文化薪傳獎武藝類海外獎。

另一位於美國的何清漢，臺灣師大生物系畢業，留學德州大學達拉斯分校，研究幹細胞的專家，畢業後留在達拉斯分校繼續從事研究。學生時代，何清漢和研究者常常一起練拳分享心得，他到美國留學後，從未忘記太極拳。2003 年，研究者代表臺灣到達拉斯，參加由美國國家精武總會主辦的 2003 年國際武術錦標賽，研究者以武術名家出席

³³⁶ 苗君平，〈張嚴仁 太極高手 弘光科大有葉問 門徒兩千〉，《聯合報》，2010 年 12 月 1 日，版 B2。

³³⁷ 張嚴仁，《太極拳思想的批判與詮釋》（臺中：漢明書局出版，2006）。

³³⁸ 《2024 年第 25 屆中華世界楊家老架太極武藝錦標賽大會手冊》。

代表表演（如圖 5-3、圖 5-4 所示），同時造訪了何清漢，並留在當地，為喜好太極拳的美國友人訓練一個禮拜，造成轟動，同年 6 月 8 日，當地華人報紙刊了大版新聞報導。這趟太極之旅，與何清漢的團隊結下了深厚的友誼，大家往來不斷。



圖 5-3：2003 年國際武術錦標賽表演證書

資料來源：研究者提供



圖 5-4：2003 年國際武術錦標賽表演名單

資料來源：研究者提供

2006年，又獲邀前往指導，從此，何清漢也常帶隊回到臺灣參加檢定與比賽。2023年3月12日，於研究者家中訪談，何清漢說：「下班後，最快樂的事就是教太極拳。每位學員不論身分地位，大家一起站馬步，一起流汗，一起歡笑，一起討論太極拳，那種不分彼此的相互提攜照顧，如同太極拳一陰一陽相互擁抱流轉。太極拳的陰陽道理充分展現了跨域流動的平衡交融的道理，且是自然無為無私無念的相互結合。」何清漢至今仍然以傳授太極拳為職志，雖已近80高齡仍精神奕奕，2025年仍然帶隊回臺灣與拳友們交流學習，因為工作關係，無暇組織團隊成為協會方式運作，個人利用閒暇時間以教拳為樂，那也是服務人群太極人生的寫照。

旅居美國的黃鈺琿，大學時代與研究者習練太極拳，後移居美國，2023年2月1日回國至研究者處接受訪問，她說：「很感謝老師教我四年太極拳，到德州大學達拉斯分校修習輔導學程，現已結婚定居美國，在學校從事輔導華人語文教學，在教學期間，都把太極拳的技藝融入華語教學中，以太極拳的動作教導他們語言的應用，學生很有興趣，又可以把太極文化介紹給在地的華人子弟。準備擴大到社區，帶動社區民眾的運動，以太極拳為媒介，很容易促進人們情感的交流。」太極拳的跨域發展，可以說無遠弗屆的遍及各地。

也有愛好太極拳的外國武術家，直接引進楊家老架太極拳到該國傳承者，日本居合道高手柳澤武房就是一個典型的代表。1991年，柳澤武房到臺灣尋訪太極拳名師，在臺北中正紀念堂看到鄧時海教拳的樣態，非常喜歡楊家老架太極拳，託人介紹想入鄧時海武場練功，鄧老師也因此介紹柳澤武房到臺南找研究者修煉太極拳。當時65歲的柳澤武房因對武術的酷愛，每個月兩次從日本飛來臺灣接受個別指導，研究者告知必須以修煉的態度看待太極拳，提升身心靈慧為主要核心，而不是以訓練技術藉以技擊對抗，必須「修英雄所向無敵」為目標，這才是太極拳的本質，從此改變了他對武術的概念。經過3年努力，柳澤於1994年將楊家老架太極拳引進了日本，成立日本楊家老架太極拳協會，在他的推動下，由東京新宿擴展到仙臺、秋田、新瀉。研究者也恭逢其盛，利用每年寒暑假期間到日本交流（如圖5-5），自柳澤武房的傳承下已有3代人傳承，接棒者

石田雅義新瀉大學教授奉柳澤介紹，又同研究者學習，每年也都帶隊到臺灣參加檢定、比賽，這種跨海學習，成了太極一家的最佳寫照。



圖 5-5：日本楊太極武藝協會交流招聘書
資料來源：研究者提供

海峽兩岸的跨域流動也是一件很成功的案例。1995 年，楊家老架太極武藝隨著理事長趙玲玲到北京大學（以下簡稱北大）交流訪問，因緣際會下，在北京大學開設學生社團——楊家老架太極拳社。楊家老架太極拳以傳統傳承自居，同時又富有學派風格，傳授方式與精神受到北京大學學生喜愛，學校也接受教學內容。此時正值大陸大力提倡傳統文化的年代，在北京大學太極拳社引起很大的迴響。楊家老架太極武藝的教學方式秉持四嚴八到的教學帶給學生很大的差異性感受。學習者很多是碩博士研究生，這種傳統教學模式「練太極拳不是一個苦字了得」的體驗及太極文化的薰陶，確實給北大帶來了一番面貌。1997 年北京大學學生到臺灣交流，首站選擇研究者的故鄉白河。同學們受到太極同好們的熱烈歡迎，當時的帶隊領導王登峰與研究者談起，楊家老架太極拳傳承的精神太偉大了，他說：「在北大有三類學生很明顯的看出差異性，一類是愛心社的學生，一類是登山社的學生，一類就是楊家老架太極拳訓練出來的學生，每位學生有其獨特性

與正質性，待人和諧，有禮貌，團隊精神特好。這就是楊家老架太極拳的特色，每個學習者都是由內心發揮出來的一種純真的態度，讓人感動。」

楊家老架太極武藝的教練們無私的教授太極拳，帶動北大的學風，從 1995 年起，傳遍大陸北大、清華、人大、復旦、協和醫科大、南京大學、浙江大學等多所高校。從北大畢業帶著楊家老架太極拳的學生擔任起了教授，如臺灣師大般的模式，將太極拳傳到社會各角落。因為楊家老架太極武藝的教學模式，同時帶起了北大與臺灣師大的結盟，並在臺灣師大體育館前立了一尊「太極單鞭的雕像」（如圖 5-6 所示），做為兩校因太極拳而結緣的永久紀念。

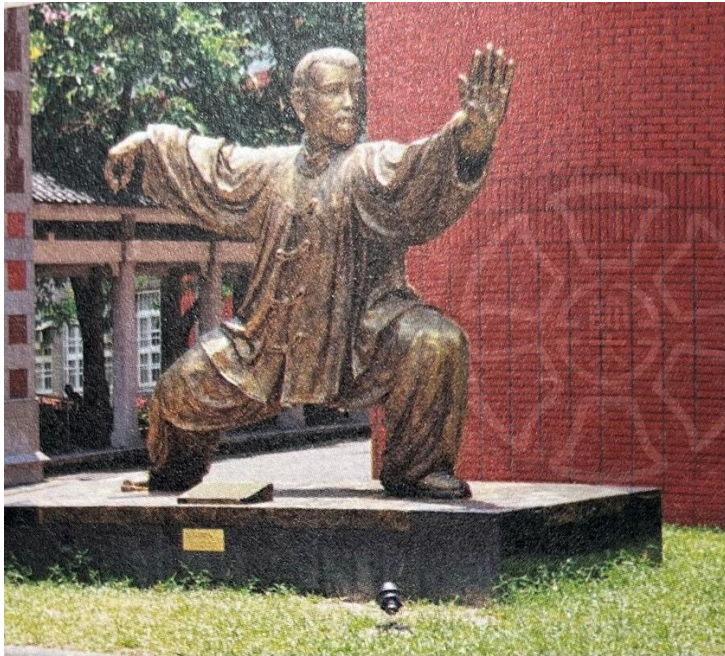


圖 5-6：學院太極雕像

資料來源：林政君提供

三、不同領域的跨域流動

跨域流動不只是場域的流動，太極拳是一種有機拳種，隨著修習不同的領域與涵養更能不同領域中形成跨域流動的交流，例如禪茶的跨域流動，研究者於 2012 年 12 月 1 日舉辦「生活藝文饗宴—品味鄧時海大師之茶香、琴韻、拳太亟」（如圖 5-7 所示）的跨域交流，帶動太極拳成為生活藝術的重要載體。研究者也於 2024 年開始，在臺北東和禪寺將太極拳與禪結合，形成另一類的跨域流動的涵化。

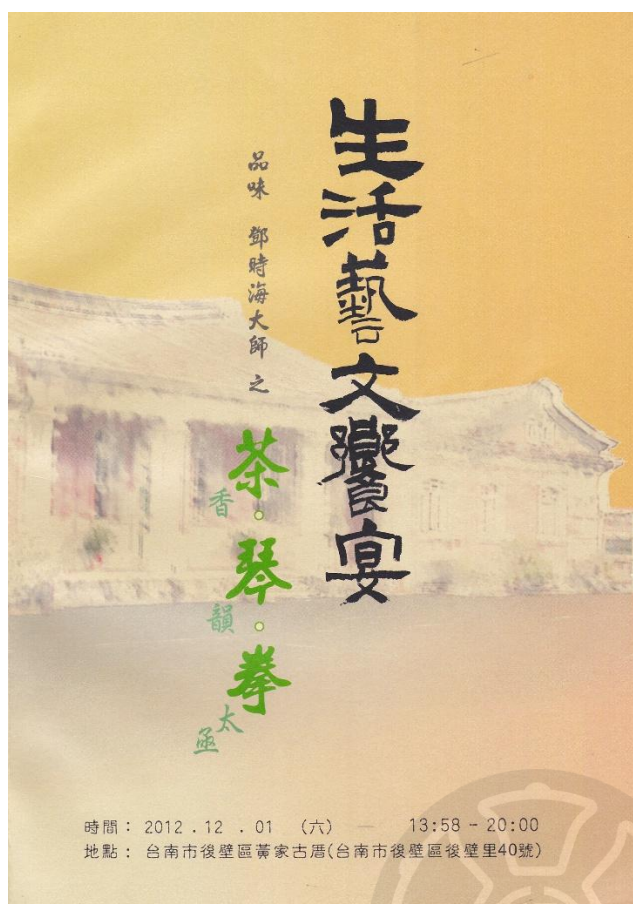


圖 5-7：舉辦生活藝文饗宴—品味鄧時海大師之茶香、琴韻、拳太亟活動

資料來源：《生活藝文饗宴—品味鄧時海大師之茶香、琴韻、拳太亟 活動手冊》(臺南市黃家古厝，2012)，研究者提供。

太極拳的跨域流動與企業的結合更是絕佳，1991 年起在中鋼本部教授太極拳長達六年；2004 年至長榮鋼構公司教授太極拳長達十年；2020 年與阿瘦皮鞋 A.S.O 打造全臺首場「太極之美，平衡有道—2020 太極生活節」，以太極帶動生活美學，並同時推出首款結合太極運動生物力學的循環再生鞋襪，開啟鞋襪設計的新頁。³³⁹跨域流動無遠弗屆，透過時空變遷，楊家老架太極拳隨人的行走落根，而花果飄送至全世界，造福當地的人事物，讓更多人領略太極武藝之美，愛上太極人生因此而不同，只要投入其中，就會覺得滿心喜悅身心和諧。

³³⁹楊詩涵，〈阿瘦皮鞋 結合太極創鞋履新頁〉，《聯合報》，2020 年 11 月 26 日，版 C6。

第三節 成就一門五傑的武藝薪傳獎

武藝薪傳獎是練武者的最高榮譽與成就，且傳承有成透過各方面的考察與評審，每年申請此獎項有來自全世界不分內家外家拳種的武藝，共有數百個門派推薦人才參與甄選，競爭非常激烈。1996年首任武藝薪傳獎頒給了王子和，至今楊家老架太極武藝共有5位獲此殊榮，實屬不易。因為組織的健全及傳承正統，正功正法的堅守，每位教練兢兢業業的付出，總會按部就班地辦理各種講習活動，凝聚各地區協會的向心力，學習者的專心投入，代代傳承，孕育出眾多人才，成就一門五傑的武藝薪傳獎得主，象徵著門法的高超及組織發展的優越性。

一、王子和的武藝薪傳獎

生活的目的在增進人類全體之生活；生命的意義在創造宇宙繼起之生命，楊家老架太極武藝因勢利導，與時推移，於師承薪傳、協會組織、教練裁判、交流集訓、學院校園、國際進展、比賽檢定等各項工作上，可以說師承名門正派，最早被引進成為大學正式課程。1962年王子和進入了臺灣師大，以學院的教學方式，發揚了傳統的正功正法的太極傳承，開啟了太極拳的學術化、科學化、哲學化、體育化的教學，經由數十年的努力與紮根，已開枝散葉於世界各地。這種創時代的太極拳傳承，終在1996年全球中華文化藝術薪傳獎中，將武藝列入薪傳的獎次。而此第一次的獲獎人就是王子和，王子和的獲獎，肯定其在楊家老架太極武藝的傳承貢獻，秉其嚴格的傳承謹遵「四嚴八到的入門引路教程」，開啟科學性學術化的研究，打破門派的閉鎖觀念，而以露禪學派的學術開啟研究為涵化。

楊家老架太極拳在楊露禪時代立下了深厚的武藝內容，可說是發揚正功正法正果，光大正門正宗正統的第一人。³⁴⁰但因時勢遷移，武術實戰的實功要求也逐漸消失。但前賢傳奇的神秘色彩，成了深不可測的拳術。因其深不可測，越誘發人們的嚮往，太極拳不因時代的遷移而沒落，反而擴大了流傳。但這種盛傳與傳習者根基不穩，眾多自稱拳

³⁴⁰ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁17。

師的參與下造成了毀譽參半的局面。王子和指出這種興盛名雖廣傳，實則漸亡，這種「道廣」適使其「道萎」的現象，若不加以導正，長此以往，太極拳的「真象」，將永消失連根告吹成為武俠小說作家筆下的玄秘神話，失去了益人益世的技藝道法了。³⁴¹

王子和有鑑於此，認識到了太極拳要尋其真象，其關鍵在於是否可以進入科學性的研究而使其科學化，經由學術科學的研究才可以適應時代社會的發展。想要進入科學性的研究及適應時代社會的發展，太極拳只有進入學術化普遍化；能夠學術化則太極拳能真正被認識而尊崇其技藝，能普遍化則能廣傳於社會，因此王子和提出「涵化的概念並倡議以「露禪學派」開新局闢新天，破除門派的陋習。由門派走向學派的引領，確立了太極拳的學術中心、內容、目標……，將太極武藝的性理思想，治學方法，做事態度，透過傳習涵化貫其神髓，去蕪存菁，才能使其豐富，使其久遠。王子和投入其一生為楊家老架打造了以露禪學派的學術為中心，建構了太極拳的實踐體系，構築「華步庭」為拳藝修煉，落實「實拳」「實功」的修煉，培育眾多英才，立下太極武藝實修的標竿，王子和實為這個領域裡輯藝為舟，廣法實踐的第一人。³⁴²

王子和除了太極拳理論與實踐的提升之外，為社會立下了每人能說一口流利的國語，此推行國語運動的實際策畫和推動業務的核心人物，王子和是不可或缺的重要推動之人。國家社會有感於王子和對這一時代卓越的貢獻，因此於 1996 年第一屆中華文化藝術薪傳獎中的武藝獎榮耀頒給了王子和，是武術界的榮耀，也是楊家老架太極拳在王子和的立基傳承下為社會肯定的表徵。其一生的事紀年表明列於附錄一中。

從大事紀中顯示王子和到臺灣的主要工作是推展國語運動，1945 年二戰結束，臺灣歸還中華民國，政府推派了魏建功、何容、王子和三人來臺，組成「臺灣省國語推行委員會」，王子和任委員兼宣傳組長，隨即在臺灣各縣市成立「國語推行所」，推行所設主任一人，由縣市長兼任，副主任一人由縣市教育科局長兼任，另設推行委員三至七人，擔任傳習和推行國語事務；又幹事一人由推行員兼任，³⁴³因為在短時間要全國國民「言

³⁴¹ 劉義勝，〈生命壯自然—王子和〉，頁 33。

³⁴² 劉義勝，〈生命壯自然—王子和〉，頁 32。

³⁴³ 胡鼎宗，〈與王炬先生一席話〉，頁 63。

文一致」，讓大家能想的都能說，能說的都能寫，因此王子和一面編訂教材，在臺灣的電臺作讀者示範廣播，當時全省 1,440 所學校，都分別請任課教師，每天早上 6 點，集中到學校收聽廣播，而後再現學現教的給學生上課；另一方面又以考試方式，遴選以國小教師為主的國語推行員，工作期間並適時予以短期講習，務使其理論與實際兼具。凡此種種，由理論樹立，擬定方針，編排教材，乃至基層奔走，王子和無不躬任，足跡遍及全省各中小學校。

臺灣國語運動之宣傳與推行成功，王子和居功厥偉，然而王子和不自是，不自伐，為服膺國父「人生以服務為目的」的人生觀。他認為我們做事要為理想為信念而做，所以得失不能太重，任令苦惱、憂患、拂逆，怎麼來就怎麼去適應，因此不自是，不自伐，寧無赫赫之名，默默作個「後知後覺」的宣傳家與實行家。³⁴⁴王子和除了在武學成就外，其國語運動的大力推行，讓臺灣的國語推行成功，消除了臺灣閩、客、山地、內地各族群的隔閡，彌平誤會於無形，共同語言的交流是一主要因素。王子和一人的文化素養，決定所學境界的高低，而太極武藝的薰陶，變化氣質，更甚於技藝之末。王子和常對學子提起：「打人不對，不打人不對，讓人口服心服才對。」王子和在國語的推行讓全國人民受益，太極武藝的傳承更秉持著傳統的技藝以修煉自身，在於變化氣質，追求真善美的人生。太極武藝所以無敵，固由於習武者武學造詣之高，與人較技不輸，更在於武術傳承貢獻卓越且不傷人結怨。這是王子和之所以能獲得第一屆武藝薪傳獎的最大因素。

二、鄧時海的武藝薪傳獎

1941 年，鄧時海出生於馬來西亞怡保；1968 年，畢業於臺灣師大體育學系；1971 年，返回母校臺灣師大任教至 1997 年退休，因其太極武術教學專業，退休後，臺灣師大仍然聘請他回校指導太極武藝。鄧時海恪遵傳承，篤志於楊家老架太極武藝的薪傳志業，除了充實太極武藝拳、刀、劍、槍的武藝能力之外，秉持其師王子和的訓示，將現代體育思想融入太極武藝的教學中，並於 1990 年與其弟子發起協會組織，成立「中華

³⁴⁴ 胡鼎宗，〈與王炬先生一席話〉，頁 61。

民國楊太極武藝協會」，結合群力於武場教學，真正落實以團體組織推展楊家老架太極武藝志業而努力。

此後，楊家老架太極武藝遍布世界各個角落，不再拘泥於代代傳述某家私學，太極武藝的天地廓然廣大，真正打造太極的大地。鄧時海用一生的堅持與貫徹，讓臺灣師大成為傳統太極武藝的搖籃，在學院太極與社會太極的相互涵化激盪下，鑄造了哲學、美學、生理學、醫衛學、體育教育、技擊諸學於一爐。鄧時海一生奉獻體育教育、宣揚傳統武術，尤其致力於太極武藝的推廣，讓太極武藝得以享譽國際，其一生的成就獲獎無數，而最引以自豪者，有由中華民國太極拳總會於 1996 年選入「中華太極拳名人錄」之列；1999 年獲頒第七屆全球中華文化藝術武藝類薪傳獎；2017 年由大陸成立的「國際楊氏太極拳總會」舉辦首屆全球楊氏太極拳文化節頒授「太極文化終身成就獎」。鄧時海將中華武藝注入現代科學化的學術實證，也是臺灣地區亞運競技武術的啟蒙老師，更是楊家老架太極武藝的第六代薪傳人。鄧時海為太極武藝的傳承與推展奉守至真，不為個人得失的太極無私信念，為傳承與推展努力不懈，他為推廣太極武藝，以學校為起始，進而投入社會，最終走向世界，在太極武藝的舞臺上，綻放亮眼的成績，並開枝散葉於世界各地。他的一生奉獻，不求聞達於社會，筆者已追隨 47 年，對其精神「仰之彌高，俯之彌深」。

（一）由臺灣師大出發，建構社會武場

1970 年代，臺灣經濟發展由農業社會轉型工業社會，大眾開始重視運動養生需求，而太極拳在當時較保守的社會及室外運動設備也不完備的情況下，它的運動模式又是緩和柔軟的，不需太多的設備，只要有空間就可參與運動，所以人們開始走出室外參與太極拳，形成一股風氣。時代在變遷，教學方式也逐漸在改變，鄧時海以制式的體育教學方式開始把太極拳帶到社區，培訓教練建立社會武場的訓練方式，將體育的運動思維帶入武術界影響了傳統武術個人修煉的模式，以臺灣師大體育教育模式帶入社會場域，成為帶動社會大眾的嶄新運動形式。傳統的武術是由師父領進門後才能參與傳承的派門。鄧時海將學校體育的教學評量模式帶入 1970 年代的臺灣保守社會，此是一創舉，也讓學習者產生新鮮感與社區共學樂趣與認同感。

這個成功的模式，經由不斷地複製後，逐漸地遍布了臺北各地區，楊家老架太極拳也因鄧時海的發展與改變，逐漸地為社會大眾所認知，也因教學單元化、評量化、口令化、音樂化，讓有興趣學習太極拳武藝的人們，不因年齡的大小都能參與學習，打上一套太極拳，讓武術運動不被侷限於特定年齡與階層，太極拳成為老少皆宜的運動，真正落實政府推廣全民運動的政策。楊家老架太極拳的足跡由臺灣師大起始，逐漸落實於臺北市的各個角落。

（二）鄧時海的各項創舉

鄧時海為臺灣師大的體育教授，主要教授課程為武術教材教法及太極拳的技藝傳授。在此有利的環境下，帶領對太極拳有興趣的學子積極研究太極武藝的教材教法及利用畢業後在社會各學校階層從事教育且繼續太極拳研究，組織協會從事太極拳組織的發展。在他的努力下，立下了多項創舉，研究者長期跟隨在側，知之甚詳，整理出以下 4 點：

1. 將體育教材系統引入太極武藝的教學

楊家老架太極武藝從 1962 年王子和傳到臺灣師大體育學系，進入學術殿堂後，王子和將楊家 108 式太極套拳，歸納為三段，四節，十五串，108 式，並賦予各式之動作細節名目。鄧時海在此基礎上，錄製口令音樂，供武場推展教學使用，團體打拳依照口令、精神集中達到動作一致，日久自然熟習動作細節名目，這在拳界為獨創之舉。口令清晰、細目分明，武場同門練拳如同老師親臨指導，這是楊氏老架太極武藝特色之一。依體育運動左右平衡的思考，將拳藝調整。拳有正架、反架，兵器有左手刀、右手劍，雙手槍。習練者左右手均能訓練。身體各方面的靈活度，左右均衡是身體健康必要的訓練。自 1974 年起，鄧時海多次前往香港請益於楊家太極拳第四代嫡傳楊兆清長子楊振銘。除了充實太極武藝拳、刀、劍、槍的武藝能力之外，秉持其師王子和的訓示，將現代體育思想融入太極武藝的教學中。

鄧時海更以行為目標的體育教學理論融入太極拳的教學上，將太極拳的行為目標與體育教學結合在一起。研究者於 2020 年訪談鄧時海，他說：「行為目標是教學目標之一，其意義是以學生預期的行為來設計教學計畫；以學生實際行為來完成教學過程；以學生在學習後改變的行為來評量教學目標，透過教學具體目標的擬訂，以學生學習為中心設

計教學，以學生的學習為中心讓學生知其所未知，能其所未能，行其所未行，便是真正的學習，在教學程序上，以德智體群美為體育教學上的五育並重，德育包含了思想、情感、品行、態度等，智育包括認知能力等，體育包括體能、技能、身心健康等；群育包括信仰、合群等，美育包括欣賞、讚嘆、喜歡等。」按照行為目標的教育目標，規劃出十段教學法的教學程序，如下：(1)準備活動：準備運動，引起動機。(2)主要活動：示範說明，嘗試練習，研究改正，分組練習，輪流比賽。(3)結束活動：整理結束，批評檢討。

整隊解散而以興趣教學程序的優點如下：(1)層次分明，易於把握整個教學程序。(2)合乎運動生理的要求。(3)以興趣做為整個教學的骨幹。(4)配合技能學習的程序及層次。(5)有應用目的的學習。(6)著重橫向的學習活動。(7)合乎行為目標評量效果的需要。³⁴⁵

鄧時海在臺灣師大體育學系的教育理念，是以學生學習為中心的行為目標導向，融入興趣的十段教學程序，教導有興趣太極拳的學習者，在社會教導一般社會大眾，成為耳目一新的學習方式，將這套教育目標及教學方法帶到社會層面，帶領楊家老架太極武藝普及一般社會大眾，以現代體育學理知識，在 40 餘年的默默耕耘，把楊氏老架太極武藝帶入體育界，呵護成長並且將現代的體育思想融入太極武藝的教學中，根植於現代社會中被譽稱為「學院太極」，太極武藝不只具備傳統的經驗傳承，而且得到現代體育運動學術的支持，使楊家老架太極武藝的奧蘊真理源遠流長，而經過現代理論的昭顯，更是立足當代、傲視未來。

2. 成立楊太極武藝協會

1990 年 7 月，鄧時海召集 108 位各地熱愛楊太極武藝並且執著於老架修煉的同好，共同發起成立「中華民國楊太極武藝協會」，擔負起承先啟後的時代使命，並以全面性的發展大步邁向未來。爾後，為了更全面地向社會大眾推展太極武藝，鄧時海在臺灣北中南東分別成立師承班，多年來，風塵僕僕地南來北往，盡心無私的傳授，一心為楊太極武藝的推展而奉獻。師承班同門亦不負師命，在臺灣已成立 6 個區會，在國外亦已成立 4 個協會，共同為推展楊太極武藝而努力。2010 年在原有組織下申請成立為「中華世界

³⁴⁵ 鄧時海，面訪，臺北市數雲臺，2021 年 4 月 6 日。

楊太極武藝總會」。而原有「中華民國楊太極武藝協會」則於 2012 年向內政部更名為「中華世界楊家老架太極武藝師承協會」。

3. 建立太極拳藝分極及考核制度

鄧時海採納同門建議，將同門修煉太極拳藝，依程度區分為太極、白極、黃極、藍極、紅極、紫極共六極。依個人修煉程度經過檢定歸極，每年在區會或錦標賽中辦理檢定，合格者則晉升。目前達到紅極者同門有六十位，紅極同門經過裁判講習，賦予錦標賽裁判資格，並規定紅極與藍極同門，經過教練講習考試合格後，發給教練證，方能具備各武場教練的資格。

4. 在海內外辦理競技比賽

競技比賽是太極武藝普及化最有效的方法之一，而且有了完美理想的比賽活動，不但落實全民大眾化，同時也會提升太極武藝本體內涵。楊家老架太極武藝錦標賽於 1990 年開始舉辦第一屆，目前已邁入三十五個年頭，歷屆以來，都能按照理想而進展，除了完整的拳架、推手、刀術、劍術等比賽項目外，最具特色的當屬兩方面：一、拳架和兵器計分為：太極、白極、黃極、藍極、紅極等級別，並以紫極為功勳級，促進了太極武藝的本質；二、楊家老架式套拳分成四節進行比賽，既能保全拳架套路的完整性，也符合現代化比賽時間 6 分鐘的適當長度。以上透過完整的教材、定期的教練訓練、裁判講習、層次分明的競賽規則和不同等級的裁判技術，歷經三十五年的時間，讓楊家老架的拳藝長期保持在高水平狀態，不因歲月的更替而降低學員的水平。

鄧時海除了拳藝之外，古琴、普洱茶也是其另類成就，在傳承裡，拳、茶、琴是組織傳承上的三寶，鄧時海提出此三大領域的涵化，他說：「太極拳是智慧的藝術，古琴是思想的藝術，普洱茶是生命的藝術。」太極拳的修煉者應該涵化其中，以利太極武藝修煉境界的提升。楊家老架太極武藝自傳到臺灣，由王子和帶入了大學傳授，開啟學派的研究；爾後經由鄧時海數十年積極的打造，由臺灣師大走到臺灣社會各縣市並隨著畢業學子流傳到了世界各地，並融入了琴與茶的元素，涵化並豐富了太極拳的運動內涵。此一生的努力，於 1999 年榮獲中華文化藝術薪傳獎中的武藝獎，其獲獎證明了傳承於王子和武藝思想與技藝的肯定。一生的武藝事紀請參閱附錄一。

三、李傳錚的武藝薪傳獎

李傳錚於 1946 年出生於柬埔寨首都金邊市區，父母因曾留學於臺灣，因此在學生時代即進入華僑中學金邊市廣肇惠中學，並獲得法語文中學畢業。1971 年考取臺灣師大英語學系，在學期間參加鄧時海的太極拳修習，於 1975 年畢業，因為國際局勢變化，李傳錚於 1977 年移民法國，從事餐旅館事業，在工作之餘，也未放棄太極拳之修煉，於 1978 年開始於巴黎盧森堡公園義務教授楊家老架太極拳。在法國傳授太極拳期間，也不斷地參加中華民國太極拳協會的活動，並獲協會的獎狀，隨著其對太極拳的熱愛並與楊家老架長年的來往進修連續，太極拳在法國的傳授逐漸擴大，於 1990 年出版了法文教材《道、炁、太極拳》，並於 1992 年迎來鄧時海到法國教授太極拳，從此以後，李傳錚與組織取得密切聯繫，每年帶隊參加臺灣的太極拳活動。

從 1978 年到 1992 年，14 年的教學累積了眾多門生，李傳錚由法國巴黎盧森堡公園開始，走出了李傳錚的太極人生舞臺，積極擴展太極拳傳授的場域，並參與各種太極拳的國際活動，隨著太極拳的足跡普遍的傳授到歐洲，包括西班牙、保加利亞，同時積極的投入公益事業。2009 年臺灣遭受莫拉克颱風的侵襲，造成臺灣 50 年來最大的災害，李傳錚發起同門一起捐款，熱心濟助，並獲中華民國政府僑委會的致謝，由委員長吳英毅與駐法代表吳慶龍的衷心感謝函，李傳錚促成了臺灣與法國的友好外交。

李傳錚在歐洲全力積極的推廣太極拳的教學與傳承，其光榮的事蹟獲得全球中華文化藝術薪傳獎的肯定，於 2009 年 10 月獲頒第十五屆全球中華文化藝術薪傳獎武藝類獎。

（一） 開啟太極拳專長

李傳錚於 1971 年以華僑身分考入國立臺灣師大英語學系，於 1972 年在臺灣師大利用晨間太極拳活動跟隨鄧時海習拳。李傳錚當初並未入門接受師承傳授築基訓練，只是團體運動打打太極拳活動筋骨，未能積極投入太極拳的核心研究。李傳錚於 1975 年畢業，因華僑關係未能長住臺灣，1977 年因僑居地寮國淪為共產黨統治，李傳錚選擇移民法國，並從事餐館業、旅館業，後經介紹轉入失業機構處理失業文件，自己可用的時間

增多。在僑居地家鄉淪為共產統治，家人分離，自己也淪為難民身分被送到法國巴黎，那種離鄉背井孤獨奮鬥的痛處，內心煎熬與無助可想而知。為了排解在異國生活的孤獨與思鄉，李傳錚重新拾起在臺灣師大晨間鄧時海傳授的太極拳，自己摸索揣摩。

研究者與其聯絡中提起：「到巴黎盧森堡公園自己練拳，當時太極拳在法國很少人知道，這種東方運動的形態因此吸引了在公園運動的人們，駐足在旁觀看，日復一日圍觀者也越多，因此宣起了教教太極拳的念頭。從 1978 年起，開始週日在巴黎盧森堡公園義務的教起了太極拳。」從此一發不可收拾，太極拳成了李傳錚在巴黎開拓太極武藝的根源，也是楊家老架太極拳傳播於歐洲最原始的根據地。因為一人的願力發心成為見樹成林拓展於歐洲各地。由巴黎而法國、西班牙、波蘭、保加利亞，歐洲太極拳的發展，李傳錚撑起了一片天，所謂無心插柳柳成蔭，人的偉大與價值也在此顯現。

從李傳錚的生命事蹟，我們看到人之為人，在某種困境中其內在的特質與自由意志的本性，就從根本上強烈驅動著生命去破解「人的能夠」和「人的應當」，³⁴⁶這兩個相反而相成的兩難命題。「人的能夠」在很大程度上表現人作為個體人格的自由與成就，人有思考的自由，選擇的自由和行動的自由，並因這種自由而豐富其思考，選擇與行動的成就創造了生命的舞臺。在其逐漸擴大太極拳發展的場域時，顯現了自身的影響力；「人的應當」在很大程度上表現為人作為社群生活中公共人格的定義與限制，李傳錚必須構建一個具有組織性的公共規約去規約個人自由的無度發揮而利領導教學。公共規約讓個體的成員可以明確的遵守，在群體的訓練中使學習者能夠建立穩定而預期或期盼，使這個社群的互動值得人信賴。李傳錚基於某種神聖期盼的生命尋找，在異國生活中加緊太極拳的自我摸索與教學，實現自我規約，自我激勵，自我堅定的「人的應當」，³⁴⁷在教學中逐漸的出現了瓶頸，如何滿足學習者的需求，如何自我成長與鞏固群體的凝聚力。開始了回臺灣學習的規劃，首先必須取得太極拳的官方認可，因此於 1981 年投入中華民國太極拳協會的訓練，結業後取得教練證照，並獲頒獎狀。1982 年參加臺北陸羽茶學講座將品茶生活導入太極拳的教學內容，自己的能力逐漸的多元化，從 1982 年起太極拳教

³⁴⁶ 何道峰，《人的應當—三千年人類思想簡史》（香港：人文出版社，2023 年）。

³⁴⁷ 何道峰，《人的應當—三千年人類思想簡史》，頁 11。

學逐漸成了李傳錚的專業工作。

為了奠定太極拳在法國的傳播，於 1990 年出版法文書籍《道、炁、太極拳》，並逐漸擴大太極拳傳習的區域，由巴黎盧森堡公園擴張到巴黎的東郊市鎮，並於 1993 年應聘為巴黎華僑文教中心華文教師及太極拳老師，真正以老師的身分開班授徒。在此期間，個人帶著得意的門生積極參與中國大陸舉辦的太極拳活動與表演，於 1993 年 5 月應邀參加第二屆河北永年國際太極拳聯誼活動，8 月參加北京國際武術太極拳表演，9 月回法國參加第三屆太極拳節。同年 11 月帶團赴臺灣參加第十屆楊家老架太極拳錦標賽，在這期間，除了個人與其團隊不斷的參加各項國內國際性活動之外，同時也積極聘請其啟蒙老師鄧時海前去法國傳授太極拳。從 1977 年到 1993 年正是李傳錚奮鬥與蛻變轉型期，經過 17 年的努力與蛻變，李傳錚全心投入太極拳傳習志業，1994 年起獲聘到西班牙、波蘭傳授太極拳，1997 年到保加利亞傳授太極拳，並獲得歐洲太極拳會議的正式認可為太極拳教練。研究者也於 1999 年陸續協助李傳錚在法國的太極拳訓練，楊家老架太極拳由無到有，在李傳錚的努力耕耘下，太極拳的傳藝已遍布到歐洲，遠至莫斯科。李傳錚的努力與成就於 2009 年獲頒第十五屆全球中華文化藝術薪傳獎武藝類。

李傳錚的努力與擔當，讓我們看到人之能夠與人的擔當，人的偉大而神聖的光明面，他的所作所為，為楊家老架太極拳的同門帶來鼓舞與積極的傳承拳藝。這種精神也孕育了同門往薪傳獎的爭取的動力。李傳錚已近 80 高齡，仍然兢兢業業的在太極拳的道路上傳藝，並積極培育教練，讓楊家老架太極拳在歐洲更擴大，其人生精彩，研究者陳列其大事紀表如附錄一。

四、蘇清標的武藝薪傳獎

（一）往事歷歷

研究者蘇清標 1954 年 2 月 1 日出生於臺南市白河區的山區，窮小孩又是長子，從小與牛為伍，但又喜好書本，但因家裡有太多家務農務需要幫忙，欲讀書都會被挨打罵，因此只有利用放牛期間閱讀自己的書本，久而久之鄉里間都知道研究者都是於放牛期間讀書。孩提時代的生活也養成了適應環境的各種能力，父母親不識字也無人帶領，只有養成敏銳的覺知能力，隨順因應的找到自己立身之地，這也冥冥中培養出太極的性格。

1974年考進臺灣師大工業教育系，因在高中時代接觸了太極拳，所以進入臺灣師大後，毫無懸念參加了國術社，正式拜入鄧時海門下，於1974年10月正式修煉楊家老架太極拳。在鄧時海的嚴格要求下，從築基本功、馬步樁、轉腰揉胯、盤架串拳；拳刀劍槍在大學四年期間早晚訓練。老師每星期三天晚上陪我們在韻律房內3小時的操練，從無知到對太極拳的熱愛，如老師所言：修煉太極拳非一個「苦」字可以了的。必須超越肉體的痛苦及心志的煎熬，才能提升太極武藝的境界。年輕時代只懷著一顆學習武藝的夢想，只有不斷突破自己，達到老師的要求，其它也就不是生命考慮的事物了。

1978年，從臺灣師大畢業，回到臺南教書，畢業前夕，跟老師及各位師兄弟們辭行，在老師面前發了一個願：「老師無怨無悔教我太極拳4年，從今往後回南部教書，我一定把楊家老架太極拳在南部發揚光大」。一個願力推動了研究者勇往直前的信心與動力，在南部家鄉白河地區開始，秉持老師無怨無悔的教導，對故鄉的鄉親們也義務教學，在不斷的經營下，由1978年白河武場、1981年的鹽水武場、1985年的嘉義武場、1989年的新營武場、1991年的中正大學武場、1991年的高雄中鋼武場、1993年的南榮工專武場，教拳的場域不斷的擴大，在那年少輕狂的太極人生歲月中，同門都稱「荒野一匹狼」、「南霸天」的封號。內心深處如心流(FLOW)作者米哈里契克森·米哈伊的書中所言：「心流可以幫助自我進行整合，在這種心流狀態中個體擁有深層的注意力，不管心思意念，情感全都投注在同一個目標上，整個體驗都是和諧的，會覺得自我比過去更加『完整』。」³⁴⁸太極拳的場域與夥伴成為一體的，彼此信任，每個人都嚴格的訓練自己，都堅持一種深層的信念，彼此建立互信的關係，本身就是一大樂事。這種無私的奉獻，當今回頭看時，對自己充滿敬畏，也佩服年少時的「狂狷」精神。

(二) 太極拳的場域建構

1978年以前，楊家老架太極拳只傳流於北部地區，臺灣南部尚無人知曉，楊家老架太極拳的樣貌，經研究者帶到臺南開始，經過20年的歲月，楊家老架太極拳在研究者兢兢業業的耕耘下，從雲林到屏東已逐漸見樹成林，開花結果。在此期間，研究者也不

³⁴⁸ Mihaly Csikszentmihalyi (米哈里·契克森米哈伊)，《心流：高手都在研究的最優體驗心理學》(張瓊懿譯)(臺北：行路出版、遠足文化發行，2019)，頁74。

斷的跟武術同道交流切磋，漸漸的回歸心靈深處，不斷反省自我，太極拳的核心價值為何？傳遞老師所教的拳技嗎？當傳播的場域越廣時，如何讓學習者能更深入的投入並進入傳承的行列。研究者於 1999 年為了突破太極拳藝的困境，進入南華大學哲學所進修哲學，從一位理工領域要進入哲學研究，那又是一番挑戰，但在太極拳領域修煉下早已養成的堅毅不拔心志，為太極拳而參研中、西方哲學。太極拳運動能成一門哲學研究嗎？連教授們多不以為然，經過 4 年的哲學養成，於 2003 年終於完成了〈太極拳拳理的哲學詮釋〉，成為首先將太極拳推上了哲學研究的旅程，此一論文的完成，影響了眾多修習太極拳的同好，進入南華哲學所進行太極拳的哲學研究，開啟了太極拳學術哲學的研究面向。

太極拳除了運動場域的建構之外，學術場域的建構也興起太極拳同好的共同追求，也實現王子和對太極拳須求以哲學上現代的觀念加以剖析認定，講得透澈。³⁴⁹經過正功正法的實踐及拳理拳法的性理追尋，研究者對太極武藝的核心思想及終極目標也逐漸的明晰，如林安梧對研究者所著《太極拳修煉哲學》代序所言：「拳稱太極，道通天地，其莫可名，而可覺；其莫可知，而可感；其莫可對，而可應；其莫可執，而可守；無心以成化，無物以成文，任氣自然，覺性自照，虛實相因，無礙如如也。」³⁵⁰真是道出了太極拳與中華文化太極思想的關聯，虛實相因，覺性自照，無礙如如也。

太極拳乃人生的智慧藝術，對身體可以益壽延年，對心理可以人我相應，在靈性追求情感的圓滿，在智慧上可慧悟明理決策而不失序。太極拳的修煉崇尚上善若水的水性特質，一切的作用皆本於實際而發，居善地，審時度勢，隨方就圓，從容不迫，寓剛於柔。人間用事在任何環境中皆可進退自如，如王宗岳〈太極拳論〉中所言：「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，而理唯一貫。」³⁵¹太極拳修習者如能體悟上善若水之道的方圓隨化，必能安時處順立於不敗之地，達到太極人生圓滿的境地。研究者常以：「太極人生，動靜交相養，心安、神閒、神舒」勉勵自己。

³⁴⁹ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 33。

³⁵⁰ 林安梧，〈拳稱太極，道通天地〉，《太極拳修煉哲學》，頁 1。

³⁵¹ [清]王宗岳等著，沈壽校勘，〈太極拳論〉，《太極拳譜》，頁 33。

在身心處理上藉由菜根譚的名言：「水流任急境常靜，花落雖頻意自閒。人常持此意以應事接物，達到身心的自在。」也實踐了太極拳用意不用力的意氣交融的知覺運動之妙用。

2015 年研究者沉浸於太極拳 41 年的傳習與教學，提出太極武藝的傳承貢獻與著作及文創等多元面向的研究成果，申請中華文化藝術薪傳獎的武藝類獎，幸獲獎項。成為楊家老架太極拳第 4 位獲頒武藝獎的最高殊榮。幾十年的努力與傳承貢獻於社會終於獲得社會肯定，亦證明了楊家老架傳承的正門正功正法的高明，才有如此的正果產生。

研究者因緣際會於 2018 年進入臺灣師大體育與運動科學系的博士班進修，重拾學生生涯，透過博士班研究，希望將楊家老架太極拳優質的傳承嬗變史，作一有系統的研究，為其文化留下見證的足跡。如約翰·布羅(John Burrow)的《歷史的歷史—史學家和他們的歷史時代》中所言：

歷史作為一種文類，雖然與絕大多數古典史家一樣，處理的通常是年代的推移，但其特色卻是延伸的敘事，與脈絡相關的細節，以及主題的連貫；事實的記錄取決於對主題、戲劇性與解釋的考量，而不只是為了編年紀事。³⁵²

約翰·布羅的思維引發研究者對太極拳史實的編排，在論文的第六章中提出太極拳的體與用，論述楊家老架太極拳經過近八十年的嬗變中的體與用的面向，論證其價值。為了更清楚記錄研究者的太極拳修習歷程，整理一份蘇清標的事紀年表於附錄一中。

五、徐運金的武藝薪傳獎

楊家老架太極拳至 2015 年已有 4 位武藝薪傳獎的誕生，這樣的榮耀也鼓舞同門的進取之心。楊家老架太極拳的發展區域大約可分為四大區域，北部區域由鄧時海領導耕耘，南部區域由蘇清標領導耕耘，中部區域由徐運金領導耕耘，國際發展由李傳錚領導籌畫，整個楊家老架太極拳的傳承發展經由王子和的扎根築基，至鄧時海的學術轉型由門派走向學派的發展奠定了穩固的太極拳堡壘，而後走出校園進到社會的組織發展。李

³⁵² John Burrow (約翰·布羅)，《歷史的歷史：史學家和他們的歷史時代》(黃煜文譯)(臺北：商周城邦文化出版，2010)，頁 229。

傳錚、蘇清標、徐運金三位可說是開疆拓土影響最大的傳承者，李傳錚、蘇清標皆先後獲得了武藝薪傳獎，一生投入太極發展的徐運金也受到很大的鼓舞，在門內眾人的催促鼓勵下，匯集數十年來在楊家老架太極拳耕耘的豐富成果參與武藝薪傳獎的競逐，於2022年榮獲中華文化藝術薪傳獎中的武藝類獎，證明並肯定一生為太極拳的奮鬥殊榮，徐運金的歷史發展也記錄下來。

73歲的徐運金，家住苗栗縣南庄鄉，是臺灣楊家老架太極第3代弟子，師承國立臺灣師大教授鄧時海，學習太極45年，持續精益求精，更以發揚太極武藝文化為終身職志，1977年開始推廣楊家太極拳，發揚太極文化，並舉辦全國及國際性比賽，將太極拳推廣到國際。他也是臺灣首位以社團經營廣傳太極武藝到全世界，同時也培育人才，已培訓154位教練及全國設232處研習處，學生遍及全臺傳承太極武藝。

徐運金在太極武藝的修煉上造詣頗深，他所傳授的楊家老架太極拳，不僅具有強身健體之效，更蘊含深厚的文化底蘊。其拳法古樸，一招一式皆有其哲理與奧妙，透過徐運金深入淺出的講解，讓學員在習拳的同時，也能領略太極文化的精髓。徐運金不僅在武術上有所成就，同時也是一位造詣深厚的藝術家。他擔任苗栗縣中港溪美術研究會理事長，創作能量源源不絕，其畫作經常融合太極之美，創作出獨一無二的作品，其蠟彩作品「太極之美-對待」更由總統府典藏。他的創作，不僅展現了太極與藝術的完美結合，更傳達了對生命與自然的深刻體悟。

徐運金一生致力於傳統武術及文化的傳承與推廣，他不僅在太極拳的教學上盡心盡力，更積極參與社會公益活動。他曾多次舉辦太極拳講座，並深入社區、學校、機關團體指導，讓更多人有機會接觸到太極拳，感受其魅力。此外，徐運金也熱心公益，經常捐贈畫作義賣，所得款項全數捐給弱勢團體，以實際行動回饋社會。徐運金運金榮獲第26屆全球中華文化藝術薪傳獎中華武藝獎，實至名歸。³⁵³

（一）師承與傳承

徐運金於1952年出生在苗栗縣南庄鄉田美村，父親務農兼礦工，母親則是家庭主

³⁵³ 中華民國資深青商總會，《全球中華文化藝術薪傳獎第26屆頒獎典禮特刊》（2022），頁26-27。

婦。自幼他就讀苗栗縣南庄國民小學和南庄初級中學，並開始學習本家客家舞師團。後來，他進入竹南高級中學，在黃鉅太老師的啟蒙下，對美術產生了濃厚的興趣，並多次在繪畫比賽中獲獎。他在臺北市林森道館師承李雲程學習跆拳道，並在臺灣藝術專科學校期間參加太極拳社學習太極拳。在鄧時海教授的門下，徐運金正式進入楊家老架太極拳的傳承體系，成為一位卓越的太極武術家。

（二）武藝推廣

徐運金在推廣武術方面做出了巨大的貢獻。他積極參加和組織各類武術比賽，如中正盃跆拳道錦標賽和全國楊太極武藝錦標賽等。他在中正紀念堂、土地銀行、公賣局總局等地教授太極拳，並與鄧時海和蘇清標老師共同創立康健會，通過出版季刊來推廣武術文化。他還曾在國際體育節表演，展示太極拳的魅力，致力於將太極武藝推廣到更廣泛的大眾中。

（三）武藝文創

徐運金將武術與文化創意結合，創辦了文心坐武術訓練中心和山大室內設計有限公司，將太極拳融入現代生活。他多次參加畫展，展示融合武術元素的創作，如在臺灣藝術博覽會上展出太極武藝創作作品。他以太極武藝為載體，開創了以書畫傳頌太極武藝的先驅之路，這些作品既展示了武術的美感，也體現了現代藝術的特色。

（四）社會參與

除了在太極拳的教學和藝術創作上的成就，徐運金也積極參與社會公益活動。他秉持著「取之社會，回饋社會」的精神，長期投入公益事業，關懷弱勢群體。徐運金曾多次舉辦太極拳義演，將所得款項捐贈給慈善機構，幫助需要幫助的人。此外，他還經常到社區、學校、安養中心等地，義務教授太極拳，讓更多人有機會接觸到這項有益身心的運動。徐運金老師的善行義舉，不僅為社會注入了一股暖流，更感染了身邊的人，共同加入到公益事業中來。徐運金擔任多個太極拳協會的指導老師，在苗栗縣南庄鄉推廣太極文化。他主導抗議高壓電塔案，成功將其改為地下電纜，以保護地方生態環境。此外，多次組織社區武術培訓班，免費教授青少年和老年人學習太極拳，以提升他們的身體素質和自信心。徐運金的社會服務精神為社會帶來了正能量和希望。

（五）得獎肯定

徐運金的卓越成就得到了廣泛認可。他獲得了中華民國太極拳協會國家級教練證書、中華民國體育協進會國家級太極拳運動教練證書，並在多次比賽中獲得榮譽並授予「太極武藝貢獻獎」。2017年，徐運金獲選臺灣省模範父親，2022年榮獲第26屆全球中華文化藝術薪傳獎—中華武藝獎，這一獎項使他成為全世界華人的光榮代表。他多次在國際太極比賽中擔任評委和裁判，進一步推動了太極武藝的國際影響力。

（六）著作

徐運金老師學養俱佳，不但勤於武藝精進，也勤於筆耕，有多本著作詳細介紹了楊家老架太極拳的拳法，更深入探討了太極文化的哲理，讓讀者在習拳的同時，也能對太極文化有更深入的認識。該書不僅是太極拳學習者的寶典，也是研究太極文化的重要參考文獻。徐運金老師以其對太極武藝的熱愛與堅持，以及對社會的無私奉獻，贏得了各界的敬重與肯定，他的故事不僅感動了無數人，更激勵了更多人加入到傳承傳統文化的行列之中。

（七）徐運金的太極人生

徐運金的太極人生，可謂豐富多彩。他不僅在武術上有所成就，更在藝術、文化傳承、社會公益等方面做出了卓越的貢獻。他的故事，不僅是一個人的奮鬥史，更是一個時代的縮影。徐運金用自己的行動，詮釋了太極文化的精髓，那就是「和諧、平衡、包容、奉獻」。他將太極拳不僅僅視為一種武術，更視為一種生活哲學，一種人生態度。他用自己的生命，詮釋了太極的真諦，那就是「天人合一，知行合一」。徐運金的太極人生，不僅是他個人的榮耀，更是整個社會的寶貴財富。他的精神將永遠激勵著我們，不斷前行，為社會做出更大的貢獻。

為了更清楚記錄徐運金的太極拳修習歷程，整理一份事紀年表於附錄一中。

第陸章 太極拳的體與用

楊家太極武藝的修煉透過太極拳藝的實踐，修煉者體現出 1.充實飽滿的精神，2.四平八穩身形姿勢的運動，3.輕靈活便拳藝對待的動作形象。符合了王宗岳在〈十三勢歌〉中所言的：「腹內鬆靜氣騰然，尾閭中正神貫頂，滿身輕利頂頭懸。」〈十三勢歌〉中的體證更說明了太極武藝其修煉經由實拳的操練，所體現的實功本身蘊含著一股活潑的生命精神，這種神韻透過「氣能」³⁵⁴的流行經由實拳修煉的實功運化於修習者的身心之中。

太極武藝顯現於外在的心神體能的充實與圓滿，其關鍵在於修煉者的知覺性能，精確掌握內知覺即以氣運身時的氣能傳達是否能達到氣遍身軀不稍滯的作用。若能如此，則太極拳藝便能經由不斷的修煉而涵化並深入吾人生命之中，具體轉化成為生命中技藝到修煉的主要載體。太極拳修煉引領身體，透過人的知覺意識功能而散發於四肢百骸，經由推手訓練使身體具有「聽勁」³⁵⁵的覺知能力，這種聽勁的功夫形成身心知覺一氣遍佈全身，在三分意識的原則下，不以感官的作用為中心，而以意氣神行的意識作用為中心。太極武藝在盤架串拳時，強調「用意不用力」就是著重在意氣神行的意識作用。這種意識神行統合了感官且統合了全身的动作。全身在用意不用力的神氣流行中，經由太極陰陽消長，陰陽互用的自然之理，讓肢體的動作彼此和諧配合，相互滲入，身體成為一種圓滿和諧的有機體，逐漸達到拳我不分，拳我融為一體，成為修煉者純淨的太極自然：我即是拳，拳即是我，太極拳我一體觀之。

太極拳的實踐歷程是不斷的充實修習者自身的知覺性能，達到週身完整一氣，知覺一體。致使身體的心神體能充實，此充實的心神體能作用於拳藝的體用上，以捨己從人之法，剛柔相濟之勢，達到「我獨知人，人不知我，修英雄所向無敵」的體用對待。從對待無病上，知極知中，知機知勢，抱中守一，擴充到事事物物的應用上，達到法功互彰，知行相成，參悟康生死之關，體認人間是非之界，操守取捨之節度，³⁵⁶達到太極武

³⁵⁴游添燈，〈施密茨身體現象學與太極拳的氣能美學〉，《運動文化研究》，期 27（2015），頁 47-69。游添燈，〈勢與式：論述太極拳形氣勢化的轉變〉，《大專體育學刊》，13:1（2011），頁 1-9。

³⁵⁵蘇清標，《太極拳修煉哲學》，頁 187。

³⁵⁶王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 31。

藝全體大用的境地。

第一節 太極武藝修煉的實踐歷程

研究者於 2003 年完成《太極拳修煉哲學》一書（後於 2009 年出版），經由林安梧所題之序文：拳稱太極道通天地，³⁵⁷此題文內容，被研究者列為太極武藝修煉者的實踐哲學觀。太極武藝的實踐哲學秉持著太極武藝在實踐歷程上依循著存有三態論的哲學觀，經由技藝道的實踐，達到太極武藝由技進乎道。

一、太極視域

「太」者，其大無際，「極」者，環中之樞；「太極」者，大而無際，環中之樞，至大無外，六合咸具，處於環中，乃應無窮也。

太者，其大無際，極者，環中之樞，此乃無極而太極之意象。極者，唯一也，太極者，無限也。此無限之際因樞而有一動之源，此動之源乃是存有總體之根源，為宇宙萬象之所化生的根源，此存有之根源，化生宇宙現象。於境則無限，於時則無象，是其自身，必無際涯，其大無外，其小無內，且無分量可得而測。它是不顯其質而混沌潛存其性，雖是無限但也非絕對的空無，它是一切觀念之底基的「可理解的質料」。在東方哲學指其為「空中有個空不空」者，³⁵⁸此空而不空的無極而太極者，乃是一切存有的根源，此存有根源乃是生生不息，源泉滾滾，沛然流行，變動不拘，周流六虛。此存有的本體大用流行所成的世界，是一個具有根源性的世界，其至大無外，六合咸具，且是透明的，空無的，無所染執的，它又是明覺的，而且是自由的。此明覺自由的環中之樞，是有一感應的能力，此感應能力，顯示存有其根源的「空而不空」。在化生宇宙萬象的存有根源存有其一宗的「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，

³⁵⁷ 蘇清標，《太極拳修煉哲學》，頁 I。

³⁵⁸ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 99-100。

而又永恆的潛在者「陰不離陽，陽不離陰」的相對活動宇宙萬物的本源，所謂太一的精神者。³⁵⁹這種精神也就是所謂的「一氣混元」，也就是存有根源化生宇宙萬象的開端。此太一具有陰陽相對活動的本體天性，此天性是明覺性與自由性的。此存有的本身天性是一無執性未對象化前之存有。其明覺與自由的感應天性，符合宇宙萬象的無窮變化，至大無外，六合咸具，處於環中，以應無窮也。

在王宗岳的〈太極拳論〉：「太極者，無極而生，陰陽之母也，動之則分，靜之則合，無過不及，隨屈就伸」。³⁶⁰此段文辭也印證了林安梧所言：太極者，大而無際，環中之樞，動分靜合，周流六虛，無過不及，六合咸具，隨屈就伸，屈伸開合，變動不拘，處於環中，乃應無窮也。這就是存有化生活動的狀況。而且顯現了空間與時間的概念。以及「真實」的內容，所謂「宇宙萬象之無窮」者。至於太極拳的一切性徵，自也涵容其中。

（一）拳稱太極

太極武藝者，化太極之理為武藝之理也。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而形成的；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。³⁶¹

太極拳的思想淵源，自然可以遠溯到兩千年前；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，到清代初葉以前，逐漸完成的事，根據現代所有清代以前的文獻裡，找不到有關「太極拳」術的記載，到了清初乾隆年間，山西王宗岳所作的〈太極拳論〉，³⁶²是太極拳理論最早的文獻記載。從王宗岳對於太極拳相關文獻的論述中可以看出，太極拳形成的時期，應是在宋代周濂溪作〈太極圖說〉以後，因為王宗岳的〈太極拳論〉運用了周濂溪作〈太極圖說〉³⁶³的思想，而太極拳此一名稱首見

³⁵⁹ 王宗岳輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 99~100。

³⁶⁰ [清]王宗岳等著，沈壽校勘，〈太極拳論〉，《太極拳譜》，頁 33-34。

³⁶¹ 蘇清標，《太極拳修煉哲學》，頁 15。

³⁶² [清]王宗岳等著，沈壽校勘，〈太極拳論〉，《太極拳譜》，頁 33-34。

³⁶³ 周敦頤《太極圖說》：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，陰變陽合，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。周敦頤撰，《周子全書》（臺北：台灣商務印書館，1978），頁 4-14。

於王宗岳〈太極拳論〉。

(二) 道通天地

拳稱太極，道通天地，其莫可名，而可覺；其莫可知，而可感；其莫可對，而可應；其莫可執，而可守；無心以成化，無物以成文，任氣自然，覺性自照，虛實相因，無礙如如也。

林安梧所言：道通天地，乃是一無執性，未對象化的存有。道極於天地之間，周流六虛，六合成具。此道通天地是可覺，可感，可應，可守且任氣自然，覺性自照的，它是經由「虛實相因，陰陽互用的實踐過程逐漸而完成，非用力之久，無法達到直覺的對應作為」。這「無執著性，未對象化的存有」，以太極拳的修煉歷程而言，必須經由概念機能總體的執取習慣中超越出來，進而以一實踐的性理之要求，突破了那「執著性、對象化的存有」³⁶⁴的限制，經由三回九轉的修煉歷程—由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及於神明，而邁向一「無執著性，未對象化的存有」這個階段。在修煉的歷程上，隱含一種根源性的實踐動力，才能去敲動存有的根源之門。要進入這樣的根源性的實踐動力，必須透過人們自家的實踐動力，同時也是整個宇宙開顯的實踐動力。在生生不息，苟日新，又日新，活生生的存有著者身上，奮勇不懈，劍及攬及的一以貫之的決心，由踐其形的可覺、可感、可應、可守，且任氣自然、覺性自照的進路，才能達於圓滿的境地，階及於道的神明之道路。

道通天地，此句所示，顯示太極拳的修煉歷程，借由人這個具有主體能動性的活生生的實體者作為道的力源起點，透過實拳的操作，因人的源泉滾滾健動不息的生命活力，依太極的性理法則由實拳的操作，實功的養成，藉由生命的感知而上遂於道之實功能力者。此實拳實功的修煉，是在太極生活化的生活世界，依太極之性理法則，它朝向通極於道，歸本於體的生活修煉。此生活修煉的世界是有本，有源，有法，有則，且通極於

³⁶⁴ 林安梧，《存有、意識與實踐：熊十力體用哲學之詮釋與重建》，頁 107-108。

道之存有根源。此道體周流六虛，充滿於上下四方。太極拳的修煉歷程是通古今之變，究天人之際的道通天地的太極人生。此太極人生是一實存者，藉由太極拳的修煉法則，就其當下的知覺運動的生命感知。

由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明，³⁶⁵此歷程的修煉是拾階而上，階及神明，而上遂於道。這種感知經驗非一般認識之經驗，而是一上遂於道的實踐歷程的本體經驗，就此「活生生的實存」而說的存在之道，乃是通天接地的實存。此「道通天地」的生命實存乃是一健動不息，源泉滾滾的生命的實存，此存有是一有機生命體。

太極拳因人的存活而存活於天地之間，太極之道因人而有接地之力，因人的修煉而周流六虛於天地之間。林安梧言「拳稱太極」，藉由太極（道）之理則而通極天地。亦是道化人生的回歸。透過太極拳藝業的修煉歷程。³⁶⁶存有的執著性，對象化存有的技藝著法的學習，經由知規矩守規矩的著熟之技術掌握；進而化規矩於無執著性，未對象化且純依拳理、拳法的太極性理思想為依歸的太極之形象。它是無形之形，無象之象的未對象化前的存有形象，進而敲扣存有的根源之門，入於道化人生的回歸。

此無執性未對象化前的存有，打破了太極拳各家的形象堅持。依於各家之形，但歸入於太極的性理，不執著於外在形式的差異，化解對象的堅持，純依太極的性理而修煉。在太極拳的文獻稱為懂勁藝巧層，此層次展現出週身一體，完整一氣的一體性。修煉者藉由執著性，對象化的各家形式著熟的掌握，進而提升太極拳的形式，純依太極的性理的拳理、拳法，完成太極拳的實功藝巧而漸悟懂勁一體，知覺一氣。此懂勁的一體性的實功，具有普遍性，其共通性的，它是無執著性，未對象化的存有。此存有的修煉者藉由太極之一陰一陽的運動，陰陽互用的太極人生的理念，在層層進昇的修煉中階及於道化人生的回歸，敲扣存有根源之門，而趣入於存有的根源，神明之道鄉。

³⁶⁵ [清]王宗岳等著，沈壽校勘，《太極拳譜》，頁33。

³⁶⁶ 太極拳藝業的修煉歷程：在法程上有五個單元，十個層次的修鍊內容，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、入歸藏。十層次名目是：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、藏器用。九個指稱所用的簡語是「正、知、覺、會、通、神、明、歸、藏」。歐業超總編輯，王子和審訂，《太極拳縮影》，頁77。

二、太極武藝的修煉進程

生命的意義在於繼起宇宙之生命，人這個活生生的實存而有之生命，進到這個世界中，開啟一活生生的生活世界，其目的即在繼起宇宙之生命。本著生命之健動不息，源泉滾滾的生命活力，進入到此活生生的實存而有的生活世界參與和證會，如熊氏所謂：「會物歸己，得入無待，攝所歸能，得入實智」³⁶⁷從參與與證會中，全副生命的參與而以無待之心進到一無執性未對象化的存有境域，開啟生命之智慧，進一步觸及到存有的根源，此參與與證會即是一生命的實踐歷程，歷程就得有一實踐的階梯，拾階而上盈科而進，藉此載體，以其展開存有的動勢，翕闢之變使存有因之而開顯；下學而上達，從執著性對象化的參與與證會，進而越過執著性對象化的存有，進入一無執性未對象化的純理的存有的境域，在進一步觸及到存有的根源。研究者以此存有三態的開顯型態在數十年的太極拳修煉歷程上的參與與證會，其修煉內涵可以落實於此存有三態的實踐歷程，達到生命的終極目的——歸返於存有之根源太極之道，達到太極人生的圓滿境地。

太極拳者化太極之理為拳理也，太極拳之所以名為太極拳，就是因為那拳術技藝是藉由太極性理的思想體系所轉化而形成的，因此在「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。太極拳乃是將思想形態化而規創出來的一種運動形象，此運動的形成應是在宋代性理興起之後到清代初葉逐漸完成的事。

有了太極的性理思想作為修煉者最根源性的依據，返回形而上的存有根源——無極而太極。這是存有意識的存有之思，以此存有之思化為實踐的動力，藉由太極拳技藝的實拳修煉，下學而上達，由生命的感知，層層進昇，而上遂於無極而太極之道的實功能力。研究者認為，太極拳的修煉是將太極拳的運動衍化為太極生活化而落實於生活世界，依據太極的性理法則，朝向通極於道，歸本於體的生活修煉，此生活修煉是有本、有源、有法、有則的，且是通極於存有根源的太極之道。在王宗岳的〈太極拳論〉中明顯的指出了太極拳的修煉進路，其太極拳的實踐進路是由「著熟，而漸悟懂勁，由懂勁而階及

³⁶⁷ 熊十力，《新唯識論》（臺北：明文書局，1991），頁40。

神明，然非用力之久，不能豁然貫通焉」。³⁶⁸太極拳的實踐進路：著熟→懂勁→神明，此進路方式與存有有態論的實踐進路有著同樣的旨趣，要達到體用合一的最終目標返回存有有根源，經由下學而上達從概念機能所建構的存有的執定，在太極拳而言就是所謂的於「著熟」修煉。太極拳所規劃的築基串拳中實拳的修煉開始，知規矩、守規矩、會規矩的存有的執定。從執著於規矩的修煉與掌握漸漸進入脫規矩依理而行的形而無形的無執著性未對象化的存有有能，透過推手對待達到漸悟「懂勁」的實功開顯。此實功可以面對變化萬端的技藝現象，純依太極的性理而變，脫離了原先的形式制約。依此太極的性理思想而行，進而敲扣存有有之門，層層進昇達階及「神明」的太極道境。此終極的目標是歸返於存有的根源，自如其如的開顯自己達到即用顯體，承體達用的體用一如的太極人生的圓滿境地。

由著熟而漸悟懂勁由懂勁而階及神明是由修煉者，踐其形的實踐動力的工夫論而達成的。太極拳的修煉歷程是必須真切下過工夫者，方能實證而得。王子和師言：太極拳的修煉不是一個「苦」字了得的，必須超越身心的痛苦的堅持，才能體會太極本體。此過程是莫可名，而可覺，莫可知，而可感，莫可對，而可應，莫可執，而可守的。³⁶⁹在以心行氣，以氣運身的心法修煉下，證得本體即是本心，無心而成化，任氣自然，覺性自照，虛實相因，無極而太極，無礙如如也。

太極拳藝業的修煉歷程³⁷⁰是拾階而上的功夫修煉，經由存有者自身的實踐以自身投入此遷流不息大化流行的宇宙中，經由動態的辯證展開，³⁷¹由定象性的太極形象，到經

³⁶⁸ [清]王宗岳等著，沈壽校勘，〈太極拳論〉，《太極拳譜》，頁33。

³⁶⁹ 蘇清標，〈拳稱太極一道通天地〉，《太極拳修煉哲學》，頁1。

³⁷⁰ 歐業超總編輯，王子和審訂，《太極拳縮影》，頁77。

³⁷¹ 動態的辯證展開，參閱林安梧，《存有、意識與實踐：熊十力體用哲學之詮釋與重建》，頁221。林安梧先生言：動態的辯證展開是以「存有的根源—「x」」，這個實踐的理念作為一切存有有開顯得動源點，由於人這個「活生生的實踐而有」的參與，而敲叩了存有有之門，參與了存有的開顯，這純是一本體的顯現其自己，它是無執著性的，未對象化的；由於具有實踐活動力的人，為了實用的要求，慢慢的凝成一習慣的方式，在這習海之中，人們相應於歷史性與社會性，而有其固定的概念性認識的方式，有其一定的「執著性、對象化的存有」的執取，有其相應的「存有執定」的方式。當然，存有的執定是不外於存有有之開顯的，它是在存有的開顯之後才形成的，那無執著性未對象化存有有階層是先起的，而執著性、對象化的存有有階層是後起的，前者是以一縱貫的創生的方式展開，而後者則以橫面的，識心之執的方式執取，前者是一「活生生的實存而有」動態變正展開。太極拳的修煉是一下學而上達的由後者的執著性、對象化的太極形象，經由太極的性理的實踐理念進而契入無執著性的存有的自如其如的開顯，這種修煉的歷程亦可以稱為動態的辯證展開，其藝業的修煉歷程亦是一種縱貫的創生性修煉。

由太極的性理的實踐理念，契入無執的存有的自如其如的開顯。這種實踐的進路是一種下學而上達的實踐歷程，亦是一種縱貫的創生性修煉，³⁷²由知規矩、守規矩、到化規矩的循序向上，達到終極目標太極人生的道化，而歸返存有的根源—道之家園。

此大用修煉的修煉歷程在楊家老架太極拳的傳承上有一定的修煉進程，在傳承上分為三層：築基層、藝巧層、道念層，每層又分為三階，共有三層九階的實功內容，入門時由老師口授及實拳的示範，學習者以修習的時間及用功的深淺，皆有不同的體驗，此三層九階實踐歷程與安梧師的存有三態的實踐歷程，有著異曲同功之妙。

存有區分成三個階層，或可以名之曰：「存有的三態」，其一是「存有的根源」，其二是「無執著性，未對象化前的存有」，其三是「執著性，對象化的存有」；這三階段或三態並不是截然分成不同的幾個階段，而究極來說，則是通統為一體的。就存有的開顯而言就必須具備翕闢的動勢成為存有開顯之勢。

此存有開顯的動勢而言，則有「翕闢」兩端辯證的展開，這樣的展開其實況是剎那剎那，生滅滅生的，無有停住，它是一無執著性，未對象化的存有，再經由概念機能總體的執取作用，才造成了存有的執定，因此才有「執著性的，對象化的存有」。就此存有的三態來說，只有那「執著性的，對象化的存有」才是我們的概念機能總體所成的認識主體所能執取與把握的。

太極拳的修煉進程是層層進昇的生命實踐歷程，在實踐的歷程上又必須透過前行者的傳承，透過老師的面授指引，所謂「入門引路須口授，工夫無息法自修」，這些指導學習，都是在定型化，亦就是我們概念機能總體所成的認識主體所能執取與把握。在型式的模仿，漸漸建構一套太極拳定型化的型式結構，³⁷³在此結構中經由知覺運動的實踐體認且深化外樣結構的掌握揣摩，使身形姿勢皆能合乎拳理拳法的要求，此階段是一種「執著性，對象化」的學習傳統上稱為「著熟」。學習者知規矩，依規矩，守規矩的學習，以精誠之真的誠敬之心，在知覺運動的要領要求下，詳審體察，身形腰頂姿勢如法；勢勢

³⁷²林安梧，《存有、意識與實踐：熊十力體用哲學之詮釋與重建》，頁 221。

³⁷³太極拳定型化的型式結構以楊家老架式太極拳為例，其結構型式分為三段，十五串，四節，一〇八式的套拳型式，而陳家太極等各家型式又有所不同，這些型式都是我們概念機能總體而成的認識主體，在不同的時空背景下所執取與認定的。

存心得其用意；領覺精微統覺知人，達到身心合一的要求，此階段的修煉歷程稱為正功築基層，是太極道化人生的築基修煉。初正則終修，築基層正形的落實修煉，是人之為人以「活生生實體而有」的身份進到這個生活世界中。經由概念的掌握揣摩，在默識揣摩中，從概念的認知學習，再經由太極性理思想的理念追求，³⁷⁴純依太極的性理，從守規矩中而化規矩，化掉知識的執著，形式的制約。形式的表達只是理念的假借，形而無執其形，無形之形，無象之象，已非原來概念性定型式的太極形象，而是內外純依太極的性理而發的無執著性，未對象化的太極拳形象。在此存有的轉折中，正形氣³⁷⁵的築基是向上提昇的一切基底，沒有深厚的築基修煉，修煉是很難拾階而上的。而此修煉歷程亦非一去不返，它是在三層九階中三回九轉的迴圈辯證歷程，在提昇的學習中它亦是不斷在築基的深化，生命是活生生的實存而有的，在三回九轉的修煉歷程才能漸漸達到心神體能的充實，此充實的心神體能進入到存有的開顯，生命的創生中，不斷的實踐與參贊。在知覺運動的實踐與參贊中，富有生命的覺知觀照，此覺知觀照的明覺顯現，作為理念追求的生命動力，才能在存有的開顯中生發不息，苟日新，日日新的通往存有的根源——太極的道化。

築基的正形氣是太極拳修煉的創生歷程上的首要功課，也是太極拳由技入道的藝業修煉的一個法程，³⁷⁶正形氣是正形體與正氣勢兩個太極拳的藝業修煉層次的總稱。其作用則在使修煉者因而獲得那以「鍊己築基」為目的的成就者。在這個單元修煉裡，分就了前後兩個修煉層次；第一個層次是「正形體」，第二個是「正氣勢」。這前後兩個層次的修煉裡，都各自存有太極拳拳式子的分節動作的修煉。前一個層次著重在於分節動作的「靜態修煉」，後一個層次則歸結到分節動作的「動態修煉」。前後兩個層次的修煉，其分節動作在動靜兩相對照結合下，從對待修煉中以煉累積績效而實現「知覺運動」的知覺一氣的形質。對修煉者而言，這是修煉太極武藝所必須依法求正的功夫。

鍊己築基這個語詞所指的，是太極拳的藝業修煉，在它那以正形氣的修煉上，引導

³⁷⁴ 蘇清標，《太極拳修煉哲學》，頁 37-38。

³⁷⁵ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 167-169。

³⁷⁶ 歐業超總編輯，王子和審訂，《太極拳縮影》，頁 77。

修煉者以增厚其心神體能先天作用所以發生的質素，而成為進修較高層次的藝業的基礎者。換句話說，在正形氣的修煉歷程上，有了厚實的心神體能的實踐功夫，才能具備了存有的轉折之能力。從「執著性對象化的存有執定中」，透過概念機能的認知，由鍊己築基的正形氣實踐，透過心神體能的體悟轉折進而純依太極的性理。由意識活動以「以心行氣」的知，進入到「以氣運身」的覺，由覺之照的純覺明敏化掉意識的分別執取；純以覺知一氣之勢，式隨勢轉，隨機取勢，隨勢顯機，式勢覺知，此知覺一氣的存有越過了心行（意識的活動）與言說，而上及於存有的開顯的可能。從知覺一氣的心神體能中領會存有的明覺性、自由性、空無性與透明性。知覺一氣的實功，乃是存有開顯的實踐動能，是一活生生的實存而有的存有者，進到整個生活世界，因之而開啟的存有實況。此主客不分，一體流行的存有實況並非那主客分立，對象分明的存有實況分而為二，它們是同一的，不過後者可通過概念的認知為彼此所認知。而前者則非概念的認知所可把握，但主客彼此作為此概念認知之所以可能的基底。在太極拳的鍊己築基中，正形體與正形氣的盤架與串拳上的那拳式子的結構掌握與實踐是可說，可表達的，至於那身形姿勢的勢能於靜態中「隨時」轉變出動態，也能於動態中「隨處」轉化入靜態的知覺一氣的知覺運動則是超乎表達，不可言說，只能意會。這裡所說的知覺一氣的存有覺知已不是一對象化執著性的存有，不是認知主體所執取下的存有。而是指的那人之為人以「活生生實存而有」的身分，進到這個正形氣的修煉實踐中而開啟的存有。此知覺一氣的存有是在鍊己築基的盤架，及套拳的行功要領的基礎上及推手對待中以「以心行氣，以氣運身」的理念要求下達到心有令，神有覺的知覺一氣的心神體能。

知覺一氣是太極拳在知覺對待運動中，透過他的外樣態和結構，在存有者內在知覺運動下，氣韻的流露和運動形式的表現，所呈現的領覺精微，統覺知人的對待能力，這種知覺一氣的運動是存有者在身心交融的情境中生起。太極拳透過存有者自身的太極性理思想進而創造出一種符合太極性理的身形姿勢，這種形式表現出立身中正，陰陽互用，上下相隨，動靜互伏，內外相合，四平八穩，不偏不移，平衡和諧的韻涵，顯現出存有者中正平和之勢。在中與和的內涵上，育蘊出優為之善的意味，此知覺一氣對待的心神體能的呈現是存有者內心存有的至誠之真的發用。這種至誠之真的發用，其內在蓄蘊著

天地間浩然之氣的流行，散發出一種柔和的氣韻與充實的內涵。浩然之氣乃知覺一氣也，是存有開顯的存有動力，亦是太極拳對待運動的意韻顯現的節律。

太極拳運動的節律在知覺運動中本著陰陽互用的法則，依一陰一陽，陰陽變動運動節律而相互交融著，此運動節律是自然事物，萬化流行的運動律則。太極拳的運動節律，即是本著自然界事物的運動和人的身心的知覺與節奏韻律相對照呼應。其結構創造出一個相互感應的同構系統而相互感應。達到身心一體的太極拳之和，人際之和，宇宙之和三位一體，同構一致，相互感應。因此太極拳所追求的是實拳的知覺運動與人體身心與宇宙事物相聯繫而感應的和諧存在。彼此都在動態平衡相互調節、協同、溝通與均衡。在身形姿勢的外樣態上，藉其全身鬆靜且完全穩定而屬於內感應的均衡覺上，³⁷⁷達到致中和的境地。展現出太極拳中正平和的意韻與神容，這種意韻神容的內涵，如孟子所言「充實之為美」。知覺一氣的充實來自於與他者互動中和諧的心神體能的展現，這種知覺一氣的充實是仁人志士仁德精神的一種表徵，亦是真善美的象徵。真善美的會通統一即是拳藝與德行的展現。這種展現在生命最深的根柢中，同時也是在其最高的境界中，得到自然而然的融合統一，此即是太極的精神，亦是太極拳全體大用之所在。仁與藝(義)的會通融和，心神體能因道德仁體而充實了拳藝的內涵，拳藝的充實助長安定了道德的力量，達修英雄所向無敵人的表徵。

從太極起式的築基鍊己，在一陰一陽的交互變動互融中，由境識俱泯的無極之境進入無極而太極的境識俱起的太極起式的變動中，以至誠之真的太極性理，感而遂通，身心一體。以優為之善的至善純真之實踐動力，踐之於形的太極修煉，達到靜中觸動，動中求靜。在存有者的執定修煉中，繼之以善，秉持著以心行氣，以氣運身的修煉法則，在對待推手應用中，純依太極的性理而動，屈伸開合聽自由，身行得勢自伸舒。超越了存有的執定，概念的執取，純依太極的性理，讓太極拳因太極之性理而成拳，存有者的開顯已由定形性的各家拳路，經存有的轉折進到純依太極性理的無執著性，未對象化的開顯不已。太極之拳解構了定形化的概念，成為無執著性的太極拳。

³⁷⁷ 歐業超總編輯，王子和審訂，《太極拳縮影》，頁 172。

太極之拳乃無形之形，無象之象，當下即是，一陰一陽和合兩端，了然自然，通天接地，太極之拳因太極之性理而成拳，周流六虛，六和妙契，樸散為器，殊為萬象，無極而太極，和合於道，拳道一體，還歸於無極，無極還原而歸還於存有的根源。此存有的根源在致虛守靜，寂然不動，感而遂通的境識俱起的當下，以人這個活生生的實存而有的進到此一生活世界中，純依太極的性理以三迴九轉³⁷⁸太極迴圈式的陰陽互用的辯證下，不斷的進化修煉，縱貫提昇達到全體大用的太極人生，修英雄所向無敵人，益壽延年不老春的太極人生。³⁷⁹

三、太極武藝修煉的身心一體性

太極拳乃利用陰陽互用的陰陽變化虛實相涵，純依太極之性理而作用的知覺運動模式，展現出太極拳的律動性與一體性的全體大用道理。此全體大用的開展，是一無執性未對象化的開展，只是此一活生生地存有的體用，使得存有能自如其如的開顯自己而已，在身心一體的知覺運動下成為人之作為一個活生生的實存而有的生命，依其太極的性理的學問與覺知所引發的實踐功力；本著天行健，君子以自強不息的生命感知而生生不已的太極運動，此實拳的一連貫的修煉實踐，組構了太極拳的律動性與一體性的身心互動的節奏與一體性的太極之道。

生命根源之地的律動，總不外於表現為身心，知覺運動的虛實動靜陰陽變化，在「以心行氣，以氣運身身形姿勢作用下，屈伸開合聽自由，身形得勢自伸舒，此運化成為生命根源之地的鼓盪衝動，猶如泉水般，平靜安舒而有情致的流露出來。在默識的身心作用下，將心中衝動的盲目性，自然而然的沉澱下來，如荀子所言：樂行而志清。「志」即是性之動，乃所謂窮本之本，「清」即是由於將身心之盲目性加以澄汰而得到覺知心靈的明覺性，人的情感，不其然而然的節制與滿足，使其與思所知之「道」得到融合的狀態，在身心一體的知覺運動中，身心平衡，血氣平和。太極拳的實拳的律動，啟發人的善心良知，致中和，思無邪，自彈無弦曲，性命雙修，樂而不淫。

³⁷⁸ 三迴九轉是修煉上的術語，太極拳修煉上有三個層次，每個層次有三個階段，每個層次逐階而上，三層為一迴，由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階級神明，要經三迴九轉的歷程，才能達於至善的境界。

³⁷⁹ 蘇清標，《太極拳修煉哲學》，頁 347-386。

靜極涵動，動極而靜，互藏其宅，交發作用的律動是存有之人透過太極之拳的陰陽動靜的交發作用。在心有令，神有覺的身形姿勢的律動結合下，由著熟而漸悟懂勁，達到思無邪的覺知內在與至中和的形式變化，兩者得到自然的統一。此內外相合的身心一體的一體性，如朱子所言：「夫人欲盡處，天理流行，隨處充滿，無稍欠缺。」其動靜之際，從容如此，而其言志，則又不過即其所處之位，樂於日用之常。太極拳的修煉初無捨己為人之意，其胸次悠然，接地之力，通天之氣，直與天地萬物，上下同流，各得其所妙，隱然自見於言外。太極拳在身心一體的運化流行之內蘊是難以言詮，只能默識運會其中。身心一體，那種通暢性、明覺性與自由性，真乃「不可說」也。一個人的精神沉浸消解於此實拳的動靜互涵中之武藝境界，達到全身通泰，運轉如意，身形得勢自伸舒，此即是拳我合一，物我兩忘，如朱子所言：「人欲盡處，天理流行，隨處充滿，無稍欠缺。」太極拳串拳行運的自然變化，乃不規守於事為之末，初無捨己為人之意，這種「不關心的滿足」的藝術精神是一種自我的逍遙，非關道德精神，純是一種藝術人生，如論語孔子與曾點之對話：「莫春者 春服既成 冠者五六人 童子六七人 浴乎沂 風乎舞雩 詠而歸。」³⁸⁰拳藝如樂章般與人的身心會合，因拳藝而沉浸以身心律動的節奏中，身形得勢，心呼身應，其神舒，其心鬆，全身通泰，運轉如意，兩者的結合，使人的心靈發生感動作用，無執以對，無對以化，綿綿若存，此種感動啟動了人的仁心善性。拳藝本身並非即是「仁」，乃因人的人格的修養，向上仁心發用而作為達到「仁」之人格完成的一種武藝內涵。

太極拳修煉在技藝道的修煉歷程中本著有情有信的情深而文明，氣盛而化神；和順積中而英華發外，三極徵見，不可以為偽也。情深而文明；情深指拳藝之境乃直從人的生命根源處流露出，文明指武藝從極深的生命根源向生命逐漸與客觀接觸的層次流出時皆各具有明確的節奏形式，拳藝的律動配上人自身的身心互動，明確的節奏形式而發生作用的意義。經串拳律動的知覺運動，使潛伏於生命深處的真性情得以發揚出來，使生命的心神體能得到充實，這即是所謂「氣盛」；心神體能的充實呈現出生命良能啟動人的

³⁸⁰ [宋]朱熹，〈論語先進篇〉，《四書集注》，頁130。

良知心體。此良知心體便是潛藏於生命的深處，成為對生命更有決定性的根源。隨情之向內沉潛，情使與此更根源之處的良心，於不知不覺中，融通在一起，此良心與情信的融合，通過實拳的形式，隨同由拳而來的氣盛而氣盛，於是此時的境界透過拳的武動而藝術化了，同時因拳之於人，人之仁心作用而道德化了，這種道德化是直接由生命深處所透出的「藝術之情」，湊泊上良心而來，化得無形無跡，所以便可稱之為「化神」。故拳論上有言：「由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階級神明」，此修煉進程正是由形式的律動而漸漸達到內容充實的氣盛，進而遊於藝的優為之善，融為藝術之情與道德仁心之發用。極深研幾，知作一貫，懂勁藝巧，在道化仁心自然超逸的修持下，歸根覆命，返還於樸，智巧深藏，無為而為，達於階級神明，靈臺明覺之境，止於化神之功，歸於道化人心之全體大用。

在楊家太極拳的傳承上前輩先賢們依八門五步的動靜之勢，訂定了三十六個靜姿的類型式子，依此類型式在起承轉合上編定了 108 式的串拳式子及對待操習，提供修煉者動態的實拳修煉與靜態的盤架紮根，表徵太極拳陰陽、剛柔、虛實、動態的精神。對於一切事物體認與了解，主體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。太極拳的學習與修煉亦是如此的。修其所煉，煉其所修，不斷的使修與煉兩者相互涵化，互為表裏，而達到修即是煉煉即是修，使修煉發於圓滿的境地，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，是很難體會得到的，所謂由「練」進入「煉」而後才能化為「鍊」的層層轉化的歷程。³⁸¹俗語說：「不經一番寒徹骨，哪得梅花撲鼻香。」拳功的增長是由苦中修煉轉化而得的，起初是身形姿勢的建構，所謂正形氣的築基，身姿結構符合正確的要求，接著是生理機能的強化，肉體的痠麻脹痛，肌力的增強，心肺功能的提升，皆要經過一番艱苦的歷程，才能逐漸轉化，王子和曾言：「練太極拳不是一個苦字可以了得的」，對於「苦」的真義能夠有所體驗，則必須透過自己心境的轉化。從煩囂的現實情境，進入

³⁸¹ 蘇清標著，《太極拳修煉哲學》，頁 143-144。

到寧靜的心靈世界，亦就是要有消去浮動不安的躁心，轉化到祥和寧靜的清淨心，這種心境的轉化方法，在太極拳的修煉上提供了一套訓練法則，此訓練法則就是太極實拳。經過太極實拳的訓練要求，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，境識俱起之時，直接進入實拳的技藝實在的形象動作，同時探求太極拳的性理達存有意識的實踐。

四、太極武藝修煉的體用面向

太極拳修煉的二大目標：(一) 修英雄所向無敵，(二) 願天下英雄豪傑益壽延年不老春，因時代的不同，技藝的修煉的取向自然隨著大環境而與時俱進，修煉目標也有所調整，目標的取向亦是存有生命的趨向。太極拳的技藝亦是如此，在君主時代，百姓的生活日出而作，日落而息，帝力與我有何哉，但自身的安養身家性命與財產的維護就得自求多福，武功技擊的需求就顯得十分殷切，習武者成為保護家園與護院保鏢也就是他習武的目標，講究的是武藝高強，武德涵養，其目的是要防止不良分子的滋事侵擾，更得要主持公理正義成為鄉紳的表率，所以習武目的在於修英雄所向無敵，人不知我，我獨知人，掌握了太極陰陽變動之理，人我剛柔對待之技，謹守仁義道德的江湖之行。故其生命是剛毅堅強的，且內心武德純厚非不得已已含藏內斂的。兵者國之兇，武技者人之兇，故能藏者藏，不露其技，高強者皆有深藏不露之涵養。這種修煉武德成為人生行俠仗義的生命表率，故其身心是健全的，仁義之行得人人而敬重之，故武術的終極目標可以益壽延年不老春，但其背後則埋藏著修英雄所向無敵的功夫境界。

太極武藝衍化至今，成為全球的運動顯學，中華文化的象徵，其意義並不是它的武功技擊優於別的拳種，而是以鬆柔為修煉前提及豐富的中華文化思維，且具有生命養生與安頓的內涵，普遍為大家接受，並得到學術的大力研究，得到科學的印證；太極武藝的修煉對人類生命的養生與健康具有正面的價值，這是中西兩方共同的認定與推崇，太極武藝成為一門性命踐行，安身立命的哲學。在傳統的太極拳拳譜的論述，充分的說明了太極拳的修煉要有六大面向的體用修煉：

（一）身形結構的築基穩立

以八門五步的十三勢修煉達到心神體能的充沛，在楊家太極拳老拳譜計有：「八門五步」，「八門五步用功法」，「對待用功法守中土」，「身形腰頂」，「太極圈」，「太極進退不已功」，「太極上下名天地」，「太極人盤八字歌」，「八五十三勢長拳解」，「太極正功解」，「太極四隅解」，「太極平準腰頂解」等篇目³⁸²充分指導修煉者如何修煉自身的身形結構及其運用。有著強而穩立的身形結構，人才能豎立於天地之間達到運轉平衡的知覺運動，而有一體性的知覺體姿。

（二）知覺運動的知覺一氣的修煉

知覺運動是太極拳修煉的核心，我們可以說太極拳的修煉就是知覺運動的修煉，修煉者以自身的身體為實驗場，透過知覺運動的「以心行氣，以氣運身」的心法要求，讓拳式子的形式變動在身心中，有知有覺的感知到動作變化在身體內的運動覺知。每個當下的身體形式變化啟動了心靈的觀照與身體能量的覺受，透過放鬆與地心引力的互動，身心整體處於中和平衡，知覺合一，達到身心一體的天地人合一守中、得位、觀自在。清清楚楚的知覺自身在當下時空中的感知與存在的真實，透過知覺運動的修習，生命藉此以達階及神明的身心修煉。其文獻的論述有：〈太極拳論〉、〈十三勢歌〉、〈打手歌〉、〈打手要言〉、〈十三勢行功心解〉、〈正功正法修煉大目提要〉、〈太極拳大用修煉〉、〈太極拳輕重沉浮解〉、〈太極拳陰陽顛倒解〉等，³⁸³都存在著知覺運動的運用法則。透過知覺運動的修煉，身心可以與他者互相對話，生命可以安頓以獨處之時，也可知覺內外人我天地場域的互動處理，達到天人合一之境。

（三）練精化氣，煉氣冲神，鍊神返虛的性命雙修

太極拳是身體肉身的修煉，以動作形式的體感身覺而進入心意覺知的身心辨證的歷程。所以藉由精氣神的修煉循環，練精化氣，煉氣冲神，鍊神還虛，練軀合道的太極道功的修煉完成開發生命的元精元氣元神，提升生命本質的三種靈根：³⁸⁴生魂、心魂、覺

³⁸² 李慶榮、二水居士著，《楊家太極拳老拳譜 32 目探究》，頁 69-168，第二部分辨識。

³⁸³ [清]王宗岳等著，沈壽校勘，《太極拳譜》，頁 33。

³⁸⁴ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 164-165。

魂，建構出中華文明的人格結構。³⁸⁵太極拳走向一門人生修養變化氣質的道法達到益壽延年不老春的終極目的。精氣神的修煉循環，不但要人生壽限的增高，還要傲人的工作成績以及生命生機的長久旺盛得到安身立命，終身健康的目的。本著太極拳的修煉進程由開展之築基體魄，進而求得緊湊的勁氣一體的培養，而得到圓融道化的性命雙修的真人之境。達成增進並堅固人體生命上的高品質的靈根，此乃健動不息，源泉滾滾的人之存有本體，人依此靈根而進到這個世界中，開啟一活生生的生活世界，在此世界中參與證會，達到老子所言：人法地，地法天，天法道，道法自然，生命融於道化人生之中，達到存有根源的終極目標。

（四）允文允武的文亨武煉

允文允武原來是儒家修身養性的最為基本的要求，太極拳從楊露禪帶入北京宮王府內後，受到文化薰陶更深化於太極文化的涵養，在楊家太極拳老拳譜內處處可見，如身心體用，君臣骨肉、理氣精神，乃聖乃神，文體武事，文思安安，武備動動等，皆可在拳論中找到出處。在王宗岳的太極拳論上如意氣君來骨肉臣；立身中正安舒，支撐八面；行氣如九曲珠，無微不至；心為令，氣為旗，神為主帥，身為驅使，立身中正，不偏不倚，氣以直養而無害等等，在字裡行間，皆可看到文化內涵，知識的文脈，君臣綱常。安身立命，正心養氣的修煉理念。拳之於太極為名時，就已被明確的定位在文亨武煉，知識份子用於修身養性，性命雙修的層面了；太極拳用於修身養性，性命雙修的目標已被鮮明而得體的定位了，這也確立了太極拳修煉的二十大目標：修英雄所向無敵，及願天下英雄豪傑益壽延年不老春，定位了允文允武文亨武煉的太極人生，給出了修煉者安身立命的目標。

（五）階及神明的窮神達化

太極拳修煉的進程由築基層的正形氣知守一覺變通，以精誠之真的態度，遵守知覺運動的修煉內容，藉以達心身合一的知覺一氣的整體要求，厚實生命的心神體能。有了厚實的心神體能，秉承著優為之善的善念善行，進入身心知作一貫的知行合一之能力，

³⁸⁵ 二水居士著，《太極拳：一門性命踐行的哲學》，頁 37。

對於各類的技藝文化知識研究皆能在不同的社會群體、文化傳統互相接觸，互相作用下產生交流變化。生命藉由太極技藝的修煉，讓其得以融合貫通，觸類旁通，群分類聚，識體知用，在不斷的涵化交融之中激悟本末，窮神達化，乾坤知作，極深研幾。進到無執性未對象化前的存有開顯。秉著苟日新日日新又日新的新面向，此存有的開顯由明道體歸道化在於新民在於止於至善。既有了承傳又有了新開創的文化，守住傳承又能與時俱進，那就得突破意識概念的執著如拳的修煉所說：知規矩、守規矩、會規矩、神規矩、化規矩而漸達於階及神明之境，其所思所慮皆是如橫渠所謂：「為天地立心，為生民立命，為萬世開太平」此乃窮神達化，階及神明者才能說出的善念善行，這也是太極拳優為之善寫照。

（六）盡性立命道法自然

在太極拳古文獻中有一首秘授歌訣：³⁸⁶

無形無象，忘其有己，全體透空，內外如一。
應物自然，隨心所欲，西山懸磬，海闊天空。
虎吼猿鳴，鍛煉陰精，泉清水淨，心死神活。
翻江播海，氣血流動，盡性立命，神充氣足。

太極拳修煉透過生命的實踐，精氣神的修煉，心神體能的建構，建全生命的三魂結構，在以心行氣，以氣運身的知覺運動法則下，達到全體透空，內外如一應物自然，能隨心所欲，隨順因應，知性命之所修，性命之所在，皆能氣血流動，神氣充足，身心海闊天空，置於無何有之鄉，能盡己之性立天之命，如在華步庭的承統傳述的法統頌中所言：

387

³⁸⁶ [清]王宗岳等著，沈壽校勘，《太極拳譜》，頁 215。

³⁸⁷ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 239。

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，光耀永恆。

生命無他「為天地立心，為生民立命，為萬世開太平，為往聖繼絕學」。人活生生的從時間走進來，落此生活世界，承先啟後，藉由太極拳的傳習輯藝為舟偕道同遊，同遊此道法自然的生活場域世界，因人的參與而有此生活世界，藉由太極武藝天地人三極徵見，秉著有情有信的真性情，盡性立命，德業暢流，光耀永恆，達神明之境；身心住持，從心所欲，在此生活場域中能無極而太極，達到智巧深藏，無為而為。生命展現的充實之美是自然超軼，無為而為，道化人心，以此之道盡性立命，返還存有的根源，道之家園。

太極修煉是一由技進於道的修煉，技的修煉著重於技藝的傳承，依師門規法而煉，知規矩、守規矩、明規矩，它是尊師門重道統，此技藝經由人的識心概念機能總體的執定，在至誠之真的誠敬中練好師門所傳的技藝。默識揣摩，此下學之技是秉承師承，可說是一執著性對象化的存有學習，從無知探索到技藝著熟，達到太極武藝三層九階的修煉。

在此著熟築基的實拳、實功的修煉中，師門規法的形式型態是代代相傳而來，但其實拳的演示有其實拳思想基礎；如「虛實、攻守、進退、意氣、開合、屈伸、正隅」這些思維融入到傳承的實拳上，了解到實拳所發揮的功能，此實功亦有其思想依準，如「轉換、提放、輕沉、骨肉、知覺、往復、方圓」，實拳配合實功的思維。學習者漸漸由種種思想理念經過時日的修煉養成太極拳技藝的外樣態的掌握；同時也因實拳實功的理念澆注於思維中，在著熟後依理而行。那執著性對象化的外樣形態逐漸經由自身的知覺一氣，依理而行的拳藝，在自我覺知當中，能轉化出原有外樣態的固定軌跡，而依自身的覺知身心依實拳實功之理把自身內知覺的身心意氣神表達出來。逐漸的由會規矩而化規矩，但不離規矩的無執性未對象化的存有開顯，純依生命的覺知心靈而大化流行而出。生命能傳達當下時空中的覺知顯現出太極的性理：「有無、陰陽、剛柔、動靜、闔闢、消長、

虧盈」的現象，進入無執性未對象化的開顯自己。太極拳修煉下學而上達由技藝道拾階而層層進昇，達三極徵見，成為生命具體而可為的實踐歷程。以太極拳為載體，依存有三態的理論思想建構太極拳實踐的存有意識哲學，也可以成為存有之人安身立命的場域，給予太極拳新的面向價值。

第二節 《道德經》—經典、生活、實踐詮釋太極拳的藝與道

現今太極武藝的運動除了運動健康、競技運動之外，也因其柔性運動的提倡，除了提供一般社會運動之外，也大量的為不同領域的人們所喜愛與吸收，作為一種身心修煉的載體。太極武藝的體用面向已朝向多元性的發展，本節提供《道德經》—經典、生活、實踐詮釋太極拳的藝與道，作為太極拳修煉的應用面向探討。

《道德經》這部經典作為世人與經典的互動，不只是以讀書的思維吸收知識的記憶並可透過在太極武藝的實踐，體證到太極武藝的性理修煉內涵與《道德經》經典的交融。太極武藝修煉內涵與思維實際是受到道德經中柔的思維及上善若水的道意所貫穿。透過道德經柔性思維的演化，太極武藝成吾人所見到的柔軟體姿。如鄧時海上課時常說：「太極拳是以身體讀道家文化，而道德經更是代表道家文化的核心。」道德經是歷史的真實，同時也隱含著理想的真實，透過歷史的真實帶給人們可信的經驗；而理想的真實，啟發人們的覺性。³⁸⁸人必經藉由經典的互動，生命才能感其意味，體其意韻，而明其意義。³⁸⁹人與經典在相互的詮釋互動過程中，學苟知本，六經皆我注腳。³⁹⁰當學習的學問通透到道體的時候，六經都是用來詮釋道的面向。但道之為道，其實是不可能說清楚的，也因如此，道可以使得一切說法成為可能，作為一切說法的根據，也就是說道不是一個被理解的對象，但它使一切理解成為可能的根據。³⁹¹如何從感其意味，體其意韻，明其意義的覺知體認中讓《道德經》與太極拳的對話。透過《道德經》的智慧之語與太極拳的

³⁸⁸ 林安梧，《儒道佛三家思想與二十一世紀人類文明》，頁 171。

³⁸⁹ 林安梧，《儒道佛三家思想與二十一世紀人類文明》，頁 10。

³⁹⁰ [宋]陸九淵著，鍾哲點校，《陸九淵集》（北京：中華書局，2008 年）。

³⁹¹ 林安梧，《儒道佛三家思想與二十一世紀人類文明》，頁 172。

修煉兩者互相滲入，使經典融入太極拳，太極拳融入生活中。在太極人生的實踐中讓經典的靈魂進入到生命之中，生命的體驗與生活會通，透過概念的反思，而有了理論的建構。如何從《道德經》的智慧中詮釋太極拳的藝道論述，是研究者所試著提出太極武藝的應用面向。

太極拳就是以身體讀道家文化經典的載體，透過道家的思想智慧融入太極拳的實踐，使太極拳成為一部活的經典，成為生命中的活水源頭，而源泉滾滾。從涓涓細流中而漸至翻江搏海，泉清水靜，在動靜交相養傳承中，鍛煉心神體能。氣能的升降飛揚在太極的生化流行中，以拳為體，拳不只是我的伴侶，更是我的靈魂歸宿。在修煉的歷程上漸至身心靈慧，道合而為一，達到太極拳的真義：「無形無象，忘其有己，全體透空，內外合一，應物自然，隨心所欲，西山懸磬，海闊天空，虎嘯猿鳴，鍛煉陰精，泉清水靜，心死神活，翻江播海，氣血流動；神氣充足，盡性生命。」³⁹²經由太極拳動靜的修煉，以道家思想為依歸，由自覺而自然。在自覺與自然的內外相合中，尋回存在的本真。

「存」是一種自覺的存，「在」是回歸自然的在。生命在其中的存在感是一種生生的自覺，此自覺的生命經由太極拳的中介狀態，³⁹³而使生命自覺自然的回歸天地。尊道而貴德，因實踐與傳承而自然的建構生命的存在場域，在此之中，人的參贊化育而有存在的覺知與連續。太極拳是人與天地的中介，使人與天地連成整體的載體，它在人體中經由「以心行氣，以氣運身」的知覺一氣一體性運作，³⁹⁴而有天地人一體之感。太極拳是

³⁹² [清]王宗岳等著，沈壽校勘，《太極拳譜》（北京：人民體育出版社，2017），頁236。太極拳真義：無形無象，忘其有己，全身透空，內外為一，應物自然，隨心所欲，西山懸磬，海闊天空，虎嘯猿鳴，鍛煉陰精，泉清水靜，心死神活，翻江播海，元氣流動，道化流行，靜性立命。

³⁹³ 中介狀態理論：中介狀態，特納（Victor Turner）對儀式的研究受到法國人類學家范傑納（A. Van Gennep）儀式（分離—過渡—整合）的啟蒙，特別提出過渡時期的中介狀態理論，特納將通過儀區分為三種狀態：分離（Separation），中介狀態（Liminality），再整合（reintegration）。中介狀態：是一個經由過渡性，轉換性，反結構性，同質性，平等性，暫時脫離原有社會角色的過程，使生命瞬間進入無差別，無等級社會的「平等」狀態的交融（Communitas）。Victor Turner（維克多·特納），《儀式過程—結構與反結構》（黃劍波，柳博贊譯），北京：中國人民大學出版，2006。劉家豪，〈運動參賽的「分離—中介—整合」〉，《身體文化學報》，期10（2010），頁53-63。何翠萍，〈從象徵出發的人類學研究—論 Victor Turner 教授的過程性象徵分析〉，《人類與文化》，19（1984），頁56-64。石明宗，〈“運動儀式”之研究—“技術動作儀式”與“再現文化儀式”〉，《運動文化研究》，期8（2009），頁7-51。

³⁹⁴ 吳汝鈞，《純粹力動現象學》（臺北：臺灣商務，2005），頁178-179。一體性預認一致性，在一個聚合中，各分子需具一致性，不相互衝突、矛盾，才能成為一體。一致性的另一表述方式是諧和，事物間若有一致性，便可構成諧和的關係。我們在實際生活中，強調諧和、一致性、一體性，視之為一種生活的理想狀態，尤其是對於生命本身，有關它的意念、思想、行為、價值，都要保持諧和、一致性、一體性，不要讓它們自相對峙自相矛盾，以致相互攻伐，不要讓生命破裂。太極拳的修煉就是要達到一種無極之

我，也是天地，太極拳天地我成為一個整體。

太極拳如何透過道家思想，從道德經的智慧中，實踐太極拳的藝與道，達到經典、生活、實踐與詮釋的交融，成為太極拳應用於人體的一個體用面向。

一、太極拳的藝與道

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，各種競技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，難為全民所接受而普遍性的推廣。唯獨太極拳的運動不但沒有因時空的變遷而日漸式微，在益壽延年不老春的思維下，反而更加的普及於世界各角落，東西方社會無論男女老少都積極的投入太極拳的運動與研究。

太極拳因柔性的健康運動方式普遍受到肯定，尤其 21 世紀可說是「返樸歸真、道法自然」的世紀。³⁹⁵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，倫常日用上更受到廣大民眾的重視與參與。

太極拳的運動方式主張採取大鬆大軟的運動模式，³⁹⁶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」的太一、陰陽二氣、陰陽沖氣以為和衍化為道生一、一生二、二生三、三生萬物的本體宇宙觀的思想，³⁹⁷提供了太極拳精氣神藝道一體的支撐。而「反者道之動」、「弱者道之用」的相反相成的觀有智慧來掌握事物的發生，達「無為而無不為，得其環中，以應無窮」的觀無的智慧，提供了太極拳技藝修煉方法的原則；「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

境，身心一如、拳我和一、知覺一氣的一致性運作。

³⁹⁵ 鄧時海，〈太極拳的修煉原則〉，臺南：第一屆太極武藝學術發表研討會，中華民國楊太極武藝總會，2002。

³⁹⁶ 陳龍驤、李敏弟、陳驪珠編整，《李雅軒珍貴遺著：太極拳學論》（臺北：金大鼎文化出版，2014）。陳龍驤、李敏弟著：《楊氏太極拳法精解》（四川：四川科學技術出版社，1997），頁 28。

³⁹⁷ 賴賢宗，《海德格與道家的會通》（臺北，新文豐出版，2025），頁 4-5。

我予」和「虛心實腹」、「弱志強骨」³⁹⁸、「緣督為經」³⁹⁹也在太極拳的技擊技術和配合道家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行著。其柔性的運動模式，更是受到了道家柔性的思想所演化而來。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「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。

「人法地，地法天，天法道，道法自然」，道的本義是指人所效法的途徑，引申為事物存在和發展的過程和根據亦是太極拳修煉境界的歷程。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，《道德經》第 4 章「淵兮似萬物之宗。挫其銳，解其紛，和其光，同其塵。湛兮似或存，吾不知誰之子，象帝之先。」。《道德經》第 25 章言：「有物混成，先天地生，寂兮寥兮，獨立而不致，周行而不殆，可以為天下田。吾不知其名，字之曰道」，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》中對道的描述是如下：

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。其上不曠，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〉⁴⁰⁰

³⁹⁸ [明] 憨山大師，《老子道德經憨山註》（臺北：新文豐出版，1996），頁 54。

³⁹⁹ [清] 陳壽昌，《南華真經正義·養生主》（臺北：新天地書局，1977），頁 45。

⁴⁰⁰ [魏] 王弼著、樓宇烈譯，《王弼集校釋》（北京：中華書局，1980）。以後關乎《老子》章句引文，皆出自此書，僅註明章目，不復贅言出處。

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，⁴⁰¹亦是萬事萬物之所以為萬事萬物的最高存在，或簡稱之為根源的總體。⁴⁰²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」，這種直觀感悟是生命本心仁體之感通，一體遍潤內外合一之道，它是朗現無對的身心之圓照與遍潤。⁴⁰³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知「道」是萬物的總體根源。⁴⁰⁴從那「生生不息，大化流行」的生活場域之彰顯而體會「道」是生活實存的根據。「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中勢的流動，這種勢的變動是從圓環式的思考中感受存在的律動，這種律動不是客觀的規律，而是通包的意思，通包就是整體，這個整體本身就是生生不息的律動，這種律動使得生命歸復於一。⁴⁰⁵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：

⁴⁰¹ 林安梧，〈「揭諦」發刊詞—「道」與「言」〉，《揭諦》，創刊號(1997)，頁2。

⁴⁰² 林安梧，〈「揭諦」發刊詞—「道」與「言」〉，頁3。

⁴⁰³ 牟宗三，《智的直覺與中國哲學》(臺北：臺灣商務印書館，1971)，頁187。

⁴⁰⁴ 林安梧，〈「揭諦」發刊詞—「道」與「言」〉，頁2。

⁴⁰⁵ 林安梧，《儒道佛三家思想與二十一世紀人類文明》，頁171。

十三總勢莫輕識，命意源頭在腰際。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。⁴⁰⁶

太極無法，勢之能動即是法，無極而太極，而復歸於無極。「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，非凖然絕對，非共相之絕對，乃是境識俱泯而當下境識俱顯，渾同為一之道也。⁴⁰⁷

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。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

⁴⁰⁶ [清]王宗岳等著，沈壽校勘，《太極拳譜》，頁42。

⁴⁰⁷ 林安梧，〈「揭諦」發刊詞—「道」與「言」〉，頁2。

作。而人身可分為上、中、下三盤⁴⁰⁸以對應天、人、地三才，⁴⁰⁹是「二生三」，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唯一貫，此則是「通天下—氣」的道通為一。⁴¹⁰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。⁴¹¹

陳微明注釋這句時說：「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」。⁴¹²王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；

⁴⁰⁸ 《涵化太極》9（臺北：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。中盤用於說明步胯與身腰的運作規範，包括步子的格式，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。

⁴⁰⁹ 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。參閱戴源長編著，《仙學辭典》（臺北：真善美出版社，1978），頁28。

⁴¹⁰ [清]郭慶藩著，王孝魚點校，〈莊子 知北遊〉，《莊子集釋》（臺北：商周出版，2018），頁733。陳康寧，〈從《莊子》的「養生主」到太極武術的倫理主體：一種回應當代主體性危機的探索〉，《國立臺灣大學哲學論評》，期63（2022），頁83-128。陳鼓應註釋，《莊子今註今譯（上冊）》（臺北：臺灣商務印書館，1994）。王邦雄，《莊子》（臺北：遠流出版，2015）。

⁴¹¹ 許禹生著，《太極拳勢圖解》（臺北：自由出版社，1986），頁10。

⁴¹² 陳微明編著，《太極拳講義》（臺北：華聯出版社，1978），頁78。

而又永恆的潛有著「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。」

413

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：

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〉。

老子的得一之說代表很多面向的思維，但不論從宇宙的根源，天地的場域，生命的整體，萬物的生成，帝王的領導，都是要有整體觀而不是割裂的不一。而整體觀就得化繁為簡，損之又損，致虛守靜，雖萬物並作，但吾以觀復而得一，萬物芸芸但各復歸其根而入靜復命，吾以觀復其常而得一。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，術雖雜多，但其終極則可以道化；修煉太極拳如能好好的把握住《道德經》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」⁴¹⁴以歸復的思維，損之又損，將能層層進升以致無為而無不為的藏器用入道藏而道化的道念層次，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、

⁴¹³ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁99-100。

⁴¹⁴ 太極拳藝業的修煉歷程：在法程上有五個單元，十個層次的修鍊內容，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、入歸藏。十層次名目是：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、藏器用。九個指稱所用的簡語是「正、知、覺、會、通、神、明、歸、藏」。歐業超總編輯，王子和審訂，《太極拳縮影》，頁77。

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」⁴¹⁵的技術原則，追求「神往上升」、「氣往下沉」、「周身一體」、「頂天立地」所謂神、氣、體三者的修煉歷程，⁴¹⁶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」神氣清明的狀況；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」進、退、顧、盼、定的動作要求，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，作為表現大道本身那生生不已的運作，更融合了「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。道德經從復中給予生命一個回返的活動，從回到原初再造的活動，回到這個起點，就是回到真正的終點，這就是圓環式的思維，也正符合太極者無極而生的思維，觀「復」無極以還原。

二、反者道之動，弱者道之用的柔性運動

太極拳在道家思維的浸潤下，演化成為一種柔性運動形態，其基本結構主要是以陰陽相濟的觀念建構而成。以柔馭剛，以弱勝強，牽動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者道之動的思想。它那以弱勝強，以柔馭剛，以小制大，以靜待動，以退為進，以順避害，捨己從人，後發先至的戰略戰術的思想；以及隨機就勢，因應自然，引勁落空，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《道德經》的五千言中，往往從反面去把握事物，因此否定性的

⁴¹⁵ 楊澄甫遺著，《太極拳用法圖解》（臺北：華聯出版社印行，1984），頁13-17。

⁴¹⁶ 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。

「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。⁴¹⁷

《道德經》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，雙方皆亡，它們是對立的，又是同一的。且事物之間是互相貫通的。《道德經》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：

⁴¹⁷ 黃見德，《西方哲學的發展軌跡》（臺北，揚智文化出版社，1995），頁287。

一切事物的運動與變化，均由於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。⁴¹⁸

所以《道德經》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。⁴¹⁹這種理論就是太極拳技擊技術和拳術操作方法的理論參考依據。

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「兕無所投其角，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」，「以柔馭剛」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，學吃虧，粘黏連隨，隨順因應」⁴²⁰是在消極形式當中確包含了「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，

⁴¹⁸ 黃見德，《西方哲學的發展軌跡》，頁289。

⁴¹⁹ 黃見德，《西方哲學的發展軌跡》，頁299-300。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。」。

⁴²⁰ 鄭曼青，《鄭子太極十三篇》（臺北：蘭溪圖書出版，1979），頁1。

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〉一文中提到對敵之法：

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。⁴²¹

武禹襄〈太極拳解〉一文中也說到：

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。達到後發先至，制敵機先，人不知我，我獨知人的以柔馭剛的勝局。⁴²²

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〉一文中，具體描述其打手技擊的本質與修煉的方法：

棚攏擠按須認真，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。⁴²³

打手歌的歌詞共有六句。每句 7 字，全文 42 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

⁴²¹ [清]王宗岳等著，沈壽校勘，〈太極拳論〉，《太極拳譜》，頁 33。

⁴²² [清]王宗岳等著，沈壽校勘，〈太極拳解〉，《太極拳譜》，頁 50。

⁴²³ [清]王宗岳等著，沈壽校勘，〈打手歌〉，《太極拳譜》，頁 45。

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。這些操作實務的思想源頭都是本著道德經中上善若水、知剛守柔、至虛守靜、以靜待動、牽動四兩撥千斤的柔弱勝剛強的思維而形成太極拳的柔性運動的體用對待。

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圖 3-22（讀者可參考第三章的打手歌修煉體系表）。

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」。⁴²⁴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「掣、引、撒、放、敷、蓋、對、吞」的太極內勁，⁴²⁵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

⁴²⁴ 陳鑫著，《陳式太極拳圖解》，頁 117。

⁴²⁵ 掣：掣住彼勁用己勁；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。王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 214。

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。⁴²⁶

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」。⁴²⁷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。具有隨機取勢，順勢而為，因勢利導，應事無礙的隨順因應的化轉動能。太極拳修煉的發展過程中，極為強調「粘黏連隨，不丟不頂，隨機取勢，捨己從人」的一種純任自然的隨順因應行為。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」。⁴²⁸

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

⁴²⁶ 陳鑫著，《陳式太極拳圖解》，頁 12。

⁴²⁷ [清]王宗岳等著，沈壽校勘，《太極拳譜》，頁 33。

⁴²⁸ 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」。

即由潛在到現實，並依其特性進一步的有規律的演化，所以《道德經》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」。⁴²⁹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」⁴³⁰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，⁴³¹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，⁴³²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

⁴²⁹ 幾、微：察心念之幾，體造化之微。見林安梧，〈易經思想與二十一世紀的人類文明〉，《第一屆「太極武藝」學術發表研討會論文集》（臺南：新營市體育會太極拳委員會，2002），頁 275。

⁴³⁰ 信息反饋是一控制模式，對於外表信息增加或減少，控制系統要自動調控形成本身是平衡。故增者損之，損者增加，太極拳的聽勁功夫即是對待雙方形成一控制系統，二者構成一動蕩平衡的信息反饋系統。

⁴³¹ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 229-230。

⁴³² 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 229-230。

種反應靈敏的一種描述，所謂參心念之幾，體造化之微，在幾微之中掌握先機。⁴³³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、自然無為，返樸歸真的道化人生

做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順應自然不妄為、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」的引道入拳，化拳於道的修煉實踐。

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「自然運動，成為在重力場中練太極拳」，⁴³⁴這種在重力場中練太極拳就是隨順的概念，將人體的重量自然鬆放到地面，順著地心引力與反作用力的自然法則，將重量鬆沉入地，透過反作用力的質能互換方式，能量反饋於身，形成氣能的身體。依以心行氣，以氣運身的運動法則，自身與地球形成一個自體運動的循環系統。如道之運動是「獨立而不改，周行而不殆」(25章)，是透過自然界的法理，太極拳修煉出一種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」，而自然的境界，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

⁴³³ 林安梧，《新道家與治療學—老子的智慧》(臺北：臺灣商務印書館，2006)，頁22。

⁴³⁴ 歐業超論，〈重力場中練太極拳〉，《涵化太極》第5輯(臺北：養正堂文化，1993)，頁9。

及，隨屈就伸，屈伸開合聽自由」的自然運行。⁴³⁵

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」⁴³⁶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《道德經》說：

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捨己從人剛我柔的指導原則，由此指導原則，促使太極拳走向大鬆大柔的運動形象，⁴³⁷在「十三勢行功歌訣」的法則下⁴³⁸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」⁴³⁹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，

⁴³⁵ [清]王宗岳等著，沈壽校勘，〈太極拳論〉〈十三勢歌〉，《太極拳譜》，頁25、34。

⁴³⁶ 〈頂匾丟抗〉：「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、隨的內涵上修煉方可。粘者提上拔高之謂，黏者留戀纏綿之謂，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。[清]王宗岳等著，沈壽校勘，《太極拳譜》，頁120。

⁴³⁷ 李雅軒作，陳龍驤、李敏弟、陳驪珠編整，《李雅軒珍貴遺著：太極拳學論》，頁24。

⁴³⁸ [清]王宗岳等著，沈壽校勘，《太極拳譜》，頁42-43。

⁴³⁹ 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。

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，成為世界最好運動的第一品牌。⁴⁴⁰

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。⁴⁴¹由此可知，太極武藝的修煉在於透過太極武藝的運動對自己存在方式進行內在的覺照與反思，敏銳地察覺到身心知覺變化狀態而自我修正，太極修煉運動的演進其本身總是具有二重性。一方面透過正確的太極文化傳承的發展標示著太極拳與人本身的進步，它帶給修習者正確的太極人生；但在另一方面，扭曲與錯誤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，某些認知的傳統武藝發展到一定程度，又會從推動社會與人本身的發展反轉過來，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，言業相隨相伴、相絞、相結，而使太極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。《道德經》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

⁴⁴⁰ 蘇清標，〈打造太極大地的實踐者—鄧時海〉，頁 207。

⁴⁴¹ 蘇清標，《太極拳修煉哲學》，頁 210。

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，⁴⁴²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。⁴⁴³

所以「反者道之動」乃是取消人為造作而回歸天地場域，人法地，地法天，天法道，道法自然，返回本源，⁴⁴⁴此之謂自然之道而非是復古倒退的回到野蠻的洪荒境地。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。林安梧在〈道與言〉一文中，亦明確的指出：

⁴⁴² 王邦雄，《生命的實理與心靈的虛用》（臺北：立緒出版，1999），頁 88。

⁴⁴³ 王邦雄，《生命的實理與心靈的虛用》，頁 88。

⁴⁴⁴ 林安梧，《儒道佛三家思想與二十一世紀人類文明》，頁 186。

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。⁴⁴⁵

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帶出了現代人種的困頓與苦痛。因而透過道家文化「返樸歸真」的價值取向，便是要回到人類生命那未經異化的本真、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。⁴⁴⁶

我們環顧四週，大自然賦予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。人在動物界裡，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

⁴⁴⁵ 林安梧，〈「揭諦」發刊詞—「道」與「言」〉，頁 2~3。

⁴⁴⁶ 林安梧，〈「揭諦」發刊詞—「道」與「言」〉，頁 11-12。

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，是以全人為中心，不只是一種運動，每個人都具有各自存在的模式，對於每個人的實拳感受都不盡相同，因此太極拳修煉的首要目標，以道家思想的鬆柔自然來喚起生命覺知的主體，進而包容別人，激發生命的友愛互助的同理心，⁴⁴⁷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；⁴⁴⁸它通過拳式的變化，因應外在情勢對象而化為武藝。太極拳作為一種武藝，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；太極拳的武藝形象，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」，老子說「道生之，德畜之，物形之，勢成之」，勢存在於事物的動靜之間，透過勢可以讓我們了解到事物變化的現實，及從現實中觀察到諸形式的律動，固勢而有了力動與運動，勢形成了生命內在性的力量，也構成了外在的壓力。⁴⁴⁹太極拳藉由十三勢的變化與勢顯示出來的

⁴⁴⁷ 劉一民，《運動哲學研究—遊戲，運動與人生》(臺北：師大書苑，1999)，頁176。劉一民，〈運動身體經驗探：主體性與創造性經驗的反省〉，《體育學報》，期13(1991)，頁53-61。

⁴⁴⁸ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁230。

⁴⁴⁹ Francois Jullien (余蓮)，《勢：中國的效力觀》(卓立譯)(北京：北京大學出版，2009)，頁3。Francois

信息機勢並整合於身體化為一種精神能量。「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，是一與多的辯證，也是無極而太極的演化出動與靜，虛與實中勢之流動。

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《道德經》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，化規矩而不離規矩」，表現了「從心所欲而不愈矩」的智慧和自由。

四、拳稱太極，道通天地

道可道，非常道，名可名，非常名，無名天地之始，有名萬物之母，故常無欲，以觀其妙，常有欲，以觀其徼，此兩者同出而異名，同謂之玄，玄之又玄，眾妙之門。

這句話道出了無極而太極的太極性理，道即是道，可道與不可道皆無損於道之本然，常道與否來自於本心與識心的分別，道乃是透明而空無且明覺而活潑的，此乃本心發用之道，非寬然絕待的東西，有話要說，「說」說出有名，「話」即是道，人通過話語系統以參贊，體證以詮釋全世界，這種話語對象的過程會帶出人的意趣、利益、趨向、貪取等

Jullien (余蓮)，《功效論：在中國與西方思維之間》(林志明譯)(臺北：五南，2015)。

活動，而造成話語的異化，故曰：「道可道，非常道」所以老子提出尊道而貴德，主張回溯到存有之道本源，重視生命內在本性，所以反而要通過後設的語言活動去反省語言活動的異化與限制，因此道與言可以說互藏以為宅。語言是存有之道落實於人間的居所，而存有之道則是語言形而上的家鄉。⁴⁵⁰在說話即是言道，所以道可也好，非也好，道即是常道，名可也好，非也好，名即是常名。通過後設語言活動的反省，重視生命內在本性，而回歸存有之道本源，這也是太極拳的修煉者透過純正的太極拳後設的活動，透過身體語言（默會之語），回到生命的內在本性，重新認識存有之道——太極形上的家園。

「有」「型」乃天地之整全，「有」「無」之性理的存在，天地才有創生之機，創生者，乃是「使之有……」的過程，從未顯其象開始，我們稱之為無，不是完全沒有，乃是「未始有……」的源，當下即是空而不空的混然之狀態非絕對空無。無與有我們理解是一動態的意涵，有是「使之成為……」的意思，它具有歷史性，時間性的歷程，此歷程帶出了物的形象，所以說：「無名，天地之始」，天地開端，「無」「使之……」的創生開始，此創生即包含了「有」「無」之內容，因「使之有……」的創生，才有始；「使之成為……」才具備了有的形象。萬物對於經驗世界而言乃是一具象之物，故可名之，名亦是動態的意涵，有「指出……」的意思，故曰有名，萬物之母。⁴⁵¹

太極的性理使太極拳成為太極拳，太極拳使人成為修煉者，人只是替太極拳說出來，顯現出來，是太極拳打人，太極拳練人，不是人練太極拳，而是太極拳讓人練，人只是參與的一份子，參與了太極拳運作的過程，太極拳對人而言是有，亦是無，人替太極拳說出來，則顯現了太極拳的有。但太極拳在人身上說，人成為無，人即是太極拳。太極拳因人而顯於天地之間，人因太極拳而充實存在，達到人拳一體，道（拳）通天地。

一舉動週身輕靈，輕靈的是人亦是拳，拳我一體的當下是無思無慮，無以言說，置於無極心境，以心行氣，以氣運身，以身展拳。行運展現是一自然自化，是本心的觀照非識心的執取，心神體能，身心一體，充滿宇宙時空之運化流轉中，即是名亦是道。無形之形無象之象乃是太極拳的形象，無極而太極乃道之表徵，皆是玄之又玄，玄中有妙，

⁴⁵⁰ 林安梧，《詮釋的存有學探源》（臺北：讀冊文化，2003），序言頁 viii。

⁴⁵¹ 《葉秀山文集哲學卷下》（重慶：重慶出版社，2000），頁 808。

妙中有微，妙微一如。

在拳稱太極道通天地的概念思維中，太極拳的實踐功夫是攝持於本心的知覺運動，在實際行動的歷程上，生命能內在的契入與理解，經由存有的執定概念的執取達於存有的開顯，進而回返於存有的根源，形成存有三態的開展與回歸的修煉歷程，⁴⁵²三層九階的技藝道修煉最終通極於道體的道化人生，太極拳的整體修煉，其作用效能是擴及於生活場域的一切事物上，這種實踐方式必須與整個生命脈絡相融合，從太極拳修煉的生活化當中，進入生命體驗，生活與修煉結合為一，在「致虛極，守靜篤，感而遂通」的動靜之間，生命回歸，回到自宗生命本源—無極而太極。這是一種太極人生的參化，太極生活化，生活太極化，此道化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，鬆靜安閒，如老子所說：常無欲，以觀其妙，常有欲，以觀其微。

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人類修煉要求，亦即身、心、靈、慧、道健康全面性的修煉。

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，修煉身心靈慧，有著現代健康方法的功能。配合以道家哲理為其中心思想，更符合於現今運動，所以為現代新世紀潮流所重視，真乃所謂道通天地，普化人類。

《道德經》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

⁴⁵² 林安梧，《存有、意識與實踐：熊十力體用哲學之詮釋與重建》，頁 108。

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，又回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，而理唯一貫。」，作為一種武術，太極拳具有實用性技擊技術；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，故曰：拳稱太極，道通天地，太極拳乃太極之道，以拳行之，道通天地，秉一應萬，處於環中，以應無窮也，拳之行乃默之言，歸此可言，以不可言，默契道妙，遵道而貴德也。

第三節 楊家老架太極拳修煉涵化道功修煉之應用

研究者於 1974 年進入鄧時海傳授楊家老架太極武藝的修煉陣容，初次接觸，老師提出修煉太極拳的步驟與內容，經由舒筋揉身，再進入「築基功操」⁴⁵³的單式訓練。每星期老師指導一次，每次約一式到二式，學生回家每天功課就是要築基功訓練，持續約莫一學期的時間（3 個月），從功操築基盤架加上第一段有十六式子的串拳，3 個月的嚴格訓練才能進到下一個階段的串拳。

「築基」這個詞一直深藏心中，在這漫長的教學與修煉也都秉持著師門的傳授，學習者先從築基功修煉再進入太極拳實拳實功的修煉系統，且在各種文獻上也知道太極拳列入內家系統的修煉，以內練一口氣為主的修煉方式，而內練一口氣的丹田訓練，除了武功技藝的訓練之外，是否還具備了一條與丹道結合的道門系統的修煉呢？換句話說，太極拳修煉者是否可以藉由其修煉系統融入道門系統的修煉，兩者相輔相成，互融互通，開出武藝與道功的一技開二路的成就？這是研究者一直追尋的道技一體的尋覓。

⁴⁵³ 歐業超總編輯，王子和審訂，《太極拳縮影》，頁 102。

幾十年來的尋覓也因緣際會的探索了丹道的系統，但傳習上多未能理出兩者具體而有次第的修煉進路，或許皇天不負苦心人，於 2022 年 9 月因為學術研討而認識了臺北大學教授賴賢宗，⁴⁵⁴他是道門丹道修煉的研究與實踐結合的教授，在他的指導下，讓研究者深深的體會到太極拳修煉與丹道的修煉是動靜互融的圓滿結合，兩者應該是一體的展現，只因時代的因素，太極拳走向了獨自的武藝技藝道路上而疏忽了丹道的追尋，如果能融入兩者，讓生命能有階段性的安身立命之法，在晚年時逐漸進入丹道靈性的靜功修煉，開啟人生終極的目標—圓滿太極人生，這是生命之福，讓人人有個安身立命之追尋。本文利用大江西派傳承的文獻及楊家老架修煉築基功的文獻及研究者修煉的體認結合，提出楊家老架太極拳與丹道修煉的相關探討。

一、楊家老架武藝修煉別開新路

（一）傳承的演變

太極拳傳習至今，在時代的變遷中其拳技已由早期的手搏技擊導向了健康養生的運動模式，在學術領域的研究上也大多以其具有生理健康的研究分析上發展。將太極拳朝向生命歷程的修煉上進行實踐者尚屬少數，但前輩們所留下的典籍都一再的提醒太極拳的修煉是一樁由技進乎道的拳術，如陳鑫著的《陳氏太極拳圖解》醫書中其序所說：

太極拳是以易為經，以禮為緯，出入於黃老，而一貫之以敬，內外交養，身有合於儒家身心性命之學，不徒以進退擊刺。陽開陰闔本變化無窮之妙，如古兵家所言蓋技也進乎道矣。⁴⁵⁵

在楊澄甫著的《太極拳體用全書》亦言：

太極拳，非專為與有力者鬥狠而作，蓋三峯真人創造柔拳，以資助道體之用，三峯真人因觀鵠蛇之戰由此悟出以柔馭剛之理，因按太極變化而成太極拳，其動靜

⁴⁵⁴ 賴賢宗，臺北大學中文系教授暨東西哲學與詮釋學研究中心主任。

⁴⁵⁵ 陳鑫著，《陳氏太極拳圖解》，頁 9。

消長，通於易理。⁴⁵⁶

在楊家太極拳老拳譜三十二目⁴⁵⁷的理論中更有次第的提出太極拳修煉的層次，以其內容研究者將其分為：1.八門五步的身形結構，2.知覺運動的身心一體，3.允文允武的文亨武煉，4.允聖允神的希賢希聖之功，5.階及神明的窮神達化，6.觀照宇宙達天人合一之境，由此觀之，太極拳儼然是生命之學了。但傳習至今在此速食文化的衝擊下，太極拳以淪落到人人簡易太極拳的境地，無怪乎楊家老架太極武藝的傳習者「華步庭」主人王子和⁴⁵⁸在世時即大聲疾呼：「太極拳若不現代學術化，沒有方法杜絕它不庸俗化；不把它交到體育學者手裡，沒有希望不看著它不江湖化。」⁴⁵⁹

為了不使太極拳淪為庸俗化、江湖化，太極拳需要回歸到純正的太極拳，從其本質上修煉。秉承太極拳三層九階有次第的修煉，不作拳販子賣藝營錢。並符合現代的科學方法與用語，說得讓人明白。嚴守四嚴八到的傳法，透過學術立場，從真從善從充實上去定分寸。且重義理分析，實踐上去分享，不求玄虛空談，從多面向的參修與涵化，讓太極武藝的運動成為一門生命的學問。從王子和創立的修煉場域—「華步庭」之命名，可知太極武藝修煉的內涵。「華步庭」亦取范仲淹《道服贊》：「虛白之室，可以居處；華胥之庭可以步武。」莊子人世間說：「虛室生白，吉祥止止。」虛室，喻心，心能空虛，則純白獨生，引申形容清靜的心境。華胥的意思，就是理想國。典出列子黃帝：「(黃帝)晝寢而夢，由於華胥之國……其國無帥長，自然而已；其民無嗜欲，自然而已；不知樂生，不知惡死，故無大殤；不知疏物，故無愛憎；不知背逆，不知向順，故無利害。」⁴⁶⁰以此名庭，王子和的胸懷素志也可略窺一二了。鄧時海是王子和的得意門生，自然秉承了王子和的承傳，研究者廁列在鄧時海的門下修習太極拳，近乎 50 年，深深體會到太極拳在王子和的傳承下，已將道門的修煉方式及下手方法融入太極拳的修煉當中，從

⁴⁵⁶ 楊澄甫著，邵奇青校注，《太極拳體用全書》，頁 28

⁴⁵⁷ 李慶榮、二水居士著，《楊家太極拳老拳譜 32 目探究》。

⁴⁵⁸ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 94。

⁴⁵⁹ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 85。

⁴⁶⁰ 劉義勝，〈生命壯自然—王子和〉，頁 38。

其對華步庭的建構就可了解其對太極拳的修煉已隱含了道門修煉的結合了。

（二）回歸傳統別開新路：修煉純正的太極拳

「太極拳修煉，不修煉它便罷，修煉它就要修煉那「純正」的太極拳」這是王子和對太極拳修煉者的提示。那如何稱為純正的太極拳呢？王子和指出：

純正的太極拳，是在它那本體結構的內在上，潛存著太極的性理，而在它那形象顯現的外表上，也純真不雜而且充分的顯示著那太極的性理的真在，至於在它的修煉上，更有一套教學以達成正功正法的完整教程，以使修煉者達成那應有價值的功效。⁴⁶¹

王子和指出了修煉出純正太極拳必須藉由太極的性理思想，且太極拳的外在形象也真實能表現出太極性理的具體形象。在性理思想的依據上必須上溯到宋朝的周敦頤的〈太極圖說〉及清朝王宗岳所著的〈太極拳論〉、〈十三勢〉、〈十三勢歌〉、〈打手歌〉、〈打手要言〉等文獻的論述。周敦頤的〈太極圖說〉及《通書》符合太極拳所論的太極性理的出處，而王宗岳的〈太極拳論〉一文中的開頭所說：「太極者無極而生，陰陽之母也，動之則分，靜之則合；無過不及，隨屈就伸」，⁴⁶²也簡要的指出了太極拳的太極性理是延續了太極圖說的性理思想而來。至於經由修煉後揭示出太極的性理顯現在太極拳的實功形象上的技藝特性在〈太極拳論〉一文中也指出：「人剛我柔謂之『走』，我順人背謂之『粘』；動急則急應，動緩則緩隨，雖變化萬端而理唯一貫。」⁴⁶³這些論述都是表示出純正太極拳的真正內涵，如果偏離了這些準則，就非純正的太極拳了。

從以上的論述，我們可以看出，太極拳的技藝特性是依據太極的性理所轉化而來，它的理論與實際是嚴整而一貫的，必須與太極的性理契合無間，無怪乎在王宗岳的〈太極拳論〉就指出：「斯技旁門甚多」，這些旁門的技藝都不外乎是「有力打無力，手慢讓

⁴⁶¹ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 161。

⁴⁶² [清]王宗岳等著，沈壽校勘，〈太極拳論〉，《太極拳譜》，頁 33。

⁴⁶³ [清]王宗岳等著，沈壽校勘，〈太極拳論〉，《太極拳譜》，頁 33。

手快。」這些能力都是先天具備的以大欺小，以強欺弱的自然本能，非關學力而後有的。純正的太極拳必須經過太極性理的指導原則，依前面所列出的太極拳修煉的法門要訣，才能完成太極拳的真在。可知太極拳乃是化太極之性理為拳理的拳技，它不只是一門優異的技擊，同時也是一門如筆者在前面所提出的希賢希聖的修煉，能達到觀照宇宙達天人合一的性命之學。可說是一門人生修養上變化氣質的道法，此道法即是老子所說：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」，此法即是太極的性理。完成變化氣質的道法，人體上如何修煉，才能達到？這就得從其下手方法上探討了。

（三）太極拳的道化

在楊家老架的修煉法程上，王子和提出五個單元，十個層次的修煉內容，即：正形氣，修知覺，觀會通，及神明，入歸藏五個單元，⁴⁶⁴每個單元有二個名目共十個名目，如「正形氣」包含了：正形體、正氣勢；「修知覺」包含了：知守一、覺變通；「觀會通」包含了：會類系、通型範；「及神明」包含了：神變化、明道體；「入歸藏」包含了：歸道化、藏器用。五個單元十個層次都有其修煉的功法，這些功法都分布在前面所說的〈太極拳論〉、〈十三勢歌〉、〈打手歌〉、〈打手要言〉、〈行功心解〉、〈正功修煉正法大目提〉、〈套拳行功要領〉等傳統文獻中。對修煉者而言必須按步就班的拾階而上，盈科而進，有明師的指點且志心苦修，才能逐步的克竟全功，達到太極拳的全修。從層次而言，「正形氣」乃是太極拳修煉上釐訂的第一個單元的下手功夫，其目的就是促使修煉者達到「鍊己築基」為目的地的成就。這單元裡共分為兩個修煉層次，第一層次是「正形體」，第二個層次是「正氣勢」。「正形體」著重在太極拳式子的靜態修煉，傳統上稱為擺架子；「正氣勢」著重在拳式子的連接動態修煉，傳統上稱為串拳子。身體的身心材質必須經由靜態的支撐及動態的串拳移動兩相對照結合。以此達到提升身心氣質變化的累積績效，才能逐漸進入太極拳「以心行氣，以氣運身」的知覺運動的修煉要求。對修煉者而言，這是修煉者進入太極拳修煉的初修開始，就必須依法求正的功夫。

在求正的功夫上楊家老架太極武藝提出「鍊己築基」的語詞，結合了道家煉丹之士

⁴⁶⁴ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 167。

修煉金丹大道的功法，已把傳習太極拳的修煉與道家功法結合再一起而參修了。由此可見，楊家老架太極武藝在修煉上王子和早已引進了道門修煉方法，且涵化融入了太極拳的修煉。在五單元十層次的名目上亦存在著道門修煉的內涵，王子和指出：

鍊己築基一個語詞所指的，是太極拳的藝業修煉，在它那以正形氣的修煉上，引導修煉者增厚其心神體能，先天作用所以發生的氣質，而成為進修較高層次的藝業的基礎者。這跟那道家鍊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」意義上屬於同樣性質。⁴⁶⁵

道家行氣鍊形的傳統思想可以說啟示了太極拳的藝業修煉。王子和亦是道門參修的道範生所以很自然地融入了傳統太極拳的修煉。亦因此在傳統的太極拳修煉上別開新路將道門的修煉方法融入太極拳。雖然在太極拳的外在形式上乃延續著傳統的套路形象，但在修煉上他已給出了太極拳修煉的單元層次，這是有別於其他太極拳的修煉方式。亦因為如此，研究者才提出藉由楊家老架太極拳的修煉歷程促使修煉者可以步上性命雙修的性命之學。如同王子和所說：「太極拳不只是一宗優異絕倫的技擊，同時也是一門人生修養上變化氣質的道法。」⁴⁶⁶

以道門的修煉涵化入太極拳的修煉中，另一例證更能證明楊家老架修煉已結合道家的修煉，在王子和發表〈太極拳本體實現其現象要有人體生命上的三種高品質的靈根作為依據〉一文中，明確的指出：

太極拳這宗技擊原是經由無極而太極的道化所形化生成的一種道體，這種形化生成就是所謂的太極的道化，這種道化的法則即所謂的「道法自然」，至於這般道化的技擊，其物自身的變化現象的根本實有，就是所謂太極拳「本體」，而這種本體實現其為人體活動之八門五步十三勢的現象上，就要有「人體生命上三種高品質

⁴⁶⁵ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 169。

⁴⁶⁶ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 164。

的「靈根」作為支持。⁴⁶⁷

王子和指出三種靈根就是道家所說的人身上的「三魂」即胎光、爽靈、幽精，此三魂就是人體生命存在上的三種靈根，王子和將其涵化為生魂、覺魂、心魂。⁴⁶⁸經由這三種靈根的修煉，才能實現太極拳的本體，亦就是說太極拳本體的修煉必須經由人體這三種生命上的靈根，而且求以高品質者作為支持才能達成，要達此目標必須要有下手的具體方法，王子和提出了「三元合一」⁴⁶⁹的修煉方法加以解決。換言之，就是要通過一套「性命雙修」的實際修煉下手，以求增強人體生命原所固存的那生理上的靈性官能及精神活動上的心靈官能，故性命雙修的煉元精以化氣，煉元氣以化神，煉元神以還虛，其目的就在達成增進並堅固人體生命上的高品質的靈根。其下手方法就得要有實際修煉，而且應用適當的傳統教材且由明師口授心傳才能達成，傳統的教材在太極拳而言就是傳統的套拳，下手綱要，就是套拳行工要領「三綱二十目」⁴⁷⁰在道門而言依循道家有《性命雙修萬神圭旨》一書，⁴⁷¹簡稱為「性命圭旨」主論性命雙修之旨；

結合玉清正宗龍沙三度天命道統西派傳度籐橋一系的「內經圖」修煉，拳道結合修煉，才能達到太極的道化，而道化人生。這也是楊家老架太極拳融入道家功法修煉的的里程，王子和對太極拳的修煉已導入太極拳為道門修煉的面向，別開新路而成為太極道拳了。

二、楊家老架太極拳與道家籐橋一系的結合

（一）太極拳與道家之脈流

楊家老架太極拳的修煉借用了道家的鍊己築基的概念轉化成為太極拳鍊己築基的正形氣的修煉，以奠定太極拳往後五單元十個層次的修煉基礎，提出了修煉純正太極拳首要具備的是生命的三魂結構。王子和明確的提出鍊己築基，生命的三魂結構並加以次

⁴⁶⁷ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 109。

⁴⁶⁸ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 116。

⁴⁶⁹ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 115。

⁴⁷⁰ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 117-118。

⁴⁷¹ 吳思鳴，《仙宗性命圭旨》（臺北：武陵出版，1988）。

第化導入太極拳的修煉歷程中，筆者考究其原因乃是楊家老架太極拳在王子和落根到臺灣並建構「華步庭」的修習道場，其本人又是玉清正宗龍沙三度天命道統西派傳度籐橋一系及門弟子第二十代班次道範生，他是道門的正宗傳人，其傳承的系統就是玉清正宗籐橋一系。筆者廁列於鄧時海門下，鄧師用了相當時日傳授「內經圖」的修煉功法，囑咐可以帶入太極拳的內功修煉，此內經圖是經由王子和傳授於鄧時海，在內經圖的左下方有王子和的提文：

按此圖原為玉清正宗龍沙渡天命道統西派傳度籐橋一系所珍存者，曾見於先師李靈積翁之丹室，恆惕公之跋誠應信也，末期近年以來未異端旁左竟有將本圖易名為無極內經圖者，並以不倫之禪語更替原載之歌訣；不息冒以淆亂法統之醜謀惑眾釣譽之利，今日若不予以揭發，不獨戀心坐視我中華文化傳統遺產受人不智之欺凌摧殘，抑且憂其荼毒日後必將有以加害後世者，故不許一切加以說明原委。恆惕公觀圖跋以後二十年。

中華民國七十七年七月玉清正宗龍沙渡及門弟子第二十代班次道範生山東王子和謹誌，時年七十七歲，於臺北華步庭。⁴⁷²

以上所示之文乃王子和所親題之文，內經圖之內容乃成為楊家老架太極拳的內功修煉的重要依據，文內所言李靈積乃王子和的道門師承師，因晚年迷於靜坐煉氣，不慎走火入魔，肢體癱瘓年餘而逝。⁴⁷³王子和內心存著戒慎之心，只將純正的太極拳傳授於及門弟子，而不論道家內功修煉。但從其文獻記載上王子和早已將其修煉心法融入太極拳之中，並將王宗岳的太極拳連結到了全真派且直指太極拳與道家修煉的結合。在太極拳傳流史話中王子和說：

⁴⁷² 〈內經圖〉此圖於民國 56 年春趙恆惕所題字〈道門秘傳內經圖真蹟〉為參考

⁴⁷³ 李壽箴，《武當嫡派太極拳術》（臺北：逸文武術文化，1998）之本書提要。

根據玉清正宗龍沙渡天命道統源流秘錄，陳博通號希夷，與孝悌王，呂純陽同列道家第五代祖師，孝悌王位居道統。呂純陽位居法統。希夷位居隱仙為隱仙派始祖。三峰得希夷之傳，列為道統第十代祖師，兼隱仙派傳統而創始動攻修煉法程。山右王先生宗岳與傅青主均為全真，且前後同為反清志士。宗岳雲遊四海，講學廣法，潛移默化結交正義志士，為民族文化播種，精神功德疇類傳統隱仙，所綜匯文武而集成的太極拳體系，理法不外太極的性理而尤重象數，修煉見基於於參同契與導引方術，靜功與動功兼顧，性命雙修而文武並重，太極拳有王宗岳而有其史，太極拳史前的一段空白，可以從太極性理象數的發展上去做觀察。⁴⁷⁴

從以上王子和的文獻論述上可知太極拳的傳流確實跟道家有很深的淵源，其修煉功法也需要溯源至道家的修煉，達到靜功與動功兼顧，完成性命雙修而文武並重，也楊家老架太極拳著重於太極性理的參化及靜功與動功的修煉，所以其傳授就有別於一般太極拳以運動健康為導向而別開新局。楊家老架太極拳結合了太極的性理及道家內丹（內功）的修煉內容：參同契，導引方術，性命主旨，達到性命雙修的目的，而內經圖及呼吸導引功法，更是優先學習的內容。

（二）籐橋一系的探索

研究者近年來親近賴賢宗研究道家丹道修煉，提起研究者在楊家老架太極拳經由鄧老師傳授了內經圖的修煉功法，經由賴賢宗的探察乃釐清了王子和所說的「龍沙渡天命道統」的內丹一脈之淵源。

賴賢宗解釋，王子和所說的「龍沙渡天命道統」的內丹一脈乃淵源於黃元吉與籐橋派，⁴⁷⁵闡揚王子和的楊家太極拳籐橋廣法系所包含的道功，乃是傳承自他自己所說的「玉清正宗龍沙三度天命道統西派傳度籐橋一系」，如下探討王子和的籐橋廣法系的內丹的淵源與相應的道功內容，由王子和所說「龍沙渡天命道統」來考察，以及二十代計算則應該是籐橋廣法系，遠祖是晉代許遜（許旌陽），初祖是南宋末年的樵陽子，二祖是元代

⁴⁷⁴ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 21-22。

⁴⁷⁵ 賴賢宗著，〈王子和楊家老架太極拳廣法系與道功〉，《元亨學刊》，第十期（2025），頁 85-120。

的黃元吉。清代黃元吉則是內丹中派的祖師，賴賢宗考察兩位黃元吉的丹法都是一致的，而且都是來自《樵陽經》，而遠溯至許旌陽。許遜(239-374年)，字敬之，晉代著名道士，南昌縣（今屬江西）長定鄉益塘坡人，祖籍河南汝南，人稱許旌陽，又稱許天師，許真君，旌陽祖師，自由出版社的《樵陽經》一書收有龍沙讖。龍沙讖乃是淨明道的預言，預言明代會有五百地仙應機度化。《樵陽經》一書的丹法被張三豐與黃元吉所應用，我們曾經在新北市的石碇普賢講堂共修之。

根據籐橋廣法系於1936年刊行的《道脈源流》之所說，玉清正宗的傳承是由太上老君（老子）傳給關尹子（文始真人）起算，所以第一代是文始真人，第二代是少陽，第三代是正陽，第四代是孝悌王，第五代是謔母，第六代是許旌陽，第七代是劉樵陽，第八代是元代的黃元吉，第九代是明代初年的張三丰，也就是傳說中的太極拳的創始者。第十代是沈宏願，第十一代是汪圓通，第十二代是譚貫源，第十三代是黎子真，第十四代是全終子，第十五代是李仙舟。到了第十六代張執陽祖師則在清末民初創立龍沙道於四川，後來弘揚至杭州與全國各地稱之為廣法一系。龍沙道的男徒字派為「執慧真常應、至靈守在心、一元來復本、萬世永長存」二十個字，王子和乃是龍沙道的第二十代「應」字輩。王慧清是玉清正宗第十七代，龍沙道「慧」字輩。玉清正宗第十八代，龍沙「真」字輩。玉清正宗第十九代為龍沙「常」字輩。王子和自述自己乃是玉清正宗第二十代，乃是龍沙道的「應」字輩。

竅。」這裡就類似於王子和所傳授的內周天等等的太極拳道功。⁴⁷⁶

清代黃元吉《道德經講義》所說的「垂簾觀照，心之下，腎之上，彷彿有個虛無窟子，神神相照，息息常歸，任其一往一來，但以神氣兩者凝注中宮為主。」

王子和所傳授的籐橋一系所修內丹學：從天心吸納先天氣由鼻樑下貫至天突與檀中，再由心至腎，也就是下丹田。重點在於虛靈頂勁接天心，以心腎之間的「內周天」一升一降，一合一開，也就是清代黃元吉所說的「虛無窟子，神神相照，息息常歸，任其一往一來，但以神氣兩者凝注中宮為主。」張三豐是清代黃元吉內丹學的先師之一。而靜明道樵陽子的丹訣又是張三豐丹訣的核心。以上是探索王子和所說的「龍沙渡天命道統」的一些線索。⁴⁷⁷

依據賴賢宗著〈王子和楊家老架太極拳廣法系與道功〉一文以及 2024 年 12 月 29 日以來賴賢宗傳給研究者的信息中，指出太極拳與內丹之交涉，王子和「內經圖」的記語是「玉清正宗龍沙三度天命道統西派傳度籐橋一系」此處所說的玉清正宗是指老子的道脈，也就是文始派的道脈之古典內丹學。依據此一記語，可以知道王子和來臺開創了「太極武藝廣法一系」乃是為了「廣法」也就是推廣道法的意思，王子和「太極武藝廣法一系」乃是運用太極武藝以推廣道法的意思。王子和的太極拳的師承主要是呂師殿臣的楊家老架太極，依據王子和「內經圖」記語提到自己屬於「玉清正宗龍沙三度天命道統西派傳度籐橋一系」的記載，可以由「玉清正宗」「龍沙三度」「西派傳度」「籐橋一系」四語都來自張執陽創立的「籐橋」一系的現代丹道而得知，王子和所繼承之內丹學則是張三豐與黃元吉中派內丹融合西派丹法而在民末清初由張執陽創立的「籐橋一系」。

此外，收於《太極拳涵化文集》中的王子和〈太極拳傳流史話〉也提到自己繼承「玉清正宗龍沙三度天命道統源流」的道統，王子和言：「根據玉清正宗龍沙三度天命道統源流密錄，陳搏通號希夷，與孝悌王、呂純陽同列道家第五代祖師。孝悌王位居道統。

⁴⁷⁶ 梅自強，《顛倒之術—養生丹功九層十法真傳》，臺北：大展出版社，1996，頁 72。

⁴⁷⁷ 資料來源為筆者近兩年來賴賢宗教授訪談時的對話。以及賴賢宗，〈王子和楊家老架太極拳廣法系與道功〉一文。

呂純陽位居法統」。⁴⁷⁸其中提到的「孝悌王位居道統」就是籐橋廣法系於1936年刊行的《道脈源流》所說的「執掌道統者。為旌陽真君」；而「呂純陽位居法統」就是《道脈源流》所說的在傳授丹道時候「引貫籐橋者為純陽呂祖」。⁴⁷⁹張執陽是王子和所說的籐橋一系的創立者，王子和闡明楊家老架式太極武藝露禪學派的法統融合了籐橋一系的內丹道功，王子和因此著作〈法統頌〉加以標誌。張執陽是籐橋一系的創立者，此為清代顯化的黃元吉中派內丹之後的第二代的一個支脈，張執陽另立新系稱為籐橋一系。為何稱籐橋一系為新系，乃是因為張執陽在黃元吉內丹學的基礎上補充了「鼓鳳招琴」與「敲竹喚龜」等等的修煉方法，其中的「鼓鳳招琴」可能是吸收了大江西派內丹的鼻下虛空的內丹功法而有所改造。

從此一根基而闡釋「上貫籐橋，入玄竅」，此是向形而上煉神。「敲竹喚龜」等等的修煉方法是向形而下煉身煉形，此為其創新之處，而為王子和所繼承，所以有觀無極與虛靈頂勁的新解以及內周天的開拓。王子和「內經圖」的記語是「玉清正宗龍沙三度天命道統西派傳度籐橋一系」所說的是「西派傳度籐橋一系」，王子和十分明顯是繼承受到中派的內丹學影響而由張執陽創立的「籐橋一系」，他因緣所至而在臺灣弘揚了「太極武藝廣法一系」，「太極武藝廣法一系」本來是楊露禪一系的既有說法，例如王子和製作系譜稱為「呂宗師殿臣承傳太極武藝廣法一系」。⁴⁸⁰但是，王子和也說自己的「太極武藝廣法一系」是「玉清正宗龍沙三度天命道統西派傳度籐橋一系」，因此王子和乃是引用張執陽的太清正宗「籐橋一系」丹道傳承的道功，而隱含了自己屬於此中的臺灣支脈，但是王子和自己在生前並沒有明白的如此宣示。

傳說中的太極拳創始人張三丰是黃元吉內丹學的仙師之一。而淨明道之中的樵陽子的丹訣又是張三丰丹訣的核心，到了後來張執陽清代末年學習了中派丹道而創立籐橋新派，同為重慶大足人的張執陽和王慧清並且運用元代與清代黃元吉的淨明道的龍沙三度的預言，開展了現代的龍沙道，並有二十字派詩，此中開展龍沙道與籐橋新派的西派和

⁴⁷⁸ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁21。

⁴⁷⁹ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁21。

⁴⁸⁰ 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁63。

南派的傳承道場，西派道場在重慶和成都，而南派道場在杭州，是闡度與傳度時期在重慶和成都設立了西派傳承道場，後來才在杭州設立了濟度道場。民國六年（1917年）至民國二十四年（1935年）為闡度、傳度、濟度之龍沙三度三期傳度時期。⁴⁸¹王子和加入龍沙道根據呂宗師殿臣大事年表，是在王子和自己所說的「一九四一年，民國三十年，引子和先生皈依太極門修煉楊家太極武藝」，此處所說的皈依太極門可能就是王子和「內經圖」的記語是「玉清正宗龍沙三度天命道統西派傳度籐橋一系」。⁴⁸²

王慧清一系的龍沙道目前作為丹道傳承依據林峰所討論有三支：（一）官德懋，在重慶香園山純陽洞得授而改良的貫籐橋新法為梅自強所傳習。（二）成都金沙寺明道總院開示師傳出周天口訣包括：「開關」「展竅」「祖炁」等，其中，「展竅」一節即貫籐橋。貫籐橋之後，再展開形而上的煉形煉神的兩部口訣。（三）王子和「玉清正宗龍沙三度天命道統西派傳度籐橋一系，經由王子和、鄧時海所傳的「內周天」道功心法，據王子和的說法此乃是西派傳度籐橋一系的流派。所謂「內周天」道功心法完全符合於成都金沙明道總院開示師所傳出的周天口訣：「上知三分，下覺七分。」也就是在鼻外虛空之先天炁通達祖竅眉心之真息。在此段所謂的籐橋一上一下而對立著體內的心腎之間的一升一降，其上三下七之體像，乃是外呼吸之息上至祖脈約有三分之久，下至內體丹田約有七分之久，上下往來綿綿不絕。經由賴賢宗教授專業的學術研究及道家樵陽經等等之經典詮釋，及西派傳度籐橋一系與龍沙三度之相關文獻之探索，楊家老架太極武藝已經由王子和的努力將道門籐橋一系的修煉功法涵化到了太極拳的修煉行為上了，而且規劃出了修煉上五單元十層次的修煉內容，達到拳道一體的修煉。

三、太極拳修煉與道家內丹修煉結合的例證

太極拳修煉被歸類為內功修煉，而內功修煉首要重視的是動作與呼吸的律動配合，藉著呼吸與動作的融入而增強體內的內聚能量。人的體腔類似一個儲能系統，經由鬆柔的法則將身子筋膜肌裡關節逐漸經由運動而全身鬆開。以用意不用力的運動方式，配合

⁴⁸¹ 賴賢宗，〈王子和楊家老架太極拳廣法系與道功〉，頁 98-99。公開闡釋此一見解最早見於賴賢宗，〈王子和楊家太極拳與籐橋派道功〉（丹道修煉與太極拳內功講座講稿），於 2023 年 2 月 12 日講於臺南楊家太極武藝協會的第四屆第二次會員大會。

⁴⁸² 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，頁 75。

呼吸節奏讓全身運動形式如水流般的柔軟運動。一般太極拳運動者就是利用陰與陽的交互配合的能量流轉運動以及傳承師門的規法而訓練，沒有明確的給出如何結合道門修煉而規畫出修煉的進路如何？而楊家老架太極拳的修煉從其修煉的口訣上明顯的看出其涵化了道門的修煉功法，我們可以從幾個方面的下手功夫中窺尋：1.太極拳起式的修煉觀之，2.太極拳的調息觀之，3.內經圖中的鐵牛耕地方法觀之。

（一） 太極拳起式的修煉口訣引入丹道的思維

最早的陳氏太極拳書冊《陳氏太極拳圖解》以易經八卦的理論及參考了周敦頤的《太極圖說》提出了無極象圖與太極象圖的思維。其出發點是依據儒家易理思維，提出太極拳的修煉以「敬」字出發。下手的第一勢稱為金剛搗碓，以言太極陰陽之理。⁴⁸³楊氏太極拳的書冊《太極拳體用全書》對太極拳起式說明如下：此為太極拳預備動作之姿勢，立定時，頭宜正直，意含頂勁……尤要精神內固，氣沉丹田，一任自然，不可牽強，守我之靜，以待人之動，則內外合一，體用兼全，人皆於此勢易為忽略，皆不知太極拳練法用法，俱根本於此。楊式之拳學之於陳氏，兩家之拳皆非常重視太極拳起式或第一式的修煉。但都只說明其重要性並未明確的指示其下手口訣，是否與道門丹道修煉相關，只提到氣沉丹田。在楊家太極拳分出的鄭子太極拳對太極拳起式分為預備式，其稱為渾元之站功與起勢，有動靜之分的要求。鄭子太極拳提到人體穴位的掌握與作用，並說明了陰陽之氣⁴⁸⁴與丹田的變化之式共六個動態的手法。從其運動中，似乎可以看出有了道家丹道修煉的內涵，但只在其動作的意涵中詮釋其意。在楊家老架太極的傳承中，對太極拳起式作了很明確的修煉規法的口訣，且在修煉太極拳起式串拳的修煉前有一明確的修煉築基功的功操單式修煉，共有 12 個目次。⁴⁸⁵每個目次皆明確的指出功操單元名目，動作修煉目標，行功下手口訣，可明顯的看出道功鍊己築基的功法已涵化入了太極拳的修煉。藉由築基功法的修煉，培養修煉者的心神體能。心神體能充足具備之後，才能進入太極拳動功的修煉歷程，逐漸通往太極拳三層九階或五單元十層次的修煉進程。而串

⁴⁸³ 陳鑫著，《陳氏太極拳圖解》，頁 174-183。

⁴⁸⁴ 楊澄甫著，邵奇青校注，《太極拳體用全書》，頁 31。

⁴⁸⁵ 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》，頁 35-38。

拳的修煉中又以太極拳起式為起手之式，太極起式分為：(1)無極平立式，(2)太極起式。楊家老架太極拳已明確的指出太極拳的第一式稱為太極拳起式，而其內容則有：(1)無極平立式，(2)太極起式。很明顯楊家老架太極拳突顯了無極平立式的重要性，也就是先有無極平立式的靜功修煉，才能啟動身體的勢能而帶起太極拳起式的動功修煉。對於太極拳起式的無極平立式列出了五項的實踐規範口訣，此實踐規範口訣，明確的指出是道家功法的修煉，也由此開出了楊家老架太極武藝不同的修煉局面。無極平立實踐規範口訣（華步庭承統傳述）如下：⁴⁸⁶

1. 關於樁步膾膀者

兩腳實踏平立步，腳跟間距等膀寬；

腳尖齊對正前指，兩膝微曲對正前。

兩股撐膾膀平列，膾頂位對步中間；

疊膀鬆腰收尾閭，尾閭中正膾口圓。

2. 關於腰脊頭容者

尾閭中正脊直豎，收領舒項頂頭懸。

鼻樑膾頂一條線，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。

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。

4. 關於呼吸來往者

平立周正摒雜念，呼吸上下引內觀。

⁴⁸⁶ 歐業超總編輯，王子和審訂，《太極拳縮影》，頁 102-186。

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，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。

無極平立式明顯的以道家修煉的思維提示了靜功修煉的規範：(1)調身法則，(2)調息法則，(3)調身心一體法則。

鄧時海承傳了王子和的修煉體系，在太極起式上更明確的指出無極平立式的口訣稱為：「進入平立觀無極」，⁴⁸⁷指出了身心進入平立的概念。依研究者修煉的體會：「平就是無分別心，立就是修煉目標，平立就是定出立地足有根的十字坐標。有了十字坐標的中心，才能進入無極的觀照，即是王子和無極平立實踐的觀身結構，觀呼吸變化，觀身心動靜。」靜功主要達靜中觸動的身心覺知的內知覺掌握。進入平立觀無極的修煉，最終達到觀身猶物入超然，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。無極而太極的太極起式，經由太極拳起式的十個屈伸開合的動作變化，⁴⁸⁸此動作形式依研究者的實踐體會，剛好符合丹道中身體周天運轉的動作形式，這又是從動作的形態上驗證了王子和已將丹道的修煉涵化入了太極拳的修煉內容了。

「進入」的動作形式在楊家老架太極拳的運動是以禹步的步法形式。在《涵化太極第4期期刊》中劉昊〈閑話禹步〉⁴⁸⁹文中說到：太極拳「太極起式」前的「進入平立」之步，子和師於講拳時，每言此動作即含有道家的「禹步」的性質。在葛洪所著〈抱朴子內篇登涉仙藥篇〉都談到了禹步的紀載，⁴⁹⁰在全真龍門派中的「八卦罡咒」有禹步交

⁴⁸⁷ 王子和集類注疏，《太極拳實拳三十六式類一類型式措定靜安身形影像》，頁1。

⁴⁸⁸ 鄧時海，《太極拳教本》，頁177-178。

⁴⁸⁹ 士一堂，《涵化太極》第4輯（臺北：養正堂文化，1992），頁19-22。

⁴⁹⁰ 〔東晉〕葛洪，李中華注譯，《新譯抱朴子（上）》（臺北：三民書局，1996），頁422。

乾登陽明之語。⁴⁹¹禹步的步法是描述大禹在治理洪水時特殊的走路方式，演變到成為後世巫師模仿禹步走路的方式，當是出於崇敬之心，漸漸擴充到道教巫師所需的內涵及儀式化的程式了。抱朴子更在登涉篇仙藥篇中以三步九跡，利用禹步法的呼吸運氣結合腳步移動的方式，附於禹步的靈異效能，王子和對禹步給了意義的詮釋：

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，那勢必站穩腳跟，鬆開胯，沉身起步，落步踩穩，確定無誤後，方始揉胯移身而前。時間一久成為習慣，雖平路也不免如此行走。後來的羽士，有樣學樣，更成了踏罡步斗的「禹步法」，而大禹使用其禹步行進時，想必是開胯，撐膈，鬆腰，涵胸，豎脊，收領，舒項，正容，吊頂，腳下輕拿輕放而虛實分明，這對個人的身體狀況，自是大有裨益，從而達到養性除病，身安命延的境界。⁴⁹²

由此論述觀察，楊家老架太極拳在其串拳的舉手投足之間，無不是繼承了古聖先哲，尤其道家的修煉智慧結晶，汲取了精粹而鎔鑄為現今所修煉的太極拳。這又是楊家老架太極拳涵化道家「禹步法」的一例證。

（二）太極拳的調息觀引入丹道的修煉

太極拳運動被視為內家拳，其主要的核心就是調息的開發，透過調息的訓練，可以促進手搏技擊的內功強度，尤其是健康養生更需要在調息上著墨，可以說太極拳的調息功夫是一種却病強身的氣功訓練。對於學習者要求養成「丹田吐納」，以期達到「養丹田氣」的築基訓練。楊家老架太極拳訓練調息的方法有二種：一為進入平立觀無極的調息方法，一為跪坐調息方式，這些方法都已和道門調息方式結合了。在平立調息中王子和提出關於呼吸來往的口訣：

⁴⁹¹ 賴賢宗，《龍門丹道養生講義》（臺北：未出版講義），頁 65。

⁴⁹² 士一堂，《涵化太極》第 4 輯，頁 20-21。

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。

這些調息的修煉口訣，提出了內觀，氣沉丹田，橫膈即丹道的膻中，腹底網縕氣騰然，天根月窟（身中的虛無窟子）等述語，都是丹道的思維。鄧時海承傳了王子和的內功修煉以「內經圖」為核心，提出了跪坐調息的方法。⁴⁹³提出以「行氣銘」為調息吐納的修煉法則，引領學子進入丹道修煉，藉以結合太極拳的修煉，成為太極拳與丹道的融合，在其指導的臺北大學碩士生張至威同門的論文《從老子思想觀楊家老架太極拳》有詳細的論述了「數雲臺吐納調息」的說明。⁴⁹⁴在文中特別強調楊家老架太極武藝呼吸吐納的煉氣過程：

先存想山根而吸氣，經鬮交，下通十二樓臺，再到膻中，之後，自然暈到黃庭，再經由冲脈下達正丹田（氣海），並把氣存在正丹田，而後從正丹田的虛危穴到達長強穴，開始「逆退」，往上督脈行走，經命門，上靈臺，再上冲玉枕而至泥丸宮。這個呼吸吐納的過程成煉精化氣冲神合道的丹道修煉過程。⁴⁹⁵

在鄧時海的傳承中明確的導入了道家修煉的功法，並把內經圖中的修煉方式「鐵牛耕地種金錢，內有靈苗活萬年」中的金錢，指明為原精原氣，即靈苗精氣。丹田有了此精氣，到達飽滿時即腹內網縕氣騰然，時機成熟時，自然開始「逆退」煉精化氣，煉氣化神，煉神返虛（軀），煉虛合道，成為太極拳與道家修煉者共同認知的歷程。而楊家老架式太極拳經由王子和，鄧時海的承傳已有次第的將兩者結合而修煉之，兩者結合建構了技藝

⁴⁹³ 鄧時海，《太極拳教本》，頁 170-173。

⁴⁹⁴ 張太素撰，《從老子思想觀楊家老架太極拳》，頁 165-181。

⁴⁹⁵ 張太素撰，《從老子思想觀楊家老架太極拳》，頁 179。

道三個層次，十個單元的修煉，並將太極拳吐納分為「自然吐納呼吸」及「著法吐納呼吸」。⁴⁹⁶而著法吐納呼吸又分為四回程序：⁴⁹⁷一回是「氣沉丹田」，二回是「內周天息」，三回是「小周天息」，四回是「大周天息」。而內周天息更是相應了梅自強編著《顛倒之術》所言的虛無窟子的修煉，他說：

學人下手之初，別無它術，惟有一心端坐，萬念悉捐，垂簾觀照，心之下，腎之上，彷彿有個虛無窟子，神神相照，息息常歸，任其一往一來，但以神氣兩者凝注中宮為主，不頃刻間，神氣打成一片矣。於是聽其混混沌沌，不起一明覺心。久之恍恍惚惚，入於無何有之鄉焉。斯時也，不知神之入氣，氣之歸神，渾然一無人無我、何地何天景象，而又非昏聩也——若使昏聩，適成枯木死灰。修士至此，當滅動心，不滅照心。惟是智而若愚，慧而不用。於無知無覺之際，忽然一覺而動，即太極開基。須知此一覺中，自自然然，不由感附，才是我本來真覺。

498

顛倒之術所描述的即是楊家老架太極拳呼吸吐納中所言的內周天息的要求：

站無極樁時，行太極呼吸，內周天息的修煉，以太極呼吸將氣吸入聚於臍中，蓄一會兒，而伸至天根（中丹田），呼氣時意念從中丹田導引著經由冲脈以深、長、細、慢、勻，慢慢到達正丹田而下至海底（虛危穴），接著以「固則萌萌則長」，下搭橋任由精氣自動自然平移過渡到地根（長強穴），而後再提肛方式輕輕將氣「吸接地根」吸取，以意念導引著精氣直接斜前上送聚於臍中，而後再次以意念由中丹田將氣導引下經正丹田，到海底到地根，在由地根導氣上臍中，周而復始。

499

⁴⁹⁶ 楊家老架太極武藝，《太極拳吐納講義》（未出版講義），頁 18-19。

⁴⁹⁷ 楊家老架太極武藝，《太極拳吐納講義》，頁 19-24。

⁴⁹⁸ 梅自強，《顛倒之術—養生丹功九層十法真傳》，頁 72。

⁴⁹⁹ 楊家老架太極武藝，《太極拳吐納講義》，頁 21。

內周天息的功法是楊家老架太極拳較為特殊的調息，在行內周天息時要先意念守山根，吸氣時氣進入鼻腔第一次感覺，要落在山根部位稱為「山根伏氣」，行氣深時直接由十二重樓臺達到膻中。山根伏氣熟練之後，得先存後忘，達到自然的太極呼吸了。以山根伏氣，吸進之先天氣順利暢通無阻地達到膻中，吸氣以輕微意念守住膻中，氣「深」於膻中，蓄一會兒成虛呼，蓄而伸至天根（黃庭/中脘），「呼接天根」氣在中丹田「氣分上下」意念將精氣從中丹田由冲脈往下導引，以意行氣，慢慢將氣注入正丹田，周而復始，丹田之氣將自然漸漸充沛飽滿，進而行內周天息。由鼻經由山根伏氣的工程在《顛倒之術》的第三章中又名「貫籐橋」，⁵⁰⁰所謂「籐橋」是說中空如籐，上浮如橋，用腔上的鼻柱，鼻柱上聯祖竅（由山根進入眉心玄關祖竅），下聯祖脈。此鼻柱形成一籐橋狀。這也是王子和所傳籐橋一系的調息工程。

楊家老架太極拳的呼吸調息的行功法很明顯，在王子和、鄧時海傳承下接合了籐橋一系的道功呼吸，此一修煉的轉變自然的與道門的丹道結合在一起，如籐橋般將太極拳與丹道的修煉工程讓修習者自然的跨界了二大系統，太極拳成為太極道拳更具體的走向技藝道的修煉，而不只是運動技藝的訓練。這也是楊家老架太極拳別開新局的例證，也提供了修習丹道系統的道侶們一個結合的契機，將丹道的靜功修煉納入太極拳的動功修煉，透過二大系統的參修更好的增強生命的心神體能，而悠游道境道化人生。

進入平立觀無極，此一口訣的語彙，很容易就能認識到太極拳，隨著修習者的實踐內涵已真確的融入了丹道的修煉內容，並藉由太極拳的運動實踐而顯出了太極拳的實功修煉，如果結合丹道的修煉更能提升太極拳技藝的境界，楊家老架太極拳在王子和的規創下，結合了籐橋一系的道功修煉，將太極拳的運動成為生命昇華到由技進乎道的實踐歷程。參與的學子由築基功的鍊己築基與道家鍊丹之士的行氣鍊形的靜坐相提並論。表明了太極拳初步修煉上要有如道門般的百日築基功，才能完成正形體與正氣勢的第一單元的修煉，這種修煉思想可說啟示太極拳的藝業修煉，是可以接往道家丹道修煉的歷程，

⁵⁰⁰ 梅自強，《顛倒之術—養生丹功九層十法真傳》，頁 481。

所以進入平立觀無極的無極平立實踐規範口訣可以形成靜功修煉的重要系統。而太極拳起式的十個動作形式又相當於道家周天導引的動功修煉，兩者動靜結合就可以形成太極拳與丹道的籐橋相接，筆者透過文獻的收尋分析，祈願將籐橋一系列的丹道修煉與楊家老架太極拳的修煉內容涵化成為一個系統，讓太極拳真正成為拳道一體的傳習，而有更豐富的傳習且實踐的次第。太極拳與丹道的結合修煉更完整的呈現了內家拳的修習功法，並融入更多中華大道文化的精華，提升太極拳的內涵與品質而不致於流落到成為庸俗化江湖化的運動形象。



第柒章 結論

本論文旨在分析與探討自 1946 年王子和將傳統楊家老架式太極拳引入臺灣，並於 1962 年在臺灣師大體育學系扎根，進一步納入全校體育選修課程的歷程，以及透過正規化的體育教學模式，楊家老架太極拳自學院體系向外擴散，逐漸深入臺灣社會各階層與各縣市，最終發展為享譽國際的武術文化。

本研究聚焦於其歷史嬗變的脈絡，並分為四大面向：一、1949 年太極拳各門派流傳臺灣的相關人物及其傳承的特點探討。二、楊家老架太極拳拳理拳法實拳實功的修煉內容與其隨時間遞衍的嬗變事蹟。三、太極拳體用面向的開展。四、待研究開展的面向。

一、門派多元化與組織化整合，塑造戰後臺灣太極拳多核心發展格局

太極拳從 1949 年後傳入臺灣，在一些愛好太極拳且有影響力的重要人物積極參與並成立各種社會團體組織、俱樂部、研究會，各個門派各立山頭，如鄭曼青、王延年、陳泮嶺、熊養和、李壽錢、施調梅、杜鈺澤、潘詠周等人。隨中華民國政府播遷來臺的黨政軍官員中，深俱太極拳功夫的武術中人，在大陸都已負盛名，他們進入臺灣之後，憑其他們在大陸傳承太極拳的經驗，將高水平的太極拳技藝文化傳入臺灣，這些武術名家為臺灣太極拳播下優良傳統的種子。適逢當時國共對抗，且大陸的文化大革命對比於臺灣的中華文化復興運動，武術文化也成為文化復興的一環。臺灣太極拳在眾多名家的傳播之下，種下了往後太極拳開枝散葉於世界的因緣。這個時期臺灣保存了太極拳的傳統特色，從 1945 年到 1986 年臺灣解除戒嚴前，臺灣一直保有 1949 年後從大陸傳到臺灣的各自特色的太極拳樣式，未受大陸新武術的影響。

經過 10 年的休養生息，社會也逐漸穩定，1960 年鄭曼青發起成立中國太極拳俱樂部，1963 年在中美文化經濟協會內部成立太極拳學術研究委員會。1966 年韓振聲發起成立中國太極拳學術研究會。太極拳從國術會中獨立出來，另成立太極拳組織。戒嚴時期，所有的武術團體都納入警備總部控制的國術會組織中，太極拳允許另成立組織，可見當時的影響力。太極拳組織從國術會中脫離出來，從 1966 年有立法委員韓振聲發起

的「中國太極拳學術研究會」到 1976 年更名為「中華民國太極拳協會」，將各縣市的太極拳分支協會納入其管理與教育訓練等工作，於 1993 年更名為「中華民國太極拳總會」。負責全國的太極拳業務，包括組織發展、教練活動、教材編訂、法規研訂、出版專集、辦理訓練、辦理比賽。各門派在太極拳總會的權力運作之下，逐漸的加入總會的活動。太極拳總會龐大的資源也成為各門派爭取領導權的角力場。

第二章第一節探討 99 太極拳及陳氏太極拳流傳臺灣的門派，在 1949 年傳入臺灣的太極拳以楊氏太極拳及陳氏太極拳占大多數，其餘的門派分散於臺灣各縣市，但佔有比例較少。在臺中以陳泮嶺的九九太極拳發展最早，1949 年來臺的武術家陳泮嶺為國術界大老，來臺後於 1961 年級成立中華國術進修會，延續在大陸的中央國術館的命脈。

二、楊家老架太極拳在臺灣的學院化，奠定了理論革新與傳承轉型的雙重基礎

本論文的研究主題是：臺灣楊家老架太極拳的嬗變史，因此重點著重在記錄 1946 年王子和傳入臺灣的楊家太極拳的歷史演變，1962 年落根於臺灣師範大學而後傳揚於社會的種種面向，因此第三章主要考察王子和所傳的臺灣楊家老架太極拳的紮根期所建構的太極拳修煉體系，第一節考察王子和臺灣行的因緣及其人格特點對太極拳的影響，從他提出三點對人生的體悟認識到王子和的人生觀：「做事要有理想，為信念而做，得失心不能看得太重，任何苦惱憂慮拂逆怎麼來，就怎麼去適應，除死無大難。」他說：「為了信念，我的意志無法改變。」⁵⁰¹王子和擇善固執的精神，如《孟子》〈公孫丑章〉上所言：「夫志，氣之帥也；氣，體之充也。夫志至焉，氣次焉。故曰：持其志無暴其氣。我知言，我善養吾浩然之氣。」⁵⁰²王子和這種持其志，無暴其氣，善養浩然之氣的意志，且犧牲奉獻的精神，為楊家老架太極拳在臺灣的傳承上為後代弟子留下了代代傳承的精神典範。

王子和除了國語推行之外，傳承太極拳是他一生的職志，為擴大太極武藝的傳習空間，因應時移世變，打破門戶之見，揭示以露禪學派開創新局，才能汲取各家精神。並

⁵⁰¹ 胡鼎宗，〈與王炬先生一席談〉，《國魂》，480 期（1985），頁 62。

⁵⁰² [宋]朱熹撰，《四書章句集註》，頁 230。

著書立說，綜集成太極武藝的理論體系—太極拳涵化文集，確定教材教法的規模，指出太極武藝必須透過學術精研闡揚與皈依參修。王子和在拳藝上修煉內容的面向分為四部分：

- (一) 對太極拳的內涵給予新的定義。
- (二) 對太極拳的傳流門派給予新的詮釋。
- (三) 太極拳體系的建構。
- (四) 建構太極武藝實拳的修煉體系與實踐的涵化。

隨著時代變遷對於太極拳的研究至少有三個面向去研究討論，(一)太極拳的本質為何？(二)太極拳的組構如何？(三)太極拳的價值如何？基於三個面向的研究，給予現代太極拳運動者一種不同的價值思維，了解到太極拳對於人類的生命，生活的裨益，太極拳能傳承於世界為眾人所喜愛並付之研究，乃是世世代代萬世永恆的價值。證明太極拳在本質上是亙古恆新的，在組構上是符合自然的結構與人體生命結構的，在價值上是對人類不因時代變遷而永遠的價值。

時代變遷武術運動早已涵化了西方的運動科學方式，而成為學術性的開放式研究，門派的保守封閉性亦應去除。王子和提出了太極武藝「露禪學派」的概念，打破門戶之見，透過學派的思想，讓太極拳成為學術研究的一門學問。楊露禪是楊家太極拳第一位開創者，以他為中心成為太極武藝為中心的學術派別，此派別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。這些學術研究都需要透過科學性的研究，透過科學性的研究就可破除有關太極拳的邪說、謬論、迷惑、徬徨、諱言與譏訕。王子和提出太極武藝五大領域的科學性研究。依此科學性的研究，則可以打破門派之見，大家開誠佈公的研究修正，讓參與修煉的太極愛好者有一正確的認知與方向，而不至於落入江湖術士的命運。

王子和提出了以學院太極學術思想的思維開啟了學術性的研究，並開拓了太極武藝實踐的修煉場域「華步庭」，培養對太極拳愛好的學子，進入華步庭修習者，分布在各領域，有體育出身，在國內大專院校從事體育教育教學的；還有在文學、美術、建築、企管、經濟、外交、社教、商業、航空、物理、電機、化學、通信、氣象等各大學社會的

學子。國外的學者，如法國巴黎大學的漢學家戴思博教授，美國的羅心蘭教授等都經過華步庭的洗禮，都在華步庭的太極拳修煉中找到了自在，以及體認到宇宙真實的關聯。

除了在實拳實功上落實華步庭的傳承教學，並積極的建構太極拳的實拳結構體系，包括形而上意識成分的拳理拳法，及形而下的實拳與實功的義理根據。經王子和整理為四綱二十八目，分為：拳學理論 7 目、拳路法式 7 目、實拳變化 7 目、實功體認 7 目。同時建構了太極拳正功修煉的行功要領三綱二十目，及正功修煉正法大目提要，這些都是王子和透過傳承的需求及畢生所體驗的心得，整理成為修煉綱領，讓修習者很容易明白自己所練的太極拳的本質及自我的覺知。

為了更認識到太極拳實拳的修煉及實踐的涵化，透過王子和的論述，研究者提出對太極拳實拳修煉體系與實踐的涵化，分析實拳十三勢的內涵及以攬雀尾為示範舉例，表徵攬雀尾一式總結了太極拳實拳十三勢的總體；亦就是攬雀尾一式是太極拳開宗明義的十三總勢象徵，了解太極拳實拳十三勢可以從攬雀尾認識，掌握了攬雀尾的式子變化，就能認識到後面一系列的拳式子內涵，而了解到太極拳陰陽互用及變化萬端的道理。

學術化、科學化是楊家老架太極拳呼籲的太極武藝能傳揚於社會的最重要因素。為實踐此一理念，王子和秉其師呂殿臣的傳承提出四嚴八到的拳藝引路教學方法。堅持傳藝要堅守四嚴引路，老師在演示拳中架勢時必須要嚴潔端正嚴守傳承的拳架結構及習練者的身形腰頂必須式式如法。在解說必須嚴謹細密，讓習練者之其所運作的太極拳內涵及其自身的心神體能的運作能力。並指點習練者如何盤察默識揣摩老師的演示。習練者與教習者都必須嚴實分明，仿效上能判別清楚，當然師生之間對拳藝上的實證改進必須嚴格要求，促成累進以達去蕪存菁的實拳實功的正果。

學習者除了接受老師的四嚴八到教學之外，在進度上每一個訓練行為必須達到知行合一的要求。首先是要習練者屏除雜念，心緒虛靜恬淡，回歸自我的覺知要求，善用眼睛觀察，要印象真正切當，聽聞並思索以至於精微確實能看能聽，身體揣摩周詳，領會太極拳之所演練的實質為何？在知覺運動的要求下，神識清明用心揣摩追尋，且是精誠至真。知覺自己的身心缺失，並謹慎勤奮的克己行工，奮勉彌補自己的不足。四嚴八到的教與學提供很好的教學規範與教育模式，從教育目標上訂定預估評鑑，回饋循環達到

科學性的教學與研究，有系統的，可操弄性，可預測的，可複製的，可溝通的，可累積的，可推導的，可歸納的，尊重差異實能達到實效的修習，四嚴八到的教學真正讓學習者能認識到太極拳的內涵，達到實拳實功的能力。難怪在華步庭修煉的習練者個個都是人才，而且謙虛自處，永無止境的進修上進，如王子和所說：「太極拳永遠達不到真正的對，在修煉上只有不斷地減少錯誤。在不斷的減少錯誤當中，你就越接近真理了。」

1962 年透過王子和傳拳的思維帶到臺灣師範大學體育學系，把楊家老架太極拳修煉的方式從傳統方式逐漸結合科學化的學術。太極拳受到高等學術殿堂的科學化、學術化的洗禮，已大異於社會上公園式的運動和傳統師徒封閉式的學習。

三、進入高等教育體系的楊家老架太極拳，確立學術化與科學化制度，推動組織化與國際化拓展

第四章研究者首先提出太極拳的科學性探討，提出可以藉由九大模式呈現太極拳具有科學性的一門學門：（一）具有時間歷程且一貫性的存在意義，（二）藉由個體差異而得以涵化太極拳的意義，（三）藉實拳修煉的實功效用的實效意義，（四）藉由覺知的可回授控制而達到修正的調控的操控原則，（五）藉由規矩法則的指引達到可預期的原則，（六）藉由修煉次第三層九階之三回九轉的修煉達到可複製的原則，（七）可以融合在不同領域的面向相互溝通而涵化的學習與發展，（八）可以藉由三層九階層層進昇而三回九轉可累積性達藝道三極的修煉境界，（九）經涵化後的融合貫通行程可以歸納可類化可融通的原則。研究者提出九大原則應用於太極拳的習練。這九大原則證明太極拳可科學化的論證。

楊家老架太極拳秉承太極拳科學化學術化並落實實務教學，因此在王子和門下的弟子大部分分布於各大學不同領域的教授專家學者，因此都秉此一理念，編定傳習教材、各期刊發表及專書發行、各專家發表的學術論著，都可以在期刊、雜誌、專書上見到。研究者並提出教材編定的示範舉例以佐證之，並提出太極拳起式及太極拳的修煉可以以儀式形式薰陶。

在學院教材教學，學生學習的進度與成果都必須透過一定程序，研究者在第四章第

三節考察了師範大學體育課教學及學生學習評量考核的方式，提出了模組化教學的設計及教學方法的擬定及學習內容和評量考核方法。整個學習上以學習者為中心的行為目標掌握：(一)層次分明並把握整個教學程序，(二)合乎運動生理的要求，(三)以興趣作為整個教學的骨幹，(四)配合技能學習的程序及層次，(五)配合體用目的的學習，(六)著重橫向的學習互動，(七)配合行為目標評量效果的需要。

臺灣師範大學是以培養師資為導向的大學院校，更重視教學及教材的編定與研究，且以學生的學習為主。各種教學模式都是用來處理讓學生提高自主學習的能力及提升如何建構更理想的動作技能。透過現代科技的輔助，可以分析得到更細微的動作與整體操作的流暢程度與協調程度，讓學習更有效率與效能。學校教學與學生具有較一致性的環境，學生程度及學習意願都容易具有共同性，而社區的教學就有不同的考慮，人員的素質，不同的環境來源，年齡的差異等都存在很大的差異，如何將學校教學的模式轉化到社區的大眾化教學就得看教練與習練者，因地制宜因材施教了。

楊家老架太極拳傳入臺灣師範大學，成為一門體育學科，使太極拳的學習成為一門學術與技能並重的體育科目，透過學門長期的研究與規劃並與社會傳習結合，逐漸發展成為學術化、教材化、模組化的教學。在眾多參與者的努力下，太極拳已有系統的整理成為有次第的學習，並依體育教學法教學與評量考核，讓學習者有明確的學習目標與學習樂趣，秉持學術殿堂的正規學習與教學，將此一理念注入社會，開啟了一股新學習風氣，經由鄧時海及其訓練出的一些學子，走入社會成立社團組織，於 1990 年正式向內政部立案成立楊太極武藝協會發展組織，發展至今已成為一國際性的太極拳組織。現今已成為臺灣社會單項運動組織發展最龐大的運動團體之一，以臺灣師大為基底逐漸發展到社會國際，其發展過程成為本論文第五章研究的重要課題。

四、以學院模式為基礎的楊家老架太極武藝，透過組織化與師承體系實現社會擴散與永續傳承

楊家老架太極拳自王子和傳承以下，每代的傳承者秉其理想而致力於對太極拳的愛好與研究，因此在正值國家大力推動中華文化復興及政治解嚴鬆綁下，於 1990 年成立

成立楊家老架太極武藝協會，以楊家老架太極武藝的純一性與理想性，努力耕耘楊家老架太極武藝，懷抱理想，堅持理念，但也要隨著社會變遷與時俱進因勢利導。第五章論文首重楊家老架武藝的社會組織發展的歷程及其訓練、檢定、評量的內容，在組織的發展中培育了一門五傑的人才，並提出其核心價值即身心靈慧的身體素養能力，傳統的太極武藝的修煉正符合了現代體育的身體素養，此正是楊家老架太極武藝能傲視群雄獲得一門五傑最大核心與被認同的因素。

隨著時代需求同時為了國際化與傳承永續兼顧，因此在組織上也不斷的調整，直到現今，楊家老架太極武藝團隊分出了二大體系：一個是以發展普及化、大眾化的團隊，以中華世界楊家老架太極武藝總會為頭銜的組織領導各縣市及國際分支；並透過每年比賽、檢定的活動以凝聚各地區武場的向心力，並在年度計畫中辦理拳刀劍槍的教練及裁判講習，以確保傳習內容的穩定。運用臺灣師範大學的學院教學方式落實到各地區的教學，並確立教材及教學的品質，讓楊家老架太極武藝的訓練內容教材化學科化，有制度的教學及嚴格的評選標準。在學院模式的運作下，楊家老架太極武藝在開展層次的推廣到社會各角落能穩定且不易質變的發展下去。一套完整的發展制度在總會及各地區協會的努力及維護下，歷經數十年的運作，已成為一套完善的模式，從第五代王子和的立基，第六代鄧時海的導入學院模式帶入社會以組織方式發展，在第七代眾多學子的努力耕耘下，榮獲中華文化藝術薪傳獎武藝獎一門五傑，這種殊榮在武術界無人能及。楊家老架太極武藝的社會發展受到國家社會的肯定，也是各參與者的驕傲。

中華世界楊家老架太極武藝在社會的成就，乃是背後有一堅實的實力傳承，那就是另一個組織體系的建構，為確保傳承的正統，楊家老架太極武藝另成立楊家老架太極武藝師承協會，秉持著歷代傳承的原貌，每位經過一定水平的檢定通過後，引導進入師承協會進一步的學習，進入師承後按照啟蒙老師以輩份排定。啟蒙老師為入門引路師，引入師承協會進入另一種傳承的修煉學習，學習者按照傳統的修煉層次，由合度→鬆柔→圓棚→開展→緊湊→掛背→圓融→道化，逐漸由技藝道三層九階逐階修煉，師父領進門修行在個人，每人的造化視其用功的程度而有不同的風貌展現。師承的傳承修煉依一定的層序，在四嚴八到的嚴謹修煉下，正符合了現代體育教育的素養理論。楊家老架太極

武藝強調德性養成，透過太極拳的實踐宣發與中和人的情緒，在師承儀式化和同門情誼的情境化中，相互切磋鍛鍊身體能力、技藝與和諧群己關係。太極拳的修煉運動不僅深具中華太極文化特色，又蘊含著很優良的當代價值。楊家老架太極武藝與時俱進及堅守傳承，通過創新性的發展與創造性的轉化，其技藝正符合於當代的身體素養，符合生命的身心靈慧的身體素養的九大面向：享受、多樣化、理解、品格、能力、整體性、想像力、持續性、培育。⁵⁰³太極武藝的修煉成為太極人生身體素養的終身學習。如程瑞福所言：「身體素養導向，期待體育即生活。」⁵⁰⁴此就是研究者所提倡的太極生活化，生活太極化的概念。

五、融合儒道思想的楊家老架太極武藝，成就藝道合一的多元實踐與道化人生

太極武藝本身是一具載體，太極拳如一部可裝載的載具，依人的需求而定，因此其應用面向是多元性與多向性的，本論文第六章提出太極武藝的實踐歷程及應用面向。太極武藝實踐歷程首先提出太極拳視域，說明太極拳經由太極的性理思想演化為太極拳的形式，成為可實踐的實拳形式，經由踐其形的可覺、可感、可應、可守、且任氣自然，覺性自照的進路，完成實功修煉。身心由著熟懂勁而階及於神明的境地，達到如林安梧所言：「拳稱太極，道通天地。」楊家老架太極拳的實踐歷程在傳承上分為三層：築基層、藝巧層、道念層，每層分為三階，共有三層九階的實功內容。純依太極的性理而動，逐漸超越了存有的執定，概念的執取，轉折進到純依太極性理，成為無執著性，無對象化的開顯。如楊澄甫所說：「太極拳祇有一派，無二法門。」⁵⁰⁵此無二法門的太極拳，是無形之形，無象之象，純依太極性理，一陰一陽合和兩端，了然自然，通天接地。

太極拳因太極之性理而成拳，依此理法，應用於各種面向皆可妙契，研究者提出太極拳涵化道德經之經典，透過生活實踐的倫常，詮釋太極拳的藝與道的體用。太極拳的實踐修煉成為藝道一體的道化人生，回到存有的根源。歸返到自然無為，返璞歸真的太

⁵⁰³ 詹思華，〈身體素養導向教學方法與實例〉，《學校體育》，168期（2018年），頁61-62。

⁵⁰⁴ 程瑞福，〈身體素養導向期待體育即生活〉，《學校體育》，168期（2018年），頁3。

⁵⁰⁵ 楊澄甫著，邵奇青校注，《太極拳體用全書》，頁28。

極人生之道化。這種道化人生的修煉，在楊家老架的傳承上接續了道功修煉的進路；練精化氣，煉氣冲神，鍊神返虛（軀），由虛入道的修煉，讓修煉者可以步上性命雙修的性命之學，如王子和所言：「太極拳不只是一宗優異絕倫的技藝，同時也是一門人生修養上變化氣質的道法。」研究者提出楊家老架太極拳與道門玉清正宗龍沙渡天命道統西派傳度藤橋一系列的修煉涵化的探討與應用，並提出楊家老架太極拳修煉與道家內丹修煉結合的例證，為楊家老架太極拳從學院的體育路線別開新路，回歸修煉純正的太極拳的傳承新局。

整體而言，楊家老架太極拳在臺灣傳承的嬗變史，從 1946 年經王子和傳入臺灣後，苦心傳承。從紮根建構太極拳傳習內容與修習次第；改變了傳習方式，由門派邁入學派的開放討論，蔚為一門學術研究，並涉及多面向的學術領域。從體育與運動科學的研究到哲學的思辯與體證；由性命雙修，體用兼備，陰陽互用，身心意氣神的涵化相融，追涉到太極的性理思想。規創太極拳的拳理拳法，到身體實踐的實拳實功的拳術技藝。經由學院的教育體系，完備太極拳教學的各種項目，如教材的編定，教學方法的設計，教學評量的建構。符合現代學術與教學的教育理論，透過學院的研究整合完備，藉由社會組織成立各地區協會，將學院的教育方式融入協會的組織。其發展與傳承方式有別以純在社會發展的太極拳門派。楊家老架太極拳成為一個顯明而獨特的太極拳體系，不斷傳習發展而廣布到世界，成為國際性的太極拳組織。透過研究者的探討與整理，楊家老架太極拳在臺灣近 80 年的傳習與遞衍其嬗變史蹟，至少可以說明了解其嬗變的歷史分為三大面向：

第一個面向：為 1946 年後的第一代王子和建構紮根了太極拳傳習的內容及確立了太極拳修煉完整的體系與四嚴八到的傳授規範。

第二個面向：經由學院派的結合，使太極拳成為一門具學術性科學化研究的學門。太極拳由江湖躍上了學術殿堂，透過學術的研究，證明了（一）太極拳理論與實際的體系有其哲理的構成基礎，（二）透過現代的生理學、醫學、衛生、體育的理論與實踐論證太極拳的健身養生方法，有其高度的功效及廣泛的適應性，（三）透過現代的物理學人體

機動學及有關應用科學的學識論述，證明太極拳技擊上的法術有其獨特性，(四)透過現代的教育有關科學的知識分析評斷，證明太極拳傳統的教材教法可以適應現代的教育與時俱進，而不至於因時代變遷而被淘汰。

第三個面向：太極拳的適用本具有多面性，因應時代的需求，可以涵化到各個領域，透過太極拳的組織發展厚實各領域的文化內涵，結合社會時代的需要為論據，可以重新評定其價值。

楊家老架太極拳經由王子和的奠基紮根及臺灣師大體育學系學術的科學性研究，足資徵信於現代；經由組織的發展吸納各領域的人才，積極研究發展。真金不怕火煉，由事實證明其道法之尊貴，有其獨特優異的性質，經由數十年的研究與發展成為一支獨特蓬勃發展於社會各角落的拳種。本論文的研究成果，對於有志於探討太極拳這項運動的愛好者，希望具有一定的參考價值。



參考文獻

一、太極、武術專著

〔清〕王宗岳等著，沈壽校勘，《太極拳譜》，北京：人民體育出版社，2017。

〔清〕王宗岳等著，沈壽校勘，《太極拳譜》，臺北：大展出版社，1996。

二水居士，《一多廬太極拳文稿》（尚未出版）。

二水居士，《太極拳：一門性命踐行的哲學》，香港：心一堂有限公司，2023。

中華楊家老架太極武藝協會，《太極拳吐納講義》，未出版。

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》，臺北：養正堂文化，1993。

王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，臺北：養正堂文化，2002。

石覺編著，《太極拳圖解》，臺北：中華民國太極拳協會，教育部頒行，1981。

余功保，《中國太極拳大百科》，北京：人民體育出版社，2011。

宋志堅，《太極拳學》，臺北：作者發行，1970。

李師融、李永杰編著，《古今太極拳譜及源流闡秘》，臺北：逸文武術文化，2007。

李壽籤，《武當嫡派太極拳術》，臺北：逸文武術文化，1998。

李慶榮、二水居士，《楊家太極拳老拳譜 32 目探究》，臺北：逸文武術文化，2014。

施調梅，《太極拳譜內外功研幾錄》，臺北：華新印書館，1960。

洪允和著，《陳氏太極拳基礎 24 式》，新北市：允軒陳氏太極拳研究會，2015。

張太素，《從老子思想觀楊家老架太極拳》，高雄：中華楊家老架太極武藝協會，2013。

- 張嚴仁，《太極拳思想的批判與詮釋》，臺中：漢明書局出版，2006。
- 教育部體育司，《中國武術史料集刊》，第2集，臺北，教育部體育司編印，1975。
- 教育部體育司，《中國武術史料集刊》，第3集，臺北，教育部體育司編印，1976。
- 教育部體育司，《中國武術史料集刊》，第4集，臺北，教育部體育司編印，1979。
- 教育部體育司，《中國武術史料集刊》，第5集，臺北，教育部體育司編印，1980。
- 梅自強，《顛倒之術—養生丹功九層十法真傳》，臺北：大展出版社，1996。
- 許禹生，《太極拳勢圖解》，臺北：自由出版社，1986。
- 陳微明編著，《太極拳講義》，臺北：華聯出版社，1978。
- 陳壽昌，《南華真經正義》，臺北：新天地書局，1977。
- 陳龍驤、李敏弟、陳驪珠編整，《李雅軒珍貴遺著：太極拳學論》，臺北：金大鼎文化出版，2014。
- 陳龍驤、李敏弟著：《楊氏太極拳法精解》，四川：四川科學技術出版社，1997。
- 陳鑫，《陳氏太極拳圖解》，臺北：華聯出版社，1983。
- 喬鳳杰，《中華武術與傳統文化》，北京：社會科學文獻出版，2006。
- 喬鳳杰，《武術哲學》，北京：社會科學文獻出版，2007。
- 黃見德，《西方哲學的發展軌跡》，臺北，揚智文化出版社，1995。
- 黃清麟彙編，《歡顏武藝》，宜蘭：作者自印，2016。
- 楊澄甫，邵奇青校注，《太極拳使用法》，北京：北京科學技術出版，2016。
- 楊澄甫著，邵奇青校注，《太極拳體用全書》，北京：北京科學技術出版，2016。
- 楊澄甫遺著，《太極拳用法圖解》，臺北：華聯出版社印行，1984。

- 董英傑著，《太極拳釋義》，臺北：華聯出版社，1979。
- 熊養和，《太極拳釋義》，臺北：中華書局，1970。
- 歐業超總編輯，王子和審訂，《太極拳縮影》，臺北：養正堂文化，1998。
- 潘詠周著，《陳氏太極拳十全全集》，新北市：靜廬陳氏太極拳社，2019。
- 鄧時海，《太極拳的步樁》，臺北：國立臺灣師範大學體育學會，1974。
- 鄧時海，《太極拳根源研究》，臺北：楊太極武藝總會，1990。
- 鄧時海，《太極拳教本》，臺北：楊太極武藝總會，1997。
- 鄧時海編，《太極拳考》，香港：東亞圖書出版社，1980。
- 鄭曼青，《鄭子太極十三篇》，臺北：蘭溪圖書出版，1979。
- 鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：蘭溪圖書出版，1979。
- 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》，臺北：時中拳社，1977。
- 薪園師承會編輯，《太極拳述記(1)》，元亨書院發行，2015。
- 韓舜丞，《王延年宗師百年紀念專輯》，臺北：臺灣楊家秘傳太極拳協會，2013。
- 韓舜丞整印，《楊家秘傳太極拳競賽套路拳譜解說》，2013。
- 蘇清標，《太極拳的哲學》，臺北：楊太極武藝總會，2003。
- 蘇清標，《太極拳修煉哲學》，臺南：楊太極武藝總會，2009。

二、檔案史料

〈王炬訃聞及行述影本〉，《個人史料》，國史館藏，入藏登錄號：1280070410001A。

〈陳泮嶺〉，《軍事委員會委員長侍從室》，國史館藏，數位典藏號：129-2000000-2744。

〈杜毓澤〉，《軍事委員會委員長侍從室》，國史館典藏：129-120000-0281。

〈鄭曼青訃聞及事略〉，《個人史料》，國史館藏，入藏登錄號：1280074730001A。

〈熊養和(宇涵)先生自傳暨行述〉，《個人史料》，國史館藏，入藏登錄號：1280080800001A。

三、專書

〔東晉〕葛洪，《抱朴子》，臺灣：中華書局，1992。

〔東晉〕葛洪，李中華注譯，《新譯抱朴子（上）》，臺北：三民書局，1996。

〔清〕郭慶藩著，王孝魚點校，《莊子集釋》，臺北：商周出版，2018。

〔宋〕朱熹，《四書章句集註》，臺北：鵝湖出版，1998。

〔宋〕陸九淵著，鍾哲點校，《陸九淵集》，北京：中華書局，2008。

〔明〕憨山大師，《老子道德經憨山註》，臺北：新文豐出版，1996。

〔魏〕王弼著、樓宇烈譯，《王弼集校釋》，北京：中華書局，1980。

王文科，王智弘，《教育研究法》，臺北：五南圖書，2018。

王邦雄，《生命的實理與心靈的虛用》，臺北：立緒出版，1999。

王邦雄，《莊子》，臺北：遠流出版，2015。

王嘉祥，《杜公毓澤八秩晉二華誕紀念專輯》，自印，1978。

石明宗，《運動哲學：愉悅+智慧之旅》，臺北：師大書苑，2009。

牟宗三，《智的直覺與中國哲學》，臺北：臺灣商務印書館，1971。

何道峰，《人的應當—三千年人類思想簡史》，香港：人文出版社，2023。

吳汝鈞，《純粹力動現象學》，臺北：臺灣商務印書館，2005。

- 吳思鳴藏版，《仙宗性命主旨》，臺北：武陵出版，1988。
- 周敦頤撰，《周子全書》，臺北：臺灣商務印書館，1978。
- 林安梧，《人文學方法論：詮釋的存有學探討》，臺北：讀冊文化，2003。
- 林安梧，《存有、意識與實踐：熊十力體用哲學之詮釋與重建》，臺北：東大書局，1993。
- 林安梧，《新道家與治療學—老子的智慧》，臺北：臺灣商務印書館，2006。
- 林安梧，《詮釋的存有學探源》，臺北：讀冊文化，2003。
- 林安梧，《儒道佛三家思想與二十一世紀人類文明》，濟南：山東人民出版，2017。
- 林政君主編，竹村豐俊原著，《臺灣體育史：日治時期（上）》，臺北：教育部體育署，中央研究院臺灣史研究所，2020。
- 洪炎秋等，《何容這個人》，臺北：國語日報社，1975。
- 陳泮嶺著，《中華國術太極拳教材》，臺北：真善美出版，1995。
- 陳鼓應註釋，《莊子今註今譯（上冊）》，臺北：臺灣商務印書館，1994。
- 喬鳳杰，《文化符號：武術》，北京：社會科學文獻出版，2014。
- 葉秀山，《葉秀山文集哲學卷(下)》，重慶：重慶出版社，2000。
- 熊十力，《新唯識論》，臺北：明文書局，1991。
- 熊十力，《體用論》，北京：中華書局，1994。
- 劉一民，《運動哲學研究—遊戲，運動與人生》，臺北：師大書苑，1999。
- 樂應禮編輯，《道脈源流》，杭州：濟度道場刊行，1936年，北京圖書館館藏本。
- 賴賢宗，《海德格與道家的會通》，臺北：新文豐出版，2025。
- 戴仁祥、林坤龍整理，《涵化小築講義》，未出版講義，1994。

戴源長編著，《仙學辭典》（臺北：真善美出版社，1978）。

四、期刊論文

士一堂，《涵化太極》第 1-14 輯，臺北：養正堂文化，1989-2003。

士一堂，《涵化太極》第 4 輯，臺北：養正堂文化，1992。

石明宗，〈“運動儀式”之研究—“技術動作儀式”與“再現文化儀式”〉，《運動文化研究》，期 8（2009），頁 7-51。

何宏財，〈延熙公薪傳，杜公毓澤陳氏太極拳老架之四大特點〉，《臺灣武林》，第 29 期，頁 74-79。

何翠萍，〈從象徵出發的人類學研究—論 Victor Turner 教授的過程性象徵分析〉，《人類與文化》，19（1984），頁 56-64。

吳文忠，〈中國武術發展簡史〉，《中國武術史料集刊》，第 2 集（1975），頁 1-10。

李豐章，〈修煉太極拳套拳的基礎功課〉，《涵化太極》第 2 輯，臺北：養正堂文化，頁 12-14。

林安梧，〈「揭諦」發刊詞—「道」與「言」〉，《揭諦》，創刊號（1997），頁 2-3。

林葉連，林諭勵，〈無的哲理思辨化入太極拳藝〉，《臺大體育學報》，期 40（2021），頁 23-47。

胡鼎宗，〈與王炬先生一席談〉，《國魂》，480 期（1985），頁 62。

張唯中，〈太極拳史料簡說〉，《中國武術史料集刊》，第 2 集（1975），頁 18-45。

張敦熙，〈太極拳發展與著述〉，《中國武術史料集刊》，第 2 集（1975），頁 46-52。

張銀行，〈海峽兩岸武術交流史論：認同的視角〉，《中國體育科技》，54 卷 1 期（2018），頁 138-145。

張震、居方圓，〈中國古代身體素養觀的哲學論繹〉，《體育科學》，9 期 40 卷（2020），頁

張耀庭、姬榮軍、黃長福、張家豪，〈探討太極拳訓練對老人跨越障礙能力之影響〉，《大專體育學刊》，15(1)，(2013)，頁 97-105。

陳康寧，〈從《莊子》的「養生主」到太極武術的倫理主體：一種回應當代主體性危機的探索〉，《國立臺灣大學哲學論評》，期 63 (2022)，頁 83-128。

陳惠華，〈國武術運動發展之策略：北京 2008 世界武術比賽對臺灣的啟示〉，《大專體育學刊》，106 期 (2010 年 2 月)，頁 23-30。

游添燈，〈太極拳「反身而誠」與「過勿憚改」的工夫修煉〉，《運動文化研究》，期 38 (2021)，頁 109-140。

游添燈，〈太極拳合身亮翅對應的物理意義〉，《臺大體育學報》，期 35 (2018)，頁 1-10。

游添燈，〈施密茨身體現象學與太極拳的氣能美學〉，《運動文化研究》，期 27 (2015)，頁 47-69。

游添燈，〈勢與式：論述太極拳形氣勢化的轉變〉，《大專體育學刊》，13:1 (2011)，頁 1-9。

程瑞福，〈身體素養導期待體育即生活〉，《學校體育》，168 期 (2018 年)，頁 3。

詹思華，〈身體素養導向教學方法與實例〉，《學校體育》，168 期 (2018 年)，頁 61-62。

劉一民，〈運動身體經驗探：主體性與創造性經驗的反省〉，《體育學報》，期 13 (1991)，頁 53-61。

劉家豪，〈運動參賽的「分離—中介—整合」〉，《身體文化學報》，期 10 (2010)，頁 53-63。

劉義勝，〈生命壯自然：王子和〉，《臺灣百年體育人物誌》，第 10 輯 (2015.12)，頁 31-59。

劉義勝，《涵化太極》第 1 輯，臺北：養正堂出版，1989。

歐業超，〈何謂太極拳〉，《涵化太極 1》(臺北：養正堂文化，1989)，頁 18。

歐業超，〈重力場中練太極拳〉，《涵化太極》第5輯，臺北：養正堂文化，1993。

賴賢宗著，〈王子和楊家老架太極拳廣法系與道功〉，《元亨學刊》，第十期（2025），頁85-120。

蘇桐鳳，〈太極拳源流述要〉，《中國武術史料集刊》，第2集（1975），頁56-73。

蘇清標，〈打造太極大地的實踐者：鄧時海〉，《臺灣百年體育人物誌》，期16（2021），頁179-211。

五、學位論文和研討會論文集

《2024年第25屆中華世界楊家老架太極武藝錦標賽大會手冊》，中華世界楊家老架太極武藝總會，2004。

《生活藝文饗宴—品味鄧時海大師之茶香、琴韻、拳太極 活動手冊》，臺南市黃家古厝，2012。

二水居士，〈楊氏太極拳傳入臺灣史話〉，上海市閔行區臺胞聯誼“兩岸同根，太極一家”交流會，2021。

中華民國資深青商總會，《全球中華文化藝術薪傳獎第26屆頒獎典禮特刊》，2022。

王秀妃，〈從一個太極拳團體探討佛教與道教的身心修煉〉，臺北：國立政治大學宗教研究所博士論文，2022。

吳麒坤，《承傳太極，存古亮今，留住記憶，為史作證：吳明雄話說太極拳》，未出版講義。

林安梧，〈易經思想與二十一世紀的人類文明〉，《第一屆「太極武藝」學術發表研討會論文集》，臺南：新營市體育會太極拳委員會，2002，頁275。

施登堯，〈楊家老架太極拳的教與學：從初學者的視域出發〉，2007年太極武藝文化學術國際研討會，正修科技大學國際會議室，2007年11月23日。

張肇平，《中華民國太極拳總會成立三十週年紀念特刊》，臺北，中華民國太極拳總會，1996。

游添燈，〈太極拳與整一體運動〉，臺北：國立臺灣師範大學體育學系博士論文，2021。

楊志芳，《與物為春—楊振國的太極心境》，第四屆全球楊氏太極拳文化節組委會，2024。

楊家老架太極武藝，《太極拳吐納講義》，未出版講義。

萬保源，〈以力學的振擺之理論求證太極拳技術的奧義〉《萬保源文集》，未出版。

鄧時海，〈太極拳的修煉原則〉，臺南：第一屆太極武藝學術發表研討會，中華民國楊太極武藝總會，2002。

賴賢宗，〈王子和楊家太極拳與藤橋派養生道功〉，臺北：丹道修煉與太極拳內功講座講義，2023。

賴賢宗，〈王子和楊家太極拳與藤橋派道功〉，2023年2月12日臺南楊家太極武藝協會第四屆第二次會員大會，丹道修煉與太極拳內功講座講稿。

賴賢宗，《龍門丹道養生講義》，臺北：未出版講義。

蕭保源，〈以力學的振擺之理論求證太極拳技術的奧義〉，《蕭保源文集》，未出版，頁11-35。

蘇清標，〈參、太極文化的傳承〉，《傳承與使命》，第22屆全球中華文化藝術薪傳獎，頁14。

蘇清標編輯，《2018太極武藝文化學術研討會暨高峰論壇論文集》，高雄：中華楊家老架太極武藝師承協會，2018。

六、報紙和網路資料

苗君平，〈張巖仁 太極高手 弘光科大有葉問 門徒兩千〉，《聯合報》，2010年12月1日，版B2。

陳東旭，〈跨海無私教太極 一度被當特務〉，《聯合報》，2009年8月2日，版A12。

陳東旭，〈跨海無私教太極—一度被當特務〉，《聯合報》，2009年8月2日，版A12。

楊詩涵，〈阿瘦皮鞋 結合太極創鞋履新頁〉，《聯合報》，2020年11月26日，版C6。

七、外文及譯著

Allen Guttmann (阿倫·古特曼) 著，《從儀式到紀錄：現代體育的本質》(花勇民編譯)，北京：北京體育大學出版，2012。

Francois Jullien (余蓮)，《功效論：在中國與西方思維之間》(林志明譯)，臺北：五南，2015。

Francois Jullien (余蓮)，《勢：中國的效力觀》(卓立譯)，北京：北京大學出版，2009。

John Burrow (約翰·布羅)，《歷史的歷史：史學家和他們的歷史時代》(黃煜文譯)，臺北：商周城邦文化出版，2010。

Mihaly Csikszentmihalyi (米哈里·契克森米哈伊)，《心流：高手都在研究的最優體驗心理學》(張瓊懿譯)，臺北：行路出版、遠足文化發行，2019。

Samh Maza (莎拉·瑪扎)，《想想歷史》(陳建元譯)，臺北：時報文化，2018。

Victor Turne (維克多·特納)，《儀式過程——結構與反結構》(黃劍波，柳博贊譯)，北京：中國人民大學出版，2006。

Yu, Tien-Deng, and Jesús Ilundáin-Agurruza. "Taijiquan and the Body without Organs: A Holistic Framework for Sport Philosophy." *Journal of the Philosophy of Sport*, vol. 43, no. 3, 2016, pp. 365–379. *Taylor & Francis Online*, <https://www.tandfonline.com/loi/rjps20>. Published online 30 Sept. 2016.

附錄

附錄一 大事紀表

王子和大事紀表

年代		年齡	重要事蹟
西元	民國		
1913	2	1	陽曆 12 月 10 日，夏曆 11 月 13 日出生於山東濟南
1918	7	6	入小學，受軍國民教育
1923	12	11	上中學，學校有「拳術」課，從竇峰山先生習彈腿、少林掌、八段錦、四門槍、萬勝刀等武術
1925	14	13	在山東省立第一中學，從竇峰山先生習太乙拳劍
1929	18	17	高中畢業。到滕縣西南龍岡鎮孔繁蔚先生辦的學校教書
1930	19	18	在竇峰山先生鼓勵下，參加山東省國術比賽 進入山東大學中文系就讀
1932	21	20	在濟南山東省立民教館工作
1937	26	25	投筆從戎，隨軍南下參加徐州保衛戰
1938	27	26	於臺兒莊趙墩辦理軍郵轉口工作
1939	28	27	參加教育部社會教育工作團。夏後轉軍委會後勤政治部訓練榮軍
1940	29	28	年末奉調教育部
1941	30	29	應邀至教育部國語推行委員會工作 經馬德芸先生引見，拜呂殿臣先生為師，學習太極武藝
1945	34	33	呂殿臣先生傳手抄太極拳譜 臺灣省行政長官公署借調先生至臺，協助推行國語
1946	35	34	擔任臺灣省國語推行委員會常務委員兼訓練宣傳組組長
1949	38	37	寫〈誓願〉詞曲
1951	40	39	出版〈國語運動的理論與實踐〉
1956	45	44	子王恆生
1960	49	48	任國語日報「教育服務委員」服務委員 師兄蕭錦城先生至浦城街，取名浦城街居所為「華步庭」
1964	53	52	發表〈太極拳書及其他〉

1970	59	58	抄明倫八段錦手稿，賜孫瑞吉
1971	60	59	撰〈盤架二十四表〉〈八段錦研究〉序
1976	65	64	撰〈真劍幽元講稿節錄〉〈誌三丰先生生日〉
1977	66	65	臺灣師大演講〈怎樣修煉太極拳的套拳法(上)〉 撰「太極武藝和露禪學派」
1978	67	66	自中央圖書館臺灣分館推廣服務組主任退休 拍攝露禪學派太極拳動作示範
1980	69	68	華步庭講〈說推手〉
1983	72	71	撰〈吳稚暉先生與國語運動〉
1984	73	72	呂殿臣師祖百年誕辰印〈法統頌〉
1987	76	75	撰〈齊公鐵恨跟他主編的語文週刊〉〈無題—方桂大師光耀永恆〉
1988	77	76	撰〈法統頌附誌〉〈四十年臺灣的國語教育〉〈臺灣光復以來國語推行上一點我的見聞及察究〉〈國語日報大事記〉 〈臆說岳飛規創八段錦的始末〉〈八段錦：明倫八段錦的源流，明倫八段錦各段及細目名稱，明倫八段錦的動作裡三個基本性的靜姿，明倫八段錦在其教程中的三個層面，練功注意事項〉
1989	78	77	撰〈太極拳流傳史話〉、〈漫談太極拳的套拳〉
1990	79	78	〈一次國語演說競賽成績的講評錄〉出版 〈華步庭四十年〉訪談 〈單說以心行氣的心〉 〈華步庭正功修煉傳述錄〉
1991	80	79	撰〈太極拳十三勢八門手法的輕重浮沉〉
1992	81	80	撰〈正行氣的鍊己築基與盤架串拳〉
1993	82	81	〈何謂太極拳〉 〈說太極拳的打手及其修煉〉 《太極拳實拳三十六式類—類型式措定靜姿身形影像》
1994	83	82	撰〈打手入門正功功操綱目〉 修訂〈太極拳書及其他〉
1995	84	83	撰〈太極拳本體實現其現象要有人體生命上的三種高品質的靈根作為支持〉
1996	85	84	〈太極拳縮影的引言〉 〈太極拳裡攬雀尾一個式子的手法兒尋真〉

			修訂〈無題—方桂大師光耀永恆〉 獲「全球中華文化藝術薪傳獎」
1997	86	85	撰〈修煉純正的太極拳〉 〈太極拳的身法指要〉
1998	87	86	修訂〈真劍幽元〉 〈太極拳套拳初修築基本功操〉 審訂《太極拳縮影》出版
1999	88	87	發表〈山右王先生宗岳太極拳論的注疏〉
2000	89	88	《太極拳歷練「遊於藝」的較技規範》
2001	90	89	審訂《太極劍》出版 撰〈太極拳的知覺運動〉
2002	91	90	審訂《涵化太極》14 出版
2003	92	91	8 月 7 日逝世

鄧時海大事紀表

年代		年齡	重要事蹟
西元	民國		
1941	30		出生於馬來西亞怡保
1951	40	10	就讀馬來西亞江沙遙倫國小 由父親教授洪拳
1957	46	16	就讀馬來西亞江沙崇華中學
1961	50	20	擔任馬來西亞崇華中學學生會主席，聖約翰救生隊隊長； 參加田徑隊，合唱團
1962	51	21	騎單車環繞星馬半島 3 週
1963	52	22	來臺就讀臺灣師範大學體育學系 拜楊家太極武藝第五代傳人王子和為師
1971	60	30	返回母校國立臺灣師範大學體育學系任教
1972-1973	61-62	31-32	獲聘行政院衛生署太極拳教席
1973-1992	62-81	32-51	獲聘國立臺灣師範大學國術研究社指導老師
1974	63	33	參學楊家太極武藝第四代嫡傳楊守中於香港 獲聘中華文化復興運動推行委員 63 年度太極訓練班總教練
1977	66	36	獲聘中華民國太極拳協會研究顧問

1980	69	39	獲聘中華民國太極拳協會第三屆教練委員會副主任
1981	70	40	獲聘僑務委員赴北歐巡迴教學國術教師
1982	71	41	獲聘教育部國中課程標準體育組修訂委員
1983	72	42	獲聘中華學術院國術研究所研究委員
1984	73	43	獲聘中華學術院國術研究所編輯委員
1985	74	44	當選中華民國國術會學校國術發展主任委員
			當選中華民國國術會第七屆理事
1986	75	45	獲聘中華民國太極拳協會第五屆訓練委員
1988	77	47	獲聘 77 學年度國小體育科課程研究發展諮詢審(評)議會
1989	78	48	獲聘中華民國太極拳協會國際聯盟聯絡委員
			獲聘國立體育學院 79 年度全國國術實驗班講師
1990	79	49	通過亞洲武術聯合會第十一屆亞運會武術裁判 成立中華武術委員會負責人
			獲聘中華民國國術會研究發展委員
			擔任「準備 1990 年亞運武術項目」選手決選裁判儲訓選手選拔
1991	80	50	獲聘教育部國民中學課程體育科修訂小組委員
			獲聘第六屆國術委員會顧問
			獲聘中國大陸湖北省高等學校武術協會顧問
1991-1992	80-81	50-51	獲聘中國大陸武漢市體育科學學會名譽理事
1991-1995	80-84	50-54	獲聘中華武術研究發展協會秘書長
1992	81	51	國立體育學院(今國立體育運動大學)國術研究中心指導員
			擔任國立臺灣師範大學學校體育課程系統化規畫專案教材編配召集人
			獲聘民國 81 年六福盃全國武術錦標賽總裁判長
			1994 年亞運暨第一屆東亞運動會中華隊國術隊
			第三屆亞洲武術錦標賽國際裁判
			獲聘行政院僑務委員會巡迴文化教師赴法國教習太極拳
1993	82	52	第一屆東亞運動會國術隨隊裁判及技術督導
			獲聘第二屆世界武術錦標賽秘書
1994	83	53	獲聘中華民國大專院校體育總會國術委員會技術委員
			獲頒國際武術聯盟大學最高榮譽博士學位
			獲聘中華民國楊太極武藝協會師承長兼總教練

			獲聘民國 83 年十信盃全國武術錦標賽總裁判長
			獲聘中國大陸河南省溫縣武術協會名譽主席
1995	84	54	獲選美國第三屆世界武術錦標賽代表團隊
			獲聘中國大陸北京大學楊太極武藝社顧問
1996	85	55	獲聘臺北市體育會武術委員會審判長
			獲聘中華民國楊太極武藝協會第十一屆錦標賽審判委員召集人
			獲聘民國 85 年中正盃全國武術錦標賽總裁判長
1997	86	56	獲聘臺灣省體育會武術協會民國 86 年中正盃武術錦標賽審判委員
			獲聘民國 86 年臺灣區運動會武術審判委員召集
1997-2001	86-90	56-60	獲聘臺北市體育會武術委員會總幹事
1998	87	57	獲聘中國大陸莆田太極武藝研究會永久顧問
1999	88	58	獲聘大專院校民國 87 學年度國術暨太極推手錦標賽裁判長
			獲頒第七屆全球中華文化藝術薪傳獎（武藝類）
2017	106	76	獲頒首屆全球楊氏太極拳文化節，太極文化終身成就獎

李傳錚大事紀表（李傳錚提供）

年代		年齡	重要事蹟
西元	民國		
1946	35		出生於柬埔寨首都金邊市
1964	53	18	高中畢業於柬埔寨金邊市廣肇惠中學
1970	59	24	考獲法語文中學畢業證書 因東國戰亂，獲父母同意前往臺灣接受大學教育就讀大學先修班
1971	60	25	獲分發至國立臺灣師範大學英語學系
1972	61	26	開始晨間在臺灣師大跟鄧老師學習太極拳
1975	64	29	畢業於國立臺灣師範大學英語學系
1976	65	30	獲分發至臺北縣立中和國民中學教授英語
1977	66	31	移民法國開始從事餐館業，接着國際旅館業，後經人介紹轉失業機構處理失業文件
1978	67	32	開始週日在巴黎盧森堡公園義務教太極拳（1970 年代很

			少法國人知道太極拳)
1979	68	33	週日在巴黎盧森堡公園義務教太極拳
1980	69	34	週日在巴黎盧森堡公園義務教太極拳
1981	70	35	獲頒中華民國太極拳協會獎狀
1982	71	36	參加臺北陸羽茶學講座 週日在巴黎盧森堡公園義務教太極拳
1983-1989	72-78	37-43	在巴黎東郊市鎮開辦太極拳班
1990	79	44	8月份出版法文書《道，炁，太極拳》
1991	80	45	在巴黎東郊市鎮開辦太極拳班
1992	81	46	6月份鄧時海老師應邀前來法國教授太極拳 9月份帶團參加在中國北京和溫縣舉辦的太極拳活動
1993	82	47	5月應聘為巴黎華僑文教中心華文教師及太極拳老師 5月份應邀參加第二屆河北永年國際太極拳聯誼會 8月份北京國際武術太極拳表演大會 9月參與法國第三屆太極拳節 11月帶團赴臺灣參加第十屆錦標賽
1994	83	48	7月份應邀赴西班牙傳授太極拳 9月參與法國第四屆太極拳節
1995	84	49	8月份應邀赴西班牙傳授太極拳 9月份應邀參加臺北區會成立大會 10月參與法國第五屆太極拳節
1996	85	50	3月參與文教中心舉辦的中華武術觀摩表演 5月開始每週日在巴黎華僑文教中心教授太極拳 7月份的香港旅遊季應邀在巴黎鐵塔下演示太極拳 參予七月份在巴黎北部舉辦的歐洲太極武藝會議 8月份應邀赴西班牙傳授太極拳 9月底參與法國第六屆太極拳節 11月份帶團參加臺灣總會主辦的錦標賽 12月份應邀赴西班牙傳授太極拳
1997	86	51	7月份鄧老師由楊庭維，蘇建榮兩位老師陪同來法國和保加利亞傳授太極武藝
1998	87	52	在西班牙舉辦太極拳三月一期培訓班 8月份帶團來法國傳授楊家老架太極武藝
1999	88	53	榮獲總會協助在保加利亞舉辦一週的太極拳訓練班

			7 月份蘇清標老師應邀來法國傳授太極武藝 11 月帶團赴臺灣參加第十三屆錦標賽
2000	89	54	6 月份在法國南部舉辦一週的太極拳訓練班 8 月份鄧老師應邀蒞臨法國傳授太極推手研習班
2001	90	55	11 月帶團赴臺灣參加第十四屆錦標賽
2002	91	56	2 月份在法國南部舉辦一週的太極拳精修班。週末有辦推手訓練班
2003	92	57	11 月帶團赴臺灣參加第十五屆錦標賽
2004	93	58	4 月份應邀到法國南部主持一週的太極拳訓練
2005	94	59	11 月帶團赴臺灣參加第十六屆錦標賽
2006	95	60	4 月份在法國南部舉辦一週的太極劍訓練班
2007	96	61	4 月份在法國南部舉辦一週的太極拳體用兼修訓練班 11 月帶團赴臺灣參加第十七屆錦標賽
2008	97	62	培育未來太極拳教練，週末有辦推手訓練班
2009	98	63	10 月獲頒第十五屆全球中華文化藝術薪傳獎（武藝類） 11 月帶團赴臺灣參加第十八屆錦標賽
2010	99	64	培育未來太極拳教練，週末有辦推手訓練班
2011	100	65	8 月份應邀參加在意大利舉行的第九屆歐洲太極拳與氣功論壇 11 月帶團赴臺灣參加第十九屆錦標賽
2012	101	66	培育未來太極拳教練，週末有辦推手訓練班
2013	102	67	11 月帶團赴臺灣參加第二十屆錦標賽
2014	103	68	波蘭學生楊司奇君五月份在波蘭創立《丹田基建協會》
2015	104	69	5 月份應邀至波蘭授拳一週 6 月份在法國南部主辦第二十屆世界楊太極武藝國際錦標賽 11 月帶團赴臺灣參加第二十一屆錦標賽
2016	105	70	8 月份應邀至波蘭授拳一週
2017	106	71	4 月份應邀至波蘭授拳一週 11 月帶團赴臺灣參加第二十二屆錦標賽
2018	107	72	2 月份協助在波蘭舉辦《楊家老架太極武藝文化節》 6 月份應邀至波蘭授拳一週
2019	108	73	4 月份應邀至波蘭授拳一週 11 月帶團赴臺灣參加第二十三屆錦標賽

2020	109	74	2 月份在法國西南部主辦明倫八段錦和太極扇一週訓練班 4 月份應邀至波蘭授拳一週
2021	110	75	10 月份應邀至波蘭授拳一週 11 月帶團赴臺灣參加第二十四屆錦標賽
2022	111	76	10 月份應邀至波蘭授拳一週
2023	112	77	週末培育新舊楊家老架太極武藝教練，未來的接班人

蘇清標大事紀表

年代		年齡	重要事蹟
西元	民國		
1954	43		出生於臺南縣白河鎮
1972	61	18	畢業於嘉義高工
1974	63	20	就讀國立臺灣師範大學
1974	63	20	拜鄧時海教授為師，學習楊家老架太極武藝
1978	67	24	臺灣師範大畢業回臺南縣從事教育工作，並為楊家太極拳第一位在南部七縣市之推動者，目前楊家老架太極拳已普及於南部各縣市
1980	69	26	加入臺南縣國術協會，大力推展國術與太極拳的教學活動
1986	75	32	成立中華民國太極拳協會臺南縣支會，並擔任副理事長之職，推動太極武藝之教學工作
1989	78	35	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 參加中華民國太極拳協會各項活動及教練講習活動，並於當年通過國家級教練檢定考試合格 ◇ 當選為中華民國太極拳協會理事 ◇ 獲聘為中華民國太極拳協會編輯委員會之委員，發行太極拳相關雜誌之編輯工作
1990	79	36	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 與鄧時海教授等 108 位同們共同成立中華民國楊家老架太極武藝協會，以利長遠發展楊家老架太極拳 ◇ 負責推動楊家老架太極拳每年之全國性比賽活動，多次擔任裁判長和審判長之職務 ◇ 帶領臺南縣太極拳隊參加十三屆全國民俗才藝比賽，獲得各項優勝，促進本縣市之太極武藝發展與各

			縣市之武藝聯誼 ◇ 參與第一屆中華民國中華盃國際太極拳錦標賽，獲聘為籌備委員
1991	80	37	◇ 獲聘為中正盃太極拳錦標賽之籌備委員 ◇ 應聘為中鋼太極拳社，教導太極拳
1992	81	38	成立中正大學太極拳社，連續十年擔任太極拳教練，後由學生詹嘉隆擔任至今
1993	82	39	參與中華武術研究發展協會，協助縣市亞運比賽套路之推展，並獲聘為教練裁判
1994	83	40	◇ 獲聘為十信盃全國武術錦標賽大會裁判 ◇ 應聘至日本指導楊太極武藝之成立及教學工作至今
1995	84	41	獲聘為第九屆中正盃國術錦標賽大會裁判
1996	85	42	獲本門鄧師承長時海教授之任命，為本門之掌門師兄，負責楊太極武藝之傳承工作事宜
1998	87	44	應聘為第一屆主委盃全國太極拳觀摩表演大會裁判
1999	88	45	獲聘第十三屆楊太極武藝錦標賽之審判委員
1999-2010	88-99	45-56	應聘為臺南縣太極拳協會總教練
2000	89	46	◇ 獲聘全國太極拳觀摩比賽大會副裁判長 ◇ 獲聘第五屆中華盃太極拳國際錦標賽大會裁判
2001	90	47	致力於太極拳哲學之研究，畢業於南華大學哲學研究所，碩士論文題目為「太極拳拳理的哲學詮釋—以楊家老架太極拳為核心」
2002	91	48	◇ 獲聘為中華民國太極拳總會選訓委員會委員 ◇ 獲頒臺南縣政府體育獎章 ◇ 主辦楊家老架第一屆太極拳學術發表研討會，共發表論文 15 篇
2003	92	49	應聘至美國德州達拉斯指導楊太極武藝及演講
2006	95	52	參加 2006 第二屆臺灣武術文化節表演
2007	96	53	◇ 應聘至美國德州達拉斯指導楊太極武藝及演講 ◇ 6 月起發行太極武藝「武訊」季刊 ◇ 11 月主辦第一屆太極武藝文化學術國際研討會，共發表太極拳論文計 14 篇，提升太極武藝學術文化 ◇ 獲聘為臺灣武藝文化研究協會顧問
2009	98	55	◇ 應聘至美國德州達拉斯指導楊太極武藝及演講

			◇ 獲聘 2009 年福爾摩沙盃全國太極拳錦標賽大會顧問，並以大師身份上臺表演
2010	99	56	重整創辦中華世界楊家老架太極武藝總會，全球推廣國際楊太極武藝交流平臺
2011	100	57	發起成立中華傳統武術「臺灣拳頭會」，擔任常務理事
2013	102	59	◇ 成立元亨書院薪園坐講堂，推廣學術交流，深化學養，傳承發揚中華文化傳統 ◇ 受邀中國廣東省海峽兩岸交流促進會舉辦海峽兩岸太極拳大會錦標賽名師表演 ◇ 獲聘中國福建省莆田市場太極武術顧問 ◇ 受邀參與臺灣少林拳道協會主辦臺灣世界杯國際武術大賽名師表演
2014	103	60	6 月承辦臺灣傳統武藝大匯演，共有 31 門派參與演武，獲聘為大會主席
2015	104	61	榮獲第 22 屆全球中華文化藝術薪傳獎武藝類獎
2016-2019	105-108	60-65	擔任中華傳統武術「臺灣拳頭會」臺灣拳頭會第二屆及第三屆理事長
2019	108	65	考取國立臺灣師範大學體育運動科學系博士班就讀

徐運金大事紀表

年代		年齡	重要事蹟
西元	民國		
1952	41		出生於苗栗縣南庄鄉田美村，父親務農、礦工，母親家管。
1958	47	6	就讀苗栗縣南庄國民小學。
1964	53	12	就讀苗栗縣南庄初級中學，開始學習本家客家舞師團。
1967	56	15	就讀苗栗縣省立竹南高級中學，美術啟蒙於黃鉅太老師，並習畫李澤藩教授。
1968	57	16	參加苗栗縣救國團舉辦繪畫比賽榮獲全縣國畫高中組第一名。
1969	58	17	參加苗栗縣救國團舉辦繪畫比賽榮獲全縣國畫高中組第一名。
1971	60	19	習畫黃歐波教授、劉奇偉教授及李德教授。

1972	61	20	<p>*考取國立臺灣藝術專科學校（現臺藝大）美術工藝科應用美術組，同時參加太極拳社習拳。</p> <p>*於臺北市林森道館李雲程門下練習跆拳道。</p>
1973	62	21	參加全國美術設計協會設計比賽，榮獲佳作。
1975	64	23	<p>*1974年及1975年代表臺北市林森道館參加全國中正盃跆拳道錦標賽。</p> <p>*大專義務役於陸軍127師任苜拳道教官。</p>
1976	65	24	10月10日見義勇為，勇救受傷老戰士於頭城鎮，獲陸軍總司令馬安瀾召見，頒「見義勇為」獎狀表揚。
1977	66	25	11月開始於臺北市松山奉天宮學習楊家老架太極武藝，師承臺灣師大體育學系鄧時海教授（時奉天宮武場為第一期）。
1978	67	26	4月份開始於臺北市松山奉天宮武場帶班教拳，同時進入鄧時海教授於臺北市卧龍街自宅頂樓習拳，正式入師承體系。
1979	68	27	<p>*世華銀行總行（館前路）教拳。</p> <p>*獨自創業山大工程行，年底與許美麗結婚，定居臺北市並共同經營室內設計行業。</p>
1980	69	28	<p>*4月5日於中正紀念堂大孝門開始教拳，與鄧時海老師和蘇清標老師等創立康健會，並任季刊發行人。</p> <p>*與鄧時海老師等6人參加國際體育節表演。</p> <p>*9月大女兒出生初為人父。</p>
1981	70	29	<p>*設立「山大室內設計有限公司」於臺北市。</p> <p>*交通銀行總行與土地銀行教太極拳。</p> <p>*年底二女兒出生。</p>
1982	71	30	公賣局總局教太極拳。
1983	72	31	<p>*中國石油總公司教太極拳。</p> <p>*於臺北市忠孝東路四段與鄧時海老師、蘇清標老師、林添進老師等同門開設太極門茶藝館</p> <p>*年底三女兒出生。</p>
1984	73	32	中央研究院民族所教太極拳。
1985	74	33	聘請王子和教授至中央研究院民族所演講「太極之道」。

1986	75	34	與鄧時海老師完成散手對練並錄製影帶。
1987	76	35	負責鄧時海老師太極門中心設計及施工（數雲臺）。
1988	77	36	拜師玄門師尊涂金田，修習傳自四川青城山之內功心法。
1989	78	37	*取得中華民國太極拳協會國家級教練證書(78)081 號。 *取得中華民國體育協進會國家級太極拳運動教練證(78)體教 1640 號。 *與范增平老師受邀杭州設計中國茶業博物館臺灣館。
1990	79	38	*於數雲臺立道號為「太一」。 *楊太極武藝協會發起人，並任第一屆常務理事。 *1 月 26 日與鄧時海老師等一行 40 人訪陳家溝楊露禪習拳處及少林寺等，並捐贈陳家溝新臺幣 100 萬元，作為修護楊露禪習拳處及立碑，並參與設計紀念碑。 *第六屆楊太極武藝錦標賽於臺北市福德國小任推手裁判長。 *拜師仙宗金山派傳道師楊玉振(上明子)門下，道號「天一子」。
1991	80	39	*創立華視武場於臺北市光復南路 100 號教太極拳。 *鄧時海老師賜名授拳堂號「文心坐」並贈手寫「文心坐」匾額一方。
1992	81	40	*移居臺中市，另增設名人設計補習班。 *11 月 15 日主辦第七屆中華民國楊太極武藝錦標賽。 *11 月 26 日檢討第七屆中華民國楊太極武藝錦標賽摘要一冊。
1993	82	41	*取得藍級拳術及藍級劍術合格。 *亞洲室內設計師之夜邀請演出太極武藝於臺北世貿聯誼社。
1994	83	42	*任救國團臺中學苑「太極拳」委任特約教師。 *出版楊家太極拳（行政院新聞局版臺業字第 300 號） *任第九屆全國楊太極武藝錦標賽推手裁判長(83.11.1)。 *與鄧時海老師率團去日本，參加日本太極武藝協會檢定及武術發表於東京。
1995	84	43	*文心坐第一期師承班始業式於臺中市，門生 24 人。 *任中部區會會長。

			*承辦第十屆中華民國楊太極武藝錦標賽於臺中女中。
1996	85	44	*參與王子和教授榮獲第一屆全球中華文化藝術薪傳獎～中華武藝獎頒獎典禮。 *任第十一屆中華民國楊太極武藝錦標賽大會審判委員。
1997	86	45	*文心坐第二期師承班始業式於臺中市，門生 14 人。 *11 月 25 日考取內政部建築物室內裝修專業技術人員登記證（內學室技字第 40E1001460 號）。
1998	87	46	*山大室內設計有限公司負責人「建築物室內裝修業登記證」（內學室業字第 40E2000649 號）。 *主持太極武藝學術發表研討會於臺南新營文化中心。
1999	88	47	*參加鄧時海教授榮獲全球中華文化藝術薪傳獎～中華武藝獎頒獎典禮。 *參與行政院陽光計劃推廣太極武藝。
2000	89	48	*聘任臺中市楊家老架太極武藝協會創會師承長。 *任中華民國太極拳總會全國太極拳觀摩表演比賽裁判。
2001	90	49	*文心坐第三期師承班始業式於臺中市（門生 16 人） *成立彰化縣員林鎮公所員工國術社。 *11 月取得紅巫拳術合格證書。 *承辦第十四屆中華民國楊太極武藝錦標賽於臺中市 2001 年 11 月 11 日（時任第三屆總會理事長）。 *傳霸天下第 005 集十倍速成功戰將 P89-111 頁專輯。
2002	91	50	接受范增平教授著作臺灣茶人採訪錄專輯訪問(P262-266)。
2003	92	51	*承辦 2003 年第十五屆全國楊太極武藝錦標賽於臺南新營市並任審判委員（時任第四屆總會理事長）。 *代表世界楊太極武藝總會參加 2003 年日本楊太極武藝十週年交流活動，並表演刀與劍於東京。
2005	94	53	*亞太國際墨彩畫展社會組特優(94.11.5)。 *第十六屆全國楊太極武藝錦標賽於臺東體育場，任審判委員（時任總會理事長）。
2006	95	54	*受聘為彰化縣楊太極武藝協會創會師承長。 *南庄鄉公所觀光文化解說員訓練並取得結業證書。

			*創立文心坐武術學校於苗栗縣南庄鄉田美村。
2007	96	55	*當選第五屆中華民國楊太極武藝協會常務理事。 *第十七屆楊太極武藝錦標賽審判委員召集人。 *獲中華民國楊太極武藝協會表揚「太極武藝貢獻獎」(臺內社第 839509 號)。 *2007 年起以獅頭山勸化堂為基地推動太極文化，成為太極之鄉(苗栗縣南庄鄉)並獲迴響。 *參加 64 畫會在高雄市圖書館聯展，首次展出「太極創作四幅」。
2008	97	56	*1 月 24 日主導抗議臺灣電力公司「田美至樂山」基地高壓電塔一案，成功的改為地下電纜，保護地方生態環境。 *受聘為苗栗縣楊太極武藝協會創會師承長。
2009	98	57	*文心坐師承班第四期始業式於數雲臺(門生 15 人)。 *當選第六屆中華民國楊太極武藝協會常務理事。 *4 月取得紅亟刀術合格證書(臺內社第 839509 號)。
2010	99	58	*受聘為臺中市中國醫藥大學太極研究社老師。 *任新竹市私立救國團新竹團委會委任之太極拳老師。 *11 月 28 日聯合報/南庄報導 58 歲徐運金 32 年精彩太極人生。 *文心坐師承班第五期始業式於數雲臺(門生 15 人)。
2011	100	59	*參加 2011 百年樂活長青盃全國太極拳賽之名師表演(4 月 17 日)。 *文心坐師承班第六期始業式於數雲臺(門生 14 人)。 *當選第七屆中華世界楊家老架太亟武藝總會常務監事，並聘為發展委員會委員。 *2011 年中華世界楊太極武藝錦標賽審判委員。 *發起創立「苗栗縣工商經營研究社」(IMC)，並獲選第一屆常務監事。
2012	101	60	*任救國團苗栗團委會苗栗及頭份太極拳指導老師。 *開始學習古琴，啟蒙老師為王博弘，於新竹東門市場。
2013	102	61	*創簡易十式套路，配合桃園長庚醫院黃美娟院長研發「新式體感復健」智慧型治療。 *取得坐式太極操教練資格(102 賢證字第 001 號)。

			<ul style="list-style-type: none"> * 參加苗栗縣舉辦國際武術名家表演於文化中心。 * 帶領中華世界楊家老架太極武藝總會參加苗栗縣武術成果發表會，於苗北藝文中心。
2013	102	61	<ul style="list-style-type: none"> * 時任總會理事長，主辦 2013 第十九屆中華世界楊太極武藝國際錦標賽及國際太極武藝論文發表於苗栗巨蛋，並招待楊家第五代嫡傳楊志芳老師（11 月 9 日）。 * 出版國際太極拳論文集與太極武藝修煉心得彙編。 * 受聘為新竹縣楊太極武藝協會創會師承長。 * 與黃明燦醫生及汪漢澄醫生共同研創簡化太極拳與坐式太極操示範教材（DVD+教學手冊），指導單位為臺灣動作障礙學會。 * 文心坐師承班第七期始業式於數雲臺（門生 16 人）。
2014	103	62	<ul style="list-style-type: none"> * 出版「黃山行」畫冊，首次個展於苗北藝文中心。 * 參加苗栗縣山城圓夢全國武術名家及教育論壇，於苗栗縣文化中心中正堂。 * 從學逸響堂張清治教授修習古琴。 * 文心坐師承班第八期始業式於數雲臺（門生 14 人）。 * 榮獲中華民國工商經營研究社聯合會「IMC」第四屆全國幸福家庭楷模。
2015	104	63	<ul style="list-style-type: none"> * 參加 64 畫會聯展於臺北市拓樸藝廊展出黃山油畫 10 幅。 * 時任總會理事長，主辦 2015 年第十二屆世界楊太極武藝錦標賽於法國。 * 於臺中港都體育館舉辦第 21 屆中華世界楊太極武藝全國錦標賽。
2016	105	64	<ul style="list-style-type: none"> * 編輯「楊家老架太極拳」中華楊家老架太極武藝協會出版。 * 當選中華楊家老架太極武藝師承協會第二屆常務理事。 * 文心坐師承班第九期始業式於數雲臺（門生 11 人）。 * 主辦逸響堂古琴雅集於臺北市華國大飯店。 * 參加苗栗縣舉辦國際武術名家表演於文化中心。 * 任中華世界楊太極武藝錦標賽審判委員。 * 參加苗栗縣「施情畫意」「千動愛心」美術展覽及愛心捐贈活動。

			<ul style="list-style-type: none"> * 出版太極畫冊「律動之美」，並於臺北市拓樸畫廊參加 64 畫會聯展，展出太極武藝創作之作品十幅。
2017	106	65	<ul style="list-style-type: none"> * 1 月取得太極劍術「紅巫」合格證書（臺內社字第 1000205943 號）。 * 主辦首屆全球楊氏太極拳文化節暨首屆海峽兩岸太極拳文化交流大會（中國河北省邯鄲，並參與尋根之旅）。 * 參加兩岸高校大學生新簡易 24 式太極拳系統研習營及學術論壇（科學人文生活滙流活動），於北京大學。 * 文心坐師承班第十期始業式於數雲臺（門生 17 人）。 * 張清治教授指示開始傳授古琴（學員 18 人）。 * 獲選臺灣省模範父親（106 府民社字第 1061600154 號）。 * 倡議古蹟「南庄鄉田美永和宮」修護保存，於 2017 年 12 月 1 日通過登錄為「苗栗縣歷史建築」。
2018	107	66	<ul style="list-style-type: none"> * 協辦第一屆歐洲楊家老架太極拳文化節及國際賽於波蘭。 * 任第 23 屆中華世界楊太極武藝錦標賽審判委員。 * 參加臺中世界花卉博覽會「花現太極」演出散手及古琴。 * 受聘苗栗縣南庄鄉田美國小楊家太極拳指導老師。 * 中華民國 107 年全民運動新南向政策（苗栗縣政府主辦）， 代表中華世界楊家老架太極武藝總會表演太極快拳。 * 任南庄鄉田美社區「銀海社區型長照中心」太極拳老師。 * 鄧時海老師審定通過「楊家老架太極拳推手及散手」一書（未出版）。 * 元月九日北京大學致贈 2008 年北京奧運太極銅雕，單鞭與斜飛式兩尊，並蒞臨剪彩與揭幕，致贈感謝狀。 * 四月二十六日率古琴學員 11 人至大直拜見張清治教授，並以帖紀實。 * 任苗栗縣中港溪美術研究會第十三屆理事長。 * 參加臺灣藝術博覽會展出太極武藝作品。 * 受聘任財團法人獅頭山勸化堂藝文展覽館策展委員召集人。 * 苗栗縣工商經營研究社（IMC）專訪「誠心至真」追求

			人生圓滿。
2019	108	67	<ul style="list-style-type: none"> * 中華世界楊太極武藝中北區聯合檢定裁判長。 * 榮獲救國團頒「2019 終身學習優良教師獎」(108 青教字 1723 號)。 * 編輯苗栗縣中港溪美術研究會會誌並出版(時任理事長)。
2020	109	68	<ul style="list-style-type: none"> * 獲苗栗縣救國團團委會主委蔡麗卿表揚推廣太極拳。 * 文心坐師承班第十一期始業式(門生 15 人)。 * 2019 參加西班牙水性蠟彩亞洲首次聯展,展出「對待」一幅。 * 2019 及 2020 參加臺灣藝術博覽會展出「太極武藝作品」。 * 參加苗栗縣文化部古蹟維護人員教育訓練課程結業。
2021	110	69	<ul style="list-style-type: none"> * 參加臺灣藝術博覽會展出「太極武藝作品」。 * 取得黃亟和藍級槍術合格證書。 * 獲南庄鄉公所「農業推廣教育優良農民獎」。 * 獲第一屆臺灣之光百業菁英獎—太極武藝菁英獎。 * 任苗栗縣南庄鄉獅山社區關懷據點老人楊家太極拳。 * 參加苗栗縣志願服務基礎及社會福利特殊類訓練及格證書。 * 編輯中港溪美術研究會「南庄鄉永和宮」歷史建築文化之美創作專輯。 * 主持南庄鄉花卉節「花卉之星」田美永興橋佈點之佈置。 * 參加 A12 線上藝廊,並於畫廊聯展三幅太極創作。 * 完成南庄鄉田美永和宮修護及再利用計劃(苗栗縣政府)。
2022	111	70	<ul style="list-style-type: none"> * 受聘為新竹市楊家老架太極武藝協會創會師承長。 * 第 24 屆楊家老架太極武藝全國錦標賽審判委員。 * 榮獲第 26 屆全球中華文化藝術薪傳獎—中華武藝獎(2022.10.15)。 * 賴清德副總統接見第一屆臺灣之光百業菁英得獎人,致贈太極武藝文創作品「對待」與總統府收藏(2022.08.29)。 * 苗栗縣政府副縣長鄧桂菊代表徐耀昌縣長表揚「太極

			<p>武藝菁英獎」得獎人徐運金記者會。</p> <p>*主持南庄鄉田美永和宮參與南庄花卉節佈點及解說員訓練。</p>
2023	112	71	<p>*1月16日取得紅亟槍術合格證書(臺內府字1110005338號)。</p> <p>*2月19日中華楊家老架太極武藝師承協會邀請講演「太極人生」,並致贈鄧時海師承長太極文創「空無」乙幅。</p> <p>*苗栗縣長鍾東錦接見表揚徐運金武藝大師,榮獲全球中華文化藝術薪傳獎~中華武藝獎記者會。</p> <p>*白陽電視專輯(一)茶藝與武藝的共鳴、文藝茶訪第二季EP153。</p> <p>*白陽電視專輯(二)茶藝與武藝的共鳴、文藝茶訪第二季EP155。</p> <p>*5月8日賴清德副總統接見全球中華文化藝術薪傳獎得主,並致贈太極文創「秋禪」乙幅與總統府收藏。</p> <p>*苗栗縣政府推荐參加第十二屆總統文化獎~在地希望獎。</p> <p>*5月26日籌組全球中華文化藝術薪傳獎得獎人協會,籌備發起人會議於文心坐。</p> <p>*7月1日就職財團法人獅頭山勸化堂董事。</p> <p>*8月27日推動全國太極拳武藝表演暨技術交流大會於苗栗縣巨蛋,並表演楊家太極快拳。</p>

附錄二 中華楊家老架太極武藝師承協會章程

中華楊家老架太極武藝師承協會章程

第一章 總 則

- 第一條 本會名稱為中華楊家老架太極武藝師承協會（以下簡稱本會）。
- 第二條 本會為依法設立、非以營利為目的之社會團體。
宗旨如下：以弘揚中華文化，推廣楊家老架太極武藝，砥礪身心健康，調和身心靈慧之人性氣質，俾以建立大同世界為宗旨。
- 第三條 本會以全國行政區域為組織區域。
- 第四條 本會會址設於主管機關所在地區，並得報經主管機關核准設分支機構。
前項分支機構組織簡則由理事會擬訂，報請主管機關核准後行之。
會址及分支機構之地址於設置及變更時應函報主管機關核備。
- 第五條 本會之任務如下：
一、楊家老架太極武藝之研究發揚。
二、楊家老架太極武藝之推廣交流。
三、楊家老架太極武藝國際化之推展。
四、太極身心健康哲理探討與宣導。
五、楊家老架太極武藝師資培訓、功力鑑定、競賽與裁判規則制定、刊物出版及活動、競賽之舉辦。
六、其他有關楊家老架太極武藝及太極理論之研究與發展。
- 第六條 本會之主管機關為內政部；目的事業主管機關為行政院體育委員會，其目的事業應受各該事業主管機關之指導、監督。

第二章 會 員

- 第七條 本會會員申請資格如下：
一、個人會員：凡贊同本會宗旨、年滿二十歲、具有楊家老架太極武藝師承資格者。
二、預備會員：凡年滿二十歲，對本會宗旨認同而未取得楊家老架太極武藝師承資格者，得參加預備會員。
三、團體會員：凡贊同本會宗旨之公私機構或團體。
四、榮譽（贊助）會員：凡對本會工作之發揚或贊助具卓越貢獻之團體或個人。
申請時應填具入會申請書，經理事會通過，並繳納會費。
團體會員應推派代表一人，以行使會員權利。
- 第八條 會員（會員代表）有表決權、選舉權、被選舉權與罷免權。
每一會員（會員代表）為一權。
榮譽（贊助）會員及預備會員無前項權利。

- 第九條 會員有遵守本會章程、決議及繳納會費之義務。
會員未繳納會費者，不得享有會員權利，連續二年未繳納會費者，視為自動退會。
會員經出會、退會或停權處分，如欲申請復會或復權時，除有正當理由經理事會審核通過者外，應繳清前所積欠之會費。
- 第十條 會員（會員代表）有違反法令，章程或不遵守會員大會決議時，得經理事會決議，予以警告或停權處分，其危害團體情節重大者，得經會員（會員代表）大會決議予以除名。
- 第十一條 會員喪失會員資格或經會員大會決議除名者，即為出會。
- 第十二條 會員得以書面敘明理由向本會聲明退會。

第三章 組織及職權

- 第十三條 本會以會員大會為最高權力機構。
會員人數超過三百人以上時得分區比例選出會員代表，再召開會員代表大會，行使會員大會職權。
會員代表任期四年，其名額及選舉辦法由理事會擬訂，報請主管機關核備後行之。
- 第十四條 會員大會之職權如下：
一、訂定與變更章程。
二、選舉及罷免理事、監事。
三、議決入會費、常年會費、事業費及會員捐款之數額及方式。
四、議決年度工作計畫、報告及預算、決算。
五、議決會員（會員代表）之除名處分。
六、議決財產之處分。
七、議決本會之解散。
八、議決與會員權利義務有關之其他重大事項。
前項第八款重大事項之範圍由理事會定之。
- 第十五條 本會置理事9人、監事3人，由會員（會員代表）選舉之，分別成立理事會、監事會。
選舉前項理事、監事時，依計票情形得同時選出候補理事3人，候補監事1人，遇理事、監事出缺時，分別依序遞補之。
本屆理事會得提出下屆理事、監事候選人參考名單。
理事、監事得採用通訊選舉，但不得連續辦理。
通訊選舉辦法由理事會通過，報請主管機關核備後行之。
- 第十六條 理事會之職權如下：
一、審定會員（會員代表）之資格。
二、選舉及罷免常務理事、理事長。

- 三、議決理事、常務理事及理事長之辭職。
- 四、聘免工作人員。
- 五、擬訂年度工作計畫、報告及預算、決算。
- 六、其他應執行事項。

第十七條 理事會置常務理事3人，由理事互選之，並由理事就常務理事中選舉1人為理事長。

理事長對內綜理督導會務，對外代表本會，並擔任會員大會、理事會主席。理事長因事不能執行職務時，應指定常務理事1人代理之，未指定或不能指定時，由常務理事互推1人代理之。

理事長、常務理事出缺時，應於一個月內補選之。

第十八條 監事會之職權如下：

- 一、監察理事會工作之執行。
- 二、審核年度決算。
- 三、選舉及罷免常務監事。
- 四、議決監事及常務監事之辭職。
- 五、其他應監察事項。

第十九條 監事會置常務監事1人，由監事互選之，監察日常會務，並擔任監事會主席。

常務監事因事不能執行職務時，應指定監事1人代理之，未指定或不能指定時，由監事互推1人代理之。

監事會主席（常務監事）出缺時，應於一個月內補選之。

第二十條 理事、監事均為無給職，任期四年，連選得連任。

理事長之連任，以一次為限。

理事、監事之任期自召開本屆第一次理事會之日起計算。

第二十一條 理事、監事有下列情事之一者，應即解任：

- 一、喪失會員（會員代表）資格者。
- 二、因故辭職經理事會或監事會決議通過者。
- 三、被罷免或撤免者。
- 四、受停權處分期間逾任期二分之一者。

第二十二條 本會置秘書長1人，承理事長之命處理本會事務，其他工作人員若干人，由理事長提名經理事會通過聘免之，並報主管機關備查。前項工作人員不得由選任之職員擔任。

工作人員權責及分層負責事項由理事會另定之。

第二十三條 本會得設各種委員會、小組或其他內部作業組織，其組織簡則經理事會通過後施行，變更時亦同。

第二十四條 本會得由理事會聘請名譽理事長1人，名譽理事、顧問各若干人，其聘期與理事、監事之任期同。

第四章 會議

第二十五條 會員大會分定期會議與臨時會議二種，由理事長召集，召集時除緊急事故之臨時會議外應於十五日前以書面通知之。
定期會議每年召開一次，臨時會議於理事會認為必要，或經會員（會員代表）五分之一以上之請求，或監事會函請召集時召開之。本會辦理法人登記後，臨時會議經會員（會員代表）十分之一以上之請求召開之。
會員（會員代表）大會得以視訊會議或其他經中央主管機關公告之方式召集之，簽到及表決方式則配合電子化設備功能辦理，但涉

及

選舉、補選、罷免事項，應以實體集會方式辦理。

第二十六條 會員（會員代表）不能親自出席會員大會時，得以書面委託其他會員（會員代表）代理；每一會員（會員代表）以代理一人為限。

第二十七條 會員（會員代表）大會之決議，以會員（會員代表）過半數之出席，出席人數較多數之同意行之。但章程之訂定與變更、會員（會員代表）之除名、理事及監事之罷免、財產之處分、本會之解散及其他與會員權利義務有關之重大事項應有出席人數三分之二以上同意。
本會辦理法人登記後，章程之變更以出席人數四分之三以上之同意或全體會員三分之二以上書面之同意行之。

本會之解散，得隨時以全體會員三分之二以上之可決解散之。

第二十八條 理事會、監事會每六個月各舉行會議一次，必要時得召開聯席會議或臨時會議。前項會議召集時除臨時會議外，應於七日前以書面通知，會議之決議，各以理事、監事過半數之出席，出席人數較多數之同意行之。

理事會議及監事會議得以視訊會議或其他經中央主管機關公告之方式召集之，簽到及表決方式則配合電子化設備功能辦理，但涉及選舉、補選、罷免事項，應以實體集會方式辦理。

第二十九條 理事應出席理事會議，監事應出席監事會議，理事會、監事會不得委託出席；理事、監事連續二次無故缺席理事會、監事會者，視同辭職。

第五章 經費及會計

第三十條 本會經費來源如下：

- 一、入會費：個人會員新台幣壹仟元，團體會員新台幣伍仟元，於會員入會時繳納。
- 二、常年會費：個人會員新台幣壹仟元，團體會員新台幣參仟元。
- 三、事業費。
- 四、會員捐款。
- 五、委託收益。
- 六、基金及其孳息。

七、其他收入

第三十一條 本會會計年度以曆年為準，自每年一月一日起至十二月三十一日止。

第三十二條 本會每年於會計年度開始前二個月由理事會編造年度工作計畫、收支預算表、員工待遇表，提會員大會通過（會員大會因故未能如期召開者，先提理監事聯席會議通過），於會計年度開始前報主管機關核備。並於會計年度終了後二個月內由理事會編造年度工作報告、收支決算表、現金出納表、資產負債表、財產目錄及基金收支表，送監事會審核後，造具審核意見書送還理事會，提會員大會通過，於三月底前報主管機關核備（會員大會未能如期召開者，先報主管機關）。

第三十三條 本會解散後，剩餘財產歸屬所在地之地方自治團體或主管機關指定之機關團體所有。

第六章 附 則

第三十四條 會員之師承體系及師承轉繼，依第三屆第一次會員大會決議通過之辦法實施。如附件。

第三十五條 本章程未規定事項，悉依有關法令規定辦理。

第三十六條 本章程經會員（會員代表）大會通過，報經主管機關核備後施行，變更時亦同。

第三十七條 本章程經本會 105 年 9 月 25 日第二屆第一次會員大會通過。報經內政部 105 年 10 月 13 日台內團字第 1050072066 號函准予備查。

附件

楊家老架太亟武藝師承協會 師承體系及師承轉繼辦法

壹、師承體系

一、啟蒙與師承

- 1、啟蒙老師：獨自教導完成全趟套拳，或多位老師相繼教導，而教導完成全趟套拳最後一個架子之老師，為啟蒙老師。
- 2、師承老師：教導師承班之老師，為師承老師。
- 3、師承同門：參加師承班修煉，完成全趟套拳者，為師承同門。

二、傳承與輩分

- 1、楊家老架太亟武藝師承(簡稱本會師承)，以本會 2012 年 11 月 4 日第一屆(創會)理事長之師承為準。
- 2、上代師承同門向本會提出之最新師承名冊中，列名為下代師承同門者，方可聲請入會為會員。本會會員其在上代師承同門會員之最新師承名冊中不再列名，等同離開本門師承。本會會員離開本門師承，由理事會提請會員大會決議除名。

- 3、本會之師承同門會員，始具繼承輩分、取用道號及傳授師承輩分之資格。
- 4、師承輩分與師承班別無絕對關係，但師承班教導老師必須是本會會員之師承同門。老師之輩分可以或高或低，參加師承班師承同門之輩分不變。
- 5、師承老師除親授指導師承班同門外，亦得指定其他師承同門代師授藝，不影響原輩分關係。
- 6、輩分、道號，得依啟蒙老師之輩分，依王宗岳太極拳論文字先後，第七代為太字輩、第八代為亟字輩等順序排輩，重複字則略去。啟蒙老師必須是本會會員之師承同門。

貳、師承轉承

一、為完善確認楊家老架太亟武藝師承傳承與輩分，修煉本門師承武藝之同門，有

下列情況者，得聲請師承轉繼(簡稱轉承)，確認其師承。

- 1、無上代師承同門，或上代師承同門不明者。
- 2、其上代師承同門，未向本會提列師承者。
- 3、其上代師承同門喪失會員資格者。
- 4、其他發生特殊情況，無法確認上代師承之同門。

二、除前條各款情況之外，不得聲請轉承。

三、聲請轉承，由聲請人與相關人共同向本會理監事會議提出師承轉繼案，經全體

理監事人數過半數之同意確認。

四、上代師承同門死亡，經選出代表該系同門者。得由該同門代表，向理監事會議

提出聲請為該系同門代表人，經全體理監事人數過半數同意其代表人資格。

五、轉承應以轉承者之原啟蒙老師或師承老師之同代為準，並不得影響不同支系、

地區之安定與和諧。

參、本辦法依 109 年 12 月 12 日修訂章程第三十四條規定，經會員大會通過後實施。

(附註：內政部於 110 年 2 月 18 日台內團字第 11000002089 號函回復：予以備查。)

附錄三 中華世界楊家老架太極武藝總會章程

第一章 總則

- 第一條：本會名稱為中華世界楊家老架太極武藝總會（以下簡稱本會）。
- 第二條：本會為依法設立、非以營利為目的之社會團體，以弘揚中華國粹，推廣楊家老架式太極武藝，砥礪身心健康，調和人性氣質，而俾建立大同世界為宗旨。
- 第三條：本會以全國行政區域為組織區域。
- 第四條：本會會址設於主管機關所在地區，並得報經主管機關核准設分支機構。
- 第五條：本會之任務如下：
- 一、楊太極武藝之研究發揚。
 - 二、楊太極武藝之推廣交流。
 - 三、楊太極武藝國際化之推動。
 - 四、太極身心兩健哲理之探討與宣導。
 - 五、楊太極武藝師資培訓、功力鑑定、競賽與裁判規則制定、書刊出版及競賽、活動之舉辦。
 - 六、其他有關楊太極武藝及太極理論之研究與發展。
- 第六條：本會之主管機關為內政部，目的事業主管機關為行政院體育委員會，其目的事業應受各該事業主管機關之指導、監督。

第二章 會員

- 第七條：本會會員分團體會員及榮譽會員兩種：
- 一、團體會員：凡贊同本會宗旨之機構或團體，填具入會申請書，經理事會通過，並繳納會費後，為團體會員，團體會員推派代表 3-5 人，以行使會員權利。各團體會員代表人數決定後

任期內不受理更動。

二、榮譽會員：凡對楊太極武藝之發揚卓著貢獻者，經理事會通過，得贈予當屆榮譽會員。

前項會員名冊應報主管機關備查。

第八條：會員（會員代表）有違反法令、章程或不遵守會員（會員代表）大會決議時，得經理事會決議，予以警告或停權處分。其危害團體情節重大者，得經會員（會員代表）大會決議予以除名。

第九條：會員有下列情事之一者，為出會：

一、喪失會員資格者。

二、經會員（會員代表）大會決議除名者。

第十條：會員得以書面敘明理由向本會聲明退會。

第十一條：會員經出會或退會，已繳納之各項費用不予退還。

第十二條：會員（會員代表）有表決權、選舉權、被選舉權與罷免權。每一會員（會員代表）為一權。

榮譽會員無上項權利。

團體會員享有本會優待為其舉辦研習楊太極武藝活動之權。

第十三條：會員有遵守本會章程、決議、及繳納會費之義務。

第三章 組織及職員

第十四條：本會以會員大會為最高權力機構。會員（會員代表）人數超過三百人以上時得分區比例選出會員代表，再召開會員代表大會，行使會員大會職權。會員代表任期四年，其名額及選舉辦法由理事會擬定，報請主管機關核備後行之。

第十五條：會員（會員代表）大會之職權如下：

一、訂定與變更章程。

- 二、選舉或罷免理、監事。
- 三、議決會費、事業費及會員捐款之數額及方式。
- 四、議決年度工作計劃、報告、預算、決算。
- 五、議決會員（會員代表）之除名處分。
- 六、議決財產之處分。
- 七、議決團體之解散。
- 八、理事會或監事會提議有關會員權利義務之重大事項。
- 九、其他有關重大事項。

第十六條：本會理事十五人、監事五人，由會員（會員代表）選舉之；並分別成立理事會、監事會。

本會設候補理事五人、候補監事一人，均於選舉前項理事、監事時，一併按其得票次多者選任之。凡遇理事、監事出缺時，即依次遞補；並以補足原任者所餘任期為限。

理、監事及候補理事、監事之當選名次，依得票多寡為序。票數相同時，以抽籤定之。

第十七條：理事會之職權如下：

- 一、議決會員（會員代表）大會之召開事項。
- 二、審定會員（會員代表）資格。
- 三、選舉及罷免常務理事、理事長、副理事長。
- 四、議決理事、常務理事及理事長、副理事長之辭職。
- 五、聘、解及獎、懲工作人員。
- 六、擬訂年度工作計劃、報告及預算、決算。
- 七、常務理事會議商決事項之追認。
- 八、常務理事會議提議事項。
- 九、其他應執行事項。

第十八條：理事會設常務理事五人，由理事互選之；其職務如下：

- 一、商議理事會之召開事項。
- 二、急需處理而不及召開理事會議決之事項。
- 三、理事長提請處理事項。

第十九條：理事會設理事長、副理事長，由理事就常務理事中各選舉一人擔任之。理事長對內綜理會務，召開常務理事會，並擔任會員（會員代表）大會、理事會、常務理事會議主席。副理事長，輔佐理事長綜理會務。理事長因事不能執行職務時，應指定副理事長一人代理之，未指定或不能指定時，由常務理事互推一人代理之。理事長、副理事長、常務理事出缺時，應於一個月內補選之。

第二十條：監事會之職權如下：

- 一、監察理事會工作之執行。
- 二、審核年度決算。
- 三、選舉及罷免常務監事。
- 四、議決監事及常務監事之辭職。
- 五、其他應監察事項。

第二十一條：監事會設常務監事一人，由監事互選之，監察日常會務，並擔任監事會主席。

第二十二條：理事、監事之任期為四年，連選得連任。理事長之連任，以一次為限。

理事、監事之任期，自當屆首次理事會召開日起計算。

第二十三條：理事、監事均為義務職。

第二十四條：理事、監事有下列情事之一者，應即解任：

- 一、喪失會員（會員代表）資格者。
- 二、聲請辭職經理事會或監事會決議通過者。
- 三、被罷免或撤免者。

四、受停權處分期間逾任期二分之一者。

第二十五條：本會師承長一人，負責本會推廣武藝之制式、檢定、監督等有關事宜；由理事會就會員中推選揚太極武藝師承正傳門人，並臻武藝造詣高層次者擔任之。

第二十六條：本會設秘書長一人，副秘書長一至三人，其他工作人員若干人，均由理事長提名經理事會通過後聘任之；並報主管機關備查，解聘時亦同。

第二十七條：本會理、監事不得兼任工作人員。

第二十八條：本會視推展會務之需要，得設各區會、各種委員會、小組。其組織規則由理事會訂定，並報經主管機關核備後行之，變更時亦同。

前項各種委員會得設置教練委員會、裁判委員會、檢定委員會、文獻保存委員會、國際發展委員會、師承委員會。

委員會成員得設置主任委員一人、副主任委員、委員、執行秘書若干人，除裁判委員會、師承委員會由師承長提名外，其餘各委員會由理事長名；提名後提經理監事會議通過後行之。委員會成員之任期與理監事同。

第二十九條：本會得由理事會之議決，聘請名譽理事長一人，名譽理事及顧問若干人，其聘期與當屆理、監事之任期相同。

第四章 會議

第三十條：會員（會員代表）大會，分定期會議與臨時會議二種，由理事長召集之。召集時應於十五日前以書面通知。

定期會議每年召開一次；臨時會議於理事會認為必要，或經會員（會員代表）五分之一以上之請求，或監事會函請召集時召開之。

第三十一條：會員（會員代表）不能親自出席會員大會時，得以書面委託其他會員（會員代表）代理；每一會員（會員代表）以代理一人為限。

第三十二條：會員（會員代表）大會之決議，以會員（會員代表）過半數之出席，出席人數過半數或較多數之同意行之。但下列事項之決議以出席人數三分之二以上同意行之：

- 一、章程之訂定與變更。
- 二、會員（會員代表）之除名。
- 三、理事、監事之罷免。
- 四、財產之處分。
- 五、團體之解散。
- 六、其他與會員權利義務有關之重大事項。

第三十三條：理事會每六個月召開一次，監事會每六個月召開一次，必要時得召開聯席會議或臨時會議。

前項會議召集時除臨時會議外，應於七日前以書面通知。會議之決議，各以理事、監事過半數之出席，出席人數過半數或較多數之同意行之。

第三十四條：理事、監事應出席理事、監事會議，理事會、監事會不得委託出席。理事、監事連續二次無故缺席理事會、監事會者，視同辭職。

第三十五條：本會應於召開會員（會員代表）大會十五日前，或召開理事、監事會七日前，將會議種類、時間、地點連同議程函報主管機關備查。會議紀錄應於閉會後十五日內函報主管機關備查。

第五章 經費及會計

第三十六條：

- 一、入會費：團體會員定為新臺幣叁仟元。
- 二、常年會費：團體會員定為新臺幣叁仟至五千元。

除入會時應一次繳納入會費及第一年度之常年會費外，其後應於各該年度內繳清。

- 三、事業費。
- 四、會員捐款。
- 五、委託收益。
- 六、基金及其孳息。
- 七、其他收入。

第 三十七 條：本會會計年度自每年 一月一日 起至 十二月三十一日 止。

第 三十八 條：本會每年編造預、決算報告，於每年終了之前、後二個月內，經理監事會審查，提會員（會員代表）大會通過，並報主管機關核備。會員（會員代表）大會因故未能及時召開時，應先報主管機關，事後提報大會追認；但決算報告應先送監事會審核，並將審核結果一併提報會員（會員代表）大會。

第 三十九 條：本會於解散後，剩餘財產歸屬所在地之地方自治團體或主管機關指定之機關團體所有。

第 六 章 附 則

第 四十 條：本章程未規定事項，悉依有關法令規定辦理。

第 四十一 條：本會辦事細則，由理事會訂定之。

第 四十二 條：本章程經會員（會員代表）大會通過，報經主管機關核備後施行，變更時亦同。

第 四十三 條：本章程經本會 79 年 7 月 22 日第 1 屆第 1 次會員大會通過，並報經內政部 78 年 12 月 18 日臺(78)內社字第 761898 號函准予備查。

本會 99 年 5 月 2 日第 6 屆第 2 次會員大會通過，變更章程第 1、2、6、14、17、19、36、43 條。並報經內政部 99 年 8 月 19 日臺內社字第 0990167272 號函准予備查。

本會 101 年 11 月 4 日第 7 屆第 2 次會員大會通過，變更章程第 33 條。並報經內政部 101 年 12 月 20 日臺內社字第 1010394165 號函准予備查。

本會 105 年 11 月 12 日第 9 屆第 2 次會員大會通過，變更章程第 1、22、28 條。並報

經內政部 106 年 2 月 16 日臺內團字第 1060008190 號函准予備查。

本會 106 年 4 月 16 日第 9 屆第 3 次會員大會通過，變更章程第 7、14、36 條。並報經內政部 106 年 5 月 25 日臺內團字第 1060033899 號函准予備查。

