

國立臺東大學  
健康促進與休閒管理碩士班  
碩士論文

指導教授：劉美珠 博士

楊家太極拳與鄭子太極拳  
比較分析之研究

研 究 生：張漢成

中華民國 100 年 6 月

國立臺東大學  
學位論文考試委員審定書

系所別：身心整合與運動休閒產業學系 - 健康促進與運動休閒管理組碩士班

本班 張漢成 君所提之論文

楊家太極拳與鄭子太極拳比較分析之研究

業經本委員會通過合於 ☒ 碩士學位論文 條件  
☐ 博士學位論文

論文學位考試委員會：

陳瓊華

(學位考試委員會主席)

林大豐

劉美峰

(指導教授)

論文學位考試日期：100 年 6 月 30 日

國立臺東大學

附註：1.本表一式二份經學位考試委員會簽後，送交系所辦公室及註冊組或進修部存查。

2.本表為日夜學制通用，請依個人學制分送教務處或進修部辦理。

## 博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 身心整合與運動休閒產業學系(所)  
健康促進與運動休閒管理 組 九十九 學年度第 二 學期取得 碩 士學位之論文。  
論文名稱：楊家太極拳與鄭子太極拳比較分析之研究

本人具有著作財產權之論文全文資料，授權予下列單位：

同意	不同意	單 位
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	國家圖書館
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	本人畢業學校圖書館
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	與本人畢業學校圖書館簽訂合作協議之資料庫業者

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或  
上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下  
載或列印。

☒ 同意 ☐ 不同意 本人畢業學校圖書館基於學術傳播之目的，在上述範圍內得再授  
權第三人進行資料重製。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件之一，申請

文號為：\_\_\_\_\_，請將全文資料延後半年再公開。

### 公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行  
權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與  
不同意之欄位若未勾選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：劉美峰 (親筆簽名)

研究生簽名：張漢成 (親筆正楷)

學 號：3698003 (務必填寫)

日 期：中華民國 100 年 7 月 5 日

1. 本授權書 (得自 <http://www.lib.nttu.edu.tw/theses/> 下載) 請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。

2. 依據 91 學年度第一學期一次教務會議決議: 研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化，並至遲  
於三年後上載網路供各界使用及校內瀏覽。」

授權書版本: 2008/05/29

## 謝 辭

又是一個鳳凰花開黃鸝鳥嚀的季節，不一樣的是這一次畢業的竟是自己。在知命之年完成碩士階段的學習，真的是人生一大樂事。

回想闊別二十多年後，又重回大學就讀研究所，對未來確實充滿著既期待又有點恐懼的感覺。轉眼間，這階段已成為休止符。短短兩年的研究生生涯中，感謝所有師長們與親朋好友的協助和支持，讓我安然且充實地渡過這段學習時光。

首先要感謝的是指導教授劉美珠老師對我的諸多教誨與指導，每次修改論文時都給予極大的鼓勵與肯定的笑容，讓我對太極拳的研究有更多的自信。

其次是陳瓊華老師和林大豐老師，兩位老師細心審閱本論文，不論在架構上、用字遣詞上，皆提出諸多的指正與建議，使得本論文能更臻完善。

謝謝鄧時海老師的啟蒙；楊庭維主任在楊家太極拳上之教導；王錦士老師在鄭子太極拳上嚴格的鞭策與鼓勵，才能讓我對太極拳有更多的認識，也才能讓論文的内容更具專業。

謝謝偲潔學姐與金昌學長幫忙校稿和整理，以及太極拳好夥伴強生學長的協助；也感謝一起努力奮鬥的同學們、親愛的鹿野國中的老師們，在工作上、課業上都一路相挺相伴。

最後，感謝始終在身旁為我加油打氣的賢內助靚妹美玲，因為有她的關心與支持，讓我在工作上安心，也毫無罣礙地學習。

在論文完成的此刻，謹將這份喜悅與大家一同分享，並獻上最誠摯的謝意與祝福，謝謝您們！

張漢成 謹誌

2011.07.02 於台東

# 楊家太極拳與鄭子太極拳

## 比較分析之研究

研究生：張漢成

指導教授：劉美珠

日期：2011.06

### 摘 要

本研究目的是探討太極拳歷史淵源之發展及現況之應用，並比較楊家太極拳與鄭子太極拳之拳架特色拳論基礎。期望在這多元文化發展的社會中，能給予後進作為衡量一己之需求，於學習前作為選擇參考之用。研究結果發現：

- 一、明代後陳家的太極拳經論，陰陽開合的理論確實影響到往後太極拳發展。王宗岳所創的太極拳經論，確實是太極拳承先啟後之宗師。而目前研究的文獻指出太極拳以強調回歸自然為主，可應用在提昇體適能與身體覺察能力的開發上，且對於改善心血管疾病、提昇平衡能力都有顯著的功能。
- 二、鄭子 37 式太極拳是由楊家 108 式太極拳去蕪存菁之結果。
- 三、楊家太極拳在拳架上手是以舒掌、採手和合攏拳為著；眼神較有威勢、目光如電；身型以沉穩安舒、立身正直、支撐八方為著；步型以開展沉穩為主；法則以節節放鬆、上下一條線，全憑兩手轉、不動手、摺疊手為主。鄭子太極拳則以美人手著稱；眼神以沉靜的神氣為主；身型以鬆沉、磨轉心不轉著稱；步型以小巧靈活為著；法則以「不動手，動手非太極」和摺疊手為兩大要領為主。
- 四、楊家所留傳下來的大量拳論，有六篇受到兩家的推崇，鄭子太極簡其要，內容重覆予以刪除，從六篇基本經論延伸，去蕪存菁後，產生出體用歌、行功語錄和宗師說三篇；不重要的不予採納，因而有別於楊家的大量經論，形成鄭子與楊家在拳架上產生出不同的風格。

**關鍵字：**楊家太極拳、鄭子太極拳



# **The Comparative Analysis between Yang Style Tai Chi Chuan and Cheng Style Tai Chi Chuan**

Graduate: Hon-Sing Cheung  
Advisor: Mei-Chu Liu, Ph. D.  
M. Ed. Thesis, 2011

## **Abstract**

The purpose of this study was to explore the development of Tai Chi history and current status of the application, and to compare the characteristics of Yang Style Tai Chi Chuan and Cheng Style Tai Chi Chuan. Under the expectation of the multicultural society, this study could provide people, who wanted to study Tai Chi Chuan, with more information as references for their learning. The results showed:

1. After Ming Dynasty, the theory of yin and yang, opening and closing from Chen's Tai Chi, really affected the future development of Tai Chi Chuan. Especially, the theory of tai chi created by Wang Zong yue was indeed the master of the heritage. Also current researches showed that the main essence of Tai Chi Chuan stresses return to nature, and the practice of Tai Chi Chuan could enhance physical fitness and body awareness capabilities, and to prevent cardiovascular disease, and have significantly improved balance function.
2. 37 forms of Cheng Style Tai Chi Chuan was derived from 108 Yang Style Tai Chi Chuan for sure.
3. The main hand gestures of Yang Style Tai Chi Chuan were comfortable palm, mining fist, and close up boxing. It emphasized eyes more powerful; body shape to be calm, upright and supported by a stable condition; step forms to be open and grounded as the main points. The movement rules were to relax steadily up and down in a line, and turn depending on both hands, not palms, with spring hands. However, the main hand gestures of Cheng Style Tai Chi placed known beauty hand; eyes with an air of quiet atmosphere; body shape to be rooted and relaxing, and moving on a certain center during practice; step forms to be compact and agility. The movement rules were moving without hands but spring hands as the main essential.
4. There are six main theories accepted by both Yang Style Tai Chi Chuan and Cheng Style Tai Chi. However, Cheng Style Tai Chi extended 7 more regimes based on the basic six theories and movement experiences, which were very different from lots of regimes of Yang Style practices. This led to form the different styles of Cheng Style Tai Chi and Yang Style Tai Chi Chuan.

**Keywords : Yang Style Tai Chi Chuan, Cheng Style Tai Chi Chuan**

# 目 次

中文摘要 .....	I
英文摘要 .....	II
目 次 .....	III
表 次 .....	V
圖 次 .....	VI
第一章 緒論 .....	1
第一節 研究背景 .....	1
第二節 研究目的與問題 .....	3
第三節 名詞解釋 .....	4
第四節 研究範圍與限制 .....	5
第五節 研究之重要性 .....	6
第六節 研究方法 .....	8
第七節 研究流程、架構與各章節之分析 .....	11
第二章 太極拳之歷史淵源與發展 .....	14
第一節 宋元以前之太極拳源流 .....	14
第二節 明代以後至清代之太極拳源流 .....	19
第三節 太極拳之先驅者王宗岳 .....	26
第四節 太極拳應用之現況分析 .....	28
第五節 本章結論 .....	37
第三章 楊家太極拳拳架之探討 .....	39
第一節 楊家太極拳拳架之名稱 .....	39
第二節 楊家太極拳拳架之特色 .....	42
第三節 楊家太極拳行拳之要領 .....	57
第四節 本章結論 .....	64

第四章 鄭子太極拳拳架之探討.....	68
第一節 鄭子太極拳拳架之名稱.....	68
第二節 鄭子太極拳拳架之特色.....	70
第三節 鄭子太極拳行拳之要領.....	80
第四節 本章結論.....	85
第五章 楊家太極拳與鄭子太極拳拳論基礎之特色.....	88
第一節 太極拳拳論.....	88
第二節 楊家太極拳拳論.....	93
第三節 鄭子太極拳拳論.....	102
第四節 本章結論.....	105
第六章 楊家太極拳與鄭子太極拳之異同.....	106
第一節 楊家太極拳與鄭子太極拳拳架之異同.....	106
第二節 楊家太極拳與鄭子太極拳經論基礎之異同.....	131
第三節 本章結論.....	134
第七章 結論與建議.....	136
第一節 結 論.....	136
第二節 建 議.....	139
文獻參考.....	140
中文部分.....	140



## 表 次

表 1-1	陳家太極拳傳承表.....	21
表 2-1	太極拳應用於哲學思想上之現況一覽表.....	29
表 2-2	太極拳應用於健康與養生上之現況一覽表.....	30
表 2-3	太極拳應用於醫療衛生上之現況一覽表.....	33
表 6-1	楊家太極拳與鄭子太極拳異同表.....	108
表 6-2	手型異同表.....	111
表 6-3	掌之異同表.....	113
表 6-4	拳型之異同表.....	114
表 6-5	拳型與拳之異同表.....	116
表 6-6	鉤手與採手之異同表.....	117
表 6-7	眼神之異同表.....	118
表 6-8	身型之異同表.....	119
表 6-9	步眼之異同表.....	121
表 6-10	步寬與步長之異同表.....	122
表 6-11	步樁之異同表.....	124
表 6-12	手法之異同表.....	126
表 6-13	眼法之異同表.....	127
表 6-14	身法之異同表.....	128
表 6-15	步法之異同表.....	129
表 6-16	楊家太極拳與鄭子太極拳經論相異表.....	132

## 圖 次

圖 1-1	研究流程圖 .....	11
圖 1-2	楊家太極拳與鄭子太極拳比較分析之架構圖 .....	12
圖 6-1	手型之差異圖 .....	112
圖 6-2	拳型之差異圖 .....	115
圖 6-3	栽捶之差異圖 .....	116
圖 6-4	步寬之差異圖 .....	123
圖 6-5	步長之差異圖 .....	123
圖 6-6	平立步樁之差異圖 .....	125



# 第一章 緒論

太極拳自清代中葉楊露禪，至民國初年其孫子楊澄甫，可算是太極拳的蓬勃發展期、堪稱為極勝一時。從原來只有陳家太極拳一系之局勢，計而發展出楊、吳、郝、孫四家。到現代還發展出 13 式、18 式、24 式、鄭子 37 式、亞運套路 42 式、太極拳教材 64 式。在眾多的太極拳拳種當中，楊家太極拳和鄭子太極拳兩家算是當今台灣的主流拳種。自 1980 年鄧時海的楊家老架式太極拳教本，為國內第一本太極拳相關之學術論文誕生之後，到 2011 年 6 月為止二十餘年間，太極拳相關的研究論文計有 68 篇，與每年全國之論文總數量相比較之下的確屬小眾而已，這顯示這方面之研究人口極少、量的呈現也算不多，可供發展的空間亦相對增加。

再深究其中的課題，其研究之面向則呈顯出多樣化，可概分為身體觀研究、運動力學之研究、與易理之關係、休閒、運動生理學、運動心理學、體適能之研究、教練研究、社區關係、運動醫學、長壽學、資訊設計、運動行銷、運動哲學、武術太極拳、太極拳推手與身心學結合太極拳課程設計等十餘種面向。至於以兩家太極拳作為分析比較的論文則未見一篇，以現代之多元文化發展之觀念而言，確實有開發的可能性，無形中可讓研究者朝著此方向來思考。

## 第一節 研究背景

近代太極拳術的發展，從清朝中葉楊露禪在河南陳家溝從陳長興學拳開始，大約一百餘年的時間內，經過三代的傳人的傳授，太極拳從一家世襲的拳種，發展為全國最流行的健身運動（丁景雲，1984）。往後又歷經 1949 年局勢之大變局，兩百萬大陸各省軍民入台，帶入了多姿多采的各省人文景象，中國薈萃於臺灣，

太極拳只不過其中之一。...而臺灣地小人稠，加以半世紀和平發展，對太極拳的創造發展也提供了良好條件（郭應哲，2005）。

楊家太極拳創於楊露禪祖師，形成「露禪學派」。於 1949 年以後，楊澄甫之長子楊守中及弟子董英傑執教於香港、美國，而其他的徒弟如崔一士、李雅軒等，都散居於北平、成都、西安各地。台灣一地則有王子和。自楊露禪以後，一脈相承，代代薪傳，謹守教法，所傳的正功正法，不曾或易。由於講究師承，尊師重道為不易的原則，發揚藝道三極為歷來的使命，所以在修煉的進程中，不敢輕易變更拳法套路。楊露禪，釐定了太極武藝的拳、刀、劍、槍四科教材教法，王子和東傳於此土，始終保持其最完整的原貌。鄧時海得王教授最嚴謹傳授，所以鄧闡揚太極武藝，必遵循露禪學派正傳道統（楊太極武藝，1995）。

鄭曼青在民國 1938 年，任湖南省國術館館長時，為普及全民運動，汲取楊家太極拳之骨幹，並由眾多派別之中保留精髓，精簡為 37 式，簡稱為「鄭子太極拳」。在政府遷台後更是在台灣蓬勃發展。其第一代弟子中鞠鴻賓，50 年來南北奔走推動，鄭子絕學有了薪火相傳的開展。1993 年鞠鴻賓榮獲國家頒給武術薪傳獎章，眾多弟子感念恩師的貢獻，紛紛在各地成立「薪傳鄭子太極拳協會」（高雄薪傳鄭子太極拳協會，2004）。

政府於 1949 年遷台之後所發展的太極拳都是以楊家太極拳為主，而在台灣楊家太極拳當中則以王子和和鄭曼青兩系傳承最有代表性。兩人同為楊露禪、楊健侯、楊澄甫法脈正傳，為何會發展出兩支風格截然不同之太極拳架？本研究試著從多方蒐集之文本、書籍和文獻資料，就其兩家創拳之歷史淵流、思想、拳論基礎、外顯之拳架架構、內在要求之特性，以及兩者在應用上之價值作一比較分析。期望給予後進以此作為衡量一己能力與需求，於學習前作為選擇參考之用。

## 第二節 研究目的與問題

### 一、研究目的

基於前述的研究背景與動機，本研究的目的如下：

- (一) 探討太極拳歷史淵源之發展與應用。
- (二) 探討與比較楊家太極拳與鄭子太極拳之拳架特色。
- (三) 探討與比較楊家太極拳與鄭子太極拳拳論基礎之異同。

### 二、待答問題

為達到前述之研究目的，本研究之待答問題為：

- (一) 探討太極拳歷史淵源發展與運用之現況為何？
- (二) 探討與比較楊家太極拳與鄭子太極拳拳架之特色為何？
- (三) 探討與比較楊家太極拳與鄭子太極拳之拳論基礎異同何在？

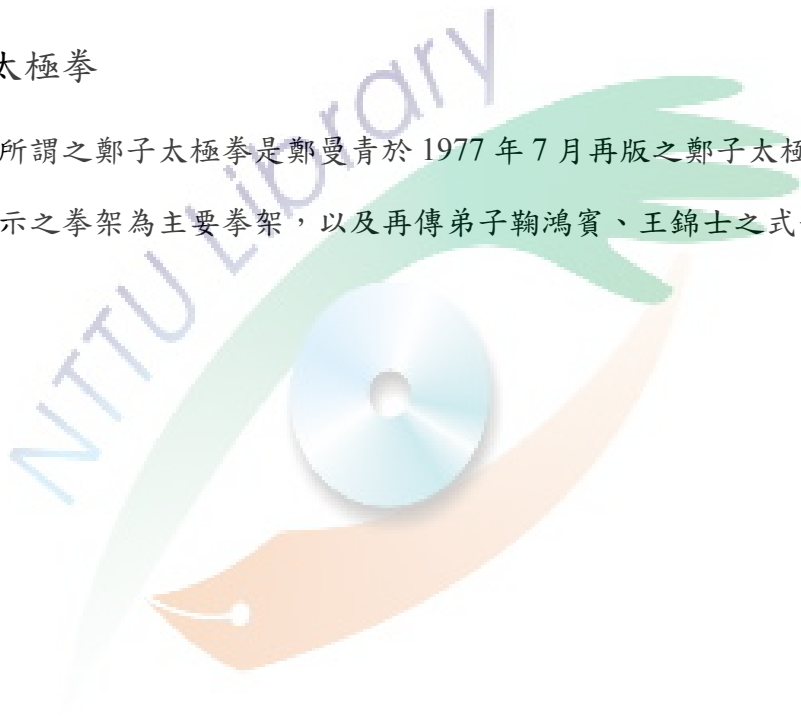
### 第三節 名詞解釋

#### 一、楊家太極拳

本研究所謂之楊家太極拳是楊露禪先生所編，楊家第三代嫡傳，楊澄甫先生定型架，第四代嫡傳楊守中先生親自示範錄影的式子套路，以及楊澄甫先生再傳，呂殿臣先生的弟子王子和先生所傳授，門生鄧時海先生之式子。

#### 二、鄭子太極拳

本研究所謂之鄭子太極拳是鄭曼青於 1977 年 7 月再版之鄭子太極拳自修新法一書中所演示之拳架為主要拳架，以及再傳弟子鞠鴻賓、王錦士之式子。





## 第四節 研究範圍與限制

### 一、研究範圍

本研究探討的範圍：

- (一) 太極拳之歷史淵源與發展。
- (二) 本研究僅針對太極拳拳法本身之哲學思想作深入分析，其他則不在本研究範圍。
- (三) 楊家太極拳與鄭子太極拳拳架之特色  
本研究中楊家太極拳以王子和、鄧時海法脈正傳之楊家太極拳之拳架與拳論來進行研究；而鄭子太極拳則以鞠鴻賓、王錦士法脈傳承之拳架與拳論來進行研究。
- (四) 本研究僅針對楊家太極拳與鄭子太極拳之拳論基礎與其應用於哲學思想、健康與養生與醫療衛生價值上之探討。

### 二、研究限制

- (一) 太極拳之創拳者是誰？從古至今都有不少專家學者在研究，答案卻眾說紛紜，而張三豐一說皆為一般人所接受。陳家太極拳則傾向陳王廷，至於還有其他人之說嗎？最妥當的方式是訴諸文獻資料，一般人能否接受，本研究則難以控制。
- (二) 本研究是使用文獻分析法，所以大部份的資料來源都是從書籍、別人的文本資料或文獻而來。參考引用的資料難以考據，將影響研究之判斷，這是本研究難以控制的地方。

## 第五節 研究之重要性

太極拳從清代蓬勃發展至今已有兩百多年之歷史，儘管已出現多位的太極拳宗師，但是在學術領域上以太極拳為研究對象作研究的卻屬少數；又以兩家太極拳作比較的相關研究更是空白一片，因此觸發研究者萌生研究的念頭，希望能在此領域能拋磚引玉作出微薄的供獻。

### 一、開拓學術研究之價值

太極拳在民間研究的風氣非常盛行，而研究的成果也非常豐碩。於眾多從事太極拳研究之研究者當中，大部份都較著重研究一家之太極拳術為主。至於研究兩家或以上之研究者，確實少之又少。陳志雄於 1994 年以傳統楊家老架太極拳與亞運太極拳套路之比較分析，在期刊中刊登之外，到現在為止都沒有其他類似之研究論述。至於以論文方式來研究兩家太極拳之比較，至今尚未有人研究，所以本研究試圖以拋磚引玉之方式，希冀往後會有更多之研究者會朝此方向作出研究。

### 二、提供太極拳學習多元選擇之面向

太極拳在東西方社會造成風潮，不但在華人社會生根，外國人也心羨著迷，全球每天有數以億計的人口，在世界各個角落練太極拳，學拳的人口大量而持續的增加著（杜素月，2004）。況且楊家太極拳，經三代研習而定型，今已遍及世界。然而由於楊家早期傳授過程的演變，各地流傳拳勢不一。也有某些學者，未得正體而擅自妄改，遂以訛傳訛（趙斌、趙幼斌、路迪民，1991）。至於鄭曼青精心集結的太極拳法—鄭子太極拳，自 1960 年代初期由中國傳入西方世界後，逐漸在北美洲及歐洲地區立穩根基，受到重視（法雲明，2002）。

由此可以證明這兩套太極拳都有其特別之處，不然為何會吸引著那麼多人的

目光呢？不過學習太極拳也會受到個人之先天條件不同而引起取向的不同。何以見得？假如身體健壯、或是體格較好者會選擇楊家太極拳。因為其拳架為大開大合，架式舒展，步樁蹲低，練習起來的確會有挑戰性，所以身體較強者都會愛不釋手。至於鄭子太極拳之拳架，相形之下則顯得步樁較高，因此一般人看起來有點不像運動似的，像是老人在做健身操般，反而身體虛弱、生病者或是較安靜之文人所喜愛。因此本研究試著以楊澄甫和鄭曼青兩人晚年定型之拳架為標準，作一鋪陳，讓往後之學習者可依個人之條件或是喜好來選擇，希望能達到多元選擇之面向。

### 三、自我知能與技能學習之提昇

為了要準備此研究題目，研究者必須於短時間之內蒐集大量的文本資料和翻查大量的書籍；甚至於網際網路這個大資料庫中尋查大批的資料，並且進行大量的閱讀與思考。於不知不覺之間，已反覆地閱讀了不少有關於太極拳淵源之論述文章，以及各派太極拳之源流何在？甚至不少人也為了拳架之不像而論戰一番。於眾多之資料當中也有很多拳論的新詮釋，至於各路同好與各路明師之心得也鋪在網路上與君分享；以及練拳時該注意之事項何在等都一覽無遺，研究者於練習太極拳時把已獲得之知能加以融會貫通於拳架中，無形中連自己的技能也一併提昇。

## 第六節 研究方法

本研究採用「文獻分析」和「內容分析」兩種研究方法。太極拳本身就是一種歷史悠久的民間體育運動，能把一己之心得記錄下來而成書者，必定是少數。本研究仍蒐集前人留下之書籍文本，或是文獻資料，透過彙集整理、分析來處理，因此採取文獻分析法。本研究的重點，主要的是比較楊家太極拳和鄭子太極拳異同之處，所以在處理資料當中會採取分析與比較的部份，因此會使用到內容分析法。本節先就本研究所採用之文獻分析法及內容分析法作一說明，最後會呈現研究流程、架構與各章節之分析。

### 一、文獻分析法

以下針對文獻分析法之意義及進行文獻分析該注意的事項作一整理，並說明本研究各章節文獻分析所採用之策略。

#### （一）文獻分析法之意義

文獻分析法是尋求歷史資料、檢視歷史紀錄並客觀地分析、評鑑這些資料的研究方法，由於常需要大量的歷史資料與文獻，因此亦稱歷史文獻法。當研究者對歷史資料進行蒐集、檢驗與分析後，便可以從了解、重建過去所獲致的結論中，解釋社會現象的現況，甚至預測將來之發展（葉至誠，2000）。

#### （二）文獻分析之注意事項

1. 採取文獻分析法進行資料的分析時，必須先對文獻進行檢閱，不論是第一手或是次級資料，均應確定其可靠性和可信度（葉至誠，2000）。
2. 不同的文獻，對於研究會有不同的助益或侷限。例如正規記錄，包括了官方資料和年報等，是文獻研究時最大宗的來源，其多半從正面、應然的角度立論存據；若觀察角度與概念適合，是一種質量俱備的資料形式；然而，

正規文件亦可能誇大了應然面的成效，卻可能忽略、歪曲了某些有利益抵觸或自行判斷「不重要」的部分（鍾倫納，1992：153）。

3. 當符合研究主旨與可供解答的文獻蒐集、檢證完畢後，接下來便是重要的分析工作。文獻資料分析法的應用具有幾項特點，包括：其研究的事件與使用的資料是過去的紀錄與遺跡、是種間接而非直接的觀察、分析的結果可用以解釋現況、預測未來等（葉至誠，2000：102）。

本研究第一章緒論主要為說明本研究之背景與目的，引用之文獻資料完全都是以前人研究之成果；第二章是介紹太極拳歷史淵源之發展與目前應用之現況；也都是以文獻分析法為主軸。尤其在第二章太極拳之源流部分歷史相當悠久，所留下來之文獻資料、書籍、甚至口口相傳之口訣等紀錄，數量也算龐大。研究者必須對這些資料進行蒐集、透過檢驗與分析，才能從中了解其歷史背景與發展，方可判定其結論。

## 二、內容分析法

內容分析法（content analysis）亦稱為資訊分析（informational analysis）或文獻分析（documentary analysis），是一種具有量化色彩的研究方法（王文科，2007）。內容分析法的初創時期（1921-1938），主要是哥倫比亞大學新聞學院魏理教授（Malcolm Willey）以鄉村報紙（The Country Newspaper）作為研究對象（吳紹群，2002）。而接下來發展及推廣時期（1939-1951）開始被廣泛地應用在宣傳上的分析，並大量應用在分析美國政治選舉文化中發生的優缺點。最後在 1952 年之後，內容分析法漸趨完備。

研究資料的蒐集有直接與間接兩個途徑，直接的如觀察法（observation）、訪問法（interview）、問卷（questionnaire）等；間接的是從現成的資料著手，如從現有的相關文件（document）及檔案（archives）中蒐集所需資料。內容分析法，是

屬於間接途徑的一種，由大眾傳播研究中發展出來，最開始是美國學者對報紙的分析，接下來擴充為電視、電影、廣播、演講、書籍、日記等對語言的傳播，之後再擴及非語言的傳播（閻沁恒，1972）。

我們可以分析許多文件式的溝通資料，例如：教科書、報紙、雜誌、小說、食譜等，但並非侷限於文件分析，舉凡歌曲、演說、電視廣告、信念、態度、價值觀等亦可是內容分析的對象。事實上，幾乎任何型態的溝通內容都可以分析。而內容分析的資料來源如（高明，2006）所提出（一）正式文件如：雜誌、檔案、教科書、印刷品等；（二）私人文件如：日記、遺囑、個人信函等；（三）數量紀錄如：統計調查資料、學校預算、成績、入學率、出生率等；（四）口頭證詞與口述歷史（oral history）如：目擊事件說出證詞經錄音訪談，逐字抄錄而得等。

如上所述，溝通方式的型態非常多樣化，我們可以藉由分析這些溝通的內容了解一些人類行為。為了分析這些訊息，就需要一種方法去將大量的材料加以組織。研究者可以藉由適當的類目（categories）、等級（ratings）、分數（scores）等，來做一些後續的比較，以說明其研究的內容。

本研究第三章主要是介紹楊家太極拳拳架之特色與第四章鄭子太極拳拳架之特色，因為光是兩套拳架下來，兩家之特色也很多，所以必須要選擇具代表性之部份，如：手、眼、身、步、法等。至於行拳要領之部份則選擇太極拳十要與要與行拳之要領。第五章則介紹兩家太極拳拳論基礎之異同。一般而言，太極拳拳論多以歌訣為主，因此這二章會以內容分析法為主、文獻分析法為輔。

第六章主要是將前面需要比較之項目整理、歸類、編排，並以表列之方式來呈現，此章會以內容分析法為主要的呈現方式。



## 第七節 研究流程、架構與各章節之分析

以下將分別呈現出本研究之流程、架構及各章節之分析：

### 一、研究流程

本研究將從準備階段開始，陸續會從浩瀚之文獻資料裡蒐集，然後會從所蒐集到的資料中，來確定研究計畫。計畫確定後，會從相關之文獻來進行探討，再從所蒐集到的資料當中進行資料分析與比較，得出結果之後還會進行最後的討論，而產生結論與建議。本研究之流程如下圖：

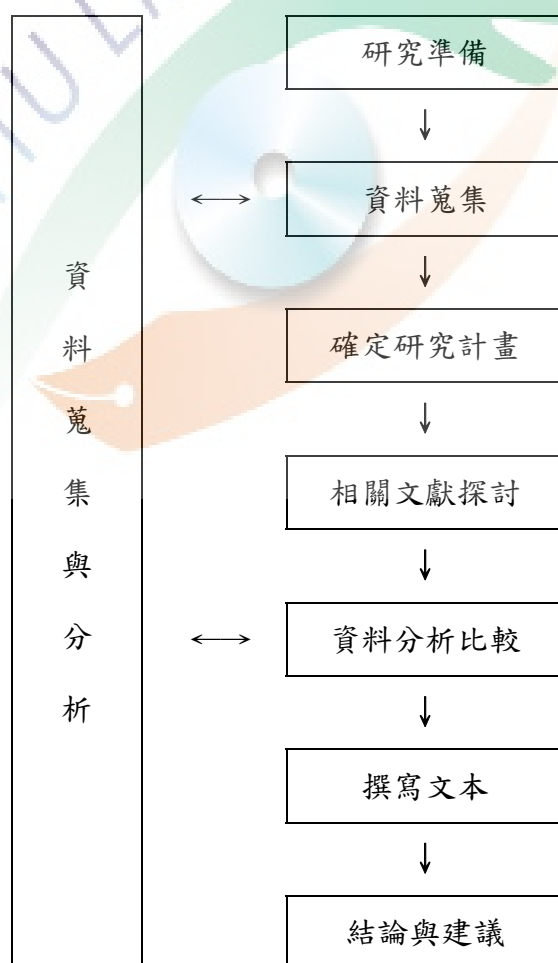


圖 1-1 研究流程圖

## 二、研究架構

本研究會藉由文獻分析，先從太極拳歷史發展作一探究；然後會探究楊家太極拳和鄭子太極拳之哲學思想；再者會藉由內容分析來比較兩家太極拳之行拳特色；如：套拳中之手、眼、身、步、法等部分；之後會就兩家太極拳之拳論基礎特色作一比較；接著會就兩家太極拳於應用上之價值進行探討，最後將兩家太極拳之異同比較分析以表列方式呈現出來。以下為本研究之研究架構圖：

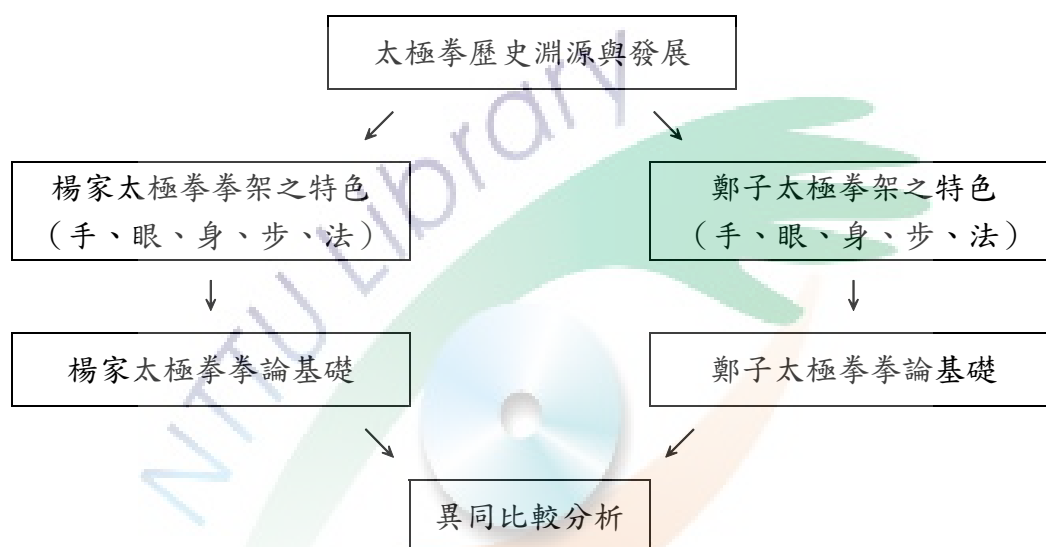


圖 1-2 楊家太極拳與鄭子太極拳比較分析之架構圖

### 三、各章節之分析

本研究最主要的目的是比較分析楊家太極拳和鄭子太極拳，而太極拳本身的歷史悠久，以一般之傳說可追溯到宋代之張三丰、甚至可追溯到唐代以前也說不定，因此歷史資料蒐集的確更顯得格外困難。另外太極拳發展至今已應用到其他的領域上，藉由資料蒐集加以整理及比較分析後，再分別呈現至各章節。

第一章為緒論，包括研究背景、研究目的與待答問題、名詞解釋、研究範圍與限制、研究之重要性、研究方法與研究流程、架構與各章節之分析。自第二章開始則針對太極拳之歷史淵源發展作深一層之探討，尤其是太極拳之創始者為誰，自古已是眾說紛紜。研究者希望能從眾多的資料當中，尋求一個較合理之答案。因此，本章之太極拳歷史淵源發展與現況之探討，包括以宋元以前之太極拳源流、內容可分太極拳衍生於煉氣之導引術、宋靈洗之小九天法式三、李道子之先天拳、許宣平之三十七式、殷利亨之後天法式、張三丰（豐）與太極拳。從明代以後至清代之太極拳源流則可分陳王廷與陳家太極拳、楊露禪與楊家太極拳、吳鑑泉與吳家太極拳、武禹襄與武家太極拳、孫祿堂與孫家太極拳與太極拳之先驅者王宗岳。最後，從哲學思想、健康養生和醫療衛生三方面來探討現況之應用與發展。

第三、四章分為別整理楊家與鄭子兩家太極拳之拳架之特色，內容可分兩家太極拳拳架之名稱，並從手型、眼神、身型、步型、法則來探討其特色；而兩家太極拳行拳之要領則可分太極拳十要、兩家太極拳行拳之基本論述與兩家太極拳行拳之要訣。第五章則進一步整理楊家太極拳與鄭子太極拳拳論基礎之特色，包括太極拳拳論、楊家太極拳拳論、鄭子太極拳拳論。第六章為比較楊家太極拳與鄭子太極拳之異同，包括楊家太極拳與鄭子太極拳拳架與手、眼、身、步、法特色、楊家太極拳與鄭子太極拳拳論基礎之異同。第七章則為結論與建議。

## 第二章 太極拳之歷史淵源與發展

太極拳在源流發展探討這塊領域，自古至今就很少人來研究，一般之傳說都指稱武當張三丰（豐）所創，而張三丰（豐）出現之年代卻橫跨宋、元、明三代之久，所以本研究第一節以宋元以前之太極拳源流作為分野，第二節則以明代以後至清代之太極拳源流，本研究試著蒐集前人之現成資料，歸納整理而成。第三節則介紹太極拳之先驅者王宗岳。第四節則為本章結論。

### 第一節 宋元以前之太極拳源流

太極拳之源流傳說自古以來就存在，現代的研究祇是缺乏歷代遺留下來的書面資料作為考證而已。現就近代多位太極拳研究者之研究，來論述宋元以前太極拳之源流。

#### 一、太極拳衍生於煉氣之導引術

太極拳除了形體修煉之外，更著重鍊氣。如氣沉丹田、氣宜鼓盪、以氣運身等，許多太極拳法都有鍊氣的指導。再加上太極拳的架式著法，尤其在退符（鬆柔）之層次都是圓順相隨的，與鍊氣的動作非常相似，所以有人說太極拳是衍生於最古老的伏羲氏之鍊氣或黃帝的導引術（鄧時海，1997）。

#### 二、宋靈洗之小九天法式

程靈洗字元滌，是南北朝梁武帝時江南徽州府休寧人，其太極拳是受業於韓

拱月。侯景之亂，惟歙縣能保全者，皆靈洗之力也。梁元帝授以本郡太守，卒後諡忠壯。傳至程秘，為宋紹興中進士，授為昌化主簿，累官至吏部尚書，拜翰林院學士。為人立朝剛正，風節凜然，晉封新安郡侯，以端明殿學士致仕卒。程秘將太極功改名為小九天，追流溯源，為韓拱月所傳也，共十四式。其中提手、單鞭、穿梭、大小襠捶、攪雀尾等數式，與太極拳十三式名稱相同。此外如葉裏花，即肘底捶、猴頂雲類似倒撐猴，其餘亦大同小異。宋遠橋所說的：「無論何等名目拳法，惟太極不能有兩說。」由此可知太極拳種類名稱雖不一，要皆出於一源而變化各異者也（宋志堅，2001；李璉，2002；馬有清，1988；曾昭然，1979；趙斌，2005；鄧時海，1997）。

### 三、李道子之先天拳

李道子是唐末大和間（西元 827-835 年前後）江北懷寧人。童年學道於九華山，名字早已忘記，人以方士而稱為道子。當時隱潛山林築觀修煉，避火食，日啖麥麩數合，鄉村頑劣者稱麩子李，欣然應之。嘗雲遊武當，久居南岩宮。擅長太極功，又名先天長拳，亦曰長拳。其拳法至宋代時傳於江南寧國府涇縣人俞清慧、俞一誠、俞蓮舟等人。先天拳亦如三十七式，而為太極拳之別名。至明代時宋遠橋、俞蓮舟、俞代岩、張松溪、張翠山、殷利亨等得其傳承。其鍛鍊主旨在於盡性立命，而進功之階，始於無形無象，繼之全身透空，終於應物自然。名為先天，洵非虛語。蓋已失傳久矣（宋志堅，2001；李璉，2002；趙斌，2005；陳泮嶺，1974；鄧時海，1997）。

### 四、許宣平之三十七式

許宣平是唐代歙州（今安徽省歙縣）城北許村人。隱居於新安城陽山，結茅庵作棲息，避食煙火。身長七尺六寸，髯長至臍，髮長至足，行及奔馬。每負薪

入市販賣，獨吟曰：「負薪朝出賣，沽酒日夕歸。借問家何處，穿雲入翠微。」識者知為有道之士，專程訪之。所傳之太極功又名三十七勢長拳，其拳勢運動如大江流水，滔滔不絕無間，勢名大抵與十三式太極拳相若。其不同之名稱，為彎弓射雁、簸箕式、雁起尾、彈指、泰山生氣、掛樹蹬腳數式；尚有四正、四隅、九宮步、七星八步、雙鞭、雙擺蓮等六手外，以鍛鍊腰腿，舒展血脈。其鍛鍊之法為單式練習，一手練成再練另一手。而所練之手亦不固定次序，惟在練者自擇，至三十七式逐一練成，則自然貫串，能一氣呵成，故又名長拳。其所傳心法要訣計有八字歌、心會論、周身大用論、十六關要論、功用歌等，後傳至宋遠橋（宋志堅，2001；李璉，2002；馬有清，1988；董英傑，1989；曾昭然，1979；陳泮嶺，1974；趙斌，2005；鄧時海，1997）。

## 五、殷利亨之後天法式

殷利亨所傳的拳，許禹生（2009）在他的太極拳勢圖解中，稱之為後天法，後來傳到揚州胡鏡子，胡氏再傳安州宋仲殊，後天法共十七式，雖然名目不相同，但是其功用卻是一樣。宋仲殊學太極拳於胡鏡子，而胡鏡子不知其姓氏，此都是在揚州自稱之名。仲殊是安州人，嘗遊姑蘇台，柱上倒書一絕云：「天長地久任悠悠，你既無心我亦休。浪跡天涯人不管，春風吹笛酒家樓。」所傳之人有殷利亨，其拳法名後天法，亦以棚、掙、擠、按、採、捌、肘、靠為主，與太極拳十三勢功用相同，根本則一。殷利亨之後，其法尚在，而其承傳則不詳（鄧時海，1997）。

## 六、張三丰（豐）與太極拳

從前人研究的文獻當中，都會重覆出現張三丰與太極拳的關係，以下用羅列的方式來呈現各研究者之論述：



- (一) 張三丰為宋代技擊家，也作張三峯，武當丹士，精拳法。另一說為明代道，遼東懿州人，...曾居武當山...明史有傳（辭源，1994）。
- (二) 《寧波府志》張松溪所載：「三豐為武當丹士，徽宗召之，道梗不前，夜夢玄帝授之拳法」（李英昂，1974）。
- (三) 「太極拳傳自張真人，...道號三豐...一日在屋誦經，有喜雀在院，其鳴如爭論，真入由窗視之，雀在柏樹，如鷹下觀，地上有一長蛇蟠結仰視。少頃，二物相爭，雀鳴聲飛下，展翅扇打。長蛇搖首彼微閃，躲過雀翅，雀自下隨飛樹上，少時性燥。又飛下翅打，長蛇又蜿蜒輕身閃過，仍作盤形。如是多次，並未打著。後真人出，雀未蛇走，真人由此而悟，蟠如太極，以柔克剛之理。由太極變化而組成太極拳。」（楊澄甫，1975；董英傑，1989）。
- (四) 黃黎洲先生為王征南作墓誌銘，其銘述及內家拳法，均言張三丰為內家，固之將太極拳與內家拳扯上關係。另外還提及三丰之術，百年以後，流傳於陝西，而王宗為最著（曾昭然，1979）。
- (五) 吳國忠（1991）整理太極拳之傳承道統時指出近世太極拳術相傳為宋朝年丹士張三丰所創，百餘年之後到明代，漸漸流傳於陝西、浙江等地，其間最著名為山右王宗岳。
- (六) 宋朝武當道士張三豐，加以研究整理，創造了十三勢長拳。太極拳手法為八法，它的名稱是掤、捋、擠、按、採、捌、肘、靠，步法為進、退、左顧、右盼、中定。總其名稱曰「太極拳十三式」（趙芳仁，1991）。
- (七) 太極拳祖師為宋朝武當道士張三豐，生於1247年，他創造了十三勢長拳，後來傳給沈萬山，再傳到王宗岳，最後傳給楊露禪創編楊家太極拳（薛乃印，1999）。
- (八) 顏紫元（2000）提及：「元張三丰祖師創太極拳後，其術便在武當及寶雞金台觀道人中秘傳，百餘年後其中一支由明雲遊道人傳山西王宗岳，由

王宗岳傳河南溫縣陳家...」。

(九) 楊澄甫 (2001)《太極拳體用全書》自序中提到：「先大父更詔之日，太極拳創自宋末張三豐，傳之者為王宗岳、陳州同、張松溪、蔣發諸人相承不絕。陳長興師，乃蔣先生發惟一之弟子。」

(十) 孫祿堂 (2002) 於太極拳學自序中記載：「元順帝時，張三豐修道於武當，見修丹之士兼拳術者，後天之力用之過當，不能得其中和之氣，以致傷丹，而損元氣，故遵前二經之義，用周子太極圖之形，取河洛之理，先後易之數，順其理之自然，作太極拳術，闡明養身之妙。」

(十一) 陳微明 (2002) 於太極拳術一書自序中提出：「吾不秘惜，於是從學七年，以澄甫先生口授之太極拳及大小履諸式，筆之於書以傳於世。太極拳術，宋張三丰祖師所傳也。...」

(十二) 許禹生 (2009) 於太極拳勢圖解一書當中曾記載張三丰為元朝儒者，洪武初召之入朝，路阻武當，夜夢玄天大帝授以拳法，旦以破賊，故名其拳為武當派，或謂內家拳。書內還簡單地介紹內家拳之意與其傳承。內家拳者，儒家之意，以別於方外（道家）也，又因八門五步，為此拳之要訣，故名十三式。傳七人：宋遠橋、俞連舟、俞岱岩、張松溪、張翠山、殷利亨、莫谷聲，而張松溪、張翠山再傳者稱拳名叫十三式。在王宗岳太極拳論篇後有：「此論係三丰先生入室弟子王君宗岳所作」。之添註，遂有太極拳創自張三丰之說。

從前面多位太極拳研究者之研究發現，在殷利亨以前之傳承較為分歧，沒有一位固定的傳人。不過自張三丰之出現後，幾乎所有傳承太極拳之傳人，或是研究者都傾向張三丰。尤以楊家太極拳的傳承，都直指張三丰是太極拳的創始人，究竟張三丰是否為太極拳的創拳者，這必須具備更有力的證據來證明才行。

## 第二節 明代以後至清代之太極拳源流

陳家一族都認為太極拳是陳家始祖陳卜全家定居在清風嶺上的常陽村後，勤勞耕作，興家立業，為了保衛桑梓不受地方匪盜危害，精通拳械的陳卜在村中設立武學社，來傳授子孫習拳練武。當時除了陳家之外，流傳到清代中葉楊家、吳家、武家和孫家相繼出現，其流傳如何？以下作簡單介紹。

### 一、陳王廷與太極拳

陳家太極拳創始於明末清初時期，至今已有 300 多年歷史之久，相傳為河南陳家溝陳氏九世陳王庭所創。自陳王庭以後，練拳之風開始盛行，歷代相傳，名家輩出。由陳氏支派先後繁衍出武家、楊家、吳家、孫家等不同風格的太極拳種。發展到近代陳家太極拳的傳承中，陳家第十七代宗師陳發科及其姪陳照丕，其兒子陳照奎起了積極的作用。1928 年陳發科由陳照丕的推薦到北京教拳，對北京陳家太極拳的發展起了極大的作用。

陳發科為人忠厚，平時沉默寡言。在京城教拳近 30 年之久，在原本的基礎上不斷地提昇，在拳架上增加了螺旋纏繞的動作，並創造一些新的招式，如：三換拳、背折靠、退步壓肘、中盤、雙震腳等動作，從而豐富了陳家太極拳的內容。現在所傳承的陳家太極拳就是陳發科晚年的套路。1953 年陳發科與胡躍貞共同創辦武術社，並積極推動陳家太極拳的發展，並培養一批武術人才。

陳家太極拳可分為老架和新架兩種。老架是清初陳王庭所創，原有五個套路，又名十三式；另外還有長拳一百零八勢，炮捶一套。在不斷地發展中，形成了現在流行的陳家太極拳第一路和第二路之套路。陳家第一路原有八十三式，主要特色如：一、大腦支配下的意氣運動。二、身肢放長的彈性活動。三、順逆纏絲的螺旋運動。四、立身中正、上下相隨的虛實運動。五、腰脊帶頭、內外相合的節

節貫串運動。六、相連不斷、滔滔不絕的一氣呵成運動。七、從柔到剛、從剛到柔的剛柔相濟運動。八、從慢到快、從快到慢的快慢相間運動（蘇焜明，1996）。陳家太極拳第二路原名為炮捶。主要的特色如：一、震腳發勁的動作較多。二、動作比第一路快、剛、爆發力強。三、竄蹦跳躍的動作較多，適於青壯年練習。陳家的新架套路也有兩種，一種是陳有本創編的，順序與老架相同，架式較小，轉圈也較小，稱之為小圈拳。把老架稱之為大圈拳。由陳青萍創編的，另一種新架套路，特點是小巧緊湊，動作緩慢。因為是在河南溫縣趙堡鎮首先傳開的，故人們稱為趙堡架。



**陳卜**

史記述編

**陳王廷 陣式大醫學**

蔣銳      所樂      凌信

正如    恂如    申如    光印      大鵬    大鵬

繼夏    敬伯    節    甲第      善志    善通

大興    耀苑    公苑      兼旺    兼壬    兼奇

有本      有經      長興

清華    季錫    仲錫      楊露澤 楊式大醫學    耕耘

和兆元    武禹襄    森    森    森    森    楊振侯    楊健侯    延熙    延年

武式大醫學    克弟    克忠    金聲    子明    春元    錦元    雪元    全池    澄甫    少侯    登科    登科    建科

李亦會    松為真    石為    清環    六有    仙先    仙祥    鴻烈    吳榮發    惠志強    洪均生    雷幕尼    田香臣    顧望塵    照奎    照旭    照玉

和式大醫學    孫瑞堂    立處    立清    陳小興    陳世邁    冉大來    陳慶州    小松    陳泰晉    王西安    張天才    陳正雷    陳小旺    史文燕

後經小軒贈字      后又就學于絕董

21

## 二、楊露禪與楊家太極拳

楊福魁字露禪（1799-1872），河北省廣平府永年縣人，幼時從師河南陳家溝陳長興學習太極拳。陳長興是陳家老架之繼承人，他平常都立身中正，不倚不靠，狀如木雞，人稱「牌位先生」。楊露禪與李伯魁二人，因為不是陳氏家族的人，久居陳家數年但所學無幾，在一次偶然的機會下聽見隔壁院子有哼哈之聲，乃偷偷破牆壁窺視。見其老師陳長興教授徒弟拿發的技術，於是便與李伯魁每夜必定窺視，然後兩人再作研究，不久兩人之功夫突飛猛進。有一次陳長興命楊露禪與其他的師兄弟對決，楊露禪都一一勝出，陳長興那時才開始傳授他較高深之武術。楊露禪學成歸鄉開始授徒，從學者甚多，當時稱他所教的拳為「化拳」，或稱之為「棉拳」。他後來又到北京傳技，宮中王公貝勒從學者也頗多，大多為旗營中之武術教練。當時因為他的武藝高強，世稱「楊無敵」，從此開創了楊家太極拳獨綻的鼎盛時期。

楊露禪的長子名楊鈺，字班侯（1837-1892），次子楊鑒，字健侯（1839-1917），號鏡湖，兩人自幼就跟隨父親練功，各有特色。楊班侯長於「粘術」。楊健侯大中小三種架子皆備，尤善於槍竿，有傳其三子楊兆清字澄甫（1883-1936）。楊澄甫幼時不善習拳，年將弱冠，始隨父學習，其父逝後，才日夜苦練，工夫為之大進。他身材魁梧，動作架勢大開大展，逐步形成勻緩、柔和、舒展的楊家大架的風格。楊家太極拳之拳架比較舒展簡潔，結構嚴謹，身法中正，動作和順，剛柔內含，輕鬆自然，輕靈沉著兼而有之；再加上姿勢開展，平正樸實，練法簡易，由鬆而入柔，積柔而成剛，形成剛柔相濟。正如楊澄甫所說：「太極拳是柔中寓剛，棉裡藏針的藝術」。其拳架的架勢有高、中、低三種型式之分。

楊家太極拳的特色可以歸納為「鬆」、「沉」兩個字。「鬆」是指身體放鬆，讓「氣」流通無阻。「沉」是指下沉，意念集中在腹部。楊家太極拳的戰術有十三勢，即棚、捋、擠、按、採、捌、肘、靠、進、退、顧、盼、定。定是指中心平衡。



前進後退是指步法。左顧右盼是指眼法。此外還有招架、擊退、按、推拉、劈、肘、肩等。楊家的套路可分為 108 式、128 式、148 式、88 式、24 式等。

### 三、吳鑑泉與吳家太極拳

吳鑑泉（1870-1942 年），又名愛紳，滿族，河北省大興縣人，自幼從其父親吳全佑學習太極拳。吳全佑（1834-1902 年）在北京從楊露禪學習楊家太極拳。後又拜楊露禪次兒子楊班候為師，學習楊家小架太極拳。全佑善於柔化，自成一格，成為太極拳高手。吳鑑泉自幼就跟著父親學習小架太極拳，並改漢姓為吳。許禹生（2009）在《太極拳勢圖解》裡提到：「當露禪先生充旗營教師時，得其真傳蓋三人：萬春、凌山、全佑是也；一勁剛、一善發人、一善柔化；或謂三人各得先生之一體，有筋骨皮之分。」

吳鑑泉還對太極拳推手作了一番的改進，他的推手可算是別具一格，在練習時務必立身中正安靜、細膩棉柔、寧靜而不妄動。他的推手不僅手法嚴密，而且招數特別多。因此，吳鑑泉的太極武藝也非常高超。吳鑑泉演練的太極拳，除了慢架子外，還有快架子。快架子是一種剛柔相濟、快慢相間的太極拳術，演練起來既輕快又柔和。吳鑑泉不僅精於太極拳，對各種兵器，如：太極劍、太極對劍、太極刀、太極十三槍等也非常精熟。

1927 年，吳鑑泉由北京遷居上海，1928 年被上海精武體育會和國術館聘為教授。1933 年起，他創設了鑑泉太極拳社，從此吳家太極拳廣為傳播，他的門人遍佈海內外。鑑泉太極拳社自創設以來已有幾十年的歷史，它的分社目前已發展到香港，以及新加坡、菲律賓、加拿大、美國等地區和國家。

#### 四、武禹襄與武家太極拳

武禹襄（1812-1880）河北永年人，出身官紳人家。當楊露禪從陳家溝學成返鄉，武氏兄弟愛其術，從楊露禪學習十三勢大架，得其梗概。後武禹襄兄長於 1852 年中進士，任河南舞陽知縣。武禹襄赴兄長之任所，順道過溫縣陳家溝，擬求益於陳長興（1771-1853）。經陳長興介紹，遂從趙堡鎮陳青萍學小架，學拳月餘，備悉理法之要義。又於舞陽鹽店得王宗岳（乾隆年間人）《太極拳論》更有啟悟，以練拳心得著有《打手要言》；又衍生為《十三勢行工心解》。並歸納鍛煉要領為《身法八要》。其著作簡單精要，無一虛浮。後人稱其拳術為武家太極拳。

武禹襄研究太極拳，創試驗之法，招致鄉勇自驗其技，並反復筆錄修訂，故拳式中每式每勢可使用，無一空架。武氏一身雖然研究太極拳術最為精深，但終以教讀自任，故此拳傳人甚少，只傳其甥李經綸字亦畬（1832-1892）技藝最精。再傳郝為真（1849-1920）。

李亦畬研究太極拳，仿禹襄實驗之法，招致鄉勇以自驗其技，再筆錄修訂。亦畬之孫槐蔭於 1935 年在「太極拳譜序」中提到：「此譜系先祖晚年所著，中經多次修改，方克完成。每得一勢巧妙，一著竅要，即書一貼於座右，比試揣摩，不斷實驗，逾數日覺有不妥應修改，即撕下，另易他條，往復撕貼必至完善而始止，久之遂集成書。」李亦畬的太極拳論文有：「五字訣」一篇、「撒放密訣」擎引鬆放七言四句、「走架打手行功要言」一篇主要是闡述走架即是打手、打手即是走架，練拳和推手相輔相成之理。近代太極拳的傳播，以楊家祖孫三代對教材教法不斷地創新之力為多，而於拳理的鑽研總結，首推武、李，較之王宗岳「太極拳論」之抽象性的概括，亦不同於楊家大架和小架，學而化之，自成一派，其特點是：姿勢緊湊，動作舒緩，步法嚴格分清虛實，胸部、腹部的進退旋轉始保持中正，完全是用內勁的虛實轉換和「內氣潛轉」來支配外形；左右手各管半個身體，不相逾越，出手不過足尖。原來也有跳躍動作，到四傳的郝月如（1877-1935）才改

為不縱不跳；雙擺蓮也改為不拍打腳面，這是為適應老年體弱者的需要而做的改革。

武家太極拳推手的步法，僅為進三步半、退三步半一種。禹襄教讀自娛，亦畚行醫為業，均以儒生自居，在鄉授徒極少。李所傳以同鄉郝和（字為真，1849-1920）的技術最精。武定太極拳於民國初傳入北京時，有些人把它稱做李架，待為真之子月如和其孫少如於1928年間去南京、上海教拳時，也有人稱為郝架。月如遺有太極拳著作多篇。武、李後輩多不專研太極拳，武術遂由郝家傳習。

## 五、孫祿堂與孫家太極

拳祿堂諱福全（1860-1933），晚號涵齋。河北省完縣東任家疃村人，享年七十三歲。祿堂公師經多門，集形意、八卦、太極精華，創孫式太極拳，並著拳學五部。為清末民初蜚聲海內外的武學大家（孫祿堂，2002）。自幼酷愛武術，從師李魁垣學形意拳，繼而學於李魁垣的老師郭雲深，得其真傳；又從師於程廷華學八卦掌，經數年研究，功夫深厚；後又從師於郝為真學太極拳。孫祿堂畢生研究武術，精形意拳、八卦拳和太極拳術，並聚三家拳術之精義，融會一體而創孫家太極拳。

孫家太極拳的特點是進退相隨，邁步必跟，退步必撤。動作舒展圓活，敏捷自然。練時雙足虛實分明。整套拳練起來如行雲流水，綿綿不斷。每轉身時以「開」、「合」相接，故又稱之為開合活步太極拳。適宜任何年齡、各種體質的人習練。

關於孫太極拳的練法，孫祿堂（2002）提到郝為真談練太極拳有三層意境，初練時，如身在水中，兩足踏地，動作如有水之阻力；第二層則如身在水中，兩足浮起，如泅者浮游水中，能自如運動；第三層則身體輕靈，兩足如在水面上行走，臨淵履冰，神氣內斂，不敢有絲毫散亂，此則拳成矣。

### 第三節 太極拳之先驅者王宗岳

太極拳之名，首見於王宗岳之太極拳論而來，據太極拳譜一書記載為清乾隆 56 年至 60 年（1791-1795）（王宗岳，1996）至今已有兩百多年之光景。於溯源上而言，實在是難以考究。然而從眾多之資料中顯示，最早的時候不是以太極拳為名稱的；創始人也不見得是同一人。不過可以肯定的是，太極拳為我國文化經過數千年錘鍊而來的國粹，也是我國養生文化之寶貴資產。直至清代王宗岳之太極拳論出現，影響之鉅不止是陳、楊兩家之拳術而已，繼而發展出吳家、武家、孫家、鄭子、國定 64 式太極拳之出現；甚至中國大陸之 24 式簡化太極拳、抑或是 64 式亞運比賽套路等不同的拳架，實歸功於王宗岳先賢所遺留下來之拳經拳論，才能發展出如此多采多姿之拳術。以下就趙斌、楊澄甫、李亦畬、陳鑫、吳圖南、唐豪和許禹生等人之論述來佐證。

一、張三豐以後的太極拳史，難於得到連續系統的記載。而近代太極拳的傳播，卻是由王宗岳傳蔣發而連續繼承下來的。蔣發傳給溫縣陳家溝的陳長興及趙堡鎮的邢喜懷，陳長興傳楊露禪，此後發展為陳、楊、吳、武、李、孫、趙堡架及國家套路等太極流派（趙斌，2005）。

二、楊澄甫（2001）於《太極拳體用全書》自序提到先大父更詔之日，太極拳創自宋末張三豐，傳之者為王宗岳、陳州同、張松溪、蔣發諸人相承不絕。陳長興師，乃蔣先生發惟一之弟子。

三、李亦畬（1867）於《太極拳小序》提到：太極拳始自宋張三豐，其精微巧妙，王宗岳論詳且盡矣。後傳至河南陳家溝陳姓，神而明者，代不數人。我郡南關楊某，愛而往學焉。專心致志，十有餘年，備極精巧。旋歸後，傳諸同好，母舅武禹襄見而好之，常與比較，伊不肯輕以授人。僅能得其大概（郝少如，

1994)。

四、陳鑫（1986）於《陳氏太極拳圖說》中，載有《杜育萬述蔣發受山西師傳歌訣》一首。杜育萬為趙堡傳人。可見陳鑫當時也承認太極拳得傳於王宗岳、蔣發。山西師傳者，乃王宗岳無疑。

五、吳圖南於1917年訪問過陳家溝，親自聽到正撰寫《陳氏太極拳圖說》的陳鑫作介紹。陳鑫樸實地說，他們陳家世傳炮捶，屬少林拳，已有幾百年歷史。村人稱他們為炮捶陳家。太極拳是一個在西安開豆腐坊的河南開封人蔣發傳給陳長興的。陳氏族人甚至認為這是炮捶陳家的恥辱，從此不准陳長興再教炮捶。陳鑫還向吳圖南引見了杜育萬，讓杜育萬演了一遍太極拳（見吳圖南《太極拳之研究》）。可見上述歷史當時在陳家溝也是被公認的（吳圖南，1988）。

六、唐豪於《王宗岳考》中，證明了王宗岳為山西人，清乾隆五十六年（1791）在洛陽，後至開封，乾隆六十年（1795）尚健在。蔣發亦為乾隆時人，陳鑫筆記中有記載，陳長興生於1771年，卒於1853年，王宗岳逝世時，長興最少25歲。此與王傳蔣發，蔣傳陳長興，在時間上正相符合（鄧時海，1980）。

七、1921年，許禹生（2009）所著《太極拳勢圖解》中提到張三丰係宋徽宗時人，傳拳術至元世祖時山西王宗岳（嶽）。王宗岳傳河南蔣發，蔣發傳陳長興之說於民國初年以後，楊家和武家太極拳門人所認同。

綜合前論可以確定，王宗岳以後之近代太極拳史，為當今太極拳界所公認的；確實是近代太極拳運動的先驅者。他的理論著述《太極拳論》一直都是太極拳運動的靈魂，其論述極盡太極拳理論與實踐之真諦，難怪為各大太極流派尊為經典之首。

## 第四節 太極拳應用之現況分析

太極拳發展至今，已從攻防的意圖逐漸演變成現在的養生運動，而且還應用到不同的層面，以下將從哲學思想、健康養生和醫療衛生三個層面整理相關文獻來呈現目前太極拳發展至今之應用現況。

### 一、應用於哲學思想上之現況

本研究於台灣博碩士論文知識加值網上，以太極拳為研究對象的博碩士論文計有 68 篇之多，以哲學思想為題之研究，至 2011 年 5 月止，共有六篇研究論文，有四篇論文研究純以哲學之角度論述，另外兩篇則於其他論述當中而涵概哲學的部分。有三篇對象是與楊家太極拳與哲學思想是有相關的。現就其研究結果分別整理如下：



表 2-1 太極拳應用於哲學思想上之現況一覽表

研究者與 年 代	拳型	研究類別	研究結果
陳怡靜 (2001)		哲學思想	1.以太極思維中的陰陽辨證、五行生剋與八卦生化學說中的思維內涵與特色，作為觀看身體內部變化與外在環境關係之路徑。 2.透過對「太極拳」氣化身體論、動作原理、動作分析與訓練方法之了解，來探討太極拳在身體上的表現。
蘇清標 (2002)	楊家	哲學思想	1.為契合太極性理的理法掌握； 2.為立身中正的實拳結構建立； 3.為捨己從人的因應之道； 4.為德藝暢流的藝業修煉； 5.為藝道一體的太極人生。
吳榮輝 (2003)	楊家	哲學思想	拳法本義涵蓋人生修養哲學「捨己從人」固有道家「無為」的哲學思想。
胡天玫 (2004)		哲學思想	以「觀」認識世界的方法，將太極拳作為一個觀察的對象，由《易經》「天人合一」和「動靜」的「觀點」來觀，顯現出太極拳中所蘊含的「太極」之理。

以上六篇文獻中有三篇的對象為楊家太極拳，內容大致可分為三部分，蘇清標認為太極拳的立身中正是拳的基本結構，從而可以達到捨己從人、德業、藝業的修煉，最後更能達到藝道一體的太極人生；吳榮輝認為太極拳的本義為道家無為的哲學思想；蔡佳枋則發現透過太極拳的訓練可以使身體內外文融，是達成自然與文化會通的關鍵。而鄭子太極拳則沒有出現哲學思想方面的研究。



## 二、應用於健康養生上之現況

本研究於台灣博碩士論文知識加值網上，以太極拳為研究對象的博碩士論文計有 68 篇之多，至 2011 年 5 月止，蒐集了十七篇太極拳與健康與養生有關之研究，有七篇的對象是與楊家太極拳健康與養生相關的部分；僅有一篇的對象則是與鄭子太極拳有關，現就其研究之結果分別整理如下：

表 2-2 太極拳應用於健康與養生上之現況一覽表

研究者與年代	拳型	研究類別	研究結果
林旻君 (1999)		健康與養生	太極拳運動前後對心肺功能的效益，實驗組優於控制組。
高藤曉子 (2005)		健康與養生	太極拳運動中等強度之運動當中能量代謝的變化緩和，亦不會造成血乳酸的堆積，對免疫功能又有提升的效果。
黃泰諭 (2005)		健康與養生	太極拳訓練後，對女性老年人在多面向平衡能力及下肢肌力皆有顯著的改善。
蔡麗華 (2005)	楊家	健康與養生	太極拳訓練對高中男生健康體適能與平衡能力之提有顯著效果，其中柔軟度、下肢爆發力、心肺適能及平衡能力的提昇又優於一般體育課程組。
戴芳台 (2005)	楊家	健康與養生	1.能顯著改善心肺適能、身體柔軟度及腰臀圍比。 2.有助於增進整體健康促進生活型態，以及健康責任、運動、營養及人際支持層面的執行。
李承憲 (2006)		健康與養生	1.太極拳是中高齡者很好的休閒活動。 2.太極拳養「氣」又養「生」，對身體有很好的幫助。 3.太極拳強調「精」、「氣」、「神」三合一，有助於心理的調適。

續表 2-2 太極拳應用於健康與養生上之現況一覽表

研究者與 年 代	拳型	研究類別	研究結果
田竣宇 (2007)		健康與養生	長期練習太極拳對於健康促進與提升生活品質的影響效果，甚至可能影響腦部活動的情形。
李弦青 (2007)	十 三 式	健康與養生	太極拳訓練對國小學童健康體適能有幫助，尤其是柔軟度和瞬發力部份最顯著。
金泰震 (2007)	楊家	健康與養生	透過太極拳訓練後，生活適應有顯著提昇，而健康體適能與生活適應都有正面影響。
毛士文 (2008)		健康與養生	1.每週從事頻率不同的太極拳參與者在休閒效益上的知覺有顯著差異。 2.每週從事頻率不同的太極拳參與者在休閒知覺自由上有顯著差異。
何宗融 (2008)		健康與養生	中老年人常練習太極拳不僅可以改善生活品質，並可增加活力及社交功能，而且練習時間越久，其健康狀況也較對照組差距越大。
林峰民 (2008)	楊家	健康與養生	1.太極拳課程的實施對於國小男學童在柔軟度、肌耐力、瞬發力、及協調能力的提升均達顯著之效果。在動態平衡、靜態平衡能力及心肺耐力也有顯著的提升。 2.女學童在柔軟度、肌耐力、動態平衡能力及心肺耐力的提升均達顯著之效果。在靜態平衡能力及協調能力也有顯著的提升。
高鈺彥 (2008)	楊家	健康與養生	規律從事太極拳和健走運動之中老年婦女，顯著擁有較佳的功能性體適能及較低的安靜心跳率。規律健走者有較高的心率變異總量 (TP) 及低頻比例 (LF%)。規律從事太極拳者擁有較低的低頻比例 (LF%)。
張萬田 (2008)	楊家	健康與養生	太極拳訓練可讓全身放鬆不用力做伸展繞圈，對於肌肉、關節放鬆軟有很好的幫助。
劉沅錦 (2008)		健康與養生	1.太極拳組在健康體適能檢測項目值均優於對照組。 2.太極拳組在血壓、身體健康質量指數檢測項目均優於對照組。 3.太極拳組在總人數平均體脂肪率未優於對照組，但以男女性別來看，太極拳組優於對照組。

續表 2-2 太極拳應用於健康與養生上之現況一覽表

研究者與年代	拳型	研究類別	研究結果
余強生 (2010)	鄭子	健康與養生	1.太極拳教學課程可提昇學習效益及開發學習者的身體覺察能力。 2.學生對太極拳動作覺察、重心轉移、注意力集中皆有改善。 3.太極拳課程對增進身體覺察能力有顯著效果，尤其以身體使用與身體異常的覺察最具成效。
陳智誠 (2010)	楊家	健康與養生	結果發現太極拳對老年人具正向效益存在，包含生理效益（平衡與跌倒、生理功能、心血管健康、關節炎、免疫系統、與骨質密度）和心理社會效益（憂鬱症狀、心理健康、自尊、自我效能、生活品質、與社會效益）。

以上十七篇文獻中有七篇的對象為楊家太極拳，內容大致可分為以下的部分，蔡麗華主要是研究體適能和平衡能力；戴芳台是著重在體適能和臀圍比；金泰震認為體適能與生活適應都有正面影響；林峰民認為太極拳訓練可以提昇體適能、協調、平衡、肌力等能力；高鈺彥認為太極拳訓練可以改善中老年人的心跳率；張萬田認為太極拳訓練對於肌肉、關節放鬆軟有很好的幫助；陳智誠則發現太極拳對老年人生理效益如：平衡與跌倒、生理功能、心血管健康、關節炎、免疫系統、與骨質密度和心理社會效益如：憂鬱症狀、心理健康、自尊、自我效能、生活品質、與社會效益，都有改善。至於鄭子太極拳則祇有余強生一篇，並發現太極拳教學課程可提昇學習效益及開發學習者的身體覺察能力，尤其以身體使用與身體異常的覺察最具成效。

### 三、應用於醫療衛生上之現況

本研究於台灣博碩士論文知識加值網上，以太極拳為研究對象的博碩士論文計有 68 篇之多，至 2011 年 5 月止，蒐集了二十五篇太極拳與醫療衛生有關之研究，有九篇的對象是楊家太極拳與醫療衛生相關的部分；僅有三篇的對象則是與鄭子太極拳有關，現就其研究之結果分別整理如下：

表 2-3 太極拳應用於醫療衛生上之現況一覽表

研究者與年代	拳型	研究類別	研究結果
洪聰敏 (1988)		醫療衛生	太極拳運動具有減低狀態焦慮的作用。
張嚴仁 (1992)		醫療衛生	1.在舒張壓差值方面，實驗組後測低於前測。 2.在皮膚溫度差值方面，實驗組後測小於前測且小於控制組後測。
李惠蘭 (1998)		醫療衛生	1.太極拳運動教導介入後，舒張壓及呼吸都有顯著降低；對照組運動生理則沒有改變。 2.身體平衡、身體柔軟度及功能性伸展的進步優於對照組。
林旻君 (1999)		醫療衛生	1.太極拳運動前後對額葉 $\alpha$ 波具有非對稱性，其中控制組產生較為負向的情緒和情感狀態。 2.太極拳意象前後對額葉 $\alpha$ 波具有非對稱性，其中控制組產生較為正向的情緒和情感狀態；實驗組產生較為負向的情緒和情感狀態。
賀天蕙 (1999)		醫療衛生	太極拳運動訓練能顯著改善患者活動及說話時呼吸困難及降低負向情緒。
林麗蓉 (2001)	楊家	醫療衛生	運動組在研究計劃前後，其血壓、血脂肪濃度、特質性及狀態性焦慮都有明顯下降。
張瓊丹 (2001)	楊家	醫療衛生	太極拳運動介入能有效地改善老年高血壓個案之部分健康狀況與運動行為。

續表 2-3 太極拳應用於醫療衛生上之現況一覽表

研究者與 年 代	拳型	研究類別	研究結果
劉文禎 (2001)	鄭子	醫療衛生	太極拳運動確實可增加及預防老化所引起骨質流失。
邱芳貞 (2002)		醫療衛生	長期從事太極拳運動可以增進白血球吞噬能力，抵抗病毒的能力較高。
王夷暉 (2003)	楊家	醫療衛生	太極拳的社區介入對練習者的平衡能力與步態是有益處的。
呂萬安 (2003)	楊家	醫療衛生	太極拳訓練短期效應都是使副交感神經的活性上升，且使交感神經的活性下降；長期效應是使交感神經的活性上升，且不影響副交感神經的活性。
吳貴琍 (2003)	十 三 式	醫療衛生	從事太極拳運動對於提高中老年人的抗氧化能力以及消除個體氧化壓力具有明顯功效。
廖承慶 (2003)	楊家	醫療衛生	太極拳運動有延緩老年人生物能量衰退與降低心臟生理負擔度的作用；並對其生物能量與心臟自律神經功能的提升或維持皆有所助益。
陳俊杰 (2004)	陳家	醫療衛生	太極拳規律訓練，可改善氣喘兒童休息狀態下的肺功能，對於運動後的部分肺功能有助益。
戴芳台 (2005)	楊家	醫療衛生	能顯著降低血壓。
張瑞月 (2006)	楊家	醫療衛生	1.太極拳運動訓練，降低運動中心肌氧氣需求，提高運動中心肌缺血閥值。 2.中強度太極拳運動顯示自主神經恢復較快，心率變異總能量上升，交感、副交感神經之調控得到改善。 3.膽固醇與低密度蛋白膽固醇的下降比對照組顯著。
陳盈蓁 (2006)		醫療衛生	太極拳訓練可改善慢性脊髓不完全損傷患者之肌力與肌肉的耐力，其機轉可能與中樞神經興奮性的增加有關。
林婷如 (2007)		醫療衛生	長期規律太極拳運動可以減緩因老化而造成DHEAS 濃度下降的趨勢。



續表 2-3 太極拳應用於醫療衛生上之現況一覽表

研究者與 年 代	拳型	研究類別	研究結果
林如靜 (2008)	鄭子	醫療衛生	太極拳運動訓練後使高血壓患者之收縮壓、身體質量指數、腰圍、血氧濃度及焦慮程度獲得改善，而舒張壓、體脂值、腰圍、血氧濃度皆獲得改善。
陳慧娟 (2008)	鄭子	醫療衛生	太極拳動作特性緩慢，適合老人從事，對於中老年人有養生及降低跌倒機率之功效。
王翠宏 (2009)	楊家	醫療衛生	太極拳運動能改善睡眠品質及工作壓力，練拳年資越久睡眠品質越好及工作壓力越輕。
林姿孜 (2009)		醫療衛生	單次的太極拳運動可以改善自律神經的調節，對老化與疾病的預防有其效應，對中老年人是一種養生運動。
何孟穎 (2009)		醫療衛生	單次太極拳運動，能顯著降低血糖濃度，並改善胰島素阻抗，但對血脂的改善並無顯著性效果。
念裕祥 (2009)	楊家	醫療衛生	1.接受太極拳訓練，膝關節肌力和踝關節肌力有顯著的進步。 2.平衡能力、步態及肌電有顯著進步。
王苓華 (2010)		醫療衛生	太極拳練習者在控制自身的姿勢與平衡時更能保持穩定性。

以上二十五篇文獻中有九篇的對象為楊家太極拳，內容大可分為以下的部分，林麗蓉研究發現血壓、血脂肪濃度、特質性及狀態性焦慮都有明顯下降；張瓊丹發現太極拳可以改善老年高血壓健康狀況與運動行為；王夷暉認為可改善練習者的平衡能力與步態；呂萬安認為可以改善副交感神經的活性和交感神經的活性；廖承慶認為可延緩老年人生物能量衰退與降低心臟生理負擔度的作用，另外還可以提昇自律神經的功能；戴芳台認為可以降低血壓；張瑞月認為可提高運動中心肌缺血閥值、主神經恢復較快、心率變異總能量上升，交感、副交感神經之調控得到改善、膽固醇與低密度蛋白膽固醇的下降比對照組顯著；王翠宏認為可改善睡眠品質及工作壓力；念裕祥則認為可改善膝關節肌力、踝關節肌力、平衡



能力、步態等能力。至於以鄭子太極拳為對象的，劉文禎認為可以預防老化所引起的骨質流失；林靜如認為可以使高血壓患者之收縮壓、身體質量指數、腰圍、血氧濃度及焦慮程度獲得改善，另外舒張壓、體脂值、腰圍、血氧濃度皆獲得改善；陳慧娟則認為對於中老年人有養生及降低跌倒機率之功效。



## 第五節 本章結論

本章主要的內容是探討太極拳之淵源與發展，並以三個部分來介紹：第一節以宋元以前太極拳之源流；第二節則以明代以後至清代之太極拳源流發展；第三節則介紹太極拳之先驅者王宗岳；第四節整理太極拳應用之現況分析。

第一節最主要是探討宋元以前太極拳之源流，從眾多文獻中有記載的，最少有六種的說法：一為太極拳是衍生於煉氣之導引術；二是從宋靈洗之小九天法式而來；三是從李道子之先天拳而來；四是從許宣平之三十七式而來；五是從殷利亨之後天法式而來；六為張三丰（豐）所創。儘管是眾說紛紜，至今還是沒有足夠的資料來證實這些說法。

第二節主要是探討明以後至清代之太極拳之發展，當中以五大家之代表人物陳王廷、楊露禪、吳鑑泉、武禹襄和孫祿堂。從陳家留存下來的記載都認為是陳家祖先陳卜傳出來的，傳至陳王廷才發揚光大，這是從陳鑫（1987）所著的陳氏太極拳圖說裡提到，這當然會引起爭議，因為此著作為陳家流傳最為普遍的一本書籍。從另一角度來看，在其他家的傳承來看，不管是楊家、吳家、武家、或是孫家，他們都傾向於是張三丰所傳的。不過這祇是傳而已，到現在為止還是沒有足夠的資料來證實這些傳說。

第三節主要是探討太極拳之先驅者應該是王宗岳。太極拳發展至清代王宗岳之太極拳論出現，才有留傳下來的文獻，其影響之鉅不止是陳、楊兩家之拳術而已，繼而發展出吳家、武家、孫家、鄭子、國定 64 式太極拳之出現；甚至中國大陸之 24 式簡化太極拳、抑或是 64 式亞運比賽套路等不同的拳架，實歸功於王宗岳先賢所遺留下來之太極拳經論，才能發展出如此多采多姿之拳術。

第四節主要是以太極拳於應用上之現況而言，在現今的社會型態，太極拳之應用範圍相當廣範，本研究選擇具代表性之哲學思想、健康與養生、醫療衛生三

個面向進行探討。

在哲學思想上太極拳原是道家用來修身養性的功法，是一種有形有象的運動。在訓練樁步的過程中會產生正形和定靜的效果；然後再從定靜的效果來修正一己的德業和藝業；若能將身體鬆透下來，就會與天地結合為一體，形成身體內外與自然融會在一體的境界。

在健康養生上，所有研究文獻都顯示對體適能、平衡能力都有正面影響，尤其對中老年人的生理及心理效益都有顯著的改善。研究者經過閱讀以上的文獻之後，太極拳除了對心肺功能、體適能、防跌倒之外，提昇身體的覺察能力最為明顯。透過太極拳訓練，從慢動作當中可以訓練手腳的協調性；從步樁的訓練可以得知自己的重心在哪裡；從串拳的訓練中得知自己的進退；若能再慢下來，全身的每一個關節；甚至每一個細胞都打開，自己的覺察的能力就會提昇。

在醫療衛生上，所有研究文獻都顯示對心血管疾病、副交感神經的活性和交感神經的活性、自律神經、膽固醇、睡眠品質及工作壓力、膝關節肌力、踝關節肌力、骨質疏鬆都有明顯地改善。研究者經過閱讀以上的文獻之後，類似這些疾病，都是因為身體沒有歸零而導致，如果每天能利用二十至三十分鐘來練習太極拳，透過太極拳的慢動作來讓身體各種機能歸零之後，身體才有時間作最大的休息；身體機能修復好，機能才會正常。古語說：食補、藥補、不如運動補。若能將身體每天都歸零，血壓不可能高、膽固醇也不可能過高、焦慮也沒有、才能有好的睡眠品質。而骨質在靜態中才能有空間讓骨質再生，身體就不會因沒時間休息而生病。

### 第三章 楊家太極拳拳架之探討

太極拳因各門各派的特色不同，而其傳承及其要求也有其不同之處。深究其原由不外乎是人體的身軀和四肢的運動所組合而已。各派宗師都是根據其不同的動作形象、動作流程，而表現出不同的動作特色，門派因此而產生，楊家太極拳也不離此原則。以下會利用三節來介紹楊家太極拳的拳架特色，第一節會介紹楊家太極拳拳架之名稱；第二節會從手眼身步法五個面向來介紹其特色；第三節則介紹楊家太極拳行拳之要領。

#### 第一節 楊家太極拳拳架之名稱

楊家太極拳拳架的名稱有三段 108 式，以下用羅列的方式呈現，第一段是從 1 至 16 式；第二段從 17 至 56 式；第三段從 57 至 108 式。

##### 第一段

- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| ○○一 太極起式  | ○○二 左右雲手  | ○○三 左斜飛棚  |
| ○○四 攬雀尾   | ○○五 單鞭    | ○○六 提手上勢  |
| ○○七 白鶴亮翅  | ○○八 左樓膝拗步 | ○○九 手揮琵琶  |
| ○一〇 左樓膝拗步 | ○一一 右樓膝拗步 | ○一二 左樓膝拗步 |
| ○一三 手揮琵琶  | ○一四 搬攔捶   | ○一五 如封似閉  |
| ○一六 十字手   |           |           |

## 第二段

- |          |           |           |
|----------|-----------|-----------|
| ○一七 抱虎歸山 | ○一八 單 鞭   | ○一九 左右雲手  |
| ○二〇 肘底捶  | ○二一 右倒撐猴  | ○二二 左倒撐猴  |
| ○二三 右倒撐猴 | ○二四 斜 飛   | ○二五 提手上勢  |
| ○二六 白鶴亮翅 | ○二七 左樓膝拗步 | ○二八 海底針   |
| ○二九 扇桶臂  | ○三〇 撇身捶   | ○三一 搬攔捶   |
| ○三二 攪雀尾  | ○三三 單 鞭   | ○三四 左右雲手  |
| ○三五 左右雲手 | ○三六 左右雲手  | ○三七 單 鞭   |
| ○三八 高探馬  | ○三九 右分腳   | ○四〇 左分腳   |
| ○四一 左蹬腳  | ○四二 左樓膝拗步 | ○四三 右樓膝拗步 |
| ○四四 栽捶   | ○四五 撇攔捶   | ○四六 搬攔捶   |
| ○四七 二起腳  | ○四八 右打虎   | ○四九 右打虎   |
| ○五〇 右蹬腳  | ○五一 雙風貫耳  | ○五二 左蹬腳   |
| ○五三 右蹬腳  | ○五四 搬攔捶   | ○五五 如封似閉  |
| ○五六 十字手  |           |           |

## 第三段

- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| ○五七 抱虎歸山  | ○五八 單 鞭   | ○五九 右野馬分鬃 |
| ○六〇 左野馬分鬃 | ○六一 右野馬分鬃 | ○六二 左野馬分鬃 |
| ○六三 攪雀尾   | ○六四 單 鞭   | ○六五 右玉女穿梭 |
| ○六六 左玉女穿梭 | ○六七 右玉女穿梭 | ○六八 左玉女穿梭 |
| ○六九 左右斜飛  | ○七〇 攪雀尾   | ○七一 單 鞭   |
| ○七二 左右雲手  | ○七三 左右雲手  | ○七四 左右雲手  |
| ○七五 單 鞭   | ○七六 蛇身下式  | ○七七 金雞獨立  |
| ○七八 右倒撐猴  | ○七九 左倒撐猴  | ○八〇 右倒撐猴  |

- |           |          |          |
|-----------|----------|----------|
| ○八一 斜 飛   | ○八二 提手上勢 | ○八三 白鶴亮翅 |
| ○八四 左樓膝拗步 | ○八五 海底針  | ○八六 扇桶臂  |
| ○八七 白蛇吐信  | ○八八 搬攔捶  | ○八九 攪雀尾  |
| ○九〇 單 鞭   | ○九一 左右雲手 | ○九二 左右雲手 |
| ○九三 左右雲手  | ○九四 單 鞭  | ○九五 高探馬  |
| ○九六 單擺蓮   | ○九七 指襠捶  | ○九八 攪雀尾  |
| ○九九 單 鞭   | 一〇〇 蛇身下式 | 一〇一 七 星  |
| 一〇二 跨 虎   | 一〇三 雙擺蓮  | 一〇四 挽弓射虎 |
| 一〇五 搬攔捶   | 一〇六 如封似閉 | 一〇七 十字手  |
| 一〇八 合太極   |          |          |

以上為楊家太極拳 108 式的名稱，從前面的名稱當中發現第二段的式子太多，而第一段的招式則有點少，多少都會影響學習者的學習效果，因此在鄧時海的傳承一系中，將 108 式分為三段四串，即第一串從 1 式至 25 式；第二串從 26 式至 56 式；第三串從 57 式至 82 式；第四串從 83 至 108 式，重點是平均分攤各段的長短，其用意為方便學習者的學習。



## 第二節 楊家太極拳拳架之特色

楊家太極拳傳承中對手型、眼神、身型、步型、法則都有其嚴格的要求，在練拳和推手對練當中，這五項要求務求做到才能收到良好的效果。現依此五大面向，逐一為之說明。

### 一、手型

手型、眼神、身型、步型、法則五大面向，把手型放在第一位，確實顯示其重要性。在整套拳的動作當中，手型的動作是最多的；甚至在技擊上，手型也是攻擊性最重要的部分，因此手的型狀、手的動作、抑或手的位置等若能達到合理而準確的話，就會起到相當的作用。相反地，則會影響到平常的練習和使用的效果。而楊家太極拳手的部分則可分為掌、拳、鉤手和採手四種，其功能分述如下：

#### （一）掌

楊家太極拳的掌，其基本的要求是五指關節自然伸直，掌背關節不可隆起，指間稍離，掌心稍窩。四指向前引順伸直，微有間隔，拇指在下也要向前引直，不宜向外張開虎口。基本上是似張非張，指掌引直而達到「氣宜直養」的地步。其掌型則有如下十四種：

1. 坐腕立掌：坐腕是指手心向前。這種掌法運用較多，一般往前推均使用此掌，如：雙按坐掌；樓膝拗步的上手掌等。
2. 不坐腕的立掌：不坐腕是指手掌向前微俯。如：倒撐猴的前掌；另外還有手心向左、右的立掌；如：肘底捶的上掌等。
3. 坡掌：手背成斜坡形，手心斜向前推。如：抱虎歸山的左推掌。
4. 仰掌：手心向上的掌，如：高探馬的左手拉掌、捋的左下掌。
5. 俯掌：手心向下的掌，如：白鶴亮翅的左掌、左樓膝拗步的左掌等。

6. 橫掌：可分為手心向前橫向擺掌，如：白鶴亮翅的右上掌、扇桶背的右上掌。另一種則是手心向內，如：左棚手的左手等、右擠的右棚手。
7. 扣掌：掌根向裡微扣，如：轉身擺蓮開始的雙掌。
8. 垂掌：指尖向下，如：海底針的插掌、蛇身下勢之左手下、樓膝拗步之下手掌。
9. 反掌：指尖指向一側，或偏向一側，掌心向外者，如：玉女穿梭、雲手之由棚手轉採手的掌。
10. 直掌：掌心向下或偏向下，不問指尖指向何方者，如：由雙按轉單鞭之過渡式、起勢之雙臂提手、收勢之雙按手等。
11. 側掌：大拇指指尖向上手掌側立，如：搬攔捶之左攔掌。
12. 正掌：掌心向前而指尖向上，如：白鶴亮翅之右手、玉女穿梭之上手掌。
13. 吐信掌：掌心向上而指尖朝上，如：白蛇吐信。
14. 打虎掌：左、右掌心向下，指尖朝內，如：左右打虎式。

其實運用不同的掌會有不同的勁點，若能辨別勁點之所在，才能達到意到氣到勁到的地步。比如說：坐腕立掌的勁點在全掌；橫掌是在小指一側；坡掌在掌心；俯掌在虎口或小指一側等。無論是在練拳和推手當中，若能掌握到掌的勁點是十分重要。楊家太極拳要求手是出了名的，正如前賢所傳：「楊家摺疊手，天下無敵手。」所以手打出的方向、位置都具有攻擊與防衛的意識。至於手掌的俯仰、前後、左右運轉還得講究用意，不能隨便出手，像做太極操般，簡單地完成動作就算了事。

## （二）拳

楊家太極拳拳的握法是閤握法。閤握是指四指向掌根閤攏，就是手指的第二節及指根關節彎屈，第一關節伸直，拇指橫在食指上及接觸到中指的第二節（鄧時海，1997）。拳頭外形成一個三角形，拳心中空。在整套太極拳裡，用拳的動作也很多，除太極五捶外，還有左右打虎、雙風貫耳、上步七星、彎弓射

虎等。而楊家太極拳的拳型有以下七種：

1. 立拳：拳眼向上或向下都稱之為立拳，如：進步搬攔捶的右拳、彎弓射虎的雙拳、左右打虎的上手拳等。
2. 扣拳：拳腕稍微向裡扣，如：雙風貫耳的雙拳。
3. 仰拳：拳心向上，如：撇身捶的右拳。
4. 倒拳：出拳時虎口在下，拳心向外，如：彎弓射虎之右捶。
5. 栽捶：指拳往下栽，或偏向下方，虎口微斜對外，如：進步栽捶。
6. 指襠捶：拳往下襠打出，拳面向前，虎口朝上，如：指襠捶。
7. 打虎拳：左、右拳面朝內，拳心朝外，置於前額左或右邊，如：打虎式。

在楊家太極拳的拳裡都包含著意念和勁兩樣技法。比如說：立拳一般而言都在拳面，而仰拳則在拳的背面等，所以初學者不得不多加揣摩才行。

（三）鉤手：楊家太極拳的鉤手是指五指捏鉤，手心垂直朝下，稱之為正鉤手，如：雙按接單鞭右鉤手。

（四）採手：是指五指垂下微微張開，採手的形狀只有一種，便是手心垂直地面，叫正採手，如：抱虎歸山接單鞭採手。

楊家太極拳手的動作是非常豐富的，可算是稱得上無處不是手，總括起來大體上可歸納有：棚、掙、擠、按、採、捌、擡、搬、攔、封、抱、撇、雲、探、分、貫等。而所有手的動作都有它實際練習的重點，在練習上必須全神貫注，方能得心應手。

## 二、眼神

楊家太極拳非常講究眼神。相傳楊澄甫與人推手或交手，發勁時眼神向對方一看，對方受力則向他眼看的方向跌出。從楊少侯遺像看，他的雙目似有精光射出，這是長期練習眼法及內氣貫注的結果（楊振基，2000）。接著又提到楊澄甫曾

經說過：「目光雖然向前平視，有時當隨身法而轉移，其視線雖屬空虛亦為變化中一緊要之動作，而補身法之不足也。」所以楊家太極拳對眼神的要求是如此的重視。在武術研究的範圍裡，眼神除了眼之外，肩膀以上的部分，也包含頭頂、臉、額、鼻、口、舌等部位。現就其功用而分述如下：

### （一）眼

兩眼向前平視：一般而言，眼神是向前平視的；通常是以手的方向而定，最好能照顧到手，但不是死看著手。眼睛也有向前或向下看的時候，這就要根據拳式的動作來確定眼神所看之方向而定。

### （二）頂

頂的部分是指頭的頂端，是人體最高的部位。全身的動作是受到頭的影響，而頭的活動則受限於頂，所以頂有統領整體動作的主宰。在太極拳術十要的首要是虛靈頂勁，所謂頂勁者，頭容正直，神貫於頂也。不可用力，用力則項強，氣血不能流通，須有虛靈自然之意。非有虛靈頂勁，則精神不能提起也（陳微明，2002）。除此之外頭頂上有著極重要的穴竅，名之為百會穴。若要修煉到「氣沖百會」，就會煉到「神養丹田」，甚至可以達到「泥丸開竅」等上乘的功夫，所以都是直接跟頭頂有密切的關係（鄧時海，1997）。

在太極拳裡處處都會提及「頂頭懸」。而所謂的頂頭懸，正如鄭曼青（1977）所說的譬如有辮子時。將其辮子繫於樑上。體亦懸空離地。此時使之全身旋轉則可。若單使頭部俯仰。及左右擺動。則不可得也。虛靈頂勁。及頂頭懸之意。亦若此而已。須於練功架時。將玉枕骨豎起。而神與氣。不期然而相遇於頂焉。假如能達到如此地步，才會感覺到頭部輕鬆靈活，甚至更可達到「滿身輕行頂頭懸」的層次。

### （三）領

領就是指下巴的部位。領是人體頭部的舵，頭部若是要前俯後仰，以及左右歪斜的話都得靠領來帶領。練習太極拳最講求的是「收領虛領」。領往喉部微

微地收貼，才能達到「虛靈頂勁」的效果。精神才能提得起；氣血才能通泰；目光才能遠視。如果領沒有往後微收的話，頭必定會仰，臉也會向上仰起，因而會失去「虛靈頂勁」的要求（鄧時海，1997）。

#### （四）鼻

鼻孔是人體與外界交換氣體之門戶，更是頭容正直的準繩。鼻子也是人體的最前端，一般動物都以下巴為最前面。而人類在站立的時候，若能做到虛靈頂勁、頂頭懸，這都是會運用鼻子的原因。

在太極拳的修煉當中，鼻子是講求「順暢舒通」。所以練拳的時候，呼吸時不能讓鼻子用力地呼吸，更不能發出呼吸的聲音，這會影響呼吸的自然規律，進一步地會使內氣上浮，因而達不到氣沉丹田的要求。假如鼻子能做到順暢舒通的要求，一呼一吸幾乎完全沒有感覺的話，即意味著已達到呼吸自然的地步。

### 三、身型

楊家太極拳的身法在套拳中起了決定性的作用，套拳中所謂的身法是指人的中部，即從肩背至胯部為止。從生理學上說，身是指五臟六腑所在的地方，包括了肩、背、胸、腹、脊、腰、胯等重要的部位。在傳統的理论當中提到的尾閭中正、含胸拔背、氣沉丹田、鬆腰落胯、斂臀、吊襠等，都是針對中部的要求而言。對於這些要點，楊家的前輩們早已有詳盡的論述，這裡不再重複。這裡所談的身的規矩，可分為腰脊、胸腹和氣息三大部分。

#### （一）腰脊

楊家太極拳在拳論中提到「腰為軸」、「腰如車軸」、「主宰於腰」、「命意源頭在腰隙」、「刻刻留心在腰間」等。腰的重要性普遍為世人所公認，以致武術界有太極腰、八卦掌之說。若要把腰練到拳的動作上，這就不是一件容易的事。

腰脊最主要的是講求「立身正直」、「尾閭中正」和「圓腰豎直」三部分。



立身正直：是指身體的方向保持正確；直是指身體豎直，不偏不倚及無前俯後仰。身體的重心線由百會經尾閭，垂落地面成垂直線，即為直。在套拳中除了手揮琵琶、指襠槓、海底針、栽槓、蛇身下式等式之外，身體必須要前俯之外，其他的式子處處都得保持豎直。

尾閭中正：是指尾閭骨向內扣，使末梢正置於身體的中央，百會、尾閭即為一直線垂直地面。海底得以空出來，放鬆之後而不覺有壓迫的感覺，這會便於「提罡」的修煉。王子和（2002）在正功修煉正法大目提要裡指到：「身形腰頂豈可無，缺一何必費工夫，腰頂窮研生不已，身形順我自伸舒。」由此可知腰脊是非常重要的一環，如果不注意腰脊即等於「枉費功夫貽嘆息」，因為它能決定身形的一切。

圓腰豎直：是指腰椎要成圓弧形，而脊骨必須豎直而使背部拔直。而人體的脊椎是有著某種程度的彎曲，它的作用是在於緩衝人體運動時的振動。但將脊椎豎直，應該以胯、膝來代替脊椎彎曲的功能，因此練拳的時候，從進入平立觀無極式之後，兩膝從未打直過，直到合太極為止。其原因是避免因圓腰豎脊運動時所產生的振動，而影響到頭腦的正常。若能做到圓起腰、豎直脊，假以時日一定會感覺到丹田圓形，以及背脊有衝直的氣感，因此就有「拔背」的氣勢。

## （二）胸腹

楊家太極拳胸腹的要求是處在立身正直和尾閭中正的條件之下。這兩個條件俱足，兩脅和腹部一定會放鬆，身腰才能靈活。要知腰脊在後，胸腹在前，若兩者都做到，即身體架構已有定型，因此圓腰豎脊、胸腹鬆開是上身最主要的要求。

胸腹最講求的是「鬆腹」。其實腹肌一放鬆，自然就會形成腹部扣縮的狀態，這並非是刻意使腹部扣緊。有腹鬆才能有丹田呼吸，同時腹鬆內氣才能下沉，並使腰部能運轉自如。因此做到圓腰豎脊，再配合含胸鬆腹，胸部才能夠開闔，



呼吸才能自如，這才應驗拳經所說的「腹內鬆淨氣騰然」的層次。

#### 四、步型

步型是屬於下盤的功夫，自古以來對練武者來說是極其重要的。不管是內家拳抑或是外家拳家都視為初入門的要求，一個系列的步型練下來一年半載，不同的步型練習，一個接著一個站下去，光是步型就得花上三、五年的功夫，是一司空見慣之事。步型的規矩可以分為步子、樁、襠胯、步樁四大部分，以下分別簡述如下：

##### （一）步子

楊家太極拳的步子可以分為步眼、步寬與步長三種。

1. 步眼：所謂的步眼是指兩腳板或是單腳板在地面上所形成的形狀而言，因為形狀有如眼睛，所以才有成步眼和過步眼之分。成步眼是指一落步而成的都是稱之為成步眼。而成步眼轉換到另一成步眼之間的過度步眼稱之為過步眼，也稱之為八字步眼。

- （1）順腳步眼：是指兩腳平行向前，支點是平分於兩腳上，如：起式、十字手。

- （2）大丁字步眼：是指前腳直向前，後腳橫於後方（如倒 T 字形），點在前腳上，如：斜飛棚、左右打虎。

- （3）丁八步眼：前腳直向前，後腳與前腳方向成 45 至 60 度角，其支點一般為前七後三，如：攬雀尾、樓膝拗步掌。

- （4）翹尖步眼：同丁八步眼，前腳尖是翹起離地，其支點一般在後腳上，如：倒撐猴、手揮琵琶。

- （5）前點步眼：同丁八步眼，前腳跟離地，其支點一般在後腳，如：白鶴亮翅、高探馬。

(6) 後點步眼：前腳向外成 45 至 60 度角，後腳尖直向前，腳跟離地，其支點一般在前腳，如：倒撐猴接

(7) 卍字步眼：前後腳各向外 45 度角，其支點不定，可前可後，視步長的長短而定，為過步眼，如：野馬分鬃。

(8) 獨腳步眼：單腳著地，腳尖與身面為同方向，如：左右分腳、蹬腳。

(9) 八字步眼：兩腳成外八字或是內八字，形狀不規律，為過步眼，如：攬雀尾接單鞭。

2. 步寬：步眼兩腳中心左右距離稱之為步寬。一般而言步寬的大小是沒有一定的，它是受到各人的身高、骨盆的大小而定。雙腳垂直左右開立，兩腳寬度為「十分」，一半為「五分」。常用的步寬有五分、十分（平步）和大步三種。

3. 步長：步眼兩腳跟中心前後的距離稱之為步長。步長的長短也是沒有一定的，它也是受到各人的身高、腳的長短而定。一般的「大步」是以一條腿的長度為準，雙足開立與地面成一正三角形；「中步」為大步的一半長度；「平步」就是同步寬的十分。

在太極拳的修煉上，兩腳應放鬆貼在地面上即可以，絕不能五趾抓地，因為抓地氣會上浮，就不能做到「落地生根」、「著根在踵」的要求。

## （二）樁

是指身體位置上下高低的位置。一般而言是受到胯關節、膝關節和踝關節三者的影響；而在這三個關節當中，尤以膝關節其影響性則最明顯，因為身體的高低與否完全要視膝關節的高低來定。在楊家太極拳中可分為五種：

1. 微屈：大腿與小腿內角成 150 度。
2. 高樁：大腿與小腿內角成 120 度。
3. 胯平：大腿與小腿內角成 90 度。
4. 下襠：大腿與小腿內角小於 90 度。

#### 5. 坐下：大腿與小腿內角成最小度。

自古以來站樁就是一種最苦的功操，每次站樁都會感覺到脹、熱、酸、麻、抖、痛。如果膝蓋出現疼痛的感覺，即意味著已出現問題，所以在練習時兩膝盡量向前，然後配合身體的重心落在腳跟、腳板、最後落在湧泉處。

### （三）襠胯

是指左右髖關節所形成的夾角中央稱之為「襠」；髖關節與骨盆成前夾角稱之為「胯」。

#### 1. 襠：一般而言兩腿夾角謂之襠門，夾角的頂為襠頂，此為海底穴的位置。

在楊家太極拳裡非常重視襠的要求，王子和（2002）於行功下手口訣中提到：「撐襠疊胯腰鬆放，尾閭中正襠頂圓」、「撐襠並往左扭腰」等要求。而在襠中可分為撐襠和開襠兩種。

（1）撐襠主要的功能是穩定大腿，不讓大腿左右搖動。

（2）開襠主要的功能是前進、後退、左右揉胯、側上步等動作會用得上。

#### 2. 胯：是指髖關節，即大腿與身體的連接處。在太極拳的術語當中前面稱之為胯，而後面則稱之為腰。

太極拳在修煉中非常講求「疊胯」，因為有了疊胯，腿的運動才能靈活，著法才能敏捷。一般人體直立的時候，都沒有注意到胯的部分，所以形成「直胯」是很平常的。若成微屈樁子，上身保持正直，髖關節向前的角度比直胯時小，稱之為疊胯。

### （四）步樁

步樁是由步、樁、襠胯來構成，也稱之為下盤。

步樁是千變萬化，形式又多，可以分為「成步樁」和「過步樁」兩種。

一般在練習太極拳的時候，大部分都著眼在成步樁而較少考慮過步樁。以下就楊家太極拳中所出現的六種成步樁，來加以介紹。

#### 1. 平立步樁：兩腳尖向前，步寬以一橫腳掌為寬（內肩）。如：太極拳起式。

2. 馬步步樁：兩腳尖向前，兩胯平，襠頂在中央。如：三陽開泰式。
3. 大丁字步樁：前腳直向前，後腳橫於後方（如倒 T 字形），其支點在前腳上。  
如：斜飛棚。
4. 弓蹬步樁：前腳直向前，後腳與前腳方向成 45 至 60 度角，其支點一般為前七後三。如：樓膝拗步。
5. 虛立步樁：丁八步眼，前腳跟離地，其支點一般在後腳。如：高探馬、白鶴亮翅、跨虎式。
6. 獨立步樁：單腳著地，腳尖與身面為同方向。如：蹬腳。
7. 橫行步樁：兩腳平立，左腳向左橫跨一步，右實左虛，兩腳尖均向前，如雲手。
8. 僕步樁：接前弓後蹬步，後腳外撇坐實，身跨下蹲，前腳腳尖向前，身稍向一側俯，如：蛇身下勢式。
9. 騎馬式樁：兩腿開襠如騎馬式，這是轉換過程中所出現的步樁，如：雲手接雲手之間。

## 五、法則

楊家太極拳中，手眼身步法裡的「法」目前有兩種說法，一種是指招法，在整套拳架中的一招一式的用法；另一種是將「身法」合而為一，指的是用身的方法。現根據傳統的說法採用第一種說法（楊振基，2000）。

練習楊家太極拳時，必須懂得拳路上每一招一式的實際含意才行，即意味著要明白每一招會怎樣使用。而每一招的拳法可以演變為多種的使用法，而這裡的法，指的是楊澄甫在《太極拳體用全書》中所描述的每一招的用法而言。對方如何攻擊？我如何站？如何出手、出腳、化解、還手等。所以在練拳當中，要有攻防的意識才對，這當然是一種「假想敵」而已。這種練習法的目的，可以讓人在

練拳時同時也能訓練集中精神、心靜用意；從而可增加練習的興趣，久久練習而不覺乏味。

當然在運用楊家太極拳與人推手、交手時，並不拘泥於現成的「法」，屆時是因對方的變化而用「法」來應對。如果招式熟練之後，不管是前後、左右、上下都能應物而生自然，不想法而法自到，從而達到從心所欲、得心應手的地步。但是在此之前必先要懂得「法」的應用，然後「法」才能自然而生。太極拳論中提到「由着熟而漸悟懂勁，由懂勁而皆及神明」。這裡的「着熟」就是指「法」的先決條件，這都是學拳的必經之路。現就手眼身步四大方向加以介紹如後：

#### （一）楊家太極拳之手法

1. 手臂必須鬆柔圓活；剛柔相濟，忌硬忌滯。
2. 動作螺旋式地旋轉作大小不等的弧形或環形，橫直順逆，起落伸縮，應走弧線，使關節圓活如意，筋肉纖維得到鬆舒地活動。
3. 要把肩關節、肘關節放鬆。沉肩墜肘可以幫助胸部寬舒，背脊有力，氣不上浮，也有利於手臂引伸、收縮時力量加大。
4. 用意不用力，動勢時要以手領肘，以肘領肩；停勢前要以肩催肘，以肘催手；輕輕運動手臂，微微有膨脹延展的意思始終貫串在兩臂之中，膀隨腕轉；腕隨掌轉，進而上下一條線，全憑兩手轉的階段。
5. 上肢的以意貫勁須敷滿於全部手臂，而勁點則隨動作的技法作用而隨時變換，沉肩垂肘，內勁貫足，沉著、鬆靜，兼而有之。兩肩切不可貫勁，兩肩宜鬆沉，手臂動作才能靈活無滯，也有助於沉氣。內勁由兩肩收於脊背，注於腰間，由上而下，謂之合；內勁由腰間通於脊背，佈於兩膊，達於手指，是由下而上，謂之開。
6. 腕關節要圓活，手指宜鬆柔微曲，前推時掌根微微著力，手指微曲而不犯硬，手指太曲則不易意貫指尖，太直則犯硬。意須貫到手指，指肚微微著力，練習稍久，便會感覺到指尖膨脹，指肚也顯得飽滿，這是血氣旺盛，

達於尖端的徵象。

7. 腕關節也必須靈活而又沉著，不可鬆軟，也不可強硬，處處要似鬆非鬆，叫做坐腕。手和腕的圓轉、輕靈、沉著，才能符合全憑兩手轉的練法。
8. 講求上下一條線；全憑兩手轉而不離中線。人身的「上下一條線」為頭頂至尾閭；中線以鼻與臍為界限。兩手運轉時，左手管左半個身體，右手管右半個身體，中間以鼻與臍為中線，在左手往右運轉，右手往左運轉的過程中，都須經有上對鼻尖，下對足尖的一瞬間，使動作在圓轉中不離中線，對身法則保持中正。
9. 摺疊手：拳諺中提到，楊家摺疊手，天下無敵手。
10. 楊澄甫提到，練太極拳者不動手，動手便非太極拳。

## （二）楊家太極拳之眼法

1. 眼睛要隨著手的動作向前平視。首先用意識指導內部向前看去，眼神先向預定的方向前看，然後身、手、步跟上去，這所謂一轉眼則周身全動。接著始而意動，繼而內動，然後形動，這些訓練方法若能持之以恆便能做到意到、眼到、身到、手到、步到；說動一齊俱動，說到一齊俱到的形神合一的階段。
2. 神聚於眼；眼為心之苗。練拳時目光隨動作轉移而向前方遠處凝視，既能使眼球神經獲得訓練，也有助於視力的恢復和增強。
3. 經論中提到的神氣活現；目光如電；目光四射；威而不猛，在技擊作用上為了識透對方的動向，利用其機在目，敵情預曉來先發制人，用眼法來懾服對方。
4. 勁斷意不斷：目光經由手指尖或中指間前視，意貫指尖，指肚著力，食指或中指勁到，餘指勁也到；手指尖勁到，足趾尖勁也到。眼神須照顧上下兩旁，要表現出大方、舒展、嚴肅、沉靜的神氣。勁只能貫到九分，神氣要貫到十分，勁似乎貫足而尚未貫足的時候，下一勢的動作就接著變動。



每勢完成時似停非停，停而不停達到勁斷意不斷。

### (三) 楊家太極拳之身法

1. 要講求立身須中正安舒，支撐八面。處處不使身體各部位散漫失中，要表現出中正、大方、嚴正、舒展、和順的形象。前進、後退、左旋、右轉時，四肢動作不論如何轉換，自頭頂、軀幹至會陰，始終須形成一條直線。如經論所提到百會中極一氣貫通。
2. 練拳不能不有伸縮，身法有時也有歪斜，有時彎腰幅度極大，只要仍然保持百會中極一氣貫通，這就是所謂的中正之偏。
3. 輕靈、空鬆、圓活，全憑腰、胯、胸部的運轉，使在任何角度上能保持全身的平衡，最忌頭、身前傾，彎腰屈背。身法的中正，尾閭中正起著關鍵性的作用。

前面所提到的是身法的基本要求，至於在套拳中是如何落實，以下則歸納十三種身法來論述。

1. 立身：經論中提到：「立身須沉中正安舒，支撐八面。」這裡所說的中正乃是不偏不倚的意思。
2. 起身：指的是從後實腳變成前實腳時，脊骨微昇頂勁提身，如：金雞獨立、樓膝拗步掌都是。
3. 沉身：指的是隨著敵人的來力而俯，或曲膝蹲身，以備發起而言，如：左右分腳、蹬腳、單鞭下勢等式。
4. 沉身內外轉：內外轉時原地沉身，如：內轉接翻身雙捋掌、外轉捋合、外轉雲合。
5. 轉身：指的是身體向右後或是左後旋轉時，步亦隨之轉動，如轉身左蹬腳、轉身擺蓮等。
6. 側身：指由正面轉為側身，其步型不動或變為疊步，如：攬雀尾之捋、玉女穿梭等。



7. 閃身：指的是側閃身軀，避開敵人直線攻擊，步不退反進而言，如：進步搬攔捶、肘底捶等。
8. 貼身：指的是追敵貼身，使敵人之手不能開展，如：如封似閉。
9. 靠身：指的是貼身後以身體來攻擊敵人，如：上步靠。
10. 進身：指的是手不動而身體往前移動，如：進身跟步接手揮琵琶。
11. 回身：指的是身體從前七三退回後七三，如：回身雲合、回身捋。
12. 翻身：指的是身體翻轉 180 度，如：翻身撇身捶、翻身頂心肘。
13. 長身：指的是做動作時身體略為引長，如：長身白鶴亮翅。

#### (四) 楊家太極拳之步法

1. 講求的是進退轉換，虛實分明；左虛則右實，左實則右虛；前進後退時，身腰隨著轉換；邁步要輕靈，不可重滯；落步要穩健，不可搖擺、顫動或笨重。
2. 步法和手法同樣地須走弧形，劃圓圈，決無直來直往。直上直下的動作，腿部的動作又須和手臂的動作同時協調進行，只有手隨足運，足隨手運，才符合上下相隨的原則。
3. 邁步時先須將一側的胯根微內收，這一側的腹部充實，坐穩在一腿，穩定重心，然後另一腿緩緩地弧形邁出，但膝關節須微屈，保持膝關節的蓄勢和靈活性。落腳的方向、角度和轉變時足尖的外撇、內扣，或足跟的左旋右轉，其主次先後，都須辨別清楚，虛實主次，條理分明。
4. 步法的虛實變換，是漸變的而不是突變的。這是為了動作做得細緻，為了「運勁須無微不至」。這種漸變地分清虛實的練法，輪流以一條腿支持全身的重量，似乎得到輪替休息的好處，但因動作的緩而勻，近於靜力性運動，所以實際上一條腿的支撐力很大，因此運動量也是很大的。
5. 分清虛實，還應該虛中有實，實中有虛，虛非全然無力，實非全然站煞。只有虛實相互滲透，才能變化靈活。

6. 凡後退的腿，必須先提大腿，蓄勁於膝，帶起腳跟，足尖斜向下垂，再緩緩後伸，先落足尖或足掌，然後全面落實。

前面所提到的是步法的基本要求，至於在套拳中是如何落實，以下則歸納十種步法來論述。

1. 開步：兩腳並立時提起一腳向旁邊開立，兩腳同肩寬或是大於肩寬，俗稱一步寬，如：預備式開步站立式。
2. 上步：落實前足，後足縮落於前斜方處，如：上步前棚手、樓膝拗步掌。
3. 進步：落實後腳，縮前腳於後斜方或後方。及反覆向後方行步，稱之為退步，如：倒撐猴、退步跨虎等。
4. 退步：落實後腳，縮前腳於後斜方或後方。及反覆向後方行步，稱之為退步，如：倒撐猴、退步跨虎等。
5. 跟步：重心落於前足，後腳腳尖稍向前點地，如：樓膝拗步轉手揮琵琶。
6. 側行步：指的是連續開合步，向側方推進，如：雲手。
7. 挪步：提起膝蓋來挪移腳步，如：吊鉤後接挪步。
8. 回半步：身體往前腳也跟上，落步時回半步，如：進身跟步回落半步。
9. 踐落半步：一般是屬於過度步法，如：踐落陷棚攔撲直上。
10. 斜上步：上步時不是正面上步，而是斜上步，如：斜上接玉女穿梭。

### 第三節 楊家太極拳行拳之要領

練習楊家太極拳，行拳的要領是非常重要的，一般都以楊澄甫口述的太極拳十要為基礎，陳微明（2002）筆錄作為標準。現就其內容整理如下：

#### 一、太極拳十要

##### （一）虛靈頂勁

頂勁者，頭容正直，神貫於頂也。不可用力，用力則項強，血氣不能流通，須有虛靈自然之意。非有虛靈頂勁，則精神不能提起也。

##### （二）沉肩墜肘

沉肩者，肩鬆開下垂也。若不能鬆垂，兩肩端起，則氣亦隨之而上，全身皆不得力矣。墜肘者，肘往下鬆墜之意。肘若懸起，則肩不能沉，放人不遠，近於外家拳之斷勁矣。

##### （三）含胸拔背

含胸者，胸略內涵，使氣沉於丹田也。胸忌挺出，挺出則氣擁於胸際，上重下輕，腳根易於浮起。拔背者，氣貼於背也。能含胸則自能拔背，能拔背則力能由背發，所向無敵也。

##### （四）鬆腰坐胯

腰為一身主宰，能鬆腰後兩足有力，下盤穩固。虛實變化，皆由腰動。故曰命意源頭在腰際，有不得力，必於腰腿求之也。

##### （五）虛實分清

太極拳以分虛實為第一義。如全身皆坐在右腿，則右腿為實，左腿為虛。全身皆坐在左腿，則左腿為實，右腿為虛。虛實能分，而後轉動輕靈，毫不用力。如不能分，則邁步重滯，自立不穩，而易為人所牽動。

#### （六）上下相隨

上下相隨者，即太極拳論中所云，其根在腳，發於腿，主宰於腰，形於手指，由腳而腿而腰，總須完整一氣也。手動腰動足動，眼神亦隨之動，如是方可謂上下相隨，有一不動，即散亂也。

#### （七）內外相合

太極拳所練在神，故云神為主帥，身為驅使。精神能提得起自然舉動輕靈。架子不外虛實開合。所謂開者，不但手足開，心意亦與之俱開；所謂合者，不但手足合，心意亦與之俱合；能內外合為一氣，則渾然無間矣。

#### （八）相連不斷

外家拳術，其勁乃後天之拙勁，故有起有止，有續有斷。舊力已斷，新力未生，此時最易為人所乘。太極拳用意不用力，自始至終，綿綿不斷，周而復始，循環無窮，原論所謂，如長江大河滔滔不絕。又曰，運動如抽絲，皆言其貫串一氣也。

#### （九）用意不用力

太極拳論所云，全是用意不用力。練太極拳，全身鬆開，不使有絲毫之拙力以留滯於筋骨血脈之間，以自束縛，然後能輕靈變化，圓轉自如。或疑不用力，何以能長力？蓋人身之有經絡，如地之有溝洫。溝洫不塞而水行，經絡不閉而氣通。如渾身僵勁充滿經絡，氣血停滯，轉動不靈，牽一髮而全身動矣。若不用力而用意，意之所至，氣即至焉。如是氣血流注，日日貫輸，周流全身，無時停滯，長久練習，則得真正內勁，即太極拳論中所云，極柔軟然後能極堅剛也。太極拳功夫純熟之人，臂膊如棉裏鐵，分量極沉。練外家拳者，用力則顯有力，不用力時則甚輕浮，可見其力乃外勁浮面之勁也。外家拳之力最易引動，不足尚也。

#### （十）動中求靜動靜合一

外家拳以跳躑為能，用盡氣力，故練習之後，無不氣喘者。太極拳以靜制

動，雖動猶靜。故練架子愈慢愈好，慢則呼吸深長。氣沉丹田，自無血脈僨張之弊。學者細心體會，庶可得其意焉。

以上的十要是楊家太極中很詳細，也可作為衡量太極拳之標準法則，經過重新編排整理之後，並可配合前五要為符合身體從上向下之細節而言。

1. 虛靈頂勁配合頭與頸部之要領。
2. 沉肩墜肘配合肩與肘部之要領。
3. 含胸拔背配合胸與背部之要領。
4. 鬆腰坐胯配合腰與胯部之要領。
5. 虛實分清配合腳部之要領。

後五項則是在練拳時整體性之要領，編列如下：

6. 上下相隨是每招式手腳之要求。
7. 內外相合是分內三合為意與氣合、氣與勁合；外三合為手掌與腳掌合、手肘與膝蓋合、肩與胯合。
8. 相連不斷是從起式到收式要視為一式，一氣呵成。
9. 用意不用力是最重要之要領，練太極拳者往往祇著重在不用力，而失去用意，如此練法頂多可視為太極操非太極拳，因為有用意才能練出氣、才能入門。
10. 動中求靜動靜合一是練拳心境之要求，靜字能體會出並實際運用於拳架中，心即不會浮動，雖然拳架在動而心很專注動靜就能達到合一。

## 二、楊家太極拳行拳之要領

除了前面所提到的太極拳十要之外，楊澄甫也提及行拳時所要注意的要領。趙斌（2005）在楊氏太極拳真傳中收錄楊澄甫口述，張鴻達筆錄的一文中加以整理如下：

### （一）頭部的要領

摹練時，頭部不可偏側與俯仰，所謂要「頂頭懸」，若有物頂於頭上之意，切忌硬直，所謂懸字意義也。目光雖然向前平視，有時當隨身法而轉移，其視線雖屬空虛，亦為變化中一緊要之動作，而補身法手法之不足也。其口似開非開，似閉非閉，口呼鼻吸，任其自然。如舌下生津，當隨時咽入，勿吐棄之。

### （二）身體的要領

身軀宜中正而不倚，脊樑與尾閭，宜垂直而不偏；但遇開合變化時，有含胸拔背、沉肩轉腰之活動，初學時節須注意，否則日久難改，必流於板滯。功夫雖深，難以得益致用矣。

### （三）兩臂的要領

兩臂骨節均須鬆開，肩應下垂，肘應下曲，掌宜微伸，指尖微曲，以意運臂，以氣貫指，日積月累，內勁通靈，其玄妙自生矣。

### （四）兩腿的要領

兩腿宜分虛實，起落猶似貓行。體重移於左者，則左實，而右腳謂之虛；移於右者，則右實，而左腳謂之虛。所謂虛者，非空，其勢仍未斷，而留有伸縮變化之餘意存焉。所謂實者，確實而已，非用勁過分，用力過猛之謂。故腿曲至垂直為準，逾此謂之過勁。身軀前撲，即失中正姿勢。

### （五）腳掌的要領

腳掌應分踢腿（譜上左右分腳或寫左右起腳）與蹬腳二式。踢腿時則注意腳尖，蹬腿時則注意全掌，意到而氣到，氣到而勁自到。但腿節均須鬆開平穩出之。此時最易起強勁，身軀波折而不穩，發腿亦無力矣。

## 三、楊家太極拳行拳之要訣

楊家第五代傳人魏樹人（1999）把行拳的重點利用口訣作更詳細地描述，現



就其口訣部分整理如下：

(一) 起勢

歌訣：肘不張、肩不鬆；胸不開、氣不通；腰意塞、襠穹隆；腕微鼓、掌指融。

(二) 右攬雀尾

歌訣：兩膊相系，沿球環行；四正勁法，意氣行功。

(三) 單鞭

歌訣：滾錯折磨，圍繞勁點；以肘帶腰，腕隨肘旋。

(四) 白鶴亮翅

歌訣：四隅含藏亮翅中。

(五) 手揮琵琶

歌訣：靜中求動，周身一家；豎立三關，腹鬆氣圓。

(六) 左右樓膝拗步

歌訣：十字豎鬆橫必散，陰陽吸斥促身形。

(七) 左右倒撐猴

歌訣：後撤三關身自退。

(八) 雲手

歌訣：旋腰帶肘似車輪，一開一合一定間。

(九) 高探馬

歌訣：左沾右隨圓中趣，兩手旋環任意行。

(十) 左右分腳

歌訣：藤攀兩臂腿自起，足分胯圈立准平。

(十一) 雙峰貫耳

歌訣：雙拳似丘陵，內氣如湧泉。

(十二) 左右蹬腳

歌訣：藤攀兩臂腿自起，足蹬胯圈立准平。

(十三) 左右野馬分鬃

歌訣：一順，一親，一捧提。

(十四) 左右玉女穿梭

歌訣：遞肘騰手梭互穿，平開意堅如趕山。

(十五) 下勢

歌訣：意如滑坡身遂落。

(十六) 金雞獨立

歌訣：雄雞展翅旭日升。

(十七) 海底針

歌訣：弛意入幽谷，弓滿弦自張。

(十八) 扇通背

歌訣：內氣催姿勢，三關前長。

(十九) 轉身撇身錘

歌訣：步隨胯圈轉，曲伸意中求。

(二十) 卸步搬攔錘

歌訣：胯圈旋搬肩圈攔，神意彙集準星間。

(二十一) 如封似閉

歌訣：陰陽轉換、恍如「山」。

(二十二) 十字手、合太極

歌訣：手扶胯圈鐘下落，意領神行身自升；欲合太極心先靜，三道氣圈無存。

楊澄甫對行拳時之要求作一整體地陳述，經過陳微明與張鴻達兩人筆錄下來，對往後之學習者而言實是一大助益，猶其兩人的紀錄彼此參看，更見完備；

而魏樹人則把拳架中較細微之處，重要拳式以歌訣之形式一招一式地簡述，楊家太極拳行拳之要領更漸臻成熟。



## 第四節 本章結論

本章主要的內容是介紹楊太極拳拳架之探討，會採用內容分析法為主、文獻分析法為輔。並以三個部分來介紹：

第一節主要是介紹楊家太極拳之拳架名目。楊家太極拳從楊露禪創拳，歷經健侯、澄甫祖孫三代之發展與定型，到現在為止，已有兩百多年凡傳承，至今仍保留其 108 個架式的名目；78 個動作姿式的名目和 36 個類型式的名目（王子和，2002）。

第二節主要是介紹楊家太極拳拳架之架構而言：因為楊家太極拳在拳架的傳承中對於手型、眼神、身型、步型、法則都有其嚴格的要求。

一、楊家太極拳手的部分則可分為掌、拳、鉤手和採手四種，其功能分述如下：

楊家太極拳的掌，其基本的要求是五指關節自然伸直，掌背關節不可隆起，指間稍離，掌心稍窩。四指向前引順伸直，微有間隔，拇指在下也要向前引直，不宜向外張開虎口。

（一）掌的部分分十四種：1. 坐腕立掌、2. 不坐腕的立掌、3. 坡掌、4. 仰掌、5. 俯掌、6. 橫掌、7. 扣掌、8. 垂掌、9. 反掌、10. 直掌、11. 側掌、12. 正掌、13. 吐信掌、14. 打虎掌。

（二）拳的部分分七種：1. 立拳、2. 扣拳、3. 仰拳、4. 倒拳、5. 栽捶、6. 指襠捶、7. 打虎拳。

（三）鉤手和採手。

二、眼的部分可分為頂、眼、鼻和頷四個部位，各部位都應各司其職，盡忠職守。

三、身的部分可分為腰脊、（包含立身正直、尾閭中正、圓腰豎直）、胸腹兩個部位，欲要手隨身動、步隨身換，必須要向身中求。

#### 四、步可以分為三部分：

- (一) 步眼、步寬和步長。步眼可分為九種，如：1. 順腳步眼、2. 丁字步眼、3. 丁八步眼、4. 翹尖步眼、5. 前點步眼、6. 後點步眼、7. 卍字步眼、8. 獨腳步眼、9. 八字步眼。
- (二) 步寬：以骨盆的大小而定。雙腳垂直左右開立，兩腳寬度為「十分」，一半為「五分」。常用的步寬有五分、十分（平步）和大步三種。
- (三) 步長：一般的「大步」是以一條腿的長度為準，雙足開立與地面成一正三角形；「中步」為大步的一半長度；「平步」就是同步寬的十分。步樁可分九種：1. 平立步樁、2. 馬步步樁、3. 大丁字步樁、4. 弓蹬步樁、5. 虛立步樁、6. 獨立步樁、7. 橫行步樁、8. 僕步樁、9. 騎馬式樁。

#### 五、法可分為手眼身步四種：

- (一) 手法：1. 手臂必須鬆柔圓活；2. 動作螺旋式地旋轉作大小不等的弧形或環形；3. 要把肩關節、肘關節放鬆。4. 用意不用力；5. 上肢的以意貫勁須敷滿於全部手臂；6. 腕關節要圓活，手指宜鬆柔微曲；7. 腕關節也必須靈活而又沉著；8. 講求上下一條線；全憑兩手轉而不離中線。9. 擲疊手：拳諺中提到，楊家擲疊手，天下無敵手。10. 楊澄甫提到，練太極拳者不動手，動手便非太極拳。
- (二) 眼法：1. 眼睛要隨著手的動作向前平視；2. 神聚於眼；眼為心之苗。3. 經論中提到的神氣活現、目光如電、目光四射、威而不猛；4. 勁斷意不斷。
- (三) 身法分十三種：1. 立身；2. 起身；3. 沉身；4. 沉身內外轉；5. 轉身；6. 側身；7. 閃身；8. 貼身；9. 靠身；10. 進身；11. 回身；12. 翻身；13. 長身。
- (四) 步法可分十種：1. 開步；2. 上步；3. 進步；4. 退步；5. 跟步；6. 側行步；7. 挪步；8. 回半步；9. 踐落半步；10. 斜上步。

第三節是以楊家太極拳整體行拳之要領而言：

- 一、楊澄甫之十要虛靈頂勁、沉肩墜肘、含胸拔背、鬆腰坐胯、虛實分清、上下相隨、內外相合、相連不斷、用意不用力、動中求靜動靜合一是最為重要的。
- 二、頭部的要領：摹練時，頭部不可偏側與俯仰，所謂要「頂頭懸」，若有物頂於頭上之意，切忌硬直，所謂懸字意義也。目光雖然向前平視，有時當隨身法而轉移，其視線雖屬空虛，亦為變化中一緊要之動作，而補身法手法之不足也。其口似開非開，似閉非閉，口呼鼻吸，任其自然。如舌下生津，當隨時咽入，勿吐棄之。
- 三、身體的要領：身軀宜中正而不倚，脊樑與尾閭，宜垂直而不偏；但遇開合變化時，有含胸拔背、沉肩轉腰之活動，初學時節須注意，否則日久難改，必流於板滯。功夫雖深，難以得益致用矣。
- 四、兩臂的要領：兩臂骨節均須鬆開，肩應下垂，肘應下曲，掌宜微伸，指尖微曲，以意運臂，以氣貫指，日積月累，內勁通靈，其玄妙自生矣。
- 五、兩腿的要領：兩腿宜分虛實，起落猶似貓行。體重移於左者，則左實，而右腳謂之虛；移於右者，則右實，而左腳謂之虛。所謂虛者，非空，其勢仍未斷，而留有伸縮變化之餘意存焉。所謂實者，確實而已，非用勁過分，用力過猛之謂。故腿曲至垂直為準，逾此謂之過勁。身軀前撲，即失中正姿勢。
- 六、腳掌的要領：腳掌應分踢腿（譜上左右分腳或寫左右起腳）與蹬腳二式。踢腿時則注意腳尖，蹬腿時則注意全掌，意到而氣到，氣到而勁自到。但腿節均須鬆開平穩出之。此時最易起強勁，身軀波折而不穩，發腿亦無力矣。

總而言之本章除了介紹的楊家太極拳拳架名稱之外，手型、眼神、身型、步型、法則於套路中各司其職，尤其是頭頂心至足心這條垂直線，要常保持著上頂天、下立地的位置。若人體軸心可以如圓規般左旋右轉，其身體即可以前後左右地移動，於行拳中就可以保持正直，使重心穩固，支撐八面，方不失有傾倒之現象。若能掌握著楊家太極拳手型、眼神、身型、步型、法則五大面向之要求，對



於提昇學習者之技法而言，確實有加分之功能；再者對於往後想要深入學習推手訓練，更能得心應手。若再加上楊澄甫獨到的十要和行拳中所必須具備的要領，對往後之學習者而言實是一重大幫助。



## 第四章 鄭子太極拳拳架之探討

鄭曼青在民國二十七年，任湖南省國術館館長時，為了普及全民運動，取楊家架太極拳之骨幹，並由眾多派別之中保留精髓，精簡為 37 式，簡稱「鄭子太極拳」。本章第一節會介紹鄭子太極拳拳架之名稱；第二節則從其手眼身步法來加以探討；第三節則會介紹鄭子太極拳之要領；第四節為本章之結論。

### 第一節 鄭子太極拳拳架之名稱

鄭子太極拳拳架的名稱有二段 37 式，以下用羅列的方式呈現，第一段是從 1 至 13 式；第二段從 14 至 37 式。

#### 第一段

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| ○○一 起 式  | ○○二 左 棚  | ○○三 攪雀尾  |
| ○○四 單 鞭  | ○○五 提手上勢 | ○○六 靠    |
| ○○七 白鶴亮翅 | ○○八 樓膝拗步 | ○○九 手揮琵琶 |
| ○一〇 樓膝拗步 | ○一一 搬攔捶  | ○一二 如封似閉 |
| ○一三 十字手  |          |          |

#### 第二段

- |          |            |          |
|----------|------------|----------|
| ○一四 抱虎歸山 | ○一五 斜單鞭    | ○一六 肘底捶  |
| ○一七 倒撐猴  | ○一八 斜飛式    | ○一九 雲 手  |
| ○二〇 單鞭下式 | ○二一 右左金雞獨立 | ○二二 右左分腳 |
| ○二三 轉身蹬腳 | ○二四 左右樓膝拗步 | ○二五 進步栽捶 |

- |             |          |            |
|-------------|----------|------------|
| ○二六 上步攪雀尾   | ○二七 單鞭   | ○二八 玉女穿梭   |
| ○二九 攪雀尾(左棚) | ○三〇 單鞭下式 | ○三一 上步七星   |
| ○三二 退步跨虎    | ○三三 轉身擺蓮 | ○三四 彎弓射虎   |
| ○三五 轉身搬攔捶   | ○三六 如封似閉 | ○三七 十字手合太極 |

以上為鄭子太極拳 37 式的名稱，從前面的名稱當中發現，鄭曼青將楊家 108 式簡化為 37 式之後，在式子上則刪除類似、重覆或是鮮少使用之招式，如：海底針、扇桶背、撇身捶、高探馬、二起腳、打虎、雙風貫耳、野馬分鬃、白蛇吐信、指襠捶等式子。其組合上則把單邊下勢和金雞獨立兩式子往前挪，所以在順序上大致上是相同，祇有些微之變動而已。



## 第二節 鄭子太極拳拳架之特色

自古拳諺就有說：「外練筋皮骨，內練精氣神」；而太極拳的拳則更進一步地要求是：「外練身步手眼法，內練精神氣力功」。由此可知功與法在太極拳是如此的重要。鄭子太極拳傳承中對手型、眼神、身型、步型、法則也有其嚴格的要求，在練拳和推手的對練當中，這五項的要求也務求做到才能收到良好的效果。現依此五大面向，來逐一說明。

### 一、手型

鄭子太極拳的手掌講求五指微屈而分開，掌心微含，虎口成弧形，手指不可僵直，手背筋不浮露，腕背皆要自然伸直，相傳為「美人手」（鄭曼青，1977）。這確實是鄭子太極拳之一大特色。如果手腕節放鬆，便可舒筋活血、行氣舒指、氣貫四梢。在使用的技巧上，美人手才能以掌指粘貼敵人，即所謂的聽勁而且也能控制敵人。尤其是提放勁，非美人手不可。這是鄭氏門中不傳之秘。

一般初學者較容易犯錯的是手指未開攏、或者是任何一指伸翹；手指鬆軟而過屈；掌心會前突而虎口未張開；腕關節則鬆軟屈折或者是過於緊張伸翹。

#### （一）掌型

掌型的部分有以下十一種的類型，分別敘述如下：

1. 不坐腕的立掌：不坐腕是指往前立掌，手掌向前微俯。如：倒攢猴的前掌、雙按、單鞭左手按；有手心向左右的立掌；如：肘底捶的上掌、金雞獨立。
2. 坡掌：手背成斜坡形，手心斜向前推。如：抱虎歸山的左推掌。坡掌在拳式中運用的機會也很多。
3. 仰掌：手心向上的掌，如：高探馬的左手拉掌、捋的左下掌。
4. 俯掌：掌心向下或偏向下，如：攪雀尾之右履手、太極起勢、合太極等。

5. 橫掌：可分為手心向前橫向擺掌，如：白鶴亮翅的上掌。另一種則是手心向內，如：左棚手的左手等。
6. 扣掌：掌根向裡微扣，如：轉身擺蓮開始的雙掌。
7. 垂掌：指尖向下或偏向下，如：單鞭下勢之左手下、樓膝拗步之下手掌。
8. 反掌：指尖指向一側，或偏向一側，掌心向外者，如：玉女穿梭、雲手之由棚手轉採的掌。
9. 直掌：掌心向下或偏向下，不問指尖指向何方者，如：由雙按轉單鞭之過渡式、起勢之雙臂提手等。
10. 側掌：大拇指指尖向上手掌側立，如：搬攔捶之左攔掌。
11. 正掌：掌心向前而指尖向上，如：白鶴亮翅之右手、玉女穿梭之上手掌。

## （二）拳型

鄭子太極拳的拳講求五指卷屈，拇指壓於食、中指第二指節上。握拳不可太緊。與普通握拳同，惟外形似緊非緊，內則大鬆，腕背要自然伸直，不可歪曲（鄭曼青，1977）。一般初學者較容易犯錯的是五指卷握太緊；一指或數指突出拳面；拇指未壓在食、中指第二指節。其拳型則有以下四種：

1. 立拳：拳的虎口朝上或朝下，如：進步搬攔捶之右捶、肘底捶之右捶、彎弓射虎之左捶。
2. 仰拳：拳心向上或偏向上，如：搬攔捶攔掌時右手抱拳、進步栽捶右手抱捶。
3. 倒拳：出拳時虎口在下，拳心向外，如：彎弓射虎之右捶。
4. 栽拳：指拳往下栽，或偏向下，虎口微斜對外，如：進步栽捶。

## （三）吊鉤手

鄭子太極拳的吊鉤手講求五指第一指節聚合屈腕，手指和腕部都要鬆活自然；或是拇指、食指、中指聚合，無名指小指靠攏，屈於掌心。一般較易犯錯誤的是五指過於彎曲、腕關節未屈、或是腕指緊張僵硬。

## 二、眼神

關於眼睛的要求必須要平視，因為平視，視線才會廣。所謂眼看四方，對來敵的舉動，可以一目了然，從容應付，更可穩操勝券。倘若歪頭扭頸、斜視、俯視或仰視，不僅失去審敵應變的機會；並有失頂頭懸之要領，使到精神不能貫頂，以致頹廢不振。其實站在養生治病或是增強體質的目的而言，可以目視指尖；若站在禦敵的目的而言，則必須平視、正視。總而言之，視線隨著動作轉移就沒錯。

### （一）頂

頂是指頂頭懸，頭頂虛領上提（用意、放鬆）俾行氣暢順通過玉枕，達於百會（曾義雄，2008）。

### （二）頭

頭要講求正直，不可以歪斜搖晃，這樣軀幹自然會正直、面部的肌肉自然會放鬆，口微合而領收。

### （三）鼻尖

鼻尖與肚臍要對正，兩眼要保持平視，這樣才不失頂頭懸。尤其是身體的轉換，論四正，四隅，頭與身體時時必須保持中正不可彎曲，避免暴露稜角給敵人所乘。而一般的初學者較易犯的錯誤是眼睛俯視、仰視或任意左右移動，眼神銳利或無神等弊病。

### （四）頸

頸項要端正鬆豎，不可強硬，亦不可軟塌。

## 三、身型

太極拳的身要講求「手隨身動」、「步隨身換」的前題下來活動。拳經中提到「意動氣從，氣動身從，身動肢從」、「以身帶動手法、步法」，這些都在說明身的重要性。



### （一）肩

「沉肩」是指兩肩需要往下沉，不可聳肩、前扣或是往後拉。兩肩宜平，方能鬆沉不偏，重心才能穩固；千萬不可邊高邊低，形成稜角，給敵人所乘。更嚴重的是使內氣上浮，形成無根之浮萍。

### （二）肘

「垂肘」指的是肘應鬆垂，自然彎屈。不可提肘或是僵直。拳諺有云：「肘尖上抬全身空，肘尖下垂全身鬆」，因此垂肘更能加強身的作用。

### （三）胸

「含胸」指的是胸部要能舒鬆微含，不能外挺，更不內縮。含胸乃是化勁之身法，即胸部蓄勁待發之勢。

### （四）背

「拔背」指的是拉緊僧帽肌，背部舒展微突出，與「含胸」相聯，當胸微含時，背部肌肉會鬆沉；兩肩中央脊椎骨會上提後拉，有利於卷勁和放勁，在技擊上有蓄勁待發相變之勢。

### （五）腰

「鬆腰」指的是腰要鬆活自然。腰部若能放鬆，可避免往下硬壓或是往上硬拔的情況發生，旋轉自然就會靈活。拳論有云：「命意源頭在腰」、「刻刻留心在腰間」就是這個原理。若能在鬆沉的基礎上加以注意的話，就可以做到「上下九節勁，節節腰中發」的層次。

### （六）脊

「垂脊」指的是脊柱中正豎直，不可以左右歪扭，才可以做到調整陰陽、調和氣血、開通閉塞的作用。

### （七）腹

「鬆腹」指的是腹部要鬆淨，「實腹」指的是腹部要充實圓滿。「氣沉丹田」後腹部就會容易過實，因此以鬆來調節。若能「鬆腹」才能達到「實腹」的效

果，這是一體兩面，練習者不得不加以注意。

#### 四、步型

鄭子太極拳的下盤一般是從臀部以下，都稱之為步。而步型可以分為三部分，一為胯、二為步子、三為步樁。胯的部分可分為臀部和胯。

##### （一）胯的部分可分為臀部和胯。

###### 1. 臀

「斂臀」指的是臀部往內收斂，不可外突或是搖擺，這是腰部鬆沉直豎和尾閭中正後的自然收進姿勢。

###### 2. 胯

「鬆胯」或「落胯」是指胯要鬆正縮收，不可以左右突出或是僵挺。必須要在圓檔之下才能達到鬆胯。練太極要注意每勢活動時的開胯或是活腰，每勢完成時之落胯和塌腰，都要符合「胯與肩合」的要求。另外要詳到兩胯要平，所謂鬆腰落胯，兩胯必須鬆平，下盤才能穩固，腰軸方可圓轉自如。

##### （二）步子

在步子中又分為步眼、步長、步寬三部分，分述如下：

1. 步眼：所謂的步眼是指兩腳板或是單腳板在地面上所形成的形狀而言，因為形狀有如眼睛，所以才有成步眼和過步眼之分。成步眼是指一落步而成的都是稱之為成步眼。而成步眼轉換到另一成步眼之間的過度步眼稱之為過步眼，也稱之為八字步眼。

（1）順腳步眼：是指兩腳平行向前，支點是平分於兩腳上，如：起式、十字手。

（2）小丁字步眼：是指前腳直向前，後腳橫於後方（如倒 T 字形），點在

前腳上，如：白鶴亮翅。

(3) 丁八步眼：前腳直向前，後腳與前腳方向成 45 至 60 度角，其支點一般為前七後三，如：攪雀尾、樓膝拗步掌。

(4) 翹尖步眼：同丁八步眼，前腳尖是翹起離地，其支點一般在後腳上，如：提手上勢、手揮琵琶。

(5) 前點步眼：同丁八步眼，前腳跟離地，其支點一般在後腳，如：白鶴亮翅。

(6) 獨腳步眼：單腳著地，腳尖與身面為同方向，如：左右分腳、蹬腳。

(7) 八字步眼：兩腳成外八字或是內八字，形狀不規律，為過步眼，如：攪雀尾接單鞭。

(8) 平行弓步眼：像丁八步眼，不同的是兩腳尖都朝前，如：雲手後接單鞭式。

(9) 平行後坐弓步眼：像翹尖步眼，不同的是兩腳尖都朝前，如：倒撐猴。

2. 步寬：步眼兩腳中心左右距離稱之為步寬。雙腳垂直左右開立，兩腳寬度為一步寬。

3. 步長：步眼兩腳跟中心前後的距離稱之為步長。步長的長短也是沒有一定的，它也是受到各人的身高、腳的長短而定，一般鄭子太極拳兩腳距離為一步長。

### (三) 步樁

步樁是由步、樁、襠胯來構成，也稱之為下盤。步樁是千變萬化，形式又多，可以分為「成步樁」和「過步樁」兩種。一般在練習太極拳的時候，大部分都著眼在成步樁而較少考慮過步樁。以下就楊家太極拳中所出現的六種成步樁，來加以介紹。

1. 平立步樁：兩腳尖向前，步寬以一橫腳掌為寬（外肩）。如：太極拳起式。

2. 弓蹬步樁：前腳直向前，後腳與前腳方向成 45 至 60 度角，其支點一般為

前七後三。如：樓膝拗步。

3. 翹尖步樁：同丁八步眼，前腳尖是翹起離地，其支點一般在後腳上，如：提手上勢、手揮琵琶。
4. 虛立步樁：丁八步眼，前腳跟離地，其支點一般在後腳。如：白鶴亮翅、跨虎式。
5. 獨立步樁：單腳著地，腳尖與身面為同方向。如：蹬腳。
6. 橫行步樁：兩腳平立，左腳向左橫跨一步，右實左虛，兩腳尖均向前，如雲手。
7. 僕步樁：指重心下落在後腳，髖關節鬆落在後腳跟上，身不可前俯，膝不可前出者，如：單鞭下勢。
8. 騎馬式樁：兩腿開襠如騎馬式，這是轉換過程中所出現的步樁，如：雲手接雲手之間。
9. 平行弓蹬步樁：像弓蹬步樁，不同的是兩腳尖都朝前，如：雲手後接單鞭式。
10. 平行後坐步樁：像翹尖步樁，不同的是兩腳尖都朝前，如：倒攢猴。

## 五、法則

趙國耀(2010)認為定式為「型」，要求「身靈體鬆、中正安舒」；動則為「法」，要求「輕靈柔和、連貫圓活」。

### (一) 手法

「手型」與「手型」之間變化的動線都稱之為「手法」(趙國耀，2010)，還提出拳論中提到：「無過不及，隨屈就伸」、「動急則急應，動緩則緩隨」、「往復須有摺疊」等都是針對手法而言。「無過不及」就是「守中」，「隨屈」即「不頂」，「就伸」則「不丟」，若與人交手必須隨彼之動而動，彼屈我就伸，以不丟

不頂之勁與之密合。

手法的要領可以分為下列五種：

1. 關節的放鬆，韌帶一定要拉長，才能增強其靈活性和彈性。其首要必須要  
先鬆開肩關節，然後再鬆開肘關節，腕關節就會鬆開。
2. 以「意」為先鋒，用意識來放鬆關節，以手來領肘、以肘來領肩。
3. 鄭子太極拳非常講求「膀隨腕轉，腕隨掌轉」、「上下一條線，全憑兩手旋」。  
「上」者是指頭頂；「下」者是指尾閭。前者以以鼻子與肚臍為中線，兩手  
運轉時，必須使其動作在圓轉中不離中線。所以在雲手動作中是要求「兩  
手旋轉隨腰過中線時，上掌正封喉，下掌正對腳」，其原因就是保持身法之  
中正而已。
4. 手指務必講求舒展自然，不可彎曲，更不可太張開而硬直。若是指屈則內  
氣貫不到指尖；硬直也是一樣。因此兩掌按出時，不可過膝，過膝就會失  
去重心。
5. 鄭曼青（1977）提到「練太極不者不動手，動手便非太極拳。」其實不動  
手不是沒有手，而是手是因敵人之動而動，而敵人的手就是我的手。
6. 摺疊手：拳諺中提到，楊家擲疊手，天下無敵手。

## （二）眼法

拳論中提到「眼為心之苗」、「一轉眼則週身全動」，這意味著練習太極不僅是練形而已，更要練習其意才對。所以眼神要表現出拳的大方、舒展、嚴肅、沉靜的神氣，才能顯示出氣象萬千的情境。拳中所謂的「眼到，意、身、手、步都到」，這才是「形神合一」的境界。

## （三）身法

鄭子太極拳身法的特色，在於中正安舒、輕靈圓活與沉著穩重三者相互結合而成的。這也是沉肩垂肘、含胸拔背、鬆腰鬆胯、氣沉丹田與尾閭中正等基礎的要求。

1. 立身：在十三勢行功心解中提到：「立身須沉中正安舒，支撐八面。」這裡所說的中正乃是不偏不倚的意思。
2. 起身：指的是從後實腳變成前實腳時，脊骨微昇頂勁提身，如：金雞獨立、樓膝拗步掌都是。
3. 沉身：指的是隨著敵人的來力而俯，或曲膝蹲身，以備發起而言，如：左右分腳、蹬腳、單鞭下勢等式。
4. 轉身：指的是身體向右後或是左後旋轉時，步亦隨之轉動，如轉身左蹬腳、轉身擺蓮等。
5. 側身：指由正面轉為側身，其步型不動或變為疊步，如：攬雀尾之捋、玉女穿梭等。
6. 閃身：指的是側閃身軀，避開敵人直線攻擊，步不退反進而言，如：進步搬攔捶、肘底捶等。
8. 貼身：指的是追敵貼身，使敵人之手不能開展，如：如封似閉。
9. 靠身：指的是貼身後以身體來攻擊敵人，如：上步靠。

#### (四) 步法

鄭子太極拳對步法的要求是：「進退轉換，虛實分明」。「沾地就是實，一鬆就是虛」，實非全然站死，虛非全然無力，所謂「實非全實，虛非全虛」，虛實要變化自然，是漸變非突變，確實要做到「虛中有實，實中有虛」，虛實相互滲透，才能達到下盤穩固的要求。

步法種類如下：

1. 開步：兩腳並立時提起一腳向旁邊開立，兩腳同肩寬或是大於肩寬，俗稱一步寬，如：預備式開步站立式。
2. 上步：落實前足，後足縮落於前斜方處，如：上步前棚手、樓膝拗步掌。
3. 進步：連續上步，向前推進，稱進步，如：進步搬攔捶。
4. 退步：落實後腳，縮前腳於後斜方或後方。及反覆向後方行步，稱之為退



步，如：倒撐猴、退步跨虎等。

5. 跟步：重心落於前足，後腳腳尖稍向前點地，如：樓膝拗步轉手揮琵琶。

6. 側行步：指的是連續開合步，向側方推進，如：雲手。



### 第三節 鄭子太極拳行拳之要領

鄭曼青儘管是將楊家太極拳的拳架簡化為 37 式，其拳理基礎都不敢違背楊家一脈之傳承，所以在拳論上仍保留楊澄甫傳下來之太極拳十要，因前章已詳細陳述，現祇將其要點簡述如下。

#### 一、太極拳十要

- (一) 虛靈頂勁                      (二) 沉肩墜肘
- (三) 含胸拔背                    (四) 鬆腰坐胯
- (五) 虛實分清                    (六) 上下相隨
- (七) 內外相合                    (八) 相連不斷
- (九) 用意不用力                (十) 動中求靜動靜合一

#### 二、鄭子太極拳行拳之要領

鄭子太極拳非常講求平正與均勻，認為是太極拳的基本要訣。如果沒有平正，即會失去平衡，重心就不能穩固或落實生根；沒有均勻行氣即不能貫串，當然不能行氣運身及氣沉入骨，斂入脊骨了。所以在練習時務必掌握平正與均勻之要訣，否則就不可能練出高水準的拳藝。若能再加上分清虛實、頂天立地、沉肩垂肘、坐腕、腰為主宰、鬆靜沉柔等要訣，拳藝則能更上一層樓。

##### (一) 平正必須從內心做起

1. 心要平：心平則氣和，自然可達鬆沉虛靜，行氣暢順，氣沉丹田，血脈和順而使身心健康，可得延年益壽之益。倘如心不能平，即心浮氣燥，血脈噴張，自然靜不下來練拳了。更不用談養氣守中，得其養生之道了。
2. 心要正：心正則意誠，因正心誠意乃修身養性之根本；倘心不正，意不誠，

即雜念叢生而生歹意、惡意亦油然而生，自然無心練拳了。更可斷言，永不能進入靈靜修道之門。

3. 眼要平視：平視，視線才廣。所謂眼看四方，對來敵之舉動，可以一目了然，從容應付，可穩操勝券。倘若歪頭扭頸、斜視，或俯視、仰視，不僅失去審敵應變之機會，並有失頂頭懸之要領，使神不能貫頂，以致萎靡不振。
4. 身體要平正：才能使重心穩定，所謂中正安舒，支撐八方。尤其在練拳或推手時不可忽高忽低，影響下盤不穩，自毀其根。
5. 兩肩宜平：方能鬆沉不偏，使重心穩固，切不可一邊肩高，一邊肩低，製造稜角，予敵所乘，尤不可抬肩、扛肩、聳肩，使氣上浮，即成無根浮萍。
6. 兩胯要平：所謂鬆腰落胯，兩胯必須鬆平，下盤才能穩固，腰軸方可圓轉自如。
7. 尾閭中正：這是非常重要的要領，不論是體抑或是用，都不可離開了它，由於人體是多節之軀，其脊椎計有廿四節（含頸、胸、腰、脊），猶如串珠一節一節的垂直累疊，而支撐全身之脊樑，頗為脆弱，還要負荷五臟六腑，四肢百骸，稍一不慎而受到俯仰傾斜歪曲壓迫，重則為天柱斷折而成殘廢，輕則腰酸背痛或生骨刺，痛苦終身。曼髯公常訓示要「豎起脊樑」，坐時亦要正襟危座，氣守丹田。所謂尾閭中正者，即頭頂與尾閭最末之一節成垂直一線，眼平視，頸宜直、下顎微內收、尾閭收住，這種在體上自可行氣暢順，血脈和同、神舒體靜、心智清明，可以填髓補腦，以達延年益壽之目的；在用上當可發放圓轉自如，並發揮借力打力，四兩撥千斤之奇效。
8. 起落點要正，即虛步與實手前後對正，比如摟膝拗步、玉女穿梭等式，發勁皆由後腳而發，由腿、尾閭、夾脊、肩、肘、腕行於手指而能節節貫串之整勁。

9. 鼻尖與肚臍對正，兩眼保持平視，而不失去頂頭懸，尤其身體轉換，無論四正，四隅，頭與身體時時必須保持中正不可彎曲，避免暴露稜角予敵所乘。

10. 膝蓋要與足尖對正（即前弓步），後箭步膝蓋要鬆沉，可使下盤穩固，並避免前膝蓋骨受到傷害。

## （二）均勻

均勻才能貫串，練拳時不可以時慢或時快，由起勢到收勢完了，要保持同樣之速度，所謂運動如抽絲，而綿綿不斷，才可使意與氣節節貫串，行於手指而能落實歸穴（指湧泉穴）。

## （三）分清虛實

大家都知道太極拳是根據太極理論衍生而來的，所謂太極生兩儀，兩者，即陰陽二氣，亦即虛實也。倘無陰陽即不成為太極了，以在練功架或推手時，不僅兩手兩足要分清虛實，而且週身都要分虛實如：左弓箭步即左腳實，但必須右手亦為實。右弓步相同，切不可雙重，雙重就是病。所謂雙重則滯，尤其在轉變虛實時應當特別注意。兩手虛實交換在夾脊；兩腳虛實交換在尾閭，夾脊和尾閭必須中正對直，方不失中定。拳經所謂：一處有一處虛實，處處總此一虛實。這就說明週身都有虛實。全身負擔只許放在一隻腳上。沉於湧泉，不過在用上則不同了，即左重則左虛，右重則右杳，千萬不要錯認了。

## （四）頂天立地

無論練拳或推手，都必須注意。

1. 頂頭懸：頭頂虛領上提「用意、放鬆」俾行氣暢順通過玉枕，達於百會。
2. 立身要中正，不可前傾、後仰、東倒、西歪。所謂立如平準，重心不可偏失。
3. 腳要落實「實步」歸穴「湧泉」。
4. 時時注意養氣守中「氣沉丹田」，這樣自可得到吞天之氣，接地之力，壽人

以柔。即上、中、下三才相合之效益。

#### （五）沉肩垂肘、坐腕

1. 沉肩者，兩肩自然向下鬆沉，但不可刻意下壓，而影響關節不鬆，則氣上浮，不能落實生根。發勁亦無法節節貫串。
2. 垂肘，兩肘鬆墜，才能沉肩；肩沉，胸部可鬆；胸鬆，氣自可沉入丹田，而全身得以鬆沉落實歸根。在用的方面，沉肩垂肘富有彈性活力，發勁可節節貫串，放人甚遠。
3. 坐腕，即美人手。這是鄭子太極拳之特色。如此在體，腕節放鬆舒筋活，行氣舒指氣貫四梢。在用的方面，美人手才能以掌指粘貼敵人（即聽勁），且能控制敵人。尤其提放勁非美人手不可。這是鄭子門中不傳之秘。所謂：沉肩、垂肘、坐腕這也是楊家之折疊法。

#### （六）腰為主宰

為太極拳之樞紐，亦是身法之主。在太極拳的經論和歌訣中都有明示。如「命意源頭在腰際，刻刻留意在腰間，腰如車軸活似車輪，主宰於腰」等等，深信諸位都知道的。所以不論是練拳架（體），抑或是練推手（用），都要以腰軸帶動全身而動，手是不可自動的。太極拳諺有云：「太極拳不動手，動手非太極拳」。因不動手而動腰，才能達到舍己從人之目的。但不可誤解，不是不動手，而是手非主動也。

#### （七）鬆、靜、沉、柔

1. 鬆：是太極拳之靈魂，沒有鬆，所有理論要訣都無法落實，當然就不能談什麼道技雙修了。所以練拳和推手「鬆」是第一關。先從腕關節開始，繼由肘、臂、肩、腰、胯、膝、踝、湧泉、以致心意、四肢、百骸、全都要鬆，而且要鬆得乾乾淨淨、清清楚楚。
2. 靜：太極拳最重要的是「靜」，也是最難做到；靜能增長智慧，靜能使心不亂，應敵必勝，能萬事如意。內固精神，外示安逸。做到泰山崩於前而

色不變。

3. 沉：沉著，第一要氣沉丹田，第體要鬆沉，勁力才能歸根；所謂沉著不浮，靜如山岳。
4. 柔：專氣方能致柔，氣沉入骨，斂入骨脊，補血填髓。

練習太極拳時一定要掌握住楊澄甫的太極拳十要、其次是掌握住鄭子太極拳行拳之要領，再來是加上恆心與毅力，不急功近利。因為太極拳的最高原則是一切順其自然，因此在效果方面亦是日積月累漸漸地增加的，沒有辦法可以使之速成。此點似不易為人接受，故此常見許多人練習而能持之以恆；行之終身而不輟的，雖非罕見，確也不多。最主要的原因是見效之慢，會導致一般人容易失去信心與耐心。因此練太極拳可以磨練一己鍥而不捨的毅力與精神，經年累月，無休無輟地去練習。此之所謂「天行健，君子以自強不息」，以激勵人的意志。若能持之以恆，即使不期望什麼效果，到時候效果自然來到，就像水到渠成，瓜熟蒂落一般地，因為這就是自然。



## 第四節 本章結論

本章主要的內容是介紹鄭子太極拳拳架之探討，第一節是介紹鄭曼青於 1938 年任湖南省國術館長時，為適應工商社會講究時效之需要，並配合全民運動之宗旨，由楊家老架一百多式中，刪去重複，保留精髓，精簡為 37 式，以利推展。儘管是去蕪存菁，精減為 37 式，每一招勢均為精髓。每天練一趟拳只需要花上 6 到 7 分鐘的時間，就可以達到既保健又養生之功效。追究其因素不是架勢之多寡，也不是練習時間之長短，而是耐心、恆心和理論要訣有無練到才是重點。並表列鄭子 37 式之拳架名稱。

第二節是以鄭子太極拳拳架之架構而言：因為鄭子太極拳在拳架的傳承中對手眼身步法都有其嚴格的要求：

- 一、在手的特色可以分為掌、拳和鉤。手的特色為美人手。在體而言，腕節放鬆舒筋活，行氣舒指氣貫四梢；在用而言，美人手才能以掌指粘貼敵人、控制敵人或是提放勁非美人手不可。掌的部分可分為十一種之多，如：不坐腕的立掌、坡掌、仰掌、俯掌、橫掌、扣掌、垂掌、反掌、直掌、側掌和正掌。拳的部分可分為四種，如：立拳、仰拳、倒拳和栽拳。鉤的部分有吊鉤手。
- 二、眼的部分可分為頂、頭、鼻尖和項四個部位，各部位都應各司其職，盡忠職守。
- 三、身的部分可分為肩、肘、胸、背、腰、脊和腹七個部位，欲要手隨身動、步隨身換，必須要向身中求。
- 四、除了前面手眼身之外，步的要求也是重要。步可以分為三個部分：步眼、步寬和步長。步眼可分為九種，如：順腳步眼、小丁字步眼、丁八步眼、翹尖步眼、前點步眼、獨腳步眼、八字步眼、平行步弓步眼和平行後坐弓步眼。步寬則以肩寬一步為準；步長則以一步為基準，所以鄭子太極拳步的長寬是

有異與其他家之要求。另外步樁的部分可分為八種，如：平立步樁、弓蹬步樁、翹尖步樁、虛立步樁、獨立步樁、僕步樁、平行弓蹬步樁和平行後坐步樁。而步樁當中。平行弓蹬步樁與平行後坐步樁在鄭子太極拳中尤為特別，因為其他家都是以丁八步為退步樁，這樣尾閭則無法中正，在內亦難求河車倒運之功，三關又如何通暢呢？因此平行弓蹬步和平行後坐步則更為重要。

第三節是以鄭子太極拳整體行拳之要領而言：

- 一、鄭子太極拳行拳之要領，主要仍保留楊澄甫之十要虛靈頂勁、沉肩墜肘、含胸拔背、鬆腰坐胯、虛實分清、上下相隨、內外相合、相連不斷、用意不用力、動中求靜動靜合一是最為重要的。
- 二、五平五正，五平即心要平、眼要平視、身體要平正、兩肩宜平、兩胯要平；五正即心要正、尾閭中正、起落點要正、鼻尖與肚臍對正、膝蓋要與足尖對正。
- 三、行拳當中能保持均勻的速度，如流水般綿綿不斷，節節貫串，行於手指而落實於湧泉穴。而湧泉穴在鄭子太極來說是一個較特別的穴位，因為鄭曼青（1977）認為湧泉無根腰無主，力學到死終無補。
- 四、分清虛實，初學者宜先三七分，時日久了，二八分，再久些，一九分，到了後來虛腳僅是意思意思、似有若無的。而進一步還要求每一處有每一處的虛實，處處總此一虛實。虛與實，陰與陽都是太極拳中最奧妙的特性。
- 五、鄭子太極拳的主要訴求是鬆，若不鬆就會有僵硬之濁力出現，致使所有的理論和技藝要訣都無法落實，勢必會變成為空架子。當然就不能達到體用兼備之目的了，所以鬆是鄭子太極拳之靈魂。除此之外，鬆之方法，應依秩序來進行，先由心意鬆起，繼而開關達節，從腕關節放鬆，進而肘、臂、肩、腰、胯、膝踝、湧泉、以達四肢、百骸，全身都要放鬆。而且必須要鬆得透徹；鬆得乾乾淨淨，無一絲一毫僵硬之處，這樣才算是真鬆。若不鬆就是挨打的架子。

六、主宰於腰是鄭子太極拳之樞紐，亦是身法之主。經論和歌訣中已有明示：「命意源頭在腰際，刻刻留意在腰間，腰如車軸活似車輪，主宰於腰」。以腰軸帶動全身而動，手是不可自動的。因而太極拳諺語有云：「太極拳不動手，動手非太極拳。」最後要向「渾身是手，手非手」邁進、精練，而後才能真正求「人不知我，獨我知人」之境。

總而言之本章除了介紹鄭子太極拳拳架名稱之外，手眼身步法於套路中各司其職，尤其是頭頂心至足心這條垂直線，要常保持著上頂天、下立地的位置。若人體軸心可以如圓規般左旋右轉，其身體即可以前後左右地移動，於行拳中就可以保持正直，使重心穩固，支撐八面，方不失有傾倒之現象。若能掌握著鄭子太極拳手眼身步法五大面向之要求，對於提昇學習者之技法而言，確實有加分之功能；再者對於往後想要深入學習推手之訓練，更能得心應手。若再加上楊澄甫獨到的十要和行拳中所必須具備的要領，對往後之學習者而言實是一重大幫助。

## 第五章 楊家太極拳與鄭子太極拳拳論基礎之特色

楊家太極拳雖源於陳家太極拳之傳承，但在經論之的基礎上則開創了一己之特色；鄭子太極拳雖源於楊家太極拳一脈之傳承，但在拳論之基礎上則採取去蕪存菁，保留其精髓之部分。以下第一節主要是介紹楊鄭兩家太極拳相同之拳論；第二節則介紹楊家太極拳之拳論；第三節則介紹鄭子太極拳之拳論。

### 第一節 太極拳拳論

楊家太極拳之拳論從清代流傳到現在，可以說是保留得最完整、也最為豐富，其中為兩家所推崇的有六篇拳論，現就其內容匯整如後：

#### 一、張三丰遺著之太極拳論

一舉動周身俱要輕靈。尤須貫串。氣宜鼓盪。神宜內斂。無使有缺陷處。無使有凹凸處，無使有斷續處，其根在腳，發於腿。主宰於腰，行於手指，由腳而腿而腰，總須完整一氣。向前退後，乃能得機得勢。有不得機得勢處，身便散亂。其病必於腰腿求之，上下前後左右皆然。凡此皆是意，不在外面，有上即有下，有前則有後，有左則有右。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，乃攘之速而無疑。虛實宜分清楚，一處有一處虛實，處處總此一虛實，周身節節貫串，無令絲毫間斷耳。

## 二、王宗岳之太極拳論

太極者。無極而生。陰陽之母也。動之則分。靜之則合。無過不及。隨曲就伸。人剛我柔謂之走。我順人背謂之粘。動急則急應。動緩則緩隨。雖變化萬端。而理唯一貫。由著熟而漸悟懂勁。由懂勁而階及神明。然非用力之久。不能豁然貫通焉。虛領頂勁。氣沉丹田。不偏不倚。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。蠅蟲不能落。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。立如秤準。活似車輪。偏沉則隨。雙重則滯。每見數年純功。不能運化者。率皆自為人制。雙重之病未悟耳。欲避此病。須知陰陽。粘即是走。走即是粘。陽不離陰。陰不離陽。陰陽相濟。方為懂勁。懂勁後。愈練愈精。默識揣摩。漸至從心所欲。本是舍己從人多誤舍近求遠所謂差之毫厘。謬之千里。學者不可不詳辨焉。是為論。

## 三、王宗岳之十三勢行功心解

以心行氣。務令沈著。乃能收斂入骨。以氣運身。務令順遂。乃能便利從心。精神能提得起。則無遲重之虞。所謂頭頂懸也。意氣須換得靈。乃有圓活之趣。所謂變轉虛實也。發勁須沈著鬆淨。專注一方，立身須中正安舒。支撐八面，行氣如九曲珠。無往不利（氣遍身軀之謂）。運勁如百煉鋼。無堅不摧。形如搏兔之鶻。神如捕鼠之貓。靜如山嶽。動如江河。蓄勁如張弓。發勁如放箭。曲中求直。蓄而後發。力由脊發。步隨身換。收即是放。斷而復連。往復須有折疊。進退須有轉換。極柔軟。然後極堅剛。能呼吸。然後能靈活。氣以直養而無害。勁以曲蓄而有餘。心為令。氣為旗。腰為纛。先求開展。後求緊湊。乃可臻於縝密矣。

又曰。彼不動。己不動。彼微動。己先動。勁似鬆非鬆。將展未展。勁斷意不斷。  
又曰。先在心。後在身。腹鬆氣沉入股。神舒體靜。刻刻在心。切記一動無有不  
動。一靜無有不靜。牽動往來氣貼背。而斂入脊骨。內固精神。外示安逸。邁步  
如貓行。運勁如抽絲。全身意在精神。不在氣。在氣則滯。有氣者無力。無氣者  
純剛。氣如車輪。腰似車軸。

#### 四、王宗岳之十三勢行功歌訣

十三總勢莫輕視，命意源頭在腰隙，變轉虛實須留意，氣遍身軀不稍癡。靜  
中觸動動猶靜，因敵變化是神奇。勢勢存心揆用意，得來不覺費工夫。刻刻留心  
在腰間，腹內鬆靜氣騰然。尾閭中正神貫頂，滿身輕利頂頭懸。仔細留心向推求，  
屈伸開合聽自由。入門引路須口授，工用無息法自休。若言體用何為準，意氣君  
來骨肉臣。詳推用意終何在，益壽延年不老春。歌兮歌兮百四十，字字真切義無  
疑，若不向此推求去，枉費工夫遺歎惜。

#### 五、王宗岳之打手歌

棚捋擠按須認真，上下相隨人難進。任他巨力來打我，牽動四兩撥千斤。引  
進落空合即出，沾連黏隨不丟頂。

#### 六、五字訣清李亦畬

一曰心靜：

心不靜則不專，一舉手前後左右全無定向，故要心靜。起初舉動未能由己，  
要息心體認，隨人所動，隨屈就伸，不丟不頂，勿自伸縮。彼有力，我亦有  
力，我力在先；彼無力，我亦無力，我意仍在先。要刻刻留意，挨何處，心  
要用在何處，須向不丟不頂中討消息。從此做去，一年半載，便能施於身。



此全是用意，不是用勁。久之，則人為我所制，我不為人制矣。

#### 二曰身靈：

身滯則進退不能自如，故要身靈。舉手不可有呆像。彼之力方礙我皮毛，我之意已入彼骨內。兩手支撐，一氣貫串。左重則左虛，而右已去；右重則右虛，而左已去。氣如車輪，周身俱要相隨。有不相隨處，身便散亂，便不得力，其病於腰腿求之。先，以心使身，從人不從己；後，身能從心，由己仍是從人。由己則滯，從人則活。能從人，手上便有分寸。秤彼勁之大小，分寸不錯；權彼來之長短，毫發無差。前進後退，處處恰合，功彌久而技彌精矣！

#### 三曰氣斂：

氣勢散漫，便無含蓄，身易散亂，務使氣斂入脊骨，呼吸通靈，周身罔間。吸為合、為蓄；呼為開、為發。蓋吸則自然提得起，亦拏得人起；呼則自然沉得下，亦放得人出。此是以意運氣，非以力使氣也！

#### 四曰勁整：

一身之勁，練成一家。分清虛實，發勁要有根源：勁起於腳根，主于腰間、形於手指，發於脊骨。又要提起全副精神，於彼勁將發未發之際，我勁已接入彼勁。恰好不先不後，如皮燃火，如泉湧出。前進後退，無絲毫散亂。曲中求直、蓄而後發，方能隨手奏效。此所謂「借力打人」、「四兩撥千斤也」！

#### 五曰神聚：

上四者俱備，總歸神聚，神聚則一氣鼓鑄，煉氣歸神，氣勢騰挪；精神貫注、開合有致，虛實清楚。左虛則右實，右虛則左實。虛，非全然無力，氣勢要有騰挪；實，非全然占煞，精神要貴貫注。緊要全在胸中、腰間變化，不在外面，力從人借，氣由脊發，胡能氣由脊發？氣向下沉，由兩肩收入脊骨，注於腰間，此氣之由上而下也，謂之「合」；由腰形於脊骨，布於兩膊，施於手指，此氣之由下而上也，謂之「開」。合便是收，開即是放。能懂開合，便

知陰陽，到此地位，功用一日，技精一日，漸至從心所欲，罔不如意矣！

從以上的拳論當中可以發現，這六篇的拳論除了保留張三丰和王宗岳的拳論之外，還匯集武家太極拳的拳論，可算是集太極拳論之大成於一家。



## 第二節 楊家太極拳拳論

楊家太極拳拳論主要是在陳家太極拳拳論的基礎中發展出來的，陳鑫（1987）於陳氏太極拳圖說凡例提到，「學太極拳學陰陽開合而已。吾身中自有本然之陰陽開合。非教者所能加損也。」之陰陽基礎上，研發出多篇之拳論，以下收錄自清代至今楊家流傳以及保存下來之拳經拳論，成為至今楊家最為珍貴之珍寶。

### 一、王宗岳之十三勢

十三勢者，棚、捋、擠、按、採、列、肘、靠、進、退、顧、盼、定也。

### 二、王宗岳之打手要言

內固精神，外示安逸。

彼不動，己不動。彼微動，己先動。

### 三、功用解

輕靈活潑求懂勁，陰陽相濟無滯病。若得四兩撥千斤，開闔鼓蕩主中定。

### 四、心會歌

腰脊為第一之主宰，喉頭為第二之主宰，心地為第三之主宰；

丹田為第一之賓輔，指掌為第二之賓輔，足掌為第三之賓輔。

### 五、周身大用論

一要性心與意靜，自然無處不輕靈；二要遍體氣流行，一定繼續不能停；

三要喉頭永不拋，問盡天下眾英豪，如詢大用緣何得，表裏精細無不到。

## 六、八門五步

棚（南）捋（西）擠（東）按（北）採（西北）捌（東南）肘（東北）靠（西南）方位。坎離兌震巽乾坤艮八門。方位八門，乃為陰陽顛倒之理，週而復始，隨其所行也。總之，四正四隅，不可不知也。夫棚捋擠按，是四正之手；採捌肘靠，是四隅之手。合正隅之手，得門位之卦。以身分步，五行在意，支撐八面。五行者，進步（火）、退步（水）、左顧（木）、右盼（金）、定之方中土也。夫進退為水火之步、顧盼為金木之步；以中土為樞機之軸，懷藏八卦，腳踏五行，手步八五、其數十三，出於自然十三勢也，名之曰八門五步。

## 七、粘黏連隨

粘者，提上拔高之謂也；黏者，留戀續綫之謂也；

連者，捨己無離之謂也；隨者；彼動此應之謂也。

眾知人之知覺運動，非明粘黏連隨不可，斯粘黏連隨之功夫，亦甚細矣。

## 八、頂扁丟抗

頂者，出頭之謂也；扁者，不及之謂也；

丟者，離開之謂也；抗者，太過之謂也。

要知於此四字之病，乃不明粘黏連隨，不明知覺運動也。初學對手，不可不知也；更不可不去此病。所難者，粘黏連隨，而不許頂扁丟抗，是所不易也。

## 九、太極圈

退圈容易進圈難，不離腰頂後與前。所難中土不離位，退易進難仔細研。

此為動功非站定，倚身進退並比肩。能如水磨催急緩，雲龍風虎象週旋。

要用天盤從此覓，久而久之出天然。

## 十、太極進退不已功

棚捋擠按自然理，陰陽水火既相濟。先知四手得來真，採捌肘靠方可許。

四隅從此演出來，十三勢架永無已。所以因之名長拳，任君開展與收斂，

千萬不可離太極。

## 十一、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，意誠也，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，自得日月流行之氣，其氣意之流行，精神自隱，微乎理矣，夫而後言乃武乃文，乃聖則得。若特以武事論之於心身，用之於勁力，仍歸於道之本也。故不獨以末技云爾。

勁由於筋，力由於骨，如以持物論之，有力能執數百斤，是骨節皮毛之外操也，故有硬力。如以全體之有勁，似不能持幾斤，是精氣之內壯也，雖然若是功成後，猶有妙出於勁力者，修身體育之道然也。

## 十二、太極文武解

文者體也，武者用也。文功在武，用於精氣神也；為之體育，武功得文；體於心身也，為之武事。夫文武又有火候之謂，在放拳得其時中，體育之本也。文

武使於對待之際，在蓄發當其可者，武事之根也。故云武事，文為柔軟體操也。精氣神之筋勁，武事武用，剛硬武事也。心身之骨力也，文無武之預備，謂之有體無用。武無文之侶伴，為之有無用體。如獨木難支，孤掌不響。不惟體育武事之功，事事皆如此理也。文者內理也，武者外數也。有外數沒無內理，必為血氣之勇。失於本來面目，欺敵必敗。爾有內理，無外數，徒使安靜之學，未之用的。對敵差微，如無耳目。故文武二字之義，豈不可解哉。

### 十三、太極懂勁解

自己懂勁，接及神明，為之文成。而後對敵，身中之候，七十有二，無時不然，陽得其陰，水火既濟，乾坤交泰，性命葆真矣！

於人懂勁，隨視聽之際遇而變化，自得曲誠之妙。形與意合，不勞運動知覺也。功至此，可為攸往咸宜，無須有心之運用矣。

### 十四、八五十三勢長拳解

自己用功，一勢一式，用成之後，合之為長。滔滔不斷，週而復始，所以名長拳也。須有一定之架子，恐日久入於滑拳也。又恐入於硬拳也，決不可失其綿軟。周身往復，精神意氣之本。用久自然貫通，無往不至，無堅不推也！

於人對待，四手當先，亦是自八門五步而來。站四手，四手碾磨，進退四手，中四手，上下四手，三才四手，由下乘長拳四手起，大開大展，煉至緊湊伸屈自由之功，則升至中上乘矣！

### 十五、太極分文武三成解

蓋言道者，非自修身無由得也。然又分為三乘之修法。乘者成也，上乘即大成也，下乘即小成也。中乘即誠之者成也。法分三修，其成功一也。



文修於內，武修於外，體育內也、武事外也，其修法內外表裏成功集大成，即上乘也。由體育之文而得武事之武，或由武事之武而得體育之文，即中乘也。然獨知體育不知武事而成者，或專武事不為體育而成者，即小乘也。

## 十六、太極武功事解

太極之武，外操柔軟，內含堅剛，練習之久，而求柔軟之於外，久而久之，自得內之堅剛，非有心之堅剛，實有心之柔軟也。所難者，內要含蓄堅剛，而不施外，終柔軟而迎敵。以柔軟而應堅剛，使堅剛盡化烏有矣。其功何以得乎。須粘黏連隨已成，自得運用知覺，方為懂勁。而後神而明之，即所謂極柔軟練出極堅剛，如發勁無堅不摧矣。

## 十七、太極正功解

太極者元也，無論內外左右上下，不離此元也。太極者，方也。無論內外左右上下，不離此方也。

元之出入，方之進退，隨方就元之往來也。方為開展，元為緊湊。方元規矩之至，其孰能出此以外哉。如此得心應手，仰高鑽堅，神乎其神，見隱顯微，明而且明，生生不已，欲罷不能。

## 十八、太極四隅解

四正即四方也。所謂棚捋擠按也。初不知方，焉能使圓。方圓反複始之理無已，焉能出隅之手。緣人外之肢體，內之神氣，弗緝輕重方圓四正之功，始出輕重沉浮之病，則有隅矣！

譬如半重偏重，滯而不正，自然為採捌肘靠之隅手。或雙重填實，亦出隅手也。病多之手，不得已以隅手扶之，而歸圓中方正之手。雖然至低者，肘靠亦及

此以補其所缺，以後功夫，能致上乘者，亦須獲採捌而仍歸大中至正，是四隅之所用者，因失體而補缺云爾。

## 十九、太極平準腰頂解

頂如準，故曰頂頭懸也。兩手平即左右之盤也。腰即平之根株也。立如平準。所謂輕重浮沉，分釐毫絲則偏顯然矣。有準頂頭懸，腰之根下株尾闕至尻門也。上下一條線，全憑兩平轉。變換取分毫，尺寸自己辨。車輪兩命門，一纛搖又轉。心令氣旗使，自然隨我便。滿身輕利者，金剛羅漢煉。對待有往來，是早或是晚。合則發放去，不必凌霄箭。涵養有多少，一氣哈而遠。口授須秘傳，開門見中天。

## 二十、武禹襄之長拳十三

長拳者，如長江大海，滔滔不絕也。十三勢者，棚、捋、擠、按、採、捌、肘、靠、進、退、顧、盼、定、也。棚、捋、擠、按、四正方也。採、捌、肘、靠、四隅也。進、退、顧、盼、定、即進步、退步、左顧、右盼、中定也。

## 二十一、武禹襄之十三勢行功心解

解曰，以心行氣，務令沉著，乃能收斂入骨。以氣運身，務令順遂，乃能便利從心。精神能提得起，則無遲重之虞，所謂頂頭懸也。意氣須換得靈，乃有圓活之趣，所謂變動虛實也。發勁須沉著鬆淨，專主一方立身須中正安舒，支撐八面行氣如九曲珠無微不至，運動如百鍊鋼何堅不摧。形如搏兔之鶻，神如捕鼠之貓。靜如山岳動若江河。蓄勁如開弓，發勁如放箭。曲中求直，蓄而後發。力由脊發，步隨身換。收即是放，連而不斷。往復須有摺疊，進退須有轉換。極柔軟然後極堅剛能呼吸，然後能靈活。氣以直養而無害，勁以曲蓄而有餘。心為令，氣為旗，腰為纛，先求開展，後求緊湊乃可臻於縝密矣。

又曰，先在心，後在身，腹鬆氣斂入骨，神舒體靜，刻刻在心。切記一動無有不動，一靜無有不靜。牽動往來，氣貼背，斂入脊骨。內固精神，外示安逸。步如貓行，運動如抽絲。全身意在精神，不在氣，在氣則滯。有氣者無力，養氣者純剛，氣若車輪，腰如車軸。

又曰，彼不動，己不動，彼微動，己先動。似鬆非鬆，將展未展，勁斷意不斷。

又曰，一動，周身俱皆輕靈，尤須貫串。氣宜鼓盪神宜內斂，無使有缺陷處，無使有凹凸處，無使斷續處。其根在腳，發於腿，主宰於腰，形於手指。由腳而腿而腰，總須完整一氣，前退後，乃得機得勢。有不得機得勢處，身便散亂，其病必於腰腿求之，上下前後左右皆。凡此皆是意，不在外面。有上即有下，有前即有後，有左即有右。如意要向上，即寓意，若將物掀起，而加以挫之意，斯其根自斷，乃壞之速而無疑。虛實須分清楚，一處有一處虛實，處處總此一虛實，周身節節貫串，無令絲毫間斷。

以心行氣，務沉著，乃能收斂入骨。(所謂命意源頭在腰隙也。)

意氣須換得靈，乃有圓活之趣。(所謂變轉虛實須留意也。)

立身中正安舒，支撐八面，行氣如九曲珠，無微不至。

(所謂氣偏身軀不稍癡也。)

發勁須沉著鬆靜，專主一方。(所謂靜中觸動，動猶靜也。)

往復須有摺疊，進退須有轉換。(所謂因敵變化是神奇也。)

曲中求直，蓄而後發。(所謂勢存心揆用意，刻刻留心在腰間也。)

精神提得起，則無遲重之虞。(所謂腹內鬆靜氣騰然也。)

虛靈頂勁，氣沉丹田，不偏不倚。(所謂閭中正神貫頂，滿身輕利頂頭懸也。)

以氣運身，務順遂，乃能便利從心。(所謂屈伸開合聽自由也。)

心為令，氣為旗，神為主帥，身為驅使。(所謂意氣君來骨肉臣也。)

## 二十二、武禹襄之身法

涵胸 拔背 裹襠 護肱 提頂 弔襠 鬆肩 沉肘 騰挪 閃戰

## 二十三、武禹襄之四字密訣

敷 敷者，運氣於己身，敷布彼勁之上，使不得動也。

蓋 蓋者，以氣蓋彼來處也。

對 對者，以氣對彼來處，認定準頭而去。

吞 吞者，以氣全吞而入於化也。

## 二十四、武禹襄之打手撒放

棚（上平聲） 業（入聲） 噫（上聲） 咳（入聲） 呼（上聲） 吭 呵 哈

## 二十五、撒放密訣

擎 引 鬆 放

擎起彼身借彼力，（中有靈字） 引到身前勁始蓄，（中有斂字）

鬆開我勁勿使屈，（中有靜字） 放時腰腳認端的。（中有整字）

## 二十六、走架打手行工要言

昔人云：能引進落空，能四兩撥千斤；不能引進落空，不能四兩撥千斤。語甚概括，初學未由領悟，予加數語以解之。俾有志斯技者，得所從入，庶日進有功矣。

欲要引進落空，四兩撥千斤，先要知己知彼；欲要知己知彼，先要捨己從人；欲要捨己從人，先要得機得勢；欲要得機得勢，先要周身一家；欲要周身一家，

先要周身無缺陷；欲要周身無缺陷，先要神氣鼓盪；欲要神氣鼓盪，先要提起精神，神不外散；欲要神不外散，先要神氣收斂入骨；欲要神氣收斂入骨，先要兩股前節有力，兩肩鬆開，氣向下沉。勁起於腳根，變換在腿，含蓄在胸，運動在兩肩，主宰在腰。上於兩膊相繫，下於兩腿相隨。勁由內換，收便是合，放即是開。靜則俱靜，靜是合，合中寓開；動則俱動，動是開，開中寓合。觸之則旋轉自如。無不得力，才能引進落空，四兩撥千斤。

平日走架，是知己工夫。一動勢，先問自己：周身合上數項不合？少有不合，即速改換。走架所以要慢不要快。打手，是知人工夫。動靜固是知人，仍是問己。自己要安排得好，人一挨我，我不動彼絲毫，趁勢而入，接定彼欣，彼自跌出。如自己有不得力處，便是雙重未化，要於陰陽開合中求之。所謂知己知彼，百戰百勝也。

## 二十七、太極輕重浮沉解

雙重為病，干於填實，與沉不同也；雙沉不為病，自爾騰虛，與重不一也。雙浮為病。祇知漂渺，與輕不例也；雙輕不為病，天然輕靈，與浮不等也。半輕半重不為病，偏輕偏重為病，半者，半有著落也，所以不為病。偏者無著落也。所以為病，偏無著落，必失方圓；半有著落，豈出方元圓；半浮半沉為病，失於不及也；偏浮偏沉，失於太過也；半重偏重，滯而不正也。半輕偏輕，靈而不圓也；半沉偏沈，虛而不正也；半浮偏浮，茫而不圓也。夫雙輕不進於浮，則為輕靈；雙沉不進於重，則為離虛，故曰，上手輕重，半有著落，則為平手，除此三者之外皆為病手。

蓋之虛靈不昧，能致於外之清明，流行乎肢體也。若不窮研輕重浮沉之手，徒勞掘井不及泉之嘆耳！然有圓方四正之手，表裏精粗無不到，則已極大成。又何云四隅出方圓耶！所謂方而圓，圓而方，超乎相外，得其寰中之上手也。

### 第三節 鄭子太極拳拳論

鄭曼青（1977）在其自修新法一書當中只收錄了張三丰遺著太極拳論、明王宗岳太極拳論、十三勢行功心法、十三勢歌、十三勢行功歌訣、打手歌、李亦畬之五字訣，這些都與楊家流傳的大致相同，而其一己之體用歌再加上傳承弟子陳修姚、鄭曼青之行功語錄、鄭子太極拳口訣、羅邦禎之學習太極拳要領、鞠鴻賓之學習太極拳要訣、並加上自己的太極身型的認知和練太極拳簡易十要一並收錄，讓鄭子太極拳之拳論往後更顯得豐富。現就其拳論之內容匯集如下：

#### 一、鄭曼青之體用歌

太極拳，十三勢，妙在二氣分陰陽。化生千億歸抱一，歸抱一，太極拳兩儀四象渾無邊。御風何似頂頭懸，我有一轉語，今為知者吐，湧泉無根腰無主，力學垂死終無補。體用相兼豈有他，浩然氣能行乎手。棚捋擠按採捌肘靠，進退顧盼定，不化自化走自走。足欲向前先挫後，身似行雲打手安用手，渾身是手手非手，但須方寸隨時守所守。

#### 二、鄭曼青之行功語錄

行如沙漠走駱駝，坐對人間笑彌勒。

處則兩足虛實分，臥似彎弓向右側。

#### 三、宗師說（鄭子太極拳口訣）

（一）曰鬆：鬆要鬆要鬆要鬆淨，不鬆就是挨打的架子。

（二）曰沉：如能鬆透即是沉，尤須氣沉。氣沉神凝，其用大矣。



(三) 曰分虛實：處處總此一虛實。虛實轉變時，要注意尾閭與夾脊得中，方為不失中定。

(四) 曰虛靈頂勁：所謂頂頭懸，將玉枕骨豎起，神與氣不期然而相遇於頂焉。

(五) 曰磨轉心不轉：喻腰轉心不轉，乃氣沉丹田之中定也。

(六) 曰似拉鋸式之攪雀尾：推手時往復相推喻之以拉拒，此有二意，一為捨己從人，二為彼微動己先動。

(七) 曰我不是肉架子，汝為什麼掛在我身上。

(八) 曰撥不倒，不倒翁：周身輕靈，其根在腳。

(九) 曰能發勁：要得機得勢，要由腳而腿而腰總須完整一氣。

(十) 曰搬架子：要平正均勻。

(十一) 曰須認真：學者須加以攻防認知體驗，方有法度始知其尺寸。

(十二) 曰四兩撥千金：要用四兩勁『牽』動千金而後『撥』之。

#### 四、羅邦禎之學習太極拳要領

全身放鬆    立身中正    腰胯帶動    虛實分明    美人手

#### 五、鞠鴻賓之學習太極拳要訣

尾閭中正    沉肩垂肘    含胸拔背    全身放鬆    分清虛實    用意不用力

#### 六、陳修姚之太極身型的認知

虛靈頂勁、含胸拔背、鬆腰落胯、曲膝圓襠、沈肩墜肘、兩足踩實、垂脊正身、中正安舒。

## 七、陳修姚之練太極拳簡易十要

- (一) 虛領頂勁：頸部放鬆、頭部放鬆、下顎內收。
- (二) 含胸拔背：檀中內含、大椎上拔、胸背互制。
- (三) 沉肩墜肘：肩膀放鬆、手肘放鬆、末稍領勁。
- (四) 鬆腰落胯：腰背放鬆、髖骨節鬆、垂直升降。
- (五) 曲膝圓襠：大腿放鬆、膝蓋放鬆、膝垂足尖。
- (六) 兩腳踩實：腳底放鬆、五指不抓、底座不晃。
- (七) 垂脊正身：脊椎骨節節節放鬆。
- (八) 虛實分明：虛實轉換清晰迅速。
- (九) 中正安舒：身體中正、定神靜心、身心舒。
- (十) 形意合一：以意導氣、以氣運勁、意到勁到。



## 第四節 本章結論

本章主要的是分別整理楊家太極拳與鄭子太極拳經論基礎，第一節介紹兩家太極拳中最為重要之經論。太極拳於流傳當中，除了套路的傳承之外，最精要的部分莫過於經論之傳承。於代代承傳中，各宗師都會把個人實踐與體驗的心得，以詩歌或是歌訣來呈現，因此楊家的拳論也隨之豐富起來。鄭子太極拳儘管是採取去蕪存菁之理念，仍然保留著楊家太極拳經論中最精要的六篇名稱如下：(一) 張三丰遺著之太極拳論；(二) 王宗岳之太極拳論；(三) 王宗岳之十三勢行功心解；(四) 王宗岳之十三勢行功歌訣；(五) 王宗岳之打手歌；(六) 李亦畬五字訣。

第二節是介紹楊家太極拳中較重要的 27 篇經論。楊家太極拳歷經二百多年之流傳，除了拳架套路的傳承之外，最精要的部分莫過於拳經拳論之傳承。於代代之傳承當中，各宗師必定會將個人的體驗與心得，都會以詩歌或是歌訣之形式來呈現。尤其是楊家的經論不祇是保留自家的經論，連影響到別家的都包含在內，因而形成在經論上特別豐富的局面。

第三節是介紹鄭子太極拳重要的七篇經論。鄭曼青儘管以去蕪存精之理念，將楊家 108 個式子簡化為 37 個式子，在經論上也不敢含糊，仍保留著楊家最為精要的經論。連自己的體驗與心得，以體用歌的形式紀錄下來。往後的弟子還將其授拳的對話、口訣都以書面的方式一併呈現。其弟子如：羅邦貞、鞠鴻賓、陳修姚也將一己之體驗與心得，都以歌訣之方式留傳下來，可說是經論中重要的部分。

## 第六章 楊家太極拳與鄭子太極拳之異同

楊露禪在陳家太極拳的陰陽理論之基礎上，開創楊家一脈之傳承，於拳架上已脫離陳家太極拳剛猛之外形，又刪去了踏地、跳躍、纏絲或彈抖的手法與飛踢的腿法；進而發展出現今講求大開大合、舒展鬆柔、中正安舒之拳法與身法，已經有很明顯的差異。往後再經鄭曼青延續傳承，將套路簡化、去蕪存菁之後，一般之觀念都覺得應大同小異毫無新意。沒想到基本精神健在，觀念與動作重新組合之後，卻產生不同的風格出現。以下將利用兩個面向來比較兩家太極拳之異同：第一節是以拳架之異同來比較；第二節是以兩家太極拳拳論基礎之異同來作一比較；第三節則為本章結論。

### 第一節 楊家太極拳與鄭子太極拳拳架之異同

楊家太極拳從楊澄甫廣為普傳至王子和、鄧時海一脈還是以 108 式的傳統太極拳套路著稱；鄭曼青從楊澄甫所傳之傳統拳架中，經過不同之組合與簡化之後，成為 37 個式子。本節針對兩家太極拳之拳架特色進行比較，至於行拳部分，因兩家之差異不大，祇是名稱使用上不同而不進行比較。以下比較的內容包括兩部分：

(1) 式子上之異同 (2) 手、眼、身、步、法之異同。

## 一、楊家太極拳與鄭子太極拳拳架式子之異同

楊家太極拳從楊露禪創拳，歷經健侯、澄甫祖孫三代之發展與定型，到現在為止，仍保留其 108 個架式的名目；78 個動作姿式的名目和 36 個類型式的名目(王子和，2002)。而鄭子太極拳在式子上則刪除類似、重覆或是鮮少使用之招式，如：海底針、扇桶背、撇身捶、高探馬、二起腳、打虎、雙風貫耳、野馬分鬃、白蛇吐信、指襠捶等式子。其組合上則把單邊下勢和金雞獨立兩式子往前挪，所以在順序上大致上是相同，祇有些微之變動而已。以下用一表列之方式，左邊為楊家 108 式之拳式名目；右邊為鄭子 37 式之拳式名目，以便作相互對照。下以表 6-1 相互比較兩家拳架式子之異同。



表 6-1 楊家太極拳與鄭子太極拳異同表

式	楊家太極拳	鄭子太極拳	式	楊家太極拳	鄭子太極拳
1	太極起式	起 式	21	右倒撐猴	倒撐猴
2	左右雲手		22	左倒撐猴	
3	左斜飛棚	左 棚	23	右倒撐猴	
4	攪雀尾	攪雀尾	24	斜 飛	斜 飛
5	單 鞭	單 鞭	25	提手上勢	
6	提手上勢	提手上勢	26	白鶴亮翅	
		靠	27	左摟膝拗步	
7	白鶴亮翅	白鶴亮翅	28	海底針	
8	左摟膝拗步	摟膝拗步	29	扇桶臂	
9	手揮琵琶	手揮琵琶	30	撇身捶	
10	左摟膝拗步	摟膝拗步	31	搬攔捶	
11	右摟膝拗步		32	攪雀尾	
12	左摟膝拗步		33	單 鞭	
13	手揮琵琶		34	左右雲手	雲 手
14	搬攔捶	搬攔捶	35	左右雲手	
15	如封似閉	如封似閉	36	左右雲手	
16	十字手	十字手	37	單 鞭	
17	抱虎歸山	抱虎歸山	38	高探馬	
18	單 鞭	斜單鞭	39	右分腳	左右分腳
19	左右雲手		40	左分腳	
20	肘底捶	肘底捶			



續表 6-1 楊家太極拳與鄭子太極拳異同表

式	楊家太極拳	鄭子太極拳	式	楊家太極拳	鄭子太極拳
41	左蹬腳	轉身蹬腳	61	右野馬分鬃	
42	左摟膝拗步	摟膝拗步	62	左野馬分鬃	
43	右摟膝拗步		63	攪雀尾	上步攪雀尾
44	栽 捶	進步栽捶	64	單 鞭	單 鞭
45	搬攔捶		65	右玉女穿梭	玉女穿梭
46	搬攔捶		66	左玉女穿梭	
47	二起腳		67	右玉女穿梭	
48	右打虎		68	左玉女穿梭	
49	右打虎		69	左右斜飛	
50	右蹬腳		70	攪雀尾	攪雀尾
51	雙風貫耳		71	單 鞭	
52	左蹬腳		72	左右雲手	
53	右蹬腳		73	左右雲手	
54	搬攔捶		74	左右雲手	
55	如封似閉		75	單 鞭	
56	十字手		76	蛇身下式	單鞭下式
57	抱虎歸山		77	金雞獨立	金雞獨立
58	單 鞭		78	右倒攢猴	
59	右野馬分鬃		79	左倒攢猴	
60	左野馬分鬃		80	右倒攢猴	

續表 6-1 楊家太極拳與鄭子太極拳異同表

式	楊家太極拳	鄭子太極拳	式	楊家太極拳	鄭子太極拳
81	斜 飛		101	七 星	上步七星
82	提手上勢		102	跨 虎	退步跨虎
83	白鶴亮翅		103	雙擺蓮	轉身擺蓮
84	左樓膝拗步		104	挽弓射虎	彎弓射虎
85	海底針		105	搬攔捶	轉身搬攔捶
86	扇桶臂		106	如封似閉	如封似閉
87	白蛇吐信		107	十字手	
88	搬攔捶		108	合太極	十字手合太極
89	攪雀尾				
90	單 鞭				
91	左右雲手				
92	左右雲手				
93	左右雲手				
94	單 鞭				
95	高探馬				
96	單擺蓮				
97	指襠捶				
98	攪雀尾				
99	單 鞭	單鞭下式			
100	蛇身下式				

## 二、手、眼、身、步、法之異同

楊家太極拳講求大開大合、舒展簡潔，動作和順，速度均勻，綿綿不斷，整個架式結構嚴謹，中正圓滿，輕靈沈著，渾厚莊重，能自然地表現出氣派大、形象美而兼具實用的風格。鄭子太極拳講則求鬆沉、虛實要分清、虛靈頂勁、磨轉心不轉、四兩撥千金等以意氣為主的風格。兩家太極拳於行拳時呈現不同的風格，究其原因，主要是受到手、眼、身、步、法五種要領所呈現出來的動作風格，以下將這五種要領再細分成（一）手型：1. 手與掌、2. 拳型與拳、3. 鉤手與採手；（二）眼神；（三）身型；（四）步型：1. 步眼、2. 步寬與步長、3. 步樁；（五）法則：1. 手法、2. 眼法、3. 身法、4. 步法之異同，並以表列之方式作更進一步的比較。

### （一）手型

手在五種要領中把手放在第一位，確實可以看得出其重要性。在整套拳的動作當中，手的動作是最多的；甚至在技擊上，手也是攻擊性最重要的部分。以下將分別比較兩家之 1. 手型與掌、2. 拳型與拳、3. 鉤手與採手。

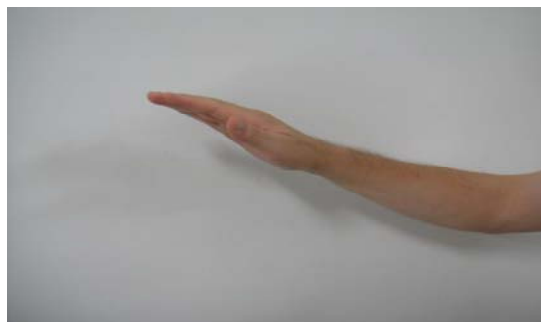
#### 1. 手型與掌之異同

兩家的太極拳中，掌型的部分已看出其差異，楊家太極對於掌的部分是沒有多大的特別性，反而鄭子太極拳的掌型是以「美人手」著稱。如表 6-2：

表 6-2 手型異同表

	楊家太極拳	鄭子太極拳	異同
手型	五指關節自然伸直，掌背關節不可隆起，指間稍離，掌心稍窩。四指向前引順伸直，微有間隔，拇指在下也要向前引直，不宜向外張開虎口。	五指微屈而分開，掌心微含，虎口成弧形，手指不可僵直，手背筋不浮露，腕背皆要自然伸直，相傳為「美人手」。	異

下以圖片呈現兩家手型之差異，如圖 6-1。



楊家太極舒掌



鄭子太極美人手

圖 6-1 手型之差異圖

拳架中的式子，掌的部分可分為十四種，相同的地方較多，相異的部分尤以坐腕立掌最為明顯，因為在鄭子太極拳中掌是看不到坐腕立掌的出現。其他的兩種掌如：吐信掌和打虎掌，因為在鄭子太極拳中，此二掌都已省略掉。以下用一表列之方式，左邊為楊家 108 式之掌式名目；右邊為鄭子 37 式之掌式名目，以便作相互對照。如表 6-3：

表 6-3 掌之異同表

	楊家太極拳	鄭子太極拳	異同
坐腕立掌	坐腕是指手心向前，一般往前推均使用此掌，如：雙按坐掌；樓膝拗步的上手掌等。	沒有	異
不坐腕的立掌	手掌向前微俯。如：倒撐猴的前掌；另外還有手心向左、右的立掌；如：肘底捶的上掌等。	手掌向前微俯。如：倒撐猴的前掌、雙按、單鞭左手按；有手心向左右的立掌；如：肘底捶的上掌、金雞獨立。	同
坡掌	手背成斜坡形，手心斜向前推。如：抱虎歸山的左推掌。	手背成斜坡形，手心斜向前推。如：抱虎歸山的左推掌。	同
仰掌	手心向上的掌，如：高探馬的左手拉掌、捋的左下掌。	手心向上的掌，如：高探馬的左手拉掌、捋的左下掌。	同
俯掌	手心向下的掌，如：白鶴亮翅的左掌、左樓膝拗步的左掌等。	掌心向下或偏向下，如：攬雀尾之右履手、太極起勢、合太極。	同
橫掌	可分為手心向前橫向擺掌，如：白鶴亮翅的右上掌、扇桶背的右上掌。另一種則是手心向內，如：左棚手的左手等、右擠的右棚手。	可分為手心向前橫向擺掌，如：白鶴亮翅的上掌。另一種則是手心向內，如：左棚手的左手等。	同
扣掌	掌根向裡微扣，如：轉身擺蓮開始的雙掌。	掌根向裡微扣，如：轉身擺蓮開始的雙掌。	同
垂掌	指尖向下，如：海底針的插掌、蛇身下勢之左手下、樓膝拗步之下手掌。	指尖向下或偏向下，如：單鞭下勢之左手下、樓膝拗步之下手掌。	同
反掌	指尖指向一側，或偏向一側，掌心向外者，如：玉女穿梭、雲手之由棚手轉採手的掌。	指尖指向一側，或偏向一側，掌心向外者，如：玉女穿梭、雲手之由棚轉採的掌。	同

續表 6-3 掌之異同表

	楊家太極拳	鄭子太極拳	異同
直掌	掌心向下或偏向下，不問指尖指向何方者，如：由雙按轉單鞭之過渡式、起勢之雙臂提手、收勢之雙按手等。	掌心向下或偏向下，不問指尖指向何方者，如：由雙按轉單鞭之過渡式、起勢之雙臂提手等。	同
側掌	大拇指指尖向上手掌側立，如：搬攔捶之左攔掌。	大拇指指尖向上手掌側立，如：搬攔捶之左攔掌。	同
正掌	掌心向前而指尖向上，如：白鶴亮翅之右手、玉女穿梭之上手掌。	掌心向前而指尖向上，如：白鶴亮翅之右手、玉女穿梭之上手掌。	同
吐信掌	掌心向上而指尖朝上，如：白蛇吐信。	沒有	異
打虎掌	左、右掌心向下，指尖朝內，如：左右打虎式。	沒有	異

從上表可以發現十四種掌型中有十一種掌型是相同的，不同的有三種，祇有楊家太極拳才有，而鄭子太極拳是沒有，分別為坐腕立掌、吐信掌和打虎掌。

## 2. 拳型與拳之異同

兩家太極拳中，拳型的使用已有差異，楊家太極拳的拳型是閤攏拳，與鄭子太極的拳型就有所分別。鄭子太極拳的握拳方式是以外家拳握拳的方法而放鬆，與楊家的四指往內攏則有相異之處。如表 6-4：

表 6-4 拳型之異同表

	楊家太極拳	鄭子太極拳	異同
拳型	閤握是指四指向掌根閤攏，就是手指的第二節及指根關節彎屈，第一關節伸直，拇指橫在食指上及接觸到中指的第三節。	五指卷屈，拇指壓於食、中指第二指節上。握拳不可太緊。與普通握拳同，惟外形似緊非緊，內則大鬆，腕背要自然伸直，不可歪曲	異



下以圖片呈現兩家拳型之差異，如圖 6-2。



楊家太極合攏拳



鄭子太極握拳

圖 6-2 拳型之差異圖

拳架中的拳式可分為七種，當中打虎式和扣拳兩式，因為祇有楊家太極拳才有，而鄭子太極拳因為已省略，所以有相異之處；另外楊家的指襠捶和栽捶兩式，鄭子太極祇取栽捶之名，打指襠捶之式，因此其呈現的樣式則有所差異。以下用一表列之方式，左邊為楊家 108 式之拳式名目；右邊為鄭子 37 式之拳式名目，以便作相互對照。如表 6-5：

表 6-5 拳型與拳之異同表

拳式	楊家太極拳	鄭子太極拳	異同
立拳	拳眼向上或向下都稱之為立拳 如：進步搬攔捶之右拳、彎弓射虎的雙拳、左右打虎的上手拳等。	拳的虎口朝上或朝下，如：進步搬攔捶之右捶、肘底捶之右捶、彎弓射虎之左捶。	同
仰拳	拳心向上，如：撇身捶之右拳、搬攔捶攔掌時右手抱拳、進步栽捶右手抱捶。	拳心向上或偏向上，如：搬攔捶攔掌時右手抱拳、進步栽捶右手抱捶。	同
倒拳	出拳時虎口在下，拳心向外，如：彎弓射虎之右捶。	出拳時虎口在下，拳心向外，如：彎弓射虎之右捶。	同
栽拳	指拳往下栽，拳面向下方，虎口微斜對外，如：進步栽捶。	指拳往下栽，或偏向下方，虎口微斜對外，如：進步栽捶。	異
指襠捶	拳往下襠打出，拳面向前，虎口朝上，如：指襠捶。	沒有	異
打虎拳	左、右拳面朝內，拳心朝外，置於前額左或右邊，如：打虎式。	沒有	異
扣拳	拳腕稍微向裡扣，如：雙風貫耳的雙拳。	沒有	異

下以圖片呈現兩家栽捶之差異，如圖 6-3。



楊家太極栽捶



鄭子太極栽捶

圖 6-3 栽捶之差異圖

從上表可以發現七種拳型中有四種拳型是相同的，不同的有四種，祇有楊家太極拳才有，而鄭子太極拳沒有的，分別為指襠捶、打虎拳和扣拳。至於栽拳則是打法不一樣。

### 3. 鉤手與採手之異同

楊家太極拳和鄭子太極拳都有鉤手的式子出現，所以兩家的手型也是相同的。至於採手的部分，楊家太極仍保留著採手的動作，而鄭子太極因為已省略掉，所以在式子上則有所相異。以下用一表列之方式，左邊為楊家 108 式之鉤手式名目；右邊為鄭子 37 式之鉤手式名目，以便作相互對照。如表 6-6：

表 6-6 鉤手與採手之異同表

	楊家太極拳	鄭子太極拳	異同
鉤手	是指五指捏勾，手心垂直朝下，稱之為正勾手，如：雙按接單鞭右勾手。	五指第一指節聚合屈腕，手指和腕部都要鬆活自然；或是拇指、食指、中指聚合，無名指小指靠攏，屈於掌心。	同
採手	五指垂下微微張開，採手的形狀只有一種，便是手心垂直地面，叫正採手，如：抱虎歸山接單鞭採手。	沒有	異

從上表可以發現鉤手和採手中，鉤手兩家太極拳都有，採手僅楊家太極拳才有，而鄭子太極拳是沒有。

### （三）眼神之異同

楊家與鄭子兩家太極拳眼神的部分都含蓋頭頂、眼神和鼻子，儘管在陳述上各不相同，但在意思上則大致相同。以下用一表列之方式，左邊為楊家 108 式之眼的目；右邊為鄭子 37 式之眼的目，以便作相互對照。如表 6-7：

表 6-7 眼神之異同表

	楊家太極拳	鄭子太極拳	異同
眼	目光雖然向前平視，有時當隨身法而轉移，其視線雖屬空虛亦為變化中一緊要之動作，而補身法之不足也。	必須要平視，因為平視，視線才會廣。所謂眼看四方，對來敵的舉動，可以一目了然，從容應付。	同
頂	虛靈頂勁，所謂頂勁者，頭容正直，神貫於頂也。不可用力，用力則項強，氣血不能流通，須有虛靈自然之意。	頂是指頂頭懸，頭頂虛領上提（用意、放鬆）俾行氣暢順通過玉枕，達於百會。	同
鼻尖	是頭容正直的準繩。鼻子也是人體的最前端，一般動物都以下巴為最前面。而人類在站立的時候，若能做到虛靈頂勁、頂頭懸，這都是會運用鼻子的原因。	鼻尖與肚臍要對正，兩眼要保持平視，這樣才不失頂頭懸。尤其是身體的轉換，論四正，四隅，頭與身體時時必須保持中正不可彎曲。	同

從上表可以發現兩家太極拳眼神的要求，儘管是文字描述得不一樣，但是兩家的要求都是一樣的。

#### （四）身型之異同

楊家和鄭子兩家太極拳身型的部分都含蓋腰、脊、胸和腹四個部分，對於身體上之要求，兩家都必須要達到鬆腰、垂脊、含胸和鬆腹。以下用一表列之方式，左邊為楊家 108 式身之名目；右邊為鄭子 37 式身之名目，以便作相互對照。如表 6-8：

表 6-8 身型之異同表

	楊家太極拳	鄭子太極拳	異同
腰脊	<p>1.立身正直的正是指身體的方向保持正確；直是指身體豎，不偏不倚及無前俯後仰。身體的重心線由百會經尾閭，垂落地面成垂直線，即為直。</p> <p>2.尾閭中正是指尾閭骨向內扣使末稍正置於身體的中央，百會、尾閭即為一直線垂直地面。</p> <p>3.圓腰豎直是指腰椎要成圓弧，而脊骨必須豎直而使背部拔。而人體的脊椎是有著某種程度的彎曲，它的作用是在於緩衝人體運動時的振動。</p>	<p>1.「鬆腰」指的是腰要鬆活自然。腰部若能放鬆，可避免往下硬壓或是往上硬拔的情況發生，旋轉自然就會靈活。</p> <p>2.「垂脊」指的是脊柱中正豎直，不可以左右歪扭，才可以做到調整陰陽、調和氣血、開通閉塞的作用。</p>	同
胸腹	<p>胸腹最講求的是「鬆腹」。其實腹肌一放鬆，自然就會形成腹部扣縮的狀態，這並非是刻意使腹部扣緊。有腹鬆才能有丹田呼吸，同時腹鬆內氣才能下沉，並使腰部能運轉自如。因此做到圓腰豎脊，再配合含胸鬆腹，胸部才能夠開闊，呼吸才能自如，這才應驗拳經所說的「腹內鬆淨氣騰然」的層次。</p>	<p>1.「含胸」指的是胸部要能舒鬆微含，不能外挺，更不內縮。含胸乃是化勁之身法，即胸部蓄勁待發之勢。</p> <p>2.「鬆腹」指的是腹部要鬆淨，「實腹」指的是腹部要充實圓滿。「氣沉丹田」後腹部就會容易過實，因此以鬆來調節。若能「鬆腹」才能達到「實腹」的效果。</p>	同

從上表可以發現兩家太極拳身型的要求，僅管是文字描述得不一樣，但是兩家的要求都是一樣的。

#### (五) 步型

步型是屬於下盤的功夫，自古以來對練武者來說是極其重要的。不管是內家拳抑或是外家拳家都視為初入門的要求。兩家太極拳中，步型可分為三種：

1. 步眼、
2. 步寬與步長、
3. 步樁。

## 1. 步眼之異同

兩家太極拳當中，共整理出十一種不同的步眼，有六種是相同的；至於不同的，如：大丁字步眼在楊家太極拳是有這個步樁的，在鄭子太極拳當中則是沒有此步樁；另外是後點尖步，這種步法較為特別，在楊家太極當中仍保留下來，而鄭子太極則已省略掉；再來楊家當中有卍字步眼確實少見，在眾多太極拳當中，祇有楊家太極仍保留著如此之步眼，而鄭子太極則已省略掉。在鄭子太極當中出現的平行弓步與平行後坐弓步確實少見。吳國忠(1985)提到後坐弓步為道家通三關療傷之動作，因為不管成內八或是外八，其尾閭是無法中正的。所以這種步眼祇有在鄭子太極中出現而已，至於楊家太極是沒有這兩種步眼。以下用一表列之方式，左邊為楊家 108 式之步眼名目；右邊為鄭子 37 式之步眼名目，以便作相互對照。如表 6-9：



表 6-9 步眼之異同表

步眼	楊家太極拳	鄭子太極拳	異同
順腳步眼	指兩腳平行向前，支點是平分於兩腳上，如：起式、十字手。	指兩腳平行向前，支點是平分於兩腳上，如：起式、十字手。	同
大丁字步眼	指前腳直向前，後腳橫於後方(如倒 T 字形)，支點在前腳上，如：斜飛棚、左右打虎。	沒有	異
丁八步眼	前腳直向前，後腳與前腳方向成 45 至 60 度角，其支點一般為前七後三，如：攬雀尾、摟膝拗步掌。	前腳直向前，後腳與前腳方向成 45 至 60 度角，其支點一般為前七後三，如：攬雀尾、摟膝拗步掌。	同
翹尖步眼	同丁八步眼，前腳尖是翹起離地，其支一般在後腳上，如：倒撐猴、手揮琵琶。	同丁八步眼，前腳尖是翹起離地，其支一般在後腳上，如：倒撐猴、手揮琵琶。	同
前點步眼	同丁八步眼，前腳跟離地，其支點一般在後腳，如：白鶴亮翅、高探馬。	同丁八步眼，前腳跟離地，其支點一般在後腳，如：白鶴亮翅。	同
後點步眼	前腳向外成 45 至 60 度角，後腳尖直向前，腳跟離地，其支點一般在前腳，如：倒撐猴接斜飛。	沒有	異
乚字步眼	前後腳各向外 45 度角，其支點不定，可前可後，視步長的長短而定，為過步眼，如：野馬分鬃。	沒有	異
獨腳步眼	單腳著地，腳尖與身面為同方向，如：左右分腳、蹬腳。	單腳著地，腳尖與身面為同方向，如：左右分腳、蹬腳。	同
八字步眼	兩腳成外八字或是內八字，形狀不規律，為過步眼，如：攬雀尾接單鞭。	兩腳成外八字或是內八字，形狀不規律，為過步眼，如：攬雀尾接單鞭。	同
平行弓步眼	沒有	像丁八步眼，不同的是兩腳尖都朝前，如：雲手後接單鞭式。	異
平行後坐弓步眼	沒有	像翹尖步眼，不同的是兩腳尖都朝前，如：倒撐猴。	異

從上表可以發現十一種步眼中，有六種步眼是相同的，有五種步眼是不同的。祇有楊家太極拳才有，而鄭子太極拳沒有的，分別是大丁字步眼、後點步眼和卍字步眼三種。另外兩種步眼祇有鄭子太極拳有的是平行弓步眼和平行後坐弓步眼。

## 2. 步寬與步長之異同

兩家太極拳都有步寬與步長，楊家太極的步寬與步長，確實比鄭子太極的來得較嚴格些。在步寬當中還分十分、五分和大步三種；步長則分大步、中步和平步三種。相互比較之下鄭子太極的步寬和步長確是簡單多，祇記著一步寬、一步長就可以了，根本就不必記太多。以下用一表列之方式，左邊為楊家 108 式之步寬與步長；右邊為鄭子 37 式之步寬與步長，以便作相互對照。如表 6-10：

表 6-10 步寬與步長之異同表

	楊家太極拳	鄭子太極拳	異同
步寬	雙腳垂直左右開立，兩腳寬度為「十分」，一半為「五分」。常用的步寬有五分、十分（平步）和兩腳距離為一步長三種。	雙腳垂直左右開立，兩腳寬度為一步寬。	異
步長	一般的「大步」是以一條腿的長度為準，雙足開立與地面成一正三角形；「中步」為大步的一半長度；「平步」就是同步寬的十分。	兩腳距離為一步長。	異

以下圖 6-4 及 6-5，分別呈現兩家步寬與步長之差異。



楊家太極兩腳距離為一大步寬



鄭子太極兩腳寬度為一步寬

圖 6-4 步寬之差異圖



楊家太極兩腳前後距離為一大步長



鄭子太極兩腳前後距離為一步長

圖 6-5 步長之差異圖

從上圖可以發現兩家太極拳的步寬和步長都是相異的。

### 3. 步樁之異同

兩家太極拳當中，整理出十一種之多的步樁，相同者有六種。相異的部分如：第一為平立步樁，楊家太極是採用內肩的一步寬（俗稱一腳掌寬）；鄭子太極則採用外肩一步寬，因此步樁看起來會較寬。第二為馬步樁，在楊家當中都是屬於大馬步樁，鄭子太極是沒有類似之大馬步樁。第三為大丁字步

椿，楊家太極仍保留著這種步椿。第四為平行弓蹬步椿和平行後坐步椿，此二步椿祇有鄭子太極拳獨有的。以下用一表列之方式，左邊為楊家 108 式之步椿名目；右邊為鄭子 37 式之步椿名目，以便作相互對照。如表 6-11：

表 6-11 步椿之異同表

	楊家太極拳	鄭子太極拳	異同
平立步椿	兩腳尖向前，步寬以一橫腳掌為寬（內肩）。如：太極拳起式。	兩腳尖向前，步寬以一橫步為寬（外肩）。如：太極拳起式。	異
馬步步椿	兩腳尖向前，兩胯平，襠頂在中央。如：三陽開泰式。	沒有	異
大丁字步椿	前腳直向前，後腳橫於後方（如倒 T 字形），其支點在前腳上。如：斜飛棚。	沒有	異
弓蹬步椿	前腳直向前，後腳與前腳方向成 45 至 60 度角，其支點一般為前七後三，如：摟膝拗步。	前腳直向前，後腳與前腳方向成 45 至 60 度角，其支點一般為前七後三，如：摟膝拗步。	同
虛立步椿	丁八步眼，前腳跟離地，其支點一般在後腳。如：高探馬、白鶴亮翅、跨虎式。	丁八步眼，前腳跟離地，其支點一般在後腳。如：白鶴亮翅、跨虎式。	同
獨立步椿	單腳著地，腳尖與身面為同方向，如：蹬腳、金雞獨立。	單腳著地，腳尖與身面為同方向，如：蹬腳、金雞獨立。	同
僕步	指重心下落在後腳，髖關節鬆落在後腳跟上，身不可前俯，膝不可前出者，如：蛇身下勢。	指重心下落在後腳，髖關節鬆落在後腳跟上，身不可前俯，膝不可前出者，如：單鞭下勢。	同
橫行步椿	兩腳平立，左腳向左橫跨一步，右實左虛，兩腳尖均向前，如雲手。	兩腳平立，左腳向左橫跨一步，右實左虛，兩腳尖均向前，如雲手。	同
騎馬式椿	兩腿開襠如騎馬式，這是轉換過程中所出現的步椿，如：雲手接雲手之間。	兩腿開襠如騎馬式，這是轉換過程中所出現的步椿，如：雲手接雲手之間。	同

續表 6-11 步樁之異同表

	楊家太極拳	鄭子太極拳	異同
平行 弓蹬 步樁	沒有	像弓蹬步樁，不同的是兩腳尖都朝前，如：雲手後接單鞭式。	異
平行 後坐 步樁	沒有	像翹尖步樁，不同的是兩腳尖都朝前，如：倒撐猴。	異

下以圖片呈現兩家平立步樁之差異。



楊家太極步寬以一橫腳掌為寬（內肩） 鄭子太極步寬以一橫步為寬（外肩）

圖 6-6 平立步樁之差異圖

從上表可以發現有十一種之多的步樁，相同的有六種。相異的有五種，平立步樁兩家太極拳都有，但是站法不一樣。馬步步樁和大丁字步樁楊家才有；另外平行弓蹬步樁和平利後坐步樁祇有鄭子太極拳才有。

#### （五）法則

趙國耀（2010）認為定式為「型」，要求「身靈體鬆、中正安舒」；動則為「法」，要求「輕靈柔和、連貫圓活」。兩家太極拳中法則可分為四種：1. 手法、2. 眼法、3. 身法、4. 步法。

##### 1. 手法之異同

兩家的太極拳在手法上，差異性並不多，因為鄭曼青常常都會引用楊澄

甫教拳時的對話來指導學生，如：節節放鬆、上下一條線、太極不動手、摺疊手等都是。以下用一表列之方式，左邊為楊家 108 式之手法；右邊為鄭子 37 式之手法，以便作相互對照。如表 6-12：

表 6-12 手法之異同表

	楊家太極拳	鄭子太極拳	異同
節節放鬆	要把肩關節、肘關節放鬆。沉肩墜肘可以幫助胸部寬舒，背脊有力，氣不上浮，也有利於手臂引伸、收縮時力量加大。	關節的放鬆，韌帶一定要拉長，才能增強其靈活性和彈性。其首要必須要先鬆開肩關節，然後再鬆開肘關節，腕關節就會鬆開。	同
上下一條線	講求上下一條線；全憑兩手轉而不離中線。人身的「上下一條線」為頭頂至尾閭；中線以鼻與臍為界限。兩手運轉時，左手管左半個身體，右手管右半個身體，中間以鼻與臍為中線，在左手往右運轉，右手往左運轉的過程中，都須經有上對鼻尖，下對足尖的一瞬間，使動作在圓轉中不離中線，對身法則保持中正。	鄭子太極拳非常講求「膀隨腕轉，腕隨掌轉」、「上下一條線，全憑兩手旋」。「上」者是指頭頂；「下」者是指尾閭。前者以鼻子與肚臍為中線，兩手運轉時，必須使其動作在圓轉中不離中線。	同
太極不動手	練太極拳者不動手，動手便非太極拳。	練太極不者不動手，動手便非太極拳。其實不動手不是沒有手，而是手是因敵人之動而動，而敵人的手就是我的手。	同
摺疊手	拳諺中提到，楊家摺疊手，天下無敵手。	拳諺中提到，楊家摺疊手，天下無敵手。	同

從上表可以發現兩家太極拳儘管是抽述上不盡相同，但手法上還是相同。

## 2. 眼法之異同

兩家太極拳中，楊家太極拳較強調眼的使用，因而眼神在技擊作用上為了識透對方的動向，利用其機在目，敵情預曉來先發制人，所以都會用眼法



來懾服對方。而鄭子太極拳會以養生為主要目的，所以眼神的部分則不會像目光如電的情形出現。以下用一表列之方式，左邊為楊家 108 式之眼法；右邊為鄭子 37 式之眼法，以便作相互對照。如表 6-13：

表 6-13 眼法之異同表

	楊家太極拳	鄭子太極拳	異同
眼為心之苗	神聚於眼；眼為心之苗。練拳時目光隨動作轉移而向前方遠處凝視，既能使眼球神經獲得訓練，也有助於視力的恢復和增強。	拳論中提到「眼為心之苗」、「一轉眼則週身全動」，這意味著練習太極不僅是練形而已，更要練習其意才對。所以眼神要表現出拳的大方、舒展、嚴肅、沉靜的神氣，才能顯示出氣象萬千的情境。拳中所謂的「眼到，意、身、手、步都到」，這才是「形神合一」的境界。	同
目光如電	經論中提到的神氣活現；目光如電；目光四射；威而不猛，在技擊作用上為了識透對方的動向，利用其機在目，敵情預曉來先發制人，用眼法來懾服對方。	沒有	異

### 3. 身法之異同

兩家太極拳當中可整理出身法有十三種之多，當中有八種是相同的，而有五種是相異的。楊家太極拳當中的沉身內外轉確實祇有楊家太極獨有，鄭子太極拳已省略掉這種身法。其他的身法如：進身，進身往往是跟隨著跟步，祇有楊家太極仍保留著；另外是回身，翻身和長身，鄭子太極因務求簡化的原因所以這些動作都省略掉。以下用一表列之方式，左邊為楊家 108 式之身法名目；右邊為鄭子 37 式之身法名目，以便作相互對照。如表 6-14：



表 6-14 身法之異同表

	楊家太極拳	鄭子太極拳	異同
立身	立身須沉中正安舒，支撐八面。這裡所說的中正乃是不偏不倚的意思。	立身須沉中正安舒，支撐八面。這裡所說的中正乃是不偏不倚的意思。	同
起身	從後實腳變成前實腳時，脊骨微昇頂勁提身，如：金雞獨立、樓膝拗步掌都是。	從後實腳變成前實腳時，脊骨微昇頂勁提身，如：金雞獨立、樓膝拗步掌都是。	同
沉身	隨著敵人的來力而俯，或曲膝蹲身，以備發起而言，如：左右分腳、蹬腳、單鞭下勢等式。	隨著敵人的來力而俯，或曲膝蹲身，以備發起而言，如：左右分腳、蹬腳、單鞭下勢等式。	同
沉身 內外 轉	內外轉時原地沉身，如：內轉接翻身雙掙掌、外轉捋合、外轉雲合。	沒有	異
轉身	身體向右後或是左後旋轉時，步亦隨之轉動，如轉身左蹬腳、轉身擺蓮等。	身體向右後或是左後旋轉時，步亦隨之轉動，如轉身左蹬腳、轉身擺蓮等。	同
側身	由正面轉為側身，其步型不動或變為疊步，如：攬雀尾之捋、玉女穿梭等。	由正面轉為側身，其步型不動或變為疊步，如：攬雀尾之捋、玉女穿梭等。	同
閃身	側閃身軀，避開敵人直線攻擊，步不退反進而言，如：進步搬攔捶、肘底捶等。	側閃身軀，避開敵人直線攻擊，步不退反進而言，如：進步搬攔捶、肘底捶等。	同
貼身	追敵貼身，使敵人之手不能開展，如：如封似閉。	追敵貼身，使敵人之手不能開展，如：如封似閉。	同
靠身	貼身後以身體來攻擊敵人，如：上步靠。	貼身後以身體來攻擊敵人，如：上步靠。	同
進身	手不動而身體往前移動，如：進身跟步接手揮琵琶。	沒有	異
回身	身體從前七三退回後七三，如：回身雲合、回身捋。	沒有	異
翻身	身體翻轉 180 度，如：翻身撇身捶、翻身頂心肘。	沒有	異
長身	做動作時身體略為引長，如：長身白鶴亮翅。	沒有	異

從上表可以發現有十三種之多的身法，相同的有八種，相異的有五種。

這五種身法如：沉身內外轉、進身、回身、翻身和長身祇有楊家太極拳才有。

#### 4. 步法之異同

兩家太極拳當中可整理出步法有十種之多，有六種是相同的，不同的地方如：挪步、回落半步、踐落步和斜上步，這些步法在楊家太極當中仍保留下來，而鄭子太極因務求簡化的原因而相計省略掉。以下用一表列之方式，左邊為楊家 108 式之步法名目；右邊為鄭子 37 式之步法名目，以便作相互對照。如表 6-15：

表 6-15 步法之異同表

	楊家太極拳	鄭子太極拳	異同
開步	開步：兩腳並立時提起一腳向旁邊開立，兩腳同肩寬或是大於肩寬，俗稱一步寬，如：預備式開步站立式。	兩腳並立時提起一腳向旁邊開立，兩腳同肩寬或是大於肩寬，俗稱一步寬，如：預備式開步站立式。	同
上步	落實前足，後足縮落於前斜方處，如：上步前棚手、樓膝拗步掌。	落實前足，後足縮落於前斜方處，如：上步前棚手、樓膝拗步掌。	同
進步	落實後腳，縮前腳於後斜方或後方。及反覆向後方行步，稱之為退步，如：倒撐猴、退步跨虎等	連續上步，向前推進，稱進步，如：進步搬攔捶。	同
退步	落實後腳，縮前腳於後斜方或後方。及反覆向後方行步，稱之為退步，如：倒撐猴、退步跨虎等	落實後腳，縮前腳於後斜方或後方。及反覆向後方行步，稱之為退步，如：倒撐猴、退步跨虎等。	同
跟步	重心落於前足，後腳腳尖稍向前點地，如：樓膝拗步轉手揮琵琶。	重心落於前足，後腳腳尖稍向前點地，如：樓膝拗步轉手揮琵琶。	同
側行步	指的是連續開合步，向側方推進，如：雲手。	連續開合步，向側方推進，如：雲手。	同
挪步	提起膝蓋來挪移腳步，如：吊鉤後接挪步。	沒有	異

續表 6-15 步法之異同表

	楊家太極拳	鄭子太極拳	異同
回落半步	身體往前腳也跟上，落步時回半步，如：進身跟步回落半步。	沒有	異
踐落步	一般是屬於過度步法，如：踐落陷棚攔撲直上。	沒有	異
斜上步	上步時不是正面上步，而是斜上步，如：斜上接玉女穿梭。	沒有	異

從上表可以發現有十種之多的步法，相同的有六種，相異的四種。這

四種步法如：擲步、回落半步、踐落步和斜上步，祇有楊家太極拳才有。

整體而言，楊家與鄭子兩家太極拳在拳架上經比較之後發現，楊家 108 式太極拳去掉海底針、扇桶背、撇身捶、高探馬、二起腳、打虎、雙風貫耳、野馬分鬃、白蛇吐信、指襠捶式子和重覆的式子後，保留下來的式子便是鄭子太極拳。

在手、眼、身、步、法上，經過比較之後也整理出其相異處：手型的部分：楊家太極的採手和攏拳較特別，鄭子太極以美人手著稱；眼神的部分：楊家太極的眼神較有威勢、目光如電，鄭子太極以沉靜的神氣為主；身型的部分：楊家太極的沉身內外轉、進身、回身、翻身、長身都具特色，鄭子太極則以鬆沉、虛靈頂勁、磨轉心不轉為主；步型的部分：楊家太極的較開展而沉穩，鄭子太極的則較小而靈活；法則的部分：楊家太極的手法中，節節放鬆、上下一條線，全憑兩手轉、不動手、摺疊手都是有名的，鄭子太極卻抓住「不動手，動手非太極」和擲疊手兩大要領。至於運用到全身上下楊家講求的是大開大合、舒展簡潔，動作和順，速度均勻，綿綿不斷，整個架式結構嚴謹，中正圓滿，輕靈沈著，渾厚莊重；鄭子太極則講求鬆沉、虛實要分清、虛靈頂勁、磨轉心不轉、四兩撥千金，甚至最好要達到不化自化走自走，足欲向前先挫後，身似行雲打手安用手，渾身是手手非手，但須方寸隨時守所守等層次。

## 第二節 楊家太極拳與鄭子太極拳經論基礎之異同

太極拳經論自清代乾隆年間（1736-1795）山西王宗岳之太極拳譜出現（王宗岳，1996），歷兩百多年之承傳。於流傳當中，又加上各家宗師之親身實踐與體驗，更證明太極拳經論對於提高太極拳的技藝水準，依然具有重要的意義。尤其是為了發揚太極拳的獨特風格，那是不得不認真地研究太極拳經論不可，下面就分別呈現相同與相異之處。

### 一、楊家太極拳與鄭子太極拳經論相同之處

楊家太極拳於流傳當中，除了套路的傳承之外，最精要的部分莫過於經論之傳承。於代代承傳當中，各宗師都會把個人實踐與體驗的心得，以詩歌或是歌訣來呈現，因此楊家的拳論也隨之豐富起來。鄭子太極拳儘管是採取去蕪存菁之理念，仍然保留著太極拳經論中較重要的部分。以下將最精要六篇之名稱列舉如下：

- （一）張三丰遺著之太極拳論
- （二）王宗岳之太極拳論
- （三）王宗岳之十三勢行功心解
- （四）王宗岳之十三勢行功歌訣
- （五）王宗岳之打手歌
- （六）李亦畬五字訣

### 二、楊家太極拳與鄭子太極拳經論相異之處

楊家太極拳於流傳當中，除了套路的傳承之外，最精要的部分莫過於拳經拳論之傳承。於每一代之傳承當中，各自及又將個人的心得，以詩歌或是歌訣之形式呈現，尤其是楊家的拳論不祇是保留自家的經論，連影響到別家的都包含在一

起，因而形成在經論上特別豐富的局面。鄭子太極拳以去蕪存精之理念，儘管是將 108 個子式簡化為 37 個式子，在經論上也不敢含糊，仍保留著精要的經論，連自己的體驗與心得，以體用歌的形式紀錄下來。往後的弟子還將其授拳的對話、口訣都以書面方式一併呈現。其弟子如：羅邦貞、鞠鴻賓、陳修姚也將一己之心得以歌訣之方式留傳下來，全都是經論中重要的部分。以下用一表列的方式，左邊為楊家太極拳之經論，右邊為鄭子太極拳之經論，以便作相互對照。如表 6-16：

表 6-16 楊家太極拳與鄭子太極拳經論相異表

楊家太極拳	鄭子太極拳
1. 王宗岳之十三勢	1. 鄭曼青之體用歌
2. 王宗岳之打手要言	2. 鄭曼青之行功語錄
3. 功用解	3. 宗師說（鄭子太極拳口訣）
4. 心會歌	4. 羅邦禎之學習太極拳要領
5. 周身大用論	5. 鞠鴻賓之學習太極拳要訣
6. 八門五步	6. 陳修姚之太極身型的認知
7. 粘黏連隨	7. 陳修姚之練太極拳簡易十要
8. 頂扁丟抗	
9. 太極圈	
10. 太極進退不已功	
11. 太極體用解	
12. 太極文武解	
13. 太極懂勁解	
14. 八五十三勢長拳解	
15. 太極分文武三成解	
16. 太極武功事解	
17. 太極正功解	
18. 太極四隅解	
19. 太極平準腰頂解	
20. 武禹襄之長拳十三	
21. 武禹襄之十三勢行功心解	
22. 武禹襄之身法	
23. 武禹襄之四字密訣	

續表 6-16 楊家太極拳與鄭子太極拳經論相異表

楊家太極拳	鄭子太極拳
24. 武禹襄之打手撒放	
25. 撒放密訣	
26. 走架打手行工要言	
27. 太極輕重浮沉解	

整體而言，本節經整理與研讀這兩家眾多拳論後，發現鄭子太極拳是延續楊家主要的精髓，並依循其六篇主要的拳論為主軸，再依照個人練習的體悟而產生出體用歌、行功語錄和宗師說三篇經論；弟子羅邦禎、鞠鴻賓和徒孫陳修姚依循這三篇經論，又從各自的練拳心得，整理出自己的拳論，而發展出有別於楊家眾多的拳論。相較之下，鄭子太極確實是從楊家大量拳論精髓中體悟出來，而發展出其獨特之拳論觀點，形成不同的拳路風格。



### 第三節 本章結論

楊家太極與鄭子太極在比較之後，可以發現到以下之異同：

第一節比較拳架上之異同，楊家 108 式去掉海底針、扇桶背、撇身捶、高探馬、二起腳、打虎、雙風貫耳、野馬分鬃、白蛇吐信、指襠捶式子和重覆的式弓子，保留下來的式子便是鄭子 37 式太極拳。在動作風格上，因手、眼、身、步、法之差異，而形成了不同的風格，尤其在手型的部分：楊家太極的採手和攏拳較特別，鄭子太極以美人手著稱；眼神的部分：楊家太極的眼神較有威勢、目光如電，鄭子太極以沉靜的神氣為主；身型的部分：楊家太極的沉身內外轉、進身、回身、翻身、長身都具特色，鄭子太極則以鬆沉、虛靈頂勁、磨轉心不轉為主；步型的部分：楊家太極的較開展而沉穩；鄭子太極的則較小而靈活；法則的部分：楊家太極的手法中，節節放鬆、上下一條線，全憑兩手轉、不動手、摺疊手都是有名的，鄭子太極卻抓住「不動手，動手非太極」和摺疊手兩大要領。至於運用到全身上下楊家講求的是大開大合、舒展簡潔，動作和順，速度均勻，綿綿不斷，整個架式結構嚴謹，中正圓滿，輕靈沈著，渾厚莊重；鄭子太極則講求鬆沉、虛實要分清、虛靈頂勁、磨轉心不轉、四兩撥千金，甚至最好要達到不化自化走自走，足欲向前先挫後，身似行雲打手安用手，渾身是手手非手，但須方寸隨時守所守。

第二節經整理與研讀這兩家太極拳之眾多經論後，發現楊家太極與鄭子太極有六篇拳論是相同的。楊家太極在長久歷史與個人體悟的發展下，出現大量的拳論，而鄭子太極則從楊家大量的拳論當中，去蕪存菁，保留楊家六篇主要的拳論為主軸，發展出其獨特性的觀點，不同於楊家其他的經論。並按照前面所提到六篇基本的經論，依個人的體悟而產生出體用歌、行功語錄和宗師說三篇經論；後來的弟子羅邦禎、鞠鴻賓和徒孫陳修姚依照這三篇經論，根據自己的練拳經驗與



心得，又各整理出自己的經論，確實是有別於楊家的大量經論，而形成鄭子與楊家兩太極拳在拳架上產生出不同的風格。



## 第七章 結論與建議

本章內容主要是採取文獻分析法為主，內容分析法為輔。本研究之目的旨在探討太極拳歷史淵源之發展與應用現況；探討楊家太極拳與鄭子太極拳之拳架特色；探討楊家太極拳與鄭子太極拳經論基礎之異同；並進一步比較楊家太極拳與鄭子太極拳之異同。根據本研究之目的問題、待答問題、按照本研究流程來蒐集資料、再以蒐集到之資料作比較分析，最後得到本研究之結論。從開始擬定題目至今，屈指一算快十個月了，回首當初也是跌跌撞撞，希望能以一己之經驗，化為實質具體之建議，作為後來之研究者避免重蹈前人之覆轍。

本章會分為兩節，第一節為結論，是根據本研究之研究發現來作總結；第二建議，是以本研究之歷程與經驗，作為未來研究人員之研究參考。

### 第一節 結 論

本節是根據研究目的與待答問題，分別整理出太極拳歷史淵源與發展；楊家太極拳與鄭子太極拳之拳架特色；楊家太極拳與鄭子太極拳經論基礎之異同及楊家太極拳與鄭子太極拳於應用上之價值，為本節之結論。

#### 一、太極拳之歷史淵源之發展與應用現況

- (一) 宋元以前之導引術、小九天法式、先天拳、三十七式或後天法式，到現在為止還沒出現進一步的證據，來證明與太極拳發展是有關係的。
- (二) 相傳是張三丰創太極拳之說，到現在為止都沒有確切的證據來證明此傳說。

(三) 明代以後陳家所發展出來的太極拳經論，陰陽開合的理論確實影響到往後太極拳之發展，且王宗岳所創的太極拳經論，確實是太極拳承先啟後之宗師。

(四) 應用於哲學思想上之現況

太極拳是道家修身養性的功法，在訓練樁步的過程中會產生正形和定靜的效果；進而修正一己的德業和藝業；再而與天地結合為一體，形成身體內外與自然融會在一體的境界。

(五) 應用於健康與養生上之現況

所有研究文獻都顯示對體適能、平衡能力都有正面影響，尤其對中老年人的生理及心理效益都有顯著的改善。研究者經過閱讀以上的文獻之後，太極拳除了對心肺功能、體適能、防跌倒之外，提昇身體的覺察能力最為明顯。

(六) 應用於醫療衛生上之現況

所有研究文獻都顯示對心血管疾病、副交感神經的活性和交感神經的活性、自律神經、膽固醇、睡眠品質及工作壓力、膝關節肌力、踝關節肌力、骨質疏鬆都有明顯地改善。

## 二、楊家與鄭子太極拳之特色

(一) 兩家太極拳在拳架上之異同，楊家 108 式去掉海底針、扇桶背、撇身捶、高探馬、二起腳、打虎、雙風貫耳、野馬分鬃、白蛇吐信、指裆捶式子和重覆的式弓子，保留下來的式子便是鄭子太極拳。在動作風格上，因手、眼、身、步、法之差異，而形成了不同的風格。

(二) 在手型的部分：楊家太極的採手和攏拳較特別；鄭子太極以美人手著稱。

(三) 眼神的部分：楊家太極的眼神較有威勢、目光如電；鄭子太極以沉靜的

神氣為主。

(四) 身型的部分：楊家太極的沉身內外轉、進身、回身、翻身、長身都具特

色；鄭子太極則以鬆沉、虛靈頂勁、磨轉心不轉為主。

(五) 步子的部分：楊家太極的較開展而沉穩；鄭子太極的則較小而靈活。

(六) 法則的部分：楊家太極的手法中，節節放鬆、上下一條線，全憑兩手轉

、不動手、擲疊手都是有名的；鄭子太極卻抓住「不動手，動手非太極」

和擲疊手兩大要領。至於運用到全身上下楊家講求的是大開大合、舒展

簡潔，動作和順，速度均勻，綿綿不斷，整個架式結構嚴謹，中正圓滿，

輕靈沈著，渾厚莊重；鄭子太極則講求鬆沉、虛實要分清、虛靈頂勁、

磨轉心不轉、四兩撥千金，甚至最好要達到不化自化走自走，足欲向前

先挫後，身似行雲打手安用手，渾身是手手非手，但須方寸隨時守所守。

### 三、楊家太極拳與鄭子太極拳拳論基礎之異同

楊家所留傳下來的太極拳經論，數量很多，除了六篇太極拳經論受到兩家太極的共同推崇，鄭曼青精簡其要，對於內容重覆者予以刪除，而且由共同的六篇基本經論延伸，去蕪存菁後，產生出體用歌、行功語錄和宗師說三篇經論；不重要的也不予採納，因此而有別於楊家 27 篇的大量經論，形成鄭子與楊家太極拳在拳架上產生出不同的風格。

## 第二節 建議

本研究在探討楊家太極拳與鄭子太極拳比較分析後，對於未來想要從事相關研究之學者，提出兩方面的建議：（一）研究者本身的專業素養、（二）研究的方法與方向，希望能提供日後從事太極拳相關研究之參考。

### 一、研究者本身的專業素養之建議

- （一）要熟練兩家太極拳的套路
- （二）要知道兩家太極拳各自的特色
- （三）要熟知太極拳經論
- （四）要虛心接受
- （五）要去除偏見
- （六）多蒐集太極拳相關的書籍
- （七）多注意相關之期刊
- （八）國語文要具備一定的基礎

### 二、研究的方法與方向之建議

- （一）利用網際網路來博覽文獻、搜尋新資訊與多蒐集相關之資料
- （二）可以往發勁的方向作深入研究
- （三）可以往太極推手的方向作深入研究

這三方面都是未來值得繼續研究的方向。

## 文獻參考

### 中文部分

- 丁景雲 (1984)。吳太極拳推手。台北：華聯出版社。
- 毛士文 (2008)。太極拳參與者休閒效益與休閒知覺自由之研究-以新竹市為例。國立台灣師範大學體育在職進修研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 王子和 (2002)。太極拳涵化文集。台北：養正堂文化。
- 王夷暉 (2003)。太極拳社區介入對老人跌倒之成效。台北醫學大學傷害防治學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 王苓華 (2009)。太極拳定步推手之姿勢控制與平衡。國立成功大學醫學工程研究所碩博士班博士論文，未出版，台南市。
- 王新午 (2003)。太極拳法闡宗。台北：逸文。
- 王翠宏 (2009)。太極拳介入睡眠品質及工作壓力之成效。弘光科技大學護理研究所碩士論文，未出版，台中縣。
- 田竣宇 (2007)。長期練習太極拳對於生活品質、身心活動之影響研究。台灣大學農業推廣學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 何孟穎 (2009)。單次太極拳運動對血糖與血脂之影響。嘉義大學食品科學研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 何宗融 (2008)。中醫經絡基礎及其臨床應用之研究-以針刺原穴腦功能圖譜暨太極拳功效為例。中國醫藥大學中國醫學研究所博士論文，未出版，台中市。
- 余強生 (2010)。應身心動作教育的理念發展鄭子太極拳教學策略之行動研究。國立台東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，未出版，台東縣。
- 吳國忠 (1991)。自然而然是太極拳。太極研幾，2，1-3。
- 吳紹群 (2002)。內容分析法與圖書館學研究。圖書與資訊學刊，40，47-61。

- 吳貴琍 (2003)。太極拳運動對中老年人抗氧化能力的影響。國立體育學院教練研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 吳圖南 (1988)。太極拳之研究。香港：商務印書館。
- 吳榮輝 (2004)。傳統太極拳推手。國立體育學院教練研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 呂萬安 (2004)。太極拳、外丹功對成年人自律神經活性的效應。國立陽明大學傳統醫藥學研究所博士論文，未出版，台北市。
- 宋志堅 (2001)。太極拳學。台北：財團法人中華太極館發行。
- 李 璉 (2001)。楊少侯太極拳用架真詮。北京：人民體育出版社。
- 李弦青 (2007)。十二週太極拳訓練對國小高年級學童之健康體適能及注意力的影響。雲林科技大學休閒運動研究所碩士班碩士論文，未出版，雲林縣。
- 李承憲 (2006)。中高齡者太極拳休閒活動之研究-以桃園縣為例。元智大學資訊社會學研究所碩士論文，未出版，新竹市。
- 李英昂 (1974)。張三豐和他的太極拳。台北：華聯。
- 李惠蘭 (1998)。鄉村老年人太極拳運動教導的身心健康評估。長庚大學護理學研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 杜春治 (2008)。太極拳對老年人健康促進之成效探討。2008年國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊，興國管理學院。
- 杜素月 (2004)。鄭子太極拳的傳承與弘揚-以神龍道場為例。國立台北大學民族藝術研究所碩士論文，未出版，台北縣。
- 念裕祥 (2009)。太極拳訓練對下肢肌力、本體感覺、平衡能力及步態肌電之影響研究。國立台灣體育大學教練研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 林如靜 (2008)。鄭子三十七式太極拳運動對高血壓患者健康促進成效之探討。台北護理學院中西醫結合護理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林旻君 (1999)。太極拳運動與太極拳意象對額葉 $\alpha$ 波非對稱性及狀態焦慮的影響。



- 國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林姿孜（2009）。單次太極拳運動對自律神經調節之影響。嘉義大學食品科學研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 林峰民（2008）。太極拳練習對國小學童基本運動能力之影響。花蓮教育大學體育研究所碩士論文，未出版，花蓮縣。
- 林婷如（2007）。長期規律太極拳運動對 50-65 歲男性體內合成荷爾蒙及身體組成之影響。國立台灣體育大學運動保健科學研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 林麗蓉（2001）。太極拳運動訓練對輕度高血壓患者血壓、血脂肪濃度及焦慮成效之探討。台北醫學院護理學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林國瑞（2004）。傳統太極拳的內涵與精髓。中華神龍太極學會網站，台北市。2011年6月10日，取自 <http://www.taichi.com.tw>
- 法雲明（2002）。太極拳百科。台北：貓頭鷹出版社。
- 邱芳貞（2002）。太極拳運動對骨密度、免疫球蛋白 A 及白血球吞噬作用的影響。台北市立體育學院運動科學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 金泰震（2007）。十二週太極拳訓練對少年受刑人生活適應與健康體適能的影響研究。國立台灣師範大學體育學系在職進修研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 姚夢谷（1975）。先師鄭曼青先生事略。鄭曼青先生治喪委員會製計聞本。
- 洪聰敏（1998）。太極拳及慢跑對大學女生焦慮減低效果之探。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 胡天玫（2004）。《易經》哲學的運動觀-動靜間太極拳。國立台北師範學院體育學系研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 唐 豪、顧留馨（2004）。珍貴本太極拳研究。台北：大展。
- 孫祿堂（2002）。孫祿堂武學錄。台北：大展。

- 郝少如 (1994)。武式太極拳。台北：大展。
- 馬有清 (1988)。太極拳之研究。香港：商務印書館。
- 高 明 (2006)。研究所教育研究法分類題庫。台北市：鼎茂。
- 高雄薪傳鄭子太極拳協會 (2004)。2011年6月10日，取自<http://www.ct-taichi.org.tw>
- 高鈺彥 (2008)。健走與太極拳運動對中老年婦女功能性體適能及心率變異性影響之比較研究。國立台灣師範大學體育學系研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 高藤曉子 (2005)。太極拳運動對中年人能量代謝及樹突狀細胞分化成熟之影響。中國文化大學運動教練研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 崔樂泉、張純本 (1993)。中國武術史。台北：文津出版社。
- 張 章 (2001)。台灣太極拳名師-鄭曼青漫憶。武當雜誌，2001年12月號。
- 張文元 (1977)。太極拳常識問答。香港：太平書局。
- 張伯夷 (2005)。太極拳經釋義。台北：逸文武術文化。
- 張瑞月 (2007)。太極拳對冠狀動脈心臟病患運動功能，血脂肪，自主神經功能及左心室收縮與舒張功能之影響。南華大學自然醫學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 張萬田 (2008)。武場學員參與太極拳運動觀念與技能學習之探討。國立台灣師範大學體育學系研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 張瓊丹 (2001)。太極拳訓練對改善老年高血壓個案之健康信念、健康狀況與運動行為之成效。台北醫學院護理學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 張瓊丹 (2005)。太極拳運動訓練對改善老年高血壓個案之健康狀況成效。運動生理暨體能學報，2，103-118。
- 張嚴仁 (1992)。太極拳訓練對A型行為傾向護專女生壓力生理反應、壓力知覺及A型行為組型之影響。國立體育學院運動科學研究所碩士論文，未出版。
- 許禹生 (2009)。太極拳勢圖解。台北：五洲出版社。

- 許振武、廖國雄（1985）。*楊氏太極拳圖解*。台北：華聯出版社。
- 郭應哲（2005）。*太極拳在台灣*。大韓民國全州市2005年9月2日論文發表、國立體院2005年10月21日演講。
- 陳 鑫（1987）。*陳氏太極拳圖說*。台北：武陵出版社。
- 陳正雷（2009）。*陳氏太極拳*。台北：大展。
- 陳炎林（1984）。*太極拳刀劍桿散手合編*。台北：集文書局。
- 陳泮嶺（1974）。*中華國術太極拳教材*。台北：真善美。
- 陳俊杰（2004）。*十二週太極拳訓練對氣喘兒童肺功能與心肺耐力的影響*。國立台灣師範大學體育學系研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 陳冠中（2008）。*太極拳心流體驗量表編製*。國立嘉義大學體育與健康休閒研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 陳盈蓁（2006）。*頸髓損傷患者輪椅太極拳訓練之神經生理效應*。台灣大學物理治療學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 陳修姚（2008）。*練太極拳簡易十要*。台北市薪傳鄭子太極拳協會。2011 年 6 月 10 日，取自 <http://www.taichi37.org/200.html>
- 陳惠徵（1982）。*女性太極拳*。台北：欣大出版社。
- 陳智誠（2000）。*太極拳對老年人生理及心理社會效益之系統性文獻回顧研究*。彰化師範大學運動健康研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 陳微明（2002）。*太極拳術、太極問答、太極劍*。台北：逸文。
- 陳慧娟（2008）。*太極推手中攻與防之生物力學原理*。國立成功大學體育健康與休閒研究所碩士論文，未出版，台南市。
- 陳龍驤、李敏弟（2003）。*楊氏太極拳法精解*。台北：逸文。
- 曾昭然（1979）。*太極拳全書*。香港：友聯出版社。
- 賀天蕙（1999）。*太極拳運動訓練對慢性阻塞性肺疾病患者的呼吸困難、肺功能、情緒及運動耐力之成效*。高雄醫學大學護理學研究所碩士論文，未出版，

高雄市。

黃政堯（2005）。《高雄市銀髮族太極拳運動參與者參與動機之研究》。國立中山大學企業管理學系研究所碩士論文，未出版，高雄市。

黃泰諭（2005）。《八週密集太極拳訓練對女性老年人下肢肌力及平衡能力之影響》。國立台灣師範大學體育學系研究所碩士論文，未出版，台北市。

楊太極武藝總會（1995）。《第十屆楊太極武藝錦標賽手冊》。中華民國楊太極武藝協會中部區會，台中。

楊振鐸（1997）。《中國楊氏太極》。中國西安：世界圖書出版公司。

楊時儒（2009）。《十二週太極拳課程對大學生A型人格組型之影響》。中國文化大學運動教練研究所碩士論文，未出版，台北市。

楊澄甫（1983）。《太極拳使用法》。台北：真善美出版社。

楊澄甫（2001）。《太極拳體用全書》。台北：逸文。

葉至誠（2000）。《社會科學概論》。台北市：揚智文化。

葉至誠、葉立誠（2002）。《研究方法與論文寫作》。台北：商店文化出版社。

董英傑（1989）。《太極拳釋義》。香港：英傑太極健身院。

詹明樹（1999）。《武術太極拳》。國立體育學院教練研究所碩士論文，未出版，桃園縣。

詹唐光（2009）。《南投縣太極拳運動參與者之參與動機與滿意度之研究》。亞洲大學休閒與遊憩管理學系研究所碩士論文，未出版。

廖承慶（2003）。《太極拳運動對老年人生物能量與心臟自律神經活動狀態之影響》。國立體育學院運動傷害防護研究所碩士論文，未出版，台中市。

廖承慶（2004）。《太極拳運動對老年人生物能量與心臟自律神經活動狀態之影響》。國立體育學院運動傷害防護研究所碩士論文，未出版，桃園縣。

趙芳仁（1991）。《太極拳練功要訣》。台北：千華。

趙斌、趙幼斌、路迪民（2005）。《楊氏太極拳真傳》。台北：大展。

- 劉文禎 (2001)。太極拳運動對骨質疏鬆症影響之研究。國立體育學院教練研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 劉文禎 (2002)。太極拳運動對骨質密度影響之研究。國立體育學院教練研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 劉沅錦 (2008)。練習太極拳對老年人體適能與健康之研析。南開科技大學福祉科技與服務管理研究所碩士論文，未出版，南投縣。
- 潘詠周 (1994)。陳氏太極拳大全第一、二卷。台北：中華民國太極拳總會陳氏太極拳分會。
- 蔡佳枋 (2007)。自然與文化之會通-太極拳身體的內外交融。國立台灣師範大學體育學系研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 蔡瑞芳 (2007)。太極拳推手選手與套路選手平衡能力特徵之比較。國立臺灣體育大學教練研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 蔡麗華 (2005)。太極拳訓練對高中男生健康體適能。國立台灣師範大學體育學系在職進修研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 鄭曼青 (1977)。鄭子太極拳自修新法。台北市：時中學社。
- 鄭曼青 (2000)。鄭子太極拳十三篇。高雄市：東聯出版社。
- 鄧時海 (1980)。太極拳考。台北：五洲出版社。
- 鄧時海 (1980)。楊家老架式太極拳教本。台北：楊太極武藝總會。
- 蕭修真 (2007)。太極拳與企業管理之研究。國立台灣科技大學工業管理系EMBA研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 蕭修真 (2007)。太極拳與企業管理之研究。國立台灣科技大學工業管理系EMBA研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 蕭瑞軒 (2008)。太極拳運動對老年人體適能之影響。2008 年國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊。吳鳳技術學院運動健康與休閒系。
- 閻沁恒 (1972) 大眾傳播研究法。台北：台北市新聞記者公會。

戴芳台（2005）。衛生教育和改良式太極拳介入對社區老人健康指標成效之先驅研究。國立台灣師範大學衛生教育學系在職進修研究所碩士論文，未出版，台北市。

薛乃印（1999）。太極拳理論文集。台北：逸文文物出版社。

鍾倫納（1992）。應用社會科學研究法。香港：商務。

鞠鴻賓（2001）。高雄市太極拳協會發展五十週年暨鄭曼青先生紀念館啟用紀念特刊。高雄市：東聯出版社。

顏紫元（2000）。太極秘譜詮真卷（一）。台北：逸文。

魏樹人（1999）。楊式太極拳術述真。北京：人民體育出版社。

蘇清標（2003）。太極拳拳理的哲學詮釋-以楊家老架太極拳為核心。南華大學哲學系研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。

蘇焜明（1996）。陳氏老家太極拳闡秘。台北：五洲。