

## 太極拳套餐 DIY

-給時間有限，卻渴望健康的你

# 目錄

## 〔作者序〕

作者序一 連章宸

作者序二 李偉志

## 〔前言〕

### 〔第一章〕 何需學拳

吐納呼吸之間

願心的昇華

本書緣起

為工作而工作不能解決問題

人我之間的弱訊號

回歸真我是太極之道

有播種才有收成

### 〔第二章〕 太極拳簡介

太極拳的源流

太極拳的主流派別

太極拳的基本心法

### 〔第三章〕 太極拳功法與健康的對應關係

氣沉丹田 vs 健康

站樁 vs 健康

拳架 vs 健康

太極拳 vs 脊椎

### 〔第四章〕 楊家 42 式太極拳之技術藍圖

T-PLAN 策略技術藍圖簡介

發展出太極拳技術藍圖

楊家 42 式太極拳功法簡介

# 連章宸 序

太極拳對身心靈確實有重建健康的效用，剛開始練的時候想到要事事都到位，但太極是變動的、是互動的，是你永遠等不到的。你一定會碰到挑戰、阻礙以及環境時間的不完美。那又如何？現在就動手。你每前進一步，都會愈來愈堅強，愈來愈有技巧，愈來愈有自信，也愈來愈成功。若能每日練習，久而久之，何等奇妙，如拼圖一樣，在這完整與自己相處的時間與空間中，你會深切地感受到什麼叫做『感受身心靈互動』，不再受制於『事俗』。那些放不下的人事物，無論黑暗或光明，當下得擁抱、接受它。太極拳如同白天和夜晚，造就了一切，而成為現在的我；現在的我，再度充滿了凝視自己的勇氣。這種打開心扉、敞開胸懷的太極練習，可以是忙碌都會生活族的新出路，自己當然要撥出時間來投入。

在我初步研究太極拳是我國中時期、但是認真開始是在工作後的幾年後，那是拳架、劍術與扇和太極刀等拜師在台南救國團的林勝吉老師，習拳想法就如李商隱在【春雨】中有云：『悵臥新春日袷衣，白門寥落意多違；紅雨相望冷，珠箔飄燈獨自歸。午路應悲春晚晚，殘宵猶得夢依稀；玉璫緘札何由達，萬里雲羅一雁飛。』感恩老師指引讓我得知太極有多麼的豐

13. Löff Zink  
Löff Zink  
Löff Zink

富，心境多麼的知足，人生多麼的邁步。

現在翻閱了許多太極拳書輯與古文和中醫之黃帝內經皆是古人的智慧與結晶，目前尚無有任何一本書來結合與詮釋新的看法並以簡單入門的解釋，幫助現代人了解太極拳與身心靈的相關聯，這本書，少不了古書的滋養，意趣在於：『『枕香聽雨夜讀書。』』那是活用的，也是參破宇宙萬物的天機，只不過『『招式對應身心』』的一般閑事，卻是何等精緻與講究。春風秋雲，春來秋往，思緒翩跹，太極的變化與我們的生命，竟有著如此深刻的呼應。

『請大家來學太極拳』我的這句話，不知多少次，說過；鼓勵多少同學、老師和學生。忙碌中要如何練習呢？《菜根譚》上有句自己很喜歡的文：『風來疏竹，風過而竹不留聲；雁渡寒潭，雁去而潭不留影。故君子事來而心始現，事去而心隨空。』是真的令忙碌異常的人必須思維啊！！這樣穿透人心啊！這是一種巨大的能量蕩漾。……你從不動用自己的感官經驗去體會，就不會產生。



# 李偉志 序

自工業革命以降，人類的科技可謂一日千里，帶給人們便利的生活；西方的醫療體系則運用先進的科學知識和儀器而得以蓬勃發展。雖然人類的壽命拜其所賜，在數字上大幅增加，諷刺的是，生命的品質卻每況愈下。尤其是機器與電腦的發明，使得人類多不再從事勞力活動，取而代之的是坐在電腦桌前從事腦力思考的工作。加上現代人的生活壓力愈來愈大，導致許多文明病與不治之症層出不窮。

大部分的人認為，透過運動可以為身體帶來健康，但其實多數的運動屬於耗氧的激烈運動，對身體是弊多於利；而像是瑜珈、太極拳，則是透過呼吸、靜觀、伸展肢體等方式，使該運動為人體帶來許多好處。太極拳是源自於中國古代的武術，但是它的範疇又遠超過武術本身，在哲學、養生等方面都影響世人深且鉅。尤其在養生方面，由於太極拳強調身心都要放鬆，且具有柔和、低強度、低運動傷害等特質，因此，自古以來一直被東方人視為是一種自然保健的養生運動，加上太極拳是一種較不受時空限制的運動方式，需要的器材也很少，可以依照個人體能狀況、年齡與時間自由調整運動強度，是一項適合所有年齡層的運動。由於學習太極拳的門檻低，所以熱中於練習太極拳的人口始終絡繹不絕。

投入太極拳練習的人雖然很多，歷代大師們遺留下的拳經也是太極拳愛好者修練時依循的指標。太極拳流傳的年代久遠，各門各派都出了不少高手，但是近代能夠對太極拳有深入的體悟，並且練出太極拳實戰功夫的人卻是屈指可數。我認為原因是由於現代許多剛接觸太極拳者，對太極拳的認知僅為一種外型上優雅、動作緩和的運動，無法深刻看待太極武藝，在缺乏正確觀念的狀態下，使得後世的太極拳研究者若不是對太極拳特別有天賦、對身體的感覺特別敏銳，或是有幸經由明師口授親傳，否則實在很難練出較深的功夫，對身體健康的幫助自然也有限。

太極拳的發展，從早期的陳式、趙堡架，到楊式、武式、吳式、孫式、在臺灣流行的鄭子太極，其間各門派不乏著名的武術高手。這些大師們除了在武術上有高深造詣外，無獨有偶的，也都提到了練習太極拳能使人脫胎換骨的功效。將時間拉到近代，由於多數人未曾親眼見識過練習太極拳有成者在身體機能與結構上的變化，也未曾見識過太極拳的實戰功夫，因此常將太極拳誤解為公園裡的長者體操，或認為太極功夫只是電影裡的幻想罷了。

筆者接觸太極拳已逾十年，其間接觸過多位鄭子太極拳與楊氏太極拳的老師，雖然每個老師都有自己的一套理論，但推手也好，散手也罷，從未見到有老師施展過功夫，頂多就是在限定的條件下與學生推手。直到九年前，筆者在因緣際會下，

遇到了教授楊家 42 式太極拳的鍾文淵老師，才知道以正確的方法練習太極拳，確實能使習修者在身體機能與結構上，產生很大的改變，除此之外，能以四兩撥動千金的柔體，四正勁、四隅勁、寸勁等發勁方法，都能在太極拳中悟出、練出。

由於有幾位師兄是鍾文淵老師的大學同學，因此都親眼見證了老師從單薄的身材，歷經了兩次脫胎換骨的變化，成為剛柔兼具的強健格體。筆者練拳九年間，也有多次親身與老師試推手的經驗，每次都是輕鬆被老師走化、破勢，感覺就像被操控的魁儡娃娃般，其他功夫不錯的師兄也是屢試不爽；前來切磋散手的也有，老師也總是應付自如；講解拳架時，鍾老師能不厭其煩的詳解各招各式，示範骨頭、筋骨的實際移動情形，請學員體驗各招式的實用效果與威力。鍾老師對人體結構以及對太極拳的體悟與了解，讓筆者佩服不已。

筆者相信除了本門的鍾文淵老師之外，其他派別中，一定也不乏對太極拳有深入研究且練出功夫的老師，但是，鍾老師的楊家 42 式太極拳，肯定是百家爭鳴中，非常具有代表性的一支了。

由於太極拳的訓練方式正確與否，會造成練習者在身體健康方面獲益的多寡的差異，因此常造成練拳者對太極拳感到失望、覺得練拳對身體的助益不大。所以，本書的重點放在探討太極拳運動對受訪者健康的影響，內容則以古今對照的方式，將歷代太極拳大師的著作中與健康有關的陳述，與作者訪談的

13. Löff Zerkow,  
Lorenz, Anton & Bin,

多位練習太極拳有成的老師與學員之訪談重點整理作一對  
應、比較，讓讀者能看看大師們的觀點，並了解學員們是否能  
因此得到身體機能的改善，並發展出楊家 42 式太極拳的  
T-PLAN 技術藍圖，透過藍圖，可以明白隨著練習時間的拉長，  
不同的功法的進程、所需注意到的細節，以及期望達到的功  
效，以作為太極拳習修者練習時的參考指標。



# 前言

現今的科技與醫療技術非常發達，但是人類並未因此擺脫病痛的糾纏，反倒是許多新的文明病、不治之症層出不窮。可能的解釋是，西方的醫療理論發展尚未完整，仍處於成長階段，因此對於許多病因仍在探究中。而且，醫學只能達到輔助作用，只能幫助病患解除症狀，但是無法使患者的身體更健康強壯。而太極拳傳承了老祖宗的智慧，經過不間斷的練習，可以幫助習修者的身體機能更佳化，除了降低患病的機率，某些現代醫學上的不治之症甚至也出現了康復的契機。因此，就算處於科技發展如此進步的今日，太極拳仍保有其無法取代的重要性。

在這個生活步調如此快速的時代，光是應付工作、家庭、孩子…，就佔去了生活中的大部分時間。即使是對太極拳有興趣的人，要每天抽出三、五個小時練拳實在很困難；加上娛樂種類繁多，練就一身好武藝也不再是多數人的追求，因此，現代的習拳者在生活條件上，本來就不如生活相對單純的古代社會，擁有那麼多時間、可以放那麼多心力在練拳上，要練成大師級的難度也相對更高。但是即使如此，只要練習得法，太極拳在健康上可以帶來的好處，依舊是我們不容忽視的。

楊家 42 式太極拳的 T-PLAN 技術藍圖(詳見第四章)也是在

這樣的背景下孕育而生，讓讀者們可以依照自己可以運用的時間，評估自己的生理條件與練拳目的，規劃出最適合自己需求，C/P 值最高的太極拳運動模組，以較有效率的方式追求健康。就如同到餐廳裡用餐，點餐者可以根據自己的經濟條件、健康需求、用餐時間，選擇自己想吃的餐點。

有一句話：『年齡不會讓你對運動免疫，但某種程度的運動如太極拳可以讓你對年齡免疫。』真的描述及體會得甚為穿透。美國思想家愛默生則說：『我們不會因變老而停止玩樂，卻會因停止玩樂而變老。』亦說得異曲同工。煩熱中，練此最入時。

# 第一章 習拳心境

## 吐納呼吸之間

每天晨起練起太極拳鄭子 37 式，非常的暢快與自身的互動。似乎自然充滿道家虛無的意念取向。當然，也會完全投入想像中，不外乎在追求養生、吐納、吸脹吐縮、丹田為主、以靜為主等意念中，此可會漸進成長，如『樹樹皆春色，山山唯旭輝』。

如同接天陽之氣(文火)：可以變老氣為少氣，達到返老還童，做到人氣與天之氣場相連。身體放鬆，採取最舒適之姿勢，眼睛全閉，左手中指向內彎點丹田（約肚臍下三指處），右手中指向外伸直置於大腿上，意想丹田處，鼻吸鼻吐(吸氣時腹脹，吐氣時腹縮)，一吸一吐為一息，做深呼吸調息 36 次。試試看每天做，想像可以宇宙接通：一念代萬念，天人合一，增長智慧，思考判斷，可改變體質，增強免疫力。當我們每天練習並覺察、觸摸他人時候，這一切也變成自己面對現實的力量，我們每個人就是這麼一粒流沙，我們邂逅風景，邂逅他人的生活座標，最終邂逅了夢想中的自己。因為意念的行走讓我們勇敢。』

當我練習到老師說太極美人手？每個老師說法不一，其實美人手亦有陰陽：陰氣接通(溫養)：雙手掌心相對成抱球狀，指尖朝前，置於胸前處，意念在掌心。陽氣接通(溫養)：雙手手指伸直併攏，指尖朝前，置於胸前處，意念在指尖。是掌心和指尖區分，在【太極拳經論】中的：【其根在腳，發於腿，主宰於腰，行於手指】即令人視思大異，耳目全開。第一步，【手指是你的外接式大腦】讓他來感應所有事物；第二步，【練習要素】看你學的是哪一家派，就認真練習，不會就問，剛開始是練形打型，好似表演，就當表演，演久了就成真；第三步，【技巧】看看每人各派，他們的打法有哪些要注意，多交流，多參與比賽及學習；第四步，【如何改善】太極拳要適應於自然的時辰，在一年四季及一月一日中，要結合自己所練的功夫和身體情況進行練功。根據陰陽盛衰的情況，適當掌握練功時間。【素問、四氣調神大論】中強調“春夏養陽，秋冬養陰”的原則。在一天裡，子、丑、寅、卯、辰、巳六個時辰為六陽時；而午、未、申、酉、戌、亥是六陰時。古人認為六陽時外界為生氣，六陰時外界是死氣，所以六陽時練氣最好。初練的人，可根據自身及工作的情況，主要安排在早、晚兩個時間練功。其他時間靈活掌握，有時間就練一會。當體內氣機活躍，能量增加，可以體會到自身或周圍有一種氣能量包繞時，可選用子午卯酉四正時，或氣感最強或氣機最活躍的時間練

功，這樣能收事半功倍效果。練功達到一定程度時，多遵子、午、卯、酉四正時練功。具體掌握是子午練氣，卯酉養氣（沐浴）。因為子、午、卯、酉分別代表春、夏、秋、冬四季的陰陽消長情況。子時一陽五陰，午時一陰五陽，卯時四陽二陰，酉時四陰二陽。所以這四個時辰的陰陽多少和進退呈幾何式對稱平衡，可保持練功者人體生理上陰平陽秘，有利於氣的鍛煉，是理想的練功時辰。因各人情況不同，人之體質有差異。有少陽體質、太陽體質、少陰體質、太陰體質、陰陽均衡體質等，這就需要根據自身的體質與一天之陰陽消長情況來選擇。若陽虛者，六陽時多練，以助長陽氣；陰虛者，六陰時多練，助元陰之氣充盛，有利於陽氣藏養。

莊子有言：『天地有大美而不言，四時有明法而不議，萬物有成理而不說。』天地總是沈默地運行，萬物皆納。練習太極沒有『空間』的人不會成長，理想練習的條件：『戶外大自然或有一個可以安靜的空間』。好好練習，找個安靜處所，象徵著自我成長的可能空間，這對未來人生蘊涵著正向的可能變化。于丹在【走在明月盈缺中】一文中提及：『『華枝春滿，天心月圓。』是一種意氣，『『絢爛之極，歸於平淡。』』是一份從容。』打太極拳，就是務實應再提振、再淡然。

太極拳是一種修養，氣機啟動：採取天地宇宙正氣化為己用，甚至可以養身和理療護身，助人。人生悠長，無論鄰里之

間、同事之間，凡事給別人留三分、替別人想三分是一種修養，也是對別人的一種尊重。太極站樁亦同，其根在腳，腳有腳尖和腳跟，用力點在哪及要用多少力，腳跟不能踏實亦要留下三分暖來轉圈，你會發現，人生若如此，生活多溫暖。

## 願心的昇華

太極與道家陰陽學說是習習相關，這本書應視為把知識轉化為智慧的書，適於理性教育，也適合靈性教育。

## 本書緣起

最近台灣的高等教育面臨轉型，三十五歲以前我在學校正值學生多的時候，然後一些事情把我推入了中場休息時間。現在我正處於下半場也是高教的黑暗期，人生的下半場應該是我們一生的黃金時代，事實上，可以成為個人的「文藝復興時期」。如果上半場是追逐成功，下半場則是達成意義的旅程。人生的勝負取決於下半場，而不是上半場。最終成功會失去它的魅力，意義才是人們真正追求的東西。有些人一生從未進入下半場，有很多人甚至不知道有下半場的存在。社會上一般人認為，進入不惑之年後，人生就開始老化、走下坡；「年長」與「成長」是不能並存的，甚至是互相抵觸

的。我並不認同這個想法，也希望幫助你超脫它。太極拳是可以幫助許多人在下半場中成長與開創新的思維。

筆者來自家庭小康，在台北大學求學中晚上在地球村教英文。畢業當兵後也去澳洲及選擇英國讀 MBA，花了 5 年後至園區擔任國外業務工作，直到西元 2000 年於南部學校成立之初即進入國際企業管理學系擔任專任講師，當時本著發揮所長、貢獻所學的理念，投入教學與工作。剛開始，當然所有事務是協助系上規劃一切相關制度與課程、協助成立進修部、EMBA、及協助系上短、中、長程的計劃、招生事宜與系所成立相關辦法，並於國際企業管理學系教授行銷等管理之相關課程。也因此隨著經歷也擔任推廣中心主任，更秉持積極進取、教學相長以及作育英才的精神，全心全意投入教學、研究與工作。這間學校至今也被併購，少子化隨著大環境因素，身體與心靈大不如從前，也面對現在招生環境日益複雜、決策時間越來越短的挑戰下，在 30 年中可能沒時間去思想一生要怎麼過，匆匆忙忙的唸大學，墜入情網，結婚，開始工作，盡力往上爬，積聚財富，過個舒適的人生。在當中疲於奔命，可能站在勝方。但遲早有一天你會開始捫心自問：「人生不過如此嗎？」，在心靈中，我被兩個巨大的力量拉扯著，渴望花時間與家人相處，但也渴望全力投身在發展事業上，難怪我聽不見更美之事。大部份我在這當中，

13. Löff Zinkh  
Löff, Löff, Löff

都成為離心力的受害者。在生活周圍有許多需要關照的事：家庭、工作、社區活動、專業發展、娛樂、副業等等。若要達成這些目的，就必須有快速的人生步調。不久之後，生活轉盤的離心力就把他們摔到圓圈的邊緣，與他們的真我越離越遠，那時，就失去了控制。若能以衡量的事物；另一層面是超理性——接受那些與理解力相衝突的事物，那是屬於平衡的境界。我因此活在兩個世界，一個是充滿紛擾和繁忙的世界，汲汲營營的生活，跟著大環境暴跌暴漲，是鏡花水月的世界，總有一天會消失，另一個世界則是令人嚮往的永恆世界。

## 為工作而工作不能解決問題

『予聞世所謂詩人少達而多窮，夫豈然哉。蓋世所傳詩者，多出於古窮人之辭也。凡士之蘊其所有，而不得施於世者，多喜自放於山巔水涯之外。見蟲魚草木風雲鳥獸之狀類。往往探其奇怪，內有憂思感憤之鬱積。其興於怨刺，以道羈臣寡婦之所嘆，而寫人情之難言。蓋愈窮則愈工，然則非詩人之能窮人，殆窮者後工也。予友梅聖俞，少以蔭補為吏，累舉進士，輒抑於有司，困於州縣，凡十餘年……聖俞亦自以其不得志者，樂於詩而發之……。』包喬齡先生特別指出，這個『窮』字並非指『窮光蛋』的窮，而是指仕途『窮與達』



的窮。以歐陽修為例，歐陽修在慶曆三年，入京師知諫院，以直言正論受知於仁宗，教他參與修起居注，知制誥，五年上疏論朋黨，為韓琦、范仲淹等辯護，大受小人嫉惡，因流言誣陷，貶官知滁州，他寫下了有名的【醉翁亭記】，雖然在文末寫著『然而禽鳥知山林之樂，而不知人之樂。人知從太守而樂，而不知太守之樂其樂，醉能同其樂，醒能述以文者，太守也，太守謂誰，廬陵歐陽修也。』歐陽修以文字宣洩自己鬱悶可見，同一朝代的蘇軾亦然。值此朝野輪替，人位更迭之際，幾家歡樂幾家愁，幾家就任幾家走。目前很多朋友、好友，事業扶搖直上。自己則仍是高教下危機的教師，引用詩句，愉悅自處。

許多人喜歡獵取、追逐、不喜歡沈靜掌握。人喜歡把自己埋葬在喧囂、疲於奔命、日復一日的例行公事中，不曾花時間體會安靜獨處的奇妙和寧靜。上半場族往往死命攻擊外在因素，或者否認外在因素的存在；使你入中場的原因之一，就是你覺悟到：一味的頂撞那些無法控制的外在因素，並不能讓你爭取到半吋的土地。人往往期待工作能帶來比薪水更多的東西，能帶來人生的意義；但工作終究只給許多人帶來失落、暮氣沉沉的中年危機。

## 人我之間的弱訊號

一個處於上半場尾聲的人，最常見的徵兆就是有股想從成功變為有意義的強烈慾望。我們在上半場做了該做的事後，在下半場就想做一些有意義的事，超越風光體面、高薪的層面，進入有意義的境界。走在成功的路上，我們開始得到一些信號，告訴我們僅有成功還不夠。你花很多時間思想，如果重新來過會是怎樣的局面，或想換一個比較輕鬆，但讓你較能掌握生活的工作。你有穩定的工作，卻常常翻閱報章雜誌上刊登的求才廣告。你羨慕那些為了花很多時間與家人相聚，或為了投入夢想已久的服事，而有勇氣辭去現職的人。你開始問自己：「多少才算夠？」你在認真考慮如何開始自己的事業。『然而一切都是殘酷的，二十世紀裡挾多少苦難塵埃落定。魯迅先生說的『人生最苦痛的是夢醒了無路可以走。做夢的人是幸福的，倘沒有看出可走的路，最要緊的是不要去驚醒他。』他自會醒來。』海倫·凱勒(Helen Keller)說過：『事事有其神奇處，黑暗與寂靜亦然。我學到無論自己身處何種環境，都要在當下感到滿足。』( Everything has its wonders, even darkness and silence, and I learn, whatever state I may be in, therein to be content.) 作夢，夢中及夢醒，各有其用，順其而夢，順也。今天，亦有夢乎？

## 回歸真我是太極之道

上半場的許多痛苦，都該歸咎於沈溺於自我。所以下半場時，就需從自我中釋放出來。上半場是小我，下半場是大我。小我只包涵你自己，基本上是與人隔絕、孤獨、病態的個人主義。大我才是與超然的意境相合，所以是健全的。超越自我使得真我能夠成長，能走長遠的路程且達到終點。要有成功的下半場，關鍵不在於換工作，而是在於改變心態、改變世界觀，和重新規劃生活。“返景入深林，復照青苔上”，正所謂新生的、成長的東西總是火辣辣的，所以太極思維是衰亡與新生形成了“動靜”的風格。

## 有播種才有收成

人將近中年時，對未來的不確定感常導致他們不敢任意妄動。威廉·布利基斯(Willian Bridges)稱之為「中立區」，許多人未能穿越這塊領土，是因為苦於懼怕失去所熟悉的一切，也不敢面對未來的未知數所帶來的迷惘、困惑。這可用下列圖表顯示出來：

13. Löffelzucker,  
brennt, schwebt hin,



查理斯·漢第在他那本非常有啟發性的好書《充滿弔詭的年歲》(The Age of Paradox)中提出「斯格模德曲線」(The Sigmoid Curve)。他藉此曲線指出「不斷成長的祕訣，就是在第一個斯格模德曲線走下坡之前，開始一個新的曲線。開始第二個曲線最正確的時間是 A 點(下圖)，因為在 A 點有時間、資源和精力，可以在第一條曲線開始下降之前，幫助新的曲線渡過它起初的探索期和可能會產生的錯誤。」



如同太極圖居中，大部份人的一生只有一條曲線，慢慢上升到中年期，然後急劇下降進入退休期。漢第建議，最好在第一條曲線還在上升的時候，就開始另一新的曲線，理想的人生應該是由一系列重疊的曲線組成。要學習享受你辛苦得來

的成功，且從中得利，但不染上成功癮，不超過曲線上的臨界點，不走到發酸、發酵的地步。漢第提出的斯格模德曲線告訴我們，任何東西——縱使是最好的，如果超過了彎曲點，就都會變成病態。只有當我們醒悟自己可能終身在死角裡時，才會激勵我從人生上半場逃出來。



圖為好友群：左一作者連章宸先生、左二朱紹俊博士(心靈導師)、右一鄭宗興博士(空手道黑道教練)。

## 第二章 太極拳簡介

### 太極拳的源流

太極拳的研究者眾多，但是關於太極拳的源流，始終眾說紛紜，最常見到的說法如下：

#### (一)源自張三丰

受到小說與電影的影響，大眾對於太極拳的印象皆認為張三丰是太極拳史祖。但是，後世的研究者考證宋、元、明、清關於張三丰之文獻，發現各朝各代出現的張三丰，都以道學名世，並非以武術聞名(黃武雄，2005)。清代太極大師李亦畬在太極拳小序中曾提到「太極拳不知始於何人」，序後的日期為清光緒七年陰曆八月廿六日，由此可見，在清末之前，太極拳始於張三丰的說法仍未普遍。而太極拳之大成者如楊氏、陳氏、武氏、孫氏、吳氏等拳譜中，也僅楊氏拳譜中提及太極拳之創始人為張三丰，然由於楊氏太極拳的盛傳，使得張三丰創拳之說廣為流傳。因此，筆者認為太極拳源於張三丰之說的真實性有待後世的研究者更深入研究。

#### (二)源自王宗岳

唐豪(1971)的《王宗岳考》，證實了王宗岳是清乾隆年間的山西人，王宗岳後人多視其為太極拳之集大成者，1792 年於河南洛陽教書，1795 年於河南開封教書，其武術著作中，

以《太極拳論》最廣被流傳，拳論中詳細敘述了太極拳理論與實踐的真諦。王宗岳將太極拳傳給溫縣人蔣發，蔣發再把拳傳給同縣陳家溝的陳長興，陳氏代代相傳，遂以太極拳名世。

### (三)源自陳王廷

徐震(2012)在《太極拳考信錄》中，指出太極拳之祖是陳王廷。陳王廷是明末的武將，本身精通武術，在明朝滅亡後隱居造拳。陳王廷以戚繼光之「拳經三十二勢」長拳，加上道家「黃庭經」中的導引、吐納之術與陰陽學說，匯集而創太極拳。自陳王廷後，陳家溝練習太極拳之風隨即盛行。

## 太極拳的主流派別

太極拳的流派甚多，或因創立新門派者對太極拳的領悟不同於師父所授，或因其將太極拳融入其他武術，或因練習對象的需求不同而改拳。然而，無論是什麼派別，對拳架與基本功夫的要求皆相去不遠。本研究僅介紹較為主流的派別：

### (一)陳氏太極拳

陳式太極拳分為老架與新架，老架是於明末清初的陳王廷所創，有五個套路，又名十三勢。演化到近代，又增加二個新套路。這兩個套路經過精心編排，動作、速度、強度、身法、勁道都有所不同。第一個套路動作簡單，柔多剛少，以纏絲勁的鍛煉為主，發勁為輔，有柔、緩、穩的特點；第二個套路又

叫作炮捶，動作複雜，剛多柔少，以剛發勁為主，且剛中寓柔，體現出剛、快、脆的特點。

## (二)楊氏太極拳

楊氏太極拳始於河北永年人楊福魁（字露禪，1800~1873）。楊福魁年少時於溫縣陳家溝之太和堂藥肆為僮僕，主人聘請陳長興（1771~1853）為武師。後得陳長興傳授，於技藝大成後到北京教拳，屢挫名手，人稱「楊無敵」。被推薦到王府教拳後，鑑於王公貴族子弟體質嬌嫩，遂刪除了陳氏太極拳中較高難度之蹤跳、震足等動作。楊福魁之三子楊健侯（1839~1917）又將拳路改為中架，健侯之子兆清（字澄甫，1883~1936）再將拳路改為大架，即是目前流行較廣的楊氏太極拳。楊氏太極拳的特點是動作舒展簡潔，柔和輕靈，如行雲流水般連綿不絕，並且十分強調鬆、沉。

## (三)武氏太極拳

武禹襄（1812—1880）是河北永年人，為武氏太極拳創始人。兄弟三人皆喜愛拳術，長兄曾任河南舞陽縣知縣，武禹襄從其兄處獲得了王宗嶽的《太極拳論》。後來從楊福魁處習得太極大架，又到溫縣趙堡鎮拜陳氏第十五代陳清萍為師，並得到陳清萍傾囊相授，為陳氏小架，武氏太極拳乃武禹襄結合了楊世大架與陳氏小架之精要。特點為手不超過腳尖，身體直挺，動作緊湊而輕靈，步伐敏捷。

## (四)孫氏太極拳



孫祿堂是河北省完縣人，早年精通形意拳，師從李奎元，又從郭雲深，後復從程廷華處學習八卦拳，技藝精深，為形意、八卦拳名家，在北京有「活猴」之稱。1912年，孫祿堂拜太極拳家武禹襄的再傳弟子郝為真為師。孫祿堂經過深修研悟，將形意拳、八卦拳、太極拳三門拳術提昇華融合為一，編創了孫氏太極拳。其特點為開合鼓盪，架高步活，重心無上下起伏，亦無翻滾跳躍，透過活步來轉換重心。

#### (五)吳氏太極拳

吳氏太極拳的創始人是吳鑒泉，為滿族人，後隨漢人習俗，改漢姓為吳。吳鑒泉之父為吳全佑，於任端王府侍衛時先學習楊福魁的大架，後又從楊班侯處習得小架。吳鑒泉的武術為父所傳，融會了融匯並修潤了楊氏太極拳的大架與小架，編創成以柔化為主的拳種，特點為緊湊卻不拘謹、架子大小適中，柔和自然，連續不斷。

#### (六)趙堡太極拳

趙堡太極拳的第一代傳人為蔣發，師承王宗岳。據聞因王宗岳年老，多由其女兒代為授權，王宗岳只是從旁指導，所以此拳又稱為大姑娘拳。由於蔣發按照王宗岳宗師的囑咐，不能妄傳此拳，要擇人而傳，所以趙堡太極拳歷來都僅在鎮內世代單傳，所以鮮為外人知。後來傳至和兆元，以其師陳清平所傳的趙堡太極拳為基礎，結合多年在京城擔任護衛的經驗，創編

了和氏太極拳。特點為打來端莊自然，輕靈圓活，並且注重實戰技擊。

## (六)鄭子太極拳

鄭子太極拳是鄭曼青為了推廣太極拳成為全民運動，於民國二十七年擔任湖南省國術館館長時，以楊家老架為骨幹，並保留許多派別的精髓，精簡為 37 式為「鄭子太極拳」，政府遷台後，鄭子太極拳在台灣更是蓬勃發展。

## 太極拳的基本心法

楊澄甫宗師提出的《太極拳十要》，道出了太極拳之學習要領：

(一)虛領頂勁：張伯夷(2005)在其著作中指出，王宗岳在《十三勢歌訣》提到：「尾閭正中神貫頂，滿身輕利頂頭懸。」脖子鬆正，不可僵直，精神才能提起，動作才能靈活。

(二)沉肩墜肘：沉肩就是將肩鬆開下垂，墜肘就是肘往下鬆墜。如果肩與肘不能鬆垂，那麼發勁時將放人不遠。

(三)含胸拔背：含胸就是不挺胸，胸部內含才能氣沉丹田，挺胸則易至上重下輕，腳跟浮起，下盤不穩。拔背的「背」包含後背、背肌與脊椎，脊椎須拔直。如能拔背，則力可由背脊發出，能達到驚人的武術效果。

(四)鬆腰坐胯：《十三勢歌訣》第一句：「十三總勢莫輕視，命意源頭在腰隙。」能鬆腰，兩足才會有力，下盤才會穩固。

若再配合落胯與屈腿，則可保持端正的身型，並能以腰襠發勁。

(五)虛實分明：練習太極拳必須分虛實。若是全身重量坐在右腿，則右腿為實，左腿為虛；全身重量皆坐在左腿，則左腿為實，右腿為虛。虛實分清楚後，則能轉動輕靈。如不能分，則動作滯笨，易被人所制。

(六)用意不用力：練拳時，要用意念去指揮周身運動，不可以使用拙力，才能練出順乎人體工學之力勁。楊澄甫說：「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。」指的就是這個意思。

(七)上下相隨：上下相隨的要點在於以腳為根本，以腰為軸心，才能達到節節貫穿，一動無有不動，連綿不斷之效。

(八)內外相合：內三合指的是「神與意合，意與氣合，氣與力合」；外三合指的是手與腳合，肘與膝合，肩與胯合。在內在的神經支配作用下，才能進行外在的身體運動。武禹襄在《太極拳解》提到：「神為主帥，身為驅使，刻刻留意，方有所得。」。由此可知「神」在練拳過程中扮演著驅使全身的活動的重要角色。

(九)相連不斷：在精神高度集中的狀態下，太極拳從起式到收式，式與式之間，流轉不停，一氣呵成，才不容易為人所乘。

(十)動中求靜：動中求靜要求的是練拳時心境需空靜，則實

13. Löff Zinken,  
brennt, etwas Rin,

際形拳走架時，心才不會浮動，如此動靜才能達到合一。

# 第三章 太極拳功法

## 與健康的對應關係

### 氣沉丹田 vs 健康

#### 大師與學者們的觀點

##### 一、腹式呼吸的重要性

呼吸是一門很大的學問，正確的呼吸方式能對人體帶來莫大的助益。莊子「吹呴呼吸，吐故納新」(傅佩榮，2012)，孟子「吾善養吾浩然之氣」(司馬志，2014)指的都是呼吸。許志耀(2002)指出，如要氣沉丹田，就必得以腹式呼吸為呼吸方法，因為腹部是「丹田」所在，練習時必須「意守丹田」，透過意識將氣送到腹部臍下，使腹部產生緊張內裹之勢，此呼吸法可提高人體的心肺功能，並達到提高技擊能力和健身作用。

邱丕相(2007)認為練習太極拳要氣沉丹田，因為腹式呼吸能使橫膈和腹肌收縮與舒張，促進血液循環；肌肉活動使毛細血管充分開放，加速靜脈和淋巴的回流速度，改善微循環，從而減輕心臟負擔。一旦養成氣沉丹田的習慣，呼吸會變得深長細緩，肺活量會變大，並可增強呼吸機能。

##### 二、腹式呼吸對臟腑的影響

採用丹田呼吸的方法吸氣時，小腹會微向內縮，胸部更加張開，橫隔膜則比一般呼吸時更往下降，所以能夠吸進更大容量的空氣，約為一般呼吸的二至三倍。吸氣的時候，小腹內縮，空氣雖然吸入肺部，但體內的真氣則循著任脈到達丹田處，這時緊收的小腹筋肉，有利於鍛鍊真氣。練習丹田呼吸會出現的現象：丹田處發熱；食慾佳，腸胃痔瘡等疾病，不服藥而能改善；頭腦清新，耳聰目明，神經衰弱亦能痊癒；生殖器強而堅，小便長而有力，並且次數增加(余雪鴻，1991)。

汪忠川(2009)對腹式呼吸的描述為：太極拳強調靜坐式的橫膈式呼吸，特徵為呼吸的速度慢且深，可以增加最大肺活量、心臟功能、呼吸含氧量(16%~21%)、及降低休息的心跳速率。人體內靜脈的血有 50%~60%都藏在肚子裡，使用腹式呼吸時，因為不斷擠壓，使得靜脈回流的狀況比肺式呼吸好，因此可以補腎；腹式呼吸時，由於能幫忙把血擠回去，所以左心室的負載會變小，對心臟也有益處(王唯工，2002)。

太極拳最好能以腹式呼吸的方式來練習，由於橫隔膜上下移動能按摩腸胃與肝臟等臟腑，並使氧氣與二氧化碳徹底交換，增加血液中的含氧量，增加臟腑循環，還能刺激腸胃蠕動，幫助排除宿便。此外，橫隔膜的擴張可以讓縱向肺活量增加到70%以上，遠高於一般胸式呼吸的 10%~15%左右(李章智，2011)。

曾乃梁(2007)提到，腹式呼吸時，橫隔膜上下鼓動起落，加強了心肌的營養和改善血液循環，也提高了肺部的換氣效率，使肺泡通氣量增大，對五臟六腑起到很好的按摩作用。

由上述可知，太極拳要求的氣沉丹田，即是透過意識進行腹式呼吸。腹式呼吸時，腹肌縮脹配合橫隔膜升降產生的壓力，能促進血液循環，減輕心臟負擔，升心臟副交感神經活動，降低交感神經活動，同時也能增加肺活量，並達到按摩五臟六腑的作用。

### 學員怎麼說

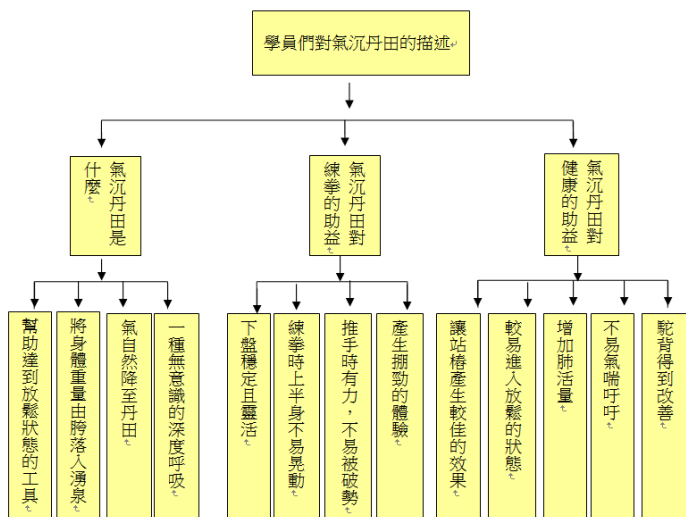
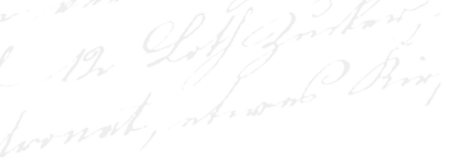


圖 1 學員們對氣沉丹田的描述  
資料來源：筆者訪談整理



從學員的訪談中，我們得知要達到氣沉丹田，首先要從放鬆自己的思想，把日常生活中的壓力與煩惱先放下，才能平心靜氣的去體會每一個動作的細節。接著將心和意守在丹田處，進行靜慢細長的呼吸，也就是逆腹式呼吸，久了就會成為從刻意的作為慢慢轉為自然而然的習慣。

氣沉丹田能使氣在體內循環較為通暢，氣不滯於胸，練功者耐受力會自然增強，上半身圓轉自如，下盤則穩若磐石。因此，練武術的人強調氣沉丹田，因為氣沉丹田可以把氣駐藏於氣海，使氣茁壯，慢慢的匯聚成剛強的內勁。

氣沉丹田能促使身體得重量往下落入湧泉，所以對站樁、對拳架都能有所助益。氣沉丹田時，配合使用的是腹式呼吸，相較於胸式呼吸，腹式呼吸可以加大橫膈膜上下移動的範圍，更充份地發揮心肺細胞的功能，因此能夠增加肺活量，並強化心臟功能，增加消化系統的功能。

## 站樁 vs 健康

### 大師與學者們的觀點

馬烈光、張新渝(2010)指出，《黃帝內經》其首篇《素問・上古天真論》這樣記述著：「余聞上古有真人者，提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽敝天地，無有終時，此其道生。」短短幾句話已簡要述明了站樁的要求及效用。古人常說：「練拳不練功，到老一場空。」這裡的功



指的也是站樁。大部分的内家拳都強調站樁的重要性，因為站樁不僅能養生，且能站出功夫。太極拳的樁法很多，但要求則大同小異：頭宜正直，意含頂勁，兩眼平視，含胸拔背，虛領頂勁、沉肩垂肘、鬆腰鬆胯、氣沉丹田，站樁時重心需落在湧泉穴。因此，站樁的益處大致可歸類為二：(一)站樁時重心落在湧泉穴，湧泉穴是腎經的一個重要穴位，經常按壓此穴，有增精益髓、補腎與強筋壯骨之功效。(二)站樁的過程除了心跳與脈博皆加速外，由於採腹式呼吸，血液中的含氧量也會提高，為肌肉組織與器官提供更多的養分，有益健康。

#### 一、重心落入湧泉穴的作用

鄭紅斌(2012)在其著作中指出，《黃帝內經》記載著這麼一段話：「腎出於湧泉，湧泉者足心也。」意思是說：腎經之氣猶如源泉之水，由足下湧出灌溉周身百骸，所以，湧泉穴對於人體養生、保健、治病等方面有很大的助益。曲黎敏(2009)認為腎有兩大功能：(一)人的力氣或「勁」都是由腎而來的，也就是由腰來的。(二)腎有護佑心的功能。馬烈光、張新渝(2010)於《素問 · 六節藏象論》裡，曾經提到「腎者主蟄，封藏之本，精之處也。」因此，「腎主藏精」，腎有封藏的作用，也就是儲存精的地方。而腎精有出有入，一定要及時回補，然而，經脈若是不通暢，施以藥補也無法補進去，反而造成身體的負擔，而腳底下的湧泉穴，是腎經的發源地。湧泉穴的功能為通筋活絡，調整血氣，溝通臟腑，醒腦開竅，對於心、腎相

關及腦部病症的疾患特別適用。根據中醫五行相生相剋的理論，湧泉穴主腎，以及其經脈循行部位的病症，以及與腎有關的臟腑與骨、髓腦的病症。腎主骨、生髓，而腦為髓海、腎外開竅於耳、腎藏志。因此，湧泉穴經由足少陰腎經與其他經絡聯繫，作用極為強大。（劉繼邦，2011）。

陳章波（1997）指出練太極拳身體放鬆時會產生的身體感覺（一）肌肉支撐身體的重量會落到腳底的湧泉穴，腳底會感到重量增加。（二）落到腳底的重量產生的反作用力會被身體其他部位感覺到，這種感覺可以稱作氣感，也就是力在血液中傳遞的壓力波。綜上所述，經常按壓湧泉穴，有增精益髓、補腎及強筋壯骨之功效，站樁時，特別強調將全身之重量落入此穴，時間久了自然會產生養生的效果。

## 二、站樁的益處

以站姿練習氣功的方式，在丹道氣功及許多武術氣功門脈都應用地相當廣泛，而站姿氣功與坐姿氣功的差異主要如下：

- 1.採站姿時腿部容易感到痠軟，所以練習時間較短；採坐姿時較為舒服，因此較為耐久。
- 2.採站姿時精神較容易集中；採坐姿時，時間拉長則易產生思慮紛雜的現象。
- 3.採站姿時，呼吸較為自然並較易達到深長的狀態；採坐姿時，呼吸則較吃力，初學者常會感到呼吸急促、頭昏腦脹。
- 4.採站姿時，較利於行氣，氣血容易遊走於經絡；採站姿時，則較易於聚氣，有助於氣沉丹田（余雪鴻，1991）。

運動時，由於四肢肌肉進行收縮運動而使得聲門閉鎖阻塞了呼吸通道，屆時運動所需要的大量氧氣不能得到滿足而出現了氧債作用，即氧攝入量少於氧消耗量，氧債期間，機體會處於缺氧狀態，此時，體內所產生的二氧化碳亦無法及時排出。站樁時，體內的血液會重新分配，原本人體全身血液僅有55~75%參加循環，其餘的貯存於脾、肝之內，站樁時在大腦的調節下，更多血液由肝和脾流入血管參與循環。本來肌肉中只有小部分毛細血管擴張，此時許多閉塞的血管得到開放與擴張，反應在身體表象則為手指感到發脹、下肢皮膚表面充血等。當站樁的時間越久，毛細血管開放越多，血管外周阻力相對變小，肌肉組織得到更多供血量，因此減輕了心臟的負擔，血壓也得以下降。站樁一小時後，每立方毫米血液中的紅血球、血紅蛋白與白血球、都有顯著增加，這對大腦皮層而言是一種良性刺激，可以對大腦皮層起到保護性抑制作用(王雪軒，1984；王玉芳，1995)。

任何有益於人體健康的運動，都至少必須使脈搏比平時增加每分鐘廿跳，才能稱為「有效脈率」。大多數的運動雖然能達到這一點，但血流加快後，血液中的氧載體—血紅蛋白的數量與活性都大有增加，可是此時人體的反應卻是氣喘吁吁、呼吸急迫等供氧不足的現象，以至於呼吸系統無法供應循環系統迅速增長的需要，所以缺氧運動只能健壯你的筋骨肌肉，對內臟器官和生理各系統作用甚微。「站樁功」則是真正的充氧運

動，站樁開始後，血流逐漸加速，每分鐘脈搏可增加 20~70 跳，平時人體只有 55%至 75%的血在流動，其餘的儲藏在血庫(骨髓、肝、脾)中，這時也能加入血液循環的行列；由於採腹式呼吸，橫膈運動加深，肺通氣量增大，呼吸每分鐘可減少 4、5 次，呼吸變得深、長、細、勻，氧氣的供應量大增；通常每 100 微升的血液中，含有血紅蛋白 14~16 克，每克可攜 1.36 微升的氧，站樁時血紅蛋白數量增加了 20%~25%，活性也增加了 40%，也就是說，供氧量幾乎增加一倍，由於氧氣是觸發體內一系列生物、化學及電子變化的生命之源，所以對人的健康長壽來說，重要性無與倫比(曾廣驊，1991)。

王唯工(2002)以太極拳練功為例，認為練功時要將命門放鬆，因為「氣」對冠狀動脈有直接影響，流到心臟的循環與命門的血液循環互相共振，若是命門受傷或歪掉，骨頭的位置會凸出來，對心臟將造成傷害。透過站樁，不但可以鬆命門也可以補腎，腎補起來後，心腎相交的作用可使全身的循環量增加。

張育琪(2005)的研究發現：提供氣功--站樁功療法之自我照護手冊和為期四週的站樁功教學站樁功護理指導實施後，實驗組的睡眠得分優於控制組。乳癌化療病患在接受站樁氣功療法之後，在乳癌化療期間，確實能減少白血球降低的副作用。在生理指標症狀困擾的部份，實驗組於化療過程第三週時，麻木感、疼痛、胃灼熱感、眩暈等四個方面之症狀皆能得到改善(李作英，2003)。

鍾文淵(2003)指出，站樁時，腳的重心需落在湧泉穴，因為湧泉穴是人身氣機的交集點，如果常常施以壓力刺激，則全身之氣機將隨之興奮自律。站樁時，呼吸能接近自然的鎮靜狀態，能使肌肉放鬆，加速人體血液循環與新陳代謝，排出體內毒素並加強免疫系統的功能。站樁功夫成熟後，全身重量灌注在湧泉穴的感覺會愈來愈明顯，當達到臨界點時，會從湧泉穴湧出一股清泉，經脊椎直衝百會穴，此時骨骼會開始充盈並自然架正，如果能持續練習，骨架會漸感密實，整體的太極鋼構開始凝聚，當太極剛體完成時，太極拳的發勁就能體會而使用了。

由上述得知，比起靜坐，站樁更容易使呼吸達到深長的狀態，也更容易氣沉丹田。隨著站樁時間的拉長，人體會投入更多的血液量參與循環，提高肌肉組織的供血量及供氧量，能降低血壓，減輕心臟的負擔，是真正的有氧運動。此外，就武術的效果而言，當站樁的功夫較深時，能夠改變練習者的本體結構，使之更趨完整，以成為發勁所要求之身體規格。

## 學員怎麼說

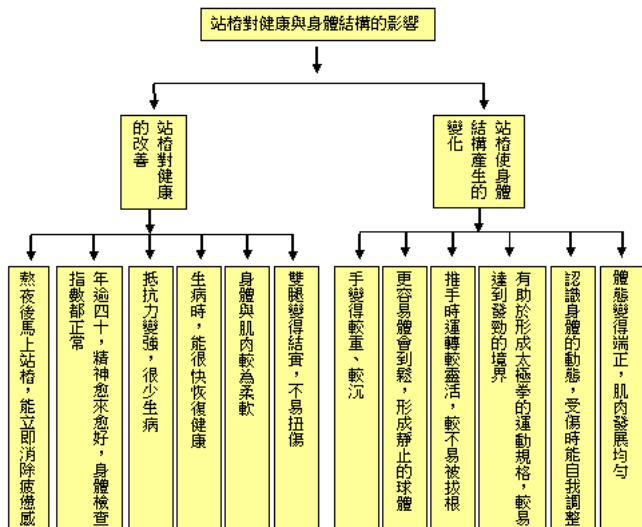


圖 2 站樁對健康與身體結構的影響圖

資料來源：筆者訪談整理

外行人看站樁，似乎平凡無奇，外形上動也不動，哪裡像功夫？甚至連許多太極拳的同好，也看輕了這門功夫。事實上，包括楊家 42 式太極拳在內的許多武術，都十分強調站樁。以清末民初創大成拳的王薌齋大師為例，其年幼時，僅獲其師父郭雲深大師傳授站樁功夫，即由原來的羸弱病體練成了不凡的功夫。

站樁時，外型上雖然僅是高站著不動，但是需要注意的細

節很多，內在的變化也是生生不已。從文獻資料可以明白，站樁時重心需落入腎經的源頭大穴—湧泉穴，顧名思義，給與湧泉穴正確的壓力，能使能量如泉水般汨汨湧出。

筆者修習的楊家 42 式太極拳，強調要每日站樁。鍾文淵 (2003) 在其著作中提及，想要體驗功夫，必須站樁半個小時以上；若要治癒疾病，則要站滿一個小時。但是現代人生活步調緊湊，工作亦忙碌，每天可以抽出來練功的時間有限，加上有站樁、基本功、拳架、劍式等多種功法。因此，並非每個學員都可以堅持每天站樁半個小時至一小時。

坊間的站樁功法為數眾多，各有各的注意要點。楊家 42 式太極拳的站樁功法類似無極樁，要求雙腳平行，與肩同寬，膝蓋微蹲，膝不過尖，下巴微收，舌頂上顎，身體中正，鬆腰落胯，重心落入湧泉穴，雙手自然下垂置於大腿前，意念放空，微守丹田。站樁時，必須時時注意自己的身體，如有痠、痛、緊處，即以意念放鬆該部位。

站樁的過程中，生理上會出現許多感覺，這些感覺因人而異，並且會隨著站樁時間的拉長而產生不同的變化。像是排汗，以及腳底發麻、發熱、發脹，是較為普遍的現象；站樁的時間過了某個臨界點、或是體會較深的時候，會覺得身體較為放鬆，甚至會覺得有個感覺從湧泉穴往上流竄。

站樁的過程中，除了生理上會出現一些感覺，心理上也會出現不同的變化。剛開始站樁的時候比較難熬，思緒會比較混

亂，會注意到許多雜亂的念頭，或是想著站樁的時間甚麼時候才會結束？隨著站樁的時間拉長，或是體驗較深刻時，身心會感到放鬆，思緒會較為沉靜，意識的活動減少，甚至會失去時間感。

每個人身體的健康情形都有差異性，所處的工作環境與必須面對的壓力也不同，因此，站樁所帶來的效益會因人而異。而站樁的時間長短、姿勢的正確與否等因素，也會影響站樁的效果。不過，從學員們的親身體驗，可以發現站樁確實能為健康帶來正面的影響。

所有的運動項目，都必須針對重點進行訓練，而訓練的目的是為了使身體的格體完整，以達到該項運動的要求，太極拳運動亦然。除了拳架的練習之外，站樁更是使格體趨於穩固、使身體結構產生變化的重要功夫。站樁看似站著不動，但是氣機實則在身體之內運作著；站樁也提供了一個安靜的環境，有利於練習者在一片寂靜之中觀照自己身體的動態與結構，使放鬆進入更加深入的境界。因此，在站樁的練習中，習修者能夠使身形更加端正、結構更加穩固，由於格體得到強化，也能夠承受發勁、化勁等武術境界之所需。



## 拳架 vs 健康

### 大師與學者們的觀點

邱麗珊(2012)指出，運動是唯一可以同時達到改善骨質密度、增加肌力及肌耐力的方法，而負重性的阻力訓練，能讓肢體活動頻繁的部位達到增進骨質密度的效果。張瑞泰(2004)的研究指出，規律運動對於骨質密度、大小和形狀有顯著的影響，尤以載體重，即對支撐負荷骨骼的部位較有效，而運動強度必須高於日常生活所需的身體活動。老化從腳開始，一個人下半身的肌肉若是不夠強壯，那麼他在上下樓梯或跑步時，可能會氣喘如牛、體力不濟，因為這些動作的達成，靠的是大腿與小腿的肌肉，腿部肌肉的萎縮，就會造成腰膝痠痛、疲勞的感覺。而太極拳的練習，看似輕鬆，實則對下半身肌肉有強烈的訓練效果，能有效強化下肢的肌耐力(李章智，2011)。

鄭曼青（1977）曾於書中的自序提及：拳論曾說，收斂入骨為純剛，以至於無堅不摧。今昔之太極拳大師，常言太極拳為換骨金丹。能夠努力不懈且得要領者，要獲金丹換骨之效並非不可能。人體的養份會流入常運動的部位，久之則該部位能得到強化，以網球運動為例，網球選手的慣用手通常會明顯地大於非慣用手。因此，當我們練習太極拳，把全部的重量都附在骨架上，這時，骨頭會負擔極大的重量，身體為了滿足所需，就會將養份流入骨質之中，所以，當練習太極有小成之時，

整個骨架將會做一次大調整，變化為更穩定的結構體，稱之為「易筋換骨」也不為過(鍾文淵，2010)。太極拳運動強調要放鬆、要沉肩、要墜肘、不用力，整個拳架流動的動力來源多半靠的是肢體重量在運動過程中產生的重力、離心力、向心力，所以養份會自然流入骨頭，而使得骨質漸趨密實。

太極拳拳架中的旋指、旋腕、旋膀、旋腰、開胯撐襠、伸筋拔骨、擰轉纏繞等招式動作，都是在畫弧走圓中完成。藉由這種螺旋運動，可以強化周身筋、皮、骨，以及各內臟器官的彈性，亦即柔韌性，而柔韌性的延長，就是長壽的指標(陳斌，2014)。

劉文禎(2002)在實施 30 週鄭子太極拳訓練對骨質密度影響的研究中發現，實驗組的腰椎與股骨之骨密度，在進行 15 週訓練後皆得到增加，但未達顯著水準；在經過 30 週的太極拳訓練後，實驗組的腰椎骨密度與股骨骨密度的增加量皆達顯著水準，而對照組的腰椎骨密度與股骨骨密度流失率亦皆達顯著水準，研究結果證實接受太極拳的訓練，確實可以預防由於老化所引起的骨質流失，甚至能增加骨密度。太極拳運動的特點為穩定律動、集中注意力、平衡感、轉移體重、放鬆肌肉和調控呼吸。從持續練習太極拳每週超過 3 小時且達 3 年的停經後婦女的實驗組發現，其近端股骨、股骨大轉子和脊椎之骨礦物質密度皆顯著增加了 7% 以上。停經後婦女如果持續練習太極拳達 8.7 年，近端股骨及脊椎的骨礦物質密度較控制組增加

達 10.1~14.8%，骨礦物質密度也增加了 7~8%，這樣的結果可以使降低骨折的風險（吳元暉，2008）。

汪忠川(2009)的研究發現，練習太極拳可以降低骨質流失：太極拳強調虛實分明，是一種慢慢重量轉移的負重運動，可改善神經肌肉的協調，及預防骨質疏鬆，其可能的機轉與運動後系統性的荷爾蒙改變、增加骨骼強度與質量及直徑、減少流失。隨機研究顯示太極拳運動後會增加骨質密度(BMD)，尤其是停經後的女性。

鄭曼青(1977，太極拳自修新法，頁 13)在其著作中曾論及，氣與心相守於丹田，不獨水可以化氣，精亦可以化氣。精能化氣，其氣之熱必猶電然。電之能透度乎水土及金屬，莫之能禦，況尾閭及脊骨乎。尾閭與脊骨，為多節之區，雖無徑路，不無樞機，有樞機，不無隙縫，不過為筋膜及軟骨所彌縫耳。以精氣與心火，鑠其樞紐而灼之，益之以丹田之氣，煽拂而推動之，使精氣化熱，而透度尾閭，上脊骨，而達乎頂，布乎四肢。使熱氣灌溢乎骨中，閉而不出。少頃則精所化之氣仍歸乎水，既而漸為膩液。膩液復化為有質之體，是為骨髓，貼乎骨內，猶若鍍銀鍍金焉。古人所謂功夫日長一紙，正謂此也。久之骨髓漸漸填滿，則骨堅強，所以喻之為純剛。無堅不摧，亦以是也，是皆不離乎陰陽五行，而有以逮乎此矣。然猶有可以見證者，吾師澄甫之臂，其重過於常人不啻十倍，已之擊人，未有不摧。然余不能逮乎師，較人也重數倍。

劉嗣傳(2001)在其著作中提及，太極拳行功走架的練習過程中，會產生骨節鬆開，血氣流暢的現象，以意氣使之，久練則可使骨質變堅，骨節合順。現代醫學可證明，練習太極拳易骨的初級功效，可以幫助患骨科類病人痊癒；健康、久練太極拳，且已顯功夫的人，行拳時骨節會卡卡作響，上下皆然，放鬆時曲度適中，剛硬時則比平常人強上數倍。

太極內功主要的功用是在強化內臟和鍛鍊骨骼，骨骼的健康與否，則要視骨質是否堅實，以及關節的活動性。因此，練習太極拳有成者，會練出「綿包鋼」的功夫，這個「鋼」指的就是堅實的骨骼。骨格中礦物質的含量多寡會決定骨骼的堅實度，骨骼中膠質的含量多寡會決定骨骼的彈性。練習太極內功，可以使骨質達到漸趨堅硬，此外，由於新陳代謝機能的增進，可以幫助補充膠質，使骨骼的彈力與堅固性與日繼增，慢慢成為一個堅韌之體。當骨骼的充實的過程，進入一個飽滿的階段，全身的骨骼結構就會開始產生很大的轉變，使本身的結構體能夠更趨完整，也大大的加強了骨骼保護本體的功能，同時，身體也為能做好準備，以發出更強大爆發力的勁道(鍾文淵，2003)。

根據上述，我們可以得知，太極拳運動中強調鬆腰落胯，因此，身體重量都會放在下半身，尤其下肢的肌肉，可以得到相當的訓練增強。太極拳中有許多圓弧與螺旋的運動，則可以幫助筋骨的開展並增加柔軟性。另外，從前述的研究與文獻

中，我們也知道，唯有透過運動，才能在增加肌力與肌耐力之餘，同時也增加骨質密度，而負重性的阻力訓練對於增加骨質密度更為有效，而太極拳的長期訓練，確實可以使骨髓填滿，骨質變堅實，這是因為太極拳行功走架時，肌肉必須放鬆、不用拙力，將重量附在骨架上，身體會將養份流入有需求的部分，也就是骨質之中。所以，太極拳是一種不需要依靠外力，習修者僅需自我訓練，就可以達到於增加骨質密度效果的運動。

### 學員怎麼說

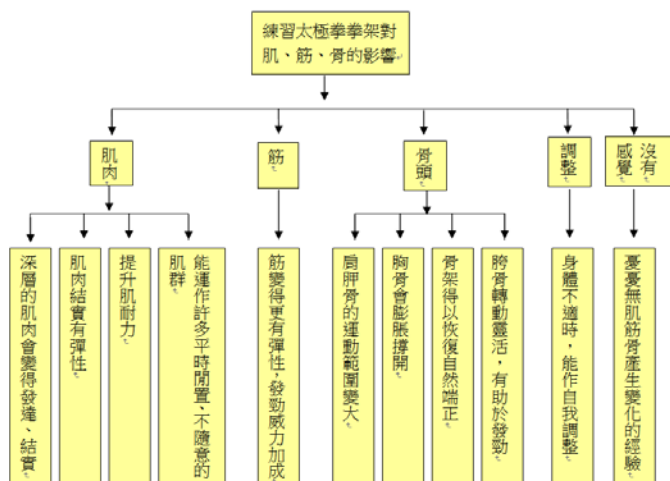


圖 3 練習太極拳拳架對肌、筋、骨的影響

資料來源：筆者訪談整理

我們可以視站樁為一個靜態的球體，而太極拳架則是動態的球體。練拳時，若以全身為一個大球體，則以丹田為圓心，腰是第一層圓球，手腳是第二層外圓，如此才能使週身一致。功夫更深入時，更要將周身拆解成許多小球，如以肩膀、手肘或是膝蓋等為圓心的小球。既然是球，也就是無論外力侵犯到任何一個球體，則那個球體都具有將外力轉化掉的功夫。

為了要達到這樣的境界，太極拳的設計，就是要從最基本的膀與肩胛骨的拆開、轉動開始，再利用身體各部位在運作時產生的向心力與離心力，訓練身體各個部位的肌肉與筋骨，其中當然包括了許多日常生活或是其他運動項目無法練習到的肌肉群組，以及附著在骨頭旁的深層肌肉、筋膜。能夠達到這樣的要求，身體的肌肉、筋骨都能產生改變了。

若是在身體的肌肉與筋骨得到強化後，還想進一步的提升身體機能，也就是能運用發勁、化勁等武術效果，就必須進行更細膩的拳架練習，將拆開後的身體各個部份練出節節貫串的肌肉感覺，也就是能量傳遞的路徑。這個部份，除了要有明師從旁指導外，練習時也要很專注，細細體會，不可使用拙力，時機成熟時，身體的格體與結構部份，就會為了達到具備承受或發出勁道而自動調整與準備，此時，練拳者將會具有強大的爆發力。

## 一、太極拳使肌肉發生的變化

隨著運動類型的不同，使用到的肌群也不盡相同。相較於

其他運動，太極拳的特點就是在放鬆的原則下進行身體與四肢的旋轉與傳遞。因此，無論是練習拳架或是劍法、槍法，訓練到的都是較深層、附著在骨頭上的肌肉，而運動到的肌肉，則會變得結實有彈性。

太極拳要求鬆腰落胯，也就是放鬆骨盆的肌肉，把上半身架正，配合膝蓋微蹲，身體的重量自然會沉入腳底。因此，太極拳的行功走架，對於下半身的訓練是很扎實的，下肢的肌耐力也會得到提升。

人體有隨意肌與不隨意肌之分，骨骼肌為隨意肌，可受運動神經支配，並由人類的意識來操控；內臟、血管屬不隨意肌，由自主神經支配，無法由人類的意識操控。但是，即便是隨意肌，其中的許多肌群，由於在日常生活中很少運作，或是幾乎不曾使用，因此，要以意識去控制運轉也非易事。透過太極拳架的練習，大小關節都鬆開，自然會感覺到以前看似無法指揮的隨意肌，竟然也可隨意運作。

## 二、太極拳使筋發生的變化

武術上的發勁，與筋的練習息息相關，什麼是筋？李忠京(2009)做了以下的闡釋：內勁是一種肌肉力。太極拳的練氣或練意，都是為了更善用人體的肌肉力。楊式太極拳利用意念運作身體的各個氣圈、氣球來訓練內勁。意識通過神經和內氣，使肌肉形成新的用力配合方式，肌肉經過調整後，可以磨練出高度協調的肌肉作用力線路，因應不同的協調變化，可以產生

各種的動力。這種肌肉感，就稱為「筋」，而不是解剖學中的「筋」。太極拳架練習過程中的每一個招式，都是在磨合肌肉運行的路徑，必須透過正確且艱苦的磨練，才能發展出如此精細的肌肉運動方式。

### 三、太極拳使骨頭發生的變化

肩胛的環繞運動是太極拳主要練習的肌肉，能夠有效的轉動背部與上肢的深層肌群(生命印記關懷協會，2009)。太極拳的習修，若能進入鬆開肩胛骨的層次，運動時，手就可以不用力，手部動作的動能靠的是肩胛骨各種方向的運作。

太極拳採用的是逆式呼吸，吸氣時，小腹會微向內縮，胸部更加張開，橫隔膜則比一般呼吸時更往下降，所以能夠吸進更大容量的空氣，結合動作的開合、起落、升降，使胸骨達到撐開的效果。

太極拳要求的拔背姿勢是指有意識的解除肩背肌肉的緊張，形式上不前俯、不後仰，不左歪、不右斜，背部的姿態略具弧形。時常自我要求，可以使脊柱不受肌肉的牽制和阻礙，恢復自然的狀態。

太極拳功夫進入了較高的層次，無論對手功擊身體的任何部位，都能以自然反應，運作周身的每節骨頭迅速地就在該部位進行極具爆發力的反擊。這些能量的來源，可以發自胯，可以發自丹田，可以發自肩胛，也可以發自脊椎。而胯的靈活運作，更是太極拳練習的重點。



由於太極拳架的練習，能充分的運動到脊椎的每一個關節、肩胛骨、胯骨等平時不易訓練到的骨頭，以及許多平時不常運作、較深層的肌群。久之，習修者會對自己的身體結構有更深的了解，遇到落枕或是筋骨扭傷等較輕微的問題，可以依照自身需求，透過單一招式的反覆運作，調整不適的肌肉、骨骼，加速復元的速度。

要注意的是，雖然接受的是同一個老師的指導，但是太極拳的修練成果因人而異，除了苦練之外，習修者對於招式間細節的重視程度、悟性、身體素質、練拳的目的等，都會影響練拳的成效。因此，練拳多年，卻沒有太多體悟，或是身體未出現明顯變化者，亦所在多有。

## 太極拳 vs 脊椎

### 大師與學者們的觀點

人類從爬行進化到直立行走，賴的是以脊椎為支柱，由骨骼系統將人體所有軟綿綿的組織與器官掛起來。脊椎上頂著頭顱、下吊著薦骨，中間則支撐軀幹、保護脊髓，這麼重的負擔全都在脊椎上。而脊椎裡面佈滿許多重要的神經，與身體的各個器官相連，因此，就算只是輕微的脊椎小關節錯位，也可能引起人體的諸多不適。許多人都有脊椎側彎或是椎間盤突出等問題，脊椎受傷時，一般人多訴諸西醫開刀或脊骨推拿等國術以其得到療效，然而手術或推拿，皆有相當的風險性，且術後

若是未能保持良好的姿勢與習慣，很快就會固疾重發。太極拳的拳理、動作和心法，正配合人體脊椎保健的需要，能讓背骨自然達到矯正的作用，不僅風險低，也能養成正確的姿勢習慣，減少復發的可能。

## 一、脊椎與健康的關係

松原英多(1991)在其著作中提到，脊椎骨為八根頸椎、十二根胸椎、五根腰椎、五根仙椎、以及尾骨所組成。脊椎中的脊髓是中樞神經之一，外圍的脊椎骨有三十四到三十六根椎骨，每一根脊椎骨都有互相連接對應的皮膚、肌肉與內臟。連結各個椎骨的神經，會同時將大腦的命令傳達至身體各處，並將身體各個部份的訊息回傳腦部。知覺神經負責將腦部的命令傳送至末梢神經，並回傳來自皮膚或內臟的感覺，自律神經負責自動調節血管和內臟的分泌、發汗等作用，知覺神經與自律神經彼此靠近，並且與通往脊髓的各個椎骨相連接。而各脊椎骨並非以一條神經連結一個內臟，而是數條神經重複地與內臟相連。所以只要一個內臟器官發生病變，也會影響到其他的內臟器官；反過來說，如果一根椎骨歪斜時，透過神經相連結的內臟器官也會產生異常。股關節亞脫臼是造成脊椎骨產生彎曲的主要原因，於是會先產生左右兩腳長短不一的現象，接著整個骨盤便會產生傾斜，由於骨盤是固定腰椎的最後一根骨頭，因此，若是骨盤產生傾斜，那麼腰椎的基部，連帶著腰椎、胸椎、頸椎，都會陸續產生傾斜。

李建軍(2011) 指出，瑜珈認為人體中軸有七個脈輪，脊椎是連結微妙身體與有形身體(身體中軸)之能量中心，中國古代的道家七宮學說，則是將人體內的腺體看成是連結微妙身體與無形身體(生命中軸)之能量中心。生命中軸和腦垂體、胸腺、性腺等腺體的導電性相關，也就是體液的流通性，因此，身體器官功能的好壞和生命中軸有直接的影響與關聯。而生命中軸和身體中軸息息相關，身體中軸如果發生病變，生命中軸也會開始產生問題，激素可能會分泌異常。

人的脊骨一定要正，因為大動脈後面是脊椎骨，如果脊椎骨一彎就會壓到大動脈，振動就不順了，身體就開始不健康，壓到不同的位置，就產生不同的病。背上所有俞穴都是掌控到內臟血循環的樞紐點，因為脊椎旁邊都是交感、副交感的神經節，它是掌控內臟與進去內臟血壓的自動控制系統。所以當俞穴被壓到，交感、副交感的神經節沒有血，就如同電腦沒電一樣，就沒有能力去掌控。所以那個器官的供血就不正常了。脊椎直直的是因兩旁肌肉力量平均地在拉它，有些人會下背痛就是因一邊的力量不平衡，一直拉它，造成疲勞或是萎縮，脊椎就歪了。若進而妨害大動脈及膀胱經上的穴道，就會造成循環上的重大障礙，引發內臟病變(王唯工，2002)。

綜合上述可知，脊椎骨是人體相當重要的構造。每一根脊椎骨都透過神經，與對應的皮膚、肌肉與內臟相互連接，若是脊椎歪斜，就會壓迫到脊椎旁邊交感、副交感的神經節，使得

對應的器官供血不正常，而發生病變。而瑜珈的七輪學說，認為人體的七輪分布在人體中軸，而人體的中軸若是發生病變，會影響到道家七宮學說提及的，也就是腦垂體、胸腺、性腺等腺體的分泌。因此，脊椎骨的重要性不言而喻。

## 二、太極拳如何調整脊椎

王麗惠(2012)的研究指出，身心動作教育能有效舒緩僵直性脊椎炎疼痛、改善睡眠品質、增進身體覺察能力。只要保健脊椎，並強化臟腑功能，促進血液循環，則身體多數的痠痛都會消失。所以，除了以脊椎為主的運動外，還必須配合全身性的運動(張良維，2001)。

張耀忠(2011)指出，正確的拔背姿勢能有意識的解除肩背肌肉的緊張，並可使脊柱端正，不受肌肉的牽制與阻礙，使其恢復生理上的本來狀態，軀幹支柱能發揮作用，身體就會自然而靈活。骨盆形如盆狀，功用為承托軀幹，骨盆端正則身體自然端正，而骨盆是否端正，取決於兩胯的平衡與否，所以要注意抽胯，如果能做到腿動胯不動，身體就能自然而中正。背與胸有密切的關連。拔背就是頭部上領，使脊柱保持中正，而略為向上提拔，並以意識來解除背部的緊張，胸部要配合放寬。在形式上必須不前俯、不後仰、不左歪、不右斜，脊椎隨時維持端正。拔背本來就是一種不做作、不勉強的自然姿勢，孩童們大都保持拔背的姿勢。而成年人則因平常的姿勢不良，長期累積下來，脊柱就會失去原有的姿勢，有的人為了表現出精

神，蓄意將胸部挺起，過度了反而會使背部極力向後反張；有的人未老先衰，將胸部內縮，則使背部彎駝。這些不良的姿勢，會造成肩背肌肉的緊張狀態，或是弓背縮肩等形態，對於內臟會產生負面的影響(李英昂，1967)。

熊衛(2002)在其著作中提到，保持「虛靈頂勁」、「尾閭中正」的姿勢，是為了要透過運動來按摩位居督脈、接達任脈的長強穴，以達到通調任督兩脈，也就是提攝肛門的作用。

經由上述，我們知道太極拳《太極拳十要》所強調的「涵胸」、「拔背」(陳微明，2009)，目的在於去除肩背肌肉的緊張，使脊柱恢復人體自然的曲度。只要脊椎恢復健康，內臟自然也會得到強化。而透過「虛靈頂勁」、「尾閭中正」，甚至有通調任督二脈的功能。

## 學員怎麼說

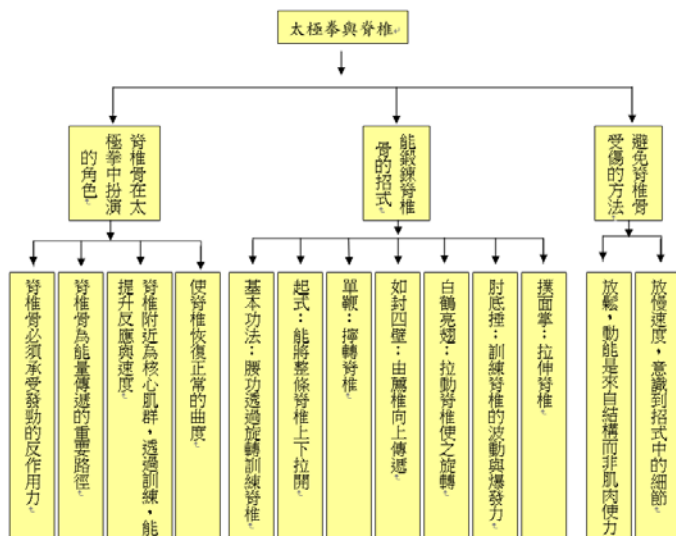


圖 4 太極拳與脊椎

資料來源：筆者訪談整理

脊椎骨負責支撐上半身所有的重量，在人體中扮演很重要的角色。在包括太極拳在內的武術方面，脊椎骨更是擔任要角：脊椎骨是太極拳能量傳遞、發勁的重要路徑，發勁後的反作用力也是由脊椎承受；透過脊椎的訓練，能強化脊椎周圍的核心肌群，能夠使速度與反應變快。此外，脊椎也能逐漸恢復自然的曲度，並減少腰痠背痛的发生。

太極拳有個特點，就是能訓練到許多平時較少去運作的肌肉、骨頭，脊椎骨的運動就是其中之一。僅僅靠平時如彎腰、

搬東西等動作，雖然可以運動到脊椎，實不足以對脊椎骨與其周圍的肌群達到強化的效果。因此，太極拳也針對脊椎骨的部份，進行了許多招式動作上的設計，以楊家 42 式太極拳為例，如：基本功法中的腰功能旋轉脊椎、起式能拉伸脊椎、單邊與斜單邊能擰轉脊椎、如封四壁讓脊椎由根部的薦椎往上傳遞、白鶴亮翅能拉動並扭轉脊椎、肘底捶能訓練脊椎的波動與爆發力、撲面掌能拉伸脊椎。

所有的運動都有運動傷害的風險，太極拳也不例外。太極拳打來看似柔和緩慢，打來實則要將放鬆後的重量落入下盤，要旋轉拉開如胯骨、肩胛骨等關節，內部其實必須進行許多的運轉。對太極拳有較深體悟的人，由於周身的肌肉骨骼都已鬆開，因此一套拳架打來，如行雲流水，推手、發勁時，也能不用拙力。但是對於初學者或是對拳理著墨尚淺的習修者而言，若是沒有正確的觀念、沒有明師指點，或是為求速成而進行超過身體負荷的訓練、以硬力練習推手發勁，都非常容易因此造成運動傷害。為了避免在太極拳的練習過程中造成脊椎或其他筋骨受傷，我們必須注意以下幾點：打拳要放鬆，動能的來源並非來自肌肉的力量；打拳要慢，慢才能觀察、體會到細節，讓身體建立正確的能量傳遞路徑；運動的強度需漸進，不可貪快。

## 第四章 楊家 42 式

# 太極拳之技術藍圖

### T-PLAN 策略技術藍圖簡介

T-Plan 是由英國劍橋大學科技管理中心的教授(Robert Phaal、Clare Farrukh 和 David Probert 等人)發展出來的手法，用來協助使企業快速導入技術藍圖(TRM)，目的在提供一套循序漸進的步驟，並使企業內部的技術部門和商業部門能有效溝通，以使企業開發出來的產品能夠兼顧公司的技術潛力與顧客需求。T-Plan 可以被應用在企業感到興趣的領域，以評估技術藍圖的潛在利益；T-Plan 也可以協助企業發現各部門間的知識落差，因此能大幅降低執行時可能產生的風險與投入的成本。

T-Plan 巧妙的將市場、產品、技術發展成策略技術藍圖，以提供企業在策略發展與新產品開發的重要參考。筆者參考 T-Plan 的發展階段，將太極拳習修者的健康需求比之為市場，將個案之身體機能比之為產品，將楊家 42 式太極拳的重要功法比之為技術，以發展出太極拳習修的策略技術藍圖。讓參與太極拳運動者在練習過程中，能按圖索驥，如同企業決策投資組合般，考量本身的情況，如先天體格條件、能撥出的練習時間、對健康的需求、對武術的追求…等，來為自己量身打造一



套投資報酬率最高且最符合自己需求的太極拳練習模組。

## 發展出太極拳技術藍圖

現代人的工作忙碌，生活步調快速，娛樂選項繁多，說真的，要和古人一樣，動輒一天練上八個小時的拳，實非易事。功夫是日長一紙，在以正確的練習方式訓練為前提下，要練出過人武功，除了需要擁有優異的天賦，更需要禁得起大環境的誘惑，每天扎扎實實的練拳，認認真真的思考，才有成功的機會，練習的時間不足，也是為何這個時代不如古時各派武術名家輩出的原因之一了。但是如果求的只是身體健康、身體機能的強化，那麼相對地，需要花費的時間與精神就不用這麼多了。

本書主要在探討太極拳與健康的關係，因此，本章節將依據上一章的太極拳技術藍圖，為讀者歸納出練習太極拳的各式功法，能夠為身體帶來甚麼改變？

筆者依憑自己投入楊家 42 式太極拳九年的經驗，加上訪談多位學員對太極拳法的體會，而發展出以下的楊家 42 式太極拳之技術藍圖。

讀者可以參考本圖，回答以下的問題：練習太極拳的目的是為了健康還是為了追求武術？自己目前的身體機能狀況為何？希望練拳後能達到什麼效益？不同的功法各有哪些成效？將較多時間投入什麼功法最適合自己？練拳後身體機能大致上能發生哪些變化？經過自我問答後，每位讀者心中應該

都有各自的答案，屆時便可衡量自己每天可以撥出的練拳時間，規劃出最符合自己需求的太極拳法組合套餐，以達事半功倍之效。

唯抗壓性與病癒經驗的部分，因為每個人的身心狀況不同，疾病的成因與種類都因人而異，練拳的時間和悟性不同，所以不能一概而論。但是依照筆者的經驗，久練太極拳，確實能改善許多病症，始練習者的身體更加強健，尤以對筋骨的毛病特別有療效。困擾筆者數年的嚴重腰傷與十幾年的肩部舊傷，都在練拳與站樁的數個月後就得到顯著的改善，兩年內就完全痊癒。

		第 0 年			第 1 年			第 3 年		第 5 年	
習修者的健康需求(市場)。		因病學拳			得到改善			身體機能提升		身強體健	
個案之身體機能(產品)。	1. 投入情形。	產生興趣			摸索期			渾沌期		進入狀況	
	2. 肌肉。	僵硬			逐漸放鬆			有彈性		有成效而投入	
	3. 筋。	緊繃			逐漸放鬆			較為放鬆		深層肌肉漸結實	
	4. 骨頭。	無變化			以骨頭的重量為動能			運作胸胛骨		胸背撐開	
	5. 脊椎骨。	彎腰駝背			骨架歪斜			脊椎骨漸漸漸		恢復正常曲度	
	6. 抗壓性。	沒有感覺			自我感覺良好			撞牆期		走拳架屢感挫折	
	7. 病態經驗。	治癒胸膈			治癒尿糖			落枕次數減少		排出胸內血塊(1-3 年共 3 次)	
太極拳功法(技術)。	1. 氣沉丹田。(養成習慣)。	無此體驗			有意識			拳架與推手下盤較穩定		肺活量增加	
	2. 轉腰甩手。(10 分鐘)。	模仿外部動作			掌握重心轉換			體驗脊椎扭轉		拉開胸部與手的關節空間	
	3. 踩蹬。(半小時)。	模仿外部動作			體驗腳的扭轉			體驗該動與不該動的身體部位		體驗重量下沉的反作用力	
	4. 站樁。(0.5-1 小時)。	每日站 1 小時			身體端正收下巴			大量排汗		膝不過腳尖	
	5. 拳架。(1 趟約 10 分鐘, 愈多趟效果愈佳)。	模仿外部動作			習完一套拳			練習運作不隨意肌		體悟跨、胸胛的運作與身體內部的傳遞	
其他。					劍招			刺槍		趟堡架	

圖 5 楊家 42 式太極拳之技術藍圖

資料來源：筆者訪談整理

## 楊家 42 式太極拳功法簡介

在這一個章節裡，筆者會以圖文的方式簡單的介紹楊家 42 式太極拳的幾個主要功法。不過，在此要特別強調「明師」的重要性，無論是對武術、對氣功或是其他修行的法門有興趣，都不該只透過閱讀書本的方式來進行修練，因為太極拳的功夫是十分精細的，肌肉、骨頭的角度或流動的位置搞不清楚，則失之毫釐，差之千里。而且「頭腦」是練功的一大障礙，當我們以為自己已經理解了、達到要求了，卻往往只是被良好的自我感覺給欺騙了。而老師的從旁指導、示範、糾正，能夠讓習者少走許多冤枉路。所以誠心建議想學習太極拳的同好們，能夠利用資訊媒體或多跑幾個場子，就能找到有真才實學，並且適合自己的老師。

### 一・腹式呼吸

效用：

1. 撐開胸骨，增加肺活量。
2. 強化心臟功能，按摩五臟六腑。
3. 有助於發勁等武術效果。

學習要領：

1. 練拳時不必刻意要求，以免造成憋氣或氣滯的情形。
2. 日常生活的行住坐臥皆可練習，成為無意識的習慣後，

練拳時自然能達到逆腹式呼吸的要求。

3. 吸氣時，感覺小腹微縮；吐氣時感覺小腹微凸。但以肉眼觀察或是以手掌按壓的感覺，無論是吸氣或吐氣，盡量讓肚子在外觀上保持不動。
4. 呼吸須細緩深長。

## 二・轉腰甩手

效用：

1. 轉腰甩手功可以扭轉大部分的脊椎，使脊椎與附近的肌群得到強化。
2. 雙手的拍擊，可以按摩腎臟與腹部。
3. 有助於鬆開手部的關節與沾黏的筋肉。

學習要領：

1. 雙腳與肩同寬。
2. 腳掌往前，平行掌。
3. 坐胯。
4. 手掌成手刀狀。
5. 啟動時，感覺重量落入左邊的腳底湧泉穴，右側身體跟著旋轉到極限，感覺雙手自肩部以下完全放鬆，想像自己的身體和雙手像是手搖鼓(童玩)般擺動。
6. 左式結束時，左手刀會拍到右側髖部，右手刀則拍擊左側臀部。
7. 左式結束後，重心流至右側，並落入右邊的腳底湧泉穴。

8. 左右反覆，約練習 10 分鐘左右即可。

9. 全程頭部都不需轉動，目光直視。

### 三・踩蹬

效用：

1. 強化下肢肌力，提升下盤穩定度。
2. 練習脊椎與腰胯的扭轉。
3. 強化肩胛骨，並可體會劈掌的肌肉運作路徑。

學習要領：

1. 右腳掌與身體朝向右前方 45 度。
2. 坐胯，右腳微曲。
3. 左腳抬高至極限，並感覺動能來自左腳大腿，雙手同時以平行的手刀狀抬高，前臂與地面垂直。
4. 腰胯向左旋轉，左腳與雙手刀如同心圓般同步轉動，同時落下。
5. 落下的左腳朝向左前方 45 度，重心往前移動至左腳，身體亦朝向左前方 45 度。
6. 反覆練習約 30 分鐘。

### 四・站椿

效用：

1. 有助於體會靜止的球體，體會鬆，體會放鬆的肌肉掛在骨骼上的感覺。
2. 使身形、骨架恢復自然端正的狀態。

3. 刺激湧泉穴，使體內氣機盎然。
4. 提高新陳代謝率。
5. 若要體驗功夫，需站樁半個小時以上。將站樁時間拉長到一小時以上，對許多疾病有改善效果。
6. 站樁是一種內觀工夫，長時間練習可以使自己對於身體構造、身體感覺、念頭想法有更敏銳的覺察。

學習要領：

1. 雙腳與肩同寬。
2. 腳掌平行。
3. 膝蓋微蹲，膝不過腳尖。
4. 雙手自然下垂置於大腿前(手掌由內向外翻)。
5. 下巴微收，舌頂上顎。
6. 鬆腰落胯，全身重量落入湧泉穴。
7. 意念放空，微守丹田。
8. 時時關照自己的身體，如有痠、痛、緊處，即以意念放鬆該部位。

## 五・拳架

效用：

1. 運轉全身各部位的肌肉與筋骨，使之能拆開並運作自如。
2. 強化全身各部位的肌肉與筋骨。
3. 使沾黏或錯位的肌肉骨骼得以恢復自然健康的狀態。
4. 體會重量的流動，為了發勁、爆發力等武術威力作準備。

5. 練習發勁的內部路徑(肌肉骨的傳遞路徑)。

學習要領：

1. 必須找到明師，有老師時時指導才會進步。
2. 就錯誤的部分或老師的指導反覆思考演練單一招式。
3. 如果有心想學內家拳法，則務必放掉外家拳的舊概念。
4. 整套拳練來，從起式到結束，都必須合乎練拳的要求。(請參閱本書第二章《太極拳的基本心法》)
5. 建議左式、右式都要練習，肌肉骨頭的發展才會平均。
6. 以正常速度練習一趟拳約 10 分鐘左右，習拳者可以依照自己的需求調整速度。欲細細體會拳架間的流動、身體的感覺變化者可以放慢速度；整套拳的細節都可以掌握時，才建議偶爾可以加快速度，以體驗行拳走架不同的感覺味道。
7. 只求每天熱開筋骨，左右兩式個練習一遍即可；若是要體會功夫，則練習的次數越多越好(但是練拳寧可求精，如果時間就是這麼多，還是要慢慢練，不可貪快)。
8. 可以針對自身的需求，重複練習某個單一招式。例如：手腕有舊傷者，可以每日多花一些時間反覆練習「單鞭」，可以強化腕部關節，並加快傷處的恢復速度。

◎以下為楊家 42 式太極拳的招式與功效對照表(本書並未提供拳架的圖片或相片，是為了避免讀者照本宣科、望文生義，



而錯過了體驗真正太極拳的機會。再次提醒，任何功法的練習，都必須找到願意協助指導的名師，才不會事倍功半。):

編號	招式	功效(本書僅討論各招式運作的身體部位，每個招式在武術上運用則不列入討論)
1	起勢－開太極	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 體會將全身重量落至湧泉穴後的反作用力。</li><li>2. 將脊椎上下拆開。</li></ol>
2	攬雀尾（抱月 / 棚、履、擠、按）	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 練習太極球體的棚勁。</li><li>2. 練習由腰胯傳遞至雙手的外部路徑。</li></ol>
3	單鞭	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 練習以腰胯為圓心，手腕為外圈的同心圓。</li><li>2. 練習由腳底傳遞至手的身體內部路徑。</li><li>3. 擰轉脊椎。</li><li>4. 強化手腕關節。</li></ol>
4	提手上勢	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 練習肩胛與球體的縮合。</li><li>2. 練習以肩胛的上下位移帶動手、腳運動。</li><li>3. 練習「靠」。</li></ol>



		2. 練習由腳底傳遞至手的身體內部路徑。 3. 擰轉脊椎。 4. 強化手腕關節。
13	肘底捶	1. 練習脊椎如獵豹般的波浪擺動與爆發力。 2. 練習能量由脊椎傳遞至拳頭的身體內部路徑。
14	左右倒攢猴	1. 練習胯與肩胛的拆開。 2. 練習上半身的整體運作往下拍落。
15	斜飛勢	1. 練習腰胯與肩胛骨的旋轉。 2. 拉伸大腿肌肉。
16	左右雲手：2 次	1. 練習以腰胯為主，帶動肩胛骨與全身的壓縮與放鬆。
17	金雞獨立	1. 胯骨作極限範圍的運動。 2. 練習單腳的平衡。
18	轉身蹬腳	1. 以腰胯為動能單腳原地轉圈，能練習平衡。

13. Löffelgymnastik  
Löffel, als Werkzeug  
für die Gymnastik

		2. 蹬腳時，能拉伸腿部後側肌肉。
19	進步栽捶	1. 練習半邊身體的旋轉運作。
20	斜捶劈掛	1. 體會球體的膨脹。 2. 練習一側的肩胛收縮與伸展。 3. 強化一側的三角肌。
21	撇身捶	1. 練習一側的胯的擠壓。 2. 胯帶動肩胛的運作。
22	左右分腳	1. 以胯為動能踢腿，運動拉開腿部肌肉。
23	下勢	1. 練習將格體垂直落下，可撐開胯骨。
24	抱月/金雞獨立/肘靠	1. 以重量移動的能量，轉換為肘靠的能量。
25	撲面掌	1. 拉伸脊椎。
26	海底針	1. 練習以胯的運作帶動手。
27	扇通背	1. 運作肩胛骨而形成格體。
28	白蛇吐信	1. 練習半邊身體的旋轉擠壓。

29	小擒拿	1. 以胯為動能，肘為圓心旋轉的擒拿術。
30	野馬分鬃	1. 練習球體的撐開與收縮。 2. 練習太極拳的穿梭身法。
31	玉女穿梭	1. 練習讓能量由脊椎底部往上傳遞至手掌。 2. 練習太極拳的移動步法。
32	手揮琵琶	1. 練習以腰胯為動能，肘為圓心，揮動前臂。
33	翻身二起腿	1. 體會身體重量落至湧泉穴的反作用力。 2. 利用反作用力翻身踢腿。
34	下勢	1. 練習將格體垂直落下，可撐開胯骨。
35	上步七星	1. 練習運作肩胛骨，形成防禦的格體。
36	退步跨虎	1. 練習以胯的運作帶動手。
37	風擺荷葉(迎風擺柳)	1. 練習以肩胛骨的旋轉帶動手部運作。 2. 以單一腳底湧泉穴為圓心，腰跨為動能自轉一

		圈。
38	擺蓮腿	1. 練習半邊身體不動，以腰跨為動能踢腿。
39	彎弓射虎	1. 練習以腰跨為動能，帶動肩胛骨與上半身的傳動。
40	搜膝拗步	1. 練習脊椎與腰胯的扭轉。 2. 強化肩胛骨，並可體會劈掌的肌肉運作路徑。
41	搬攔捶	1. 練習以腰胯為主，拳如撞鐘槌般放鬆擊出。
42	收勢—合太極	1. 練習腰胯和肩胛骨的收合、傳遞與展開。

## 六・其他

除了上述的基本功夫外，本門的鍾文淵老師還有傳授太極劍法與槍法，但這兩種功夫都是為了讓學員達到武術的境界而作準備，練習久了當然有強身健體之功效，但是本書旨在討論太極拳功法與健康、與身體機能的關聯，因此這個部分就不再進行討論。

書名

作者 /

出版日期 /

定價 /

出版 城邦印書館股份有限公司

地址 新北市中和區中山路二段 351 號 7 樓之 9

電話 02-8221-7228 傳真 02-8221-7227



—版權所有 . 侵犯必究— 本書之創作及內容 , 由作者保留其獨家著作權。