



---

# 十三勢太極拳

(又名八門五步)

熊養和老師 傳 授  
黃清麟 筆述及示範



## 目 錄

# 十三勢太極拳

一、前言	1
二、概述	2
三、技法	4
四、茲恭錄張三豐祖師著太極拳論	5
五、恭錄王宗岳先生著太極拳論	6
六、十三勢太極拳	8
(一) 動作名稱	8
(二) 動作圖解	9
七、後記	60
(一) 師生緣	61
(二) 誌謝	64
(三) 學習者參賽佳績	65



## 一、前言

現今工商繁榮，資訊科技發達，然而人們因為工作繁忙與時空的局限，或為家務操勞，經常缺乏適當的運動。若要找一項不受空間與器材限制，又隨時隨地可以演練，而不致讓身心太過疲勞，則非太極拳術莫屬！

先師 熊公養和言：運動為人類生存所必需，有適當之運動而後方能有強健之身體，進而發揮潛在之體能，增長智慧與活力…凡百事業，始可賴強健之身體以建樹，惟運動之科目繁多，不勝枚舉，求所謂適當之運動，其動作溫和，盡人皆宜，由淺入深，可剛可柔，隨時隨地，均可行之勿輟而又無弊端者，則莫過于太極拳術矣。

因此乃作《十三勢太極拳圖解》以供大眾參考，茲不負先師教導之恩矣！



# 十三勢太極拳

## 二、概 述

公元2000年余服務于行政院農業委員會林業試驗所福山研究中心（福山植物園），當時副研究員林則桐先生贈余《太極拳譜》註<sup>1</sup>一書，內有〈清代楊氏傳鈔老譜〉。第一段開宗明義寫著：八門五步十三勢是太極拳的基本原理，更註明了「棚（南）、履（西）、擠（東）、按（北）、採（西北）、捌（東南）、肘（東北）、靠（西南）、方位八門。」註<sup>2</sup>于是觸動我想起熊養和老師所說：「這一套楊氏太極拳從棚履擠按到單鞭共有八次，如此的編排，就是與太極、陰陽、五行、八卦有關係。」當時看到了這樣的關聯性，便開始思考，如何將「方位八門」這段文字套上動作；所以就將楊氏太極拳套路，第一段的招式動作稍做調整，並依序配上相符的八個方位；當運心觀照各個方位的同時，身隨心走，氣隨心調，方位一走完，回歸原點，完整的套路也就水到渠成了！

清麟少從師學，習之既久，而樂此不疲，感其義理深遠，初學者不易窺其神髓，契入堂奧；今為同好易于了解起見，特將繁奧的太極



拳術做簡化的編排，並拍攝成便于觀摩的影片，讓初學者容易入門。

末學學藝未精，不揣淺陋，憑藉一股熱忱，將所知所學貢獻出來，希望精于此太極拳術的先進和專家們，能夠不吝給予指教，清麟將感激不盡！

## 十三勢太極拳

註1：詳清·王宗岳等著述《太極拳譜》，頁110至111；台北大展出版社出版；1996年3月初版（本書由北京人民體育出版社授權中文繁體字版）。

註2：古書中，「履」字原寫作「攬」、「肘」作「拊」、「靠」作「攆」；因今日電子文書中無法顯示，故本書統一寫為「履」、「肘」、「靠」，特此註明。



### 三、技 法

太極拳動作以圓為原則；以太極、陰陽、五行、八卦為內涵，以攻防為實際應用，所以行拳時，兩腳移動是運用虛實陰陽交換的原理，身體作前後左右而有軸心的轉動，屬於五行的原理，兩手盤圓，是太極、八卦的原理。

行拳的外在環境，是應用易經當中，周文王所造的，後天八卦方位順序來進行，所以本身和外在環境配合起來，就是腳分陰陽，身轉五行，手捧太極、八卦，來做自然綜合性的運動。

行拳的內在攝心，是運用佛教「毗婆舍那」智慧禪的方法，用正念來觀照每一個動作，從開始到結束，綿綿相續之間的動靜與感受，其所培養出的覺知力，能體悟出無常的道理，進而達到身體輕安，內心明覺的境界。這也是「動中修」的實際練習。

將「禪」與「武」相結合，既修心又練身，如此既能調伏身心，又能開啟智慧、減少煩惱，讓身心的境界更進一步的提昇，這是習武者逐漸臻于圓滿的結果。最後引用張三豐祖師在《太極拳論》中所提到的：「欲天下豪傑延年益壽，不徒作技藝之末也。」余深感祖師慈悲，用心良深，故願與大眾分享心得！



#### 四、茲恭錄張三豐祖師著太極拳論

## 太極拳論 張三豐

一舉動，週身俱要輕靈，尤須貫串。氣宜鼓蕩，神宜內斂。無使有缺陷處，無使有凸凹處，無使有斷續處。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。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，有前即有後，有左即有右。如意要向上，即寓下意。若將物掀起，而加以挫之之意。斯其根自斷，乃壞之速而無疑。虛實宜分清楚，一處有一處虛實，處處總此皆如是。周身節節貫串，無令絲毫間斷耳。

長拳者如長江大海滔滔不絕也。十三勢者，棚、履、擠、按、採、捌、肘、靠，此八卦也。進步、退步、左顧、右盼、中定，此五行也。棚、履、擠、按，即乾、坤、坎、離，四正方也。採、捌、肘、靠，即巽、震、兌、艮、四斜角也。進、退、顧、盼、定，即金木水火土也。合之則為十三勢也。

## 十二勢太極拳



## 五、恭錄王宗岳先生著太極拳論

# 太極拳論 清代 王宗岳

太極者，無極而生，動靜之機，陰陽之母也。動之則分，靜之則合。無過不及，隨曲就伸。人剛我柔謂之「走」，我順人背謂之「黏」。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，氣沈丹田，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，唯勢有區別，概不外壯欺弱、慢讓快耳！有力打無力，手慢讓手快，是皆先天自然之能，非關學力而有為也！

察「四兩撥千斤」之句，顯非力勝；觀耄耋能禦眾之形，快何能為？！

立如平準，活似車輪。偏沈則隨，雙重則滯。每見數年純功，不能運化者，率皆自為人制，雙重之病未能悟耳！

欲避此病，須知陰陽：黏即是走，走即是黏；陰不離陽，陽不離陰；陰陽相濟；方為懂



勁。懂勁後愈練愈精，默識揣摩，漸至從心所欲。

本是「捨己從人」，多誤「捨近求遠」。所謂「差之毫釐，謬之千里」，學者不可不詳辨焉！是為論。

萬本《太極拳功解》後有兩條評註——註<sup>3</sup>。

其一：「此論句句切實，並無一字敷衍陪襯，非有夙慧，不能悟也，先師不肯妄傳，非獨擇人，亦恐妄費功夫耳」。

其二：「右係五當山張三豐老師遺論，欲天下豪傑，延年益壽，不徒作技藝之末也」。

## 十三勢太極拳

註3：同註1，詳《太極拳譜》一書 p 36。



## 六、十三勢太極拳

### (一) 動作名稱

1. 起勢（南）
2. 棚（南）
3. 履（西）
4. 擠（東）
5. 按（北）開、合、左顧、右盼、按、左倒攆猴、  
右倒攆猴、退步履、按
6. 採（西北）單鞭
7. 捩（東南）提手上勢
8. 肘（東北）白鶴掠翅、左摟膝拗步、手揮琵琶
9. 靠（西南）轉身上步左靠
10. 收勢（南）右雲手、左雲手、抱虎歸山、十字手  
、合太極、並步歸原



## (二) 動作圖解

### 1. 起勢（南）

(1) 并步站立（面南），兩手直臂下垂，置于兩胯側，手心朝內，手指朝下，兩眼平視。（圖一～1）



（圖一～1）

(2) 兩手不變，兩腳微屈，身體重心移于右腳，左腳跟微提（面南），兩眼平視。（圖一～2）



（圖一～2）



- (3) 兩手不變，左腳向左橫移一步，于肩同寬，腳掌平行，身體重心在右腳（面南），兩眼平視。  
（圖一～3）



（圖一～3）

- (4) 兩手不變，身體重心由右腳，移于兩腳中間，成兩腳于肩同寬，平行站立步（面南），兩眼平視。  
（圖一～4）



（圖一～4）

# 十三勢太極拳



- (5) 兩腳不動，兩手由下，向兩側直臂上提，手心朝下，手指朝兩側，高于肩平時，再屈肘外旋腕，向兩側直伸，高于肩平，兩手心朝上，兩手指朝兩側（面南），兩眼平視。（圖一～5）



（圖一～5）

- (6) 兩腳不動，兩手由兩側直臂向內合併，置于胸前，高于肩平，兩手平行，手心朝上，手指朝前（面南），兩眼平視。（圖一～6）



（圖一～6）

# 十三勢太極拳



# 十三勢太極拳

(7) 兩腳不動，兩手由前內旋腕向內屈肘，置于胸前，高于胸平，兩手心朝下，兩手指相對，兩拇指微貼前胸（面南），兩眼平視。（圖一～7）



（圖一～7）

(8) 兩腳不動，兩手由胸前向兩側直臂下落，置于兩胯側，手心朝後，手指朝下（面南），兩眼平視。頂懸身正，舌抵上顎，唇齒相合，以鼻呼吸，純任自然。（圖一～8）



（圖一～8）



(9) 兩腳不動，身體下沉，屈膝成馬步，同時兩手直臂由下向前、向上提起，高于肩平時再屈肘內收，置于兩肩前，高于肩平，兩手平行，兩手心朝下，兩手指朝前（面南），目視前方。（圖一～9）



（圖一～9）

(10) 兩腳不動，身體立起，兩腳與肩同寬，平行站立，同時兩手由前內收至兩脇側時，再直臂下落，置于兩胯側，兩肘微張，兩手指上提，兩手掌下坐，兩手心朝下，兩手指朝前（面南），目視前方（起勢）。（圖一～10）



（圖一～10）

# 十三勢太極拳



## 攻防含義：

- (1) (2) (3) (4) 虛實分清的開步；
- (5) (6) (7) (8) 胸部開合的起手。
- (9) (10)

1. 身沉手浮的律動訓練。

2. 設對方以右弓步雙手握拳擊我左右前胸，我以雙手由下向上，從對方雙手中間，分開採拿對方雙手肘或手腕，再以腰腿勁向前推出或向下沉按。起勢



## 2. 棚 (南)

- (1) 接前式，身體左轉90度（面東），左腳屈膝成左弓步，同時兩手隨轉置于左腳兩側，兩手心朝後，兩手指朝下，目視前方。（圖二～1）



（圖二～1）

- (2) 上動不停，身體立起，成左前右後之直立步（面東），同時右手由下直臂向上環繞，置于上方，手心朝上，手指朝左，左手直臂下垂，手心朝下，手指朝前，目視右手上方。（圖二～2）

註：腰椎或頸椎有問題者，抬頭拉腰時注意自己的適度範圍，慢慢的適應動作，切勿勉強！



（圖二～2）



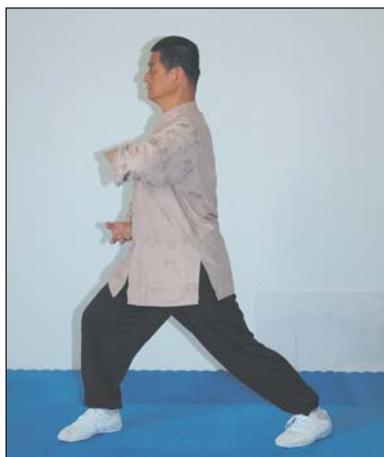
# 十三勢太極拳

(3) 上動不停，身體右轉90度（面南）成兩腳與肩同寬，平行站立，同時右手由上直臂向右平伸，高于肩平，手心朝下，手指朝右，左手由下直臂外旋腕向上、向左平伸，高于肩平，手心朝上，手指朝左，目視前方。（圖二～3）



（圖二～3）

(4) 上動不停，身體右轉90度（面西）成右弓步，同時右手隨轉由右向下屈肘，置于右腰側，手心朝上，手指朝左，左手由左向上、向右、向下劃弧，屈肘置于右腰側，手心朝下，手指朝右，兩手心相對（如抱球狀），目視前方。（圖二～4）



（圖二～4）



(5) 上動不停，兩手不變，身體左轉180度（面東），左腳屈膝成左弓步，目視前方。（圖二～5）



（圖二～5）

(6) 上動不停，身體右轉90度（面南）右腳屈膝成右弓步，左手隨轉向前直伸，高于肩平，手心朝前下，手指朝右上，同時右手屈肘向後頂肘，置于右腰側，手心朝上，手指朝前，目視左手前方。（圖二～6）

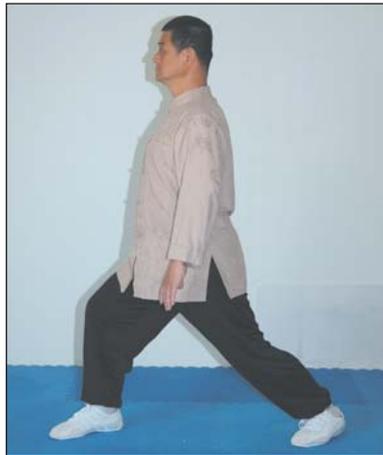


（圖二～6）

# 十三勢太極拳



(7) 上動不停，兩腳不動，身體右轉90度（面西），同時兩手下落，置于右腳兩側，兩手心朝後，兩手指朝下，目視前方。（圖二～7）



（圖二～7）

(8) 上動不停，兩手不變，身體左轉90度（面南），重心移于右腳，左腳移置右腳前，腳尖虛點地面，成左虛步，目視前方。（圖二～8）



（圖二～8）

# 十三勢太極拳



(9) 緊接上動，身體右轉90度（面西）成左前點步，同時左手隨轉，直臂由下向右向上環繞，置于上方，手心朝上，手指朝右，右手直臂下垂，手心朝下，手指朝前，目視左手上方。（圖二～9）



（圖二～9）

(10) 上動不停，身體左轉90度（面南）成左前點步，同時左手隨轉由上直臂向左平伸，高于肩平，手心朝下，手指朝左，右手由下直臂外旋腕向上、向右平伸，高于肩平，手心朝上，手指朝右，目視前方。

（圖二～10）



（圖二～10）

# 十三勢太極拳



# 十三勢太極拳

(11) 上動不停，身體左轉90度（面東）成左虛步，同時左手隨轉由左向下屈肘，置于左腰側，手心朝上，手指朝右，右手由右向上、向左、向下劃弧，屈肘置于左腰側，手心朝下，手指朝左，兩手心相對（如抱球狀），目視前方。（圖二～11）



（圖二～11）

(12) 上動不停，兩腳不動，兩手不變，身體右轉180度（面西），目視前方。（圖二～12）



（圖二～12）



(13) 上動不停，左腳向前一步，屈膝成左弓步，身體左轉90度（面南），同時左手由右腰側向前棚出，置于左胸前，掌根高與肩平，手心朝內上，手指朝前上，右手微下沉，屈肘置于右腰側，手心朝下，手指朝前，目視左手前方（棚）。（圖二～13）



（圖二～13）

# 十三勢太極拳



## 攻防含義：

(1) 對方以右弓步右拳擊我前胸時，我即身隨腰腿向左轉化。

(2) 同時迅以右手向上劃弧棚開來勢。

(3) (4) 隨身腰右轉，左手由上向下封對方右肘。

(5) 再以腰腿勁向左帶化。

(6) 將來勢完全化開時，以腰腿勁，帶動左掌，推擊對方前胸。

(7) 放掌待勢。

(8) 虛步待勢。

(9) 設對方以右弓步左拳擊我前胸時，我即身隨腰腿向右轉化，同時迅以左手向上劃弧，棚開來勢，對方收回左拳，復以右拳擊我前胸。

(10) (11) 隨身腰左轉，以右手由上向下封拿對方右手肘或右手腕。

(12) 再以腰腿勁，向右帶化。

(13) 將來勢完全化開時，我之右手採其對方右肘或右手腕，再上左步，封住對方右腿後方，左手屈肘由對方右腋下，以左肱之橫勁向對方前胸棚出。(棚)棚



### 3. 履（西）

- (1) 緊接上動，重心後移，身體右轉90度（面西），成右後坐步，同時左手弧形屈肘收回，置于右腰側，手心朝上，手指朝右，右手微提，手心朝下，手指朝左，兩手心相對（如抱球狀），目視前方。（圖三～1）



（圖三～1）

- (2) 上動不停，身體左轉90度（面南），重心前移，成左弓步，同時右手向前直伸，高于肩平，手心朝前下，手指朝左上，左手隨轉，置于左腰側，手心朝上，手指朝前，目視右手前方。（圖三～2）



（圖三～2）



# 十三勢太極拳

(3) 上動不停，兩腳不動（面南），兩手下落，置于左腳兩側，兩手心朝後，兩手指朝下，目視前方。

（圖三～3）



（圖三～3）

(4) 上動不停，兩手不變，重心移于左腿，身體右轉90度（面西），右腳移置左腳前，腳尖虛點地面，成右虛步，目視前方。（圖三～4）



（圖三～4）



- (5) 緊接上動，身體左轉90度（面南）成右前點步，同時右手直臂由下向左，向上環繞，置于上方，手心朝上，手指朝左，左手直臂下垂，手心朝下，手指朝前，目視右手上方。（圖三～5）



（圖三～5）

- (6) 上動不停，身體右轉90度（面西）成右前點步，同時右手隨轉由上直臂向右平伸，高于肩平，手心朝下，手指朝右，左手由下直臂外旋腕向上、向左平伸，高于肩平，手心朝上，手指朝左，目視前方。

（圖三～6）



（圖三～6）

# 十三勢太極拳



# 十三勢太極拳

(7) 上動不停，身體右轉90度（面北）成右虛步，同時右手隨轉由右向下屈肘，置于右腰側，手心朝上，手指朝左，左手由左向上、向右、向下劃弧，屈肘置于右腰側，手心朝下，手指朝右，兩手心相對（如抱球狀），目視前方。（圖三～7）



（圖三～7）

(8) 上動不停，兩腳兩手不變，身體左轉180度（面南），目視前方。（圖三～8）



（圖三～8）



(9) 上動不停，右腳向前一步，屈膝成右弓步，身體右轉90度（面西），同時右手由左腰側向前棚出，置于右胸前，掌根高于肩平，手心朝內上，手指朝前上，左手微下沉，屈肘置于左腰側，手心朝下，手指朝前，目視右手前方。（圖三～9）



（圖三～9）

(10) 上動不停，重心後移，身體左轉90度（面南），成左後坐步，同時右手弧形收回，屈肘置于左腰側，手心朝上，手指朝左，左手微提，手心朝下，手指朝右，兩手心相對（如抱球狀），目視前方。

（圖三～10）



（圖三～10）

# 十三勢太極拳



# 十三勢太極拳

(11) 上動不停，身體右轉90度（面西），重心前移，成右弓步，同時左手向前直伸，高于肩平，手心朝前下，手指朝右上，右手隨轉，置于右腰側，手心朝上，手指朝前，目視前方。（圖三～11）



（圖三～11）

(12) 上動不停，重心後移，成左後坐步（面西），同時左手由前向下，向右，向上，再向下于胸前逆時針立圓繞環一週，屈肘置于腹前，手心朝上，手指朝前，右手由下向右，向上，向前蓋掌，直臂置于左手前，手心朝下，手指朝前，目視右手前方（履）。（圖三～12）



（圖三～12）



## 攻防含義：

(1) (2) 設對方被我掬勁攻擊將到未到時，即用左掌封住我左肱抽回右手，再用右拳擊我左脇，我向右後鬆化，再向左轉化，同時右掌以腰腿勁向前推擊對方前胸。

(3) 放掌待勢。

(4) 虛步待勢。

(5) 設對方被我右掌攻擊時，即鬆左步換右步再上左步，同時右手順時針繞圈化開我之右掌，左手隨繞由上向下壓住我之右掌，再以右拳擊我前胸，我即身隨腰腿向左轉化，同時迅以右手向上劃弧，掬開來勢，對方收回右拳，復以左拳擊我前胸。

(6) (7) 隨身腰右轉，以左手由上向下封對方左手肘或左手腕。

(8) 再以腰腿勁，向左帶化。

(9) 將來勢完全化開時，我之左手採其對方左手肘或左手腕，再上右步，封住對方左腿後方，右手屈肘由對方左腋下，以右肱之橫勁向對方前胸掬出。

(10) (11) 設對方被我掬勁攻擊將到未到時，即用右掌封我右肱，再用左拳擊我右脇，我向左後鬆化，再向右轉化，同時左掌以腰腿勁向前推擊對方前胸。

(12) 設對方用右掌由右向左、向下化開我左手，再用左拳擊我前胸，我用左手採執對方之左手腕，右手亦即乘勢封拿對方之左肘活節處，以腰腿勁往左側履之。(履)履



# 十三勢太極拳

## 4. 擠(東)

- (1) 緊接上動，右腳內扣，左腳外擺，身體左轉180度（面東），右腳繞過左腳，置于左腳前，腳尖虛點地面，成右前點步，同時兩手下垂隨轉，由左下向後，向上，向前劃弧，右手屈肘置于胸前，手心朝內，手指朝左上，食指尖高于肩平，左手掌貼住右手內肱，掌心朝外，手指朝右上，兩手在胸前相接，置于胸前，高于胸平，目視前方。（圖四～1）



（圖四～1）

- (2) 上動不停，右腳向前上步，屈膝成右弓步（面東），兩手不變，隨身體向前擠出，置于胸前，高于胸平，目視前方（擠）。（圖四～2）



（圖四～2）



## 攻防含義：

(1) (2) 設對方以左腳在前之後坐步，用右手採拿我之右手腕，左手封拿我之右肘活節處，履我之右手時，我即順勢屈右肘，左手掌貼住右手內肱，再以腰腿勁擠對方前胸。(擠) 擠

# 十三勢太極拳



# 十三勢太極拳

## 5. 按（北）開、合、左顧、右盼、按、左倒攆猴、右倒攆猴、退步履、按

(1) 緊接上動，兩腳不動（面東），兩手由胸前外旋腕垂肘，左右平行分開，手心朝內，手指朝前上，置于胸前，掌根高于肩平，目視前方（開）。（圖五～1）



（圖五～1）

(2) 上動不停，兩腳不動（面東），兩手直臂內旋腕，平行置于胸前，高于肩平，手心朝下，手指朝前，目視前方。（圖五～2）



（圖五～2）



- (3) 上動不停，重心後移成左後坐步（面東），同時兩手屈肘內收，置于胸前，高于胸平，兩手心朝下，兩手指相對，目視前方（合）。（圖五～3）



（圖五～3）

- (4) 上動不停，兩腳兩手不變，身體左轉45度（面東北），目視前方（左顧）。（圖五～4）



（圖五～4）

# 十三勢太極拳



(5) 上動不停，兩腳兩手不變，身體右轉90度（面東南），目視前方（右盼）。（圖五～5）



（圖五～5）

(6) 上動不停，兩腳不動，身體左轉45度（面東），兩肘下沉，重心前移，右腳屈膝成右弓步，同時兩掌向前按出，掌根高于肩平，兩手心朝前，兩手指朝上，目視前方（按）。（圖五～6）



（圖五～6）

# 十三勢太極拳



- (7) 緊接上動，重心後移成左後坐步（面東），同時左手由前外旋腕屈肘，經左耳邊向後直伸，置于左後方，掌根高于肩平，手心朝上，手指朝左後上方，右手不變，目視右手前方（左倒攆猴）。（圖五～7）



（圖五～7）

- (8) 上動不停，右腳後退一步，成右後坐步（面東），同時右手由前外旋腕屈肘經右耳邊向後直伸，置于右後方，掌根高于肩平，手心朝上，手指朝右後上方，左手由左後屈肘經左耳邊再向前坐腕直伸，置于胸前，掌根高于肩平，手心朝前下，手指朝前上，目視左手前方（右倒攆猴）。（圖五～8）



（圖五～8）

# 十三勢太極拳