



十三勢太極拳是清麟學習太極拳的心得分享，希望借此簡單、明了、容易學的套路編排，能讓更多愛好者加入太極拳運動。

Through the Thirteen Style Tai Chi Chuan, Master Huang Ching Lin wishes to share his experience with hopes that these concise and simple steps will encourage more enthusiasts to better appreciate the arts of Tai Chi Chuan.

「歡顏武藝」是一個理念，也是一套有層次的學習系統，更是在宜蘭縣太極拳協會內的一個團隊，因為恩師熊養和老師是宜蘭縣太極拳協會的創會理事長，所以我們也承襲著他的理念與教導。

黃清麟的武藝拳種專長項目是：

- 熊養和老師傳授－楊氏太極拳
- 熊養和老師傳授－北派少林拳
- 游榮春老師傳授－太祖長肢猴拳
- 游榮春老師傳授－太祖化鶴拳

手冊內資料、網路電子書與紀錄影片是給學員們了解本團隊的武藝來源，學習過程和心得分享以及備忘，能方便流傳後代。

"Happy Martial Arts" is a philosophy and system of methodical learning; it is also the name of a team in Tai Chi Chuan Association of Yilan County. The teachings and philosophies of Master Hsiung Yang Ho (Xiong Yang He), founding director of the association, are also compiled in this book.

Huang Qing Lin's martial arts focus on the following:

- Master Xiong Yang He's teachings on Yang Style Tai Chi Chuan
- Master Xiong Yang He's teachings on Northern Shao Lin Chuan
- Master Yu Rong Chun's teachings on Taizu Long Arm Monkey Fist
- Master Yu Rong Chun's teachings on Taizu Crane Fist

The manual, e-book, and online video clips aim to provide students and future generations with a better understanding of the foundations to this martial arts and the team's learning experiences.

ISBN:978-957-43-2927-4

9 789574 329274

傳承精華手冊 · 黃清麟彙編

歡顏武藝

The Essence of Chinese Martial Arts - A Heritage
Compiled by Master Huang Ching Lin

歡顏武藝

"HAPPY MARTIAL ARTS"



About the Author
Huang Ching Lin
作者簡介 黃清麟



1955年生於台灣、宜蘭，嘉義農專農場管理科畢業，現在任職於農委會林試所福山研究中心。宜蘭縣太極拳協會總教練。通過宜蘭縣武術協會，鑑定合格，中華國術三段。多次參加國際武術表演。

武術著作：
1.華佗五禽之戲導引術
2.太祖化鶴拳(一)
3.自編十三勢太極拳

Born in 1955 in Yilan, Taiwan, he graduated from Chiayi Agricultural Farm Management Division and currently works in Fushan Center of Taiwan Forestry Research Institute. Master Huang Ching Lin is also the principal coach of Yilan Tai Chi Chuan Association, accredited by Yilan Wushu Association as 3rd Grade in Chinese martial arts. He also participated in several international martial arts events.

Literary Work of Martial Arts:
1. The Hua Tuo's Five Mimic-animal Conduction Exercise
2. The Taizu's Crane Fist
3. The Thirteen Style of Tai Chi Chuan (Self-composed)

傳稱三丰祖師平生有「五嗜」

- 一、月夜舞劍（可以增神）
- 二、黑夜打拳（可以益精）
- 三、風夜登山（可以長氣）
- 四、雨夜讀經（可以明心）
- 五、子夜靜坐（可以見性）

※本「五嗜」來源《太極拳譜內外功研幾錄》施調梅先生編著



目 錄

《歡顏武藝》導讀.....	5
序文一 行政院農業委員會林業試驗所黃裕星所長.....	6
序文二 宜蘭縣太極拳協會 吳淑漳理事長.....	7
序文三 謝朝清師兄.....	8
序文四 台灣傳統武學太極拳刀劍桿散手協會 劉曉賦理事長.....	9
序文五 台灣傳統武學太極拳刀劍桿散手協會 瞿玉娟秘書長.....	10
前言.....	11

【第一章】歡顏武藝—黃清麟

<u>自傳.....</u>	14
武禪DIY總綱.....	18
武禪初步練習.....	18
武禪內法練習.....	18
武禪七要.....	19
師生緣.....	20

【第二章】國術大師—熊公養和

<u>熊公自傳.....</u>	23
<u>太極拳</u>	
太極拳之特徵與演進.....	27
太極拳教學注意事項.....	35
研習太極拳之扼要重點.....	40
太極拳釋義.....	45
太極劍法圖解.....	51
太極刀單雙練法圖解.....	55



太極拳刀劍桿散手合編	59
少林拳	
五合手（又名曦陽掌）	65
連環劍（形意拳）	67
少林四門十路雙劍	68
太祖棍法圖解	69
太祖十八棍對練	70
六路花槍（又名五點梅花槍）	74
春秋大刀（關公下山式）	75
春秋大刀製作	76
板凳使用法	77
示範影片	78
紀念專輯	
國術大師熊養和先生紀念集	79
先師熊公養和百歲誕辰紀念專輯	79
紀念太極拳大師熊公養和百齡晉二十誕辰專刊	79

【第三章】師承武藝

武藝

張鏡影老師	81
游榮春老師	82
李春生老師	84
釋玄熹法師	86
林愛蓮老師	88
劍穗製作	90
郭牧并老師	92
釋雁喜法師	93
施正忠老師	94



黃守禮老師.....	96
黃昇陽老師.....	98

禪法

釋雁影禪師.....	100
柏林禪師.....	100

【第四章】教學示範

武藝示範影片.....	103
中華傳統武藝基礎教材.....	103
拳術篇.....	103
兵器篇.....	106
氣功篇.....	107
楊氏太極拳.....	108
北派少林拳.....	109
青萍劍術一至六路.....	110
南派少林拳.....	117
天龍八部.....	118
太祖長肢猴拳.....	119
台灣傳統醒獅含套路表演.....	120
海峽兩岸武術交流表演集錦.....	120
華佗五禽之戲導引術.....	121
太祖化鶴拳（一）.....	126
十三勢太極拳（自編）.....	127

【第五章】內賢外德—黃淑梅

緬懷師承—師光普照.....	129
-----------------------	------------



【第六章】承先啟後

<u>師長合影</u>	134
<u>師兄情誼</u>	136
<u>武學傳承</u>	138

附 錄

編撰參考資料

<u>書籍</u>	145
-----------	-----

電子書分享

<u>電子書</u>	146
<u>教學示範</u>	146

影片分享

<u>師承武藝</u>	147
<u>影片</u>	147
<u>教學示範</u>	147

編後語

<u>助印芳名錄</u>	149
<u>致謝感恩</u>	150



「歡顏武藝」導讀

「歡顏武藝」是一個理念，也是一套有層次的學習系統，更是在宜蘭縣太極拳協會內的一個團隊，因為恩師熊養和老師是宜蘭縣太極拳協會的創會理事長，所以我們也承襲著他的理念與教導。

清麟的武藝拳種專長項目是：

- (一) 熊養和老師傳授—楊氏太極拳
- (二) 熊養和老師傳授—北派少林拳
- (三) 游榮春老師傳授—太祖長肢猴拳
- (四) 游榮春老師傳授—太祖化鶴拳

手冊內資料、網路電子書與紀錄影片是給學員們了解本團隊的武藝來源，學習過程和心得分享以及備忘，能方便流傳後代。

電子書與影片請至以下網路下載或掃描以下QR碼：

<http://g0919902131.wix.com/happymartialarts>



請參照其教學示範影片，研習自修。若有疑問，歡迎與作者電郵交流切磋。



序文一：融入自然 藝之至善

中華武藝悠遠博大，內蘊而後外顯，為融合自然力和美學之文化精髓，更為健身強國之基石，常人多難窺其堂奧。

黃清麟先生年少投於太極拳一代宗師熊養和大師門下習武修禪，受其啟蒙薰陶，盡濡太極拳精妙技藝，並領悟習禪修心涵養之高深意境，內外兼修而扎下往後數十年深厚武藝根基；嗣聚因緣分別與國內外十三位各家武藝大師切磋研習，融合貫通諸師技藝精華，再自創風格，已達發揚光大中華武藝之境界。

清麟先生習武之餘，亦專攻農業管理科學，自前國立嘉義農專畢業後，即服務於行政院農業委員會林業試驗所福山研究中心，協助林業相關試驗研究之執行，以及福山植物園之管理；期間曾多次於林業試驗所員工活動中，表演精湛扎实武藝，且常於前來福山植物園參訪貴賓面前，配合解說員—黃淑梅小姐（清麟先生之夫人）提供導覽解說服務，即席獻上武藝絕學演出，伉儷情深、合作無間，融入福山優美自然生態，此般知性、感性與武藝律動合為一體之美，常令訪客讚嘆不已。

清麟先生性善寡言，但常與同好切磋交流、精進不止。近年更積極推動「歡顏武藝」理念，以循序漸進、歡欣學習的態度推廣武術技藝，著有所成，並勤將所學彙編撰寫成冊，無私與奉獻的精神令人感佩。值此專著付梓之際，樂予為序，共饗讀者。2015年立春於台北植物園。



黃裕星

黃裕星謹識
行政院農業委員會林業
試驗所 所長



序文二

太極拳乃中華文化之瑰寶，養生之要道，重在練身、練氣、養心。講求捨己從人，以柔克剛，用意不用力。運作過程，柔和、緩慢、自然。日日鍛鍊，持之以恆，不僅祛病延年，轉弱為強；且能裨益社稷，禦侮安邦，是一門值得推廣之武藝。

清麟君喜好武術，尤喜太極、形意、八卦、少林、化鶴、猴拳等，所學既深且廣，綜合武學，幾近百套。頃撰歡顏武藝傳承精華手冊一書，內容詳贍，其中對熊公養和先師著作：太極拳釋義、太極劍法圖解、太極刀單雙練法圖解、太祖棍法圖解、四門十路雙劍、太祖十八棍對練、六路花槍、春秋大刀等，均有深入研究與探討。對於熊恩師當年提示：太極拳之特徵與演進，拳經拳論之敘述，十三勢行功心解之剖析，以及太極拳教學注意事項，研習太極拳之扼要重點等，亦皆有所體悟。至於先師之武禪內觀法，勤修戒定慧，堅守信願行；動靜之中，深入禪定，融佛理於拳法之中，可謂有得於心。

清麟君與余為同門師兄弟，現任宜蘭縣太極拳協會常務理事，與余過從甚密，常相切磋，發揚熊恩師之精神，推廣太極武藝，殊堪嘉許。本書付梓之前，請余為序，樂予推介，以饗同好。



吳淞淳

吳淞淳 謹序
宜蘭縣太極拳協會理事長



序文三

清麟賢棣素好武術，仰承熊師養和器重傾囊傳授。而他又能虛心受教、勤練弗輟，故能內外兼修，登堂入室。除太極一門外，廣涉他家拳術，因而博大精深、融合各家之長。所蒐集編纂之「歡顏武藝」一書，當可一窺全貌。書中所蒐羅者，均詳加註釋，輔以光碟錄影，使習者易窺門徑。尤可貴者其所列拳術或刀槍棍棒諸種兵器，均經熟練，心領神會而有得者。熊門子弟、能集其大成者清麟可謂當之無愧。

清麟為人謙和，佛心在躬，傳揚武學孜孜不輟，犧牲奉獻、無倦無悔、致能廣結善緣受人欽仰。其習拳之精神毅力，與貢獻服務社會之熱忱，足堪同儕表率。

余所學粗淺，雖亦略能敬承熊師庭訓絲力推廣太極拳術，思有以裨益人群，然才疏德薄，只能略盡絲薄而已。清麟要我為之序，感其摯誠，不揣愚陋，謹記所感於萬一。敬祈社會賢達不吝予以提攜指教，共同推廣太極拳，人人都能健康快樂。



謝朝清 謹序



序文四：大善知識 廣結有緣人

清明武術今作簡 麟祥五禽傳萬世
歡喜結緣慈悲心 顏回好學成聖賢
武道佛禪般羅密 藝術技勇聚一身

黃清麟老師邀我寫序時，筆者就在想應該從何處落筆？黃老師少年就跟隨楊派真傳大師熊公養和學習太極拳、刀、劍、桿、散手單雙練、板凳功等套路、春秋大刀、青萍劍1~6路，另拜師學習南派太祖拳、猴拳，一生好學，涉獵門派多，包括五禽之戲。

黃老師少年時，亦跟隨熊公養和學佛，堪為稱職佛教傳播者。歡顏武藝，廣結有緣人，大善知識，文章千古傳承。

黃老師對本書撰寫，用心甚深，書中雖然武學套路包羅萬象用心至善，本人創立之台灣傳統武學太極拳刀劍桿散手協會松江道館，盛情邀請黃老師於週休假日，蒞臨指導協會會員學習青萍劍術及太極對刀。

回想2008年由大陸國務院掌管辦理之「第一屆台商杯中華武術交流大會」，筆者以台灣代表團團長之職，力邀黃清麟老師擔任總教練，率領數拾位台灣地區武林高手，順利達成武學的國民外交，大陸名家深為肯定台灣傳統武藝保存完好，黃老師悉心盡力將其畢生所學付梓，公諸於世，讓所有武學同好分享，無私無我之精神，令人欽佩。

走筆倉促，如有疏漏，敬請各方賢達不吝指正。



劉曉賦

劉曉賦 謹序
台灣傳統武學
太極拳刀劍桿散手協會 理事長



序文五：以歡顏習武，習武展歡顏

在多次海峽兩岸與國際武術交流中，與黃清麟老師結緣，黃老師樸實敦厚的個性，爽朗的笑聲與精湛武藝，贏得國際武術名家一致推崇！

近期，在敝協會劉曉賦理事長力邀下，請黃老師傳授會員青萍劍術及太極對刀等課程，黃老師不遠千里，從宜蘭到台北，利用假日北上教學，傾囊相授，耐心講解各招各式用法，更見其推廣武學之熱情。

黃老師成立之歡顏武藝，除表彰熊養和大師所揭示「揮拳不打笑臉人」的精神外，我們更從黃老師個人的品德修為上，看到自在淡泊、不忮不求的「習武歡喜心」，在黃老師數拾年如一日的習武生涯中，更看到唯一專一的赤忱。而在武藝上的成就，黃老師亦保持虛懷若谷態度，時時學習、參與交流，永保赤子心，以歡顏習武，習武展歡顏。

這次有幸在黃老師將畢生所學之各門派武藝精髓一一整理，實為武術界之幸，讓武學後進對黃老師及其師承之大師武藝，盡收眼底，得一窺其武學精要與堂奧。甚幸！

本人初入武學領域，對黃老師推廣武術活動積極參與和用心，印象深刻，更感佩其為武術界博學多能者，值得後進效法。今值黃老師出書在即，祈各位武學愛好者共同推廣已綿延數千年之中華武學。



瞿玉娟

瞿玉娟 謹序
元富證券 債券部 副總經理 暨
台灣傳統武學
太極拳刀劍桿散手協會 秘書長



前　　言

歷史是演進的，文化是傳承的，中華傳統武藝是前人智慧的結晶，在鍛練身心、修養品性的實踐下，流傳了無數的年代。「二十一世紀是中國人的世紀！」誠然不虛……隨著中國大陸的進步與經貿的崛起，加上台灣文創產業和中華文化的推展，中文和華夏文化逐漸成為世界各國爭相學習的顯學。

然而，中華武藝這項結合力與美的文化，除了曾經透過電影的魅力風靡西方之外，應當還有許多深而且具內涵的武藝，能在這個交流頻繁的資訊時代，讓更多仰慕者有學習的機會，而不僅限於中華文化圈或華人世界。

老子說：「以身委天下，是以可長久。」中華武藝固然堪稱為文化傳承中的國寶；但正因為逐漸為歐美人士所接觸、讚嘆，才開始有西方人士以科學技術研究，來證實東方武術在健身、防禦與修練方面的強大質量。職是之故，不慧野人獻曝，不揣淺陋，願將所學所練奉獻予大眾。

末學自年少起追隨熊公養和習武，從學過程中，除了練武健身之外，對於人格的陶冶、心性的轉化以及精神境界的提升，在在處處深受影響，更感受到：所謂大師者，不只外在的武術，技藝深厚的內功，更在於攝受人心的修為與涵養，所以在習武之外也開始跟著熊公學佛。盛年之後更接觸「毘婆舍那」內觀智慧禪，並進一步在練武時，將禪觀融入武術與武藝的練習中，對於攝心轉性獲益匪淺！

熊公生前的心願是將武學、太極拳傳諸後世；不使藏諸名山、瑰寶自珍，是故末學願承師志，將習武、習禪的修練心得，融於「歡顏武藝」的論述中，來跟學武的同好分享參考。

祖師張三丰曾說：「願天下豪傑，延年益壽，不徒作技藝之末也。」關於祖師這句名言，熊公曾解釋說：「古代練武的人，有兩種中途死亡的原因，其一是因為戰鬥而死，其二是練硬功夫，得到快速的應用效果而早逝。因為練硬功夫是用年青力壯的後天體力，一旦到了



五十歲以後，人的身體由年青的體質逐漸轉變為機能老化的體質。之前強硬的鍛練，到了此時反而變成了重傷害，身體自然就會承受不了，導致傷病至死。」而張三丰祖師就是以這種慈悲心，想讓天下的英雄豪傑健康長壽，不要作無謂的犧牲，才創造出太極拳，將人的後天體質，轉化成先天自然的體質，這樣不但不會猝死，反而功夫更為精純，持續到了老年，則更臻於化境。

修習武術是一種長久而持續的運動，也是這樣它在學習當中，須避免身體受到傷害。因為中華傳統武術，不只是鍛練打鬥的技巧，更有文化內涵，完美的藝術，而用來打鬥，只是其中的一小部份，所以千萬不要為了這一小部份，而失去了一生長久練習的機會，這是很不值得的。

而拳的精神就必須有攻防含義來做規範，其動作也是用攻防含義，來印證肢體運動的正確方向及路線，不然日久會流化、變質，而變成其它的意義，就會離原義越遠了。所以攻防是用來防衛自身、保護社稷，武術的本質是在強健身心、修養心性。

熊公也曾說：「揮拳不打笑臉人」。意思是說：「克制情緒、穩定心性是習武的心理基礎。」所以末學將此傳承資料，題名為「歡顏武藝」。就是希望讓後來學習的同好，能身心兼修、健康快樂，讓「武」成為生活當中力與美的結合。

所以，末學四十餘年承自師長、先人的武學與禪學，以及自身粗淺的心得，感到有必要蒐集成篇，以熊公寬廣開闊的胸懷，讓天下的同好和往後的學習者有所參考，有利於修練與實踐。想起前人不管太平盛世或顛沛流離，都輾轉將武學與禪法流傳後世，常有「風簷展書讀，古道照顏色」的感懷！希望這樣的推廣能利及於人，並願取得本資料的同好，都能因此對武藝的修習有所啟發，同沐前人與先師熊公的恩光中，並附「師生緣」一篇，以感念熊公的教導，願與有緣的大眾共勉！

後學 黃清麟 敬述



第一章

歡顏武藝

——
黃清麟



自傳

黃清麟（西元1955年出生），台灣省宜蘭縣人。先祖世居蘭陽，前清開蘭第一文舉人黃公纘緒為本家高叔祖，先高祖黃公石虎為舉人兄，其教子有方，樂善好施，出資興廟，故家風純樸。父親黃旺枝以耕讀傳家，母親黃方阿蔬。大哥黃吳清池、二哥黃吳清標、弟黃松鶴，大姊金英、二姊麗卿、三姐阿筭、四姊巧雲，妻黃淑梅，子澍庭、聖丰。

七歲就讀於宜蘭市力行國民小學，升學於宜蘭縣立宜蘭初級中學，前台灣省立宜蘭高級農工職業學校畜牧獸醫科，前國立嘉義農業專科學校農場管理科畢業。服役海軍陸戰隊，（西元1978年）守防東沙島。

十五歲身體旺健，精力正盛之時，值遇先師熊公養和在宜蘭傳授國術併兼武德修性，使我青少年時期即蒙國術大師啟發鍛鍊體魄，遵循正道，奠定基礎。熊公曉喻說：「你不是愛出頭之人，是老實人，以後只須老實練武、拜佛、念佛，師做《太極刀單雙練法圖解》特為你留名於『跋』做紀念。即此書中之甲刀示範」於是心中謹記師訓。

日常惟務實工作於基層，目前任職於行政院農業委員會林業試驗所福山研究中心（福山植物園）。閑暇時致力練武、教拳，並恪遵熊公教導：數年來，只盡義務，向未提及酬報與待遇；其目的專在提倡國術，鍛鍊身體，保存國粹，強我國族。願今後在能力範圍之內，仍為推廣國術盡一份心力！

● 習武

- ◎ 西元1970年：開始跟隨熊養和老師學習楊氏太極拳全部套路，及形意連環劍和北派少林各項拳術、長短兵器單練及對練。
- ◎ 西元1990年：跟隨游榮春老師學習太祖長肢猴拳8套、太祖化鶴拳26套，與南少林各項長短兵器單練、對練及台灣傳統醒獅。
- ◎ 西元2001年：跟隨李春生老師學習少林氣功24式鐵布衫、八卦掌、龍形八卦劍及十二路潭腿等功夫。
- ◎ 西元2003年：跟隨林愛蓮老師學習北派少林拳及劍術。以及跟隨



諸位老師、師兄、師姐們學習各種拳術、武功至今。

至今所學習的傳統套路及台灣傳統醒獅共有111套，都還能演練，也都有錄製成影音光碟做備忘錄。

● 學佛、習禪

西元1970年：開始跟隨熊養和老師到宜蘭市雷音寺拜佛及皈依星雲大師門下。

西元1991年：在礁溪鄉福嚴禪寺受優婆塞菩薩戒，戒牒(80)中佛優戒字第0043號。

西元2009年：開始跟隨緬甸的柏林禪師(Sayadaw U Pannadipa)修學佛教「毘婆舍那」禪法又稱「四念處內觀禪」。

● 比賽、表演與交流

西元1972-1975年：歲參加宜蘭縣縣級國術套路表演比賽，成績得過冠軍、亞軍、殿軍。計有八面獎牌及三張獎狀。

西元1975年：受邀參加台南觀光年中華國術第一屆世界觀摩及擂台邀請賽大會表演賽，成績優異獲頒紀念獎牌及獎狀。

西元1981年：參加慶祝建國70年紀念中正盃太極拳國際錦標賽表演，成績優良特頒獎狀。

西元2004年：受邀參加台中縣大甲媽祖國際觀光文化節，由台灣武藝文化研究協會所辦的「世界武術表演觀摩交流大會」。

西元2008年：受邀參加在廣東省珠海市舉辦的「台商盃海峽兩岸中華武術交流大會」。

西元2010年：受邀參加苗栗縣武術教育國術薪傳臥虎藏龍之夜，國際武術名家大匯演。

西元2011年：參加林業試驗所員工越野體能競賽聯歡晚會表演。

西元2011年：受邀參加在廣東省珠海市舉辦的「紀念辛亥革命100周年暨海峽兩岸太極拳交流大會」。



海峽兩岸太極拳交流表演頒獎
左六為黃清麟於大會領獎合影

- 西元2013年：受邀參加苗栗縣武術教育國術薪傳臥虎藏龍之夜，國際武術名家大匯演。
- 西元2013年：受邀參加政大盃國際太極武學名家邀請賽之「名家展示會」表演。
- 西元2014年：受邀參加政大盃暨國際武學名家邀請賽之「名家表演」。
- 西元2014年：受邀參加苗栗縣山城圓夢盃全國國武術名家論壇暨國際武術名家表演大會。



前排右二為黃清麟
與國際武術名家合影

- 西元2016年：受邀參加第一屆檳城國際功夫武林大會。

國術段位

- 西元2002年參加宜蘭縣武術協會，依規章鑑定合格。中華國術段位：三段。
- 西元2005年申請中華民國台灣省傳統醫療整復師審查合格。
- 西元2015年申請社團法人台灣國術會國術師審查合格。



專業技能

- 西元1999年：開始受邀擔任宜蘭縣縣級及台灣省省級國術裁判及太極拳裁判多年。
- 西元2000年、2001年：受邀擔任宜蘭縣國術委員會，國（武）術暑期育樂研習營教練指導。
- 西元2002年：受邀參加宜蘭縣國（武）術錦標賽擔任指導。
- 西元2004年：受邀擔任臺灣武藝文化研究協會所辦的全國青年盃傳統武藝錦標賽審判委員。
- 西元2005年：受邀擔任台灣武術文化節暨全國傳統武術錦標賽「國術傳統套路評判」。
- 西元2005年：受宜蘭縣太極拳協會聘為第九屆教練委員會主任委員。
- 西元2006年：受中華民國太極拳總會直屬第六支會聘為顧問。
- 西元2006年：受第四屆養和盃太極拳錦標賽大會副裁判長。

著作

- 西元2008年：完成中華傳統武藝《華佗五禽之戲導引術》電子書，並錄製成影音光碟示範影片。
- 西元2009年：完成中華傳統武藝《太祖化鶴拳（一）》電子書，及錄製成影音光碟示範影片。
- 西元2010年：完成自編《十三勢太極拳》電子書，並錄製成影音光碟示範影片。



武禪DIY總綱

● 武（外形、身、動中靜）

動作：動作姿勢的練習。

定位：動作姿勢調整定位，標準熟練。

用法：動作用法的了解。

● 禪（內法、心、靜中動）

靜觀：靜觀專注動作，讓身、心、法合一。

呼吸：呼吸與動作配合。

內觀：

應用佛教『毘婆舍那』智慧禪的方法，行住坐臥都能身心合一，而觀身、觀受、觀心、觀法，是做「四念處」的練習；觀身體地、水、火、風四大，從生起到滅去，自然的變化，是無常的體悟，觀身體疼痛感覺的變化，是苦的體悟，觀無法控制無常、苦，是無我的體悟，是做「三法印」的練習，這樣真實的練習是做正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定、「八正道」的修行，進而到達般若波羅蜜多的境界。

武禪初步練習

- 教法：將拳套一招一式紮實的學習，可做分解動作，完成全套後再指導用法，讓學者了解拳招的意義。
- 練法：將拳套整體性的演練純熟，演練時含有攻防用法的思想。
- 養法：演練拳套時不做攻防用法的思想，而注重動作鬆柔盤圓，配合呼吸導引，讓身體伸長旋轉自然舒適，內心安定明覺。

武禪內法練習

- 形：招式與拳套的形成。
- 勢：形加拳勢定位，動作已成虛實分清、陰陽相濟。
- 勁：形、勢加動作路線正確及呼吸和動作自然的結合。
- 意：形、勢、勁加靜觀（心專注動作，讓身心法合一）。
- 氣：形、勢、勁、意加呼吸及導引的運用。
- 神：形、勢、勁、意、氣加內觀（毘婆舍那智慧禪的訓練）。
- 空：形、勢、勁、意、氣、神加精進禪修，到達般若波羅密多的境界。



武禪七要

初步練習和內法練習完成後，再發展成武術、武藝、武功、武禪、武學、武德、武道等各種層次的進展。

- 武術：演練時強調外在攻防，以及實際應用的實踐與技術，這樣的表現就是屬於「武術」。
- 武藝：演練時強調外在招勢，融合藝術美感，蘊涵歷史文化性的內容，而又能兼顧攻防含義，這樣的表現就是屬於「武藝」。
- 武功：演練時強調內在功法、氣功、導引及能使體內強壯的訓練，這樣的實踐就是屬於「武功」。
- 武禪：演練時強調身、心、法合一，靜時做內觀的訓練，這樣的修鍊就是屬於「武禪」。
- 武學：將以上四種風格表現及相關的演變歷程、哲學思想，用文字記錄下來，做教學講義及著作，或與同好交流做心得分享，這樣的呈現就是屬於「武學」。
- 武德：當身體的鍛鍊與精神的修養融合並進，提升了外顯的品德和毅力，開發了內在的性靈與智慧。培育良好的為人處世與正確的人生觀，開展了習武的層次與正面能量，這就是「武德」！
- 武道：當習武之人以武禪的內修，和武德的外化，去統攝武術、武藝和武功的修習，並藉著武學的交流，自助助人，提升自己與周遭人群的正能量。在過程中，去掉身心的執著，到達天地人合一的境界，這就是「武道」。

以上這七種層次的境界就是形成了武禪 DIY 的完整結構。習武可以是健身、修養，也可以是一輩子的興趣，武禪 DIY 的境界，可以透過實踐而逐次提高修為。尤其是接觸本篇資料的青年，當謹記熊公養和當年常在學生門人前訓勉：「學拳以健身、保身為主，絕不可傷人害人。」。雖然全篇至此作完整的結論，但希望有志者，常保持對武禪的修練，終身不輟、永無止境！

說完「武」與「禪」的內涵與架構，接下來是實際修練的武術示範。習武之人要重視內功導引與修身養性的基礎，以後的武藝才會紮實，而且能真正對身心有益，身體才能長期保持最佳狀態。



師生緣

在西元1969年的一個暑假裡，我就讀初中二年級，同學楊坤哲到熊老師處學了一套太極拳，我與陳文隆就跟著楊同學將這套拳學會，那時大家說好，等學會就由楊同學帶我倆到老師家拜見老師。大約三個月時間將拳學會，就在一個晚上，三人結伴到老師家，經過簡單的介紹，馬上將剛學會的拳套練給老師看：從此每天晚上都到老師那兒練拳。一進門先向老師恭敬的敬禮，然後就不停的練、不斷的練，老師一面手拿菩提子念珠念佛、拜佛，一面教導我們練拳，解說拳經、拳理、佛理及常有機會教育為人處事之道。

有一次我得了感冒兩天沒去練拳，到了第三天再去，老師就很嚴厲的對我說：「要練拳就不能間斷的練才能有成就，如果要半途而廢就不要再練，免得浪費時間。」當然我不敢說理由，因為在老師的面前我只有練拳不敢多說話，我知道小孩子多話老師是不高興的，老師是中國最後一個古代的人。

從此我沒有一天缺課，有一次颱風來襲老師家進了水，我還是在水裡練拳。第二天早上跟隨老師到中山國小操場上，老師馬上向眾位師兄、師姐誇獎我是風雨無阻，那時我心裡覺得非常快樂，我知道老師很喜歡我。

有一天剛進門，老師很高興的對我說：「今天特別快樂，覺得一心不亂，內心裡覺得清清楚楚、明明白白，所謂明心見性，就是這種感受，修持念佛五十年，今天才覺得一心不亂，才得到真正的快樂。」當天就寫一首詩，詩云：「請求印證。念佛成三昧，享受樂無邊，從此西方去，永生待宿緣。不容歡喜不須愁，繼續努力繼續修，不到見佛了生死，誓不稍懈誓不丟，矢志不渝仍精進，期達佛恩普渡賜完成。」要我抄進筆記簿裡，還對我說：「你現在不能體會，但以後你就會明白的。」叫我以後也要常念佛；後來將他隨身的菩提子念珠送給我，老師對我念佛的啟示是：「現在青年要努力事業貢獻社會，年老就要修持念佛，這是正確的道路。」恩師的教誨深植在心中。

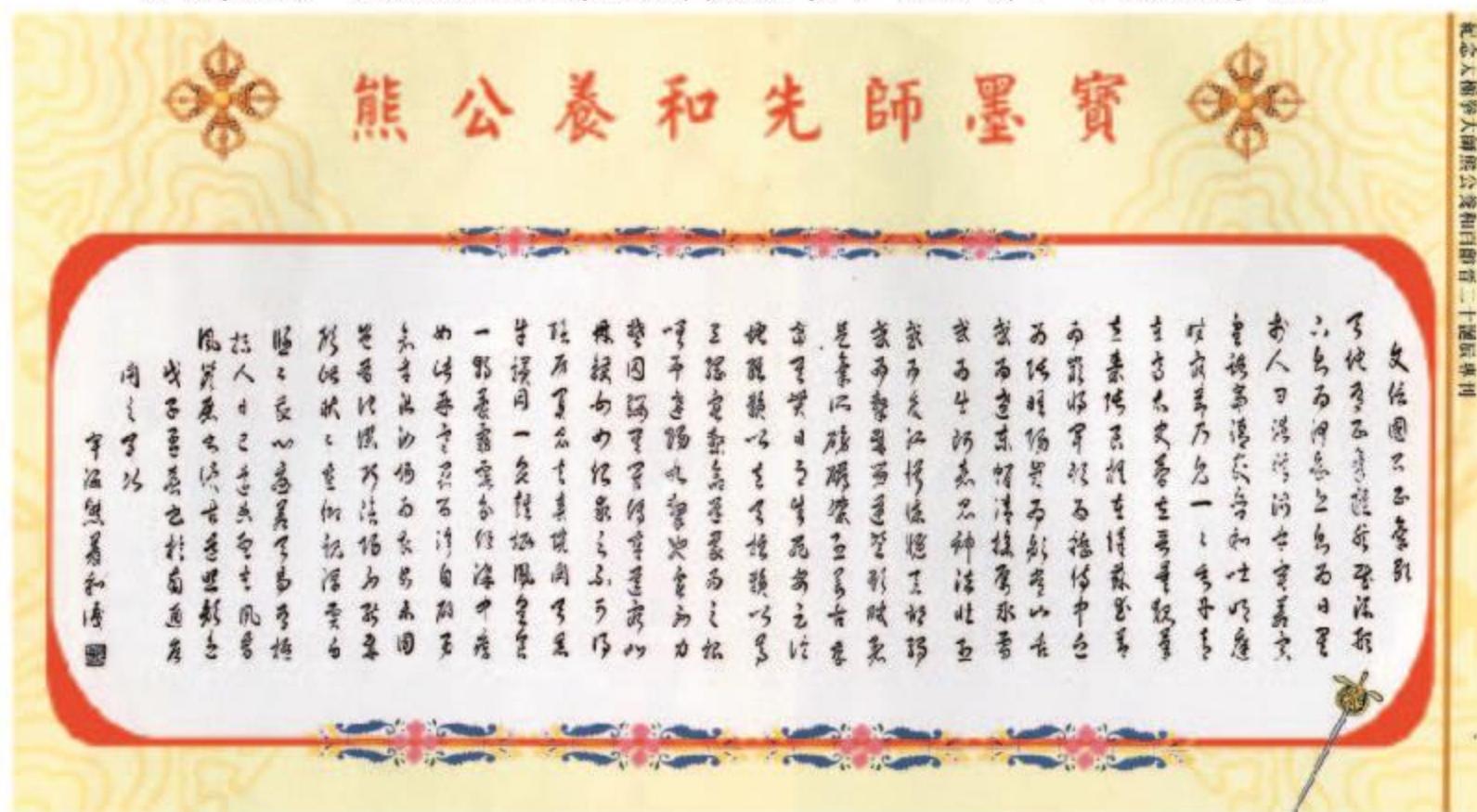


後來恩師住進百壽堂我去過幾次，有一次指著貼在牆上他以前寫的正氣歌說：「在一次戰役中一位團長陣亡，痛心之下連夜寫了這首文天祥的正氣歌紀念他，從此就沒有打過敗仗。」

恩師熊公是位完人，他的氣節、武功、修養和人格，永遠深植在我心中。

熊公恩師書寫文天祥正氣歌紀念一位團長

本篇引自《紀念太極拳大師熊公養和百齡晉二十誕辰專刊》



熊養和老師表演太極拳白鶴掠翅



黃清麟練習太極拳白鶴掠翅



第二章

國術大師 | 熊公養和



習武之人首要尊師重道，才能練得穩，學得好。末學學習武藝的第一位啟蒙老師，也是最重要的「人生導師」，就是熊養和老師。沒有熊公就沒有清麟往後所學武藝，所以我要先介紹我的恩師熊公。

熊公自傳（民國五十一年作）



熊公攝於中山國小

余於民國前二十三年，生於江蘇省阜寧縣第六區之三截鄉。父諱慶璜字渭珍，係前清辛卯武科舉人，母張氏。兄掄元字冠卿，弟採元字亞奎。妻陳氏為鸞，子梯雲友雲海雲，女芝雲蘭雲芳雲。

余於七歲入塾讀書，十二歲兼習國術。從教師劉和及其弟子劉仲仿學少林派拳術。十五歲後復聘名教師殷萬邦字天禧，教授甘（鳳池）派之拳及雜技。二十歲入江北法政學校習法律。畢業後，肄業於南洋高等警官學校。光復後，畢業於江蘇陸軍補助教育團。

曾於民元前參加革命，隨軍北伐，擔任第三旅三十五團執事官等職。民國定鼎後，任睢寧保安大隊長，回鄉並充保安隊長，及清鄉團第五連連長等職。民國六年奉安徽督軍倪委充安武軍第七路教練官、幫帶、管帶等職，後奉調充安徽督理公署中校副官兼主任。民國十二年，奉江蘇省長韓（國鈞）委充阜寧縣警備營管帶。民國十六年奉國民革命軍第二路總指揮白（崇禧）委充國民革命軍獨立第十旅第二團團長。十七年奉江蘇省政府主席鍾（永健）委充阜寧縣公安局局長，旋改警察局長，兼警察大隊長，并實警第二大隊長。十八年復奉派充鹽阜聯防區上校區長。二十六年冬奉江蘇省政府主席顧（祝同）派充阜寧縣縣長，兼常備旅少將旅長。二十九年，奉江蘇省政府主席兼戰區總司令韓（德勤），調充江蘇省保安第十旅少將旅長。三十年改任江蘇省保安第五路副指揮官。三十一年調充蘇魯戰區副總司令部參議及江蘇省政府參議，兼江蘇全省實



業保安隊少將指揮官。三十五年奉令改充江蘇省蘇北沿海實業總隊少將總隊長。三十七年奉第一綏靖區南通指揮所主任顧（錫九）派兼唐閘指揮部副指揮官。三十八年並奉派兼第一綏靖區南通指揮所少將參議及一二三軍少將參議。同年四月辭職來台。

在皖時曾隨統領楊紹彭先生駐防合肥，得從馳名武林耆宿唐殿卿先生，復習國術之各式技藝，始知太極拳為內家功夫及其意義；因而引起興趣。迨至民國十九年，江蘇民政廳長胡樸安先生習練太極拳有年，得傳於楊派，且極熱心弘揚，竭力提倡。余適供職阜寧，為其部屬，乃與至友戴漢文偕同接受教導，并與漢文相互切磋，對於太極拳之認識，更較清楚。從此凡關太極部門，無不儘量涉及，所有大履、推手、散手、及劍桿等雜技，均曾予以研習。深以漢文未能同時來台為憾。

來台後，閒居獨處，專研國術及佛學為事。初住台北市之三張犁，接近四四兵工廠，員工喜從余習太極拳作為衛生運動者，先後約百有餘人。四十年，蒙台灣省國術會理事長王（成章）聘充國術會教務委員。同年十月，蒙台灣省第六屆全省運動會聘充裁判員。因參加表演，蒙大會給予獎狀。四十二年冬，移住宜蘭市舊城東路十二號。四十三年得與同好國術之梁伯雍先生邂逅，乃獲相互切磋之益，快慰平生。并應宜蘭稅捐處長顧俊昇聘教員工太極拳。四十四年六月，蒙中國國術比賽大會會長周（至柔）聘充國術比賽大會裁判員。復因參加大會表演，特給二六五號之成績優良獎狀。

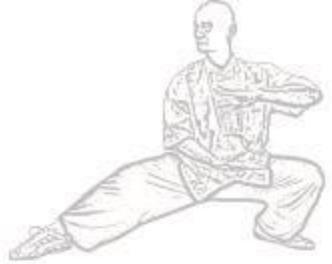
四十五年，宜蘭有志研求國術青年之林連富、林本烈等，請在宜蘭聖廟教授太極拳。四十七年春，因鐵路局張段長文炳，熱心提倡太極拳，邀余擔任教授，故由聖廟移於張之官邸，而張遂闢室參加，數年未輒。後因人數日多，院落漸感不敷，乃復移於中山國校之球場。教練仍由余擔任，但用先知覺後知之方法。余祇從旁改正各人之姿勢，及於緊要之處予以指點，并稱其活動為健康早會。年復一年，經久未懈。凡所參加者，為軍公人員及教育份子與工商學生等，男女老少不一。數年來，只盡義務，向未提及酬報與待遇，其目的專在提倡國術，鍛鍊身體，保存國粹，強我國族而已。惟參加鍛鍊者，體質既有



不同，而智慧亦難一致；加以進修之勤惰不一，則不免有優劣之分。但成績雖有參差，而獲益之享受並無軒輊。乃因太極拳輕鬆柔和，寧靜安舒，為內家功夫，故不分體強身弱，均可接受習練。倘能按法循譜，持之以恆，經久不怠；則不獨轉弱為強，且可却病延年。

現雖五十一年將盡，余與諸同好之運動志趣，仍未稍減。故余窮三十餘年之研習所得，編成六篇，署其名為太極拳釋義，並承鄭傳福先生攝影製圖，林連富君與余作對手之演示及梁棟材先生與林連富在印刷經費方面之資助，始獲付刊。關於刀劍棍桿等武器用法，余亦曾得名師指點，頗有心得，今後若蒼天假我以年，我擬陸續筆之於書，傳於後世。余雖年老，不能馳騁沙場，為國效命；但尚武之精神，復國之使命，我必藉國術之傳授，努力培養後輩也。

（本篇引自《紀念太極拳大師熊公養和百齡晉二十誕辰專刊》第5頁～6頁）



熊公、楊老師與饒舜臣師兄於餐會合影



先師客居宜蘭期間，每日清晨在中山國小操場率眾練拳



西元1974年在先師督陣下，宜蘭隊戰果豐碩。前排左二起藍枝桃、張雪、周阿粉、熊公、黃清麟、張鴻麒、黃國政、黃國安、及諸位師兄師姐們合影





太極拳

太極拳在各項武術中，可說是熊公是最專長的，他老人家晚年的修為，一部份在念佛當中，其餘時間經常在練習或教導太極拳，太極拳成了他晚年的武術菁華，甚至行雲流長，出神入化。所以太極拳部份就以七個項次依序呈現。

太極拳之特徵與演進

自昔以德育智育體育為創造人生事業之基礎，其後發現人類需群策群力，方得合作團結，故有群育之增加。再後則又增入美育而合為五育者。太極拳主要類於體育，名為拳術，與少林及其他拳術合稱為國術，實則與各育均有關係。

太極拳與少林拳之特徵必須分別清楚，俾免行功之進展，滋生雜亂之弊。此為本篇重要之關鍵，特分陳之。

③太極拳捨己從人，用意不用力，以柔克剛，並以不頂不抗不丟為宗旨。周身輕靈，活絡貫串為要素。由於負陰抱陽，沾連粘隨，鬆沉偏化，身心和洽，內外一致，久久純熟，乃能融會貫通，輾轉自如，而成功防如圓環之手法，使無侵入之空隙，達致神明之階段。此是太極拳真形實況。姿勢動作，純以捨己從人，用意不用力，務求切合適當。

③少林拳，凡一舉手一投足莫不強攻硬取，惟力是尚。雖極明顯，易於區別；但人生習慣，凡所行動，無不需要用力，為自然之趨勢；以致研習太極拳者，每於不知不覺中發生拙力，忽略太極拳真理，改變太極拳之實質形勢。此為難防之演變，特須注意及之。

③太極拳與少林拳有混淆難分之情況。因為太極拳與少林拳之姿勢、架勢、動作，既多吻合；而用法亦多相同。但「差之毫釐，謬以千里」之說，應須加重注意。故再審慎體驗慢鬆淨，導成週身鬆開，而全身之拙力，即可消除。從此就可達到太極拳用意不用力之真理，更與少林拳惟力是尚之區別，益徵顯明。



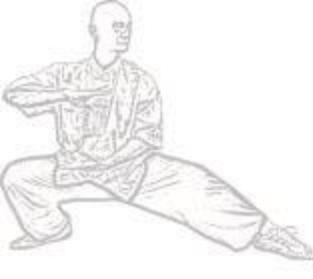
我國太極拳演進之經過

⑨太極拳是根據「天行健，君子以自強不息」之易理所啟發，而以大無不包，事無不具，化育生物之太極名其拳。故太極拳是具「道技並重，內外同修」、有「文拳」之雅號。若無真心實意，虔誠精修之追求，何能得獲太極真理，攝取內容之奧妙？這些高尚實質，全憑深厚研究，才能導入悟境，而收實益實效。自宜消弭諸般困擾，求得輕鬆愉快，心舒體靜，胸襟磊落，以至抒筋活血，延年益壽，亦足以禦侮懲強。

⑩太極拳是我國文化較為深遠之藝術，包羅既廣，而內容亦極豐富，由哲學而導入科學，博大精深。至其平易淺近之處，已為國內同胞家喻戶曉。今者國際文化交流，其他國家人士，亦日漸重視，參與研習。是以太極拳今已逐漸取得世界學術性之地位。

因社會之進化，凡所事業，莫不日新月異，神速發展，有如潮湧之趨勢，業已達到電力核子凌駕一切之境界。太極拳為我國文化之一，自應隨順潮流，謀取革新；但經審慎檢討，太極拳史乘已有革新之紀實。特將演進之經過，詳列於后：

查我國對於強身之道，創始已久。且有各種派別，各種架勢，各自師承，各自發展。在宋朝之前，雖尚未見有關太極拳之記載，但三國志及後漢書華佗傳均載有：「五禽之戲，一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鷗。亦以除疾，兼利蹄足，以當導引。體有不快，起作一禽之戲，怡然出汗，因已著粉，身體輕便而欲食。」（註：古人以禽為鳥獸之總稱）其動作中有一名為「白鶴亮翅」者，而太極拳中亦有此同一名稱之動作。根據拳理判斷兩者相似，其相關度甚大，五禽之戲乃太極拳之前身，五禽之戲專家張鏡影先生即作此說。迨宋張三豐先生，將前人所創各種健身之術，予以整理，擇精去蕪，編成一拳，名曰「長拳」，其基本架勢，計有十三，故拳名又稱「十三勢」。著有「太極拳譜拳論」發行，太極拳之名始聞於世，據辭海註：「太極拳相傳為宋張三豐所創」，如此演進，可稱為太極拳第一次之革新。若與儒家相較，則與孔子之「刪詩書、訂禮樂」，頗為相似。繼



張之後，有王宗岳先生，崇奉張氏之學，並作進一步之研究，著有「拳經」及「十三勢行功心解」。如此演進，可稱為太極拳第二次之革新。若與儒家相較，則與孟子之繼孔門之後，廣為弘揚，並創性善之說，以充實孔子之學。王氏所著，內容極為詳盡，闡揚太極拳之真理。研此學者，世無其匹，故乃尊為國粹瑰寶。於是社會人士，莫不誠服景仰，認作國術模範；從此奠定我國太極拳之理論基礎。嗣以宗岳先生曾奉三豐為師，世人沿習，亦尊張為我國太極拳祖師；並將太極拳譜、拳論、拳經及行功心解作為我國學者修習之根據。學說既經肯定，著作當能永傳不朽。因乃將此三篇文獻，特錄編於後，以便隨時檢討研究。

1. 張三豐祖師拳譜拳論：

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。有不得機不得勢處，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。長拳者如長江大海滔滔不絕也。十三勢者，棚、撮、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、撮、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。

2. 王宗岳先生拳經：

太極者，無極而生，陰陽之母也。動之則分，靜之則合。無過不及，隨屈就伸。人剛我柔謂之走，我順人背謂之黏。動急則急應，動緩則緩隨。雖變化萬端，而理為一貫。由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明。然非功力之久，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。偏沉則隨，雙重則滯。每見數年純功，不能運化者，率為人制，雙重之病未能悟耳。欲避此病，須知陰陽。粘即是走，走即是粘。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，多誤捨近圖遠。斯謂差之毫釐，謬以千里，學者不可不詳辨焉。此論句句切要，並無一字敷衍陪襯。非有夙慧者不能悟也。先師不肯妄傳，非獨擇人，亦恐枉費工夫耳。

3. 十三勢行功心解：

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，乃有圓活之妙，所謂變轉虛實也。發勁須沉著鬆淨，專注一方。立身須中正安舒，支撐八面。行氣如九曲珠，無微不至。運動如百鍊鋼，無堅不摧。形如搏兔之鶻，神似捕鼠之貓。靜如山岳，動若江河。蓄勁如張弓，發勁如放箭。屈中求直，蓄而後發。力由脊發，步隨身換。收即是放，放即是收。斷而復連。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，勁以屈蓄而有餘。心為令，氣為旛，腰為纛。先開展，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。似鬆非鬆，將展未展，勁斷意不斷。又曰：先在心，後在身。腹鬆淨，氣斂入骨。神舒體靜，刻刻存心。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。邁步如貓行，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。氣如車輪，腰似車軸。

從太極拳譜中尋求蘊藏應興應革資料，提供檢討，以備逐漸研究：

◎陳家（長興先生）纏絲力之發明，係由太極拳精湛真理所推展創造之用法；法內含八卦五行，配合陰陽剛柔虛實，而成纏絲之力量，乃有粘即是走，走即是粘，陰不離陽，陽不離陰，陰陽相濟



中產生懂勁，因為有此諸般依據，啟導拓成無窮作用。纏絲者，如絲纏物，絞繞輾轉，狀似負陰抱陽，圓如太極圓型，故能應付上下前後左右之運用。改善拳藝之進步，增加國術史乘之光榮。

◎楊家（露禪先生）之革新較為廣泛，因他身材體格既極堅強，而資質亦極聰敏，更賦有得天獨厚之智慧。深信太極拳為養生之要道，力求透徹瞭解。對於張三豐祖師拳譜拳論，王宗岳先生拳經及行功心解，三篇太極拳之內容菁華，曾經切磋至再，追根窮柢的研究，才能把握真理，實際用法予以修善姿勢、架式、名稱，增加太極拳之深遠成績。不獨國內相互推許，即外國學人亦莫不知太極拳之有楊家一派者。

習練太極拳如何才能免除虛費時間之法則：

◎擬規定「信、解、行、證」四法為標準。凡擬習練太極拳法者，先要有堅強信心，才能期其有成。信為道源公德母，長養一切諸善根。因為凡所事務，莫不須要信心。若無信心，則一切無從做起，故必要有信心。然後須要能解，能解方可拓展智慧，顯出才氣，認識真理；因乃增加衡量，而得真情實義。由能解，就可悟得內容奧妙，透徹太極真理，發揮諸般作用，引導習練之興趣。由能信解而更力行用功，則必自易促使融會貫通，切實揣摩體驗太極拳各部竅要用法。必須證明確實不虛，方能完成此項構想之規定。

◎習練時必須要存學意，學習時亦必須要存有實練意義。就是要做到學而必練，練而必學，方能得獲事半功倍之績效。若同時加以悟解，則必更收速效。

◎於練習之後，即須熟讀張三豐祖師拳譜之論述。王宗岳先生之拳經及行功心解，與諸般歌訣，作為規劃範圍，慎行康莊大道，俾免誤走歧途，枉費工夫。

◎懂勁為太極拳扼要之重點，高於一切。能知懂勁，方能愈練愈精，而達階及神明。從此可知若不得到懂勁，就有難於進展之虞。



欲知懂勁，須於沾連粘隨之敏感中求得懂勁。懂即是知，知道懂勁，就可默識揣摩，從心所欲。因亦知道陰陽虛實，陰不離陽，陽不離陰，陰陽相濟。（內容深慎，須加意會。）凡所挨著、接著、靠著，無不應付裕如，完成與太極拳同具之功效。此均依據拳譜形成，而得之懂勁。但欲知其實際使用法則，仍須由十三勢基本架式中循序追求「一舉動周身俱要輕靈，尤須貫串。」一舉動是凡所舉動之姿勢動作俱要輕靈。此兩句是拳譜開示，每一舉動必須輕靈貫串，方能使用便利。輕須周身鬆開，靈則神而明之。神舒體靜，心不散亂，專精一致，氣清意爽，自必靈活暢通。貫串是連合不斷。一動無有不動，一靜無有不靜，全身貫通，內外合一。故要由著熟而漸悟懂勁，致達階及神明之結晶。總須全部配合溝通，求知則知，求懂則懂，學而知之，未有不學而知之道理，乃為速成之坦途。只須踏實認真，即可完其志願。

⑨為初學謀取捷徑，必須循照太極真理，平心靜氣，排除雜念，周身鬆開，再以慢勻穩三要訣學習太極拳之姿勢架式。

1. 起勢面東（假定）成立正姿勢，重心落於左腿，右腳向右移動一步。寬與兩肩相齊。兩腳尖向前成川字形。及深呼吸三次，舌尖抵上顎。虛領頂勁，含胸拔背，沉肩垂肘，鬆腰鬆胯，尾閭收住。上下垂直中正，氣沉丹田。（內含收束，微引入脊骨）
- 2.（吸）同時兩臂向前，手心向下上升與兩肩相平時，（呼）即屈兩膝，蹲身下降，沉肩垂肘，並屈兩腕，手指下垂，至兩腿相平為止。
- 3.「右攬雀尾左棚勢」（吸）同時重心移置於右腿。周身左轉四十五度，右手隨向左上方下攬。左腳跟往左前踏出一步。左手由下亦隨往左上棚出，高與左額齊。眼視手心。
- 4.（呼）成左前右後之弓步式。（即前弓後箭姿勢）
- 5.「左攬雀尾右棚勢」（吸）同時重心移置於左腿。周身右轉四十五度。左手隨向右上方下攬。右腳往右前踏進一步。右手



由下跟隨往右上棚出，高與右額相齊，眼視手心。

6. (呼) 成右前左後之弓步式。

7. 左攤：由右棚轉為攤勢。用法：(1) (吸) 左手由下向右上，從右手腕上向上沿伸，掌心向下，與右手掌心向上合成十字形時，兩手掌同時以腰腿勁向左翻轉至左掌心往上，右掌心向下時(呼)(2) 往左下攤至左胯，轉攤為擠。

8. 擤式(吸) 同時兩手由左向上成一圓形。轉至左肩時，左手掌心靠至右手腕間之內肱。周身由左轉向右前方，以腰腿勁(呼) 擤出，成右前左後之弓步式。(由攤轉為左顧右盼)

9. (呼)

⑥由擠變轉兩手掌腕，豎至面前。兩肘垂，同時分開與兩肩相齊，兩手掌心翻轉向下。按與全身配合後挫，重心落於左腿。鬆腰坐胯，兩肘抬與兩肩相平。

⑦(呼) 以腰腿勁全體左轉。左肘尖端轉往左後拓展攻擊，眼並隨向左顧。虛領頂勁，含胸拔背，尾閭收住，氣沉丹田。同時兩手掌指取有採意。

⑧(吸) 周身右轉，右肘尖端向右後拓展。(同於左肘)，眼亦隨同右盼。

⑨(吸) 沉肩垂肘，兩手掌心向外，聚精會神，沉著專注。勁由兩腳而腿而腰而背，往前按出，復成右前左後之弓步式。(為10之按勢)

10. 按勢。

11. (吸) 鬆腰坐胯周身左轉，左手採擎對方左手腕。右手採列活節，跟著步隨身換。往左後下轉時，右手翻上採擎對方右手腕，左手採攤活節，向右後下攤(呼)後，左手即置於右肩。(為12式)

12. 式：右手翻腕向右後平肩刁出，重心落於右腿。屈膝蹲身，左足尖提收於右腳之左點地。(為13式)



13. 式：（吸）周身左轉，右腳亦即跟隨左轉。左腳提往左前方邁進一步。同時左手轉腕從面前向上採擎。隨同左步，平肩與右臂配合發出，（呼）成單鞭左前右後之弓步式。完此基本規範十三勢之十四式，即棚攤擠按，採捌肘靠（稱為八卦）。前進、後退、左顧、右盼、中定（正）（稱為五行）（含有金木水火土，陰陽相生相剋之意），在楊派整套太極拳中，計有八次之多，其重要性可知。故乃不避繁冗，備作初學研究之資料。

（本篇引自《紀念太極拳大師熊公養和百齡晉二十誕辰專刊》第9頁～15頁）



太極拳教學注意事項

太極拳雖僅十三勢，但變化無窮，內容深奧，而其意義亦極微妙，非一言半語所能述其底蘊；故教學多感不易速收績效。檢討其原因：知凡教者與學者兩方之心意、性情、思想、見解、智慧、志願、趨向，既有不同；而體格身材之強弱，年齡之大小，更各有差別；且以修養之深淺，程度之高低；均須審核衡量清楚，明斷透徹，方可順應以制宜；猶量體以裁衣，對症以用藥。因其性情體材，予以合度之教學，亦即因材施教之謂，使能投樞入殼，得獲實益。茲將教學注意事項，列舉於后：

- ①求知，亦即要標明練習太極拳之目的：吾人練習太極拳，其目的有二：一是防被受侮，一是維護健康。此兩目的，必須標明清楚，則大家練習才有意義，而太極拳之功能，才能真正發揮出來。對於品德不端份子，可避免予以施教。
- ②求悟，亦即要瞭解各種動作之作用：太極拳每一動作，均為應付假想對方最適當之方法。隨時防備對方之進攻，並乘機向其襲擊。凡此種種，必須詳加解說。教者若不瞭解，則何以教人？
- ③求懂，亦即要靈活運用各種動作：進攻之動作甚多，而應付每一進攻之方法亦不固定。故各種攻守動作，必須靈活運用，方為上乘。隨機應變之方法，愈多愈好。
- ④懂勁之解釋：太極拳之懂勁，頗難體會。在王宗岳先生之經論中，已有明晰指示。由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明。然非功力之久，不能豁然貫通焉。從此推測追求懂勁，須費長久一段時間與功夫，始能依照懂勁，體解實際運用狀況。茲再詳細列述於後：
 - 懂勁之獲悉，非從耳聽，係由沾著、挨著、靠著、接觸之敏感，而知陰陽虛實剛柔，亦即懂攻防進退之義。進攻就是陽實剛，後退防守就是陰虛柔之比喻。粘即是走者。因我被粘必須走化，跟著反攻粘彼；而彼亦跟著粘我。我再粘彼，往



返旋迴，形成相互不斷。以粘屬陽，走化屬陰，方為陰不斷陽，陽不斷陰。知道陰陽相濟互救互助之內容實益，方能稱為懂勁。

- 太極拳功夫是循序漸進的，達到懂勁後，週身內外已經全部暢通，毫無阻滯，故能愈練愈精。但仍須默識揣摩，逐漸達到從心所欲，無不逢源而有不可思議之心得，此即謂之神明。
- 由於週身輕靈之敏感，達於頂點，成為一羽不能加，蠅蚊不能落；人不知我，我獨知人，乃得所向無敵之境界。

結論：太極拳之真理實質精神，可運用於任何姿勢架式動作，莫不確合適宜，從心所欲。太極拳之真理，堂堂正正。目前雖稍有門戶派別之分，將來總可統一而歸於一家，此乃自然之勢，吾人當引為慶幸之事。

- ◎用意不用力之解釋：倘一用力，即失太極拳真理之義，殊有落空之感。但是先天自然之能事不易做到。如欲舒適，惟有用一鬆之方法，就可消除先天之拙力。因為週身一經鬆開，氣血暢通，則心靜神舒，而即由意服膺太極真理，輕鬆愉快，受益無窮。
- ◎陰陽與太極，名雖有異，而實質本體不分，發揮奧妙真理，博大精深。先賢根據真理，創造太極拳法，極為世人推崇重視，其意義詳述於後：

- 太極為陰陽之母，為天地造化，物育生長，繁衍構造。大無不包，事無不具，乃萬有之根源。
- 太極之功能既如上述。尊作拳名，即是創造太極拳者對該拳至高無上之稱謂。人雖無存，而實質之文獻，已經遍傳不朽，永久流佈於世間。如張三豐祖師之拳譜論文、王宗岳先生之拳經、及行功心解、各宗歌訣，無不符合有益身心之運動法則。刻已發揮擴大，弘揚於國際，增加吾國無上光輝。
- 太極拳為世推崇，歷久不衰者，因其動作合理，攻守度，有



病可以治病，無病可以強身。加之舉措溫和，進退柔軟，所有動作，莫不用意而不用力。倘能常練不懈，歷久功深，因而受到舒筋活血之效果，延年益壽之幸福者，不乏其人，無待再費多言。惟其信守不渝，當能獲益良多。

◎太極拳之真理，極為精細。切實不虛，中正不偏。所有姿勢架式動作，及一切舉措，必須確合太極真理，俾作教學資料。研究每一動作之法則，作為示範之運用。所謂「勢勢存心揆用意，得來全不費功夫。」此可證明太極拳不容有所欠缺。倘一欠缺，即失太極拳真理。因為欠缺就是偏差；一有偏差，即失使用法則。差之毫釐謬以千里之說法，拳譜中有此鄭重之聲明。此一事實，或有疑為過份，但須知道稍有偏差，即難抵得住對方之困擾。凡能通曉拳理者，即可清楚此中之意義。惟有仔仔細細研究拳譜經論，行功心解，及有關拳理之文獻。如能本著「入門引路須口授，功夫無息法自修，」之至理名言，虔誠探討，必不難達到健康之目的，完成修養身心優越之道理。

◎「立身須中正安舒，支撐八面」，此言出自行功心解。含蘊廣泛，故特分晰剖解，以備教學之參考：

- 中正：查立身中正，為太極拳基本骨幹。立身中正是不偏不倚，不前俯後仰，不左歪右斜。身之重心，不能越出正午太陽射影之外。腰如車軸，手似車輪，作攻防之運用，健康之修養。
 - 安舒：安舒者，是安如磐石，穩定下層基礎，順遂上下前後左右之活動，舒解各部之關節，脈絡氣血之流動，毫無阻滯。形成姿態，無不符合太極真理。惟兩足腳趾，須與足跟配合貼地，兩膝微屈，用意不用力。週身鬆開，兩眼向前平視，且忌兩腿過於伸直。
- ◎節拿抓閉：查節拿抓閉，為我國拳術之重要手法，惟不公開，多作秘持。故陳炎林先生在節拿抓閉著作中曾經申述，惜已失傳等語。附全文於後，以待查考。但節拿尚可探討研究。抓閉，因為



內容紛繁，且有危險之虞，致都審慎學習。節拿者，是拿其關節，尚無重大危險。抓閉，是抓其脈絡，閉滯血液流通，有生死扼要之重點，危險堪虞！節拿只拿其關節。凡經拿到，即可克制對方，有酸痛癱瘓之狀況。使用之手法，須溫和柔軟，沾連粘隨。兩手配合得當，趁其不備，拿其關節。倘遇頂抗，即須按其動而發出。切忌相持不休，免失太極之真正意義。

附：陳炎林著節拿抓閉原文

太極拳中，節拿抓閉解：太極拳之深奧，不僅盤架子、推手、大擺、散手、刀、劍、桿子等，有沾黏化發諸勁而已。昔日尚有所謂節拿抓閉四種功夫。惟因原理深邃，不易傳習，以故迄今漸漸失傳，殊深扼腕。本編不厭其煩，略加闡述。務使學者皆能知其大概，並望藝之高者共同研究之。

節者、節絡。拿者、拿脈。抓者、抓筋。閉者、閉穴。絡若被節，則血不周流。脈若被拿，則氣難行走。筋若被抓，則身無主宰。穴若被閉，則神氣全無。血不周流，猶如半死。氣不行走，呆若木雞。身無主宰，則勁斷死。神氣全無，則難生存。夫推手至相當功夫後，手能得尺寸分毫，即可以量人，即能節絡、拿脈、抓筋、閉穴。惟節不量，可由按而得。拿不量，可由摩而得。抓不量，可由推而得。至於閉，非量不可。若不量，即不能得其穴也。此種功夫，由尺而縮至寸分毫。人身有百八穴，七十二穴不致命。三十六穴能致命。而內有七穴，可以立即絕氣死亡。穴被閉時，如皮膚灼火。似夢兆受驚，可使分骨絕筋，斃命於頃刻間。倘遇得解，則如悟道忽醒。而閉者必須明其所具，知其所發，神其所用，然後乃能入竅。譬如射矢，倘能明其中心，不偏不斜，歛氣凝神，即無不中的；此為閉穴之大概情形，至於節拿抓閉之四種功夫，非名師點傳不可。

◎發勁之體念：發勁與陰陽虛實剛柔，及一切動作，均有嚴密關連重要之性能，而無軒輊。惟開展緊湊時間快慢先後之配合，必須適當，確符機勢，方可發揮作為，收到實際績效。但其用法姿勢，有左右之分，向左為左發，腳尖在右。向右為右發，腳尖在左。要沉著莊重，虛領頂勁，含胸拔背，沉肩垂肘，鬆腰坐胯，身亦下蹲，兩膝微屈，蓄勢待發。其根在腳，發於腿，主宰於腰，形於手指。勁從脊發，由腳而腿而腰，總須完整一氣，達成內外全體，貫串於一呼一吸之間。專注對方重點以發出。倘能懂得對方有無走化行為，則用合度之勁法以制宜。且須喉不過膝，膝亦



不過腳尖；以防失勢，被人所乘，免遭牽動之虞。

◎釋疑：凡有可疑者，必須運用智慧，解釋清楚，方可免誤事機。太極拳動作中有可疑者，提出研究，俾免誤解失真：

- 「運動如百練鋼，無堅不摧。」係出自行功心解。此從表面看之，疑為運用勁力以攻擊，與用意不用力，不頂不抗之太極拳真理完全相反；但經審核字義之「如」字，是比喻而不是實在真情。再由下文之「靜如山岳，動若江河。蓄勁如張弓，發勁如放箭，」更可證明解釋之不誤。
- 「全身意在精神，而不在氣。在氣則滯，有氣者無力。」亦出自行功心解。太極拳稱為內家拳者，統仗精氣神為主宰。故於習練開始時，就有氣宜鼓盪，神宜內斂，氣存丹田。以心行氣，以氣運身等等。與下文在氣則滯，有氣者無力之意義，矛盾顯明相反。從此詳加檢討，即知太極拳之進度有階段之分，運用自有不同。懂勁前多是外形，故氣宜鼓盪；懂勁後，則愈練愈精，進度達到神明，乃有精神之運用。是則研習太極拳者，必須踏實認真，方可解釋疑慮。釋疑是提高悟心，啟發智慧疑情。所謂小疑小悟，大疑大悟，不疑不悟。是則由疑情生長悟慧，有悟慧方能分別體用權能一切作用。從此推進研究興趣，祛除頹墮，免失太極真理，完成釋疑本來之真義。

◎求平衡：能平衡，則無太過與不及；亦就是中庸之道，能平治天下。凡所事業，莫不由此而舉。太極拳真理之用意不用力，就是以平衡之意義，不頂不抗，順應偏沉鬆化為原則，抒解對方之暴力，使對方無有機會可乘而攻我。上下前後左右莫不皆然。是則左來則後偏右轉以走化，右來亦即後偏左轉以走化。凡此皆是意，從此悟知行功每一動作，必須平衡，方能得到順遂，透入週身筋骨脈絡，使能骨軟筋舒，輕鬆愉快。益壽延年之境界，全體顯露修心養性之要道，更無不知矣。

(本篇引自《紀念太極拳大師熊公養和百齡晉二十誕辰專刊》 第16頁～19頁)



研習太極拳之扼要重點

須遵理合法—學習太極拳必須要按照太極拳的真理。循序進修，依法探討，精心著意的揣摩與體驗，方可易入門徑，而得實益；切不可躐等躁進。因為急功近利，就不免導致虛浮不實；欲速達而反遭遲滯的弊害。此為初學同道，不可不予以注意的要點。

誠懸踏實，分清陰陽，配合呼吸—在開始學習起步之初，教學雙方均須懇切至誠，踏實認真。先將每式架勢之陰陽虛實指定。何為陰？何為陽？分成段落。再將陰陽虛實定為一二號數。譬如將陰定為一，陽定為二；退為一，進為二；提為一，放為二；收為一，發為二；其餘每一動作，莫不有如是之規定。然後復將一定為吸，二定為呼；則呼吸就可配合動作，乃為內功之引導，內外合一的先聲。

內功與外形之配合—太極拳有內外之分，外形行功為十分之三，內勁行功為十分之七，顯為內功重於外形。外功有形式姿勢可見，有實質可資模仿，教學均較方便易行。而內功則無影無形，就要根據太極原理，方可知道。心為內蘊之主宰，從心行氣，以氣運身，以身使臂，以臂使手到實際。運用時的體驗，還要配合呼吸，才可融會貫通，自成內外合一的境界。此乃進一步的研習；倘能明晰無誤，則其他各部自可迎刃而解。

用意不用力—凡經涉獵太極拳法者，無不知其為太極拳十要中之主要重點；以其意義深遠，為初學不易明晰清楚，故乃提出研究。

◎對詞句字意，如未能透澈瞭解內容真實的意義，就不免著字義的錯覺。認為太極拳之用意不用力的說法，失去發揮拳技的作用。以為意是空無實際，無法使其實用；力有確實明顯可靠的力量，才能負起應用的責任。所以有疑為太極拳，只可作為健康的運動，而不能當作拳技有用的使法。要知道這些言論，全非事實，而是誤解，可以一言道破。所謂用意不用力的意義，乃是由萬法惟心的真，推由意來行使其真情實意的，意到事行的事實作為。更以明晰的解說，太極拳一舉一動，無不運用週身貫串一致的動力



，發揮作用。這是太極拳的特點，故稱為內家拳。此種週身貫串之勁力，若不用意來推動，從何才能發揮呢？至於不用力的解釋，是不要使用局部粗暴，及漫不經心之單純硬力，俗稱拙力或呆力。也就是雜亂無章，毫無秩序，蠻幹亂打的稱謂，是太極拳法的應戒規則。

◎以意為臆測的說法，來解釋用意不用力的臆測：凡事如不專心著意，就難做出合情合理的事業。是則太極拳的用意不用力，是以意使週身溫和柔軟的勁力，推行一切的動作；而不用生硬局部的拙力呆力。這些解釋，總不如實際的體驗，較為確實。行功習藝，祇要志堅意切，手手認真，步步踏實，無不精心注意，自必得獲事半功倍的實益。

太極拳靜的重要一能靜才能觀照一切。所以拳譜中有靜中觸動，動猶靜的說法，是指明靜的意義重要。因為心意能靜，則週身自必輕鬆安詳。由著鬆方可做到慢與勻穩的境界。這就是學習太極拳初步基本架式時，必須要此五字，作為行功的規範。若學習太極拳，不知靜的奧妙，不肯靜下心來，按部就班的研習；就不免輕率緊張，茫無頭緒，虛浮不實的弊病。不獨進步遲緩，且恐有礙健康，能不引以為憾嗎？則靜的重要，可想而知，應須慎重注意！靜為諸法之宗，修養之本，在太極拳法中居於重要地位，以太極拳之主旨，是以柔克剛，以溫和純軟作為運動。若不用靜，則又均難形成。

太極拳十三勢，為太極拳術之基本姿式。依據拳理，是以棚摶擠按，採捌肘靠，左顧右盼，作為用的法則；而以中正，即中定，作為本體主宰，其餘十二勢為輔佐。這就稱為體用雙修，成為太極拳的扼要重點。因為中定，就是頂頭懸，也就是虛領頂勁；有提綱挈領形成垂直之實質真理。故以中定為主，其餘十二勢為輔。凡所一切姿勢、架式，莫不皆有中定；就是虛虛、實實、法法、中，亦均離不了中定。有中定，才能有一切法。法無定法；而一切法都從中定中生出。法遍週身，而中定亦遍週身。倘無中定，則必前俯後仰，左傾右斜。是以拳譜乃有：「立身須中正安舒，方能支撐八面。」其事實內容之重要，顯而易見，毋庸再多闡述。



太極拳門派分歧的蠡測——查我國太極拳起於何時？創自何人？至今的史實和見解，尚有未能趨於一致。而姿勢架式，亦多分門別類，各有不同，造成門戶派別的分歧。究其原因所在，似須尋求底蘊，俾明內容的癥結。今從理有可能的方面，擬作資料的探討，分述於後：

- ⑨因由於稟賦各有不同，而識見亦必有所互異；致使研習拳術的姿勢架式，常於不知不覺中，就有了參差不齊的現象。因為稟賦有聰敏與不聰敏之分。如質地聰敏，智慧較高者，研習太極拳術，不獨外形易於接受指導和仿倣，就是內功，亦可隨順領悟。但遇稟賦欠佳而智慧又極低劣者，縱有良師益友，竭誠教導，恐亦不易使得如法接受承當之姿勢架式。此皆由於稟賦的差異，而致分歧的原因之一。
- ⑩因教與學的分歧：教與學的關係至為嚴重。凡所事業，莫不由教與學而得來的成就。學而不能，容或有之；斷無不學而能的道理。而太極拳的教學，自亦不能例外。是則教與學有因緣配合相生相承的因素，互為因果，相互為用。施教須有教學的教材，教育的規範，方可啟發後進。這些教材的來源，教育的規範，都是從由學習而來教學的智識。這不是相生相承反復為用的事實嗎？倘若學而不精，怎能造出優良的教材？無優良的教材，怎能造出優良技藝的人才？這樣因因、果果，果果、因因，造成分歧錯雜，形形色色，各是其是的狀況。此乃探討原因之一。
- ⑪因年齡不同而致分歧：近以太極拳運動溫和，有益健康，且能衛身禦侮，已是家喻戶曉，無分男女老少，以及壯年人士，莫不擬作必修課程。尤以花甲以上老人，更為認真研習。但因血氣既衰，則四肢困於協調，以致所學之姿勢架式步法，均必遜於少壯青年所學之姿勢架式動作，乃為自然天成，無法強合之差別形勢。此為年齡不同而致差異分歧原因之一。
- ⑫總括檢討，其癥結多半起自私心而致門戶之見；有了門戶之見，則更分歧，派復分派○在這樣情況下，引起前中國太極拳學術研究會韓理事長振聲先生之關懷，懇切呼籲，消除門戶偏見，決定



商同本會基幹人員，編訂初、中兩級基本太極拳架。集會多次，時亦經年，賴有群賢之努力，完成志願，已經公佈行世，振老虛懷若谷，殫精竭慮，發抒太極真理，出刊太極拳學術研究專集，提倡弘揚，不遺餘力，以圖強我種族，為國爭光，時達十有餘年，乃因年高力衰，虔誠介請聲譽素著前銓敘部石部長為開先生，繼任他的太極拳協會理事長。為公於接辦之初，即以革命精神軍政專家之毅，展開革新辦法。從推陳出新去蕪存菁入手，作提綱挈領之分別設計，改進太極拳術，合於現代國際發展之教材，增加技藝地位，組織專門機構，培植人材，爭取國際光輝榮耀。刻已按照計劃，積極進行；針對各項節目，逐一研究。每次集會，均有結論；刊有紀錄，可資多方參考。此項措施，既可博採週咨，尋求太極真理；更可相互切磋觀摩，交換新鮮科學的常識。將來績效之收穫，自必豐富。「惟檢定取捨之關鍵，至為重要。祇需卓拔適當，就可促成心悅誠服。則癥結自必隨同消除，而分歧之派別，亦當弭於無形。」是則光明之顯達，當可拭目以待。因乃有此芻蕘之蠡測。

太極拳散手，為發揮使用太極拳的結晶。其運用內容，是將太極拳之基本姿勢架式，逐一拆開，配合手、眼、身、法、步的使用法則，稱之為散手。在陳家溝陳派之前的太極拳中，尚無此項明顯的見聞。抗戰勝利後，民國三十五年春季，在江蘇南通縣城一次宴會中，與曾任李芳辰督署參謀長俞大密君邂逅，暢敘甚歡，乃知俞君現以太極拳的內功治療疾病的醫師。又因居處相近，易於往還，致能相互切磋；更於交換心得時，表演散手對打，言係楊派祖師露禪先生所創造。彼於聞悉之餘，曾作進一步之探討，予以實際的研習，獲益良多。俟於上海得獲陳公所著太極拳散手刀劍桿合編書中，闡述編組甲乙散手對打之意義，尤多精闢；已於敝編太極拳釋義第三編，詳為論列，本文不再多贅。今擬謹將有關的資料扼要重點，提供參考。

⑨太極拳散手對打，是楊師露禪先生，依據太極拳之「四正四隅、五步八門」，配合「陰陽生剋」的原理，編為「以柔克剛、投樁入殼」實際運用的法則；亦就是棚擺擠按，採捌肘靠，前進是火



，後退是水，左顧是木，右盼是金，中正是土，為主宰，為能支撐八面，為相生相剋，循環無已。運用本質的資料，作成九十二式太極拳散手對打的傑結。其奧妙意義，能啟發應用的智慧，能引導融會貫通的內勁。一經深入探討，虔誠的研究，就可體驗到真實的況味。事實勝於雄辯，如人飲水，則冷暖自知了。

⑨九十二式太極拳對打，每一姿勢之動作，無不合度而覺典雅；且復寓有溫和、柔軟、帛系纏、取勢的內勁與作法。乃以手作成化法、拿法、打法，而腳步亦即隨同作成鬆法、換法、發法。統合稱謂：手有化拿打，步有鬆換發，集結的佳構，為國術中不易多見的創舉。故敢不惜覲縷，竭誠推介，籲請賜同發揮，俾期增加太極拳基本地位，求取國際發展，則幸莫逾於此矣。

（本篇引自《熊養和先生著，太極刀單雙練法圖解》第101頁～110頁）



《太極拳釋義》

示範影片請到網站>影片>楊氏太極拳>太極拳

太極拳釋義

熊養和先生著

趙恆昌題

太極拳

動作名稱

第一段

01. 太極拳起勢
02. 右式攬雀尾
03. 左棚式
04. 左式攬雀尾
05. 右棚式
06. 左摶式
07. 右摶式
08. 右按式
09. 左單鞭
10. 提手上勢
11. 白鶴掠翅
12. 左摶膝拗步
13. 手揮琵琶
14. 左摶膝拗步
15. 右摶膝拗步
16. 左摶膝拗步
17. 手揮琵琶
18. 懷中抱月
19. 撤身捶
20. 上步搬攔捶
21. 如封似閉
22. 轉身抱虎歸山
23. 十字手



左式攬雀尾、右棚式



第二段

- | | |
|-------------------|---------------|
| 24. 轉身撇身捶 | 43. 右分腳（踢蹬均可） |
| 25. 捄、撥、擠、按 | 44. 左分腳（踢蹬均可） |
| 26. 左轉斜單鞭 | 45. 轉身左蹬腳 |
| 27. 肘底捶 | 46. 左右摟膝拗步 |
| 28. 右式倒擣猴 | 47. 進步栽捶 |
| 29. 左式倒擣猴（右左重複一篇） | 48. 白蛇吐信 |
| 30. 斜飛勢 | 49. 進步搬攔捶 |
| 31. 提手上勢 | 50. 右踢腳（蹬腳亦可） |
| 32. 白鶴掠翅 | 51. 倒插步左打虎 |
| 33. 左摟膝拗步 | 52. 右打虎 |
| 34. 海底針 | 53. 海底撈月右蹬腳 |
| 35. 扇通背 | 54. 雙風貫耳 |
| 36. 轉身撇身捶 | 55. 左蹬腳 |
| 37. 進步搬攔捶 | 56. 轉身右蹬腳 |
| 38. 上步捄、撥、擠、按 | 57. 撇身捶 |
| 39. 單鞭 | 58. 進步搬攔捶 |
| 40. 雲手（右左右左右） | 59. 如封似閉 |
| 41. 單鞭 | 60. 轉身抱虎歸山 |
| 42. 高探馬 | 61. 十字手 |



左扇式



第三段

- | | |
|------------------|---------------|
| 62.轉身撇身捶 | 87.摟膝拗步 |
| 63.棚、攏、擠、按 | 88.海底針 |
| 64.橫單鞭 | 89.扇通背 |
| 65.右野馬分鬃 | 90.轉身撇身捶 |
| 66.左野馬分鬃 | 91.進步搬攔捶 |
| 67.右野馬分鬃 | 92.上步棚、攏、擠、按 |
| 68.上步左攬雀尾 | 93.單鞭 |
| 69.上步棚、攏、擠、按 | 94.雲手（右左右左右） |
| 70.單鞭 | 95.單鞭 |
| 71.右玉女穿梭（一） | 96.高探馬 |
| 72.左玉女穿梭（二） | 97.十字手 |
| 73.右玉女穿梭（三） | 98.轉身十字腿 |
| 74.左玉女穿梭（四） | 99.摟膝指檔捶 |
| 75.上步左攬雀尾 | 100.上步棚、攏、擠、按 |
| 76.上步棚、攏、擠、按 | 101.單鞭 |
| 77.單鞭 | 102.蛇身下勢 |
| 78.雲手（右左右左右） | 103.上步七星 |
| 79.單鞭 | 104.退步跨虎 |
| 80.蛇身下勢 | 105.轉身擺蓮 |
| 81.右金雞獨立 | 106.彎弓射虎 |
| 82.左金雞獨立 | 107.撇身捶 |
| 83.左式倒擣猴（右左重複一篇） | 108.上步搬攔捶 |
| 84.斜飛勢 | 109.如封似閉 |
| 85.提手上勢 | 110.轉身抱虎歸山 |
| 86.白鶴掠翅 | 111.十字手、合太極 |



太極拳推手與大撥

動作名稱

一、定步單手推法

1. 單手按化推法
2. 單手立圓推法
3. 單手立圓上下推法
4. 單手摺疊穿點推法

二、定步雙手推法

1. 雙手平圓沾黏推法
2. 雙手按撥推法
3. 雙手互撥推法
4. 雙手撥擠橫擠推法
5. 雙手摺疊推法
6. 據撥鬆化推法
7. 捲撥擠按四手推法
8. 左右捲撥按化推法
9. 按擠化撥推法

三、活步推手

1. 雙手旋轉進退推法
2. 雙手合步進退推法
3. 順步旋繞推法
4. 合步旋繞推法

四、大撥

1. 固定大撥之按手推法
2. 固定大撥之閃手推法
3. 不固定大撥之推法



林連富師兄、熊養和老師
示範太極拳定步雙手推法



黃清麟、黃淑梅示範
太極拳定步單手推法



太極拳散手對練

動作名稱

上手（甲式）

預備勢

01.上步捶

02.上步攔捶

03.上步左靠

04.打左肘

05.左劈身捶

06.撤步左打虎

07.提手上勢

08.摺疊劈身捶

09.右橫捌手

10.下勢右打虎

11.上步左靠

12.雙分右蹬腳

13.上步右採捌

14.左棚右劈身捶

15.上步左靠

16.轉身按擺勢

17.進步雙按

18.單推右臂

19.順勢按

20.化推

21.進步採捌

22.右打虎

23.上步左擠

24.換步雙分右靠

25.打右肘

26.退步化

下手（乙式）

預備勢

01.提手上勢

02.搬捶

03.右打虎

04.右推

05.換步右靠

06.右劈身捶

07.轉身按

08.開勢搬捶

09.換步左野馬分鬃

10.轉身撤步擺

11.向右轉身按

12.指檔捶

13.換步右穿梭

14.白鶴掠翅左蹬腳

15.撤步攤左臂

16.雙風貫耳

17.下勢搬捶

18.右搓臂

19.化打右掌

20.化打右肘

21.換步攤右臂

22.轉身撤步擺

23.回擠

24.換步轉身左靠

25.轉身金雞獨立

26.雙分上步左蹬腳



- | | |
|-------------|------------|
| 27.後退轉身上步靠 | 27.退步攤左臂 |
| 28.轉身換步右分腳 | 28.雙分右摟膝 |
| 29.轉身換步左分腳 | 29.雙分左摟膝 |
| 30.換手右靠 | 30.回右靠 |
| 31.上步左攬雀尾 | 31.右雲手 |
| 32.上步右攬雀尾 | 32.左雲手 |
| 33.右開左棚右劈身捶 | 33.側身撇身捶 |
| 34.上步高探馬左蹬腳 | 34.白鶴掠翅右套腿 |
| 35.轉身擺蓮 | 35.左斜飛勢 |
| 36.刁手蛇身下勢 | 36.右斜飛勢 |
| 37.左打虎 | 37.轉身撇身捶 |
| 38.倒擣猴一（左） | 38.上步左擗 |
| 39.倒擣猴二（右） | 39.上步右擗 |
| 40.倒擣猴三（左） | 40.上步七星 |
| 41.海底針 | 41.扇通背 |
| 42.手揮琵琶 | 42.彎弓射虎 |
| 43.轉身右單鞭 | 43.肘底捶 |
| 44.上步十字手 | 44.抱虎歸山 |
| 45.轉身退步攏 | 45.上步轉身攏 |
| 46.上步轉身跨虎 | 46.轉身退步跨虎 |
| 收勢 | 收勢 |

林連富師兄、熊養和老師
示範太極拳散手對練



《太極劍法圖解》

示範影片請到網站>影片>楊氏太極拳>太極劍



太極劍

動作名稱

- | | |
|----------------------|----------|
| 01.起勢 | 22.懷中抱月 |
| 02.上步合劍 | 23.送鳥上林 |
| 03.仙人指路 | 24.烏龍擺尾 |
| 04.三環套月 | 25.風捲荷葉 |
| 05.大魁星 | 26.獅子搖頭 |
| 06.燕子抄水 | 27.虎抱頭 |
| 07.右攔掃 | 28.野馬跳澗 |
| 08.左攔掃 | 29.翻身勒馬 |
| 09.小魁星 | 30.指南針 |
| 10.黃蜂入洞 | 31.迎風擣塵 |
| 11.靈貓捕鼠 | 32.順水推舟 |
| 12.蜻蜓點水、懷中抱月、
右跨攔 | 33.流星趕月 |
| 13.燕子入巢 | 34.天鳥飛瀑 |
| 14.鳳凰雙展翅 | 35.挑簾式 |
| 15.蜻蜓點水、懷中抱月 | 36.左右車輪劍 |
| 16.右旋風 | 37.燕子啣泥 |
| 17.小魁星 | 38.大鵬展翅 |
| 18.懷中抱月 | 39.海底撈月 |
| 19.左旋風 | 40.懷中抱月 |
| 20.等魚式 | 41.夜叉探海 |
| 21.撥草尋蛇 | 42.犀牛望月 |
| | 43.射雁式 |



- | | |
|-----------|--------------|
| 44. 青龍探爪 | 52. 白虎攬尾 |
| 45. 凤凰雙展翅 | 53. 魚躍龍門 |
| 46. 左跨攔 | 54. 烏龍絞柱 |
| 47. 右跨攔 | 小魁星 |
| 48. 射雁式 | 55. 仙人指路 |
| 49. 白猿獻果 | 56. 風掃梅花 |
| 50. 落花式 | 57. 手捧牙笏 |
| 51. 玉女穿梭 | 58. 抱劍歸原（收勢） |



送鳥上林



太極劍對練

動作名稱

上手（甲勢）

01.起勢

02.仙人指路

03.交劍式

04.黃蜂入洞

05.小魁星

06.鳳凰雙展翅

07.射雁式

08.對提

09.繞走換位、懷中抱月

10.左攔掃

11.右跨攔

12.鳳凰雙展翅

13.白虎攬尾

14.對劈

15.右左旋風

右旋風（進）左右左右

左旋風（退）左右左

右旋風（進）右左右

左旋風（退）左右左

16.右絞左轉、左攔掃（下）

17.迴龍右攔掃

18.犀牛望月

19.右跨攔、大鵬展翅

20.右跨攔、右撥式

21.退步射雁式

22.進步左攔掃

23.退步射雁式

下手（乙勢）

01.起勢

02.仙人指路

03.交劍式

04.黃蜂入洞

05.小魁星

06.右跨攔

07.射雁式

08.對提

09.繞走換位、左跨攔

10.繞走換位、懷中抱月

11.烏龍擺尾

12.風捲荷葉、送鳥上林

13.白虎攬尾

14.對劈

15.左右旋風

左旋風（退）左右左

右旋風（進）右左右

左旋風（退）左右左

右旋風（進）右左右

16.左絞隨轉、左攔掃（上）

17.右車輪劍

18.鬆步右跨攔

19.左鬆化右進劈

20.小魁星

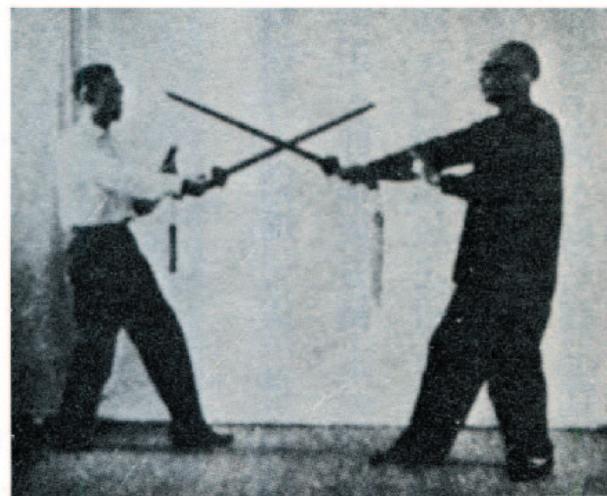
21.退步射雁式

22.右化左攔

23.退步射雁式



- | | |
|---|---|
| 24.夜叉探海 | 24.夜叉探海 |
| 25.燕子入巢 | 25.燕子入巢 |
| 26.退步射雁式 | 26.退步射雁式 |
| 27.進步大鵬展翅 | 27.左化右進劈 |
| 28.烏龍擺尾 | 28.右車輪劍 |
| 29.風捲荷葉 | 29.右跨攔 |
| 30.右跨攔 | 30.左跨攔 |
| 31.左跨攔 | 31.右跨攔 |
| 32.烏龍擺尾 | 32.鬆步獨立化右腳 |
| 33.撥草尋蛇（退）左右左
撥草尋蛇（進）右左右
撥草尋蛇（退）左右左
撥草尋蛇（進）右左右 | 33.撥草尋蛇（進）右左右
撥草尋蛇（退）左右左
撥草尋蛇（進）右左右
撥草尋蛇（退）左右左 |
| 34.運腕撥刺（退一）
運腕撥刺（退二）
運腕撥刺（進一）
運腕撥刺（進二）
運腕撥刺（原地化刺一）
運腕撥刺（原地化刺二） | 34.運腕撥刺（進一）
運腕撥刺（進二）
運腕撥刺（退一）
運腕撥刺（退二）
運腕撥刺（原地化刺一）
運腕撥刺（原地化刺二） |
| 35.烏龍擺尾 | 35.挑簾式 |
| 36.送鳥上林 | 36.右撥式 |
| 37.退步射雁式 | 37.鬆步射雁式 |
| 38.交劍歸原 | 38.交劍歸原 |



郭廷獻師兄、熊養和老師
示範太極劍對練



《太極刀單雙練法圖解》

示範影片請到網站>影片>楊氏太極拳>太極刀



跋

我於六十四年春季，因黃生清麟學習太極刀，完成後，須要了解實際用法，請余指示。余乃根據刀法使用原質，依照次序，逐式予以明晰的解釋，切合使用的指點；並以不固定對打練習的方法，作為實際的體驗。由於清麟努力奮發，朝夕請益不懈，日有進步；余亦因以增加研究的興趣。復因太極拳早有散手對打，且有上下兩式單練行於世間，太極劍亦均繼之於後；惟太極刀尚無對打之編纂。是以揣摩至再，乃將教授清麟刀法對打之心得，編成四十六式，作為太極刀單雙練法圖解；並經遍傳同道。適值總會常務理事張敦熙先生蒞宜訪問，藉請賜正；得蒙推許，並承介請刊入太極拳研究專集，致受讀者垂注，促請付梓，符合政府提倡國術，復興文化之至意。故託黃生國治與清麟攝製影片，陳生興桂代繕正楷，並偕同國治同仁校對，俾得順利出書，尤以姪孫熊嶺，現為巨流圖書公司經理，承印本書；關懷既切，均感衷心難忘，合並誠致謝意。

另將研習太極拳之扼要重點，附刊於書后，期供讀者參考。

(本篇引自熊嶺先生所著《太極刀單雙練法圖解》)



太極刀

動作名稱

- | | |
|-----------|-----------|
| 01.起勢 | 18.撩刀 |
| 02.上步七星 | 19.招刀 |
| 03.退步左轉七星 | 20.撩刀 |
| 04.白鶴掠翅 | 21.二起腿 |
| 05.轉身藏刀 | 22.撤步打虎勢 |
| 06.斜推刀 | 23.鴛鴦腿 |
| 07.左撩刀 | 24.轉身盤頭藏刀 |
| 08.右撩刀 | 25.順水推舟 |
| 09.正推刀 | 26.轉身藏刀 |
| 10.玉女穿梭 | 27.上步撩刀 |
| 11.平拉 | 28.跳步剁刀 |
| 12.斜推刀 | 29.力劈華山 |
| 13.轉身盤頭藏刀 | 30.抱刀拉帶 |
| 14.左刮 | 31.劈刺刀 |
| 15.右擣 | 32.翻身換步砍剁 |
| 16.正推刀 | 33.收刀勢 |
| 17.轉身藏刀 | 34.收刀歸原 |



正推刀



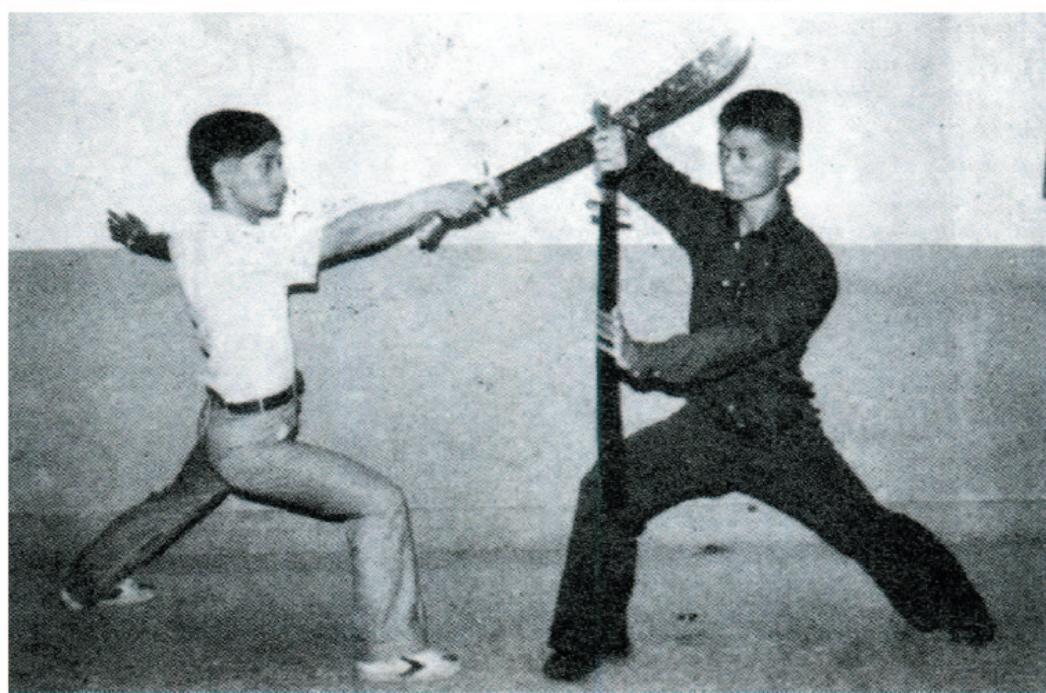
太極刀對練

動作名稱

- | 上手（甲勢） | 下手（乙勢） |
|-------------|--------------|
| 01.起勢 | 01.起勢 |
| 02.上步七星 | 02.上步七星 |
| 03.退步左轉七星 | 03.退步左轉七星 |
| 04.白鶴掠翅 | 04.白鶴掠翅 |
| 05.轉身藏刀 | 05.轉身藏刀 |
| 06.力劈華山 | 06.退步左化轉身右劈刀 |
| 07.退步右轉化 | 07.進步撩刺刀 |
| 08.退步轉右斜推刀 | 08.轉身順勢劈刀 |
| 09.右轉上截刀 | 09.換步正推刀 |
| 10.轉身剝刀 | 10.撤換上步剝刀 |
| 11.左轉閃化撩刀 | 11.展轉閃化平拉 |
| 12.換步轉身斜推刀 | 12.退步左化轉身右劈刀 |
| 13.閃避撩刀 | 13.鬆化上截左刮刀 |
| 14.右鬆閃化向左撩刀 | 14.上步右擗 |
| 15.上步招刀轉上截刀 | 15.退步左刮 |
| 16.轉身上步順水推舟 | 16.退步右刮 |
| 17.轉身進步斜推刀 | 17.退步左刮 |
| 18.轉身上步順水推舟 | 18.退步右刮 |
| 19.轉身進步斜推刀 | 19.轉身上步順水推舟 |
| 20.退步左刮 | 20.轉身進步斜推刀 |
| 21.退步右刮 | 21.轉身上步順水推舟 |
| 22.退步左刮 | 22.轉身進步斜推刀 |
| 23.退步右刮 | 23.退步左刮 |
| 24.轉身上步順水推舟 | 24.退步右刮 |
| 25.轉身進步斜推刀 | 25.退步左刮 |
| 26.轉身上步順水推舟 | 26.退步右刮 |
| 27.轉身進步斜推刀 | 27.轉身上步順水推舟 |



- | | |
|---------------------|-----------------|
| 28.退步左刮 | 28.轉身進步斜推刀 |
| 29.退步右刮 | 29.轉身上步順水推舟 |
| 30.退步左刮 | 30.轉身進步斜推刀 |
| 31.退步右刮 | 31.退步左刮 |
| 32.轉身上步順水推舟 | 32.左轉右擗 |
| 33.玉女穿梭 | 33.玉女穿梭 |
| 提右腳化進(一) | 化進(一) |
| 化進(二) | |
| 34.後鬆步左轉右擗 | 34.後鬆右化轉身上步順水推舟 |
| 35.玉女穿梭 | 35.玉女穿梭 |
| 化進(一) | 提右腳化進(一) |
| | 化進(二) |
| 36.後鬆右化轉身
上步順水推舟 | 36.左轉閃化右劈刀 |
| 37.左轉閃化右劈刀 | 37.右閃剁刀 |
| 38.右閃剁刀 | 38.左轉閃化右劈刀 |
| 39.左轉閃化右劈刀 | 39.沉腕旋繞剁刀 |
| 40.轉腕格架滑剝退步收刀勢 | 40.轉腕格架滑剝退步收刀勢 |
| 41.收刀歸原 | 41.收刀歸原 |



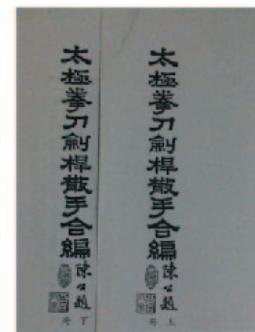
黃國治師兄、黃清麟示範太極刀對練



《太極拳刀劍桿散手合編》

示範影片請到網站>影片>楊氏太極>太極札桿

熊養和老師的太極拳相關資料，曾參考此書。太極札桿單練與對練的動作名稱，及太極拳初步健身運氣法的動作名稱，由黃清麟參考此書編排補述。



太極札桿

動作名稱

- | | |
|--------------|----------------|
| 01.起勢 | 20.前進弓步刺肩（三） |
| 02.定步開合發（一） | 21.前進弓步刺喉（四） |
| 03.定步開合發（二） | 22.後退馬步化胸（一） |
| 04.定步開合發（三） | 23.後退馬步化腿（二） |
| 05.定步開合發（四） | 24.後退馬步化肩（三） |
| 06.活步開合發（一） | 25.後退馬步化喉（四） |
| 07.活步開合發（二） | 26.前進弓步刺腿（一） |
| 08.活步開合發（三） | 27.後退獨立步化腿（二） |
| 09.活步開合發（四） | 28.前進弓步刺腿（三） |
| 10.前進弓步刺胸（一） | 29.後退獨立步化腿（四） |
| 11.前進弓步刺腿（二） | 30.活步前進刺腿（一） |
| 12.前進弓步刺肩（三） | 31.活步後退化腿（二） |
| 13.前進弓步刺喉（四） | 32.活步前進刺腿（三） |
| 14.後退馬步化胸（一） | 33.活步後退化腿（四） |
| 15.後退馬步化腿（二） | 34.活步前進刺腿（一） |
| 16.後腿馬步化肩（三） | 35.活步後退拐步化腿（二） |
| 17.後退馬步化喉（四） | 36.側步前進弓步刺腿（三） |
| 18.前進弓步刺胸（一） | 37.側步前進拐步化腿（四） |
| 19.前進弓步刺腿（二） | 38.側步前進弓步刺腿（五） |



- 39.側步前進拐步化腿（六）
- 40.側步前進弓步刺腿（七）
- 41.側步前進拐步化腿（八）
- 42.側步前進弓步刺腿（九）
- 43.側步前進拐步化腿（十）
- 44.側步前進弓步刺腿（十一）
- 45.側步前進拐步化腿（十二）
- 46.轉身前進弓步刺胸（一）
- 47.前進弓步刺腿（二）
- 48.前進弓步刺胸（三）
- 49.前進弓步刺腿（四）
- 50.前進弓步刺胸（五）
- 51.前進弓步刺腿（六）
- 52.後退馬步化胸（一）
- 53.後退馬步化腿（二）
- 54.後退馬步化胸（三）
- 55.後退馬步化腿（四）

- 56.後退馬步化胸（五）
- 57.後退馬步化腿（六）
- 58.前進弓步刺胸（一）
- 59.前進弓步刺腿（二）
- 60.前進弓步刺胸（三）
- 61.前進弓步刺腿（四）
- 62.前進弓步刺胸（五）
- 63.前進弓步刺腿（六）
- 64.後退馬步化胸（一）
- 65.後退馬步化腿（二）
- 66.後退馬步化胸（三）
- 67.後退馬步化腿（四）
- 68.後退馬步化胸（五）
- 69.後退馬步化腿（六）
- 70.原地轉身弓步上架
- 71.收勢歸原



太極扎桿表演



太極扎桿對練

動作名稱

上手（甲勢）

01.起勢

02.定步開合發（一）

03.定步開合發（二）

04.定步開合發（三）

05.定步開合發（四）

06.活步開合發（一）

07.活步開合發（二）

08.活步開合發（三）

09.活步開合發（四）

10.前進弓步刺胸（一）

11.前進弓步刺腿（二）

12.前進弓步刺肩（三）

13.前進弓步刺喉（四）

14.後退馬步化胸（一）

15.後退馬步化腿（二）

16.後退馬步化肩（三）

17.後退馬步化喉（四）

18.前進弓步刺胸（一）

19.前進弓步刺腿（二）

20.前進弓步刺肩（三）

21.前進弓步刺喉（四）

22.後退馬步化胸（一）

23.後退馬步化腿（二）

24.後退馬步化肩（三）

25.後退馬步化喉（四）

26.前進弓步刺腿（一）

27.後退獨立步化腿（二）

下手（乙勢）

01.起勢

02.定步開合發（一）

03.定步開合發（二）

04.定步開合發（三）

05.定步開合發（四）

06.活步開合發（一）

07.活步開合發（二）

08.活步開合發（三）

09.活步開合發（四）

10.後退馬步化胸（一）

11.後退馬步化腿（二）

12.後退馬步化肩（三）

13.後退馬步化喉（四）

14.前進弓步刺胸（一）

15.前進弓步刺腿（二）

16.前進弓步刺肩（三）

17.前進弓步刺喉（四）

18.後退馬步化胸（一）

19.後退馬步化腿（二）

20.後退馬步化肩（三）

21.後退馬步化喉（四）

22.前進弓步刺胸（一）

23.前進弓步刺腿（二）

24.前進弓步刺肩（三）

25.前進弓步刺喉（四）

26.後退獨立步化腿（一）

27.前進弓步刺腿（二）



- 28.前進弓步刺腿（三）
29.後退獨立步化腿（四）
30.活步前進刺腿（一）
31.活步後退化腿（二）
32.活步前進刺腿（三）
33.活步後退化腿（四）
34.活步前進刺腿（一）
35.活步後退拐步化腿（二）
36.側步前進弓步刺腿（三）
37.側步前進拐步化腿（四）
38.側步前進弓步刺腿（五）
39.側步前進拐步化腿（六）
40.側步前進弓步刺腿（七）
41.側步前進拐步化腿（八）
42.側步前進弓步刺腿（九）
43.側步前進拐步化腿（十）
44.側步前進弓步刺腿（十一）
45.側步前進拐步化腿（十二）
46.轉身前進弓步刺胸（一）
47.前進弓步刺腿（二）
48.前進弓步刺胸（三）
49.前進弓步刺腿（四）
50.前進弓步刺胸（五）
51.前進弓步刺腿（六）
52.後退馬步化胸（一）
53.後退馬步化腿（二）
54.後退馬步化胸（三）
55.後退馬步化腿（四）
56.後退馬步化胸（五）
57.後退馬步化腿（六）
58.前進弓步刺胸（一）
28.後退獨立步化腿（三）
29.前進弓步刺腿（四）
30.活步後退化腿（一）
31.活步前進刺腿（二）
32.活步後退化腿（三）
33.活步前進刺腿（四）
34.活步後退拐步化腿（一）
35.側步前進弓步刺腿（二）
36.側步前進拐步化腿（三）
37.側步前進弓步刺腿（四）
38.側步前進拐步化腿（五）
39.側步前進弓步刺腿（六）
40.側步前進拐步化腿（七）
41.側步前進弓步刺腿（八）
42.側步前進拐步化腿（九）
43.側步前進弓步刺腿（十）
44.側步前進拐步化腿（十一）
45.側步前進弓步刺腿（十二）
46.後退馬步化胸（一）
47.後退馬步化腿（二）
48.後退馬步化胸（三）
49.後退馬步化腿（四）
50.後退馬步化胸（五）
51.後退馬步化腿（六）
52.前進弓步刺胸（一）
53.前進弓步刺腿（二）
54.前進弓步刺胸（三）
55.前進弓步刺腿（四）
56.前進弓步刺胸（五）
57.前進弓步刺腿（六）
58.後退馬步化胸（一）



- | | |
|--------------|--------------|
| 59.前進弓步刺腿（二） | 59.後退馬步化腿（二） |
| 60.前進弓步刺胸（三） | 60.後退馬步化胸（三） |
| 61.前進弓步刺腿（四） | 61.後退馬步化腿（四） |
| 62.前進弓步刺胸（五） | 62.後退馬步化胸（五） |
| 63.前進弓步刺腿（六） | 63.後退馬步化腿（六） |
| 64.後退馬步化胸（一） | 64.前進弓步刺胸（一） |
| 65.後退馬步化腿（二） | 65.前進弓步刺腿（二） |
| 66.後退馬步化胸（三） | 66.前進弓步刺胸（三） |
| 67.後退馬步化腿（四） | 67.前進弓步刺腿（四） |
| 68.後退馬步化胸（五） | 68.前進弓步刺胸（五） |
| 69.後退馬步化腿（六） | 69.前進弓步刺腿（六） |
| 70.原地轉身弓步上架 | 70.原地轉身弓步上架 |
| 71.收勢歸原 | 71.收勢歸原 |



黃淑梅、黃清麟示範太極劍桿對練



太極拳初步健身運氣法（二）

動作名稱

- 01.起勢
- 02.捧氣入丹
- 03.引氣歸元
- 04.大鵬展翅
- 05.靈蛇出洞
- 06.白猿獻果
- 07.孔雀開屏
- 08.白鶴亮翅
- 09.霸王舉鼎
- 10.翻江倒海
- 11.鷗眼左顧
- 12.鷗眼右盼
- 13.雙龍入海
- 14.左天右地
- 15.右天左地
- 16.靈蛇入洞
- 17.纏絲盤坐
- 18.大鵬展翅
- 19.抱虎歸山
- 20.奉氣入丹
- 21.抱元守一
- 22.收勢



霸王舉鼎



少林拳

五合手（又名曠陽掌）示範影片請到網站>影片>北派少林>五合手

少林拳是熊公的起蒙基礎功夫，所以熊公特別留下這些精華的套路，用來啟發後學。

五合手（又名曠陽掌）是神手唐殿卿師爺所傳，熊公有交代學生們說：這套拳是精華，不要讓它失傳，而熊公九十歲時，太極拳示範的最後一小段是五合手內的一段精華部份，叫做小五合手又名神手。



熊公於 90 歲時示範少林拳小五合手（左開式）



少林拳五合手(打虎勢)



五合手（又名曦陽掌）

動作名稱

- | | |
|--------------|-----------------------------|
| 01.起勢 | 23.進步坐馬右擊捶 |
| 02.進步雙手合按式 | 24.右轉連合掌左十字腿 |
| 03.穿手 | 25.進步坐馬左擊捶 |
| 04.穿手掌 | 26.轉身坐馬右擊捶 |
| 05.防虎勢 | 27.右拿左進左擦掌 |
| 06.撩合掌 | 28.左拿右進右擦掌 |
| 07.雙按掌 | 29.迎面雙手絞拿蹬左腳翻左手扔鈎 |
| 08.護頂掌 | 30.迎面雙手絞拿蹬右腳翻右手扔鈎 |
| 09.迎面出擊掌 | 31.迎面雙手絞拿蹬左腳翻左手扔鈎 |
| 10.右單腿 | 32.進右步左轉馬步栽捶 |
| 11.退步跨虎 | 33.翻身左右進擊捶右蹬腳 |
| 12.左右合手掌 | 34.翻身右左進擊捶左蹬腳 |
| 13.右拿左絞手左單腿 | 35.翻身右絞手左拿右穿手 |
| 14.右絞手 | 36.進左步右拿左穿手 |
| 15.左拿右絞手右單腿 | 37.進右步左拿右穿手 |
| 16.右撩膝 | 38.右絞手左拿擊右拳左絞手
右拿擊左拳再擊右拳 |
| 17.左撩膝 | 39.左實右虛步右小五合手 |
| 18.右襲揣捶 | 40.退步右實左虛步左小五合手 |
| 19.反手捶 | 41.退步左實右虛步右小五合手 |
| 20.左右互合手 | 42.退步打虎勢 |
| 21.合步進擊捶 | 43.退步收勢(并步歸原) |
| 22.左轉連合掌右十字腿 | |



連環劍（形意拳）

示範影片請到網站>影片>北派少林

電子書請到網站>電子書>熊養和老師>《連環劍講義》

動作名稱

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 01.起勢 | 20.退步右勾、
換步進劈劍 |
| 02.交劍式 | 21.烏龍擺尾 |
| 03.進步平刺 | 22.懷中抱月 |
| 04.退步右勾、換步進劈劍 | 23.進步平刺 |
| 05.烏龍擺尾 | 24.右攔掃 |
| 06.懷中抱月 | 25.燕子入巢 |
| 07.進步平刺 | 26.左撩上步、小魁星 |
| 08.右攔掃 | 27.左勾左反刺 |
| 09.燕子入巢 | 28.右勾右反刺 |
| 10.左撩上步、小魁星 | 29.右撩進步劈 |
| 11.左勾左反刺 | 30.上步鳳凰雙展翅 |
| 12.右勾右反刺 | 31.轉身并步抱劍式 |
| 13.右撩進步劈 | 32.進步刺 |
| 14.上步鳳凰雙展翅 | 33.挑剔轉身劈 |
| 15.轉身并步抱劍式 | 34.并步抱劍式 |
| 16.進步刺 | (第二遍) |
| 17.挑剔轉身劈 | 35.交劍式 |
| 18.并步抱劍式
(第一遍) | 36.收勢歸原 |
| 19.進步平刺 | |

註：由三十四式并步抱劍式，轉接前
第三式之進步平刺，循環運動二
遍四遍六遍或八遍均可。



左勾左反刺



少林四門十路雙劍

示範影片請到網站>影片>北派少林>少林四門十路雙劍

動作名稱

- | | |
|--------------|---------------|
| 01.起勢 | 15.珠走玉盤（第五路） |
| 02.旋走右門（第一門） | 16.轉機待勢 |
| 03.旋走左門（第二門） | 17.雙龍入海（第六路） |
| 04.轉機待勢 | 18.轉機待勢 |
| 05.進步雙揮（第一路） | 19.雪花蓋頂（第七路） |
| 06.旋走右門（第三門） | 20.轉機待勢 |
| 07.旋走左門（第四門） | 21.野馬分鬃（第八路） |
| 08.轉機待勢 | 22.轉機待勢 |
| 09.迎攻進擊（第二路） | 23.送鳥上林（第九路） |
| 10.轉機待勢 | 24.轉機待勢 |
| 11.撥草尋蛇（第三路） | 25.左右車輪劍（第十路） |
| 12.轉機待勢 | 26.轉身收劍勢 |
| 13.旋繞進攬（第四路） | 27.合劍歸原 |
| 14.轉機待勢 | |



轉機待勢



太祖棍法圖解

示範影片請到網站>影片>北派少林>太祖棍法

電子書請到網站>電子書>熊養和老師>《太祖棍法圖解》

動作名稱

- | | | |
|------------|--------------|---------------|
| 01.起勢 | 22.轉身直靠 | 43.退步下截 |
| 02.仙人指路 | 23.上開.下撥.進步劈 | 44.上步進劈 |
| 03.合金槍 | 24.迭肘伏虎 | 45.退步後掃 |
| 04.迭扣二郎擔山 | 25.左犀牛望月 | 46.上步雪花蓋頂左欄截 |
| 05.老僧攢衣 | 26.右撥右轉進步劈 | 47.右轉枯樹盤根斧劈華山 |
| 06.轉身劈扎伏虎 | 27.迭肘伏虎 | 48.右左撥草尋蛇 |
| 07.蘇秦背劍 | 28.轉身右撥直靠 | 49.右車輪棍 |
| 08.呂布扎戟 | 29.上開.下撥.進步劈 | 50.左車輪棍 |
| 09.艄公搖櫓 | 30.翻手下截 | 51.轉身丹鳳朝陽 |
| 10.回頭摸攢 | 31.迭肘劈扎 | 52.野馬分鬃 |
| 11.左撩右撥直靠 | 32.翻腕左轉擊 | 53.丹鳳朝陽 |
| 12.轉上右開 | 33.上步劈扎 | 54.上步轉身攔掃 |
| 13.轉下左撥進步劈 | 34.迭肘劈扎 | 55.左撥右撩雪花蓋頂 |
| 14.迭肘伏虎 | 35.翻腕右轉擊 | 56.左撥右撩轉身丹鳳朝陽 |
| 15.左犀牛望月 | 36.上步劈扎 | 57.進步犀牛望月 |
| 16.右撥右轉進步劈 | 37.趁勢點擊 | 58.進步丹鳳朝陽 |
| 17.迭肘伏虎 | 38.轉上撥截 | 59.進步犀牛望月 |
| 18.老牛耕地 | 39.轉身後左掃 | 60.進步丹鳳朝陽 |
| 19.進步合金槍 | 40.左轉上帶開 | 61.轉身退步丹鳳朝陽 |
| 20.進步欄馬 | 41.退步下截 | 62.收勢直靠 |
| 21.退步後掃手傳槍 | 42.左掀.右開 | 63.收棍歸原 |



太祖十八棍對練

示範影片請到網站>影片>北派少林>太祖十八棍對練

太祖十八棍對練，是太祖棍法中的一段對練部份，有上九棍與下九棍，合起來剛好十八棍對練。其動作名稱由黃清麟參考《太祖棍法圖解》編排補述。

太祖對棍

動作名稱

上手（甲勢）

- 01.起勢
- 02.仙人指路
- 03.合金槍
- 04.迭扣二郎擔山
- 05.老僧攤衣
- 06.轉身劈扎伏虎
- 07.蘇秦背劍
- 08.呂布扎戟
- 09.艄公搖櫓
- 10.回頭摸撲
- 11.左撩右撥直靠

下手（乙勢）

- 01.起勢
- 02.仙人指路
- 03.合金槍
- 04.迭扣二郎擔山
- 05.老僧攤衣
- 06.轉身劈扎伏虎
- 07.蘇秦背劍
- 08.呂布扎戟
- 09.艄公搖櫓
- 10.回頭摸撲
- 11.左撩右撥直靠



迭扣二郎擔山



第一遍

上手（甲勢）

上九棍

01. 上步劈扎

02. 趁勢點擊

03. 轉上撥截

04. 轉身後左掃

05. 左轉上帶開

06. 退步下截

07. 左掀

08. 右開

09. 退步下截

下九棍

01. 上開

02. 下撥

03. 進步劈

04. 翻手下截

05. 迭肘劈扎

06. 翻腕左轉擊

07. 上步劈扎

08. 迭肘劈扎

09. 翻腕右轉擊

第一遍

下手（乙勢）

下九棍

01. 上開

02. 下撥

03. 進步劈

04. 翻手下截

05. 迭肘劈扎

06. 翻腕左轉擊

07. 上步劈扎

08. 迭肘劈扎

09. 翻腕右轉擊

上九棍

01. 上步劈扎

02. 趁勢點擊

03. 轉上撥截

04. 轉身後左掃

05. 左轉上帶開

06. 退步下截

07. 左掀

08. 右開

09. 退步下截

**第二遍****上手（甲勢）****上九棍**

01. 上步劈扎
02. 轉下右掃腳（單跳）
03. 轉上撥截
04. 轉身後左掃
05. 左轉上帶開
06. 退步下截
07. 左掀
08. 右開
09. 退步下截

下九棍

01. 上開
02. 跳高閃化（單跳）
03. 進步劈
04. 翻手下截
05. 迭肘劈扎
06. 翻腕左轉擊
07. 上步劈扎
08. 迭肘劈扎
09. 翻腕右轉擊

第二遍**下手（乙勢）****下九棍**

01. 上開
02. 跳高閃化（單跳）
03. 進步劈
04. 翻手下截
05. 迭肘劈扎
06. 翻腕左轉擊
07. 上步劈扎
08. 迭肘劈扎
09. 翻腕右轉擊

上九棍

01. 上步劈扎
02. 轉下右掃腳（單跳）
03. 轉上撥截
04. 轉身後左掃
05. 左轉上帶開
06. 退步下截
07. 左掀
08. 右開
09. 退步下截



黃清登、黃清麟表演棍劍自由對練



第三遍

上手（甲勢）上九棍

01. 上步劈扎
02. 轉下右掃腳、跳高閃化
（雙跳）
03. 轉上撥截
04. 轉身後左掃
05. 左轉上帶開
06. 退步下截
07. 左掀
08. 右開
09. 退步下截

下九棍

01. 上開
02. 跳高閃化、轉下
右掃腳（雙跳）
03. 進步劈
04. 翻手下截
05. 迭肘劈扎
06. 翻腕左轉擊
07. 上步劈扎
08. 迭肘劈扎
09. 翻腕右轉擊

收勢

01. 上步劈扎
02. 轉下右掃腳、
跳高閃化（雙跳）
03. 轉上撥截
04. 轉身丹鳳朝陽
05. 並步歸原

第三遍

下手（乙勢）下九棍

01. 上開
02. 跳高閃化、轉下右掃腳
（雙跳）
03. 進步劈
04. 翻手下截
05. 迭肘劈扎
06. 翻腕左轉擊
07. 上步劈扎
08. 迭肘劈扎
09. 翻腕右轉擊

上九棍

01. 上步劈扎
02. 轉下右掃腳、
跳高閃化（雙跳）
03. 轉上撥截
04. 轉身後左掃
05. 左轉上帶開
06. 退步下截
07. 左掀
08. 右開
09. 退步下截

收勢

01. 上開
02. 跳高閃化、轉下
右掃腳（雙跳）
03. 進步劈
04. 轉身丹鳳朝陽
05. 並步歸原



六路花槍（又名五點梅花槍）

示範影片請到網站>影片>北派少林>六路花槍

動作名稱

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| 01.花槍起勢 | 21.向右轉身倒插步、開合手傳槍 |
| 02.開合手傳槍 | 22.倒插步、開合手傳槍 |
| 03.五點梅花七星式 | 23.倒插步、開合手傳槍 |
| 04.鳳凰三點頭、進步開合手傳槍 | 24.上步退走烏龍三擺尾（一二三） |
| 05.向右轉身、退步回馬槍 | 25.轉身開合手傳槍 |
| 06.右腳退後、開合手傳槍 | 26.向前進步掃堂 |
| 07.五點梅花七星式 | 27.右拿進步手傳槍 |
| 08.向右進步、翻手撥開勢 | （翻右手用於後桿向上，右拿進左步開拿傳槍） |
| 09.向左進步疊肘勢 | 28.翻右手背刺槍 |
| 10.向右轉身倒插步、開合手傳槍 | （翻右手轉右臂，背後刺擊，退左步跟進右步手傳槍） |
| 11.倒插步、開合手傳槍 | 29.翻左手背刺槍 |
| 12.倒插步、開合手傳槍 | （翻左手轉左臂，背後刺擊，退右步跟進左步開拿傳槍） |
| 13.上步退走烏龍三擺尾（一二三） | 30.轉身右摟左擊、開合手傳槍 |
| 14.轉身開合手傳槍 | 31.五點梅花七星式 |
| 15.向前進步轉身後掃堂 | 32.收槍式 |
| 16.開合手傳槍 | 33.收槍歸原 |
| 17.轉身右摟左擊、開合手傳槍 | |
| 18.五點梅花七星式 | |
| 19.向右進步、翻手撥開勢 | |
| 20.向左進步疊肘勢 | |



向右轉身、退步回馬槍



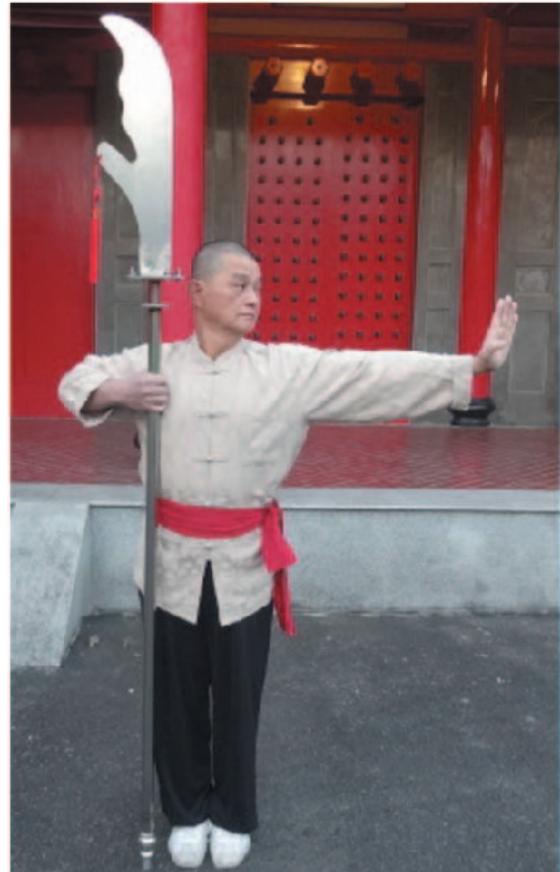
春秋大刀（關公下山式）

示範影片請到網站>影片>北派少林>春秋大刀

動作名稱

- | | |
|----------------|------------------|
| 01.起勢 | 28.左轉雪花蓋頂 |
| 02.野馬分鬃 | 29.隨勢進步左掃刀 |
| 03.轉身攔腰刀 | 30.右轉撥草尋蛇（一二三） |
| 04.轉身進劈刀 | 31.左轉刀桿撥草尋蛇（一二三） |
| 05.左犀牛望月 | 32.隨勢進步左掃刀 |
| 06.右犀牛望月 | 33.右轉白鶴亮翅 |
| 07.丹鳳朝陽 | 34.左掃進步刀 |
| 08.蘇秦背劍 | 35.右掃進步刀 |
| 09.迎面左旋右轉撥刺刀 | 36.左掃進步刀 |
| 10.左迭撥進倒桿擊 | 37.右掃進步刀 |
| 11.進步上撥下鉤進步劈三刀 | 38.進步左轉下撩右轉回劈刀 |
| 12.進步迎面左旋右轉撥刺刀 | 39.退步左揚右轉白鶴亮翅 |
| 13.左迭撥進倒桿擊 | 40.收刀歸原 |

大刀起勢



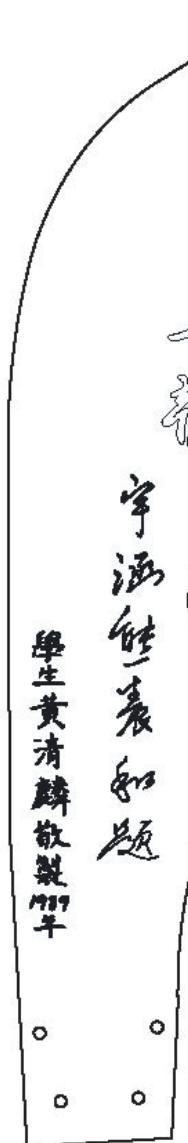


春秋大刀製作

電子書請到網站>電子書>其他>春秋大刀製作

此春秋大刀的形制與規格是熊養和老師留傳下來。

熊公題字是李國光師兄提供。



217cm





板凳使用法

示範影片請到網站>影片>北派少林>板凳使用法
電子書請到網站>電子書>熊養和老師>《板凳使用法》

動作名稱

- | | |
|------------------|--------------------------------------|
| 01.起勢 | 13.烏龍擺尾（右左.右左.右左.右左.左
右.左右.左右.左右） |
| 02.獅子抬頭 | 14.翻轉車輪（右左.右左.左右.左右） |
| 03.右進格架式 | 15.撥草尋蛇（左右.右左.左右.右左.
右左.左右.右左.左右） |
| 04.掩蓋進攻勢 | 16.野馬分鬃（右.左.右.左） |
| 05.左進格架式 | 17.珠走玉盤（右左右.左右左.右左右.
左右左） |
| 06.掩蓋進攻勢 | 18.雪花蓋頂（左.右.左.右） |
| 07.右進格架式. | 19.枯樹盤根（退右.左.右.左.進左.右
左.右） |
| 08.掩蓋進攻勢 | 20.循轉旋還（一.二.三.四） |
| 09.左進格架式 | 21.收勢歸原 |
| 10.掩蓋進攻勢 | |
| 11.玉帶圍腰（左.右.左.右） | |
| 12.左右掃蕩式 | |
| （左右.右左.左右.右左） | |



獅子抬頭



示範影片

示範影片請到網站> 師承武藝> 熊養和老師> 楊氏老架太極拳一百一十一式

熊養和老師

熊養和老師示範一楊式太極拳老架一百一十一式及北派少林拳（五合手）又名（曦陽掌），內的（小五合手）又名（神手）。中華民國六十六年九月二十八日（西元 1977 年 9 月 28 日）由李日新師兄拍攝及製作，當時熊公九十歲。



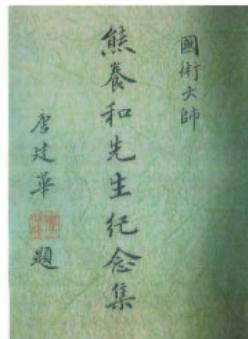
熊公於 90 歲示範楊式太極拳單鞭



紀念專輯

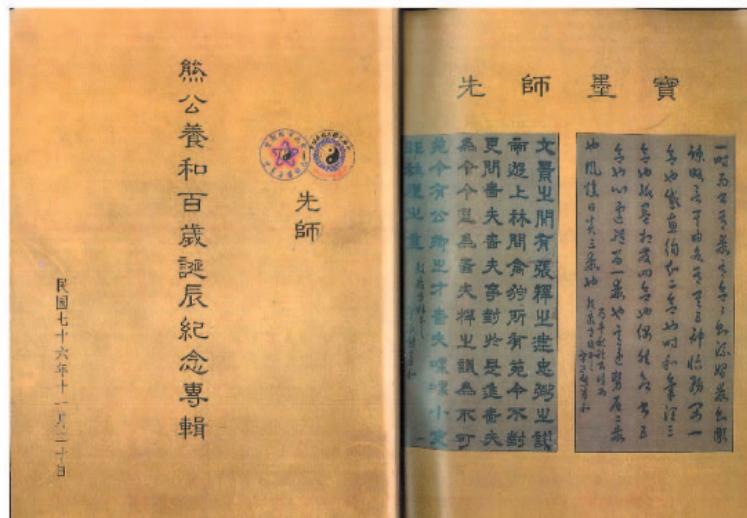
國術大師熊養和先生紀念集

電子書請到網站>電子書>熊養和老師
《國術大師熊養和先生紀念集》



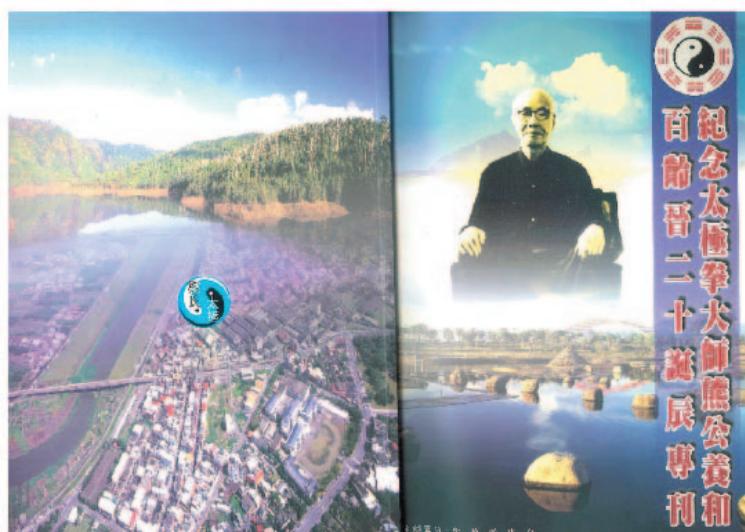
先師熊公養和百歲誕辰紀念專輯

電子書請到網站>電子書>熊養和老師>《先師熊公養和百歲誕辰紀念專輯》



紀念太極拳大師熊公養和百齡晉二十誕辰專刊

電子書請到網站>電子書>熊養和老師>
《紀念太極拳大師熊公養和百齡晉二十誕辰專刊》





第三章

師承武藝



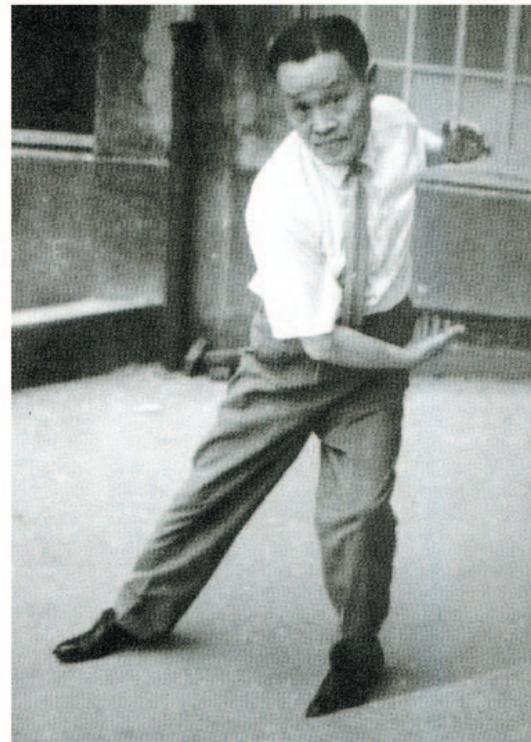
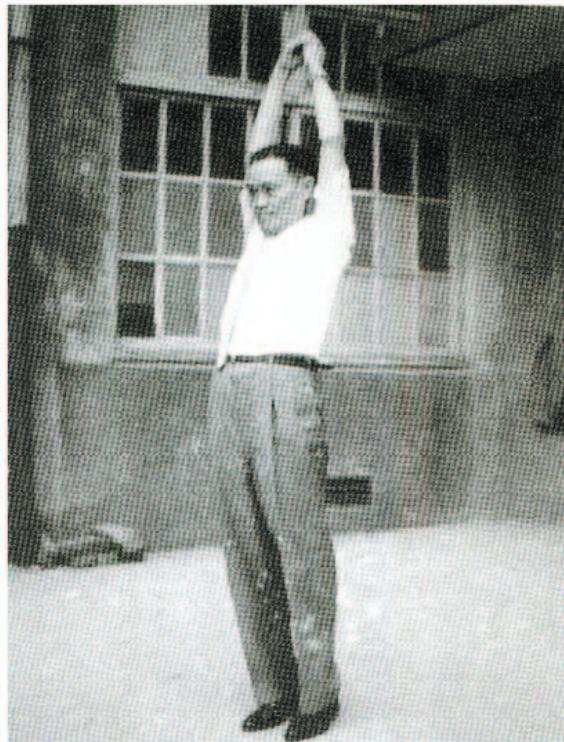
張鏡影老師

傳授—華佗五禽之戲

示範影片請到網站>師承武藝>張鏡影老師
電子書請到網站>電子書>武禪技法>
《張鏡影先生書法文物紀念集》



清麟自從有心彙集熊公及諸位老師所傳之武學，武藝與相關文化寶藏之後，多遇善緣！我想是因為熊公當年對弟子無私的教導，多所傳授的結果。不論武藝或文化墨寶，都能留存至今，真是慶幸！這不但紀念熊公的有教無類，更傳承了允文允武的中華文化。故特別製作電子書和示範影片，以饗大眾並留傳後世！有識者將更了解習武高人的深厚內涵了。張鏡影老師是熊公太極劍法圖解封面題字者。



張鏡影老師示範華佗五禽之戲



游榮春老師

傳授—太祖化鶴拳

示範影片請到網站>師承武藝>游榮春老師



游榮春老師示範
太祖化鶴拳第五路
(雙戰)



游榮春老師指導太祖化鶴拳練習
左起黃清麟、簡浴沂、游榮春老師、王秋霖

74高齡 身手矯健 游榮春 傳承太祖化鶴拳

昔日風行台灣北部地區的太祖化鶴拳者宿游榮春，今年已74高齡依然身手矯健，功夫了得；將36套太祖化鶴拳法學齊全的，當今世上只有他一人，老師傅捨不得這門功夫就此失傳，有空就點撥弟子練拳。

太祖化鶴拳，是日治時期到光復初期，台灣北部最盛行的拳種，為台灣名拳之一，起源於瑞芳、九份一帶。當年金瓜石採金，讓許多人致富，吸引各路人馬到來，龍蛇雜處，打架滋事、殺人放火有如家常便飯。

為了保護礦坑安全，企業主請來武術名家，傳授家人武藝外，也教工人拳法，不會打拳不能入坑，李慶是九份最出名的武師，傳授太祖化鶴拳法，游榮春的師傅簡清火，就是李慶的得意門徒。

游榮春的祖父游江，日治時代擔任保正，家有良田12甲，還承包甘蔗生意，稱得上富裕人家，應聘而來的簡清火，就住在游家，少爺游榮春閒來無事，師傅走一步他跟一步，加上天資聰穎，所以獨得真傳，功夫高人一等。



日治末期，宜蘭市北門16崁有兄弟倆不和，互不相讓，高薪禮聘北部最出名的武術名家，教家丁武藝，一位請來的正是李慶，一位請來的是大陸江西省武師畢德興師傅的台灣學生游金生，游金生傳授太祖長肢猴拳，兩家拚館，彼此都在牆上挖洞，偷看隔壁學什麼功夫。李慶來到宜蘭，鄰近鄉鎮習練太祖化鶴拳的人快速增加；為了達到武學至高境界，游榮春又拜謝敏生為師，學習太祖長肢猴拳，謝敏生是游金生的師弟；游榮春因而身兼兩門功夫的傳人。

化鶴拳法全盛時，北縣、基隆、北市、宜蘭、桃園等縣市學的人很多，多數習拳的人，投入維護當地治安，成為一股安定力量。而今，耆老凋零，加上資訊時代拳術漸不受重視，學的人少，能打上10套太祖化鶴拳者屈指可數，實在找不到學齊全的人。

不忍見到這麼高明的拳術失傳，游榮春傳法心切，他有時在壯七老家門口的大樹下，有時出現在宜蘭市延平郡王廟埕，只要遇見具練武資質又有興趣者，即用心傳授，指點功法，習武者經他細心點撥，無不武功大為精進。

游榮春老師（延平老師父）

民國38年（西年1949年），有位來自瑞芳的阿火獅，招收社區數十位少年學打拳、學弄獅、學獅陣。阿火獅的得意門徒—游榮春老師，他勤練武術，得傳一身好功夫。早年村民有人要去當兵的前一晚，社區裡會安排武術表演，成為里民最愛看的鬧熱。游榮春學藝至今數十年，參加過數十次的比賽，民國86年（西年1997年）開始立館傳授門徒。



徐弘孟、黃清麟
陳松年、李富財
張江圳、藍基
前者為游榮春老師
(當年80歲)



李春生老師

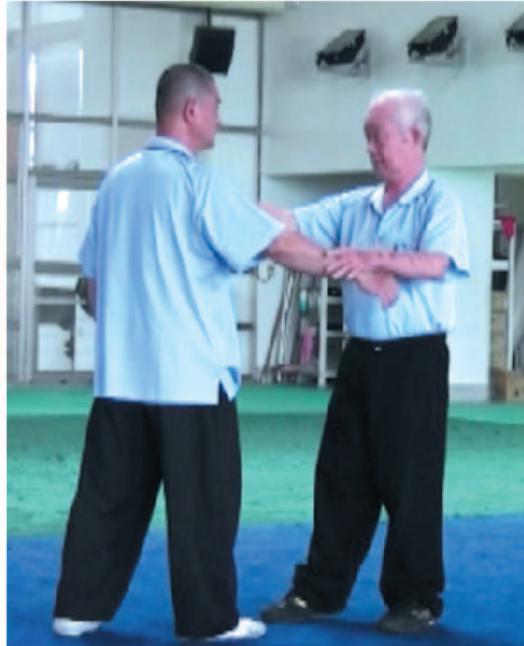
傳授—少林二十四式鐵布衫

示範影片請到網站> 師承武藝> 李春生老師

電子書請到網站> 電子書 > 其他> 〈李春生老師專略〉



李春生老師示範少林二十四式鐵布衫



李春生老師指導黃清麟鷹爪跑技巧

少林二十四式鐵布衫

是以噴氣功為主體，將武術與內氣鍛練融為一體的功法，此功法系統完整、鍛鍊全面，其運氣基本要領為：

吞氣（猶如迅速吸水般的意念，將氣吸入口中）

噴氣（將吸入口中的氣，猛烈的由鼻中噴出）

頂氣（呼氣時，將腹部向外頂出）

註：1. 示範影片示範到第四式（單掌撐天環把功）時李老師有提到黃清麟需要知道動作名稱，所以才把動作名稱重新整理出來。

2. 示範影片示範到第十五式（弓背固腎功）時李老師有提到黃清麟很認真練習，但是還做不完美。



少林二十四式鐵布衫

動作名稱

第一段

- 第一式 運氣功
- 第二式 鷹爪跑技功
- 第三式 活步椿功
- 第四式 單掌撐天環把功
- 第五式 捶腹功
- 第六式 鐵頭功
(第六式以後加竹把排打運氣)
- 第七式 推窗望月功
- 第八式 開胸功
- 第九式 三盤落地功
- 第十式 頂心功
- 收功：竹把排打運氣

第二段

- 第一式 三起功
- 第二式 砍腰功
- 第三式 臥虎功
- 第四式 犀牛望月功
- 第五式 弓背固腎功
- 第六式 左右三疊掌功
- 第七式 推窗望月仰天功
- 第八式 單邊功
- 第九式 金雞獨立功
- 第十式 旋轉拜觀音功
- 第十一式 鐵板橋功
- 第十二式 扭轉乾坤功
- 第十三式 九轉天心功
- 第十四式 排打運氣功
- 收功 砂包或鐵砂包
排打運氣



鐵板橋功



釋玄熹法師

傳授—太祖拳

示範影片請到網站>師承武藝>釋玄熹法師

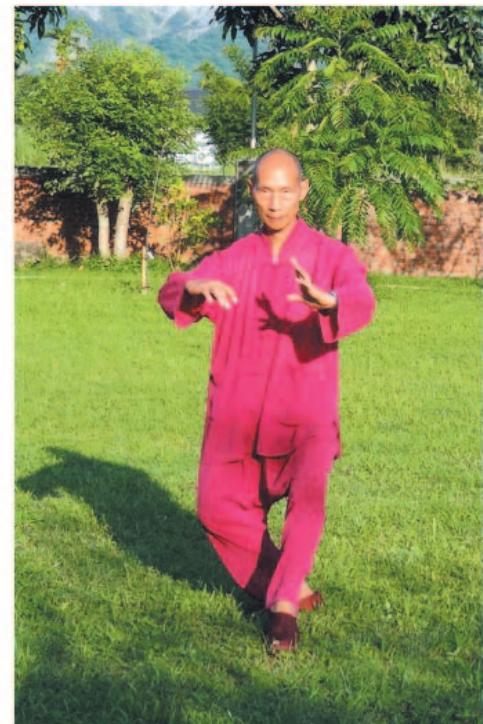
禪宗要旨

永平山東禪寺一覺了然禪師開示

禪宗，乃傳佛心印之本宗。自世尊在菩提樹下悟道後，法傳迦葉，繼而達摩傳東土，至慧能祖祖相承。南頓北漸，一花開五葉之傳習，要得真傳者實不容易。何以故，禪宗門下法子如金剛寶劍，遇物即斬，碰鋒即亡，即是立地成佛之無上法門也。所謂不立文字教外別傳，直指人心見性成佛。要學本宗必要死心蹋地，下死功夫，覺悟大死一番，才能得大活徹底。最好訪求名師禪德開示根本正法眼藏，次第學佛修持戒、定、慧、堅守信、願、行，萬緣放下，一塵不立，以心靜心，正意絕慮，根塵識淨，動靜之中常入禪定，久久不急，恒而精進，心水澄清，萬景全彰，開悟可期。

夫學佛道，先攝本心，不識本心，學法無益。若識本心，見自本性，即名丈夫、天人師、佛、世尊。眾生真心與佛體無二，即諸佛體更無差別。唯此一心即是佛，佛與眾生更無差別，但眾生著相外求，求之轉失，使佛覓佛，將心捉心，窮劫盡形，終不能得，不知息念忘慮，佛自現前，終不知覺，此心即佛，佛即是心，心、佛、眾生三無差別。

眾生迷心時，佛心不減，眾生心悟時，佛心不增，乃至六度萬行，恒沙功德，本自具足，不假修持，遇緣即應，緣息即寂，若不決定信此心是佛，亦無別心，此心明淨，猶如虛空，無一點相貌。若舉心動念，而欲著相修行，以求功用者，皆是妄想，與道相乖，無始以來，無著相佛。無著諸法相，修行欲求成佛，即是無始以來，次第成佛。



釋玄熹法師示範太祖拳



但悟一心，更無別法可得也。撇見自心之佛性，名曰見性，見性者即非凡夫，是諸佛之本性，萬法之實相，亦即是眾生之心性，眾生迷於此性，故輪轉六道。諸佛覺悟此性，故超越三界，欲見佛須見性，性即是佛，上至諸佛，下至蠢動含靈，皆有佛性，同一心體。所以達摩西來唯傳此心法，直指一切眾生本來是佛，如今識自本心，見自本性，更無別求，直指人心見性成佛，不立文字教外別傳，直參究人心，徹底見心之本源，而成佛也。故佛佛相承之法，無過以禪宗也。

禪宗，即是佛心宗。一切諸法不執兩邊，莫離自性，真如自性佛堂堂，妄念三毒是魔王，沈迷邪見魔在舍，正見無住佛在堂，正見自除三毒心。魔變成佛性相真，法身報身化身現，三身本來是一身，若向性中能自見，即是成佛菩提因。

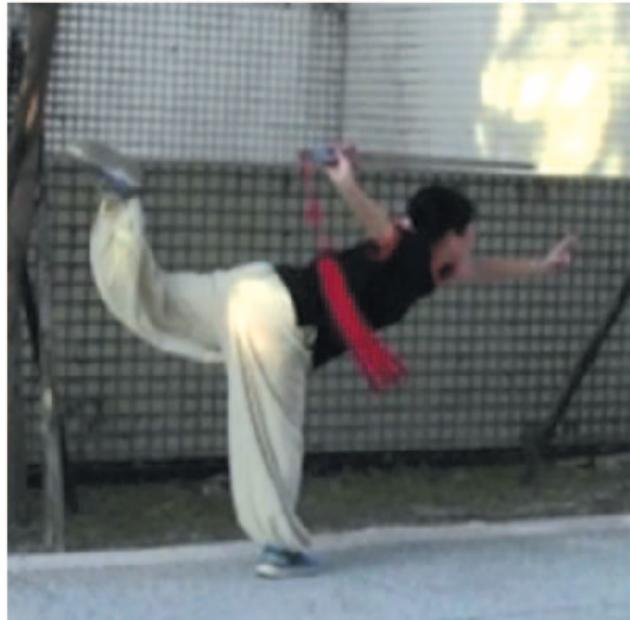
一玄精舍 釋玄熹 恭筆



林愛蓮老師

傳授—北派少林拳

示範影片請到網站>師承武藝>林愛蓮老師



林愛蓮老師示範昆吾劍一



北羅漢拳練習

昆吾劍源由

昆吾劍源於青島國術館楊仁齋祖師爺和楊慶先祖師。由武紹林先師及師伯孫紹堂等來台傳授，何聰源師兄指導林愛蓮於台中。昆吾劍乃少林拳宗劍法之一，動作著重於手、眼、身、法（劍）、步五到的練習，並以腰腿為重點，依此為日後習劍打下基礎。

茲將此劍路傳於宜蘭運動公園—太極拳研習中心學員，並提供王旭東老師整理之昆吾劍劍譜於後學，期能使其套傳統劍路流傳於後世。願與志同道合者互相切磋研習。



北昆吾劍（昆吾劍一路）劍譜

動作名稱

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 01.仙人指路 | 15.漁翁垂釣 | 29.風掃梅花 |
| 02.金童托印 | 16.哪吒探海 | 30.大鵬展翅 |
| 03.黃鸝展翅 | 17.鷄子翻身 | 31.抱劍禮佛 |
| 04.燕子抄水 | 18.海底撈月 | 32.猱劍三扣 |
| 05.流星落地 | 19.左右挂欄 | 33.坐步掛劍 |
| 06.葉底採蓮 | 20.追月劍 | 34.九重天 |
| 07.懷中抱月 | 21.天女散花 | 35.大蟒纏身 |
| 08.魚人撒網 | 22.烏龍擺尾 | 36.滾龍戲珠 |
| 09.犀牛耕地 | 23.反身帶劍 | 37.怪蟒翻身 |
| 10.轉身勒馬 | 24.插花劈面 | 38.玉女獻花 |
| 11.白蛇吐信 | 25.棚退雲躍 | 39.嫦娥奔月 |
| 12.懸劍斜飛 | 26.野馬跳澗 | 40.行雲跨虎 |
| 13.青龍搖頭 | 27.歇步掛劍 | 41.收勢 |
| 14.寒鴨浮水 | 28.麒麟獻瑞 | |

習劍者的叮嚀：

- 劍為雙刃兵器，銳利非常，用者不可以手抽、拉、或纏頭裏腦、否則敵未受損、自我先傷、持劍不可將劍鋒觸地、視如柺杖、如是者視謂不敬。
- 運劍宜輕靈、有虛實之分、動作須敏捷、手之持劍不可用五指緊握、緊握則有礙活動、劍是手臂之延伸、故出劍須用內勁、而內勁起之丹田、發於脊背、由背而達劍尖。