



陳氏太極拳 通訊

Chen Style Tai Chi Chuan News

第 24 期

2024年3月24日出刊

台灣陳氏太極拳總會 發行

發行人：謝棟樑 總編輯：林湘嵐
 編輯委員：郭于賢 黃家懋 黃瑞屏 賴志豪 林翔勳
 賴湘瑛 薛新華
 協會電話：04-22614899
 會址：台中市南區五權南路295巷1號

本會推廣內容

陳氏太極拳基本功、陳氏老架一路、二路、陳氏新架一路、二路陳氏太極拳38式、混元架、九九式太極拳競賽套路、陳氏太極劍、陳氏太極單刀、雙刀、陳氏太極槍、陳氏太極扇、太極八卦單刀、春秋大刀、陳氏太極養生氣功、陳氏太極拳推手。
 本會網址：www.chentaichi.org.tw

理事長的話 / 一開一合運太極

謝棟樑2023

1、太極拳以虛靜為本體

練習太極拳首先須明太極拳的性質，太極拳內外皆練，內練精、氣、神，外練筋骨皮，而以內練為首要。內練就是練精化氣，練氣化神，練神還虛，虛至虛靈之境。太極拳是靜中求動、動中求靜、動靜相間的運動，以虛靜為本體，以虛靜為極致。太極拳即始於靜而又歸於靜，虛靜工夫就是太極拳的功夫。

2、太極拳以練氣為首要

太極拳為什麼要虛靜呢？虛則無所不容，靜則無所不應；虛以養心、養神，靜以練氣、練功。所以太極拳是以氣養功的內功拳。太極拳的內功是靠剛柔內勁來體現的；太極拳的內勁是以精、氣、神為基礎的，精滿、氣足、神聚則內勁自然渾厚虛靈。其用時，勁貫着中、功助拳威，要剛有剛，要柔有柔，剛柔兼至。所謂「練拳不練功，到老一場空」，即拳若無勁，其法無功之意。拳諺云：「力不敵法，法不敵功」。內功為武術之根本，沒有充足的內氣，太極的內勁是不能體現的，所以，太極拳特別注重內氣的培養，所謂「氣為勁之體，勁為氣之用」，氣和勁是分不開的。

3、練拳須從無極樁開始

如何練氣呢？「練拳須從無極始，陰陽開合認真求」。這是前輩對練習太極拳最好的指引。為什麼說「練拳須從無即始」，首先要明瞭無極和太極的含義。古人認為：「天下萬物生於有，有生於無」，「有」即是「太極」；「無」則是「無極」。故太極者，無極而生，陰陽之母，天下萬物之始也。無極的含義是：空空洞洞、混混沌沌、無色無相、無生無臭、無端無形，無一物而包萬物。所謂「無一物而包萬物」的意思就是無極生太極，太極生萬物之理已寓其內。太極的含義即是陰陽之道，陰陽本來是對立的，將陰陽調和後的平衡狀態就是太極，它的本質特徵是：靜極生動、動極生靜、靜中有動、動中有靜、陰中有陽、陽中有陰、即動靜相兼，陰陽相生。無極的本質特徵是「靜」、「靜極生動」。所以；無極是靜極生動，一動而生太極，太極動靜陰陽分，陰陽開合萬物生」。

求無極的方法就是靜站無極樁。選擇環境幽靜、空氣清新之處，自然站立、自然呼吸，週身放鬆，收心求靜，直到一念無思，一物無有，物我兩忘，進入一片空空洞洞的境界。中氣存於中，虛靈合於內，靜待其動，靜待其動就是久站無極樁後，丹田內氣會逐漸聚集，氣足後會想動，動則太極生，此時開始練拳最好。所以，練拳須從無極樁開始。

4、太極拳以開合運內氣

太極拳以培氣、養氣、聚氣為首要；以行氣、運氣、通氣為法則；以壯氣、混元一氣為目的。先站無極樁是培氣、養氣和聚氣的功法；待內氣充足後就要以太極拳的動作，一開一合來行

氣、運氣和通氣，並以螺旋纏絲勁來混元內氣，逐漸使身體壯氣起來，達到養生保健的目的。所以，太極拳也稱為「開合拳」。一開一合為陰陽，陰陽調和身體健。先求無極是靜中求動的方法，由無極而生太極一氣（丹田內氣）；行氣走架（練太極拳）是動中求靜的方法，由開合而運陰陽之二氣，使神氣合一（混元一氣）即調和為中氣，營運週身。

5、功法、拳法、養生法一體

一開一合運太極，即一開一合運陰陽，陰陽本對立，調和稱太極。如何調和？開合而已，開合運動才能使陰陽二氣調和為太和之氣、中和之氣(泛稱內氣)，含於內，則中氣足，養生保健；其用時，勁道十足，功助拳威。功法、拳法、養生法三法合一才是太極拳的真諦。



台灣盃活動照

練太極拳五十年對『沉著鬆淨』的心解

曾英三

王宗岳說：「發勁須沉著鬆淨專主一方。」明示發勁的必要條件是以沉著與鬆淨同時運用缺一不可。沉著是柔化，鬆淨是無力，又是柔化又是無力想將對方擊退實在是不可能的事，但如果你真正理解太極拳且確確實實的練過太極拳，那就不足為奇了。

沉著是將氣收斂入骨是心以上的事，而鬆淨是將氣內沉入骨是丹田以下的事，收斂是將氣隨意念上提至靈台（間腦）轉至脊髓，此時打開枕骨肌可化去對方拙力，並可將對方的動能轉為我身的粒子能，此時鳩尾中庭以上狀態，靈台是收緊，枕骨肌是打開的，感覺神經元是內收上行的，在氣功態上是虛的，陰的，放空的。鬆淨是由丹田，用意識力而外形不變，收陰（妙關）將勁下引收沉至湧泉，向地產生反作用力，由跟骨轉騰然之氣由骨髓向上擊升，以上兩股勁氣隨手形向外揮出，這是太極拳靜中觸動動尤靜之理。

如果單單以沉著之勁來應敵，其力道非整勁，就像以鬆淨之勁來應敵也都不是整勁，不合太極拳拳理要求，這是現行太極拳推手通病，在發勁時當覺得力道不足以應付，便很自然的以肌肉之力協助產生反作用力，破壞自身平衡，且一使力氣斷，勁段，終成四不像的太極發勁。



靈妙氣功結業式

人的身體平時不行功時，以中庭為分界上陽下陰，保持一個正常的太極圖，但以發勁「沉著（頂頸）鬆勁」的狀態是上陰下陽，一般人發勁是上陽（沒頂頸）下陽，也就是太極拳所為的「雙重」而渾然不知，長期在走拳行功時讓身體置於雙陽之下，

虛火太旺燥氣太重，難免走火，血壓上升，能不戒呼。

強調沉著就要回歸到拳經所云：「尾閭中正神灌頂，滿身輕利頂頭懸」，也就是以夾脊膈中為水平分界，含胸、拔背、收下巴、頂頸。強調鬆淨就會注重「腹內鬆淨氣騰然」，此時中庭橫膈膜水平以下是放鬆的，妙關內收下沉，勁氣經陽蹻脈至湧泉穴入地，氣功態屬陽、屬實，是滿的；鬆淨之意一般人只知勁氣下沉而忽略了內收下沉，所以肚子越鼓越大，身體走樣變形，而氣連湧泉穴到不了，莫說入地三尺那有反作用力及騰然之氣啊！當什麼都沒有時，自然會使用肌肉之力，一使力，氣滯氣斷勁也斷，練拳練到一場空，枉費功夫貽嘆息！

2023.11.03 寫於台中太平

太極五病襠-架扁尖散盪

台灣陳氏太極拳總會副總教練 郭于賢 醫師

常常聽說，太極拳上下相隨、剛柔並濟，周身是手人難侵。而我們也知道，周身協調、內外相合、節節貫串，需一切主宰於腰。腰，當然指的是腰胯。然而，腰胯雖然是一個整體，卻包含兩種力量，腰勁與胯勁（襠勁）。

腰勁，指的是骨盆連接脊椎的部位，以脊椎擰轉屈伸發出的勁(俗稱龍力)。

胯勁(襠勁)，則是以大腿骨連接骨盆的部位勁道為主(俗稱虎力)。

腰胯兩勁的順暢搭配，剛柔相生相合呼應，造就體內流暢的發勁環境及連綿不斷、蓄發相變的發勁條件。

腰勁的掌握，在立身中正的要求下有相對清楚的施行步驟，例如：**命門填平、頭頂懸、含胸塌腰…到屈膝圓襠…等。**

而胯勁，或是說落胯的要求，對於初學拳者就不是容易掌握的事。常說胯要鬆，但是什麼是鬆?要鬆到什麼程度?是遇到外力完全不能承接只能隨對方而動?還是內在要保持靈活多變的轉化路線，只是將外力引導開，不讓腰胯直接產生頂力?明明是力由地起，一切轉關在腰際，行於手指。要如何兼顧內在的勁到串接，又不直接跟外力產生頂勁對抗，達到四兩撥千斤的省力功夫呢? 陳小旺老師總結的一句話說得好：『維持結構完整的最低力量，就是鬆。』我們需要在這個前提下，好好細細、慢慢、全面性的省視拳架套路外型與內勁的內外相合。其中最重要的課題，就是「圓襠」。屈膝圓襠、旋踝裹膝、轉腰合胯、螺旋擰繞及鬆活彈抖，可以說是大致上清楚描述了陳氏太極拳最重要的腰馬功夫「八字馬」的運作方式，而透過這樣的練習，根本上就可以達成「腰襠勁」的養成。每次八字馬由開到合，是一次腰襠勁的發放過程，也是身體蓄發相變的發電機。然而，有五種最常見的錯誤運動模式，會影響襠勁的養成，那就是所謂的「五病襠」。依序是：架襠、扁襠、尖襠、散襠及盪襠。以下將一一介紹。

架襠---雙腿旋踝裹膝剛柔失濟，致使一邊髖關節及大腿骨落胯不足，導致骨盆一邊高一邊低。太極拳，沒有直手沒有直腳，當八字馬運轉時，需要一腿輕撐一腿輕收，兩相配合，將骨盆維

持於水平面上活動，這點對於初學者尤其重要，兩腳配合失利，容易導致兩邊髖胯一高一低。胯高的一邊，腿如竹竿撐衣架般，將骨盆頂高，故稱「架襠」。

扁襠---兩足腳板成內八字，導致雙膝轉圓不靈，雙胯轉動不利。重心左右移動遲鈍，前後對稱勁塌陷，遇外力容易前俯後仰。

尖襠---相對圓襠而言，雙膝內夾，大腿夾角過小，身法能上不能下，若強下則容易塌膝頂胯，導致無法騰挪閃戰且轉關不靈。

散襠---兩足腳板外八太過，膝蓋內裹勁無法合住，底盤勁道外散，步法輕靈不足、進退騰挪身法遲緩，襠勁外散，發勁難整，遇外力馬步合勁難以持續。外型看似舒展大方，實則開有餘、合不足。最常影響的是下盤襠勁的擰力難以練出。

盪襠---的勁道斷於腰際，無法達到上下相隨、動靜相合的要求。

襠勁的養成可以從「勻手」及「掩手肱拳」來細細體察，力量經由腳底起，旋踝裹膝，併步合腿，輕輕的擰轉傳至腰胯，再過脊椎旋轉傳至對側的肩、肘、手、指，同時開腿鏟步。透過兩邊的消長配合，有左有右、有前有後且有上有下，就構成了勻手的運動結構。當力量經由腳底起，旋踝裹膝，轉移重心同時輕輕的擰轉傳至腰胯，經由轉腰合胯，再經過脊椎旋轉傳至對側的肩肘使之後撞，同側手螺旋鑽出，兩手前後勁道對稱爆發，就是「掩手肱拳」了。

「掩手肱拳」是陳氏太極拳最基本也是最核心的發勁練習動作。把握住八字馬的運轉路徑，配合太極拳的螺旋纏繞，並減低五病襠的弊病，相信可以很快的找到腰襠勁的練習竅門，太極功力更上層樓。

魔鬼藏在細節裡-全運38式之我見

太平麗園場教練/ 謝玫晃

魔鬼藏在細節裡，原出自德國諺語「The god is in the detail」，本意指即使細微之處也會蘊含神蹟，爾後來衍生成任何事情的枝微末節都可能藏著魔鬼「The devil is in the detail」，即很多的錯誤和失敗均是忽視這些細節的後果。筆者自2015年修習38式（臺灣全運會唯一陳氏太極拳套路）迄今已七年多，本著一門深入的态度不斷專研略有心得，因中華民國太極拳總會於各級裁判講習教材已明確頒佈陳氏太極拳38式裁判要領，本文將分為：一、選手常有的其他問題；二、比賽經驗談，兩部分分享所見。

一、選手常有的其他問題

● 重心起伏

中華民國太極拳總會發行的國際太極拳規則手冊附錄四「套路主要動作規格與錯誤扣分標準」指出「重心起伏」（P.50）。雖耳熟能詳但仍是大家常犯之錯誤，大都因架子太低、腳力不夠或沒留意所致。例如：1.預備式接金剛搗碓；2.斜行接擡膝；3.前蹠拗步接掩手肱拳；4.撇身捶接雙推手；5.退步壓肘接白蛇吐信；6.閃通背接前蹠拗步；7.青龍出水接擊地捶；8.擊地捶接二起腳；9.護心拳接前招；10.玉女穿梭接懶扎衣；11.懶扎衣接六封四閉；12.小擒打接雲手；13.當頭炮接金剛倒碓等。唯雙擺蓮係筆者至今仍未見過任何人有落胯沒爬起，拍腳還可如裁判要領要求需表現出勁力和聲響，且右腳不落地站穩。

● 隨意扣腳尖、轉腳跟或亂動

很多賽員不知是否腳力不夠或因太低架，收腳時會先扣腳尖，又陳氏太極拳一路歌訣有云：「太極沖拳螺旋勁，纏絲擰出快如電。『右腳踏平穩如釘』，手足相俟快如風」。很多選手會不經意（或腳力不夠？）轉腳跟，如：1.上三步左腳跨出第三步時轉右腳跟；2.前蹠拗步接掩手肱拳上左腳時轉右腳跟；3.青龍出水接擊地捶上左腳時轉右腳跟；4.上步七星接小擒打出左腳時



轉右腳跟。以上均有悖於「右腳踏平穩如釘」之拳論。

大展出版《陳式太極拳拳理闡微》（馬虹著，2000）一書「陳式太極拳的周身規矩」P.111亦述及：練拳時踏實之腳不可隨意亂動，腳掌或腳跟不可一側離地裂開（拔跟），更不可來回搓動（擰鑽子）。俗云：「擰鑽子拔跟，傳授不真」。

●沒有鏟步

成大書局出版《陳氏38式太極拳》（陳小旺著，廖志方譯，1986）一書「第四章陳氏三十八式太極拳動作之說明」，在講解出腳動作時屢屢說道「像掘土似地伸/踏出」，即為鏟步。很多選手均無鏟步，抑或有鏟步但不夠順暢，又或者有鏟步但隨意轉另一隻腳腳跟。

●護心拳應用丹田、胸腰折疊發勁

陳氏38式太極拳乃依據老架一路和新架一路濃縮改變而成，但護心拳並非如新架一路用腰胯發勁，而是用丹田前後旋轉、胸腰折疊發勁，用腰胯發勁其實較為容易。如劉國鑫老師在YouTube分享的「陳小旺老師教護心拳發勁」影片以參考。

以上係筆者研究觀察所見，有時筆者亦會有所疏忽，但太極之路正如屈原於《離騷》所言「路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索」，期與師兄姐共勉、一同成長。

二、比賽經驗談

「魔鬼藏在細節裡」不只體現在拳架中，也存在裁判的給分裡，因數字會說話，裁判給分不僅凸顯其對裁判要領、國際太極拳規則是否熟捻（而不是個人「主觀」喜好），更可顯示其品德。所以教練、領隊和選手亦需懂得分析分數，不應只是記錄分數而已，要能看懂其中玄機，以保護賽員或自己。俗語有云「人在江湖飄，哪有不挨刀」，故筆者自第一次參賽開始都有全程錄影並留存成績表的習慣，除了自保，更為了檢討精進、向其他選手學習，如筆者的信條「贏要贏得乾乾淨淨，輸要輸得明明白白」。

根據筆者參賽三次全運的經驗，發現太極拳界「拳齡歧視」和「派系問題」相當嚴重。拳齡歧視令筆者十分不解，其實打拳就和念書一樣，念得比較久就比較會念書嗎？應跟是否有明師指引、自身天賦、懂得方法和下了多少功夫有關係吧？！而派系問題更不該糟蹋選手的努力，魯迅曾說：「生命是以時間為單位的，浪費別人的時間等於謀財害命，浪費自己的時間等於慢性自殺」。有時失敗並非己身問題，而是裁判人品有問題，不良的裁判跟殺人兇手無異，即使成績去頭去尾，筆者仍見過不少因一個裁判而影響結果的重大比賽。因此，筆者在擔任臺中市議長盃八卦掌錦標賽裁判時，始終兢兢業業、六親不認，盡量不當不熟悉的套路之裁判，熟悉的套路則責無旁貸，盡所能給賽員一個公正的評判，如此才對得起自己，也對得起賽員。

2022年全運，筆者因裁判給分荒唐舉證申訴時，裁判長蔡安娜老師說無法改變結果，筆者便質疑難道裁判就能隻手遮天、為所欲為嗎？安娜老師立即說道一旦發現以後不再錄用，而下半場該裁判即被調離。韓國電影《熔爐》有句名言「我們一路奮戰，不是為了改變世界，而是為了不讓世界改變我們」。雖說造業的裁判必受其果報，因「天道好輪迴，蒼天饒過誰」，不惹事但也絕不怕事的筆者始終不願自己成為隨波逐流、同流合污、劣幣驅逐良幣的幫兇。相信全運會有如此公正無私的裁判長，且聽聞全國鬆柔盃創意暨傳統太極拳錦標賽連裁判都要宣示，而不是一味要選手服從裁判；相信若從你我做起，堅守初心，即心存善念、走正道，便會如老子於《道德經》所言「天道無親，常與善人」，我們都能讓這個世界變得更好，而不是讓這個世界改變我們！



109年全民運動會 合影

陳氏老架一路39式和陳氏38式的解析

原太極 邱博澤

前言

陳氏老架一路39式太極拳，是由本會謝棟樑總教練，參酌吳木村老師的意見，以陳正雷大師版陳氏老架一路為本，經濃縮及微調成為39式套路，以利推廣及比賽。

老架一路自陳氏太極拳第六代陳長興大師，將第一代創拳人陳王廷宗師的多套拳路，整併為老架一、二路後，因發展年代久遠，人才輩出，以致於衍生出諸多不同形式的老架一路，為了便於競賽的規格統一性及凝聚陳氏的向心力（有統一的拳架才有一致的認同與歸屬感），遂有此競賽套路的產生與推廣。

民國94年12月18日第一屆台灣盃時，謝老師依據老架一路較簡單的部份，編了陳氏簡易四十式，做為團體及個人比賽的參考，同時也編出難度較高的個人參考套路。109年時，謝老師將此個人套路經濃縮幾個招式，並將前招、後招併為一招，即為現在的39式，並於當年開始推廣，於110年12月26日第十六屆台灣盃陳氏太極拳錦標賽正式列入比賽項目，從第一到第六名都設有獎金，積極推廣，鼓勵賽員參賽，獲得極大的迴響。

陳氏38式為陳小旺大師，以他的新架一路和老架一路為本，編成此套路，於民國97年第一屆全民運動會開始列為陳氏競賽套路，取代舊有的洪允和老師版陳氏48氏在台競賽套路。

特色

兩者的共同點就是使用瓦楞掌。

老架一路39式因為以陰陽掌為主，所以有以下的特性：

- 較柔
- 以脊柱為軸心的左右旋轉較明顯。
- 手部的螺旋運動比較明顯。
- 手掌的放鬆以大拇指的大魚際合於掌心為主。
- 移重心比38式明顯。

陳氏38式以雙陽掌為主，具有以下的特性：

- 較剛
- 以脊柱為中心，前後勁比較多。
- 雙手動作比較平，位置也稍高。
- 手掌的放鬆以大拇指以外的四指捲曲為之。
- 比較不移重心。
- 雙手交疊以右手在下為多，只有在退步壓肘和玉女穿梭時會右手在上，但在發勁前，又會轉為右手在下。

老架一路39式常見的不當動作

謝老師曾在講習中提及，39式以陳正雷老師拳架為準，然為讓各不同的陳氏老架系統願意參加比賽，故在規格上多所放寬。但個人覺得在教學上，還是要教統一的規格。

剛完成甲級教練講習，收穫良多，但間接地氣走陰陽，就一頭霧水，不知手腳何時走陰，何時走陽以及為什麼要走陰？為什麼要走陽？以至於腦筋打結，只好請求莊主勝顧問，能不能在拳架招式裡示範解說陰陽。在此分享，希望與各位同好師兄姊，共同研習，但願有所助益。

• 起勢：所謂“勢”，是神形意氣勁結合後的整體能量形式，而“式”指的是動

作外形。有的人為了比賽蹲低，雙腳開腳時超過外肩，造成雙手雙腳都走陽，一推就倒。起勢的腳寬介於外肩與內肩之間，形成雙手陽、雙腳陰，陰陽互濟，才不會斷勁，推才不會倒。

• 第一個金剛搗碓，做四儀手時，掌心朝上的手，39式的掌接近45度，38式較水平。第四手左手做肘的動作，掌心朝下走



陽，有的人會做棚走陰方，一推就倒。後手掌心要朝上走陰，常見掌心向下或向後走陽，四肢形成三陽一陰，無法形成交叉的二陰二陽，力學結構被破壞。

- **第三式懶紮衣**，雙手要陰陽掌畫太極搭手，手腳要上開下合、上合下開。偶而會看到手腳相合再出腳，或看到38式的合手方式（雙陽掌），這都會斷勁。內勁有延續性和記憶性，不同人的拳法無法混用。搭手時，左手掌立在右肘關節前的肌肉上，走陽，手掌若放平會走陰，此時二手都走陰，一推就倒。要做懶紮衣動作時，左轉時右手不可先轉掌，需待右移時右掌心才同時翻轉朝外。定式時，注意右掌高度和放鬆，讓氣勁回丹田，常見高度太高，勁在胸，或指節過度用力，勁在背。左手做紮衣動作時，容易做成38式的動作（先切腹再按在腰），會斷勁。

- **第四式六封四閉**，左手接手容易出現陳小旺老師陽掌接手的動作，陳正雷老師的拳架要用陰掌接，勁才會落入丹田。

- **第五式單鞭**，要記得扣右腳，讓勁合於丹田。

- **第六式白鶴亮翅**因為畫圈和右切手的運動路線不同，要先下沉換勁再上步左切。定式右手高度不能太高，要沉，氣勁要入丹田。

- **第七式斜形**，39、38、老架一路因為左腳前後位置不同，以致手部動作也不同，還有做摟膝時，左手有沒有過身體中線，請大家仔細看片子研究。

- **由青龍出水上步**做雙推手時，右腳需先靠近左腳，做合勁於丹田的動作，倒卷肱後退時亦同。

- **肘底看捶**問題比較多，容易和38式混淆。在肘底看捶前行手畫圈時，39式雙掌的高度在胸前，右手不能降到腹部再上提畫圓，或畫圓時看到掌心，或定式前左手下壓前像38式先掌心向己再轉右，都會斷勁。同樣把39的左手壓肘用到38也會斷勁，因為它們的前行手不同，38的前面有一個三換掌，導致左手的動作不同。

- **小擒打**的前行手也容易和38混淆。39的身體是正的，打的是棚手，雙手做後座右捋準備做小擒打時，右手掌心是朝下的。38的小擒打雙腳接近一條線，打捋手，此時後坐捋手右掌心朝內。常看到38式的右手掌心朝下和雙手掌心朝上，都是斷勁動作，輕輕一推就倒。

- **老架的野馬分鬃**打捋勁，前腳有頂對手膝後窩的作用，故前腳尖不是直的。

- **玉女穿梭**的雙震腳、蹬腳、穿梭，手部動作和四肢陰陽的分配在38、39、56都不同，請大家仔細看片子研究。

陳氏38式的討論

- **亮掌**通常是水平5度左右，因此小指外緣的影響大，腕關節比較不靈活。開合以本體為主。

- **金剛搗碓**上腳搭手鬆沉時，右手曲四指，走陰入丹田，提腳才握拳。有的在鬆沉時握拳，右手走陽，氣勁無法入丹田。

- **左轉白鶴亮翅**，左腳先外擺近45度，直接外擺90度朝東

（南起勢），做出來的白鶴亮翅一推就倒。

- **掩手肱拳**在移重心時就要握拳，掌到腰邊才握拳會斷勁。38式預備式雙手為雙陽，出拳時必須雙陽轉換為雙陰，故完成時，左手（後手）為掌，掌心朝內走陰，此時推他，需要好幾個人才能推得動，若後手換成拳，變後陽前陰，陰陽不濟，一推就倒。39式的掩手肱拳預備式為左蓋掌走陽，右拳走陰，完成時右拳走陽，左手為拳，拳心朝內走陰，此時後方雖為空腳，也要好幾個人推，不需要練到入地生根，足見陳氏太極拳的厲害，此時後手若換掌也不堪一推。

- **肘底捶**轉倒卷肱時，第一個右手剛推出時不可以先出陽掌再推，或右手掌心滑過左手，都會斷勁。

- **閃通臂**的前行手要注意蓄勁入丹田。這邊容易有問題的是左手坐腕走陽，要掌向陰、指曲然後移動至耳旁，右手掌朝外，右掌背對下巴，抬太高勁會懸在胸。

- **青龍出水**預備式開始要合時，左手即須握拳，並將左拳背置於右關節前緣的肘部，才能合勁於丹田。

- **擊地捶**的前行手，雙手拳心朝內可，陳小旺老師的左拳心朝內，右拳心朝下的丹田合勁比較明顯。

- **護心拳**右手上沖下合時，有人會右轉再下合，而在右轉時右拳會轉陽（拳折向背面），此時腕關節陰面受力重，同時前胸、後下背、右膝內側受力重，不但不易含胸落胯，也容易造成運動傷害。護心拳合勁時雙拳都要走陰。

- **左蹬**一跟左轉玉女穿梭合手時，右手上，雙手掌心朝內約45度，此時合勁於丹田。若雙手掌心朝上，此時勁走背陽，整勁會消失。雙震腳後的弓步右掌前推，有的人會和56式混淆，56式玉女穿梭的前行手是一個虛步右刺，左掌平行於左胸，掌心朝下，手指微上翹。38式的右弓步前推打成弓步前刺會斷勁。

- **玉女穿梭**後做懶紮衣時，左手容易做成39式的動作。39式的懶紮衣有人會做成38式的動作。38式的動作在雙陽掌合於左側後，左轉時只有右手轉掌心朝外下，右轉時右手做橫單鞭的動作，左手掌心朝上做切腹動作，然後右手轉立掌時，左手同時插左腰，這樣的定式動作就很穩固。

- **小擒打**的前行手，左手撐掌護左膝，這個動作力學結構很穩，有的選手左手左手指指向腳踝，這是一個散勁動作。小擒打的定式雙掌在一平面，右手掌中指對左掌大拇指第一指節，距離約三公分，此時丹田的感覺強。有人說中指對左腕關節，此時勁道會消失。

- **雙擺蓮**後控腳時，雙手握拳，拳心相向，夾角30至60度丹田感覺較明顯，雙拳拳心朝下則走背陽。

結論

太極拳講究整勁，有整勁的拳不但符合武術的要求，同時神形意氣勁的完整統合，對運動養生及運動傷害的預防性也有著極佳的作用。拳架正確的空間結構，是促成內勁產生重要的因素，不正確的動作會導致內勁的渙散或造成運動傷害。38和39式分別由二位不同的武術大師講授，無論外形、勁法、風格、美學及內景都不相同，宜細細品味。

陳氏老架一路39式經謝老師以其藝術家的眼光，和豐富的太極拳的涵養，去蕪存菁，加以修整，編成此套兼具武術、運動、養生及美感的太極拳套路，並熱心的積極推廣，不但獲得拳友廣大的迴響，也讓本會學習陳氏老架一路的風氣欣欣向榮，凝聚了本會的向心力，無形中起了極大的社交作用。

陳氏 38式剛而端莊，陳氏39式柔而優雅，練體修心俱佳，我們能同時修練這二套拳，是我們陳氏拳友的福氣，當好好把握，勤加練習。



陳氏總會教練旅遊



站樁功

太平麗園場教練 王衍斌

站樁功是習練傳統武術靜態結構練內力的基礎功：

一、站樁時對姿勢及細節的要求：

1. 首先以道家對站樁架子來說，要行八虛（黃帝內經）中指出此八虛為真氣所通過，至關重要的關節處，既是邪氣最容易停留的地方，也是氣血最容易擁堵的地方。

此八虛是指人體的兩肘，兩腋，兩胯，兩委中穴。

所以站樁時雙腳打開與肩同寬，而一定要確實做到沉肩，墜肘，鬆胯，屈膝放鬆身體各部肌肉使自身氣血運行無滯。再有中醫裡說的身體之所過，周身三百六十五節就是全身上下這麼多大小關節都是氣血行走的重要部位，所以必須全部把它們放鬆下來。

2. 以太極拳來講由站樁功的鍛鍊，可使身體內真氣運動自如，再配合心法的運用達到靜定的狀態，從而達到下實，上虛，中間靈的天地人三才合一的境界。

二、又以太極渾元樁為例：

1. 呼吸：採逆式（腹式）呼吸法，小腹的中極穴、關元穴，內斂合命門穴，鼻子自然呼吸，舌頭輕抵上顎，兩唇微閉，下顎微向內含收，兩眼向前平視。

通過思維意識的導引，而進入意識相對的寧靜狀態，從中獲得實現身體的陰陽平衡，開通經絡，調和氣血，補養元氣，達到強身健體培元固本延年益壽的目的。

2. 頭頂百會穴：要有向上領起之意並與尾閭上下相映成一直線。外在身形要求立身中正，身體自然，不偏不倚，舒適大方。

3. 鬆開兩肩，催動兩手臂從下而上畫弧緩緩抬起，高與胸平，內捲裡和，鎖骨下沉相合，心氣與橫膈膜向小腹中極穴沉降，使內部氣機匯於丹田向命門穴衝震，雙手五指相對間隔約10公分與胸距離約30公分，兩拇指微微領起，使兩臂內側微微內纏，向身體外側撐住勁，構成內撐外棚，內圓外方，負陰抱陽的太極狀態。

屈膝鬆胯，尾閭中正，身體鬆沉下坐，同時沉肩，墜肘：須做到太極拳要求的外三和，即肩與胯和，肘與膝和，手與足和等動作要領。

4. 除沉肩，墜肘，還要含胸，塌腰，開跨，圓檔的同時，胸脯微向內含，心氣下降，兩肋微束，腰勁自然下塌氣沉丹田，周身血脈暢流無阻，滿身輕利，同時達到上身虛靈。

5. 雙腳放平，湧泉穴要虛，身體重心三分落在前腳掌，七分落在腳跟。

6. 精神內斂，要在站樁的過程中體會，太極拳，內三合與外三和的關係。

總結：

站樁須注意調節呼吸，要自然順暢，儘量做到輕勻細長，身體重心隨狀況可左右調整，避免站死樁，使腿部得到輪流休息。

隨著呼吸吐納，調整全身的平衡，氣沉丹田，久練不懈，透過心法的應用才能使體內真氣運動自如，一般來講，在練習時只要身體感覺舒適，協調平衡，不憋氣，不過於緊張，練習後稍有疲勞或留有餘興，都可以認為是正常的，就可以繼續堅持勤練。

站樁的過程是一個不斷進行自我調整的過程，由於間架與意念引起感覺，又用這些感覺對照間架，意念的要求去調整，同時檢驗意念活動的正確與否，就在不斷思維、感覺、調整中，使氣血不養而自養，肌肉不練而自練，達到了鍛鍊的目的和養生的效果。

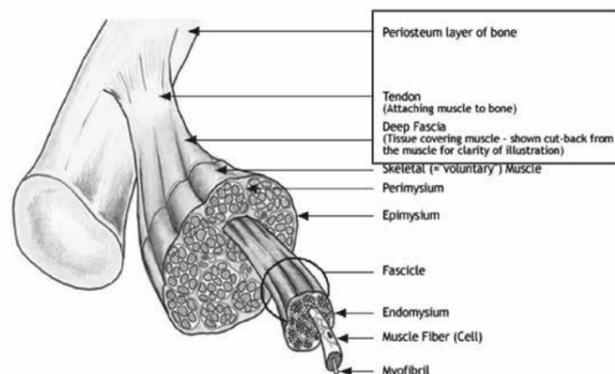


筋膜與太極拳

觀止推手 蔡賢彬

就當我以為筋膜一度是二十一世紀的新興名詞時，無意間查找相關論文發現了以下這段話：「然筋，人身之經絡也，骨節之外肌肉之內…然此膜多不識，不可為脂膜之膜，乃筋膜之膜也。脂膜，腔中物也。筋膜，骨外物也。…膜居肉之內，骨之外。包骨襯肉之物也。」以上文字來自於明朝《易筋經》對筋和膜的描述。

在現代醫學而言筋膜是一種結締組織，結締組織是身體中拿來連接、填充、包覆不同組織、器官、內臟的東西。我們熟悉的很多結構，例如：骨膜、肌



腱、韌帶、筋膜、膠原蛋白……等等，都屬於結締組織，可以在你身體裡到處都是，換句話說筋膜無所不在。而呼應前頭易筋經所提到的文字，我認為其指的乃為下處紫色框框裡的内容：骨外膜、肌腱、肌筋膜。

另外上述經文所提到的”脂膜”與”筋膜”我認為可以分別對應到現代醫學結締組織中分類的疏鬆結締組織及緻密結締組織兩大分類。疏鬆結締組織含有較多的基質和液體，包括結締組織細胞及膠原蛋白和彈性蛋白，彼此交織形成鬆散網狀結構，此類結構主要分布於腹腔負責填充器官間隙作為保護作用，也就是所謂的脂膜；另一種結締組織為緻密結締組織，此類富含膠原蛋白形成肌腱、韌帶及包繞在肌肉表面的薄膜，即所謂的筋膜，此類結締組織見於承受強大拉力的部位。有部分研究人員認為也可以把筋膜當作感覺器官來看待。因為包住肌肉的筋膜中有著豐富的感覺神經，這些筋膜中的神經對於筋膜的張力、壓力、剪力都很敏感。甚至被認為是本體感覺的重要元素之一。整體而言，筋膜中的運動與感覺神經數量大約是 1:2.5，感覺神經佔了很高的比例，可以感知疼痛、影響肌肉放鬆的程度。本體感覺簡單說，就是身體可以感覺到肢體在什麼位置，受到什麼樣的力，就算你閉著眼睛也會知道你的手在哪裡。此外，因為筋膜和痛覺、張力、拉力、本體感覺、自律神經有關，所以有很多失調的問題可能都跟筋膜有關係，例如頸部、腰部的慢性疼痛、脊椎側彎、肌筋膜疼痛症候群、腸燥症、慢性疲勞、情緒障礙等等。

接者，聊聊筋膜與太極拳，許多人眼中太極拳動作緩慢，但緩慢的目的在於透過這樣的過程裡讓筋膜內的豐富神經末梢和感知受器去感知肢體在空間中的位置並主動調整全身筋膜的張拉結構。其實在太極拳練習推手的過程中便是一種筋膜的展現，當彼此搭上手的那一刻表現出的“聽勁”就是藉由分布在筋膜上的本體感覺接受器去感受自身空間與對方力線的變化走向，若論發力模式，我想太極拳或是中國武術與大多數西方運動的區別在於西方運動的比重肌肉之力大於筋膜之力，而中華武術多用於筋膜之力，也就是我們所謂的勁，勁這個字我的理解為力的路徑，也就是力線。而力線可能就是走在筋膜上，在發勁的過程我們藉由地面從下往上，節節貫串達於指梢，而我們強調的鬆與撐筋的鍛鍊就是在訓練筋膜的彈性，筋膜間的彈性越好，在核心收縮的瞬間能爆發的能量越大，造成的傷害也就越高，而整勁我的感受就是藉由練習套路訓練特定的架構，在此架構下是極為穩定的並且力線是不中斷的，就是所謂的“結構力”。綜觀整個太極拳給我的感受其訓練為：穩定性、協調性與身體內外的彈性。



最後想在此分享一個自己在練習陳氏十八式中最喜歡的招式—單鞭。從一開始的腰胯帶動上肢的切手與下肢向內合，整個軀體彷彿就像一個擰毛巾運動的螺旋線，下一動卻又是勾手向外帶和左腳尖向外旋，就像把剛剛擰玩的毛巾給攤開了，一鬆一緊，一開一合，接下來的幾動皆是在開合虛實並且配合腰胯上運行的八字馬動態結構來完成。而我想大概就是在這不斷地虛實轉換中去影響筋膜的牽拉張弛進而達到養身健身的效果。



網路世代下之太極拳行銷策略



台南分會 會員：許家華

國內可強身建體的運動項目不少，從簡易的慢跑、登山、騎腳踏車到奧運競賽項目如桌球、羽球、棒球等都是，然一項運動能跨越百年、出自我國文化歷史、適合輕少年、青年到銀髮族群，能強身亦有國內外比賽、更不限室內外場域，可一人或是全體參與的運動項目，更是聯合國教科文組織認定之人類非物質文化遺產，那就只有太極拳一項而已，這樣好的文化健身運動，只要在華人世界，說起太極相信一定耳聞，甚至能來個比畫幾招，但這樣良好的體育運動，總有個隱憂，那就是年輕世代參與度始終不高，說起太極拳總有人說那是公園一群老人打的拳，甚至有人戲稱『老人拳』，一項運動無法向下紮根，只能吸引中高齡銀髮族參與，並非不好而是無法讓此運動，成為國家栽培，學校體育教習科目甚是可惜，其中有一原因，在於行銷宣傳的方向不對，難以出現在年輕世代所習慣接觸生活與媒體中，於是，年輕世代看見太極只能在廣場公園中，而公園中出現的都是銀髮中高齡，難怪被稱為『老人拳』。個人身為老師並指導學生，利用網路行銷來宣傳與曝光自家商品，針對太極拳往下扎根之行銷方式，提出三點拙見，希望前輩菁英與各協會、武場利用自身優勢宣傳與行銷，以利吸引更多年輕世代加入太極這個美好家庭。

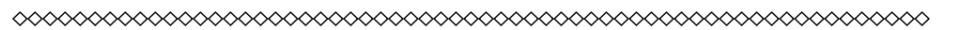
一、勇於表現武術：這邊所說的表現武術，並非能打全運或是大型比賽的前幾名選手，而是年輕就要敢秀，年輕世代有其喜歡的同溫層，年輕學員再加上武術才華，即可引起同溫層之關注與興趣，目前各協會、武場都有少數幾位年輕世代學員，可讓這些年輕世代多演出，利用微影片方式（1分鐘左右）錄製打拳風采亦或幾招套路，外行看熱鬧，引起關注就有機會讓年輕族群走入太極之領域。

二、善用數位媒體：所謂數位媒體並非臉書或LINE社群，這些媒體的特性都是在自我粉絲圈中，其群眾固定且以40歲以上族群居多，年輕世代越來越少使用這些媒體，這邊說的數位媒體是指抖音/TIKTOK、IG、Dcard亦或YT、Podcast…等，這些都是年輕人慣常使用的社交或閱聽媒體，唯有使用他們慣用媒體，才能讓年輕世代有更多認識太極之機會。

三、改變傳統、吸引目光：年輕世代思維總是開放多元，這種開放多元差異與傳統老派作法有其很大差異，這些差異單從比賽服裝就可看見不同，國內太極比賽有很多規定，如需穿傳統五排扣、七排扣賽服，且要素色服裝不能有其他花色包含刺繡等限制，這種限制有其比賽考量，然比賽就是要有可看性，這種可看性不是指內行人的可看性，而是一般民眾會喜歡的可看性，比賽太長無法

吸引觀眾注意，那就修正遊戲規則變緊湊些如羽球，女子選手穿褲子不能吸引觀眾目光，那就規定穿短裙比賽如網球（女子高爾夫亦有類似作法），這些體育項目因應世代潮流的改變，只有一個目的就是吸引民眾關注、參與民眾越多就越能吸引選手參與，參與選手及觀眾一多就具有商業價值，就能吸引企業之投資包含選手培訓與國際體育賽事，這對於太極拳想要向下紮根絕對是相當重要的一環，可喜的是，目前北部某協會每年會舉辦創意太極拳比賽，確實是打破傳統規矩，吸引年輕世代參與太極武術的好方法，但這種朝創意性、可看性的太極比賽目前甚少就是。

太極博大精深，習練太極不僅強身建體，除了比賽贏得名聲外，更能體會太極至真、至善、至美的人生道理，這樣美好運動更應有年輕世代的參與，拋磚引玉期待太極未來一切美好。



邂逅拳心

興安場教練長 柯崇立

知天命已過半，耳順在即，只為圓年少時之武俠夢，因緣際會入鴻展。習藝未及二年，筋骨未開、鬆沉未悟、拳架未悉、拳理未明，然喜拳形之剛柔，悅拳心之清雅，乃以三事自勉之：

一、莫忘初衷

習拳之目的各人皆異，凡武術、養生、治病、交友…等，不一而足。要保持初衷維持熱情，但也不要太過於執著，以免為壓力所限。所謂「有求皆苦，無欲則剛」，不如以「過程」為目標，替代「目的」，享受練習的過程，自現「鬆」、「靜」之美。

二、享受當下

好好享受每一個當下。拳法不會，總有挫折，總會臉紅，但想想「身練拳、拳煉心」、「萬魔由心起，萬魔由心滅」。想是疑問，做是答案，打就對了。在鴻展已經歷二個寒冬、禱夏，偶有起伏，但師常以「法天、法地、法自然」，「以其無爭，故天下莫能與之爭」為軸，使團練中的每一個當下，總讓人感覺歡樂無窮、歲月靜好、四季皆美。

三、堅持到底

雖說緣起緣滅，道法自然，但凡事「豫則立，不豫則廢」。凡事要有規劃並堅持到底，才能有所成就。「相信」是堅持的鎖鑰，相信自己，相信老師，是建立堅持信念最好的方法，也能增強自己的定性與意志力，才能在漫長的太極拳生涯路上快樂前行。

師常言，習拳當以「全人教育，物我相融，持續精進」為導，如古人言「胡漢融一體，兼容並蓄；文武不殊途」。故如何提昇太極拳技、藝、道、用的專業能力，並強化太極拳的人文內涵與修為，乃為爾後個人精進的目標。



學習太極拳感言暨心得分享

觀止推手太極拳社團 - 劉品華

我是劉品華，隸屬於中國醫藥大學觀止推手太極拳社團，很榮幸可以參與這次台灣陳氏太極拳總會會刊之徵稿活動，因緣際會在FACEBOOK有幸看到郭于賢教練打拳的影片，深深地為太極拳剛柔並濟的奧妙與英姿所吸引，遂於2022年的8月初加入此社團，並也正式成為台灣陳氏太極拳總會的會員，初來乍到這個大家庭，就能感受到習武之人剛正不阿的風骨及氛圍，又不失謙遜溫和的待人之道，正符合太極所謂陰中有陽、陽中有陰的和諧之美，讓我感到甚是雀躍。

社課於每周的周二晚上7點半於台中市北區之中正公園旁的中山堂廣場舉行，通常是由黃炎山教練或是蔡賢彬社長帶大家做



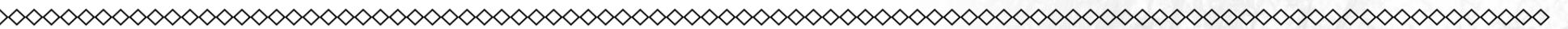
暖身操，再由蔡昇倫教練指引大家練習椿功，包含：立身中正、命門填平、馬步等，及纏（亦作蠶）絲勁，這是以雲手作各象限之正逆拳法的開展，看似簡單，動作上卻是有不少細膩之處，八字馬跟雲手是太極拳一切招式的根本，作為每次社課的開端，不難體會教練們的用心良苦，休息片刻後，接著就由郭于賢教練領導大家演練太極拳18式全套，不同於網路影片上的是可以親臨感受郭教練之中氣十足的太極拳動作口訣要領，讓人忘卻白天之辛勞而徜徉於打太極拳所帶來的放鬆感，不時會有其他教練、社團幹部或師兄姊為成員指正動作，深覺春風中坐的溫馨，然而這過程裡最令我感動的莫過於打拳時因為某幾個招式會需要轉換方向，社團幹部很貼心地四個方位都有安排熟稔拳術的師兄姊讓大家可以透過最自然的視角臨摹學習，相當難能可貴！在郭教練帶完太極拳18式全套之後，會再請社團幹部及師兄姊輪番帶著大家重複練習，讓大家可以再動作的記憶上更加鮮明，並於一些難度較高的細微要領更加精進，除此之外，還在幾次的社課中見識到了太極拳39式與74式的拳路，整體可說是既紮實又多元的教學！

在這短短三個月的學習中，我深刻理解到太極拳不止是有些人所認知的一種公園運動，而是一種強身健體的養生兼武術之道，太極拳是內家拳的一種，講求神意、氣感，透過形神合一，達到以柔克剛、以靜制動的功夫，所以太極拳既練形也煉神，「形」發揮在筋膜運動，透過筋膜處理內外科疾患已在許多臨床治療上獲得證實，「神」體現於意志思維，與正念冥想有異曲同工之妙，因此，太極拳跟醫療可謂息息相關、密不可分，許多醫學研究論文都對太極拳做非常深入的探討，太極拳不論在科普或專業上都相當備受重視，以全球將近八十億人口來說，接觸過太極拳的人就佔了約十億，華人社會的比例更高，可說處處都有拳友，時時皆能以拳會友；不過，太極拳最高深之處，在於「氣」與「勁」，看似虛幻，其實就是身體掌握能量的技巧，初階是以四肢在打拳時的熱脹麻感為表現，進階上則是氣的共振，共振才

能省力，而太極拳的本質就是省力；郭教練是一名中醫師，尤專精於傷科，中醫講究的氣在郭教練於太極拳上的造詣，兩者相得益彰，完美契合，是許多中醫後輩在行醫之路上的楷模！

太極拳除了上述提及的養生觀，就「拳」這個字來看，即是武術，陳氏太極拳最大的特色在於發勁，這也是最吸引我的地方，郭教練常在社課講述太極拳招式於實戰上的使用技巧，諸如擒拿、摔技等的防身術，搭配拳諺口訣及陰陽五行來記憶及理解，以基礎結合臨床的教學方式，無不讓我處處為之驚艷，像是「移重心必出靠，轉腰必出捌」，這是以太極八法為核心的運用訣竅，又如「不能有意守，不可無意求」，這則是教導大家在攻防虛實的拿捏準則，抑或「十日棍，百日刀，千日劍，久練槍」，這是郭教練為大家籌劃太極劍法課程的預告，兵器乃手足之延伸，太極拳搭配兵器，想必又是別有一番勁道！社課結束後，有時社團幹部或師兄姊會彼此做推手較勁示範，更令人難忘的是我有幸參與到一次實戰推手課程，深刻體驗太極拳如何應用在定步推手與活步推手，更見識到了不同門派的武學技巧，例如：楊氏的海底針，儘管如此，郭教練仍時時叮囑大家，功夫是用來防身及健體，不得隨意訴諸暴力，欺人之心不可有，防人之心不可無，非到逼不得已，一切都應以和為貴。

太極拳是一門相當年輕的武術，融合了很多近代的思想及功法，故有不少門派，郭教練在社課中亦會講述太極拳的發展史，提及許多武藝精湛、高風亮節的前輩，學子們紛紛讚嘆景仰，不時也會聊到一些有趣的奇聞軼事，常讓大家莞爾一笑；我有幸加入台灣陳氏太極拳總會，成為武術界的一份子，內心感到無比光榮，郭教練說：「習得一技太極在身，走到哪裡都受歡迎。」，我在此期許自己能把太極拳當作一種生活態度，縱使身體累了也要用心想過每次的社課教學，希望未來在太極拳的修習之路能持之以恆、精益求精。





活動花絮



112年度會員大會



自我超越研習營



推手研習課



老架二路結業式

英雄榜

2023年台灣陳氏太極拳總會賽事英雄榜

2023年世界盃英雄榜

比賽套路名稱	比賽組別	賽員姓名	賽員場別	名次
陳氏38式	團體組	雲觀太極學苑	雲觀太極學苑	第一名
陳氏38式	團體組	花蓮太極學堂	花蓮太極學堂	第三名
其他陳氏太極拳新架一路	團體組	訓練中心	訓練中心	第一名
其他陳氏太極拳陳氏56式	團體組	訓練中心	訓練中心	第二名
太極八卦單刀	團體組	訓練中心	訓練中心	第二名
全民版13式太極拳	社會女子組(一)	吳品靜	宜中太極協會	第一名
全民版13式太極拳	社會女子組(二)	雷子逸	宜中太極協會	第一名
全民版13式太極拳	社會女子組(三)	劉梅英	宜中太極協會	第一名
全民版13式太極拳	社會男子組(一)	廖美雲	宜中太極協會	第二名
全民版13式太極拳	社會男子組(二)	呂學彬	宜中太極協會	第二名
全民版陳氏38式	社會女子組(一)	李亮璇	雲觀太極學苑	第二名
全民版陳氏38式	社會女子組(二)	李亮璇	雲觀太極學苑	第三名
全民版陳氏38式	社會女子組(三)	廖子滂	雲觀太極學苑	第四名
全民版陳氏38式	社會女子組(四)	江佳玲	雲觀太極學苑	第三名
全民版陳氏38式	社會女子組(五)	李桂芳	雲觀太極學苑	第四名
全民版陳氏38式	社會女子組(六)	林俞均	雲觀太極學苑	第五名
全民版陳氏38式	社會女子組(七)	詹美華	豐原太極學苑	第六名
全民版陳氏38式	社會男子組(一)	紀榮典	雲觀太極學苑	第四名
全民版陳氏38式	社會男子組(二)	許漢義	臺南陳氏太極	第五名
全民版陳氏38式	社會男子組(三)	鄭彥君	雲觀太極學苑	第二名
全民版陳氏38式	社會男子組(四)	黃炳杉	彰化陳氏太極	第四名
全民版陳氏38式	社會男子組(五)	尤彥傑	雲觀太極學苑	第五名
其他陳氏太極拳杜毓澤老架	社會女子組	王琳	台北陳家太極	第三名
其他陳氏太極拳陳氏新架二路	社會女子組	麥娜	花蓮太極學堂	第四名
其他陳氏太極拳陳氏太極單刀	社會組	陳政宏	雲觀太極學苑	第二名
其他陳氏太極拳陳氏36刀	社會組	洪金忠	雲觀太極學苑	第四名
其他陳氏太極拳陳氏太極單劍	社會女子組	鍾守君	花蓮太極學堂	第三名
其他陳氏太極拳陳氏太極單劍	社會女子組	李桂芳	花蓮太極學堂	第六名
陳氏太極扇	社會組-陳氏24扇	林章鈺	沙鹿太極協會	第四名
其他太極拳套路新編28式太極拳	社會男子組	游永棟	宜中太極協會	第一名
其他太極拳套路新編28式太極拳	社會女子組	鍾惠筠	宜中太極協會	第二名
全民版99式太極拳	長青女子組(一)	胡秋雲	宜中太極協會	第二名
全民版99式太極拳	長青女子組(二)	林紅卿	精武場	第四名
楊家傳統54式劍	長青女子組	張麗蘭	太平麗園	第六名
太極扇	長青女子組	袁玉英	演武文創	第三名
太極扇	長青男子組	簡順清	雲觀太極學苑	第五名
24式太極拳	長青女子組	陳德梅	宜中太極協會	第三名
陳氏38式	長青女子組	黃菊吟	花蓮太極學堂	第四名
陳氏38式	長青男子組(一)	王衍斌	太平麗園	第一名
陳氏38式	長青男子組(二)	李顯宗	花蓮太極學堂	第三名
陳氏38式	長青男子組(三)	陳偉忠	台北陳家太極	第四名
陳氏38式	長青男子組(四)	楊川卿	勤美台中	第三名
其他陳氏太極拳新架一路	長青男子組	楊火旺	太平麗園	第一名
其他陳氏太極拳老架一路39式	長青男子組	張炳輝	清水分會	第二名
其他陳氏太極拳陳氏太極拳56式	長青男子組	魏有謀	彰化陳氏太極	第六名
杜毓澤老架	長青女子組	李桂齡	台北陳家太極	第一名
其他陳氏太極拳新架二路	長青女子組	粘麗敏	山風太極學苑	第二名
其他陳氏太極拳陳氏太極拳56式	長青女子組	江素秋	山風太極學苑	第三名
其他陳氏太極拳老架一路39式	長青女子組	黃淑貞	勤美台中	第四名
其他陳氏太極拳陳氏36刀	長青男子組	簡弘哲	雲觀太極學苑	第二名
全民版64式太極拳	長青男子組	賴俊枝	文心森林公園	第二名
其他太極拳套路	長青女子組	貝雪玲	宜中太極協會	第二名

2023年台灣盃英雄榜

比賽套路名稱	比賽組別	賽員姓名	賽員場別	名次
老架一路39式	團體組	原太極學苑	原太極學苑	第一名
老架一路39式	團體組	健康警運場	健康警運場	第三名
陳氏38式	團體組	雲觀太極學苑A	雲觀太極學苑A	第一名
陳氏38式	團體組	雲觀太極學苑B	雲觀太極學苑B	第三名
老架一路39式	男子混合組	陳政宏	沙鹿太極協會	第一名
老架一路39式	男子混合組	游永棟	宜中太極協會	第二名
老架一路39式	男子混合組	許諺銘	豐田場	第三名
老架一路39式	男子混合組	楊川卿	勤美台中	第四名
老架一路39式	男子混合組	劉灝雨	健康警運	第六名
老架一路39式	女子混合A組	陳麗君	鴻展場	第一名
老架一路39式	女子混合A組	呂素足	太平太極協會	第二名
老架一路39式	女子混合A組	黃淑貞	勤美台中	第三名
老架一路39式	女子混合A組	蕭蔡秋分	花蓮陳氏太極	第四名
老架一路39式	女子混合A組	陳麗樓	花蓮陳氏太極	第五名
老架一路39式	女子混合A組	邱雪津	陳家太極武術	第六名
老架一路39式	女子混合B組	鄒麗花	原太極學苑	第二名
老架一路39式	女子混合B組	陳淑勤	勤美台中	第五名
老架一路39式	女子混合B組	胡運珍	原太極學苑	第六名
老架精要18式	社會女子組	雷子逸	宜中太極協會	第一名
老架精要18式	社會女子組	劉梅英	宜中太極協會	第二名
老架精要18式	社會女子組	林靜宜	宜中太極協會	第三名
老架精要18式	社會女子組	吳品靜	宜中太極協會	第四名
老架精要18式	長青混合組	胡秋雲	宜中太極協會	第一名
老架精要18式	長青混合組	陳德梅	宜中太極協會	第二名
老架精要18式	長青混合組	貝雪玲	宜中太極協會	第三名
老架精要13式	男子混合組	林文津	太平麗園	第一名
老架精要13式	男子混合組	何蒼華	太平麗園	第二名
老架精要13式	男子混合組	陸中柱	太平麗園	第三名
老架精要13式	社會女子組	許麗珠	太平麗園	第一名
老架精要13式	社會女子組	鍾定芸	松竹場	第三名
老架精要13式	長青女子組	張慎	太平麗園	第一名
老架精要13式	長青女子組	鄭美英	廊子公園	第二名
混元24式	男女混合組	丘家綺	精武場	第一名
混元24式	男女混合組	葉源洲	文心森林	第二名
陳氏38式	社會男子組	楊俊智	草屯工藝	第一名
陳氏38式	社會男子組	鄭彥君	雲觀太極學苑	第二名
陳氏38式	社會男子組	簡志偉	觀止推手	第四名
陳氏38式	長青男子組	簡弘哲	雲觀太極學苑	第一名
陳氏38式	長青男子組	高錦龍	台北陳家太極	第二名
陳氏38式	長青男子組	何柏滄	雲觀太極學苑	第三名
陳氏38式	長青女子組	李桂齡	台北陳家太極	第一名
陳氏38式	長青女子組	羅春梅	太平麗園	第二名
陳氏38式	長青女子組	邱碧蓮	花蓮陳氏太極	第三名
陳氏38式	社會女子A組	廖美雲	花蓮太極學堂	第一名
陳氏38式	社會女子A組	王琳	台北陳家太極	第二名
陳氏38式	社會女子A組	謝麗珍	花蓮陳氏太極	第四名
陳氏38式	社會女子A組	吳佩珊	雲觀太極學苑	第五名
陳氏38式	社會女子B組	廖子滂	雲觀太極學苑	第一名
陳氏38式	社會女子B組	林韻綺	嘉義縣分會	第二名
陳氏38式	社會女子B組	江佳玲	雲觀太極學苑	第五名
老架一路35式	男子組	洪順發	花蓮陳氏太極	第一名
老架一路35式	男子組	賴文章	花蓮陳氏太極	第二名
老架一路35式	男子組	陳海杰	花蓮陳氏太極	第三名
老架一路35式	男子組	彭華泰	花蓮陳氏太極	第四名
老架一路35式	女子組	范玉娥	花蓮陳氏太極	第一名
老架一路35式	女子組	張玉環	花蓮陳氏太極	第二名
老架一路35式	女子組	李靜欣	花蓮陳氏太極	第三名
老架一路35式	女子組	林香香	花蓮陳氏太極	第四名
老架一路35式	女子組	黃玉卿	花蓮陳氏太極	第五名
其他老架一路	社會男子組	洪金忠	雲觀太極學苑	第二名
其他老架一路	社會男子組	柯崇立	松竹場	第四名
其他老架一路	長青男子組	洪伯琦	雲觀太極學苑	第一名
其他老架一路	女子混合組	藍英慈	雲觀太極學苑	第一名
其他老架一路	女子混合組	陳美年	台北陳家太極	第三名
99式太極拳	長青男子組	陳銘義	霧峰以文	第三名
99式太極拳	長青男子組	楊進登	霧峰以文	第四名
99式太極拳	女子混合組	何雅利	豐田場	第三名

2023年台灣盃英雄榜

比賽套路名稱	比賽組別	賽員姓名	賽員場別	名次
99式太極拳	女子混合組	袁玉英	演武文創	第五名
陳氏太極40刀	社會男子組	王錫堆	原太極學苑	第一名
陳氏太極40刀	長青混合組	張炳輝	清水分會	第一名
陳氏太極40刀	長青混合組	王聽彬	文心森林	第二名
陳氏太極刀	社會男子組	李英昌	雲觀太極學苑	第三名
陳氏太極刀	男女混合組	簡弘哲	雲觀太極學苑	第一名
陳氏太極劍	社會男子組	楊俊智	草屯工藝	第一名
陳氏太極劍	社會男子組	尤彥傑	雲觀太極學苑	第二名
陳氏太極劍	社會男子組	楊清福	東峰太極	第三名
陳氏太極劍	社會男子組	鄭彥君	雲觀太極學苑	第四名
陳氏太極劍	長青男子組	傅幼慧	廊子公園	第一名
陳氏太極劍	社會女子組	王琳	台北陳家太極	第一名
陳氏太極劍	社會女子組	胡運珍	原太極學苑	第二名
陳氏太極劍	社會女子組	鄭麗英	花蓮陳氏太極	第五名
陳氏太極劍	長青女子組	李桂齡	台北陳家太極	第一名
陳氏太極扇	男子混合組	謝惠全	沙鹿太極協會	第一名
陳氏太極扇	男子混合組	黃振芳	勤美台中	第二名
陳氏太極扇	社會女子組	林韻綺	嘉義縣分會	第一名
陳氏太極扇	社會女子組	陳淑勤	勤美台中	第二名
陳氏太極扇	長青女子組	陳雲涓	太平麗園	第一名
老架二路	社會男子組	王錫堆	原太極學苑	第一名
老架二路	社會男子組	謝惠全	沙鹿太極協會	第三名
新架一路	男子混合組	楊清福	勤美台中	第二名
新架一路	女子混合組	劉永芯	觀止推手	第一名
新架二路	女子混合組	林紅卿	精武場	第二名
新架二路	長青混合組	邱博澤	原太極學苑	第一名
新架二路	長青混合組	李顯宗	花蓮太極學堂	第二名
推手對練	男女混合組	施景翔	觀止推手	第一名
推手對練	男女混合組	劉永芯	觀止推手	第一名
推手對練	男女混合組	陸法亨	太平麗園	第二名
推手對練	男女混合組	王衍斌	太平麗園	第二名
散手對練	男女混合組	王嬌美	原太極學苑	第一名
散手對練	男女混合組	邱博澤	原太極學苑	第一名
散手對練	男女混合組	鄒麗花	原太極學苑	第二名
散手對練	男女混合組	陳佩文	原太極學苑	第二名
散手對練	男女混合組	張麗蘭	太平麗園	第三名
散手對練	男女混合組	陸法亨	太平麗園	第三名
散手對練	男女混合組	程建璋	觀止推手	第四名
散手對練	男女混合組	黃秉承	觀止推手	第四名
競技推手	第一量級	柯乃元	太平麗園	第三名
競技推手	第四量級女子組	劉永芯	觀止推手	第一名
競技推手	第五量級	張仲育	觀止推手	第一名
陳氏56式	男子混合組	溫堂堃	太平麗園	第一名
陳氏56式	男子混合組	魏有謀	彰化陳氏太極	第二名
陳氏56式	女子混合組	陳雲涓	太平麗園	第一名
陳氏56式	女子混合組	張麗蘭	廊子公園	第二名

112年議長盃英雄榜

比賽套路名稱	比賽組別	賽員姓名	賽員場別	名次
轉掌八卦八卦掌	團體組	原太極學苑	原太極學苑	第二名
楊氏綜合太極拳48式	男子組	邱博澤	原太極學苑	第一名
楊氏綜合太極拳48式	女子A組	鄒麗花	原太極學苑	第一名
楊氏綜合太極拳48式	女子A組	陳佩文	原太極學苑	第三名
楊氏綜合太極拳48式	女子B組	胡運珍	原太極學苑	第三名
楊氏綜合太極拳48式	男子組	楊進登	原太極學苑	第四名
老架一路39式	女子組	王錫堆	原太極學苑	第一名
老架一路39式	男子組	王錫堆	原太極學苑	第二名
段位制八卦掌1~4段	社會組	陳佩文	原太極學苑	第一名
太極八卦單劍	社會組	王錫堆	原太極學苑	第一名
老架一路39式	女子組	陳麗君	鴻展場	第二名
全民版99式太極拳	女子組	林紅卿	精武場	第二名
轉掌八卦八卦掌	女子組	林紅卿	精武場	第二名
全民版99式太極拳	男子組	陳銘義	精武場	第三名