

徐逢元老師創編之六十四式太極拳拳架簡介

徐逢元老師師承鄭曼青大師，在一份國科會研究成果報告中（主持人：陳五洲教授；計畫名稱：陳氏與楊氏太極拳武術內容數位典藏計畫；民國 96 年），徐逢元老師在該計畫中擔任楊氏太極拳動作顧問之一，因其具有師承楊澄甫傳鄭曼青一系之代表性。因此，此六十四式套拳架以楊氏舒展大方的風格打法，拳架套路設計想必受楊澄甫與鄭曼青大師們的影響，大體上拳架與楊澄甫大師於《太極拳使用法》中所示七十八式簡化而來，而與鄭子三十七式太極拳套路近似，但採有別於鄭子太極拳的打法。然而在六十四式套路中，亦可發現第 37 式倒攆猴，步法上是採用鄭子太極拳的直退步（腳尖朝前），而非楊澄甫大師於《太極拳使用法》中所示之外八退步（腳尖朝斜方）。在難度上也作調整以適應大眾養生運動的需求，例如第 18 式轉身蹬腳，在楊澄甫的七十八式與鄭子三十七式中的轉身蹬腳，均是由前式左分腳後，腳不落地，靠右腳螺旋轉身，再蹬出左腳，而六十四式（或拆分後的三十三式）的轉身蹬腳，則是由前式左分腳後，落右胯撤左步，再移重心後座左腳，轉身扣右腳移重心至右腳，接著蹬出左腳，這樣一來有利於習練者的拳架穩定度。

此外，六十四式中有別於楊澄甫的七十八式與鄭子三十七式套路的特點是：第 26 式上步採列與第 52-56 式之上步肘，摺疊捶，下勢捶至撤步擷

臂，這些連續進步追擊的套路並不見於楊澄甫大師的七十八式或鄭子三十七式中，是否由其他的武術套路移植而來增加套路流暢性與辨識度須作更進一步推敲。

而如前所述，這套六十四式（套路名稱列於下表一）在一甲子時光間，隨著生活型態改變，步調快速，表演或競賽時間限制等因素，前輩們將之拆分為六十四式上半套稱為楊氏三十三式太極拳，與六十四式下半套稱為楊氏三十九式太極拳（兩式套路名稱加注於表一末）。進一步筆者將楊澄甫大師所傳的傳統楊氏套路七十八式，鄭子三十七式，與新編的三十三式與三十九式套路做列表比較（見表二），就會發現楊澄甫所傳的傳統套路重複出現的部分，在三十七式，三十三式與三十九式中進行簡化，然而“量”雖簡化，但太極拳的“質”並未更改，仍依照拳經拳論與太極十要的法則來進行。

表一：六十四式太極拳套路名稱

1. 太極拳起勢	17. 左右分腳： 右式，左式	33. 抱虎歸山	49. 十字穿臂
2. 攬雀尾：左 棚，右棚，履， 擠，按	18. 轉身蹬腳	34. 攬雀尾：履， 擠，按	50. 轉身十字腿
3. 單鞭	19. 左右樓膝拗 步：左式，右式	35. 斜單鞭	51. 進步指襠捶
4. 提手	20. 進步栽捶	36. 肘底捶	52. 上步肘
5. 右靠	21. 反身白蛇吐 信	37. 倒撐猴：右 式，左式，右式	53. 摺疊捶
6. 白鶴亮翅	22. 右踢腳	38. 斜飛勢	54. 下勢捶
7. 左樓膝拗步	23. 右打虎	39. 提手上勢	55. 雙按
8. 手揮琵琶	24. 左打虎	40. 右打肘	56. 撤步擗臂
9. 左樓膝拗步	25. 雙分蹬腳	41. 左樓膝拗步	57. 上步七星
10. 進步搬攔捶	26. 上步採列	42. 海底針	58. 退步跨虎
11. 野馬分鬃： 右式，左式，右 式	27. 雙風貫耳	43. 扇通臂	59. 轉身擺蓮腿
12. 攬雀尾：左 棚，右棚，履， 擠，按	28. 左踢腳	44. 轉身撇身捶	60. 彎弓射虎
13. 單鞭	29. 轉身右踢腳	45. 上步玉女穿梭 (一)(二)(三)(四)	61. 進步搬攔捶
14. 雲手：左 式，右式	30. 進步搬攔捶	46. 攬雀尾：棚， 履，擠，按	62. 如封似閉
15. 單鞭下勢	31. 如封似閉	47. 單鞭	63. 十字手
16. 金雞獨立： 左式，右式	32. 十字手	48. 高探馬	64. 合太極

1. 以上資料可於台北市體育總會太極拳協會官網查詢
(<https://www.tp-taichi.url.tw/form.htm>)
2. 六十四式上半套稱為楊氏三十三式太極拳，拳架套路即為 1-32 式加上合太極是為三十三式。
3. 六十四式下半套稱為楊氏三十九式太極拳，拳架套路為 1-7 式後以十字手接第 33 式（三十九式之第 8 式）抱虎歸山至最後一式合太極。

表二：楊澄甫太極使用法（七十八式），鄭子三十七式太極拳與新

編的楊氏三十三式與楊式三十九式太極拳之套路名稱對照表

楊澄甫 《太極拳使用法》 全套 78 式	鄭子 37 式太極拳	楊氏三十三式 太極拳	楊氏三十九式 太極拳
1. 太極拳起勢	1. 預備式，2. 起勢	1. 太極拳起勢	1. 太極拳起勢
2. 攬雀尾：棚，履，擠，按	3. 攬雀尾：左棚，右棚，履，擠，按	2. 攬雀尾：左棚，右棚，履，擠，按	2. 攬雀尾：左棚，右棚，履，擠，按
3. 單鞭	4. 單鞭	3. 單鞭	3. 單鞭
4. 提手上式	5. 提手上式 6 靠	4. 提手上式 5 右靠	4. 提手上式 5 右靠
5. 白鶴亮翅	7. 白鶴亮翅	6. 白鶴亮翅	6. 白鶴亮翅
6. （左）樓膝拗步	8. 左樓膝拗步	7. 左樓膝拗步	7. 左樓膝拗步
7. 手揮琵琶	9. 手揮琵琶	8. 手揮琵琶	
8. （左右）樓膝拗步三次	10. 左樓膝拗步	9. 左樓膝拗步	
9. 手揮琵琶			
10. 進步搬攔捶	11. 進步搬攔捶	10. 進步搬攔捶 11. 野馬分鬃： 右式，左式，右式	
11. 如封似閉	12. 如封似閉		
12. 十字手	13. 十字手		十字手
13. 抱虎歸山 （應接攬雀尾： 履，擠，按）	14. 抱虎歸山 接攬雀尾 15. 斜單鞭		8. 抱虎歸山 9. 攬雀尾：履，擠，按 10. 斜單鞭
14. 肘底看槌	16. 肘底看槌		11. 肘底捶
15, 倒攆猴 右式，左式	17. 倒攆猴： （步法採直退為特點，虛實交		12. 倒攆猴：右式，左式，右式 （步法採直退，手

(步法採後退外八字)	換，兩手一動無所不動)		法步法同鄭子 37 式)
16. 斜飛勢	18. 斜飛勢		13. 斜飛勢
17. 提手上勢			14. 提手上勢
18. 白鶴亮翅			15. 右打肘
19. 左樓膝拗步			16. 左樓膝拗步
20. 海底針			17. 海底針
21. 扇通臂			18. 扇通臂
22. (轉身)撇身捶			19. 轉身撇身捶
23. 上步搬攔捶			
24. 攬雀尾		12. 攬雀尾	
25. 單鞭		13. 單鞭	
26. 左右雲手	19. 雲手	14. 左右雲手	
27. 單鞭	20. 單鞭下勢	15. 單鞭下勢	
28. 高探馬	21 金雞獨立：左式，右式	16. 金雞獨立：左式，右式	
29. 左右分腳	22. 左右分腳	17. 左右分腳	
30. 轉身蹬腳	23. 轉身蹬腳	18. 轉身蹬腳	
31. 左右樓膝拗步	24. 左右樓膝拗步	19. 左右樓膝拗步	
32. 進步栽捶	25. 進步栽捶	20. 進步栽捶	
33. 翻身二起 (翻身撇身捶)		21. 反身白蛇吐信 22. 右踢腳	
34. 左右披身伏虎式		23. 右打虎 24. 左打虎	
35. 回身蹬腳		25. 雙分蹬腳 26. 上步採列	
36. 雙風貫耳		27. 雙風貫耳	
37. 左踢腳		28. 左踢腳	
38. 轉身右踢腳		29. 轉身右踢腳	
39. 上步搬攔捶		30. 進步搬攔捶	
40. 如封似閉		31. 如封似閉	
41 十字手		32. 十字手合太極	

42. 抱虎歸山			
43. 斜單鞭			
44. 左右野馬分鬃			
45. 上步攬雀尾	26. 上步攬雀尾		
46. 單鞭	27. 單鞭		
47. 玉女穿梭（四式）	28. 玉女穿梭（四式）		20. 上步玉女穿梭（四式）
48. 上步攬雀尾			21. 攬雀尾
49. 單鞭			22. 單鞭
50. 雲手			
51. 單鞭下勢			
52. 金雞獨立			
53. 倒撐猴（一次）			
54. 斜飛勢（同16）			
55. 提手上勢（同17）			
56. 白鶴亮翅（同18）			
57. 左擡膝拗步（同19）			
58. 海底針（同20）			
59. 扇通臂（同21）			
60. （反身）白蛇吐信			
61. 上步搬攔捶			
62. 進步攬雀尾			
63. 單鞭（同25）			
64. 左右雲手（同26）			
65. 單鞭（同27）			

66. 高探馬帶穿掌 (高探馬接十字穿掌)			23. 高探馬 24. 十字穿臂
67. 轉身十字腿 (或十字單擺蓮)			25. 轉身十字腿 (以十字蹬腳而非單擺蓮)
68. 進步指襠捶			26. 進步指襠捶 27. 上步肘 28. 摺疊捶 29. 下勢捶 30. 雙按 31. 撤步撇臂
69. 上勢攬雀尾	29. 攬雀尾		
70. 單鞭下勢	30. 單鞭下勢		
71. 上步七星	31. 上步七星		32. 上步七星
72. 退步跨虎	32. 退步跨虎		33. 退步跨虎
73. 轉身擺蓮腿	33 轉身擺蓮		34. 轉身擺蓮腿
74. 彎弓射虎	34. 彎弓射虎		35. 彎弓射虎
75. 進步搬攔捶	35. 進步搬攔捶		36. 進步搬攔捶
76. 如封似閉	36. 如封似閉		37. 如封似閉
77. 十字手	37 十字手合太極		38. 十字手
78. 合太極			39. 合太極