

新编 简易太极拳

蔡天彪 著

XIN BIAN JIAN YI TAI JI QUAN



人民体育出版社

新编简易太极拳

蔡天彪 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编简易太极拳 / 蔡天彪著. — 北京: 人民体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3509-4

I. 新… II. 蔡… III. 太极拳-基本知识

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 116477 号

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5.25 印张 100 千字

2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3509-4

定价: 20.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

傳統，新穎，
易學，易練，
易普及。

為《太極拳新編》
一書題

蔡龍雲



2008年1月8日

弘揚太極文化
促進社會和諧

賀蔡天彪老師新作

陳國榮

二〇〇八年七月

繼承發展

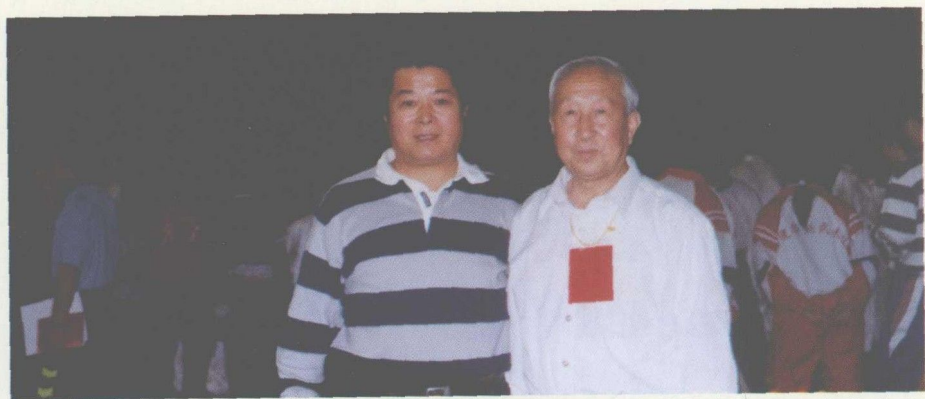
法藝雙修

朱沈印

二〇〇八年春



1988年作者、宁波市武术协会主席蔡天彪在杭州举行的国际武术邀请赛担任大会裁判期间，与大会特邀嘉宾太极名家杨振铎老师合影



1999年在杭州举行的全国武术太极拳锦标赛上，作者与太极名家李秉慈老师合影



2001年8月，作者率宁波武术代表队参加了在美国奥兰多举行的世界武术锦标赛并取得了14金、3银和集体项目冠军的好成绩，图为本次锦标赛组织者、美国功夫总会会长安东尼·高先生与作者合影



2003年8月作者率队参加上海陈式太极拳协会成立20周年暨武术大赛，获得团体总分第一名。图为太极名家冯志强（中）、上海陈式太极拳协会名誉会长万文德（左二）、会长曹之麟（右二）和作者合影



2004年5月在福建厦门举办的全国武术太极拳锦标赛中，福建队和宁波队分别获得了团体总分第一名和第二名，图为福建队总教练曾乃梁父女和作者、宁波队总教练蔡天彪合影



2005年2月，作者率宁波市武术代表团参加首届香港国际武术大奖赛，共获得了29金、5银、1铜和集体项目《六式太极拳》冠军。图为作者在赛场与队员合影



2005年5月,宁波市武术协会响应中国武管中心、中国武术协会倡议的“全国太极拳健身月”号召,在宁波市体育中心进行由作者创编的《六式太极拳》千人表演



2005年7月,作者(前排左5)与胡坚强(前排左6)率领的美国少林武术中心代表团来宁波市太极馆进行武术访问和交流时合影



2006年作者在成都温江举行的全国太极拳锦标赛上与太极名家门惠丰教授合影

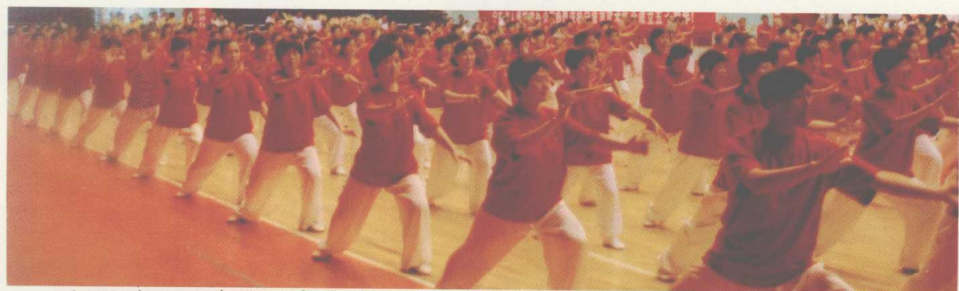


2007年12月作者率队参加在广州举行的第4届全国功力大赛，期间与中国武术协会副主席陈国荣先生合影留念

日本《京都日报》刊登了宁波市武术协会主席蔡天彪传授他创编的《六式太极拳》



2006年10月作者(后排左四)率宁波武术代表队赴法国鲁昂市参加法国第5届中国武术节，并被大赛组委会评为最佳运动队



2007年5月在宁波市武术协会成立50周年(1957-2007)庆典大会上，愈千名太极拳爱好者在雅戈尔体育馆演练了由作者创编的《六式太极拳》



2007年6月作者应日本京都府长冈京市市长的邀请赴长冈京、上田市进行了第三次友好交流访问，图为蔡天彪团长与长冈京市小田丰市长合影



2007年6月作者在日本京都府长冈京市向武术爱好者传授他创编的《六式太极拳》



2007年10月宁波市举办武术教练员培训班，应作者邀请，武术泰斗蔡龙云教授（中）来甬讲授《武术的内家与外家》，并参观了宁波市太极馆，右为宁波市武术协会常务副主席丁天佑先生



2008年2月作者与太极名家李德印教授在普陀山上切磋武艺



2008年2月中国武术协会秘书长、国家体育总局武术运动管理中心科研部主任康戈武教授参观访问宁波市太极馆时，作者与其合影



以作者为团长的宁波市太极拳代表团全体成员受到了日本上田市政府的热情接待并合影留念，前排左四为上田市姆岱一市长



作者、宁波市武术协会主席接受日本新闻媒体的采访

作者简介



蔡天彪，男，1942年出生，1954年师从浙东名师陈志远先生，学习太极拳、剑和太极推手等。现任宁波市武术协会主席、宁波市太极馆馆长。

1957年担任市武术协会教练，1983年担任宁波市武术协会副主席兼教练委员会主任，1987年担任市武协副主席兼秘书长，1993年担任市武协主席，2000年被聘为浙江省武术协会副主席，2003年1月担任宁波市太极馆馆长至今。

1984—1988年连续五年在浙江省散手、推手比赛中担任副总裁判长兼太极推手裁判长，1985—2001年连续五届担任宁波市运会武术比赛总裁判长，2002年被国家体育总局武术运动管理中心批准为中国武术七段、2008年3月晋升为中国武术八段。

自1957年起担任教练员至今已辅导数万余人次学习太极拳、剑各式套路，2004年自编六式太极拳在浙江省首届高级涉外教练培训班上进行教授推广，并作为比赛套路参与国际武

术比赛。近几年来多次成功地策划、组织了宁波地区的群众健身运动，如市千人太极拳、剑和六式太极拳大型表演活动，2008年5月策划了宁波市迎奥运万人六式太极拳表演。

1984—1985年应浙江省体委的邀请担任省散手、推手队教练，并组团参加了全国对抗项目散手、推手比赛，荣获4金。1996年起连续担任宁波市武术队（1998年被正式冠名为宁波市大红鹰队）领队兼总教练，在参加全国太极拳锦标赛中，共荣获11金、15银、18铜。2004年5月组团参加了在厦门举办的全国武术锦标赛，与专业队同场竞技，宁波市大红鹰武术队不负众望，共荣获2金、4银、3铜，并夺得了2004年全国太极拳锦标赛团体总分第二名的好成绩。

1997—2007年，曾三次应日本长冈京市及上田市市长邀请，赴日访问交流，为日本长冈京市和京都府及上田市武术教练员进行太极拳讲学指导，受到长冈京市和上田市市长的接见。2001年8月应美国国家功夫总会邀请，率宁波市太极拳代表团赴美参加世界武术锦标赛，共获15金、5银、1铜。宁波市代表团的出色成绩，受到世界各国参赛运动队的关注，并应邀率团到美国纽约、华盛顿、旧金山等地进行交流访问。

2006年率宁波市武术代表团参加法国鲁昂举办的第5届中国武术节，并被大会评为最佳武术团队。

序 言

随曲就伸的新型拳架

2007年5月29日，我与神交多时的蔡天彪先生在杭州初次见面。蔡先生自幼随陈志远习练杨式太极拳，是田兆麟先生的再传弟子。在这次长谈中，蔡先生以势正招圆、棉里藏针的拳式，诠释了他对太极拳的理解；以注重功力、强调运用，透晰了他对太极拳本质特征的认识；以动作简洁、结构简明的“六式太极拳”“十八式太极拳”两套新编拳架，展示了他多年习练和传播太极拳的心得体会。而今，以这两套新编拳架为主体内容的《新编简易太极拳》，即将由人民体育出版社出版，谨以《随曲就伸的新型拳架》为题写此短文，表示祝贺并谢作者邀序之情。

“随曲就伸”是太极拳推手技法的精髓，出自武禹襄传留的《王宗岳太极拳论》。大意是，在与对手进行推手较技时，应以对手的着法为我变化的依据，对手“动急则急应，动缓则缓随”。对手“仰之则弥高，俯之则弥深。进之则愈长，退之则愈促”。直到“舍己从人”般地按照对手的变化“随曲就伸”。按照这一技法进行攻防练习，能让练习者体悟到“随曲

就伸”不仅是一种武术格斗技法，也是一种“阴阳相依，阴阳相济”的思维方法；一种包含生存哲理、发展哲理的生活方式。以“随曲就伸”的生活方式面对人事、面对自然、面对社会、面对未来，就能与自然共生存，与社会共发展。

以 20 世纪 50 年代问世的 24 式《简化太极拳》为代表的新型拳架，体现了当时拳家们“随曲就伸”的思维。蔡天彪先生的《新编简易太极拳》同样体现了“随曲就伸”的思维，并在“新”的方式、“简”的程度上有着自己独到的表现。

首先，蔡先生的“新编”套路，既在传统杨式太极拳架中选取了揽雀尾、手挥琵琶、单鞭下势等太极拳典型动作，还按照攻防规律重构性地创编成“搂膝擒打”“分鬃穿梭”等动作。这样的“新编”，是在继承的基础上顺随传统技术规律的发展。

其次，蔡先生的“简易”套路，仅以 6 式成套、18 式成套。这与传统杨式太极拳含有 80 多式、太极长拳套路含有 129 式，少了很多，就是与 24 式简化太极拳比，也有所精减。蔡天彪先生在谈他之所以对传统太极拳进行这种以简易为主的新编时说了三点理由：一是现代社会的生活、工作、学习节奏加快，在职职员和在校师生能够得到保证的锻炼时间，主要是工间操和课间操时间。二是要适宜广大爱好者易于学会，在因差旅、加班或急务等影响复习时也不至于遗忘动作。三是在办公室或家中客厅练习，免去寻找锻炼场地的限制。这样的“简易”，是顺随社会的发展现状、顺随锻炼者的需要和条件而

进行的删繁就简，是一种由博返约的发展。

自 2004 年以来，蔡先生编订的“六式太极拳”已在宁波市得到了广泛传播，相继在宁波中山广场等地举行过四次千人表演和一次万人合练，还远传到了法国鲁昂和日本京都、长野等地。2007 年才脱稿定型的“十八式太极拳”也正逐步进入宁波中小学校园，受到了广大青少年学生的喜爱。

从数千年悠久历史中走来的武术，包含有不少于 129 个拳种。这是中华民族的一宗宝贵的非物质文化遗产。进入当代社会后，每一拳种都有着在保持传统的同时寻求发展的愿望，将顺随自身的发展规律、顺随社会的发展趋势、顺随时人的身心需要、顺随外界环境的变化统一起来，是一条值得借鉴的发展途径——“随曲就伸”的途径。

停笔之前，谨向读者推荐这本随曲就伸的《新编简易太极拳》。让我们一道从随曲就伸的拳架中获得健康，领悟与自然共生存、与社会共发展的哲理。

康戈武

二〇〇八年九月五日于北京

前 言

我出生于宁波一个贫民家庭，在我 5 岁时，父母相继被病魔夺去了年轻的生命，小时候生活非常困难，加上先天不足，从小就体弱多病。

在我读小学时，发现隔壁观宗寺里的僧人们在练武，我们十来个学生都感到很新奇，每天一放学就去观看甚至模仿。兴趣是最好的老师，武术就像一块磁铁一样深深地吸引着我。其中一个僧人在赶不走我们又嫌影响他们习武的情况下，就教我们练马步，而且一练就三五分钟。其他同学在新奇感渐退又吃不了苦都先后停止练习，最终只剩我一个人仍每天坚持练习，我的执著终于感动了僧人们，在他们的指引下，我 12 岁正式拜这些僧人的师父陈志远先生为师。陈先生是当时很有名望的太极名家。师父一生崇尚武德，告诫我们练武目的是健身强国，切不可仗武欺人，要让太极拳这一武术瑰宝中的奇葩在中华大地上开放得更加艳丽，使它在提高全民族的素质中起更大的作用。在我半个多世纪的习武生涯中，师训一天都不敢忘记，习武一天都没有松懈。尽己所能，倾己所有，积极推广普及太极拳、培养武术人才成了我毕生的志向。