

太极

十三势图说

TAIJI SHI SAN SHI TUSHUO

蔡新林 / 著

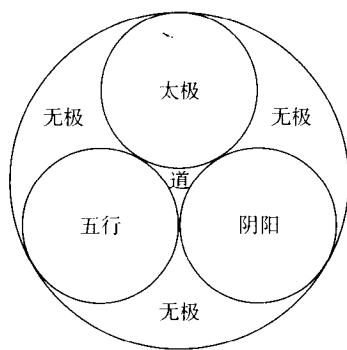


安徽大学出版社

太极学纲要

太极十三势图说

蔡新林 著



安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极十三势图说/蔡新林著. —合肥:安徽大学出版社,
2006.4

ISBN 7-81110-119-X

I. 太... II. 蔡... III. 太极拳—图解
IV. G852.11—64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 034525 号

太极十三势图说

蔡新林 著

出版发行	安徽大学出版社	经 销	新华书店
	(合肥市肥西路3号 邮编230039)	印 刷	合肥远东印务有限公司
联系电话	编辑室 0551—5108241	开 本	787×1092 1/32
	发行部 0551—5107716	印 张	4.25
电子信箱	jhpeng 8241@sina.com	字 数	56 千
责任编辑	南 亩	版 次	2006 年 4 月第 1 版
封面设计	孟献辉	印 次	2006 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-81110-119-X/G · 363

定价 10.00 元

如有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

内容提要

作者根据自己多年的学拳、教拳实践和参加各类活动的经历,就有关太极拳方面的许多问题作了深入浅出的说明。本书可帮助太极拳爱好者解决不少教与学方面的问题,适合各种层次的人士参阅,也可作为工间和课间的保健练习教材。

名而不明，不如不名而明

体理用并进，学艺无止境

——作者题识

自序

欲寻明师一般要凭一个“缘”字，要找一本能有助于自己确实掌握太极拳的书也往往需要“缘份”。不少热衷于太极拳者由于难以确定究竟应跟谁学、怎么练，以及看什么样的书而常常“头疼不已”；还有很多想深入研练者面对“假成真时真亦假”，接近“名存实亡”的太极拳现状，不知所措。许多人因此迷惑不解而感慨万千……

本书就是为有缘者解决上述问题而编写。

太极十三势经过科学实践和事实证明：在强健身心和技击艺术方面均有独到之处，动作典雅圆活，精简易学，既适合于初学者练习，也适合具有较高拳艺水平者研习，大家可以各取所需。练一次只需五分钟左右，有一两个平方

米的场地就可演练,也很适合在工间或课间的时候锻炼。

太极拳发源于中国,但属于全世界。

就太极拳那独特的攻防艺术而言,已可谓独步全球,倘若失传了,那将是全人类的一大损失和遗憾。笔者总觉得是因特定的年代和难得的机缘才得到几位太极拳明师的倾囊相授而心存无限的感激之情,我愿将太极拳的系列功法和自己的练功心得逐步公之于众,与同道们共享,为太极拳的继承和发展尽一份心意。

本书对读者如果或多或少有所裨益的话,将使本人感到极大的欣慰。

蔡新林

2005年7月

于泰国曼谷

目 录

[1] 太极拳概述

[3] 一、太极拳：“道”的化身

[5] 二、太极拳的历史与现状

[11] 三、掌握好太极拳之要素

[29] 太极十三势

[31] 一、太极十三势释义

[32] 二、太极十三势动作名称

[33] 三、太极十三势拳势图解说明

[34] 四、太极十三势图解

[87] 附 录

[89] 一、作者师承关系表

[92] 二、怎样尽快掌握太极拳

[114] 三、太极拳水平测试定级标准(节选)

[117] 四、老子《道德经》摘录

[122] 五、太极拳论选录

[126] 六、太极道组图

[128] 后 记

太极拳概述

一、太极拳：“道”的化身

太极拳可说是“道”的化身，可直观地体现某些自然规律和中国传统文化内涵，并易于被人们掌握，从而对我们的日常生活、学习、工作、为人处事、解决各类纷争及维护和平都有一定的指导意义。

太极拳拥有一系列独特的强健身心的功法。许多专家认为：一个健康的人只运用了不到其脑能力的 20%，甚至更少。事实证明：正确习练太极拳可开发自身潜能、提高人体免疫能力、防治许多慢性疾病和增强人们适应环境的能力等。

很多人由于工作繁忙或太追求享乐而忽略了合理的运动，等身体出现不良状况时，又往往只吃些药物了事，常因此而产生某些副作用，更何况有些疾病是无法用药治愈的。其实，人类

本身就具有认识自然并与之“和平共处”的能力。真正掌握好太极拳并坚持研习就可以不断强化这一能力,就好像请了一位和我们一辈子随时相守的免费“保健医师”兼“哲学老师”,以便达到远离病痛、延年益寿和得“道”等目的。假如将正确的练习太极拳的方法传授给更多的人,让其终身受益,这将是很大的善事和功德!我们何乐而不为呢?

此外,太极拳还具有独到的技击艺术。一般的“外家”拳术基本上是以力量、速度和技巧等取胜。而正统的太极拳术则可采取“四两拨千斤”、“后发制人”和“以不变应万变”等方式取胜,尤其是那“不露形”和“人不知我,我独知人”的推手艺术的魅力及其给人的“超脱感”是难以言喻的。太极拳技击术可谓人类技击史上的一次飞跃,其对抗性演练可说是最经济的“作战”演习,让人深刻体会到许多战略战术的妙趣。

二、太极拳的历史与现状

(一)

关于太极拳的历史问题至今尚无定论。近几十年来，一些太极拳“名师”还为争辩是谁创造了太极拳而伤了和气。其实，既然一时难有统一的结论，就留给后人去处理又有何妨呢？现在亟待解决的应该是怎样全面继承和科学发展的问題。

自从人们需要维护其既得利益开始，就对原始人类为了生存而与各种野兽搏斗的技术和经验进行总结、演练并传授给子孙们，于是简单的拳术也应运而生了。到了约三千多年前，中国第一部诗歌总集《诗经·小雅·巧言》里就有了“无拳无勇”之说。二千多年前，技击家越女

就已提出了“内实精神，外示安仪”之论，而太极拳理论里的“内固精神，外示安逸”尚未超出其意味。因此，我们不妨说太极拳是先贤们在吸取古代多种拳术、“内功”修炼法及其理论等精华的基础上，结合哲学、道家、儒家、佛家、兵家、医学、物理等有关知识，再经过长期的反复推敲琢磨、实践验证和充实完善而逐渐形成的。当然，还需特别指出的是：张三丰、王宗岳、陈长兴、杨露禅、杨澄甫等宗师都为太极拳作出了巨大的贡献。

我听师傅说：太极拳自张三丰后分成了南、北两派。南派传授的弟子不多，到了清朝（1616—1911）的中后期，择徒授拳就非常严格、隐秘，所幸仍能一脉相传至今。北派则派生为陈式、杨式、吴式、武式及孙式等多种门派。

太极拳原先只在民间秘密相传。到了一百多年前，杨式太极拳祖师杨露禅应邀在清朝京城“结网”比武，打败了许多武林高手和王府里的拳师而被誉为“杨无敌”，于是许多王公贵族纷纷请他去传授拳艺。后来，他的孙子杨澄甫

从1928年起又由北而南巡回授拳，未遇敌手。从此，太极拳才得以广泛地流传。

(二)

现在，不同派别的太极拳在社会上均有不同程度的流传，学练效果千差万别，人们对太极拳的认识也是仁者见仁，智者见智。面对许许多多传统或新创编的太极拳套路及有关书刊、音像制品等，不少练拳者也难辨优劣，很多欲学欲练者就更是无所适从了，一些苦练多年者也无法“入门”，有的甚至还产生了某些不应有的副作用，更不用说引人入胜的“推手”艺术了。于是他们就只好望洋兴叹或放弃了练习。

目前，与开展太极拳运动有关的主要举措有：

1. 举办比赛交流活动。现行各类比赛基本上只凭太极拳的“体、理、用”体系里“体”的一部分内容——套路的演练来评定名次。为了避免仅比“外形”动作难分胜负或让人不服的尴尬局

面,影响较大的世界武术锦标赛、亚运会和全国性的太极拳比赛,运动员除了演练自选“竞赛套路”外,一般要加练“指定动作”(每年年底由竞赛主管部门公布下一年度的内容、规格要求和扣分标准)、“创新难度动作”(各教练和运动员自编)。由此产生的一些冠军经传统的“体、理、用”考核后竟未达到三级(相当于初级,四至九级为中、高级)水平!太极拳明师们也往往称这类比赛为“自由太极体操”比赛,是舍本逐末的做法。另外一些诸如“邀请赛”、“联谊大会”、“大赛”等国际性或地区性的交流比赛则没有“指定”和“创新难度”动作的要求,各种套路一般均可参与比赛,大概 20% 的运动员可以拿到金牌,其余绝大部分非银牌则铜牌。有时“比赛”成了聚会“卖牌”活动,只要交了“费用”基本上均有奖牌可拿,许多太极拳行家称这些牌子为地摊上的“钥匙圈”。关于太极拳推手比赛,由于多种原因,往往变成了“角力”比赛。还有一些学术交流、研讨活动,大多数也只流于形式。