

2. 太极刀 33 势连续刀照	(147)
4. 太极枪 53 势	(154)
1. 太极枪 53 势动作名称	(154)
2. 太极枪 53 势连续枪照	(155)
5. 太极杆 72 势	(171)
1. 太极杆 72 势动作名称	(171)
2. 太极杆 72 势连续杆照	(172)
12. 太极拳传统经典论述	(188)
1. 王宗岳《太极拳论》	(188)
2. 王宗岳《十三势歌》	(189)
3. 张三丰《行功口诀》	(189)
4. 武禹襄《打手要言》	(190)
5. 李亦畬《太极拳小序》	(191)
6. 李亦畬《五字诀》	(192)
7. 李亦畬《走架打手行工要言》	(192)
13. 跋	(194)
14. 参考书目	(197)

1. 自序

20 世纪 30 年代初我出生在河北省衡水地区的一户普通农民家中。在那个军阀割据、派系纷争、政局动荡的年代，农民的困苦是可想而知的。“九一八”^①日本军队入侵中国，强占东北三省^②，给中国人造成了更加深重的灾难、痛苦和悲伤。日本鬼子奸淫妇女，烧杀村民，抢掠牲畜和财物，施行烧光、杀光、抢光的三光政策。1937 年 7 月 7 日，日寇在河北省芦沟桥一带以失踪了一名士兵为借口扩大战火，在华北平原清乡扫荡，讨伐骚扰，百姓无法藏身，民不聊生。无数男女老少被无辜杀害。当时我正在私塾读《三字经》、《百家姓》、《千字文》等书，不久就转读抗日书籍。时至九岁无可奈何只好逃亡，家父送我到北京让我的祖父收养。祖父是位出身贫苦、心地善良、耿直刚强、手艺高超的制笔能手。早年因贫困，背井离乡凭靠手艺沦落天津、北京，有些积蓄后开设制笔作坊，为当时设在东琉璃厂的胡开文、戴月轩等笔墨商号生产书画用笔。祖父的作坊设在西琉璃厂西口北侧的北柳巷里。我开始生活在充满文房四宝^③气息的文化环境里并和文人墨客结下了良缘。童年的我有幸地在每天傍晚还能看到来自南柳巷里的老武术家杨师傅^④到琉璃厂西口的空地处练习武术基本功、舞双刀、抖大枪的场面，看完后回家默默仿效练习。另外一个吸引我去的地方是坐落在西琉璃厂西端路北的一座小寺庙叫“地藏庵”的后院有一个摔跤的场地。一批摔跤的人经常在此练习。我经常去看。沦陷的原因使我着意练武。正值童年上小学的我已感受到“人善人欺，马善人骑”，国破家亡，自身难保的处境。盛气凌人的日本学生经常仗势欺人。有的甚至佩带着刺刀上街，威胁中国学生。要自卫的同学们只能带上几块石头备用。他们常以“八格亚路”（按：混蛋）来辱骂中国学生，激起了中国学生的仇恨。相持不下就动起手来殴打踢摔。有时得到中学生的帮助、解围，有时被日本学生追打。遇上激烈打斗后不敢直路回家，就向和平门城墙一侧的马道跑去，在城墙上奔跑至顺治门（按：宣武门）的马道下来绕道回家。生活的逼迫激发着童年的我努力习武练功，自觉地强化防身自卫、助人的意志。在祖国文化博大精深的熏陶下，我又对祖国的书法和山水画产生了兴趣并有幸得到邻居硬木雕刻手艺人杨兴旺大伯^⑤的关爱把我引荐到“四友画馆”^⑥王家本字仁山老师的门下学习山水画。王仁山老师是晋代书法家王羲之的后代。王仁山老师为人憨厚正派、豁达开朗、仪表堂堂，对我颇有厚爱。我对王仁山老师也深感敬重。从学数载，有些作品曾随王仁山老师的画展在中山公园里原董事会一侧的展室售出。有些作品曾在中学校庆时借用杨兴旺刁伯的镜框展出。

20世纪40年代中叶我考上了志成中学。遮就读初中一年级的课程中就有国术课。由国术名师韩其昌老师任教。于是我和十几位崇尚箱艺的学友在业余时间投身到韩老师的门下习武练功。从开始学习少林派的五花炮、遛腿势、金刚拳及其手套（即应对拳脚打击的手法对练套路）与长、短、单、双等器械的单练和对练，到学习昆仑派的梅拳（五势梅花桩拳架）的桩功与打拳（盘拳过手）及其大枪、大刀等器械，进而学习内家拳派的太极拳、形意拳、八卦掌等拳术与器械及其为康复和医疗保健用的八段锦、十三太保（亦名伤病功）等导引功法。随之又得到韩老师的好友即精通形意拳、太极拳、八卦掌等拳术与器械的清华大学教授李剑秋老师以及精通八卦掌、太极拳、形意拳、六合拳、二郎拳、五祖拳等内外家拳法及多种器械练法的原北京师范大学、前中国人民大学刘志刚老师的教导。由于居住不远，经常登门求教，我得到了很多传授。在三位老师的栽培下，我成了幸运之徒。三年后我被三位老师收为入室弟子。老师们的武德、武艺和他们的“传道、授业、解惑”即承前、启后、育人之心以及其学而不厌、诲人不倦的尚武精神给我留下了不可磨灭的印象，至今感恩在怀。

50年代初韩老师应聘到北京大学任教。李老师因独当一面工作繁忙积劳成疾，无力任教时，遂愿荐请刘老师来清华代课。当时的教研组副主任夏翔教授^{注8}看到刘老师给学生表演太极拳、八卦掌后振奋不已，曾经多次以其“身子不凡，武艺超群”的评价向同事们讲述他的观感，并鼓励教师们向刘志刚老师求教。

1954年春季李剑秋老师不幸辞世。在北大的韩老师向马约翰教授^{注9}推荐我来清华大学任教。在1954年仲夏的一天由韩老师带领我和师弟李佩基一同出发前往马约翰教授的家（当时他家的住址：清华大学胜因院31号）。在马老的庭院中进行了武术单项和对练的表演，受到了马老的赏识，并执意聘我来清华任教。由于我的工作单位需要，当年未准，直至1956年的秋季马老先生再次请求高等教育部发出调令，经我工作单位的领导批准之后就应聘到了清华大学。从此走上了中华武术教学教练的工作岗位。多年来通过武术项目的少林金刚拳、太极十三势、形意拳、八卦掌和五势梅花桩等因人而异的教学教练工作，使得爱好各拳种的学生各有所得，使得患有慢性病及体弱的学生祛除病痛转弱为强，部分学生还在高校武术比赛中取得了冠军的成绩，在学业上获得了优秀毕业生或硕士生、博士生的学位。实现了武术健身和德、智、体、美全面发展的愿望。

忆往昔，在这段漫长的历史年代里，在诸多师长们的言传身教下，我在经贸和武术教学岗位上数十年如一日地平凡工作，直至退休。在付出汗水和辛劳的同时取得了不少经验。就太极拳而言，我发现教会学生简化太极拳二十四势套路之后学生有“吃不饱”的现象，进而教学传统太极十三势一百零八势套路时又存在“吃不了”和记不住的困难。教师还承受着体育课时少、教学任务重、很难实现完整教学

的压力。因此产生了精简教材的想法。为了适应教学需求，刻意创新缩编出传统十三势风格“太极拳左右三十二势”的套路，作为教材试用。实践证明它是一个从简化的二十四势向传统的一百零八势过渡的捷径和桥梁。它具有套路短、过渡顺、重复少、传统势法浓和左右对称、方便记忆的特点。它既体现着太极十三势的阴阳、刚柔、动静、虚实等的内涵又体现着太极十三势的一分为二及合二为一的哲理，曾经受到历届学生的好评和称赞。近年来又传授给外国学生，同样得到了他们的赞扬和肯定，并且不约而同地要求见到此书。为了满足国内外学生的要求，发扬太极十三势“益寿延年不老春”的功效，拟将此“太极拳左右三十二势”套路与试谈太极十三势的历史渊源篇章及理论论述收录在《太极拳十三势述真》一书中。并附录传统太极十三势拳、剑、刀、枪、杆的套路图像以及传统太极十三势的经典论述、歌诀于本书之中。先以中文版公诸于太极十三势的同好、友人共同研习、探索。

王志忠 2003年12月



照片1 师徒合影照片前排坐位从右起向左数第四位是韩凤还师爷，第五位是李剑秋老师，第六位是韩其昌老师，第七位是刘志刚老师，第八位是李琴谱老师。中排站位依然是从右向左数第二位是李佩基师弟，第三位是王志忠（笔者）。



照片2 李剑秋老师（前北京清华大学体育教研组教授）



照片3 1958年与刘志刚老师师徒合影。前排坐位从右向左数，第一位是王志忠（今清华大学体育教研组武术副教授，已退休，笔者），第二位是刘钟奇师兄（中医针灸医师），第三位是刘志刚老师（前中国人民大学武术教师），第四位是崔翠贤师兄（中医正骨按摩医师）。第二排从右向左数第二位是徐裕才师兄（今警官大学武术副教授，已退休），第三位是孙兰亭师兄（今北京市八卦掌研究会顾问），第四位是朱宝珍师弟（今北京市武术协会委员，八卦掌研究会委员）。



照片4 1956年为前苏联医疗体育专家表演中国的医疗体育项目结束后的合影，在西什库原北京医学院拍照。前排坐位从右向左数，第一位是刘世铭教授（前北京医学院体育教研室主任），第二位是林启武教授（前北京大学体育教研室），第三位尚言庸老师（吴式太极拳老师），第五位是葛馨吾老师（前北京医学院吴式太极拳老师），第七位是前苏联医疗体育专家，第八位是刘志刚老师（前中国人民大学体育教研室武术教师），第九位是韩其昌老师（前北京大学体育教研室武术教师），第十位是王志忠（笔者），第十一位是曲绵域（前北京医学院运动医学教授）。

注1：“九一八”：即1931年的9月18日，是日寇侵略中国的悲惨日子。

注2：“东三省”：即中国东北的辽宁省、吉林省、黑龙江省。

注3：“文房四宝”：即笔、墨、纸、砚。

注4：“老武术师傅”：姓杨，很遗憾忘记他的名字，即南柳巷里为“五世同堂”之韩家，保镖护院的一位老武术师傅。

注5：“杨兴旺大伯”：河北枣强县人，以承做雕刻花梨、紫檀、红木等硬木家具及镜框为业。

注6：“四友画馆”：即设在前门大街迤东，鲜鱼口内原高井胡同的一家国画馆。是由四位国画大师组成。即山水画师王仁山，人物画师陈林斋，花鸟画师杨敏侯，走兽画师常斌卿四位友人。

注7：见：唐代，韩愈，《师说》

注8：夏翔教授：体育家，前清华大学体育教研组副主任，前北京市体育运动委员会副主任，前北京市政协副主席。

注9：马约翰教授：体育家，前清华大学体育教研组主任，前中华人民共和国体育总会主席，前中华人民共和国第一、第二、第三届人民代表大会代表。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>