

前 言

十三式太极拳,因其以内功和外功俱练,故又称“十三丹法”。它是模仿 13 种动物的独特本领和形体动作而编制的操练方法。这 13 种动物是:狮、蛇、雀、猿、虎、鹤、熊、螭、龙、凤、鸡、猫、马,故又称“仿生十三形”。它既可从头至尾依次练习全套路,亦可任选一式或数式操练。例如有的人因脾胃不适可选练仿凤形加以调理;有的则喜欢选练与自己属相相应的式子以及与本属相相关联的式子。例如属龙的,除练习仿龙形外,又因成语中有“龙凤呈祥”、“龙腾虎跃”、“龙马精神”、“龙蛇共舞”等语,所以也兼练仿凤、虎、马、蛇诸形。

自然界的动物数以万计,到处充满着生命活力。这些动物经历了千百万年漫长岁月的进化,受到了自然条件的严峻选择。为了适应外界环境,它们各自都具有一身独特的本领,其功能达到了奇妙卓绝和令人赞叹的程度,它们给人类提供了许多有益的启示。

武术与气功,都有仿生内容,但又都不是简单对动物动作的模拟。因为一切动物都是被动地适应自然,只有万物之灵的人类,才能运用自己的智慧适应和改造自然,在各个方面都远远超过了动物。所以,仿生学是学中有仿,仿中有创,骑上它的快马,加上我的一鞭。

十三式太极拳，是融武术、气功于一体的仿生功法，如蛇缠雀跃、虎扑尾打、金鸡抖翎、扳枝摘桃、猫蹿马奔、熊蹲龙变，以及易筋、易骨、易力，练精、练气、练神等等，每一段功法都包涵着健身和技击的作用。练习十三式太极拳，既可强身健体，又可抗暴自卫，体用兼备，一举两得。

相传十三式太极拳是太极拳的原始形式。太极拳的形成，是古人观蛇鹤斗而悟化出来的拳种。如，太极拳古秘谱歌曰：

昔日轩辕到常山，遇见蛇鹤斗坡前。

鹤啄蛇头尾相护，鹤啄蛇尾头相连。

鹤啄蛇腰首尾应，黄帝一见非偶然。

因观二物频相斗，始此留下太极圈。

所谓太极圈，也就是常说的太极图。图中∞线，就是一条蛇形。它一头为首，一头为尾，首尾相连构成了太极图形。太极拳的粘黏劲，犹如“常山之蛇，击其首则尾应，击其尾则首应，击其当中则首尾相应”。正是在双方接触之后，构成了一幅太极图，在接触点上随机应变。

另歌曰：

蛇缠鹤跃世间稀，十个拳家九不知。

起落返随无休息，两宗妙法见神奇。

太极乃是蛇形法，八面拳将鹤跃师。^{〔1〕}

动静开合随意转，呼吸灵活便相宜。

〔1〕“八面拳”即“八面熊拳”。

又歌曰：

八面熊掌自轩辕，摸揽推气自然。

沾连黏随须领顶，手拨合进发玄关。

仿生十三形原始式太极拳始创于何人，已无从可考。据传是由张三丰的弟子——武当金蟾派代表人物甘凤池所传，后由其第四代曾孙甘淡然于晚年由江南北上云游天津地区时传与李瑞东。

我有幸于 80 年代初，跟随武术名家王培生先生习练十三式太极拳，并随先生去各地传授。在长期教学中，深感有必要将此套拳法单独编一本图解式的册子，以供同道习练参考。随将想法禀报先生，老人家欣然赞同，他让我赶快编写，并要求我严谨着笔，对读者负责。

本书是根据自己的教学经验和体会，以及时代发展的要求而写，在编写中对原套路做了某些必要的增删和修改。有不当之处诚望同道指正。

本书在编写过程中曾得到厉勇、韩治维、迟冰清、白文诗、胡有悦和日本友人今井国雄先生等同道的大力帮助，在此一并致谢。

编者

1996 年 12 月

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/>