

十三勢太極拳



(9) 上動不停，左腳後退一步，成左後坐步（面東），同時左手由前向下、向右、向上、再向下于胸前逆時針立圓繞環一週，屈肘置于腹前，手心朝上，手指朝前，右手由後向上，向前蓋掌，直臂置于左手前，手心朝下，手指朝前，目視右手前方（退步履）。

（圖五～9）



（圖五～9）



（附圖五～9）

(10) 上動不停，身體左轉180度（面西），成左弓步，同時兩手隨轉直臂下落，置于左腳兩側，兩手心朝後，兩手指朝下，目視前方。（圖五～10）



（圖五～10）



(11) 上動不停，身體右轉90度（面北），重心移于左腳，右腳移置左腳前，腳尖虛點地面，成右前點步，同時兩手隨轉，由下向左、向上、向前劃弧，屈肘置于胸前，兩手心朝內，兩手指朝上，兩掌根高于肩平，目視前方。（圖五～11）



（圖五～11）



（附圖五～11）

(12) 上動不停，右腳向前一步，屈膝成右弓步（面北），同時兩手內旋腕直臂向前按出，兩手平行，置於胸前，手心朝前，手指朝上，掌根高于肩平，目視前方（按）。（圖五～12）



（圖五～12）



（附圖五～12）

十三勢太極拳



攻防含義：

- (1) 設對方退左腳進右腳成右弓步，再以雙手按我右手肱部，我即以左手由中間穿入向左右分開對方雙手（開）。
- (2) (3) 設對方順勢以雙手翻轉分開我之雙手，再以「雙風貫耳」之招勢擊我雙耳，我迅以雙手在外，由上、向下合蓋，封其雙肘或雙手腕（合）。
- (4) 設對方復以左拳擊我前胸，我以左手採拿其左手腕，右手封其左手肘，身腰左轉，鬆化來勢（左顧）。
- (5) (6) 設對方復以右拳擊我前胸，我以右手採拿其右手腕，左手封其右手肘，身腰右轉，鬆化來勢，得機得勢後，以兩掌同時向對方胸前按出（右盼）、（按）。
- (7) 設對方以左手由上向下撥開我雙手，再以右手搨我之左耳，我即以左手向左攔開其右手，同時以右掌推擊對方前胸（左倒攢猴）。
- (8) 設對方換右步上左步成左弓步，以右手由上向下撥開我右手，再用左手搨我之



十三勢太極拳

右耳，我即以右手向右攔開其左手，同時以左掌推擊對方前胸（右倒攢猴）。

- (9) 設對方用右手由上向下撥開我之左手，再用左拳衝擊我前胸，我即退左腳，用左手採執對方之左手腕，右手亦即乘勢封拿對方之左手肘活節處，以腰腿勁往左後履之（退步履）。
- (10) 設對方被履做順勢前進鬆化，再轉身成右弓步，以右拳擊我前胸，我即身隨腰腿，向左轉化。
- (11) 同時迅以右手棚接對方右手腕，左手封住對方右手肘。
- (12) 得機得勢後，上右步以腰腿勁同時向對方胸前按出（按）。按



6. 採 (西北) 單鞭

(1) 緊接上動，身體左轉90度（面西），成馬步，同時兩手隨轉，由前屈肘，置于胸前，高于肩平，左手肘朝左，手心朝下，手指朝右，右手肘朝下，手心朝上，手指朝右，目視前方。（圖六～1）



（圖六～1）



（附圖六～1）

(2) 上動不停，身體左轉90度（面南），成左弓步，同時兩手隨轉，直臂向前伸出，兩手平行，置于胸前，高于胸平，兩手心朝下，兩手指朝前，目視前方。
（圖六～2）



（圖六～2）



十三勢太極拳

(3) 上動不停，兩腳不動（面南），右手外旋腕屈肘置于左胸前，手心朝上，手指朝左，左手直臂外旋腕，置于胸前，高于胸平，手心朝上，手指朝前，目視左手前方。（圖六～3）



（圖六～3）

(4) 上動不停，兩腳不動（面南），右手內旋腕，坐腕立掌，屈肘置于左胸前，手心朝左，手指朝上，指尖高于肩平，左手不變，目視前方。（圖六～4）



（圖六～4）

十三勢太極拳



(5) 上動不停，重心後移，成右後坐步（面南），同時右手由左向上、向右、向下于胸前順時針立圓繞環一週，屈肘置于腹前，手心朝上，手指朝前，左手直臂內旋腕蓋掌，置于右手前，高于胸平，手心朝下，手指朝前，目視左手前方。（圖六～5）



（圖六～5）

(6) 上動不停，身體右轉225度（面東北），左腳移置于右腳左側，腳尖虛點地面，成左虛步，同時兩手隨轉，右手由下直臂向上向右平伸，撮指成鈎手，鈎尖朝下，置于右側，高于肩平，左手由下屈肘向上，置于右肩前，掌根高於肩平，手心朝內，手指朝右上，目視左手前方。（圖六～6）



（圖六～6）



(7) 上動不停，右手不變，身體左轉90度（面西北），左腳向前一步，屈膝成左弓步，同時左手隨轉，外旋腕立掌直臂向前伸出，置于胸前，掌根高于肩平，手心朝右前，手指朝上，目視左手前方（單鞭）。採
(圖六～7)



(圖六～7)

十三勢太極拳



十三勢太極拳

攻防含義：

(1) 設對方換右步上左步，成左弓步，同時右手採拿我右手腕，左手推我右手臂，我以左手採拿對方之左手腕，以右手虎口封住對方左手肘活節處，向左橫捌。

(2) (3) (4) (5) 設對方被我橫捌後，做順勢前進鬆化，再轉身成右弓步，再用右拳擊我前胸，我亦以右手採執對方右手腕，同時左手亦即乘勢封拿其右手肘活節處，以腰腿勁往右後履之。

(6) 設對方順勢前進鬆化，再轉身成右弓步，以左手攔撥我雙手，再用右手反掌擊我頭部右側，我以右手棚開來勢，對方變招，內旋腕轉掌，由上向下擊我前胸，我再以右手內旋腕鈎開對方右掌。

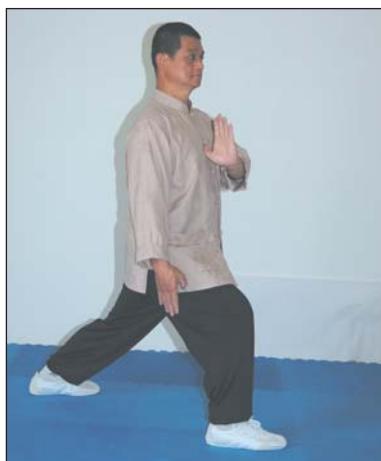
(7) 對方以左手攔開我右鈎手，同時左腳向右後方橫移一步，右腳再向右橫移一步，成左弓步，再出右拳擊我前胸，我則以左手由下向右向左棚開來勢，並即隨勢以腰腿勁外旋腕立掌向對方之胸前推出（單鞭）。採



十三勢太極拳

7. 拂（東南）提手上勢

(1) 緊接上動，身體右轉180度成右弓步（面東南），同時左手隨轉由前向右橫移，屈肘置于右肩前，手心朝右，手指朝上，右手變掌下落，置于右胯側，手心朝左，手指朝下，目視左手前方。（圖七～1）



（圖七～1）

(2) 上動不停，左腳向右腳後方跟步靠攏屈膝，右腳再向前上半步，腳跟著地，腳尖朝上，成左後坐步（面東南），同時左手不變，右手由下向上屈肘，立掌坐腕，置于左手前，手心朝左，手指朝上，兩手前後相距與左掌前胸相距一樣，兩手掌根，高于肩平，目視右手前方（提手上勢）。拂（圖七～2）



（圖七～2）



攻防含義：

(1) (2) 設對方以左手搬開我左手，身體右轉，右腳由左腳後方倒叉步橫移，左腳再向左橫移一步成左弓步，再用右拳擊我前胸，我即向右轉身，以左手橫撥對方右手肘外側活節處，再以右掌或拳推擊對方右脇（提手上勢）。捌



十三勢太極拳

8. 肘（東北）白鶴掠翅、左摟膝拗步、手揮琵琶

(1) 繫接上動，右腳內扣，左腳外展，身體左轉90度（面東北），兩腳于肩同寬，平行站立，同時右手由前向右直伸，高于肩平，手心朝前，手指朝右，左手由前向下直臂向左、向上劃弧，高于肩平，手心朝前，手指朝左，目視前方。（圖八～1）



（圖八～1）

(2) 上動不停，兩腳微屈成馬步（面東北），左手由左向上劃弧屈肘置于胸前，手心朝下，手指朝右，右手由右向下劃弧，屈肘置于小腹前，手心朝上，手指朝左，兩手心相對（如抱球狀），目視前方。（圖八～2）



（圖八～2）



（附圖八～2）

十三勢太極拳



(3) 上動不停，身體不變，右腳掌外展45度，左腳向右橫移，置于右腳前，腳尖虛點地面（面東北），成左前點步，同時右手由下經胸前向上穿掌，屈肘置于右耳側，手心朝左前，手指朝上，左手由胸前經右手外側向下，直臂置于左胯側，手心朝下，手指朝前，目視前方，（白鶴亮翅）。(圖八～3)



(圖八～3)



(附圖八～3)

(4) 緊接上動，兩腳不動（面東北），右手由右耳側經胸前向下經右胯側，再向上立圓繞環一週，置于右耳旁，手心朝前，手指朝左上，同時左手由下向後，向上經胸前向下，再經左膝前立圓繞環一週置于左膝側，手心朝下，手指朝前，兩手同時進行，目視前方。
(圖八～4)



(圖八～4)



十三勢太極拳

(5) 上動不停，左腳向前一步，屈膝成左弓步（面東北），同時右手由右耳旁，直臂向前推出，置于胸前，高于肩平，手心朝前，手指朝上，左手不變，目視前方（左摟膝拗步）。（圖八～5）



（圖八～5）

(6) 緊接上動，右腳向左腳後方跟步靠攏屈膝，左腳再向前上半步，腳跟著地，腳尖朝上，成右後坐步（面東北），同時右手由前屈肘內收，置于胸前，手心朝下，手指朝前，左手由下外旋腕屈肘向上，置于右手前，手心朝上，手指朝前，兩手再同時坐腕成立掌，兩手前後相距與右掌前胸相距一樣，兩手掌根高于肩平，目視左手前方（手揮琵琶）。肘（圖八～6）



（圖八～6）



攻防含義：

(1) 設對方右腳向右橫移半步，左手採拿我右手，再用左腳蹬我下腹部，我即用左手由右向左攔開。

(2) (3) 對方左腳向後落地，右腳向前半步，成右弓步，用右拳擊我前胸，再用左拳擊我右側頭部，我即用左手由上向下壓掌，化開對方右拳，採拿其右手腕活節處，再用右手由下向上格架對方左拳，採拿其左手腕活節處，同時我之左足做前踢，攻擊對方下腹部後成「虛步待勢」可攻可守（白鶴掠翅）。

(4) (5) 設對方以右弓步，右掌下壓化開我之踢腿，再用左拳擊我前胸，我以右手由上向下壓掌，封其左腕或左肘活節處，對方若復以右拳擊我前胸，或用右腳踢我下腹部，我即以上繞之左手，下壓對方之右拳，或摟其右腿，化開來勢後，再上左步以右掌推擊對方前胸（左摟膝拗步）。

(6) 設對方先鬆左步再鬆右步，成右弓步，同時右手由上向下採拿我之右手，我即以右手採拿對方右手腕，左手上托封住對方右手肘活節處，並以左足鉤住對方之右足後腳跟處，用腰腿之勁上下、左右完整的合勁運用之（手揮琵琶）。肘



十三勢太極拳

9. 靠（西南）轉身上步左靠

(1) 緊接上動，左腳內扣，右腳外擺，身體右轉180度（面西南），兩腳微蹲成右高歇步，同時左手由胸前隨轉，屈肘外旋腕，置于胸前，掌根高于肩平，手心朝內，手指朝上，右手由胸前直臂向下，置于右胯側，手心朝下，手指朝前，目視左手前方。（圖九～1）



(圖九～1)

(2) 上動不停，兩腳不動（面西南），左手內旋腕由上經右胸前向下，置于右胯側，手心朝下，手指朝右，同時右手外旋腕由下向後，向上繞環屈肘置于右胸前，掌根高于肩平，手心朝內，手指朝上，目視左肩前方。（圖九～2）



(圖九～2)



(3) 上動不停，左腳向前一步，成左前右後之半馬步（面西南），同時左掌變拳，拳面貼于左腿上，拳眼朝內，拳心朝後，右手由右胸前內旋腕屈肘，坐腕成立掌，向左肩前推出，置于左肩前，手心朝左，手指朝上，目視左肩前方（轉身上步左靠）。靠（圖九～3）



（圖九～3）

十三勢太極拳



十三勢太極拳

攻防含義：

1. (1) (2) (3) 接前式，對方右腳向前半步，腳尖外擺成高歇步，右手屈肘內旋腕，化開我手揮琵琶，再向前上三步後，向右轉身成右弓步，再用左拳擊我前胸，我以左手粘黏翻蓋其右手腕，再用右手粘黏翻蓋其左手腕，兩手拿穩後再上左步，以腰腿勁用左肩靠擊對方前胸（轉身上步左靠）。靠
2. (1) (2) (3) 設對方以右拳擊我背部，左腳蹬我後腰部；我由右向後轉身180度，化開來勢，同時左手以內肱格開再封蓋對方之右拳，右手以內肱格開再外旋腕翻拿對方之左蹬腳，再上左步以腰腿之勁，用左肩與左手肘推靠對方上身（轉身上步左靠）。靠



十三勢太極拳

10. 收勢（南）右雲手、左雲手、抱虎歸山、十字手、合太極、並步歸原

(1) 緊接上動，左腳外擺，身體左轉45度（面南），右腳向左腳靠攏，并步站立，同時左拳變掌直臂下落，置于左胯側，手心朝後，手指朝下，右手外旋腕屈肘，置于胸前，高于胸平，手心朝上，手指朝左，目視前方。（圖十～1）



（圖十～1）

(2) 上動不停，兩腳不動（面南），右手由左胸前向上、向右劃弧，直臂置于右側，高于肩平，手心朝右前，手指朝上，左手不變，目視右手前方（右雲手）。
（圖十～2）



（圖十～2）



十三勢太極拳

(3) 左腳向左橫移一步，身體左轉90度（面東），屈膝成左弓步，同時左手由下向右、向上、再向前劃弧，直臂置于胸前，高于肩平，手心朝右前，手指朝上，目視左手前方（左雲手）。（圖十～3）



（圖十～3）

(4) 上動不停，左腳內扣，右腳內收半步，身體立起右轉90度（面南），兩腳于肩同寬，平行站立，兩手不變，目視前方。（圖十～4）



（圖十～4）

十三勢太極拳



(5) 上動不停，兩腳屈膝成馬步（面南），同時兩手由左右平肩向下、向內合抱，于兩膝上方交叉，置于小腹前，右手在下，左手在上，兩手心朝上，右手指朝左前，左手指朝右前，目視前方（抱虎歸山）。

（圖十～5）



（圖十～5）

(6) 上動不停，身體立起，兩腳于肩同寬，平行站立（面南），同時兩手隨起，右手在外，左手在內，交叉置于胸前，高于肩平，兩手心朝內，右手指朝左上，左手指朝右上，目視前方（十字手）。（圖十～6）



（圖十～6）



十三勢太極拳

(7) 上動不停，兩手不變，右腳向左腳靠攏，左腳再向左橫移半步，兩腳于肩同寬，平行站立（面南），目視前方。（圖十～7）



（圖十～7）

(8) 上動不停，兩腳不動（面南），兩手由胸前內旋腕屈肘左右撐開，置于胸前，高于胸平，兩手姆指微貼前胸，兩手心朝下，兩手指相對，目視前方。
（圖十～8）



（圖十～8）

十三勢太極拳



(9) 上動不停，兩腳不動（面南），兩手由胸前向兩側直臂落下，置于兩胯側，手心朝下，手指朝前，頂懸身正，舌抵上顎，唇齒相合，以鼻呼吸，純任自然，兩眼平視（合太極）。（圖十～9）



（圖十～9）

(10) 繫接上動，左腳向右腳靠攏，并步站立（面南），同時兩手直臂放鬆下垂，置于兩胯側，手心朝內，手指朝下，兩眼平視（並步歸原）。收勢
（圖十～10）



（圖十～10）



十三勢太極拳

攻防含義：

(1) (2) (3) 設對方以右弓步右拳擊我前胸，我以右手由棚變採封住對方右手腕，或右手肘，對方再以左弓步左拳擊我前胸，我以左手由棚變採封住對方左手腕，或左手肘（右左雲手）。

(4) (5) (6) (7) 設對方上右步以雙拳擊我前胸，我即以雙手由內向上，左右分開繞環，並合採對方兩手肘活節處，合抱成交叉十字手，封住對方雙手肘，再上右步向對方前胸交叉推出（抱虎歸山）、（十字手）。

(8) (9) 放掌站立，虛領頂勁，含胸拔背，沈肩垂肘，鬆腰鬆胯，尾閭中正，氣歸丹田，斂氣凝神，停立片刻，使血氣行走歸回原狀而止，並須仍回到起勢時之原位置（合太極）。

(10) 幷步歸原。收勢



七、後記

十三勢太極拳之體、相、用各部份，未學謹依所知、所練、所學，承師教誨，儘量托出。在匯整時曾想到孔夫子言：「文勝質則史，質勝文則野，文質彬彬，然後君子！」誠然不虛，一個人處於社會上追求成功，若能如太極一般能動能靜，身心方能和諧。

在編寫十三勢太極拳的過程中，常與宗教界、教育界朋友交流，知道我們有修心養性之禪修、法會或讀經活動，若能配合鍛鍊身體、堅毅身心之中華武藝，能予社會大眾分享演練，則文武兼修，更為完備！

又聞最近常有青少年身體孱弱，或久視電腦、缺乏運動者…凡此種種皆未能強根固本，又何況修身、齊家、治國、平天下？實則身心健全，乃為生涯規劃之基礎。

願有志之士，共同推廣中華武藝，使下一代文武並學、德行兼備，將來馳騁事業，能夠身心堅毅，則國富民強，庶乎近焉！

然則「十三勢太極拳」與其它武藝之師承教導，以及交流同好相互切磋砥礪，我今日方能小有心得，故於後面詳述師生之緣，並對同好致感謝詞……



十三勢太極拳

(一) 師生緣

在一九六九年的一個暑假裡，我就讀初中二年級，同學楊坤哲到熊老師處學了一套太極拳，我與陳文隆就跟著楊同學將這套拳學會，那時大家說好，等學會就由楊同學帶我倆到老師家拜見老師。大約三個月時間將拳學會，就在一個晚上，三人結伴到老師家，經過簡單的介紹，馬上將剛學會的拳套練給老師看：從此每天晚上都到老師那兒練拳。一進門先向老師恭敬的敬禮，然後就不停的練、不斷的練，老師一面手拿菩提子念珠念佛、拜佛，一面教導我們練拳，解說拳經、拳理、佛理及常有機會教育為人處事之道。

有一次我得了感冒兩天沒去練拳，到了第三天再去，老師就很嚴厲的對我說：『要練拳就不能間斷的練才能有成就，如果要半途而廢就不要再練，免得浪費時間。』當然我不敢說理由，因為在老師的面前我只有練拳不敢多說話，我知道小孩子多話老師是不高興的，老師是中國最後一個古代的人。



從此我沒有一天缺課，有一次颱風來襲老師家進了水，我還是在水裡練拳。第二天早上跟隨老師到中山國小拳場上，老師馬上向眾位師兄、師姐誇獎我是風雨無阻，那時我心裡覺得非常快樂，我知道老師很喜歡我。

十三勢太極拳

有一天剛進門，老師很高興的對我說：「今天特別快樂，覺得一心不亂，內心裡覺得清清楚楚、明明白白，所謂明心見性，就是這種感受，修持念佛五十年，今天才覺得一心不亂，才得到真正的快樂。」當天就寫一首詩，詩云：『**請求印證。念佛成三昧，享受樂無邊，從此西方去，永生待宿緣。不容歡喜不須愁，繼續努力繼續修，不到見佛了生死，誓不稍懈誓不丟，矢志不渝仍精進，期達佛恩普渡賜完成。**』要我抄進筆記簿裡，還對我說：「你現在不能體會，但以後你就會明白的。」叫我以後也要常念佛；後來將他隨身的菩提子念珠送給我，老師對我念佛的啟示是：『現在青年要努力事業貢獻社會，年老就要修持念佛，這是正確的道路



。』恩師的教誨深植在心中。

後來恩師住進百壽堂我去過幾次，有一次指著貼在牆上他以前寫的正氣歌說：「在一次戰役中一位團長陣亡，痛心之下連夜寫了這首文天祥的正氣歌紀念他，從此就沒有打過敗仗。」

恩師熊公是位完人，他的氣節、武功、修養和人格，永遠深植在我心中。

(引自《紀念太極拳大師熊公養和百齡晉二十誕辰專刊》第51頁)

十三勢太極拳



(二) 誌謝

古諺云：「一日之所須，百工斯為備！」正印證了本書集結的歷程，受到多方協助，茲列舉如下：

潤 稿：陳穎川

打字排版：何亮旻、林慧恆、李孟諭

攝 影：陳成武

校稿助理：黃淑梅

同好交流：潘怡如、陳成武、鄭麗莉、林志鴻、徐秀宗、
俞守政、林佩玲、嚴秀娟、林珮庭、何美鈴、
蔡美美、朱麗娟、林新達、石錫燕、官訓義、
江文志、陳佑祥、呂世銘、羅瑞珍、胡丞賢、
黃柏誠、陳盈豪、林麗月、柯清潭、林讚耀、
林枝添、資立德、楊清彬、林聖軒、王相華、
林慧恆、林麗君、黃 惠、劉逸民、陳千智、
涂芳瑜、王玉婷。

影片拍攝：黃寶祥

影片後製：林慧娟

網頁設計：鄭麗莉、李孟諭

美 編：人上廣告設計公司 (03) 9359957 (代表號)

十三勢太極拳

借用佛家語：「諸供養中，法供養最上！」前列工作人員，不惜時間、精力，幫助「十三勢太極拳」的集結與整理，讓大家得以接觸這麼好的運動方法，並發揚國粹，可說是功德無量……謹誌於此致謝！

學習者：黃清麟(西元1955年出生)

聯絡地址：台灣省宜蘭縣宜蘭市新興路168巷8號

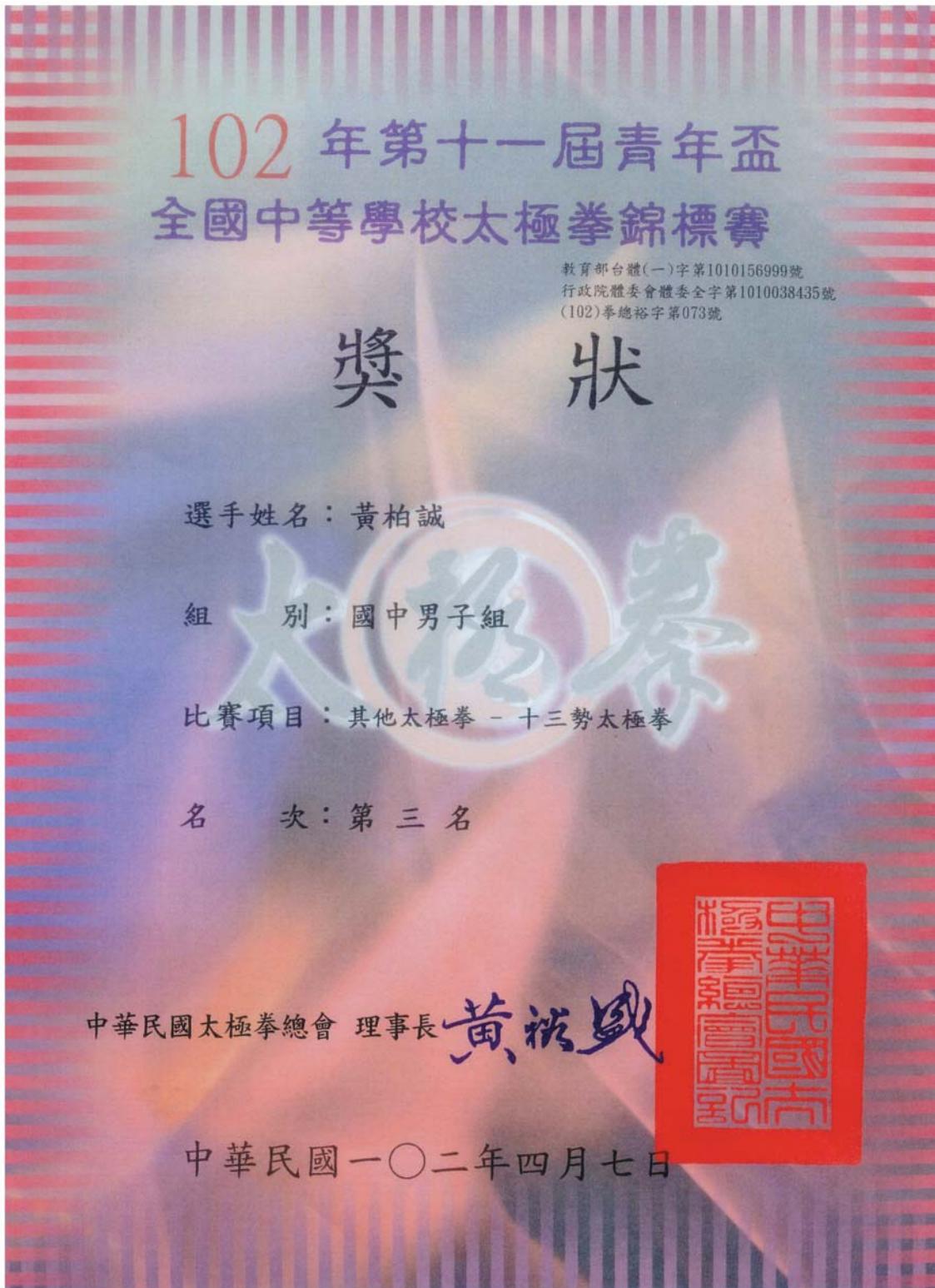
行動電話：0919-902131

中華民國一〇一年十二月（西元二〇一二年十二月）製

歡迎翻印，廣為流傳，大家功德無量



(三) 學習者參賽佳績



十三勢太極拳