

## 武當太極拳十三勢 - 拳譜 Wudang Taichi Chuan 13 - Form Description

### 一. 武當太極拳簡介：

**武當內家拳**，是一種集武術養身為一體的精妙拳法，有以靜制動，以柔克剛，以四兩千斤，後發先制的武術特點；亦有動如行雲流水，綿綿不斷，剛柔相含，含而不露的武術風格；更有**發人潛能，開人智慧，充人精神，壯人體魄，去病健身，益壽延年**的獨特功效，實為中華武術之晶體，東方文化之瑰寶。太極拳法，並非是指目前所見單純的太極拳套路，而是由倆儀、太極、無極、三種不同層次的拳術、功法組合而成的一套由外至內，由動至靜，從初級到高級，動靜結合，內外兼修完整的修練功法。**武當武術和太極從古代保家衛國到現代防身自衛、強身健體、減肥塑身、修心養性、舒緩壓力和藝術欣賞各方面都提供了一系列充滿趣味性的功夫學問。**



### 1. 太極拳

內合其氣，外合其形，位居其中，形氣相含，神形俱妙，容武術養身於一體，偕稱絕妙玄學。

#### a. 武當三豐太極拳十三勢（又稱“武當太極十三勢”）：

第一代內家拳，為**張三豐祖師所創**。另一說法是根據一些廟內傳承人依其拳法功架，認為十三勢是從由其母拳－張三豐所創的武當三豐太極拳 108 式中提取其精華部份而成。十三勢是由起勢、抱球勢、單推勢、探勢、托勢、撲勢、擔勢、分勢、雲勢、化勢、雙推勢、下勢、收勢等攻防意識較強的十三組動作組成，其中內**含吐納導引、外氣採補功、混元橋功等三種道家內修養身功法**，然十三勢動作亦是根據鍛煉人體八脈的需要所編，而八脈又內連五臟，整個套路內含五臟八脈，外有五步八法，兼之功防十三組合，容合道家養身丹術，故謂“太極十三勢”。

其**動作要領**是：虛靈頂頸，含胸撥背，沉肩墜肘，舌頂上齶。練習時要求形與意合，意與氣合，氣與神合，六合之中，神形具妙，動作之中，綿綿不斷，如行雲流，松沉自然；動靜之中如棉裡藏針，剛中帶柔，柔中有剛，剛柔相含，含而不露；呼吸之中，開合自如，升降自然，深細長勻，息息歸根。太極十三勢內含豐富，意義深遠，自古為武當鎮山之寶，秘傳之法。

**武當三豐太極拳還有**母拳 108 式，以及風格各具特色的 28 式、38 式等簡化套路，以及三豐太極劍、太極刀、太和拳等套路。

## 2. 兩儀拳

兩儀拳是用來練習內家拳之手、眼、身、法、步及**混元勁**（爆發力、反彈力）的一種拳術，其風格是**快慢相兼**，剛柔相成，有**行如龍，坐如虎，閃如電，發如雷**的武術特點，亦有以柔克剛、以靜制動、後發先制的實戰效果，是太極門中的必練拳法，道曰：“陰陽和合為太極，分開為兩儀”此拳或快或慢，或剛或柔，陰陽各見所長，故曰：“兩儀”拳。習練兩儀，壯其筋骨，集技擊與養生於一體。**兩儀拳包括**武當太乙五行拳、武當玄武拳、武當伏虎拳等套路。

## 3. 無極（氣功、養生功法、內丹功）

素聞太極生於無極，無極生於道。無極功，是一種**煉精化氣，煉氣化神，修煉精氣神**人身三寶的道家靜態丹法(內丹功)，能**發人潛能，開人智慧**，是修練太極拳法的最高境界。**無極功法包括**武當睡功、武當五形氣功、武當混元活骨養生功、道家靜坐、武當悟性氣功(還童功)、武當混元椿功、內丹等。

太極拳中，習練兩儀，以壯其彪，修煉無極，以培其本；**三者同修**，能使其拳，如龍乘雲氣，虎借風威，相依相託，相輔相成。此三者，是太極拳法的整體，為武當武術的秘宗。

**拳譜 Form Description**

| #  | 中文<br>Chinese | 英文<br>English           | #  | 中文  | 英文<br>English                        |
|----|---------------|-------------------------|----|-----|--------------------------------------|
| 1  | 起勢            | Beginning.              | 2  | 抱球勢 | Embracing a ball.                    |
| 3  | 單推勢           | Pushing on single side. | 4  | 探勢  | Exploring.                           |
| 5  | 托勢            | Lifting.                | 6  | 扑勢  | Pouncing.                            |
| 7  | 擔勢            | Loading.                | 8  | 分勢  | Separating.                          |
| 9  | 雲勢            | Waving.                 | 10 | 化勢  | Dissolving (Yielding and directing). |
| 11 | 雙推勢           | Pushing on both sides.  | 12 | 下勢  | Pushing down.                        |
| 13 | 收勢            | Finishing.              |    |     |                                      |

本課程由**麥淑蓮師傅**(弟子號:**師虛**)傳授。麥師傅**文武兼備**，擁有碩士和多個專業資格。習武約十年，**其中三年多全職在國內武當山和陳家溝跟隨掌門大師學習太極、氣功、養生功法和武術。為武當三豐派第十五代正宗傳承人、第十四代掌門人鍾雲龍道長大師之入室弟子**；同時為陳家溝陳式太極第二十世正宗傳承人，第十九世嫡宗傳人陳小星大師之入室弟子。她為中國武術六段、段位考評員/評指導員，持有國家一級武術裁判員、一級拳師、傳統武術教練(中國、香港)等**多個武術專業資格**。在多個國際/國家/省級/香港之重大武術比賽中**獲金牌約 20 枚**。