

WangPeiSheng

TaijiQuanTiYongjie

张耀忠 厉勇

编著

王培生

太极拳体用解



人民体育出版社

玉培生太极拳体用解

张耀忠 厉勇 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

王培生太极拳体用解 / 张耀忠, 厉勇编著. —北京: 人民体育出版社, 2014 (2015.5.重印)

ISBN 978-7-5009-4623-6

I. ①王… II. ①张… ②厉… III. ①太极拳-基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 019049 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 8.25 印张 178 千字
2014 年 7 月第 1 版 2015 年 5 月第 2 次印刷
印数: 5,001—8,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4623-6

定价: 21.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

王培生太极拳体用解

张耀忠 厉勇 编著

WangPeiShengTaijiQuanTiYongjie

人民体育出版社

“望长城内外”
王培生先生在长城远眺



王培生先生接见国际空手道（和道流）联盟代表团时合影。

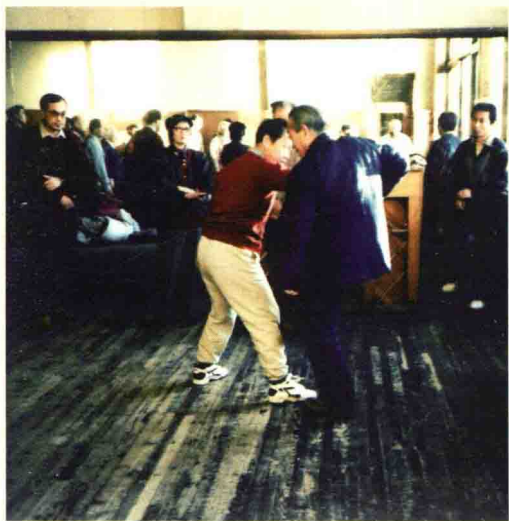
前排右一铃木辰夫先生，右二王培生先生，右三辐佐秋田幸作先生，系铃木之弟子，右四约翰·威克多（英国人），后排为作者张耀忠先生



王培生先生与来访的日本记者商谈中国医学气功代表团第二次访日的有关事项及安排。



王培生先生在北京中山公园“来今雨轩”欢迎吴式太极拳正宗传人吴英华、马岳梁二老的宴会上致词。



王培生先生在舞蹈学院给弟子说手

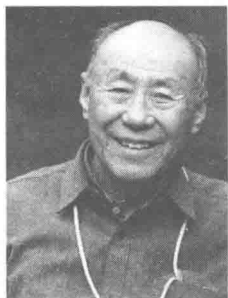


王培生先生给美国学生说手



王培生之子王乃相和他的徒弟表演太极推手发劲

张耀忠先生简介



张耀忠先生（1925—2013），山西阳泉人，太极名家，中国武术八段，师从著名武术家王培生。曾任北京市军事体育总校副校长，北京市武协吴式太极拳研究会名誉会长，中国武当武术联合会顾问，东方武学馆、培生武学馆教练，湖北鄂州元极武德馆总教练。著作近20余部，其中《三十九式太极拳劲意直指》等著作句句精辟入理，道尽太极真义，广为人知。并针对现代人快节奏生活，创编“周天太极拳”和“太极连环双手刀”，易学易练，健身技击效果卓著。

张先生自幼习练家传武功与道功。青年从军更习军中格斗术。后拜在著名武术家王培生门下，专修太极内家拳法、器械和乾坤戊己功。先生一生为人坦诚，诲人不倦。凡遇求教者，不分亲疏，知无不言，言无不尽。抢救性地发掘整理了濒临失传的太极拳内功心法，并以毕生之力传播太极文化。弟子广布四海，达二百余众。

先生向来对太极门内功心法从不保守，只愿将吴式太极发扬光大，其著作及演讲视频《太极内劲豁然贯通》《华夏神功太极拳》在网上深受欢迎，使观众参照练习即可上手，效果立竿见影，从而让广大拳友得以一窥太极内功本质。先生功德无量！

厉勇简介



厉勇，1970年生人，黑龙江籍，现居北京。北京市武术协会吴式太极拳研究会副秘书长，吴式太极拳第六代传人，王培生印诚功法第三代传人，北京吴式太极拳网（www.bjtaiji.cn）创办人及主编。

1989年师从太极名家张耀忠（丹诚）先生。长年跟随师父教拳，并协助师父进行太极拳资料整理出版工作。教拳20余年，长期在北京各大院校、企业社区教学，并受邀前往天津、新疆、黑龙江、山东等地传拳。近年，尤重网络传拳，先后开办“吴式太极拳37式”“太极拳推手”“吴式太极拳16式”“乾坤戊己功”“周天太极拳”等远程网络视频教学项目，并开发了手机太极拳教学APP应用，使太极拳教学可以跨越时空，融入生活，为更多人服务。



序 一

王培生先生是我国名扬四海的武术家，武林泰斗，太极拳权威，技击实战家。

王培生先生终生致力于武学研究，为中国武术事业的发展做出了杰出的贡献。

王培生先生一生继承弘扬中华武术，执着地研究武术攻防技艺，钻研太极拳推手理论，武术著作丰富，武术技艺精湛。

王培生先生尚武崇德的高尚情操和不断发展的创新精神，赢得了众多海内外武术爱好者的钦佩和敬仰。

我有幸成为先生门下的一名弟子，留存了先生在太极拳教学方面的动作图片和先生授课演讲记录的文字资料。这些资料，一般是见所未见，闻所未闻的，它是先生留给我们非常珍贵的精神财富，它是一部研究先生武学思想和当代武术的宝贵资料。

如今，先生已驾鹤西归。为继承恩师遗志，弘扬太极文化，特将先生遗留下来的图文资料加以整理，汇编成集，定名为《王培生太极拳体用解》，再现先生教学示范动作的生动形象，展现先生精辟独到的武学思想，可以想

见，本书的面世，将像一盏常明的圣灯，永远照亮太极人的心田。

在本书的编写过程中，曾得到郭延民、张贵华、高金山、高燕、贾秀芬、胡国胜、马雪松、孙培栋等的大力帮助，在此一并致谢。不当之处，诚望读者指正。

编者

乙酉年金秋于北京天龙斋

序 二

欣闻张耀忠师兄所编的《王培生太极拳体用解》付梓在即，嘱我为序。老实说，我一介凡夫，如何敢在先生图文集上作序？岂不闻“凡夫写仙道，仙道也要变成凡道”。但王培生先生已驾鹤归真，作为受过先生耳提面命教导的我，似乎又觉义不容辞。但真要我写，恐怕再过十年也写不出先生功夫的深奥所在。幸好我记得有几句诗可以为凭：“人人有份无差别，个个缘成总不殊。若向此中能用意，神仙都不择贤愚。”因此，我只好恭敬不如从命，如实地说出我当年与先生朝夕相处的日子里，聆听先生的所闻、所见、所感。

我认识王培生先生是在 20 世纪 80 年代初（1982 年），当时先生是受广西体委之邀，到南宁传授太极拳推手。讲学期间，由我的八极拳恩师毕远达先生出面邀请，宴请王培生先生。宴席上，先生如数家珍地谈起武林往事，当说到神枪李书文时，先生激动地站了起来，正气凛然、神采飞扬地用手比划枪法：“左手如同托泰山，右手如同攥虎尾，督枪缠战……”，宛如天神下凡一般，令人觉得先生的神光到处，所向披靡，观者无不肃然起敬。当时的情景，现在回想起来，还历历在目。

1985年，我住在先生家中，在与先生相处的几个月里，除了协助先生著《乾坤戊己功》《太极功及推手精要》，闲时也多向先生请教拳道的理法，先生非常喜欢别人在这方面的提问。在与先生的多次交谈中，常常谈到武术文化底蕴最根本的问题，先生说：“广而论之，儒、释、道三家的理论很多都适合指导行功练拳；精而论之，则《四书》是根本。有王宗岳的《太极拳论》可证，无论是其语出自《四书》，或其意出自《四书》，连通篇《拳论》的行文也都没离开《四书》的影子。读懂了《四书》，《拳论》就容易明白；读懂《道德经》就会辩证地将一切问题一分为二地理解，理出这些问题的头绪，就能纲举目张、解决矛盾。若能参考互证，勤而行之，则太极拳架与功用，亦虽愚必明矣！”真是不听不知道，听了吓一大跳！所说这些，对于我来说简直是高不可攀，畏而却步。之后，我又向先生讨教方便法门，先生略一沉思，感叹地说他想办一所文武兼修的学校，而且说他已经琢磨好几年了。他说：“练太极拳的不用力，就是战胜自己后天拙力，是太极拳的智慧钥匙，能悟与否，还要看个人的天赋，渐练渐悟，渐悟渐练，互为印证，博学专一，穷神运化，能练悟一体，亦可登堂入室。不然，终为门外汉矣。”先生又谈了些他的个人心得，如形与意一分为二，辩证统一，以及佛学《心经》色与空的反复练在太极拳中的妙用，合与分的转化，往与来之间仰之弥高，钻之弥坚的深刻道理。其实我明白，一个人无论学何艺，都要“拳不离手，曲不离口”，不可须

舆离也。才有可能日久功深，左右逢源，如意运用。但要求精，这恐怕要像屈大夫所谓：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，这是为武术事业献身的敬业精神，而先生正是此人！

在《王培生太极拳体用解》即将问世之际，张耀忠师兄叫我写序，以王培生先生的德艺可说是独步当代武林，我实在无法用文字表达。要是不写，又情理难却，何况师兄做这件是功德无量之事，只好如实写上几句聊为读者之介。

茹世保

岁次乙酉中秋于南宁磨心堂

目 录

第一章 太极拳八法与五行步	(1)
第一节 太极拳基本八法	(1)
第二节 太极拳五行步	(10)
第二章 王培生三十七式太极拳体用解	(14)
第一节 三十七式太极拳动作名称	(14)
第二节 三十七式太极拳体用解	(15)
第三章 太极拳技击术举例	(182)
一、太极拳五捶	(182)
二、掌法	(188)
三、勾法	(191)
四、腿脚应用	(192)
第四章 王培生谈太极拳	(198)
一、太极拳名释义	(198)
二、太极拳运动的特征	(200)
三、太极拳的源流	张耀忠 整理 (202)

四、吴式太极拳三十七式的由来和特点	张耀忠 根据录音整理 (204)
五、太极拳的技击作用	原载《北京体育》1982年第六期 (206)
六、再谈太极拳的技击作用	原载《北京体育》1983年第六期 (208)
七、用意不用力，四两拨千斤	王培生讲授 邹金华记录 (210)
八、技击十大要素	关振军 提供 (211)
九、太极拳与文学艺术的关系	(215)
十、太极名家王培生谈太极	博武网 (217)

附录：

一、王培生拳术风格	张全亮 (224)
二、王培生老师接见美国太极拳访华代表团谈话纪要	张耀忠 整理 (226)
三、王培生武林扬威	刘燕玲 (232)
四、王培生访日见闻	高小飞 (236)
五、武术境界——深切怀念王培生师爷	张小瑛 (239)

六、生死一心，弘扬太极——在王培生先生逝世三周年纪念会上的讲话

..... 张耀忠 (241)