

国术丛书「第十一辑」

王培生

内功心法太极拳

风格突出
内容充实

动作讲解规范
意念引导清晰

图文并茂 中英文对照
易学易懂 有益于健身

去掉了原传统套路中
过多的重复拳势动作

集中了传统套路中的
主要结构和技术内容

配光盘

张耀忠 张林 编著

山西出版集团
山西科学技术出版社

国术丛书「第十一辑」

王培生

内功心法太极拳

风格突出
内容充实
动作讲解规范
意念引导清晰
图文并茂 中英文对照
易学易懂 有益于健身
去掉了原传统套路中
过多的重复拳势动作
集中了传统套路中的
主要结构和技术内容

配光盘

张耀忠 张林 编著

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

王培生内功心法太极拳 / 张耀忠, 张林编著. —太原:
山西科学技术出版社, 2009.9

(国术丛书. 第11辑)

ISBN 978-7-5377-3506-3

I. 王… II. ①张…②张… III. 太极拳—气功—基本
知识 IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第150515号

王培生内功心法太极拳 (配盘)

编著者 张耀忠 张林

出版者 山西出版集团

山西科学技术出版社

地 址 太原建设南路21号

邮 编 030012

经 销 各地新华书店

印 刷 太原兴庆印刷有限公司

版 次 2009年9月第1版

印 次 2009年9月太原第1次印刷

开 本 880×1230毫米 1/32

印 张 6.75

字 数 160千字

书 号 ISBN 978-7-5377-3506-3

定 价 25.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

序

王培生先生是我国名扬四海的武术家、技击实战家、太极拳泰斗。先生毕生致力于武学研究凡七十年，继承、弘扬中华武术，执著地研究武术攻防技术，钻研太极拳推手理论，明阴阳晓五行，精通技击妙理，武术著作丰富，武术技艺精湛，为中国武术事业的发展作出了杰出的贡献。

有幸成为先生门下一名弟子，是我今生莫大的荣幸。20世纪80年代初，我们请先生到我所在工作单位——北京龙坛湖畔的军事体育总校，为同门、同道讲授太极拳。其间又请先生到天坛公园拍摄了一整套太极拳照，但因质量问题未能刊用，一直存放了二十多年，幸好当今有了电脑技术，才将数百张老旧照片修复一新。先生出过不少太极拳书，但无一本动作拳照是完全由先生一人演示，所以，本书拳照十分珍贵，它成了先生的绝唱。先生拳照仪态端庄，姿势规范，实为后人之楷模。本书的面市，定会慰藉先生英灵。

我在跟随先生习艺期间，有意积累了先生太极拳授课教学演讲的文字资料。它是当代武术的宝贵资料，是先生留给我们非常珍贵的精神财富，从中，我们可研究王培生先生的武学思想。如今，先生已驾鹤西归。为继承恩师遗志，弘扬

太极文化，笔者特将先生遗留下来的这些资料加以整理，汇编成集，以供后人研习参考。

本书的主要特点是先生细讲的内功心法。内功即意功，心法即意念。内功心法就是练拳时用的意念之法。

王宗岳说：“势势存心揆用意，得来不觉费功夫。”太极拳的每个动作都有意念在其中，所以平时走架时要注意意念，处处用意不用力。现在多数人练太极拳懂得了不用力，但不足之处是失去了意念，没有意念也就不成为太极拳了。本书中，王培生先生详细、具体地告诉习者，在举手投足的行功过程中如何用意念。只要认真按照先生指点的用意方法去修炼，定会在健身和防身两方面，收到立竿见影的效果。

本书在编写过程中，曾得胡国胜、郭延民、张贵华、厉勇、高成凤、马洪德等各位的大力协助，在此谨致谢意。本书若有文字错误，全由编者负责，诚望指正。

目 录

第一章 内功心法太极拳

- 第一节 内功心法太极拳动作名称 1
- 第二节 内功心法太极拳动作图解 5

第二章 王培生谈太极拳的理与法

- 太极拳的基本八法 125
- 太极拳的七星八步 131
- 太极拳的基本八要 139
- 太极五行步 145
- 太极十三势解密 146
- 太极拳修炼十三要点 151
- 太极拳的身法、步法、腿法和拳、掌、钩 158
- 太极拳推手的方法 168
- 四正推手规矩 172
- 太极劲 177

- 附 录 185

第一章 内功心法太极拳

第一节 内功心法太极拳动作名称

预备势

一、起势（四动）

第一动 左脚横移；第二动 两脚平立；第三动 两腕前棚；第四动 两掌下探。

二、揽雀尾（八动）

第一动 左抱七星；第二动 右掌打挤；第三动 左掌沉探；第四动 弓步顶肘；第五动 左肩打靠；第六动 右掌上捌；第七动 两掌回捋；第八动 右掌前按。

三、搂膝拗步（六动）

第一动 左掌下按；第二动 右掌前按；第三动 右掌下按；第四动 左掌前按；第五动 左掌下按；第六动 右掌前按。

四、手挥琵琶（四动）

第一动 右掌回探；第二动 左掌前棚；第三动 左掌平按；第四动 左掌上棚。

五、野马分鬃（四动）

第一动 左掌下探；第二动 左肩打靠；第三动 右掌下

探；第四动 右肩打靠。

六、玉女穿梭（二十动）

第一动 右腕松转；第二动 左掌斜棚；第三动 左掌反探；第四动 右掌前按；第五动 左掌右转；第六动 右掌斜棚；第七动 右掌反探；第八动 左掌前按；第九动 两掌内合；第十动 右掌下探；第十一动 右脚横移；第十二动 右肩右靠；第十三动 右腕松转；第十四动 左掌斜棚；第十五动 左掌反探；第十六动 右掌前按；第十七动 左掌右转；第十八动 右掌斜棚；第十九动 右掌反探；第二十动 左掌前按。

七、肘底看捶（二动）

第一动 双掌按捋；第二动 左肘上提。

八、金鸡独立（四动）

第一动 双掌滚转；第二动 右掌上棚；第三动 双掌滚转；第四动 左掌上棚。

九、倒撵猴（十动）

第一动 右掌反按；第二动 左掌前按；第三动 左掌下按；第四动 右掌前按；第五动 右掌下按；第六动 左掌前按；第七动 左掌下按；第八动 右掌前按；第九动 右掌下按；第十动 左掌前按。

十、斜飞式（四动）

第一动 左掌斜棚；第二动 左掌下捋；第三动 左脚前伸；第四动 左肩左靠。

十一、提手上式（四动）

第一动 半面右转；第二动 左掌打挤；第三动 右掌变钩；第四动 右钩变掌。

十二、白鹤亮翅（四动）

第一动 俯身按掌；第二动 向左扭转；第三动 左掌上棚；第四动 两肘下垂。

十三、海底针（四动）

第一动 左掌下按；第二动 右掌前按；第三动 右掌前舒；第四动 右掌下指。

十四、扇通背（臂）（二动）

第一动 两掌前伸；第二动 左掌前按。

十五、左右分脚（十二动）

第一动 两掌虚合；第二动 两掌右伸；第三动 右掌回捋；第四动 两掌交叉；第五动 两掌高举；第六动 两掌平分；第七动 两掌虚合；第八动 两掌左伸；第九动 左掌回捋；第十动 两掌交叉；第十一动 两掌高举；第十二动 两掌平分。

十六、转身蹬脚（四动）

第一动 两拳交叉；第二动 提膝转身；第三动 两掌高举；第四动 两掌平分。

十七、进步栽锤（六动）

第一动 左掌下按；第二动 右掌前按；第三动 右掌下按；第四动 左掌前按；第五动 左掌下按；第六动 右拳下栽。

十八、翻身撇身锤（二动）

第一动 右拳上提；第二动 右肘下探。

十九、二起脚（六动）

第一动 翻掌出步；第二动 两掌右伸；第三动 右掌回捋；第四动 两掌交叉；第五动 两掌高举；第六动 两掌平分。

二十、左右打虎式（四动）

第一动 两掌合下；第二动 两拳并举；第三动 两掌回捋；第四动 两拳并举。

二十一、双风贯耳（四动）

第一动 两拳高举；第二动 两掌平分；第三动 两掌下探；第四动 两拳相对。

二十二、披身踢脚（四动）

第一动 两拳右转；第二动 两拳交叉；第三动 两拳高举；第四动 两掌平分。

二十三、回身蹬脚（四动）

第一动 左脚右转；第二动 两拳交叉；第三动 两拳高举；第四动 两掌平分。

二十四、扑面掌（四动）

第一动 左掌下按；第二动 右掌前按；第三动 右掌下按；第四动 左掌前按。

二十五、十字腿（单摆莲）（四动）

第一动 左掌右捋；第二动 左掌继捋；第三动 右脚上提；第四动 右脚右摆。

二十六、搂膝指裆捶（四动）

第一动 右掌下按；第二动 左掌前按；第三动 左掌下按；第四动 右拳指裆。

二十七、正单鞭（六动）

第一动 翻拳上步；第二动 右掌上捌；第三动 右掌后棚；第四动 右掌前按；第五动 右掌变钩；第六动 左掌平按。

二十八、云手（六动）

第一动 左掌下捋；第二动 左掌平按；第三动 右掌平按；第四动 左掌平按；第五动 按掌变钩；第六动 左掌平分。

二十九、下式（二动）

第一动 右掌前棚；第二动 两掌回捋。

三十、上步七星（上步骑鲸）（二动）

第一动 右掌前棚；第二动 两掌上棚。

三十一、退步跨虎（二动）

第一动 两掌前棚；第二动 两掌回捋。

三十二、回身扑面掌（二动）

第一动 右掌右捋；第二动 左掌前按。

三十三、转脚摆莲（四动）

第一动 左掌右捋；第二动 右掌回捋；第三动 右脚上提；第四动 右脚右摆。

三十四、弯弓射虎（四动）

第一动 两掌回捋；第二动 两拳俱发；第三动 两掌回捋；第四动 两拳俱发。

三十五、卸步搬拦捶（四动）

第一动 两掌右搬；第二动 两掌左搬；第三动 左掌回拦；第四动 右拳前伸。

三十六、如封似闭（二动）

第一动 两掌回捋；第二动 两掌前按。

三十七、抱虎归山（十字手收式）（六动）

第一动 双掌前伸；第二动 两掌展开；第三动 两掌上棚；第四动 两肘下垂；第五动 两掌合下；第六动 太极还原。

第二节 内功心法太极拳动作图解

这套拳架共为 37 式，分成 178 动，每式的动作均为双数，最少的 2 动，最多的 20 动。预备势并无动作，不在 37 式之内。

预备势

释 义

凡是运动将要开始之前，都要有所准备之意。

动作图解

面对正前方（正南）并脚站立，两臂自然下垂，使掌心贴近股骨侧，手中指指尖紧贴裤线，即风市穴；头顶正直，舌抵上腭，两眼平远视；体重平均在两脚，意在两掌指尖。

此势要求重在摒除杂念，使身心达到虚静和松空，也就是将全身骨节松开，肌肉放松，没有丝毫紧张感。能如此练习，养成习惯之后，全身运动起来自然产生出“丝松圆活”之妙趣（图 1-1）。

感 觉

身体仿佛站在一只船上，随船摇摆着。这表明思想已无杂念而达到入静状态。否则，身体摇晃没有发觉的话，是思想上还有杂念未净。此时，先想命门，后想肚脐，反复三次，重心就稳固。这就是中定。

总之，从一开始练起，身体就会有一种特别舒适的感觉，并且，始终保持在每个动作后都能有此舒适感。这种感觉只可意会，非笔墨所能形容。

一、起 势 (四动)

释 义

凡是运动的开始、开头、起头，头一个动作，均叫起势。

动作图解

第一动 左脚横移

身体和头顶保持正直，用意念想鼻尖微向右移，和右脚大趾成上下垂直线，然后使尾骶骨和右脚跟上下对正。这时，左脚自然向左横移至与肩同宽为度，左脚大趾虚沾地面。两眼仍向前平视；重心移于右腿；意念在右小指指尖（图1-2）。

感 觉

身体右半边紧张，左半边松弛。

用 法

对方用右手扒着我之左肩向右横拨或横搬时，我则用意念想自己的右肩或身体之右侧某部位即可。这样一想，对方就拨不动了。

第二动 两脚平立

用意念从右手的小指指尖开始想起，依次序想无名指、中指、食指、拇指、掌心、掌根。与此同时，左脚二、三、四、五趾，脚心、脚跟也自然地依着次序相继渐渐落平。重心平均在两



图 1-1



图 1-2

脚；视线不变；意在两手的食指指尖（图 1-3）。

感 觉

很痛快地喘了一口气，同时感觉上身轻松舒适，从横膈膜以下特别沉稳，两脚如植地生根。

用 法

此式为太极自然桩法，既可摄生，又有防守六面劲（上下前后左右）进攻之作用。“授密歌”中所说的“应物自然”之句，即指此法而言。

第三动 两腕前棚

用意念想两手指尖，使指关节先舒展伸直，然后想手指肚向手心靠拢。这时两手腕产生的动力将两臂自然引向前上方平举，至手腕高与肩平、宽与肩齐为止，视线和重心均不变；意在手心（图 1-4）。

感 觉

前胸舒畅，有想吃东西的意思，即饥饿感。

用 法

自己手腕被对方攥着时，我即将五指撮拢回收，腕部向前突出击其掌心，使对方身体重心倾斜，后仰跌出。

第四动 两掌下採

用意先想两手背，这时两臂自然降落至拇指尖贴近两股骨外



图 1-3



图 1-4

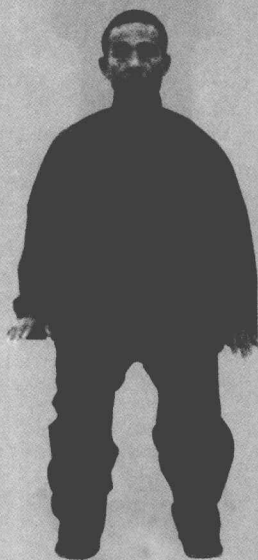


图 1-5

侧为止，掌心向下，指尖朝前，臂弯微屈。与此同时，两膝松力，身体向下蹲，使髌骨尖和脚尖上下成垂直线为度；同时小腹微收。两眼向前平视；重心仍在两脚；意在外劳宫（即手背）（图 1-5）。

由于“尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬”，大腿和小腿发胀、发热而有劲，显着下盘稳固。

用法

对方攥着我之手腕往后拽时，我随将五指舒伸，向下向后沉採（注意沉肩坠肘，松腰提顶）。此时对方即应手向前扑跌或前栽。

二、揽雀尾（八动）

释义

根据其动作的象形意义，把对方击来之手臂比喻为鸟儿的尾巴，将自己的手臂比喻为绳索，旋转上下、前后、左右缠绕其臂，即随其动作而动作，似绳索捆绑雀尾之意。

动作图解

第一动 左抱七星（捌手）

用意想“会阴穴”向右后下方移动，使尾骶骨与右脚跟上下

对正。然后松左肩，坠左肘，左掌会自动地向前上方棚起，到掌心向后上方、拇指与鼻尖前后对正为止；同时，右掌也自动地向胸前移动至中指尖贴近左臂弯处为止，掌心朝前下方。然后坠右肘，松右肩。这时左腿会自动地朝正前方伸直，脚跟着地，脚尖跷起（成坐步式）。两眼从左掌拇指上方平远瞻；重心在右腿；意在右肩（图 1-6）。

感觉

右掌心和左脚心轻微蠕动；右大腿和小腿发胀发热。

用法

如对方击来右拳，我则以左肘粘其右肘，并以右腕粘其右腕，使其右臂伸直。此时对方即被棚起（拿起来了）。

第二动 右掌打挤

用意想松右肩，坠右肘，右掌会自动地向前移动至掌心与左掌脉门相贴为止。这时左臂自然平屈横于胸前，左掌掌心向后，指尖朝右；右掌掌心向前，指尖朝天，以食指指尖与鼻尖前后对正。同时，左脚逐渐落平，左膝前弓；右腿在后伸直（成弓箭步），重心在左腿。两眼从右手食指上方向前平远视；意在脊背（图 1-7）。



图 1-6



图 1-7



图 1-8

感 觉 全身力量完整，力系发之由脚而腿、而腰，达于脊背，形于手指，因之有气势澎湃之感。

用 法 接上动，用“挤劲”（推切手）发之，我以左小臂横于对方之胸前，复以右掌向前推至左脉门处；同时，脊背微向后倚。此时对方则应手踉踉跄跄跌出或仰面摔倒。

第三动 左掌沉探

用意想左掌，使掌心与右肘相触后，掌心转向下，坠左肘，松左肩。这时身子会自动地向右转成 90 度；同时，右掌掌心自然朝后上方，拇指对正鼻尖；左掌掌心朝前下方，贴近右臂弯。左腿屈膝略蹲，右腿舒直，脚掌平着地面（半马裆步）。重心在左腿；两眼注视左食指尖；意在左肩（图 1-8）。

感 觉 左掌心和右脚心轻微蠕动；左大腿和小腿发胀、发热。

用 法 对方以左肘向我右肋顶来。我则以左掌腕部粘其左腕；同时，向右转身，并以小臂竖直粘其左肘，然后向左后上方微微移动，即可将对方探起（拿起）来

了。第四动 弓步顶肘。用意念想松左肩，坠左肘。这时，右脚脚尖自动地略微抬起；左掌便自动地向前移动至掌心与右臂弯相贴时为止，右臂自然平屈横于胸前，右掌掌心向右，和右肩相对，指尖朝后；左掌指尖向前，拇指尖朝天。与此同时，右脚逐渐落平，右膝弓出；左腿在后伸直（成右弓箭步）。重心在右腿；两眼从右肘尖上方向前平远视；意在右掌掌心（图 1-9）。

感 觉

全身力量完整有劲，气势澎湃雄厚。

用 法

我以右肘肘尖横顶对方胸前，复以左掌向前推至右臂弯处；同时，右掌掌心微向右肩靠拢。这时对方则应手而踉踉跄跄跌出或摔倒。

第五动 左肩打靠

用意想右掌的五指指甲，从拇指开始逐个递想每个指甲与天空成水平，这时右臂自动伸直，掌心也随之翻转朝地面，然后使右臂从身之右前上方走弧形降落至身之右后下方。这是用意想哪里，哪里放松。此动作是从右手



图 1-9