

王培生

吴式太极拳论真

中国当代太极拳名家名著丛书

王培生 著

人民体育出版社

责任编辑 / 张建新

封面设计 / 王惟

ISBN 7-5009-2378-3



9 787500 923787 >

定价：49.00 元





中国当代太极拳名家名著丛书

吴式太极拳论真

王培生 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

王培生·吴式太极拳诠真/王培生著. -北京:人民
体育出版社, 2003

(中国当代太极拳名家名著丛书)

ISBN 7-5009-2378-3

I. 王… II. 王… III. 太极拳, 吴式—套路(武术)

IV. G852.111.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第089427号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16开本 30印张 515千字
2003年2月第1版 2003年2月第1次印刷
印数:1-5,100

*

ISBN 7-5009-2378-3 / G·2277

定价:49.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

PDG



王培生先生太极拳照

演练退步跨虎式的英姿

演练八卦掌

76岁时演练下势的风采

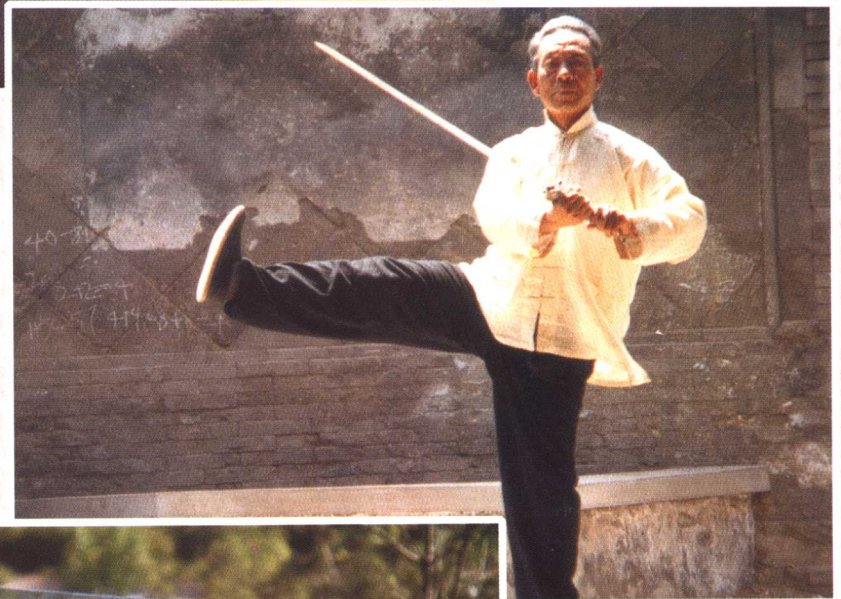


1
2 3
4



王培生先生太极剑照

耄耋之年，剑锋依旧犀利



演练太极十三刀



1
2
3
4



1954年，北京群众武术社成立时的合影

在世界太极拳修炼大会上与武林同道在一起

与老武术家们在武术学术交流会上的合影

与毕远达、吴连枝等先生在一起





七十寿诞，与众弟子合影

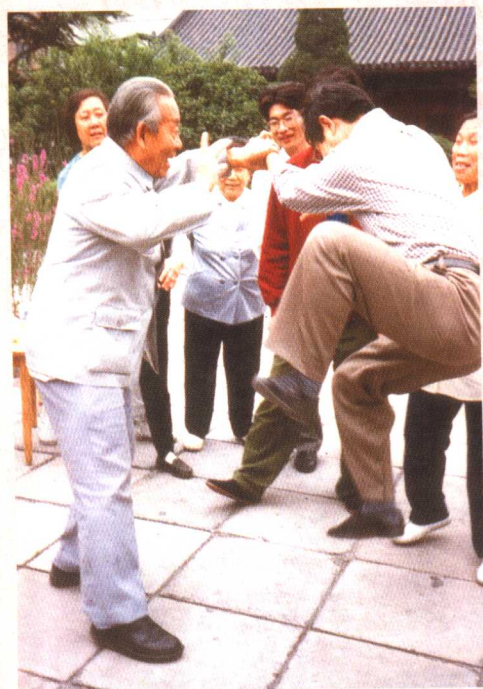
与学生们一道练功

给弟子们说手

辅导弟子太极拳推手



1	
2	
3	4





给弟子们说手

在家中辅导弟子练功

带领学生们集体练拳

1	2
3	





积极开展太极拳普及工作



在太极拳学习班上讲授太极拳理论

晨练太极拳，其乐融融





1
2
3

应邀访问美国

访美期间与学生们在一起

与海外弟子合影





1	2
3	
4	



在首届中医药工程国际学术会上

与弟子们在鸭绿江边

孜孜不倦进行理论探讨

寄情于笔墨之间

出版前言

21世纪,是人类追求更高生存质量的世纪。尽管医学工程、生物工程和生命工程的研究越来越深入和发展,但人们依然在努力寻找着更佳的提高生命质量的方法和手段。在这个阶段,无论是国内还是国外,无论是生命科学家还是普通百姓大众,正在趋于一个共同的感知:源于中国的太极拳运动,是当今世界健身强体、提高生命质量的最佳选择之一。

太极拳,源于中国古老文化的底蕴之上。作为中国武术的一支奇葩,经历了漫长的发展过程,在不断发展的理论和实践的各个方面,给人类留下了一份珍贵的文化遗产。当今各大太极拳门派的争奇夺艳,充分展示了太极拳运动的无限魅力,诸多太极拳的名家大师,奉献自己毕生心血,不仅系统完整地继承了太极拳的精髓,在推广普及方面做出了卓越的贡献,而且敢于突破传统观念的约束,通过自己辛勤的笔耕,结合自身习练的感受和心得体会,以书刊的形式,将中国武术的精华,尤其是太极拳在理论和实践诸多方面的经验加以总结,系统地展现给广大的爱好者和武术工作者。正是由于他们的不懈努力,当今世界的人们才能领略到武术图书繁花似锦的大好局面,才能尽情地吮吸中国古老的传统文化的汁液,并从中体验到无穷的魅力。

作为体育专业出版工作者,承前启后、继往开来,把中国武术文化的精华介绍给国内外广大读者,使太极拳运动发扬光大,是我们在社会发展的大潮中应尽的历史责任。在太极拳运动蓬勃发展的今天,出版一套代表当今太极拳主流的丛书,是我们长久以来的愿望。在诸多当代太极拳名师的热情支持下,《中国当代太极拳名家名著丛书》终于问世,我们的这一愿望得以实现,甚感欣慰。

这套丛书,囊括了国家规定太极拳和中国各大太极拳流派主要代表的著作,其内容包括各大流派的主要拳理拳论、风格特点、主要的拳术套路、器械套路、太极推手、打手,基本上反映了该流派的风貌。在这套丛书中,有的内容已经陆续散见于一些其他出版物,有的内容则是最新完成的力作。这套丛书的面

世,相信对于太极拳运动的不断发展,会产生新的促进和推动,对于广大太极拳爱好者、学习者,以及从事中国武术文化继承工作的研究者们,也会带来新的感受和新的认知。

2002年12月

王培生

吴式太极拳
论真

刘庆云序

《王培生·吴式太极拳诠真》一书出版，是一件值得庆贺的喜事。适逢全民健身运动方兴未艾，它的问世，必将以其独特风格而大放异彩，造福人民。

本书作者王培生先生，著名武术家，1919年生于河北武清县。他自幼爱好武术，先后师从六位名家，习学八卦、弹腿、形意、八极、通臂等拳术。12岁，王培生拜吴式太极拳一代宗师杨禹廷先生为师，学习吴式太极拳。他天资颖悟，朝夕不辍，精益求精，深受王茂斋师祖赏识，悉心给予指点。在王、杨两代大师熏陶下，王先生苦练8年，尽得吴式太极真传。至今，他积数十载纯功，武学已臻化境。王培生先生现任吴式太极拳掌门、北京市政协委员、北京市吴式太极拳研究会会长，并兼任中国气功科学研究会功理功法委员会顾问、中国人体科学研究院教授等职。

王培生先生技艺卓然。18岁任北平第三民众教育馆武术教练，其时，比武者接踵而至，但都一一告负而去。40年代，他曾以太极拳惩戒日寇，被群众称为英雄。解放后，王先生又多次受有关部门之托，与国际技击界交流拳艺，无不令他们大开眼界，心悦诚服。

王培生先生学识广博，他揽群学于洪炉大冶，俾其武学博大精深。他的著作颇丰，主要有：《吴式简易太极拳》《吴式太极剑》《吴式太极拳学新编体用功法》《吴式太极拳三十七式行功图解》《气——实用意功》《太极拳的健身和技击作用》，更以《三才门乾坤戊己功》被誉为—代武学宗师。他的著述对太极拳学作了深入探讨，其对拳理的彻悟引起武术界高度重视，并远播海外。他的《健身祛病小功法》一书也受到广泛欢迎。此外，他还出版了练功录像带八盘，被人们视为练功良师、家藏珍品。

王培生先生是饮誉国内外的著名武术家、太极大师。第11届亚运会在京召开时，有关部门专门向外国朋友介绍了他的成就。王先生还多次应邀到

美、日等国讲学，备受欢迎，日本以《正宗太极拳》出版了他的练功录像带，美、日等国报纸也纷纷报道其来访讲学，可见中国传统武学在海外极受重视。

王培生先生 14 岁开始助师传艺，18 岁独立开班，迄今犹以 80 高龄奔波数家单位传授太极、八卦、乾坤戊己功等。

1953 年，王先生在北京工业大学授拳时，见学生功课繁重，闲暇时少，遂应校方之请，将传统套路八十三式中重复动作删去，保留三十七式精华，重新创编，又辅以精辟阐释，以便师生学练。后经杨禹廷老师首肯，公诸社会，一如本书所载。

吴式太极拳三十七式，完全保留了传统拳法的真旨，且经王培生先生博大理论之诠释，使学者更易窥见堂奥，实为一优秀功法。

该拳问世后，学者纷至，王先生曾多次出书精解套路，阐扬拳理。延至今日，欲学此拳者益众，但各种版本均已告罄，学者苦无教材，纷纷要求再度出书。于是，王培生先生不顾年事已高，再次捉笔，精心撰稿。现在，这本书与读者见面了，实在令人欣喜，它是中华武林的一份宝贵财富，学者潜心揣摩，勤奋练习，不难得太极拳之真谛。

2002 年 10 月

李和生序

世人演练太极，而得太极的真谛者，可谓凤毛麟角。岂不闻内家拳术“精微所在，亦深自秘惜，掩关自理，学子皆不得见”。不少有志上进之后学，临太极之门径，望洋兴叹。

《吴式太极拳诠真》一书，今披露于世，可谓为芸芸学子带来了福音。

此书对太极拳的健身和技击，深入浅出，言之至微。在各家太极拳中，吴式太极拳架子小巧，而又小中寓大，动作柔和轻松自如，连绵不断，如清风拂柳，似流水行云。练太极拳，大脑皮层处于抑制状态，脑神经细胞在此时由于脑血液循环的改善，新陈代谢增强，消除疲劳而头脑清醒，思维敏捷，故有人称“太极拳是一项高质量的休息运动”。太极拳的呼吸运动可促进肺脏的生理机制而改善血液循环，通过意念、虚实的变化，使人的经络通畅。吴式太极拳经过了几十年的实践检验，对糖尿病、支气管炎、高血压、慢性肠胃病、心脏病、神经衰弱症等有良好的治疗和预防效果。在防身方面，由于每个动作纯任自然、浑身松静，以心行意，以意导气，以气运身；所谓“行气如九曲珠、无微不至”。纯熟之后，由双人推手而训练出全身极为敏锐的神经触觉，可窥探和侦听对方的虚实和重心变化，在对方出击之时，巧妙地借彼之力而破坏其平衡；对方稍微一动，我则知其意图，做出敏锐的反应，“彼未动，己先动”“意在彼先”“后发先至”。数年纯功，由听劲而渐懂劲，由懂劲而渐及神明，至随心所欲，功至此时，“四两拨千斤”之绝技成矣。

王培生先生是我国著名的武术家。从12岁起，修习武学，先后拜张玉莲、马贵为师，学习弹腿、形意、八卦。13岁入吴氏太极门，拜杨禹廷为师，并蒙王茂斋师祖钟爱，经常给予指点太极内功及绝技，得天独厚，尽得太极之真谛。五十多年如一日，披肝沥胆，苦心孤诣，对拳理和功夫都有很深的造诣。1981年与日本少林拳法联盟访华团交流技艺，令日本拳师躬身