

序言

我初学太极拳，是在1959年。那时我在北京军区装甲兵司令部任职。记得当年春天的一个早操时间，作训参谋把大家集合起来，宣读了一份由中国人民解放军总参谋部下达的文件，其主要内容是，要求年龄在35岁以上的军官，都要打太极拳。其理由是，人到了35岁这个年龄，如果再去踢足球、打篮球、排球或搞田径运动的跑、跳、投等激烈运动，身体条件已经不适合了。唯有打太极拳才有益健康。经他这么一动员，大家欣然认同。作为军人，以执行命令为天职，令行禁止，说干就干，读完文件，当场就教拳。当时教的是杨式太极拳108式。原来，作训参谋是预先被委派到“太极拳师资集训班”学习，毕业后回来教我们的。我当年34岁，也就超前参加了。从此便与太极拳结下了不解之缘。

20世纪60年代初，正值三年困难时期，我在坦克独立第八团任职。一天夜里，徒步外出野营拉练，进行作战演习，次日早晨返回时，因疲劳过度，晕倒在营门外边，失去知觉。后经组织上安排，让我到北戴河北京军区疗养院休养。凡到该院休养的学员，每天早晨都必须参加太极拳练习，因为该院将太极拳列为体育疗法项目，这正合我的意愿，于是我在休养期间，又学了一些新的套路。从北戴河回到北京，先后在天安门广场、东单公园、龙潭湖公园等地学了一些套路，包括杨式快拳、陈式头趟、吴式83式等。从1959年到1979年这20年间，我所学过的太极拳套路，有老的、新的、长的、短的、慢的、快的、单人练的、双人

对练的，算起来可真不少，但统统都是些空架子，皮毛的东西。跟人家一搭手，手上没有东西，脚底没有根，其原因就是没有学到真东西。20世纪80年代初的一个早晨，我在后海北沿宋庆龄故居前，遇见几位老者在晨练，我一见他们的神态气势，便知他们功夫非凡，我便上前请他们教我。但因素不相识而未允，次日早晨我又去求教，其中一位较年轻的指点我说：“你到南边找王培生去学吧，他的耳朵都能打人。”我一听兴奋异常，心想，这真如仙人指路，他告诉我地址后，我蹬上自行车直奔王先生家去了。当见到先生后，我说明我爱好太极拳，并请老师教我练习，先生同意了，开始时先生教我练太极拳的基本八法，即棚、捋、挤、按、采、捩、肘、靠的练法和心法。后正式拜先生为师，跟先生一学就是20年，其间，我深深感受到“苦练三年，不如明师一点”的这句名言。太极拳是口授之学，若无明师传授，无论你学多少套路，练多长时间，总归是空的。因为太极拳是练反常的，太极拳的思维方法跟平常人的想法绝然不同。举个最简单的例子来说吧，年轻人喜欢掰手腕，在掰的时候总是在与人相握的手上较劲。而太极拳恰恰相反，即与人相握之手，既不用力，也不放意念，几近把它忘掉，而是意想空着的手在与无形的手掰腕子，另一手便产生了使对手掰不动的劲力。这叫做“物极必反”。也就是老子所言，“反者道之动，弱者道之用，无为而无所不为”。这种逆向思维方法，才是习者应该学的真东西。此种反向思维方法，我将在后面结合分解动作加以明指，请习者体认。

我的师爷杨禹廷先生仙逝后，北京市吴式太极拳研究会开会宣布，王培生先生为北京吴式太极拳掌门人。会上老前辈曹幼甫先生感慨地说：“太极拳是一代不如一代。”然后，他拍着王培生先生的手背说：“就是培生还行。”如今我的恩师王培生先生也已驾鹤西去。我也已到耄耋之年。我师在赠我《太极拳推手精

要》一书中的题词为“鸳鸯绣出从君看，可把金针渡他人”。现在，我把老师传授的和我个人总结的东西赶紧整理成书，公诸于世，以供同道继续研习和推广。将前人留下的宝贵遗产发扬光大，这就是我编写此书的初衷。本书主要内容是太极拳三十九式。此套路原为三十七式，但最后一式将“抱虎归山”“十字手”“收势”合为一式，在概念上有拥堵之感。故还原其各自独立的式名，分层详解，以利习者。

本书的主要特点是：首次公开将前人不肯轻易透露的太极劲产生的秘密，结合每个具体的动作一一告知习者，使之功夫上身，立竿见影，彻底摆脱走空架子的误区，尽早步入真正太极拳的奇功妙境。一书在手，可无师自通，从中获取健体、技击双丰收。

此书在编写过程中，得到了赵维国、张贵华、厉勇、周怀恩等各位在摄像、文字打印等多方面的大力帮助，在此一并致谢。太极拳的理法深奥无穷，限于笔者水平，不当之处在所难免，诚望读者指正。

著 者

乙酉初夏于北京天龙斋

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>