

TaiJiQuanQuanJiaYiDianTong

太极拳拳架一点通

系列之一：二十四式和四十二式太极拳

成仁芬 刘月鹏 编著

揭开太极拳神秘面纱，还其本原，
短期内打好太极拳不是梦

附赠DVD



人民体育出版社

太极拳掌架一点通

系列之一：二十四式和四十二式太极拳

成仁芬 刘月鹏 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳拳架一点通: 系列之一, 二十四式和四十二式太极拳 / 成仁芬, 刘月鹏编著. -北京: 人民体育出版社, 2015
ISBN 978-7-5009-4827-8

I. ①太… II. ①成… ②刘… III. ①太极拳-基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 132489 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 7.25 印张 200 千字
2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4827-8

定价: 25.00 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

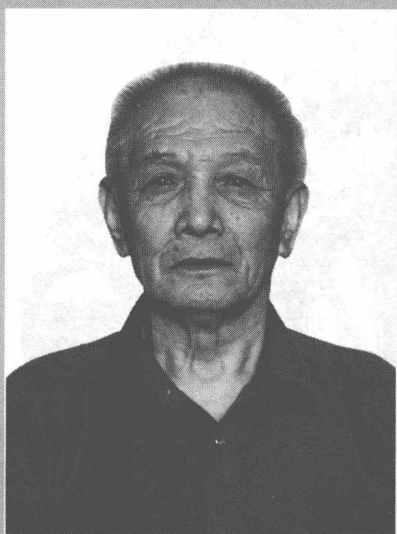
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



作者夫妇近期生活照



师爷李经梧先生



师父梁宝根先生



作者夫妇与梁师父合影



作者夫妇与著名武术家、吴门师叔张全亮夫妇合影



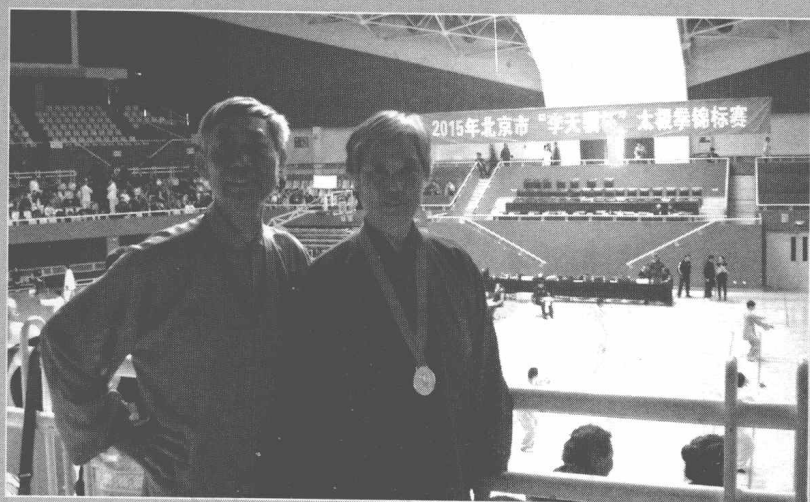
吴式、武式第六代、陈式第十二代
传人成仁芬、刘月鹏的收徒仪式



作者夫妇与部分弟子在一起



北京大兴区丽园南区太极拳队合影



2015 年参加北京市“李天骥杯”武术太极拳比赛，
成仁芬荣获“女子老年组吴式竞赛套路”第三名



作者夫妇和弟子、学员与著名武术家张全亮先生合影

愿此书早日出版成为广大

太极拳爱好者的良师益友

罗征

2014

河北省武术协会副主席、邢台市武术协会主席
罗征先生题词

滑
 成仁為
 到月勝
 卷師
 玩泥
 行卷
 主解

均
 勻
 鼎
 和
 輕
 靈
 到
 位

易
 果
 相
 濟
 陰
 陽
 互
 補

癸巳年元月
 寶真
 張鶴齡書

华北著名的书法家张鹤龄先生题词

太極神韻



恭賀老師
劉月鵬
成仁堂
太極拳普日社永興堂成

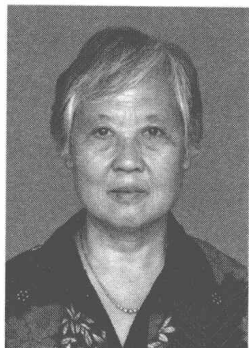
癸巳年
初冬
張立忠於京華



弟子張立忠題詞



作者简介



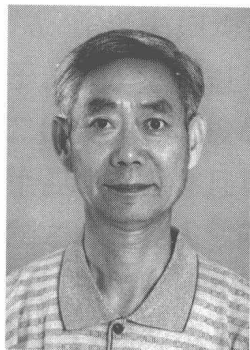
成仁芬，1948 年生于河北巨鹿县。系当代太极大家李经梧先生的再传弟子，师承梁宝根先生，成为吴式、武式第六代、陈式第十二代传人。

作者 1985 年练拳，系中国武术协会会员，北京市吴式太极拳研究会会员，社会体育一级指导员，中国武术六段，曾任邢台市桥西区武协办公室主任。1996 年在邢台市组织成立了“晨兴拳社”，任副社长兼教练员，长年义务教拳，从学者约千人。曾 16 次参加省、市和北京市、区级比赛，获二至六名 8 次、一等二等奖 8 次。2015 年率弟子参加北京市“李天骥杯”武术太极拳比赛，荣获“女子老年组吴式竞赛套路”第三名，得铜牌一块；弟子获得金牌一块、铜牌一块。

作者和丈夫刘月鹏都与太极拳结下了不解之缘，克服抚养孙辈、操持家务等诸多困难，每日闻鸡起舞，阴阳互补，被同门和太极拳爱好者誉为“太极伉俪”。



作者简介



刘月鹏，1949 年生于甘肃酒泉。系当代太极大家李经梧先生的再传弟子，师承梁宝根先生，成为吴式、武式第六代、陈式第十二代传人。

作者 1990 年练拳，系中国武术协会会员、北京市吴式太极拳研究会理事、社会体育一级指导员，中国武术六段。他和成仁芬合写的三千余字的武术论文《浅论行拳走架中如何做到身法正、上下随、意气通》在《中华武术》杂志 2012 年第 4 期上发表；此文在网上发布以后，被多家网站转载，受到武术界普遍好评。作者曾著有 41 万字的长篇小说《穿过岁月的河流》，2011 年由解放军出版社出版发行。

为了协助老伴成仁芬编写此书和录制光盘，全程参与工作。并在策划、选景、照相、录像、解说等方面做了大量的工作。



序

作者夫妇均系当代太极大家李经梧先生的再传弟子，师承梁宝根先生。是吴式、武式第六代、陈式第十二代传人，太极拳名家。他们练功练拳求精求实，数十年苦练不辍，且喜研理法，好悟诀窍，深得陈式缠抖刚发之力、吴式粘随柔化之功的真谛。夫妇俩在练拳中相互切磋，取长补短，刚柔相济，阴阳互补，被同门和太极拳爱好者誉为“太极伉俪”。他们秉承其师爷李经梧先生的武德风范，矢志为太极拳的普及推广尽心尽力。在传承传统太极拳文化的同时，还与时俱进，潜心钻研原国家体委组织专家创编的大众化太极拳套路，并反复实践，认真推敲，在招式和套路演练上力求规范到位，在学练方法上大胆探索，勇于创新，创造出了一套准确、快速的学练方法。此书成稿历时两年，其间夫妇二人遍访名师，征求意见，也偶至寒舍求教于我，得到些许提点，总是欣喜不已。夫妇二人如此年纪，如此执着，这种不遗余力的精神实为难能可贵。

此系列图书和配套光盘有三大特点。

一是准确性，正如作者在前言中写的“这套系列简易快速学练法，严格遵循了太极拳的创编原理和行拳规则。对行拳路线、方向、角度以及每套拳的风格特点均



未作丝毫改变，只是取其精髓，提炼精华，深入浅出，对各式作了独到的分解”。他们编写的这套图书和录制的演示光盘，思路清晰合理，教法新颖得当，讲解细致透彻，演示准确到位，初学者易懂易学。对于虽习练太极拳多年但身法不正、上下不随、姿势不到位，在行拳中有这样或那样弊病（比如双重、抢步、低头、弯腰、凸臀等）的太极拳习练者，均可在重新学习中得以纠偏，由模糊而清楚，由错误而正确，在提高拳术方面迈上一个新台阶。此书既适合初学者，也适合其他习练者，确实是惠及广大太极拳爱好者的不可多得的实用图书。

二是简易性，他们编写的二十四式、四十二式、四十八式太极拳和杨式四十式太极拳等简易快速学练法，是作者根据多年的教学经验、练拳体悟和对拳理拳法的探究，总结归纳出来的一种简便易学、行之有效的学练方法。把深奥的太极理论编写成通俗易懂的教学口令，恰如其分地与动作紧密结合起来，融入一招一式的分解教学之中。尤其是每句口令之间留有 2~3 秒钟的定势间隔，使从学者有了现场思考、加强记忆的空间。这种方法能使大家不出家门，一看便懂，一学即会，为自学成才者构建了一个学拳的平台。

三是速成性，如今全民健身运动方兴未艾，太极拳要首当其冲走进社区、走进千家万户。社区中很多人有习练拳术的意向，但被太极拳的神秘面纱所羁绊，这套图书和配套光盘能使大家对太极拳有个正确的了解和认



识，能激活因拳理深奥望而却步的人群，提高他们的自学兴趣和能力。只要按照这套方法习练，在短期内打好太极拳不是梦。

目前，这四套拳的简易快速学练法及配套光盘即将问世。这是一套习练太极拳的最基础的图书，它提纲挈领，实用高效，教、学、练皆宜，适合广大太极拳爱好者，尤其适合初学者快速入门。我向大家推荐这套图书（附演示光盘），愿初学者和广大太极拳爱好者快速步入太极殿堂，早日圆“太极之梦”。

张全亮

2014年12月18日

张全亮先生是北京鸣生亮武学研究会会长、北京吴式太极拳研究会常务副会长、北京八卦掌研究会顾问委员会副主任。



前言

太极拳是中国武术的一块瑰宝，是中华民族智慧的结晶。在战争年代，它确是一种御敌的极奥妙的武术，而在和平年代，它的主要目的是为了强身健体。清代太极拳名家王宗岳先生曾在太极拳《十三势行功歌诀》中说道：“详推用意终何在，益寿延年不老春。”可见古代武术家对太极拳的健身作用还是十分肯定的。新中国成立以来，打太极拳又成为全民健身运动的主流。

我们发现在当前和谐的社会环境中，习练太极拳的爱好者越来越多，他们都希望能正确快速地掌握学拳的方法，以达到强身健体的目的。在当前太极拳进社区的大气候下，有很多人想学太极拳，但又觉得十分神秘和困惑：看书吧，由于拳理深奥看不懂；看光盘，又因没有老师的具体指点，也只会皮毛而不知内在含义；找老师教身边又缺乏教学有方的太极名师。他们中的初学者和有这样或那样弊病的太极拳爱好者想纠偏又苦于没有方法的人，希望有一种适合他们的书和光盘问世，在短时间内快速规范地学好几套拳，老年人用来丰富自己的晚年生活，修身养性、强身健体、延年益寿；青年人则陶冶自己的情操，丰富业余生活，减缓工作压力。本系列书所著二十四式、四十二式、四十八式太极拳和杨式