



24式 TAIJIQUAN

太极拳

——健身与技击

主编：鄢行辉



附赠VCD

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

24式

太极拳

——健身与技击



主 编：鄢行辉

副主编：凌 昆 朱 宏

编 委：李 楠 路俊燕 王 舰
李学正 黄远鹏 邱 麒
邱 麟

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

24 式太极拳——健身与技击/鄢行辉主编. —福州:福建科学技术出版社,2008.2

ISBN 978-7-5335-3108-9

I. 2… II. 鄢… III. 太极拳—基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 174541 号

- 书 名 24 式太极拳——健身与技击
主 编 鄢行辉
出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号,邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 各地新华书店
排 版 视觉 21 设计工作室
印 刷 福州华悦印务有限公司
开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张 5.5
字 数 128 千字
版 次 2008 年 2 月第 1 版
印 次 2008 年 2 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000
书 号 ISBN 978-7-5335-3108-9
定 价 23.00 元(附赠 VCD 光盘)

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

序

“悬顶正容，沉肩坠肘，含胸拔背，松腰正背；上下相随，运动圆活，用心感悟，日久必成”，是人们练习太极拳时遵循的歌诀；“详推用意终何在，益寿延年不老春”说的是练习太极拳的功效。虽然对于太极拳具体的技击窍门，我不太熟悉，但对它讲究的健身之说和传承渊源却是有所了解的。

从一名多年研究中医理论的人的角度来看，在某些方面，中医之理和太极拳神韵有很多契合之处。中医上讲补和泻，实则泻（呼、进身、发拳或掌），虚则补（吸、退身、回收之拳或掌）。而从医学上说，练习太极拳对于胃肠病、神经衰弱、肝炎、心脏病、肺病等慢性病都有很好的疗效。

人们练习太极拳时使用的是腹式呼吸，加大了呼吸深度，使练习者的血液循环和呼吸机能得到有利的改善，经络得以舒畅，并加快新陈代谢，最终增强了练习者的体质。同时，练习太极拳可以调节情绪，其主张“练神养意”，使高度紧张的精神状态通过身体的轻柔动作逐渐地平静下来，从而对防治神经衰弱、失眠健忘、神志不宁起到良好的作用。可以说太极拳和我们传统的中医学都是我们民族重要的瑰宝，是值得大力推广和发展的“国粹”。

相传太极拳为宋人张三丰观蛇鹤之斗而悟出的一种拳法，但它其实是传统民间拳法的一种创造与升华。它吸取了古典

唯物主义哲学的阴阳学说和中医基本理论的经络学说，结合古代的导引术和吐纳术而发展成为一种内外兼修的拳法。太极拳流传至今已有 300 多年，同时有孙、杨、吴、陈、武等多种流派。而本书作者介绍的 24 式太极拳是在对杨式太极拳的一种继承中的简化，但这种简化却在某种程度上强化了它的健身效果和可学习性。特别是作者着重推出的太极拳健身法更是其多年的理论学习与实践的经验总结，十分适合初学者练习。24 式太极拳的推广使太极拳这一强身健体的运动在群众中的普及率大为提高。

在漫漫五千年的岁月流逝之中，有许多难以用金钱来估量的“国粹”无声息地凋零、陨落，令人惋惜。庆幸的是很大程度上代表着“传统文化”的太极拳却历久弥新，倍受人们的喜爱。从它的练习者数量、年龄层次等方面来看，“国粹”太极拳依旧散发着无与伦比的魅力，有着旺盛的生命力。本书的作者从推广太极拳立场出发，编写和出版了本书，无疑为太极拳运动的继续发展作出了应有的努力，于此情形下，我怀着感慨心情写下以上的文字，是为序。

张凯民

2007 年 10 月 1 日

于闽江之滨旗山

前言

24式太极拳是原国家体委武术处（现国家体育总局武术研究院）于1955年组织部分太极拳专家，在继承传统杨式太极拳的基础上去繁从简，按照由易到难、由简入繁、循序渐进的原则，突出太极拳的健身性和大众普及性，经过反复修订创编而成的。24式太极拳成为第一套由国家统一规定、国际标准的太极拳套路。24式太极拳在1956年正式公布推广后，对国内外太极拳运动的普及和发展，起到了巨大的推动作用。现今，24式太极拳早已享誉中外，学者日众，习者如云，深受世界各国人民的喜爱。

本书从24式太极拳的套路演练、健身方法、技击要领三个方面进行了详尽的介绍，特别是应用太极拳对各类病患进行防治的方法作了针对性较强的说明。书中所介绍的太极拳健身法及技击法是笔者在总结历代太极拳名家健身及实战经验基础上，结合现代太极拳的研究成果，通过精心设计、编排而成的，其内容科学实用、简单易学，是广大太极拳爱好者及初学者的指导性工具书，也是即将推出的《42式太极拳——健身与技击》一书的基础篇。

本书主编鄢行辉为福建中医学院副教授、国际武术散手道联盟科技委员会主任；副主编凌昆为福建中医学院副教授、传统保健教研室主任；副主编朱宏为福建中医学院群体部主任；编委有：李楠（福建中医学院骨伤系副教授，博士）、路

俊燕（福建中医学院体育部讲师，硕士）、王舰（福建中医学院第二人民医院针灸科主治医师）、李学正（第七、八两届全国大学生武术锦标赛太极拳金牌获得者）、黄远鹏（第八届全国大学生武术锦标赛太极拳铜牌获得者）、邱麒（武术散手道黑带三段）、邱麟（武术散手道黑带三段）。

在本书的编写过程中，国际武术散手道联盟副主席、武术博士杨维提出许多有益的建议，在此一并表示感谢。书中不足之处，敬请同行及读者批评指正，不胜感激。

编著者

2008 年元月

目 录

一、概 述

(一) 24式太极拳健身的奥秘 1

1. 24式太极拳健身的特点 /1
2. 24式太极拳保健疗法的适应证 / 3
3. 太极拳锻炼的三个主要阶段 /3
4. 24式太极拳习练须知 /6
5. 内功修炼 /8

(二) 24式太极拳基本要领 10

1. 虚领顶劲 /10
2. 气沉丹田 /11
3. 含胸拔背 /12
4. 松腰敛臀 /12
5. 圆裆松胯 /13
6. 尾闾中正 /14
7. 沉肩坠肘 /14
8. 舒指坐腕 /15

(三) 24式太极拳基本技术 15

1. 手型 /15

2. 手法 /15
3. 步型 /19
4. 步法 /22
5. 腿法 /23
6. 身型 /24
7. 身法 /25
8. 眼法 /26
9. 呼吸 /26

二、24 式太极拳套路演练

(一) 第一段 28

1. 预备势与起势 /28
2. 左右野马分鬃 /29
3. 白鹤亮翅 /33
4. 左右搂膝拗步 /34
5. 手挥琵琶 /37
6. 左右倒卷肱 /37

(二) 第二段 39

7. 左揽雀尾 /39
8. 右揽雀尾 /44
9. 单鞭 /46
10. 云手 /47
11. 单鞭 /50
12. 高探马 /51

(三) 第三段 51

13. 右蹬脚 /52
14. 双峰贯耳 /54
15. 左蹬脚 /54

16. 左下势独立 /55

17. 右下势独立 /58

18. 左右穿梭 /59

(四) 第四段	61
---------	----

19. 海底针 /61

20. 闪通臂 /62

21. 转身搬拦捶 /63

22. 如封似闭 /65

23. 十字手 /66

24. 收势 /67

三、24 式太极拳健身法

(一) 起势健身法	68
-----------	----

(二) 野马分鬃健身法	70
-------------	----

(三) 白鹤亮翅健身法	74
-------------	----

(四) 搂膝拗步健身法	77
-------------	----

(五) 手挥琵琶健身法	79
-------------	----

(六) 倒卷肱健身法	82
------------	----

(七) 揽雀尾健身法	85
------------	----

(八) 单鞭健身法	91
-----------	----

(九) 云手健身法	93
-----------	----

(十) 高探马健身法	97
------------	----

(十一) 左右蹬腿健身法	100
--------------	-----

(十二) 双峰贯耳健身法	102
--------------	-----

(十三)	<u>下式独立健身法</u>	105
(十四)	<u>玉女穿梭健身法</u>	109
(十五)	<u>海底针健身法</u>	112
(十六)	<u>闪通臂健身法</u>	115
(十七)	<u>搬拦捶健身法</u>	118
(十八)	<u>如封似闭健身法</u>	122
(十九)	<u>十字手健身法</u>	124
(二十)	<u>收势健身法</u>	129

四、24 式太极拳技击法

(一)	<u>起势技击法</u>	131
(二)	<u>野马分鬃技击法</u>	131
(三)	<u>白鹤亮翅技击法</u>	133
(四)	<u>搂膝拗步技击法</u>	135
(五)	<u>手挥琵琶技击法</u>	136
(六)	<u>倒卷肱技击法</u>	136
(七)	<u>揽雀尾技击法</u>	137
(八)	<u>单鞭技击法</u>	139
(九)	<u>云手技击法</u>	141
(十)	<u>高探马技击法</u>	142
(十一)	<u>左右蹬腿技击法</u>	144

(十二) <u>双峰贯耳技击法</u>	145
(十三) <u>下式独立技击法</u>	147
(十四) <u>玉女穿梭技击法</u>	148
(十五) <u>海底针技击法</u>	149
(十六) <u>闪通臂技击法</u>	149
(十七) <u>搬拦捶技击法</u>	150
(十八) <u>如封似闭技击法</u>	152
(十九) <u>十字手技击法</u>	154
(二十) <u>收势技击法</u>	156

附 录

一、 <u>经络走向及主要治疗、保健穴位</u>	157
二、 <u>头、颈、面部穴位</u>	158
三、 <u>上肢经穴</u>	159
四、 <u>下肢经穴</u>	160
五、 <u>胸腹部经穴</u>	161
六、 <u>背部经穴</u>	162

参考文献	163
------	-----

一、概述

《太极拳经》说：“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随曲就伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。动急则急应，动缓则缓随，虽变化万端，而理为一贯。”对太极拳而言，动之则为阳，静之则为阴；实者为阳，虚者为阴；攻者为阳，守者为阴；刚者为阳，柔者为阴。因此，太极拳的精髓即是处于阴阳、动静、虚实之间的相互变化。而其奥秘，则在于永远处于变动开合状态。而这种状态，必须遵守平衡，即是“无过不及，随曲就伸”的道理。太极拳是太极思想与人体运动相结合的具体表现。它是以阴阳学说为指导的气功拳术；是科学的人体辩证运动过程。在太极拳运动过程中势势处处、时时刻刻都包涵、体现着人体内的阴阳变换、虚实相间和刚柔相济。太极拳集气功导引、技击技法、哲理思辨和道德修养于一体，它不仅仅是身体的简单运动，更重要的是内在的精神冶炼、身心合一。它的外形功架势势符合力学的科学原理，它的内涵机制处处渗透着人体机能的运动规律，长期坚持锻炼必能达到固本培元、增强体质、防身御敌和祛病延年之功效。

（一）24式太极拳健身的奥秘

1. 24式太极拳健身的特点

（1）太极拳锻炼是一种自我导引疗法。太极拳锻炼属于自我身心锻炼，在操练过程中强调神意的主导地位，气沉丹田，心静体松，重在吐纳。它把拳术中手、眼、身、法、步的协调配合与导引吐纳有机地结合起来，这就使太极拳成为内外统一的拳术运

动。太极拳锻炼需要充分发挥个人的主观能动性，才能收到良好的效果，最怕三天打鱼两天晒网。拳谚说：“外练筋骨皮，内练一口气。”又说：“外练筋骨膜皮毛，内练意志精气神。”总之，练拳必须内外兼练，必须包括身、心两个方面。其中心理意志是支配着一个人能否把拳练好，特别是能否“拳练一生”的根本所在。

打太极拳原则上要求天天练习，冬练三九，夏练三伏，终年不辍，拳练一生。能否达到成功的彼岸，与个人的文化素质和思想修养有着直接的关系，所以其疗效也因人而异。练拳一方面要坚定战胜疾病的信心、锻炼坚强的意志，持之以恒，日久功深，以百折不挠的毅力与伤、病、痛进行斗争；另一方面：要加强思想修养，学习养生之道，善于控制自己的心理和行为，提高自身健康水平，增强体质，达到祛病延年的目的。太极拳套路的重点动作增加了左右对称练习，自然呼吸和拳势呼吸相结合，使学练者的身心得到全面均衡的锻炼，并能收到平衡人体阴阳、抵抗疾病侵入、培根固本、自我修复、延缓衰老、保养生命的特殊功效。

(2) 太极拳锻炼是一种整体疗法。太极拳锻炼并不是针对某些疾病或某个局部起作用的特异性疗法，而是以改善人体整体机能状态、提高人体素质为目标的锻炼方法。作为一种疗法，其作用机制是复杂而又全面的。近年来的观察结果表明，长期的太极拳锻炼对人体的中枢神经系统有良好的调节作用。它能够加强心血管系统、呼吸系统的功能，使骨骼肌肉与各关节更加坚韧灵活。太极拳是内外兼修、动静相因的功法。其动静之间直接影响着人体的精气神，而精气神则代表着人体正气，是人之三宝。通过练功，可使精充气足神旺，这是正气充足的表现，自然可以祛邪防病。《黄帝内经》“形与神俱，不可分离”、“独立守神，肌肉若一”的医理，被太极拳吸收为“形神兼备”、“内外皆修”、“以意导动”的要求。《素问·上古天真论》：“故能形与神俱，而尽天年”。形即外形身体，神为精神心理，“精神内守，病安从来”，太极拳植根于此。正如《素问·刺法论》所说：“正气存内，邪不可干。”练太极拳可使阴阳调和、气血流畅，因此能扶正祛邪。

《内功图说·叙》曰：“平日尤重存想于丹田（意守丹田），欲使本身自有之水火（阴阳）得以相济，则神旺气足，邪不敢侵。”太极拳疗法是一种整体疗法，它通过自我身心的锻炼，依靠自己身体姿势形态和一定的思维、意念活动和导引，来调整自己身体内部的功能，发挥人体潜在能力，以达强身健体的目的。

2. 24式太极拳保健疗法的适应证

太极拳吸收了传统医学的经络、俞穴、气血、导引、藏象等理论，符合医理，具有健身性。中医认为：经络是布满人体的气血通道，发源于脏腑，布流于四肢百骸。脏腑经络气血失和而生疾病，和则健身益寿。太极拳与之结合要求“以气运身”、“以窍运身”、“气遍身軀”，通过以腰为轴，带动四肢，旋腰转脊，螺旋缠绕，意想劲力传递，循经而动，劲贯窍穴，气布周身，通任、督、带、冲脉，促进气血运行，疏通经络，起到健身作用。太极拳讲求“意在蓄神”，“形诸神明”，重“意”“神”内在的练习与外形的统一，所谓“内不动，外不发”，符合中医健身之理。“故能寿蔽天地，无有终时”，太极十三势歌言“详推用意终何在，益寿延年不老春”。太极拳保健疗法对调摄精神、促进气血运行、改善脏腑器官功能等都有良好作用，特别对老年体弱或慢性病患者更是锻炼身体、增强体质、治疗疾病的有效手段。慢性病人，除有运动禁忌疾患的外，一般均可参加太极拳锻炼。注意，初学时运动量小些，架势也可略为高些，以每次锻炼后感觉舒适为度。本疗法如能持之以恒地进行锻炼，对慢性病，如高血压、心脏病、胃与十二指肠溃疡、慢性胃肠炎、消化不良、内脏下垂、慢性肾炎、糖尿病、肺结核、慢性肝炎、肝硬化、肝肿大、脂肪肝、气管炎、哮喘、神经衰弱、遗精、盗汗、肥胖症、关节炎等都有一定疗效。

3. 太极拳锻炼的三个主要阶段

太极拳锻炼原本没有阶段划分，准确地讲，它的阶段之间相互渗透不可以分得清清楚楚的，是一个逐步提高的过程。这里为了便于掌握，让初学者在心中有一个大概的框架，根据练习功架的过程分三个阶段来阐述。

(1) 第一阶段：塑型盘架阶段。这一阶段属于打基础、学动作阶段，主要在动作的名称顺序和外形规范、姿势准确上下功夫，每一动作都要立身中正。立身中正，顾名思义就是在练习套路的过程中，身体中正不偏，不可前仰后合、挺胸腆肚和弯腰驼背。初学者应该从基础学起，从单个动作一招一势地认真学起。24 式太极拳中的一些动作如左、右野马分鬃，左、右搂膝拗步，左、右倒卷肱，左、右揽雀尾，左、右云手，左、右下势独立，左、右穿梭，均可提取出来单独练习。逐一练习这些单势，不但便于“动力定型”，而且有助于专心体会动作细节。这些单势动作是套路的核心、骨架，练好了就等于构筑好了套路框架。从健身效果看，单势重复亦能达到预期效果，单势动作同样涵盖了完整套路的要求和作用。因此，初学者不要贪多求快，要耐心体会每一单势的要求和感受，做到学会一势，掌握一势，并能够运用这一势进行健身锻炼。单势练习还有一个便利因素，即不受时间、场地的约束，无论室内、室外、时间长短，少则左右重复三五遍，多则数十遍，总能随心所欲，就是所谓“拳打卧牛之地”。练习套路，也叫“盘架子”，是练好太极拳的关键。在这一阶段中，每天只练习几个动作，不必贪多。一招一式反复操练，务求姿势端正，动作准确。要把每一个动作的路线、弧度、起止、衔接等搞清楚。力求做到“松柔、绵缓、圆活、连贯”，上下相随，左右协调，重心平稳，步法轻灵，外形势正招圆，内部舒适自然，为太极拳第一步功打下基础。

(2) 第二阶段：懂劲求息阶段。所谓的求息就是追求呼吸与动作的完整配合，以期达到更好的锻炼效果。太极拳呼吸深长细匀，通顺自然。初学时只要求自然呼吸。动作熟练以后，可以根据个人锻炼的体会和需要，有意识地引导呼吸，使其更好地适应劲力与动作的要求，这种呼吸叫“拳势呼吸”。比如太极拳动作接近定势时，要求沉稳聚合、劲力充实，这时就应该有意识地配合呼气，做到舒胸、束肋、实腹，以气助力。太极拳的动作虽然不是根据呼吸的要求而设计的，但在太极拳运动中有一个根本原则就是“顺应自然，吸满当呼，呼尽当吸，呼吸均匀”。根据太

极拳运动的特点，大体上是“起吸落呼，开吸合呼”，通常在完成两臂上伸外展、扩胸、提肩、展体时吸气，完成与上述相反动作时呼气，即有开必有合，有起必有落，有伸必有缩，有蓄必有发。太极拳就是在这样一种对立统一中完成的。因此，每一个动作的开合、起落、伸缩、蓄发就是一个呼吸过程。在练习中，应掌握好呼吸的规律。一般情况下，合、起、升、退、蓄、虚、柔、吞的动作吸气，开、落、降、进、发、实、刚、吐的动作呼气。例如，“起势”动作，“两臂上举”为升为虚为吸气，“屈膝下按”为降为实为呼气；“野马分鬃”的动作，“抱球”为合为蓄为吸气，“弓步分手”为开为发为呼气；又如“下势独立”、“仆步下势”的动作为落为降为呼气，“提气独立”为升为起为吸气。这样有意识地将呼吸和动作结合起来，行拳运气，使太极拳动作的变化、动力的运用更加符合运动生理规律，这就是学练者所追求的第二步功“求息”。

（3）第三阶段：求意自然阶段。求意是太极拳的高级阶段，是在完成好“塑型”和“求息”的基础上更进一步的修炼。“意”比较抽象，可以理解为“意识”，是对太极拳内涵的“悟”性和理解。太极拳《十三势歌》中有“若言体用何为准？意气君来骨肉臣”之说。求意，首先是“攻防”意识，对于攻防意识的理解，以攻防的意识来引导动作。“意在先，身在后”，“神为主帅，身为驱使”，“意动身随，意到气到力到”。意识、劲力、动作三者是统一的，但它们的相互关系有主有从。意念引导劲力，劲力产生运动。有意识的动作内涵丰富饱满，达到形神兼备、内外合一的境界。因此，理解动作的攻防含义，乃是“求意”的关键。例如“手挥琵琶”动作，右手拍按对方来拳，另一掌上托对方肘关节。只要意识一到，自然气血奔腾，以气助力，上下相合意注两手劳宫穴。又如“海底针”的动作，意识引导为：左手捋住对方的手，右手攻击对方裆部，转腰俯身，直插对方，同时配合呼气。这就是意识的活动与呼吸、身体动作的有机配合。在这一阶段中，动作已十分娴熟，呼吸的配合也很自然。演练时外表安详，动作松柔圆活，轻灵连绵，势正招圆。而内气鼓荡，意识专注，