

新版

畅销

24式太极拳



李德印 编著

教与学

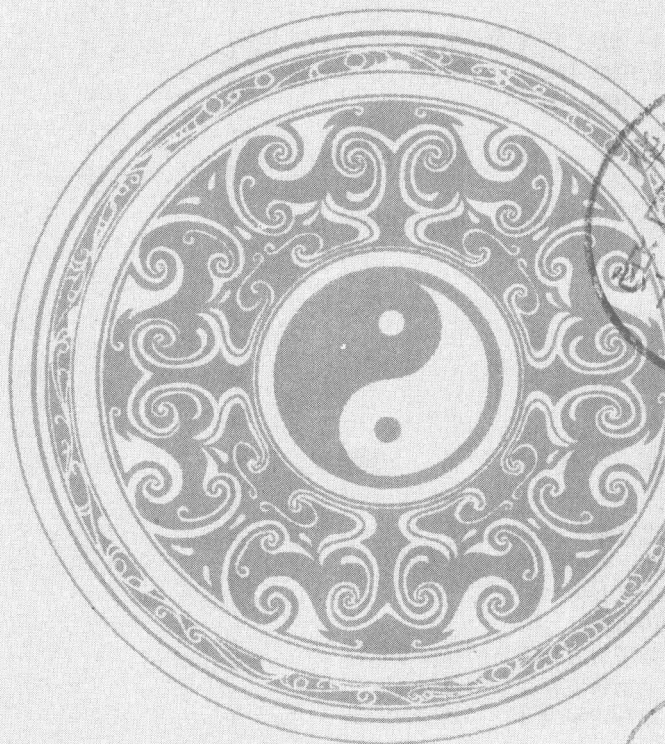


北京体育大学出版社

24 式 太 极 拳

教 与 学

李德印 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 未 茗
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

24 式太极拳——教与学/李德印编著. -北京:北京体育大学出版社,1997.4(2008.1重印)
ISBN 978-7-81051-180-3

I. 2… II. 李… III. 简化太极拳 IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(97)第01854号

24 式太极拳——教与学 李德印 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787×960毫米 1/16
印 张 7.5

2008年1月第2版第2次印刷 印数5001-10000册

定 价 16.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



目 录

- | | |
|-----|-------------------|
| 1 | 一、太极拳基本知识 |
| 16 | 二、24式太极拳概述 |
| 30 | 三、如何练好24式太极拳 |
| 37 | 四、24式太极拳图解说明和教学要点 |
| 100 | 五、24式太极拳教学原则与方法 |



一 太极拳基本知识

(一) 太极拳的起源和发展

关于太极拳的起源，历来说法不一，其中不乏带有神秘色彩的传说。

一种说法是太极拳起源于宋代武当山道士张三丰，他在皇帝召见途中受强盗拦阻，夜梦武当山神授以拳法，杀退百余贼人，创编了太极拳。

另一说法认为张三丰为元末明初人，在武当山修道炼丹过程中，观察蛇雀之争，探索龟鹤长寿之秘，由此创编了太极拳。武当山是中国道教名山，张三丰为辽东人，在武当山修道善剑，甘肃、云南等地也有他的足迹和美传。然而，据现有史料查不出他与太极拳的关系，因此张三丰创拳之说尽管流传广泛，但史料不足，成为武术史界的悬案。

还有人认为太极拳传于唐代许宣平或明初陈卜。此说虽有宋氏手抄拳谱与陈氏家谱记载，然而找不到其它佐证，也难以确立。

根据现代史实，明末清初太极拳已经在河南农村流传开展，尤以温县陈家沟和赵堡镇为中心，代表人物是陈王廷和蒋发。武术史家唐豪先生根据陈氏家谱、拳谱以及陈王廷遗诗考证，判断陈王廷就是太极拳的创造者。而赵堡镇太极拳资料记述，蒋发22岁赴山西省学习太极拳，7年后回乡授徒传艺，从此使太极拳在河南发扬光大。

综上所述，有关太极拳的起源还有待进一步研究考定，但是根据现有资料可以判定：

1. 河南温县陈家沟和赵堡镇是目前已知的最早流传太极拳的地方，陈王廷

和蒋发是当时最有影响的太极拳名师。

2. 蒋发生于明万历二年（1574年），1603年从山西学艺返回原籍河南温县授徒。陈王廷为明末庠生，1621年任温县乡兵守备。由此判定，太极拳的产生至少已有近400年的历史。

3. 太极拳是在不断的吸收、创造中形成的。无论是陈王廷编拳还是蒋发学艺引进，都是在前人的基础上，融会了多人智慧，经历了逐步发展的过程。从陈氏拳谱可以看出，太极拳很多势名、歌诀与明代战将戚继光所编“卅二式长拳”相同。而戚氏长拳的创编吸收了16家民间拳法精髓。

4. 太极拳的创编还吸取了古典阴阳哲理、中医经络理论以及道家养生理论。其原名十三势，含有八卦、五行之意。陈王廷遗诗中谈到“黄庭一卷随身伴”，“黄庭经”是道家养生炼气的经典之一。太极拳的练习要领多处与中国古代“导引”、“吐纳”等养生技法相一致。

长期以来，太极拳的开展局限于河南农村。19世纪初，河北永年人杨露禅拜陈家沟陈长兴为师，学习了太极拳，带回原籍，不久又到北京推广，从此才开辟了太极拳走向全面的新局面。

近一百多年来，太极拳得到了空前的发展，技术不断演变，内容不断丰富，逐渐形成了很多流派。主要有：

杨式太极拳：为杨露禅首创，经祖孙三代至杨澄甫定型。拳势中正舒展，动作均匀柔和，架势幅度大，走弧形。目前流传最为普遍。

陈式太极拳：为各派中传播历史最悠久的太极拳。保留有古老的发力、跳跃、震脚动作，运动量较大，速度快慢相间，动作多做螺旋缠绕，有刚有柔。

吴式太极拳：为杨式传人全佑及其子吴鉴泉创编。特点是细腻柔和，斜中寓正，动作弧形，幅度适中。

武式太极拳：为武禹襄在赵堡太极拳的基础上发展创编。该拳简洁紧凑，立身中正，朴实隽秀，如干枝老梅。动作柔缓，幅度较小。

孙式太极拳：民国初年，为形意拳、八卦掌名师孙禄堂在武式太极拳基础上创编。动作小巧，步法灵活，进退相随，动作之间常以开合手连接，又称活步开合太极拳。

新中国成立以后，太极拳作为武术重点项目，得到了更大的普及开展。全国城乡到处有太极拳的爱好者和辅导站，出版的书籍、挂图、音像制品等种类繁多，有关科研及理论探讨不断深入。太极拳不仅列入了国家正式体育竞赛项目，



每年都有全国和地区的太极拳竞赛活动，而且广泛流传至五大洲，吸引了大批外国朋友，仅日本就有上百万人参加太极拳锻炼。

为了适应形势需要，国家体育主管部门和中国武术协会对太极拳作了系统整理研究，编写了一系列统一教材，主要有简化太极拳、四十八式太极拳和各式太极拳竞赛套路，不仅丰富了太极拳内容，还使得太极拳在发扬传统，百花齐放的基础上，走上了规范化、系统化的现代体育道路，为太极拳的普及和竞赛活动创造了方便条件。

（二）太极拳的名称

“太极”一词最早出现于三千年前的古书《周易》。这部书内容分“经”和“传”两部分：“经”的部分主要是占卜、说卦，以八卦符号组成六十四卦，每卦包括卦形、卦名、卦辞，用以判断吉凶祸福。相传为周文王之作。“传”是对“经”的解释说道，包括多篇文章，作者并非一人。他们在解说中释述了自己的哲学观点，表达了以阴阳学说为基础的世界观。“太极”一词出自“传”部分的“系辞上”篇。其中写道：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业。”这里“太极”是指变化的源头，派生万物的原体，最高的存在范畴。中国历代学者，纷纷以太极阴阳学说解释世界，表达哲学观点。如有人提出“天地未分之前，元气混而为一，即是太初、太一”（唐·孔颖达）。太极是天地形成前的“浑沌清虚之气”（明·王廷相）。“太极动而生阳，动极而静。静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根，分阴分阳，两仪立焉。阳变阴合而生水、火、木、金、土，五气顺布，四时行焉。五行一阴阳也，阴阳一太极也”（宋·周敦颐）。还有人认为“总天下万物之理便是太极”（宋·朱熹）。“心为太极”、“道为太极”（宋·邵雍）等等。

太极阴阳学说在中国古代哲学中占有重要地位，构成了古代哲学的理论基础。但是以“太极”命名一种拳术，却是近代的事。

最初的太极拳有很多名称，有的叫“十三势”（指主要的八法五步），有的叫“长拳”（指套路很长，滔滔不断），还有“软拳”、“柔拳”、“沾绵拳”等名称。直到民国初年发现了清代民间武术家王宗岳写的“太极拳论”一文，太极拳的名称才正式确定下来。王宗岳以太极阴阳学说命名太极拳，主要表明这种拳法理通天地，天人合一；也表示太极拳充满变化，虚实莫测，刚柔相济，无比奇妙。

（三）太极拳与武术、气功的关系

太极拳是一项以松柔绵缓为特色的武术运动，也是一种老弱皆宜，适应广泛，对多种慢性疾病有着显著疗效的健身康复体育活动。

武术是我国宝贵的民族文化遗产，是以攻防技法为主要内容，以套路演练、格斗竞技和功法训练为运动形式，以健身、防身、修身为目的，形神兼备、内外兼修的民族传统体育运动。

我们祖先在与野兽搏斗、与人搏斗的实践中产生了原始武术。随着社会的发展，武术由生产手段、战争手段逐渐演变为健身强体、陶冶精神的体育手段和教育内容，同时增加了艺术性和娱乐性。尽管如此，它保留和表现的攻防内容和搏斗形式，成了区别于体操、舞蹈、气功等文娱体育活动的鲜明的武术特点。

武术源远流长，内容十分丰富。据80年代全国武术挖掘整理普查统计，我国现有源流明晰，理法系统，风格独特的拳种达129种，太极拳是其中主要拳种之一。它以松静柔缓，绵绵不断的特色，在武术运动中独树一帜。

不少人迷惑不解，难以把太极拳与我国勇猛顽强的武术搏斗相联系。实际上，一切搏斗都不外乎攻与防、进与退、刚与柔、虚与实、动与静等手段的运用和制约。审时度势，合理运用战术技术，就可以战胜对手，甚至以弱胜强，反败为胜。比如武术中有的拳术强调快攻直取，所谓“起如风，落如箭，打倒还嫌慢”；有的拳术则主张运动迂回，所谓“引进落空”，“避正取斜”。有的拳术主张力攻，“不招不架，就是一下”；有的拳术主张巧取，“四两破千斤”。有的拳术善于用手，“双拳密如雨，脆快一挂鞭”；有的擅长使腿，“手是两扇门，全凭腿打人”。有的主张“放长击远”；有的强调“短打紧逼”。有的主张“宁在一思进，莫在一思存”；有的主张“彼不动，我不动”，“没发先至”。这一切构成了中国武术的千变万化，表现了不同拳法的特色，在技术、战术运用上各有千秋。

太极拳的技、战术运用，要求听、化、拿、发四步功夫。

听——是以静待动，后发制人。首先要准确判断对方进攻来势，摸清对方意图，以便采取对策。

化——是舍己从人，不以硬力相抗，运用灵活巧妙的运动和旋转，诱敌落空，瓦解对方攻势。



拿——是避实就虚，取得主动，造成我顺人背态势。

发——是乘虚而发，借力使力，全力出击，取得最大效果。

由此可见，太极拳讲究以静待动，后发先至，走化旋转，以柔克刚的武术功夫。它十分强调静、松、柔、活、稳的基本训练，因此也就很自然地发展成松静、圆活、柔缓、沉稳为特点的武术运动。

根据太极拳的特点，有人认为太极拳属于气功范畴，而且是高级气功养生活动，这种说法有一定道理。在历史发展长河中，中国古典哲学的天人合一整体观，阴阳对立的变化观，动静结合、内外兼修的养生观，对太极拳和气功都有深刻影响。从“心静体松”、“中正安舒”、“气沉丹田”、“意念引导”、“动中寓静”等要领，也说明二者都力求内外平衡，重视调心、调气，调动人体潜能。无论理论上、技法上，太极拳与气功都存在相互吸收、相互影响，有十分相通和吻合之处。

但是，不能因此无视二者的区别。由于太极拳与气功分属不同范畴，在功法起源、内容、练功方式和要领上都有各自的特色，因此不能把二者混为一谈。

首先，太极拳源于武术，其动作表现了明确的攻防含义，无论手法、腿法都有规定的力点和招术。太极拳使用的器械更具有明显的攻防特点，其对抗形式的推手更是以胜负为目的的体育竞技。而气功的动作则不具有攻防含义和体育竞技的属性。

其次，太极拳尽管动作柔缓，但却是以动为主，动中寓静，对身体的力量、平衡、协调、柔韧等素质，具有较高要求。而气功则是以静为主，静中寓动，对身体素质要求不高，因而更易于为体弱、康复患者掌握。

第三，太极拳的意念及呼吸，要密切配合动作。因而意、气、力三者是围绕动作来统一的。比如同样是向前伸手，却有向前推放和向前接手的不同目的，因而意念的虚实和呼吸的配合也要求不同，甚至相反。而气功的用意常常是意守某一穴位或循某一经络，呼吸原则为通畅自然，细匀深长，动作要围绕和保证意、气的需要，以内为主，不会轻易改变。

（四）“太极拳论”与“十三势歌”

19世纪50年代，在中国河南省舞阳县发现了一本重要的太极拳文集——《太极拳谱》，原著者王宗岳生卒年月及事迹没有记载。据学者考证，王宗岳与《阴

符枪谱》的作者山右王先生是一个人，原籍为山西省，清乾隆五十六~六十年（公元1791年——1795年）旅居河南教书为生。他自幼精通文、史、哲和道家、兵家书籍，并有很高的武术功夫，尤其精于枪法。《太极拳谱》经武式太极拳创始人武禹襄之手流传下来，成为太极拳经典理论中评价最高的论著，在国内外太极拳爱好者中广为传诵，对近百年来太极拳的理论和实践发展有着深刻影响。

《太极拳谱》的内容包括“太极拳论”、“太极拳译名”两篇文章和“十三势歌”、“打手歌”两篇古代民歌体的歌诀。现把其中两篇介绍如下，以帮助太极拳学习者加深对太极拳的认识和理解。

1. 太极拳论

【原文】

太极者，无极而生，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“黏”。动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理唯一贯。由着熟而渐语懂劲，由懂劲而阶及神明。然非用力之久，不能豁然贯通焉！

虚领顶劲，气沉丹田。不偏不倚，忽隐忽现。左重则左虚，右重则右杳；仰之则弥高，俯之则弥深；进之则愈长，退之则愈促。一羽不能加，蝇虫不能落；人不知我，我独知人。英雄所向无敌，盖皆由此而及也。

斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外乎壮欺弱，慢让快耳！有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也。察“四两拨千斤”之句，显非力胜；观耄耋能御众之形，快何能为？

立如平准，活似车轮。偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳！

欲避此病，须知阴阳。黏即是走，走即是黏。阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济，方为懂劲。懂劲后愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲。

本是“舍己从人”，多误“舍近求远”！所谓“差之毫厘，谬之千



里”，学者不可不详辨焉！是为论。

【注释】

(1) 无极——源出《老子》“复归于无极”，指宇宙最原始的无形无象的本体状态。“无极”二字在儒家著作和《易》中皆未出现。宋朝周敦颐《太极图说》“无极而太极”反映了中国道家的“万物生于有，有生于无”的思想。

(2) 阴阳之母——指太极是产生阴阳的母体。源出宋朝周敦颐《太极图说》。

(3) 无过不及——“过”指过分，“不及”指不足，无过不及意思是不要过分和不足。

(4) 随曲就伸——“曲伸”指弯曲和伸展。“随”与“就”同意，指适应、顺从对方。

(5) 我顺人背——“顺”指顺势、主动状态，“背”指被动、受制状态。

(6) 着熟——技法熟练。“着”指攻防的方法，也叫招法。

(7) 懂劲——武术的术语。指明白了劲力变化规律和力学原理，掌握了运动技巧。

(8) 阶及神明——登上自由王国的台阶，象神仙一样随心所欲。

(9) 用力——指用功。

(10) 豁然——源出陶潜《桃花源记》“豁然开朗”，指由狭隘、幽暗，忽然变为开阔、光亮。

(11) 虚领——“领”指脖颈，“虚”指轻微、自然状态。

(12) 丹田——原意为道家炼丹的地方。针灸学称人体脐下气海穴为丹田，武术指人体脐下小腹部为丹田。

(13) 不偏不倚——“偏”与“倚”皆指偏于一边，失去中正。

(14) 杳——见不到踪影。

(15) 弥——更加。

(16) 盖——古文中意为追根推源。

(17) 耄耋——古书中指80~90岁的老人。

(18) 平准——汉代设立的掌管物价的官职，地方向中央交纳贡物时由平准官权衡折价。这里形容处理事物中正不偏，公正准确。也有人认为文中平准是指象天平一样中正准确。

(19) 运化——运转、走化。

- (20) 率——概，都。
- (21) 默识——暗记不忘。
- (22) 揣摩——反复思考追求。
- (23) 差之毫厘——“差”指差错、失误。源出《汉书·东方朔传》“失之毫厘，差之千里。”

【意释】

太极是由无极生成，又孕育阴阳变化。运动时阴阳分开，静止时阴阳合成一体。动作不可过分和不足，要随对方变化而伸展。对方刚猛打来，我以柔化应接，这叫作“走”；我变成顺势，占据主动，使对方陷于被动、劣势，这叫作“粘”。对方快，我反应也快；对方慢，我随之也慢。虽然变化千千万万，然而道理却始终如一。由招法熟练逐渐明白劲力的变化规律，再由明白规律进而达到运用自如。如果不是长期用功锻炼，绝不能一下子领悟精通。

头要自然向上顶起，气要向下沉落于小腹。身体不可俯仰歪斜，动作要忽隐忽现，变化莫测。对方攻我左侧，我左侧变虚；攻我右侧，我把右侧隐蔽。对方向上仰攻，我升得更高，使其摸不到；对方向下攻击，我变得更低，使其感到深不可测。对方进，我就退，使其长不可及。对方退，我就乘势进逼，使对方感到更急促的压力。力量要判断准确，一根羽毛的重量也要分辨出来；感觉要十分灵敏，蚊虫落到身上也要有反应。要做到人不能知我，唯独我却知己知彼，对其了如指掌，英雄所以无敌于天下，都是由这个缘故而取得的。拳法流派很多，其架势虽有不同，但都不外是以强欺弱，以快制慢罢了！有力打败无力，手慢输给手快，是人的先天自然能力，绝不是练功后取得的本事和作为。仔细分析一下，太极拳歌诀中“四两拨千斤”的一句，显然看不出是大力取胜；再看看七八十岁的老人抵抗一群人的情景，单纯靠快速怎能办得到呢！

身型、身法要象平准一样中正，转动要象车轮一样灵活。对方用力进攻，我要放松，将力偏向另一侧，就会随对方来势而屈伸变化。反之我也用力相抗就形成“双重”，造成双方顶牛的局面，自然停滞不前。常常看到了多年苦功仍然不能柔化运转的人，一概都是自己造成受制于人的局面，这就是没有领悟到“双重”毛病及其危害的缘故！

要避免这种毛病，必须明白阴阳对立统一的辩证关系。要取得主动就必须走化，以退为进，只有走化运转才能变被动为主动，控制对方，以柔克刚。走和粘



密不可分，正如阴离不开阳，阳离不开阴，阴阳相辅相成，互相补充依托，才算懂得了拳法的规律。明白了规律以后才能越练越精，通过牢记和反复思考实践，就会逐渐达到得心应手，随心所欲的地步。

本来这种战术的原则是“舍己从人”随机应变，依客观而变化，然而许多人却错误地理解为抛开对方“舍近求远”，真如人们所说的“离开真理毫厘，就会谬误千里之远”。学拳的人不可不仔细分辨啊！为此我做了以上的论述。

【分析】

此文言简意深，说明了以下问题：

(1) 太极拳的名称来自古代太极阴阳学说，反映了朴素的辩证思想。作者王宗岳更多地受到宋代理学家周敦颐的影响，具有儒道合一的观点。

(2) 太极拳属于武术，其拳理密切表现了技击攻防的规律。尽管近年来太极拳运动向柔缓方向发展，发挥了更大的健身、养生作用，但其动作仍包含了攻防含义，表现了技击性。它与古代的导引、气功有着不同的渊源和发展道路，属于不同的范畴。

(3) 太极拳的技击原则是“以柔克刚”，“舍己从人”。技术上反对盲动和对抗，强调走化旋转，随曲就伸；正中不偏，气沉丹田，人不知我，我独知人，这些导致形成了太极拳心静体松、中正柔和、连贯圆活的运动特点。

(4) 文中提到的“四两拨千斤”，“动急则急应，动缓则缓随”等技巧不仅表现了太极拳的“以小胜大”、“以静待动”的特点，也是所有对抗性竞技体育乃至军事上的攻防战术的重要组成部分。然而文章认为以大胜小，以快制慢为先天自然之能，贬低甚至排除于攻防技术、战术之外，则是狭隘错误的论断。

2. 十三势歌

【原文】

十三总势莫轻视，命意源头在腰隙。
变换虚实须留意，气遍身躯不少滞。
静中触动动犹静，因敌变化示神奇。
势势存心揆用意，得来不觉费功夫。

刻刻留心在腰间，腹内松静气腾然。
尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬。
仔细留心向推求，屈伸开合听自由。
入门引路须口授，功夫无息法自修。
若言体用何为准？意气君来骨肉臣。
详推用意终何在？益寿延年不老春。
歌兮歌兮百四十，字字真切意无遗。
若不向此推求去，枉费功夫贻叹息。

【注释】

(1) 十三总势——指太极的八种基本手法和五种基本步法，即：棚、掤、挤、按、采、捌、肘、靠和进步、退步、左顾、右盼、中定，俗称八法五步，总称十三势。这也是太极拳的别名“十三势”的由来。“十三势歌”即“太极拳歌”。

(2) 命意——“命”指生命，“意”指意识。两者合在一起泛指人的精神和肉体。

(3) 腰隙——腰椎骨的缝隙，这里意指“命门穴”。中医认为“命门为元气之根”，是“五脏六腑之本，十二经脉之根”，属生命之门的重要穴位。

(4) 气——分外气和内气。外气指肺部呼吸之气，内气指运行于人体经络之气，中医称之为“元气”、“中气”。究竟内气的实质是什么？有人说是生物电或生命能量，有人说是一种功能或载体，有待进一步探索。

(5) 揆——度量，揣度。

(6) 腰间——指腰椎骨或脊骨。由于它具有连结上下肢和支撑躯干的作用，武术家对此十分重视，拳谚称“腰为干，肢为枝”，太极拳家称“腰脊为第一主宰”、“腰为车轴”。

(7) 尾闾——又称尾骶，包括骶椎和尾椎。

(8) 推求——推本求原。

(9) 屈伸开合听自由——“屈伸”和“开合”皆为拳法动作术语，这里代表拳法。“听”意为顺从、服从，如听命令；“自由”意为运用自由，得心应手。



- (10) 体用——中国哲学术语。指事物的本体及运用。
- (11) 真切——“真”为真实，“切”为准确。
- (12) 贻叹息——“贻”与“遗”通用，“贻叹息”指遗憾，惋惜。

【意释】

太极拳的八法五步，十三个基本势法不可轻视，生命的源泉，在腰椎的命门穴，这是元气的根本。

要特别注意拳法的虚实变化，要保持内气在全身通畅流转。

身体保持松静，以静待动，对方稍有触发就要反应；动作中仍要冷静沉着，准确应变。要根据对手情况，不断变化招法，表现出拳法神妙。

每招每势都要细心度察，精确把握，要获得高超的拳艺需要花费很大的功夫。

要特别留心自己的腰脊，做到以腰为轴，身手协调，小腹丹田要保持松静，使气息鼓荡充盈，气力合一。

尾闾保持中正，身型不偏不倚，神气直贯头顶百会穴。头顶象悬在空中一样向上竖直，焕起精神，使全身充满轻灵活力。

仔细地用心地按着以上要求探索，将会使拳法动作的屈伸开合顺乎自然，随心所欲，运转自如。

初学入门需要老师口传身授引路指导，但是入门以后却要靠自己修炼、深造。艺无止境，路无尽头，需要坚持不懈地下苦功锻炼、追求。

若问体用怎样划分？当然意为体，骨肉为用。要以意识精神引导动作，以内气运转身体。仔细推敲太极拳的目的、意义到底为什么？最终还是为了增进健康，益寿延年，使生命永葆青春。

歌呀，歌呀，140字，每个字都是情真意切，把全部道理讲给大家。如果不遵循这些道理去实践追求，只会是白费功夫，浪费精力，到头来只能遗憾惋惜。

【分析】

“十三势歌”又称“十三势行功歌”，即太极拳练功之歌，由于它是用接近白话体的文字写成的歌诀，人们推断它可能是王宗岳收集民间拳谚或佚名氏的作品整理而成。

“十三势歌”虽然只有短短140字，但其内容涉及十分广泛。

(1) 首先它指明了太极拳意、气内导与肢体外动的主从关系。强调了意气为主体，骨肉为用，以气运身，意领身随，内外二者是统一的，又是主次分明的。武禹襄形象地比喻为：心为令，气为旗，神为主帅，身为驱使。歌诀指明既要重视姿势动作要领，更要重视命意源头，气遍身躯；既要满身轻利，周身协调，又要神贯于顶，气势充盈。总之，通篇引导人们认识太极拳是内外兼修，以内为主的内功拳。绝不能停留在只重形体外表上面。

(2) “十三势歌”对太极拳的套路演练和攻防对抗两方面都做了论述。关于对抗，谈到了因敌变化，随机应变的战术原则，又谈到动中寓静的技术要领。

关于走架套路，谈到了立身中正、头顶悬等身法要点，又谈到周身轻灵，开合自由，腰脊为轴，气沉丹田等协调性、完整性要领。这对太极拳技术水平的提高有重要指导意义。

(3) “十三势歌”指出了练功必须“仔细留心向推求”，还告诉人们“师傅领进门，修炼在个人”的道理。指出只有坚持不懈地长期锻炼追求，才能取得成功，满足于一知半解，单纯依赖老师，缺乏悟性和创造性的人，永远不会达到自由高峰。这对学习太极拳的人们是真情的忠告。

(4) “十三势歌”明确指出了太极拳的根本目的是为了促进人们健康长寿，青春长在。武术从产生之初就具有健身和格斗双重作用。随着军事技术的发展，武术的实战作用越来越小，体育性越来越突出。太极拳运动的最终用意，应该放在健身和养生方面。尤其是进入21世纪的人类社会，开展太极拳更应面向广大群众的健康，以全民健身为目的。否则，不仅违背了体育的本意，也违背了太极拳先辈的教导。

（五）太极拳的运动形式和特点

1. 太极拳的运动形式

太极拳运动包括套路、功法、推手三种形式。

套路是由很多动作按固定程序组成，包括起势和收势在内的连贯系列动作，又叫“拳套”或“架子”。各式太极拳套路很多，有徒手拳套，器械套路，单练套路，对练套路等等。不同套路练法和风格也有很大差异。练法上有缠绕螺旋、



快慢相间、刚柔并举的架子（如陈式太极拳），也有动作弧形、柔和均匀的架子（如杨式、吴式太极拳），还有不同练法兼而有之的综合架子（如42式太极拳竞赛套路）。

功法练习指各种基本功和基本动作的操练，如“太极桩功”、“太极养生功十三势”等。

推手是双人对抗性的操练或竞技比赛，以提高攻防技巧、对抗能力和反应能力为目的，包括单推手、双推手、定步推手、活步推手、大捋推手、散推手等多种方式。

2. 太极拳的运动特点

太极拳与其它武术项目相比，其独特之处在于它是一项心静体松，柔缓自然，连绵不断，动静结合，着重自我控制和意气诱导的武术项目。如果把长拳比作刚健明快的奏鸣曲，那么太极拳则是柔缓抒情的小夜曲。它柔和平稳，细腻委婉，将感情的抒发、气息的流畅和形体的自然圆活，三者高度和谐统一。尽管太极拳存在各种流派，在力度、速度以及表现的程度上各有差异，但在基本特点上各式太极拳是一致的。

太极拳的共同运动特点是：

（1）心静意导，呼吸自然

各式太极拳皆要求思想专一，心理安静，用意念引导动作。好象书法、绘画要求意在笔先，胸有成竹一样，打太极拳也要求先在心，后在身，以意导体，形意合一。打拳时呼吸要自然平稳，并与动作相配合。

（2）中正安舒，松柔连贯

太极拳要求立身中正安稳，姿势松展圆满，身体肌肉、关节不可紧张僵硬。动作如行云流水，悠缓流畅，连绵不断。

（3）动作圆活，周身协调

太极拳动作大多走弧形或螺旋形，转折圆润和顺，衔接自然。头、眼、手、脚、躯干要互相配合，整个身体要和谐地组成一个整体。不可顾此失彼，上下脱节，各行其是。