



24 Simplified Routine Forms  
of Yang's Tai Chi

# 简易套路 24式

精髓套路，易学易练，轻松入门，渐入佳境

舒展简洁 轻灵飘逸  
圆柔贯通 连绵不绝



黎慧琳 编著  
成都时代出版社



G852.11  
82

杨式太极拳  
简易套路24式

24 Simplified Routine Forms of Yang's Tai Chi

黎慧琳 编著  
成都时代出版社

2759380

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳简易套路24式 / 黎慧琳编著. -- 成都:

成都时代出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5464-0778-4

I. ①杨… II. ①黎… III. ①简化太极拳—套路(武术) IV. ①G852.111.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第198340号

## 杨式太极拳简易套路24式

YANGSHI TAIJIQUAN JIANYI TAOLU 24SHI

黎慧琳 编著

G852.11  
82

---

出品人	段后雷
责任编辑	周慧
责任校对	傅代彬
装帧设计	◎中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞

出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	147千
版 次	2013年11月第1版
印 次	2013年11月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0778-4
定 价	29.80元

---

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)29550097

# 循序渐进、易学易练

## 轻轻松松学太极

太极拳“柔中寓刚，刚中有柔，以静御动，虽动犹静”，是修身养性、陶冶情操的最佳锻炼方式，同时也是锻炼体格、益寿延年的有效养生运动。正因如此，太极拳日益受到越来越多人的追捧，如商界大佬马云几个略带神韵的招式展示，在赢得阵阵喝彩声中，也成为热极一时的话题。

太极拳从诞生之初发展至今，已演变出了众多的流派，而传播最早、流传最广的当属杨式太极。杨式太极拳由河北永年人杨露禅所创，后由杨澄甫修润定型。其拳架舒展简洁、结构严谨、身法中正、动作和顺，练法由松入柔、刚柔相济、平实易学，在松柔中显示着形象美，凝重中体现着大气魄。传统杨式太极拳以杨澄甫晚年定型的拳架为标准，目前流行的套路主要有85式、40式和24式等。

杨式太极简易套路24式是在普及传统杨式太极拳、实现“全民健身”为目标的过程中，为适应时代发展需要简化创编而成的。其动作编排顺序、演练风格、招式要领基本与传统套路保持一致，但动作更加紧凑易学，打一遍通常只需要数分钟即可，尤其适合现代人快节奏的生活方式，即使生活、工作再繁忙的人，也可坚持习练，从而达到“全民健身”的目的！

本书图文并茂，文字简洁凝练，图片直观清晰，动作要点明了，由杨式太极正宗名师亲身示教，并将杨式秘传之歌诀公诸于世，有助于练习者快速、轻松地掌握正确的练习方法，理解杨式太极拳的真谛。



杨式太极拳从陈式太极拳发展而来，  
是近代传播最早、流传最广的太极拳流派，  
国家体委公布的太极拳套路，

主要就是源于杨式太极拳。

而杨式太极拳又以杨氏第三代传人

杨澄甫所传最为标准，

是最正宗的杨式太极拳，

后又发展出吴式、武式等流派。





## 第一章 流传广泛的杨式太极拳 ..... 1

Yang's Tai Chi with Its High Popularity

### 杨式太极拳宗师 ..... 2

The Grant Masters of Yang's Tai Chi

### 杨式太极拳的九大动作特点 ..... 8

The Main Actions of Yang's Tai Chi

### 杨式太极拳的六大姿势特点 ..... 11

The Main Postures of Yang's Tai Chi

## 第二章 杨式太极拳基本功 ..... 15

The Fundaments of Yang's Tai Chi

### 头型 ..... 16

Head Position

### 身型 ..... 16

Body Posture

### 手型 ..... 16

Hand Shape

### 步型 ..... 17

Foot Stance

### 杨澄甫《太极拳论》 ..... 19

Yang Chengfu and The Tai Chi Treatise

## 第三章 杨式太极拳简易套路24式练功堂 ..... 23

Training Room of Yang's Tai Chi Simplified Routine of 24 Moves

### 如何练好简易套路24式 ..... 24

How to Master the Simplified Routine of 24 Moves

### 拳谱 ..... 27

The Tai Chi Treatise

分解教学.....28

Separate Training

第一段

- ◎第一式 预备式   ◎第二式 起势   ◎第三式 揽雀尾   ◎第四式 单鞭  
◎第五式 提手上势   ◎第六式 白鹤亮翅

第二段

- ◎第七式 左右左搂膝拗步   ◎第八式 手挥琵琶   ◎第九式 抱虎归山  
◎第十式 肘底看捶   ◎第十一式 右左右倒撵猴   ◎第十二式 右分左蹬脚

第三段

- ◎第十三式 转身左打虎   ◎第十四式 回身双峰贯耳   ◎第十五式 左玉女穿梭  
◎第十六式 云手   ◎第十七式 单鞭下势   ◎第十八式 上步七星

第四段

- ◎第十九式 退步跨虎   ◎第二十式 转身摆莲   ◎第二十一式 弯弓射虎  
◎第二十二式 搬拦捶   ◎第二十三式 十字手   ◎第二十四式 收势

第四章 中华武术奇葩——太极拳.....107

Tai Chi—a exotic flower of Chinese Martial Arts

太极拳概述.....108

The General Introduction of Tai Chi

解密太极阴阳图.....109

The Secrets in the Tai Chi Diagram

太极与阴阳五行八卦说.....111

Tai Chi, Yin and Yang, Five Elements and Eight Trigrams

太极拳的健身养生功效.....114

The Health Maintenance of Tai Chi

附录 黎老师信箱.....118

Appendix: Email of Master Li

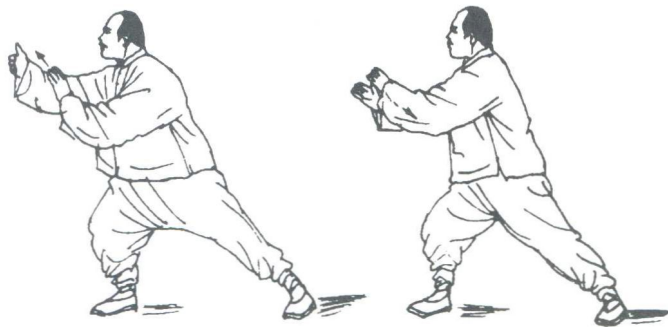


# 第一章

太极

# 流传广泛的 杨式太极拳

Yang's Tai Chi with Its High Popularity



# 杨式太极拳宗师

The Grant Masters of Yang's Tai Chi

杨式太极拳的形成和发展，凝结着杨氏家族的心血和汗水。

## ◎杨露禅——偷师学艺创天下

“杨露禅陈家沟偷拳”的故事在中国民间流传很广，从民国时期的传奇小说《金蝉盗技》、建国后的连环画《偷拳》到20世纪80年代的电影《神丐》都是以这个故事为蓝本。如今在陈家沟，与太极拳相关的最重要的遗迹也是“杨露禅学拳处”。

当年，陈德瑚在河北永年县做药材生意，杨露禅是陈家药铺里的一个伙计。因为杨露禅聪明能干又诚实忠厚，陈德瑚就把他送到老家陈家沟做工。当时陈式太极掌门人陈长兴在陈家沟传授武艺，学堂就设在陈德瑚家的南院。杨露禅到陈家沟后，受当地民风的影响，很想练太极拳，但他知道陈式太极拳不传外姓的门规，于是便在陈长兴教拳时留心观看，然后到无人处偷偷练习。功夫不负有心人，时间长了，杨露禅竟学了个八九不离十。

几年后的一天夜晚，杨露禅在练拳时，被陈长兴发现。从他练拳发出的声响和走架的身形，陈长兴知道他已经入了门。按当时武林的规矩，偷学别人的武功是犯大忌讳的，轻者要废去武功，重者连命都难保。但陈长兴为人豁达，没有这种狭隘的思想。当他问清原委后，对杨露禅的好学精神很是赞赏，又见他平日里干活踏实、诚实聪明，当即决定收他为徒。此后，杨露禅便在陈长兴门下刻苦练功18年，终于领悟了太极的真谛，参透了陈式太极拳的精髓。



杨露禅



杨露禅故居



杨露禅在陈家沟习武艺满出师之后，回到永年县靠授拳为生，结识了儒生武澄清、武汝清、武河清昆仲三人。武汝清于道光二十年（1840年）中进士，官刑部四川司员外郎。京西富豪张某托他代聘护院武师，汝清遂荐杨露禅来京应聘。当时，张家家中已有很多武师。据说杨露禅到张家时在宴会中演了一遍太极拳，家中武师见杨露禅其貌不扬，拳如捕鱼摸虾，很是看不起他，于是就问杨露禅：“练的是哪路功夫？”杨露禅回答说：“粘绵拳。”武师又挑衅性地问道：“你这拳能不能打人？”杨露禅针锋相对地答道：“除了铜人、铁人、石头人不能打，凡父母所生的血肉之躯，都可以打。”于是在院中摆开阵势比试武艺。张家武师恨不得一拳将杨露禅打出门外，谁料一个个上来，刚一接触即被杨露禅抛到一丈开外。事后杨露禅扭头要走，张家主人急忙央求武汝清说情挽留，并盛宴招待。从此杨露禅开始在张家教拳，后又任旗营武术教练，晚年进入王府。杨露禅又叫次子杨班侯、三子杨健侯一起进京，杨氏从此定居北京教拳，父子三人满京都，也使太极拳的传播更加广泛。



1999年，黎老师在杨式太极发源地——河北永年



杨氏父子在京城授拳时，能有幸得其真传的，除王府的贝勒外，还有护卫凌山、全佑、万春，都是拜在杨班侯名下习武，但实际这些学武者都是父子同教的。全佑把武艺传给儿子鉴泉，鉴泉自己取汉姓“吴”，拜杨健侯之子杨澄甫为师学艺。后来创立了吴式太极拳，传播之广，仅次于杨式。杨露禅晚年时又收端王府总管王兰亭为徒。王兰亭为人忠厚，杨露禅很喜欢他，把秘技都传授给他。王兰亭又将此艺传给好友李瑞东。李瑞东学过外家拳术，有些功底，人称“鼻子李”。李还从甘凤池的曾孙甘淡然学习甘氏祖传“武当金蟾派太极功”（亦称“江南派太极拳”），另外又学得“陕西派”太极拳，遂综合各派精华，创立了李式太极拳。

太极拳的发展普及正是从杨露禅开始的，没有杨露禅的开山奠基，就没有今天杨式太极的辉煌，也没有其他太极拳流派的发展壮大。而当时，陈式太极拳还只是在陈姓内部传学，所以当时的武术诗人杨季子有诗曰：“谁料豫北陈家拳，却赖冀南杨家传。”

## ◎杨班侯——轰轰烈烈打天下

其中以“擂打万斤力”影响最大，也确有其事。“万斤力”名谁，现已不得而知，据说他曾打七省擂台，无人能敌，双手能搓石成粉。“万斤力”到京城后，听说太极拳能以柔克刚，就故意对杨氏父子出言挑衅，激他们比武。杨班侯于是约他在北京西四牌楼设擂比武，围观者人山人海。有人说，那里原来有丈六巨碑一个，两人对阵时，万斤力以迅雷之势举拳先发，杨班侯略闪，拳到碑碎，观者喝彩，以为杨班侯必败无疑。谁知班侯大喝一声，双手一扬，万斤力已仰跌数丈之外。班侯在掌声雷动之中策马而去。

杨班侯的英勇好斗提升了杨式太极拳的知名度，一个个广为传颂的英雄故事赋予了杨式太极拳浓厚的传奇色彩，也成了老百姓茶余饭后津津乐道的话题。很多人就是因为听到那些故事而慕名拜师学武的。

## ◎杨澄甫——杨式太极拳的定型者

杨健侯也有三子，长子叫兆熊，号少侯；次子叫兆元，英年早逝；三子叫兆清，号澄甫。

杨少侯秉性刚强而脾气暴躁，他最拿手的是散手，动作迅速，拳架沉着，幅度小，擅长攻击，功夫已属上乘。杨少侯一生坚持锻炼从未懈怠，但徒弟并不多。一次，北京宣武门外有两个大汉，围着打一个力弱不支的人，见到这个情况，少侯义愤填膺，出手相助，把两个大汉扔到很远的地方去了。

杨澄甫长大后，成为杨式拳术之宗师，世称杨老师。杨澄甫从幼年开始，就在父亲的指导下学习拳艺，其武艺随年龄的增大不断进步，对拳术精华所在亦不断有所认识，至成年时功夫已臻化境。



杨澄甫



杨兆熊

改

流傳廣遠的楊式  
太極拳

杨澄甫容貌魁伟，性格温和，完全继承了父亲的风度。他的拳术绵里藏针、刚柔相济，具有放得开、收得拢、开展大方的特点。许多人都欣赏和仿效他的拳风，因此跟他学艺的人很多，誉满南北。

澄甫公所处时代，杨拳已威名在外。加上太极拳对慢性病的防治奇效，使其更受推崇。武汉有一湖北最大的刘姓财主，邀杨澄甫到武汉授拳，据说欢迎的队伍有千米之遥。当地有一善剑武师，多次要与杨老师比剑，都被谢绝。于是他扬言杨澄甫是惧怕他，取笑他徒有虚名。澄甫说：“若如此言，则可一试。”于是用竹剑对武师的钢剑。对方举剑直向杨师胸部猛刺，杨老师一个“等鱼式”（左虚步下刺），武师立即腕折剑落。然而杨澄甫却认为自己不慎伤人，自觉是憾事一件。其实，来者不善，也只能用最精通的招数回击，属于身不由己，不然恐怕有杀身之祸。

杨澄甫一生踏实传播杨式太极拳，极有大师风范，为世人所称颂。杨式太极拳也从这一代开始定型，成为杨式太极拳经久不衰的基础。

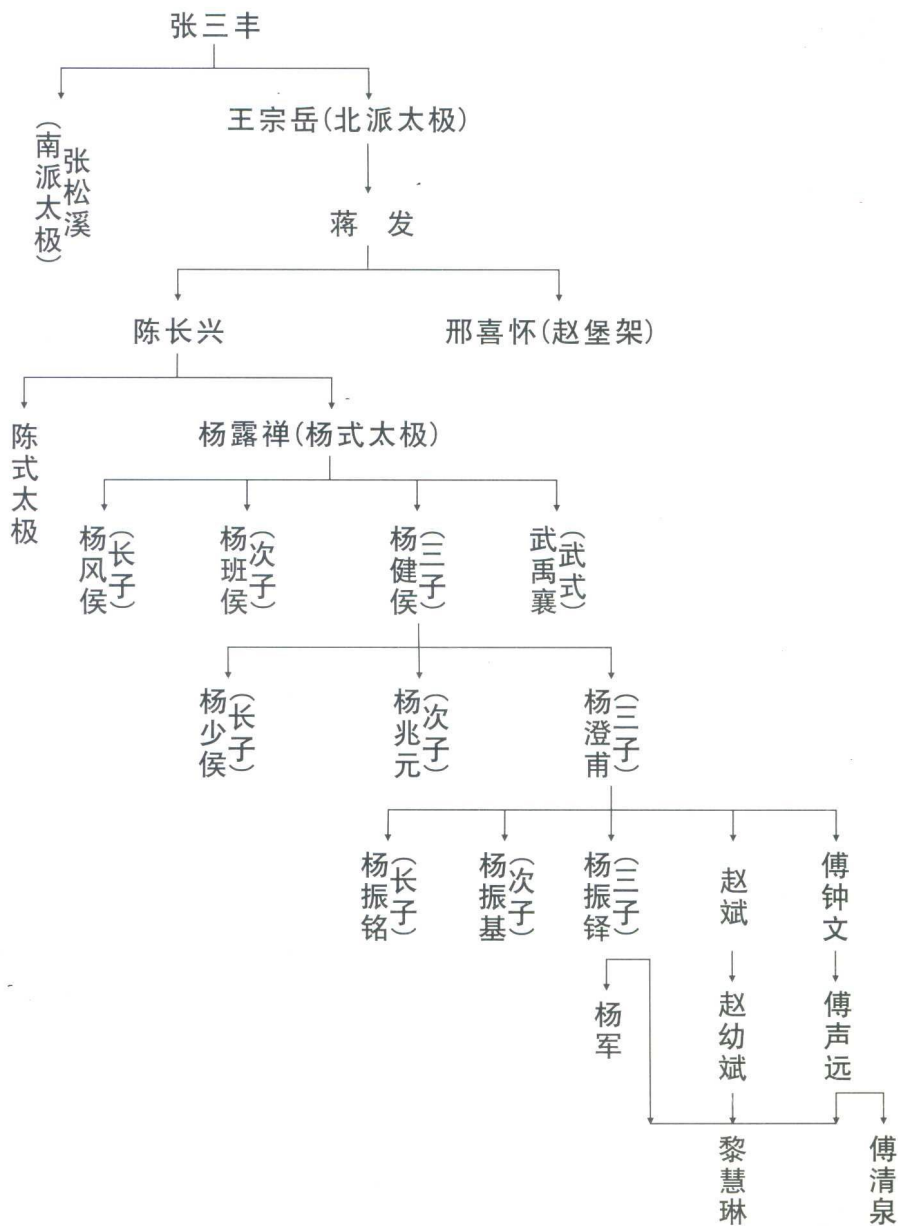
### ◎杨式太极拳，创造“人人练拳”的神话

早在杨露禅京城授拳的年代，洋枪洋炮已经传入中国。火器的引进使拳技之勇在战场上的作用逐渐减小，武术家们开始重新考虑练习武术的目的和发展方向，于是太极拳拳师们提出了“详推用意终何在？益寿延年不老春”的思想。杨露禅所教弟子多是王公大臣、贝勒贵族。考虑到这些人的身体素质和保健的需要，他将太极拳老招式中的一些高难度动作，如跳跃、跌叉、震脚等，改作不跳、不跌、不震，或缩小动作，使姿势变得简单，动作柔和易练。这样，即便是穿长衫、留辫子的贵族老爷们，也能习练。时间长了，便形成了一种新拳势，称作“太极小架子”。杨式太极拳刚柔内含，轻沉兼有，刚一问世，便在京、津一带影响很大，练习者越来越多。直到今天，杨式太极拳练习者仍远远超过陈式太极拳。

杨式太极拳构思细腻、编排合理、结构严谨、全面完整，拳架式有高、中、低之分，速度较均匀，绵绵不断。在动作和呼吸自然结合方面，杨式单纯采用“气沉丹田”的方法，整个架式舒展和顺、中正圆满、轻灵沉着、浑厚庄重、平正朴实。因此它能很自然地表现出气派大、形象美的独特风格，练习上由松入柔、积柔成刚、刚柔相济。它不受年龄限制，既适于体力较好者用来增强体质，又适用于体弱者作为疗病和保健的手段。这也是中国极力推广杨式太极拳的最主要原因，它已经成为中国推行“全民健身”的最主要项目之一。

杨式太极拳对于发展中华民族传统武术作出了杰出的贡献，也取得了卓越的成就。它继承和发扬太极拳术中的真诚、伟大的气质，至今仍然散发着灿烂的光辉。

【杨式太极拳源流传人表】



24

流傳廣泛的楊式太極拳

# 杨式太极拳的九大动作特点

The Main Actions of Yang's Tai Chi

杨式太极拳第四代传人赵斌先生在谈到杨式太极拳的特点时，将其形象地概括为“柔和缓慢、虚实分明、圆活连贯、速度均匀、上下相随、精神贯注、呼吸自然”。这些特点有些是杨式太极拳所特有的，有些则是各大门派所共有的。具体到动作方面，则主要体现为以下九点：

## ◎松柔

动作松柔是杨式太极拳最突出的特点之一，也是杨式太极拳名扬海内外的最主要原因。杨式太极拳拳架中没有像陈式太极的弹抖、跳跃和震脚等明显的刚猛发力动作，形成了特有的“大松大柔”的风格，始终以锻炼柔劲为主。柔的好处是用力较少，不至于过多消耗体力；采用的平和的呼吸也不至于造成生理上的不适，尤其对于体质较弱者及患病初愈者来说，是很好的保健运动方式。

## ◎匀缓

这也是杨式太极拳的重要动作特点，主要体现在行功速度上。杨式太极拳强调速度要缓而匀称，忌讳动作的时快时慢和架子的忽高忽低。从起势到收势的整个套路，包括单式手脚动作的运行与配合的速度，以及动作与动作的衔接过渡，都要求轻缓、自然、协调、速度均匀。缓与柔密切配合，对调和呼吸具有积极的控制作用，也是减少体力消耗的有效方法。同时，动作放缓，也有利于达到“用意识引导动作”的效果。

## ◎虚实分明

分虚实是杨澄甫老师《太极拳说十要》中的第一要义，也贯穿到杨式太极拳的每招每式之中。在杨式太极拳的招式中，绝大多数动作都是以左腿负重为实，则右腿为虚，或者以左腿为虚则右腿为实，两腿平均承重的动作极少。除过渡动作中有短暂的马步之外，其余基本都是一腿虚一腿实。而且杨式太极拳中虚实的相互转化，也如太极图中的阴阳鱼一般，遵循着此消彼长的规律。如下肢以主要支撑体重的腿为实，辅助支撑或移动换步的腿为虚；上肢以体现动作主要内容的手臂为实，辅助配合的手臂为虚。虚实之间相互渗透、灵活变化。

## ◎圆活

圆，是指太极拳所有动作都走弧形半圆；活，则是指动作活顺、自然而不呆



滞，“一动无有不动，一静无有不静”。太极之圆犹如三维空间中的球体，触动任何一点都会引起整个球体周身的转动和位移。这种圆形动作不仅具有牵一发而动全身的作用，使肌肉、骨骼和韧带等身体部位同时得到锻炼，而且弧形往还相接可使动作更加和谐顺畅。

## ◎连贯

连贯是指动作之间衔接紧密，无明显停顿和断续痕迹，如行云流水般给人以一气呵成之感。杨式太极拳动作的连贯性很强，主要表现在肢体上，以腰为纽带，节节贯穿。在动作转换中，对下以腰带胯、以胯带膝；对上以腰带臂、以臂带肩、以肩带肘、以肘带手。动作的衔接上则势势相连。一个动作的结束，同时常常也是下一个动作的开始，动作之间的起止界限并不明显，给人以“如长江大海，滔滔不绝”的视觉美感。

## ◎用意不用力

用意不用力是指用意念来指导每一个动作，并放松周身内外，以意为主，不尚拙力。这里强调的是练拳时多以意识去影响动作，而不是依靠力气去求得效果。“不用力”说的不是完全不用力，而是不用拙力，以免僵劲充满全身经络，使气血滞涩，转动不灵。若不用力而用意，“意之所至，气既至焉”，这样气血流注，周流全身，就可以无时停滞。持之以恒练习，就可以获得真正的内劲，也就是太极拳论中所说的“极柔软，然后极坚刚”。

吴传康著的  
杨式  
太极拳