

● 晨练丛书

图解二十四式太极拳



太极皇后 高佳敏



福建科学技术出版社

G852.11

210

● 晨练丛书

图解二十四式太极拳

陈昇 代林彬 编著



福建科学技术出版社

(闽) 新登字 03 号

图书在版编目 (CIP) 数据

图解二十四式太极拳/陈昇, 代林彬编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2000. 1 (2000. 8 重印)

(晨练丛书)

ISBN 7-5335-1513-7

I. 图… II. 陈… III. 太极拳, 24 式-图解

IV. G852. 11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 28532 号

晨练丛书

图解二十四式太极拳

陈昇 代林彬 编著

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

各地新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

福建地质印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 5.75 印张 2 插页 134 千字

2000 年 1 月第 1 版

2000 年 8 月第 2 次印刷

印数: 8 001—13 000

ISBN 7-5335-1513-7/G · 209

定价: 9.50 元

书中如有印装质量问题, 可直接向承印厂调换

前 言

二十四式太极拳为新编太极拳套路，是中华人民共和国体育运动委员会于1956年组织部分太极拳专家在杨式太极拳的基础上，按照由简到繁、由易到难的原则进行改编、整理而成的。它改变了过去那种先难后易的锻炼顺序，删去了原有套路中过多的重复动作，集中了原有套路的重要结构和技术内容，便于群众掌握，易学易练。

本书有以下几个特点：(1) 比较详细地介绍了二十四式太极拳的特点、整体动作要领、健身价值；(2) 介绍了二十四式太极拳的基本技术；(3) 在套路中不但通过图解说明动作，而且还在每一动作说明后，增加了教学口令、攻防含义、动作要领、动作要求、易犯错误、产生原因、纠正方法等内容。

本书图文并茂，直观明了。普通练习者只需通过图解便可学会，以达到强身健体的目的。有兴趣提高者还可以从攻防含义、动作要领等方面得到进一步的练习。

本书承蒙福建师范大学体育系武术教授胡金焕老师的指导和帮助，书中插图由福州市工艺美术学校张遵杰同志精心绘制。此外，还得到其他有关同志的大力支持，

在此一并致谢。

由于水平所限，编写中难免有不足之处，热忱希望读者不吝指正和批评。

编者

1999.8

目 录

二十四式太极拳概述

- 一、二十四式太极拳的运动特点…………… (1)
- 二、二十四式太极拳的整体动作要求…………… (7)
- 三、二十四式太极拳的健身价值 …………… (12)
- 四、怎样学好、练好二十四式太极拳 …………… (16)

二十四式太极拳的基本技术

- 一、太极拳对身体各部位姿势的要求 …………… (22)
- 二、二十四式太极拳的基本手型、步型 …………… (36)
- 三、二十四式太极拳的基本手法、步法 …………… (39)
- 四、二十四式太极拳的基本桩法 …………… (56)

二十四式太极拳套路

- 预备势 …………… (64)
- 一、起势 …………… (66)
- 二、左右野马分鬃 …………… (69)
- 三、白鹤亮翅 …………… (77)
- 四、左右搂膝拗步 …………… (80)

五、手挥琵琶	(89)
六、左右倒卷肱	(92)
七、左揽雀尾	(99)
八、右揽雀尾	(112)
九、单鞭	(116)
十、云手	(121)
十一、单鞭	(129)
十二、高探马	(130)
十三、右蹬脚	(133)
十四、双峰贯耳	(138)
十五、转身左蹬脚	(141)
十六、左下势独立	(143)
十七、右下势独立	(145)
十八、左右穿梭	(151)
十九、海底针	(156)
二十、闪通臂	(159)
二十一、转身搬拦捶	(162)
二十二、如封似闭	(168)
二十三、十字手	(172)
二十四、收势	(175)

附 二十四式太极拳练习方向和进退路线详图

二十四式太极拳概述

二十四式太极拳分为8组，包括“起势”、“收势”共24个动作，它充分体现了太极拳动作柔和、缓慢、圆活、连贯的特点。

二十四式太极拳的拳架有高、中、低之分，初学者可根据不同年龄、性别、体力条件，以及不同的要求，采用高低不同的拳架，适当调整运动量，可以连贯演练，也可以选择单式或分组练习。因此，它既适用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。

一、二十四式太极拳的运动特点

1. 心静体松

心静体松是太极拳运动区别于其它体育项目的重要特点之一。打太极拳要求思想集中，全神贯注于动作，做到“神聚、心静、意专、体松”。

“心静”是练太极拳的重要原则。“心静”要求要专心，在练拳时，思想要集中，意识不断地指导动作，并且灵活变换，使任何动作都有一定的指向，不能顾此失彼；“心静”要有耐心，不可焦躁和心猿意马，否则动作方向、姿势不正确，就难以把太极拳学好、练好。

“体松”是和心静同样重要的一个原则，是贯彻“用意不用力”的重要措施。运动时，在心静的前提下用意引导肢体内外各

个器官、关节和肌肉的放松，逐步做到全身不该用力处毫不用力，内外各部分无一处不松。尽量使身体自然舒展而不僵硬。按照规矩用劲，以意贯注于动作过程之中，按照动作的虚实变化适度地完成动作。

初学二十四式太极拳时，首先应检查身体各部分的放松情况，以避免怒目、强项、挺胸、耸肩、突肘、拔腰、屏气和故意抖擞精神等毛病。练习时可先检查肩肘关节和胯膝关节放松情况，然后逐步扩大到全身内外各部分，发觉有僵硬不放松处，随即用意识引导放松。初学时，有些部分的僵硬和不放松常常是因姿势歪斜而引起的，因此，纠正姿势是检查放松情况的一个重要环节。呼吸不顺遂，会引起胸闷和肌肉紧张，这就需要检查动作和呼吸是否协调。

2. 轻灵沉稳

练二十四式太极拳要求在意识引导下动作轻灵、重心沉稳。

“轻灵”是保证全身内外充分放松的必要措施。所谓“一举动，周身俱要轻灵”，只有用力越少越好的轻的练法，动作才能越练越灵活，不轻就不能松，不松就不能灵活。灵是轻的发展，在轻的基础上发展，方能达到“一羽不能加”的高度敏感的灵。

“沉稳”是使上体端正舒适，保持下肢稳定，要求虚灵，立身中正，气沉丹田，步似猫行。进退转换，要分清虚实，步随身腰变化，需稳健、轻灵、沉着。

下肢是稳定重心的关键，因此首先要注意两腿的转换虚实，使动作平稳舒展，中正不偏，不能有摇晃不稳之处。固定的姿势，易稳定重心，但在转化过程中，由于步子过小过窄，或脚的位置、角度不对，以及变换动作时虚实不清，原来稳定的重心，会出现不稳定的现象，以致影响动作和呼吸的顺遂自然。因此，应运用步

法的虚实转换和腰裆的变换来调整重心，使重心从不稳定中趋向稳定。所以稳定重心，首先要从步法的虚实转换上着眼，要做到迈步轻灵、稳当、柔和、顺畅，像猫行那样。但是光靠步法的虚实转换来稳定重心还是不够的，还必须和腰裆的变换协调起来，使上肢与下肢的动作协调、平衡，在任何角度上都能保持重心稳定。

3. 柔和缓慢

“柔和”的前提是要放松，放松对解除疲劳、积蓄力量，以及提高耐力、速度、灵敏和技巧等，都有直接的关系。练二十四式太极拳时，要求始终放松，在心静用意的前提下，引导全身放松。放松是用意的，是积极振作的，不是漫不经心、消极疲塌的。练二十四式太极拳时，要在放松的基础上使两臂动作姿势保持弧线，使两臂运动走弧线。

“缓慢”也是二十四式太极拳的重要特点，它是一种平稳中正的缓慢，肌肉和骨节不是处在某一特定角度下收缩和旋转，而是用许多不同的角度完成一系列伸缩和旋转的静力性练习。因此，练二十四式太极拳能发展骨骼的支撑力和肌肉的弹力和协调，从而能增强力量和耐力，并能适应各种不同姿势而始终保持平衡和稳定。

练二十四式太极拳时，动作缓慢，腿部特别需要大力支撑，因此缓慢的练法实际上是大运动量的练法。练过长拳多年的人学习二十四式太极拳时，开头总感到腿力不够，腰背酸疼，对初学者，特别是体弱者来说，开头不能强调缓慢。所谓练太极拳的初期要求越慢越好，是对练过一段时间、腿力增强以后而言的，但不能像静坐功那样或是像现代新创造的所谓气功太极拳那样强调时间越长越好，而是应该以慢动作没有断续和停顿、气势不散漫为标准。动作缓慢有利于调整呼吸，使呼吸逐渐做到“悠、长、细、缓、

匀”，这样有利于仔细检查动作的正确性和内外的协调情况，有利于逐步提高耐力，产生出一种沉重而又灵活的内劲。

4. 连贯圆活

练二十四式太极拳要求“一动无有不动”，“由脚而腿而腰，总须完整一气”，要求做到上下相随、节节贯串地连贯圆活。练习时，开头要开得好，起式得势，以下也容易得势，起承转合便觉机势灵活。每一势如何起、如何落，要仔细揣摩，到定式时必须意识贯注十分满足，似停非停，下势之机已动。因此，每势完成时，总要以似停非停，停而不停，这种势与势之间的承接，就称作连贯。连贯就是要求上一动作和下一动作折叠地衔接起来，转接处微微贯动，不僵不滞，不能有停顿断续之处。

动作要圆活，亦即动作要圆满、灵活，在一连贯的弧形动作中圆满地不凹不凸，无有缺陷，不起棱角，变动又非常轻灵活泼。圆满灵活运用到动作上，要求达到中正不偏，不越界限，不被压扁，走化粘依，不丢不顶，处处圆满灵活。这要在意识指导下，呼吸和动作非常协调才能逐渐做到。前辈太极拳专家对连贯圆活是十分强调的，如武禹襄说“意气须换得灵，乃有圆活之趣”等。

5. 身法中正

身法中正指的是“中正不偏”、“上下一条线”。二十四式太极拳的身法主要是“立身须中正安舒，支撑八面”、“不偏不倚，无过不及”，处处不使身体各部位散漫失中。要表现出中正、大方、严正、舒展、和顺的形象，符合心静用意的静态要求。练习时不论前进、后退、左旋、右转，四肢动作不论如何转换，自头顶、躯干至会阴始终要形成一条垂直线，凡是身向前俯、后仰、左歪、右斜、失去重心垂直平衡的，都是不符合“中正不偏”的要求，都

是身法上的缺点。

“上下一条线”的关键，在于用意识使脊柱保持垂直状态。练习时脊柱要求节节松沉，而又上下节节虚虚对准，以意贯注其间，使骨节间圆润灵活，整个脊柱极为坚强，以使动作过程趋于平衡。

二十四式太极拳身法的中正不偏，同静坐时身法端正是一致的。保持躯干正直，对老年人特别重要，上身前俯，头向前倾，弯腰屈背，失去虚领顶劲，这是衰老的象征。但是练习时不能不有伸缩，身法有时也要歪斜，有时弯腰幅度极大，但只要仍然保持上下相随的虚实划分和虚领顶劲的原则，则还是许可的，这是所谓的“中正不偏”。

二十四式太极拳身法的轻灵、圆活，全凭腰、胯、胸的运转和协调动作，使得在任何角度上都能够保持全身的平衡；进退、旋转，不论手足如何伸缩，身法必须保持中正。虚领顶劲和尾闾正中是二十四式太极拳身法中正不偏的标志。但如果没有含胸拔背和气沉丹田的协调动作，胸部就会直僵僵地得不到运动，腿部也只有随着腰部的左旋右转而左右旋转，得不到一升一降的上起下落的弧形运动。虚领顶劲是身法中正的首要条件，尾闾正中作为动作定向的舵手，含胸拔背和气沉丹田是身法上始终须保持的，是气不上浮、重心稳定的关键。但练习时不是自始至终采取含胸拔背姿势，只有在手法引劲回收和手法运动前进的时候采取这种姿势，定式时则必须中正。气沉丹田也不能理解为始终气聚腹部，要通过一呼一吸，起到“气宜鼓荡”的作用，这样才不至于有硬压丹田的流弊。

6. 协调完整

二十四式太极拳的连贯圆活，是在肌肉放松的情况下，全身肌肉群在意识指挥下作精确严密的、有组织的、有规律的统一性

运动，不使各关节拉力所产生的分力破坏平衡，而是在节节贯串中求得每一动作的合力点。这在太极拳中称作对称协调。二十四式太极拳的连贯圆活，必须具有对称协调的内在质量，才不至于空洞无物，徒具形式。二十四式太极拳对称协调的内在规律，可以总结为五个方面：①意欲向上，必先寓下；②意欲向左，必先右去；③前去之中，必有后撑；④上下左右，相吸相系；⑤对拉拔长，曲中求直。

初学二十四式太极拳时，虽然懂得“腰如车轴”的中心作用，懂得要由腰脊来带动四肢动作，但因为意识还不能有效地指挥动作，要想做到“由内及外”、“上下相随”的对称协调还是有困难的。因此，最好抽出一两个动作来单独练习，如，左右搂膝拗步，左右揽雀尾，左右野马分鬃等，按照要求，反复练习，把单个的姿势和动作做得正确。在这几个单式中对于上下相随绵绵不断，对称协调有了体会，做得细致正确、呼吸和动作也要协调，练其它动作也就容易取得连贯和协调。反复单练几个动作，等于练习步型和步法，锻炼了下肢的支撑力和步法的正确变换，也等于练习了基本功。然后，再通过整套动作的练习使身法、步法、手法和眼法的变换，呼吸和动作的协调，逐渐相互配合，达到“内外合一，上下相随，对称协调”。

7. 呼吸自然

二十四式太极拳呼吸是根据动作的变化而自然形成的，与动作配合不起来的自然呼吸法的人，坚持练拳时间长了，也会不自觉地使动作和自然呼吸结合起来。

开合、虚实与呼吸要自然结合，合和虚是蓄、吸，开和实是发、呼，一开一合就是一呼一吸。在做“合”的动作时，如屈、退、仰起等动作，应当吸气，即由实逐渐变为虚时应该吸气。开和实

是呼，在做开的动作时，如伸、进、俯、落等动作应当呼气；即由虚逐渐变为实时应该呼气。

开呼合吸是以内收外发为开合标准。内收为合（吸），外发为开（呼）。开吸合呼是以胸廓的扩张与否为开合的概念，胸廓扩张的动作为开；反之为合。开合是姿势上的现象，虚实是内劲的轻和沉的现象，呼吸是运动生理上的自然现象，三者密切地自然结合，构成了太极拳锻炼方法上练意、练气、练身三结合的整体性和内外统一性。

8. 意领身随

人体的任何动作（除反射性的动作外），包括各种体育锻炼的动作，都需要经过意识的指挥。练习二十四式太极拳的全部过程，也要求用意识（指想像力）引导动作，把注意力贯注到动作中去。如做二十四式太极拳“起势”动作，两臂徐徐前举的动作，从形象上看和体操中的“两臂前平举”动作相仿，但在太极拳的练法上，不是随便地把两臂拉起来，而是首先要求想着两臂前平举的动作，从而慢慢地把两臂抬起来。又如做两手向前按出的动作，首先就要有向前推按的想像，意欲沉气，就要有把气沉到腹腔深处的想像，意不停，动作亦随之不停。总之，练习二十四式太极拳从“起势”到“收势”所有动作都要注意用意识去支配，拳论说：“神为主帅，身为驱使”，意动身随就是这个意思。

二、二十四式太极拳的整体动作要求

1. 对上肢部分的要求

始终保持松静。首先把思想静下来，不再思考别的问题，然

后放松周身肌肉、关节和内脏器官。身体要端正自然，头顶同会阴要始终保持垂直，上下呼应，避免挺胸、凸肚、低头、弯腰、弓背、突臀等现象。呼吸要自然，逐渐运用腹式呼吸，始终保持腹实胸宽状态。身体转动时，也要身正体松和腹实胸宽，使下身稳固，上身灵活。

始终要全神贯注，用意识指导动作。动作要轻松柔和，不可用拙力、僵劲；要旋转地作弧形运动，逐渐做到各个肌肉群和关节都能一动无有不动，相互协调，使肌肉运动由浅肌层到深肌层。各个动作要均匀连贯，绵绵不断，姿势处处要求圆满。练习时不要一面打拳、一面东张西望或思考别的事情，初学太极拳的人，很容易忘掉这个用意要求，练习时间长后，就可意动身随，手到劲发，想像力自然地与肌体活动密切配合。

要以腰部的轴心运动为纲。腰部要松沉直竖、不软塌、不摇晃，骶骨要沉着有力，使重心下降稳定，微微旋转腰部来带动四肢运动。腰的轴心是腰脊，腰脊命门穴（前对脐）是全身的重心所在，起到调节全身平衡的作用，也是人体爆发力的来源。腰脊控制着腰的左旋右转，并使腰的旋转幅度合乎生理和技击上的要求。用意识引导贯注的内劲由腰脊达于四梢，练习时要“刻刻留心在腰间”。腰力运用得当，既有助于保持全身的平衡，也有助于内劲运转的充足和集中。

头要正直，百会穴（在两头角中间）要始终轻轻往上顶起。运动时，意欲去何处，眼神先去，目光随着手转动而前视，停势时目光经食指或中指前视，延展及远，眼神要照顾上下两旁；颈项要随目光转动，松竖而不僵硬。口唇要自然闭合，下颏微向里收，舌放平，舌尖轻抵上颏。养成以鼻子呼吸的卫生习惯。

肩要松沉，两肩要平齐，不可一高一低。肘要松垂，肘节微屈，用意贯注于肘尖。腕要灵活有力，近腕节尺骨处要随势沉注，

称坐腕。指要舒展，指尖始终要微微翘起，即使向下划弧时也要指尖微翘，这样就能始终意贯指尖。手掌前推完成时，掌根微贯劲前突，中指劲足，余指劲也足。手臂在运动时要旋腕转膀，手向外旋，拇指也向外翻转，掌心向上翻称作顺缠；手向内旋，拇指也向内翻转，掌心向下翻称作逆缠。

以上是上肢部分的沉肩、垂肘、坐腕、突掌、舒指、旋腕转膀的要求。

2. 对躯干部分的要求

要含胸拔背，亦即锁骨保持平准而微下沉。胸肌放松，胸腔微向内含，背肌也要放松。两肩胛骨外展而同时下沉，腋下可容一拳地位，脊柱要在背肌牵引下节节松沉直竖，而又虚虚对准，两肩中间背脊骨节（大椎）微有鼓起上提之意。两肩骨节遥对地微向前蜷扣，有助于含胸拔背的形成。

运用腹式自然呼吸，以膈肌的上下活动来实现气沉丹田，这可稳定重心。

尾骨骨节要始终对准胸腹部正中line，腹部正中line欲向何处，尾骨骨节即直对何处，对动向起到舵的作用，使动作在任何角度上身正，这叫尾闾正中。裆要撑开撑圆，而又下沉，会阴部分肌肉微收紧时（不宜过紧）称作吊裆，上与提顶（虚领顶劲）相呼应。

含胸的锁骨固定与气沉丹田为上下对称，拔背的大椎鼓起与骶骨有力为上下对称。锁骨固定为含胸的静力作业（支点），大椎鼓起为拔背的静力作业（支点）。

运动时主宰于腰、腹肌转动，胸、背肌亦随之转动，带动四肢缠绕圆转。每势完成前，胸、背部肌肉骨节松沉，腹两侧之劲，外向前合于腹前正中line，这是劲向前合。

以上是躯干部分的含胸拔背、气沉丹田、腰部松竖、尾闾正

中、松胯吊裆、劲向前合的要求。

3. 对下肢部分的要求

两腿要分清虚实，胯要松开。膝关节始终要保持微屈，动步出腿，先将一侧腹部转换落实，胯微向内收，将重心坐稳于一腿，股四头肌着力，臀部与足跟齐，臀部之力贯到足跟，使实腿膝关节加强稳固性而又不失其灵活性。桩步极为稳固，身体微向下蹲，然后另一腿缓缓伸出，膝关节勿挺直，亦是股四头肌着力，以足尖领劲运行，过半路再将身子微微升高些，以加大运动量而又不至于呆板死煞。迈步要轻灵，随着重心的缓缓移转，两足交替支持重心，以保持全身的平衡。动作时旋踝转腿，足趾、足掌、足跟平实踏地，足心涌泉穴要空，实足劲下沉，似植地生根，使桩步稳固，虚腿得以灵活变换。

这是下肢的分清虚实、屈膝松胯、旋踝转腿、调整重心的要求。

在每势定式似停非停的时候，腰要在松沉直竖中略有以下塌之意，称塌腰。脊柱节节往下沉，而又虚虚对准，使骶骨稳固有力；大椎微有鼓起上提之意，使与骶骨有上下对拉拔长之势。裆要撑开撑圆，两膝有内扣之意。胸部宽舒，腹部松静而又充实。意思要上贯指尖，下贯足尖。手臂要有往外延展而又微往下塌的意思，似松非松的棚劲，始终不可丢失。这样可使内劲逐渐增加，动作轻灵沉着而不犯飘浮或僵滞的毛病。以意贯注的内劲只能贯到九分，神气要贯到十分。上势似停非停之际，下势之机势自生。

肩与胯要保持垂直，肘与膝、手指尖与足趾尖要上下相应；前手指尖与后手指尖、前足尖与后足尖、前足跟与后足跟要遥相呼应，上下、左右、前后互相呼应合住。外形要求自然合住，神气尤须先行合住，开则俱开，合则俱合，姿势要圆满、舒展、严正、