

24式 太极拳 入门与提高

武冬 编著



体表教学
连续图谱
快速入门
无师自通



山西科学技术出版社



24 式 太极拳 入门与提高

武 冬 编著

山西科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

24 式太极拳入门与提高/武冬编著 .—太原: 山西科学技术出版社, 2001.9

ISBN 7-5377-1913-6

I .2… II .武… III .太极拳, 24 式—基本知识 IV .G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 055499 号

24 式太极拳入门与提高

作 者: 武 东

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路 15 号

发行部电话: 0351-4922121

E-mail: sxkjcb@public.ty.sx.cn

Info@sxstph.com.cn

网 址: <http://www.sxstph.com.cn>

印 刷: 山西人民印刷厂

开 本: 850 × 1168 1/32

字 数: 259 千字

印 张: 10.5

版 次: 2001 年 9 月第一版

印 次: 2001 年 9 月第一次印刷

印 数: 1—3000 册

书 号: ISBN 7-5377-1913-6/Z·347

定 价: 16.80 元

NAJ63/0103

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前 言

面对一本不会说不会动的书,能学会练好 24 式太极拳吗?肯定不能。其实一本好的武术书应该是功夫者与功夫者的对话,前一个功夫者指具有实践的功夫,并用心血去写书的人,后一个功夫者指下功夫去看,用功夫去练的读书人。看来,写书的人不仅要下功夫去写,而且还要写出会说会动的书来。本书针对目前市场上同类书的情况以及太极拳的特点,在以下方面做了一番努力:

1. 详尽全面

本书包括 24 式太极拳的来历、特点与传统太极拳的不同之处,以及它的拳理、教与练、分解动作详讲、用法讲解、行拳要论等。在每一个部分都有详尽的讲解,如在教与练部分有体表教学、练习方法等,在动作分解部分对每一个动作,甚至对每一个过渡动作都有 7 个方面的详尽讲解。

2. 科学系统

在教学上采用了体表教学,即利用人体表面器官、穴位、关节等作为动作定位的客观参照物,进行教学的一种方法,为读者提供了许多十分容易操作的方法,真正可以无师自通。在拳理上,采用了传统拳理与现代科学相结合的方法,以现代体育科学原理和传统医理相结合解说拳理,让读者真正明白动作为什么这样做。在练习程序上,按照科学的步骤,先有教与练部分,就像真正的老师在上課,从分解动作讲起,并且有相应的练习手段,之后还有分解动作的详细讲解,以及用法详讲;相关拳论的科学解释,由浅入深,从开始初学的泛化阶段,逐渐过渡到分化直至精确化、自动化。在初学的泛化阶段,不可能注意到动作的细节,所以在教与练中我们



先是对每课所要学习的动作做一提示,讲明重点及难点,然后是相关的基础练习,最后是套路学习。套路学习只安排动作分解名称,具体文字和图示大家可以根据自己需要看第四章动作分解详讲。在分解动作详讲中,重点突出动作的各个方面,没有安排过多的图片,以免阅读费神,分散注意力。此后为了深化动作技术,更加精确掌握动作要领,我们安排动作用法的详讲,让读者学以致用,明白动作用法,从用法角度理解动作为什么这样做的原理,接着我们安排了连续的动作图谱,进一步突出精确化的动作,最后,我们对太极拳中核心的拳理进行了科学的通俗易懂的论述,让读者真正理解太极拳技术的内涵。

3. 可“动”易学

看书学太极拳最大的问题,一是动作图解是死的,常常不知道动作究竟是怎么连接的,为了解决这一问题,我们采用从动态的录像上每秒截取两幅图,连续截取 24 式太极拳的全过程共 485 幅图,基本上让书“动”了起来。二是可操作性差,常常模棱两可,不知所措,比如说两手抱球,究竟抱到什么程度,读者不清楚,有了体表教学和连续图谱,读者可以很形象具体地掌握每一个动作。

4. 深入浅出

本书采用通俗易懂的语言,把深刻拳理揭示出来,并且有配套的练习方法,对初学和有一定基础的人来说都具有可读性,而且,书中内容也是由浅入深,既有适用于初学者的内容,又有对想进一步提高者的指导内容,可以说本书实际上就是一本从初级到高级的结合本,而这种结合是按照太极拳的技术内涵来撰写的。对初学者来说,首先重点看动作的教与练,在动作分解中,主要先看动作做法和动作外形的要求,对有相当基础的练习者则侧重拳理的学习和对动作的意、气、用的再提高的学习。

5. 在具体的做法上做了大胆尝试和改进

早期的 24 式太极拳版本中,有多处手与眼同高,眼看手的描

述。例如“左手高与眼平”，从武术理论的角度以及我们在实践中的经验认为这种描述不妥，因为如果这样做，岂不是一叶障目，同时也违反了三尖相照的要求，所以我们将其改为“左手中指尖高与鼻尖平”。具体动作书中均有说明，此处不再赘述。

最后提醒读者在具体学习中，还应注意程序问题：

1. 通览全书，领悟大意

拿到一本书，不要急于练习，先通览一下全书各章节内容，看看全书大意是什么，是否适合自己现在水平，如果要看书学练，应该先从哪里开始，可以根据自己的情况订出一个计划，按部就班开始学习。

2. 图文并重，认真读练

在看书学习动作时，要边看图示，边认真阅读文字，边认真练习，切记不要为了图快不看文字，只看图，造成错误动作定型，影响技术掌握。

3. 理技同进，理明技精

太极拳寓理深刻，有理通拳法精之说。看书练习，首先应该对所练习内容从拳理上想明白，所谓“身知先要心知”，然后，用拳理指导具体练习，要对照要求自我检查正确与否，最后让功夫上身，由心知变为身知，所谓“身知胜于心知”。这是一个双向过程，用拳理指导练拳，练拳反悟拳理，理技并进，提高练习效果。

4. 不同水平，选择读练

本书具有较为全面的内容，是按照从入门到提高过程撰写的。所以，如果你已经具有一定基础，那么可以根据自己的实际情况有选择的读练，例如你对套路很熟，就可以不再阅读动作的做法部分，重点放在内意方面，或者你想了解动作为什么这样做的原理，那么你可以多看拳理部分。也就是说，对不同层次的读者，应根据自己的实际水平有选择、有重点的读练。作为初学者应多注意动作做法、外形要求的学习，随着学习的深入，逐渐向内意、技击和拳

理方面发展。总之,要根据自己的实际情况科学的学习,才能取得良好效果。

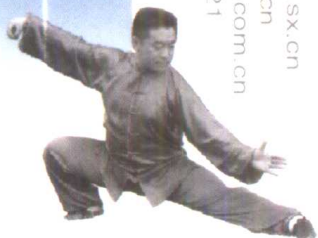
最后,要说明的是,我们努力想把书做好,但是由于我们水平有限,书中难免有许多不足和错误,欢迎大家批评指正。

编 者



E-mail: sxkjcbcs@public.ly.sx.cn
Info@sxstph.com.cn
网 址: <http://www.sxstph.com.cn>
发行部电话: 0351-4922121

24shijiajiqianrumentyutigao



目 录

1. 太极拳基础知识	(1)
1.1 太极拳简史	(1)
1.1.1 太极拳拳名的由来	(1)
1.1.2 太极拳的起源和发展	(1)
1.1.3 太极拳的特点和运动形式	(2)
1.1.4 太极拳的主要流派及其特点	(5)
1.2 24式太极拳概述	(6)
1.2.1 24式太极拳的形成	(6)
1.2.2 24式太极拳的特点	(7)
1.2.3 24式太极拳与传统太极拳的不同点	(8)
1.2.4 24式太极拳的健身作用	(9)
2. 太极拳基本原理	(12)
2.1 太极拳对身体各部位的技术要求原理	(12)
2.1.1 静态(身型技术)要求原理	(12)
2.1.2 动态(运动技术)要求原理	(24)
2.1.3 太极拳的运动原则	(29)
2.2 太极拳对基本动作的技术要求原理	(33)
2.2.1 手型原理	(33)
2.2.2 手法原理	(35)
2.2.3 步型原理	(43)
2.2.4 步法原理	(46)
2.2.5 身型原理	(49)
2.2.6 身法原理	(50)



2.2.7	腿法原理	(51)
2.2.8	眼法原理	(52)
3.	24式太极拳教与练	(54)
3.1	第一课	(54)
3.2	第二课	(67)
3.3	第三课	(71)
3.4	第四课	(74)
3.5	第五课	(76)
3.6	第六课	(78)
3.7	第七课	(80)
3.8	第八课	(83)
4.	24式太极拳动作分解详讲	(86)
5.	24式太极拳动作用法详讲	(170)
5.1	第一课动作	(171)
5.2	第二课动作	(175)
5.3	第三课动作	(178)
5.4	第四课动作	(181)
5.5	第五课动作	(184)
5.6	第六课动作	(187)
5.7	第七课动作	(189)
5.8	第八课动作	(190)
6.	24式太极拳动作连续图谱	(193)
7.	24式太极拳行拳要论	(285)
7.1	论用意	(285)
7.2	论放松	(293)
7.3	论内气	(297)
7.4	论内动	(300)
7.5	论内劲	(301)

7.6 论五弓	(303)
7.7 论推手	(309)
7.8 论虚实	(310)
7.9 论呼吸	(312)
8. 如何练好教好 24 式太极拳实用问答	(318)
8.1 如何练好 24 式太极拳	(318)
8.2 如何教好 24 式太极拳	(324)



太极拳基础知识

1.1 太极拳简史

1.1.1 太极拳拳名的由来

太极拳,最早曾被称为“长拳”、“绵拳”、“十三势”,也有人称它为“哲拳”。“长拳”一词最早记载于明朝戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》中,即:“古今拳家,宋太祖三十二势长拳。”王宗岳《十三势歌》中说:“长拳者,如长江之水,滔滔不绝也。”这里长拳实为太极拳,因为太极拳动作如长江之水,滔滔不绝,故称长拳;又根据太极拳动作用力绵绵不断的特点,有人称为绵拳;还因为太极拳所包含的八法(八种劲力方法)、五步(五种步身眼的变化),暗合五行八卦十三之数,叫十三势;更由于太极拳所蕴含的丰富哲理,被称为哲拳。太极一词,源出于《易经·系辞》“易有太极,是生两仪”,两仪就是太极,太极之理即阴阳的对立、统一、互化,太极拳以此解释拳术的刚柔、虚实、动静、开合、攻守的变化,故名太极拳。

据记载,从清乾隆年间,山西人王宗岳在《太极拳论》中,用太极、阴阳哲理解释拳意开始,人们才普遍采用太极拳的称谓。

1.1.2 太极拳的起源和发展

关于太极拳的起源与创始人,众说纷纭,大致有:梁朝的程灵



洗说;唐朝的许宣平说;唐朝的李道子说;唐朝的胡镜子说;张三丰创拳说(历史上有关张三丰的传说最多,争论亦最大,众人称其为太极拳鼻祖);陈王庭创拳说(一度成为权威说法,主要源于武术考证家唐豪所言,唐豪实地考察了陈家沟,主要依据陈王庭的遗诗:“叹当年,披坚执锐,扫荡群氛,几次颠险。蒙恩赐,往徒然,到而今,年老残喘,只落得黄庭一卷随身伴,闲来造拳,忙来耕田。趁余闲,教下弟子儿孙,成龙成虎任方便。”)。此外,还有人认为是老子所传,也有人称王宗岳所传,又有人说是蒋发所传,等等。

关于太极拳起源问题的确有待深入研究,解放以后,大致可以归纳为两类观点:一类认为太极拳是陈王庭所创,发源于陈家沟;另一类认为在此之前早有太极拳,大约在南朝韩拱月,程灵洗开始,经唐朝的许宣平、李道子,宋朝的程璜,元朝的张三丰,明清的王宗岳、蒋发,清中叶的陈长兴发展起来的。目前,还很难断定究竟是何人何时创造的太极拳,但是可以肯定,太极拳绝非一蹴而就,必然有一个萌生、发展、壮大、成型的过程,是经过数代人努力形成的,这也正说明了太极拳的源远流长,博大精深。

1.1.3 太极拳的特点和运动形式

1. 太极拳的特点

(1)太极拳具有浓厚的传统文化内涵:太极拳创造之初是根植于传统哲学、医学、拳学以及众多的古典文化基础上,随着哲学全面而深刻的渗透,形成了独特的拳术运动思想,同时兼容并蓄古代医学、兵学、美学等,逐渐形成了融拳、哲、医三理于一身,具有技击和健身等多重功能的优秀传统运动项目。

①拳理方面:太极拳是一种拳术运动,符合拳理,具有技击性。这里的拳理是指太极拳动作本身符合攻防规律,具有攻防含义,能够产生一定的攻防实效,这是太极拳运动与体操、舞蹈、导引等其

他运动的本质区别。不管太极拳的技击功能是否在衰退,有一点不能否认,从动作属性来看,太极拳必须是以练习技击动作为手段,来实现健身、技击等多重功能,即作为太极拳动作所具有的技击性必须保留在套路里,体现在动作中,这将成为太极拳区别于其他运动的本质特点,是衡量太极拳动作正确与否必不可少的一条原则。换句话讲就是太极拳动作必须符合拳理,这也正是太极拳之所以称为“拳”的道理所在。

②哲理方面:太极拳具有很深的哲理性,充满辩证思想。从哲学角度来看太极拳被誉为“哲拳”,这不仅是由于太极拳的称谓带有浓厚的哲学意味,也不仅是由于太极拳动作要领蕴含着深刻的哲学思想,而是由于传统哲学思想对太极拳的全面渗透,形成了独特的运动思想、特别的技术要求、突出的价值功能,是一种特殊的拳术,正如杨澄浦所说:“中国之拳术,虽派别繁多,要知皆寓有哲理之技术,……太极拳,乃柔中寓刚,绵里藏针之艺术,于技术上、生理上、力学上,有相当之哲理存也。”如果说哲学对各门拳术都有影响,那么对太极拳的影响则是最全面、最系统、最深刻的,恐怕没有哪一门拳术能与之相媲美,从古老的《周易》到宋明理学的古典哲学,都对太极拳具有不同程度的影响。

③医理方面: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。传统医学的导引吐纳之术被太极拳直接吸收,“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”、“内外兼修”、“以意导动”的特点。

(2)太极拳是高度和谐的身心运动:从运动角度看,太极拳的特点是意识(心)、呼吸(息)、动作(身)三者和谐统一的运动,不同于简单的机械式周期性运动,也不同于相对静止的纯气功式运动,还不同于无攻防含义的导引运动。运动时要求用意识引导动作(注意是具有攻防技击性的动作),所谓“内不动,外不发”,同时配



合呼吸,使身心同动,产生高度和谐精微的运动,做到“神为主帅,身为驱使”、“动之则分,静之则合”、“一动无有不动,一静无有不静”、“动中求静”、“气如车轮,腰如轴”、“如环无端,绵绵不断”、“专气致柔,纯任自然”、“静如山岳,动若江河”等,所有运动过程都是阴阳对立的统一体。

2. 运动形式

根据太极拳完整的技术体系和运动属性,我们可以将其分为:

(1)功法运动:包括必要的基本功(如柔功)和特殊功法(如站桩功、意功、劲功等)。功法运动主要是为学练太极拳打基础,即从心理方面和生理方面做准备,一般从桩功开始练习,获得必要的身心能力。

(2)套路运动:包括徒手、器械两类套路。一般要先练徒手套路,后练器械套路。套路运动目前已成为习练太极拳的主体内容,许多拳家都认为盘架子(练套路)十分重要,这本身就是基本功,就是桩功(活桩),拳论也称“走架”(练套路)即为“打手”(实战),这是练习以后内容的重要基础。

(3)推手运动:从步法上分有定步、活步、自由步;从手的参与数目上分有单推手、双推手。推手运动是用来检查套路练习的正确与否,掌握“知彼”功夫,实现太极拳“用”的功能。

(4)散手运动:包括太极拳特有的散手方法以及其他功夫如点穴、抓闭等技法。散手运动应建立在以上各项运动基础上,否则,难以掌握太极拳的散手方法和特点。

以上各种运动形式既相互独立,又相互联系,不能完全割离开,可以相互交叉练习,如边练套路边练推手,互相参证,提高拳艺。

1.1.4 太极拳的主要流派及其特点

太极拳的流派传说中有唐代许宣平所传太极拳术“三世七”；有李道子传的“先天拳”；有韩拱月传给程灵洗的程氏太极拳，后改名为“小九天”；有殷利传的“后天法”等等。这些传说中的流派，现代已不见传人。现今流传于世的比较有代表性的有五大流派，即陈、杨、吴、武、孙等五式太极拳。这五大流派，由于代代传人，师承不同，随之又有演变。如陈式有老架、新架、赵堡架（也有人认为不属陈式太极）之分。这五大流派的特点是：

陈式太极拳 源于河南陈家沟，由明末清初的陈王庭所创。

主要特点：缠丝旋转，顿足跳跃，松活弹抖。

动作外形：缠丝旋转，顿足跳跃。

动作劲力：刚柔外显，松活弹抖。

动作气势：静如山岳，动似雷霆。

动作过程：丹田内转，丝丝入扣。

动作速度：快慢相间，势断意连。

杨式太极拳 杨式太极是经过河北省永年县人杨福魁（字禄禅）及杨澄甫等努力而成。

主要特点：舒展大方，中正圆满，浑厚凝重。

动作外形：舒展大方，中正圆满。

动作劲力：刚柔内含，深藏不露。

动作气势：恢宏大度，浑厚凝重。

动作过程：和顺自然，简洁连贯。

动作速度：柔和缓慢，连绵不断。

武式太极拳 武式太极拳创始人为河北省永年县的武禹襄。

主要特点：起承开合，节序清晰，法度严谨。

动作外形：拳势紧凑，古朴简洁。



动作劲力:势势贯劲,劲力完整。

动作气势:中正雅致,势不可侵。

动作过程:起承开合,节序清晰。

动作速度:舒缓适中,一气贯串。

吴式太极拳 吴式太极拳是从杨式太极拳所传的拳式发展而来的,吴式太极拳创始人是吴鉴泉(也有人认为是全佑)。

主要特点:小巧玲珑,斜中寓正,川字步型。

动作外形:开展适中,紧凑有度。

动作劲力:以柔为主,兼有内劲。

动作气势:端庄典雅,小巧灵活。

动作过程:细腻入微,轻松自然。

动作速度:均匀和缓,绵绵不断。

孙式太极拳 由孙禄堂先生将形意、八卦和太极(武式太极拳)三家的精华融会贯通而创。

主要特点:架高步活,中正舒展,进退相随。

动作外形:架高步活,中正舒展。

动作劲力:内劲饱满,柔中寓刚。

动作气势:活泼自然,敏捷轻灵。

动作过程:进退相随,开合相接。

动作速度:柔和平稳,行云流水。

1.2 24 式太极拳概述

1.2.1 24 式太极拳的形成

为了适应广大人民群众健身的需要,早在 1954 年,原国家体委对武术工作制定了“挖掘、整理、研究、提高”的方针,成立了武术