

王锋朝 王凤阳 著

二十四式太极拳技击

八闡釋

人民体育出版社

二十四式太极拳 技击含义阐释

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

二十四式太极拳技击含义阐释 / 王锋朝、王凤阳著. -北京: 人民体育出版社, 2009

ISBN 978-7-5009-3694-7

I. 二… II. 王… III. 太极拳-基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 119215 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5.25 印张 102 千字
2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3694-7

定价: 12.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



作者简介

王锋朝，男，1951年出生，河北石家庄市人，大学本科学历，中国武术七段，高级技术职务任职资格。自幼习武，继承了家传养生内功、外功。四十多年来坚持武术技术和理论的训练与研究，学习了国家规定套路、少林拳、太极拳、形意拳、八卦掌、查拳、大成拳、通臂拳、劈挂掌、螳螂拳等拳种的拳械套路、对练和推手、散手训练。继承了拳谱、拳理、拳法，系统学习了体育院系武术统编教材。担任石家庄市武术协会委员、太极拳工作部部长。多次参加省市武术表演、比赛组织工作，担任裁判、裁判长。受聘于高等院校、专业队，从事武术教学训练和理论科研，2005年承担中国武术研究院科研课题，系主研人员。在中国武术技术与理论等方面进行了大量研究，在武术刊物、大学学报、核心期刊及台湾、美国报刊上发表武术学术论文六十多篇。多次入选国际、全国或河北省武术科研论文报告会并获奖。

王凤阳，男，1956年出生，教授，现在河北师范大学体育学院任教，民族传统体育和运动人体科学两个专业的硕士研究生导师，中国体育科学学会会员，中国武术协会会员，中国武术七段。研究领域：中国武术散打理论与

技术和运动生理学能量代谢原理与应用，目前带着两个方向的硕士研究生 10 名。本人自幼随兄长习练武术，已达三十多年之久。1973 年河北省武术比赛，获少年组自选拳第一名，长器械枪术第二名；1979 年河北省武术比赛（上大学期间）成年组全能第一名，自选拳第一名，长器械枪术第一名，传统拳第一名，对练第二名。1982 年 3 月毕业于河北师大体育系留校至今。近年来，发表专业学术论文三十多篇，完成科研立项课题 5 项。

内 容 提 要

太极拳套路是以技击动作为主要内容的运动形式，每个式子的技击功能都经过交手实战检验，基本属性是攻防技击性，有着极其丰富的技法，只有清楚地了解每式技法内涵，明白每式劲力走向，才能准确地练好太极拳的规范动作，提高太极拳的功力水平。

本书以二十四式太极拳套路中每式动作为例，主要介绍了原式动作一种或数种较有代表性的技击含义与攻防变化，能使习练者较快地体会、掌握要领，快速入门。在学会套路后应当进入拆解阶段的学习，将攻防含义掌握，进而了解全貌是十分必要、有益的，正所谓知其然再知其所以然。一般来讲，拳术技击效果越好，其锻炼身体效果越好；身体越健康、专项技术素质越高，技击能力也就越高；二者相辅相成，相得益彰。明白拳式应用意义，可以检验自身盘练拳架正确与否以及掌握内劲技术要领的程度，进一步提高水平。

本书还收录作者近年来有关太极拳学习研究和实践体认后的文论，希望能对太极拳习练者在学会套路、拆拳阶段后，向更高层次提高水平有所帮助，对武术传承教学及武术工作者也具有一定的参考价值。



目 录

概述	(1)
拳式技击含义与攻防变化拆解	(12)
一、预备势、起势攻防含义图解	(12)
二、野马分鬃攻防含义图解	(22)
三、白鹤亮翅攻防含义图解	(26)
四、搂膝拗步攻防含义图解	(29)
五、手挥琵琶攻防含义图解	(32)
六、倒卷肱攻防含义图解	(34)
七、揽雀尾攻防含义图解	(38)
八、单鞭攻防含义图解	(55)
九、云手攻防含义图解	(62)
一〇、高探马攻防含义图解	(68)
一一、右蹬脚攻防含义图解	(73)
一二、双峰贯耳攻防含义图解	(74)
一三、左蹬脚攻防含义图解	(76)
一四、下势独立攻防含义图解	(76)
一五、穿梭攻防含义图解	(80)



一六、海底针攻防含义图解·····	(83)
一七、闪通臂攻防含义图解·····	(86)
一八、转身搬拦捶攻防含义图解·····	(88)
一九、如封似闭攻防含义图解·····	(91)
二〇、十字手攻防含义图解·····	(94)
二一、收势攻防含义图解·····	(103)
 太极拳文论六篇 ·····	 (107)
习武修德悟道与心药方 ·····	(107)
太极拳劲力概论 ·····	(111)
太极拳中以双方因素划分的劲力简论·····	(118)
太极拳之随劲论 ·····	(128)
太极拳交手听、懂、走、化、发科学原理浅探 ·····	(132)
太极拳传承十三思 ·····	(154)



概 述

斗转星移、日月如梭，简化太极拳已推广普及五十多年了。自 1956 年到现在，有关研究人员保守的统计数字表明，已有一百多个国家和地区的十几亿人学练过。这在中国一百多个拳种流派、几千个套路中绝无仅有，习练人数最多、流传地域最广，由首都北京到远疆农村，由中国而流传到世界各国，推动了源于中国属于世界的武术世界化进程，为中国人、为全人类造福作出了巨大贡献。

一、简化太极拳的普及推广

新中国成立后，党和人民政府高度重视、关怀民族传统文化瑰宝——武术的继承和发展。在 1956 年前后根据上级领导指示，国家体委运动司武术科组织太极拳专家，经过广泛深入地调研，对已在人民群众中流行的传统太极拳 37 个主要式子中择取二十余个典型动作，集中了传统太极拳中主要技术结构体系和技术环节，按照由易到难、由简到繁的原则，先安排直进动作，随后安排后退和侧进的动作，然后穿插蹬脚、下势、独立和复杂



的转折动作。体现出由浅入深、循序渐进、由简单到复杂的教学原则，符合人类认识客观事物的科学原理，便于人民群众学习掌握，解决人们以往对“太极拳十年不出门”的望而却步，让更多的人能够接触、习练太极拳，以“简化太极拳”来更好地推动普及太极拳，使“神秘”的太极拳接近群众，以便更多的人参与进去。

1957年国家体委召开武术学习会，在会上对包括简化太极拳等第一批国编武术套路开始全国范围的学习推广普及。其后出版教材、挂图，举办全国教练员培训班，工作逐步展开。

简化太极拳的面世，使古老的太极拳赶上时代的步伐，古老的传统文化因赋予了现代亮色而更加溢彩流芳，在推广普及后，太极拳在真正意义上进入了寻常百姓的日常生活，从而拓展了太极拳的各项功能。

简化太极拳的推广普及、广泛流传，造福社会、造福人类，对宣传普及各流派太极拳起到了重要作用，拓展了太极拳发展空间的深度和广度，也促进了各流派太极拳的广泛普及。展示出太极拳无可限量的发展前景，这是太极拳发展史上划时代的“创新”。

二、二十四式太极拳的功能、作用和属性

功能是事物或方法所发挥的有利的作用、效能。作用是指对事物产生的影响。属性是事物所具有的性质、特点。二十四式太极拳是在继承传统太极拳基础上创新的套

路，与各流派太极拳一样同样具有多方面的功能、作用和属性。

(1) 二十四式太极拳不仅是合乎生理和体育原理的健身运动，是竞技比赛的内容，也具有提高自身免疫力、预防疾病功能，对于一些疾病也是治疗或后期康复的有效手段。从闻鸡起武晨练太极拳到长期坚持科学锻炼，将练意、练身、练气结合起来，使人达到心静气和状态，调理人体阴阳平衡、疏通经络、祛病强身，故而又是修身养生、延年益寿最佳方式之一。它具有体育性、竞技性、健身性、预防性、医疗性、康复性、修身养生性。

(2) 二十四式太极拳继承了浓郁的中华民族传统文化内涵，习练者可以从中体悟和了解中国传统文化特色；在套路演练达到一定水平后，可以展现出升华的艺术特色；修炼者本身在陶然忘我进入境界后，可以达到独特的审美意境，在行拳中体悟到内外同化合流境界时，更是至善至美的审美感受。中华文化具有体悟乐感文化特征，太极拳则体现了这种体悟乐感特点。太极拳文化是生命文化，是中华民族创造、世界各族人民向往的独特人体文化和艺术。

观明家演练二十四式太极拳技艺高超者，中正安舒、质朴无华、天然古璞、会意传神、自然而然，如百炼钢化绕指柔。拳家观来，开合有度、张弛自如、不怒而威、攻防严谨、暗藏机巧，如风中旗、水中鱼，韵味隽永。诗家看来，如飞鸿戏海、鹤舞游天，行云流水柔碧波，春风杨柳垂花娇，使人顿觉天朗气清、惠风和畅、委婉曲折、阳



春烟景。其行拳形神兼备、内外合一，围绕攻防技能表达出方法、劲力，手、眼、身、步与实战意识和神态高度协调，可谓和谐完整、质善、圆满，真正体现出太极拳特有的“气势、意境、神韵”，似景如画，让人触目兴怀、神畅心怡。所以它具有表演性、观赏性、文化性、艺术性。

(3) 二十四式太极拳强调哲理与伦理，以阴阳、刚柔、动静等哲学观念指导拳式修炼；讲究爱国爱民、武德为本、尊师重道、健身自卫、侠义精神等中华武德伦理。在拳式技法中要求符合人体生理学、心理学、训练学等科学原理；在攻防意识、含义中要求符合运动力学，遵循交手技击规律，讲究以巧取胜、以静制动、后发先至与先发制人互补，刚柔互补相济、兵拳同源等。所以它具有哲理性、教育性、科学性、技击性。

(4) 二十四式太极拳可以达到不同习练者多方面的目的，不同年龄、不同体质、不同个性、不同行业、不同阶层的人都可以习练；对练习场地和运动器械的要求也不苛刻，既可以在舞台上或广场上多人演练，也可以在田间地头、车间外侧小块空地上锻炼。与西方高尔夫球“贵族运动”所不同的是，二十四式太极拳既有王公贵族、国家总统、政要领导人学练，又为广大平民百姓所学练，是“高雅”与“通俗”、“阳春白雪”与“下里巴人”巧妙结合的统一体。其“性能价格比”绝佳，能为所有习练者增福。所以它具有群众性、经济性、娱乐性、最广泛的适应性。

(5) 二十四式太极拳是对武术优秀传统文化的直接继

承，古为今用；通过新编赋予了传统太极拳新的时代特征，继承发扬了传统太极拳，通过创新突出传统特色、符合时代要求，做到历史、现代、未来的统一。以简化太极拳为始端的国家统编太极拳已渐成系列，如今已形成太极拳种中最大、流传最广、习练人数最多的流派。从发源地中国逐步传入其他地域，迈出国门走向世界，做到民族性与世界性的统一，具有世界其他地区人民所渴望的独特性和价值。作为中国面向世界传播优秀先进文化的内容之一，超越不同国家、不同民族、不同肤色而连接起世界的和平与友谊、进步与发展。从这一角度上看，它具有继承性、创新性、传统性、时代性、民族性与世界性。

三、二十四式太极拳演练的主要特点、基本技术要求与现实发展中的不足

（一）二十四式太极拳的演练特点

主要有体松心静、呼吸自然；精神贯注、开合舒展；上下相随、圆活完整；均匀连贯、衔接和畅；轻灵沉着、虚实分明；内外相合、气势不凡等。

二十四式太极拳是通过以技击为主要内容的运动方法，表现人体上下、内外、形神的高度协调和完美形象，练习离不开技击方法的技术特点，应表现出中国武术的技击技法、招数，否则就可能导致异化。太极拳比赛比的主要是演练攻防技法的能力，如攻防意识是否强，攻防内涵是否充实，结构是否合理，技法是否清楚，劲力



是否顺达，力点是否准确，能否表现出武术风格、特点。在技击美的基础上提高观赏性，既要注重攻防内容，又要注重观赏等价值，具有时代感。如行云流水般式式相连、绵绵不断，又似灵猫猿猴般轻灵敏捷、松沉稳静，极有韵味，演练中透出身心合一、内外合一的太极拳意境，给人美的享受。

（二）从基本技术要求看现实发展中的不足

二十四式太极拳普及五十多年来，一代代的习练者认真学习、刻苦锻炼，个人水平不尽相同。无论是赛场上成绩优异者，还是群众练功场上的佼佼者，从二十四式太极拳基本技术要求上，就其总体来看，手型、步型、身法、腿法基本达到规格要求；连贯圆活，手眼身法步协调；意识集中、精神饱满、神态自然、虚实分明、速度适中、布局匀称等方面，达到一定水平，日渐提高。而在运劲顺达、手法、沉稳准确、内容充实、武术特点和风格突出方面明显不足。

有些人演练二十四式太极拳，能较好地表现出武术的攻防特点和风格，攻防技击内涵丰富，在练功中占有较大比重。武术特有的技击技法自始至终贯穿在二十四式太极拳演练中，让内行、外行都能感受到他们是实实在在的武术演练，不是类似体操、舞蹈的表演。也有不少人的演练没有体现出武术特有的精气神的本色美，动作浮漂自认为表演美，但太极拳的攻防特点不突出，劲力不运达，确有类似体操或舞蹈表演的嫌疑，且非个别现象，应引起重



视。太极拳套路是以技击动作为主要内容的运动形式，每个式子的技击功能都经过交手实战检验，基本属性是攻防技击性，有着极其丰富的技法，练习要求形神兼备武术固有的风格 and 特点。

二十四式太极拳的美是在攻防沉稳巧妙，身形动静有致，功架造型形神兼备，身心内外合一的神态气势美之基础上的技击美，是不同于体操、舞蹈、戏剧等其他项目的美，人们在行拳观赏中希望获得别具一格形态特征的武术美。二十四式太极拳套路演练应坚持太极拳固有的风格与特点，在保持攻防技击本色的基础上提高观赏性，发展之路就能越走越宽。

四、二十四式太极拳在普及中提高的可操作性措施

（一）存在不足的原因

二十四式太极拳的推广普及取得了巨大成绩，发展太极拳，提高生活质量，造福全人类，任重而道远。于推广50周年之际，在继续抓好普及的同时，进一步提高应该列为重点工作来做。据有关研究者调查统计，在我国正规大专院校中，二十四式太极拳教学中不讲解攻防含义的达到87%；在社会习练群体中，我们看到有些练习者在学会二十四式太极拳架时间不长后便失去了兴趣；有的练习者由于不知道丰富的内涵，望名生义，感觉“简化”就是“简单”、“没玩意儿”了，以为国编太极拳就是空架子。更



有不了解真相的人将普及推广快速发展中难免存在的不足现象讥讽为，太极拳由武术发展成为今天的“大众舞蹈”，在广泛流传时也被“滥竽充数”、面目全非、有名无实、武威尽失，致使声誉一落千丈，长此以往将成为流水落花。此言虽有些偏颇刺耳、悲观失望，但“太极操终将淘汰，太极舞蹈必会失去市场，要从根本上返璞归真”，确应引起每一个太极拳习练者的重视。

问题的存在是有原因的。例如在全国推广太极拳的大好形势下，缺乏从理论到实践的教练人才。据报道，有的省评发教练员证，一级、二级不少，但多数只会空架子。由于推广形势需要，“高速度培养”半个月、一个月就出一批“教师”，马上再投入教学。这些学员经过半个月、一个月又培养出一批“教师”……就这样会套路的人越来越多，但二十四式太极拳的真正内涵被掏空后就会只剩皮毛。

我们国家解放思想、实事求是、改革开放，有了日新月异的进步，武术也有了长足的发展，国家已在上个世纪就将武术太极推手竞赛和武术散手竞赛列为国家正式武术技击项目。我们每一个武术习练者、武术工作者都应当解放思想、与时俱进，为武术健康再发展做些有益的工作。

（二）二十四式太极拳拆解教学可以全面提高习练者水平

太极拳的科学锻炼一般要经过基本功、套路、拆拳、单操、推手、散手等若干阶段。在学会套路后应当进入拆解阶段的学习，知其然再知其所以然。针对二十四式太极



拳推广普及工作中的需要，我们应一些太极拳辅导站站长、总教练的要求，进行了二十四式太极拳拆解教学能力培养和提高工作。有的站长讲：“二十四式太极拳打了二三十年，经过拆解后真有耳目一新、茅塞顿开之感，心里豁亮多了。自己教过几百、上千的人学练，从功架高低、方向、重心、角度、划弧、松柔各方面以为教得已经很细了，现在认识到只重视姿势柔美，没有深入琢磨、认识、体验拳的动作内涵，不追求内在功夫的修炼，无异于买椟还珠，最有价值的东西没有得到。”还有个教练说：“自己演练拳架如行云流水，在全省、全国比赛中还取得过好成绩，可对于二十四式太极拳一招一式之含义、内劲运用，茫然不知；‘不知攻守何以为拳？’练拳时似乎柔和顺随，但在推手时浑身僵硬壅滞，既不知己也不知人，松不下来、轻不得至。看来只求外形浮华，不探索内在精华，终在门外。”

针对“教不得其法，练不肖其形”、辗转多层的浮浅推广教学现象，应当改进提高，二十四式太极拳拆解教学是切实可行、有可操作性的具体措施之一。

太极拳是以实践为基础的人体运动技术，达到一定水平后可上升为“武艺”，习练者再通过进一步的提高，达到“内外合一、天人合一”，探索人体与宇宙普遍规律，而进入“武道”境界。技击性是区别于体操、舞蹈的基本特征。一般来讲，拳术中技击效果越好，其锻炼身体效果越好；身体越健康、专项技术素质越高，技击能力也就越高；二者相辅相成、相得益彰。不明白二十四式太极拳的