

赠送
DVD 光盘

太极

功法二十四势

TAJI GONGFA ERSHI SI SHI

于子顺 编著

太极功法二十四势，是以太极拳「一动一太极的阴阳之理和用意不用力的要求，结合吴式太极拳的「神领、意催、气运身」的特点，将太极拳的功法和易筋经、一指禅、燕青手的喝太阳功与大成拳的桩功等整理而成，具有气感强，上功快，不易出偏，通经络，强身健体，能治疗多种慢性疾病等特点，是锻炼身体和太极拳爱好者的必备功法。



中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

太極

功法二十四勢



于子順
編著

河南科學技術出版社
• 鄭州 •

图书在版编目(CIP)数据

太极功法二十四势 / 于子顺编著. — 郑州 : 河南科学技术出版社,
2016.1

ISBN 978-7-5349-7354-3

I. ①太… II. ①于… III. ①太极拳—基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第200866号

太极功法二十四势

于子顺 编著

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788633

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 韩雅楠

责任校对: 张景琴

封面设计: 朱 婧

责任印制: 张艳芳

印 刷: 郑州瑞光印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 140 mm × 230 mm 印张: 4 字数: 150 千字

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 24.00 元(赠送 DVD 光盘)

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换。



王培生先生练功照



王培生先生（前排中）与张耀忠（前排左）、茹世宝（前排右）、于子顺（后排左）、段留成（后排右）合影

子顺贤契：

對陰陽變化之理，應細
心研習，默識揣摩，漸至從
心所欲！切記過與不及之弊
為要！

丁卯夏至

王力泉印

王培生先生為弟子于子順贈言

（王培生，1919—2004，名力泉，號印誠）



张铁成教授为于子顺先生题字



于子顺先生（右）与当代杰出书法家白云观道长潘锋先生（左）交谈修炼太极的感受

大 極



于子顺先生（前右）和夫人（前左）与众弟子合影

刘和平（后排右三）、李保国（后排左二）、秦学章（二排右一）、
寿文秀（二排左二）、董海泉（二排左一）、郜卫东（后排右一）、
高娟（二排右二）、马帅（后排左一）、李兰修（后排右二）、王拥
军（后排左三）



后排左起：李晨军、张学宁、刘和平、秦学章、高娟、于海华、王拥军、张正平、王新生、张仁意、李兰修、何天国、金凯、吴希贤、寿文秀、郜卫东、马帅、李保国、侯庆福。前排左起：吴文云、于子顺



于子顺先生与部分学员合影



于子顺先生在指导学员练习太极功法二十四势



新学员在学练太极功法二十四势

作者简介

于子顺，大学毕业，高级政工师，自幼喜爱武术，跟随舅父赵国忠，练习八卦、燕青手和喝太阳功等，参加解放军后练习擒敌拳、匍匐拳，研究擒拿格斗，练习意拳（大成拳）时，得到了意拳大师王玉芳先生的指点。而后又拜王培生先生为师，入吴式太极门习吴式太极拳，接受王老师指导，聆听王老师的教诲，使得作者对吴式太极拳的“神领、意催、气运身”，阴阳互变的揉化特点和一接点中求，一动一太极，身上无点不弹簧等，深得其奥妙，加上自身勤学苦练，受益匪浅。

作品《吴式太极拳三十七势》在河南科学技术出版社出版发行。

现为焦作市吴式太极拳学会名誉会长兼吴式太极拳总教练，中国武术协会会员，一级拳师，一级社会指导员。

前言

太极功法二十四势，是以太极拳一动一太极的阴阳之理和用意不用力的要求，结合吴式太极拳的“神领、意催、气运身”的特点，将太极拳的功法和易筋经、一指禅、燕青手的喝太阳功与大成拳的桩功等整理而成，具有气感强，上功快，不易出偏，通经络，强身健体，能治疗多种慢性疾病等特点，是锻炼身体和太极拳爱好者的必备功法。

在功法的编排中，考虑人体特点、训练强度、难易程度，程序编排由简到难，再由难到简，由弱到强，再由强到弱。同时将太极拳术爱好者对推手活动的修炼，将棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠八种劲的修炼功法，和浑身无手、浑身是手、浑身无处不弹簧的训练要求进行合并整理。但太极文化历史渊源流长，内容丰富，博大精深，远不止此，还望各位喜爱太极拳的同好能潜心修炼，用时间来沉淀积累太极文化。为了使广大读者更易理解、更快掌握书中内容，我尽量用最通俗易懂的语言编写这本书，因水平有限，如有不当之处敬请校正。同时对吴文云、于海华、杨少者在摄影和图片整理及董海泉在资料整理工作中的积极配合，郜卫东提供光盘中的影像资料表示真诚的感谢。

于子顺

2014年9月9日

目录

第1章

太极拳势称 二十四名

13

第2章

太极拳势解 二十四动作图及 练功心法

15

预备势（热身法）/16

第一势 起势 /16

第二势 捧球势 /19

第三势 胸前双立掌 /19

第四势 双撑臂 /20

第五势 托天势 /21

第六势 大推托 /22

第七势 高捧球 /22

第八势 前推势 /23

第九势 前撑势 /23

第十势 胸前双勾手 /23

第十一势 扶按势 /24

第十二势 托扶势 /25

第十三势 摘星换斗 /26

第十四势 倒拽九牛尾 /29

第十五势 九鬼拔马刀 /37

第十六势 青龙探爪 /42

第十七势 鸟飞势 /68

第十八势 六球找合势 /78

第十九势 伸筋拔骨 /80

第二十势 大鹏展翅 /87

第二十一势 大鹏亮翅 /88

第二十二势 大鹏后翻翅 /89

第二十三势 分水势 /89

第二十四势 浑圆势 /90

收势 /91

太極

功法二十四勢



于子順
編著

河南科學技術出版社
• 鄭州 •

图书在版编目(CIP)数据

太极功法二十四势 / 于子顺编著. — 郑州 : 河南科学技术出版社,
2016.1

ISBN 978-7-5349-7354-3

I. ①太… II. ①于… III. ①太极拳—基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第200866号

太极功法二十四势

于子顺 编著

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788633

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 韩雅楠

责任校对: 张景琴

封面设计: 朱 婧

责任印制: 张艳芳

印 刷: 郑州瑞光印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 140 mm × 230 mm 印张: 4 字数: 150 千字

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 24.00 元(赠送 DVD 光盘)

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。



王培生先生练功照



王培生先生（前排中）与张耀忠（前排左）、茹世宝（前排右）、于子顺（后排左）、段留成（后排右）合影