

武冬 / 著

24^式太极拳

入门与提高

[第三版]

体表教学 ·

连续图谱 ·

快速入门 ·

无师自通

山西出版集团
山西科学技术出版社

武冬 / 著

24^式太极拳

入门与提高

[第三版]

体表教学·连续图谱·快速入门·无师自通

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

24 式太极拳入门与提高 / 武冬著. — 3 版. — 太原: 山西科学技术出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5377-3400-4

I. 2… II. 武… III. 太极拳—基本知识

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 169710 号

24 式太极拳入门与提高

著 者: 武 冬

出版发行: 山西出版集团·山西科学技术出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西出版集团·山西人民印刷有限责任公司

电 话: 0351-4922135 (编辑部) 0351-4922121 (发行部)

E-mail: sxkjchs@public.ty.sx.cn ekjty@tom.com

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

字 数: 265 千字

印 张: 10.625

版 次: 2001 年 9 月第 1 版 2010 年 11 月第 3 版

印 次: 2010 年 11 月第 12 次印刷

印 数: 35 001 - 38 000 册

书 号: ISBN 978-7-5377-3400-4

定 价: 26.00 元 (含光盘)

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

本书不仅介绍了 24 式太极拳的来历、特点，与传统太极拳的不同之处，而且还讲述了 24 式太极拳的拳理、具体动作的教与练、行拳要论等。对每一个部分都有详细的讲解，如在教与练部分有体表教学、练习方法等，对动作分解部分和动作用法部分

的每一个动作,甚至对每一个过渡动作都有 5 个方面的详细讲解。

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,使读者可以无师自通。在拳理上,采用了传统拳理与现代科学相结合的方法解说拳理,让读者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课,而且有相应的练习手段,随后是动作分解和动作用法详细讲解。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。由于在初学的泛化阶段,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参看第四章动作分解详讲。

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的技术内涵。

3. 可动易学

看书学练太极拳最大的问题,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,又有对想进一步再提高者的指导内容。对初学者来说,重点看动作的教与练,在动作分解部分,主要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、气的把握。

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。

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。

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)
4.1	预备势	(86)
4.2	起势	(87)
4.3	左右野马分鬃	(91)

4.4	白鹤亮翅	(99)
4.5	左右搂膝拗步	(102)
4.6	手挥琵琶	(108)
4.7	左右倒卷肱	(111)
4.8	左揽雀尾	(116)
4.9	右揽雀尾	(124)
4.10	单鞭	(131)
4.11	云手	(134)
4.12	单鞭	(138)
4.13	高探马	(139)
4.14	右蹬脚	(141)
4.15	双峰贯耳	(144)
4.16	转身左蹬脚	(146)
4.17	左下势独立	(147)
4.18	右下势独立	(150)
4.19	左右穿梭	(152)
4.20	海底针	(156)
4.21	闪通臂	(158)
4.22	转身搬拦捶	(159)
4.23	如封似闭	(164)
4.24	十字手	(166)
4.25	收势	(168)
5	24式太极拳动作用法详讲	(170)
5.1	第一课动作	(171)
5.1.1	预备势	(171)
5.1.2	第一式:起势	(171)
5.1.3	第二式:左右野马分鬃	(172)
5.1.4	第三式:白鹤亮翅	(174)

5.2	第二课动作	(175)
5.2.1	第四式:左右搂膝拗步	(175)
5.2.2	第五式:手挥琵琶	(177)
5.2.3	第六式:左右倒卷肱	(177)
5.3	第三课动作	(178)
5.3.1	第七式:左揽雀尾	(178)
5.3.2	第八式:右揽雀尾	(180)
5.4	第四课动作	(181)
5.4.1	第九式:单鞭	(181)
5.4.2	第十式:云手	(183)
5.4.3	第十一式:单鞭	(184)
5.5	第五课动作	(184)
5.5.1	第十二式:高探马	(184)
5.5.2	第十三式:右蹬脚	(185)
5.5.3	第十四式:双峰贯耳	(185)
5.5.4	第十五式:转身左蹬脚	(186)
5.6	第六课动作	(187)
5.6.1	第十六式:左下势独立	(187)
5.6.2	第十七式:右下势独立	(188)
5.6.3	第十八式:左右穿梭	(188)
5.7	第七课动作	(189)
5.7.1	第十九式:海底针	(189)
5.7.2	第二十式:闪通臂	(189)
5.8	第八课动作	(190)
5.8.1	第二十一式:转身搬拦捶	(190)
5.8.2	第二十二式:如封似闭	(191)
5.8.3	第二十三式:十字手	(192)
5.8.4	第二十四式:收势	(192)

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)
7.1.1	用意的含义	(285)
7.1.2	用意的主要方法	(292)
7.1.3	用意的作用	(293)
7.2	论放松	(293)
7.2.1	放松的含义	(294)
7.2.2	放松的主要方法	(294)
7.2.3	放松的目的	(296)
7.3	论内气	(297)
7.3.1	内气的含义	(298)
7.3.2	内气的主要练法	(299)
7.3.3	内气的作用	(299)
7.4	论内动	(300)
7.4.1	内动的含义	(300)
7.4.2	内动的主要练法	(300)
7.4.3	内动的作用	(301)
7.5	论内劲	(301)
7.5.1	内劲的含义	(302)
7.5.2	内劲的主要练法	(302)
7.5.3	内劲的作用	(303)
7.6	论五弓	(303)
7.6.1	五弓的含义	(303)
7.6.2	五弓的主要练法	(304)
7.6.3	五弓的作用	(308)
7.7	论推手	(309)
7.7.1	推手的含义	(309)

7.7.2	推手的主要练法	(309)
7.7.3	推手的作用	(310)
7.8	论虚实	(310)
7.8.1	虚实的含义	(310)
7.8.2	虚实变化的规律	(311)
7.8.3	虚实的作用	(312)
7.9	论呼吸	(312)
7.9.1	呼吸的含义	(313)
7.9.2	太极拳呼吸的主要方法	(314)
7.9.3	呼吸形式与原则	(315)
7.9.4	呼吸的主要练法	(316)
7.9.5	呼吸的作用	(317)
8	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)
8.8.1	如何尽快记忆 24 式太极拳 动作	(318)
8.1.2	如何选择 24 式太极拳读本 ...	(319)
8.1.3	如何选择一次练习的内容 ...	(320)
8.1.4	如何练好一个具体的动作 ...	(320)
8.1.5	如何学好 24 式太极拳套路 ...	(320)
8.1.6	如何控制整个套路的节奏 ...	(321)
8.1.7	如何掌握练习整个套路的 时间	(321)
8.1.8	如何调控运动量	(322)
8.1.9	如何不断提高技术水平	(323)
8.1.10	如何选择练习场地、时间、 服装	(323)
8.2	如何教好 24 式太极拳	(324)

8.2.1 深刻领悟,抓住本质	(324)
8.2.2 掌握教法,循循善诱	(324)
8.2.3 因人而异,因材施教	(324)

1

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,众多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,宋朝的程秘,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。