

庄亚军 著

图释详解 24式太极拳

• 纠偏手记 •

自古拳学三大用，健身防身祛病痛

拳式名称释义 动作简要说明
动作教学详解 本势要点总结

特别指出练习中的常见错误和修炼要点，避免误入歧途
深入浅出、要言不烦的文字解说，循序渐进、规范细致的动作展示



当今世界上流传最广、练习人数最多、
应用于医疗研究最普遍的太极拳套路

上海文化出版社

庄亚军 著

图释详解 24式太极拳

(纠偏手记)



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

图释详解 24 式太极拳(纠偏手记)/庄亚军著. —上海:上海文化

出版社, 2010

ISBN 978 - 7 - 80740 - 524 - 5

I. ①图 … II. ①庄… III. ①太极拳 - 图解

IV. ①G852.11 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 135114 号

出 版 人

陈鸣华

责任编辑

黄慧鸣

装帧设计

汤 靖

书名

图释详解 24 式太极拳(纠偏手记)

出版、发行

上海文化出版社

地址: 上海市绍兴路 74 号

网址: www.shwenyi.com

印刷

上海市印刷四厂

开本

787 × 1092 1/16

印张

14

插页

4

图文

228 面

版次

2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

印数

1 - 4,210 册

国际书号

ISBN 978 - 7 - 80740 - 524 - 5/G · 507

定价

28.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T:021 - 59886520

谨
以
此
书
献
给

我的家人

我的老师

我的朋友

我的学生

Campus Life

PAGE 3

HEALTH

Professor uses tai chi to treat neuropathy

Ancient Chinese philosophy used

By Freke Ette

Contributing Writer

Twelve people in a room sway to the twangs emanating from an ancient Chinese musical instrument as part of a professor's research.

Kinesiology professor Li Li is using tai chi to treat people suffering from peripheral neuropathy as part of his study that began in the summer of 2004.

The National Institute of Neurological Disorders and Stroke defines peripheral neuropathy as damage to the peripheral nervous system, which transmits information from the brain and spinal cord to every other part of the body.

According to the NINDS Web site, some symptoms include temporary numbness, tingling, pricking sensations, sensitivity to touch and muscle weakness.

"Forty-five percent of the cases are caused by diabetes. Another 45 percent are due to unknown causes," Li said. "Ten percent are from other known causes."

Li said peripheral neuropathy challenged the academic belief that a person had to stand before walking.

"People suffering from peripheral neuropathy can walk without standing," Li said. "That was very intriguing for me as a researcher."



KIMBERLY HERBERT / The Daily Reveille

(left to right) Instructor Yajun Zhuang leads a tai chi session with students Henrietta Jones, Betty Cook and Thomas Bateman in the front row. Tai chi is used on campus to treat peripheral neuropathy.

walker, to using a cane, to walking unaided," DiMiceli said.

Henrietta Jones, who suffered

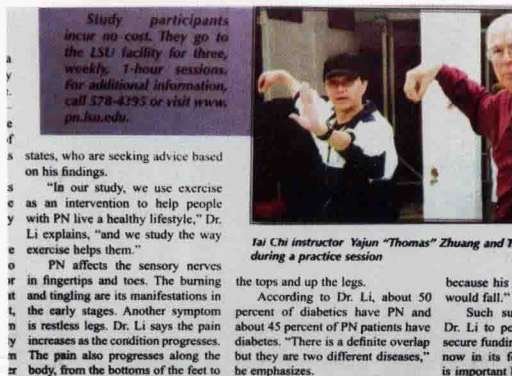
Li said the study serves as an educational opportunity for students from various departments.

has helped me to look at my school subject matter in a higher level of thinking," Doherty said. "I have

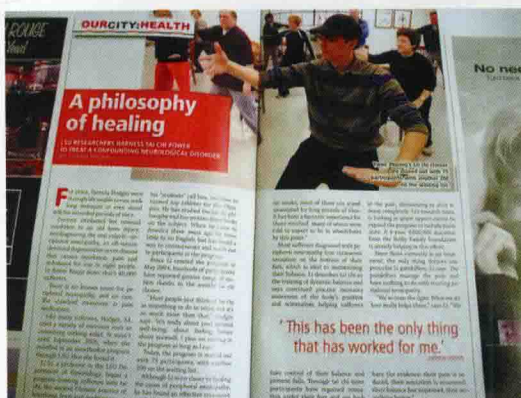
《The Daily Reveille》报刊登了庄亚军先生的太极拳研究成果



美国《Advocate》报刊登庄亚军先生的太极拳教学研究成果（2006.5.21）



美国《Platinum》杂志报道了庄亚军先生的太极拳研究成果



美国《225》杂志报道了庄亚军先生太极拳的相关研究成果（2007.3）



在美国接受电视台的电视采访（2006.3）



在美国路易斯安娜州立大学对本科生开设了 24 式太极拳课程（2006.6）

序



太极拳是中国武术众多拳种中重要的一种，它的重要性在于在国内外的传播十分广泛，尤其在国外，人们甚至将它与其上位概念——武术等量其观了。目前，已有 150 多个国家和地区在不同程度地开展太极拳运动。

另一个原因在于太极拳独特的运动形式，不仅迥然区别于西方的运动项目，也不同于武术中大多数其他拳种。它的运动徐缓轻柔却绵里藏针，圆恬连贯却不失沉着，意领神随却动中寓静。有人把它看作一种有氧运动，其实何止如此，它更是一种身心并练、内外兼修的特殊运动。恬淡虚无，松静自然，对人的身心健康、修身养性十分有益，难怪一位著名的肿瘤医学专家将其列入抗癌处方之中，认为可以调变机体、控制发展、带瘤生存。

近几年中，人们对太极拳运动的生理学观察，取得了不小的进展，尤其在心血管系统、神经系统、免疫系统、运动功能系统方面做了大量测试研究，美国有学者还专门研究了太极拳对老年人防摔倒的机制作用。毫无疑问，太极拳给人的生理健康带来了福音。

我更看重它在心理领域，对人的精神情感所产生的调节作用。

太极拳松静自然，顺随天机，“身外一大太极，身内一小太极”，可谓天人合一。在大自然中习练，不仅可以排遣杂念，还能与大自然静静地交流，陶然忘机，使精神有如禅一般超然，心旷神怡，对人的精神十分有益，不失为一种与自然和谐的生态型运动。

太极拳舍己从人，随屈就伸，不用拙力，在人与人的交往中体现了中国式的伦理。人们聚集一起探练套路，相互推手，其乐融融，“己所不欲，勿施于人”，充满了人与人之间的和谐。相对于当今社会的激烈竞争、处心积虑，太极拳无疑是一帖有益健康的“清心剂”，一种与高科技相对应的高情感活动。因为先进的高科技常常使人们减少了往来，依赖于电脑的交流。

太极拳注重直觉体验，很多要领和奥妙在于反复练习的体悟之中，一套

拳可以修炼一辈子，由脚而手、由外而内、力从脊发、完整一气，从整体到细微，日日练，日日会有新的感受，引导你不断地深入，艺无止境，其乐无穷，是一种终身体育。它所主张的内修外练，体现了中国的传统养生理念——重在修炼。

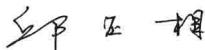
从理论上讲，太极拳中映射出中国传统的哲学观、伦理观、养生观，是不可多得的一项运动，也是一门学问。

我认识庄亚军先生是在 20 世纪 90 年代，我们也曾在中国第八届全运会上共事裁判工作。记得他话不太多，却很敬业。他所编著的《图释详解 24 式太极拳》，是他多年来从事太极拳教学的经验结晶，不仅图文并茂，而且对每一个教学细节都有详细的阐释，无论对练习者还是教学者，均可从中获益。从图示中可以看到庄亚军先生有颇深的功力，技术规范，动作概念清楚，是一本不可多得的太极拳普及专著。24 式太极拳无论在国内还是在世界上，都是传播最广的一个太极拳套路，相信本书的出版将有益于太极拳的进一步开展和推广。

美国运动医学科学院院士朱为模教授指出：出于对身体健康的考虑，未来的 30 ~ 50 年，西方社会特别是美国社会，将迎来体育发展的黄金时期。太极拳对人体健康有很大的促进作用，深信也必将迎来它的黄金时期。

谨此为序。

国务院学位委员会体育学科组成员
教育部高等院校教学指导委员会委员
中国武术九段
上海体育学院教授、博士生导师



2010 年 1 月 10 日

前言

近年来，随着中国综合国力的增强，中国的传统文化也随之在全球备受热捧，而以太极拳等为代表的中国武术，在国外的传播速度也明显加速。据有关研究人员保守统计，太极拳现今流行于 150 多个国家，至少有超过 1.5 亿的太极人口（不包括中国在内）。我到美国的几年里，感觉尤其明显。

太极拳之所以能够在西方国家，尤其是在美国扎根、开花、结果，并愈来愈受到美国大众的青睐，一方面是由于中国太极拳随着中美文化的相互交流，走出国门；而另一方面则主要得益于美国医学界、体育界、物理疗法等领域的学者参与了大量的太极拳相关研究，并发表了诸多太极拳强身健体、祛病延年的科学性数据和报告。和基于阴阳五行学说的中医不同，西方医学大多是以人体解剖学作为科学基础，一切事物的发展、变化都是以看得见、摸得着的数字为依据。正是这些科学数据，强有力地证明了练习太极拳对人的心血管疾病、关节炎和其他慢性疾病具有显著疗效，对提升心肺功能，增加骨骼生长及强化骨骼、纾解颈肩背的疼痛等功效同样显著。因此，美国最具权威的《时代》杂志，称太极拳为“一种完美的运动”，而《华尔街日报》则预言太极拳将成为美国的“下一个瑜伽”。

然而，事实上并不是每个太极拳的练习者都能从这项“完美的运动”中获益。我到美国接触的第一批学员中，大多都是一些“有一定基础”、深谙中国文化，并自称修炼多年的“资深太极人士”，而正是这批学员相继给我提出了“为什么练习太极拳多年，仍然会有腰、腿疼痛现象”或“锻炼效果为何不明显”等问题。根据我的观察，这些学员大多数都存在着不同程度上的“动作规范问题”、“练习方法的导向问题”，以及对于“太极哲学的误读问题”，等等。所有这些问题都会对太极拳的健身价值大打折扣，更有甚者，会严重影响人体的健康发展而达不到强身健体、祛病延年的效果，更违背了太极拳“益寿延年不老春”的宗旨。同时，这也是造成太极拳练习者对于所练某种“太极拳套路”产生怀疑的重要因素。我在美国的一所

高校参与了“太极拳对中老年慢性疾病研究”的课题，从目前收集的数据和医学界、体育界专家、学者对这些数据分析的结果，也证实了这一点。

其实，由于动作不规范，练习方法不正确，误读太极拳就是一种“松软飘浮”的运动形式，因而反受其害的现象不仅在美国学员中存在，国内这样的问题可能更加突出。由于工作关系，我每次回国，每到一地，必到当地的太极拳练习场所学习、观察，期间，确实能够发现很多的问题，“教不得其法，练不肖其形”的现象大量存在，这与我泱泱太极之国大不相配。如果说练习者仅仅是属于有其形而无其内，依葫芦画瓢，而健身效果大打折扣倒也罢了，倘若练习者是因其动作不规范，方法不正确而身受其害，对我们这些从事太极拳研究和教学的人来说，不能不说是一个遗憾。

事实上，中国不缺少太极大师，缺少的是从理论到实践的科学教学、研究人才，对太极有着较高造诣的辅导员老师；中国也不缺少太极拳方面的鸿篇巨制，缺少的是简单易学，又能针对性地找出普通爱好者练习中常见错误、修炼要点的太极拳学习手册。

为了更好地推广太极拳，我从 2008 年北京奥运会之后，根据自身多年的太极拳教学研究、心得体会和多年来在各地观察、记录的“纠偏笔记”，开始着手编写这本《图释详解 24 式太极拳》，希望这本书能够给太极拳练习者带来帮助，使上述的遗憾不再增加。读者如有任何意见和建议，可通过 E-mail (taichizhuang@hotmail.com) 与我联系。

庄亚军

2010 年 4 月于美国贝城

本书导读

太极拳，就其运动形式而言，是中国传统武术中的内家拳术，具有鲜明的攻防技击特点和内外合一、形神兼备的民族风格，但从其主旨来说，它还是一种行之有效的中国传统养生术。应该说，太极拳是集中国古代导引、行气、吐纳于一体，结合中医经络理论和阴阳学说，以意引气，以气运身，并贯穿于技击而发展起来的一种拳术。清人王宗岳先生（1736 ~ 1795，太极拳主要传播者，著名太极拳理论家）在太极拳《十三势行功歌诀》中说道：“洋推用意终何在，益寿延年不老春。”沈寿先生在其《太极拳学歌》中也说道：“自古拳学三大用，健身防身祛病痛。”

太极拳作为一种强身健体、康复保健以及预防疾病的“替代”性疗法（Alternative or Complementary Therapy），已被世人所共知，而国内外大量的有关太极拳健身、养生的实验性研究也证明了这一点。正因为如此，太极拳已逐步成为世界性的保健、康复运动，并受到众多国内外太极拳爱好者的喜爱。24式太极拳也是在特定的时代背景下产生和发展的。那么，如何练习好24式太极拳？如何更好地发挥出太极拳健身、强体之功效？如何按照太极拳的行功法则，去练习24式太极拳？又如何避免练习者把24式太极拳练成所谓的“太极操”？……所有这些问题都是笔者多年来一直思考和研究的课题，并有所参悟。那么，如何最佳地使用本书，达到最佳的学习效果，并了解笔者写作此书之意图？“本书导读”将以清晰的文字予以详细阐释，这或能使您的学习达到事半功倍的效果。

本书一共分为两个大的章节，每个章节的主要内容，都是围绕着怎样理解、如何练习好“24式太极拳”而设置的。通过第一章的学习，读者可大致了解一下24式太极拳的形成来由、成拳原因、基本概况以及全部动作的名称顺序，以此区别于其他种类的太极拳术。第二章是本书的重点章节，笔者把整个套路的24个动作，按照最初原创者李天骥先生（1914 ~ 1996，中国著名武术家，简化24式太极拳主要创编者）所设定的套路结构，仍然分成八个小组，并对每一小组的每一个动作，再分成“拳式名称释义”、“动作简要说明”、“动作教学详解”以及“本式要点总结”四个单元进行表述，其目的就是让读者能够更加清晰地学习和掌握动作的精髓与细节。下面针对第二章中的四个单元再分别作一简单概述。

序 (邱丕相)	4
---------	---

前言	6
----	---

本书导读	8
------	---

一、关于“拳式名称释义”	9
二、关于“动作简要说明”	10
三、关于“动作教学详解”	12

第1章 24式太极拳套路的成拳由来	31
-------------------	----

一、24式太极拳套路简介	33
二、24式太极拳拳式名称及分解提示	34

第2章 24式太极拳动作教学详解	37
------------------	----

一、关于图解、文字叙述中的几点说明	39
-------------------	----

二、各组动作路线方向图	41
-------------	----

三、各个动作教学详解	42
------------	----

预备势(无极桩)	42
----------	----

第一组	48
-----	----

第一式 起势	48
--------	----

第二式 左右野马分鬃	52
------------	----

第三式 白鹤亮翅	63
----------	----

第一组连续动作图解	69
-----------	----

第二组	73
-----	----

第四式 左右搂膝拗步	73
------------	----

第五式 手挥琵琶	84
----------	----

第六式 左右倒卷肱	89
-----------	----

第二组连续动作图解	98
-----------	----

第三组	103
-----	-----

第七式 左揽雀尾	103
----------	-----

第八式 右揽雀尾	119
----------	-----

第三组连续动作图解	123
-----------	-----

第四组	127
第九式 单鞭	127
第十式 云手	133
第十一式 单鞭	143
第四组连续动作图解	146
第五组	150
第十二式 高探马	150
第十三式 右蹬脚	154
第十四式 双峰贯耳	159
第十五式 转身左蹬脚	162
第五组连续动作图解	166
第六组	169
第十六式 左下势独立	169
第十七式 右下势独立	176
第六组连续动作图解	181
第七组	183
第十八式 左右穿梭	183
第十九式 海底针	189
第二十式 闪通臂	194
第七组连续动作图解	198
第八组	201
第二十一式 转身搬拦捶	201
第二十二式 如封似闭	207
第二十三式 十字手	210
第二十四式 收势	213
第八组连续动作图解	216

参考文献	219
------------	-----

附录 主要人物谱	220
----------------	-----

后记	222
----------	-----

序 (邱丕相)	4
---------	---

前言	6
----	---

本书导读	8
------	---

一、关于“拳式名称释义”	9
二、关于“动作简要说明”	10
三、关于“动作教学详解”	12

第1章 24式太极拳套路的成拳由来	31
-------------------	----

一、24式太极拳套路简介	33
二、24式太极拳拳式名称及分解提示	34

第2章 24式太极拳动作教学详解	37
------------------	----

一、关于图解、文字叙述中的几点说明	39
二、各组动作路线方向图	41
三、各个动作教学详解	42
预备势(无极桩)	42
第一组	48
第一式 起势	48
第二式 左右野马分鬃	52
第三式 白鹤亮翅	63
第一组连续动作图解	69
第二组	73
第四式 左右搂膝拗步	73
第五式 手挥琵琶	84
第六式 左右倒卷肱	89
第二组连续动作图解	98
第三组	103
第七式 左揽雀尾	103
第八式 右揽雀尾	119
第三组连续动作图解	123

第四组	127
第九式 单鞭	127
第十式 云手	133
第十一式 单鞭	143
第四组连续动作图解	146
第五组	150
第十二式 高探马	150
第十三式 右蹬脚	154
第十四式 双峰贯耳	159
第十五式 转身左蹬脚	162
第五组连续动作图解	166
第六组	169
第十六式 左下势独立	169
第十七式 右下势独立	176
第六组连续动作图解	181
第七组	183
第十八式 左右穿梭	183
第十九式 海底针	189
第二十式 闪通臂	194
第七组连续动作图解	198
第八组	201
第二十一式 转身搬拦捶	201
第二十二式 如封似闭	207
第二十三式 十字手	210
第二十四式 收势	213
第八组连续动作图解	216

参考文献	219
------------	-----

附录 主要人物谱	220
----------------	-----

后记	222
----------	-----

