

杨式太极拳第五代传人亲自示范 太极爱好者练习必备



看视频学太极 二十四式太极拳

崔仲三◎编著/演示



动作要领分步讲解 / 真人演示一学就会

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

看视频学太极

二十四式太极拳

崔仲三◎编著/演示



图书在版编目 (CIP) 数据

看视频学太极·二十四式太极拳 / 崔仲三编著. --青岛 : 青岛出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5552-6928-1

I. ①看… II. ①崔… III. ①太极拳—基本知识 IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第076446号

书 名 看视频学太极：二十四式太极拳
编著演示 崔仲三 E-Mail: cuizs@sina.com
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市崂山区海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
策划组稿 张化新
责任编辑 王 宁
摄 影 刘志刚
装帧制作 殷雪娇 毕小郁
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷
开 本 16开 (715毫米×1010毫米)
印 张 12
图 数 196
印 数 1-10000
字 数 100千
书 号 ISBN 978-7-5552-6928-1
定 价 29.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068638)

本书建议陈列类别: 生活类 体育类



推荐序

当代杨式太极拳名师崔仲三

周荔蒙

早在20世纪80年代，我在《中华武术》工作期间，就知道北京杨式太极拳有位传人叫崔仲三。他的祖父崔毅士(1892~1970)老先生是杨式太极拳一代宗师杨澄甫的入室弟子，是杨式太极拳第四代传人。

崔仲三先生，于1948年出生于太极拳世家，自幼随其祖父习练传统杨式太极拳，在其祖父——著名杨式太极拳名家、享有杨式太极拳“北崔（即北京的崔毅士）南傅（即上海的傅钟文）”的崔毅士先生亲自传授与严格教导下，他全面继承了传统杨式太极拳、械、推手等技艺，也继承了其祖父“拳架舒展大方、匀缓柔和、轻灵沉稳、刚柔相济、意在其中”的风范，深谙杨式太极拳技击之奥妙，且能深刻理解杨氏太极拳的原理。



（太极拳名师 崔仲三）

他从9岁开始即在北京市的比赛中崭露头角，曾多次获得北京市武术和太极拳比赛冠军，斩获各种奖杯、奖牌。他后来又入中国体育的最高学府——北京体育大学深造，毕业后长期在北京市东城区体委和东城武术馆工作，曾任东城武术馆副馆长兼教练。

他是中国武术八段，中国武协特聘的太极拳教师，北京市武术协会的委员、理事，北京市西城区武术协会副主席，北京永年太极拳社社长。他曾应邀担任北京电视台《燕京武术大展示》栏目的主持嘉宾，是《中华武术》杂志举办的“中华武术大学堂”首期“太极拳名家讲堂”杨式太极拳的主讲教师，也是该杂志《专家答疑》栏目的特聘专家。

他热衷于太极拳的宣传和推广事业，曾多次接受北京电视台《名人坊》

栏目、山东电视台、《中华武术》杂志等媒体的专访。他经常获邀做有关太极拳的讲座，还经常到国内、国际的太极拳活动中作表演，并担任总指挥或总教练等。

为帮助太极拳习练者正确习练和理解杨式太极拳，他编写出版了《传统杨式太极拳教程》《太极刀》《学练二十四式太极拳和三十二式太极剑》《传统杨式太极拳》《传统杨式太极拳入门》《传统杨式太极拳体用图解》《16式太极拳》《18式太极剑》等著作。另外，《学练二十四式太极拳》还在中国台湾出版发行。他还录制了相关的杨式太极拳、械的多媒体光盘，受到了广大太极拳爱好者的欢迎。

为加强与世界各国太极拳界的交流，他曾多次应邀赴日本、美国开展杨式太极拳的教学活动，同时还热情地接待了来自日本、美国、法国、波兰、西班牙等国的太极拳工作者和爱好者，得到了大家的一致赞誉。

他那儒雅的气质，循循善诱的讲解，互动式的教学，轻灵沉稳的示范，使人们从这位杨式太极拳传人身上，得窥传统杨式太极拳之传奇魅力。



（崔仲三赴美国亚特兰大教学时与学员合影）



(杨式太极拳宗师杨澄甫)



(杨澄甫宗师太极拳动作拳式)



①



②

以下是我对崔仲三先生的采访。

周荔裳(以下简称周):崔老师,您好!听说您祖父是杨式太极拳第三代传人杨澄甫先生的入室弟子,并享有太极拳一代太极名家“南傅北崔”的崔毅士先生。您是崔老的嫡孙,能否谈一谈您祖父的情况?为什么他会享有“北崔”的美名?

崔仲三(以下简称崔):我的祖父名崔立志,字毅士,1892年出生于河北任县武岳村,1970年在北京逝世。他受我曾祖父——一位善弄拳棍,尤善石锁、名扬四村的民间武师的影响,自幼酷爱武术。祖父曾向邻村老拳师、清末名镖师刘瀛洲习练三皇炮捶。我祖父与武式太极拳郝为真前辈的入室弟子——河北省邢台市的李香远(字宝玉)先生是挚友,常在一起切磋技艺,得以熟知开合(武式)太极拳技。因而,他所推广的传统杨氏太极拳套路的起势就吸取了武

式太极拳的特点。

我祖父是15岁以后才来北京继承祖上遗产的(经营一家建材商店),这个店坐落在北京东安门大街,即今天北京有名的王府井大街附近。当年杨式太极拳杨澄甫宗师在中山公园“行健会”带领弟子们习拳、练剑和推手。1909年,我祖父慕名拜杨澄甫先生为师,成为他的入室弟子。为了学好杨式太极拳,他每天总是早早出门,很晚才回家,风雨无阻,时时伴随在澄甫宗师左右。1964年,澄甫宗师的夫人应我祖父之邀到京旅游住在我家时,曾和我祖父、祖母一同回忆当年在京城居住时的情景以及澄甫宗师在中山公园“行健会”带领弟子们习拳的热烈场面。

由于祖父精心习拳,潜心练功,杨氏太极拳、刀、剑、大杆(枪)、推手、大捋无不得杨师之



真传，功底深厚，造诣精深，尤其擅长太极推手，深得澄甫宗师的器重，曾随澄甫宗师南下南京、上海、杭州、汉口、广州等地授拳。与澄甫宗师的朝夕相处，使祖父深得杨式太极拳之真髓，从而享有“北崔南傅”之美誉。

此后，祖父又独自先后在南京、武汉、万县、西安、兰州、蚌埠、合肥、北京等地授拳。在他六十多年的练功及授拳研修过程中，祖父不仅完全继承了杨师当年授拳时的“以明规矩而守规矩，脱规矩而守规矩”的作风，而且以毕生精力修炼杨氏太极功夫，治学严谨，技艺精湛，善化善发；出手绵软，柔中寓刚；轻灵机敏，虚实分明；听之至细，动之至微；引之至长，发之至骤。凡身受其技者尚未觉其动，而早已腾空跌出丈外，令人惊叹折服。

祖父久居北京，广交武林朋友，

长期在中山公园古柏树荫下授拳。为利于太极拳爱好者交流技艺，研讨问题，祖父于50年代初期建立“北京永年太极拳社”并亲任社长。后来，祖父曾长期担任北京市政协委员。

祖父在教学中态度严谨、一丝不苟，对“教”与“练”要求都很严格，深得学员赞誉。毕生的练功和授拳研修使他的技艺达到了炉火纯青的地步。舒展大方、匀缓柔和、轻灵沉稳、刚柔相济、结构严谨、浑厚庄重是杨式太极拳的特点，祖父不仅继承了这些特点，其拳势宽大、柔绵而舒展，别具一格，使传统杨氏太极拳技艺日臻完美并得到进一步的发展，故享有“崔派太极”之美誉。

在练习方法上祖父强调科学性、整体性、连贯性、圆活性和内外身心的统一性，进而达到身姿端正自然、不偏不倚、舒展大方、旋转灵活、以腰为轴、完整贯穿。从起势到收势，



(太极拳大师 崔毅士)



(崔毅士大师太极拳动作拳式)



衔接一气，上下表里犹如一线贯通。势断意不断，衔接和顺，周身完整。动作沉稳中带有轻灵，但轻而不浮；动而不急，静而不僵，即所谓“轻而不飘，沉而不僵”。外柔内实，柔中寓刚，绵绵不断。不论虚实、起伏变化都是式式相连，犹如行云流水，没有丝毫停顿间断之处，更没有忽急忽缓带有棱角之弊。

祖父强调习练时要在意识的引导下，呼吸应匀细深长，气沉丹田，运动应如抽丝，迈步应如猫行。只有心静，才能做到“用意不用力”。只有在宁静的情绪下，身体才能端正放松，意识、呼吸、动作才能做到三位一体，密切结合，才能进行有节奏地练身、练意、练气。太极拳乃是内外兼修、形神合一、动静结合、上下相随的高级行为的运动方式。太极拳不同于其他运动，实乃从精神到形体都

是一种柔和的运动。

祖父毕生致力于杨式太极拳的研修和普及工作。1956年中央新闻电影制片厂曾对他进行过专题报道。1964年在传统杨式太极拳基础上，他创编了一套简单易学更适宜工间进行练习的“杨式简化四十二式太极拳”。此套路保留了传统套路的风格、特点和动作精华，删减了重复动作，融入了祖父数十年的理解和体会，改进了太极拳势的结构与动作方法，使新编套路更具短小精干、再现风韵、清新流畅、简单易学的特点。此套路推出后，受到广大太极拳爱好者的欢迎，至今仍在海内外广为流传。后来，他又根据其数十年练拳的体会，创编了“杨式太极棍”，为发展太极拳运动做出了卓越的贡献。

祖父一生为人淳朴善良，忠厚处世、耿直，讲求武德、重义轻利，谦



虚、热情，好交朋友。当年武术界的老前辈、太极拳名家尚言庸，花拳名家宋德泉及其子、当代花拳名家宋志平和宋坤英也住在附近，他们都曾是我们家里的座上宾。

中华人民共和国成立后，祖父与京城的武林界人士仍然保持着密切联系。当年，北京的太极拳名家李天骥，八卦掌名家陈紫江，形意拳名家骆兴武、王达三，吴式太极拳名家杨禹庭，陈式太极拳名家田秀臣、孙枫秋，三皇炮捶名家李尧臣，孙式太极拳名家孙剑云等，也都是我家的常客。

每年大年初一，祖父如同往日一样到中山公园授课。每到这时，应学生们的要求，祖父就与弟子吉良晨、张海涛、杨俊峰、李鸿、黄永德等演示太极推手。弟子们轮番上阵，祖父就以他擅长的肩、腕、肘把他们“发”出去，一“发”就是几米开外，围观的人群无不

为之赞叹，喝彩声、赞叹声不绝于耳。

祖父一生从其学者不计其数。在众多从学者中有入门弟子三十余人，如和西青、吴文考、吉良晨、杨俊峰、刘高明、张海涛以及滕茂桐、朱习之、王守礼等。其中不乏党政、军要员，如人民解放军海军原司令萧劲光、中共中央宣传部原副部长周扬、中共中央顾问委员会原常委王首道等；还有文化界著名人士，如著名作家丁玲、周立波，著名演员金山、侯喜瑞，著名画家李可染等；也有不少驻华使节、外国客人；更有工人、农民、学生等普通百姓，真可谓有教无类，桃李满天下。



周：您能不能谈一谈您祖父是怎样培养您对太极拳的兴趣的？

崔：祖父对我们的教育和传授拳术都是极为严格的。当年我家住在东华门，我清楚地记得我和我姐姐崔仲萍刚学拳时，祖父先给我们“说拳”（即示范和讲解），然后由祖母带我们练习。我的祖母高云景一年四季风雨无阻，几乎天天早晨不到5点钟就起床，先在我家庭院中走上几百步，然后就扶着院子里的树干左右各踢腿上百次，然后才开始练拳，一练就是几趟。1986年，《北京晚报》曾以《四世同堂——太极之家》为题对我们家庭进行报道。

当年祖父住的房间很大，这个房间也成了祖父教拳的场所。我当时年幼，祖父为了培养我的练拳兴趣，经常将买来的一串冰糖葫芦插在桌子

上，让我顺着房间练一圈接膝拗步，每练完一圈就吃一粒红果，一串冰糖葫芦吃完了，几百个接膝拗步动作也练完了。现在想起这些事来虽然觉得有些可笑，但我由此打下的扎实的基本功和掌握的动作要领，将受益终生。为此，从1980年到北京市东城区体委工作至今，我都在致力于祖父未竟事业，致力于太极拳的推广普及活动，为继承和发扬杨式太极拳运动尽自己的一分力量。

每逢有叔叔伯伯来我家向我祖父学拳时，祖父也会让我跟着学。为了增加臂力和爆发力，几乎每天晚上我姑母、吉良晨叔叔等都要练抖杆（一根3米开外的白蜡杆）上百次，然后再对扎百个回合。每当这时，祖父总会叫我去听一听、看一看、练一练。



（前排左起：傅钟文、崔毅士、牛椿明、刘东汉、李雅轩，后排左四：崔仲三）

周：如何处理传统太极拳与简化二十四式太极拳及太极拳竞赛套路的关系？

崔：简化二十四式太极拳及太极拳竞赛套路都是为了适应现代人的生活节奏和参与人员众多的特点，以及从事太极拳锻炼的目的多是为了健身或竞赛的需要，在传统太极拳经典套路的基础上编创的。

所谓“简化太极拳”，首先需要正确理解“简化”二字的含义。这里所说的“简化”，是相对于中国传统太极拳套路的动作数量而言。如：传统杨式太极拳就有一百零八式、八十五式等套路的传播。简化二十四式太极拳套路就是在传统杨式太极拳具有代表性的动作基础上编创而成的，只是在动作数量上的简化。在太极拳的理论、动作要领、动作规范（格）以及演练方式上并没有“简化”。虽然为了适应广大太极拳爱好者习练太极拳只是健身的需要，简化二十四式太极拳的动作就有“后坐跷脚，抱球收脚”的身体重心的移动缓冲和附加支撑的动作出现，克服了初学者由于腿部力量不足而产生身体左右晃动、突臀的弊病，但不能简单、片面地理解为“一简，就全简”。简化二十四式太极拳是普及型、推广型的套路。既是单独的套路，又可以理解为继续深造的基础，所以它在演练形式、动作的具体要求与传统太极拳有所不同。

太极拳竞赛套路的出现，是时代的需要，是在中国传统太极拳术的基础上的再创造。竞赛套路保留了传统套路的风格特点，但增加了动作的难度和可比性，有利于太极拳技艺的公平竞争。传统太极拳与竞赛太极拳是相辅相成的关系，是不同的表现形式，是“古为今用”的体现。现代的太极拳竞赛套路更侧重于技术、技巧的编排和演示，追求的是动作的难度和技巧。而传统太极拳更突出动作的技击性和攻防等特点，更侧重于太极拳术的神韵、风格、劲力。太极拳竞赛套路在动作外形演练的同时，更要突出“内在的修养”，以期达到“内外兼修”的目的。因此，传统太极拳术是根，是本，是源。

太极拳套路的练习不仅仅是肢体动作的模仿，而是在练习的过程中，逐渐理解其中的内涵。所以太极拳也被人们称之为“悟拳”，即需在练习过程中去认真“体悟”“感悟”太极拳所包含的道理。传统太极拳的练习要求为“用意，不用力。”“意”字当先，所谓“意”就是所思、所想，有了思想就要有所表现。“不用力”不可理解为没有气力，没有力量，没有支撑，动作软塌无力；而是要有内在的支撑，人体所具有的、自然的、本能的支撑，动作饱满。此处的“力”绝不是笨拙之力，也不只是外在力量的表现。只有真正明白了这些道理，才能真正练好传统太极拳。



简化二十四式太极拳与传统杨式太极拳在动作规格上也不尽相同。譬如：二十四式太极拳中的“左抱球收脚”的动作，左腿为支撑腿，承受身体大部分体重，而右脚是点收在左脚内侧。这个“点收”，很多人片面理解为，脚尖点地，就像芭蕾舞的动作，是虚点（如图1，错误示范）。这种理解是不正确的。所谓的“点收”是相对于左脚而言，因为左脚是全脚掌踏地，是脚踏实地。右脚应是“前脚掌踏地”，是附加支撑（如图2，正确示范）。不同的理解，就有不同的动作表现，而它的含义却完全不同。



(图1)



(图2)



(图3)



(图4)

有的练习者反映练习太极拳后，往往有膝关节痛的感觉。这主要是因为动作常年做得不正确造成的。譬如：“左虚步”动作中，右腿为支撑腿，左脚为虚步。很多练习者在完成

动作时，没有想到右腿膝关节的方向问题（如图3，错误示范），明显的是右膝关节与右脚尖不在同一方向，造成右膝关节副韧带损伤，时间长了，就会产生不好的结果。正确的动作姿势是：要做到右膝关节与右脚尖方向一致（如图4，正确示范），使右腿的股四头肌得到锻炼，就可减轻膝关节承重的压力，才能达到增强腿部力量的效果。

传统杨式太极拳对于身体和脚转动的角度有非常严格的要求。简单地讲，就是以 45° 为基本的转动单位。因为太极拳的套路方向有前、后、左、右、左前、左后、右前、右后8个方位，即所谓的“四正四隅”。所以在传统杨式太极拳的练习中，后脚与前进方向的夹角始终保持要在 45° 的方位，因为 45° 的角度符合人体力学的要求，是动作变化的枢纽，能起到非常好的连接作用。双脚的横向距



(图5)



(图6)



(图7)

离，也不可超过本人的肩宽（如图5，弓步正确示范）。横向距离太宽（如图6），力量分配就会不合理，动作显得零散。横向距离太小（如图7），身体重心不易把握，极易产生偏移。

只有正确理解动作的含义，才能做出高质量的动作。如：“迈步如猫行”，是形容太极拳步法变化中要体现出“轻、稳、灵”的动作理念。

“轻”，就是迈出的动作过程要缓慢，提脚要轻，脚与地面接触的瞬间，落地也要轻，要做到轻提、缓做、慢放，要体现出有意识的控制。

“稳”，就是支撑腿的膝关节要保持稳定，身体重心的移动要平稳，动作姿势没有明显的起伏。所以“稳”是轻的基础，是根本。

“灵”，就是动作效果，只有“轻”和“稳”协调配合，“灵”才能体现。迈出的脚不是脚的边缘落地（如图8，错误示范），而是“后脚掌踏地”（如图9，正确示范），这是传统杨式太极拳迈步的精华所在。如果脚的边缘落地，脚与地面基本上成 90° ，没有力度，对地面没有一定的压力，势必造成踝关节的紧张，膝关节的挺直，会导致髌关节的运动受阻，产生突臀、左右歪髌的弊病。如



（图8）



（图9）

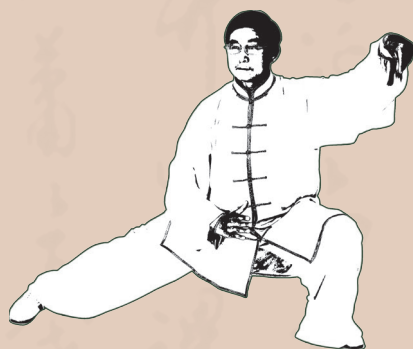
果是“后脚掌踏地”，脚与地面形成的夹角不超过 60° ，“踏”是支撑，有力度，对地面有一定的压力，产生的动作效果就截然不同。踝关节可以自然放松，膝关节自然微屈，髌关节就相当灵活，就可以达到“松腰沉髌”的目的。由于支撑腿的稳固，可以使得迈出的脚瞬间进行转换，或继续做弓步，或及时后退，可以灵活变化。

注：此篇采访录已经在美国《太极》杂志连载。

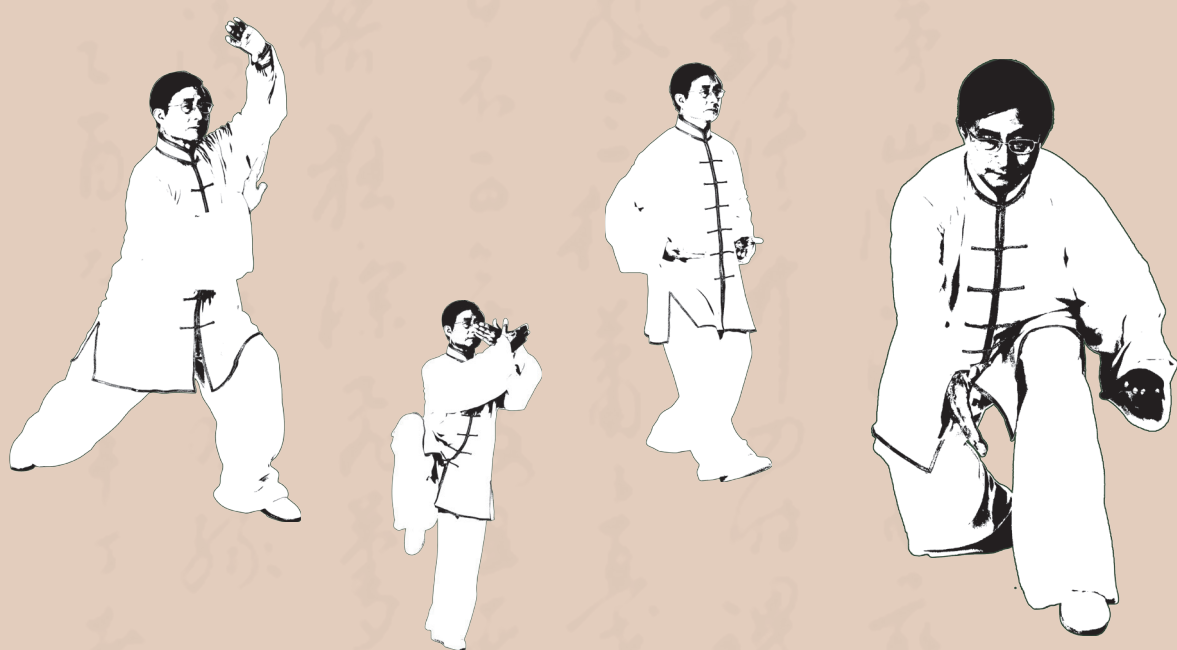


目 录

Contents



二十四式太极拳简述·····	16
二十四式太极拳动作规格·····	17
太极拳的练习模式·····	22
太极拳的练习要求·····	23
学习太极拳的秘诀·····	25
二十四式太极拳动作名称·····	25
预备式·····	26
第一式 起势 ·····	27
第二式 左右野马分鬃 ·····	31
第三式 白鹤亮翅 ·····	44
第四式 左右搂膝拗步 ·····	48
第五式 手挥琵琶 ·····	62
第六式 左右倒卷肱 ·····	66
第七式 左揽雀尾 ·····	78
第八式 右揽雀尾 ·····	91



第九式 单鞭	104
第十式 云手	109
第十一式 单鞭	117
第十二式 高探马	120
第十三式 右蹬脚	124
第十四式 双峰贯耳	130
第十五式 转身左蹬脚	133
第十六式 左下式独立	138
第十七式 右下式独立	145
第十八式 左右穿梭	152
第十九式 海底针	162
第二十式 闪通臂	167
第二十一式 转身搬拦捶	172
第二十二式 如封似闭	179
第二十三式 十字手	184
第二十四式 收势	188



二十四式太极拳简述

二十四式太极拳创编于二十世纪五十年代，是以传统杨式太极拳的理论为基础，借鉴传统杨式太极拳的动作为蓝本而编创的太极拳套路。初期被称为“简化二十四式太极拳”，随着不断地普及开展，二十世纪八十年代以来逐渐被称为“二十四式太极拳”。

二十四式太极拳的动作是按照由简到繁、由易到难、循序渐进的原则进行套路的变化安排。二十四式太极拳的套路结构特点是：动作简洁、易学、易练、易记，更加符合当今的生活节奏，是学习太极拳必修的课程。二十四式太极拳的动作特点和风格保持了浓郁的杨式太极拳的韵味，动作舒展大方，动作间衔接圆活连贯，劲力轻灵柔和，似行云流水，整套动作气势腾然。

二十四式太极拳套路中弓步、退步、侧行步的反复出现，增强了练习者的腿部力量；身体重心的不断移动增强了练习者的平衡能力；双臂与双掌的运转在“沉肩坠肘、松腰沉髋”的动作要领要求下，使身体关节润滑，起到了预防关节疾病的作用；“立身中正、虚领顶劲”的要求，使得练习者的体态更加挺拔、匀称；“以意带动”的动作要领有利于脑部的开发；“气沉丹田”的要求，有利于肺部气体的交换；“一动无有不动”的意识，更有利于练习者协调能力的提高。

“用意不用力”是太极拳练习时的主导思想。“用意”，就非常明确地指出太极拳是思维拳术，通过思维来引导动作的体现。所以说太极拳是思维拳，太极拳是悟性拳，太极拳是哲理拳。“不用力”是指在动作过程中不是蛮力、拙力的表现，而是内在力的支撑，同样也有技击用法的含义在内。我们在练习的时候，是通过意想的方式进行一种虚拟的攻防动作演练，以期达到最佳的练习效果。

为了便于广大练习者加深对二十四式太极拳动作的理解，本书特意增加了教学口令、动作练习口诀和技击含义。而动作方向的描述则假设练习者面向南方，有利于练习者在学习过程中动作方向的准确把握。

本书动作叙述依据20世纪50年代人民体育出版社版本。



二十四式太极拳动作规格

一、手型

① 掌

掌型要求：五指分开，自然舒展，掌心微内含，虎口自然撑圆，呈圆形，掌指的第一指关节要在同一平面，掌指富有弹性。是典型的自然掌型。

它的部位包括：掌指、掌心、掌根、掌背、大鱼际、小鱼际。（图1）

「套路练习时，不同的动作所体现掌的部位不同，劲力点表现的部位也不同，这需要慢慢揣摩。」



（图1）

② 拳

拳型要求：四指并拢，逐渐向掌心卷曲，拇指压于食指和中指的第二指节上。握拳不可太紧，拳面要平。

它的部位包括：拳眼、拳心、拳背、拳面、拳轮、拳峰。（图2）

「套路练习时，不同的动作所体现拳的部位不同，劲力点表现的部位也不同，这需要细细体会。」



（图2）

③ 勾

勾手要求：掌心内含，五指第一指关节自然捏拢、屈腕。

它的部位包括：勾背、勾面、勾尖、勾心。（图3）

「套路练习时，特别要注意虽然是，屈腕握勾，但腕部要自然，呈自然弧形，不可用力折腕。表现出劲力点的部位在勾背，这需要用心感受。」



（图3）