

本社编

四十八式太极拳

+

VCD

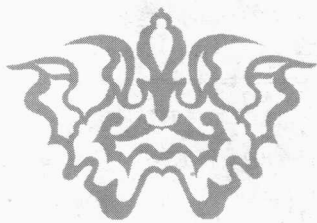
人民体育出版社



四十八式太极拳

本社编

人民体育出版社



图书在版编目(CIP)数据

四十八式太极拳/人民体育出版社编. -北京:人民
体育出版社, 2002

ISBN 7-5009-2337-6

I. 四… II. 人… III. 太极拳四十八式 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 052193 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5.125 印张 68 千字
2003 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 2 次印刷

印数: 5,101—10,150 册

*

ISBN 7-5009-2337-6/G·2236

定价: 20.00 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 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

目 录

一、四十八式太极拳的特点	(1)
二、四十八式太极拳的基本技术要领	(5)
三、四十八式太极拳练习步骤	(12)
四、四十八式太极拳动作图解	(18)
五、四十八式太极拳动作路线示意图	(159)

一、四十八式太极拳的特点

几百年来，太极拳流行于我国民间，有着广泛的群众基础和很好的医疗健身作用，是我国劳动人民创造的一项宝贵文化遗产。1956年，国家体委经过调查研究，根据内容简明、易学、易练、先易后难的原则，编写出版了“简化太极拳”，为全国广大爱好者初学太极拳提供了方便，有力地推动了太极拳的广泛开展。现在，以二十四式太极拳为主要内容的群众性太极拳活动已经遍及我国城乡，成为深受欢迎的体育项目和保健医疗手段。人民要求普及，跟着也就要求提高。四十八式太极拳正是为了满足广大群众这一要求而编写的。

四十八式太极拳在锻炼要领上与二十四式太极拳是一致的。它们都较好地发扬了传统太极拳轻松柔和、圆活自然、绵绵不断的运动特点，体现了心静体松、意领身随、刚柔相济的基本要求。然而，四十八式太极拳作为简化太极拳的继续和提高，增加了技术内容，加大了难度和运动量，风格上也有一定的发展。它仍以杨式大架太极拳为基础，同时也吸取了其他流派太极拳的一些特点和练法，从而形成了舒展圆活、均衡全面、生动简练的拳路风格。

概括起来，四十八式太极拳具有下述特点：

（一）内容充实

整个拳套共有四十八个姿势动作，比二十四式太极



拳增加了一倍。其中包括：拳、掌、勾三种手型；弓步、虚步、仆步、歇步、丁步、半马步、独立步、开立步、横裆步九种步型；分脚、蹬脚、拍脚、摆莲脚四种腿法以及多种多样的手法、步法。这些动作既体现了太极拳的主要内容，又减少了传统套路中存在的动作重复，一般左式右式各出现一次。

（二）动作圆活

四十八式太极拳的动作不仅采用了杨式太极拳的立圆转换，而且多次运用吴式、孙式等传统套路的平圆手法。如单鞭、捋挤势中的云转和穿抹；进步栽捶、左右穿梭、右蹬脚等动作的平圆、立圆变换衔接，使动作更加圆活协调，富于变化。在步法上，四十八式在稳定轻灵的基础上，吸取了武式、孙式等流派的撤步、跟步练法，增加了步法的灵活性。在姿势造型上，四十八式力求做到舒展大方，气势完整，如斜身靠、独立跨虎、白蛇吐信、转身大捋等拳势，既表现了武术特点，又有很好的艺术造型。

（三）均衡全面

四十八式注意了锻炼的全面性，动作左右匀称。一些典型动作，如单鞭、云手、搬拦捶等，在左式的基础上增加了对称的右式，这就克服了某些传统套路偏于一侧、左右不均的“一头沉”现象。再从两腿负荷上看，全套弓步共出现二十九次，其中左弓步十五次，右弓步十四次；虚步共出现十二次，其中左虚步七次，右虚步五次；仆步、独立步共出现六次，其中左右腿各负重三

次，这样，基本上做到了两腿负荷平衡，锻炼全面。此外，在手法运用上还注意加大了拳法比重，各种拳法约占全部动作的三分之一，大大突破了传统套路中所谓“太极五捶”的局限。

（四）编排合理

整个拳套分为六段，出现两次高潮。第一段包括七个势子，着重于基本手型手法、步型步法的练习，重点动作是捋挤势。第二段包括第八势~第十三势，增加了步法、身法的灵活转换，重点动作是转身推掌。第三段包括第十四势~第十九势，是拳套的第一次高潮，动作起伏转折较大，重点动作是拍脚伏虎。第四段包括第二十势~第二十八势，重点动作是左右蹬脚。第五段包括第二十九势~第三十六势，重点动作是左右穿梭。四、五两段侧重了平衡、柔韧和协调性练习，如分脚、蹬脚、云手、穿梭等动作，都对有关素质和身体机能提出了较高要求。第六段是整个拳套的最后高潮，包括最后十二个势子。其中有三种手型、七种步型、一种外摆腿法以及多种手法、步法和身法的顺逆直横、起伏转换，重点是转身大捋、转身摆莲两个旋转性动作。整套拳以“白鹤亮翅”为开门势，经过三个往返，两次高潮，最后以“棚捋挤按”“十字手”趋于和缓而收势。在编排上层层相叠，疏密相间，一气呵成。

（五）易于开展

四十八式太极拳在内容上、风格上都力求与“简化太极拳”衔接适应。“简化太极拳”的全部动作，都被



“四十八式”直接采用或稍作变化后采用。这就使广大群众学会“简化太极拳”以后，可以比较容易地继续学习四十八式太极拳。试点经验证明，一般人在掌握“简化太极拳”的基础上，用十几个学时就可学会。在选材上，四十八式太极拳尽量选择群众熟悉喜爱、开展较广的姿势动作。对于一些难度较大的动作和发劲动作，如拍脚伏虎、掩手撩拳等，都规定了不同的练法和幅度，以适应不同体质、不同爱好的群众特点，为四十八式太极拳的普及开展创造了有利条件。



二、四十八式太极拳的基本技术要领

(一) 手型

1.拳：五指卷屈，自然握拢，拇指压于食指、中指第二指节上。

2.掌：五指微屈分开，掌心微含，虎口成弧形。

3.勾：五指第一指节自然捏拢，屈腕。

各种手型都要求用力自然、舒展，不可僵硬。握拳不要过紧；掌指不要僵直，也不要松软过屈；腕部要保持松活。

(二) 主要手法

1.棚：臂成弧形，前臂由下向前棚架，横于体前，掌心内向，高与肩平；着力点在前臂外侧。

2.捋：两臂稍屈，掌心斜相对，两掌随腰的转动，由前向后划弧捋至体侧或体后侧。

3.挤：后手贴近前手的前臂内侧，两臂同时向前挤出；挤出后两臂撑圆，高不过肩，低不过胸，着力点在后手掌指和前手的前臂。

4.按：两掌同时由后向前推按；按出后，手腕高不过肩，低不过胸，掌心向前，指尖朝上；臂稍屈，肘部松沉。按时与弓腿、松腰协调一致。

5.打拳(冲拳)：拳从腰间旋转向前打出；打出后



拳眼向上成立拳，高不过肩，低不过裆，臂微屈，肘部不可僵直，着力点在拳面。

6.栽拳：拳从上向前下方栽打；打出后拳面向前下方，虎口向一侧，着力点在拳面。

7.贯拳：拳从侧下方向斜上方弧形横打；臂稍屈，拳眼斜向下，着力点在拳面。

8.撇拳：拳从上向前撇打；拳心斜向上，高与头平，着力点在拳背。

9.穿拳：拳沿着另一手臂或大腿内侧伸出。

10.撩拳：臂由屈到伸，拳经下向前或前下撩打；撩出后拳心向下，高不过肩，低不过裆。

11.抱掌：两掌心上下相对或稍错开，在体前或体侧成抱球状；上手高不过肩，下手约与腰平，两掌撑圆，两臂成弧形，松肩垂肘。

12.分掌：两掌向斜前方与斜后方或向斜上方与斜下方分开；分掌后前手停于头前或体前，后手按于胯旁，两臂微屈成弧形。

13.搂掌：掌经膝前横搂，停于胯旁，掌心向下。

14.推掌：掌从肩上或胸前向前推出，掌心向前，指尖向上，指高不过眉，低不过肩，臂微屈成弧形，肘部不可僵直。

15.穿掌：掌沿另一手臂或大腿内侧伸出。

16.云手：两掌在体前交叉向两侧划立圆，指高不过头，低不过裆；两掌在云拨中翻转拧裹。

17.撩掌：掌经下向前或前下方撩出，掌心向上或向前上方，高不过胸，低不过裆。

18.架掌：屈臂上举，掌架于额前斜上方，掌心斜



向外。

19.撑掌：两掌上下分撑，对称用力。

20.压掌：拇指向内，掌心向下，横掌下落压按。

21.托掌：掌心向上，掌由下向上托举。

22.采：掌由前向斜下捋带。

23.捌：掌向斜外侧撕打。

24.靠：肩、背或上臂向斜外发力。

25.滚肘：前臂竖于体前，边旋转边向外掀挡。

各种手法均要求走弧形路线，前臂做相应旋转，不可直来直往，生硬转折，并注意与身法、步法协调配合。臂伸出后，肩、肘要松沉，腕要松活，掌指要舒展，皆不可僵硬或浮软。关于手法的着力点，主要是说明其攻防含义，练习中应重意不重力地去体现，不可故意僵劲。

（三）步型

1.弓步：前腿屈膝，大腿斜向地面，膝与脚尖基本垂直，脚尖直向前；后腿自然伸直，脚尖斜向前约 45° ~ 60° 。两脚全脚掌着地。

2.虚步：后腿屈蹲，大腿斜向地面（高于水平），脚跟与臀部基本垂直，脚尖斜向前，全脚着地；前腿稍屈，用前脚掌、脚跟或全脚掌着地。

3.仆步：一腿全蹲，全脚着地，脚尖稍外展；另一腿自然伸直于体侧，接近地面，全脚着地，脚尖内扣。

4.独立步：支撑腿微屈站稳，另一腿屈膝提起，举于体前，大腿高于水平。

5.开立步：两脚平行开立，宽不过肩，两腿直立或



屈蹲。

6.歇步：两腿交叉屈蹲，前后相叠，后膝接近前腿膝窝。前脚全脚着地，脚尖外展，后脚前脚掌着地，脚尖向前。

7.半马步：前脚直向前，后脚横向外，两脚相距约二~三脚长，全脚着地。两腿屈蹲，大腿高于水平，体重略偏于后腿。

8.丁步(点步)：一腿屈蹲，全脚着地；另一腿屈收，脚停于支撑脚内侧或侧前、侧后约10厘米处，前脚掌虚点地面。

9.横裆步(侧弓步)：两脚左右开立，同弓步宽，脚尖皆向前；一腿屈蹲，膝与脚尖垂直，另一腿自然伸直。

各种步型都要自然稳健，虚实分明。胯要缩，膝要松，臀要敛，足要扣。两脚距离不可过大过小，并须保持适当跨度，尤其拗步步型，两脚不要踩在一条线上，以利松腰松胯、气沉丹田、稳定重心。

(四) 主要步法

- 1.上步：后脚向前一步或前脚向前半步。
- 2.退步：前脚向后退一步。
- 3.撤步：前脚或后脚向后退半步。
- 4.进步：两脚连续各前进一步。
- 5.跟步：后脚向前跟进半步。
- 6.侧行步：两脚平行，连续依次侧移。
- 7.盖步：一脚经支撑脚前向侧方落。
- 8.插步：一脚经支撑脚后向侧方落。



9.碾脚：以脚跟为轴，脚尖外展或内扣；以前脚掌为轴，脚跟外展。

各种步法变换要求轻灵沉稳，虚实分明。前进时，脚跟先落地；后退时，前脚掌先落地，迈步如猫行，不可平起平落、沉重笨滞。两脚前后和横向距离要适当，脚掌或脚跟碾转要适度，以利重心稳定，姿势和顺。伸直腿要自然，膝部不可挺直。

（五）腿法

1.蹬脚：支撑腿微屈站稳，另一腿屈膝提起，小腿上摆，脚尖回勾，脚跟外蹬，高过腰部。

2.分脚：支撑腿微屈站稳，另一腿屈膝提起，然后小腿上摆，脚面绷平，脚尖向前踢出，高过腰部。

3.拍脚：支撑腿微屈站稳，另一腿向上摆踢，脚面绷平，手掌在额前迎拍脚面。

4.摆莲脚：支撑腿微屈站稳，另一腿从异侧踢起，经面前向外做扇形摆动，脚面绷平，两手在额前依次迎拍脚面，击拍两响。

各种腿法均要求支撑稳定，膝关节不可僵直，胯关节松活，上体保持中正，不可低头弯腰、前俯后仰、左右歪斜。

（六）身型、身法、眼法

1.身型

①头：虚领顶劲。不可偏歪摇摆。

②颈：自然竖直，肌肉不可紧张。

③肩：保持松沉，不可上耸，也不要后张或前扣。



④肘：沉坠松垂，自然弯曲，不可僵直或扬吊。

⑤胸：舒松微含，不可挺胸，也不要故意内缩。

⑥背：舒展拔背，不可驼背。

⑦腰：松活自然，不可后弓或前挺。

⑧脊：中正竖直，不要左右歪扭。

⑨臀：向内收敛，不可外突或摇摆。

⑩胯：松正缩收，不要僵挺或左右突出。

⑪膝：屈伸自然松活，不要僵直。

2.身法

保持中正安舒，旋转松活，不偏不倚，自然平稳。动作以腰为轴，带动四肢，上下相随，不可僵滞浮软、俯仰歪斜、忽起忽落。

3.眼法

总的要求是思想集中，意念引导，精神贯注，神态自然。定势时，眼平视前方或注视两手；换势中，眼神与手法、身法协调配合。

（七）动作要领

1.体松心静，呼吸自然。身体各部自然舒松，不用拙力。思想安静集中，专心引导动作。呼吸自然平稳，深长细匀，并与动作和运劲协调配合，一般规律是“虚吸实呼”“开吸合呼”“起吸落呼”，不可勉强憋气。

2.动作弧形，虚实分清。动作变换要走弧形，不可直来直去、生硬转换。重心移动要沉稳、虚实分明，不可呆滞双重。

3.上下相随，圆活完整。动作要以腰为轴，带动四

肢，上下配合，完整一体。不可手脚脱节、腰身分离、割裂断劲。

4.均匀连贯，和顺自然。动作要连贯柔和，绵绵不断。速度保持大体均匀，不可忽快忽慢。遇有发劲、拍脚动作，速度可以有所变化，但须保持前后衔接自然，气势完整不散。

5.轻灵沉稳，刚柔相济。运劲要轻灵不浮，沉稳不僵，外柔内实，刚柔相济。发劲要起于腰腿，达于两手，弹性展放，刚中寓柔。



三、四十八式太极拳练习步骤

打太极拳和练习其他体育项目一样，要经过一个由生到熟、由熟到巧的逐步提高过程。

大致说来，学习太极拳可以分成三个阶段，有人称做三步功夫。第一阶段，应该在姿势上、动作上打好基础。初学拳时要把拳套中的手型、手法、步型、步法、身型、身法以及腿法、眼法等基本技术要领弄清楚，做到姿势正确舒展，动作稳定柔和。第二阶段，注意掌握动作变化规律和运动特点，做到连贯圆活，上下相随，协调自然。第三阶段，着重劲力的运用和意念、呼吸与动作的结合，做到轻灵沉着、刚柔相济，意、气、力内外合一。

现把练习四十八式太极拳的各步骤要点简述如下：

在打基础的第一阶段，应注意以下几点。

1.端正：练太极拳首先要保持身体中正安舒，姿势正确。在悬头竖项、沉肩垂肘、松腰敛臀等要领中，特别要注意腰脊中正，两肩两胯放松放平，以保持上体的自然正直。身体其他部位的姿势也要认真按动作要求做好。实际上忽视任何一个部位的要领，都会牵扯其他部位的姿势变形。如臀部外凸，必然连及腰部、胸部前挺、腹肌紧张，造成错误动作定型。故在初学时切不可贪多求快、潦草从事。

2.稳定：要使上体端正舒展，必须首先保持下肢稳

定。步型、步法是整个姿势的基础。如果步子过小过窄或脚的位置、角度不对，变换动作时虚实不清，势必造成身体重心不稳，因此，必须首先把步型、步法的要求弄清楚。可以通过单练各种桩步和步法，恰当地掌握身体重心变换的时机。还可根据具体情况，多做各种腿法（蹬脚、分脚、踢腿等）和增进腰部柔韧性的练习，也能够增强下肢力量，有利于提高动作的稳定性。

3. 舒松：初学时，在姿势动作中要注意舒松自然，按照具体要求把动作做得舒展柔和。初学者往往容易使用拙力，造成不必要的紧张。打基础时应从舒松柔和的要求入手，注意克服紧张、生硬的毛病。

4. 轻柔：为了较快地掌握太极拳轻缓柔和的运动特点，初学时注意动作要慢、要柔，用力要轻、要匀。一般说来，初学时动作慢一些，用力轻一些，易于使动作准确，速度均匀，消除拙力。

第二阶段应着重于掌握太极拳的动作规律，体现太极拳运动特点，要注意以下几点。

1. 连贯：在姿势动作有了一定基础之后，就要努力做到节节贯穿。各个姿势动作要前后衔接，一气呵成，好像行云流水一样，前一个动作的完成，就是下一个动作的开始。比如初学时可以把棚、掤、挤、按四个局部动作分解开来；熟练之后，就要把四个动作衔接在一起，动作之间虽然仍要保持一定的节奏感（即在一个动作做完后，微微一沉），但要在似停非停之际立刻接做下一个动作，整个过程要保持前后连贯，环环衔接，不可松懈。

2. 协调：练太极拳是全身活动，要求上下相随，完整一气，全身各部位的运动保持协调一致。比如做“云

