

太极拳十八式



人民体育出版社

四十八式太极拳
国家体委运动司
《四十八式太极拳》编写小组

人民体育出版社出版
二二〇七工厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32 40千字 印张 2 16/32 插页 1

1979年11月第1版 1982年4月第3次印刷

印数：250,001—450,000

统一书号：7015·1812 定价：0.23元

封面设计：孙金荣 责任编辑：王洁

前 言

随着我国群众性体育活动的蓬勃发展，打太极拳的人越来越多。广大太极拳爱好者在掌握了“简化太极拳”以后，迫切希望提高技术水平，丰富锻炼内容。为了满足广大爱好者需要，我们在“简化太极拳”的基础上，编写了“四十八式太极拳”。

“四十八式太极拳”在动作数量上，比“简化太极拳”约增加了一倍，打一套拳的时间为八—十分钟；难度和运动量都相应地有所提高；在拳路风格和内容编排上也有一定的发展。

整理编写太极拳，是一项细致严肃的工作。在编写中，我们努力遵循“古为今用”、“推陈出新”的方针，继承发扬太极拳的传统特点，去粗取精，兼采各家，同时认真总结和吸收群众的经验和创造，进一步提高体育科学内容和健身医疗作用，增强人民体质，为实现四个现代化服务。

许多的武术爱好者和太极拳专家，对本书的编写工作给予了热情的指导和帮助。本书初稿确定后，曾在北京、哈尔滨等地体育组织的大力支持下，进行了试验教学；又在全国武术运动会上，向各地运动局教练员征求意见，进行了几次修改。尽管如此，限于篇幅，拳路还有待广大读者通过锻炼。

参加本书：
震同志绘图。书中的一些内容，
有关部分，特予说明。

等同志，由王维
拳运动》中的有

国家体委运动司

《四十八式太极拳》编写小组

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.....	3
三、四十八式太极拳练习步骤.....	9
四、四十八式太极拳动作图解.....	15

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保健作用，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“简化太极拳”为主要内容的群众性太极拳活动已经遍及我国城乡，成为深受喜爱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“简化太极拳”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、神清气爽、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“简化太极拳”二十四式增加了一倍。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。第一段包括七个式子，着重于基本手型手法、步型步法的练习，重点动作是捋挤势。第二段包括第八式～第十三式，增加了步法、身法的灵活转换，重点动作是转身推掌。第三段包括第十四式～第十九

式，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。第四段包括第二十式~第二十八式，重点动作是左、右蹬脚。第五段包括第二十九式~第三十六式，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，包括最后十二个式子。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。在编排上层层相迭，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”直接采用或稍做变化后采用。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，一般同志在掌握“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、掩手擦拳等，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，掌心向内，高与肩平；着力点在前臂外侧。

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

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.掀拳：拳从上向前掀打；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 $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$ 。两脚全脚着地。

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，前后相迭，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，两脚相距约二至三脚长，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，上体维持中正，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，自然弯屈，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，但需保持前后衔接自然，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，学习打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。

(一) 端正：打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。

(二) 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。

(三) 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。

(四) 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。

(一) 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，好象行云流水一样，前一个动作的完成，就是下一个动作的开始。比如初学时可以把掳、捋、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。

（二）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“云手”动作，腰脊转动，带动两臂在空间划圆，两掌随着臂部运动不断地内外翻转，两腿支撑整个身体左右移动和旋转，头部也随躯干自然扭转，同时两眼不断注视交换的上手，这样就形成了一个处处牵连密切配合的全身运动。

（三）圆活：太极拳的动作是以各种弧形、曲线构成的。认识和掌握这一规律，就能自觉地避免直来直往和转死弯、拐直角的现象，使动作圆活不滞。在动作要领上，要特别注意运用腰脊带动四肢进行活动，只有做到以腰为轴，才能使手法、步法变转圆活，动作轻灵顺遂。

第三阶段：过去有人把这个时期称为“由招熟而渐悟懂劲”的阶段，或者叫做“练意、练气、练劲”的阶段。练习中要注意掌握以下要点。

（一）虚实分明，刚柔相济

在武术练习中，常常把矛盾转换概括称作虚实变化。太极拳从整体动作来分，除个别情况外，动作达到终点定势为“实”，动作变转过程为“虚”。从局部动作来分，主要支撑体重的腿为实，辅助支撑或移动换步腿为虚；体现动作主要内容的手臂为实，辅助、配合的手臂为虚。分清了动作的虚实，用力的时

候，就要有张有弛，区别对待。实的动作和部位，用力要求沉着、充实；虚的动作和部位，要求轻灵、含蓄。例如动作达到定势或趋于完成时，腰脊和关节要松沉、稳定。动作变转运动时，全身各关节要舒松、活泼。上肢动作由虚而实时，前臂要沉着，手掌逐渐舒指、展掌、塌腕，握拳要由松而紧；由实而虚时，前臂运转要轻灵，手掌略微含蓄，握拳由紧而松。这样，结合动作虚实变化，劲力有柔有刚、张弛交替，打起拳来就可轻灵、沉着，避免不分主次、平均用力和双重、呆滞的毛病。

（二）连绵不断，劲力完整

太极拳的劲力除要求刚柔相济外，还要求均匀完整，时时处处不断劲。如同传统理论中所说“勿使有凹凸处，勿使有断续处”。断劲就是指力量的中断、停顿、脱节、突变。要使劲力绵绵不断，就要在动作连贯、协调、圆活的基础上掌握运动规律。太极拳用力要求发自腰腿，运用于两臂、两手、达于手指，动作起来，以腰为枢纽，周身完整一气。凡是腰部的旋转都和腿的屈伸、脚的外撇里扣、身体重心移动相配合一致。两臂运转也要在腰部旋转带动下进行。

强调腰腿发力，周身完整，不是忽视上肢作用。太极拳中两臂变化最多，是劲力运用的集中表现。比如前臂外旋时，小指一侧微微用力，好似向外拧劲；前臂内旋时，拇指一侧微微用力，好似向里裹劲；前推时，除腕部微微塌住劲外，可注意中指或食指领劲，意念中好象力量贯注到指尖。这样尽管动作千变万化，但劲力始终贯串衔接、完整一气，做到势换劲不断。

概括起来，前面讲的刚柔相济，是指力量的变化；这里讲的连绵不断，是指劲力的完整。

（三）意念集中，以意导动

练太极拳自始至终要求思想集中。在技术熟练以后，注意力就应集中到劲力运用方面。例如做捋的动作要有牵引或是捋住物体的意念；按的动作要有向前推按的想象，从这种有关的意念活动引导劲力的发挥和变化，做到“意动身随”、“意到劲到”。意念活动能动地引导动作，不仅使劲力体现得更充分、动作更准确，而且对调节中枢神经，增强各部器官的机能，提高医疗效果，都有直接影响，所以有人形容太极拳是用意不用力的“意识体操”。关于太极拳意念引导动作，在理解和实践中要特别注意以下几点。

第一、意念集中不是情绪紧张呆板。意念活动要与劲力的刚柔、张弛相一致，形成有节奏有变化的运动。意念活动和劲力运用，是统一运动的两个方面，都要体现“沉而不僵，轻而不浮”的特点。

第二、意念、劲力、动作三者是统一的，但它们的相互关系则有主有从。

意念引导劲力，劲力产生运动。太极拳要求“先在心，后在身”，势换劲连，劲换意连。但对这种主从关系，不能有脱节、割裂的理解。意念的变化要表现在劲力和动作上。练太极拳不能片面追求“虚静”，追求“有圈之意，无圈之形”，那样就会把意念活动割裂架空，使人莫测高深，无所适从。

（四）呼吸自然，配合动作

太极拳呼吸深长细匀，通顺自然。初学时只要求自然呼吸。动作熟练以后，可以根据个人锻炼的体会和需要，有意识地引导呼吸，使其更好地适应劲力与动作的要求，这种呼吸叫“拳势呼吸”。比如太极拳动作接近定势时，要求沉稳聚合、劲力充实，这时就应该有意识地配合呼气，做到舒胸、束肋、实腹，以气助力。太极拳动作变换复杂，一般说来，凡是由实