

◎ 门惠丰 编著

武术系列丛书

四十八式

太极拳

修订版

入门



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

◎ 门惠丰 编著

武术系列丛书

四十八式

太极拳

修订版

入门



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

四十八式太极拳入门/门惠丰编著.—2版.—合肥:安徽科学技术出版社,2008.9

(武术系列丛书)

ISBN 978-7-5337-1256-3

I. 四… II. 门… III. 太极拳 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 44190 号

四十八式太极拳入门

门惠丰 编著

出 版 人: 黄和平

责任编辑: 徐浩瀚 邵 梅 陈 军

封面设计: 武 迪

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www.ahstp.net

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥华云印务有限责任公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 6.25

字 数: 173 千

版 次: 2011 年 4 月第 13 次印刷

定 价: 16.00 元

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)

48式太极拳入门

前言

群众性太极拳活动的蓬勃发展,向我们提出了一个极其重要的问题,那就是如何使广大太极拳爱好者掌握太极拳运动的精神实质,从而全面提高太极拳运动的技术水平,使太极拳——这颗中华民族灿烂文化遗产的明珠,如日月经天,江河行地,万古不息。

当前群众性太极拳活动中,普遍存在这样几个问题。其一,随着学习太极拳人数的日益增多,开展太极拳活动的地区逐渐扩大,出现技术传授层次成几何级数增长的现象。这样就难免会有见仁见智、以讹传讹、差之毫厘谬以千里之虞。长此以往,则又谬误流传,屡出不穷,积重难返,失去了太极拳运动的特点和风格。其二,太极拳运动中出现只重外形而忽视其内涵,教学从套路入手而忽视基本功、基本动作的练习。要想提高太极拳水平,非得从基本功、基本动作入手不可。这正如建房必先打好基础,根基不牢固,崇楼峻阁必不能安载其上的道理一样。其三,过去受“左”的思想影响,太极拳传授者不敢涉及太极拳的实质问题,如意气问题、攻防含义等,使从学者只知其然而不知其所以然,无法得到太极拳的本质东西,无法统一和提高。其四,又有相反的一种倾向,长期以来太极拳的基本理论被一些人说得玄之又玄,神乎其神,太极拳的基本理论被蒙上了一层唯心主义的神秘色彩,所谓“只可意会不可言传”,使广大太极拳爱好者视为高不可攀、深不可测、望而止步的东西。其五,在太极拳传授中,往往是教师在前领教,从学者在后随学,没有根据太极拳动作进行分解教学,使从学者掌握动作不够细致和准确。这些情况,都妨碍了太极拳运动水平的提高。

鉴于上述情况,我们在“安徽省四十八式太极拳训练班”的教学中,抓住了四十八式太极拳的基本功和基本动作的训练,采用了分解口令教学法和

动作要领提示,并大胆地讲授一些基本招式的用法解意,教学效果良好。学员们较快地学会了四十八式太极拳的套路,弄清了套路中的手型、手法、步型、步法、腿法、身型、身法、眼法等基本技术的要领;初步掌握了动作变化规律和运动特点;对劲力的运用,以及意念、呼吸与动作的结合,也有了一些体会;并初步掌握了太极拳的教学步骤、重点和分解口令教学的方法。他们在回到各地、市、县进行四十八式太极拳的教学中,采用上述方法亦同样取得了良好的教学效果。如蚌埠市在十四个太极拳辅导站教学中,推广了上述教学方法,一年来,就有近九千人学会四十八式太极拳。由此总结出一条经验,从太极拳基本功训练入手,狠抓基本动作练习,采用分解口令教学,说明太极拳基本招式的攻防含意,是提高太极拳运动技术水平的重要手段。

为提高四十八式太极拳的教学质量和技术水平,本书把教学实践中运用的教学方法、手段和步骤编写出来,图文并茂地奉献给广大太极拳老师和爱好者在教学和锻炼时参考。由于我们水平所限,错误和不妥之处恐难避免,敬请广大读者批评指正。

此书的编写得到了蚌埠市体委和李永昌、阚桂香等同志的支持和帮助,在此一并表示感谢!

门惠丰

48式太极拳入门

目 录

一、四十八式太极拳的特点	1
二、基本技术要领	4
(一)手型	4
(二)主要手法	4
(三)步型	6
(四)主要步法	6
(五)腿法	7
(六)身型、身法、眼法	7
(七)动作要领	8
三、练习步骤	9
(一)第一阶段	9
(二)第二阶段	10
(三)第三阶段	11
四、基本功	14
(一)太极桩	14
(二)开合桩	14
(三)升降桩	15
(四)虚实桩	16
(五)进步	17

(六)退步	21
-------------	----

五、基本动作	23
--------------	----

(一)左右卷肱	24
---------------	----

(二)左右云手	29
---------------	----

(三)左右分髻	34
---------------	----

(四)左右独立撑掌	38
-----------------	----

(五)左右搂膝拗步	43
-----------------	----

(六)左右捋挤势	47
----------------	----

(七)左右蹬脚	53
---------------	----

(八)左右揽雀尾	57
----------------	----

六、动作图解、口令及用意	67
--------------------	----

图解说明	68
------------	----

起势	69
----------	----

第一段	71
-----------	----

第二段	92
-----------	----

第三段	107
-----------	-----

第四段	125
-----------	-----

第五段	143
-----------	-----

第六段	167
-----------	-----

收势	192
----------	-----

附:四十八式太极拳动作路线示意图	193
------------------------	-----

48式太极拳入门

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“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“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、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:

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、横裆步等九种步型;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的重复动作,每种拳式一般左式右式各出现一次。

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、右蹬脚等动作中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、转身大捋等拳式,既表现了武术特点,又有很好的艺术造型。

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。

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。第二段包括第八式至第十三式,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至第十九式,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至第二十八式,重点动作是左右蹬脚。第五段包括第二十九式至第三十六式,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。整套拳路以“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。

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”直接采用或稍加变

48式太极拳入门

化后采用。这就使广大群众在学会“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、不同爱好者的特点,为四十八式太极拳的普及开展创造了有利条件。

二、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。

48式太极拳入门

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. 接掌:掌经膝前横接,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弧,指高不过眉、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:掌向斜外侧厮打。

24. 靠:肩、背或上臂向斜外发力。

25. 滚肘:前臂竖于体前,边旋转边向外撇挡。

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,不可故意掣劲。

(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 $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$ 。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,两脚相距约二至三脚长,全脚着地。两腿屈蹲,大腿高于膝水平,重心略偏于后腿。

6

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。

48式太极拳入门

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,脚尖外摆或内扣;或以前脚掌为轴,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。

7

(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。运动要轻灵而不浮,沉稳而不僵,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。

48式太极拳入门

三、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,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。

(一) 第一阶段

在打基础的第一阶段,应注意以下几点。

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。

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。

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。

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。

(二) 第二阶段

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。

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、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。

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,两脚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。

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。