

太极
藏典

太极拳·剑标准教程之三

四
SI SHI BA SHI
TAI JI QUAN
十八式太极
拳



学苑出版社

太极拳·剑标准教程



四十八式太极拳

图书在版编目 (CIP) 数据

太极拳·剑标准教程之三四十八式太极拳 / 《太极拳·剑标准教程》编委会编。—北京: 学苑出版社, 2000.1

ISBN 7-5077-1332-6

I. 太... II. 四... III. 太... IV. ①太极拳—教材②剑术(武术)—中国—教材 V. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第00074号

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街11号100036

北京平谷大北印刷厂印刷 新华书店经销

850 × 1168 开本 7印张 140千字

2000年3月北京第1版 2000年3月北京第1次印刷

印数: 10000册

全十册定价: 160.00元(本册定价: 15.00元)



太极拳好

邓小平

一九七八年十一月十日

太极名家讲授
全国冠军演练
实用权威规范



学苑出版社

编委会名单

策划：中央电视台《闻鸡起舞》栏目组

北京体育大学与龙共舞工作室

顾问：张文广 张 山 门慧丰 冯志强

李秉慈 孙剑云 陈正雷

编委：（以姓氏笔画为序）

丁一凡 马金龙 王玉林 石 朔 孙永武

武 冬 苏 秦 张永涛 张俊峰 吴青峰

杨 丽 陈建云 陈武星 胡秀娟 黄康辉

本书技术示范

黄康辉：北京体育大学武术系教师

蝉联8届全国太极推手赛冠军

吴阿敏：北京体育大学武术系学生

1998年全国太极拳·剑·推手赛全能冠军

1999年第六届国际武术太极拳邀请赛42式太极剑、

陈式太极拳冠军

柳 娟：北京体育大学武术系学生

1997年全国太极拳·剑·推手赛全能冠军

1997、1999年全国武术锦标赛陈式太极拳冠军

1999年全国武术锦标赛武式太极拳冠军

十三勢歌

十三總勢莫輕視。命意源頭在腰際。
變轉虛實須留意。氣遍身軀不少滯。
靜中觸動動猶靜。因敵變化示神奇。
勢勢存心按用意。得來不覺費功夫。
刻刻留意在腰間。腹內松靜氣騰然。
尾閭中正神貫頂。滿身輕利頂頭懸。
仔細留心向推求。屈伸開合聽自由。
入門引路須口授。功夫無息法自修。
若言體用何為准。意氣君來骨肉臣。
詳推用意終何在。益壽延年不老春。
歌兮歌兮百四十。字字真切意無遺。
若不向此推求去。枉費功夫貽嘆息。

詳推用意終何在

益壽延年不老春



本书图例



左足着地



右足着地



左足掌着地（虚步）



右足掌着地（虚步）



足跟着地



提腿悬足



丁步，足尖着地，尖头示足尖方向



收脚不着地，尖头示足尖方向



示摆脚、扣脚或碾脚方向



十三势行功解

以心行气。务令沉着。乃能收敛入骨。以气运身。务令顺遂。乃能便利从心。精神能提得起。则无迟重之虞。所谓头顶悬也。意气须换得灵。乃有圆活之趣。所谓变转虚实也。发劲须沉着松静。专注一方。立身须中正安舒。支撑八面。行气如九曲珠。无往不利(气遍身軀之谓)。运动如百炼钢。无坚不摧。形如搏兔之鹘。神如捕鼠之猫。静如山岳。动如江河。蓄劲如开弓。发劲如放箭。曲中求直。蓄而后发。力由脊发。步随身换。收即是放。断而复连。往复须有折迭。进退须有转换。极柔软。然后极坚刚。能呼吸。然后能灵活。气以直养而无害。劲以曲蓄而有余。心为令。气为旗。腰为纛。先求开展。后求紧凑。乃可臻于缜密矣。

又曰。彼不动。己不动。彼微动。己先动。劲似松非松。将展未展。劲断意不断。又曰。先在心。后在身。腹松气敛入股。神舒体静。刻刻在心。切记一动无有不动。一静无有不静。牵动往来气贴背。而敛入脊骨。内固精神。外示安逸。迈步如猫行。运劲如抽丝。全身意在精神。不在气。在气则滞。有气者无力。无气者纯刚。气若车轮。腰如车轴。



目 录



太极者 无极而生 阴阳之母也

1	前 言
4	一.动作名称
6	二.动作图解
8	起势
8	第一段
11	第1式 白鹤亮翅
13	第2式 左搂膝拗步
15	第3式 左单鞭
21	第4式 左琵琶势
23	第5式 捋挤势(三)
32	第6式 左搬拦捶
35	第7式 左 捋挤按
39	第二段
42	第8式 斜身靠
44	第9式 肘底捶
47	第10式 倒卷肱(四)
54	第11式 转身推掌(四)
58	第12式 右琵琶势
59	第13式 搂膝栽捶
62	第三段
66	第14式 白蛇吐信(二)
68	第15式 拍脚伏虎(二)
75	第16式 左搬身捶
79	第17式 穿拳下势
81	第18式 独立撑掌(二)
84	第19式 右单鞭
88	第四段
91	第20式 右云手(三)
98	第21式 右左分髻
104	第22式 高探马

第23式 右蹬脚	105
第24式 双峰贯耳	108
第25式 左蹬脚	110
第26式 掩手撩拳	112
第27式 海底针	115
第28式 闪通背	117
第五段	118
第29式 右左分脚	121
第30式 接膝拗步(二)	125
第31式 上步擒打	130
第32式 如封似闭	132
第33式 左云手(三)	134
第34式 右搬身捶	141
第35式 左右穿梭	143
第36式 退步穿掌	151
第六段	152
第37式 虚步压掌	155
第38式 独立托掌	156
第39式 马步靠	157
第40式 转身大捋	159
第41式 撩掌下势	166
第42式 上步七星	170
第43式 独立跨虎	171
第44式 转身摆莲	173
第45式 弯弓射虎	175
第46式 右搬拦捶	180
第47式 右 捋挤按	183
第48式 十字手	187
收势	189
三.动作路线示意图	191



太极者 无极而生 阴阳之母也

前 言

几百年来，太极拳流传于我国民间，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“（24式）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“（24式）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。48式太极拳正是为了满足广大群众这一要求而编写的。

48式太极拳在锻炼要领上与“（24式）简化太极拳”是一致的。它们都较好发扬了传统太极拳轻松柔和、圆活自然、绵绵不断的特点，体现了心静体松、意领身随、刚柔相济的基本要求。但48式太极拳作为简化太极拳的继续和提高，明显地增加了技术内容，提高了难度，加大了运动负荷，强化了健身作用。在风格上也有显著变化，它仍以杨式大架太极拳为基础，同时也吸取了其它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。

48式太极拳的基本特点：

（一）内容充实简练

整个拳套共有48个动作，比24式简化太极拳增加了一倍。其中包括：拳、掌、勾3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9种步型；分脚、蹬脚、拍脚、摆莲脚4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。全套练习时间为8~10分钟。

（二）动作圆活舒展

48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、孙式太极拳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，48式太极拳在稳定轻灵的基础上，吸取了武式、孙式太极拳等流派的撤步、跟步练法，增加了步法的灵活性。在姿势造型上，48式太极拳力求做到舒展大方，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）锻炼均衡全面

48式注意了锻炼的全面性。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29次，其中左弓步15次，右弓步14次；虚步共出现12次，其中左虚步7次，右虚步5次；仆步、独立步共出现6次，其中左右腿各负重3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1/3，大大突破了传统套路中“太极五捶”的局限。

（四）编排严谨合理

整个拳套分为6段，出现两次高潮：

第一段包括7势，着重于基本手型手法、步型步法的练习，重点动作是捋挤势，表现了拳套的基本风格；

第二段包括8~13势，增加了步法、身法的灵活转换，重点动作是转身推掌，体现了套路的丰富变化；

第三段包括14~19势，是拳套的第一次高潮。动作起伏转折较大，

重点动作是难度较大、协调性较强的拍脚伏虎；

第四段包括 20~28 势，重点动作是左、右蹬脚和掩手撩拳；

第五段包括 29~36 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、完整性练习，如分脚、蹬脚、撩拳、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 12 个势子，其中有 3 种手型、7 种步型、1 种外摆腿法，多种手法、步法和身法的顺逆、直横、起伏转换。这一段的特点是内容丰富，新动作多，变化复杂，造型优美，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）易于普及开展

48 式太极拳在内容、风格上力求与 24 式简化太极拳衔接适应。简化太极拳的全部动作，都被 48 式太极拳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 48 式太极拳。试点经验证明，一般爱好者在掌握 24 式简化太极拳的基础上，用十几个学时就可学会。在选材上，48 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，这些都为 48 式太极拳的普及开展创造了有利条件。

48式太极拳图解

一.动作名称

起势

第一段

- 第1式 白鹤亮翅
第2式 左搂膝拗步
第3式 左单鞭
第4式 左琵琶势
第5式 捋挤势(三)
第6式 左搬拦捶
第7式 左棚捋挤按

第二段

- 第8式 斜身靠
第9式 肘底捶
第10式 倒卷肱(四)
第11式 转身推掌(四)
第12式 右琵琶势
第13式 搂膝栽捶

第三段

- 第14式 白蛇吐信(二)
第15式 拍脚伏虎(二)
第16式 左撇身捶
第17式 穿拳下势
第18式 独立撑掌(二)
第19式 右单鞭

第四段

- 第20式 右云手(三)
第21式 右左分鬃
第22式 高探马
第23式 右蹬脚

第24式 双峰贯耳

第25式 左蹬脚

第26式 掩手擦拳

第27式 海底针

第28式 闪通背

第五段

- 第29式 右左分脚
第30式 搂膝拗步(二)
第31式 上步擒打
第32式 如封似闭
第33式 左云手(三)
第34式 右撇身捶
第35式 左右穿梭
第36式 退步穿掌

第六段

- 第37式 虚步压掌
第38式 独立托掌
第39式 马步靠
第40式 转身大捋
第41式 擦掌下势
第42式 上步七星
第43式 独立跨虎
第44式 转身摆莲
第45式 弯弓射虎
第46式 右搬拦捶
第47式 右棚捋挤按
第48式 十字手
收势

第一段

第一段包括7势，着重于基本手型手法、步型步法的练习，重点动作是捋挤势。捋挤势中的云转和穿抹手法，是吸收了吴式、孙式太极拳等传统套路的平圆手法，练习时突出以腰带手，手腰相合，完整一气，表现出拳套的基本风格。

起势

第一段

- 第1式 白鹤亮翅
- 第2式 左接膝拗步
- 第3式 左单鞭
- 第4式 左琵琶势
- 第5式 捋挤势(三)
- 第6式 左搬拦推
- 第7式 左棚捋挤按

