

四十八式 太极拳入门

门惠丰 编著



安徽科学技术出版社

四十八式太极拳入门

门惠丰 编著

安徽科学技术出版社

(皖)新登字 02 号

责任编辑:徐浩瀚

封面设计:徐 放

四十八式太极拳入门

门惠丰 编著

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

新华书店经销 合肥杏花印务股份有限公司印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:6.5 字数:140 千

1998 年 7 月第 4 次印刷

印数:26 001—34 000

ISBN 7-5337-1256-0/G·115 定价:7.50 元

(本书如有倒装、缺页等问题向本社发行科调换)

出版说明

门惠丰教授在继承我国太极拳技艺的基础上，创编了“四十八式太极拳”套路，曾合著有《四十八式太极拳》一书，由人民体育出版社出版。

1981年1月在蚌埠举行的“安徽省四十八式太极拳训练班”上，门教授从太极拳的基本功训练入手，狠抓基本动作的反复练习；采用分解口令教学；并说明基本招式的攻防含意。这样的教学步骤和方法易学、易记、易于领会精神实质，受到学员们的普遍欢迎。安徽省体委群体处委托门惠丰老师在蚌埠市体委有关同志协助下，在《四十八式太极拳》一书的基础上，增加了“基本功”、“基本动作”这两章，并且在“动作图解”一章中增加了“分解口令”和“用意”（攻防用法解意）的内容，对原来的“要点”也有所补充，编成了一本《四十八式太极拳入门》。

本书由安徽科学技术出版社于1984年8月出版，印刷过6次，发行量达24万册，对推广普及“四十八式太极拳”和提高太极拳技术水平起过一定作用。由于本书初版时尝试依镜面设计图版，不少读者感到不习惯，反映要求仍依一般武术图书的表现方式，这次修订版除了个别内容上的修正外，已将全部图形改为一般武术图书惯用方式。

继创编四十八式太极拳之后，门教授相继参加创编《四

式太极拳竞赛套路》和《四十二式太极拳竞赛套路》，并主编了《太极拳推手对练套路》。他多次参加国际国内太极拳、太极拳推手的裁判、教练员培训班教练工作，培养了一批又一批优秀的太极拳教练员和运动员，为武术和太极拳推向世界做出了贡献。

自从有了太极拳竞赛套路并且推向群众以后，有的读者要问“那么四十八式太极拳还有继续推广的意义吗？”且听听门教授的解答：“竞赛套路只是选择了各该式太极拳中最有特点的基本动作，是便于在竞赛中根据划一的规则进行评判的套路，不等于全民健身运动中适应所有人需要的最合理的唯一套路。绝大多数人学练太极拳的主要目的并不是参加竞赛。而‘四十八式太极拳’是为全民健身而用的太极拳普及套路，它无论在内容结构上、套路动作布局上、风格特点上，还是锻炼价值上，至今仍处于先进水平，很受国内外太极拳爱好者的欢迎。而这本《入门》仍然是开展群众性太极拳运动的好教材，在今后实施全民健身计划中，它将继续发挥应有的作用。”

1995年12月

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，从而全面地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含，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的玄之又玄，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，并大胆地涉及到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

1982 年 3 月

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.....	7
(五) 腿法.....	8
(六) 身型、身法、眼法	8
(七) 动作要领.....	9
三、练习步骤	11
第一阶段.....	11
第二阶段.....	12
第三阶段.....	13
四、基本功	17
(一) 太极桩	17
(二) 开合桩	18
(三) 升降桩	18
(四) 虚步桩	19
(五) 进步	20
(六) 退步	24
五、基本动作	26
(一) 左、右卷肱	27
(二) 左、右云手	32
(三) 左、右分髹	37
(四) 左、右独立撑掌 ...	41
(五) 左、右搂膝拗步 ...	46
(六) 左、右捋挤势	50

(七) 左、右蹬脚 56 (八) 左、右揽雀尾 60

六、动作图解、口令及用意 70

起势 72 15. 拍脚伏虎 (一至二) ...

〔第一段〕 112

1. 白鹤亮翅 74 16. 左撇身捶 118

2. 左搂膝拗步 76 17. 穿拳下势 120

3. 左单鞭 78 18. 独立撑掌 (一至二) ...

4. 左琵琶势 81 122

5. 左、右捋挤势 (一至三) 19. 右单鞭 125

..... 82 〔第四段〕

6. 左搬拦捶 89 20. 右云手 (一至三)

7. 左 拥捋挤按 91 128

〔第二段〕 21. 右左分鬃 133

8. 斜身靠 95 22. 高探马 136

9. 肘底捶 97 23. 右蹬脚 137

10. 倒卷肱 (一至四) 24. 双峰贯耳 139

..... 100 25. 左蹬脚 141

11. 左、右转身推掌 (一至 26. 掩手撩拳 142

四) 103 27. 海底针 144

12. 右琵琶势 107 28. 闪通臂 145

13. 搂膝栽捶 108 〔第五段〕

〔第三段〕 29. 右左分脚 146

14. 白蛇吐信 (一至二) ... 30. 搂膝拗步 (一至二) ...

..... 110 149

31. 上步擒打 152

32. 如封似闭	154	40. 转身大捋	173
33. 左云手（一至三）	156	41. 撩掌下势	176
34. 右撇身捶	160	42. 上步七星	179
35. 左右穿梭	162	43. 独立跨虎	180
36. 退步穿掌	169	44. 转身摆莲	182
〔第六段〕		45. 弯弓射虎	184
37. 虚步压掌	170	46. 右搬拦捶	186
38. 独立托掌	171	47. 右 棚捋挤按	189
39. 马步靠	171	48. 十字手	193
		收势	195
附：四十八式太极拳动作路线示意图			196

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~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，拳心微含，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. 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. 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。