**四十八式太极拳谱**

起势

1、 白鹤亮翅

2、 左搂膝拗步

3、 左单鞭

4、 左琵琶

5、 捋挤势（三）

6、 左搬拦捶

7、 左棚捋挤按

8、 斜身靠

9、 肘底捶

10、 倒卷肱（四）

11、转身推掌（四）

12、右琵琶势

13、搂膝栽捶

14、白蛇吐信（二）

15、拍脚伏虎（二）

16、左撇身捶

17、穿拳下势

18、独立撑掌（二）

19、右单鞭

20、右云手（三）

21、右左分鬃

22、高探马

23、右蹬脚

24、双峰贯耳

25、左蹬脚

26、掩手撩拳

27、海底针

28、闪通背

29、右左分脚

30、搂膝拗步（二）

31、上步擒打

32、如封似闭

33、左云手（三）

34、右撇身捶

35、左右穿梭

36、退步穿掌

37、虚步压掌

38、独立托掌

39、马步靠

40、转身大捋

41、撩掌下势

42、上步七星

43、独立跨虎

44、转身摆莲

45、弯弓射虎

46、右搬拦捶

47、右棚捋挤按

48、十字手

收势