

『中国民间武术经典』丛书

Chinese Folk Wushu Classic Series

38 FORM CHEN
FAMILY TAIJI QUAN



38式陈式太极拳

李素玲 主编

Chief Editor Li Suling

凌长鸣 著

Compiler Ling Changming

赵蕊 译

Translator Zhao Rui

海燕出版社 河南电子音像出版社

PEIYI PUBLISHING HOUSE HENAN ELECTRONIC & AUDIOVISUAL PRESS



“中国民间武术经典”丛书
Chinese Folk Wushu Classic Series

38 式陈式太极拳

38 FORM CHEN FAMILY TAIJI QUAN

李素玲 主编

Chief Editor Li Suling

凌长鸣 著

Compiler Ling Changming

赵蕊 译

Translator Zhao Rui

海燕出版社

PETREL PUBLISHING HOUSE

河南电子音像出版社

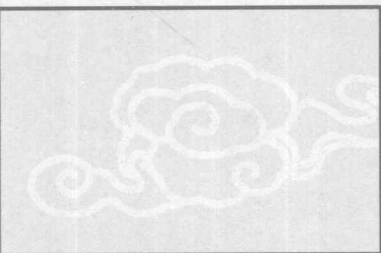
HENAN ELECTRONIC & AUDIOVISUAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

38式陈式太极拳：汉英对照 / 凌长鸣编著；赵蕊译. — 郑州：
海燕出版社，2008.8
(中国民间武术经典)
ISBN 978-7-5350-3787-9

I. 3… II. ①凌…②赵… III. 太极拳—套路(武术)
—中国—汉、英 IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第077978号



38 式陈式太极拳

38 FORM CHEN FAMILY TAIJI QUAN

出版发行：海燕出版社 河南电子音像出版社

Publish: Petrel Publishing House Henan Electronic & Audiovisual Press

地址：河南省郑州市经五路66号

Add: No.66 Jingwu Road of Zhengzhou, Henan Province, China

邮编：450002

Pc: 450002

电话：+86-371-65720922

Tel: +86-371-65720922

传真：+86-371-65731756

Fax: +86-371-65731756

印刷：河南地质彩色印刷厂

开本：850×1168 1/16

印张：7.75

字数：101千字

印数：1—1 000册

版次：2008年8月郑州第1版

印次：2008年8月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5350-3787-9

定价：33.20元

“中国民间武术经典”丛书
Chinese Folk Wushu Classic Series

前言
Foreword

百集“中国民间武术经典”光盘在国内外发行之
后，引起巨大的反响，深受广大武术界同行的好评，
特别是海外广大武术爱好者慕名而来，拜师求学者络
绎不绝，并都希望看到与之相配套的文字教材。应广
大读者的要求，我们以中英文对照形式编写了这套
“中国民间武术经典”丛书，以帮助广大武术爱好者
学习和了解博大精深的中华武术文化。

中华武术源远流长。本套丛书详细介绍了少林、
太极、峨眉、武当、形意等诸多门派，包括内家和外
家，近300余种拳法和武功绝活儿，是目前我国向国内
外推介的最权威、最系统、最全面的武术文化精品。

“中国民间武术经典”丛书采用图文教材与影视
教材相结合的立体教学手段，全方位地展现中华武术
文化精髓。每个套路邀请代表当今最高水平的全国武
术冠军、正宗流派传人以及著名武术专家进行技术演
练和教学示范，保证学习者获取原汁原味的技法。

在丛书编写过程中，得到中国武术协会副主席王
玉龙先生的关照支持，我们表示衷心感谢！参加本丛
书校对工作的人员有张青川、邵佳、王浩、邵倩、韩
晓宁等，在此一并致谢！

The 100 sets of *Chinese Folk Wushu Classic* compact
disc has received great attention home and abroad since its
publication. Most foreign Wushu lovers hope to get the written
teaching materials attached to it. We have prepared this series

of *Chinese Folk Wushu Classic* to help them understand the Chinese martial art and Chinese culture.

Chinese Wushu has a long history which is profound in content. This series have details on Shaolin, Taiji, Emei, etc. Including internal school and external school, nearly 300 species of the fist position and military accomplishments. They are the most authoritative, systemic and comprehensive of Wushu essence.

Chinese Folk Wushu Classic Series use graphic and video materials to demonstrate the best of the Chinese Wushu. For each routine, we invited the national Wushu champions, the orthodox heirs and famous Wushu experts who represent the highest level to conduct the technical trainings and the teaching demonstrations to guarantee the original techniques of these routines for the learners.

We express our heartfelt gratitude to Wang Yulong, vice-chairman of Chinese Wushu Association for his support and help in the process of compiling these books. We also thank Zhang Qingchuan, Shao Jia, Wang Hao, Shao Qian, Han Xiaoning for their careful work in revising our books. Thanks a lot!

编者

Editor

二〇〇七年七月大暑

July 2007 Summer



“中国民间武术经典”丛书

Chinese Folk Wushu Classic Series

编写委员会 Writing Committee

主任 Director

高明星（河南电子音像出版社社长、编审）

Gao Mingxing, Proprietor, Copy Editor of Henan Electronic & Audiovisual Press

副主任 Assistant Director

李素玲（江南大学体育学院副教授）

Li Suling, Associate Professor of Institute of Physical Education of Jiangnan University

李惠（河南省体育局武术运动管理中心副主任）

Li Hui, Assistant Director of Wushu Center of Henan Province Physical Education Office

杨东军（河南电子音像出版社总编辑、编审）

Yang Dongjun, Chief Editor, Copy Editor of Henan Electronic & Audiovisual Press

段嫩芝（河南电子音像出版社编审）

Duan Nenzhi, Copy Editor of Henan Electronic & Audiovisual Press

委员 Commissioner

马雷（公安部中国前卫搏击协会秘书长）

Ma Lei, Secretary-general of Chinese Advance Guard Defy Association of Ministry of Public Security

郭笑丹（河南龙腾多媒体技术制作有限公司经理）

Guo Xiaodan, General Manager of Henan Dragon Television Production Company

吴兴强 （重庆大学体育学院副教授）

Wu Biqiang, Associate Professor of Institute of Physical Education
of Chongqing University

凌长鸣 （江苏信息职业技术学院体育部主任、副教授）

Ling Changming, Sports Department Deputy Director, Associate Professor
Technology College of Information Vocational of Jiangsu Province

杨 琦 （江苏省武术协会常务理事、无锡市体育运动学校副校长）

Yang Qi, Managing Director of Wushu Association Jiangsu Province
Vice-Chancellor of Sports School Wuxi City

总策划 Chief Producer

高明星 Gao Mingxing

责任编辑 Editors in Charge

贾大伟 Jia Dawei

“中国民间武术经典”丛书

Chinese Folk Wushu Classic Series

作者名单 Author List

主 编 Chief Editor

李素玲 Li Suling

副主编 Assistant Editor

李 惠

郭笑丹

贾大伟

毛景宇

Li Hui

Guo Xiaodan

Jia Dawei

Mao Jingyu

编 委 Members of the Editorial Board (以姓氏笔画为序 Name of a Sequence of Strokes)

马 雷

代小平

丛亚贤

纪秋云

刘海科

Ma Lei

Dai Xiaoping

Cong Yaxian

Ji Qiuyun

Liu Haike

乔 燦

何义凡

许定国

杨 华

杨玉峰

Qiao Biao

He Yifan

Xu Dingguo

Yang Hua

Yang Yufeng

张亚东

张学谦

张希珍

高秀明

袁剑龙

Zhang Yadong

Zhang Xueqian

Zhang Xizhen

Gao Xiuming

Yuan Jianlong

潘 艳

孙永文

郑爱民

杜金山

李秀娟

Pan Yan

Sun Yongwen

Zheng Aimin

Du Jinshan

Li Xiujuan

李 瑞

Li Rui

视频示范 Video Performer

侯 雯

Hou Wen

动作示范 Illustrators

侯 雯

Hou Wen

摄 影 Photographers

贾大伟 Jia Dawei

林伟峰 Lin Weifeng

目 录

第一章 太极运动常识

第一节 太极拳的由来与流派/003

第二节 练习太极拳对身体各部位的要求/005

一、虚灵顶颈竖项/005

二、沉肩坠肘坐腕/005

三、含胸拔背实腹/006

四、松腰敛臀圆裆/006

五、心静体松意专/007

六、呼吸深长自然/008

七、势势意连形随/008

八、轻沉虚实兼备/009

第三节 太极运动中的呼吸配合规律及要求/010

一、起吸落呼/012

二、开吸合呼/013

Chapter I Exercise General Knowledge of Taiji Quan

Section I The Origins and Schools of Taiji Quan / 003

Section II The Requirements to every part of the body in Taiji Quan / 005

1. Head Erect and Neck Vertical / 005

2. Lowering Shoulders and Elbows
Relaxing Wrist / 005

3. Back and Chest Naturally Erect,
Abdomen Breathing / 006

4. Waist Relaxing and Buttocks in
Slightly / 006

5. Calmness, Relaxation and
Concentration / 007

6. Natural, Long and Deep Breath / 008

7. The Combination of Consciousness
and Movements / 008

8. The Combination of Lightness and
Heaviness, Emptiness and Solidness / 009

Section III The Basic Rules and Requirements of Breath in Taiji Quan / 010

1. Inhale when Rising, Exhale when
Decending / 012

2. Inhale when Opening, Exhale when
Closing / 013

三、进吸退呼/014

四、发力动作的呼吸规律/015

五、技击方法的呼吸规律/016

第二章 分解教学与图解

第一节 38式陈式太极拳 简介/025

第二节 38式陈式太极拳 动作详解/026

一、起式/026

二、金刚捣碓/028

三、白鹅亮翅/032

四、上三步/033

五、斜形/037

六、搂膝/039

七、前趟拗步/041

八、掩手肱拳/044

九、撇身拳/046

3. Inhale when Stepping Forward,
Exhale when Stepping Backward / 014

4. Rules of Breathing when Using
Explosive Strength / 015

5. The Rules of Breathing in the
Fighting Skills of Taiji Quan and
Taiji Sword / 016

Chapter II Step Teaching and Diagram

Section I Brief Introduction of 38 Form Chen Family Taiji Quan / 025

Section II Movement Explanations of 38 Form Chen Family Taiji Quan / 026

1. Starting Form / 026

2. Buddha's Warrior Attendant Pounds
Mortar / 028

3. White Goose Spreads Its Wings / 032

4. Three Steps Forwards / 033

5. Oblique Position / 037

6. Brush Knee / 039

7. Walk Forward and Twist Step / 041

8. Cover Hands and Strike with
Arm / 044

9. Throw Fist / 46

十、双推手/050

十一、三换掌/053

十二、肘底捶/054

十三、倒卷肱/056

十四、退步压肘/059

十五、白蛇吐信/061

十六、闪通背/063

十七、前趟拗步/064

十八、青龙出水/067

十九、击地捶/068

二十、二起脚/071

二十一、护心拳/072

二十二、前招/075

二十三、后招/077

二十四、右蹬一根/077

二十五、左蹬一根/078

二十六、玉女穿梭/080

10. Push Both Palms / 050

11. Change Palms Three Times / 053

12. Fist under Elbow / 054

13. Step Back and Whirl Arms on both
Sides / 056

14. Step Back and Press Elbow / 054

15. White Snake Spits out Tongue / 061

16. Flash Through Back / 063

17. Wade Forward and Twist Step / 064

18. Black Dragon Comes out of Water / 067

19. Pound Ground with Fist / 068

20. Jumping Slap Kick / 071

21. Fist of Chest-pad / 072

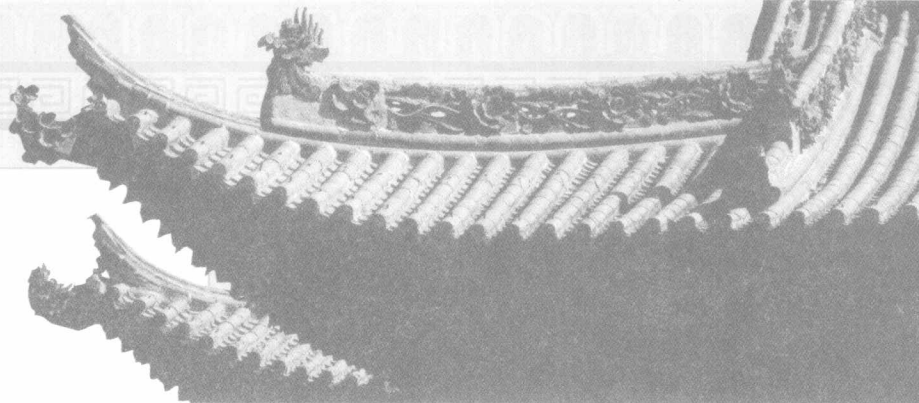
22. Forward Trick / 075

23. Backward Trick / 077

24. Kick with Right Heel / 077

25. Kick with Left Heel / 078

26. Jade Girl Works at Shuttles / 080



二十七、懒扎衣/083

二十八、六封四闭/086

二十九、单鞭/088

三十、雀地龙/091

三十一、上步七星/092

三十二、小擒打/094

三十三、云手/097

三十四、高探马/099

三十五、双摆莲/102

三十六、当头炮/105

三十七、金刚捣碓/106

三十八、收式/108

27. Lazily Belting Clothes / 083

28. Six Sealing and Four Closing / 086

29. Dan Bian / 088

30. Dragon Dives to the Ground / 091

31. Step up to Form Seven Stars / 092

32. Small Catching and Hitting / 094

33. Wave Hands / 097

34. Pat High on the Horse / 099

35. Flying Lotus Kick / 102

36. Strike Face Like Cannon / 105

37. Buddha's Warrior Attendant Pounds
Mortar / 106

38. Closing Form / 108

EXERCISE GENERAL KNOWLEDGE OF TAIJI QUAN

第一节

太极拳的由来与流派

THE ORIGINS AND SCHOOLS OF TAIJI QUAN

第二节

练习太极拳对身体各部位的要求

THE REQUIREMENTS TO EVERY PART OF THE
BODY IN TAIJI QUAN

第三节

太极拳运动中的呼吸配合规律及要求

THE BASIC RULES AND REQUIREMENTS OF
BREATH IN TAIJI QUAN



第一节

太极拳的由来与流派

THE ORIGINS AND SCHOOLS OF TAIJI QUAN

太极拳是武术的主要拳种。“太极”一词源出《周易·系辞》，“易有太极，是生两仪”，含有至高、至极、无穷大之意。太极拳这个名称的取义是因为太极拳拳法变幻无穷、含义丰富，而用中国古代的“太极”、“阴阳”这一哲学理论来解释和说明。

关于太极拳的起源及其创始人，民间有几种不同的说法。根据有说服力的考证，太极拳源于明末清初。据《温县志》记载，明崇祯十四年（1641），陈王廷任河南温县“乡兵守备”，明亡后隐居家乡耕田习拳，如《遗词》所说：“闷来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便……”从陈王廷的《拳经总歌》中可以了解到，他所创造的太极拳受明朝将军戚继光所编著的《拳经三十二势》的影响很大。陈王廷将《拳经三十二势》中的二十九势编入了太极拳套路，如《拳经三十二势》以“懒扎衣”为起式，而太极拳各套路起式也均以该动作为起式，甚至陈王廷《拳谱》和《拳经总歌》的文辞也与《拳经三十二势》相仿。

太极拳虽受戚继光《拳经三十二势》影响，但有其独特的风格和作用。陈王廷研究了道家的《黄庭经》，将太极拳中的手法、眼法、身法、步法的协调动作与导引、吐纳有机地结合起来。在练习时，要求意识、呼吸和动作三者密切合为一体，这就使太极拳成为内外统一的拳术运动，太极拳运用传统中医经络学说，拳势动作采用螺旋缠绕式的伸缩旋转方法，要求以腰为轴，内气发源于丹田，通过意念引导，到达任督两脉和周身，从而达到“以意用气，以气运身”的境界。

陈王廷创造的太极拳推手方法具有很强的技击性，对发展耐力、



速度和灵敏度等素质都具有很大的作用。

太极拳在其长期演变过程中形成了许多不同风格和特点的传统流派，其中流传较广和具有代表性的有五式，即：陈式、杨式、吴式、武式、孙式。

从20世纪50年代开始，太极拳得到蓬勃发展。先后有二十四式、四十八式、三十二式拳剑等太极拳套路问世。90年代，又有四十二式太极拳和各式流派的太极拳竞赛套路出现。为满足全民健身需求，八式和十六式的简化型太极拳得到了推广。同时，中国传统的太极拳运动在世界各地也得到了广泛的传播。

Taiji Quan is one of the most famous Chinese traditional martial arts. The word "Taiji" comes from *Zhouyi·Xici* with the meaning of the highest, the farthest and infinite. Its theory is based on traditional Chinese philosophy.

There are different versions of its beginning and its initiator. Now people generally believe that Taiji Quan made its debut by Chen Wangting, a garrison commander in Wenxian county, Henan province in late Ming and early Qing dynasty.

Applying the theory in Jingluo in traditional Chinese medicine, all the movements take such shapes as an arc or a spiral. Every movement of the limbs calls for close co-ordination with the waist. Qi arises from Dantian, reaches the pulses of Ren and Du, and spreads to the whole body.

The form of pushing hands created by Chen Wangting emphasizes attack and defense. By practising pushing hands, one can greatly improve his or her stamina, rapidity and agility.

During the long time of development, Taiji Quan came to be associated with different families in China. These family names came to designate the different schools of Taiji Quan. There are five major schools in Taiji Quan: Chen-style, Yang-style, Wu-style, Wu-style, Sun-style.

Taiji Quan has been developing greatly. Since 1950s, a number of different sets have been established, including 24-form, 48-form, 32-form Taiji Quan, 42-form Taiji Quan as well as the simplified 8-form and 16-form Taiji Quan. Now Taiji Quan is spreading world widely, and there is a large population practising Taiji Quan all over the world.



第二节

练习太极拳对身体各部位的要求

THE REQUIREMENTS OF BODY POSTURES IN TAIJI QUAN



一、虚灵顶颈竖项

Head Erect and Neck Vertical

练习太极拳时要求头顶部百会穴轻轻上提，好似头顶上有绳索悬着，从而感觉有“虚灵顶颈”之意，也称“顶头悬”。虚灵顶颈可使头部自然垂直，有利于练拳时控制平衡和中枢神经对器官机能的调节等。

要保持虚灵顶颈姿势不松塌和不强硬，颈项要端正竖起，颈项的自然放松竖起能使头部左右转动时自然灵活，达到头正、顶平。做到虚灵顶颈，才能精神饱满、意气贯注，保持练习时动作的沉稳和扎实。

In order to keep balance, head movements in Taiji Quan must be head erect and neck vertical, as if head were hung by a thread with neck relaxed.



二、沉肩坠肘坐腕

Lowering Shoulders and Elbows Relaxing Wrist

练太极拳时在松肩的前提下要求沉肩和坠肘，沉肩坠肘有利于躯干的含胸拔背，同时会使人有身体重心下沉的内劲感觉。沉肩坠肘动作要保持腋下的回旋余地，不要把臂紧贴胸部或体侧，还要有微向前合抱的感觉。