

「中国民间武术经典」丛书

Chinese Folk Martial Classic Series

NEW FORM'S ROUTINE II
OF CHEN-STYLE TAIJI QUAN



陈式太极拳新架二路

丛书主编 毛景广

Chief Editor Mao Jingguang

编著 袁剑龙

Compiler Yuan Jianlong

译著 刘世翔 吴必强

Translator Liu Shixiang Wu Biqiang

海燕出版社 河南电子音像出版社

HEYAN PUBLISHING HOUSE HENAN ELECTRONIC & AUDIOVISUAL PRESS



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

陈式太极拳新架二路

NEW FORM'S ROUTINE II OF CHEN-STYLE TAIJI QUAN

丛书主编 毛景广

Chief Editor Mao Jingguang

编 著 袁剑龙

Compiler Yuan Jianlong

译 著 刘世翔 吴必强

Translator Liu Shixiang Wu Biqiang

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

陈式太极拳新架二路: 汉英对照 / 袁剑龙著; 刘世翔
吴必强译. — 郑州: 海燕出版社, 2007. 9
(中国民间武术经典 / 毛景广主编)
ISBN 978-7-5350-3565-3

I. 陈… II. ①袁…②刘…③吴… III. 太极拳—汉、
英 IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第134475号

陈式太极拳新架二路

NEW FORM'S ROUTINE II OF CHEN-STYLE 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: +86-371-65733354

Fax: +86-371-65733354

印刷: 河南地质彩色印刷厂

开本: 850×1168 1/16

印张: 8.56

字数: 63千字

印数: 1-1 000册

版次: 2007年8月郑州第1版

印次: 2007年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5350-3565-3

定价: 34.40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，以满足广大武术爱好者
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（DVD）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 writting
teaching material attached to it. To meet the needs, we have pre-

pared these series of *Chinese Folk Wushu Classic* to help them understand the Chinese martial arts 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 use graphic and video materials (DVD) to demonstrate the best of the Chinese Wushu. Each routine invites the representative of the highest levels from the National Wushu Championship, the authentic heirs or the famous Wushu experts 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 for 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

毛景广 (郑州大学体育系副教授)

Mao Jingguang, Associate Professor of Department of Physical
Education of Zhengzhou University

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

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

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

吴必强 (重庆大学体育学院副教授)

Wu Biqiang, Associate Professor of Institute of Physical Education

of Chongqing University

徐虎波 (郑州大学体育系教授)

Xu Hubo, Professor of Department of Physical Education

of Zhengzhou University

总策划 Chief Producer

高明星 Gao Mingxing

责任编辑 Editors in Charge

郭笑丹

赵建

贾大伟

Guo Xiaodan

Zhao Jian

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

毛景广 Mao Jingguang

副主编 Assistant Editor

李素玲 郭笑丹 吴兴强

Li Suling Guo Xiaodan Wu Biqiang

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

马 雷	毛景宇	代小平	丛亚贤	纪秋云
Ma Lei	Mao Jingyu	Dai Xiaoping	Cong Yaxian	Ji Qiuyun
刘海科	乔 燦	任天麟	何义凡	杨 华
Liu Haike	Qiao Biao	Ren Tianlin	He Yifan	Yang Hua
杨玉峰	张亚东	张学谦	张希珍	赵艳霞
Yang Yufeng	Zhang Yadong	Zhang Xueqian	Zhang Xizhen	Zhao Yanxia
高秀明	袁剑龙			
Gao Xiuming	Yuan Jianlong			

视频示范 Video Performer

毛景广	陈小星	陈 炯	侯 雯	任天麟
Mao Jingguang	Chen Xiaoxing	Chen Bing	Hou Wen	Ren Tianlin

图片示范 Picture Illustrators

毛景广	侯 雯	张 一	段佳洁	任天麟
Mao Jingguang	Hou Wen	Zhang Yi	Duan Jiajie	Ren Tianlin

摄 影 Photographers

贾大伟	Jia Dawei	林伟峰	Lin Weifeng
-----	-----------	-----	-------------



目 录

第一章 太极拳运动常识

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 太极拳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 of Body Postures 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 陈式太极拳新架二路
简介/025

第二节 陈式太极拳新架二路
动作名称/026

第三节 陈式太极拳新架二路
动作详解/029

一、预备式/029

二、金刚捣碓/030

三、懒扎衣/033

四、六封四闭/036

五、单鞭/038

六、搬拦捶/040

七、护心拳/042

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 New
Form's Routine II of Chen-style Taiji
Quan / 025

Section II Movement Names of New
Form's Routine II of Chen-style Taiji
Quan / 026

Section III Movement Explanations
of New Form's Routine II of Chen-
style Taiji Quan / 029

1. Preparation Form / 029

2. Buddha's Warrior Attendant Pounds
Mortar / 030

3. Lazily Belting Clothes / 033

4. Six Sealings and Four Closings / 036

5. Dan Bian / 038

6. Parry and Punch / 040

7. Chest Blow / 042

- 八、斜行拗步/044
- 九、煞腰压肘拳/046
- 十、井栏直入/047
- 十一、风扫梅花/048
- 十二、金刚捣碓/048
- 十三、披身捶/049
- 十四、撇身拳/052
- 十五、斩手/054
- 十六、翻花舞袖/055
- 十七、掩手肱拳/057
- 十八、飞步腰拦肘/058
- 十九、前运手/060
- 二十、高探马/062
- 二十一、后运手/063
- 二十二、高探马/064
- 二十三、连珠炮/066

8. Walk Obliquely and Twist Step / 044
9. Sink Waist and Press Elbow
Down / 046
10. Reach Straight into Well / 047
11. Plum Blossoms Scattered by
the Wind / 048
12. Buddha's Warrior Attendant
Pounds Mortar / 048
13. Fist of Defence / 049
14. Throw Fist / 052
15. Palm Slica / 054
16. Turn Flowers out and Brandish
Sleeves / 055
17. Cover Hands and Strike with
Arm / 057
18. Jump a Step and Twist Elbow / 058
19. Wave Hands / 060
20. Pat High on the Horse / 062
21. Wave Hands / 063
22. Pat High on the Horse / 064
23. Cannon in Series / 066

二十四、倒骑龙/069

二十五、白蛇吐信/070

二十六、海底翻花/072

二十七、掩手肱拳/073

二十八、转身六合/075

二十九、左裹鞭炮/075

三十、右裹鞭炮/078

三十一、兽头势/081

三十二、披架子/082

三十三、翻花舞袖/083

三十四、掩手肱拳/084

三十五、伏虎/086

三十六、抹眉肱/087

三十七、右黄龙三搅水/088

三十八、左黄龙三搅水/091

三十九、左冲/094

24. Riding Kylin Backward / 069

25. White Snake Spits out Its Tongue / 070

26. Turn Flowers out from the Bottom
of the Sea / 072

27. Cover Hands and Strike with Arm / 073

28. Turn Body with Six Closings / 075

29. Wrapping Fire Crackers on the Left
Side / 075

30. Wrapping Fire Crackers on the
Right Side / 078

31. Beast Head Pose / 081

32. Splitting Pose / 082

33. Turn Flowers out and Brandish
Sleeves / 083

34. Cover Hands and Strike with Arm / 084

35. Tame the Tiger / 086

36. Rub Eyebrows Arm / 087

37. Yellow Dragon Stirs Water Three
Times Right / 088

38. Yellow Dragon Stirs Water Three
Times Left / 091

39. Straight Left / 094

四十、右冲/096

四十一、海底翻花/097

四十二、掩手肱拳/098

四十三、转胫炮/099

四十四、掩手肱拳/102

四十五、左全炮捶/103

四十六、右全炮捶/104

四十七、倒插花/106

四十八、海底翻花/106

四十九、掩手肱拳/107

五十、夺二肘/108

五十一、连环炮/111

五十二、玉女穿梭/112

五十三、回头当门炮/113

五十四、玉女穿梭/113

五十五、当门炮/114

五十六、撒身捶/115

40. Straight Right / 096

41. Turn Flowers out from the
Bottom of the Sea / 097

42. Cover Hands and Strike with
Arm / 098

43. Front Leg Sweep and Jump / 099

44. Cover Hands and Strike with
Arm / 102

45. Left Tilt Fist in Horse-riding
Step / 103

46. Right Tilt Fist in Horse-riding
Step / 104

47. Reverse Thrust / 106

48. Turn Flowers out from the Bottom
of the Sea / 106

49. Cover Hands and Strike with
Arm / 107

50. Attack Twice with Forearm / 108

51. Cannon in Series / 111

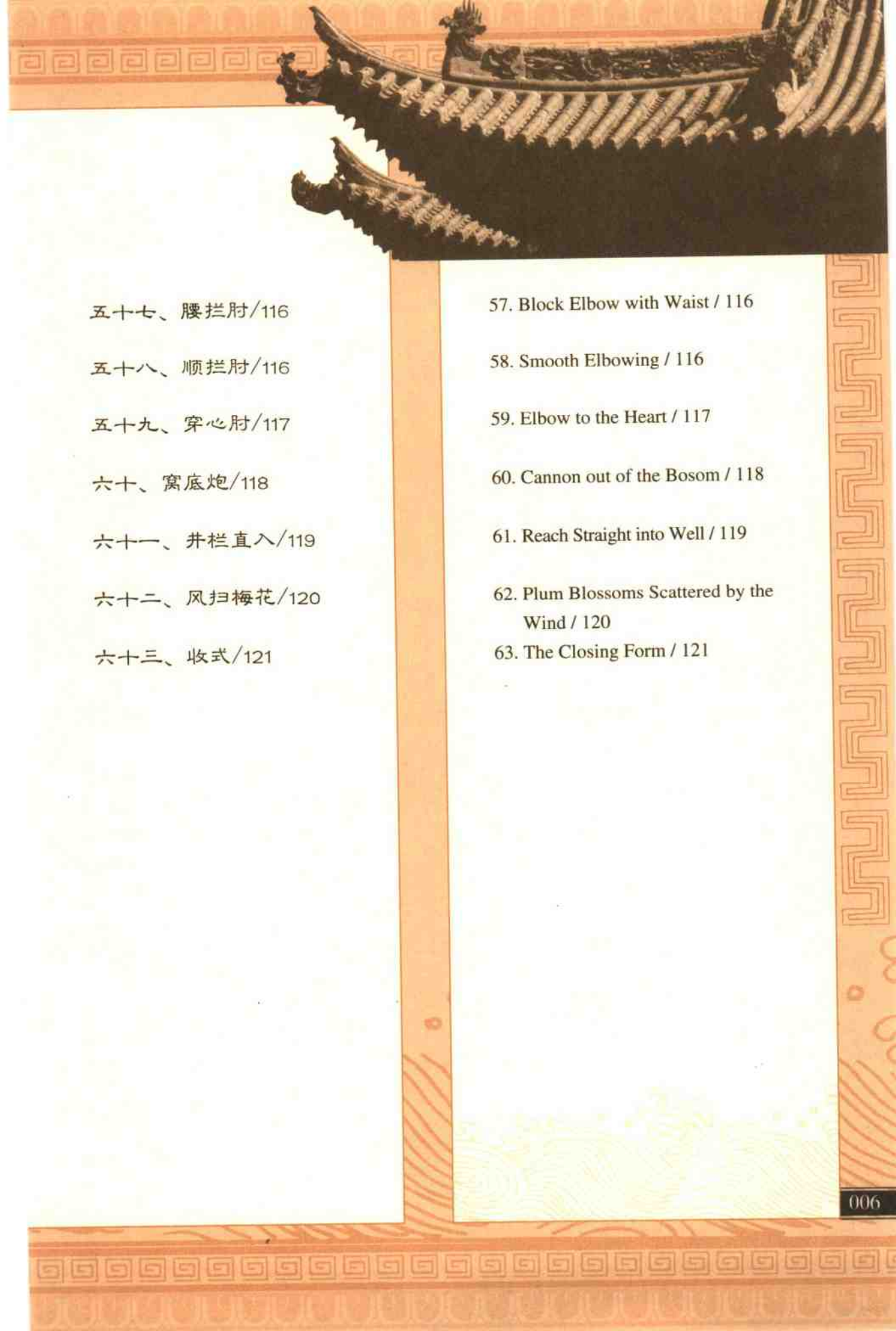
52. Jade Girl Works at Shuttles / 112

53. Turn and Strike Face Like
Cannon / 113

54. Jade Girl Works at Shuttles / 113

55. Give One Gun / 114

56. Throw Fist / 115



五十七、腰拦肘/116

五十八、顺拦肘/116

五十九、穿心肘/117

六十、窝底炮/118

六十一、井栏直入/119

六十二、风扫梅花/120

六十三、收式/121

57. Block Elbow with Waist / 116

58. Smooth Elbowing / 116

59. Elbow to the Heart / 117

60. Cannon out of the Bosom / 118

61. Reach Straight into Well / 119

62. Plum Blossoms Scattered by the
Wind / 120

63. The Closing Form / 121

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 OF BODY POSTURES IN
TAIJI QUAN

第三节

太极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》的记载，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”的境地。

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、