

国术丛书 第十三辑



配盘 中英文对照

陈氏 太極 拳 四十八式

山西出版集团
山西科学技术出版社

国术丛书 第十三辑



配盘 中英文对照

陈氏 太極 拳 四十八式

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈氏太极拳 48 式/刘云香著. —太原: 山西科学技术出版社, 2011.1

(国术丛书. 第 13 辑)

ISBN 978-7-5377-3719-7

I. ①陈... II. ①刘... III. ①太极拳—套路(武术)

IV. ①G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 191965 号

陈氏太极拳 48 式(配盘)

著 者 刘云香

出 版 者 山西出版集团

山西科学技术出版社

地 址 太原建设南路 21 号

邮 编 030012

经 销 各地新华书店

印 刷 太原兴庆印刷有限公司

版 次 2011 年 1 月第 1 版

印 次 2011 年 1 月太原第 1 次印刷

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 7.625

字 数 212 千字

书 号 ISBN 978-7-5377-3719-7

定 价 25.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

陈氏太极拳四十八式和
陈氏太极单刀

作者 刘云香
翻译 姜淑霞 孙慧敏

48-Form Chen Style Taiji Quan and
Chen Style Broadsword Routine

Author Yunxiang Liu
Translated by Shuxia Jiang, Huimin Sun

继承宗師絕學

傳晉新美太極

己丑冬月王民書

目 录

第一章 陈氏太极拳四十八式 1

第一式	起 式	2
第二式	金刚捣碓	5
第三式	白鹤亮翅	10
第四式	斜 行	14
第五式	搂 膝	19
第六式	拗 步	22
第七式	掩手肱拳	26
第八式	撇身捶	30
第九式	青龙出水	36
第十式	双推手	38
第十一式	三换掌	41
第十二式	肘底捶	43
第十三式	倒卷肱	44
第十四式	白鹤亮翅	52
第十五式	斜 行	53
第十六式	闪通背	56

- | | | |
|-------|------|-----|
| 第十七式 | 指裆捶 | 64 |
| 第十八式 | 白猿献果 | 67 |
| 第十九式 | 单鞭 | 70 |
| 第二十式 | 云手 | 76 |
| 第二十一式 | 高探马 | 81 |
| 第二十二式 | 右擦脚 | 85 |
| 第二十三式 | 左擦脚 | 90 |
| 第二十四式 | 左蹬一跟 | 92 |
| 第二十五式 | 上三步 | 96 |
| 第二十六式 | 击地捶 | 98 |
| 第二十七式 | 踢二起 | 101 |
| 第二十八式 | 护心拳 | 107 |
| 第二十九式 | 旋风脚 | 111 |
| 第三十式 | 右蹬一跟 | 116 |
| 第三十一式 | 斩手 | 119 |
| 第三十二式 | 掩手肱拳 | 120 |
| 第三十三式 | 小擒打 | 123 |
| 第三十四式 | 抱头推山 | 126 |
| 第三十五式 | 六封四闭 | 130 |
| 第三十六式 | 单鞭 | 132 |
| 第三十七式 | 前招后招 | 136 |
| 第三十八式 | 野马分鬃 | 140 |
| 第三十九式 | 六封四闭 | 144 |
| 第四十式 | 单鞭 | 147 |
| 第四十一式 | 玉女穿梭 | 150 |
| 第四十二式 | 懒扎衣 | 156 |
| 第四十三式 | 倒插云手 | 160 |
| 第四十四式 | 摆脚跌叉 | 162 |
| 第四十五式 | 上步七星 | 166 |
| 第四十六式 | 下步跨肱 | 168 |

第四十七式 金刚捣碓 173

第四十八式 收式 175

第二章 陈氏太极单刀 179

第一节 陈氏太极单刀刀法与结构 179

第二节 陈氏太极单刀动作与图解 183

第一式 单刀起势 183

第二式 护心刀 185

第三式 青龙出水 188

第四式 风卷残花 189

第五式 白云盖顶 191

第六式 黑虎搜山 192

第七式 苏秦背剑 194

第八式 金鸡独立 195

第九式 迎锋滚闭 196

第十式 腰斩白蛇 197

第十一式 日套三环 (一) 198

日套三环 (二) 201

日套三环 (三) 203

第十二式 拨云望日 206

第十三式 左拨草寻蛇 207

第十四式 右拨草寻蛇 208

第十五式 青龙出水 209

第十六式 风卷残花 211

第十七式 雁别金翅 212

第十八式 夜叉探海 214

第十九式 左翻身砍 215

第二十式 右翻身砍 217

第二十一式 白蛇吐信 219

第二十二式 怀中抱月 220

Contents

Chapter 1, 48-Form Chen Style Taiji Quan The
Introduction to 48-Form Chen Style Taiji Quan 1



5

1. Opening 2
2. Warrior Pounds the Mortar 5
3. White Crane Spreading Wings 10
4. Walking Obliquely 14
5. Brush Knees 20
6. Twist Steps 22
7. Hide and Roll Arm Punch 26
8. Sidle and Punch 30
9. Black Dragon out of Water 36
10. Pushing With Both Hands 38
11. Transform Palms Three Times 41
12. Punch Under the Elbow 43
13. Step Backward and Push 44
14. White Crane Spreading Wings 52
15. Walking Obliquely 53
16. Flashing the Arm 56
17. Punch Toward Crotch 64
18. The White Ape Offers Fruits 67
19. Single Whip 70

20. Cloud Hands 76
21. Pat a High Horse 81
22. Slapping the Right Foot 86
23. Slapping the Left Foot 90
24. Kick with the Left Heel 93
25. Three Steps Forward 96
26. Punching Toward the Ground 99
27. Kick Twice 101
28. Fist Protects Heart 107
29. Tornado Kick 111
30. Kick With the Right Heel 116
31. Cut With the Hand 119
32. Hide and Roll Arm Punch 120
33. Small Grab and Hit 123
34. Cover the Head and Push the Mountain 126
35. Six Sealing and Four Closing 130
36. Single Whip 132
37. Forward Technique and Backward Technique 136
38. Parting the Wild Horse' s Mane 140
39. Six Sealing and Four Closing 144
40. Single Whip 147
41. Girls Work at Shuttles 151
42. Tie the Coat Leisurely 156
43. Inverse Cloud Hand 160
44. Swing the Foot and Drop Down 162
45. Step Up to Form the Seven Stars 166
46. Step Back and Ride 168
47. Warrior Pounds the Mortar 173
48. Closing 176

Chapter 2 Chen Style Broadsword Routine 179

Section 1 The Structure and Techniques of Chen
Style Broadsword 179

Section 2 Illustrated Explanation of 23-Form Chen
Style Taiji Broadsword 183

1. Opening 183
2. Protecting the Heart 185
3. Dragon out of Water 188
4. Wind Blows the Withered Flowers 189
5. Clouds Over the Head 191
6. The Black Tiger Searches the Mountain 193
7. Su Qin Carries the Sword 194
8. Golden Rooster Stands on One leg 195
9. Rolling the Broadsword 196
10. Cut the Snake at the Waist 197
11. Three Circles Around the Sun (1) 198
Three Circles Around the Sun (2) 201
Three Circles Around the Sun (3) 204
12. Push off the Cloud and See the Sun 206
13. Push Aside the Weeds and Look for the Snake
(Left) 207
14. Push Aside the Weeds to Look for the Snake
(Right) 208
15. Dragon out of Water 209
16. Wind Blows the Withered Flowers 211
17. Wild Goose Opens its Golden Wings 212
18. Ye Cha Probes the Sea 214
19. Turn Over and Chop (Left) 215
20. Turn Over and Chop (Right) 217

21. White Snake Spits Its Tongue 219
22. Embrace the Moon 221
23. Closing 222

第 1 章

陈氏太极拳四十八式

Chapter 1, 48-Form Chen Style Taiji Quan

通过对陈氏太极拳三十四式的学习，我们对陈氏太极拳有了一些认识与理解，为了进一步理解陈氏太极拳，提高学习兴趣，并且与陈氏太极拳老架一路接轨，从而精心创编了陈氏太极拳四十八式。不妥之处敬请指正。

陈氏太极拳四十八式依然是以陈氏老架一路为主体架，套路动作流畅，舒展大方。特点是以柔为主，柔中有刚，舒展大方，快慢相间，螺旋缠绕、松活弹抖、蹿蹦跳跃、完整一气。

48-Form Chen Style Taiji Quan is created for those who have gotten a basic knowledge about Chen Style Taiji, and who want to deepen their understanding about Chen Style Taiji Quan, especially who are planning to learn First Set of Chen Style Old Frame.

48-Form Chen Style Taiji Quan inherits the features of First Set of Chen Style Old Frame, which combines elements such as softness and hardness, twisting and spiraling, speed and slowness. The skills are elegant, flexible and integrated.

第一式 起式



图 1-1

1. 两脚并立，身体中正，两眼平视，舌尖顶住上腭，唇齿微合，下颌微内收。两臂自然下垂于身体两侧，两肘尖略有外棚之意，手心向里。呼吸自然（图 1-1）。

1. Opening

(1) Stand up with feet together, body upright, eyes looking forward. Close the mouth naturally; draw the chin in slightly. Arms are hanging naturally. Push both elbows out slightly, palms facing in. Breathe naturally (Figure 1-1).



图 1-2

2. 上式不停，身体慢慢下沉，屈膝松胯，重心移向右腿，左脚跟抬起向左横开半步，与肩同宽，脚尖微向外，重心移向中间，两脚五趾抓地，脚心要虚，全身放松，含胸塌腰，气沉丹田，意识集中（图 1-2）。

(2) Continuing the last movement, sink the body slowly, bend the knees and relax the hips. Shift the weight towards the right leg; raise the left heel and take a

half-step to the left, feet apart at shoulders width, toes pointing slightly outward. Shift the weight towards the centre, toes gripping the ground, feet arched, body relaxed. Draw the chest in and relax the hips. Sink the energy to Dan Tian (the lower abdomen); mind is concentrated (Figure 1-2).

3. 上式不停，两掌逆缠缓缓抬起，与肩宽并同高。同时，身体随两掌上开而下沉（图 1-3）。

(3) Continuing the last movement, palms twist inward and slowly lift to shoulder height, shoulder-width apart. Sink the body while the palms are moving up (Figure 1-3).

4. 上式不停，松肩坠肘，屈膝松胯，身体继续下沉。两掌随身下沉，落于腹前，掌心朝下。目视前方（图 1-4）。

(4) Continuing the last movement, relax the shoulders and sink the elbows, bending knees while relaxing the hips. Continue to lower the body, palms following



图 1-3



图 1-4

the body to fall in front of the abdomen, palms facing down, eyes looking forward (Figure 1-4).

要点

虚领顶劲，含胸塌腰，沉肩坠肘，泛臀，屈膝松胯，膝不过脚尖，立身中正，心静体松，意识集中，心气下降，呼吸自然。

Requirements

Head should be drawn up, chin slightly tucked in. Cave the chest slightly inward; sink the waist. Sink the elbows and shoulders. Push the coccyx slightly backward. Bend the knees and relax the hips. Do not push the knees farther than the toes; keep the body upright, mind calm and focused, body relaxed. Breathe naturally.

误区

对于初学拳者，很容易犯有前俯后仰、身法不正的毛病。

警示

应注意，松胯在于塌腰，而塌腰必须松胯。松胯时不宜过，大腿根凹进去过了，就会前俯；大腿根没凹进去而向前绷、挺，就会后仰，如此腰劲就难以灵活运转。因此塌腰、松胯就像坐凳子，放松下沉。以上要领在每个动作中都会涉及。

Avoids

Bowing forward or leaning backward.

Caution

Sink the waist and relax the hips at the same time. Do not overdo the relaxing of the hips. Bending forward or leaning back would cause the waist to be inflexible. Therefore, sink the waist and relax the hips as if sitting on a stool. This applies to all movements.