

国术丛书 第十三辑



配盘 中英文对照

陈氏 太極 拳 七十四式

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 七十四式

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 74 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 978-7-5377-3718-0

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 191968 号

陈氏太极拳 74 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 10.125

字 数 279 千字

书 号 ISBN 978-7-5377-3718-0

定 价 29.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

陈氏太极拳老架一路和
陈氏太极拳推手

作者 刘云香
翻译 姜淑霞 孙慧敏

Chen Style Taiji Quan Old Frame First
Routine and
Pushing Hands of Chen Style Taiji

Author Yunxiang Liu
Translated by Shuxia Jiang, Huimin Sun

继承宗師絕學
傳普新美太極

己丑冬月王民書

前言

在学习了陈氏太极拳三十四式和四十八式后，大家对陈氏太极拳已有了一定的理解，初步掌握了陈氏太极拳对身体各部位的要求和动作的基本要领，腿部力量也逐渐增强，为学习陈氏老架一路奠定了基础。

陈氏太极拳是古老的拳种。从陈王廷起，陈氏世代传习太极拳，经过几百年的反复实践，不断总结经验，逐渐形成了近代广为流传的陈氏太极拳老架一、二路拳套路。陈氏太极拳把武术中的协调动作（手、眼、身、步法）同导引、吐纳术有机地结合起来，使之成为整体的、内外统一的内功拳运动，起到了强身健体、防身自卫两方面的作用，深受人们的喜爱。

本书为老架一路和推手的合编，是根据恩师陈石山先生早年亲传，再结合多年对拳论的体悟，与同门师妹陈洁共同研究整理编写。在整理编写的过程中，得到了山西科学技术出版社的大力支持，及原山西省人大副主任、山西省武术协会名誉主席王民，山西省武术协会副主席邵琰璞，

山西省形意拳协会副会长苗树林等前辈的支持和协助，在此一并深表谢意。

本书若有不妥之处，敬请指正。

Preface

After learning the 34 and 48 Forms of Chen Style Taiji Quan, everyone has a certain understanding of the requirements for the various body parts, the basic essential, and gradually increasing leg strength as the way to learn the basis of Chen style Taiji Old Fame First Routine (Lao Jia Yi Lu).

Chen Style Taiji Quan is the oldest style of Taiji Quan, starting from Chen Wangting, and has been taught generation after generation. After centuries of repetition and practice through which experience was allowed to accumulate, the widespread Chen Style Taiji Old Frame First Routine and Second Routine were gradually formed. Chen Style Taiji Quan combines Martial Arts actions (hands, eyes, body, footwork) with Yin Dao Shu (mind-guided methods) and Tu Na (breathing techniques) and integrates the internal and external strength, playing a role in both physical fitness and self-defense, which makes it very popular.

This book is based on my teacher Mr. Shishan Chen's early personal teachings, combined with years of my understanding of the techniques and the experience of

my kung fu fellow Jie Chen. In the process, Shanxi Science and Technology Press offered great support. Former vice chairman of National People's Congress of Shanxi Province and honorary chairman of Shanxi Province Wushu Association, Mr. Min Wang, vice chairman of Shanxi Province Wushu Association, Mr. Guangpu Shao, and vice president of Shanxi Xing Yi Quan, Mr. Shulin Miao also offered support and assistance. I am grateful for all.

All comments are welcome.

目 录

第一章	陈氏太极拳的特点	1
第二章	陈氏太极拳老架一路	19
第一式	起 式	20
第二式	金刚捣碓	23
第三式	懒扎衣	29
第四式	六封四闭	34
第五式	单 鞭	38
第六式	金刚捣碓	45
第七式	白鹤亮翅	49
第八式	斜 行	53
第九式	搂 膝	59
第十式	拗 步	61
第十一式	斜 行	67
第十二式	搂 膝	69

第十三式	拗步	70
第十四式	掩手肱拳	73
第十五式	金刚捣碓	77
第十六式	撒身捶（背折靠）	82
第十七式	青龙出水	88
第十八式	双推手（三换掌）	90
第十九式	肘底捶	93
第二十式	倒卷肱	96
第二十一式	白鹤亮翅	104
第二十二式	斜行	105
第二十三式	闪通背	109
第二十四式	掩手肱拳	117
第二十五式	六封四闭	119
第二十六式	单鞭	122
第二十七式	云手	125
第二十八式	高探马	130
第二十九式	右擦脚	134
第三十式	左擦脚	139
第三十一式	左蹬一跟	141
第三十二式	上三步	145
第三十三式	击地捶	148
第三十四式	踢二起	150
第三十五式	护心拳	155
第三十六式	旋风脚	160
第三十七式	右蹬一跟	166
第三十八式	掩手肱拳	169
第三十九式	小擒打	174
第四十式	抱头推山	177
第四十一式	六封四闭	180
第四十二式	单鞭	182

第四十三式	前 招	186	
第四十四式	后 招	189	
第四十五式	野马分鬃	190	
第四十六式	六封四闭	194	
第四十七式	单 鞭 (双震脚)	197	
第四十八式	玉女穿梭	201	
第四十九式	懒扎衣	206	
第五十式	六封四闭	208	
第五十一式	单 鞭	210	
第五十二式	云 手	214	
第五十三式	摆脚踏叉	217	
第五十四式	金鸡独立 (左右)	221	
第五十五式	倒卷肱	226	
第五十六式	白鹤亮翅	228	
第五十七式	斜 行	228	
第五十八式	闪通背	230	
第五十九式	掩手肱拳	230	
第六十式	六封四闭	230	
第六十一式	单 鞭	230	
第六十二式	云 手	234	
第六十三式	高探马	237	
第六十四式	十字脚	241	
第六十五式	指裆捶	246	
第六十六式	白猿献果	249	
第六十七式	单 鞭	252	
第六十八式	雀地龙	255	
第六十九式	上步七星	256	
第七十式	下步跨肱	258	
第七十一式	转身摆莲	263	
第七十二式	当头炮	264	

第七十三式	金刚捣碓	266
第七十四式	收 式	269
第三章	陈氏太极拳推手	271

Contents

Chapter 1. Features of Chen Style Taiji Quan 1

Chapter 2. Chen Style Taiji Quan Old Frame First
Routine 19

1. Opening 20
2. Warrior Pounds the Mortar 23
3. Tie the Coat Leisurely 29
4. Six Sealing and Four Closing 34
5. Single Whip 38
6. Warrior Pounds the Mortar 45
7. White Crane Spreading Wings 49
8. Walking Obliquely 53
9. Brush Knees 59
10. Twist Steps 62
11. Walking Obliquely 67
12. Brush Knees 69
13. Twist Steps 70
14. Hide and Roll Arm Punch 73
15. Warrior Pounds the Mortar 77
16. Sidle and Punch 82
17. Black Dragon out of Water 88
18. Pushing With Both Hands 90

19. Punch Under the Elbow 94
20. Step Backward and Push 97
21. White Crane Spreading Wings 104
22. Walking Obliquely 106
23. Flashing the Arm 109
24. Hide and Roll Arm Punch 117
25. Six Sealing and Four Closing 119
26. Single Whip 122
27. Cloud Hands 125
28. Pat a High Horse 130
29. Slapping the Right Foot 135
30. Slapping the Left Foot 139
31. Kick With the Left Heel 142
32. Three Steps Forward 145
33. Punching Toward the Ground 148
34. Kick Twice 150
35. Fist Protects Heart 156
36. Tornado Kick 161
37. Kick With the Right Heel 166
38. Hide and Roll Arm Punch 169
39. Small Grab and Hit 174
40. Cover the Head and Push the Mountain 177
41. Six Sealing and Four Closing 180
42. Single Whip 182
43. Forward Technique 186
44. Backward Technique 189
45. Parting the Wild Horse's Mane 190
46. Six Sealing and Four Closing 194
47. Single Whip 197
48. Girls Work at Shuttles 201

49. Tie the Coat Leisurely 207
50. Six Sealing and Four Closing 208
51. Single Whip 211
52. Cloud Hands 214
53. Swing the Foot and Drop Down 217
54. Golden Rooster Stands on One leg 221
55. Step Backward and Push 226
56. White Crane Spreading Wings 228
57. Walking Obliquely 228
58. Flashing the Arm 230
59. Hide and Roll Arm Punch 230
60. Six Sealing and Four Closing 230
61. Single Whip 230
62. Cloud Hands 234
63. Pat a High Horse 238
64. Cross Feet 241
65. Punch Toward Crotch 246
66. The White Ape Offers Fruits 249
67. Single Whip 252
68. Dragon Crouches on the Ground 255
69. Step Up to Form the Seven Stars 256
70. Step Back and Ride 258
71. Pat on the Foot with Both Hands 263
72. Cannon Over the Head 264
73. Warrior Pounds the Mortar 266
74. Closing 269

丛书