

中国民间武术经典 丛书

Chinese Folk Wushu Classic Series

TAIJI FIVE-FORM BOXING
OF CHINESE TAOIST



中国道家养生功夫之

太乙五行拳

李素玲 主编

Chief Editor Li Suling

吴晟 著

Compiler Wu Sheng

王乐 译

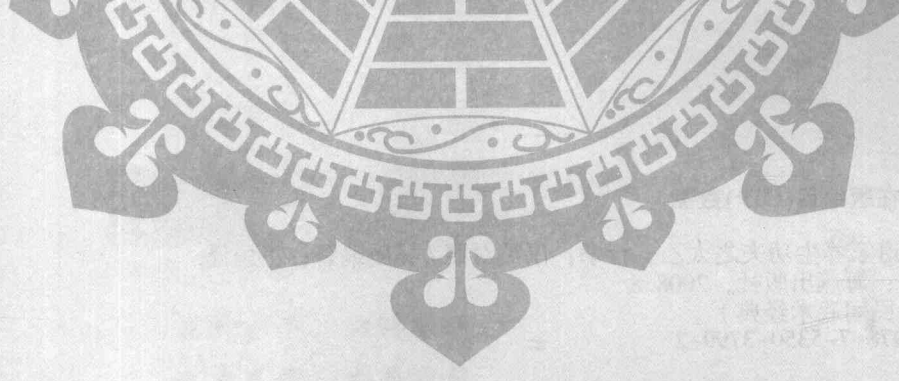
Translator Wang Le

海燕出版社

PEIYI PUBLISHING HOUSE

河南电子音像出版社

HE'NAN ELECTRONIC & AUDIOVISUAL PRESS



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

中国道家养生功夫之
太乙五行拳

TAIYI FIVE-FORM BOXING OF CHINESE TAOIST

李素玲 主编
Chief Editor Li Suling
吴晟 著
Compiler Wu Sheng
王乐 译
Translator Wang Le

江苏工业学院图书馆
藏书章

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

中国道家养生功夫之太乙五行拳: 汉英对照 / 吴晟编著; 王乐译.
— 郑州: 海燕出版社, 2008. 8
(中国民间武术经典)
ISBN 978-7-5350-3799-2

I. 中… II. ①吴…②王… III. ①道家—养生(中医)
—汉、英②形意拳—汉、英 IV. R212 G852.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第077909号



中国道家养生功夫之太乙五行拳

TAIYI FIVE-FORM BOXING OF CHINESE TAOIST

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: 6

字数: 74千字

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 978-7-5350-3799-2

定价: 28.00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

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

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

吴兆强（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 Editor 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、插图绘制 Video Performer and Drawing Illustrator

吴 晟 Wu Sheng

本书顾问 Taoist Adviser

张高澄 Zhang Gaocheng 涂宇昇 Xu Yusheng

摄 影 Photographers

贾大伟 Jia Dawei 林伟峰 Lin Weifeng

目 录

第一章 概述

第一节 源流概述/003

一、道家养生功的滥觞/003

二、太乙五行拳概说/005

第二节 理论依据/008

一、调和阴阳/008

二、流通气血/008

三、培补元气/009

第三节 习练要求/010

一、道德为本，以事练功/010

二、精神放松，形神合一/010

三、呼吸自然/011

四、用意不用力/011

五、动作以柔劲为主/012

六、习练条件/012



Chapter I Overview

Section I Brief of Taoism Taiyi Five-form Boxing Essence / 003

1. Taoist Health Introduction / 003

2. Brief Introduction of Taiyi Five-form Boxing / 005

Section II The Oretical Basis / 008

1. Reconcile the Yin and Yang / 008

2. Circulation of Vital Energy and Blood / 008

3. Cultivate Prime Strength/ 009

Section III Exercise Request / 010

1. Moral-based / 010

2. The Spirit of Relaxation, Incorporate Physical and Mental to One / 010

3. Natural Breathing / 011

4. The Intention is Not Forced / 011

5. The Characteristic of this Boxing is Flexible / 012

6. Practice Conditions / 012

七、身体各部位的要求/012

第二章 分解教学与图解

第一节 太乙拳桩功/017

一、无极桩/017

二、太乙桩/018

第二节 五行拳/019

劈拳/019

一、无极势/019

二、抱元势/020

三、太乙势/021

四、左劈拳/021

五、右劈拳/022

六、太乙势/022

七、左劈拳/022

八、右劈拳/023

九、太乙势/023

十、抱元势/024

7. The Requirements of Each Part of
the Body / 012

Chapter II Step Teaching and Diagram

Section I Standing Exercise of
Taiyi Five-form Boxing / 017

1. Wuji Form Standing / 017

2. Taiyi Form Standing / 018

Section II Five-elements Boxing / 019

Smashing Fist / 019

1. Wuji Form / 019

2. Bao Yuan Form / 020

3. Taiyi Form / 021

4. Left Smash / 021

5. Right Smash / 022

6. Taiyi Form / 022

7. Left Smash / 022

8. Right Smash / 023

9. Taiyi Form / 023

10. Bao Yuan Form / 024

十一、无极势/024

钻拳/025

一、无极势/025

二、抱元势/026

三、太乙势/027

四、左钻拳/027

五、右钻拳/028

六、太乙势/028

七、左钻拳/029

八、右钻拳/029

九、太乙势/030

十、抱元势/030

十一、无极势/030

崩拳/031

一、无极势/032

二、抱元势/033

三、太乙势/033

11. Wuji Form / 024

Drilling Fist / 025

1. Wuji Form / 025

2. Bao Yuan Form / 026

3. Taiyi Form / 027

4. Left Drilling Fist / 027

5. Right Drilling Fist / 028

6. Taiyi Form / 028

7. Left Drilling Fist / 029

8. Right Drilling Fist / 029

9. Taiyi Form / 030

10. Bao Yuan Form / 030

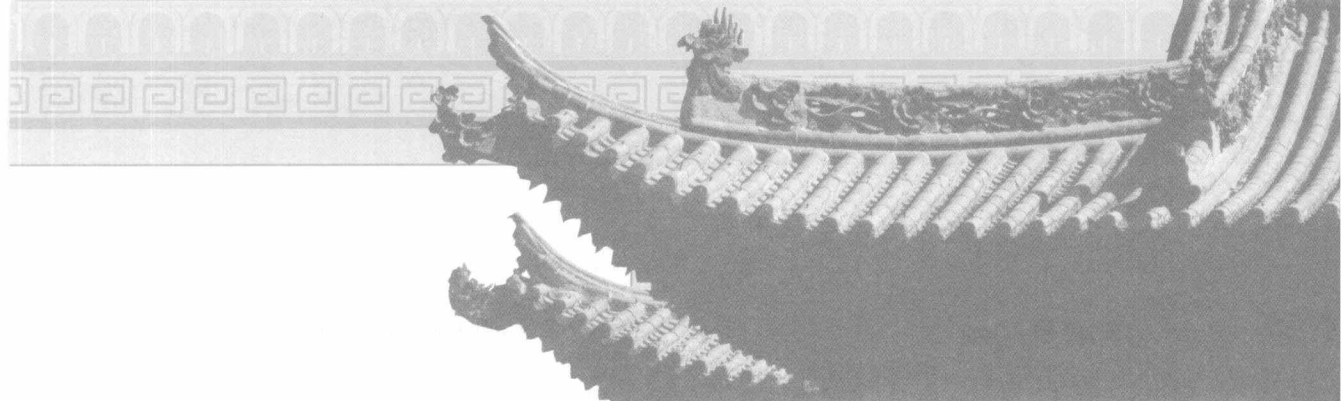
11. Wuji Form / 030

Inch Punching Fist / 031

1. Wuji Form / 032

2. Bao Yuan Form / 033

3. Taiyi Form / 033



四、左崩拳/034

五、右崩拳/034

六、太乙势/035

七、左崩拳/035

八、右崩拳/035

九、太乙势/036

十、抱元势/036

十一、无极势/036

炮拳/037

一、无极势/038

二、抱元势/038

三、太乙势/039

四、左炮拳/040

五、右炮拳/040

六、太乙势/040

4. Left Inch Punching Fist / 034

5. Right Inch Punching Fist / 034

6. Taiyi Form / 035

7. Left Inch Punching Fist / 035

8. Right Inch Punching Fist / 035

9. Taiyi Form / 036

10. Bao Yuan Form / 036

11. Wuji Form / 036

Cannon Fist / 037

1. Wuji Form / 038

2. Bao Yuan Form / 038

3. Taiyi Form / 039

4. Left Cannon Fist / 040

5. Right Cannon Fist / 040

6. Taiyi Form / 040

七、左炮拳/041

八、右炮拳/041

九、太乙势/041

十、抱元势/042

十一、无极势/042

横拳/ 043

一、无极势/043

二、抱元势/044

三、太乙势/044

四、左横拳/045

五、右横拳/046

六、太乙势/046

七、左横拳/046

八、右横拳/047

九、太乙势/047

十、抱元势/048

十一、无极势/048

7. Left Cannon Fist / 041

8. Right Cannon Fist / 041

9. Taiyi Form / 041

10. Bao Yuan Form / 042

11. Wuji Form / 042

Sweeping Fist / 043

1. Wuji Form / 043

2. Bao Yuan Form / 044

3. Taiyi Form / 044

4. Left Sweeping Fist / 045

5. Right Sweeping Fist / 046

6. Taiyi Form / 046

7. Left Sweeping Fist / 046

8. Right Sweeping Fist / 047

9. Taiyi Form / 047

10. Bao Yuan Form / 048

11. Wuji Form / 048

第三节 五形拳/050

龙形/050

- 一、无极势/050
- 二、抱元势/051
- 三、太乙势/052
- 四、青龙出爪/052
- 五、青龙腾空/053
- 六、太乙势/053
- 七、青龙出爪/054
- 八、青龙腾空/054
- 九、太乙势/055
- 十、抱元势/055
- 十一、无极势/055

虎形/056

- 一、无极势/057
- 二、抱元势/058
- 三、太乙势/058

Section III Five-animals Style

Boxing / 050

Dragon Exercise / 050

1. Wuji Form / 050
2. Bao Yuan Form / 051
3. Taiyi Form / 052
4. Dragon Claw Out / 052
5. Dragon Soar / 053
6. Taiyi Form / 053
7. Dragon Claw Out / 054
8. Dragon Soar / 054
9. Taiyi Form / 055
10. Bao Yuan Form / 055
11. Wuji Form / 055

Tiger Exercise / 056

1. Wuji Form / 057
2. Bao Yuan Form / 058
3. Taiyi Form / 058

- 四、左虎扑/059
- 五、右虎扑/059
- 六、太乙势/060
- 七、左虎扑/060
- 八、右虎扑/060
- 九、太乙势/061
- 十、抱元势/061
- 十一、无极势/061
- 蛇形/062**
- 一、无极势/063
- 二、抱元势/063
- 三、太乙势/064
- 四、左蛇形/065
- 五、右蛇形/065
- 六、太乙势/066
- 七、左蛇形/066
- 八、右蛇形/066

- 4. Tiger Rush at Left / 059
- 5. Tiger Rush at Right / 059
- 6. Taiyi Form / 060
- 7. Tiger Rush at Left / 060
- 8. Tiger Rush at Right / 060
- 9. Taiyi Form / 061
- 10. Bao Yuan Form / 061
- 11. Wuji Form / 061
- Snake Exercise / 062**
- 1. Wuji Form / 063
- 2. Bao Yuan Form / 063
- 3. Taiyi Form / 064
- 4. Left Snake Exercise / 065
- 5. Right Snake Exercise / 065
- 6. Taiyi Form / 066
- 7. Left Snake Exercise / 066
- 8. Right Snake Exercise / 066

九、太乙势/067

十、抱元势/067

十一、无极势/068

鹤形/069

一、无极势/069

二、抱元势/070

三、太乙势/070

四、仙鹤展翅/071

五、仙鹤飞/071

六、太乙势/072

七、仙鹤展翅/072

八、仙鹤飞/073

九、太乙势/073

十、抱元势/073

十一、无极势/074

豹形/075

一、无极势/075

9. Taiyi Form / 067

10. Bao Yuan Form / 067

11. Wuji Form / 068

Crane Exercise / 069

1. Wuji Form / 069

2. Bao Yuan Form / 070

3. Taiyi Form / 070

4. Crane Spreads Wings / 071

5. Crane Flying / 071

6. Taiyi Form / 072

7. Crane Spreads Wings / 072

8. Crane Flying / 073

9. Taiyi Form / 073

10. Bao Yuan Form / 073

11. Wuji Form / 074

Leopard Exercise / 075

1. Wuji Form / 075

二、抱元势/076

三、太乙势/076

四、左豹形/077

五、右豹形/077

六、太乙势/078

七、左豹形/078

八、右豹形/079

九、太乙势/079

十、抱元势/079

十一、无极势/080

2. Bao Yuan Form / 076

3. Taiyi Form / 076

4. Left Leopard Exercise / 077

5. Right Leopard Exercise / 077

6. Taiyi Form / 078

7. Left Leopard Exercise / 078

8. Right Leopard Exercise / 079

9. Taiyi Form / 079

10. Bao Yuan Form / 079

11. Wuji Form / 080