



©包晓波 包延桥 著

詳解
中英日
太極拳

The Detailed Explanation of
Tai Chi in Chinese, English and Japanese

中英日精解

太極拳



群众出版社

中英日精解太极拳

【包晓波 包延桥 著】



群众出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中英日精解太极拳/包晓波, 包延桥著. —北京:
群众出版社, 2011. 5
ISBN 978 - 7 - 5014 - 4875 - 3

I. ①中… II. ①包…②包… III. ①太极拳—基本
知识—汉、英、日 IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 072660 号

中英日精解太极拳

包晓波 包延桥 著

出版发行: 群众出版社

地 址: 北京市西城区木樨地南里

邮政编码: 100038

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市泰锐印刷有限责任公司

版 次: 2011 年 5 月第 1 版

印 次: 2011 年 5 月第 1 次

印 张: 13 375 插页 8

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 232 千字

印 数: 1 ~ 3000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 5014 - 4875 - 3

定 价: 42.00 元

网 址: www.qzcbbs.com

电子邮箱: qzcbbs@163.com

营销中心电话: 010 - 83903254

读者服务部电话 (门市): 010 - 83903257

警官读者俱乐部电话 (网购、邮购): 010 - 83903253

法律分社电话: 010 - 83905745

本社图书出现印装质量问题, 由本社负责退换
版权所有 侵权必究

太極拳

胡之光





陽，剛，柔，剛，濟，方。
陰，有，寓，寓，相，無。
極，柔，中，中，柔，化。
太，有，剛，柔，剛，運。



前 言

太极拳是集锻炼和养生于一体的一种特殊运动，被许多人喜爱，在世界上得到广泛的普及。

近年，中国与其他国家在教育、文艺、商业等多种领域的交流和往来日趋频繁。访问中国的外国游客、工作人员和留学生越来越多。为了更好地促进中国与其他国家不同文化的交流和人民的友好，现出版《中英日精解太极拳》一书。

本书对中国传统太极拳和现代太极拳的不同版本进行了研究，并征求了国外太极拳爱好者的诸多建议，用语简捷易懂，动作易于掌握，是太极拳初学者入门的基础书，不但便于自修，而且易于教人。同时，本书也是中、英、日文语言初学者有益的辅助书籍。

从本书的企划编著到发行，首先，要感谢中国刑警学院王世全教授和李德玉教授的指导；其次，要感谢日本茨城大学学校保健专业的中村朋子教授，保健体育专业的尾形敬史教授，留学中心的若寿美子副教授和安龙洙副教授，太极拳爱好者河原治惠、浮须幸惠、铃木鸿霞女士和饭岛充彦、皆见年夫、渡孔男的全面协助。

PREFACE

Tai Chi, as a sport which integrates physical training and health-preserving, has become widely popular in the world.

In recent years, China has increasingly communicated with other countries in a variety of domains such as education, art and business. There are more and more foreign tourists, staff and overseas students in China now. In order to promote the multi-cultural communication and the friendship with other countries, we publish the book *The Detailed Explanation of Tai Chi in Chinese, English and Japanese*.

This book is based on the research of various version of Chinese Traditional and Modern Tai Chi. It also includes a great deal of suggestions of Tai Chi lovers. The diction in the book is concise and the actions in it are easy to learn. It is the basic reference book of Tai Chi beginners, which is not only convenient in facilitating self-taught, but also easy in teaching others. Besides, it is also a helpful book to the beginners of Chinese, English and Japanese languages.

まえ 前
がき 書

たいきよくけん すぐ けんこうほう せかいじゅう ひろ ふ きゅう おお
太極 拳 は優れた健康法として、世界中に広く普及し、多くの
々ひとひと あいこう
人々に愛好されている。

きんねん ちゅうごく にほん げいじゆつ ぶんか しょうぎょう こうりゅう おうらい ひ
近年、中国と日本の芸術、文化、商業の交流・往来は日ま
はってん りょうしや ごかくけんしゅう
しに発展している。旅行者として、ビジネスマンとして、語学研修を
ふく りゅうがくせい ちゅうごく たず にほんじん かず がいこくじん なか
含む留学生として、中国を訪ねる日本人の数は、外国人の中で
さいたすう し ほんしよ りょうこくこくみん ゆうこう そうごりかい およ ぶんか
最多数を占めている。本書は両国国民の友好と相互理解及び文化
こうりゅう そくしん もくてき ちゅうごく にじゅうよんしたいきよくけん ちゅうにちげんご
交流の促進を目的として、中国の二十四式太極拳の中 日言語
たいやくばん へんしゅう たいきよくけんおよ ちゅうにちげんご にゅうもんしよ
対訳版を編集したものである。太極拳及び中 日言語の入門書と
してポイントを押さえた技術解説と平易な表現を心掛けており、太
きよくけん み とも ちゅうごくご にほんご どうじ べんきょう
極拳を身につけると共に中国語と日本語を同時に勉強することがで
きる。

ほんしよ さくせい ようご どうさ とういつ しゃしんさつえい はんぎつ
本書の作成にあたり、用語と動作の統一と写真撮影など煩雑な
さぎょう ちゅうごくけいじけいさつがくいん おうよ ぜんきょうじゅ りとくきよく
作業について、中国刑事警察学院の王世全教授（七段）、李徳玉
きょうじゅ こんせつていねい しどう いただ にほん いばらき
教授（七段）に懇切丁寧なご指導を頂いた。また、日本の茨城
だいがく ようごきょういくこうざ しどう きょうかん なかむらとも きょうじゅ ほけん たいいく
大学の養護教育講座の指導教官である中村朋子教授、保健体育の
おがた たかしきょうじゅ りゅうがく はちわかす みこ じょきょうじゅ あんよん
尾形敬史教授（七段）、留学センターの、八若壽美子助教授、安龍
すじょきょうじゅおよ たいきよくけん どうし かわはらはる え うきす
洙助教授及び日本における太極拳の同士である河原治恵、浮須
さちえ すずきこうか いいじまみつひこ みなみるとしお わたりよしお ほんしよ きかくだんかい
幸恵、鈴木鴻霞、飯島充彦、皆見年夫、渡孔男には本書の企画段階
かんこう ぜんめんてき きょうりよくいただ ところ かんしゃ もう
から刊行まで全面的にご協力頂いた。ここに心より感謝を申し
あ
上げたい。

目 录

第一章 太极拳的基本动作	1
1. 太极拳的手型	2
2. 太极拳的步型	4
3. 太极拳的姿势	8
4. 眼	12
第二章 太极拳练习的要点	13
第三章 二十四式太极拳	17
第一式 起势	18
第二式 左右野马分鬃	22
第三式 白鹤亮翅	39
第四式 左右搂膝拗步	43
第五式 手挥琵琶	56
第六式 左右倒卷肱	60
第七式 左揽雀尾	74
第八式 右揽雀尾	88
第九式 单鞭.....	102
第十式 云手.....	109
第十一式 单鞭.....	120
第十二式 高探马.....	125
第十三式 右蹬脚.....	129
第十四式 双峰贯耳.....	135
第十五式 转身左蹬脚.....	140
第十六式 左下势独立.....	145

第十七式 右下势独立·····	153
第十八式 左右穿梭·····	160
第十九式 海底针·····	170
第二十式 闪通臂·····	174
第二十一式 转身搬拦捶·····	179
第二十二式 如封似闭·····	186
第二十三式 十字手·····	190
第二十四式 收势·····	196

附：

参考书目·····	201
包延桥的太极拳竞赛成绩·····	202
太极拳动作路线图·····	203
太极拳连贯动作·····	205

CONTENTS

Chapter One The Basic Movement of Tai Chi	1
1. The Hand Form of Tai Chi	2
2. The Step Form of Tai chi	4
3. The Posture of Tai chi	8
4. Eyes	12
 Chapter Two Important Points of Tai Chi	 13
 Chapter Three Tai Chi 24	 17
Step 1 Commencing Form	18
Step 2 Part the Wild Horse's Mane on Both Sides	22
Step 3 White Crane Spreads Its Wings	39
Step 4 Brush Knee and Twist Step on Both Sides	43
Step 5 Play Pipa	56
Step 6 Repulse Monkey	60
Step 7 Grasp the Bird's Tail: Left Side	74
Step 8 Grasp the Bird's Tail: Right Side	88
Step 9 Single Whip	102
Step 10 Wave Hands Like Clouds	109
Step 11 Single Whip	120
Step 12 High Pat on Horse	125
Step 13 Kick with Right Heel	129
Step 14 Strike Opponent's Ears with Both Fists	135
Step 15 Turn and Kick with Left Heel	140
Step 16 Snake Creeps Down: Left Side	145

Step 17 Snake Creeps Down: Right Side 153

Step 18 Jade Lady Weaves Shuttles: Both Sides 160

Step 19 Needle at Sea Bottom 170

Step 20 Flash the Arm 174

Step 21 Turn, Deflect Downward, Parry and Punch 179

Step 22 Apparent Close-up 186

Step 23 Cross Hands 190

Step 24 Closing Form 196

Appendix:

Bibliography (omit) 201

The Tai Chi Competition Results of Bao Yanqiao (omit) 202

The Action Movements Roadmap of Tai Chi (omit) 203

The Coherent Action of Tai Chi 205

も くじ 目 次

一章	たいきよくけん きほん どう さ 太極拳の基本動作	1
1.	たいきよくけん て かたち 太極拳の手の形	2
2.	たいきよくけん ある かた 太極拳の歩き方	4
3.	たいきよくけん しせい 太極拳の姿勢	8
4.	め 目	12
二章	たいきよくけん れんしゅう りゅういてん 太極拳の練習の留意点	13
三章	に じゅう よん しき たいきよくけん 二十四式太極拳	17
第一式	だいいちしき チーンー はじ どう さ 起勢（始めの動作）	18
第二式	だいにしき ズォウヨウイェマーフェンゾン の うま わ 左右野馬分鬚（野馬のたてがみを分ける）	22
第三式	だいさんしき バイフーリャンチー はくつる はね 白鶴亮翅（白鶴、羽をひろげる）	39
第四式	だいよんしき ズォウヨウロウーンアオブーブー 左右楼膝拗歩 ひざ うえ はら こし すす （膝の上を払いながら腰をひねって進む）	43
第五式	だいごしき ノウホイピーパー て びわ かか かたち 手揮琵琶（手で琵琶を抱える形）	56
第六式	だいろくしき ズォウヨウダオノジュエンゴン ひじ ぎやくまわ 左右倒捲肱（肘の逆回し）	60
第七式	だいななしき ズォウランチュエウエイ ひだり む くじやく お ひ よ 左攪雀尾（左向き孔雀の尾を引き寄せる）	74
第八式	だいはちしき ヨウランチュエウエイ みぎ む くじやく お ひ よ 右攪雀尾（右向き孔雀の尾を引き寄せる）	88
第九式	だいきゅうしき ダンビエン 単鞭（ひとむち）	102

だいいじゅうしき	ユインショウ	ひだりむ	て	くも	えが	第十式 雲手（左向きに手で雲を描く）	109	
だいいじゅういちしき	ダンビエン					第十一式 単鞭（ひとむち）	120	
だいいじゅうにしき	ガオタンマー	たか	ところ	あいて	さぐ	第十二式 高探馬（高い所で相手を探る）	125	
だいいじゅうさんしき	ヨウドンジャオ	みぎあし	け			第十三式 右登脚（右足で蹴る）	129	
だいいじゅうよんしき	シュアンフエングアンアル	あいて	りょうみみ	せ		第十四式 双峰貫耳（相手の両耳を攻める）	135	
だいいじゅうごしき	ズアンシェンズオウドンジャオ	ひだりあし	け			第十五式 轉身左登脚（左足で蹴る）	140	
だいいじゅうろくしき	ズオウシャーシードゥーリー	ひだりあし	いっぽんだ			第十六式 左下勢独立（左足一本立ち）	145	
だいいじゅうななしき	ヨウシャーシードゥーリー	みぎあし	いっぽんだ			第十七式 右下勢独立（右足一本立ち）	153	
だいいじゅうはちしき	ズオウヨウチュアンソ	はたおり	しせい			第十八式 左右穿梭（機織の姿勢）	160	
だいいじゅうきゅうしき	ハイディージェン	うみ	そこ	はり	ひろ	第十九式 海底針（海の底の針を拾う）	170	
だいにじゅうしき	シャント ンベイ	けんぽう	とくゆう	う	わざ	第二十式 閃通臂（拳法特有の受け技）	174	
だいにじゅういちしき	ズウアンシェンバンランチュイ					第二十一式 轉身搬欄捶		
		み	てん	みぎて	てつつい	う	（身を転じ、右手の鉄鎚で打つ）	179
だいにじゅうにしき	ルーホンスービー	ふう	しせい			第二十二式 如封似閉（封じる姿勢）	186	
だいにじゅうさんしき	シーズーショウ	りょうて	く	てき	ふせ	第二十三式 十字手（両手を組んで敵を防ぐ）	190	
だいにじゅうよんしき	ショウシー	お	しせい			第二十四式 収勢（終わりの姿勢）	196	

ふ
附：

参考図書目録（略）	201
包延橋 太極拳竞赛成績（略）	202
たいきよくけん あし さば かた 太極拳の足の捌き方（略）	203
たいきよくけん れんぞくどうさ 太極拳の連続動作	205

第一章

CHAPTER ONE

一章

太极拳的基本动作

THE BASIC MOVEMENT OF TAI CHI

たい きょくけん きほん どうさ

(太極拳の基本動作)

1. 太极拳的手型 The hand form of Tai Chi (太極拳^{たいきょくけん}の手^ての形^{かたち})
 2. 太极拳的步型 The step form of Tai Chi (太極拳^{たいきょくけん}の歩^{ある}き方^{かた})
 3. 太极拳的姿勢 The posture of Tai Chi (太極拳^{たいきょくけん}の姿勢^{しせい})
 4. 眼 Eyes (目^め)
-

1. 太极拳的手型

1. THE HAND FORM OF TAI CHI

1. 太極拳の手のかたち

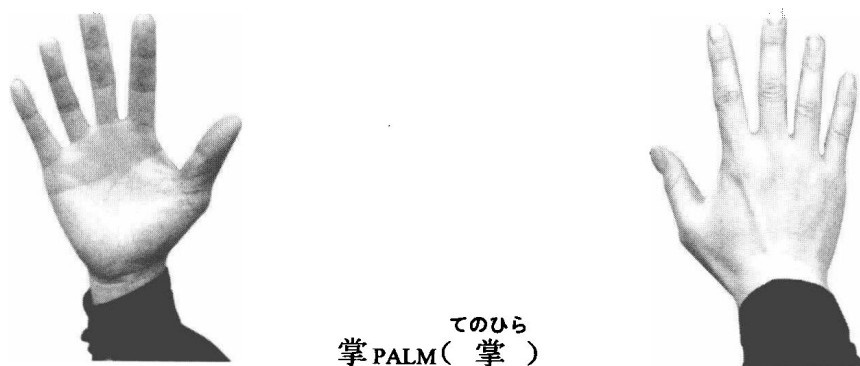


图 A - 1

①掌（掌心，掌背）：五指微屈分开，掌心微含，虎口成弧形。（见图 A - 1）

①PALM (palm, palm back): the five fingers bend to separate slightly with the palm. (Fig. A - 1)

① 掌（手の平，手の甲）：5本の指を自然に伸ばして，指の間を自然に開く。（図 A - 1）



图 A-2

②拳：五指卷屈、自然握拢，拇指压于食指、中指第二指节上。（见图 A-2）

②FIST: bent the fingers, grip naturally, the thumb pressure on the second knuckle of the index finger and middle finger. (Fig. A-2)

こぶし ゆび かる ま にぎ おやゆび ひと ゆび ちゅうせつこつ
 ② 拳：指を軽く曲げて握り，親指を人さし指の 中節 骨につけ
 る。（図 A-2）



图 A-3

③勾手：五指第一指节自然捏拢，屈腕。（图 A-3）

③HOOK HAND: the first knuckle of five fingers naturally pinch, bent wrist. (Fig. A-3)

ゴシュ てくび ま ゆびさき しぜん あ
 ③ 鉤手：手首を曲げて，指先を自然に合わせる。（図 A-3）