

TERMS OF KUNG FU

馬有清編著

萬里書店出版

插圖本

中國武術詞語手冊



· 插圖本 ·

中國武術詞語手冊

TERMS OF KUNG FU

馬有清編著 · 馬名駿資料整理

香港萬里書店出版

中國武術詞語手冊

馬有清編著

出版者：萬里書店有限公司

香港鰂魚涌芬尼街2號D

電話總機：5-647511～4

承印者：太古印刷公司

香港鰂魚涌船塢里14～16號7樓B座

定價：港幣二十元

版權所有 * 不准翻印

(一九八七年二月第二次版)

凡 例

一、武術是中國的文化瑰寶，象徵着中華民族的精神。然而中國古代的文獻典籍裏却很少言及武術。近代武術著作漸多，又皆專於一拳之技。綜集各家拳術以利於系統覽證者則仍鮮見。概因武術的歷史悠久，廣博精深。種類繁複又彼此交相演變，鳳爪龍鱗難求有緒。本書僅將中國古今常見的武術名詞和術語加以滙集並盡量加以淺釋，以期起到些集精存真與正名析疑的作用。

二、本書適合武術愛好者和武術輔導員以及體育教師，做為武術基礎知識的工具書使用。

三、本書滙集的範圍只限於中國目前的常見武術項目。對於一些健身氣功、硬氣功、神打、搏擊等項目皆未收錄。

四、中國武術自古就有地區性的劃分如：南宗、北宗、武當、峨嵋等。又有內家與外家的劃分。本書係按照目前中國對武術的分類方法進行分類滙編。對讀者研習中國武術或參加武術交流活動皆較為便利。

五、本書滙編的武術詞語係採用綜合分類的方法。其編排的順序如下：

(一) 武術的概要詞語；

(二) 武術的分類詞語：

1. 長拳；
2. 南拳；
3. 太極拳；
4. 形意拳；
5. 八卦掌；
6. 器械；

(三) 附錄：各類武術競賽的評分標準（摘要）、太極拳輔導員技術考核標準（摘要）、太極拳推手競賽規則試行草案（摘要）。

六、各類武術的一般常識如：名稱、源流、風物等詞語，皆列在該類詞語的前面。各類武術的技術性詞語則按照武術習慣講法排列。其編排的順序大致為：

拳術：手、眼（神）、身、步、腿、心、意、勁、氣、功、其他。

器械：刀、槍、劍、棍、其他。

七、武術器械類中滙編了中國古代兵器。對傳統的“十八般兵器”也按照民間通俗的說法加以滙釋並插圖。

八、本書共滙釋武術詞語七百八十六句、插圖三百五十六幅。

九、滙編本書除了參考各種武術資料外，編著者對一些武術詞語的解釋做了比較與分析。有些則做了新的解釋或補充。由於經驗技術水平有限，編撰的時間又很倉促。書中的錯誤、失當和疏漏之處在所難免。敬希讀者指正賜教。

馬有清

1984年10月於香港

目 錄

凡 例	I
武術的概要詞語	9
武術	9
武術名稱變遷考	9
武術的演變	9
手搏	9
角觝	9
劍術	10
養生術	10
導引吐納	10
五禽戲	10
八段錦	10
十二段錦	11
內家與外家	11
南派與北派	11
南拳北腿	11
內家拳	11
外家拳	11
武當派	11
武當山	12
武當拳	12
武當拳術	12
武當太乙五行拳	12
武當魚門拳	13
武當張松溪派內家拳	13
武當派兵器	13
武當劍	13
少林派	13

少林五大派	14
南少林與北少林	14
達摩祖師	14
達摩與少林拳	14
少林寺	14
嵩山	14
嵩山少林寺	15
少林五拳	15
少林十八羅漢手	15
易筋經	15
紀效新書	15
古代拳家	16
宋太祖三十二勢長拳	16
戚繼光長拳三十二勢	16
程宗猷少林棍法	16
峨嵋派	17
峨嵋山	17
峨嵋派武術的五大類	17
峨嵋派武術的八大門	17
峨嵋派的動功與靜功	17
峨嵋道人拳歌	17
崑崙派	18
崑崙山	18
大刀王五	18
武藝十八事	18
白打	18
對練	18
徒手對練	18

器械對練	18
徒手與器械對練	19
集體表演	19
攻防散打	19
擒拿	19
擂台	19
武術基本功	20
肩臂練習	20
壓肩	20
單臂繞環	20
雙臂繞環	20
仆步掄拍	21
大鼎	22
肘鼎	22
肩鼎	22
推鼎	22
頭鼎	23
雙臂功	23
腰功	23
俯腰	23
甩腰	24
涮腰	24
下腰	24
腿功	24
壓腿	24
正壓腿	24
側壓腿	24
後壓腿	25
仆步壓腿	25
搬腿	25
正搬腿	25
側搬腿	25
後搬腿	26
椿功	26
混元椿	26
四平椿	26

少林童子功	27
武術的分類詞語	28
長拳類	28
通臂拳	28
白猿通臂拳	28
五行通臂拳	28
通臂八猴	28
劈掛拳	28
翻子拳	29
戳腳	29
燕青翻子拳	29
鷹爪翻子拳	29
九枝子	30
八極拳	30
螳螂拳	30
六合螳螂拳	31
七星螳螂拳	31
梅花螳螂拳	31
祕踪拳	31
六合拳	31
查拳	31
華拳	32
花拳	32
炮捶	32
錘拳	33
三皇炮錘	33
洪拳	33
短拳	33
綿拳	33
柔拳	34
彈腿	34
地躺拳	34
醉拳	35
攔手	35
梅花拳	35
串拳	35

太祖拳	35
岳氏連拳	35
岳氏散手	36
雙錦拳	36
綿掌	36
佛漢拳	36
少林十三抓	36
少林八步連環拳	36
四趟拳	37
二郎拳	37
孫臏拳	37
象形拳	37
猴拳	37
蛇拳	37
猛虎拳	38
鴨拳	38
武松脫铐	38
武松獨臂拳	38
武術初級套路	38
武術規定套路	39
軍體拳	39
組合練習	39
甚家拳	39
長拳手型	40
拳	40
掌	40
鉤	40
指	40
長拳手法	40
冲拳	40
劈拳	41
撩拳	41
貫拳	41
崩拳	41
栽拳	41
砸拳	41

橫拳	42
抄拳	42
抱拳	42
架拳	42
推掌	42
亮掌	42
劈掌	42
砍掌	42
按掌	42
挑掌	43
撩掌	43
穿掌	43
拍掌	43
插掌	43
纏手	43
刁手	44
搜手	44
舞花手	44
指法	44
肘法	44
頂肘	44
盤肘	44
架肘	44
裏格肘	44
外格肘	45
步型	45
弓步	45
馬步	45
仆步	45
虛步	45
歇步	45
點步	46
併步	46
丁步	46
坐盤步	46
半馬步	46

丁字步	46
橫襠步	46
叉步	47
步法	47
上步	47
退步	47
蓋步	47
插步	47
行步	47
墊步	47
跨跳步	47
躍步	47
踏步	47
擊步	47
弧形步	47
腿法	47
伸屈性腿法	47
彈腿	48
蹬腿	48
踹腿	48
點腿	48
鏟腿	48
鉤腿	48
纏腿	49
直擺性腿法	49
正踢腿	49
斜踢腿	49
側踢腿	49
裏合腿	49
外擺腿	50
後撩腿	50
倒踢腿	50
擊響腿法	50
單拍脚	50
斜拍脚	50
擺蓮拍脚	50

裏合拍脚	51
掃轉性腿法	51
直身前掃腿	51
伏地後掃腿	51
劈叉腿法	51
橫叉	51
豎叉	51
跌叉	51
平衡動作	51
持久平衡	51
非持久平衡	51
前提膝平衡	52
側提膝平衡	52
前控腿平衡	52
側控腿平衡	52
朝天蹬	52
扣腿平衡	52
盤腿平衡	52
前舉腿低勢平衡	52
後插腿低勢平衡	53
探海平衡	53
燕式平衡	53
仰身平衡	53
側身平衡	53
望月平衡	53
跳躍動作	53
騰空飛脚	54
騰空雙飛脚	54
騰空擺蓮	54
旋風脚	54
騰空箭彈	55
騰空蹬踢	55
騰空側踹	55
騰空倒踢	55
旋子	55
跌撲滾翻動作	56

搶背·····	56
鯉魚打挺·····	56
烏龍絞柱·····	56
側空翻·····	56
眼法·····	57
身法·····	57
長拳八法·····	57
長拳十二型·····	57
長拳之勁力·····	57
長拳之呼吸·····	57
長拳之精神·····	57
南拳類·····	57
洪家拳·····	57
劉家拳·····	58
蔡家拳·····	58
李家拳·····	58
莫家拳·····	58
蔡李佛拳·····	59
虎鶴雙形拳·····	59
俠拳·····	60
詠春拳·····	60
永春拳·····	60
白眉拳·····	60
佛家拳·····	60
練步拳和練手拳·····	61
客家拳·····	61
刁家教·····	61
岳家教·····	61
朱家教·····	61
昆崙拳·····	61
南枝拳·····	61
鶴拳·····	61
五祖拳·····	62
羅漢拳·····	62
福建少林拳·····	62
福建少林狗拳·····	63

龍椿拳·····	63
五枚花拳·····	63
鄒家拳·····	63
鄧家拳·····	63
鷄拳·····	64
硬門南拳·····	64
字門南拳·····	64
湖北洪門拳·····	64
湖北孔門拳·····	64
峨嵋拳·····	64
余門拳·····	65
僧門拳·····	65
岳門拳·····	65
趙門拳·····	65
杜門拳·····	65
洪門拳·····	66
化門拳·····	66
字門拳·····	66
會門拳·····	66
峨嵋派的五峰六肘·····	66
峨嵋派技擊八法·····	66
鐵線拳·····	66
南拳手型·····	67
拳·····	67
掌·····	67
鈎·····	67
單指·····	67
雙指·····	67
虎爪·····	68
龍爪·····	68
鷹爪·····	68
橋·····	68
南拳手法·····	68
南拳橋法·····	68
長橋大馬·····	68
短橋小步·····	68

南拳步型·····	68	太極拳·····	72
弓步·····	68	無極·····	72
馬步·····	69	太極·····	72
虛步·····	69	太極十三式·····	73
跪步·····	69	小九天法式·····	73
蓋步·····	69	小九天各勢名稱·····	73
拐步·····	69	許宣平的三十七式拳·····	73
獨立步·····	69	李道子的先天拳·····	73
半馬步·····	69	宋仲殊的後天法式·····	73
騎龍步·····	70	後天法各勢名稱·····	73
南拳步法·····	70	張三豐的太極十三式·····	74
南拳腿法·····	70	宋遠橋的太極拳·····	74
前踢腿·····	70	四十二式各勢名稱·····	74
前蹬腿·····	70	太極長拳·····	74
橫釘腿·····	70	王宗岳的太極拳·····	74
側踹腿·····	70	蔣發的太極拳·····	74
橫踩腳·····	71	陳長興的太極拳·····	75
南拳眼法·····	71	楊露蟬的太極拳·····	75
南拳身型·····	71	太極拳行功與用架·····	75
南拳發勁·····	71	太極拳用架(小架、快架)·····	75
長勁·····	71	宋書銘的太極拳·····	75
短勁·····	71	宋譜·····	75
寸勁·····	71	楊式太極拳·····	76
竄勁·····	71	吳式太極拳·····	76
飄打勁·····	71	孫式太極拳·····	76
連綿勁·····	71	武式太極拳·····	76
爆發勁·····	71	陳王庭的太極拳·····	76
劣勁·····	71	陳式太極拳·····	77
南拳發聲·····	71	簡化太極拳·····	77
南拳組合練習·····	71	八十八式太極拳·····	77
站樁·····	71	四十八式太極拳·····	77
走馬·····	72	簡化太極劍·····	77
南拳的五合三到·····	72	太極拳的八功·····	77
南拳的十大形·····	72	立掌·····	77
木人樁·····	72	平掌·····	77
太極拳類·····	72	側立掌·····	78

鉤	78
拳	78
舒腕展指	78
眼神	78
視線	78
頂頭懸	78
虛領頂勁	78
含胸拔背	78
鬆肩垂肘	79
鬆腰腹	79
裹襠溜臀	79
中正安舒	79
自然步	79
平行步	79
弓步	79
坐步	80
騎馬步	80
虛丁步	80
拗步	80
順步	80
仆步	80
跟步	80
連枝步	81
分脚	81
蹬脚	81
踢脚	81
二起脚	81
擺蓮脚	82
以心行氣	82
意	82
意識引導動作	82
以意導體	82
用意不用力	82
呼吸	82
氣沉丹田	83
宗氣營氣和衛氣	83

運氣與使氣	83
精氣神	83
陰陽剛柔	83
虛實	83
開合	83
上下相隨	83
內外相合	84
節節貫串	84
完整一氣	84
太極拳三大病	84
太極拳三步功夫	84
太極內功	84
鬆	84
鬆功	84
八門五步	84
進退	84
顧盼	85
定	85
勁	85
棚	85
攪	85
擠	86
按	86
採	86
捋	86
肘	86
靠	86
沾黏勁	86
碰撞勁	86
彈抖勁	86
截勁	86
引勁	86
入勁	86
長勁	87
分勁	87
撥勁	87

斷勁	87
搓勁	87
捲勁	87
擻勁	87
漏勁	87
離空勁	87
鼓盪勁	87
凌空勁	87
太極打手	87
太極擣手	87
太極拳推手	87
推手的種類	88
定步推手	88
活步推手	88
單手平圓推手	88
單手立圓推手	88
壓腕單推手	88
掩肘插肋推手	88
四正手推手	89
四隅手推手	89
進三退三活步推手	89
進三退二活步推手	89
爛採花	89
拆手	89
對打	90
散打	90
太極拳打法八要	90
懂勁	90
聽勁	90
問勁	90
四兩撥千斤	90
沾黏連隨	90
發拿打化	90
節拿抓閉	90
騰挪閃展	91
哼哈二氣	91

頂偏丟抗	91
太極刀	91
太極功立立刀	91
太極劍	91
太極扎桿	91
太極四桿	92
形意拳類	92
形意拳	92
心意拳	92
六合拳	92
岳飛	92
姬隆豐的六合拳	92
形意拳內容	93
形意拳十大形	93
形意五行拳	93
劈拳	93
崩拳	93
鑽拳	93
炮拳	93
橫拳	94
五行拳相生與相尅	94
形意十二形拳	94
龍形	94
虎形	95
猴形	95
馬形	95
鼉形	95
鷄形	96
燕形	96
鵝形	96
蛇形	96
鵠形	96
鷹形	96
熊形	97
形意拳法目	97
形意拳體用	97

拳·····	97	扣步·····	99
拳型·····	97	蓋步·····	99
圓形掌·····	97	倒插步·····	100
八字掌·····	97	跳步·····	100
三指掌·····	97	縱跳步·····	100
掌型·····	98	縱步·····	100
鉤·····	98	躍步·····	100
挑拳和挑掌·····	98	形意拳論步法·····	100
砸拳·····	98	形意拳論足法·····	100
抱拳·····	98	磨脛·····	100
撐拳和撐掌·····	98	蹂腳·····	100
推掌·····	98	蹬腳·····	100
托掌·····	98	踢腳·····	100
撞掌·····	98	點腳·····	100
掖掌·····	98	形意拳論身法·····	100
擺掌·····	98	三體式·····	100
穿掌·····	98	上、中、下三體要求·····	100
切削掌·····	98	子午樁十要·····	101
形意拳論手法·····	98	八法盤根·····	101
形意步·····	98	八字功·····	101
提步·····	98	八字釋義·····	101
坐盤步·····	98	內外功十六式·····	101
叉步·····	99	形意拳八字訣·····	101
弓步·····	99	形意拳八要·····	101
馬步·····	99	六合爲一·····	101
獨立步·····	99	三步功夫·····	101
丁虛步·····	99	三節·····	102
仆步·····	99	三節合一·····	102
併步·····	99	四梢三心·····	102
進步·····	99	四梢三心歸一·····	102
退步·····	99	三前·····	102
撤步·····	99	三拳三棍·····	102
跟步·····	99	二總法三毒法·····	102
墊步·····	99	三頂·····	102
磨脛步·····	99	三扣·····	102
擺步·····	99	三圓·····	102

三敏	102
三抱	103
三垂	103
三曲	103
三挺	103
三毒五惡	103
六猛六方	103
七拳十四處	103
八拳	103
十目十三格	103
十六處練法	103
九十一拳	103
一百零三槍	103
一氣連環演	104
靈通三性	104
形意拳打法歌	104
形意拳的器械	104
八卦掌類	104
八卦	104
八卦掌	104
八卦拳	104
八掌名稱	105
董海川與八卦掌	105
董海川墓碑遷建記	105
程廷華的八卦掌	105
尹福的八卦掌	105
八卦轉掌	106
八卦換掌	106
八卦穿掌	106
游身八卦掌	106
龍形八卦掌	106
陰陽八卦圖	106
九宮八卦	106
九宮八卦步穿繞法	106
八卦掌練法	107
八卦掌轉圈法	107

單換掌	107
雙換掌	108
順勢掌	108
背身掌	108
轉身掌	108
磨身掌	108
翻身掌	108
回身掌	109
拳	109
掌	109
仰掌	109
俯掌	109
立掌	110
抱掌	110
側掌	110
插掌	110
撩挑掌	110
腕法	110
肘法	110
肩法	110
身法(十四種)	110
八卦掌論身法	111
膀法	111
膝法	111
步法(八種)	111
八卦掌論行步	111
蹣泥步	111
腿法(五種)	112
八卦掌論腿法	112
剪子腿	112
三盤練法	112
三形俱備	112
三前五要	112
三空	112
四墜	112
四梢	112

四忌	113
六合	113
八法	113
八法釋義	113
十二緊要	113
十六字法	113
打穴法	113
八卦掌對手法	113
八卦掌的兵器	114
八卦刀	114
八卦滾手刀	114
子午鴛鴦鉞	114
器械類	115
器械	115
武術器械	115
武術競賽器械	115
十八般兵器	115
刀	115
大刀	115
三尖兩刃刀	116
雙手帶	116
單刀	116
雙刀	117
刀袍	117
槍	117
大槍	117
花槍	117
雙頭槍	117
雙槍	117
槍纓	117
劍	118
雙劍	118
站劍和行劍	118
劍總	118
棍	118
三節棍	118

梢子棍	119
戟	119
斧鉞	119
鈎	120
叉	120
鞭	120
鐳	121
錘	121
釧	121
鑪	122
槊	122
棒	122
拐	122
流星	123
戈	123
矛	123
狼筈	124
殳	124
鐮	124
鈚	124
鞭杆	125
匕首	125
峨嵋刺	125
弓	125
弓囊	125
箭	126
箭筈	126
弩	126
彈弓	126
盾	126
鈎鑲	127
飛鑲	127
羅漢錢	127
袖箭	128
摔手箭	128
袖弩	128

飛刀	128
飛叉	128
鑢刀	128
船	129
鉞	129
月牙鏢	129
繩鏢	129
附 錄	130
各類武術競賽的評分標準(摘要)	130
太極拳的評分標準之一	130
太極拳的評分標準之二	130
太極劍的評分標準	130
太極推手的評判參考標準	130
形意拳、八卦掌、通臂拳、劈掛拳的評分標準	131
長拳、劍、刀、槍、棍的評分標準	131
南拳的評分標準	131
其他項目的評分標準	131
對練項目的評分標準	132
集體項目的評分標準	132
太極拳輔導員技術考核標準(摘要、僅供參考)	132
太極拳推手競賽規則試行草案(摘要、僅供參考)	132