

太极拳辞典

© 杨丽 主编



北京体育大学出版社

太极拳辞典

杨丽主编



北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌 朱礼贺
责任编辑 秦德斌 熊正宇
审稿编辑 鲁 牧 肖 芝
责任校对 张清垣 黄 强 王力娟 刘 强
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

太极拳辞典/杨丽主编. - 北京:北京体育大学出版社,
2004.6
ISBN 7-81051-443-1

I. 太… II. 杨… III. 太极拳-词典
IV. G852.11-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 023449 号

太极拳辞典

杨 丽 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 27.5

2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷 印数 3000 册

ISBN 7-81051-443-1/G·381

定 价 65.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



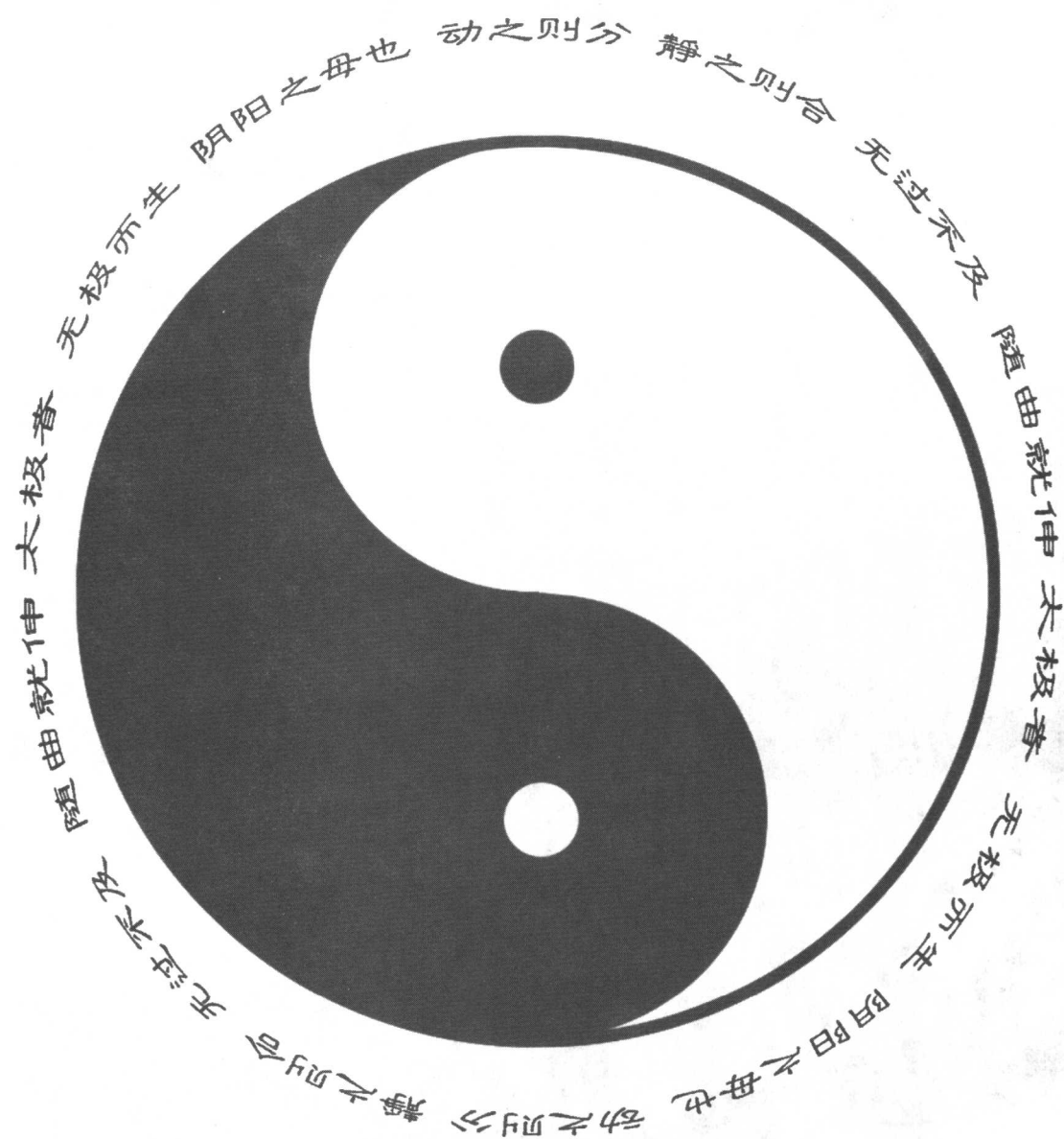
1998 年纪念邓小平“太极拳好”题词 20 周年，在天安门广场举行的万人太极拳汇演。

好拳好

邓小平

一九七八年十一月廿四日





打好太极拳
提高生命质量
有多少投入
就有多少回报。

王筱麟



2004年夏

賀太極拳辭典面世

習陳太極拳術

弘揚中華智慧

徐才



甲申年春



凡 例	(1)
条目分类目录	(1)
条目正文	(1)
附 录	(313)
条目汉语拼音索引	(396)
主要参考书目	(409)
编后记	(410)

条目分类目录

一、太极拳源流

太极拳	(3)	吴式太极拳	(5)
太极拳流派	(4)	武式太极拳	(6)
陈式太极拳	(4)	郝式太极拳	(6)
赵堡太极拳	(5)	孙式太极拳	(6)
和式太极拳	(5)	李式太极拳	(6)
杨式太极拳	(5)		

二、太极拳套路

套 路	(9)	陈式太极拳老架一路	(16)
国家普及推广套路		陈式太极拳老架二路	(17)
国家普及推广套路	(9)	陈式太极拳新架一路	(17)
24 式太极拳	(9)	陈式太极拳新架二路	(18)
48 式太极拳	(10)	陈式 108 式太极拳	(18)
88 式太极拳	(11)	陈式 38 式太极拳	(19)
太极拳竞赛套路		陈式简化太极拳	(19)
太极拳竞赛套路	(11)	陈式混元 24 式太极拳	(19)
42 式太极拳竞赛套路	(12)	陈式 44 式太极拳	(20)
陈式太极拳竞赛套路	(12)	陈式二路炮捶简化太极拳	(20)
杨式太极拳竞赛套路	(13)	太极忽雷架	(20)
吴式太极拳竞赛套路	(13)	赵堡太极拳 111 式	(20)
孙式太极拳竞赛套路	(14)	陈氏太极拳精要 18 式	(20)
武式太极拳竞赛套路	(15)	和氏太极拳 72 式	(20)
陈式太极拳套路		杨式太极拳套路	
陈式太极拳老架	(15)	杨式太极拳大架	(20)
陈式太极拳大架	(15)	杨式太极拳小架	(20)
陈式太极拳小架	(15)	杨式太极拳 78 式	(21)
陈式太极拳新架	(16)	杨式太极拳 94 式	(21)
陈式太极拳炮捶	(16)	杨式太极拳 85 式	(21)
陈式太极拳炮拳	(16)	杨式太极拳 103 式	(22)

杨式太极拳 49 式	(22)	吴式简化太极拳 16 式	(28)
杨式太极拳 115 式	(23)	武式太极拳套路	
杨式太极拳 118 式	(23)	武式太极拳 96 式	(28)
杨式太极拳 105 式	(24)	武式太极拳 108 式	(29)
杨式太极拳 122 式	(24)	孙式太极拳套路	
杨式太极拳 129 式	(24)	孙式太极拳 97 式	(30)
杨式太极拳 99 式	(24)	其他太极拳套路	
杨式太极拳 56 式	(24)	广播太极拳	(31)
杨式太极拳 89 式	(25)	东岳太极拳	(31)
杨式太极 66 式弓林拳	(25)	36 式太极拳	(31)
杨式小架简化太极拳 46 式	(25)	108 式太极拳	(31)
杨式大架简化太极拳 43 式	(25)	康复保健太极拳	(32)
简化 42 式杨式太极拳	(26)	太极五星椎	(32)
杨式养生太极拳 (24 式)	(26)	定步太极拳	(32)
吴式太极拳套路		定位太极拳	(32)
吴式太极拳 84 式	(27)	方位太极拳	(32)
吴式太极拳 100 式	(28)	太极拳 37 式	(33)
吴式太极拳 83 式	(28)	轮椅太极拳	(33)
吴式太极快拳 94 式	(28)		

三、太极拳拳理

一般术语

太极拳拳理	(37)
拳 诀	(37)
拳 歌	(37)
拳 谱	(37)
拳 谚	(37)
拳 经	(37)
拳 式	(37)
拳 势	(37)
内家拳	(37)
长拳 (哲拳、柔拳、沾粘拳、文拳)	
.....	(37)
盘架子	(37)
老三本	(38)
新架、老架	(38)
八 面	(38)
八 体	(38)

八不传	(38)
四忌八要	(38)
哲 理	
无 极	(38)
有 极	(38)
太 极	(38)
两 仪	(39)
三 才	(39)
四 象	(39)
五 行	(39)
八 卦	(39)
太极图 (阴阳鱼)	(40)
阴 阳	(40)
体 用	(40)
身型技术	
虚领顶劲	(40)
提 顶	(40)

顶头悬	(41)	动 静	(45)
贯 顶	(41)	快 慢	(45)
悬 顶	(41)	虚实分清 (虚实分明)	(45)
沉肩坠肘	(41)	开合虚实	(45)
护 肘	(41)	内外相合	(45)
展指坐腕	(41)	上下相随	(46)
两膊相系	(41)	节节贯串	(46)
竖 腕	(41)	轻 灵	(46)
坐 腕	(41)	一动无有不动	(46)
鼓 腕	(42)	绵绵不断势若抽丝	(46)
直 腕	(42)	刚 柔	(47)
叠 腕	(42)	方 圆	(47)
含胸拔背	(42)	方圆相生	(47)
扩 背	(42)	劲断意不断, 意断神可接	(47)
松腰敛臀	(42)	十三势	(47)
弓腰收臀	(42)	太极劲	(48)
尾闾中正	(42)	中土常守	(49)
尾闾正中	(43)	四两拨千斤	(49)
尾闾收	(43)	弹簧劲	(49)
上下一线	(43)	劲与力	(49)
立身中正	(43)	气沉丹田	(50)
身肢放长	(43)	腾 挪	(50)
不偏不倚	(43)	六 合	(50)
一身备五弓	(43)	以意领气, 气贯全身	(50)
泛 臀	(43)	人身亦太极	(51)
溜 臀	(43)	用意不用力	(51)
敛 臀	(43)	气宜鼓荡, 神宜内敛	(51)
圆 裆	(43)	开呼合吸	(51)
缩 胯	(44)	开吸合呼	(52)
裹 裆	(44)	以意导体, 以体导气	(52)
吊 裆	(44)	意气运动	(52)
荡 裆	(44)	神气鼓荡	(52)
尖 裆	(44)	太极九如	(52)
敞 裆	(44)	松 紧	(52)
坐 腿	(44)	四 梢	(53)
提 肛	(44)	齐四梢	(53)
动态技术		经典拳论	
虚 实	(44)	《十三总势说略》	(53)
开 合	(44)	《太极拳论》	(53)
蓄 发	(44)	《打手歌》	(54)

《十三势歌》	(54)	《太极拳总论》	(57)
《十三势行功心解》	(54)	《用武要言》	(57)
《四字秘诀》	(54)	《太极拳十大要论》	(59)
《撒放秘诀》	(55)	《走架打手行工要言》	(61)
《五字诀》	(56)	《争走要诀》	(61)
《太极拳十要》	(56)	《阴阳诀》	(61)
《拳经总歌》	(56)	《虚实诀》	(61)
《太极拳经谱》	(56)	《太极拳发蒙缠丝劲论》	(61)
《太极拳推原解》	(57)	《搗手 16 目》	(62)

四、太极拳基本技术

手 型		穿 掌	(74)
手 型	(65)	搂 掌	(74)
拳	(65)	云 手	(75)
掌	(65)	分 掌	(76)
勾	(66)	插 掌	(77)
手 法		挑 掌	(77)
手 法	(67)	架 掌	(78)
拳 法		抱 掌	(78)
拳 法	(67)	拦 掌	(78)
冲 拳	(67)	开 手	(78)
架冲拳	(68)	合 手	(78)
栽 拳	(68)	步 型	
搬 拳	(68)	步 型	(79)
撇 拳	(68)	弓 步	(79)
贯 拳	(68)	侧弓步	(80)
撞 拳	(69)	仆 步	(80)
砸 拳	(69)	虚 步	(80)
侧 崩	(69)	独立步	(80)
弹抖拳	(69)	马 步	(81)
掌 法 (臂法)		偏马步	(81)
掌 法	(69)	半马步	(81)
棚	(69)	开立步	(81)
捋	(70)	丁 步	(82)
挤	(71)	歇 步	(82)
按	(72)	跌 叉	(82)
单推掌	(73)	步 法	
双推掌	(73)	步 法	(82)

上 步	(82)	二起脚	(87)
退 步	(83)	原地跳	(87)
碾 步	(83)	转身跳	(87)
进 步	(83)	纵 跳	(87)
撤 步	(83)	身 型	
摆 步	(84)	身 型	(87)
侧行步	(84)	身 法	
跟 步	(85)	身 法	(88)
插 步	(85)	拧身法	(88)
横开步	(85)	转身法	(88)
扣 步	(85)	翻身法	(88)
盖 步	(85)	起身法	(88)
踏 步	(85)	塌身法	(88)
跳换步	(86)	伏身法	(88)
退踏步	(86)	眼 法	
跳插步	(86)	眼 法	(89)
腿 法		功 法	
腿 法	(86)	功 法	(89)
分 脚	(86)	无极桩	(89)
蹬 脚	(86)	太极桩	(89)
拍 脚	(86)	开合桩	(89)
摆莲脚	(87)	升降桩	(90)
震 脚	(87)	虚步桩	(90)
踹 脚	(87)	马步桩	(90)

五、太极拳式架

式 架	(93)	搬身捶	(108)
预备势	(93)	披身捶	(110)
起 势	(93)	野马分鬃	(110)
揽雀尾	(94)	搬拦捶	(112)
揽(懒)扎衣	(97)	如封似闭	(115)
单 鞭	(99)	六封似闭	(117)
提手上势	(101)	十字手	(118)
金刚捣碓	(102)	抱虎归(推)山	(119)
白鹤亮翅	(102)	肘底(看)捶	(121)
搂膝拗步	(104)	倒卷肱(倒撵猴)	(123)
斜行拗步	(106)	转身推掌	(125)
手挥琵琶	(107)	斜飞势	(126)

海底针····· (127)
扇通背 (闪通背) ····· (128)
云 手····· (130)
高探马····· (132)
分 脚····· (134)
擦 脚····· (135)
蹬一根····· (136)
蹬 脚····· (136)
拍 脚····· (139)
进步栽捶····· (140)
击地捶····· (141)
披身伏虎····· (142)
打虎式····· (143)
护心捶 (兽头势) ····· (144)
双峰贯耳····· (145)
玉女穿梭····· (145)
下 势····· (149)
金鸡独立 (更鸡独立) ····· (152)
白蛇吐信····· (154)
迎面掌····· (155)
指裆捶····· (156)
掩手肱捶····· (158)
上步七星····· (159)
退步跨虎····· (160)
转身摆莲····· (163)
摆莲跌叉····· (166)
弯弓射虎····· (167)
当头炮····· (168)
双撞捶····· (169)
退步穿掌····· (169)
提 收····· (170)
前 趟····· (170)
背折靠····· (171)
青龙出水····· (172)
斩 手····· (173)
翻花舞袖····· (173)
海底翻花····· (174)
连珠炮····· (174)
白猿献果····· (175)
双推手····· (176)

中 盘····· (176)
前 招····· (177)
后 招····· (178)
退步压肘····· (178)
翻身二起····· (179)
双震脚····· (180)
开合手 (开手、合手) ····· (181)
马步靠····· (181)
虚步压掌····· (182)
转身大捋····· (182)
擒 打····· (183)
对心掌····· (184)
按 势····· (184)
践步打捶····· (185)
掩手撩拳····· (185)
捋挤势····· (186)
三换掌····· (186)
井揽直入····· (187)
风扫梅花····· (187)
煞腰压肘拳····· (188)
倒骑麟····· (188)
转身六合····· (188)
劈架子····· (189)
抹眉红····· (189)
黄龙三搅水····· (190)
扫蹚腿 (转胫炮) ····· (190)
旋风脚····· (191)
左冲 (右冲) ····· (191)
倒 插····· (191)
夺二肱····· (192)
回头当门炮····· (192)
裹鞭炮····· (193)
顺鸾肘 (后顶肘) ····· (193)
飞步拗鸾肘····· (194)
拗鸾肘、顺鸾肘····· (194)
穿心肘····· (195)
窝里炮····· (195)
阴阳合 (混) 一····· (196)
收势 (合太极) ····· (196)

六、太极器械

太极剑

- 太极剑 (201)
- 太极剑单练 (201)
- 太极剑对练 (201)

太极剑流派

- 陈式太极剑 (201)
- 杨式太极剑 (201)
- 吴式太极剑 (201)
- 孙式太极剑 (201)
- 武式太极剑 (202)
- 武当太极剑 (202)

太极剑套路

- 32 式太极剑 (202)
- 42 式太极剑 (202)
- 陈式 57 式太极剑 (202)
- 陈式 49 式太极剑 (202)
- 杨式 56 式太极剑 (203)
- 杨式养生太极剑 (24 式) ... (203)
- 武式 36 式太极剑 (203)
- 吴式 81 式太极剑 (203)
- 吴式 64 式太极剑 (203)
- 吴式 36 式太极剑 (203)
- 孙式 62 式太极剑 (203)
- 太极十三剑 (203)
- 东岳太极剑 (204)

剑 器

- 剑 器 (204)
- 剑 穗 (204)
- 剑 眼 (204)
- 剑 首 (204)
- 剑 柄 (204)
- 护 手 (204)
- 剑 脊 (204)
- 剑 锏 (204)
- 剑 身 (204)
- 剑 刃 (204)
- 剑 尖 (204)

握剑法

- 持 剑 (205)
- 左手持剑法 (205)
- 右手持剑法 (205)
- 双手持剑法 (205)
- 直 握 (螺把) (205)
- 平 握 (满把) (206)
- 钳 握 (钳把) (206)
- 垫 握 (垫把) (206)
- 刁 握 (206)
- 提 握 (206)
- 剑 指 (206)

剑 法

- 剑 法 (207)
- 刺 剑 (207)
- 抽 剑 (207)
- 带 剑 (207)
- 提 剑 (207)
- 格 剑 (208)
- 击 剑 (208)
- 点 剑 (208)
- 崩 剑 (208)
- 绞 剑 (208)
- 压 剑 (208)
- 劈 剑 (208)
- 截 剑 (209)
- 洗 剑 (209)
- 撩 剑 (209)
- 挂 剑 (209)
- 推 剑 (209)
- 削 剑 (209)
- 云 剑 (209)
- 扫 剑 (209)
- 架 剑 (210)
- 抹 剑 (210)
- 拦 剑 (210)
- 抱 剑 (210)

穿 剑	(210)
剪腕剑 (撩腕剑)	(210)
斩 剑	(210)
挑 剑	(210)
托 剑	(210)
腕 花	(210)

太极剑式架

并步点剑 (海底针)	(210)
独立反刺 (大魁星式、朝阳剑)	(211)
仆步横扫 (燕子抄水)	(211)
左右平带 (左右拦扫)	(212)
独立抡劈 (探海式)	(213)
退步回抽 (怀中抱月)	(213)
独立上刺 (宿鸟投林)	(214)
虚步下截 (乌龙摆尾)	(215)
左弓步刺 (青龙出水)	(215)
转身斜带 (风卷荷叶)	(216)
缩身斜带 (狮子摇头)	(217)
提膝捧剑 (虎抱头)	(217)
跳步平刺 (野马跳涧)	(218)
左虚步撩 (小魁星式)	(220)
右弓步撩 (海底捞月)	(220)
转身回抽 (射雁式)	(221)
并步平刺 (白猿献果)	(222)
左弓步拦 (迎风掸尘)	(222)
进步反刺 (顺水推舟)	(223)
转身回劈 (流星赶月)	(224)
虚步点剑 (天马行空)	(224)
独立平托 (挑帘式)	(225)
弓步挂劈 (左车轮剑)	(226)
虚步抡劈 (右车轮剑)	(227)
撤步反击 (大鹏展翅)	(227)
进步平刺 (黄蜂入洞)	(228)
旋转平抹 (风扫梅花)	(229)
弓步直刺 (指南针)	(229)
弓步前指 (仙人指路)	(230)
收 势	(231)

太极扇

太极扇	(232)
杨式太极扇	(232)
太极功夫扇	(232)
四维太极扇	(232)
陈式太极扇	(232)
莲花太极扇	(232)
扇 器	(232)
握扇法	(233)
开扇法	(233)
合扇法	(234)
抛扇法	(234)
云 扇	(234)
下切扇	(234)
穿 扇	(234)
扫 扇	(234)

太极刀

太极刀	(235)
刀 器	(235)
太极单刀	(235)
老式太极刀	(235)
太极刀刀谚	(235)
太极刀把法	(235)
四刀法	(235)
刀法十三字诀	(235)
太极刀法	(236)
陈式太极双刀	(236)
陈式春秋大刀	(236)
杨式太极刀	(236)
武式太极刀	(236)

太极枪

太极枪	(237)
枪 器	(237)
太极枪把法	(237)
太极枪技要领	(237)
拦 枪	(238)
拿 枪	(238)
扎 枪	(238)
抱 枪	(238)