

顾问 蔡龙云

中華武術辭典

安徽人民出版社

封底

G852.61

中华武术辞典



495605



顾问：蔡龙云 编著：方金辉 王培垠 孙崇雄 李道节 陈道云 胡金焕 安徽人民出版社

责任编辑：童本道
尹宣明
封面设计：应梦莺

中华武术词典

安徽人民出版社出版

安徽省新华书店发行 安徽新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：11 字数：350000

1987年12月第1版 1987年12月第1次印刷

印数：1—13000

统一书号：6102·107 定价：3.50元

ISBN7-212-00042-6/G·5

世界在期待着

中国武术协会主席

中国武术研究院院长 徐才

国际武术联合会筹委会主任

《中华武术辞典》即将问世。这是武术园林绽开的一枝花朵，想来必会受到海内外习武者、研武者的热忱欢迎。

武术在中国这块土地上繁衍生长，受到华夏古老传统文化的滋养。在武术萌生、形成和发展中，中华民族的古代哲学、军事学、教育学、医学、美学和丰富多采的健身术结晶，都渗入其中，故被誉为“博大精深”。

在这个博大精深的宝库里，深藏着人生的哲理、民族的文化和大千世界的辩证法。如果把这个宝库里的件件瑰宝、块块碧玉一一列出科学条目，而且作出科学解释，无疑是件浩繁而富有意义的工作，这需要众多的有学有识者共同努力。这里，我们欣喜地看到《中华武术辞典》脱稿完成，愿在这本武术辞书之后，更有后来居上的新著，逐步把这个博大精深的宝库展示于世。

在本世纪末的80年代，中华武术正以崭新的风采普及于神州大地，并以矫健步伐走向世界。海外武术界人士翘望着中国印制多种图书、录相、电影、资料来传播

和宏扬中华武术。我国武术从来没有象今天这样，能够在偌大的世界大空间里驰骋。可以说，今天的武术既有民族性，又具国际性。世界期待着中国武术界。

不论是国内普及武术或是向世界推广武术，当务之急是加快武术的规范化和科学化步伐，向武术运动的广度和深度进军。建国以来，我国武术界在这两个方面已经做了不少工作，取得了宝贵的成果。在武术运动走向世界的新形势下，世界向我们提出了新的要求。热望全国武术运动家和武术理论家群策群力，为武术的规范化和科学化做出新的贡献。祝愿这本《中华武术辞典》成为读者习武解疑的好工具书。感谢参加《中华武术辞典》编纂工作的全体同志。

一九八七年五月三十一日

凡 例

一、本词典的条目是按不同内容分成七部分排列。读者在使用时，先要明确所查条目属于哪一方面的，然后在目录的有关部分里去查找。

二、各部分中的条目是按第一字的笔划顺序排列的；如第一字相同，则按第二字的笔划顺序排列，余类推。

三、如第一字的笔划相同，则按汉语拼音打头字母的顺序排列，余类推。

目 录

一、总论.....	1	(三)对练套路	144
二、拳术部分	20	(四)器械动作	148
(一)拳术套路.....	20	1.刀法.....	148
(二)拳术动作.....	51	2.剑法.....	154
1.手型.....	51	3.枪法.....	159
2.手法.....	59	4.棍法.....	165
3.肩、肘、桥法.....	68	5.其它器械方法.....	169
4.步型.....	73	四、武术谚语、口诀...176	
5.步法.....	80	五、武林人物.....	187
6.腿法.....	83	六、武术书刊.....	226
7.跳跃、平衡、跌扑滚翻.....	90	七、武术竞赛规则、裁判法，武术欣赏，历届比赛成绩.....	267
8.基本功练习.....	100	后记.....	312
9.太极拳动作.....	106		
三、器械部分.....	121		
(一)器械名称.....	121		
(二)器械套路	131		

一、总 论

武术史·····	1	双器械·····	6
一级武士·····	4	手法·····	6
八卦·····	4	手型·····	6
八法·····	4	手搏·····	6
二十四要·····	4	太极·····	7
二级武士·····	4	五刃·····	7
二指禅·····	4	五行·····	7
九宫步·····	4	五兵·····	7
力·····	4	五要·····	7
七星·····	4	中央国术馆·····	7
七拳·····	5	中国武术协会·····	7
十八般武艺·····	5	中国武术研究院·····	8
十二型·····	5	白打·····	8
十三势·····	5	百兵之王·····	8
寸劲·····	5	百兵之帅·····	8
三才·····	5	百兵之君·····	8
三节·····	5	打擂台·····	8
三尖·····	5	功夫·····	8
三级武士·····	5	击剑·····	8
三到·····	6	四击·····	9
三战·····	6	四梢·····	9
长器·····	6	外功·····	9
六合·····	6	外家拳·····	9
内功·····	6	用意·····	9
内劲·····	6	仿生拳·····	9
内家拳·····	6	自选套路·····	9
气·····	6	把法·····	9

步法·····	9	武术运动员技术等级试	
步型·····	9	行标准·····	13
技击·····	10	武术表演赛·····	13
技击家·····	10	武术选拔赛·····	13
角抵·····	10	武术部·····	13
劲·····	10	武术家·····	13
身法·····	10	武术流派·····	13
身型·····	10	武术套路·····	13
听劲·····	10	武术馆·····	13
走镖·····	10	武术等级赛·····	14
国术·····	10	武术锦标赛·····	14
国术馆·····	10	武术意识·····	14
国际武术联合会筹备委员会·····	10	武术精英会演·····	14
规定动作·····	11	武术器械·····	14
金肩、银胸，锡蜡肚·····	11	武状元·····	14
软功·····	11	武林·····	14
软兵器·····	12	武侠·····	14
武艺·····	12	武英级·····	14
武打·····	12	武举·····	15
武功·····	12	武童级·····	15
武术门派·····	12	武德·····	15
武术比赛·····	12	保镖·····	15
武术队·····	12	点穴·····	15
武术对抗赛·····	12	剑侠·····	15
武术对练·····	12	剑道·····	15
武术观摩交流会·····	12	南拳北腿·····	15
武术杂志·····	12	轻功·····	15
武术报·····	12	泉州少林寺·····	15
武术传统套路·····	12	铁沙掌·····	15
武术系·····	13	徒手与器械对练·····	15

徒手对练·····	16	散打·····	17
桥手·····	16	童子功·····	17
拳术·····	16	硬功·····	18
拳师·····	16	缠丝功·····	18
拳社·····	16	嵩山少林寺·····	18
拳种·····	16	腿法·····	18
基手·····	16	精武精神·····	18
基本功·····	16	精武体育会·····	18
梅花桩·····	16	懂劲·····	18
盘架子·····	16	擂台·····	19
推手·····	16	擂台赛·····	19
眼法·····	17	擒拿·····	19
搭手·····	17	镖师·····	19
短器械·····	17	镖局·····	19
集体项目·····	17	镖客·····	19
散手·····	17	器械对练·····	19

二、拳术部分

(一) 拳术套路

八十八式太极拳·····	20	长拳·····	22
八卦掌·····	20	火龙拳·····	22
八极拳·····	20	孔门拳·····	22
二郎拳·····	21	六合八法拳·····	22
十八罗汉拳·····	21	六合门·····	23
大悲拳·····	21	六合拳·····	23
三皇炮捶·····	21	六路拳·····	23
小伏虎拳·····	21	内家拳·····	23
子母少林拳·····	22	化门拳·····	23
		少林十三抓单趟·····	24
		少林五拳·····	24

少林红拳·····	24	苕氏武技·····	30
少林柔拳·····	24	陈式老架太极拳·····	31
少林拳·····	24	陈式新架太极拳·····	31
少林禅门·····	25	杜门拳·····	31
太极拳·····	25	佛汉拳·····	31
太极推手·····	25	花拳·····	31
文趟子拳·····	25	鸡拳·····	32
五花炮拳·····	26	忍拳道·····	32
五枚花拳·····	26	李家拳·····	32
五祖拳·····	26	连环扣·····	32
心意六合拳·····	26	连城拳·····	33
白鹤拳·····	26	两仪拳·····	33
甘凤池拳法·····	27	吴式太极拳·····	33
功力拳·····	27	巫家拳·····	33
古武道·····	27	形意拳·····	34
龙尊·····	27	狗法·····	34
四十八式太极拳·····	28	法门拳·····	34
石头拳·····	28	虎豹拳·····	35
地躺拳·····	28	虎尊·····	35
红拳·····	28	金狮拳·····	35
华拳·····	28	空门拳·····	35
会门拳·····	29	空手道·····	36
军体拳·····	29	拦手门·····	36
刘家拳·····	29	罗汉拳·····	36
孙式太极拳·····	29	武当太乙五行拳·····	36
孙膂拳·····	29	武当松溪派内家拳·····	36
邬家拳·····	29	武式太极拳·····	37
字门八法·····	30	武松脱铐拳·····	37
字门拳·····	30	侠拳·····	37
自然门·····	30	杨式太极拳·····	37

鱼门拳·····	38	戚家拳·····	44
岳门拳·····	38	蛇拳·····	44
岳氏连拳·····	38	跌扑拳·····	44
岳记门·····	38	短拳·····	44
查拳·····	39	鲁智深醉拳·····	45
独臂拳·····	39	缅甸拳·····	45
疯拳·····	39	跆拳道·····	45
洪门拳·····	39	硬门拳·····	45
洪家拳·····	39	缠丝拳·····	46
南枝拳·····	40	猴拳·····	46
南拳·····	40	简化太极拳·····	46
炮拳·····	40	满江红·····	46
香店手·····	40	猿功拳·····	47
赵门拳·····	40	意拳·····	47
豹拳·····	41	蔡李佛拳·····	47
船拳·····	41	蔡家拳·····	47
高家拳·····	41	截拳道·····	47
客拳·····	41	僧门拳·····	48
埋伏拳·····	41	瑶家拳·····	48
秘宗拳·····	41	劈挂拳·····	48
莫家拳·····	42	潭腿·····	48
唐拳·····	42	燕青拳·····	49
通臂拳·····	42	醉拳·····	49
峨眉功力拳·····	42	蹉跤拳·····	49
峨眉法象拳·····	43	螳螂拳·····	49
峨眉派八大门·····	43	曦阳拳·····	50
鸭拳·····	43	戳脚·····	50
梅花桩·····	43	翻子拳·····	50
梅花拳·····	43	鹰爪拳·····	50
绵拳·····	44		

(二)拳术动作

1. 手型.....51

八仙指.....51

八字掌.....51

八卦掌.....51

九宫掌.....51

飞鹤钩.....51

马蹄钩.....51

小结拳.....51

巴掌.....51

凤头指.....51

凤眼掌.....52

犬拳.....52

双凤眼拳.....52

双龙指.....52

双指.....52

双指掌.....52

瓦面掌.....52

瓦棱拳.....52

瓦棱掌.....52

兰花指.....53

龙头掌.....53

龙爪.....53

龙须拳.....53

伏掌.....53

尖拳.....53

佛手爪.....53

鸡爪.....53

鸡拳.....53

单指.....53

虎牙指.....54

虎爪.....54

虎拳.....54

虎掌.....54

姜子拳.....54

重掌.....54

钩.....54

剑指.....54

剑指掌.....54

金鸡钩.....54

空心拳.....55

荔枝拳.....55

狮拳.....55

狮掌.....55

贴掌.....55

豹拳.....55

豹掌.....55

姜拳.....55

荷叶掌.....55

拳.....55

圆形掌.....56

掸拳.....56

梅花指.....56

捻花指.....56

排指.....56

排指掌.....56

蛇头钩.....56

蛇头指.....56

蛇掌.....56

猴拳·····	56	冲拳·····	60
猴掌·····	57	伏掌·····	60
掌·····	57	合掌·····	60
鼎立指·····	57	后插爪·····	60
蜈蚣拳·····	57	扫拳·····	60
鹤爪·····	57	托掌·····	60
鹤顶拳·····	57	仰爪·····	60
鹤眼拳·····	58	抄拳·····	61
鹤嘴手·····	58	钉拳·····	61
鹤嘴钩·····	58	护身爪·····	61
鹤嘴指·····	58	护身掌·····	61
蝴蝶掌·····	58	抛拳·····	61
螃蟹爪·····	58	抓面爪·····	61
螃蟹掌·····	58	抱掌·····	61
瓢掌·····	58	拨掌·····	61
螺形拳·····	58	抽掌·····	61
镰刀钩·····	58	贯拳·····	61
鹰爪·····	59	抹掌·····	62
麟角掌·····	59	拍掌·····	62
2.手法 ·····	59	斩拳·····	62
反臂撩爪·····	59	按掌·····	62
反臂撩啄·····	59	标掌·····	62
切掌·····	59	穿掌·····	62
双撞掌·····	59	钩搂手·····	62
云手·····	59	挂拳·····	62
云掌·····	59	挂掌·····	63
叼手·····	59	砍掌·····	63
扑挂掌·····	59	亮掌·····	63
扑掌·····	59	炮拳·····	63
冲点拳·····	60	前啄·····	63

挑拳·····	63	撩掌·····	67
挑掌·····	63	劈拳·····	67
请拳·····	64	劈掌·····	67
砸拳·····	64	舞花手·····	67
栽拳·····	64	撞拳·····	67
钻拳·····	64	撞掌·····	68
崩拳·····	64	磨肘掌·····	68
掸掌·····	64	鞭拳·····	68
盖拳·····	64	戳指掌·····	68
圈拳·····	64	3. 肩、桥、肘法 ·····	68
探拳·····	64	切桥·····	68
探掌·····	65	双撑肘·····	68
推掌·····	65	立肘·····	68
掖掌·····	65	夹肘·····	68
插拳·····	65	扫肘·····	68
插掌·····	65	压肘·····	69
搂手·····	65	压肩·····	69
缠手·····	65	压桥·····	69
捌拳·····	65	沉肘·····	69
摔掌·····	65	沉桥·····	69
撑掌·····	66	攻桥·····	69
鹤顶手上击·····	66	肘法·····	69
鹤顶手前击·····	66	抱肘·····	69
横拿爪·····	66	抽桥·····	69
横拳·····	66	担肘·····	69
横啄·····	66	顶肘·····	70
横掌·····	66	拐肘·····	70
撩爪·····	66	肩法·····	70
撩拳·····	67	拦肘·····	70
撩啄·····	67	拍肘·····	70

- 抬肘·····70
挎肘·····70
架肘·····70
架桥·····70
挞桥·····71
挑肘·····71
挑肩·····71
挑肩肘·····71
穿桥·····71
捣肘·····71
格肘·····71
晃肘·····71
桥法·····71
砸肘·····72
剪桥·····72
盘肘·····72
盘桥·····72
圈桥·····72
提肘·····72
缠桥·····72
截桥·····72
摇肘·····72
膀桥·····72
磕肘·····72
磕肩·····73
靠身肘·····73
劈桥·····73
撞肘·····73
撞肩·····73
擦肩·····73
- 4. 步型**·····73
一字马步·····73
一枝步·····73
八字马步·····74
丁八步·····74
丁字弓步·····74
丁字步·····74
丁步·····74
二字马步·····74
叉步·····74
大丁步·····74
弓步·····74
马步·····75
三七步·····75
三角马步·····75
三体式步·····75
反丁字弓步·····75
内八步·····75
内盘步·····75
仆步·····75
双弓步·····75
双扣马步·····76
双蝶步·····76
半马步·····76
出步合膝马步·····76
平点步·····76
四平马步·····76
四维马步·····76
外盘步·····76
并步·····77

合膝马步·····77	上步·····80
后点步·····77	击步·····80
交叉步·····77	闪展步·····80
护裆步·····77	并步·····80
坐莲步·····77	扣步·····80
坐盘·····77	行步·····80
拗步·····77	抢步·····81
侧虚步·····77	纵跳步·····81
单蝶步·····77	走三角步·····81
拐步·····77	拔步·····81
独立步·····78	侧行步·····81
前点步·····78	拖步·····81
顺步·····78	顺步·····81
贴脚步·····78	退步·····81
雀步·····78	卸步·····82
虚步·····78	盖步·····82
犁型步·····78	跃步·····82
骑马步·····78	插步·····82
骑龙步·····79	摆步·····82
斜八步·····79	错步·····82
掰弓步·····79	跟步·····82
跌坐步·····79	跨步·····82
猴步·····79	跨跳步·····82
跪丁步·····79	跳并步·····83
跪步·····79	跳步·····83
歇步·····79	撤步·····83
横弓步·····79	碾脚·····83
横裆步·····80	踏步·····83
醉跌步·····80	磨胫步·····83
5. 步法 ·····80	蹉泥步·····83