

中国太极拳辞典

人民体育出版社

中国太极拳辞典

余功保 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国太极拳辞典/余功保编著. -北京:人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2879-3

I. 中… II. 余… III. 太极拳-词典
IV.G852.11-61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 096716 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 19.5 印张 617 千字
2006 年 1 月第 1 版 2006 年 7 月第 2 次印刷
印数:5,001—10,000 册

*

ISBN 7-5009-2879-3/G·2778

定价:29.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

未来体育的熠熠之光

《精选太极拳辞典》序

徐 才

编词典从来被视为一件难事，著名的社会语言学家陈原先生曾诙谐地说：“词典不是人编的，词典是圣人编的。”在中国人民大学的一次讲演中，他从历史角度分析说：“在近代的文明社会或者说有教养的、有文化的社会里，在经济发展到了一定程度的社会里，不论它是什么制度，一般来说，词书是不可缺少的”，“词书是在社会安定的时候，或者叫做‘风调雨顺，国泰民安’的时候才有机会编的。”（以上引语见《辞书和信息》174页，177页）的确，中外大词典的编纂历史说明，大体上是这样的。从我国清代的《康熙字典》来说，正是在一个兴旺发达的太平盛世诞生的。如今，在我国改革开放、蓬勃发展的中兴新时期，各种辞书的陆续出版，是当今学术昌盛的一件盛事。特别是今天，我们处在一个信息大发展、知识大爆炸的国际环境中，各种信息的沟通，各种知识的传播，强烈地呼唤着各门各类辞书的编纂出版。

语言是信息、知识的一个载体，随着国内和国际范围经济、文化沟通交流的日益活跃，呼唤各种专业用语的辞书。在这种交流的浪潮中，有一个正在勃兴的体育文化，那就是太极拳。太极拳作为一个古老的体育文化，如今焕发出青春的活力，它那独特的风采和健身的功能，使越来越多的国内公众和外国朋友喜爱和享用。记得1983年我带中国青年足球队去墨西哥参加世界青年足球锦标赛时，曾抽空到墨西哥城的一座公园看墨西哥人练武术的风貌，他们飘逸、柔和、极富韵味的太极拳姿令我感叹。又一

次，我在巴黎访问时，法国武术界的朋友告诉我，在市区卢森堡公园里，每天都有很多武术爱好者在那里练习打太极拳。由此我又想到日本，那里据说全国约有百万人之众习练太极拳，杨式、陈式、孙式、吴式等繁花似锦。至于 70 多年前上海精武会就去传播过武术的东南亚，至今在一些华人、华族众多的国家，练太极拳更是成了一种时尚。可以这样说，富有魅力的太极拳运动触角，已经延伸到亚洲、欧洲、美洲、非洲、大洋洲，方兴未艾，前程似锦。太极拳的信息正在世界范围传播。而在中国大陆、台湾和香港、澳门，不论是为了健身，或是为了祛病，习练太极拳蔚然成风，成为社会体育的一大盛景。

还有待我们重视的是，在太极拳运动遍于国内、扬于海外的时候，一个新的信息传来，又使我们打开了一个新的视野，这就是人们对太极拳的追求在向深层发展，即不单是着手于习练太极拳的技术功能，而且还开始着眼于了解太极拳的文化内涵，探索与太极拳有关的中国古典哲学、美学、伦理学以及中医学等。有一次，我同法国朋友讨论武术的发展时，一位熟谙太极拳的朋友说，练太极拳如果不懂得一点《易经》，那就太不够味儿了。此语虽属顺口之言，却在一定程度上反映了一部分外国太极拳爱好者的深层追求。这种令我们感到欣慰的事例不少，给国人的启示是在推广太极拳技术功能的同时，必须做深层的思考，即把太极拳作为中国独特的体育文化，不仅要推广技术功法，还要传播太极拳的哲理和文化知识，这是国内外人士对武术规范化、理论化、科学化的呼吁，也是武术技术推广者和武术理论研究者所面临的一个艰巨而繁重的课题。

武术、气功的年轻学者余功保同志编著的这本太极拳辞典，使我喜出望外。因为这是中国第一部有关太极拳的专业辞典，可供海内外广大太极拳爱好者、研究者作为习练、研究太极拳术的索引，而且可以从中窥见一些太极拳文化内涵的知识。我热烈祝贺这本辞典的出版，愿它使太极拳的信息和知识更广泛地传播开

来，我也热切地期望海内外读者对这部辞典提出宝贵的补充和修订意见。因为作为“第一”的新生事物，总会带有一些刚刚出世的不足，所好的是功保同志既诸武术、气功技术，又具现代科学文化知识，可称之为年轻的武秀才了。

记得最初和功保同志接触时，他还在北京大学物理系读书，担任着北大武术协会主席。当时北大武协活动颇为红火，还举办过武术学术讨论会，事后我曾撰写一篇短文赞誉“武术科学的春天已经到来”。他自北大毕业后，曾任教于北京农业大学，但其间仍未放弃武术、气功的研究工作，多次参加国内、国际武术活动。两年后，被调入国家武术研究院，从此他更加全面系统、孜孜不倦地研习武术、气功科学理论与实践，近年来先后发表出版了一些有关武术、气功的论文、著作。后生可畏又可敬，功保同志就是这样一位执著致力于武术、气功科学的研究、探索人体科学奥秘的年轻学者。我在主持国家武术院工作时，以能吸收像功保同志这样几位年轻人感到欣慰和高兴，因为武术、气功科学的未来希望正在这样一批能文能武的年轻人身上。现在功保同志辛勤耕耘的这本太极拳辞书即将推向社会，我确信这对海内外人士认识太极拳是会有所裨益的。

对于太极拳，几年前我在一篇短文中说到它是未来体育的一束熠熠新光。我所以这样说，是因为太极拳对当今信息社会人们健身祛病有了可贵的效益，也是适合未来全面信息时代人们自我保健需要的。当今发达国家已出现社会老龄化问题，在我们国家一些大城市也已出现老龄化社会现象。对于老人的自我保健，太极拳无疑是十分适合的。随着人类科学技术的日新月异，高科技社会里，一方面体力劳动锐减，一方面“运动缺乏症”也多了起来。在人们开展的诸多体育活动当中，“拳打卧牛之地”的太极拳，无疑是简便易行、又富于健身价值的运动。再如新的科学技术走向家庭之后，许许多多的家务劳动已被电气化、自动化的器具所替代，家庭主妇们如何打发余暇、进行自我保健？无疑太极

拳是一种理想的适宜活动。日本朋友告诉我，在日本习练太极拳的百万众之中，约占 60% 的是妇女。太极拳适于现代社会和未来社会是不言而喻的了。这里我还想引用美国社会预测学家约翰·奈斯比特（John Naisbitt）1982 年出版的《大趋势》一书，他谈及信息社会人们新的生活习惯和自我保健时所提到的数据和观点，来说明太极拳在信息社会和全面信息时代的价值。他谈及信息社会到来后美国人的生活习惯变化时言到：几乎人口的一半现在都从事着某种锻炼——而 1960 年只占 1/4 人口；人们大幅度减少了脂肪的摄取量——1965 年以来黄油消费量下降了 28%，牛奶和奶油下降了 21%；吸烟的人士大幅度下降——1965 年以来男子吸烟者下降 28%，女子下降 13%；人们从饮烈性酒精转为葡萄酒——1980 年饮用葡萄酒的开始超过了烈性酒；保健食品商店剧增——1968 年是 1200 家，1981 年超过 8300 家。这些不完全的数据说明了一个现象，即人们在千方百计地进行自我保健，因此不能不改变一些陈旧的生活习惯，而且保健工作的重点开始从医疗单位向家庭转移了，于是，相伴而来的是世俗的健康观念和健康定义也不能不有所更新。“过去只要无病就是健康，而现在健康则意味着整个人的身心处于一种积极的健康的状态”“全面健康只不过意味着把身心和精神当做一个整体对待”（《大趋势》138 页），这也正是中国传统的养生观所强调的基点之一。具有健身、防身、修身、娱身和医身功能的太极拳以及中国古典医学、体育以整体观为出发点，从实践上也不断证实着这一健康体系的科学性，可惜奈斯比特先生并没有涉及到古老的中国体育术和体育观。

现代社会的高速发展使人们更加注重自然的自强（包括身、心两方面）之道，具有悠久历史的中国太极拳，正是使人类身心处于一种积极的健康状态之中，“养乎吾生，乐乎吾心”的熔炼的一束未来体育文化之光，人们会拍手欢迎它进入现代和未来生活中去的。

前言

1999年，本人编写出版了《精选太极拳辞典》一书，当时受到海内外太极拳界的广泛关注，许多朋友通过各种形式给予了热情洋溢的鼓励，并提出了许多好的建议，使我深受感动。

数年来，随着研究的不断深入，接触面的不断扩大，资料积累的更加系统完整，编写一本更加全面的太极拳辞典不仅是太极拳发展的需要，本人也将其作为一项责任。于是有了这本《中国太极拳辞典》。

太极拳练习的核心原则之一是“动静相生”，这是一种动态平衡的基准原理，也是太极拳发展的基本规律。我们全面、深刻、客观地认识太极拳也就应该从“静”和“动”这两个方面来切入。

所谓“静”，就是太极拳经过时间、空间、层面的长期、广泛锤炼后固化下来的核心特征、技术规范 and 内在文化、精神。它的道、法、术、功多角度、有机协调的整体性体现了其本体架构。

道：就是太极拳所承载的文化精神、人文内涵。太极之道在于和畅，即和谐、畅达。太极拳的“道”最核心之处在于健康，包括健康的精神、健康的追求和健康的形体。太极拳所倡导的是一种中正温润、积极向上的思想状态。

法：太极拳的原则、方法。它既符合中国传统文化的大纲要纪，又彰显太极拳锻炼的细微末节，是太极拳所循之“规”，所蹈之“矩”。

术：太极拳的具体技术要领。太极拳的招、式都是术的表现，学习、研究太极拳都离不开招式、套路，它是掌握太极拳的基础。练太极拳由术入手，术是“后天”之锻炼，逐渐积累为“厚”，再由“厚”返“约”，由“后天”返先天，达到自然、自如之境。

功：太极拳的内功、修养。是通过自我的科学锻炼，不断体悟，提高自身素质。所谓“如一”，就是功的成就化融合，“一”就是内功外技的高度统一完成，并达到水乳交融的无障碍对接。

太极拳的道、法、术、功是一体化的，不可分割，互相渗透，密不可分。

所谓“动”，就是以发展的眼光看待太极拳，以开放的胸怀来研究太极拳，以整体的思维来感受太极拳。

太极拳不是一成不变的，相反，一部太极拳的发展史就是一部变革史，太极拳历史上出现了很多的革新家，如陈长兴、杨露禅、武禹襄、杨澄甫、孙禄堂、吴鉴泉等，他们每一次充满勇毅与智慧的“动”，都带来太极拳技术理论体系和社会传播的一次飞跃。太极拳的“动”主要体现在几个方面：

一是它的开放性，太极拳的体系始终是开放的。由于开放，它能够广泛吸收中国武术各流派的精华，不断补充、完善自我。只有开放，它才能最大程度地从中国传统文化、科技中吸收成果、影响，融会在自身当中。

二是它的兼容性，太极拳源于中国，属于世界，正是因为有了“静”的内涵，才有了更大的兼容性，由于有独特的中华文化的内涵魅力，才吸引世界各国人民的关注与体验，也正是由于其内涵的科学性，才被世界各国人民作为健身修养的良好手段。

三是它的流动性，动态平衡。不拘泥于时间、空间。发展当随时代，它始终落实着这一信念，从乡村到城市，从繁杂到简单，不僵化，不教条。20世纪50年代简化24式太极拳的问世与推广是最生动的例证。上善若水，随物赋形。

生命在于运动，在于动静结合的科学运动。

从人类在地球上悄然站立的那一天起，生命便有了全新的意义。从此，生命质量的提高过程不是停止或缓慢了，而是更为加速，并且跨入了一个自觉、系统的完善阶段，我们称之为“生命的升华”。

中国太极拳就是一门关于生命质量升华的学问。

现在我们回过头来考察太极拳的产生、发展历程时，其中的一些现象和特点不能不引起我们的思考：

一、太极拳作为一个完整的拳学体系，在中国武术众多的流派中，形成较晚，但发展却最为迅速，短时期内普及至社会的各个层面，并被世界各国广泛引进。以至有人认为“太极拳是中国武术的一半”。

二、作为中国武术的精华之一，却又在一般意义上具有“反武性”。如对于传统的“力”的概念及训练模式的部分否定，对于“体”“用”关系的辩证诠释，对于技击原则的重新定位等。也有人因此而认为太极拳为“文拳”。

三、理论研究是某些传统武术的薄弱环节。太极拳却最大限度地吸收了中国古典文化的养料，甚至出现了近乎“纯哲学化”拳论。其中蕴含的哲学思想是令人眩目的，并一一在实践中找到对应。从这一点上讲，太极拳是以一种体验的方式在阐述自然规律，即以四肢、躯体为语言，讲述着中国古人对生命、对运动的理解，这种方式是激动人心的。所以太极拳又有“哲拳”之称。

四、在太极拳发展过程中第一次出现了为适应社会而改造自身的举措。一些架式的修订、套路的改造，使更多的人得以“接近”它，因而太极拳又有了“平民拳术”的称誉。“神秘”的含义在于没有进入，一旦破除了神秘，或被广为接收，或遭遗弃。因此破除“神秘”需要勇气。

“神秘”能维持什么？是否需要维持“神秘”？太极拳的“革新”应给武术的发展带来更多的思考。

五、太极拳大张旗鼓地提出了“武以养身”的概念，并将技击与颐养的矛盾推到拳学理论的第一线。把武作为一种服务于生命升华的手段，实现了中国武术的最佳定位。“天下不和乃兴兵和之”“止戈为武”，此为“武”之大道。

“阴阳和则万物生”。太极拳充满了众多的“矛盾”，或者说给人们提供了一种直接的体验矛盾及解决矛盾的实践方式。中国太极拳的主旨就是在发展中一直不断地致力于“矛盾”的解决，从而完成更高层次上的“和谐”。

“和谐”是人类社会、人体自身健康发展的理想境界，从一定意义上来说，太极拳给我们提供的远远不止是一门拳术。

作为一个想不断完善、提高自身各项素质的现代人，你不能漠视太极拳。

太极拳是中国优秀的传统文化，华夏文明的传统精华在其中得到淋漓尽致的充盈与挥洒。

所谓传统，是源于大众的群体智慧融合，形成固定架构，并历经时间的淬炼形成的结晶，愈久愈精纯。

传统的生命特征不是风风火火，而是醇厚的。醇厚的四溢，挡不住，挥不去，沁入灵魂、骨髓，这就是传统的张力。

传统是人类的精神家园，当你面对未来的莫测与现实的纷繁时，触摸传统能让人在不觉间有了一种“回家”的感觉。“相顾两无言，不来忽忆君”，是心湖深处潜在的不动波澜，是久违却在的未别重逢，是人类超越形体的精神遗传。这就是传统的感染力。

传统不附庸时尚，但不排斥时尚。它不断吸收最新的科学、文化要素，通过“现代”的桥梁，消融“过去”与“未来”的隔阂，把当今的时尚，转化为将来的传统。这就是传统的亲和力。

因为传统，所以现代。

太极拳来源于传统，她属于现在和未来。始终以发展的思维看待太极拳，是不断丰富其内涵、旺盛其生命力的必然要求。

太极拳是传统文化的生力军，它的张力、感染力、亲和力的影响，存在于许许多多中国人的形神中。它不因时间流逝而削弱。

研究、继承太极拳是发展、弘扬中国传统文化的根脉之一，也是深入领会、传承中华民族精神的重要方式。

这就是编撰本书的初衷、由来，也是我们始终对太极拳激情关注的动力所在。

《中国太极拳辞典》继续保持了原来《精选太极拳辞典》的普及与研究相结合、突出实用性的特点，视野更加开阔，并有了以下几点变化：

1. 在原有 1377 个条目基础上，新增条目 1000 多条，篇幅内容增加一倍以上。

2. 对原来的一些条目进行了修订，使之更加符合发展的情况和更加全面。

3. 收录了众多的拳家、名手拳照，具有很强的写实性，对广大太极拳研、练者具有较强的示范意义，更增加了实用性和资料性。

4. 对于一些尚有争议的学术问题，采用多种观点并收的办法，以便为读者提供更为客观、全面的参考资料。

5. 对于一些研究性较强的条目，在吸收采用一般性说明的同时，进行了一些研究性的解释，以增强本书的科研价值。

6. 调整、增加了部分分类，使全书的脉络更清晰、系统性更强。社会科技发展迅速，太极拳的发展作为适应时代的一方面，出现了许多的太极拳网站，这些网站中，有着丰富的太极拳技术、理论资料，并不断发表具有思维精彩亮点的文章和论说，形成一个独具特色的网络价值系统，它必将对太极拳的发展产生重大影响。因此在本辞典中收录了部分具有影响的太极拳网站。

7. 涉及面更加广泛，包容的太极拳综合信息量更大。成为一本完备的太极拳工具书。

原来因时间关系和其他一些原因，在《精选太极拳辞典》中留有一些的遗憾，如收录的太极拳人物不够全面等，这次得到充分弥补，更加完整。

徐才先生为《精选太极拳辞典》所作原序，视野开阔，立意高远，非常精彩，仍作为本书序言。

为加强范本效果，加强本书的实用性，对广大太极拳爱好者、研究者有重要参考价值，书中采用了大量写实照片，得到了太极拳界的广泛支持。众多太极拳名家、太极拳世界冠军为本书专门拍摄或提供了示范照片，有的还提供了珍贵的资料图片，使得本书图文并茂，生动、权威。在编写本书过程中还得到国内外武术界、文化界的热情支持和关心。在此一并致以特别感谢。

我们处在一个信息的、开放的时代。《中国太极拳辞典》出版之际，本书的官方网站“太极在线”（www.e-taiji.com）也正式开通，为本书的广大读者和太极拳爱好者们提供一个长期的、不间断的交流、研讨互动平台。使得本书不仅作为一部作品，也是一个课题长期的发展下去。北京大学的一些专家、学者为此付出了许多辛劳，在此也表示感谢。

余功保

email: ygbao@vip.sina.com

2005年6月

汉语拼音目录

A

安德海	(1)	按球桩	(2)
安徽绿色太极拳社	(1)	按势	(2)
安徽省国术馆	(1)	按掌	(2)
安舒	(1)	拗步	(2)
安在峰	(1)	拗鸾肘	(2)
按	(1)	澳门陈式太极拳健身会	(2)

B

八不传	(3)	八小节	(7)
八法五步	(3)	八字步	(8)
八方五位	(3)	《八字法诀》	(8)
八刚十二柔	(3)	《八字歌》	(8)
八卦	(3)	《八字诀》	(8)
八卦太极拳	(3)	拔背	(9)
八卦学说	(4)	拔跟	(9)
八面	(4)	白鹅亮翅	(9)
八面支撑	(4)	白鹤亮翅	(9)
八门	(4)	白蛇吐信	(10)
八式太极拳	(4)	白猿献果	(10)
八十八式太极拳	(6)	白玉玺	(10)
《八十八式太极拳及其防身应用》	(7)	白云峰	(11)
八体	(7)	白忠信	(11)
《八五十三势长拳解》	(7)	百骸	(11)
捌线式	(7)	百会	(11)
		“百练不如一站”	(11)

摆步	(11)	北平体育研究社	(16)
摆架子	(11)	背丝扣	(16)
摆脚跌叉	(11)	背折靠	(17)
摆莲腿	(12)	崩	(17)
搬拦捶	(12)	崩剑	(17)
搬拦肘	(13)	崩拳	(17)
搬拳	(13)	“彼不动，己不动；	
半马步	(13)	彼微动，己先动”	(17)
蚌埠市太极协会	(13)	臂三节	(17)
保定市太极拳学会	(13)	比手	(17)
豹虎归山	(13)	《比手》	(17)
抱虎归山	(13)	闭	(18)
抱虎推山	(14)	庇身捶	(18)
抱球	(14)	“避风如避剑”	(18)
抱头推山	(14)	匾	(19)
抱元守一	(14)	卞人杰	(19)
抱月式	(14)	憋气	(19)
抱掌	(14)	博爱和式太极拳协会	(19)
北大杨式太极拳协会	(15)	博武国术大讲坛	(19)
北京陈式太极拳研究会	(15)	博武网	(19)
北京高校大学生传统保健体育协会	(15)	不丢顶	(19)
北京国际武术邀请赛	(15)	不丢不顶	(19)
北京李式太极拳研究会	(15)	不偏不倚	(20)
北京孙式太极拳研究会	(15)	“不偏不倚，忽隐忽现”	(20)
北京吴式太极拳研究会	(15)	不贪不欠	(20)
北京武式太极拳研究会	(16)	步活圈圆	(20)
北京中医药大学武术协会	(16)	步随身换	(20)
北平太庙太极拳研究会	(16)	步型	(20)
北平体育讲习所	(16)	步型不清	(20)



擦脚	(21)	采	(21)
----------	------	---------	------

踩腿	(21)	沉着	(27)
蔡元培太极拳题词	(21)	陈斌	(27)
曹树伟	(22)	陈炳	(27)
曹彦章	(22)	陈伯先	(28)
曹一民	(22)	陈卜	(28)
曹幼甫	(22)	陈长兴	(28)
侧崩拳	(23)	陈二虎	(28)
侧弓步	(23)	陈发科	(28)
侧推桩	(23)	陈飞龙	(29)
侧行步	(23)	陈根全	(29)
差米填豆	(24)	陈固安	(29)
插步	(24)	陈桂珍	(29)
插肋桩	(24)	陈国灿	(30)
插掌	(24)	陈国祯	(30)
拆拳	(24)	陈惠良	(30)
禅门太极拳	(24)	陈济生	(30)
缠丝法	(24)	《陈济生静功缠丝太极拳》	(31)
缠丝劲	(24)	陈家沟	(31)
长劲	(25)	陈家沟太极拳学校	(32)
长拳	(25)	陈建云	(32)
常关成	(25)	陈蒋画像	(32)
常式太极拳	(25)	陈敬伯	(32)
《常式太极拳》	(25)	陈泾阳	(32)
常远亭	(25)	陈娟	(32)
长城万人太极拳演练	(26)	陈立法	(33)
《苕氏武技全书》	(26)	陈立清	(33)
朝阳式	(26)	陈立宪	(33)
朝阳市武式太极拳研究会	(26)	陈骊珠	(33)
朝阳桩	(26)	陈龙骧	(34)
沉	(26)	陈梦松	(34)
沉肩垂肘	(27)	陈明洁	(35)
沉肩坠肘	(27)	陈泮岭	(35)
沉劲	(27)	陈清平	(35)

陈庆国	(35)	陈式太极双铜套路	(44)
陈庆雷	(35)	陈式太极双剑套路	(44)
陈庆州	(36)	陈式太极一百零八式	(44)
陈全忠	(36)	陈式炮捶	(44)
陈尚毅	(36)	陈式炮拳	(44)
陈省三	(37)	陈式三十八式太极拳	(44)
陈式单刀 23 势	(37)	《陈氏三十八式太极拳》	(45)
陈式短拳	(37)	陈式三十六式简化太极拳	(45)
陈式双刀 35 势	(37)	《陈式太极扇》	(46)
陈式双剑 39 势	(37)	陈式太极拳	(46)
陈式二路太极拳	(37)	《陈式太极拳》	(46)
《陈式二路太极拳》	(37)	《陈式太极拳》	(47)
《陈式简化太极拳》	(38)	陈式太极拳大架	(47)
陈世通	(38)	《陈式太极拳二路》	(47)
陈式太极春秋大刀套路	(38)	《陈式太极拳汇宗》	(47)
陈式太极单捶	(39)	《陈式太极拳及其防身应用》	(47)
陈式太极单刀	(39)	《陈式太极拳技击精要》	(48)
陈式太极单铜	(39)	《陈式太极拳简化练法》	(48)
陈式太极单铜套路	(39)	《陈式太极拳精选》	(48)
陈式太极二十四枪	(40)	《陈式太极拳精选套路(四十八式)》	(48)
《陈式太极功夫荟萃》	(40)	《陈式太极拳精义》	(49)
陈式太极棍套路	(40)	陈式太极拳竞赛套路	(49)
陈式太极花枪套路	(40)	《陈式太极拳竞赛套路》	(49)
《陈式太极剑》	(41)	《陈式太极拳竞赛套路教与学》	(49)
《陈式太极剑》	(41)	《陈式太极拳竞赛套路练习与技击运用》	(50)
陈式太极剑	(41)	《陈式太极拳竞赛套路(中英对照)》	(50)
陈式太极狼牙棒	(42)	《陈式太极拳快速入门不求人》	(50)
陈式太极齐眉棍套路	(42)		
陈式太极十三枪套路	(42)		
陈式太极双棒捶套路	(42)		
陈式太极双捶	(43)		
陈式太极双刀	(43)		
陈式太极双铜	(43)		