

精选太极拳辞典

人民体育出版社

精选太极拳辞典

余功保 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

精选太极拳辞典/余功保编著. - 北京:人民体育出版社,
1998

ISBN 7-5009-1643-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 23901 号

人民体育出版社出版发行
深圳濠景艺印刷实业有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 11.125 印张 300 千字

1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1-8100 册

*

ISBN 7-5009-1643-X/G·1542

定价: 18.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

77406/12

精选太极拳辞典

余功保 编著

人民体育出版社

未来体育的熠熠之光

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》P174.P177)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

□精选太极拳辞典□

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,必须作深层的思考,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谙武术、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,谈到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向葡萄酒——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》P138),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”的熠熠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

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的、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,但却发展最为迅速,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”的拳论。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地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。

太极拳发展至今,成为中国乃至世界上习练人数最多的拳种。然而到目前为止,尚无一本系统的综合性辞书,成为太极拳发展与研究的一个空白,为了弥补这一遗憾,方便广大太极拳爱好者与研究人员的 learning 研究,在各方面的大力支持下,笔者着手编写了这本辞典,以期对太极拳的发展做出一点贡献。

本书以服务大众为目的,以普及与研究相结合,选择辞条以基础、实用为原则,重在求精,同时力争涉及太极拳理论和实践的各方面,全书共包括基础知识、功技、人物、术语、拳诀、基本理论、著作等几部分。

徐才先生热情为本书作序,在此致以深深谢意。

本书为《精选太极拳辞典》,难免挂一漏万。在编写过程中,

参考了一些资料及研究成果,在此一并致谢。

余 功 保

一九九八年十月于北京

凡 例

- 一、本书为太极拳的工具书,共收辞条 1377 条。收录了基础知识、人物、基本理论、拳诀、功技、术语、著作等类别的重要资料。收辞范围从古至今。
- 二、本书字体采用国家颁布的规范中文简体字。个别由于在传统拳论中长期通用而形成固定用法的特殊字则保持了传统通用原貌。
- 三、本书辞条以汉语拼音顺序排列,正文前列有汉语拼音目录。正文以后还分别列有汉字笔画目录和分类目录,以方便读者查寻。
- 四、书中历史纪年均按公元纪年。人物中生卒年不详者,暂不标著。
- 五、一些辞条具有不同含义,或不同的观点、解释,均同时收录,以备参考。
- 六、部分辞条具有多种名称,选取太极拳界流行的典型性称谓作为辞条名称,其余给予说明。
- 七、一些套路结构,流传有不同的拳式组合,本书收录时以其代表人物传授或广泛流传的经典套路拳式为依据。
- 八、为便于理解,本书附插了部分图解,均以各类拳械的标准版绘制。

汉语拼音目录

A

安徽省国术馆·····	(1)	按掌·····	(1)
按·····	(1)	拗步·····	(1)
按势·····	(1)	拗鸾肘·····	(1)
按球桩·····	(1)		

B

八不传·····	(3)	八字步·····	(5)
八法五步·····	(3)	《八字法诀》·····	(5)
八方五位·····	(3)	《八字歌》·····	(6)
八卦·····	(3)	《八字诀》·····	(6)
八卦太极拳·····	(3)	拔背·····	(7)
八卦学说·····	(3)	拔跟·····	(7)
八面·····	(4)	白鹅亮翅·····	(7)
八面支撑·····	(4)	白鹤亮翅·····	(7)
八门·····	(4)	白蛇吐信·····	(7)
八十八式太极拳·····	(4)	白猿献果·····	(8)
八体·····	(5)	百骸·····	(8)
《八五十三势长拳解》·····	(5)	百会·····	(8)

“百练不如一站”..... (8)	北平体育研究社 (11)
摆步..... (8)	背折靠 (11)
摆架子..... (8)	崩 (11)
摆脚踏叉..... (8)	崩剑 (12)
摆莲腿..... (9)	崩拳 (12)
搬拦捶..... (9)	“彼不动,己不动;彼微动,己先动” (12)
搬拦肘..... (9)	比手 (12)
搬拳..... (9)	《比手》 (12)
半马步..... (9)	闭 (13)
豹虎归山 (10)	庇身捶 (13)
抱虎归山 (10)	“避风如避箭”..... (13)
抱虎推山 (10)	匾 (14)
抱球 (10)	不丢顶 (14)
抱头推山 (10)	不丢不顶 (14)
抱掌 (11)	不偏不倚 (14)
北京陈式太极拳研究会 (11)	“不偏不倚,忽隐忽现”..... (14)
北京首都武术社 (11)	步随身换 (14)
北京孙式太极拳研究会 (11)	步型 (14)
北京吴式太极拳研究会 (11)	
北平体育讲习所 (11)	

C

擦脚 (15)	侧行步 (16)
采 (15)	插步 (16)
踩腿 (15)	插肋桩 (17)
曹幼甫 (15)	插掌 (17)
侧崩拳 (16)	禅门太极拳 (17)
侧弓步 (16)	缠丝法 (17)
侧推桩 (16)	缠丝劲 (17)

长劲	(18)	陈式太极拳竞赛套路	(24)
长拳	(18)	陈式炮捶	(24)
常式太极拳	(18)	陈式炮拳	(24)
《常式太极拳》	(18)	陈式三十六式简化太极拳 ...	(24)
常远亭	(18)	陈式三十八式太极拳	(25)
朝阳桩	(18)	陈式一百零八势长拳	(25)
沉	(18)	陈式太极拳十要	(25)
沉肩垂肘	(19)	陈式太极单刀	(25)
沉肩坠肘	(19)	陈式太极剑	(26)
沉劲	(19)	《陈式太极拳竞赛套路教与学》	
沉着	(19)		(26)
陈长兴	(19)	《陈式太极拳入门》	(26)
陈发科	(19)	《陈式太极拳图解》	(26)
陈固安	(20)	《陈式太极拳实用拳法》	(26)
陈家沟	(20)	《陈式太极拳精选》	(27)
陈家沟太极拳学校	(20)	《陈式简化太极拳》	(27)
陈蒋画像	(20)	《陈氏太极拳汇宗》	(27)
陈立清	(20)	《陈氏三十八式太极拳》	(27)
陈龙骧	(21)	《陈氏太极拳图说》	(27)
陈泮岭	(21)	《陈氏太极拳械汇宗》	(28)
陈 卜	(21)	陈抟	(28)
陈清萍	(21)	陈王庭	(28)
陈式太极拳	(21)	陈王庭《长短句》	(29)
《陈式太极拳》	(22)	陈州同	(29)
陈式一路太极拳	(22)	陈照奎	(29)
陈式二路太极拳	(22)	陈鑫	(29)
《陈式二路太极拳》	(22)	陈鑫太极四论	(29)
陈式太极拳老架一路	(23)	陈微明	(29)
陈式太极拳老架二路	(23)	《陈微明太极拳遗著汇编》 ...	(30)
陈式太极拳老架	(23)	陈照丕	(30)
陈式太极拳大架	(23)	陈小旺	(30)
陈式太极拳小架	(24)	陈正雷	(30)

陈仲牲	(31)	穿心肘	(33)
陈有本	(31)	川字桩	(33)
陈有恒	(31)	《传统杨式大架太极拳械推手》	
陈思坦	(31)		(33)
承劲	(31)	初收	(33)
成都太极拳研讨会	(31)	从心所欲	(34)
程灵洗	(31)	垂掌	(34)
弛项	(32)	垂肘	(34)
吃外	(32)	刺	(34)
《尺寸分毫在懂劲后论》	(32)	刺剑	(34)
冲拳	(32)	刺掌	(34)
抽	(32)	撮手	(34)
抽丝劲	(32)	褚桂亭	(34)
踮脚	(32)	崔毅士	(34)
“出手不见手,手到不能走”		摧僵化柔	(35)
.....	(32)	搓磨	(35)
穿	(32)	寸劲	(35)
穿掌	(33)		

D

搭手	(36)	打轮	(37)
达摩	(36)	“打人如亲嘴”	(37)
打手	(36)	大架	(37)
《打手歌》	(36)	大捋	(37)
打手四步	(36)	大捋推手	(37)
《打手要言》	(36)	大字桩	(37)
打虎势	(36)	大周天	(37)
“打架如推手,推手即打架”		大椎	(38)
.....	(36)	《大小太极解》	(38)

带	(38)	吊裆	(44)
带剑	(38)	跌叉	(44)
带脉	(38)	叠步	(44)
丹田	(38)	叠腕	(44)
丹田内转	(39)	丁步	(44)
丹田学说	(39)	丁杰	(44)
单鞭	(39)	顶	(45)
单式	(40)	顶劲	(45)
单人推手	(40)	顶牛	(45)
单推手	(40)	顶头悬	(45)
单推掌	(40)	定	(45)
当头炮	(41)	定步推手	(45)
荡裆	(41)	定劲	(45)
导引	(41)	丢	(45)
倒插	(41)	丢顶	(45)
倒撵步	(41)	董英杰	(45)
倒撵猴	(41)	懂劲	(46)
倒骑麟	(42)	懂劲	(46)
得机	(42)	《懂劲先后论》	(46)
得实	(42)	动步太极拳	(46)
得机得势	(42)	“动贵短,意贵远,劲贵长”	(46)
得势	(42)	“动急则急应,动缓则缓随”	(47)
蹬脚	(42)	动静	(47)
蹬腿	(42)	动静双修	(47)
蹬一根	(43)	动静太极拳	(47)
低桩	(43)	动中求静	(47)
第一届国际太极拳邀请赛	(43)	“动之则分,静之则合”	(47)
点	(43)	独立步	(47)
点步	(43)	杜元化	(48)
点剑	(43)	短劲	(48)
点穴	(44)	断手	(48)
垫步大捋	(44)		