

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)		

- 陈式太极拳老架 (50)
- 陈式太极拳老架二路 (50)
- 陈式太极拳老架一路 (51)
- 《陈式太极拳拳法拳理》 (51)
- 《陈式太极拳拳法与经络运行》 (51)
- 《陈式太极拳拳剑刀》 (52)
- 《陈式太极拳拳理阐微》 (52)
- 《陈式太极拳拳照图谱》 (52)
- 《陈式太极拳入门》 (53)
- 陈式太极拳十三式 (53)
- 《陈式太极拳十三式》 (53)
- 陈式太极拳十要 (53)
- 《陈式太极拳实用拳法》 (53)
- 《陈氏太极拳术》 (54)
- 《陈式太极拳体用全书》 (54)
- 《陈式太极拳图解》 (55)
- 《陈氏太极拳图说》 (55)
- 《陈式太极拳五功八法十三势》 (55)
- 陈式太极拳小架 (55)
- 陈式太极拳小架二路 (56)
- 陈式太极拳小架一路 (56)
- 《陈氏太极拳拳械汇宗》 (57)
- 《陈式太极拳养生功》 (57)
- 《陈式太极拳意气势练法》 (57)
- 陈式一百零八势长拳 (57)
- 陈式心意混元太极拳 (58)
- 陈式一路太极拳 (58)
- 陈思坦 (59)
- 陈抟 (59)
- 陈王廷 (59)
- 陈王廷《长短句》 (60)
- 陈王廷造七路拳 (60)
- 陈微明 (62)
- 《陈微明太极拳遗著汇编》 (63)
- 陈武星 (63)
- 陈小旺 (63)
- 陈小星 (63)
- 陈鑫 (64)
- 陈鑫太极四论 (64)
- 陈耀庭 (64)
- 陈迎军 (64)
- 陈有本 (65)
- 陈有华 (65)
- 陈有恒 (65)
- 陈有芹 (65)
- 陈瑜 (65)
- 陈云庆 (66)
- 陈云玥 (66)
- 陈占奎 (66)
- 陈照奎 (66)
- 陈照奎太极拳社 (66)
- 陈照丕 (66)
- 陈照丕陵园 (67)
- 陈照旭 (67)
- 陈正雷 (67)
- 陈正雷太极网 (67)
- 陈正雷太极文化有限公司 (68)
- 陈志强 (68)
- 陈子明 (68)
- 陈自军 (68)
- 陈自强 (68)
- 陈仲牲 (68)

陈州同	(68)	川字桩	(71)
陈注《授秘歌》	(68)	《传统杨式大架太极拳械推手》	(71)
承劲	(69)	《传统 64 式太极剑》	(72)
成都太极拳研讨会	(69)	串腕式	(72)
程灵洗	(69)	垂掌	(72)
程传八卦太极	(69)	垂肘	(72)
吃外	(69)	春明太极拳馆	(72)
弛项	(69)	刺	(72)
持球揉运法	(69)	刺剑	(72)
《尺寸分毫在懂劲后论》	(69)	刺掌	(72)
冲拳	(70)	从心所欲	(72)
重庆子能太极拳社	(70)	崔广博	(72)
抽	(70)	崔鸿培	(73)
抽丝劲	(70)	崔彦彬	(73)
初收	(70)	崔毅士	(73)
“出手不见手，手到不能走”	(70)	崔仲三	(73)
褚桂亭	(70)	摧僵化柔	(74)
楚聚才	(71)	寸劲	(74)
踮脚	(71)	搓磨	(74)
穿	(71)	撮手	(74)
穿掌	(71)	挫意	(74)
穿心肘	(71)		

D

搭手	(75)	《打手歌》	(76)
达摩	(75)	打手四步	(76)
打虎势	(75)	《打手要言》	(76)
“打架如推手，推手即打架”	(75)	大架	(76)
打轮	(75)	大连永年太极拳社	(76)
“打人如亲嘴”	(75)	大摆	(76)
打手	(76)	大摆推手	(76)
		大松大软	(76)

大椎	(76)	蹬脚	(81)
《大小太极解》	(76)	蹬腿	(82)
《大学教授谈太极拳》	(77)	蹬一根	(82)
大字桩	(77)	邓克强	(82)
大周天	(77)	低桩	(82)
代理架	(77)	《嫡传杨式太极拳教练法》	(82)
带	(77)	第一届国际太极拳邀请赛	(83)
带剑	(77)	点	(83)
带脉	(77)	点步	(83)
戴玉三	(78)	点剑	(83)
丹窍功	(78)	点穴	(83)
丹田	(78)	垫步大摆	(84)
丹田内转	(78)	吊裆	(84)
丹田学说	(78)	跌叉	(84)
单鞭	(79)	叠步	(84)
单缠臂	(79)	叠腕	(84)
单操手	(79)	丁步	(84)
单人推手	(79)	丁成高	(84)
单式	(80)	丁大宏	(84)
单推手	(80)	丁鹤翔	(85)
单推掌	(80)	丁吼涛	(85)
当头炮	(80)	丁杰	(85)
荡裆	(80)	丁立杰	(85)
导引	(80)	丁水德	(86)
倒插	(80)	丁有守	(86)
倒撵步	(80)	丁新民	(86)
倒撵猴	(81)	顶	(86)
倒骑麟	(81)	顶劲	(87)
得机	(81)	顶牛	(87)
得机得势	(81)	顶头悬	(87)
得实	(81)	定	(87)
得势	(81)	定步推手	(87)
得意忘形	(81)		

定劲	(87)	动静	(91)
《定位·方位太极拳》	(87)	动静双修	(91)
丢	(87)	动静太极拳	(91)
丢顶	(87)	“动之则分，静之则合”	(91)
东岳太极拳	(88)	动中求静	(91)
东岳太极拳研究会	(88)	独立步	(91)
懂劲	(88)	独立守神	(91)
懂劲	(88)	杜元化	(92)
《懂劲先后论》	(88)	《杜元化“太极拳正宗”考析》	(92)
董德全	(88)	杜毓泽	(92)
董虎岭	(89)	短劲	(92)
董茉莉	(89)	断手	(92)
董新成	(89)	断续	(92)
董英杰	(89)	兑	(92)
董英杰太极拳健身院	(90)	对心掌	(92)
动步太极拳	(90)	对扎杆	(92)
“动贵短，意贵远，劲贵长”	(90)	蹲身	(92)
“动急则急应，动缓则缓随”	(90)	夺二肱	(93)
		夺位发放	(93)

E

2003年太极拳国际论坛	(93)	《二十四式太极拳 + VCD》	(94)
二起脚	(93)	《24式太极拳及其防身应用》	(94)
《二十四式、三十二式太极拳、剑广播教学》	(93)	《24式太极拳入门与提高》	(95)
二十四式太极拳	(94)		
《二十四式太极拳》	(94)		

F

发劲	(95)	发动三要	(95)
《发劲歌》	(95)	发直化圆	(96)

翻花舞袖	(96)	冯大彪	(100)
翻臀	(96)	冯全胜	(100)
翻身	(96)	冯秀芳	(100)
翻身	(96)	冯秀茜	(100)
翻身二起脚	(96)	冯志强	(100)
樊桂友	(97)	逢中必定	(101)
返还太极拳	(97)	《数字诀解》	(101)
反冲拳	(97)	浮	(101)
反观	(97)	伏身	(101)
泛臀	(97)	伏虎	(101)
范雪平	(97)	腹式呼吸	(102)
范雪云	(98)	抚顺市武式太极拳研究会	(102)
方宁	(98)	抚顺太极名家联谊会	(102)
方艇	(98)	俯掌	(102)
方圆	(98)	府内派老架 108 式	(102)
方圆相生	(98)	府内太极点穴法	(103)
放	(98)	府内小九天	(105)
放松拔长	(98)	傅能斌	(105)
飞步拗鸾肘	(99)	傅清泉	(106)
肺经	(99)	傅秋花	(106)
分动教学法	(99)	傅声远	(106)
分脚	(99)	傅式太极拳	(106)
分腿	(99)	傅振嵩	(107)
分虚实	(99)	傅钟文	(107)
分掌	(99)	傅钟文纪念祠	(107)
风扫梅花	(99)	傅宗元	(107)

G

盖	(108)	高佳敏	(108)
盖掌	(108)	高连成	(108)
干枝老梅	(108)	高萍	(109)
肝经	(108)	高瑞周	(109)
高东祥	(108)	《高手武技论》	(109)

高探马	(109)	关志刚	(113)
高壮飞	(110)	贯穿	(113)
戈春艳	(110)	贯串	(113)
葛馨吾	(110)	贯拳	(113)
耿继义	(110)	广播太极拳	(113)
跟步	(110)	广平府	(114)
艮	(110)	广西永年太极拳研究院	(114)
更鸡独立	(110)	规矩	(114)
弓步	(111)	桂亭内家拳协会	(114)
弓马步	(111)	郭古民	(114)
功力	(111)	郭江	(114)
钩	(111)	郭连荫	(114)
鼓荡	(111)	郭庆亭	(115)
顾	(111)	郭士奎	(115)
顾留馨	(112)	郭万华	(115)
顾盼	(112)	郭永胜	(115)
顾树屏	(112)	郭志禹	(115)
挂剑	(112)	国际杨式太极拳协会	(115)
关元	(113)	《国术概论》	(115)
关永年	(113)	裹鞭炮	(116)
关镇海	(113)	过桥式	(116)

H

海底翻花	(116)	韩婷玉	(117)
海底针	(116)	韩文明	(117)
含胸	(117)	韩兴民	(117)
含胸拔背	(117)	邯郸市武式太极拳学会	(118)
涵胸	(117)	邯郸市太极拳学会	(118)
韩保礼	(117)	汉口市国术馆	(118)
韩拱月	(117)	杭州三元太极拳社	(118)
韩利平	(117)	杭州下城武术协会	(118)
韩钦贤	(117)	郝长春	(118)
韩清民	(117)	郝和	(118)

郝家俊	(118)	和士俊	(122)
郝宏伟	(118)	和士英	(122)
郝金祥	(119)	和式太极拳	(122)
郝明之	(119)	和式太极拳精要十八式	(122)
郝平顺	(119)	《和式太极拳谱》	(123)
郝少如	(119)	和式太极拳学会	(123)
郝式太极拳	(119)	和式太极拳研究会	(123)
郝为真	(119)	和学惠	(123)
郝为真太极拳学术研究会		和学俭	(124)
.....	(120)	和学敏	(124)
郝文桂	(120)	和学信	(124)
郝文田	(120)	和有禄	(124)
郝向荣	(120)	和兆元	(124)
郝学儒	(120)	何福生	(125)
郝月如	(120)	何俊龙	(125)
郝振铎	(120)	何淑淦	(125)
郝中天	(120)	贺洪明	(125)
好手	(120)	“喝口陈沟水，也会翘翘腿”	
合劲	(120)	(125)
合手	(120)	河北省国术馆	(126)
合太极	(121)	河南国术馆	(126)
合掌	(121)	河南少林陈式太极拳专习院	
和保国	(121)	(126)
和保森	(121)	河南省直老干部太极拳协会	
和定乾	(121)	(126)
和定元	(121)	河图	(126)
和敬芝	(121)	横开步	(126)
和勉芝	(121)	洪均生	(126)
和庆喜	(121)	洪丽	(127)
和庆文	(121)	洪日镜	(127)
和润芝	(121)	《洪氏拳品》	(127)
和少平	(122)	洪式太极拳	(129)
和慎芝	(122)	宏细	(129)

侯春秀	(129)	化	(134)
侯尔良	(129)	化劲	(134)
侯天才	(129)	“化即是打，打即是化”	(134)
后发先至	(129)	划圈	(134)
后发制人	(129)	欢乐太极岛	(134)
“后人发，先人至”	(130)	还劲	(134)
后三关	(130)	黄百家	(134)
后三运手	(130)	黄康辉	(135)
后手	(130)	黄抗美	(135)
后天	(130)	黄景华	(135)
后天八卦	(130)	黄龙三搅水	(135)
后天法	(130)	黄明山	(135)
后天气	(130)	黄权钜	(135)
后招	(131)	黄星桥	(135)
呼吸	(131)	黄永德	(135)
呼吸自然	(131)	黄元秀	(136)
弧形运动	(131)	黄震寰	(136)
湖南省国术馆	(131)	回身	(136)
胡克禹	(131)	回身扑面掌	(136)
胡镜子	(131)	回头当门炮	(136)
胡利平	(131)	“会不会，金刚大捣锥”	(136)
胡启贤	(131)	汇川太极拳社	(136)
胡万祥	(131)	汇通武术研究社	(136)
胡伟航	(131)	《海艺精言》序	(136)
胡秀娟	(132)	活步小快式	(137)
胡学智	(132)	活步太极拳	(139)
胡耀贞	(132)	活步推手	(139)
忽雷架	(132)	活桩	(139)
护心捶	(133)	霍梦魁	(139)
互为其根	(133)	混元二十四式太极拳	(140)
花圈手	(133)	浑劲	(140)
滑拳	(133)	浑元桩	(140)
华佗	(133)		

J

- 击地捶 (140) 《简化太极拳丛书》 (145)
 机 (141) 建德市太极拳协会 (146)
 “极柔软, 然后极坚刚” (141) 《健身太极功》 (146)
 吉林大学武术协会 (141) 《健身太极拳》 (146)
 基宏太极拳学院 (141) 《健身养生太极拳》 (146)
 吉良晨 (141) 践步打捶 (146)
 济南陈济生静功缠丝太极拳研究会 箭腿 (147)
 (141) 鉴泉太极拳社 (147)
 济南杨式太极拳研究会 (142) 鉴泉太极拳社网 (147)
 挤 (142) 剑诀 (147)
 挤掌 (142) 剑指 (147)
 技击架 (142) 《简易太极拳健身功》 (147)
 纪昌秀 (142) 蒋发 (148)
 《纪效新书》 (142) 蒋家俊 (148)
 冀长宏 (143) 蒋锡荣 (148)
 贾安树 (143) 蒋玉堃 (148)
 贾保安 (143) 僵劲 (149)
 贾澎 (143) 姜启健 (149)
 贾朴 (143) 姜容樵 (149)
 贾志祥 (143) 江苏省国术馆 (149)
 架剑 (143) 江西省国术馆 (149)
 架掌 (143) 江西省太极拳协会 (149)
 架子 (144) 《交手法》 (149)
 肩井 (144) 焦作国际太极拳年会 (150)
 肩膀相合 (144) 焦作和式太极拳协会 (151)
 简桂妍 (144) 焦作市太极拳研究会 (151)
 简化太极拳 (144) 搅 (151)
 《简化太极拳》 (145) 绞剑 (151)
 《简化太极拳分解教学》 (145) 教练堂 (151)
 《简化太极拳练势与运气》 阶及 (151)
 (145) 节 (151)

节节贯穿	(151)	劲点	(155)
截	(151)	“劲断意不断”	(155)
截剑	(151)	劲由内换	(155)
截劲	(151)	精	(155)
截腿	(152)	精气神学说	(155)
《捷要论》	(152)	精神内敛	(156)
捷要拳法	(152)	《精武》	(156)
借力打力	(152)	精武太极馆	(156)
借劲	(152)	经络	(156)
《界限》	(152)	经络学说	(156)
金鸡步	(153)	经权	(156)
金鸡独立	(153)	景德敏	(156)
金刚捣碓	(153)	井揽直入	(157)
金海太极拳协会	(153)	静	(157)
金陵太极拳	(153)	静功缠丝太极拳	(157)
金仁霖	(154)	九宫步	(157)
金扬眉	(154)	九宫太极拳	(157)
近便加膝	(154)	九诀	(157)
进	(154)	九窍	(157)
进步	(154)	九曲珠	(157)
进步搬拦捶	(154)	九式太极操	(157)
进步栽捶	(154)	九要规矩	(158)
进身	(154)	鞠鸿宾	(158)
靳俊国	(155)	觉劲	(158)
靳英辉	(155)	撅臀	(158)
劲	(155)		

K

搗手	(158)	开合	(160)
搗手十六目	(158)	开合步	(160)
搗手三十六病	(158)	开合架	(160)
《搗手三十六病》	(158)	开合活步太极拳	(160)
开步	(160)	开合手	(160)

开合太极拳	(160)	《康复保健太极拳》	(161)
开合桩	(160)	靠	(162)
开劲	(160)	“刻刻留心在腰间，	
开手	(160)	腹内松静气腾然”	(162)
闹桂香	(161)	空手揉球法	(162)
坎	(161)	孔令奇	(162)
《看图学太极 42 式太极剑》		孔祥东	(162)
.....	(161)	扣步	(163)
抗	(161)	坤	(163)

L

拦	(163)	李德印	(167)
拦剑	(163)	李迪生	(167)
拦掌	(163)	李东明	(167)
揽雀尾	(163)	李恩久	(167)
懒扎衣	(164)	李福荫	(168)
烂采花	(164)	李光藩	(168)
劳宫	(164)	李国堂	(168)
老架	(164)	李海水	(168)
老三本	(164)	李鹤年	(168)
老三推	(164)	李宏明	(168)
老三着	(165)	李槐荫	(169)
老子	(165)	李晖	(169)
《老子》	(165)	李剑方	(169)
雷慕尼	(165)	李建桢	(170)
雷师墨	(165)	李锦藩	(170)
李宝让	(166)	李经纶	(170)
李滨	(166)	李经梧	(170)
李秉慈	(166)	《李经梧传陈吴太极拳集》	
李承纶	(166)	(171)
李承祥	(166)	《李经梧自传》	(171)
李椿年	(167)	李景清	(173)
李道子	(167)	李景颜	(174)

李立群	(174)	李仲良	(180)
李敏弟	(174)	李驻军	(181)
李派太极拳	(174)	李子固	(181)
李品银	(174)	李竹林	(181)
李启轩	(175)	李宗庆	(181)
李蓉	(175)	李作智	(181)
李瑞东	(175)	离	(181)
李圣端	(175)	离劲	(181)
李师融	(175)	力	(181)
李式太极拳	(175)	“力发于根，主宰于腰， 形于手指”	(181)
李树峻	(176)	立如秤准	(181)
李树勋	(176)	立如平准	(182)
李双彬	(176)	“立如平准，活似车轮”	(182)
李棠阶	(176)	立身中正	(182)
李天骥	(176)	立云掌	(182)
李万成	(177)	立掌	(182)
李文钦	(177)	立柱重心	(182)
李文贞	(177)	《廉让堂本太极拳谱》	(182)
李武鑫	(177)	连	(182)
李务公	(177)	连环步	(182)
李香远	(177)	连珠炮	(182)
李旭藩	(178)	《莲花太极扇》	(183)
李逊之	(178)	连云港全国太极拳交流大会	(183)
李雅轩	(178)	敛步	(183)
《李雅轩杨氏太极拳系列丛书》	(178)	敛臀	(183)
李洋	(179)	练功五忌	(183)
李亦畲	(179)	练精化气	(183)
李玉琳	(179)	练理不练力	(183)
李兆生	(180)	练气化神	(184)
李正	(180)	练身不练招	(184)
李志红	(180)	练神还虚	(184)
李中华	(180)		

“练拳不练功，到老一场空”	刘德宽	(189)
..... (184)	刘德起	(189)
练拳三步功	刘高明	(190)
《练拳十要》	刘光斗	(190)
练拳五心	刘会峙	(190)
“练拳无人似有人”	刘积顺	(190)
“练拳须从无极始，阴阳开合认真求”	刘进宝	(190)
..... (184)	刘峻襄	(190)
“练拳须明理，理通拳法精”	刘君实	(191)
..... (185)	刘明甫	(191)
练意	刘庆武	(191)
梁前进	刘仁海	(191)
梁小葵	刘瑞	(191)
梁秀珍	刘世明	(191)
两仪	刘太福	(191)
《两仪桩》	刘晚苍	(192)
撩	刘万福	(192)
撩剑	刘伟	(192)
撩劲	刘选利	(192)
撩掌	刘应文	(192)
了劲	刘勇	(192)
捌	刘永平	(193)
林炳尧	刘玉兰	(193)
林墨根	刘玉萍	(193)
林秋萍	溜臀	(193)
林泉宝	柳印虎	(193)
林子清	六封四闭	(193)
零断劲	六合	(194)
凌空劲	六经	(194)
凌志安	六球	(194)
领架	龙城太极网	(194)
领劲	龙行步	(194)
刘长春	搂膝拗步	(194)

搂掌	(195)	《论太极拳》	(196)
搬	(195)	罗邦桢	(197)
吕德和	(195)	罗基宏	(197)
路迪民	(196)	罗琼	(197)
路军强	(196)	螺旋劲	(197)
乱环	(196)	洛书	(197)
《乱环诀》	(196)	洛阳牡丹节集体太极拳演练	
轮椅太极拳	(196)	(198)
《论法》	(196)		

M

马步	(198)	“迈步如猫行，运劲如抽丝”	
马步桩	(198)	(204)
马长勋	(198)	“慢练为养，快练为伤”	(204)
马春喜	(199)	孟宪彬	(205)
马国相	(199)	孟宪民	(205)
马国相太极世界	(199)	猫步	(205)
马江豹	(200)	毛春明	(205)
马杰	(200)	茂斋老架拳	(205)
马金龙	(200)	梅花步	(205)
马海龙	(200)	梅墨生	(205)
马汉清	(201)	美人手	(206)
马虹	(201)	门敢红	(206)
马来旺	(202)	门惠丰	(206)
马礼堂	(202)	蒙阴县太极拳协会	(207)
马荣	(202)	《秘传赵堡太极拳》	(207)
马王堆导引图	(202)	棉裹铁	(207)
马伟焕	(203)	棉里藏针	(207)
马原年	(203)	绵拳架	(207)
马岳梁	(204)	绵软	(207)
马有清	(204)	“面前有手不见手，胸前有肘不见肘”	
麦宝婵	(204)	(207)
迈步必跟	(204)	妙手	(207)

明师	(208)	磨劲法	(208)
闵行太极拳学会	(208)	抹	(208)
洺洲太极拳社	(208)	抹剑	(208)
命门	(208)	抹眉红	(208)
摸珠式	(208)	抹掌	(208)
磨刀式	(208)	莫汝东	(208)

N

拿	(209)	内外相合	(211)
拿劲	(209)	内心演练法	(211)
南昌市国术馆	(209)	逆缠丝	(211)
南京陈式太极拳研究会	(209)	逆呼吸	(211)
南阳市太极拳工作委员会	(209)	黏	(211)
内大外小	(209)	碾步	(211)
内功	(209)	捏架	(211)
内固	(210)	拧身	(211)
“内固精神，外示安逸”	(210)	拧身平衡	(211)
内家拳	(210)	牛春明	(211)
内敛	(210)	牛发虎	(212)
内盘	(210)	牛俊杰	(212)
内气	(210)	牛连元	(212)
内邱武派太极拳研究会	(210)	牛胜先	(212)
内三合	(211)	牛西京	(213)
内外如一	(211)	努气	(213)

O

区荣钜	(213)
-----------	-------

P

拍	(213)	拍掌	(214)
拍脚	(213)	“牌位大王”	(214)
拍劲	(213)	潘淑仪	(214)

盘架	(214)	脾经	(216)
盘架子	(214)	偏沉	(216)
盼	(214)	偏浮	(216)
庞大明	(214)	偏马步	(216)
旁门	(214)	偏马式	(216)
《炮捶——陈式太极拳第二路》	(214)	偏重	(216)
裴秀荣	(214)	撇拳	(216)
棚	(215)	撇身捶	(217)
蓬莱市太极拳协会	(215)	平分掌	(217)
彭芳	(215)	平架子	(217)
彭广义	(215)	平人	(217)
彭学海	(215)	平行步	(217)
彭阳锁	(215)	平云掌	(217)
彭祖	(215)	平正均匀	(217)
劈	(216)	仆步	(217)
劈架子	(216)	蒲阳拳社	(218)
劈剑	(216)	濮冰如	(218)
劈掌	(216)	浦公达	(218)
披身捶	(216)	浦汉健	(218)



七层功夫	(218)	气论	(220)
七星	(218)	气血论	(221)
奇经八脉	(219)	“气宜鼓荡，神宜内敛”	(221)
奇正	(219)	“气以直养而无害”	(221)
齐庆典	(219)	气滞	(221)
起身	(219)	戚继光	(221)
起势	(219)	乾	(221)
气	(219)	乾坤剑	(221)
气沉丹田	(220)	前后招	(221)
气功	(220)	前三关	(222)
气海	(220)	前三运手	(222)

前趟拗步	(222)	切掌	(227)
钱超群	(222)	拳	(227)
钱塘太极网	(222)	“拳不敌法，法不敌功”	(227)
乔燦	(222)	拳病	(227)
乔松茂	(223)	“拳打千遍，其义自现”	(227)
乔振兴	(223)	拳经	(227)
秦皇岛市太极拳研究会	(223)	《拳经总歌》	(227)
秦皇岛武当拳法研究会	(223)	拳经三十二式	(228)
秦文礼	(223)	拳式	(228)
青城道家太极拳	(223)	拳式呼吸	(228)
青岛全国杨式太极拳邀请赛	(224)	拳势	(228)
青岛杨式太极拳委员会	(224)	拳势呼吸	(229)
青海省老年太极拳协会	(224)	拳势三层功	(229)
青龙出水	(224)	拳套	(229)
青龙出水	(224)	全国太极推手观摩交流大会	(229)
青龙偃月刀	(224)	全国中老年太拳交流大会	(229)
清净自然	(224)	《全体大用诀》	(229)
清气	(225)	全佑	(230)
轻	(225)	权	(230)
《轻松学练太极拳》	(225)	曲中求直	(230)
“擎起彼劲借彼力，引到身前 劲始蓄，松开我劲勿使屈，放 时腰脚认端的”	(225)	曲池	(230)
邱慧芳	(225)	瞿世镜	(230)
邱丕相	(226)	取中	(230)
求圆占中	(226)	缺陷	(230)
		雀地龙	(230)

R

“人不知我，我独知人”	(231)	任晓林	(232)
《人身太极解》	(231)	任自义	(232)
“人体处处皆太极”	(232)	“任督犹车轮，四肢若山石。 无念之发，天机自动”	(232)
任长春	(232)		

柔化	(232)	揉手	(233)
柔劲	(232)	如封似闭	(233)
柔静太极拳研艺社	(232)	如意太极拳	(233)
“柔里有刚攻不破，刚中无柔不为坚”	(232)	人门四手	(233)
柔拳	(232)	阮纪正	(233)
		软手	(234)

S

撒放秘诀	(234)	《三十二式太极剑+VCD》	(238)
《撒放秘诀》	(234)	《32式太极剑及其防身应用》	(238)
三宝	(234)	《三十七心会论》	(238)
三抱	(234)	三十散手	(238)
三才	(234)	三世七	(238)
三层意思	(234)	三田合一	(238)
三垂	(235)	三通背	(239)
三关	(235)	三星太极拳	(239)
“三分练，七分养”	(235)	《三星太极拳》	(239)
三丰太极拳	(235)	三虚包一实	(240)
三合	(235)	三亚海滨万人晨练	(240)
三换掌	(235)	三雨背	(240)
三尖相对	(235)	三直五顺	(240)
三家合一说	(235)	散乱	(240)
三节	(235)	散推手	(240)
三节劲	(235)	扫剑	(240)
三盘	(236)	扫膛腿	(241)
三盘十六法	(236)	沙国政	(241)
三前	(236)	煞腰压肘捶	(241)
三十二式太极剑	(236)	山东省国术馆	(241)
《三十二式太极剑》	(236)	山东太极尚武俱乐部	(241)
《32式太极剑》	(237)	山西省杨式太极拳协会	(241)
《32式太极剑》	(237)	山西杨式太极拳国际邀请赛	(242)
《三十二式太极剑分解教学》	(237)		

山字桩	(242)	申子荣	(246)
陕西省国术馆	(242)	深圳市太极拳研究会	(247)
闪劲	(242)	神	(247)
闪战	(242)	神贯顶	(247)
扇通背	(242)	神拳	(247)
膻中	(243)	神宜内敛	(247)
上步	(243)	沈爱华	(247)
上步措捶	(243)	沈德丰	(247)
上步揽雀尾	(243)	沈家桢	(247)
上步七星	(243)	沈寿	(247)
上海陈式太极拳协会	(243)	肾经	(248)
上海人民广场集体太极拳演练	(243)	肾气	(248)
上海市国术馆	(244)	肾俞	(248)
上海武式太极拳研究会	(244)	升降桩	(248)
上合桩	(244)	《十八在诀》	(248)
上架式	(244)	十大要领	(248)
上下相随	(244)	十二经脉	(248)
尚武太极网	(244)	《十法》	(249)
梢节劲	(245)	十三势	(251)
梢节领劲	(245)	《十三势》	(251)
《少林武当源流考》	(245)	《十三式势白话歌》	(251)
《少林与太极》	(245)	《十三势歌》	(252)
邵善康	(245)	十三式分节	(253)
邵英珠	(246)	“十三势势莫轻视， 命意源头在腰隙”	(254)
邵雍	(246)	《十三势说略》	(254)
舌抵上腭	(246)	《十三势行功歌》	(254)
舍己从人	(246)	《十三势行功心解》	(254)
身法八要	(246)	《十三势行功要解》	(255)
声气相合	(246)	十三总势	(255)
“身如火药，一动即发”	(246)	十三拳	(255)
身随步走	(246)	十三字	(255)
身行八法	(246)	《十三字行功诀》	(255)

《十三字用功诀》·····	(255)	《手法五要及步法》·····	(263)
十练九伤·····	(256)	手挥琵琶·····	(263)
十六关要·····	(256)	“手慢打手快，无力打有力” ·····	(263)
《十六关要论》·····	(256)	手软腰硬·····	(263)
十六式太极拳·····	(256)	手硬腰软·····	(263)
《16式太极拳》·····	(257)	守汗法·····	(263)
十七势·····	(258)	守中用中·····	(264)
十字手·····	(258)	首届世界传统武术节·····	(264)
十字腿·····	(258)	首届世界太极拳健康大会 ·····	(264)
师云升·····	(258)	首都太极拳社·····	(265)
施载煌·····	(259)	首都体育学院武术协会·····	(265)
狮子丹·····	(259)	首都武术社·····	(265)
石家庄武派太极拳专业委员会 ·····	(259)	《授密歌》·····	(265)
石磊·····	(259)	《授艺精言》·····	(265)
石明·····	(259)	兽头势·····	(265)
石荣涛·····	(259)	舒指·····	(265)
石月明·····	(260)	竖腕·····	(265)
时中太极拳学社·····	(260)	耍拳·····	(266)
实点·····	(260)	双缠臂·····	(266)
实钩·····	(260)	双沉·····	(266)
《实用太极拳防治百病》·····	(260)	双分顶肘·····	(266)
《实用太极拳防治百病手册》 ·····	(260)	双分横抖·····	(266)
史晓明·····	(261)	双峰贯耳·····	(266)
《世界太极拳健康大会专刊》 ·····	(261)	双浮·····	(266)
《世传陈式太极拳》·····	(261)	双铜·····	(266)
世传陈式太极拳网·····	(262)	双炮捶·····	(266)
《释原论》·····	(262)	双轻·····	(267)
试桩·····	(262)	双拳横抖·····	(267)
收敛入骨·····	(262)	双人太极拳球·····	(267)
收势·····	(263)	双推手·····	(267)
		双推掌·····	(267)

双震脚	(267)	《48 式太极拳及其防身运用》	(272)
双重	(268)	《四十八式太极拳+VCD》	(272)
双撞捶	(268)	《四十八式太极拳与太极剑(英文版)》	(272)
顺步	(268)	《四十八式太极拳入门》	(272)
顺缠丝	(268)	《42 式太极剑竞赛套路》	(272)
顺呼吸	(268)	《42 式太极剑及其防身运用》	(273)
顺弯肘	(268)	四十二式太极拳竞赛套路	(273)
说手	(268)	《42 式太极拳及其防身应用》	(274)
四川省国术馆	(268)	《四十二式太极拳意气势练法》	(274)
四捶	(268)	《四式太极拳竞赛套路》	(274)
四大节	(268)	四同法	(275)
《四段位太极拳、剑、枪》	(268)	四象	(275)
四杆子	(269)	《四性归原歌》	(275)
四杆对练	(269)	四正法	(275)
四功	(269)	四正四隅	(275)
四法	(269)	四正手	(275)
四忌	(269)	四字秘诀	(275)
四忌八要	(269)	《四字秘诀》	(275)
四离枪	(269)	死手	(276)
四两拨千斤	(269)	松	(276)
四民武术社	(270)	松肩	(276)
四粘枪	(270)	松胯	(276)
四隅手	(270)	“松柔则长, 僵劲则滞”	(276)
四平步	(270)	松腰	(276)
四平架	(270)	宋麟阁	(276)
四散枪	(270)	宋明理学	(276)
四梢	(270)	宋式太极拳	(276)
四十八式太极拳	(270)	宋书铭	(277)
《四十八式太极拳》	(271)		
《四十八式太极拳》	(271)		
《48 式太极拳》	(271)		
《48 式太极拳》	(271)		

宋远桥	(277)	孙满长	(281)
宋蕴华	(277)	《孙式太极剑》	(281)
宋志坚	(277)	《孙氏太极拳剑》	(282)
宋仲殊	(277)	孙式太极拳	(282)
苏学文	(277)	《孙式太极拳》	(282)
苏志江	(277)	《孙式太极拳十三式》	(283)
苏自芳	(277)	孙式太极拳十三式	(283)
“虽变化万端，而理为一贯”	(278)	孙式太极拳呼吸法	(283)
随	(278)	孙式太极拳竞赛套路	(283)
《随曲就伸》	(278)	孙式太极拳老架拳谱	(284)
绥远省国术馆	(278)	《孙式太极拳论真》	(285)
孙宝亨	(278)	《孙式太极拳竞赛套路及其防身应用》	(285)
孙长海	(278)	《孙式太极拳快速提高捷径》	(285)
孙存周	(278)	孙式口诀	(286)
《孙存周诞辰 110 周年纪念文集》	(279)	孙式太极三层功夫	(286)
孙福全	(279)	孙叔容	(286)
孙凤秋	(280)	孙婉容	(286)
孙剑云	(280)	孙务滋	(287)
孙禄堂	(281)	孙永田	(287)
孙禄堂铜像	(281)	孙永武	(287)
孙禄堂武学文化研究中心	(281)	孙羽	(287)
		锁掌	(287)

T

塌腰	(288)	“太极本无法，动即是法”	(289)
踏劲	(288)	《太极补泻气力解》	(289)
台州陈式太极拳研究会	(288)	太极长拳	(289)
太极	(288)	太极长拳说	(289)
《太极》	(288)	《太极长穗剑》	(289)
太极八段锦	(288)	《太极尺寸分毫解》	(289)
太极八卦图	(288)		

“太极处处皆是手”	(289)	《太极力气解》	(297)
太极大枪	(290)	太极连环十三剑	(297)
太极刀	(290)	《太极名家谈真谛》	(298)
《太极刀》	(290)	《太极名师经典》	(298)
《太极刀》	(290)	《太极膜脉筋骨解》	(298)
《太极刀剑合编》	(291)	《太极内功揭秘》	(298)
太极点	(291)	《太极内功养生术》	(298)
《太极懂劲解》	(291)	太极炮捶	(299)
太极断门刀	(292)	《太极平准腰顶解》	(299)
《太极分文武三成解》	(292)	太极七星杆	(299)
太极杆	(292)	太极气功	(299)
《太极歌》	(293)	太极气功十八式	(299)
《太极功夫扇》	(293)	《太极轻重浮沉解》	(299)
太极棍	(293)	太极球	(300)
“太极浑身都是手”	(293)	太极圈	(300)
太极混元功	(293)	太极拳	(300)
《太极浑圆桩》	(293)	太极拳比赛	(301)
太极剑	(294)	太极拳裁判	(301)
《太极剑》	(294)	《太极拳拆架拆手》	(301)
《太极剑》	(294)	《太极拳缠丝法诗》	(301)
《太极剑技击大观》	(294)	《太极拳缠丝精论》	(302)
太极剑竞赛套路	(295)	《太极拳刀剑杆散手合编》	(302)
《太极剑竞赛套路》	(295)	《太极拳道论真》	(302)
《太极剑竞赛套路》	(295)	《太极拳的健身和技击作用》	(303)
《太极剑全书》	(295)	《太极拳锻炼要领》	(303)
《太极剑入门》	(296)	《太极拳发蒙缠丝劲论》	(303)
太极剑十三诀	(296)	《太极拳根源》	(303)
《太极剑普及读本》	(296)	《太极拳规范教程》	(304)
《太极拳拿抓闭尺寸分毫解》	(296)	“太极拳好” 题词	(304)
太极精华 37 式	(296)	《太极拳技理与训练》	(305)
《太极空结挫揉论》	(297)	太极拳健康工程	(305)
太极理论	(297)		

太极拳健康月	(305)	《太极拳普及读本》	(317)
《太极拳讲义》	(306)	太极拳气功	(317)
《太极拳讲义》	(306)	《太极拳气功入门》	(317)
《太极拳教学讲义》	(306)	《太极拳浅说》	(317)
《太极拳解》	(306)	《太极拳全书》	(318)
《太极拳经》	(307)	《太极拳权论》	(318)
《太极拳经论》	(307)	《太极拳权谱》	(319)
《太极拳经谱》	(307)	《太极拳入门》	(319)
太极拳竞赛规则	(308)	《太极拳散手技击法》	(319)
太极拳竞赛套路	(308)	《太极拳十大要论》	(320)
《太极拳竞赛套路》	(309)	太极拳十三要点	(323)
《太极拳竞赛套路中英对照学练 指导丛书》	(309)	《太极拳实用技击法》	(323)
太极拳竞赛项目	(309)	《太极拳使用法》	(324)
《太极拳竞赛套路全书》	(309)	《太极拳释名》	(324)
太极拳九诀	(309)	《太极拳释义》	(324)
《太极拳九要论》	(310)	《太极拳势概要图》	(324)
《太极拳理传真》	(313)	《太极拳势图解》	(324)
《太极拳理传真(修订本)》	(314)	《太极拳术》	(324)
《太极拳论》	(314)	《太极拳术——理论与实践》	(324)
《太极拳论汇宗》	(315)	《太极拳说十要》	(325)
《太极拳论解》	(315)	《太极拳太极剑学练500问》	(326)
《太极拳论谭》	(316)	《太极拳体用全书》	(326)
太极拳内功	(316)	《太极拳图说》	(327)
《太极拳内功劲法》	(316)	太极拳推手	(327)
《太极拳内功理法》	(316)	太极拳推手对练套路	(327)
《太极拳内功修炼法》	(316)	《太极拳推手对练套路》	(327)
《太极拳内劲》	(316)	《太极拳推手对练套路教与学》	(328)
《太极拳谱》	(317)	《太极拳推手快速入门不求人》	(328)
《太极拳谱》	(317)	太极拳推手研讨会	(328)
《太极拳谱理董辨伪合编》	(317)		

《太极拳推原解》·····	(329)	太极扇·····	(342)
《太极拳文武解》·····	(330)	《太极身法各部论解》·····	(342)
太极拳五大流派·····	(330)	太极十三剑·····	(345)
太极拳五字诀·····	(330)	《太极十三剑》·····	(345)
《太极拳习练知识问答》·····	(330)	“太极十年不出门”·····	(345)
《太极拳行功歌》·····	(330)	太极十三炮捶·····	(345)
《太极拳行拳心法》·····	(331)	太极十三枪·····	(345)
《太极拳选编》·····	(331)	太极十三势·····	(345)
《太极拳学》·····	(332)	太极十三势刀·····	(345)
《太极拳学》自序·····	(332)	太极十三桩·····	(346)
《太极拳学堂——四十二式太极剑 锻炼指导》·····	(333)	太极四刀·····	(346)
太极拳小序·····	(333)	《太极四隅解》·····	(346)
《太极拳研究》·····	(334)	太极藤球功·····	(346)
《太极拳一百零八势》·····	(334)	《太极体用解》·····	(346)
《太极拳阴阳总论》·····	(334)	太极推手·····	(347)
太极拳音乐·····	(335)	《太极推手二十六式》·····	(347)
太极拳硬架六十四式·····	(335)	太极推手级别·····	(347)
《太极拳用说》·····	(336)	《太极推手绝技》·····	(348)
《太极拳与科学健身》·····	(337)	《太极推手秘传》·····	(348)
《太极拳运动》·····	(338)	太极推手套路·····	(348)
《太极拳真义》·····	(338)	《太极推手修炼》·····	(348)
《太极正功解》·····	(338)	太极图·····	(349)
《太极拳正宗》·····	(338)	太极网·····	(350)
《太极拳之练习谈》·····	(338)	《太极文化与功法》·····	(350)
《太极拳之统法说明》·····	(340)	太极五捶·····	(350)
《太极拳著解》·····	(340)	太极五劲·····	(350)
《太极拳总论歌诀》·····	(341)	太极五星椎·····	(350)
《太极拳走架推手问答》·····	(341)	《太极下乘武事解》·····	(350)
《太极拳作用》·····	(341)	太极玄玄刀·····	(351)
大极球十二劲·····	(342)	《太极血气根本解》·····	(352)
太极三要·····	(342)	太极缘网·····	(352)
太极散手·····	(342)	太极腰·····	(352)
		太极阴阳掌·····	(352)

- 太极脏象论 (352)
 太极粘黏枪 (353)
 “太极者，无极而生，阴阳之母也”
 (353)
 《太极指掌捶手解》 (353)
 太极桩功 (354)
 《太极桩论解》 (354)
 《太极字字解》 (355)
 太虚 (355)
 太阳 (355)
 谭大江 (355)
 檀凤林 (355)
 弹抖劲 (355)
 唐豪 (355)
 唐山陈式太极拳研究会 (356)
 陶弘景 (356)
 套插 (356)
 套路 (356)
 腾挪 (356)
 提 (356)
 提顶 (356)
 “提顶吊裆心中悬，松肩沉肘
 气丹田。裹裆护肱须下势，涵
 胸拔背落自然” (356)
 提肚 (357)
 提放术 (357)
 提肛 (357)
 提剑 (357)
 提劲 (357)
 提手上势 (357)
 提膝平衡 (358)
 提钟式 (358)
 体 (358)
- “体松静气内外合，
 虚实刚柔聚一身” (358)
 体松心静 (358)
 体用 (358)
 天安门万人太极拳演练 (358)
 天干地支 (359)
 天津市国术馆 (359)
 天津武式太极拳研究会 (359)
 《天远机论》 (359)
 田秋茂 (359)
 田秋田 (359)
 田秋信 (360)
 田秀臣 (360)
 田兆麟 (361)
 调息 (361)
 “调息绵绵，操固内守” (362)
 挑掌 (362)
 听劲 (362)
 挺胸 (362)
 通 (362)
 铜川太极拳协会 (362)
 透劲 (362)
 凸凹 (362)
 《图解三十二式太极剑》 (362)
 推剑 (363)
 《推手十八诀》 (363)
 《推手十六目》 (363)
 推手四决窍 (363)
 推掌 (364)
 退 (364)
 退步 (364)
 退步必撤 (364)
 退步跨虎 (364)

退步踢脚	(364)	托钵式	(365)
退步压肘	(364)	托剑	(365)
退身	(364)	托天桩	(365)
托按桩	(364)	托掌	(365)
托抱桩	(365)		

W

瓦拢掌	(365)	王建华	(370)
外家拳	(365)	王建华	(370)
外盘	(365)	王矫宇	(370)
外三合	(365)	王景芳	(370)
弯弓射虎	(366)	王举兴	(370)
挽花	(366)	王兰亭	(370)
万明群	(366)	王力军	(370)
万文德	(366)	王历生	(371)
万州赵堡和式太极拳研究会	(366)	王茂斋	(371)
汪波	(366)	王乃昭	(371)
汪永泉	(366)	王培生	(371)
王柏青	(367)	王彭年	(372)
王长兴	(367)	王其和	(372)
王大勇	(367)	王庆升	(372)
王殿祯	(368)	王庆玉	(372)
王二平	(368)	王荣泽	(372)
王凤英	(368)	王式太极拳	(373)
王福章	(368)	王思功	(373)
王国强	(368)	王天玉	(373)
王广麟	(369)	王西安	(373)
王嘉林	(369)	王西安拳法研究会	(373)
王建	(369)	王西安太极网	(373)
王海军	(369)	王禧奎	(373)
王海洲	(369)	王喜禄	(374)
王辉璞	(370)	王新午	(374)
		王新武	(374)

王信和	(374)	文练	(379)
王学信	(374)	问答劲	(379)
王英琦	(374)	问劲	(379)
王雁	(375)	翁福麟	(379)
王有林	(375)	翁福麒	(379)
王战军	(375)	翁同和赠联	(379)
王振华	(375)	窝底炮	(380)
王志恩	(375)	吴阿敏	(380)
王志军	(375)	吴爱绅	(380)
王志远	(375)	吴陈比武	(380)
王忠宪	(375)	吴崇奇	(380)
王壮弘	(375)	吴澹	(380)
王子英	(376)	吴公仪	(381)
王宗岳	(376)	吴公藻	(381)
尾闾中正	(376)	吴鉴泉	(381)
“尾闾中正神贯顶，		吴金华	(381)
满身轻利顶头悬”	(376)	吴京	(381)
魏伯阳	(376)	吴孟侠	(381)
魏高良	(377)	吴普	(384)
魏高志	(377)	吴忍堂	(384)
魏高申	(377)	吴生安	(384)
魏佩林	(377)	吴式方架太极拳	(384)
魏权	(377)	《吴氏简化太极拳》	(384)
魏树人	(377)	《吴式 36 式太极剑》	(384)
魏颢	(377)	吴式 108 式太极拳	(385)
卫气	(377)	吴式太极传统长拳	(386)
卫香莲	(378)	吴式太极传统快拳	(387)
喂劲	(378)	《吴式太极剑》	(387)
温县	(378)	吴式太极十三刀	(388)
温县国际太极拳年会	(378)	吴式太极十三剑	(388)
温县陈家沟武术院	(378)	吴式太极拳	(388)
温县赵堡太极拳郑悟清拳法研究会		《吴式太极拳》	(388)
.....	(379)	《吴氏太极拳》	(388)

- 《吴式太极拳简化练法》…… (389)
- 吴式太极拳竞赛套路 …… (389)
- 《吴式太极拳竞赛套路》…… (389)
- 《吴式太极拳竞赛套路教与学》
…… (389)
- 《吴式太极拳竞赛套路练习与
技击运用》…… (390)
- 《吴式太极拳拳械述真》…… (390)
- 《吴式太极拳拳照图谱》…… (390)
- 《吴式太极拳论真》…… (391)
- 吴式太极拳十三式 …… (391)
- 《吴式太极拳十三式》…… (391)
- 《吴氏太极拳三十七式行功图解》
…… (392)
- 《吴式太极拳械精选》…… (392)
- 吴思昌 …… (392)
- 吴图南 …… (392)
- 《吴图南太极拳精髓》…… (393)
- 吴文翰 …… (393)
- 吴雁霞 …… (394)
- 吴英华 …… (394)
- 吴玉秀 …… (394)
- 吴兆峰 …… (394)
- 吴志清 …… (395)
- “无处不是圈，无处不是拳”
…… (395)
- 无过不及 …… (395)
- “无过不及，随曲就伸” …… (395)
- 无极 …… (395)
- 《无极歌》…… (395)
- 无极桩 …… (395)
- “无使有缺陷处，无使有凸凹处”
…… (396)
- 无形圈 …… (396)
- 武澄清 …… (396)
- 《武当》…… (396)
- 武当山 …… (396)
- 武当神功太极拳 …… (396)
- 《武当三丰太极拳》…… (397)
- 武当太极剑 …… (397)
- 《武当太极剑》…… (397)
- 《武当太极剑》…… (397)
- 武当太极拳 …… (397)
- 武当太极拳社 …… (397)
- 武当太极拳社网 …… (397)
- 武当太极十三势推手 …… (398)
- 武当云房太极拳 …… (398)
- 《武当赵堡传统三合一太极拳》
…… (398)
- 《武当赵堡太极拳大全》…… (398)
- 武冬 …… (399)
- 武汉国际太极拳（剑）邀请赛
…… (399)
- 武河清 …… (399)
- 武汇川 …… (399)
- 《武魂》…… (400)
- 武练 …… (400)
- 《武林》…… (400)
- 《武派太极拳体用全书》…… (400)
- 武汝清 …… (400)
- 武式96式太极拳 …… (400)
- 武式四十八式太极拳 …… (401)
- 武式太极剑五十式 …… (402)
- 武式太极三十六枪 …… (402)
- 武式太极拳 …… (403)
- 《武式太极拳》…… (403)

《武式太极拳》·····	(404)	武滌清·····	(409)
《武式太极拳阐秘》·····	(404)	武禹襄·····	(409)
《武式太极拳及其防身应用》 ·····	(404)	武禹襄故居·····	(410)
《武式太极拳竞赛套路教与学》 ·····	(405)	武禹襄墓·····	(410)
《武式太极拳诠真》·····	(405)	武禹襄十三刀势架·····	(410)
《武式太极拳全书》·····	(405)	武禹襄十三杆势架·····	(410)
《武式太极拳十三式》·····	(406)	武禹襄十三架势·····	(410)
《武式太极拳术》·····	(406)	《武禹襄太极拳论》·····	(410)
武式太极拳网·····	(406)	五步·····	(410)
武式太极拳五十四式·····	(407)	五层功夫·····	(410)
武式55式太极剑·····	(407)	五官·····	(411)
武世俊·····	(407)	五弓·····	(411)
武淑清·····	(408)	五技·····	(411)
武术·····	(408)	五劲等级·····	(411)
《武术健身》·····	(408)	五可授·····	(411)
《武术竞赛系列丛书》·····	(408)	五行·····	(412)
《武术科学》·····	(409)	五行学说·····	(412)
《武术太极推手竞赛规则》·····	(409)	五要·····	(412)
武夷山市杨式太极拳研究会 ·····	(409)	五运六气·····	(412)
		《五字经诀》·····	(413)
		《五字诀》·····	(413)



西安市陈式太极真架武术馆 ·····	(414)	下势·····	(416)
西安杨式太极拳联谊会·····	(414)	夏式太极拳·····	(416)
《夕阳美太极功夫扇》·····	(414)	“先动为师，后动为弟。能教 一思进，莫教一思退”·····	(416)
奚桂忠·····	(415)	“先求开展，后求紧凑”·····	(416)
《习拳大歌》·····	(415)	先手·····	(417)
戏珠式·····	(415)	先天·····	(417)
夏柏华·····	(415)	先天八卦·····	(417)
夏春龙·····	(415)	先天气·····	(417)

“先在心，后在身”	(417)	新架	(422)
闲手	(417)	新疆太极拳协会	(422)
咸阳永年杨式太极拳学会		《新太极拳书》	(422)
.....	(417)	新疆永年太极拳分会	(422)
香港天水围杨式太极拳学会		心经	(422)
.....	(418)	心静	(422)
香港泉友太极拳会	(418)	“心为令，气为旗”	(422)
香港杨式太极国际邀请赛		“心为一身之主，肾为性命之源”	
.....	(418)	(422)
香港杨式太极拳总会	(418)	邢台	(423)
相连不断	(418)	邢台王其和式太极拳研究会	
项国员	(418)	(423)
向恺然	(419)	邢喜槐	(423)
向业君	(419)	“形如搏兔之鹑，神如捕鼠之猫”	
象形	(419)	(423)
小架	(419)	形意太极拳	(423)
削剑	(419)	行步推手	(423)
小九天	(419)	行功架	(423)
小擒打	(419)	《行健斋随笔》	(423)
小圈拳	(420)	“行气如九曲珠，无微不至；运劲	
小周天	(420)	如百炼钢，何坚不摧”	(423)
萧功卓	(420)	行气玉佩铭	(423)
肖庆林	(420)	行云流水	(424)
歇步	(420)	性命双修	(424)
斜单鞭	(421)	胸腰折叠	(424)
斜飞势	(421)	熊人泽	(424)
斜分掌	(421)	修不勋	(424)
斜行拗步	(421)	虚步	(424)
斜行步	(421)	虚步桩	(425)
谢秉中	(421)	虚丁步	(425)
新安江陈式太极拳辅导总站		虚钩	(425)
.....	(421)	“虚灵顶劲，气沉丹田，	
《新编太极拳对练》	(421)	不偏不倚，忽隐忽现”	(425)

虚领顶劲	(425)	许宣平	(429)
虚实	(425)	许宣平三十七式	(429)
虚实分明	(426)	许学鹏	(429)
《虚实诀》	(426)	“蓄劲如张弓，发劲如放箭”	(429)
虚实开合图	(426)	悬顶	(429)
虚手	(426)	旋风脚	(429)
徐本善	(426)	玄关	(429)
徐才	(426)	玄门太极拳	(429)
徐纪	(426)	玄玄刀	(429)
徐立洲	(426)	薛安日	(430)
徐瑞	(427)	薛乃印	(430)
徐世熙	(427)	薛圣东	(430)
徐淑贞	(427)	薛秀英	(430)
徐伟军	(427)	《学拳须知》	(430)
徐霞	(428)	《学练三十二式太极拳》	(431)
徐忆中	(428)	穴位	(431)
徐毓茹	(428)	巽	(431)
徐致一	(428)		
许禹生	(428)		

Y

压剑	(431)	杨班侯老架太极拳	(433)
压掌	(431)	杨班侯炮捶	(433)
“眼乃心之苗”	(431)	杨班侯十三路炮捶	(433)
掩手肱捶	(432)	杨斌	(433)
颜守信	(432)	杨炳诚	(433)
严承德	(432)	杨澄甫	(433)
严翰秀	(432)	《杨澄甫拳照》	(436)
严缘华	(432)	《杨澄甫式太极拳》	(436)
严昭法	(432)	杨凤侯	(436)
阎志高	(433)	杨福魁	(436)
杨沃林	(433)	杨鉴	(437)
杨班侯	(433)	杨健侯	(437)

杨钰	(437)	《杨式太极拳》	(445)
杨军	(437)	《杨式太极拳》	(445)
杨礼儒	(438)	《杨式太极拳》	(445)
杨丽	(438)	《杨式太极拳宝典丛书》	(446)
杨立新	(438)	杨式太极拳大架	(446)
杨露禅	(438)	《杨式太极拳发劲运气练势》	
杨露禅故居	(438)	(446)
杨曼硕	(439)	《杨式太极拳法精解》	(446)
杨瑞霖	(439)	《杨式太极拳及其防身应用》	
杨少侯	(439)	(446)
《杨少侯太极拳用架真诠》		《杨式太极拳架详解》	(446)
.....	(440)	《杨氏太极拳·剑·刀》	(447)
杨绍西	(440)	《杨式太极拳·剑·推手入门》	
杨式八十五式太极拳	(440)	(447)
《杨氏 28 式太极拳》	(441)	《杨式太极拳教法练法》	(448)
《杨式二十四式太极剑》	(441)	杨式太极拳竞赛套路	(448)
《杨式秘传一二九式太极长拳》		《杨式太极拳竞赛套路》	(448)
.....	(441)	《杨式太极拳竞赛套路》	(449)
《杨式十八式圆形行功太极拳》		《杨式太极拳竞赛套路》	(449)
.....	(442)	《杨式太极拳竞赛套路分解教学》	
杨式太极长拳	(442)	(449)
《杨式太极长拳》	(442)	《杨式太极拳竞赛套路教与学》	
《杨式太极刀》	(442)	(449)
《杨式太极刀》	(442)	《杨式太极拳竞赛套路练习与	
《杨式太极刀分解教学》	(443)	技击运用》	(450)
《杨式太极剑》	(443)	杨式太极拳十三式	(450)
《杨式太极六十六式弓林拳》		《杨式太极拳十三式》	(450)
.....	(443)	《杨式太极拳术述真丛书》	
杨式太极府内派	(444)	(450)
杨式太极扇	(444)	《杨式太极拳述真》	(450)
《杨式太极扇》	(444)	《杨式太极拳体用图解》	(451)
杨式太极小架	(444)	《杨式太极拳械集粹》	(451)
杨式太极拳	(444)	杨式太极拳 115 式	(451)

《杨式太极拳用法解要》	仰掌	(451)	(460)
.....	“仰之则弥高，俯之则弥深”		
《杨氏太极拳真义》	(452)	(460)
《杨氏太极拳正宗》	么家祯	(452)	(460)
《杨式养生太极剑(24式)》	腰裆劲		(460)
.....	腰如反弓	(452)	(460)
《杨式养生太极拳》	腰隙	(453)	(460)
杨式中架太极拳	姚馥春	(453)	(460)
杨式中平大架太极拳	姚国安	(453)	(460)
杨守中	姚继祖	(454)	(461)
杨鑫荣	姚兰	(454)	(461)
杨禹廷	姚明华	(454)	(461)
《杨禹廷太极拳系列秘要集锦》	要啥给啥		(461)
.....	“要想拳练好，除非圈练小”		
杨兆林	(455)	(462)
杨兆林太极拳套路	“一处有一处虚实，	(455)	
杨兆鹏	处处总此一虚实”	(456)	(462)
杨兆清	“一动无有不动，一静无有不静”	(456)	
杨兆熊	(456)	(462)
杨兆元	《“一段”太极拳》	(456)	(462)
杨振铎	“一举动，周身俱要轻灵”	(457)	
杨振国	(457)	(462)
杨振河	一气	(457)	(462)
杨振基	一身备五弓	(458)	(462)
杨振铭	一时短打	(458)	(462)
杨志才	“一羽不能加，蝇虫不能落”	(459)	
杨志超	(459)	(463)
杨志英	一字步	(459)	(463)
杨宗杰	以裆代手	(459)	(463)
阳掌	以静制动	(459)	(463)
阳拳	“以气运身，务令顺遂”	(459)	
养生架	(459)	(463)
《养生太极剑》	以柔克刚	(459)	(463)

以心行气	(463)	永年	(468)
“以心行意，以意导气，以气运身”		永年广府杨露禅太极拳学院	
.....	(463)	(468)
以腰为轴	(464)	永年广平府太极拳年会	(468)
意	(464)	永年国际太极拳年会	(468)
“意气君来骨肉臣”	(464)	永年国术馆	(469)
意识体操	(464)	永年名州太极拳社	(469)
意守丹田	(464)	《永年拳术》	(469)
叶百龄	(464)	永年十三中	(469)
叶大密	(464)	永年“4421”太极工程	(470)
叶大密架太极拳	(464)	永年太和堂	(470)
野马分鬃	(465)	永年太极拳社	(470)
阴符枪	(466)	永年太极文化交流大会	(470)
阴阳	(466)	永年维传武式太极拳研究会	
阴阳混一	(466)	(471)
《阴阳诀》	(466)	《永年县太极拳志》	(471)
“阴阳明而手足得其用，		用	(471)
虚实定而攻守得其宜”	(466)	《用武要言》	(471)
阴阳手	(466)	用意	(472)
阴阳学说	(466)	用意不用力	(472)
阴拳	(467)	“用意不用力”	(473)
阴掌	(467)	用中太极拳社	(473)
殷都太极拳俱乐部	(467)	涌泉	(473)
引进落空	(467)	“由懂劲而阶及神明”	(473)
引劲	(467)	犹龙派太极拳	(473)
印堂	(467)	游玄德	(473)
英杰快拳	(467)	“有上则有下，有前则有后，	
营气	(468)	有左则有右”	(473)
“盈虚有象，出入无方”		“有意莫带形，带形必不赢”	
.....	(468)	(474)
硬劲	(468)	有形无形	(474)
硬拳	(468)	右冲	(474)
硬手	(468)	右裹鞭炮	(474)

右通背掌	(474)	《原地简化太极拳(12式)》	(477)
喻承镛	(474)	原地九式太极拳	(477)
隅步	(474)	《原地少儿太极拳(10捶16式)》	(477)
禹步	(474)	原地太极拳	(478)
余国雄	(474)	原地跳	(478)
于志钧	(475)	元气	(478)
预备势	(475)	跃步金刚捣碓	(478)
王女穿梭	(475)	岳阳市太极拳协会	(478)
圆裆	(475)	云剑	(478)
圆活	(476)	云手	(479)
圆形推手	(476)	云手下势	(479)
圆运动	(476)	云掌	(479)
原宝山	(476)	运城市太极拳协会	(479)
《原地活步太极拳(42式)》	(476)	运劲	(479)
《原地简化太极拳(24式)》	(477)	运气	(479)

Z

杂念	(480)	翟金录	(482)
砸拳	(480)	翟文胜	(482)
栽拳	(480)	翟文章	(482)
再收	(480)	翟维传	(482)
在内不在外	(480)	翟英波	(483)
脏腑	(480)	沾	(483)
“造拳”说	(480)	沾绵拳	(483)
《怎样教好练好简化太极拳》	(480)	粘剑	(483)
曾乃梁	(481)	斩剑	(483)
曾卫红	(481)	斩手	(483)
曾幼甫	(481)	站桩	(483)
曾昭然	(482)	张安宁	(483)
扎西	(482)	张帮华	(483)
		张楚臣	(483)

张楚全	(484)	张旭初	(490)
张东武	(484)	张彦	(490)
张凤歧	(484)	张义敬	(490)
张福有	(484)	张应昌	(491)
张广德	(484)	张勇涛	(491)
张广海	(484)	张玉	(491)
张宏	(485)	张玉山	(491)
张洪道	(485)	张肇平	(491)
张虎臣	(485)	张振宗	(491)
张继修	(485)	张之江	(491)
张金普	(485)	张志俊	(492)
张敬芝	(485)	张志远	(492)
张联恩	(485)	张志勇	(492)
张茂清	(486)	张仲禹	(492)
张茂珍	(486)	张褚臣	(492)
张鹏	(486)	张卓星	(492)
张奇	(486)	张子英	(493)
张其林	(487)	张自山	(493)
张起发	(487)	张祖意合太极拳	(493)
张庆麟	(487)	章念五	(493)
张全安	(487)	掌	(494)
张全亮	(487)	着	(494)
张三丰	(487)	赵安祥	(494)
《张三丰太极拳》	(488)	赵堡村	(494)
《张三丰原式太极拳》	(488)	赵斌	(494)
张三利	(489)	赵堡大架太极拳	(495)
张世贤	(489)	赵堡低架	(496)
张士一	(489)	赵堡高架	(496)
张松溪	(489)	赵堡十五架	(496)
张文广	(489)	赵堡中架	(496)
张霞	(489)	赵堡太极 72 式	(496)
张兴洲	(490)	赵堡太极十三刀	(497)
张信义	(490)	赵堡太极拳	(497)

《赵堡太极拳论真》·····	(497)	郑和春·····	(503)
赵堡太极拳十三式·····	(498)	郑宏烈·····	(503)
《赵堡太极拳十三式》·····	(498)	郑怀贤·····	(503)
赵浩业·····	(498)	郑钧·····	(503)
赵洪德·····	(498)	郑曼青·····	(504)
赵济夫·····	(498)	郑勤·····	(504)
赵庆长·····	(499)	郑瑞·····	(504)
赵庆国·····	(499)	郑时敏·····	(504)
赵任情·····	(499)	郑悟清·····	(505)
赵寿村·····	(499)	郑锡爵·····	(505)
赵淑琴·····	(499)	郑玉庆·····	(506)
赵廷铭·····	(499)	郑州陈家沟太极拳馆	
赵铁庵·····	(499)	·····	(506)
赵为民·····	(500)	正步·····	(506)
赵宪平·····	(500)	正气·····	(506)
赵小斌·····	(500)	正拳·····	(506)
赵幼斌·····	(500)	正掌·····	(506)
赵育林·····	(500)	《正宗吴式太极拳》·····	(506)
赵增福·····	(500)	支点·····	(506)
赵子华·····	(501)	直力·····	(506)
赵子伦·····	(501)	直腕·····	(506)
折叠运化·····	(501)	指裆捶·····	(506)
浙江省国术馆·····	(501)	“只求神意足,不求形骸似”	
真气·····	(501)	·····	(507)
震·····	(501)	智捶·····	(507)
震脚·····	(501)	滞·····	(507)
震脚·····	(501)	滞点·····	(507)
《争走要诀》·····	(502)	志强武馆·····	(507)
整劲·····	(502)	致柔拳社·····	(507)
整体观·····	(502)	至柔至坚·····	(507)
郑伯英·····	(502)	中·····	(507)
郑琛·····	(502)	中国长安国际太极拳研究会	
郑国瑞·····	(503)	·····	(507)

《中国陈氏太极》·····	(507)	中华武术会·····	(512)
《中国当代太极拳名家名著丛书》 ·····	(508)	中华武术展现工程·····	(513)
中国科学院武术协会·····	(508)	中日韩太极拳交流会·····	(513)
中国科学院武术协会网站 ·····	(508)	中日太极拳交流比赛大会 ·····	(513)
《中国太极名拳》·····	(509)	中央国术馆·····	(513)
《中国太极拳》·····	(509)	钟振山·····	(514)
中国太极拳网·····	(509)	钟云龙·····	(515)
《中国太极拳与防身用法》 ·····	(509)	重·····	(515)
中国太极文化网·····	(509)	《重要穴目歌》·····	(515)
《中国太极推手》·····	(509)	直存喜·····	(515)
中国武当赵堡太极拳研究会 ·····	(510)	周敦颐·····	(515)
《中国武术史》·····	(510)	周汇川·····	(515)
《中国循经太极拳二十四式》 ·····	(510)	周继革·····	(515)
《中国杨氏太极》·····	(510)	周建民·····	(515)
中国杨式太极拳网·····	(511)	周铭德·····	(516)
《中国赵堡太极》·····	(511)	周稔丰·····	(516)
中国赵堡太极网·····	(511)	周身一家·····	(516)
中定·····	(511)	“周身一齐合到一块，神气不散， 方能一气流通，卫护周身” ·····	(516)
中和·····	(511)	周世勤·····	(516)
中架式太极拳·····	(511)	《周易》·····	(516)
中盘·····	(511)	周育玲·····	(517)
中气·····	(512)	周振·····	(517)
中正安舒·····	(512)	周之华·····	(517)
中华传统武式太极拳网·····	(512)	周遵佛·····	(518)
中华世纪坛万人太极拳表演 ·····	(512)	肘·····	(518)
中华太极网·····	(512)	肘底捶·····	(518)
《中华武术》·····	(512)	肘底看捶·····	(519)
		珠港澳太极大会演·····	(519)
		珠海国际太极拳交流大会 ·····	(519)

朱凤梧	(519)	宗维洁	(523)
朱怀元	(520)	纵跳	(524)
朱老虎	(520)	邹国梁	(524)
朱廉方	(520)	《走架打手行功要言》	(524)
朱天才	(520)	“走架即是打手, 打手即是走架”	(525)
朱现红	(521)	《走进太极拳——太极拳初段位	
朱秀杰	(521)	训练与教学法》	(525)
祝大彤	(521)	走劲	(525)
抓	(521)	足来提膝	(525)
转身摆莲	(521)	足三里	(525)
转身六合	(522)	祖雅宜	(525)
转身跳	(522)	钻劲	(525)
庄子	(522)	左冲	(526)
《庄子》	(522)	左裹鞭炮	(526)
撞拳	(522)	左顾右盼	(526)
拙力	(522)	“左重则左虚, 右重则右杳”	(526)
浊气	(522)	坐腕	(526)
自然步	(523)	坐腕	(526)
自然呼吸	(523)		
宗光耀	(523)		

分类目录

综合知识

安徽绿色太极拳社	(1)	大连永年太极拳社	(76)
安徽省国术馆	(1)	东岳太极拳研究会	(88)
澳门陈式太极拳健身会	(2)	董英杰太极拳健身院	(90)
蚌埠市太极协会	(13)	广西永年太极拳研究院	(114)
保定式太极拳学会	(13)	桂亭内家拳协会	(115)
北京陈式太极拳研究会	(15)	国际杨式太极拳协会	(118)
北大杨式太极拳协会	(15)	邯郸市太极拳学会	(118)
北京李式太极拳研究会	(15)	邯郸市武式太极拳学会	(118)
北京孙式太极拳研究会	(15)	汉口市国术馆	(118)
北京吴式太极拳研究会	(15)	杭州三元太极拳社	(118)
北京武式太极拳研究会	(16)	杭州下城武术协会	(118)
北京中医药大学武术协会	(16)	郝为真太极拳学术研究会	(120)
北平太庙太极拳研究会	(16)	和式太极拳学会	(123)
北平体育讲习所	(16)	和式太极拳研究会	(123)
北平体育研究所	(16)	河北省国术馆	(126)
博爱和式太极拳协会	(19)	河南国术馆	(126)
朝阳市武式太极拳研究会	(26)	河南少林陈式太极拳专习院	(126)
陈家沟太极拳学校	(32)	河南省直老干部太极拳协会	(126)
成都太极拳研讨会	(69)	湖南省国术馆	(131)
重庆子能太极拳社	(70)	汇川太极拳社	(136)
春明太极拳馆	(72)	汇通武术研究社	(136)
陈照奎太极拳社	(66)	吉林大学武术协会	(141)
陈正雷太极文化有限公司	(68)		

济南杨式太极拳研究会	(142)	陕西省国术馆	(242)
济南陈济生静功缠丝太极拳研究会	(141)	上海陈式太极拳协会	(243)
建德市太极拳协会	(146)	上海市国术馆	(244)
鉴泉太极拳社	(147)	上海武式太极拳研究会	(244)
江苏省国术馆	(149)	深圳市太极拳研究会	(247)
江西省国术馆	(149)	石家庄武派太极拳专业委员会	(259)
江西省太极拳协会	(149)	时中太极拳学社	(260)
焦作国际太极拳年会	(150)	首都太极拳社	(265)
焦作和式太极拳协会	(151)	首都体育学院武术协会	(265)
焦作市太极拳研究会	(151)	首都武术社	(265)
金海太极拳协会	(153)	四川省国术馆	(268)
精武太极馆	(156)	四民武术社	(270)
马国相太极世界	(199)	绥远省国术馆	(278)
蒙阴县太极拳协会	(207)	孙禄堂武学文化研究中心	(281)
闵行太极拳学会	(208)	台州陈式太极拳研究会	(288)
洺洲太极拳社	(208)	太极拳推手研讨会	(328)
南昌市国术馆	(209)	唐山陈式太极拳研究会	(356)
南京陈式太极拳研究会	(209)	天津市国术馆	(359)
南阳市太极拳工作委员会	(209)	天津武式太极拳研究会	(359)
内邱武派太极拳研究会	(210)	铜川太极拳协会	(362)
蓬莱市太极拳协会	(215)	万州赵堡和式太极拳研究会	(366)
蒲阳拳社	(218)	王西安拳法研究会	(373)
秦皇岛市太极拳研究会	(223)	温县陈家沟武术院	(378)
秦皇岛武当拳法研究会	(223)	温县赵堡太极拳郑悟清拳法研究会	(379)
青岛杨式太极拳委员会	(224)	武当太极拳社	(397)
青海省老年太极拳协会	(224)	武夷山市杨式太极拳研究会	(409)
柔静太极拳研艺社	(232)	西安市陈式太极真架武术馆	(414)
山东省国术馆	(241)		
山东太极尚武俱乐部	(241)		
山西省杨式太极拳协会	(241)		
山西杨式太极拳国际邀请赛	(242)		

咸阳永年杨式太极拳学会 (417)	中华武术会 (512)
香港泉友太极拳会 (418)	中央国术馆 (513)
香港天水围场杨式太极拳学会 (418)	博武网 (19)
香港杨式太极拳总会 (421)	陈正雷太极网 (67)
新安江陈式太极拳辅导总站 (421)	鉴泉太极拳社网 (147)
新疆太极拳协会 (422)	龙城太极网 (194)
新疆永年太极拳分会 (422)	钱塘太极网 (222)
邢台王其和式太极拳研究会 (423)	尚武太极网 (244)
殷都太极拳俱乐部 (467)	太极网 (350)
永年广府杨露禅太极拳学院 (468)	太极缘网 (352)
永年国术馆 (469)	王西安太极网 (373)
永年名州太极拳社 (469)	武当太极拳社网 (397)
永年太和堂 (470)	武式太极拳网 (406)
永年太极拳社 (470)	中国科学院武术协会网站 (508)
永年维传武式太极拳研究会 (471)	中国太极拳网 (509)
用中太极拳社 (473)	中国太极文化网 (509)
岳阳市太极拳协会 (478)	中国杨式太极拳网 (511)
运城市太极拳协会 (479)	中国赵堡太极网 (511)
浙江省国术馆 (501)	中华传统武式太极拳网 (512)
郑州陈家沟太极拳馆 (506)	中华太极网 (512)
志强武馆 (507)	北京国际武术邀请赛 (15)
致柔拳社 (507)	博武国术大讲坛 (19)
中国长安国际太极拳研究会 (507)	长城万人太极拳演练 (26)
中国科学院武术协会 (508)	第一届国际太极拳邀请赛 (83)
中国武当赵堡太极拳研究会 (510)	2003年太极拳国际论坛 (93)
	欢乐太极岛 (134)
	连云港全国太极拳交流大会 (183)
	洛阳牡丹节集体太极拳演练 (198)

青岛全国杨式太极拳邀请赛 (224)	八卦太极拳 (3)
全国太极推手观摩交流大会 (229)	禅门太极拳 (24)
全国中老年太极拳交流大会 (229)	常式太极拳 (25)
三亚海滨万人晨练 (240)	陈式太极拳 (46)
山西杨式太极拳国际邀请赛 (242)	东岳太极拳 (88)
上海人民广场集体太极拳演练 (243)	郝式太极拳 (119)
首届世界传统武术节 (264)	和式太极拳 (122)
首届世界太极拳健康大会 (264)	洪式太极拳 (129)
太极拳健康工程 (305)	活步太极拳 (139)
太极拳健康月 (305)	开合活步太极拳 (160)
天安门万人太极拳演练 (358)	开合太极拳 (160)
温县国际太极拳年会 (378)	李派太极拳 (174)
武汉国际太极拳(剑)邀请赛 (399)	李式太极拳 (175)
西安杨式太极拳联谊会 (414)	茂斋老架拳 (205)
香港杨式太极国际邀请赛 (418)	青城道家太极拳 (223)
永年国际太极拳年会 (468)	如意太极拳 (233)
永年“4421”太极工程 (470)	三丰太极拳 (235)
永年太极文化交流大会 (470)	三星太极拳 (239)
中华世纪坛万人太极拳表演 (512)	宋式太极拳 (276)
中华武术展现工程 (512)	孙式太极拳 (282)
中日韩太极拳交流大会 (513)	王式太极拳 (373)
中日太极拳交流比赛大会 (513)	吴式方架太极拳 (384)
珠港澳太极大会演 (519)	吴式太极拳 (388)
珠海国际太极拳交流大会 (519)	武当神功太极拳 (396)
	武当太极拳 (397)
	武当云房太极拳 (398)
	武式太极拳 (403)
	夏式太极拳 (416)
	玄门太极拳 (429)
	杨式太极府内派 (444)
	杨式太极拳 (444)
	杨式太极小架 (444)
	叶大密架太极拳 (464)

犹龙派太极拳	(473)	太极十三势	(345)
原地太极拳	(478)	太极五捶	(350)
张祖意合太极拳	(493)	太极阴阳掌	(352)
赵堡低架	(496)	小圈拳	(420)
赵堡中架	(496)	许宣平三十七式	(429)
赵堡高架	(496)	杨班侯炮捶	(433)
赵堡太极拳	(497)	杨式太极扇	(444)
长拳	(25)	阴符枪	(466)
陈式炮捶	(44)	沾绵拳	(483)
陈式炮拳	(44)	大摆推手	(76)
陈式太极剑	(41)	单推手	(80)
对扎杆	(92)	定步推手	(87)
乾坤剑	(221)	活步推手	(139)
柔拳	(232)	散推手	(240)
神拳	(247)	双推手	(267)
十七势	(258)	太极拳推手	(327)
十三拳	(254)	太极推手	(347)
四杆子	(269)	太极推手级别	(347)
四离枪	(269)	行步推手	(423)
四粘枪	(270)	圆形推手	(476)
四散枪	(270)	太极混元功	(293)
太极长拳	(289)	太极拳内功	(316)
太极大枪	(290)	太极拳气功	(317)
太极刀	(290)	太极散手	(342)
太极杆	(292)	太极桩功	(354)
太极棍	(293)	代理架	(77)
太极剑	(294)	大架	(76)
太极炮捶	(299)	开合架	(160)
太极七星杆	(299)	老架	(164)
太极球	(300)	盘架	(214)
太极拳	(300)	平架子	(217)
太极扇	(342)	四平架	(270)
太极十三炮捶	(345)	小架	(419)

新架	(422)	气功	(220)
行功架	(423)	拳式	(228)
养生架	(459)	拳势	(228)
蔡元培太极拳题词	(21)	太极五劲	(350)
“太极拳好”题词	(304)	太极腰	(352)
翁同和赠联	(379)	太极阴阳掌	(352)
八不传	(3)	太极桩功	(354)
陈王廷《长短句》	(60)	外家拳	(365)
陈鑫太极四论	(64)	小九天	(419)
分动教学法	(99)	意识体操	(464)
后天法	(130)	圆运动	(476)
太极剑十三诀	(296)	太极拳比赛	(301)
太极拳九诀	(309)	太极拳裁判	(301)
太极拳五字诀	(330)	太极拳五大流派	(330)
搗手十六目	(158)	太极拳音乐	(335)
捷要拳法	(152)	陈蒋画像	(32)
老三本	(164)	陈照丕陵园	(67)
练功五忌	(183)	“牌位大王”	(214)
拳经三十二式	(228)	孙禄堂铜像	(281)
入门四手	(233)	吴陈比武	(380)
十三字	(254)	武禹襄故居	(410)
四功	(269)	武禹襄墓	(410)
四法	(269)	杨露禅故居	(438)
太极拳五字诀	(330)	陈家沟	(31)
提放术	(357)	广平府	(114)
五可授	(411)	温县	(378)
武术	(408)	武当山	(396)
“造拳”说	(480)	邢台	(423)
从心所欲	(72)	永年	(468)
搭手	(75)	永年十三中	(469)
断手	(92)	赵堡村	(494)
内功	(209)	《精武》	(156)
内家拳	(210)	《少林与太极》	(245)

《世界太极拳健康大会专刊》	《武术科学》	(409)
..... (261)	《武术健身》	(408)
《太极》	《永年县太极拳志》	(471)
..... (288)	《中华武术》	(512)
《武当》	《中国太极拳》	(509)
..... (396)		
《武魂》		
..... (400)		
《武林》		
..... (400)		

名词术语

安舒	(1)	得机	(81)
八面	(4)	得实	(81)
八门	(4)	得机得势	(81)
八体	(7)	得势	(81)
八小节	(7)	点	(83)
百骸	(11)	顶牛	(87)
摆架子	(11)	顶头悬	(87)
抱球	(14)	丢	(87)
背丝扣	(16)	丢顶	(87)
比手	(17)	懂劲	(88)
臂三节	(17)	动静	(91)
不偏不倚	(20)	断续	(92)
差米填豆	(24)	反观	(97)
拆拳	(24)	方圆	(98)
沉	(27)	逢中必定	(101)
沉着	(27)	浮	(101)
弛项	(69)	干枝老梅	(108)
吃外	(69)	功力	(111)
搓磨	(74)	鼓荡	(111)
打轮	(75)	顾盼	(112)
打手	(75)	贯串	(113)
单操手	(79)	规矩	(113)
单式	(80)	好手	(120)
丹田	(78)	宏细	(129)
导引	(80)	后手	(130)

后天	(130)	捏架	(211)
后天气	(130)	努气	(213)
滑拳	(133)	盘架子	(214)
机	(141)	旁门	(214)
架子	(144)	偏沉	(216)
阶及	(151)	偏浮	(216)
精	(155)	偏重	(216)
经权	(156)	平人	(217)
劲点	(155)	七星	(218)
九窍	(157)	气	(219)
九曲珠	(157)	气滞	(221)
觉劲	(158)	轻	(225)
搗手	(158)	清气	(225)
开合	(160)	拳病	(227)
老三着	(165)	拳经	(227)
力	(181)	拳套	(229)
立柱重心	(182)	权	(230)
练精化气	(183)	缺陷	(230)
练气化神	(184)	柔化	(232)
练神还虚	(184)	揉手	(233)
练意	(185)	软手	(234)
领架	(189)	三抱	(234)
六经	(194)	三垂	(235)
六球	(194)	三关	(235)
棉裹铁	(207)	三节	(235)
绵软	(207)	三盘	(236)
妙手	(207)	三前	(236)
明师	(208)	舍己从人	(246)
内固	(210)	神	(247)
内敛	(210)	神贯顶	(247)
内盘	(210)	肾气	(248)
内气	(210)	实点	(262)

狮子丹	(259)	先天	(417)
十三势	(250)	先天气	(417)
耍拳	(266)	闲手	(417)
双沉	(266)	行云流水	(424)
双浮	(266)	性命双修	(424)
双轻	(267)	虚手	(426)
双重	(268)	玄关	(429)
说手	(268)	悬顶	(429)
死手	(276)	阳掌	(459)
四捶	(268)	腰隙	(460)
四大节	(268)	一气	(462)
四两拨千斤	(269)	意	(464)
四梢	(270)	引进落空	(467)
四隅手	(270)	阴阳	(466)
四正手	(275)	阴阳手	(466)
四正四隅	(275)	阴掌	(467)
太极	(288)	用	(471)
太极点	(291)	元气	(478)
太极圈	(300)	运气	(479)
太虚	(355)	杂念	(480)
套路	(356)	折叠运化	(501)
体	(358)	正气	(506)
体松心静	(358)	至柔至坚	(507)
调息	(361)	滞	(507)
凸凹	(362)	滞点	(507)
外盘	(365)	中定	(511)
无过不及	(395)	中气	(512)
无极	(395)	中正安舒	(512)
无形圈	(396)	重	(515)
五官	(411)	周身一家	(516)
五技	(411)	浊气	(522)
先手	(417)		

套路与拳架

八式太极拳	(4)	陈式太极双棒捶套路	(42)
八十八式太极拳	(6)	陈式太极双捶	(43)
陈式短拳	(37)	陈式太极双刀	(43)
陈式一路太极拳	(58)	陈式太极双铜	(43)
陈式二路太极拳	(37)	陈式太极双铜套路	(44)
陈式三十八式太极拳	(44)	陈式太极双剑套路	(44)
陈式三十六式简化太极拳	(45)	陈式太极一百零八式	(44)
陈式单刀 23 势	(37)	陈式一百零八势长拳	(57)
陈式双刀 35 势	(37)	陈王廷造七路拳	(60)
陈式双剑 39 势	(37)	程传八卦太极	(69)
陈式太极春秋大刀套路	(38)	动步太极拳	(90)
陈式太极单刀	(39)	动静太极拳	(91)
陈式太极单捶	(39)	二十四式太极拳	(94)
陈式太极单铜	(39)	府内派老架 108 式	(102)
陈式太极单铜套路	(39)	广播太极拳	(113)
陈式太极二十四枪	(40)	和式太极拳精要十八式	(122)
陈式太极棍套路	(40)	忽雷架	(132)
陈式太极花枪套路	(40)	混元二十四式太极拳	(140)
陈式太极狼牙棒	(42)	活步小快式	(137)
陈式太极齐眉棍套路	(42)	简化太极拳	(144)
陈式太极拳竞赛套路	(49)	金陵太极拳	(153)
陈式太极拳老架	(50)	静功缠丝太极拳	(157)
陈式太极拳大架	(47)	九宫太极拳	(157)
陈式太极拳小架	(55)	九式太极操	(157)
陈式太极拳小架二路	(56)	老三推	(164)
陈式太极拳小架一路	(56)	轮椅太极拳	(196)
陈式太极拳老架一路	(51)	绵拳架	(207)
陈式太极拳老架二路	(50)	三十二式太极剑	(236)
陈式太极十三枪套路	(42)	三世七	(238)
陈式太极拳十三式	(53)	十六式太极拳	(256)
		双人太极球	(267)

四十八式太极拳	(270)	武禹襄十三杆架势	(410)
四十二式太极拳竞赛套路	(273)	武禹襄十三势架	(410)
孙式太极拳竞赛套路	(283)	吴式太极传统长拳	(386)
孙式太极拳十三式	(283)	吴式太极传统快拳	(387)
太极断门刀	(292)	吴式太极拳竞赛套路	(389)
太极剑竞赛套路	(295)	吴式太极拳十三式	(391)
太极精华 37 式	(296)	吴式太极十三刀	(388)
太极连环十三剑	(297)	吴式太极十三剑	(388)
太极气功十八式	(299)	吴式 108 式太极拳	(385)
太极拳竞赛套路	(308)	形意太极拳	(423)
太极拳推手对练套路	(327)	杨班侯老架太极拳	(433)
太极推手套路	(348)	杨班侯十三路炮捶	(433)
太极拳硬架六十四式	(335)	杨式八十五式太极拳	(440)
太极十三剑	(345)	杨式太极长拳	(442)
太极十三枪	(345)	杨式太极拳大架	(446)
太极十三势刀	(345)	杨式太极拳竞赛套路	(448)
太极十三桩	(346)	杨式太极拳十三式	(450)
太极藤球功	(346)	杨式太极拳 115 式	(451)
太极五星椎	(350)	杨式中架太极拳	(453)
太极玄玄刀	(351)	杨式中平大架太极拳	(453)
太极粘黏枪	(353)	杨兆林太极拳套路	(455)
武当太极剑	(397)	英杰快拳	(467)
武式 96 式太极拳	(400)	原地九式太极拳	(477)
武式四十八式太极拳	(401)	赵堡大架太极拳	(495)
武式太极剑五十式	(402)	赵堡十五架	(496)
武式太极三十六枪	(402)	赵堡太极 72 式	(496)
武式 55 式太极剑	(407)	赵堡太极拳十三式	(498)
武禹襄十三刀架势	(410)	赵堡太极十三刀	(497)

人 物

安德海	(1)	白玉玺	(10)
安在峰	(1)	白云峰	(11)

白忠信	(11)	陈梦松	(34)
卞人杰	(19)	陈泮岭	(35)
曹幼甫	(22)	陈庆国	(35)
常关成	(25)	陈庆雷	(35)
常远亨	(25)	陈庆州	(36)
曹树伟	(22)	陈清平	(35)
曹彦章	(22)	陈全忠	(36)
曹一民	(22)	陈尚毅	(36)
陈 斌	(27)	陈省三	(37)
陈 炳	(27)	陈世通	(38)
陈 卜	(28)	陈思坦	(59)
陈伯先	(28)	陈 抟	(59)
陈长兴	(28)	陈王廷	(59)
陈二虎	(28)	陈微明	(62)
陈发科	(28)	陈武星	(63)
陈飞龙	(29)	陈小旺	(63)
陈根全	(29)	陈小星	(63)
陈固安	(29)	陈 鑫	(64)
陈国灿	(30)	陈耀庭	(64)
陈国桢	(30)	陈迎军	(64)
陈桂珍	(30)	陈有本	(65)
陈惠良	(30)	陈有恒	(65)
陈济生	(30)	陈有华	(65)
陈建云	(32)	陈有芹	(65)
陈敬伯	(32)	陈 瑜	(65)
陈 娟	(32)	陈云庆	(66)
陈泾阳	(32)	陈云玥	(66)
陈明洁	(35)	陈占奎	(66)
陈立法	(33)	陈照奎	(66)
陈立宪	(33)	陈照丕	(66)
陈立清	(33)	陈照旭	(67)
陈骊珠	(33)	陈正雷	(67)
陈龙骧	(34)	陈志强	(68)

陈仲甦	(68)	范雪平	(97)
陈州同	(68)	范雪云	(98)
陈子明	(68)	方 宁	(98)
陈自军	(68)	方 艇	(98)
陈自强	(68)	冯大彪	(100)
程灵洗	(69)	冯全胜	(100)
褚桂亭	(70)	冯秀芳	(100)
楚聚才	(71)	冯秀茜	(100)
崔广博	(72)	冯志强	(100)
崔鸿培	(73)	傅能斌	(105)
崔彦彬	(73)	傅清泉	(106)
崔毅士	(73)	傅秋花	(106)
崔仲三	(73)	傅声远	(106)
达 摩	(75)	傅振嵩	(107)
戴玉三	(78)	傅钟文	(107)
邓克强	(82)	傅宗元	(108)
丁成高	(84)	高东祥	(108)
丁大宏	(84)	高佳敏	(108)
丁鹤翔	(85)	高连成	(108)
丁吼涛	(85)	高 萍	(109)
丁 杰	(85)	高瑞周	(109)
丁立杰	(85)	高壮飞	(110)
丁水德	(86)	戈春艳	(110)
丁新民	(86)	葛馨吾	(110)
丁有守	(86)	耿继义	(110)
董德全	(88)	关永年	(113)
董虎岭	(89)	关镇海	(113)
董茉莉	(89)	关志刚	(113)
董新成	(89)	顾留馨	(112)
董英杰	(89)	顾树屏	(112)
杜毓泽	(92)	郭古民	(114)
杜元化	(92)	郭 江	(114)
樊桂友	(97)	郭连荫	(114)

郭庆亨	(115)	和敬芝	(121)
郭士奎	(115)	和勉芝	(121)
郭万华	(115)	和慎芝	(122)
郭永胜	(115)	和庆文	(121)
郭志禹	(115)	和庆喜	(121)
韩保礼	(117)	和润芝	(121)
韩拱月	(117)	和少平	(122)
韩利平	(117)	和士俊	(122)
韩钦贤	(117)	和士英	(122)
韩清民	(117)	和学惠	(123)
韩婷玉	(117)	和学俭	(124)
韩兴民	(117)	和学敏	(124)
韩文明	(117)	和学信	(124)
郝长春	(118)	和有禄	(124)
郝 和	(118)	和兆元	(124)
郝宏伟	(119)	何福生	(125)
郝家俊	(119)	何俊龙	(125)
郝金祥	(119)	何淑淦	(125)
郝明之	(119)	贺洪明	(125)
郝平顺	(119)	洪钧生	(126)
郝少如	(119)	洪 丽	(127)
郝为真	(119)	洪日镜	(127)
郝文田	(120)	侯春秀	(129)
郝文桂	(120)	侯尔良	(129)
郝向荣	(120)	侯天才	(129)
郝学儒	(120)	胡镜子	(131)
郝月如	(120)	胡克禹	(131)
郝振铎	(120)	胡利平	(131)
郝中天	(120)	胡启贤	(131)
和保国	(121)	胡万祥	(131)
和保森	(121)	胡伟航	(131)
和定乾	(121)	胡秀娟	(132)
和定元	(121)	胡学智	(132)

胡耀贞	(132)	景德敏	(156)
华 佗	(133)	鞠鸿宾	(158)
黄百家	(134)	阙桂香	(161)
黄景华	(135)	孔令奇	(162)
黄康辉	(135)	孔祥东	(162)
黄抗美	(135)	老 子	(165)
黄明山	(135)	雷慕尼	(165)
黄权钜	(135)	雷师墨	(165)
黄星桥	(135)	李宝让	(166)
黄永德	(135)	李 滨	(166)
黄元秀	(136)	李秉慈	(166)
黄震寰	(136)	李承纶	(166)
霍梦魁	(139)	李承祥	(166)
吉良晨	(140)	李椿年	(167)
冀长宏	(143)	李道子	(167)
纪昌秀	(142)	李德印	(167)
贾安树	(143)	李迪生	(167)
贾保安	(143)	李东明	(167)
贾 澎	(143)	李恩久	(167)
贾 朴	(143)	李福荫	(168)
贾志祥	(143)	李光藩	(168)
简桂妍	(144)	李国堂	(168)
金仁霖	(154)	李海水	(168)
金扬眉	(154)	李鹤年	(168)
蒋 发	(148)	李宏明	(168)
蒋家俊	(148)	李槐荫	(169)
蒋锡荣	(148)	李 晖	(169)
蒋玉堃	(148)	李建楨	(170)
姜启健	(149)	李剑方	(170)
姜容樵	(149)	李锦藩	(170)
教练堂	(151)	李经纶	(170)
靳俊国	(155)	李经梧	(170)
靳英辉	(155)	李景清	(173)

李景颜	(174)	李子固	(181)
李立群	(174)	李宗庆	(181)
李敏弟	(174)	李作智	(181)
李品银	(174)	梁前进	(185)
李启轩	(175)	梁小葵	(185)
李 蓉	(175)	梁秀珍	(185)
李瑞东	(175)	林炳尧	(187)
李圣端	(175)	林墨根	(187)
李师融	(175)	林秋萍	(188)
李树峻	(176)	林泉宝	(188)
李树勋	(176)	林子清	(189)
李双彬	(176)	刘长春	(189)
李堂阶	(176)	刘德宽	(189)
李天骥	(176)	刘德起	(189)
李万成	(177)	刘高明	(190)
李文钦	(177)	刘光斗	(190)
李文贞	(177)	刘会峙	(190)
李武鑫	(177)	刘积顺	(190)
李务公	(177)	刘进宝	(190)
李香远	(177)	刘君实	(191)
李旭藩	(178)	刘骏骧	(190)
李逊之	(178)	刘明甫	(191)
李雅轩	(178)	刘庆武	(191)
李 洋	(179)	刘仁海	(191)
李亦畲	(179)	刘 瑞	(191)
李玉琳	(179)	刘世明	(191)
李兆生	(180)	刘太福	(191)
李 正	(180)	刘晚苍	(192)
李志红	(180)	刘万福	(192)
李中华	(180)	刘 伟	(192)
李仲良	(180)	刘选利	(192)
李驻军	(181)	刘应文	(192)
李竹林	(181)	刘 勇	(192)

刘永平	(193)	孟宪民	(205)
刘玉兰	(193)	莫汝东	(208)
刘玉萍	(193)	牛春明	(211)
柳印虎	(193)	牛发虎	(212)
凌志安	(189)	牛俊杰	(212)
路迪民	(196)	牛连元	(212)
路军强	(196)	牛胜先	(212)
罗邦楨	(197)	牛西京	(213)
罗基宏	(197)	区荣钜	(213)
罗 琼	(197)	潘淑仪	(214)
吕德和	(195)	庞大明	(214)
马长勋	(198)	裴秀荣	(214)
马春喜	(199)	彭 芳	(215)
马国相	(199)	彭广义	(215)
马海龙	(200)	彭学海	(215)
马汉青	(201)	彭阳锁	(215)
马 虹	(201)	彭 祖	(215)
马江豹	(200)	浦公达	(218)
马 杰	(200)	浦汉健	(218)
马金龙	(200)	濮冰如	(218)
马来旺	(202)	齐庆典	(219)
马礼堂	(202)	戚继光	(221)
马 荣	(202)	钱超群	(222)
马伟焕	(203)	乔 燦	(222)
马原年	(203)	乔松茂	(223)
马有清	(204)	乔振兴	(223)
马岳梁	(204)	秦文礼	(223)
麦宝婵	(204)	邱慧芳	(225)
毛明春	(205)	邱丕相	(226)
梅墨生	(205)	瞿世镜	(230)
门敢红	(206)	全 佑	(230)
门惠丰	(206)	任长春	(232)
孟宪彬	(205)	任晓林	(232)

任自义	(232)	孙禄堂	(281)
阮纪正	(233)	孙满长	(281)
沙国政	(234)	孙叔容	(286)
邵善康	(245)	孙婉容	(286)
邵英珠	(246)	孙务滋	(287)
邵 雍	(246)	孙永田	(287)
申子荣	(246)	孙永武	(287)
沈爱华	(247)	孙 羽	(287)
沈德丰	(247)	谭大江	(355)
沈家桢	(247)	檀凤林	(355)
沈 寿	(247)	唐 豪	(355)
石 磊	(259)	陶弘景	(356)
石 明	(259)	田秋茂	(359)
石荣涛	(259)	田秋田	(359)
石月明	(260)	田秋信	(360)
施载煌	(259)	田秀臣	(360)
师云升	(258)	田兆麟	(361)
史晓明	(261)	万文德	(366)
宋麟阁	(276)	万明群	(366)
宋书铭	(277)	汪 波	(366)
宋远桥	(277)	汪永泉	(366)
宋蕴华	(277)	王柏青	(367)
宋志坚	(277)	王长兴	(367)
宋仲殊	(277)	王大勇	(367)
苏学文	(277)	王殿祯	(368)
苏志江	(277)	王二平	(368)
苏自芳	(277)	王福章	(368)
孙宝亨	(278)	王广麟	(369)
孙长海	(278)	王国强	(368)
孙存周	(278)	王凤英	(368)
孙凤秋	(280)	王海军	(369)
孙福全	(279)	王海洲	(369)
孙剑云	(280)	王辉璞	(370)

王嘉林	(369)	王志军	(375)
王 建	(369)	王志远	(375)
王建华	(370)	王忠宪	(375)
王建华	(370)	王壮弘	(375)
王矫宇	(370)	王子英	(376)
王景芳	(370)	王宗岳	(376)
王举兴	(370)	卫香莲	(376)
王兰亭	(370)	魏伯阳	(376)
王力军	(370)	魏高良	(377)
王历生	(371)	魏高申	(377)
王茂斋	(371)	魏高志	(377)
王乃昭	(371)	魏佩林	(377)
王培生	(371)	魏 权	(377)
王彭年	(372)	魏树人	(377)
王其和	(372)	魏 颢	(377)
王庆生	(372)	翁福麟	(379)
王庆玉	(372)	翁福麒	(379)
王荣泽	(372)	吴阿敏	(380)
王思功	(373)	吴爱绅	(380)
王天玉	(373)	吴崇奇	(380)
王西安	(373)	吴 澹	(380)
王禧奎	(373)	吴公仪	(381)
王喜禄	(374)	吴公藻	(381)
王新午	(374)	吴鉴泉	(381)
王新武	(374)	吴金华	(381)
王信和	(374)	吴 京	(381)
王学信	(374)	吴孟侠	(381)
王 雁	(375)	吴 普	(384)
王英琦	(374)	吴忍堂	(384)
王有林	(375)	吴生安	(384)
王战军	(375)	吴思昌	(392)
王振华	(375)	吴图南	(392)
王志恩	(375)	吴文翰	(393)

吴雁霞	(394)	徐伟军	(427)
吴英华	(394)	徐忆中	(428)
吴玉秀	(394)	徐毓茹	(428)
吴兆峰	(394)	徐 霞	(428)
吴志清	(395)	许学鹏	(429)
武澄清	(396)	许禹生	(428)
武 冬	(399)	徐致一	(428)
武河清	(399)	许宣平	(429)
武汇川	(399)	薛安日	(430)
武汝清	(400)	薛乃印	(430)
武士俊	(407)	薛圣东	(430)
武淑清	(408)	薛秀英	(430)
武潍清	(409)	严承德	(432)
武禹襄	(409)	严翰秀	(432)
奚桂忠	(415)	严缘华	(432)
夏柏华	(415)	严昭法	(432)
夏春龙	(415)	颜守信	(432)
项国员	(418)	阎志高	(433)
向恺然	(419)	杨沃林	(433)
向业君	(419)	杨班侯	(433)
萧功卓	(420)	杨 斌	(433)
肖庆林	(420)	杨炳诚	(433)
谢秉中	(421)	杨澄甫	(433)
邢喜怀	(423)	杨凤侯	(436)
熊人泽	(424)	杨福魁	(436)
修丕勋	(424)	杨 鉴	(437)
徐本善	(426)	杨健侯	(437)
徐 才	(426)	杨 钰	(437)
徐 纪	(426)	杨 军	(437)
徐立洲	(426)	杨礼儒	(438)
徐 瑞	(427)	杨 丽	(438)
徐世熙	(427)	杨立新	(438)
徐淑贞	(427)	杨露禅	(438)

杨曼硕	(439)	原宝山	(476)
杨瑞霖	(439)	曾乃梁	(481)
杨少侯	(439)	曾卫红	(481)
杨绍西	(440)	曾幼甫	(482)
杨守中	(454)	曾昭然	(482)
杨鑫荣	(454)	扎 西	(482)
杨禹廷	(454)	翟金录	(482)
杨兆林	(455)	翟维传	(482)
杨兆鹏	(456)	翟文胜	(482)
杨兆清	(456)	翟文章	(482)
杨兆熊	(456)	翟英波	(483)
杨兆元	(456)	张安宁	(483)
杨振铎	(457)	张帮华	(483)
杨振国	(457)	张楚臣	(483)
杨振河	(457)	张楚全	(484)
杨振基	(458)	张褚臣	(492)
杨振铭	(458)	张东武	(484)
杨志才	(459)	张凤歧	(484)
杨志超	(459)	张福有	(484)
杨志英	(459)	张广德	(484)
杨宗杰	(459)	张广海	(484)
么家祯	(460)	张 宏	(485)
姚馥春	(460)	张洪道	(485)
姚国安	(460)	张虎臣	(485)
姚 兰	(461)	张继修	(485)
姚明华	(461)	张金普	(485)
姚继祖	(461)	张敬芝	(485)
叶百龄	(464)	张联恩	(485)
叶大密	(464)	张茂清	(486)
游玄德	(473)	张茂珍	(486)
喻承镛	(474)	张 鹏	(486)
于志钧	(475)	张 奇	(486)
余国雄	(474)	张其林	(486)

张起发	(487)	赵浩业	(498)
张庆麟	(487)	赵洪德	(498)
张全安	(487)	赵济夫	(498)
张全亮	(487)	赵庆国	(499)
张三丰	(487)	赵任情	(499)
张三利	(489)	赵庆长	(499)
张世贤	(489)	赵寿村	(499)
张士一	(489)	赵淑琴	(499)
张松溪	(489)	赵铁庵	(499)
张文广	(489)	赵廷铭	(499)
张 霞	(489)	赵为民	(500)
张信义	(490)	赵宪平	(500)
张兴洲	(490)	赵小斌	(500)
张旭初	(490)	赵幼斌	(500)
张 彦	(490)	赵育林	(500)
张义敬	(490)	赵增福	(500)
张应昌	(491)	赵子华	(501)
张勇涛	(491)	赵子伦	(501)
张 玉	(491)	郑伯英	(502)
张玉山	(491)	郑 琛	(502)
张肇平	(491)	郑国瑞	(503)
张振宗	(491)	郑和春	(503)
张之江	(491)	郑宏烈	(503)
张志俊	(492)	郑怀贤	(503)
张志勇	(492)	郑 钧	(503)
张志远	(492)	郑曼青	(504)
张仲禹	(492)	郑 勤	(504)
张子英	(493)	郑 瑞	(504)
张自山	(493)	郑时敏	(504)
张卓星	(492)	郑悟清	(505)
章念五	(493)	郑锡爵	(505)
赵安祥	(494)	郑玉庆	(506)
赵 斌	(494)	直存喜	(515)

钟云龙	(515)	朱凤梧	(519)
钟振山	(514)	朱怀元	(520)
周敦颐	(515)	朱廉方	(520)
周汇川	(515)	朱老虎	(520)
周继革	(515)	朱天才	(520)
周建民	(515)	朱现红	(521)
周铭德	(516)	朱秀杰	(521)
周稔丰	(516)	祝大彤	(521)
周世勤	(516)	庄 子	(522)
周育玲	(517)	宗光耀	(523)
周 振	(517)	宗维杰	(523)
周之华	(517)	邹国梁	(524)
周遵佛	(518)	祖雅宜	(525)

著作与文献

《八十八式太极拳及其防身运用》	《陈式太极剑》	(41)
..... (7)	《陈式太极扇》	(46)
《八五十三式长拳解》	《陈式太极拳》	(46)
(7)	《陈式太极拳》	(47)
《八字法诀》	《陈氏太极拳二路》	(47)
(8)	《陈氏太极拳汇宗》	(47)
《八字歌》	《陈式太极拳技击精要》	(48)
(8)	《陈式太极拳及其防身运用》	
《八字诀》 (47)	
(17)	《陈式太极拳简化练法》	(48)
《常式太极拳》	《陈式太极拳精选》	(48)
(25)	《陈式太极拳精选套路 (四十八式)》	
《苕氏武技全书》 (48)	
(26)	《陈式太极拳精义》	(49)
《陈济生静功缠丝太极拳》	《陈式太极拳竞赛套路》	(49)
..... (31)	《陈式太极拳竞赛套路教与学》	
《陈式二路太极拳》 (49)	
(37)		
《陈式简化太极拳》		
(38)		
《陈氏三十八式太极拳》		
..... (45)		
《陈氏太极功夫荟萃》		
(40)		
《陈式太极剑》		
(41)		

《陈式太极拳竞赛套路练习与技击运用》..... (50)	《打手要言》..... (76)
《陈式太极拳竞赛套路(中英对照)》..... (50)	《大小太极解》..... (76)
《陈式太极拳快速入门不求人》..... (50)	《大学教授谈太极拳》..... (77)
《陈式太极拳拳法与经脉运行》..... (51)	《嫡传杨式太极拳教练法》..... (82)
《陈式太极拳拳理阐微》..... (52)	《定位·方位太极拳》..... (87)
《陈式太极拳拳法拳理》..... (51)	《懂劲先后论》..... (88)
《陈式太极拳拳剑刀》..... (52)	《杜元化“太极拳正宗”考析》..... (92)
《陈式太极拳拳照图谱》..... (52)	《二十四式、三十二式太极拳、剑广播教学》..... (93)
《陈式太极拳入门》..... (53)	《二十四式太极拳》..... (94)
《陈式太极拳十三式》..... (53)	《24式太极拳及其防身运用》..... (94)
《陈式太极拳实用拳法》..... (53)	《二十四式太极拳+VCD》..... (94)
《陈氏太极拳术》..... (54)	《24式太极拳入门与提高》..... (95)
《陈式太极拳体用全书》..... (54)	《发劲歌》..... (95)
《陈式太极拳图解》..... (54)	《数字诀解》..... (101)
《陈氏太极拳图说》..... (55)	《高手武技论》..... (109)
《陈式太极拳五功八法十三势》..... (55)	《国术概论》..... (115)
《陈氏太极拳器械汇宗》..... (57)	《和式太极拳谱》..... (123)
《陈式太极拳养生功》..... (57)	《洪氏拳品》..... (127)
《陈式太极拳意气练法》..... (57)	《海艺精言》序..... (136)
《陈微明太极拳遗著汇编》..... (63)	《纪效新书》..... (142)
陈注《授秘歌》..... (68)	《简化太极拳》..... (145)
《尺寸分豪在懂劲后论》..... (69)	《简化太极拳丛书》..... (145)
《传统64式太极剑》..... (72)	《简化太极拳练势与运气》..... (145)
《传统杨式太极拳大架太极拳械推手》..... (72)	《简化太极拳分解教学》..... (145)
《打手歌》..... (76)	《简易太极拳健身功》..... (147)
	《健身太极功》..... (146)

《健身太极拳》·····	(146)	《三十二式太极剑分解教学》	·····	(237)
《健身养生太极拳》·····	(146)	《三十二式太极剑 + VCD》	·····	(238)
《交手法》·····	(149)	《32 式太极剑及其防身应用》	·····	(238)
《捷要论》·····	(152)	《三十七心会论》·····	(238)	
《界限》·····	(152)	《三星太极拳》·····	(239)	
《搗手三十六病》·····	(158)	《少林武当源流考》·····	(245)	
《看图学太极 42 式太极剑》	·····	《十八在诀》·····	(248)	
·····	(161)	《十法》·····	(249)	
《康复保健太极拳》·····	(161)	《十六关要论》·····	(256)	
《老子》·····	(165)	《十三势》·····	(250)	
《李经梧传陈吴太极拳集》	·····	《十三势歌》·····	(251)	
·····	(171)	《十三式势白话歌》·····	(250)	
《李经梧自传》·····	(171)	《十三势说略》·····	(253)	
《李雅轩杨氏太极拳系列丛书》	·····	《十三势行功歌》·····	(253)	
·····	(178)	《十三势行功心解》·····	(253)	
《廉让堂本太极拳谱》·····	(182)	《十三势行功要解》·····	(254)	
《莲花太极扇》·····	(183)	《十三字行功诀》·····	(254)	
《练拳十要》·····	(184)	《十三字用功诀》·····	(255)	
《两仪桩》·····	(186)	《16 式太极拳》·····	(257)	
《乱环诀》·····	(196)	《实用太极拳防治百病》·····	(260)	
《论法》·····	(196)	《实用太极拳防治百病手册》	·····	(260)
《论太极拳》·····	(196)	《世传陈式太极拳》·····	(261)	
《秘传赵堡太极拳》·····	(207)	《释原论》·····	(262)	
《炮捶——陈式太极拳第二路》	·····	《手法五要在步法》·····	(263)	
·····	(214)	《授密歌》·····	(265)	
《轻松学练太极拳》·····	(225)	《授艺精言》·····	(265)	
《拳经总歌》·····	(227)	《四段位太极拳、剑、刀》	·····	(268)
《全体大用诀》·····	(229)	《四式太极拳竞赛套路》·····	(274)	
《人身太极解》·····	(231)			
《撒放秘诀》·····	(234)			
《三十二式太极剑》·····	(236)			
《32 式太极剑》·····	(237)			
《32 式太极剑》·····	(237)			

《四十八式太极拳》····· (271)	《太极刀》····· (290)
《四十八式太极拳》····· (271)	《太极刀》····· (290)
《48式太极拳》····· (271)	《太极刀剑合编》····· (291)
《48式太极拳》····· (271)	《太极拳懂劲解》····· (291)
《48式太极拳及其防身应用》 ····· (272)	《太极分文武三成解》····· (292)
《四十八式太极拳 + VCD》 ····· (272)	《太极歌》····· (293)
《四十八式太极拳入门》····· (272)	《太极功夫扇》····· (293)
《四十八式太极拳与太极剑(英文版)》 ····· (272)	《太极浑圆桩》····· (293)
《42式太极剑竞赛套路》····· (272)	《太极剑》····· (294)
《42式太极拳及其防身应用》 ····· (273)	《太极剑》····· (294)
《四十二式太极拳意气势练法》 ····· (274)	《太极剑技击大观》····· (294)
《四性归原歌》····· (275)	《太极剑竞赛套路》····· (295)
《四字秘诀》····· (275)	《太极剑竞赛套路》····· (295)
《随曲就伸》····· (278)	《太极剑普及读本》····· (296)
《孙存周诞辰 110 周年纪念文集》 ····· (279)	《太极剑全书》····· (295)
《孙式太极剑》····· (281)	《太极剑入门》····· (296)
《孙式太极拳》····· (282)	《太极节拿抓闭尺寸分毫解》 ····· (296)
《孙式太极拳剑》····· (282)	《太极空结挫揉论》····· (297)
《孙式太极拳竞赛套路及其防身应用》 ····· (285)	《太极力气解》····· (297)
《孙式太极拳快速提高捷径》 ····· (285)	《太极名家谈真谛》····· (298)
《孙式太极拳诠真》····· (285)	《太极膜脉筋穴解》····· (298)
《孙式太极拳十三式》····· (283)	《太极名师经典》····· (298)
《太极补泻气力解》····· (289)	《太极内功揭秘》····· (298)
《太极长穗剑》····· (289)	《太极内功养生术》····· (298)
《太极尺寸分毫解》····· (289)	《太极平准腰顶解》····· (299)
	《太极轻重浮沉解》····· (299)
	《太极拳拆架拆手》····· (301)
	《太极拳缠丝法诗》····· (301)
	《太极拳缠丝精论》····· (302)
	《太极拳刀剑杆散手合编》 ····· (302)
	《太极拳道诠真》····· (302)

《太极拳的健身和技击作用》	《太极拳谱理董辨伪合编》
..... (303) (317)
《太极拳锻炼要领》..... (303)	《太极拳气功入门》..... (317)
《太极拳发蒙缠丝劲论》..... (303)	《太极拳浅说》..... (317)
《太极拳根源》..... (303)	《太极拳权论》..... (318)
《太极拳规范教程》..... (304)	《太极拳权谱》..... (319)
《太极拳技理与训练》..... (305)	《太极拳全书》..... (318)
《太极拳讲义》..... (306)	《太极拳入门》..... (319)
《太极拳讲义》..... (306)	《太极拳散手技击法》..... (319)
《太极拳教学讲义》..... (306)	《太极拳十大要论》..... (320)
《太极拳解》..... (306)	《太极十三剑》..... (345)
《太极拳经》..... (307)	《太极拳实用技击法》..... (323)
《太极拳经论》..... (307)	《太极拳使用法》..... (324)
《太极拳经谱》..... (307)	《太极拳释名》..... (324)
《太极拳竞赛套路》..... (309)	《太极拳释义》..... (324)
《太极拳竞赛套路全书》..... (309)	《太极拳势概要图》..... (324)
《太极拳竞赛套路中英对照学练 指导丛书》..... (309)	《太极拳势图解》..... (324)
《太极拳九要论》..... (310)	《太极拳术》..... (324)
《太极拳理传真》..... (313)	《太极拳术——理论与实践》
《太极拳理传真(修订本)》 (324)
..... (314)	《太极拳说十要》..... (325)
《太极拳论》..... (314)	《太极拳太极剑学练 500 问》
《太极拳论汇宗》..... (315) (326)
《太极拳论解》..... (315)	《太极拳体用全书》..... (326)
《太极拳论谭》..... (316)	《太极拳图说》..... (327)
《太极拳内功劲法》..... (316)	《太极拳推手对练套路》..... (327)
《太极拳内功理法》..... (316)	《太极拳推手对练套路教与学》
《太极拳内功修炼法》..... (316) (328)
《太极拳内劲》..... (316)	《太极拳推手快速入门不求人》
《太极拳谱》..... (317) (328)
《太极拳谱》..... (317)	《太极拳推原解》..... (329)
《太极拳普及读本》..... (317)	《太极拳文武解》..... (330)
	《太极拳习练知识问答》..... (330)

《太极拳行功歌》····· (330)	《太极字字解》····· (354)
《太极拳行拳心法》····· (331)	《天远机论》····· (359)
《太极拳选编》····· (331)	《图解三十二式太极剑》····· (362)
《太极拳学》····· (332)	《推手十八诀》····· (363)
《太极拳学》自序····· (332)	《推手十六目》····· (363)
《太极拳学堂——四十二式太极剑 锻炼指导》····· (333)	《吴式简化太极拳》····· (384)
《太极拳研究》····· (334)	《吴式 36 式太极剑》····· (384)
《太极拳一百零八式》····· (334)	《吴式太极剑》····· (387)
《太极拳阴阳总论》····· (334)	《吴式太极拳》····· (388)
《太极拳用说》····· (336)	《吴氏太极拳》····· (388)
《太极拳与科学健身》····· (337)	《吴式太极拳简化练法》····· (389)
《太极拳运动》····· (338)	《吴式太极拳竞赛套路》····· (389)
《太极拳真义》····· (338)	《吴式太极拳竞赛套路教与学》 ····· (389)
《太极正功解》····· (338)	《吴式太极拳竞赛套路练习与 技击运用》····· (390)
《太极拳正宗》····· (338)	《吴式太极拳论真》····· (391)
《太极拳之练习谈》····· (339)	《吴式太极拳械精选》····· (392)
《太极拳之统法说明》····· (340)	《吴式太极拳拳械述真》····· (390)
《太极拳著解》····· (340)	《吴式太极拳拳照图谱》····· (390)
《太极拳总论歌诀》····· (341)	《吴氏太极拳三十七式行功图解》 ····· (392)
《太极拳走架推手问答》····· (341)	《吴式太极拳十三式》····· (391)
《太极拳作用》····· (341)	《吴图南太极拳精髓》····· (393)
《太极身法各部论解》····· (342)	《无极歌》····· (395)
《太极四隅解》····· (346)	《武当三丰太极拳》····· (397)
《太极推手二十六式》····· (347)	《武当太极剑》····· (397)
《太极推手绝技》····· (348)	《武当太极剑》····· (397)
《太极推手秘传》····· (348)	《武当赵堡传统三合一太极拳》 ····· (398)
《太极推手修炼》····· (348)	《武当赵堡太极拳大全》····· (398)
《太极文化与功法》····· (350)	《武派太极拳体用全书》····· (400)
《太极下乘武事解》····· (350)	《武式太极拳》····· (403)
《太极血气根本解》····· (352)	
《太极指掌捶手解》····· (353)	
《太极桩论解》····· (354)	

《武式太极拳》····· (404)	《杨式十八式圆形行功太极拳剑》 ····· (442)
《武式太极拳阐秘》····· (404)	《杨式太极长拳》····· (442)
《武式太极拳及其防身应用》 ····· (404)	《杨式太极刀》····· (442)
《武式太极拳竞赛套路教与学》 ····· (405)	《杨式太极刀》····· (442)
《武式太极拳全书》····· (405)	《杨式太极刀分解教学》····· (443)
《武式太极拳诠真》····· (405)	《杨式太极剑》····· (443)
《武式太极拳十三式》····· (406)	《杨式太极六十六式弓林拳》 ····· (443)
《武式太极拳术》····· (406)	《杨式太极扇》····· (444)
《武术竞赛系列丛书》····· (408)	《杨式太极拳》····· (445)
《武术太极推手竞赛规则》 ····· (409)	《杨式太极拳》····· (445)
《武禹襄太极拳论》····· (410)	《杨式太极拳宝典丛书》····· (446)
《五字经诀》····· (413)	《杨式太极拳法精解》····· (446)
《五字诀》····· (413)	《杨式太极拳发劲运气练势》 ····· (446)
《习拳大歌》····· (415)	《杨式太极拳及其防身应用》 ····· (446)
《夕阳美太极功夫扇》····· (414)	《杨式太极拳架详解》····· (446)
《新编太极拳对练》····· (421)	《杨式太极拳剑刀》····· (447)
《新太极拳书》····· (422)	《杨式太极拳·剑·推手入门》 ····· (447)
《行健斋随笔》····· (423)	《杨式太极拳教法练法》····· (448)
《虚实诀》····· (426)	《杨式太极拳竞赛套路》····· (448)
《学练三十二式太极剑》····· (431)	《杨式太极拳竞赛套路》····· (449)
《学拳须知》····· (430)	《杨氏太极拳竞赛套路》····· (449)
《杨澄甫拳照》····· (436)	《杨式太极拳竞赛套路分解教学》 ····· (449)
《杨澄甫式太极拳》····· (436)	《杨式太极拳竞赛套路教与学》 ····· (449)
《杨少侯太极拳用架真诠》 ····· (440)	《杨式太极拳竞赛套路练习与 技击运用》····· (450)
《杨氏 28 式太极拳》····· (441)	
《杨式二十四式太极剑》 ····· (441)	
《杨式秘传一二九式太极长拳》 ····· (441)	

《杨式太极拳十三式》····· (450)	《怎样教好练好简化太极拳》 ····· (480)
《杨式太极拳术述真丛书》 ····· (450)	《张三丰太极拳》····· (488)
《杨式太极拳述真》····· (450)	《张三丰原式太极拳》····· (488)
《杨式太极拳体用图解》····· (451)	《赵堡太极拳论真》····· (497)
《杨式太极拳械集粹》····· (451)	《赵堡太极拳十三式》····· (498)
《杨式太极拳用法解要》····· (451)	《争走要诀》····· (502)
《杨氏太极拳真义》····· (452)	《正宗吴式太极拳》····· (506)
《杨氏太极拳正宗》····· (452)	《中国陈氏太极》····· (507)
《杨氏养生太极剑(24式)》 ····· (452)	《中国当代太极拳名家名著丛书》 ····· (508)
《杨式养生太极拳》····· (453)	《中国太极名拳》····· (509)
《杨禹廷太极拳系列秘要集锦》 ····· (455)	《中国太极拳》····· (509)
《养生太极剑》····· (459)	《中国太极拳与防身用法》 ····· (509)
《“一段”太极拳》····· (462)	《中国太极推手》····· (510)
《阴阳诀》····· (466)	《中国武术史》····· (510)
《永年拳术》····· (469)	《中国循经太极拳二十四式》 ····· (510)
《用武要言》····· (471)	《中国杨氏太极》····· (510)
《原地活步太极拳(42式)》 ····· (476)	《中国赵堡太极》····· (511)
《原地简化太极拳(24式)》 ····· (477)	《重要穴目歌》····· (515)
《原地简化太极拳(12式)》 ····· (477)	《周易》····· (516)
《原地少儿太极拳(10捶16式)》 ····· (477)	《庄子》····· (522)
	《走架打手行功要言》····· (524)
	《走进太极拳——太极拳初段位 训练与教学法》····· (525)

理 法

八卦····· (3)	大周天····· (77)
八卦学说····· (4)	大椎····· (76)
百会····· (11)	带脉····· (77)
陈式太极拳十要····· (53)	丹田学说····· (78)

动静双修	(91)	气血论	(221)
动中求静	(91)	乾	(221)
兑	(92)	前三关	(222)
肺经	(99)	曲池	(230)
肝经	(108)	三宝	(234)
艮	(110)	三才	(234)
关元	(113)	三家合一说	(235)
河图	(126)	三田合一	(238)
后三关	(130)	膻中	(243)
后天八卦	(130)	肾俞	(248)
互为其根	(133)	十二经脉	(248)
肩井	(144)	十三式分节	(252)
精气神学说	(155)	四忌	(269)
经络	(156)	四忌八要	(269)
经络学说	(156)	四象	(275)
九诀	(157)	宋明理学	(276)
坎	(161)	孙式口诀	(286)
坤	(163)	太极长拳说	(289)
劳宫	(164)	太极理论	(297)
离	(181)	太极拳十三要点	(323)
练功五忌	(183)	太极图	(349)
练理不练力	(183)	太极脏象论	(352)
练拳五心	(184)	太阳	(355)
练身不练招	(184)	天干地支	(359)
两仪	(186)	推手四诀窍	(363)
六合	(194)	卫气	(377)
洛书	(197)	五层功夫	(410)
命门	(208)	五弓	(411)
内外如一	(211)	五行	(412)
脾经	(216)	五行学说	(412)
奇经八脉	(219)	五要	(412)
奇正	(219)	五运六气	(412)
气论	(220)	先天八卦	(417)

象形	(419)	阴阳学说	(466)
小周天	(420)	印堂	(467)
心经	(422)	涌泉	(473)
虚实	(425)	脏腑	(480)
虚实开合图	(426)	在内不在外	(480)
穴位	(431)	整体观	(502)
巽	(431)	真气	(501)
一身备五弓	(462)	震	(501)
以静制动	(463)	中	(507)
以柔克刚	(463)	中和	(511)
营气	(468)	足三里	(525)

功 技

按	(1)	摆脚跌叉	(11)
按球桩	(2)	摆莲腿	(12)
按势	(2)	半马步	(13)
按掌	(2)	搬拦捶	(12)
拗步	(2)	搬拦肘	(13)
拗鸾肘	(2)	搬拳	(13)
八法五步	(3)	豹虎归山	(13)
八方五位	(3)	抱虎归山	(13)
八刚十二柔	(3)	抱虎推山	(14)
八面支撑	(4)	抱头推山	(14)
八字步	(8)	抱元守一	(14)
捌线式	(7)	抱月式	(14)
拔背	(9)	抱掌	(14)
拔跟	(9)	背折靠	(17)
白鹅亮翅	(9)	崩	(17)
白鹤亮翅	(9)	崩剑	(17)
白蛇吐信	(10)	崩拳	(17)
白猿献果	(10)	底身捶	(18)
摆步	(11)	闭	(18)

憋气	(19)	踮脚	(71)
匾	(19)	川字桩	(71)
步型	(20)	穿	(71)
步型不清	(20)	穿心肘	(71)
步随身换	(20)	穿掌	(71)
不丢不顶	(19)	串腕式	(72)
不丢顶	(19)	垂肘	(72)
不贪不欠	(20)	垂掌	(72)
步活圈圆	(20)	刺	(72)
擦脚	(21)	刺剑	(72)
采	(21)	刺掌	(72)
踩腿	(21)	摧僵化柔	(74)
缠丝法	(24)	寸劲	(74)
缠丝劲	(24)	撮手	(74)
朝阳式	(26)	挫意	(74)
朝阳桩	(26)	打虎势	(75)
侧崩拳	(23)	打手四步	(76)
侧弓步	(23)	大摆	(76)
侧推桩	(23)	大松大软	(76)
侧行步	(23)	大字桩	(77)
插步	(24)	带	(77)
插肋桩	(24)	带剑	(77)
插掌	(24)	单鞭	(79)
长劲	(25)	单缠臂	(79)
沉肩垂肘	(27)	单人推手	(79)
沉肩坠肘	(27)	单推掌	(80)
沉劲	(27)	丹窍功	(80)
承劲	(69)	丹田内转	(80)
持球揉运法	(69)	当头炮	(80)
冲拳	(70)	荡裆	(80)
抽	(70)	倒插	(80)
抽丝劲	(70)	倒撵步	(80)
初收	(70)	倒撵猴	(81)

倒骑麟	(81)	翻身二起脚	(96)
得意忘形	(81)	翻臀	(96)
蹬脚	(81)	泛臀	(97)
蹬腿	(82)	反冲拳	(97)
蹬一根	(82)	方圆相生	(98)
低桩	(82)	放	(98)
点步	(83)	放松拔长	(98)
点剑	(83)	飞步拗弯肘	(99)
点穴	(83)	分脚	(99)
垫步大摆	(84)	分腿	(99)
吊裆	(84)	分虚实	(99)
叠步	(84)	分掌	(99)
叠腕	(84)	风扫梅花	(99)
跌叉	(84)	腹式呼吸	(102)
丁步	(84)	伏虎	(101)
顶	(86)	伏身	(101)
顶劲	(87)	府内太极点穴法	(103)
定	(87)	府内小九天	(105)
定劲	(87)	俯掌	(102)
独立步	(91)	盖	(108)
独立守神	(91)	盖掌	(108)
短劲	(92)	高探马	(109)
对心掌	(92)	跟步	(110)
蹲身	(92)	更鸡独立	(110)
夺二肱	(93)	弓步	(111)
夺位发放	(93)	弓马步	(111)
二起脚	(93)	钩	(111)
发劲	(95)	顾	(111)
发劲三要	(95)	挂剑	(112)
发直化圆	(96)	贯穿	(113)
翻花舞袖	(96)	贯拳	(113)
翻身	(96)	裹鞭炮	(116)
翻身	(96)	过桥式	(116)

海底翻花	(116)	技击架	(142)
海底针	(116)	架剑	(143)
含胸	(117)	架掌	(143)
含胸拔背	(117)	箭腿	(147)
涵胸	(117)	剑诀	(147)
合手	(120)	剑指	(147)
合劲	(120)	肩膀相合	(144)
合太极	(121)	踏步打捶	(146)
合掌	(121)	僵劲	(149)
横开步	(126)	搅	(151)
后发先至	(129)	绞剑	(151)
后发制人	(129)	节	(151)
后三运手	(130)	节节贯穿	(151)
后招	(131)	截	(151)
呼吸	(131)	截剑	(151)
呼吸自然	(131)	截劲	(151)
弧形运动	(131)	截腿	(152)
护心捶	(133)	借劲	(152)
化	(134)	借力打力	(152)
化劲	(134)	进	(154)
花圈手	(133)	进步	(154)
划圈	(134)	进步搬拦捶	(154)
还劲	(134)	进步栽捶	(154)
黄龙三搅水	(135)	近便加膝	(154)
回身	(136)	进身	(154)
回身扑面掌	(136)	金刚捣碓	(153)
回头当门炮	(136)	金鸡步	(153)
浑劲	(140)	金鸡独立	(153)
浑元桩	(140)	井揽直入	(157)
活桩	(139)	劲	(155)
击地捶	(140)	劲由内换	(155)
挤	(142)	静	(157)
挤掌	(142)	精神内敛	(156)

九宫步	(157)	撩掌	(187)
九要规矩	(158)	撩劲	(187)
撅臀	(158)	了劲	(187)
开步	(160)	捌	(187)
开合步	(160)	零断劲	(189)
开合手	(160)	凌空劲	(189)
开合桩	(160)	领劲	(189)
开劲	(160)	六封四闭	(193)
开手	(160)	溜臀	(193)
抗	(161)	龙行步	(194)
靠	(161)	搂膝拗步	(194)
空手揉球法	(162)	搂掌	(195)
扣步	(163)	乱环	(196)
拦	(163)	螺旋劲	(197)
拦剑	(163)	摆	(195)
拦掌	(163)	马步	(198)
揽雀尾	(163)	马步桩	(198)
懒扎衣	(164)	迈步必跟	(204)
烂采花	(164)	猫步	(205)
离劲	(181)	梅花步	(205)
立如秤准	(181)	美人手	(206)
立如平准	(182)	棉里藏针	(207)
立身中正	(182)	摸珠式	(208)
立云掌	(182)	磨刀式	(208)
立掌	(182)	磨劲法	(208)
连	(182)	抹	(208)
连环步	(182)	抹剑	(208)
连珠炮	(182)	抹眉红	(208)
练拳三步功	(184)	抹掌	(208)
敛步	(183)	拿	(209)
敛臀	(183)	拿劲	(209)
撩	(187)	内大外小	(209)
撩剑	(187)	内三合	(211)

内外相合	(211)	气海	(220)
内心演练法	(211)	前后招	(221)
逆缠丝	(211)	前三运手	(222)
逆呼吸	(211)	前趟拗步	(222)
黏	(211)	切掌	(227)
碾步	(211)	清静自然	(224)
捏架	(211)	青龙出水	(224)
拧身	(211)	青龙出水	(224)
拧身平衡	(211)	求圆占中	(226)
拍	(213)	取中	(230)
拍脚	(213)	曲中求直	(230)
拍劲	(213)	拳	(227)
拍掌	(214)	拳式呼吸	(228)
盼	(214)	拳势三层功	(229)
棚	(215)	雀地龙	(230)
披身捶	(216)	柔劲	(232)
劈	(216)	如封似闭	(233)
劈架子	(216)	撒放秘诀	(234)
劈剑	(216)	三层意思	(234)
劈掌	(216)	三换掌	(235)
偏马步	(216)	三合	(235)
偏马式	(216)	三尖相对	(235)
撇拳	(216)	三节劲	(235)
撇身捶	(217)	三盘十六法	(236)
平分掌	(217)	三十散手	(238)
平行步	(217)	三通背	(239)
平云掌	(217)	三虚包一实	(240)
平正均匀	(217)	三甬背	(240)
仆步	(217)	三直五顺	(240)
七层功夫	(218)	散乱	(240)
起身	(219)	扫剑	(240)
起势	(219)	扫膛腿	(241)
气沉丹田	(220)	煞腰压肘捶	(241)

山字桩	(242)	守汗法	(263)
闪劲	(242)	守中用中	(264)
闪战	(242)	兽头势	(265)
扇通背	(242)	竖腕	(265)
上步	(243)	舒指	(265)
上步措捶	(243)	双缠臂	(266)
上步揽雀尾	(243)	双分顶肘	(266)
上步七星	(243)	双分横抖	(266)
上架式	(244)	双峰贯耳	(266)
上合桩	(244)	双炮捶	(266)
上下相随	(244)	双拳横抖	(267)
梢节劲	(245)	双推掌	(267)
梢节领劲	(245)	双震脚	(267)
舌抵上腭	(246)	双撞捶	(268)
身法八要	(246)	顺步	(268)
声气相合	(246)	顺缠丝	(268)
身随步走	(246)	顺呼吸	(268)
身形八法	(246)	顺鸾肘	(268)
神宜内敛	(247)	四杆对练	(269)
升降桩	(248)	四平步	(270)
十大要领	(248)	四字秘诀	(275)
十六关要	(256)	松	(276)
十练九伤	(256)	松肩	(276)
十三总势	(254)	松胯	(276)
十字手	(258)	松腰	(276)
十字腿	(258)	随	(278)
实钩	(260)	孙式太极三层功夫	(286)
试桩	(262)	锁掌	(287)
收敛入骨	(262)	塌腰	(288)
收势	(263)	踏劲	(288)
手挥琵琶	(263)	太极八段锦	(288)
手软腰硬	(263)	太极球十二劲	(342)
手硬腰软	(263)	太极四刀	(346)

弹抖劲	(355)	瓦拢掌	(365)
套插	(356)	外三合	(365)
腾挪	(356)	弯弓射虎	(366)
提	(356)	挽花	(366)
提顶	(356)	尾闾中正	(376)
提肚	(357)	喂劲	(378)
提肛	(357)	文练	(379)
提剑	(357)	问答劲	(379)
提劲	(357)	问劲	(379)
提手上势	(357)	窝底炮	(380)
提膝平衡	(358)	无极桩	(395)
提钟式	(358)	武当太极十三势推手	(398)
体用	(358)	武练	(400)
挑掌	(362)	五步	(410)
听劲	(362)	五劲等级	(411)
挺胸	(362)	戏珠式	(415)
通	(362)	下势	(416)
透劲	(362)	相连不断	(418)
退	(364)	削剑	(419)
退步	(364)	小擒打	(419)
退步必撤	(364)	歇步	(420)
退步跨虎	(364)	斜单鞭	(421)
退步踢脚	(364)	斜分掌	(421)
退步压肘	(364)	斜行拗步	(421)
退身	(364)	斜行步	(421)
推剑	(363)	心静	(422)
推掌	(364)	胸腰折叠	(424)
托按桩	(364)	虚步	(424)
托抱桩	(365)	虚步桩	(425)
托钵式	(365)	虚丁步	(425)
托剑	(365)	虚钩	(425)
托天桩	(365)	虚领顶劲	(425)
托掌	(365)	虚实分明	(426)

旋风脚	(429)	跃步金刚捣碓	(478)
压剑	(431)	云手	(479)
压掌	(431)	云掌	(479)
掩手肱捶	(432)	运劲	(479)
阳拳	(459)	砸拳	(480)
仰掌	(460)	栽捶	(480)
要啥给啥	(461)	再收	(480)
野马分鬃	(465)	沾	(483)
以裆代手	(463)	粘剑	(483)
以心行气	(463)	斩手	(483)
以腰为轴	(464)	站桩	(483)
一时短打	(462)	掌	(494)
一字步	(463)	震脚	(501)
意守丹田	(464)	震脚	(501)
阴拳	(467)	整劲	(502)
阴阳混一	(466)	正步	(506)
引劲	(467)	正气	(506)
硬劲	(468)	正拳	(506)
硬拳	(468)	正掌	(506)
硬手	(468)	支点	(506)
用意	(472)	直力	(506)
用意不用力	(472)	直腕	(506)
有形无形	(474)	指裆捶	(506)
右冲	(474)	智捶	(507)
右裹鞭炮	(474)	中盘	(511)
右通背掌	(474)	肘	(518)
预备势	(475)	肘底捶	(518)
禹步	(474)	肘底看捶	(519)
隅步	(474)	抓	(521)
玉女穿梭	(475)	转身摆莲	(521)
圆裆	(475)	转身六合	(522)
圆活	(476)	转身跳	(522)
原地跳	(478)	撞拳	(522)

拙力	(522)	左冲	(526)
自然步	(523)	左顾右盼	(526)
自然呼吸	(523)	左裹鞭炮	(526)
走劲	(525)	坐腕	(526)
足来提膝	(525)	坐腕	(526)
钻劲	(525)		

拳 诀 名 言

“百练不如一站”	(11)	“力发于根，主宰于腰，形于手指”	(181)
“彼不动，己不动； 彼微动，己先动”	(17)	“立如平准，活似车轮”	(182)
“避风如避箭”	(18)	“练拳须从无极始， 阴阳开合认真求”	(184)
“不偏不倚，忽隐忽现”	(20)	“练拳无人似有人”	(184)
“出手不见手，手到不能走”	(70)	“练拳不练功，到老一场空”	(184)
“打架如推手，推手即打架”	(75)	“练拳须明理，理通拳法精”	(185)
“打人如亲嘴”	(75)	“迈步如猫行，运劲如抽丝”	(204)
“动贵短，意贵远，劲贵长”	(90)	“慢练为养，快练为伤”	(204)
“动急则急应，动缓则缓随”	(90)	“面前有手不见手，胸前有肘不见肘”	(207)
“动之则分，静之则合”	(91)	“内固精神，外示安逸”	(210)
“喝口陈沟水，也会翘翘腿”	(125)	“气以直养而无害”	(221)
“后人发，先人至”	(130)	“气宜鼓荡，神宜内敛”	(221)
“化即是打，打即是化”	(134)	“擎起彼劲借彼力，引到身前劲始蓄”	(225)
“会不会，金刚大捣锥”	(136)	“拳不敌法，法不敌功”	(227)
“极柔软，然后极坚刚”	(141)	“拳打千遍，其义自现”	(227)
“劲断意不断”	(155)	“人不知我，我独知人”	(231)
“刻刻留心在腰间， 腹内松静气腾然”	(162)	“人体处处皆太极”	(232)

- “任督犹车轮，四肢若山石，
无念之发，天机自动”…… (232)
- “柔里有刚攻不破，
刚中无柔不为坚”…… (232)
- “三分练，七分养”…… (235)
- “十三势势莫轻视，
命意源头在腰隙”…… (253)
- “身如火药，一动即发”…… (246)
- “手慢打手快，无力打有力”
…… (263)
- “松柔则长，僵劲则滞”…… (276)
- “虽变化万端，而理为一贯”
…… (278)
- “太极本无法，动即是法”
…… (289)
- “太极处处皆是手”…… (289)
- “太极者，无极而生，阴阳之母也”
…… (353)
- “体松静气内外合，虚实刚柔聚一身”
…… (358)
- “调息绵绵，操固内守”…… (362)
- “提顶吊裆心中悬，松肩沉肘气丹田”
…… (356)
- “太极浑身都是手”…… (293)
- “太极十年不出门”…… (345)
- “无处不是圈，无处不是拳”
…… (395)
- “尾闾中正神贯顶，
满身轻利顶头悬”…… (376)
- “无过不及，随曲就伸”…… (395)
- “无使有缺陷处，无使有凸凹处”
…… (396)
- “先动为师，后动为弟。能教一思进，
莫教一思退”…… (416)
- “先求开展，后求紧凑”…… (416)
- “先在心，后在身”…… (417)
- “心为令，气为旗”…… (422)
- “心为一身之主，肾为性命之原”
…… (422)
- “虚领顶劲，气沉丹田。
不偏不倚，忽隐忽现”…… (425)
- “行气如九曲珠，无微不至；
运劲如百炼钢，何坚不摧”
…… (423)
- “形如搏兔之鹑，神如捕鼠之猫”
…… (423)
- “蓄劲如张弓，发劲如放箭”
…… (429)
- “眼乃心之苗”…… (431)
- “仰之则弥高，俯之则弥深”
…… (460)
- “要想拳练好，除非圈练小”
…… (462)
- “一处有一处虚实，处处总此一虚实”
…… (462)
- “一动无有不动，一静无有不静”
…… (462)
- “一举动，周身俱要轻灵”
…… (462)
- “一羽不能加，蝇虫不能落”
…… (463)
- “以气运身，务令顺遂”…… (463)
- “以心行意，以意导气，以气运身”
…… (463)

“意气君来骨肉臣”	(464)	“只求神意足，不求形骸似”	(507)
“盈虚有象，出入无方”	(468)	“走架即是打手，打手即是打架”	(525)
“阴阳明而手足得其用， 虚实定而攻守得其宜”	(466)	“周身一齐合到一块，神气不散， 方能一气流通，卫护周身”	(516)
“用意不用力”	(473)	“左重则左虚，右重则右杳”	(526)
“由懂劲而阶及神明”	(473)		
“有上则有下，有前则有后， 有左则有右”	(473)		
“有意莫带形，滞形必不赢”	(474)		

A

【**安德海**】（1959~ ）杨式太极拳传人。黑龙江穆棱市人。从师于彭学海。为大连市武术协会副主席、大连永年太极拳社社长。

【**安徽绿色太极拳社**】 太极拳组织。安徽省第一个群众性自发组织的太极拳社，2002年成立，为安徽省绿色学会的一个分支。社长为丁大宏，副社长为张振荣、王英琦。以弘扬人与自身、人与人、人与自然的全面素质为总纲，以开展群众性的太极拳健身活动为重要内容。

【**安徽省国术馆**】 成立于1929年。馆址在安徽省安庆市东门外。馆长程天放，副馆长王成美。在安徽各地设有分馆。拳术课程中设有太极拳。

【**安舒**】 太极拳术语。安即稳定、从容、不急不躁。舒即大方适度，动作舒展，呼吸自然，身体结构顺遂。

【**安在峰**】（1957~ ）太极拳研究专家。江苏省丰县人。中国体育史学会会员。自幼习武，精通太极拳，擅长太极拳推手。出版有武术、中医著作数十部。在各类武术、中医刊物发表学术性文章数百篇。

【**按**】 太极拳基本技法。“太极十三势”之一。亦为太极拳推手八法之一。按法主要为防守、化解之法。可破挤、肘、靠的攻击。将敌来势阻截，并引而向下，卸于无形。有平按、斜按、截按等之分。拳谱中云：“按劲意何解？运用如水行，柔中寓刚强，急流势难当。遇高则膨满，逢洼向下潜。波浪有起伏，有孔无不入。”（《太极拳八法秘诀》）外形：手心向外、下，迎截外劲。身体后坐稳固。劲力感觉：整体下沉，劲走下盘。神意：手臂中的劲道与足跟上下随应，如天际来水，顺流入海。卦象：属兑卦，卦象为泽，方向为西，对应人体的膻中等穴，养生中主练肺经。如图。



按

【按球桩】 太极拳内功桩法之一。练法如下：两脚分开站立，约与肩宽。双手于体前抬起，高与小腹平，掌心向下。虎口张开斜相对，松肘坐腕。两掌心内含，如按两球入水中。呼吸自然。如图。



按球桩

【按势】 武式太极拳式。双手掌心向下，俯身下按，两腿微蹲，双脚左虚右实。头仍保持正直向前。如图。



按势

【按掌】 太极拳掌法。以各种手型、手法向下或向侧下运劲的掌法。

【拗步】 太极拳基本步型。同侧手脚前后相错，即右手在前则右脚在后，右手在后则右脚在前。左手、脚同理。

【拗鸾肘】 陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。两腿分开，身形下沉，左掌护压于右拳部，双臂如环，以右拳为转动中心，右前臂逆缠，向胸右发出肘劲。左足实，右足虚。如图。



拗鸾肘

【澳门陈式太极拳健身会】 澳门太极拳机构。1990年6月成立。培训了上万人次的太极拳学员。会员在澳门及国际武术比赛中获众多奖牌。创会会长李文钦为澳门著名武术家。

B

【八不传】 太极拳传授界定。太极拳是一种武术，具有很强的技击功能，传授不当会造成遗害，特别是实战性很强的功夫。过去规定了八种不能传教之人，为拳家所共认。主要是品格、性情方面的要求。这八种不传人分别为：（1）不忠不孝之人；（2）根底不好之人；（3）心术不正之人；（4）鲁莽灭裂之人；（5）目中无人之人；（6）无礼无恩之人；（7）反复无常之人；（8）得易失易之人。

【八法五步】 太极拳理论。以八卦、脏腑、经络、窍位来阐释太极拳的基本技术。郝月如《八门五步说》中有讲解。

【八方五位】 太极拳理论。以八卦、五行来表示拳式的方位。八方对应八个卦，五位对应五行。

【八刚十二柔】 太极拳内功劲法。为李瑞东所传。以人体奇经八脉与天之八卦八气相呼应，而成八刚劲，八刚劲为“反弓劲、箭督劲、风猛劲、炮燃劲、雷震劲、电闪劲、閃峙劲、刚硬劲”。以人十二正经与地之十二时辰相对应，而成十二柔劲，十二柔劲为“轮转劲、平准劲、胶

粘劲、球滚劲、针尖柔、木漂劲、箩底蹦豆劲、缠丝劲、金柔劲、磁吸劲、绵软劲、水流劲”。

【八卦】 中国哲学、养生学理论概念。为八卦理论的基石。以八个卦作为进一步变化的基本卦。八卦与对应符号分别为：

乾 坤 震 巽

坎 离 艮 兑



每卦的基本性质为：“乾，健也。坤，顺也。震，动也。巽，人也。坎，陷也。离，丽也。艮，止也。兑，说也。”每卦与人体的对应为：“乾为首，坤为腹，震为足，巽为股，坎为耳，离为目，艮为手，兑为口。”同时，八卦还表示八类不同性质的事物，如“乾为天，坤为地，震为雷，巽为木，坎为耳，离为火，艮为山，兑为泽。”在太极拳中，每卦均与练法相关。详见各卦条目。

【八卦太极拳】 太极拳套路。相传源自清末武术名家刘德宽，系刘德宽与人交流切磋武艺时，以枪换拳而来。本路太极拳法动作名称与现

在流行的太极拳套路名称基本相符，但动作有所区别，其中糅有八卦掌的诸多动作和练法。刘德宽将此路拳传授门人郭古民，流传至今。参见“刘德宽”条目。

【八卦学说】 中国古典哲学、拳学理论。以八卦为基本来解释事物发展的定量关系。“八卦”是古人在太极、河图、洛书等思想的基础上推衍而成的体系，它包含了阴阳、八卦、六十四卦等要素。《周易》是一部系统阐述八卦学说的著作。八卦学说的基本理论为：（1）八卦源于无极，可按爻的重叠推至无限大，其核心为阴阳互动。（2）八卦有先天与后天之别，各代表不同的功能阶段。（3）卦与卦之间有相互作用的连带关系。（4）世上万物均可依八卦分类，以六十四卦来解说功能与结构。（5）八卦是一个特殊的时空系统，事物的运动符合卦象理论。（6）八卦与人体相对应，即人体本身就是一个卦的结构。基本对应关系为：头—乾，腹—坤，耳—坎，目—离，口—兑，股—巽，手—艮，足—震。

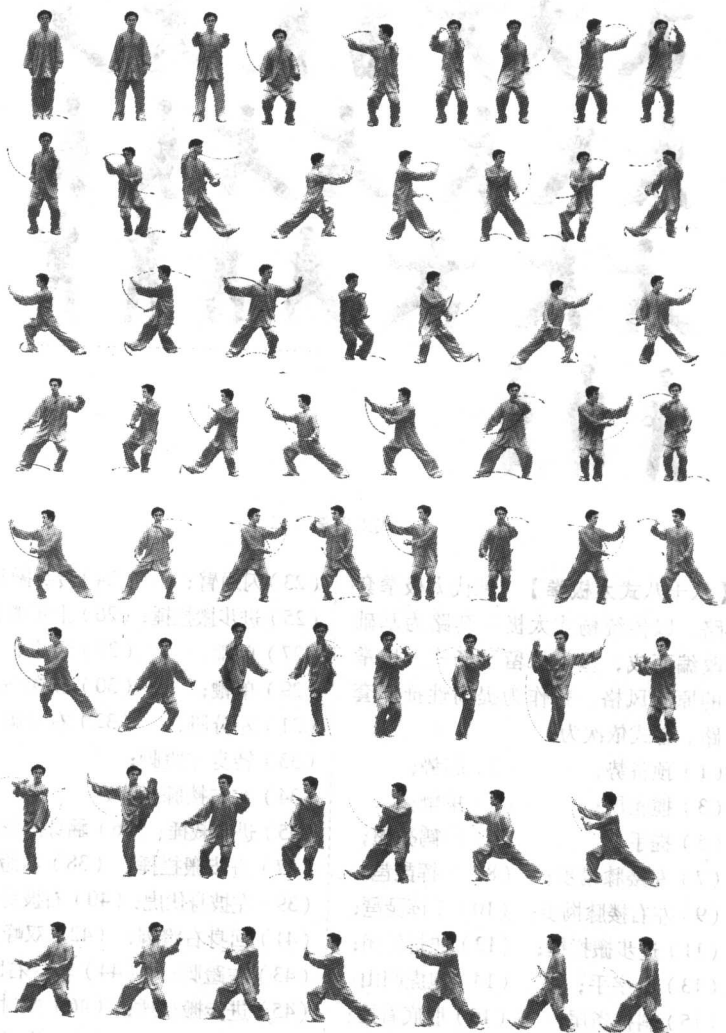
【八面】 太极拳名词。即四正和四隅。太极拳技法中有“支撑八面”之说。

【八面支撑】 太极拳练习要领。（1）外形圆润，宏大无缺；（2）精神饱满，气势浑厚；（3）内劲充盈。“八面”指方方面面。

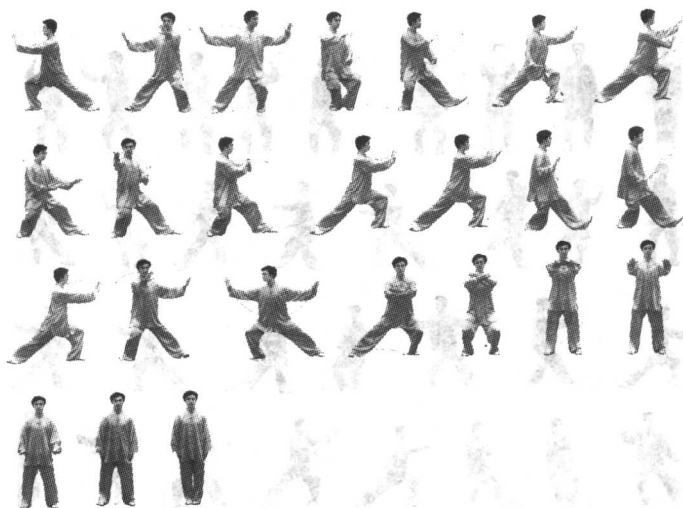


【八门】 “太极十三势”的组成成分。又作“八方”。有两种含义：（1）指四正方向和四隅方向。四正方向为东、西、南、北；四隅方向为西南、西北、东北、东南。太极拳练习中，依据八门方向，变化有度。（2）指四正手法和四隅手法。四正手法为棚、捋、挤、按，四隅手法为采、捌、肘、靠。在传统太极拳理论中，以八卦与八门相对应，其对应关系详见十三势有关各条。

【八式太极拳】 新编太极拳普及套路。为“中国武术段位制”初段位太极拳一段的规定考核技术内容。全部套路共八个动作，基本来源于杨式太极拳典型拳式。编排上左右对称，套路简单，易学易练。八个动作分别为：（1）卷肱式；（2）摆膝拗步；（3）野马分鬃；（4）云手；（5）金鸡独立；（6）蹬脚；（7）揽雀尾；（8）十字手。



八式太极拳（一）



八式太极拳（二）

【八十八式太极拳】现代太极拳套路，以传统杨式太极拳套路为基础改编而成，基本保留了杨式太极拳的原有风格。曾作为提高性推广套路。各式依次为：

- | | | | |
|-------------|------------|--------------|--------------|
| (1) 预备势； | (2) 起势； | (23) 闪通臂； | (24) 转身撇身捶； |
| (3) 揽雀尾； | (4) 单鞭； | (25) 进步搬拦捶； | (26) 上步揽雀尾； |
| (5) 提手； | (6) 白鹤亮翅； | (27) 单鞭； | (28) 云手； |
| (7) 左搂膝拗步； | (8) 手挥琵琶； | (29) 单鞭； | (30) 高探马； |
| (9) 左右搂膝拗步； | (10) 手挥琵琶； | (31) 左分脚； | (32) 右分脚； |
| (11) 进步搬拦捶； | (12) 如封似闭； | (33) 转身左蹬脚； | |
| (13) 十字手； | (14) 抱虎归山； | (34) 左右搂膝拗步； | |
| (15) 斜揽雀尾； | (16) 肘底看捶； | (35) 进步栽捶； | (36) 翻身白蛇吐信； |
| (17) 左右倒卷肱； | (18) 斜飞势； | (37) 进步搬拦捶； | (38) 右蹬脚； |
| (19) 提手； | (20) 白鹤亮翅； | (39) 左披身伏虎； | (40) 右披身伏虎； |
| (21) 左搂膝拗步； | (22) 海底针； | (41) 回身右蹬脚； | (42) 双峰贯耳； |
| | | (43) 左蹬脚； | (44) 转身右蹬脚； |
| | | (45) 进步搬拦捶； | (46) 如封似闭； |
| | | (47) 十字手； | (48) 抱虎归山； |
| | | (49) 斜揽雀尾； | (50) 横单鞭； |
| | | (51) 左右野马分鬃； | |

- (52) 进步揽雀尾; (53) 单鞭;
 (54) 左右穿梭; (55) 进步揽雀尾;
 (56) 单鞭; (57) 云手;
 (58) 单鞭; (59) 下势;
 (60) 左右金鸡独立;
 (61) 左右倒卷肱;
 (62) 斜飞势; (63) 提手;
 (64) 白鹤亮翅; (65) 左搂膝拗步;
 (66) 海底针; (67) 闪通臂;
 (68) 转身撇身捶; (69) 进步搬拦捶;
 (70) 上步揽雀尾; (71) 单鞭;
 (72) 云手; (73) 单鞭;
 (74) 高探马; (75) 左穿掌;
 (76) 转身十字蹬脚; (77) 搂膝打捶;
 (78) 上步揽雀尾; (79) 单鞭;
 (80) 下势; (81) 上步七星;
 (82) 退步跨虎; (83) 转身摆莲脚;
 (84) 弯弓射虎; (85) 进步搬拦捶;
 (86) 如封似闭; (87) 十字手;
 (88) 收势还原。

【《八十八式太极拳及其防身应用》】 太极拳专著。庄建国、陈占奎等编著。北京体育大学出版社2001年1月出版。该书是为了满足人们学练88式太极拳的需要而写成。88式太极拳保留和继承了杨式太极拳的风格和特点, 套路动作较多。该书讲述了太极拳的主要特点、基本功和一般技术。在88式太极拳套路动作图解部分中, 增加了动作要领和易犯错误与纠正方法内容, 便于读者掌握。在太极拳防身实战用法部分, 该书分太极拳推手和单式

应用进行介绍, 并配以图解说明, 帮助读者理解88式太极拳主要招式和动作, 学会防身自卫的本领。

【八体】 太极拳名词。指人体组成的八个重要方面, 在练拳中发挥主要作用, 须特别注意。八体为: 顶、裆、心、眼、耳、手、足、腰。拳论曰: “八体关紧君须记, 人力运成夺天工。”

【《八五十三势长拳解》】 传统太极拳论。作者待考。从结构的角度对拳法释名。原文为:

自己用功, 一势一式, 用成之后, 合之为“长”; 滔滔不断, 周而复始, 所以名“长拳”也。万不得有一定之架子, 恐日久入于滑拳也, 又恐入于硬拳也, 决不可失其绵软。周身往复, 精神、意气之本, 用久自然贯通, 无往不至, 何坚不摧也!

于人对待, 四手当先, 亦自八门五步而来。站四手, 四手碾磨, 进退四手, 中四手, 上下四手, 三才四手。由下乘长拳四手起, 大开大展, 练至紧凑、屈伸自由之功, 则升至中、上成矣!

【捌线式】 太极球练习基本手法。因练习时如把纺好的线用双臂支撑缠绕, 意念棉线很细, 缠绕时不可用力过快过猛以免断线, 故名。练习黏沉劲。

【八小节】 太极拳术语。赵堡太极拳中非常重视八小节的作用。两手、两肘、两膝、两脚为八小节。内气

的运行、催发与八小节关系密切。

【八字步】 吴式太极拳步型。又分里八字步和外八字步。两腿屈膝下蹲，两脚的脚尖及脚跟分别保持在同一直线上。脚尖内扣者为里八字步，脚尖外撇者为外八字步。如图。



八字步（里八字）



八字步（外八字）

【《八字诀》】 杨式太极拳传统歌诀。相传为杨班侯所作，待考。共有七言八句，原文为：

三换二撮一挤按，
搭手遇棚莫让先。
柔里有刚攻不破，
刚中无柔不为坚。

避人攻守要采捌，

力在惊弹走螺旋。

逞势进取贴身肘，

肩胯膝打靠为先。

【《八字歌》】 传统太极拳歌诀。作者待考。原文为：

棚撮挤按世间稀，

十个艺人十不知。

若能轻灵并捷便，

粘连黏随俱无疑。

采捌肘靠更出奇，

行之不用费心思。

果能粘连黏随字，

得其环中不支离。

【《八字诀》】 赵堡太极拳论。全文如下：

三顶：头向上顶，有冲天之雄。头为周身之主，上顶则后三关易通，内气自海底升起，从后经命门直上夹脊，经玉枕达百会。手向外顶，有推山之功，则气可自胳膊外侧下来，直贯掌心 and 指尖。舌向上顶，有吼狮吞象之容。舌顶上腭，用鼻呼吸，可以使任督二脉相通。气自百会而下，入口经舌后下于丹田。自腰椎以下将骨节松开，尾闾上翻，提肛，使任督二脉在下部接通。

三扣：肩扣则气力到肘，掌扣则气力到手，手足指（趾）扣则周身力厚。两肩相扣，肩胛骨亦自然放松，使脊背成圆形。手背弓扣，则五指如虎爪，气贯指梢。脚背弓扣，则五趾抓地，桩步稳定。明了

三扣多一精。

三圆：脊背要圆，胸脯要圆，虎口要圆。脊背圆则力催身，尾闾中正精神贯顶。前胸要圆，两臂力全，心窝微收，呼吸通顺。虎口要圆，坐腕撑掌，有裹抱之力。明了三圆多一妙。

三毒：心要毒如怒狸捕鼠，则能随机应变。眼要毒，如饿鹰捉兔，则能预察机宜。手要毒，如捕羊之饿虎，则能先发制人。明了三毒多一力。

三抱：丹田抱、心气抱、胳膊抱为三抱。丹田要抱气为根，气不外散，击敌必准。心气要抱，遇敌有主，临变不乱。胳膊要抱，出入不散，遇敌无险。明了三抱多一妙。

三垂：气垂、肩垂、肘垂为三垂。气要垂，则气降丹田，身稳如山。两肩下垂，则臂长力活，肩催肘前。两肘下垂，则两臂自圆，能固两肋。明了三垂多一灵。

三月：胳膊似弓如月圆，手腕外顶如月牙，腿膝连弯如月牙。三月亦叫三曲。有曲而后有直，有蓄而后有发。三月便是曲中求直，蓄而后发的意思。两臂弯曲如半圆则力实，两膝连弯则力厚，手腕月牙则力凑。明了三月多一巧。

三挺：颈项挺，头部正直精贯顶。身法挺起分四方，脊骨腰挺，则力达四梢，气鼓全身。腿膝下挺，如树生根。明了三挺多一法。

以上八字二十四法是一个整体，没有先后主次之分。在练习中，任何一动都要合于法则，不能有所偏重。每一势要反复练习，才能形成正确的动力定型。要有耐心、恒心，一步一步练下去，不能求快，须知欲速则不达也。

【拔背】 太极拳练习要领。常与含胸合称为“含胸拔背”。见该条目。

【拔跟】 太极拳病之一。练拳时由于基本功不扎实，下盘不稳固而造成脚下虚浮的现象。有时表现在进、退步时脚跟掀起。

【白鹤亮翅】 传统太极拳式。练法通“白鹤亮翅”，传统陈式、武式太极拳中称为“白鹤亮翅”。

【白鹤亮翅】 太极拳式之一。双臂分张开如鹤之展翅，前脚虚起又如鹤之独立，故名。基本要领为：一脚实一脚虚，手臂上展下按，悬顶回裆。行式时气贴脊背，收敛入骨，势虽开展而不散乱，尤需尾闾中正。含仰之弥高、俯之弥深之意。如图。



白鹤亮翅（武式）



白鹤亮翅（陈式）



白鹤亮翅（杨式）

【白蛇吐信】 太极拳式之一。有时为“转身白蛇吐信”。此式中翻身转臂有如蛇之探头吐舌，故名。基本要领为：先以一臂向外翻转前探，



（左）白蛇吐信

再收回腰前，进而以另一掌前推。目视前方。此式有两次打击功效。在技击中，当敌从后方袭击时，翻身以一手揉化，并开步以另一手进击其胸、面部。如图。

【白猿献果】 陈式太极拳式之一。单腿独立，一腿屈膝提起，两手分别以顺逆缠丝将右拳缠面前，左拳收回腰间。立身中正。如图。



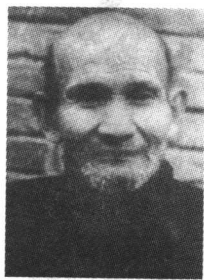
白猿献果

【白玉玺】（1933~ ）李式太极拳传人。北京人。中国中医研究院主治医师、正骨按摩师。北京市武术协会李式太极拳研究会名誉会长。1947年开始跟随高瑞周习练李瑞东传统武术拳术、器械及李式太极拳。在汇通武术研究社协助高瑞周教授并培养了武淑清、赵淑琴、周世勤、马金龙等一批优秀武术教练员、运动员。多年在菲律宾担任“世纪武术馆”馆长，积极推广中华武术。在国内外积极推广李式太极拳。1953年参加华北地区武术运动会，

表演李式太极拳获优秀奖。1960年又拜徐致一为师，习练吴式太极拳。

【白云峰】（1956~ ）太极拳传人。辽宁彰武人。毕业于辽宁省中医学院。任彰武县人民医院中医科主任、主治中医师。系统继承了杨健侯太极拳的传统风格，尤其擅长太极拳推手、太极散手。在1982年《武林》创刊号上，他撰写文章，倡导武术，之后又在《中华武术》《武魂》《少林与太极》《精武》发表了数十篇学术论文。20世纪80年代中期开始传授武术及太极拳，学生遍及东三省。曾多次应邀参加国家、国际中医学术、武术学术交流会。

【白忠信】（1914~1993）杨式太极拳传人。为杨班侯外孙。自幼随母亲习练太极拳，后随舅父杨兆鹏和杨班侯之徒李万成练拳。传有弟子陈彦荣、李仲良、王长兴、冀永久、田维民等。



白忠信

【百骸】 太极拳名词。泛指身体的内外各个环节。练拳时百骸的核心要领在于放松，实现浑然贯通。

【百会】 太极拳修炼重要穴位。位于头顶正中，入前发际5寸，约在两耳尖直上联线的中点。太极拳练习中头微上领即以百会为帅，统一身阳气。拳论中有“头悬顶”之要领，即与百会穴有关。

【“百练不如一站”】 太极拳拳谚。站桩是中国武术中独具特色的训练方式。通过特殊的静态练习，使形体放松、神意安然、内气顺畅，使拳法体用兼备。没有内在基础的拳架乃无根之木、无源之水。拳界又有“练拳无桩步，房屋无立桩”之说。故站桩为练习太极拳不可或缺的必修课，既是入门初学的基本功，也是练拳到了高级阶段的必修课程。

【摆步】 太极拳步法。一腿支撑，另一腿提起，小腿外旋，脚跟先着地，脚尖外摆而后全脚着地。如搬拦捶式。

【摆架子】 太极拳术语。指老师教拳时给学生做示范，演示拳架。也指老师纠正学生的架子。

【摆脚跌叉】 陈式太极拳式之一。右腿上摆，并以右手合击之。再将右腿屈膝下落，左脚前伸，身体迅速下跌，左拳同时向前穿出，右拳上架。落地时不可歪斜，不能一泄到地，应借势弹起。此式为陈式太极拳中较低的身法。如图。



摆脚踏叉

【摆莲腿】 太极拳腿法。支撑腿微屈，另一腿从一侧经胸前向外做扇形摆动，摆幅不少于 135° ，脚面展平，两手在胸前依次迎拍脚面，须两响。如图。



摆莲腿（陈式）



摆莲腿（杨式）

【搬拦捶】 太极拳式之一。在具体应用中又可分为进步、退步、左搬右拦、右搬左拦等情况。其中进步搬拦捶最为常用。在技击中搬开敌进攻之手，将其拦出于外，并进而以捶击之，故名。为“太极五捶”之一。练法上也分三步，即进步上手搬之，再上步运手拦之，进而移动重心击之。其基本要领为：搬拦时松肩沉气，意念中有向前放长、放远之意，击出时身体不可前踏。如图。



搬拦捶（杨式）



搬拦捶（武式）

【搬拦肘】 陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。双手握拳，腿呈马步，先以双臂缠绕向左横击发力。两次发力紧密连贯，且伴随有重心的移动。如图。



搬拦肘

【搬拳】 太极拳拳法。

杨式：屈臂俯拳，自异侧而上，以肘关节为轴，前臂翻至体前或体侧，手臂呈弧形。

孙式：前臂翻转握拳平屈于体前，拳心朝下，拳眼朝内。如图。



搬拳

【半马步】 太极拳步型。一脚脚尖朝前，另一脚脚尖朝侧，其余要求与马步同。如图。



半马步

【蚌埠市太极协会】 安徽省群众性太极拳组织。在当地开展太极拳义务教学、推广活动。

【保定市太极拳学会】 太极拳组织。1993年成立。宗旨为弘扬民族文化，造福人类健康，扩大对外交流，积极开展全民健身、文化艺术交流等活动。在保定义务传授杨式传统太极拳、太极拳器械等功夫。多次组队参加全国武术比赛，获得突出成绩。

【豹虎归山】 太极拳式。有的套路中作“抱虎归山”。见该条。

【抱虎归山】 太极拳式之一。有人考证认为此称为“豹虎归山”之笔误，乃形容此式如虎豹归山之稳重厚实，雄浑而富于力量。基本要领为：分搂膝推掌、搬、挤等步骤，须完整一气，不可间断。练习气势

上应浑厚，神意饱满。如图。



抱虎归山

【抱虎推山】 武式太极拳式。两腿分虚实，先是左手为掌在上，右手为拳在下面合抱，继而运双手为掌捧于胸前。如图。



抱虎推山

【抱球】 现代太极拳教学术语。喻指太极拳套路练习过程中两手上下相对的空间位置。虽为一种形象性说法，但如过分执于外在形式，容易忽去应有的内涵，故在运用时应全面理解。

【抱头推山】 陈式太极拳式之一。双腿呈右弓步，沉肘蓄掌，之后双

手向前按出。如图。

有诀云：“两手托胸似推山，恨不一下即推翻，此身有力须合并，更得留心脊背间。”



抱头推山

【抱元守一】 太极拳术语。心静，内守，动中寓静。

【抱月式】 太极球练习基本手法。练习时双手抱球，意念球是天上的月亮，两手不可抱紧又不可稍松，感觉似有似无。主要练习空劲。

【抱掌】 太极拳掌法。两掌合抱，两臂保持弧形，两腋须留有空隙。



抱掌

如图。

【北大杨式太极拳协会】 高校太极拳组织。成立于1995年4月。自1996年起，在北大校内开展义务授拳活动，推广杨式太极拳。部分会员曾赴河北省永年县参加国际太极拳联谊会表演，并与海内外太极拳机构进行了交流活动。

【北京陈式太极拳研究会】 群众性太极拳组织。1983年成立。致力于陈式太极拳的研究和推广，是北京主要的陈式太极拳发展机构。与国内外武术界有着广泛的交流、联系。在城郊各大公园建立了数十个太极拳辅导站。为北京市武术协会的拳法组织。

【北京高校大学生传统保健体育协会】 成立于1983年7月。遵循“弘扬民族传统体育文化，研究人体科学，为高校体育教学和师生健康服务”的宗旨。举办了数十期师资培训班，近百所学校数百人参加。连续组织了多届“传统保健体育比赛”，坚持研究，与全国各地武术组织进行交流和讲学，与国外也开展了一定的学术交流活动。邀请著名拳师、医学家、养生专家来协会讲课。重视研究，组织编写了《大学教授谈太极拳》。

【北京国际武术邀请赛】 北京传统性国际武术活动。由北京市体育局主办，北京武术院承办。1994年开始举办，已连续举行多届，成为北

京武术界与各国人民和武术运动员增进友谊、交流技艺、以武会友、共同提高的盛会，每届比赛都有很多国家派队参赛。太极拳是活动的主要内容之一。

【北京李式太极拳研究会】 群众性太极拳组织。以研究发展李式太极拳、弘扬太极拳文化为宗旨。2004年9月12日成立。成立会在北京什刹海体育运动学校武术馆隆重举行。北京武术界老武术家、武术爱好者、领导和嘉宾等一百多人出席成立大会。白玉玺、周世勤、任正光任名誉会长，马金龙担任会长，秘书长周之华。顾问门惠丰。

【北京孙式太极拳研究会】 群众性太极拳组织。主要从事孙式传统太极拳的研究、推广工作，为北京市武术协会的拳法组织。第一任会长为孙剑云。现任会长为孙永田，副会长于季芳、孙庚辛，秘书长周世勤，副秘书长冉槐、金继香。

【北京吴式太极拳研究会】 群众性太极拳组织。1984年1月15日成立。主要从事吴式传统太极拳的研究、推广工作。积极参加各种国际、国内太极拳交流活动，每年举办吴式太极拳传统套路、竞赛套路、太极拳推手等培训班。多次派出优秀运动员参加重大太极拳比赛，取得优异成绩，研究会代表刘伟、宗维洁均连续多年获全国武术太极拳、剑锦标赛冠军。现研究会成员有五百

多人，其中二百多人获得中国武术段位。太极拳名家杨禹廷、曹幼甫、王培生等生前均为该研究会成员。参加该研究会的太极拳著名专家还有李秉慈、徐裕才、柳恩久、王举兴、马长勋、张全亮、张耀忠、周世勤、马金龙、赵浩业、于沛寰、张永明、张霞等。

【北京武式太极拳研究会】群众性太极拳组织。2004年11月28日成立。武式太极名家吴文翰任研究会名誉会长。于振礼为首任研究会会长。王金明、周秋生、李树记任副会长，张洪乐任秘书长，孙永刚为监事长。

【北京中医药大学武术协会】高校武术组织。1996年9月成立。宗旨是团结广大武术爱好者尚武健身，活跃校园气氛，丰富同学课余生活，并促使广大同学在武术锻炼中提高身体素质。具体工作目标是介绍武术，普及武术，使会员掌握一项锻炼技能，使更多的人了解武术，热爱武术，推广武术。每年组织各种太极拳教学和学术交流活动。

【北平太庙太极拳研究会】太极拳机构。20世纪30年代，经中央国术馆批准，在北京成立。太极拳家王茂斋任总教练。培养了大批太极拳人才。

【北平体育讲习所】武术教学机构。开办于1916年，由北平体育研究社主持。重点培养大、中学体育教师，推进武术的传播发展。此项

内容得到教育部首肯与帮助。授课教师有许禹生、吴鉴泉、杨少侯、杨澄甫、孙禄堂、刘恩绶、纪子修、佟瑞甫、张忠元、刘彩臣等。对太极拳及其他各类武术的发展起到了积极的影响。

【北平体育研究社】民间武术研究团体。成立于1912年11月。由太极拳家许禹生广邀武林名流联合发起创办，参加者有郭志云、葛馨吾、吴鉴泉、赵鑫洲、高克光等。北平市市长任社长，许禹生为副社长。该社宗旨为：开展与普及武术运动，研究武术理论和拳史，培养武术人才，达到强民报国的目的。社址在北平西四北。广泛征招武林豪杰，陆续聘请了在北平的各武术门派高手20多人担任教习。



北平体育研究社

【背丝扣】太极拳术语。赵堡太极拳中所强调。杜元化曰：“背丝扣为太极拳始彻终功夫。其所以然者，何哉？盖以太极拳之动作姿势仿佛若是也。试观空圈之中恍恍惚

惚，其气机发出一种现象，一向一背，分顺分逆，非象夫背丝扣乎？故以背丝扣名之，实以背丝扣代之。”

【背折靠】 陈式太极拳式之一。此式以腰背发靠劲。身体下沉，重心在右腿，呈右侧马步，左拳拄腰，右臂内旋，右拳翻转拳心朝外，撑起于头上方。左拳有辅助右背增加靠劲之效。如图。



背折靠

【崩】 太极剑法之一。剑身立，剑尖向前，剑体前部由下而上或由下而前击出。崩剑时力达剑尖。以腕传劲。

【崩剑】 太极剑基本技法。立剑，以剑尖由前下方突然向上崩起，力达剑刃前端。崩剑的发劲要迅速，伴随有压腕动作，手臂伸直。如图。

【崩拳】 太极拳拳法。拳自腰部快速有力地向前短促击出的击打方法。

【“彼不动，己不动；彼微动，己先动”】 太极拳名言。速度是拳术的要素之一。有动就有速度。速度的目的有二：一曰协调，二曰抢得先

机。太极拳对于中国武术的贡献之一，就是巧妙地将速度的运用上升到一个新的高度。它系统解决了从零速到缓速到高速等一系列环节的过渡，将速率与“机”相结合，使速度的全过程皆统一在意的支配下，发挥出最大效能。“彼不动，我不动”，但我意已和于敌方，他无论怎样动已处于下势，能沉着便能顺遂，达到“彼微动，我先动”，进而实现“我先达”的效果。



崩剑

【臂三节】 太极拳术语。在练习中将手臂分为三节看待，肩为根节，肘为中节、手为梢节。行拳中要松肩、沉肘、气达手指。

【比手】 太极拳术语。指较量太极拳的技击用法。

【《比手》】 赵堡太极拳论。解说棚、捋、挤、按四法。全文如下：

大地之道，阴刚而已。阳属刚，阴属柔。二人比手亦然。比手亦说挤手，即所谓推手是也。然二人交

手之会千变万化，要之以棚、掇、挤、按为大题，以身灵手敏为应变。进退转侧，刚柔相济，舍己从人，相机进攻。彼以刚来，我以柔应，柔中寓刚，人所难防，悉心揣摩，临敌制胜，不难立见也。

何为棚？

吾一双胳膊棚他人双手也。如敌人双手按我右胳膊（或左或右），我必须用如封似闭之势将敌人刚劲引空，乘彼之势，宜按则按之，宜掇则掇之，宜卸（我半身退下为之卸）则卸，使彼自己落空，方为上策。

何为掇？

敌人以两手按我右胳膊之时，彼用力太大，手足齐进，我用如封似闭势将彼劲引空后，我乘势将右半身下卸，即用我左手，搭在彼之大胳膊之上，吾两手齐往右边引之，使彼落空，彼势不便前进，必须半身下卸。

何为挤？

在敌半身下卸之时，我以小胳膊击之是也。

何为按？

我以小胳膊击敌人之时，彼将我胳膊引空，我不能前进，势须半身下卸，值此之际，彼亦能乘势按我，吾亦能于机按彼。

以上所言，系右面大概而已，左方面亦然。总之棚与掇是应敌之方。挤与按皆击敌之用。彼棚我，

吾掇之。彼按我，反按之。被挤吾，我掇之。吾若反而用之，彼亦反而用之。藕断丝不断，变化莫测，循环不已。总之，传授高，功夫足，敌人虽强，不足为虑矣。

顺来横挡顺着进，

横来顺挡顺着进。

【闭】太极拳技击功夫。使用时须佐以内功，主要用于打击控制对方穴位。又称“闭穴”。《太极节拿抓闭尺寸分毫解》中言：“拿闭，非量而不能得穴，由尺盈而缩之寸、分、毫也。”

【庇身捶】陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。有时也作“披身捶”，陈式一路拳中也有此动作。在二路拳练习时，可加入跳跃动作。如图。



庇身捶

【“避风如避剑”】太极拳名言。在中医里，风被认为是“邪”，风入人体，易损伤气血，降低免疫力。练习太极拳时，要求全身放松，处于开放的状态，此时如有邪风，极易

深入体内，对身体造成危害。故练拳时应选择避风所在。

【匾】 太极拳拳病之一。一指拳架练习的不饱满、不中正；二指由于劲力使用不当，在太极拳推手中被对方推匾而受制。

【卞人杰】 太极拳研究专家。江苏常州人。从师于徐哲东学习文学和武术，对太极拳有较深造诣。1935年主编《国术期刊》，1936年著《国技概论》。

【憋气】 太极拳拳病之一。违反呼吸自然原则，由于过分注重呼吸或动作僵硬造成气息淤积在体内。

【博爱和式太极拳协会】 太极拳组织。1995年成立。位于河南博爱县和庄。和纯秀、和东周分别任会长和秘书长，并多次组队参加各种太极拳赛事，均取得了优异成绩。

【博武国术大讲坛】 著名武术文化系列活动。2004年开始启动，由首都体育学院国术文化社和博武网联合主办。“博武国术大讲坛”为长期系列讲座，讲座地点设在首都体育学院内。每月1~2次。“大讲坛”邀请国内优秀的武术家、武术研究专家，文化学者对中国武术以及其深刻的文化内涵进行全面、深入讲解。讲座涉及与武术相关的传统和现代的方方面面，普及与提高相结合，视野开阔，观点前卫、新颖。其中太极拳为讲座的主体内容之一，成为太极拳研究的重要品牌

活动。

【博武网】 大型综合性武术网站。北大文化集团构建运营。网址为 www.21bowu.com。是最具影响力的全球大型武术网站。荣获由《中华武术》等机构联合举办的首届武术优秀网站评选第一名。倡导武术文化，理法并重，融会百家。内容涵盖武术信息、武术技术、武术健身、武术娱乐等各个方面。推出的每日信息、武侠小说、功夫影视、博武论坛、博武书评等栏目独具特色。主要频道有名家讲武堂、资料中心、武友园地、博武人物、博武直播、博武视频、武术信息化工程等。太极拳为其重要内容之一。专门建立有太极拳频道，开设有太极拳健身专栏。网站经常参与、组织一系列太极拳活动，在社会上产生较大影响。中央电视台、《人民日报》《北京日报》《北京青年报》、新华社等媒体均进行过报道和介绍。网站中收录了大量古今太极拳论，以及各太极拳流派名家珍贵资料照片。

【不丢顶】 太极拳推手内劲法。不脱离，不硬抗，粘住随之，舍己从人。

【不丢不顶】 太极拳推手基本技术。不丢是随着对方的劲、牵着对方的劲，并且不让对方的劲动对我造成破坏。不顶，即舍己从人，以柔对刚，以退为进。不丢不顶是在

运动中击败对手的一种技术。

【不偏不倚】 太极拳术语。太极拳是讲究“中道”的功夫。在其技术与理论体系中充满了辩证的矛盾因素。在修持中要求不偏重于一方，而是兼及全面。一是指身法上的不偏斜，二是指劲力上的不过失，三是指精神上的不执著。

【“不偏不倚，忽隐忽现”】 太极拳名言。语出王宗岳《太极拳论》。任何的变化都有其可控范围，偏离了这一阈值即为“失”，故不偏不是否定变化，而是讲究变化的方式、幅度的原则，即“沿着正确的路线”行拳。动就有中心，到了无极态则均匀一片，处处是太极，处处似有似无，有无相生，故为“不倚”。“现”为可以看见或可以体察到，“隐”则是无形无象。隐现的程度与对手的水平高低有关，对一人来说为“隐”，对另一人就可能为“现”。一般来说，“隐”“现”的法则有二：一是敌占主动来攻我时，我即隐，使其无所得，敌回收时我则适时而现，攻其虚处。二是我之现相对敌为隐时，即实施攻击，制敌于不觉，或以隐法诱敌现出破绽，再施攻击。杨澄甫云：“隐者，藏也。现者，露也。”“犹如龙之变化，能升能降。降能隐而藏形，现能飞升太虚。”

【不贪不欠】 赵堡太极拳技术要

领。为赵堡拳师传拳所强调。即在盘架或技击中，动作、意念要到位、恰当。不贪，就是身体状态依照规定，每一部位都要走到为止，不可超过；不欠，就是不可使动作不到位，导致架式不规范、不饱满。

【步活圈圆】 和式太极拳要领。步有运载身体之功能。步要灵活，着势运行随身体阳刚虚实的转换，步运身行，身随步换，周身一家。身到，手到，步到，上下相随，手足相合。立足稳当，轻巧敏捷，八面支撑。着势运行以圆为宗。形动求圆，内劲圆转。在意念支配下，周身协调配合，肩、肘、手、胯、足、身都做圆或弧形的转动和滚动。使着势运转无凸凹，无缺陷，无断续，身体成为自然虚灵之体。

【步随身换】 太极拳步法。上下相随，灵活稳定。换势时要以身体为主体，身意在先，步法自然跟进。

【步型】 太极拳的步态形状。为主要的身形要领之一。太极拳有多种步型，每一种步型在身体结构的平衡和拳势的变化中都有独特作用，学拳先掌握好步型是一个关键。

【步型不清】 太极拳拳病之一。初学者容易常犯。由于对动作的领悟不深，导致动作不到位，定型犹豫。虚步、实步、弓步等步型混淆。步型如果不能准确做到，全身的动作就容易走样。



C

【擦脚】 陈式太极拳式之一。又分“左擦脚”与“右擦脚”。擦脚即将脚上踢，以手迅速拍击脚面，右擦脚为踢右腿，左擦脚为踢左腿。如图。



擦脚（左擦脚）

【采】 太极拳基本技法，“太极十三势”之一。亦为太极拳推手八法之一。变守为攻之法，配合沾黏劲，综合运用刁、拿、切、缠等技法，瓦解敌之进攻，并进而引其失势，逼其跌翻。分为单采、双采等形式。拳谱中云：“采劲义何解？如权之引衡，任尔力巨细，权后知轻重，转移知两四，千斤亦可平，若问理何在，杠杆之作用。”（《太极拳八法秘诀》）外形：十指的运用十分精巧，经常采拿对方关节。劲力感觉：

直中求曲，点中含面，以顺为主。神意：如水银泻地，随曲就伸，敌我一体，我顺敌背。卦象：属乾卦，卦象为天，方向为西北，对应人体的肺俞等穴，养生中主练大肠经。

【踩腿】 太极拳基本腿法。力点在脚底板，横向用力。

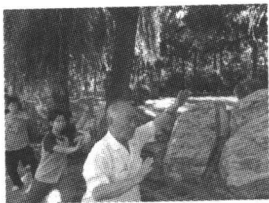
【蔡元培太极拳题词】 太极拳文献。北大校长蔡元培先生为杨澄甫《太极拳体用全书》出版所作题词，题词为：“可以御侮，可以卫生，愿以此有百利而无一害之国粹为四百兆同胞之典型。”

可以禦侮可以衛生願以此
有百利而無一害之國粹
為四百兆同胞之典型
楊澄甫先生《太极拳体用全书》
蔡元培題

蔡元培题《太极拳体用书》

【曹树伟】（1933~ ）上海人。杨式太极拳传人。1957年毕业于复旦大学新闻系。1947年拜叶大密为师学习太极拳。1962年开始从事太极拳教学工作，在上海授徒甚众。1976年去香港后，继续从事太极拳研究和教学，在香港多家报纸发表关于太极拳的文章，1992年出版《太极拳秘奥剖析》一书，在港创办“曹树伟太极研究学院”。1993年赴台湾交流，被聘为台湾“时中太极拳学社”顾问。

【曹彦章】（1929~ ）太极拳传人，武术家。北京人。毕业于中国海军航空学校。8岁起随杨登弟学习少林拳、大小洪拳及刀、剑、枪、棍等器械，后随许家福学习八极拳械，并从崔毅士、杨振铎习杨式太极拳、太极拳推手及太极剑等。多次参加北京及全国武术比赛获突出成绩。长期从事武术教研、组织工作，培养国内外众多学生。1993年参与中国武术协会、亚洲武术联合会组织的《太极拳推手对练套路》的编纂工作。1996年应中国武术协会邀请赴沧州审编《传统八极拳、劈挂拳器械及对练套路》一书与录像。2001年3月，率弟子参加“首届世界太极拳大会”比赛并获奖。为北京武术协会会员，北京武术院华园武术培训中心常务主任兼秘书长、朝阳区武术协会副主席，全国千名优秀武术辅导员之一。



曹彦章

【曹一民】（1929~ ）太极拳研究专家。浙江上虞人。中国科学院设计院原总工程师，中国科学院科协主席。数十年积极投身科技界的太极拳推广工作，做出重要贡献。组织群众在太极拳健身、太极拳竞赛、太极拳大型活动等方面都取得突出成绩。大力开展太极拳科研工作，组织、参与太极拳的科学测试研究并撰写论文，具有代表性的如《从脑电、心电、血脂等指标探讨太极拳运动的保健作用与机理》《太极拳的抗衰老作用与机理》《论科学城的太极拳运动发展前景》《以现代科技全面系统地揭开太极拳优化生命质量的奥秘》等，均在国内外武术学术活动中发表或宣读。应邀作为学术主讲人之一在首届世界太极拳健康大会上作《太极拳科学健身机理探索》的专题报告。为中国武术协会会员、北京市武术协会会员、吴图南武术思想研究社副社长、武术全国优秀辅导员、北京体育大学武术硕士论文评委。

【曹幼甫】（1906~1988）名钢。吴

式太极拳名家。北京人。自幼好武，曾向多位名拳师学艺，精数门拳术，擅长回门弹腿、形意拳、八卦掌等。20世纪30年代拜在王茂斋门下，长期坚持学练太极拳，虚心求教，品德端正。曾被选为北京市吴式太极拳研究会第一任名誉会长。并支持研究会义演，带头资助儿童基金会，受到各方赞誉。60年代退休后，义务教学，热情地传播太极拳，吸引了各方人士。通晓武林功夫及典故，武学知识渊博，人生经历丰富，被誉为“武林活字典”。弟子有戈润江、刘恩久、果毅、刘俊仁、李益春、徐裕才、李振海等人。

【侧崩拳】 陈式太极拳拳法。臂呈弧形，拳自内向外斜下弧形弹抖打出，拳眼向内，力达拳轮。

【侧弓步】 太极拳基本步型。为弓步的一种。两脚斜平行，一腿屈膝侧弓，另一腿侧向开撑，自然伸直。如图。



侧弓步

【侧推桩】 太极拳内功桩法之一。

练法如下：两脚分开站立，略宽于肩；双手由侧面向上抬起，高与肩平，掌心朝外，掌指向上，两掌有外撑侧推之感；头颈正直。呼吸自然。如图。



侧推桩

【侧行步】 太极拳步法。方向为侧向行动。

杨式、孙武、42式：一腿支撑，另一腿提起侧向开步，以脚前掌先着地，随着重心横移，全脚着地，逐渐过渡到支撑腿；另一腿提起，向支撑腿内侧并步，仍须先以脚前掌着地，随着重心横移，全脚着地过渡为支撑腿；并步时两脚间距为10~20厘米。

陈式：一腿支撑，另一腿侧向开步，脚跟先着地，以脚跟为轴，脚尖外撇约45°，随着重心横移，全脚着地，逐渐过渡为支撑腿；另一腿随即提起，经支撑腿的后侧向异侧插步，先以脚前掌着地，随着重心横移，全脚着地，过渡为支撑

脚。

吴式：一腿支撑，另一腿侧向开步，脚跟先着地，以脚跟为轴，脚尖外撇约45°，随着重心横移，全脚着地，过渡为支撑腿；另一腿以脚跟为轴，脚尖内扣，随即提起向支撑腿内侧开步，两脚尖同方向，随即该脚以脚跟为轴外撇为45°，随着重心移，全脚着地，过渡为支撑腿，另一腿以脚跟为轴，脚尖内扣；并步时两脚间距约20厘米。

【差米填豆】 和式太极拳练功术语。一种形象性的说法。是指导推手时掌握握力大小、速度快慢的原则和沾连黏随的方法。在交手中要做到因人之势以为进退时，给对方一点劲力，敷布于对方身上，使对方处于一股劲的控制之中，劲不可大，大则易为人用；不可小，小则不能连随，这种劲相对敌方之劲如“米与豆”之比。

【插步】 太极拳基本步法。以一脚向另一脚后方插出，如抱虎归山等式中所用步法。

【插肋桩】 太极拳内功桩法之一。练法如下：两脚分开站立，约与肩同宽；双手由两侧提起，掌心向内，掌指斜向下，指尖正对两肋，手指微屈，掌心内含；腋下松开，沉肩坠肘，呼吸自然，目光敛垂。

【插掌】 太极拳掌法。手掌开展，向前或向下插出的掌法。如图。

【折拳】 太极拳术语。指对太极拳

具体招式应用的分析。主要研究其技击用途。是太极拳架练习到一定功夫后进一步加深对太极拳理解的必要步骤。



插掌

【禅门太极拳】 太极拳种类之一。“禅”为佛家修持的重要内容，又有“参禅”“坐禅”之分，后被广泛应用于身心修养活动中。“禅门太极拳”据传由少林和尚据功课修持内容，融合道、儒养生功法精华演变而成。该拳风格古朴典雅，姿态庄严端正，快慢相参，刚柔相济，灵利无滞，从容洒脱。以坐禅为其筑基功夫，讲究意念感应，无中生有，运用意念假借训练。套路中多次出现“合十”动作，体现禅门特征，并借以训练内气与攻防思维。全套动作共63式。

【缠丝法】 陈式太极拳基本练习方法，即缠绕螺旋的运动方法。为陈式太极拳练劲的核心。

【缠丝劲】 又名“抽丝劲”。陈式太极拳基本技术。是运用缠丝法训

练出来的劲。拳论中言：“运劲如缠丝”“运劲如抽丝”。

此劲包含以下几个要素：（1）是一种旋转式螺旋运动，在动中转，在转中动；（2）具有连绵不断、细柔若丝、坚硬若铁的特性；（3）是全身整体性协调而产生的内劲，而非表面化的硬劲。“缠丝劲”是陈式太极拳的鲜明特色之一。练习时身、臂、腿在空间形成立体圆圈，大圈小圈环环相套。初练时外形较大，纯熟后，内劲渐强、外圈渐小，进而入空明境界。

陈式太极拳在行拳中处处要求缠丝劲。陈鑫《太极拳论》：“打太极拳需用缠丝劲。缠丝者，运中气之法门也，不明此，即不明拳。”又分顺、逆缠丝两种基本类型。参见“顺缠丝”和“逆缠丝”条。

【长劲】 太极拳内劲法。是基本劲力的延长运用。在防守或进攻中，将原有的劲力意念加长，并使全身力学结构形成延长的气势，造成绵绵不绝的状态。长劲的特点是使对方触不到底，防不胜防。

【长拳】 早期太极拳的另称。王宗岳《十三势》：“太极拳，一名长拳。”“长拳者，如长江大海，滔滔不绝也。”

【常关成】（1955~ ）杨式太极拳传人。河北魏县人。1979年拜杨振基为师学习杨式太极拳、械。注重研究，在武术杂志发表论文多篇。

曾长期在邯郸体育系统工作。为邯郸学院体育系主任、邯郸市武术协会副主席、邯郸市太极拳委员会副主任兼秘书长、邯郸市杨澄甫式太极拳学会副会长。

【常式太极拳】 指太极拳家常云阶所授的拳法，根源于杨式太极拳。其传人在上海成立有“常式太极拳研究馆”。该拳形态优美，龙身蛇形，起伏绵柔、神意充沛，富于旋转折叠，具有良好健身效果。在上海一带习者较多。

【《常式太极拳》】 太极拳著作。樊继芬著。上海教育出版社1991年出版。作者曾就学于定居上海的太极拳传人常云阶，并坚持研修多年，又公开在上海授拳，取得一定成绩。全书共五部分，分别为：“常式太极拳的风格特点”“常式太极拳的身法规则”“常式太极拳的基本功练习”“常式太极拳（大功架）套路图解”“学习常式太极拳需要注意的问题”。全书约12万字，插图400多幅。

【常远亭】（1860~1918）太极拳家。满族人。曾从师吴全佑，专心于太极拳研究。于清宫中任职，兼教技击。其子常云阶，继承父亲技艺，后传拳于上海，其后人称所传之太极拳为“常式太极拳”。拳架熔形意、八卦、气功于一炉，动静似苍龙盘缠、游蛇觅路，又称“龙蛇气功太极拳”。传人还有常庆寿、刘

林贞、鲁贵昌等。

【长城万人太极拳演练】 著名大型太极拳集体演练活动。由北京市体育局主办，全称为“魅力北京、人文奥运，万里长城万人太极拳表演”，于2003年9月28日上午在北京居庸关长城举行。此项活动也是北京2008年奥组委首届文化节系列活动之一。活动的表演队伍由21个单位组成，来自北京的5个区县，包括武术明星、大中小学生、公安、武警共一万一千多人进行了集体武术表演、太极功夫扇表演和太极拳表演。活动还邀请了十几个国家的外国朋友，太极拳世界冠军邱惠芳，影视明星吴京也应邀参加表演。

【《苕氏武技全书》】 著名传统武术著作。清代武术家苕乃周著。该书的苕氏拳理对后世太极拳理论影响巨大。特别是其中的内修学说，对太极拳的内练理论有促进发展作用。主要内容分六卷，卷一：论正气、勇气根源、中气论、中气歌、肝起肺落、中气、阴阳入扶论、炼气诀；卷二：阴阳转结论、三尖为气之纲领论、三尖照论、三尖到论、十二节论、过气论、刚柔相济论、五行能司、面部五行论、咽肉变色论、聚精会神气力渊源论、行气论、点气论、三气合为一气、得门而入论、头手二手前后手论、论头、胯、膝、论足、平肩、仄肩、肘、论手、论

拳；卷三：论外形、大小势、借行气、夺气、承停擎、老少相随、论打、论拦、论手足、捷快用法；卷四：论初学入手法；卷五：合练中二十四势、二十四字论、二十四字图说、二十四字偏式；卷六：枪法之四大纲领、八大条目、十二变通、托枪式、降手、论棍法。

【朝阳式】 太极球练习基本手法。该式形似单凤朝阳，手托太阳球向上捧起。捧劲是从腰分开，上半身向上拉伸，下半身向下沉降。主要练习捧劲。

【朝阳市武式太极拳研究会】 辽宁省群众性太极拳组织。2002年成立。开展了丰富多彩的活动。组队参加了永年国际太极拳交流大会、香港国际武术邀请赛、辽宁省太极拳锦标赛等比赛，荣获多枚奖牌。在朝阳市全民健身运动中发挥着重要作用。

【朝阳桩】 太极拳内功桩法之一。因掌心朝前，如向朝阳，故名。练法如下：两脚分开站立，约与肩同宽；双手抬起，高与胸平，掌心向前，掌指向上，肘部弧形弯曲；腰胯松沉，微有下坐之意，呼吸自然。

【沉】 太极拳术语。太极拳练习基本要领。于力，以足为根；于气，以丹田为源。松而稳、透而厚即为沉，在沉下中有虚起之意。沉而不滞乃太极拳纯功。

【沉肩垂肘】 太极拳练习要领。有时作“沉肩坠肘”。见该条目。

【沉肩坠肘】 太极拳练习要领。沉肩指练拳时肩不可上耸，应将肩骨松开，使两肩自然下垂，并不能含有上翻之意。沉肩坠肘是相互关联的要领，沉肩是坠肘的基础，坠肘是沉肩的进一步发展。做到了沉肩坠肘，才能使胸部得到最大限度的放松，使气息平稳下沉，也使肢体圆活，利于动作的灵活变化。沉肩坠肘无论在定式还是在动态中均应时时处处得到贯彻，这是太极拳的基本要领之一。有时作“沉肩垂肘”。此要领被称为太极拳练习的十大要点之一。

【沉劲】 太极拳基本劲法。为松沉、下按之劲。全身处处“放下”，安心舒体，能沉才能提，才能聚。运用沉劲时应避免“重”。

【沉着】 太极拳术语。拳架、内气从容、均匀，即使在速度有变化或动作加快时，神意仍安泰自如。

【陈斌】 (1979~) 陈式太极拳传人。河南温县陈家沟人。陈正雷之子。又名陈小斌。5岁开始从父习拳术，功架纯正，拳、械纯熟。重视文化知识学习，对武术理论有深刻的认识。1998年被保送北京化工大学学习，1999年赴英留学。学习之余参加一系列太极拳比赛及活动，取得优异成绩，1998年获河南省“武协杯”男子陈式太极拳冠

军，在第五届温县国际太极拳年会中获男子组陈式太极拳、剑两项一等奖。1998年开始教学。在英国留学期间，大力推广陈式太极拳。多次应邀赴北京、吉林、重庆、广东、湖南、江苏等地传授拳艺。回国后协助父亲从事太极拳的研究、教学、推广工作。在太极拳的写作、翻译方面开展了许多工作。2001年创办河南太极健身培训中心，任负责人和主教练。现任陈家沟太极拳馆教练。



陈斌

【陈炳】 (1971~) 陈式太极拳传人。河南温县陈家沟人。6岁随叔父陈小旺、陈小星习练家传拳械，1983年进入陈家沟太极拳学校学习，1991~1996年任该校太极拳辅导员，1997年考入上海体育学院武术系，研读人体科学、运动理论及武术专业知识。为陈家沟太极拳学校副校长，陈家沟太极拳协会会长。曾在各种武术比赛中取得过优异成绩。1999年在复旦大学发起成立陈式太极拳协会，2001年在海南三亚“首

届世界太极拳健康大会”上获两项一等奖。

【陈伯先】 陈式太极拳传人。河南温县陈家沟人。字耀祖，号斌农。自幼随父习武，受教于陈子明、陈照旭、陈照丕、陈克忠等。擅书法，有“太极书法”之称。为陈家沟陈式小架的代表人物之一。撰写有《太极拳由来》《太极拳名人传递表》《己忆三三六拳谱》《陈氏太极拳练习概要》等文，在太极拳理论研究、考证等方面具有突出成绩。创办陈家沟太极拳学校，曾任省、市、县太极拳协会理事、副会长等职。

【陈卜】 陈家沟陈氏始祖。一说其为陈式太极拳创始者。原籍山西晋城，由于晋城饥荒，迁移山西洪洞县，又移居河南怀庆府，后定居河南温县陈家沟。陈鑫《陈氏太极拳图说》卷四：“明洪武七年，我始祖讳卜耕读之余而以阴阳开合运转周身者，教子孙以消化饮食之法，理根太极，故名太极拳。”据传，陈卜定居温县后，周围许多村民子弟随其学拳强身。

【陈长兴】（1771~1853）著名陈式太极拳家。字云亭。河南温县陈家沟人。陈氏十四世孙。自幼秉承家学研习陈式太极拳，用功刻苦，行走坐卧皆揣练拳法，经年累月，功力深湛，立身中正，仪态威严。看戏时虽身处众人之中，任凭推、挤、

搯、拥而步法不变，时人称其为“牌位先生”“牌位大王”。陈长兴长期以保镖为业，走镖山东，饮誉武林。晚年开学授徒，其中弟子杨露禅学有大成，开创杨式太极拳。陈长兴为太极拳的改革中兴人物，他在祖传套路基础上，精简提炼，归纳为陈式太极拳一路、二路，为它的普及与传播奠定基础。其授徒不拘本族，倾心外传，使太极拳彰行于世。著有《太极拳十大要论》《太极拳用武要言》《太极拳战斗篇》等。

【陈二虎】（1975~ ）陈式太极拳传人。河南温县陈家沟人。陈家沟太极拳推广中心综合教练主教练、温县太极馆太极学校校长兼总教练。多次获得国际太极拳年会擂台赛冠军。著有《太极散手与擒拿》等著作。

【陈发科】（1887~1957）陈式太极拳名家。河南温县人。为陈家沟陈氏第十七世孙。其曾祖陈长兴、其父陈延熙皆陈式太极拳名手。陈发科幼承家学，训练刻苦专心，较为全面地掌握了陈式太极拳的技理体系，成为一代名家。由于其本身的实践基础，故透彻掌握了陈式太极拳的教学规律，成为近代武术史上杰出的教育家。1928年应邀赴北平传艺，使陈式太极拳迅速在社会上流传开来，奠定其全面发展的基础，为太极拳的发展做出了巨大贡献。

学生中多有彰著者，代表人物如陈照奎、许禹生、沈家桢、顾留馨、冯志强、洪均生、李经梧、侯志宜、雷慕尼、孙枫秋、田秀臣、陈预侠等。跟随其学习的还有杨易辰、牛亮、赵仲民、张一帆、刘慕三、刘子成、刘子元、巢振民、田化轩、李道一、李福寿、赵九洲、朱瑞川、宋立衡、阴云霄、田华、郭永镇、王瑞芝等人。



陈发科

【陈飞龙】 静功缠丝太极拳传人。陈济生之子。出生武术世家，自幼随父习武，系统掌握了少林拳、太极拳、八盘掌、八卦掌、形意拳、大枪等功夫。青年时代从军并就读于兰州军事学院，复员后曾担任济南武术馆教练，20世纪90年代在珠海、深圳等地传授太极拳。1995年在济南成立陈济生静功缠丝太极拳研究会任会长，致力于静功缠丝太极拳的推广工作。

【陈根全】（1970~ ）陈式太极拳传人。河南温县陈家沟人。陈氏二

十一代。自幼受家庭熏陶，酷爱家传陈式太极拳，7岁随父陈启旺系统学习太极拳各种拳、械，后又在陈家沟太极拳学校苦练多年。受太极拳名家陈世通、陈正雷、陈小星的培养和指导。17岁参加县成人太极拳、推手比赛，荣获太极拳、剑、推手三项第一名；1987年参加省太极拳、推手比赛，荣获剑术第二名、推手第二名；1988年曾随陈正雷赴北京拍摄《陈氏太极拳、械》教学录像带。多次应邀到江苏、浙江、山东、甘肃等地授拳。

【陈固安】（1913~1993）武式太极拳家。河北省邢台人。回族。字磐石。7岁起随伯父陈发达习查拳、弹腿，后得郝为真弟子李圣端、韩饮贤、郝中天传授，遂毕生研习武式太极拳，并广传拳技。他除在邢台教拳外，还在河南郑州、许昌等地教拳多年，曾结合自身体会创编了武式太极拳新架、太极长拳、太极棍等。尤重太极拳推手的研究，提出了“顺、逆、变、空、玄”的推手五段论。1989参加全国太极拳名家研讨会，受到推崇。著有《武式太极拳新架》《太极棍》《八法实用要诀》等书文。亦善书画，文武相辅互彰。其传人常军、高连成、杨宝安、陈树义、李云东等人多次在比赛或表演中获得优异成绩。

【陈桂珍】 陈式太极拳传人。尤擅

太极剑，其剑法刚柔相济、舒展大方。多年来积极参加国内外举办的各项武术比赛和研讨活动，并屡获殊荣。为德国世界陈小旺武术馆教练。温县陈氏太极拳研究会常务理事，温县国际太极拳年会裁判、教练。曾在福建、广东、江西、山东、湖南、江苏、黑龙江等地授拳。1985年应邀与陈小旺、陈正雷一起赴日本进行武术交流。1998年，应德国太极拳总会邀请到西欧进行太极拳、剑交流。

【陈国灿】（1919~ ）陈式太极拳传人。四川成都人。少年习武，从师于朱瑞川习陈式太极拳。长期从事太极拳教学活动，培养众多弟子。著有《陈式太极拳老架》。

【陈国桢】（1928~ ）杨式太极拳传人。江苏江阴人。1952年开始学拳，曾就教于宁大椿、傅钟文、傅宗元等，后拜傅钟文为师。积极开展太极拳推广活动，1998年创建无锡永年太极拳社。

【陈惠良】（1931~ ）太极拳传人。江苏镇江人。国家一级演员。1954年7月毕业于上海中央戏剧学院华东分院表演系。同年9月分配至中国人民解放军总政话剧团任演员。数十年长期坚持太极拳锻炼，先后向高端周、徐致一、吴图南、刘晚苍、高占魁、汪永泉等名家学习，并拜王培生为师。醉心于太极拳的理论和技法的研究，热心普及太极拳，传授的学生有

加拿大、德国、英国和比利时等国的爱好者。发表的理论文章有《吴图南武术思想之研究》《漫谈太极拳的“中”》《太极拳与其说是肢体运动，不如说是心意的锻炼》等。为北京市武术协会吴图南武术思想研究社副社长。

【陈济生】（1904~1988）著名武术家、静功缠丝太极拳创始人。河北唐山人。出生武术世家，8岁随父陈德浦学习少林拳、五子棍、十手工艺，并从祖父陈鹏万学练八盘掌。后从师于陈子素、陈鸿滨、申万林、薄凯、越庆长、左双臣等名师系统学习了太极拳、八卦掌、形意拳、形意八极拳、大枪等武功，于内功一道尤其用功。经常与王子平、孙禄堂、姜榕樵、傅剑秋等名家切磋武艺，在技术、理论上得到全面发展。1940年开始教拳，先后在济南、上海、无锡、南京、太原、北京、唐山等地授徒，学者甚众。1953年受聘南京药学院任教，并当选南京市武术协会副主席。曾任江苏省武术队领队、总教练。1964年调任济南市体委任武术教练。多次在全国武术比赛中担任裁判工作。1973年退休后仍为武术事业不断出力，应邀在山东党校、济南党校传授武术，1982年济南武术馆成立，担任馆长。1986年被山西大学聘为武术教授。接待过日本、美国、法国等国家的外宾，在武术界有很高声望，武术

名流钱源泽、王常凯等均为其学生。其子陈飞龙为其传人。在学习各式太极拳的基础上，结合武术内功，创编了“静功缠丝太极拳”，突出健身养生作用。



陈济生太极拳式

【《陈济生静功缠丝太极拳》】 太极拳专著。陈飞龙编著。北京体育大学出版社2002年1月出版。主要介绍从陈济生所创静功缠丝太极拳一百零八式中提炼、简化的静功缠丝太极拳十三势、四十八势。共分八章，第一章“陈济生静功缠丝太极拳十三势”、第二章“陈济生静功缠丝太极拳四十八势”、第三章“陈济生静功缠丝太极拳的力学根据及技击特点”、第四章“陈济生静功缠丝太极拳的呼吸方法”、第五章“陈济生静功缠丝太极拳锻炼的生理价值及养生秘诀”、第六章“练习陈济生静功缠丝太极拳的要领、口诀及注意事项”、第七章“怎样学好陈济生静功缠丝太极

拳”、第八章“陈济生论静功缠丝太极拳”。陈济生学生钱源泽、王常凯为该书作序。全书近10万字，345幅照片图解。

【陈家沟】 陈式太极拳发源地，著名的“太极之乡”。位于河南省温县境内。在温县城东五公里的清风岭上，南临黄河，地势北高南低。据传，古时经常山洪暴发，洪水向南流入黄河，经年累月的不断冲击，在清风岭上形成了许多大小深浅不一沟壑。这里的村民临沟而居，形成了许多村落。固村名皆以沟为名。陈家沟原名常阳村，自从明代洪武年间山西人陈卜举家迁入这里后，陈氏家族人丁逐渐兴旺，此处就更名为陈家沟。陈家沟有三条大沟，分别为东沟、西沟和中沟。自陈王廷创陈式太极拳以来，陈家沟曾出现过陈长兴、陈鑫、陈发科等名家。该村的群众性太极拳活动也十分普及，男女老幼皆习拳尚武，素有“喝口陈沟水，也会翘翘腿”的民



陈家沟

谚。自20世纪80年代以来,该村开办了各类太极拳培训班,接待了大量国内外的太极拳求学者,也向世界各地派出了多人次教练,涌现出了举世闻名的众多太极拳家,如陈小旺、陈正雷等,建立了太极拳培训机构,为传播太极拳技艺做出了贡献。

【陈家沟太极拳学校】 陈式太极拳培训机构。位于河南省温县陈家沟,成立于1982年。该校面向全国招生,已培养各地学员数千名。学校设施较为完备,包括练武厅、会客厅、观看台及教室等场所。陈式太极拳名流陈小旺、陈正雷等应聘担任该校教学工作。

【陈建云】 (1963~) 武术教师。陕西人。自幼习武,1977年进入陕西省体工大队训练,1985年考入北京体育大学武术系。多次参加全国武术比赛,获个人全能、太极拳、剑术、长拳等项目冠军。曾应邀赴越南、新加坡等国教授武术,任新加坡武术代表队太极拳教练。武英级运动员、国家级武术裁判。曾参与《中国武术段位制教程》编撰工作,著有《武式太极拳及其防身应用》等书。

【陈蒋画像】 太极拳历史文物。画中陈王廷居中正襟危坐,右手捻须,左手持书。蒋发手持大刀,立于右侧。此画向来被作为研究太极拳源起、传承的重要资料。



陈王廷、蒋发像

【陈敬伯】 (1663~1745) 赵堡太极拳第四代传人。河南陈伯庄人。字长青。由于他的太极拳功夫高超,被称为“神拳手”。为了发展太极拳技艺,广收门徒达数百人。代表性传人为张仲禹。关于陈敬伯学拳师承问题,也有不同观点。有人认为他师从于陈家沟陈申如。

【陈泾阳】 赵堡太极拳传人。河南赵堡人。陈清萍之子。在赵堡设场授拳,功夫高超。

【陈娟】 (1977~) 女。陈式太极拳传人。河南温县陈家沟人。陈正雷之女。2000年毕业于北京体育大学武术系。7岁开始随父练拳,9岁去河南平顶山体校,11岁回陈家沟继续深造陈式太极拳传统功夫。1996年参加河南省“武协杯”武术比赛获女子组陈式太极拳第一名,女子中青年组太极剑第一名。1996~1998年参加中国温县太极拳年会获女子少年组与女子成年组太极拳第一名。在北京体育大学上学期间,被学校评为优秀编辑,并发

表多篇论文。进行了一系列协助父亲陈正雷编写有关陈式太极拳著作及教学工作。为陈家沟太极拳馆教练。

【陈立法】（1949~ ）陈式太极拳传人。河南省温县陈家沟人。为民初太极拳名家陈省三之长孙。于1963年开始随其父陈福来习练太极拳大架，1972年开始学太极拳小架，受族叔陈克信、姐陈立清、兄陈立宪之真传，习练陈家小架多种套路及器械。于1982年开始传拳，弟子遍布全国各地。1984年任新乡市太极拳研究会顾问，1995年任温县陈式太极拳研究会常务理事。1990年任陈家沟陈氏家族理事会理事。2002年应黑龙江省牡丹江市玄中太极拳俱乐部特邀，任俱乐部名誉会长。

【陈立清】（1919~ ）女。陈式太极拳家。陈氏家族十九世孙。7岁起随祖辈父兄学练陈式太极拳大小架及二路炮捶和刀剑枪棍铜杆等器械，尤其是随父陈鸿烈精研陈式太极拳小架，长期用功，成为继承陈式小架的代表性人物。重视对传统拳法的挖掘整理，曾两次赴山西，探寻失传的陈式108式长拳，获得古老的拳技。应邀在全国各地及海外讲学，培养了众多陈式太极拳学员。为西安翠华武术馆馆长。发表有《陈式太极拳的风格》《学习太极拳十三

要》等文章。

【陈立宪】（1923~1983）陈式太极拳传人。河南温县陈家沟人。18岁考入西北工学院，学习土木工程学。文武兼备。精拳、骨科、设计，故有“陈三绝”之称。曾任沁阳市武术协会副主席。1983年被评为全国优秀武术辅导员。



陈立宪

【陈骊珠】（1978~ ）杨式太极拳传人。女。四川成都人。自幼随其父陈龙骧练习杨式太极拳。10岁参加成都市武术比赛夺得第五名，1996年获得成都市八运会太极拳、太极大枪两项冠军，第二届中国温县国际太极拳锦标赛剑术第一名。1996~2000年四届国际太极拳锦标赛共获9金、2银、1铜。1999年中国永年国际太极拳年会上获杨式太极拳、孙式太极拳、太极刀三项冠军。2001年参加三亚“首届世界太极拳健康大会”，获传统太极拳一等奖。1996年起担任成都市青少年宫武术

教练，并担任成都市李雅轩太极拳武术馆教练，多次带学生参赛并获得优异成绩。2003年曾代表四川入围第53届世界小姐的中国小姐总决赛。被称为“天府才女”。

【陈龙骧】（1948~ ）杨式太极拳名家。四川成都人。为杨式太极拳名师李雅轩之婿，8岁起随李雅轩习拳，为李雅轩嫡系传人。曾在全省及全国太极拳比赛中取得优胜。成都市政协委员，太极拳教练。1983年被评为全国千名优秀武术辅导员。1986年获全国武术观摩比赛雄狮奖。多年来在国内外武术杂志发表诸多研究文章，出版有《杨式太极拳法精解》《李雅轩杨式太极拳架诠释真》《李雅轩杨氏太极拳系列丛书》等著作。多次参加太极拳名家研讨会，并应邀赴国外讲学。在国际太极拳界具有较高知名度。妻李敏弟家学渊源，得父衣钵之传，同为太极拳名流。女陈骊珠亦继承家学，为太极拳传人。



陈龙骧太极拳式



陈龙骧太极刀式



陈龙骧太极剑式

【陈梦松】（1945~ ）陈式太极拳传人。河南温县陈家沟人，字小松。陈长兴七世嫡孙。祖父陈招塘曾任温县国术馆馆长。自幼随父陈秋雷学习家传太极拳，1957年随陈照丕学习太极拳械、太极理论。1972年开始在社会上授拳。1972~1973年获省运会表演奖。1981年为日本、新加坡等太极拳代表团来访举办太极拳学习班。1984年在《武林》杂志发表《挖掘整理是我的职责》《陈氏太极单剑歌诀》等文章。数十年精心培训陈家沟武术

队。入选“陈氏太极拳志”。中央电视台曾专题进行介绍。1997年创立陈梦松太极武术馆，任馆长、总教练。

【陈明洁】（1909~1992）武式太极拳传人。从师于阎志高。

【陈泮岭】（1891~1967）武术活动家。字峻峰。河南西平县人。幼喜武术，曾随李存义、许禹生、纪德等人学习形意拳、太极拳、八卦掌等功夫。1920年毕业于北京大学土木工程系。1925年发起创办“河南省武术社”，1928年改为“河南省国术馆”，任馆长。1939年被聘为中央国术馆副馆长。1949年底至台湾，先后任台湾省“中华国术进修会”理事长、“中华技击委员会”国术部主任。热心教育，曾任河南省立第一中学校长，创办水利工程测绘学校及河南水利工程专科学校，成立中原工学院。倡导武术教学方法的科学化、动作的标准化。在担任中央国术馆副馆长期间，主持编写了各种武术教材五十多种，挂图四



陈泮岭

十多幅。主要有《国术操》《国术之性质与功效》《太极拳教材》等。在台湾曾组织“太极拳俱乐部”，著有《太极拳教材》问世。

【陈清平】（1795~1868）著名太极拳家。有作“陈清萍”或“陈青平”。河南温县人。为陈家沟陈氏族人，后迁居赵堡镇。文武兼备，人称“文武拳师”。以陈姓族侄从学于陈有本。陈鑫《陈氏家乘》中记载：“有本习太极拳，尤得骊珠。……有本门人陈清平、陈有伦……均有所得，清平传赵堡镇和兆元、张开……”其练习的太极拳稳正柔顺，精巧圆灵，紧凑顺随，世称“赵堡太极拳”，后演化成为太极拳重要一技。解放思想，为发展太极拳，扩大影响，首先改变“赵堡太极拳不出村”的陈规，为赵堡太极拳的发扬创出新路。陈清平传人众多，著名者有：和兆元、牛发虎、张汉、李景颜、李作智、任长春、陈景刚、武禹襄等。对杨露禅的武学思想也有重要影响。

【陈庆国】（1951~）犹龙派太极拳传人。天津宁河人。名福利，字庆国，号仲和。7岁习武，17岁随张鸿逵习犹龙太极拳。1982年随郑炳章学习李派太极拳。

【陈庆雷】（1950~）陈式太极拳传人。河南温县赵堡镇人。少年时从师于杨绍舜学习陈式太极拳“忽雷架”。获1993年河南省传统武术比

赛一等奖，第3届国际拳“忽雷架”第一名。1994年开始授徒，遍及全国各地。著有《太极推手之我见》《谈太极推手》《拳由心内打，出手不由己》等文章。

【陈庆州】（1934~ ）陈式太极拳家。河南温县人。自幼练习家传武术，1962年拜陈照丕为师学习陈式太极拳，为陈式太极拳第十九代传人，擅长陈式太极拳行功太极球。1991年参加河南省老拳师比赛获得第一名，1997年在全国武术大赛中获表演奖，1998年获国际太极拳推广交流精英比赛太极拳表演特别奖，在第五届中国永年国际太极拳联谊会比赛中获陈式太极拳行功太极球一等奖。1963年开始业余传拳，1984年从事专业武术教学，数十年来致力于陈式太极拳的推广。1986年被评为河南省武术先进辅导员，1996年获河南省“武术优秀人才输送奖”。弟子遍及国内各省市及十三



陈庆州

个国家和地区，学生多人多次在国内外武术大赛中夺得金牌。曾任温县政协副主席等职，兼任国内外十多个武术团体顾问、名誉会长、总教练等。应邀赴韩国、美国等地教学授拳，1999年在美国成立陈庆州功夫研究会，被聘为顾问。发表太极拳论文多篇。撰有《陈氏太极拳行功太极球》《陈氏太极拳功夫荟萃》。任温县庆州武院院长，国际太极拳年会副秘书长。

【陈全忠】 陈式太极拳传人。河南温县陈家沟人。自幼秉承家传，后拜陈守礼为师。六十多年练拳不断。1996、1997年两次应邀赴美国讲学，又多次应邀赴德国传授陈式太极拳，受到热烈欢迎。为西安市武术协会委员、西安市陈式太极拳研究会会长、中国温县国际太极拳年会西安市分会会长，美国ACT陈式太极拳协会、广州及邯郸等地太极拳组织的名誉会长、顾问等。

【陈尚毅】（1901~1971）杨式太极拳传人。7岁开始习武，先后从师于



陈尚毅

刘振声、赵连和，后随杨澄甫习杨式太极拳，又向耿霞光等学练形意、八卦等功夫。曾担任武汉市青年武术队教练。主要弟子有陈湘陵、杨叔会、魏权等。

【陈省三】（1880~1942）陈式太极拳传人。河南温县陈家沟人。唐豪研究太极拳的重要依据《拳械谱》即从陈省三处得来。其子陈福来、孙陈立法皆为太极拳名手。

【陈式单刀 23 势】 陈式太极拳器械套路。共 23 个动作。又名“太极十三刀”。包括各种刀法，结合步法、腿法、跳跃、翻转等，结构美观大方，雄健有力。

【陈式短拳】 陈式太极拳套路。又称二十四套手，相传为陈氏门中不轻易外传的套路。其特点是粗犷有力、出手短小，以近身靠打发力为主，故名。拳谱为：

秘传陈式短拳拳谱

懒扎衣立势高强，
丢下单鞭鬼也忙。
出门先使翻花炮，
望门攒去呈英豪。
反掌掌后带掩手肱锤，
骑马势连弯弓射虎。
左拗步十面埋伏，
右拗步谁敢当先。
彪身拳势如压蛋，
指裆势高跳地蹦。
金鸡独立且留情，

护心拳八面玲珑。
六封四闭势难容，
转身拳劈打纵横。
上一步耳环跟打，
倒回来左右七星。
翻花炮打一个孤雁出群，
下扎势谁敢来攻。
翻花舞袖拔长虫，
分门庄去丧残生。
转身一拳打倒，
两脚穿庄难停。
舞袖一推往前攻，
急回头当场炮中。

【陈式双刀 35 势】 陈式太极拳器械套路。共 35 个动作。除砍、劈、撩、挂等刀法外，重点突出了各种刀法花式，运用身法、步法、腰劲等，紧凑威武。

【陈式双剑 39 势】 陈式太极拳器械套路。共 39 个动作。以各种剑法配合陈式太极的缠丝劲，动作腕力突出，灵活多变。

【陈式二路太极拳】 陈式太极拳套路。又称“炮捶”“陈式炮捶”。详见该条目。

【《陈式二路太极拳》】 太极拳著作。作者刘鹏。北京体育学院出版社 1993 年 7 月出版。作者为陈照奎弟子。在本书中重点讲解了陈式二路炮捶的练法。共分五章，第一章“陈式太极拳的形成和发展”，第二章“内功”，第三章“太极炮捶的特点”，第四章“太极炮捶之体——健

身法”，第五章“太极炮捶之用——技击法”。全书约20万字，图解600多幅。

【《陈式简化太极拳》】 陈式太极拳技术著作。田秀臣、阚桂香编著。人民体育出版社1982年12月出版，本书介绍了作者在传统陈式太极拳套路基础上创编的三十六式简化套路。主要内容有：“概述”介绍该套路的结构及技术特点；“基本方法”介绍陈式太极拳的手、眼、身、步等；“套路动作图解”详细解说套路练法，每一式均有要领及技击用法说明。全书5万字，200多幅插图。



《陈式简化太极拳》

【陈世通】（1947~ ）陈式太极拳传人。河南温县陈家沟人。大专文化，职业拳师。自幼习练太极拳，后师承堂兄陈照丕、陈照奎，精心研练家传太极拳法。多次获太极拳、械、推手大赛的金牌，1983年获河南省散手推手擂台赛重量级推手冠军。同年获国家授予的“优秀武术

工作者”称号。演练的太极拳处处循规蹈矩，根节稳固，步伐灵活，动作圆活连贯，浑厚有力，不丢不顶，一气呵成。1982~1990年在陈家沟太极拳学校工作期间，曾与陈小旺、陈正雷合著陈家沟太极拳学校《太极拳讲义》。多次应邀赴海外传拳讲学。曾任陈家沟太极拳学校总教练、教研室主任兼副校长、温县体委太极拳主教练。现为温县太极武术馆副馆长兼太极拳总教练，1999年3月自筹创办了“中国陈家沟国际太极拳学院”。子陈军团、女陈军营亦秉家学研习陈式太极拳。

【陈式太极春秋大刀套路】 陈式太极传统器械套路。是陈式太极拳传承中的重要器械形式，对于体会拳劲、增长功力具有促进作用。全套动作共37式，分别为：

- (1) 关公提刀上霸桥；
- (2) 白云盖顶称英豪；
- (3) 上三刀吓杀许褚；
- (4) 下三刀惊退曹操；
- (5) 白猿拖刀往上砍；
- (6) 一棒虚就地飞来刀；
- (7) 分鬃刀难遮难挡；
- (8) 十字刀劈砍胸怀；
- (9) 磨腰刀；(10) 古树盘根；
- (11) 翻身砍；(12) 刺回一举吓人魂；
- (13) 全舞花；(14) 提刀；
- (15) 手往上磨；
- (16) 举刀磨脐怀抱月；
- (17) 舞花撒手望上磨；

- (18) 落花杯中抱月; (19) 全舞花;
 (20) 提刀; (21) 朔刀翻身砍;
 (22) 再举青铜砍死人; (23) 全舞花;
 (24) 提刀; (25) 关刀接酒挑袍;
 (26) 猛回头; (27) 十字分聚直北去;
 (28) 花刀转上童翻竿;
 (29) 珍珠倒卷帘; (30) 举刀;
 (31) 花刀转下铁门栓;
 (32) 全舞花左插脚;
 (33) 全舞花右插脚 (二起脚);
 (34) 左插花翻身砍;
 (35) 右插花翻身砍;
 (36) 回头再举龙戏水;
 (37) 十字一刀忙举起。

【陈式太极单锤】 陈式太极传统器械套路。全套共28个动作。分别为:

- (1) 上步劈锤; (2) 童子拜师;
 (3) 左翻身抡打; (4) 右翻身劈砍;
 (5) 兽头势; (6) 黑虎掏心;
 (7) 急三锤; (8) 转身大禹锁蛟;
 (9) 左黄龙三搅水;
 (10) 右黄龙三搅水;
 (11) 伏虎 (退步); (12) 跃步进击;
 (13) 变式大捉炮; (14) 左耳;
 (15) 右耳; (16) 全舞花右插脚;
 (17) 全舞花左插脚; (18) 野马分鬃;
 (19) 倒卷肱; (20) 震脚护心锤;
 (21) 风摆杨柳; (22) 鹞子翻身;
 (23) 飞步七星; (24) 珍珠倒卷帘;
 (25) 急三锤; (26) 左右进劈;
 (27) 回头顺水推舟; (28) 冲天锤。

【陈式太极单刀】 陈式太极拳器械套路。原为13式, 故又称“十三

刀”。20世纪30年代, 太极拳家陈照丕在教学中又增加了9式。现在陈家沟等地流传。



陈式太极刀

【陈式太极单铜】 陈式太极拳传统器械套路。共30式, 分别为:

- (1) 青龙出水; (2) 跃步风卷云;
 (3) 猛虎按山; (4) 白云盖顶;
 (5) 秦王背铜; (6) 腰斩白蛇;
 (7) 黄龙三搅水; (8) 斜飞铜;
 (9) 珍珠倒卷帘; (10) 白蛇吐信;
 (11) 拗步护心铜; (12) 落花流水铜;
 (13) 跃步急三铜; (14) 翻身打三铜;
 (15) 霸王举鼎; (16) 玉女穿梭;
 (17) 朝阳铜; (18) 迎风滚避;
 (19) 日套三环; (20) 挺身进击;
 (21) 回头望月; (22) 凤凰点头;
 (23) 白蛇吐信; (24) 饿虎扑食;
 (25) 古树盘根; (26) 抡铜进击;
 (27) 美女认针; (28) 天王锁蛟;
 (29) 翻身打三铜; (30) 怀中抱月。

【陈式太极单铜套路】 陈式太极传统器械套路。全套共34个动作。分别为:

- (1) 青龙出水; (2) 跃步风卷云;
- (3) 猛虎按山; (4) 白云盖顶;
- (5) 秦王背剑; (6) 腰斩白蛇;
- (7) 黄龙三搅水; (8) 斜飞剑;
- (9) 夜叉探海; (10) 怪蟒翻身;
- (11) 饿虎扑食; (12) 野马跳涧;
- (13) 珍珠倒卷帘; (14) 白蛇吐信;
- (15) 拗步护心剑; (16) 落花流水剑;
- (17) 跃步急三剑; (18) 翻身打三剑;
- (19) 霸王举鼎; (20) 玉女穿梭;
- (21) 朝阳剑; (22) 迎风滚避;
- (23) 日套三环; (24) 挺身进击;
- (25) 回头望月; (26) 凤凰点头;
- (27) 白蛇吐信; (28) 饿虎扑食;
- (29) 古树盘根; (30) 抡剑进击;
- (31) 美女认针; (32) 天王锁蛟;
- (33) 翻身打三剑; (34) 怀中抱月。

【陈式太极二十四枪】 陈式太极传统器械套路。全套共24个动作。分别为:

- (1) 夜叉探海; (2) 中平枪;
- (3) 上平枪; (4) 十面埋伏;
- (5) 孤雁出群;
- (6) 边拦枪(封闭枪); (7) 铁翻竿;
- (8) 腰裙拦枪; (9) 手按地蛇枪;
- (10) 朝天枪; (11) 铁牛耕地;
- (12) 滴水枪; (13) 倒骑龙;
- (14) 拖枪; (15) 琵琶势;
- (16) 狸猫扑鼠; (17) 秦王压卵;
- (18) 美女认针; (19) 苍龙摆尾;
- (20) 刺闯鸿门; (21) 伏虎;
- (22) 护膝; (23) 枪拨草寻蛇;
- (24) 姜太公钓鱼。

【《陈氏太极功夫荟萃》】 陈式太极拳专著。作者陈庆州。中华书局2002年3月出版。该书为作者数十年练拳、研究、教学成果的总结。其主题为“尊古太极”，内容包括陈氏太极拳基础站桩功、陈氏太极拳行功太极球、太极行功棒、打三袋、陈氏太极拳老架一路、二路、陈氏太极拳传统器械动作解说和陈氏传统推手图解等。全书12万字。图300多幅。

【陈式太极棍套路】 陈式太极传统器械套路。全套共24个动作。分别为:

- (1) 夜叉探海; (2) 黄龙三搅水;
- (3) 亮棍; (4) 二郎担山;
- (5) 蒙头扫一棍; (6) 震脚横扫一棍;
- (7) 全舞花; (8) 打一棍子;
- (9) 单手击棍; (10) 舞花地蛇棍;
- (11) 跃步挑一棍; (12) 急三棍;
- (13) 半舞花滴水棍;
- (14) 飞步击三棍; (15) 舞花;
- (16) 黄龙左右三搅水;
- (17) 落花流水棍;
- (18) 转身跃步扎两棍;
- (19) 左右绞项; (20) 左右双舞棍;
- (21) 舞花双按脚; (22) 舞花二起脚;
- (23) 旋风棍(翻身打三棍);
- (24) 童子拜观音。

【陈式太极花枪套路】 陈式太极传统器械套路。全套共78个动作。分别为:

- (1) 夜叉探海; (2) 全舞花;

- (3) 上步中平枪; (4) 急三枪;
(5) 刺上平枪; (6) 珍珠倒卷帘;
(7) 下平枪; (8) 颠腿掳一枪;
(9) 扎青龙献爪; (10) 上步掇一枪;
(11) 扫地刺边拦枪;
(12) 往前挺两枪; (13) 黄龙三战竿;
(14) 撩扎一枪; (15) 半个舞花;
(16) 腰群拦枪; (17) 回头半个牛花;
(18) 手按地蛇枪; (19) 向上挑一枪;
(20) 向下刷枪; (21) 延两枪;
(22) 左摇旗一扫朝天枪;
(23) 右摇旗一扫铁牛耕地;
(24) 回头半个舞花; (25) 滴水枪;
(26) 向前延两枪(扎一枪);
(27) 上步骑龙;
(28) 往前进拨草寻蛇;
(29) 往后退白猿拖枪;
(30) 回头扎鸟龙入洞;
(31) 收琵琶枪; (32) 往前延两枪;
(33) 摇旗扫地; (34) 泰山压卵;
(35) 回头半个舞花; (36) 灵猫扑鼠;
(37) 左扑; (38) 右扑;
(39) 翻身刺一枪;
(40) 回头打一棍子; (41) 单手出枪;
(42) 往前延两枪; (43) 全舞花;
(44) 二郎担山; (45) 延两枪;
(46) 美女认针; (47) 回头半个舞花;
(48) 鹞子扑鹌鹑; (49) 右挡一枪;
(50) 转身后退打一棍子;
(51) 撩扎一枪; (52) 全舞花;
(53) 二郎担山; (54) 蒙头扫一枪;
(56) 半个舞花; (57) 六封枪;
(58) 回头扫一枪; (59) 半个舞花;

- (60) 织女穿梭; (61) 刺闯鸿门;
(62) 半个舞花; (63) 护膝枪;
(64) 扫一枪; (65) 全舞花;
(66) 延两枪; (67) 苍龙摆尾;
(68) 背后往前挡一枪; (69) 扫一枪;
(70) 往后再挡一枪;
(71) 往右再挡一枪; (72) 再扫一枪;
(73) 半个舞花; (74) 往左再挡一枪;
(75) 延两枪;
(76) 向前刺姜太公钓鱼;
(77) 转身回头往下刺一枪;
(78) 琵琶势。

【《陈式太极剑》】 陈式太极器械专著。黄康辉、于建华、蔡汉生编著。北京体育大学出版社2003年出版。全书分三章，第一章“陈式太极剑概述”，介绍剑的基本手法、单式练习等内容；第二章“陈式太极剑32式简化套路”，讲解新创编的32式陈式太极剑套路；第三章“陈式太极剑传统套路”，讲解传统56式陈式太极剑套路。346幅照片图示。

【《陈式太极剑》】 太极拳器械技术著作。黄康辉编著。北京体育大学出版社2004年1月出版。书中讲解陈式太极剑56式套路练习方法。插图约200幅，照片彩图印刷。

【陈式太极剑】 陈式太极拳器械。以陈式太极拳之方法运剑，以意行剑，劲注剑身，弹抖发力，随势就形，缠丝、蓄裹，棉里藏针。是陈式太极拳技术体系中器械的主要代表之一。练习陈式太极剑应在练好

陈式太极拳的基础上进行。



陈式太极剑

【陈式太极狼牙棒】 陈式太极传统器械套路。全套共36个动作。分别为：

- (1) 孤雁出群； (2) 上山服虎；
- (3) 下海擒龙； (4) 怪蟒翻身；
- (5) 转身手按棒； (6) 全舞花；
- (7) 棒打出击； (8) 急三棒；
- (9) 珍珠倒卷帘； (10) 举棒分鬚；
- (11) 全舞花； (12) 连环追击；
- (13) 翻身劈打； (14) 亮棒；
- (15) 扫膛腿； (16) 跃步斜飞；
- (17) 凤凰展翅； (18) 凤凰点头；
- (19) 白蛇吐信； (20) 拨草寻蛇；
- (21) 回头分鬚进击；
- (22) 左右双舞棒； (23) 亮棒转向；
- (24) 斜飞棒； (25) 下海寻珠；
- (26) 提棒指路； (27) 倒卷肱；
- (28) 野马跳鬚涧； (29) 白蛇出洞；
- (30) 风卷残花； (31) 白云盖顶；
- (32) 拨云望日； (33) 落花急走；
- (34) 回身斩妖； (35) 震脚朝天；

(36) 连环三棒。

【陈式太极齐眉棍套路】 陈式太极传统器械套路。全套共17个动作。分别为：

- (1) 举棍朝天棍； (2) 拨云望日；
- (3) 野马分鬚； (4) 倒卷肱；
- (5) 引线认针； (6) 左右扫把；
- (7) 崩一棍； (8) 挑一棍；
- (9) 护膝棍； (10) 流星赶月；
- (11) 护身棍； (12) 飞花扫雪；
- (13) 黄龙左右三战竿；
- (14) 转身野马分鬚； (15) 白猿败阵；
- (16) 乌龙摆尾； (17) 怀中抱月。

【陈式太极十三枪套路】 陈式太极传统器械套路。全套共13个动作，分别为：

- (1) 青龙出水； (2) 童子拜观音；
- (3) 饿虎扑食； (4) 拦路虎；
- (5) 斜被； (6) 横扫眉；
- (7) 井栏倒挂； (8) 中心如对；
- (9) 俊鸟入巢； (10) 面披背崩；
- (11) 拖一枪； (12) 黄龙三战竿；
- (13) 怀中抱月。

【陈式太极双棒捶套路】 陈式太极传统器械套路。全套共33个动作。分别为：

- (1) 金刚捣碓； (2) 上山服虎；
- (3) 下海擒龙； (4) 翻花舞袖；
- (5) 斜行拗步； (6) 孤雁出群；
- (7) 刘海戏蟾； (8) 佛顶珠；
- (9) 野马分鬚； (10) 玉女穿梭；
- (11) 搬拦捶； (12) 倒骑龙；
- (13) 护心拳； (14) 拨草寻蛇；

- (15) 海底捞月; (16) 通步车轮棒;
(17) 迎风荡舟;
(18) 鬓边斜插两枝花; (19) 全舞花;
(20) 双凤朝阳; (21) 蛟兔游山;
(22) 嫦娥奔月; (23) 翻花舞袖;
(24) 流水落花棒; (25) 三黄三搅水;
(26) 一条鞭; (27) 环刺虎;
(28) 左右转向; (29) 白猿拖棒;
(30) 转身三抡劈; (31) 大禹锁蛟;
(32) 霸王举鼎; (33) 童子拜佛。

【陈式太极双锤】 陈式太极传统器械套路。共35式, 分别为:

- (1) 铜锤高举欺人魂;
(2) 童子拜佛坐马威;
(3) 左一个翻身打; (4) 伏缺。
(5) 右一个劈打翻身;
(6) 退一步兽头势狠;
(7) 进一步急打黑虎掏心; (8) 伏缺。
(9) 急三锤谁敢来攻;
(10) 退一步伏虎埋伏;
(11) 转身禹王锁蛟; (12) 伏缺。
(13) 左黄龙三搅水;
(14) 右黄龙三搅水;
(15) 震脚急三锤; (16) 伏缺。
(17) 变式大捉炮; (18) 左多耳;
(19) 右多耳; (20) 伏缺。
(21) 舞花左拍脚; (22) 舞花二起脚;
(23) 倒卷肱; (24) 护心锤;
(25) 风摆杨柳(旋风脚);
(26) 鹞子翻身; (27) 飞步雀地龙;
(28) 震仰朝天铜; (29) 野马分鬃;
(30) 珍珠倒卷帘; (31) 跃步追击;
(32) 转身拨云望日; (33) 下海擒龙;

- (34) 怪蟒翻身; (35) 冲天锤。

【陈式太极双刀】 陈式太极拳传统器械套路。共24式, 分别为:

- (1) 野马分鬃; (2) 懒扎衣;
(3) 左切三刀; (4) 插花拗步;
(5) 金雁别翅; (6) 孤雁出群;
(7) 左插花朝阳刀;
(8) 右插花朝阳刀; (9) 蝴蝶戏水;
(10) 古树盘根; (11) 翻身左切三刀;
(12) 罗汉降龙; (13) 左右转向;
(14) 钟馗掌剑; (15) 左右片马;
(16) 中单鞭; (17) 左右绞项;
(18) 白蛇吐信; (19) 全舞花;
(20) 美女认针; (21) 左插花朝阳刀;
(22) 右插花朝阳刀; (23) 急三刀;
(24) 对面刀止。

【陈式太极双铜】 陈式太极拳传统器械套路。共28式, 分别为:

- (1) 野马分鬃; (2) 懒扎衣;
(3) 左打三铜; (4) 翻身拗步;
(5) 燕别金翅; (6) 孤雁出群;
(7) 左插花朝阳铜;
(8) 右插花朝阳铜; (9) 蝴蝶戏水;
(10) 古树盘根; (11) 翻身打三铜;
(12) 四门铜; (13) 双凤朝阳铜;
(14) 左右转向; (15) 护心铜;
(16) 落花流水铜; (17) 转身中单鞭;
(18) 顺水行舟; (19) 亮相;
(20) 拨云望日; (21) 白蛇吐信;
(22) 左右绞项; (23) 左右双舞铜;
(24) 美女认针; (25) 观音献掌;
(26) 左劈右砸铜; (27) 龙游铜;
(28) 朝天一炷香。

【陈式太极双铜套路】 陈式太极拳传统器械套路。全套共28个动作。分别为：

- (1) 野马分鬃；(2) 懒扎衣；
- (3) 左打三铜；(4) 翻身拗步；
- (5) 燕别金翅；(6) 孤雁出群；
- (7) 左插花朝阳铜；
- (8) 右插花朝阳铜；(9) 蝴蝶戏水；
- (10) 古树盘根；(11) 翻身打三铜；
- (12) 四门铜；(13) 双凤朝阳铜；
- (14) 左右转向；(15) 护心铜；
- (16) 落花流水铜；(17) 转身中单鞭；
- (18) 顺水行舟；(19) 亮铜；
- (20) 拨云望日；(21) 白蛇吐信；
- (22) 左右绞项；(23) 左右双舞铜；
- (24) 美女认针；(25) 观音献掌；
- (26) 左劈右砸铜；(27) 龙游铜；
- (28) 朝天一柱香。

【陈式太极双剑套路】 陈式太极拳传统器械套路。共36式，分别为：

- (1) 落花流水朝阳剑；
- (2) 转身美女望月；(3) 夜叉探海；
- (4) 黑熊翻背朝阳剑；
- (5) 转身凤凰双展翅；
- (6) 上三剑；(7) 古树盘根；
- (8) 日套三环；(9) 黑熊翻背朝阳剑；
- (10) 黑熊翻背朝阳剑；
- (11) 左罗汉降龙；(12) 右罗汉降龙；
- (13) 二郎担山；
- (14) 黑熊翻背朝阳剑；
- (15) 钟馗掌剑；(16) 古树盘根；
- (17) 翻身下劈；
- (18) 黑熊翻背朝阳剑；

- (19) 左翻身下劈；(20) 右翻身下劈；
- (21) 左罗汉降龙；(22) 翻身朝阳剑；
- (23) 霸王举鼎；(24) 护膝剑；
- (25) 白蛇吐信；(26) 左凤凰双展翅；
- (27) 右凤凰双展翅；
- (28) 转身朝阳剑；(29) 连环刺虎；
- (30) 左右双手剑；(31) 左盘龙；
- (32) 右卧虎；(33) 狮子滚绣球；
- (34) 美女认针；(35) 拨云望日；
- (36) 怀中抱月。

【陈式太极一百零八式】 古典陈式太极拳套路。相传为陈王廷编传的原始套路。传至十一世陈正如后逐渐失传。现在山西洪洞一带流传。陈正如后世传人郭永福、许方庆、徐克明等曾向外传教此套路。

【陈式炮捶】 即陈式第二路太极拳。又称“太极炮捶”。动作较陈式一路太极拳复杂，难度也较大，运动刚猛迅捷，较适合青壮年练习。

【陈式炮拳】 即“陈式太极拳二路”。见该条。

【陈式三十八式太极拳】 太极拳新编套路。陈小旺创编。为了适应初学陈式太极拳者的需要，创编者从陈式太极拳老架和新架套路中选取了一些主要动作，并加以修改，按照陈式太极拳的基本要领和运动规律，本着由简至繁、先易后难的原则，编排成此套路。曾在许多地方进行了教学实验，在引导初学者入门的途径中起到良好作用。全套动作：

- (1) 预备势; (2) 金刚捣碓;
- (3) 白鹤亮翅; (4) 上三步;
- (5) 斜行; (6) 搂膝;
- (7) 前趟拗步; (8) 掩手肱拳;
- (9) 撇身拳; (10) 双推手;
- (11) 三换掌; (12) 肘底捶;
- (13) 倒卷肱; (14) 退步压肘;
- (15) 白蛇吐信; (16) 闪通背;
- (17) 前趟拗步; (18) 青龙出水;
- (19) 击地捶; (20) 二起脚;
- (21) 护心拳; (22) 前招;
- (23) 后招; (24) 右蹬一根;
- (25) 坐蹬一根; (26) 玉女穿梭;
- (27) 懒扎衣; (28) 六封四闭;
- (29) 单鞭; (30) 雀地龙;
- (31) 上步七星; (32) 小擒打;
- (33) 云手; (34) 高探马;
- (35) 双摆莲; (36) 当头炮;
- (37) 金刚捣碓; (38) 收势。

共分四段, (1)~(10)式为第一段; (11)~(19)式为第二段; (20)~(28)式为第三段; (29)~(38)为第四段。创编者著有《陈氏三十八式太极拳》一书详细解说。

【《陈氏三十八式太极拳》】 陈式太极拳专著。作者陈小旺。科学普及出版社广州分社1986年9月出版。陈式三十八式太极拳是作者新编简化教学套路, 共分四段。本书详细解说了此套路的练习方法与要点。此外, 对太极拳的起源与发展、陈式太极拳的五层功夫及陈式太极拳的

推手使用法均有论述。书末附有陈鑫的太极拳论语录。全书9万字, 套路图141幅, 对练图117幅。如图。



《陈氏三十八式太极拳》

【陈式三十六式简化太极拳】 陈式太极拳新编套路。田秀臣、阚桂香等主编。为减少难度, 便于普及推广, 编创者在继承传统拳架技术精华的基础上, 融会“陈式太极拳大架第一路”的主要技术内容和动作结构, 取三十六个动作, 共三十三拳式, 形成此套路。在编排中减少了重复性动作, 注重了动作对称, 段落中心内容突出, 易学易记。全套动作为:

- (1) 起势; (2) 右金刚捣碓;
- (3) 懒扎衣; (4) 白鹤亮翅;
- (5) 斜行拗步; (6) 提收;
- (7) 前趟; (8) 掩手肱捶;
- (9) 双推手; (10) 肘底捶;
- (11) 倒卷肱; (12) 退步压肘;
- (13) 野马分鬃; (14) 左右金鸡独立;
- (15) 右六封四闭; (16) 左单鞭;
- (17) 云手; (18) 高探马;

(19) 左右擦脚; (20) 蹬一根;
 (21) 披身捶; (22) 背折靠;
 (23) 青龙出水; (24) 白猿献果;
 (25) 左六封四闭; (26) 右单鞭;
 (27) 双震脚; (28) 玉女穿梭;
 (29) 兽头势; (30) 雀地龙;
 (31) 上步七星; (32) 退步跨虎;
 (33) 转身摆莲; (34) 当头炮;
 (35) 左金刚捣碓; (36) 收势。

共分四段, (1)~(10) 式为第一段; (11)~(16) 式为第二段; (17)~(26) 式为第三段; (27)~(36) 式为第四段。创编者著有《陈式简化太极拳》一书详细解说。

【《陈式太极扇》】 太极拳新编器械套路著作。马春喜、刘方创编。河南科学技术出版社2004年6月出版。主要内容有“陈式太极扇的主要特点及重点提示”“动作名称及动作说明”等,详细讲解了48式陈式太极扇的练法和要点。全书6万字。作者本人照片示范配图100多幅。

【陈式太极拳】 中国太极拳主要流派之一。因其发源于河南温县陈家沟,又由陈氏族人代代承传,对其发展做出重大贡献,故名。陈式太极拳相传为陈家沟陈氏第九世陈王廷所创,并流传下来有《拳经总歌》及《长短句》辞一首。其后陈氏族人陈长兴、陈有本、陈清平、陈鑫、陈发科等在理论和技术上对陈式太极拳的发展都做出了贡献。目前陈式太极拳主要的流传套路有:陈式

老架一路、二路,陈式新架一路、二路,陈式小架一路、二路等拳术套路;陈式太极单刀、双刀、单剑、双剑、双钹、梨花枪夹白猿棍、春秋大刀、三杆、八杆、十三杆等器械套路;以及各种推手法、内功法等。陈式太极拳为最古老的太极拳种之一,后来的杨式太极拳等均演变于此。陈式太极拳以松柔为本,刚柔相济,讲究缠丝劲法,发力时富于弹抖性,推手时缠绕粘随,练习时快慢相间,注重丹田内转,身体中正,气宇轩昂。强调意、气、形的和谐统一。如图。



陈式太极拳

【《陈式太极拳》】 陈式太极拳技理专著。作者沈家桢、顾留馨。人民体育出版社1963年12月出版。该书为一本较为系统的太极拳著作,其理论性较强。作者在第一章中总结归纳了陈式太极拳的八个特点: (1) 大脑支配下的意气运动; (2) 身肢放长的弹性运动; (3) 顺逆缠丝的螺旋运动; (4) 立身中正、上下相随的虚实运动; (5) 腰脊带

头、内外相合的节节贯穿运动；(6) 相连不断、滔滔不绝的一气呵成运动；(7) 从柔到刚、从刚到柔的刚柔相济运动；(8) 从慢到快、从快到慢的快慢相间运动，并在第五章中收录了部分陈式太极拳重要拳论。技术完整规范。书中的第二、三章为陈式太极拳一路、二路动作图解，为著名拳师陈发科所授。动作图依照陈发科遗照绘制，部分由陈照奎补照。第四章为“陈式太极拳推手”，介绍推手要领与方法。全书约16万字，300多幅动作图示。



《陈式太极拳》

【《陈式太极拳》】 太极拳专著。焦作市教育局主持编纂，河南人民出版社2004年出版。该书聘请陈小旺、王西安、朱天才、陈小兴等名家参与编写。焦作市将其作为本市地方中小学开设的太极拳课程教材使用。

【陈式太极拳大架】 陈式太极拳套路。又称陈式太极拳老架。指经陈长兴改造后的陈式太极拳一路、二路拳法。

【《陈氏太极拳二路》】 陈式太极拳技术著作。作者陈国灿。四川科学技术出版社2000年3月出版。主要讲解陈式太极拳二路炮捶的练法。书前有作者根据自身体会对一些典型拳谚的注解，书后附有太极拳研究文章和古典拳论。全书8万字，100多幅配图。

【《陈氏太极拳汇宗》】 陈式太极拳理法专著。作者陈绩甫。南京仁声印书局1935年10月出版。此书为作者有关陈式太极拳的重要著述之一。书中技术与理论并重，对学习陈式太极拳有重要指导意义。全书内容包括：“太极拳学入门总解”，收录陈长兴太极拳歌诀及十大要论；“太极拳学入门七十四势运动总解”，为陈式太极拳动作解说；“太极拳图画讲义初集拳谱”，为拳理分析；“太极拳规矩”，为习拳人体内在纲要。书中部分内容系引自陈鑫《陈氏太极拳图说》。

【《陈式太极拳及其防身应用》】 陈式太极拳专著。作者胡秀娟。北京体育大学出版社2004年出版。为满足太极拳爱好者自学自练陈式太极拳的需要而编写。重点介绍了陈式太极拳基本技术与基本功法、陈式太极拳竞赛套路及其防身用法、陈式太极拳传统一路等内容，特别注意阐述陈式太极拳的技击含义。讲解由浅入深、通俗易懂。全书共六章，第一章“陈式太极拳概述”，介

绍陈式太极拳起源、发展，陈式太极拳竞赛套路的特点和学习要诀；第二章“陈式太极拳基本动作规格”，介绍陈式太极拳的手型、手法、步型、步法、身型、身法；第三章“陈式太极拳功法练习”，介绍无极桩、太极桩、缠绕桩、开合桩、滚球桩；第四章“陈式太极拳竞赛套路”，介绍竞赛套路的练习方法；第五章“陈式太极拳防身用法”，介绍技击含义与作用；第六章“陈式太极拳传统套路”，介绍陈式太极拳一路的练习方法。附录中收入部分陈式太极拳论。共20多万字。800多幅插图。

【《陈式太极拳技击精要》】 太极拳技击技术著作。作者陈国灿。成都时代出版社2001年11月出版。书中着重介绍陈式太极拳的各种技击用法。包括掩手捶、披身捶、肘底捶、击地捶、指裆捶等太极五捶和其他捶法的技击使用，陈式太极拳的掌法、腿法、肘法、靠法、管足法、反骨法的运用等。约5万字。图95幅。

【《陈式太极拳简化练法》】 陈式太极拳专著。黄康辉、李小明主编，王建华、赵旭光、张大鹏副主编。北京体育大学出版社2001年8月出版。该书针对初学者对陈式太极拳动作太多、缠绕折叠的动作太难学习而感觉无从下手的现象出发，编写了陈式太极拳的简化练法。本着由简入繁的原则，从基础入手，当

手型、手法、步型、步法有了一定的基础后，再接着练习单式，然后再练习套路，最后才根据自己的身体条件逐渐练习竞赛套路。为了使习练者逐渐掌握竞赛套路，该书将竞赛套路分成四段，每段均有起、收势，既可以分段练习，又可以将中间的起、收势去掉，形成完整的套路练习。

【《陈式太极拳精选》】 陈式太极拳专著。作者冯志强。人民体育出版社1990年9月出版。该书重点介绍了作者根据多年实践及研究创编而成的四十八式陈式太极拳套路，专章讲解太极内功基本修炼法，包括“无极站桩功”“吐纳采气法”“开合折叠大力功”“提抓功”“提闭功”等，对“缠丝功”的练法也做了详尽说明。书中图示全部采用作者拳照，形神兼备。书前有徐才作序。全书10万字，500幅图片。

【《陈式太极拳精选套路（四十八式）》】 陈式太极拳专著。王振华编著。北京体育大学出版社2003年6月出版。该书所介绍的陈式太极拳精选套路包括了陈式太极拳第十七代传人陈发科所定、第十八代传人陈照奎所传的第一路所有拳式及连接。去除了重复的动作，重新调整了动作次序，使其更加适合一般人的健身演练、表演和竞赛要求。该书共分为五部分，第一章介绍了精选套路的结构、技术特点和学习方

法；第二章介绍了无极、太极桩，周天运转法，丹田运转法，以及缠丝练习；第四章为动作名；第五章为精选套路动作图解。作者旨在介绍套路，对于拳理、功法等理论并没有过多阐述。该书配有VCD光盘一张。

【《陈式太极拳精义》】 陈式太极拳技术专著。张茂珍编著。人民体育出版社2004年10月出版。全书分四章，第一章“陈式太极拳源流、发展与演变”，重点讲述了创立陈式太极拳理论体系的有关问题，如太极拳与《易经》的结合，太极拳与导引、吐纳的结合等；第二章“陈式太极拳对身体各部位的要求”，论述陈式太极拳对头、躯干、上肢部、下肢部、骨和关节的要求；第三章“陈式太极拳入门功法和手型步型”，讲解无极桩、太极桩、缠丝劲等要领；第四章“陈式太极拳提高架一路”，图解八十三式太极拳套路。共31万字，照片图示400多幅。冯志强为该书题词，陈瑜作序。

【陈式太极拳竞赛套路】 新编太极拳套路。为“四式太极拳竞赛套路”之一。依据传统陈式太极拳套路改编而成，共56个动作，依次为：

- (1) 起势； (2) 右金刚捣碓；
- (3) 懒扎衣； (4) 右六封四闭；
- (5) 左单鞭； (6) 搬拦捶；
- (7) 护心捶； (8) 白鹤亮翅；
- (9) 斜行拗步； (10) 提收；

- (11) 前趟； (12) 右掩手肱捶；
- (13) 披身捶； (14) 背折靠；
- (15) 青龙出水； (16) 斩手；
- (17) 劈架子； (18) 翻花舞袖；
- (19) 左掩手肱捶； (20) 左六封四闭；
- (21) 右单鞭； (22) 云手（向右）；
- (23) 云手（向左）； (24) 高探马；
- (25) 右连珠炮； (26) 左连珠炮；
- (27) 闪通背； (28) 指裆捶；
- (29) 白猿献果； (30) 双推手；
- (31) 中盘； (32) 前招；
- (33) 后招； (34) 右野马分鬃；
- (35) 左野马分鬃； (36) 摆莲跌叉；
- (37) 左右金鸡独立； (38) 倒卷肱；
- (39) 退步压肘； (40) 擦脚；
- (41) 蹬一根； (42) 海底翻花；
- (43) 击地捶； (44) 翻身二起脚；
- (45) 双赢脚； (46) 蹬脚；
- (47) 玉女穿梭； (48) 顺鸾肘；
- (49) 裹鞭炮； (50) 雀地龙；
- (51) 上步七星； (52) 退步跨虎；
- (53) 转身摆莲； (54) 当头炮；
- (55) 左金刚捣碓； (56) 收势。

【《陈式太极拳竞赛套路》】 陈式太极拳竞赛技术著作。“武术竞赛系列丛书”之一。中国武术研究院、中国武术协会审定。人民体育出版社1999年4月出版。讲解56式陈式太极拳竞赛套路。约5万字，配图268幅。内容包括“动作名称”“动作图解”“动作布局示意图”。

【《陈式太极拳竞赛套路教与学》】

陈式太极拳技术著作。作者阚桂香。

北京体育学院出版社1993年10月出版。作者为“陈式太极拳竞赛套路”的创编者之一，并参与有关推广工作。结合实践与理论研究，编写此书。书中“概述”部分介绍了该套路的结构与技术特点；“功法”部分讲解了“无极桩”“太极桩”“缠绕桩”“开合桩”和“滚球桩”；“基本方法”部分对“手型手法”“眼法”“身型身法”“步型步法”等作了分析，并对全部套路进行细致分解。全书近10万字，300多幅图解。

【《陈式太极拳竞赛套路练习与技击运用》】 太极拳技术著作。黄康辉、王建华编著。人民体育出版社2002年6月出版。作者通过自己多年的实践与教学经验，加以系统总结，对陈式太极拳竞赛套路中的每个动作的技击内涵进行了分析和说明。介绍了每个招式的技击应用。主要内容包括“陈式太极拳的健身价值”“陈式太极拳缠法的运动规律”“陈式太极拳竞赛套路的形成”“陈式太极拳竞赛套路的基本功法”“陈式太极拳竞赛套路连贯动作图解”等。全书16万字，配图800多幅。

【《陈式太极拳竞赛套路（中英对照）》】 现代太极拳普及推广著作。“太极拳竞赛套路中英对照学练指导丛书”之一。主编张山，执行主编武冬，英文主编李伟。山西科学技术出版社2003年3月出版。内容包括

“陈式太极拳竞赛套路简介”“陈式太极拳竞赛套路核心技术学练”“陈式太极拳竞赛套路动作图解及要点”以及“学练太极拳竞赛套路指南”等。全书中英文对照，约13万字。插图近300幅。

【《陈式太极拳快速入门不求人》】

陈式太极拳技术著作。王建华编著。北京体育大学出版社2002年出版。该书是为初学者编写的关于陈式太极拳竞赛套路的入门读物。全书共分两章，第一章“基本动作规格和要求”，主要指导读者了解陈式太极拳竞赛套路中各类基本动作的规格，包括各种手型、手法、步型、步法、腿法、身法等，学习陈式太极拳竞赛套路的几个要点；第二章“陈式太极拳竞赛套路的每势技法解析”，讲解陈式太极拳竞赛套路，对每一势均说明攻防含义、技法结构及助力节奏等内容。全书约8万字，200多幅图示。

【陈式太极拳老架】 即陈式太极拳大架。见该条目。

【陈式太极拳老架二路】 陈式太极拳主要拳法套路之一。为陈长兴根据前人传承下来的拳架编定。二路拳又称“炮捶”。以松柔入手，开始几个动作与一路拳相同，进而由柔入刚、刚中含柔。二路拳中多发劲动作，身法上有窜跳腾挪之势，有震足动作。速度较一路快，体现出脆刚的风格。但它的发劲或其他外

展动作仍然是由内及外，根于内而形于外，以内功作基础的。主要拳式除了与一路拳相同的外，还有翻花舞袖、飞步拗鸾肘、连珠炮、倒骑麟、海底翻花、转身六合、裹鞭炮、劈架子、伏虎、抹眉红、黄龙三搅水、扫膛腿、左冲、右冲、倒插、夺二肱、连环炮、四门当头炮、穿心肘、窝里炮等。

【陈式太极拳老架一路】陈式太极拳主要拳法套路之一。为陈长兴在陈王廷创编的太极拳五路、炮捶一路、108式长拳的基础上编定而成，与老架二路一起，成为陈式太极拳的流行套路。一路拳的特点是架式舒展大方，步法轻灵稳健，身法中正，劲力较二路柔和，以缠丝劲为核心，内练丹田，速度快慢相间，动静适宜，以腰为轴，回转运行，节节贯穿，绵绵不断。主要的拳势动作为：预备势、金刚捣碓、懒扎衣、六封四闭、单鞭、白鹤亮翅、斜行拗步、初收、前趟拗步、掩手肱捶、披身捶、背折靠、青龙出水、双推手、三换掌、肘底捶、倒卷肱、退步压肘、中盘、闪通背、云手、高探马、右擦脚、左擦脚、蹬一根、击地捶、翻身二起脚、兽头势、旋风脚、小擒打、抱头推山、前招、后招、野马分鬃、双震脚、玉女穿梭、摆脚跌叉、左右金鸡独立、十字摆莲、指裆捶、白猿献果、雀地龙、上步七星、退步跨虎、转身双

摆莲、当头炮、收势等。较有代表性的介绍一路拳的著作有顾留馨的《陈式太极拳》、陈正雷的《陈氏太极拳械汇宗》等。

【《陈式太极拳拳法拳理》】陈式太极拳技理专著。陈照奎传授，马虹编著。北京体育大学出版社2003年1月出版。全书包括两部分内容，上编为陈式太极拳拳法，下编为陈式太极拳拳理。拳法部分为陈照奎亲传的陈式太极拳一路和二路炮捶，每一式子分动作说明、要点和技击含义三部分内容。拳理部分为作者数十年来研究陈式太极拳的成果汇集。



《陈式太极拳拳法拳理》

【《陈式太极拳拳法与经脉运行》】太极拳理法专著。作者吴自立。江西科学技术出版社2003年9月出版。本书以健身为出发点，以陈式太极拳为分析对象，在叙述拳理、拳法的基础上，着重阐述人体经脉、络脉循行特征，解说练拳中内气产生的人体部位和方法，气、劲、形的

特性及经络气血的运行和效果。全书分六章，第一章“概述”，介绍太极拳的养生效果和陈式太极拳的锻炼要点；第二章“经络系统概述”，讲解人体的经络系统分布、功能；第三章“气”，主要讲解丹田内气产生的人体部位、产生的具体方法、运用操作要领与功效、丹田内气运行量大小的控制和效果自我测试以及内气纠正等；第四章“劲”，介绍太极拳劲的含义、劲在套路中的表现；第五章“形”，解说太极拳运动中人的形体运动特征、太极拳对身体各部分的要求，身法的校正、开与合的形体统一，以及套路中形体的表现；第六章“陈式太极拳老架一路经脉运行图示”，对陈式太极拳一路练习中每一个动作的经脉运行标出了图示。全书共22万字。

【《陈式太极拳拳剑刀》】 陈式太极拳专著。武世俊编著。人民体育出版社2003年6月出版。该书分三部分，均为在传统基础上的新编套路。第一部分“精编陈式太极拳”，含66式，包括了陈式太极拳的主要动作；第二部分“精编陈式太极剑”，含62个剑式，包括20多种剑法和不同的身法、步法；第三部分“精编陈式太极单刀”，由40个刀式组成，包括了老式太极十三刀，在步法、身法上有所编整。全书共23万字，照片图示566幅。

【《陈式太极拳拳理阐微》】 陈式太

极拳专著。作者马虹。北京体育大学出版社2003年10月出版。本书为陈式太极拳理法论文集，由作者根据陈照奎所传陈式太极拳技术和理论，结合本人多年研究成果撰写、汇编而成。其中包括了许多作者原始的学拳记录整理，来源于实践，具有很强的针对性。分为“原理篇”，收录论文6篇；“基础篇”，收录论文11篇；“技击篇”，收录论文9篇；“养生篇”，收录论文5篇；“解惑篇”，收录论文14篇；“附录篇”，收录文章4篇。全书近30万字。

【《陈式太极拳拳照图谱》】 陈式太极拳图册。马虹演示。北京体育大学出版社2003年3月出版。陈式太极拳名家马虹模仿老师陈照奎架，拍摄了陈式太极拳一路、二路拳照。动作分解详细，姿态工整，注重神意。其中一路拳照由张一峰拍摄于1997年5月，二路拳照由周寄石拍摄于1995年8月。全书共649图，全部为彩色照片。



《陈式太极拳拳照图谱》

【《陈式太极拳入门》】 陈式太极拳著作。冯志强编著。人民体育出版社1993年6月出版。本书为“体育爱好者丛书”之一。作者在反复搜集、整理数十年练拳经验的基础上,从中遴选出一些形式简单、效果快捷的功法拳架编成此书。主体内容为“混元二十四式太极拳”,辅之以“入门功法”“入门劲法”等。在“入门说要”中,对于太极拳的一些重要专题进行了讲解。全书共13万字。



《陈式太极拳入门》

【陈式太极拳十三式】 新编陈式太极拳普及套路。陈正雷编创。共十三个动作,分别为:(1)太极起势;(2)金刚捣碓;(3)懒扎衣;(4)六封四闭;(5)单鞭;(6)白鹤亮翅;(7)斜形;(8)搂膝拗步;(9)掩手肱拳;(10)倒卷肱;(11)转身摆莲;(12)当头炮;(13)金刚捣碓。人民体育出版社出版有相关图书。

【《陈式太极拳十三式》】 陈式太极

拳专著。陈正雷编著。人民体育出版社2003年1月出版。“简化太极拳丛书”之一。讲解陈式太极拳新编简化套路“陈式太极拳十三式”的练法和要领。书前有陈式太极拳概要,包括陈式太极拳见解和运动特点、陈式太极拳基本动作方法、初学者注意事项、练习步骤、套路练习前的准备等内容。书中配有作者示范的照片图解。全书五万多字,近百幅图片。附赠有“陈式太极拳十三式”彩色挂图。



《陈式太极拳十三式》

【陈式太极拳十要】 太极拳理论。陈长兴在《太极拳十大要论》中提出了关于陈式太极拳研究、学习的10个重要方面,即一理、二气、三节、四梢、五脏、三合、六进、身法、步法、刚柔。

【《陈式太极拳实用拳法》】 陈式太极拳专著。洪均生著。山东科技出版社1989年出版。作者1956年春赴京,得陈发科晚年亲传陈式太极拳法,后反复演练,并将陈所授着法

融贯于原来所学套路中，以期为学习者“开辟一条走向掌握陈式太极拳技击奥妙的捷径”。本书即为作者对陈式太极拳多年研究的总结。书中共十二部分，分别为：（1）陈式太极拳实用拳法概论；（2）陈式太极拳实用拳法一路详释；（3）陈式太极拳实用拳法二路详释；（4）陈式太极拳实用拳法式名考释、动作、着法要领说；（5）陈发科怎样教学及推手；（6）陈式太极拳之推手；（7）陈式太极拳基本规律——缠法问答；（8）陈式太极拳基本规律——明三节；（9）陈式太极拳的步型；（10）陈式太极拳实用拳法三字经；（11）陈式太极拳品并序；（12）王宗岳《太极拳论》臆解。共27万字。



《陈式太极拳实用拳法》

【《陈氏太极拳术》】 陈式太极拳专著。陈正雷著。山西科学技术出版社1999年3月出版。系统介绍陈式太极拳的理论和技击，重点介绍了陈式太极拳老架一路、二路，陈式太

极拳新架一路、二路的练习方法。对于太极推手、散手等使用法也作了讲解。在太极拳概述部分，论述了太极拳的源流、发展，陈式太极拳的特点、要领，练习步骤，练功法则、基本技术等内容。全书58万字，1170幅插图，图示照片由作者演示。



《陈氏太极拳术》

【《陈式太极拳体用全书》】 陈式太极拳专著。洪均生传授，黄康辉编著。北京体育大学出版社2001年1月出版。该书是一本系统、全面介绍陈式太极拳养生健身和技击应用的书籍。编著者密切结合传统拳理和技击应用，对动作要求作了比较详尽的叙述，并插入了必要的过渡动作照片，而针对每一势的主要技术环节和技击要诀的进一步解说和剖析，有助于广大读者深刻领悟陈式太极拳的本质特点。作者将自己多年实际教学训练和实践经验的体会总结整理成书，继承了传统武术的精华，也吸收了时代的营养，更适

应世人健身长寿、防身自卫的需要。该书分六部分，较为详细地介绍了陈式太极拳。第一部分为陈式太极拳概述；第二部分讲解了学练太极拳的四个阶段和掌握太极拳套路的三个步骤；第三部分阐述了手型和守法的基本功法练习；第四部分和第五部分为陈式太极拳一路和陈式太极拳二路（炮捶）的动作名称、动作图解以及使用着法的详细讲解；第六部分则收录了王宗岳《太极拳谱》、陈王廷《拳经总歌》等陈式太极拳经典拳论。

【《陈式太极拳图解》】 太极拳名著。作者陈鑫。有多种版本。作者运用中国古典哲学的理论对太极拳进行了较为全面系统的论述，涉及太极拳理论的众多方面。其中有不少篇章成为后世研究太极拳理论的经典，也是中国古代人体科学的重要著作之一。

【《陈氏太极拳图说》】 陈式太极拳理论专著。作者陈鑫。抄本流传有多种。20世纪30年代曾出版，以后海内外有多次刊行。书中以中国哲学及医学原理为依据，解说太极拳内涵，并对陈式太极拳的一些重要拳势进行解剖分析，外形与内劲兼及，并附图解，为其时太极拳理法著作中最为完备者，至今仍是研习陈式太极拳的重要文献。全书主要分四大部分，卷首以哲理入拳理，包括无极图、河图说、洛书说、太

极生两仪四象八卦说、三才图说、天地形象图说、太极黑白图说、太极拳外形方圆图说、卫气论、任脉督脉论、太极拳经谱等，收纳了历代太极哲学图示多种。卷一、卷二、卷三为太极拳势图说，共讲解陈式太极拳主要式子约40种，即金刚捣碓、揽擦衣、单鞭、白鹤亮翅、搂膝拗步、初收、斜行拗步、再收、前越拗步、演手肱捶、披身捶、背折靠、肘底看捶、倒卷肱、闪通背、左右云手、高探马、右插脚、左插脚、二起脚、兽头势。

【《陈式太极拳五功八法十三势》】

陈式太极拳专著。作者闾桂香、门敢红。人民体育出版社2003年4月出版。分上、下两篇，上篇“陈式太极拳健身功法”，包括第一章“健身功法概述”，介绍陈式太极拳的功法特点和作用；第二章“陈式太极拳健身功法图解”，具体讲解五种太极拳内功桩法；第三章“陈式太极拳健身技法图解”，讲解八种陈式太极拳健身技术方法。下篇“陈式太极拳五功八法十二势”，包括第四章“五功八法十三势概述”；第五章“陈式太极拳基本功练习图解”；第六章“陈式太极拳基本动作练习图解”；第七章“陈式太极拳基本套路”。全书10万字，配有作者演示的照片插图近400幅。

【陈式太极拳小架】 陈式太极拳套路之一。风格古朴简捷，流传范围

相对较窄。除具备陈式太极拳的一般特点外，在行拳中架势较低，圈小圆活，多用马步，紧凑协调，劲力上松柔轻灵，蓄巧走化，爆发刚猛有力，弹抖迅捷。因其拳势圈子较小，又称“小圈拳”。分一路、二路拳法。一路柔多刚少，二路刚多柔少，据传被陈家沟人称为“功夫架”“看家拳”。陈克忠、陈伯祥、陈伯先、陈立宪、陈鸿烈、陈立清等皆为陈式小架传人的重要代表。

【陈式太极拳小架二路】 陈式太极拳小架二路传统套路。又称小架炮捶。全套共48式。分别为：

- | | |
|-----------|------------|
| (1) 预备势； | (2) 金刚捣碓； |
| (3) 单鞭； | (4) 护心拳； |
| (5) 斜行； | (6) 金刚捣碓； |
| (7) 披身捶； | (8) 指裆； |
| (9) 斩手； | (10) 翻花舞袖； |
| (11) 掩手捶； | (12) 拗鸾肘； |
| (13) 大红拳； | (14) 小红拳； |
| (15) 高探马； | (16) 玉女穿梭； |
| (17) 倒骑龙； | (18) 掩手捶； |
| (19) 裹鞭炮； | (20) 掩手捶； |
| (21) 兽头势； | (22) 劈架子； |
| (23) 左合； | (24) 右合； |
| (25) 掩手捶； | (26) 伏虎； |
| (27) 抹眉红； | (28) 黄龙绞水； |
| (29) 左蹬跟； | (30) 右蹬跟； |
| (31) 掩手捶； | (32) 扫膛； |
| (33) 掩手捶； | (34) 左冲； |

- | | |
|-------------|-------------|
| (35) 右冲； | (36) 倒插； |
| (37) 夺耳红； | (38) 急三捶； |
| (39) 变式大佐炮； | (40) 翻身打一炮； |
| (41) 顺鸾肘； | (42) 窝里炮； |
| (43) 抽根打一炮； | (44) 连珠炮； |
| (45) 摆脚； | (46) 当头炮； |
| (47) 金刚捣碓； | (48) 收势。 |

【陈式太极拳小架一路】 陈式太极拳小架一路传统套路。全套共74式，分别为：

- | | |
|------------|------------|
| (1) 预备势； | (2) 金刚捣碓； |
| (3) 揽擦衣； | (4) 六封四闭； |
| (5) 单鞭； | (6) 金刚捣碓； |
| (7) 白鹅亮翅； | (8) 搂膝拗步； |
| (9) 初收； | (10) 上三步； |
| (11) 斜行拗步； | (12) 再收； |
| (13) 上三步； | (14) 掩手捶； |
| (15) 金刚捣碓； | (16) 披身捶； |
| (17) 背折靠； | (18) 青龙出水； |
| (19) 三换掌； | (20) 肘底看拳； |
| (21) 倒卷肱； | (22) 白鹅亮翅； |
| (23) 搂膝拗步； | (24) 收式； |
| (25) 闪通背； | (26) 掩手捶； |
| (27) 六封四闭； | (28) 单鞭； |
| (29) 云手； | (30) 高探马； |
| (31) 左右插脚； | (32) 左蹬根； |
| (33) 击地捶； | (34) 二起脚； |
| (35) 护心拳； | (36) 踢一脚； |
| (37) 蹬一根； | (38) 掩手捶； |
| (39) 小擒拿； | (40) 抱头推山； |
| (41) 六封四闭； | (42) 单鞭； |
| (43) 前招后招； | (44) 野马分鬃； |

- (45) 六封四闭; (46) 单鞭;
 (47) 玉女穿梭; (48) 揽擦衣;
 (49) 六封四闭; (50) 单鞭;
 (51) 云手; (52) 摆脚下盆;
 (53) 金鸡独立; (54) 倒卷肱;
 (55) 白鹅亮翅; (56) 搂膝拗步;
 (57) 闪通背; (58) 掩手捶;
 (59) 六封四闭; (60) 单鞭;
 (61) 云手; (62) 高探马;
 (63) 十字脚; (64) 指裆捶;
 (65) 白猿献果; (66) 六封四闭;
 (67) 单鞭; (68) 铺地龙;
 (69) 上步七星; (70) 下步跨虎;
 (71) 摆脚; (72) 当头炮;
 (73) 金刚捣碓; (74) 收势。

【《陈氏太极拳械汇宗》】陈式太极拳专著。作者陈正雷。高等教育出版社1989年12月出版。作者将陈式太极拳械系统整理,结集出版。全部内容分为三部,第一部包括四篇:(1)理论部分;(2)陈氏太极拳一路;(3)陈氏太极单剑;(4)陈氏太极单刀。第二部包括四篇:(1)陈氏太极拳二路;(2)陈氏太极枪;(3)陈氏春秋大刀;(4)陈氏十三杆。第三部包括六篇:(1)陈氏太极拳五种推手;(2)陈氏太极双剑;(3)陈氏太极双刀;(4)陈氏太极双铜;(5)陈氏太极四杆、八杆对练;(6)陈氏太极梢杆对练。各部书中均有拳论精选、名人小传等。为方便初学者,在技术解说中特增加了

呼吸、内劲运行及技击用法内容。书中图解皆为作者拳照,并画有路线图。



《陈氏太极拳械汇宗》

【《陈式太极拳养生功》】陈式太极拳健身著作。作者陈正雷。人民体育出版社1996年8月出版。主要讲解陈式太极拳养生的功理和功法。内容包括太极培元养气法和陈式太极拳精要十八式等。全书6万字,作者示范照片插图169幅。

【《陈式太极拳意气练法》】陈式太极拳理法著作。居山编著。北京体育大学出版社2003年8月出版。书中在介绍陈式太极拳竞赛规定套路的同时,着重解说其功夫练法,特别是运气和用意。每个动作均包括动作、要点、呼吸配合、意念等几个方面。对陈式太极拳的桩功和缠丝功还专门作了介绍。全书10多万字,300多幅插图。

【陈式一百零八势长拳】相传为陈式太极拳早期套路。清代时在陈家

沟已失传。由传人郭永福传至山西。

【陈式心意混元太极拳】太极拳种。集近代陈式太极拳名家陈发科和心意六合拳传人胡耀贞毕生武学精粹，由著名武术家冯志强总结所创。融合了心意六合内功与陈式太极拳缠丝内功的精髓，以心意为主导，以丹田混元气为根本，依太极十三势的体用修炼，达到一粒混元气的上乘功夫。陈式混元太极拳以混元内功为本，以器械套路及单式操练为体，以推手、散手为用。在练法上崇尚练意不练气、练气不练力，练力易断，练气易滞，练意则通，贵在精神。注重养气、采气、行气、运气，旨在生元、培元、壮元、混元。在练功思想上和修炼内容方面形成了“内外俱练，以内为主；动静相兼，以静为主；练养结合，以养为主”的风格；在修炼方法上形成了“拳法、功法、用法三法合一”的特点；在练法要诀方面形成了“内外合一，上下相随，周身一家，混元一体”特征。



陈式心意混元太极拳

【陈式一路太极拳】陈式太极拳套路。为陈式太极拳所有套路中流传最广者。该套路刚柔相济，相对陈式二路而言柔多刚少，动作沉稳扎实、简约质朴。以棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠的综合运用为方法，以缠丝劲为突出锻炼特点，拳式节奏鲜明，和化顺随，尤其适合陈式太极拳初学者练习。全套动作共83式，分别为：

- (1) 预备势；(2) 金刚捣碓；
- (3) 懒扎衣；(4) 六封四闭；
- (5) 单鞭；(6) 第二金刚捣碓；
- (7) 白鹤亮翅；(8) 斜行拗步；
- (9) 初收；(10) 前蹬拗步；
- (11) 第二斜行拗步；(12) 再收；
- (13) 前蹬拗步；(14) 掩手肱捶；
- (15) 第三金刚捣碓；(16) 披身捶；
- (17) 背折靠；(18) 青龙出水；
- (19) 双推手；(20) 三换掌；
- (21) 肘底捶；(22) 倒卷肱；
- (23) 退步压肘；(24) 中盘；
- (25) 白鹤亮翅；(26) 斜行拗步；
- (27) 闪通背；(28) 掩手肱捶；
- (29) 六封四闭；(30) 单鞭；
- (31) 运手；(32) 高探马；
- (33) 右擦脚；(34) 左擦脚；
- (35) 蹬一根；(36) 前蹬拗步；
- (37) 击地捶；(38) 翻身二起脚；
- (39) 兽头势；(40) 旋风脚；
- (41) 蹬一根；(42) 掩手肱捶；
- (43) 小擒打；(44) 抱头推山；
- (45) 三换掌；(46) 六封四闭；

- (47) 单鞭; (48) 前招;
 (49) 后招; (50) 野马分鬃;
 (51) 六封四闭; (52) 单鞭;
 (53) 双震脚; (54) 玉女穿梭;
 (55) 懒扎衣; (56) 六封四闭;
 (57) 单鞭; (58) 运手;
 (59) 摆脚跌叉; (60) 左右金鸡独立;
 (61) 倒卷肱; (62) 退步夺肘;
 (63) 中盘; (64) 白鹤亮翅;
 (65) 斜行拗步; (66) 闪通背;
 (67) 掩手肱捶; (68) 六封四闭;
 (69) 单鞭; (70) 运手;
 (71) 高探马; (72) 十字摆莲;
 (73) 指裆捶; (74) 白猿献果;
 (75) 六封四闭; (76) 单鞭;
 (77) 雀地龙; (78) 上步七星;
 (79) 退步跨虎; (80) 转身双摆莲;
 (81) 当头炮; (82) 金刚捣碓;
 (83) 收势。



陈式一路太极拳

【陈思坦】(1967~)著名太极拳运动员,“武英级”。福建省福州人。受训于福建省武术队,多年来代表福建省武术队、中国国家武术

队参加各种国内外比赛并获优异成绩。1990年获第11届亚运会太极拳金牌。其太极拳风格轻柔洒脱、优美大方,所拍摄的太极拳教学录像带广泛流传,为20世纪80~90年代最有影响力的太极拳运动员之一。



陈思坦

【陈抟】唐宋时期著名养生家。安徽亳县人。字图南,自号扶摇子。长期隐居,练功修持。相传为“太极图”传人。是道教养生的代表人物之一。

【陈王廷】(约1600~1680)陈式太极拳奠基人。字奏庭。河南省温县陈家沟人,为陈氏第九世。幼年兼习文武,武功彰于当世。其时为明末清初、社会动荡,盗匪亦盛,陈王廷曾任温县“乡兵守备”,及“被紧执锐,扫荡群氛”,得到过恩赐。后隐居乡里,读书研拳,并传授于子孙后代。一般认为陈王廷即为陈式太极拳的第一位奠基者,其传授的各种拳械功夫为陈式拳术体系的雏形。温县县志及陈氏家谱中载:

“陈王廷在明末拳术已著名，于拳术更加研究，又多有心得，代代相传，成为独特之密。”因年代久远，陈王廷遗存著作甚少，仅《拳经总歌》《长短句》等几种。向来被视为陈王廷研创陈式太极拳的情景写照。陈王廷重视以阴阳之理入拳械套路，强调导引、吐纳之术的健身作用，推进了武术养生的发展。由于吸收了道家养生术的精要，开阔了武术内功的衍进天地。



陈王廷

【陈王廷《长短句》】作者陈王廷。因其中句子被认为与太极拳起源有关而受到研究家重视。其重点辞句为：“蒙恩赐，枉徒然，到而今，年老残喘，只落得《黄庭》一卷随身伴。闲来时造拳，忙来进耕田，趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便。”

【陈王廷造七路拳】陈式太极拳古典套路。相传为陈王廷所创的早期动作拳谱。共七套。分别为：

头套（十三势）

- (1) 金刚捣碓； (2) 懒扎衣；
- (3) 单鞭； (4) 金刚捣碓；
- (5) 白鹅亮翅； (6) 搂膝拗步；
- (7) 斜行拗步； (8) 掩手肱捶；
- (9) 金刚捣碓； (10) 披身捶；
- (11) 青龙出水； (12) 肘底看拳；
- (13) 倒捻红； (14) 白鹅亮翅；
- (15) 搂膝拗步； (16) 闪通臂；
- (17) 掩手肱拳； (18) 懒扎衣；
- (19) 单鞭； (20) 云手；
- (21) 高探马； (22) 左右插脚；
- (23) 左蹬一脚； (24) 青龙戏水；
- (25) 踢二起； (26) 怀中抱月；
- (27) 左蹬一根； (28) 右踢一脚；
- (29) 掩手肱捶； (30) 小擒拿；
- (31) 抱头推山； (32) 单鞭；
- (33) 前招后招； (34) 野马分鬃；
- (35) 玉女穿梭； (36) 懒扎衣；
- (37) 单鞭； (38) 云手；
- (39) 摆脚跌岔； (40) 金鸡独立；
- (41) 倒捻红； (42) 白鹅亮翅；
- (43) 搂膝拗步； (44) 闪通臂；
- (45) 懒扎衣； (46) 单鞭；
- (47) 云手； (48) 高探马；
- (49) 十字脚； (50) 指裆捶；
- (51) 黄龙搅水； (52) 单鞭；
- (53) 雀地龙； (54) 上步七星；
- (55) 下步跨虎； (56) 转身摆脚；
- (57) 当头炮。

二套

- (1) 懒扎衣； (2) 单鞭；

- (3) 护心拳; (4) 前蹬拗步; (21) 分门压去丧残生;
 (5) 操手单鞭; (6) 拗步; (22) 转身一锤打倒;
 (7) 斜行拗步; (8) 倒捻红; (23) 两脚穿庄难停;
 (9) 拗步; (10) 闪通背; (24) 舞袖一推往前改;
 (11) 炮拳; (12) 单鞭插脚; (25) 回头当炮冲。

四套(红拳)

- (13) 压脚; (14) 炮拳; (1) 太祖立势真高强;
 (15) 单鞭; (16) 二起根子; (2) 丢下斜行鬼也忙;
 (17) 掩手肱拳; (18) 左插脚; (3) 上十堂打金鸡独立;
 (19) 披身指裆; (20) 七星; (4) 刀对枪死在当场;
 (21) 五子转运; (22) 左右拗步; (5) 懒扎衣往里就采;
 (23) 搅手掺步; (24) 单鞭; (6) 护心拳盖世无双;
 (25) 左插脚; (26) 倒捻红; (7) 喝一声小擒打休走;
 (27) 拗步; (8) 一条鞭打进不忙;
 (9) 滚替脚眼前遮过;

三套(大四套捶)

- (1) 懒扎衣立起高强;
 (2) 拉下单鞭鬼也忙;
 (3) 出门先使翻身炮;
 (4) 望门簪去逞英豪; (5) 反堂庄;
 (6) 后带着掩手红拳;
 (7) 骑马势下连着窝弓射虎;
 (8) 左拗步十里埋伏;
 (9) 右拗步谁敢争锋;
 (10) 披身拳势如压卵;
 (11) 指裆势高挑低棚;
 (12) 金鸡独立且留情;
 (13) 护心拳八面玲珑;
 (14) 六封四闭势难容;
 (15) 转身劈打纵横;
 (16) 上一步二换跟打;
 (17) 倒回来左右七星;
 (18) 翻花炮打一个孤雁出群;
 (19) 下插势谁敢来取;
 (20) 翻花炮打一个孤雁出群;

五套

- (1) 懒扎衣; (2) 单鞭;
 (3) 护心拳; (4) 前蹬拗步;
 (5) 回头披身; (6) 指裆;

- (7) 七星大掉炮; (8) 抽身打一炮;
(9) 雁窝; (10) 拗拦肘;
(11) 大红拳; (12) 左山右山;
(13) 前冲后冲; (14) 掩手肱拳;
(15) 拗步单插脚; (16) 摆脚一蹬蛇;
(17) 金鸡独立; (18) 朝天蹬;
(19) 倒捻红; (20) 拗步;
(21) 通背; (22) 云手;
(23) 高探马; (24) 十字脚;
(25) 猿猴看果; (26) 单鞭;
(27) 七星; (28) 跨虎;
(29) 当头炮。

六套 (炮捶架套)

- (1) 懒扎衣; (2) 单鞭;
(3) 护心拳; (4) 前蹬拗步;
(5) 回头披身; (6) 指裆;
(7) 斩手炮; (8) 翻花舞袖;
(9) 掩手肱拳; (10) 拗拦肘;
(11) 大红拳; (12) 玉女穿梭;
(13) 倒骑龙; (14) 连珠炮;
(15) 掩手肱拳;
(16) 上步左右鼓边炮; (17) 兽头势;
(18) 抛架子; (19) 掩手肱拳;
(20) 伏虎势; (21) 回头抹眉肱拳;
(22) 上步黄龙; (23) 左右三搅水;
(24) 前冲后冲; (25) 掩手肱拳;
(26) 全炮捶; (27) 掩手肱拳;
(28) 上步倒插; (29) 二朵花;
(30) 抹眉肱拳; (31) 上步当头炮;
(32) 变势大掉炮; (33) 斩手炮;
(34) 顺拦肘; (35) 窝里炮;
(36) 井拦直入。

七套

- (1) 无极势; (2) 三开三合;
(3) 气运丹田; (4) 青龙转身;
(5) 阳阴螺旋; (6) 金刚捣碓;
(7) 懒扎衣 (棚、捋、雕、拿、按); (8) 大六封四闭;
(9) 丹变; (10) 下势;
(11) 金刚捣碓; (12) 白鹤亮翅;
(13) 前蹬搂膝; (14) 初收;
(15) 斜行拗步; (16) 再收;
(17) 搂膝拗步; (18) 斜行;
(19) 掩手肱捶; (20) 金刚捣碓;
(21) 束力再待; (22) 七寸靠;
(23) 背脊靠; (24) 青龙出水;
(25) 双推手; (26) 三换掌;
(27) 肘底看拳; (28) 倒捻肱;
(29) 上步白鹤亮翅; (30) 搂膝拗步;
(31) 海底针; (32) 闪通背;
(33) 掩手肱捶; (34) 大六封四闭;
(35) 丹变; (36) 中云手;
(37) 高探马; (38) 右插 左插;
(39) 右蹬一根 斜行。

【陈微明】 (1881~1958) 太极拳家。又名慎先。湖北人。曾从孙禄堂学习形意拳、八卦掌, 后就学于杨澄甫。大力开展太极拳的推广活动, 1925年在上海创办“致柔拳社”, 后在广州等地设立分社, 广泛邀请太极拳名家授课。在太极拳研究上也有显著成绩, 著有《太极拳术》《太极剑》《太极答问》等。1994年出版有《陈微明太极拳遗著

汇编》。



陈微明

【《陈微明太极拳遗著汇编》】：综合性太极拳著作。作者陈微明。人民体育出版社1994年9月出版。为陈微明三种著作的汇编本，包括《太极拳术》《太极剑》《太极问答》。赵朴初先生为该书作序。

【陈武星】 太极拳传人。自幼爱好武术，随邻居习练武术基本功与陈式太极拳小架24式套路。1965年考入天津大学后，随郝家俊先生习杨式太极拳，后又学习过心意拳、八卦掌、华拳、查拳、罗汉拳和戳脚等多种拳术与器械。1984年后开始习练陈式太极拳，1990年拜冯志强为师，系统习练陈式心意混元太极拳各种套路与器械。1984年开始在天津大学内利用业余时间义务授拳，被天津大学体育部和天津大学学生武术协会聘为武术顾问和教练。1991年创办“天津大学太极健身园地”，教授陈式、杨式太极拳等拳术

的各种套路与器械，1995年发起、创建“天津市武术协会陈式太极拳专业委员会”。

【陈小旺】（1946~ ）陈式太极拳传人，著名太极拳家。河南温县陈家沟人。自幼开始系统的太极拳训练，继承了陈式太极拳的理法功技。1980年被河南省体委调入从事专职武术训练和教学工作。参加过多次武术大赛，获得优胜，其中1980~1982年参加全国武术太极拳比赛，连续三年获金牌。1985年代表中国队在西安首届国际武术邀请赛中获太极拳冠军。1988年获得国家体委武术研究院颁发的武术贡献奖。参加过《太极神功》《神巧》《陈氏太极拳》等影片的拍摄工作。应邀出国开展广泛的教学活动。曾担任河南省武术馆副馆长和省陈式太极拳协会主席等职。发表有《论陈氏太极拳的五层功夫》《陈氏太极拳的发劲》《陈氏太极拳的抖杆》等论文多篇。著有《世传陈式太极拳》《陈式二十八式太极拳》等书。



陈小旺

【陈小星】（1952~ ）陈式太极拳传人。河南温县陈家沟人。陈发科

嫡孙，陈照旭三子。自幼随父辈习练家传太极拳，后又得胞兄陈小旺指导。1979~1982年间，先后在省、国家级武术锦标赛中荣获太极拳、太极拳推手、剑术器械等各项冠军7次。1983年起任教于陈家沟太极拳学校，并在全国各地开展教学活动。应邀出访日本、韩国、香港等地，进行陈式太极拳交流、教学。2001年受聘为温县教育系统太极拳总教练。为陈家沟太极拳学校校长兼总教练、陈家沟太极拳协会终身顾问。

【陈鑫】（1849~1929）著名太极拳理论家。字品三。河南温县陈家沟人。陈氏第十六世孙。幼承父命，与其兄分习文武，得清贡生。习文之余随侍父侧，耳濡目染，亦倾心武道，并身体力行。由于其具有的文哲底蕴，习拳时对拳功招式皆察其根源，思其理据，故对陈式太极拳的结构、脉络归纳有成。晚年深感陈式太极拳向以口传心授，缺少系统理论专著，遂专心著述，撰成



陈鑫

《陈氏太极拳图说》一书，系统总结了陈式太极拳练习原理、劲法原则。该书具有涉及面广、哲理性强等特点，成为太极拳史上的名作，更是陈式太极拳的经典要籍。此外还著有《陈氏家乘》等书。参阅“陈氏太极拳图说”条。

【陈鑫太极四论】著名太极拳理论家陈鑫太极拳论中的四篇重要文章，即《太极拳经论》《太极拳经谱》《太极拳权论》《太极拳权谱》。因其在太极拳理论体系中具有突出地位，常被人并称为“四论”。参见著作类各条。

【陈耀庭】（1937~）太极拳传人。北京化工大学教授。浙江杭州市人。1960年毕业于俄罗斯国立莫斯科精细化工科学院。原苏联工程科学院院士、中国化学学会永久会员、中国塑料工程学会改性委员会副理事长。发表科学论文100余篇，专译著7本，专利11项，获省部级以上奖9项。1954年开始跟牛春明习杨式太极拳大架，60年代后随刘晚苍学习吴式太极拳，数十年坚持不断，并得到过崔毅士、朱怀元、傅钟文、蒋玉堃、王培生、吴图南、郝少如、沈家桢等名家的指导。为杭州吴山（国际）太极拳协会副会长兼任专家顾问组组长。

【陈迎军】（1976~）陈式太极拳传人。河南温县陈家沟人。为陈小旺次子。自幼习练家传陈式太极拳，

认真刻苦，勤于钻研。1994年随父至澳大利亚，长期协助陈小旺在海外推广陈式太极拳。拳艺和教学水平不断提高。常年巡回世界各地授拳。为陈家沟太极拳学校教练兼国际部理事、陈家沟太极拳协会副会长。

【陈有本】（1780~1858）陈式太极拳传人。河南省温县陈家沟人。字道生，不拘束缚，勇于创新，在陈式太极拳原有基础上，舍弃一些难度较大和发劲动作，创陈式太极拳新架。该新架外形虽宽大，但发劲较为含蓄，又称“小架”。并授有陈仲牲、陈季生等弟子。

【陈有华】（1968~）陈式太极拳传人。河南温县人。陈庆州之子。8岁开始随父习练家传太极拳械。1987~1992年连续5年获河南省太极拳推手赛56公斤级冠军。20世纪80年代开始在全国各地传授太极拳。1998年创办温县陈庆州太极功夫院并任院长，后协助其父建庆州武院，为温县庆州武院副院长。1996年发表论文《太极拳阴阳学说》，获国际太极拳年会优秀奖。

【陈有恒】陈式太极拳传人。河南省温县陈家沟人。字绍基。与陈有本为一母同胞兄弟。陈仲牲之父。督使二子自幼习拳，亲自调教。后溺于洞庭湖，时值中年。

【陈有芹】（1966~）陈式太极拳传人。河南温县陈家沟人。自幼习

武，20世纪80年代起先后应邀在广东、河北、湖北、河南、江苏等地授拳，积极推广陈式太极拳。著有《陈氏太极拳内功修炼》《太极拳的吐纳》《陈氏太极拳的创始与演变》《陈氏秘传太极拳歌诀》等著作。在各地成立有陈有芹太极拳友俱乐部。

【陈瑜】（1962~）陈式太极拳传人。北京人。出身于太极拳世家，为陈发科之嫡孙、陈照奎之子。7岁开始随家父练习家传太极拳艺，精通陈式太极拳法及各种器械，擅长太极拳推手、散手及擒拿技击。2002年在中国温县国际太极拳年会上应邀作示范表演。17岁开始独立教拳，曾到河南、湖南、广西、辽宁、广东等地传拳授艺，学员在国内外比赛中获得优异成绩。任北京市陈照奎拳法研究社社长、湖南常德市陈式太极拳研究会理事长，香港陈式太极拳顾问公司首席技术顾问。



陈瑜

【陈云庆】 太极拳传人。陈泮岭之子。自幼随父习武，钻研太极拳、八卦掌及少林功夫等。数十年不间断。为台湾太极道协会常务顾问。

【陈云玥】（1909~1992）武式太极拳传人。山西祁县祁城村人。字明洁。9岁随戴魁和、程天祥、程天禄学习戴家心意拳，随英师久学八卦掌。后从师于阎志高、霍梦魁学习武式太极拳。

【陈占奎】 太极拳专家。北京大学体育教授。8岁开始习武，青少年时期在北海武术学校和北京体院学习多种武术拳械，1973年开始，任教于北京大学。为北京大学武术技击研究会会长兼主教练。出版有《中国武术实用腿法》《中国太极拳》《张三丰太极拳》，与人合著《88式太极拳及其防身应用》《48式太极拳及其防身应用》等著作。

【陈照奎】（1928~1981）陈式太极拳名家。河南温县陈家沟人。陈发科之子。受其父亲传，得陈式太极拳精髓。应邀外出授拳，辗转于北



陈照奎



陈照奎太极拳式

京、上海、广东、江苏等地，开班逾百期，培养了众多太极拳人才，成为近代推广陈式太极拳极有力的代表性人物之一。依实践经验总结著述有《陈氏太极拳体用法》一书。

【陈照奎太极拳社】 北京市太极拳组织。2004年12月15日成立。该拳社的宗旨是继承和发扬陈式太极拳的精髓，研究陈照奎先生的拳理、拳法，立足于普及与提高，培养高水平的陈式太极拳人才。社长为陈渝，副社长李铁昌，秘书长胡伟航。

【陈照丕】（1893~1973）陈式太极拳名家。字绩甫。河南温县人。为陈家沟陈氏第十八世孙。由于自幼受到良好的家庭武术教育，基础稳固，进步迅速，20岁左右时即独立传拳。1928年应北京同仁堂之请赴京授艺，其名声得以迅速传播。30年代至南京教学，曾任教于中央美术馆。1937年后分别于西安、洛阳、开封等地从事太极拳教学活动。晚年归返陈家沟，成立太极拳学校，培养了一批高水平太极拳人才，其中代表性人物如陈小旺等。陈照丕在丰富的教学实践中注重理论总结，

并积极撰文著书，使陈式太极拳教育体系进一步得以充实完备。其代表作有《陈氏太极拳汇宗》《太极拳入门》《太极拳引蒙》《陈氏太极拳须知》等。生前为中国武协委员。



陈照丕

【陈照丕陵园】 太极拳纪念地。位于河南温县陈家沟最南部。1988年由太极拳传人集资建立。

【陈照旭】（1912~1959）陈式太极拳传人。河南陈家沟人。陈发科次子。自幼秉承家传，刻苦练拳。曾随父到京，学拳并辅助教拳多年。兴趣广泛，喜欢胡琴、绘画等，多才多艺。后返乡持家兴业。曾任民校教师。次子陈小旺为当今太极拳名家。三子陈小星为陈家沟太极拳学校校长。

【陈正雷】（1950~ ）陈式太极拳传人，著名太极拳家。河南温县陈家沟人。陈家沟陈氏第十九世孙。8岁起随退休回乡的伯父陈照丕习拳。陈照丕去世后，自1973年始，又从

师于堂叔陈照奎练功8年。1974年被选拔参加河南省武术比赛，先后多次获优秀奖。1978年参加全国武术比赛，获国家体委颁发的特邀表演奖。1985年获河南大学体育系文凭。1986年5月，获全国武术观摩交流大会金狮奖。同年10月，在山西省太原市举行的全国太极拳、剑比赛中，获陈式太极拳金牌。自80年代起，开始从事教学工作，培养太极拳人才。1982年后，分别担任了县体委教练、河南省武术馆教练、陈家沟太极拳学校校长等职，并多次应邀出国传授技艺，为国际知名的太极拳教练。1991年被中国人物年鉴编辑部列入《一九九一年名人年鉴》。著有《陈氏太极拳械汇宗》《陈式太极拳养生功》等书文，并录制了《世传陈氏太极拳》教学片。2001年，应邀在“首届世界太极拳健康大会”上做名家演示及辅导，2004年获首届世界传统武术大会金牌。被评为“当代武术十大名师”。



陈正雷太极拳式

【陈正雷太极网】 太极拳网站。河南陈正雷太极文化有限公司主办。

网址为www.cstjq.com。及时、全面报道、介绍太极拳名家陈正雷有关学术、活动、功技的专业网站。内容包括陈家沟太极拳馆最新活动的及时公告和各种太极新闻的报道。网站下设古今拳论、太极养生、当代精英、太极年会、拳谱集会、太极商城、电子相册、精英风采等栏目,提供网上教学、网上购物及视频欣赏。陈式太极拳专题中附有陈正雷简介。并开辟太极论坛及陈式太极拳聊天室。同时有英文版。

【陈正雷太极文化有限公司】 太极拳产业机构。2002年10月由陈正雷、路丽丽创办。以“弘扬太极,造福人类”为宗旨,以发展太极拳为核心业务,主要包括太极拳培训、太极拳用品开发、咨询服务等。位于河南郑州。运作有陈正雷太极网。

【陈志强】 (1974~) 陈式太极拳传人。河南温县陈家沟人。曾获温县国际太极拳推手比赛冠军。1992年5月,被陈家沟太极拳学校聘为主教练。1994年2月,被聘为陈家沟太极拳推广中心主教练。应邀在河南、广东等地教拳。多次担任河南省太极拳比赛的裁判工作。

【陈子明】 陈式太极拳名家。河南温县人。1930年曾陪同唐豪赴陈家沟,搜集太极拳资料,考察太极拳源流。著有《陈氏世传太极拳术》等书。

【陈自军】 (1980~) 陈式太极拳

传人。河南温县人。陈小星次子。自幼习练家传陈式太极拳,曾获得温县太极推手比赛60公斤级冠军。1998年起开始协助其父陈小星传拳授艺。为陈家沟太极拳学校教练,陈家沟太极拳协会理事。

【陈自强】 (1977~) 陈式太极拳传人。河南温县陈家沟人。幼随其父陈小星习练家传太极拳械,并得到二伯父陈小旺指点。多次获全国太极拳比赛金牌,并擅太极拳推手。长期任教于陈家沟太极拳学校,并多次在河南、广西、浙江、深圳等地传拳授艺。被西安体育学院特招录取为本科学生,学习现代散打运动理论和人体运动知识。为陈家沟太极拳学校副总教练、陈家沟太极拳协会常务副会长。

【陈仲牲】 (1809~1871) 陈式太极拳传人。河南省温县陈家沟人。乃陈鑫之父。曾先后随父陈有恒、叔叔陈有本习武,因其体格魁梧,又勤于用功,故太极拳技艺冠重其时,使30余斤大铁枪运转自如。子陈鑫、陈均从其学武。

【陈州同】 明代武术家。浙江温州人。相传为张三丰太极拳之传人。清黄宗羲《王征南墓志铭》中言:“三丰之术,百年之后,流传于陕西,而王宗为著。温州陈州同,从王宗受之。”

【陈注《授秘歌》】 陈炎林对《授秘歌》的注释。全文为:“忘其有

已，内外合一。随心所欲，海阔天空。锻炼阴经，心死神活。元气流动，神定气足。”

【承劲】 太极拳基本劲法。为承接、转合之劲，多用于防守，缓引对方的劲力，并为进攻做好过渡。

【成都太极拳研讨会】 太极拳综合性会议。为中华人民共和国成立后第一次较大规模的太极拳研讨会。于1986年12月在四川省成都召开，由《武林》编辑部和成都飞机制造厂联合举办。研讨会分五大专题进行：1. 各式太极拳特点之研究；2. 太极拳的健身价值及防治病理理；3. 太极拳理论的根据及其科学性；4. 太极拳古今理论的研讨及其科学论证；5. 太极拳的其他理论问题。参加此次研讨会的代表共65人，大专院校讲师以上的学者17人，太极拳家顾留馨、傅钟文、陈小旺、刘积顺、陈龙骧、陈正雷、浦公达等到会。会后出版了《太极拳研讨会论文集》。

【程灵洗】 南北朝时人，相传为太极拳专家。字元。江南徽州府休宁人。其师为韩拱月。程习太极拳并将其应用于军事训练中，以提高士卒战斗力。曾在侯景之乱中守城有功，受到梁元帝嘉封。

【程传八卦太极】 太极拳架。相传为多位八卦、太极拳名家相互交流研究创立，其中包括八卦掌名家程廷华，后由程廷华之子程海亭传授

下来。另一种说法为该拳源于杨式太极拳，由杨露禅传夏国训，夏国训传刘德宽，刘德宽传程海亭。传人有郭铸山、张万英、乔鸿儒、陈立新等。后主要流传于北京、天津、济南及云南、东北一带。该拳在功法上取太极之松柔、功架中寓八卦的掌与步法，内意上吸收了形意拳的行功心法。功架古朴典雅，身法奇特，技击特点突出，全套共128式，其中不同的式子为88个。

【吃外】 太极拳术语。在推手中由对方身体的外延部分入手，进而控制全身。

【弛项】 太极拳术语。头部在虚领悬起的同时应保持最大限度的放松。

【持球揉运法】 太极球练习方法。练习时双手抱持一实物太极球，依照要领全身配合运揉。

【《尺寸分毫在懂劲后论》】 传统太极拳论。作者待考。强调懂劲之功用。原文为：

在懂劲先，求尺寸分毫为之小成，不过末技武事而已！所谓能尺于人者，非先懂劲也。如懂劲后神而明之，自然能量尺寸。尺寸能量，才能节、拿、抓、闭矣！

知膜、脉、筋、穴之理，要必明存亡之手；知存亡之手，要必明生死之穴。其穴之数，安可不知乎？知生死之穴数，乌可不明闭而不生乎？乌可不明闭而无生乎？是所谓二字之存亡，一闭之而已尽矣！”

【冲拳】 太极拳拳法。

杨式、孙武、吴式：拳自腰立拳向前打出，高不过肩，低不过胸，力达拳面。

陈式：拳经胸前内旋弹抖打出，拳心朝下，力达拳面。

【重庆子能太极拳社】 太极拳机构。1989年1月15日在重庆成立。杨式太极拳第五代传人周子能创建。在重庆的一些地区成立有分社。其宗旨为弘扬中华武术，落实全民健身计划纲要。培养了大批教练员、运动员。在重庆的太极拳比赛中获优异成绩。会员千人以上，遍布重庆各地。

【抽】 太极剑法之一。剑身或平或立，以臂带剑，由前而后回拉谓之“抽”。

【抽丝劲】 即“缠丝劲”。见该条。

【初收】 陈式太极拳式之一。以两臂的顺逆缠丝劲使身体旋转而起，呈右独立步，再合劲两掌向前按下，头要上领，气沉丹田。如图。



初收

【“出手不见手，手到不能走”】 太极拳拳谚。太极拳的修炼，须做到超越形式，仅停留在形式上只能得“皮毛”。神意的活动“无形无象”，在养生中，“物我相融”“浑然不觉内外”，才能逐步靠近“天人合一”的理想境地。在技击中，“出入无方”“往来无度”，达到“莫测”的境界，实现“人不知我，我独知人”的效果。此处的“手”概指要表现和达到的意念及效果，如攻击方法等。

这里的关键两点：一、虚中有实，实中有虚；二、意气须换得灵。

【褚桂亭】（1890~1977）武术名家、杨式太极拳传人。名德新，字桂亭。河北任邱县人。善武好学，曾历经艰辛多次行走湖北、河南、山西、四川等地，寻访名家高手，拜师学习、交流切磋。13岁拜姜玉和为师，青年时即精通各种武术功夫，尤其擅长形意、太极、八卦。形意、八卦先后从师于李存义、梁振甫、张占魁、孙禄堂、尚云祥、黄柏年等名家。太极拳受业于杨澄甫、杨少侯，并随李景林习武当剑。1929年被聘为浙江国术馆教师，20世纪30年代中期，被聘为金陵军官学校总教官。50年代，受邀参与简化太极拳的研讨工作。传有弟子严承德、贡仲祥、金尧森、吴永霖、王敬萱、张英武等。子褚永洲、孙褚玉诚、褚正诚亦继承拳学。



褚桂亭

【楚聚才】（1946~ ）太极拳专家。山东菏泽人。自幼习武，擅长太极、形意、查拳等，长期从事武术工作，培养了众多优秀武术运动员，多次应邀出国讲学访问。出版有《杨式左右架太极拳》。

【端脚】 太极拳腿法。支撑腿直立或稍屈，另一腿提起，脚尖勾起，踝内扣，以脚掌外缘侧向迅速踢出，不得低于腰部。

【穿】 太极剑法之一。剑尖由下向上，轻灵而出，身体并随之寓上意，谓之“穿”。

【穿掌】 太极拳掌法。侧掌或平掌沿体前、臂、腿穿伸，指尖与穿伸



穿掌

方向相同，力达指尖。如图。

【穿心肘】 陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。左手护胸，以右肘尖逆缠一小圈，向右横向侧击出。右脚沿地面铲进，左脚在后随进，发劲时右脚变实。

【川字桩】 太极拳内功桩法之一。因其形如汉字“川”，故名。练法如下：两脚自然分开，约与肩同宽。两手抬起，掌心向后，高与耳齐，宽与肩同，手指自然向上，指节微屈，掌心内含，虎口张圆；沉肩松肘，腋下松畅。呼吸自然。

【《传统杨式大架太极拳械推手》】

杨式太极拳械专著。作者栗子宜。四川科学技术出版社1991年出版。该书为一本较为全面的杨式太极拳技术书籍，主要介绍由杨澄甫所传、李雅轩教授的杨式太极拳械。共分五章，第一章“杨式大架115式太极拳”，介绍该拳源流及学习太极拳的基本技术规格；第二章“太极剑”，讲解太极剑的健身原理、基本要领及五十五式杨式太极剑套路；第三章“太极刀”，介绍太极刀特点、要领及四十式杨式太极刀；第四章“太极枪”，介绍太极枪源流发展、特点与锻炼法以及太极十三枪动作套路；第五章“太极推手”，介绍太极十三式、太极推手八法等。附录中收集有十余篇太极拳论及歌诀，并附有上述套路运行路线图。全书22万字，数百幅动作图。

【《传统 64 式太极剑》】 太极剑技术著作。陈广德编著。中国人民公安大学出版社 1992 年 11 月出版。主要讲解 64 式太极剑的功能作用和练习方法。全书约 8 万字，约 200 幅配图。

【串脱式】 太极球练习基本手法。两手合抱太极球，仅靠手腕的运动使球上下左右转动，转动时两手掌不可离开球体，主要练习手掌对球体的粘劲。

【垂掌】 太极拳手型。手指尖向下、掌心向各个方向的掌型都称为垂掌。如图。



垂掌

【垂肘】 太极拳练习要领。有时也作“坠肘”“沉肘”。肩部下松，带动肘的松沉，并使十指充实，气达末梢。

【春明太极拳馆】 浙江省太极拳机构。1996 年在杭州成立。由杨澄甫弟子、杨式太极拳名家牛春明外孙孟宪民主持创办。

【刺】 太极剑法之一。剑身或立或

平，剑尖向前伸出为刺，要力达剑尖。刺剑时手臂与剑身要保持平直。

【刺剑】 立剑或平剑向前直出为刺，力达剑尖。臂、剑成一直线。上刺剑，剑尖高与头平；平刺剑，剑尖高与胸平；下刺剑，剑尖高与膝平；低刺剑，剑尖高与踝平；臂内旋，手心向外，经肩上侧向前上方或下方立剑刺出为探刺剑。如图。



刺剑

【刺掌】 太极拳掌法。劲注指尖、向前运掌的方法。

【从心所欲】 太极拳境界。太极拳是练心、练意的功夫，功到深处，达到形、意的自由境地。心之所想，意之所至，力气随之，故曰“从心所欲”。

【崔广博】 (1950~) 陈式太极拳传人。河南省博爱县人。自幼随家祖父习陈式太极忽雷架和王堡枪术。1975 年随陈正雷全面学习陈式拳械套路。1984 年获焦作市首届农运会太极拳第一名、枪术第一名。发表有《太极拳散手步法》《太极拳推手与比赛》等数十篇太极拳研究文

章。曾协助陈正雷完成《陈氏太极拳械汇宗》《陈氏太极拳术》等武术专著。应邀在河南、陕西、江苏、山东等地教授太极拳。

【崔鸿培】（1939~ ）杨式太极拳传人。山东安邱人。少年习武，练少林功夫。后从师于赵斌学习杨式太极拳。多次在全国太极拳比赛中获奖。为西安永年杨式太极拳学会副会长，兼学会辅导总站站长。

【崔彦彬】（1947~ ）太极拳传人。河北永年人。长期担任永年县广府镇负责人，积极致力于永年太极拳历史遗址的修整、永年县太极拳运动的发展，为永年国际太极拳联谊会的重要发起者和参办者之一。组织、参与编写了多部永年太极拳著作、文献。潜心于太极拳的研练，先后拜师于傅钟文、赵斌、姚继祖等名家。担任多个太极拳组织的顾问。

【崔毅士】（1890~1970）杨式太极拳名家。河北任县人。原名崔立志。自幼酷爱武术，在家乡时向邻村清末名镖师刘瀛洲习三皇炮捶，与挚友李宝玉共同习练开合太极拳。1909年进北京拜杨澄甫为师，学习杨式太极拳。随师多年，尽得杨式太极拳学真髓。1928~1936年随杨澄甫南下巡回，在南京、上海、杭州、广州、武汉、西安、兰州等地授拳。1958年在北京成立“永年太极拳社”，任社长。曾任北京市武协委

员。在北京中山公园教学多年，学者众多。教学严谨，一丝不苟，尤以推手擅长。1964年创编《简化杨式太极拳42式》《杨式太极棍》。传有弟子多名。孙崔仲三亦擅太极拳。



崔毅士



崔毅士拳式

【崔仲三】（1948~ ）杨式太极拳名家。北京市人。祖籍河北。北京体育大学毕业。中国武术七段，国家一级武术裁判员。出生太极拳世家。祖父崔立志（号毅士）为杨澄甫入门弟子、杨式太极拳在北京的主要传人之一、北京永年太极拳社创办人。幼年起秉承家学，随祖父

习练传统杨式太极拳，全面掌握了太极拳、器械及推手，继承了祖父拳架舒展大方、均匀柔和、轻灵沉稳、意在其中的风范。自1957年开始参加各类太极拳比赛，获得优异成绩，多次获北京市太极拳冠军，1986年获全国太极拳比赛太极剑亚军并任北京代表队教练。在第11届亚运会开幕式中日太极拳表演中担任教练工作，担任第7、第8届全运会武术裁判工作，多次参加太极拳、推手竞赛规则的研讨与编写工作，参加北京市武术挖掘整理工作并获嘉奖，多次荣获优秀太极拳辅导员称号。培养的许多学生在全国各类太极拳比赛中获得好成绩，二十多年来相继接待数十个国家外宾来华学习太极拳，并数度应邀出国讲学。1998年被永年国际太极拳联谊会授予“太极拳名师”称号。勤于笔耕，在武术杂志发表论文多篇，出版有《传统杨式太极拳教程》《太极刀》



崔仲三



崔仲三太极拳式

等著作。曾任北京市东城区武术馆副馆长、北京市东城武术协会秘书长。为北京市武术协会委员，北京永年太极拳社社长。

【摧僵化柔】 太极拳训练方法。没有经过训练的人在日常生活中形成了种种不合理的用力方法，这些方法造成了许多不必要的能量浪费，也给练习太极拳带来一些习惯性的错误。“僵”是这些不合理习惯中重要的一项。太极拳以“摧僵化柔”为劲力、动作训练的入手方法，就是给进一步提高打下良好的基础。

【寸劲】 太极拳基本劲法。短劲的一种。起、收突然，力程较短，将全部爆发力集中于一点，破坏力较大。在技击中具有很强的威胁性。运用时讲究“劲发一点，点点透骨”。

【搓磨】 太极拳术语。即运用太极拳的技术在与对方揉推中把握其虚实变化。

【撮手】 太极拳手型。又称“勾手”。见“勾”条目。

【挫意】 太极拳运功法。在出招发

劲之时，含向下的挫阻之意。拳论中说：“若将物掀起而加以挫之之力，斯其根自断，乃坏之速而无疑。”

D

【搭手】 太极拳推手的基本技术。指双方的手掌或手臂以一定的形式接触在一起。一般有两层含义：1. 太极拳推手的预备方式；2. 太极拳推手的过程方式。有时也泛指太极拳技击交手。

【达摩】 即“菩提达摩”，古印度僧人。南朝时来华讲经传教，是著名的宗教家、内功养生学家，为后来广泛发起的中国禅宗初祖。相传他曾会晤梁武帝萧衍，并相与论禅。后渡江北上，隐居河南嵩山少林寺，面壁九年，悟创少林内功。《洛阳伽蓝记》《续高僧传》《景德传灯录》中均有其人其事记叙。著名内功导引术“易筋经”托名达摩，经考系附会其名，但该功实以臻用，效果显著，桩、势结合的练习方式，突出体现了武术养生的风格。

【打虎势】 太极拳式之一。又分“左打虎势”“右打虎势”，两臂寓按撑之势，状如伏虎，故名。如图。

【“打架如推手，推手即打架”】 太极拳拳诀。说明了练习与实战的关系。打架即练习太极拳架。这是起点，从这里就要培养严格的实战观

念，把攻防意识随时都贯彻在训练中，否则为“空架”。在推手中要有意识地运用拳架练习时积累的技术、意念和感觉，逐步达到“推手即打架”的从容境界。打架和推手又是太极拳的两种练习方式，训练的侧重点各有不同，但在根本上却是一致的。



打虎势

【打轮】 太极拳名词。推手方法之一。推手双方互相配合，往复揉转，进退交互，因双臂交叉如摆转轮子，故名。

【“打人如亲嘴”】 太极拳拳谚。太极拳为以柔克刚之术，须调动起对方，再使其落空而击之。在技击过

程中以静制动，顺敌之势而反之。如亲嘴，即使敌送上门来打，靠近来打，在敌完全背势的情况下打。这也是“彼不动，我不动；彼微动，我先动”的关窍所在。

【**打手**】 太极拳术语。即推手。古典拳论中多用此语。如“打手用法”、打手要言等。

【**《打手歌》**】 著名太极拳论。作者传为王宗岳，唐豪认为乃王宗岳修润前人文句而成。共有七言歌诀六句，言简义精，为太极拳推手的切实之作。原文为：

棚掇挤按须认真，上下相随人难进。任他巨力来打吾，牵动四两拨千斤。引进落空合即出，沾连黏随不丢顶。

【**打手四步**】 太极拳推手基本步法。太极拳家孙禄堂提出打手有四步，分别为静步（站步）、动步（活步）、合步（对步）、顺步。

【**《打手要言》**】 武禹襄太极拳论。即“十三势行功心解”“武禹襄太极拳论”“太极拳解”的合成篇。不同的文本在文字上稍有出入。参见上述诸条。

【**大架**】 太极拳种类。1. 泛指架势较为开展、动作幅度较大的各派太极拳套路；2. 专指杨式大架太极拳套路。

【**大连永年太极拳社**】 太极拳组织。1988年成立。在大连地区举办各种太极拳培训、讲座活动。原会

长为彭学海。继任会长为安德海。

【**大摆**】 太极拳推手方法之一。又称“四隅推手”。因其向四斜角变化运作，形式上有如大幅度的摆手，因此称之为“大摆”。在杨式太极拳中较为常用，有“杨式大摆”之说。

【**大摆推手**】 太极拳推手方式之一。也称“隅手”，即四隅方向的推手法。依然运用棚、摆、挤、按、采、捌、肘、靠等技法。

【**大松大软**】 太极拳要领。为太极拳家李雅轩所注重。强调练拳时只有彻底松，才能完全整。李雅轩曰：“练功夫的方向是找大松大软，是找虚无的气势，是找神明的感应，是找莫测的变化。不停留于筋骨肌肉的初步锻炼过程。我以为这种大松大软、神明感应，莫测变化，妙用无穷，我不以为它大松大软了就不能抵抗对方之来手。”

【**大椎**】 太极拳修炼重要穴位。属督脉，为三阳、督脉之会。位于背部中线，第七颈椎棘突下。关乎身体之中正。太极拳练习时要求大椎松畅，以使督脉通顺。

【**大小太极解**】 传统太极拳论。作者待考。讲解大小太极之含义及太极拳基本要领。原文为：

天地为一大太极，人身为一小太极。人身为太极之体，不可不练太极之拳。本有之灵而重修之，良有以也。

人身如机器，久不磨而生锈，

生锈而气血滞，多生流弊。故人欲锻炼身体者，必先练太极最相宜。

太极练法，以心行气，不用拙力，纯任自然。筋骨鲜折曲之苦，皮肤无磋磨之劳。不用力何能有力？盖太极练功，沉肩坠肘，气沉丹田。气能入丹田，为气总机关，由此分运四体百骸，以气周流全身，意到气至。练到此地位，其力不可限量矣！

此不用拙力，纯以神行，功效著矣！先师云：“极柔软，然后极坚刚。”盖此意也！

【《大学教授谈太极拳》】太极拳论文集。蔡瑞生策划，臧凤儒、耿同满、李春莲主编。北京体育大学出版社2003年10月出版。共收录文章60多篇，参加撰写的作者大部分为北京高校传统保健体育研究会的高校体育老师，同时也有部分其他高等院校老师和太极拳名家。由于作者都具有较高的文化素养，视角独特，体现出研究的特点。分为五部分，第一部分“太极拳总论”，第二部分“论太极拳身心健康”，第三部分“论太极拳要领”，第四部分“论太极拳教与学”，第五部分“论传统养生”。全书约20万字。

【大字桩】太极拳内功桩法之一。因其形如汉字“大”字，故名。练法如下：两脚分开站立，略宽于肩；两臂由侧面向上抬起，约与肩同高；两手掌心向上，如托两球；沉肩坠

肘，目视前方。

【大周天】太极拳内功练习理论。基本原理是通过意念及太极拳的动作导引，使内气沿人体的十二经脉循行，综合、全面地提高人体的各项机能。大周天与小周天相比，练法上较为复杂，但更为细微。

【代理架】太极拳套路名称。为太极拳家和兆元在原来所学基础上，加以改造、创编的72式太极拳套路。即和式太极拳。

【带】太极剑法之一。剑身或平或立，以身体的转向为顺势，以臂将剑由前向侧后方抽回谓之“带”。

【带剑】太极剑基本剑法。平剑，由前向左（右）侧后回抽为带，力达剑身中部。如图。



带剑

【带脉】人体经脉之一。位于腹部，周身一圈有“诸脉皆属于带”之说。太极拳锻炼以腰为轴，虚心实腹，气沉丹田，气通带脉，进而循行诸经。

【戴玉三】（1920~1983）吴式太极拳传人。中医世家。少年喜武，遍求名师。20世纪40年代拜杨禹廷为师。在京西一带行医并广泛传拳。为人忠厚老实，尊师友，重义气，团结助人，颇受武林界朋友的爱戴。武医结合，将太极拳功夫运用到行医过程中，深受病患者欢迎。二十多年来弟子传人遍及门头沟、海淀、昌平等地，行医传武有成。被选为北京市吴式太极拳研究会第二届副会长。

【丹窍功】 太极拳内功法。指丹窍呼吸、开合、内运的功夫，为陈式心意混元太极内功的重要功法之一。冯志强传授。

【丹田】 太极拳内功名词，也是中国古代人体科学的重要概念之一。“丹田者，谓出生金丹造化之田也”。一般有以下几种含义：（1）指人体一定的部位。一向有三丹田之说，分别为“上丹田”，位于头部两眉中间；“中丹田”，位于心窝部；“下丹田”，位于腹部脐下。（2）指具体穴位，如“关元”穴等。（3）指意念凝注之处，可以是体内，也可以是体外。（4）指与练功过程有关的人体任何一处，所谓“处处皆丹田”。道家将一定方式的修持称“炼丹”，这种思想也贯穿在太极拳中。王宗岳《太极拳论》中言：“虚领定劲，气沉丹田”，将丹田视为内功练习的重要部位。

【丹田内转】 太极拳内功术。在陈式太极拳中尤其得到提倡。有动练与静练之分。静练时取坐式或站桩，以意念默守丹田，引气内转，形成以丹田为中心的内气旋动模式。动练即结合拳式，“以腰为主宰，结合丹田带动”，“紧要处全在胸中腰间运化”。丹田内转形之于外即为胸腰折叠。

【丹田学说】 中国内功养生学及拳学理论。“丹田”在中国传统内练体系中占有重要地位。围绕着丹田的位置、功能及修炼方法，建立了一套系统理论和实践程序。对于丹田的概念：（1）认为丹田为内功修炼产生内丹的部位；（2）认为丹田为意念注处；（3）认为丹田为内气转换的核心处。对于丹田的位置有不同层次的几种说法：（1）定位说法：即认为丹田位于小腹部位，有的指其为脐下一寸三分，有的指其为脐下三寸。（2）三丹田说法：认为丹田有三，上丹田位于脑部，乃藏气之府；中丹田位于胸部，为藏神之府；下丹田位于腹部，为藏精之府。（3）多部位说法：认为处处皆丹田，只要是人练意所在，无论体内体外，均为丹田，此为天人合一的具体表现之一。丹田的功用：（1）精、气、神会聚之所，为人生之本。（2）气机升降之枢纽，即气上升起于丹田，下降归于丹田。（3）男子生精、女子养胎之处，为

生命的动力源。(4)为呼吸之根，太极拳中通过丹田内转来调整呼吸即根于此。对于丹田的练法：(1)意守。意守丹田是最为常用的练习方法，将意念缓缓存于丹田处。(2)温养。通过细匀的呼吸调节或针对性的形体运动来逐渐积蓄丹田的能量。(3)开合。以意念引导及肢体旋转带动丹田的开合，来启发生机。(4)内固。通过站桩或其他静态练习来固神、固精、平衡内气，“实其腹”“明其心”。(5)循转。把丹田作为一个重要枢纽，引导内气在体内循环旋动，如一些丹田练法等。

【单鞭】 太极拳式之一。有少数拳套中做“丹变”，是从内丹角度认识太极拳。此式中以单臂挥出击敌，喻手臂为鞭，故名。也有人认为此式中身体上下拔直，如同鞭杆，单臂挥出，如同鞭击，故名。基本要领为：两腿前后或左右分开，一虚一实，上体正直；一手为钩，意在刁拿；一手为掌，意在进击，两臂



单鞭（陈式）



单鞭（武式）



单鞭（杨式）

不可伸得太直。手臂击出时弹力、按劲并用。如图。

【单缠臂】 太极拳推手练习法。单手相搭上下交叉缠绕。主要练两臂缠绕粘随的协调助力。手臂运动时，全身要完整一气随之而动。

【单操手】 太极拳术语。指将太极拳中的单一动作式子拿出来，根据其实战技击的含义，对空操练。“手”既指式子，也指其技击用法、能力。

【单人推手】 太极拳推手练习方法。相对于双人或多人推手而言。即一个人以意念的方法训练推手功夫。也称“意打”“空打”。

【单式】 太极拳名词。指独立练习的太极拳式，包括功法式子及各套路动作。

【单推手】 太极拳推手方式之一。双方皆单手相连的推手方式。

【单推掌】 太极拳掌法。以单手推称为“单推掌”。

杨式、孙式：掌须经耳旁臂内旋向前立掌推出，掌指高不过眼，力达掌根。

陈式：臂内旋，立掌或平掌向前推出，立掌掌心斜朝前，力达掌根；平掌掌心朝下，力达掌外侧。

吴式：拇指一侧朝上，掌指朝前经耳旁内旋向前推出成立掌，掌指高不过眼，力达掌心。

【当头炮】 陈式太极拳式之一。双手握拳，于胸前抖发劲力。腿为左弓步，发劲时力贯拳面，裆、腰、背、臂完整一气。如图。

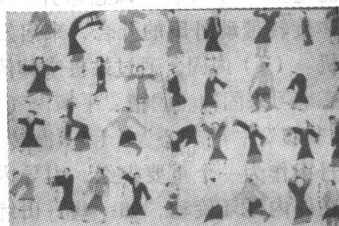


当头炮

【荡裆】 太极拳病之一。练拳时裆部松垮，气息涣散。

【导引】 太极拳名词。导引是古代

养生术的一种方法。其基本原则是，以心意引导形体，以形体宣导内气。太极拳吸收了古导引术中的众多精华，巧妙地融会于拳架中，并将导引术的内练方法在内功术中加以发挥。故有人认为太极拳即是一种高级导引术。



导引（马王堆导引）

【倒插】 陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。右拳向前下插，左手护于右臂斜上方，右脚为虚，左脚为实。如图。



倒插

【倒撵步】 太极拳基本步法。向身体后方倒行的步法，如“倒撵猴”式。

【倒撵猴】 太极拳式之一。又分“左倒撵猴”和“右倒撵猴”。有时合称“左右倒撵猴”。还称“倒卷肱”。此式步法不断后退，并以手前击，故名。基本要领为：以一手引敌前扑，继而撤步，另一手击其头部，如此反复练习。练习此式时身法应灵活，撤步与击手协调统一。如图。



倒撵猴（陈式）



倒撵猴（倒卷肱）

【倒骑麟】 陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。双臂由合而开，随之提左脚，以右脚为轴心转动身体，右手合于左肘下，左

腿虚起。如图。



倒骑麟

【得机】 太极拳术语。获得及利用恰当的时机。又指掌握拳术的内部规律。“机”，为时机、规律之意。

【得机得势】 太极拳术语。指在太极拳推手中占据的主动地位，所谓“我顺人背”，“机”“势”皆指优化状态。

【得实】 太极拳术语。即在和对方交手时，掌握住对方的重心位置或对方的变化趋势、规律。

【得势】 太极拳术语。制造、顺应我顺敌背的格局，使敌处于被动。又与“得机”合称为“得机得势”，即我完全处于主动地位。

【得意忘形】 太极拳练法。强调意为太极拳的核心，从形入手，逐渐体悟蕴含在形之外的意。拳论曰：“有形有象都是假，无形无象才是真。”但初练时不可抛弃形，先“得”形再“忘”，练拳的过程是“守规矩，循规矩，脱规矩”。

【蹬脚】 太极拳式之一。又分“左蹬脚”“右蹬脚”“转身蹬脚”

“回身蹬脚”等。该式以脚跟为力点，向外蹬击，故名。基本要领为：单腿独立，另一腿屈膝提起，脚尖回勾，以脚跟向外蹬出；同时两臂外张，目视脚蹬前方。如图。



蹬脚



蹬脚（太极拳竞赛套路）

【蹬腿】 太极拳腿法。支撑腿微屈，另一腿屈膝提起，脚尖上翘，以脚跟为力点蹬出（陈式迅速发劲蹬出），腿自然伸直，脚不得低于腰部。

【蹬一根】 陈式太极拳式之一。一脚抬起，脚尖翘起，以脚跟为力点迅速蹬出，同时两手握拳向左右弹

抖发出。如图。



蹬一根

【邓克强】（1946~ ）杨式太极拳传人。四川成都人。先后从师于陈万川、李雅轩。擅微雕，坚持业余义务授拳。

【低桩】 太极拳基本功。以较低的架式站桩。通常以大腿与地面平行的步型称为低桩。

【《嫡传杨式太极拳教练法》】 杨式太极拳专著。傅钟文、傅声远、傅清泉编著。同济大学出版社2000年10月出版。以傅钟文、傅声远所著《杨式太极拳教练法》为蓝本，融合傅钟文、傅声远、傅清泉的练拳心得、经验和体会撰写。全书共分四部分，第一章杨式太极拳简史；第二章杨式太极拳动作教练法详析；第三章推手；第四章太极拳名家重要著述。在主要部分的第二章中，讲解了八十五式杨式太极拳套路，每一式均包括用法、动作过程、要领、要求、易犯错误的表现及产生原因和纠正方法几部分。图解的

主要示范由傅声远、傅清泉完成。书中收录有傅钟文演示的太极拳照五十多幅为珍贵资料。



《嫡传杨式太极拳教练法》

【第一届国际太极拳邀请赛】 国际性太极拳比赛活动。于1993年12月4~6日在中国福建省福州市举行。共有来自日本、美国、比利时、印尼、中国台北、韩国、菲律宾、新加坡、加拿大及中国10个国家和地区的138名太极拳运动员参加了该项比赛。比赛设42式、48式、24式太极拳及42式、32式太极剑5个项目，其中男子42式、24式太极拳两块金牌被日本选手获得，中国选手夺得另外7块金牌。此次比赛由中国武术协会主办，福建省体育总会承办。

【点】 太极拳术语。有以下含义：

1. 双方形体的突出处，如掌、肘、足等；
2. 双方劲力的交汇处；
3. 某一方的平衡枢纽；
4. 某一方的重心位置。点在推手中具有重要作用，

有时推手的过程又称“找点”。

【点步】 太极拳步型。两脚尖相平，重心集中在一脚，另一脚虚提起，脚尖点地。如图。



点步

【点剑】 太极剑基本技法。立剑，以手持剑，以剑尖由上向下点击，力达剑刃前端。点剑时用劲应迅捷突然，伴随有提腕动作。臂伸直。如图。



点剑

【点穴】 太极拳技击方法。如赵堡太极拳中就有秘传点穴法。以太极拳内功劲力凝聚于手指，以点法击

打对方的穴位。

【垫步大摆】 太极拳推手步法。又称“加步大摆”。在推手过程中，与大摆推手法相比，进步时多进一步或多步，退步时多退一步或多步，使手法更加从容。

【吊裆】 太极拳练习要领。一指裆部圆松；二指臀部微前送，与“敛臀”相呼应；三指肛部有提收之意。“吊裆”与“提顶”相对，使身体中轴正直、分明，并使身体中部圆活充实，便于承上启下。

【跌叉】 陈式太极拳步型。前腿伸直平铺地面，脚尖上翘；后腿屈膝，膝关节内侧着地。如图。



跌叉

【叠步】 太极拳基本步法。两腿交叉更迭变化。

【叠腕】 太极拳手型。腕部交叠运转。如陈式太极拳的三换掌中，就有叠腕手型。

【丁步】 太极拳步型。一腿屈膝半蹲，重心在屈膝腿上，另一脚以脚前掌点于支撑脚内侧。如图。



丁步

【丁成高】（1934~）太极拳传人。上海人。1961年开始学习简化太极拳，先后随杨振铎、傅钟文、王永达、何炳泉、冯如龙等多位老师学习杨式及陈式太极拳、剑。数十年坚持练拳，20世纪80年代开始，在历届上海市太极拳比赛中获得优异成绩。1988年担任上海县拳操委员会副主席，1991年加入上海市老年体协太极拳队，被评为上海市优秀拳操辅导员。1994年任上海市闵行永年太极拳社副社长兼太极拳教练、闵行区新建体育馆太极拳教练。1995年受聘为江苏靖江市太极拳协会顾问。

【丁大宏】（1936~）太极拳传人。河南固始县人。1955年始随杨澄甫弟子戴叶涛学习杨式太极拳，后从张继年、田秀臣习练陈式太极拳。数十年坚持练拳，教授徒弟百余人，在省、市太极拳比赛及永年太极拳联谊会、温县国际太极拳年会上比赛中，获得优秀成绩。培养出

一批优秀教练员，任安徽省绿色学会太极拳社社长，致力于太极拳的推广。

【丁鹤翔】（1927~ ）太极拳传人。浙江宁波人。自幼习武，1950年从师程毅如学杨式太极拳、剑、刀及孙式太极拳、形意拳、八卦掌、杂式锤、武当剑等。深受古书中张三丰观蛇雀相争创造太极拳之说的影响，在多年习练杨式和孙式太极拳的基础上，结合两派太极拳的拳理、拳法，于1954年创编现代蛇雀太极拳、剑、猴形太极拳。武医结合，提出“经络伤科”，科学运用人体经络学说，将太极理论运用到医学治疗上，多年来为患者排除痛苦。曾在《上海武术》等杂志发表多篇武术论文。1997年创建上海市武术协会健身太极拳俱乐部并任主任顾问兼总教练。

【丁吼涛】（1921~ ）杨式太极拳传人。浙江绍兴人。自幼喜爱武术，曾求学于上海。在上海从师于傅钟文学习杨式太极拳。从20世纪70年代开始，利用业余时间，在辽宁沈阳义务传授杨式太极拳，受益者众多。1986年在辽宁省武术选拔赛中名列杨式太极拳第一名、太极剑第三名。1995年担任沈阳市太极拳研究会副主席。辽宁省电视台、沈阳日报曾多次报道其事迹。称之为“传播健康的园丁”。

【丁杰】（1963~ ）著名武术运动

员。河南商丘人。1977年入河南省体校武术队，后入选河南省武术队。主练陈式太极拳，其拳路清晰流畅，架式中正，刚柔相济。十几次获得全国及国际性太极拳比赛的冠军。为武术运动最高等级“武英级”获得者。



丁杰

【丁立杰】（1939~ ）吴式太极拳传人。辽宁丹东人。1958年开始学练太极拳，1964年后随王辉璞专修吴式太极拳。1983年协助老师创建丹东市吴式太极拳研究社。1986年获辽宁省武术选拔赛75公斤级推手第一名，1988年获全国第3届太极拳剑锦标赛铜牌，1990年参加全国迎亚运太极拳表演赛，获太极枪第一名。1991年与辽宁电视台合作录制太极拳教学片，1996年与丹东市教委合作录制太极拳、剑教学片，1998年创编吴式28式太极拳、28式太极剑教材。数十年从事太极拳教学，培训学员数千人。学生在全国、省级比赛中获取金牌数十枚。曾被评为辽宁省优秀社会体育指导员、

辽宁省先进工作者等。国家一级社会体育指导员、国家一级武术裁判员。为丹东市武术协会副主席，丹东市吴式太极拳研究社社长。

【丁水德】（1930~ ）杨式太极拳传人。浙江海宁县人。自幼酷爱武术，13岁开始从峨嵋门著名拳师冯斌练习拳械，后拜杨式太极拳名家李雅轩高足张桂芳为师，学习杨式太极拳。1950年毕业于杭州师范学校，1956年春，随杨式太极拳名家牛春明学艺，为入室弟子。虚心好学，精益求精，擅长传统太极拳、剑、刀、推手、散手对练、太极刀对练、武当对剑及竞赛套路等。1981年参加浙江省首届太极拳、剑比赛获一等奖；1986年获浙江省民间武术表演赛太极拳、剑第一名；同年获全国首届太极拳、剑比赛太极剑第四名；1991年参加浙江省民间武术表演赛获太极拳械一等奖。多年来在浙江许多地区传授太极拳，培养了众多学员，有的在全国比赛中获得冠军。多次参加国际、国内太极拳交流活动和学术研究，接待许多外国友人，向他们传授太极拳功夫。1998年，中国永年国际太极拳联谊会授予“太极大师”称号。为浙江省杭州市武术协会常委兼秘书长、杭州市杨式太极拳研究会副秘书长、中国永年国际太极拳联谊会理事；杭州市武术协会轩德太极拳馆馆长；蚌埠市杨式太极拳学会

名誉会长；余杭市、衢州市武术协会名誉顾问。

【丁有守】（1925~ ）太极拳传人。浙江余杭人。先随太极、八卦名家王卓诚学练太极拳、械，后随顾山林学太极散手，精杨式传统太极拳、太极剑及纯阳剑。1976年起义务教拳，1988年带领浙江省太极拳代表队参加桂林全国太极拳剑比赛，1989年被杭州市授予优秀武术裁判员称号，1993年在浙江全国武术套路邀请赛上担任总记录长。在武术杂志上发表多篇文章，编写了《纯阳剑》一书。为浙江省武术协会振华武术馆顾问，杭州市武术协会会员。

【丁新民】（1954~ ）太极拳传人。天津人。毕业于河北师大、江苏无锡书法艺术专科研究生班、中国社会科学院比较学研究生班。自幼习少林拳，后习八卦、太极、形意等。从师于吴文翰学习武式太极拳。在河北省及全国太极拳比赛中多次获优异成绩。积极组织太极拳交流、推广活动。爱好广泛，擅长书法等，书法作品曾获全国比赛二等奖。为石家庄市卫生学校党委书记、中国哲学研究会会员、中国书法家协会河北分会会员、中国武术家协会会员、石家庄市武术协会副主席、中国舞蹈家协会会员、石家庄舞蹈家协会副主席。

【顶】 太极拳病之一。劲力运用单

调，以刚对刚，不能发挥“引进落空”的太极拳技术特点。

【顶劲】 太极拳推手易犯错误之一。双方以硬力相抗，丧失太极拳轻灵、圆巧的运劲特点。产生这一错误的基本原因是拳架功夫没有打好，缺乏锻炼，对太极劲体会不深。

【顶牛】 太极拳术语。指一种不正确的用力方法。推手双方违背太极拳“以柔克刚”“引进落空”的技击原则，以硬力相抗，缺乏变化，丧失灵活，向为拳家大忌。因状如蛮牛相顶，故名。

【顶头悬】 太极拳术语。《十三势》中言：“满身轻利顶头悬。”指头顶百会微微上领，如向空中悬起之势。有拳家比喻“如细绳悬系头顶向上领起”，只是形象化的说明，实为全身轻空状态下的头顶一种特殊感觉。

【定】 太极拳基本技法，为“太极十三势”之一。亦有称“中定”。为太极拳的主要身法、步法。中定指运动中的稳定、中正。既是形上的“定”，更指内在的“气定神闲”，是行功中的从容感。包含了重心平衡、呼吸自然、变化轻稳、攻防有度、体位得当等。古典拳法理论认为，中定五行属土，对应人体穴位为丹田，主要练习脾经。

【定步推手】 太极拳推手方式之一。在推手过程中，双方脚下固定不移动的推手方法。

【定劲】 太极拳基本劲法。又称“钉劲”。以提、擗等法将敌重心破坏，使其不可变，无从变，定住而制之。

【《定位·方位太极拳》】 太极拳专著。徐伟军著。北京体育大学出版社1998年10月出版。为进一步普及太极拳运动，满足广大太极拳爱好者的锻炼需要，作者结合多年练功实践和教学经验，编著此书。该书从基础入手，较为详尽地介绍了主要练功方法和套路的学练步骤。定位太极拳在仅1平方米、方位太极拳在仅3平方米的场地上即可练习。定位太极拳和方位太极拳从健身的角度出发，简便易学，男女老少、体质强弱者均可练习。在套路编排上体现了左右对称的结构，既保留了传统动作的风格特点，又在组合技术上有所创新。该书分功法、基本动作、教学阶段与教学方法、套路动作教程四部分，较为详细地讲解了定位太极拳和方位太极拳。

【丢】 太极拳术语。丢开、失势、偏离之意。包括以下几点含义：1. 在太极拳推手中与对手分离，失去黏随；2. 在练拳架时，没有内在劲力，空当无物，放弃了内涵；3. 在技击中失却先机，处于被动。“丢”为太极拳病之一，拳谚中有“不丢不顶”之强调。

【丢顶】 太极拳术语。练拳时顶、颈、脊、腰等脱节，没有达到自然

的吻合。为太极拳病。

【东岳太极拳】现代太极拳新编套路。2000年为在泰山上迎接21世纪第一缕曙光，中央电视台举行大规模现场直播活动，门惠丰、阚桂香为此在吸收各流派太极拳精华和总结自己多年从事武术教学经验的基础上创编了东岳太极拳。在泰山之巅进行了首次演练，通过电视直播，全球100多个国家观众观看了本次活动。经过数年发展，东岳太极拳已经成为一个体系，包括拳、器械等多种套路，传播到中国许多省、市以及世界上许多国家和地区。



东岳太极拳

【东岳太极拳研究会】太极拳组织。2004年11月7日在北京成立。其宗旨为研究、推广东岳太极拳，推动太极拳事业的发展。会长为门惠丰。

【懂劲】太极拳术语。太极拳内劲习练中的状态。1. 指明白太极劲力的练习方法和步骤；2. 善于体会太极劲力层次的变化；3. 在推手中能体查对方劲力的运用规律。为太极拳登堂入室的基础。在懂劲之后，

才有进一步深造的可能。

【懂劲】太极拳技法。能了解劲力的构成、运动特点和即时状态为懂劲。会听劲为懂劲的第一步。懂劲又分自己懂劲和懂人之劲两步。自己懂劲即知自身劲力之阴阳，懂人之劲即知人之劲如同己出。

【《懂劲先后论》】传统太极拳论。作者待考。论述“懂劲”之含义及其技击特征。原文如下：

夫未亡劲之先，长出顶、匾、丢、抗之病；既懂劲之后，恐出断、接、俯、仰之病。然未懂劲，故然病出；劲既懂，何以出病乎？

缘劲似懂未懂之际，正在两可，断接无准矣，故出病；神明及犹不及，俯仰无著矣，亦出病。若不出断接俯仰之病，非真懂劲，不能不出也！

胡为“懂劲”？因视听无由未得其确也，知瞻眇顾盼之视觉，起落缓急之听知，闪还撩了之运觉，转换进退之动知，则为真懂劲！则能阶及神明；及神明，自攸往有由矣！有由者，由于懂劲，自得屈伸动静之妙；有屈伸动静之妙，开合升降又有由矣！由屈伸动静，见入则开，遇出则合；看来则降，就去则升。夫而后才为真及神明矣！

明也，岂可日后不慎行坐卧走、饮食溺溲之功？是所谓及中成、大成也哉！

【董德全】（1946~）杨式太极拳

传人。河北唐山人。原西安交通大学医院院长。赵斌弟子。

【董虎岭】（1917~1992）杨式太极拳传人。董英杰之子。自幼秉承家学，得其父真传。拳架端正宏厚，流畅谨严。积极传播推广太极拳，在东南亚、美国等地具有较大影响。



董虎岭



董虎岭太极拳式

【董茉莉】（1940~）杨式太极拳家。董英杰之女。年幼时即先后随父、兄学习杨式太极拳。十多岁开始协助教授太极拳。其父去世后，其兄董虎岭长期在美洲、欧洲推广太极拳，于是接任香港英杰太极拳

社教务，1966年开始担任香港英杰太极拳健身院院长。1986年考获中国国际武术裁判，1987年任香港武术联合会裁判主任，现任名誉会长。1988年任日本全国武术太极拳比赛太极拳裁判，1988年创立澳洲董茉莉太极拳武术学院，任院长。1990年担任第11届亚运会太极拳裁判。1996年起任香港中文大学太极拳学会名誉顾问兼导师。1997年起任香港精武会会长。2001~2002年为国际武术联合会大洋洲传统武术委员会代表。长期在香港及世界其他国家和地区传播、推广太极拳，为当代杨式太极拳具有国际性影响人物之一。

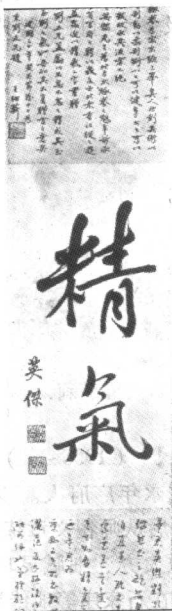


董茉莉

【董新成】（1955~）太极拳传人。河北永年广府人。少年时曾习少林拳，后从师翟文章练习太极拳。拳架洒脱大方、细腻灵巧，为人豪爽。长期在石家庄等地传拳。

【董英杰】（1897~1961）杨式太极拳名家。河北任县北街人。祖上务

农，自幼喜书爱棋，聪颖勤奋。体弱而好武，13岁开始习武，曾师从李增魁学习“十三式”，又向太极拳家李香远学艺。后成为杨澄甫入室弟子，极得杨澄甫器重。随杨澄甫游历名川大山，以武会友，尽学杨式之精华，成为杨氏传人中代表性人物。杨之《太极拳使用法》即为其手编。其功底深厚，拳架气派宏大，在技术上有所创建，理论研究亦独有心得。著有《太极拳释义》一书，极受好评。长期在香港、新加坡等地授拳，弟子遍布世界各地。



董英杰手迹



董英杰

子董虎岭、女董茉莉皆为太极拳著名人士，并分别在美国、香港等地传播太极拳多年。

【董英杰太极拳健身院】 香港太极拳著名机构。董英杰所创，长期传播、研究、发展太极拳。现由董英杰之女董茉莉主持。

【动步太极拳】 太极拳套路。又名“太极藏拳”，陈微明编创。练习时讲究步法滑动，手脚并用，发劲时以腰和足跟相协调，内外相合，刚柔相济。有些式子分动、静步两种练习法。全套动作共108式，并有缓慢和轻快两种练法。

【“动贵短，意贵远，劲贵长”】 太极拳拳谚。动短则随变就变，主动灵活。意远则拳势连贯，韵味深厚。劲远穿透力强，打击力量大。动短是形，必须与意远相结合，“短”就变成了“长”，否则，就是真短，只有被动挨打。

【“动急则急应，动缓则缓随”】 太极拳名言。语出王宗岳《太极拳论》。太极之理在于“合”，练养时

自我处处相合，上下相应，内外合一。临敌时与敌相合，敌慢我慢，敌快我快，不瞻其前，不落其后，故能制敌而不受制。有人认为无论何种情况太极拳均一味讲缓讲慢是对太极之理及太极拳之法的误解。

【动静】 太极拳术语。太极拳的动包括意动、气动、形动、劲动几方面。太极拳的静也有几方面的含义，即神静意和、速度均匀、形态静止、气息顺畅等。动与静是太极拳对立统一的两个方面，处理好动静关系，就解决了太极拳练习中的一大问题。

【动静双修】 太极拳练习法则。动作导引为“动”，神意安详为“静”；呼吸吐纳为“动”，站桩意守为“静”；颐养为“静”，技击为“动”。“动”与“静”共同构成太极拳运动的两个方面，缺一不可。

【动静太极拳】 太极拳套路。因有动、静两种练法，故名。动练时快速有力，劲力主刚，架式较高；静练时精神内守，静含归一。主要技术要领讲究残、推、掇、夺、牵、捺、逼、呼、吸、贴、撞、插、抛、托、撩、撒、吞、吐18字，劲力运用上有旋转劲、缠丝劲等。全套共4趟73式。

【“动之则分，静之则合”】 太极拳谚。练拳一动就是太极态，阴阳立分。静时为无极态，处处合一。意念一动，又传递身体各处，分而

动之，但协调一致。

【动中求静】 太极拳运动基本理论。太极拳的运动本身是一种动态导引，连贯、均匀、稳衡的“动”，又是一种“静”。同时在心绪上始终保持恬静平和、神态安然。此为太极拳区别于一般体育形体运动的一个重要特点。

【独立步】 太极拳步型。一腿独立支撑，另一腿屈膝提起，大腿高于水平。如图。

杨式、陈式：小腿自然下垂，脚尖斜朝前。

孙式：小腿自然下垂，脚尖微上翘。

吴式：一种是小腿自然下垂，脚尖斜朝前；第二种是脚尖外撇上翘；第三种是膝外展，脚尖内扣上翘。

42式：一种是小腿自然下垂，脚斜朝前；另一种是膝外展，脚尖内扣上翘。



独立步

【独立守神】 太极拳桩功练习法。

身体静立，神意内守。以静生动，外静内动。使内气自然萌发。

【杜元化】（1869~1938）赵堡太极拳传人。字育万。河南省沁阳义庄人。少年时随本村拳师牛玉璠学习炮捶、六合等功夫，后从任长春学习赵堡太极拳，并得到张敬芝指导，1931年考取河南省国术馆武士，后任该馆太极拳教练。注重总结和研究，多方搜集赵堡太极拳资料，加以研探。编著有《太极拳正宗》一书。

【《杜元化“太极拳正宗”考析》】太极拳研究著作。王海洲、严翰秀编著。人民体育出版社1999年10月出版。主要对20世纪30年代出版的杜元化《太极拳正宗》一书进行研究，涉及赵堡太极拳的有关源流、传人、理论和技术问题。收录有杜元化原著影印本，以及王海洲演练的赵堡太极拳拳式图解。全书25万字，200多幅配图。

【杜毓泽】（1897~1990），陈式太极拳传人。河南省博爱县人。字济民。1925年毕业于上海同济大学机械系，清翰林大学士杜严之子。18岁时其父延请陈式名家陈延熙教授陈式太极拳老架。后陈延熙推荐陈铭标至杜府担当护卫，并继续传授陈式新架、小架和炮捶。刻苦用功，兼之具有较高文化，成为陈式太极拳理法兼备者。传有弟子王嘉祥等。

【短劲】太极拳内劲法。作用时间短，攻击距离短，具有突然性、爆发性。在使用中可快速由进攻转入防守。

【断手】太极拳技击形式之一。技击过程中双手臂没有较长时间的相搭动作，断开式的攻防、接触均在瞬间完成。

【断续】太极拳术语。拳术的劲力不连贯或神意不流畅。为太极拳病。

【兑】八卦之一。代表泽、语言等。在太极拳理论中表示防守、引进等。五行为金。练拳方向上代表西。太极拳练法上与“按”法相对应。

【对心掌】武式太极拳式。左腿在前，蹬右脚呈左前弓步；左手随之上抬，右掌向前推出。如图。



对心掌

【对扎杆】太极拳对练器械。由双人各持无尖长杆，以太极拳劲力练习点、扎、扫等技击方法。

【蹲身】太极拳基本身法。屈膝下蹲的身体变化方法。

【夺二肱】 陈式太极拳式之一。为



夺二肱

陈式二路太极拳中的动作。收拳收脚合住劲，将右脚沿地面铲出，同时右臂横向由前臂发劲弹出，左脚为实。如图。

【夺位发放】 太极拳技击法。即在推手技击中，通过听劲、摸劲感知对方的劲路、重心的变化及落点，通过运功控制对方，占据有利位置，击倒对手。

E

【2003年太极拳国际论坛】 太极拳国际学术交流活动。2003年12月27日在华南师范大学举行。由华南师范大学和广东省武术协会主办。论坛的口号是“继承、发展、健康、休闲——21世纪太极拳文化传播与发展”。这是全国首次由高等学府举办的太极拳研讨盛会，旨在发掘中华传统精华，促进太极拳的研究、交流与国际合作，推动太极拳文化的传播与发展。众多国内外太极拳研究专家、教授，各主要流派太极拳名家与会研讨交流。

【二起脚】 太极拳跳跃法。一腿上提，另一腿随即跳起上摆，脚面展平，以同侧手迎拍脚面，击拍要响亮。

【《二十四式、三十二式太极拳、剑广播教学》】 太极拳专著。阚桂香编著。人民体育出版社1997年6月出版。24式太极拳和32式太极剑套路，是50年代国家体委为了适应广大群众体育活动的需要，组织专家编写、人民体育出版社出版的简便易行的太极拳、剑普及套路，深受广大人民群众喜爱，对全民健身运动起到积极推动作用。该书作者曾经应邀在中央人民广播电台“健身广角”节目中播讲24式太极拳和32式太极剑。播讲稿是在原书的基础上又根据作者本人多年的国内外教学经验体会，把原动作中变化较多的部分分成小节，又加口令提示，在每段后又写了分段提示，对该段动作主

要结构加以分析说明。对主要难度动作怎样演练、应注意哪些问题、平时要注意加强身体哪些素质练习等,也作了比较详细地说明。该书

便是作者将内容调整汇编而成的教材。

【二十四式太极拳】 见“简化太极拳”。如图。



二十四式太极拳套路动作

【《二十四式太极拳》】 太极拳推广普及读物。国家体育总局编。人民体育出版社1999年2月出版。为24式太极拳技术动作、要领解说的单行本。书前有“初学太极拳的注意事项”,全书近3万字,174幅配图。

【《二十四式太极拳+VCD》】 中华武术展现工程系列书+VCD之一。人民体育出版社2000年9月出版。该书介绍的二十四式太极拳是按照由简到繁、由易到难的原则,对目前已在群众中流行的太极拳进行改编整理而成。它改变了过去那种先难后易的锻炼方法,去掉了原有套路中

过多的重复动作,集中了原套路的主要结构和技术内容,便于人们掌握,易学易懂。该书按照八组动作讲解24个动作,图文并茂,解说简洁。随书配有中华武术展现工程系列教学片二十四式太极拳VCD光盘,以方便学练者习练。

【《24式太极拳及其防身应用》】 太极拳专著。何瑞虹、李巧玲、左娟编著。北京体育大学出版社2001年1月出版。该书是为了满足初学者自学自练24式太极拳的需要而写的。它全面介绍了习练太极拳的基本要求、基本功和基本动作,并以分解

教学为基础，图解配合要领提示，一目了然。初学者可以按照该书介绍的方法自学。此外，该书还详述了24式太极拳的攻防含义及技击应用，以二人攻防对打的形式进行了图解说明，不但能生动形象地帮助读者理解24式太极拳的主要招式动作，而且还可以学习攻防技击技术，达到防身的目的。既是为健身自学24式太极拳的入门捷径，又是习练防身技巧的好教材。

【《24式太极拳入门与提高》】 太极拳专著。武冬编著。山西科学技术出版社2001年9月出版。该书近26万字，内容包括24式太极拳的来历、特点，与传统太极拳的不同之处，以及它的拳理、教与练、分解动作

详解、用法讲解、行拳要论等。在每一个部分都有详尽的讲解，如在教与练部分有体表教学、练习方法等，在动作分解部分对每一个动作，甚至对每一个过渡动作都有7个方面的详尽讲解。该书的特点是在教学上采用了体表教学，即利用人体表面器官、穴位、关节等作为动作定位的客观参照物进行教学，为读者提供了许多容易操作的方法，便于读者自学。在拳理上，该书采用了传统拳理与现代科学相结合的方法，以现代体育科学原理和传统医理相结合。在练习程序上，按照科学的步骤，先有教与练部分，就像真正的老师在上课，从分解动作讲起，并且有相应的练习手段。

F

【发劲】 太极拳的重要技法。劲力的释放方法。通过练习使身体形成优化的劲力传导结构，一般是由蓄势、发放、转换等几个环节的综合，实现对外界的作用。发劲要求完整、浑厚，配合一定的呼吸方法和意念运用。发劲质量是衡量太极拳手水平高低的一个重要标志。

【《发劲歌》】 太极拳技击论述歌诀。李雅轩作。全文为：

心里发狠身势松，
丹田气鼓劲前冲。
突然全凭神经动，
勇敢皆从胆中生。
惊心动魄来的冷，
势如强弩透其胸。
陡然一震五脏烂，
方是太极真功夫。

【发劲三要】 太极拳技击功夫。不同的运动劲方法产生不同的效果。李

雅轩讲传。(1)以虚妙之身势进身,对准其一部用松软之弹性劲拥之,人如弹丸而出,此谓之长劲,可以将人打远。(2)以两臂松软如绳,以丹田之劲冷然向其弹去,此谓之断戏劲,可打皮面疼痛。(3)以丹田之气、周身之劲,心中一急,冷然鼓去。此劲起于陡然,令人一惊如触电,不知其所以来,又如炮弹之及身,早已打进,此为短劲,或曰冷劲。此劲可以入里透内,如发得充实,可以伤其内脏。

【发直化圆】太极拳技击技法。即“发劲走直,化劲走圆”。通过弧形运动来化解对方的进攻方向、力点,发劲时以最快捷方式,走直线完成进攻。

【翻花舞袖】陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。左脚上提,突然跃起,翻转身体,同时左手逆缠丝上提翻过头顶,并继续下击,左脚带右脚上跃翻落,右手也由后向前缠丝翻斩。



翻花舞袖

此式身体翻转幅度较大,身、手、足要配合一致。如图。

【翻臀】太极拳练习中出现的现象。指臀部外凸,为太极拳病。

【翻身】太极拳基本身法。既包含横向又包含纵向的空间转身方法。

【翻身】武式太极拳式。身体右转,左右脚虚实互换,左掌在上,撑于头顶,右掌由胸部向前推出。如图。



翻身

【翻身二起脚】陈式太极拳式之一。此式为腾空动作。左右脚分别起跃一次,并以右手拍击右脚。腾起时应轻盈,劲由腰起。此式在技



翻身二起脚



翻身二起脚（孙式）

击上有连环踢击的作用。如图。

【樊桂友】（1968~ ）陈式太极拳传人。陈正雷弟子。河南温县陈式太极拳研究会教练，曾自习武，曾练八极、形意等拳术。后习陈式太极拳，1996年拜陈正雷为师，1998年组织创办江苏洋河陈式太极拳推广中心，任总教练，义务授拳数千人次。1998年获河南温县国际太极拳年会个人太极剑表演一等奖。

【返还太极拳】 太极拳种类之一。相传为近代终南道长高甲仙在北方秘传，有传人郭清海、张熙耕等。返还太极拳包括一路十三势、二路二十四势等内容。

【反冲拳】 太极拳拳法。臂内旋，拳眼朝斜下，经耳旁向斜前方打出，拳与头平。

【反观】 太极拳内功术语。指练习时意念向体内贯注。以内修而达外畅，实现内外合一。

【泛臀】 太极拳基本身形要领，指臀部的松柔状态。

【范雪平】（1974~ ）世界太极拳

冠军。安徽蚌埠人。1987年进入安徽省武术队。1994~1998年连续5次蝉联全国武术锦标赛太极拳冠军。1995年获得第3届世界武术锦标赛太极拳冠军。1997年获全国第8届运动会武术比赛太极拳冠军。1998年获得第13届亚运会武术比赛太极拳亚军。2001年获得全国九运会预赛武术太极拳、剑全能冠军。其太极拳风格自成一体，以动作舒展大方最为特色，成为之后许多太极拳运动员模仿的对象。1994~1996年连续三年被评为全省“十佳”运动员，1997年省政府授予“贡献奖”银质奖章，记一等功一次，1998年评为“安徽省巾帼建功”先进个人，授予



范雪平



范雪平太极拳式

“三八红旗手”，1999年入选安徽体坛“江淮五十杰”，2001年被授予安徽青年“五四”奖章，2001年评为体育系统先进工作者，安徽省第三届精神文明建设先进个人。

【范雪云】（1953~ ）杨式太极拳传人。河南虞城人。赵斌弟子。长期在陕西西安义务教拳。

【方宁】（1924~ ）杨式太极拳传人。湖北人。20世纪50年代从师于崔毅士。著有《谈太极拳功夫》《极柔软然后极坚刚》等论文。长期传授太极拳。

【方艇】（1956~ ）陈式太极拳传人。浙江建德人。1973年开始学练武术。1984年开始学练陈式太极拳新架84式，1985年3月去河南省温县陈家沟太极拳学校进修，启蒙于陈小星，后拜入陈正雷门下为弟子。1985年起多次参加县、市、省及跨地区比赛，获得过陈式太极拳、剑、推手的金、银、铜牌及优胜奖。2001年在珠海国际太极拳交流大会上，获陈式太极拳金牌、短器械银牌。由于体弱练拳后有明显改善，于是专心演练陈式太极拳及探索其拳理，多年来义务传授陈式太极拳，已传授国内外学员逾千人以上。先后被聘任为义乌市太极拳协会常务理事、义乌市陈式太极拳分会主席、金华市陈氏太极拳研究会副秘书长、建德供电局气功太极健身会秘书长兼总教练、义乌市陈氏太极拳研究

会名誉总教练、北京南北内外家武术文化发展中心特约研究员。获义乌太极拳协会教练员证书、河南省温县陈氏太极拳研究会教练员证书、中国民间武术国家等级教练员证书。创立新安江陈氏太极拳辅导中心，亲任总教练。现为浙江省武术协会会员、中国民间武术家联谊会会员、河南太极体育健身有限公司太极拳教练、建德市太极拳协会常务副会长兼总教练。

【方圆】 太极拳术语。方、圆是太极拳的两种技术特征，具有对立统一性。一般说来，方为“阳”，圆为“阴”，方圆得当才能阴阳相济。《太极正功解》论：“太极者圆也，无论上下、左右不离此圆也。太极者方也，无论上下、左右不离此方也。圆之出入，方之进退，随圆就方之往来。方为开展，圆为紧凑。”

【方圆相生】 太极拳练习方法。太极拳练习外形处处有圆，柔和连贯，但圆中要体现方，圆中有直，柔中含刚。在发劲、击打中，是直线出击，刚猛有力。在过程中多为圆，在技击结果时为直，方圆相生。

【放】 太极拳练习方法。（1）劲力外放；（2）内气下放。

【放松拔长】 太极拳练习方法，尤其是在训练弹性劲力时所运用的方法。通过身体内外的放松，使肌体产生活性，在放松基础上的拔长，使身体形成内外张力，柔中寓刚。

在运用中可松可紧，张弛有度。

【飞步拗鸾肘】 陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。右脚向前飞步跃进，落地时以右脚为轴旋身，左腿摆过右腿落稳，身体自然向左翻转，继而双臂相合，以右肘劲前击。如图。



飞步拗鸾肘

【肺经】 重要经脉。属金，为手太阴经。肺主呼吸，该经脉的锻炼可增强呼吸系统功效，加深内外气息交流，有清心养神作用。

【分动教学法】 太极拳授拳方法。著名太极拳家杨禹廷为便于初学者学习而创立，又称“奇偶数分动教学法”。即把太极拳套路按奇偶数为组，奇数表示开，偶数表示合，把复杂的套路变为简单动作，使阴阳虚实、动静开合有明确的转换点，易于掌握。

【分脚】 太极拳式之一。又分“左分脚”和“右分脚”，以脚向左右分踢，故名。右分脚为右脚抬起，左分脚为左脚抬起。基本要领为：单

腿独立，两臂外张，两掌外分。一脚缓缓提起，并以脚尖为力点向外踢击。立身要稳，避免摇晃。立地脚五趾微抓地。如图。



分脚

【分腿】 太极拳腿法。支撑腿微屈，另一腿屈膝提起，然后小腿上摆，腿自然伸直，脚面展平，脚不低于腰部。

【分虚实】 太极拳练习要领。太极拳论中云：“一处有一处虚实，处处总此一虚实。”太极拳的动作就是虚实相间、相生的无穷变化。每一式无论定式，还是动态，都要有虚有实，既虚实分明，又虚实相合。

【分掌】 太极拳掌法。双掌由合拢状态而分开的运掌方法，包括“平分掌”“斜分掌”等方法。

【风扫梅花】 陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。身体向右侧做大幅度旋转，同时两臂顺势展开，随转身撤步展胸，势如风扫梅花。如图。



风扫梅花

【冯大彪】（1938~）陈式太极拳传人。又名冯焰、大虎。河北蠡县人。幼时在家乡蠡县随曹老开学习戳脚翻子拳，1964年在北京跟随程全保学李式太极拳和太极五星锤，1966年开始，随陈照奎系统学习陈式太极拳单式、发劲、推手及陈式太极刀、枪、剑、棍等器械。曾开班教授太极拳，也曾个别授徒。1982年出席全国武术工作会议，1983年参与发起成立北京市陈式太极拳研究会。中国新闻社高级编辑，参加历届全国武术观摩交流大会，采写了大量文章。编著《武林英豪》《武林女杰》《陈式太极拳用法图解》（英文版）《陈式太极刀》等书。现任北京市武术协会陈式太极拳研究会顾问，陈式太极拳（香港）顾问公司中国首席顾问、中国书法家协会会员。

【冯全胜】（1934~）太极拳传人。河南新野人。1980年开始从师于赵万顺习练太极拳。积极组织太极拳交流活动，为促进南阳地区太

极拳的发展发挥了重要作用。任南阳市太极拳工作委员会常委。

【冯秀芳】陈式太极拳传人。北京人。冯志强长女。北京舞蹈学院教师。随父演习陈式太极拳，全面继承冯志强功技理论。协助冯志强在世界各地传授太极拳，致力于太极拳的研究推广。为北京市陈式太极拳研究会副会长、北京混元太极中心负责人。

【冯秀茜】陈式太极拳传人。北京人。冯志强之女。随父学习太极拳功技理论，协助冯志强开各种太极拳讲学、教学活动。为北京混元太极中心负责人之一。为太极拳的发展做出突出贡献。曾任《中国太极推手》编委会编委。

【冯志强】（1928~）陈式太极拳家。河北束鹿人。幼年开始习武，先后学练了少林桩功、达摩易筋经、形意拳、通臂拳等。20岁时随在北京的陈发科学习陈式太极拳，成为北京地区陈式太极拳具有代表性的人物，并在国际上享有盛誉，多次应邀出国讲学，获广泛赞誉。注重内功研究，在陈式太极拳内功基础上，系统整理了“太极混元功”。勤于著述，出版了《陈式太极拳精选》《陈式太极拳入门》等书。为北京市武术协会副主席、北京市陈式太极拳研究会会长。女冯秀芳、冯秀茜等继承家学，皆擅太极拳。



冯志强



冯志强太极拳式



冯志强太极刀式

【逢中必定】 太极拳术语。一旦控制了对方调解平衡的关键点或线，就能取得主动，迅速控制局势。“中”指影响平衡的重要因素。

【《敷字诀解》】 传统太极拳论。李亦畬作。乃对太极拳内功“敷”字的释解。原文为：

“敷”，所谓“一言以蔽之”也。人有不习此技而获闻此诀者，无心而

白于余。始而不解，及详味之，乃知“敷”者，包获周匝，“人不知我，我独知人”。气虽尚在自己骨里，而意恰在彼皮里膜外之间，所谓“气未到而意已吞”也。妙绝！妙绝！

【浮】 太极拳术语。为太极拳练习常见病之一。表现为劲力单薄、下肢飘摇、内气憋胸，久之易损体伤力，名为“拳病”。基本原因在于练拳时心不静，动作不到位，或肩、胯等关节没有放松等。

【伏身】 太极拳基本身法。身体下伏，如“海底针”。

【伏虎】 陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。右脚实，



伏虎（陈式）



伏虎（武式）

左脚虚，右拳在上护于额头，左拳在下撑于左腰。状如伏虎。如图。

【腹式呼吸】 太极拳内功呼吸法。即呼吸的出入与腹部的起伏相配合，并辅之以一定的意念。腹式呼吸是建立在人体自然生理规律的基础上，结合内功锻炼的原理发展而成，切忌生硬，又分顺腹式呼吸和逆腹式呼吸两种。

【抚顺市武式太极拳研究会】 群众性太极拳组织。1992年6月20日成立。会长薛乃印。建有多个分会。

【抚顺太极名家联谊会】 太极拳活动。全称为“中国抚顺太极拳名家交流联谊会”。1993年6月20日在抚顺体育馆举行。由抚顺市武式太极拳研究会主办。太极拳名家傅钟文、孙剑云、乔松茂、王海洲、郝怀木、陈龙骧、李敏娣、马虹、薛乃印、杨家仓、游玄德等出席并分别表演了不同流派的太极拳。交流会还就太极拳的发展及推手问题进行了理论研讨。会议为期三天，6月23日闭幕。



俯掌

【俯掌】 太极拳手型。掌心向下、手指尖向各个方向的掌型都称为俯掌。又称“阴掌”。如图。

【府内派老架 108 式】 杨式太极拳传统套路。全套共 108 式，分别为：

- (1) 无极势； (2) 太极起势；
- (3) 揽雀尾； (4) 单鞭；
- (5) 提手上势； (6) 白鹤亮翅；
- (7) 搂膝拗步； (8) 手挥琵琶；
- (9) 搂膝拗步； (10) 手挥琵琶；
- (11) 搬拦捶； (12) 如封似闭；
- (13) 豹虎推山； (14) 十字手；
- (15) 斜搂膝拗步； (16) 搂膝拗步；
- (17) 揽雀尾； (18) 揉球势；
- (19) 单鞭； (20) 肘底看捶；
- (21) 倒撵猴； (22) 撑掌；
- (23) 高探马； (24) 斜飞；
- (25) 提手上势； (26) 白鹤亮翅；
- (27) 搂膝拗步； (28) 海底针；
- (29) 扇通背； (30) 撇身捶；
- (31) 进步搬拦捶； (32) 风摆荷叶；
- (33) 揽雀尾； (34) 单鞭；
- (35) 云手； (36) 单鞭；
- (37) 左右高探马； (38) 右起脚；
- (39) 左右高探马； (40) 左起脚；
- (41) 转身蹬脚； (42) 搂膝拗步；
- (43) 上步裹手栽捶； (44) 撇身捶；
- (45) 进步搬拦捶； (46) 左右高探马；
- (47) 二起脚； (48) 右打虎；
- (49) 双砸胸心捶； (50) 左打虎；
- (51) 中心脚； (52) 双峰贯耳；
- (53) 左右高探马； (54) 十字腿；
- (55) 退步搬拦捶； (56) 如封似闭；

- (57) 豹虎推山; (58) 十字手;
 (59) 斜搂膝拗步; (60) 回身三掌;
 (61) 揽雀尾; (62) 揉球势;
 (63) 斜单鞭; (64) 野马分鬃;
 (65) 玉女穿梭; (66) 风摆荷叶;
 (67) 揽雀尾; (68) 单鞭;
 (69) 云手; (70) 单穿掌、单鞭;
 (71) 展手燕形下势; (72) 金鸡独立;
 (73) 千斤坠; (74) 倒撑猴;
 (75) 撑掌; (76) 高探马;
 (77) 斜飞; (78) 提手上势;
 (79) 白鹤亮翅; (80) 搂膝拗步;
 (81) 海底针; (82) 扇通背;
 (83) 撇身捶; (84) 进步搬拦捶;
 (85) 风摆荷叶; (86) 揽雀尾;
 (87) 单鞭; (88) 云手;
 (89) 左右穿掌; (90) 单鞭;
 (91) 高探马; (92) 转身单摆莲;
 (93) 指裆捶; (94) 风摆荷叶;
 (95) 揽雀尾; (96) 单鞭;
 (97) 展手鹞形下势; (98) 退步七星;
 (99) 退步跨虎; (100) 转腰双摆莲;
 (101) 弯弓射虎; (102) 双撞;
 (103) 回身; (104) 搬拦捶;
 (105) 风摆荷叶; (106) 揽雀尾;
 (107) 单鞭; (108) 收势。

【府内太极点穴法】 杨式太极内功法。据传为府内派所传承。共有二十四种手法、七十二个变化，分为点、打、拿三种形式，点穴时多用指，打穴时多用掌、肘，拿则包含了掐筋、拿脉、节经、闭穴、反关节等。点、打、拿三种方式结合起

来，在实际应用中变化无穷。二十四式点穴法口诀为：

一、黄鹰捉兔

黄鹰展翅半悬空，
眼似利剑爪似弓。
老兔尖滑朝天望，
迎风三踩腹喉胸。

二、猿猴扳枝

树上猿猴跳纵横，
右拿左兮左亦同。
练就五指金刚力，
内关合谷入邪中。

三、顺水推舟

俯身拉纤浪中行，
倒插一步妙无穷。
闪转尔后用真力，
左击肾俞右命门。

四、白猿献果

仙桃飘渺在空中，
掐住廉泉断其根。
双手扣锁用力捅，
挤住人迎要真魂。

五、蟾戏金钱

两人交手四目睽，
邪正惊诈要记清。
鼓足丹田气和水，
封敌双睛不费功。

六、苍龙戏珠

此式紧要点双睛，
绞缠裹靠近身形。
睛明承泣均是，
折臂锁喉前后应。

七、狮子滚球

分开敌手抱敌头，
好似狮子滚绣球。
太阳颊车进风府，
廉泉人迎推窗走。

八、大鹏展翅

大鹏展翅似扇搥，
后打命门前丹田。
撮住对方腕和肘，
直逼日月击上脘。

九、猴拿热钉

过步撩阴用法精，
上打太阳下阴根。
身形一纵丈四五，
好似猿猴拿热钉。

十、猿猴脱锁

双手被锁在胸前，
缩身松肩臂前钻。
运就内劲透指力，
天突膻中一线牵。

十一、蝴蝶采花

蝴蝶采花绝命功，

双手齐出上下应。
膻中气海认得准，
掌指拳法妙无穷。

十二、风扫残叶

风扫残叶卷疾雷，
天窗开处显神威。
钢指铁掌真功夫，
纵是高手命也催。

十三、蜻蜓点水

此式发出最难当，
膻中气海是地方。
双手摇曳似双翅，
点打连击敌命亡。

十四、巧女抛梭

巧女抛梭点打喉，
廉泉深处是尽头。
左拦右抛右拦左，
连环不断跟步走。

十五、云开现日

交手挂面寻太阳，
空拳握起挥如钢。
左右丹凤连双至，
纵是高手也难防。

十六、比翼双飞

裹住敌臂手斜抬，
极泉渊腋露出来。
左挥右兮右挥左，
拔根错节飞虹彩。

十七、方朔偷桃

挥动双掌似双戟，
托首夹颈身形低。
敌若起手攻我肋，
抽身换影把桃提。

十八、汉高斩蛇

高祖斩蛇脑后寻，
哑门开处是七寸。
一掌斩下敌命休，
关键之处在转身。

十九、挟山探海

此式打出最难防，
头顶肩撞是虚晃。
拿住承山打气海，
两臂一抖内劲藏。

二十、仙人指路

仙人指路面前方，
急急绷起两臂扬。
臂面连胸打下去，
天突膻中是地方。

二十一、玩月撑舟

此式妙在急转身，
海底深处去寻针。
扭腰坐胯塌阴掌，
呼吸之间要真魂。

二十二、饿虎扑食

此式要害拿前胸，
钢指铁爪显威风。
乳中渊腋极泉现，
头撞膝打要敌命。

二十三、灵猫扑鼠

偷袭似猫体轻灵，
潜敌背后伏身形。
一蹴而成就似闪电，
锁住廉泉顶命门。

二十四、霸王摆肘

霸王摆肘贴面攻，
左右人迎并膻中。
纵是对手跑得快，
反臂掖捶妙无穷。

【府内小九天】 府内派杨式太极功法。是结合吐纳练内功的套路。古人把天分为九重，小九天把人体比喻为大自然的再现，通过天人合一的练习，追求大自然中风、雨、雷、电等自然现象在人体的表现。通过小九天拳的练习要达到：身法疾如风、发力注如雨、抖弹迅如雷、出手快如电。小九天套路具有柔中有刚、刚中有柔、刚柔相济的特点。

【傅能斌】 陈式太极拳传人。广西防城人。陈正雷弟子。曾在河南平

顶山武术院习武，1993年武汉体院专科毕业。曾担任广西南方武术总馆总教练兼广西武术队太极拳教练、广东省武术队太极拳主教练。多次在全国、国际太极拳比赛中获得第一名。1999年在广西创办“广西陈氏太极拳培训中心”，任总教练。为陈家沟太极拳馆教练。

【傅清泉】（1971~ ）杨式太极拳传人。傅声远之子。自幼随其父太极拳家傅声远习拳，少年时作为专业运动员参加国内外武术比赛，多次获太极拳冠军。在海内外广泛传授太极拳，其学生在各地的太极拳比赛中也获得突出成绩，中央电视台曾为其拍摄专题教学片。与其祖父、父亲合著有《嫡传杨式太极拳教练法》一书。



傅清泉

【傅秋花】（1953~ ）女。杨式太极拳传人。河北永年人。傅宗元之女。自幼随父习杨式太极拳。积极参与太极拳的推广工作。为永年第

九中学教师、永年杨露禅太极拳学院顾问。

【傅声远】（1931~ ）杨式太极拳传人。太极拳名家傅钟文之子。河北省永年县广府镇人。9岁在上海随父习杨式太极拳，20世纪60年代开始在上海精武体育会教拳，曾任同济大学太极拳教练。数十年来教授的学生逾数万人。1986年移居澳大利亚，于珀斯创建澳洲永年杨式太极拳社，任社长。在海外广泛传拳，为杨式太极拳的推广发挥了重要作用。



傅声远太极刀式



傅声远太极剑式

【傅式太极拳】 太极拳架。后世传人对太极拳家傅振嵩所传拳架的称

谓。其拳架特点以腰气劲为主体，步法采用川字步为基础与八卦步相结合。傅振嵩之子傅永辉自20世纪80年代着手整编原传套路。在广东推广和研究。

【傅振嵩】（1881~1953）著名武术教育家、太极拳家。号乾坤。河南沁阳人。早年于乡中习武，学太极拳、八卦掌等功夫，后出外继续学艺，功力日深。1928年应邀执教于南京中央国术馆，后又南下广州于两广国术馆任教，培养了大批太极拳、武术人才。综合各家特点，自创傅式太极拳、械套路。是近代武术史上的重要人物。

【傅钟文】（1903~1994）杨式太极拳名家。河北永年人。9岁起随杨兆鹏学练太极拳。1921年赴上海做工，余暇坚持习拳不辍。1928年杨澄甫南下教拳，傅钟文协助任教。后长期伴随杨澄甫教学、研武，并得到其尽心传授。杨澄甫逝世后，仍积极从事太极拳推广工作。1944年在上海成立“永年太极拳社”，任社长。为社会培养了众多太极拳人才。1958年担任上海市武术队教练，训练出多位全国武术冠军。曾担任全国武术比赛的裁判工作，著有《杨式太极拳》《杨式太极刀》，并被译为多种文字在国际发行。生前为上海市武术协会副主席。1998年在中国国际武术节上被授予“武术贡献奖”。



傅钟文



傅钟文太极拳式

【傅钟文纪念祠】 太极拳纪念地。为傅钟文后代传人为纪念其为太极拳做出的贡献，集资修建而成。位于河北永年广平府。于2004年9月19日举行落成典礼。



傅钟文纪念祠

【傅宗元】（1914~1984）杨式太极

拳家。河北永年人。傅钟文之弟。自幼在家乡习武，从学于杨澄甫。1929年赴上海，与傅钟文一起随杨澄甫习拳、教拳。曾在上海精武会担任太极拳教练。1944年，上海永年太极拳社成立，主持日常工作。

1966年返回永年家乡，推动了当地的太极拳发展。女傅秋花、女婿王河江均继承家学。主要弟子、学生有郭庆亭、李保书、颜守信、张志远、苏志江、贾保安、韩兴民、韩清民、乔振兴等。

G

【盖】 太极拳“四字秘诀”之一。盖为挫敌之根法。参见“四字秘诀”条目。

【盖掌】 太极拳掌法。掌心向下或向前，运劲敷盖对方的掌法。

【干枝老梅】 太极拳术语。形容武式太极拳小巧紧凑、动作幅度小、重内不重外、以内动带外动的特征。

【肝经】 重要经脉。属木，为足厥阴经。肝藏血，该经脉的锻炼有营护内脏之功。

【高东祥】（1962~ ）陈式太极拳传人。河南南阳人。1983年开始习练陈式太极拳，1987年从师于陈正雷。发起并组建了“南阳市陈式太极拳研究会”“南阳市电业局太极拳协会”。教授学生数千人。为南阳市陈式太极拳协会会长，河南太极体育健身有限公司太极拳教练。

【高佳敏】（1966~ ）女。著名武术运动员。全国太极拳比赛冠军。

福建福州人。1977年进入福建省武术队，在曾乃梁指导下主练太极拳。多次在全国及国际性比赛中获太极拳项目金牌。1994年获第12届亚运会太极拳冠军。拍摄了众多的太极拳及气功教学片。为“武英级”运动员，并当选为“中国当代十大武星”。



高佳敏

【高连成】 武式太极拳传人。自幼习武，为陈固安弟子，后又拜吴文瀚为师，系统研究、习练武式太极拳，多次在各类太极拳比赛中获

奖。数次应邀出国讲学。永年国际太极拳年会副秘书长。2002年被永年国际太极拳联谊会授予“功勋杯”奖。

【高萍】（1946~ ）女。太极拳传人。安徽蚌埠人。自幼在安徽省艺术学校练功，20世纪70年代开始练习武术。为合肥市武术协会教练员。1995年获安徽省太极拳、剑锦标赛老年组42式第一名。1997年获全国中老年太极拳比赛42式拳、剑女子组第一名。与王信和合作，出版有《简化太极拳分解教学》。

【高瑞周】（1900~1958）太极拳传人。名金城，天津人。李瑞东入室弟子。1947年发起成立汇通武术研究社并担任社长。曾教授著名京剧艺术大师梅兰芳习练太极拳。精于医术，擅针灸等。传有弟子白玉玺、武淑清、赵淑琴、张旭初、张振荣、石德才、尹朋考、刘福德、周世勤、魏国珍、王景生、马金龙等。

【《高手武艺论》】 赵堡太极拳论。和敬之著。全文如下：

手以高名，百发百中矣。手所在即高所在也，百发有不百中者乎？且拳勇之势，固贵乎身灵也，尤贵乎手敏。盖身不灵则无以为措手之地，而手不敏，亦无以为动身之处。推身与手合，手与身应，夫而后虽不能为领兵排阵，亦可为交手莫敌矣。今世之论武艺者，动曰某为快手、某为慢手、某为能手、某为拙手，知慢手不

如快手，拙手不如能手……他人不能送出者，彼则从而送出之，夫不是低手，而为高手也。故吾思之，高者人人所造也。当比高之会，此以一高，彼以一高，均于使高焉。而自有此高，直以一人之高，敌千人之高，而众人之高不见高也。夫唯有真高而已矣。抑又思之，手者人人所有也，值交手之际，此以一手，彼以一手，均不让手焉。而自有此手，又以独具之手，当前后之手，当左右之手，而众人之手如无手也。夫唯有束手而已矣。吾于是为是高手也，幸夫一推见倒、推推见倒，其以引进落空者，直不啻天上将军也，安有不制胜也哉！且于是为是手慰也。慰夫神妙莫测，灵动手知，其顺势进退者，又不啻于人间神仙也！安有不争雄也哉！呼引入胜，高手一同神手，一动惊人。高手宛妙手，人亦法高手焉可已！

【高探马】 太极拳式之一。此式一手回收，一手前探，状如进身跨马，故名。基本要领为：一脚踏实站立，



高探马

一脚前探虚点，一手在下回收，一手在上探出。须缩步蹲身，目视前方。在技击中以退为进，以上手化拿其来拳，继之以后掌搓击其面部。如图。

【高壮飞】（1932~ ）吴式太极拳传人。北京市人。北京市普仁医院中医主治医师。20世纪50年代开始从师于王培生学习太极拳的功、理、法，并受到杨禹廷的多年教导。注重太极拳与经络运动的关系，发表过“太极拳功法，经络与穴位”“拳道合一”“太极文化的探讨”“‘黄帝内经’与太极理论与功法”“论‘导引’与‘屈伸’”“论‘在己无居’”“太极推手有阴刚”“论太极拳的‘曲中求直’”等研究论文。为中国艺术研究院东方人体文化研究中心特邀研究员、北京市武术协会吴式太极拳研究会常务副会长、北京市武术协会文史研究会研究员、中医学会会员。

【戈春艳】（1959~ ）女。著名武术运动员、全国女子太极拳比赛冠军。北京市人。少年时受训于北京什刹海业余体校，1974年进入北京武术队，开始参加全国武术比赛。多次蝉联八卦掌冠军，并获1984年全国武术比赛太极拳及女子个人全能金牌（该年度比赛戈春艳共获5项冠军）。此外还长于对练、剑术等项目。为中国武术运动员最高技术等级“武英级”称号获得者。参加太

极拳比赛所练项目为陈式太极拳，曾受教于雷慕尼、冯志强等名家。风格清新、独特，造型优美。著有《八卦连环掌》等武术技术著作。

【葛馨吾】太极拳传人。北京人。10岁左右因身体虚弱而练习太极拳，后拜吴鉴泉为师。1912年参与组织成立“北平体育研究社”。1936年应邀在陕西担任西北农林专科学校国术教师。1947年著有《太极拳之研究》。1949年回北京后，50年代曾与王培生等创办“群众武术社”，同时在各大院校教授太极拳。1962年当选为北京市武术协会委员。

【耿继义】（1906~1996）太极拳传人。从师于褚桂亭。

【跟步】太极拳步法。重心前移，后脚向前跟进半步，脚前掌先着地，随着重心后移，逐渐全脚着地。

【艮】八卦之一。代表山、路等。在太极拳理论中表示桩功、内守、浑厚等。练拳方向上代表东北。太极拳练法上与“肘”法相对应。

【更鸡独立】武式太极拳式。一腿



更鸡独立

独立支撑，另一腿提起；同侧手握拳上举，拳心朝里，另一手为掌按于胯旁。可左右互换练习。如图。

【弓步】 太极拳基本步型。

杨式、陈式、孙式：前腿全脚着地，屈膝前弓，膝部不得超过脚尖；另一腿自然伸直，脚尖内扣斜前方约45°，两脚横向距离10~20厘米。陈式的弓步后腿膝关节微屈。如图。

吴式：前腿屈膝前弓，膝部不得超过脚尖，后腿自然伸直，两脚尖均朝前，后脚尖外撇不得超过20°，两脚外缘横向距离不超过肩宽（称为川字步）。左脚在前称为左弓步，右脚在前称为右弓步。



弓步

【弓马步】 太极拳步型。一腿侧弓，一腿屈膝下蹲，呈马步式。两脚尖分别外展。如图。

【功力】 太极拳术语。指太极拳习练者的技术水平和对太极拳技术方法运用的能力以及太极拳内功修养

程度。



弓马步

【钩】 太极拳基本手型。

杨式：五指第一指节自然捏拢、屈腕。

吴式：拇指、食指和中指尖自然捏拢，微屈腕；无名指和小指屈向掌心。

陈式：五指指尖自然捏拢。

如图。



钩

【鼓荡】 太极拳名词。充实、饱满，周流不息。太极拳技术要领：“气宜鼓荡”。

【顾】 太极拳基本技法，“太极十

三势”之一。亦有称“左顾”（左右顾之意）。有“体察”“照应”之意，包括身法和眼法，即在变化前后及过程中的全方位平衡。既要照顾到下一动将要到达的时空位置，又要连接好将要结束的拳势。也指太极拳练习的风格有“顾盼生辉”的风采。古典拳法理论认为，“左顾”五行属木，对应人体穴位为夹脊，主要练习肝经。

【顾留馨】（1908~1990）著名太极拳研究家。又名顾刘兴、顾兴，上海人。11岁始习武，初练南拳，15岁从保定宫荫轩习金剛腿、八方刀、骑枪、棍术等，18岁参加中华国技传习所，从交通大学武术教师刘震南习六合拳，1927年从致柔拳社陈微明、汇川太极拳社武汇川学杨式太极拳，加入精武体育会后从徐致一、吴鉴泉学吴式太极拳，又从陈发科学陈式太极拳。还分别向孙禄堂、田瑞芳、靳云亭等武术家请教形意拳、八卦掌等功夫。后从师杨澄甫、杨少侯精心研习太极拳。1927年毕业于上海文治大学文科国文学系。在武术上不拘门派，广收博蓄，在太极拳研究上硕果累累。一生博采众长，重视传统，重视使用，对太极拳推手尤其倾心。20世纪50年代后，广泛搜集资料，不懈进行太极拳历史和理论的研究。出版有《太极拳研究》（与唐豪合著）《陈式太极拳》（与沈家桢合著）《太

极拳术》《怎样练太极拳》等，皆为当今太极拳研究的重要资料。多次担任全国武术比赛的裁判工作，先后赴越南、日本等地教学。曾担任多位中国党和国家领导同志以及越南胡志明主席等人的太极拳老师。1977年、1980年两次东渡日本讲学，对日本太极拳的传播有着重要影响作用。曾任上海体育科研所副所长、研究员、上海体育学院兼职教授，上海市武术协会主席及中国武术协会委员兼技术研究会副主任等。为国家级武术裁判。



顾留馨

【顾盼】 太极拳术语。太极拳是一种整体的艺术。练习时神意要内外呼应，动作之间要连带照应。顾盼就是指这种意、形的相承性。

【顾树屏】（1924~ ）杨式太极拳传人。从师于傅钟文、傅钟元，系统学习杨式太极拳术套路和器械。数十年不间断，并坚持研究，发表有多篇太极拳研究论文。

【挂剑】 太极剑基本剑法。立剑，

剑尖自前向下，经同侧或异侧贴身立圆挂出，力达剑身前部。如图。



挂剑

【关元】 太极拳修炼重要穴位。属任脉，被认为人体真元所在，是系乎生命质量的关要。又有人认为关元即下丹田。位于脐下三寸，是太极拳练习时常用的意守、运转穴位。

【关永年】 太极拳传人。满族人。姓瓜尔佳氏，笔名关严。自幼秉承家传内家拳法，1954年拜赵中道为师，习太极柔术。北京市武术协会形意拳研究会顾问。著有《太极棒气功》《形意五行拳术》《太极内功养生术》等。

【关镇海】 杨式太极拳传人。长期在香港传授太极拳。从师于罗琼、马伟焕等。

【关志刚】 (1959~) 杨式太极拳传人。河北任县人。先后从师于赵斌、傅宗元、贾治祥习练杨式太极拳。创建河北邢台杨式太极拳研究会，担任会长。为西安建筑科技大

学太极拳学会顾问。

【贯穿】 太极拳练习法要。有多重含义：(1) 整体上讲，指阴阳应和，阴中有阳，阳中有阴，谓之“阴阳贯穿”；(2) 指身体上下相随，处处相应，称为“节节贯穿”；(3) 指行拳变化自然、流畅，势势如一，实中有虚，虚中有实，开合有度，称为“式式贯穿”。

【贯串】 太极拳名词。(1) 节节连通；(2) 连绵不断；(3) 整体中有灵活，独立中有统一。

武禹襄太极拳论：“一举动，周身俱要轻灵，尤需贯串。”

【贯拳】 太极拳拳法。

杨武、吴式：两拳自下经两侧，臂内旋向前圈贯，与耳同高，拳眼斜朝下，两臂呈弧形。单拳同此要求，拳略高于头。如图。



贯拳

【广播太极拳】 太极拳套路。张文广于1982年创编。以杨式太极拳为主体，配以吴式、陈式太极拳的典型技术动作，采用原地操练、音乐

伴奏的形式，共12式，演练时左右对称。全套动作完成5~6分钟。先后出版有该套路的书籍、录像带及挂图，并在中央电视台、北京电视台播出。

【广平府】 太极拳名胜地。位于河北省永年县。杨式太极拳创始人杨露禅、武式太极拳创始人武禹襄均出生于此。近年来举办了多次国际性太极拳活动。

【广西永年太极拳研究院】 广西太极拳民间组织。1992年成立。是经广西区民政厅，区体育局，区物价局等有关部门批准并登记成立的太极拳教研机构。原为“永年太极拳社”，后改为“永年太极研究院”。院长为洪日镜。以挖掘、继承和传授中华民族传统太极文化为宗旨，多年来大力开展群众性太极拳活动，传授了上万人次的太极拳爱好者，许多外国太极拳爱好者也慕名而来学习武艺。研究院的学员多次自费参加各种活动。在南宁市人民公园、朝阳花园、地委大院、民族广场、金花茶公园等设立了太极拳辅导站。

【规矩】 太极拳术语。指练拳的原则要领。孙禄堂云：“练拳时，要从其规矩，顺其自然。”

【桂亭内家拳协会】 群众性武术组织。1994年在上海成立。太极拳是其活动的重要内容。主要负责人由褚桂亭弟子担任，会长为严承德，副会长为张庆保、金尧森，秘书长

为夏吕耀。在上海设有太极拳辅导站，教授太极拳，每年参加各种太极拳比赛活动。

【郭古民】（1887~1968）武术名家。八卦掌第三代传人。曾随刘德宽多年习武，继承、传授有太极拳套路“八卦太极拳”。参见该条目。

【郭江】 赵堡太极拳传人。河北大名。出身武术世家，祖父为前清武举人，自幼喜欢武术。1980年开始习武太极拳，1993年拜王海洲为师。为邯郸市赵堡式太极拳研究会会长兼教练，邯郸市老年太极拳委员会常委兼教练。多次组织赵堡太极拳学习班。数次率队参加太极拳表演、比赛，取得优异成绩。在第8、第9两届中国邯郸（永年）太极拳交流会上，先后取得集体第2名，夺得个人金牌7枚，银牌5枚，铜牌2枚。连续两年被老年太极拳委员会评为先进集体和先进个人。

【郭连荫】（1896~1984）武术活动家。绥远（今内蒙古归绥）人。一生经商为主，兼教武术。青少年时广会名师，如杜心五、王芗斋、孙禄堂等，先后习少林、太极、形意、八卦等拳术。中华人民共和国成立前移居台湾，曾于台湾大学传授武术。积极推广太极拳。1963年移居美国旧金山，并成立“连荫拳社”。1983年回国，家居于内蒙古呼和浩特市。著有《郭连荫太极拳谱》一书，著名学者于祐任为该书题跋：

“发扬国粹”。

【郭庆亭】（1933~ ）杨式太极拳传人。河北永年人。先后从师于林金声、郝从文、傅宗元。尤其得到傅宗元器重。为永年太极拳研究会副秘书长。

【郭士奎】 赵堡太极拳传人。师承郑伯英。勤学苦练，广交朋友，在广西南宁等地传授太极拳。弟子中著名者有刘洪宾等。

【郭万华】（1951~ ）陈式太极拳传人。安徽人。8岁开始习武；师承西安陈式太极拳传人陈全忠。1991~2000年曾多次参加太极拳比赛，并荣获诸多殊荣。撰写有《浅谈太极拳缠丝劲在陈氏太极拳中的作用和应用方法》等文章，受到好评。为西安市陈氏太极拳研究会副会长、中国永年国际太极拳联谊会邯郸分会理事、河北峰峰矿务局太极拳协会会长。

【郭永胜】（1945~ ）杨式太极拳传人。河北人。自幼从其伯父习“太祖拳”，又从师张桐习太极、形意，后随赵斌学习杨式太极拳。积极开展太极拳的推广工作，1985年协助赵斌成立西安永年杨氏太极拳学会，1991年参与举办“海峡两岸杨式太极拳交流大会”，2005年支持举办“西安杨式太极拳邀请赛暨名家座谈会”。为西安余永年杨氏太极拳学会创会副会长。

【郭志禹】（1950~ ）太极拳研究

专家。广东中山人。1981年毕业于北京体育学院，获教育学硕士学位。1981年分配到上海体育学院任教。现为上海体育学院武术系教授、博士生导师。国家级裁判。“中华武林百杰”当选者。担任过多年上海体院武术队教练，培养过全国武术单项冠军和十余名武英级运动员。长期从事武术教学、训练、研究工作。学术论文曾多次获得全国武术论文报告会优秀论文奖、一等奖。有多篇论文入选国际学术报告会并获一等奖、二等奖，还有论文入选1996年亚特兰大和2004年希腊奥运会科学大会等。曾赴澳门担任教练执教武术，曾应邀到日本函馆、大阪、鹿儿岛讲学、表演太极拳，并于2000年任新加坡太极拳教练一年。著有太极拳论文。

【国际杨式太极拳协会】 国际太极拳机构。1998年10月在美国成立。由杨振铎倡导发起，杨军主持日常事务。主要致力于在国际上推广杨式太极拳。

【《国术概论》】 中国武术综合性论著。作者吴图南。商务印书馆1936年出版。原为作者在中央国术体专任教时所编讲义，后广为沿用，遂经整理出版。全书包括“总论”“身体各部之名称与功用”“国术原理”“国术史略”“国术行政”“国术设备”“国术教学”“器械考证”共八章。第二章“国术原理”

第二节为“太极拳之原理”。第四章“国术史略”第二节为“太极拳史略”。1983年中国书店曾影印出版。1991年人民体育出版社出版的《吴图南太极拳精髓》中亦收录该书。

【裹鞭炮】 陈式太极拳式之一。为



裹鞭炮

陈式二路太极拳中的动作。又分“左裹鞭炮”和“右裹鞭炮”。此式为横行步法，由两手向左右外侧并微向后发捋劲。反复由手及腿的合放组成，欲开先合，欲放先蓄。腿臂相交时为裹，两腿打开时配合手之发力为鞭。如图。

【过桥式】 太极球练习基本手法。练习时让球从一手经手臂内侧向另一手滚动，中间经过小肘弯、上臂、胸部，再经过另一只手的上臂、肘弯、前臂到另一只手中。球的滚动过程是一个各部随球运动的过程，不能有丢、顶的现象。主要练习随劲。

H

【海底翻花】 陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。身体右旋180°，重心在左脚，右腿提起呈



海底翻花

独立式；右手为拳，以拳背向下后击发，左手为拳向上后击发，拳心向右。向后方发劲时应注意保持身体的中正平衡。如图。

【海底针】 太极拳式之一。以掌指



海底针（吴式）



海底针（杨式）

下插，如入海底，故名。基本要领为：后脚踏实，前脚虚点，俯身沉气；右手展臂以指下插。意在指前。下插时俯身不可过大，不可低头。如图。

【含胸】 太极拳练习要领。常与拔背合称“含胸拔背”。见该条目。

【含胸拔背】 太极拳练习要领。“含胸”又作“涵胸”，指胸部持自然正直状态，不可挺凸，又不宜凹塌，此时胸部肌肉得到充分放松。“拔背”指背部肌肉松开，使脊骨有上领之意，从而保持身体中轴的安定和畅。含胸与拔背是完整一体的要领，互为关联。杨澄甫指出：“能含胸则自能拔背。”就是说明这种应承关系。此要领被称为太极拳练习的十大要领之一。

【涵胸】 太极拳练习要领。又作“含胸”。郝月如论述：“心以上为胸。胸不可挺，要往下松，两肩微向前合，谓之涵胸。”常与拔背合称“含胸拔背”。参见该条目。

【韩保礼】（1936~）山东章丘明水镇人。自幼喜爱武术，1966年由

许贵成介绍，拜洪均生为师学习。用功刻苦，性格豪爽厚重。自20世纪80年代起在山东各地授拳。致力于太极拳的民间传播工作，培养了大批太极拳人才。

【韩拱月】 六朝时人。相传为太极拳起源时代代表人物。无确凿考证。

【韩利平】（1957~）赵堡太极拳传人。大专文化，重庆人。2000年拜夏春龙为师学习和式太极拳。2002年参加重庆市首届传统武术精英赛，荣获传统太极拳套路比赛一等奖。为重庆万州赵堡和式太极拳研究会教学教研部主任。

【韩钦贤】（1885~1958）即韩文明，字钦贤。武式太极拳传人。郝为真著名弟子。曾任永年国术馆馆长。传人有贾朴等。

【韩清民】 杨式太极拳传人。河北永年广府镇人。自幼随父习太极拳站桩、压腿等基本功。12岁拜傅宗元为师，学习杨式太极拳。1994年拜傅钟文为师继续深造。多次获永年国际太极拳联谊会太极拳比赛金牌。带队参加了天安门广场万人太极拳演练活动。

【韩婷玉】（1955~）杨式太极拳传人。河北永年人。从师于赵斌。

【韩文明】 即韩钦贤。见该条目。

【韩兴民】（1952~）杨式太极拳传人。河北永年人。幼年随父韩会明习太极拳，后分别拜师于傅宗元、傅钟文，并得到赵斌指点。为永年

太极拳协会副秘书长、广府杨式太极拳协会副会长、杨露禅太极拳学院副院长。

【邯郸市武式太极拳学会】 河北太极拳组织。2003年11月15日成立。会长为翟维传。

【邯郸市太极拳学会】 太极拳组织。2003年10月18日成立。翟金录为会长、庞大明为副会长兼秘书长。

【汉口市国术馆】 成立于1928年后。馆址在汉口市府西一路。馆长吴国桢，副馆长徐士金。出版《国术周刊》，教学内容中有太极拳。

【杭州三元太极拳社】 浙江省群众性太极拳组织。隶属于杭州市武术协会。1994年经杭州市体总、杭州市民政局批准成立，是杭州最早创建的民间太极拳拳社。积极开展太极拳培训和研究活动，为浙江省数十个院校、机关、银行等社会团体举办太极拳培训班。在各种国内、国际武术比赛中，共获得团体和个人金牌100余枚。浙江电视台、杭州电视台、浙江日报、杭州日报、钱江晚报、经济生活报、体坛报、浙江广播电台、博武网、中国太极拳网等新闻媒体曾先后做了大量报道和采访。建立有相关网站“三元太极拳网”。

【杭州下城武术协会】 民间武术组织。以开展太极拳活动为主要内容。1995年7月成立。杨式太极拳传人朱廉方任会长。举办了多次规模较大

的国际性太极拳活动。

【郝长春】（1911~1980）字向荣。武式太极拳传人。郝为真长子郝文勤之孙。自幼随叔祖父郝月如习拳，后又跟郝月如、郝少如到南京、上海等地教拳。1932年山西省国术促进会成立，任秘书长，并负责教授武式太极拳。新中国成立后，任永年师范学校总务主任，并教授太极拳。弟子有刘荣、王长海、李玉中、郝平顺以及长子郝顺兴，次子郝顺吕，三子郝顺友等人。

【郝和】 即“郝为真”。见该条目。

【郝家俊】（1908~1988）太极拳传人。河北安新人。父郝恩光为武术名师。幼年随父习长拳、形意拳、八卦掌，后分别从李景林、孙禄堂、杨澄甫等人学习太极拳。在武术理论和推手方面的研究成果突出。曾创编了八十一式推手太极拳，参与了国家体委《太极拳运动》一书的编写工作，并多次担任全国太极拳比赛的裁判。

【郝宏伟】（1966~）河北永年人。杨式太极拳传人。9岁随父郝金祥习武，后又得傅宗元、赵斌等名家指点。文武并重，在传统太极拳理论的研究上尤其具有独到之处。拳风气势流畅磅礴。1992年曾担任河北冶金系统武术领队兼总教练参加了河北省第8届运动会。1995年应邀赴香港进行太极拳交流，1999年、2004年应邀赴中国台湾讲学。与其

父合写的《杨氏太极拳往事考》论文被海内外太极拳杂志刊载。曾担任多部电视剧武打设计。中央和省、市太极拳、报刊进行了介绍。为南开大学太极拳研究中心教授、台北时中拳社顾问、香港杨式太极拳总会名誉会长、永年国际太极拳联谊会副秘书长。

【郝金祥】（1940~）河北永年人。杨式太极拳家。1950年开始习武，就学于魏佩林、郝从文等名家。后从师于冀福如。1999年应邀到中国台湾讲学，传授太极拳。与郝宏伟合著有《杨氏太极拳往事考》等文章。为永年《太极》杂志特邀编委。擅长骨科病的治疗，1991年被收入《中国专家名人辞典》，并在13省播出的电视节目《长城内外》中以“骨病神医郝金祥”为题被予以推介。传人有其子郝宏伟。

【郝明之】杨式太极拳传人。济南市杨式太极拳研究会会长。从师于李雅轩弟子刘仲桥。1956年济南市太极拳比赛中获第一名。

【郝平顺】（1958~）武式太极拳传人。河北省永年广平府南街人。郝为真第五世孙。继承家学，从郝向荣习练功夫。传播发展太极拳。为永年郝为真太极拳学术研究会会长。子郝勇杰亦精于太极。

【郝少如】（1908~1983）武式太极拳家。名梦修，字少如。河北省永年人。郝月如之子。自幼在郝为真、

郝月如指导下学习武式太极拳，全面掌握了太极拳技理。21岁时，出任永年县太极拳社助教，协助其父开展太极拳教学活动。其行拳潇洒文静，推手不重手法，内劲不露痕迹。20世纪30年代时先后任教于中央大学、武进正德学社等。1937年在上海开办“郝派太极拳社”，曾著《武式太极拳》。

【郝式太极拳】太极拳流派。为“武式太极拳”之另称。因郝氏一族郝为真、郝月如等为武式太极拳的重要代表性人物，且对太极拳的发展做出了重要贡献，并在技术上形成了独特的风格，故有些太极拳传人及研究者亦称郝式一门所传太极拳为郝式太极拳。

【郝为真】（1894~1920）又作“郝为贞”。武式太极拳名家。名和，字为贞。河北永年人。从师李亦畲学习武式太极拳，获其精要。后因病得孙禄堂悉心照料，遂倾心授拳于孙。推手有独到功夫，于太极劲法精纯熟练，名重当时。传弟子众多。



郝为真

其拳法中正安舒，开合有致，轻灵婉转，阴刚相济，有“活步开合太极拳”之称，并有人将其称为“郝架”。共有四子，分别为郝文勤、郝文桂、郝文田、郝文兴，皆习拳，其中以郝文桂成就最大。

【郝为真太极拳学术研究会】河北永年太极拳机构。2004年10月5日成立。会长为郝为真第五世孙郝平顺。杨志英担任常务副会长兼秘书长。

【郝文桂】即“郝月如”。见该条目。

【郝文田】（1904~1947）武式太极拳传人。河北永年人。郝为真之子。字砚耕。精于太极拳推手。曾在永年完小、永年国术馆等地教学。

【郝向荣】即“郝长春”。见该条目。

【郝学儒】（1887~1967）太极拳传人。山西省万荣县人。原太原市武术协会委员。出生于武术世家，从小习练家传少林功夫，后拜王新午为师学练太极拳。1932年被聘为山西国术促进会教练。曾在全国民族形式体育表演大会上表演，引起轰动。文武兼备，书法和绘画亦有造诣。一生从事武术教学活动。为山西具有影响的武术人物。

【郝月如】（1877~1935）武式太极拳家。武式太极拳第四代传人。自幼随父学拳，并从李亦畲读书，得二位大家指点，拳艺精进。曾任永年国术馆馆长。1929年赴江苏教学，

学生中张士一、徐震皆为太极名流。著有多种太极拳论，影响较大，其中较重要的有《八门五步说》《武式太极拳的走架打手》《操手十五法》等。其子郝少如亦为太极名家。

【郝振铎】（1909~1973）武式太极拳传人。郝少如堂弟。幼年随伯父郝月如学拳。曾在天津授拳。弟子有牛锁臣、刘礼堂、么家祯、王家骏、王汇川等人。著有《郝为真氏开合太极拳术》。

【郝中天】（1891~1962）武式太极拳传人。河北人。名景云。从师于郝为真。

【好手】太极拳术语。陈鑫拳论：“四阴六阳是好手。”

【合劲】太极拳基本劲法。为聚合、合拢之劲。意气抱成一团，身形内合，圆整浑厚。“手挥琵琶”等式即运用此劲。

【合手】孙式太极拳式。与开手对应练习之式。两腿微屈，右脚着地，左脚跟抬起；两手相对，由肩慢向里合，合至约与脸同宽。全身放松。



合手

如图。

【合太极】 吴式太极拳式。为吴式太极拳结束动作。两手为掌，双臂由开而合，两手掌心向下，指尖相对；两脚相合拢，正身、垂掌、收势。

【合掌】 太极拳掌法。双掌心相对、运劲相向的用掌法。

【和保国】 和式太极拳传人。河南温县赵堡镇人。自幼从其父和学俭习拳。致力于和式太极拳发展。为温县和式太极拳研究会会长。

【和保森】 和式太极拳传人。河南温县赵堡镇人。得父和学惠亲传，早晚勤练体悟，为推广和式太极拳先后赴杭州、广东等地传拳，学生众多，遍及全国。为温县赵堡和式太极拳研究会会长。

【和定乾】（1955~ ）和式太极拳家。和士英次子。自幼随父习练家传太极拳及器械，数十年勤练不断。任赵堡和式太极拳研究会教练部主任、副会长，郑州市武术协会和式太极拳委员会名誉主任，20世纪80年代起参加太极拳推手及拳、械比赛，获得突出成绩，弟子也在各类太极拳大赛中多次获奖。1994年被温县武协评为“优秀拳师”称号。与四弟和有禄合作撰写了太极拳研究文章多篇，受到太极拳界的重视与好评。20年来，为推广和式太极拳，他先后赴浙江温州、乐清，河南焦作、博爱等地传拳，学生近千

人，遍及全国各地。传人有和东升、董永胜、贾澎、徐大军、和曙光等。为和式太极拳当代代表人物之一。

【和定元】 和式太极拳传人。河南温县赵堡镇人。为和士英长子。为人忠厚，自幼随父习医学拳，侧重家传医学的继承，学而有成，在赵堡镇开设诊所，治病救人。

【和敬芝】（1853~1928）和式太极拳传人。为太极拳家和兆元第三子。从其父习家传太极拳。

【和勉芝】 和式太极拳传人。和兆元次子。从其父习家传太极拳。

【和庆喜】（1857~1936）和式太极拳第三代传人。字福棠，和兆元长孙，得祖父亲传。为人和善，德高望重。为弘扬和式太极拳晚年开山收徒授艺，善于教学，因人讲艺，培养了一大批高水平的杰出弟子，如和学信、和学敏、郑伯英、郑悟清、刘世英、郝玉朝、陈桂林、柴玉柱、郭云徒，成为弘扬和式太极拳的中兴人物。

【和庆文】（1872~1948）和式太极拳传人。和润芝次子。秉承家学，医拳皆精，尤精中医内科及疑难杂病的诊治。开设文盛堂药号，治病救人。传子和学信、和学惠医学和拳技。

【和润芝】 和式太极拳传人。河南温县赵堡镇人。和兆元长子。从其父习家传太极拳，又传其子庆喜、庆文、庆台。

【和少平】和式太极拳传人。河南温县赵堡镇人。和士英之子。又名和定中。自幼随父习拳，勤于笔耕，曾有多篇介绍和式太极拳的文章发表在《中华武术》等杂志，颇受好评。

【和慎芝】和式太极拳传人。和兆元四子。从其父习家传太极拳。

【和士俊】和式太极拳传人。河南温县赵堡镇人。为和学信次子。秉承家学，太极功夫出类拔萃。曾任河南温县一中教师，后在河南中医学院、省卫生厅任职。常利用闲暇传授和式太极拳。

【和士英】（1918~1987）和式太极拳传人。河南温县赵堡镇人。和学信长子，字立明。聪颖好学，气宇轩昂，性情直爽，崇尚侠义。自幼随父学习医学和武术，中医造诣颇深，擅长内科及针灸等。医德、医技乡里有口皆碑。在拳艺上得父真传，使家传拳法严格保持了原有风貌。传人有其子和定元、和定乾、和定中、和定国，侄和定宇等。

【和式太极拳】太极拳拳种之一。亦称“赵堡太极拳”。始传于和兆元。兆元子敬芝、润芝及孙庆喜皆善太极拳，并对此拳的定形作出贡献。有低架、中架、高架三种架式，定步推手、活步推手、大招、乱踩花等推手技法以及太极刀、太极剑、太极棍、太极大枪等器械套路。动作圆转灵活，讲究呼吸，推手中注

重拿法。拳法套路共72式，式式皆为“立式圆圈”，连环不断，强调“三直”（头直、身直、小腿直）、“四顺”（顺腿、顺脚、顺手、顺身）、“六合”（身与足合、肘与膝合、膀与胯合、心与意合、气与力合、筋与骨合）、“意贯四梢”（齿、舌、发、毛孔）。主要理论著作有《九要论》《太极行功歌》《运天机论》《点穴法》《骨法》等。



和式太极拳

【和式太极拳精要十八式】太极拳新编套路。2001年由和有禄、和定乾等人创编。以和有禄演练的拳架为基础，广泛征求和式传人意见，既保持传统和式太极拳韵味，融健身、技击于一体，又简便易学，连贯自然。演练时以自然为准则，不尚用力，速度可快可慢，架式可大可小。在《中华武术》《少林与太极》等杂志曾刊登介绍。共18式，分别为：

- （1）起势；
- （2）金刚三大对；
- （3）懒扎衣；
- （4）开合；

- (5) 单鞭; (6) 云手;
 (7) 高探马; (8) 左右拍脚;
 (9) 肘底看拳; (10) 倒撵猴;
 (11) 白鹤亮翅; (12) 接膝斜行;
 (13) 闪通背; (14) 勒马势;
 (15) 野马分鬃; (16) 回头看画;
 (17) 弯弓射虎; (18) 领落收势。

【《和式太极拳谱》】 和式太极拳专著。和有禄编著。人民体育出版社2003年6月出版。作者以严谨的科学态度, 认真研究、整理家传武术, 广泛收集资料, 进行分类整理和归纳提炼而成。该书共21万余字, 作为第一本由和式后人整理并公开出版的专著, 较为完整地展现了和氏家传拳架的本来面目与和藏拳谱的内容, 不仅是习练太极拳赵堡架的好教材, 也是进行太极拳专项研究和对武术进行宏观研究的难得资料。该书分为五章, 主要介绍了和式太极拳的产生、传承和特点, 阐释了和式太极拳的基本要求和拳理, 配图阐述了和式太极拳的拳架套路及用法, 演示了和式太极拳推手的基



《和式太极拳谱》

本知识及技法要领、劲别运用等。书中对和式老谱重点作了注释, 并对各篇拳论的来历及背景作了阐释, 力求把握前人的本意, 严格保持和式太极拳的原貌, 忠实继承, 兼抒作者自己的练拳心得与体会。

【和式太极拳学会】 太极拳研究机构。2004年5月5日在温县成立。会长由和有禄担任, 和定乾、贾澎等分别任副会长、秘书长。温县体育局局长原福全、各流派太极拳传人马虹、傅大庆、陈全忠、高连成等应邀参加了成立大会。和式太极拳学会的宗旨为更好地组织全社会的和式太极拳爱好者, 深入挖掘、研究、整理和式太极拳的拳理、拳法。广泛宣传、推广、弘扬和式太极拳。

【和式太极拳研究会】 太极拳组织机构。1993年由和有禄、夏春龙、和学俭、和保森、和定乾等人发起, 经河南省体委、温县体委及民政部门批准成立。致力于和式太极拳的研究和传播。多次组队参加国内多种太极拳赛事, 取得突出成绩。1993年起, 由和学俭任第一任会长, 和有禄、和定乾任副会长。2002年起由和有禄担任会长, 和定乾任副会长。

【和学惠】 和式太极拳传人。河南温县赵堡镇人。和庆文次子。在拳艺上得其伯父亲传。在20世纪国家挖掘整理武术过程中, 积极讲解、演示、传播家传拳技。主要传人有

三子和保森、赵堡人徐秋等。

【和学俭】（1938~ ）和式太极拳传人。河南温县赵堡镇人。为和庆台之子。为人宽厚。1993年成立“赵堡和式太极拳研究会”，被推举为会长。为弘扬家传拳术做出了应有的贡献。传人有其子和保龙、和保国。

【和学敏】 和式太极拳传人。和庆喜之子。

【和学信】（1890~1957）和式太极拳传人。河南温县人。字世孚。和庆文长子。自幼习医学拳，随伯父和庆喜练武。承祖传拳艺与医术于一身，成为和式家学的重要继承者。其子士英、士俊皆承传父学。在社会上广传和式太极拳。弟子众多。

【和有禄】（1963~ ）和式太极拳当代代表人物。河南省温县赵堡镇人。出生于武术世家，兄弟四人共同受教于父亲和士英。9岁开始习拳。1983年应征入伍，在湖北黄石部队医院工作。工作之余参加了地方上的医学专业大专班函授学习，系统学习了现代医学知识。1988年从部队复员，回到温县粮食局工作。后辞去工作，专心发展太极拳。曾参加温县第3届、第4届国际太极拳年会，多次获优秀奖。2001年3月带领和式太极拳研究会代表队参加三亚世界太极拳健康大会，队员多人获优异成绩。应组委会邀请在名家演示会上表演，引起广泛关注。为

国家一级裁判，赵堡和式太极拳研究会会长。在各类武术杂志上发表文章多篇，传拳足迹遍及西北、西南、中原各地，电视台也有报道。出版有《和式太极拳谱》及相关教学光盘。



和有禄



和有禄太极拳式

【和兆元】（1810~1890）杰出太极拳家。字育庵。河南省温县赵堡镇人。出生医林世家，自幼遵父训习文学医。15岁时在其姐夫李棠阶引领下学艺于太极拳家陈清平，经长期磨练，太极拳功夫出类拔萃。于26岁时受李棠阶之邀进京供职，被授以“武信郎”。和兆元天资聪颖，武功精湛，通晓医学，对所学太极

拳精心钻研，勇于改革，勤于实践，在传统太极理论指导下，对全拳架进行修改，在原传拳架的基础上，增补不足，删其繁琐，完善为72式，创编了一套独具特色的“代理架”，后人称之为“和式太极拳”。长子和润芝、次子和勉芝、三子和敬芝、四子和慎芝及长孙和庆喜等皆善太极拳。

【何福生】（1910~ ）著名武术家。善太极拳。回族。河南南阳人。祖父何玉山为查拳名师，曾以保镖为生，人称“江南镖客”。6岁随祖父习武，后拜于振声、马金标为师，深钻查拳。1928年10月，参加在南京举行的第一届国术国考比赛，获优秀奖。1929年以公费考入中央国术馆第三期教授班学习，系统掌握了太极拳、形意拳、八极拳、摔跤等武术功夫。1931年毕业后留国术馆任教。1933年调任国立国术体育专科学校武术教师。后任中央国术馆教务处副处长兼学生队队长。1958年获全国武术观摩大会三等奖，1960年获全国武术比赛传统项目一等奖。1977年获全国武术比赛太极拳第二名。长期担任云南省武术队教练，多次出任全国武术比赛裁判，曾应邀出访日本等国，进行讲学、表演。1982、1983年获国家体委颁发的体育运动三等荣誉奖章。1983年拍摄影片《八百罗汉》。为中国武术协会会员、云南省武术协会主席、

国家级武术裁判。

【何俊龙】 赵堡太极拳传人。山西闻喜县人。从小酷爱武术，8岁开始习少林功夫、太极拳。1987年起拜孔令剑为师学习赵堡太极拳。在广西、江西、湖南、广东、四川等地推广太极拳，得到学员的普遍好评。为四川省武术协会赵堡太极拳总教练，四川省老年保健大学赵堡太极拳推广中心名誉主任。

【何淑淦】（1933~ ）太极拳传人。山东定陶人。1960年毕业于北京大学中文系。任教于菏泽教育学院。1950年拜洪均生为师，是洪均生最早的入门弟子。在北京上学期间，由洪均生介绍，得到陈发科、陈照奎指点。20世纪80年代，帮助整理洪均生拳法拳理著作《陈式太极拳实用拳法》出版，并撰写序言和后记。热情传授拳艺，不计报酬，学生遍布山东、四川、广东、浙江、上海、南京、湖南、河北、江西、黑龙江等地。

【贺洪明】（1943~ ）杨式太极拳传人。四川资阳人。从师于李雅轩。多次参加国内外重要太极拳活动。曾任成都市武术协会红光太极拳研究会会长，为成都贺洪明太极拳健身技击培训中心主任兼教练。

【“喝口陈沟水，也会翘翘腿”】 太极拳拳谚。陈家沟既是陈式太极拳的发源地，又是太极拳发扬光大的地域。其基础有二：一是不断产生

出高水平的大家；二是具有广泛的普及性，无论男女老幼，人人习练。这是陈家沟太极拳历多年而不衰的原因所在。

【河北省国术馆】 成立于1928年。馆址在天津市中山公园。馆长许关州，副馆长高仙云。课程中有太极拳项目。

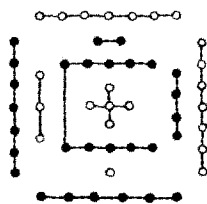
【河南国术馆】 成立于1928年。馆址在河南省开封市。其前身为“河南武术社”，后改为国术馆。馆长陈泮岭。开设课程系统性较强，内容全面，曾培养众多武术人才。太极拳教学、研究成果较为突出，出版了《太极操》（陈泮岭）、《太极拳正宗》（杜元化）、《太极拳图说》（陈品三）等著作。

【河南少林陈式太极拳专习院】 武术培训学校。位于河南省郑州市淮海路。于1986年8月首次开学。学校宗旨为：培养武术人才，提高技术水平，发展武术事业。陈式太极拳为其主要教授内容之一。陈小旺等太极名师曾被聘请担任教员。

【河南省直老干部太极拳协会】 太极拳机构。成立于1991年5月。有会员一千多人，管理三十多个辅导站，在河南太极拳界具有一定的影响。会员在全国武术杂志上发表多篇太极拳研究论文，经常开展群众性太极拳健身活动。会长王梦南，常务副会长金惠民，副会长赵丽、王一石、毕玉凤、赵兰英、彭文霞、林

基坤。

【河图】 中国古典哲学理论。以图示的方式阐述自然、生命的结构。为太极、八卦理论的重要起源，与“洛书”并称“河洛”。在早期的文献中，多处提到了“河图”的概念，如《礼记·礼运篇》中就有：“天不爱道，地不爱宝，故天降甘露，地产醴泉，山出器车，河出马图”，即黄河中山现了龙马背上的河图。关于河图、洛书的产生还有许多带有神话色彩的传说。在《周易》中，明确将河图与洛书并行提出：“河出图，洛出书，圣人则之。”（《周易·系辞上传》）河图和洛书的基本思想为以数喻象，以象析理，以理释物，所表达的是一种整体观的思想。如图。



河图

【横开步】 太极拳基本步法。一腿支撑，另一腿提起，以脚跟内侧方向擦地而出，随着重心横移，全脚着地。

【洪均生】（1907~1996）陈式太极拳家。河南省禹县人。因幼年时身

体病弱，于1930年在京拜入陈发科门下学拳，朝夕相随历15年。1944年离京寓居山东济南。1956年春再返京。



洪均生



洪均生太极拳式

【洪丽】 武式太极拳传人。当代武式太极拳名家乔松茂弟子。曾受中



洪丽

国武协邀请担任全国太极拳培训班教练。为辽宁省太极拳协会秘书长，在辽宁热心推广太极拳，在许多地区教拳授艺。著有《武式太极拳竞赛套路教与学》。

【洪日镜】（1948~）杨式太极拳传人。广西合浦人。自幼习武，1969年开始学练太极拳，1989年拜师于傅钟文。1991年创办“广西武协永年太极拳社”，后成立“广西永年太极拳研究院”，任院长兼总教练。1996年参加河北省邯郸市举办的“中国永年国际太极拳联谊会”比赛中获得了男子杨式太极拳第一名。2000年作为杨式太极拳名家应邀参加珠海市举办的太极拳比赛，做示范表演。多次率队参加国际太极拳比赛，获优异成绩，并担任名家表演。

【《洪氏拳品》】 太极拳著作。著名太极拳家洪均生所作。以古人“诗品”体例论拳，由外及内，论拳论人，文武结合，独具特色。全文为：

诗有品，书亦有品，古人尝品之而著为文章，拳可无品乎？因仿司空表圣诗品体例，戏成洪式太极拳品。拳品高低，实以人品为准。

（一）端严

太极拳虽属传统运动项目，而理精法密，具有完美的艺术形式，又是增强人民体质的适宜方法。学者应在锻炼中，从严从难，细找规律，首先以端严为主。拳虽小技，

能强身体。眼身步手，规矩莫失。动静开合，刚柔曲直。中正安舒，不偏不倚。公转自传，阴阳互变。螺旋协调，对立统一。

(二) 圆和

练此拳虽应严守规律，但又忌拘束，须从端严之中，注意圆转和谐。太极运动，不离方圆。上下相随，首在螺旋。弧线转换，内外循环。虚实互换，奇正经权。千变万化，重心无偏。意会形合，庶几近焉。

(三) 轻灵

圆和是解拘束的方法，轻灵是圆和的效果。能圆则轻，能和则灵。回风燕子，点水蜻蜓，将往复还，寓送于迎。速非剽迫，迟不停留，翩若惊鸿，宛如游龙。圆转如意，中有权衡。

(四) 沉着

轻灵而不沉着，久恐失之飘浮，继以沉着。法以顶劲领起，重心随遇平衡。眼法注视目标，保持动中之静。车轮飞转，中不离轴。沉着轻灵，以刚济柔。刚劲非顶，柔亦不丢。重心旋沉，裆膝中求。乘风破浪，万吨之舟，全在舵手，操纵自由。

(五) 雄浑

沉着在内劲，雄浑在气势，二者互相表里，然非规矩之至用力之久，不能臻此境界。山崩海啸，虎视鹰瞵。狂飙千里，雷霆万钧。壮

我声势，蔑视敌人。此非矫作，中自有真。行健不息，中气弥纯。威而不猛，是谓雄浑。

(六) 超逸

偏于雄浑，或近粗野，济以超逸。谦虚谨慎，不躁不骄，意能中和，形自超逸。流水潺缓，行云飘飘，浅底鱼翔，微风柳摇，遂使观者，矜躁都消。炉火纯青，百练功高。

(七) 缜密

超逸而不失规矩，必须过细揣摩，达到缜密。天衣无缝，针线痕迹，规矩之至，动必如式。螺旋万转，无往不利。一羽难加，敏感至疾。飞虫难落，变化莫测。收放无间，动静合一。

(八) 缠绵

缜密必紧凑，调节缠绵，保持对立统一法则。源泉混混，江河涛涛。来脉既充，其流乃遥。春蚕吐丝，茧成而巢，往复缠绵，旋转万遭。迟留赏会，迅疾高超。法不离圆，旁求徒劳。

(九) 精神

外体的运转，既缜密而缠绵，精神的表现，应严肃而活泼。习之既精，自然得神，传神在目，非喜非。骅骝嘶风，鹰隼出尘。伺鼠乌园，跃水锦鳞。花好初放，秋月常新。形身潇洒，永葆青春。

(十) 含蓄

精神过分外露，也是一病，还

应含蓄。内劲充实，外无矫饰。千斤之弓，四两之矢，引而不发，跃如中的。山雨欲来，好风将起。譬彼兵法，守如处女。一触即发，浅尝辄止。

(十一) 雍容

含蓄不是拘谨，而要落落大方，气度雍容。轻裘缓带，叔子之风。以暇御整，起度雍容。号令万军，旗帜鲜明。沧海旭日，泰山苍松。秋云舒卷，春水溶溶。疏密成文，河汉列星。

(十二) 隽永

举经揣摩，有景有情，玩味无穷。拳中有景，即景生情。山重水复，柳暗花明，良友优游，其乐难名。景与情会，趣味无穷。如烹鲜鲫，既腴且清。淡妆西子，出水芙蓉。

(十三) 自然

“同自然之妙，有非力运之能成”，《书谱》赞语，移状拳法。严守规矩，潜化默通，心手两望，自合准绳。运力大匠，解牛庖丁，不着痕迹，纯以神行。妙造自然，源于苦功，自强不息，精益求精。

【洪式太极拳】 指洪均生晚年所演练、传授的太极拳套路。为区别陈式太极拳老架，其传人将其称为“洪式太极拳”。

【宏细】 太极拳内功术语。主要指呼吸调节的幅度及层次。宏为程度较深的、出入量较大的呼吸方式；

细指幅度较小、速度和缓、出入细微的呼吸调节方式。

【侯春秀】 (1904~1985) 武当赵堡太极拳第十三代名师。河南温县赵堡镇人。师从和敬芝，习得赵堡太极拳技艺。在西安授拳数十年，学生众多，著名的弟子有赵策、罗及午、王喜元、侯转运、黄江天、尚保新、孟凡夫、刘会峙等。为赵堡太极拳的传播做出了较大贡献。

【侯尔良】 和式太极拳传人。为郑悟清弟子。1955年在赵堡曾从学于柴玉柱、和庆台，数十年来勤学苦练，持之以恒，退休后曾到武汉、北京等地授拳。

【侯天才】 赵堡太极拳传人。河南省温县赵堡镇人。早年拜郑钧为师学习赵堡太极拳，陪同郑钧参加多次太极拳大会。数十年来练功不辍。授徒多人。为中国武当山武当拳法研究会会员、华夏精悟武术研究会教练、赵堡太极拳总会拳师。常年在河南省温县赵堡及濮阳市等地传授技艺。

【后发先至】 太极拳技击功夫。源于拳论“后人发，先人至”。临敌时静以待变，不注重形式上的起动快慢，而是讲究实际完成状态的优劣。功夫下在识势上，即兵法所云“谋定而后动”，从而占得主动。

【后发制人】 太极拳技击原则。即不盲动，以静制动，使敌先动，待其变化用老，制其不可再变而一举

胜之。要做到后发制人须具备两个基本条件：（1）有良好的“听劲”能力；（2）有较高的发劲水平。

【“后发，先人至”】 太极拳名言。后发先至是太极拳技击的一大特色。后发是待机而动，不是为后而后，是动得准、动得恰到好处，以最短的距离、最快的速度到达最佳位置，故能“先人至”。如果做不到这一点，则只能是“落后”了。

【后三关】 太极拳基本理论。为内气周行的重要关窍。为命门、夹脊、玉枕。

【后三运手】 陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。与前三运手要领相同，方向相反。

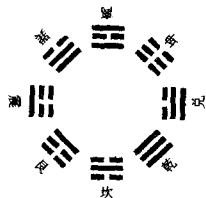
【后手】 太极拳术语。（1）指技击中失掉先机，处于被动地位；（2）有意识后发制人，有时也称为后手。

【后天】 太极拳理论术语。与先天相对应。指人在成长、发展过程中涉及的种种因素。《性命圭旨全书》：“何谓后天，感而遂通，恍恍惚惚，太极已判之时是也。”

【后天八卦】 八卦关系结构之一。通常以“后天八卦图”来表示。传说后天八卦为周文王所制，故也将“后天八卦”称为“文王八卦”。其基本结构如下。

离卦为南方，卦数为9；坎卦为北方，卦数为1；震卦为东方，卦数为3；兑卦为西方，卦数为7；巽卦

为东南方，卦数为4；艮卦为东北方，卦数为8；乾卦为西北方，卦数为6；坤卦为西南方，卦数为2。后天八卦所体现的是事物循环过程中顺随的趋势，如天体旋动、四季更替、作物生长等。《周易·说卦》中对此作了说明：“出乎震，齐乎巽，相见乎离，至役乎坤，说言乎兑，战乎乾，劳乎坎，成言乎艮。”



后天八卦

【后天法】 古代拳术。宋代胡镜子传殷利亨。吴图南《国术概论》中认其为早期太极拳。全套共15势，肘法居多。分别为：

- | | |
|-----------|-----------|
| (1) 阳肘； | (2) 阴肘； |
| (3) 遮阴肘； | (4) 肘里枪； |
| (5) 肘开花； | (6) 八方捶； |
| (7) 阴五掌； | (8) 单提肘； |
| (9) 双鞭肘； | (10) 卧虎肘； |
| (11) 云飞肘； | (12) 研磨肘； |
| (13) 山通肘； | (14) 两膝肘； |
| (15) 一膝肘。 | |

【后天气】 太极拳理论术语。一般指呼吸之气为后天气。又称“母气”。

【后招】 太极拳式。陈式太极拳中有“前招”“后招”。此式以腰脊转动，同时双臂配合舞动，练习合劲。

【呼吸】 太极拳的练功方法。往往与拳势、动作、意念等相统一。太极拳论中解释：“吸为合为蓄，呼为开为发。盖吸则自然提得起，亦拿得人起；呼则自然沉得下，亦放得人出。此是以意运气、非以力使气，即呼吸之道也。”可见它与养生、技击密切相关。与动作相合的呼吸规律一般为：动作开展时为呼，动作敛合时为吸。太极拳呼吸的基本要领为细、匀、深、长，即绵绵柔和，均匀从容，深及脏腑，连贯不断。太极拳呼吸的总原则为自然。

【呼吸自然】 太极拳的呼吸要领。即行拳过程中的呼吸应以人的生理活动规律为基础，以自然流畅、平和顺随为原则，不应出现强制性的呼吸节奏和方式。

【弧形运动】 太极拳技术特点。主要体现在几个方面：（1）弧形行步。在地面轨迹约呈“S”形，空中弧形起落。（2）弧形动作。太极拳架的所有动作，包括起、承、转、接、推、收、开、合等势，外部形态皆为弧形。（3）“弧”形劲法。太极拳的劲力虚实相间，圆转相接，连绵不断。无硬点，无死角，正是一种混圆的“弧”形状态。

【湖南省国术馆】 成立于1936年。馆址在长沙市皇沧湾。前身为“湖

南国术训练所”。何健兼馆长。课程中包括太极拳。

【胡克禹】（1944~ ）太极拳传人。陕西周至人。分别从赵斌、侯尔良学习杨式、赵堡太极拳。出版有《太极拳习练札记》《老子养生学秘字谱》等著作。曾任陕西耀县县委书记兼县长。为铜川市太极拳协会名誉主席。

【胡镜子】 宋朝人。曾居扬州。传“后天法”拳术于宋仲殊、殷利亨等。吴图南认为其为早期太极拳形式。详见“后天法”。

【胡利平】（1962~ ）太极拳传人。河北永年人。从师于翟文章，1988年参与筹备组建“永年县太极拳联谊会”，任理事。发表论文多篇。为永年县太极拳协会副会长、永年太极武术馆馆长。

【胡启贤】（1929~ ）原地太极拳创编者。安徽省宿县人。因患多种疾病，习练太极拳获得健康，以亲身体验创编原地太极拳。就教于肖振宜、门惠丰、阚桂香等。出版有原地太极拳系列丛书。曾任职于固镇县民政局。

【胡万祥】（1887~1973）吴式太极拳传人。王茂斋之徒。幼年入道，在莱州崮山为道士。后从王茂斋习吴式太极拳。

【胡伟航】（1973~ ）陈式太极拳传人。1998年初开始习学陈式太极拳，2001年拜陈瑜为师。

【胡秀娟】（1970~ ）太极拳专家。北京体育大学武术研究生。山东枣庄人。自幼习武，1985年从师于李秉慈系统学习太极拳，多次参加全国及地方武术比赛，获得刀术、集体项目的优胜。1988年考入北京体育大学武术系，全面学习武术、太极拳理论和技术，毕业后曾任教于广东湛江师范学院、广州体育学院，培养了一批优秀武术运动员。2001年7月，北京体育大学民族传统体育学研究生毕业，获得硕士学位。论文《中国女子高水平太极拳运动员的身体形态特征的研究》《太极拳动作的解剖学分析》《太极拳在普通高校武术教学中的地位》等入选国际太极拳科学研讨会。出版有著作《陈式太极拳及其防身应用》。

【胡学智】（1936~ ）太极拳专家。北京市人。自幼随其父胡星斋习杨式太极拳。曾任辽宁武术队教练。在武术刊物发表论文多篇。为辽宁省太极拳协会理事。

【胡耀贞】（1897~1973）杰出武术家、养生家。山西榆次人。少年习武，毕业于山西川至医学传习所。广泛涉猎医、道、儒、释、拳，为武术、气功、中医名家。曾师从道家传人彭庭鸾习练道功、内功、六合心意拳和华佗五禽戏，从山西祁县戴文俊习心意拳，并得《守洞尘技拳谱》，从河北袁秀臣习子路太极拳，于太原从善寺立宏和尚受佛家

练功法，并习练庄子的“吐纳法”。精通太极、形意、八卦内家拳。融佛、道、武、医于一家，创立了胡耀贞静动气功。数十年习武、行医不间断。1942年在太原创办山西省国术馆，任馆长。1953年与陈发科共建首都武术社，任社长。著作有《气功》《气功和保健》《保健奇功》《华佗五禽术》。传有弟子冯志强等。

【忽雷架】 陈式太极拳拳架种类。也有人称之为“圪颤架”“活步方圆架”。此拳架动作刚劲精巧，两脚挫碾地面“嚓嚓”有声，身体忽起忽落，吐气发声，哼哈劲出，如春雷乍响，旱天雷击；又如寒冬打颤，周身抖动，故名。“忽雷架”相传为陈清平所创。“忽雷架”的主要特点是由浅入深，层次分明，招招走圈、一圈统百招。“忽雷架”对步法的要求是，轻灵沉稳、脚随手动，前脚动后脚跟，后脚动前脚随。不强调五趾抓地。其练习由浅入深，共分十一层功夫：联、圈、身转、分、劲、圪节、起、落、自尊、朝、哲。练习此拳开始要柔筋拔骨，继而要以柔促刚，练习发劲。李景彦为继承陈清平“忽雷架”的杰出弟子。李景彦传有弟子杨书文、张大贵、李火焰等。忽雷架主要套路招式为：

- (1) 起势；
- (2) 金刚捣碓；
- (3) 懒扎衣；
- (4) 六封四闭；

- (5) 单鞭; (6) 金刚捣碓;
 (7) 白鹤亮翅; (8) 搂膝斜行;
 (9) 初收; (10) 搂膝斜行;
 (11) 再收; (12) 掩手肱捶;
 (13) 金刚捣碓; (14) 撇身捶;
 (15) 合手捶; (16) 出手;
 (17) 肘底藏拳; (18) 海底针;
 (19) 倒卷肱; (20) 白鹤亮翅;
 (21) 搂膝斜行; (22) 闪通背;
 (23) 单鞭; (24) 云手;
 (25) 高探马; (26) 右插脚;
 (27) 左插脚; (28) 转身蹬跟;
 (29) 铺地捶; (30) 回头望月;
 (31) 二起脚; (32) 抱膝蹬跟;
 (33) 怀中抱月; (34) 踢脚蹬跟;
 (35) 鹞子翻身; (36) 合手捶;
 (37) 抱头推山; (38) 单鞭;
 (39) 前招; (40) 后招;
 (41) 野马分鬃; (42) 玉女穿梭;
 (43) 懒扎衣; (44) 六封四闭;
 (45) 单鞭; (46) 云手;
 (47) 跌岔; (48) 金鸡独立;
 (49) 海底针; (50) 倒卷肱;
 (51) 白鹤亮翅; (52) 搂膝斜行;
 (53) 闪通背; (54) 单鞭;
 (55) 云手; (56) 高探马;
 (57) 十字脚; (58) 指裆捶;
 (59) 金刚捣碓; (60) 懒扎衣;
 (61) 六封四闭; (62) 铺地锦;
 (63) 合手捶; (64) 翻花指裆捶;
 (65) 金刚捣碓; (66) 懒扎衣;
 (67) 六封四闭; (68) 单鞭;
 (69) 左铺地锦; (70) 上步七星;

- (71) 卸步跨虎; (72) 怀中抱月;
 (73) 双摆莲; (74) 回头看花;
 (75) 金刚捣碓; (76) 收势。

【护心捶】 陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。先以身体跃起，继而以两拳在胸前交叉缠绕，右拳自里向外，以拳背向外棚出，左右缠绕两圈汇合于胸前，回护胸口，重心沉稳。有时也称“跃步护心捶”。如图。



护心捶

【互为其根】 太极拳理法。指阴阳两方面所对应的各种因素要相互依存，互为环接，生生不已。

【花圈手】 太极拳势。杨式太极拳名家郝寿岩所传。基本动作为双掌抱球，双手掌呈弧形内凹，掌心上下相对，双掌抱定，意念想掌中有球，随身法、步法的转换上下左右运球揉动。

【滑拳】 太极拳名词。为太极拳病。指在练拳中过于拖浮。太极拳论曰：“只圆无方是滑拳。”

【华佗】 (? ~208) 东汉末年著名

医学家、养生学家。一名甫，字元化。沛国谯（今安徽亳县）人。《后汉书·方术列传》中载，其早年游学徐州，“兼通数经，晓养性之术，年且百岁，而貌有壮容”。他提倡“动以养生”的思想，认为“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也”“导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老”。并身体力行，创编养生“五禽戏”套路，其弟子吴普练之，“年九十余，耳目聪明，齿牙完坚”。五禽戏的仿生思想，以及导引肢体通行内气的练习方法，在后来太极拳的系统发展中均得到充分吸收，起到了奠基作用。华佗于医学上亦贡献甚大，其发明的“麻沸散”，是早期外科手术中的重大突破。

【化】 太极拳技击基本功夫。运用内功化解对方进攻的劲力，为“避实就虚”之法。参见“化劲”条目。

【化劲】 太极拳内劲法。化解对方进攻的劲力方法。通常有几种方式：1. 改变对方攻击的劲力方向；2. 消解对方劲力的大小，减弱其威力；3. 引导对方集中在错误的攻击点，并实施反击；4. 高级阶段，使我处处为虚，对方无从着落，谓之“落空”。化劲是意念与身体综合状态高度协调的结果。

【“化即是打，打即是化”】 太极拳谚。化具有防守和瓦解对方的进

攻的双重含义。攻防虽然是矛盾的两个方面，但优秀的进攻技法应包含良好的防守意识。同样，在成功的防守中，应含有进攻的成分。太极拳以柔为刚，将防守与进攻融为一体。有时以防守作为进攻的手段，有时甚至将自己置于形式上的被动地位，来获得实质上的主动。

【划圈】 太极拳练劲法。太极拳家洪均生所传授，主要用来练习螺旋缠丝劲。

【欢乐太极岛】 太极拳网站。网址为：www.hltjd.126.com。是浙江省最早有关宣传、推广、交流太极拳方面的个人网站。重点宣传介绍陈式太极拳及其他太极拳活动的情况。主要内容包括太极实事类栏目精彩报道、最新内容、焦点专题，还开辟视频在线、武影真集、拳礼武规、名家风采、太极人物、太极论坛、拳谱精萃、武术天地、论坛文摘、拳功介绍、练拳一得、友好往来、精品武术器械推荐等板块。

【还劲】 太极拳劲法之一。姜容樵《太极拳阐奥》中释曰：“还劲，里缠外反也，乃采夺其劲，在不停中复回以放之也。”

【黄百家】 清初知名学者。字圭一，号不失。浙江余姚人。黄宗羲之子。习文之余研武，从师武术家王征南。王去世后为其作《王征南传》，并著《内家拳法》，然其中所言武艺与后来流行的包括太极拳、

八卦掌、形意拳的“内家拳”并不相同。其父黄宗羲亦撰《王征南墓志铭》，述评王征南生平，为武史研究重要参考资料。

【黄康辉】（1966~）。全国太极拳冠军。北京体育大学武术系教师。山东济南人。自幼随父习武，1980年从师于宪庭学习八极拳，1983年从师李恩久学习翻子拳、螳螂拳等功夫，1985年开始学习陈式太极拳，1991年考入北京体育大学武术系。1980~1996年曾连续8届获全国太极拳推手冠军；全国太极拳、剑、推手全能第2名，并多次获得陈式太极拳、吴式太极拳冠军。1995年起担任北京体育大学太极拳、剑、推手校代表队主教练，培养的学生也多次获全国各式太极拳冠军。著有《杨式太极拳竞赛套路练习与技击运用》《陈式太极剑》《陈式太极拳体用全书》《陈式太极拳简化练法》等书。

【黄抗美】（1951~）。杨式太极拳传人。山东冠县人。从师于赵斌。为西安永年杨式太极拳学会常委。

【黄景华】杨式太极拳传人。杨澄甫弟子。曾在叶大密武当太极拳社学拳8年，杨澄甫到上海后随其习武。曾参与整理《太极拳体用全书》工作。

【黄龙三搅水】陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。分左右式。以单手在体侧反复划圈，

相应的一侧的脚配合分虚实。状如以手搅水，故名。手臂划动时应全身协调，一动无有不动。如图。



黄龙三搅水

【黄明山】（1929~）太极拳传人。浙江宁波人。1940年开始学习杨式太极拳，先后就教于谢阿彩、张庆麟、田兆麟、顾冠帧、蒋玉堃等。著有《杨式太极拳传统套路黄氏教学法》。

【黄权钜】（1922~）杨式太极拳传人。浙江余杭人。少年时代就读于上海，20世纪40年代拜董世祚为师学习太极拳。长期在甘肃传拳。1990年离休后居住上海。

【黄星桥】（1913~）杨式太极拳传人。重庆市人。从师于李雅轩，协助李雅轩整理《太极拳详解》。长期致力于太极拳的教学推广。为成都市李雅轩太极拳武术馆顾问。

【黄永德】（1936~）杨式太极拳传人。上海人。1957年开始从师崔毅士学习太极拳，坚持不懈，致力于太极拳的研究和传播。为北京杨

式太极拳研究会副会长。

【**黄元秀**】（1884~1964）近代武术名人。原名凤之，字文叔，别号山樵。浙江杭州人。曾就读浙江武备学堂，后留学日本士官学校。回国后参加过辛亥革命和北伐战争。热心武术事业，1927年出任浙江国术馆副馆长，著有《太极要义》等书。

【**黄震寰**】著名太极拳学者。从师于吴图南。北京航天航空大学教授、博士生导师。长期在北京一些高等院校、科研机构推广太极拳，曾访美并举办太极拳学术讲座，引起轰动。代表文章有《授秘歌中的太极拳理》等。

【**回身**】太极拳基本身法。调转朝向的身形变化。

【**回身扑面掌**】吴式太极拳式。为转身击掌法。右掌在前，左掌在下，身体右转，同时右掌以指尖引导向右划击，左掌向前按击，右掌收回肋前。

【**回头当门炮**】陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。一腿实，一腿虚，双拳发劲向前抖



回头当门炮

出。在行拳中有转身动作。如图。

【**“会不会，金刚捣碓”**】太极拳拳谚。金刚捣碓为陈式太极拳典型动作之一。陈家沟习拳之风极盛，男女老幼皆会练拳。此语形容以拳相会、切磋武功的行拳之风。

【**汇川太极拳社**】民间太极拳团体。1927年由武汇川创办于上海。主要传授杨式太极拳、械功夫，培养学员逾千人。社址在上海法租界蒲石路。抗战前停办。

【**汇通武术研究社**】北京武术机构。成立于1947年，由王惠川、赵志国等人发起，位于北京什刹海西北岸“汇通祠”，由李瑞东入室弟子高瑞周担任社长，张立堂、马艺林、王培生等协助教练工作。汇通武术研究社面向大众传授李瑞东门派武术，包括李式太极拳等。经常组织社会化武术活动，是北京地区比较活跃的群众武术组织，培养了大批优秀太极拳、武术人才。

【**《海艺精言》序**】太极拳文献资料。为《海艺精言》开篇序言，李锦藩所作，是研究武式太极拳源流发展的重要参考资料。全文为：我家之于武术，自先伯曾祖亦畲、启轻二长始，世代传袭。虽不以艺市值，然四方僧俗、英豪，登门造访者颇不乏人，皆接待以礼。彼从慕名而来，无不钦佩而去，拜于门下者亦非一人。至民国后，家运日衰，族人多为生活奔走，技艺

之功距先辈甚远。我于斯技仅免于丢弃，故功浅技疏。幼几而受教于先十祖父石泉公，与叔公化南日相砥砺。至七七事变后，彼参加抗日工作，抗日人员家属时受迫害。石泉祖父心情烦乱，形之于色。乃从十一祖父逊之学。今老矣，功亦未成。徒叹时日不再负先人之教良深，为其教言不至随时日而逝，谨就记忆所及，将二公教言，笔之于后，并詮以己忆，名之曰：诲艺精言意解。就诲教中，时有现身说法，石泉祖父则更疏于语言，而由身示。如此如彼情景，虽历历在目，实难形于纸笔。惋惜再三，亦无如何，谨缀数语，以示不忘其苦心云。一九八八年八月中秋节前五日李锦藩识，时年六十有八。

【活步小快式】 杨式太极拳传统套路。由杨澄甫弟子张虎臣所传。该套拳的特点为架子小、步法快、进退跟步、快慢相间、刚柔相济、圆转自如，手眼身法步灵活。小中寓大，无中寓有。劲力招法上变化迅速，冷弹脆快。动作时缓时疾，刚柔忽隐忽现，内外混元，一气呵成。全套共分八节255式，分别为：

第一节（33式）

- (1) 预备势； (2) 起势；
- (3) 揽雀尾； (4) 左三环套月；
- (5) 右捋势； (6) 左捋势；
- (7) 右三环套月； (8) 右穿掌摆；
- (9) 车轮挤； (10) 弓步按；

- (11) 横三环套月； (12) 单鞭；
- (13) 提手上势； (14) 左顾右盼中定；
- (15) 单亮翅； (16) 双亮翅；
- (17) 白鹤亮翅； (18) 连珠阴阳掌；
- (19) 左搂膝拗步； (20) 手挥琵琶；
- (21) 左顾右盼中定；
- (22) 托摆左搂膝拗步；
- (23) 托摆右搂膝拗步；
- (24) 左右叉子手； (25) 手挥琵琶；
- (26) 左顾右盼中定； (27) 左搂膝；
- (28) 射雁势； (29) 左搬拦捶；
- (30) 右搬拦捶； (31) 托摆搬拦捶；
- (32) 如封似闭； (33) 十字手。

第二节（29式）

- (34) 抱虎归山； (35) 右三套月；
- (36) 穿掌摆； (37) 车轮挤；
- (38) 弓步按； (39) 横三环套月；
- (40) 肘底看捶； (41) 连珠掌；
- (42) 右倒撵猴； (43) 连珠掌；
- (44) 左倒撵猴； (45) 连珠掌；
- (46) 右倒撵猴； (47) 右斜飞势；
- (48) 提手上势； (49) 左顾右盼中定；
- (50) 单亮翅； (51) 双亮翅；
- (52) 抄水白鹤亮翅；
- (53) 连珠阴阳掌； (54) 海底针；
- (55) 闪通臂； (56) 翻身撇身捶；
- (57) 跟头捶； (58) 连环捶；
- (59) 右搬拦捶； (60) 左窝心捶；
- (61) 左搬拦捶； (62) 右窝心捶。

第三节（25式）

- (63) 上步揽雀尾； (64) 右三环套月；
- (65) 穿掌摆； (66) 车轮挤；
- (67) 弓步按； (68) 横三环套月；

- (69) 单鞭; (70) 云手;
(71) 右单鞭; (72) 左单鞭;
(73) 左右托臂势;
(74) 托摆背摆势; (75) 高探马;
(76) 左右似闭握拿; (77) 左分脚;
(78) 高探马; (79) 阴阳掌;
(80) 右分脚; (81) 挂树蹬脚;
(82) 罗汉睡觉; (83) 转身右蹬脚;
(84) 左搂膝; (85) 托摆右搂膝;
(86) 托摆进步栽捶;
(87) 翻身撇身捶。

第四节 (28式)

- (88) 倒步撩阴捶; (89) 转身左通臂;
(90) 白蛇吐信; (91) 左搬拦捶;
(92) 右搬拦捶; (93) 劈身右蹬脚;
(94) 左二起脚; (95) 摆摆左打虎;
(96) 左掏通臂; (97) 右二起脚;
(98) 摆摆右打虎; (99) 右掏通臂;
(100) 引海底针; (101) 右蹬脚;
(102) 双凤贯耳; (103) 左蹬脚;
(104) 转身右蹬脚; (105) 左高探马;
(106) 倒步撩阴捶; (107) 反搂膝;
(108) 右高探马; (109) 白蛇吐信;
(110) 右搬拦捶; (111) 左托枪势;
(112) 右托枪势; (113) 进步捶;
(114) 如封似闭; (115) 十字手。

第五节 (25式)

- (116) 抱虎归山; (117) 右三环套月;
(118) 穿掌摆; (119) 车轮挤;
(120) 弓步按; (121) 横三环套月;
(122) 左斜单鞭; (123) 右斜单鞭;
(124) 左野马分鬃; (125) 竖分鬃;

- (126) 右野马分鬃; (127) 竖分鬃;
(128) 左野马分鬃; (129) 竖分鬃;
(130) 右野马分鬃; (131) 竖分鬃;
(132) 左捧三环套月;
(133) 左捌势; (134) 右捌势;
(135) 右捧三环套月;
(136) 穿掌摆; (137) 车轮挤;
(138) 弓步按; (139) 横三环套月;
(140) 单鞭。

第六节 (29式)

- (141) 右玉女穿梭; (142) 下穿梭;
(143) 翻身摆; (144) 簸箕掌;
(145) 轱辘势; (146) 左玉女穿梭;
(147) 下穿梭; (148) 翻身摆;
(149) 簸箕掌; (150) 轱辘势;
(151) 右玉女穿梭; (152) 下穿梭;
(153) 翻身摆; (154) 簸箕掌;
(155) 轱辘势; (156) 左玉女穿梭;
(157) 下穿梭; (158) 翻身摆;
(159) 簸箕掌; (160) 轱辘势;
(161) 左三环套月; (162) 右捌势;
(163) 左捌势; (164) 右捧三环套月;
(165) 穿掌摆; (166) 车轮挤;
(167) 弓步按; (168) 横三环套月;
(169) 单鞭。

第七节 (47式)

- (170) 下云手; (171) 上云手;
(172) 下云手; (173) 上云手;
(174) 下云手; (175) 上云手;
(176) 单鞭; (177) 劈掌下势;
(178) 左金鸡独立; (179) 右下势;
(180) 右金鸡独立;
(181) 左采捌肘靠; (182) 连珠掌;

(183) 倒撵猴; (184) 右采捌肘靠;
 (185) 连珠掌; (186) 倒撵猴;
 (187) 左采捌肘靠; (188) 连珠掌;
 (189) 倒撵猴; (190) 左斜飞势;
 (191) 右斜飞势;
 (192) 倒步反提手上势;
 (193) 左顾右盼中定; (194) 单亮翅;
 (195) 双亮翅; (196) 分手抄水势;
 (197) 白鹤亮翅; (198) 连环阴阳掌;
 (199) 左搂膝; (200) 海底针;
 (201) 闪通臂; (202) 转身白蛇吐信;
 (203) 左穿枝; (204) 白蛇吐信;
 (205) 右穿枝; (206) 白蛇吐信;
 (207) 反穿枝; (208) 左通臂;
 (209) 白蛇吐信; (210) 右反穿枝;
 (211) 右通臂; (212) 白蛇吐信;
 (213) 单峰贯耳; (214) 右搬拦捶;
 (215) 左搬拦捶; (216) 活步揽雀尾。

第八节 (39式)

(217) 右三环套月; (218) 穿掌摆;
 (219) 车轮挤; (220) 弓步按;
 (221) 横三环套月; (222) 单鞭;
 (223) 右云手; (224) 左云手;
 (225) 右云手; (226) 高探马;
 (227) 白蛇吐信;
 (228) 转身右单摆莲;
 (229) 落步左单摆莲; (230) 十字腿;
 (231) 进步指裆捶;
 (232) 左退步摆; (233) 左进步挤按;
 (234) 右退步摆; (235) 右进步挤按;
 (236) 右三环套月; (237) 穿掌摆;
 (238) 车轮挤; (239) 弓步按;
 (240) 横三环套月; (241) 单鞭;

(242) 劈掌下势; (243) 上步七星;
 (244) 退步跨虎; (245) 转身双摆莲;
 (246) 左弯弓射虎; (247) 右跨虎;
 (248) 右弯弓射虎; (249) 左搬拦捶;
 (250) 左托枪式; (251) 右托枪式;
 (252) 进步捶; (253) 如封似闭;
 (254) 十字手; (255) 收势。

【活步太极拳】 孙式太极拳之别称。因其练习时舒展圆活，进退相随，动作敏捷，故名“活步太极拳”。

【活步推手】 太极拳推手形式之一。推手过程中，双方脚步不断变换移动的推手方法。

【活桩】 太极拳术语。太极拳练习讲究慢匀柔顺，在这种状态下，心意形气皆处于平和之中，能量消耗小，能量级位高，同样能收到站桩达到的部分效果，故称“活桩”。

【霍梦魁】 (1890~1962) 武式太极拳传人。河北清河县人。为武式太极拳在东北的重要代表人物。幼年从姐夫葛显斋习武式太极拳，后随李福荫深造。所传武式太极拳保留了较原始的拳架和练习方法，如拳势中有360°云手及鸳鸯脚等。此拳每势的演练，不提“起、承、开、合”，而以“擎、引、松、放”四字秘诀编排，无手不过足、两手不越中线等要求，要求每势练就“引进落空合即出”的发放功夫。弟子有吴海青、李绍先等。

【混元二十四式太极拳】 陈式太极拳套路。冯志强编创。依据传统陈

式太极拳套路，选取其中典型动作，注重混元内功的锻炼。全套共24式，分别为：

- (1) 无极起势；(2) 金刚捣碓；
- (3) 懒扎衣；(4) 六封四闭；
- (5) 单鞭；(6) 白鹤亮翅；
- (7) 斜行拗步；(8) 提收；
- (9) 前趟拗步；(10) 掩手肱捶；
- (11) 披身捶；(12) 背折靠；
- (13) 青龙出水；(14) 双推手；
- (15) 三换掌；(16) 倒卷肱；
- (17) 退步压肘；(18) 中盘；
- (19) 闪通背；(20) 击地捶；



混元二十四式太极拳

- (21) 平心捶；(22) 煞腰压肘；
- (23) 当头炮；(24) 收势。

【浑劲】 太极拳初级劲法。初学者通过不断练习，可逐渐体验出劲力的产生、此时尚不明劲力层次，故名“浑劲”。

【浑元桩】 太极内功桩法之一。练法如下：两脚自然分开站立，约与肩同宽；两手平端于身体两侧，前臂与地面平行，掌心向内相对，掌距同肩宽。虎口张圆，手指自然弯曲，如抱球状；沉肩松肘，圆裆松胯，头正脊直。如图。



浑元桩

J

【击地捶】 陈式太极拳式之一。又名“栽捶”“神仙一把抓”。俯身以右拳逆缠丝向下击拳，同时左拳逆缠丝提至头的左上方。重心在左腿。

注意俯身不可塌向地面，还应保持尾闾中正，且下击中蕴含腾起之意。有拳诀云：“下击一捶先致命，然后回身欲飞天。”如图。



击地捶

【机】 太极拳术语。《太极拳论》：“动静之机，阴阳之母也。”1. 指态势、状态之间的转换过渡；2. 指机变，变化之始。

【“极柔软，然后极坚韧”】 太极拳名言。语出《十三势行功心解》。练拳宜从柔处入手，充分体验拳架、拳式的内在结构、功用。柔软功夫练到一定程度，自然向坚韧处转化，“百炼钢化绕指柔”。有了“柔”的基础，“刚”的力度则更纯。柔还要防止“懈”，在柔中注重劲力训练，柔无形，刚无方。

【吉林大学武术协会】 高等学校武术组织。1987年创建。是由在校师生中的武术爱好者自发成立的社团组织。邀请了体育教研部的武术老师为教练。本着“强身健体，防身自卫”的宗旨，遵守“尚武，崇德，不骄，不馁”的武训，不断壮大。武术的大部分会员比较擅长传统项目，其中太极拳是主要项目之一。为在高校推广太极拳发挥了积极作用。

【基宏太极拳学院】 太极拳专业机构。由原华南师范大学体育系武术教师罗红元、古岱娟于20世纪90年代在加拿大创立。院长罗宏元。太极拳推手为学院重点项目。该院学员在各种国际比赛中获得突出成绩，在1998年第2届泛美武术锦标赛中，在13个推手级别中获11枚金牌。1999年，该院学员在美国全国太极拳锦标赛中获无差别推手总冠军。2002年8月，学院5名学员参加“第四届北京国际武术邀请赛”，获4枚金牌、1枚银牌和3枚铜牌。学院与中国开展有经常性的武术寻根、交流活动。现为北美地区重要的武术、太极拳培训机构。

【吉良晨】（1928~ ）杨式太极拳家、著名医学家。杨式太极拳第五代传人。字晓春，晚号蛰龙。满族，北京市人。自幼好以喜武，1951年拜崔毅士为师学杨式太极拳。长期从事医学工作，于武医养生有独到体悟，对气功保健也有深入研究。出版有《杨式太极拳真义》等著作。为北京中医医院主任医师、教授，世界中医药学会高级顾问，美国太极中心教授、中国医学基金会理事、北京市武术协会永年太极拳社终身名誉社长。

【济南陈济生静功缠丝太极拳研究会】 民间太极拳组织。成立于1995年11月29日。会长为陈飞龙。

【济南杨式太极拳研究会】 山东太

极拳民间组织。会长郝明之。副会长李仁、路行江、王宝清等。

【挤】太极拳基本技法。“太极十三势”之一，亦为太极拳推手八法之一。挤法的运用通常是随掇法而配合，也是破解采、捌之法。顺敌之势，变在敌先，劲力集中在单一方向上，乘虚而入，抢得主动。拳谱中云：“挤劲义何解？用时有两方，直接单纯意，迎合一动中，间接反应力，如球撞壁还，又如钱投鼓，跃然声铿锵。”（《太极拳八法秘诀》）外形：手臂圆环，身形如弓，手背向外。劲力感觉：劲力方向向前，进中寓后坐之意。神意：以虚为引导，虚中含实，并迅速转换。卦象：属震卦，卦象为木，方向为东，对应人体的夹脊等穴，养生中主练肝经。如图。



挤

【挤掌】太极拳掌法。以各种掌型运用挤劲的掌法。

【技击架】太极拳架练习法。相对

于“养生架”而言，在练习拳架时主要从技击的意识和要求出发，练习的要领要求更加严格，架式相对较低，注重攻防矛盾冲突和处理。养生架和技击架是对立统一的，不可截然分开。

【纪昌秀】和式太极拳传人。郑悟清弟子。在香港成立“香港和式太极武术（国际）总会”，并任会长。下设分会遍及世界各地。在海外积极推广和式太极拳，成绩突出。其子张万强、女张万姝及弟子何均竟、陈然、潘宗豪、李君明在国内外历次比赛中均成绩优异。

【《纪效新书》】明代著名兵书，亦为研究太极拳的重要史料。戚继光著。初版于明嘉靖三十九年（1560）。流行本为十八卷，其中的“拳经捷要篇”为第十四卷，收录拳法三十二势，有图有诀，为珍贵武术资料。这些拳法无论在动作造型还是名称上与后来成型的太极拳非常接近，因此被认为是太极拳的源索之一。其他各卷分别为：第一卷“束伍篇”；第二卷“紧要操敌号令简明条款篇”；第三卷“临阵连坐军法篇”；第四卷“论兵紧要禁令篇”；第五卷“教官兵法令禁约篇”；第六卷“比较武艺赏罚篇”；第七卷“行营野营军令禁约篇”；第八卷“操练营阵旗鼓篇”；第九卷“出征起程在途行营篇”；第十卷“长兵短用说篇”；第十一卷“藤牌总说篇、狼筅

总说篇”；第十二卷“短兵长用说篇”；第十三卷“射法篇”；第十四卷“拳经捷要篇”；第十五卷“布城诸器图说篇”；第十六卷“旌旗金鼓图说篇”；第十七卷“守哨篇”；第十八卷“治水兵篇”。

【冀长宏】（1967~ ）武式太极拳传人。河北曲周县人。1985年拜姚继祖为师学习武式太极拳。曾在邯郸市国际太极拳联谊会做名家表演。被北美武术太极总会聘为海外顾问。为邯郸市武式太极拳研究中心主任。

【贾安树】（1954~ ）杨式太极拳传人。河北永年人。贾志祥之子。自幼随父习武，并得到林金生指点。文武结合，在报刊发表太极拳研究文章多篇。参加全国各类太极拳比赛，多次获金牌。为永年广府杨班侯太极拳研究会会长、邯郸杨班侯太极拳研究会名誉会长。

【贾保安】（1948~ ）太极拳传人。河北永年人。自幼从师于魏佩霖习练武式太极拳，后先后拜师于傅宗元、傅钟文，学习杨式太极拳。为广府太极拳协会副会长、杨式太极拳研究会副会长、杨露禅太极拳学院副院长。

【贾澎】（1972~ ）和式太极拳传人。河南温县人。对外经济贸易大学毕业，研究生学历。郑州市武术协会副主席、和式太极拳学会秘书长。郑州市和式太极拳研究会常务副会长。1987年起从师于和有禄、

和定乾学习和式太极拳。积极参加各类武术活动，2003年获郑州市武术锦标赛传统太极拳冠军，2003年9月率领北京对外经济贸易大学武术代表队参加2003年北京市高校武术锦标赛，被邀请做名家表演。2003年11月参加国家武术管理中心举办的“武术发展思路研讨会”，论文获得一等奖。曾在焦作、包头、西安、海口、广东顺德、北京等地授拳，积极传播推广和式太极拳。有数十篇文章发表于各种武术杂志。

【贾朴】（1923~ ）武式太极拳传人。13岁时从师于永年县国术馆馆长韩钦贤学习武式太极拳，后又拜在张振宗门下，深得拳、械要领精华。为永年著名拳家。2003年被选为邯郸市武术协会名誉主席。传有弟子马建秋、黄建新、温玉宪、赵晓康等。

【贾志祥】（1918~ ）杨式太极拳传人。河北永年人。少年时随杨班侯弟子李万成学习杨式太极拳大、中、小架及快架、器械等。几十年练拳不断。为永年、邯郸多个太极拳组织顾问。

【架剑】 太极剑基本剑法。立剑，手心朝外，由下向右上方向架起。剑高过头，力达剑身中部。如图。

【架掌】 太极拳掌法。手臂内旋，掌自下向前上架至头侧上方，臂呈弧形，掌心朝外，低不过头。



架肩

【架子】 太极拳术语。即拳术套路。为太极拳技术结构的骨干部分。

【肩井】 太极拳修炼重要穴位。属足少阳胆经，位于肩部，在大椎穴与肩峰连线的中点。太极拳练习对肩部的要求极为严格，要松肩舒背，肩井等穴在其中发挥着重要作用。

【肩胯相合】 太极拳技术要领。为“外三合”之一。行拳运动中，身体上半部分、下半部分以及中段要有呼应连承关系，将肩部的圆转环动与胯部的旋动结合起来。这其中包括：1. 进退的方向性；2. 旋动的顺逆性；3. 收放的开合性等，要协调。

【简桂妍】 (1939~) 杨式太极拳传人。广东顺德人。曾任广州市武术馆副馆长、广州市武术协会副主席、广州市太极拳研究会名誉会长。20世纪70年代开始习练太极拳，曾就教于曾广镗、李天骥、吴英华、马岳梁、孙剑云、李德印等名家，2002年拜师于杨振铎。曾获全国优秀武术辅导员称号，1994年被评选

为“广东省武林百杰”。应邀赴日本、意大利、法国、德国等地讲学。在海内外培养了众多学员。

【简化太极拳】 又名“二十四式太极拳”。国家体委编创的推广、普及套路。编成于1956年。它是在广泛调研基础上，以传统杨式太极拳为依据，对于重复动作进行了删节，去繁就简，并重新组合衔接，以利于初学者习练入门。全套24个动作，分为8组。

第一组：(1) 起势；(2) 左右野马分鬃；

(3) 白鹤亮翅；(4) 左右搂膝拗步；

(5) 手挥琵琶；(6) 左右倒卷肱；

第二组：(7) 左揽雀尾；(8) 右揽雀尾；

第三组：(9) 单鞭；(10) 云手；

(11) 单鞭；(12) 高探马；

(13) 右蹬脚；(14) 双峰贯耳；

(15) 转身左蹬脚；(16) 左下势独立；

(17) 右下势独立；(18) 左右穿梭；

(19) 海底针；(20) 闪通臂；

(21) 转身搬拦捶；(22) 如封似闭；

(23) 十字手；(24) 收势。

简化太极拳自问世以来,因其易学、易记而受到国内外广泛欢迎,对于推动太极拳运动的发展起到了重要作用。

【《简化太极拳》】 太极拳普及读物。中华人民共和国体育运动委员会运动司编。人民体育出版社1973年2月出版。该书为24式简化太极拳的图解及文字说明,简练,准确,清晰,为学习太极拳良好的入门读物。书前有“初学太极拳的注意事项”。全书约2万字,170多幅动作图。

【《简化太极拳分解教学》】 武术分解教学丛书之一。合肥市武术协会主编,王信和编写,高萍演练。安徽科学技术出版社1999年9月出版。该书全面总结了合肥市武术协会在太极拳(剑)教学中积累的成功经验和有效的教学方法,目的是更加规范教学内容,进一步提高教练员的水平,并给广大太极拳爱好者提供在课外复习和自修具有针对性的辅导教材。这套教材在严格遵守中国武术研究院编写的各式太极拳(剑)套路规定要求的前提下,充分吸收了群众教学中对各定势的最过明确的分解和最有效的教授方法,将解说内容分项逐条说清楚。为了给读者提供最真实生动的形体变化示范,该书组织优秀运动员担任演练员,为每一分解动作配着照片,并将照片与表示动作运行方向的弧线结合起来。又考虑到下盘的准确

移动是全身运转正确、分清虚实的根基,很多分解动作还配置了两足位置和移动变换方向的示意图,为读者自行琢磨提供了指导。该书是作者参照传统杨式太极拳功理功法,结合在简化太极拳的教学实践中的经验编写而成的,书中对每个定势动作进行了精当的分解,每个分解动作配置有准确而清晰的照片,凡下盘有移动处还加附步法方位示意图,所有解说文字都按照运动过程、动作要点、注意事项(易出偏差、纠正方法)、呼吸、攻防的顺序逐条分述,易学易记,一目了然。

【《简化太极拳练势与运气》】 太极拳技术著作。作者吴忠农。北京体育学院出版社1993年10月出版。书中以简化太极拳为研究对象,介绍了练好太极拳的一些基本方法。共分七部分,分别为“简化太极拳的入门步骤”“太极拳对身体姿势的要求”“太极拳的主要运动方法”“太极拳的呼吸法”“简化太极拳练势运气法”“太极拳单练功法”“简化太极拳技击法”。其中以“简化太极拳练势运气法”为重点内容,对每一势均作“动作分解”“要领说明”及“吐纳法”三部分讲解。全书近5万字,280多幅配图。

【《简化太极拳丛书》】 传统太极拳系列丛书。人民体育出版社2003年出版。为了适应现代社会发展的需要,本着简便、易行、有效的原则,

人民体育出版社邀请了太极拳六个主要流派的重要代表人物和传人，在保持传统特色的基础上，选取传统套路中典型性的动作，进行精心编排，分别形成各自流派的十三式。丛书全套共六种，分别为《陈式太极拳十三式》《杨式太极拳十三式》《吴式太极拳十三式》《武式太极拳十三式》《孙式太极拳十三式》《赵堡太极拳十三式》。

【建德市太极拳协会】群众性太极拳组织。2002年10月26日正式成立。由方艇、阎保华、叶新力、王桂芬等人倡议，联合新安江、梅成、寿昌、乾潭、大同等地的太极拳爱好者及各太极拳自发晨练健身队伍，经市体育局、市体总、市民政局批准成立。有会员数百人。按地区或拳种在全市设立了多个辅导站。开展陈、杨、吴、武、孙等各式太极拳教学。以推动全民健身活动为目标、宗旨，正确引导群众科学健身锻炼，在全市机关、学校、企事业单位和社区等单位大力推广太极拳运动的普及和提高，加强太极拳运动的对外交流与合作。

【《健身太极拳》】太极拳健身方法选编集。郭雷、陆丹编，北京体育大学出版社1995年1月出版。第一章“柔功”，第二章“太极桩功”，第三章“太极内壮功”，第四章“太极行功”，第五章“缠丝功”，第六章“松功”，第七章“排打功”，第八章

“太极劲功”，第九章“眼功和耳功”，第十章“太极经典”。全书约10万字，数百幅配图。

【《健身太极拳》】杨式太极拳著作。作者张金普。北京体育学院出版社1993年11月出版。书中介绍了杨式大架太极拳（简化为43式）、杨式小架太极拳（简化为46式）及杨式太极拳对打。重点讲述了太极拳健身的有关理法。全书分六部分，即“太极拳与健身”“太极拳功理概述”“太极拳功法概述”“杨式大架太极拳”“杨式小架太极拳”“太极对拳”。约8万字。

【《健身养生太极拳》】太极拳健身著作。桑振英、孙文才编著。金盾出版社1996年12月出版。主要针对中老年学练太极拳编写，对太极拳的起源、流派、基本功法和养生保健功效等方面作了简要阐述。重点对二十四式太极拳和四十二式太极拳的动作进行了详细说明。全书8万字，200多幅彩色照片插图。

【践步打捶】武式太极拳式。左腿实，右腿虚，右脚在后，脚尖点于左脚旁；身体前俯下蹲，左手掌心



践步打捶

向下，按于左小腿侧，右手为拳向前下方截击。如图。

【箭腿】 太极拳基本腿法。脚面绷直，快速踢出。如“拍脚”。

【鉴泉太极拳社】 著名太极拳机构。1933年由吴鉴泉亲手创立。最初设立在上海慈惠南里，1938年由上海众多吴式太极拳爱好者集资，在西藏路青年会南楼顶，建造一个约100平方米的室内练武厅，外面有约50平方米的室外练习场地，因环境安静、舒适、设备齐全，深受各界人士欢迎，参加学习和深造者众多。拳社第一任社长由吴鉴泉担任，副社长马岳梁、吴英华。1942年由吴公仪继任社长，1948年吴公仪赴香港，由马岳梁继任社长。1981年鉴泉太极拳社在上海复社，由吴英华任社长，马岳梁任副社长，1987年第二届理事会，吴英华再次当选为社长，马岳梁、马海龙任副社长。1998年马海龙任社长，刘建德任名誉社长，杨厚诠任秘书长。鉴泉太极拳社总社设在香港，马来西亚、新加坡、菲律宾、加拿大、欧洲的荷兰、德国等均有分社，上海鉴泉太极拳社数十年来培养了大批太极拳人才，在吴式太极拳发展中具有重要地位。建立有“鉴泉太极拳社网”。

【鉴泉太极拳社网】 太极拳网站。上海鉴泉太极拳社主办。网址为：www.wutaichi.com。内容包括吴式太极拳简史、鉴泉太极拳社简史等拳社大事记、前辈人物、传人谱系、

教学资料、教拳心得以及吴式太极拳传统套路。开设名师讲堂，下分名师论太极和问题解答板块。及时通报社员活动的最新动态、各种吴式太极拳开班信息以及来自海外的相关信息。同时有英文版。

【剑诀】 太极剑手型。即“剑指”。见该条。

【剑指】 太极剑手型。食指与中指伸直并拢，其余三指屈于手心，拇指压在无名指与小指第一指节。如图。



剑指

【《简易太极拳健身功》】 太极拳专著。王建华著。人民体育出版社2003年12月出版。该书的理念是解决读者对太极拳的困惑，旨在提供技术对读者进行务实的太极拳指导。作者根据当今社会工作、生活方式的特点，“以人为本”，探索太极拳为大众健康服务之路；介绍适应现代生活的太极拳健身理念和知识，编排适合当今社会的太极拳学练内容，并为读者提供适合自己选择和结合本身实际情况组编的空间；

让易学易练的太极拳融入大众生活。该书把读者定位在“久坐少动”的大众群体，内容针对性强，所提供的太极拳练习内容简单易学，太极拳要点和知识清晰易懂。全书8万字，通过简易太极拳健身功基本原理，简易太极拳健身功热身、功法、整理活动，简易太极拳健身功单势、简易太极拳健身功套路、简易太极拳健身功的规律性要领详细讲述简易太极拳健身功，力图把太极拳变成简单易学、简明易懂的锻炼方法。

【蒋发】（1644~1722）陈式太极拳传人。一说其为陈式太极拳创始人陈王廷的弟子。陈家沟现存有蒋发持刀侍立陈王廷身旁的画像。又有说法为赵堡太极拳第一代开创者，从王宗岳学太极拳后传赵堡镇。

【蒋家骏】（1942~）陈式太极拳名家。江苏徐州人。号“艺痴堂主人”。自幼酷爱武术，随其父蒋振国习练武当拳法，后经名家钱树樵指点，武艺日精。16岁师从陈照丕习练陈式太极拳老架及各种长短器械。并得到了陈发科之女陈豫侠等的指

点。1964年拜入洪均生门下，相随学习数十年。注重研究，理法并重，发表了大量研究论文。

【蒋锡荣】（1925~）杨式太极拳传人。浙江海盐人。自幼喜欢武术，曾在上海衡山公园拜郝湛如学练形意拳。1947年成为叶大密入室弟子，学习杨式太极拳。1957年参加上海市武术评选观摩大会，获第三名。1960年10月在上海第三届运动会应聘为太极拳裁判。1986年退休后坚持太极拳的教学和研究工作。

【蒋玉堃】（1913~1986）太极拳名家。浙江杭州人。7岁随舅父习武，14岁进入杭州吴山武术馆学少林拳和摔跤，1930年进入浙江省国术馆拜杨澄甫为师学习太极拳。1933年考入南京中央国术馆，深得姜容樵、黄柏年、吴俊山、刘百川、李景林、黄元秀等各位名家赏识与传艺，为中央国术馆高材生。曾从杨班侯学生龚润田习练小功架太极拳。从陈氏十七世传人陈子民学习陈式太极拳。1933年全国擂台散打赛中获得冠军。1934年经中央国术馆馆长张之江推荐至广东汕头青年会教拳。1948年全国摔跤比赛中获得轻量级冠军，1956年全国武术比赛中获散手、摔跤两项冠军。1975年被国家体委聘为全国辅导集训队教练。著有《杨式太极各艺要义》《太极对拳》《杨式太极剑》《太极刀对打》《太极十三枪》等著作。传有学生朱



蒋家骏太极拳式

廉方、王琰等。学生遍及海内外。



蒋玉埜

【僵劲】 太极拳之病。指练拳未纯熟之时，劲力转换不灵，不畅，婉转性不够，只停留在形的阶段。形与意也不能完全相合。练太极拳应逐步去掉僵劲。

【姜启健】 (1967~) 太极拳传人。江苏徐州人。先后从师于李怀玉、王贯、陈庆州学习杨式太极拳和陈式太极拳。曾在珠海国际太极拳交流大会、焦作国际太极拳年会上获太极拳和推手优异成绩。为徐州市陈庆州功夫推广中心总教练、徐州市陈氏太极拳研究会常任理事、马鞍山市陈氏太极拳协会顾问、南京理工大学陈式太极拳总教练。

【姜容樵】 (1891~1974) 著名武术家。字光武。河北沧州人。幼习武术，兼通多门，尤以少林、形意、八卦、太极诸拳用功较多。曾先后从陈玉山、张占魁、李景林等名师学武，拳械并重，被称为“国术界之干才”。太极拳就学于好友汤士林，汤为许占鳌弟子。与姜同学者

还有姚馥春，后二人合著《太极拳讲义》一书，“道其要窍”。遇李景林后，学习武当剑同时，太极拳也得到指点、提高。姜容樵热心于推广武术，一生著述颇丰。1932年任南京中央国术馆编审处处长时即主编《国术丛刊》，并先后出版有《八卦掌》《形意母拳》《昆吾剑》等书。弟子中有沙国政等，为当世武术名家。

【江苏省国术馆】 民国时期武术综合发展机构。馆长顾祝同，副馆长兼教务长孙禄堂。馆址在江苏省镇江市。开设有太极拳、八卦掌、形意拳等多项拳械课程。

【江西省国术馆】 成立于1928年。馆址在江西省南昌市合同巷。馆长王冠英，副馆长胡炯。教学内容中有太极拳。

【江西省太极拳协会】 太极拳群众组织。1993年6月11日成立。下设秘书处、宣传联络部、学术研究部、训练竞赛部和五个太极拳专业委员会。

【《交手法》】 赵堡太极拳之技法。全文如下：

与人交手，存心要谨慎，要知己识彼不可骄矜。站左进右，站右进左，发步时足跟先着地，足尖十趾抓地，要稳重。拳要沉实而有骨力，去是掌，着人成拳。用拳要卷紧，用掌要有气，上下要均衡。出入以心为主宰，眼手足随之，不贪不欠，不即不离，肘落肘窝，手落

手窝。以意运气，以气健身，以身催手。蓄劲如挽弓，发劲如放箭。力由脊发，曲中求直，后发先至。手以心把，心以手把，进入进步，一肢动，百肢随。一握浑身皆握，一伸浑身皆伸，不拘按打、烘打、旋打、炮崩、斩打、冲打、奔打、肘打、胯打、肩打、掌打、进步打、退步打、横步打，以及上下、左右、前后百般打法，皆要一起相随。出手先占中门，骨节要相对，不对则无力。手把要灵，不灵则生变。发手要快，不快则迟误。拳手要活，不活则不快。打手要跟，不跟则不济。存心要狠，不狠则不准。脚手要活，不活则担险。心要精，不精则受欺。发作如鹰捉物之勇猛，切勿畏惧迟疑。心小胆大，面善心恶，静似山岳，动似雷发。人之来势，亦当审查，脚跟头捶，拳打肩担，侧身而进，长身而起，上虚下实，灵机自揣摩。手快打手慢。起望落，落望起，身手齐到是为真。剪子股望斩眉，加上反背如虎搜山。起手如闪电，打下如迅雷。起手肘三心相对，双肘在肋旁，双手把心护，右来右迎，左来左接，远上手脚，近上膝拳。审视地形，拳打上风。手要急，足要轻，把势走动如猫行。心要正，目聚精，手足齐到定要胜。手到足不到，打上不为妙。手到足也到，打人如拔草。动时如崩墙倒，脚落时着地生根。手起如炮直冲，

身如活蛇，腰如反弓。击首则尾应，击尾则首应，击中节首尾俱应。打前要顾后，知进须识退，心动快似马，臂动速如风。练习时面前似有敌，交手时面前似无人。起前手后手紧催，起前脚后脚紧跟。彼刚我柔，彼柔我刚，彼高我低，彼低我高，彼长我短，彼短我长，彼开我合，彼合我开；或我忽开忽合，忽刚忽柔，忽短忽长。忽来忽去，不拘使成法，随敌而变，顺敌情形而击之。总要以心为主宰，统帅五行，运我神气，时时操练勿误。朝夕盘打，日久自然有所得耳。

撼山容易撼丹难，

只为提防我者先。

猛虎施威头早抱，

其心合意仔细看。

【焦作国际太极拳年会】 著名太极拳国际性活动。1991年8月28日至9月1日在温县首次举办。其用意是在宣传、挖掘、研究太极拳的内在价值，使世界各国的太极拳组织、研究者和爱好者利用这一平台，进行交流技艺、相互学习、共同进步，提高世界各国的太极拳水平，以此推动太极拳运动。首届年会由河南省人民政府外事办、焦作市人民政府主办，温县人民政府承办。每年一次，1992年举办第二届国际太极拳年会，1992年以后每两年举办一次。温县人民政府成功举办了5届太极拳年会以后，2000年移到焦作市

举办。参会人员逐年增多，年会规模也逐年扩大，影响力越来越广。首届年会国外团队达三十多个，三百余人，国内团队二百余个，三千余人，以后各届逐年递增。为宣传温县、宣传焦作、把太极拳推向世界，发挥了积极作用。年会中旅游搭台，经贸唱戏，以旅游带动经济发展起到推动作用。年会有盛大的开幕式、太极拳赛事、太极拳学术报告会、论文评定及各式太极拳名家表演活动等。

【焦作和式太极拳协会】 太极拳组织。2004年12月19日于河南省焦作市成立。主要从事和式太极拳的研究、教学及组织活动。

【焦作市太极拳研究会】 河南焦作太极拳组织。2005年5月14日成立。是由焦作市太极拳爱好者自愿结成，相关部门参与的非营利性社会团体，主要从事太极拳研究、挖掘整理，弘扬太极拳文化，组织交流等活动等工作，是焦作市体育总会的单位会员。焦作市市政协主席赵功佩、副主席穆玉华分别担任会长和副会长。

【搅】 太极剑法之一。剑身或平或立，剑尖向前。剑体以手腕为圆心，弧形转动。剑尖环环相合。

【绞剑】 太极剑基本剑法。平剑，手心朝上，以腕关节为轴，使剑尖由右向左划小立圆绕环，力达剑身前部。如图。

【教练堂】 杨式太极拳传人。河北

永年人。杨班侯姨表弟。先后随杨露禅、杨班侯学拳。主要弟子有张新庆、李双彬等。



绞剑

【阶及】 太极拳术语。太极拳论中有“由懂劲而阶及神明”之说。为登上正确阶梯而逐渐达到之意。

【节】 太极拳技击方法。传统太极拳论中有“节膜”一说。《太极节拿抓闭尺寸分毫解》中释曰：“节，不量，由按而得膜。”

【节节贯穿】 太极拳基本技术要求。达到运动的整体性，要求做到：关节的连动性、内气的完整性、肌肉的协调性相统一，实现劲力的灵动、畅达。

【截】 太极剑法之一。以剑截物之意。剑体取斜势，由上而下或由下而上运剑谓之“截”。劲力要达剑的前部。

【截剑】 太极剑基本剑法。平剑或立剑，前臂内旋或外旋，剑身斜向下截出，力达剑身。如图。

【截劲】 太极拳内劲法。1. 为堵截对方攻击之力，一般以斜向或垂直方

向截击；2. 在化解对方之力并使之落空后，以短促刚猛之劲力截击之。



截剑

【**截腿**】 太极拳基本腿法。力点在脚底板和脚侧，斜向下用力。

【**《捷要论》**】 赵堡太极拳论。讲述“捷取”人之法。重点强调了远近、拳脚、意形、地形的辩证处理方法，指出要“把势审人”“有意莫带形”。

【**捷要拳法**】 古传拳术。与太极拳有着深刻的渊源关系。原载戚继光《纪效新书》“拳经捷要”篇。其中拳法动作与今之太极拳定式已极为相似，而其记录年代又正当太极拳兴起的明代，故成为研究太极拳的重要历史线索。又称“拳经三十二式”。参见该条目。

【**借力打力**】 太极拳技击法。将对方攻击之力以各种方式反作用回去，形成对其自身的攻击力。

【**借劲**】 太极拳运劲法。借敌之劲发人，乘机乘势，使敌在不知不觉中被击。

【**《界限》**】 陈式太极拳论著。作者陈鑫。本篇论述行拳之“界限”，应顺手自然，内守规矩，外获其用。原文如下：

何谓“界限”？几分茅胙土、设官分职，以及动静语默，莫不各有界限。一逾分，一失言，即过界。过界，即与人有干涉矣！

凡事如此，况拳乎？如人之行步，仅足可开二尺五寸。此勉强为之，非天然也！天然者，随便行步，约不过尺一二寸。上体之手，与下体之足趾齐，此即是界限。大约胳膊只展四五分，内精（劲）只用一半，足步只开尺余。如此则一身之上下左右，循环周转，无不如意。

盖动不越界，如将士在本界内，山川地理、人情风俗，一一了亮于心。故进攻退守，绰有余地。一入他人界里，处处更得小心防护，稍有不密，即萌失败之机。此君子所以思不出其位也！

打拳原为保身之计。故打拳之时，如对敌人，长进愈快。然又恐启人争斗之心，故前半套多言规矩，不言其用；至后半套方始痛快言之，以示其用之之法。然第可知之，不可轻试。如不获已，为保性命计，用之可也！

大约此拳是个人自要之势，徒手空运，非有敌人在其前后左右也。自己下功夫，遍数愈多愈好！根本固而枝叶荣。况卫生保命之道，莫

善于此。

学者但“先难”可也，至于“后获”，则当置之度外，不可以毫发望效之念，中分吾专心致志之功。金针已渡，学者勉之！

《陈氏太极拳图说》中有录。

【金鸡步】 又称“独立步”。见该条目。

【金鸡独立】 太极拳式之一。又分“左金鸡独立”和“右金鸡独立”。此式中单腿独立，如金鸡报晓，故名。基本要领为：一脚全踏着地，腿微屈支撑，另一腿屈膝收起，脚尖朝下；一手立掌上提，另一手俯掌下按；目视前方。上撑与下按形成对应力。立身应平稳。



金鸡独立

【金刚捣碓】 陈式太极拳式之一。其显著特点为震脚砸拳。在陈式太极拳中流传有“会不会，金刚大捣碓”之说。拳脚落下时要一致，全身气向下沉。练习此式时不可片面追求震脚声音的大小，或局限于脚的局部震动。如图。



金刚捣碓



金刚捣碓

【金海太极拳协会】 湖南太极拳民间组织。1997年成立。已有辅导站数十个，经常参加活动的会员上千人。其中年龄最大的为70多岁，最小的仅有7岁。太极协会现有一级社会体育指导员数十人，一级武术裁判十多人，二级社会体育指导员五十多人，另有数十人取得了武术段位资格。协会先后组织会员参加国际、全国和省级比赛多次并获奖，其中2002年9月参加全国老年体协举办的“全国老年人太极拳比赛”两个集体项目，分别夺取了一、二名的佳绩。

【金陵太极拳】 太极拳套路。包括

基础24式单操、金陵太极功架和推手几部分。讲究练意、练气，劲力运用上有缠丝十字力等。20世纪30年代郭静山著有《金陵太极功解》。

【金仁霖】（1927~ ）杨式太极拳传人、研究专家。浙江嘉兴人。1950年毕业于华东纺织工学院。1947年开始随叶敏之练太极拳、剑，1953年拜叶大密为师，研究太极拳技术、理论和历史。1958年遵师嘱又拜田兆麟为师学练杨式太极拳、推手。曾与傅钟文等人一起担任上海市运会太极拳裁判。为温州、苏州等地的太极拳组织顾问。发表武术论文多篇，对太极拳历史、技击理论有较深研究。

【金扬眉】（1965~ ）杨式太极拳传人。浙江苍南人。1978年开始从蒋义强、钱恩唐、蒋洋华学习南拳。1988年起学练太极拳，拜陈龙骧为师，擅长杨式太极拳械。多次担任县、市太极拳比赛裁判。1999年被评为温州市业余体育训练先进工作者。在2001年三亚首届世界太极拳健康大会上获杨式太极传统项目一等奖。学生中多人多次在各种太极拳比赛中获得优异成绩。为苍南县武术协会秘书长、龙港太极拳协会主席、灵溪太极拳协会常委。多年来致力于太极拳等武术的普及和推广工作，在太极拳活动、教学、宣传、研究、出版等方面均做出突出成绩。

【近便加膝】 太极拳技击技术。指

近身搏击时，以膝盖上顶攻击对方裆部，并破坏其重心稳定。

【进】 太极拳基本技法，“太极十三势”之一。有处称“前进”。也是太极拳主要的身、步法。方向朝前，又分斜进与直进。行动时脚在先，身要随，迈步轻稳。古典拳法理论认为，前进在五行中属水，人体对应穴位为会阴，主要练习肾经。

【进步】 太极拳基本步法。以前脚上步，后腿跟进。

【进步搬拦捶】 太极拳式。杨式太极拳的典型动作，杨式“五捶”之一。由搬、拦、捶三法一气呵成，拧身、进步、出捶动作相协调，以腰带动，打化结合。如图。



进步搬拦捶

【进步栽捶】 太极拳式之一。以拳向下击为栽，故名。基本要领为：后腿前进，呈弓步，一手弧形划过体前，另一手为拳向前下击出。在技击上为反守为攻之法。以一手架开敌之攻击，上步靠近，另一手以拳击其下部。具有较强的实用性。如图。

【进身】 太极拳基本身法。身体随

步法前进。



进步栽捶

【靳俊国】（1952~ ）陈式太极拳传人。河南省驻马店人。1971年开始从师张志俊学习陈式太极拳，多次参加各类比赛，均获佳绩。20世纪80年代起，随张志俊在郑州、重庆、深圳等地传授陈式太极拳。

【靳英辉】（1940~ ）杨式太极拳传人。河北蒿城人。西安交通大学教授。赵斌弟子。

【劲】 太极拳的特殊力学结构。通过一定的训练程式与方法，在力的大小、方向、作用点及动态传递等方面得到提高、改善，是一种升华了的力。太极拳的劲力分多种类型，并具有多层次。较为重要的如：棚、掇、挤、按、采、捌、肘、靠、拿、化、发、引、粘、黏、连、随、钻、截、提、沉、送、弹、抖、缠丝、冷断等。

【劲点】 太极拳术语。指太极拳运动发力的落点或蓄发的关键转折点。

【“劲断意不断”】 太极拳名言。这是一句使许多人产生歧义的拳谚，

甚至引起一些争议。太极拳讲究连贯、顺达、完整，故劲实不可断。此处所谓“劲断”应作“劲似断”解，或外形如有所断，故强调“意不断”。意为帅，“劲由意生”，意不断，劲就断不了。这就涉及到对太极拳劲的理解。太极拳劲力系统是个非常复杂的结构，应在练习中不断体会升华。

【劲由内换】 太极拳劲力运用、转换方法。太极拳的所有劲力皆根于内，由内及外，根于内而形于外。劲力的转换肇始于内，外形根据需要协调变化。

【精】 太极拳名词。（1）人体构成的原始物质，或称“先天之精”。《黄帝内经·素问》：“夫精者，生之本也。”《灵枢》：“两神相搏，合而成形，常先生身，是谓精。”（2）肾精。《黄帝内经·素问》“肾者，主水，受五脏六腑之精而藏之”。（3）脏腑之精，为后天之精，由脾胃运化食物而来。

【精气神学说】 中国古代医学、拳学理论。精、气、神分别为养生学中的重要概念，它们一起又共同构筑了武术中的一个独特理论体系。其学说的核心点在于：（1）精、气、神为人体内部的精微物质，是代表内在功能的三方面，具有互补性。（2）在修炼中具有一定的递进性，具体步骤为“练精化气，练气化神，练神还虚”。（3）精气神的

联合锻炼是人体完整的综合状态，并与多种内在因素密切相关。把精气神作为最为重要的修炼对象是太极拳的一大特点。

【精神内敛】 太极拳练习要领。太极拳是以内修为主要特色的锻炼方法。外在的形为方式，内在的精气神为根本。在练拳过程中，动作宜开展，精神宜内收，内含，谓之敛，即练拳中神意不散，不张扬。精神内敛方可做到“内实”“内固”。

【《精武》】 武术杂志。《当代体育》杂志社出版。双月刊。以主要登载技击性强的文章为风格。介绍了大量有关太极拳内功、推手的技术。主要栏目有“武林沧桑”“武林探幽”“奇功异法”“技击之道”“散打实战”等。

【精武太极馆】 太极拳发展机构。由广东省东莞市体育局批准、东莞市工商局注册登记成立。由马国相投资创办，是珠三角地区以传授太极武术为主的专业太极拳场馆。位于东莞市中心，占地面积2000平方米，设有室内训练大厅、室外训练场等。马国相主持教学。馆内开设国家规定各式太极拳、陈式太极拳、械、推手、武术拳术等科目。

【经络】 太极拳重要理论概念。是人体独特的能量网络。通过一些穴位及穴位所构成的连线，把人体分为不同的功能结构。这些结构之间互为感应，互相贯通，形成一个整体，进行

内部循环代谢及与外界的物质能量交换。经络又分经脉和络脉，包括十二经脉、奇经八脉、十二经别、十五络脉、十二经筋、十二皮部等。

【经络学说】 中医及太极拳的重要理论学说。它是中国古人所构想的人体内气运行的功能模型。经中国医学的长期实践表明，该系统与人体生命活动密切相关，揭示了生命的内在规律。现代科学实验也从多方证实了该系统的存在，以及对人体的调控作用。经络学说的主要内容有：1. 经络是一个开放的、整体的系统，它“内属脏腑，外络肢节”；2. 经络系统具有自动调节功能，根据人体健康状况的变化而有所反应，并在一定程度上予以调节，使人体适应体内外的各种变化；3. 经络是联系、调整人体平衡态的重要通道，为养生锻炼的重点。通过对经络系统的改善，可以平衡阴阳，和畅气血，净化内脏；4. 经络是一种功能结构，“其大无外，其小无内”，外应自然，内通人体，是天人合一理论的具体化例证；5. 太极拳的练习在整体协调、结构优化、气血通畅等方面对经络系统有显著的改善作用。

【经权】 太极拳术语。太极拳有经有权，拳谱中有“经权互用”的原则。经为原则；权为变化，为具体应用。

【景德敏】 (1951~)女，优秀太极拳运动员，吴式太极拳教练。河南人。师从李秉慈。多次参加全国

武术锦标赛获得女子吴式太极拳冠军。培养了多位太极拳冠军学生及大批社会体育指导员。自1997年起,每年都辅导、教授日本、澳大利亚等国际友人吴式太极拳、42式太极拳、42式太极剑、32式太极剑和孙式太极拳竞赛套路,受到了国际友人的欢迎和好评。

【井揽直入】 陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。上步转身,以腰脊为轴,两拳分别变掌,沉劲按于腰上胸下。右脚实,左脚虚。如图。



井揽直入

【静】 太极拳练习要领。是太极拳行功中的一种意念状态。不起杂念,气血和畅。意念上为“神舒体静”,形态上为“静若山岳”,拳势上为“动中求静”。

【静功缠丝太极拳】 太极拳套路。为太极拳家陈济生所创编。全套108式。突出强调“松静”和“缠丝”两个特点,练习时要求棉里藏针,处处缠丝,做到无动不旋无有不缠。还简编有24式套路流传。

【九宫步】 太极拳步法。在梅花步的基础上进退各增加两步,使手法更加从容。

【九宫太极拳】 太极拳套路。练习时强调动、静的统一,要求心神平和,讲究意、势和谐,具有强壮身心的功效。

【九诀】 太极拳理论。为太极拳家杨班侯所传,九诀分别为“全体大用诀”“十三字行功诀”“十三字用功诀”“八字法诀”“虚实诀”“乱环诀”“阴阳诀”“十八在诀”“五字经诀”。

【九窍】 太极拳内功名词。指人体中与外界沟通信息、气息、能量的9个环节,在练习太极拳中均有相应作用。分别为口、双眼、双目、两个鼻孔及前后二阴。

【九曲珠】 太极拳术语。指练拳术时身体节节贯穿,内气婉转流畅,拳势圆润灵动,虽变化万端而又关联一气,如玕珠相连,“九”形容数量之多。

【九式太极操】 新编太极健身方法。结合太极拳的理论和实践,对武术内功进行提炼和变通而产生。由对外经贸大学武术教师张旭光编创。曾在2004年首届世界传统武术节上进行展示。全套动作共九式,分别为无极式、开步下按式、抱球开合式、左右动转式、全身调理式、手捧莲花式、螺旋缠绕式、安神养元式、松心减负式。练习时以静为

主，以动为辅。

【九要规矩】 孙式太极拳所强调的主要练拳要领。“九要”为：一要塌（塌腰、塌腕）；二要扣（扣肩、扣膝、扣趾）；三要提（提肛）；四要顶（舌顶上腭、顶头、顶手、顶膝）；五要裹（裹肘、裹胯、裹膝）；六要松（松肩、松肘）；七要垂（垂肩、垂肘）；八要缩（缩肩、缩胯）；

九要分明（起钻落翻的分明）。

【鞠鸿宾】（1917~ ）杨式太极拳传人。上海市人。郑曼青弟子。

【觉劲】 太极拳技术名词。指在推手过程中体察对方或在自己练习时体察外部环境的能力。为初学者应掌握的基本功夫。觉劲为懂劲的基础。

【掇臀】 太极拳病之一。臀部过分后耸，造成劲力不畅。

K

【揭手】 太极拳术语。即推手、交手之意。陈鑫拳论中有《揭手十六目》与《揭手三十六病》。参见该条。

【揭手十六目】 太极拳推手、技击的16种方法。由陈鑫在其拳论中首先提出。分别为“较”，较量高低；“接”，两人以手相接；“沾”，手与手相沾；“粘”，如胶漆之粘，是人既沾我手，不能离去；“因”，因人之来；“依”，我靠住人身；“连”，手与手相接连；“随”，随人之势以为进退；“引”，诱之使来，牵引使近于我；“进”，令人前进，不使逃去；“落”，如落成之落，檐水下滴于地，又如叶落于地；“空”，人来欲击我身，而落空虚之地；“得”，得机、得势；“打”，机势可打，乘机打之；“疾”，速而又速，稍涉延迟，即不能打，机贵神速；“断”，

决断，一涉游移，便失机会，过此不能打矣。

【揭手三十六病】 太极拳推手、技击中的36种毛病、错误，由陈鑫在其拳论中提出。分别为“抽”“拔”“遮”“架”等。详见著作《揭手三十六病》条目。

【《揭手三十六病》】 传统太极拳著作。陈鑫著。论述太极拳技击中的三十六种错误。全文为：

（1）抽（抽，是进不得势，知己将败，欲抽回身）

（2）拔（拔，是拔去，拨回逃走）

（3）遮（遮，是以手遮人）

（4）架（架，是以胳膊架起人之手）

（5）槁打（槁打，如以物槁物而打之）

（6）猛撞（猛撞者，突然撞

去，贸然而来，恃勇力向前硬撞，不出于自然，而欲贸然取胜）

(7) 躲闪（躲闪者，以身躲过人手，欲以闪赚跌入也）

(8) 侵袭（侵袭者，欲入人之界里而凌压之也）

(9) 掣（如以刀斫物）

(10) 搂（搂者，以手搂人之身）

(11) 冒（冒者，将手冒下去）

(12) 搓（搓者，如两手相搓之搓，以手肘搓敌人也）

(13) 欺压（欺是哄人，压是以我手强压住人之手）

(14) 挂（挂，是以手掌挂入，或以弯足挂入）

(15) 离（离，是去人之身，恐人击我）

(16) 闪赚（闪赚者，是诓愚人而打之）

(17) 拨（拨，是以我手硬拨人）

(18) 推（推，是以手推过一旁）

(19) 艰涩（艰涩，是手不熟成）

(20) 生硬（生硬者，仗气打人，带生以求胜）

(21) 排（排，是排过一边）

(22) 挡（挡，是不能引，以手硬挡）

(23) 挺（挺者，硬也）

(24) 霸（霸者，以力后霸也，如霸者以力服人）

(25) 腾（腾，如以右手接人，而复以左手架住人之手，腾开右手，以击敌人）

(26) 拿（拿，如背人之节以拿人）

(27) 直（直，是太直率，无绵缠曲折之意）

(28) 实（实，是质朴太老实，则被人欺）

(29) 钩（钩，是以脚钩取）

(30) 挑（挑者，从下往上挑之）

(31) 棚（棚，以硬气架起人之手，非以中气接人之手）

(32) 抵（抵，是硬以力气抵抗人）

(33) 滚（滚，恐已被伤，滚过一旁，又如圆物滚走）

(34) 根头棍子（根头棍是我捺小头，彼以大头打我）

(35) 偷打（偷打者，不明以打人，于人防处偷打之）

(36) 心摊（心摊者，艺不能打人，心如食物探取，打人必定失败）

以上三十六病，或有全犯之者，或有犯其四五或有犯其一二者，有犯千处皆非成手。手到成时，无论何病，一切不犯，益以太和元气，本无乖戾故也。然则揭手将如之何？亦曰：“人以手来，我以手引之使进，令其不得势击，是之谓走；走着，引之别名。何以既名引，又名走？引者，诱之使进；走者，人来我去，不与顶势，是之谓走。然走之中，自带引进之劲（功纯者引之使进，不敢不进，进则我顺人背而擒纵在我），此是拳中妙诀，非功久不能。

【开步】 太极拳基本步法。两脚开始变化时的动作。如起势时，两脚自然分开。如图。



开步

【开合】 太极拳技术术语。开为开展、开放，合为内收、合并。“静是合，动是开”。太极拳中开合与呼吸有一定的连带关系。拳论中言：“吸为合为蓄，呼为开为发”“合中寓开，开中寓合”。拳论曰：“一开一合拳术尽矣。”

【开合步】 太极拳步法。双脚迈开与合并相组合，虚实相生。

【开合架】 太极拳种类。即“武式太极拳”，又有人称其为“郝式太极拳”。参见有关条目。

【开合活步太极拳】 即孙式太极拳。见该条目。

【开合手】 孙式太极拳技法。两手相对的开合动作。孙式太极拳每逢转身时，多以开合手相连接。传统孙式太极拳套路中共有十多个开合手，其主要目的在于练内气升降，

练圆转变化和整体劲力的运化。

【开合太极拳】 孙式太极拳之别称。因其练习中如行云流水，每转身则以开合相兼，故名“开合太极拳”。

【开合桩】 太极拳内功桩法之一。为动桩。用于训练身体对于开合的感觉。练法如下：身体松静站立，两脚自然分开，两臂在胸前环抱，掌心向内呈圆形。待胸臂间有气感后，双臂缓缓做开合练习。开时吸气，神意上如纳天地；合时呼气，神意上如合阴阳。如图。



开合桩

【开劲】 太极拳基本劲法。化开、分开对方攻击的劲力方法。与身法配合，有开展之势。发劲主要线素为以腿助腰，以腰带腿。多以近身之势迫敌。

【开手】 孙式太极拳式。两脚并立，微屈膝下蹲，双手掌心相对，指尖向上，于胸前向左右分开，如抱气球，分至两手虎口与两肩相对。双手间开合的转换应由腰带动。下

按时呼气，全身松沉。如图。



开手



开手

【阚桂香】（1945~ ）女。陈式太极拳专家。北京体育大学武术教师。曾为武术运动员，获全国武术观摩交流大会陈式太极拳一等奖。就学于太极拳名师田秀臣，并在传统套路基础上编创有“陈式简化三十六式”，为国家体委“陈式太极拳竞赛套路”主要创编人员之一。多年致力于太极拳的教学、科研工作。为太极拳的推广普及做出了突出贡献。

【坎】 八卦之一。外实内虚，五行属水，养生中对应人体之肾，练拳方向上代表北方。太极拳练法上与

“棚”相对应。

【《看图学太极 42 式太极剑》】 看图学太极系列丛书之一。彭芳撰文，李晖示范。北京体育大学出版社 2001 年 1 月出版。该书内容文字部分浅显易懂，提纲挈领，以图为主，图片分动详细，并且在图下配有动作演练时应该注意的问题和易犯错误。从怎样看图学练太极剑开始讲解，逐渐深入介绍 42 式太极剑动作名称、学练图示、动作路线示意图，并将心静体松、圆活连贯、呼吸自然、剑法清晰总结归纳为 42 式太极剑的提高要诀，是一本对初学者实用性很强的小册子。

【抗】 太极拳拳病之一。不能巧妙地运用太极劲法，在太极拳推手中缺乏灵活而形成硬性对抗。

【《康复保健太极拳》】 太极拳健康专著。作者刘世明，人民体育出版社 1996 年 2 月出版。该书为作者多年实践经验的总结，书中介绍的康复保健太极拳套路，其全部动作曾在北京医科大学的体育教学和北医大第三医院骨科、内科及运动医学专业进行过实验，均取得很好的效果。共分五章，第一章“太极拳运动的特点和要求”；第二章“太极拳运动的生理作用”；第三章“康复保健太极拳套路”，介绍作者创编的该套路的具体要领和练法；第四章“康复保健太极拳的临床应用”；第五章“学练太极拳的步骤和方法”。

附录收入有关于太极拳医疗康复的一些研究情况。全书共8万字。100多幅照片图解。

【靠】 太极拳基本技法，“太极十三势”之一。亦为太极拳推手八法之一。综合运用全身各部位的技法，也多用于近距离搏击。包括肩靠、背靠、胯靠、臀靠、胸靠等。拳谱中云：“靠劲义何解？其法分肩背。斜飞势用肩，肩中还有背。一旦得机势，轰然如捣锥。仔细维重心，失中徒无功。”（《太极拳八法秘诀》）外形：灵活多变，顺背相机，含高、低、起、沉多势。劲力感觉：每一靠皆整体之力，有时与挤、肘相交叉，辅之以撞、砸等法。神意：身体内与外应，我与自然相合，势充天地。卦象：属巽卦，卦象为风，方向为东南，对应人体中的玉枕等穴。养生中主练胆经。

【“刻刻留心在腰间，腹内松静气腾然”】 太极拳诀。腰是关键，所以要“刻刻留心”。留心不能太着意，不是僵化的执着。如果把意念死死地放在腰间，带来的就不是“松”，而是紧，气就不流畅，造成腰不仅不灵活，反而成了累赘，形成一个死节。要实现腹内松静，是一种无杂念的“守”，静下来，气才能“腾然”，生机勃勃，周转不息。

【空手揉球法】 太极球练习方法。练习时双手不持球，两手掌心相对，意念中合抱一球，依照太极球

的练习要领，身、手相合，如运揉球体。

【孔令奇】（1956~ ）太极拳传人。黑龙江人。1986年开始习练太极拳，从师于王西安。在焦作、珠海等国际太极拳交流活动中多次获金牌。

【孔祥东】（1972~ ）世界太极拳冠军。北京人，北京武术队优秀运动员，获得各类拳、械冠军数十个。1991~1996年、1998年全国武术锦标赛太极拳冠军，1996年第4届亚洲武术锦标赛冠军，1999年第



孔祥东



孔祥东太极拳式

5届世界武术锦标赛太极剑冠军。退役后开展太极拳推广教学，往日本等地传授太极拳。

【扣步】 太极拳步法。一腿支撑，另一腿提起，小腿内旋，脚跟先着

地，脚尖内扣而后全脚着地。如“玉女穿梭”。

【坤】 八卦之一。符号为三，代表地、女子等。在太极拳理论中表示柔、曲折的一面。

【拦】 太极拳使用法。有顺拦、拗拦等方式。

【拦剑】 太极剑基本剑法。平剑由下斜向前上方为拦。右拦剑前臂内旋，手心斜朝下，贴身体左侧弧形拦出，剑尖斜向左前；左拦剑前臂外旋，手心斜向上，贴身体右侧弧形拦出，剑尖斜向右下。腕高不过头，低不过胸。如图。



拦剑

【拦掌】 太极拳掌法。掌经侧而上，立掌向胸前拦，掌心朝异侧，

掌指斜朝上。

【揽雀尾】 太极拳式之一。因其形象上如揽飞鸟，故名。也有人解释为揽住敌之臂，谓之“雀尾”，进而击之。这是太极拳的重点综合动作，其中包含了棚、捋、挤、按四法。有人视能否练好揽雀尾为能否练好太极拳之关键。揽雀尾动作在太极拳套路中经常出现，其作用在于训练太极拳中的基本技法和身法、劲法。通畅内气，舒展筋骨。如图。



揽雀尾

【懒扎衣】陈式太极拳式之一。定式时腿呈侧弓步，重心偏右腿，左腿微屈；左手下置丹田处，右手横向展开。此式劲由左腿上缠至腰，下行于右腿，腰、肩、肘、手完整



懒扎衣（陈式）



懒扎衣（孙式）



懒扎衣（武式）

一气。练习时注意收中有放，放中有收。如图。

【烂采花】太极拳推手方法之一。又名“采浪花”。属较为自由的推手方式，没有固定的解除定式。脚步较活，可随意走动，手法上也不加限制，较为灵活，如蜂蝶采花，故名。

【劳宫】太极拳修炼重要穴位。属厥阴心包经，位于掌心横纹第二、三掌骨之间。劳宫正处掌心，太极拳练习中手型多为掌型，手的开合推手，无不牵扯劳宫，因此其一向被认为是内外气息沟通的要道，以及调节全身气血的枢纽之一。

【老架】太极拳种类。(1)泛指较为早期的、传统的太极拳套路形式，如陈式老架、杨式老架等。(2)专指陈式太极拳第一路早期练法。

【《老三本》】太极拳论集本。著名太极拳家李亦畬将王宗岳《太极拳论》和武禹襄太极拳论文手抄3本，其中一本留作自存，一本交给弟子李启轩，另一本交给弟子郝和。该传抄的太极拳论，皆为经典之作，对太极拳的传播与提高起到了促进作用，史称“老三本”。

【老三推】太极拳套路。据称为武当太极拳之一种。共13个式子。分别为问心掌、单鞭、单推、探马掌、托势、扑势、担势、分势、双推、化势、游势、按势、蹀势。

【老三着】 太极拳术语。指推手技法。武澄清论拳：“初学打手，先学搂、按、肘。此用搂，彼用肘；此用按、彼用搂；此用肘，彼用按。二人一样，手不离手，互相粘连，来往循环，周而复始，谓之老三着。”

【老子】 中国古代著名思想家。为道家学派的创始人。春秋时人。相传孔子曾问学于他。姓李名耳，字伯阳。楚国苦县（今河南鹿邑东）厉乡曲仁里人。其学术思想集中在《道德经》中（又称《老子五千文》）。倡导“道法自然”的人体活动规律，提出了“以柔克刚”的思想，主张“以静制动”，这些理论都成为太极拳的理法精髓。老子在其著作中，系统论述了气与力、刚与柔、动与静、正与反等的辩证关系，这些在太极拳的实践中均得以贯彻。他的“专气致柔”“天下之至柔，驰骋天下之至坚”的观点，也是太极拳的主体风格。老子不仅在理论上研究，并亲身进行养生的实践操作。据《史记》记载其享有高寿。

【《老子》】 中国古典哲学名著。为太极拳理论来源之一。太极拳与道家有着密切的渊源关系，有人则认为，太极拳即起源于以道家思想为根基的道教的内丹术。《老子》一书，约成于春秋战国时期，为道家创始人老聃所著，又称《道德经》《老子五千文》。全文共分八十一章，

阐述了关于社会、人生、自然的种种看法，对中国古文化的发展产生了重大影响。其中的一些思想，后来成为太极拳理法的核心部分。这主要包括：（1）“道法自然”的思想。认为事物的发展，应该遵循其本身固有的规律进行，提出“常无欲以观其妙”“有生于无”等观点。（2）“贵柔”的思想。认为柔能克刚，揭示了事物矛盾之间相互依存、相互转化的规律，提出“柔弱胜刚强”“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜”“以其不争，故天下莫能与之争”，提倡“知其白，守其黑”的行为方法。这些思想均在太极拳实践中得到充分发挥与应用。（3）“虚静”的思想。认为万物根源在于“虚静”，因而“虚静”是自然存在的最佳状态。强调“致虚极，守静笃”“清静为天下正”，他的“专气致柔”“天下之至柔，驰骋天下之至坚”的观点，也是太极拳的主体风格。

【雷慕尼】（1911~1986）陈式太极拳传人。湖北武昌人。自幼习武，后拜入陈发科门下学习太极拳，成为其重要弟子。长期在北京授拳，其学生戈春艳多次获全国陈式太极拳比赛女子冠军。创编有简化33式陈式太极拳。

【雷师墨】（1889~1964）孙式太极拳传人。名观群，字师墨。毕业于大清银行学堂，任职于中国银行。

因体弱 30 岁时拜师孙禄堂学练武术。

【李宝让】即“李逊之”。见该条目。

【李滨】（1945~）太极拳研究专家。安徽怀宁人。安徽中医学院毕业，长期研究太极拳，从师于崔秀臣、方宁等崔毅士的多位弟子。注重中医与太极拳的结合探讨。发表太极拳研究论文数十篇。为安徽中医学院太极拳研究所所长。

【李秉慈】（1929~）吴式太极拳名家。北京通县人。幼年因强身健体习武，太极拳家杨禹廷弟子。先后从师于杨禹廷、常振芳、史正刚、骆兴武、单香陵、刘谈锋等名师学习太极拳、查拳、大悲拳、形意拳、六合螳螂拳及程派八卦掌等。在传统武术发展、太极拳竞赛、太极拳训练等方面均有突出成就。培养了大批人才，弟子中有多人多次获全国太极拳比赛冠军。1958 年获全国武术交流观摩大会优秀奖。多次担任全国及国际性太极拳比赛的裁判工作。参与了原国家体委“四式太极拳竞赛套路”的编订工作。1980 年参与开办北京东城区武术馆，任教务长和副馆长。1993 年任中国太极拳代表团教练。1995 年被国家体委武术运动管理中心评为首届“中华武林百杰”。为中国武术协会会员、国家级武术裁判、北京市吴式太极拳研究会会长。著作有《吴

式太极拳拳照图谱》《杨禹廷太极拳系列秘要集锦》《吴式太极拳器械述真》。



李秉慈

【李承纶】即“李启轩”。见该条目。

【李承祥】（1941~）太极拳传人。山东蓬莱人。大学毕业，武术高级教练，武术国际级裁判员。1954 年学习少林太祖拳，1962 年从师王历生学习太极拳，1974 年代表黑龙江省在西安全国武术比赛中获太极拳全国冠军。1989 年调国家体委中国武术院参与审定四式太极拳竞赛套路。1994 年中国武术研究院举办全国太极拳、剑、推手裁判员学习班任主讲教练。1996 年国家体委调任中国武术院参与审定武式太极拳竞赛套路。1993 年被批准为国际级武术裁判员。1995 年获“中国武林百杰”称号。多次担任各种全国和国际性太极拳比赛裁判长。写作出版了《少林拳法》《梅花螳螂剑》《梅花枪》等专著，为《精武》

《少林与太极》《太极》等杂志撰写论文多篇。

【李椿年】即李雅轩。见该条目。

【李道子】唐朝人。有人考证其为太极拳传研者。江南安庆人。所授拳法名“先天拳”，被认为是早期太极拳种类之一。

【李德印】（1938~ ）著名太极拳家。河北安新人。出生于武术世家，自幼随祖父李玉琳、叔父李天骥习武，受到严格训练，精通太极拳、行意拳、八卦掌、少林拳、武当剑等武术。1961年毕业于中国人民大学，留校负责武术教学、研究工作。多次担任全国及国际性武术比赛裁判长。1990年担任国家武术队太极拳教练，取得第11届亚运会太极拳男、女项目的金牌，并指挥了亚运会开幕式中日两国太极拳大型表演。先后参加了《48式太极拳》《42式太极拳竞赛套路》《太极剑竞赛套路》等国家规定教材的编写、审定工作，多次担任全国电视教学节目及国际裁判培训班指导老师。应邀赴日本、英国、美国、瑞士、瑞典等国家及港、澳、台等地区讲学传艺。2001年在海南三亚举行的首届世界太极拳健康大会上应邀担任辅导名家。长期致力于太极拳的研究、推广，发挥了重要作用，具有广泛的社会影响和很高的国际声誉。曾获“中华武林百杰”“全国优秀裁判员”“国际武术裁

判”称号。为中国人民大学教授、中国武术学会委员、北京市政协副主席、北京市大学生武术协会主席。



李德印

【李迪生】（1921~ ）武式太极拳传人。河北永年人。自幼随李化南学习武式太极拳。晚年在当地传拳。弟子有郭守文、赵平安、韩青、韩义功等。

【李东明】（1951~ ）八卦太极拳师。山东济南人。自幼喜爱武术，擅长形意拳、八卦掌、八卦太极拳及器械等。为济南体苑武术交流中心武术教练。1995年被聘为“济南市杨氏太极拳研究会”顾问。

【李恩久】（1950~ ）陈式太极拳传人。山东人。毕业于山东体育运动技术学院。自幼从师马永奎学习查拳、各种兵器及中国式摔跤。1964年进入济南市武术队，从师于

承惠学习螳螂拳、双手剑、穿林枪等套路。1974年拜师洪均生学习陈式太极拳、推手及器械。用心学习，四处寻师访友，学习交流，不断提高。在山东省和全国武术比赛中多次获奖。1980、1981年曾经两度获得全国传统武术演武大会的金牌。培养的学生在山东省武术比赛中获得50多枚金牌。自1984年以来先后在全国对抗项目，武术锦标赛，太极拳、剑、推手比赛中培养出15个全国冠军。1974年担任历城区体委武术教练、体校校长。1983年任济南市武术馆馆长、总教练。1998年任山东省太极尚武俱乐部主任兼总教练。多次在全国武术及国际性武术比赛中担任总裁判长、副总裁判长等职务。1983年以来先后10余次赴日本、美国、德国、瑞士及东南亚等国家进行讲学、表演。被美国传统武术协会、华林武术总会等武术团体聘为高级顾问。撰写有《中国文化与武术》《推手技术动作分析》《拳击与太极推手对比研究》等论文。



李恩久

【李福荫】（1892~1943）武式太极拳传人。河北永年人。郝为真弟子。字集五，李启轩之孙。子李正藩亦传承家学。

【李光藩】武式太极拳传人。李亦畬宗师曾孙，李槐荫之子。著名太极拳研究专家。与人合著有《廉让堂太极拳谱考释本》。传有弟子赵宪平等。

【李国堂】（1968~）陈式太极拳传人。河南驻马店人。自幼习家传武功，1985年在嵩山少林寺学习少林武术。1989年开始学习太极拳，从师于张志俊。为驻马店太极拳协会副会长。

【李海水】（1956~）太极拳传人。陕西西安人。自幼习武，先后师从庞松臣、冯学艺学练长拳。1987年拜扎西为师学练杨式太极拳。多次参加永年国际太极拳联谊会并在比赛中获得优异成绩。在陕西积极传播太极拳。为西安和咸阳市永年杨氏太极拳学会副会长。

【李鹤年】（1909~1992）陈式太极拳传人。1928年从师陈发科学习陈式太极拳。后长期居住西安，在陕西传播陈式太极拳。

【李宏明】（1959~）陈式太极拳传人。浙江临海市人。台州市陈式太极拳研究会会长兼总教练。1981年开始学练吴式太极拳和少林长拳，1990年开始学练陈式太极拳。2000年开始师从陈正雷，系统学习

陈式太极拳。1995年开始传授太极拳，长期从事太极拳运动与教学，学生遍及台州、杭州、宁波、金华、温州等地。2001年创建台州市陈式太极拳研究会。多次获国内、外太极拳比赛第一名。其教授的学生在各种太极拳比赛中也屡获优异成绩。著有《陈式太极拳的运动特点及健身养生作用》《同衰老抗争，与健康作伴》《走向健康长寿的殿堂——谈怎样学好太极拳》《论太极拳的意与气》等文章。

【李槐荫】（1903~1956）武式太极拳传人。李亦畲长孙。1932年在太原组建“山西省国术促进会”。李槐荫为会长。为出版《廉让堂太极拳谱》做了重要工作。

【李晖】（1969~）著名太极拳运动员。广西桂林人。多次在亚洲和世界武术锦标赛的枪术、棍术、拳术的比赛中获优异成绩。1992年获第3届亚洲武术锦标赛棍术金牌，1993年获第2届世界武术锦标赛棍术和长拳金牌，1998年获香港武术公开赛太极拳冠军；1999年获世界武术锦标赛太极剑冠军。2000年获亚洲武术锦标赛太极全能冠军，2001年获第3届东亚运动会太极拳冠军，同年获世界武术锦标赛太极剑冠军。1992、1993、1999年获香港杰出运动员奖。出版有《太极拳学堂》《看图学太极——42式太极剑》等多种著作。开办有“香港李

晖武术文化中心”。



李晖

【李剑方】（1957~）太极拳传人。河北任县人。1971年从师刘仁海，习和式太极拳。1985年分别拜姚继祖、傅钟文、王荣堂为师，学练武式、杨式太极拳和八卦掌功夫。文武兼修，注重研究。发表有《练习太极拳的三个阶段》《传统太极拳功法概要》《论太极功夫的轻、松、空、静》等文章。为河北省武术协会副主席、邢台市武术协会名誉主席、河北省书法家协会会员。



李剑方

【李建斌】 太极拳传人。河北省邯郸人。20世纪60年代初开始习练太极拳，先后随杨振基和夫人裴秀荣学练。先后走访了多位名师，系统求教。多年致力于太极拳教学活动，培养了众多学员。参与组织了第8届中国邯郸（永年）国际太极拳联谊会开幕式。先后组织了十多次太极拳研讨会，重点研究“太极拳与健康”“太极拳的继承和发展”等。为河北省邯郸市太极拳研究会会长兼总教练、邯郸市老年太极拳委员会主任、邯郸市武术协会副主席。

【李锦藩】（1920~1991）武式太极拳第四代杰出人物。河北永年人。自幼从师李逊之学习武式太极拳，并随李石泉学习器械，深得两位老师的器重。习武成痴，对于继承传统极下工夫，精研先辈拳论、教诲，并提出自己主见。曾在邯郸市南关小学任教。

【李经纶】 见“李亦畬”条。

【李经梧】（1912~1997）著名太极拳家。出生于山东掖县过西村。少年习武，17岁拜刘子源为师，练弥宗拳。20世纪30年代，在京城开设“五洲百货店”，先从师于赵铁庵，后拜杨禹廷为师学习吴式太极拳，并得到王子英指点。曾担任北京太庙太极拳研究会理事。40年代初，拜陈发科为师，习练陈式太极拳及推手。为陈发科著名弟子之

一。学拳不拘门户，广泛探求，勤奋好学，遍访京城内太极拳名家，虚心求教，还研究掌握了杨式、孙式太极拳的技术、理论。1956年获北京市武术运动会太极拳第一名，同年代表北京市参加了全国第一届武术运动会，获“金牌奖”。参与了国家体委组织的“24式简化太极拳”“八十八式太极拳”的编定工作。50年代分别应邀在铁道部、铁道学院、北京工会文体部职工学校、中国科学院、卫生部、北京市体委等单位任太极拳老师、教练，从事推广太极拳工作。长期致力于太极拳健身治病的研究工作，于太



李经梧



李经梧太极拳式

极拳医疗上积累了大量经验。1959年起,担任北戴河气功疗养院太极拳指导教师。曾任秦皇岛市武术协会主席。1964年10月在《体育报》发表论文《对太极拳缠丝劲等问题的体会》,1960年口述由学生整理出版了《太极内功》一书。1984年武汉国际太极拳邀请赛被作为重要太极拳家邀请参会。生前受聘担任北京吴式太极拳研究会顾问、北京陈式太极拳研究会顾问、武当山武当拳法研究会特邀研究员。拳式古朴典雅,法度谨严又灵动松畅,气势展达。

【《李经梧传陈吴太极拳集》】太极拳专著。主编李经梧、王大勇、吕德和。河北大学出版社1993年7月出版。该书为李经梧太极拳练功、教学、研究成果的积累,根据李经梧所传的陈式、吴式太极拳及数十年的教学实践编写而成。具有内功、武术、医学相结合的特点。共分九章,第一章“太极拳基本知识”;第二章“陈式太极拳第一路”;第三章“陈式太极拳第二路(炮捶)”;第四章“吴式太极拳”;第五章“吴式太极剑”;第六章“吴式太极刀”;第七章“太极推手”;第八章“太极内功”;第九章“太极拳经典辑要”。书前附有李经梧拳照,王培生、冯志强、门惠丰、李秉慈所作序及李经梧所作前言。全书30万字,数百幅配图。



《李经梧传陈吴太极拳集》

【《李经梧自传》】太极拳研究文献。为著名太极拳家李经梧于82岁时所书。原收录在《李经梧传陈吴太极拳集》一书中,作为该书的前言部分。是研究李经梧及太极拳的重要参考资料。全文为:

余祖籍山东掖县。14岁至哈尔滨谋生。因居处简陋,难御风寒,至罹风湿症,延医无效,转而习武与疾病抗争,遂与武术结缘,至今已65年矣。余17岁在哈尔滨拜刘子源先生为师,习秘宗拳,10度寒暑,晨昏不短,顽疾逐渐痊愈。武技亦有小成。后闻人云太极拳至为精妙,余心向往之。然苦无师授。后有幸辗转入京,才得遂夙愿。

余27岁拜赵铁庵先生为师习吴式太极拳。赵师乃吴式太极拳传人王茂斋、吴鉴泉两位大师之亲传弟子。蒙赵师悉心传余拳技与推手,又以《太极拳秘笈》相授,遂决定余一生从武之路。30年代,北京太庙(现劳动人

民文化宫)设有太极拳研究会,余曾任该研究会理事。每晨到太庙练拳,又得到拳师杨禹廷先生的指点传授。杨先生拳架工整,推手手法细腻,为人正直诚恳。余敬慕杨禹廷先生之拳技与武德,于赵师谢世后又拜在杨禹廷先生门下。在太极推手方面,又得到了以推手见长的王茂斋大师之子王子英师叔的悉心指点。在老师和师叔的教导下,使余打下了较为深厚的太极拳基础。

40年代初,余闻陈式太极拳十七代传人陈发科先生在北京传艺,余仰慕陈式拳的“缠丝劲”,再拜陈发科先生为师,习陈式太极拳和陈式推手。余除按时去陈师处习拳外,还每周二次专接陈师来敝舍授艺(旧称“教馆”),甚得陈师厚爱。口传心授,历十数载,直至1957年陈师仙逝而止。

50年代,国家体委提倡太极拳运动,普及太极拳。并以杨式为基础整理出八十八式太极拳和二十四式简化太极拳。余在参与推广工作中,遂又学到了杨式拳的手法和劲路。国家体委以余之掌架,特邀拍摄了全国第一部《太极拳》科教片。

60年代初,余又与友人交流互学,研习了孙式太极拳的手法和劲路。对于陈、杨、吴、孙四家太极拳,余悉心揣摩了各自的劲路,受益匪浅。有的习武者认为学拳以精于一家为善,这也许有一定道理。

然而在本人来说,吴式的粘随柔化之功、陈式的缠抖刚发之力、杨式的舒放洒脱之势,孙式的灵活紧凑之巧,余均博而采之。尝有友人观余之行拳和推手,谓余:身架工整、柔韧、雄浑而潇洒;听劲至灵,应变之速,已臻应物自然之境界。此或过誉之辞,若谓得其一二,则全赖四家拳技之共同滋养也。

余本原从它业,武术乃业余爱好。新中国建立后,由于国家对武术之重视,余遂成为武术专业人员。1956年余在北京市和全国性两次太极拳赛事中夺魁之后,受到国家体委的重视,先后安排余在铁道部、铁道学院、中国科学院、卫生部、市体校等单位任太极拳教练。并曾出任过北京市武术运动会总裁判和全国武术裁判。为普及太极拳,培养师资和运动员做了一定贡献。

1958年,受国家体委委托,由余和李剑华、李天骥、唐豪、顾留馨、陈照奎等同志共同编写《陈式太极拳》一书。其中“陈式太极拳传统一路”动作说明,由余和李剑华同志执笔、由陈照奎拍插图照。完稿后因某些原因未能及时出版,此稿由顾留馨同志带走,在后来出版的《陈式太极拳》一书中被采用。

在50年代,河北省北戴河气功疗养院住院者均为县团级以上干部。为把太极拳用于医疗保健事业,秦

皇岛市委决定调余到北戴河气功疗养院任教。余到任后，除教授住院疗养员学拳外，并办培训班数期，为全国各地培养了一大批普及太极拳的师资和骨干，从余学拳者逾万人。



李经梧

十一届三中全会以后，百花齐放、百废待兴。尊重知识、尊重人才的风气日盛。太极拳运动在一度沉寂之后又得到了恢复和发展。过去从余学过太极拳的一些有成就之士，以及慕名带艺求师者，纷纷投帖拜师，余只好俯就。数年中，余在全国各地之入室弟子已达七十余人，其中不乏出类拔萃者。余退休后，常有学生来家问难求教，欣然与之切磋，兴趣盎然，绝无退休后的孤寂之感。此亦因习武得来晚年之乐趣。

近数年来，学生们屡次请求将余数十年练拳、教拳之心得付诸文字。余知此举绝非易事，均婉言谢绝。1990年余八十寿庆之后，此种

请求愈加强烈，并称此为“功德无量”之举。余如再次谢绝，恐担“保守”之嫌。故勉从所请，编成此集，拟名为《李经梧传陈吴太极拳集》。此集编入余少壮时拜师所学之陈式太极拳一、二路；吴式太极拳、剑、刀；太极推手和太极内功。拳、械、推手诸篇均由余之学生王大勇、吕德和两人执笔，由余审修定稿。《太极内功》一篇，采用余1960年口述的《太极内功》中“练功心得”一章，并做了部分删修和补充。

谨将以上呈献给太极拳爱好者诸君。

余已届耄耋之年，虽身体粗安，然执笔实难，故本集中舛误之处在所难免，深望同道诸家不吝赐正。

本书的出版得到了原中顾委常委、中国武协名誉主席李德生同志的亲切关怀，并为之题词。

本书还承于植元先生题写书名，张文广、李天骥、王培生、冯志强、门惠丰、李德印、李秉慈等同志题词或写序，孟康光先生绘图，在此一并表示感谢。

82岁叟 李经梧

【李景清】（1889~1961）太极拳家。又名宝玉，字香远。河北邢台城西会宁村人。自幼喜武，拜镖师刘瀛洲为师习练三皇炮捶。又经刘介绍，随杨振远学习杨式太极拳。后拜入郝为真门下，潜心钻研太极

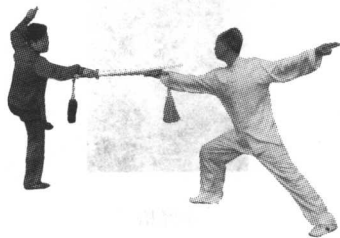
拳技艺。学有所成，声名远播，被称为“太极圣手”。太极拳家董英杰等出自他的门下。

【李景颜】 赵堡太极拳传人。陈清平弟子。根据陈清平所传太极拳，结合自己体悟，形成风格独特的拳术风格，被称之为“忽雷架”。传有弟子张国栋、杨虎等。

【李立群】 吴式太极拳传人。从小修炼武当内功法，后拜马岳梁为师习练吴式太极拳。任上海鉴泉太极拳社秘书长。多次应邀出国讲学、传拳。1980年创编“倒步返还气功”。

【李敏弟】 (1951~)女。杨式太极拳传人。四川成都人。李雅轩之女。自幼随父习练太极拳，数十年练拳不辍，精杨式太极拳、太极剑、太极刀、太极大枪、太极拳推手及三才对剑、武当对剑等。1982年，在成都市武术比赛中获得太极拳、剑、大枪三项全能冠军，1983年，在四川省武术比赛中获得太极拳金牌，并被评为四川省优秀武术辅导员。1996年参加成都市八运会获得冠军。获中国温县国际太极拳年会成年女子太极剑第一名。1996年在河南获国际太极拳比赛太极剑冠军。1986年起多次参加全国太极拳名家研讨会。曾担任1999年中国永年国际太极拳联谊会、2000年青岛全国杨式太极拳邀请赛裁判长。1994年任中国航空航天太极拳传授

中心总教练。1996年起担任李雅轩太极拳武术馆副馆长。多年来悉心传拳，率弟子参加各级太极拳比赛夺得众多奖牌。数次应邀与其夫陈龙骧一起出国讲学，并合著有多部著作。为成都市武术协会委员，国家一级武术裁判员、一级社会体育指导员。



李敏弟(左)与陈龙骧对练

【李派太极拳】 武术家李瑞东所传太极拳，又名“武当嫡传金蟾派太极功”。据传李瑞东于清朝光绪年间学之于甘凤池之曾孙甘淡然。李派太极拳系统与拳法相应还传有多种养生功法，如“筑基功”“九转还丹功”“钓蟾功”等。在技击上注重内劲训练，强调养生与技击并重。在拳架练习中有“大架”“小架”“松架”“紧架”“刚架”“柔架”“快架”“慢架”“中平架”等架势。

【李品银】 (1936~)杨式太极拳传人。江苏建湖人。濮冰如弟子，也得到金仁霖和蒋锡同荣的传授。

【李启轩】（1835~1900）武式太极拳家。名承纶，字启轩。武禹襄传人，李亦畬胞弟，人称李二先生。太极拳造诣颇深，于理论尤有独到见解。著有《一字诀》《太极拳走架白话歌》等。其传人有郝为真及其子宝琛、宝箴、宝恒，马静波，葛顺成等。

【李蓉】（1962~ ）三星太极拳编创者。四川万县人。毕业于成都体育学院。1983~1986年，参与四川武术挖掘整理工作，遍访民间武术家、高手，获益良多。1990年前往加拿大定居，在温哥华成立“李蓉武术气功保健中心”，长期在世界各地推广太极拳等中华武术。并数十次回国，致力于中外武术交流。在三亚首届世界太极拳健康大会上获中国武术协会颁发“太极拳组织推广奖”。1999年，参观三星堆博物馆，为其深奥文化所吸引震撼，深入钻研，根据自己体悟，创编“三星太极拳”，2001年，在首届世界太极拳健康大会上做公开表演，获得广泛好评。著有《三星太极拳》一书。

【李瑞东】（1851~1917）太极拳家。人称“鼻子李”。名树勋，字文侯，号瑞东。河北武清县人。酷爱武术，从师多人，先后学习过戳脚、弹腿、心意等拳法，精通摔跤及少林拳。随王兰亭学习太极拳，对太极器械尤其用功。清光绪年间，受

聘于端王府教授武术，后任清宫侍卫。民国初年，于天津创办“中华武术会”，任会长。热心武术的传播推广，在武林中享有盛誉，对太极拳活动的开展有突出贡献。

【李圣端】武式太极拳家。河北邢台人。郝为真弟子。善推手，人称“太极李”。

【李师融】（1930~ ）杨式太极拳传人，太极拳研究者。广西北海人。随严翰秀为师学太极拳，在苦练杨式太极拳拳艺的同时，对太极拳的历史和养生方面进行研究，发表了众多论文。辅导老年人习武健身，长年致力于海南的太极拳推广和普及工作，1993年被中国老年体协授予“全国老年体育先进工作者”称号。撰写的太极养生论文被海南省老年体协授予二、三等奖，并著有《古今太极拳谱精粹》等书。海南省老年体协委员、海南省老年太极拳协会委员、中国武当山武当拳法研究会研究员。

【李式太极拳】太极拳流派。是近代著名武术家李瑞东和好友王兰亭等在陈式和杨式太极拳的基础上创编的。李式太极拳又称太极五星捶、刚柔太极拳，在北京、天津、河北、山东一带广为流传。李瑞东曾从王兰亭习练太极拳，从李老遂习练戳脚翻子拳，还习练过少林拳械、八卦掌、心意拳等。他以老架太极拳的肘底捶、撇身捶、指裆捶

等捶法为基础，糅入太极十三式和八卦掌、形意拳的一些手法，创编出李式太极拳。在动作和技击的方法上，吸收了多种门派拳术的手法。其风格特点是体松舒展，刚柔相济，连贯灵活，体用兼备。以意念引导动作为基本原则，讲究练“理”、练“势”、练“气”、练“机”，以“理”为主导。2004年北京成立了李式太极拳研究会，研究、发展李式太极拳。



李式太极拳

【李树峻】（1942~）太极拳传人。山东莱州人。李经梧之子。8岁开始站桩习武，1955年随父进京，从父及其他太极拳名家习武，得到过王子英、杨禹廷指点，系统掌握了陈式、吴式太极拳精髓。1958年、1962年两次获北京市武术比赛太极拳冠军。

【李树勋】即“李瑞东”。见该条。

【李双彬】（1898~1982）杨式太

极拳传人。河北永年人。从师于教练堂。弟子有李竹林等。

【李棠阶】（1798~1865）太极拳名家。河南温县南保封村人。字树南，号文园，谥文清。文韬武略兼备，精于政治、军事、天文、地理等项，尤精理学及中华传统文化。22岁中举人，25岁中进士，次年受翰林院编修，后历任大理寺卿、礼部侍郎、左都御史、户部尚书、军机大臣、工部尚书、礼部尚书，加太子少保。一生勤学不辍。对和式太极拳创始人和兆元习武及其太极理论影响较大。

【李天骥】（1915~1996）著名太极拳家。河北安新县人。自幼习武，秉承家传，并先后受艺于李存义、孙禄堂等武术家，全面研修内家拳术。1931年就学于山东省国术馆。毕业后分别在山东、哈尔滨、天津、沈阳等地讲授太极拳。1950~1953年任哈尔滨市国术联合会主任，1954年后，在国家体委从事武术研究、组织工作至退休。在国家体委工作期间，大力推进武术的发展，尤其对太极拳的推广与普及起到重要作用。参加了多种太极拳套路、书籍的编排、撰写工作。多次应邀出国辅导讲学。1964年当选为中国武术协会秘书长。在其漫长的武术生涯中，培养了大批学员，亦为海内外知名的太极拳教育家。



李天骥



李天骥太极拳式

【李万成】（1872~1947）杨式太极拳家。河北永年人。人称“李老万”，为永年著名拳手。自幼起与母亲二人长期居住杨班侯家中，得杨班侯传授太极拳，功夫超卓，享有盛名。主要传人有林金生、郭振清、郝从文、贾治祥、韩会明等。

【李文钦】（1948~）太极拳传人。澳门人。自幼酷爱武术，20世纪70年代在澳门创办鸿劲体育会，曾遍访国内名师学习太极拳。获第一届世界武术锦标赛男子太极拳银牌、第二届亚洲武术锦标赛男子太极拳铜牌。1990年成立澳门陈式太

极拳健身会，积极推广陈式太极拳。策划、组织和参加了众多的太极拳大型活动。为澳门的太极拳发展发挥了重要作用。为澳门陈式太极拳健身会会长。

【李文贞】（1923~）女。武术家。河北霸县人。幼年随父习武，精擅拳、械诸艺。曾入选首批国家武术集训队，并多次出访国外，表演、宣传武术。1957年获全国武术观摩大会一等奖。先后任天津武术队教练、天津振华武术馆馆长。著有《太极十三剑》一书，颇具特色。

【李武鑫】（1947~）杨式太极拳传人。四川成都人。1964年拜师李雅轩习拳。长期传拳，培养众多学生。为成都市武术协会红光太极拳研究会顾问。多次参加国内外重要太极拳交流活动。

【李务公】（1944~）陈式太极拳传人。河南省博爱县西介沟村人。12岁起跟外祖父习传统拳术。1974年开始随陈正雷习陈式太极拳。在武术杂志发表“论腰”“论攻防”“论规矩”等太极拳论文十多篇。长期坚持义务教拳。为博爱县武术协会副会长。

【李香远】（1889~1961）武式太极拳传人。河北邢台人。名景清，字宝玉。郝为真弟子。初随刘瀛洲镖师习三皇炮捶，后拜郝为真为师改习武派太极拳。习拳刻苦，曾日练拳达十小时，被李雅轩誉为“一

身苦功”。曾南下苏州、南京等地教学，在山西也教拳多年，传有弟子光步孔、史逢春、吴兆基等。

【李旭藩】 武式太极拳名家。李亦畬曾孙。武式太极拳研究会名誉会长。

【李逊之】 (1882~1944) 武式太极拳名家，武式太极拳具有代表性的人物。河北永年人。名宝让，字逊之。李亦畬次子。不满6岁，在父亲的督促下开始学练武式太极拳。每日上午习文，下午习武，常常与哥哥李石泉推手较技。在练功过程中，不断总结新的内容和练功方法。喜好读书，曾在当地学校教书。晚年经商，在永年东街开设新华印刷局。太极拳造诣精深，传有弟子姚继祖、李锦藩、赵蕴圆、刘梦笔、魏佩霖等。在永年及海内外有较大影响。在晚年时仍不断地探讨、研究拳法的奥妙所在，著有《初学太极拳练法述要》《不丢不顶浅释》等著作。

【李雅轩】 (1894~1976) 杨式太极拳家。名椿年，字雅轩。河北交河县人。为杨澄甫弟子。幼年家贫，性好武术。始从少林拳师陈殿福学拳，1914年在北京正式拜杨澄甫为师，专攻太极拳。1928年投考中央国术馆被录取。1929年任教于浙江省国术馆，继续随杨澄甫习拳。1934年就任南京太极拳社社长。1938年入川定居，从此在四川

传播太极拳术。其太极拳架气魄雄伟，舒展大方。教学严格认真，循循善诱。于太极拳理论有独到见地。为杨澄甫弟子中较有代表性者。其女李敏弟、婿陈龙骧承其业皆善太极拳。



李雅轩



李雅轩太极刀式

【《李雅轩杨氏太极拳系列丛书》】 传统杨式太极拳系列专著。陈龙骧、李敏弟、陈骊珠著。人民体育出版社2004年7月出版。全套丛书共五册，分别为《李雅轩杨氏太极拳精论》《李雅轩太极推手精粹》《李雅轩杨氏太极剑论真》《李雅轩杨氏太极刀论真》《李雅轩杨氏

太极枪诠真》。每本书依内容分类详细讲解了李雅轩所传杨式太极拳的精髓，书中收录大量李雅轩亲身演示的太极拳、械及推手照片，神全意足，十分珍贵。文字部分原文收录了大量李雅轩太极拳随笔、书信、手稿等，可以全面了解李雅轩的太极拳风貌。套路图解部分，由陈龙骧演示、解说李雅轩杨式太极拳43式，每一式均说明用法。体用兼备、注重内功、修养是该书的一大特色。



《李雅轩杨氏太极拳系列丛书》

【李洋】(1983~) 陈式太极拳传人。北京人。自幼喜好武术以及各项体育活动。2002年7月开始随陈瑜学习陈式太极拳。

【李亦畬】(1832~1892) 著名太极拳家。名经纶，字亦畬。河北永年人。武式太极拳创始人武禹襄之甥。为清举人。22岁随武禹襄学习太极拳。良好的家教使其打下坚实

的太极拳功底，并继承了乃舅理法并重的治学方法，是武式太极拳的进一步完善者，于太极拳理论上贡献尤大。其著作《五字诀》《走架打手行功要言》《撒放秘诀》等皆为太极拳传世佳品。



李亦畬

【李玉琳】(1885~1965) 武术家。字润如。河北任丘人。先后从师于郝恩光、孙禄堂等名家，学习少林拳、形意拳、八卦掌、太极拳等武功。得到过李存义指点，并曾随李存义任天津中华武术会教员，还担任过上海中华体育会武术教员及尚



李玉琳

德国术会会长，后被聘为山东国术馆教务主任。1936年后在东北开办“太极拳研究社”，活动于哈尔滨、长春、沈阳等地，广泛传授孙式、杨式太极拳。是东北太极拳活动的代表性人物之一。

【李兆生】（1949~ ）太极拳专家。自幼习练太极。注重经络养生学说，在社会上广泛传授“循经太极拳”。著有《中国循经太极拳二十四式》系列著作、《中国太极拳统真大典》等。长期致力于武当功夫研究。长期在日本等地传播武术。

【李正】（1953~ ）杨式府内派太极拳传人。山东济南人。1966年起学练太极拳，1983年拜翟英波为师专门研习杨式府内派太极拳，1992年跟随西安赵斌学习，进一步提高了太极拳的技艺。擅长杨式府内派太极拳传统杨式八十五式太极拳、太极球及形意、八卦、通臂等。1993年创建保定市杨式太极拳学会并任会长。1997年起在保定、石家庄、武汉、广州、深圳、珠海等地传授府内派太极拳。2001年，参与组织举办中国珠海国际太极拳交流大会，任大会副秘书长兼副裁判长。为河北保定市武术协会副主席，中国永年国际太极拳联谊会副秘书长，中国武当山武当拳法研究会理事。

【李志红】（1965~ ）武式太极拳传人。河北永年人。李光藩之子。

自幼随父习武，打下坚实基础。1993年至1994年参加河南师范大学武术专业培训，1995年获第二届中国温县国际太极拳年会65公斤级太极推手比赛冠军。在广东、上海、河南、河北、辽宁等全国各地传授太极拳，2001年和父亲一起应邀赴日本巡回讲学。为邯郸市武术协会副主席。

【李中华】（1957~ ）陈式太极拳传人。江苏省徐州市人。陈家沟太极拳馆教练。出身武术世家，自幼随父习武。1974年开始习练陈式太极拳，后拜师于陈正雷。多次协助陈正雷进行太极拳教学、交流、太极拳技术片的摄制工作。2002年发起筹备并成立了徐州陈式太极拳研究会。为徐州市武术运动协会副主席，徐州市陈式太极拳研究会副会长兼秘书长。

【李仲良】太极拳传人。河北邯郸市人。1957年随米梦久学杨式太极拳。从张其发学张祖意合太极拳和内功点穴、针灸。1971年从白忠信老师学班侯架。1992年邯郸市太极拳研究会成立，任秘书长。1993年任中国永年国际太极拳联谊会邯郸市分会副会长。2001年5月任邯郸市老年太极拳委员会副主任兼总教练。多年来培养了大批太极拳爱好者。“太极图与张祖意合太极拳”一文在首届全国“武当”杯中华武术文化研讨会上获一等奖。

【李驻军】（1970~ ）陈式太极拳传人。山东单县人。自幼酷爱武术，自学截拳道数年。1992年拜洪均生弟子何叔淦为师学习陈式太极拳，后又随韩保礼深造。发表多篇研究文章，主要有《洪均生先生的“双重”新解》《动静相宜互为根——试论洪均生先生的“随遇平衡”理论》《洪式太极拳的系统论研究》等。致力于太极拳的传播、推广。供职于山东菏泽师专体育系。

【李子固】（1893~1964）吴式太极拳传人。师从王茂斋。为人热心和善，出资构建习武练拳活动场所，为发扬太极拳尽心尽力。1956年退休后，在中山公园帮助杨禹廷授拳。

【李竹林】（1923~ ）杨式太极拳传人。河北永年人。自幼随伯父李双彬习杨班侯传太极拳，并将其继承传播。

【李宗庆】（1922~1993）陈式太极拳传人。山东章邱人。自幼在济南学做生意，13岁开始跟随李良臣学习八极拳，后随李赞臣继续学习。1966年开始跟洪均生学习陈式太极拳。1984年，以中国武术家身份应邀赴日本进行武术交流，获得较高声誉。长期在济南黑虎泉南岸教拳，代师收徒，学者众多。曾任济南市中区委办公室主任、历城区委办公室主任，历下区委办公室主任等职。

【李作智】 赵堡太极拳传人。河南

温县人。陈清平弟子。善练腾挪架。

【离】 八卦之一。代表火。在太极拳理论中表示迅猛、快捷等。五行火。练拳方向上代表南方。太极拳练法上与“掇”法相对应。

【离劲】 太极拳基本劲法。分离、瓦解对方劲力的方法。以挫法打入对方劲力结构中，再横向分之。

【力】 太极拳名词。力在太极拳中为“拳病”，又称“拙力”。太极拳讲究“用意不用力”，经过特殊训练由意念支配下的形体运作为“劲”。

【“力发于根，主宰于腰，形于手指”】 太极拳名言。任何一个力学过程，从力的产生到传递都有一定的章法可循。发力是否科学决定了其先天素质的高低，传递是否合理直接影响其作用效果。太极拳将它的力学过程的第一阶段，即自身运作为阶段（第二阶段即作用于外部事物上）分成了三个小步骤，即发、主宰、形（达）。如此才能构成力的整体性。有的拳论更详细指出，力发于足，主宰于腰，行于脊，由脊而膊，形于手指。尽管如此，这是分解划分法，在实际练习中，不管中间过程多细，总须一气贯穿完成。

【立如秤准】 太极拳锻炼要领。语出《太极拳论》：“立如秤准，活似车轮。”也有作“立如平准”。指行拳中立身端正，垂直不偏。许禹生注释为：“立正安舒，不偏不倚，

脊背三关，自然得路也。”

【立如平准】 也有作“立如秤准”。见该条。

【“立如平准，活似车轮”】 太极拳名言。语出王宗岳《太极拳论》。“稳”与“活”是一对辩证的矛盾因素，在拳术中妥善地处理好它们的关系即“阴阳和谐”。太极拳讲究立身中正，支撑八面，这样才可使内气流畅循环，往复不断，所谓“活似车轮”。

【立身中正】 太极拳练习基本要领。练拳过程中始终保持身体正直、中正，不能前俯后仰、左右歪斜。要保持尾闾和脊椎成一直线，处于端正状态。

【立云掌】 太极拳掌法，为云掌的一种。两掌在体前上下交替呈立圆运转。

【立掌】 太极拳手型。手指尖向上、掌心向各方向的掌型都称为立掌。如图（掌心侧向前）。



立掌

【立柱重心】 太极拳术语。指重心脚、尾闾、头顶在一条垂直线上，

如立柱一般。

【《廉让堂本太极拳谱》】 著名太极拳谱集。李福荫 1935 年编。该书收录了多种古典太极拳谱，包括“太极拳论”“各式百花歌”“十三势行功歌”“打手歌”“四字秘诀”等。后世太极拳研究多引用此书的拳谱。

【连】 太极推手内劲法。即劲力的连绵不断。身体内外要完整一气，肢体运动路线变化时，劲力要圆活，不可中断。

【连环步】 太极拳步法。双脚交错运动，前后左右弧形相扣，故名。如搬拦捶中的步法。

【连珠炮】 陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。双手在胸前劲力相合，左脚实，右脚虚，全身蓄势。右掌心向前，左掌心向下，双逆缠发劲，同时右脚向前迈进半步，左脚随之跟进。反复数次，连环进击。如图。



连珠炮

【《莲花太极扇》】 太极扇专著。宗光耀著。北京体育大学出版社 2004 年 1 月出版。作者长期从事外交工作，曾任新华社澳门分社副社长、中央驻澳门联络办副主任十余年，坚持学练并义务教授太极拳，1998 年初，为迎接和庆祝澳门回归的需要创编而成，所以又被称为“回归扇”。莲花太极扇分单扇和双扇两个套路。整套动作的长度、难度、节奏、定式的方向都非常适于大型团体表演。该书全彩印刷，分别对莲花太极单扇和莲花太极双扇进行动作名称、动作图解和动作布局示意图的详细介绍。

【连云港全国太极拳交流大会】 全国性太极拳活动。全称为“中国连云港首届全国太极拳交流展示大会”。2004 年 10 月 3 日至 4 日在连云港市体育馆举行。大会由连云港市体育局、新浦区人民政府主办，新浦区委宣传部、文化局和连云港市太极拳研究会承办。来自广东、上海、安徽、河北、宁夏、新疆、湖北、江苏、陕西、山东等地的 300 多名运动员参加了 60 多个项目的一百多场比赛。

【敛步】 太极拳基本步法。前脚回收至后脚前，为待机而动的步法。

【敛臀】 太极拳身法要领。其作用在于使腹部充实，裆部松圆，并有利于身体保持中正，还可使胯部放松。练习时臀部微微内收。

【练功五忌】 练习太极拳需要忌讳和纠正的方面。李雅轩强调：（1）择师不慎，误入杂门外道，养成习惯，日后虽遇真传，亦难改正。（2）对老师信仰不坚，不本老师所教之道理用功，自作聪明，东想西想，参入其他道理，以致心神杂乱，暗病百出，若藏若露，此毛病不易改正的。（3）有不良嗜好，如烟、赌、色等，将人身三宝之精气神耗费枯竭，昏头涨脑，不能悟道矣。（4）平素曾练外家硬功太过，如吞气努力、咬牙瞪目、鼓肚子打肚以及排打周身、油槌贯顶等等，已将身体最宝贵之神经练死，处于麻木状态，毫无灵感，不能操太极功夫。（5）入道未深，离师太早，即想在人前显能，致被外门功夫引入歧途而无法纠正。以上五者，皆不能悟道。

【练精化气】 太极拳内功练习术语。是内功修持的阶段之一。着重于练丹田之内功。

【练理不练力】 太极拳理法观点。太极拳家陈正雷认为，练习太极拳最重要的是要明白道理，即太极阴阳转换中阳极生阴、阴极生阳的原理，明白了道理才能做到刚中寓柔，柔中寓刚，刚柔相济；虚极生实，实极生虚，虚实转换。要避免单纯练习气力，这种练习虽然将局部力量练得很大，但这种力量是拙力、僵力，缺少灵性，为太极拳家所不取。

【**练气化神**】 太极拳内功练习术语。是内功修持的阶段之一。着重于内气的全身运转练习。

【**练身不练招**】 太极拳理法观点。太极拳家陈正雷认为，练身就是练整体功力，招则是每一动作的攻防含义。如果单从招势上去解释和理解太极拳用法及内涵，不可能得到太极拳之精髓。练太极拳主要是训练自身整体功力，必须经过熟练套路、动作正确、去僵求柔的过程，使周身相随，内外相合，内气充实饱满，把功夫练上身。这样才能舍己从人，随机应变，不拘泥于一招一势。

【**练神还虚**】 太极拳内功练习术语。是内功修持的阶段之一。着重于神意的练习。

【**“练拳不练功，到老一场空”**】 太极拳谚。强调练习太极拳内功的重要性。功是拳的基础，没有功，拳架子就是空的。功既是拳的基础，也是拳的高级形态。各种太极拳无不把练功作为强调的重点。

【**练拳三步功**】 太极拳练习程序。李雅轩总结讲授。第一步盘架子，熟习要领，练基本功；第二步纠错，纠正不足之处和错误姿势形态，练意气，体察轻灵；第三步练神，练虚无，为最高境界。

【**《练拳十要》**】 杨澄甫著。提出练习杨式太极拳的十大基本要领。即虚灵顶劲，含胸拔背，松腰，分虚

实，沉肩坠肘，用意不用力，上下相随，内外相合，相连不断，动中求静。为习练之准绳。

【**练拳五心**】 太极拳理法观点。太极拳家陈正雷认为，要练好太极拳，应该树立五心：一曰敬心，培养良好的道德品质，敬业敬师；二曰信心，一方面指练好拳的自信心，另一方面是待人接物真诚信义；三曰决心，练习太极拳须决心下定，方能立志；四曰恒心，就是持之以恒练习太极拳；五曰耐心，如果缺乏耐心，仍不可能练好太极拳，一是太极拳行功走架要求松静、柔和、缓慢，如果没有足够的认识和思想准备，就不可能心平气和地长期练拳，极易产生急躁情绪，结果适得其反。

【**“练拳无人似有人”**】 太极拳名言。太极拳注重对意念的训练，特别是技击方面的意识，这是太极拳的灵魂。对每一招式都要清楚其用法，这样每个动作才能做到位。练拳时设定有对手过招，这样一则精神饱满，不会懈怠，二则对每一势的技击含义会有清楚的了解。

【**“练拳须从无极始，阴阳开合认真求”**】 太极拳拳谚。中国哲学中的“无极生太极”在太极拳中有了明确具体的意义，无极是一种原始的状态。太极拳道法自然，它最终是要回归圆融的本原态，由无极生而归于无极，起点合于终点，构成一

个圆，而其中间过程即是阴阳开合。练拳伊始须培养对于整体松畅和谐的生命本原的体验，并将这种体验贯彻于习拳始终。具体方法有无极桩、单式操练及各种内功练习等。

【“练拳须明理，理通拳法精”】 太极拳拳谚。练太极拳要明阴阳之理，这样才能提高太极拳的技术水平。明理就是明技击的攻防之理、养生的和谐之理，拳架的法度之理。

【练意】 太极拳术语。通过太极拳动作的练习，把意念的训练作为一个重要方面，融合在拳架之中。

【梁前进】 (1971~) 陈式太极拳传人。河南温县人。1987年毕业于中国陈家沟武术学校，曾就学于陈式太极拳名家陈春雷、陈小旺、陈世通、陈克勤等，精通陈式太极拳老架一路74式、二路炮拳、陈式太极剑49式、太极绝命刀、太极春秋大刀、陈式太极绝门枪、陈式太极五种推手及108式擒拿走化等传统套路和功技。1989年参加河南省举办的陈式太极功夫比赛，获得拳、刀、枪、剑全能冠军。1991年被评为全国百名名拳师之一。1994年参加首届中国陈家沟国际太极拳剑锦标赛，获得太极拳、剑金杯。2001年开始在北京天坛、日坛、北海、中山等十几个公园进行陈式太极功夫义务培训活动。近年来全心致力于陈式太极功夫的研究和传授。曾

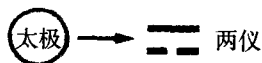
任河南省温县国际太极武术学院总教练、陕西省韩城市少林武术学校校长、北京崇文区体育局陈式太极拳总教练等职。为中国陈家沟太极拳研究中心主任、北京首都体育学院国术社传统体育系导师兼总教练。

【梁小葵】 (1970~) 太极拳冠军。广西南宁人。1984年开始练习太极拳。多次获得全国太极拳、剑锦标赛冠军，太极拳风格轻巧灵活。1993年获第7届全国运动会太极拳剑第二名。1997年获得八运会太极拳剑第三名，同年获得第2届东亚运动会42式太极拳冠军。2000年夺得第5届亚洲锦标赛太极拳冠军。2000年全国锦标赛冠军。2001年退役前夺得第9届全运会太极拳、剑冠军，为自己的太极拳竞技生涯画上完美的句号。

【梁秀珍】 (1932~) 女。吴式太极拳传人。20世纪70年代开始学练太极拳，曾随李德印、崔秀臣、刘鸿池等多人学习。80年代末拜李秉慈为师，系统地学习吴式太极拳、械及推手等技艺，以及理论和教学方法等。1981~1985年连续4届获北京市武术比赛太极拳成年组第1名，1982年北京市六运会获太极拳及推手第3名，1985年获全国武术观摩交流大会优秀奖，1986年全国太极拳、剑比赛获吴式太极拳第3名，1990年和1995年八运会、九运会蝉联两届吴式太极拳和孙式太极拳竞

赛套路第1名，1992年北京市武术协会表演赛获传统吴式太极拳第1名，1991年参加濮阳国际传统武术表演交流大会获传统吴式太极拳特别奖。先后受聘于东城武术馆、北京武术院，多次教授外宾学练太极拳。数十年如一日坚持辅导群众学练太极拳，培养了众多学员。多次被评为优秀辅导员和教练员。为国家一级社会体育指导员、北京市武术协会委员、深圳市太极拳研究会顾问、北京市吴式太极拳研究会名誉副会长。

【两仪】 中国哲学与太极拳的基本理论概念。是由“太极”生成的两个方面，也就是阴阳。《周易·系辞上》曰：“易有太极，是生两仪。”即太极分化而成两仪。如图。



两仪

【《两仪桩》】 传统太极拳论。相传为张祖意合太极拳秘谱，张三丰传授。原文为：

两仪者，阴阳也。两仪桩乃练虚实开合浑元整体之内力，乃练易筋易骨之整体劲。法曰：将左腿或右腿足向前侧迈进三至四步，前腿弓，后腿蹬，形成丁八步势，意有双脚抓地入地三尺之感。周身要诀

如浑元桩。周身骨节放开，形成棚架之势。用意不用力，内力自然生。五指微开，背扣如锅，前抱手高于鼻，后抱手与胸平，势成周身乃有滚拧翻拉长争之力。又如麻花，劲注六合。皮毛攻，周身到，阴阳生，意放大，不落空，拿丹田，练站功。

两仪桩乃精神意气力、筋骨皮毛契合修炼也。法在根松梢紧，形松意紧，内松外紧，呼松吸紧。万法理顺分阴阳。梢者，毛爪舌牙。毛为血梢，爪为筋梢，舌为肉梢，牙为骨梢，掌指脚趾也为四梢也。血梢怒发可冲冠，皮毛轻灵可攻坚。筋梢利爪把骨碎，阴阳相争气浑元。舌如火龙吞虎豹，钢牙如挫狼心穿。筋骨相连滚拧团，骨开成角筋骨展，肌群松紧神合意，处处阴阳柔合坚。

丰云：起柔落刚，气沉丹田。形于手指，发于根节。意如抱高而粗大之松树，与树相应，树晃则晃，树摇则摇，又有将大树连根拔出之神意。又意有泰山压顶，猛虎烈马扑来，我意将泰山棚架抖开，将猛虎烈马棚弹于丈外。以此练成相呼相应、意猛透背的整体浑元之劲。又意味四肢关节如牛皮筋连系，足连腰，腰连胯，三节成角，精神意气力、筋骨皮毛肌处处连合，成为一体。阴阳合一。拧骨拉筋，松紧伸缩，全神贯注，毛发如戟，一动百动，没有一处不动，意透心穿。

丰云：意气丹田生，刚柔乃紧

松。呼气如放箭，吸气如开弓。意念天地应，开合相互争。精神意气力，一动要狠猛。筋骨皮毛肌，周身合一冲。

诀曰：意自意，勿意他人，内里奥妙在其中。太极未修炼，皆先练站功。功夫做到全身内外、上下左右两侧，发出同弓相反的一紧一松、一伸一缩的内动、激动，周身互相争力的挂筋落点紧，紧而即松。沉气归丹田，微动而自然。

【撩】太极剑法之一。剑身立，由下向前、向上运剑谓之“撩”。

【撩剑】太极剑基本剑法。立剑由下向上方为撩，力达剑刃前部。正撩剑前臂外旋，手心朝上，贴身弧形撩起；反撩剑前臂内旋，其余均与正撩剑要求相同。如图。



撩剑

【撩劲】太极拳劲法之一。姜容樵《太极拳阐奥》中释曰：“撩劲，引诱其劲以出也。乃旋转、压迫其点，使之发生反劲以持之也。”

【撩掌】太极拳掌法。劲力方向由

下向上或由内向外运掌的方法。又分正撩、斜撩、反撩、直撩数种。

【了劲】太极拳劲法之一。姜容樵《太极拳阐奥》中释曰：“了劲，突放以标手之劲也。乃出其不意，遇有空隙，即投入击之。”

【捌】太极拳基本技法，“太极十三势”之一。亦为太极拳推手八法之一。为攻守合一之法。在锁住对方的基础上，侧向外或向内横向牵动，逼其就范。拳谱中云：“捌劲义何解？旋转若飞轮，投物于其上，脱然掷丈寻。君不见漩涡，卷浪若螺纹，落叶坠其上，倏而便沉沦。”（《太极拳八法秘诀》）外形：多配合以身体的转向。劲力感觉：为旋转之劲，宜先松后紧，迅猛快脆。神意：如飞轮扬水，形稳而势巨。卦象：属坤卦，卦象为地，方向为西南，对应人体中的丹田等穴窍，养生中主练脾经。

【林炳尧】杨式太极拳传人。15岁起随宁波灵桥镇镇长吴涵秋学拳。1942年起追随陈微明学拳。自20世纪80年代起，在宁波为恢复陈微明先生创办的致柔拳社而奔走，并出任复社后的第一任社长。其传授之杨式太极拳术，禀承师门遗训，没有丝毫更动，保有传统杨式太极拳风格。著有《杨式太极拳架详解》。

【林墨根】（1920~）杨式太极拳传人。四川资中人。20世纪30年代从伍志成习四川南拳，50年代从

李雅轩习杨式太极拳。擅长太极内功和太极拳推手。60年代起长期应邀在四川省内各地、大专院校及外省、市教学授艺，学生遍布国内外。1977年参与成都市武协工作，1983年被评为全国及四川省武术优秀辅导员。1987年任四川省业余武术教练培训班教练，多次任省武术集训队太极拳推手教练。同年参加首届武术研讨会，其科研成果“太极内功十二类功法”被收入《四川武术大全》。发表《太极修炼与武德》等一系列论文。2001年参与国家武术运动管理中心“太极推手竞赛规则的改革”项目。为四川武术协会荣誉委员、四川成都市武术协会委员、四川省武术馆太极拳推手总教练、四川太极拳推手研究会会长、中国永年国际太极拳联谊会、中国太极拳名家联谊会、武当山国际太极拳联谊会特邀顾问、四川省侨光东方文化科技研究院名誉院长。

【林秋萍】（1964~）著名太极拳运动员。女，全国太极拳比赛冠军。福建福州人。武英级运动员。1989年于北京体育学院教练专科毕业，1977年进入福建省武术队，师从曾乃梁训练太极拳。参加比赛期间，自1980年起，基本囊括了所参加的各类大赛的太极拳、械冠军，其中包括1980~1989年获取3届国际武术邀请赛女子太极拳冠军、9次全国武术锦标赛太极拳冠军及中日

太极拳、剑比赛冠军，被称为“太极之花”。1985~1988年参加国家体委编写的24式、48式、杨式太极拳竞赛套路技术录像动作示范演练。以典雅优美的太极拳造型，轻柔舒展的拳势影响一时。多次随国家和省武术代表团出访波兰、罗马尼亚、日本、菲律宾、香港、澳门等国家和地区。曾在著名武术电影《木棉袈裟》中担任女主角。1990年到德国从事太极拳教学，为五届全欧武术太极拳公开赛主要承办人之一。



林秋萍

【林泉宝】（1939~）赵堡太极拳传人。上海人。在习练内家拳的基础上，先后从师侯春秋、郑悟清习练拳法。1980年开始传授武当赵堡太极拳，1988年曾到日本传教太极内功和太极拳。在研练赵堡太极拳、太极内功、气功的同时，对中医、针灸、推拿也颇有研究。论文《太极拳气功养生述真》入选1999

年首届“全国经络理论与中医保健研讨会”。在2000年第二届中国武当拳国际联谊大会获武术套路比赛一等奖，并获得优秀论文奖。2002年论文《太极拳行功心法》在世界文化艺术研究中心举办的国际交流评选活动中获“国际优秀论文奖”。编著出版有《武当赵堡太极拳行功心悟》一书，在上海气功科学研究会工作，任西安赵堡太极拳郑悟清拳法研究会副会长。

【林子清】太极拳传人、研究专家。20世纪50年代在上海随徐哲东学习武式太极拳。

【零断劲】太极拳病。运动方法不正确，仅以关节运动，劲力不贯穿。

【凌空劲】太极拳劲法。在发劲的瞬间没有身体的接触动作，故名。需有精神、意念、眼神、肢体语言的综合作用。在运用粘、黏、引劲等的基础上，使对方失控，再施以精神威慑，可部分达到此作用。在太极拳界也有些拳家否认凌空劲的存在。

【凌志安】（1920~2003）陈式太极拳传人。浙江宁波人。自幼喜好武术，少年时学少林拳，青年时代在上海精武门学习燕青拳、谭腿、形意拳等。后向杨式太极拳传人时佩文学习杨式太极拳。1964年拜陈照奎为师练习陈式太极拳，深得陈照奎赏识。1980年，其名字作为第十九代外姓传人写入陈家沟陈式拳家谱。拳架优美，细腻流畅，潇洒

飘逸。1994年，应邀赴美国讲学、交流。善书法、诗词、戏剧等。

【领架】太极拳术语。指在初学阶段，以老师拳架为指导、为引导、以模仿、体悟拳架的规则、规矩为主。即“象”的阶段。

【领劲】太极拳劲力。明确太极拳式的先后动作顺序、出劲的方向、引领劲路的起、始、落点等。关键在于以意领形、领气。拳论说：“心劲一领起来，而五官百骸皆随之而起。”

【刘长春】（1925~）武式太极拳传人。辽宁长海县人。1941年在大连跟随孙宝贤习练长拳，1950年开始拜郝为真亲传弟子阎志高为师学习武派太极拳。擅长武式太极拳、剑、八卦指路刀及双头枪。从1962年开始在沈阳义务教拳，培养出的弟子多次在省、市武术比赛中获得优异成绩。1990年当选为沈阳市武式太极拳研究会会长，1992年应邀到沈阳农业大学授拳，成立沈阳农业大学武派太极拳活动站，在大学中培养了众多大学生和教职员工的太极拳骨干。编著《武派太极拳》一书。任沈阳市武式太极拳研究会会长、沈阳市太极拳联谊会顾问。

【刘德宽】清末武林高手，人称“大枪刘”。原习练少林六合拳法，一生从事保镖行业，练八卦掌，相传创有一套“八卦太极拳”，参见“八卦太极拳”条目。

【刘德起】（1944~）吴式太极

拳传人，河北冀县人。1975年开始学练简化太极拳、剑及国家体委编定的太极拳套路和武当剑。先后随李德印、叶书勋、李秉慈、崔秀臣等老师学习。1988年拜李秉慈为师系统学习吴式太极拳的技术理论和教学训练方法等知识。自20世纪70年代起任历史博物馆太极拳辅导站的辅导员，后任站长至今，20年来为太极拳的普及和开展做出贡献，曾多次受到东城区体委、区工会以及市体委的年度表彰及奖励，多次被评为市、区级和全国千名武术优秀辅导员。1987年在北京市太极拳、剑选拔赛中获吴式太极拳、剑第一名。历年参加北京市太极拳推手的裁判工作，为北京市吴式太极拳研究会副会长。

【刘高明】（1931~2003）杨式太极拳传人，河北任县人。1953年从师崔毅士学太极拳，深得杨式太极拳精髓。后又从常振芳、李天骥、田秀臣学习查拳和太极拳，多次在北京市及全国武术比赛、全运会上获得太极拳金牌。长期从事武术教练和裁判工作，在继承和发扬传统杨式太极拳方面做出了贡献。1959年起任劳动人民文化宫太极拳教练，1980年起任北京市武协太极拳教练，1983年被评为全国千名优秀辅导员称号，1985~1991年在北京体育师范学院任教。多年来致力于将传统太极拳推向世界，曾担任外国政要的太极拳指导老师。多次接待外国太

极拳学习团。多次受聘赴日本教授太极拳。北京市政协委员，曾任北京市杨式太极拳研究会会长。

【刘光斗】 吴式太极拳传人。毕业于朝阳大学。在武术界有“铁胳膊刘”的美誉，徒弟有刘晚苍等人。

【刘会峙】（1930~）武当赵堡太极拳传人。湖北省均县人。世代承练武当内家拳，父刘仲芳为武当传人。5岁随父习拳。1974年拜侯春秀为师练习武当赵堡太极拳，成为该拳传人。著有《武当赵堡传统三合一太极拳》一书。近年来曾发表太极拳文章多篇。

【刘积顺】（1931~）武式太极拳家。广东人。郝少如弟子。应邀参加1986年第一届太极拳名家研讨会和1988年第二届太极拳名家研讨会，做示范表演，获得高度评价。发表有《太极拳的呼吸开合与意气》等论文。

【刘进宝】（1937~）杨式太极拳传人。陕西大荔人。从师于赵斌。为西安交通大学太极拳学会顾问。

【刘峻骧】（1937~）著名武侠小说作家，东方人体文化学者。吴式太极拳传人。山东安邱人。毕业于北京师范大学中文系。喜武尚文，习练过螳螂拳、八卦掌等武术，太极拳从师于王培生。发表过武术文化论文多篇，其中《中华民族独特的人体文化》获1987年全国武术学术论文优秀奖。出版有武侠小说多部。致力于武术文化的研究，引起

国内外广泛重视。

【刘君实】（1896~1969）太极拳传人。天津人。从师于褚桂亭。

【刘明甫】（1914~）太极拳传人。山东蓬莱人。幼年随其二兄刘焕烈、堂侄刘晚苍学习武术，后拜刘光斗为师习武。又随王历生、张继修学习太极拳和推手。注重太极拳理论的研究，主编有《太极拳论汇宗》。

【刘庆武】（1938~）杨式太极拳传人。河北饶阳人。1978年开始习练太极拳，后从师于赵斌。为沧州市太极拳研究会常务副会长兼教练。

【刘仁海】（1904~1982）太极拳传人。河北任县人。王其和弟子。18岁拜王其和为师，尊师重道，刻苦练拳。平易近人，热心授拳。一生授徒数千人，遍布全国各地。传有弟子李剑方等。

【刘瑞】（1939~），赵堡太极拳传人。河南安阳人。字浩熙。20世纪60年代起追随郑悟清，殷勤好学，谨承师教，打下坚实太极拳功底。于80年代中期起在广州、湖北、河南等地及国外传拳。传人遍布西安、兰州、宁夏、乌鲁木齐、广州、深圳、浙江、湖北、南京、河南、四川、天津等地。在英国、法国、德国、奥地利、新加坡、香港、美国、瑞典、波兰等国家和地区也均有传人。勤于写作，有多篇文章及书作问世。

【刘世明】（1911~）太极拳传人。内蒙古土右旗人。幼年习武，先习弹腿，后随内蒙古武术名家荣连升学习少林拳、械功夫，又从师吴桐习练太极、八卦。1933年考入北师大体育学系，专攻人体保健学科。毕业后任西北农业大学教授兼体育主任。在此期间与吴图南、葛馨吾等一起长期钻研太极拳理论及推手技巧，特别是太极拳在人体保健方面的作用。长期担任北京医科大学体育教研室教授兼主任，特别注重太极拳在人体医疗保健方面的价值，和北京医科大学第三医院运动医学研究所及其他各科合作，开展了太极拳在康复恢复方面的专题研究，取得成效。积极倡导主办北京市高校武术比赛，大力推进武术列入高等学校教学大纲工作并取得成功。自1950年起，多次担任北京、华北及全国各类武术比赛、选拔的评审工作，应邀参与各种武术教材的编审。被选举为北京市武术协会副主席。著有《康复保健太极拳》《保健体育》等专著。

【刘太福】（1951~）武术专家。四川成都人。自幼习武，1974年进入成都体院体育系专门学习武术，师从王树田等，在太极、形意、八卦、八极等拳术上均有一定造诣，并成为院武术代表队队员。1983年开始先后担任国际、国内武术比赛裁判、裁判长、副总裁判长工作40

余次，在重大比赛中执裁。1985年、1988年分别被评为全国和四川省优秀武术裁判，1988年获国家级武术裁判证书，1991年获国际级武术裁判证书，1995、1999年两次获国际级武术执行裁判证书。1984年参加四川省武术挖掘整理工作，1986年被评为全国武术挖掘整理工作先进个人。参加编写《四川武术拳械录》《四川武术大全》，任编委和副主任，组织编写《四川武术史》，是《中国武术史》《中国武术大百科全书》的编委。曾参与组织举办和承办各种武术比赛，发表诸多武术论文。1996年被国家体委授予“武术之乡贡献奖”，1995年评选为“中华武林百杰”。现任四川省武术馆馆长、四川省武术协会副主席兼秘书长、四川省健身气功管理办公室主任，中国武术协会会员、中国武术协会裁判委员会委员。为推广太极拳做出了贡献。

【刘晚苍】（1904~1990）吴式太极拳家。山东蓬莱人。从学于刘光斗，精研多年，尤精于太极拳推手。其大枪技法为一绝，30年代曾获陕西省武术比赛大枪第一名。有“大枪刘”之称。长期义务教授太极拳。著有《太极拳及太极推手》一书。生前曾任北京市吴式太极拳研究会会长。

【刘万福】（1918~）武术家。天津人。自幼习武，擅八卦、太极、技击等功夫。1954年曾入选第一支

国家武术集训队。多次担任全国武术比赛裁判工作，培养了众多武术人才。为天津体育学院武术教研组长、中国武术协会委员、国家级武术裁判。

【刘伟】（1967~）优秀武术运动员。全国男子吴式太极拳冠军获得者。辽宁丹东人。毕业于北京体育学院。太极拳从师于李秉慈等。亦擅形意拳、八卦掌等。1988年获全国武术观摩交流大会优秀奖。多次获全国武术比赛吴式太极拳金牌。

【刘选利】（1954~）太极拳传人。陕西泾阳人。分别从师于宋蕴华、赵斌学习赵堡太极拳和杨式太极拳。为陕西中山永年杨式太极拳学会会长、长安国际太极拳研究会副会长。

【刘应文】（1960~）杨式太极拳传人。湖南长沙人。曾习摔跤、拳击，并随彭敦朴习吴式太极拳多年。后随魏树人习杨健侯传太极拳。多次参加湖南省及全国太极拳比赛获优异成绩。20世纪90年代以来，应邀在全国各地进行杨健侯太极拳的教学、交流活动。

【刘勇】（1966~）陈式太极拳传人。江苏省连云港市人。1987年开始学习陈式太极拳，受荀孔杰启蒙，1993年起随陈正雷系统学习陈式太极拳械功夫。教授国内外学生上千名，学生在各类太极拳比赛中获奖牌数十枚。在有关报刊发表太

极拳论文多篇。1999年当选连云港市武协陈式太极拳委员会会长，2000年应邀赴英国讲学，被聘为英国陈式太极拳学院首席顾问和英国陈式太极拳中心主教练。

【刘永平】（1955~）杨式太极拳传人。河北永年人。自幼习武，先后从师于李兴云、郝从文、傅钟文学习太极拳。多次担任永年大型太极拳活动的教练、辅导和表演工作。发表太极拳论文多篇。为永年广府太极拳协会副会长兼秘书长、永年太极拳研究会会长、杨露禅太极拳学院总教练。

【刘玉兰】太极拳传人。因病学练太极拳，从师于李经梧，锻炼后获得巨大收益，遂热心推广传播太极拳。1996年，倡导成立锦州市陈吴式太极拳研究会，任名誉会长。为锦州市武协委员、北京市吴式太极拳研究会名义副会长。培养了众多学员，分布在辽宁、吉林、河北、北京、河南等地和美国、日本、澳大利亚等国，并在各类太极拳比赛中获得优秀成绩。组织开展了一系列太极拳活动。陈吴太极拳研究会成立多个辅导站，并获省体委颁发的“科学健身优秀辅导站”称号。

【刘玉萍】（1956~）女，太极拳专家。1977年毕业于北京体育学院运动系武术专业，留校任教。1987年于北京体育学院修完研究生课程。长期从事武术教学训练工作，

多次赴国外讲学及担任国际武术比赛的裁判工作。为北京体育大学武术教研室主任。1996年被聘为硕士生导师和民族传统体育专业硕士生指导小组成员，担任了硕士生专业课的教学与指导工作。曾随田秀臣学习陈式太极拳。为《中国太极推手》编委会顾问。中国武术协会会员。武术国际级裁判。曾撰写和参与编写了《武术竞赛套路》《奥林匹克丛书》《全国武术馆校教材》《中国武术段位制教程》《中国武术百科全书》《健身气功·八段锦》《中国武术运动教程》等书籍。

【溜臀】太极拳练习要领之一。指在身体下蹲时，臀部自然放松下垂。

【柳印虎】孙式太极拳传人。河北故城人。从师于孙禄堂。专心学拳，尤精于剑术。曾在首届国术国考中获奖。

【六封四闭】陈式太极拳式之一。六成封四成闭之意。劲起于丹田，缠于两臂，贯于两手。定式时右脚实左脚虚，两手掌心向外下按。如图。



六封四闭

【六合】 太极拳理论。即内三合、外三合的合称。

【六经】 太极拳养生名词。又有“六阴经”、“六阳经”之分。六阴经指手三阴经和足三阴经，六阳经指手三阳经和足三阳经。

【六球】 太极拳内功术语。即上球两个为眼球，中球两个为两肾，下球两个为睾丸。此六球分三路。其动静与人体内外各部位互相联带。在练拳中正确运用六球是练好太极拳的一个有效方法。

【龙城太极网】 太极拳网站。常州市武术协会陈式太极拳工作委员会主办。网址为：www.taijikungfu.cn。常州市武术协会陈式太极拳工作委员会是常州市武术运动协会的下属机构，旨在弘扬中华武术、传承太极文化、促进全民健身。网站内容包括图文并茂的国内外新闻精华；太极拳的渊源和发展；历代宗师、名（明）师的拳理述真；陈式太极拳的练拳要领；众多太极名家的轶事和珍贵拳照；本站会员及各地拳友的风采展示；套路演练视频。还特别开辟 My Taichi Kungfu，为外国拳友提供畅所欲言、发表太极拳论点的场所。

【龙行步】 太极拳基本步法。如龙行圆转而动。如“野马分鬃”中的步法。

【接膝拗步】 太极拳式之一。又分“左接膝拗步”和“右接膝拗步”。

有的太极拳中合称为“左右接膝拗步”。在不同流派的太极拳中，左右接膝的顺序及次数有所不同。此式中手接过膝部，手与脚的前后方向左右相错，谓之“拗步”，故名。基本要领为：进步，一手从膝前接



接膝拗步（武式）



接膝拗步（吴式）



接膝拗步（杨式）

过，另一手为掌向前击出。目视前方。此式重点练习身手配合。技击用法：当对方以手或足向我中下部击来时，我以左手臂由上至下、从右往左弧形格化防守，同时以右手击其胸部。如图。

【搂掌】 太极拳掌法。掌自异侧经体前弧形下搂至膝外侧，掌心朝下，掌指朝前。

【撮】 太极拳基本技法。“太极十三势”之一，亦为太极拳推手八法之一。撮又写作“掇”。运用招法为顺敌之势而取之，舍己从人，变被动为主动。使用撮法时多以掌连搭对方的肘、腕。正确有效地实施撮法，需以高明的懂劲为前提，知己知彼，诱敌深入，以退为进，还应做到敌变我变，才不致受制。拳谱中云：“撮劲义何解？引导使之前。顺其来势力，轻灵不丢顶。力尽自然空，丢击任自然，重心自维持，莫为他人乘。”（《太极拳八法秘诀》）外形：通常是掌心向下，有时

以一掌心向上辅助，身体中轴有旋转之势，将敌向我方引入落空。形式上有定步撮和退步撮及转身撮等。劲力感觉：主要走中盘劲力。神意：以实为先导，实中有虚，并向虚处转化。卦象：属离卦，卦象为火，方向为南，对应人体的祖窍等穴，养生中主练心经。

【吕德和】（1955~ ）河北省北戴河人。太极拳传人。1972~1997年随李经梧学习太极拳，全面掌握了李经梧所传太极拳技术和理论，成为李经梧重要弟子之一。数年来通过教学和开办各类学习班，培养了上千名太极拳骨干，遍及全国各地。1984年参加河北省武术比赛获太极拳第一名，1985年参加全国第2届工人运动会武术比赛获二等奖，同年被秦皇岛市政府授予优秀运动员称号并给予奖励。1992年在第14届国际自然医学研讨会长春分会发表了关于太极拳的健康医疗作用论文，受到广泛好评。1993年主编出版了《李经梧传陈吴太极拳集》一书，获市政府自学成才奖。1998年先后在德国、澳大利亚、英国开办了太极拳学院，多次到国外讲学授课，并多次带学生组队参加省及全国比赛，均取得突出成绩。任中德澳太极拳联合会会长、秦皇岛市武术协会副主席、秦皇岛市武当拳法协会副会长、河北省总工会北戴河工人疗养院、天津商学院北戴河



撮

分院专职太极拳教师。



吕德和

【路迪民】（1940~）杨式太极拳传人、研究专家。陕西咸阳人。先后从师于太极拳家赵斌、贾治祥，系统钻研太极拳技术和理论。发表太极拳论文数十篇，在太极拳源流、架构等方面有突出研究成果。为西安建筑科技大学教授、西安永年杨氏太极拳学会副会长，武当山武当拳法研究会顾问。与赵斌、赵幼斌合著有《杨氏太极拳正宗》。

【路军强】（1965~）太极拳传人。河北永年广府人。1980年从师于翟文章。拳架朴实、浑厚，尤擅太极大杆，多次获国际太极拳比赛太极杆冠军。1998年曾参加天安门万人太极拳表演活动。为永年太极武馆总教练、永年广府太极拳学院主教练。

【乱环】太极拳练劲及技击的运动方法。不限于固定的程式，意劲相通，劲由心生，随化即打，处处太

极，于无序中隐大秩序。参见“乱环诀”。

【《乱环诀》】杨式太极拳传统歌诀，据传为杨班侯所作，待考。共有七言八句，原文为：

乱环术法最难通，
上下随合妙无穷。
陷敌深入乱环内，
四两千斤着法成。
手脚齐进横竖找，
掌中乱环落不空。
欲知环中法何在？
发落点对即成功。

【轮椅太极拳】太极拳套路。为适应残疾人练习而编订的现代太极拳套路。是在传统太极拳套路基础上，去掉一些难度较大的动作，并对一些架式进行了改造，结合轮椅的特点予以适当组合。但在运动中完全保持太极拳的特点，如连绵不断、圆转柔和等。曾出版有《轮椅太极拳》一书。

【《论法》】赵堡太极拳论。分别论述了上步、用拳、屈伸、击打、进身、起落等法，具有较高的实用性。

【《论太极拳》】太极拳专著。张肇平、杜飞虎著。北京体育大学出版社2002年5月出版。该书为海峡两岸作者联手著成，旨在更加有效地宣传、研究和挖掘太极拳的内在价值，使世界各国太极拳爱好者充分交流技艺，提高世界各国太极拳运动水平，推动太极拳运动的全面发

展。该书分别从敬、静、定、慢、匀、柔、圆、松、整、呼吸、形开气合、开与合、意、形、“三尖”、“三弓”、“三关”、目视指尖、动与不动、身法、手法、眼法、步法、碾步、太极拳之“着”、太极拳之形、“中”、力、神、气、虚实、气沉丹田、揽雀尾、太极捶、内功拳多角度剖析太极拳，并论述了太极拳是最重要的全民运动、是治疗时代病的最好运动。



《论太极拳》

【罗邦楨】（1927~ ）杨式太极拳传人。江苏昆山市人。20世纪40年代在台北随郑曼青习拳强身。70年代赴美国，积极推广太极拳，创办“寰球太极拳社”，任社长。翻译众多太极拳论著，发表论文多篇。

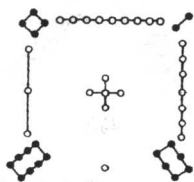
【罗基宏】（1920~1984）太极拳研究专家。广东省兴宁人。1947年毕业于国立中山大学社会系。1958年因患病学习太极拳进行康复，启蒙老师为赵芝麟。1963年经顾留馨介绍拜郝少如为师习练武式太极

拳，并经常向吴英华、马岳梁学习吴式太极拳，向傅钟文学习杨式太极拳。1964年参与了“关于太极拳缠丝劲问题”的讨论，引起太极拳界关注。

【罗琼】（1932~ ）女，杨式太极拳传人。广东番禺人。1960年随罗文智学太极拳，后从师于杨守中。20世纪70年代开始授拳，长期受聘为香港康体处太极拳导师。为香港杨式太极拳总会创会会长。

【螺旋劲】太极拳内劲法。具有随势就形、意气灵动、力点多变的特点，运用时身体旋转叠绕，弧形收放。

【洛书】中国古典哲学理论。与河图并称“河洛”。相传在古代大禹治水时，有“神龟”出于洛河，神龟背上刻有图纹，其形为：“九文（纹）近头，指文近尾，三文近左肋，七文近右肋，四文近左肩，二文近右肩，六文近右足，八文近左足，五文在背中。”这些图数即构成了“洛书”。以数字的形式来反映自然的结构是中国古代哲学的分析方法之一。河图、洛书开此先河，通



洛书

过不同方位的数字关系，来体现空间、时间的对应、承接性，表述变化和恒定的辩证性。如图。

【洛阳牡丹节集体太极拳演练】著名大型太极拳活动。2004年4月10日，在第22届河南洛阳牡丹花会开幕式上，举行了名为“激情河洛舞太极”的大型太极拳演练活动，将庆牡丹花会、全民健身和迎2008奥运有机地结合在一起，参加人数达三万人。各流派太极拳的当代代表

人物与广大太极拳爱好者一起进行演练。这次活动引起广泛关注，被载入吉尼斯世界纪录。



洛阳牡丹节集体太极拳演练

M

【马步】太极拳基本步型。两脚左右分开，间距约为脚长的3倍。两腿屈膝下蹲。两膝不可超过脚尖。如图。吴式太极拳的马步两脚外撇约 30° ，两膝与脚尖同方向。



马步

【马步桩】太极拳步型。两脚横向均匀分开，屈膝下蹲，身体中正，

左右腿受力平衡。

【马长勋】（1933~）吴式太极拳名家。河北枣强县人。1955年拜刘晚苍为师学习太极拳、剑、刀、推手及弹腿等，并受到杨禹廷、王子英、张继之、李文杰等名家指点。将黄帝《内经》及老子《道德经》等传统理论结合太极技艺，在太极拳推手上具有独到造诣。注重广泛学习，曾从杨式太极拳传人鲍全福学习纪子修拳式和道家养生功，从吴宾之学习杨澄甫拳式及刀、剑、杆等，并学习了李香远的武式太极拳。形成古朴苍劲、流畅静顺的行拳风格。1979年在南宁全国武术观摩交流大会上获银牌。1980~1985年先后任东城区武术馆、

朝阳区武术班及吴式太极拳研究会辅导站的推手及太极拳业余教练。1981~1982年参加全国太极拳推手规则试验和修改工作及全国推手比赛裁判工作，多次参加市级的推手及武术比赛的裁判工作。1993年赴日本东京太极拳协会传授24式及杨式、吴式套路和太极拳推手。多次接待、执教日本武术代表团，由其指导的日本学员在各种太极拳比赛中获得优异成绩。为北京市武术协会委员、吴式太极拳研究会委员、传统太极拳健身推手研究社社长、国家一级武术裁判员。

【马春喜】（1940~）太极拳专家。著名武术教练。出生于武术世家，6岁习武，随祖父马华亭学练查拳。1953年入选国家武术队。1961年保送北京体育学院武术系学习，并入选体育学院武术队。1978年起，长期担任河南省武术队教练、总教练、领队等职，成绩突出，培养了众多的全国和世界武术冠军，多次获全国体育奖章，被河南省人民政府记大功3次。为“国际武术竞赛套路”编委会成员。国家级武术裁判，多次担任国际和全国重要武术比赛裁判，2003年、2004年分别担任香港第1届、第2届国际武术节裁判长。被评选为“中华武林百杰”。参与多部电影、电视剧的拍摄工作，在《杨家将》中扮演佘太君，在《血祭情坛》中担任女主角。根据自己多年的习武经验和研究成果，

创编有“陈式太极扇”“三十六式太极刀”“太极长穗剑”“陈式太极剑”等套路。

【马国相】 陈式太极拳传人。少年习武，1976年参加中国人民解放军，同时向民间拳师学练杨式太极拳、迷踪拳、南拳等。多次赴陈家沟求学，先后得到陈小旺、冯志强、陈熙照、肖庆林、陈伯先、陈正雷、王西安、陈小兴、陈小松等人指点，并被朱天才收为入室弟子。多次在国际、国内重大赛事上获得金牌。1987年前在东北传授陈式太极拳，1994年在东北创建了第一所太极武术学校。2002年赴广东讲学，并创建精武太极馆。其弟子在国际大赛、国内锦标赛中夺得多项冠军。注重太极拳研究，倡导太极拳技击。在各种武术杂志发表诸多文章。2001年5月创建专业太极拳网站“马国相太极世界”。

【马国相太极世界】 太极拳网站。网址为：www.taijimgx.com。主要内容包括最新、最热的武术消息和太极图片、最新推荐的太极文章，开辟有资源中心、下载中心、精彩图片、国相论坛等太极拳相关栏目。资源中心又划分为体现武林动态的太极资讯，集中太极文摘、太极拳谱、太极拳经、太极文化、拳论探秘的理论集粹，还有由太极名师、太极名医、太极传奇、太极家族、拳史钩沉等相关内容构成的太极大

观板块和包含太极健身、推手技击内容的太极技理板块。网站还专门介绍马国相主要练拳经历和拳术观点，并及时通报国相武馆的动态和课程安排。

【马江豹】 吴式太极拳传人。马岳梁、吴英华第三子。荷兰鉴泉太极拳社社长。

【马杰】 (1925~) 武当太极拳传人。道号焱炁子。天津人。出身于武术世家。6岁入道门，8岁拜武当山遇真宫玄丹道长为师学练武当派“武当内功太极”和“内丹功”道术，1955年拜丹派武当剑第十一代孟晓峰为师，学丹派武当剑、武当飞剑。继承武当丹派功、拳、剑术，融武当玄门丹派“三绝”于一身。1944被韩慕侠收为关门弟子，传授形意拳、八卦掌及点穴术。1942年在天津创建“武英社”，任社长。1944年继任“韩慕侠武术专馆”馆长，1946年被南京中央国术馆任命为“中华国术学会天津分会”副会长。1952年开始在天津传授武当内家武术。1989年后在历届武当山武当拳理功法研讨会、武当文化武术节中均获论文、表演、比赛优秀奖。1990年起在天津老年大学传授武当气功、太极拳等，1992年创建天津大学武当拳、剑培训中心，任总教练，培训国内外学员千余人。多次出国讲学传艺。著有《武当剑》《武当气功太极拳》等。为天津市武

当内功研究会理事长，天津大学武当拳、剑培训中心教授，武汉市武术协会武当拳法研究会名誉会长，中国武当拳法研究会顾问。

【马金龙】 (1934~) 太极拳传人。北京市人。1943年开始习武，1954年从师于吴子贞习六合拳、六合刀等。1955年从师于高瑞周习李氏太极拳、械及八极拳、五龙通花炮拳等。1958年从师于马玉清习弹腿、查拳、形意拳等。1961年从师于常振芳习弹腿、查拳等。1975年从师于李春文习铁裆功。1981年从师于王培生习吴氏太极拳、械功夫。曾任北京市劳动人民文化宫武术队教练、北京市通县腾龙武术学校教练、山东省莱州市华夏文武学校武学校长、山东省青云山武术馆顾问、河南省焦作市吴氏太极拳研究会武学导师、北京市武术协会会员。多次参加北京及全国武术比赛并取得好成绩。1994年曾随北京武术队赴波兰表演，在国内外传有弟子多人。出版有《李式太极拳·五星捶》《李氏太极拳精练套路22式》《李氏太极剑第七路》《李派武术五龙拳》等著作。

【马海龙】 (1934~) 吴式太极拳家。马岳梁、吴英华之子。上海鉴泉太极拳社社长。7岁开始跟随吴鉴泉学习太极拳，吴鉴泉去世后随母亲吴英华继续深造，数十年练功不辍。注重对太极拳理论研究，太

极拳架规范严谨。20 世纪 50 年代，考入上海第二医学院，毕业后长期在医院从事临床实验工作。退休后全力投入鉴泉太极拳社的工作中，在海内外推广太极拳。出版有《太极本义》等著作。



马海龙



马海龙太极拳式

【马汉青】(1920~) 吴式太极拳家。北京人。1930 年随杨禹廷学习太极拳、械和太极拳推手。1934 年从马云龙习弹腿、查拳及单刀、双刀、春秋刀等各类刀、枪器械。后又从陈云涛、单香陵学习梅花螳螂拳、六合螳螂拳功夫。1958 年成立北京强身武术研究社，担任社长，教授弹腿、查拳、太极拳等。曾分别在北京体育师范学院、北京什刹海体校、北京石油学院等单位任武术教练，并应邀在河南、安徽等地

执教。多次担任北京市及全国太极拳比赛裁判工作。著有《十八般兵器图谱》等书和文章。为北京吴式太极拳研究会顾问、北京市武术协会螳螂拳研究会会长。



马汉青太极拳式

【马虹】(1927~) 陈式太极拳名家。河北深州人。原名郭毓望。1948 年毕业于华北联大中文系，长期从事教育、写作和编辑工作。因身体病弱，于 1961 年开始学习太极拳。后体质改善，对太极拳倾心研习，执著勤奋。1972 年拜师陈照奎学习，刻苦用功。20 世纪 70 年代曾三次赴北京、两次去河南跟随陈照奎学艺，并分别于 1977 年、1979 年、1980 年三次将老师请至河北石家庄家中居住传艺，系统学习了陈式太极拳的套路、推手、拆手、气功桩、大杆、太极尺等功夫，尽得陈照奎拳理、拳法真髓。理论和实践并重，在全国各种学术性会议和刊物上发表多篇论文，如《陈式太极拳的健身性、技击性和艺术性》

《中国传统文化与太极拳》《太极拳的修炼工程》《松活弹抖论》等，获得好评。多次在河北、江西、天津、广东、广西、山东、湖南、江苏、浙江、云南、吉林等地及海外多个国家和地区传授陈式太极拳。1982年倡导成立了石家庄“陈式太极拳研究会”，在石家庄建立了多个陈式太极拳辅导站，创办了《陈式太极拳研究》刊物。出版有《陈式太极拳拳法拳理》《陈式太极拳体用全书》《陈式太极拳技击法》《陈式太极拳拳理阐微》等著作。为河北省石家庄市武术协会副主席，石家庄市陈式太极拳研究会理事长。1994年被河南温县国际太极拳年会评为全国当代十三名太极拳大师之一。1988年离休后，专心从事太极拳推广研究工作。



马虹

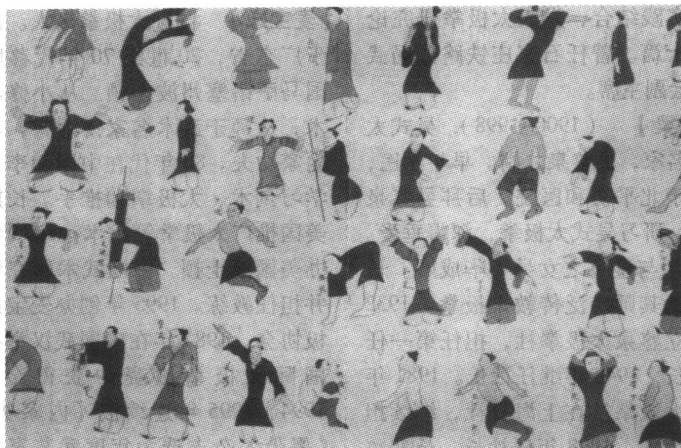
【马来旺】（1954~ ）陈式太极拳传人。北京人。出生武术家庭，6岁开始习武。曾习少林功夫、太乙五行太极拳、松溪剑法等。14岁时拜雷慕尼为师学习陈式太极拳，后

又拜入冯志强门下。还得到陈照奎、田秀臣等人指点。勤于学习，广泛交流。自20世纪80年代开始进行传统武术的推广普及工作，培养了众多弟子和学生。

【马礼堂】（1903~1988）著名武术家。原名马步周。河北河间人。少年时师从张占魁学练形意拳、八卦掌。1933年曾任华北国术研究会会长。多次担任全国性武术比赛裁判。20世纪80年代依据传统太极拳创编了“太极功”，向社会传授，并在中央电视台播讲。为北京市太极拳研究会、形意拳研究会、八卦掌研究会顾问，被聘为北京大学武术协会名誉会长。留有《国术教育》《国术革命札记》《形意拳之研究》《养气功》等著作。晚年致力于养生功法的推广、普及。

【马荣】（1912~1965）武式太极拳家。回族。先在邢台国术研究社跟随李圣端学习武式太极拳，后又从韩钦贤、张振宗深造。曾任邯郸市武术协会主席。在邯郸大力推广武术，尤其使武式太极拳得以在当地广泛传播。所传弟子有丁进堂、任福林、刘琦、马振生、温玉宪等。

【马王堆导引图】著名养生古文物。1974年湖南长沙马王堆三号汉墓出土，是现存最早的一卷养生运动的彩色画。共绘有四十多人，形态栩栩如生，为各式导引动作，包含大量仿生内容。其中许多动作与



马王堆导引图

后来的太极拳定式有相近之处,对研究太极拳的技术体系的发展具有重要的参考价值。

【马伟焕】 (1937~) 杨式太极拳第五代传人。从师于杨式太极拳第四代名师杨振铭,系统学习了杨式太极拳拳械功夫。广东省武术文化研究会顾问、香港杨氏太极拳学会创会会长。20世纪50年代末期,就读于上海同济大学,开始学习太极拳,1962年移居香港,长期在香港推广太极拳,在香港多处设立太极拳辅导站。于20世纪70年代倡导成立“香港太极拳学会”,任名誉会长,经常组织香港太极拳代表团参加内地的各种太极活动。其行拳舒展柔和,“灵巧身活,神气贯通”。

太极刀剑纯熟,并精于太极长拳。2004年主持组织了“2004国际杨式太极拳邀请赛”。



马伟焕

【马原年】 (1935~) 杨式太极拳传人。河北武安人。1956年开始学习太极拳,从师萧功卓。注重理

论和实践结合，发表太极拳研究论文数十篇。曾任石家庄铁路分局武术协会副主席。

【马岳梁】（1900~1998），吴式太极拳名家，吴鉴泉之婿。早年学医，毕业于北平协和医院。后拜吴鉴泉为师，研习吴式太极拳，深得垂爱。1930年与鉴泉之女吴英华成婚。长期协助其师广泛传教太极拳。1932年成立鉴泉太极拳社，担任第一任副社长，1948年继任社长。1981年鉴泉太极拳社在上海复社，继续担任副社长。1998年任社长。长期致力于太极拳发展，培养大批优秀太极拳人才。为吴式太极拳的重要代表性人物之一。



马岳梁

【马有清】（1927~）太极拳传人。北京人。回族。自幼好武，为太极拳家杨禹廷的重要弟子之一，并受教于吴图南等名家。著有《太极拳规范》《中国武术词语手册》等书。在香港等地传播太极拳较有影响。

【麦宝婵】国际太极拳名人。出生于广东省，20世纪70年代移民美国马萨诸塞州波士顿。从小修习武术，从师于武术名家傅永辉，习练内家功夫。80年代在中国随李天骥学习剑术、太极拳和推手。长期在美国推广太极拳等武术，1975年创办美国波士顿“中国武术研究所”，并担任教练。1995年创办麦宝婵太极协会。1984年在中国武汉举办的国际太极拳比赛中获得金牌。1994、1995年连续被《内家功夫》《黑带》杂志选为年度武艺家、年度英雄。2000年被《内家功夫》杂志评为100位最有影响的武术家之一，2003年再选为近30年来最有影响力的武术大师之一。2004年获全美女子武术协会“2004年杰出奖”。曾于波士顿大学体育系、哈佛大学戏剧系担任太极拳老师多年。其子甄子丹为国际著名功夫影视明星。

【迈步必跟】孙式太极拳技法。借鉴了形意拳的技术方法要领，前脚进步时，后脚也同时跟着进步。应注重在步法完成的同时身法的配合。

【“迈步如猫行，运劲如抽丝”】太极拳拳谚。语出武禹襄拳论。太极拳的行架走步出腿似猫，既轻且灵，干净利落又柔若无骨。“运劲如抽丝”，一者连绵不断，二者细腻幽远，三者曲折回环，四者均匀和缓。

【“慢练为养，快练为伤”】太极拳

理法观点。太极拳家冯志强认为，对陈式太极拳，人们往往有一个错误的认识，认为它一味的刚猛、暴烈，单纯讲究发力。许多人在练习陈式太极拳时，刻意追求发力、震脚。这样长久的练习造成气血损伤。练习陈式太极拳的原则应该是“慢练为养，快练为伤；柔练为养，刚练为伤；舒展大方，圆活运动；气沉丹田，培养浑圆之气”。太极拳的高级阶段是达到浑圆一气，使全身的经络畅通，气血旺盛，得到健体强身的效果。

【孟宪彬】（1922~ ）陈式太极拳传人。山东济南人。早年曾习练杨式太极拳，自20世纪60年代起随洪均生学拳，为洪均生弟子中传播太极拳影响较大者。治学严谨，深入浅出。在济南教拳多年，在山东、河北、江苏等地均有传人。

【孟宪民】（1938~ ）杨式太极拳传人。浙江杭州人。牛春明外甥。8岁开始随外祖父学习杨式太极拳、械。1962年开始教拳，应邀在浙江大学、浙江中医学院、浙江广播电视大学等机构教学，培养了大量弟子、学员。为杭州市武术协会顾问、杭州春明太极拳馆馆长。

【猫步】太极拳基本步法。如同猫行走，轻巧灵便，稳固中富于变化。太极拳中有“迈步如猫行”的说法。

【毛明春】（1957~ ）静功缠丝太极拳传人。广西壮族自治区人。

自幼随太原银连志习武，1977年考入山西大学体育系，随陈盛甫教授研练少林、太极、八卦、形意各种拳术及鞭杆。1982年考取山西大学体育系武术研究生后，随静功缠丝太极拳创始人陈济生习静功缠丝太极拳、推手和游身八卦掌。后又随李桂昌学形意拳、太极拳推手、鞭杆、少林柔术等。1986年获全国太极拳、剑比赛48式第6名，1995年参加深圳国际形意拳比赛获一等奖。发表武术论文二十余篇，主要有《太极拳对人体经络波的影响》《太极拳哲理新探》《释太极意境》等。获两项国家专利，多次出国讲学。为山西大学体育学院民族传统体育研究所副教授，山西省形意拳协会委员、太原市太极拳推手协会副会长。

【茂斋老架拳】太极拳架。由王茂斋所传，故名。主要突出技击特点。

【梅花步】太极拳步法。运动中步法斜进斜退，抢攻侧面或背面，进退一次共四步，变化多端。

【梅墨生】（1960~ ）太极拳传人，著名书画家、太极拳研究专家。河北人。又名觉公。1981年毕业于河北轻工业学校美术专业，1991年修业于中央美术学院国画系。1998年入首都师范大学书法艺术教育硕士研究生班。于书法、绘画创作与艺术史论研究卓有成就。作品曾获首届全国电视书法大赛一等奖、“中意杯”龙年国

际书法篆刻大赛书法金奖等。作品多次入选重大展览及作品集，名录收入多部辞典。曾任教于中央美术学院国画系。在书画理论研究、创作上均卓有成就。为中国书法家协会会员、中国美术家协会会员、中华美学学会会员。现在中国画研究院任职。少年习武，练内家功夫。长期习练太极拳，师从李经梧。在理论、实践方面均有突出造诣。感悟太极理法融入书画艺术创作，独具意境。所书《梅墨生小楷太极拳谱》为拳、艺结合佳品。

【美人手】郑子太极拳手法。手不立掌，手腕自然松开伸直，手背不露筋。郑子太极拳用意不用力的典型体现。

【门敢红】太极拳传人。出生于武术世家。自幼习练武术，毕业于北京体育大学本科武术专业。韩国明智大学硕士，国际级武术裁判。韩国太极拳武术学院院长。多次在国际性太极拳比赛中获得优胜。与阚桂香合著有《陈式太极拳五功八法十三势》。

【门惠丰】（1937~）著名武术家。东岳太极拳创始人。天津静海人。北京体育大学教授，国际级武术裁判员。精通戳脚、翻子、八极等多种传统武术。对太极拳的理论和实践有深入的研究。自幼酷爱武术，曾在北京市四民武术社、艺林武术社等处习武。1956年、1958年参加全国武术表演大会获优秀奖；1959年获全国第一届全运会武术比

赛对练第一名。1963年毕业于北京体育学院并留校任教。数十年来，致力于民族武术教学、训练、科研工作，为国家培养出大批优秀武术人才。曾赴数十个国家和地区进行武术教学、训练、裁判工作，积极参加武术挖整工作，自20世纪60年代以来，参加众多国内外武术大赛，任裁判长、总裁、仲裁，1991年任第一届世界武术锦标赛总裁判长。1992年应《中华武术》杂志及中央电视台邀请担任《太极拳、剑》系列讲座主讲人。参加编写了《48式太极拳》《四式太极拳竞赛套路》《太极拳竞赛套路》《太极拳推手竞赛套路》等。2000年世纪之交，全球电视台共同制作人类迎接新世纪节目，应邀在泰山顶上进行太极拳表演，后创“东岳太极拳”。2001年在“首届世界太极拳健康大会”上应邀担任辅导老师并作名家演示。1995年在“中华武林百杰”系列评选活动中被评为“中国十大武术名教授”。出版有十多种太极拳专著。



门惠丰



门惠丰太极拳式

【蒙阴县太极拳协会】山东省群众性太极拳组织。2004年8月17日成立。其宗旨为传播太极文化，增强全民素质。目的为互相学习交流，共同提高太极拳水平。主要研习内容包括竞赛、普及各式传统太极拳。总顾问李恩久，名誉会长赵振平，会长为王金成。

【《秘传赵堡太极拳》】太极拳专著。由赵堡太极拳传人王海洲演述，严翰秀整理。广西人民出版社1991年出版。赵堡太极拳是太极拳中著名的流派，在太极拳发展史上起到过重要作用。本书详述了赵堡太极拳的特点，赵堡太极拳的技术体系、练习要领。配图解说赵堡太极拳架式，每式均有用法说明并附歌诀。介绍了赵堡太极拳的推手方法及其理论要求，对点穴法及太极拳内功也有所涉及。书中还摘登了赵堡太极拳古典拳论13篇，书末附有赵堡太极拳传流表。赵堡太极拳一向在

社会上鲜有流传，该书较为系统地介绍了其技理风貌，为学习、研究太极拳有价值的资料。全书约12万字，配图264幅。

【棉裹铁】太极拳术语。形容经太极拳修炼后，身体如同棉中裹铁，柔中裹刚。《太极拳说十要》中：“太极功夫纯熟之人，臂膊如棉裹铁，分量极沉。”

【棉里藏针】太极拳功夫。形容内劲练到一定程度后的特点，有如棉花中裹针，外柔内刚，外虚内实。

【绵拳架】指杨露禅编传的杨式太极拳架。杨露禅学陈式太极拳，将其进行改造，成为架式宽舒、动作圆润的套路。故称绵拳架。

【绵软】太极拳术语。为太极拳病。指拳架过于软弱凹塌，缺乏生气。太极拳论：“不可失之绵软。”

【“面前有手不见手，胸前有肘不见肘”】赵堡太极拳经典名言。有多种解释，其中之一认为，“面前有手不见手”，就是练拳架时，掌心朝外旋，使得自己看不见自己的掌心；“胸前有肘不见肘”，就是两肘始终要垂肘下沉。另外一种解释认为，此言阐述的是高级化技法，面前的手、肘能看见，但摸不着，当对方拿我手、肘时，突然松掉，使其顿失所向，无从着落，我即时回击，打击其薄弱心理与劲力环节。

【妙手】太极拳术语。太极拳功夫练到一定程度后的境界。拳论中言：

“惟有五阴并五阳，阴阳不偏称妙手。妙手一运一太极，太极一运化乌有。”

【明师】 太极拳术语。指透彻领悟了太极拳真谛，并有高深的太极拳实践功夫，又善于教学的老师。

【闵行太极拳学会】 太极拳组织。位于上海闵行地区。1998年成立。以杨式太极拳为重点，立足社区，面向广大群众开展多样化健身活动。举办多种太极拳培训班，提倡群众习练太极拳健身。被评为“上海市普及推广武术运动先进集体”，获全国妇联、国家体育总局授予的“全国妇女健身活动先进单位”称号。会长为周清屏。

【洺洲太极拳社】 太极拳机构。1993年在河北永年成立。多次举办太极拳培训。积极推广太极拳。社长为赵宪平。杨式传统太极拳为其重点开展项目。

【命门】 太极拳修炼重要穴位。被认为是“性命之门”，其气与肾相通。位于第2腰椎棘突下。太极拳练习中，有时要求意在命门或有意识地导引运转命门。

【摸珠式】 太极球练习基本手法。练习时单手或双手抚摸球体，全身放松，自然成圆。将球按在平台上或墙上，单手或双手揉动。主要练习圆满劲。

【磨刀式】 太极球练习基本手法。练习时用单手或双手将球在墙上或

平台上扣住上下前后运动。在运动过程中，单手或双手始终要扣住球体，只让其上下前后滑动，不令其左右摆动。主要练习扣劲。

【磨劲法】 太极拳推手练习法。在训练中练习随、接对方的劲。细细体会对方来劲或回劲的感受。

【抹】 太极剑法之一。剑身平，由身体一侧向另一侧弧形平行而动，剑刃向前。

【抹剑】 太极剑基本剑法。平剑向左（右）弧形抽回为抹，高度在胸、腹之间，力达剑刃。如图。



抹剑

【抹眉红】 陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。为开展性身法，身体要腾空前跃，并在空中转体180°。落地时身形要正。

【抹掌】 太极拳掌法。一手俯掌，向前、向后、向外、向内揉抹，皆为抹掌。

【莫汝东】 (1934~) 杨式太极拳传人。浙江宁波人。少年时曾习

外家拳，20 世纪 50 年代随傅钟文文学练杨式太极拳，并得到田兆麟指点。60 年代开始进行太极拳教学，培养了众多海内外弟子。注重武医结合

的研究、应用。为浙江省体育交流中心教练、同济大学太极拳研究会教练。

N

【拿】 太极拳技击方法。有拿关节与拿脉等方式，具体方法包括手拿、肘拿、肩拿、腰背拿、胯拿、膝拿等，比较高的水平在于拿住对方整体。《太极节拿抓闭尺寸分毫解》中言：“拿，不量，由摩而得脉。”乃是一种典型手法。在太极拳运用中，拿通常和采配合进行。

【拿劲】 太极拳内劲法。即拿锁之劲，拿住对方进攻或脱走之变化，进而攻之。1. 拿其关节，为拿劲之形，使其身不能动；2. 拿其意态，扣住其内劲变化的枢纽，使其气不能顺，神不能移。在拿劲中，多结合采、按之法，有时手上有些外形动作。

【南昌市国术馆】 成立于 1928 年，馆址在南昌市南海行宫。馆长龚学遂，副馆长余自镇。开设有太极拳课程。

【南京陈式太极拳研究会】 太极拳组织。1992 年成立。积极参加各种太极拳活动，培养了一大批运动员、教练员、拳师。在国内外比赛中获

数十次大奖。

【南阳市太极拳工作委员会】 太极拳民间组织。建立于 1993 年，由基层组织迅速发展壮大。经过太极拳工作委员会的努力，太极拳辅导站和会员不断增加，习练太极拳人数越来越多，活动日益丰富，成为南阳市群众体育活动的主力军。委员会举办比赛、表演和培训班，组队参加各种太极拳比赛均获得优异成绩。2001 年被评为全国群众体育先进单位，2002 年被评为河南省五个千万人群健身活动先进单位。十余年来为南阳市太极拳发展做出积极贡献。

【内大小】 杨式小架太极拳练功特点。即外形架势动作相对较小，而身体内部的运动效果较大，内含精神气魄较大。

【内功】 太极拳的内练功夫。指以重点训练内在精神气质、内在呼吸方法和内在劲力为主的功法系统。一般包括以下几部分：（1）站桩法；（2）调息法；（3）单式练意

法；(4)推手练功法；(5)练劲法等。有些流派的太极拳中主张以静坐法来练习安神养气。

【内固】太极拳术语。太极拳养生以练内为主，内实精神，外安躯体，固本强元，以精气神的颐养为主旨。

【“内固精神，外示安逸”】太极拳名言。内固精神就是精神要扎实、饱满，练拳时不慌乱，要沉着、沉静，这样外在的表现才能从容、安逸。相反，只有外形练好，内在精神才能稳固。固精神需要一定的物质基础，外形虚弱不整，精神也难以安固。

【内家拳】中国武术类称。其基本含义有三：(1)专指太极拳、形意拳、八卦掌三种拳法，又称“三大内家拳”，此说于近代较为流行；(2)指托名张三丰所创的一类拳术。此说盛起于明末清初时学者黄宗羲所作《王征南墓志铭》：“有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别于少林为外家，盖起宋之张三丰。”故亦有人将武当武术称为“内家拳”，将少林武术称为“外家拳”；(3)不确指某几种拳术，将突出强调练气、练神、技术风格偏柔的拳术称为“内家拳”，将重点表现在练力、练筋骨、技术风格较为刚猛的拳术称为“外家拳”。从整个武术体系来看，内、外家拳法的分类并不严格，因为大部分中国武术均讲究内外兼修，既练气，亦练意。“内”

与“外”是中国武术的两个方面，而非两种截然相对的拳种。如图。



内家拳

【内敛】太极拳名词。内收，内聚。太极拳技术要领：“神宜内敛”即内向性地聚集能量。

【内盘】太极拳术语。讲究内功的练拳方法，盘架时注重内里劲力的体会。太极拳即为此种拳术。

【内气】太极拳内功名词。指人体内在的能量成分总称。内气包括“肾气”“元气”“中气”“正气”等。内气为太极拳练习的重要内容，有“内练一口气”之说。“内气”的概念十分丰富，在不同的太极拳流派和理论中解释的侧重点不尽相同，但核心思想基本一致。

【内邱武派太极拳研究会】太极拳组织。位于河北省邢台地区内邱县。2004年8月22日成立。李剑方、吴文瀚为高级顾问，齐朝文为名誉会长，胡峰岩为会长，李建国为常务

副会长。

【内三合】 太极拳练习要领。即心与意合、意与气合、气与力合，也是各种拳法内修的共同要领。做到内三合才达到了“内功”层次。

【内外如一】 太极拳理论。强调内外锻炼的统一性。内指精、气、神等要素，外指力、骨、手、身、步等要素。内外如一的理论要求在练习中内外要匹配，相应相合。其要点有：（1）内外锻炼要并重；（2）内外对应元素要相合，讲究“内三合，外三合”；（3）内外的运动状态要协调。

【内外相合】 太极拳练习要领。内，指内脏，身体内部器官，内在的精神、意念，精、气、血等。外，指外部形体姿态、动作节奏、幅度等时空要素。外为导引，内为本质，双方要高度统一协调成为“合”。相合的基本含义有三：（1）内外运动的整体性，抱成一团；（2）内外互为沟通性，双向交流；（3）运动的统一趋同性，始终处于动态平衡之中。

【内心演练法】 太极拳练习方法。即有计划、反复、系统、积极地用意念做动作，想象太极拳的架式运行，逐渐形成条件反射，固化正确动作，可作为一种辅助性练习方法。

【逆缠丝】 陈式太极拳缠丝劲基本练法之一。为掌心由外向内的手

臂内旋式练法。练习时以拇指为领劲点，逐步过渡到小指。与此同时，身、腿、足相配合，全身完整一气。

【逆呼吸】 太极拳内功呼吸法。有两重含义：（1）指逆腹式呼吸，即吸气时逐渐收缩腹部，呼气时放松腹部，使之逐渐隆起。此方式较顺腹式呼吸内脏活动量大；（2）指与拳架动作的开合相配合的呼吸方法，即拳势动作外开时吸气，拳势动作内收时呼气。

【黏】 太极推手内劲法。即以内功缠锁住对方，随时处处加以控制，勿使其走脱。

【碾步】 太极拳步法。以脚跟为轴，脚尖撇或内扣，或以脚前掌为轴，脚跟外展。

【捏架】 和式太极拳教学法。由和庆喜总结独创。是通过对学生身体各骨节位置状态的有序摆放，使身体处于符合太极拳原则要领的技击和养生最佳状态。捏架后可达到经脉畅通，养生延年，有助于功夫练习的有效提高。

【拧身】 太极拳基本身法。身体拧转换式的身法。

【拧身平衡】 太极拳平衡法。支撑腿自然直立，另一腿在身后屈膝抬起，脚面绷平，脚底斜朝上，上体微前倾，向支撑腿同侧拧转。

【牛春明】 （1881~1961）杨式太极拳传人。满族，北京人。杨澄甫

著名弟子之一。1901年在意大利天主教会福音医院（国施医院）学医，专攻骨科。1902年拜杨澄甫为师，并得到杨健侯指导，且赐名“镜轩”。1912年，在中央公园随杨澄甫授拳；1914年，在杨家武馆任助教。曾一路行医至山西大同、河北石家庄、江西抚州等地，寻师访友。1920年，南下宁、沪、杭，曾在上海哈同路68号设立太极拳馆，后离沪去浙江，授拳于兰溪、永康一带。1928年，杨澄甫任杭州国术馆教务长，前往助教。杨澄甫南下上海、广州后，牛继任杭州国术馆教务。1946年在杭州开元路37号设立牛春明太极拳社，经常与当地武术家交流、切磋。新中国成立后，曾就任于浙江医科大学、浙江省军区医院、浙江大学。1956年，在北京参加全国武术大会，演示太极拳推手功夫，引起广泛关注。其传人主要有商世昌、潘志诚、顾启欧、瞿文、贺鸣声、丁水德等。其女牛筱灵在香港撰写《牛春明太极



牛春明

拳》一书，外孙孟宪民1996年在杭州成立春明太极拳馆，继承推广太极拳。

【牛发虎】赵堡太极拳传人。河南赵堡人。陈清平弟子。有“神拳”之称。曾在赵堡设场授拳。

【牛俊杰】（1938~）陈式太极拳传人。河北人。原航空工业部石家庄飞机制造厂党委宣传部长。1990年因病开始学练陈式太极拳，1996年正式拜马虹为师。1991年初在石家庄市运河桥畔建立传授站。1996年成立石家庄市陈式太极拳研究会正定大街分会。1996年，担任石家庄市陈式太极拳研究会副理事长兼秘书长。曾获中国温县国际太极拳年会陈式太极拳比赛一等奖。

【牛连元】杨式太极拳传人。为杨班侯弟子，被授以“太极拳九诀”，并将其留传后世。学生有吴孟侠等人。

【牛胜先】（1938~）太极拳传人。河北清河县人。精太极、形意、八卦、岳氏连拳、武当剑等，并自幼随父牛金宝习道家养生功法。1951年从杨凤翔习武。1959年后跟从李天骥学艺，主修太极、形意、八卦和武当功夫。为李天骥太极拳、剑研究班班长。同时习练家传道家养生法。1983年获全国武术散手太极拳推手对抗赛太极拳考评最高分，次轻量级推手对抗赛冠军。任北京

太极拳推手队总教练期间，全队曾获得八十多次全国推手比赛冠军。培养了多名太极拳推手高手。曾在中央人民广播电台体育沙龙讲授太极拳推手，受全国太极拳爱好者的厚爱。



牛胜先太极拳式

【牛西京】 赵堡太极拳传人。祖籍河南，出生于陕西西安市。注重实战，人称“西北大侠”。自幼喜武，刻苦学练。先后学习了陕西地方拳大红拳、小红拳、狮子红、炮拳、朝阳拳、罗汉拳以及形意、八卦、太极拳等。专门拜师学习中医，自学考试获中医药大学专科学历。后专心习练太极拳。拜刘瑞为师，学习赵堡太极拳。多次参加武当、邯郸、赵堡等地举行的武当内家拳和太极拳功理功法研讨会和武术观摩会等武术活动。

【努气】 太极拳术语。强行以力运气、故意憋气。为太极拳之病。

【区荣钜】 (1919~) 杨式太极拳传人。广东佛山人。因体弱习武强身，20世纪30年代参加精武会锻

炼，从师于杨守中，并得到董英杰指点。50年代开始进行太极拳的传播工作。培养了众多学生。

【拍】 太极拳手法。以手由上向下击打脚面谓之“拍”。

【拍脚】 太极拳腿法。支撑腿微屈，另一腿脚面展平向上直摆，不

得低于腰部，以同侧手或异侧手迎拍脚面。

【拍劲】 太极拳基本劲法。为下拍之劲。运全身之力于手臂，向下

拍击。

【拍掌】 太极拳掌法。以掌直拍脚面。轻快迅捷。

【“牌位大王”】 太极拳家陈长兴的绰号。也有人称其为“牌位先生”。因陈长兴在练拳时强调身体的中正，且拳架较低，加之他在日常生活中也随时保持身体正直，故有此绰号。

【潘淑仪】 (1939~)女。太极拳全国比赛冠军。广东中山人。20世纪60年代优秀武术运动员，曾获1959年全国青少年运动会青年组太极拳冠军、1963年全国太极拳亚军及1964年太极拳全国比赛冠军。

【盘架】 太极拳的套路练习方法。通过反复练习，揣摩太极拳内在的运动规律，从“形似”逐渐深入到“神似”的境地。盘架的一般程序与原则为：1. 先准确动作，再注重内在感觉；2. 先单式练习，再串联成段，进而全套总练。

【盘架子】 太极拳术语。即练习太极拳套路拳架。因须反复练习，故称其为“盘”，为盘弄、研磨之意。

【盼】 太极拳基本技法，“太极十三势”之一。有处称“右盼”（左右盼之意）。有“呼应”之意，与“顾”有相同的含义。跟随身走，活而不飘，有时是以眼神引导动作的走向。古典拳法理论认为，“右盼”五行属金，对应人体穴位为膻中，主要练习肺经。

【庞大明】 (1957~)杨式太极拳传人。山东潍坊人。中医大专毕业。先后拜师傅宗元、傅钟文、赵斌等学习杨式太极拳，还从师于林金生、贾志祥学习杨班侯太极拳系列拳架。任中国永年国际太极拳联谊会邯郸分会副秘书长、邯郸杨班侯太极拳研究会高级顾问。在各种武术杂志发表研究文章数十篇。

【旁门】 太极拳术语。指不正确的练习方法。

【《炮捶——陈式太极拳第二路》】 陈式太极拳专著。顾留馨著，人民体育出版社2005年6月出版。本书1983年曾在香港出版。专门讲解陈式太极拳二路炮捶的相关理论和技术。全书包括五章，第一章“太极拳的起源和演变”、第二章“陈式太极拳的特点和锻炼内容”、第三章“炮捶的特点和有关的一些问题”、第四章“陈式太极拳第二路”、第五章“附录”。共31万字，书中配有500多幅顾留馨本人拳照。著名历史学家白寿彝为原书作序。

【裴秀荣】 (1928~)女，杨式太极拳传人。河北邯郸人。杨振基夫人。长期潜心研练太极拳，积极协助杨振基进行太极拳的教学、研究工作。作为太极拳名家，受邀参加各类活动，进行讲学、辅导，为杨式太极拳发展做出重要贡献。为杨澄甫式太极拳学会常务副会长兼总教练。

【拥】：太极拳基本技法。“太极十三势”之一。亦为太极推手八法之一。拥法为进攻之法，外向的弹性劲。拳谱中云：“拥劲又何解？如水负舟行。先实丹田气，次要顶头悬。全体弹簧力，开合一定间。任有千斤重，漂浮亦不难。”（《太极拳八法秘诀》）外形：手臂呈弧形，前臂由下向上、向外张架；劲力感觉：劲力浑圆向外，圆满有张力，不使对方劲道及身，常防御对方的“按”法。拥法可向任意方向运用。使用时要求圆转灵活，忌“板滞迟重”。神意：意气鼓荡，全身无使有凹陷处。卦象：属八卦中坎卦，卦象为水，方向为北。对应人体的会阴等穴，养生中主练肾经。如图。



拥

【蓬莱市太极拳协会】：太极拳组织。2003年12月28日成立。该协会的宗旨为“弘扬中华民族精神，挖掘传统太极精髓，发展蓬莱体育运动，提高市民身体素质”。

【彭芳】（1965~ ）1986年毕业于北京体育学院。北京大学体育部任教。北京大学武术代表队总教练。培养的运动员多次在全国高校武术比赛中获得优异成绩。参加了《全国武术馆校教材》《全国普通高等学校体育实践教程》编写工作，著有《太极拳、剑入门捷径》《看图学太极——42式太极剑》等书。

【彭广义】：吴式太极拳传人。师从王茂斋。1933年著成《太极拳详解》，是该派系统中第一位用文字画图方式记载拳势动作并留下珍贵历史资料的人。

【彭学海】（1933~2003）杨式太极拳传人。上海人。长期居住上海。1958年开始学练太极拳，从师于傅钟文。1985年开始在大连办班教拳，1988年创建大连永年太极拳社，是大连地区杨式太极拳的重要传播者。被聘为韩国永年太极拳养生学会名誉会长。

【彭阳锁】（1950~ ）陈式太极拳传人。江苏徐州人。师从陈小旺。多次参加太极拳年会、国际太极拳锦标赛等活动，获金牌。为国际太极拳年会徐州分会副会长。

【彭祖】：古代著名养生学家。姓篋，名铿。相传其为陆终氏第三子，颛顼帝之玄孙。喜恬静，善养生，尤精于呼吸、导引之术，年逾视龄仍心体康健，向被奉为颐身楷模。后世多有托其名而传的功法，以导

引、行气为主，对太极拳的形成与发展产生了积极的借鉴作用。《神仙传》《列仙传》《史记》等古籍中皆有其人其事记叙。传说其寿高800余岁，无从确考。

【劈】 太极剑法。剑刃立，剑尖向前，剑身由上至下而击。手臂与剑呈一直线。

【劈架子】 陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。此式为左上上击之法。双手斜分，双脚蹉步发劲。上下劲力要和谐对称。

【劈剑】 太极剑基本技法。立剑，以剑之下刃由上向下劈击，力在剑刃。又包括前劈、后劈、正劈、斜劈等多种方式。如图。



劈剑

【劈掌】 太极拳掌法。劲力点在掌缘，向各方向劈出的掌法。又分下劈、侧劈、外劈、内劈等数种。

【披身捶】 陈式太极拳式之一。两臂由分而合，不断变换左右的重心

位置，双臂随之旋转缠丝。在此过程中两脚抓地，以脚带转。转腰与运臂协调一致。如图。



披身捶

【脾经】 重要经脉。属土，为足太阴经。脾居人体中焦之土，主运化，有生养之效。该经的锻炼可清下补下，益气盈血。

【偏沉】 太极拳术语。《太极拳论》中有“偏沉则随”之句。偏沉即不均匀地偏重于某一方面，如劲力的某一点，过分偏沉身体的某一部位等。为太极拳病。

【偏浮】 太极拳术语。即身体的同侧手足皆为虚。为不正确要领。

【偏马步】 陈式太极拳步型。重心偏右或偏左，其余要求与马步相同。

【偏马式】 太极球练习基本手法。练习时从胯下将球运过，左右连续不断。主要练习连劲。

【偏重】 太极拳术语。即身体的同侧手足皆为实。为不正确要领。

【撇拳】 太极拳拳法。一手握拳屈臂，拳心朝下，自异侧向前上方翻

臂撇打，掌心朝上，臂呈弧形。

【撇身捶】太极拳式之一。有时也作“转身撇身捶”。该式在撇身之后以拳进击，故名。基本要领为：以腰为转折，以身带臂由内而外，横劲作圆，步分虚实。配合捶法身法上有闪化之势，形成空中立体的弧形运作，在转换劲力路线、变被动为主动中有突出作用。如图。



撇身捶

【平分掌】太极拳掌法。为分掌的一种。

杨式、陈式、42式：两掌屈臂交叉于胸前，两臂内旋，经面前弧形向左、右分开，两掌约与耳平，掌心朝外，掌指朝上。

孙式：两臂屈于胸前，手心相对，两手向左、右内旋分开，掌心朝外，掌指朝上。

吴式：两腕在头前上方交叉，掌心朝外，向身体两侧弧形分开，拇指侧朝上。

【平架子】太极拳套路练习法。又称“四平架”。练习时要求眼平、手

平、脚平、裆平。

【平人】太极拳养生名词。《内经·平人氣象论》：“平人者，无病之人也。”也指通过太极拳练习达到健康状况良好的人。“平”，平衡、平和之意。

【平行步】两脚分开，脚尖朝前，屈膝下蹲或自然直立，两脚外缘同肩宽。与自然步相比，两脚间距离较宽。如图。



平行步

【平云掌】太极拳掌法，为云掌的一种。掌心朝上，在体前或体侧呈平圆运转。

【平正均匀】太极拳要领。平指动作不能忽高忽低，以免造成劲路隔断；正指立身中正，不可俯仰和歪斜；均匀指全套动作连绵不绝，如行云流水。

【仆步】太极拳步型。一腿全蹲，膝与脚尖稍外撇；另一腿自然伸直，平铺接近地面，脚尖内扣，两脚着

地。如图。



仆步

【蒲阳拳社】民间武术教学组织。1900年左右由孙禄堂开办于河北完县东任家疃村，教授形意、八卦等拳械。学生中多人后成为武林名流。1907年孙禄堂赴奉天任职，拳社停办。

【濮冰如】（1907~1998）女，杨式太极拳传人。安徽芜湖人。原名濮玉。1925年拜叶大密为师，学习杨式太极拳。为叶大密早期著名弟子，在上海的太极拳界具有较大影响。1956年在北京举行的全国武术观摩交流大会上获金牌奖，1957年在全国武评大会上获一等奖，1959年在全国运动会上获武术比赛一等

奖。长期坚持业余教授太极拳，先后在杨浦体育馆、杨浦公园、同济大学、龙华飞机场、上海跳水池、徐汇区财政局、徐汇区体委等处举办太极拳训练班。1979年参加南宁全国武术观摩交流大会获得一等奖。

【浦公达】武式太极拳传人。郝少如弟子。曾应邀参加1986年第1届全国太极拳名家研讨会，并做示范表演。曾任上海武式太极拳协会会长。

【浦汉健】（1951~）吴式太极拳传人。江苏无锡人。1960年开始随祖辈浦阿银学习传统吴式太极拳老架子，经过长年的悉心练习，精通吴式太极拳低架、太极快拳、太极散手、器械，对中医推拿也颇有研究。先后撰著《传统吴式太极拳行功技法讲义》《传统吴式太极拳散手》《传统吴式太极内功》《传统吴式太极快拳》《太极十三势与散手》等十余种，并在多家杂志发表太极拳论文。任安徽吴式太极拳研究会副会长、合肥市庐阳武术健身辅导中心主任、中国科技大学特聘武术教练、河北省太极拳委员会顾问。

Q

【七层功夫】赵堡太极拳功夫层次。杜元化在《太极拳正宗》中有

详细说明。

【七星】太极拳术语。指人体的7

个关键部位，即头、肩、肘、手、胯、膝、足。太极拳拳式中有“上步七星”动作，7种身体部位具有明显的对应状态。

【奇经八脉】 中国传统医学、拳学理论。指人体经络中有八条经脉对于拳术、内功锻炼有特殊作用。这八条经脉为督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉。古代著名医学家李时珍著有《奇经八脉考》，解说了八脉的重要作用，指出“八脉者，先天大道之根”“仙而知乎八脉，则龙虎升降，元牝幽微之窍妙得矣”。

【奇正】 太极拳理法。太极拳为动态平衡的技术，“奇”为变化，为斜中求正，“正”是状态，“奇正相生”，就是动态平衡，在运动中求稳定，在变化中求均衡。

【齐庆典】 (1953~) 山东淄博人。1975年开始学练陈式太极拳，先后拜师于陈庆州、陈正雷。1996年被中国温县国际太极拳年会评定为太极拳拳师。1999年被授予名师称号。

【起身】 太极拳基本身法。由低向高过渡的身法称为“起身”。如“下势”转“金鸡独立”。

【起势】 太极拳式之一。为练习拳架的开始动作，由静而动。一般包括以下几步：(1)分腿，双脚平行分开，左右虚实展现；(2)起手，抬臂与落臂，上下虚实出现。调整

呼吸，达到内外沟通。此时要求心要静，气要平，身要正。起势为整体套路的开始，练习时尤其要注意要领做好。如图。



起势（杨式）



起势（陈式）

【气】 太极拳内功名词。也是中国古典哲学、医学的重要概念。练太极拳讲究“人在气中，气在人中”。在传统中医里，“气”是一种特殊的表现物质，通过它可以观察、判断身体状况，也可以通过调理“气”来达到治疗的效果。在太极拳中，“气”是内练的对象，也是

一种感觉、一种状态。现代研究表明，“气”是人体内部精微的物质能量形态。

【气沉丹田】 太极拳练习要领。此处的丹田指小腹部位。气沉丹田即做到“实腹”。“丹田”为中国传统内功修持中的“气海”，“气沉丹田”也是以此为核心催动全身气机流畅运转。“气沉丹田”还有强肾健脾之效。“气沉丹田”的方法有多种，常用的如以意守丹田、运用腹式呼吸、丹田内转等。

【气功】 中国古典养生方式。即通过意念活动、呼吸调节、导引行气的自我修炼来强壮身心，提高生理、心理健康水平，增强智慧的练习方式。“气功”一词乃 20 世纪 50 年代兴起，古代是以“导引”“吐纳”“行气”“内丹”“静坐”等多种名称和方式存在。学术界普遍认为，太极拳也是中国传统气功术的一种，它具备了气功修持的种种要领。太极拳为优秀的导引术，其中的象形养生思想对中国气功的发展有重要影响。太极拳讲究内气的修炼，并形成了一套独具特色的养气技术体系。太极拳的练意练神为其精华所在，在气功系统中具有广泛影响。

【气海】 太极拳修炼重要穴位。属任脉，位于脐下 1.5 寸。太极拳练习时的丹田内转、意念摩运及旋腰等式均涉及此穴，为保健强身的

要穴。另外，膻中有时也称“气海”，如《灵枢》中言：“膻中者为气之海。”

【气论】 中国哲学、拳学基本理论。“气”是太极拳内练的主要对象，也是衡量太极拳练习质量的重要标度。“气”是中国哲学、医学的重要概念，并推而广之，广泛应用于中国古代文化、科技的各个领域，如书法、建筑中等。气的概念在先秦就已出现，迅速被中国各哲学流派所共同接受，并广为发展，把“气”作为构成世界的细微的精密的物质，“为万物之本”。以“气”来解释宇宙的生成、发展，揭示事物的变化规律的理论就是“气论”。在传统的儒家、道家、佛家、医家等著作中都有大量的关于“气”的论述。“气论”的主要思想包括：1. 气有多种，如对于自然界来说，有“天气”“地气”，对于医学来说有“卫气”“营气”等，对于修养来说，有“浩然之气”，对于人体生理而言有“呼吸之气”等等；2. “气”是宇宙的本原，改善物体、事物的结构就应由“气”的改善入手；这是中国太极拳内练的基本依据；3. “气”分阴阳，阴阳的矛盾是“气”的基本运动形态；4. “气”是不断地处于运动中的，四时变化，人的生老病死只是其运动的外在表现的一方面；5. “气”是内在的，它与外在的“形”有密不可分的联

系，互为影响并互为转化，“形气并练”才是完整的修持方法。这些思想都在太极拳中得到了彻底贯彻。

【气血论】 太极拳理论。“气血论”是中国传统医学的基本理论之一。太极拳理法上吸收了中医的气血和养观点。其主要内容为：1. 气、血是人体重要的组成物质，与人体功能紧密相关，所谓：“气血失和，百病乃变化而生”；2. 气、血之间有密切关联，互相作用，如“气为血之帅，血随之而运行；血为气之守，气得之而静谧。气结则血凝，气虚则血脱，气迫则血走”；3. 拳术的各种练习方法应以和畅、充盈气血为要旨。

【“气宜鼓荡，神宜内敛”】 太极拳拳谚。此处之“气”为内气，是以神意为帅的内在生命活动，其“鼓荡”亦为内在的鼓荡，虽内盈而不溢出于外。要做到这一点必须神采内收，达到意气相合，如此才可延年益寿。

【“气以直养而无害”】 太极拳拳谚。养气为健康的基础，自古为中国养生家提倡。孟子就有“吾善养吾浩然之气”。“直养”，为依据自然法则来颐养，以简捷之法，大道从简。反对刻意追求，即为“直养”。

【气滞】 太极拳术语。1. 指内气不通畅；2. 指气势不连贯，在练拳

时有阻涩感。式与式之间的衔接有间断。

【戚继光】 (1528~1587) 明代著名军事家、武术家。字元敬，号南塘，晚号孟诸。山东蓬莱人。出身将门，文武兼修，历任指挥僉事、参将、总兵等职。他所统帅的“戚家军”英勇善战，在抗倭卫国中屡立战功。戚继光精熟武功，对练兵、布阵极有研究，并积极主张将武术与军阵相结合，提高战士的搏击能力。著有《纪效新书》《练兵实纪》《武备新书》等。在《纪效新书》中所载拳法图谱，与今之太极拳已极为相近，为考证太极拳的源流提供了宝贵资料。详见“纪效新书”条。

【乾】 “八卦”之一。代表天、圆、男子等。在太极拳理论中表示刚、硬和力量。五行为金。方位代表西北，在太极拳练法上与“采”法对应。

【乾坤剑】 吴式太极剑别称。以静、轻、慢、切、恒为练剑要诀，是吴式太极拳辅助套路之一。用抽、带、提、格、击、刺、点、崩、搅、洗、压、截、劈十三势剑法为准则，由静生动，滔滔不绝，绵绵若存。

【前后招】 陈式太极拳式之一。有时分为“前招”与“后招”两式，即左右方向的不同。两臂间为合劲，以腰领带，左右旋动，脚下为虚步。主要是捋劲，练习腰脊之

力。如图。



前后招

【前三关】 太极拳基本理论。为内气周行的重要关窍。为印堂、膻中、关元。

【前三运手】 陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。双手同时向左，再同时向右，再向左。共三次运手。如图。



前三运手

【前趟拗步】 陈式太极拳式之一。步型上由独立变为马步，双臂由右向左缠丝摆动，由合而分为左右张开。双臂打开时全身松沉，肘部下垂。

【钱超群】 吴式太极拳传人。从师于马岳梁。自幼多病，为强身研习太极拳，为马岳梁著名弟子之一。积极推广传播吴式太极拳。著有《马岳梁老师的太极劲》等文章。

【钱塘太极网】 太极拳网站。网址为：www.qttjw.com。网站始建于2003年9月，是目前杭州城区第一家公益性太极拳网站，由杭州三元太极拳社创办。立足浙江，面向全国，重点介绍太极拳活动的历史情况、历史人物、名师轶事、赛事赛况、理论研究、学术论文及健身经验。开辟栏目有新闻中心，内含图片新闻、综合新闻、武坛动态、活动记实、赛事赛况、媒体报道等板块；学术交流，内含理论研究、名家文编、论坛精帖、武彩缤纷、太极健身、学术争论等板块；资料中心，内含拳谱下载、文件汇编、武林档案、武林秘方等板块；武林精英，内含太极名家、太极人物、武林名家等板块；太极流派，内含太极拳史料、陈式太极拳、杨式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳、孙式太极拳、轮椅太极拳、其他流派太极拳等板块；视频在线，内含教学录像、看图学拳、钱塘影院等板块。

【乔耀】 (1949~) 著名太极拳教练。河南洛阳人。1977年毕业于北京体育学院。1979年后担任河南省武术队教练。培养了丁杰、王二

平等全国太极拳冠军。发表过多篇关于太极拳训练的文章。

【乔松茂】（1955~）太极拳名家。河北省张家口人。1972年起随李锦藩习练太极拳，诚心求艺数十年，勤学苦练，悟得精髓。通过反复揣摩和悉心领悟，尤其注重将太极拳理法与生活实践相结合。对古典太极拳论有独到研究。多年来致力于太极拳的传播，20世纪90年代以来，积极参与发起并组织“河北永年国际太极拳联谊会”，并连续多次应邀出访新加坡、马来西亚等国讲学授艺，弟子遍布世界各地，并结合多年练拳所感著有《武式太极拳诠真》一书。为河北省政协常委、河北省武术协会副主席、河北省武式太极拳研究会会长、邯郸文化局局长。曾应邀在三亚举行的首届世界太极拳健康大会上做名家表演与辅导。为当代武式太极拳具有代表性的人物。应邀参加各类重大太极拳活动，为太极拳的发展做出了积极贡献。



乔松茂



乔松茂太极拳式

【乔振兴】（1956~）太极拳传人。河北永年人。1966年从师于傅宗元习练杨式太极拳，并得到傅钟文指点。后拜李迪生为师学练武式太极拳。为振兴太极拳研究会会长、杨露禅太极拳学院主教练。

【秦皇岛市太极拳研究会】太极拳组织。2003年7月13日成立。王大勇担任主席。

【秦皇岛武当拳法研究会】河北民间武术机构。以发展太极拳为主要活动内容。2003年9月成立。会长左志强，先后从师于李经梧、冯志强。

【秦文礼】1934年生人。河北邢台任县城南街人。曾任邢台市武术协会副主席。就学于吴式太极拳家杨瑞霖弟子赵安祥，武式太极拳就学于李香远弟子史逢春，陈式太极拳就学于李经梧。

【青城道家太极拳】太极拳派别。又名“青城玄门太极拳”，青城派武术的重要组成部分。主要流传于

中国西南地区。代表人物为清末武举人、青城山紫阳真人陈琳，以及原国民党中央军武术教官余国雄。现在习练该拳的代表为青城武术馆馆长刘绥滨。该拳的主要特点为：（1）松柔自然；（2）轻灵飘逸；（3）舒展大方；（4）高低起伏，连绵不断；（5）弹抖发力，实战性强；（6）大圆小圆相套。可分段分式习练，场地可大可小。青城道家太极拳第一路共36式，人民体育音像出版社曾出版该套路光碟。

【青岛全国杨式太极拳邀请赛】 太极拳比赛活动。连续举办多届，形成规模，具有一定的影响。比赛在青岛举行，全国各地的杨式太极拳组织机构数十家参加，运动员达千人以上。由青岛市体育总会、武术协会主办。

【青岛杨式太极拳委员会】 太极拳社团组织。1988年11月成立。其前身为青岛市杨式太极拳学会。以倡导精神文明、弘扬传统文化、传播太极功、为全民健身服务为宗旨。与全国许多城市的太极拳组织建立了友好联系，经常举办全市和全国性杨式太极拳培训班，每年举办规模较大的全市杨式太极拳比赛，在各类全国、国际性太极拳比赛中获得优异成绩。成功举办了多届全国杨式太极拳邀请赛，在全国产生广泛影响。现有会员一千多名，教练近百名。会长为姚国安。

【青海省老年太极拳协会】 太极拳社团组织。1990年在西宁成立。主席为师云升。现有会员数千人。遍布青海全省各地，在青海推广太极拳效果显著，多次受到省、全国有关方面的表彰。是青海太极拳发展的重要力量。

【青龙出水】 陈式太极拳式之一。此式为一发劲动作。先将右拳蓄于胸前，继而收左手，右拳向右前下方击出。此式架势较低，开步较大，裆部较宽。发劲时以腰、裆部裹弹力，迅速抖出。如图。



青龙出水

【青龙出水】 武式太极拳式。双手由下而上，右掌抬于头前，左掌由胸部徐徐向前推出，左腿在前，右脚蹬地，与推掌相一致。

【青龙偃月刀】 陈式太极拳长器械。以劈、砍、撩、抹带、抽、斩等大刀法结合陈式太极拳的劲法、身法，动作协调一致，完整一气，气势勇猛。

【清静自然】 太极拳要领。清静指

练拳时心无杂念，自然指练拳要感到身体内外顺遂。《道德经》曰：“清静为天下正。”

【清气】太极拳名词。清爽之气，充盈全身，使四体轻捷，“清者浮之于上”。

【轻】太极拳术语。动作轻灵且有落。觉得空无一物却又实实在在。为太极拳正确要领。在此状态时，全身高度放松，不用僵力，不存紧张，肌肉与气血高度协调，一致运作。关节保持松畅，随曲就伸。

【《轻松学练太极拳》】太极拳专著。邱丕相、梅杭强编著。人民体育出版社2000年出版，全书8万余字，先从太极拳概说、健身奥秘、基本要领、渐进渐悟四部分引领读者走进太极拳，之后从五桩、三步、十法介绍太极拳基本技术。在讲解精华太极拳十二式的时候分解动作详细，以动作照片为主，说明文字简要清晰。书的最后安排了可供读者参考的太极拳自学课程，具有很强的实用性。

【“擎起彼劲借彼力，引到身前劲始蓄，松开我劲勿使屈，放时腰脚认端的”】太极拳名言。语出李亦畲《撒放秘诀》。李亦畲著有多篇太极拳论，本篇是非常有特色的一篇。原文每句话后注有一字，提示该句要义，第一句关键在“灵”，第二句关键在“敛”，第三句关键在“静”，第四句关键在“整”。这四句话说的

是技击的关窍，也是养生的关窍。自己要能空，能虚，不着对方的力，化解掉紧张点，伸屈有度，完整一气。

【邱慧芳】（1975~）世界太极拳冠军。湖北黄石人。武汉体育学院毕业后，1996年进入前卫队。1993年开始从枪、剑改练太极拳，1998年全国锦标赛中分别夺得太极拳、太极剑的铜牌。在同年的全国太极拳、剑锦标赛中，获得太极剑第一和武式太极拳第一的好成绩。1999年，包揽全国锦标赛个人赛和团体赛、世界武术锦标赛的太极拳冠军。2001年开始代表北京队比赛，重新出山的她获得第9届全运会太极拳、剑、全能第三名。2002年，继续蝉联锦标赛太极拳冠军。2003年，在练习难度动作时脚部受伤而无缘参加太极拳比赛，太极剑获得亚军。她演练的太极拳下盘扎实，动作松弛，沉稳踏实而又不失轻灵飘逸，为21世纪初活跃在太极拳赛场上的领军人物。



邱慧芳



邱慧芳太极拳式



邱慧芳太极拳式



邱慧芳太极拳式

【邱丕相】（1943~ ）著名武术家、教授、太极拳专家。山东青岛人。毕业于上海体育学院。曾任上海体育学院武术系主任、博士生导师。在武术的科研、竞赛领域均

有突出贡献。多次出任国际、国内武术裁判员培训班教学组组长兼教学，出任第11届、12届亚运会武术比赛和第2届世界武术锦标赛总裁判长，历任全国武术大赛的总裁判长，国际武术联合会公布的首批国际级裁判。国家武术段位的九段。1995年被评为全国武术十大名教授之一。较早运用现代科学技术对武术开展系统研究，并取得突出成就。主持编写的全国体育学院武术普修、专修教科书，是深受海内外欢迎的较为系统的教科书，分别荣获1992年国家教委颁发的全国教材特等奖、1995年国家体委颁发的教材一等奖。近几十年对武术中传统美学、哲学在理论上进行了深入的研究探索。在各种报刊发表武术文章众多，为当代中国武术的主要作者。培养了大批优秀学生，主持研究了众多武术课题。注重太极拳的研究，发表有多篇关于太极拳的论文和著作，如《大众太极拳》《轻松学练太极拳》《太极拳习练知识问答》等。为中国体育科学协会理事、上海体育科学协会理事、中国武术协会会员、上海市武术协会副主席、中国武术协会裁判委员会副主任，上海精武体育总会常务委员，全国体育学院武术教研组组长等。

【求圆占中】太极拳功技。太极拳的动作、姿态处处求圆形运动，

“中”则是其原则。就是以弧形的运动方式，求得主动，体悟内核，占据核心点。

【切掌】太极拳掌法。力点在掌外沿，运动向下或向前的用掌方法。状如挥刀切物，故名。

【拳】太极拳基本手型。五指卷屈，四指扣于掌心，拇指压于食指、中指第二指节上。握拳不可太紧，拳面要平。如图。



拳

【“拳不敌法，法不敌功”】太极拳名言。法是原则、方法、规律性的东西，练拳要掌握内在的规律，能够举一反三的内核，这是比一招一式更为重要的。练拳必须拳功一体，从练拳到练功，才能实现拳的升华。太极拳的练习质量如何，不在于你掌握了多少个式子，而在于对每一个式子的理解程度。要从根本上重视法和功。

【拳病】太极拳术语。指练拳中的种种错误和不良习惯，以及不正确的要领和理解。包括运动方法和招式及拳架等。

【“拳打千遍，其义自现”】太极拳谚。强调坚持多练拳的必要性。义，

指拳的准确要领，运动规律、内在含义。拳的学习既要老师的指导，又要自己的领悟，还要不断练，才能把老师指导和自己的研究真正领悟。多练是必不可少的环节。太极拳的许多精髓，不练到一定的次数是难以体验到的。

【拳经】太极拳名词。具有较高学术价值的论述太极拳理法的经典性著作。通常为著名太极拳家所作，对于太极拳的一些原则性问题作专题或系统论述。

【《拳经总歌》】著名太极拳歌诀。据考为陈王廷所作。共有七言歌诀二十二句。原文为：

纵放屈伸人莫知，
诸靠缠绕我皆依。
劈打推压得进步，
撒摆横采也难敌。
钩挑逼搅人人晓，
闪惊巧取有谁知？
佯输诈走谁云败？
引诱回冲致胜归。
滚拴搭扫灵微妙，
横直劈砍奇更奇。
截进遮拦穿心肘，
迎风接步红炮捶。
二换扫压挂面脚，
左右边躅庄跟腿。
截前压后无缝锁，
声东击西要熟识。
上笼下提君须记，
进攻退闪莫迟迟。

藏头盖面天下有，
攒心刺肋世间稀。
教师不识此中理，
难将武艺论高低。

【拳经三十二式】 古拳法。记录于戚继光《纪效新书》中，又称“戚继光拳法三十二式”。其中的大部分被太极拳吸收。在今存的太极拳套路中多处可见其踪迹。名称上与今之太极拳有诸多相同或相似。三十二式分别为：顺鸾肘、旗鼓势、拗鸾肘、当头炮、雁翅势、跨虎势、雀地龙、朝阳手、神拳、一条鞭、指裆势、兽头势、井栏四平、鬼蹴脚、高四平、倒插势、中



拳经三十二式（一）



拳经三十二式（二）

四平、伏虎势、一霎步、擒拿势、抛架子、拈肘势、下插势、埋伏势、悬脚虚饵、丘刘势、七星拳、倒骑龙、探马、拗单鞭、懒扎衣、金鸡独立。

【拳式】 太极拳的动作练习规范。每种太极拳均由逐个单式构成。单式之间既可互相独立，又连绵不分。式与式之间可自然衔接，由统一的技术风格与要领贯穿一体，同时每式又发挥各自不同的功用。拳式分“定式”与“行式”两种，“定式”为一式完成后的固定造型；“行式”则是每一式的动态运动规范，如手脚的运动路线、目视方向等。

【拳式呼吸】 太极拳呼吸方法。指呼吸与太极拳的动作较为紧密地配合、协调进行的呼吸法。与太极拳套路中动作形体的开合收放、劲力的蓄发、意念的含运相关联。一般以鼻吸气，以鼻或口呼气。在动作转换时，呼吸转换也要自然圆润。一般在练习太极拳达到一定的程度，特别是对动作的掌握相当熟练后运用。拳式呼吸也要避免刻意，是在自然的、顺畅的状态下进行。拳式呼吸不一定是将呼吸与动作完全固定相符，拳式呼吸不能机械地“对应”。

【拳势】 太极拳的运动特征与内在韵律、规律，包括拳式的连接方式、躯体的动态幅度、神采的张扬与内

敛的程度等，即拳架的综合走向、趋势和章法。

【拳势呼吸】 太极拳呼吸方法。即呼吸的出入与拳势的开合、收放相结合。基本原则为“吸为合为蓄，呼为开为发”。具体包括：外展为呼，内收为吸；沉降为呼，提升为吸；发劲为呼，蓄劲为吸。

【拳势三层功】 武式太极拳功法。对拳势分为上肢功、腰功、腿功三层功夫。拳诀云：“先练上肢功，再练腰腿功。腿功最难练，练好是上乘。”

【拳套】 太极拳术语。指太极拳的套路。

【全国太极推手观摩交流大会】 20世纪80~90年代举行的全国性太极拳活动。每年举行一次。

【全国中老年太极拳交流大会】 太极拳活动。2002年11月1~3日在河南安阳市举行。共有来自全国13个省、市、自治区的40个代表队，近300名运动员参加比赛。众多太极拳名家也应邀到会指导、交流。

【《全体大用诀》】 杨式太极拳传统拳论。据传为杨班侯所作，待考。依次讲解杨式太极拳各式的技击用法。全文如下：

太极拳法妙无穷，
棚掇挤按雀尾生。
斜走单鞭胸膛占，
回身提手把着封。
海底捞月亮翅变，

挑打软肋不容情。
接膝拗步斜中找，
手挥琵琶穿化精。
贴身靠近横肘上，
护中反打又称雄。
进步搬拦肋下使，
如封似闭护正中。
十字手法变不尽，
抱虎归山采捌成。
肘底看捶护中手，
退行三把倒转肱。
坠身退走扳挽劲，
斜飞着法用不空。
海底针要躬身就，
扇通臂上托架功。
搬身捶打闪化式，
横身前进着法成。
腕中反有闭拿法，
云手三进臂上攻。
高探马上拦手刺，
左右分脚手要封。
转身蹬脚腹上占，
进步栽捶迎面冲。
翻身白蛇吐信变，
采住敌手取双瞳。
右蹬脚上软肋端，
左右披身伏虎精。
上打正胸肋下用，
双风贯耳着法灵。
左蹬脚踢右蹬式，
回身用脚膝臂迎。
野马分鬃攻腋下，
玉女穿梭四角封。

摇化单臂托手上，
左右用法一般同。
单鞭下势顺锋入，
金鸡独立占上风。
提膝上打致命处，
下伤二足难留情。
十字腿法软骨断，
指裆捶下靠为锋。
上步七星架手式，
退步跨虎闪正中。
转身摆莲护腿进，
弯弓射虎挑打胸。
如封似闭顾盼定，
太极合手势完成。
全体大用意为主，
体松气固神要凝。

【全佑】（1834~1902）满族。吴式太极拳奠基人物。北京大兴人。字公甫，号保亭，杨澄甫在京神机营授拳时，随学在侧。后又随杨班侯继续深造。性格外柔内刚，擅长柔化。领悟力强，根据所学结合自身特点，渐成风格。其子吴鉴泉确立吴式太极拳架。传人除吴鉴泉外，还有王茂斋、郭松亭、常远亭、夏公甫、齐阁臣等。

【权】太极拳术语。拳法原则、阴阳平衡之道。拳经上云：“权者，拳也。”即拳法中的中和性。

【曲中求直】太极拳练习要领。曲为弯曲、内收、积蓄，直为松直、开展、外放。“曲中求直”即含中

寓放，开中有收。

【曲池】太极拳修炼重要穴位。属手阳明大肠经，位于肘窝横纹头外端。手臂的屈伸转旋均涉及此穴，为太极拳内气导引、肢体运动相关的要穴。

【瞿世镜】杨式太极拳名家。上海人。上海社会科学院研究员。1954年拜杨澄甫入室弟子黄景华为师，学习杨式太极拳。于太极拳理论、历史等方面有独到研究。

【取中】太极拳技击方法。这里的“中”有两个含义：一指身体中线，攻击对方时针对其身体中线部位，容易破坏其平衡。二指身体运动中的核心“点”所在，即整个人体最关键的点。攻击这个点就能有效地打击对方，取得突出效果。

【缺陷】太极拳术语。指拳架气势不充沛，劲力不完整。为太极拳病。

【雀地龙】陈式太极拳式之一。双腿呈右仆步，身体尽量下蹲，身体先为合劲，继而放开。左拳由下向前穿出，右拳上架，再向前起身。如图。



雀地龙

R

【“人不知我，我独知人”】 太极拳拳谚。太极拳练习达到一定水平时的技击境界。由于高度的体察力与反应灵敏度，使我处处占得先机，使对方茫然不觉。

【《人身太极解》】 传统太极理论论文。作者待考。将传统太极说、八卦论、五行论与人身各部位及一些生理现象、过程相对应，是古典养生理论的一种典型模式。原文如下：

人之周身，心为一身之主宰。主宰，“太极”也。二目为日月，即“两仪”也。头像天，足像地，人中之人及中脘，合之为“三才”也。四肢，“四象”也。

肾水、心火、肝木、肺金、脾土，皆属阴；膀胱水、小肠火、胆木、大肠金、胃土，皆阳也，兹为内也。颅丁火、地阁、承浆水，左耳金、右耳木，两命门土也，兹为外也。

神出于心，目眼为心之苗。精出于肾，脑肾为精之本。气出于肺，胆气为肺之原。视思明心动神，流也。听思聪脑动肾，滑也。

鼻之息香臭，口之呼吸出入。水咸、木酸、土辣、火苦、金甜，

及言语声音，木亮、火焦、金润、土瑜、水漂。鼻息、口呼吸之味，皆气之往来肺之门户。肝胆巽震之风雷，发之声音，出入五味。此言口、目、鼻、舌、神、意，使之六合，以破六欲也，此内也。手、足、肩、膝、肘、胯，亦使之六合，以正六道也，此外也。

眼、耳、鼻、口、大小便、肚脐，外七窍也。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，内七情也。七情皆以心为主，喜心、怒肝、忧脾、悲肺、恐肾、惊胆、思小肠、怕膀胱、愁胃、虑大肠，此内也。

夫离：南正、午、火、心经；坎：北正、子、水、肾经；震：东正、卯、木、肝经；兑：西正、酉、金、肺经；乾：西北隅、金、大肠化水；坤：西南隅、土、脾化土；巽：东南隅、胆木化土；艮：东北隅、胃土化火。此内八卦也。外八卦者，二、四为肩，六、八为足，上九、下一；左三、右七也。坎一、坤二、震三、巽四、中五、乾六、兑七、艮八、离九，此九宫也。内九宫亦如此。

表里者：乙肝，左肋，化金通

肺；甲胆，化土通脾；丁心，化木中胆，通肝；丙小肠，化水通肾；己脾，化土通胃；戊胃，化火通心，后背前胸，山泽通气；辛肺，右肋，化水通肾；庚大肠，化金通肺；癸肾，下部，化火通心；壬膀胱，化木通肝。此十天干之内外也。十二地支亦如此之内外也。

明斯理，则可与言修身之道矣。

【“人体处处皆太极”】 太极拳名言。语出太极拳家陈鑫。人体由阴阳元素组成，每一部分、每一个动作和每一个招式均体现阴阳相合的太极结构。在练拳过程中就要把握处处有太极，每一动都有太极的特点。

【任长春】（1839~1910）赵堡太极拳传人。河南沁阳县人。学艺于陈清平。温和儒雅，在沁县教拳多年，授徒众多。主要拳理和拳架相结合。传有弟子杜元化。

【任晓林】（1966~）陈式太极拳传人。黑龙江人。自幼酷爱武术，曾习查拳、少林拳、劈挂拳、双手剑等。20世纪90年代开始从张志俊学习陈式太极拳。

【任自义】 和式太极拳传人。从师于和学信，后随舅舅经商到西安后，跟郑伯英学拳。为人谦逊，忠于继承。勤于练拳，80余岁高龄仍能健步如飞。传有弟子夏春龙等。

【“任督犹车轮，四肢若山石。无念之发，天机自动”】 太极拳诀。太

极拳也是导引、行气的功夫。在传统内功养生中，有行“周天”之说，“大周天”行气路线遍布全身，“小周天”为练任督二脉。太极拳中不完全要求意念引导内气运行周天。但一些拳论认为，长期坚持太极拳锻炼，自然能使气行周天。太极拳的很多动作本身就是导引，有导气的效果。

【柔化】 太极拳术语。太极拳的劲力风格，柔有不同的层次，先是化僵为柔，继而积柔成刚，再刚柔相济，再以柔入化，其“化”中包含了刚柔统一的两方面。

【柔劲】 太极拳劲法。较为柔和、圆润，多用于化解及防守。其关键在于不可软，并处理好由柔向刚的转换。

【柔静太极拳研艺社】 香港太极拳社团。由杨守中弟子张世贤倡导，张世贤弟子谢秉中创办。位于香港元朗。以研究推广太极拳为主要活动内容。

【“柔里有刚攻不破，刚中无柔不为坚”】 太极拳名言。太极拳的刚柔必须是一体的，缺一不可。柔中没有刚，就会软塌无力，技击无用，养生无神。刚中没有柔就过硬，技击上遇强易折，养生上容易造成努气。

【柔拳】 拳术名称。被有人认为是太极拳母体拳法之一。相传为张三丰所创。因太极拳形态相对主柔，

理论上又“以柔克刚”，故也有研究者认为柔拳即早期的太极拳。

【揉手】 太极拳名词。即推手。因其动作中有大量的相互揉搓，故名。

【如封似闭】 太极拳式之一。此式中双手交叉，状如封锁，双掌前推又如闭门，故名。基本要领为：两腿呈弓步，双臂先合，交叉后分开，展手旋臂，内引回收，再翻掌向前推出。如图。分手时要含有棚劲。在技击时如我右手被对方抓住，即可运用此式，以左手环转之力，拨开对方锁扣，进而撤右手，同时回调对方，并进击之。



如封似闭

【如意太极拳】 太极拳种之一。当代太极拳家石明创编。主要流传于北京地区。注重意念训练，讲究随心所欲，和谐畅达，故称“如意太极拳”。其技术体系主要有五步训练台阶和六个基本部分。五步台阶为：（1）划道：即外形训练；（2）三圈：即劲路训练，通过腰圈、肩圈和胯圈来完成；（3）分阴阳：动久则分。开始懂劲阶段；（4）动中求

静：技击上实现“以静制动”，养生上达到“以静和气”；（5）如意：意、气、神顺遂，随心所欲，“阶及神明”，无障无形。六个基本部分为：（1）无极桩：静功起点；（2）探海桩：动桩训练；（3）太极功：包括摇橹、砚墨肘等；（4）单操：单势练习，最基本的有云手、倒撵猴等；（5）走架：套路练习；（6）推手：悟劲训练。主要传人有肖维佳等。

【入门四手】 太极拳基本功。练拳与推手首先要掌握的四种基本技法，即“棚、捋、挤、按”四法。

【阮纪正】（1944~ ）太极拳研究专家。广东中山人。自幼学练少林拳，1959年进入广州市青少年业余体校学习弹腿、杨式太极拳及推手。1963年进入北京体育大学武术队，跟随李秉慈学练国家竞赛套路及太极剑等。先后得到顾留馨、杨振铎、马岳梁、吴英华、孙剑云、李天骥、陈小旺等多位名师指点。80年代初曾在湖南邵阳办班教学，1984年参与组建广州太极拳推手研究组并任组长，参与组织举办广州市第一届太极拳推手表演赛。1985年起任广州武术馆兼职教练，教授太极拳推手。发表、出版论文、专著百多万字，所撰论文曾入选1998年深圳国际武术节，并在第二届中日太极拳交流大会、全国武术论文报告会、世界武术锦标赛论文报告

会、首届太极拳科学论文报告会、中国温县国际太极拳年会上作论文报告。注重太极拳的文化学研究。为中国武术协会会员，广东省武术文化研究会代会长，广东省李小龙

研究会副会长，广州市武术协会会员，广州精武体育会太极拳总教练。

【软手】 太极拳术语。陈鑫拳论：“纯阴无阳是软手。”

S

【撒放秘诀】 太极拳运劲法。掣、引、松、放四字称谓“撒放秘诀”。

【《撒放秘诀》】 太极拳论名篇。李亦畬作。阐述太极拳技击的力学过程，讲解了“掣”“引”“松”“放”的四字涵义。原文为：

掣 掣起彼劲借彼力（中有“灵”字）；

引 引到身前劲始蓄（中有“敛”字）；

松 松开我劲勿使屈（中有“静”字）；

放 放时腰脚认端的（中有“整”字）。

掣、引、松、放四字，有四不能：脚手不随者不能，身法散乱者不能，一身不成一家者不能，精神不团聚者不能。欲臻此境，须避此病；不然，虽终身由之，究莫明其精妙矣！

【三宝】 太极拳理论。拳论曰：“天有三宝：日、月、星，人有三宝：精、气、神。”又有论曰：“人

身内三宝为精、气、神，外三宝为耳、目、口。”精实则气充，气充则神旺，神旺则形全。此为修炼的连环效果。《周易参同契》：“耳目口三宝，固塞勿发扬。”练拳时须凝神静气，排除外界干扰，返观内照。

【三抱】 太极拳技术术语。即丹田抱、心气抱、肩臂抱。

【三才】 太极拳理论。1. 三才为天、地、人；2. 指头、手、足；3. 指上、中、下三盘。

【三层意思】 太极拳练习的三个阶段。太极拳家孙禄堂在《拳意述真》中记载了郝为真讲解的太极拳练习的“三层意思”。即初层练习“身体如在水中，两足踏地，周身与手足动作如有水之阻力”。第二层练习“身体手足动作，如在水中而两足已浮起不着地，如长泅者浮游其间皆自如也”。第三层练习“身体愈轻灵，两足如在水面上行。到此时之景况，心中战战兢兢，如临深渊，

如履薄冰，心中不敢有一毫放肆之意，神气稍微一散乱，即恐身体沉下也”。

【三垂】 太极拳技术术语。即气垂、肩垂、肘垂。

【三关】 太极拳内功修炼名词。即“尾闾”“夹脊”“玉枕”3个穴位。被视为人体小周天的要穴，练通小周天所必过的3个关窍。

【“三分练，七分养”】 太极拳谚。强调科学练拳，要注意练养结合，在练拳的强度、时间等方面适度控制，注意练拳的健身要领，不能一味追求大运动量，追求劲力的发放。

【三丰太极拳】 太极拳拳种之一。据传始创于张三丰。为三清道教正宗拳系，极少公行于世，为其内部养生拳法。据原谱记载共有108式，其主要拳式有“双手捧天”“气沉丹田”等。

【三合】 太极拳练习要领。分内三合、外三合。

【三换掌】 陈式太极拳式之一。为肘臂的缠拿方法。两掌交替滚出收回3次，并有腰胯转动。伸掌与转腰胯的方向相反，即伸出左掌时，



三换掌

腰胯右转，伸右掌时腰胯左转。如图。在换掌的过程中，膝、腿也在协调地旋转。

【三尖相对】 太极拳练习基本要领。指在练拳中鼻尖、膝尖、足尖上下在一条直线上。

【三家合一说】 太极拳理论之一。认为传统的太极拳、形意拳、八卦掌为一体化的拳术。其表现有几方面：（1）基本练习要领有许多地方相一致，如主张修内，注重精、气、神的锻炼等。（2）主要传人有很大程度上的复合性，三家拳术的杰出代表往往均兼习这几种拳术，如孙禄堂等，这样有意识形成了三家合一的局面。（3）三家拳术在理论上具有极大的相通性，传统的阴阳、太极、八卦、形神思想贯彻各拳术的各个方面。

【三节】 太极拳技术术语。包括多重含义：（1）身三节：手足为梢节、脊为中节、腰为根节。（2）臂三节：手为梢节、肘为中节、肩为根节。（3）形三节：足为跟节、腰为中节、头为梢节。（4）内劲三节：头为根节、腰为中节、足为梢节。（5）腿三节：胯为根节、膝为中节、足为梢节。

【三节劲】 太极内劲。传统太极拳认为三节是练好内劲的重要环节。拳论曰：“上节不明，无依无宗，中节不明，满腹是空，下节不明，颠覆必生。”在劲力的运行中，要正

确处理好三节的关系，做到“梢节领，中节随、根节催”。

【三盘】 太极拳术语。练拳时为了便于技术性定位，通常将身体分为上、中、下三盘。上盘为胸、头部分，中盘为腰际上下，下盘为腿以下。

【三盘十六法】 赵堡太极拳推手法。三盘为上、中、下，各十六法，共四十八法。分别为：上盘十六法——棚、掇、挤、按、采、捌、肘、靠、攥、扣、锁、擗、叠、挫、扯、擢；中盘十六法——起、落、进、退、腾、闪、圆、转、含、拔、通、挺、环、管、吞、吐；下盘十六法——缠、跪、挑、撩、劈、挂、蹬、勾、掰、截、点、崩、蹠、滚、蜷。

【三前】 太极拳术语。即眼前、足前、手前。

【三十二式太极剑】 又称“简化太极剑”。是国家体委在传统太极剑套路基础上编排修订的推广套路，1962年首次由人民体育出版社出版公布，现为太极剑活动的主要内容之一。全套动作除“起势”“收势”外，共有32个主要式子，包括了多种剑法。经常练习可对提高太极拳水平有较大帮助。其动作分为四组，

第一组：

- (1) 并步点剑； (2) 独立反刺；
- (3) 仆步横扫； (4) 向右平带；
- (5) 向左平带； (6) 独立抡劈；
- (7) 退步回抽； (8) 独立上刺。

第二组：

- (9) 虚步下截； (10) 左弓步刺；
- (11) 转身斜带； (12) 缩身斜带；
- (13) 提膝捧剑； (14) 跳步平刺；
- (15) 左虚步撩； (16) 左弓步撩。

第三组：

- (17) 转身回抽； (18) 并步平刺；
- (19) 左弓步拦； (20) 右弓步拦；
- (21) 左弓步拦； (22) 进步反刺；
- (23) 反身回劈； (24) 虚步占剑。

第四组：

- (25) 独立平托； (26) 弓步挂劈；
- (27) 虚步抡劈； (28) 撤步反击；
- (29) 进步平刺； (30) 丁步回抽；
- (31) 旋转平抹； (32) 弓步直刺。

全套动作路线往返两个来回，练习时间约3分钟。

【《三十二式太极剑》】 太极拳普及系列丛书之一。国家体育总局编，人民体育出版社1998年出版。为了满足广大太极拳爱好者的需要，方便读者随身携带，特别遴选部分简单易学、便于普及开展的太极拳械套路，编成了这套小开本、大字体、图文上下对应的《太极拳系列丛书》。该书介绍的三十二式太极剑是根据传统太极剑套路改编而成，全部动作除了“起势”和“收势”外，共选定了32个主要姿势动作。书中内容包括：剑术的几个基本动作、动作名称、套路介绍、三十二式太极剑连续动作图、三十二式太极剑练习方向和进退路线详图、三十二

式太极剑动作路线示意图。

【《32 式太极剑》】 快速入门不求人丛书之一。王晓东编著。北京体育大学出版社 1997 年 9 月出版。一般介绍太极剑的书籍，其内容结构是套路动作图示加文字说明，这种写法对于从未接触过太极剑、没有武术基础的初学者来说，仍有一定难度，节奏、劲力、身法等运动风格也不好把握。作者针对这一现象，编著该书。该书是为没有教师指导，看其他书籍自学有困难的太极剑初学者准备的教材。全书共分 13 章，对太极剑的要领，分开讲述并安排适量辅助联系，在动作图解一章里，附有每动的攻防意识和学练时常见的问题及解答，最后是自学方法。初学者可以按照书中的顺序和练习方法，由基本功开始，逐步学习太极剑的各个基本要领。

【《32 式太极剑》】 北京体育大学出版社太极拳系列丛书之一。李德印演述。北京体育大学出版社 2003 年 1 月出版。该书首先用 32 个字概括了 32 式太极剑的特点：体精神舒，内外相合；轻灵沉着，刚柔相济；连贯圆活，绵绵不断；剑法规整，身剑协调。在分动介绍各势动作的时候有动作要点和易犯错误的提示，便于广大太极拳习练者学习。该书全彩印刷，书后附有 32 式太极剑动作路线图和连续动作图。

【《三十二式太极剑分解教学》】 武

术分解教学丛书之一。合肥市武术协会主编，雄人泽编写，徐淑贞演练。安徽科学技术出版社 1999 年 9 月出版。该书全面总结了合肥市武术协会在太极拳（剑）教学中积累的成功经验和有效的教学方法，目的是更加规范教学内容，进一步提高教练员的水平，并给广大太极拳爱好者提供在课外复习和自修的针对性的辅导教材。这套教材在严格遵守中国武术研究院编写的各式太极拳（剑）套路规定要求的前提下，充分吸收了让群众教学中对各定势的最明确的分解和最有效的教授方法，将解说内容分项逐条说清楚。为了给读者提供最真实生动的形体变化示范，该书组织优秀运动员担任演练员，为每一分解动作配着照片，并将照片与表示动作运行方向的弧线结合起来。又考虑到下盘的准确、移动是全身运转正确、分清虚实的根基，很多分解动作还配置了两足位置和移动变换方向的示意图，为读者自行琢磨纠偏提供了指导。该书对三十二式太极剑的每个定势动作进行了精到的分解，每个分解动作配置有准确而清晰的照片以及步法方位平面图；所有说明文字都按运动过程、动作要点、注意事项、呼吸和攻防含义的顺序逐条分述。各分解动作的照片均以演练人起势向正南面时，从正南侧拍摄，必要时增加摄自北侧的照片为辅，

使读者易学易记，一目了然。

【《三十二式太极剑+VCD》】 人民体育出版社 2003 年 2 月出版。该书介绍的三十二式太极剑是根据传统的太极剑套路改编而成，全套路除起势和收势之外，共选定了 32 个主要姿势动作。该书在对三十二式太极剑进行简单概述后，从基本动作、套路动作名称、套路动作图解对该套路进行详细说明，并附有动作路线示意图和练习方向和进退路线详图。随书配有中华武术展现工程系列教学片三十二式太极剑 VCD 光盘，以方便学练者习练。

【《32 式太极剑及其防身应用》】 太极拳专著。陈占奎等编著。北京体育大学出版社 2001 年 1 月出版。该书内容包括太极剑的基本知识、基本剑法、学练方法、表演比赛法、防身技击和 32 式太极剑教学等。为了便于学习，使读者更好地理解 and 掌握动作，文中的动作大量采用了分解教学法，并介绍了易犯错误与纠正方法以及每一个动作的攻防含义等。该书内容翔实、文字简练、招法清楚、教法严谨、图文并茂，便于初学者和武术爱好者学练，也可供武术教练员和武术教师参考。

【《三十七心会论》】 传统太极拳论。作者待考。明确提出练拳的主、辅关系，独具特色。原文为：

腰脊为第一之主宰，猴头为第

二之主宰，地心为第三之主宰。丹田为第一之宾辅，掌指为第二之宾辅，足掌为第三之宾辅。

【三十散手】 府内派杨式太极技法。包括 30 个练习技击的手法组合，每个组合又有三种变化。

【三世七】 太极拳功夫套路。杨少侯所传。吴图南解释：人为三世，天有九重，拳分七品，三世为天（前）、地（后）、人（今）。所以主宰有三，曰喉（天）、心（地）、腰（人）；拳分七品，一曰门外，二曰入门、三曰阶及、四曰当堂、五曰入室、六曰开窍、七曰神化。大周天是“三世七”的基础，三世七讲究“先天逆运”，人生下之前为先天，落地之后是一而二，这是顺行，分阴阳、刚柔、虚实、前后、左右、是死之途也，三世七讲究先天逆运，这是后天的锻炼合二为一，阴阳不判，刚柔不明，虚实不分，开合不定，左重则左虚，右重则右杳，摸不着，看不透，人不知我，我独知人，所以说“混疆一身”，这是三世七返璞归真，生之道也。吴图南有弟子传承“三世七”。

【三田合一】 太极拳基本练功理论。三田为上、中、下三丹田。三田合一指：1. 以意念贯穿三田，使其运转协调一致，达到身体内部能量的共振，进一步激发潜能；2. 使三田在空间位置上处于一线，保持身体的中正。将人体分为三个丹田，

是中国传统养生理论的架构之一。它不同于解剖的分析，与经络学说互为补充。

【三通背】 孙式太极拳式。由俯身接掌始，起身分别以左手或右手在前推出，同时另一手架于头顶前额处。继而双手平行收回为虚握拳，并撤步，再将两拳由胸部向前上方处伸出，配合上步。如图。



三通背

【三星太极拳】 太极拳创编套路。由加拿大华人李蓉根据四川三星堆文化领悟创编而成。该拳把传统太极拳术与三星堆独特的文化韵味相结合，使武术动作中表达出浓郁的哲学内涵。三星太极拳选用了形意的桩式、八卦的掌法，陈式太极拳的韵律身法，吸收三星堆出土文物



三星太极拳

的动作造型，加上经穴指法多方位运动健身形式组合，轻松缓慢、圆活自然，天人相应，平衡对称。具有以圆划圆的独特拳路风格，简便易学，健身健美兼具。

【《三星太极拳》】 太极拳专著。李蓉著。人民体育出版社 2001 年 10 月出版。三星太极拳是作者认真学习、研究了三星堆文化而精心创编的。作者被三星堆文物、特别是青铜人动作造型以及三星堆古蜀人深邃的人文精神启迪，萌发了创编三星太极拳的构想。三星太极拳努力将拳术与拳理有机结合，在武术动作中体现哲学内涵，表达了“天人合一”的思想。全书 12 万字，分三星太极拳和三星功两大部分，在讲述三星太极拳的时候，作者分别从风格特点、基本技术、练习步骤、基本功练习、三星太极拳初段动作名称和三星太极拳动作图解详细讲解；在介绍三星功的时候，作者分别从第一段、第二段、基本桩法练习注意事项及练功的重要性、拳术

三星太极拳



《三星太极拳》

与功法的健身实效全面阐述。附录有三星太极拳学员学习体会。

【三虚包一实】 武式太极拳虚实关系方法。两手在上为虚，两腿在下为实，而两腿中又有一条为虚，一条为实。故“三虚包一实”即两手和一条虚腿总须有包围一条实腿之意。

【三亚海滨万人晨练】 太极拳著名活动。在 2001 年首届世界太极拳健康大会上，由国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会、三亚市人民政府共同组织，来自中国各地和世界各国家和地区的万名太极拳爱好者在三亚大东海的海滨进行了集体太极拳演练。演练结束后，还举行了各国来宾支持中国北京申办 2008 年奥运会的万人签名活动。演练活动因规模宏大，人数众多被载入吉尼斯世界纪录。



三亚海滨万人晨练

【三雨背】 武式太极拳式。左右脚前后、虚实反复互换，双手上下、前后交替推转。如图。



三雨背

【三直五顺】 和式太极拳练习要领。三直为头直、身直、小腿直。五顺为顺身、顺腿、顺手、顺脚、顺意。直为端正但不能僵硬，顺才能完整一气，周身通达。拳论曰：“顺来横挡顺着进，横来顺挡顺着进”。

【散乱】 太极拳病之一。1. 身形松垮，招势不到位；2. 神意紊乱，外散游离。

【散推手】 太极拳推手形式之一。带有散手性质的推手方法。灵活运用各种推手技法，无固定招数套路，临敌应变，手脚并用。

【扫剑】 太极剑基本剑法。平剑，手心朝上，由右向左下方弧形横扫，



扫剑

力达剑身。如图。

【扫腿】 陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。又称“转胫炮”。一腿支撑，另一腿旋转横扫，身形由高而低。扫腿动作要迅速但不乱。

【沙国政】 (1904~1993) 著名武术家。精于太极拳。山东荣城人。自幼择师习武，受教于十多位名家，兼练形意拳、八卦掌、通臂拳、太极拳、少林拳等。1946年任教于中央国术馆芜湖分馆。1948年担任贵阳青年会太极班教员。1958年起担任云南省武术队教练，其学生苏自芳多次获全国及国际性武术比赛的太极拳冠军。于内功犹有造诣，曾编写《健身益气法》，向社会传授，广受欢迎。出版有《太极拳对练》《形意拳散手炮》等著作。多次担任全国武术比赛太极拳类裁判长。曾任中国武术协会委员、武术国家级裁判、云南省武协副主席、云南省武术馆馆长，武当拳法研究会顾问。

【煞腰压肘捶】 陈式太极拳式之



煞腰压肘捶

一。为陈式二路太极拳中的动作。双腿圆裆下蹲，右手由掌变拳，顺缠落于右膝上方，左拳在左肩上方，与右拳劲力相合。如图。

【山东省国术馆】 成立于1930年。馆址在山东济南。馆长李景林。开办形意、少林、摔跤等多种训练班。曾重点推广太极拳，并编写了太极拳讲义。

【山东太极尚武俱乐部】 群众性武术机构。1998年5月成立。俱乐部以弘扬中国传统武术文化、培养武术人才为宗旨，自俱乐部成立以来，积极开办了各类武术训练班。同时，应美国、加拿大、德国、法国、日本邀请，派出多人次教练出国教学。还接待了来自国外的武术学习者数十人次。在国内外报刊上多次报道。在国内外武术比赛中屡获金牌。经常应各省市太极拳协会、武术院的邀请举办太极拳推手传统拳套路训练班。俱乐部由李恩久主持，杜林功、王洪平、赵为民等人担任教师。

【山西省杨式太极拳协会】 杨式太极拳组织。1982年4月4日在山西省太原市成立，会长为杨振铎。原为“山西省杨式太极拳研究会”，后改为协会。定期或不定期举办太极拳骨干训练班，举办全省性的杨式太极拳、剑观摩表演赛十多次。还成功举办了多届杨式太极拳国际邀请赛。已发展团体会员近百个，会

员人数达到数万人。会员遍布山西全省。

【山西杨式太极拳国际邀请赛】 杨式太极拳国际活动。1992年，为了庆祝山西省杨式太极拳协会成立10周年，山西省杨式太极拳协会举办首届中国山西传统杨式太极拳国际邀请赛，有来自美国、英国、法国等国家的一百多名太极拳爱好者参加了比赛。2002年7月，在山西省杨式太极拳协会成立20周年之际，杨式太极拳协会又举办了第2届传统杨式太极拳国际邀请赛，有来自12个国家和地区的700多名太极拳爱好者参加了观摩表演。世界各地的杨式太极拳名家和一些其他流派的太极拳名家到会祝贺和演示。

【山字桩】 太极拳内功十三桩之一。因其形如汉字“山”，故名。练法如下：两脚分开站立，约与肩宽，双臂抬起，双手握拳，拳心向内，正对两肩，沉肩坠肘，腋下松开圆裆松胯，呼吸自然，目光平视。

【陕西省国术馆】 成立于1937年。馆址在陕西省西安市。开设有太极拳训练班。馆下另设“太极拳推手研究社”，研习、推广太极拳推手。

【闪劲】 太极拳劲法之一。姜容樵《太极拳阐奥》中释曰：“闪劲，侧身以去其劲也，乃转身以化其劲，不以强硬抵抗之也。”进一步转化留有余地，打击时要果断，不容对方

有退避的空间。

【闪战】 太极拳练习要领。常与“腾挪”一起合用，或称“闪展腾挪”，意义相近。指太极拳灵活的技击身法。郝月如论：“身、手、腰、腿相顺相随，一气呵成，向外发出，劲如箭发，迅若雷霆，一往无敌，谓之闪战。”

【扇通背】 太极拳式之一。有时也作“闪通背”等。此式以腰为轴，双手上张，将劲力贯于两臂，故名。基本要领为：两腿呈马步式或弓步式，身体沉实。右手掌心向外，弧形架起，手指舒展；左手掌心向外，向前按出，目视左手前方。如图。在技击中，双手可架提对方，使其拔跟，不见其高，失去平衡而制之。还可以上手刁拿对方，下手进击之。



扇通背（吴式）



扇通背（杨式）

【膪中】 太极拳修炼重要穴位。位于胸部正中线，两乳头连线的中点。太极拳的许多动作以膪中为界，分左右、上下。又为中丹田之核心。气机升降开合均与之相关。

【上步】 太极拳基本步法。前脚不动，前腿支撑。

杨式、吴式、42式：一腿支撑，另一腿提起经支撑腿内侧向前上步，脚跟先着地，随着重心前移，全脚着地。

陈式：一腿支撑，另一腿提起经支撑腿内侧，以脚跟内侧擦地上步。另一种同杨式。

孙式：后腿经支撑腿内侧直线向前上步，或前脚向前上步，脚跟先着地，随着重心前移，全脚着地，后脚跟至前脚后侧或内侧。

【上步措捶】 吴式太极拳式。两拳交错，左拳由前而后，右拳由后而前，同时右脚前进，左腿坐稳。

【上步揽雀尾】 太极拳式之一。揽雀尾与上步相配合，为进身取敌之式。

【上步七星】 太极拳式之一。此式两手相抱于体前，拳家谓抱拳为“七星式”，故名。有解：此式定式突出人体七个主要部位，即头、肩、肘、手、胯、膝、足，称为“七星”。基本要领为：右脚上前为虚，左脚在后为实，双臂环抱于体前，或为拳或为掌，腕部十字相交，约与肩高。如图。在技击上双手可架

拦敌由上而下的攻击，主用棚劲，同时双手可借机进击其中部。



上步七星



上步七星(孙式)

【上海陈式太极拳协会】 群众性太极拳机构。1983年7月11日成立。会长为万文德，副會長有潘锦生、吴本宏、金永法、冯逸民、刘福浩等。在上海等地开展陈式太极拳交流和教学活动。

【上海人民广场集体太极拳演练】 太极拳活动。1983年9月，五千多名来自社会各界的太极拳爱好者汇聚上海人民广场，共同表演太极拳。这次表演开创集体大型太极拳演练

的先河，开拓了太极拳演练的新视野、新思路。开辟了太极拳表演的新模式。



上海人民广场集体太极拳演练

【上海市国术馆】 成立于1928年。馆址在上海民国路新开河。其前身为“沪北国术研究总社”，社长张定番。后改“上海市国术馆”。聘上海市长吴铁城为馆长，副馆长为王孝赉、袁履登。广邀名家讲课，太极拳为其教授内容之一。

【上海武式太极拳研究会】 群众太极拳机构。1989年6月成立，名誉主席为顾留馨，会长浦公达，副会长黄士亨、卞锦祺、屠彭年等。其会员在国内外推广太极拳做了大量工作。

【上合桩】 太极拳内功桩法之一。练法如下：两脚分开站立，约与肩宽；两臂上举，高过头部，掌心斜向下，掌指向内，虎口撑圆相对，两臂环抱成圆形；沉肩坠肘，气沉丹田，松腰松胯，目视前方，自然

呼吸。如图。



上合桩

【上架式】 太极球练习基本手法。练习时意念用双手抱球用力上迎，崩开向我砸来的兵器。主要练习棚劲。

【上下相随】 太极拳练习要领。指全身的统一协调运动。对于人体而言，上为阳，下为阴，上下相随也是阴阳相合的一种体现。要做到上下相随应着重注意几点：1. 每式动作手、足、膝、胯应同时到位，不能因某一部位运动匆忙而造成动作变形；2. 特别注意“腰为主宰”的功能，腰为连通上下之枢纽，为中心带动身体运转，就容易做到内外的同步和谐；3. 意念上要轻灵，如此才可达到形体的不僵化，实现意动则全身皆动的效果。

【尚武太极拳网】 太极拳网站。网址为：www.taiji-web.com。网站除了及时发布武术新闻外，主要内容为太

极之光，从历史、流派、健身功能、名家风采、太极拳论、学术争鸣、国际交往以及民间太极拳的不同角度解说太极拳。开辟太极拳推手专栏，从推手的历史、发展、技法、名家讲解等方面全方位整合太极拳推手的相关内容，并附有推手规则、推手教程及冠军谱。除了有介绍太极拳大师生平的太极人生栏目，讲解武术理论、拳谱集粹，披露武林逸事的武林著作栏目外，还发布包括教材光盘、问题解答、函授面授信息的培训信息，并设有具体讲解推手技法的每月一招，设有尚武太极论坛。网站中收录有陈式太极拳家洪均生的大量文字和图片。

【**梢节劲**】 太极拳运劲法。太极拳锻炼要求力达梢节。即“其跟在脚，主宰于腰，行于手指”。动作的最终发力点要落实在手上，但必须是在全身协调一致的基础上，不能单纯为手上的动作。与力达梢节相配合，意、气也应贯注梢节，形成梢节劲。

【**梢节领劲**】 太极拳运劲法。指行拳中以手、足等肢体梢节引领劲力，使劲气充满鼓荡全身。可以有效地锻炼全身的一体感，并促进全身的气血流通。

【**《少林武当源流考》**】 太极拳研究著作。唐豪著。在太极拳研究中具有很高的知名度，是研究武术史的重要参考文献。《少林武当源流考》

正式出版于1930年7月31日，作为“中央国术馆国术丛书”之一，由中央国术馆自行编辑、出版、发行。该书共分上、下两编。其上编为《少林考》，内容包含“少林寺之所在地”“少林寺之创建”“唐诗中之少林寺”“少林以武显之由来”“达摩与易筋经”“紧那罗王神话与少林棍法”“明代之少林”“少林之兴废”计8章；其下编则为《武当考》，内容包括“武当山之所在地与其形胜”“武当山之山名与神话”“明太祖与陈也先较武之故实”“成祖访求张三丰之内幕”“张三丰与所谓内家拳法”计5章。书中有张之江等人所作之序，唐豪本人自序及朱国福题跋。因书中涉及武林两大流派及众多知名武术家的评论，出版后曾引起激烈争论。

【**《少林与太极》**】 武术杂志。以弘扬少林拳、太极拳两大拳种为宗旨。由河南省体育局主办。双月刊。主要栏目有“少林功夫”“太极天地”“气功探奥”“套路精选”。

【**邵善康**】（1934~ ）武术家。浙江鄞县人。14岁习武。1953年获全国民族形式体育表演及竞赛大会金奖，1954年入选国家武术集训队。1956年获全国武术表演优秀奖，1957年获全国武术观摩大会一等奖，1959年获第一届全国运动会武术比赛长拳冠军。曾受教于王子平、傅钟文等名师，精形意拳、八卦掌、

查拳等武艺，其醉拳、太极拳尤为盛名。多次担任国内外重大太极拳赛事的裁判或裁判长及中国武术集训队教练。现为中国武术协会委员、武术国家级裁判。1961年起任上海武术队教练，子邵英建、女邵英珠皆为优秀太极拳运动员。

【邵英珠】（1965~ ）女。著名武术运动员。浙江人。太极拳家邵善康之女。多次在全国太极拳比赛及中日太极拳交流赛上取得优异成绩。为“武英级”运动员。

【邵雍】（1011~1077）宋代著名学者。易学研究大家。在太极图的传播中发挥了重要作用。治学勤奋，一生著述 10 余万言，主要著作有《皇极经世》《伊川击壤集》《渔樵问答》等。于“太极”和“道”等方面深有研究。

【舌抵上腭】太极拳内功要领。要求在练拳时将舌平放，以舌尖自然轻抵上腭。作用在于沟通任督两脉，使行气顺达。如果做到了这项要领，就可练拳过程中产生大量唾液，内功修持中称之为“金津玉液”，吞咽入腹有温养之效。

【舍己从人】太极拳技击原则。以柔克刚之意。舍己，即是做到自身的空明，舍去僵力，舍去无目的盲动；从人，即避开对方的锋芒，避开其实处，进入其力学结构，进而瓦解、破坏对方的进攻，实施有效的打击。舍己从人是一种战术策略，

是“无为而治”的道家思想的技术表现。

【身法八要】太极拳练习的 8 项身法基本要领。武禹襄曾在拳谱中明确提出。即涵胸、拔背、裹裆、护臀、提项、吊裆、松肩、沉肘。

【声气相合】太极拳练习法。有些太极拳练习中要求呼吸和动作相配合，以动作带动呼吸，以呼吸促发内劲。在动作过程中，与发力同时，伴随发声，使全身完成一个完整的鼓荡。

【“身如火药，一动即发”】太极拳拳谚。遇敌则打，发劲迅猛快捷不可拖沓，但关键是目标要准确。在拳术技击中，身体就是武器，正确地处理好“蓄”与“放”的关系是有效地发挥武器效能的关键之一。

【身随步走】太极拳身法。“一动无有不动”，达到身体的高度平衡。动时步在先，根在脚，全身相随，维持人的身体重心和平衡。

【身形八法】赵堡太极拳 8 种基本身法。为起、落、进、退、反、侧、收、纵。拳论解释为：“起要横，落为顺，进步低，退步高，反顾身后，侧顾左右，敛如伏猫，放似纵虎。以中平为宜，以直正为妙。”

【申子荣】（1905~1983）太极拳师。山西平遥县人。毕业于南京中央国术馆。曾随马英图、传忠义习练武术，吴式太极拳就学于王新

武。先后在太原、西安等地传播太极拳。

【**深圳市太极拳研究会**】 太极拳群众组织。1993年6月19日成立。首批会员300多人。

【**神**】 太极拳名词。(1)指人的精神状态；(2)大脑的主宰意识，或大脑功能；(3)为人体功能的综合体，所谓“在足能行，在手能握，在舌能言，在鼻能嗅，在耳能听，在目能视”；(4)对全身内外的协调能力，“神者，形之用”。

【**神贯顶**】 太极拳术语。练习太极拳要求悬顶，非以力悬之，乃以神贯顶，虚虚悬起，故称“神贯顶”。

【**神拳**】 太极拳别称。太极拳早期有人将其称为“神拳”，其意有二：(1)太极拳为练意用神之拳；(2)太极拳技击时变化无端，神妙难测。

【**神宜内敛**】 太极拳练习要领。即不张扬。内敛是“养”的需要，“实于内”才能“张于外”。内敛应做到：(1)眼神不晃，不外泄精气；(2)拳架不散，不徒耗虚力；(3)劲不出形，不授人把柄；(4)体察于内，注重内在感觉变化；(5)心神专一，不起杂念。神注于体内，进入安泰宁静的状态。内敛是一种内在的饱满，而不是衰弱。有时作“精神内敛”。

【**沈爱华**】 (1937~) 杨式太极拳传人。广州人。毕业于广东工学

院。1973年开始拜师学艺，先后得到傅永辉、柳文海、凌培奎、傅声远等人指导。精杨式传统太极拳、械。参加上海武术博览会、永年国际太极拳交流大会、广东传统武术交流会等活动，多次获金牌。多年来在广州、深圳、珠海、香港、美国、澳大利亚等地教拳。为澳大利亚傅声远国际太极拳学院教练、深圳武术协会声远太极拳总站站长兼教练。

【**沈德丰**】 (1942~) 杨式太极拳传人。江苏连云港人。1956年开始从师崔毅士学习太极拳及器械功夫。多次在太极拳比赛中获奖，积极参加太极拳的挖整和传播工作。

【**沈家桢**】 (1891~1972) 太极拳研究家。江苏南通人。自幼喜武，兼学杨式、陈式两大流派太极拳，分别从师于杨澄甫父子及陈发科。数十年研修不断，深得太极拳精妙。与顾留馨合著《陈式太极拳》，理论性强，技术规范，深受社会的欢迎。

【**沈寿**】 (1930~) 太极拳专家。字洪水。浙江宁波人。自幼喜武，曾学练五禽戏等功法。1942年开始学习太极拳，后从傅钟文作深入研习。长期坚持太极拳的研究、推广工作。组织成立了宁波市永年太极拳社，任社长。勤于著述，发表了众多的太极拳论文，并出版了《太极拳法研究》《太极拳推手问答》等书。2004年将

所发表的一些代表性成果汇总出版了《沈寿太极拳文集》。

【肾经】重要经脉。属水，为足少阴经。肾为先天之本，内藏精，该经脉的锻炼可固本强元，对全身健康有综合提高功能。

【肾气】太极拳内功名词。肾为先天之本，肾气旺则精力足，体态才能健康。

【肾俞】太极拳修炼重要穴位。属足太阳膀胱经。位于第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。与人体内分泌功能密切相关，为太极拳锻炼要领关注所在。

【升降桩】太极拳内功桩法之一。为动桩。通过身体及双臂的升降运动，带动内劲起于脚，通于背，达于手。练法如下：

两脚平行分开站立，约与肩宽，身体松正；双臂自然下垂于体侧，手指舒展；目光平视前方。

两臂缓缓向前平抬起，同时吸



升降桩

气，抬至与肩等高；抬手过程中，两肘微下垂，手指微屈，掌心内含；以意将丹田气提升贴于脊背。此为“升”。

当手臂与肩同高时，两腿屈膝下蹲，双手随之下按，同时呼气；以意将气沉入丹田。手臂按至腹前方。此为“降”。如图。

如此升降，反复练习。

【《十八在诀》】杨式太极拳传统歌诀。据传为杨班侯所作，待考。共有四言十八句，原文如下：

拥在两臂，撮在掌中，

挤在手背，按在腰攻；

采在十指，捋在两肱，

肘在屈使，靠在肩胸。

进在云手，退在转肱，

顾在三前，盼在七星，

定在有隙，中在得横。

滞在双重，通在单轻。

虚在当守，实在必冲。

【十大要领】太极拳10项基本技术要领。杨澄甫曾做过系统阐述。即“虚灵顶劲”“含胸拔背”“松腰”“分虚实”“沉肩坠肘”“用意不用力”“上下相随”“内外相合”“相连不断”“动中求静”。详见有关各条。

【十二经脉】太极拳内功理论。为经络系统中的重要组成部分。在太极拳的行气、导引中均涉及此系统。《灵枢》曰：“夫十二经脉者，内属于府藏，外络于肢节。”

十二经脉为手、足三阴三阳经的总称，具体为：手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经。

【《十法》】 赵堡太极拳论。全文如下：

三节：

人之一身而言，手、肘为梢节，腰、腹为中节，足、腿为根节。分而言之，三节之中亦各有节。手为梢节之梢节，肘为梢节之中节，肩为梢节之根节；胸为中节之梢节，心为中节之中节，丹田为中节之根节；足为根节之梢节，膝为根节之中节，胯为根节之根节；总不外乎梢起、中随、根追之理。庶不至有长短、曲直、参差、俯仰之病，此三节所要贵明也。

四梢：

发为血梢、甲为筋梢、牙为骨梢、舌为肉梢。四梢齐，则内劲出矣。至于起至之法，必须发欲冲冠，甲欲透骨，牙欲断金，舌欲摧齿。心一动而四梢皆至丹田。而从气出，如虎之狠，如龙之警，气发而为声，声随手发，手随声落。故一枝动，百枝摇，四梢齐，内劲从此出矣。

五行：

五行者，金、木、水、火、土

也。内对人之五脏，外对人之五官。心属火，心动勇力生。脾属土，脾动大力攻。肝属木，肝动火焰冲。肺属金，肺动沉雷惊。肾属水，肾动快如风。此是五行存于内者。目通于肝，鼻通于肺，耳通于肾，舌通于心，人中通于脾。此五行著于外者。五行本是五通关，无人把守自遮拦，真乃确论也。天地交合，武艺相争，先闭五行，四两可拨千斤。己为天，人为地，手为云，目为日月，闭己之五行，以克人之五行。

身法：

身法有八要，起落进退，反侧收纵。起为横，落为顺，进步低，退步高，反身顾后，侧顾左右。敛如伏猫，放似纵虎。以中平为宜，以正直为妙，与三节相宜。

步法：

步法有寸步、垫步、纵步、快步、剪步。如离敌0.6~1米，可以用寸步。寸步者，一步可以到也。如距敌1.3~1.8米，可以用纵步（垫步后，仍上前步）。至于身大力勇者，即进前步，急过后步，也必垫一步。若距敌3.3米，可用快步，后脚也必垫一步，但不露形。快步者，起前脚带后脚，平飞而去。但不是跳跃进步，此是马奔、虎剪之急，气不成者不可轻用。如遇人多，或有器械，即连腿带脚并剪而上，亦称飞脚。学者随使用之。总之，法不可执，习之纯熟，用之无心，

方尽其妙。进前脚，急过后脚，如鸱子钻林，燕子抄水，是折脚而起，即总论所谓鹰抓四平，足下身存是也。

手足法：

手法者，出手、领手、起手、截手也。出手者筋梢发，有起有落，曲而非曲，直而非直，谓之起手。筋梢不发，而未落者，谓之领手。顺起顺落，参以领搓者，谓之截手。起前手如鸱子钻林，束翅而起，催后手，如燕子抄水往上翻，长身而落，此单手之法也。两手交错，互并落起。如拳升落，如分砖，此两手之法也。总之，肘护心，手撩阴，其起如同虎扑人，其落如同鹰抓物也。

足法者，起翻落钻，忌踢宜折也。腿起怀，脚打膝，斜上翻，如同手之撩阴也。落则犹如石钻物，如手拂眉。忌踢者，脚踢浑身是空。宜折者，即手足之落，如鹰捉物是也。手足之法本相同，而足以为用，也必如虎行之无声，龙行之莫测。

上法、进法：

上法以手为妙，进法以步为奇。而总以身法为要。起手如丹凤朝阳，进前步，抢上抢下，随后步折打是也。三节明，四梢齐，五行闭，身法活，手足之法连，视其远近，随其老嫩，一动而即是也。此外还有顺、勇、疾、狠、真、尽六方。顺者自然也，勇者果断也，疾者急速

也，狠者不容情也，真者发必中也，尽者内劲出，彼难变化也。

顾法：

顾法分开法、截法、追法、单顾、双顾、上下顾、前后顾、左右顾也。

开法者，左开右开、劲开柔开也。右开如外括，左开如内括。劲开如炮拳之明劲，柔开如元龙之暗劲。

截法者，截手、身、言、面、心也。截手者，彼先动而截之也。截身者，彼未动而截之也。截言者，彼言露其意而截之也。截面者，彼面露其色而截之也。截心者，彼喜上眉梢，我防其有心而截之也。

追法与上法、进法一气贯注，即所谓随身紧趋，追风赶月不放松也。彼虽欲走，而不能走矣，何怕其有邪术乎？

顾法者，单顾用截拳，双顾用横拳，顾上用冲天炮，顾下用卧地炮，顾前后用前后梢拳，顾左右用扩边炮、护身炮。所以随机而动，非若他人之钩连拳架也。

三性法：

三性调养法，眼为见性，耳为灵性，心为勇性，此三性者，术中之妙用也。故眼中不时常循环，耳中不时常报应，心中不时常警惕，而精灵之意在我，庶不至为人所误矣。

内劲法：

内劲寓于之无形之中，接于有形之表，而难以言传。然思其理，

亦可知也。志者气之帅也，气者体之匀也。心动而气随之，气动而力赴之。此自然之理也，即提劲、崩劲亦非殆，唯粘劲也，创劲太直，而难为起落。攻劲太死，而难为变化。棚劲太促，而难为展拓。唯粘劲出没甚捷，可使日月无光而不见其形，天地交合而不见费其力。总之，于三心之中，发于一战之倾。如虎之伸爪不见爪，而物难逃；龙之不见力，而山不能阻，如合以上九法为一，克人宁有不乎？

【十三势】 又称“太极十三势”，历来说法不一。基本含义有二：（1）太极拳较为原始的13种基本招势；（2）太极拳的13种运动方式，即棚、捋、挤、按、采、搦、肘、靠、前进、后退、左顾、右盼、中定的合称。

【《十三势》】 太极拳论名篇。王宗岳作。此文解说了“太极拳”“长拳”“十三势”等概念，并将八卦、五行与十三势相对应，后世拳论多沿用此说。原文为：

太极拳，一名“长拳”，又名“十三势”。

长拳者，如长江大海，滔滔不绝也。十三势者，分棚、捋、挤、按、采、搦、肘、靠、进、退、顾、盼、定也。

棚、捋、挤、按，即坎、离、震、兑，四正方也。采、搦、肘、靠，即乾、坤、艮、巽，四斜角也。

此八卦也。进步、退步、左顾、右盼、中定，即金、木、水、火、土也。此五行也。合而言之，曰“十三势”。因其内容，故有文本将其篇题列为“太极拳释名”。

【《十三式势白话歌》】 传统太极拳论。相传为李启轩所作。比较系统论述太极拳各势练习要领，特别是研究武式太极拳的重要资料。全文如下：

提顶吊裆心中悬，
松肩沉肘气丹田。
裹裆护肘须下势，
涵胸拔背落自然。
初势左右懒扎衣，
双手推出拉单鞭。
提手上势望空看，
白鹤亮翅飞上天。
搂膝拗步往前打，
手挥琵琶躲旁边。
搂膝拗步重下势，
手挥琵琶又一番。
上步先打迎面掌，
搬拦捶儿打胸前。
如封似闭往前按，
抽身抱虎去推山。
回身拉成单鞭势，
肘底看捶打腰间。
倒撵猴儿重四势，
白鹤亮翅到云端。
搂膝拗步须下势，
收身琵琶在胸前。
按势翻身三扇背，

扭颈回头拉单鞭。
 云手三下高探马，
 左右起脚谁敢拦。
 转身一脚栽捶打，
 翻身二起踢破天。
 拔身退步伏虎势，
 踢脚转身紧相连。
 蹬脚上步搬揽打，
 如封似闭手向前。
 抱虎推山重下势，
 回头再拉斜单鞭。
 野马分鬃往前走，
 懒扎衣服果然鲜。
 回身又把单鞭拉，
 玉女穿梭四角全。
 更拉单鞭真巧妙，
 云手下势探清泉。
 更鸡独立分左右，
 倒撵猴儿又一番。
 白鹅亮翅把身长，
 搂膝前手在下边。
 按势青龙重出水，
 转身复又拉单鞭。
 云手高探对心掌，
 十字摆连往后翻。
 指裆捶儿向下打，
 懒扎衣服紧相连。
 再拉单鞭重下势，
 上步就排七星拳。
 收身退步拉跨虎，
 转脚去打双摆莲。
 海底捞月须下势，
 弯弓射虎项朝前。

怀抱双捶谁敢进，
 走遍天下无人拦。
 歌兮歌兮六十句，
 不遇知己莫轻传。

【《十三势歌》】 著名太极拳论。又称“十三势行功歌”。一般认为系王宗岳所作，但亦有不同看法，如有人即认为此篇产生于王氏之前，故有些书籍在收录本拳论时即注“作者待考”。全文采用七言歌诀形式，阐述太极拳练习要领，点明拳势关窍所在，得到广泛传诵。原文如下：

十三总势莫轻视，
 命意源头在腰间。
 变转虚实须留意，
 气遍身躯不少滞。
 静中触动动犹静，
 因敌变化示神奇。
 势势存心揆用意，
 得来不觉费功夫。
 刻刻留心在腰间，
 腹内松净气腾然。
 尾闾中正神贯顶，
 满身轻利顶头悬。
 仔细留心向推求，
 屈伸开合听自由。
 入门引路须口授，
 功夫无息法自修。
 若言体用何为准，
 意气君来骨肉臣。
 想推用意终何在，
 益寿延年不老春。

歌兮歌兮百四十，
字字真切义无遗。
若不向此推求去，
枉费工夫叹叹息。

【十三势分节】 陈式太极拳理法。陈鑫讲解。将陈式太极拳中最典型的拳式动作归纳解说，解释其理，阐发其用。其文为：

第一势 金刚捣碓。只一势，言太极阴阳之理皆具。

第二势 揽擦衣、单鞭、金刚捣碓共三势。太极生两仪也，继以金刚捣碓旨不离宗。

第三势 白鹤亮翅、搂膝拗步共二势。两仪生四象也，白鹤以起其势，搂膝拗步象乾坤坎离四卦之位。

第四势 初收、斜行拗步共二势。四象生八卦，斜行象兑震巽艮四隅之卦。

第五势 再收、前堂拗步、掩手捶、金刚捣碓共四势。本其蓄精以至出精，终于复归太极原象。

第六势 披身捶、背折靠、肘底看拳、倒卷肱、白鹤亮翅、搂膝拗步共六势。其中倒身法、背身法、屈身法、退行法，皆此势中变格无具。

第七势 闪通背、演手捶、揽擦衣、单鞭共四势。是倒转身法，以归平衡身法。

第八势 上云手、高探马、左

右插脚、中单鞭、下掩手、二起脚、兽头势、踢一脚、蹬一跟、掩手捶、小擒拿、抱头推山、单鞭共十三势。云手横行法；左右插脚踢蹬皆言足法；下掩手伏身法；二起脚飞身法；抱头推山合身法；中单鞭手足齐用法；踢蹬两大转身法；小擒拿偷步法；兽头势护头、护心、护膝法。以上十三小势是与群敌交手大战一气，承接不能割断、无间可停故共合为一势。

第九势 前招、后招、野马分鬃、单鞭、玉女穿梭、揽擦衣、单鞭共七势。前、后招是前、后相顾手法与眼法；野马分鬃披身法连进步法；玉女穿梭右转身法，平纵身法；单鞭气归丹田，平心静气法。以上七势亦是交手法。

第十势 中云手、摆脚、一堂蛇、金鸡独立、朝天蹬、倒卷肱、白鹤亮翅、搂膝拗步、闪通背、掩手捶、揽擦衣、单鞭共十二势。摆脚是横脚打法；跌岔是低身法；金鸡独立、朝天蹬是高身法、用膝法；以下七势皆重出不必再赘。共十二小势亦是一气相连不可割断，故合为一势。

第十一势 下云手、高探马、十字脚、指裆捶、青龙出水、单鞭共六势。十字脚即十字靠也；指裆捶者制命法也；青龙出水跳跃进身法，不必转身亦是纵法。

第十二势 铺地鸡、上步、七星、下步跨虎共三势。铺地鸡展左腿坐地身法；上步七星前进上步法；下步跨虎上下相顾身法。以上三小势算一势。

第十三势 摆脚、当头炮共二势。摆脚是倒转身法，上棚下打法；当头炮是护脸、护心法。

以上合之共十三势，始以文象起，末以武象终。

【“十三势莫轻视，命意源头在腰隙”】 太极拳诀。腰是太极拳一个最要紧的所在。武术上有“八卦步，太极腰”之说，认为能否练好太极拳关键在是否搞懂了腰的作用，会运用腰不会。腰是一身的枢纽，要形成整体性，要靠腰。从运气上说，气沉丹田，在腰；从运劲上说，“发于脚，主宰于腰，达于四肢”。杨澄甫说：“能松腰，然后两足有力，下盘稳固，虚实变化，皆由腰转。”腰的要点，一在于松，松腰松胯，中间才松，劲力上下通达顺畅。腰容易僵硬，这是人的通病，很多人跳舞跳不好，也是腰僵硬所致。练拳的要求就更高些。二是活，能灵活转动。三是整，和全身连接一体。太活了，散了也不行，要以腰能带动全身。练拳有人说长腰劲，就是它的带动四肢的作用要发挥出来。每一动作都要体会“腰为主宰”的感觉。

【《十三势说略》】 即“武禹襄太极拳论”。见该条。

【《十三势行功歌》】 又作“十三势行工歌”，即“十三势歌”。见该条。

【《十三势行功心解》】 著名太极拳论。作者武禹襄。本篇是对“十三势歌”的进一步释解，详细解说了“顶头悬”“变转虚实”“气遍身躯”等概念，并对交手中的敌我双方状态，练拳中的身、心、气、劲、意之间的关系作了明确说明。为最具实践意义的太极拳论之一。原文如下：

以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨。以气运身，务令顺遂，乃能便利从心。精神能提得起，则无迟重之虞，所谓顶头悬也。意气须换得灵，乃有圆活之趣，所谓变转虚实也。发劲须沉着松净，专主一方。立身须中正安舒，支撑八面。行气如九曲珠，无往不利（气遍身躯之谓）。运劲如百炼钢，无坚不摧。形如搏兔之鹘，神如捕鼠之猫。静如山岳，动如江河。蓄劲如开弓，发劲如放箭。曲中求直，蓄而后发。力由脊发，步随身换。收即是放，断而复连。往复须有折迭，进退须有转换。极柔软，然后极坚刚。能呼吸，然后能灵活。气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。心为令，气为旗，腰为纛。先求开展，后求紧凑，乃可臻于缜密矣。

又曰：彼不动，己不动，彼微动，己先动。劲似松非松，将展未展，劲断意不断。又曰：先在心，后在身，腹松气敛入骨，神舒体静，刻刻在心。切记一动无有不动，一静无有不静。牵动往来气贴背，而敛入脊骨。内固精神，外示安逸。迈步如猫行，运劲如抽丝。全身意在精神，不在气，在气则滞。有气者无力，无气者纯刚。气若车轮，腰如车轴。

亦有文本作“十三势行功要解”。

【《十三势行功要解》】即“十三势行功心解”。见该条。

【十三总势】府内派杨式太极拳功法。也称十三内丹功法，采取十三种动物姿态练习太极内功。

【十三拳】太极拳之别称。《太极拳释名》：“太极拳，一名长拳，又名十三拳。”

【十三字】又称“十三势”“十三法”。参见有关条目。

【《十三字行功诀》】杨式太极拳传统拳论。据传为杨班侯所作，待考。讲解太极拳十三字的技击用法。原文如下：

一、十三字

棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定。

二、口诀

棚手两臂要圆撑，

动静虚实任意攻。

搭手撮开挤掌使，

敌欲还着势难逞。

按手用着似倾倒，

二把采住不放松。

来势凶猛捌手用，

肘靠随时任意行。

进退反侧应机走，

何怕敌人艺业精。

遇敌上前迫近打，

顾住三前盼七星。

敌人逼近来打我，

闪开正中定横中。

太极十三字中法，

精意揣摩妙更生。

【《十三字用功诀》】杨式太极拳传统拳论。据传为杨班侯所作，待考。为论述太极拳十三字技击功用的七言歌诀。原文为：

逢手遇棚莫入盘，

黏粘不离得着难。

闭棚要上采捌法，

二把得实急无援。

按定四正隅方变，

触手即占先上先。

将挤二法趁机使，

肘靠攻在脚跟前。

遇机得势进退走，

三前七星顾盼间。

周身实力意中定，

听探顺化神气关。

见实不上得攻手，

何日功夫是体全？
操练不按体中用，
修到终期艺难精！
棚手两臂要圆撑，
动静虚实任意攻。
搭手撮开挤掌使，
敌欲还着势难逞。
按手用着似倾倒，
二把采住不放松。
来势凶猛捌手用，
肘靠随时任意行。
进退反侧应机走，
何怕敌人艺业精。
遇敌上前迫近打，
顾住三前盼七星。
敌人逼近来打我，
闪开正中定横中。
太极十三字中法，
精意揣摩妙更生。

【十练九伤】 太极拳病。由于违反生命自然规律，一味强练、硬练，不注重阴阳调和，不注重练养结合造成对身体的伤害。心不平伤其气，气不顺则伤其血，血不畅则伤其形，形不正则伤其心。皆因过分强为所致。练拳要讲究科学，不可急于求成，应自然而为。

【十六关要】 太极拳 16 种技术要领。分别为：活泼于腰、灵机于顶、神通于背、流行于气、行之于腿、蹬之于足、运之于掌、通之于指、敛之于髓、达之于神、凝之于耳、

息之于鼻、呼吸于腹、纵之于膝、浑噩一身、发之于毛。

【《十六关要论》】 传统太极拳论。作者待考。综论全身各处行拳状态。原文如下：

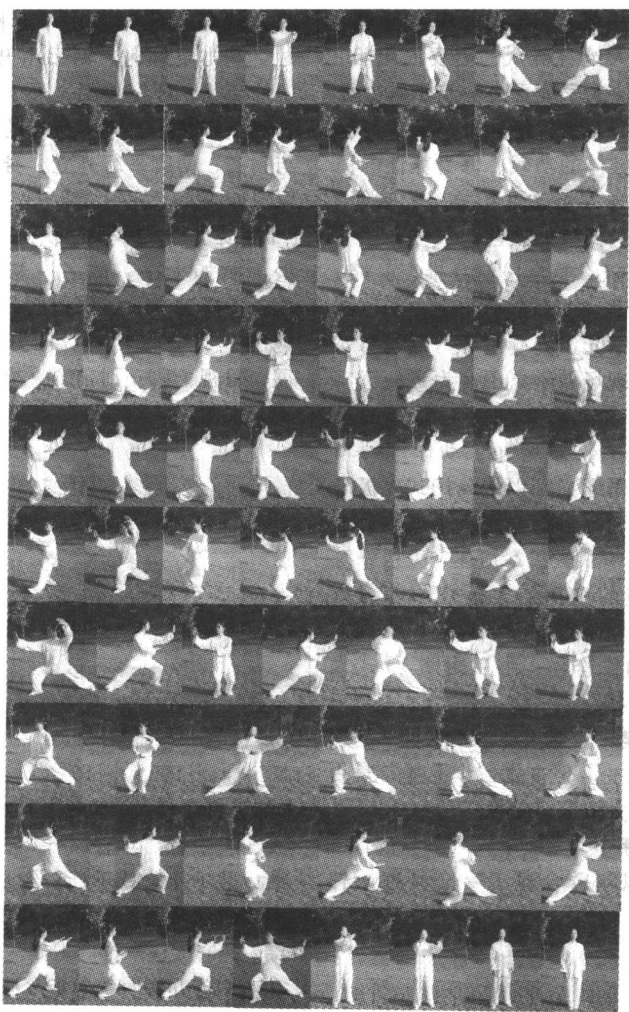
蹬之于足，行之于腿，
纵之于膝，活泼于腰，
灵通于背，神贯于顶，
流行于气，运之于掌，
通之于指，敛之于髓，
达之于神，凝之于耳，
息之于鼻，呼吸往来于口，
浑噩于身，全体发之于毛。

【十六式太极拳】 新编太极拳普及套路。全部套路共 16 个动作。分别为：

- (1) 起势； (2) 左右野马分鬃；
- (3) 白鹤亮翅； (4) 左右搂膝拗步；
- (5) 进步搬拦捶； (6) 如封似闭；
- (7) 单鞭； (8) 手挥琵琶；
- (9) 倒卷肱； (10) 左右穿梭；
- (11) 海底针； (12) 闪通背；
- (13) 云手； (14) 左右揽雀尾；
- (15) 十字手； (16) 收势。如图。



十六式太极拳



十六式太极拳全套动作

【《16式太极拳》】 太极课堂系列丛书之一。崔仲三著。北京体育大学

出版社、北京体育大学音像出版社2004年1月出版。该书是为了在更

大范围内推广 16 式太极拳套路，满足广大健身群众的需要而出版，目的是使大家能更进一步了解太极拳的动作含义，使太极拳的练习起到强身健体的功效、修身养性的作用，体现太极拳延年益寿的功能、提高防身御敌的技艺。书中介绍的 16 式太极拳是全民健身推广套路，简便易学。该书全彩印刷，彩色图解与教学光盘配套出版，以视听效果营造现场教学氛围。为了便于广大练习者理解和加深对动作的理解，该书特意增加了动作练习口诀，技击含义则以传统杨式太极拳的技击含义进行介绍。全书共分五部分：16 式太极拳简述、太极拳练习环境的选择、太极拳的练习方法、如何学练太极拳套路、16 式太极拳动作诠释，书后附赠 16 式太极拳小挂图。

【十七势】有人认为是太极拳早期别称之一。但古之“十七势”是否为今之太极拳，待考。

【十字手】太极拳式之一。该式练习中以双臂合拢十字交叉抱于体



十字手

前，故名。此式多用于套路结束时。基本要领为：两手由开而合，内外交叠，环抱要圆，处于外撑内合的中和状态，十字交叉的高度约与胸齐；两脚平行开立，身体略下沉。如图。

【十字腿】太极拳式之一。收腿外展，状如十字，故名。基本要领为：一腿独立，一腿提起，两手环抱胸前，上腿外展，两臂随之开展，目视上脚正对前方。立身要中正。如图。



十字腿

【师云升】（1930~ ）太极拳传人、组织者。年轻时开始习练太极拳，数十年坚持不断。经常参加全国、省级太极拳比赛，获得优异成绩。热心太极拳推广工作，1990 年，在西宁创办青海省老年太极拳协会，担任主席，该协会成为青海太极拳发展的重要组织。1991 年，被青海省体委评为“体协先进工作者”。1993 年，被中国老年体育协会评为“全国老年体育先进工作者”。1996

年，被青海省武术协会评为“武术先进个人”。

【施载煌】（1939~ ）太极拳专家。福建厦门人。原鹭江大学副校长。20世纪50年代开始习武，先后从师于于宝善、肖毓华、马承志、万籁声、褚桂亭等。曾参加各类全国太极拳比赛获优异成绩。积极推动福建省太极拳活动的开展。为福建省武术协会顾问、厦门大学太极拳研究会顾问。

【狮子丹】 太极拳术语。太极球的另一种称谓。其口诀为：“狮子欣然大张口，摇头摆尾滚绣球，上下左右前后转，六合乾坤掌中揉。”故名。

【石家庄武派太极拳专业委员会】 河北太极拳组织。2002年6月8日成立。会长张华，秘书长吴建存。

【石磊】（1924~ ）陈式太极拳小架传人。河南滑县人。少年时曾习少林拳，1956年开始练习太极拳。1963~1966年，在大连从师陈敬陶习杨式太极拳。1967~1974年在开封从师卢问渠习太极拳推手和陈式太极拳。1975~1984年从师陈克弟，潜心钻研陈式太极拳理法，撰写了《陈式太极拳陈鑫拳架》专著，系统阐述陈式太极拳与《周易》卦理卦象的结合，与中国传统医学经络学说的结合，强调心气、丹田气、中气的涵养功夫，并着重阐述太极拳缠丝劲的锻炼和运用，

强调以丹田为中心结合腰劲、裆劲的运功方式。1976年后积极参与开封市武术活动的教研、训练、竞赛和组织工作，先后任太极拳教研组组长、市武术协会副主席，组建太极拳辅导站，授课培训太极拳骨干。1982年，他参与创编《汴梁武术》杂志，继而在《汴梁武术》《中州武术》《少林武术》杂志社任编辑，并在以上期刊发表了《论太极拳的缠丝劲》《论太极拳的开合》《论太极拳的虚实》等学术论文十余篇。为全国优秀武术辅导员。

【石明】（1939~ ）如意太极拳家。山东人。1949年移居北京至今。自幼习练武术，曾受教于多位太极拳名家，勤奋就学。在长期的练习实践和悟研中，综合各派太极拳的精髓，根据自身对太极拳理法的领会，创出如意太极拳，在海内外获高度评价。出版有《太极拳的神意修持》等著作。

【石荣涛】（1953~ ）太极拳传人。少年时体弱，习武强身，学习了多种太极拳套路。于1994年创建杭州三元太极拳社并担任社长。热心推广太极拳，举办多种培训班，培养了大批学员，和学生参加各种太极拳比赛取得显著成绩。浙江电视台等媒体进行多次介绍、报道。创办钱塘太极网并进行维护运营。为中国国家武术一级裁判，中国武

术协会会员，杭州市武术协会理事。

【石月明】 杨式太极拳传人。同济大学太极拳研究会会长。傅钟文弟子。曾任永年太极拳社副社长兼秘书长。长期跟随傅钟文，受其言传身教。在武术杂志发表太极拳论文多篇。义务传授杨式太极拳数十年，中外学生上万人。

【时中太极拳学社】 台湾太极拳机构。1951年由郑曼青在台北发起成立。郑曼青为第一任社长。第二任社长为郑曼青弟子刘锡亨，第三任社长为郑曼青弟子徐忆中。每年均组织太极拳培训等活动。

【实点】 太极拳名词。在技击中发劲的根点或变化的过程点。在该点可清晰地体察到有关劲力的变化。

【实钩】 太极拳基本手型，又称“反臂钩”。五指指尖聚拢，呈尖啄形，在身背后，钩尖朝上。如图。



实钩

【《实用太极拳防治百病》】 太极拳专著。杨沃林编著。江苏科学技术出版社2004年8月出版，全书近12

万字。编者自幼练武，行医愈20载，为香港注册中医师。和其他太极拳书籍不同，该书另辟蹊径，从中医学的角度去探讨太极拳的治病实用价值。作者在多年习练太极拳的基础上，总结了数十年来在练习太极拳中治愈各种慢性疾病的经验，以及在临床上应用太极拳治病的心得体会，编出治疗疾病的太极拳单式练习治病法。该书分为三章，第一章着重讲解太极拳的作用，并分小节讲述了太极拳在对延年益寿、提高人体免疫功能、增强生命活力、修复神经系统等的优良作用。第二章则针对具体的常见病症提供太极拳单练治疗的方法。书中不仅针对病症提供具体太极拳疗法，而且列举了作者在多年行医过程中的大量实例。第三章为陈氏太极拳精要十八式。

【《实用太极拳防治百病手册》】 太极拳实用健康图书。漆浩主编，人民体育出版社2003年2月出版。主要介绍太极拳健身治病的原理和方法。从家庭防止疾病、个人养生保健的角度出发，对一些具体的锻炼要领进行了详细的解说，特别是对各类疾病的分类太极拳健身防治方法进行了针对性比较强的说明。书中既有一些问题的解答，也有一些具体的招式和套路。共五章，第一章“太极拳养生治病的奥妙”，主要是结合医学原理介绍太极拳健身的

原理；第二章“太极拳健身的基本要领”，介绍太极拳身法、呼吸、姿态、劲力等方面的要领；第三章“怎样运用太极拳治疗疾病”，介绍太极拳的一些重要练习方法；第四章“具有养生作用的太极拳健身法”，讲解太极拳的一些典型招式和套路练习；第五章“形形色色的太极拳变通健身法”，介绍一些被临床证明行之有效的太极拳变通健身法。书的附录中收入人体经穴图。全书约16万字，200多幅插图。

【史晓明】（1960~）太极拳传人。山西省平顺县人。自幼习武，先后研习武当两仪拳、少林拳等。后于20世纪90年代初开始专攻太极拳。拜多位太极名家为师。访遍全国太极球高手，搜集整理了大量太极球方面的资料，在传统太极球基础上，在太极理论的指导下，创编了太极球和太极鸳鸯球套路。在邯郸、焦作、武当山、珠海等国际太极拳交流比赛中，多次获个人表演和短器械类金牌。2001年8月15日，在河南安阳成立安阳市殷都太极拳俱乐部。在安阳策划组织了数十场大型太极拳表演、竞赛活动。

【《世界太极拳健康大会专刊》】《中华武术》杂志编辑出版。2001年3月号刊。主要内容包括各派太极拳理法介绍、当代太极拳发展综述，以及首届世界太极拳健康大会的有关文件、讲话、资料等。



《世界太极拳健康大会专刊》

【《世传陈式太极拳》】陈式太极拳专著。作者陈小旺。人民体育出版社1985年11月出版。该书系统论述了陈式太极拳的技术体系构成与循序渐进的练习方法。主要内容包
括：太极拳的源流；陈式太极拳对身体各部位的要求（包括“头颈部”“躯干”“腿部”“步型”“上肢”等）；练功的基本方法（包括“预备式”的要领、站桩的步法与要求、缠丝劲的基本训练、基本步法练习等）；陈式太极拳的五层功夫；陈式太极拳老架一路、二路的套路解析；以及新编“陈式二十八式太极拳”的动作名称及套路说明。书后附有



《世传陈式太极拳》

陈式太极拳家陈长兴的论著《太极拳十大要论》和《用武要言》。全书约 17 万字，全部图解采用陈小旺本人拳照说明。

【世传陈式太极拳网】 太极拳网站。陈家沟太极拳学校、陈家沟太极拳协会主办。网址为：www.chenjiagou.net。内容包括不断更新的太极拳界最新热点、武坛新闻。详细介绍陈家沟太极胜地的风貌，包括名胜、散记、风土、特产。还介绍陈家沟太极拳学校的概况，包括武校动态招生信息；陈家沟太极拳协会的概况，包括协会动态以及会员档案。其中的太极史话栏目，探讨太极渊源、传承表、陈家典故，设有网上学堂，讲述门规戒律、学拳须知、太极拳谱和太极经典。特设太极名家板块介绍历史故人、当代名家以及当代新秀。

【《释原论》】 传统太极拳论。武澄清所做。全文为：

动，动之则分，静之则合。分为阴阳之分，合为阴阳之合。太极之形如此，分合皆谓己而言。人不知我，我独知人，懂劲之谓也，揣摩日久自悉矣。引，引劲落空合即出，四两拨千斤。合即拨也，此字能悟，真夙慧者也。夫练太极拳者须知阴阳，辨识虚实明，然后知进退，固是进中有退，退仍是进，退中隐有进机，此中须有转合。身法要有虚领顶劲，拔背含胸，气沉丹

田，裹裆护肘，精神总要提起，则周身旋转自如。两手支撑八面，活似车轮，所向无敌，人劲方来，未能发出，我即打去，此谓打闷劲；人劲已来，我早静待，着身即便打去，此谓打来劲；人已落空，欲将换劲，我随之打去，此谓打回劲。由此体验，留心揣摩，自然从心所欲阶及神明矣。左重，右重，仰之，俯之，进之，退之，是谓人也；左虚，右实，弥高，弥深，愈长，愈促，是谓己亦谓人也。虚、实、高、深，是人觉如此，我引彼落空也，退之则愈促，迫无容身之地，如悬崖勒马、非懂劲不能走也。此六句上、下、左、右、前、后之谓是矣。偏沉则随，双重则滞，是比活似车轮而言，乃己之谓，一边沉则转，两边重则滞，不使双重，既不为制矣，是言己之病也。硬则如此，软则随，随则舍己从人，不致胶柱鼓瑟矣。

【试桩】 太极拳练功法。主要用以训练推手劲力。基本方法为：两人以太极桩面对站好，一方以手搭于另一方身上，运用各种劲力相推，被推者以太极功夫相化。如此反复练习，交换进行，可提高运用太极拳劲力的能力。

【收敛入骨】 太极拳内功练法。指内气运行，内机启动，内劲沉含。董英杰论拳：“气不收敛入骨，即是外劲而非内劲矣。练太极拳须能

收敛入骨，此真正太极劲也。”

【收势】 太极拳式之一。为全套拳法的结束动作，故名。结束与开始一样，在练拳中具有特殊意义，不可轻视。一般收尾的式子中，不论外形如何，内在的要领要做到：1. 动作安静下来，逐渐回收练拳时的肢体外张；2. 神意内含，不可张扬；3. 呼吸平缓，使内脏回复自然状态；4. 沉气松体，使身体处于无极态。

【《手法五要及步法》】 赵堡太极拳论。分别论述了临敌时的审视、心境、刚柔、远近、身法及步法。强调实战中整体协调的重要性。

【手挥琵琶】 太极拳式之一。此式双臂上下合抱，如拨琵琶，故名。



手挥琵琶（武式）



手挥琵琶（杨式）

基本要领为：身体下坐松沉，双脚一前一后，一虚一实。双手上挥，左高右低，左掎右采。此式既可拿敌，又蓄势待变。在技击中有时以左手收敌右肘，以右手锁其右腕，以腰为轴可合而制之。

【“手慢打手快，无力打有力”】 太极拳谚。讲述太极拳技击的方法。“慢”是方法，是过程，快是结果。“无力”是不用多余的力，不用拙力，在最后的瞬间应是有力，有整力，有巨大的爆发力。开始“有力”为着象，就会被拿，被打。但最终无力也没有功夫。能把意气力相结合使用，为太极拳的技击法要。

【手软腰硬】 太极拳推手之病。初学太极拳推手容易犯的错误。腰部转换不灵，以腰为轴的特点没能发挥，手上没有棚劲。这样容易导致“顶”的毛病，被对方所乘。

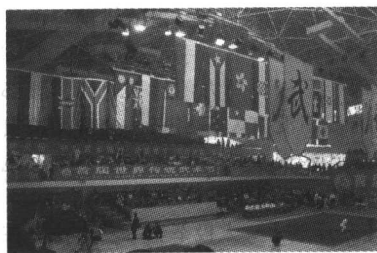
【手硬腰软】 太极拳推手之病。初学太极拳推手容易犯的错误。由于全身整劲不够，手、腕、肘、肩等部位不松，劲力传递不通畅，腰部的作用没有发挥出来，全身无法贯穿。这样在推手时转换就不灵，也不能有效地化解对方的攻击。

【守汗法】 太极拳养练功方法。在每次练拳之后，一般会出汗，守汗法即不可立即用凉水洗脸、洗身，或用冷风吹，而应用干毛巾擦汗，或自然晾干，待汗干后再洗浴。因练功后全身毛孔舒张开，如遭突然

冷水封闭,容易闭住淤积中毒。

【守中用中】 太极拳拳击原则。“守中”即保持我之综合平衡,“用中”即控制对方的平衡。具体例子之一就是控制中线。

【首届世界传统武术节】 著名大型武术活动。2004年10月16~20日在河南郑州举行。本次活动由国际武术联合会、中国武术协会主办,河南省体育局和郑州市人民政府承办。武术节主要内容包括开幕式大型文艺晚会、登封迎宾式、武术比赛、论文报告会、健身方法展示、武术用品博览会、群众文体活动、商务活动、闭幕式等。共有60多个国家和地区的2000多名运动员参会,活动取得圆满成功,在海内外武术界引起巨大反响。太极拳为本次活动的重要内容。来自世界各地的太极拳运动员、太极拳家参加了比赛、交流活动。



首届世界传统武术节

【首届世界太极拳健康大会】 太极拳著名活动。由国家体育总局武术

运动管理中心、海南省三亚市人民政府和中国武术协会主办。大会于2001年3月22~26日在三亚隆重举行。大会以倡导科学健身理念、弘扬民族优秀文化遗产、促进中外文化交流为宗旨,以科学、健康、发展为主题。共有来自世界各地20多个国家和包括港、澳、台在内的国内各省市180多个团体近5000名中外太极拳爱好者参加了这次盛会。大会举行了传统太极拳交流、太极拳竞赛、名家辅导演示、万人海滨晨练、段位制培训、论文报告会、颁奖闭幕晚会等多种形式的活动。国际奥委会主席萨马兰奇发来贺词,中共中央政治局常委、国务院副总理李岚清给大会发来贺信。中央政治局常委尉健行接见了部分参会武术家和运动员。中华全国体总主席、国际武术联合会主席李志坚、国际武联名誉主席伍绍祖、国际奥委会执委何振梁等出席了本次大会。大会取得圆满成功,成为具有深远影响的武术活动,在世界太极拳界引



首届世界太极拳健康大会

起巨大反响，对太极拳的世界性健康发展起到重要推动作用。

【首都太极拳社】 民间太极拳组织。30年代由李雅轩、杨绍西等人于南京发起成立。社长李雅轩、副社长杨绍西。后由吴图南担任副社长，杨绍西为教务长兼教练。曾会集各派太极拳名家，广为交流，共同研讨太极拳功夫。

【首都体育学院武术协会】 武术机构。2003年12月19日成立。运用学院教师等学科优势，积极开展包括太极拳在内的武术研究、推广。

【首都武术社】 北京群众武术机构。1953年成立，陈发科任社长，胡耀贞为副社长。开展太极拳教学活动，培养了大批太极拳人才。



首都武术社

【《授密歌》】 太极拳传统歌诀。相传为唐代李道子所传，口颂于张松溪等人。共八句，全文如下：

“无形无象，全体透空，应物自然，西山悬磬，虎吼猿鸣，泉清河静，翻江搅海，尽性立命。”

在流传过程中有后人增句，成为：

无形无象，忘其有己。

全体透空，内外合一。

应物自然，随心所欲。

西山悬磬，海阔天空。

虎吼猿鸣，锻炼阴精。

泉清水静，心死神活。

翻江搅海，元气流动。

尽性立命，神定气足。

【《授艺精言》】 武式太极拳传世珍本。李锦藩手书、传留。分上下两册，上册为李石泉授艺时的口述记录，内附拳械秘本。下册是李逊之授艺时的口述记录。为研究武式太极拳的重要资料。

【兽头势】 陈式太极拳式之一。又称为“护心捶”。两拳左盘右旋，上下立于胸前。要求立身沉稳，周身混元。此式握拳内外缠丝，一动无有不动。

【舒指】 太极拳基本技术。即指关节充分伸展开，以便气贯梢节。但应避免僵直。

【竖腕】 太极拳手型。掌指向上竖起。如陈式太极拳的单鞭等式手型



竖腕

即为竖腕。如图。

【耍拳】 和式太极拳术语。指练拳的状态。强调练拳时的轻松、自然。拳架松柔，呼吸自然，神意活泼。在自然状态下中规矩、合法度。和兆元说：“太极拳用功之为耍拳，此是吾和氏太极拳独特之处。”

【双缠臂】 太极拳推手练习法。两手交叉相搭，上下左右随劲运行。主要练习两臂对劲力的完整适应、处理能力。全身要完整随动。

【双沉】 太极拳术语。《太极轻重浮沉解》：“双沉不为病。”双沉即左右手或脚皆为沉。

【双分顶肘】 太极拳肘法。两臂屈肘叠臂交叉于体前，拳心朝下，以两肘尖迅速向两侧下方发力顶出，力达肘尖。为陈式太极拳典型手法。

【双分横抖】 陈式太极拳典型手法。两臂外翻分向左右，向下弹抖打出，拳心朝上，力达拳背。

【双峰贯耳】 太极拳式之一。有时作“双风贯耳”。此式以双拳自两

侧夹击对方头部，高与耳齐，其动如风，故名。“双峰”代指双拳。基本要领为：腿分前后弓步，双拳由两侧自下而上，弧形兜击对方头部，目视两手之间。双臂间圆盈充沛，保持弧度。由足跟至双拳应劲力顺达。如图。

【双浮】 太极拳术语。《太极轻重浮沉解》：“双浮为病。”沈家桢、顾留馨《陈式太极拳》：“双浮是双手虚，双足由于过分大虚大实，致使在运动过程中不但那只虚足浮起，连那只过实的足在变换时也被牵动得站立不稳而浮起，以致全身飘渺无着落，成为双浮，所以为病。”

【双铜】 陈式太极拳器械。以崩、架、推、挂、砸、拦、劈、点等铜法，结合陈式太极拳运劲法，具有刚猛勇武、连贯顺畅的特点。

【双炮捶】 武式太极拳式。左脚上步变实，右脚跟步虚点于左脚后，双手为拳，随上步跟步而提起并向前下方击出。如图。



双峰贯耳



双炮捶

【双轻】 太极拳术语。《太极轻重浮沉解》：“双轻不为病。”沈家桢、顾留馨《陈式太极拳》论：“在心意虚灵不昧和清明在躬的行气之下虚领顶劲，上则两膊相系，下则两腿相随，虚实仅有微末之分，但却能自然轻灵地转换，是为双轻，所以不为病。”

【双拳横抖】 太极拳运拳法。为陈式太极拳的典型手法。两拳向左（或右），左（右）手臂外旋，右（左）手臂内旋，向左（右）横抖打出，左（右）拳心朝上，右（左）拳心斜朝下，力达拳眼。

【双人太极球】 新编太极健身方法。沈阳体育学院武术教研室于海创编。曾在2004年首届世界传统武术节上进行展示。以单人太极球技术的推、托、撞、顶、云、刁、抱、揉、绞、夹、抛、弹、甩等为基础，两人通过掌、腕、前臂、肘、上臂、肩、胸、背、腰、腹等部位沾球，在粘连黏随的状态下，通过各种运球的技术进行演练的一种双人健身运动。技术体系包括大众健身球、强体功力球、竞技表演球等，融健身、技击、观赏、表演于一体。

【双推手】 陈式太极拳式之一。左右手臂分别做小、大缠丝，并以腰带动合于身体左侧，此为欲右先左。双掌掌心向外、向前发劲推出；同时双脚随之上步。双臂缠绕的速度应一致，推掌、上步完整一气。如图。



双推手

【双推掌】 太极拳掌法。两掌自胸前同时向前推出，掌指朝上，宽不过肩，高不过眼，力达掌根。如图。



双推掌

【双震脚】 陈式太极拳式之一。双手领双脚腾空离地，再迅速落地下震，周身裹合一气。下震脚时，双



双震脚

手掌心向下同时下击。如图。

【双重】 太极拳术语。王宗岳《太极拳论》中说：“偏沉则随，双重则滞。”又曰：“每见数年纯功不能运化者，率自为人制，双重之病未悟耳。”明确将“双重”定为太极拳之病，引起拳家广泛重视。“双重”的含义各家认识不一，概括起来有以下几种主要说法：（1）重，指身体的某一部分落实，“双重”，指双足、双手不分虚实，阴阳不明；（2）手与足是互为阴阳的两部分，“双重”即同侧的手、足同时处于实或虚的状态；（3）“双”指形、意两部分，“双重”是指意与相关的形同为实的状态；（4）“双”指敌、我双方，“双重”指敌实我实、敌虚我虚，从而丧失了“以柔克刚”原则的僵拙状态。双重既为推手之病，亦为练拳之病。杨澄甫《太极拳使用法》中对“双重”有形象性描述：“请表演十三式观之，见其练法骑马坐裆握拳怒目咬牙，力大如牛，气也未敢出，此为双重练法。”

【双撞捶】 陈式太极拳式。双手为拳收于胸部，左脚上步，双拳向前撞出，拳心向下，两臂微屈，同时右脚跟步。

【顺步】 太极拳基本步型。右手与右脚、左手与左脚同在前或同在后的步型。如手挥琵琶势。

【顺缠丝】 陈式太极拳缠丝劲基本练法之一。为掌心由内向外翻，

手臂外旋式练法。练习时以小指为领劲点，逐步过渡到大拇指。与此同时，身、腿、足相配合，全身完整一气。

【顺呼吸】 太极拳内功呼吸法。有两重含义：（1）指顺腹式呼吸，即吸气时腹部随之隆起，呼气时腹部逐渐收缩；（2）指与拳架动作的开合相配合的呼吸方法，即拳势动作外开时呼气，拳势动作内收时吸气。

【顺鸾肘】 陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。两手分开，右肘尖逆缠，左肘尖顺缠发劲，右脚在前沿地面铲进，左脚后随。

【说手】 太极拳术语。太极拳的教授方法。指示范讲解太极拳的用法。“说”为教导、讲解之意。

【四川省国术馆】 成立于1929年，馆址在成都市少城公园，馆长刘湘，副馆长陈国栋。开设有国文、史地、生理卫生等学科，传授包括太极拳在内的多种功夫。

【四捶】 太极拳术语。指拳法套路中的四种握拳式子，即“搬拦捶”“肘底捶”“撇身捶”“指裆捶”。

【四大节】 太极拳术语。赵堡太极拳中十分强调四大节作用。四大节指中膀为梢节之根，胯为根节之根，两膀和两臂为四大节。

【《四段位太极拳、剑、枪》】 中国武术段位制、太极拳类辅导丛书之一。王培锟、马剑华主编，曾美英

技术指导。上海科学技术文献出版社 2003 年 8 月出版。“中国武术段位制”是 1997 年由国家体育总局武术运动管理中心、国家体育总局武术研究院颁布推行的全民武术锻炼的等级评定制度。它的公布为增强人民体质、推动武术运动的发展、提高武术技术和理论水平，建立了一套规范的全民武术锻炼体系。2001 年 12 月，这套中国武术段位制·太极拳类辅导丛书第一册与“全国首届八式、十六式太极拳推广大会”同步面世后，立刻得到了武术界人士和广大太极拳爱好者称道，并为推广八式、十六式太极拳起到了积极的作用。第一册和第二册在初段位太极拳推广和提高方面显示出了积极的作用。这套丛书由上海体育学院的教授、上海武术界老师、民间社团的太极拳教练联手编写，在编写形式上拥有专业规范教学与业余普及教学相结合的特点。书中融入了著名老师的教学经验和学练体会，并按照武术段位的阶梯逐步引入太极拳理论，是一套集提高训练、自学晋段于一体的参考书籍。该书主要内容为“四段”太极拳、“四段”太极剑、“四段”太极枪，每一部分又分别从简介、各式明序表和图解说明及学练要点详细介绍。

【四杆子】 太极枪的基本练习方法。练习时去掉枪头和枪缨来练习“四粘枪”，形如杆子，故称“四杆子”。

【四杆对练】 传统太极拳器械对练法。亦称“廉让堂秘传四杆”或“三步对杆”。由李亦畬、李启轩兄弟于 1861 年研制。其特点为身法严谨、劲路紧凑。演练时，甲乙两人两杆相接后杆尖、脚尖、鼻尖三尖要对齐，对杆如推手，杆接杆，人接人，劲接劲。

【四功】 太极拳主要内在练习内容。即练“心、神、意、念”四部分。练拳时的基本原则为“发之于心，达之于神，行之于意，想之于念”。与“四法”合称“四法四功”，构成太极拳内外兼修的完整体系。

【四法】 太极拳主要的外在练习内容。即练“手法，眼法，身法，步法”。与“四功”合称“四法四功”。

【四忌】 太极拳理论。强调在太极拳练习中应避免四方面错误。四忌为：一忌用力蓄气；二忌挺胸提腰；三忌耸肩缩颈；四忌动作停滞。

【四忌八要】 太极拳理论。四忌为：一忌用力蓄气；二忌挺胸塌腰；三忌耸肩缩项；四忌动作停滞。八要为：沉肩坠肘、贯顶吊裆、叩齿抵腭、含胸松腰、纯任自然、内外相合、阴阳相济、动中求静。

【四离枪】 又称“四散枪”。乃四粘枪的进一步发展，两枪脱离，仍以沾粘劲攻防。

【四两拨千斤】 太极拳术语。指太极拳推手与技击的特点与运功方式。形容以小力胜大力，以巧胜拙，以

柔克刚。当对方以大力击来时，不与之硬抗，而是运用内劲功法，避实就虚，引进落空，巧妙地调整力学结构，使对方失重、失势，此时再于关键点或线上施以小力，就可将其击倒。亦指以内功可胜拙力。“四两”指内气，表示以较小的能量损耗，瓦解较大外力。

【四民武术社】民间拳社。1900年前由耿继善创办于北京。主要传授形意拳、八卦掌及太极拳等。其时诸多武术名家参与了该社活动，并培养了众多学员。

【四粘枪】太极枪的一种。又是太极枪的基本练习方法。以太极拳粘劲为根本，其基本枪法为：“平刺心窝、斜刺膀肩、下刺脚面、上刺锁项。”

【四隅手】太极拳术语。即采、捌、肘、靠四种推手使用方法。有的拳家认为，四隅手是在推手过程中的辅助方法，它在身体失势或被动状态下常被运用。如《太极拳四隅解》中云：“四隅之所用者，因失体而补缺。”

【四平步】太极拳基本步法。平稳地横向移动。如“云手”中的步法。

【四平架】太极拳套路练习法，即“平架子”。见该条目。

【四散枪】即“四离枪”。见该条目。

【四梢】太极拳术语。气血通达四梢为太极拳练习的基本要求。四梢为：发为血之梢，手为气之梢，眼为神之梢，足为力之梢。

【四十八式太极拳】太极拳综合套路。由国家体委组织有关专家编订而成，1979年人民体育出版社第一次出版，并开始推广、普及。四十八式太极拳是对简化太极拳的提高，在动作数量及难度上均有所增加，是初学后进一步提高太极拳水平的良好套路。四十八式太极拳的一个显著特点是以杨式大架太极拳为基础，吸收融合其他流派太极拳的一些动作及练法，从而形成了全面、生动的特点。这是一次成功的尝试，对太极拳运动的发展具有积极意义。全套动作在衔接上流畅自然，并注重了左右匀称练习完整，造型典雅优美，因此成为太极拳比赛中许多运动员选练的套路。全部动作共分6段。

第一段：

- (1) 白鹤亮翅； (2) 左搂膝拗步；
- (3) 左单鞭； (4) 左琵琶势；
- (5) 左右摆挤势； (6) 左搬拦捶；
- (7) 左棚摆挤按。

第二段：

- (8) 斜身靠； (9) 肘底捶；
- (10) 倒卷肱； (11) 左右转身推掌；
- (12) 右琵琶势； (13) 搂膝栽捶。

第三段：

- (14) 白蛇吐信； (15) 拍脚伏虎；
- (16) 左撇身捶； (17) 穿拳下势；
- (18) 独立撑掌； (19) 右单鞭。

第四段：

- (20) 右云手； (21) 左右分鬃；
- (22) 高探马； (23) 右蹬脚；

- (24) 双峰贯耳; (25) 左蹬脚;
(26) 掩手撩拳; (27) 海底针;
(28) 闪通臂。

第五段:

- (29) 右左分脚; (30) 搂膝拗步;
(31) 上步擒打; (32) 如封似闭;
(33) 左云手; (34) 右撇身捶;
(35) 左右穿梭; (36) 退步穿掌。

第六段:

- (37) 虚步压掌; (38) 独立托掌;
(39) 马步靠; (40) 转身大摆;
(41) 撩掌下势; (42) 上步七星;
(43) 独立跨虎; (44) 转身摆莲;
(45) 弯弓射虎; (46) 右摆拦捶;
(47) 右棚摆挤按; (48) 十字手;
收势。

练习一遍 8~10 分钟。

【《四十八式太极拳》】 太极拳规范教程。国家体委“四十八式太极拳”编写小组编著。人民体育出版社 1979 年 11 月出版。该书为国家体委所编创的“四十八式太极拳”的动作讲解。内容包括“四十八式太极拳的特点”“四十八式太极拳的基本技术要领”“四十八式太极拳练习步骤”“四十八式太极拳动作图解”“四十八式太极拳动作路线示意图”等。全书共 4 万字, 257 幅动作图。

【《四十八式太极拳》】 太极拳普及系列丛书之一。四十八式太极拳编写小组编写。人民体育出版社 1998 年出版。为了满足广大太极拳爱好者的需要, 方便读者随身携带

带, 特别遴选部分简单易学、便于普及开展的太极拳械套路, 编成了这套小开本、大字体、图文上下对应的太极拳系列丛书。该书介绍的四十八式太极拳在动作数量上比简化太极拳约增加了一倍, 打一套拳的时间为 8~10 分钟, 具有内容充实、动作圆活、均衡全面、编排合理、易于开展的特点。全书分六部分, 分别是四十八式太极拳的特点、基本技术要领、练习步骤、动作图解、连续动作图、动作路线示意图。

【《48 式太极拳》】 北京体育大学出版社太极拳系列丛书之一。竺玉明、王大中编著。北京体育大学出版社 2004 年 1 月出版。该书突出体现了 48 式太极拳易于开展、普及性强以及健身强体、具有一定医疗作用的特点。48 式太极拳内容充实, 动作优美, 是老少咸宜的养生保健运动。该书在简单介绍了 48 式太极拳的特点之后, 先介绍套路的动作名称和 48 式太极拳动作路线示意图, 然后才开始分动详解。在每个动作讲解的过程中附有要点提示, 以便初学者自学习练, 全书图文并茂, 彩色印刷。

【《48 式太极拳》】 看图学太极系列丛书之一。吕韶钧撰文、范雪萍示范。北京体育大学出版社 2001 年 1 月出版。该书以图为主, 文字简洁。书中的文字部分很少, 书前向读者

介绍了看图学练太极拳的方法,书后附有48式太极拳的提高要诀,在分动介绍时以运动员分动演练图片为主,只有少量提示性文字提醒读者注意“动作要点”。对广大太极拳习练者来说,是一本实用性很强的小册子。

【《48式太极拳及其防身应用》】 太极拳专著。陈占奎等编著。北京体育大学出版社1997年出版。该书是为了满足初学者自学自练48式太极拳的需要而写的。它全面介绍了习练太极拳的基本要求和方 法,并以分解教学为基础,将每一式分成若干小节,每一小节,均有图解和要领提示,一目了然。初学者可以按照该书介绍的方法自学。此外,该书还详述了48式太极拳的攻防含义及技击应用,以二人攻防对打的形式进行了图解说明,不但能生动形象地帮助读者理解48式太极拳的主要招式动作,而且还可以学习攻防技击技术,达到防身的目的。既是为健身自学48式太极拳的入门捷径,又是习练防身技巧的好教材。

【《四十八式太极拳+VCD》】 人民体育出版社2003年2月出版。该书紧紧围绕四十八式太极拳进行讲解,从四十八式太极拳的特点、基本技术要领、练习步骤、动作图解、动作路线示意图五个方面详细介绍了该太极拳套路。文字简洁,分动明晰,随书配有中华武术展现工程系

列教学片三十二式太极剑VCD光盘,以方便学员习练。

【《四十八式太极拳与太极剑(英文版)》】 太极拳规范教程。《中国体育》杂志社编辑出版。主要内容包 括太极拳基础、48式太极拳动作解说、32式太极剑动作解说等。

【《四十八式太极拳入门》】 太极拳普及读本。门惠丰编著。安徽科学技术出版社1984年8月出版。作者根据1981年在安徽举行的四十八式太极拳训练班的教学实践编写而成,从基本功训练入手,强调基本动作的反复练习,采用分解教学法,每一式说明要点和攻防含义。共分六部分,分别为“四十八式太极拳的特点”“基本技术要领”“练习步骤”“基本功”“基本动作”“动作图解、口令及用意”,书后附有“四十八式太极拳动作路线示意图”。全书共14万字,200多幅插图。

【《42式太极剑竞赛套路》】 太极拳竞赛套路中英对照学练指导丛书之一。张山主编,武冬执行主编,李伟英文主编。山西科学技术出版社2003年3月出版。为了更好地配合世界各地的太极拳爱好者学好练好太极拳竞赛套路,特别推出的一套完整的、中英文对照的学练太极拳竞赛套路的指导丛书,以满足广大太极拳爱好者的需求。该丛书从学练太极拳的角度出发,高度概括了行之有效的学练程序和手段,以简

洁明快的语言直指动作的核心，大量的图解照片让习练者无师自通。全书分套路简介、核心技术学练、动作图解及要点三部分详细讲解42式太极剑套路，并附有整个套路动作路线图及学练太极拳竞赛套路指南。随书配带光盘，为读者提供动态的学练环境。书和光盘的习练者为具有相当水平的太极拳教练。

【《42式太极剑及其防身应用》】 太极拳防身应用丛书之一。何瑞虹、李巧玲、刘志华编著。北京体育大学出版社2001年1月出版。该书介绍了剑的起源、演变、发展以及近代剑术的概况，并对太极剑的历史、特点和健身作用进行了阐释，介绍了剑的规格和基本剑法。分别讲解了太极剑对头部、上肢、躯干等身体各部位姿势的不同要求，并讲解了太极剑的手型、步型、步法、腿法。该书提供了详细的42式太极剑动作说明、图解及动作路线示意图。在太极剑攻防技击原理及用法一部分中，编著者首先从神形合一、上下相随，避止攻斜、打其不备，横克外开、顺势引松，先化后打或边化边打阐释太极剑的攻防技击原理，然后分动作详细介绍了四十二式太极剑攻防应用法。

【四十二式太极拳竞赛套路】 新编太极拳竞赛规范套路。为适应各类太极拳竞赛的发展需要，中国武术研究院于1989年组织了国内著名教练员、

太极拳名家和部分优秀运动员，创编了四十二式太极拳竞赛套路。该套路于1990年被确定为亚运会武术比赛的规定内容，并被作为国家正式太极拳比赛项目，在国外迅速得到推广，目前已经在世界范围内广为流传，受到许多太极拳爱好者欢迎。该套路吸收了陈、杨、吴、孙式等太极拳流派的主要动作，以杨式太极拳为主，动作外形严格规范，气势舒展大方，劲力刚柔相济，速度匀速有变，具有综合性的特点。在布局上考究、合理，各式太极拳动作互相穿插。第一段以杨式动作为主，外形舒展大方，柔和缓慢；第二段突出了吴式太极拳的手法、孙式太极拳的步法以及陈式太极拳的发力动作特点；第三段以杨式云手为主，兼有吴式提膝臀收勾脚尖的动作；第四段以四十八式太极拳中的第四段为主体，表现杨式特点。全套动作共42式，分别为：

- | | |
|------------|------------|
| (1) 起势； | (2) 右揽雀尾； |
| (3) 左单鞭； | (4) 提手； |
| (5) 白鹤亮翅； | (6) 搂膝拗步； |
| (7) 撤身捶； | (8) 摆挤势； |
| (9) 进步搬拦捶； | (10) 如封似闭； |
| (11) 开合手； | (12) 右单鞭； |
| (13) 肘底捶； | (14) 转身推掌； |
| (15) 玉女穿梭； | (16) 右左蹬脚； |
| (17) 掩手肱捶； | (18) 野马分鬃； |
| (19) 云手； | (20) 独立打虎； |
| (21) 右分脚； | (22) 双峰贯耳； |
| (23) 左分脚； | (24) 转身拍脚； |

- (25) 进步栽捶; (26) 斜飞势;
 (27) 单鞭下势; (28) 金鸡独立;
 (29) 退步穿掌; (30) 虚步压掌;
 (31) 独立托掌; (32) 马步靠;
 (33) 转身大摆; (34) 歇步擒打;
 (35) 穿掌下势; (36) 上步七星;
 (37) 退步跨虎; (38) 转身摆莲;
 (39) 弯弓射虎; (40) 十字手;
 (41) 左揽雀尾; (42) 收势。

【《42式太极拳及其防身应用》】 太极拳专著。何瑞虹、李巧玲、韩静编著。北京体育大学出版社2001年1月出版。该书是为了满足初学者自学自练42式太极拳的需要而写的。它全面介绍了习练42式太极拳的基本要求、基本功和基本动作,并以分解教学为基础,图解配合要领提示,一目了然。初学者可以按照该书介绍的方法自学。此外,该书还详述了42式太极拳的攻防含义及技击应用,以二人攻防对打的形式进行了图解说明,不但能生动形象地帮助读者理解42式太极拳的主要招式动作,而且还可以学习攻防技击技术,达到防身的目的。既是健身自学42式太极拳的入门捷径,又是习练防身技巧的好教材。

【《四十二式太极拳意气势练法》】 太极拳专著。安在峰编著。北京体育大学出版社2001年1月出版。作者编写该书的目的是使广大的42式太极拳爱好者更好的掌握42式太极拳,全面提高42式太极拳运动的技

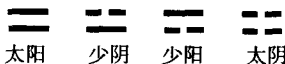
术水平。该书告诉人们,在学会42式太极拳套路之后,不能算是真正入门,还必须学会配合呼吸和用意的方法及一些常用的简单练功功法,使拳理和动作结合起来,才能真正掌握动作要领,提高锻炼效果。该书在进行42式太极拳概述的时候,介绍了该套路内容充实、编排合理的特点,通过练习要领、对身体各部姿势的要求以及注意事项讲解套路规范,并强调了42式太极拳的保健、技击实战及竞技娱乐作用。作者将42式太极拳的练习步骤分为练势阶段、练气阶段、练意阶段,并详细列出42式太极拳套路练法图解,包括动作名称顺序、意气势练法及动作路线示意图。书的最后一部分介绍了42式太极拳的基本功练法。

【《四式太极拳竞赛套路》】 新编太极拳竞赛套路规范著作。中国武术研究院审定。人民体育出版社1989年6月出版。为适应国内外太极拳竞赛的需要,中国武术研究院组织有关专家编创了杨式、陈式、吴式、孙式太极拳竞赛套路,在保留传统套路风格、技术要领的基础上,以人体生理特点为依据,保持一定的难度,使之符合竞赛要求。套路编成后,邀请太极拳名家组成技术审核组,进行了认真的审核,定型后由中国武术研究院审定公布。本书即为这四个套路的动作图解及文字说明。共6万字,数百幅

动作图示。

【四同法】 太极拳推手基本方法。即采、捌、肘、靠。详见各条。

【四象】 中国哲学与拳学理论概念。《周易·系辞上》：“易有太极，是生两仪。两仪生四象，四象生八卦。”把四象作为事物发展过程中的一个重要环节。所谓“四象”，就是由两仪中的阴、阳爻双双叠合而成，其内在含义也有相应复合。四象分别为“太阳”“少阴”“少阳”“太阴”。如图。



四象

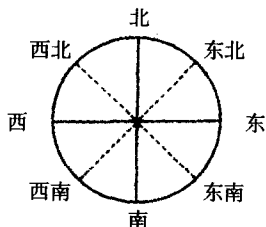
【《四性归原歌》】 传统太极拳歌诀。作者不详。共七言八句。原文如下：

世人不知己之性，
何能得知人之性？
物性亦如人之性，
至如天地亦此性。
我赖天地以存身，
天地赖我以致局。
若能先求知我性，
天地授我偏独灵。

【四正法】 太极拳推手基本方法。即棚、捋、挤、按。详见各条。

【四正四隅】 太极拳方位名词。依八卦、五行布局来规划拳法路线。

四正为前后左右四面，四隅为斜进与斜退四方。与阴阳卦象相匹配，构成独特的太极拳人体空间体位坐标系。见图。



四正四隅

【四正手】 太极拳术语。又称“四方手”，即捋、捋、挤、按四种推手使用方法。

【四字秘诀】 太极拳的四种功夫，分别为：敷、盖、对、吞。太极拳家武禹襄作有《四字秘诀》一文，详加解说。强调以内功为基础的技击制胜法要。敷，防守与进攻相结合的内外合一功夫；盖，瓦解对方攻势，破坏其劲源；对，截断其劲力传导路径，使其不能形成完整的力学结构；吞，使其落空，有茫然如泥牛入海之感。参见“《四字秘诀》”一条。

【《四字秘诀》】 太极拳论名篇。传为武禹襄作，但亦有不同看法。此篇所论为太极拳技击之高境界，以无形胜有形。文辞虽少，然其理深邃，当为习拳者精心体悟。原文为：

敷：敷者，运气于己身，敷布彼劲之上，使不得动也。

盖：盖者，以气盖彼来处也。

对：对者，以气对彼来处，认定准头而去也。

吞：吞者，以气全吞而入于化也。

此四字无形无声，非懂劲后，练到极精境地者，不能知；全是以气言。能直养其气而无害，始能施于四体，四体不言而喻矣。

【死手】 太极拳技术术语。指在推手中毫无生气、缺乏变化、余地单纯、滥用蛮力的招式与方法。被视为“太极拳病”之一。

【松】 太极拳基本原则。是一切技术行为的出发点。其含义有以下几个方面：（1）精神状态的松弛，心静如水，平和自然，无杂念纷扰；（2）呼吸的轻松流畅，如微风拂柳，柔和顺随；（3）形体的舒展放松，肌肉、关节，表里处处松开，不使有紧张累积；（4）内脏的放松，各得其位，各应其职，水火相济；（5）动作的松柔，行拳走架舒畅圆润，沉稳和谐。以上各方面相辅相成，互为因果。做到“松”必须达到以下几个指标：（1）肌肉不可有僵硬处；（2）内脏不能有压迫感；（3）思维上不能有滞着点；（4）动作上不能有涩硬感。

【松肩】 太极拳练习要领。双肩下松；心气平稳，肩关节圆活自然。有时作“沉肩”。参见“沉肩坠肘”

条目。

【松胯】 太极拳要领。胯为连接人体上下的重要部位，对于左右的对称运动也有枢纽作用。传统太极拳中对于胯的作用十分重视，认为松胯才能有利于全身的放松，能使下盘更加稳固，有利于内气的鼓荡。

【“松柔则长，僵劲则滞”】 太极拳拳谚。松柔为太极拳之“正品”。达到了松柔的程度，肢体的伸缩就可获得最大限度的自由，功夫也随之逐步增长。若僵劲去不掉，则灵活度就不够，气滞、力滞、形滞，只能流于下乘功夫。

【松腰】 太极拳练习要领。在太极拳行功中，“腰为主宰”，腰紧则上下皆断。故强调“松腰”，虚实变化均由此产生。拳诀中曰：“命意源头在腰际。”松腰是一种贯穿性的舒畅，起到承转的作用，既松又能承受所有劲力的疏导。

【宋麟阁】 陈式太极拳传人。1946年与田秀臣、李经梧、孙凤秋等一起共同拜入陈发科门下。

【宋明理学】 中国古典哲学思想流派。主要形成于宋明时期。以儒家思想为核心，吸收了佛、道两家的部分学说。在太极哲学理论方面有众多系统阐发，对太极拳理论影响很大。主要代表人物有周敦颐、张载、朱熹、王夫之等。

【宋式太极拳】 太极拳流派。据传

此种太极拳始于武当名家宋远桥。其后世传人有宋书铭等。此拳主要记录见于《宋氏家传太极功源流派论》中，另有宋氏拳论若干篇传世，主要为《八字歌》《心会论》《周身大用论》《十六关要论》《功用歌》《太极歌》《授秘歌》《用功一志》《四性归原歌》《无极歌》等，这些拳论也在其他各种太极拳著作中通用流行。

【宋书铭】清末人。据称为宋远桥之后裔。曾为袁世凯幕客。精易理，善太极拳。所习拳法为三十式，称为宋氏太极拳。藏有托名宋远桥所作的太极拳谱，人称“宋谱”，后公诸于世。与吴图南等拳家多有交往。

【宋远桥】明朝人。相传为太极拳传人，后世流传有“宋氏太极拳”。亦精武当武功，又传其为张三丰弟子，乃“武当七子”之一，但史料不足。所练太极拳据言有四十二式。

【宋蕴华】（1949~）赵堡太极拳传人。山东潍坊人。1963年拜郑悟清为师学习小架赵堡太极拳。数十年研练，太极拳艺精湛，尤以独到细腻的太极拳技击功夫著称。多年致力于国内外太极文化的传播，弟子遍及国内各省、市及港、澳、东南亚以及欧美地区。1994年在香港创立“国际太极易拳道”，任中国长安国际太极拳研究会会长、美国国际太极易拳道总会会长、深圳市太极易拳道俱乐部会长。撰著《赵堡太

极拳图谱》《太极拳说》《太极易道拳》等。

【宋志坚】（1910~2000）杨式太极拳传人。湖南益阳人。郑曼青弟子。著有《太极拳源流考订》。

【宋仲殊】宋朝人。据有人考证为太极拳传研者。安州人氏。其师为胡镜子。所授拳法名“后天法”，被认为是早期太极拳种类之一。弟子有股利亨等。

【苏学文】河北永年人。杨班侯太极拳传人。师承赵斌、崔文章、贾治祥、赵显珠等名家。

【苏志江】（1962~）杨式太极拳传人。8岁随傅宗元习太极拳。曾获邯郸市太极拳比赛、永年国际太极拳联谊会比赛金牌。为永年杨露禅太极拳学院主教练。

【苏自芳】（1950~）女。著名武术运动员、全国太极拳比赛冠军。云南楚雄人。1964年进入云南武术队，多次获全国武术比赛的拳术、剑术冠军，太极拳和八卦掌更为突出。1990年获第11届亚运会



苏自芳太极拳式

女子太极拳冠军。长期兼任云南武术队教练员、运动员。1983年获国家体委“体育运动荣誉奖章”。为“武英级”运动员。

【“虽变化万端，而理为一贯”】太极拳名言。语出王宗岳《太极拳论》。太极拳在中国武术中虽形成较晚，但发展最快。流派众多，招式亦洋洋大观，内功、内劲层次丰富。技术上尚巧善变，临敌随曲就伸，舍己从人。故曰“变化万端”。但无论是哪种太极拳，无论是练拳架还是运用于技击实践，所遵循的基本法则是统一的，即“太极之道”，附合阴阳变化的规律。这是太极拳的科学内核。这里的“理”是中国古代哲学与人体科学结合的产物，所谓的“大道之行”。这也是衡量太极拳水平的一个重要标准。

【随】太极拳推手内劲法。随时调整自己，随从对方变化而变化，在运动中寻找把握其弱点。

【《随曲就伸》】太极拳文化专著。余功保编著。人民体育出版社2002年3月出版。书中以对话的方式系统阐述了太极拳的文化、理论、技术、发展等方面的问题，包括了一些主要流派太极拳的名家。突出文化性、学术性。全书31万字。书中还收录了各位名家的资料照片和技术图片。

【绥远省国术馆】成立于1929年。馆址在绥远旧化市北茶枋关帝庙。

馆长先后由李培基、傅作义担任。开设有太极拳项目。

【孙宝亨】（1933~）孙式太极拳传人。河北省完县人。孙存周之子。幼承庭训，习练孙式太极拳、形意拳、八卦拳及孙式太极剑、八卦剑、刀术、棍术等。1957年毕业于中国医科大学医疗系本科。著述有《孙禄堂武学著作大全》《孙氏太极拳竞赛教与学套路》《孙氏太极剑》，并曾在《武魂》《武林》《体育与科技》等刊物上发表过多篇有关拳术及运动医学方面的论文。为河南省开封市孙氏拳研究会顾问。

【孙长海】（1953~）陈式太极拳传人。河南信阳人。少年时开始习武，曾练心意六合拳、查拳及刀、枪、剑、棍等器械；1974年到武汉体育学院进修，1984年拜张志俊为师学习陈式太极拳。1975~1992年先后担任信阳市体委、河南省交通厅武术教练，培养众多学生。2000年参加邯郸国际太极拳联谊会获得金、银奖牌各一枚，2001年参加珠海国际太极拳交流大会获得金牌2枚。为信阳市太极拳协会副会长兼秘书长。

【孙存周】（1893~1963）杰出武术家。河北完县人。号二可，孙禄堂次子。全面继承了孙禄堂武学技理，文武兼备。对孙氏武学中的形意拳、八卦拳和太极拳以及短兵中

的纯阳剑、八卦剑、太极剑、雪片刀、八卦七星杆，长兵中的八卦奇门枪、六合大枪、方天大戟等尤其功夫精纯。1909年开始随父习武，苦修勤练，日以继夜。并遍访京津及燕赵等地名家切磋技艺，名声鹊起。1912年，孙存周19岁时与钱氏完婚，不久只身南下，游历各地，交流、传授武术。1918年返京，继续在父亲教导下深造。1919~1920年曾应邀在浙江杭州、上海等地教授。1924年，在一次朋友们打台球活动中意外左眼受伤导致失明。后克服各种困难，不断练功，拳功渐臻化境。中央国术馆成立后，经常在馆中代父传艺，与各派名家也不断交流。1928年10月，上海举行国术游艺大会，孙存周在会上展示了八卦拳功夫，引起轰动。20世纪30年代，与孙剑云一同拜李景林为师学习武当剑。1930年开始，先后任教于山东国术馆、江苏国术馆。女孙叔容、子孙保亨等皆秉承家学。并传有弟子张烈等。



孙存周

【《孙存周诞辰110周年纪念文集》】武术资料文集。孙叔容等编著。人民体育出版社2003年出版。该文集收录了大量孙存周和与之相关的介绍和武学资料，包括孙存周手迹墨宝，以及对孙存周武学思想的研究文章等。



《孙存周诞辰110周年纪念文集》

【孙福全】（1861~1932）著名武术家。孙式太极拳创始人。字禄堂，号涵斋。河北完县人。自幼尚武，聪敏好学，先后随师武术名家李魁元、程廷华习练形意拳、八卦掌，并受教于形意拳大师郭云深。一生广游四方，寻师访艺，遂使功夫大进，后从师于郝为真学练武式太极拳。经过长期苦修研习，于晚年时融其所得，创编了重要太极拳流派“孙式太极拳”。孙福全身兼太极、形意、八卦于一体，是中国内家拳术的代表人物之一。其理论上也多有建树，流传了《太极拳学》《形意拳学》《八卦拳学》《拳意述真》《八卦剑学》等著作。

曾任中央国术馆武当门门长、江苏省国术馆教务长。其学生有孙剑云、郑怀贤等。

【孙凤秋】 陈式太极拳传人。1946年拜入陈发科门下。为陈发科的重要弟子之一。

【孙剑云】 (1914~2003) 著名太极拳家。河北完县人。孙式太极拳创始人孙禄堂之女。9岁随父习武,得家传。17岁随父赴镇江江苏省国术馆,任女子班教授。1934年考入北平国立艺术师专,师从周元亮习工笔画,善山水、仕女。1937年,在中山公园举办个人画展,享誉京城画界。继承乃父武功,每日行拳数遍,数十年勤练不辍。文武兼修,擅国画。为人谦和,武德高尚,甘于清贫,追求武学。桃李满天下,足迹遍布大江南北。在1957年全国第一届武术比赛中,被聘为新中国第一位武术女裁判。后多次担任全国和北京市裁判工作。为推广孙式太极拳,进行传统套路的简化工作,1983年将原来的九十七式简化成三十五式,发表推广。1982年、1984年,作为名家应邀参加南京、武汉两届国际太极拳大会。1985年,应邀赴日讲学,受到日本武术界的高度重视。1988年,在广州举办孙式太极拳骨干培训班。1991年,任蒲阳国际传统武术大会主席团成员。1992年,参加中国武术研究院“太极拳推手研讨会”。1994年,参加香

港国际武术观摩大会。1995年,在全国首届“中华武林百杰”评选活动中,被评为中国当代“十大武术名师”。曾被中国武术研究院聘为特邀研究员。一生臻力于中国传统武术的推广、发展,在国内外享有盛誉。著有《孙式太极拳》《太极剑》《孙式太极拳简化套路》等。整理孙式太极拳经典,点校出版了孙禄堂的传世著作《形意拳学》《八卦拳学》《太极拳学》《拳意述真》和《八卦剑学》。生前为北京市孙式太极拳研究会会长、北京市形意拳研究会会长,并担任北京市武术协会副主席。



孙剑云



孙剑云太极拳式



孙剑云太极拳式

【孙禄堂】 即“孙福全”。见该条。



孙禄堂

【孙禄堂铜像】 武术家纪念雕塑。2001年落成，坐落于北京温泉百亭



孙禄堂铜像

公园内。高 75 厘米，底座长 68 厘米，宽 40 厘米。为孙式太极拳创始人、著名武学大家孙禄堂半身铜像。

【孙禄堂武学文化研究中心】 民间武术研究机构。2004 年 10 月 23 日在北京成立。其主要活动内容为研究、继承孙禄堂的武学思想。中心主任为孙叔容。

【孙满长】 (1956~) 陈式太极拳传人。河南郑州人。河南温县陈家沟武术院名誉院长。自幼喜爱武术，先后随原黄埔军校武术教官李国华、军队武术教官赵其昌、中国十大武术名师郭瑞祥、陈式小架名师王洪然、陈式太极名师王西安学拳，习练少林拳、侠拳、大红拳、小红拳、杨式太极拳、陈式太极拳及各种器械，尤其擅长陈式太极拳老架、小架、剑、推手、通臂拳和苗刀。1995 年获联合国“和平使者”奖。2000 年在中国温县第 6 届国际太极拳年会上，陈式太极拳获金牌、剑获银牌，并获得两项表演优秀奖。同年参加中国永年国际太极拳联谊会，获陈式太极拳 1 金、1 银、2 铜的成绩。2001 年海南三亚首届世界太极拳健康大会获两项铜奖。发表过“陈式太极拳推手技击法初探”等太极拳论文，并发起“陈式太极拳健身活动”。

【《孙式太极剑》】 孙式太极拳专著。孙禄堂遗著，孙叔容等整理。北京体育大学出版社 1999 年 8 月出

版。孙式太极剑是孙式太极拳创始人孙禄堂先生晚年创编的一套剑法。孙禄堂博采众家剑术之长，本着太极阴阳动静之体，融形意八卦之开合变化，创编了这套太极剑。这套剑法单练可以养气健身，熟习剑法的基本要领可体会剑法运用之妙，一套剑法兼收单练、对练之功。该书在对剑术的发展简况、孙式太极剑的由来和风格特点、以孙式太极剑与拳术的关系进行概述后，对孙式太极剑的基本要领给予比较详细的说明。从上节、下节和对练介绍孙式太极剑，并附有孙式太极剑动作路线示意图，以满足太极拳习练者的习练需要。

【《孙氏太极拳剑》】 孙式太极拳专著。孙剑云著。山西科学技术出版社1997年7月出版。分五编，第一编孙氏太极拳源流及宗师，第二编孙氏太极拳修为的基本理论，第三编孙氏太极拳传统套路图解，第四编孙氏太极拳推手，第五编孙氏太极剑传统套路图解。附录中收有王



《孙氏太极拳剑》

宗岳、武禹襄、李亦畬、郝为真、孙禄堂等的拳论。全书共22万字。孙禄堂、孙剑云示范的照片图解400多幅。

【孙式太极拳】 中国太极拳主要流派之一。由河北完县武术家孙禄堂创编，故名“孙式”。孙禄堂精于形意、八卦等拳学，并将其融入太极拳中，形成了孙式太极拳开合相生、进退相随、迈步必跟、退步必撤、动作舒展圆活、敏捷自然的特点。练习时虚实变化明显，拳势流畅。孙禄堂子孙存周、女孙剑云皆善太极拳。如图。



孙式太极拳

【《孙式太极拳》】 太极拳系列丛书之一。王建华编著。北京体育大学出版社2004年1月出版。该书全彩印刷，对孙式太极拳竞赛套路进行了图文并茂的解说，并对孙式太极拳竞赛套路的技术特点进行了阐述，孙式太极拳竞赛套路拳架高低适度，符合人体生理特点，适合各种的爱好者习练。该书强调了孙式太极拳

步法灵活、敏捷紧凑的特点，并突出了孙式太极拳竞赛套路充分体现太极拳假后天之形、不用后天之力，一动一静、纯任自然的原则以及动作沉稳轻灵、劲断意不断的特点，全套动作练之如行云流水、绵绵不断。

【《孙式太极拳十三式》】 孙式太极拳专著。孙剑云编著。人民体育出版社 2003 年 1 月出版。“简化太极拳丛书”。讲解孙式太极拳新编简化套路“孙式太极拳十三式”的练法和要领。书前有赵堡太极拳概要，包括孙式太极拳见解和运动特点，孙式太极拳基本动作方法，初学者注意事项，练习步骤，套路练习前的准备等内容。书中配有作者示范的照片图解。全书五万多字，近百幅图片。

【孙式太极拳十三式】 新编孙式太极拳普及套路。李秉慈创编。共 13 个动作，分别为：

- (1) 懒扎衣； (2) 开合手；
- (3) 单鞭； (4) 云手；
- (5) 右通背拳； (6) 玉女穿梭；
- (7) 上步七星； (8) 右起脚；
- (9) 转身左蹬脚； (10) 跏步打捶；
- (11) 翻身双摆莲； (12) 双撞捶；
- (13) 阴阳混一。

人民体育出版社出版有相关图书。

【孙式太极拳呼吸法】 孙禄堂所强调的练拳呼吸原则。即“吸气时由涌泉过会阴上达顶门，呼气时只

有息息归脐，每一举手投足，分布全身的四正八柱等筋脉都要协调合作，不呈散乱，所以能开合伸缩，力达掌心，运劲如抽丝，两手似扯棉”。

【孙式太极拳竞赛套路】 新编太极拳套路。为“四式太极拳竞赛套路”之一。依据传统孙式太极拳套路改编而成，共 73 个动作，依次为：

- (1) 起势； (2) 懒扎衣；
- (3) 开手； (4) 合手；
- (5) 单鞭； (6) 提手上势；
- (7) 白鹤亮翅； (8) 开手；
- (9) 合手； (10) 左搂膝拗步；
- (11) 手挥琵琶； (12) 进步拦捶；
- (13) 如封似闭； (14) 抱虎推山；
- (15) 开手； (16) 合手；
- (17) 搂膝拗步； (18) 懒扎衣；
- (19) 开手； (20) 合手；
- (21) 左单鞭； (22) 肘底看捶；
- (23) 左倒卷肱； (24) 右倒卷肱；
- (25) 左搂膝拗步； (26) 左懒扎衣；
- (27) 开手； (28) 合手；
- (29) 右单鞭； (30) 右云手；
- (31) 高探马； (32) 左分脚；
- (33) 右分脚； (34) 跏步打捶；
- (35) 翻身二起脚； (36) 披身伏虎；
- (37) 左分脚； (38) 转身右蹬脚；
- (39) 进步搬拦捶； (40) 如封似闭；
- (41) 抱虎归山； (42) 开手；
- (43) 合手； (44) 搂膝拗步；
- (45) 懒扎衣； (46) 开手；
- (47) 合手； (48) 斜单鞭；

- (49) 野马分鬃; (50) 懒扎衣;
 (51) 开手; (52) 合手;
 (53) 左单鞭; (54) 左云手;
 (55) 云手下势; (56) 金鸡独立;
 (57) 闪通背; (58) 玉女穿梭;
 (59) 高探马; (60) 十字拍脚;
 (61) 上步指裆捶; (62) 活步懒扎衣;
 (63) 开手; (64) 合手;
 (65) 左单鞭; (66) 单鞭下势;
 (67) 上步七星; (68) 退步跨虎;
 (69) 转身摆莲; (70) 弯弓射虎;
 (71) 双撞捶; (72) 阴刚合一;
 (73) 收势。
- 【孙式太极拳老架拳谱】** 孙式太极拳传统套路。共 98 式，分别为：
- (1) 无极学; (2) 太极学;
 (3) 懒扎衣; (4) 开手;
 (5) 合手; (6) 单鞭;
 (7) 提手上式; (8) 白鹤亮翅;
 (9) 开手; (10) 合手;
 (11) 搂膝拗步; (12) 手挥琵琶;
 (13) 进步搬拦捶; (14) 如封似闭;
 (15) 抱虎推山; (16) 开手;
 (17) 合手; (18) 搂膝拗步;
 (19) 手挥琵琶; (20) 懒扎衣;
 (21) 开手; (22) 合手;
 (23) 单鞭; (24) 肘下看捶;
 (25) 倒牵猴左式; (26) 倒牵猴右式;
 (27) 手挥琵琶; (28) 手挥琵琶;
 (29) 开手; (30) 合手;
 (31) 搂膝拗步; (32) 手挥琵琶;
 (33) 三通背; (34) 开手;
 (35) 合手; (36) 单鞭;
 (37) 云手; (38) 高探马;
 (39) 右起脚; (40) 左起脚;
 (41) 转身踢脚; (42) 踏步打捶;
 (43) 翻身二起; (44) 披身伏虎;
 (45) 左起脚; (46) 右蹬脚;
 (47) 上步搬拦捶; (48) 如封似闭;
 (49) 抱虎推山; (50) 右转开手;
 (51) 右转合手; (52) 搂膝拗步;
 (53) 手挥琵琶; (54) 懒扎衣;
 (55) 开手; (56) 合手;
 (57) 斜单鞭; (58) 野马分鬃;
 (59) 开手; (60) 合手;
 (61) 单鞭; (62) 右通背;
 (63) 玉女穿梭; (64) 手挥琵琶;
 (65) 懒扎衣; (66) 开手;
 (67) 合手; (68) 单鞭;
 (69) 云手; (70) 云手下式;
 (71) 金鸡独立; (72) 倒牵猴;
 (73) 手挥琵琶; (74) 白鹤亮翅;
 (75) 开手; (76) 合手;
 (77) 搂膝拗步; (78) 手挥琵琶;
 (79) 三通背; (80) 开手;
 (81) 合手; (82) 单鞭;
 (83) 云手; (84) 高探马;
 (85) 十字摆莲; (86) 进步指裆捶;
 (87) 退步懒扎衣; (88) 开手;
 (89) 合手; (90) 单鞭;
 (91) 单鞭下式; (92) 上步七星;
 (93) 下步跨虎; (94) 转角摆莲;
 (95) 弯弓射虎; (96) 双撞捶;
 (97) 阴阳混一; (98) 无极学。

【《孙式太极拳诂真》】 孙式太极拳专著。“中国当代太极拳名家名著丛书”之一。孙剑云著。人民体育出版社2003年2月出版。作者在88岁高龄之际，将孙式太极拳传统套路九十七式、简化三十五式、新编十三式以及传统孙式太极剑、太极剑对练套路等整理编写成本书。共分九章，第一章孙式太极拳源流及宗师；第二章孙式太极拳修为的基本理论；第三章孙式太极拳传统套路九十七式动作图解；第四章孙式太极拳简化套路三十五式动作图解；第五章简化孙式太极拳十三式动作图解；第六章孙式太极拳推手；第七章孙式太极剑传统套路动作图解；第八章孙式太极剑对练套路动作图解；第九章太极拳打手用法。书前有介绍孙剑云文章“武林风范”，书后附有古典拳论及孙式太极拳传系表。书中特别收录有孙禄堂和作者的练拳照，并附有孙禄堂著作《太极拳学》。太极剑由孙永田等示范。全书约28万字。数百幅图解。



《孙式太极拳诂真》

【《孙式太极拳竞赛套路及其防身应用》】 孙式太极拳专著。孙永武编著。北京体育大学出版社2000年10月出版。该书为了满足初学者自学自练孙式太极拳竞赛套路的需要编写而成。它全面介绍了习练太极拳的基本要求和方法，并以分解教学为基础，将每一势分成若干分动，每一分动均有形象的图示和要领提示，一目了然。此外，该书还详述了孙式太极拳竞赛套路中29个主要动作的攻防含义及防身应用，这有助于初学者理解孙式太极拳竞赛套路的主要招式动作，而且还可以学习攻防技击技术，达到防身自卫的目的。该书分五部分展开对孙式太极拳竞赛套路的介绍，分别为孙式太极拳概述、孙式太极拳竞赛套路的教学原则和方法、孙式太极拳竞赛套路动作规格、孙式太极拳竞赛套路分解教学图解、孙式太极拳竞赛套路的防身应用，既是健身自学孙式太极拳竞赛套路的入门捷径，又是练习防身技巧的好教材。

【《孙式太极拳快速提高捷径》】 孙式太极拳专著。赵振忠编著。北京体育大学出版社2000年10月出版。编著者旨在适应现代都市社会生活中人们快节奏的生活步伐。该书在介绍孙式太极拳的形成及特点后分别对比介绍了陈、杨、武、吴各式太极拳的不同特点。作者提出了快速提高孙式太极拳的有效捷径：从

艺上身到太极态的中心环节——孙式太极九要诀，即以意为先，周身一家，松沉圆活，虚实分明，活步开合，进必跟步，退必撤步，进退有度，动静震荡；从艺上身到太极态的必由之路——刻苦训练与悟性相结合；从艺上身到太极态的辅助手段——博采众长与虚心学习相结合。书中还介绍了孙式太极拳竞赛套路训练及实用法以及孙式太极拳的健身作用。

【孙式口诀】 孙式太极拳理法歌诀。孙剑云编写。为便于学习者记忆，将孙式太极拳中的技术要点归纳为口诀。全文如下：

太极拳本内家拳，
不用拙力意当先。
虚灵顶劲神贯注，
下颏收回即自然。
含胸自然能拔背，
切莫形成“罗锅肩”
练时沉肩又坠肘，
肩耸肘悬不是拳。
塌腰能起全身力，
腰不塌住灵活难。
两腿弯曲分虚实，
太极要义在里边。
呼吸下沉丹田穴，
纯任自然莫强牵。
上下相随成一体，
动作绵绵永相连。
动中求静静中动，
练时神气务周全。

切记要点莫遗忘，

持久习练益自显。

【孙式太极三层功夫】 气极拳功技。传统孙式太极拳把功夫分三层，分别比喻为水下功夫、水中功夫、水上功夫。详见“三层意思”。

【孙叔容】 (1918~2005) 女，孙式太极拳家。出生于北京，原籍河北完县。孙存周之女。幼承家学，得祖父、父亲教导。1953年即随父在北海公园习武授徒。1963年其父去世，改往北京月坛公园定点义务教拳授徒。1979年春受聘为开封市武术协会顾问，长期在河南大学内传授孙式太极拳。1984年被聘为“北京孙氏太极拳研究会”顾问。1988年被河南大学聘为“特约拳师”，同时担任该校体育系武术专修班形意拳教练。1990年11月创立“开封市孙氏拳研究会”并任会长。多年来搜集祖传武学资料并相继整理发表，其中如《形意拳浅说》《八卦剑》及《八卦拳》今译，《孙氏雪片刀》《孙氏太极剑》《孙氏太极剑对练》合订本、《孙禄堂武学著作大全简注》等。受到广泛关注。

【孙婉容】 (1928~) 女，孙式太极拳传人，孙存周之女，河北省完县人。1951年北京师范大学体育系毕业。原北京体育学院训练竞赛科科长、副教授。河南省开封市孙氏拳研究会理事。曾在中国科学

院、北京市海淀区开办孙式太极拳学习班、辅导员培训班，并为日、美等国来访的太极拳代表团授课。在四川、河南、广西等地进行过太极拳的辅导。与其姐孙叔容、弟孙保亨等合编了《孙禄堂武学大全》《孙氏太极拳竞赛套路教与学》《孙氏太极剑及孙氏太极剑对练》等书。拍摄有《孙氏太极拳传统套路、简化套路以及竞赛套路》的教学片。

【孙务滋】（1899~1921）孙式太极拳传人。河北完县人。孙禄堂之子。曾任上海太仓中学国术教师，并在上海武技研究会等处教授孙式太极拳。

【孙永田】（1948~ ）孙式太极拳名家。北京人。自幼酷爱武术，曾向龙潭寺武师习唐拳、弹腿、梅花拳、炮捶拳及器械。1985年从师孙剑云，习练孙式太极拳、剑、推手等，多年坚持不辍。对太极拳、形意拳有深入的研究。积极协助孙剑云继承和整理近代武术宗师孙禄堂先生的形意拳、八卦掌、八卦剑、太极拳、太极剑等优秀传统武术精华。多次在中国武术协会、中国武术研究院、北京市武术协会和北京武术院举办的各种联谊会、演武大会上表演孙式太极拳，参加国内外的各类重大活动，讲学、演示与交流，受到广泛关注。为北京航天神龙汽车有限公司董事长兼总经

理。任北京市武术协会委员，北京市孙式太极拳研究会会长。为当代孙式太极拳代表性人物。



孙永田



孙永田太极拳式

【孙永武】（1971~ ）大学武术教师。江苏徐州人。自幼随父习武，1991年考入北京体育大学武术系，随门惠丰习练太极拳。20世纪90年代在全国太极拳比赛中获突出成绩。任教于南京体育学院武术教研室。著有《孙式太极拳竞赛套路及其防身应用》。

【孙羽】（1956~ ）杨式太极拳传人。天津武清人。河北电视台编导。多次拍摄、制作、报道太极拳活动、人物。从师于赵斌学习杨式太极拳。

【锁掌】 太极拳掌法。虎口呈八字，锁住对方的运掌法。

T

【**塌腰**】 太极拳练习要领。腰在太极拳练习中具有特殊地位。拳论有“刻刻留心在腰间”的告诫。塌腰就是实腰，即腰胯松沉，有意识地向下垂，与此相应的，臀部不可外凸。注意不能误会的是塌腰不是瘪腰。塌腰与头顶虚领相结合就使脊柱上下对拉，松直一线。

【**踏劲**】 太极拳劲法之一。全身松沉，意在下，形相随，下挫地底，始而虚，继而实。

【**台州陈式太极拳研究会**】 浙江太极拳组织。2001年11月成立。陈正雷担任总顾问，陈幸均为名誉会长，李宏明为会长。研究会主要活动有：组织会员进行太极拳理论和实践研讨，组织太极拳比赛活动，长年教授太极拳、剑、刀、扇、太极拳推手，邀请国内太极拳名师、高手来指导，每年派员到各地太极拳名师举办的培训班参加学习等。

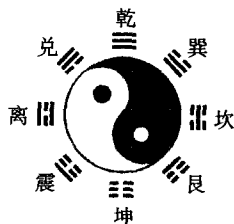
【**太极**】 太极拳理论术语。最早出自《周易·系辞上》：“易有太极，是生两仪。”指万物发生的初始状态。在太极拳中指运化之开始，杨澄甫：“已动为太极。”陈鑫：“打拳上场手足所虽未运动，而端然恭

正之中，其阴阳开合之机，消息盈虚之数，已俱寓于心腹之内。此时壹志凝神，专主于敬，而阴阳开合，消息盈虚，特未形耳，时无可名，亦名之曰太极。”

【**《太极》**】 著名太极拳刊物。双月刊。永年县编辑出版。主要刊登各地太极拳活动信息，介绍太极拳人物，研究太极拳理法。在太极拳界具有广泛影响。

【**太极八段锦**】 太极拳内功法。流传于杨式太极拳门内，是练拳的重要辅助功法。具有柔软腰腿、活络筋骨、疏通全身经脉关节、增强内脏器官功能的效果。对于练习太极拳的内劲也有积极作用。

【**太极八卦图**】 太极理论图示。即太极与八卦理论的综合匹配运用。



太极八卦图

其中表明了卦象与阴阳的对应关系等要素。如图。

【“太极本无法，动即是法”】 太极拳拳谚。原始的状态为无极。“动之则分”，生出阴阳，阴阳的交互规律为“法”。每一动皆要循乎阴阳规律，须臾不可脱离。

【《太极补泻气力解》】 传统太极拳论。作者待考。为太极拳内功练习与使用法。原文如下：

补泻气力于自己难，补泻气力于人亦难。补自己者，知觉功亏则补，运动功过则泻，所以求诸己不易也。补于人者，气过则补之，力过则泻之，此胜彼败，所由然也。

气过或泻，力过或补，其理虽亦然，具有详夫过补为之过上加过，过泻为之缓他不及，他必更过，仍加过也。

补气泻力于人之法，均为加过于人矣。补气名曰“结气法”。泻力名曰“空力法”。

【太极长拳】 太极拳运动形式之一。具有独特的技术风格，一向为各家拳派所珍视，在朝鲜有传教。计有武当太极长拳、陈式太极长拳、杨式太极长拳等，太极拳名家李景林、陈微明、杨奎山等均精于此道。李景林曾在山东国术馆小范围传授太极长拳，其后习者渐多。太极长拳套路比之一般太极拳套路动作较多，练习中充分体现了灵活的特点，步法多样，活进活退，速度快慢相

间，疾而不躁，徐而不颓，强调内在劲力运行。全套招式一般有一百多式。杨澄甫在《太极拳之练习谈》中言：“太极拳之程序，先练拳架，如太极拳、太极长拳，其次单手挽推……”强调其重要地位。

【太极长拳说】 太极拳说法之一。认为太极拳发展初期，只有十三式，有人称之为“太极长拳”。后不断发展，拳式逐步增多，但均以此十三式为基础，脱胎于十三式。

【《太极长穗剑》】 太极拳新编器械套路著作。马春喜创编。河南科学技术出版社2000年6月出版。讲解新编三十八式太极长穗剑的特点和练习方法。全书5万字，数十幅照片图示。

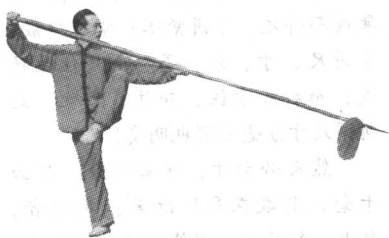
【《太极尺寸分毫解》】 传统太极拳论。作者待考。论述拳法结构层次。原文如下：

功夫先练开展，后练紧凑。开展成而得之，才讲紧凑；紧凑得成，才讲尺、寸、分、毫。由尺住之功成，而后能寸住、分住、毫住。此所谓尺寸分毫之理也明矣！

然尺必十寸，寸必十分，分必十毫，其数在焉！故云：对待者，数也。知其数，则能得尺寸分毫也。要知其数，必秘授，而能量之者哉！

【“太极处处皆是手”】 太极拳拳谚。人体为一太极，处处含阴阳。太极体处处无极，每点相等。每点都可作为发力点。一动无有不动。

【太极大枪】 太极拳长器械，又称“太极大杆”。用以练习太极拳的劲力。枪长一丈有余，枪杆一般以蜡木为宜。枪法主要有 13 种，即：点、扎、崩、拨、开、合、劈、缠、带、撩、滑、截、圈等，故也称“太极十三枪”。练习的基本要领与遵循原则与太极拳相同，以双手握枪，以意为帅，以腰为轴，以内力贯于枪体，动作沉雄而寓轻灵，收放虚实有节。“抖枪”为其重要基本功而尤受重视，长期练习可大增内力。太极大枪在练习过程中要求枪不离腰，枪人一样，如此则运枪如推手，劲力运用自如。此枪除单练外，尚有二人对练法，综合运用黏、扎、截、劈等多种技法进行攻防实战。太极大枪因难度较大，要求较高，加之拳家视为秘技而自珍，故流传不广。



太极大枪

【太极刀】 太极拳器械之一。以太极拳技法融入刀法创编而成。刀的构造包括刀尖、刀刃、刀背、刀盘、

刀把、刀首、刀带等，长度以垂肘抱，刀尖约齐本人耳垂为宜，但无固定要求。太极刀的基本刀法有劈、砍、撩、挂、挤、刺、崩、挑、推、按等，有的套路中也吸收了刀术中的缠头、裹脑等动作。太极刀在练习时皆以腰腿为枢纽，刀的开合起落应与身法的变化相配合，体现出阴阳虚实的章法，运刀要连贯，不可有断续，不可用拙力，要以内劲形于刀，通过刀发于外，故太极刀的学习较拳法又难一层。主要套路有“太极十三势刀”“太极玄玄刀”等。如图。



太极刀

【《太极刀》】 太极拳普及读本。蔡龙云编写，傅钟文示范。人民体育出版社 1999 年 2 月出版。“太极拳普及系列丛书”之一，为太极刀套路解说。

【《太极刀》】 太极拳器械专著。吴图南著。1933 年出版，2004 年 6 月山西科学技术出版社影印出版。分总论和各论两部分，总论论述有关

国术的看法，各论介绍太极刀的练法，包括姿势说明和应用说明。书前有蔡元培、于佑任等名人题词和作序。

【《太极刀剑合编》】 太极拳器械著作。作者马有清。中国友谊出版公司1987年出版。作者曾随杨禹廷学习太极拳、械套路。本书为作者依学习时笔记及教学中的讲稿充实修订而成。

上篇为“太极十三势刀”，分为：

- (1) 七星跨虎交刀式；
- (2) 闪展腾挪意气扬；
- (3) 左顾右盼两分张；
- (4) 白鹤亮翅五行掌；
- (5) 风卷荷花叶里藏；
- (6) 玉女穿梭八方势；
- (7) 三星开合自主张；
- (8) 二起脚来打虎势；
- (9) 披身斜挂鸳鸯脚；
- (10) 顺水推舟鞭作篙；
- (11) 下势三合自由招；
- (12) 左右分水龙门跳；
- (13) 卞和携石凤还巢。

下篇为“太极十三势剑”，共63式，194个动作。分别为：

- (1) 预备势；
- (2) 分剑七星；
- (3) 上步遮膝；
- (4) 翻身劈剑；
- (5) 进步擦膝；
- (6) 卧虎当门；
- (7) 倒挂金铃；
- (8) 指裆剑；
- (9) 劈山夺剑；
- (10) 逆鳞刺；
- (11) 回身点；
- (12) 沛公斩蛇；

- (13) 翻身提斗；
- (14) 猿猴舒背；
- (15) 樵夫问柴；
- (16) 单鞭索喉；
- (17) 退步擦阴；
- (18) 卧虎当门；
- (19) 艄公摇橹；
- (20) 顺水推舟；
- (21) 眉中点赤；
- (22) 反剪腕；
- (23) 退步翻身劈剑；
- (24) 玉女投针；
- (25) 翻身连环挂；
- (26) 迎门剑；
- (27) 卧虎当门；
- (28) 海底擒鳖；
- (29) 魁星提笔；
- (30) 反手势；
- (31) 进步栽剑；
- (32) 左右提鞭；
- (33) 落花待扫；
- (34) 左右翻身劈剑；
- (35) 抱月势；
- (36) 单鞭势；
- (37) 肘底提剑；
- (38) 海底捞月；
- (39) 左右横扫千军；
- (40) 灵猫捕鼠；
- (41) 蜻蜓点水；
- (42) 黄蜂入洞；
- (43) 老叟携琴；
- (44) 云麾三舞；
- (45) 神女散花；
- (46) 妙手摘星；
- (47) 迎风掸尘；
- (48) 跳剑截拦；
- (49) 左右卧鱼；
- (50) 分手小云麾剑；
- (51) 黄龙转身；
- (52) 拨草寻蛇；
- (53) 黄龙搅尾；
- (54) 白蛇吐信；
- (55) 云照乌山；
- (56) 李广射石；
- (57) 抱月势；
- (58) 单鞭势；
- (59) 乌龙摆尾；
- (60) 鹞子串林；
- (61) 农夫着锄；
- (62) 勾挂连环；
- (63) 合太极。

书后附有杨禹廷先生太极剑式照片12幅，弥足珍贵。

【太极点】 太极拳术语。指太极拳练习者身体的某一具体部位，其中也体现出阴阳相合的属性。

【《太极懂劲解》】 传统太极拳论。作者待考。讲述“自己”和“与人”

的两种懂劲方式。原文如下：

自己懂劲，阶及神明，为之文成。而后采战身中之阴七十有二，无时不然。阳得其阴，水火既济，乾坤交泰，性命存真矣！

于人懂劲，视听之际，遇而变化，自得曲诚之妙形，著明于不劳，运动知觉也。功至此，可为攸往咸宜，无须有心之运用耳！

【太极断门刀】 武式太极拳器械套路。李宝玉所传。是武式太极拳在打好劲力的基础上，进一步促进内劲发放进行的器械练习。久练能增长内劲，达到气向下沉，周身一家。此刀套路具有快慢相兼、结构紧凑、技击性强、柔行气、刚落点等特点。全套共36式，分别为：

- | | |
|------------|------------|
| (1) 预备势； | (2) 起势； |
| (3) 怀中抱月； | (4) 单鞭闯阵； |
| (5) 手挥琵琶； | (6) 海底针； |
| (7) 黄蜂寻穴； | (8) 迎风劈柳； |
| (9) 依门望月； | (10) 怪蟒翻身； |
| (11) 顺水推舟； | (12) 燕子抄水； |
| (13) 青龙出水； | (14) 铁锁横江； |
| (15) 力劈华山； | (16) 腋底藏花； |
| (17) 猛虎伸腰； | (18) 凤凰还巢； |
| (19) 渔郎问津； | (20) 猛虎翻身； |
| (21) 依门望月； | (22) 迎风雾迷； |
| (23) 猛虎翻身； | (24) 依门望月； |
| (25) 蓬门通幽； | (26) 力推华山； |
| (27) 拨云望月； | (28) 左蹬脚； |
| (29) 金蝉落地； | (30) 风卷残花； |
| (31) 中军出帐； | (32) 霸王举鼎； |

- (33) 金蝉落地； (34) 宿鸟归巢；
(35) 金鸡独立； (36) 收势。

【《太极分文武三成解》】 传统太极拳论。清代杨氏传钞老谱。论述太极拳修炼境界及文武关系。全文如下：

盖言道者，非自修身无由得成也。然又分三乘之修法。乘者，成也。上乘，即大成也；下乘，即小成也；中乘，即诚之者成也。法分三修，成功一也。

文修于内，武修于外。体育内也，武事外也。其修法内外、表里成功集大成，即上乘也。由体育之文而得武事之武，或由武事之武而得体育之文，即中乘也。然独知体育之文、不知武事而成者，或专武事、不为体育而成者，即小成也。

【太极杆】 太极拳器械之一。又称“太极扎杆”，是以杆为辅助手段来练习太极拳劲力的运动形式。有单



太极杆

人练习法和双人对练法。主要运杆方法有开、合、崩、劈、点、扎、拨、撩、缠、带、滑、截等，训练沾、黏、化、拿、发等内功劲法。练习时要求以周身之劲力运含于一杆之中，开可发于外，合能收于内，可有效增长太极功夫，因而受到许多太极拳家的重视。

【《太极歌》】 传统太极拳歌诀。作者不详。共七言四句。全文如下：

太极原生无极中，

混元一气感斯通。

先天逆运随机变。

万象包罗易理中。

【《太极功夫扇》】 李德印、马一枫、方弥寿编著。北京体育大学出版社2001年9月出版。该书所介绍的太极功夫扇是北京市老年体协为积极支持北京市申办2008年奥运会，大力开展中老年健身活动，于新世纪初组织创编的太极拳新套路。它在继承弘扬太极拳传统的基础上，将太极拳与其他武术项目以及京剧、舞蹈动作巧妙结合；为太极拳运动注入了新的内容；将太极拳与扇的挥舞相结合，为太极拳器械增加了新的品种；将太极拳与现代歌曲相结合，使太极拳出现了载歌载“武”的新形式。该书全彩印刷，分动详细介绍了解动作中都含有动作要点提示，书后附有动作与歌曲配合对照表。

【太极棍】 太极拳器械之一。以太

极拳劲力、劲法融入棍法之中。基本技法有扫、抖、砸、云等。有长棍与短棍之分。褚民宜著《康健指南》中有介绍。

【“太极浑身都是手”】 太极拳谚。指通过系统的训练，掌握了太极拳的技击方法，身上具有了太极内功后，全身处处协调一致，感觉灵敏，随处可感知劲，可化劲、运劲。每个部位都可用于防守和进攻。比喻为“都是手”。

【太极混元功】 太极拳内功术。当代太极拳家冯志强创编、传授。由陈发科所传陈式太极拳缠丝功与胡耀贞所传心意拳和心意动静气功组合而成。该功法具有内壮脏腑、气通经络、加强内气的作用。

【《太极浑圆桩》】 传统太极拳论。相传为张祖意合太极拳秘谱，张三丰传授。原文如下：

丰云：意马心猿锁环中，拿住丹田练内功。意如抱球如卷饼，开裆合胯膝提弓。意顶天，收喉头，尾中正，肛不松。太极浑元一气功，肘如抱球，掌如抓球，腋如夹球，口如含球，腰腹如气球，膝如扣球，足如踩球，周身一体太极浑元球。有浑元球，即有浑元呼吸法。吸气则意想周身一球随吸气沿肤毛入内，收归丹田，神注于鼎；呼气则意想丹田之气向外鼓荡，使人体气球冲胀，大等天地。随气球冲胀，气攻毛发有竖立之势。诀曰：吸气骨架

筋脉松，呼气骨撑皮毛攻。呼为开，筋骨皮毛肌全开；吸为合，筋骨皮毛肌全合。此乃太极浑元之奥妙也。

【太极剑】 太极拳器械种类之一。是将太极拳的基本特点融会于剑法之中的运动形式。剑的构造包括剑锋、剑刃、剑柄、护手、剑首及剑穗等部分。长度以反手持剑垂肘，剑尖约与本人耳梢齐为宜，但并无固定要求。太极剑在练习时严格遵守太极拳的技术要领，柔和缓慢，均匀连贯，中正安泰，进退自然、流畅，意在剑先，身剑合一。其运剑方法主要有抽、带、抹、撩、刺、



太极剑



太极剑

点、绕、托、挂、劈、截、拦、扫、格、压、搅、提等。太极剑既可单练，亦可对练，近年来也发展起集体演练形式。风格上要体现典雅、蕴藉、刚柔合一、从容大度的特征。太极剑的套路有多种，各种流派的太极拳均有相应剑法相辅佐练习，其中较为著名的如“太极十三剑”等。中华人民共和国成立后，国家体委组织有关专家编写了“三十二式太极剑”并予以推广普及，现成为太极剑活动的主要套路之一。如图。

【《太极剑》】 太极剑技术套路书籍。陈微明著。中华书局 1927 年出版。书中主要讲解 51 式太极剑套路练法，并收录有太极拳谱。

【《太极剑》】 太极器械专著。吴图南著。1934 年出版，2004 年 6 月山西科学技术出版社影印出版。分总论和各论两部分，总论介绍剑的相关知识，各论介绍太极剑的练法，包括姿势说明和应用说明。

【《太极剑技击大观》】 太极拳器械专著。于志钧、于敏编著。1999 年 1 月人民体育出版社出版。该书从实用的角度出发系统论述中国剑术的技击精华，主要内容包括剑术源流、剑术理论、基本剑法、太极剑法、剑术技击应用五个部分。剑术理论中分别阐述了剑理和易理、剑理和《老子》、剑理和兵家、剑理和儒家、剑理和道家、剑理和中医等的相互关系。附录中收有吴图南太极剑论、

古剑论、太极剑术歌诀。全书共 25 万字, 400 多幅插图。插图照片由作者演示。

【太极剑竞赛套路】 新编太极拳器械套路。国家体委武术研究院编订。该套路保留了太极剑的风格特点, 并有所创新。套路结构更加规范, 动作的数量、组别及时间适合太极剑竞赛的要求。全套共 42 式, 包括 18 种剑法、5 种步型、3 种平衡、3 种腿法和 3 个相同的发动动作。42 个动作为:

- (1) 起势; (2) 并步点剑;
- (3) 弓步削剑; (4) 提膝劈剑;
- (5) 左弓步拦; (6) 左虚步撩;
- (7) 右弓步撩; (8) 提膝捧剑;
- (9) 蹬脚前刺; (10) 跳步平刺;
- (11) 转身下刺; (12) 弓步平斩;
- (13) 弓步崩剑; (14) 歇步压剑;
- (15) 进步绞剑; (16) 提膝上刺;
- (17) 虚步下截; (18) 右左平带;
- (19) 弓步劈剑; (20) 丁步托剑;
- (21) 分脚后点; (22) 仆步穿剑(右);
- (23) 蹬脚架剑(左);
- (24) 提膝点剑(左); (25) 仆步横扫;
- (26) 弓步下截(右, 左);
- (27) 弓步下刺; (28) 右左云抹;
- (29) 右弓步刺; (30) 后举腿架剑;
- (31) 丁步点剑; (32) 马步推剑;
- (33) 独立上托; (34) 挂剑前点;
- (35) 歇步崩剑; (36) 弓步反刺;
- (37) 转身下刺; (38) 提膝提剑;
- (39) 行步穿剑; (40) 摆腿架剑;

(41) 弓步直刺; (42) 收势。

该套路出版有相应的书及录像带。

【《太极剑竞赛套路》】 太极拳规范技术著作。由中国武术协会、国家体委武术研究院审定。人民体育出版社 1992 年 4 月出版。本书为新编太极剑竞赛套路的技术文字。该套路由国家体委武术研究院组织专家编订。全书分两部分, 第一部分为“基本动作规格要求”, 包括“手型”“步型”“步法”“腿法”“身型”“身法”“眼法”“剑法”等; 第二部分为“竞赛套路”, 即详细的动作说明。共 5 万字。

【《太极剑竞赛套路》】 武术竞赛系列丛书之一。中国武术研究院、中国武术协会审定。人民体育出版社 1998 年出版。该书讲解的太极剑竞赛套路, 全套共有 42 个动作, 其中包括 18 种剑法、5 种步型、3 种平衡、3 种腿法和 3 个不同的发动动作。该套路既保留了太极剑的风格特点, 又有所创新, 不仅内容充实、动作规范、结构严谨、编排新颖、布局合理, 而且动作数量组别和时间等均遵照竞赛规则的要求。该书小开本、大字体、图文上下对应, 方便携带、阅读。内容包括手型、步型、步法、腿法、身型、身法、眼法、剑法等基本动作规格要求, 还有竞赛套路的动作名称和动作说明。

【《太极剑全书》】 太极剑专著。武冬主编。北京体育大学出版社 1999

年1月出版。该书系统、全面地介绍了各式太极剑套路的运动特点及练习方法，并按照太极剑技术体系以及人们掌握运动技术的规律，将16式太极剑、32式太极剑、42式太极剑、陈式太极剑、杨式太极剑、吴式太极剑、孙式太极剑、武式太极剑八种太极拳汇编，构成了一个各自独立而又互有联系的比较完整的体系，以满足不同层次、不同年龄、不同基础的练习者的需要。该书在编写过程中突出了套路的系列性，技术的可操作性以及健身的实效性，比较完整地展示了太极剑运动的全貌和太极剑运动的发展水平现状。全书附图1300余幅，直观易学，具有较强的权威性、科学性和实用性，既适合广大太极剑爱好者自学自练，也可作为各层次专业武术队员的训练指导手册，同时也可以作为从事太极剑教学与训练的教师和教练员的参考书。

【《太极剑入门》】 太极拳器械著作。作者李德印。人民体育出版社1993年6月出版。该书为“体育爱好者丛书”之一。内容深入浅出，通俗易懂。介绍了太极剑术的基本知识及“32式太极剑”和“武当太极剑”两种太极剑套路。全书8万字，插图260多幅。

【太极剑十三诀】 太极剑13种基本技法。即劈、崩、点、刺、抽、带、提、撩、搅、压、击、截、抹

13种使用法，详见有关各条。

【《太极剑普及读本》】 太极拳器械基础读物。人民体育出版社编，人民体育出版社1999年10月出版。张山作序。该书从最基本的动作入手，本着循序渐进的原则，讲解了太极剑的基本技术，包括主要手型、手法、步型、步法、剑法等，介绍了初级的两个套路和一个竞赛套路。附录收有“中国武术段位制入段指南”。全书15万字，300多幅插图。

【《太极节拿抓闭尺寸分毫解》】 传统太极拳论。作者待考。讲解四种技击方法。原文如下：

对待之功，既得尺寸分毫于手，则可量之矣。然不论节拿抓闭之手易，若节膜、拿脉、抓筋、闭穴，则难！非自尺寸分毫量之不可得也。

节，不量，由按而得膜；

拿，不量，由摩而得脉；

抓，不量，由推而得筋；

拿闭，非量而不能得穴。由尺盈而缩之寸、分、毫也。

此四者，虽有高授，然非自己功夫久者，无能贯通焉！

【太极精华37式】 新编杨式太极拳套路。杨振国创编。全套动作为：

- (1) 起势； (2) 揽雀尾；
- (3) 提手上势； (4) 白鹤亮翅；
- (5) 搂膝拗步； (6) 手挥琵琶；
- (7) 右搂膝拗步； (8) 进步搬拦捶；
- (9) 如封似闭； (10) 十字手；
- (11) 抱虎归山； (12) 肘底看捶；

- (13) 左右倒撑猴；(14) 海底针；
 (15) 扇通臂；(16) 转身撇身捶；
 (17) 左右云手；(18) 单鞭下势；
 (19) 右左金鸡独立；
 (20) 高探马穿掌；(21) 右左分脚；
 (22) 转身左蹬脚；(23) 进步栽捶；
 (24) 转身右蹬脚；(25) 左右打虎势；
 (26) 双峰贯耳；(27) 斜飞势；
 (28) 左右野马分鬃；(29) 玉女穿梭；
 (30) 回身十字腿；(31) 进步指裆捶；
 (32) 转身白蛇吐信；(33) 上步七星；
 (34) 退步跨虎；(35) 转身摆莲；
 (36) 弯弓射虎；(37) 合太极。

【《太极空结挫揉论》】 传统太极拳论。作者待考。论述太极拳功夫运用的几种情况，尤其点明不当之法。原文如下：

有挫空、挫结，有揉空、揉结之辨。挫空者，则力隔矣！挫结者，则气断矣！挫空者，则力分矣！揉结者，则气隔矣！

若结揉挫则气力反，空揉挫则气力败。结挫揉则力胜于气，力在气上矣！空挫揉则气盛于力，气过、力不及矣！挫结揉、揉结挫皆气闭于力矣！挫空揉、揉空挫皆力凿于气矣！

总之，挫结、揉空之法，亦必由尺寸分毫量，能如是也！不然，无地之挫揉，平虚之灵结，亦由何而致于哉！

【太极理论】 中国古典哲学理论。太极拳的理论基础之一。“太极”

是中国古典哲学的基本概念，源于《周易·系辞》中“易有太极，是生两仪”，由此发展起来的太极理论是中国哲学的重要系统之一。中国武术家将太极哲学原理全面应用于武术中，形成了独具特色的太极拳。太极理论的核心思想包括以下几方面：1. 万物由无极而生，无极是构成太极的基础。2. 太极是一种平衡状态，事物的运动皆围绕着平衡运转。3. 太极包含阴阳，阴阳的运动是遵照一定的规律的。4. 太极中含有五行、八卦等因素，五行八卦互为相连，并形成事物发展的定量关系。5. 内在因素是起主要作用的结构，“气”贯连内的媒介。在太极理论中充分体现了儒道相结合的思想，对太极理论的发展做出了重要贡献的学者有老子、庄子、董仲舒、朱熹、周敦颐等。

【《太极力气解》】 传统太极拳论。作者待考。论述力气之表现与功用。原文如下：

气走于膜、络、筋、脉，力出于血、肉、皮、骨。故有力者皆外壮于皮骨，形也；有气者是内壮于筋脉，象也。气血功于内壮，血气功于外壮。要之，明于“气血”二字之功能，自知力气之由来矣！知气力之所以然，自能知用力、行气之分别。行气于筋脉，用力于皮骨，大不相侔也。

【太极连环十三剑】 武式太极拳器

械。全套共十三势，环环相合，气势连绵。

【《太极名家谈真谛》】 太极拳理法专著。翟金录、燕振科主编。中国广播电视出版社 1992 年 11 月出版。该书为一本太极拳研究文集，汇集了当时国内外太极名家的一些重要研究成果，涉及太极拳的源流与发展，太极拳基础理论，太极拳的练功方法，太极拳与中国传统文化，太极拳健身、太极拳与区域经等方面的内容。全书收入论文近 50 篇，约 20 万字。

【《太极名师经典》】 太极拳名家丛书。世界图书出版公司 1997 年 8 月出版。共 3 册，分别为《中国陈氏太极》《中国赵堡太极》《中国杨氏太极》。内容包括各派拳论，套路讲解，均为名家亲自示范照片插图。

【《太极膜脉筋穴解》】 传统太极拳论。作者待考。讲解膜、脉、筋、穴在技击中的效用。原文如下：

节膜、拿脉、抓筋、闭穴，此四功由尺、寸、分、毫得之而来之。

膜若节之，血不周流。脉若拿之，气难行走。筋若抓之，身无主地。穴若闭之，神昏气暗。

抓膜节之半死，中脉拿之似一，单筋抓之劲断，死穴闭之无生。

总之，气血精神若无，身何有主也？如能节、拿、抓、闭之功，

非得点传不可。

变换取分毫，尺寸自己辨。

车轮两命门，一蠢摇又转。

心令气旗使，自然随我便。

满身轻利者，金刚罗汉炼。

对待有往来，是早或是晚。

合则放发出，不必凌霄箭。

涵养有多少，一气哈而远。

口授须秘传，开门见中天。

【《太极内功揭秘》】 太极拳内功著作。祝大彤、薛秀英编著。人民体育出版社 2004 年 6 月出版。该书脱开具体的拳术套路和招法，系统讲述了关于太极拳内功锻炼的各个方面。具有较强的理论性。全书 23 节，分别为引子、松功源流、太极门松功、普及太极内功、修炼松功、太极手、内修把握部位的修炼、修炼阴阳项、阴松和阳松、安舒中正、三动三不动、意识的改变、太极拳的内涵、动静开合、不要有力点、中正学、听劲和喂劲、心脑不接、推手与技击、解析《太极拳论》、太极拳与高科技、太极拳的方位、方向、太极松功无极桩。共 18 万字左右。

【《太极内功养生术》】 太极拳内功专著。关永年著。人民体育出版社 2004 年 3 月出版。全书 27 万字，分三部分展开对太极内功养生术的阐释。第一部分为“太极内功养生术篇”，作者从太极内功养生术的特点、渊源以及演练的基本要求综述

太极内功养生术，并介绍了太极内功养生拳拳谱及动作图解、讲解了太极混元功和太极养生十三式。第二部分为“太极棒、尺气功篇”，对太极棒气功，太极棒保健功，太极棒松静功，太极柔术，太极棒、尺行步功，太极棒幼儿操进行讲解。第三部分为“形意拳术篇”，较为详细地介绍了形意拳的历史、理论概要、拳法特点，着重阐释了形意拳的基本拳法——五行拳和形意拳五行合一进退连环掌。书后附有李星阶先生演练的八字功照。

【太极炮捶】太极拳套路。即陈式太极拳二路。又称“陈式炮捶”。

【《太极平准腰顶解》】传统太极拳论。主要为五言歌诀。前有数句说明，论述太极拳的内在平衡因素。原文如下：

顶如准，故云“顶头悬”也。两手即平左右之盘也。腰即平之根株也。“立如平准”，所谓轻重浮沉、分厘毫丝，则偏显然矣！

有准顶头悬，腰之根下株（尾间至胸门也）。

上下一条线，全凭两手转。

【太极七星杆】太极杆的一种，注重以杆练劲，重意不重形。

【太极气功】传统养生术。以太极拳的练习要领或技术动作为主要依据，结合气功的某些锻炼方法，重在养生治病的气功功法。如“太极气功十八式”“太极气功桩法”等。

【太极气功十八式】现代气功流行功法之一。创编者林厚省。根据太极拳的主要动作及练习方法编写而成。每式既可单独练习，又可连贯进行，强调呼吸配合动作，有强身健体效果。各式为：

- (1) 站立起势； (2) 开阔胸怀；
- (3) 挥舞彩虹； (4) 抡臂分云；
- (5) 定步倒卷肱； (6) 湖心划船；
- (7) 肩前托球； (8) 转体望月；
- (9) 转腰推掌； (10) 马步云手；
- (11) 捞海观天； (12) 推波助浪；
- (13) 飞鸽展翅； (14) 伸臂冲拳；
- (15) 大雁飞翔； (16) 环转飞轮；
- (17) 踏步拍球； (18) 气归丹田。

【《太极轻重浮沉解》】传统太极拳论。作者待考。一一列举太极拳练习中的病态，并与正确练法相对比，初学者尤可作为参考。原文如下：

双重为病，干于填实，与沉不同也；双沉不为病，自尔腾虚，与重不一也。

双浮为病，只如飘渺。与轻不例也；双轻不为病，天然轻灵，与浮不等也。

半轻半重不为病：偏轻偏重为病。半者，半有着落也，所以不为病；偏者，偏无着落也，所以为病。偏无着落，必失方圆；半有着落，岂出方圆？

半浮半沉为病，失于不及也；偏浮偏沉，失于太过也。

半重偏重，滞而不正也；半轻

偏轻，灵而不圆也。

半沉偏沉，虚而不正也；半浮偏浮，茫而不圆也。

夫双轻不近于浮，则为轻灵；双沉不近于重，则为离虚，故曰“上手”。轻重半有着落则为“平手”。除此三者之外，皆为“病手”。

盖内之虚灵不昧，能致于外之清明，流行乎肢体也。若不穷研轻重、浮沉之手，徒劳掘井不及泉之叹耳！

然有方圆四正之手，表里精粗无不到，则已极大成，又何云四隅出方圆矣！所谓方而圆、圆而方，超乎象外，得其寰中之“上手”也。

【太极球】 太极拳器械之一。主要用来锻炼太极拳劲力及健身。有单手揉球法、双手揉球法、双手运球法等多种运作方式。球一般取木质或石质。久习此术可疏通经络，充实内劲，并寓太极拳诸法于身、臂之中，提高技击能力。此功多在门内流传，较之其他太极器械，传播不甚广泛。褚民宜著《康健指南》



太极球

中有《太极球运用式》介绍其练习方法。

【太极圈】 太极拳术语。太极拳是弧形的运动，练太极拳外形上在划各种圈，称为太极圈。太极拳处处有圈，大圈套小圈，圈里有圈，圈外有圈，连环进击，一圈套一圈。所谓循环无端。

【太极拳】 中国武术的代表性拳种流派之一。完整形成于清代。形成过程中曾被称为“长拳”“绵拳”等。

以中国古代的太极、阴阳学说为理论基础，顺乎人体的自然规律，强调养练结合。养生上讲究精、气、神的内修，以顺、畅、遂、和为原则。技击上主张以柔克刚，主要技术有“引进落空”“借力打力”等。太极拳在运用中十分讲究劲力的质量，有化劲、冷劲、断劲、缠丝劲、沉劲、提劲等数十种方法。

太极拳的主要流派有陈式、杨式、吴式、孙式、武式、赵堡架等。新中国成立后，又编写了简化太极拳、四十八式太极拳、八十八式太极拳及各类太极拳竞赛套路等，广为流传。较为典型的太极拳器械为太极剑、太极刀、太极大枪、太极七星杆等。近代以来，太极拳的国际化推广迅速发展，各类大型的国际性武术比赛中均设有太极拳项目。第11届亚运会开幕式上，中日两国太极拳爱好者1500人进行了大规模

太极拳表演，引起世界性轰动。

随着太极拳的发展，对于其内涵的认识也不断丰富，其综合价值也体现得更加全面。太极拳是一种武术，是一种健身方法，也是一种修养方式。

【太极拳比赛】 现代太极拳发展形式之一。有套路与推手两种。前者是通过单人演练，后者是通过对抗，均由裁判裁定优胜者。目前中国国内的太极拳比赛每年主要有两类，一是全国武术比赛的太极拳项目比赛，二是全国太极拳、剑、推手比赛。在国际重大的武术赛事中也都设有太极拳项目。

【太极拳裁判】 太极拳竞赛的重要组成部分。评判太极拳竞赛成绩。其组成如下：1. 总裁判长 1 人，副总裁判长 1~2 人；2. 各裁判组设裁判长 1 人，副裁判长 1 人（也可不设），裁判员 7~8 人（包括套路检查、计分、计时员）；3. 编排记录长 1 人，编排记录员 2~3 人；4. 检录长 1 人，检录员 2~3 人；5. 宣告员 1~2 人。

【太极拳拆架拆手】 太极拳内功论著。“杨式太极拳术述真”之三。魏树人著，王洁助编，蓝清雨整理。人民体育出版社 2001 年 2 月出版。主要内容分两章，第一章“拆架拆手释义”；第二章“单式拆手之招中术”，包括 21 节，分别讲解太极拳的一些典型式子的技击用法，着重分析用招过程中的神意气

运用规律。全书近 3 万字，100 多幅配图。

【《太极拳缠丝法诗》】 陈式太极拳诗论。作者陈鑫。共四首。收录于《陈氏太极拳图说》中，其中七言诗三首，五言诗一首。作者以诗的形式阐述对太极拳缠丝法的认识，尤为强调阴阳互根关系。原文如下：

其一（七言四句）

动则生阳静生阴，
一动一静互为根。
果然识得环中趣，
辗转随意见天真。

其二（七言四句）

阴阳无始又无终，
来往屈伸寓化工。
此中消息真参透，
圆转随意运鸿濛。

其三（七言四句）

一阵清来一阵迷，
连环阖辟赖撕提。
理经三昧方才亮，
灵境一片是玻璃。

其四（五言十八句）

理境原无尽，端由结蚁诚。
三年不窥园，壹志并神凝。
自当从良师，又宜访高朋。
处处循规矩，一线启神明。

一层深一层，层层意无穷。
一开连一合，开合递相承。
有时引入胜，工欲罢不能。
时习加毫勉，日上自蒸蒸。
一旦无障碍，恍然悟太空。

【《太极拳缠丝精论》】 陈式太极拳理论著作。作者陈鑫。本篇论述了陈式太极拳缠丝劲的形式、内在结构、运用方法及临敌处理等，共二百多字。原文如下：

太极拳，缠丝法也。进缠，退缠，左右缠，上下缠，里外缠，大小缠，顺逆缠。而要莫非即引即缠，即进即缠；不能各是各着，若各是各着，非阴阳互为其根也！

世人不知，皆目为软手，是一外面视之，皆迹象也。若以神韵论之，交手之际，刚柔并用，适得其中。非久于其道者，不能澈其底蕴。

两肩松下，两肘沉下。秀若处女见人，肆若猛虎下山。手即权衡称物，而知其轻重。

打拳之道，吾心中自有权衡，因他之进退缓急，而以吾素练之精神临之，是无形之权衡也。以无形之权衡，权有形之迹象，宜轻宜重，而以两手斟酌，适得其当，斯为妙手！

【太极拳刀剑杆散手合编】 太极拳技理综合性著作。作者陈炎林。1943年出版。该书集太极拳、剑、刀、杆、散手对打于一体，多方面展示了太极拳技术体系。各部分皆配图以文

字详细解说，是受到广泛推崇的学习范本。书中对“沾我劲”“听劲”“走劲”等25种太极劲法一一说明，是最具特色的部分。此外还论述了太极拳源流、太极拳养生、太极拳呼吸等题目。纵观全书，可以系统、实用概括之。主要内容分14卷，附录中收入部分太极拳谱。

【《太极拳道诠真》】 中国当代太极拳名家名著丛书之一。郑琛著。人民体育出版社2003年2月出版。“中国当代太极拳名家名著丛书”旨在在太极拳运动蓬勃发展的今天，出版一套代表当今太极拳主流的丛书。出版此丛书的目的是为了承前启后、继往开来，把中国武术传统文化的精华介绍给国内外广大读者，使太极拳运动发扬光大。该丛书囊括了国家规定太极拳和中国六大太极拳流派主要代表的著作，具体内容包括各大流派的主要拳理拳论、风格特点、主要的拳术套路、器械套路、太极拳推手、打手，基本上反映了各流派的风貌。《太极拳道诠真》一书比古论今，既有师承，又有创新，在继承传统训练的基础上，总结了武当赵堡太极拳的理论体系，深入浅出。作者根据自身的练功体会，运用科学的方法提出了太极拳“三层九级制”的训练方法和衡量标准，为太极拳的规范化训练提供了操作性很强的具体办法。该书比较全面地研究了太极拳道，

专业性很强，熔养生与技击为一炉，理论与实践并蓄，图文并茂。全书32万字，力图使学者在理解太极理论的基础上，按着科学的训练方法，由浅入深，循序渐进，逐步达到太极拳道高深之境界。

【《太极拳的健身和技击作用》】 吴式太极拳理法著作。作者王培生。人民日报出版社1988年11月出版。该书在继承传统的基础上，结合作者本人五十多年的实践经验，对太极拳的健身与技击作了深入浅出的说明。全书分三个部分，第一章“太极拳原理”，着重讲解太极拳哲理与太极拳养生；第二章“太极拳三十七势动作图解”，讲解拳套及用法拆招；第三章“太极推手原理”，分析太极拳推手之诀窍。约27万字，数百幅图示。

【《太极拳锻炼要领》】 太极拳著作。张卓星著。贵州科技出版社1993年8月出版。语言通俗，从许多方面说明太极拳的运动原理和行功原则，在内功锻炼上进行重点解析。共分八章，第一章“太极拳古典著作选录”，第二章“概论”，第三章“太极拳运动原理”，第四章“太极拳的静功”，第五章“站桩”，第六章“太极拳的行功”，第七章“盘架方法探讨”，第八章“技击概略”。附录介绍八式太极拳的练法。

【《太极拳发蒙缠丝劲论》】 陈式太极拳理论著作。作者陈鑫。本篇论

述了缠丝劲之功用、形式、练法、用法等，为练习缠丝劲的良好研读范文。原篇近300字，全文如下：

太极拳，缠法也。缠法如螺旋形运于肌肤之上。平时运动，恒用此劲，故与人交手，自然此劲行乎肌肤之上而不自知。非久于其道，不能也！

其法有进缠、退缠、左缠、右缠，上缠、下缠，里缠、外缠，顺缠、逆缠，大缠、小缠。而要莫非以中气行乎其间，即引即进，皆阴阳互为其根之理也！

或以为软手。手软何能接物应事？若但以迹象视之，似乎不失于硬，故以为软手。

其周身规矩：顶劲上领，裆劲下去（要撑圆，要合住）；两肩松下，两肘沉下；两手合住，胸向前合；目勿旁视，以手在前者为的；顶不可倒塌，胸中沉心静气；两膝合住劲，腰劲下去；两足常用钩劲，须前后合住劲。外面之形，秀若处女，不可带张狂气；一片幽闲之神，尽是大雅风范。

至于手中，其权衡皆本于心，物来顺应，自然合进退、缓急、轻重之宜。此太极之阴阳相俾，无少偏倚，而为开阖之妙用也！其为道岂浅鲜哉！

【《太极拳根源》】 太极拳研究著作。唐豪1935年著，为唐豪研究太极拳史的代表性作品。从戚继光

《纪效新书》为研究出发点,论述了太极拳与《纪效新书》中“拳经捷要篇”里拳法的关系。主要内容包括:戚继光以前的拳法、戚继光当时的拳法、受戚继光《拳经》影响的太极拳法、戚继光编《拳经》的缘由、戚继光的拳学标准等。书中认为,太极拳受《拳经》影响,创始人陈王廷。书后附有戚继光《拳经捷要篇》和三十二势长拳图势和要诀。

【《太极拳规范教程》】中国当代太极拳名家名著丛书之一。李德印编著。人民体育出版社2003年2月出版。出版中国当代太极拳名家名著丛书的目的是出版一套代表当今太极拳主流的丛书,承前启后、继往开来,把中国武术文化的精华介绍给国内外广大读者,使太极拳运动发扬光大。这套丛书囊括了国家规定太极拳和中国六大太极拳流派主要代表的著作,其内容包括各大流派的主要拳理拳论、风格特点、主要的拳术套路、器械套路、太极拳推手、打手,基本上反映了各流派的风貌。该书作者出身武术世家,长期从事太极拳的教学与研究,有继承有创新,有丰富的教学和教练经验。该教程理论与技术并重,对太极拳、剑的论述系统科学、准确简练、通俗易懂。书中的技术内容既有简化套路,又有比赛套路和传统套路,有很高的实用价值。全书

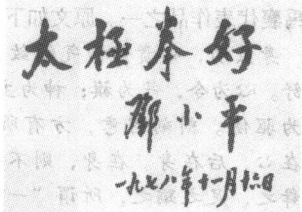
分为九章,第一章为太极拳的基本知识,从起源、发展、名称、太极与武术、“太极拳论”与“十三势歌”、运动形式和特点、健身作用分别阐释;第二章为太极拳基本技术,作者分身型身法、手型手法、步型步法、腿法、眼法论述太极技术;第三章为太极拳的教学与训练,作者在这一章介绍了教学原则、方法、技术训练步骤和要点以及初学太极拳提示。第四至八章为简化太极拳、四十八式太极拳、四十二式太极拳、三十二式太极剑、武当太极剑、五十六式太极剑教学,在具体讲解过程中,各套路均从简介、动作名称、动作图解及教学要点三部分展开。全书55万字,书后附录李玉琳的介绍和珍贵拳照。



《太极拳规范教程》

【“太极拳好”题词】邓小平为太极拳题词。1978年11月,日本国会议员代表团访华,在邓小平会见时,团长三宅正一介绍了太极拳在日本

的发展,并请求邓小平为太极拳题词。邓小平欣然接受,几天后题写了“太极拳好”,成为世界太极拳爱好者的宝物。体现了中国领导人对优秀传统文化、对人民群众身心健康的关怀。对太极拳运动的发展起到了巨大的推进作用。



“太极拳好”题词

【《太极拳技理与训练》】综合性太极拳著作。罗红元、古岱娟著。广东高等教育出版社1988年12月出版。作者曾获1984年武汉国际太极拳(剑)表演观摩大会传统太极拳金奖。该书“以罗基宏先生对太极拳理法的认识为基础,以其生前授拳的方法为骨架”,结合作者的练拳、教拳体会总结而成,尤其在训练方法上有所侧重。全书分“理论篇”与“训练篇”两部分。主要内容有:一、太极拳阴阳范畴的几对关系;二、太极拳的“内劲”;三、太极拳推手原理;四、太极拳的全面系统训练;五、太极拳的基本功、基本动作练习;六、套路练习(陈

式太极拳一路、杨式太极拳);七、练习性推手;八、推手的基本技术、战术练习。附录有罗基宏先生札记书信摘录。全书约23万字,书前刊有罗基宏先生拳照若干幅。

【太极拳健康工程】太极拳发展系统规划。2000年4月,中国武术协会着手制定了太极拳全球展战略规划——“太极拳健康工程”,将太极拳作为一项体育文化品牌,系列、持续地推向世界。太极拳健康工程包括开展太极拳健康月活动、举行世界太极拳健康大会、推行太极拳辅导员培训制度,加强新时期太极拳理论研究等一系列内容。

【太极拳健康月】太极拳重要活动。为宣传、普及太极拳运动,2000年5月,中国武术协会启动太极拳健康月活动,决定将每年的5月定为太极拳月。2000年7月,在国际武联执委会会议上,通过决议,支持中国的5月太极拳月活动,并将今后每年的5月定为“世界太极拳健康月。”每年5月,各地均举行



太极拳健康月

相关的太极拳宣传、推广活动。

【《太极拳讲义》】 太极拳专著。作者姚馥春、姜容樵。上海武学书局1930年出版，天津市古籍书店1988年10月影印出版。书中介绍太极拳套路为九十式。据作者在序中所言乃习之于好友汤干林。每一式均分别以“名解”“变动”“注意”“功用”“讲义”诸项分述，附有图解。在第一章中，有张三丰小传及太极拳源流说，阐述对于太极拳秘诀、太极拳魂魄、太极形意八卦合一说、太极长拳说的看法。在其他各章中，除练法解说外，还论述了太极拳四忌八要、八方五位图、无极说、太极说等理论问题，书的后一部分为太极推手介绍及部分拳谱。该书有李景林、张占魁等名家作序。全书为繁体字。

【《太极拳讲义》】 吴式太极拳专著。吴公藻编。1935年出版，1985年10月上海书店影印出版。书中论述太极拳要领，如中定、感觉、听劲、问答、虚实、量敌、知机、鼓荡、授受等简洁精辟。该书附录部分尤其珍贵，收有杨班侯传吴全佑手抄秘本，以及吴鉴泉拳式和吴公仪拳式，皆为照片写真，气韵生动，神全意足，为练习吴式太极拳的范本。书前有马岳梁、向恺然作序以及作者自序。

【《太极拳教学讲义》】 吴式太极拳著作。作者杨禹廷。20世纪20年代

初期出版。书中介绍了传统吴式太极拳的拳式套路、明确路线及起止点。作者还结合本人的体会提出练拳步骤及独具特色的教学法。

【《太极拳解》】 著名太极拳论。作者武禹襄。本篇综合论述了行拳与推手中的种种因素，涉及身心、动静、运劲、行气、颐养等方面，为武禹襄代表作品之一。原文如下：

身虽动，心贵静；气须敛，神宜舒。心为令，气为旗；神为主帅，身为驱使。刻刻留意，方有所得。先在心，后在身。在身，则不知手之舞之，足之蹈之，所谓“一气呵成”“舍己从人”“引进落空”“四两拨千斤”也。

须知：一动无有不动，一静无有不静。视动犹静，视静犹动。内固精神，外示安逸。须要从人，不要由己。从人则活，由己则滞。尚气者无力，养气者纯刚。

彼不动，己不动；彼微动，己先动。以己依人，务要知己，乃能随转随接；以己黏人，必须知人，乃能不后不先。

精神能提得起，则无迟重之虞；黏依能跟得灵，方见落空之妙。往复须分阴阳，进退须有转合。机由己发，力从人借。发劲须上下相随，方能一往无敌；立身须中正不偏，方能八面支撑。静如山岳，动若江河。迈步如临渊，运劲如抽丝。蓄劲如张弓，发劲如放箭。

行气如九曲珠，无微不到；运动如百炼钢，何坚不摧？形如搏兔之鹫，神似捕鼠之猫。曲中求直，蓄而后发。收即是放，连而不断。极柔软，然后能极坚刚；能黏依，然后能灵活。气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。渐至物来顺应，是亦知止能得矣！

【《太极拳经》】 传统太极拳论说集。又名《太极拳谱》。传为王宗岳所作，亦有人认为，其中部分篇章为后世拳家所撰。书中收有“太极拳论”“十三势”“太极拳解”“十三势歌”“打手歌”等篇。

【《太极拳经论》】 陈式太极拳论著。作者陈鑫。本篇阐述太极拳经纬之理，特别强调“明理”“顺气”，为拳法境界之学。虽无具体拳技论述，实为拳技之纲要。原文如下：

自古混沌之后，一画初开，一阴阳而已。天地此阴阳，万物亦此阴阳，唯圣人能葆此阴阳。以理御气，以气行理，施之于人伦日用之间，以至仰不愧天，俯不忤人，而为天地之至人。

要手亦是以理为主，以气行之，其用功与圣贤同。但圣贤所行者全体，此不过全体中之一端耳！乌足贵！

虽然，由一端以恒其功，亦未始不可以即一端以窥其全体。所以，平素要得以敬为主，临场更得恭敬；平素要先养气，临场更要顺气而行。

勿使有情气参，勿使有逆气横。至于用力之久，而一旦机趣横生，妙理悉现，万殊一本，豁然贯通焉！不亦快哉！

今之学者，未用功而先期效，稍用力而即期成。其如孔子所谓“先难后获”何？问：工夫何以用？必如孟子所谓“必有事焉，而勿正，心勿忘，勿助长也”而后可。理不明，延明师；路不清，访良友；理明路清而犹未能，再加终日乾乾之功，进而不止，日久自到。

问：得几时？小成则三年，大成则九年。至九年之候，可以观矣！抑至九年之后，自然欲罢不能，蒸蒸日上，终身无住足之地矣！

神手复起，不易吾言矣！躁心者其勉诸。

《陈氏太极拳图说》中有录。

【《太极拳经谱》】 陈式太极拳理论著作。作者陈鑫。全篇以四言歌诀形式论述拳理，共一百六十余句。涉及内功、运架、技击、风格等多方面，以讲大原则为主，贯穿着极强的哲理性，为拳论中的精品。全文如下：

太极两仪，天地阴阳，阖辟动静，柔之与刚。屈伸往来，进退存亡，一开一合，有变有常。虚实兼到，忽见忽藏，健顺参半，引进精详。或收或放，忽弛忽张，错综变化，欲抑先扬。必先有事，勿助勿忘，真积力久，质而弥先。盈虚有

象，出入无方，神以知来，智以藏往。冥主分明，中道皇皇，经权互用，补短截长。神龙变化，俦测汪洋？沿路缠绵，静运无慌。肌肤骨节，处处开张，不先不后，迎送相当。前后左右，上下四旁，转接灵敏，缓急相将。高擎低取，如愿相偿，不滞于迹，不涉于虚，至诚运动，擒纵由余，天机活泼，浩气流行。佯输诈败，制胜权衡，顺来逆往，令彼莫测。因时制宜，中藏妙诀，上行下打，断不可偏。声东击西，左右威宣，寒往暑来，谁识其端？千古一日，至理循环，上下相随，不可空谈。循序渐进，仔细研究，人能受苦，终跻浑然。至疾至迅，缠绕回旋，离形得似，何非月圆。精练已极，极小亦圆，日中则仄，月满则亏。敌如诈诱，不可紧追，若逾界限，势难转回。况一失势，虽悔何追？我守我疆，不卑不亢，九折羊肠，不可稍让；如让他人，人立我跌，急与争锋，能上莫下；多占一分，我据形胜。一夫当关，万人失勇。沾连粘随，会神聚精，运我虚灵，弥加整重。细腻熨贴，中权后劲，虚笼诈诱，只为一转；来脉得势，转关何难？实中有虚，人已相参；虚中有实，孰测机关？不遮不架，不顶不延（迟也），不软不硬，不脱不沾，突如其来，人莫知其所以然，只觉如风摧倒，跌翻绝妙，灵境难以言传。试一形

容；手中有权，宜轻则轻，斟酌无偏；宜重则重，如虎下山。引视彼来，进由我去；来宜听真，去贵神速。一窥其势，一覷其隙，有隙可乘，不敢不入，失此机会，恐难再得！一点灵境，为君指出。至于身法，原无一定，无定有定，在人自用，横竖颠倒，立坐卧挺，前俯后仰，奇正相生。回旋倚侧，攒跃皆中（皆有中气放收，宰乎其中）。千变万化，难绘其形。气不离理，一言可罄，开合虚实，即为拳经。用力日久，豁然贯通，日新不已，自臻神圣。浑然无迹，妙手空空，若有鬼神，助我虚灵，知岂我心，只守一敬。

此文在《陈氏太极拳图说》中有收录。

【太极拳竞赛规则】 太极拳竞赛与裁判的依据。包括“裁判人员及其职责”“竞赛通则”“评分标准与方法”“场地、器械与服装的规定”“太极拳主要动作规格和风格特点”“太极剑主要动作规格和风格特点”等内容。由国家体委武术研究院颁布。

【太极拳竞赛套路】 20世纪80年代新编太极拳套路。由国家体委武术研究院编订，主要用于各类太极拳竞赛中。包括综合套路及杨式、陈式、吴式、孙式竞赛套路。这四种竞赛套路又合称为“四式太极拳竞赛套路”，1989年起正式使用。

【《太极拳竞赛套路》】 武术竞赛系列丛书之一。中国武术研究院、中国武术协会审定。人民体育出版社1998年出版。该书讲解的竞赛套路保留了有关拳术、器械的风格特点，反映了当今武术的技术水平。不仅内容充实、动作规范、结构严谨、编排新颖、布局合理，而且动作数量组别和时间等均遵照竞赛规则的要求。该书小开本、大字体、图文上下对应，方便携带、阅读。该书从动作名称和动作说明两部分讲解套路，并附有太极拳竞赛服装规定。

【《太极拳竞赛套路中英对照学练指导丛书》】 现代太极拳普及推广丛书。主编张山，执行主编武冬，英文主编李伟。山西科学技术出版社2003年3月出版。丛书包括《陈式太极拳竞赛套路》《杨式太极拳竞赛套路》《武式太极拳竞赛套路》《吴式太极拳竞赛套路》《孙式太极拳竞赛套路》《42式太极拳竞赛套路》《42式太极剑竞赛套路》7种。主要特点是中英文对照，随书有赠送光盘可依照学习。

【太极拳竞赛项目】 太极拳竞赛内容。按国家体委武术研究院规定，太极拳正式竞赛中主要项目有：杨式太极拳竞赛项目、陈式太极拳竞赛项目、吴式太极拳竞赛项目、孙式太极拳竞赛项目、太极拳竞赛套路以及太极剑竞赛套路等。此外还有太极拳推手项目。

【《太极拳竞赛套路全书》】 武冬等编著。北京体育大学出版社1998年8月出版。该书力图更为系统完整地向广大太极拳爱好者介绍各式太极拳竞赛套路的运动特点及练习方法，将目前主要的正式太极拳竞赛套路（42式、陈式、杨式、武式、吴式、孙式）汇集成册。该书并非几个套路的简单叠加，而是沿着太极拳竞赛的发展和技术要求系统、有机地进行了再创作。该书对太极拳竞赛发展史、太极拳技术要求及原理、各式太极拳及其竞赛套路的发展、特点，以及如何选练太极拳竞赛套路等问题，都作了精辟的分析讲解。特别是在具体技术方面，不仅对原有的要点进行了大量扩充，而且注意运用传统拳理深入浅出讲解，对理解和掌握动作有一定的现实指导意义。另外，本书对各式太极拳竞赛套路的结构特点和主要技术作了进一步解说和剖析，这些针对学练太极拳竞赛套路中存在的主要问题的分析说明，有助于帮助广大读者深刻领悟各式太极拳的本质特点，从而真正掌握各式太极拳竞赛套路。

【太极拳九诀】 著名传统太极拳诀。据传为杨班侯所撰，待考。“九诀”分别论述了太极拳技理中的拳架、推手、劲力、虚实、阴阳等诸多课题，分别为“全体大用诀”“十三字行功诀”“十三字用功”“八字法”“虚实诀”“乱环诀”

“阴阳诀”“十八在诀”“五字经诀”。详见各条。

【《太极拳九要论》】 赵堡太极拳论。署名王宗岳。分九节论述了太极拳的动静、开合、运气、拳势、身法、内养、技击等各方面。全文如下：

第一要论

从来散之必有其统一也，分之必有其合也。以故天壤间者，四面八方纷纷者各有所属，千头万绪攘攘者各有其源。盖一本可散为万殊，而万殊咸归于一本。且武事之论者甚繁也。而要之，千变万化，无往非劲，而无往非气势，虽非类而气归于一。夫所谓一者，上至足底，内有五脏筋骨，外有肌肉皮肤，五官百骸相连，而为一贯者也，破之不开，撞而不散。上欲动而下自随之，下欲动而上自攻之，中带动上下而和之。内外相连，前后相续，所谓一贯之者，其事之谓欤而要非勉强，以致之衰也。而为当时而静寂然，甚然居其所而稳如山岳，当时而动如雷如塌，出乎而疾如闪电，且静无不静，表里上下全无参差牵挂之意，动无不动，左右前后，并无抽扯游移之形。洵乎者若水之下，沛然而莫之御。若火机之内攻，发之而不及掩耳，不假思索，不烦拟疑，诚不其然而已然，莫之致而致是其无所致一，而云而尔乎。盖气以月极而有，并功以久练乃成，观

圣门一贯之学，必俟多闻强识之后豁然之境，不贵格物致知之功，始知事无难矣。功闻自进不壤等，不须气急，按部就班，次当先后，官骸肢节，自由贯通，运动有恒，百节不难联络。庶乎散者统之，分者合也，四肢百骸终归于一气而已矣。

第二要论

天地间未有一往而不返者矣，亦未尝有直而无曲也。盖物有对待，势有回还，今古不易之理也。尝有世之论捶者，而将论气者也。夫气主于一，何分为二。所谓二者，即呼吸也。呼吸即阴阳也。捶不能无动静，气不能无呼吸。吸者为阴，呼者为阳，主于静者为阴，动者为阳；上升为阳，下降为阴；阴气上行而为阳，阳气下行而为阴；阴气上行即为阳，阳气下行而为阴，此阴阳所以分也。何为清浊，升而上者为清，降而下者为浊。清气上升，浊气下降。清者为阳，浊者为阴。而要元阳滋阴，浑而言之为劲为气。分而言之，为阴为阳。气不能无出入，而无阴阳。捶不能无动静，口不能无出入。鼻不能无呼吸。而所谓对待循环不易之理也。然则气分为二，而实则为一，有志于事者，甚勿以是为拘泥也。

第三要论

气本诸身，而身之节无定数，

可分为三，三节者云：上中下是也。以一身言之，头为上节，身为中节，腿为下节。以头面言之，天度为上节，鼻为中节，海底为下节；以中节言之，胸为梢节，腹为中节，丹田为根节；以下节言之，足为梢节，膝为中节，胯为根节；以肱言之，手为梢节，肘为中节，肩为根节；以手言之，指为梢节，掌为中节，掌根为根节；节观于此，而足不必论。然则自顶至足，莫不各有三节。要之即无非三节之所谓，即无非着意之处。盖三节不明，无依无宗。中节不明，浑身自空。下节不明，自家自跌。顾不可忽哉。至于气之发动，要之皆由上节起，中节随之，根节催之而矣。然此犹是节节而分之。若夫合而言之，则上至头顶，下至足底，四肢百骸总为一节，夫何三节之有哉！又三节中有三节云乎哉。

第四要论

试手论身论气之外，而进乎梢节。夫梢节者身之余者也，言身者初不及此，言气者亦所罕闻。论拳以由内而发外，气以本诸身而达于梢，故气之为用，不本诸身则虚而不实；不行诸梢则实而仍虚；梢亦焉可弗讲哉，然此持身之梢，而犹未及乎梢之梢也，四梢维何？发其一也，夫发之所系，不列于五行，无关于四体，似无足论也。然发为

血之余，血为气之海，纵不必本论发，以论气，要不能离乎血而生气，不离乎血，及不得不兼乎发，果能如此，欲冲冠血梢自然足也；又舌为肉之梢，而肉为气之囊，气不能行诸肉之梢即无以冲其气之量，故必舌欲催齿，而后肉梢方可足矣。至于骨梢者齿也，筋梢者指甲也，气生于骨，而联于筋，不及乎齿，而未及乎骨之梢，而要欲血梢足矣，要合齿于筋甲欲透骨而不能也。果能如此，则四梢而足也，而气亦足矣，其后有虚而不实而仍虚者耶！

第五要论

夫拳以言势，势以言气。人得五脏以成形，即有五脏以生气，五脏实为性命之源，生气之本，而明心肝脾肺肾者也。心为火而有炎上之象，肝为木而有曲直之形，脾为土而有敦厚之势，肺为金而有从革之能，肾为水而有润下之功，此乃五脏之义。而有准之于气者，皆各有所配合也。所以论武事者要不外于斯也。其在于内胸膈，为肺经方位，而为诸脏之华盖，故肺经动，而诸脏不能静。两乳之中为心，而肺保护之。肺之下，胃之上心经之位也。心为君，心火动而相从，无不奉命也。两肘之下右为肝，左为脾，脊背十四节为肾，此故五脏之位也。然五脏之系，皆系于背，背故为肾。至于腰，则两肾之本，而

为先天之第一，尤为诸脏之根源，故肾水足，而金木水火土莫不各显机焉。此乃五脏之门系部位也。且夫五脏之存乎内者各有其定位，而见于身，身者亦有其长，属顶脑骨皆肾也。两耳亦为肾，两唇两腮皆为脾，两鬓则为肺，天庭为六阳之首，而萃五脏精华，实为头面之主脑，于管一架之思矣。印堂者阳名胃气之衡，天庭欲起，肌肉此达生发之气，由肾达于六阳，实为天庭之枢机也。两目为肝，而究之上包为脾，下包为胃，大角为心经，小角为肠，白则为肺，黑则为肝，瞳人为肾，实亦为五脏之精所聚，而不得转为肝也；鼻孔为肺，两观为肾，耳门之前为胆精，耳后之高骨亦为肾也。鼻生中央之地而为土，万物资生之源，实为中气之主也。人中为气血之会，上冲印堂达于天庭，亦至要之所谓也。两唇之下为承浆，承浆之下为地阁，上于天庭相应，亦肾经位也。颊下为颈项者，五脏之通途也，气之总会，前为饮食出入之道，后为肾气升降之途，肝气由之而右旋，脾气由之而左旋，其系更重，实为周身之要领。两乳为肝，两肩为肺，两肘为肾，四肢属脾，两臂背膊皆为脾，而十指皆为心肝脾肺肾也。膝与腰皆为肾也，两足根为肾之要，涌泉为肾穴也。大约身之所系，中者为心，窝者为肺，骨之露处皆为肾，筋之联处皆

为肝，肉之厚处皆为脾，象其意心如猛虎肝似箭，脾之大力最无穷，肝经之位最灵变，肾气一动快如风，其为用也。用其经举，凡身属于某经者，终不能无意焉，是在当局者，自身体验，而非笔墨之所能尽述者也。至于生克治化，虽有另论，而挈其要领自然统会，究之五行百骸总数为一圆，四体三心合为一气，奚必沾沾于某统一经络节而为之哉。

第六要论

心与意合，气与力合，筋与骨合，内三合也。手与足合，肘与膝合，肩与胯合，外三合也。此为六合。左手与右足相合，左肘与右膝相合，左肩与右胯相合，右之与左者亦然。以及头与手合、手与身合、身与步合，孰非外合。心与目合，肝与筋合，脾与肉合，肺与身合，肾与骨合，孰非内合。岂唯六合而已哉，然此分而言之。总之一动无有不动，一合无有不合，五形百骸悉在其中也。

第七要论

头为六阳之首，而为周身之主，五官百骸莫不本此为向背，故头不可不进也。手为先行，根基在膊。膊不进，则手足不可前矣。气聚诸腕，机关在腰，腰不进则气馁而不实矣。此所以腰贵于进也。意贯周身，运动在步，步不进则意索

然无能为也。此所以步必取其进也。以及上右必须要进左，上左必须要进右，共为七进。孰非所以着力之地，而要之其进合周身，而毫无关动之意，言其进则全体俱无抽扯之形也。

第八要论

身法维何？纵横高低，进退反侧而矣。纵则放其势，一往而不返；横则裹其力，开拓而莫阻；高则扬其身而身若有增长之意；低则抑其身，而身若有攢促之行。当进则进，殚其力而勇往直前（冲）；当退则退，凌其气而回转扶势。至于返身顾后，后及前也，侧顾左右，左右恶敢当我哉。而要非拘泥焉，察乎人之强弱，运乎己之机关，有忽纵而盛退，纵横因势为变迁。亦不可一概而推论，有忽高而或低，高低随时而转移，不可执格而论，时而宜进，故不可退也。退以馁其气。时而宜退，即以退而鼓其进，是进故进也，而退实以助其进。若返顾后，而后亦不觉其后也。侧顾左右，而左右亦不觉其左右。总之观在眼，变通在心，而握其要者则本诸身，身向前则四肢不令而行也。身而怯则百骸亦莫蹙然不而处也，身法固可置而不论乎。

第九要论

夫五官百骸主于动，而实运于

步。步乃一身之根基，运动之枢纽也，以故应战对敌，本诸身。而所以为身之砥柱者，莫非步，随机变化在于手，而所以为手转移者，一则在步之进退反侧，非步何以鼓荡之机，抑扬伸缩，非步无以宗变化之妙。所以观者眼，变化者心，而所以转弯抹角，千变万化而不至于窘迫者何？莫非步为司命，而要非勉强以致之也。动作出于无心，鼓舞出于不觉，身欲动而步已为周旋，手将动而步早为之迫催，不其然而已然莫之驱而若驱，所谓上欲动，而下自随之，其斯之谓欤。且步分前后，有定位者步也。然而无定位者亦为步，为前步进之后步随之，前后自定位也。若前步作后步，后步作前步，更以前步作后步之前步，后步作前步之后步，则前后亦自定位矣。总之，拳以论势，而握要者步。活与不活在于步；负与不负在于步；步之为用大矣哉。

【《太极拳理传真》】 太极拳综论集。张义敬编著。重庆出版社1986年出版。该书从多角度探讨了太极拳的理论与技法，收录有部分太极拳谱及太极拳名家李雅轩谈拳书信录。作者还以本人习拳的切身体会，对太极拳的诸多问题，如“太极拳的本质”“杨式太极拳功夫次序”“力的矛盾及其他”“太极拳的呼吸”“太极拳的练与养”等阐发自己的观点。共分六个部分，分别为

“太极拳谱”“拳理传真”“初学须知”“拳理探讨”“关于推手”“太极杂谈”。语言朴实中肯，切合实际，多有独到之处。书前附有李雅轩先生拳照 28 幅，可谓佳品。全书 9 万多字。



《太极拳理传真》

【《太极拳理传真（修订本）》】 太极拳理法专著。张义敬、张宏著。重庆出版社 2004 年 11 月出版。该书为 1986 年出版的《太极拳理传真》修订版。除保留原来的内容和对拳论进行修增外，特别增加了“杨式太极拳练习指南”。一部分，配图讲解传统杨式太极拳的套路练习，图示由张宏演示。全书 25 万字，300 多幅插图。

【《太极拳论》】 太极拳经典名作。太极拳家王宗岳作。此论向被奉为太极拳理、法之佳臬，也是第一篇深刻、系统阐述太极拳技理的著作，王宗岳因此而奠定了在太极拳中的重要地位。此论以阴阳理论为指导，论述了太极拳的原理、特征、练习

方法、注意事项，分析了太极拳在练习和技击中易犯的毛病。行文流畅，其中许多句子，成为后世教学中反复引用的名言。各派太极拳研究专家注释该文的作品也甚多。全文如下：

太极者，无极而生，动静之机、阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随曲就伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。动急则急应，动缓则缓随，虽变化万端，而理为一贯。由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明，然非用力之久，不能豁然贯通焉。虚领顶劲，气沉丹田。不偏不倚，忽隐忽现。左重则左虚，右重则右虚。仰之则弥高，俯之则弥深。进之则愈长，退之则愈促。一羽不能加，蝇虫不能落。人不知我，我独知人，英雄所向无敌，盖皆由此而及也。斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外乎壮欺弱、慢让快耳。有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也。察四两拨千斤之句，显非力胜；观耄耋能御众之形，快何能为！立如平准，活如车轮。偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳。欲避此病，须知阴阳。粘即是走，走即是粘。阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济，方为懂劲。懂劲后，愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲。本是舍己从人，多误

舍近求远，所谓差之毫厘，谬以千里，学者不可不详辨焉。

长拳者，如长江大海滔滔不绝也。十三势者：棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠，此八卦也；进步、退步、左顾、右盼、中定，此五行也。棚、捋、挤、按，即乾、坤、坎、离四正方也。采、捌、肘、靠，即巽、震、兑、艮四斜角也。进、退、顾、盼、定，即金、木、水、火、土也（原注云：此系武当山张三丰老师遗论，欲天下豪杰延年益寿，不徒作技艺之末也）。

一些文本为区别武禹襄所作“太极拳论”，亦将此篇题为“山右王宗岳太极拳论”。

【《太极拳论汇宗》】 传统太极拳论集。刘明甫主编。人民武警出版社2003年10月出版。为编者数十年收集积累的有关太极拳的文献资料汇编成册。包括各派太极拳的一些经典拳论。全书6.5万字。

【《太极拳论解》】 太极拳经典论文。和兆元著。论述太极之理，拳学之要。特别对内功尤其精微。全文为：

溟溟浑沌，窈窕莫测，虚而无象，焉知其极，故曰无极。即日由无极而生，须明无极之义。自无而有，一气动荡，虚无开合，化生于一。浑圆廓象，阴阳感如，喻而名之，是为太极。故曰：若论先天一事无，后天方要着功夫。太极者，

为万物初始也。太极为浑圆之一气，怀阴阳之合聚，此气动而阴阳分，此气静而阴阳合。动静有机，阴阳有变。太极阴阳之理贯串于拳势之中，有刚柔之义，顺背之谓，曲伸之分，过与不及之谬也。习者与人相搏，须随其势曲而旋化蓄劲，引其过与不及而击之，击伸发劲以直达疾速，此圆化为方之义。彼刚攻而以柔虚实，此谓走化。彼欲抽身的粘缠，缓随急应，彼莫测而胆寒；虚实互换，彼崩溃而心惊。理用俱明，方悟劲之区别，熟而生巧，渐能随心所欲。故曰：知己知彼，百战不殆。

虚领顶劲，气沉丹田句，实拳法之内功也。师传曰：寅时面南，松身神凝；吐纳自然，撮抵桥通；阴阳和合，攒簇五行；子午卯酉，朔望漾应；慎而密之，久行功成。人身中者不偏，二脉隐于身内，气畅无须倚，气行现心意。浑圆一漾而贯全身，虚感之物而寓灵动。击左左空，击右右空，如充气而圆，无处受力；似簧机受压，反弹随势。压之重而弹愈强，力之沉而空愈深。

武技之道门派各异，唯内家者势别劲异，浑身一气如轮之圆活，虚实转换旋化随势。不明此者，久难运化。堂室难窥。

理用相合，太极真谛，习者不可不详思揣摩焉。若理能守规，久恒自成也。

【《太极拳论谭》】 太极拳论文随笔集。沈寿著。人民体育出版社 1997 年 10 月出版。该书为作者根据自己在 20 世纪 80~90 年代在各类报刊发表的太极拳文章，并作补写后的文集。共分 8 章，50 篇。论述内容全面，深入浅出。第一章“太极拳古典拳论浅释”；第二章“太极拳研究随笔”；第三章“太极拳与气功”；第四章“太极剑的诀要”；第五章“太极拳诀选”；第六章“太极拳推手漫谈”；第七章“太极拳推手歌诀选”；第八章“内家拳法诀”。全书 12 万字。

【《太极拳内功》】 太极拳养生练习法。也是太极拳的基础，以练意、行气、导引为主，包括站桩、盘架、操手等练习内容。

【《太极拳内功劲法》】 太极拳内功论著。“杨式太极拳术述真”之五。魏树人著，王洁助编，蓝清雨整理。人民体育出版社 2001 年 2 月出版。主要内容分两章，第一章“内功劲法说明”；第二章“内功劲法的运用”，包括“点的运用”“六断架子”“上线与下线”“各种内功劲的走法”等内容。全书约 3 万字，近百幅配图。

【《太极拳内功理法》】 太极拳内功专著。“杨式太极拳术述真”之一。魏树人著，王洁助编，蓝清雨整理。人民体育出版社 2001 年 2 月出版，主要内容分四章，第一章“内功理

法释要”，包括“悬顶”“眼神”“虚腋”“肘坠腰圈”“鼓腕”“劲源”“开胸、张肘、塞腰、鼓腕与三道气圈”“身如钟”“身中垂直线与二四点”“身中垂直线与钟锤”“胸前十字”“三关的运用”“拳、掌、钩”；第二章“八种劲法与混合劲法之招中术”；第三章“六十四种内劲练法”；第四章“松散通空释义”。全书 2.6 万字，60 多幅配图。

【《太极拳内功修炼法》】 太极拳内功论著。“杨式太极拳术述真”之四。魏树人著，王洁助编，蓝清雨整理。人民体育出版社 2001 年 2 月出版。主要内容分两章，第一章“太极功法说明”；第二章“太极功歌诀与修炼法”，包括“炼神功法”“炼气功法”“炼意功法”。全收 1.8 万字，47 幅配图。

【《太极拳内劲》】 太极拳著作。作者吴宗周。贵州科技出版社 1991 年 5 月出版。作者依据 60 年练拳经验，运用多学科知识对太极拳内劲进行了分析。全书共分十一章，分别为“概述”“对内气的物质探讨”“太极拳内劲”“太极拳内劲的重要因素”“关于人体生物电的探讨”“肌肉系统”“神经系统的冲动和调节机能的表现特征”“对人体电现象的综合探讨”“对人体发电功法的探讨”“太极拳内劲的综合探讨”“太极拳内劲的具体练法”等，近 13 万字。

【《太极拳谱》】 又称“太极拳经”。见该条。

【《太极拳谱》】 点校本古太极拳论集。原著王宗岳、武禹襄等，沈寿点校考释。中国武术协会审定。人民体育出版社1991年出版。该书为“中华武术文库·古籍部”图书之一。全书14卷，共收录各家太极拳论（含歌诀）及有关太极拳谱的序、跋、题记，太极拳家行略、传记等147篇。该书内容涉及广泛，堪称收录古典拳谱最为完整之作。点校者对每篇拳论均附加“校记”。释明版本取舍情况及特点，并对各种版本中的具体文字进行对照、比较，以求精到。其中主要拳论包括：王宗岳“太极拳论”、王宗岳“十三势歌”、武禹襄“十三势行功要解”、武禹襄“太极拳解”、李亦畬“五字诀”、李亦畬“走架打手行工要言”、陈王廷“拳经总歌”等。

【《太极拳谱理董辨伪合编》】 太极拳研究专著。徐震著，上海正中书局1937年出版。全书分两部分。第一部分为太极拳谱理论，包括一些著名太极拳谱、论；第二部分为太极拳谱辨伪，对各种太极拳谱的考辨研究。

【《太极拳普及读本》】 太极拳基础读物。人民体育出版社编，人民体育出版社1999年10月出版。张山作序。该书从最基本动作入手，本着循序渐进的原则，讲解了太极拳

主要手型、手法、步型、步法、腿法、身型和身法，介绍了初级的三个套路和一个竞赛套路。附录收有“中国武术段位制入段指南”。全书14万字，600多幅插图。

【太极拳气功】 太极拳练习法。将太极拳看作一种气功方式，在练拳时突出其气功修炼成分，更多地注意呼吸与拳势的配合、意念的内向性运用等。

【《太极拳气功入门》】 太极拳养生著作。作者李文涛。江苏科学技术出版社1985年4月出版。书中主要介绍武式太极拳。作者立足于“内”，阐述“内”的含义及练习方法。共七章，内容包括“太极拳的源流”“太极拳的理论”“太极拳与气功”“太极拳的作用”“太极拳的实践”以及郝月如所传武式太极拳的动作图解。书中对太极拳的养生作了重点分析。全书约9万字，100多幅图片。

【《太极拳浅说》】 太极拳综论著作。作者徐致一。文华图书印刷公司1927年出版。作者在“编辑缘起”中言，此书的目的在于“惠初学不佞”，“以提倡体育”。因其志在普及，故文字通俗，虽以说理为主，但不作空谈，而是从心理学、生理学、力学等角度来阐述太极拳的内涵。书中对太极拳的源流、单练及推手均有所解说。全书共分9章，书前附有作者练拳及推手拳照

14 幅。

【《太极拳全书》】 太极拳著作集。人民体育出版社编，人民体育出版社 1988 年 2 月出版。该书汇集了由人民体育出版社先后出版的五种太极拳著作：《陈式太极拳》（沈家桢、顾留馨编著）、《杨式太极拳》（傅钟文演述、周元龙笔录、顾留馨审）、《吴式太极拳》（徐致一编著）、《武式太极拳》（郝少如编著、顾留馨审）以及《孙式太极拳》（孙剑云编）。将它们重新统一编排，全部采用线描图，除对原书中明显错误及不当之处做了少量修改外，未做其他变动，保持了原著的风貌。全书约 50 万字。该书出版以来影响较大，成为研究、学习太极拳的重要参考资料。



《太极拳全书》

【《太极拳论》】 陈式太极拳论著。作者陈鑫。本篇从“天人合一”的哲学观出发，阐述作者对于“运动”的独特理解，提出“太极运动”的内在含义，对于理解太极拳的本

质有补益作用。为陈鑫的重要拳论之一。原文如下：

天地一大运动也。星辰日月垂象于天，雷雨风云施泽于地，以及春夏秋冬遁运不已，一昼一夜循环无穷者，此天地之大运动也。

圣人一大运动也。区划井田以养民生，兴立学校以全民性，以及水旱、盗贼治理有方，鳏寡孤独补助有法，此圣人之大运动也。

至于人之一身，独无运动乎？秉天地元气以生，万物皆备于我；得圣人教化以立，人人各保其天。因而以阴阳五行得于有生之初者，为一身运动之本。于是，苦心志，劳筋骨，使动静相生，阖辟互见，以至进退存亡，极穷其变，此吾身自有之运动也。

向使海内同胞人人简练揣摩，不用躬修，万象森列，显呈法象；又能平心静气，涵养功夫，令太极本体心领神会，豁然贯通，将见理明法备，受益无穷；在我则精神强健，可久天年；在国则盗寇荡除，可守疆域。内外实用，两不蹈空。熙熙皞皞，永庆升平，岂不快哉！运动之为用，大矣哉！虽然，犹有进。盖有行之运动，未若无行之为愈；而无形之运动，尤不若不运动、自运动者之为神。运动至此，亦神乎运动矣！则其运动之功，既与圣人同体，又与天地合德。浑浑穆穆，全泯迹象。亦以吾身还吾心之太极

焉已耳！亦即以吾心之太极，还太极之太极焉已耳！岂复别有作用哉！妙矣哉，太极之为太极也！神矣哉，太极之为太极也！

愚妄以臆见，聊书数语，以冠其端，殊令方家之一笑云。

《陈氏太极拳图说》中有录。

【《太极拳权谱》】 陈式太极拳理论著作。作者陈鑫。亦有文本作“太极拳拳谱”。此处“权”取“经权互用”之意。为四言歌诀形式，共48句，主要论述技击原则，攻防兼顾。原文如下：

中气（即太和之元气，不偏不倚，无过无不及）贯足，精神百倍（十年用功，十年养气），临阵交战，切忌先进；如不得已，浅尝带引，静以待动，坚我壁垒。堂堂之阵，整整之旗，有备无患，让彼偷营；一引一进，奇正相生，佯输诈败，反败为攻。一引即进，转（转者，从引而忽转之）进如风，进至七分，疾速停顿。兵行诡计，严防后侵（前后皆是敌人），前后左右，俱要留心。进步莫迟，不直不遂，足随手运，圆转如神。忽上（手足向上）忽下（手足向下），或顺（用顺缠法，其劲顺）或逆（用倒转法，其劲逆），日光普照，不落边际（以上是敌侵我）。我进击人，令其不防，彼若能防，必非妨方（四句是我侵入）。大将临敌，无处不慎，任他围绕，一齐并进；斩将搴旗，霸王之

真。太极至理，一言难尽，阴阳变化，存乎其人，稍涉虚伪（学思并用，须下实在功夫），妙理难寻（拳法有经有权，生机无穷，变化由我，不待思索）。

此文收录在《陈氏太极拳图说》中。

【《太极拳入门》】 太极拳技术著作。《中华武术》杂志编辑部编。人民体育出版社1993年6月出版。本书为中央电视台电视讲座的教材。包括三部分，第一部分“简化太极拳”，由李德印主讲；第二部分“太极拳竞赛套路”；第三部分“太极剑竞赛套路”，由门惠丰主讲。该教材本着循序渐进的原则，由浅入深，由易到难，讲解中包括“动作说明”“攻防含义”“练习要点”等，对于易犯错误和纠正方法也作了介绍。全书共12万字，配图190幅。



《太极拳入门》

【《太极拳散手技击法》】 太极拳技击技术著作。苏耘编著。北京体育大学出版社1995年3月出版。该书

综合介绍了五式传统太极拳的散手技击技术，从单招到连环使用方法加以说明。共九章，第一章“五式太极拳及其特点”；第二章“太极拳散手技击原理”；第三章“太极拳散手五捶之异”；第四章“杨式太极拳散手技击法”；第五章“孙式太极拳散手技击法”；第六章“吴式太极拳散手技击法”；第七章“武式太极拳散手技击法”；第八章“陈式太极拳散手技击法”；第九章“武当太极拳气功”。全书约 10 万字，近千幅插图。

【《太极拳十大要论》】 陈式太极拳理论名篇。作者陈长兴。分别论述了“理”“气”“三节”“四梢”“五脏”“三合”“六进”“身法”“步法”“刚柔”10 个方面。为陈长兴拳术理论的代表作之一。原文如下：

第一章 理

夫物，散必有统，分必有合，天地间四面八方，纷纷者各有所属，千头万绪，攘攘者自有其源。盖一本可散为万殊，而万殊咸归于一本，拳术之学，亦不外此公例。夫太极拳者，千变万化，无往非劲，势虽不侔，而劲归于一。夫所谓一者，自顶至足，内有脏腑筋骨，外有肌皮肤肉，四肢百骸相联而为一者也。破之而不开，撞之而不散，上欲动而下自随之，下欲动而上自领之，上下动而中部应之，中部动而上下

和之，内外相连，前后相需，所谓一以贯之者，其斯之谓欤！而要非勉强以致之，袭焉而为之也。当时而动，如龙如虎，出乎而尔，急加电闪。当时而静，寂然湛然，居其所而稳如山岳。且静无不静，表里上下全无参差牵挂之意，动无不动，前后左右均无游疑抽扯之形，洵乎若水之就下，沛然莫能御之也。若火机之内攻，发之而不及掩耳。不假思索，不烦拟议，诚不期然而已然。盖劲以积日而有益，工以久练而后成，观圣门一贯之学，必俟多闻强识，格物致知，力能有功，是知事无难易，功唯自进，不可躐等，不可急就，按步就序，循次渐进，夫而后百骸筋节，自相贯通，上下表里，不难联络，庶乎散者统之，分者合之，四肢百骸总归于一气矣。

第二章 气

天地间未有一往而不返者，亦未常有直而无曲者矣；盖物有对待，势有回还，古今不易之理也。常有世之论捶者，而兼论气者矣。夫主于一，何分为二？所谓二者，即呼吸也，呼吸即阴阳也。捶不能无动静，气不能无呼吸。呼则为阳，吸则为阴，上升为阳，下降为阴，阳气上升而为阳，阳气下行而为阴，阴气上升即为阳，阴气下行仍为阴，此阴阳之所以分也。何谓清浊？升而上者为清，降而下者为浊，清者为阳，浊者为阴，然分而言之为阴

阳，浑而言之统为气。气不能无阴阳，即所谓人不能无动静，鼻不能无呼吸，口不能无出入，而所以为对待迥还之理也。然则气分为二，而贯于一，有志于是途者，甚勿以是为拘拘焉耳。

第三章 三节

夫气本诸身，而身节部甚繁，若逐节论之，则有远乎拳术之宗旨，唯分为三节而论，可谓得其截法：三节上、中、下，或根、中、梢也。以一身言之；头为上节，胸为中节，腿为下节。以头面言之，额为上节，鼻为中节，口为下节。以中身言之，胸为上节，腹为中节，丹田为下节。以腿言之，胯为根节，膝为中节，足为梢节。以臂言之，膊为根节，肘为中节，手为梢节。以手言之，腕为根节，掌为中节，指为梢节。观于此，而足不必论矣。然则自顶至足，莫不各有三节也，要之，即莫非三节之所，即莫非著意之处，盖上节不明，无依无宗，中节不明，满腔是空，下节不明，颠覆必生。由此观之，身三节部，岂可忽也？至于气之发动，要从梢节起，中节随，根节催之而已。此固分而言之；若合而言之，则上自头顶，下至足底，四肢百骸，总为一节，夫何为三节之有哉！又何三节中之各有三节云乎哉！

第四章 四梢

于论身之外，而进论四梢。夫

四梢者，身之余褚也。言身者初不及此，言气者亦所罕闻。然捶以由内而发外，气本诸身而发梢，气之为用，不本诸身，则虚而不实。不行于梢，则实而仍虚？梢亦可弗讲乎！若手指足特论身之梢耳！而未及梢之梢也。四梢唯何？发其一也，夫发之所系，不列于五行，无关乎四体，是无足论矣，然发为血之梢，血为气之海，纵不本诸发而论气，要不可虽乎血以生气；不虽乎血，即不得不兼乎发，舌为肉之梢，而肉为气之仁，气不能行诸肉之梢，即气无以充其气之量，故必舌欲催齿，而肉梢足矣。至于骨梢者，齿也，筋梢者，指甲也，气生于骨而联于筋，不及乎齿，即不及乎骨之梢，不及乎指甲，即不及乎筋之梢，而欲足尔者，要非齿欲断筋，甲欲透骨不能也。果能如此，则四梢足矣。四梢足，而气自足矣，岂复有虚而不宜，实而仍虚之弊乎！

第五章 五脏

夫捶以言势，势以言气，人得五脏以成形，即由五脏而生气。五脏实为性命之源，生气之本，而名为心，肝，脾，肾也。心属火，而有炎上之象。肝属木，而有曲直之形。脾属土，而有敦厚之势。肺属金，而有从革之能。肾属水，而有润下之功。此及五脏之义而犹准之于气，皆有所配合焉。凡世之讲拳术者，要不能离乎斯也。其在于内

胸廓为肺经之位，而肺为五脏之华；盖故肺经动，而诸脏不能不动也。两乳之中为心，而肺抱护之。肺之下膈之上，心经之位也。

心为君，心火动，而相火无不奉命焉；而两乳之下，右为肝，左为脾，背之十四骨节为肾，至于腰为两背之本位，而为先天之第一，又为诸脏之根源；故肾足，则金，木，水，火，土，无不各显生机焉。此论五脏之部位也。然五脏之存乎内者，各有定位，而见于身者，亦有专属，但地位甚多，难以尽述。大约身之所系，中者属心，寓者属肺，骨之露处属肾，筋之联处属肝，肉之厚处属脾。想其意，心如猛，肝如箭，脾之力大甚无穷，肺经之位最灵变，肾气之动快如风。是在当局者自为体验，而非笔墨所能尽罄者也。

第六章 三合

五脏既明，再论三合。夫所谓三合者，心与意合，气与力合，筋与骨合，内三合也。手与足合，肘与膝合，肩与胯合，外三合也。若以左手与右足相合，左肘与右膝相合，左肩与右胯相合，右肩与左亦然。以头与手合，手与身合，身与步合，孰非外合。心与目合，肝与筋合，脾与肉合，肺与身合，肾与骨合，孰非内合。然此特从变而言之也。总之。一动而无不动，一合而无不舍，五脏百骸悉在其中矣。

第七章 六进

既知三合，犹有六进。夫六进者何也？头为六阳之首，而为周身之主，五官百骸莫不体此为向背，头不可不进也。手为先锋，根基在膊，膊不进，则手却不前矣；是膊亦不可不进也。气聚于腕，机关在腰，腰不进则气馁，而不实矣，此所以腰贵于进者也。意贯周身，运动在步，步不进而意则索然无能为矣，此所以必取其进也。以及上左必进右，上右必进左。共为六进，此六进者，孰非著力之地歟！要之：未及其进，合周身毫无关动之意，一言其进，统全体全无抽扯之形，六进之道如是而已。

第八章 身法

夫发手击敌，全赖身法之助。身法维何？纵、横、高、低、进、退、反、侧而已。纵，则放其势，一往而不返。横，则理其力，开拓而莫阻。高，则扬其身，而身有增长之意。低，则抑其身，而身有攢促之形。当进则进，弹其力而勇往直前。当退则退，逮其气而回转扶势。至于反身顾后，后即前也。侧顾左右，左右悉敢当我哉。而要非拘拘焉而为之也。察夫人之强弱，运乎己之机关，有忽纵而忽横，纵横因势而变迁，不可一概而推。有忽高而忽低，高低随时以转移，岂可执一而论。时而宜进不可退，退以馁其气。时而宜退，即以退，退

以鼓其进。是进固进也，即退亦实以助其进。若反身顾后，而后不觉其为后。侧顾左右，而左右不觉其为左右。总之：现在眼，变化在心，而握其要者，则本诸身。身而前，则四体不命而行矣。身而怯，则百骸莫不冥然而处矣。身法顾可置而不论乎。

第九章 步法

今夫四肢百骸主于动，而实运以步；步者乃一身之根基，运动之枢纽也。以故应战，对战，本诸身。而所以为身之砥柱者，莫非步。随机应变在于手。而所以为手之转移者，又在于步。进退反侧，非步何以作鼓动之机，抑扬伸缩，非步何以示变化之妙。即谓观察在眼，变化在心，而转弯抹角，千变万化，不至穷迫者，何莫非步之司命，而要非勉强可致之也。动作出于无心，鼓舞出于不觉，身欲动而步以为之周旋，手将动而步亦早为之催迫，不期然而已然，莫之驱而若驱，所谓上欲动而下自随之，其斯之谓欤！且步分前后，有定位者，步也。无定位者，亦步也。如前步进，而后步亦随之，前后自有定位也。若前步作后步，后步作前步，更以前步作后步之前步，后步作前步之后步，前后亦自有定位矣。总之：捶以论势而握要者步也。活与不活，在于步，灵与不灵亦在于步。步之为用大矣哉！

第十章 刚柔

夫拳术之为用，气与势而已矣。然而气有强弱，势分刚柔，气强者取乎势之刚，气弱者取乎势之柔。刚者以千钧之力而扼百钧，柔者以百钧之力而破千钧。尚力尚巧，刚柔之所以分也。然刚柔既分，而发用亦自有别，四肢发动，气行诸外，而内持静重，刚势也。气屯于内，而外现轻和，柔势也。用刚不可无柔，无柔则还不逮。用柔不可无刚，无刚则催逼不捷，刚柔相济，则粘，游，连，随，腾，闪，折，空，挤，捺。无不得其自然矣。刚柔不可偏用，用武岂可忽耶。

【太极拳十三要点】 太极拳理论。杨澄甫《太极拳体用全书》中指出，“沉肩垂肘、含胸拔背、气沉丹田、虚灵顶功、松腰胯、分虚实、上下相随、用意不用力、内外相合、意气相连、动中求静、动静合一、式式均匀”为“太极拳要点，凡一动作，皆要注意”。

【《太极拳实用技击法》】 太极拳技击专著。武世俊著，人民体育出版社2002年6月出版。主要从拳理、拳法的要领出发，阐述太极拳推手实战的基本功法和基本技法要领。共五章，第一章“基本功法训练要领”；第二章“基本推法要领”；第三章“基本化法要领”；第四章“基本打法要领”；第五章“擒拿与反擒拿基本技法”。书后附有作者从武生

涯介绍。全书 10 万字, 300 多幅配图。

【《太极拳用法》】 杨式太极拳专著。作者杨澄甫。文光印务馆 1931 年出版。本书重在用法, 每式解说均以对练拆解攻化方式进行, 独具特色。全部图解均用作者本人拳照。书前有杨式太极拳传承表, 书后部分有图解太极枪练法。书中理论部分为作者对古典拳论的注释。

【《太极拳释名》】 即《十三势》。见该条。

【《太极拳释义》】 太极拳专著。作者董英杰。20 世纪 40 年代有多种版本, 上海书店曾据“英杰太极拳学院”本影印出版。该书为作者理论与实践的总结。书中不仅讲解了 81 式太极拳动作套路, 介绍了太极拳推手的方法, 还对一些古典拳论进行释解, 形成该书理法兼备的特色。全部图示采用作者拳照, 端正宏大, 从容洒脱, 为研学太极拳的优秀范本。



《太极拳释义》

【《太极拳势概要图》】 太极拳要领图示。武式太极拳家李锦藩所著。以骸骨关节显示拳理、披露体内骸骨动静, 以简要的图示方式标明身体各部分要领, 每部位以文字注明要点, 生动形象。

【《太极拳势图解》】 太极拳综合性著作。作者许霁厚。京城印书局 1921 年出版。作者因病而习拳, 经年有得, 著书以启后人。先载于北平体育研究社编《体育季刊》中, 后汇集出版。全书分上下两编, 上编论太极拳之意义、太极拳名称之由来、太极拳合于易象之点、太极拳流派等; 下编图解说明太极拳套路动作及推手诸法, 该套路为 74 式。

【《太极拳术》】 杨式太极拳专著。作者陈微明。中华书局 1925 年出版。此书为作者创办致柔拳社时刊印, 为使“学者有所遵循”。书中内容包括“张真人传”、“太极拳源流”、“太极拳十要”、“太极拳式”等, 其中图示多为杨澄甫拳照, 未备者由作者补照。顺步推手大摆有杨澄甫与许禹生合照四图, 其余部分为补照。书后有作者注释太极拳论数篇。

【《太极拳术——理论与实践》】 太极拳研究著作。刘光鼎著。科学出版社 1992 年 8 月出版。以吴式太极拳为基础, 主要阐述作者长期的太极拳锻炼心得, 包括拳架与推手等方面。共分七章, 第一章“太极拳

术引论”；第二章“古典拳论”；第三章“吴式太极拳架”；第四章“太极推手”；第五章“力学基础”；第六章“生理保健基础”；第七章“太极拳法与对立统一规律”。全书约10万字。

【《太极拳说十要》】传统太极拳论。杨澄甫口述，陈微明笔录。讲解练拳的10个要领，被后世视为练习杨式太极拳的重要依据。原文如下：

1. 虚灵顶劲。顶劲者，头容正直神贯于顶也。不可用力，用力则项强，气血不能通流，须有虚灵自然之意。非有虚灵顶劲之意，则精神不能提起也。

2. 含胸拔背。含胸者，胸略内含，使气沉于丹田也。胸忌挺出，挺出则气拥胸际，上重下轻，脚跟易于浮起。拔背者，气贴于背也。能含胸则自能拔背；能拔背，则能力由脊发，所向无敌。

3. 松腰。腰为一身之主宰，能松腰，然后两足有力，下盘稳固，虚实变化，皆由腰转动，故曰：“喻意源头在腰隙。”有不得力，必于腰腿求之也。

4. 分虚实。太极拳术，以分虚实为第一义。如全身皆坐在右腿，则右腿为实，左腿为虚；全身坐在左腿，则左腿为实，右腿为虚。虚实能分，而后转动轻灵，毫不费力。如不能分，则迈步重滞，自立不稳，

而易为人所牵动。

5. 沉肩坠肘。沉肩者，肩松开下垂也。若不能松垂，两肩端起，则气亦随之而上，全身皆不得力矣。坠肘者，肘往下松垂之意。肘若悬起则肩不能沉，放人不远，近于外家之断劲矣。

6. 用意不用力。太极拳论云，此全是用意不用力。练太极拳，全身松开，不使用分毫之拙劲，以留滞于筋骨血脉之间，以自束缚，然后能轻灵变化，圆转自如。或疑不用力，何以能长力？盖人身有经络，如地之沟洫，为洫不塞而水行，经络不闭而气通。如浑身僵劲，充满经络，气血停滞，转动不灵，牵一发而全身动矣。若不用力而用意，意之所至，气即至焉。如是气血流注，日日贯输，周流全身，无时停滞，久久练习，则得真正内劲，即太极论中所云，“极柔软，然后能极坚刚”也。太极功夫纯熟之人，臂膊如棉裹铁，分量极沉。练外家拳者，用力则显有力，不用力时，则甚轻浮。可见其力，乃外劲浮面劲也。外家之力，最易引动，故不足尚也。

7. 上下相随。上下相随者，即太极论中所云：“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿而腰，总须完整一气也。”手动腰动足动，眼神亦随之动。如是方可谓上下相随。有一不动，即散乱矣。

8. 内外相合。太极所练在神，故云“神为主帅，身为驱使”。精神能提得起，自然举动轻灵，架子不外虚实开合。所谓开者，不但手脚开，心意亦与之俱开；所谓合者，不但手足合，心意亦与之俱合。能内外合为一气，则浑然无间矣。

9. 相连不断。外家拳术，其劲乃后天之拙劲，故有起止，有续有断，旧力已尽，新力未生，此时最易为人所束。太极用意不用力，自始至终，绵绵不断，周而复始，循环无穷。拳论所谓“如长江大河，滔滔不绝”。又曰：运劲如抽丝。皆言其贯串一气也。

10. 动中求静。外家拳术，以跳踉为能，用尽气力，故练习之后，无一不喘气者。太极以静御动，虽动犹静。故练架子，愈慢愈好。慢则呼吸深长，气沉丹田，自无血脉僭张之弊。学者细心体会庶可得其意焉。

【《太极拳太极剑学练 500 问》】 太极拳普及著作。王建华编著。北京体育大学出版社 1996 年 10 月出版。书中选取太极拳练习中常见的 500 个问题进行解答，分 10 个部分，内容以较为流行的 24 式太极拳、42 式太极拳、32 式太极剑、42 式太极剑等为主要回答对象。涉及动作规格、动作结构、攻防意识等方面，解答细致。有助于初学者对应练习和体会。全书约 15 万字。

【《太极拳体用全书》】 杨式太极拳经典著作。作者杨澄甫。中华书局出版，1986 年 4 月上海书店据 1948 年再版本影印出版。该书为杨澄甫传世的动作解说唯一著作，书中全部采用其本人拳照图解，为极宝贵的研究资料，向来被视为杨式太极拳规范教本。每一式的讲解均包含技击用法，有具体的眼神，重心变换说明，文辞简洁易懂。书前有杨澄甫自序及“张真人传”套路，之后有“棚、捋、挤、按”及“大捋”的推手讲解，并附有若干拳论。在书的例言部分，杨澄甫说明了编著本书之目的，“在乎体用兼备”，并阐述自己的太极拳观点。他认为，太极拳本于易学之太极八卦，由理、气、象三部分组成，学练太极拳的人应先求其象，以养其气，久之自然能得其理。他还指出，太极拳的主体，贵在动静有常，故在运动之中，应把握常度，此外对其他各种练习太极拳的要领与方法皆提出中肯意见。此书中的内容经常



《太极拳体用全书》

被许多后世的杨式太极拳著作所引用。

【《太极拳图说》】 中国古代太极理论的经典著作。作者周敦颐。书中全面系统论述了有关太极的各种概念，是阐述太极理论最为系统之作。该书的上承《老子》《庄子》，对于动静辩证关系作了更细致的阐述。其中如“无极而太极，太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动，一动一静，互为其根”等论述，甚至成为各种太极拳论普遍引用的名言。

在书中还使用太极图来解释有关理论，该图在练功养生中也流传颇广。

【太极拳推手】 太极拳对练形式。以双人锻炼为主。运用太极拳的劲力、技法，遵循太极拳的原则如“以静制动”“以柔克刚”的原则而进行的运动。在其过程中综合运用太极拳的各种身法、步法和招式，是太极拳体系中训练技击能力和劲力感悟性的重要手段。传统太极拳推手经常在师生之间和学员之间进行。现代武术比赛中设立了太极拳

推手项目，分级别进行，并对场地、服装、参赛年龄、局数等作了相应规定，制定了“太极拳推手竞赛规则”。

【太极拳推手对练套路】 太极拳技术推广套路。国家体委武术研究院编订。为适应太极拳推手发展需要，国家体委武术研究院于1992年2月邀请了全国部分风格各不相同的有关教授、专家会聚一起，博采各派太极拳之长，编订了“太极拳推手对练套路”。此套路以王宗岳《太极拳论》为理论根据，吸收了各类太极拳推手的精华，具有传统性、科学性、健身性、技击性、观赏性、娱乐性。该对练套路动作流畅，结构严谨，神形兼备，美观大方，编排上由简而繁，由易到难，循序渐进，男女老少皆适合练习。全套共14组，依次为“起势”“合步四正手”“合步单推手”“合步双推手”“绕步缠臂采靠”“合步四正手”“活步四正手”“大摆”“顺步四正手”“活步摆挤”“托肘挤靠”“连环步四正手”“合步四正手”“收势”。

【《太极拳推手对练套路》】 太极拳推手规范教程。由中国武术协会、亚洲武术联合会审定。北京体育学院出版社1993年4月出版。该书为国家体委武术研究院编创的“太极拳推手对练套路”的标准本。全书共四部分，分别为“太极拳对练套



太极拳推手

路基本功”“太极拳推手对练套路基本动作”“太极拳推手对练套路”和“太极拳推手对练套路线路示意图”。约5万字。

【《太极拳推手对练套路教与学》】

太极拳专著。阚桂香、门惠丰著。北京体育大学出版社1995年出版。太极拳推手是两人配合练习太极拳懂劲和技术的一种锻炼手段，它遵循“以静制动”“以柔克刚”“以小力胜大力”“粘连黏随”“不丢不顶”的原则，使用棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠的技击方法，按照进、退、顾、盼、定的步法、眼法和身法进行的一种富有东方哲理的健身运动。该书介绍的太极拳推手对练套路，是中国武术研究院组织专家创编的太极拳推手对练套路。编著目的是为了使大家较快地学会太极拳推手对练套路和提高两人演练的协调配合能力，进而提高太极拳推手基本技能。该书从起源与发展、流派与风格、锻炼价值及注意事项四部分展开对太极拳推手的总体概述，并讲解了太极拳推手中劲的运用和太极拳推手的训练手段。在具体讲解套路练习时，首先介绍了太极拳推手对练套路的基本功和基本动作，为了表述清楚，在对练套路分动提示和图解教学中，对动作做了图像和文字的分解说明，方向转变以及过渡动作注释详细，并附有对练套路线路示意图和武术

太极拳推手竞赛规则。

【《太极拳推手快速入门不求人》】

太极拳专著。吕方军演说、安在峰编著。北京体育大学出版社2001年1月出版。太极拳推手是两人配合练习太极拳懂劲和技术的一种锻炼手段，它遵循“以静制动”“以柔克刚”“以小力胜大力”“粘连黏随”“不丢不顶”的原则，使用棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠的技击方法，按照进、退、顾、盼、定的步法、眼法和身法进行的一种富有东方哲理的健身运动。该书作者根据传统推手，结合赛场推手编写成册。全书分五部分讲解太极拳推手，第一部分为太极拳推手概述，介绍了太极拳推手的形成与发展、内容与分类以及锻炼作用；第二部分为太极拳推手快速入门功夫，并分成桩功、走步子、打点子、三节讲解；第三部分从基本手法、步法、发劲法阐释太极拳推手快速入门技法；第四部分从单推手、双推手、活步推手介绍传统推手快速入门方法；第五部分从进、揉手练习、化劲法、发放法、控摔法、化打法介绍赛场推手快速入门方法。

【太极拳推手研讨会】太极拳研讨活动。为研究太极拳推手运动的规律，探讨传统太极拳推手技术和现代体育竞技的关系，由中国武术研究院技术研究部主持，于1992年2月20~28日在北京召开。研讨会邀

请了来自北京、上海、河南、江苏、山西等地的武术家、教授、老拳师参加。与会各流派太极拳名家现身说法，互相交流；对各种太极拳推手的功技进行充分研究。在本次会议基础上，总结了包括桩功、单势练习、单推手、双推手、定步推手、活步推手在内的一套系统的训练方法，对这些素材进行合理的取舍，完成了太极拳推手套路的编排制定。这是一次对当代太极拳推手运动的发展具有重要影响的会议。

【《太极拳推原解》】 陈式太极拳论著。作者陈鑫。文中强调拳法的根本道理在于“太极”，提出“拳者，权也，所以权物而知其轻重”的思想，倡导人体、精神、拳势高度统一的练拳规范，以达到“内以修身，外以制敌”的功用。是对太极拳较为全面、本质的解释，为研究太极拳的重要篇章。原文如下：

斯人父天母地，莫非太极阴阳之气（言气而理在其中）蕴酿而生。天地因此理（言理而气在其中），三教归一亦此理，即宇宙（太极是体，阴阳是体中之气。四方上下曰“宇”，古今往来曰“宙”）之万事万物，又何莫非此理！况拳之一艺，焉能外此理而另有一理？此拳之所以以“太极”名也。

拳者，权也，所以权物而知其轻重者也！然其理实根乎太极，而其用不遗乎两拳。且人之一身，浑

身上下都是太极，即浑身上下都是拳，不得以一拳目拳也！其枢纽在一心：

心主乎敬，又主乎静。
能敬而静，自葆虚灵。
天君有宰，百骸听命。
动则生阳，静则生阴。
一动一静，互为其根。
清气上升，浊气下降。
百会、中极，一体管键。
初学用功，先求伏应。
来脉转关，一气相生。
手眼为活，不可妄动。
其为气也，至大至刚。
直养无害，充塞天地。
配义与道，端由集义。
浑灏流行，自然一气。
轻如杨花，坚如金石。
虎威比猛，鹰扬比疾。

行同乎水流，止俾乎山立。

进为人所不及知，退亦人所莫名迹。

理精法密，条理缕析。

放之则弥六合，卷之则退藏于密。

其大无外，其小无内。
中和元气，随意所之。
意之所向，全神贯注。
变化犹龙，人莫能测。
运用在心，此是真诀！
不偏不倚，无过不及。
内以修身，外以制敌。
临时制宜，只因素裕。
不即不离，不沾不脱。
接骨斗笋，细心揣摩。

真积力久，升堂入室。

【《太极拳文武解》】 传统太极拳论。作者待考。解说文武与体用的关系。原文为：

文者，体也；武者，用也。文功在武用于精气神也，为之体育；武功得文体于心身也，为之武事。

夫文武尤有火候之谓，在卷放得其时中，体育之本也。文武使于对待之际，在蓄发当其可者，武事之根也。一故云：武事文为，柔软体操也，精气神之筋劲也；武事武用，刚硬武事也，心身之骨力也。文无武之预备，为之有体无用；武无文之伙伴，为之有用无体。如独木难支，孤掌不响。不唯体育，武事之功，事事诸如此理也。

文者，内理也；武者，外数也。有外数无文理，必为血气之勇，失于本来面目，欺敌必败尔！有文理无外数，徒思安静之学，未知用于采战，差微则亡耳！

自用、于人，文武二字之解，岂可不解哉！

【太极拳五大流派】 指流传较广、影响较大的五种主要太极拳流派。分别为：陈式太极拳、杨式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳和孙式太极拳。详见各条。

【太极拳五字诀】 太极拳行功的五个重要因素，分别为“静”“灵”“敛”“整”“聚”。李亦畬曾著《五字诀》一文详加解说。参见该条。

【《太极拳习练知识问答》】 太极拳综合类知识类图书。邱丕相主编。人民体育出版社2001年11月出版。收录太极拳问题100个，分太极拳基础知识问答、太极拳基本技术问答、太极推手知识问答、太极剑基本技术问答四部分。编委有卫志强、卫震、谢业雷、徐春毅。全书共7万字。

【《太极拳行功歌》】 传统太极拳歌诀。作者待考，由李亦畬传录。全篇为七言歌诀60句，依拳式次第排列，主要讲述练法与连接，当是其时套路的记录形式之一。全文如下：

提顶吊裆心中悬，
松肩沉肘气丹田。
裹裆护胯须下势，
涵胸拔背落自然。
初势左右懒扎衣，
双手推出拉单鞭。
提手上势望空看，
白鹤亮翅飞上天。
接膝拗步往前打，
手挥琵琶躲躲边。
接膝拗步重下势。
手挥琵琶又一番。
上步先打迎面掌，
搬拦捶儿打胸前。
如封似闭往前接，
抽身抱虎去推山。
回身拉成单鞭势，
肘底看捶打腰间。
倒撵猴儿重四势。

白鹤亮翅到云端。
 接膝拗步须下势，
 收身琵琶在胸前。
 按势翻身三通背，
 扭颈回头拉单鞭。
 云手三下高探马，
 左右起脚谁敢拦。
 转身一脚栽捶打，
 翻身二起踢破天。
 披身退步伏虎势，
 踢脚转身紧相连。
 蹬脚上步搬拦打，
 如封似闭手向前。
 抱虎推山重下势，
 回头再拉斜单鞭。
 野马分鬃往前走，
 懒扎衣服果然鲜。
 回身又把单鞭拉，
 玉女穿梭四角全。
 更拉单鞭真巧妙，
 云手下势探清泉。
 更鸡独立分左右，
 倒撵猴儿又一番。
 白鹤亮翅把身长，
 接膝前手在下边。
 按势青龙重出水，
 转身复又拉单鞭。
 云手高探对心掌，
 十字摆莲往后翻。
 指裆捶儿向下打，
 懒扎衣服紧相连。
 再拉单鞭重下势，
 上步就排七星拳。

收身退步拉跨虎，
 转脚去打双摆莲。
 海底捞月须下势，
 弯弓射虎项朝前。
 怀抱双捶谁敢进，
 走遍天下无人拦。
 歌兮歌兮六十句，
 不遇知己莫轻传。

【《太极拳行拳心法》】 太极拳理法论著。“杨式太极拳术述真”之二。魏树人著，王洁助编，蓝清雨整理。人民体育出版社 2001 年 2 月出版。主要内容分两章，第一章“拳架精义”，包括“习拳纲要”“功法层次”“练拳宜静”“行拳理法”“七个进展阶段”“三层功夫进程”；第二章“拳架详解”，包括“拳架名称”“歌诀、行拳心法与要点”“不同进展阶段行拳速度的调整”等。其中第二章第二节为该书主体，讲解二十二式杨式太极拳练法。全书 3.5 万字，配图 300 多幅。

【《太极拳选编》】 太极拳著作汇编。中国书店 1983 年出版。书中收



《太极拳选编》

录了徐致一著《太极拳浅说》、许霁厚著《太极拳势图解》、陈微明著《太极拳术》及杨澄甫著《太极拳使用法》四种太极拳著作。影印本。

【《太极拳学》】孙式太极拳奠基著作。孙禄堂著。上海中华书局1924年出版，中国书店1983年影印再版。书中主要介绍孙禄堂融太极、形意、八卦于一体而创编的太极拳套路，每式有照片示范，详细解释练法与要领。作者在“自序”中言太极拳“受教于（郝）为真先生，朝夕习练数年之久，略明拳中大概之理，又深思体验，将夙昔所练之形意拳、八卦拳与太极拳三家合而为一体”。全书分上下两编。上编由“无极学”至“无极还原学”共九十八章为套路解说；下编为“太极拳打手用法”，一至十七章以绘图形式解说太极拳技击方法，第十八章收录“五字诀”“撒放秘诀”“走架打手行工要言”。书前有陈曾则与吴心谷所作序。由于书中照片为作者亲自演摄，形神兼备，使该书弥足珍贵。

【《太极拳学》自序】太极拳历史文献。系孙禄堂为《太极拳学》所作自序。对太极拳的发展、理法及自己研拳的过程都有论述。是研练太极拳的重要资料。全文为：

乾坤肇造，元气流行，动静分合，遂生万物，最为后天而有象。先天元气，赋予后天形质，后天形

质，包含先天元气，故人为先后天合一之形体也。人自有知识情欲，阴阳参差，先天元气渐消，后天之气渐长。阳衰阴盛，又为六气所侵（六气者，即风、寒、暑、湿、燥、火也），七情所感。故身軀日弱，而百病迭生。古人忧之，于是尝药以祛其病，静坐以养其心，而又惧动静之不能互为用也，更发明拳术，以求复基虚灵之气。迨达摩东来讲道，豫之少林寺，恐修道之人久坐伤神，形容憔悴，故以顺逆阴阳之理、弥纶先天之元气，作易筋洗髓二经，教人习之，以壮其体。至宋岳武穆王，益发明二经之体义，制成形意拳，而适其用，八卦拳之理，亦含其中，此内家拳术之发源也。

元顺帝时，张三丰先生，修道于武当，见修丹之士兼练拳术者，后天之力用之过当，不能得其中和之气，以致伤丹，而损元气。故遵前二经之义，用周子太极图之形，取河洛之理，先后易之数，顺其理之自然，和太极拳术，阐明养身之妙。此拳在假后天之形，不用后天之力，一动一静，纯任自然，不尚血气，意在练气化神耳。其中本一理、二气、三才、四象、五行、六合、七星、八卦、九宫等奥义，始于一，终于九，九又还于一之数也。一理者，即太极拳术起点腹内中和之气，太极是也。二气者，身体一动一静之式，两仪是也。三才者，

头、手、足，即上、中、下也。四象者，即前进、后退、左顾、右盼也。五行者，即进、退、顾、盼、定也。六合者，即精合其神、神合其气、气合其精，是内三合也；肩与胯合、肘与膝合、手与足合，是外三合也，内外如一，是成为六合。七星者，头、手、肩、肘、胯、膝、足共七拳，是七星也。八卦者，棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠，即八卦也。九宫者，以八手加中定，是九宫也。先生以河图洛书为之经，以八卦九宫为之纬，又以五行之为体，以七星八卦为之用，创此太极拳术。其精微奥妙，山右王宗岳先生，论之详矣。

自是而后，源远派分，各随己意而变其形式，至前清道、咸年间，有广平武禹襄先生，闻豫省怀庆府赵堡镇有陈清平先生者，精于是技，不惮远道，亲往访焉。遵从学数月，而得其条理。后传亦畚先生。亦畚先生，又作五字诀，传郝为真先生。先生以数十年之研究，深得其拳之奥妙。余受教于为真先生，朝夕习练，数年之久，略明拳中大概之理。又深思体验，将夙昔所练之形意拳、八卦拳与太极拳，三家汇合而为一体，一体又分为三派之形式，三派之姿势虽不同，其理则一也。唯前人只凭口授，无有专书，偶著论说，亦无实练入手之法。余自维浅陋，不揣冒昧，将形意拳、八卦拳、太

极拳，三派各编辑成书，书中各式之图，均有电照本像，又加以图解，庶有志于此者，可按图摹仿，实力做去，久之不难得拳中之妙用。书中皆述诸先生之实理，并无文法可观。其间有舛错不合者，尚祈海内明达，随时指示为感。

民国8年10月 河北完县禄堂孙福全谨序

【《太极拳学堂——四十二式太极剑锻炼指导》】 太极拳专著。李晖编著。北京体育大学出版社2000年10月出版。该书作者李晖在1999年第5届世界武术锦标赛上为香港队获得太极剑冠军。她将自己多年来学习训练的心得体会总结归纳成书，旨在推广太极拳运动，特别是为太极拳运动在香港地区的普及做努力。书中文字简单扼要，形式新颖，以老师和学生对话的方式分五课展开内容，第一课习剑常识；第二课为剑法演练；第三课为热身活动；第四课为锻炼指导；第五课为竞赛答疑。作者用自己的演练照片演示讲解整套剑的分解动作，并根据自己的学练体会，进行分解示范，阐发锻炼心得和体会。随书赠送VCD示范光盘，里面有作者正面、背面示范，也有慢练和正常速度练习，便于读者学练。

【太极拳小序】 太极拳历史文献。李亦畚作。对于当时太极拳的发展和自己的研拳经历进行了描述。是

研究太极拳的重要参考资料。全文为：

“太极拳不知始自何人，其精微巧妙，王宗岳论详且尽矣。后传至河南陈家沟陈姓，神而明者，代不数人。我郡南关杨某，爱而往学焉。专心致志，十有余年，备极精巧。旋里后，市诸同好。母舅武禹襄见而好之，常与比较，伊不肯轻以授人。仅能得其大概。素闻豫省怀庆府赵堡镇，有陈姓名清平者，精于是技，逾年，母舅因公赴豫省，过而访焉。研究月余，而精妙始得，神乎技矣。予自咸丰癸丑，时年二十余，始从母舅学习此技，口授指示，不遗余力，余予质最鲁，廿余年来，仅得皮毛。窃意其中更有精巧。兹仅以所得笔之于后，名曰五字诀，以识不忘所学云。光绪辛巳中秋念六日亦畲氏谨识。”

【《太极拳研究》】 太极拳专著。作者唐豪、顾留馨。人民体育出版社1964年出版，1992年作为“中华武术文库”理论部之一重新再版。该



《太极拳研究》

书在参考各家太极拳著作的基础上，系统、综合地阐述太极拳理论，收录了唐豪关于太极拳古拳谱的部分考释文章。书中分为四章：第一章“太极拳的起源和发展简史”；第二章“太极拳对身体各部姿势的要求”；第三章“太极拳整体动作中的要求”；第四章“太极拳的呼吸”。并附有重要太极拳谱论、太极拳名家小传等内容。全书共13万字。

【《太极拳一百零八势》】 太极拳技术著作。作者陈济生。山西人民出版社1987年出版。书中详细讲解了静功缠丝太极拳108势太极拳的练习方法。分六个部分，第一部分“生理价值”；第二部分“练拳要领”；第三部分“练习108势太极拳的五步功夫”；第四部分“拳掌及基本功图解”说明；第五部分“108势动作说明”；第六部分“二人对练”。书中配有全套作者练拳照片500多幅。全书共7万字。

【《太极拳阴阳总论》】 陈式太极拳论著。原题为“总论”，今据内容拟题。全篇采用七言歌诀形式，论述拳法中阴阳关系，其中列举的各种阴阳比例及其效用评说，在后世拳家中广为流传，成为教学中的重要依据。原文如下：

纯阴无阳是软手，

纯阳无阴是硬手；

一阴九阳根头棍，

二阴八阳是散手；

三阴七阳犹觉硬，
四阴六阳显好手；
唯有五阴并五阳，
阴阳无门称妙手！
妙手一着一太极，
空空迹化归乌有。

每一势拳，往往数千言不能罄其妙，一经现身说浊，甚觉容易；所难者工夫，尤难者长久工夫！谚有曰：“拳打万遍，神理自现。”信然！

【太极拳音乐】 配合太极拳套路练习的音乐作品。一般音乐的长短和相应的太极拳套路大体一致。曲调和缓柔润，节奏风格和意境与太极拳吻合，起到导引放松意念，较易进入拳架功境的作用。流行的太极拳音乐基本有两种，一种是着眼于整体布局，不与每势动作扣合；另一种是将音乐与动势较严格对应起来，音乐的发展和拳架同步。关于太极拳配乐是一项专门的研究课题，学术界还存有不同的看法。持肯定意见者认为，配乐可增加练习情趣，丰富练习内容，同时又有助于记忆动作和入静，对全身有综合协调作用。反对者认为，太极拳配乐，冲淡了传统太极拳的韵味，使太极拳练习趋于舞蹈化，不利于对太极拳深层次内涵的体察，使太极拳堕入形式化的流弊。大多数专家认为，对于以健身为主要目的的太极拳练习者来说，在练习的初期，运用配

乐的方法来进行辅助练习会起到一定的积极效果，一些较高水平的太极拳练习者，配合音乐进行表演和练习也可起到有益的调剂作用，丰富太极拳的技术体系。但对于深研太极拳功夫者，不可将此方法作为主要练习手段。现已有多种太极拳音乐磁带在社会上流传。

【太极拳硬架六十四式】 太极拳套路。太极拳家王其和所传。共64式，分别为：

- (1) 上步七星；(2) 揽雀尾；
- (3) 单鞭；(4) 提手上势；
- (5) 白鹅亮翅；(6) 搂膝拗步；
- (7) 手挥琵琶；(8) 进步打掌；
- (9) 上步搬拦捶；(10) 如封似闭；
- (11) 抱虎推山；(12) 单鞭；
- (13) 肘底看捶；(14) 倒撑猴；
- (15) 提手上势；(16) 白鹅亮翅；
- (17) 搂膝拗步；(18) 手挥琵琶；
- (19) 海底针；(20) 青龙出水；
- (21) 三通背；(22) 揽雀尾；
- (23) 单鞭；(24) 云手；
- (25) 单鞭；(26) 高探马；
- (27) 左右起脚；(28) 转身踢一脚；
- (29) 踏步栽捶；(30) 翻身二起；
- (31) 倒叉步；(32) 披身踢一脚；
- (33) 蹬一脚；(34) 伏虎势；
- (35) 上步搬拦捶；(36) 如封似闭；
- (37) 抱虎推山；(38) 斜单鞭；
- (39) 野马分鬃；(40) 揽雀尾；
- (41) 单鞭；(42) 玉女穿梭；
- (43) 揽雀尾；(44) 单鞭；

- (45) 云手； (46) 单鞭；
 (47) 下势； (48) 金鸡独立；
 (49) 倒撵猴； (50) 提手上势；
 (51) 白鹅亮翅； (52) 搂膝拗步；
 (53) 手挥琵琶； (54) 海底针；
 (55) 青龙出水； (56) 三通背；
 (57) 揽雀尾； (58) 单鞭；
 (59) 云手； (60) 单鞭；
 (61) 小探马； (62) 抹眉掌；
 (63) 十字摆莲； (64) 上步指裆捶；
 (65) 揽雀尾； (66) 单鞭；
 (67) 下势； (68) 上步七星捶；
 (69) 下步跨虎势； (70) 转脚摆莲；
 (71) 弯弓射虎； (72) 双抱捶；
 (73) 手挥琵琶； (74) 合太极。

后人在传练中对本套路有所增加，后演变为七十四式、八十五式、一百零八式等。

【《太极拳用说》】亦有本为“太极拳用拳说”。陈式太极拳论著。作者陈鑫。文中较为详细地论述了太极拳的技击原则与方法，运用易学、五行原理来分析交手双方的诸因素，重点讲解了“彼”“我”双方的刚柔关系，为研究太极拳技击的重要参考文献。原文如下：

五行生克，无处不有，无时不然。如两人交手，敌以柔来者，属阴，阴当以阳克之；属水，水当以火克之，此当然之理。势也，人所易知者也！独至于拳，则不然：运用纯是经中寓权，权不离经。

何言乎尔？彼以柔来者，是先

以柔精（劲）听付也。我如何答应，而后乘机击我。我以刚应，是我正中其谋，愚莫甚也！

问：该如何应答？彼以柔法听我（以胳膊听我，非以耳听也！），我以柔法听彼。拳各有界，彼引我进，我只可至吾界边，不可再进，再进则失势。如曰：“不入虎穴，焉得虎子？”是以天生大勇者论之，非为常人说法也！即为大勇，亦为涉险。

问：该如何处置？如彼引吾前进，未出吾界即变为刚，是彼惧我而变柔为刚，是不如我者也！我当以柔克之。半途之中，生此变态，我仍是以柔道之引进落空者，击之。

如彼引我已至吾界，是时正宜窥彼之机势，视彼之形色，度彼之魄力，如有机可乘，吾即以柔者忽变而为刚，击之。此之谓“以刚克柔”“以火克水”。

如彼中途未变其柔，交界之际，强为支架，亦宜击之。

如彼引我至界，无隙可乘，彼之柔精（劲）如故，是劲敌也，对手也！不可与之相持，吾当退守看吾门户。先时，我以柔进听之者，至此吾仍柔道听之，渐渐而退，仍以柔道引之使进。彼若不进，是智者也！彼若因吾引而遽进，误以我怯，冒冒然或以柔来，或中途忽以柔变为刚来，我但稍低其手，徐徐引之使进，且令其不得不进。至不

得势之时，彼之力尽矣，彼之智穷矣，彼之生机更迫促矣！是时，我之柔者忽变而为刚，并不费多力，一转即克之矣！是时，彼岂不知孤军深入难以取胜，然当是时悔之不及。进不敢进，进亦败；退不敢退，退亦败；即不进不退，亦至于败。

盖如士卒疲弊，辎重皆空，唯束手受缚，降服而已矣，何能为哉！击人之妙，全在于此！此之谓“以柔克刚”“以水克火”，仍是五行生克之道也！

天一生水，水外阴而内阳，外柔而内刚，在人属肾。其以柔进如水之波流旋绕，不先尚其力，用具智也！

地二生火，火外阳而内阴，外刚而内柔，在人属心。水火有形而无质。

天三生木，地四生金，则有形有质矣！天五生土。

水火势均者不相下，言以胜水者；以火之多于水者言之耳！彼以柔进，忽变而为刚者，是水之所生之木也。木阳质也，即水中之阳性，因滋以成质者也。水与木本自一串，故柔变刚最易，以其形与质皆属阳也。

上言“以火克水”，盖以火能生土，土能生金。火外明而内暗，阴性也。金，阴所成之质也。木，在人属肝。金，在人属肺。天下能克木者唯金，金与火皆阴类也。所言

“以刚克柔”者，是“以火克水”“以金克木”也。是以其外者言之，火性激烈，金质坚硬。心火一起，脾气动也。怒气发泄于外，有声可听，金为之也。脾气动，则我之肝与肾无不与之俱动，虽曰“以刚克柔”，其原实是“以柔克刚”。盖彼先柔而后刚，我是柔中寓刚，内文明而外柔顺，故克之。

若彼以刚来，则制之又觉易。易何言之？如人来击我，其势甚猛。我则不与之硬顶，将肘与身、与步，一顺身卸下，步、手落彼之旁面，让过彼之风头。彼之锐气直往前冲，不顾左右；且彼向前之气力，陡然转之左右，甚不容易。我则从傍击之，以我之顺力，击彼之横而无力。易乎不易？吾故曰：克刚易，克柔难！

《陈氏太极拳图说》中有录。

【《太极拳与科学健身》】 太极拳研究著作。席庸著。西安交通大学出版社 2004 年 11 月出版。着重于太极拳健身的研究，通过中医理论，以太极拳为平台，对常见疾病进行了解析。讲述了太极拳健身的理念与方法。共分七章，分别为：第一章“科学健身”，第二章“太极述真”、第三章“太极拳漫谈”、第四章“太极拳与科学健身”、第五章“太极拳与太极内功对各系统常见病的防治”、第六章“太极拳及太极内功对常见亚健康症状的治疗作用”、

第七章“太极拳理论选读”。全书 22 万字。

【《太极拳运动》】 太极拳普及套路规范著作。原中华人民共和国体育运动委员会运动司编。人民体育出版社 1962 年 2 月出版。本书汇集了国家体委为促进太极拳运动的开展而创编的几种推广套路,包括简化太极拳、四十八式太极拳、八十八式太极拳、三十二式太极剑及太极拳推手。具有技术动作规范,语言准确、清晰等特点。书的概述部分还介绍了太极拳的生理保健作用、太极拳的特点以及练习太极拳的主要过程及要点。本书自出版后受到广泛欢迎,曾多次再版发行。并被译为多种文字。



《太极拳运动》

【《太极拳真义》】 又称“授秘歌”。见该条。

【《太极正功解》】 传统杨式太极拳传谱。作者待考。论述随“方”就“元”的拳法之道。原文为:

太极者元也,无论内外、上下、

左右不离此元也。

太极者方也,无论内外、上下、左右不离此方也。

元之出入,方之进退,随方就元之往来也。方为开展,元为紧凑。方元规矩之至,其孰能出此以外哉!

如此得心应手,仰高钻坚,神乎其神,见隐显微,明而且明,生生不已,欲罢不能矣!

【《太极拳正宗》】 赵堡太极拳名著。作者杜元化。1935 年出版于河南开封。为其时河南省国术馆太极拳教程。书中将哲学与拳术相结合,运用太极、阴阳、八卦等理论阐发太极拳,并用图解方式对拳术路线类比说明,具有较强的研究性。1999 年人民体育出版社出版有《杜元化“太极拳正宗”考析》,对该书进行研究。

【《太极拳之练习谈》】 杨澄甫著。从实用角度出发,详细论述了太极拳的练习方法、程序、注意事项及时间、地点等因素,还指出了易犯的毛病。全文如下:

中国之拳术,虽派别繁多,要知皆寓有哲理之技术,历来古人穷毕生之精力,而不能尽其玄妙者,比比皆是。虽然,学者若费一日之功力,即得有一日之成效,日积月累,水到渠成。

太极拳,乃柔中寓刚、棉里藏针之艺术,于技术上、生理上、力学上,有相当之哲理存焉。故研究

此道者须经过一定之程序，与相当之时日。虽然良师之指导、好友之切磋固不可少，而最紧要者，是在逐日自身之锻炼，否则谈论终日，思慕经年，一朝交手，空洞无物，依然是门外汉者，未有逐日功夫。古人所谓终思无益，不如学也。若能晨昏无间，寒暑不易，一经动念，即举拳练，无论老幼男女，即其成功则一也。

近来研究太极拳者，由北而南，自黄河流域至扬子江流域，同志日增，不禁为武术前途喜。然同志中，专心苦练，诚心向学，将来不可限量者，固不乏人，但普通不免入于两途：一则天才即俱，年力又强，举一反三，颖悟出群；惜乎稍有小成，便是满足遽途，中辍，未能大受。其次急求速效，忽略而成，未经一载，拳、剑、刀、枪皆已学全，虽能依样葫芦，而实际未得此中三昧，一经考究其方向动作，上下内外，皆未合度，如欲改正，则式式皆须修改；且朝经改正，而夕已忘却。故常闻人曰：习拳容易改拳难。此语之来，皆由速成而致此。如此辈者，以讹传讹，必致自误误人，最为技术前途忧者也。

太极拳开始选练拳架。所谓拳架者，即照拳谱上各式名称，一式一式由师指授，学者悉心静心，默记揣摩，而照行之，谓之练架子，此时学者分内外上下注意。属于内

者，即所谓用意不用力，下则气沉丹田，上则虚灵顶劲；属于外者，周身轻灵，节节贯串，由脚而腿而腰，沉肩曲肘等是也。初学之时，先此数句，朝夕揣摩，而体会之，一招一式，总须仔细推求，举动练习，务求正确，习练既纯，再求二式，于是逐渐而至于习完。如是则毋事改正，日久亦不致变更要领也。

习练运行时，周身骨节，均须松开自然。其一，口腹不可闭气，其二，四肢腰腿不可起强劲。此二句，学内家拳者，类能道之，但一举动一转身，或踢腿摆腰，其气喘矣，其身摇矣，其病皆由闭气与起强劲也。

1. 拳练时头部不可偏侧与俯仰。所谓要顶头悬，若有物顶于头上之意，切忌硬直，所谓悬字意义也。目光虽然向前平视，有时当随身法而转移，其视线虽属空虚，亦为变化中一紧要之动作，而补身手法之不足也。其口似开非开，似闭非闭，口呼鼻吸，任其自然。如舌下生津，当随时咽入，勿吐弃之。

2. 身躯宜中正而不倚；脊梁与尾间，宜垂直不偏。但遇开合变化时，有含胸拔背、沉肩转腰之活用，初学时节须注意。否则日久难改，必流于板滞，功夫虽深，难以得益致用矣。

3. 两臂骨节均须松开，肩应下垂，肘应下曲，掌以微伸，手指微

曲。以意运臂，以气贯指，日积月累，内劲通灵，其玄妙自生矣。

4. 两腿宜分虚实，起落犹似猫行。体重移于左者，则左实而右脚谓之虚；若移于右者，则右实而左脚谓之虚。所谓虚者非空，其势仍未断，而留有伸缩变化之余意存焉。所谓实者，确实而已，非用劲过分、用力过猛之谓。故腿曲垂至直为准，逾此谓之过劲。身躯前扑，即失中正姿势，敌得乘机攻矣。

5. 脚掌应分踢腿（请上左右分脚或写左右翅脚）与蹬腿二式。踢腿时则注意脚尖，蹬腿时则注意全掌，意到而气到，气到而劲自到。但骨节均须松开而平稳出之，此时最易起强劲，身躯波折而不稳，发腿亦无力矣。

太极拳之程序，先练拳架（属于徒手），如太极拳、太极长拳；其次单手推挽、原地推手、活步推手、大摆、散手；再次则器械，如太极剑、太极刀、太极枪（十三杆）等是也。

练拳时间，每日起床后两遍。若晨起无暇，则睡前两遍，一日之中，应练七八次，至少晨昏各一遍。但醉后、饱食，皆宜避忌。

练习地点，以庭园与厅堂能通空气、多光线者，皆为相宜。但忌直射之烈风，与有阴湿霉气之场所耳；因身体一经运动，呼吸定然深长，故烈风与霉气，如深入腹中有

害于肺脏，易致疾病也。练习之服装，以宽大之中服短装，与阔头之布鞋为相宜。习练经时，如遇出汗，切忌脱衣裸体，或行冷水揩抹，否则未有不罹疾病也。

【《太极拳之统法说明》】 太极拳论。为赵堡太极拳名家郑悟清 80 岁时手书。全文为：

天初练者，宜端正方向，以立根基。最忌粗心浮气，精神不属，眼不顾手，手不顾脚，此谓之盲练也；尤忌身形不活，手脚不随即用猛力，处处夺力而反能显力者，此痴练耳。倘能平心静气，住目凝神，轻摇之以松其肩，柔随之以活其身，徐行之以稳其步，待至肩松身活步稳，然后镇头领气，以卫其力，力顺则气自通，通则力自重。所学之法如是，练而习之，以期纯熟，则手眼步一致，心神气相同，自能臻自然然而之妙境矣。

【《太极拳著解》】 陈式太极拳论著。作者陈鑫。文中论述了心、理、气、著（即拳式着法）之间的内在关系，尤其是其中对“每著必分阴阳”观念的批评引起后人的特别重视。原文如下：

人之一身，心为主而宰乎肉。心者，谓之道心，即理心也。然理中能运动者，谓之气。其气，即阴阳五行也。然气非理无以宰，而理非气无以行，故理与气不相离而相附，此太极根无极者然也。

天之生人，即以此理，此气生于心。待其稍有知识，而理、气在人心者，浑然无迹象。然心之中或由内发，或由外感，而意思生也。

当其未生，浑浑沌沌，一无所有。及其将生，其意微乎其微，而阴阳之理存乎其中。顺其自然之机，即心构形，仍在人心之中，即中庸所谓未发也。及其将发，而心中所构之形，呈之于外，或上或下，或左或右，或前或后，或偏或正，全体身法无不俱备。当其未发，构形之时，看其意像什么形，即以什么命名。亦随意拾取，初无成心。是时即形命名之谓“著”。而每著之中，五官百骸顺其自然之势，而阴阳五行之气运乎其中，所谓“动则生阳，静则生阴；一动一静，互为其根”。是所谓“阳中有阴，阴中有阳”。此即太极拳之本。然如以每著之中，必指其何者为阳？何者为阴？何者为阳中之阴？何者为阴中之阳？此言太滞，言之不胜其言；即能言，亦不无遗漏。是在学者细心揣摩，日久自悟。

前贤云：“能与人规矩，不能使人巧。”举一反三，在学之者，不可执泥，亦不可偏袒。

《陈氏太极拳图说》中有录。

【《太极拳总论歌诀》】 陈式太极拳歌诀。陈照丕作。全文为：

缓慢柔和，平稳舒展。连绵贯串，呼吸自然。虚实分明，上下相

随。速度均匀，轻灵美观。含胸塌腰，沉肘松肩。虚灵顶劲，开裆贵圆。下盘稳固，浩气沉丹。清气上升，升于百会。浊气下降，降于涌泉。用意不用力，劲断意不断。滑如冰凌粘如螺，轻似棉华硬似铁。运劲如抽丝，发步如猫行。连引代击，蓄而后发。舍己从人，随机应变。以形引气，以气催形。形气结合，特点表现。肌肉发胀，手指发麻。丹田发沉，膀胱发热。足根发重，头顶发悬。没有抽扯之形，没有提拔之意。浑然一圆，方为合格。

【《太极拳走架推手问答》】 太极拳综合性著作。沈寿著。人民体育出版社2000年2月出版。采用问答形式，解析太极拳的有关知识、练习方法、推手等内容。分上、下两编，上编“太极拳走架问答录”，下编“太极拳推手答疑”。全书12万字。

【《太极拳作用》】 陈式太极拳论著。作者陈鑫。“体”言阴阳之根本，“用”论刚柔之机理。原文如下：

太极拳体

太极拳之道，“开合”二字尽之；一阴一阳之谓拳，其妙处全在互为其根。

太极拳用（四言十六句）

拳之运动，唯柔与刚；
彼以刚来，我以柔往；
彼以柔来，全在称量。

(以我手称住人之手，如秤称物；以我之心度人之心，量其上下迟速，或半路变换机势)

刚中寓柔，与人不倖；

柔中寓刚，人所难防。

运用在心，不矜不张。

中有所主，无任猖狂。

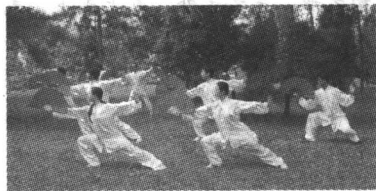
随机应变，终不惊慌！

【太极球十二劲】 太极器械练习功法。通过太极球的系列练功方法，可获得太极拳的十二种劲法，对增强太极拳功力、技击水平有帮助作用。十二种练法与劲法为：串腕式出粘劲、捌线式出黏劲、朝阳式出捧劲、提钟式出拉劲、过桥式出随劲、戏珠式出带劲、托钵式出冷劲、摸珠式出圆劲、偏马式出连劲、抱月式出空劲、磨刀式出扣劲、上架式出崩劲。

【太极三要】 太极拳基本理法。太极拳脱胎于中国传统太极理论。包含了三个主要方面：“理”“气”“象”，称为“太极拳之所胚胎”。“理”为变化中依据的不变原则，“气”主要指阴阳刚柔的转化法度，“象”为形意有机的结合态势。三者兼备则体用全。杨澄甫指出：“学者尤其先求其象，以养其气，久之自然能得其理矣。”

【太极散手】 太极拳技击术。运用太极拳的招法、劲力及战术、原则于实战中。不拘形式，或接手，或断手，灵活应对，进行随意性交手。

【太极扇】 太极拳练习器械。以太极拳基本技术为核心，融合了中国传统舞扇技法编成的套路。动作柔和、舒展，招势优美，刚柔相济。多配合音乐练习。深受广大群众喜爱。对于陶冶性情，健康身心有良好作用。流行的有“杨式太极扇”“陈式太极扇”“太极功夫扇”“夕阳美太极扇”等。



太极扇

【太极身法各部论解】 传统太极拳论。相传为张祖意合太极拳秘谱，张三丰传授。原文如下：

头者，一身之主宰，六阳之首焉。人似太极，头为太阳上照也。头为中正之位，修炼时不可前俯后仰，左歪右斜，摇头晃脑，应虚领用意，如同与天相应。发劲时头顶上星穴，百会向上虚领，额部神庭前顶劲两相合，名曰虚领顶劲也。丰曰：头上意领如冲天，神庭前顶壁击穿，项坚如鸡斗翅塌，头顶项坚能沉肩。

口者，嘴也，进纳之府焉。口之修炼，地仓内收，上下嘴唇自然闭合。有云：寒冬火夏，唇包齿藏，

发声咄气，口开然合。

牙者，齿也，骨梢也。修炼时乃有“轻扣松，紧咬刚”之说也。运化虚合时，牙齿轻扣；发放爆炸劲乃要牙齿紧咬，切齿前扣。发完后还原。故曰发劲为咬牙切齿。又云：有勇在骨。切齿时似敌肉可食，敌筋可断，牙欲断筋食肉。修炼养生之功，大小便出恭时，则要扣齿，使一气不散。

舌为肉梢，有阴阳互易之变，松紧之分，振催之别。松柔化时，舌尖轻领；发动之时卷舌，运用内劲力时舌必紧而催。抵有上下，催有阴阳，修炼时用抵，用时要催。上抵则升，下抵则降。上催则浮，下催则沉，前催则冲。舌下催使劲力向前发放，舌前催劲前冲。

面者，人之表情也。人内在的表情，其华在面。行功走架，用面乃分阴阳。松静时，面部表情自然，而精神意则集中，不可走漏神思。在爆发内劲力时，面部肌肉绷紧，怒发冲冠，毗咧目突，咬牙切齿，舌顶力催，四梢惊也。

目者，眼睛也。眼为视察之官，具监察之明，通肝，有传神达意之功。故曰：有神在目。行功走架应凝神于目，手随眼，眼随手，比之腿随足，足随腿。手随眼去，全神贯注，凝神聚目，在发劲力一刹那，毗咧目突，乃要眉头集聚，上下眼帘绷紧，光聚瞳仁，令敌望而生畏，

此谓之神攻。神攻而缩之于胆项也。项法一曰竖项，二曰挺项。修炼养生功时轻松竖项，发动爆发力时则要挺项。

耳为灵性之物，谓之监听之官。目通肝，耳通肾。练耳之法，一曰健肾通耳益脑灵，二曰提玉楼。玉楼乃完骨穴也。撮谷道，提肛，精气贯顶神不散。

肩功，诀云：松沉扣按。肩松气通，肩沉劲贯，肩扣膀紧，肩按力发。人之上肩为根节，云：肩松开并气血通。中井穴，照涌泉，势势如泰山。扣肩胸含，按肩催劲。上发至手，下发至足。肩膀行功走架，肩松膀圆，发力时肩膀抱一团，周身合抱为一，乃催发内力也。上发至手，下发至足，膀要含，催肩要灵。

肘，于人之上肢乃为中节，具变化之灵，上连根节，下系梢节，居于中环，乃名中节。肘分“重、合、领、横、催”之法。重有下坠沉降之意，合有相抱互济之意，领有引意相随之意，横有棚架分化之意，催有紧逼不放之意。丰曰：力不力在根，正不正在中，大不大在梢。明在手，暗在肘，化在肩。手主神门劳宫，肘主曲池少海，化主腰膀、膻中、命门。重肘求中正，合肘求整劲，领肘求变化，催肘求力发，横肘求棚架。一动周身牵挂，截其根，制其中，断其梢，即截其

气，截其体。宁在一气先，莫在一气后。彼不动，己不动，彼若动，己先动，后发先制于人也。制其中节，谓之制其听之劲，懂之劲，走粘连随谓之懂也。

臂乃具缠筋走化、灵敏健实之功，发打横竖，棚滚云拿，乃臂之用也。

腕之用，乃有挫腕、塌勾之分也。腕有柔韧与强硬，不可偏于僵滞。柔不可散，灵不可浮，活不可柔，缠身带腕，刚柔相济。

手分手指、手掌、手根。拳诀云：形于手指发于腰，节节贯通在手梢。于拳，手之法多矣。有刁、抓、扑、托、砍、领、挫、戳、劈、点、扫、扶、压、擒、拿、盖、推。手成拳，拳如卷饼，内中空虚，发力时拳实，形成拧攻之势，力透敌背。俗云：拳卷饼，掌瓦楞，爪如鹰爪不落空。

胸，位在上体也，内有肺心所在。胸法有含、有提、有降、有发、有松、有紧、有开、有合、有起、有落、有出、有闭。含胸拔背为之顺，挺胸从腰下，含胸要舒张，出胸要闭合。挺胸则气聚，挺胸则气涌，含胸则能拔背，空胸则能实腹。

肋，两肋之名也。肋为五脏六腑之卫，又主呼吸升降。两肋如鱼腮也。两肋开，主宰气的出入封闭。拳经云：上打咽喉下擦阴，左右两肋取中心。封咽喉，闭气门，拳击

两肋大伤身。气弱则筋软、肋软、力散，任我为之也。

脊，背部脊柱也。乃分胸脊、腰脊、尾脊三节，支撑全身，如房屋之大梁也，主宰全身之劲柔化。一身之主在于头，一身之劲在于腰，一身之气在丹田，脊骨要上下拉拔扭拧，上吊大椎，下垂尾闾，脊背中正不偏不倚。

背者，脊背也。用背之法要横拔纵亦拔，横则两拉也，纵拔则大椎尾骨上下对拔之劲，不可用拙力，乃用阴阳之拉拔。

腹者，肚也。人体有大腹小腹，大腹即上腹，藏中焦之气，小腹藏下焦之气。丹田藏于小腹。腹要沉，胯要坐，发力肋腹紧撑力，沉腹丹田八方攻。

腰，乃一身中节之中也，根节之根也。行功走架，腰为第一主宰，一身之劲在于腰。腰为中轴，四肢为车轮，运化发力在于腰根。丰云：腰中是圆形，劲在腰中生，化发四肢行，丹田炼内功。要修炼沉塌挺拔混元之根，拧转沉塌拔撑之功。

臀，俗称屁股，居腰之下胯之上。行功时臀要收，尾要后塌，收臀蓄劲。

胯，乃下肢根节。诀曰：胯松缩谷拧反缠。

膝，乃下肢中节。膝有蹿奔、跳跃、起落、进退、弹腿之能，松、缠、扣、顶、拧、提、挟之法。

步，即步之法也。诀曰：迈步如猫行，站步如松钉，打人哼哈见输赢。迈步要轻稳灵动，步步虚实相转，变化灵活。步法要与手法、身法相合。步动必手动，手动必步行。步动身随，足进肩随。步稳准，灵活狠。

足，即脚足用功之法。诀曰：足行如趟泥。足落足抓，足开身发。乃有蹬、切、抓、崩、勾、捺、摆、震、虚、点、抖之用。足震身发，足虚身化，使劲起于脚，主宰于腰，通于脊背，形于手指。打人先上身，手脚齐到乃为真。

【太极十三剑】器械套路。运用剑术的13种方法（刺、撩、斩、崩、钩、提、抹、剝、扎、豁、掠、扑、云），结合了太极拳的一些技术要领。具有细密、紧凑的特点，刚柔相济，舒展自然。分高、中、低三盘架势练习。主要传人有李文贞等。

【《太极十三剑》】太极拳器械专著。作者王子章、李文贞。人民体育出版社1957年12月出版。书中讲述了“太极十三剑”的分解技术动作。全部图解均以照片说明。架式工整，文字简练准确。共1.2万字。

【“太极十年不出门”】太极拳拳谚。太极拳功夫精深，层次丰厚，反复揣摩，不断有新的内容，需长期体验习练方可登堂入室。“十年”形容其时间之长。练拳若想有成，

需静心揣摩，最忌浅尝辄止。

【太极十三炮捶】即“杨班侯炮捶”。见该条。

【太极十三枪】太极枪套路。共13式，分别为：

- (1) 青龙出水； (2) 童子拜观音；
- (3) 饿虎扑食； (4) 拦路虎；
- (5) 斜披横扫眉； (6) 中心入封；
- (7) 俊鸟入林； (8) 面缠背崩；
- (9) 黄龙三搅水； (10) 面披；
- (11) 背崩； (12) 白猿拖枪；
- (13) 面崩怀中抱月。

【太极十三势】太极拳拳架练习和推手中运用的13种基本方法，被认为是太极拳功技的精髓。十三势分别为：棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定。前八种为基本手法，后五种为基本步法，但并非孤立运用，而都是与身、意相统一。十三势被认为与八卦、五行相对属，即以八卦分别对应棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠八种手法，以五行对应前进、后退、左、右、中定五种步法，是人体与空间关系的精确修炼法。详见各势条目。

【太极十三势刀】太极拳器械套路。共有13式，每式一句歌诀。另有八字刀诀：“砍剝、刺扎、截豁、撩刺。”太极拳家杨禹廷曾教传此套刀法。练习时要求“以意运刀”“刚柔相济”，既要体现太极拳特色，又要充分展示刀法的勇猛、威武。13式分别为：

- (1) 七星跨虎交刀式;
- (2) 闪展腾挪意气扬;
- (3) 左顾右盼两分张;
- (4) 白鹤亮翅五行掌;
- (5) 风卷荷花叶内藏;
- (6) 玉女穿梭八方势;
- (7) 三星开合自主张;
- (8) 二起脚来打虎势;
- (9) 披身斜挂鸳鸯脚;
- (10) 顺水推舟鞭作篙;
- (11) 下势三合自由抬;
- (12) 左右分水龙门跳;
- (13) 卞和携石凤还巢。

【**太极十三桩**】 太极拳内功法。共13式。以强身健体、培元固根为目的，全部取站式练习，定式为静，连起来为动。13式互为呼应，成一系统。在传统太极拳练习中被视为入门基本功之一。十三桩分别为：无极桩、浑元桩、川字桩、朝阳桩、托抱桩、按球桩、大字桩、侧推桩、托按桩、上合桩、托天桩、山字桩、插肋桩。详见各有关条目。

【**太极四刀**】 四种常用的太极刀攻击方法。即：斫剁、点刺、截割、撩腕。

【**《太极四隅解》**】 传统太极拳论。作者待考。讲解四隅手之含义与使用情形。为推手理论之一说。原文如下：

四正，即四方也，所谓掇、撮、挤、按也。初不知方能使圆。方圆复始之理无已，焉能出隅之手矣！

缘人外之肢体，内之神气，弗得轻重方圆四正之功，始出轻重浮沉之病，则有隅矣！

譬如：半重偏重，滞而不正，自然为采、捌、肘、靠之隅手，或双重填实，亦出隅手也。病多之手，不得已以隅手扶之，而归圆中方正之手。虽然至底者，肘靠亦及此以补，其所以云尔。夫日后功天能致上乘者，亦须获采捌而仍归大中至正矣！是四隅之所用者，因失体而补缺云云。

【**太极藤球功**】 新编太极健身方法。刘德荣创编。曾在2004年首届世界传统武术节上进行展示。依照太极拳运动法则，将太极拳和现代健身运动相结合，融武术的严谨庄重和传统医学的体表按摩为一体。在腰的带动下弧形运转，周身是圈，连绵不断。所使用藤球采用植物藤竹作原料。全套练习约5分钟。

【**《太极体用解》**】 传统太极拳论。作者待考。从体、用关系出发，论讲理、身、心、劲力等因素的作用。原文如下：

理为精、气、神之体，精、气、神为身之体。身为心之用，劲力为身之用。心、身有一定之主宰者，理也。精、气、神有一定之主宰者，意诚也。诚者，天道；诚之者，人道。俱不外意念须臾之间。

要知天人同体之理，自得日月流行之气。其气意之流行，精神自

隐微乎理矣！夫而后言乃武、乃文、乃圣、乃神，则得矣。若特以武事论之于心身，用之于劲力，仍归于道之本也，故不得独以末技云尔！

劲由于筋，力由于骨，如以持物论之，有力能执数百斤，是骨节、皮毛之外操也，故有硬力。如以全体之有劲，似不能持几斤，是精气之内壮也。虽然，若是功成后犹有妙出于硬力者，修身、体育之道有然也。

【太极推手】 太极拳的对练形式之一。目的在于体验太极拳劲力运用方法及培养太极拳的技击能力。练习方式以二人为主，徒手进行。又有单推手、双推手、定步推手、活步推手之分。推手过程中，双方手臂相接，回转运行，配合以身、步的进、退，运用棚、掇、挤、按、采、捌、肘、靠等方法调动对方，使之失机、失势，重心不稳，劲力不畅，进而将其击倒或发出。太极推手中的对抗应遵循太极拳的基本原则，尚意不尚力，尚巧不尚拙，以柔克刚，引进落空，“四两拨千斤”。应不丢不顶，反对以蛮力相抗。实践证明，太极推手是练习太极拳的一项十分必要的辅助手段，能使习练者具体领略太极拳的力学结构的魅力，也增加了趣味性。现在中国的全国性太极拳比赛均设有推手项目。太极推手有时简称为“推手”。旧时也有人称之为“打手”

“推肘”，但不常用。

【《太极推手二十六式》】 太极拳推手技术著作。张卓星著。贵州人民出版社 1985 年 12 月出版。作者从学于卢子苓和顾履平（卢为杨澄甫学生，顾为杨少侯学生）。书中介绍为杨式传统推手法，其中部分为作者老师及其本人增设。全书共三章：第一章“绪论”，包括“概述”“推手分类及其练习程序”和“搭手式”；第二章“推手图解”，以图示加说明的形式介绍太极推手技法，主要分“单式推手”“四正推手”“动步推手”“摆靠推手”“四隅推手”及“开合推手”六类，共 26 种推手方法；第三章“推手技法研究”，从“沾连粘随”“听劲与听劲而动”“以静待动，舍己从人”“立身中正安舒”“上下相随与虚实分布”“八门劲法与推”“八门劲的刚与柔”“螺旋劲与缠丝劲”及“先化后打与边化边打”九个方面阐述作者对太极推手的认识与看法。全书约 15 万字，200 幅画图。

【太极推手级别】 太极推手运动员按体重分类方法。根据“太极拳推手竞赛规则”规定，参加太极拳推手比赛按体重分级共有 10 个级别，即 48 公斤级（48 公斤，含 48 公斤以下）；52 公斤级（48 公斤以上至 52 公斤）；56 公斤级（52 公斤以上至 56 公斤）；60 公斤级（56 公斤以

上至 60 公斤); 65 公斤级 (60 公斤以上至 65 公斤); 70 公斤级 (65 公斤以上至 70 公斤); 75 公斤级 (70 公斤以上至 75 公斤); 80 公斤级 (75 公斤以上至 80 公斤); 85 公斤级 (80 公斤以上至 85 公斤); 85 公斤以上级。

【《太极推手绝技》】 太极拳专著。安在峰编著。人民体育出版社 2001 年 5 月出版。该书共为九章和附录, 第一章是太极拳推手概述, 主要介绍了太极拳推手的起源与发展、锻炼价值及原理; 第二章是太极拳推手功法, 介绍了放松、站桩、活步桩、操手桩、发劲、化劲、听劲等功夫的练法; 第三章是揉手练习, 对胸部、肩部、肘部、腕部的推发柔化练习做了详细的介绍; 第四章为粘手练习, 介绍了挂掌粘腕练习、捋带粘臂练习、折叠掳按练习、双腕粘臂练习等; 第五章为太极拳推手基本技术, 介绍了控制术、拔根术、打偏术和换位术四大绝技; 第六章为太极拳推手实作, 介绍了发放法、化发法、听化发法、引化发法; 第七章为散推制胜 20 招; 第八章介绍了杨式太极拳典型动作的 15 招用法; 第九章为太极拳推手的战术应用, 讲述了 6 种战胜对方而采取的计策和方法; 附录部分选录了 8 款传统的太极经典拳论。该书文字通俗易懂, 叙述准确, 图文并茂, 所授功法科学, 招法实用, 是太极

拳推手爱好者的教材。

【《太极推手秘传》】 太极拳专著。安在峰编著。人民体育出版社 2004 年 1 月出版。该书介绍的是以太极拳理论界和太极拳推手方法、按照意拳的练功形式、遵照竞技推手的规则发展起来的一门新的科学训练理论体系, 是作者从事二十多年研究的成果和经验。该书本着由浅入深、循序渐进、深入浅出、理论联系实际、功用兼备的原则, 尽可能地建立起系统化、规范化、科学化的技术体系。在编写过程中, 作者参阅了大量的古典太极拳文献和现代太极拳推手资料, 注重理论, 注重实践, 兼顾初学, 着重于提高。全书文字叙述简明, 图文并茂, 是一本学习太极拳推手、提高技击能力的教材。全书近 25 万字, 分为八部分讲解, 分别为概论、原理、功法、技法、推手、实作、绝技、竞技, 并附有太极拳推手经典理论。

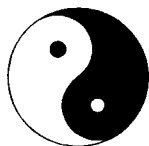
【《太极推手套路》】 太极拳运动新编套路。1992 年中国武术研究院组织太极拳专家研编。全套共 14 组动作, 包括平圆推手、立圆推手、折叠推手等各种太极拳推手技法。武术专家吴彬、门惠丰、冯志强、马长勋、何炳泉等参与了编定工作。出版有《太极拳推手对练套路》一书。

【《太极推手修炼》】 太极拳推手专著。于志均著。北京体育大学出版

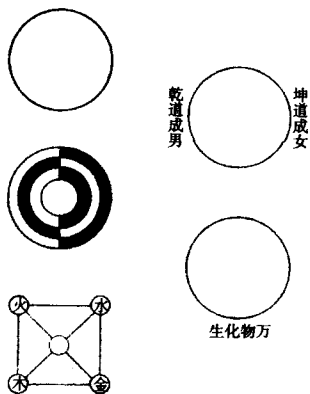
社 1996 年 8 月出版。该书以传统的太极拳推手理论和要领为出发点，讲解了太极拳推手的各个环节、程序、基本功等，兼及推手比赛，着重于推手运动员的技术提高。编写由浅入深，力求通俗易懂，对于拳架和推手的关系等均作了阐述。剖析了全国重大太极拳推手比赛中的典型战例，书中图像都根据真实照片绘制。共分八章，第一章“太极拳推手的传统经典理论”；第二章“基本功”；第三章“三十七势太极拳”；第四章“太极拳推手的基本原理”；第五章“太极拳推手的基本方法”；第六章“太极拳推手的发劲方法”；第七章“太极拳推手的化劲方法”；第八章“太极拳推手的听劲方法”。全书共 10 万字，500 多幅插图。

【太极图】 太极理论的图示。太极拳中也常借其来阐释拳理，如杨澄甫所著《太极拳使用法》中即运用了太极图说明拳法。太极图的流传式样有多种，在拳术及内功修炼中影响较大的主要是两种。如图。图一所示太极图作为一种宏观的模式，它的出现较早，又称为“古太极图”。其基本思想在《周易》中已充分体现。如果在图一的周围配上八卦的各卦分布，即为“太极八卦图”（参见该条）。图一为阴阳运动规律的意象表述，图中黑为阴，白为阳。两条鱼相互追逐代表了生生不已的

运动，白中有黑点，黑中有白点，表示阳中有阴，阴中有阳。中间“S”线为太极线，象征平衡和谐的状态。两阴阳鱼环成一圆，表示阴阳共处一体，互相生成，互相克制，互相转化。将人体视为一个太极合成体，上述理论就可应用其中。图二所示的太极图也有人称之为“无极图”。是宋代著名学者周敦颐根据陈抟所传的无极图 and 道教的太极先天图修订而成，并作有《太极图说》加以说明。该图详细描述了万物生成、发展的过程及内在规律，进入



太极图一



太极图二

了“量”的阶段，其中揭示的人体内部的运动机制为拳家建立拳学理论所借鉴。

【太极网】 太极拳网站。由太极乡音信息产业有限公司负责运行，以传播太极文化为主。网址为 www.taiji.net.cn。网站下分资源中心、太极商城、太极论坛、太极视频、图片集锦、拳友联谊会等板块，包括发布教学信息和武林动态的资讯窗口，反映宗师风范和当代拳师的人物专栏，涵盖历史经典及当代新论拳法拳谱、武林大观的理论专栏，以及陈式太极拳、杨式太极拳、武式太极拳、吴式太极拳、和式太极拳、孙式太极拳的流派介绍，还有聊天实录、拳友沙龙等交流板块，养生旅游、养生保健的休闲园地，开辟有太极拳代表人物的专栏，有太极拳名家技术套路的视频下载。

【《太极文化与功法》】 太极拳理法著作。郑勤著，湖北人民出版社2004年4月出版。从文化角度论述了太极拳的历史背景，介绍了太极拳的基本练法。共分八章，第一章“太极概说”，从哲学角度说明太极拳的理论基础；第二章“太极与相关学科”，介绍了太极拳与健身医疗、太极拳与美学、太极拳与仿生学、太极拳推手中的力学原理、太极拳与西方体育等；第三章“太极与文学艺术”，介绍太极与武侠小说、武侠影视、书法、音乐等的关

系；第四章“太极流派”；第五章“太极功法”；第六章“太极器械”，讲解太极拳的技术和功法；第七章“太极拳大事记”；第八章“太极拳走向世界”，附录收有“十四经脉与取穴方法”。全书约20万字，400多幅配图。

【太极五捶】 太极拳五种捶法。包括“搬拦捶”“搂膝栽捶”“指裆捶”“肘底捶”等。为各式太极拳广泛采用，于技击中亦有显著作用。

【太极五劲】 太极拳的五种基本劲法，即“粘、连、黏、随、不丢顶”。详见各有关条目。

【太极五星椎】 传统太极拳套路。有人作“太极五星捶”。为杨露禅所传教，露禅子杨班侯等擅此练法。该套路以太极拳中的五种捶法为基础，又糅和一些其他拳术中的身法、步法、手法，更加突出了技击风格。一向被视为太极拳中的珍品，因而传播不广。其主体要领体现为中、圆、松、空、缠、绵、坠、沉、轻、灵、稳、活、劲整、神全等。

【《太极下乘武事解》】 传统太极拳论。清代杨氏传钞老谱。主要论述太极拳刚柔之道。全文如下：

太极之武事，外操柔软，内含是坚刚。而求柔软之于外，久而久之，自得内之坚刚。非有心之坚刚，实有心之柔软也。

所难者，内要含蓄坚刚而不外施，终柔软而迎敌。以柔软而应坚

刚，使坚刚尽化无有矣。

其功何以得乎？要非粘黏连随已成，自得连动知觉，方为懂劲；而后神而明之，化境极矣！

夫四两拨千斤之妙，功不及化境，将何以能是？所谓懂沾粘连随，得其视听轻灵之巧耳。

【太极玄玄刀】 太极拳器械套路。吴图南创传。“玄玄”，即无穷无意，又喻其变化无端，玄妙深奥。据吴图南《内家拳太极功玄玄刀》自述，此套路始创于1929年春，完成于1933年，乃根据张三丰所传刀法为线索研编而就，以供“有志国术者，作为参考”“有志国术者，知所问津”。全套刀法共101式，由“太极势”始，至“合太极”止，包括劈、刺、托、探、提、撩、沉、掳、横、扫、截、斩、崩、删、削、砍、剁等技术方法，处处以太极内功为运用原则，练习时要求头正、颈直、涵胸、拔背，以右手持单刀，或攻、或守、或急、或徐。行刀时静以待之，守而候之，注目而视之，平心而察之。运用中利刃在手，妙算于心，外窥敌之变化，内蓄百倍之精神。形如搏兔之鸢，神似捕鼠之猫，举动玲珑，身心兼顾。各式依次为：

- (1) 太极势； (2) 揽雀尾一；
- (3) 揽雀尾二； (4) 揽雀尾三；
- (5) 上步小搂膝； (6) 分刀势；
- (7) 闪展看刀势； (8) 左摘星势；

- (9) 右摘星势； (10) 步撩刀；
- (11) 分心刺； (12) 左挂金铃；
- (13) 推窗望月； (14) 回身劈；
- (15) 回身撩阴刀； (16) 右挂金针；
- (17) 登山远望； (18) 鹞子翻身；
- (19) 大鹏展翅； (20) 燕子入巢；
- (21) 进步撩刀； (22) 迎面刺；
- (23) 翻身藏刀势； (24) 指裆刀；
- (25) 打虎势； (26) 燕子入巢；
- (27) 进步撩刀； (28) 苍龙出水；
- (29) 翻身藏刀势； (30) 上三开势；
- (31) 带醉脱靴； (32) 推窗望月；
- (33) 翻身藏刀势； (34) 回身劈；
- (35) 回身撩阴刀； (36) 横扫千军；
- (37) 左挂金铃； (38) 推窗望月；
- (39) 翻身藏刀势； (40) 回身劈；
- (41) 探海势； (42) 捞月势；
- (43) 步撩刀； (44) 分心刺；
- (45) 玉环托刀势； (46) 七星势；
- (47) 卧虎跳涧； (48) 迎面；
- (49) 卧虎势； (50) 藏刀势；
- (51) 盘龙势； (52) 起步盘龙势；
- (53) 云龙藏刀势； (54) 护膝劈刀势；
- (55) 左挂金铃； (56) 卧鱼势；
- (57) 藏刀势； (58) 迎面刺；
- (59) 卧虎势； (60) 卧鱼势；
- (61) 藏刀势； (62) 分心刺；
- (63) 转身截刀势； (64) 青蛇伏地；
- (65) 分心刺； (66) 回马提铃；
- (67) 斜飞势； (68) 金针指南；
- (69) 怀中抱月； (70) 顺水推舟；
- (71) 斜飞式； (72) 提刀探海势；
- (73) 卸步闪展势； (74) 进步劈刀势；

- (75) 左挂金铃; (76) 推窗望月;
(77) 青龙献爪; (78) 横扫千军;
(79) 流星赶月; (80) 斜飞势;
(81) 抱月势; (82) 乘风破浪;
(83) 分心刺; (84) 右摘星势;
(85) 左摘星势; (86) 卸步抡刀;
(87) 进步崩刀; (88) 反臂插秧;
(89) 青蛇伏地; (90) 分心刺;
(91) 转环提篮势;
(92) 进步提篮势; (93) 云龙戏水;
(94) 翻身劈; (95) 回身刀;
(96) 卧虎势; (97) 藏刀势;
(98) 进步交刀势; (99) 搂膝拗步;
(100) 退步收刀; (101) 合太极。

【《太极血气根本解》】 传统太极拳理论短文。作者待考。论述人身气、血之功用与表现形式，通于传统中医学说。于练习太极拳有启导作用。原文如下：

血为营，气为卫。血流行于肉、膜、络，气流行于骨、筋、脉。筋、甲为骨之余，发、毛为血之余。血旺则发毛盛，气足则筋甲壮。故血气之勇力，出于骨、皮、毛之外壮；气血之体用，出于肉、筋、甲之内壮。气以血之盈虚，血以气之消长。消长盈虚，周而复始，终身用之不能尽者矣！

【太极缘网】 太极拳网站。网址为：www.taijiyuan.51.net。主要内容包括太极拳在线图解、视频教学、太极影视、演练要领、渊源流派、名家风采及论坛等。主要栏目有太

极拳史：探寻太极渊源，介绍陈、杨、吴、武、孙各式太极拳的起源及特点；太极理论：介绍太极拳的特点，以及流传下来的经典理论、俗谚；太极健身：探讨太极拳的健身作用，以及练习太极拳的注意事项；太极演练：太极拳练拳要领及学习步骤，名家谈太极等；名家风采：提供当代太极名家的照片及生平与拳照；在线教学：太极拳套路在线图解教学，太极名家提供亲身示范；太极影视：介绍关于太极拳影视作品。还有为拳友提供交流机会的太极论坛。

【太极腰】 流行武术说法。练习太极拳十分注重腰部的要领，有“主宰于腰”之说。由强调“命意源头在腰隙”，并形成独具特色的太极拳腰部练习方法，如松腰沉气、“腰如车轮”等。故武术界流传有“太极腰，八卦步”的说法。

【太极阴阳掌】 太极内功健身术。据传源于道家。动作以旋为主，身形游动，合于阴阳变化之道，以练气、行气为要旨，有通经络、健肢体、提高免疫功能之效。

【太极脏象论】 医武应用理论。练习太极拳可有效地锻炼内脏。太极拳的每一动作均涉及脏气。太极八法与内脏器官互为对应练习，“掤”对应“肾”，“攪”对应“心”，“挤”对应“肝”，“按”对应“肺”，“采”对应“大肠”，“捋”

对应“脾”，“肘”对应“胃”，“靠”对应“胆”。

【太极粘黏枪】太极大枪套路之一。由两人进退练习，身、手、枪合而为一，不丢不顶。两枪相连，听、化、随、发，以拳法人枪法，训练太极内劲。

【“太极者，无极而生，阴阳之母也”】太极拳名言。此为王宗岳《太极拳论》的开宗明义，解释“太极”的含义，以及太极拳名的由来。练太极拳不可不知“太极”，这里说明了把握太极拳的两大要点，一是整体观，二是平衡和谐。“无极”是一个整体的概念，中国哲学认为，“无极”乃天地之始，也是人体之始，是人的婴儿状态，练太极拳就是返璞归真，去杂念，健身心。太极拳开始练习时，很多老师要求学员要练无极桩，就是体验无极的状态，还有分阴阳的状态，体验人体内外完整性。由“无极”到“太极”，分了阴阳，有了阴阳，就有了矛盾，“一阴一阳之谓道”，太极拳就是解决、处理、平衡、和谐人体各种阴阳矛盾的一门学问。太极拳运动的关键也在于把握运动中的阴阳要素，如收放、开合、进退、内外、快慢、攻防等，依照科学规律来锻炼，就会取得良好效果。

【《太极指掌捶手解》】传统太极拳技术解说。作者待考。以动作套路为依据，列举指、掌、捶、手的各

种运用类型，属技术性归纳。原文如下：

自指下至腕上，里者为“掌”；五指之首为之“手”；五指皆为“指”；五指杈里，其背为“捶”。

如其用者，按、推，掌也；拿、揉、抓、闭，俱用指也；挂、摩，手也；打，捶也。

夫捶有“搬拦”，有“指裆”，有“肘底”，有“搬身”，四捶之外有“覆捶”。掌有“接膝”，有“换转”，有“单鞭”，有“通背”，四掌之外有“串掌”。手有“云手”，有“提手”，有“合手”，有“十字手”，四手之外有“反手”。指有“屈指”，有“伸指”，有“捏指”，有“闭指”，四指之外有“量指”，又名“尺寸指”，又名“觅穴指”。

然指有五指，有五指之用。首指为手，仍为指，故又名“手指”。其一、用之为“旋指”“旋手”；其二、用之为“根指”“根手”；其三、用之为“弓指”“弓手”；其四、用之为“中合指”“中合手”；四手指之外，为“独指”“独手”也。食指为“卞指”，为“剑指”，为“佐指”，为“粘指”。中指为“心指”，为“合指”，为“构指”，为“抹指”。无名指为“全指”，为“环指”，为“代指”，为“扣指”。小指为“帮指”，为“补指”，为“媚指”，为“挂指”。若此之名，知之易而用之难，得口诀秘方亦不易

为也。

其次，有“如对掌”“推山掌”“射雁掌”“晾翅掌”；“似闭指”“拗步指”“弯弓指”“穿梭指”；“探马手”“弯弓手”“抱虎手”“玉女手”“跨虎手”；“通山捶”“叶下捶”“背反捶”“势分捶”“卷挫捶”。

再其次，步随身换，不出五行，则无失错矣！因其粘、黏、连、随之理，舍己从人，身随步自换。只要无五行之舛错，身形脚势出于自然，又何虑些须之病也！

【太极桩功】太极拳内功法。以站桩的形式来练习意、气、力、劲、功，在静态中体验阴阳内在的转换规律，静以致动。又分为多种外在形态，是太极拳体系中的一个独特的技术类别。



太极桩功

【《太极桩论解》】传统太极拳论。相传为张祖意合太极拳秘谱，张三丰传授。原文如下：

丰曰：桩功，以柱为基也。练拳先站基，站基得炼气。炼气要得意，阴阳合一乃太极。又云：太极不站基，一生枉费力。

经云：“提挈天地，把握阴阳，独立守神，肌肉若一。”以天地之象，帮助修炼人身之阴阳，桩功之用大矣。桩者，独站也，若“一”圆合不分也。法为以无极而始，以静而练。静练乃为拳之功，功乃为拳之用。静乃神气集中，纵横交贯，圆融一致。静中求动，动中求静，修养身心，调节呼吸，贯通气血，和动筋骨，疏通经络，温泽肌肤。精神意气力修炼之法，外则而静，内则真动，阴阳合一；形曲意直，神圆力弓，松静提拔，乃做到形自神生，形随意转，静中求动，意中生动，静如泰山，动如蛟龙。桩功乃真意蓄劲，爆炸弹抖劲和缠缠柔化劲皆从桩功蓄劲中发。所谓“把握阴阳”者，即在呼与吸、意与形、开与合、松与紧、虚与实、化与发、伸与屈、进与退、刚与柔的相互修炼也。

练桩功前，要排大小便，站则松腰松胯，端正无偏，混混沌沌，静如泰山，提挈天地，透空无物。先站无极式，两足宽于肩，舌微卷；次微微垂帘内视；松肩、松肘、松手，腿要微顶膝，沉胯坐坠，是松也。

【《太极字字解》】传统太极拳论。作者待考。论述太极拳技击方法，

分层次，分类别。原文如下：

挫、揉、捶、打于人、己，按、摩、推、拿于人、己，开、合、升、降于人、己，此十二字皆用手也。

屈、伸、动、静于人、己，起、落、急、缓于人、己，闪、还、撩、了于人、己，此十二字于己气也，于人手也。

转、换、进、返于人、己、步、身也，顾、盼、前、后于人、己、手、目也，即瞻前眇后，左顾右盼也，此八字关乎神矣！

断、接、俯、仰，此四字关乎意。劲也。断接关乎神气也，俯仰关乎手足也。

劲断意不断，意断神可接。劲、意、神俱断，则俯仰矣！手足无著落耳！俯为一叩，仰为反而已矣！不使叩反，非断而复接不可。

对待之字，以俯仰为重。时刻在心，身、手、足不使断之无接，则不能俯仰也！

求其断接之能，非见隐显微不可。隐微似断而未断，见显似接而未接。接接断断，断断接接，具意心、身体、神气极于隐显，又何虑不粘黏连随哉！

【太虚】 太极拳理论名词。“虚”为空无之意。大虚为太极拳之境界。

【太阳】 太极拳修炼重要穴位。位于眉梢与外眦连线中点，向后约1寸的凹陷处。

【谭大江】 (1947~) 太极拳研

究专家。湖北丹江口人。《武当》杂志副主编。长期致力于武当武术、太极拳等的研究、挖掘、推广工作。为武当山武当拳法研究会副会长、中国武术协会新闻委员会委员。出版有《武当赵堡太极拳小架》《武当拳之研究》等。

【檀凤林】 (1923~) 王其和式太极拳传人。河北任县环水村人。幼年开始习练少林拳，后拜王其和弟子刘仁海、王景芳为师，学习王其和式太极拳。后移居山西太原，为王其和式太极拳在山西的重要传人。较为突出的弟子学生有康占锁、汤晋铭、马宝贺、焦广平、陈志强、田秀梅等。

【弹抖劲】 太极拳劲法。有明显的蓄发节奏，发劲时全身如弹簧松开，抖击而出，具有击点集中，全攻全守、打击力强等特点。在陈式太极拳中尤其多用。

【唐豪】 (1897~1959) 著名武术研究家。字范生、号棣华。江苏吴县人。幼喜武术，曾从刘震南习六合掌，并热心传播武术。任上海尚公小学校长时，即组织学生习武强身。后赴日本学习法律，并兼练日本柔道及劈刺等，回国后应邀担任中央国术馆编审处处长。唐豪对于中国武术的最大贡献在于他对武术史学的倾力与开拓。他先后实地考察河南少林寺、陈家沟等武术重地，细心求证，严谨推论，写就《太极

拳与内家拳》《少林武当考》《内家拳》《中国武艺图籍考》等著作，在武术界及体育界产生巨大影响。在他的文中，对于太极拳的起源与发展作了阐述，提出自己的见解，为研究太极拳史的必读文献。还主编有《中国体育史参考资料》等。参阅《太极拳与内家拳》条。

【唐山陈式太极拳研究会】太极拳组织。2002年4月7日成立。该研究会宗旨是以研究传播推广陈式太极拳为主，为全民健身运动服务，为弘扬祖国传统文化和发展中华武术事业做贡献。会长为项国元。

【陶弘景】（456~536）著名医学家、养生家。字通明，号华阳隐士。丹阳秣陵（今江苏南京）人。毕生倾力于医学及养生研究。《南史》言其“善辟谷导引之法，自隐处四十许年，年逾八十而有壮容”。相传梁武帝多次礼聘，遭其坚拒。在养生上注重实效，积极倡举导引、吐纳。一生著述丰厚，代表作有《真诰》《养性延命录》《导引养生图》等，对养生学发展有重要影响。其中《养性延命录》收录了许多珍贵的气功作品，如华佗五禽戏、六字气诀等，为历代养生学者所珍视。

【套插】太极拳推手技术。两脚在手及全身的配合下，合理分布将对方管住。其常用方法之一为：以前脚将对方前脚外侧管住为套；以前脚插入

对方两腿中间，直逼裆部为插。

【套路】太极拳术语。由太极拳单式通过一定的方式、结构组合而成的练习形式。是太极拳传承中最主要的表现方式。太极拳的要领、技术等通过套路的练习进行体悟。套路不是简单的单个动作连接，每一式之间有内在的相互关系。

【腾挪】太极拳练习要领。指太极拳练习身法时的势与形。郝月如论：“有动之意而未动，即预动之势，谓之腾挪。”

【提】太极拳练习方法。（1）劲力调起；（2）内气提起。

【提顶】太极拳练习要领。“提”一为正直，一为上领之意。头为诸阳之首，总督全身。神贯于顶，使意气充沛，协调周身一气通顺。头部上领，使身体各关节处处松开，内外消除障碍，便于神意的开展。

【“提顶吊档心中悬，松肩沉肘气丹田。裹裆护腕须下势，涵胸拔背落自然”】太极拳名言。语出武禹襄《身法八要》。这段话言简意赅，讲述了太极拳的一些主要要领，反复被各种太极拳研究论文引用。全面论述了太极拳身法中的细节。头部既要正直向上，又不能使劲顶，体会“提”字，仿佛上面有线吊着，而且一直吊到裆部，上下一线，又直，又松。只有做到松肩沉肘才能气沉丹田，肩不能耸，不能端，肩和肘的关节都是松开、展开的，这

样胸部不憋。太极拳练拳中的肩部毛病也有人比喻为“寒肩”，就像感觉寒冷一样，缩起肩来。“裹裆”是保持裆部的开圆，裆部开圆了，行步就容易分清虚实，也使人体中、下部气脉贯通。肫(zhūn)是鸟类的胃，这里代指人体胸腹部位，沉身静气对人体内脏有温养作用。胸略内涵，但不可硬挺，依然属于虚和松的问题。脊背要自然挺拔，胸含，背不拔就会窝住，背一拔，身形就展开了。概括理解身法八要，就勾画出了太极拳的整体形象，各部分要领说法有别，要领则是一致的；各部分是相互关联的，每部分的要求是自然合成的，一个地方出问题，其他地方也很难做好。

【提肚】太极拳病之一。练拳时肚子过分向里收，腹部不能松，气不能下沉。腰部也难以灵活，做不到以腰为轴。

【发放手】太极拳内功功夫。又称“发放手”。运用太极拳内劲法调动对方将其击出的技法。

【提肛】太极拳练习要领。又称“撮谷道”。即在练拳时微微内收肛部。其作用主要有：(1)凝聚丹气；(2)防止内气外泄；(3)裆部与头顶相合，中直为一线；(4)促进小周天的气息循环。

【提剑】太极剑基本剑法。立剑，由下向右上方弧形提起，剑柄高不过头，低不过肩。如图。



提剑

【提劲】太极拳基本劲法。为上提之劲，以意上领，将敌粘起。多用于调动对方，破坏其稳定。运用提劲时应避免自身不可虚浮，为敌所乘。“提手上势”等拳式即为提劲。

【提手上势】太极拳式之一。双手上提内合，如提物状，故名。基本要领为：身体由合至展，后腿由虚而实，一手在上，一手在下，双臂上下相合。目视前方。全身之劲和会于一处。在技击中上手含架、化之意，多用挤法，下手连守带攻，多用按法。如图。



提手上势(杨式)

【**提膝平衡**】 太极拳平衡法。支撑腿自然直立，另一腿在体前屈膝提起，须过腰，小腿自然下垂内收，脚面展平。

【**提钟式**】 太极球练习基本手法。练习时意想将扣在地上的一口大钟提起，一手在上向上粘球，一手在下向上托球，左右连环不断。主要练习拉劲。

【**体**】 太极拳术语。(1) 太极十三势分体、用两部分，进、退、顾、盼、定，是太极拳架的技术内容，为“体”；(2) 指太极拳的内修过程，为“体”。

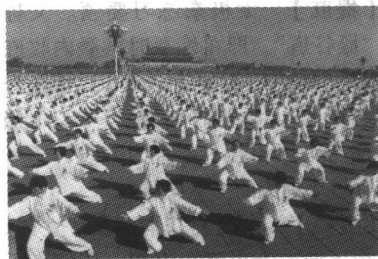
【**“体松静气内外合，虚实刚柔聚一身”**】 太极拳谚。太极拳是心意、气、神、形完整合一的运动，气由体内静，神领形体松，内外相合后，阴阳自然协调，全身劲气神意充足，虚实刚柔兼备。

【**体松心静**】 太极拳术语。练习太极拳时做到全身放松，保持内外处于自然状。排除杂念，平和安静。

【**体用**】 太极拳技术术语。“体”主要指太极拳的拳式、拳架及各种功法练习，包括固定套路等，多代表其硬件成分；“用”主要指太极拳的各种使用方法，如功架的技击应用等，多代表其软件部分。体用兼备方为太极拳的完整技术体系。孙禄堂《太极拳学》中言：“有体无用，弊在无变化；有用无体，弊在无根本。”太极拳家杨澄甫著有

《太极拳体用全书》讲解有关内容。参见“体”“用”条目。

【**天安门万人太极拳演练**】 著名太极拳活动。为纪念邓小平题词“太极拳好”20周年及中国武术协会成立40周年，由中国武术协会主办，1998年10月15日在天安门广场进行了万人太极拳演练。参加演出的有中央机关、北京市武协下属机构、大专院校、北京城区等多个单位，还有一部分其他省市的武术代表队和台湾、香港、澳门地区的太极拳爱好者代表。包括日本、韩国、新加坡、美国等在内的一些其他国家的代表团也参加了活动。演练以24式简化太极拳为主，一些主要传统太极拳流派陈式、杨式、武式、吴式、孙式也组成了专门的方阵参加了演练。中央电视台进行了现场直播。由于天安门广场的特殊地位和影响力，本次活动在中外太极拳界引起巨大轰动。成为当代最具代表性的太极拳活动之一。其图片资料广为流传，在太极拳宣传中被广泛使用。



天安门万人太极拳演练

【天干地支】 太极拳理论。原为古天文描述日月运行规律的计时符号，在太极拳中用来概括阴阳及劲法变化的情况。天干共有十数，为天之五行，分别为甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸。地支共有十二数，为地之五行，分别为子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。

【天津市国术馆】 成立于1928年后。馆址在天津河北大王庙。馆长张廷锷，副馆长王毅夫。教授内容中有太极拳。

【天津武式太极拳研究会】 太极拳组织。1961年成立。致力于天津武式太极拳的研究和推广。在天津培养了大批太极拳人才。

【《天运机论》】 赵堡太极拳论。为实战之说，论述了身动、心动的要旨，强调技击中要“运起丹田，一气相贯”，阐述了“三节”“四梢”“五行”在技击中的作用。

【田秋茂】 (1945~) 陈式太极拳传人。北京人。20世纪60年代初，16岁开始从叔父田秀臣学习陈式太极拳。经叔父耳提面命、精雕细琢，颇得乃叔之风范。其间还在叔父及冯志强的悉心指导下学习了推手的功法与技巧。1976~1986年间在月坛公园协助雷慕尼教授推手。1999年退休后开始担任北京陈式太极拳研究会副秘书长、华成武术社副社长兼总教练，培训出多名弟子

在北京市武术比赛中取得冠军等优异成绩。性格宽厚恬淡，不慕荣利。为了传播传统陈式太极拳，1998年开始在陶然亭公园义务教授陈式太极拳，从学者数百人。练拳四十余年，不仅注重套路与推手，在太极理论研究上也颇有造诣。形成许多独到见解。十分强调注重传统的继承，在教学中始终坚持按照前辈陈发科、田秀臣留下来的影视资料和叔父亲授进行教学，不随意更改一招半式。所练拳架中正安舒，支撑八面，打起拳来螺旋缠绕，沉稳浑厚，动作娴熟规范，松圆随整。展示了“原汁原味”的传统陈式太极拳的古朴风貌。



田秋茂太极拳式

【田秋田】 (1933~) 陈式太极拳传人。河北完县人。1954年开始在北京跟随田秀臣、冯志强习陈式太极拳，后又分别从王培生、李秉慈学吴式太极拳，数十年坚持练拳，尤其擅长陈式太极拳、械及推手。

致力于太极拳推广教学工作，1984年后集中精力传授推广陈式太极拳。1985年被北京市东城区体委、工会授予“辅导太极拳工作十周年”奖。1992年起担任北京陈式太极拳研究会秘书长。多次在中国武术协会、北京市武术协会大型活动上表演太极拳艺，并应北京武术队、北京武术院邀请向国外友人传授拳艺。多年来担任太极拳比赛裁判工作，现为北京市武术协会陈式太极拳研究会秘书长。



田秋田太极拳式

【田秋信】（1942~ ）陈式太极拳传人。河北完县人，出生于北京。自幼随家叔田秀臣习练陈式太极拳。20世纪60年代参与24式太极拳、32式太极剑等太极拳套路的推广工作，取得突出成绩。90年代初在北京创立了华城武术社并任社长，培养了大批的国内外弟子，所教学员相继在北京市及全国太极拳比赛中多次取得优异成绩。经常被邀请在大学、机关单位、公园等地

教学讲学，其讲课风格深入浅出，幽默生动，深受广大学员、特别是大学生们的欢迎。在中国科学院武术协会、北京大学陈式太极拳协会、清华大学太极拳协会、北京航空航天大学等高校社团中出任顾问。强调技击是武术和太极拳的精华，在教学中注重将动作与技击相结合，学以致用。注重将理论与拳架相结合，使学员知其然并知其所以然，所演练的陈式太极拳形神兼备，劲路通畅清晰，松活弹抖，动作流畅大方。主张在继承传统的同时要汲取各家所长，取其精华，去除糟粕，去伪存真，不断发展。在长期的教学实践中不断对陈式太极拳原有套路进行了一定的改造，并已形成了个人独特的风格特点。为北京市武术协会会员。



田秋信太极刀式

【田秀臣】（1917~1984）著名陈式太极拳家。河北完县人。幼年体弱，习武以强身。1935年在北京师从武术名家唐凤亭习练形意拳，以

及少林拳、器械等。20世纪40年代开始随陈发科学习陈式太极拳。由于拳法精进，功夫纯正，受陈发科委托在棉花胡同代师传艺。1961年起，在东单花园传授陈式太极拳，很好地保持了陈发科太极拳风貌，气韵生动，神意饱满，舒展大方，内外合一。为北京陈式太极拳重要代表人物。1978年应北京体育学院武术教研室邀请，在学院内传授陈式太极拳，体院教师阚桂香、刘玉萍、周佩芳等皆随其学习，在教学期间，拍摄了陈式太极拳资料片。80年代与冯志强等共同筹建北京陈式太极拳研究会，1983年研究会成立，担任副会长。其侄田秋



田秀臣太极拳式



田秀臣

田、田秋信、田秋茂皆为北京太极拳名人。

【田兆麟】（1891~1960）杨式太极拳传人。北京人。曾为北京消防队员，身体强壮。1915年，拜杨澄甫为师，并得到杨健侯、杨少侯的指点，苦练杨氏家传的快拳及散手。其拳势手法多变而步法灵巧。曾在杭州国术比赛擂台夺魁。20世纪30年代初，在上海南市珠宝公所设馆授拳，工商界人士慕名前来学习者众多。后又在外滩公园（现称黄浦公园）设立拳场，公开授拳，达数十年之久，在上海培养了大批太极拳人才。其主要弟子有叶大密、陈志进、杨开儒、沈荣培等，其子田颖嘉亦继承家学，精于太极。由田兆麟口述，弟子陈炎林笔录的《太极拳刀剑杆散手合编》为研究杨式太极拳的重要著作。



田兆麟

【调息】太极拳术语。为中国古典生命修持技术的重要调节方式。1. 指调整呼吸，如通过拳式的练习来使呼吸均匀、深长；2. 指改善内在的气息

运行、交换模式。

【“调息绵绵，操固内守”】 太极拳诀。呼吸之道，在于自然。绵绵调息，就是不间断，轻微，深长，均匀。在调息中，也要和意念相结合，有时注意行拳、调息过程中身体一些特别感受和反应，就是调息和动作、内气相呼应，不是孤立、简单的呼吸。

【挑掌】 太极拳掌法。以掌指向前，弧形由下而上，力达掌尖，呈掌指向上势。杨式、孙式挑掌：侧掌自下向上屈臂挑起，掌指向上，指尖高不过眉，腋部须留有空隙。



挑掌

【听劲】 太极拳内劲法。为太极拳推手的入门功夫。指以身体感觉、以意念感应外在劲力的状态及变化方式，以达到料敌在先、敌微动我先动的效果。

【挺胸】 太极拳病之一。胸部过分向前挺出，造成气往上涌，脚下漂

浮，违反太极拳气沉丹田，含胸拔背的要领。

【通】 太极拳练习要领。形体通：关节片片松匀，上下应和。内脏与肢体相通，相关穴位的和谐应对关系，如百会与会阴、劳宫与涌泉、命门与关元相通。经络通：全身主要经脉通顺畅达，使练拳起到练劲、练气的综合效应。意形通：意识的运用对身体起到高效的导引作用，形体又对意识有良好的反馈效果。

【铜川太极拳协会】 太极拳组织。位于陕西省铜川市。2004年5月29日成立。

【透劲】 太极拳基本劲法。劲力的直击量值较大，有穿透效果。

【凸凹】 太极拳术语。指练拳过程中身体的混元状态不均匀，劲力分布轻重不合章法。为太极拳病。

【《图解三十二式太极剑》】 晨练丛书之一。陈升、林越英、施文忠编著。福建科学技术出版社2000年1月出版。该书以图解形式介绍了三十二式太极剑套路，而且还在每一动作说明后增加了攻防含义、教学口令、意气配合、易犯错误、产生原因、纠正方法。全书易学易懂、普通练习者通过图解就可以自学，对于有兴趣提高的练习者还提供了攻防含义和意气配合等方面的深一层次提示。全书9万字，分别从三十二式太极剑概述、基本技术以及套路三部分对三十二式太极剑

进行介绍。书后附有三十二式太极剑线路图。

【推剑】 太极剑基本剑法。剑身竖直，剑尖朝上，由后向前推出，力达剑身中部。



推剑

【《推手十八诀》】 阐释推手规律的十八个拳诀。具体讲述了各劲的使用要领，及身法、步法、时机等。即：

- (1) 棚在两臂； (2) 攥在掌中；
- (3) 挤在手背； (4) 按在腰固；
- (5) 采在十指； (6) 捌在两肱；
- (7) 肘在屈使； (8) 靠在肩膀；
- (9) 进在云手； (10) 退在转肱；
- (11) 顾在三前； (12) 盼在七星；
- (13) 定在有隙； (14) 中在得横；
- (15) 滞在双重； (16) 通在单轻；
- (17) 虚在当守； (18) 实在必冲。

【《推手十六目》】 传统太极拳论。陈鑫著。论述太极拳推手的16种方法。分别为：(1) 较（较，是较量高低）；(2) 接（接，是两人手相

接也）；(3) 沾（沾，是手与手相沾，如“沾衣欲湿杏花雨”之沾）；(4) 粘（粘，如胶漆之粘，是人既沾我手，不能离去）；(5) 因（因，是因人之来）；(6) 依（依，是我靠住人身）；(7) 连（连，是手与手相接连）；(8) 随（随，是随人之势以为进退）；(9) 引（引，是诱之使来，牵引使近于我）；(10) 进（进，是令人前进，不使逃去）；(11) 落（落，如落成之落，檐水下滴于地；又如叶落于地）；(12) 空（空，宜读去声，人来欲击我身，而落空虚之地）；(13) 得（得，是我得机，得势）；(14) 打（打，是机势可打，乘机打之）；(15) 疾（疾，是速而又速，稍涉延迟，即不能打，机贵神速）；(16) 断（断，是决断，一涉犹疑，便失机会，过此不能打矣）。

【推手四诀窍】 太极拳技理法观点。太极拳家李雅轩讲授。认为在太极拳推手中最重要的诀窍有四点。一要慢：不论是粘是走，都得寸寸节节找劲听劲，不轻易放过一分；二要圆：双手最忌走直角，处处须保持弧形状态；三要定：定步推手只许换步不许走动。因推手的目的是要在腰腿上打下坚实的基础，对方来逼只能用坐腿腰的方法去消对方的来势，习之久之腰腿自有功夫；四要近：凡找劲听劲锻炼腰腿功夫，都须逼近才能切实。

【推掌】 太极拳掌法。掌心向前，手臂由屈至伸，向前推出。为太极拳常用掌法。

【退】 太极拳基本技法。“太极十三势”之一。有处称“后退”，与“前进”是太极拳的主要身、步法。方向朝后，分为斜退与直退。在太极拳中退步往往与进步交互进行，转换时应得机得势，勿使散乱。在古典拳法理论中，后退在五行中属火，人体对应穴位为祖窍，主要练习心经。

【退步】 太极拳基本步法。

杨式、吴式、42式：一腿支撑，另一腿经支撑腿内侧退一步，脚前掌先着地，随着重心后移，全脚着地。

陈式：后退之脚经支撑腿内侧以脚前掌擦地弧形后退，随着重心后移，全脚着地。另一种退步同杨式。

孙式：后退之脚，脚前掌先着地，然后全脚着地，随即重心后移，前脚撤到后脚的前方或内侧，脚前掌着地。

【退步必撤】 孙式太极拳技法。借鉴了形意拳的技术方法的要领，后脚撤步前脚也同时回撤。要注重在步法完成的同时身法的配合。

【退步跨虎】 太极拳式之一。其式身展步移，状如跨虎，故名。基本要领为：一脚踏实，另一脚回撤，同时双臂张开，身形展动。收腿与展臂要协调一致。如图。



退步跨虎



退步跨虎(孙式)

【退步踢脚】 武式太极拳式。右脚后退踏实，左右双拳上下合抱蓄势，左腿抬起，以脚尖向前踢出，同时两拳变掌向左右展开。

【退步压肘】 陈式太极拳式之一。先以两臂缠裹合在一起，形成蓄劲。猛撤左脚后震，同时左掌迅速向前发出。

以后撤助前发劲，左肘有下压之势。

【退身】 太极拳基本身法。身体随步法而退。

【托按桩】 太极拳内功桩法之一。练法如下：两脚前后分开站立，前虚

后实，右臂向上抬起，掌心向上，掌指向前，托撑于头部前方；左手掌心向下，掌指向前，按于小腹前。双手成推按的呼应之势，右肩勿耸起，两臂保持弧形。目视前方。呼吸自然。再换左手在上，右手在下对称练习。

【托抱桩】 太极拳内功桩法之一。练法如下：两脚分开站立，约与肩宽。两手自然在体前抬起，约与小腹同高，掌心向上，手指张开，如托球状。腕部松平，双臂弧形环抱。气沉丹田。腹式呼吸。

【托钵式】 太极球练习基本手法。练习时意念中如化缘和尚以手托化缘钵戏耍，变化莫测，速度飞快。主要练习冷劲。

【托剑】 太极剑基本剑法。立剑，剑身横置，由下向上为托，剑高过头，力达剑身。如图。



托剑

【托天桩】 太极拳内功桩法之一。因两掌向上形如托天，故名。练法如下：两脚分开，约与肩宽。双手抬起，举于头上。掌心向上，手指斜向内，掌心内含，如托球向天。目视前上方。自然呼吸。沉肩松肘，臂呈弧形。

【托掌】 太极拳掌法。以仰掌手型向上或向前、向斜方托出的掌法。

W

【瓦拢掌】 陈式太极拳掌型。拇指和小指有相合之意，中指、食指、无名指微向后仰，掌心保持虚含，五指之间轻微合拢。

【外家拳】 中国武术类称。相对于“内家拳”而言。武术研究中有一种说法，即认为太极拳等强调柔和、内修的拳术为“内家拳”，而少林拳等刚猛、快捷，注重筋、骨、力等的训

练的拳术为“外家拳”。此说法盛行于清代以后。参见“内家拳”条目。

【外盘】 太极拳术语。注重外形的练拳方法。练习时动作痕迹较大，速度较快。练习太极拳时应避免如此。

【外三合】 太极拳练习要领。主要指身形方面，即肩与胯合、肘与膝合、手与脚合。做到外三合，才达到了完整一气。

【**弯弓射虎**】 太极拳式之一。此式双臂状如拉弓劲射，故名。基本要领：斜身弓步，双拳并发，定式须含胸拔背。如图。



弯弓射虎

【**挽花**】 陈式太极拳推手法。基本方法如下：两人相对蹲立，以右（左）手相搭，一方领动另一方，前后改变重心，相互听劲。亦可双手相搭进行。

【**万明群**】（1950~ ）太极拳传人。江西南昌人。6岁开始习武，先后从师于胡方锡、马虹习练拳、械。擅长字门拳、法门拳和陈式太极拳。注重研究，发表武术论文数十篇。参与发起组织并成功举办了2001年“庐山杯”国际太极拳邀请赛。为江西省太极拳协会副主席兼学术研究部部长、江西省体育科学学会武术专业委员会副主任、温县国际太极拳年会副秘书长。

【**万文德**】 陈式太极拳传人。陈照奎弟子。曾任上海陈式太极拳研究会会长。

【**万州赵堡和式太极拳研究会**】 重庆太极拳组织。2002年成立。积极扎实开展宣传推广传授和式太极拳，为丰富万州的体育文化建设做出了显著成绩。被重庆市万州区评为民间组织先进集体。会长为夏春龙。

【**汪波**】（1932~ ）太极拳传人。上海人。号释源修。中国武当四明派内家拳总会会长。6岁入佛门四明山登岱寺，拜师惠良和尚学内家拳，历时8年。1945~1954年从山东“猴王”张宋山学剑术、马术及散打等。1954年起先后从师袁铁镜、姜容樵、田兆麟、张明余、陈发科等学习形意、八卦、太极、针灸、推拿术。擅长剑术、刀术及推手、擒拿、格斗。1961年拜常云阶为师学习全佑老架太极拳。长期在海外传授太极拳，先后应邀在四十余个国家教授拳艺，在国外成立百余个“四明武术馆”，被西班牙体育部任命为国家级太极拳总教练，西班牙国家武术、功夫、气功、太极联合会名誉会长。编写出版中文版《全佑老架太极拳》，法文版《陈式太极拳（陈发科式）》《八卦掌（姜容樵式）》。

【**汪永泉**】（1904~1987）杨式太极拳家。字在山。北京人。满族。7岁随父习武。后学艺于杨健侯，14岁拜杨澄甫为师，精研杨式太极拳。于推手、养生尤有造诣。致力于太极拳推广多年，其学生中知识层次普遍较高。生前任北京市武术协会

副主席。著有《杨式太极拳述真》一书，为太极拳著作中的精品。



汪永泉



汪永泉太极拳式

【王柏青】（1665~1741）赵堡太极拳第四代传人。师从于张楚臣，为其杰出弟子之一，拳艺独树一帜，著有《太极秘术》《太极拳丹功要术》等。为赵堡太极拳早期人物中在理论研究方面具突出地位者。

【王长兴】（1935~）杨式太极拳传人。河北邢台县王家屯人。1963年开始学习杨式太极拳，70年代初从师白忠信为师。40多年勤学苦练，博览群书，潜心研究，注重太极理论的探讨，撰写有《学拳宜向内中求》《谈方论圆话太极》等数十篇

太极拳论文。从20世纪70年代开始，坚持义务教拳，培养众多弟子。为邯郸市太极拳研究会副会长、永年国际太极拳联谊会邯郸分会副会长。

【王大勇】（1942~）陈式太极拳、吴式太极拳传人。河北山海关人。1962年拜李经梧为师，潜心研究陈式、吴式太极拳、械、太极拳推手。曾得到过李天池、李秉慈、张继修、李德印等多位老师的指点，三十余年练拳不辍，兼备众家之长，尤其注重拳理及劲力的研究。行拳圆融浑厚、潇洒轻灵。从事太极拳教学四十余年，多次带队参加河北省武术比赛取得优异成绩，弟子刘明、岂鹿天、张桂永、付沙丽、黄桂华等在河北省、全国武术比赛、国际太极拳年会、推手比赛中多次获得优异成绩。1989年全国太极拳、剑、推手比赛中夺得1金、2银和一项第六名，河北省首届、第二届武术太极拳锦标赛中获得7金、10银、8铜，2003年铁岭全国武术太极拳交流大会获3金、5银、4铜及太极拳集体项目冠军。多次担任河北省及全国武术比赛裁判工作，获优秀裁判员称誉。在杂志上发有太极论文，并撰写《李经梧传陈吴太极拳集》一书。2003年应邀赴新加坡讲学。为河北省武术协会委员，秦皇岛市武术协会副主席、秦皇岛市太极拳研究会主席、国家一级武术裁判员、一级社会体育指导员。并在2003年

被国家体育总局授予“荣誉社会体育指导员”称号。

【王殿祯】（1937~ ）太极拳传人。北京人。1945~1948年在“北平国术馆”习武，1950~1975年在北京健身太极武术总社学习，从师于赫寿岩，系统学习了杨健侯传太极十三丹法、杨式太极拳、太极十三势、太极五行拳、太极十三剑、太极十三刀、太极十三枪等。曾多次被评选为北京市和西城区“优秀太极拳辅导员”。1989~1999年在北京东城区武术馆任教练。

【王二平】（1968~ ）著名太极拳运动员、太极拳教练员。全国太极拳比赛冠军。河南平顶山人。1975年进入平顶山市业余体校武术队习武，1981年入选河南省武术队。武英级运动员。先后在国内外重大武术比赛中获得42式太极剑、陈式太极拳剑、自选刀术、双刀、棍术、通背拳、对练、个人全能、集体项目、团体总分等项目金牌60余枚，为中华人民共和国体育运动荣誉奖章获得者，被评为当代“中国十大武星”，享有“太极王子”的美誉。其拳路大方洒脱，架势工整，匀称自然。多次出任中国和国际武术团教练和中国国家队教练员，应邀到国外表演、比赛和讲学，参加《太极剑国际竞赛套路》技术录像演示和审编、审定工作，编著出版声像教材《太极武学》。多次被国家体育

总局、河南省和广东省委省政府、省体育局记功授奖。现为广东省体育运动技术学院武术队主教练（高级），广东武术协会太极拳总会会长。在三亚举行的首届世界太极拳健康大会上应邀做示范表演，引起轰动。



王二平太极拳式

【王凤英】（1941~ ）杨式太极拳传人。河北邯郸人。1968年随杨振基习练杨式太极拳，长期开展太极拳的传播工作。为邯郸市杨澄甫式太极拳学会副会长。

【王福章】（1962~ ）太极拳传人。河北衡水枣强县人。十几岁开始习练武术。先后练站桩、少林弹腿和八卦掌。1980年开始练八极拳，1983年开始学习太极拳。先后学习了陈式、杨式等。积极在当地推广太极拳。

【王国强】武式太极拳传人。毕业于美国休斯顿大学，自幼在马来西亚学习中国武术，多次在中国研习中医、武术，后拜吴文瀚为师学习

武式太极拳。在美国传播推广太极拳等中国武术。为美国国家精武总会会长，美国武派太极拳研究会会长。

【王广麟】（1942~ ）杨式太极拳传人、古文化研究专家。陕西西安人。幼年习武，从师于赵斌。长期协助赵斌传拳。积极推动太极拳的交流活动。曾在2004年“金庸华山论剑”活动中遴选为“中神通”。为西安永年杨式太极拳学会副会长。



王广麟

【王嘉林】（1952~ ）杨式太极拳传人。浙江嘉兴人。1966年开始学习杨式太极拳，从师于傅钟文。1990年创建嘉兴市杨式太极拳研究会。积极组织举办培训、交流活动。发表太极拳研究论文多篇。为嘉兴市杨式太极拳研究会会长兼总教练。

【王建】（1934~ ）杨式太极拳传人。福建福州人。为泉州市武术协会副主席、泉州市太极拳协会会长。20世纪50年代开始学习太极拳，先

后就学于朱信德、吴荣柏、傅声远等，1982年拜傅钟文为师。1979年创建泉州市太极拳协会，积极组织太极拳的交流活动。

【王海军】（1972~ ）陈式太极拳传人、教练。毕业于武汉体育学院。自幼跟随陈正雷学习陈式太极拳。1993年随陈正雷赴波利尼西亚、法国、香港等地讲学和表演。1994年获全国武术锦标赛80公斤级推手冠军。1996年参加全国武术锦标赛，获得陈式太极拳冠军；1998年在全国武术锦标赛中获得太极全能、太极拳、85公斤级推手3枚金牌。并先后在温县国际太极拳锦标赛中获得多项冠军。培养的学生在省级和全国比赛中取得多项优异成绩。曾担任平顶山太极少林武术研习院教练。现为郑州武术研习院院长兼总教练，河南太极体育健身有限公司教练。

【王海洲】（1944~ ）赵堡太极拳名家。河南温县赵堡乡赵堡村人。因体弱多病，从师于张鸿道学练赵堡太极拳，在身体健康上获益良多。数十年习练不断，较全面掌握了赵堡太极拳术及器械技术。任赵堡村武委会主任。著有《秘传赵堡太极拳》《赵堡太极剑、太极拳、太极棍、太极单刀、太极春秋大刀、太极散手合编》等著作。作为赵堡太极拳的重要人物，应邀参加各种国内外太极拳活动，具有广泛影响。



王海洲太极拳式

【王辉璞】（1912~）吴式太极拳家。山东文登人。杨禹廷弟子。著有《吴式简化太极拳》等。为丹东市吴式太极拳研究社社长。北京吴式太极拳研究会顾问。

【王建华】（1956~）太极拳专家。自幼习武，练太极拳、形意拳、意拳、长拳、南拳和多种器械。1978年考入北京师范大学体育系武术专业，1982年留校任教，在体育系武术教研室工作，为武术教研室主任。理论与实践并重，经常担任对外武术教学和训练工作，多次赴国外进行讲学活动，受到热烈欢迎。著有《陈式太极拳快速入门不求人》等书。

【王建华】（1969~）女，太极拳传人。山东济南人。1980年考入济南武术馆学习，多次在全国太极拳比赛中获突出成绩。1992年考入北京体育大学教练员专科。2001年考入北京体育大学民族传统体育学武术专业研究生。与黄康辉合著有《杨式太极拳竞赛套路练习与技击运

用》《陈式太极剑》等书。

【王矫宇】太极拳家。师从杨班侯。素以功夫精纯闻于世。于内功尤有研究。传有弟子周遵佛等。

【王景芳】（1913~1982）太极拳传人。河北任县人。太极拳家王其和之子。字兰亭。比较完整继承了其父的拳势风格，喜技击，擅散手。交游广泛。

【王举兴】（1930~）吴式太极拳传人。山东莱州人。自幼随伯父习练弹腿。1942年拜通背名家田瑞青为师，习练通背拳及长拳。20世纪40年代拜刘晚苍为师习练宋氏八卦掌、吴式太极拳、太极拳推手、教门弹腿、查拳及各种器械。1980年参加北京市太极拳、剑比赛曾获突出成绩。1981年被东城区武术馆聘为武术教练，培养出弟子在北京市武术比赛中取得好成绩。

【王兰亭】太极拳著名人物。相传为清端王府总管，杨露禅在端王府授拳时一起学拳，得杨露禅真传，后将太极拳广泛传承，李瑞东等人向其学拳。但也有史学家考证，认为历史上并不存在王兰亭其人。

【王力军】陈式太极拳传人。河南信阳人。毕业于河南大学武术系，8岁开始习武，从师于乔樵、张志俊学习陈式太极拳、械，曾在河南及全国武术比赛中获突出成绩。曾任信阳健身武术馆馆长、太极拳协会会长、重庆市太极拳协会名誉会长、

驻马店太极拳协会名誉会长、郑州市太极拳研究会副秘书长等职。2001年被聘为美国太极拳协会陈式太极拳顾问，并在洛杉矶太极拳俱乐部授拳。

【王历生】 吴式太极拳传人。王茂斋的本家侄子。幼小时学拳，长大后赴东北经商，将拳术带至东北大地。新中国成立后在哈尔滨传拳授艺。

【王茂斋】（1862~1940）吴式太极拳传人。名有林。山东掖县人。少时在北京学徒，从师全佑，功力扎实，身手非凡。吴式太极拳的奠基人之一，与师弟吴鉴泉、郭松亭等研究拳术、拳理，吴鉴泉、杨澄甫南下后，他留在北京传拳，门人遍布北平、山东、东北各地，并形成强大的体系，至今在北京的吴式太极拳者多为其传承者。弟子人才辈出，有彭仁轩、赵铁菴、杨禹廷、修丕勋、曹幼甫、刘光斗、王历生等，太极拳界有“南吴北王”之称。曾创办北平太庙太极拳研究会，培养了大批太极拳高手。



王茂斋

【王乃昭】（1949~ ）吴式太极拳传人。王培生之子。自幼随父亲习武，受到严格训练和精心传授。长期坚持练拳、研拳不断，系统掌握了吴式太极拳的拳法、器械等套路。曾经常辅助其父教学工作，并与王培生先生一起拍摄了太极拳的教学技术片。为王培生的主要传人之一。

【王培生】（1919~2004）又名王力泉。吴式太极拳家。河北省武清县人。幼年好武，得马贵、韩慕侠、李书文、吴秀峰等名师指导，练习摔跤、八卦掌、通臂拳、八极拳等。太极拳师从杨禹廷，并经王茂斋指点。1947年加入“汇通武术社”，任副社长。中华人民共和国成立后，积极从事太极拳教学事业，在北京的一些大学、科研院所及新闻单位开办太极拳训练班，门生遍及海内外。1954年任群众武术社社长。1984年北京吴式太极拳研究会成立，任副会长，1989年担任会长，1994~2004年，担任北京吴式太极拳研究会名誉会长。1957年曾在第一届全运会上担任武术比赛裁判长，1983年在全国武术比赛中任仲裁委员。热心推广太极拳，长期在北京工业学院、北京舞蹈学院、北京师范大学、中国科学院、人民日报社、国家教委等大学、机关举办过各种类型的太极拳学习班、辅导班、提高班。重视太极拳的健身

作用与理论建设。创编有“乾坤戊己功”等养生内功套路。著有《吴式太极拳三十七式行功图解》《太极拳的健身和技击作用》《太极功及推手精要》《太极剑》《太极刀》等书。



王培生太极拳式



王培生太极刀式

【王彭年】（1880~1955）武式太极拳传人。回族，河北邢台人。字延久。从师于郝为真。文武兼备，喜好交友。所传弟子有王宗贵、刘玉祥、赵玉林等人。

【王其和】（1889~1930）武式太极拳家。字春山，人称“老春先生”。河北任县环水村人。自幼随本村人习洪拳，又拜著名镖师刘瀛洲为师学习三皇炮捶，后成为郝为真弟子。一生务农，不断传拳。与董英杰、崔毅士、姜廷选、李香远等人经常

交流，并互相学习、吸收，使其太极拳架具有中正圆满、舒紧适中、端庄大方的特点，行拳稳健顺畅，步法灵活，转换轻灵，运劲松柔，飘逸洒脱。有人称其所传太极拳架为“其和架”或“混合架”“软硬架”。在河北、天津、山西、四川等地均有其传人。代表性人物有王景芳、刘仁海、张金榜、吴振奎、石瑞云、孙群考、尹九湖、张洪太、吴礼增、刘舜曾、王明军、李剑方、杜春堂、李俊英、檀凤琳、卢宝海等。

【王庆升】赵堡太极拳传人。为赵堡太极拳总会副会长。陈应铭弟子。6岁开始习武，12岁开始较系统地跟随老师习拳，16岁时跟邻居陈应铭练习，19岁正式拜陈应铭为师学习赵堡太极拳。拳术风格极柔软，尤善呼吸走气。其推手的手法和劲道轻灵柔和。

【王庆玉】（1935~）杨式太极拳传人。江苏徐州人。自幼习武，内外家兼修。从师于傅钟文习杨式太极拳。1980年获全国武术观摩赛金牌。多次参加全国重要太极拳比赛并获得优异成绩。应邀参加了多部武术影片的拍摄演出工作。

【王荣泽】（1954~）太极拳传人。浙江人。曾获1983年全国70公斤级推手冠军，1985年浙江省冠军。擅长吴式太极拳术。潜心研究太极拳理法。发表文章数十篇。

【王式太极拳】太极拳架。后世传人对太极拳家王其和所传太极拳架的称谓。王其和在习练武式太极拳基础上，吸收了杨式太极拳的特点，使拳架具有独到特色。

【王思功】赵堡太极拳传人。河南温县招贤人。苗延升弟子。在1931年开封国术擂台赛上荣获第二名，获得奖状、奖旗。被委以部队教官。

【王天玉】（1946~）杨式太极拳传人。浙江平湖人。从师于赵斌、傅钟文。多次参加全国太极拳比赛并获奖。创办石家庄永年杨式太极拳学会，担任会长。出版有《太极凤凰剑》。

【王西安】（1944~）陈式太极拳传人。河南温县人。自幼学习太极拳，先后从师于陈照丕、陈照奎。擅长陈式太极拳、械及推手。所演练的套路舒展大方、形神兼备，被称为陈家沟太极拳“四大金刚”之一。1981~1984年三次获得河南省武术表演赛第一名，1982年获全国首届太极拳推手比赛次重量级第一名，1985年全国首届太极拳名家邀请赛中夺得冠军。自1983年起担任河南省武术馆教练，1999年创建陈家沟武术院。多次赴日本、美国、法国、西班牙、荷兰、瑞士等国家讲学教拳。1988年担任电视连续剧《一代宗师》的太极拳顾问。注重太极拳理论研究，出版了《陈式太极拳老架》《陈式太极拳技击秘诀》《陈式太极拳推手技法》等著述。为陈家沟武

术院院长，温县太极武术馆副馆长兼总教练，河南师范大学体育系名誉教授，国家武术高级教练。



王西安

【王西安拳法研究会】太极拳组织。2004年9月在河南省温县成立。研究会的宗旨在于弘扬太极拳优秀文化遗产，系统、全面地研究王西安的拳法理论和各派太极拳的拳理和拳技，在国内外积极做好王西安拳法的推广传播工作。

【王西安太极网】太极拳网站。由王西安拳法研究会主办。网址为：www.wangxian.cn。网站旨在提高太极拳爱好者的太极实战功夫。内容包括王西安拳法研究会的最新动态，王西安的最新动向，以及相关的档案、心法、功法、理论、传承、养生、介绍等等栏目。太极超市有各种太极拳著作等产品。

【王禧奎】（1909~1986）孙式太极拳家。河北任丘人。孙禄堂弟子。拳法朴实沉静，灵活洒脱。先后在各地教授孙式太极拳，培养了众多学员。曾在上海尚德国术社任教。

【王喜禄】（1950~ ）杨式太极拳传人。河北保定人。曾习长拳、形意拳等，后分别从师翟英波、赵斌、王培生习太极拳功夫。长期在保定地区传授太极拳，积极组织、参加各类太极拳交流活动。为保定市武术协会副秘书长、保定市太极拳学会会长。

【王新午】（1890~1964）太极拳传人。山西汾阳县人。毕业于原山西大学堂政法政学院。1916年受山西省派赴北平深造武术，从师于太极拳名家吴鉴泉、许禹生、纪子修等。国学功底深厚，涉猎传统文化广泛。1930年回太原后成立“国术促进会”，对太极拳在山西的发展起到重要作用。著有《太极拳法阐宗》，后亦以《太极拳法实践》为名出版。新中国成立后曾任中医研究院特约研究员。弟子有刘玉明、米书年等。

【王新武】（1934~ ）太极拳家。又名艾哈迈德，回族。山东济南人。曾组建宁夏回族自治区武术队，担任领队、教练和运动员。1975年获得过第3届全运会太极拳冠军。参与编写《四十八式太极拳》的工作。多次担任全国武术比赛太极拳裁判。由于其在武术及体育上的突出贡献，多次获国家体委和宁夏回族自治区政府的表彰。

【王信和】（1947~ ）太极拳传人。安徽合肥人。自幼在省庐剧团练功，曾习练长拳。1982年开始学

习太极拳。1994年获安徽省太极拳、剑比赛集体第一名。1995年获安徽省太极拳剑锦标赛个人太极剑第一名。1996年获安徽省太极拳剑锦标赛太极拳、剑第一名。1997年在全国中老年太极拳锦标赛中获42式太极拳冠军。著有《简化太极拳分解教学》。

【王学信】（1939~ ）陈式太极拳传人。河北人。23岁学形意拳。30岁学八卦掌。1994年开始学习陈式太极拳。1995年正式拜马虹为师。现任石家庄陈式太极拳研究会副会长、西郊分会会长、石家庄陈式太极拳学校教练。1996年开始办班教拳。2000年参加中国焦作（温县）国际太极拳年会，获陈式太极拳、太极剑比赛金牌各一枚。

【王英琦】（1954~ ）女，著名作家，太极拳研究学者。安徽合肥市人。毕业于武汉大学。现任安徽省文联文学院一级作家，中国作家协会会员，安徽省作家协会理事。被誉为“文坛第一女剑客”“中国第一个有武功的女作家”等。出版有《守望灵魂》《王英琦散文自选集》《背负自己的十字架》等十多本散文集。电影文学剧本《李清照》由西安电影院制片厂摄制。散文曾在全国及省级获奖。创作上多年来坚持人文关怀和人情情感。不断实践和研究太极拳，在国内多家武术刊物上发表了一系列有关太极拳的研究

文章，角度新颖，立意深刻。

【王雁】（1900~1980）陈式太极拳传人。河南温县陈家沟人。字廷选。从师于陈氏第八代传人陈延熙门下学习太极拳。刻苦练功，武艺高强，有“铁箍”之称。20世纪50年代开始教拳授艺。为具有影响力的太极拳人物。

【王有林】即“王茂斋”。见该条目。

【王战军】（1974~）陈式太极拳传人。河南温县陈家沟人。王西安之子。自幼跟随父亲习武，深得太极真传。精通散手、推手、新老架拳术及各种器械，尤其擅长太极拳推手。为陈家沟武术院副院长。先后在河南省青少年运动会、国际太极拳年会、全国太极拳观摩会等比赛中十多次获得金牌。在温县创办陈氏太极拳学校，致力于太极拳的传播和武术人才的培养。

【王振华】（1944~）陈式太极拳传人。山东省定陶县人。出生于武术世家。5岁开始随父亲习练梅花拳，1964年考入北京建筑工业学院，1969年毕业后在国家建委工作。在北京学习和工作期间习练陈照丕所传陈式太极拳，1967年随陈照奎习拳。1985年调入菏泽师专体育系任教。出版有《陈式太极拳精选套路四十八式》。

【王志恩】（1941~）太极拳传人。河北任县人。王其和之孙。自

幼随父王景芳习拳，长期坚持不懈。注重太极拳研究与挖掘，发表太极拳论文多篇。

【王志军】（1931~）陈式太极拳传人。河南温县人。自20世纪60年代起，随陈照丕学习太极拳，后继续随陈庆州、陈小旺、陈正雷、朱老虎等人学习太极拳各种功法，曾多次参加国内重大武术赛事，获突出成绩。1991年参加河南省武术观摩交流大会荣获第一名。长期在焦作、郑州等地传拳。为温县太极拳研究会常务理事，温县武术协会理事。

【王志远】杨式太极拳传人。浙江宁波人。毕业于浙江大学，高级工程师。早年习武，从师于傅钟文、沈寿、赵安洲等。认真研习太极拳，数十年如一日。1983年创立宁波永年太极拳社，为宁波永年太极拳社社长、香港永年太极拳社永远名誉会长。注重理论研究，发表了众多太极拳论文，著有《杨式太极拳宝典丛书系列》。

【王忠宪】（1930~）陈式太极拳传人。江苏徐州丰县宋楼乡土楼村人。又名王宗宪。早年练习各家传统拳术，1972年拜在洪均生门下，学习陈式太极拳。历数十年，拳风雄浑超逸。公开授徒，从学者甚众。为徐州陈式太极拳研究会名誉副会长。

【王壮弘】（1931~）著名书画家、武术研究专家。浙江慈溪人。书法得到许铁丰、沈尹默的指点，

武术就学于褚桂亭学习杨式太极拳、形意拳等。于王宗岳《太极拳论》有独到研究，成为文武兼备的文化学者。1989年在香港定居，在海外传有众多太极拳弟子。

【王子英】（1902~1967）吴式太极拳传人。名杰。山东掖县人。王茂斋次子。其兄弟早逝，独得家传绝技。少年时即得武林名师传授，习武有成。后随父习太极拳。于推手尤其有造诣，享誉京城。虽力大但不以力量取胜，而是以意、气、神、形的变化取胜，与人交手时常使对方有泰山压顶之感，令人捉摸不定。20世纪40~60年代，在全国推手圈中推手技艺堪称一流。50~60年代执裁过北京市和全国武术比赛。其传人有王有为、姚俊千、毛有丰、李经梧、李广梯等。

【王宗岳】清乾隆年间山西人。著名太极拳理论家。其所作《太极拳论》，以古典太极哲学思想为基础，分析太极拳练习及推手的精义，并辅之以八卦、五行学说，与太极拳要领具体结合，对后世太极拳理论的发展产生了深远影响，被奉为研修太极拳的经典著作。另有传世著作《阴符枪谱》，解说枪术练习的理法。据为该书作序的佚名氏言，王宗岳自少时起就遍览经史百家著作，于兵书亦用心研读，“而兼通击刺之术，枪法其尤精者”。关于其习练太极拳经历，史料不详，有言其秉

承张三丰系统者，亦有言其受艺于陈家沟者。晚年曾定居河南洛阳、开封，研拳教书。一说其为明代人。

【尾闾中正】太极拳基本要领。脊柱为人体中轴，尾闾为其梢端。尾闾中正即向下松垂地面，不翘不扣，从而使整个脊柱保持正直，上体肌肉得以放松。这一要领贯彻于行拳始终，以便走架端正自然。

【“尾闾中正神贯顶，满身轻灵顶头悬”】太极拳诀。中正是太极拳的一大要领。这里强调了中正的关键点之一“尾闾”的作用。中正是对全身的要求，但尾闾首先要调正，尾闾一正，对应头顶竖起，就上下贯通，精神提起，头顶上如同轻轻悬起。“悬”字表明既轻且正，直至向上，不沉重，达到所谓“神贯顶”，这是一种很好的身体状态。把这种状态定型，形成自然后，就会觉得全身轻松。不把“顶上”功夫解决，很难做到一身松开，即使躯干端正，也会僵硬。所以练太极拳头部要领很要紧。

【魏伯阳】东汉时人。一说名翱，号伯刚，自号云牙子。著名内丹养生家。会稽上虞人（今浙江绍兴地区）。晋代葛洪在《神仙传》中言其“贯通诗律，文辞赡博，修真养志”。首次系统地以易理卦象阐释养生修真之法，所著《周易参同契》在中国养生史上具有突出地位，被誉为“万古丹经王”。其研究方法对太极

拳理论体系的形成，特别是太极拳易理思想的发挥起到了重要的借鉴、推动作用。

【魏高良】（1956~ ）杨式太极拳传人。陕西礼泉人。自幼习武，20世纪80年代随赵斌学习太极拳。曾任《金秋》杂志社社长兼总编。积极支持太极拳活动的开展。

【魏高志】（1948~ ）武式太极拳传人。河北永年广府人。魏佩林四子。自幼随父习太极拳，技术、理论并重。在永年、邯郸等地广泛传授太极拳。为邯郸市武式太极拳研究会副会长，永年县武式太极拳协会顾问。

【魏高申】（1932~ ）武式太极拳传人。河北永年广府城人。8岁随其父魏佩林学习太极拳。先后在邯郸市燃料公司、市供销社、市财政局工作。在河北、北京等地教学，因人施教，从不保守。为中国武术协会会员、邯郸市武术协会理事、中国永年国际太极拳联谊会邯郸分会副会长、邯郸市武式太极拳研究会会长。

【魏佩林】（1912~1961）武式太极拳名家。武式太极拳第四代表人物之一。传人有翟维传等。

【魏权】（1932~ ）杨式太极拳传人。湖北武汉人。10岁习武，1958年从师陈微明学练杨式太极拳，1959年拜陈尚毅为师继续深造。1971年开始传授太极拳，积极推进太极拳的发展。多次带队参加重要

太极拳比赛活动，获优异成绩。

【魏树人】（1924~ ）杨式太极拳传人。北京人。青年时代对太极拳产生浓厚兴趣，1958年因身体虚弱，与太极拳结缘。1982年拜汪永泉为师，刻苦钻研太极精髓。1992年作为北京市太极拳代表团成员，参加“九省市太极拳推手交流会”，以纯正的杨式太极拳内功劲法和精湛的揉手技艺博得与会者高度评价。1992年5月，应湖南省太极拳协会邀请赴长沙交流讲学，被授予湖南省太极拳协会高级顾问。1994年应澳洲守德武馆特邀，前往交流讲学，获高度评价。1995年前往澳大利亚墨尔本交流讲学。1996年应台北国术馆邀请，前往交流讲学暨进行《杨式太极拳述真续集》首发式。1998年应温州武术协会邀请，前往交流讲学。著有《杨式太极拳术述真》等著作。

【魏鐸】（1970~ ）陈式太极拳传人。河南南阳人。陈家沟太极拳馆教练。自幼酷爱武术，先后习练长拳、查拳等，又苦学中医。1992年开始学习太极拳，启蒙于高东祥，后拜陈正雷为师。20世纪90年代开始在广东、深圳等地传拳。致力于太极拳的推广。2004年发起并主办“深圳太极网”。

【卫气】 传统养生学中所认为的人体内气之一种。出自《黄帝内经》，专门有“卫气”一篇。对人体有保

卫肌表、抵御外邪、调节内外的作用。太极拳的锻炼，可有效地提高卫气的功能，这是其“内固”之效。

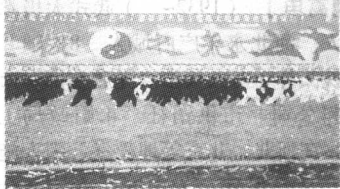
【卫香莲】（1944~ ）女。著名太极拳教练。山西运城市人。1965~1969年，在北京体育学院开始学习太极拳，师从曾乃梁。毕业后先后在河南安阳市体校、福建体校中专班任教。为福州青少年武术培训中心常任教练兼技术顾问、福建省和福州市老年体协太极拳剑及功法教练。1999年起担任福州华武功夫指导中心主任。多年来义务为省内外及来自韩国、日本、菲律宾等国家的太极拳爱好者辅导太极拳。曾多次赴日本教拳授艺，2002年应邀赴加拿大讲学并传授太极拳和六手功，被加拿大“朋友太极拳协会”聘为名誉主任。与曾乃梁合编出版《太极拳入门及功法》《六手太极功入门》等书，并被译为日文版、英文版。发表有《浅谈竞技太极与健身太极》等论文。

【喂劲】 太极拳运劲法。常用于太极拳教学实践中。是功夫较深者为了使对方对于劲力变化有实际的体验，有意识地提供相对明显的劲力施于对方，并引导其逐步正确反应的方法。其法如给婴儿喂奶，故名“喂劲”。

【温县】 著名太极拳之乡。陈式太极拳发源地陈家沟所在地。以太极拳为重要发展内容，每年都举办较

大规模的国际性太极拳交流活动，接待大量国内外太极拳学习者。

【温县国际太极拳年会】 周期性重要太极拳活动。因举办地在中国河南省温县，故名。1992年举行首届，至1994年已连续举办3届，形成了一定的规模，在海内外太极拳界产生了较大的影响。活动的主要内容包括：太极拳学术交流、各式太极拳及太极拳器械比赛、太极拳技术表演与观摩、太极拳培训等。相继有日本、韩国、美国、法国、西班牙、新加坡等国的武术组织参加了该活动。



温县国际太极拳年会

【温县陈家沟武术院】 太极拳机构。经焦作市教育局、体育局批准的“以文为主，习武力辅”的院校。位于河南省温县陈家沟。王西安任院长，王战军任总教练。学院投资近八百万元，占地三十余亩。设施齐全，有教学楼、宿舍楼、现代化餐厅、大型室内练武厅、操场、微机语音室；另配有医疗室、浴室、洗衣处、商场等。长期以来，学院为美国、日本、

法国、西班牙、北京体院、武汉体院、上海体院及全国武术馆校输送了一大批优秀学生及教练。培养的运动员在县、市、省、全国和国际比赛中荣获金牌100多枚。人民日报、香港大公报、江西日报、焦作日报等多家报刊以及中央电视台、台湾华茂电视台、香港电视台、美国有线电视网等媒体进行了报道。

【温县赵堡太极拳郑悟清拳法研究会】 河南省民间太极拳组织。1996年经温县有关部门批准成立。郑钧为会长。主要研究、推广郑悟清所传赵堡太极拳理论、技术。

【文练】 太极拳练习法。文练为体，主要是练内功，练意。性属阴，主内，精神内守，动作舒缓。

【问答劲】 太极拳劲力方法。以我之劲试探对方为“问”，对方做出相应的反应为“答”（有时不反应也是一种“答”）。不断进行这种“交流”，提高灵敏度，做出最佳处理。

【问劲】 太极拳内劲法。是一种试探对方劲力结构或引诱对方做出错误劲力反应的方法。太极拳崇尚以柔克刚，后发制人，故问劲乃实中含虚，但作为进攻的先导手段，又于虚中寓实。故问劲的高级阶段便亦虚亦实，随曲就伸，如水银泻地，无僵着处，有空灵意。太极拳推手中，问劲往往与其他劲法融为一体，或灵活转化，综合运用。

【翁福麒】（1931~ ）吴式太极拳

名家。辽宁辽阳人。满族。7岁在天津从李耀庭学形意拳。1946年在北平从高紫云学太极拳。1956年在北京拜杨禹廷为师，专修吴式太极拳、械。长期苦练，探索不辍。1953年起开始传教于人。1957年受命详细记录、整理吴式太极拳动作，协助杨禹廷出版《太极拳动作解说》。1966年完成《试谈太极拳》书稿。1990年与李秉慈合著《杨禹廷太极拳系列秘要集锦》。先后被选为吴式太极拳研究会秘书长、副会长、名誉会长兼秘书长。90年代在北京中医药大学等处义务教拳，主要传人有曹庆华、刘坤、吴凌云、王帮博、余建文、丁德光等。



翁福麒

【翁同和赠联】 相传晚清著名学者、书法家翁同和曾观杨露禅与人比武交手，感叹杨式太极拳的“进退神速，虚实莫测，身似猿猴，手如运球，犹太极之浑圆一体也”，于是手书一联赠杨露禅，内容为：“手捧太极震寰宇，胸怀绝技压群英。”

【窝底炮】 陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。也称“窝里炮”。右拳由下向上，以拳背向右前击出，同时左拳配合向左后逆缠至左腰侧放劲。重心前移，右腿向前压出，左脚随之跟进。如图。



窝底炮

【吴阿敏】 优秀武术运动员，全国太极拳冠军。其拳架圆活伸展，中正安舒，姿势大方，刚柔相济。退役后致力于太极拳的研究推广。任中央电视台“闻鸡起舞”太极拳教练，出版有多种太极拳教学图书、音像作品。

【吴爱绅】 即“吴鉴泉”。见该条目。

【吴陈比武】 太极拳事件。为20世纪具有广泛影响的太极拳活动。1954年1月17日，在澳门为慈善筹款，在有关方面的策划牵和下，太极拳家吴公仪和白鹤派拳家陈克夫举行公开比武。比武在澳门新花园举行。当时的澳门总督史伯泰夫妇到场参加了本次活动。比武进行两

个回合后被评判宣布中止。此活动受到舆论的大力关注。比武之后，也长时间被广泛议论和传播。

【吴崇奇】 (1949~) 陈式太极拳传人。广东汕头人。自幼习杨式太极拳和南拳，20世纪70年代随陈照奎学习陈式太极拳拳架及内功，同期随顾留馨学习太极拳推手和古典拳法。1981年移居香港，从事陈式太极拳宣传和推广工作。被香港中华总商会主办的陈式太极拳健身班聘为首席导师，并担任香港汇丰银行体育会太极拳班和香港教育司署教育服务中心太极拳班导师，其弟子包括港、澳华人以及欧、美众多国家人士。成立陈式太极拳（汕头）研究中心，长期坚持在汕头等地开展太极拳推广、教学活动。在三亚参加首届世界太极拳健康大会，获传统太极拳一等奖。被《人民日报》海外版、《武魂》杂志、汕头电视台、博武网等传媒机构予以介绍。

【吴澹】 (1934~) 太极拳传人。原名吴永霖，学名永宁。江苏南京人。1947年起拜著名武术家褚桂亭为师学习形意、太极拳械及推手，1964~1979年随陈照奎学习陈式老架太极拳。擅长杨式大架、低架太极拳及传统形意拳、五行、十二形、四把捶、八势拳等。数十年致力于中华传统武术的推广教学。1984年被评为南京市武术遗产挖掘工作先进个人，同年当选为南京建邺区武术协会副主席。自80年代起在杂志

上发表多篇太极、形意论文。现任南京市形意拳研究会副会长，南京市太极拳研究会顾问。

【吴公仪】（1897~1968）吴式太极拳传人。吴鉴泉长子。天资聪敏，勤勉好学，悟性极高，年轻时起便代父教拳。北京体育讲习所首届毕业生。1924年受黄埔军校聘请，任军校学生部及高级班太极拳教官，兼任中山大学体育系讲师。1937年，在香港成立鉴泉太极拳分社，担任社长。1942年回上海担任鉴泉太极拳社社长，1948年重返香港复社。1954年，在港与陈克夫比武，轰动一时。在世界各地特别是东南亚推广太极拳取得显著成就。

【吴公藻】（1901~1983）吴式太极拳传人。吴鉴泉次子。毕业于北京体育讲习所。曾任国民革命军第十三军教练。1929年于上海精武体育会任教。30年代被聘为湖南国术训练所教官，1937年赴香港，与兄吴公仪共同建立香港及澳门鉴泉太极拳社。1943年回国。著有《太极拳讲义》等。

【吴鉴泉】（1870~1942）著名太极拳家，“吴式太极拳”创始人。又名爱绅。河北大兴人。满族。为太极拳家全佑之子。幼承家学，随父习拳，并有独到悟创。其拳架以柔化为主，端庄祥和，自然流畅。在推手中百炼钢化绕指柔，不丢不顶，如水赋形，引进落实，体现出

力量的艺术境地。经进一步对家传套路的改造，形成吴式太极拳的基本形态，向社会公开传授、曾任教于北京体育研究社。其女吴英华，婿马岳梁皆为当世太极拳名家。



吴鉴泉

【吴金华】（1928~ ）杨式太极拳传人。安徽芜湖人。曾习少林、八卦等功夫，后随赵斌习杨式太极拳。为西安永年杨式太极拳学会副会长。

【吴京】（1974~ ）优秀武术运动员、著名演员。北京市人。满族，北京体育大学毕业。主演《太极宗师》，引起广泛关注。热心参加太极拳活动，为太极拳的宣传、推广做出了积极贡献。参演的其他功夫电影作品有《功夫小子闯情关》《倩女幽魂》《金蚕丝雨》《蜀山传》《乱世桃花》《壮志凌云》《走出硝烟的女神》《策马啸西风》等。

【吴孟侠】（1906~1977）太极拳专家。福建人。原名彩翰。师从牛连元习杨式太极拳。1937年在重庆组建“中华国术会”，曾任中央国术馆



图 1



图 2



图 3



图 4



图 5



图 6



图 7



图 8



图 9



图 10



图 11



图 12



图 13



图 14



图 15



图 16



图 17



图 18



图 19



图 20



图 21



图 22



图 23



图 24



图 25



图 26



图 27



图 28



图 29



图 30



图 31



图 32



图 33



图 34



图 35



图 36



图 37



图 38



图 39



图 40



图 41



图 42



图 43



图 44



图 45



图 46



图 47



图 48



图 49



图 50



图 51



图 52



图 53



图 54



图 55



图 56



图 57



图 58



图 59



图 60



图 61



图 62



图 63

吴鉴泉太极拳式

编审处长。与吴兆峰合著有《太极拳九诀八十一式注解》。主要传人有刘子诚、王子仁、牛明侠、李壮飞、吴光谱等。

【吴普】（约149~250）三国时著名养生家。华佗弟子。广陵（今江苏江都）人。长期跟随华佗学医、行医，并将所习五禽戏传授后人，使之广为流传。《华佗别传》中载：“吴普从佗学，微得其方。魏明亮呼之，使为五禽戏，普以年老，手足不能相及，粗以其法语诸医。普今年将九十，耳不聾，目不冥，牙齿完坚，饮食无损。”著有《吴普本草》六卷。

【吴忍堂】（1949~ ）赵堡太极拳传人。陕西西安人。自幼随父亲吴汉章先生学习道家内功及中医学，1961年拜郑悟清为师，研习武当赵堡太极拳技。重视太极拳技击功夫的继承和研究，发表有多篇相关文章，如“要重视太极拳搏击技艺的研究”“赵堡太极拳推手秘诀”“什么是太极拳搏击”等。热心传艺，举办过多期培训班。弟子遍及国内外。为武警西安指挥学院武术顾问，武当赵堡太极拳西安悟清拳法研究会会长、总教练，武当山武当拳法研究会顾问。

【吴生安】 赵堡太极拳传人。因人品可敬，拳道精深，被推举为西安武当赵堡太极拳研究会第二任会长。精于医道，创“陕西生安中医研究



吴忍堂

所”并任所长，在医界颇负盛名，各种专家辞典多有收录，西安有人送匾称颂“当代医圣”。传有弟子郭志伟等。

【吴式方架太极拳】 吴式太极拳架。吴鉴泉晚年定型的吴式太极拳套路。动作简练，方方正正，故名。在上海地区广为流传。

【《吴氏简化太极拳》】 吴式太极拳专著。由王力泉、王辉璞编著。辽宁人民出版社1984年6月出版。该书主要介绍作者依杨禹廷、王茂高等前辈所传老架吴式太极拳删编而成的简化三十七势套路。第一章为“吴氏太极拳的由来及特点”；第二章为“太极拳的基本要领”，讲解太极拳基本动作的十三个规则及太极拳桩步练法；第三章为三十七式图解，每式包括“命名释义”“动作”“感觉”几个部分；第四章为“吴氏太极拳推手术”；第五章为“太极拳古典理论白话释义”。全书14.6万字，200幅照片图解。

【《吴式36式太极剑》】 吴式太极拳专著。吴阿敏编著。北京体育大学出版社2004年1月出版。该书介绍



《吴氏简化太极拳》

的吴式36式太极剑是在传统吴式太极拳（64式）基础上，应广大武术爱好者的要求创编的简化套路。它继承了传统吴式太极剑架势小巧、紧凑有度、剑法细腻、剑势连绵、技法精妙、用法多变、和缓自然的风格特点。吴式36式太极剑全套共有36个动作，分为四段，动作编排新颖合理，起势即分阴阳，每动虚实分明，上下相系，处处蕴藏攻防变化的内涵和巧妙惊喜的技击功法。习练起来圆活自如、动静相间、长短适宜、简单易学。该书全彩印刷，对吴式36式太极剑进行了图文并茂的分动解说，每段后还附有连续动作图解，以方便太极拳爱好者学练时参照。

【吴式 108 式太极拳】 吴式太极拳传统套路。全套共108式。分别为：

- (1) 预备势； (2) 太极起势；
(3) 提手上势； (4) 手挥琵琶；
(5) 揽雀尾； (6) 单鞭；
(7) 提手上势； (8) 白鹤亮翅；

- (9) 搂膝拗步左右四度；
(10) 手挥琵琶； (11) 进步搬拦捶；
(12) 如封似闭； (13) 抱虎归山；
(14) 十字手； (15) 斜搂膝拗步；
(16) 转身搂膝拗步； (17) 揽雀尾；
(18) 单鞭； (19) 肘底看捶；
(20) 倒撵猴左右三度； (21) 斜飞势；
(22) 提手上势； (23) 白鹤亮翅；
(24) 搂膝拗步； (25) 海底针；
(26) 扇通背； (27) 翻身撇身捶；
(28) 退步搬拦捶； (29) 上步揽雀尾；
(30) 单鞭； (31) 云手；
(32) 单鞭； (33) 左高探马；
(34) 右分脚； (35) 右高探马；
(36) 左分脚； (37) 转身蹬脚；
(38) 搂膝拗步二度； (39) 进步栽捶；
(40) 翻身撇身捶； (41) 高探马；
(42) 右分手双峰贯耳； (43) 一起脚；
(44) 退步七星； (45) 退步打虎势；
(46) 二起脚； (47) 双峰贯耳；
(48) 披身踢脚； (49) 转身蹬脚；
(50) 高探马； (51) 进步搬拦捶；
(52) 如封似闭； (53) 抱虎归山；
(54) 十字手； (55) 斜搂膝拗步；
(56) 转身搂膝拗步； (57) 揽雀尾；
(58) 单鞭； (59) 手挥琵琶；
(60) 野马分鬃； (61) 手挥琵琶；
(62) 野马分鬃左右三度；
(63) 手挥琵琶； (64) 野马分鬃；
(65) 玉女穿梭二度； (66) 手挥琵琶；
(67) 野马分鬃； (68) 玉女穿梭二度；
(69) 揽雀尾； (70) 单鞭；
(71) 云手； (72) 单鞭；

- (73) 下势; (74) 左金鸡独立;
 (75) 右金鸡独立;
 (76) 倒撵猴左右三度;
 (77) 横斜飞势; (78) 提手上势;
 (79) 白鹤亮翅; (80) 搂膝拗步;
 (81) 海底针; (82) 扇通背;
 (83) 翻身撇身捶; (84) 上步搬拦捶;
 (85) 上步揽雀尾; (86) 单鞭;
 (87) 云手; (88) 单鞭;
 (89) 高探马; (90) 扑面掌;
 (91) 翻身单摆莲; (92) 搂膝拗步;
 (93) 上步指裆捶; (94) 上步揽雀尾;
 (95) 单鞭; (96) 下势;
 (97) 上步七星; (98) 退步跨虎;
 (99) 转身扑面掌;
 (100) 翻身双摆莲; (101) 弯弓射虎;
 (102) 高探马; (103) 扑面掌;
 (104) 翻身撇身捶;
 (105) 上步高探马;
 (106) 上步揽雀尾; (107) 单鞭;
 (108) 合太极。

【吴式太极传统长拳】 吴式太极拳传统套路。全套共89式，分别为：

- (1) 预备势; (2) 太极起势;
 (3) 揽雀尾; (4) 单鞭;
 (5) 提手上势; (6) 白鹤亮翅;
 (7) 搂膝拗步; (8) 手挥琵琶;
 (9) 进步搬拦捶; (10) 如封似闭;
 (11) 豹虎推山; (12) 十字手;
 (13) 斜搂膝拗步;
 (14) 翻身斜搂膝拗步;
 (15) 揽雀尾; (16) 斜单鞭;
 (17) 肘底看捶; (18) 倒撵猴;
 (19) 斜飞势; (20) 提手上势;
 (21) 白鹤亮翅; (22) 搂膝拗步;
 (23) 海底针; (24) 扇通背;
 (25) 撇身捶; (26) 卸步搬拦捶;
 (27) 上步揽雀尾; (28) 单鞭;
 (29) 云手; (30) 单鞭;
 (31) 高探马; (32) 左右分脚;
 (33) 转身蹬脚; (34) 进步栽拳;
 (35) 翻身撇身捶; (36) 上步高探马;
 (37) 披身踢脚; (38) 退步打虎;
 (39) 双峰贯耳; (40) 翻身二起脚;
 (41) 高探马; (42) 进步搬拦捶;
 (43) 如封似闭; (44) 豹虎推山
 (45) 十字手; (46) 斜搂膝拗步;
 (47) 翻身斜搂膝拗步; (48) 揽雀尾;
 (49) 斜单鞭; (50) 野马分鬃;
 (51) 玉女穿梭; (52) 揽雀尾;
 (53) 单鞭; (54) 云手;
 (55) 单鞭; (56) 下势;
 (57) 金鸡独立; (58) 倒撵猴
 (59) 斜飞势; (60) 提手上势;
 (61) 白鹤亮翅; (62) 搂膝拗步;
 (63) 海底针; (64) 扇通背;
 (65) 撇身捶; (66) 上步搬拦捶;
 (67) 上步揽雀尾; (68) 单鞭;
 (69) 云手; (70) 单鞭;
 (71) 高探马; (72) 迎面掌;
 (73) 转身十字摆莲;
 (74) 搂膝指裆捶; (75) 上步揽雀尾;
 (76) 单鞭; (77) 下势;
 (78) 上步七星; (79) 退步跨虎;
 (80) 转身扑面掌; (81) 转身双摆莲;
 (82) 弯弓射虎; (83) 上步高探马;

(84) 迎面掌; (85) 翻身撇身捶;
(86) 上步高探马; (87) 上步揽雀尾;
(88) 单鞭; (89) 合太极。

【吴式太极传统快拳】 吴式太极拳
套路。全套共94式, 分别为:

(1) 预备势; (2) 太极出手;
(3) 揽雀尾; (4) 单鞭;
(5) 提手上势; (6) 白鹤亮翅;
(7) 搂膝拗步(一);
(8) 搂膝拗步(二);
(9) 搂膝拗步(三);
(10) 搂膝拗步(四);
(11) 手挥琵琶; (12) 进步搬拦捶;
(13) 如封似闭; (14) 豹虎推山;
(15) 十字手; (16) 斜接膝拗步;
(17) 翻身斜接膝拗步; (18) 揽雀尾;
(19) 斜单鞭; (20) 肘底看捶;
(21) 倒撵猴; (22) 斜飞势;
(23) 提手上势; (24) 白鹤亮翅;
(25) 搂膝拗步; (26) 海底针;
(27) 扇通背; (28) 翻身撇身捶;
(29) 卸步搬拦捶; (30) 揽雀尾;
(31) 云手(一); (32) 云手(二);
(33) 高探马; (34) 披身踢脚(一);
(35) 披身踢脚(二);
(36) 转身蹬脚; (37) 进步栽拳;
(38) 翻身撇身捶;
(39) 翻身二起脚(二蹦子);
(40) 退步打虎; (41) 右蹬脚;
(42) 双峰贯耳; (43) 披身踢脚;
(44) 转身蹬脚; (45) 进步搬拦捶;
(46) 如封似闭; (47) 豹虎推山;
(48) 十字手; (49) 斜接膝拗步;

(50) 翻身斜接膝拗步; (51) 揽雀尾;
(52) 斜单鞭; (53) 野马分鬃(一);
(54) 野马分鬃(二);
(55) 野马分鬃(三);
(56) 玉女穿梭(一);
(57) 玉女穿梭(二);
(58) 野马分鬃;
(59) 玉女穿梭(三);
(60) 玉女穿梭(四); (61) 揽雀尾;
(62) 云手; (63) 下势;
(64) 金鸡独立(一);
(65) 金鸡独立(二); (66) 倒撵猴;
(67) 斜飞势; (68) 提手上势;
(69) 白鹤亮翅; (70) 搂膝拗步;
(71) 海底针; (72) 扇通背;
(73) 翻身撇身捶; (74) 上步搬拦捶;
(75) 上步揽雀尾; (76) 云手;
(77) 高探马; (78) 迎面掌;
(79) 翻身摆莲脚; (80) 搂膝拗步;
(81) 指裆捶; (82) 上步揽雀尾;
(83) 下势;
(84) 上步七星(又名上步骑鲸);
(85) 退步跨虎; (86) 转身扑面掌;
(87) 转身双摆莲; (88) 弯弓射虎;
(89) 上步错捶; (90) 迎面掌;
(91) 翻身撇身捶; (92) 上步揽雀尾;
(93) 单鞭; (94) 合太极。

【《吴式太极剑》】 吴式太极拳专著。
吴英华、马岳梁著, 人民体育出版
社2001年9月出版。主要讲解吴式乾
坤剑的练习方法, 由吴英华动作示
范。书中还收录了吴式太极拳和鉴
泉太极拳社的介绍, 吴英华、马岳

梁自传，吴式太极拳谱、剑谱、刀谱、枪谱，以及马海龙的著作《太极本义》。书后有马江燕撰文“我的母亲——忆吴式太极拳第三代传人吴英华”。全书约9万字。



《吴式太极剑》

【吴式太极十三刀】 太极拳器械套路。全套共10式，分别为七星跨虎、闪展腾挪、左顾右盼、白鹤亮翅、风卷荷花、玉女穿梭、三星开合、起脚打虎、披身斜挂、顺水推舟、下势三合、左右分水、卞和携玉。

【吴式太极十三剑】 太极拳器械套路。其剑诀主要有13字。分别为：击、刺、格、洗、抽、带、提、崩、劈、点、搅、压、截。全套共62式，主要动作有分剑七星、卧虎挡门、眉中点赤、沛公斩蛇、顺水推舟、妙手摘星等。

【吴式太极拳】 中国太极拳主要流派之一。清代武术家吴全佑对其所习杨式太极拳功架进行改造、衍化，后又经其子吴鉴泉进一步修整、润

营，形成“吴式太极拳”。功架紧凑，松静自然，轻灵圆活，动作连贯，推手具有手法严密、细腻绵柔等特点。有多种器械练习套路如太极拳剑、太极刀、太极十三枪、太极二十四枪、扎四枪、粘杆、太极对剑等。如图。



吴式太极拳

【《吴式太极拳》】 吴式太极拳技理专著。作者徐致一。人民体育出版社1958年7月出版。书中主要介绍著名拳家吴鉴泉的拳式，其中的60余幅插图系根据吴鉴泉拳照绘制。其他内容还包括太极拳的锻炼价值、太极拳练习时的心理、生理特点，太极拳技击的力学根据等，并提出了习练太极拳时盘架子的三个阶段。全书约7万字，100多幅动作图示。

【《吴氏太极拳》】 吴式太极拳专著。王辉璞编著。科学普及出版社1992年4月出版。介绍了吴式太极拳的源流，基础知识，吴式简化三十七式的要领、意念、用法，吴式太极四杆，吴式太极拳推手等内容。共

分四章，第一章“太极拳的基本知识及规律”；第二章“吴氏太极拳简化三十七式图解”；第三章“吴氏太极四杆”；第四章“吴氏太极拳推手术”。全书共25万字，100多幅配图。

【《吴式太极拳简化练法》】 吴式太极拳著作。作者张耀忠。北京体育学院出版社1993年10月出版。全书共分六章。第一章“吴式太极拳十六式”；第二章“太极拳基本八法”；第三章“吴式太极拳技击术”介绍了太极拳家王培生传授的太极拳套路；第四章“太极内功图解”；第五章“《太极拳经》集注”；第六章“太极拳行功歌集注”，为理论部分。共10多万字，600多幅配图。

【吴式太极拳竞赛套路】 新编太极拳套路。为“四式太极拳竞赛套路”之一。依据传统吴式太极拳套路改编而成，共45个动作，依次为：

- (1) 起势； (2) 右揽雀尾；
- (3) 左单鞭； (4) 提手上势；
- (5) 白鹤亮翅； (6) 左右搂膝拗步；
- (7) 手挥琵琶； (8) 上步搬拦捶；
- (9) 如封似闭； (10) 十字手；
- (11) 左揽雀尾； (12) 右单鞭；
- (13) 右下势； (14) 金鸡独立；
- (15) 左右倒卷肱； (16) 右海底针；
- (17) 左闪通背； (18) 撤身捶；
- (19) 肘底捶； (20) 左右野马分鬃；
- (21) 玉女穿梭； (22) 云手；
- (23) 右高探马； (24) 右分脚；

- (25) 左分脚； (26) 退步打虎；
- (27) 右蹬脚； (28) 双峰贯耳；
- (29) 斜飞势； (30) 右迎面掌；
- (31) 十字拍脚； (32) 搂膝左栽捶；
- (33) 左海底针； (34) 右闪通背；
- (35) 云手； (36) 左高探马；
- (37) 回身指裆捶； (38) 左下势；
- (39) 上步七星； (40) 退步跨虎；
- (41) 左迎面掌； (42) 转身摆莲；
- (43) 弯弓射虎； (44) 退步搬拦捶；
- (45) 收势。

【《吴式太极拳竞赛套路》】 “武术竞赛套路系列丛书”之一。中国武术研究院、中国武术协会审定。人民体育出版社1999年4月出版。为“四式太极拳竞赛套路”中吴式太极拳竞赛套路的规范文字和图解。每式包括动作说明和要点。全书5万字，100多幅图示。

【《吴式太极拳竞赛套路教与学》】 吴式太极拳专著。徐伟军编著。北京体育大学出版社1997年1月出版。随着吴式太极拳竞赛套路在国内外的日益普及，参加锻炼的人数不断增加，编者为了满足人们更多了解其系统的锻炼方法，更加规范的分解技术教学，总结自己的教学经验与体会编著而成。该书前一部分较为详尽地论述了竞赛套路的结构、技术和教学的特点，后一部分从基础练习入手，系统介绍了主要练功方法和套路学习步骤，体现了循序渐进的教学原则，全书图文并茂，

深入浅出，易懂易学。

【《吴式太极拳竞赛套路练习与技击运用》】 太极拳技击应用丛书之一。黄康辉编著。人民体育出版社2004年3月出版。该书主要围绕吴式太极拳竞赛套路的学习、掌握、提高，以及吴式太极拳竞赛套路的形成与发展，对每个动作所含的技击内涵进行详细说明，并以大量拳照进行对照演示。由于动作均属假设，可以供练习者在练习全书套路过程中思想有所寄托，从而引起练习者的兴趣。该书从基础入手，先讲手型、手法、步型、步法和单势练习，有一定基础后，再接着练习基础套路，然后再过渡到练习吴式太极拳竞赛套路。通过掌握每一势的技击含义，掌握每一势的运用，体会每一势的核心要领，为进一步提高拳术技术奠定基础。全书27万字，并附有《山右王宗岳太极拳论》《太极拳解》《太极拳各式白话歌》等经典拳论作为附录。

【《吴式太极拳拳械述真》】 吴式太极拳专著。作者李秉慈、翁福麒。北京体育大学出版社2000年3月出版。系统介绍杨禹廷传授的吴式太极拳的理法功技，包括“太极拳”“太极拳推手”“太极剑”“太极刀”“太极杆”“竞赛套路”“太极拳理法”“太极拳问答”等。全书30多万字，近千幅插图。



《吴式太极拳拳械述真》

【《吴式太极拳拳照图谱》】 吴式太极拳专著。李秉慈著。北京体育大学出版社2004年12月出版。书中叙述了李秉慈的习武生涯，吴式太极拳的源流、师承、风格特点；吴式太极拳的功理功法，图谱中介绍了李秉慈传杨禹廷吴式太极拳、太极拳推手、太极剑、太极刀、太极杆以及李秉慈参加编写的国家规定的吴式太极拳竞赛套路。这是一部系统的汇总吴式太极拳的经典著作。全书40多万字。全部图示为李秉慈拳式照片。



《吴式太极拳拳照图谱》

【《吴式太极拳论真》】 中国当代太极拳名家名著丛书之一。王培生著。人民体育出版社2003年2月出版。“中国当代太极拳名家名著丛书”旨在太极拳运动蓬勃发展的今天，出版一套代表当今太极拳主流的丛书。出版此丛书的目的是为了承前启后、继往开来，把中国武术传统文化的精华介绍给国内外广大读者，使太极拳运动发扬光大。该丛书囊括了国家规定太极拳和中国六大太极拳流派主要代表的著作，其内容包括各大流派的主要拳理拳论、风格特点、主要的拳术套路、器械套路、太极拳推手、打手，基本上反映了各流派的风貌。《吴式太极拳论真》一书的作者在近七十年的实践中，积累了很多体会和经验，既继承了传统的精华，又结合几十年的珍贵实践。该书50余万字，共分三部分，即拳套之拆招和推手之诀窍以及强体健魄、修真养性之奥秘。全书共分六章，分别为：太极拳原理、吴式太极拳三十七式动作图解、吴式太极拳推手原理、吴式太极拳老年健身十六式心法动作图解、吴式太极剑动作图解、吴式太极十三刀动作图解。

【吴式太极拳十三式】 新编吴式太极拳普及套路。李秉慈创编。共13个动作，分别为：

- (1) 太极起势；(2) 右揽雀尾；(3) 左右搂膝拗步；(4) 进步搬拦捶；



《吴式太极拳论真》

- (5) 右左野马分鬃；(6) 左右倒卷肱；(7) 右海底针；(8) 左闪通背；(9) 撤身捶；(10) 搂膝指裆捶；(11) 左右穿梭；(12) 正单鞭；(13) 合太极势。

人民体育出版社出版有相关图书。

【《吴式太极拳十三式》】 吴式太极拳专著。李秉慈编著。人民体育出版社2003年1月出版。“简化太极拳丛书”之一。讲解吴式太极拳新编简化套路“吴式太极拳十三式”的练法和要领。第一部分“吴式太极拳概要”，包括吴式太极拳简介和运动特点，吴式太极拳基本动作方法，初学者注意事项，练习步骤，套路练习前的准备等内容。第二部分“吴式太极拳十三式动作图解”，包括动作名称和动作练习详细解说，每式有要点注释。书中配有作者示范的照片图解。全书5万多字，81幅照片图示。附赠有“吴式太极拳十三式”彩色挂图。

【《吴氏太极拳三十七式行功图解》】

吴式太极拳专著。王培生、王辉璞编著。辽宁人民出版社1987年7月出版。该书系作者根据吴式太极拳老架整理、提炼、简化的三十七式套路解说,采用图解形式,全书共配有作者的拳照近400幅。对每一招式详加解释,强调意念领先。文字简练,易于学练。37式分别为:

- (1) 太极起势; (2) 揽雀尾;
- (3) 搂膝拗步; (4) 手挥琵琶;
- (5) 野马分鬃; (6) 玉女穿梭;
- (7) 肘底看捶; (8) 金鸡独立;
- (9) 倒撵猴; (10) 斜飞势;
- (11) 提手上势; (12) 白鹤亮翅;
- (13) 海底针; (14) 扇通背;
- (15) 左右分脚; (16) 转身蹬脚;
- (17) 进步栽捶; (18) 翻身撇身捶;
- (19) 二起脚; (20) 左右打虎;
- (21) 双峰贯耳; (22) 披身踢脚;
- (23) 回身蹬脚; (24) 扑面掌;
- (25) 十字腿; (26) 搂膝指裆捶;
- (27) 正单鞭; (28) 云手;
- (29) 下势; (30) 上步七星;
- (31) 退步跨虎; (32) 回身扑面掌;
- (33) 转身摆莲; (34) 弯弓射虎;
- (35) 卸步搬拦捶; (36) 如封似闭;
- (37) 抱虎归山、十字手、收势。

【《吴式太极拳械精选》】 吴式太极拳专著。薛安日编著。北京体育大学出版社1996年9月出版。编者将吴式太极拳传统的老架套路100式、92式吴式太极剑和24式吴式太极枪这



《吴氏太极拳三十七式行功图解》

三种嫡传吴式太极传统拳械套路编写成书,将架势名称、分解动作口令、动作过程相结合必需的图照,详尽地展示在读者面前。这三个套路动作规范,分解细致,方向明确,使初学者一目了然,入门有径。

【吴思昌】 (1958~) 陈式太极拳传人。河南信阳人。自幼酷爱武术,1987年开始从师张志俊学习陈式太极拳,1992年拜师入门。

【吴图南】 (1884~1989) 著名太极拳家。原姓乌拉汗,名乌拉布。辽宁喀喇沁左翼蒙古族自治县人。幼年时体弱多病,为寻健康之道,9岁起拜师于吴鉴泉、杨少侯学习太极拳。曾就读于京师大学堂学习医学,毕业后从事太极拳研究、教学事业,先后任南京中央大学、西北联合大学、北平艺专学校教授。年轻时著有《国术概论》《科学化的国术太极拳》,产生较大的影响。20世纪80年代被评为北京市健康老人。被北京大学等多所高校聘请为武术协会

顾问。曾任中国武术协会委员、中国武术学会委员、北京市武术协会副主席。著有《太极拳》《内家太极拳》等书，汇编出版了《吴图南太极拳精髓》。



吴图南



吴图南先生演练太极拳

【《吴图南太极拳精髓》】 吴图南太极拳著作汇综。人民体育出版社1991年1月出版。该书汇集了太极名家吴图南先生各个时期的武术专著，集中体现了他的武术思想及太极拳风格。主要内容有：“太极拳”，介绍七十一式太极拳套路及太极拳打手法；“太极剑”，包括剑术“总

论”及“各论”，介绍了128式太极剑法；“太极功、内家拳、玄玄刀”等。书的最后一部分为其名著《国术概论》。该书由吴图南武术思想研究社搜集史料，并得到吴图南夫人刘贵珍女士的帮助。书前有吴图南生平简介及1988年吴图南先生为该书所作“自序”。



《吴图南太极拳精髓》

【吴文翰】（1928~ ）武式太极拳名家、太极拳研究家。从师李圣端学习武派太极拳。1986年、1989年曾先后应邀作为武派太极拳代表参加第一届、第二届全国太极拳名家研讨会。长期坚持武术理论研究，在太极拳史、太极拳理法等方面造诣较深，在各类武术杂志发表论文数百篇。作为武式太极拳名家，多次应邀参加各种国内外重要太极拳交流、学术研讨活动，如2002年9月在北京举办的中日韩太极拳交流大会、2003年12月在广州华南师范大学举办的“太极拳国际学术论坛”

等。曾被聘为第2届、第3届世界太极拳修炼大会太极拳导师。1998年第5届中国永年国际太极拳联谊会授予“特级大师”称号。2002年中国永年国际太极拳联谊会授予“功勋杯”。其弟子在国内外太极拳比赛中获得了多项优异成绩。为河南省郑州市武式太极拳研究会名誉会长、河北省石家庄市武派太极拳专业委员会导师、北美洲武（郝）派太极拳总会名誉会长、国内外多家太极拳组织顾问，多年担任《武术健身》特邀编辑、《武魂》杂志编委。著有《武派太极拳体用全书》等书。



吴文翰



吴文翰太极拳式

【吴雁霞】（1933~ ）女，吴式太极拳传人。吴公仪之女。自幼从父习练太极拳。曾协助父、兄管理鉴泉太极拳社事务，为吴式太极拳推广发挥了推动作用。

【吴英华】（1905~1996）吴式太极拳家。北京人。满族。著名太极拳家吴鉴泉之女。幼秉承家传，并协助父亲教拳，功夫日深，得吴式太极拳精髓。曾任鉴泉太极拳社副社长，1942年起担任社长。先后在上海市国术馆、上海市体育宫教授太极拳。主要弟子有吴静妹、施梅林等。著有《吴式太极拳详解》等。其夫马岳梁亦为太极拳名家。



吴英华太极拳式

【吴玉秀】（1937~ ）女，太极拳传人。湖南靖洲县人。苗族。先后从师于赵炳昆、张继修等。长期热心开展太极拳教学推广工作。为吉林省武术协会太极拳分会副秘书长、长春太极拳研究会常务理事。

【吴兆峰】（1904~1966）太极拳专家。福建人。习八卦掌、太极拳等。

与吴孟侠合著有《太极拳九诀八十一式注解》。

【吴志清】（1887~1949）武术活动家、教育家。安徽歙县人。早年就读于上海中国体操学校，毕业后从事学校体育教育工作。1924年入军界，历任中校教官、少将军械处处长等职。曾创办“中华武侠会”（后改名“中华武术会”），邀名师传授武术。1928年被聘为南京中央国术馆教务处副处长、编审处处长等职。武术就教于多位名家，曾习弹腿、查拳等。太极拳从学于杨澄甫，且习练经年，钟爱日深。集研究心得写就《太极正宗》一书，是太极拳研究中具有重要影响的著作。

【“无处不是圈，无处不是拳”】 太极拳拳谚。太极拳从一定的意义上说，是一种划圈的技术，由大到小，由有序到“乱环”再到“空无”，圈的质量就衡量了拳的质量。拳法练到深处，就贯彻到一切行为规范中，以拳理行事，即为入了拳道，故曰无处不是拳。

【无过不及】 太极拳术语。在拳术准则中始终坚持适中的原则。劲力、神意既要充分，又不太过分。不瘪、不突，饱满而不溢。

【“无过不及，随曲就伸”】 太极拳名言。练习太极拳重要的一点是把握“中”的原则。保持最适度的状态。太极拳把人体比作“太极”，身体一动，就分了阴阳，在打拳过程

中，要动中有静，阴阳元素即使分开时，也要时时处处有相合之意，有合的趋势，这样才平衡。是动态的平衡，始终“抱元守一”，不能散，不散的一个方法就是不能过，运动中的各种阴阳元素不能过，也不能泄，不能“瘪”，这就是“无过不及”，守“中”。身体中正，意念中和。“随曲就伸”就是顺应人体的自然规律。

【无极】 太极拳名词。《太极拳论》曰：“太极者，无极而生，阴阳之母也。”有多种涵义。（1）表示一种状态，即太极的阴阳相合、高度平衡状态。此时无棱角，无虚实，混元一气。所谓“体无虚实阴阳之分，神无上下南北之感”。“阴阳不分为无极”。（2）指具体的锻炼方法，即静功。是一种内修的过程，如练习“无极桩”等。杨澄甫：“不动为无极”。指体安意静。孙禄堂解释为：“无极者，当人未练拳之初，心无所思，意无所动，目无所视，手足无舞蹈，身体无动作，阴阳未判，清浊未分，浑浑噩噩，一气浑然者也。”

【《无极歌》】 传统太极拳歌诀。作者不详。为四句七言歌诀。全文如下：

无形无象无纷拏，一片神行至道夸。
参透虚无根蒂固，浑浑沌沌乐无涯。

【无极桩】 太极拳内功桩法之一。被历代拳家认为是太极拳的根基。拳

理亦云：“太极者，无极而生也。”练习该桩时身体处于高度放松的状态，意形合一，阴阳相调，无形无象，是一种平衡和谐的内在运动。一般练法如下：两脚略微分开，松静站立，脊柱松直。头微上顶，下颌内含，合齿闭口，以舌轻抵上腭。含胸松腹，沉肩坠肘。两臂轻垂体侧，掌心向内，敛臀松胯。轻闭双目，神采内收，任内气自然周流全身并达到身体内外的统一。如图。



无极桩

【“无使有缺陷处，无使有凹凸处”】

太极拳名言。人是一个整体，如何发挥他的最大潜能？拳家发现，就是在处于混元状态时。混元态的要求之一就是“圆满”，形要圆，意要贯，不出尖，不塌不瘪，劲力舒张充沛，拳势流畅通达，于是心手相应，环环相生。

【无形圈】太极拳技术名词。在太极拳练习中，随着功夫的提高，划圈的幅度越来越小，逐步从圈的显

形向微形过渡，再至于无形。即使横直动作，也在动中寓圆。所谓“随曲就伸”。

【武澄清】（1800~1884）太极拳家。字霁宇，河北永年人。晚号秋瀛老人。为武禹襄之长兄。咸丰壬子科进士，曾任河南舞阳知县。著有《打手论》《释原论》等太极拳论。传王宗岳《太极拳论》为其在舞阳县盐店所得。

【《武当》】武术杂志。武当山武当拳法研究会主办。月刊。主要登载武当武术的研究、介绍性文章，太极拳是其重点内容之一。主要栏目有“挖掘整理”“武当论坛”“养生天地”“太极大观”“武当风物”“习功入门”“玄海窥真”“武当纵横”等。

【武当山】太极拳名胜地。为武当武术的发源地，也是中国“内家拳”的重要基地。位于湖北省境内。近年来举办了多次“武当武术文化节”和“武当擂台赛”。

【武当神功太极拳】太极拳种类之一，亦为武当武术之一种。据传为张三丰所创。拳术分四路，第一路：升阳柔环功，共44式，以柔身运气之法活畅气血，疏通经络，萌发真气；第二路：盛刚运丹功，共60势，是进一步运气炼丹之法；第三路：壮阳九转功，共51势，通过蓄气定神、柔肩润肺、叠腰伸筋达到悟性壮阳，元气上升，增加内劲和走化

应变功能；第四路：固阳全真功，共70势，通过意守丹田、聚神练气等方法进一步修炼真气与真劲。武当神功太极拳在练习时以柔环见著，要求运动时周身一家，以和、壮、沉、腾、柔、刚、疾、掩、灵等体用九势为其总体风格。

【《武当三丰太极拳》】 太极拳著作。刘嗣传著。人民体育出版社2001年5月出版。介绍武当三丰太极拳的拳理和技术动作。共五章，第一章“太极拳与道教概论”；第二章“武当三丰太极拳综述”；第三章“武当三丰太极拳内容详解”；第四章“武当三丰太极拳精进内功法汇萃”；第五章“武当三丰太极拳经典拳论”。附录收“武当三丰太极拳功理功法文选”。全书25万字，约200幅配图。

【武当太极剑】 太极拳器械套路。以太极拳基本练习要领为基础，融合了武当剑法的轻灵、飘洒，太极腰，八卦步，演练起来超然大度、圆润活泼。太极拳家李雅轩曾传有“武当太极拳剑”套路。

【《武当太极剑》】 太极拳专著。李德印、方弥寿编著。北京体育大学出版社2001年7月出版。该书介绍的武当太极拳是武术名家李天骧在传统太极剑和武当剑的基础上改编的剑术套路。它既有太极剑轻松柔和、绵绵不断、意领身随的特点，又有武当剑优美潇洒、灵活多变、身剑

合一的特色。武当剑以走、变、快、灵为特色，素有“太极腰、八卦步”的赞誉，是我国著名的剑术。该书在对武当太极剑进行简单介绍后，强调了武当太极剑的学练要领，然后才进入到武当太极剑的具体讲解部分。全书彩色印刷，图文并茂，分解动作清晰，并附有要点提示。

【《武当太极剑》】 太极剑技术著作。作者裴敬珍、潘云霞、白淑媛。航空工业出版社1988年10月出版。本书为太极剑演练教程。书中介绍了剑术的基本知识，讲解武当太极剑的技术内容及教学方法。全书约5万字，100多幅插图。

【武当太极拳】 太极拳种之一。拳谱载由张三丰所传，历张松溪、黄百家至武当山道总徐本善传承至今。共有八路歌诀，108式动作。拳式开展，练习时劲路连绵不断，动作刚柔相济，如行云流水。走架用缠丝弧形内劲，柔和缓慢。

【武当太极拳社】 太极拳机构。1926年由叶大密在上海开设。是当时上海著名的武术组织，许多著名武术人士如郑曼青、黄景华、濮冰如、濮秋丞、金仁霖等均积极参与活动。现有叶大密支流传人在海外开设有武当太极拳社，发展太极拳。

【武当太极拳社网】 太极拳网站。武当太极拳社主办。网址为：www.yetaiji.com。旨在提供给太极拳痴们一个交流园地。内容包括拳社时事、

太极图照、精彩拳照、拳社论坛。

【武当太极十三势推手】 太极拳技击功夫。武当内功太极拳的一种锻炼方式。双人徒手对抗运动，由两人相互搭手听劲而动，粘走相随。内容包括棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠四正四斜八种手法，以及进步、退步、左顾、右盼、中定五行。把十三势作为一种推手套路练习，以用为主，把八法动作连贯起来形成一个整体，在步法上随式可变。

【武当云房太极拳】 太极拳流派。云房太极拳为武当道传，是道家于丹室中导引修持之术。练习时心息相依，连绵不断，水流云绕，循环无端。练拳意念要求凝神一志，万虑抛开；呼吸讲究吐惟细细，纳则绵绵。形态上蛇缠雀啄，鹤立猫行，鹰旋熊坐，虎扑龙吞。全套拳法共136式，式式相承。

【《武当赵堡传统三合一太极拳》】 太极拳综合性著作。刘会峙著。陕西科学技术出版社1991年出版。书中全面介绍了传承于武当山的太极拳拳法与拳诀。作者认为该拳架为张三丰继承架，并于民间隐藏秘传了600多年。全书分“总论”“拳架与推手”两部分。主要内容有：“武当赵堡传统三合一太极拳的源流及特点”“太极拳的保健强身作用”“武当赵堡传统三合一太极拳的呼吸法”“武当赵堡太极拳之手眼身步法”“武当正宗太极拳全体大用歌

诀”“武当赵堡传统三合一太极拳七十五势动作图解”“武当赵堡传统三合一太极拳推手”等。附录中收有太极拳经典要论若干。动作图解全部以照片说明，全书共11万字，200多幅图示。

【《武当赵堡太极拳大全》】 赵堡太极拳专著。作者原宝山。世界图书出版公司2001年出版。书中突出阐明郑悟清传授作者所习的太极拳技术，结合自身实践，系统说明了太极拳在健身、防身、推手、散打、搏击实战中的具体应用。对武当赵堡太极拳的源流、演变与发展作了分析。书中还收录了赵堡太极拳十几代拳家的拳论。全书注重理论与实践相结合，整体结构较为完整。全书分上、中、下三篇，上篇“太极典范”，包括第一章“武当赵堡太极拳拳论”、第二章“武当赵堡太极拳推手、散打”、第三章“赵堡太极拳点穴与伤科治疗”。中篇“演练太极”，包括第四章“武当赵堡太极拳技术基础”、第五章“武当赵堡太极拳套路”、第六章“武当赵堡太极拳的理法基础”、第七章“武当赵堡太极拳的特点”。下篇“太极雄风”，包括第八章“武当赵堡太极拳的源流轶事”、第九章“太极拳谱的流传”、第十章“周易与太极拳”、第十一章“《道德经》与太极拳”、第十二章“太极拳与兵法”、第十三章“忆太极宗师郑悟清先生”。附录中收有作

者的部分论文和其他有关文章若干篇。共22万字。书中配作者演示技术照片。



《武当赵堡太极拳大全》

【武冬】 太极拳研究专家。北京体育大学武术学院教授。6岁起随父开始习武，初学家传少林门二郎拳、花弹掌、弹腿、八法拳、鸚鵡连环拳等武艺。后又学习查拳、八极拳、翻子拳、劈挂、戳脚、八卦、太极拳等拳种。曾接受省市正规体校以及北京体院竞技体校的竞技武术训练。1988年考入北京体院武术系学习。少年时多次参加山西省武术比赛，获得刀术、基本功、棍术、南拳全能等多项冠亚军。1991年代表北京体院参加国际武术太极拳交流比赛，获得集体太极剑第一名，孙式、陈式太极拳的亚军。1992年毕业留校任教，承担过武术专项俱乐部、竞技武术、传统武术、专项理论等多门课程的教学工作。曾应邀赴日本、法国、加拿大等国讲学。在北京体育大学多次承担外事辅导、国际武术培训工作。注重学习传统武

术。在太极拳方面成就突出，将太极拳中的哲理、医理、拳理融会结合。著述丰厚，编撰出版十多本著作约数百万字。主创的《自学24式太极拳教学》英文版CD—ROM，获1998年北京体育大学科技成果三等奖；学术论文《论竞技武术套路技术本质及其发展方向》《传统武术质疑与解疑》等多篇获全国和国际奖，两次获北京体育大学科技新人奖。

【武汉国际太极拳（剑）邀请赛】

著名太极拳国际性活动。1984年4月22~25日在武汉举行。由湖北省体委主办。来自日本、加拿大、新加坡、美国以及香港等18个国家和地区的七十多名选手与中国近百名选手参加了表演比赛、切磋技艺。这是第一次较大规模的国际太极拳比赛交流活动，受到中国武术协会高度重视，相关人士均到场，众多太极拳名家也参加了盛会。



武汉国际太极拳（剑）邀请赛

【武河清】 见武禹襄条。

【武汇川】 杨式太极拳传人。北京昌平人。杨澄甫早年入室弟子。功夫全面，尤善推手。20世纪30年代

曾在上海开办太极拳社。其弟子主要有张太、吴云倬、武贵卿等。

【《武魂》】 武术杂志。北京武术院主办。月刊。以“弘扬尚武精神，阐发功夫真髓，传播养生理法，探索天人奥秘”为宗旨，专门开辟有“太极拳”专栏，登载有关研究文章。

【武练】 太极拳练习法。武练为用，主要是练技击方法，性属阳，主外，强化太极拳的临敌用法。明确每一式的含义。

【《武林》】 武术杂志。广东省武术协会主办。月刊。为中国最早的武术刊物之一。辟有“太极之页”专栏。其他主要栏目有“武林丛谈”“研究探讨”“初学园地”“挖整之页”“气功园地”“防身制敌”“武术艺林”等。

【《武派太极拳体用全书》】 武式太极拳综合性著作。吴文翰编著。北京体育大学出版社2001年9月出版。该书理论和技术并重，比较全面介绍了武式太极拳的风貌。书中资料详尽，并融合了作者自己的大量研究成果。在动作讲解上，除说明练习方法外，每一式都注明技击含义。共十章，第一章“武派太极拳的创始和发展”，介绍武式太极拳的创始和在国内外的发展情况；第二章“武派太极拳的内涵”，包括文人化的太极拳、理论方面的成就、对拳谱拳史的订正等；第三章“太极拳产生的社会效益”，介绍太极拳的文

化内涵和养生作用；第四章“怎样学习武派太极拳”，从身法、基本功、理论修养等角度介绍学习太极拳的方法；第五章“武派太极拳拳势图解”，为全书技术的主体部分，讲解动作要领和技击含义；第六章“武派太极拳推手”，介绍推手的方法和理论；第七章“一时短打解要”，介绍一时短打的含义和招式用法；第八章“拳论校注”，是作者对古典拳论的研究；第九章“武派太极拳名家小传和有关资料”，为武式太极拳人物介绍，收录了有关资料；第十章“拳苑纵横”，为作者的太极拳研究文章。全书近50万字。



《武派太极拳体用全书》

【武汝清】 太极拳活动家。武禹襄仲兄。字泽堂。清道光二十年庚子科进士。曾任刑部四川司员外郎。相传杨露禅至北京授拳就是其引荐。习太极拳，著有太极拳研究文章《结论》。

【武式96式太极拳】 武式太极拳传统套路。全套共96式。分别为：

- (1) 预备势; (2) 起势;
 (3) 左懒扎衣; (4) 右懒扎衣;
 (5) 单鞭; (6) 提手上势;
 (7) 白鹤亮翅; (8) 搂膝拗步;
 (9) 手挥琵琶; (10) 搂膝拗步;
 (11) 手挥琵琶; (12) 迎面掌;
 (13) 上步搬拦捶; (14) 如封似闭;
 (15) 抱虎推山; (16) 斜懒扎衣;
 (17) 斜单鞭; (18) 上势;
 (19) 肘底看捶; (20) 左倒撵猴;
 (21) 右倒撵猴; (22) 左倒撵猴;
 (23) 右倒撵猴; (24) 提手上势;
 (25) 白鹤亮翅; (26) 搂膝拗步;
 (27) 手挥琵琶; (28) 按势;
 (29) 青龙出水; (30) 翻身三阳背;
 (31) 右懒扎衣; (32) 单鞭;
 (33) 云手; (34) 单鞭;
 (35) 上势; (36) 高探马;
 (37) 右起脚; (38) 左起脚;
 (39) 转身蹬脚; (40) 践步栽捶;
 (41) 翻身二起脚; (42) 披身伏虎;
 (43) 左踢脚; (44) 转身右蹬脚;
 (45) 上步搬拦捶; (46) 如封似闭;
 (47) 抱虎推山; (48) 斜懒扎衣;
 (49) 斜单鞭; (50) 左野马分鬃;
 (51) 右野马分鬃; (52) 左野马分鬃;
 (53) 左懒扎衣; (54) 单鞭;
 (55) 右玉女穿梭; (56) 左玉女穿梭;
 (57) 右玉女穿梭; (58) 左玉女穿梭;
 (59) 左懒扎衣; (60) 单鞭;
 (61) 云手; (62) 单鞭;
 (63) 下势; (64) 左更鸡独立;
 (65) 右更鸡独立; (66) 左倒撵猴;
 (67) 右倒撵猴; (68) 左倒撵猴;
 (69) 右倒撵猴; (70) 提手上势;
 (71) 白鹤亮翅; (72) 搂膝拗步;
 (73) 手挥琵琶; (74) 按势;
 (75) 青龙出水; (76) 翻身三阳背;
 (77) 右懒扎衣; (78) 单鞭;
 (79) 云手; (80) 单鞭;
 (81) 上势; (82) 高探马;
 (83) 穿心掌; (84) 转身十字摆莲;
 (85) 践步指裆捶; (86) 右懒扎衣;
 (87) 单鞭; (88) 下势;
 (89) 震脚上步七星; (90) 退步跨虎;
 (91) 转身双摆莲; (92) 海底捞月;
 (93) 弯弓射虎; (94) 双撞捶;
 (95) 左懒扎衣; (96) 收势。
- 【武式四十八式太极拳】 太极拳套路。由陈固安编写，高连成、杨宝安整理。共48个动作，分别为：
- 预备式；
- (1) 左右懒扎衣; (2) 转身单鞭;
 (3) 双托掌扎掌; (4) 双印掌;
 (5) 提肘栽捶; (6) 翻掌旋掌合手;
 (7) 践步打掌; (8) 左右分水势;
 (9) 旋臂腕打; (10) 螳螂捕蝉;
 (11) 狸猫上树; (12) 搬拦势;
 (13) 如封似闭; (14) 抱虎归山;
 (15) 白鹤亮翅; (16) 野马撞槽;
 (17) 塌掌抱球势; (18) 撩阴掌;
 (19) 肘底看捶; (20) 倒撵猴;
 (21) 提手上势; (22) 云手;
 (23) 怀抱顽石; (24) 揉缸沿;
 (25) 左右高探马;
 (26) 穿掌外旋合手;

- (27) 左右分脚撞掌; (28) 转身蹬脚;
(29) 齐步打掌蝙蝠觅食;
(30) 左右金鸡独立; (31) 玉女捧盒;
(32) 顶心掌; (33) 野马分鬃;
(34) 抱球式三合掌; (35) 斜飞式;
(36) 云掌鸽子钻天; (37) 拓掌裹手;
(38) 串掌指裆捶; (39) 顶肘;
(40) 串掌下势七星捶;
(41) 退步跨虎; (42) 转身双摆莲;
(43) 海底捞月; (44) 射雁势;
(45) 龙行起纵; (46) 双抱捶;
(47) 拴马势; (48) 锁手合太极。

【武式太极剑五十式】 传统太极剑套路。由武式太极拳家阎志高所传的太极剑套路，在东北等地流传。共50式，分别为：

- (1) 起式：三环套月; (2) 大魁星势;
(3) 燕子抄水; (4) 左右边拦扫;
(5) 小魁星势; (6) 燕子入巢;
(7) 灵猫捕鼠; (8) 凤凰抬头;
(9) 黄蜂入洞; (10) 凤凰展翅;
(11) 小魁星势; (12) 等鱼势;
(13) 左右龙行势; (14) 宿鸟投林;
(15) 乌龙摆尾; (16) 青龙出水;
(17) 风卷荷叶; (18) 虎抱头;
(19) 狮子摇头; (20) 烈马跳涧;
(21) 勒马势; (22) 指南针;
(23) 左右迎风扫尘; (24) 顺水推舟;
(25) 流星赶月; (26) 天马飞报;
(27) 挑帘势; (28) 左右车轮势;
(29) 燕子衔泥; (30) 大鹏展翅;
(31) 海底捞月; (32) 怀中抱月;
(33) 哪吒探海; (34) 犀牛望月;

- (35) 射雁势; (36) 青龙献爪;
(37) 大鹏展翅; (38) 左右挎篮;
(39) 射雁势; (40) 白猿献果;
(41) 左右落花; (42) 玉女穿梭;
(43) 白虎搅尾; (44) 鲤鱼跳龙门;
(45) 乌龙绞柱; (46) 仙人指路;
(47) 朝天一炷香; (48) 风扫梅花;
(49) 牙笏势; (50) 合太极收势。

【武式太极三十六枪】 武式太极器械。为武式太极拳名家陈固安根据传统太极枪结合自己数十年心得体会创编。该套枪法枪势连绵不断，结构精巧，练之于精神，发之于外表。技击和健身融于一体。其传人有高连成等。全套共36式，分别为：

- 预备式;
(1) 弓步拖枪; (2) 左右抡枪;
(3) 崩枪; (4) 打五花摔枪;
(5) 空中抛枪绞枪前刺;
(6) 擗枪、抡枪; (7) 顺风摇旗;
(8) 缠摇叩崩刷枪;
(9) 上摆右步琵琶势;
(10) 青龙出水; (11) 童子拜观音;
(12) 恶虎扑食; (13) 拦路虎;
(14) 拗步斜劈; (15) 风扫梅花;
(16) 中军出队; (17) 宿鸟投林;
(18) 塌枪败势; (19) 灵猫捕鼠;
(20) 倒步缠枪前平扎枪;
(21) 垫步提膝前刺枪;
(22) 钻枪坐盘独立平刺;
(23) 里迎外摆身扎枪;
(24) 盖崩扫三枪;
(25) 跨步跃跳前扎枪;

- (26) 掬步斜刺枪；(27) 转身下刺枪；
- (28) 坐盘叠刺枪；(29) 太极四枪；
- (30) 缠枪架枪跃步平刺枪；
- (31) 里迎外摆踢枪翻身；
- (32) 坐盘拔枪；
- (33) 五花摔掷接枪回刺；
- (34) 上步把砸脚下撞枪；
- (35) 转身高举跑式回身跃平刺；
- (36) 背枪抡扫手挥琵琶。

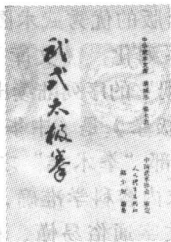
【武式太极拳】 中国太极拳主要流派之一。为清代太极拳家武河清（字禹襄）在原赵堡太极拳的基础上进行改进创编；并由其外甥李亦畬进一步完善而成，故世称“武式”。武式太极拳拳势小巧紧凑，身法紧严无隙，内固精神，外示安逸，体态端庄含蓄，气势腾挪鼓荡，开合有致，虚实有法。如图。武式太极拳的代表人物有李启轩、李石泉、郝为真、郝月如、郝少如等。武式太极拳的代表性理论著作有《十三势行功歌解》（武禹襄）、《四字密诀》（武禹襄）、《五字诀》（李亦畬）、《走架打手行功要言》（李亦畬）等。



武式太极拳

【《武式太极拳》】 武式太极拳专著。中华武术文库·拳械部·拳术类。郝少如编著。中国武术协会审定。人民体育出版社1992年4月出版。该套中华武术文库是为了继承和发展中华民族传统文化遗产，挖掘整理武术优秀传统套路，介绍武术科研成果，整理武术古籍和新中国成立后各地出版的优秀武术图书，使武术图书系列化。《文库》按“部”“类”“册”的序列陆续出版，该本《武式太极拳》是《中华武术文库》“拳械”部“拳术类”之一。《文库》力求内容科学准确，道理深入浅出，文字通俗易懂，材料翔实，图文并茂，便于自学，利于查阅。《武式太极拳》一书是作者一生不断对武式太极拳进行提炼和总结的一部分，而对太极拳理法的论述，较为全面、具体、详尽和确切。该书中有较多既有价值而又鲜为人知的内容，读来使人豁然开朗，可以纠正很多长期以来对太极拳理法的曲解，而对于正确、深入地研究太极拳运动的价值，认识它的起源和发展过程具有重要的作用。书中内容共分六个部分，第一部分：阐述太极拳的阴阳之理，首先阐述太极拳名的涵义及其性质，指出掌握其理的基本要点；第二部分：阐述武式太极拳的基本特点、身法要领，以及掌握拳艺所必须经过的几个阶段的练习过程；第三部分：阐述太极

拳行功实践须知、须掌握的一些重要法则,以及行功走架的基本要点;第四部分:以文图对照的形式介绍武式太极拳的动作套路和身法要领;第五部分:阐述武术太极拳精湛的打手技艺,还附有《四字秘诀》内容;第六部分:古典拳论选辑。



《武式太极拳》

【《武式太极拳》】 太极拳系列丛书。宗维洁编著。北京体育大学出版社2003年1月出版。该书全彩印刷,对吴式太极拳竞赛套路进行了图文并茂的解说。编者首先强调了松静自然、意气相随、圆活自然、松紧适度的练习要求,然后介绍了基础阶段、熟练阶段、自如阶段的太极拳学练提高三个阶段的不同特点:第一阶段打好形体基础;第二阶段力求完整协调;第三阶段则注重内外相和、形神兼备。在分解动作的讲解中,附有错误与纠正,具有很强的实用性,对太极拳初学者具有一定的指导作用。

【《武式太极拳阐秘》】 武式太极拳

专著。庞大明著。山西科学技术出版社2005年出版。较为系统阐述了武式太极拳的理论和技術。全书共分十一个章节。第一章,太极拳与阴阳五行八卦学说。主要阐述太极拳与阴阳、五行、八卦学说的关系。第二章,吴文翰论武式太极拳。介绍吴文翰几十年的研究,对武式太极拳从学到练至用所做的系统、详实的阐释。第三章,武式太极拳练习法则。阐述武式太极拳在练习时应注意的层次、身法、呼吸及“双重”等问题。第四章,太极丹田功。介绍部分太极内功。第五章,武式太极拳的基本要领。讲解武式太极拳的手型、步型和躯干等的要领。第六章,武式太极拳拳势图解。第七章,太极拳诸劲论。详细讲解了太极拳常用的二十四种劲。第八章,武式太极拳推手。介绍了武式太极拳“四正”“四隅”两种推手法,并对推手加以注释。第九章,武式太极拳拳谱总汇。第十章,永年武氏有关史料。附录收有武式太极拳名家小传。

【《武式太极拳及其防身应用》】 武式太极拳专著。太极拳防身应用丛书之一。陈建云编著。北京体育大学出版社2002年10月出版。该书较为全面地介绍了武式太极拳,并重点对武式太极拳竞赛套路的防身用法进行讲解。第一部分为武式太极拳概述,分别讲述了武式太极拳的

起源与发展、风格与特点,武式太极拳竞赛套路技术特点、套路结构以及如何学练武式太极拳。第二部分从手型、手法、步型、步法、身型、身法、腿法和眼法具体讲解了武式太极拳动作规格。第三部分则从无极桩、浑元桩、开合桩、升降桩、虚实桩分别介绍了武式太极拳的基本功。第四部分为武式太极拳竞赛套路的动作名称、动作图解以及布局示意图。该书的第五部分是全书的重点,详细介绍了武式太极拳竞赛套路各个动作的防身用法和技术含义。第六章为武式太极拳传统套路的动作名称、图解以及连续动作图谱。

【《武式太极拳竞赛套路教与学》】

武式太极拳专著。洪丽、赵顺田编著。北京体育大学出版社1998年10月出版。作者结合多年来习练武式太极拳并直接参与武式太极拳竞赛套路创编和培训班的教练工作,系统总结了自己习练和教学中的经验体会。该书的内容编排突出了重武德修养、重文化内涵、重基本功训练、重理法研习、以功理功法带套路的武术教学思想。着重于武式太极拳传统和新编竞赛套路技术风格特点的介绍,详尽地说明了体现武术太极拳技术特点的基本功法、特点、技术动作和基本技术方法的训练内容。作者直接讲解了套路中各式规格和技术规范,拳理拳法的领

悟和体用,细致介绍了竞赛套路的功法蕴含及动作要领,以及如何以意念导引走内劲支配好行功走架的外形动作。该书采用现代武术教学中科学而有效的分解教学法,文字通俗易懂、简明实用,适于不同基础的太极拳爱好者。

【《武式太极拳诠真》】 中国当代太极拳名家名著丛书之一。乔松茂著。人民体育出版社2003年2月出版。讲解武式太极拳理论和技术。共分十一章,第一章“武式太极拳先师传略”;第二章“武式太极拳概述”;第三章“武式太极拳论及诠解”;第四章“武式太极拳八十五式动作图解”;第五章“武式太极拳传统四十六式动作图解”;第六章“武式太极拳十八式动作图解”;第七章“武式太极拳十三式(简化套路)动作图解”;第八章“武式太极剑动作图解”;第九章“武式太极十三杆动作图解”;第十章“武式太极打手、剑、大杆的应用”;第十一章“武式太极拳秘谱——弹弓谱”。书前有作者武术活动和演拳的彩色照片,以及昌沧、严翰秀关于作者的介绍文章。全书共36万字,864幅照片配图。

【《武式太极拳全书》】 武式太极拳专著。山西科学技术出版社1999年2月出版。姚继祖著。全书共八编,分六方面内容,一是拳理部分,主要介绍太极拳理论,包括作者对太极拳实质及哲理性的研究与认识,



《武式太极拳论真》

包括太极拳概论、武式太极拳源流及特点，武式太极拳身法概述；二是拳架部分，采用图解形式，全面详细介绍武式太极拳的基本套路、动作要领和要点；三是推手和器械，主要介绍武式太极拳的活步推手及武式太极十三刀、武式太极十三剑、武式太极十三杆、武式太极四刀等内容；四是拳论、拳要和拳解心得；五是太极拳的经典论述；六是武式太极拳名人简介。书中运用了大量姚继祖本人的动作示范图。该书的出版得到其弟子金竞成、王印海、翟维传、钟振山、胡凤鸣等的协助。

【《武式太极拳十三式》】 武式太极拳专著。乔松茂编著。人民体育出版社2003年1月出版。“简化太极拳丛书”之一。讲解武式太极拳新编简化套路“武式太极拳十三式”的练法和要领。第一部分“武式太极拳概要”，包括武式太极拳的特点和动作要领、对身体各部位姿势的要求，初学者注意事项、练习步骤等；第二部分“武式太极拳十三式动作

图解”，包括动作名称和动作练习详细解说，每式有要点注释。书中配有作者示范的照片图解。全书5万多字，57幅照片图示。附赠有“武式太极拳十三式”彩色挂图。

【《武式太极拳术》】 武式太极拳专著。翟维传著。山西科学技术出版社2004年1月出版。该书主要包括八个部分的内容，一是武式太极拳概述；二是武式太极拳传统套路图解说明；三是武式太极拳桩功；四是武式太极拳推手的几种方法及打手示例图和招法技法的演示图解说明；五是武式太极拳内功小架套路图解；六是拳解与论述；第七部分笔者附录了恩师姚继祖的拳解与论述；第八部分附录了王宗岳、武禹襄、李亦畬等先哲们的经典论述。全书近24万字，详细介绍的“武式太极拳小架”具有架势小巧紧凑、虚实分明、开合有致，绝无花哨繁琐的特点，运动中既能体现出方圆相生之意，又注重身体对拉拔长的内劲运化，以内动不令人知的内气潜转来支配形体、适应变化，其拳理功法更是变化无穷。也正因为小架没有定型套路而不易传授，作者经过反复的体会论证，完成了对小架套路的文字整理工作，将先师口授及保留下来的一些记录资料和自己对太极拳理论及实践方面的体会和经验总结整理而成。

【武式太极拳网】 太极拳网站。由

武式太极深圳分部监制和维护。网站是www.wutaiji.net。网站不断增加和更新有关武式太极的内容,包括武门秘诀、武门宗师、武门动态等专栏,包括武式太极拳简介,武禹襄、李亦畬、李启轩、郝月如、洪均生等太极拳前辈的介绍文字。还开辟名家风采、论谈妙语等栏目,为广大武式太极拳爱好者提供学习和交流的平台。

【武式太极拳五十四式】 传统太极拳套路。全套为54个动作,分别为:
第一段

- (1) 起势; (2) 左懒扎衣;
- (3) 右懒扎衣; (4) 单鞭;
- (5) 提手上势; (6) 白鹅亮翅;
- (7) 左搂膝拗步; (8) 手挥琵琶;
- (9) 左搂膝拗步; (10) 斜抹眉;
- (11) 翻江倒海; (12) 青龙返首;
- (13) 双推掌; (14) 狮子回头;
- (15) 下势; (16) 骑马勒听;
- (17) 钻心捶; (18) 野马分鬃;
- (19) 海底针。

第二段

- (20) 冲天炮; (21) 劈华山;
- (22) 狮子回头; (23) 下势;
- (24) 斜栽捶; (25) 上步搬拦捶;
- (26) 六封四闭; (27) 青龙出水;
- (28) 左单鞭。

第三段

- (29) 左云手; (30) 更鸡独立;
- (31) 肘底看捶; (32) 倒撵猴;
- (33) 左右起脚; (34) 转身栽捶;

- (35) 翻身拍脚 (36) 披身伏虎;
- (37) 右单鞭。

第四段

- (38) 右云手; (39) 按势;
- (40) 海底翻花; (41) 闪通臂;
- (42) 双换掌; (43) 右单鞭;
- (44) 玉女穿梭; (45) 转身指裆捶;
- (46) 斜飞势; (47) 转身下势;
- (48) 上步七星; (49) 退步跨虎;
- (50) 摆莲脚; (51) 弯弓射虎;
- (52) 双抱捶; (53) 左懒扎衣;
- (54) 收势。

【武式 55 式太极剑】 太极拳传统器械。相传为武禹襄创编。全套功 55 式,故名。武式太极拳传人陈固安等承继此套路,并有所发展。其中包含有劈、点、崩、带、击、格、刺、洗、抽、提、截、搅、压 13 种剑式剑法,故又称“太极十三势剑”。主要招式有“仙人指路”“大魁星”“燕子抄水”“灵猫捕鼠”等。

【武世俊】 (1945~) 陈式太极拳传人。山西省孝义县人。8 岁随父在山西大同拜师学习“梅花”“八法”“通臂”等拳术,后又习八卦、南拳等功夫。1966 年,在北京拜田秀臣为师,学练陈式太极拳,并得到冯志强、邓杰等人指导。20 世纪 70 年代开始在大同传授推广陈式太极拳,1986 年获全国武术观摩赛“雄狮奖”。1988 年成立大同市陈式太极拳研究会,任会长。注重研究挖掘民

间传统武术，涉猎广泛。多年来经常参加武术比赛、裁判、训练工作。出版有《太极拳实用技击法》《陈式太极拳拳剑刀》等著作。



武世俊

【武淑清】（1938~ ）女，北京人。太极拳专家。自幼习武，12岁拜高瑞周为师，学习少林拳术、太极五星椎以及刀、剑等器械功夫。1953年代表北京参加华北地区运动会武术比赛，荣获金质奖，1953年全国民族形式运动会后被选调国家武术队训练，1958年考入北京体育学院武术系学习。1960年拜徐致一为师，学习吴式太极拳、剑及推手。长期在河北大学担任武术教学工作，培养了大批优秀武术学生。多次担任全国武术裁判工作。1989年应芬兰政府的邀请，赴芬兰讲学，大力推进芬兰太极拳运动的发展。在各类武术杂志发表论文数十篇，参加了河北省高校通用教材《大学体育》的编写工作。出版有《五龙通花炮》等著作。为河北省武术协会委员、

河北省裁判委员会副主任、保定市武术协会名誉主席、河北大学武术协会总教练、全国高校民族体育协会委员。

【武术】 中国传统的体育文化形态。以人的自我修炼为基本形式，目的在于发挥人体自身的体能、智能的潜力，提高健康层次和防卫技击能力。且具有怡情养性的功效。武术以中国古典传统哲学和自然科学为理论基础，讲究内外兼修，动静并练，技击手段注重整体全面，踢打摔拿综合运用。拳法套路造型生动，富于动态美。中国武术流派众多，拳械并重，主要拳种有太极拳、少林拳、武当拳等。

【《武术健身》】 武术杂志。新体育杂志社主办。双月刊。1981年6月创刊。突出武术健身内容。长期辟有“太极拳苑”专栏，介绍太极拳理法。其他主要栏目有“专家释疑”“技法精选”“练功指南”“世界大观”“练武知”等。现已停刊。

【《武术竞赛系列丛书》】 武术推广规范丛书。中国武术研究院、中国武术协会审定。人民体育出版社1999年4月出版。为适应武术竞赛的国际发展需要，由中国武术研究院组织有关专家编撰了武术各项目竞赛套路。本套丛书为各竞赛套路的规范图文定稿。全套丛书13本，包括各类拳、械套路。其中太极拳类6本，分别为《陈式太极拳竞赛套路》

《吴式太极拳竞赛套路》《杨式太极拳竞赛套路》《孙式太极拳竞赛套路》《太极拳竞赛套路》《太极剑竞赛套路》。

【《武术科学》】 武术学术刊物。山西省体育报刊社主办。双月刊。《武术科学》编辑部编辑，为《搏击》学术版。突出学术理论性，所刊登文章具有较强的探索研究价值。太极拳是其重点内容之一。主要栏目包括“专家论谈”“武术发展研究”“武术文化研究”“大众武术研究”“传统武术研究”“武术教学研究”“民族传统体育”“其他体育研究”等。

【《武术太极推手竞赛规则》】 人民体育出版社1994年6月第一版。中华人民共和国体育运动委员会审定。为太极拳推手规则的标准本。全书分五章，一、通则；二、裁判人员及其职责；三、裁判方法及评分标准；四、裁判员的口令和手势图解。另附有“武术太极推手比赛仲裁委员会条例”。

【武夷山市杨式太极拳研究会】 福建省群众性太极拳组织。成立于2003年10月19日，隶属福建省武夷山市体育总会。会员有教师、医生、公务员、公司职员、工商业者行业太极拳爱好者组成。研究会以研究推广太极拳为宗旨，强身健体，提倡科学健身方式，发动、团结和组织武夷山市广大群众积极参加全民

健身太极拳运动。研究会提倡以拳会友，主动加强同全国各省、市各派太极拳协会及各地各派太极拳拳友间的友好往来，竭诚为全国乃至世界各地太极拳爱好者在武夷山国家风景名胜区旅游观光提供力所能及的方便和帮助，促进太极拳爱好者之间的交流，提高武夷山太极拳运动整体水平。

【武潍清】 太极拳研究家。字岫石，河北永年人。与胞弟武沉清、武沂清和堂兄武河清共同研究太极拳，为武式太极拳的形成做出了重要的贡献，撰写有诸多太极拳论，现仅存《结论》一篇。

【武禹襄】（1812~1880）著名太极拳家，“武式太极拳”创始人。名河清，“禹襄”为其字。河北永年人。因其喜爱武术，便师从杨露禅学习太极拳功夫。后至河南向陈清萍学得陈式新架，弟兄三人皆文武兼备之士。武禹襄在学习过程中十分注重理论的探究，深研拳学要义，在其技术体系逐步成熟完备的同时，理论水平也不断提高。这种文武双修、理法并重的治学方法使其在太极拳研究上成效显著，浑然为一大家。他借鉴陈、杨等太极拳架结构，又注入独特的理解，创编而成法度谨严，虚实分明，又舒缓灵活的“武式太极拳”。传世著作有《十三势行功心解》《太极拳解》《身法十要》《打手要言》《四字秘诀》等，皆为

研习太极拳理的必读之作。



武禹襄

【武禹襄故居】 太极拳纪念地。位于河北省永年县广府镇。武禹襄出身望族，其故居当时为永年豪宅，院落层层，曾经破败，后经当地维修。



武禹襄故居

【武禹襄墓】 太极拳纪念地。位于河北永年，广府城外东二三十里处。

【武禹襄十三刀势架】 传统太极拳器械套路。武禹襄习练并传授，全套共13势。

【武禹襄十三杆势架】 传统太极拳器械套路。武禹襄习练并传授。故名。

【武禹襄十三架势】 传统太极拳套路。为武禹襄所习练，并传之于李亦畬。李著文留传于后，全套共13势。

【《武禹襄太极拳论》】 著名太极拳论。武禹襄作。为区别于王宗岳之《太极拳论》，一般收录者在该文前均加作者名。又名“十三势说略”，只是各种版本中文字略有出入。主要论说行拳时的身心状态，对于太极拳运动的阐释尤为精彩。原文如下：

一举动周身俱要轻灵，尤须贯串。气宜鼓荡，神宜内敛。无使有缺陷处，无使有凸凹处，无使有断续处。其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指。由脚而腿而腰，总须完整一气。向前退后，乃能得机得势，有不得机得势处，身便散乱，其病必于腰腿求之。上下前后左右皆然。凡此皆是意，不在外面。有上即有下，有前则有后，有左则有右。如意要向上。即寓下意。若将物掀起而加以挫之之力，斯其根自断，乃坏之速而无疑。虚实宜分清，一处有一处虚实，处处总此一虚实。周身节节贯穿，无令丝毫间断耳。

【五步】 “太极十三势”的组成部分，为五种基本步法。即前进、后退、左顾、右盼、中定。传统太极拳理论中以五行与之对应，详细对应关系见十三势有关各条。

【五层功夫】 陈式太极拳理法观点。陈式太极拳名家陈小旺认为，习练陈式太极拳的过程一层一层由浅入深，循序渐进，从开始到成功，可分为五个阶段，也称五层功夫。

每层功夫都有一定的客观标志，表示功夫的现有水平，第五层功夫为最佳。第一层功夫要求立身中正，虚灵顶劲，松肩沉肘，含胸塌腰，开髋屈膝，达到心气下降，气沉丹田。这一阶段对身体各部位的要求不必过于强调，适当地简化。这是一个逐渐引起内气在肢体内的活动，达到外形引内气的阶段，由招熟而逐渐懂劲的过程。从第一层功夫末期，有内气活动的感觉开始至第三层功夫的初期，为第二层功夫。第二层功夫是进一步克服练拳时身体内外产生的僵劲、丢劲、顶劲和动作不协调的现象，使内气按照拳架动作的要求有规律地在体内运行，达到一气贯通，内外协调一致。第三层功夫是由大圈而至中圈的阶段。“要想拳练好，必把圈练小”。练习陈式太极拳的步骤，即由大圈到中圈，由中圈到小圈，由小圈而无圈。第三层功夫基本掌握了陈式太极拳内外要求和运动规律，有了自我纠正的能力，动作比较自如，内气比较充足。这时需进一步了解拳势的技击含义和使用方法，要多练推手，检验拳架、内力和发劲，以及化劲的质量。可加大运动量，增加一些辅助练习，如抖大杆子，以及刀、枪、剑、棍等器械和单势发劲。第四层功夫是由中圈而至小圈阶段，功夫已显高深造诣，接近成功。对具体练习的方法、动作要领、逐势

的技击含义、内气运行，以及注意事项、呼吸与动作的配合等，都已完全掌握。第五层功夫是由小圈而至无圈，有形归无迹阶段。动作已经非常活顺，内劲十分充足。在技击方面达到刚柔相济，松活弹抖，周身处处皆太极，一动一静俱浑然，身体各部位都相当灵敏，周身无处不似手，挨着何处何处击，蓄发相变，八面支撑。

【五官】 太极拳名词。人体的面部五种器官，在练拳中均有相应作用。分别为眼、耳、鼻、舌、口。

【五弓】 太极拳人体结构理论。在练习太极拳过程中，把人体的大结构视为五张弓，有“蓄劲如张弓，发劲如放箭”之说。五弓为：主弓一张；人体脊椎骨；手弓两张；腿弓两张。练功时五弓合一方为正功。

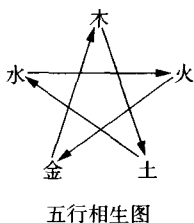
【五技】 太极拳术语。指跌、打、踢、拿、掷五种技击运用方法。

【五劲等级】 太极拳练习过程中五种劲力方法。由太极拳家李雅轩总结、划分。分别为：硬劲、僵柔劲、松沉劲、轻灵劲、虚无劲。他认为“硬劲不如僵柔劲，僵柔劲不如松沉劲，松沉劲不如轻灵劲，轻灵劲不如虚无劲。到虚无才是太极拳的最高境界”。

【五可授】 太极拳技击传授界定。认为下面五类人可授以绝技：

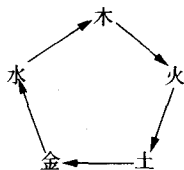
- (1) 忠孝知恩者；(2) 心气和平者；
- (3) 守道不失者；(4) 真以为师者；
- (5) 始终如一者。

【五行】 中国古代哲学概念。将事物按不同属性分类。五行分别为：金、木、水、火、土。如图。



【五行学说】 中国古典哲学拳学理论。以“五行”的观念来说明事物的发展规律，是中国古代较为典型的一种系统观、整体观思想。先秦著作《尚书·洪范》中较早阐释了五行的基本内涵：“水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土曰稼穡。”后发展为自然界的五种功能属性，具有普遍意义。并总结出了每一行之间的关系。五行学说的基本思想有：（1）“五行”结构为宇宙构成的普遍规律，世界上的所有事物都按五行规律运动，即五行“为天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始”；（2）五行之间具有相生相克关系，这种生克关系维系着事物在矛盾中达到平衡。其具体关系如图；（3）具有五行结构的不同事物之间，有一定的联系，不同事物的同一行之间，有一定的相通性。如人和自然界的许多五行结构都有连通性；（4）人的五脏与五性相对应，具体为心为火、肝为

木、脾为土、肺为金、肾为水；（5）五行与阴阳、八卦之间有一定的对应关系；（6）五行之间力量的变化可带来平衡与不平衡的矛盾发展。



【五要】 太极拳理论。为杨班侯所传。即太极拳练习要遵循五个方面的要领。（1）六合劲，即拧裹、钻翻、螺旋、崩炸、惊弹、抖落；（2）十三法，即棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进退、顾盼、定、正隅、虚实、收放、吞吐、刚柔、单双、重轻；（3）五法，即进法、退法、顾法、盼法、定法；（4）八要，即“棚要撑，捋要轻，挤要横，按要攻，采要实，捌要惊，肘要冲，靠要崩”；（5）全力法，即“前足夺后足，后足站前踪，前后成直线，五行主力攻，打人如亲嘴，手到身要拥，左右一面站，单臂克双功”。

【五运六气】 太极拳理论。古拳论：“五运六气司变化，武术得之自通。”五运六气是古人对天体自然运行规律的模式观，应用于人体就成为锻炼的理论。五运概括讲就是五行的运动，包括天象五运和地形

五运。六气包括天气阴阳六气和地气阴阳六气。

【《五字经诀》】 杨式太极拳传统歌诀，据传为杨班侯作，待考。为二十句五言歌诀。全文如下：

披从侧方入，闪展无全空。

担化对方力，搓磨试其功。

歉含力蓄使，前粘不离宗。

随进随退走，拘意莫放松。

拿闭敌血脉，扳挽顺势封。

软非用拙力，棚臂要圆撑。

搂进圆活力，摧坚戳敌锋。

掩护敌猛人，撮点致命攻。

坠走牵挽势，继续勿失空。

挤他虚实现，摊开即成功。

【《五字诀》】 太极拳论名篇。李亦畬著。文中对“静、灵、敛、整、聚”五字作了详细解说，为李氏拳论的代表作之一。原文如下：

一曰心静

心不静，则不专；一举手，前后左右全无定向，故要心静。起初举动未能由己，要息心体认。随人所动，随曲就伸，不丢不顶，勿自伸缩。彼有力我亦有力，我力在先；彼无力我亦无力，我意仍在先。要刻刻留心；挨何处，心要用在何处；须向不丢不顶中讨消息。从此做去，一年半载便能施于身。此全是用意，不是用劲。久之，则人为我制，我不为人制矣。

二曰身灵

身滞，则进退不能自如，故要

身灵。举手不可有呆像，彼之力方碍我皮毛，我之意已入彼骨里，两手支撑，一气贯穿。左重则左虚，而右已去；右重则右虚，而左已去。气如车轮，周身俱要相随，有不相随处，身便散乱，便不得力，其病于腰腿求之。先以心使身，从人而不从己。后身能从心，由己仍是从人。由己则滞，从人则活。能从人，手上便有分寸；称彼劲之大小，分厘不错；权彼来之长短，毫发无差。前进后退，处处恰合；工弥久，而技弥精矣。

三曰气敛

气势散漫，便无含蓄，身易散乱，务使气敛入脊骨。呼吸通灵，周身罔间。吸，为合为蓄；呼，为开为发。盖吸则自然提得起，亦拿得人起；呼则自然沉得下，亦放得人出。此是以意运气，非以力使气也。

四曰劲整

一身之劲，练成一家，分清虚实。发劲要有根源。劲起于脚跟，主于腰间，形于手指，发于脊背；义要提起全副精神。于彼劲将出未发之际，我劲已接入彼劲，恰好不后不先；如皮燃火，如泉涌出。前进后退，无丝毫散乱；曲中求直，蓄而后发，方能随手奏效。此谓“借力打人，四两拨千斤”也。

五曰神聚

上四者俱备，总归神聚。神聚，则一气鼓铸；炼气归神。气势腾挪，精神贯注；开合有致，虚实清楚；左

虚，则右实；右虚，则左实。虚非全然无力，气势要有腾挪；实非全然占煞，精神要贵贯注。紧要全在胸中腰间运化，不在外面。力从人借，气由脊发。胡能气由脊发？气向下沉，由两肩收于脊骨，注于腰间，此气之由

上而下也，谓之合；由腰形于脊骨，布于两臂，施于手指，此气之由下而上也，谓之开。合便是收，开即是放。能懂得开合，便知阴阳。到此地位，工用一日，技精一日，渐至从心所欲，罔不如意矣。

X

【西安市陈式太极真架武术馆】 太极拳机构。教授陈式太极拳，由陈发科弟子李鹤年之子李霖主持。

【西安杨式太极拳联谊会】 重要国际性太极拳活动。2005年5月21~23日在陕西西安举行。由西安市武术运动协会主办，西安永年杨式太极拳学会承办。西安华亚电子公司、西安交通大学太极拳学会、西安博华制药有限公司、《金秋》杂志社、《武当》杂志社协办。该活动主要包括“杨式太极拳国际邀请赛”和“太极拳名家座谈会”两部分内容。来自泰国、日本、新加坡、韩国、美国、澳大利亚、德国及香港、澳门、台湾等十多个国家和地区的代表队，以及北京、上海、广州、黑龙江、新疆、河南、河北、湖南、湖北、广东、广西、四川、深圳、江苏、浙江、山东、山西、宁夏、陕西等二十多个省、市的太极拳选手参加，参会人员共1000多人。杨振铎等

数十位太极拳名家与会，徐才、吴彬、马贤达等武术界名人也参加了本次活动。各地太极拳名家充分展示了自己传承的杨式太极拳技术风格，并就太极拳的历史、理论、技术、发展等问题进行了充分研讨。

【《夕阳美太极功夫扇》】 “夕阳美”丛书之一。李德印、方弥寿著。华龄出版社2003年7月出版。“夕阳美”丛书，苟全伦主编，为“十五”国家重点图书出版计划——老年生活百科全书。“夕阳美关爱老年健康行动”旨在弘扬中华民族美德。“夕阳美丛书”以关爱老年健康生活为主线，以趣味性、生活性、知识性，全方位向老年人提供长寿养生宝典。该书介绍的夕阳美太极功夫扇，是以中老年朋友健身为创作目的，运动强度适中，目的是丰富老年朋友健身活动内容，增加趣味性、多样性，增强健身效果。它以武术动作为基础，适当吸收京剧、舞蹈

成分，结合《中国功夫》歌曲的内容、节奏，构成了载歌载舞、快慢相间、刚柔并举、活泼新颖的特色。全套56个动作，分作六段和两次过门，活动场地大约5米×2米。该书对夕阳美太极功夫扇进行简单介绍后，进入到这套功夫扇的动作说明部分，整个套路按照六段分步骤展开。第一段动作缓慢自然；第二、四段动作干脆舒展；第三、五段刚健有力，并有旋转、纵跳穿插其间；第六段重归平稳柔和。分动介绍详细，并配有说明文字和各势要点，适合老年朋友学习。

【奚桂忠】（1940~ ）太极拳传人。上海人。先后从师于蔡友宝、顾树屏、傅钟文习练太极拳。在上海举办多期太极拳培训班。发表太极拳论文数十篇。曾任上海闵行区太极拳研究会副会长。

【《习拳大歌》】太极拳歌诀。和式太极拳名家和庆喜所作。阐述练习太极拳的内外要领和注意事项。全文为：

习拳之道多留心，
神敛肌松态自然。
腰脊中正虚领顶，
气达周身督脉贯。
虚虚实实明阴阳，
身灵步活弗缠绊。
拳守四法晓六合，
上走下随意欲先。
松肩沉肘气蓄下，

妙运精气润心田。
招路多拟立圆行，
缠绵柔软劲相连。
节节骸归一元，
能分易合臻化境。
循势舍己借彼力，
遂阳就阴达真玄。
入门捷径须口授，
功夫真善凭自修。
盘架有时贵于恒，
子卯时分莫间断。
学好太极岂日难，
老幼强弱皆宜练。
若问习拳有何益，
延年益寿身自安。

【戏珠式】太极球练习基本手法。练习时意念中游龙卷着一颗大珠上下翻飞，身体像龙身一样由龙首带着游动。主要练习带劲。

【夏柏华】（1937~ ）著名武术家、太极拳专家。安徽郎溪人。原中国武术研究院理论部主任、技术部主任。曾任全国武术挖掘整理领导小组副组长、中国武术协会副秘书长。1957年考入北京体育学院武术系，1961年毕业留校任教。自1978年开始，任武术研究生导师。1995年被评为“十大武术名教授”。在太极拳方面有较深研究，曾应邀在三亚举行的首届世界太极拳健康大会上做名家辅导。

【夏春龙】（1952~ ）赵堡太极拳传人。河北沧州人。重庆市三峡水



夏柏华



夏柏华太极剑式

利电力学校高级讲师。重庆当代系统科学研究院健身养生培训中心高级教练。曾拜师学过多种拳术及刀、枪、剑、棍、鞭等器械。后随张本学习太极拳，1988年随任自义学习和式太极拳72式，1993年又随刘瑞学习和式太极拳75式。2002年发起成立“重庆万州赵堡和式太极拳研究会”并任会长。

【下势】 太极拳式之一。有的流派中名之曰“雀地龙”。因身体大幅度降低重心，故名。下势一方面避敌之攻击，另一方面为攻击敌之下盘，还能有效地提高对身体重心的控制

能力，增强下肢力量。基本要领为：身体迅速下降，一腿屈，一腿伸。前手以拳或掌由下向上穿出。如图。



下势



下势（杨式）

【夏式太极拳】 杨露禅之婿夏国勋所练太极拳，其传人称之为“夏式太极拳”。主要传人有孙保林等。

【“先动为师，后动为弟。能教一思进，莫教一思退”】 太极拳名言。武术技击说到根本是一门争先的艺术。争先有直接与间接的形式区别。根据不同的对手及态势选择适当的方法就是一种功夫。行拳、临敌时，处处要存一份进取之心。能进时坚决进，在技术性的“退”时，要把握转“进”的时机。

【“先求开展，后求紧凑”】 太极拳名言。练拳程序是一项有讲究的事。

虽然没有严格的一定之规，甚至不同的老师教起来差别很大，但还是有规律可循。“先开展后紧凑”是大家共同比较认可的一个原则，这是因为：（1）开展易练，紧凑难掌握。故入手先开展，由大而小较为自然；（2）开展为松，可先去学者之僵硬感，打下良好的基础，至紧凑时才能做到内外合一；（3）开展动作幅度较大，动作的形态感较强，有助于初学者体会要领，紧凑时可更多地注重意、神的练习。

【先手】 太极拳术语。指技击中抢先占得主动的地位。

【先天】 太极拳理论术语。中国古典生命科学理论认为，人的生命构成分为“先天”和“后天”两部分，先天为“本”，为人体本身固有的基础，与内部构成、母体等因素有关。《性命圭旨全书》中言：“何谓先天，寂然不动，窈窈冥冥，太极未判之时是也。”太极拳在锻炼中要注重“固本”，即巩固先天的根基。固本是通过练先天气来实现的。参见“先天气”。

【先天八卦】 八卦关系结构之一。通常以“先天八卦图”来表示。传说先天八卦图为伏羲所创，故有人也将其称为“伏羲八卦图”。其构成根据是《周易·说卦》中的论述：“天地定位，山泽通气，雷风相薄，水火不相射。”其中的循环包含顺逆两个过程，由乾至震，卦数分别为

乾一、兑二、离三、震四，为逆时针方向；由巽至坤，卦数分别为巽五、坎六、艮七、坤八，为顺时针方向。这种互错互补的结构，体现阴阳消长、互为相成的关系。

【先天气】 太极拳理论术语。通过对先天气的锻炼，来改善先天素质。《武术汇宗》言：“何以谓之先天气，元气是也，此气从无极判来，伏于肾阴中，杳杳冥冥，静而不动，长生之灵药，超劫之至宝，而为后天呼吸之根蒂也。”

【“先在心，后在身”】 太极拳拳谚。要体察事物的本质，就要在众多矛盾中抓住主要矛盾，并随时掌握矛盾性质的变换。习练太极拳，心意为核心，形体为其外在表现。故在练拳中应重点体会精、气、神的锻炼，同时使拳架尽量符合内在要求。尤其在初学时，在动作基本到位后，要把重点放在“心”上。待功夫精纯，心身一体，心动则身随，身动则心应，处处皆太极，此时就到了“后在身”的程度了，即不必“专心”而心意自在。

【闲手】 太极拳术语。太极器械练习中，不持器械的手称为“闲手”。闲手与持械手的配合对于练好太极器械十分关键，要做到“闲手不闲”。

【咸阳永年杨式太极拳学会】 太极拳民间组织。1995年4月在西安成立。藏族杨式太极拳女传人扎西德

勒创办，并担任会长和总教练。

【香港天水围杨式太极拳学会】 香港太极拳机构。会长为杨式太极拳传人关镇海。长期开展有关太极拳的培训教学活动。

【香港泉友太极拳会】 香港太极拳机构。2004年9月6日成立。由傅清泉创办。以杨式太极拳为主，兼容各太极拳流派，以更好地在香港传播和发扬太极拳，培养太极拳人才为目的。

【香港杨式太极国际邀请赛】 国际性太极拳活动。2004年11月13~14日在香港举行。由香港杨式太极拳总会主办。来自中国大陆、香港、台湾、澳大利亚、新加坡、泰国、英国等各地的数十位杨式太极拳传人代表人物带队参加了大会，参会人约1000多人。杨振铎应邀担任大会主席。大会包括杨式太极拳交流比赛、名家表演、学术报告等内容。是杨式太极拳传人的一次重要交流活动。



香港杨式太极国际邀请赛

【香港杨式太极拳总会】 香港太极拳机构。1999年正式注册成立。前身为香港杨式太极拳学会。其宗旨是弘扬杨式太极拳，并推动此项健康运动。主要由杨振铭所传弟子创立。目标是希望加强太极拳术的理论和研究，探索杨式太极拳的渊源、风格和特点；掌握其真谛并发扬光大，提高太极拳运动水平，使这运动更广泛、更普及和深入地发展。邀请国内和国外太极拳名家作学术交流。2004年11月在香港组织举办了杨式太极拳国际邀请赛，影响较大。

【相连不断】 太极拳练习要领。指太极拳的动势状态。太极拳是一种内外合一的拳术，“相连不断”体现在两方面：1. 运动过程中的均匀连续性，即势势相承，绵绵不绝；2. 指转化的叠加性，即一势中含另一势的成分，静态中含动态成分，中定中含顾盼成分。要保持“相连不断”，关键的一点就是神意饱满，一以贯之。

【项国员】（1955~ ）太极拳传人。河北唐山人。别名项春森。自幼习武，曾随刘永兴习少林拳，17岁拜当地武术名家张荫藩为师，习猿功地躺拳，后分别从李经梧、冯志强习练陈式、吴式太极拳。三亚首届世界太极拳健康大会上获城市太极拳一等奖。为河北省武术协会副主席、唐山市陈式太极拳研究会会长、邯郸市武式太极拳学校名誉校长。

【向恺然】（1889~1957）著名武术作家、武术家。湖南平江人。曾习练巫家拳、八卦掌等，在太极拳方面也有较深造诣。青年时期创办“湖南国技学会”“湖南国术训练所”，曾任职于“湖南省会民众国术俱乐部”，其作品《江南奇侠传》《狭义英雄传》《国术理论》《太极经中经》皆为流传广泛的作品。其笔名“平江不肖生”也极为著名。

【向业君】（1965~）陈式太极拳传人。湖南常德人。自幼喜欢武术，曾从学于当地多位名师，1997年开始学习太极拳，得到全国各地多位老师指导，1999年从学于陈瑜，2004年拜陈瑜为师。为湖南常德太极拳协会秘书长。

【象形】太极拳的基本理论。象形的思想源于中国古哲学中的“道法自然”观，把人作为自然有机构成的一部分，与万物有沟通性，把返回自然的放松状态作为练习的一种方式。这一理论在太极拳中的具体含义包括：（1）借鉴动物、植物的一些生活方式，结合人体的具体生理、心理特点，演化为拳式；（2）参考自然的运动形态，作为太极拳的锻炼方法；（3）体会自然存在、运动的意境，融会成太极拳的风格、规范。这一理论在太极拳中有明显体现，有的拳式即以动物运动形态命名，并在练法中多有借鉴，如“白鹤亮翅”“金鸡独立”等。

【小架】太极拳种类。（1）泛指架势小巧紧凑、绵密细致的各类太极拳套路，如杨式小架太极拳等；（2）专指流传较广的吴式太极拳套路。

【削剑】太极剑基本剑法。平剑，自左下方向右上方斜出为削，手心斜向上，剑尖略高于头，力达剑身前部。如图。



削剑

【小九天】武术的早期拳法。有人认为即古之太极拳。共14势。

【小擒打】陈式太极拳式之一。包括擒法与打法。先是两手滚缠合在一起为擒，继而左手上棚右手向左前推为打。推击发劲时重心迅速左移。如图。



小擒打

有拳诀云：“后脚跟随左足前，左脚抬起再往前，左手拦起似遮架，右手一掌直攻坚。”

【小圈拳】即“陈式太极拳小架”。见该条。

【小周天】太极拳内功练习理论。基本原理是通过意念引导内气在任、督二脉中循行，来带动全身内气的周流，提高内气质量。其循行的主要关窍有：丹田、会阴、尾闾、命门、夹脊、玉枕、百会、膻中等。

【萧功卓】（1886~1979）太极拳家。河北保定人。自幼习武，曾从军任东北军少将师长。先习练摔跤、少林拳、八卦掌、通臂拳、形意拳等。后从师郝为真、富英习练武式太极拳和杨式太极拳。一生行走全国各地广泛授徒，晚年定居保定，其传承的太极拳架被称为“府内太极拳”。主要传人有萧铁僧、李金城、翟英波、王顺和、腾登斌、王贵深、王双聚、马原年等。



萧功卓

【肖庆林】（1929~ ）陈式太极拳传人。山东掖县人。20世纪40年代

末期入陈发科门下习练陈式太极拳，四十多年来苦练不辍，比较完整地继承了陈式太极拳的功技功理。50年代初起任首都武术研究社委员。1983年曾任北京市陈式太极拳研究会副会长。1985年应陈家沟邀请代表北京参加陈家沟太极拳武术馆落成典礼及河南省武术运动会，并在大会上做太极拳表演，同时还参加了河南省陈式太极拳协会成立大会。1988年参加全国太极拳名家研讨会，在大会上做太极拳表演。1993年被北京武术院聘请为陈式太极拳总教练，参加了河北永年第二届国际太极拳联谊会，并在大会上做太极拳交流表演。20世纪60年代在北京授徒传艺，弟子众多。1994年应中国武术协会、国家体委武术研究院之邀录制了陈式太极拳传统套路第一路、第二路教学录像带，在国内外发行。还应北京武术院委托，在传统陈式太极拳83势的基础上，整编成陈式太极拳24式简化套路。

【歇步】太极拳步型。两腿交叉，屈膝全蹲，前脚尖外撇，全脚着地，后脚尖朝前，脚跟离地，臀部接近脚跟。



歇步

【斜单鞭】 太极拳式之一。基本要领同单鞭，定式时身体方向为斜向。

【斜飞势】 太极拳式之一。身形斜向展开，如大鸟飞腾，故名。基本要领为：双腿斜向弓步，身体微外靠，使其充分展开。两臂分别向斜上和斜下对向展按。上臂含棚、捌劲，下手蕴采、按劲。在技击中乃以一手采其攻来之手，使其落空，同时进身，以另一臂穿其腋下，迅速靠身逼击。如图。



斜飞势

【斜分掌】 太极拳掌法，为分掌的一种。两手交叉或相抱，斜向上下或前后分开。

【斜行拗步】 陈式太极拳式之一。斜行上步，以身带手上下运划，左手由胸前划过，右手自右耳旁划过，左勾右掌。重心偏左。此式连续上步，重心多次转换，应沉稳自然，以腰带动。

【斜行步】 太极拳基本步法。脚步向斜方向进退。

【谢秉中】 (1928~) 杨式太极拳传人。从师于张世贤。1992年创立

柔静太极拳研艺社，为创社社长。出版有《中国太极拳的学与术》。主要弟子有曾永康等。

【新安江陈式太极拳辅导总站】 浙江省群众太极拳组织。经常开展各类太极拳培训、教学，组织举办太极拳活动，在当地具有较大影响。总教练为方艇。

【《新编太极拳对练》】 太极拳专著。曾乃梁、陈思坦编著。人民体育出版社2004年6月出版。本书作者曾乃梁为著名太极拳教练，经过他培训的队员获各类比赛冠军者百余人次，其中有4人次获世界武术锦标赛金牌，4人次获亚运会太极拳金牌。他的弟子有世界太极拳冠军陈思坦、高佳敏、林秋萍。在和学生陈思坦多年的演练表演和教学过程中，曾乃梁发现原有太极拳对练套路中不够完善的地方，于是对民间武术大胆地进行改造，尝试在这套以杨式太极拳为主的太极拳对练内容中加进陈式、孙式太极拳的少量动作，特别是陈式发劲、弹抖的动作，再加进八卦掌中摆扣行圆和旋翻的动作，以及长拳对练中的个别动作，经过改造融进太极拳对练中来，体现了柔和连绵、粘连黏随及化而后发的风格。新对练不仅布局饱满、节奏变化，而且加大了运动量，提高了健身效果，体现出了科学性、健身性以及观赏性。书中内容包括新编太极拳对练的特点及练

习注意事项，在讲解新编太极拳对练套路时，包含新编太极拳对练动作名称、套路图例和新编太极拳对练动作图解，并附有套路动作连续图。书中对练动作图均为曾乃梁和弟子陈思坦亲自示范。全书共15万字。



《新编太极拳对练》

【**新架**】 太极拳种类。(1)泛指对较早的传统套路进行改编后的太极拳套路；(2)专指经陈有本改造后的陈式太极拳套路。

【**新疆太极拳协会**】 群众性太极拳组织。1990年10月成立。下设办公室、技术委员会、经济部、联络部、报社等机构。每年定期组织协会的全体大会。培养了多名教练员、辅导员，经常派人到基层组建太极拳分会。

【**《新太极拳书》**】 太极拳著作。作者马永胜，曾任教于南京中央国术馆。书中介绍了作者自己创编的96式太极拳套路，有图示说明。

【**新疆永年太极拳分会**】 太极拳组

织。1992年9月成立。其宗旨为弘扬杨式太极拳，造福人类健康。面向新疆各族群众，团结太极拳爱好者，倡导和推广太极拳。创办有太极拳书报站，经常举办各种太极拳交流和研讨活动。会长为王承义。

【**心经**】 重要经脉。性属火。包括手少阴心经和手厥阴心包经。心为五脏之首，对于该经络的锻炼，可通血脉，养心神。

【**心静**】 太极拳基本要领。要求练拳时不可有杂念，全神贯注于拳式当中。拳论说：“身虽动，心贵静”，“神舒体静，刻刻在心”。中国传统养生理论认为“心乱则百病生，心静则百病息”。

【**“心为令，气为旗”**】 太极拳谚语。太极拳是一种内功拳法，通过形体导引行气、和血。人之一身，心气相通，心血相连，一切源于意念的活动。心、气的关系是内功中的关键之一，以心行气，意到气到，故称“心为令，气为旗”。但这里有个协调的问题，即使气能完全实现心之所动，其中的传导机制是关键，太极拳通过种种方法所练习的就是改善心、气中的连通性。

【**“心为一身之主，肾为性命之原”**】 太极拳诀。中国古典养生理论一贯将心、肾相连以五行的角度认为，心为火，肾为水，心肾相交，即为水火既济，才能阴阳平衡。如果肾气不足，严重亏损，就是伤了根本，

如同大树枯根，枝叶难以茂盛。所以养生必先养肾，练拳也要先固肾。固肾的一个重要条件就是清心寡欲，要把练拳和修心结合起来。否则心浮气躁，肾源难固。

【邢台】 武式太极拳主要推广地之一。位于河北省南部。郝为真在此传拳多年，培养了李圣端、王彭年等一大批太极拳骨干，后广为发展，使武式太极拳在邢台大盛，成为该拳重要基地。

【邢台王其和式太极拳研究会】 太极拳组织。致力于王其和传太极拳的研究、推广。李剑方、刘俊英、檀凤琳为名誉会长，刘舜增为会长。

【邢喜槐】 太极拳传人，据《太极拳正宗》载，河南温县赵堡镇邢喜槐从蒋发学习太极拳，后传张楚臣，张再传陈敬伯、张宗禹等。

【“形如搏兔之鹑，神如捕鼠之猫”】 太极拳名言。静是太极拳的一种形态，不是它的全部内涵。动也是太极拳的内容之一。动包括几方面，形为其一，势为其二，神为其三。其中形包括了速度、力度、幅度等；势包括了方向、转折、蓄放等；神则是动的质量的内在因素。

【形意太极拳】 太极拳套路。又称“五行太极拳”。郝为真所创传。是在陈式、杨式太极拳基础上借鉴、融合了形意拳、八卦掌的功夫编成。既有太极之“柔”，又具形意、八卦之“变”，刚柔相济。全套共6路。

主要式子有“八卦单环掌”“单鞭”“回身龙形”等。

【行步推手】 太极拳推手法之一。推手时步法行走不定，在走中变化劲力与招法。

【行功架】 太极拳架练习方法。相对于“养生架”而言，严格按照各项太极拳要领练习的行拳方法。

【《行健斋随笔》】 武术综合论集。作者唐豪。1937年汇册发行。该书考论传论武术中的诸多问题，其中“陈氏家谱”于研究太极拳有参考价值。

【“行气如九曲珠，无微不至；运劲如百炼钢，何坚不摧”】 太极拳名言。“九曲珠”，一种解释为“一个珠内有九曲弯”，另一种解释为“九”为虚数词，代表很多之意。太极拳能练到行气遍布全身，无处不至，处处圆润，则内气功夫即成。运劲的过程如同炼钢一样，要由生至熟，由粗到细，由柔转刚，自然无坚不摧。

【行气玉佩铭】 著名养生古文物。据考证为晚周或战国初期作品。为现存的最早完整地描述练气养生的过程的出土文物。全铭共计四十五个篆文，译为：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则复，复则天。天机本在上，地机本在下。顺则生，逆则死。”其中阐述的内养、运气的方法已经反映了系统的思想，对后

来包括太极拳在内的中国传统养生术都有一定的影响。



行气玉佩铭

【行云流水】 太极拳术语。描述太极拳技术风格时最常用词之一。形容太极拳套路演练时流畅、轻松、自如的形态和意境。

【性命双修】 太极拳内功术语。性，一般指精神、神志、心理活动因素等；命指有关生理基础，包括形体、气血、内脏器官等功能。性命双修就是形体和功能并重，身心兼顾，通过形体的有效锻炼，达到对各种生命要素的全面养护。太极拳锻炼强调大脑支配下的动作形态，就是意、形结合，实现性、命的完整锻炼。

【胸腰折叠】 陈式太极拳练功法。是陈式太极拳的重要特征。“丹田内转”的形于外即为胸腰折叠。这种练习抓住核心，带动全身。还对胸腹内脏起到有效的按摩作用，疏通经络，通畅气血。

【熊人泽】 (1929~) 太极拳传人。安徽合肥人。20世纪70年代因

患疾病开始习练太极拳，多方拜师，勤于锻炼。先后多次参加省、市和全国太极拳比赛，获优胜名次。80年代开始教授太极拳，培养众多学员。安徽省武术协会委员，合肥市武术协会常委。编写有《三十二式太极剑分解教学》。

【修丕勋】 (1892~1976) 吴式太极拳传人。山东莱州市大武宫村人。字柱臣。王茂斋弟子。曾习八卦掌，1918年拜王茂斋为师学习太极拳。在家乡开馆授徒，传播吴式太极拳，甚有名望。为家乡的武术事业做出了贡献。1935年，掖县成立国术馆，被聘为教务长兼太极拳教练。早期在京得其传的弟子温铭三和孙镜清亦在京教拳传人。

【虚步】 太极拳基本步型。

杨式、陈式、孙式、42式：一腿屈膝半蹲，全脚着地，脚尖斜朝前，另一腿微屈，脚前掌或脚跟点地。如图。



虚步

吴式：后脚尖朝前或微外撇，两脚外缘同肩宽，其余均与上相同。

【**虚步桩**】 太极拳内功桩法之一。为动桩。主要练习身体对于虚实的感应以及整体平衡能力。练法如下：松静站立，呼吸自然。身体重心移至左腿，右脚向右前方迈出，以脚跟着地，双臂合于体前呈“手挥琵琶”式。上体正直，圆裆。双臂间开中寓合，合中有开。保持此状态一段时间。自然呼吸。此为右式。左式对称练习。如图。



虚步桩

【**虚丁步**】 太极拳步型。基本要领同丁步，只是脚跟提起的一脚脚尖也是虚点地。

【**虚钩**】 太极拳基本手型，又称“提钩”。五指指尖自然捏拢呈半圆型，松腕，指尖下垂，勾尖向下。如图。



虚钩

【“**虚灵顶劲，气沉丹田。不偏不倚，忽隐忽现**”】 太极拳名言。气顺，需上下贯通，头顶百会有向上领起之意，但又不能死顶，造成气血上涌。所以要“灵”，要“虚虚领起”，这样精神就提起来了。脚下松下去，上下有了挺拔的感觉，还很端正。中间气沉丹田。这样上、中、下三位一体。动起来也要保持这种状态，不能前仰后合，左晃右摇，变化上虚实分明，劲力运转流畅。形成一种有规矩的灵活动态。

【**虚领顶劲**】 太极拳练习要领。又作“虚灵顶劲”。语出王宗岳《太极拳论》。《十三势歌诀》中言：“尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬”，亦指此意。李雅轩论：“虚灵顶劲者，是身势端正稳静舒适之后，虚灵之气自然上升之谓。非头部用力上顶之悦耳。如用力上顶，则有挺硬性而无虚灵劲，乃为太极功夫之最忌者也。”

要做到虚领顶劲，对于身形上的要求是：脊椎松直，两肩平稳端正，竖项，头顶百会略上领起，下颌微微内收，周身放松，两脚平踏地面，有头顶天、足入地之感。虚领顶劲更本质的是指一种状态，在这种状态下，肢体得以开展，神意充沛，在练筋骨皮的同时，使精气神也得到锻炼。每练拳自起势进入这一状态始，至收势而不可散去。

【**虚实**】 太极拳重要理论观。虚与实是相对立的一对矛盾。虚的基本

含义指意念、劲力空无不着处，实的基本含义为意念、劲力运转的主导方面在具体的某类因素中，虚实有确切指义。太极拳中虚实观的基本要点有：1. 虚实要分明，包括身体重心，蓄劲发劲等结构和过程均应有清晰的虚实；2. 虚实转化要灵活，虚实总是在不断的转化中。如重心的左右交替，气息的内外交换，身法的进退等，其过度均应润滑、自然、轻灵；3. 虚中有实，实中有虚。在太极拳中反对单纯的虚实，那样容易造成被动，同时易形成身体的紧张；4. 虚实要完整。只有虚发飘，只有实发僵。虚实的结构也要有合理的相应性。

【虚实分明】 太极拳练习要领。有时作“虚实分清”“分虚实”。虚实问题存在于太极拳的每个动作中。虚处寓实，为“实”的过渡，实处不可死，仍含变化的机势。“虚实分明”不是截然的“分开”。

【《虚实诀》】 杨式太极拳传统歌诀。据传为杨班侯所作，待考。共有七言八句，原文为：

虚虚实实神会中，
虚实实虚手行功。
练拳不谙虚实理，
枉费功夫终无成。
虚守实发掌中窍，
中实不发艺难精。
虚实自有实虚在，
实实虚虚攻不空。

【虚实开合图】 太极拳理法图示。李亦畬晚年绘制。共两幅，分别为“左虚右实之图”和“右虚左实之图”，配有说明，论述太极拳阴阳虚实开合的道理，涉及到身体各部分的要领。在武式太极拳传人中广为流传。

【虚手】 太极拳术语。指无实际进攻意义，而用于干扰、引诱、试探对方的手法。

【徐本善】（1860~1932）武当山道士。精武当内功及拳械。传有武当太极拳等套路。

【徐才】（1926~ ）武术领导人。山东邹县人。1981~1985年任国家体委副主任，分管武术工作。1986年担任中国武术研究院首任院长。曾担任中国武术协会主席、亚洲武术联合会主席、国际武术联合会筹委会主任等职。组织、领导了众多的大型武术活动，重视武术科学化的发展，致力于武术的国际化推广工作。撰写了大量武术文章。大力提倡太极拳的普及、交流。为中国武术的发展做出了重大贡献。

【徐纪】 太极拳研究专家，著名武术家。美籍华人。著作丰富。李景颜三传弟子，在美国教授“忽雷架”，长期在海外宣传、推广武术。

【徐立洲】（1931~ ）太极拳传人。山东淄博人。20世纪60年代开始接触太极拳。80年代拜李经梧为师进行深造。热心传播太极拳。

【徐瑞】（1949~ ）太极拳专家。北京人。从师于胡延年学习太极拳，注重太极拳与经络的研究。自20世纪80年代起广泛传授太极拳。为北京民族大学武术系主任。

【徐世熙】（1942~ ）陈式太极拳传人。擅中医、武术。曾随张庆廉等习尹派八卦、刀、枪、棍、剑等功夫。20世纪70年代开始自学太极拳，后分别随田秀臣、冯志强学练陈式太极拳。将八卦、太极与中医相结合，形成独特的推手、擒拿、摔、跌、散手风格。著有《抓筋拿脉法》《擒拿法》《摔跤法》《功法练习》《推手练习》《技击练习》《养生祛病十三法》等图书音像著作。

【徐淑贞】（1939~ ）著名武术教练。上海人。自幼随徐文忠习武，1958年进入安徽省体委武术队，1970年获全国武术比赛女子剑术冠军、全能第二名。1974年开始担任武术教练，培养了贾平等一大批优秀武术运动员，在全国和国际武术比赛中屡获金牌。致力于太极拳的研究、推广工作，担任安徽科学技术出版社出版的“太极拳分解教学丛书”主编。中国武术协会委员，安徽省武术协会副主席。合肥市武术协会主席、合肥市武术院院长。

【徐伟军】（1949~ ）太极拳研究专家。黑龙江牡丹江人。1974年毕业于北京体育学院后留校任教。先

后在北京体院武术队、运动竞技学校武术队和武术系任教。曾率队获得1977、1978年全国武术比赛乙级团体冠军，1988年全国少年武术比赛甲组团体冠军及男女个人全能冠军，1987年任中国少年武术表演团教练出访日本，次年又赴日讲学。曾获全国武术挖掘整理先进个人。1996年被评为教授。1995~2001年担任硕士研究生导师期间，共培养了16名研究生。2002年被聘任为北京体育大学民族传统体育学方向博士研究生导师，擅长太极拳、查拳、通背拳、形意拳。曾多次赴日本、美国、意大利、西班牙、澳大利亚等国进行武术讲学和担任国内、国际武术比赛的总裁判长工作。完成部委级科研课题多项，曾获第2届普通高等学校优秀教材全国特等奖。1993年与田麦久教授共同提出并建立了“中华绵缓健身运动”的体系框架。在武术套路运动进入奥运会的项目设置，竞技武术套路技术体系的构建及竞赛规则修改等方面做出了重要贡献。编著和参与编写了众多武术和太极拳著作，其中包括《武术》《中国武术大百科全书》《中国武术段位制教程》《吴式太极拳竞赛套路教与学》《定位·方位太极拳》等。为中国体育科学学会武术学会副主任委员、中国武术协会科研委员会副主任委员、北京市武术协会副主席、全国武术段位制考

评委员会委员、北京体育大学学位评定委员会委员。国际级武术裁判员，“中华武林百杰”之一。曾应邀在三亚举行的首届世界太极拳健康大会上作学术报告。任北京体育大学武术学院副院长。

【徐震】（1898~1967）武术研究家。对于太极拳史研究做出重要贡献。字哲东。江苏常州人。国学研究从师于章太炎。喜武术，曾随于振声、周秀峰等名家学习。先后任光华大学、中央大学、武汉大学等校国学教授，并担任上海常州中学校长。徐震“以文研武”，以谨严踏实学风致力于武术史研究。主要著作有《太极拳考信录》《太极拳谱理董辨伪论》《太极拳发微》等，影响较大。其太极拳就学于杨少侯、郝月如、李雅轩等名家，这为他对太极拳史研究打下良好基础。

【徐忆中】（1921~ ）杨式太极拳传人。浙江萧山人。1949年开始在台北跟随杨式太极拳第四代传人郑曼青先生学练太极拳，数十年坚持练拳，广收门徒，在报刊杂志发表大量太极文章，在电视台教拳，录制出版教学录像带，赴日本、美国、韩国、香港、澳门等十多个国家和地区讲学授艺，为杨式太极拳的推广普及尽心竭力。任台湾郑子太极拳研究会理事长、国术会时中学社社长。为杨式太极拳在台湾的重要传人，积极推动太极拳的广泛交流

活动，为太极拳在台湾的发展发挥了重要作用。



徐忆中

【徐毓茹】（1944~ ）女。优秀武术运动员、著名教练。擅长太极拳。1958年就学于西安体育学院，多次参加全国武术比赛，并先后获得1959年、1963年、1974年及1977年全国武术比赛太极拳冠军，其他项目如枪术、剑术等也成绩突出。1972年起出任陕西武术队教练。近年来参与创编了“太极拳竞赛套路”。现为中国武术协会委员及陕西省武术协会委员。

【徐致一】（1892~1986）太极拳家。浙江嘉兴人。曾就读于北平财政学院。热心体育事业，尤其致力于推广太极拳等武术。1920年开始从师吴鉴泉学习太极拳。曾任上海武术联谊会主席、上海精武体育会总干事。授拳著书，作品有《太极拳浅说》《吴式太极拳》等。

【许禹生】（1879~1945）武术活动家。字龙厚。自幼热衷武术，并研习多家技艺。曾毕业于晚清译学馆，

后任北平教育部专门司主事。1912年任北平体育研究社副社长，大力推广武术运动，聘请太极拳名师吴鉴泉、杨澄甫、孙禄堂等执教，促进了太极拳的发展。1929年出任北平国术馆副馆长并主编《体育》月刊，在该刊中曾发表许多武术文章。

【许宣平】唐朝武术家。徽州歙县人。许宣平所练之拳势势相连，称为“长拳”，取意如长江大河滔滔不断之意，又名“三十七势”；风格上略近于成型后的太极拳，故武术界有人认为，此为太极拳之源起。如太极拳家吴图南即指出：“唐之许宣平、李道子之流，皆以太极拳为修养身心之具，又为养生之术。”据传为宋远桥记之《宋氏太极拳源流支派论》中载，许宣平“身長七尺六寸，髯长至脐，发长至足，行及奔马”。

【许宣平三十七式】太极拳种类之一。相传为唐代许宣平传下。其式名为四正四隅、云手、弯弓射雕、挥琵琶、进搬拦、簸箕势、凤凰展翅、雀起尾、单鞭、上提手、倒撵猴头、搂膝拗步、肘下捶、转身蹬脚、上步栽捶、斜飞势、双鞭、翻身搬拦、玉女穿梭、七星八卦、高探马、单摆莲、上跨虎、九宫步、揽雀尾、山通背、海底针、弹指摆莲、转身指点捶、双摆莲、金鸡独立、泰山生气、野马分鬃、如封似闭、左右分脚、挂树踢脚、推搬、

二起脚、抱虎归山、十字摆莲。练习时要求一势练成再练一势，无论先后，连贯而成，自然绵绵不断。

【许学鹏】（1921~ ）杨式太极拳传人。浙江天台人。20世纪40年代开始习练太极拳，1953年拜傅钟文为师，并得到马岳梁、吴英华、陈邦达等名家指点。60年代开始教拳。曾获“全国优秀武术辅导员”“全国优秀社会体育指导员”称号。为台州市武术协会常委、椒江区武术协会主席。

【“蓄劲如张弓，发劲如放箭”】太极拳拳谚。太极拳之劲力为内功，一要外无形，使敌无从把握；二要圆满充沛，如弓张满。发劲时要准确、迅捷，敌尚不觉，而作用过程已实施完成。

【悬顶】太极拳技术术语。在太极拳练习中要求头顶要虚虚悬起，以领神气。

【旋风脚】陈式太极拳式之一。右脚立地，以右腿为轴，身体迅速右转，同时左腿抬起上摆，并以左手合击左脚。劲由腰带，转体流畅。手击脚后不停，继续旋转达180°。

【玄关】太极拳术语。指内功修炼的重要点。有时又指具体穴位。拳谱曰：“操固内守，注意玄关。”

【玄门太极拳】太极拳架。相传为武当山所传，为武当山内修功夫，包括88种内功云手等。

【玄玄刀】见“太极玄玄刀”条。

【薛安日】（1942~ ）太极拳传人。广州市人。20世纪70年代担任广州太极拳辅导站主教练，致力于推广太极拳工作。1995年当选“广东武林百杰”人物。著有《太极拳械300问》《吴式太极拳械精选》等书。任广州市体育系统工会副主席、广州市武术馆馆长、广州市武术协会常务副主席。

【薛乃印】（1954~ ）武式太极拳传人。辽宁抚顺人。10岁开始学习少林拳，12岁随形意拳家揭子株习练形意拳，1976年随段德贵学习八卦掌。1985年专程赴河北永年拜乔松茂为师习练武式太极拳。在东北致力于太极拳的传播，创建了抚顺市武式太极拳研究会。

【薛圣东】（1963~ ）太极拳传人。辽宁大连人。1975年开始习武，先后学习了七星螳螂拳、弥宗拳、四门刀及太极拳吴式南派传统架等功夫。后拜赵增福为师，研习赵堡太极大架拳械。2000年参加中国“华龙杯”武当名家邀请赛获传统套路亚军。多年从事太极拳教学，在多家武术杂志发表多篇论文，2002年出版专著《太极之光·太极拳心法秘钥》，系统阐述了太极拳的文化、原理和历史渊源。为大连市旅顺太极拳协会副会长兼总教练、西安赵堡太极拳学会副会长、中国武当山武当拳法研究会特邀研究员。

【薛秀英】 太极拳传人。20世纪60

年代从师于杨禹廷学习吴式太极拳。长期坚持锻炼，在太极拳理论、实践上均有独到之处。与祝大彤合著有《太极内功揭秘》一书。

【《学拳须知》】 陈式太极拳名篇。陈鑫著。列举了练习太极拳过程中九项应做与不应做的事项，多为修养问题。可为学拳者参考。原文如下：

一、学太极拳不可不敬。不敬则外慢师友，内慢身体。心不敛束，如何能学艺！

二、学太极拳不可狂。狂则生事。不但手不可狂，即言亦不可狂。外面形迹，必带儒雅风气；不然狂于外，必失于中。

三、学太极拳不可满。满则招损。俗语云：“天外还有天。”能谦则虚心受教，人谁不乐告之以善哉！积众善以为善，善斯大矣！

四、学太极拳着着当细心揣摩。一着不揣摩，则此势机致、情理，终于茫昧。即承上启下处，尤当留心。此处不留心，则来脉不真，转关亦不灵动，一着自为一着，不能自始至终一气贯通矣！不能一气贯通，则于太和元气，终难问津！

五、学太极拳先学读书。书理明白，学拳自然容易。

六、学太极拳阴阳开合而已。吾身中自有本然之阴阳开合，非教者所能增损也！复其本然，教者即止（教者教以规矩，即大中正之

理)。

七、太极拳虽无大用处，然当今之世，列强争雄，若无武艺，何以保存？惟取是书演而习之，于陆军步伐止齐之法，不无小补。我国苟人人演习，或遇交手仗，敌虽强盛，其奈我何！是亦保存国体之一道也！有心者，勿以刍蕘之言弃之。

八、学太极拳不可借以为盗窃抢夺之资。如借以抢夺，是天夺之魄，鬼神弗佑，而况人乎？天下孰能容之！

九、学太极拳不可凌历欺压人；一凌历欺压，即犯众怒，罪之魁也！
【《学练三十二式太极剑》】 太极拳专著。崔仲三编著。青岛出版社1999年1月出版。该书是太极拳系列丛书之一，全彩印刷。分解动作详细讲解了三十二式太极剑，每一动

均有动作要领和错误与纠正，具有很强的实用性。书后附有持剑法、剑法、步型、步法、身型以及剑术礼仪等三十二式太极剑动作规格，对太极拳初学者具有一定的指导作用。随书赠送VCD光盘。

【穴位】 太极拳理论概念。也是中医学的基础理论。是关于人体结构的特殊认知系统。专指人体上的一些“点”，这些“点”在气血流通、交换及人体各种功能方面有着独特的作用。在内功修持中，经常对一些重要的穴位进行意守、摩按等方式的练习。在太极拳中常用的穴位有百会、涌泉、膻中、命门、劳宫等。

【巽】 八卦之一。代表风、木等。在太极拳理论中表示运化、外架等。练拳方向上代表东南。太极拳练法上与“靠”法相对应。

Y

【压剑】 太极剑基本剑法。平剑，手心朝下，由上向下平压，低不过踝，剑尖朝前，略低于腕，力达剑身中部。如图。

【压掌】 太极拳掌法。以俯掌手型向下或向侧下运劲盖压。

【“眼乃心之苗”】 太极拳拳谚。练拳中十分重视眼法的运用，眼神的表现具有强烈的形式感，因此不能局限



压剑

于对其外形的把握。应通过它，来体会真正的心意活动。拳架的动作极性、眼神的空间伸展方向、心意的活动状态这三者须达到完整的统一。

【掩手肱捶】 陈式太极拳式之一。蓄劲发力，以拳前击，在蓄放中含旋转。蓄劲时身体略下沉，击出时如发弓放箭。此式体现了陈式太极拳“刚”的特点，发劲时拧裆转腰，“起于脚，行于腿，主宰于腰，发于梢节”。如图。



掩手肱捶

【颜守信】 (1959~) 太极拳传人。河北永年人。自幼随姚继祖习武式太极拳，后从师于傅宗元学习杨式太极拳。为永年杨露禅太极拳学院教练，曾担任永年广府太极拳年会总教练。

【严承德】 (1935~) 太极拳传人。浙江人。1950年开始从师褚桂亭习内家功夫，精通太极、形意、八卦等。积极参加武术挖整、交流活动，在上海举办多种武术培训班，培养了众多太极拳等武术人才。著有《漫话太极推手》《太极拳技击理论与实践浅析》等论文。为上海

市桂亭内家拳协会主席兼总教练。

【严翰秀】 太极拳研究专家。广西《金色年华》杂志社社长、总编辑。1970年开始学习太极拳。得到多位名师指点。采访过各派太极拳名人，发表文章数十万字。长期致力于太极拳的研究与推广。为中国武术协会委员、广西武术协会副主席。中国河北邯郸武式太极拳协会顾问，中国河南温县赵堡太极拳总会顾问，中国长安国际太极拳研究会顾问，武汉赵堡太极拳协会顾问。《太极》杂志特约编委。与人合著有《秘传赵堡太极拳》等书。

【严缘华】 (1948~) 吴式太极拳传人。浙江镇海人。上海鉴泉太极拳社教练。1982年毕业于上海华东师范大学，获哲学硕士学位。毕业后留校执教，后赴日本留学。酷爱武术，自幼习过少林拳、擒拿术等，陆续学陈式太极、杨式太极、八卦拳和形意拳。后拜钱超群为师，研习吴式太极拳。长期在美国洛杉矶太极拳俱乐部授拳，为洛杉矶吴式太极拳社社长兼总教练。

【严昭法】 (1932~) 太极拳传人。浙江杭州市人。1956年拜朱凤祥为师学少林拳、华拳、查拳、擒拿等，1958年拜牛春明为师学杨式太极拳；1976年拜陈邦达为师学陈式太极拳。培养弟子数千人。著有《杨家太极拳》《严昭法拳架集》《杨式40式太极拳》《42式太极剑》等书。在各杂志上发表太极拳论文多篇。1998年10月获永年国际太极

拳联谊会授予“太极大师”称号。为浙江杭州市江干区武术协会主席。

【阎志高】（1882~1961）武式太极拳传人。河北清河人。郝为真弟子。毕业于保定武备学堂。自幼习练少林、形意和八卦掌功夫，17岁拜入郝为真门下。于内功有很高造诣。1950年应霍梦魁等人邀请曾在沈阳授拳。

【杨沃林】（1956~ ）太极拳传人。香港注册中医师。自幼习武，先后学习吴式太极拳、杨式太极拳、陈式太极拳。多年来潜心研究太极拳防治疾病的功能和应用。撰写发表了多篇有关论文。其中《论打太极拳治慢性前列腺炎》一文入选“第2届国际中医男科学术大会暨中医男科医药现代化论坛”。出版有《实用太极拳防治百病》。为香港实用太极拳研究会会长。南京市武术协会阳光太极拳分会名誉会长。

【杨班侯】 即杨钰。见该条。

【杨班侯老架太极拳】 杨式太极拳套路。为杨班侯所练并传下，故名。较多地保留了原始杨式太极拳的风貌。

【杨班侯炮捶】 又称“太极十三炮捶”。具有很强的实战性。讲究眼快、脚活、手狠。

【杨班侯十三路炮捶】 杨式太极拳套路。相传为杨班侯所传。主要流传于河北永年广府镇一带。融健身和技击于一体，主要练习刚劲、直劲、旋旋劲，增长爆发力，可将周身气血畅通，节节贯穿。练习时虚

实互移，回旋倚侧，足随手运，奇正相生。以弧形螺旋劲为核心，具有刚、快、脆特征。是提高内力的良好锻炼方式。全套共有9式，分别为：预备势、金刚捣碓、前打白蛇吐芯、后打老虎翻身、左打凤凰展翅、右打金鸡抖翎、上打插花盖顶、下打枯树盘根、收势。

【杨斌】（1972~ ）杨式太极拳传人。杨振铎之孙。多年随祖父习拳，参加各种活动。一起参加了三亚首届世界太极拳健康大会，担任辅导工作。

【杨炳诚】（1921~1975）著名太极拳运动员。江苏南京人。17岁习武，多次参加全国武术比赛，在太极拳项目上成绩突出，分别获得1959年、1960年和1963年全国太极拳冠军。

【杨澄甫】 即杨兆清。见该条目。

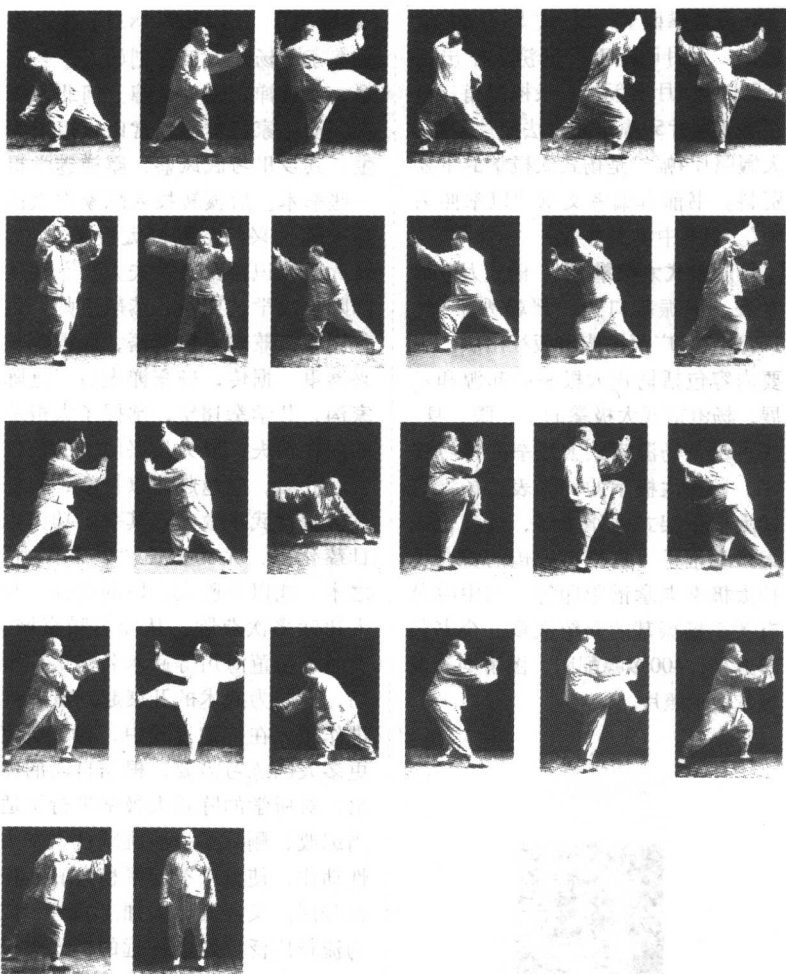


杨澄甫



杨澄甫太极拳式





杨澄甫太极拳势

【《杨澄甫拳照》】 杨式太极拳文献著作。石月明编著。同济大学出版社2003年5月出版。收录杨澄甫1931年拳架照片59幅，使用法照片37幅，大摆照片4幅。是杨式太极拳的重要资料。书前有编者文章“以拳照为师”。全书中英文对照。

【《杨澄甫式太极拳》】 杨式太极拳专著。杨振基口述，严翰秀整理。1993年3月广西民族出版社出版。主要内容包括杨式太极拳的起源和发展，杨澄甫式太极拳的手、眼、身、法、步，杨澄甫式太极拳的练习程序，杨式太极拳的传人表，杨澄甫式太极拳架式动作图解，杨澄甫式太极拳推手，杨澄甫家传的古典手抄太极拳老拳谱影印等。书中收录有关于杨振基的介绍文章。全书共23万字，400多幅配图，图解均为杨振基演示照片。



《杨澄甫式太极拳》

【杨凤侯】 杨式太极拳传人。杨露禅长子。继承家学，名重当时，但传人较少。

【杨福魁】 (1799~1872) 著名太极拳家，杨式太极拳创始人。名福魁，字露禅，别号禄缠。河北永年人。幼年家境贫寒，常以打短工为生。其乡里习武风盛，露禅遂学得一些拳术。后辗转投入陈家沟太极拳家陈长兴门下勤修太极拳技艺，对武术认识益深，功夫大长。在从师陈长兴学艺期间，恭敬事师，刻苦用心，兼之聪敏慧悟，深得陈长兴器重。据传，杨露禅先后三进陈家沟，共学拳18年，掌握了太极拳的内在功夫，成为长兴门下的佼佼者。此后，应邀赴北京授拳，曾任京师旗营武术教师。其拳术功夫也日臻化境，尤其擅长“以柔克刚”之术，能以小胜大，以弱克强，与人比武多次获胜，从而名噪京城。其时也与董海川等武术名家来往密切，共同为武术的开展起到重要推进作用。在传艺过程中，为了适应更多人的练习需要，根据自己的体悟，对所学的陈式太极拳进行了适当编改，删除了一些跳跃性、发力性动作，使整个拳套平稳柔和，松畅开展。又经其后人加工完善，成为流行广泛、影响深远的杨式太极拳。杨露禅是太极拳社会化的关键性人物之一，他的武术服务于广大人民的尚武思想对后来武术的发展起到积极作用。在严谨的基础上对传统武技进行改革，是成功的典范之一。露禅子孙后辈中承其艺而为

太极大家者亦有多人，其中如杨班侯、杨健侯、杨澄甫等均蜚声武林。



杨福魁

【杨鉴】（1839~1917）杨式太极拳传人。字健侯，号镜湖。杨露禅第三子，人称“三先生”。自幼随父习拳，刻苦用功。拳术及刀、枪、剑、杆等皆精。曾在北京协助父亲教拳。因技艺精进，肯钻研，性情温顺，循循善诱，随其学艺者众多。为适应社会习拳者需求，将杨露禅所传杨式太极拳老架改为中架。在太极拳发展和传播中起了重要作用。



杨鉴

【杨健侯】 即杨鉴。见该条目。

【杨钰】（1837~1892）杨式太极拳传人。名钰，字班侯。河北永年人。杨露禅第二子，人又呼之为“二先生”。自幼随父习练太极拳，性格刚强，终日孜孜苦练，寒暑不辍，武功高超，尤善散手。后又学拳于武禹襄。二十几岁即以技击名满京城。长于轻功，善使大枪，曾在北京设场授课，对杨式太极拳的发展有突出贡献。



杨钰

【杨军】（1968~）杨式太极拳传人。河北永年人。杨振铎之孙。自幼随祖父学练杨式太极拳，刻苦认真，功底扎实。功架规范严谨。随祖父应邀在世界各地表演，讲学。20世纪90年代开始在国内外授拳。任山西省杨式太极拳协会常务副会长。在山西省有会员数千名。在美国开办太极拳学院，从学者众多。主持国际杨式太极拳协会工作，在世界各地传播杨式太极拳。



杨军太极拳式

【杨礼儒】（1945~ ）杨式太极拳传人。山西太原人。1969年开始，随杨振铎学习杨式太极拳，2002年正式拜师。1982年山西传统杨式太极拳协会成立，担任拳艺组副组长、副秘书长，太原市传统杨式太极拳协会副会长。经常随杨振铎在山西各地传拳。1992年赴海南工作。1997年开始在海口市人民公园教授杨式太极拳。为海口市传统杨式太极拳协会副会长。

【杨丽】（1956~ ）女，太极拳专家，北京体育大学武术教师。1971年进入北京体育学院学习、训练，1973年考入北京体育学院运动系，1976年留校任教。擅长太极拳、剑术等，多次参加全国武术比赛，取得优异成绩。1975年曾入选中国武术队出访多个国家。担任北京体育大学武术代表队教练，带队取得突出成绩，获全国武术女子团体冠军、全国体育学院武术比赛男、女团体冠军及多个单项冠军。先后数次赴意大利等国任教和担任访问学者。

热心太极拳的社会化推广工作，积极支持群众性太极拳活动的开展，担任辅导、教学等工作。为国家级武术裁判。创编有杨式太极拳扇，出版有相关著作。



杨丽

【杨立新】（1953~ ）陈式太极拳传人。河南信阳人。曾习心意六合拳、查拳、八卦掌、飞虎拳、燕青拳等。1984年拜张志俊为师，习练陈式太极拳。1975~1982年间，担任信阳体委武术教练，多次举办武术培训班。培训众多学生。2001年参加珠海国际太极拳交流大会获金奖。为信阳市太极拳协会副会长兼副秘书长。

【杨露禅】即杨福魁。有的文献作“杨禄禅”。见“杨福魁”条。

【杨露禅故居】太极拳纪念地。位于河北省永年县广府镇（故称广平府）。始建于晚清时期。占地面积980平方米。1993年重新修建，主体

工程包括纪念馆、主房等，并建有杨氏雕像。院中有各种石碑。



杨露禅故居

【杨曼硕】（1947~ ）女，太极拳传人。广东广州人。从师于杨潜辉、王炳光、张修林、李秉慈等。在香港参加各种武术比赛获突出成绩，并长期传授太极拳。2001年创办香港曼硕太极拳研艺社，任社长。

【杨瑞霖】（1887~1982）字禹廷。吴式太极拳家。著名太极拳教育家。祖籍北京。幼年时体弱多病，遂习武以强体质。曾从师多人学艺。民国初年时，投入吴全佑的弟子、太极拳家王茂斋门下学习吴式太极拳，为吴式太极拳发展史中具有代表性的重要人物。其拳法细腻规范，劲力圆韧，深悟太极神韵，在太极拳理论上也有高深造诣。一生从事太极拳研究与教学，曾任于中法大学、民众教育馆、北平太极拳研究会等处，培养了大批卓有成就的太极拳人才，其中较著名的如王培生、李秉慈、李经梧等。学生中有不少知名人士如刘秀峰、陈云涛、李星峰、周学鳌、傅作义、楚溪春、叶浅予、

戴爱莲、赵君迈、李万春、张云溪、曾维琪等。其他亲传弟子有：赵安祥、吴连祯、陈文艾、龚树庆、李德贤、沈家立、马汉清、冯士英、戴玉三、王光宇、张福有、辛国华、周忠枢、王辉璞、孙枫秋、郑时敏、李植林、王松年、石兰田、马月卿、赵任情、李福寿、刘馨斋、王书功、郑治涛、邵瑟安、翁福麒、刘吉仁等。有子杨家栋、杨家梁。孙杨鑫荣亦秉承家学，研传太极拳。还在社会上广传太极技艺，所传拳架为吴式太极拳传统套路，具有意形并重、虚实分明、自然柔和、连绵细腻的特点，达到身心双修的效果。享年96岁，为历代太极拳家中高寿者。生前曾担任中国武术协会委员、北京市武术协会副主席。改变“口传心授”的教拳方法，在20世纪20年代写出《太极拳讲义》，后经改进，于1960年出版了《太极拳动作解说》一书，发行遍及全国，并被翻译成外文。

【杨少侯】 即杨兆熊。见该条目。



杨少侯

【《杨少侯太极拳用架真诠》】 太极拳专著。李珽编著。人民体育出版社2003年1月出版。主要介绍吴图南所传杨少侯太极拳架功夫。共四章，第一章“太极拳源流品汇”，介绍古代太极拳发展概况；第二章“太极拳用架各论”，介绍太极拳用架要点，包括太极拳的手法、腿法和步法；第三章“杨少侯太极拳用架动作图解”，包括用架方位解、用架动作名称和具体动作解等、喂手规范、太极拳功法修炼等；第四章“太极拳摄要”，对太极拳的一些理法问题进行阐述。书前有吴图南回忆介绍文章。书后附有吴图南论述太极拳文章和生平年表。全书近20万字。图100多幅。



《杨少侯太极拳用架真诠》

【杨绍西】（1907~ ）杨式太极拳传人。四川犍为人。幼年起习练自然门武术，后学少林拳。1929年考入南京中央国术馆学习。经同学李雅轩推荐从师杨澄甫研练杨式太极拳。毕业后与李雅轩共同发起成立南京“首都

太极拳社”，任副社长，与各派名家广为切磋。长期于四川乐山、宜宾、成都等地授拳，学员甚众。

【杨式八十五式太极拳】 杨式传统太极拳套路。为杨式大架太极拳，由杨澄甫生前定型，共85个动作。傅钟文在1963年人民体育出版社出版的《杨式太极拳》中即介绍此套路。全部动作名称为：

- (1) 预备势； (2) 起势；
- (3) 揽雀尾； (4) 单鞭；
- (5) 提手上势； (6) 白鹤亮翅；
- (7) 左搂膝拗步； (8) 手挥琵琶；
- (9) 左右搂膝拗步； (10) 手挥琵琶；
- (11) 左搂膝拗步； (12) 进步搬拦捶；
- (13) 如封似闭； (14) 十字手；
- (15) 抱虎归山； (16) 肘底看捶；
- (17) 左右倒撑猴； (18) 斜飞势；
- (19) 提手上势； (20) 白鹤亮翅；
- (21) 左搂膝拗步； (22) 海底针；
- (23) 扇通臂； (24) 撇身捶；
- (25) 进步搬拦捶； (26) 揽雀尾；
- (27) 单鞭； (28) 云手；
- (29) 单鞭； (30) 高探马；
- (31) 左右分脚； (32) 转身蹬脚；
- (33) 左右搂膝拗步； (34) 进步栽捶；
- (35) 翻身撇身捶； (36) 进步搬拦捶；
- (37) 右蹬脚； (38) 左打虎势；
- (39) 右打虎势； (40) 回身右蹬脚；
- (41) 双峰贯耳； (42) 左蹬脚；
- (43) 转身右蹬脚； (44) 上步搬拦捶；
- (45) 如封似闭； (46) 十字手；
- (47) 抱虎归山； (48) 斜单鞭；

(49) 野马分鬃; (50) 揽雀尾;
 (51) 单鞭; (52) 左右玉女穿梭;
 (53) 上步揽雀尾; (54) 单鞭;
 (55) 云手; (56) 单鞭;
 (57) 下势; (58) 金鸡独立;
 (59) 左右倒撑猴; (60) 斜飞势;
 (61) 提手上势; (62) 白鹤亮翅;
 (63) 左搂膝拗步; (64) 海底针;
 (65) 扇通臂; (66) 转身白蛇吐信;
 (67) 上步搬拦捶; (68) 上步揽雀尾;
 (69) 单鞭; (70) 云手;
 (71) 单鞭; (72) 高探马带穿掌;
 (73) 十字腿; (74) 进步指裆捶;
 (75) 上步揽雀尾; (76) 单鞭;
 (77) 下势; (78) 上步七星;
 (79) 退步跨虎; (80) 转身摆莲;
 (81) 弯弓射虎; (82) 上步搬拦捶;
 (83) 如封似闭; (84) 十字手;
 (85) 收势。

【《杨氏 28 式太极拳》】 杨式太极拳专著。赵幼斌编著。北京体育大学出版社2003年1月出版。作者为适应21世纪人们生活方式和工作方式的本质,应广大太极拳爱好者的需求,编创了杨氏太极拳精简28势。该套路用较小的体量,包含了杨式太极拳的精华,可以满足表演、参赛、健身、练功等不同层面的要求,也是走进传统杨式太极拳殿堂的通道。该书文字表述通俗易懂,简洁明了。针对动作要领给以说明,而对拳理和应用概不赘述,所以非常适于初学者练习,也适用于作为短

期培训班的教材。该书全彩印刷,书中内附VCD光盘一张。

【《杨式二十四式太极剑》】 杨式太极拳专著。张楚全著。人民体育出版社2001年10月出版。杨式二十四式太极剑招势不多,但内容却很丰富。套路中包含着十六种剑法、十六种步型、两种腿法。全套分成四段,每段六个动作,方位变换全面,动作符合人体生理运动规律,演练风格小中见大,短小精悍。该书6万余字,介绍了杨式二十四式太极剑的内容、风格 and 特点,以及套路的布局 and 结构,步型步法、身型身法、剑法眼法,杨式二十四式太极剑技术套路的技术动作名称和详细技术动作图解,并附有运行线路图以方便学者习练。全书共分五章十一节,每一章节的内容都是上下相连接,一至四章的技术说明与基本原理部分贯彻全书始终,和第五章的动作图解部分紧密联结。

【《杨式秘传一二九式太极长拳》】 杨式太极拳专著。张楚全著。人民体育出版社1997年8月出版。太极长拳,既适于中青年太极拳爱好者强身健体防身的锻炼,只要适当调节一下发劲的方法,只要掌握要领,方法得当,持之以恒,同样适合老年人习练。本书从锻炼方法、技术要领、演练风格着眼,并将几十年练拳的心得体会融贯其间,以充实内容,便于初学者习练。该书从上

肢、下肢、头颅椎体的不同部位分别介绍了太极拳长拳的特点，并将独具一格的发劲要求、动作的整体要求和腹式深呼吸归纳为太极拳长拳的主要风格特点。该书详细介绍了杨式秘传129式太极拳拳谱，并有分动详细的杨澄甫秘传129式太极拳套路图解。

【《杨式十八式圆形行功太极拳》】

新编杨式太极拳、械著作。张楚全编著。人民体育出版社1999年10月出版。杨式十八式圆形行功太极拳和十八式圆形行功太极剑是作者在传统太极拳、剑基础上编创的新套路，由浙江逐渐向全国各地流传。全书分上、下两篇介绍有关内容。包括十八式圆形行功太极拳的风格特点、“行功”的概念、十八式圆形行功太极拳的练功方法、十八式圆形行功太极拳套路、太极剑简述、十八式圆形行功太极剑的风格特点结构、十八式圆形行功太极剑套路等。全书10万字。130多幅动作配图。

【杨式太极长拳】 杨式太极拳套路。在传统杨式太极拳的基础上，增加了一些技击性较强、发劲较明显的动作。全套动作共一百多式。练习起来速度较快，活步处辅以明劲，出腿快速有力。拳势快慢相间。太极拳家崔毅士曾传授此拳。后代传人有喻润川、孙南馨等。杨式太极长拳典型动作有双按、双托掌、猴顶云、肘下通臂捶、进步肩靠等。

【《杨式太极长拳》】 杨式太极拳技术著作。作者孙南馨。北京体育大学出版社1994年出版。作者20世纪60年代由喻润川传授习得杨式太极长拳。在书中介绍了杨式太极长拳的锻炼特点，图解说明了杨式太极拳123式动作。全书约10万字，近500幅插图。

【《杨式太极刀》】

杨式太极拳专著，杨式太极宝典丛书之三。王志远著。人民体育出版社2000年5月出版。该书用近5万字较为详细地介绍了杨式太极刀，作者首先对杨式太极刀及杨式太极刀的刀制进行概述，并附有《太极刀谱大全辑集校订》目录和太极刀谱大全辑集校订。作者经过比较，筛选出正宗的杨式《太极刀》谱，并以该谱十三刀诀作为太极刀的动作说明，在讲解杨式太极刀术后，提供了杨式太极刀法实用假设练习。图文并茂，有较强的史料价值和实用性。

【《杨式太极刀》】

杨式太极拳专著。崔仲三编著。青岛出版社1999年1月出版。该书为青岛出版社太极拳系列图书之一。该书所介绍的套路是依据作者祖父——太极拳名师崔毅士所传授的杨式太极刀套路编著而成。它的拳理、拳法、功法完全遵循传统杨式太极拳的风格特点和演练方式。整套动作演练大约10分钟，更适应当代快节奏的生活方式。为了便于广大太极拳爱好者学习掌握

动作,该书采取了分解教学的方式,分别从“动作要领”“易犯错误”两方面加以提示,以便读者在学练中掌握动作并领会杨式太极拳的精髓,练出杨式太极拳的风韵。该书共分为三章,第一章内容为太极刀诀及动作名称;第二章介绍了杨式太极刀的动作规格;第三章具体讲述太极刀动作套路。全书共10万字,全彩印刷,随书赠送VCD光盘。

【《杨式太极刀分解教学》】 杨式太极刀技术专著。安在峰编著。安徽科学技术出版社2003年2月出版。该书介绍的杨式太极刀套路共42式,以刀术的劈、撩、拦、扎、带、错、推、架、扫、挂、斩、格、抹等技法,结合太极拳的运动特点编排而成,在继承传统的基础上,进行了整理和加工。全书分六个部分,第一部分为“杨式太极刀概述”,介绍杨式太极刀的内容、风格、特点、练习和作用;第二部分“刀的各部位名称及规格”,介绍刀的基本特性、特点;第三部分“太极刀的基本技法”,介绍杨式太极刀的基本运用方法;第四部分“太极刀对身体各部位、精神意念和刀法的要求”,介绍在练习中身体内外的规范要领;第五部分“杨式太极刀的基本方法”,介绍手型、步型、步法、刀法;第六部分“杨式太极刀分解教学”介绍42式杨式太极刀套路具体练法。共8万字,近百幅照片图解。

【《杨式太极剑》】 太极拳系列丛书之一。李德印、张洁编著。北京体育大学出版社2001年7月出版。该书全彩印刷,对杨式五十六式太极剑进行了图文并茂的讲解。介绍的杨式五十六式太极剑,为编者李德印协助李天骥整理改编的传统套路,它进一步发扬了杨式太极剑的风格特点,同时使剑法更加规范明确,并符合武术竞赛规则的要求,动作造型也更具有艺术表现力。该书首先介绍了太极剑学练的基础,对剑的结构、握法和基本剑法进行了介绍,并阐述了太极剑的特点和学练要领。

【《杨式太极六十六式弓林拳》】 杨式太极拳专著。张楚全编著。人民体育出版社1991年1月出版。该书将太极拳一身备有的五张“弓”的基本原理作了具体说明,将走架时的功架——身弓、臂弓、腿弓等弓形的形态,合理地运用在拳的命名上。弓林太极拳至今已有70余年的历史,为了将这套一直未曾问世的太极拳发扬光大,作者将套路内容、演练风格特点、拳架图像全面汇编成书,并进一步精炼了全套的动作,从内容布局结构和技击使用方面进行了全面的探讨研究,在不失其原有风格的前提下对套路实行了局部修改。为了避免太极拳初学者对古代拳论的误解,该书对不容易理解的拳论中的词句做了通俗简明的解释,并从三个方面较为全面地论述了太极

拳的实质，既有浓厚的传统特色，又有新的发挥，将太极拳与为人之道有机地相结合。全书14万余字，是一本哲理性很强的太极拳书籍。

【杨式太极府内派】 杨式太极拳分支。相传为杨露禅在端王府教拳所传。其传承关系为：杨露禅——富周（时任端王府管家，旗人），——富英（富周之子）——萧公卓——翟英波——李正等人。目前主要在河北保定地区流传。所传太极拳套路共有10套。由浅入深，环环相扣，健身，内功，技击从套路、口诀到具体操练手法，豁然通达，自成体系。10套功法为：智捶、大架、老架、小架、长拳、小九天、后天法、三十散手、十三总势、点穴法。

【杨式太极扇】 太极器械新编套路。以杨式太极拳的基本技术为核心编创的太极扇套路。具有柔和大方，形态端正舒展，行气自然等特点。比较流行的如杨丽编创的“杨式太极扇”等。



杨式太极扇

【《杨式太极扇》】 新编太极器械专

著。杨丽著，北京体育大学出版社2002年7月出版。该书系统介绍了太极扇的渊源，扇文化的背景，杨式太极扇的特点、功用等。从健身的角度系统介绍了八十一式杨式太极扇的练习方法。对太极扇的艺术性也作了阐述。语言通俗易懂，适合自学。全书分三章，第一章“杨式太极扇概说”；第二章“杨式太极扇基本知识”；第三章“杨式太极扇套路”。全书约8万字，273幅图解。

【杨式太极小架】 杨式太极拳套路。由杨班侯所传习。相对于杨式大架太极，传播范围较小。

【杨式太极拳】 中国太极拳主要流派之一。由河北永年人杨露禅创编，并经其后人进一步发展完善，故称“杨式”。杨式太极拳来源于陈式，但风格上有较大改变，趋于更加柔和，因而流传最广，国家体委编定的一些普及推广性套路大都取材于杨式。杨式太极拳架式舒展大方，速度均匀连贯，身法中正安稳，行拳自然流畅，轻灵洒脱，劲力圆满、



杨式太极拳

沉静，内涵充沛。杨式太极拳有中架、大架等套路，练习时也可分为高、中、低三种，有大摆等推手方法。杨式太极拳代表人物有杨班侯、杨健侯、杨澄甫、李雅轩、傅钟文等。如图。

【《杨式太极拳》】 杨式太极拳专著。傅钟文演述，周元龙笔录，顾留馨审。人民体育出版社1963年3月出版，1980年重印，1988年收入《太极拳全书》中。该书为杨式太极拳较有影响作品之一。对于传统85式杨式太极拳的动作作了详细解说。技术方面作者根据《太极拳体用全书》中的架式为基础，参考了《太极拳使用法》的内容而定。图解以杨澄甫拳照为依据摹绘而成。全书共三章，第一章“太极拳要领”，其中“太极拳之练习谈”“太极拳说十要”为录自杨澄甫之《太极拳体用全书》；第二章“杨式太极拳图解”为核心内容，具体讲解杨式太极拳套路；第三章“杨式太极拳推

手”，介绍了“定步推手”“活步推手”“大摆”等方法。附录中搜集了5篇太极拳论、歌。共5万字，近300幅图解。

【《杨式太极拳》】 太极拳系列丛书之一。宗维洁编著。北京体育大学出版社2003年1月出版。该书全彩印刷，对杨式太极拳竞赛套路进行了图文并茂的解说。首先从虚领顶劲和气沉丹田、含胸拔背和松腰敛臀、圆裆松胯和尾闾中正、沉肩坠肘和舒指坐腕四部分强调了杨式太极拳的主要技术要求，接下来按照太极拳学练提高的基础阶段、熟练阶段、自如阶段分别阐释了不同阶段的学练特点。对太极拳初学者具有一定的指导作用。在分解动作的讲解中，附有错误与纠正，具有很强的实用性。

【《杨式太极拳》】 杨式太极拳专著。崔仲三编著。青岛出版社1999年1月出版。该书为青岛出版社太极拳系列图书之一。该书所介绍的套路是依据作者祖父——太极拳名师崔毅士所传授的传统杨式太极拳108式套路的基础上编著而成。它的拳理、拳法、功法完全遵循传统杨式太极拳的风格特点和演练方式。整套动作演练只需6分钟，不仅适于比赛、表演的需要，更适应当代快节奏的生活方式。为了便于广大太极拳爱好者学习掌握动作，该书采取了分解教学的方式，分别从“动作



《杨式太极拳》

要领”“易犯错误”两方面加以提示,以便读者在学练中掌握动作并领会杨式太极拳的精髓,练出杨式太极拳的风韵。共10万字,全彩印刷,随书赠送VCD光盘。

【《杨式太极拳宝典丛书》】 杨式太极拳专著。王志远编著,人民体育出版社2005年2月出版。较为系统地研究、介绍杨式太极拳的理论、实践。包括“杨式太极拳诠释-理论篇”“杨式太极拳诠释-实践篇”等。

【杨式太极拳大架】 杨式太极拳套路。为杨澄甫在传统套路基础上发展、修订而成。具有步法开展、架式优美、雄健飘洒、舒展大度等特点。

【《杨式太极拳发动运气练势》】 太极拳综论。青山、石恒编。北京体育大学出版社1994年6月出版。本书为陈炎林著《太极拳刀剑杆散手合编》的整理本。在整理改编中,对复杂的动作作了解析阐述,文字上稍有变动。

【《杨式太极拳法精解》】 杨式太极拳著作。陈龙骧、李敏弟著。四川科学技术出版社出版。作者为太极拳家李雅轩之女婿、女儿,多年受教于李雅轩先生,将他们长期研拳心得作文成书。书前收有李雅轩拳照若干幅及李雅轩太极拳论。书中包括两部分。第一部分介绍有关杨式太极拳的人物、轶事,及杨式太

极拳套路;第二部分介绍杨式太极拳推手。附录中收有多篇太极拳论。全书共16万字,300多幅配图。



《杨式太极拳法精解》

【《杨式太极拳及其防身应用》】 太极拳防身应用丛书。张勇涛编著。北京体育大学出版社2003年10月出版。该书比较全面系统地介绍了杨式太极拳,包括杨式太极拳的起源与发展、风格特点,技术要求和基本原则;杨式太极拳基本动作规格,包括基本的手型、手法、步型、步法、身法、眼法以及基本腿法;还从动作名称、动作图解以及动作布局示意图介绍了杨式太极拳竞赛套路、杨式太极拳传统套路;并从起势用法、揽雀尾用法、单鞭用法等分动分别具体介绍了杨式太极拳竞赛套路防身应用,具有很强的实用性。

【《杨氏太极拳架详解》】 杨式太极拳专著。林炳尧编著。人民体育出版社1997年9月出版。该书旨在继承发扬正宗杨式太极拳术,帮助太极



《杨式太极拳及其防身应用》

拳爱好者解决入门难题，帮助太极拳爱好者练好传统拳架和推手。该书内容在严守传统规范的同时，又堪称为一部通俗具体的基础教材。作者严格遵照传统拳理，结合近六十年练拳、教拳的经验和心得写成此书，全书14万字，并附有200余幅拳照配合文字，供读者直观揣摩，文字说明力求清除详尽，并对常见错误着重加以提醒。

【《杨氏太极拳·剑·刀》】杨式太极拳专著。作者杨振铎。山西科学教育出版社1992年5月出版。作者为杨式后裔，上承《太极拳体用全书》，为方便初学者作初级教材而成此书。书中最具特色者为图解全部采用作者本人照片，生动传神。全书共分六编，第一编“杨式太极拳要领”，收录杨澄甫谈太极拳文两篇；第二编“杨式太极拳图解”，为本书重点，配图讲解杨式太极拳共103势，每势分“动作”“口诀”及“要点”三项；第三编“杨式太极拳用法”，介绍杨式太极拳中“揽雀尾”“单

鞭”“如封似闭”等的技击方法；第四编“杨式太极拳表演、比赛套路”，介绍49势新套路；第五编“杨式太极剑图解”，介绍67式杨式太极剑套路；第六编“杨式太极刀图解”，介绍杨式太极刀法。书后附录中收有“太极拳论”“明王宗岳太极拳论”“十三势行功心解”“十三势歌”“打手歌”“太极拳体用解”等拳论。



《杨氏太极拳·剑·刀》

【《杨式太极拳·剑·推手入门》】杨式太极拳专著。苏耘编著。北京体育大学出版社1999年2月出版。该书从拳、剑、推手三个方面较为全面地介绍了杨式太极拳。以杨式太极拳概述开篇，从杨式太极拳的特点、拳理、技击法则、太极拳要诀展开对杨式太极拳的论述；第二部分为杨式太极拳入门，包括内容有太极拳的基本动作、杨式太极拳图解入门、杨式太极拳散手技击法；第三部分为杨式太极拳剑入门，介绍了杨式太极拳的基本技法和图解

入门；第四部分内容为杨式太极拳推手入门，包括杨式太极拳定步推手和活步推手；最后一部分则阐释棚手、捋手、挤手、按手、采手、捌手、肘手、靠手等杨式太极拳八门劲手。

【《杨式太极拳教法练法》】 杨式太极拳专著。作者傅钟文、傅声远。同济大学出版社1989年11月出版。该书以杨式太极拳传统套路为解说对象，每一式皆分析其“用法”“动作过程”“要领”“要求”“易犯错误、产生原因、纠正方法”“教法和练习法”及“技术分析”。举证翔实，涉及面广，对于广大太极拳自学者及教师尤有裨益。书中还简述了杨式太极拳发展史，介绍了杨式太极拳中“定步推手”“活步推手”“五式推手”和“大捋”等对练形式。最后一部分收录太极拳名家重要著述，其中包括杨澄甫、王宗岳、武禹襄等人。全书约20万字，图500多幅。套路部分全部采用傅钟文先生拳照，也构成该书一大特色。



图1-1-1 《杨式太极拳教法练法》封面

【杨式太极拳竞赛套路】 新编太极拳套路。为“四式太极拳竞赛套路”之一。依据传统杨式太极拳套路改编而成，共40个动作，依次为：

- (1) 起势； (2) 揽雀尾；
- (3) 单鞭； (4) 提手上势；
- (5) 白鹤亮翅； (6) 搂膝拗步；
- (7) 手挥琵琶； (8) 搬拦捶；
- (9) 如封似闭； (10) 斜飞势；
- (11) 肘底捶； (12) 倒卷肱；
- (13) 左右穿梭； (14) 左右野马分鬃；
- (15) 云手； (16) 单鞭；
- (17) 高探马； (18) 右蹬脚；
- (19) 双峰贯耳； (20) 左分脚；
- (21) 转身右蹬脚； (22) 海底针；
- (23) 闪通背； (24) 白蛇吐信；
- (25) 右拍脚； (26) 左右伏虎势；
- (27) 右下势； (28) 金鸡独立；
- (29) 指裆捶； (30) 揽雀尾；
- (31) 单鞭； (32) 左下势；
- (33) 上步七星； (34) 退步跨虎；
- (35) 转身摆莲； (36) 弯弓射虎；
- (37) 搬拦捶； (38) 如封似闭；
- (39) 十字手； (40) 收势。

【《杨式太极拳竞赛套路》】 武术竞赛系列丛书之一。中国武术研究院、中国武术协会审定。人民体育出版社1999年4月出版。杨式太极拳竞赛套路，是在中国武术研究院专门组织的四式太极拳竞赛套路编写小组编成套路后，又组织技术审核组、邀集太极拳名家进行反复认真审核，最后才由中国武术研究院、中国武

术协会审定公布，分编成四本书，该书为其中之一。该套竞赛套路是在保留传统套路的风格特点及技术要领，不失其传统性的基础上，以人体生理特点为依据，有利于身心健康和全面，并符合现代体育科学的要求，套路有一定难度，符合竞赛规则要求。该书分为动作名称、动作图解、动作布局示意图三个部分，图文并茂，动作图解清晰，文字说明简单，具有很强的实用性。

【《杨式太极拳竞赛套路》】 太极拳竞赛套路中英对照学练指导丛书之一。张山主编，武冬为执行主编，李伟为英文主编。山西科学技术出版社2003年3月出版。为了更好地配合世界各地的太极拳爱好者学好练好太极拳竞赛套路，特别推出的一套完整的、中英文对照的学练太极拳竞赛套路的指导丛书，以满足广大太极拳爱好者的需求。该丛书从学练太极拳的角度出发，高度概括了行之有效的学练程序和手段，以简洁明快的语言直指动作的核心，大量的图解照片让习练者无师自通。全书分杨式太极拳竞赛套路简介、核心技术学练、动作图解及要点三部分详细讲解杨式太极拳竞赛套路，并附有整个套路动作路线图及学练太极拳竞赛套路指南。随书配带光盘，为读者提供动态的学练环境。书和光盘的习练者为具有相当水平的太极拳教练。

【《杨式太极拳竞赛套路》】 太极拳技术著作。吕韶钧撰文，孔祥东示范。北京体育大学出版社2002年1月出版。主要采用图解方式讲解杨式竞赛太极拳套路，文字简洁。100多幅照片图示。书前有“怎样看图学练太极拳”文章。

【《杨式太极拳竞赛套路分解教学》】 太极拳新编套路技术著作。合肥市武术协会主编，张自山、张智编写、演练。安徽科学技术出版社2003年3月出版。依照国家体育总局中国武术研究院编创颁布的40式杨式太极拳竞赛套路，结合传统太极拳的功法、功理，并根据作者在教学第一线中的实践体会进行教学讲解。每个分解动作均依照运动过程、动作要点、注意事项、呼吸和攻防含义等方面进行解析，并配动作照片对照。全书约16万字。

【《杨式太极拳竞赛套路教与学》】 杨式太极拳专著。李自力编著。北京体育大学出版社1997年1月出版。作者将自己教学经验与体会总结出来，无论对杨式太极拳竞赛套路的的教学还是习练都具有一定的指导意义。该书从技术动作入手，讲解了杨式太极拳竞赛套路的基本方法、基本动作和基本功法，作者根据自己的经验，划分套路的教学阶段和套路技术动作的教学步骤，详细分动对竞赛套路进行分解说明，并附有动作局部示意图。

【《杨式太极拳竞赛套路练习与技巧运用》】 杨式太极拳技术专著。黄康辉、王建华编著。人民体育出版社2002年6月出版。该书以杨式太极拳竞赛套路为核心，介绍了杨式太极拳的技法和技巧。全书分七部分，分别为“杨式太极拳简介”“杨式太极拳竞赛套路的形成与发展”“太极拳经典拳论摘录”“杨式太极拳的基本功练习”“杨式太极拳的单式练习”“杨式太极拳的基础套路”（杨式八式和杨式十六式）、“杨式太极拳竞赛套路练习与技巧运用”。共15万字，800多幅照片，动作示范由黄康辉、王天宇演示。

【杨式太极拳十三式】 新编杨式太极拳普及套路。杨振铎创编。共13个动作，分别为：

- (1) 起势； (2) 云手；
- (3) 单鞭； (4) 肘底捶；
- (5) 白鹤亮翅； (6) 左搂膝拗步；
- (7) 手挥琵琶； (8) 高探马穿掌；
- (9) 转身撇身捶； (10) 进步搬拦捶；
- (11) 上步揽雀尾； (12) 十字手；
- (13) 收势。

人民体育出版社出版有相关图书。

【《杨式太极拳十三式》】 杨式太极拳专著。杨振铎编著。人民体育出版社2003年1月出版。“简化太极拳丛书”之一。讲解杨式太极拳新编简化套路“杨式太极拳十三式”的练法和要领。书前有杨式太极拳概

要，包括杨式太极拳简介、杨式太极拳十三式简介、杨式太极拳之练习谈、杨式太极拳十要等。重点介绍杨式太极拳十三式动作图解详细解说和练习方法。书中技术动作由作者示范。全书5万多字，57幅图片。附赠有“杨式太极拳十三式”彩色挂图。

【《杨式太极拳述真丛书》】 太极拳专著。魏树人著，王洁助编，蓝清雨整理。人民体育出版社2001年2月出版。全套丛书包括《太极拳内功法》《太极拳行拳心法》《太极拳拆架拆手》《太极拳内功修炼法》《太极拳内劲功法》五本。作者在其老师汪永泉所传太极拳技艺的基础上，融合自己数十年学习、探索太极拳艺之所得撰写而成。是汪永泉《杨式太极拳述真》的延伸论著。

【《杨式太极拳述真》】 杨式太极拳专著。汪永泉讲授，魏树人、齐一整理。人民体育出版社1990年9月出版。该书详细论述杨式太极拳理、法结构，对太极拳的内功锻炼作了重点说明。在套路介绍中，每一式皆分“形”“意”两部分。除对肢体动作说明外，还对内在的意念活动作了较为仔细的阐发，这构成该书的一大特色。全书主要内容包括：杨式太极拳的要领（杨式太极拳的基本要求、主要功用、练习的进展阶段等）；杨式太极拳（老六路）套路的外形与内劲功法说明；杨式太

极拳（老六路）套路动作详解；杨式太极拳揉手（揉手的要求、内功、揉手中的十九种劲、揉手中的点、揉手中的“九曲珠”与“乱环诀”等）。全书共15万字，书中配有汪永泉拳照说明。



《杨式太极拳述真》

【《杨式太极拳体用图解》】 杨式太极拳专著。崔毅士亲传，崔仲三编著。北京体育大学出版社2002年9月出版。书中重点讲解杨式太极拳传统套路107式，作者本人照片示范，每一动作均包含动作讲解、要领分析、易犯错误和技击含义几个方面。书后还对每一式的技击用法做了专门解说。书中特地收录了数十幅由杨澄甫指导、崔毅士亲身演练的拳照，弥足珍贵。

【《杨式太极拳械集粹》】 杨式太极拳专著。张金普编著，朱廉方审定。北京体育大学出版社2002年11月出版。该书比较全面地将杨式太极拳及剑、刀、棍、枪等长短器械的单练和对练作了介绍，太极拳部分包

杨式太极拳体用图解



《杨式太极拳体用图解》

括杨式大功架太极拳、杨式小功架太极拳和太极对拳；太极剑部分包括杨式太极剑；太极刀部分包括太极刀单练及对打；太极长兵部分包括杨式太极棍、太极黏连棍单练及对打、太极十三枪单练及对打。书中收集了许多健身养生内容，融合在功理和理论解说中。附录中收有太极理论集注。

【杨式太极拳 115 式】 太极拳套路。为太极拳家李椿年在西南一带传授。与杨澄甫所教太极拳套路动作相同，只是将一些重复动作如左右搂膝拗步、左右云手等每动作算一式，因此共115式。

【《杨式太极拳用法解要》】 杨式太极拳专著。庞大明编著。北京体育大学出版社1998年9月出版。该书集编著者20余年研练太极拳成果之大成，汇集多位名师口传亲授和许多尚未公开的经验精华，是对杨式太极拳系列拳架较为全面、系统的整理，读后令人耳目一新。此书旨在阐明杨式太极拳的技击技艺，继承、

弘扬传统套路以达健身目的。作者尽量将每个姿势的要求解释详尽。全书贯穿着由简入繁、循序渐进的学练思想,使学者易于领悟,利于将整个套路完整掌握。本书的理论方面全部是杨式弟子内部传抄秘谱,没有引用其他门派的拳论,较为完整地展示了传统杨式太极拳的面貌。

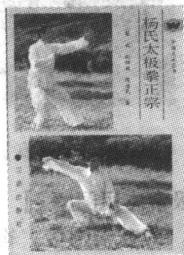
【《杨氏太极拳真义》】 杨式太极拳专著。吉良晨著。中国书店2003年11月出版。该书为杨式太极拳套路照片写真集,由作者亲身演示,图示329张,详细展现传统杨式老架八十八式太极拳。书前有作者对太极拳体会的研究文章。全书共12万字。



《杨氏太极拳真义》

【《杨氏太极拳正宗》】 杨式太极拳专著。赵斌、赵幼斌、路迪民合著。三秦出版社1992年1月出版。主要介绍杨式太极拳源流、理论和技术。共七章。第一章“杨澄甫先师重要论述”,收录了杨澄甫的三篇著作;第二章“杨式太极拳动作图解、用法及歌诀”,为该书的主体技术部

分,讲解杨式太极拳套路;第三章“杨式太极拳推手”,介绍定步推手、活步推手和大摆;第四章“太极拳问答一百条”,从六个方面回答了太极拳习练的各种问题;第五章“杨式太极拳源流轶事”;第六章“太极拳经原貌考证”;第七章“太极拳经拳论汇集”。附录中有“杨式太极拳源流及亲族传人表”。全书19万字。400多幅插图。



《杨氏太极拳正宗》

【《杨式养生太极剑(24式)》】 杨式太极拳专著。张勇涛编著。北京体育大学出版社2004年1月出版。杨式养生太极剑(24式)是在传统杨式太极剑(51式)基础上发展起来的,既体现了传统杨式太极剑的独特风格,又注入了崭新的内容,使之更生动贴切地体现出杨式太极的独特魅力,从而满足不同层次、不同基础、不同年龄的练习者的需要。这套杨式养生太极剑姿势美观大方,剑法缠绵平稳,灵活多变。整个套

路分为四段，起势即分阴阳，收势阴阳结合。每动即显虚实，上下左右相系，前进后退、闪避升降，心静体松、内外结合、劲力连贯，步法轻捷、剑法顺遂，以意运剑、身剑合一。该书从剑的基本握法、剑指、基本剑法、基本动作规格和学练要领介绍太极剑的入门知识，然后才展开对练杨式太极剑（24式）的动作名称、动作图解以及技术动作要领的讲解，还附有动作布局示意图。该书全彩印刷。对太极剑初学者来讲，是一本实用性很强的教材。

【《杨式养生太极拳》】 新编杨式太极拳著作。张勇涛编著。北京体育大学出版社2004年1月出版。全书分两章，第一章“太极养生功”，从养生的角度介绍左右分掌、十字蹬腿、推掌冲拳、揉太极球四种练法；第二章“学练杨式养生太极拳24式”，介绍新编24式杨式养生太极拳套路的练习方法。约5万字，配作者演练拳式彩图356幅。

【杨式中架太极拳】 杨式太极拳套路。杨露禅向陈长兴学得太极拳后，为了便于更多人的习练，对原有套路进行了改变，去掉了一些跳跃、发力等迅猛的动作，后经其子杨健侯修订为杨式中架太极拳。

【杨式中平大架太极拳】 杨式太极拳传统套路。相传为杨班侯所传。架势低沉稳健，结构严谨，刚柔相济，舒展大方。全套5趟来回。共

108式，分别为：

起势

第一趟

- (1) 揽雀尾； (2) 单鞭；
- (3) 下势穿掌； (4) 提手上势；
- (5) 低手下势； (6) 白鹤亮翅；
- (7) 搂膝拗步； (8) 手挥琵琶；
- (9) 左右搂膝拗步； (10) 手挥琵琶；
- (11) 左右搂膝拗步； (12) 手挥琵琶；
- (13) 左手搬拦右手捶；
- (14) 顺水推舟； (15) 抱虎归山；
- (16) 上势揽雀尾； (17) 单鞭；
- (18) 肘底捶； (19) 金鸡独立；
- (20) 倒撵猴； (21) 斜飞势；
- (22) 提手上势； (23) 低手下势；
- (24) 白鹤亮翅； (25) 仙人指路；
- (26) 海底针； (27) 闪通臂；
- (28) 抱虎归山； (29) 翻身搬身捶；
- (30) 上步搬身捶； (31) 搂膝栽捶；
- (32) 搬拦捶； (33) 如封似闭；
- (34) 单鞭。

第二趟

- (35) 左右云手； (36) 单鞭；
- (37) 高探马； (38) 右分脚；
- (39) 左分脚； (40) 转身踢脚；
- (41) 搂膝栽捶； (42) 抱虎归山；
- (43) 翻身搬身捶； (44) 上步搬身捶；
- (45) 搂膝指裆捶； (46) 如封似闭；
- (47) 打虎三捶； (48) 举步错捶；
- (49) 双峰贯耳； (50) 转身蹬脚；
- (51) 搂膝踢脚； (52) 搂膝现掌；
- (53) 抱虎归山； (54) 上势揽雀尾；
- (55) 斜单鞭； (56) 左右野马分鬃；

- (57) 单鞭; (58) 玉女穿梭;
(59) 搂膝栽捶; (60) 搬拦捶;
(61) 如封似闭; (62) 单鞭。
第三趟
(63) 里云手; (64) 单鞭;
(65) 下势穿掌; (66) 金鸡独立;
(67) 倒撵猴; (68) 斜飞势;
(69) 提手上势; (70) 低手下势;
(71) 白鹤亮翅; (72) 仙人指路;
(73) 海底针; (74) 闪通臂;
(75) 抱虎归山; (76) 翻身撇身捶;
(77) 上步撇子捶; (78) 搂膝栽捶;
(79) 搬拦捶; (80) 如封似闭;
(81) 单鞭。
第四趟
(82) 开合云手; (83) 单鞭;
(84) 高探马; (85) 白蛇吐信;
(86) 转身单摆莲;
(87) 左右搂膝摆莲脚;
(88) 右进步栽捶;
(89) 左右搂膝摆莲脚;
(90) 左进步栽捶; (91) 退步撇子捶;
(92) 进步撇子捶; (93) 搂膝栽捶;
(94) 搬拦捶; (95) 如封似闭;
(96) 单鞭。
第五趟
(97) 蛇形云手; (98) 单鞭;
(99) 下势穿掌; (100) 上步七星;
(101) 退步跨虎; (102) 转身双摆;
(103) 弯弓射虎; (104) 上步撇身捶;
(105) 进步搬拦捶; (106) 如封似闭;
(107) 左右采捌手;
(108) 抱虎归山; 收势。

【杨守中】即“杨振铭”，见该条目。

【杨鑫荣】(1954~) 吴式太极拳传人。著名太极拳家杨禹廷之孙。自幼在祖父指点下习武，系统学习了吴式太极拳、械套路，并学练了形意拳、八卦掌、炮捶、36路短打等。长期授拳传武，在北大、人大、北京医科大学等首都高等院校培养了众多学员。



杨鑫荣

【杨禹廷】即“杨瑞霖”。见该条目。



杨禹廷



杨禹廷太极拳式



杨禹廷太极拳式

【《杨禹廷太极拳系列秘要集锦》】

吴式太极拳技术专著。李秉慈、翁福麟编著。奥林匹克出版社1990年9月出版。该书集中总结了杨禹廷先生近80年的太极拳教学经验，内容包括“太极”“太极推手”“太极剑”“太极刀”“太极杆”“太极拳答问”及“太极拳传统理论选登”。动作解说细致、准确，每式皆说明用法。书中附有详尽的吴式太极拳传承表，为研究该系统的重要资料。书前有王有林、吴鉴泉、杨

禹廷照片及杨禹廷拳、剑、推手拳照多幅。全书近28万字，动作图解数百幅。



《杨禹廷太极拳系列秘要集锦》

【杨兆林】 杨式太极拳传人。河北人。字振远，杨凤侯之子。受杨班侯传拳。长期在邢台地区传拳，并在南和、任县、尧山、隆平等地教拳。著名拳家李宝玉、王其和、刘东汉等皆随其学艺。

【杨兆林太极拳套路】 传统杨式太极拳套路。为杨露禅之孙杨兆林所传。共81式，分别为：起势、左右揽雀尾、斜飞势、提手上势、白鹅亮翅、提手上势、左右搂膝拗步、摆莲掌、手挥琵琶、抱虎推山、左右搂膝拗步、摆莲掌、手挥琵琶、抱虎推山、搂膝拗步、搬拦捶、抱虎推山、着手、抱虎推山、斜单鞭、肘底看捶、倒撵猴、斜飞势、提手上势、白鹅亮翅、搂膝拗步、海底针、闪通臂、翻身搬拦捶、采手、着手、抱虎推山、单鞭、云手、高探马、左牵马势、截腿、右牵马势、

截腿、转身蹬脚、搬拦捶、采手、着手、三绞背、蹬脚、右打虎势、蹬脚、左打虎势、蹬脚、指裆捶、十字手、双峰贯耳、白蛇吐信、搬拦捶、左右着手、斜单鞭、野马分鬃、玉女穿梭、着手、抱虎推山、单鞭、云手、左右金鸡独立、倒撵猴、斜飞势、提手上势、白鹅亮翅、搂膝海底针、翻身搬拦捶、着手、抱虎推山、单鞭、云手、翻身双摆莲、弯弓射虎、上步七星、退步跨虎、绕身退步搬拦捶、左右着手、十字手、收势。

【杨兆鹏】（1892~1938）杨式太极拳传人。杨班侯之子。自幼随父习武。为杨班侯主要传人之一。



杨兆鹏

【杨兆清】（1883~1936）著名杨式太极拳家。名兆清，字澄甫。河北永年人。为杨式太极拳创始人杨露禅嫡孙。其父杨健侯，为杨式太极拳第二代重要代表人物。杨澄甫自幼得父调教，秉心悟学，拳艺精熟。他在杨式太极拳架基础上，进行了

大幅度修改与加工，使整套拳架开展更加简捷，柔和平易，立身中正安舒，行功轻灵洒脱。修改后的套路更有宜于推广传播，受到社会的普遍欢迎，有力地促进了杨式太极拳普及，杨澄甫也因此被誉为杨式太极拳承前启后的大家。他还是近代太极拳杰出的教育家。早期以北京为基地传授拳艺，后应邀至南京、上海、广州等地教学，并先后受聘于中央国术馆、浙江国术馆，分别任“武当门长”及“教务长”等职。杨澄甫在长期授拳过程中对杨式太极拳的教学方法进行了系统总结，并定型了杨式太极拳技术体系的基本框架。他一生培养了大批太极拳人才，影响遍及海内外。弟子中较著名者有陈微明、李雅轩、董英杰、武汇川、崔毅士、郑曼青等。其所著《太极拳体用全书》为杨式太极拳的经典著作。共有四子，长子振铭，次子振基，三子振铎，四子振国。皆习传太极拳。

【杨兆熊】（1862~1929）杨式太极拳家。名兆熊，字梦祥，晚年自号少侯。为杨健侯长子。7岁学习太极拳。拳架紧凑缜密，动作沉稳则绝，尤善冷断凌空劲。性格刚烈，喜打抱不平。

【杨兆元】杨式太极拳家。杨健侯次子。早歿。得家传太极拳，在广府教授传播，王其和等拳家均得到过他的指点。其女杨聪，嫁赵树堂。

其外孙赵斌亦为太极拳名家。为西北地区杨式太极拳的重要传播者。

【杨振铎】（1926~ ）杨式太极拳名家。河北永年人。杨澄甫之子。当代杨式太极拳代表人物。自幼习练杨式太极拳、械功技。其拳架端正宏大，流畅开展，独具风范。深得杨澄甫太极拳精髓。1979年、1980年分别在南宁和太原举行的全国武术观摩交流大会上获得金奖。曾多次在山西、北京、海南等全国各地教授拳技，组织杨式太极拳国际交流活动，并应邀在各种国际性太极拳交流会上做示范表演。还远赴海外讲授杨式太极拳理法，为具有广泛影响的太极拳传人。参与了中国武术研究院杨式太极拳竞赛套路的编定工作，并担任培训主讲老师。应邀担任首届世界太极拳健康大会辅导名家。著有《杨式太极拳》等多种著作。为山西省杨式太极拳研究会会长。其孙杨军、杨斌自幼学练太极拳，为其传人。



杨振铎太极拳式



杨振铎太极拳式

【杨振国】（1928~ ）杨式太极拳家。杨澄甫之子。出生于北京。6岁习拳。曾随父南下教拳。编有传统杨式太极拳“精选套路55式”“太极精华37式”两套路，得到广泛传播。



杨振国

【杨振河】（1953~ ）杨式太极拳传人。字元君，河北永年广府杨家巷人。自幼喜爱武术，1965年从师于永年翟文章，后又拜杨振铎为师。参加比赛多次获杨式太极拳冠军。1992年在永年获五大流派太极拳推手比赛第一名，并在全国太极拳推手比赛中获教练交流奖杯。曾多次担任永年太极拳参赛总教练，参加

全国及国际性大赛。曾多次赴德国、瑞士、日本等国讲学。任永年杨式太极拳研究会会长、永年武馆名誉馆长、中国武当拳法研究会特邀代表、日本永年国际太极拳协会会长、德国永年杨式太极拳学院院长、欧洲永年太极拳协会主席等职。

【杨振基】（1921~ ）杨式太极拳家。河北永年人。杨澄甫次子。自小随父亲和大哥杨守中习拳。得杨家太极拳真谛。杨澄甫在广州教拳时期，他白天上学，晚上在父辈的教导下练拳，每日几个小时。杨澄甫、杨兆鹏进行辅导。拳式酷似其父。1936年杨澄甫去世后，随母亲回河北永年老家，数年后，至广东中山县与兄杨守中一起教拳。1950年参加工作，在中国花纱布邯郸分公司担任管理员。40年代开始传拳，1962~1966年期间，在上海、天津、河北等地教拳。70年代开始在邯郸市、市组织学习班传授太极技艺，培育了一大批太极骨干人才，为邯郸杨式太极拳的发展做出主要贡献。20世纪90年代后在全国各地及海外教授太极拳，受到欢迎。任邯郸市杨式太极拳协会会长，杨澄甫式太极拳研究总会会长，邯郸市武术协会荣誉主席。编著有《杨澄甫式太极拳》等书。

【杨振铭】（1910~1985）杨式太极拳传人。字守中，为杨澄甫长子。8岁习拳，14岁时即精通拳理、拳经，



杨振基

作为杨澄甫教学的助教。架式酷似杨澄甫，推手犹见功夫。19岁开始赴安徽、江苏等地传授太极拳法。又随杨澄甫辗转于上海、广东、浙江等地教课，1949年移居香港。长期在香港授徒，将太极拳推广到港、澳、台及东南亚各国，在海外传有众多弟子。主要传人有黎学荀、张世贤、叶大德、宋耀文、徐滔、马伟焕、罗琼、马容根、朱振舜、朱景雄等。处事较为低调，不喜社交，用心于拳学，功夫精纯。著有《双人图解太极拳用法及变化》等书。



杨振铭

【杨志才】(1929~)太极拳研究者。浙江新昌县人。习练陈式、吴式、孙式太极拳械,擅长杨式太极拳、剑,得到过杨振铎、陈小旺、顾波等多位老师指点,参加市和地区太极拳剑传统套路比赛多次获奖。致力于中华传统医药和太极养生文化的研究。多年来义务传授太极拳。1994年创建华夏太极气功研究会,长年授艺。发表百余篇太极论文。其中《太极拳步伐的健身意义》已稳获国际优秀论文奖,《太极拳步伐的三层功夫》一文被收入《中国实际英才论著精粹》一书。为新昌县武术协会副会长,新昌华夏太极气功研究会会长,国家一级社会体育指导员。

【杨志超】(1932~)杨式太极拳传人。陕西合阳人。20世纪60年代随赵斌学习太极拳。曾任《陕西日报》记者、西安体育学院宣传部长、西安永年杨式太极拳学会副会长。著有《赵斌的故事》等文章。

【杨志英】太极拳传人,研究专家。河北邯郸人。在各类武术杂志发表太极拳研究文章多篇。主要有《武派太极拳的技击性》《新解“敷盖对吞”》等,为郝为真太极拳学术研究会常务副会长兼秘书长。

【杨宗杰】(1967~)太极拳专家。河北永年人。永年《太极》杂志社社长。积极宣传、促进太极拳的发展,注重太极拳的挖掘整理工

作,参与组织了多种太极拳交流活动,撰写了大量有关太极拳的报道和研究文章。

【阳掌】太极拳术语。掌心向上的掌型称为阳掌。

【阳拳】太极拳手型。即拳心向上的拳型。如“撇身捶”中的拳即为阳拳。如图。



阳拳

【养生架】太极拳架练习法。有些人以养生为练拳的主要目的。在练拳时,不过分注重严格的技术要领,只求舒适和随意。这种练法有人称之为“养生架”。此说法不严格,因按照规范的太极拳要领练拳可以达到更深层次的健康水平。

【《养生太极剑》】太极拳专著。张广德著。北京体育大学出版社1998年8月出版。作者在三十多年的武术教学中,积累了丰富的经验。该书介绍的这套养生太极剑是一套融武术太极、导引气功和诗歌、书画、音乐为一体,具有传统养生保健文

化特色的剑术。具有行站相兼、动静结合，进退有常、协调发展，剑走圆道、阴阳相抱，剑韵尽意、尽得风流的特点。作者在对养生太极剑进行简单介绍后，分别从养生太极剑的基本技术规格和养生太极剑的动作说明两部分具体介绍了这套剑术。在进行分解动作讲解时，每一个动作都从名称内涵、动作指南、要点提示和主要作用多方面详细说明，并配合动作图示。作者还在书的最后强调了练习养生太极剑的注意事项。

【**仰掌**】 太极拳手型。掌心向上、手指尖向各个方向的掌型都称为仰掌。又称“阳掌”。如图。



仰掌

【“仰之则弥高，俯之则弥深”】 太极拳名言。语出《太极拳论》。“俯仰”为太极拳的高层技术，又指太极拳的上下方位。仰为上，俯为下。敌意在高，我意则更高，使其觉“高不可攀”。敌意在下，我即更下，

使其觉“深不可测”，敌便顿然失控。“俯仰”技术还有个转换问题，在上时须有下意，在下时须有上意，如此方意气换得灵。

【**幺家桢**】 (1924~) 武式太极拳传人。河北省丰南县人。1952年拜郝振铎为师学习武式太极拳。20世纪70年代开始授拳，热心太极拳推广。

【**腰裆劲**】 太极拳技法。腰裆为人体中段，在拳架运行中起到上下贯通作用。拳论曰：“上下九节动，节节腰中发。”腰裆结合是使拳架稳定、灵活的重要方法，是腰裆劲的关键。所谓“有不得机不得势处，身便散乱，必致偏倚，其病必于腿腿求之”。

【**腰如反弓**】 太极拳练习要领。太极拳练习时要求“一身备五弓”，身体中线脊柱为核心“中弓”。在含胸拔背时，脊柱松挺，呈“反弓”状，既符合人体自然生理规律，又在发力时做到蓄放有度。故拳论讲：“身似活蛇，腰如反弓。”

【**腰隙**】 太极拳术语。《十三势歌诀》说：“命意源头在腰隙。”腰隙具体位置有多种解释，一说为双肾，一说为命门，还有人认为泛指腰部。

【**姚馥春**】 见“姚兰”辞条。

【**姚国安**】 (1933~) 杨式太极拳传人。河北石家庄人。1947年入伍参军。自幼练霍家拳，1978年开始

学习太极拳。从师于杨振铎。1988年发起成立青岛市中华杨氏太极拳学会。在青岛组织举办了多届全国杨氏太极拳邀请赛。为太极拳的交流做出了积极贡献。

【姚继祖】（1916~1998）武式太极拳第四代传人。河北永年广府镇人。8岁起随祖父习练太极拳，在永年国术馆与韩钦贤学习太极拳推手及器械套路。后拜师于李逊之习练武式太极拳，深得李逊之器重，得其真传精髓。20世纪60年代起，即在报刊发表文章，传播太极拳。1984年应邀参加武汉国际太极拳、剑表演观摩会，被评为全国太极拳名家之一。1994年被温县国际太极拳年会评为全国十三名太极大师之一。传有弟子翟维传、钟振山、金竟成、胡凤鸣、李剑方、翼长宏等人。

【姚兰】著名武术家。字馥春，河北省遵化市人。精通太极拳、形意、八卦、少林连环绵掌等功夫，一生致力于武术的传播、推广，对太极



姚继祖



姚继祖太极拳式

拳尤其用心。其太极拳博学多家，又融会贯通，注重精练，强调实用。1929年与其师弟姜容樵合著有《太极拳讲义》一书，流传甚广，多次再版，武林名流张之江、李景林等皆为该书题词、作序。

【姚明华】（1918~1990）体育学家、太极拳研究专家。浙江宁波人。上海城建学院体育教授，体育教研室主任。1942年毕业于东亚体专，长期从事学校体育教学。与傅钟文、傅声远合著有《杨式太极拳教法练法》一书。

【要啥给啥】赵堡太极拳技击要领。流传于赵堡太极拳传人中。即舍己从人之意，在推手中对方着意攻击我的哪个部位，我主动顺随，不顶不抗，使对方无从着力，从而“落空”。“给”是为了“不给”，为了“取之”。“给”是松开对方所要之处，使之判断错误，赢得我之主动。

【“要想拳练好，除非圈练小”】 太极拳拳谚。太极拳是圆形的运动。初练时，圈划得大而显，进而由中圈至小圈，由有形而至于无形。逐渐舍弃形式深入髓里。拳论云“若是功夫纯熟，由其大无外之圈，造到其小无内之境”。

【“一处有一处虚实，处处总此一虚实”】 太极拳名言。语出武禹襄的《太极拳论》。太极拳的每一处都含有一对虚实矛盾。练拳时，手脚有虚实，行功开合有虚实，技击时敌我即虚实，发劲时蓄放即虚实。故有的拳家强调，太极拳即为“虚实拳”。但千变万化的虚实又统一在大的虚实原则之下，所谓“总此一虚实”，这一原则包括“虚中有实，实中有虚”“虚实相生，虚实相应，虚实相依，虚实相分”等内容。

【“一动无有不动，一静无有不静”】 太极拳名言。心动则体动，心静则体静。一点动则点点随，主次分明又浑然一片。动和静之间还要有平滑的过渡，不能产生强烈的跳跃。

【《“一段”太极拳》】 太极拳系列丛书。宗维洁演述。北京体育大学出版社2004年1月出版。该书全彩印刷。中国武术段位制规定，根据个人从事武术锻炼和武术活动的年限、掌握武术技术和理论的水平、研究成果、武德修养，以及对武术发展所做出的贡献，将武术段位定为“九段”，即初段位：一段、二段、

三段；中段位：四段、五段、六段；高段位：七段、八段、九段。该书所演示的是中国武术段位制太极拳“一段”的规定套路。全套10个动作，内容精练，动作柔和均匀，姿势中正平稳，老少皆宜，易于推广，突出了太极拳的健身性和群众性。该书分解动作的讲解详细，附有要点提示，具有很强的实用性。

【“一举动，周身俱要轻灵”】 太极拳名言。轻灵即松柔中寓活泼，太极拳从头至尾皆应持此风格。不论发劲、蓄劲，不论起、落、转、承，不论单练还是对阵，都要将这一点作为一个标尺来衡量。

【一气】 太极拳术语。内气、元气，为太极拳锻炼的自体。孙禄堂《太极拳学》：“太极即一气，一气即太极。以体言，则为太极；以用言，则为一气。”

【一身备五弓】 太极拳理论。在各个关节微屈放松的情况下，人体躯干、两腿、两臂形成五个弓的蓄劲结构。并以此来解释太极拳的发力。传统太极拳论曰：“五弓者，上有两膊，下有两腿，中有腰脊，总称五弓。”

【一时短打】 武式太极拳练习方法。是郝为真在晚年教授学生时，为解决传统的武式太极拳得健身易、用于击技难、学者不精诚研习的问题创编的，他把自己年轻时所练的外家拳术中的招法进行了整合，不

重招数外形，重接劲打劲。习之解决初级防身。由于只是权宜之计，不完全符合武式太极拳本着熟→懂劲→阶及神明的治彼和修身的原则及战略思想，故名为“一时短打”。

【“一羽不能加，蝇虫不能落”】太极拳名言。喻指太极拳的灵敏程度。通过太极拳的锻炼，对外界环境的变化有着高度敏感的体察力，对施予的些微劲力均可产生反应，始终占据技击的主动。也指练习太极拳过程中轻灵松柔。

【一字步】太极拳步型。两脚一前一后，一脚实，另一脚虚，两膝的内侧在一直线上。如图。



一字步

【以裆代手】赵堡太极拳要领。强调运裆的重要性。赵堡太极拳认为裆在太极拳练习中作用特殊，裆功是太极拳内功的关键。裆不活会造成动作的失调，在行拳中要充分运用裆的作用、以裆带动全身的动作。

【以静制动】太极拳理论。在行拳

走架时，首先做到自己的平心静气，这样才能体己、察敌，仔细把握对方的一举一动，料敌在先，后发先至。不发则已，一发必中，实现彼不动，己不动；彼未动，己先动。静是准备，是先机的基础。

【“以气运身，务令顺遂”】太极拳名言。练气是太极拳中重要的一环。练气包括养气、运气两大方面。运气又有循行经络、气运全身等方式。以气运身，其目的是获得气在形体内外的顺遂，要达到以气运身的功效，行拳架势也必须顺遂。

【以柔克刚】太极拳技击理论。即主张以柔巧的方法来抑制、战胜刚力。这成为太极拳的一个原则。要做到“以柔克刚”，其基本要求是要经过松柔彻底、积柔成刚等过程，进而做到“极柔软，极刚强”的境界。

【以心行气】太极拳练习法。运用意念引导内气的运行，通过动作的导引，处处体现出意识的引领作用。“心”在古代指大脑的意识活动。“气”指通练拳在体内产生的内功、内气。

【“以心行意，以意导气，以气运身”】太极拳名言。心、意、气是内功的三大要素。互相之间密不可分，一体贯穿。分而论之只是层次的区别。心为最内核的部分，是人的本性、本能对自然的体悟。用心的层次就是发挥本源能量的层次，

意、气皆为运作、修炼阶段。太极拳的内功练习要有循序渐进的过程，不能杂乱无章。

【以腰为轴】 太极拳要领。太极拳的所有弧形旋转动作，都是在腰的带动下完成的。以腰为轴心，带动身体运转。这是动作完整协调的需要，也是内功锻炼的需要。

【意】 太极拳内功名词。1. 人的行为意识，太极拳论中：“用意不用力”“意到气到”；2. 全身功能指挥中枢，拳谱曰：“意气君来骨肉臣”；3. 先天自然的本质功能；4. 指人的主要精神活动。

【“意气君来骨肉臣”】 太极拳名言。语出《十三势歌》：“若言体用何为准，意气君来骨肉臣”。在太极拳中，练“意”是根本，是核心，“意”为源，无源之形体为枯朽，“意”为帅，统一身筋骨气血之纲。“意”在先，骨肉从之，方可使拳势浑然一体。

【意识体操】 太极拳之别称。练习太极拳以练意为核心，以意行气，以气运功，拳架为内在意念的外化形式。故有人称之为“意识体操”，此说在国外尤其流行。但此种说法是否准确尚有不同看法。

【意守丹田】 太极拳练习要领。在松静的状态下，将神意淡淡地凝注于丹田处。

【叶百龄】 即“叶大密”。见该条。

【叶大密】 (1888~1973) 杨式太极

拳传人。浙江文成人。姓名叶百龄，别名叶大密，号柔克斋主。出生于浙江温州武术医学世家。家传小八卦，系武当松溪派叶继美一脉。1917年在杭州，参加浙江北伐军第二十五军工作，任团参谋长时，从田兆麟学杨式太极拳。与孙存周、黄元秀等义结金兰。得到孙禄堂的口授身教。1927年，拜李景林师为师，与陈微明一起向李景林师学武当对剑。1929年，组织武当太极拳社学员濮冰如等参加在杭州举行的西湖博览会之“国术游艺会”，并担任监察委员。1931年，任“国术同志抗日救国会”执行委员。1935年被中华体育会第二届暑体讲习会聘为国术理论教员。1929~1936年，历任上海市第二次国考，市二、三届运动会国术比赛，旧中国第六届全运会摔跤组，上海儿童国术运动会国术、拳术、器械等评判。20世纪30年代，参加上海艺华影业公司的组建管理工作，任创作组组长，协助田汉、阳翰笙等艺术家工作。还亲自参加了有关“武当剑”的拍摄工作。新中国成立后，任中医文献资料馆馆员。并从事中医推拿工作。传有众多弟子在海内外传播太极拳。所练、传的太极拳其传人有称之为“杨式叶大密架太极拳”。

【叶大密架太极拳】 杨式太极拳架种类。为太极拳家叶大密所练、传太极拳架的称谓。义称“武当杨式叶家



叶大密

拳”“杨式叶大密架太极拳”。叶大密从学于田兆麟，又以密宗心法悟太极拳，结合所学其他内家拳法，自成风格。其晚年册定的杨式叶大密架太极拳主要特点为：（1）套路编排仍以杨式中架拳为基础；（2）每定式之间的过渡动作复杂，折叠分明，起承转合交代清楚，以腰带动肩、肘、腕、指、膝、踝，运动鲜明；（3）每一动、每一招均讲究肩、肘、腕、指的劲路顺畅；（4）讲究三田合一，讲究过三桥；（5）刀剑棍棒味在拳中体现明显；（6）每招势中，气血与劲路走向明显等。习练叶大密拳架者目前主要分布在上海、温州、嘉兴、黄山、广州等地。

【野马分鬃】太极拳式之一。又分“左野马分鬃”和“右野马分鬃”。有时合称“左右野马分鬃”。双臂上下分开，比喻为马之分鬃，故名。基本要领为：左右脚虚实相换，一手上展，一手下采。立身稳定，下手为黏敌之法，上手分捌敌身，使其拔跟。如图。



野马分鬃



野马分鬃（陈式）



野马分鬃（吴式）



野马分鬃（杨式）

【**阴符枪**】 太极拳枪之一种。相传为王宗岳所传，并著有《阴符枪谱》。“阴符枪谱序”中言：“山右王先生，自少时经史而外，黄帝、老子之书及兵家言，无书不读，而兼通击刺之术，枪法其尤精者也。盖先生深观盈虚消息之机，熟悉于止齐步伐之节，简练揣摩自成一家，名曰‘阴符枪’。”

【**阴阳**】 太极拳理论术语。阴阳为对立统一的两个方面。郝少如《武式太极拳》中，对太极拳的阴阳元素作了较详细的说明：“太极拳是以内形为阴，外形为阳；精神为阴，气势为阳；柔为阴，刚为阳；静为阴，动为阳；在上者为阳，在下者为阴；在前者为阳，在后者为阴。对于左和右，以何处为阴，何处为阳，则必须根据实际情况，按照阴阳的原则而定。”但总的特征是：“阳不离阴，阴不离阳，阴阳相济。”

【**阴阳混一**】 孙式太极拳式。为收尾动作。身体重心在右腿，左脚在前，脚尖翘起。两腿微屈。双手为拳交叉于胸前。如图。



阴阳混一

【**《阴阳诀》**】 杨式太极拳传统歌诀，据传为杨班侯所作，待考。共有七言八句，原文如下：

太极阴阳少人修，

吞吐开阖问刚柔。

正隅收放任君走，

动静变化何须愁？

生克二法随着用，

闪进全在动中求。

轻重虚实怎的是？

重里现轻勿稍留。

【**“阴阳明而手足得其用，虚实定而攻守得其宜”**】 太极拳拳谚。掌握了阴阳的基本规律，身体各部分的运用就会最大限度地发挥功效，自然达到合理的状态。

【**阴阳手**】 太极拳术语。符合阴阳相合、相生规律的招法。也指一个完整的技术结构，其中既含有阴的因素，也含有阳的因素。

【**阴阳学说**】 中国古代重要的哲学、科技理论。太极拳的重要理论基础。从某方面来说，太极拳就是处理技击和养生中各类阴阳关系的拳术。阴阳学说在先秦时就已产生。西周末年，伯阳父在解释地震现象时就使用了阴阳概念：“阳伏而不能出，阴迫而不能蒸，于是有地震。”（《国语·周语上》）。其后，在《管子》《荀子》中也有阴阳的论述。在我国著名的医学名著《内经》中，阴阳学说更是得到系统发展。之后，在历代均有不断地阐发、注

释。中国古人认为，宇宙是由“气”构成的，“气”根据其属性分为“阴”和“阳”两大类，万物皆由阴阳二气及其运动组成。任何事物，无论大小，都包含了“阴”和“阳”的因素。一般说来，外在的、向上的、剧烈的、运动的、刚强的等为阳；内在的、向下的。缓慢的、静止的、柔弱的等为阴。阴阳学说的基本内容主要有以下几点：1. 阴阳是互相对立的两个方面，它们力量的消长变化，带来事物状态及发展趋势的变化；2. 阴阳之间是互相依存的，一方以另一方为存在的前提，阳可生阴，阴可生阳；3. 阴阳互为合作，互为包容，所谓“阴中有阳，阳中有阴”；4. 阴阳之间可互相转化，在一定的条件下，阴阳元素可向其相反状态就是阴阳平衡态。

【**阴拳**】 太极拳手型。即拳心向下的拳型。如“栽捶”中的拳即为阴拳。

【**阴掌**】 太极拳术语。掌心向下的掌型称为阴掌。如图。



阴掌

【**殷都太极拳俱乐部**】 太极拳机构。2001年8月15日在安阳成立。负责人为史晓明。俱乐部开展太极拳教学活动，并组织举办了众多太极拳交流比赛活动。俱乐部运作有“殷都太极拳俱乐部网站”。

【**引进落空**】 太极拳技击功夫。以柔劲引导对方攻来的劲力进入我方的力学结构之中，分散或彻底瓦解掉其威胁，并进而造成对方的失势，形成其“自己打自己”的局面，或给我方的反攻创造有利条件。为太极拳鲜明的技术特色。

【**引劲**】 太极拳基本劲法。引发、诱导对方的劲力。多以粘黏等法调动对方，进而牵之。

【**印堂**】 太极拳修炼重要穴位。位于两眉头中间处，被认为是上丹田的核心位置。在太极拳内功练习中，有意守印堂的方法。另有许多身体的外形姿态以印堂为位置标度。

【**英杰快拳**】 太极拳套路。又名“太极快拳”。为太极拳家董英杰晚年创编，言之为“由上乘功夫，经实用而发明”。其架势有快有慢，慢是以静制动，快是发劲神速。有阴阳，有虚实，有精神，有蓄神，身法巧妙，姿势精彩。各拳式及快慢练法分别为：懒扎衣（快）、单鞭（快）、合劲（慢）、仙鹤张翅（微停）、托琵琶（慢）、转琵琶（慢）、裂掌（快）、跳步搬拦捶（快）、连环圆封闭（快）、豹虎回山洞（快）、

挫掌簸箕势（慢）、进退闪战（圆转）、大鹏腾空（凌空）、撞肋捶（慢）、白猿闪身（退慢）、凤凰斜展翅（微停）、返身搬拦捶（微停）、进步懒扎衣（快）、连环式（快）、刁手（快）、左闪右避（慢）、探马势（慢）、英雄独立（快）、腾身法（快）、撩掌（慢）、凤还巢（快）、太极还原（立稳）。

【营气】人体内气种类之一。乃调养脏腑，营卫经脉之气。《素问》中：“营者，水谷之精气也，和调于五脏，洒陈于六腑，乃能入于脉。”太极拳锻炼可有效地提高人体内气对脏腑的营卫能力。

【“盈虚有象，出入无方”】太极拳名言。盈虚变化即为圆，又是自然万物更叠的规律。方又是“原则”，化圆为方，方圆相应，事物才能成立。“出入无方”是一种高度自如的境界，是脱开种种束缚后的厚实。由方入圆，其间的盈虚便合于道了。

【硬劲】太极拳内劲法。为强攻之劲法。具有刚烈完整、路线集中、直接等特点。

【硬拳】太极拳名词。练拳时棱角过于突出，缺乏变化过渡的柔和。太极拳论曰：“只方无圆是硬拳。”

【硬手】太极拳术语。陈鑫拳论：“纯阳无阴是硬手。”

【永年】著名太极拳之乡。清代河北广平府治地，现河北省邯郸市所属。太极拳家杨露禅、武禹襄皆为

永年人，故永年在太极拳的发展中具有重要地位。现每年都举办大型的国际太极拳交流活动。吸引了大批国内外太极拳爱好者，也是当代太极拳发展的中心之一。



永年

【永年广府杨露禅太极拳学院】太极拳机构。2003年成立。位于河北永年广府南关杨露禅故居院内。院长兼总教练为韩清民，副院长贾保、韩兴民、燕振科、燕爱民等。学院设教学部、后勤部、交流部等。以传播太极拳术、弘扬太极文化为己任。

【永年广平府太极拳年会】由永年民间人士自发组织的太极拳交流活动。首届年会于2004年2月5~7日在广平府西街体育场举行。来自河北、河南、辽宁、四川、北京以及澳大利亚等地的500多名太极拳爱好者共30多个代表队参加。

【永年国际太极拳年会】著名太极拳活动。又称“永年国际太极拳联谊会”。1991年10月25~28日举办第一届。首开地方太极拳联谊交流活

动先河。其后连续举办多届，名称也发生变化，称为“邯郸国际太极拳联谊会”“永年国际太极拳联谊比赛”“邯郸永年太极拳交流大会”等。在国内外产生了很大的影响。提高了永年、邯郸的国际知名度。其中的主要活动有大型开幕式，太极拳团体演练，中外太极拳师、推手拳师竞技比赛，名师讲座以及参观瞻仰杨式、武式太极创始人杨露禅、武禹襄故居等。



永年国际太极拳年会

【永年国术馆】永年太极拳组织。成立于1928年，由当时永年县县长许之洲倡导组建。芦海帆担任第一任馆长，后改由郝月如为馆长，韩钦贤、李福荫、李集峰、张安国、陈秀峰等担任教员，为当地培养了大批太极拳人才，对永年的太极拳发展起到推动作用。1929年郝月如赴南京教拳，韩钦贤接任馆长。“七七事变”后，永年国术馆解散。

【永年名州太极拳社】河北永年太极拳组织。成立于1993年。由社长赵宪平创办。拳社主要传授传统杨式、武式太极拳、刀、杆、太极炮

捶、太极扇、太极竞技国家套路等。拳社成员多次参加“中国永年国际太极拳联谊会”，取得突出成绩。1992年代表永年参加济南市、全国重点单位太极推手观摩交流会，荣获技术奖。1998年10月，拳社成员参加了天安门广场万人太极拳表演活动。先后接待日本、美国、德国、法国和国内各省、市太极拳组织及个人来访数百次。每年定期举办太极拳培训班，该拳社有拳师数十名，传授学员数千人。每年定期开展太极拳比赛交流活动，多次被授予“全民健身活动先进集体、邯郸先进社会体育指导站、邯郸市群众体育工作先进单位”。

【《永年拳术》】永年太极拳家传记作品。民初永年纂修县志时所作。收录20多人事迹，包括杨露禅、武禹襄、李亦畬等。长期以手抄本形式流传。

【永年十三中】太极拳名校。全称“直隶省立第十三中学”，创建于1902年，为河北永年县创建最早的中学。校址在永年广平府北门外东侧，在太极拳发展中具有特殊作用。1914年，永年十三中首开集体传授太极拳之先河，是太极拳进入正规学校之始。同年，太极拳家郝为真被聘至该校教授太极拳，郝为真去世后，其子郝月如继续被聘在该校任教太极拳。其后，众多太极拳家先后在十三中进行太极拳教学、辅

导。十三中油印的《廉让堂太极拳谱》也在太极拳发展中发挥了重要作用。

【永年“4421”太极工程】 太极拳发展计划。为充分利用独特的太极拳资源，营造良好的太极氛围；积极培植和发展太极文化产业，促进永年太极和世界的接轨；塑造永年县良好的社会形象，提升该县的社会知名度和综合竞争力；由河北永年县人民政府制定施行该计划。其主要内容为“夯实四个基础；做好四个方面的学术和宣传工作；确立两项赛事；培植和形成一个新的产业”。夯实四个基础包括：第一，太极拳在学校的普及工作；第二，太极拳在社会上的普及工作；第三，太极拳师队伍的管理工作；第四，太极场地和景点的保护利用工作。做好四个方面的学术和宣传工作包括：第一，办好《太极》杂志；第二，编纂《永年县太极拳志》；第三，加强电台、电视台、报纸的宣传工作；第四，建立永年太极网络。确立两项赛事包括：第一，确立“中国永年太极拳邀请赛”成为一个固定赛事；第二，确立“永年县年度太极拳比赛”成为一个固定赛事。培植和形成一个新的产业就是通过太极带动永年县经济的发展，开辟新的经济增长点，开发、制作、销售太极拳书籍、光盘、服装、器械、纪念品及其他太极品牌产品，大力

发展太极经济。2004年7月9日，永年县人民政府专门印发了该工程方案的文件，予以颁布实施。

【永年太和堂】 太极拳胜地。在太极拳传播中有着特殊意义。清末北方著名中药字号，为河南温县陈家沟人陈德瑚所开。相传杨露禅在其中做工，陈长兴曾借太和堂传武授徒，为杨露禅首次随陈长兴习武之处。原名“泰和堂”，后更名为“太和堂”。

【永年太极拳社】 民间著名太极拳社团。创办于1944年10月1日。由太极拳家傅钟文发起成立。社名“永年”，取意“永寿年丰”，又为纪念杨式太极拳发源地河北永年。成立时社址设在上海西门路丰裕里，又先后迁移上海南京东路海关俱乐部、上海仙乐书场等地。数十年来，拳社培养了大批太极拳人才，在国内外产生了广泛影响。目前，在江苏、浙江、福建、广西以及日本、澳大利亚等地均成立了永年太极拳社。

【永年太极文化交流大会】 太极拳活动。2004年9月18日在河北邯郸永年举行。来自海内外的太极名家名师和爱好者齐聚太极故乡广府古城切磋技艺，研讨交流。永年当地的太极拳机构和国外的太极拳团体表演了传统杨式太极拳、24式太极拳、32式太极剑等太极套路。交流会期间举办了经贸洽谈活动，取得丰硕成果。这次交流大会，是历届太极

拳联谊会的持续和延伸。

【永年维传武式太极拳研究会】 太极拳组织。2002年6月6日在河北永年成立。会长为翟维传。研究会以继承维护传统武式太极拳艺为己任，使之发扬光大。开展传统武式太极拳的培训。

【《永年县太极拳志》】 太极拳地方志。由永年县人民政府组织编写。包括永年县直接、间接传承的各太极拳人物、机构、功技等内容。

【用】 太极拳术语。(1) 太极十三势分体用两部分，棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠乃劲力方法，为“用”。(2) 指太极拳的技击内容，为外用与交流方式。

【《用武要言》】 陈式太极拳理论名篇。陈长兴著。主要论述太极拳技击纲要。内容涉及精神状态、进身、步法、打法、审势等诸方面。为陈长兴重要作品。原文如下：

要诀云：捶自心出，拳随意发。总要知己知彼，随机应变。

心气一发，四肢皆动。足起有地，动转有位。或粘而游，或连而随；或腾而闪，或摺而空；或棚而撮，或挤而捺。

拳打五尺以内，三尺以外；远不发肘，近不发手。无论前后左右，一步一捶。遇敌以得人为准，以不见形为妙！

拳术如战术：击其无备，袭其不意；乘击而袭，乘袭而击。虚而

实之，实而虚之；避实击虚，取本求末。出遇众围，如生龙活虎之状；逢击单敌，似巨炮直轰之势。

上、中、下一气把定，身、手、足规矩绳束。手不向空起，亦不向空落，精敏神巧全在活。

古人云：能去能就，能刚能柔，能进能退。不动如山岳，难知如阴阳；无穷如天地，充实如太仓，浩渺如四海，眩耀如三光。察来势之机会，揣敌人之短长。静以待动，动以处静，然后可言拳术也！

要诀云：借法容易上法难，还是上法最为先。

战斗篇云：击手勇猛，不当击梢，迎面取中堂；抢上抢下势如虎，类似鹰鹤下鸡场。翻江泼海不须忙，丹凤朝阳最为强；云背日月天交地，武艺相争见短长。

要诀云：发步进入须进身，身手齐到是为真。法中有诀从何取？解开其理妙如神。

古有闪、进、打、顾之法：何为闪？何为进？进即闪，闪即进，不必远求！何为打？何为顾？顾即打，打即顾，发手便是！

古人云：心如火药手如弹，灵机一动鸟难逃。身似弓弦手似箭，弦音鸟落显神奇。

起手如闪电，电闪不及合眸；击敌如迅雷，雷发不及掩耳。

左过右来，右过左来。手从心内发，落向前面落。力从足上起，

足起犹火作。

上左须进右，上右须进左。发步时，足跟先着地，十趾要抓地。步要稳当，身要庄重。去时撒手，着人成拳。上下气要均停，出入以身为主宰；不贪不歉，不即不离。拳由心发，以身催手，一股动百骸皆随。一屈统身皆屈，一伸统身皆伸；伸要伸得尽，屈要屈得紧。如卷炮卷得紧，崩得有力。

战斗篇云：不拘提打、按打，击打、重打，膊打、肘打，胯打、腿打，头打、手打，高打、低打，顺打、横打，进步打、退步打，截气打、借气打，以及上下百般打法，总要一气相贯。

“出身先占巧地”，是为战斗要诀。骨节要对，不对则无力；手把要灵，不灵则生变。发手要快，不快则迟误；打手要狠，不狠则不济。脚手要活，不活则担险；存心要精，不精则受愚。

发身要鹰扬猛兽，泼辣胆大，机智连环，勿畏惧迟疑。如亲临白马，赵临长坂。神威凛凛，波开浪裂。静如山岳，动如雷发。

要诀云：人之来势，务要审察。足踢头前，拳打膝下。侧身进步，伏身起发。足来提膝，拳来肘拨。顺来横击，横来捧压；左来右接，右来左迎。远便上手，近便用肘；远便足踢，近便如膝。

拳打上风，审顾地形。手要急、

足要轻，察势如猫行。心要整、目要清，身手齐到始为真。手到身不到，击敌不得妙；手到身亦到，破敌如摧草。

战斗篇云：善击者，先看步位，后下手势。上打咽喉下打阴，左右两肋并中心。前打一丈不为远，近打只在一寸间。

要诀云：操演时，面前如有人；对敌时，有人如无人。面前手来不见手，胸前肘来不见肘。手起足要落，足落手要起。

心要占先，意要胜人。身要攻人，步要过人。头须仰起，胸须现起。腰须竖起，丹田须运起。自顶至足，一气相贯。

战斗篇云：胆战心寒者，必不能取胜；不察形势者，必不能防人。

先动为师，后动为弟。能教一思进，莫教一思退，胆欲大而心欲小。运用之妙，存乎一心而已！一理运乎二气，行乎三节，现手四梢，统乎五行。时时操演，朝朝运化；始而勉强，久而自然！拳术之道学，终于此而已矣！

【用意】 太极拳练习方法。即摆脱机械的造型，超越肢体活动的层次，以精神、意念融会于太极拳的一招一式，体现出内在的运动效果。太极拳谱中言：“势势存心揆用意。”

【用意不用力】 太极拳练习要领。太极拳运动，以意念活动为核心，动作是在意念引导下来完成。练拳

时须保持意念的安静、灵活，意动则气动，从而激发内劲的产生。这里的“不用力”是指不用拙力，并非软塌塌的松散。

【“用意不用力”】 太极拳拳谚。强调意念运用在太极拳练习中的重要性。阐释了太极拳练习中精神与形体、意识与内功的相互关系，向来被视为太极拳的练功依据。此处的力指拙力、僵力，即未经锻炼的、影响人体内外放松的习惯性用力方法。指出运用意念来协调全身，使之得到高度入静、放松，并进而由松而整，由柔而刚，练就高层次的太极拳内劲。人体的健康有赖于身心的和谐，意念的适当运用是达到这一目标的必要保障。此句亦揭示了太极拳健身的内在机制。

【用中太极拳社】 20世纪30年代开办于上海的太极拳教学机构，由杨式太极拳传人吴云倬主持。

【涌泉】 太极拳修炼重要穴位。位于足心凹陷处。为足少阴肾经上的要穴。太极拳练习中，其根在脚，涌泉穴为足、地相连的要路，乃天人地合一的通道。在内功练习中有重要意义。

【“由懂劲而阶及神明”】 太极拳拳谚。太极拳的劲力训练也是分层次进行的。首先是消除非太极拳之劲，其次是“明白”太极拳之劲，再其次是深化提高所明白的太极拳劲力，最后，豁然贯通，举手投足皆太极

拳之劲。前两者为“懂劲”阶段，后两者属“阶及神明”的过程。要懂劲，有很多练习、体悟方法，但有两点必不可少，一是要领准确，二是拳架精熟。阶及神明是一个更为长期的过程，要循序渐进来实现。

【犹龙派太极拳】 太极拳流派。据传出自武当一脉，也称“武当犹龙太极拳”。在功技有一些独特之处。练习时左右拧转，上下前后一线居中，相互呼应，松软缠绕，连绵不断，动若游龙，故又称其为“龙形太极拳”。手法上，讲究内具五诀，身应五星，出手成诀。眼法上讲究目光回收，内视己身，目随手运，目手相连。身法注重下盘，拳势团圆紧凑，往复折叠翻拧，缠绕拧裹，势若游龙在天。步法高起高落，讲究倒丁步，前脚处处内扣，以脚跟着力，脚尖翘起，前脚后跟与后脚前后脚掌成一字线，每一式前脚任意起落，利于实战。此拳强调神意为先，十分注重神、意、气的修炼。练拳时即进入功拳合一状态。在技击上还极重披法、跌法，形成独特方式。目前此拳在社会上流传较少，在天津有其传人。

【游玄德】（1962~ ）武当太极拳传人。河北玉城人。1988年赴武当山入道，拜吕明道、朱诚德为师。精研武当武功数年，继承了武当太极拳的技理。

【“有上则有下，有前则有后，有左

则有右”】太极拳拳谚。太极拳是立体化运动的拳术，人体就是一个立体化的科学结构，最大限度地发挥其潜能也只有立体化的运动才能实现。这种“立体化”表现方式有多种，其中最明显的是运动方向的立体化，即上下相应，前后相对，左右相承，再加之内外相合，于是具有了“支撑八面”的感觉，处于不倒之地。

【“有意莫带形，带形必不赢”】太极拳拳诀。兵法云：“莫测谓之神。”拳术中，意的作用具有两个突出的特点，其一为从根本上调动了人体潜能参与运作，其二为具有脱形的莫测性。但意又与形相联结，以意使形，“使”的高级境界是“合”，合的含义之一就是适时地形诸外。如果意的含蕴性不够，就是“带形”，就暴露了“意”图，为敌所乘，此为下乘功夫，必然“不赢”。

【有形无形】太极拳功夫。太极拳是有形和无形的综合统一体。1. 练拳架时有形，用招时无形。2. 发劲时有形，含势时无形。所谓“忽隐忽现”。

【右冲】陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。要领同“左冲”，拳式开始时右脚在前。

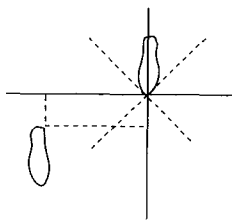
【右裹鞭炮】陈式太极拳式。陈式太极二路中有“左裹鞭炮”“右裹鞭炮”式子，该式先蓄后发，先裹

后展，是练习“力由脊发”的拳式。

【右通背掌】孙式太极拳式。左腿实，右腿虚，左掌掌心斜向上，手背贴前额，右手平举于前，塌腕。

【喻承镛】（1939~ ）太极拳传人。曾习摔跤，从师吴孟侠、牛明侠学习杨式太极拳。1985年被新疆自治区体协聘为太极拳推手训练班教练。

【隅步】吴式太极拳基本步型。面朝隅方向的步型，两脚横向间距为一脚半，纵向间距为半脚。如图。



隅步

【禹步】古代一种练功的步法。与太极拳步法近似，左右弧形交错，跟步随步。被有关专家认为是太极步的最早雏形。相传为夏禹所为，故称“禹步”。因在道家文献中记载较多，又有人认为是道士所创。《抱朴子·仙药》中有对禹步的具体记述：“禹步法：前举左，右过左，左就右；次举右，左过右，右就左；次举右，右过左，左就右。如此三步，当满二丈一尺，后有九迹。”

【余国雄】（1908~2002）青城太极

拳传人。20世纪30年代曾担任国民党中央军武术教官。传曾学拳于青城山紫阳真人陈琳。习青城太极拳。传人有刘绥滨。

【于志钧】（1931~ ）太极拳家。吉林人。毕业于清华大学石油专业。曾任教于北京石油学院，1984年调北京信息工程学院任教授。1940年开始习武，曾练谭腿、形意拳、刀、剑等功夫。太极拳就学于吴图南，跟随吴图南学习了杨式太极拳小架，太极剑、太极刀、太极拳推手等。注重太极拳推手技击的研究。应邀参加中国武术协会推手的专家调研、座谈会等活动。1997年应邀访问台湾进行学术交流活动。先后出版有《杨式太极拳小架及其技击应用》《太极拳推手修炼》《太极剑技击大观》等著作。在报刊发表太极拳研究文章上百万字。

【预备势】太极拳式之一。为正式练拳开始前的预备过程。各派太极拳的每个套路都有其预备势。主体要领基本相同，外形动作略有区别。要领一般包括以下几个方面：1. 放松全身，进入身体练拳的预备状态；2. 安静神意，除去杂念，排除干扰因素；3. 调匀呼吸，使之与动作、意念相合。预备势的核心就是找到理论上的“无极”状态，从而达到拳式一展开便自然进入“太极”的阴阳和谐。古今拳家历来十分重视预备势，强调不可草率，有人更将

其比喻为建筑的打地基，此式质量做好了，就会为下面的拳式作一个良好铺垫。

【玉女穿梭】太极拳式之一。又作“左右穿梭”。此式中身法左右变化方向较大，手法上下翻转，故名。基本要领为：身步相随，转身时腰步一致，运行四正四隅方向，上臂含棚劲，下手蕴按、采、推等劲。如图。



玉女穿梭



玉女穿梭（吴式）

【圆裆】太极拳练习要领。裆部会阴穴与头顶百会穴相对应，为上下通气的关窍。圆裆即保持裆部的松畅，同时使臀部放松，利于中节的“主宰”作用。

【圆活】太极拳练习要领。圆，圆满、饱满、充沛之意；活，灵活。圆活即练拳时气势饱满，流畅自如。太极拳为圆转之拳，所谓：“圆则活，方则滞。”

【圆形推手】太极拳推手方法之一。其基本特点是：步法一扣一摆、一顺一逆圆转行走，手法讲究八门太极劲。所有动作均弧形运作，环环扣绕。陈式、吴式等太极拳中，皆将其作为重要训练方法。

【圆运动】有人形容太极拳的别称。因练习太极拳时，处处强调弧形运动，体现出圆的特征，所谓“足随手运，圆转如神”，故有人将太极拳称为“圆运动”。

【原宝山】（1929~2003）赵堡太极拳名家。河南温县赵堡镇人。出生于赵堡太极拳世家，其祖上原复孔，赵堡太极拳第四代宗师。自幼修习祖传拳艺，后在西安拜在赵堡太极拳第十代名师郑悟清门下。在郑悟清的多年教诲下，原宝山深研拳理、拳史，经过近60年的学习实践，得到太极拳真谛。为了弘扬太极拳拳艺，他亲自讲解、示范制作了《武当赵堡太极拳》《武当赵堡太极推手、散打》录像带，编著出版了《武当赵堡太极拳》一书。中央电视台“闻鸡起舞”栏目，为原宝山先生制作了《武当赵堡太极拳》《武当赵堡太极推手》两种VCD光盘教学节目，进行了播放和发行。他先

后在《中国太极拳》《武当》《搏击》等杂志发表拳史、拳艺、搏击实战等论文三十余篇。为赵堡太极拳具有影响的拳家之一。



原宝山



原宝山太极拳式

【《原地活步太极拳（42式）》】原地太极拳系列丛书之一。胡贤贤创编。人民体育出版社2000年1月出版。原地活步太极拳（42式），是仿照国家推广的孙式太极拳竞赛套路的功法、拳架而创编的。此拳将太极拳与气功融为一体，动作姿势在借鉴上又有很大创新，并且具有演练不受场地限制、内容充实、结构

严谨、布局合理、动作简单易学、步法灵活、虚实分明、动作与呼吸配合、原地演练、健身医疗收效快的特点，加之能充分发挥太极拳划弧、螺旋运动的特点，可以激发练拳者兴趣。该书从动作要点与习练须知、演练场地示意图、全套动作名称、分式动作说明、全套连续动作演示图文并茂地介绍了原地活步太极拳。

【《原地简化太极拳（24式）》】 原地太极拳系列丛书之一。胡启贤创编。人民体育出版社1999年6月出版。正如该系列丛书封面上所描述的：“每天只需三五分钟，巴掌大的空地，就可操练一遍。”因为该拳所需场地小，演练方便，既方便省时，又拥有很好的健身效果，所以深受广大太极拳爱好者的喜欢。丛书着重介绍了原地太极拳的习练方法，为便于简化太极拳爱好者演练这套拳，还特将本套太极拳的动作和名称、式子排练顺序基本统一起来。编者从要点提示与习练须知、动作名称、分式动作说明、全套动作连续演示等详细介绍了该拳，并配合动作图解，图文并茂。

【《原地简化太极拳（12式）》】 原地太极拳系列丛书之一。胡启贤创编。人民体育出版社1999年6月出版。该拳是作者继创编发表“原地综合太极拳（24式）”“原地活步拳（42式）”和“原地简化太极拳（24

式）”三个套路之后又创编的一套式子少、动作简单、演练一遍只需3~4分钟，并且易学易练的原地太极拳套路。书中介绍的原地太极拳是按照“拳打八方”和“拳打卧牛之地”的构思设计编排的。全套动作第一段侧重练习上肢，第二段侧重练习下肢和独立平衡，第三段是全身均衡运动。该套路的12个拳式多数虽属继承，但动作有较大的变化，而练法也与传统套路的练法有所不同。由于套路短小精悍演练基本不受场地时间限制，所以深受广大太极拳爱好者的喜爱。该书开篇为原地太极拳12式运动方位拳式分布示意图，在解释了动作说明和习练须知后进入分解动作说明部分，书末附有全套动作演示。

【《原地九式太极拳》】 新编太极拳套路。胡启贤创编。从传统套路中挑最基本的八个拳式，加上作者新创的一个拳式组合而成。动作简便，左右对称，在原地进行锻炼。曾在数家武术杂志刊登，并在中央电视台播出教学录像，受到欢迎。九式分别为：开合手、四面野马分鬃、左右搂膝拗步、右左手挥琵琶、左右金鸡独立、右左震脚搬捶、右左云手单鞭、左右大鹏展翅、右左揽雀尾。

【《原地少儿太极拳（10捶16式）》】 原地太极拳系列丛书之一。胡启贤创编。人民体育出版社2001年11月

出版。原地少儿太极拳套拳短小精悍，动作比较简单，运动量不大，符合少儿的身心特点，它的特点是不受场地限制，可以原地演练，动作姿势均衡，可以使少儿的身体得到全面均衡的锻炼。该拳的技击性非常明显，借鉴了陈式太极拳的掩手肱捶、金刚捣碓，以及杨式太极拳的搬拦捶、肘底捶、指裆捶、撇身捶、搂膝栽捶及作者自编的歇步举捶、马步双摆捶、护裆双扎捶而编成。该书从动作要点与习练须知、演练场地示意图、拳（捶）型及各部位名称示意图、全套动作名称和每式动作说明详细介绍了10捶16式少儿太极拳，并有全套连续动作演示。

【原地太极拳】新编太极拳练习套路。创编人胡启贤。原地太极拳练习不受场地限制，对体弱行动不便者，或天气不好时练习太极拳都有方便之处。问世后经中央电视台《夕阳红》栏目、《电视教练》栏目、《中华武术》杂志、《武魂》杂志进行介绍，产生广泛影响。

【原地跳】太极拳跳跃法。两脚依次跳起，原地下落震脚，踏震要沉稳。

【元气】太极拳内功名词。“元”乃本元、整体之意。元气指孕育生命及维系生命的物质。《元气论》中“元气本一，化生有万”“夫情性形命，禀自元气”。也指大自然之气。

【跃步金刚捣碓】陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。

即在做金刚捣碓时，首先以右脚跟和左脚掌蹬地腾空前跃，故名。其他要领同金刚捣碓。

【岳阳市太极拳协会】群众性太极拳组织。经岳阳市体育局批准，由岳阳市民政局登记注册。积极在湖南省开展太极拳活动。协会拥有一批优秀教练员和社会体育指导员，具有大专文凭以上的占80%。协会会员中有历年代表岳阳参加过全国性和国际性比赛者，并多次拿过金牌和名次。协会的主要宗旨是服务于全民健身。其业务范围是普及太极拳运动，开展学术交流，组织全市太极拳的比赛和表演等各项活动，促进太极拳运动的发展。协会成立有岳阳县太极拳辅导站。会长为周汇川。副社长有张万雄、杨孟芳、远大为、任文保、张本笃、江玉良、李明芳，秘书长何泽辉。副秘书长袁淑良、李道村、陈毓乐、李健民、郝桂兰、李祥光。

【云剑】太极剑基本剑法。腕关节为轴，在头前上方向左（右）绕环一周为云剑，力达剑身前部。如图。



【云手】 太极拳式之一。有时也作“左右云手”。此式身形回旋匀动，手臂环形运转，连绵不断，如行云轻盈流畅，又如拨云见日，故名。基本要领为：以腰为轴，配合腿脚，上下协调一致地旋转身体，带动手臂的空间运划，行步过程中身体应保持中正，不可歪斜。要防止只动手臂不动身体的错误要领。陈式太极拳中有“运手”，与此相同。如图。



云手



云手（陈式）



云手（杨式）



云手（孙式）

【云手下势】 孙式太极拳式。接云手后动作，两手打开，以右手前推，左手收回左胯旁，然后左手向前从右手背推出，右手收回右胯旁。腿为右实左虚式。

【云掌】 太极拳掌法。双掌交互，圆转运行，因其形如拨云挥雾，故名。包括“立云掌”“平云掌”等。

【运城市太极拳协会】 山西省群众性太极拳组织。成立于1988年。协会组建后，多次举办太极拳训练班，培养大批太极拳骨干。多次组队参加全省及国际太极拳比赛。于1996年、1998年、2000年参加在河南温县举行的国际太极拳年会比赛，2001年参加在焦作举行的国际太极拳年会比赛，取得了多枚金牌；并于2004年5月组织举办了“黄河金三角”太极拳大赛。

【运劲】 太极拳技法。劲力的营构、传递、运用方法。拳谚有云：“运劲如抽丝。”

【运气】 太极拳内功术语。指运用内气周行全身的方法和过程。

Z

【杂念】 太极拳术语。指用功练拳时神意不能完全集中，意念与拳式的配合不够协调，不断产生纷杂的意识干扰。

【砸拳】 陈式太极拳拳法。臂呈弧形，拳自上向下砸；拳心朝上，力达拳背。

【栽拳】 太极拳拳法。杨式、孙式、陈式、吴式：拳自耳旁向前下方打出，拳面斜朝下，拳心朝内，高与膝平，臂自然伸直，力达拳面。如图。



栽拳

【再收】 陈式太极拳式之一。各要领同初收。

【在内不在外】 太极拳理法。太极拳为内功拳，一切以内在为根本，去力存劲。拳论云：“在内不在外，懂劲后愈练愈精，默识揣摩，渐至

从心所欲。”

【脏腑】 太极拳养生基本概念。源于中医理论。将人体分为五脏六腑，五脏为：心、肝、脾、肺、肾；六腑为：胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。脏腑与经络互为贯通，形成气的网络。为人体内结构，是太极拳“内练”的主要对象之一。

【“造拳”说】 太极拳典故。陈家沟《陈氏家乘》中陈王廷《长短句》中有：“闷来时造拳”之句，有人据此认为此乃记载陈王廷创造太极拳的过程，故有了“造拳”一说。但存在不同观点。

【《怎样教好练好简化太极拳》】 太极拳普及系列丛书之一。张其华、吕平编。人民体育出版社1998年出版。为了满足广大太极拳爱好者的需要，方便读者随身携带，特别遴选部分简单易学、便于普及开展的太极拳械套路，编成了这套小开本、大字体、图文上下对应的《太极拳系列丛书》。该书是教学简化太极拳的参考读物，主要分为两个部分，一是动作分解说明，一是动作要领详解。动作分解说明是把简化太极拳的各式进一步分解为若干动作，

配以图解和说明,并为便利集体教学设置了相应的口令。动作要领详解是根据实际教学的体会,按照太极拳的特点要求,结合每一动作姿势加以详细的说明。这样把太极拳的理论和每一姿势的具体动作紧密地结合起来,便于学者在具体练习各式的同时弄通理论,掌握要领。

【曾乃梁】 (1941~)著名太极拳教练、研究专家。福建福州人。武术国家级教练、国家级武术裁判员。12岁开始习武,师从福建太极、南拳名师王于歧。1959年考入北京体育学院武术系。1967年武术研究生毕业,师从张文广。担任福建省武术队主教练,先后培养了林秋萍、高佳敏、陈思坦等全国和世界太极拳冠军,所带领的福建武术队在太极拳项目上长期处于国内外领先地位。多次在国际大赛中担任中国武术队领队、主教练等职。2001年受中国武术协会邀请,参加首届世界太极拳健康大会,作名家演示并担任辅导专家。在武术学术上也成绩突出,论文《太极运动推向世界战略之初探》获全国武术学术研讨会优秀奖。参与了中国武术协会组织的多部教材、工具书编写工作。在各类杂志发表了诸多论文。出版各类太极拳著作和教学光盘数十种。受中国武术协会和福建省体育部门派遣,多次赴国外讲学。1995年当

选“中国当代十大武术教练”。1993年获国务院颁发的政府特殊津贴专家证书,2004年被加拿大武术联合总会授予“武术家终身成就奖”。为福建省武术协会副会长、福建华武功夫中心主任。



曾乃梁

【曾卫红】 (1970~)女,太极拳专家。福建福州人。著名太极拳教练曾乃梁之女。1977年开始随父习武,并参加福建省武术队集训。1987年获福州市女子太极拳冠军,同年获福建省太极拳、剑金牌。1988年考入福建中医学院。多次获福建省太极拳比赛及全国中医学院太极拳比赛金牌。1990年留学日本,积极开展各种太极拳的推广工作。2002年回国后从事太极拳研究发展工作。先后与其父一起共同参与了广州首届国际太极拳论坛、全国太极拳锦标赛等重要活动的名家示范表演活动。

【曾幼甫】 (1906~1988) 吴式太极拳家。北京人。幼习武术,精回门

弹腿、形意拳、八卦掌等，太极拳就学于王茂斋，为吴式太极拳北方重要人物。曾担任北京市武术协会委员、北京吴式太极拳研究会名誉会长。

【曾昭然】 太极拳传人。广西田阳人。毕业于国立北京大学。曾留学德国。幼年多病，曾习形意拳、岳氏连拳、太极拳等武术以强身。先后从师于吴鉴泉、陈微明，后拜杨澄甫为师。20世纪60年代，编著出版有《太极拳全书》在香港出版。

【扎西】（1932~ ）杨式太极拳传人。藏族。青海互助县人。20世纪70年代因病随赵斌学习杨式太极拳，成效显著，后长期从事太极拳事业。1978年开始在西安义务教拳。1995年4月创建“咸阳永年杨氏太极拳学会”，任会长兼总教练。为西安永年杨式太极拳学会副会长。积极传播推广杨式太极拳。

【翟金录】 太极拳研究专家。从师于孙剑云等。曾任邯郸旅游局局长。致力于太极拳的发展。永年国际太极拳联谊会的主要策划人之一，为国际太极拳联谊会秘书长。积极组织太极拳活动，对邯郸太极拳的发展作出了突出贡献。

【翟文胜】（1968~ ）太极拳传人。河南省驻马店人。大专学历，经济师。自幼喜爱武术。1985年开始学习太极拳，1988年拜张志俊为师，系统学习太极拳的技术和理论。

2000年参加中国邯郸国际太极拳联谊大会获陈式太极拳一等奖。2001年3月参加由中国武术协会主办的首届世界太极拳健康大会，获陈式太极拳一等奖。为河南省武术协会会员，驻马店太极拳协会副会长兼秘书长，驻马店健武培训中心总经理兼太极拳总教练。在当地多次组织举办了太极拳交流活动。

【翟文章】（1910~1987）太极拳传人。河北永年人。为太极拳家郝为真的内侄子。先后师从于郝为真、郝月如、杨光鹏学习武式、杨式太极拳。长期在家乡永年传拳，因勇于动手而闻名，在当地具有较大影响。1985年任永年太极拳学校校长，后曾任邯郸地区中山太极拳学会副会长。培养了众多弟子。主要传人有杨振河、胡利平、赵宪平、朱现红、何春林、路军强、刘新华、董新成等。

【翟维传】（1942~ ）武式太极拳传人。河北永年县广府人。自幼习武，从师于佩林、姚继祖。1984年应邀参加武汉国际太极拳表演观摩会。作为太极拳专家曾参与中国武术协会组织的《武式太极拳竞赛套路》的编排和审定工作。在国内众多武术刊物中发表大量文章。协助恩师姚继祖出版《武氏太极拳全书》。著名有《武氏太极拳述真》等书。为中国武术协会会员、中国武当拳法研究会顾问、中国焦作（温

县)国际太极拳年会副秘书长、邯郸永年太极拳交流大会顾问、邯郸市武式太极拳研究会副会长、河北永年太极拳协会副会长、永年武式太极拳研究会常务副会长、永年武式太极武校校长、永年县维传武氏太极拳研究会会长。



翟维传

【翟英波】(1930~)杨式太极拳传人。河北深泽人。9岁开始习武,练大洪拳。1959年从师萧功卓习杨式太极拳,数十年坚持研究不断,并授拳传艺。主要传人有王喜禄、李正等。

【沾】太极拳推手内劲法。即调动对方,以手附于对方肢体上,将其引动,如将物沾起一般。

【沾绵拳】太极拳之别称。因其讲究粘连黏随、绵绵不断,故名。

【粘剑】太极剑法。运劲于剑体,如影随形,粘住敌方的兵器。

【斩剑】太极剑基本剑法。平剑,手心朝上,由右向左横出为斩,高度在头与肩之间,力达剑身中部。

【斩手】陈式太极拳式之一。为陈

式二路太极拳中的动作。右腿上升震脚,右手以顺缠自后而前,自上而下以掌如刀斩击,同时左手配合上提。如图。



斩手

【站桩】太极拳内功练习法。身体保持一定的姿势,神意保持于一定的状态,静止站立的练习方法。太极拳的站桩方法有多种,如“无极桩”“马步桩”等。详见有关各条目。

【张安宁】陈式太极拳传人。1981年开始习练陈式太极拳,2002年4月拜张志俊为师。为河南三化集团董事长、党委书记,享受国务院特殊津贴专家,管理硕士。

【张帮华】(1945~)赵堡太极拳传人。重庆市云阳县人。1999年拜夏春龙为师学习和式太极拳。为重庆万州赵堡和式太极拳研究会任副会长。在重庆市首届传统武术精英赛上,获传统太极拳竞赛一等奖。

【张楚臣】即“张褚臣”,见该条目。

【张楚全】（1929~ ）杨式太极拳传人。浙江舟山人。1960年起习练杨式太极拳，先后从师于王定良、赵桂恒、顾留馨等。一生酷爱太极拳，注重研究太极拳理法，从哲学、人体解剖学、生理学、中医学理论对太极拳进行研究。出版有《杨式一二九式太极长拳》《杨式太极拳六十六式弓林拳》《杨式十八式圆形行功太极拳剑》《杨式太极拳二十四式太极剑》等著作。为舟山市武术协会副主席、舟山市杨式太极拳研究会会长。

【张东武】（1970~ ）陈式太极传人、教练。河南省温县人。自幼习武，从师于陈正雷，功夫纯正，技术全面。对陈式太极拳教学训练及实战技法有独到的见解。1987年起多次在各级比赛中取得优异成绩。1997年在法国巴黎参加第12届欧洲国际武术节获金盾奖；2001年珠海国际太极拳交流大会获陈式太极拳、剑金牌；2004年10月参加首届世界传统武术节比赛，获得陈式太极拳、剑两枚金牌。1989~1992年任河南大学少林武术学院太极拳教练，1992年任温县太极武术馆主教练、训练部主任；1998年被评为温县“十佳优秀拳师”；2001年被评为“温县十大杰出青年”；2000年5月任河南队教练，多次率队参加省、全国及国际太极拳大赛均获得优异成绩。先后多次应邀赴法国、德国、意大利、

韩国、台湾、香港等国家和地区传拳授艺，深受好评。在各类武术杂志上发表多篇论文。为河南陈正雷太极文化有限公司主教练、河南陈家沟太极拳馆副馆长、主教练等职。

【张凤歧】 杨式太极拳传人。杨露禅弟子。

【张福有】（1914~1981）吴式太极拳传人。河北衡水人。20世纪40年代从杨禹廷学拳，不避寒暑，不辞劳苦，执著追索。因从事旧书收售工作，有机会收藏很多武术书籍，在武术的“三献”中将珍藏献出，获得“银狮奖”。

【张广德】（1932~ ）养生学家。河北省唐山市人。1963年北京体育学院武术研究生毕业，留校任教。根据自己的研究和实践经验，创编“导引养生功”系列，在国内外具有广泛影响。于太极拳等武术领域也多有研究，1996年当选“中华武林百杰”。中国武术学会常委，教授。为北京体育大学张广德导引养生功中心名誉主任。著有《导引养生功》《养生太极剑》等多部著作。

【张广海】（1931~ ）杨式太极拳传人。山东枣庄人。毕业于徐州师范学院中文系。自幼习武，曾练少林拳，后随张学忠习杨式太极拳，1983年拜傅钟文为师。20世纪60年代开始教学，1983年被评为“全国优秀武术辅导员”。发表太极拳研究论文数十篇。

【张宏】 杨式太极拳传人。7岁随父张义敬学拳。与父合著有《太极拳理传真（修订本）》一书。

【张洪道】 赵堡太极拳传人。郑伯英弟子。20世纪50年代曾获西北五省推手冠军。传有弟子王庆升、王海洲等。

【张虎臣】（1894~1979）杨式太极拳传人。年轻时从师于杨澄甫，杨澄甫南下时，介绍其继续就学于杨少侯，潜心学习了杨式大架、太极推手、太极球功、活步小架、合太极等拳术套路和各种杨式太极拳器械。1935年后长期在北京通州传授太极拳。

【张继修】（1922~2003）太极拳家。山东掖县人。16岁开始习武。曾拜李玉琳为师，学练太极拳、形意拳及刀、剑等拳械套路。自1953年起参加各种全国性武术比赛并多次获奖，其中主要有1956年全国武术表演太极推手第一名。1957年全国武术观摩大会一等奖。1959年第一届全运会武术比赛太极拳第二名。1960年全国武术比赛太极拳第二名。1959年以来，长期从事武术教练工作，曾被聘为第一届国际太极拳比赛和第五届中日太极拳比赛中国队教练。在近四十年的教练生涯中为全国各地培养了大批武术人才。从1978年开始，参加黑龙江及全国武术挖掘整理工作，多次被调到国家体委，参与全国各地的武术考察研

究工作。荣获国家体委授予的“全国武术挖掘整理先进工作者”的称号。参加了国家体委新编太极拳竞赛套路的编写、教学工作，主持编写了《四十二式太极剑竞赛套路》，演练录制了《太极拳》教学录像片。1985年被国家体委授予“新中国体育开拓者”荣誉称号，1988年荣获中国武术节颁发的“武术贡献奖”，1995年被中国武协和国家体委武术运动中心评为中国当代“十大武术名师”之一。先后四十余次担任全国及国际武术比赛的裁判员、裁判长或总裁判长，两次被国家体委授予“国家级优秀裁判员”的荣誉称号。为中国著名的太极拳活动专家，尤精于孙式太极拳。中国武术协会委员、中国武术国家级裁判。主要著作有《太极拳》《太极剑》《太极刀》《孙式太极拳入门》《太极拳械精粹》《黑龙江省武术拳械录》等。

【张金普】 太极拳传人。蒋玉堃弟子。20世纪60年代随蒋玉堃学拳，系统掌握了太极拳、械套路。著有《杨式太极拳械集粹》《健身太极刀》《健身太极拳》等书。数十年勤练太极拳。

【张敬芝】（1829~1923）赵堡太极拳传人。陈清萍弟子。传有弟子王林清、陈应铭、张铎、张树德、侯春秀等。

【张联想】（1952~ ）陈式太极拳

传人。山东济南人。1970年5月拜洪均生为师，习练陈式太极拳。自1978年始，以传授陈式太极实用拳法为职业，先后任济南武术馆首任职业教练、山东大学武术协会教练、解放军济南军区俱乐部武术教练、济南市体育运动学校教练等职。多次获得省级、国家级武术比赛金奖。著有《陈氏太极实用拳法》。

【张茂清】（1949~ ）孙式太极拳传人。天津市宁河县人。自幼随绳孝恩习练少林拳、形意拳。1968年入伍，在部队期间，向刘帝然学习八卦身盘掌。1971年复员后，分别随张国如、李思志、王顶发等人习练峨嵋掌、形意拳等功夫。后拜师于孙剑云，习练形意拳、八卦拳和太极拳。为孙剑云的重要弟子之一。热心推广传播传统武术，热心组队参加各种传统武术比赛活动，取得突出成绩。在河北、天津等地积极推广太极拳。

【张茂珍】（1943~ ）陈式太极拳传人。河南沁阳市人。出生武术世家，父张来运善武，为刘丕显、陈子明弟子。12岁随郭凯学习少林拳。并随父亲习练陈式太极拳小架与基础架。后就教于陈茂森，经其引见又拜入陈照奎门下，受到严格的陈式太极拳功夫训练。为学习太极拳内功，经陈照奎推荐，被冯志强收为弟子，使内功外技得以全面提高。重视太极拳理论的学习和研究，将

理论与实践相互引证。认为学拳的要诀在于“自当从良师，又宜访高人，虽然练武，文在其中，文武相得益彰”。著有《陈式太极拳精义》一书。



张茂珍

【张鹏】（1967~ ）太极拳传人。河南焦作市人。自幼随父张志俊习练陈式太极拳。少年时期开始参加武术比赛，后入选河南省武术队。1982~1983年共获得各类比赛金牌十余枚。1983年5月获全国武术观摩交流大会太极拳、太极剑金牌。擅长太极拳推手、散手、擒拿等技法。曾随父在河南、广东、四川、河北等地授拳，发表太极拳论文多篇。

【张奇】（1949~ ）太极拳传人。辽宁省北镇县人。满族。自幼酷爱武术，13岁开始习武，从师于万籁声等名家。擅长形意、八卦、太极、武当剑等功夫。精于武当医术。出版有《张三丰原式太极拳》等著作。武当山武当拳法研究会顾问，中国作家协会辽宁分会会员。

【张其林】（1949~）陈式太极拳传人。河南焦作人。自幼喜武。1972年拜陈照奎为师。练拳刻苦用功，数十年练拳不断。拳架工整，注重身法。在焦作等地坚持传拳，致力于陈式太极拳的推广。

【张起发】（1893~1976）张祖意合太极拳传人。出身武术世家，幼时习外家功夫，后习太极功夫。传有其子张兴洲与弟子罗正才、李仲良、李洪滨、黄守业等人。

【张庆麟】（1913~1947）杨式太极拳传人。为杨澄甫内表侄。长期随杨澄甫练拳。曾在上海等地授拳，因病去世较早，少有传人。曾参与杨澄甫《太极拳使用法》中的图片拍摄，与杨澄甫表演对拳。

【张全安】（1952~）杨式太极拳传人。陕西人。赵斌弟子。多次参加全国太极拳比赛、中日太极拳交流活动并获奖。为西安永年杨式太极拳学会副会长。

【张全亮】（1941~）吴式太极拳传人。北京大兴人。回族。北京大兴建筑工程公司党委书记。北京吴式太极拳研究会副会长、北京市武术协会委员。1953年开始习练武术，先后学习了查拳、形意拳、太极拳、通背拳。1974年随李子鸣练八卦掌，1985年随王培生学吴式太极拳。积极组织、参加各类武术活动，为北京地区重要的武术家。出版有多部武术著作。



张全亮

【张三丰】又名“张三峰”。相传为武当内家拳创始人。如清代黄宗羲在《王征南墓志铭》中即言：“少林以拳勇名天下，然主搏于人，人亦得以乘之，有所谓内家者，盖起于宋之张三丰。”有人认为，张三丰所传的内家拳主要是太极拳，故有太极拳起始于张三丰之说。如著名太极拳家杨澄甫在《太极拳体用全书》中即持此观点。他在该书的“张真人传”中写道：“洪武初，至蜀太和山，结庵玉虚宫，自行修炼。洪武二十七年，复入湖北武当山，与乡人论经典，亹亹不倦。一日在室读经，有鹊在庭，其鸣如方论，真人由窗视之，鹊在树，注目下睹，地上有一长蛇。蟠结仰顾。少顷，鹊鸣声上下，展翅相击，长蛇采首微闪躲过鹊翅，鹊自下复上，俄时性躁，又飞下翅击，蛇亦蜿蜒轻身闪过，仍作盘形。如是多次，真人出，蛇走。真人由此悟以柔克刚之理，因接太极变化，而成太极拳，动静消长，通于易理，故传之久远，而功效益著。”上面记述多富传奇色彩。而各类典籍所载历史上的张三

丰(峰)确有几入,生活年代亦分别为宋、元、明而各自不同。其中最为有名的为明代道士张三丰。其名全一,字“君宝”,号玄玄子。辽东懿州(今辽宁彰武西南)人。《明史·张三丰传》中记载,张三丰姿魁伟,龟形鹤背,大圆目,须髯如戟。他一生遍游天下,潜心悟道,并勤修功夫,于内丹术造诣犹深。以其名传世的著作多种,如《无根树》《大道歌》《玄机直讲》等,多收于《张三丰先生全集》中,但有些为后人托伪作。因其阐述的内丹修持理论与太极拳练功理法相通,故对太极拳的发展起到了促进作用。太极拳家吴志青在其所著《太极正宗》一书中认为“考各家太极之源流,均称系丹士张三丰所传授”。英国著名科学家李约瑟博士在《中国科学技术史》中言:“张三丰的名字,现今一般与中国拳法的一个派别太极拳联系在一起”,即是阐明这一历史状况。张三丰拳术的传世源流据《王征南墓志铭》中记载为:“三峰之术,流传于陕西,而王宗最著。温州陈州同从王宗受之,以引教其乡人,由是流传温州。嘉靖间,张松溪为最著。”但关于张三丰其人其事的真实性,以及他与武术的关系等问题一直是武术界存有争议的学术问题。

【《张三丰太极拳》】 太极拳专著。陈占奎编著。金盾出版社1998年7

月出版。该书介绍的张三丰太极拳,又称武当派太极拳。全书10万字,首先介绍了张三丰太极拳的拳法套路,同时又介绍了作为张三丰太极拳不可分割的部分——太极功,包括桩功与功力功。秘传张三丰太极拳原来只有十三式,该书扩展为十八式,这是该书作者根据多年习练体会和教学实践,查阅了大量文献资料,进行反复研究所取得的成果。在该书“太极功”部分,作者向大家介绍了易于养生壮元气的无极桩功、可增长浩然之气和棚劲的浑元桩功、能增长功力和提高技击性的立圆功和平圆功。为了示教直观,便于读者学习掌握,拳法与功法的每一动作都配了动作图解照片。为了体现张三丰太极拳“拳功并举,内外双修”的要旨,该书还以附录的形式收入了被张三丰称之为“祖师十论”的《王重阳内修真诀》及《运用周身经脉诀》。

【《张三丰原式太极拳》】 太极拳专著。张奇著。北京体育大学出版社2002年4月出版。据该书介绍,原式太极拳是张三丰在600年前最早创造的一套太极拳,之所以叫“原式太极拳”,就是因为它古老原本、朴实无华,是一套内外双修、刚柔相济、阴阳互助、体用兼备、技击性较强的典型传统武术。作者将这套古老太极拳的理论基础、练功方法和心得,以及拳术的动作、名称、应用

说明、应掌握的方法以及注意事项写成此书，旨在将这一古老拳技发扬光大。

【张三利】（1962~ ）出身武术世家。自幼习练少林功夫，后从师陈正雷研习陈式太极拳。1984年获河南省散打冠军。1989年赴广州传播陈式太极拳，为广州市陈家沟太极拳培训有限公司总教练。

【张世贤】（1896~1980）杨式太极拳传人。安徽绍兴人。杨守中弟子。协助杨守中出版《双人图解太极拳用法及变化》。其传人成立有香港柔静太极拳社。主要弟子有谢秉中等。

【张士一】太极拳专家。江苏吴江人。为近代早期出国留学，回国后在各大学教授英语。太极拳就学于郝月如，并介绍徐哲东向郝月如学习太极拳。应邀为徐哲东《太极拳发微》作序。

【张松溪】明代人。生卒年传说不一。武术家，浙江鄞县（今属宁波）人。据传为张三丰太极拳法传人，后又游历学艺，创武当松溪内家拳派。《宁波府志·张松溪传》中，载张松溪身材单弱，待人谦厚有礼，恂恂如儒者。擅长搏击，曾与少林僧人比武而获胜，令其叹服。

【张文广】（1914~ ）著名武术家、武术教授。河南通许人。回族。自幼习练查拳，受业于常振芳。1933年进入中国国术馆学习，掌握了多项武术技能。1935年毕业后任

上海体育专科学校武术教师。1936年入选中国体育代表团，赴柏林在第11届奥运会做武术表演。1938年起先后任教于天津国立国术体育专科学校、四川体育专科学校、河北师范学校体育系。1953年任教于北京体育学院至今。在长期的武术教育生涯中，培养了大批优秀武术人才。参与编撰审定了众多的武术教材。擅杨式太极拳，为“杨式太极拳竞赛套路”主要编审者之一。为武术国家级裁判，多次担任全国及国际性太极拳比赛裁判长。为适应太极拳运动发展需要，方便一些爱好者的学习，编创了“广播太极拳”，得到一定程度的推广，受到广泛欢迎。著有《综合查拳》《青年拳》《散手拳法》等武术专著。现为中国武术协会顾问。被评为“十大武术名教授”。1998年被授予首批武术最高段位“九段”。



张文广

【张霞】（1951~ ）女，太极拳传人。出生于武林世家。父亲曾跟李

玉琳学习太极拳，8岁时开始习武，拜于寿学为师练太祖拳。12岁获哈尔滨市武术比赛拳术第一名，刀术第二名，被选送到哈尔滨体委举办的高级武术培训班进行系统训练。此后多次在武术比赛中连续夺魁。1994年，拜李秉慈为师，习练吴式太极拳。1999年获“亚太地区武术交流大会”拳、械双项金牌。多次获全国太极拳大赛金杯、金牌。任黑龙江省体育局武术总教练、国家一级裁判员、黑龙江省武术协会副秘书长、东北林业大学特聘武术教授、北京吴式太极拳研究会哈尔滨分会副会长、哈尔滨市太极拳协会副秘书长、醒龙武术社副社长、市武苑太极拳研教中心副总干事长等职。在省、市和国家的大型比赛中，多次担当技术监督委员会委员和仲裁委员会委员，并多次出国讲学。

【张兴洲】 张祖意合太极拳传人。出生于中医武术世家，幼年随父张其发习武。勤学苦练道家内功太极拳、形意、八卦。少年时期拜王剑鹏道长为师，习练精研内家拳术及道家内功医术，青年时期拜虚无道长为师，专修太极拳。1978年曾代表河北省参加全国传统武术挖掘整理经验交流会，荣获内家推手、散打比赛第一名。1979年随中国武术代表团出访日本，进行讲学交流。2003年在山东举办的全国武术擂台争霸赛中获冠军，同年8月在武当杂

志上发表《太极图与张祖意合太极拳》一文获得优秀论文一等奖。并多次在武当杂志上发表文章。为邯郸市政协副主席，邯郸市老年太极拳委员会名誉主席。

【张信义】 杨式太极拳传人。河北永年人。字佩臣。从师于杨班侯。

【张旭初】（1927~1994）太极拳传人。北京人。原名菊生。北京市西城区卫生防疫站主管医师。曾任北京市武术协会委员、西城区武术协会副主席等职。自幼习武，先后在北京跟随叶真铎、李荫农、高瑞周、张立堂、常振芳、马玉清、王培生等习武。擅长八极拳、查拳、弹腿、李式太极拳等。1953年参加华北地区武术运动会获金质奖，同年参加全国民族形式体育表演及竞赛大会，获武术金牌。曾担任广州长城武术馆总教练。曾赴日本、瑞典、希腊等国传授李式太极拳等武术。

【张彦】（1765~1843）赵堡太极拳传人，相传为赵堡太极第六代。就学于张仲禹，功夫全面，艺高胆大，遍访各地武术名家交流拳艺。传人有其子张应昌、陈清平等。

【张义敬】（1926~）杨式太极拳传人。大专学生，小提琴专业，曾任西南人民艺术剧院弦乐指导。1954年开始练习太极拳，先后随周子能、黄星桥等人学习，1967年从师于李雅轩。著有《太极拳理传真》一书。

【张应昌】 赵堡太极拳传人。师承其父张彦。传人有张汶、崔东等。

【张勇涛】 (1943~) 杨式太极拳第五代传人。河北人。出生武术世家,外祖父崔毅士为著名杨式太极拳家,母亲崔秀辰为北京杨式太极拳研究会首任会长。自幼随外祖父习武,潜心钻研,得杨式真传。20世纪60年代起参加北京市和全国太极拳比赛,多次获拳、械优异成绩。多年进行杨式太极拳的推广、普及工作,长期在中山公园教授太极拳,曾应邀赴日本讲学。参与天安门广场万人太极拳演练、天坛中日韩三国太极拳交流等大型太极拳活动的组织和表演工作。出版有《简化杨式太极拳》《传统杨式太极剑》《杨式太极拳及其防身应用》《杨式养生太极拳》等著作。



张勇涛

【张玉】 (1909~1988) 杨式太极拳传人。字玺亭。北京人。师从武汇川,以太极拳推手名于世。为“汇川太极拳社”组建人之一,从事太极拳教学活动多年。曾在上海市体育宫、上海武术队任教。参与了国

家体委八十八式太极拳的编写工作。

【张玉山】 (1954~) 太极拳研究者。江苏省沛县敬安镇人。1957年随父迁回老家山东省苍山县鲁城乡孙家村。曾在当地担任教师工作。1972年12月参军,1982年转业到山东省苍山县人民法院工作。具有较好的身体素质和心理素质,喜好武术。在部队曾学习擒敌拳,捕俘拳。回地方后学少林拳、二十四式简化太极拳,后又学练陈式太极拳。1990年开始研练无限太极拳,无固定的招式和套路,自由发挥,自然发展,顺势就式。曾多次参加大型的太极拳比赛和表演并获奖。

【张肇平】 (1920~) 太极拳研究专家。江西武宁人。少年开始习武,20世纪50年代开始在台湾从师郑曼青习太极拳。任台湾中华太极拳总会理事长。著有《论太极拳》《太极拳与老子道德经》等著作。

【张振宗】 (1882~1956) 武式太极拳传人。河北永年人。家资富有,擅长中医。勤奋学拳,郝为真著名弟子。姚继祖曾向其学习推手。传人有贾朴等。

【张之江】 (1882~1966) 著名武术活动家。字子姜,号保罗。河北盐山人。曾任冯玉祥军中要职,喜好武。1927年脱离军界后创办南京“中央国术馆”,担任馆长。以其影响力广泛动员各界对武术推广的支持,大量聘请武术名流执教国术馆,

改革教法，破除门户之见。一批太极拳专家被邀传拳，有力地推动了太极拳及各类武术拳种的普及。后定居上海。中华人民共和国成立后，任全国政协委员。著有《国术与体育》等。



张之江

【张志俊】（1946~ ）陈式太极拳传人。河南省焦作市龙洞乡人。原供职于郑州国棉四厂行政处。1970年开始习练陈式太极拳，1974年在郑州拜陈照奎为师。精于推手、擒拿、格斗；70年代末开始在河南各地教拳，并逐步走向全国。在太极拳理法研究中也多有成就，在内地及香港、澳门各种武术杂志发表研究文章多篇。先后被聘任为信阳市、驻马店市、重庆市、南京市陈式太极拳研究会名誉会长及总教练，香港、澳门陈式太极拳健身会荣誉会长。弟子有张鹏、吴方成、刘越、张春、李文钦等。

【张志远】（1960~ ）杨式太极拳传人。河北永年人。14岁随傅宗元学习太极拳，积极开展太极拳的辅



张志俊

导教学工作。在永年国际太极拳联谊会中担任教练。

【张志勇】 太极拳研究专家。华南师大硕士生导师。国家级武术裁判。为“2003年太极拳国际论坛”的主要组织者。

【张仲禹】（1724~1807）赵堡太极拳第五代传人。河南温县赵堡镇人。有作“张宗禹”。得陈敬柏真传，传人有张彦、原复孔等。

【张褚臣】（1611~1691）赵堡太极拳第三代传人。山西人。又作“张楚臣”。忠诚朴实，严守规矩。在赵堡太极拳传承中发挥了重要作用。著有《太极拳秘传》等经典著作。传有陈敬伯、王柏青等弟子。

【张卓星】（1920~ ）太极拳传人。广东开平人。1942年拜杨澄甫弟子卢子苓为师学习太极拳，1946年又从杨少侯弟子顾丽生继续深造。注重研究，在各类报刊发表太极拳研究文章多篇，并出版有《太极拳锻炼要领》《太极推手二十六式》等著作。1998年曾应邀赴荷兰讲学。创办有“贵州省武术协会张卓星太

极拳社”。

【张子英】（1951~ ）赵堡太极拳传人。湖北人，名子英，号山哥。青年时身患重疾，以拳疗病养身，其病渐愈。1984年拜刘瑞为师，习练太极拳。曾长期随师到新疆、南京、内蒙古、澳门、香港、新加坡等地传拳，拳艺日臻成熟。2003年开始授拳，学生主要分布在广州、香港、东莞等地。为武当山武术协会特聘顾问、武当山武当拳法研究会特聘研究员、广州市武术教练、广州市武术裁判、广州市武术协会赵堡太极拳会副会长。

【张自山】（1933~ ）太极拳传人。安徽肥东人。自幼学长拳，1965年从师陈诚斋学练太极拳、剑及推手。后师从张品元、卢振铎、徐文忠、袁盛熙等人学习形意拳、八卦掌、太极散手、太极拳械等武功。安徽省武术协会委员，合肥市武术协会常委兼副秘书长。多次参加安徽省和全国太极拳比赛获优胜奖。1968年开始传授武术，培养了大批学员。出版有《四十二式太极拳竞赛套路分解教学》《杨式太极拳竞赛套路分解教学》等著作。

【张祖意合太极拳】流传于河北邯郸的太极拳流派。其传人认为该流派太极拳为张三丰所创，又名为“道家太极拳”，或“武当张祖太极拳”。这套太极拳以意为主，内外兼修，故又称为“意合太极拳”，合称“张祖意

合太极拳”。该套拳法含有脱胎、易筋、洗髓三部练法和坐、卧、站、行、动五种功法以及内外五行十大功、十三势行功法和推手等内容。行拳时讲究处处有阴阳，动动有阴阳，周身皆掙力，动动有伸屈，伸筋拔骨，缠拧卷放，虚领顶劲，舌顶齿叩，呼吸深长，尾闾中正，虚灵含拔，沉肩坠肘，闪腕屈指，沉浮坐胯，开裆合裆内提肛，以脐门带动四肢，以意行气，内外一致，阴阳开合，处处圆满，周身轻灵，澄心敛气，气沉力松，前手高不过头，低不过喉，后手高不过胸，低不过脐，两手始终如抱球状，不过不及，与身、步相配合。其拳论强调：“太极拳者，其静如动，其动如静。动静循环，相连不断。内敛其神，外聚其气。拳未到而意先到，拳不到而意亦到。”该拳在练习过程中注重练养结合，在练法上要求精、气、神、意、力内五行与筋、骨、皮、毛、骨外五行相合，以内为根，以形体为主，内外一致，动静一致。由于训练艰苦、外传极少，鲜为人知。现在邯郸一带流传。主要传人有张兴洲、李仲良、黄守业等。2002年由《武当》杂志首先发掘公布。

【章念五】（1955~ ）陈式太极拳传人。四川省乐山人。大学文化。1971年开始学习陈式太极拳。1988年拜马虹为师。练拳教拳不断，培养了上千名学员。1991年，在四川成

立五通桥区太极拳协会，并首任太极拳协会主席兼总教练。首届三亚世界太极拳大会上，参赛学生全部分获参赛项目的一、二、三等奖。现致力于陈式太极拳的教学研究工作。

【掌】 太极拳基本手型。各派太极拳在具体要求上略有差别，但主体形式大致相同。

杨式、孙式、吴式：五指自然舒展，掌心微含，虚口呈弧形。

陈式：大拇指根合向小指，指尖后仰，其余四指依次向手背方向舒展错开。如图。太极拳的掌又分为立掌、横掌、俯掌、仰掌等。



掌

【着】 太极拳术语。王宗岳《太极拳论》：“由着熟而渐悟懂劲。”指太极拳的具体练习形式。有“操作”“架势”“招势”等综合含义。李雅轩论曰：“拳术中的一腿一脚，一掌一拳，皆可说是一着。”

【赵安祥】 吴式太极拳传人。河北邢台隆尧人。杨禹廷早期最年长的弟子。长期研拳、练拳不辍。20世纪40年代工作于邢台师范学校。曾

于1946年间帮助老师整理拳械资料。其传人在邢台有梁宝根、秦文礼。

【赵堡村】 太极拳名乡。位于河南省温县境内。因“赵堡太极拳”的传播而闻名。产生了陈清萍、和兆元等太极拳名家。据《赵堡镇志》记载：“春秋时期，晋昭公封大卿赵公食邑于温，于温东十五里许挖地筑堡而居，故称赵堡。古赵堡东西长三里，南北二里半，周长九里十三步，护城墙二丈四尺，宽三丈八尺，望瀛，向离，瞻华，法坎，四座城门巍然屹立，护城河宽三丈，深丈许，沿青峰岭至赵堡九条路沟，曲折蜿蜒，乃形成九龙朝凤之势。堡南三官庙为凤头，中心关帝庙为凤腹，北面孙真庙为凤尾，东祖师庙，西三清庙为凤翅，另有名胜古迹多处：铁三官，杨裹槐，金银二家凤凰台，没梁庙，舍身台，七十二台阶至顶，穿走廊有三十二柱，六人合围唐古槐，魁星阁上点状元，永安寺（即南大寺）占地五百四十亩。”“赵堡北依太行山，南傍黄河水，山荫河育，人勤土沃。”“赵堡古来即居南北之要津，东西通衢，车水马龙，百业兴旺，姓氏一百单二。可谓物华天宝，地灵人杰，人才辈出，誉满华夏。”该村成立有“太极拳研究会”及“赵堡村武委会”。

【赵斌】（1906~1999）杨式太极拳

家。杨澄甫侄外孙，自幼随杨澄甫学拳。黄埔军校六期毕业生。先后在杨虎城、冯玉祥部下任职，解放后任西安市武术协会委员，专心从事杨式太极拳推广传播工作。曾任陕西省文史馆馆员。传有学生赵幼斌、路迪民等。



赵斌

【赵堡大架太极拳】 赵堡太极拳传统套路。共 111 式，分别为：

- (1) 预备势；(2) 起势；
- (3) 金刚捣碓；(4) 翻掌懒扎衣；
- (5) 领落挤按；(6) 单鞭；
- (7) 转身上金刚捣碓；(8) 白鹤亮翅；
- (9) 左右搂膝斜行；(10) 开合；
- (11) 收回琵琶；(12) 搂膝跃步；
- (13) 十字手再跃步；(14) 搂膝斜行；
- (15) 开合；(16) 收回琵琶；
- (17) 搂膝跃步；(18) 十字手再跃步；
- (19) 搂膝斜行；(20) 转身开合；
- (21) 收回琵琶；(22) 搂膝跃步；
- (23) 十字手再跃步；(24) 掖下掌；
- (25) 束手解带；(26) 伏虎势；
- (27) 擒拿；(28) 进步指低捶；

- (29) 转身肘底看捶；(30) 倒撵猴；
- (31) 白鹤亮翅；(32) 左右搂膝斜行；
- (33) 左旋右转；(34) 海底针；
- (35) 扇通背；(36) 领落挤按；
- (37) 单鞭；(38) 左右云手；
- (39) 高探马；(40) 侧身上步；
- (41) 右拍脚；(42) 再侧身上步；
- (43) 左拍脚；(44) 转身双风贯耳；
- (45) 旋脚蹬根；(46) 三步捶；
- (47) 黄龙探海；(48) 黄龙滚身；
- (49) 霸王敬酒；(50) 二起拍脚；
- (51) 跳换步后勾脚；(52) 分门桩；
- (53) 双手捧膝；(54) 喜鹊登枝；
- (55) 鹞子翻身；(56) 右捋膝；
- (57) 左捋膝；(58) 掩手捶；
- (59) 左右握拦肘；
- (60) 扫手窝心肘；(61) 过头缠脑；
- (62) 领落挤按；(63) 单鞭；
- (64) 前招；(65) 后招；
- (66) 勒马势；(67) 野马分鬃；
- (68) 右高探马；(69) 双震脚；
- (70) 白蛇吐信；(71) 转身玉女穿梭；
- (72) 领落挤按；(73) 单鞭；
- (74) 左右云手；(75) 穿心针；
- (76) 二郎担山跌岔下势；
- (77) 转身扫腿；
- (78) 转身左金鸡独立；
- (79) 右金鸡独立；(80) 双震脚；
- (81) 倒撵猴；(82) 白鹤亮翅；
- (83) 左右搂膝斜行；(84) 左旋右转；
- (85) 海底针；(86) 扇通背；
- (87) 领落挤按；(88) 单鞭；
- (89) 左右云手；(90) 高探马；

(91) 转身扣步十字手; (92) 单摆脚;
(93) 指裆捶; (94) 转身上金刚捣碓;
(95) 翻拳懒扎衣; (96) 左铺地锦;
(97) 右七星下势; (98) 挽刺行;
(99) 回头探花; (100) 进步指裆捶;
(101) 双龙绞水; (102) 领落挤按;
(103) 单鞭; (104) 左铺地锦;
(105) 左七星下势;
(106) 上半步进刺行;
(107) 卸步跨虎; (108) 转身双摆;
(109) 当头炮; (110) 转身上金刚;
(111) 太极还原势。

【赵堡低架】 赵堡太极拳架类别之一。也叫盘功架、领落架, 适合青、壮年为提高太极功夫而传授。低架赵堡太极拳, 小腿与大腿形成的角度要成直角, 手、臂、脚、腿、腰、胯等身体各部位运转幅度较大。

【赵堡高架】 赵堡太极拳架类别之一。也称代理架、内功架, 这是练技击、技巧、内功功夫的拳架。它的架子高, 各种要求都要在架子上体现出来。由于架子较高, 运动量不大, 适合范围更广。

【赵堡十五架】 赵堡太极拳套路。在流传过程中, 由于各种原因产生了不同的差异或风格特点, 相传赵堡太极共流传有 15 种拳架, 分别为: 大架、小架、代理架、腾挪架、领落架、功夫架、内功慢架、走架、车轮架、呼雷架、跳架、跟头棍架、飞架、溜架等。

【赵堡中架】 赵堡太极拳架类别之

一。一般教授给初学者, 中架动作清晰, 难度适中, 初学者易于掌握。

【赵堡太极 72 式】 赵堡太极拳套路。为河南温县赵堡镇王庆升所传。拳架舒展大方, 健身和技击并重。拳式为:

- (1) 预备势; (2) 领落;
- (3) 翻拳懒插衣; (4) 如封似闭;
- (5) 单鞭; (6) 领落;
- (7) 白鹤亮翅; (8) 斜形;
- (9) 琵琶势; (10) 跃步斜形;
- (11) 收回琵琶; (12) 进步高领落;
- (13) 伏虎; (14) 擒拿;
- (15) 肘底看拳; (16) 倒卷肱;
- (17) 如封似闭; (18) 斜形;
- (19) 扇通背; (20) 单鞭;
- (21) 云手; (22) 高探马;
- (23) 右拍脚; (24) 左拍脚;
- (25) 双峰贯耳; (26) 三步捶;
- (27) 青龙探海; (28) 霸王敬酒;
- (29) 二起踢脚; (30) 跳换脚;
- (31) 分门桩; (32) 抱膝;
- (33) 蹬跟; (34) 鹞子翻身;
- (35) 右扩膝; (36) 左扩膝;
- (37) 掩手捶; (38) 抱头推山;
- (39) 前后招; (40) 骑马势;
- (41) 野马分鬃; (42) 玉女穿梭;
- (43) 白蛇吐信; (44) 转身懒插衣;
- (45) 白鹤亮翅; (46) 单鞭;
- (47) 云手; (48) 跌岔;
- (49) 扫蹚腿; (50) 左金鸡独立;
- (51) 右金鸡独立; (52) 双震脚;
- (53) 倒卷肱; (54) 如封似闭;

- (55) 斜形; (56) 扇通背;
 (57) 单鞭; (58) 云手;
 (59) 高探马; (60) 单摆莲;
 (61) 指裆捶; (62) 领落;
 (63) 懒插衣; (64) 右七星;
 (65) 回头看画; (66) 黄龙揽水;
 (67) 单鞭; (68) 左七星;
 (69) 退步跨虎; (70) 双摆莲;
 (71) 弯弓射虎; (72) 领落。

【赵堡太极十三刀】 赵堡太极器械套路。共 13 式, 分别为:

- (1) 护心刀; (2) 青龙出水;
 (3) 白蛇吐信; (4) 左右翻身砍;
 (5) 日套三环; (6) 黑虎搜山;
 (7) 苏秦背剑; (8) 力劈华山;
 (9) 怪蟒出洞; (10) 流星赶月;
 (11) 回身朝阳刀; (12) 腰斩白蛇;
 (13) 风卷残云。

【赵堡太极拳】 太极拳重要流派。因主要传承于河南温县赵堡镇, 故名。赵堡太极拳尊王宗岳为师尊, 由陈清萍广传于世。流传的赵堡太极拳分高、中、低三种架式, 除拳法外, 还有各类推手以及太极剑、太极六合刀、太极十三把棍、春秋大刀、九节鞭等器械。赵堡太极拳注重用意, 强调内功训练, 要求走架时配合呼吸, 并练通大小周天, 进而内转丹田。其拳架轻灵柔活, 动作舒展大方, 演练时, 步活圈圆, 环环相扣, 无明显发力动作, 但首尾相顾, 犹如长江大海滔滔不绝。在技击方面擅长拿、跌、擢、打、

靠等功夫, 又有各种擒拿与反擒拿动作融于套路中, 使其技击特点甚为突出。赵堡村人和兆元为赵堡太极拳功夫最为精纯者, 且对此拳的发展有重要贡献, 故有处也称赵堡太极拳为“和式太极拳”, 参见该条。



赵堡太极拳

【《赵堡太极拳诠真》】 中国当代太极拳名家名著丛书之一。严翰秀、王海洲著。人民体育出版社 2003 年 2 月出版。出版中国当代太极拳名家名著丛书的目的是出版一套代表当今太极拳主流的丛书, 承前启后、继往开来, 把中国武术文化的精华介绍给国内外广大读者, 使太极拳运动发扬光大。这套丛书囊括了国家规定太极拳和中国六大太极拳流派主要代表的著作, 其内容包括各大流派的主要拳理拳论、风格特点、主要的拳术套路、器械套路、太极推手、打手, 基本上反映了各流派的风貌。该书叙述的是大众久闻而很少知详情的赵堡太极拳, 着重围绕赵堡太极拳的特点进行整理, 而

对于与其他太极拳相同的即略带而过。全书 45 万余字，分为十八章。各章内容分别为：赵堡太极拳概述、赵堡太极拳拳理精义、赵堡太极拳的特点、赵堡太极拳对人体各部的要求、赵堡太极拳动作图解、赵堡太极拳十三式动作图解、赵堡太极拳技击散手、赵堡太极拳推手法、赵堡太极拳推手八法、赵堡太极拳兵器概述、赵堡太极剑、赵堡太极单刀、赵堡太极十三刀、赵堡太极棍、赵堡太极春秋大刀、赵堡太极拳内功秘练法、赵堡太极拳点穴法及重要穴位、赵堡太极拳古典拳论选登。

【赵堡太极拳十三式】 新编赵堡太极拳普及套路。王海洲创编。共 13 个动作，分别为：

- (1) 金刚三大对； (2) 懒擦衣；
- (3) 单鞭； (4) 云手；
- (5) 转身拍脚； (6) 搂膝拗步；
- (7) 倒卷肱； (8) 搂膝斜行；
- (9) 海底针； (10) 闪通背；
- (11) 野马分鬃； (12) 双摆莲；
- (13) 搬弓射虎。

人民体育出版社出版有相关图书。

【《赵堡太极拳十三式》】 赵堡太极拳专著。王海洲编著。人民体育出版社 2003 年 1 月出版。“简化太极拳丛书”之一。讲解赵堡太极拳新编简化套路“赵堡太极拳十三式”的练法和要领。赵堡太极拳概要，包括赵堡

太极拳的特点和动作要领，赵堡太极拳十三式的特点，赵堡太极拳十三式对身体各部位姿势的要求，初学者注意事项，练习步骤等内容。书中配有作者示范的照片图解。全书 5 万多字，73 幅图片。附赠有“赵堡太极拳十三式”彩色挂图。

【赵浩业】 (1936~) 太极拳传人。山西浑源人。自幼习武，兼习吴、杨两派太极，分别从师于王培生、赵斌、李立群等。积极组织参加国内外太极拳活动，并应邀在各地讲学。为廊坊市武术协会副主席。

【赵洪德】 (1930~) 孙式太极拳传人。河北省定兴县张庄乡固店人。外祖父孙震川、二姥爷孙震岱为孙式太极拳创始人孙禄堂弟子。幼承庭训，在先辈的影响和熏陶下，对武术产生浓厚的兴趣。曾受过舅父孙守忠、二舅父孙泽民、大姨孙叔容的传授。系统掌握孙式太极拳、形意拳、八卦拳、太极剑、形意剑、八卦剑、孙式套环奇枪、孙式雪片刀等孙门拳械。1993 年退休前，曾在学校传授多人习练孙式太极拳。退休后举办义务太极拳班，传播孙式太极拳。传有弟子肖术塘、耿建华、杨晓奇、张忠东、赵建华等。

【赵济夫】 (1939~) 太极拳研究专家。河北平山人。从师于杨振基。20 世纪 80 年代开始广泛传授太极拳。1992 年创建石家庄市武术协会燕赵太极拳研究会，任理事长兼总

教练。在各种武术刊物发表太极拳研究论文多篇。

【赵庆长】（1830~1927）武术名家。河北丰润人。精通各家太极拳，并擅八卦掌、形意拳等。传有弟子陈济生。

【赵庆国】（1970~）太极拳传人。河南温县人。赵堡太极拳郑悟清拳法研究会理事、教练。自幼喜欢武术，20世纪80年代开始习练陈式太极拳，90年代开始习练赵堡太极拳郑悟清拳法。1998年从师于郑钧。曾任1996年、1998年“中国温县国际太极拳年会”大型套路表演总教练。

【赵任情】（1900~1969）吴式太极拳传人。辽宁抚顺人。“九一八事变”后到北平。1946年参加太庙太极拳研究会向杨禹廷学拳，50年代拜师。由于长期从事文字工作，喜于钻研文学与历史，对老庄哲理、太极拳学更感兴趣。曾帮助老师整理过教学资料，同学们尊称其为“老夫子”。退休后翻阅古籍寻找查证太极拳学术理法与历史源流。1964年9月在《体育报》体育研究专栏发表《太极拳缠丝劲和抽丝劲的异同》等文章，阐述太极拳各门派的劲法。后又在《新体育》发表《用阶级观点考察太极拳的历史》，希望能够正本清源，还历史原貌。

【赵寿村】（1901~1964）吴式太极拳传人。自幼随娘舅吴鉴泉学习太

极拳。特别注重内功修养。曾在上海、苏州教拳多年，20世纪30年代任上海精武会太极拳教练。传有学生胡金华、金志礼、俞善行、周千里、庄云龙等。

【赵淑琴】（1940~）女，太极拳传人。北京人。航天二院高级工程师。自幼从高端周习练少林拳及李式太极拳，1953年参加华北地区武术运动会获金质奖，同年参加全国民族形式体育表演及竞赛大会，获武术金牌奖。

【赵廷铭】（1930~）杨式太极拳传人。河北承德人。满族。清史研究专家。1958年开始学练太极拳、剑，先后拜师李天骥和赵斌学习，并先后得到沙国政、刘万福、郭福厚、李德印、赵幼斌等多位名师指导。1973年被聘任为承德市太极拳辅导员。1990年当选为承德市太极拳研究会会长。1996年获河北省十佳社会体育指导员称号。文武兼备，其书法作品在中国历史博物馆全国满族著名书画家作品展中展出。长期坚持太极拳、剑的义务教学。在2000年全国杨式太极拳邀请赛上任总裁判长。发表多篇太极论文。为承德市武术协会秘书长，承德市杨式太极拳指导总站站长，国家级社会体育指导员，国家一级武术裁判。

【赵铁庵】 吴式太极拳传人。王茂斋早期、年岁较长的弟子，兼得吴

鉴泉的传教，曾到上海协助教学。拳技高超，尤擅推手。传徒众多，有李经梧、孙枫秋等人。

【赵为民】陈式太极拳传人。国家一级武术推手裁判、济南市太极拳队教练。曾获济南国际武术节太极拳推手 80 公斤级冠军。任职于山东劳动职业技术学院，致力于向大学生传授推广太极拳。

【赵宪平】（1961~）太极拳传人。河北永年人。永年名州太极拳社社长。《太极》杂志特约编委。从师于翟文章、李光藩，擅长太极拳、剑、刀、大杆、推手等。为永年国际太极拳联谊会理事、永年县太极拳协会副会长、永年廉让堂太极拳研究会常务副会长、中国武术协会会员。1993 年创办河北永年名州太极拳社。1995 年代表永年太极拳专家参加由国家体育总局武术运动管理中心组织的“全国武式太极拳竞赛套路审定”工作。2000 年被省评为先进教师。2002 年获得永年国际太极拳联谊会十一年回顾“贡献杯”奖。发表论文十多篇，编写有《太极拳教材》《教练手册》《永年太极拳套路》《武式太极拳口诀及释疑》《太极推手》等教材。参加了《太极纵横》和《中国永年太极拳（杨式、武式光盘）》拍制，并担任技术顾问。

【赵小斌】杨式太极拳传人。赵斌长子。陕西师大中文系毕业。对太

极拳源流、理论有专门研究。著有《赵斌与杨澄甫的亲缘拳情》等文章。

【赵幼斌】（1950~）杨式太极拳传人。赵斌之子。7 岁开始随父亲及姑父傅钟文学练太极拳，并得到杨振基、杨振铎指点。为西安永年杨氏太极拳学会会长。并兼任海内外多个太极拳组织的教练或名誉会长。西北地区杨式太极拳的代表人物之一。著有《杨氏 28 式太极拳》，与赵斌、路迪民合著有《杨氏太极拳正宗》。



赵幼斌

【赵育林】（1966~）太极拳传人。河南温县人。对传统文化倾心研练。擅古琴、太极拳。1994 年在上海武术院任教。1996 年与其师朱老虎创立陈家沟王雁太极拳协会。1996 年冬在南京栖霞古寺师从本振大和尚学习佛法，法号释妙意。1998 年春受江苏省东南大学所聘教授太极拳。

【赵增福】（1939~）赵堡太极拳传人。别名赵克安。陕西西安人。

1955 年随郑锡爵习练赵堡大架太极拳, 1974 年随王怀德习八卦太极拳。醉心太极功夫, 数十年练拳不断。多年教学授艺, 学生遍及国内各省市及美国、西班牙、英国、香港等国家和地区。1988 年应邀出访美国授拳, 受到热烈欢迎。发表多篇太极论文, 编撰出版《武当赵堡大架太极拳》《中国赵堡太极拳》《中国八卦太极拳》, 其中《赵堡太极拳》一书入选世界图书出版公司出版的六大门派太极名师传世经典丛书, 并被翻译成英、法、德、日版。为西安赵堡太极拳学会会长, 河南温县赵堡太极拳总会副会长、理事。中国武当拳法研究会特邀研究员, 中国科学院武术协会太极拳顾问。



赵增福

【赵子华】(1933~) 杨式太极拳传人。安徽宿州人。7 岁开始练武, 习少林拳, 20 世纪 70 年代开始学练太极拳, 先后从师于赵斌、傅钟文。为蚌埠市武术协会副主席, 蚌埠市杨式太极拳委员会会长兼总教练、

杭州轩德太极馆名誉馆长、永年国际太极拳联谊会常务理事。著有《太极拳强身健体之机理》等研究文章。

【赵子伦】(1939~) 杨式太极拳传人。四川岳池人。李雅轩弟子。为成都市武术协会红光太极拳研究会顾问。

【折叠运化】太极拳术语。指太极拳在劲力的传导、运化过程中, 折叠是一种重要方式。折叠有多种, 有躯干的折叠, 有四肢的折叠等, 在人体的所有重大关节部位都有折叠。意念的鼓荡也是折叠。其中胸腰的折叠尤其被关注。

【浙江省国术馆】成立于 1927 年, 馆址位于浙江省杭州里西湖 20 号。馆长为鲁涤平, 副馆长苏景田(后代理馆长)。举办过多种国术训练班, 组织全省国术考试等活动。课程中开设有太极拳。

【真气】太极拳理论概念。指人体内的正气。《灵枢》:“真气者, 所受于天, 与谷气并而充身者也。”

【震】八卦之一。代表雷等事物。在太极拳理论中表示发劲、刚决、进攻等。练拳方向上代表东方。太极拳练法上与“挤”法相对应。

【震脚】太极拳腿法。支撑腿微屈, 另一脚提起, 以全脚掌向地面踏震, 劲须松沉。

【震脚】陈式太极拳练功法。脚踏地时力度猛然增大, 同时意、气贯

注。但震脚力度过大对人体健康是否有益，存在不同看法，目前还在研究中。

【《争走要诀》】 陈式太极拳论著。作者陈鑫。本篇论述临敌取胜之法，讲解“据上游”之道。可作为推手技击的参考。原文如下：

两人交手，各怀争胜之心。彼此挤到十分九厘地位，只余一厘，分胜负全在此一厘地位。彼先占据，我即失败；我先占据，彼亦失败。盖得势不得势全系于此，此两人俱到山穷水尽也。

当此际者，该如之何？

曰：必先据上游。

问：如何据上游？

顶精（劲）领住中气，手略提高，居于敌手之上。身略前侵逼，迫彼不得势。力贵迅发，机贵神速；一迟即失败，一迅疾即得势。势得则手一前送，破竹不难矣！

如两人对弈，棋到局残，胜负在此一步；又如逐鹿，唯高才捷足者先得之；又如两国兴兵，先夺其辎重粮草。此皆据上游监脑之法也！

故平素打拳全在一起、一转，所谓“得势争来脉，出奇在转关”。本势手将起之时，必先使手如何承住上势，不令割断神气血脉。既承接之后，必思：手如何得机、得势？来脉真，机势得，转关自然灵动。

能如此，他日与人交手，自能身先立于不败之地，指挥如意。来

脉转关，顾可忽乎哉！

《陈氏太极拳图说》中有录。

【整劲】 太极拳内劲之一。是对身体力学结构改善后产生的“混元力”。其整体含义有三：（1）能量的集中，即全身内外各部分整体性的运动，没有局部的能量损耗；（2）意念和形体的协调完整；（3）内外贯通，内劲的外放通达无碍。

【整体观】 太极拳基础理论。整体观是中国哲学的重要观点。也贯穿于太极拳的理法之中，是太极拳构建的重要基础理论之一。在内把人看作一个整体系统，在外把敌我双方看作一个整体系统，在养生上，把自然与人看作一个整体系统。在锻炼上求全面，在劲力上求整劲。反映在要领上要形神相合，内外相合。

【郑伯英】 名锡爵，字伯英。见“郑锡爵”条目。

【郑琛】 赵堡太极拳传人。幼年喜武，师从张银堂、贾云升习练外家拳术。1985年拜刘瑞为师，学习武当赵堡和式太极拳。多次陪伴刘瑞南下广州教学，以及回赵堡拜师访友。虚心向同门前辈们学习。他注重实践，工作和训练之余传拳著书，弘扬太极。提出了“太极拳道三层九级制标准与训练法”，引起关注。《太极拳法总论》一文获第3届武当拳法功理功法研讨会优秀论文奖。出版有《太极拳道》《太极拳道论

真》等书。其中《太极拳道诠真》被人民体育出版社列为中国当代太极拳名家名著丛书。

【郑国瑞】（1951~ ）陈式太极拳传人。河南温县人。1970年跟随陈小旺、陈正雷研练陈式太极拳械。1989年毕业于武汉体育学院。多年从事武术专业教学。1994年，创办了温县太极少林武术学校。1995年，被河南省评为“优秀武术辅导员”，和学生多次参加各类太极拳比赛并获奖。2002年，带领学生参加了焦作太极拳年会开幕式大型表演活动。

【郑和春】（1909~1985）吴式太极拳传人。山东省莱阳市人。5岁时在山东省掖县固山道观出家为道士。10岁时随王茂斋练拳，为王茂斋著名弟子。

【郑宏烈】（1932~ ）武当赵堡和式太极拳传人。河南温县赵堡人。自幼随父亲郑锡爵学练太极拳，经过数十年研练，精武当赵堡和式太极拳和太极养生功。长年致力于培养赵堡太极拳人才，1992年创立“西安武当赵堡和式太极拳郑锡爵武馆”，并任馆长。多次率队参加武当国际联谊会、中国永年国际太极拳联谊会、温县国际太极拳年会的比赛和表演活动。为中国武当山武当拳法研究会顾问。

【郑怀贤】（1899~1982）著名武术家。河北安新县人。幼习太极拳、

形意拳、八卦掌等诸般武术，其“飞叉”技艺尤享盛誉，曾作为1936年第11届奥运会中国体育代表团武术队成员赴柏林演武广受欢迎。注重武术医学的研究与发展，其骨伤治疗医术名重中外。生前为成都体育学院教授、武术系主任、成都体育学院附属医院院长，并长期担任中国武术协会主席。

【郑钧】（1933~ ）赵堡太极拳传人。河南温县赵堡人。自幼随其父、赵堡太极拳名家郑悟清学练太极拳，从20世纪40年代在西安协助父亲教拳，60年代后回河南授徒。应邀赴山西、陕西、湖北等省、市传授太极拳，学生遍及国内各省市及日、美、意、德等数十个国家和地区，培养出的学生在大型武术比赛中获得优异成绩。1975年任赵堡学校武术教师，1983年参加河南省体委组织的武术挖掘整理工作。1984年任沁北武校总教练，1991年组织华夏精悟武术研究会并传授郑悟清太极拳法。出席武当内家拳功理功法研讨会、武当全国联谊大会、永年国际太极拳联谊会、海南三亚世界太极拳健康大会、太极名家谈太极探讨会等，并做表演和演讲。发表《太极探源》等多篇论文。为温县赵堡太极拳郑悟清拳法研究会会长、华夏精悟武术研究会总顾问、中国武当山武当拳法研究会顾问。

【郑曼青】(1902~1975)著名太极拳家。台湾太极拳的主要传播者之一。名岳,字曼青,别号玉井山人。浙江永嘉人。人称五绝老人,精诗、书、画、拳、医,尤以太极拳卓著于世。年轻时因体弱习拳强身,从师于杨澄甫,得其精心传授,获杨式太极拳、械功技。1938年曾任湖南国术馆馆长。曾任重庆“中央训练团”武术教师。1949年赴台定居,赴台后积极开展太极拳推广工作。1950年初开始在台北中山堂传授太极拳。1951年在台北成立时中学社。门生遍及台湾、东南亚、美国等地。积自身习拳体验,在传统杨式太极拳基础上,编就“郑子太极拳”37式,著有《郑子太极拳十三篇》《郑子太极拳自修新法》等。重要传人有余忆中、刘锡亨、鞠鸿宝、李文海、干啸洲、陈国明、廖祯祥、柯启华、梁志、唐鸿声、苏绍卿、陈绸艺、陈至诚、余振祥、梁栋材、费必禄、徐逢元、郑可达等。



郑曼青



郑曼青太极拳式

【郑勤】(1951~)太极拳传人。湖北宜昌人。先后跟随袁吉武、杨成久、温敬铭、刘玉华、蒋浩泉、王培生等名师学习。并受到李继晟、陈流沙、高国卿等人指点。擅长太极拳、形意拳、八卦掌及稀有兵器、鞭杆、短兵等。多年从事大学武术专业教学和科研工作,培养出大批高素质的武术人才。撰有《神奇的武术》《武术养生法精粹》等著作。为中国大学生体协民族传统体育学会理事、湖北省高等学校武术协会常务理事、湖北省体育科学学会武术专业委员会委员、中国武当武术联合会顾问、国家一级武术裁判。

【郑瑞】赵堡太极拳传人。郑悟清之长子,自幼习拳,曾与其父同师从学于名师和庆喜,协助其父开展太极拳事业。与谭大江合著有《武当赵堡太极拳小架》。

【郑时敏】(1914~1997)吴式太极拳传人。浙江宁波人。少年时在上海因体弱而习太极拳。1935年到北平太庙太极拳研究会向杨禹廷学习

吴式太极拳。50年代初正式拜师入门。刻苦钻研数十年不辍。1969年获北京市武术比赛太极剑冠军,1978年北京市老年太极拳比赛获第一名。1959年成为北京第一批武术辅导员。长期在劳动人民文化宫、景山公园、中山公园、总后勤部、解放军报社等地教授太极拳。

【郑悟清】(1895~1984)赵堡太极拳名家。早年名梧卿,字凤臣。河南省温县赵堡镇人。受业于赵堡太极拳名师和庆喜。曾任国民革命军第七分校武术教官,并被选为西安市国术馆委员。打破“赵堡拳不出村”的规定,广泛传授拳艺,培养了大批太极拳人才。于西安传授太极拳技艺数十年。为发展赵堡太极拳做出了贡献。深入研究儒、释、道、医及兵书等诸家学问,并使之融入拳法中,练拳以柔为体,以柔为用,主张以柔克刚。喜书法,并与太极内功相结合。其传人弟子主要有顾泰隆、孙兰亭、王秉瑞、孙兰亭、郭兴梁、尤国才、余辉庭、高智怡、顾泰隆、李道扬、吕兴周、郭德政、李文斌、魏习典、陈修祥、闫俊文、罗喜运、杨豪华、张志和、刘得印、李海龙、史寿之、李清贵、吴培仁、杨荣籍、高国庆、高全林、雷伯荣、唐允吉、袁清阁、唐裕源、郭大均、原宝山、李随成、陆华良、高潮、孟凡夫、李凤兴、高峰、高怀旺、孙明伦、谭志远、郑子毅、

吴生安、吴忍堂、张占迎、宋蕴华、王予孝、吴本忠、刘瑞、秦胜家、纪昌秀、李清林、常清岚、郑钧、郭命三、郑喜梅、郑喜桃、魏兴华、王志成、翟本源、徐景州、吴妙珍、张长富等。



郑悟清

【郑锡爵】(1906~1961)赵堡太极拳名家。字伯英。河南温县赵堡人。从师于和庆喜。人品忠厚,技艺超群。1931年参加开封擂台赛,力克群雄,获得优胜,被誉为“神手”。后任国民第四集团军总部武术教官。曾在沈阳等地授拳。20世纪40年代迁居西安,广收门徒,传授太极拳。新中国成立后任西安市武术协会委员,在西安及西北地区广传拳。其子郑鸿烈,得父传授,为当今赵堡太极拳名流。主要弟子还有郭士奎、柴学文、王德华、范诗书、张宏道、赵鸿喜、任志义、田钧晋、李应聘、张存义、潘金祥、陈守礼、侯自成、段国社、和良福、王天水、王官长、张有任、赵增福、周静波、李应中、

任绍先、杨邦泰、任长安、马殿章、王培华、毕运斋、苏国忠、郑邦本等。

【郑玉庆】(1943~) 吴式太极拳传人。6岁时跟随其伯父郑和春习练太极拳。全面继承了郑和春所传王茂斋老架太极拳。20多岁开始代伯父传拳。

【郑州陈家沟太极拳馆】 太极拳机构。2003年8月成立，由陈正雷创办并担任总教练。采用道馆模式，系统教学，培养学员。

【正步】 吴式太极拳基本步型。左右两脚平行，一前一后，脚尖均朝正前方。两脚横向、纵向间隔皆为一脚。

【正气】 太极拳内功名词。1. 指人体内的健康之气；2. 指由于练功要领正确而培育的体内之气。

【正拳】 太极拳手型。拳心向里、拳眼向上的拳型。如“搬拦捶”中的拳。

【正掌】 太极拳手型。手指尖向上，掌心朝前的掌型。要求腕部平展，掌腕之间成90°角。

【《正宗吴式太极拳》】 吴式太极拳专著。吴英华、马岳梁著，北京体育大学出版社1999年4月出版。该书为吴式太极拳权威作品，为作者夫妇根据吴鉴泉亲授的拳术，对当前流传的吴式太极拳名称、姿势、步法、内容、次序详加考订，区分真伪，说明异同。对每个动作都作

了仔细解剖。书中特地收编了吴鉴泉以及两位作者的太极拳照。使本书具有珍贵史料价值。共分五章，分别为“吴式太极拳概要”“吴式精简太极拳”“世传吴式太极拳”“吴式太极快拳”“吴式太极推手”，附录一至七收录为古典拳论和拳照。全书约20万字。



《正宗吴式太极拳》

【支点】 太极拳术语。太极拳个人练习或推手中，如内气贯穿一气，劲力混元一体，形无所滞，则整个系统松柔顺畅，无支点。如一处或一方有紧张点，不能及时化解，则该处成为力的支点，进而转为滞点，易为对方所乘。

【直力】 太极拳病之一。指过于明显的、单一的用力方法。无圆润的鼓荡结构，失去了太极拳的固有色。

【直腕】 太极拳手型。腕部平直运转。如陈式太极拳的云手中，就有直腕手型。

【指裆捶】 太极拳式之一。有时为

“进步指裆捶”。此式具有较强的实用性。为太极五捶之一。以拳指击对方裆部，故名。基本要领为：两腿呈弓步，一手以拳向下前击对方裆部高低位置，另一手护于下侧。目视前方。

【“只求神意足，不求形骸似”】 太极拳拳诀。太极拳是练意的拳法。内壮精气神是它的基本内涵。神意足自然就形骸正，求神意足的过程也就是正形骸的过程。因此，从练习伊始，就应由求神意入手，以其为准绳。如果忽视了这一点，过多甚至主要地把着眼点放在了求形骸相似上，则是颠倒了本末，容易达到形骸似而神意死。这种练拳是一种僵化的机械模式。

【智捶】 府内派杨式太极功法。是太极拳初练的入门拳。由一些基本动作的简单组合。其目的是开窍打基础，故名“智捶”。智捶中有撇身捶、搬拦捶、栽捶、指裆捶、肘底捶等捶法，也称太极五捶。

【滞】 太极拳术语。即不通之意。沉重难于舒畅。练习拳架涩涩难以贯穿，或推手中不能灵活变化。

【滞点】 太极拳名词。行拳或技击中劲力的淤积处。拿住了这种点就可制约对方。在练拳中应逐步达到消除这种点的存在。

【志强武馆】 太极拳著名机构。1986年由著名武术家、陈式太极拳第十八代传人冯志强在北京创立。

以研究、推广太极拳为核心业务。该馆师资力量雄厚，其骨干成员均享有国家武术高级段位。主要教授陈式混元心意太极拳。全国有数十个分馆。

【致柔拳社】 民办太极拳教学、研究组织。1926年5月由陈微明在上海创建。主要传习太极拳各类功夫，强调其健身强体功能。该拳社聘请名家教课，效果良好，在当时产生了很大影响。出版有《太极拳术》《太极剑术》《太极问答》等书刊。为太极拳发展中的重要拳社。

【至柔至坚】 太极拳术语。只有达到彻底放松，才能产生最大的完整坚刚之劲。

【中】 太极拳理法。传统太极拳论中讲：“大道从‘中’字入门。”拳学理论家认为阴阳相合为太极，太极就是“中”的概念。练拳就是“守中用中”。

【中国长安国际太极拳研究会】 太极拳群众组织。1985年成立于陕西西安。主要创办人为宋蕴华等。

【《中国陈氏太极》】 陈式太极拳专著。“太极名师经典丛书”之一。作者陈正雷。世界图书出版公司2002年10月出版。共五章，第一章“陈氏太极概要”，介绍陈式太极拳的源流、发展，对身体各部分的要求、练习的步骤、手型和步型、缠丝劲的练习等；第二章“陈氏太极老架一路”，讲解陈式老架一路的具

体练法；第三章“陈氏太极单剑”，介绍传统四十九式陈式太极剑练法；第四章“陈氏太极单刀”，讲解二十三式陈式太极刀练法；第五章“太极拳内气浅论与经络学说”，讲解太极拳内气练习方法。附录中收录传统陈式太极拳论以及陈式太极拳家列传。全书约 26 万字，数百幅插图。

【《中国当代太极拳名家名著丛书》】

太极拳著作系列。人民体育出版社出版。2003 年系统推出，收入当代著名的各流派太极拳名家，主要内容包括各派太极拳源流，理论，代表性套路等。图解均为名家演示照片。

【中国科学院武术协会】成立于 1975 年，前身为中关村太极拳辅导站。主要进行普及推广、竞赛培训、大型活动、健身科研、组织；宣传、财务后勤等方面的工作。多年来在许多方面取得丰硕成果。先后被全国总工会和国家体委授予“全国体育先进单位”“全国武术科研工作先进单位”，并获得过“为国争光”“体育道德风尚奖”等荣誉称号，多年被评为北京市先进辅导站。太极拳是协会的最主要项目，培养和造就了一支具有献身精神、训练有素的太极拳骨干队伍。协会中有 3 人达到中国武术 7 段，60 余人达到 4~6 段，有各级辅导员、教练员、社会体育指导员 80 余人，等级裁判 30

余人。历年来先后有 400 余人次被评为市级优秀教练员。协会在北京地区发展会员近千人，培训学员累计 4 万余人次。学员中以中科院的专家、干部、科研人员、家属、学生为主，同时还包括中关村地区附近院校的太极拳爱好者。协会通过举办各种太极拳培训班，培养了老、中、青运动员 60 余人，在全国、国际、市级比赛中，获得前三名奖项的累计达 1000 余人次。作为参加全国锦标赛唯一的一支业余队伍，在全国大赛中获得优异成绩。多年来先后参加过中日太极拳观摩比赛大会、亚运会开幕式中日联合千人 24 式太极拳表演、庆祝香港回归、天坛“百年梦归”500 人太极拳表演、纪念“太极拳好”题词，天安门万人太极拳演练、国际太极拳修炼大会表演、首都体育馆“武颂”中的“太极神韵”的演出、长城万人太极拳表演等等。发挥自身优势，注重科学研究。组织专家学员对太极拳的健身机理和效果进行了一系列的科研活动，先后在国际、全国学术会议和相关刊物上发表了数十篇有关太极拳方面的科研论文和论述，其中有多篇曾获得各种优秀奖项。

【中国科学院武术协会网站】综合性武术网站。网址为 www.wushucas.com 为中国科学院武术协会机构网站。内容包括协会介绍，活动回顾，学术研究、论坛、视频、大事要览、

培训中心等频道。中国科学院武术协会始终将太极拳作为发展的主要项目之一，也是其网站的重要内容。

【《中国太极名拳》】 陈式太极拳专著。作者范春雷。中国国际广播出版社 1990 年 12 月出版。该书介绍了独具特色的陈式太极小架套路。系作者根据陈家沟陈氏后代陈立清传授的套路笔记，整理，并结合了拳理、医理写作完成。全书共分八章。第一章“太极拳概况”，介绍太极拳渊源、发展及各派太极拳的特点；第二章“太极之体道”，结合技法介绍拳理；第三章“太极十三势”；第四章“陈式太极的风格”，乃陈立清关于太极拳的论说；第五章“陈式太极拳的手型和步型”；第六章“学练太极拳十三要”；第七章“太极拳与医学”，论述太极拳的养生之道；第八章“陈式太极拳小架套路动作图解”，为该书重点。全书约 14 万字。数百幅动作图。

【《中国太极拳》】 太极拳杂志。双月刊，河北省对外文化交流协会等机构联合主办。以注重学术性为主要特色。后停刊。

【中国太极拳网】 太极拳网站。网址 www.chinataijiquan.com。以继承、弘扬太极拳文化为宗旨，以普及太极拳知识，深入研究太极拳奥秘，提高太极拳水平，开展太极拳交流为目的。内容包括国际太极拳最新动态，开辟有中国太极拳五大流派

名家之言等主要板块，刊登国内太极拳界当代各流派的代表人物的有关介绍和文章，从文化、研究及技法的角度深入对太极拳进行探讨。开设武林动态、太极流派、太极人物、太极技法、太极研究、太极文化、太极养生、太极论坛、太极商城等栏目。收录有众多太极拳论文。中国太极拳网由中国航天神龙汽车销售服务有限公司资助。由该公司董事长、太极拳名家孙永田策划并担任董事长。同时有英文版。

【《中国太极拳与防身用法》】 太极拳著作。陈占奎等著。中国人口出版社 1998 年 5 月出版。共分六编，第一编“太极图说的奥妙”；第二编“太极拳拳理”；第三编“太极功”；第四编“太极拳防身用法图解”；第五编“各式太极拳拳谱”；第六编“太极拳名人论著”。全书 13 万字，200 多幅插图。

【中国太极文化网】 太极拳网站。网址为：www.cctj.cn。网站拥有热点新闻的最新推荐和重大消息的要闻导读，还辟有信息专栏、名师推荐、武术纵横等板块。内容包罗太极拳历史渊源、历代太极拳名家简介、太极拳的文化内涵和养生效果，设有太极讲武堂、古谱新论、太极拳友、文化商城等栏目，并提供在线教学。网站中有大量关于和式太极拳及代表人物和有禄的相关信息和学术观点介绍。

【《中国太极推手》】 太极拳专著。

张山主编。中国太极拳推手界权威人士集体审定。人民体育出版社1999年10月出版。编写该书的目的为了总结多年来开展太极拳推手比赛、训练的经验,以推动这项运动的进一步发展。编者着重于推手运动员技术水平的提高,也兼顾了初学者的需要,同时也为推手教练员提供了一本实用性很强的教材。书中的理论和技术训练方面都注意吸收传统推手中有益的内容,突出竞技性,注重科学性,并强调武德修养。本书近27万字,介绍了推手运动员的选材办法、心理训练的重要性,提供了一整套已在实践中取得良好效果的行之有效的训练方法。

【中国武当赵堡太极拳研究会】 太极拳群众组织,1984年成立。

【《中国武术史》】 为国内第一部武术史著作。习云太著。人民体育出版社1985年出版。全书分为两部分,第一部分“各代武术史”;第二部分“各拳种和器械发展史”,其中第三节为“太极拳”,列有“太极拳主要流派发展参考表”。

【《中国循经太极拳二十四式》】 太极拳专著。李兆生著。北京体育大学出版社2002年1月出版。该书着重介绍的中国循经太极拳二十四式,是从二十四式简化太极拳的基本动作入手,以太极拳谱为纲要,采取完整示范、分解教学,对中国循经

太极拳二十四式的各势进行讲解,从动作、教学要义(拳经纲要)、太极保健(行气导脉)、传统技法(武学参真)等几个方面详细论述,以便提高锻炼效果,直接进入养气柔体的内在锻炼,增强健康保健作用。全书主要对太极拳的阴阳气脉、分经流注的气脉循经作首次揭示。尤其对太极拳的推动气血、内练循经的练法,配有较为详细的注解。在动作上,对简化太极拳的原式作了精微校正,意在适应传统武学和循经内练。为了更清晰地说明问题,作者采取对比的方法将原太极拳的理法附后,以便读者泾渭分明,将太极拳的操练提高到新层次。

【《中国杨氏太极》】 杨式太极拳专著。“太极名师经典丛书”之一。作者杨振铎。世界图书出版公司1997年出版。共六章,第一章“杨氏太极要论”,收录杨式太极拳老谱拳论;第二章“杨氏太极拳图解”,讲解杨式太极拳103式套路;第三章“杨氏太极拳用法”,介绍杨式太极拳技击术;第四章“杨氏太极拳表演、比赛套路”,讲解新编杨式49式表演、比赛套路的练法;第五章“杨氏太极剑图解”,讲解67式杨式太极剑的练法;第六章“杨氏太极刀图解”,介绍杨式太极刀的技术要领和练法。附录中收录有杨澄甫的《太极拳体用全书》和重要太极拳论。39万字,600多幅插图。

【中国杨式太极拳网】 太极拳网站。北京永年太极拳社主办。网址为 www.yongniantaiji.com。主要内容包括随时报道北京永年太极拳社活动信息，太极拳出版物信息等。包含有杨式太极拳简介、杨式太极拳传功世系简表、杨澄甫拜门弟子名录、崔毅士传世拳谱、崔仲三简介、八式太极拳、拳理探秘、拳友沙龙、武德篇、养生之道、拳艺交流等栏目。同时有英文版。

【中国赵堡太极】 赵堡太极拳专著。“太极名师经典丛书”之一。作者赵增福。世界图书出版公司 2002 年 10 月出版。共六章，第一章“赵堡太极拳综述”，介绍赵堡太极拳的源流、传人、拳架种类和基本形体要求；第二章“赵堡太极拳动作图解及用法说明”，讲解 111 式赵堡太极拳套路；第三章“赵堡太极拳秘传拳套”，介绍传统 22 式秘传练法；第四章“赵堡太极推手”，讲解赵堡太极拳推手的基本原则、要领方法；第五章“杜元化《太极拳正宗》选录”，收录了《太极拳正宗》里除拳架说明之外的全部内容；第六章“赵堡太极拳古典秘诀选登”，收录历代具有代表性的赵堡太极拳论。全书约 2 万字，200 多幅插图。

【中国赵堡太极网】 太极拳网站。www.tjq.name。主要内容为赵堡太极拳简介、及时更新的赵堡动态及相关武坛新闻。还包括太极拳的源流与发

展、修炼引路、经论典籍、拳架欣赏、拳架概要、人物介绍等栏目。

【中定】 太极拳术语。太极拳处处分虚实，但每一虚实之间，必有一重心，称为“中定”，如此方能“阴阳互为其根”。

【中和】 太极拳理法。阴阳互动，和谐一体。中和是生命平衡的条件。老子云：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”董仲舒认为：“仁人之所以多寿者，外无贪而内静，心和而平而不失中正，取天地之大美以养其身。”阴阳平衡为和，阴阳对立统一为和，练习太极拳要依照中和原则，以中的方式达到和，实现自然方式的和谐。

【中架式太极拳】 传统太极拳套路。指全佑传授，王茂斋、吴鉴泉等广为传播的太极拳套路。群众称之为“中架式太极拳”。

【中盘】 陈式太极拳式之一。为中正蹲式。两臂抱合于胸前，合中离开，气贴脊背。身体下蹲，同时两臂打开，左臂向左上，右臂向右下。如图。



中盘

【**中气**】 太极拳内功名词。1. 指内在之气；2. 指联系人体各功能系统的介质。“中气充沛”是人体健康的标准之一。

【**中正安舒**】 太极拳练习基本要领。也指生理、心理均衡的一种平衡态。首先是意念的平和自然，同时形体上舒展端正，消除一切紧张点。呼吸的流畅也有助于体松心静。行拳时不丢不顶，关节不出死角。神采内蕴、光华内敛、气韵生动而不浮躁，气势浑厚而不僵硬。直中有曲，曲中寓张力。

【**中华传统武式太极拳网**】 太极拳网站。网址为：www.wstajj.com。内容主要围绕武式太极拳展开，包括武式太极拳流源特点、武式太极拳历代传人，公告栏不断滚动更新全国各地武式太极拳活动开展情况以及代表人物最新动态，设有武式太极拳代表套路的视频下载专区。还包括文章精选、太极流派、各式太极拳名师风采、各式太极拳的太极技击、拳论精选、文章精选等栏目。

【**中华世纪坛万人太极拳表演**】 太极拳大型活动。2004年6月27日，在“北京2008”奥林匹克文化周系列活动中，在中华世纪坛举行了万人太极拳表演。参加者为来自北京海淀、宣武、东城等8个区县180多个晨练点爱好太极拳的广大群众。

【**中华太极网**】 太极拳网站。网址

为：www.zhtjw.com。主要内容包括武林动态、拳坛武影、经典拳论、太极名家、武林流派、拳友园地等栏目，设有太极文化、太极掠影、相关下载、太极论坛、嘉宾留言、拳友聊天、江湖游戏等相关板块，其中的视频在线，不仅提供了太极名家演练太极的大家风范，还有普通拳友的练拳风采，收录有大量图片。

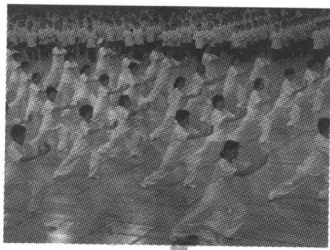
【**《中华武术》**】 武术杂志。国家体育总局主管、中国体育报业总社主办。月刊。报道国内外武术综合信息，登载武术技术与理论研究成果。除各类专稿外，主要栏目有：“名人茶座”“入门讲座”“知识宫”“探索求真”“养生保健”“辅导答疑”“信息台”等。自创刊以来登载了大量有关太极拳的文章。

【**中华武术会**】 民间武术团体，原称“中华武侠会”。由吴志清、谢强功、王一亭等人发起，成立于1919年2月，会址在上海。1924年中断停办，1928年恢复。该会以教授少林拳为主要内容，后增设太极拳、八卦掌等拳项。曾组织“国技表演大会”。会员分布于国内外。

【**中华武术展现工程**】 武术系列音像产品出版规划。自1995年9月开始，由人民体育音像出版社、广州俏佳人公司合作，系统推出了数百种产品，包括了各种太极拳流派的名家和代表性套路。在武术界具有

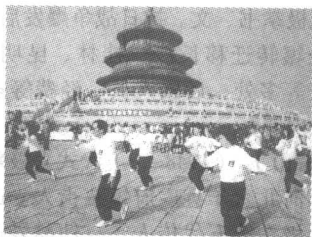
广泛的影响。

【中日韩太极拳交流会】 太极拳国际交流活动。为纪念中日邦交正常化 30 周年和中韩建交 10 周年，经中、日、韩三国武术协会商定并经国家体育总局和北京市人民政府批准而举办的一次大型太极拳活动。活动于 2002 年 8 月 25 日在北京天坛公园和奥体中心举行。早晨 7 点 30 分开始，中日韩三国人员约 3000 人，穿白色服装，在天坛公园的圜丘坛，分 4 层，呈环状分布，伴着优美舒缓的乐曲一起演练二十四式太极拳。在最高层祭天台上，各流派的太极拳名家环绕天心石，分别演练杨、陈、吴、武、孙各式太极拳。下午在国家奥体中心综合馆，相继举行了少儿集体武术表演和优秀运动员武术表演之后，太极拳各式专家带领运动员做太极拳演示，随后三国运动员分别集体演示二十四式太极拳、太极拳推手，表演后中国的太极拳名家、专家进行了现场辅导活动。



中日韩太极拳交流会

【中日太极拳交流比赛大会】 国际性太极拳活动。自 1988 年第一届在北京成功举办以来，已形成固定长期的一项活动，每年举行一次，分别在武术及太极拳发展水平较高的地区举行。主要内容包括两国高水平太极拳选手的比赛、较大规模群众性太极拳交流、太极拳学术研究等。1995 年交流场地设在了日本。



中日太极拳交流比赛大会

【中央国术馆】 著名武术发展机构，集研究、教学于一体，为国民政府官办。其前身为“国术研究馆”，由张之江等提议，一些国民政府要员响应支持成立。1928 年改组为“中央国术馆”，张之江为馆长，副馆长先后有李景林、张宪、钮永建、陈泮岭等。馆址在南京西华门头条巷六号。经费由行政院拨给，兼以募捐补充。初设少林、武当两门，王子平、高振东分任门长，后改设为三处一室，综合管理教学、教材、事务等工作。该馆开设有多种门类的武术训练班、研究班，按

较为系统、规范的程序培养武术人才，并大力开展武术宣传，组织“国术国考”等武术活动，招揽了大批武术人才，并积极开展武术对外交流，成为当时武术活动的中心。许多太极拳名家，如傅振嵩、杨澄甫、吴志青、孙禄堂、吴俊山、龚润田等人均在其中任教、任职，太极拳亦为国术馆重要术科之一。该馆开办期间也曾出版了一批有影响的太极拳书、文。抗日战争爆发后，馆址辗转迁移长沙、桂林、昆明、重庆等多处，后因人员、经费等多种原因停办。

【钟振山】（1948~ ）武式太极拳家。河北永年县广府镇东街人。武氏太极拳第五代传人。自幼酷爱武术，13岁正式拜永年太极拳名家、武式太极拳第四代传人姚继祖为师，习练武式太极拳、刀、剑、杆（枪）、推手等。演拳循规蹈矩，动静自然，独具静态之妙。推手端正严密，细腻熨帖，宁静而不妄动，以善化为长，在拳法、拳理上颇有造诣。历任三届中国永年国际太极拳联谊会千人表演总教练，获第三届永年国际太极拳联谊会武式太极拳法金牌。在武术杂志上发表了《太极拳听劲与懂劲》《太极拳中柔与刚》《沾连粘随说》《听劲与懂劲的力学原理》《浅谈武氏太极拳养生与技击》等多篇论文。和世界太极拳爱好者进行了广泛交流，收

到普遍好评。1992年4月，被邯郸市武术协会评为太极拳一级拳师。1993年9月，应中国武协、中国武术研究院邀请，参加了国家武协在杭州召开的全国太极拳推手规则研讨会。1995年应邀参加中国武术研究院组织的武式太极拳竞赛套路编写工作。1997年，被河南省温县太极拳年会评为太极拳名师。1998年，被永年太极拳联谊会评为太极拳大师。1998年协助姚继祖先生整理、编著《武式太极拳全书》。2001年3月，应中国武协邀请，参加在海南省三亚市举办的首届世界太极拳健康大会，担任名家演示和辅导工作。



钟振山



钟振山太极拳式

【钟云龙】 武当太极功夫传人。自幼习武，在全国各处访师求艺，后归宗武当，习武当内家功夫，尤擅长太极拳。1989年受武当山道教协会委派，创办武当道教武馆。曾多次出访东南亚多个国家和地区，接待了许多国家主要领导人及国际友人，传播交流武当武术。

【重】 太极拳术语。为太极拳练习常见病之一。与“轻”相对应。指虚实不分、变化不灵、劲路不畅，其根本原因在于没有做到完全放松。内功根基不够，内虚外滞也是病源之一。

【《重要穴目歌》】 陈式太极拳论要。为四句七言歌诀形式。作者陈鑫。收录于《陈氏太极拳图说》中。其前有人身各重要穴位介绍，包括位置与技击作用。此歌论穴目之运用。原文如下：

“身似弓身劲似弦，穴如的兮手如箭，按时发兮须忖正，千万莫要与穴偏。”

【直存喜】 赵堡太极拳传人。为郑伯英外甥，在西安随郑伯英习拳多年，后居青海。较好地继承师传，所练拳架简捷流畅，圆活紧凑，传有弟子郑留根等。

【周敦颐】（1017~1073）北宋时著名哲学家。字茂叔，又称濂溪先生，湖南道县人。著有《太极图说》和《通书》等，对太极哲学理论的发展做出了重要贡献，被哲学家朱熹誉

为道学始祖，称其为宋代理学的开创者。周敦颐在《太极图说》中系统阐述了关于宇宙构成与运动规律的思想，提出“无极而太极”“一动一静，互为其根”等观点，为太极拳著作经常引用。其中的“主静”思想对宋儒的静坐以及太极拳的“松”“空”炼神原则均有影响作用。据传周敦颐的《太极图》源于陈抟之《无极图》，原为“方士修炼之术”，可见其原本即有身体锻炼的图示意义。原文内容详见“太极图说”条。

【周汇川】（1956~ ）太极拳传人。江苏无锡人。16岁开始习练太极拳，开始从师于胡荣竹。后在全国各地寻师访友，广泛学习。20世纪80年代开始义务教拳。多次免费开办太极拳辅导员骨干培训班，为当地太极拳发展做出了积极贡献。在省级和全国、国际太极拳比赛中多次获奖。任岳阳市太极拳协会会长，中石化长岭炼油化工有限责任公司太极拳协会会长。

【周继革】（1972~ ）陈式太极拳传人。1995年拜陈瑜为师学习太极拳。在北京景山公园建立辅导站，传授太极功夫。

【周建民】（1958~ ）陈式太极拳传人。1992年拜张志俊为师，系统学习陈式太极拳。多年来积极推广传授陈式太极拳，2000年应邀参加邯郸国际太极拳年会并获奖。

【周铭德】 杨式太极拳传人。上海精武总会训练中心总教练。为傅钟文弟子。

【周稔丰】 太极拳养生专家。天津中医学院教授。长期进行传统养生术的研究。著有大量传统养生学专著。

【周身一家】 太极拳术语。指练拳时全身内外合在一起，当完成一个动势时，各种元素都同时参与，内外完整一气。

【“周身一齐合到一块，神气不散，方能一气流通，卫护周身”】 太极拳名言。练拳要求一个整劲。周身合在一块，不是拘紧地靠，而是互相之间有一种很协调的对应关系。这样才能将神气抱成一团，是一种开展性的“合”，于是气息很顺畅地周流全身，起到护卫作用。

【周世勤】 (1941~) 太极拳研究专家。山东烟台人。7岁起习武，1948年拜高瑞周为师习练五禽拳、五龙通花炮、太极五星捶、太极刀、太极剑等拳械，同时，从张立堂习练八卦拳。1959年考入清华大学自动控制系统，先后从王志忠、韩其昌、王培生、孙剑云等老师学练梅花桩、形意拳、太极拳等。60年代初，曾多次代表清华大学参加北京市高等院校武术比赛，获得优异成绩。1980年积极挖掘整理传统武术套路获北京市体委颁发的挖掘整理传统武术先进个人奖。长期致力于武术

的推广，培养了众多学生，在各类比赛中获多项奖。参与组织了许多太极拳大型活动，积极推进太极拳的科研工作。为北京吴式太极拳研究会常务副会长、航天三院太极拳辅导总站站长、山东省菏泽市武术协会顾问、河南省焦作市吴式太极拳研究会武学导师。担任北京吴式太极拳研究会会刊《吴式太极拳》主编。连续多年被评为北京市优秀武术辅导员。1983年被中国武术协会评选为全国优秀武术辅导员。在各类武术杂志发表文章多篇。为北京市武协李式太极拳研究会名誉会长。



周世勤

【《周易》】 古代文化著作。其中的思想对太极拳的产生及其理论体系的形成均有重大影响。据载，上古有三易，为“连山易”“归藏易”“周易”。前两种已失传，“周易”则被儒家尊为“群经之首”，历代注释作品达三千部以上，对中国古代科学文化的众多领域产生了深刻影响，亦为养生家、武术家所推崇。“周易”一词最早见于《左传》，它

的起源一般认为于殷周之际。其作者目前尚无定论。有传说为伏羲作八卦，文王演六十四卦并作卦辞，周公作爻辞，孔子作传，缺乏佐证。而从其内容及流传情况分析，当历经多时、多人形成。《周易》由《易经》和《易传》两部分组成。《易经》包括六十四个卦画，六十四条卦辞及三百八十四条爻辞，分为上下两经。《易传》是对《易经》进一步的补充、说明和发挥。凡七种，分别为《彖》上下、《象》上下、《系辞》上下、《文言》《说卦》《序卦》《杂卦》共十篇文章，又称“十翼”。《周易》的主要思想有：（1）阴阳互用的辩证思想。明确提出了“阴”“阳”两个概念，并作为演卦的最基本单位。认为世界由阴、阳两方面构成。它们互相矛盾，互相转化，互为其用。（2）八卦互补的系统思想。以阴、阳爻组成乾、兑、离、震、巽、坎、艮、坤八个基本卦象，独立代表自然界的八种属性。它们之间互相感应，互为关联，并进而演生出六十四卦，用以表示事物的运动规律。（3）太极的整体思想。《易传》中明确提出了“太极”的概念，强调阴阳之间的动态的、整体的平衡性。后人根据这一思想发挥生成的“太极图”更是形象化了这种观念，并对太极拳技术风格、理论结构起到导向作用。（4）生生不已的运动思想。

“易”即为变，“变则通，通则久”。运动的思想贯穿《周易》始终，“天地交感”“刚柔相推”“水火相济”，认为“往来不穷”的运动是事物的本质。这一思想在中国养生学上影响深远，在太极拳体系中更是得到充分体现。

【周育玲】（1974~ ）女，全国太极拳冠军。北京大兴人。20世纪80年代开始习武，入选福建省体工队武术队，得到曾乃梁等指导。曾获全国武术锦标赛孙式太极拳、42式太极拳、剑冠军。应邀赴多国讲学、交流。为漳州市武术协会太极拳分会会长。

【周振】（1942~ ）杨式太极拳传人。黑龙江哈尔滨人。从师于赵斌。

【周之华】（1955~ ）太极拳传人，武术研究专家。曾担任北京师范大学体育系主任。现为首都体育学院民族传统体育系系主任、硕士研究生导师。兼任国家教育部全国高校体育教学指导委员会委员，中国武术协会委员，中国体育科学学会武术分会常委，学校体育专业委员会委员。主编以及参加编写教材、辞书等十余部，在国内外发表论文数十篇。多次主持和参加教育部、全国教育科学规划办、体育总局“九五”“十五”等课题的研究工作。学术研究方向：武术教材教法、训练及武术理论等方面的研究。为最早在北大等高校教授传播武术的

教练之一。长期研习传统太极拳。北京李式太极拳研究会秘书长。

【周遵佛】（1905~ ）著名武术家。精于太极拳、形意拳、八卦掌等内功拳法。山东牟平人。幼年时家境贫寒，身体瘦弱多病。受家乡尚武之风影响，遂生习拳强身之志，因受条件所限，初时只是随乡里拳师粗练动作路数。后辗转移居北平，继续寻师习武。25岁时，得遇八卦掌名家张永德，张视其心意诚恳，品行端正，将其纳入门下，进行严格的八卦掌内功训练，打下良好基础。又幸遇杨式太极拳传人王矫宇，继续学习太极拳功架。王曾亲受杨露禅传艺，拳法纯正，使周得窥太极奥妙。20世纪30年代时，陈式太极名家陈发科于北平传艺，得与其互相学习、研讨，交流所学技理，又从陈处学得陈式太极拳精髓。其后，又得以从学于形意拳师王凤林，学习山西派形意拳。因其一生好学不辍，武友甚广且无门户陋见，故



周遵佛

成为身兼多学的武术名家。中年以后专攻太极拳，尤有造诣。一生授徒较少，但教学极为严格，强调套路、内功技击与理论的结合。为北京市八卦掌研究会名誉顾问，并被聘为北京大学、北京外国语学院等高校武协的顾问。

【肘】 太极拳基本技法，“太极十三势”之一。亦为太极推手八法之一。是一种集中使用肘部力量的技法。为近身搏击时常用，具有较大的杀伤力。包括挤、撞、点、压等方法。招势上如穿心肘、腋下肘、脑后肘等。拳谱中云：“肘劲义何解？方法有五行，阴阳分上下，虚实须辨清，连环势莫当，开花捶更凶，六劲融通后，运用始无穷。”（《太极拳八法秘诀》）外形：以肘为主。劲力感觉：多爆发劲，短劲。神意：充沛饱满，击如摧枯拉朽，左右逢源。卦象：属艮卦。



肘

【肘底捶】 太极拳基本拳式之一。又称“肘底看捶”。因一手为掌置于另一臂的肘下，故名。为护中之法，拳掌交错、明暗相映、上下相合。有拳诀云：“明掌暗拳相交义，恰似叶

底下藏花。左右逢源拳下加，扣腕搓臂施擒拿。”是“太极五捶”之一。基本要领为：右腿屈收坐实，左脚在前，脚跟着地为虚，左臂立起前伸，左手约与眼同高，右拳藏。如图。



肘底捶



肘底捶（陈式）



肘底捶（杨式）

【肘底看捶】太极拳式之一。捶收于肘下，攻中有防，发中有收。

【珠港澳太极大会演】重要太极拳活动。2000年12月3日，由珠海体育总会、澳门武术总会及香港杨式太极拳学会联合主办了“迎澳门回归一周年，庆珠海经济特区成立20周年，千禧珠港澳太极拳大会演”，活动在珠海市体育中心举行。一共有1000多人参加了演练交流。

【珠海国际太极拳交流大会】著名太极拳活动。2001年11月29日至12月2日在珠海市体育中心举行。参加大会的共有美国、澳大利亚等13个国家及中国香港、澳门、台湾和内地20多个省市近200个代表队的1500多名选手，在8个场地同时展开各路门派套路、器械、推手等比赛和辅导交流。陈式、杨式、吴式、武式、孙式、赵堡及太极拳推广套路的名家、专家出席了交流会，共同探讨太极精髓。会上还进行了太极名家专场表演。

【朱凤梧】（1937~）吴式太极拳传人。河北省景县人。1963年起从肖振山、李德印学练24式太极拳、剑等太极拳套路。1988年拜李秉慈为师。系统学习传统吴式太极拳、械、推手等，较好地掌握了教学方法和理论。1978年被朝阳区体委聘为该区的太极拳教练员，在日坛公园建站开班任教，并任该站的站长。连续11年被评为市级优秀辅导员和

先进辅导站，1983年被评为全国千名优秀武术辅导员。1990年第11届亚运会开幕式中日和练太极拳表演排练中任本区教练。1981~1988年曾多次在北京市举办的太极拳、剑比赛中获得前三名，1988~1992年曾两次代表中国队参加中日太极拳比赛；1993年和1994年全国老年太极拳、剑比赛中获得太极拳第一名和太极剑第二名，并获集体太极拳、剑第一名。

【朱怀元】 太极拳家。从师于汪永泉。注重意气的锻炼，拳理明晰。其弟子石明综合所学，创有“如意太极拳”，享誉京城。

【朱老虎】（1951~ ）陈式太极拳传人。河南温县人。自幼随外祖父王雁学习陈式太极拳及各种器械，擅长陈式太极拳一、二路，尤以擅长陈式太极拳内功法。精通各种推手功夫和太极散打。在陕西、山东、内蒙、河北、福建、广东等地传授太极拳，学生遍及世界各地。1996年率队参加中国温县国际太极拳年会，弟子获得65公斤级交手冠军。现任温县朱老虎太极少林功夫学院院长，温县陈氏太极拳研究会常务理事，温县陈家沟王雁陈氏太极拳协会会长。

【朱廉方】（1933~ ）太极拳传人。浙江杭州人。1957年随刘祖培学杨式太极拳，曾得到陈邦达等名师指点。1982年被蒋玉堃收为入室

弟子，系统学习杨式太极拳、械，并得到杨振铎指点。1997年获杭州市武术比赛杨式太极拳第一名、太极剑第一名，浙江省杨式太极拳金牌。多年传拳，弟子遍及海内外。组织了杭州千人太极拳表演、杭州市首届演武大会、浙江省首届杨式太极拳比赛等大型武术、太极拳活动，为中国永年国际太极拳联谊会杭州分会会长，杭州市武术协会副主席、杭州下城区武术协会主席，在各种武术杂志发表文章多篇，著有《杨式太极拳竞赛套路教案》等作品。是杭州地区太极拳的重要传播者。

【朱天才】（1944~ ）陈式太极拳家。河南省温县陈家沟人。出生于陕西省西安市，1950年随母亲回到温县陈家沟，10岁开始学太极拳，拜陈照丕为师。全面继承和掌握了陈氏太极拳老架一路、二路、太极推手、太极器械和技术理论。1972年，陈照丕逝世后，又拜陈照奎为师继续学习陈式太极拳新架一路、二路、推手、擒拿。1966年开始，朱天才任陈家沟学校教师13年，曾任温县武术协会理事、太极拳专修院院长。培养国内外弟子数以万计。被国内外二十多个国家及地区的太极拳机构聘为顾问和名誉教授。为第一个到新加坡演示传授陈式太极拳者，被誉为“新加坡陈氏太极拳开山人”，后多次在新传拳，被新加

坡武术总会聘为海外教练、陈氏太极拳协会永久顾问，并被新加坡接纳为永久居民。长期在世界各地传播太极拳。在海外具有广泛影响。深入研究太极理论，挖掘整理陈氏太极拳理论文献，结合自身心得，在海内外出版发行了《正宗陈家沟太极拳》《二路炮捶》《秘传陈家沟太极拳歌诀》《关于陈家沟太极拳套路的辨析》《太极拳的缠绕与抽丝》等书文。



朱天才

【朱现红】（1967~ ）杨式太极拳传人。河北永年人。从师于翟文章。擅太极拳推手。为永年太极拳协会副秘书长、永年泉亭太极武馆馆长。

【朱秀杰】（1934~ ）杨式太极拳传人。山东潍坊人。从师于赵斌。曾任西安永年杨式太极拳学会秘书长。

【祝大彤】（1932~ ）太极拳研究专家。北京市人。自幼酷爱武术，后从师于吴图南、杨禹廷习练吴式太极拳，勤于研究，特别是于太极

拳内功方面尤其注重。在各种武术刊物发表众多研究文章。出版有《太极内功揭秘》《太极揭秘十三篇》等著作。致力于太极拳的推广，多次应邀在全国各地进行太极拳讲学、传拳。任中国保健科技学会养生保健促进会武术健身教练、孙思邈防治疑难病研究所秘书长、吴图南武术思想研究社副社长兼秘书长。为北京作家协会会员，中国武当拳研究会顾问。

【抓】 太极拳技击方法。用于控制对方重要关节、筋脉。《太极节拿抓闭尺寸分毫解》中言：“抓，不量，由推而得筋。”

【转身摆莲】 太极拳式之一。有时作“转身双摆莲”。双脚摆动，如迎风摆莲，故名。基本要领为：左腿独立站稳，微屈膝。右脚提起，由左向右弧形摆动，双手由右向左摆击，与右脚相合。臂与腿的摆动应完整一气，协调一致。摆右脚时要借助于左脚的踩地。摆脚要以转腰来带动，随摆脚之转体要圆活自然。如图。



转身摆莲

【**转身六合**】 陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。双拳由开而合，再向左右分开，重心移至左腿，右脚提起向右后方转动，同时双拳交叉合于腹前。此式中以臂、拳的开合与身体之旋转相配合，身体的空间变换应轻快。

【**转身跳**】 太极拳跳跃法。两脚跳起转身，随即下落震脚（有时不震脚），但落脚要轻灵。

【**庄子**】（约公元前369~286）中国古代著名哲学家。战国时人。名周，字子休，宋国蒙（今河南商丘东北）人。博学多才，其所著《庄子》一书，在中国古哲学、文学、养生学上具有极高地位。庄子继承了老子学派，并加以发展，形成了独特的运动观。他强调导引，倡导“熊经鸟申”的仿生导引观。重视“养神”，并提出了“纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行”的养神之道。还主张守静，以及“无形”的内修境界。这些都对太极拳学体系的构成有重大影响。

【**《庄子》**】 中国古典哲学名著。《庄子》继承和发挥了《老子》的一系列思想，具体提出了阴阳因素的对立统一关系，并进行了明确的阐发。对太极拳思想体系的形成有更加直接的关系。《庄子》又称《南华真经》，为庄周及其门人所作，是道教的代表性著作。《汉书·艺文志》记录其共52篇，现存33篇，分

内篇、外篇两部分，内篇7篇一般认为庄周所作。《庄子》中的主要生命思想包括：1. 重视对生命内在境界与机制的感悟，主张精神的自由以获得最大限度的生命“逍遥”。2. 动以养形，静以养神。是最早提出了养形具体动法的哲学著作，推重导引、吐纳之术。同时也提出“抱神以静”“唯神是守”的静养观。并且指出了神形的统一性：“神将守形，形乃长生”。3. 主柔合道。认为宇宙的原始为“无”，任何运动都应顺乎其本原，而“柔”是合于道的妙法。“柔弱胜刚强”，这是中国武术“以柔克刚”“后发制人”的哲学基础。

【**撞拳**】 太极拳拳法。两拳的拳心朝下或朝上，自腰部向前撞击，力达拳面。如图。



撞拳

【**拙力**】 太极拳病之一。指在练习拳架及推手时，生硬地使用劲力，缺少轻灵的内涵与变化的余地，容易为人所制。

【**浊气**】 太极拳名词。浊秽之气。

使身体沉重，“浊者，沉之于下”。

【自然步】 太极拳基本步法。两脚平行站立，脚尖相齐，内侧相距约为一脚。如图。



自然步

【自然呼吸】 太极拳呼吸法。指在练习太极拳过程中，不受太极拳动作的束缚和支配，依照自身感觉的呼吸需要，根据自己平时的呼吸习惯，均匀、连贯地呼吸，不急、不躁，不努气，顺遂自然，把意念关注于动作，甚至逐渐忘记呼吸。特别是在初练时多采用此种呼吸方式。

【宗光耀】 (1938~) 太极拳专家、活动家。陕北定边人。获西安外国语学院和芬兰赫尔辛基大学双学士学位，长期从事外交工作，原新华社澳门分社副社长、中央驻澳门联络办副主任。喜好体育活动，20世纪60年代开始学练太极拳，曾就学于李天骥、雷慕尼等。掌握了多种太极拳套路。热心推广太极拳，80年代在国务院工作期间，曾在中南海教授太极拳，在澳门工作13年

间，义务教授太极拳。并成功组织了“千人太极拳表演”。为澳门的武术、太极拳发展做出重要贡献。2001年武当山国际太极拳比赛获武当太极剑冠军。在三亚举办的首届世界太极拳健康大会上被国家体育总局武术运动管理中心授予“太极拳发展贡献奖”。为北京市武术协会高级顾问。出版有《莲花太极扇》等著作。



宋光耀

【宗维洁】 (1969~) 女。吴式太极拳第五代传人。北京人。毕业于北京体育学院。12岁随骆大成学习形意拳，后随李秉慈学练吴式太极拳及器械。并师从于王世祥、刘敬儒等学习形意拳、八卦掌。1989年考入北京体育学院，随张文广、门惠丰、阚桂香等人学习。1993年毕业留校任教。1987年获北京市第6届运动会太极拳冠军。1988年获全国武术观摩交流大会优秀奖。1988~1993年连续6年获全国武术比赛女子吴式太极拳冠军。1990~1991年获全国女子杨式太极拳竞赛套路亚军。自1990年起，多次获得中日太极拳

交流比赛女子吴式太极拳冠军。著有《吴式太极拳》《杨式太极拳》等书，并出版多种太极拳教学光盘。曾在中央电视台、北京电视台太极拳教学栏目担任讲解示范。数度应邀出访表演。

【纵跳】 太极拳跳跃法。前腿提起，随即后脚蹬地跳起，然后前后脚依次原地或稍前下落，落步应脚前掌先着地。

【邹国梁】（1944~ ）太极拳传人。上海市人。1975年开始学练杨式太极拳，1994年随潘厚成学练陈式心意混元太极拳。1999年参加上海市第5届武术社团观摩评价大会获器械一等奖，2000年焦作国际太极拳年会规定套路老年组获24式太极拳比赛一等奖。2001年应邀参加三亚举行的首届世界太极拳健康大会的新闻报道工作。为上海市武术协会会员，上海市陈式太极拳协会理事。

【《走架打手行功要言》】 著名太极拳论。李亦畬作。文中围绕“引进落空，四两拨千斤”的功夫作了层层剖析，技术上具体细致，从“知己”“知人”两方面来分析太极拳的技击结构，对于初学者尤有价值。原文如下：

昔人云：“能引进落空，能四两拨千斤；不能引进落空，不能四两拨千斤。”语甚概括。初学未由领悟，予加数语以解之。俾有志斯

技者，得所从入，庶日进有功矣！

欲要引进落空，四两拨千斤，先要知己知彼；欲要知己知彼，先要舍己从人；欲要舍己从人，先要得机得势；欲要得机得势，先要周身一家；欲要周身一家，先要周身无有缺陷；欲要周身无有缺陷，先要神气鼓荡；欲要神气鼓荡，先要提起精神，神不外散；欲要神不外散，先要神气收敛入骨；欲要神气收敛入骨，先要两股前节有力，两肩松开，气向下沉。劲起于脚跟，变换在腿，含蓄在胸，运动在两肩，主宰在腰。上于两膊相击，下于两胯、两腿相随。劲由内换，收便是合，放即是开。静则俱静，静是合，合中寓开；动则俱动，动是开，开中寓合。触之则旋转自如，无不得力，才能引进落空，四两拨千斤。

平日走架，是知己功夫。一动势，先问自己：周身合上数项不合？少有不合，即速改换。走架所以要慢，不要快。打手，是知人功夫。动静固是知人，仍是问己。自己要安排得好，人一挨我，我不动彼丝毫，趁势而入，接定彼劲，彼自跌出。如自己有不得力处，便是双重未化，要于阴阳开合中求之。所谓“知己知彼，百战百胜”也！

胞弟启轩尝以球譬之：如置球于平坦，人莫可攀跻，强临其上，向前用力——后跌，向后用力——前跌。譬喻甚明，细揣其理，非

“舍己从人”“一身一家”之明证乎？得此一譬，“引进落空”“四两拨千斤”之理，可尽人而明矣！

【“走架即是打手，打手即是走架”】

太极拳拳谚。相对于技击而言，练习拳架就是“体”，打手为“用”，体用结合才能互为升华。平时练习走架，“无敌似有敌”，这样才能在临战时做到“有敌似无敌”。当然，在拳架中的体验与模拟还需不断在实际技击操作中加以印证。

【《走进太极拳——太极拳初段位训练与教学法》】 太极拳专著。曾乃梁编著。人民体育出版社 2002 年 2 月出版。全书近 25 万字。该书作者为著名教练员，他亲自培训的运动员，获全国武术比赛等冠军者百余人次，世界太极拳冠军陈思坦、高佳敏、林秋萍都是他的弟子。该书共分为三部分，第一章为太极拳运动的概述，从太极拳名称的由来和太极拳的起源与发展讲解太极拳的历史和现状，介绍了太极拳与相关学科，如道家、儒家及传统中医的关系，大胆地将太极拳运动的发展分成七个阶段；第二章为初段位太极拳系列教程，在这一部分中，作者分别对一、二、三段太极拳、三段太极剑和三段太极枪进行讲解，每个套路均从动作名称和动作分解说明详细介绍；作者在第三章中，根据多年教学经验归纳出 10 种太极拳的教学方法。作者秉笔直书，阐

述太极拳的发生、发展和现状，既有保存体育文献与史料的价值，又是一本很翔实的实用教材。作者结合多年教学训练经验，明确地将太极拳常用教学方法归纳成“太极拳十大教学法”，还对太极拳段位制教材中攻防含义的说明以及易犯错误及其纠正方法进行阐述，这些内容在实践中具有很强的指导意义。

【走劲】 太极拳内劲法。亦有称“游走劲”。为游动、柔化、退防之劲。拳论曰：“人刚我柔谓之走。”多用于防守，有引动之效。

【足来提膝】 太极拳技击技术。指对方用足向我攻击时，我提膝防护要害部位，并同时移动身法。

【足三里】 太极拳修炼重要穴位。位于外膝眼下 3 寸，胫骨外侧约一横指处。是腿部重要穴位之一，与健身密切相关。太极拳运动以腿为基础，进退往复一举一动皆有法度。足三里穴的锻炼是关乎上下气血流通的窍路。

【祖雅宜】（1922~1998）孙式太极拳传人。河北定兴人。十几岁时拜孙存周为师，较为完整地学习了孙式太极拳、形意、八卦功夫。一生珍爱拳术。曾在河南开封等地授拳。

【钻劲】 太极拳基本劲法。侵入对方防守范围之劲，多为直线螺旋劲，可破对方内气，直接攻入其身体内部。钻劲的使用往往结合人体穴位及关键身体部位，提高打击效果。

发劲时全身先蓄为弓形，继而释放。

【左冲】陈式太极拳式之一。为陈式二路太极拳中的动作。双臂在体前缠绕运圈，蓄势收回，以双拳向前上抖击，名之为“冲”。拳式开始时左脚在前为左冲。

【左裹鞭炮】陈式太极拳式之一，为陈式二路太极拳中的动作，与右裹鞭炮对应练习。

【左顾右盼】太极拳运功时的变化动势。1. 左动为顾，右动为盼；2. 形动为顾，意动为盼；3. 动为顾，静为盼。指太极拳的对立统一的运动。“顾”“盼”为太极十三势之一。参见该条目。

【“左重则左虚，右重则右杳”】太极拳名言。杳，无影无形，无从体察之意。重，实、不动之意，对方自左方来攻，当其形成定势，无法再变之际，我则将左方虚之，使敌落空。右方同理。这也是舍己从人

的法则。“左一右一”“人从己令”

【坐腕】太极拳手型。腕部下沉，手掌平展。如陈式太极拳的六封四闭中，就有坐腕手型。如图。



坐腕

【坐腕】太极拳基本技术。即腕部沉下放松。将臂与手连成一体，劲贯指尖。但应注意避免造成手势的僵化。故有的太极拳家如汪永泉等提倡“鼓腕”的说法。即鼓起腕子使手势松软平直。

ISBN 7-5009-2879-3



9 787500 928799 >

定价：29.00 元

[General Information]

书名=中国太极拳辞典

作者=余功保编著

页数=526

SS号=11676549

DX号=

出版日期=2006年1月

出版社=人民体育出版社

封面

书名

版权

前言

目录

A

安德海

安徽绿色太极拳社

安徽省国术馆

安舒

安在峰

按

按球桩

按势

按掌

拗步

拗鸾肘

澳门陈式太极拳健身会

B

八不传

八法五步

八方五位

八刚十二柔

八卦

八卦太极拳

八卦学说

八面

八面支撑

八门

八式太极拳

八十八式太极拳

《八十八式太极拳及其防身应用》

八体

《八五十三势长拳解》

捌线式

八小节

八字步

《八字法诀》

《八字歌》

《八字诀》

拔背

拔跟

白鹅亮翅

白鹤亮翅

白蛇吐信

白猿献果

白玉玺

白云峰

白忠信

百骸

百会

“百练不如一站”

摆步

摆架子

摆脚踏叉

摆莲腿

搬拦捶

搬拦肘

搬拳

半马步

蚌埠市太极协会
保定市太极拳学会
豹虎归山
抱虎归山
抱虎推山
抱球
抱头推山
抱元守一
抱月式
抱掌
北大杨式太极拳协会
北京陈式太极拳研究会
北京高校大学生传统保健体育协会
北京国际武术邀请赛
北京李式太极拳研究会
北京孙式太极拳研究会
北京吴式太极拳研究会
北京武式太极拳研究会
北京中医药大学武术协会
北平太庙太极拳研究会
北平体育讲习所
北平体育研究社
背丝扣
背折靠
崩
崩剑
崩拳
“彼不动，己不动；彼微动，己先动”
臂三节
比手

《比手》

闭

庇身捶

“避风如避剑”

匾

卞人杰

憋气

博爱和式太极拳协会

博武国术大讲坛

博武网

不丢顶

不丢不顶

不偏不倚

“不偏不倚，忽隐忽现”

不贪不欠

步活圈圆

步随身换

步型

步型不清

C

擦脚

采

踩腿

蔡元培太极拳题词

曹树伟

曹彦章

曹一民

曹幼甫

侧崩拳

侧弓步

侧推桩
侧行步
差米填豆
插步
插肋桩
插掌
拆拳
禅门太极拳
缠丝法
缠丝劲
长劲
长拳
常关成
常式太极拳
《常式太极拳》
常远亭
长城万人太极拳演练
《苕氏武技全书》
朝阳式
朝阳市武式太极拳研究会
朝阳桩
沉
沉肩垂肘
沉肩坠肘
沉劲
沉着
陈斌
陈炳
陈伯先
陈卜

陈长兴

陈二虎

陈发科

陈飞龙

陈根全

陈固安

陈桂珍

陈国灿

陈国祯

陈惠良

陈济生

《陈济生静功缠丝太极拳》

陈家沟

陈家沟太极拳学校

陈建云

陈蒋画像

陈敬伯

陈泾阳

陈娟

陈立法

陈立清

陈立宪

陈骊珠

陈龙骧

陈梦松

陈明洁

陈泮岭

陈清平

陈庆国

陈庆雷

陈庆州

陈全忠

陈尚毅

陈省三

陈式单刀23势

陈式短拳

陈式双刀35势

陈式双剑39势

陈式二路太极拳

《陈式二路太极拳》

《陈式简化太极拳》

陈世通

陈式太极春秋大刀套路

陈式太极单捶

陈式太极单刀

陈式太极单铜

陈式太极单铜套路

陈式太极二十四枪

《陈式太极功夫荟萃》

陈式太极棍套路

陈式太极花枪套路

《陈式太极剑》

《陈式太极剑》

陈式太极剑

陈式太极狼牙棒

陈式太极齐眉棍套路

陈式太极十三枪套路

陈式太极双棒捶套路

陈式太极双捶

陈式太极双刀

陈式太极双铜
陈式太极双铜套路
陈式太极双剑套路
陈式太极一百零八式
陈式炮捶
陈式炮拳
陈式三十八式太极拳
《陈氏三十八式太极拳》
陈式三十六式简化太极拳
《陈式太极扇》
陈式太极拳
《陈式太极拳》
《陈式太极拳》
陈式太极拳大架
《陈式太极拳二路》
《陈式太极拳汇宗》
《陈式太极拳及其防身应用》
《陈式太极拳技击精要》
《陈式太极拳简化练法》
《陈式太极拳精选》
《陈式太极拳精选套路（四十八式）》
《陈式太极拳精义》
陈式太极拳竞赛套路
《陈式太极拳竞赛套路》
《陈式太极拳竞赛套路教与学》
《陈式太极拳竞赛套路练习与技击运用》
《陈式太极拳竞赛套路（中英对照）》
《陈式太极拳快速入门不求人》
陈式太极拳老架
陈式太极拳老架二路

陈式太极拳老架一路

《陈式太极拳拳法拳理》

《陈式太极拳拳法与经脉运行》

《陈式太极拳拳剑刀》

《陈式太极拳拳理阐微》

《陈式太极拳拳照图谱》

《陈式太极拳入门》

陈式太极拳十三式

《陈式太极拳十三式》

陈式太极拳十要

《陈式太极拳实用拳法》

《陈氏太极拳术》

《陈式太极拳体用全书》

《陈式太极拳图解》

《陈氏太极拳图说》

《陈式太极拳五功八法十三势》

陈式太极拳小架

陈式太极拳小架二路

陈式太极拳小架一路

《陈氏太极拳拳械汇宗》

《陈式太极拳养生功》

《陈式太极拳意气势练法》

陈式一百零八势长拳

陈式心意混元太极拳

陈式一路太极拳

陈思坦

陈抟

陈王廷

陈王廷《长短句》

陈王廷造七路拳

陈微明

《陈微明太极拳遗著汇编》

陈武星

陈小旺

陈小星

陈鑫

陈鑫太极四论

陈耀庭

陈迎军

陈有本

陈有华

陈有恒

陈有芹

陈瑜

陈云庆

陈云玥

陈占奎

陈照奎

陈照奎太极拳社

陈照丕

陈照丕陵园

陈照旭

陈正雷

陈正雷太极网

陈正雷太极文化有限公司

陈志强

陈子明

陈自军

陈自强

陈仲甡

陈州同

陈注《授秘歌》

承劲

成都太极拳研讨会

程灵洗

程传八卦太极

吃外

弛项

持球揉运法

《尺寸分毫在懂劲后论》

冲拳

重庆子能太极拳社

抽

抽丝劲

初收

“出手不见手，手到不能走”

褚桂亭

楚聚才

踮脚

穿

穿掌

穿心肘

川字桩

《传统杨式大架太极拳械推手》

《传统64式太极剑》

串腕式

垂掌

垂肘

春明太极拳馆

刺

刺剑

刺掌

从心所欲

崔广博

崔鸿培

崔彦彬

崔毅士

崔仲三

摧僵化柔

寸劲

搓磨

撮手

挫意

D

搭手

达摩

打虎势

“打架如推手，推手即打架”

打轮

“打人如亲嘴”

打手

《打手歌》

打手四步

《打手要言》

大架

大连永年太极拳社

大？

大？推手

大松大软

大椎

《大小太极解》

《大学教授谈太极拳》

大字桩

大周天

代理架

带

带剑

带脉

戴玉三

丹窍功

丹田

丹田内转

丹田学说

单鞭

单缠臂

单操手

单人推手

单式

单推手

单推掌

当头炮

荡裆

导引

倒插

倒撵步

倒撵猴

倒骑麟

得机

得机得势

得实

得势

得意忘形

蹬脚

蹬腿

蹬一根

邓克强

低桩

《嫡传杨式太极拳教练法》

第一届国际太极拳邀请赛

点

点步

点剑

点穴

垫步大？

吊裆

跌叉

叠步

叠腕

丁步

丁成高

丁大宏

丁鹤翔

丁吼涛

丁杰

丁立杰

丁水德

丁有守

丁新民

顶

顶劲

顶牛

顶头悬

定

定步推手

定劲

《定位·方位太极拳》

丢

丢顶

东岳太极拳

东岳太极拳研究会

懂劲

懂劲

《懂劲先后论》

董德全

董虎岭

董茉莉

董新成

董英杰

董英杰太极拳健身院

动步太极拳

“动贵短，意贵远，劲贵长”

“动急则急应，动缓则缓随”

动静

动静双修

动静太极拳

“动之则分，静之则合”

动中求静

独立步

独立守神

杜元化

《杜元化“太极拳正宗”考析》

杜毓泽

短劲

断手

断续

兑

对心掌

对扎杆

蹲身

夺二肱

夺位发放

E

2003年太极拳国际论坛

二起脚

《二十四式、三十二式太极拳、剑广播教学》

二十四式太极拳

《二十四式太极拳》

《二十四式太极拳 + VCD》

《24式太极拳及其防身应用》

《24式太极拳入门与提高》

F

发劲

《发劲歌》

发动三要

发直化圆

翻花舞袖

翻臀

翻身

翻身

翻身二起脚

樊桂友
返还太极拳
反冲拳
反观
泛臀
范雪平
范雪云
方宁
方艇
方圆
方圆相生
放
放松拔长
飞步拗鸾肘
肺经
分动教学法
分脚
分腿
分虚实
分掌
风扫梅花
冯大彪
冯全胜
冯秀芳
冯秀茜
冯志强
逢中必定
《数字诀解》
浮
伏身

伏虎

腹式呼吸

抚顺市武式太极拳研究会

抚顺太极名家联谊会

俯掌

府内派老架108式

府内太极点穴法

府内小九天

傅能斌

傅清泉

傅秋花

傅声远

傅式太极拳

傅振嵩

傅钟文

傅钟文纪念祠

傅宗元

G

盖

盖掌

干枝老梅

肝经

高东祥

高佳敏

高连成

高萍

高瑞周

《高手武技论》

高探马

高壮飞

戈春艳
葛馨吾
耿继义
跟步
艮
更鸡独立
弓步
弓马步
功力
钩
鼓荡
顾
顾留馨
顾盼
顾树屏
挂剑
关元
关永年
关镇海
关志刚
贯穿
贯串
贯拳
广播太极拳
广平府
广西永年太极拳研究院
规矩
桂亭内家拳协会
郭古民
郭江

郭连荫

郭庆亭

郭士奎

郭万华

郭永胜

郭志禹

国际杨式太极拳协会

《国术概论》

裹鞭炮

过桥式

H

海底翻花

海底针

含胸

含胸拔背

涵胸

韩保礼

韩拱月

韩利平

韩钦贤

韩清民

韩婷玉

韩文明

韩兴民

邯郸市武式太极拳学会

邯郸市太极拳学会

汉口市国术馆

杭州三元太极拳社

杭州下城武术协会

郝长春

郝和

郝家俊

郝宏伟

郝金祥

郝明之

郝平顺

郝少如

郝式太极拳

郝为真

郝为真太极拳学术研究会

郝文桂

郝文田

郝向荣

郝学儒

郝月如

郝振铎

郝中天

好手

合劲

合手

合太极

合掌

和保国

和保森

和定乾

和定元

和敬芝

和勉芝

和庆喜

和庆文

和润芝

和少平

和慎芝

和士俊

和士英

和式太极拳

和式太极拳精要十八式

《和式太极拳谱》

和式太极拳学会

和式太极拳研究会

和学惠

和学俭

和学敏

和学信

和有禄

和兆元

何福生

何俊龙

何淑淦

贺洪明

“喝口陈沟水，也会翘翘腿”

河北省国术馆

河南国术馆

河南少林陈式太极拳专习院

河南省直老干部太极拳协会

河图

横开步

洪均生

洪丽

洪日镜

《洪氏拳品》

洪式太极拳

宏细

侯春秀

侯尔良

侯天才

后发先至

后发制人

“后人发，先人至”

后三关

后三运手

后手

后天

后天八卦

后天法

后天气

后招

呼吸

呼吸自然

弧形运动

湖南省国术馆

胡克禹

胡镜子

胡利平

胡启贤

胡万祥

胡伟航

胡秀娟

胡学智

胡耀贞

忽雷架

护心捶

互为其根

花圈手

滑拳

华佗

化

化劲

“化即是打，打即是化”

划圈

欢乐太极岛

还劲

黄百家

黄康辉

黄抗美

黄景华

黄龙三搅水

黄明山

黄权钜

黄星桥

黄永德

黄元秀

黄震寰

回身

回身扑面掌

回头当门炮

“会不会，金刚大捣锥”

汇川太极拳社

汇通武术研究社

《诲艺精言》序

活步小快式

活步太极拳

活步推手

活桩

霍梦魁

混元二十四式太极拳

浑劲

浑元桩

J

击地捶

机

“极柔软，然后极坚刚”

吉林大学武术协会

基宏太极拳学院

吉良晨

济南陈济生静功缠丝太极拳研究会

济南杨式太极拳研究会

挤

挤掌

技击架

纪昌秀

《纪效新书》

冀长宏

贾安树

贾保安

贾澎

贾朴

贾志祥

架剑

架掌

架子

肩井

肩膀相合

简桂妍

简化太极拳

《简化太极拳》

《简化太极拳分解教学》

《简化太极拳练势与运气》

《简化太极拳丛书》

建德市太极拳协会

《健身太极功》

《健身太极拳》

《健身养生太极拳》

践步打捶

箭腿

鉴泉太极拳社

鉴泉太极拳社网

剑诀

剑指

《简易太极拳健身功》

蒋发

蒋家俊

蒋锡荣

蒋玉堃

僵劲

姜启健

姜容樵

江苏省国术馆

江西省国术馆

江西省太极拳协会

《交手法》

焦作国际太极拳年会

焦作和式太极拳协会

焦作市太极拳研究会

搅

绞剑

教练堂

阶及

节

节节贯穿

截

截剑

截劲

截腿

《捷要论》

捷要拳法

借力打力

借劲

《界限》

金鸡步

金鸡独立

金刚捣碓

金海太极拳协会

金陵太极拳

金仁霖

金扬眉

近便加膝

进

进步

进步搬拦捶

进步栽捶

进身

靳俊国

靳英辉

劲

劲点

“劲断意不断”

劲由内换

精

精气神学说

精神内敛

《精武》

精武太极馆

经络

经络学说

经权

景德敏

井揽直入

静

静功缠丝太极拳

九宫步

九宫太极拳

九诀

九窍

九曲珠

九式太极操

九要规矩

鞠鸿宾

觉劲

撅臀

K

搗手

搗手十六目

搗手三十六病

《搗手三十六病》

开步

开合

开合步

开合架

开合活步太极拳

开合手

开合太极拳

开合桩

开劲

开手

闾桂香

坎

《看图学太极42式太极剑》

抗

《康复保健太极拳》

靠

“ 刻刻留心在腰间，腹内松静气腾然 ”

空手揉球法

孔令奇

孔祥东

扣步

坤

L

拦

拦剑

拦掌
揽雀尾
懒扎衣
烂采花
劳宫
老架
老三本
老三推
老三着
老子
《老子》
雷慕尼
雷师墨
李宝让
李滨
李秉慈
李承纶
李承祥
李椿年
李道子
李德印
李迪生
李东明
李恩久
李福荫
李光藩
李国堂
李海水
李鹤年
李宏明

李槐荫

李晖

李剑方

李建桢

李锦藩

李经纶

李经梧

《李经梧传陈吴太极拳集》

《李经梧自传》

李景清

李景颜

李立群

李敏弟

李派太极拳

李品银

李启轩

李蓉

李瑞东

李圣端

李师融

李式太极拳

李树峻

李树勋

李双彬

李棠阶

李天骥

李万成

李文钦

李文贞

李武鑫

李务公

李香远

李旭藩

李逊之

李雅轩

《李雅轩杨氏太极拳系列丛书》

李洋

李亦畬

李玉琳

李兆生

李正

李志红

李中华

李仲良

李驻军

李子固

李竹林

李宗庆

李作智

离

离劲

力

“力发于根，主宰于腰，形于手指”

立如秤准

立如平准

“立如平准，活似车轮”

立身中正

立云掌

立掌

立柱重心

《廉让堂本太极拳谱》

连

连环步

连珠炮

《莲花太极扇》

连云港全国太极拳交流大会

敛步

敛臀

练功五忌

练精化气

练理不练力

练气化神

练身不练招

练神还虚

“练拳不练功，到老一场空”

练拳三步功

《练拳十要》

练拳五心

“练拳无人似有人”

“练拳须从无极始，阴阳开合认真求”

“练拳须明理，理通拳法精”

练意

梁前进

梁小葵

梁秀珍

两仪

《两仪桩》

撩

撩剑

撩劲

撩掌

了劲

捌

林炳尧

林墨根

林秋萍

林泉宝

林子清

零断劲

凌空劲

凌志安

领架

领劲

刘长春

刘德宽

刘德起

刘高明

刘光斗

刘会峙

刘积顺

刘进宝

刘峻骧

刘君实

刘明甫

刘庆武

刘仁海

刘瑞

刘世明

刘太福

刘晚苍

刘万福
刘伟
刘选利
刘应文
刘勇
刘永平
刘玉兰
刘玉萍
溜臀
柳印虎
六封四闭
六合
六经
六球
龙城太极网
龙行步
搂膝拗步
搂掌
？
吕德和
路迪民
路军强
乱环
《乱环诀》
轮椅太极拳
《论法》
《论太极拳》
罗邦桢
罗基宏
罗琼

螺旋劲

洛书

洛阳牡丹节集体太极拳演练

M

马步

马步桩

马长勋

马春喜

马国相

马国相太极世界

马江豹

马杰

马金龙

马海龙

马汉清

马虹

马来旺

马礼堂

马荣

马王堆导引图

马伟焕

马原年

马岳梁

马有清

麦宝婵

迈步必跟

“ 迈步如猫行，运劲如抽丝 ”

“ 慢练为养，快练为伤 ”

孟宪彬

孟宪民

猫步

毛春明

茂斋老架拳

梅花步

梅墨生

美人手

门敢红

门惠丰

蒙阴县太极拳协会

《秘传赵堡太极拳》

棉裹铁

棉里藏针

绵拳架

绵软

“ 面前有手不见手，胸前有肘不见肘 ”

妙手

明师

闵行太极拳学会

洺洲太极拳社

命门

摸珠式

磨刀式

磨劲法

抹

抹剑

抹眉红

抹掌

莫汝东

N

拿

拿劲

南昌市国术馆

南京陈式太极拳研究会

南阳市太极拳工作委员会

内大外小

内功

内固

“内固精神，外示安逸”

内家拳

内敛

内盘

内气

内邱武派太极拳研究会

内三合

内外如一

内外相合

内心演练法

逆缠丝

逆呼吸

黏

碾步

捏架

拧身

拧身平衡

牛春明

牛发虎

牛俊杰

牛连元

牛胜先

牛西京

努气

0

区荣钜

P

拍

拍脚

拍劲

拍掌

“牌位大王”

潘淑仪

盘架

盘架子

盼

庞大明

旁门

《炮捶——陈式太极拳第二路》

裴秀荣

棚

蓬莱市太极拳协会

彭芳

彭广义

彭学海

彭阳锁

彭祖

劈

劈架子

劈剑

劈掌

披身捶

脾经

偏沉

偏浮

偏马步

偏马式

偏重

撇拳

撇身捶

平分掌

平架子

平人

平行步

平云掌

平正均匀

仆步

蒲阳拳社

濮冰如

浦公达

浦汉健

Q

七层功夫

七星

奇经八脉

奇正

齐庆典

起身

起势

气

气沉丹田

气功

气海

气论

气血论

“ 气宜鼓荡，神宜内敛 ”

“ 气以直养而无害 ”

气滞

戚继光

乾

乾坤剑

前后招

前三关

前三运手

前趟拗步

钱超群

钱塘太极网

乔嫖

乔松茂

乔振兴

秦皇岛市太极拳研究会

秦皇岛武当拳法研究会

秦文礼

青城道家太极拳

青岛全国杨式太极拳邀请赛

青岛杨式太极拳委员会

青海省老年太极拳协会

青龙出水

青龙出水

青龙偃月刀

清静自然

清气

轻

《轻松学练太极拳》

“ 擎起彼劲借彼力，引到身前劲始蓄，松开我劲勿使屈，
放时腰脚认端的 ”

邱慧芳

邱丕相

求圆占中

切掌

拳

“ 拳不敌法，法不敌功 ”

拳病

“ 拳打千遍，其义自现 ”

拳经

《拳经总歌》

拳经三十二式

拳式

拳式呼吸

拳势

拳势呼吸

拳势三层功

拳套

全国太极推手观摩交流大会

全国中老年太拳交流大会

《全体大用诀》

全佑

权

曲中求直

曲池

瞿世镜

取中

缺陷

雀地龙

R

“ 人不知我，我独知人 ”

《人身太极解》

“ 人体处处皆太极 ”

任长春

任晓林

任自义

“ 任督犹车轮，四肢若山石。无念之发，天机自动 ”

柔化

柔劲

柔静太极拳研艺社

“ 柔里有刚攻不破，刚中无柔不为坚 ”

柔拳

揉手

如封似闭

如意太极拳

入门四手

阮纪正

软手

S

撒放秘诀

《撒放秘诀》

三宝

三抱

三才

三层意思

三垂

三关

“ 三分练，七分养 ”

三丰太极拳
三合
三换掌
三尖相对
三家合一说
三节
三节劲
三盘
三盘十六法
三前
三十二式太极剑
《三十二式太极剑》
《32式太极剑》
《32式太极剑》
《三十二式太极剑分解教学》
《三十二式太极剑 + VCD》
《32式太极剑及其防身应用》
《三十七心会论》
三十散手
三世七
三田合一
三通背
三星太极拳
《三星太极拳》
三虚包一实
三亚海滨万人晨练
三甬背
三直五顺
散乱
散推手

扫剑
扫膛腿
沙国政
煞腰压肘捶
山东省国术馆
山东太极尚武俱乐部
山西省杨式太极拳协会
山西杨式太极拳国际邀请赛
山字桩
陕西省国术馆
闪劲
闪战
扇通背
膾中
上步
上步措捶
上步揽雀尾
上步七星
上海陈式太极拳协会
上海人民广场集体太极拳演练
上海市国术馆
上海武式太极拳研究会
上合桩
上架式
上下相随
尚武太极网
梢节劲
梢节领劲
《少林武当源流考》
《少林与太极》

邵善康

邵英珠

邵雍

舌抵上腭

舍己从人

身法八要

声气相合

“身如火药，一动即发”

身随步走

身行八法

申子荣

深圳市太极拳研究会

神

神贯顶

神拳

神宜内敛

沈爱华

沈德丰

沈家桢

沈寿

肾经

肾气

肾俞

升降桩

《十八在诀》

十大要领

十二经脉

《十法》

十三势

《十三势》

《十三式势白话歌》
《十三势歌》
十三式分节
“十三势势莫轻视，命意源头在腰隙”
《十三势说略》
《十三势行功歌》
《十三势行功心解》
《十三势行功要解》
十三总势
十三拳
十三字
《十三字行功诀》
《十三字用功诀》
十练九伤
十六关要
《十六关要论》
十六式太极拳
《16式太极拳》
十七势
十字手
十字腿
师云升
施载煌
狮子丹
石家庄武派太极拳专业委员会
石磊
石明
石荣涛
石月明
时中太极拳学社

实点

实钩

《实用太极拳防治百病》

《实用太极拳防治百病手册》

史晓明

《世界太极拳健康大会专刊》

《世传陈式太极拳》

世传陈式太极拳网

《释原论》

试桩

收敛入骨

收势

《手法五要及步法》

手挥琵琶

“手慢打手快，无力打有力”

手软腰硬

手硬腰软

守汗法

守中用中

首届世界传统武术节

首届世界太极拳健康大会

首都太极拳社

首都体育学院武术协会

首都武术社

《授密歌》

《授艺精言》

兽头势

舒指

竖腕

耍拳

双缠臂

双沉

双分顶肘

双分横抖

双峰贯耳

双浮

双铜

双炮捶

双轻

双拳横抖

双人太极球

双推手

双推掌

双震脚

双重

双撞捶

顺步

顺缠丝

顺呼吸

顺鸾肘

说手

四川省国术馆

四捶

四大节

《四段位太极拳、剑、枪》

四杆子

四杆对练

四功

四法

四忌

四忌八要

四离枪

四两拨千斤

四民武术社

四粘枪

四隅手

四平步

四平架

四散枪

四梢

四十八式太极拳

《四十八式太极拳》

《四十八式太极拳》

《48式太极拳》

《48式太极拳》

《48式太极拳及其防身运用》

《四十八式太极拳 + VCD》

《四十八式太极拳与太极剑（英文版）》

《四十八式太极拳入门》

《42式太极剑竞赛套路》

《42式太极剑及其防身运用》

四十二式太极拳竞赛套路

《42式太极拳及其防身应用》

《四十二式太极拳意气练法》

《四式太极拳竞赛套路》

四同法

四象

《四性归原歌》

四正法

四正四隅

四正手

四字秘诀

《四字秘诀》

死手

松

松肩

松胯

“松柔则长，僵劲则滞”

松腰

宋麟阁

宋明理学

宋式太极拳

宋书铭

宋远桥

宋蕴华

宋志坚

宋仲殊

苏学文

苏志江

苏自芳

“虽变化万端，而理为一贯”

随

《随曲就伸》

绥远省国术馆

孙宝亨

孙长海

孙存周

《孙存周诞辰110周年纪念文集》

孙福全

孙凤秋

孙剑云

孙禄堂

孙禄堂铜像

孙禄堂武学文化研究中心

孙满长

《孙式太极剑》

《孙氏太极拳剑》

孙式太极拳

《孙式太极拳》

《孙式太极拳十三式》

孙式太极拳十三式

孙式太极拳呼吸法

孙式太极拳竞赛套路

孙式太极拳老架拳谱

《孙式太极拳诠真》

《孙式太极拳竞赛套路及其防身应用》

《孙式太极拳快速提高捷径》

孙式口诀

孙式太极三层功夫

孙叔容

孙婉容

孙务滋

孙永田

孙永武

孙羽

锁掌

丁

塌腰

踏劲

台州陈式太极拳研究会

太极

《太极》

太极八段锦

太极八卦图

“太极本无法，动即是法”

《太极补泻气力解》

太极长拳

太极长拳说

《太极长穗剑》

《太极尺寸分毫解》

“太极处处皆是手”

太极大枪

太极刀

《太极刀》

《太极刀》

《太极刀剑合编》

太极点

《太极懂劲解》

太极断门刀

《太极分文武三成解》

太极杆

《太极歌》

《太极功夫扇》

太极棍

“太极浑身都是手”

太极混元功

《太极浑圆桩》

太极剑

《太极剑》

《太极剑》

《太极剑技击大观》
太极剑竞赛套路
《太极剑竞赛套路》
《太极剑竞赛套路》
《太极剑全书》
《太极剑入门》
太极剑十三诀
《太极剑普及读本》
《太极节拿抓闭尺寸分毫解》
太极精华37式
《太极空结挫揉论》
太极理论
《太极力气解》
太极连环十三剑
《太极名家谈真谛》
《太极名师经典》
《太极膜脉筋穴解》
《太极内功解秘》
《太极内功养生术》
太极炮捶
《太极平准腰顶解》
太极七星杆
太极气功
太极气功十八式
《太极轻重浮沉解》
太极球
太极圈
太极拳
太极拳比赛
太极拳裁判

《太极拳拆架拆手》
《太极拳缠丝法诗》
《太极拳缠丝精论》
《太极拳刀剑杆散手合编》
《太极拳道诠真》
《太极拳的健身和技击作用》
《太极拳锻炼要领》
《太极拳发蒙缠丝劲论》
《太极拳根源》
《太极拳规范教程》
“太极拳好”题词
《太极拳技理与训练》
太极拳健康工程
太极拳健康月
《太极拳讲义》
《太极拳讲义》
《太极拳教学讲义》
《太极拳解》
《太极拳经》
《太极拳经论》
《太极拳经谱》
太极拳竞赛规则
太极拳竞赛套路
《太极拳竞赛套路》
《太极拳竞赛套路中英对照学练指导丛书》
太极拳竞赛项目
《太极拳竞赛套路全书》
太极拳九诀
《太极拳九要论》
《太极拳理传真》

《太极拳理传真（修订本）》

《太极拳论》

《太极拳论汇宗》

《太极拳论解》

《太极拳论谭》

太极拳内功

《太极拳内劲功法》

《太极拳内功理法》

《太极拳内功修炼法》

《太极拳内劲》

《太极拳谱》

《太极拳谱》

《太极拳谱理董辨伪合编》

《太极拳普及读本》

太极拳气功

《太极拳气功入门》

《太极拳浅说》

《太极拳全书》

《太极拳权论》

《太极拳权谱》

《太极拳入门》

《太极拳散手技击法》

《太极拳十大要论》

太极拳十三要点

《太极拳实用技击法》

《太极拳使用法》

《太极拳释名》

《太极拳释义》

《太极拳势概要图》

《太极拳势图解》

《太极拳术》
《太极拳术——理论与实践》
《太极拳说十要》
《太极拳太极剑学练500问》
《太极拳体用全书》
《太极拳图说》
太极拳推手
太极拳推手对练套路
《太极拳推手对练套路》
《太极拳推手对练套路教与学》
《太极拳推手快速入门不求人》
太极拳推手研讨会
《太极拳推原解》
《太极拳文武解》
太极拳五大流派
太极拳五字诀
《太极拳习练知识问答》
《太极拳行功歌》
《太极拳行拳心法》
《太极拳选编》
《太极拳学》
《太极拳学》自序
《太极拳学堂——四十二式太极剑锻炼指导》
太极拳小序
《太极拳研究》
《太极拳一百零八势》
《太极拳阴阳总论》
太极拳音乐
太极拳硬架六十四式
《太极拳用说》

《太极拳与科学健身》
《太极拳运动》
《太极拳真义》
《太极正功解》
《太极拳正宗》
《太极拳之练习谈》
《太极拳之统法说明》
《太极拳著解》
《太极拳总论歌诀》
《太极拳走架推手问答》
《太极拳作用》
太极球十二劲
太极三要
太极散手
太极扇
《太极身法各部论解》
太极十三剑
《太极十三剑》
“太极十年不出门”
太极十三炮捶
太极十三枪
太极十三势
太极十三势刀
太极十三桩
太极四刀
《太极四隅解》
太极藤球功
《太极体用解》
太极推手
《太极推手二十六式》

太极推手级别

《太极推手绝技》

《太极推手秘传》

太极推手套路

《太极推手修炼》

太极图

太极网

《太极文化与功法》

太极五捶

太极五劲

太极五星椎

《太极下乘武事解》

太极玄玄刀

《太极血气根本解》

太极缘网

太极腰

太极阴阳掌

太极脏象论

太极粘黏枪

“太极者，无极而生，阴阳之母也”

《太极指掌捶手解》

太极桩功

《太极桩论解》

《太极字字解》

太虚

太阳

谭大江

檀凤林

弹抖劲

唐豪

唐山陈式太极拳研究会

陶弘景

套插

套路

腾挪

提

提顶

“提顶吊裆心中悬，松肩沉肘气丹田。裹裆护肱须下势，涵胸拔背落自然”

提肚

提放术

提肛

提剑

提劲

提手上势

提膝平衡

提钟式

体

“体松静气内外合，虚实刚柔聚一身”

体松心静

体用

天安门万人太极拳演练

天干地支

天津市国术馆

天津武式太极拳研究会

《天远机论》

田秋茂

田秋田

田秋信

田秀臣

田兆麟

调息

“调息绵绵，操固内守”

挑掌

听劲

挺胸

通

铜川太极拳协会

透劲

凸凹

《图解三十二式太极剑》

推剑

《推手十八诀》

《推手十六目》

推手四诀窍

推掌

退

退步

退步必撤

退步跨虎

退步踢脚

退步压肘

退身

托按桩

托抱桩

托钵式

托剑

托天桩

托掌

W

瓦拢掌

外家拳

外盘

外三合

弯弓射虎

挽花

万明群

万文德

万州赵堡和式太极拳研究会

汪波

汪永泉

王柏青

王长兴

王大勇

王殿祯

王二平

王凤英

王福章

王国强

王广麟

王嘉林

王建

王海军

王海洲

王辉璞

王建华

王建华

王矫宇

王景芳

王举兴

王兰亭
王力军
王历生
王茂斋
王乃昭
王培生
王彭年
王其和
王庆升
王庆玉
王荣泽
王式太极拳
王思功
王天玉
王西安
王西安拳法研究会
王西安太极网
王禧奎
王喜禄
王新午
王新武
王信和
王学信
王英琦
王雁
王有林
王战军
王振华
王志恩
王志军

王志远

王忠宪

王壮弘

王子英

王宗岳

尾闾中正

“尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬”

魏伯阳

魏高良

魏高志

魏高申

魏佩林

魏权

魏树人

魏颢

卫气

卫香莲

喂劲

温县

温县国际太极拳年会

温县陈家沟武术院

温县赵堡太极拳郑悟清拳法研究会

文练

问答劲

问劲

翁福麟

翁福麒

翁同和赠联

窝底炮

吴阿敏

吴爱绅

吴陈比武

吴崇奇

吴澹

吴公仪

吴公藻

吴鉴泉

吴金华

吴京

吴孟侠

吴普

吴忍堂

吴生安

吴式方架太极拳

《吴氏简化太极拳》

《吴式36式太极剑》

吴式108式太极拳

吴式太极传统长拳

吴式太极传统快拳

《吴式太极剑》

吴式太极十三刀

吴式太极十三剑

吴式太极拳

《吴式太极拳》

《吴氏太极拳》

《吴式太极拳简化练法》

吴式太极拳竞赛套路

《吴式太极拳竞赛套路》

《吴式太极拳竞赛套路教与学》

《吴式太极拳竞赛套路练习与技击运用》

《吴式太极拳拳械述真》
《吴式太极拳拳照图谱》
《吴式太极拳论真》
吴式太极拳十三式
《吴式太极拳十三式》
《吴氏太极拳三十七式行功图解》
《吴式太极拳械精选》
吴思昌
吴图南
《吴图南太极拳精髓》
吴文翰
吴雁霞
吴英华
吴玉秀
吴兆峰
吴志清
“无处不是圈，无处不是拳”
无过不及
“无过不及，随曲就伸”
无极
《无极歌》
无极桩
“无使有缺陷处，无使有凸凹处”
无形圈
武澄清
《武当》
武当山
武当神功太极拳
《武当三丰太极拳》
武当太极剑

《武当太极剑》
《武当太极剑》
武当太极拳
武当太极拳社
武当太极拳社网
武当太极十三势推手
武当云房太极拳
《武当赵堡传统三合一太极拳》
《武当赵堡太极拳大全》
武冬
武汉国际太极拳（剑）邀请赛
武河清
武汇川
《武魂》
武练
《武林》
《武派太极拳体用全书》
武汝清
武式96式太极拳
武式四十八式太极拳
武式太极剑五十式
武式太极三十六枪
武式太极拳
《武式太极拳》
《武式太极拳》
《武式太极拳阐秘》
《武式太极拳及其防身应用》
《武式太极拳竞赛套路教与学》
《武式太极拳诠真》
《武式太极拳全书》

《武式太极拳十三式》

《武式太极拳术》

武式太极拳网

武式太极拳五十四式

武式55式太极剑

武世俊

武淑清

武术

《武术健身》

《武术竞赛系列丛书》

《武术科学》

《武术太极推手竞赛规则》

武夷山市杨式太极拳研究会

武潍清

武禹襄

武禹襄故居

武禹襄墓

武禹襄十三刀势架

武禹襄十三杆势架

武禹襄十三架势

《武禹襄太极拳论》

五步

五层功夫

五官

五弓

五技

五劲等级

五可授

五行

五行学说

五要

五运六气

《五字经诀》

《五字诀》

X

西安市陈式太极真架武术馆

西安杨式太极拳联谊会

《夕阳美太极功夫扇》

奚桂忠

《习拳大歌》

戏珠式

夏柏华

夏春龙

下势

夏式太极拳

“先动为师，后动为弟。能教一思进，莫教一思退”

“先求开展，后求紧凑”

先手

先天

先天八卦

先天气

“先在心，后在身”

闲手

咸阳永年杨式太极拳学会

香港天水围杨式太极拳学会

香港泉友太极拳会

香港杨式太极国际邀请赛

香港杨式太极拳总会

相连不断

项国员

向恺然

向业君

象形

小架

削剑

小九天

小擒打

小圈拳

小周天

萧功卓

肖庆林

歇步

斜单鞭

斜飞势

斜分掌

斜行拗步

斜行步

谢秉中

新安江陈式太极拳辅导总站

《新编太极拳对练》

新架

新疆太极拳协会

《新太极拳书》

新疆永年太极拳分会

心经

心静

“心为令，气为旗”

“心为一身之主，肾为性命之原”

邢台

邢台王其和式太极拳研究会

邢喜槐

“形如搏兔之鹑，神如捕鼠之猫”

形意太极拳

行步推手

行功架

《行健斋随笔》

“行气如九曲珠，无微不至；运劲如百炼钢，何坚不摧”

行气玉佩铭

行云流水

性命双修

胸腰折叠

熊人泽

修丕勋

虚步

虚步桩

虚丁步

虚钩

“虚灵顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现”

虚领顶劲

虚实

虚实分明

《虚实诀》

虚实开合图

虚手

徐本善

徐才

徐纪

徐立洲

徐瑞

徐世熙

徐淑贞

徐伟军

徐霞

徐忆中

徐毓茹

徐致一

许禹生

许宣平

许宣平三十七式

许学鹏

“蓄劲如张弓，发劲如放箭”

悬顶

旋风脚

玄关

玄门太极拳

玄玄刀

薛安日

薛乃印

薛圣东

薛秀英

《学拳须知》

《学练三十二式太极剑》

穴位

巽

Y

压剑

压掌

“眼乃心之苗”

掩手肱捶

颜守信

严承德

严翰秀

严缘华

严昭法

阎志高

杨沃林

杨班侯

杨班侯老架太极拳

杨班侯炮捶

杨班侯十三路炮捶

杨斌

杨炳诚

杨澄甫

《杨澄甫拳照》

《杨澄甫式太极拳》

杨凤侯

杨福魁

杨鉴

杨健侯

杨钰

杨军

杨礼儒

杨丽

杨立新

杨露禅

杨露禅故居

杨曼硕

杨瑞霖

杨少侯

《杨少侯太极拳用架真诠》

杨绍西

杨式八十五式太极拳

《杨氏28式太极拳》

《杨式二十四式太极剑》

《杨式秘传一二九式太极长拳》

《杨式十八式圆形行功太极拳》

杨式太极长拳

《杨式太极长拳》

《杨式太极刀》

《杨式太极刀》

《杨式太极刀分解教学》

《杨式太极剑》

《杨式太极六十六式弓林拳》

杨式太极府内派

杨式太极扇

《杨式太极扇》

杨式太极小架

杨式太极拳

《杨式太极拳》

《杨式太极拳》

《杨式太极拳》

《杨式太极拳宝典丛书》

杨式太极拳大架

《杨式太极拳发劲运气练势》

《杨式太极拳法精解》

《杨式太极拳及其防身应用》

《杨式太极拳架详解》

《杨氏太极拳·剑·刀》

《杨式太极拳·剑·推手入门》

《杨式太极拳教法练法》
杨式太极拳竞赛套路
《杨式太极拳竞赛套路》
《杨式太极拳竞赛套路》
《杨式太极拳竞赛套路》
《杨式太极拳竞赛套路分解教学》
《杨式太极拳竞赛套路教与学》
《杨式太极拳竞赛套路练习与技击运用》
杨式太极拳十三式
《杨式太极拳十三式》
《杨式太极拳术述真丛书》
《杨式太极拳述真》
《杨式太极拳体用图解》
《杨式太极拳械集粹》
杨式太极拳115式
《杨式太极拳用法解要》
《杨氏太极拳真义》
《杨氏太极拳正宗》
《杨式养生太极剑（24式）》
《杨式养生太极拳》
杨式中架太极拳
杨式中平大架太极拳
杨守中
杨鑫荣
杨禹廷
《杨禹廷太极拳系列秘要集锦》
杨兆林
杨兆林太极拳套路
杨兆鹏
杨兆清

杨兆熊

杨兆元

杨振铎

杨振国

杨振河

杨振基

杨振铭

杨志才

杨志超

杨志英

杨宗杰

阳掌

阳拳

养生架

《养生太极剑》

仰掌

“ 仰之则弥高，俯之则弥深 ”

么家桢

腰裆劲

腰如反弓

腰隙

姚馥春

姚国安

姚继祖

姚兰

姚明华

要啥给啥

“ 要想拳练好，除非圈练小 ”

“ 一处有一处虚实，处处总此一虚实 ”

“ 一动无有不动，一静无有不静 ”

《“一段”太极拳》

“一举动，周身俱要轻灵”

一气

一身备五弓

一时短打

“一羽不能加，蝇虫不能落”

一字步

以裆代手

以静制动

“以气运身，务令顺遂”

以柔克刚

以心行气

“以心行意，以意导气，以气运身”

以腰为轴

意

“意气君来骨肉臣”

意识体操

意守丹田

叶百龄

叶大密

叶大密架太极拳

野马分鬃

阴符枪

阴阳

阴阳混一

《阴阳诀》

“阴阳明而手足得其用，虚实定而攻守得其宜”

阴阳手

阴阳学说

阴拳

阴掌

殷都太极拳俱乐部

引进落空

引劲

印堂

英杰快拳

营气

“盈虚有象，出入无方”

硬劲

硬拳

硬手

永年

永年广府杨露禅太极拳学院

永年广平府太极拳年会

永年国际太极拳年会

永年国术馆

永年名州太极拳社

《永年拳术》

永年十三中

永年“4421”太极工程

永年太和堂

永年太极拳社

永年太极文化交流大会

永年维传武式太极拳研究会

《永年县太极拳志》

用

《用武要言》

用意

用意不用力

“用意不用力”

用中太极拳社

涌泉

“ 由懂劲而阶及神明 ”

犹龙派太极拳

游玄德

“ 有上则有下，有前则有后，有左则有右 ”

“ 有意莫带形，带形必不赢 ”

有形无形

右冲

右裹鞭炮

右通背掌

喻承镛

隅步

禹步

余国雄

于志钧

预备势

王女穿梭

圆裆

圆活

圆形推手

圆运动

原宝山

《原地活步太极拳（42式）》

《原地简化太极拳（24式）》

《原地简化太极拳（12式）》

原地九式太极拳

《原地少儿太极拳（10捶16式）》

原地太极拳

原地跳

元气

跃步金刚捣碓

岳阳市太极拳协会

云剑

云手

云手下势

云掌

运城市太极拳协会

运劲

运气

Z

杂念

砸拳

栽拳

再收

在内不在外

脏腑

“造拳”说

《怎样教好练好简化太极拳》

曾乃梁

曾卫红

曾幼甫

曾昭然

扎西

翟金录

翟文胜

翟文章

翟维传

翟英波

沾

沾绵拳

粘剑

斩剑

斩手

站桩

张安宁

张帮华

张楚臣

张楚全

张东武

张凤歧

张福有

张广德

张广海

张宏

张洪道

张虎臣

张继修

张金普

张敬芝

张联恩

张茂清

张茂珍

张鹏

张奇

张其林

张起发

张庆麟

张全安

张全亮

张三丰

《张三丰太极拳》

《张三丰原式太极拳》

张三利

张世贤

张士一

张松溪

张文广

张霞

张兴洲

张信义

张旭初

张彦

张义敬

张应昌

张勇涛

张玉

张玉山

张肇平

张振宗

张之江

张志俊

张志远

张志勇

张仲禹

张褚臣

张卓星

张子英

张自山

张祖意合太极拳

章念五

掌

着

赵安祥

赵堡村

赵斌

赵堡大架太极拳

赵堡低架

赵堡高架

赵堡十五架

赵堡中架

赵堡太极72式

赵堡太极十三刀

赵堡太极拳

《赵堡太极拳诌真》

赵堡太极拳十三式

《赵堡太极拳十三式》

赵浩业

赵洪德

赵济夫

赵庆长

赵庆国

赵任情

赵寿村

赵淑琴

赵廷铭

赵铁庵

赵为民

赵宪平

赵小斌

赵幼斌

赵育林

赵增福

赵子华

赵子伦

折叠运化

浙江省国术馆

真气

震

震脚

震脚

《争走要诀》

整劲

整体观

郑伯英

郑琛

郑国瑞

郑和春

郑宏烈

郑怀贤

郑钧

郑曼青

郑勤

郑瑞

郑时敏

郑悟清

郑锡爵

郑玉庆

郑州陈家沟太极拳馆

正步

正气

正拳

正掌

《正宗吴式太极拳》

支点

直力

直腕

指裆捶

“只求神意足，不求形骸似”

智捶

滞

滞点

志强武馆

致柔拳社

至柔至坚

中

中国长安国际太极拳研究会

《中国陈氏太极》

《中国当代太极拳名家名著丛书》

中国科学院武术协会

中国科学院武术协会网站

《中国太极名拳》

《中国太极拳》

中国太极拳网

《中国太极拳与防身用法》

中国太极文化网

《中国太极推手》

中国武当赵堡太极拳研究会

《中国武术史》

《中国循经太极拳二十四式》

《中国杨氏太极》
中国杨式太极拳网
《中国赵堡太极》
中国赵堡太极网
中定
中和
中架式太极拳
中盘
中气
中正安舒
中华传统武式太极拳网
中华世纪坛万人太极拳表演
中华太极网
《中华武术》
中华武术会
中华武术展现工程
中日韩太极拳交流会
中日太极拳交流比赛大会
中央国术馆
钟振山
钟云龙
重
《重要穴目歌》
直存喜
周敦颐
周汇川
周继革
周建民
周铭德
周稔丰

周身一家

“周身一齐合到一块，神气不散，方能一气流通，卫护周身”

周世勤

《周易》

周育玲

周振

周之华

周遵佛

肘

肘底捶

肘底看捶

珠港澳太极大会演

珠海国际太极拳交流大会

朱凤梧

朱怀元

朱老虎

朱廉方

朱天才

朱现红

朱秀杰

祝大彤

抓

转身摆莲

转身六合

转身跳

庄子

《庄子》

撞拳

拙力

浊气

自然步

自然呼吸

宗光耀

宗维洁

纵跳

邹国梁

《走架打手行功要言》

“走架即是打手，打手即是走架”

《走进太极拳——太极拳初段位训练与教学法》

走劲

足来提膝

足三里

祖雅宜

钻劲

左冲

左裹鞭炮

左顾右盼

“左重则左虚，右重则右杳”

坐腕

坐腕

封底