

太極小方架

太極拳推手功夫精論



朱纪生

著



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

太极小方架——太极拳推手功夫精论 / 朱纪生著. —上海:

上海教育出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5444-4095-0

I. ①太... II. ①朱... III. ①太极拳—推手(武术)—研究
IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第244991号

责任编辑 季陆生 陈 群

美术设计 王 捷

太极小方架

——太极拳推手功夫精论

朱纪生 著

出版发行 上海世纪出版股份有限公司
上海教育出版社
易文网 www.ewen.cc

地 址 上海永福路 123 号

邮 编 200031

经 销 各地新华书店

印 刷 上海景条印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16 印张 7 插页 2

版 次 2012 年 11 月第 1 版

印 次 2012 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5444-4095-0/G·3198

定 价 30.00 元(附光盘一张)

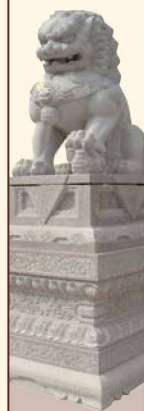
(如发现质量问题,读者可向工厂调换)



油画：朱纪生油画像 作者：油画艺术家 陈惠光

舍取万贯换胭脂，
一生颜色染西风。
花开莫提旧时红，
无奈却在不言中。

诗词：感怀赋 作者：武术家 朱纪生

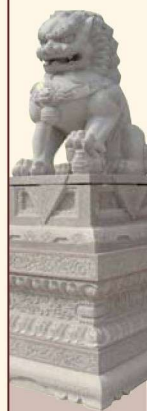


太极善法传九夷推手功夫
歎神奇四友直授子斤重第
鉤膠發一氣提日月花流詠
人眼薪火正宗御態惡色第
告成惠來者心寬体健康
照 賀 紀生兄大作付梓

辛卯之夏 道溪敬誌



书法：行书七律诗 作者：作家 种道溪





书法：武贤之路 作者：书法家 翟玉海



国画：虎啸明月 作者：书画艺术家 孙玉喜



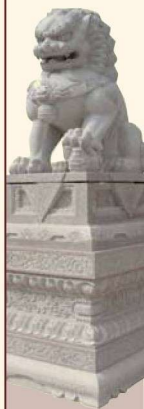
■ 序



朱纪生

朱纪生者，民间武术家也。弟与之交往屈指已四十余载，诚可谓以亦兄亦友亦师敬之，得以知己引以为荣。名师名家者，盛名难符；非著名武术家，却不乏有真才实学者，中国武学的深厚土壤在民间。随着社会进步，太极拳学派既有继承又有创造，派中衍派、流上分流，不断丰富更新着太极拳的形式、内容与目的，使之成为男女老少皆可习练的优秀拳种。“艺高为人师，身正为人范”，朱老师当之无愧。朱老师少而有志于学，几十年锲而不舍。苦其心志，劳其筋骨，水滴石穿，终成一家。

本书《太极小方架——师承太极拳推手功夫精论》，是其几十年实践之体悟，心血与汗水之结晶，内容博大精深，演述深入浅出。其开宗明义提倡“学太极，须明理，善得法，细琢磨，深领悟，苦修炼”，强调“练拳须明理，理通拳法精”。何谓理？应是拳理、理念、规范、规则、规矩之大成，明



理就是要“明太极的阴阳之理、推手的技击之理、养生的和谐之理、拳架的法度之理”，并要“明规矩而守规矩，脱规矩而合规矩”，一切以经实践检验为准则，以学以致用为目的，使练功与健康融为一体。朱老师文武双全，内外兼修，德艺双馨，桃李遍及海内外，其对己自律、学而不厌，对人宽厚、诲人不倦，诚如其诗句所云“不倦不厌天赐缘，觉悟持恒须共勉”。朱老师几十年如一日地身体力行，以赤子之心弘扬我“尊师重教、以拳传道”的中华武德。

太极拳乃中华国宝，并将走向世界。其根源来自传统，其发展当在盛世，其辉煌尚待来日。太极拳以武载文，既是武学又是文道，倡导的是一种中正平和、积极向上的精神境界。太极拳套路和双人推手方法，历来就是相辅而行的。体用结合，相得益彰。学练无伤害之竞技，胜固可喜，败亦欣然，犹能增加练拳之兴趣，且以拳会友，不亦乐乎。“练拳不推手，终在门外头。”愿太极拳爱好者，能从朱老师的“拳经”中获得启迪和灵感，功夫与健康与时俱进。以上数语，言不尽意，聊以为序。

涂福强谨识
于2008年盛夏



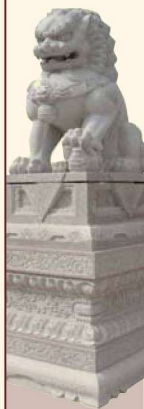
■ 作者自述

常悔当初读书少，
欲登鸿儒气自豪。
用时方晓才菲薄，
笑将杯水作波涛。



早期拳照

太极是中华民族特有的思想结晶，五千年代代相传，包罗万象、无处不在。我通过师传太极拳的修炼，与老师心灵的交汇，每个动作从上到下、从里到外都经恩师详细讲解、指点、喂劲，自己则每时每刻用清净之心感悟，对太极的理解不断加深，从了解天地宇宙日月星辰，到体悟天时、地利、人和的法则，真正从身体上领悟到太极的深不可测和博大精深，并将太极之道运用到太极拳的修炼、使用和对自身健康的促进上。





少年时期

年少时经常在外表演武术，最初对太极的认识只是觉得少林拳套路打得慢就是太极，太极拳打得快就是少林；把拳速放慢打，一点也不难，对抗时，先下手为强，后下手总是遭殃，只要刻苦训练，流大汗出大力，总能练好。那时对太极的认识非常浅薄，不知道什么是错、什么是对，对中华传统功夫的理解只停留在表面。有一次看到恩师张达泉在和人推手，化发轻松自如，他自己非常清静，无形无招、随心所欲，而对方始终站立不稳，或是飞腾出去，或是摔倒在地。心想老师和我们都一样，同样两只手两只脚，为什么同样的动作老师和我们做出来效果就是不同呢？老师力量并没超过我们，速度也很慢，招式也没什么独特的地方。后来跟老师一沾手，才知道确实会站立不稳。有时晚上顽皮地想好一招对付老师的办法，但第二天一碰到就不行了，越是想做越是事与愿违。老师经常说，功夫只有一丝不苟，从拳架到拳理要系统规范地学习修炼。一开始，我想只要和老师做得一模一样就可以了，但还是不行，老师说只有酒瓶没有酒，也就是只有外形没有内在，后来我才理解到功夫是全身一体的，须将骨头、呼吸和气血相配合才能真正把拳练好。

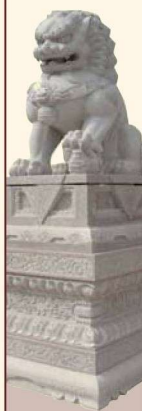
推手是检验拳架对错的试金石，在拳架中修炼，针对不同的位置、不同



的方向、不同的人都用太极的方法将之化发。一开始，和师兄弟推手过程中，总是以胜负来判定。后来，老师说要在推手中体悟自身的对错，不要去争一时的胜负。在其后的修炼中我才逐渐认识到推手的真正作用，理解了太极拳从有形到无形，从有息到无息，从有法到无法的过程，手上的感觉轻灵虚无才是对的，真正的功夫是由根而发，并逐渐体悟到筋骨皮和一口气的关系，内在气血的运行和外在动作的关系，化发阴阳虚实之间的关系，进而理解到什么是化发自如收发由心，什么是心与意合、形和气合，什么是养身养心的关系、太极和道的关系。《朱柏庐治家格言》云：“祖宗虽远，祭祀不可不诚；子孙虽愚，经书不可不读。”太极拳是我们中华民族的智慧结晶，是无数前辈生命血汗的结晶，必须要有明师的指点，自身的体悟，长期的修炼，不断吸收各种中华传统的点点滴滴，才能真正领悟太极的真谛，才能传承中国文化不走样不变形。



精妙推手



余自幼喜文习武，少年时加入群英武术社，参加过长宁区武术队。曾拜著名武术家马金标为师。马金标老师是山东济南人氏，查拳门传人，1952年来到上海以教拳为生。解放前在南京原中央国术馆任武术教官，一生简朴，享年96岁。

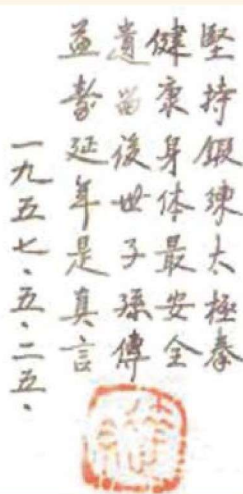
我在群英武术社系统地学习了查拳门的十路弹腿、六路短拳、老架拳、六角式、黄鹰架、廿四式拳以及刀、枪、剑、棍等武术器械。另有双铜、双钩、双锤、峨眉刺、匕首、春秋大刀、月牙铲、大斧、板凳拳、九节鞭以及双人对手、对棍、双刀进枪、单刀进枪、大刀进枪等。

20世纪60年代初，在上海市体育宫拜太极名家陈绍奎学习陈式太极拳，拜形意八卦名家褚桂亭学习形意八卦，直至1966年。

1966年，拜在一代宗师张达泉门下学习杨露禅小方架太极拳。张达泉先生生于1889年，卒于1969年。其父张玉龙是武术行家，张达泉18岁时遵父命拜纪德（字子修）为师，纪德是当时赫赫有名的清朝末年将领，号称“铁臂”，师从杨露禅。1942年，张达泉来到上海，在现在的中山公园、静安公园、长寿路、大木桥路等地进行太极拳和推手的教学，其弟子有连拿三次全国太极拳冠军的杨炳诚、戴英等名师名家。



张达泉拳师



张达泉训示



张达泉推手



戴英，上海人氏，为人谦和通达，深得张达泉太极真传。精其艺，尤擅推手，风格轻灵多变。凡教拳，或示范、或口授，皆听可懂，见可识，俨然明晰。先后被湖南省太极拳研究会、长沙市职工太极拳研究会聘为顾问。

在张达泉、戴英门下学习了太极拳架、定步推手、小捋、活步推手（八门五步）、乱踩花、太极剑、刀、枪等，真正学到了太极拳精髓，在推手中逐步领悟到太极拳的出神入化。



教拳合影

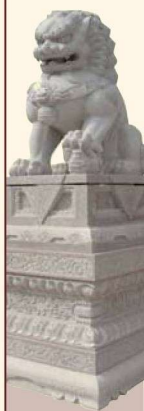


教拳合影



教拳合影

1968年至1971年，在上海郊区教学生达百余人，为郊县培养出裁判、教练等一批武术骨干，我也在教拳中不断深化和理解太极拳。



1979年秋，在徐汇区网球场举行的上海太极拳推手比赛中荣获70公斤以上重量级亚军。

1979年至1982年，在天山公园挂牌传授太极推手。



名家证书



与弟子张黎明、何明、梅梅、盛彬合影



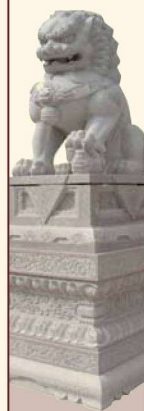
与梅梅合影



与何明合影



与张黎明合影





江阴行时，当地学生送锦旗拜师

1982年至1993年，受华东师范大学体育系主任陈国荣教授邀请，被聘为华师大武术教练，并协助学生会创立华师大武术协会。在此期间，邀请著名武术家顾留馨为《师大武坛月刊》题字，并在上海市12所高校两年一次的武术比赛中参与指导训练，为华东师范大学多次获得团体冠军和单项冠军作出努力。

1896年，在一次高校比赛结束后，武术协会赠予“艺高为人师，身正为人范”的匾额。在此期间所教学生达1500余人，遍及华东六省一市，其中还有欧洲某些国家和日本、韩国的学生。现仍在中山公园太极第一场地传授中国传统民间武术，把习武心得体会传于后人。

今已步入老年，不敢忘记在学校中学会了如何教和学，锲而不舍，学而不厌，诲人不倦，经常会怀念学校的老师、教授和同学，借此机会我表示深深的感谢。

中国传统民间武术来自民间。学习、模仿、传承祖先的武术和太极文化，都要锲而不舍。它在大自然中放养，得到阳光雨露滋润的同时也会遭受风暴雨雪，但青山遮不住，毕竟东流去，我们还是要代代相传。

岁次辛卯（二零一一年）初夏 朱纪生记于上海



■ 目 录

- 1 太极拳综述
- 4 小方架太极拳的由来
- 7 杨露禅太极小方架拳谱118式
- 8 小方架太极拳的特点
- 13 修炼要诀
- 15 小方架六字诀
- 18 小方架对关节的要求
- 20 筋骨皮和一口气
- 24 虚实的秘密

