

传统太极拳

朱宝珍 著

人民体育出版社

附DVD光盘

传统太极拳

朱宝珍 著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

传统太极拳 / 朱宝珍著. --北京: 人民体育出版社,
2012

ISBN 978-7-5009-4165-1

I. ①传… II. ①朱… III. ①太极拳-基本知识 IV.
①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 209329 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6.75 印张 130 千字
2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4165-1

定价: 25.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

《传统太极拳》工作人员

编辑整理:	张文芳	张立安	杨 洋
摄 影:	张文芳		
动作示范:	朱宝珍	冯立群	张文芳
光盘解说:	朱宝珍		
光盘示范:	张文芳		
技术支持:	张立安	贾 沛	刘增旭
	赵凤勇	张利英	龙 贞
	尹步战	李晓泽	

作者简介

朱宝珍，1933年7月生于河北定兴县。自习武后，从师刘振林、胡耀贞、何中祺、何中祥、张洪基等人。擅长太极拳、二郎拳、五祖拳、行意拳、昆仑拳，专攻程派、尹派八卦掌和各种器械。培养学生千余人，在国内外武术比赛中均成绩优异，作为武术名家被载入《中国当代武术家辞典》《中国民间武术家名典》《当代武林录》等典籍。

前言

太极拳是我国优秀的三大内家拳之一，至今广为流传，享誉世界。河南陈家沟是太极拳的重要发源地之一。在杨露禅进京传授太极拳之前，当地不叫陈式太极拳而叫陈锤。太极拳这个名字的出现是在杨露禅从北京回到永年后，在武汝清、武禹襄等文人参与下共同确立的。这种以阴阳玄理解说太极拳的内容为太极拳之后的发展奠定了深厚的理论基础，为太极拳的广泛传播起到了重要作用。此理论同时也被陈家沟的陈锤练习者接受（后称陈式太极拳）。根据历史传说，陈锤（陈式太极拳）是由陈王廷依据祖传之一百单八式长拳并博采众家精华而成的，其与山西洪洞县的通背拳有着极深的渊源。

本书介绍的太极拳开始也叫陈锤，根源也在陈家沟，由陈家沟人传给其至亲河南淇县的胡氏。我得该技是由刘振麟师傅传授。刘师得此技于河南淇县的胡天祥老前辈。此前在北京另有“大枪”刘德宽会该拳，且早于刘师。据胡天祥介绍，该拳和戟法仅外传给北京的这两位，再没传其他外姓。该拳至今保持原始风貌，其技法动作复杂，动作难度大，更接近攻防技法。该拳具有陈式太极拳的特点，又有杨式太极拳的风格。据刘师讲，胡氏家族掌握此拳和戟法从不外传，仅在本姓下传，唯刘德宽首开先河，刘师是第二位。刘德宽得此拳技和戟的典故，当时京城老一辈拳师皆知一二。下文我将所知道的刘德宽老前辈和刘师学得该拳和戟法的经过介

绍给太极拳和其他武术爱好者。

刘德宽老前辈是河北（直隶）沧州人士，自幼学练六合拳，中年功成，当时自认其枪法绝伦，故绰号“大枪刘”。后闻知河南淇县的胡家功夫了得，尤其是戟法无与伦比，遂决心去其处以枪对戟分个高低。1895年前后，刘只身持枪来河南淇县寻得胡家住处，扬言以枪与戟较量。当时，胡天祥老前辈已70多岁了，并未出手，而是令其孙女（12岁）持戟与刘对搏，几个回合后，刘枪难架戟法而被戟之月牙钩住颈部满场奔跑，直至胡天祥喊停后刘德宽才得以脱身。刘后从师胡天祥学习本书介绍的太极拳和六路戟法。老前辈学技结束要离开淇县时问胡天祥：“太极拳好，还有比太极拳更好的拳种吗？”胡答：“北京的八卦掌优于太极拳，你不懂，没有见过。”故刘德宽由淇县直赴北京，找到了程氏柔掌者程庭华老前辈，在崇文门外其眼镜店前进行了切磋。从此，刘德宽老前辈由程庭华代师收徒为八卦门董海川的弟子。应当说，刘德宽入八卦门后，对八卦门内的柔掌体系的发展传播作用很大，同时给柔掌技术增添了很多套路和技法，尤其是六路戟法和八面粘身枪法在柔掌体系内得到继承。六合拳在京城也得以发扬，唯太极拳不知传与何人，没有在社会上出现。后人传言“八卦、太极、形意是一家”之说，应该是在程庭华、刘德宽、李存义和张兆东（占魁）之间形成的。

刘振麟（1885—1968年）师为北京八卦掌第三代传人李永庆、郭守德的弟子，学得该太极拳是在1906年左右。当时刘师在北京会友镖局任镖师。因刘师技法和击法出众且品德高尚，被委以重任，保皇差赴河南淇县督办公务。当时保镖的潜规则是到当地后须拜见当地的知名武术家或武霸（地头蛇），否则不可能在当地站住脚，得到肯定。胡天祥就是当地的武霸

(刘师称其是“老贼头”，因当地贼人都听他的)。当刘师拜见胡天祥时，胡看到刘师英俊潇洒、武德高尚又是保皇差至此，料定武技不会一般，遂请刘师在祺县时到其习武场地练习武功。刘师看到器械架上有戟，便顺手拿来练习（在北京跟刘德宽学得）。胡天祥看到后便问是否刘德宽传授，刘师答是。胡随后介绍了刘德宽到祺县学得该技法的经过（刘师之前了解一些，但不知事发胡天祥处，而胡天祥也不知刘德宽当时在北京传授）。胡前辈介绍，该戟法共有十二路，为向前练六路、向后练六路，当时仅传给刘德宽前六路，并把重要的动作抽掉了。刘师请求学练后六路时被拒绝，仅将前六路补齐。所以我们习练的戟法多于社会流传的技法。八卦柔掌继承人有人将其改编成八路，也有人改用为方天画戟。当刘师练单刀加拐时被胡的孙女看到，非要学练，胡不应（因艺不轻传），刘师暗中传给了她，当胡发现时已基本学完。胡前辈非常感慨，遂将祖传的太极拳（陈锤）授予刘师。据他介绍，与陈家沟原是老亲戚，陈家的太极拳传给他家时叫陈锤，是由其父下传给他的。以前从不外传，所以在社会上鲜见。上世纪80年代，我在北京七运会上第一次进行了演示，被某领导发现请献出来，因我思想保守，并且主要教授八卦掌，所以没有将其整理献给社会。如今本人年岁已大，应部分知情者的要求，便形成文字和光盘献给社会 and 爱好者。

因本人水平所限，在写作的表达或理解上难免有不足或误解之处，敬请广大读者指导，使本书更加有利于太极拳爱好者。

目 录

第一章 基本技术	(1)
第一节 手型和步型	(1)
一、手型	(1)
二、手型名称	(3)
三、步型	(9)
第二节 腿法	(13)
一、前蹬腿	(13)
二、正踢腿	(15)
三、摆腿	(17)
四、里合腿	(19)
五、铲腿	(20)
六、截腿	(22)
七、分脚	(24)
八、侧蹬腿	(26)
第二章 基本功	(29)
第一节 基本功法	(29)
一、弓步摇臂	(29)
二、并步揉膝	(31)
三、前俯腰	(33)

四、扭腰展臂	(36)
五、甩腰	(40)
六、涮腰	(42)
七、仆步压腿	(45)
八、下压腿	(47)
第二节 桩功	(49)
一、马步桩功	(49)
二、弓步站桩功	(52)
三、虚步站桩	(54)
四、提膝平衡站桩	(56)
第三章 传统太极拳套路动作	(58)
附录一：老戟谱	(196)
附录二：戟法演练示范图	(200)

第一章 基本技术

第一节 手型和步型

一、手 型

1. 捶

四指握紧，拇指弯曲压在四指中节上，四指根节形成平面。（图 1-1-1）

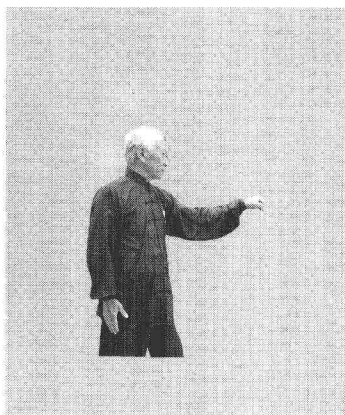


图 1-1-1

2. 掌

四指伸直并拢与掌心平，拇指自然分开，掌心内吸。（图 1-1-2）

3. 勾手

五指捏紧，屈腕。（图 1-1-3）

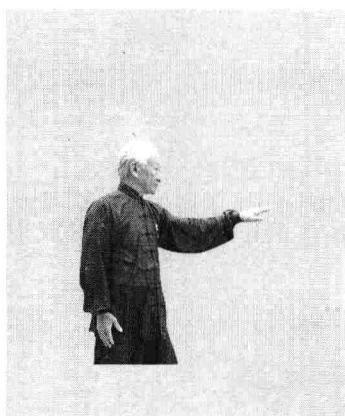


图 1-1-2

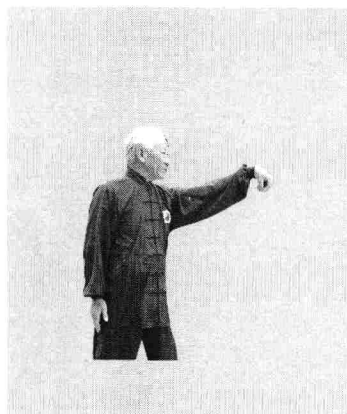


图 1-1-3

二、手型名称

(一) 捶 名

1. 扣 捶

手背向上，虎口向内，捶面向前。（图 1-1-4）

2. 仰 捶

手背向下，虎口向外，捶面向前。（图 1-1-5）

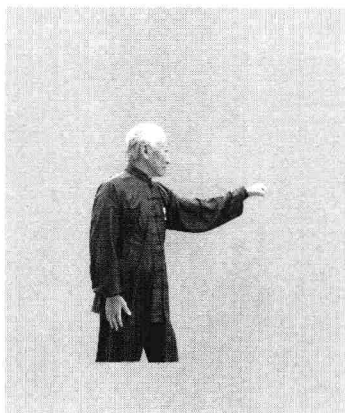


图 1-1-4

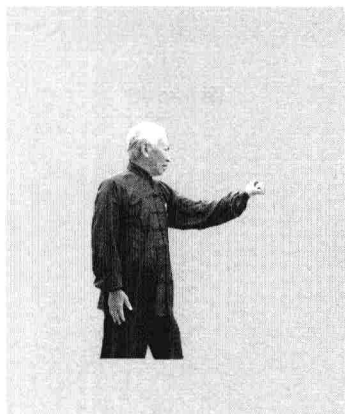


图 1-1-5

3. 立 捶

手背向外，虎口向上，捶面立向前。（图 1-1-6）

4. 倒立捶

手背向内，虎口向下，捶面向前。（图 1-1-7）

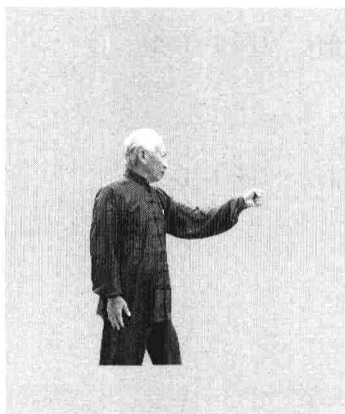


图 1-1-6

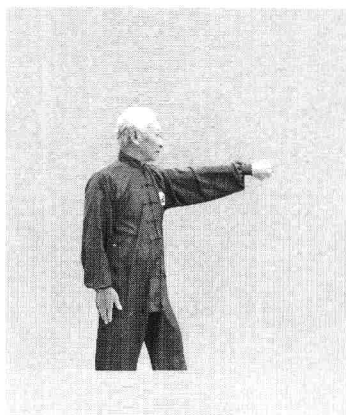


图 1-1-7

5. 截 捶

手背向前（或向前上），虎口向内，捶面向下（或向前下）。（图 1-1-8）

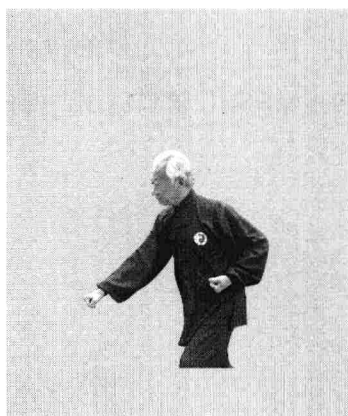


图 1-1-8

（二）掌 名

1. 仰 掌

手心向上，四指尖向前，拇指自然伸直，虎口向外。（图 1-1-9）

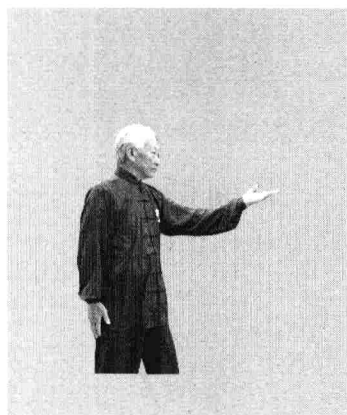


图 1-1-9

2. 俯 掌

手心向下，四指尖向前，拇指自然伸直，虎口向内。（图 1-1-10）

3. 立 掌

手心向内，四指尖向前，虎口向上，拇指微屈合，自然伸直。（图 1-1-11）

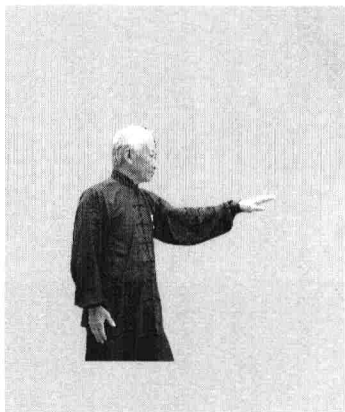


图 1-1-10

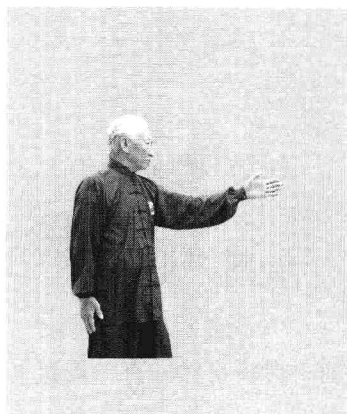


图 1-1-11

4. 下立掌

手心向外，四指尖向前，虎口向下，拇指里合，自然伸直。（图 1-1-12）

5. 上竖立掌

手心向前（或向后），指尖向上，五指并拢（或拇指分开）手心内吸。（图 1-1-13）

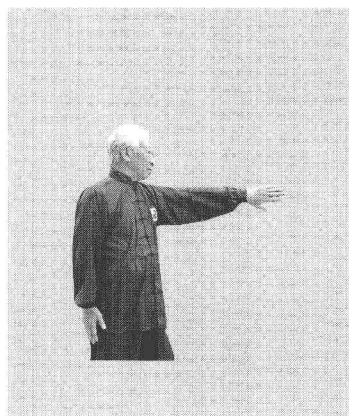


图 1-1-12

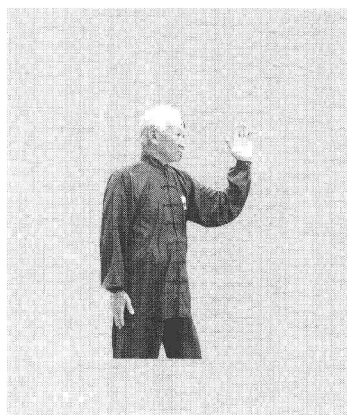


图 1-1-13