

洪涤怀 李方明 著

洪传
吴式

太极拳

述真

洪涤怀文献
及其阐释

光明日报出版社



太极拳 述真

洪涤怀文献
及其阐释

洪涤怀 李方明 著

图书在版编目 (CIP) 数据

洪传吴式太极拳述真: 洪涤怀文献及其阐释 / 洪涤怀, 李方明著. —北京: 光明日报出版社, 2015. 10
ISBN 978-7-5112-9381-7

I. ①洪… II. ①洪…②李… III. ①吴式太极拳—研究 IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 253807 号

洪传吴式太极拳述真: 洪涤怀文献及其阐释

著 者: 洪涤怀 李方明

责任编辑: 宋 悦

责任校对: 张明明

封面设计: 中联学林

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078251 (咨询), 67078870 (发行), 67019571 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn songyue@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京天正元印务有限公司

装 订: 北京天正元印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 350 千字

印 张: 19.5

版 次: 2016 年 1 月第 1 版

印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷

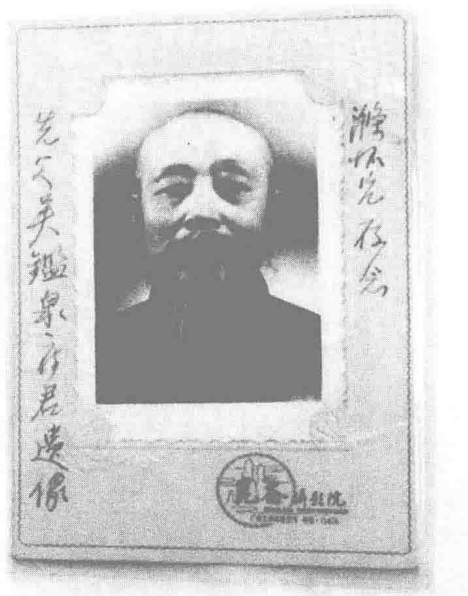
书 号: ISBN 978-7-5112-9381-7

定 价: 78.00 元

版权所有 翻印必究

洪涤怀 字字刚，号小寒山人。吴式太极拳创始人吴鉴泉入室弟子，浙江临海市人，20世纪30年代初期，在湖南长沙结缘吴氏兄弟（吴公仪、吴公藻），就此踏入吴门，痴迷勤练，潜心研究，太极功夫日臻深厚。后经吴氏兄弟引荐，拜其父吴鉴泉为师，深得吴式太极之精髓，使其功夫日新月异。此时，在长沙武术界与师兄马子良享有“洪髯烈马”盛誉。20世纪40年代末，回乡临海寻业之际，仍“朝练太极，夜习拳论”，并撰写《吴式太极精要》，门生云集。同时，潜心创办吴式太极拳培训班，为吴式太极拳在台州的传播与普及做出了突出贡献。屡受省、地、市体委表彰。荣获中国武术协会荣誉委员、浙江武坛三老、浙江健康老人等称号。宗师的精深拳术与崇高武德广为时人传颂，誉为武功武德两相高。

李方明 男，出生于1955年，洪涤怀（字字刚）入室弟子，浙江省临海市人。浙江医科大学毕业，临海市政协九、十、十一、十二届委员，曾任农工民主党临海市委副主委，临海市武术协会常务副会长，曾任台州地区武术散打、推手队领队。20世纪70年代在杭州读书期间，跟在六公园练拳陈松汉老师学杨式太极拳。1977年毕业回临海，跟随吴鉴泉入室弟子洪涤怀练吴式太极拳及推手等吴门功法。曾得到马岳梁、吴英华及马岳梁入室弟子钱超群师兄、香港鉴泉太极拳社社长吴大新师兄（吴鉴泉孙）的指点。在跟随师傅二十多年期间里，除了学功夫以外，有空帮助师傅整理太极拳资料，并抄写师傅太极拳文章及诗词等。2005年创立临海鉴泉太极拳社，任社长。



吴公藻赠吴鉴泉像

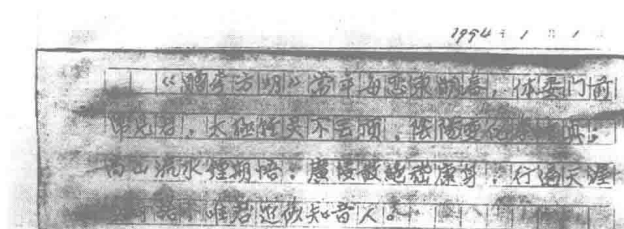
先公吴鑑泉之君遗像
瀚公鉴存念



洪涤怀像



洪涤怀拳照



洪涤怀赠李方明诗：

当年每恋东湖春，体委门前常见君。

太极轻灵不丢顶，阴阳变化拳中真。

高山流水锤其悟，广陵散绝嵇康身。

行遍天涯无可语，唯君近似知音人。

1994 年 1 月 1 日



洪涤怀与弟子李方明



吴大新与师弟李方明



洪涤怀与弟子苏荣增



李方明年轻时代练功照



李方明练功近照

序

中华武术发展到明清时期,形成了以少林“主于搏人”和武当“主于御敌”为代表的两大武术流派。前者属于外家拳,后者为内家拳。而内家拳影响力最大的拳种则是太极拳。太极拳流传数百年来,深受民众喜好,今已经成为全民健身运动的重要组成部分。

吴氏太极即吴式太极拳,主要从杨氏太极拳小架拳式发展创新的,特点是“因势就势,舍己从人”。太极拳属内家拳,而内家拳源于佛道的内家功夫,尤其是道教的内家功夫。

台州既是中日韩三国佛教天台宗的发祥地,又是中国道教南宗的祖庭。天台宗创始人智者大师(538—597),融合“南义北禅”的佛教学风,强调“止观双运、定慧双修”,提倡佛教理论与实践相辅相成。隋唐后,智者大师的“止观法门”影响极大,播及中外。

中国道教自唐代以降,由炼丹服药、“假外物以固形”的外丹修炼方式,开始向内证自求、“我命由我不由天”的内丹修炼方式转变。中国道教南宗创始人张伯端(984—1082)创立了独特的“先命后性,性命双修”内丹修炼方式,成为中国道教养生理论的主流。其代表作《悟真篇》,至今仍被誉为“中国气功四大经典”之一。

根据通行说法,内家拳传为元末明初的武当山高道张三丰所创,其特点是“主于御敌”,尤重内家功夫;不同于“主于搏人”的少林外家拳。1988年1月,吉林科技出版社出版了由著名的武当派武术家李天骥主编的《武当绝技秘本珍本汇编》一书(下简称《武当绝技》),这是中国内第一部系统阐述武当拳术、内功、剑谱的武术专著。其《内功篇》系统地阐述武当内功的理论及功法。从中可清晰地看出台州佛道“内家理论”与对武当内功的影响。

“内丹”,道家之名;而武术则名为“内功”。《武当绝技·内功篇》指出:“武当武术,尤重内功,以内功为基本功;犹建高屋,先筑地基;地基不固,高屋焉存?”武

术内功是指采用以意领气、以气运身、以身发力为基本锻炼形式的一种“内外兼修”方法,说到底还是“内练精气神,外练筋骨皮”。张伯端在《青华秘文》中从“心为君、神为主、意为媒、气为用、精从气”五个方面论述修炼“精气神”之道,还提出了四个修炼阶段:“固筑根基、练精化气、练气为神、练神还虚”。张伯端的内功练养理论被《武当绝技》视为武当内功的基本功,所辑《道家龙门派性命双修功法》中提出的“收心求静,收气降龙,安炉运鼎,点龙虎穴、固精关门”等五大功法,实质上是张伯端“性命双修”内家功夫的具体化。

武当赵堡太极拳历代以道家丹功理论来指导修炼太极拳术,赵堡太极拳二师祖邢喜怀在《太极拳说》中指出:“夫太极拳者,性命双修之学也。性者天,上潜于顶,顶乃性之根;命者海,下潜于脐,脐乃命之蒂。故知双修之道,在天根海蒂之合也。真意为其中使,而有所验。”据此,张伯端“性命双修”内家功夫的修炼之道,即是太极拳的拳道!

明隆庆二年(1568年),经名臣仙居吴时来的推荐,明廷特召戚继光总理蓟州、昌平、保定三镇练兵事,总兵官以下悉受节制。随着戚继光的北戎蓟辽,“戚继光拳”也流传至北方。据著名武术史学家唐豪考证:太极拳为明末清初之际的陈王廷,正是汲取戚继光“三十二式长拳”而所创(《中国大百科全书·体育卷·陈式太极拳》)。据河南《温县志》载:陈王廷,河南温县陈家沟人。明崇祯十四年(1641),任温县“乡兵守备”,亡后隐居家乡,晚年造拳自娱,教授弟子子孙。《陈氏家谱》记载:“九世陈王廷,又名奏廷,明末武庠生,清初文庠生。在山东称名手,扫荡群寇千余人,陈氏拳手刀枪创始人也。”陈王廷著作因年代久远,多遭散失,现尚存《拳经总歌》和《长短句》词各一首。

其《长短句》云:“叹当年,披坚执锐,扫荡群氛,几次颠险!蒙恩赐,枉徒然,到而今,年老残喘。只落得《黄庭》一卷随身伴,闷来时造拳,忙来时耕田,趁余闲,教下些弟子子孙,成龙成虎任方便。欠官粮早完,要私债即还,骄谄勿用,忍让为先。人人道我愁,人人道我颠。常洗耳,不弹冠。笑杀那万户诸侯,兢兢业业,不如俺心中常舒泰,名利总不贪。参透机关,识彼邯郸,陶情于鱼水,盘桓乎山川,兴也无干,废也无干。若得个世境安康、恬淡如常,不忤不求,哪道他世态炎凉,成也无关,败也无关。不是神仙谁是神仙?”从《长短句》,可见陈王廷晚年自得其乐、超然物外之生活情景。

戚继光与陈王廷相隔约半个多世纪,对陈王廷创造太极拳影响很大,戚继光“三十二式长拳”,陈王廷吸收其二十九式,编入太极拳套路。《纪效新书·拳经捷要》以“懒扎衣”为起式,“懒扎衣”是指明人长服束腰,出拳时左手撩衣塞于背部

腰带,右拳横举向后,目视左前方;表示随敌应战,临战不慌之意。陈王廷所造太极拳套七路,都以“懒扎衣”为起式。甚至《陈式拳谱》和《拳经总歌》的文辞,也仿戚氏的《拳经捷要》;可见影响之深。

陈王廷的《拳经总歌》七言二十二句,是太极拳的原始理论;是总结古代技击术的一篇拳论。它阐述了攻击与防御的战略和战术,称得上是太极拳七个拳套的概括性拳论。把《拳经总歌》和戚继光的“三十二势长拳”图诀相对照,就不难看出陈王廷在拳论上吸取了戚继光拳的精华。当然,陈王廷也有独创性地发挥。

陈王廷独创性地发挥主要体现在《拳经总歌》中:“纵放屈伸人莫知,诸靠缠绕我皆依;劈打推压得进步,搬摺横采也难敌;钩棚逼揽人人晓,闪惊取巧有谁知?佯输诈走谁云败,引诱回冲制胜归……”“诸靠”是指的“推手八法”,两人手臂互靠,用“推手八法”粘贴缠绕,以练“随势就劲”之道。通过反复练习,以达到“人不知我,我独知人”的境界。这既是戚继光《拳经捷要》中“捷”的核心理念,又是台南拳刘恩至“刘家拳”“拳打不知”理念的集中体现!

著名武术家吴鉴泉创立吴式太极拳后,传入台州的正是其入室弟子台州洪涤怀先生。洪有诗云:

吾师传授太极拳,上继武当一脉传;微妙轻灵专主化,粘连沾随继露禅;
子镇雨亭承启后,港澳三湘遍地传;忝列门庭深受福,吴门直义谱成篇。

这是洪涤怀先生晚年在临海所做的《怀念吴师鉴泉先生》一诗。诗中追忆先师吴鉴泉“上继武当一脉”,传授“微妙轻灵专主化”的吴式太极拳,经“子镇雨亭承启后”,神州大地早已“港澳三湘遍地传”。作为入室弟子的洪涤怀先生,对先师的追忆之情,溢于言表。

洪涤怀先生(1900——1998),台州临海人,曾任临海市政协副主席、顾问。七岁在家馆就学,1907年进入北山小学。1908年转学敬一小学,由于身体衰弱,时常旷课,小学毕业,其父将其带至北京转学并在京治病。1914年考入安徽中学。安徽中学是北京九门提督江朝宗开办的,课程与其他中学一样,所不同的是多一门“十路弹腿”拳术教练。洪涤怀先生对“十路弹腿”尤感兴趣。经四年锻炼,体格由多病变为强壮。

20世纪30年代初期,洪涤怀先生在湖南长沙盐务局干事。经介绍,认识了吴公仪、吴公藻兄弟俩。在他俩引导下练起了吴式太极拳。由于洪涤怀先生在习武上的刻苦锻炼,理论上的专心研究,在太极拳方面又有独特的天赋,受到吴氏兄弟的好评。后由吴氏兄弟介绍,正式拜吴氏兄弟的父亲、吴式太极拳创始人吴鉴泉为师,成为其入室弟子。在吴鉴泉的真心教诲下,洪涤怀先生太极功夫更上一层楼。

楼,在长沙武林界与师兄马子良并誉为“洪髻烈马”。

洪涤怀先生对吴式太极拳的贡献主要体现在三方面:

一是台州吴式太极拳的第一传人。新中国成立后,洪涤怀先生回到台州,成为台州吴式太极拳的第一传人。他有暇即练拳与研究太极拳理,并带领一批学生练习太极拳。1979年,经临海县政府推荐,洪涤怀先生任临海县武术协会副主席。为弘扬吴式太极拳,洪涤怀先生不顾年已80岁高龄的身体,亲自拟定培训计划,经县委领导同意,正式办起了吴式太极拳培训班,并亲自讲课;在“千年台州府”掀起了学习吴式太极拳的热潮。如今,吴式太极拳作为全民健身运动的主要项目之一,据台州吴式太极拳“掌门人”、临海鉴泉太极拳社李方明社长告知:现在提倡生活品质,健身运动,方兴未艾,学吴式太极拳者,台州难计其数!

二是完善了吴式太极拳功法中的“无我”。练太极拳者,均知太极拳最高境界是“不丢不顶,舍己从人”。洪涤怀先生一生研习吴式太极功夫达60余年,已臻“舍己从人”的化境。太极拳讲究“不丢不顶”,“先粘后走”。“不丢”,在太极推手中是讲“粘劲”,即紧粘对手不放松;“不顶”,在太极推手中是讲“走劲”,即紧粘对手,随势“避实就虚”,改变其力方向,达到“四两拨千斤”的效果。

洪涤怀先生在多期举办吴式太极拳培训班时,编写了《太极拳的基本功》、《吴式太极拳六大要领》、《吴式太极拳十二种行动准则》、《论太极拳中定劲》和《吴式太极拳推手练法》等众多练习吴式太极拳讲义,对吴鉴泉以来的吴式太极功夫作了总结。并以“舍己从人”的“无我论”,作为练习吴式太极拳的指导思想与行功理法,进一步完善了吴式太极拳的行功功法。所谓“舍己从人”,即在练习太极拳中要忘却自我的存在;一切随对手存在而存在,一切随对手变化而变化。这种“因势就势”的“舍己以从对手”的指导思想与行功理法,即“无我论”。他作有十八首《舍己从人歌》,详尽地论述了“舍己从人”的太极原理。其一云:“太极无头又无尾,内有百千万亿理;实实虚虚去复来,他人难说悟由己。”其二云:“太极阴阳动变化,必从无字识真知;人情只爱求神速,不识虚领道在斯!”

三是对中国太极拳进行文化阐释。在“教学相长”的同时,洪涤怀先生又成立了吴式太极拳研究小组。受国家体委、省体委的邀请,曾多次参加全国、省武术表演赛与武术理论研讨会;撰写发表了一批质量较高的太极拳理论研究论文,受到了浙江省体委的表彰,并荣获“浙江武坛三老”称号。洪涤怀先生对中国太极拳文化阐释的突出贡献,主要体现在从中国传统哲学与辩证唯物主义哲学视角,对太极拳进行文化阐释。

洪涤怀先生在《以辩证唯物主义观点练太极拳》、《论推手的格物致知》等论

文中指出:太极拳指导思想,重在“不丢不顶,先粘后走”。太极拳推手的关键在于正确认识对方的客观规律,利用客观条件,“以其人之术,反治其人之身”。即运用自身的能动变化,经过互动,因势就势,借力化力,化来力为我力,使来力朝有利方面发展。这就是唯物辩证法的对立统一观。

洪涤怀先生还以明代哲学家王阳明的“致良知”命题中“无善无恶是身之体,有善有恶是心之动;知善知恶是良知,为善去恶是格物”四句名言,来阐释清代王宗岳的《太极拳论》。洪涤怀先生认为:“无善无恶”即《太极拳论》中的“无极”,因为“无极”是静止不动之体,阴阳未判,善恶难明。“有善有恶是心之动”即《太极拳论》中的“太极”,因为“心之动”犹如“太极本无极而生”,就有动静、阴阳、虚实矛盾对立体的产生。“知善知恶是良知”即《太极拳论》中的“悟性”,明白对方意图,区分善恶之别。“为善去恶是格物”即《太极拳论》中的“着劲”,在悟明是非、明判虚实后,即能因势着劲,以达“四两拨千斤”之效。这符合爱因斯坦《相对论》中的“质量守恒”与“能量守恒”两项定律。

洪涤怀先生指出:太极拳学是最重视“物理学——力学”、“辩证唯物论”、“相对论”、“格物致知”的科学。如果只将其作为较量气力的拳术,那就永远无法理解太极拳学的深邃哲理!综上所述,台州与太极拳源流关系非同寻常。台州既是中国太极拳的源头之一,又是承传中国太极拳的武术之乡!

笔者在20世纪80年代末有幸目睹洪先生在临海东湖灯光球场内的“太极推手”表演盛况:观众席上座无虚席,年将九旬的洪先生与一壮汉表演“太极推手”,只见壮汉气如吴牛喘月,竭尽全力想把洪先生推出“圈外”但见洪先生从容不迫,说时迟,那时快,轻松地运用“四两拨千斤”,多次使壮汉跌出“圈外”,观众喝彩之声,不绝于耳。因与临海吴氏太极掌门李方明既是同学,又是好友。在其主编的《洪传吴式太极拳述真》面世前,要求为此书作一序言,故我以“门外汉”的身份试写一序,谨请行家指正!

台州市文化研究中心主任周琦

2015年3月26日于台州古海门枫南寓所

前 言

《洪传吴式太极拳述真》一书终于面世出版,我不禁热泪盈眶,思绪万千。这是恩师洪涤怀先生六十多年精研和修炼太极的心血。惜乎先生逝世多年,书稿、信函、诗篇大量遗失,仅尚存这点结晶了。能将毕生心得贡献给武术界,这是恩师生前的夙愿。如今,我可告慰先生的在天之灵。

恩师一生,是与太极和书籍相伴一生。他痴心求证和传承吴氏太极,终身诵经炼拳,身居陋室而安贫乐道。他彻悟吴氏太极的精华和要义,为我们留下了非常宝贵的理论和实践指导思想。

20世纪30年代初期,恩师经吴公仪、吴公藻引荐,拜其父亲吴鉴泉公为师,名列吴氏太极师门。因其刻苦勤奋,朝暮习练,深得吴氏太极衣钵,其功夫在当时湖南长沙武林界被誉为“洪鬚烈马”之称。(洪即恩师,马为洪的师兄马子良)。

四十年代末,恩师回到故乡临海,不顾生计的艰难困苦,仍然潜心精研,穷其拳理拳法,勤耕不辍,身体力行,带出了一批弟子和学生。至80年代,在县委支持下,恩师已经八十高龄,办起了吴氏太极拳培训班。他亲自制定培训计划、编写讲义并言传身授,使吴氏太极在临海得到蓬勃的发展。经过恩师及其弟子数十年的不懈努力,如今,台州临海已成为浙江省传播吴氏太极拳的武术之乡。

通过这几十年教学和实践,恩师对吴氏太极的柔化功夫又有了更深层次的体悟。随着社会上太极推手为比赛得奖而加练摔跤、练气力等旁门左道的现象增多,他甚为忧虑,为太极逐渐失去传统的专一精深的训练方法而痛心。因此,他在89岁时写的《吴氏太极的演变溯源及特点》一文中,特别阐述了先师吴鉴泉公要求不能兼练他种拳术的祖训。此书的出版,将会给真正有志于练吴氏太极的人们启迪众智,为坚持习练纯正的吴氏太极做出应有的贡献。

根据吴氏太极“纯柔化”的主要特点,恩师总结多年的修炼心得,提出了“三大椿步”、“六大要领”、“十二种准则”的习练要义,为吴氏太极的初习者指引了入门

之路。只要我们认真领会,坚持习练,定能有所收获。

恩师对于习练太极拳架和推手的松与柔,力与劲的关系问题,有着自己精辟的独特见解。他认为要能做到真正的“柔化”,必须要“真松”,不是“假松”;而怎样练到“真松”,这是每个太极习练者梦寐以求的。而“力”与“劲”的区别,恩师却别有见地。他说“柔是劲的来源”;“不是完全不用力,力要在劲上用”等等。现在社会上出版发行的太极拳书籍鲜有此说法,而要想真正明白这些话的道理,相信每个太极拳习练者能在此书中找到和悟到真谛。

恩师写的《论太极拳的中定劲》短文,言简意赅,精到透彻。他说:“十三势以中定为主,一切气势均不能脱离中定。有中定,才可以言虚实。处处有虚实即需要处处掌握中定。”太极功夫练到一定层次的人,不读此文甚以为憾。

更为可贵的是恩师90高龄时,用“矛盾论”、“辩证唯物论”、“相对论”“物理学”等哲学理论来解释太极阴阳虚实变化。他认为在推手运动中轻重虚实的不断变动,又能产生“实者虚之”、“虚者实之”的变化过程,是符合《物理学》的“质量守恒”和“能量守恒”两项定律。“六十余年苦用功,深邃太极妙无穷。风云变幻神奇巧,竭尽心思到老翁。”此诗是恩师穷其一生竭尽心思修炼太极的真实写照。

转眼间恩师添寿到94岁,仍然眼明手不抖,整天伏案看书写文章。逢有我们弟子来,又是推手又讲拳理拳法,毫无倦意。此时,先生的功夫已臻神明境界。他深有感悟,作诗曰:“六十年来期保健,悟深静慢妙无边。寻师了解柔松法,访友才从勤钻研。变化无穷岂易得,长期寝馈持之坚。吾今有幸得天厚,举步轻灵无病缠。白首欢欣老益壮,胸襟坦荡心安然。”

最令人惊讶的是恩师在97岁时仍“争取进步,天天用功。学而不厌,拔背涵胸,诲人不倦,静慢柔松。”到98岁还著文《柔化太极与延年益寿》。文中说自己:“一直到了九九七年近一百岁,仍无一些病态,也是人间不易事。”其身体之康健,思维之清晰,人间少有。世称吴氏柔化太极真乃“长寿拳”,此不虚也。

恩师99岁时,无病无疾而驾鹤西去,永远离开了我们。

我追随恩师学拳二十多年,亲身体会到了恩师鬼神莫测的吴氏太极柔化功夫,也亲眼看见恩师几十年来写下大量太极方面的精论和诗稿,提出了很多独到见解和训练方法,对习练吴氏太极拳的广大爱好者有着实实在在的指导意义。

恩师的一生是低调的,实在的,平凡的,我也实在不愿夸大自己老师的功夫,只是恩师一生的修炼,悟到大道无形、天人合一的境界。因此,他把毕生悟到的心血精华,渗透到文章和诗作的字里行间,只要我们坚持认真研读和反复实践,定能得到洪传吴式太极拳述真的,这就是本书命名的缘由。

《洪传吴式太极拳述真》一书中的吴式拳架,是宗师吴鉴泉公亲授我师父的功夫架,由我演练拍摄的。这里顺带一个插曲:20世纪80年代初,我们一班弟子持恩师写给上海吴英华、马岳梁大师的亲笔介绍信,去登门拜访,并当场演练拳架。吴老看后真诚的对她们的弟子说:“他们是真正的练功夫的拳架啊”。真乃一锤定音,肯定了我们所学的拳架是吴门一脉相传的。

为了实现恩师生前的第二个愿望;在临海成立鉴泉太极拳社。我于二〇〇四年专程赴港,找到香港鉴泉太极拳社社长吴大新,经他允许,并报经有关部门审批,在我师兄弟的支持下,于二〇〇五年正式成立了临海鉴泉太极拳社。拳社自成立几年来,取得了可喜的成绩。

恩师与吴鉴泉及儿子吴公仪,吴公藻感情深厚。他在90高龄时仍有“一别吴门六十秋,师恩高厚未曾酬”和“我今有幸留人间,每念师恩泪不干”等诗句。20世纪70年代,恩师与吴公藻及马岳梁仍有书信往来,书信中兄弟相称,文辞情真意切。这次也一并在本书中刊登。

书中收录一些恩师写的诗作,看似与太极无关,其实是恩师心中最深刻的感悟心得,可视为太极拳诀。

恩师逝世至今有十多年了,他的书稿才得以整理出版,我们做弟子的真是汗颜。但只要我们一直努力坚持发扬传承纯正的吴氏太极拳,恩师定会含笑九泉。

洪涤怀先宗师入室弟子、
临海鉴泉太极拳社社长李方明
二〇一五年七月一日