

陈式
洪派

太极拳 拳法指要

丁明业路
光丁金凤
题



丁明业路 光丁金凤 编著



人民体育出版社



太极拳
健身功
功在气
功在神
功在心
功在身
功在足
功在手
功在眼
功在耳
功在鼻
功在舌
功在唇
功在齿
功在发
功在毛
功在皮
功在肉
功在骨
功在髓
功在精
功在神
功在心
功在身
功在足
功在手
功在眼
功在耳
功在鼻
功在舌
功在唇
功在齿
功在发
功在毛
功在皮
功在肉
功在骨
功在髓
功在精
功在神

太极拳健身功



太极拳健身功

陈式洪派太极拳拳法指要

丁明业 路 光 丁金凤 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈式洪派太极拳拳法指要/丁明业, 路光, 丁金凤编著.

-北京: 人民体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3331-1

I. 陈… II. ①丁… ②路… ③丁… III. 太极拳-图解

IV. G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 190905 号

摄影 庞松岭 庞洪冉

*

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 12.5 印张 312 千字

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3331-1

定价: 25.00 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)



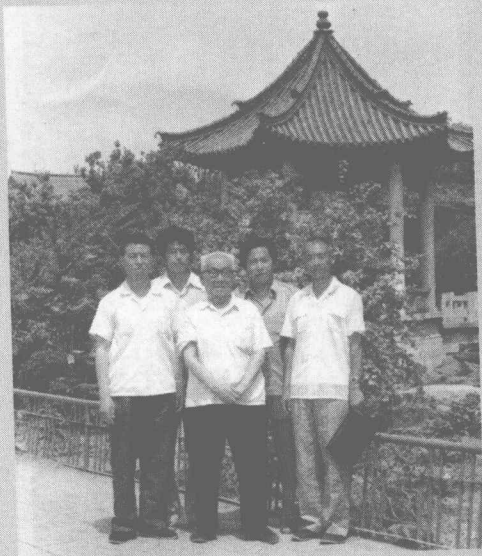
洪均生先生
与作者合影



李恩久先生
与作者合影



冯志强先生与作者合影

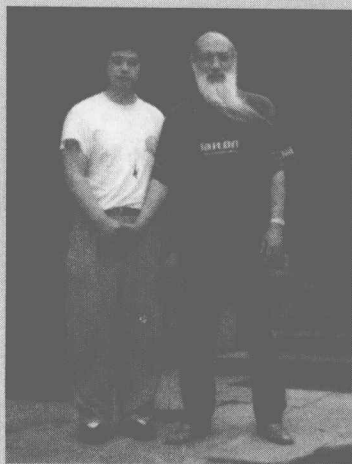


1986 年合影 (左起 贾存孝
作者 洪均生 李恩久 丁祖文)

张山先生与作者合影

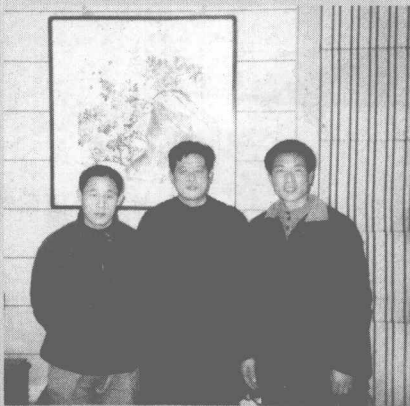


门惠丰先生与作者合影



于承惠先生与作者合影

与师弟黄康辉、杜林功合影



与陈炳、陈志强先生合影



取得金牌后的师徒合影
(左起 鞠泽鹏 方杰 杜林功
李恩久 作者)

取得金牌后的师徒合影
(左起 武丰田 杜林功
刘承德 作者 方杰)



教授外国学生

序 一

太极拳是我国优秀的民族文化遗产，是中华武术宝库中一颗璀璨的明珠，也是祛病健身、延年益寿、开发智慧、陶冶情操而行之有效的良好方法，深为广大人民群众所喜爱。而陈式太极拳则是其他各式太极拳的根据和源头。1986年2月，我把明业领至济南，拜见了我的恩师洪均生先生。我虔诚地向洪老师提出接纳明业为其弟子的请求，洪老师愉快地答应了，并亲自推荐，拜其传人李恩久先生为师。洪先生还主持了明业的拜师仪式，当时参加者还有查拳名师贾存孝先生，拜师后在济南大明湖东门里合影留念。

在恩久师弟多年的精心培养和耐心教导下，明业的拳艺提高很快，逐步掌握了各种技法并领悟了拳中丰富的内涵。其后又在恩久师弟的带领下，参加了国际、国内的各种比赛并取得了可喜的成绩。

后来，明业在聊城培养了一批实力较强的运动员，在各种比赛中获得不少奖牌，为陈式太极拳在聊城的安家落户、开花结果，做了有益的工作。

为了广泛发扬陈式太极拳，明业授徒传艺的同时，亦致力于学艺研究而笔耕著书。他根据老师所传的拳法，在保持陈式原貌的基础上，结合自己多年的实践，博采众长，汇纳百家，对原来的套路与技法尝试着做了一些整理与改进，使其拳法更加丰富、细腻。本书的最大亮点应该是其实用性。由于明业习太极数十年，思之勤，悟之深，言之切，论之当，把抽象的理论化为生动

的实践，把只可意会的动作要领细化成可操作的步骤，既从细致入微处提示太极拳艺的奥秘，又能从系统整体上生发其应用性，可以说是专业量化与个性体悟的良好结合，对于初学者、深造者、精进者俱各有启迪。这是对洪学理论一定程度上的推进，恰如站在巨人的肩上，瞻远瞩高，继往开来。当然，能否达其初衷，这还要放到实践中去考察验证，毕竟“实践是检验真理的唯一标准”。

最值得称赞的是，恩久师弟拳技精湛，德艺双馨，并且热心授徒毫不保守，弘扬了恩师洪均生先生的优秀品质与奉献精神。这才使陈式太极拳民族瑰宝兴旺发达，后继有人，人才辈出，代代相传。

明业在长期的学拳过程中，也不断得到刘成德等各位师兄弟的细心指导，所以我向恩久师弟、成德师弟及各位帮助过明业并在弘扬陈式太极拳中作出贡献的人，表示由衷的感谢和诚挚的敬意。

作为明业的父亲，我看到儿子出书，自然感到非常欣慰。但亦希望明业更加尊师重道、不忘前贤。俗语云“一日为师，终生为父”。因为老师的传授，是自己武术生涯中的源头活水，只有谨遵师训，以老师为榜样，忠实地致力于武术事业，才能把陈式太极拳继承好、发展好。

在明业此书即将出版之际，我不揣浅陋地写此序言，旨在希望得到各位方家、老师的指教，以使此拳不断升华，为继承发扬传统文化、传播中华武术和促进全民健身作出应有的贡献。

丁祖文

丁亥季秋写于聊城东昌湖畔泰和居

序 二

太极山人赋

孟子曰：“读其书，诵其诗，不知其人可乎？是以论其世也。”由此可知，知人论世之传统渊源甚久。丁君明业，新著《陈式洪派太极拳拳法指要》一书即将付梓，承其谬识，征序于我。我于太极拳为门外之人，本应力辞，但自思序有多种，或谈著述始末，或论作者生平，亦或评说书的主要内容，凡此种种，不一而足。于丁君我非一面之交者，幼子为其入门弟子，即其父执之辈，我与丁亦有诗文切磋之缘。于情于理，所不当辞，故不揣浅陋，冒昧命笔。此处不谈其书，而专论其人。

结识丁君，在丁亥之夏。前此虽慕名久之，恨无通筏。欲遣幼子入门习武，央其同事郭力君力为撮合，终获允准。于拜师之筵，初次相见。闻声识人，慷慨之辈，席间挥洒，不拘言笑，俨然温文尔雅之君子也。

丁氏为东昌旧族，溯其源流，人文郁茂，至今芝祥兰瑞，门风犹存。明业之父祖文先生，为东昌查拳第四代正宗传人，文有五男，君为叔子，独能绍继家学，一枝独秀。以武术名家，衣钵传薪；幸不堕箕裘，后来居上。勤修苦练，卓有成就。自名太极山人，以见素志；又创太极之家，以徕同好。天下桃李，争奇斗艳，鼎级赛事，佳绩屡创，斐然之效，详见“前言”。

丁君风采，远近有声，挥洒风流，如沐春风。谈吐举止，博雅儒宗。场上较技，龙虎其形。有大家之懿范，秉名派之大成。吟诗作赋，吐纳珠玑，激扬文字，析理明宗。实文武之双全，堪

前言

任何一个民族都有自己的传统，民族的发展既有对传统的继承，更有对传统的变革，而任何变革都首先是对传统自身的变革，即经过对传统本身尚有生命力的部分的认定，然后才能成为变革后的有机组成部分。因此，变革从本质上讲意味着对传统的接受，或者说容忍某些原来尚不够具体的东西。当一个新生事物出现时，我们都有一段品评、争论的时期，为什么呢？因为我们已经不能够依据已有的惯例来处理它，也不知道怎么来对待它，不知道怎么安放它，但新生事物的生命力是不可抗拒的。

传统是活着的过去，既有自身发展的内在规律，也有不可扼制的强劲生命力，表现在传统武术方面，即是专业量化和个性发展的结合。陈式洪派太极拳就是这样。

本书介绍的陈式洪派太极拳，是武林中独具特色的太极流派之一，为洪均生（1907—1996，1989年著有《陈式太极拳实用拳法》一书）先生所亲授。不少武林人士认为，洪均生先生对于陈式太极拳的贡献，在于创造性地研究了螺旋运动的缠丝劲，提出了“太极是掤劲，动作走螺旋”的精辟论点，总结了圆的形状（鸡蛋圆）、手的方向（胸向的左右45°）、手臂的自转与公转（以肩关节、肘关节为轴的旋转是公转，以前臂尺骨与桡骨的翻转及腕关节、指关节的旋转为自转）以及眼法分顺逆的实用性眼法（眼视对方），对身体各部位在行功练拳中的要求也有了进一步的细化、量化，达到了“细致入微”的程度，并与实践相结合，开拓性地研究并发展了太极拳理论。

洪均生先生 1907 年出生于河南禹县，自幼随父亲在北京生活、学习。由于体弱多病，17 岁便辍学。1930 年，他开始跟吴式太极拳大师吴鉴泉的得意门生刘慕山先生学练吴式太极拳。数月后，刘先生率领三十多名弟子（包括洪均生先生在内），跟第十七代陈式太极宗师陈发科学练陈式太极拳。于是，洪均生便成为陈发科的弟子。洪老师的体质因练拳而得到增强，这更激发了他练拳的兴趣。他跟随陈发科学练陈式太极拳长达 15 年之久。

20 世纪 40 年代，洪均生告别陈发科赴山东济南就职，并在济南教授陈式太极拳达半个多世纪，培养了大批的太极拳高手，如我的恩师李恩久先生、师伯刘承德先生。他们武德高尚，拳技精良，教拳授徒，既认真又不保守，在国内外享有极高的声誉。曾率其弟子，分别参加全国太极拳、剑、推手比赛以及在河南、河北、济南等地举办的国际太极拳、推手比赛。自 1986 年以来，在全国太极拳、剑、推手比赛及国际武术比赛中共获金牌 60 枚，总计奖牌 110 枚。洪均生先生所传授拳法的实用性（洪先生所著《陈式太极拳实用拳法》，笔者熟读成诵，烂悉于心，本书多有绍承之处），通过第二代老师们传统训练与现代训练的结合，在我们第三代学生身上收到良好的效果，得到了有力的印证。如黄康辉曾 8 次获得全国武术“太极拳、剑、推手”比赛的冠军；谢业雷、杜林功曾 6 次获得全国推手比赛的冠军；王洪平、武丰田、鞠泽鹏、郝平、丁明业等也多次获得该项目的全国或国际比赛的冠军。

我从 5 岁起跟随父亲丁祖文（聊城市东昌府区查拳第四代传人）学习查拳、华拳、炮拳、路拳、弹腿、国家规定拳、各种器械、对练及软硬擒拿等，后又跟随郑秀明、武贵祥老师学习了形意拳、八卦连环掌，得到了宗师的真传。

1982 年，我父亲经聊城叶继超先生介绍，拜洪均生先生为师，正式学习陈式太极拳。他自己深感太极拳术博大精深，但受

年龄、时间等因素局限，恐难以出成绩；又加上对该拳术极其热爱，决定把我引荐给洪大师，将学好太极拳的希望都寄托在我的身上。1986年2月，父亲把我领到洪师爷家中，提出正规学习的请求。洪师爷非常高兴，当时亲自推荐，使我得以拜其嫡传李恩久先生为师。在洪老师的主持下，举行了拜师仪式，我成为了李恩久老师的入门弟子。李老师在技术上对我悉心培养，严格训练，精雕细刻，一丝不苟；在武德上严加锤炼，视如亲人。单陈式一路就学了5年，后来又学了二路炮捶、推手及拳法实用。在李恩久老师精心培育的同时，我也经常得到洪师爷的口传心授和师伯刘承德的言传身教，经常同黄康辉、杜林功、王洪平等省内外师兄弟进行切磋交流。在这种良好的环境和氛围中，随着时间的推移，我的拳技日新月异，大见长进，不仅继承了正宗拳术技法，而且还掌握发展了一整套行之有效的教学训练方法。学成之后，为了使陈式太极拳在聊城能够发扬光大，我先后带出了金凤、王莹、吴丽娜、陈惠、巩兆芹、周娟、路全芬、陈玉忠、周磊、王广东等一批颇有水平的学生。后来由我担任主教练，以聊城选手为主体，组成山东代表队，多次参加比赛，在各届全国及国际大赛中取得了可喜的成绩，先后共夺得金牌19枚、银牌10枚、铜牌8枚；从2002年至2005年，我率队参加山东省太极拳、剑、推手武术锦标赛，共获金牌30枚、银牌26枚、铜牌22枚。洪均生先生留传下来的独特技法在后辈弟子身上得到了弘扬、发展。

洪均生先生毕其一生的武术实践和理论研究，使他充分掌握并发展了陈式太极理论与实战技术，成为陈式太极拳第十八代传人中的杰出代表。陈式洪派太极拳拳法，是洪均生先生在陈式太极拳的基础上，广泛吸收前人研究成果，注入个人精心体验，融汇师传并加以体悟而后集其大成的。该拳格式都能与实践相吻合，并且科学地预设了对方的反击动作，带有实战性，

是名副其实的武术，从而为后学者开辟出一条掌握太极拳、推手、技击奥妙的捷径，打破了“太极十年不出门”的传说，缩短了学练时间。

如果把太极拳比作音乐，“十三势”则是它的音符。在手法上为棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠八法；在步法上为前进、后退二法；在眼法上为左顾、右盼二法；在身法上为中正一法。在音乐中，若音符掌握不准，就会走调；在太极拳上，若掌握不准“十三势”，动作就会走形。陈式洪派太极拳在原则上与其他太极拳是相同的，但在讲解和运用中有所区别。恰恰是这些区别体现了各家对拳术的独特理解。我从事太极拳教学至今已有二十多年，在教学实践中总结出了定位教学法、传统套路规范化和太极拳实用性训练方法。

（一）定位教学方法。有人说不学太极拳就不知道自己有多笨，看似套路有限的太极拳，要想让学习者达到“会对好，精妙绝”也是一件相当不容易的事情。通过多年的教学，笔者摸索出了细化分解大动作、并以简明的术语命名定位小动作的方法，使教学过程细化、量化。依据太极拳原理，在行拳过程中，对肩（里松肩、下松肩、外松肩）、肘（里沉肘、下沉肘、外沉肘）和手臂（外弯内圆、上弯下圆、内弯外圆）等身体重要部位进行了准确定位，并充实完善了洪先生提出的公转（以肩关节、肘关节为轴的旋转）与自转（以前臂尺骨与桡骨的翻转及腕关节、指关节的旋转）理论。

（二）传统套路规范化。笔者根据多年的教学探索及赛场经验总结，对传统的太极拳套路进行了规范化改造，从而使学习者与评价者都有了统一的标准。太极拳的理论与实践结合更紧密，太极拳理论也更具有系统性。

（三）增强实用性训练。任何一种拳术，其最初的目的在于它的实用性，太极拳也不例外。笔者在书中，本着循序渐进的规

律，有意识加强拳术实用性的训练，预设了敌我双方的攻与防，并编成歌诀，简明易懂，使学习者在暗自体悟中增加兴趣，加深对太极理论的理解。

此外，本书在编撰过程中，有意识地收集汇入一些学术价值较大的拳论，吉光片羽，弥足珍贵，给研究者提供了一定学术参考。

总之，在详解中，既有对洪师爷理论结合训练实践的适当阐发，也有我自己秉传师承在刻苦勤修中的独特体会，囿于体例所限，书中虽有绍述，但总有言不尽意之感。

本书在编撰过程中，得到广大同行与好友的鼎力相助。我父亲不辞辛劳，欣然赐序；诗友杨连民也应邀命笔作赋；聊城大学体育学院博士谢国栋及道友陈金华、梁军、梁忠东、路晨云、潘胜利、宋齐民、尚永民、肖毅、张东方、赵继康在成书过程中提出过宝贵意见；学生庄文俊、王莹在校对时不辞勤苦，故此一一表示感谢。由于才疏学浅，书中难免有不当之处，深望各位前辈、老师、朋友、同仁给予斧正。

太极山人丁明业

于齐鲁古城东昌

2007年11月1日