

一代太极宗师呕心之作

陈式（洪派）太极拳第四代传人

郭传光全程亲授

标准套路首度完整呈现

陈式（洪派）贰路六十四式又称『炮捶』，
具有快、刚、活跃、爆发力强的特点



陈式太极拳

标准贰路六十四式

CHEN'S TAIJISTANDARD 64 FORMS

郭传光 编著

狂如风、刚如铁、跳跃如风似电、
爆发之时势如破竹

附 [DVD]

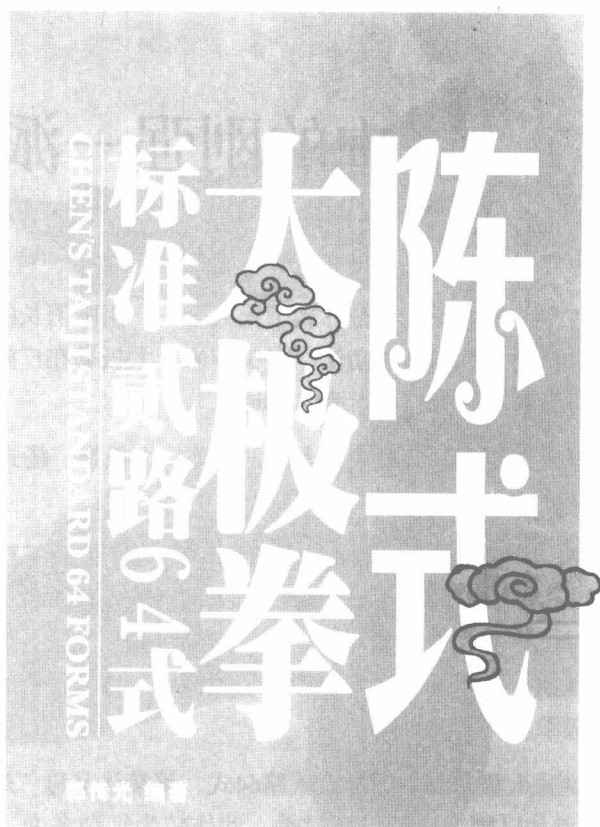
全国推手冠军 演绎正宗功法

完整招式、连贯套路、循序教解

「陈式洪派太极」



成都时代出版社



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳标准贰路64式 / 郭传光编著. —成都: 成都时代出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5464-0114-0

I. 陈… II. 郭… III. 太极拳—套路(武术) IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第213181号

陈式太极拳标准贰路64式

CHENSHI TAIJIQUAN BIAOZHUN ERLU 64SHI

郭传光 编著

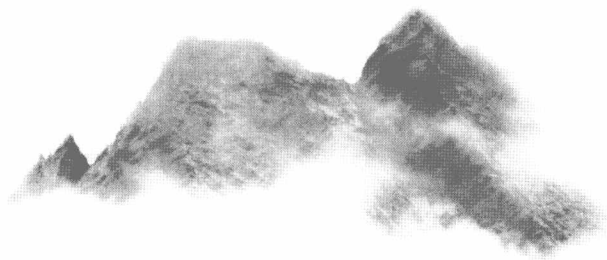
出品人	段后雷
责任编辑	干燕飞
责任校对	段思文
装帧设计	◎中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳市华信图文印务有限公司
规格	889mm×1194mm 1/32
印 张	4
字 数	120千
版 次	2010年1月第1版
印 次	2010年1月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0114-0
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

[序言]

Prologue



太极 中的刚强一派

太极拳，中国古老拳法之一，充分体现了天人合一、阴阳消长的中华生命哲学，是传统养生保健、习武防身的武术精髓功法。多少年来，太极拳在广阔的中华大地开枝散叶、源远流长，习练者数不胜数，尊崇地位一时无二。

我国传统太极拳发展至今，共形成五大派别：陈式太极拳、杨式太极拳、孙式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳。

其中，陈式太极拳是明末清初河南温县陈家沟的第九世陈王廷（1600~1680）始创，世代相传，名手辈出，誉满天下。而陈氏第十七世陈发科被称为“太极第一人”。洪均生先生1930年拜陈发科先生为师习拳，秉承陈发科先生技艺，武德颇具师风。他将巧拿精化的实用技法融入拳术套路之中，形成了独特的风格与特点，创建了陈式洪派太极拳，又称洪式太极拳。

本书介绍的是洪式太极拳其中的标准贰路64式，该拳法又称“炮捶”，是运动量较大的一套拳，其特点是以刚为主，以刚衬柔，动作较为复杂多变。震脚发力、松活弹抖、完整一气。动作要求坚刚、迅速，着重弹抖力的锻炼。套路中有“闪展腾挪、窜蹦跳跃”的动作，具有快、刚、活跃的特色。这套拳法由于速度快，爆发力强，比较适合青壮年或体力较好的人练习。演示该拳法的郭传光老师系陈式洪派太极拳第四代传人。

本书系统而详细地介绍了洪式太极拳的发展历史、拳法精髓，以及其基本功、基础拳法、腿法和最核心的标准贰路64式。书中以文配碟、图文并茂，利于初学者习练正宗陈式洪派太极拳法，达到强身健体、修身养性的目的。





新
傳

唐書
詩
意
先
師
王



柳

竹
人
可



[目录]

Contents

第一章 陈式（洪派）太极拳

一门集拳、功、法、养于一体的优秀拳学	1
一、“太极巨星”洪均生简介	2
二、陈式（洪派）太极拳，一个新的拳学流派的形成	3
三、陈式（洪派）太极拳的基本规律——缠法	5
四、陈式（洪派）太极拳标准贰路64式的风格特色	6

第二章 陈式（洪派）太极拳

标准贰路64式基础入门技法	9
---------------	---

第三章 陈式（洪派）太极拳

标准贰路64式拳法	29
-----------	----

附录

一、陈式（洪派）太极拳贰路功用歌诀	106
二、陈式（洪派）太极拳贰路步法路线展开图	108
三、一代宗师洪均生的经典太极论	110

第一章

陈式『洪派』

太极拳

一门集拳、功、法、养于一体的优秀拳学

Excellent Fist Learning, Contains of
Fist, Skill, Method, Preserving

一、“太极巨星”洪均生简介

Summary of "Taiji Superstar" — Hong Junsheng



洪均生（1907-1996），祖籍宁波，生于河南均县，他的名字“均生”即生于均县之意。他是陈式太极拳大家陈发科的入门弟子。均生先生一生爱好太极拳，从1930年到1944年，他跟随发科练拳14年。1956年，他从济南到北京，跟发科又学习了1年，前后共15年，深得太极拳拳法精髓。其拳法理精法密、严谨科学、多有创新、实用性强，风格特点与传统陈式太极拳有别，被称为“济南架”“洪式太极拳”“陈式洪派太极拳”等。

均生先生在缠丝劲方面具有独创，形成了洪传风格，对丰富和发展陈式太极拳做出了卓越的贡献。

均生先生著有《陈式太极拳实用拳法》一书，并有《太极拳品》《太极三字经》等著作留世，是一位知识渊博、功底深厚、武德高尚、极具创新精神的一代太极宗师，被誉为“太极巨星”。

二、陈式（洪派）太极拳， 一个新的拳学流派的形成

History of Hong's Taiji

陈式太极拳是中华民族武术宝库中一颗璀璨的明珠，由明末清初河南温县陈家沟的第九世陈王廷（1600-1680）始创，世代相传，名家辈出，誉满天下。陈氏第十七世陈发科（1887-1957）是近代陈式太极拳的重要代表人物，对发展和传播太极拳法做出了杰出的贡献，受到武林界的高度赞誉，被称为“太极第一人”。

洪均生先生1930年拜陈发科先生为师习拳，随师学习15年，功底深厚，且秉承陈发科先生技艺，武德颇具师风。他将巧拿精化的实用技法融入到了拳术套路之中，形成了独特的风格与特色，创建了陈式（洪派）太极拳。

陈式（洪派）太极拳要求随遇平衡，即练习者的身体主轴在顶劲上领作为支点的情况下，不管重点、力点如何变化，都必须保持或及时恢复平衡。轴心（会阴穴）始终处于身体重量平分的中界位置，只随步法的变换而作位移。

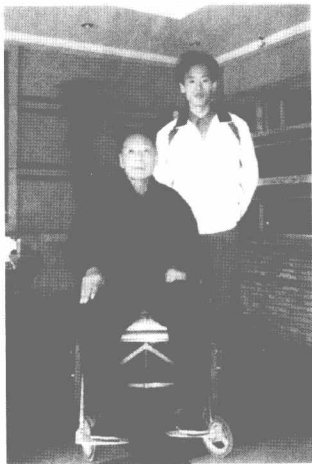
陈式（洪派）太极拳要求保持躯干的立体螺旋运动形式。在随遇平衡和腿部顺逆缠丝的情况下，每一动作在腰胯左右旋转时，腰胯中间的人体轴心位置旋转角度最大，从轴心位置往上或往下的旋转角度逐渐变小。在步法不变时，头顶与足的触地点好像被固定住一般。这种立体螺旋动作是锻炼产生太极内劲与爆发力的力源。

陈式（洪派）太极拳在手法上有公转与自转、公转的正旋与反旋、自转的顺逆等具体练法。在腿部也有顺逆缠法的具体练法，且每一动作公转与自转都有相应配合的角度。

陈式（洪派）太极拳在眼法上也有顺逆、虚实之分。眼的方向与身体旋转及出步方向一致者为顺，眼的方向与身法旋转及出步方向相反者为逆。目视集中一点为顾、为实，目视集中点以外能看到的范围面为盼、为虚。

总之，陈式（洪派）太极拳拳架紧凑缜密，以技击实用为本，圆活轻灵、端严缠绵之处见雄浑大气。它以运动力学的“随遇平衡”原理为依据，强调身躯和四肢螺旋运动的公转与自转关系，注重动作方向、角度的密切配合，不偏不倚，无过不及。其拳理、拳法高度协调一致，是一门集拳、功、法、养于一体的优秀拳学，成为陈式太极拳发展的一座新的里程碑。





与洪式第二代传人技击大师
韩宝礼师爷的合影

三、陈式（洪派）太极拳的 基本规律——缠法

Hong's Taiji's Basic Regulation Entangle Skill

陈鑫讲，“拳者，缠法也”，“不懂缠丝劲，即不懂拳”。顺逆缠丝的缠法，是陈式太极拳的主要特征之一，也是陈式（洪派）太极拳的基本规律。现从手和脚两个部位详细阐述。

手的顺缠：以小指领劲，依次带动无名、中指、食指向手心方向旋转，同时，大指与小指相合形成瓦拢掌，即为顺缠。

手的逆缠：以大指领劲，向掌心方向旋转，同时小指与大指相合，形成瓦拢掌，即为逆缠。

腿的顺缠：不论向任何方位出腿或收腿，如以脚掌外缘领劲向脚心方向旋转，膝部向裆外方向旋转，即为顺缠。

腿的逆缠：不论向任何方位出腿或收腿，如以脚跟里侧领劲向脚心方向旋转，膝部向裆内方向旋转，即为逆缠。



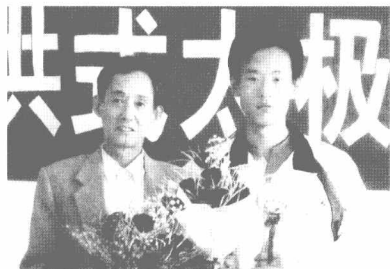
四、陈式（洪派）太极拳 标准贰路64式的风格特色

Style & Characteristic of Hong's Taiji Normal 64 ||

陈式（洪派）太极拳标准贰路64式也是洪均生先生在陈发科公传授的陈式太极拳老架的基础上，经过30年的钻研、试验，加入实战技法改编而成的。它与原套路在练法上有了很大区别，更加精细缜密，要求学者“先求开展，后求缜密”，循序渐进，由大而小，由粗而细，层层深入，逐步达到“无过不及”。

与标准壹路不同的是，贰路要求劲力完整、快速、勇猛、活跃、敏捷，蹀踘跳跃、闪战腾挪、震脚发劲的拳式动作较多。在劲路的曲直缠抖方面也有所不同，贰路的曲线稍直，走螺旋弧线且圆圈小而迅猛，力求刚坚。

但这套拳法与壹路一样，在本质上都依然遵循陈式太极拳的基本原理，招式名称基本没有变。洪老师在修改每一动作的时候，都本着“怎样用就怎样练”的原则，体现着巧妙的技击作用，修改的练法设计的精巧，比原练法也细密得多。



与洪式第二代传人技击理论大师
何淑淦先生合影



笛暗外聲
風滿洛城
夜值



第二章

陈式『洪派』

太极拳

标准贰路 64 式

基础入门技法

Basic Skills of Hong's Taiji
Normal 64 II