

蒋家骏◎著

# 洪均生陈式太极拳

陈式洪架太极拳法传真



的全面解读。

太极拳大家蒋家骏对陈式洪架太极拳法



人民教育出版社

蒋家骏◎著

# 洪均生陈式太极拳

陈式洪架太极拳法传真



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

图书在版编目(CIP)数据

洪均生陈式太极拳——陈式洪架太极拳法传真 / 蒋家骏著. —北京:人民军医出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5091-3725-3

I. ①洪… II. ①蒋… III. ①太极拳 - 基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第071607号

---

策划编辑:金光印 吴 珣 文字编辑:孙宝凤 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市100036信箱188分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)58446821

网址:[www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装:北京国马印刷厂

开本:710mm × 1010mm 1/16

印张:18.5 字数:237千字

版、印次:2010年8月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:36.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

山人贺诗

喜贺蒋家骏先生太极拳系列丛书问世

## 《世有奇人》

亦师亦友，当世奇人。  
武林世家，太极陈门。  
洪公嫡传，蒋氏家骏。  
英雄少年，勇猛精进。  
老之将至，困知勉行。  
转益多师，与日俱增。  
出神入化，流水行云。  
太极无极，大音希声。  
天地造化，精妙绝伦。  
浩然正气，修身养性。  
以武会友，智者怀仁。  
著述立说，送宝传经。  
强健国民，神州复兴。  
止戈为武，永佑和平。

作者：山人

## 何淑淦序

1983年初，于洪师济南莱市新村寓所首次与师弟蒋家骏君会晤，相谈甚欢。他敦厚豪爽的谈吐和英俊伟岸的相貌给我留下深刻的印象。1986年春，老师80寿辰，北京陈豫侠师姑和雷慕尼师叔到济南为洪师祝寿，雷师叔住在洪师处，豫侠师姑住在许贵成师弟家。我与家骏君常一起向师姑、师叔请教拳艺剑术，有时一起到师兄家走访，从此结下笃厚的兄弟之谊。他坚实的拳架功底和熟娴精妙的剑法令我倾倒。

起先，他曾师从照丕师伯习练陈式太极，后又到济南习洪师拳架，深得陈式拳真谛。他天资聪颖，悟性极强，勤奋刻苦，勇于实践，又得冯志强、陈金鳌诸人指点，是以功夫与日俱增。自20世纪70年代末，即于徐州、淮阴一带传授陈式太极拳实用拳法，旋至上海、南京、广州等地传拳，评价甚高。他恪遵师训，对学生要求极严，先讲明理法，每一动作反复示范，然后把手试验，教学颇具师风，是以学者日众。家骏君心胸宽广，义结武林，从无门户之见，足迹遍及大江南北，黄河上下，广涉百家，博采众长，将其精华融贯于打手实用之中，技艺渐臻上乘，其功夫为洪师门下佼佼者之一，并在海内外传播陈式实用拳法贡献突出。

庄子曰：“风之积也不厚，则其负大翼也无力。”家骏君厚积薄发，日练拳数十遍，至今不辍，且从严从难，求细求精；教拳海而不倦，一丝不苟，现身说法，循循善诱。长年累月积累了丰富的学拳与教拳经验；更难者，其用心既细且苦，凡听老师讲述拳之理法、示范之技巧，无不一一默记于心，写成札记；再者，所去之处，凡遇名家名师，皆诚心求教，广搜秘笈，认真研究，故收藏武术资料甚多，这为他继承发展陈式太极拳，撰写太极拳著作奠定了深厚基础。



2008年作者与师兄何淑淦先生合影

去年秋,家骏君专程来菏泽看我,带来他积四十年学拳心得和教学经验而撰写的《洪均生陈式太极拳——陈式洪架太极拳法传真》书稿,征求我的意见,嘱我写序。我虽随师习陈式太极拳多年,但疏懒愚钝,屡遭坎坷,几成朽木,拳理拳法,功底甚浅,是师门最不成材者;然兄弟情谊难却,且是复习拳法良机,故不避欠缺自知之明,慨然应之。

我研读书稿多遍,深获教益启发。此稿内容丰富,理法详实,结构严谨,图文并茂,不乏新鲜见解,确系一部太极拳理法力作。它既传承了祖国优秀文化,又汲取了现代先进的科学知识,把两者有机融合在一起,它是太极拳理论现阶段发展的一大成果。在有关太极拳的论文中说:“‘气’有两方面内容,其一为人体呼吸意义上的气,如练拳中气沉丹田等;其二为精神观念上的气,如中国哲学,美学中的气韵、个人气质等意义上的气。而我们所说的太极拳中的这个‘气’,应包含有这两者”。又说:“太极拳的气由三部分组成,一是拳家先天的禀赋;二是拳家后天所受文化教育和环境影响获得的结果;三是拳家的生存状况、为人处事、工作经历、行拳风格的综合体现。……我将其归纳为:一、生命精气;二、学拳灵气;三、宇宙元气。……”还说:“在一套拳法中,‘气’具体体现在演拳动作的表达上,即拳势的配合、套路的结构、意境、呼吸等诸多因素。演拳风格的多样性、复杂性,决定了拳家个人风格的不可复制性。哪怕是父子、兄弟或师徒。因为个人的人生经历不同,知识学历不同,遗传禀赋和所处的社会环境不同,认识的能力水平不同,即使临摹同一老师拳势,诸多的不同则必然造成演拳肢体语言理解与表述的不同。”这种运用传统理论与现代科学知识相结合来



# 洪均生陈式太极拳

## ——陈式洪架太极拳法传真



解释太极拳的“气”的尝试比一般玄虚神秘的妄解进步多了。仅此一种新解,对纠正关于太极拳“气”的误谬认识,使学者少走弯路而勇往直前,确是一大贡献。

在系统阐述理法和打手行功解说方面,本书主要依照洪师所授之陈式实用拳法和陈鑫先生《陈氏太极拳图说》,适当吸收了陈照丕先生《陈氏太极拳汇宗》、陈子明先生《陈氏太极拳》的某些成果以及其他流派太极拳个别论述。但相当一部分是家骏君自己的心得和对实践的提炼,形成个人的见解,有意不落俗套。从一定角度看,这正是他对陈式太极拳实用拳法的修正和发展,从而在拳势上塑造了自己的风格,显示出他独特的气韵。当然,书中某些个别论述仍有可商榷之处,这是任何科学研究在所难免的,它会在太极拳理论发展中不断加以解决。

这部著作文字浅显易懂,叙述简明扼要,凡关键点一处也不放过,使读者一目了然,对照文字和图解即可演练,再参照光盘,就会更加准确。这是本书作者向读者提供的打开陈式太极拳理法精要宝库的一把金钥匙,诚望陈式太极拳爱好者不妨一试。

徐州乃古九州之一,又是历代通往南北的军事要塞,亦文亦武,人才蔚为大观,创造出灿烂的古代文明。又据《氏族大全》等书记载,周公之子伯龄封于蒋,后子孙以国为姓,其地在今河南固始县。东汉末广陵蒋子文为秣陵尉,逐贼殉于钟山。孙权为之立庙,南齐加封为蒋帝。哀帝时蒋诩、蜀蒋琬皆称贤能,后历朝多出名士。蒋氏源远流长,以人杰地灵之徐州胜地,培育出文武全才之蒋氏后裔如家骏君者,不唯拳艺名驰海内,且撰写出这部不同凡响的巨著,除他本人主观原因外,我想,也可能是由于同时闪烁着时空灵气之光所致吧。

《洪均生陈式太极拳——陈式洪架太极拳法传真》系列丛书的出版,让我们瞻望到,一个弘扬陈式太极拳新的热潮必将出现在五洲四海。

何淑淦 谨序

2008年2月于雷泽垫石斋

## 韩建中序

### 武林高手的王道

认识蒋家骏是在十几年前广州举办的“全国太极拳名家研讨表演会”上,他演练的太极“沾衣十八跌”,只要沾上对手就是一巧破千斤,将对手摔个七冲八跌,赢得满场喝彩。他说:“这沾衣十八跌传说是浪子燕青传下来的,李逵力气大不大?沾上秀才燕青,照样跌出去”!

这是当时骨骼清奇、神情恬淡的太极派武林高手蒋家骏给我的第一印象,其举手投足之间不但有习武之人的利落,还有一份江湖人的风雅。后来因为武术工作与家骏接触多了,我们成了兄弟。每次去徐州出差,只要不是特别忙,都要到他家坐一坐,而他通常让我在欣赏他收藏的金石、绘画与古玩文物时,抑或带我到当地古玩市场逛逛。他说他愿意走进古董店,听听卖古董的人与商家的交谈会知道每件珍品的背后一定有着一段故事,或许可歌可泣或许感人肺腑,或许平淡中带有更难忘记的深刻。

家骏的住处出奇地静,一扇玻璃门隔开了现代和古老两个世界,完全可以沉浸在优雅精致的古董世界里,不理睬外面的喧扰。家骏跟我说,练武之余他从来都是把自己沉浸在古董世界的一个浓缩的传统文化中,通过收藏、研究、玩赏,他从中得到了极大的乐趣,提升了品位和修养。

我在小学就学过“完璧归赵”的故事,古时候,一块玉璧能换15个城池。也是从那时起,从启蒙的教育中,我对玉有了最初的认识,也让我对于古董艺术平添了许多想象的空间。上中学时,玛雅文化的灿烂和水晶头骨之谜,都使我深切地感到古董就像武术一样承载了民族历史文化的过去和未来。当我随家骏欣赏过每一件珍品,就会有一种抚摸心灵的感觉,于



我总是得到一种震撼，而久久不愿意离去……而家骏面对着千年古董，也总是怀着虔诚的心，轻摸轻放，小心呵护，甚至连呼吸都怕惊醒了那一份静美。我更是强烈地体会着它的愈久弥贵，不仅仅是时间的因素，而是因为它经历了千年沧桑，质地依然纯正，依然凝结着时代的光泽。即使有的看似暗淡，缺少妩媚，却也能从心底爆发出激情，冲撞千古，让人不得不慨叹古典文化的坚韧与恒久。

家骏跟我说：“武术和古董，都昭示给我们的是一种信念，一种执著，一种毅力，一种勇敢，更是一种洪流激荡之后的岿然。不管谁疯狂，不管谁窜跳，它都坚持着太极本质的力量，让你保留一种坦然。不管你去了哪里，不管你流浪了多久，它都静静地等你，然后让你看到一种永不缺失的美，永不空虚的期待。也许这就是武术和古董带给我的这样一种安慰，即使千年，它依然被人们景仰；即使冷静，它依然蕴涵着超然的妩媚。”

家骏的为人可以用“无为而治不设防”七个字概括。他说他绝不会为了所谓的名誉降低自己的身份，去搞一些针尖麦芒、蝇营狗苟、拉帮结伙的低俗勾当，更不要说是阴谋诡计。与玩阴使计的取胜相比，我宁愿不设防而一败涂地。所以他经常是嘻嘻哈哈，笑话连篇，心宽意广，一笑了之。在武术的行当里，他是敢于直言的武术家，敢向武侠大师金庸“开火”，批评他的小说



▲ 2004年合影，左起：蔡金星、朱天喜、韩建忠、蒋家骏、梁伟明

把实实在在的武术神化到了虚无缥缈中,类似一掌击出,可令数丈之外人被打死、物被击碎,学成某种武功就可飞沙走石、飞叶伤人等,脱离了武术本来面目,让人感到不真实,极不利于把武术发扬光大。真的,这种处世方式反倒让我悟到,真正的大德是不可以吹嘘乃至不可以公示的,大德是一时看不出来的,有时是与时尚、与集体无意识是不相同的,有时是更容易被误解的。正像王夫之所言:“大丈夫行事,论是非,不论厉害。论顺逆,不论成败。论万世,不论一生”。

家骏还是一个喜欢生活的人。那年,我在海南写作编书,他和武术界另一个朋友来看我,还没进门,就大声喊着:“大哥,我给你带来我自做的豆豉,就着刚出锅的大饼吃,要多好吃有多好吃!”说着就叫着屋里所有的人一起尝,我一边尝一边感觉到营养与精力正随着豆豉进入口腹,进入血脉,进入肌肉与骨骼。去年,我从徐州回北京,他带给我满满一提袋大石榴,说是要取石榴的谐音实实在在地留住我,让我给他写他将要出版的《洪均生陈式太极拳——陈式洪架太极拳法传真》一书的序。

人生就是这样,以平常态,做普通人,是最有滋味的人生,如同长江的流程,在起始阶段总是充满着奇瑰和险峻,到了入海口竟然走向平缓 and 实在。

如今他的《洪均生陈式太极拳——陈式洪架太极拳法传真》《太极拳师门对话录——太极宗师洪均生言传身教原始记录》《六十年学拳讲习录——洪均生与蒋家骏两代人的太极之路》系列丛书将呈现在我们眼前,如一股罡风劲吹。它摆脱了沉湎于自我小家子气,而表现了一种慷慨豪迈。书中说到“武术发展到今天,招式越来越丰富漂亮,唯缺一个‘打’字,真功夫越来越少”。他认为:“不论是把武术作为强身健体的体育锻炼项目,还是作为表演的套路,都偏离了武术本来的要义,遮盖了武术最核心的价值,是本末倒置的做法。体育锻炼的方法很多,武术核心并不在此;至于当今的各种比赛和表演,更把武术变成了不实在、不中用的花拳绣腿……”行文体现出一种沉甸甸的历史感和沧桑感,一种浩然而毫不矫情的雍容,一种涌动着激情与灵性的智慧与思考,他融合了庄子哲学,从而表现出浸润了理性精神与内在理性特征。落笔如行云流水,舒卷之间灵性激溅,有博雅的内涵,笔端饱蘸着深切的民族忧患意识,字里行间充盈着越迈千年的哲思。



# 洪均生陈式太极拳

——陈式洪架太极拳法传真



读罢家骏的作品,足可体会出古老的太极文化让人百炼成钢和“华山论剑”的精神,如同武术与古玩都承载历史、唤起人们对古老文化的求知和探索,能真正品味出历史文明中“藏品”的精神和文化内涵才是该书应有之意韵。亲爱的读者,无论你多忙,诚请走进蒋家骏的《洪均生陈式太极拳——陈式洪架太极拳法传真》系列丛书。

CCTV“武林大会”总裁判长 韩建中

写于北京农历己丑 2009 年 2 月 9 日

# 梁伟明序

## 尚文精武 德艺双馨

现代的太极拳界拳师,能融入功夫界,被功夫界各拳种真正练功夫的人所认可者实在不多,蒋家骏可算是这不多中之一位。

蒋家骏是一位中国传统功夫、传统文化的传承者。

现代的太极拳师,大部分是太极运动爱好者,从事的是太极运动传播,而非传播原始太极拳功夫,此乃现代社会之正常现象。这与现代文明的进步、现代生活环境密切相关,也与现代人的实际生活观念有关。现代人对中国传统文化认识的缺失,对继承传统文化的艰辛与现代价值比的权衡,也导致许多人不会再费许多时间和精力去传承传统文化。

确切地说,清末民初流传的太极拳,是中国传统功夫中的一种形式,并非健身操与体育运动。将太极拳从农村带入城市的杨禄禅、陈发科等人,



2007年3月作者于河北保定为杨式太极拳家李剑方先生挥毫留墨

带入的是武功拳术,有着中国传统功夫共性的拳术形式,与后来城市人为健身养生而改变了的太极拳形式与实质内容不一样。因此,清末民初的许多其他拳种功夫传承者都交流或汲取当年太极拳功夫家的一



些个性武功经验手法,或通过学拳套来了解太极拳。比较典型的是当年不少练形意、八卦的拳师,也会练一两套太极拳套,或掌握一些内功运动形式。这符合几千年来我国传统功夫发展衍化的客观性。

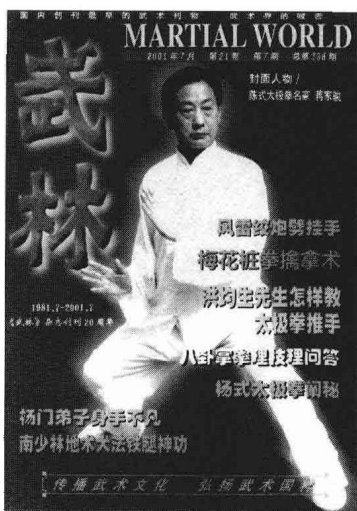
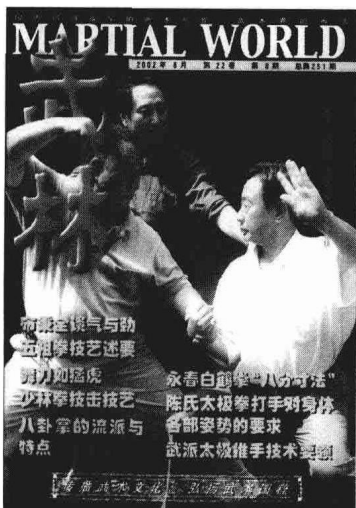
中国传统功夫的传承修炼过程,与作为健身运动的太极运动不同,需要传承修炼者具备一些必要的素质及环境条件因素,在蒋家骏身上,我们能了解一二。

## 一、对传统文化的喜爱与传承环境

传统文化的传承与体育运动健身完全不同。传统功夫与传统文化的传承,通常是在少时由传统文化的传播者全面地传授,此传授过程包括了讲解传统文化的传流、文化特征以及意识、形态体现和传统文化各分支之间关系,要求言传身授是整体的传承,传授者通常还是一个整体、是一个群体。这是需要有特定条件才能达到的。

蒋家骏有幸具备这方面的条件。

蒋家骏自小在江苏省徐州市长大。祖上为读书人,对文物古董颇有研究,蒋父见家骏酷爱武艺,性格适合学武,乃请陈照丕先生传授拳术。从习陈式太极拳老架一至五路(又名五套捶),到炮捶一路、长拳 108 式、陈式太极门中各种长短器械,有 8 年之久。蒋家骏学拳认真、刻苦、执著,除了



得到陈照丕先生的传授,还得到了陈家其他长辈的指点。后期,他又学到了现在甚少人掌握的,被认为是失传了的陈氏传统功夫,其中有“金刚十八拿”“沾衣十八跌”和“陈式太极粘枪、粘剑”等器械的实战方法。这期间,蒋家骏又得到了陈氏家传陈金鳌先生和陈发科之爱女陈豫侠的经常指点,陈豫侠对蒋家骏特别器重,称赞他为“后起之秀”,并赠送其陈发科先生的拳照以资鼓励。

在20世纪60年代初,年轻的蒋家骏已开始将所学拳艺的心得体会用文字整理出来,其中有“陈式太极拳拳械式名练法要义说”等文,这些记载陈式太极拳拳械功夫理法技法习练心得的文章,是他带着研究精神学拳的表现。

蒋家骏在学拳的同时,还收集了不少的古拳谱、拳著,其中有《陈氏拳械谱》《两仪堂拳谱》《陈氏文修堂拳谱》《陈氏家乘图要》《三三六拳谱》《陈氏太极拳汇宗》等,这给蒋家骏全面学习研究拳学带来极有利的条件。据他说还做了大量笔记、考证和研究心得,有30万字之多。

## 二、跋涉在艰苦的武学真谛探求路

蒋家骏成为洪均生门下弟子,是1964年之事。

陈发科自1928年进京城后,到1950年,前后教过不少弟子,洪均生属陈发科的前期弟子。陈发科与许多有经验的拳师一样,因人施教,因需施教。洪均生在领悟陈发科所传武学同时,结合自己的条件、体会,总结出融入自己理解的太极拳理法,这对蒋家骏影响颇大。

大凡有造诣的名师,其追随弟子都会有他们的理由与情感,这是中国传统功夫界几千年的特性,也是中国传统文化传承之共性之一。此表现在对师傅的崇拜和对师门的认可上。

客观地说,洪均生对太极拳有较深理解,也突显其个异性。蒋家骏在洪均生先生门下,30余年相随不离。他既系统地学习了陈式太极拳精深的“理”,也学习了陈式太极拳缜密的“法”。从洪师处他深深领悟到太极拳的精巧功夫,以巧胜人的本质,深入太极拳技击的正道。通过30余年的刻苦用功,专一精练,在实践中感受到太极拳的精髓——技击功夫。

应该说,跟随洪均生的30余年,通过实践、检验、再实践,继而提高、飞跃,对于能有今天在中国传统武术理论与实践方面有较深刻理解的蒋家



骏,是重要和极其关键的。

蒋家骏与弟子们的对抗实战,可不是在玩游戏,是实实在在的实战对抗训练。一位在江苏淮安的徒弟冯大富回忆十多年前到徐州拜访蒋家骏时,目睹蒋家骏与弟子们在徐州云龙公园里试手的情形。他说,“被试者不是被蒋师截劲前发腾空摔出一丈余远,就是被其用探、捋等手法,借劲使之双脚离地向后摔一个大跟斗。蒋师柔化刚发,刚柔相济,时间、方向、角度、方法配合得丝毫不差。”

说来也挺有趣,蒋家骏的不少弟子和学生,当初不相信太极拳是武功,都认为太极拳只是健身操,经过与之试验功夫,以各种技法实践切磋后,方相信真有太极拳功夫的存在,才拜他为师转而学习太极拳功夫的。如江苏淮阴早期的一批习练拳击、散打及其他拳种的冯大富、谢建军、吴华强、姚士玉等十数人,就是在一次江苏省武术观摩大会上观看到蒋家骏演示陈式太极刀法后,分别用拳击、摔跤、散打的功夫与蒋家骏比试试验,都被他用极其娴熟轻巧以静制动的太极拳功夫制服,才俯首拜蒋家骏为师学艺的,而这批大小伙子,现在都是当地的武林好手。

长年累月艰苦的研习、训练、实践,使现已年逾七旬的蒋家骏先生随时可以实战交手或制敌。同时,他也由此带出一班有实践体会的武学继承人。在热兵器时代,现代科学技术飞速发展的今天,像蒋家骏先生及其弟子们这样不畏艰辛,认真刻苦,孜孜不倦地以实际行动研习继承传播中国传统武学武术文化的“武痴”,真是难能可贵。在需要动手时就能动手,就敢动手,而且勇于战胜对手,这是一个真正的武术家必备的素质,这需要时间、精力、汗水的付出。

### 三、在功夫共性中求个性

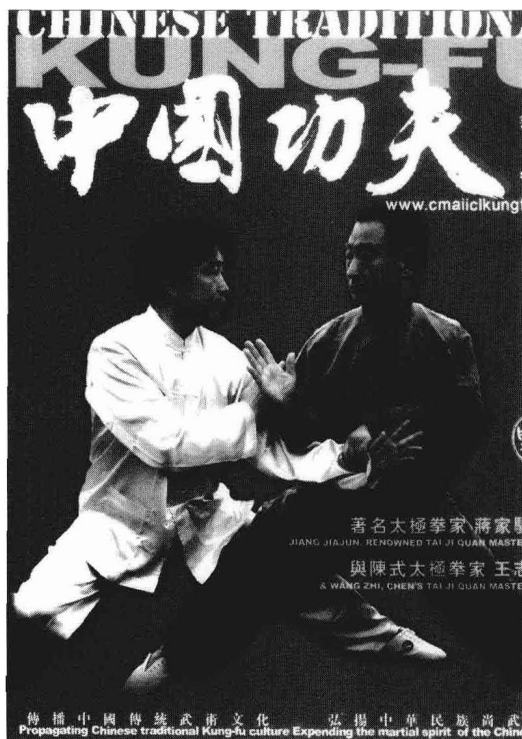
蒋家骏是一位不多见的注重理论与实践的研究者。他不畏艰辛,不惜汗水,长年累月地实践,潜心研究前人留下的拳谱、拳谚、著作,不断总结经验体会,使他对武学的理论、技理技法、战术战法等内容有较深的认识。

“手眼身法步”是我们在武术界常看到、听到的一句名言,它是武术界前辈练武要求的总结,不管什么拳种门派的老师,常以此来强调学武基础要求的多个方面。然而,蒋家骏却提出,应该是“眼手身法步”。他认

为在武术的对抗搏杀中,一位功夫好手要想战胜对方,必须随时注视着对方,眼是全身一切行动的总指挥。对抗时,武者总是依靠眼睛观察对方的一举一动而指挥四肢躯干做出相应反应的。因此,观察的重要性使眼被放在首位,放在手动之前。“眼手”与“手眼”一字位置之差,反映了武术家对武术实践应用的正确与否,也反映了武术家对现代科学知识的理解水平。这是武学理论概念问题。

蒋家骏认为,缠丝劲是太极拳功夫的重要特征,缠丝劲的习练和应用,表现在拳套的一招一式与进攻防守的自然反应中。在太极拳招式动作的各种运行转动里,包含了各种大小不同、方向各异的螺旋转动。这些转动动作,可分为自转与公转两种。在太极拳习练过程中,要求动作的螺旋转动并非现在常见到的许多习练太极拳者所做的身体随意转动或目的性不明的身体转动,这类身体转动是锻炼身体的健身活动,不是武学研究范畴的内容。因此,太极拳攻防招式动作的螺旋转动,就好比螺丝钉钻进木头、自攻螺丝钻透铝板,就好比一根快速转动的木柱子,能将飞打过来的利器弹走而不致受到击打一样。这种攻防动作的运动形式与运动轨迹,完全符合力学科学的原理,也是武学研究的一项内容。人体在运动过程中如何掌握螺旋圈的大小、方向、力度,又如何配合身体四肢、躯干、颈项各部位与整体的多方向运动,全靠每位太极拳家的实践经验与临场发挥。

所有这些理论概念,在蒋家骏的器械演练与实践中,是可以非常明显地看得出来和表达出来的。这就是“拳家一出手,便知有





没有”的道理。

蒋家骏以辩证的态度，从武学概念的角度来分析太极拳的刚柔关系。他认为，太极拳的柔是“松”是“圆”是“静”；而同时，太极拳与其他优秀拳种如少林拳、形意拳等，同样有“刚”的一面。太极拳的刚则是“紧”是“猛”是“迅”。太极拳的功夫与少林派、形意拳的功夫一样，其目的是相同的，这就是属于武学范畴的太极拳的本质。

常言道，太极拳是“以柔克刚”“刚柔相济”，但这里说的“柔”能克“刚”中的“柔”，不是“软”，不是全身没有劲力的“柔”和“软”，而是指“柔化”“柔走”的方法、技巧，是以“松”“圆”“静”的方式积蓄、调整自身能力的一种表现。蒋家骏认为，除了说“柔能克刚”“刚柔相济”，还要增加“以刚克刚”“以刚克柔”。这要看习练、掌握的功夫。

而要真正做到“松”“圆”可真不容易，蒋家骏先生对我说，就是练到现在，他比起老师洪均生先生，还差得远呢。洪师那种松、柔、圆的感觉，是他一生的追求。

这就是我所认识的蒋家骏，一位中国传统功夫、传统文化的传承者。

《中国功夫》杂志社主编 梁伟明