



洪均生 传授
黄康辉 编著

陈式太极拳体用全书



北京体育大学出版社

11
2

G852.11
3442

洪均生 传授
黄康辉 编著

陈式太极拳体用全书

北京体育大学出版社



策划编辑:秦德斌

责任校对:黄 强 梁 园

责任编辑:秦德斌

绘 图:王建华 黄康辉

审稿编辑:鲁 牧

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳体用全书/洪均生传授,黄康辉编著. - 北京:
北京体育大学出版社,2001.1

ISBN 7-81051-536-5

I . 陈… II . ①洪…②黄… III . 太极拳,陈式 IV . G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 38087 号

陈式太极拳体用全书

洪均生 传授
黄康辉 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:13.625

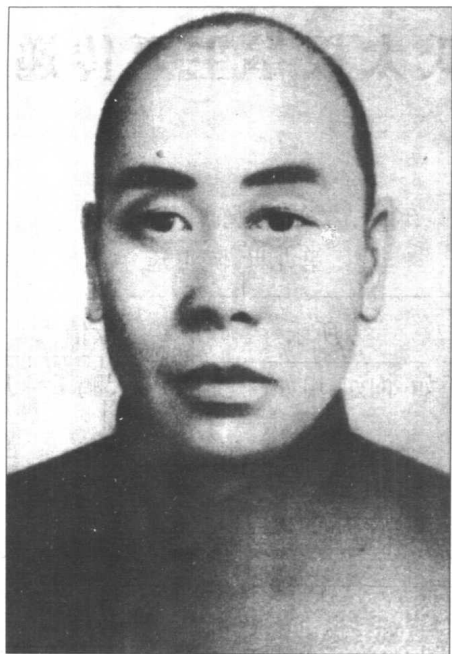
定价:20.00 元

2001 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:5000 册

ISBN 7-81051-536-5/G·462

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



陈发科先生遗像



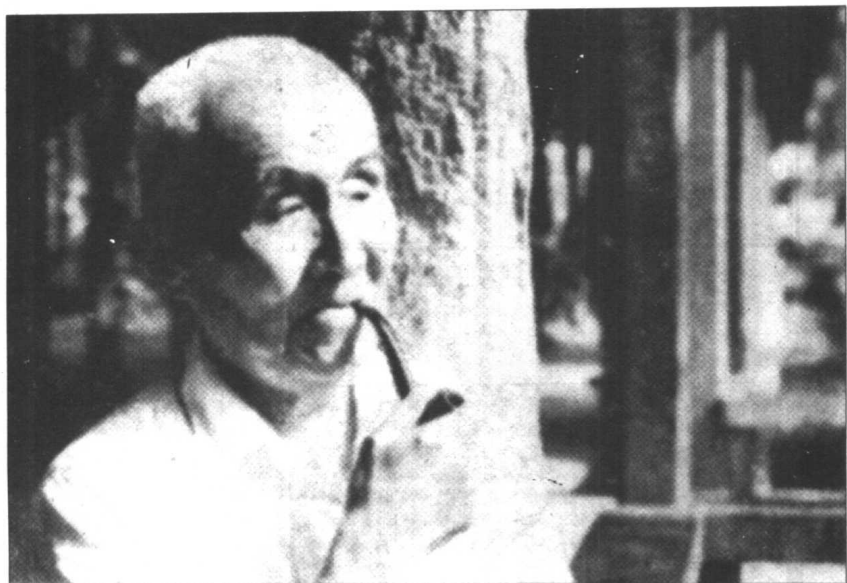
1930年陈发科先生与弟子合影

前排左起：赵仲民、陈照旭、刘慕三、陈发科、陈豫侠 后排左起：张一帆、洪均生、杨易辰、牛亮

24w22103

陈氏太极拳主要传递表





洪均生 河南禹县人。陈式太极拳十七代宗师陈发科入门弟子，深得真传，已臻化境。洪先生秉承师训，毕生致力于陈式太极拳的普及推广，弟子遍及全国各地，日本、美国、东南亚友人亦纷纷拜师求学。如全日本太极拳协会主席中野春美女士、副主席高谷宽及石岛清光、曾我忠弘、坂本、古贺等先生皆多次登门求学，回国后广泛传播。日本武林尊称洪先生为“太极巨星”，还成立了“洪均生太极拳研究会”专门研究洪先生教授的拳法。

洪先生历任山东省武术协会委员、济南武术协会主席、北京陈式太极拳研究会顾问、山东大学武协顾问、美国华林派武术总会顾问。

无心之境

洪均生先生
黄康辉先生
题词
癸酉之秋

洪均生先生为黄康辉题词



洪均生先生指导黄康辉推手

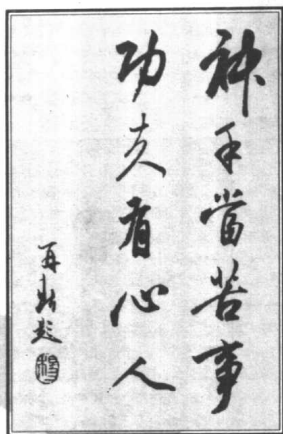


授业恩师李恩久先生





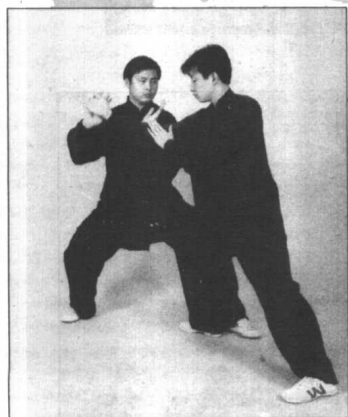
黄康辉在挪威教学



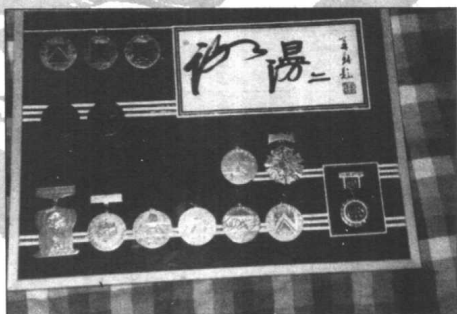
杨再春先生为黄康辉题词



黄康辉与外国学生合影

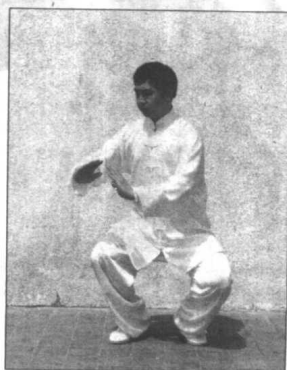
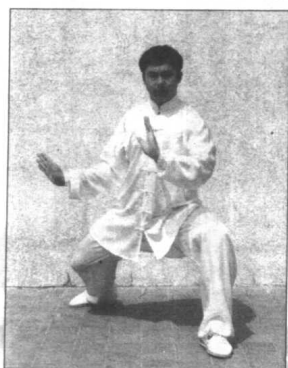
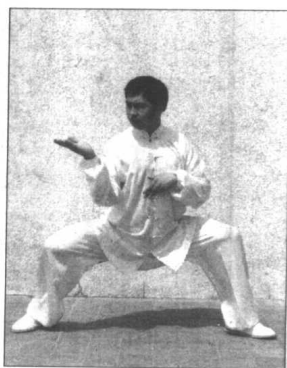


黄康辉演练太极推手



黄康辉所获得的奖牌

黄康辉拳照



養生有道

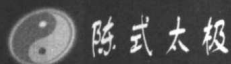
太極神功

再春題



北京体育大学出版社社长 书法家、
杨再春先生为本书题词

黄康辉近期著作



康



张山先生与黄康辉合影

太极拳是武术运动中的主要拳种之一，它渊源流长，流派众多，各有特点，是中国传统文化之瑰宝。陈式太极拳构思新异，特点突出，具有独特的健身和技击作用。数百年来，盛行不衰，名手辈出，深受广大群众喜爱，并得到了广泛的普及和提高。

邓小平同志曾于1978年11月16日挥笔题写了“太极拳好”，该题词不仅对中日太极拳运动的发展起了巨大的推动作用，而且使太极拳运动在许多国家得到了普及和提高。国家体育总局武术运动管理中心，已将太极拳运动列入了“中国武术段位制”考评的系列内容之一，为广大太极拳爱好者晋升段位，提供了良好的机会。

欣闻《陈式太极拳体用全书》将出版发行，这是值得庆贺之事。本书作者黄康辉先生，自幼习武，广求名师，刻苦求艺，敬师重道。他多次参加全国武术锦标赛，取得了优异的成绩。作者对太极拳运动和太极推手有较深的研究和实践，被誉为“技术全面的运动员”。现在北京体育大学武术系任教，培养了一大批优秀的武术运动员，并在全国武术锦标赛中取得了优异成绩。

作者花费了大量的精力，从自己多年实际教学训练和实践经验的体会中，总结整理成书，献给广大武术爱好者。此书继承了传统武术的精华，也吸收了时代的营养，更适应世人健身长寿、防身自卫的需要。

我祝贺作者为弘扬中华武术所做的贡献和取得的成就，并愿向广大武术爱好者推荐此书，希望大家喜欢。

中国武术协会副主席

张 山

2000年7月28日



陈式太极

作者简介



黄康辉，男，1966年出生于山东济南，现在北京体育大学武术教研室任教。

自幼随父习武，1980年跟于宪庭老师学习八极拳，1983年从师李恩久老师学习翻子拳、螳螂拳等拳种及双手剑、双钩等器械。1985年开始学习陈式太极拳及推手。1991年考入北京体育大学武术系，跟随门惠丰教授学习太极拳。后拜张山先生为师，进一步学习武术理论及技术。

1986~1996年间11次参加全国太极拳、剑、推手比赛，连续获得8届太极推手冠军，并多次获得陈式太极拳和吴式太极拳冠军。

自1995年至今，担任北京体育大学太极拳、剑、推手校代表队主教练，培养了一大批优秀的武术运动员，并在全国武

术锦标赛中先后获得了15块金牌、27块银牌、9块铜牌；在国际武术锦标赛中获得了6块金牌。

在总结多年的比赛和教学经验的基础上，先后出版《太极拳推手教与学》、《陈式太极拳教与学》录像带；创编《太极养生推手第一套功法》；编著和参加编写了《跟冠军学推手》、《养生太极推手》、《中国太极推手》。1999年被中央电视台聘为电视教练，教授陈式太极拳一路和二路传统套路，同时出版发行了《陈式太极拳传统套路（一路、二路）》VCD教学片。近期又被《中华武术》杂志聘为“冠军教推手”专栏撰稿人。





目 录

一、陈式太极拳概述	(1)
二、学练太极拳程序	(7)
(一) 学练太极拳的四个阶段	(8)
(二) 掌握太极拳套路的三个步骤	(9)
三、基本功法练习	(13)
(一) 手 型	(13)
(二) 手法练习	(14)
四、陈式太极拳一路	(18)
(一) 陈式太极拳一路动作名称	(18)
(二) 陈式太极拳一路动作图解	(19)
(三) 陈式太极拳一路动作实用着法	(172)
五、陈式太极拳二路 (炮捶)	(239)
(一) 陈式太极拳二路 (炮捶) 动作名称	(239)
(二) 陈式太极拳二路 (炮捶) 动作图解	(240)
(三) 陈式太极拳二路 (炮捶) 动作实用着法	(327)
六、陈式太极拳经典拳论	(359)
(一) 王宗岳《太极拳谱》	(359)
(二) 陈王庭《拳经总歌》	(361)
(三) 陈长兴、陈鑫论太极拳	(362)
(四) 武禹襄、李亦畲论太极拳	(392)
(五) 洪均生《太极拳论臆解》	(398)
后 记	(418)



一、陈式太极拳概述

陈式太极拳创始于明末清初，迄今已有三百多年的历史。它是综合性的继承并发展了在明代民间和军队中流行的各家拳法，结合古代的导引术和吐纳术，吸取了古典唯物主义哲学、阴阳学说和中医基础理论的经络学说，成为一种内外兼修的拳种。

据唐豪、顾留馨著《太极拳研究》介绍，陈家原有套路七种和太极长拳（亦名太极通背），后来精简为现在的一路、二路（亦名炮捶）。这个变化，可能是陈王庭根据他的武学实践经验而修改整理的。据陈鑫介绍，原来旋风脚一式下边的动作为：双手随身体后转而后按于地上，头向下而双足悬空上蹬；然后身体右转时，双手向右平伸，右足踏地，左足向左平蹬（如夜叉探海式）。当右转身捣碓后的底身捶前面，左足踏稳，右足向右，腿肚贴地进步，腰向右下转，右肩只离地七寸，名为七寸靠，难度较大，今已无人能练。

现在由于陈式太极拳逐渐受到广大群众的重视，全国各地均有教者和学者，动作的配合大有变化。洪均生先生所传的这套拳与其它陈式太极拳有所不同，据先生讲：“这套拳以陈发科先生所传的套路为依据，但1956年春我从北京回到济南后，又把陈师所讲解、试验的着法融合到一起，所以又与各地练的有所不同。”洪先生又说，“其他人与陈师练的也不一样。总之，应当用陈发科师所说，这套拳没有一个动作是空的，都是有用的话，作为衡量正确与否的标准。而衡量的方法，最好是通过科学的方法