

洪均生传

# 陈式太极拳

洪均生 传授  
黄康辉 编著



北京体育大学出版社

☯ 太极拳 缠法也



# 陈式太极拳

洪均生 传授  
黄康辉 编著

北京体育大学出版社

策划编辑：秦德斌

责任编辑：秦德斌

审稿编辑：鲁 牧

责任校对：成昱臻

责任印制：陈 莎

## 图书在版编目（CIP）数据

陈式太极拳 / 黄康辉 编著，-北京：北京体育大学出版社，2010.8

ISBN 978-7-5644-0463-5

I. ①陈… II. ①黄… 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116016号

## 陈式太极拳

黄康辉 编著

出版：北京体育大学出版社

地址：北京市海淀区中关村北大街信息路48号

邮编：100084

网址：<http://www.bsup.cn>

网店：[shop36324830.taobao.com](http://shop36324830.taobao.com)

电话：010-62989432、62989438

印刷：北京市昌平阳坊精工印刷厂

开本：880×1230 mm 1/32

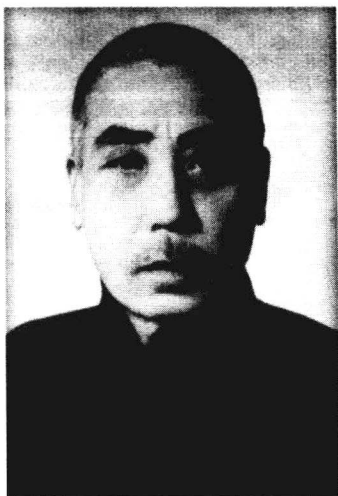
印张：10

印数：5000册

版次：2010年8月第1版第1次印刷

定价：23.00元

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）



陈发科先生



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



洪钧生(1907~1996)，祖籍浙江宁波，生于河南禹县，陈式太极拳第17代传人陈发科先生的入门弟子，深得真传，已臻化境。其拳法理精法密，多有创新，实用性强，风格特点与传统陈式太极拳有别，尤其是缠丝劲方面颇多独创，被称为“济南架”、“洪式太极拳”、“洪传陈式太极拳”等。洪钧生先生秉承师训，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、东南亚友人也纷纷拜师求学。全日本太极拳协会主席中野春美女士、副主席高谷宽以及石岛清光、曾我忠弘等皆多次登门求学。日本武林尊称洪钧生先生为“太极巨星”，还成立了“洪钧生太极拳研究会”，专门研究洪钧生先生教授的拳法。

洪钧生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等。



**黄康辉** 1966年生于山东济南，现在北京体育大学武术学院任教。自幼随父学习少林拳，1980年跟于宪庭老师学习太极拳，1983年师从李恩久老师学习翻子拳、螳螂拳等。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，跟随门慧丰老师学习武术专业理论、太极拳及推手。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18块金牌、35块银牌、12块铜牌。在总结多年的比赛和教学经验的基础上，先后出版《跟冠军学推手》等多部专著，多次应邀到挪威、瑞士、丹麦法国等国讲学。





# 序

中华武术，源远流长，品种繁多，色彩纷呈。近年来，国内以及国际性武术交流、比赛活动日益频繁，随着武术运动的蓬勃发展，作为武术重要拳种的太极拳，其技术水平也得到了不断发展和提高。

陈式太极拳是各派太极拳的始源，几百年来世代沿袭，历久不衰，不断发展，在各式太极拳中独具刚柔相济，快慢相间，窜蹦跳跃，松活弹抖特色，深受广大武术爱好者青睐，享誉中外。

陈氏世传太极拳法，历代高手辈出，至十四世长兴公以弟子杨露禅授拳北京王府而名扬四海。1928年，十七世陈发科先生应邀进京授拳，使这一古老拳种进一步发扬广大。陈发科先生在北京教拳近30年，因其为人忠厚，武德高尚，受到各界人士的欢迎。当时北京武术界有名气者如许禹生、李剑华、刘慕三等，以及著名京剧武生杨小楼皆从之学。陈发科先生教授的弟子很多，其中最具有代表性的有洪均生、沈家桢、顾留馨、田秀臣、雷慕尼、冯志强、李经梧、肖庆林等。其子照旭、照奎、女豫霞，拳艺亦很好。陈发科先生艺高德昭，诲人不倦，对发展和传播陈式太极拳做出了杰出贡献，深受国内外名界人士的崇拜，是陈式太极拳中兴的一代宗师。

洪均生先生1930年拜陈发科先生门下，朝夕相随，十五载苦练不辍，功底深厚，颇具师风。1956年春，洪均生先生自济南再度赴京进一步深求陈式太极

然部分拳势的动作名称、动作方法、动作要点等，与沈家桢、顾留馨二人合著的《陈式太极拳》（人民体育出版社1963年12月出版）、陈正雷所著的《陈式太极拳术》（山西科学出版社1999年3月出版）等不尽相同，但都严格遵守陈式太极拳基本规律。读者如希望进一步探讨陈式太极拳的原理实旨和技击应用，请研读沈家桢、顾留馨二人合著的《陈式太极拳》以及洪均生先生所著的《陈式太极拳实用拳法》。这两本专著都是陈式太极拳的经典著作。

作者表示：撰写本书目的是弘扬祖国文化瑰宝，推广传播陈式太极拳，造福大众。书中的技击应用仅代表一家之言，旨在抛砖引玉，引起同道对太极拳技击的关注和研究。虽经字斟句酌，反复修改，但在写作过程中明显感觉功力不足，恳请广大太极拳名家、专家、学者不吝指教，从而进一步完善本书，促进陈式太极拳动作的进一步发展。

愿本书给您的太极拳学习带来一个良好的开端！

黄钟公  
2010年7月

# 目 录

13	<b>第一章 陈式太极拳概述</b>
14	第一节 陈式太极拳的缠法
16	第二节 陈式太极拳基本功
20	<b>第二章 陈式太极拳一路</b>
20	第一节 陈式太极拳一路动作名称
21	第二节 陈式太极拳一路动作图解
127	第三节 陈式太极拳一路功用歌诀
133	第四节 陈式太极拳一路动作实用招法
189	<b>第三章 陈式太极拳二路(炮捶)</b>
189	第一节 陈式太极拳二路(炮捶)动作名称
190	第二节 陈式太极拳二路(炮捶)动作图解
260	第三节 陈式太极拳二路(炮捶)功用歌诀
264	第四节 陈式太极拳二路(炮捶)动作实用招法
289	<b>第四章 陈式太极拳经典拳论</b>
289	第一节 陈式太极拳拳法、拳理
296	第二节 陈式太极拳拳论
304	第三节 洪钧生《太极拳论》臆解



一举动周身俱要轻灵，尤须贯串。气宜鼓荡，神宜内敛。无使有缺陷处，无使有凸凹处，无使有断续处。其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿而腰，总须完整一气。向前退后，乃能得机得势。有不得机得势处，身便散乱，其病必于腰腿求之。上下前后左右皆然，凡此皆是意，不在外面，有上即有下，有前即有后，有左即有右，如意要向上即寓下意。惹将物掀起而加以挫之之意，斯其根自断。乃坏之速而无疑。虚实宜分清楚，一处有一处虚实，处处总此一虚实，周身节节贯串，无令丝毫间断耳。

## 第一章

## 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。它是综合性地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7种和太极长拳(亦名太极通背)，后来精简为现在的一路、二路(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修改整理的。据陈鑫介绍，原来旋风脚一势下边的动作为：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(如夜叉探海势)。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。这些变化系来自何人，陈鑫亦未介绍。

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。“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亲手试验。”

## 第一节 陈式太极拳的缠法

“缠法”这个词是陈氏十六代陈鑫(字品三)在所著的《陈氏太极拳图说》中提出来的。他说：“太极拳，缠法也。”又说：“不明此，即不明拳。”肯定了缠法在陈式太极拳中的重要地位。他又具体说明：“其法有进缠、退缠、左缠、右缠、上缠、下缠、里缠、外缠、顺缠、逆缠、大缠、小缠。”但是根据什么来定顺、逆，陈鑫却未说明，也没说明手部公转的正旋、反旋和双手运转中的配合方式，更没有谈到手部的缠法规律，不免使学者茫然不知要领。洪均生先生说：“缠法分顺、逆二法是它自转的基本变化，而且自转的顺、逆也都自然有进退、左右、上下、里外的区别。至于大小则属于公转的范畴。”

腿部缠法的顺逆，应以身体旋转的方向而变。凡身向左转，则左顺而右逆；右转则右顺而左逆。顺缠应膝向上提，逆缠应膝向下垂。但只许一提一垂，没有双顺、双逆的变化，而且绝对不许向左右摇摆。

手部自转比较易于区别顺逆。凡大指向外翻转，将掌心翻向上，则为顺缠；大指向内翻转，将掌心翻向下，则为逆缠。

手与臀部配合着向左右、前后、上下旋转，则为公转。公转的方向有左、右、前、后、上、下的区别。左右及上下公转中的自转，只有一顺、一逆。即：凡手向右转，逆缠上开而顺缠下收的为正旋。开时逆缠以手领肘，以肘领肩，从心口前下颌旁斜向右上转，转到手高齐眼为度，这是上半圈。接着松肩、沉肘、塌腕、手指上扬。将肘收到肋旁，肘贴肋部，只用小臂带转经脐上转到心口前为度。陈鑫说：一只手只管半个身躯(在技击方面，手同岗哨，以防卫躯干为主)。但他原说：“以鼻为中界。”洪均生先生说：“我恐学者误会为必须将手收到鼻前，所



以我改为心口前。”王宗岳《太极拳论》说“无过不及”，当然应该有个界限作为过与不及的标准。陈式手法与躯干的配合便是：高不过眼，低不过脐，中不过心口(要求掌心斜对心口)。过则丢劲，不及则劲顶。一般来说，从心口到眼的旋转约以90度为限。以上是正旋的规律，如云手的左右手或拦擦衣的右手运动。

手部公转左右反旋是：顺缠从左或右外上斜角向里收转，而手指的方向仍向左或右外上斜角，肘应收到乳房下。然后变逆缠，先将肘转贴肋部，再以手领肘经心口与胯前，再转到高与眼齐为度，如一路的十字手等。此为公转的反旋。

手部上下反转的式子最少，只有金鸡独立是两手同走反转而一上一下，从心口前分开的。上手先走顺缠经过心口上转，及变为逆缠，经口、鼻前转到头顶百会穴，如托物状向上托起。下手也从心口前变逆缠分开，经过胯前向胯外下按。它的自转缠法只是顺逆两法，但是注意上正、下斜的方向。

前后公转手的配合都是走反旋，但后手从顺缠经过心口前变逆缠，经胯前斜向外后转出，转到90度(从心口前计算)，即变顺缠沉肘收转到肋旁，然后从腕变逆缠，经耳下向胸前转出，如掩手肱捶，自转缠法共转4次。所以应当注意在不同式子中，手部缠法在运行到什么部位时变什么方向。一点也不许错。《太极拳论》说：“差之毫厘，谬以千里。”这是有道理的，也是学拳时应该注意的。

至于眼法是否也有顺逆的区别呢？当然有的。眼是传达意志，指挥全身因敌变化的器官。陈鑫曾说：“练拳时，无人若有人；交手时，有人如无人。”孙子兵法也说：“知己知彼，百战不殆。”练拳时，是指眼观对方肢体的动静而适当应用各种着法应敌，是知彼的方法。知彼的方法首先是看对方站立的步法，从而推断对方将采用何种方向、方法进攻。这都是由眼观察所得，加以合理的判断，才能机动灵活地进行防守与反攻。所以陈式每个式子都有一定的主要方向。主要方向是当未动步前，以出步的方向为主。出步方向定后，则以手的最后攻击目标为准。因此，眼的方向和身法步法一致者为顺；眼的方向与身部旋转和手法变化过程中的方向相反者为逆。





## 第二节 陈式太极拳基本功

### 1. 手形

陈式太极拳的手法有3种。

#### (1) 拳

四指向内卷曲，拇指压于中指和食指的第二关节上；中指和食指微外突，拳面形成螺旋状。(图1-1)

#### (2) 掌

手指自然伸展，并拢。小指根部和拇指根部微内合，虎口处夹紧，拇指稍外仰，塌腕，手指向上，称为立掌。手心向下成为俯掌，手心向上则称为仰掌。(图1-2)

#### (3) 勾

拇指、食指和中指的指尖捏拢，其余两指自然向内屈于掌心。虎口撑圆。腕微屈。(图1-3)

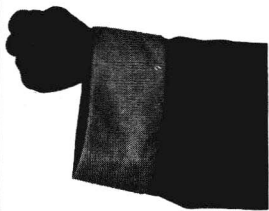


图1-1



图1-2



图1-3

### 2. 手法练习

#### (1) 右单云手(正旋)

①两脚并拢，身体自然站立，肩臂松垂，两手轻贴两腿外侧，头颈正直，两眼平视。要做到虚领顶劲，下颌微内收，舒胸展背，敛臀收