

图书基本信息

书名：<<六十年学拳讲习录（洪均生与蒋家骏两代人的太极之路）>>

13位ISBN编号：9787509136812

10位ISBN编号：7509136814

出版时间：2010-8

出版单位：人民军医出版社

作者：蒋家骏

页数：183

字数：207000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

1983年初，于洪师济南菜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娴熟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；教拳诲而不倦，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；更难得者其用心既细且苦，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。

## 内容概要

本书是著名太极拳家蒋家骏先生几十年的太极拳实践体会和理论探索，包括陈氏《拳经总歌》的解读，王宗岳《太极拳论》问答，以及太极拳单刀的技艺法门，陈式太极剑技击法门等的研究。本书内容丰富，理法翔实，图文并茂，不乏新鲜见解，确系一部太极拳理法力作，不仅适用于初学太极拳者及太极拳爱好者，更适用于有一定基础，但需在理论上、拳术上提高者，可作为太极拳学习、提高的参考读物。

## 作者简介

蒋家骏，江苏省徐州市人。

自幼师从陈家沟陈氏第十八代传人陈照丕习练陈氏太极拳老架一至五路、炮捶一路、长拳108势、太极门中各种长短器械有6年光景。

蒋家骏学拳认真、执著、刻苦，除了得到陈照丕先生的认真指点，还得到陈家其他长辈的指教。

后期，他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”和“沾衣十八跌”太极大枪用法。

这期间，蒋家骏得到了陈发科之爱女陈豫侠先生及陈金鳌先生的经常指点。

书籍目录

缘起洪均生先生学拳讲习录忆蒋家骏先生学拳六十年陈氏《拳经总歌》臆解王宗岳《太极拳论》答问  
太极宗师洪均生先生论太极拳单刀技艺法门陈式太极剑技击法门浅谈太极拳的功夫从戚继光《拳经》  
到陈王庭的太极拳——太极拳武术属性研究之一浅谈太极拳的普及与提高——太极拳武术属性研究之  
二太极拳打手推手的演变——太极拳武术属性研究之三俞大猷《剑经》释密略谈太极拳打手的力与巧  
陈式老架太极拳、械式名练法要义说附录 陈式洪架太极拳法传承表后记跋

章节摘录

插图：太极拳要求一动无有不动，上下相随。

我认为：动应该是内外都动的，上下相随地通过全身的各个肢体关节用螺旋形运动贯穿其中的。

不会螺旋运动可能仅仅外形动而内无影响。

上下相随也只能表现成断续而有缺陷的随，不能适应这个“相”字《陈氏太极拳》说：“必须无断续、缺陷、凸凹处，才能做出螺旋。

”我认为，是本末倒置。

因为善走螺旋，自然无断续、缺陷之漏，至于凸凹却不应禁忌。

因一般太极拳也主张弧线，既称弧线，则非凸即凹，如无凸凹，岂不成了直线？

因此，我们学太极拳，特别是学习陈式的巧，也应具备一定的力量。

力与巧的关系，应承认力是内因根据，巧是外因条件；巧的方法是陈式眼身步手的基本规律，以巧于用力，才合拳法，才能有成。

陈式的眼法应注意对方的方向，而非随身手乱转，身步手法的旋转应因敌变化。

并特别重视尾骨后翻而塌劲拧转，其拧转的方向恰与腰的旋转方向相反。

即腰左转则尾骨右拧，腰右转则尾骨左拧，这样才能使躯干成立体螺旋，不但外动，而内脏也随之而动，这便形成了一动无有不动。

通过听陈师在教拳时讲解的话，观察他的示范动作合乎生活行动。

我深深记忆：眼总是步向什么方向，眼必须注视其方向（即使尚未动作。

如金刚捣碓注视正前方，揽擦衣则注视右前方，单鞭当进左步之前，眼已转向左方），步法不动而式子完成的最后动作的前手，也是眼的注视之处（如演手红捶）。

裆劲下塌最显而易见的是双摆莲和十字摆莲等式。

凡发挤或按时，身法总是略侧，而不与手部同一方向，步法必是侧马步，而非弓蹬步。

由此可以联想到陈式二路由于实用发劲的姿势多，所以除前四式中的单鞭外，其余全无弓步。

1979年夏我在英雄山下遇杨澄甫先生的老友王仞千，他说：“杨澄甫推手的功夫，在他心目中是最好的，杨曾告诉他，推手时眼一定要看定对方云云”。

## 后记

多年以来，有许多爱护我的长辈、关心我的朋友以及无数爱好太极拳的拳友。

曾多次约我出书，也有数家音像公司邀我出光盘，均被我婉言谢绝。

绝非是因吾自命清高，实则自以为水平所限，本着“献丑不如藏拙”之理，深恐以讹传讹，贻误他人，而酿成终生之憾！

近十余年来，抱憾于失却恩师的沉痛，愈加怀念跟随洪师学艺的时光，因此发奋学习，每有疑问，必观看随身珍藏洪师八十四岁时摄下的录像，再追忆先师生前所授，亦每有所得。

迄今，吾年已近古稀，为了让洪师真传不灭，也为了验证我一生所学，遂著书立稿，将洪师拳法公之于众。

在此，我特别提出，要感谢我的师兄何淑淦，在炎炎的夏日，他耐心地读完了我的手稿，提出了中肯的建议，而一旦冒着酷暑为我写序。

我从中感受到了真诚的同门之谊，兄弟之情！

、还要感谢我的小妹田芸，虽为女流，聪慧过人，才思敏捷，毅力坚强，对太极拳理法之领悟超乎常人，为可造之才。

自从我写书以来，一直帮我整理、打印文稿，拍摄、编辑图片；我每一次易稿，她都会夜以继日、认真负责地重新校对，付出了很多的心血，令我甚为感动！

我最要感谢的是曾经呵护我教导我的先辈们；感谢那些历年来鼓励我支持我的兄弟、朋友；感谢那些时常惦记着我向我发起过挑战的对手们。

是他们成就了今天的我，不仅让我领略了太极拳的技术，更让我从极富哲学理念的太极拳中体悟到做人的道理。

此外，我还要感谢本书的主编刘观涛先生。

自从他约我出书，我们曾有过多次交流，我从中获得了很多的鼓舞和动力，因而了解到刘先生也是武道中人，对太极拳有着同样的热情和爱好。

这也是我选择人民军医出版社出书的意义。

编辑推荐

《六十年学拳讲习录:洪均生与蒋家骏两代人的太极之路》：太极拳大家蒋家骏回忆其先师洪均生早期手稿，《学拳讲习录》言拳法不言之妙，传拳法不传之秘，阐述陈式太极拳法的精妙之作。



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>