

## 陈照丕晚年太极拳注解

### 作者陈照丕先生简介

陈氏十八世陈照丕(1893—1972)，字绩甫。1928年秋，北平同仁堂东家乐佑申和乐笃同兄弟二人，慕陈氏太极拳之名，托河南沁阳杜盛兴到陈家沟聘请拳师，族人公推陈照丕前往。到北京(时为北平)后，有同乡李敬庄(庆临)为其在“北平晚报”(1928年10月)登载宣传，“我国提倡武术，其目的在于强种卫国，自卫御敌，收复失地。”陈照丕理论造诣极深，积数十年之经验，著有《陈氏太极拳理论十三篇》等书。他所授弟子的代表有陈小旺、陈正雷、王西安、朱天才等。他品德高尚，诲人不倦，对推广陈氏太极拳做出了巨大贡献，深受国内外各界人士的崇拜，为陈氏太极拳承前启后，继往开来的一代宗师。

### 一、太极拳发明的源流

有人说太极拳发明于张三丰。这是毫无根据的，请问张三丰是何时何代人？是何省何县何村人？他的子孙们叫什么名字？在社会上何人练的是张三丰发明的太极拳？据我所知现在社会上流行的太极拳只有四大家：即陈，杨，吴，孙式。

陈式太极拳发明于洪武七年，余始祖陈卜公由山西省洪洞县迁至河南省温县陈家沟村，陈沟背负一岭，名为青风岭，彼时岭上藏匪甚多，打家劫舍，人不能安居乐业，余始祖陈卜公采取易经阴阳之理，皇帝述问，针灸大全三部书编成一太极拳，在村中设武学社，教青年们练习，保卫桑梓，地方得安。详细情况在余十六世祖陈鑫——字品三，编的太极拳图画讲义四卷中，故不赘述。

明末清初时，余九世祖陈王庭功夫纯厚，拳艺深入化境，对陈式太极拳精益求精，教有名弟子蒋发，王庭公年老遗像蒋发侍立，现此像尚留。

清道光年间，余十四祖陈长兴，拳艺高超，编著太极拳十大要注，太极拳点头篇，太极拳用武要言。年老站立于千百人群之中，无论

如何推旋，拥挤，凡近其身者，如水冲石，不抗自退。脚步丝毫不动，人称为牌位先生。教有名弟子河北省杨露蝉，数百年来，我们村练太极拳的很多，出现不少名手，现在练拳的人仍很多。杨式太极拳就是指杨露蝉教授的太极拳。杨在陈家沟学拳一住七年，昼夜无间，待拳学成后到北京传授太极拳，徒众甚多，就自立一派——名为杨式太极拳。

吴式太极拳是北京吴鉴全，他是旗人，后来以吴为姓，其父名全佑，跟杨露蝉的儿子杨班侯学的太极拳，吴鉴泉是跟其父学的，吴鉴泉于1930年在上海教太极拳，徒众很多，就自立一派——吴式太极拳。

孙禄堂是孙式太极拳，原学形意拳，后来跟郝如真学了一套太极拳，郝如真跟武禹襄学的太极拳，武跟河南温县赵堡街陈清平学的太极拳，陈清平是陈家十五世祖，于道光年间迁到赵堡街的，距陈沟村五华里。

现在社会上练的太极拳，各有程度不同的差异，但都有其相似之处。这是因为都是一脉相传的缘故。

## 二，为什么这拳名叫太极拳？

为什么叫太极拳呢？因为这趟拳是刚柔相济，结合太极阴阳相停之理（就是阴阳不偏，故名为太极拳。）。什么是太极？就是包括全世界这个大圆圈，原来是一无所有名为无极，后来有了阴阳二气，故名为太极。这就是无极而后生太极。什么是阴阳二气？就是天为阳地为阴，山为阳水为阴，男人为阳女人为阴，总之太极之阴阳是包罗万象的。如果没有这些阴阳之理，世界上就会万物不存，五谷不生，世界上就没有人类。太极之阴阳岂可忽视也。

什么是太极拳的刚柔？就是动则为刚，静者为柔；开者为刚，合者为柔；发劲为刚，蓄劲为柔；气为刚，劲为柔；总之太极不离阴阳，太极不离刚柔。阳者为刚，阴者为柔，太极是阳不离阴，阴不离

阳的，阴阳相停。太极拳是刚不离柔，柔不离刚，刚柔相济。这就是这趟拳名叫太极拳的原因。

### 三，为什么要打太极拳？

古时发明太极拳起到两个作用，一是起打仗的作用，一个起强身健体的作用。在枪炮发明以前，学习其技击的特点是打太极拳的人所追求的主要目的。枪炮发明之后，疗病保健，增强体质就是打太极拳的主要目的了。但是即使武器发展到了今天，学习太极拳的技击，对于备战和保卫仍有其不可忽视的作用。

打太极拳就能使人的身体强健，精力充沛，就能使病者练好，弱者练强。就能使人减少疾病，延长寿命。为什么呢 / 一个人每天二十四个小时每分每秒血液都在周流，如果血液周流的慢，气血就会停滞，气血滞而疾病生，血液在人体中走的不是直线，它是随筋骨走的曲线，打太极拳讲究练内劲，内劲就是缠丝劲，缠丝劲在人体上也是走的曲线，它能引导血液周流，血液就不会停滞，人就不会生病，身体就能强健，精力自然充沛。

陈式太极拳由于保持着刚柔相济的特点，练习它除能疗病，增强体质外，如能下功夫学习，掌握其技击的特点，在战场上，对于交手战在保卫工作中捕捉反分子，特务，破坏分子，都能起到一定的作用。

### 四，打太极拳要有恒心

打太极拳必须要有恒心。就是对太极拳要有信心，有决心，有耐心，持之以恒，每天锻炼，无论寒暑风雪，都从不间断，时长久，自能心领神会，得到拳中奥妙。否则，如果三天打雨两天晒网，一暴十寒中途间断，就会徒劳无益，贻误终身，悔之晚矣。

聪明来源于实践。陈式太极拳历代名手倍出，主要是他们数十年如一日，自幼勤学苦练而得，跟我学习太极拳的很多人，病者练好，弱者练强，强者愈强，也是他们长期锻炼，持之以恒的缘故。

这就是“千回万遍多多演，功到熟时巧自生”。如果学者无思，思而无恒，也是得不到拳中奥秘的。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>