



视频欣赏

河南电视台爱心故事
 陈斌单刀双刀表演
 崛起的云南曲靖分馆
 奥运会开幕式太极拳表演
 新民网专访陈正雷大师

热点国内动态

- 陈氏太极拳再放异彩
- 公司新举措带来拳馆新气象
- 五一黄金周陈氏太极拳培训班
- 嫡宗传人陈斌太极拳理论讲座
- 嫡宗传人陈斌单剑精品班圆满

热点国际动态

- 2009国际武术邀请赛收官河南大学选手获...
- 联合国教科文组织官员考察少林功夫
- 西班牙瓦伦西亚大学孔子学院办太极拳书法培...

历史人物

太极拳发源地认定陈家沟
 太极圣地陈家沟
 陈发科与陈氏太极拳
 我的父亲陈照丕
 陈王廷与太极拳(图)

太极理论

(This section is currently blank in the provided image)

太极感悟

- 初学太极拳应克服五大病
- 陈式太极拳“松与棚”
- 学练太极拳的体会
- 练传统太极拳 修炼“松功”
- 浅谈张东武老师授课心得

太极养生

- 美国锻炼指南建议成人每周至...
- 太极拳助老外腰椎间盘突出康
- 打太极拳可缓解膝盖关节炎疼
- 练太极拳能治疗失眠
- 冬春之交 健身计划

太极理论

- 向陈氏太极拳习练者进一言
- 太极拳原理
- 初练陈式太极拳者如何化去身
- 太极拳缠丝精论
- 陈式太极拳内功技击法四步功

太极拳十大要论

作者：陈长兴 信息来源： 2007-3-2

第一章 理

夫物，散必有统，分必有合，天地间四面八方，纷纷者各有其源。盖一本可散为万殊，而万殊咸归於一本，拳术之学，亦不化，无往非劲，势虽不侔，而劲归於一，夫所谓一者，自顶至肉，四肢百骸相联而为一者也。破之而不开，撞之而不散，上领之，上下动而中部应之，中部动而上下和之，内外相连，言之谓坎！而非勉强以致之，袭焉而为也。当时而动，如龙时而静，寂然湛然，居其所而稳如山岳。且静无不静，表里上动，前後左右均无游疑牵扯之形，洵乎若水之就下，沛然莫能及掩耳。不暇思索，不烦拟议，诚不期然而已然。盖劲以有圣门一贯之学，必俟多闻强识，格物致知，力能有功，是知不可急就，按部就序，循次渐进，夫而後百骸筋节，自相贯通，散者统之，分者合之，四肢百骸总归於一气矣。

第二章 气

天地间未有一往而不返者，亦未常有直而无曲者矣；盖物有对也。常有世之论捶者，而兼论气者矣。夫主於一，何分为二？阳也。捶不能无动静，气不能无呼吸。呼则为阳，吸则为阴，而为阳，阳气下行而为阴，阴气上升即为阳，阴气下行仍为阳，升而上者为清，降而下者为浊，清者为阳，浊者为阴，气不能无阴阳，即所谓人不能无动静，鼻不能无呼吸，耳还之理也。然则气分为二，而贯於一，有志於是途者，甚勿以

第三章 三节

夫气本诸身，而身节部甚繁，若逐节论之，则有远乎拳术之宗截法：三节上、中、下，或根、中、梢也。以一身言之：头为头面言之，额为上节，鼻为中节，口为下节以中身言之，胸以腿言之，膀为根节，膝为中节，足为梢节。以臂言之，膊以手言之，腕为根节，掌为中节，指为梢节。观於此，而足不可有三节也，要之，既莫非三节之所，即莫非著意之处，盖上节腔是空，下节不明，颠覆必生。由此观之，身三节部，岂可忽起，中节随，根节催之而已。此固而言之；若合而言之，身骸，总为一节，夫何为三节之有哉！又何三节中之各有三节

第四章 四梢

於论身之外，而进论四梢。夫四梢者，身之余褚也；言身者初以由内而发外，气本诸身而发梢，气之为用，不本诸身，则虚虚？；梢亦可弗讲乎！若手指足特论身之梢耳！而未及梢之系之所系，不列於五行，无关于四体，是无足论矣，然发为血之论气，要不不可虽乎血以生气；不虽乎血，即不得不兼乎发，发之梢，而肉为气之仁，气不能行诸肉之梢，即气无以充其气之矣。至於骨梢者，齿也，筋梢者，指甲也，气生於骨而联於筋不及乎指甲，即不及乎筋之梢，而欲足尔者，要非齿欲断筋，四梢足矣。四梢足，而气自足矣，岂复有虚而不宜，实而仍

第五章 五脏

夫捶以言势，势以言气，人得五脏以成形，即由五脏而生气，而名为心，肝，脾，肾也。心属火，而有炎上之象。肝属木，厚之势，肺属金，而有从革之能。肾属水，而有润下之功。此所配合焉。凡世之讲拳术者，要不能离乎斯也。其在於内胸盖故肺经动，而诸脏不能不动也。两乳之中为心，而肺抱心。心为君，心火动，而相火无不奉命焉；而两乳之下，右为肝至於腰为两背之本位，而为先天之第一，又为诸脏之根源；故不各显生机焉。此论五脏之部位也。然五脏之存乎内者，各有地位甚多，难以尽述，大约身之所系，中者属心，窝者属肝，肉之厚处属脾，想其意，心如猛，肝如箭，脾之力大甚于快如风，是在当局者自为体验，而非笔墨所能尽罄者也。

第六章 三合

五脏既明，再论三合，夫所谓三合者，心与意合，气与力合，合，肘与膝合，肩与膀合，外三合也。若以左手与右足相合，合，右肩与左亦然。以头与手合，手与身合，身与步合，孰与肉合，肺与身合，肾与骨合，执非内合。然此特从变而言，而无不合，五脏百骸悉在其中矣。

第七章 六进

既知三合，犹有六进。夫六进者何也？头为六阳之首，而为周背，头不可不进也。手为先锋，根基在膊，膊不进，则手却不於腕，机关在腰，腰不进则气馁，而不实矣；此所以腰贵於不进而意则素然无能为矣；此所以必取其进也。以及上左必六进者，孰非著力之地欺！要之：未及其进，合周身毫无牵扯之形，六进之道如是而已。

第八章 身法

夫发手击敌，全赖身法之助，身法维何？纵，横，高，低，进势，一往而不返。横，则理其力，开拓而莫阻。高，则扬其身，而身有攢促之形。当进则进，弹其力而勇往直前。当退则身顾後，後即前也。侧顾左右，左右恶敢当我哉。而要非拘拘乎己之机关，有忽纵而忽横，纵横因势而变迁，不可一概而论，岂可执一而论。时而宜进不可退，退以馁其气。时而宜退进也，即退亦实以助其进。若反身顾後。而後不觉其为後。侧总之：现在眼，变化在心，而握其要者，则本诸身。身而前，百骸莫不冥然而处矣。身法顾可置而不论乎。

第九章 步法

<p>友情 链接</p>		
<p>.....河南陈正雷太极文化有限公司 [版权所有].....</p> <p>联系我们 太极商城 太极像册 太极论坛</p> <p>电 话： 0371-63219626 63219625 65925360 传真： 0371-63219626 邮编： 450003</p> <p>地址： 河南省郑州市文化路112号文化嘉园七楼 金水路8号金源大厦三楼 e-mail: czl1tj#163.com</p>		