



◎ 陈斌 著

陈斌，山东烟台人，自幼习武，师承陈式太极拳，深得真传。现为陈式太极拳研究会副会长，多次参加国内外武术比赛，屡获殊荣。



# 零基础学 **正宗** 陈氏太极拳

Learning Authentic **Chen-style Tai Chi**  
From The Very Beginning

正统陈氏太极拳独家奉献！  
精美图文+高清DVD影像

全方位呈现。  
跟随「太极少帅」

步入太极起源圣地河南陈家沟，

嫡传陈氏太极拳

入门功法要领、

秘传练功方法

首度公开

辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

● 全国武术太极拳锦标赛冠军

● 陈氏太极拳第十二代嫡宗传人

『太极少帅』陈斌精诚之作

中国太极拳五大门派

当代顶级名师

联袂推荐

陈氏太极拳第十一代嫡宗传人 陈正雷

杨氏太极拳第四代嫡宗传人 杨振铎

孙氏太极拳第三代掌门人 孙永田

武氏太极拳第五代传人 孙建国

吴氏太极拳第四代传人 马海龙



◎ 陈斌 著



Learning Authentic  
**Chen-style Tai Chi**  
From The Very Beginning

# 零基础学 正宗陈氏太极拳

辽宁科学技术出版社

·沈阳·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

零基础学正宗陈氏太极拳 / 陈斌著. -- 沈阳 : 辽宁科学技术出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5381-7497-7

I. ①零… II. ①陈… III. ①陈氏太极拳—基础知识  
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 102512 号

策画制作: 深圳灵智伟业 (<http://www.szgreat-wisdom.com>)

总 策 画: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 深圳市天邦印刷包装有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mmX240mm

印 张: 9

字 数: 118 千字

出版时间: 2012 年 8 月 第 1 版

印刷时间: 2012 年 8 月 第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹 灵 智

责任校对: 合 力

---

书 号: ISBN 978-7-5381-7497-7

定 价: 35.00 元 (附赠 DVD 光盘 1 张)

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

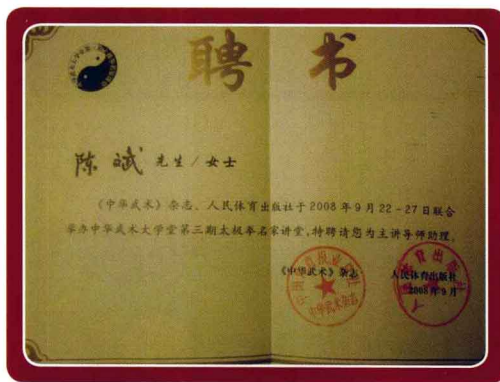
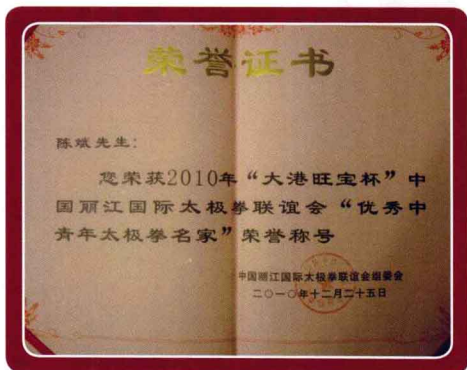
E-mail: lnkjc@126.com

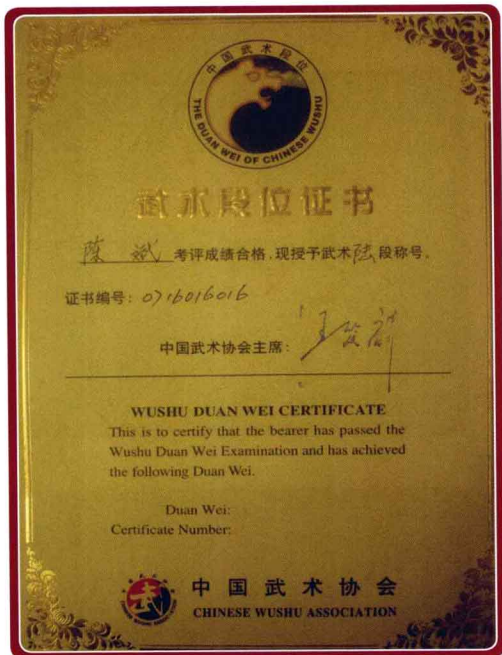
<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: [www.lnkj.cn/uri.sh/7497](http://www.lnkj.cn/uri.sh/7497)

版权所有 · 翻印必究











● 陈斌在美国组织太极拳培训活动



● 陈斌参加中国-马来西亚-新加坡太极拳精英交流活动



● 陈斌与父亲陈正雷大师和少林方丈释永信大师参加央视节目



● 陈斌在加拿大讲课



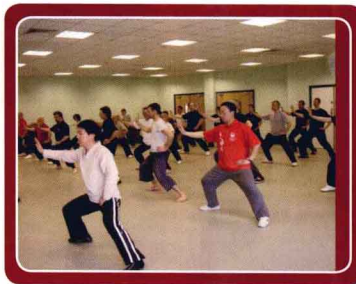
● 陈斌与国内20多位太极名家赴韩国参加太极拳交流



● 原国家体委副主任、亚洲及世界武术联合会主席徐才与陈斌合影



● 陈斌随焦作市政府出访台湾



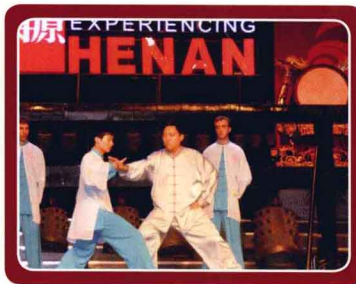
● 陈斌在英国教学



● 陈斌率队为中共中央直属机关事务管理局表演



● 陈斌在西班牙教学



● 陈斌在上海世博会上表演



● 陈斌带队参加“2006年世界传统武术节”比赛



● 日本明星水野美纪于陈正雷太极拳馆学习太极拳



● 陈斌与王立群合影



● 陈斌与杨洪基合影



● 某年大年初一陈氏祠堂祭祖



● 陈斌与濮存昕合影



● 陈氏太极拳组合套路表演





# 推荐序一

## 推广弘扬太极文化，促进文化繁荣发展

前些时，陈氏太极拳第十二代传人陈斌找到我，要我为他即将出版的《零基础学正宗陈氏太极拳》写序，作为河南省陈氏太极拳协会名誉主席，我是一个不折不扣的太极拳爱好者和积极的倡导者，若能为太极拳的传承、推广、普及尽一份力，也是一件有意义的事。

现在，社会处于一个和平、稳定、繁荣发展的时期，物质文明的快速进步也促进了精神文化生活的需求增长。人类在进步的同时也在不断进行着反思，对和谐、自然、平静、放松的生活方式要求越发迫切，传统文化将会回归。这也符合太极阴阳转化之理吧！

太极拳饱含着中国文化的精髓，有儒家之正气、佛家之和气和道家之清气。无论是太极拳在运动上的舒适、和缓，还是文化内涵上的中和、中庸，都无疑适合人类当前的需求。太极拳发展的中兴时期应该到来了！

在太极拳诸多流派中，陈氏太极拳是源头，吸引着上亿太极拳爱好者的关注和学习。关于如何认识陈氏太极拳、学练陈氏太极拳的书也有很多。然而，本书作者是新一代的陈氏太极拳传人，显然更具权威性与时代性。本书内容通俗易懂，而且开宗明义，引经据典，内容翔实；作者结合自己所学所练、所悟所得，比较扎实地为读者介绍了各种基础功法和训练要旨。若按书中要求认真练习，就可以打下陈氏太极拳坚实的基础。所以我认为本书可读性强、操作性强。既为初学者开启了一扇通向太极真谛的大门，又为规范陈氏太极拳的基础教学、培养教练员提供了借鉴和指导。

太极拳是国粹，它的普及推广，是件利国利民的好事情。我们在其传承、普及、提高上都要下工夫，努力使国家民族之瑰宝在我们手中得以传承，并发扬光大。继承是基础，没有继承，就没有普及、提高。继承就是要对传统的东西深入研究、挖掘，不让它丢失。在继承的基础上的提高，应该包含两个方面：一是无论在健身上，还是在技击上，都要出高手。只有下苦功练习，掌握方法，出高手，才能体现国粹的深奥和魅力，才能进一步扩大影响。二是在继承的基础上要有创新。这个创新应是扎扎实实的，建立在长期积累的基础上，对练习经验的深刻认识和对练习方法的提炼，





是一种厚积薄发的经验的升华。不是浅尝辄止，不是浮躁，也不是胡乱出新花样。

陈斌出身于嫡系太极世家，自幼习练家传拳术已二十多年。他的父亲陈正雷先生是当今陈氏太极拳的领军人物之一，也是我的朋友。正雷先生为其取名“斌”字，应该就是希望他能文武双修，更好地传承和发扬陈氏太极拳的技艺、文化。从陈斌的人生经历看，应当说他很好地理解了父亲的用心。他从事太极拳的实践教学已十多年，建树颇丰。我和他常在一起交流，无论是知识结构，还是对太极文化的认识，他都令人刮目相看。更重要的是，他对太极文化进一步的推广普及的意志极为坚定，有着强烈的使命感和责任感，这点很难得。这本书是个很好的开端，希望他能在这方面做出更好的成绩。

最后，祝愿太极拳进一步发扬光大。也希望有更多的后起之秀能在传统文化的继承和发展上作出新贡献。

河南省政协常务副主席、河南省陈氏太极拳协会名誉主席 王训智

2011年冬



# 推荐序二

## 少年心事当拿云

“大将南征胆气豪，腰横秋水雁翎刀！”

陈斌重拳出击，闪亮登场了！他的出现让我们眼前为之一亮，精神为之一振，情绪为之一高。

一个年轻人，多年来甘于寂寞、潜心修炼、勤练苦读、闭门深悟，不仅武功精进跃升，更通过练习当中的循规顿悟、教练之时的总结生发以及对练中的观摩揣摩，找到了自我路数，并将心得感悟记录下来，付梓卷册。不禁叫人感叹：士别三日，乃当刮目相看！

张爱玲曾说过：“出名要趁早。”陈斌做到了。我们在为之欢呼之余，也不能一味地去奉承他，更不能简单地认为他已满足了我们这些亲朋好友的愿望。相反，在赞扬声中，我们应当做的便是，帮他梳理奋斗的轨迹，帮他寻绎未来的路径，即时帮他找准定位，甚至不留情面地点醒他。因为，他所取得的成绩，也仅仅是成功路上的一个阶段性胜利；他先于同道人迈出的那一步，也仅仅是成功之路上一个小小的脚印。他还年轻，前面的路还很长。天赋异禀如他，应该追求更高的境界、更深的修为。他不能骄傲，也不应骄傲。所以，我们不能用祝贺的美酒消磨他的意志，不能用赞美的鲜花遮蔽他的双眼，更不能用不负责任的语言让他飘飘然而不思进取。

陈斌是幸运的。用“根正苗红”来形容他，可以说恰如其分：

**根正。**嫡宗渊远，家传深厚。家严陈正雷，武文兼备，德艺双馨，一代大师，名满天下。

**根壮。**陈斌自幼聪慧，悟性极高。中小学时代学习成绩一直名列前茅，基础扎实，曾作为学习尖子免试保送到北京读大学；之后到英国曼彻斯特大学继续深造，经年苦读，涉猎广泛。使其西方思维方式与中国传统思维方式和方法兼具纵向深化和横向拓展，传统文化的周延性缜密相融合，令他具有当今年轻人少有的思想和眼界。

**雨露滋润沃土滋养。**陈正雷大师言传身教，严格要求。他要求孩子学拳有章程，练功有规定，闭门深修、冬夏不辍，闻鸡起舞多年如一日；还带孩子出国开眼界、长见识，使孩子在中西文化的碰撞和融汇中有所感悟，造就了陈斌颇具意境的文笔



及后来《新西行漫记》的诞生。世家传统塑造，中西文化浸润，现代意识熏陶，陈斌可谓中西合璧而成的金镶玉。

理论是实践的总结，初学太极拳的人读这本书，会从陈斌清新的表述方式中找到亲切感，因为这里面避免了传统图书的书卷气。本书中也集合了陈斌习武过程中的所思所想所悟及其初出茅庐时的稚嫩。相信方家内行读这本书时，不仅能感受到陈斌对太极拳的热爱和激情，更能通过本书体会到与作者隔空“切磋”的乐趣。

从以上意义来理解，陈斌把这本书呈送给我们，合时、合事、合宜、合众望，善莫大焉！

是为序，供解颐。

河南省陈氏太极拳协会副主席 王民选

岁在辛卯冬



# 自序

## 武以修身，文以炼心；乃文乃武，是为太极

文武双修，对于中国人来讲，是永远难以割舍的情结。太极拳堪称中华武学之巅峰。它外可强健体魄，振奋精神；内可修心练气，完善自我。更为可贵的是，太极拳用缓慢、柔和的形体语言，淋漓尽致地表现了我们华夏民族之根源性文化。

三十三年前，邓小平一句“太极拳好”横空出世！一个“好”字为太极拳作了最完美的定义，并为其发展勾画出了广阔的前景。

时至今日，太极拳爱好者已达亿万之众，遍及全世界。他们喜爱太极拳，切身地感受着太极拳的好。作为太极拳各派始源的陈氏太极拳，因其独特而又完整的风格（最能体现太极拳刚柔相济、快慢相间、动如脱兔、静若山岳等原始特点）尤受太极拳爱好者的青睐，流传最为广泛。

我自幼随家父陈正雷学习家传陈氏太极拳、械、推手及拳术理论等。在祖辈的故事中、父辈的影响下受教多年，可谓近水楼台、耳濡目染。不敢以“门里出身”自诩，但较多数同好而言，我不得不感叹一下自己的幸运：在父亲的言传身教、前辈兄长们的谆谆教导下，我二十多年的学拳练拳过程中从未有过任何不适症状（用艺术门类通用语言说，就是基本上没走过弯路）。经年累月，拳艺及其相关理论也小有心得感悟。

近年来，我主要从事陈氏太极拳的教学实践、组织参与教练培养等工作，不经意间，自己的太极足迹也遍布了全国二十多个省份及世界十余个国家。时日愈久，经历愈多，一个现实形势便越来越强烈地摆在了我们眼前：面对汹涌澎湃的太极热潮，我们传统的“言传身教”“师傅带徒弟”式的教学方式显得是如此的渺小和滞后；面对成万上亿并仍在快速增长的庞大的太极拳练习群体，我们的太极拳教练队伍显得是如此的单薄且无

凡能做到的，都要提倡，  
做体操，打球类，跑跑步，爬  
山，打太极拳及各种各色的  
体育运动。

——毛泽东

太极拳是中国的一种优秀传统文化，内涵十分丰富，充满哲理，与中国传统医学有着血缘关系。学练太极拳是一项很好的健身运动，可以强身健体，可以防身自卫，也可以陶冶情操，是一种美的享受，还可以让人们生活带来无限情趣和幸福，可以延年益寿。

——陈正雷先生一九八八年在此任陈氏太极拳总教练



序。在自身使命感的驱使和父辈师长及师兄姐妹们的不断鼓励下，我总觉得我应该做点什么。然而，世事知易行难，苦思良久，仍不知从何下手。

某日，一师兄听完我讲课，拉着我的手叙谈：“斌啊，你真应该把你自己从小至今的习拳经历、练拳体会、教学心得等好好整理一下，出本书或公布一下。你想啊，太极拳方面，像你这样的背景、自身条件和经历经验等方面的人能有几个？你是身处庐山不知道啊，就你这些东西，哪怕简单一整理，对绝大多数的太极拳爱好者来说，都有着极高的借鉴价值啊！”真是一语惊醒梦中人！

时隔不久，逢辽宁科学技术出版社与深圳灵智伟业文化传播有限公司寻找新一代的太极拳传承人合作出版一批适应当代都市人群的太极拳科普类书籍，机缘巧合，他们找到了我。彼此一拍即合，定下《零基础学正宗陈氏太极拳》《正宗陈氏太极拳实战绝技》《正宗陈氏太极拳养生功》等书的出版计划。

但果真动手，内心却始终忐忑不安，感觉自己才疏学浅，怕力不从心。然事已至此，只好硬着头皮，逐步推进。庆幸的是，在此过程中，得到了河南陈正雷太极文化有限公司的大力支持，得到了父亲陈正雷先生、母亲路丽丽女士、家姐陈娟、家妹陈媛媛、河南省政协王训智副主席、河南省陈氏太极拳协会王民选副主席等众多亲朋好友的热心帮助，图片及视频拍摄中又有弟子任收、王小坡、韩静等人协助。出版在即，在此深表谢意！

人云：人生在于感悟。而感悟得自于经历。感谢这段人生经历！  
是为序。

陈斌

2011年11月于郑州

# 目录

## 第一章 溯本追源，了解太极拳

### 第一节 太极拳的起源、发展及演变 / 016

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| (一) 关于太极·····016     | (二) 关于陈氏太极拳的起源·····017 |
| (三) 关于太极拳发源地·····019 | (四) 关于陈氏太极拳的传承·····021 |
| (五) 关于太极拳的流派·····023 |                        |

### 第二节 陈氏太极拳的特点 / 027

- |                                |                        |
|--------------------------------|------------------------|
| (一) 外似处女，内似金刚·····027          | (二) 螺旋缠绕的运气方法·····028  |
| (三) 武术与导引、吐纳相结合·····028        | (四) 陈氏太极拳的刚柔相济·····029 |
| (五) 意识、呼吸、动作三者之间密切结合·····030   |                        |
| (六) 实战性的竞技运动：双人推手和双人黏枪·····031 |                        |

## 第二章 太极拳的发展状况

### 第一节 练习太极拳的好处 / 034

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| (一) 生理效益·····034 | (二) 精神效益·····035 |
|------------------|------------------|

### 第二节 太极拳在当今世界的发展状况 / 036

- |                              |
|------------------------------|
| (一) 明星、商业巨子们对太极拳推崇备至·····036 |
| (二) 太极健身引领一股新的健身潮流·····037   |

## 第三章 陈氏太极拳基本功

### 第一节 先明理，再学拳 / 042

- |                               |
|-------------------------------|
| (一) 五心：敬心、信心、决心、恒心、耐心·····042 |
| (二) 三要素：师资、天资、勤学苦练·····043    |
| (三) 一个认识：认识太极拳的本质·····044     |
| (四) “三练三不练”原则·····048         |

### 第二节 陈氏太极拳对周身各部位的要求 / 049

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| (一) 头颈部·····049 | (二) 躯干部·····050 |
|-----------------|-----------------|







- (三) 上肢部·····052
- (四) 下肢部(腿部)·····053
- ### 第三节 基本手型动作解说/056
- (一) 掌·····056
- (二) 拳·····056
- (三) 钩手·····056
- ### 第四节 基本步型动作解说/057
- (一) 中定步·····057
- (二) 弓步·····058
- (三) 虚步·····059
- (四) 独立步·····060
- (五) 仆步·····060
- (六) 坐盘步·····061
- ### 第五节 基本桩功动作解说/062
- (一) 太极浑元桩·····062
- (二) 单鞭桩·····062
- (三) 懒扎衣桩·····063
- (四) 斜行桩·····063
- ### 第六节 基本行步动作解说/064
- (一) 放松行步·····064
- (二) 屈膝行步·····066
- ### 第七节 缠丝劲练习动作解说/068
- (一) 单手正面缠丝(右手)·····068
- (二) 单手正面缠丝(左手)·····070
- (三) 双手正面缠丝·····071
- (四) 单手侧面缠丝(右)·····073
- (五) 单手侧面缠丝(左)·····074
- (六) 后摆缠丝·····075
- (七) 双手前后缠丝·····077
- ### 第八节 步法练习/079
- (一) 左开步·····079
- (二) 右开步·····081





(三) 插步·····082

(五) 前进步·····086

### 第九节 基础单招动作解说 / 089

(一) 右单云手·····089

(三) 双手并步云手·····091

(五) 双手盖步云手·····096

(七) 前趟拗步·····100

(九) 左侧前进步·····105

(十一) 收势·····108

(四) 盖步·····084

(六) 后退步·····088

(二) 左单云手·····090

(四) 双手插步云手·····094

(六) 双手插步云手加转身·····098

(八) 倒卷肱·····102

(十) 右侧前进步·····107

## 第四章 陈氏太极拳基础套路：六手四象功

### 第一节 太极拳套路的介绍 / 112

#### 第二节 套路动作演示 / 113

(一) 起式·····113

(三) 懒扎衣·····119

(五) 单鞭·····123

(二) 金刚捣碓·····114

(四) 六封四闭·····121

(六) 收势·····130

## ◎ 附录

### 第一节 陈氏太极拳的传说故事 / 132

(一) 陈卜：独闯县衙救贫女·····132

(二) 陈恂如：夜破匪帮智当先·····134

(三) 陈公兆：耄耋老人斗疯牛·····135

### 第二节 陈氏太极拳传承表 / 138

