

# 张三丰太极拳

陈占奎 编著

金盾出版社

## 前 言

张三丰太极拳，亦称武当派太极拳。它源自道家的养生功，是我国最古老的太极拳。它的创始人是元、明之际的道士张三丰。关于张三丰，《明史》里有他的列传。见之于其他方面的史料和传说也不少。但这些记述和传说，大都带有浓厚的宗教神秘色彩，而张三丰其人则被描绘成了一位半人半神式的传奇人物。

据史料记载，张三丰为辽东懿州（今辽宁阜新）人。他出生于元代定宗二年（公元1247年）。其一生经历了元、明两个朝代，唯卒年不可考。元初，他曾一度入仕，后来弃官学道，云游名山大川，先后在终南山、武当山修行，终于成为一位精通道教经典、深谙道家养生之术，同时对功法技击都具有很高造诣的大师。在明代开国之初，张三丰的名气就很大。明太祖朱元璋、明成祖朱棣，对他都很仰慕，曾多次派人寻找他，都没有找到。后来还为他在武当山大兴土木，修建了不少宫殿式的道教寺院。明英宗朱祁镇时，张三丰被赠为“通微显化真人”。

由道家养生功发展创立而成的张三丰太极拳，包括了太极功与太极拳拳法套路两大组成部分，通称为张三丰太极拳。太极拳这个名称中的“太极”二字，出于周易系辞。《易·系辞上》中说：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”总的意思是说，太极是万物的本源，而太极之“两仪”的相生相克，演变、派生出了世间的万事万物。这种古老的太极学说，后来为道教所吸收，成为道教思想的重要组成部分，并渗透于道教养生功与张三丰的太极拳之中。张三丰太极拳强调动静相

兼、阴阳相济、内外双修，认为一定要把静与动、养与练、拳与功、内与外很好地结合起来，实行双修并举，才能把太极拳的精髓学到手。所有这些，正是张三丰太极拳最精妙、独具特色的地方，也是它与其他武功技击乃至其他门派太极拳相互区别之处。

这本《张三丰太极拳》介绍给广大读者的，当然首先是张三丰太极拳的拳法套路。同时又介绍了作为张三丰太极拳不可分割的部分——太极功，包括桩功与功力功。秘传的张三丰太极拳原来只有十三式，现由本书作者扩展为十八式。这是作者经过多年习练体会和教学实践，查阅了大量文献资料，进行反复研究所取得的成果。它既保持了秘传太极拳原貌的传统性，又有所改进与提高，更加适合今天学习推广的需要。要学好太极拳的拳法套路，还必须学好太极功。张三丰把功和拳视为一个有机的整体。他认为，学功与学拳不可偏废，若只得太极拳法而“不知行功之妙”，那就不可能得其“大道”。因此，在本书的“太极功”这一部分，为大家介绍了有益于养生壮元气的无极桩功，可增长浩然之气和棚劲的混元桩功，能增长功力和提高技击性的立圆功和平圆功。为了示教直观，便于读者学习掌握，拳法与功法的每一动作都配了动作图解照片。

为了体现张三丰太极拳的“拳功并举，内外双修”的要旨，本书还以附录的形式收入了被张三丰称之为“祖师十论”的《王重阳内修真诀》及《运用周身经脉诀》。关于这个部分，需要作些说明。一是“十论”的作者王重阳到底是什么人？王重阳是金代道士，其年代大约早张三丰百余年。他是道教全真教派的创始人，被尊为全真教祖师。张三丰把他的内修真诀即“祖师十论”等列为太极拳内养方面的经典性内容。“十论”的形成，早于张三丰创立的太极拳，其内容也多于、深于太极拳，因

此不能把它视为张三丰太极拳本体的组成部分，而只能作为一项重要的附录收入本书。二是“十论”与《运用周身经脉诀》均引用古文原文，既未加翻译，也未作诠释，只是对其中的个别文字作了删节，将繁体字改成了简化字，并加了标点符号，供读者参考。三是道教讲的修真养性，内容涉及到对社会、人生一系列根本问题的看法和态度，其中自不免精华与糟粕并存。因此在阅读学习时要采取科学分析的态度。原文中曾有涉及修行成仙和炼制丹药的内容，已予以删除。

关于张三丰的太极拳，以往由于种种原因，研究、开发和推广得不够，因此还有许多人对它不甚熟悉。本书的出版，无疑将为大家提供一个比较全面、系统和实用的学习材料。就总体来说，这是一本内容丰富、视角独特、图文并茂、示教直观、便于人们学习掌握的太极拳读物。它既适合广大太极拳爱好者和初学者自学习练，又可供有关院校、体训班太极拳老师或教练员教学参考，对武术家和学者们从理论上和技艺上对太极拳作深层的探讨，也会有一定的帮助。就本人的心情而言，如果它的出版能够对太极拳运动的普及、提高，对当前全民健身运动的广泛开展，起到一些推动作用，那将使我感到极大的欣慰。

本书所用的动作图解照片，均为本人亲身演练，由我的同事、北京大学体育教研部李德昌副教授拍摄而成的。在本书出版之际，谨对李老师的大力支持与辛勤劳动，表示由衷的感谢。

作 者



无极桩

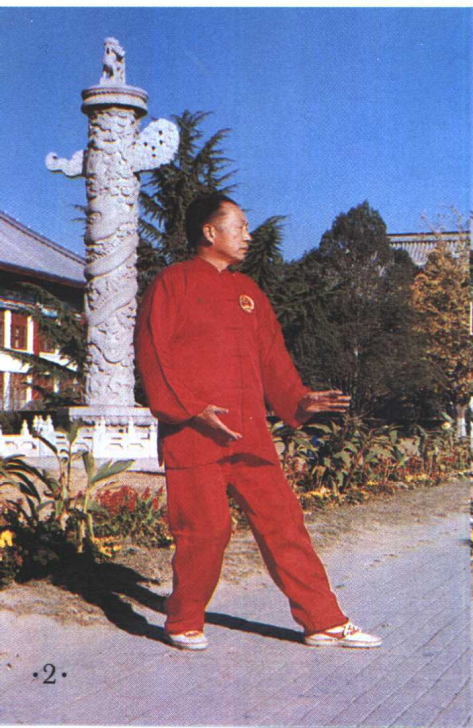


混元桩

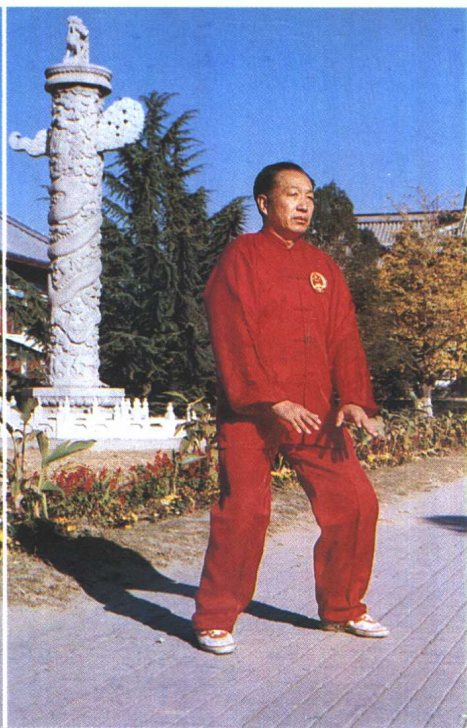


立圆  
本功

平圆掬



平圆采





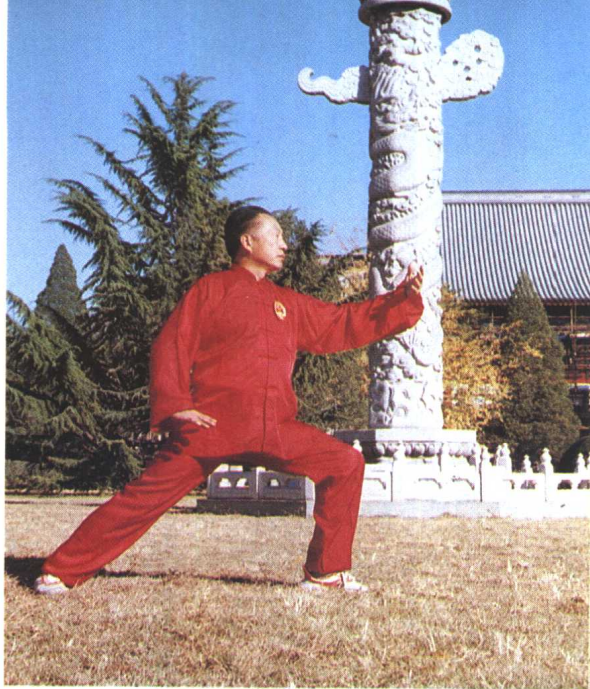
平圆掬



平圆肘

平圆靠





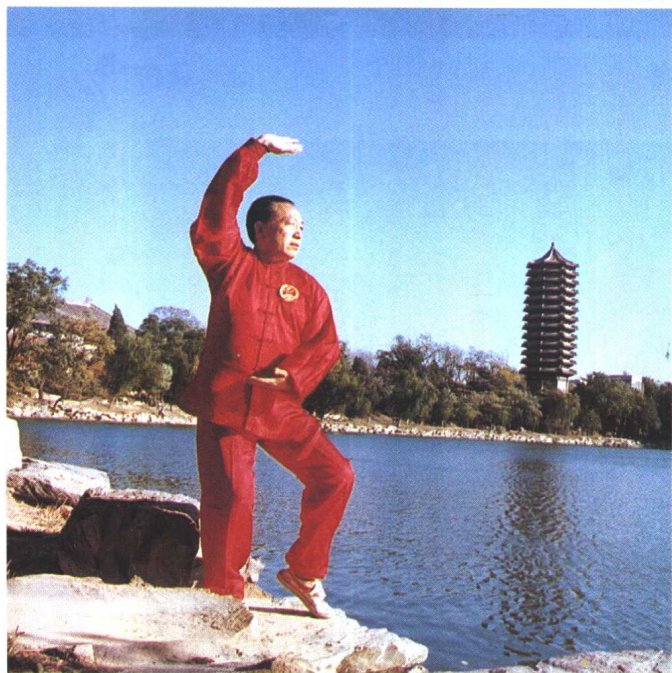
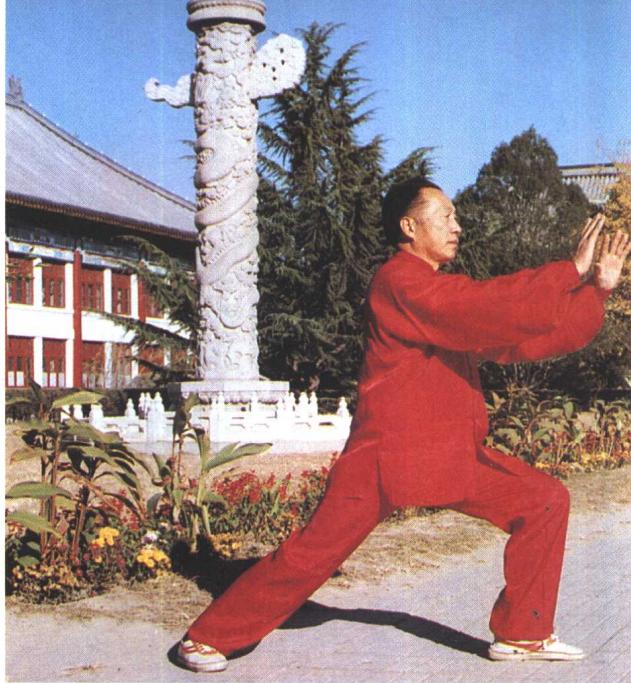
弓步左棚



弓步挤



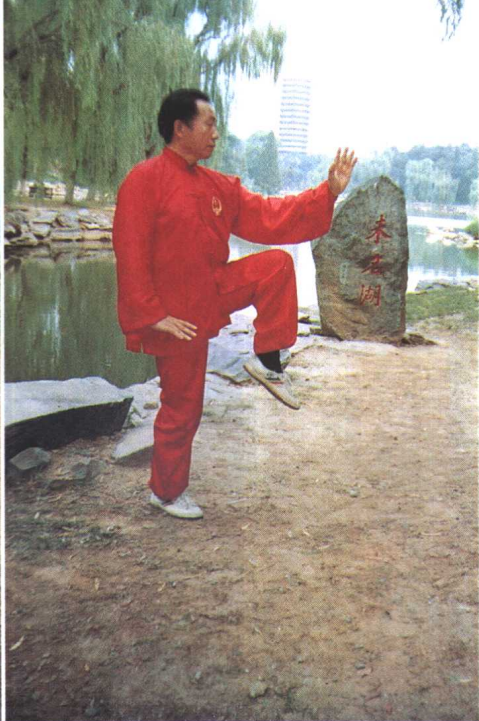
弓步按掌



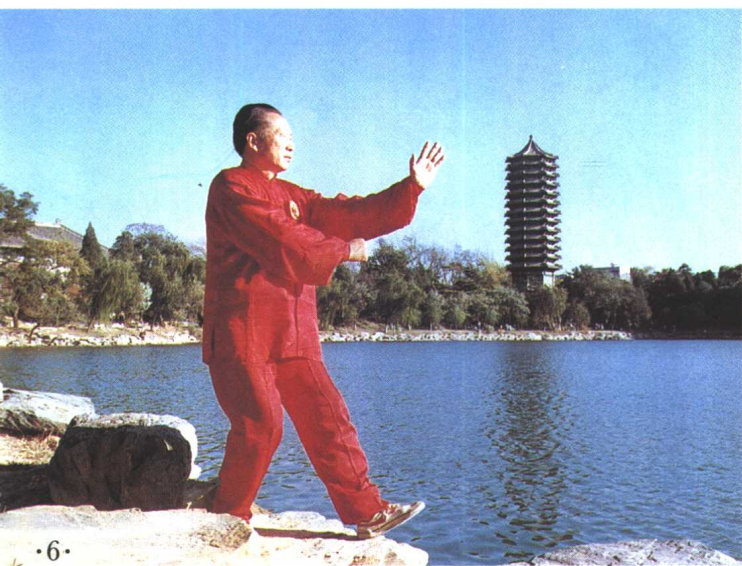
丁步撑天



伏虎



金鸡独立



肘底捶



倒撵猴

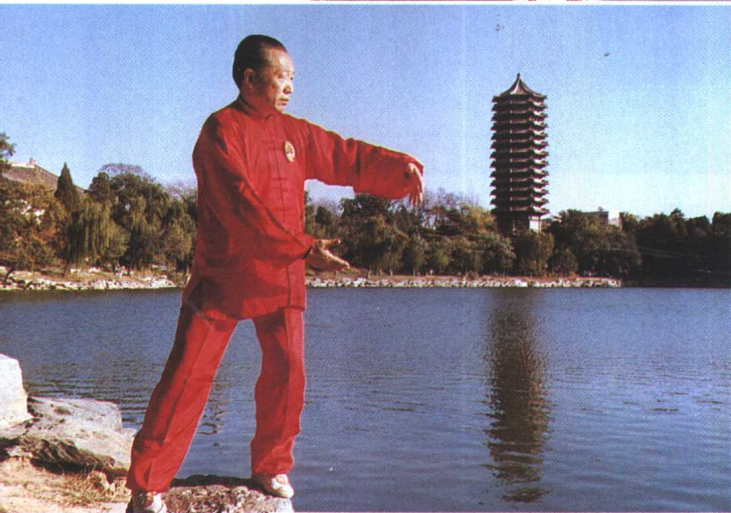


分脚

狮子揉球(一)



狮子揉球(二)



狮子揉球(三)



# 目 录

一、张三丰太极拳的健体养生作用·····	( 1 )
二、张三丰太极功·····	( 4 )
(一)桩功 ·····	( 4 )
(二)功力功 ·····	( 5 )
三、张三丰太极拳十八式·····	(27)
(一)动作名称 ·····	(27)
(二)动作图解 ·····	(27)
附录:王重阳内修真诀(十论)和运用周身经脉诀 ·····	(127)
(一)王重阳内修真诀(十论)·····	(127)
(二)运用周身经脉诀·····	(133)

## 一、张三丰太极拳的健体养生作用

张三丰太极拳，是在道家养生功的基础上和道家理论学说的指导下形成的，同时它又吸取了道家长期积累的养生经验。经过几个世纪的长期检验，充分证明，这一独具特色的太极拳的拳法与功法，只要能够长期坚持锻炼，确实可以从多方面改善和增强人们的健康状况。它的独特价值与良好的锻炼效果，是许多其他体育锻炼活动所难以取代的。

道家的经典著作《老子》第七十六章，在论述“柔”与“强”的关系时，曾强调指出“柔”的价值。其中说道：“人之生也柔弱，其死也坚强。万物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵强则灭，木强则折。强大处下，柔弱处上。”以动作的柔韧舒缓为其基本特征的太极拳，正是体现着“柔弱处上”这一思想的产物。太极拳不像某些体操那样只注重肌肉群的运动，而是更侧重于经络和气血的运行及疏通。它的动作自然柔和，如行云流水，正是与这一点相适应的。太极拳的整个套路，它的一招一式，看起来总是那么从容不迫，舒展自如，安详沉稳，虽貌似柔弱，但在柔弱中却蕴含着一种蓄而不发、源源不绝的内在活力。这样一种力是十分可贵的。《老子》第十五章曾经说过这样的话：“孰能浊以止静之徐清，孰能安以久动之徐生。保此道者不欲盈。夫唯不盈，故能蔽不新成。”它们的意思是说：谁能懂得怎样让奔流激荡的浊水静下来，使它逐渐地澄清？谁能知道怎样让安于静寂沉闷状态的生命动起来，使其能够稳步地健康成长？知道这样做的人，总是不把这一动或一静，极力推向它的最高极限，而是

始终让它保持一个合适的度。因为只有保持在适当的水平上，才能使事物发展的良好势头得以长久保持，并且不断地获得新的更佳效果。《老子》一书在这里所作的阐述，恰恰正是太极拳所要追求的精神风貌与境界。

俗话说：“药补不如食补，食补不如神补。”《内经》则说：“得神者昌，失神者亡。”而太极拳运动恰恰注重了“神补”这一根本问题。练习太极拳首先要求排除杂念，心静体松，表情恬淡自然，尔后再按功法与拳的套路去做。人们练习太极拳时平静自然的心态，能缓解精神紧张造成的不良刺激；而练习中全身的舒适感、心情的畅快和形体美的艺术享受等精神状态的优化，会使人在生理上产生一系列的良性反应。当代医学研究证明，一个人如果长期受不良精神影响，会减弱体质，乃至引发疾病。据有关资料显示，有 80% 的疾病均与不良的精神因素有关。因此，经常打太极拳，不仅能调节人的情绪，使心理平衡，而且能调节人的生理机能，从而提高健康水平。

练习太极功、太极拳时的呼吸，一般采用“自然呼吸”法，也就是动作与呼吸自然配合。当套路熟练后的提高阶段，要用“腹式呼吸”。腹式呼吸使胸腔和腹腔之间的横膈膜上下鼓动，牵动腹背运动，对五脏六腑起按摩作用，能改善消化系统的功能，对消化不良、糖尿病、二便失常等病，有明显的体疗作用；腹式呼吸还能使呼吸加深，增大肺活量，提高肺部换气能力，增加肺组织的弹性，提高呼吸器官的功能。

太极功的“无极桩”功，能筑基壮元气，“混元桩”功能增长全身浩然之气。练习太极拳时，全身放松，可使气血畅通，犹如地下之沟渠，不塞而水行，不堵而流通。练拳时腰脊、四肢螺旋缠绕运转，将丹田之气运到全身，产生气感。气的运行，使人体皮下组织每平方厘米约有 200 条毛细血管打开，这就减轻了

心脏的负担,对心脏病的防治很有利。肢体的顺逆缠绕运动,还能锻炼肌肉的弹性,提高血液循环的速度,增强心、脑血管的功能,从而能有效防治因血行受阻而产生的心、脑血管疾病。某市运动医学研究所,曾对两组老年人进行机能测试:经常打太极拳的老人组与一般老人组各 32 人,让他们在一分钟内上、下 40 厘米高的板凳 15 次。结果,太极组老人除一人外,都能完成规定的运动负荷量,而且脉搏、血压反应正常;而对对照组的老人,年龄越大,完成规定运动负荷量的人越少,出现不正常反应的人越多。运动测试后,心电图异常的,太极组占 28.2%,对照组占 41.3%;平均血压太极组为 17.8/10.7 千帕(134.1/80.8 毫米汞柱),对照组为 20.5/10.9 千帕(154.5/82.7 毫米汞柱);动脉硬化率太极组为 39.5%;对照组为 46.4%。

太极拳运动以腰为主宰。全身关节,节节贯通。腰膝运动产生的热量,可以传导给它临近的内脏,而人体内酶对温度十分敏感,温度升高可以激发酶的活性,使得这些内脏与器官的代谢加快,功能加强。

太极拳运动还可以提高人体的免疫功能,获得药物治疗难以得到的效果。国内学者实验证明,打一套太极拳,可使唾液中分泌免疫球蛋白液增加 16 毫克/100 毫升。

总之,太极拳是一项能使人体机能和谐活跃的运动,锻炼的时间越长久效果越好,不但能够增强体质,起到延年益寿的作用,而且还能陶冶情操,增进修养,使人感到生活的充实,并给人以美的艺术享受。



## 二、张三丰太极功

### (一) 桩功

#### 1. 无极桩

八字步立正，头正颈直，两肩松沉，两臂下垂，尾闾中正，松腰敛臀，两膝微屈，十脚趾挠地，眼帘下垂，唇齿相合，舌抵上腭，津液下咽，呼吸自然，心静神宁，全身放松，无视无听，无为无极。时间，根据各人身体状况而定，以身无不适为度。无极桩是太极功的主要静功功法。(图 1-1)

要点：心静体松。



图 1-1

功能：滋养大脑，调节神经，疏通经络，起壮元气和筑基的作用。

#### 2. 混元桩

两腿开立，约与肩宽，两膝微屈，两臂在胸前屈肘合抱，手心向内，手指相对，似抱一气球。头如有丝牵顶，背似虚靠长杆，周身如拔丝，体如腾云驾雾，脚似踩水悬空，呼吸深沉细匀，心静体松。(图 1-2)

要点：心静体松，两手轻轻在胸前如抱气球。