

张三丰 原式

太极拳



随书赠送专家示范DVD

湖南科学技术出版社

陈钟华
谢潇 著

张三丰原式太极拳，由太极拳祖师、明朝武当山著名道士张三丰所创，此拳只在道门内流传，因而民间知之甚少。后人所练各门各派之太极，皆由此原式太极拳演变和升华而来。本书的出版，旨在挖掘和传承武术瑰宝，再现其迷人的灿烂光芒。



张三丰原式

太极拳

张三丰原式太极拳，由太极拳祖师、明朝武当山著名道士张三丰所创，此拳只在道门内流传，因而民间知之甚少。后人所练各门各派之太极，皆由此原式太极拳演变和升华而来。本书的出版，旨在挖掘和传承武术瑰宝，再现其迷人的灿烂光芒。



DVD
随书赠送专家示范DVD

湖南科学技术出版社

陈钟华
谢瀚 / 著

图书在版编目 (C I P) 数据

张三丰原式太极拳 / 陈钟华, 谢潇著. — 长沙 :
湖南科学技术出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5357-6558-1

I. ①张… II. ①陈…②谢… III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 261033 号

张三丰原式太极拳

著 者: 陈钟华 谢 潇

总 策 划: 黄 一 九

责任编辑: 郑 英 罗大庆

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本社联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2011 年 9 月第 1 版第 2 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 13

字 数: 130000

书 号: ISBN 978-7-5357-6558-1

定 价: 28.00 元

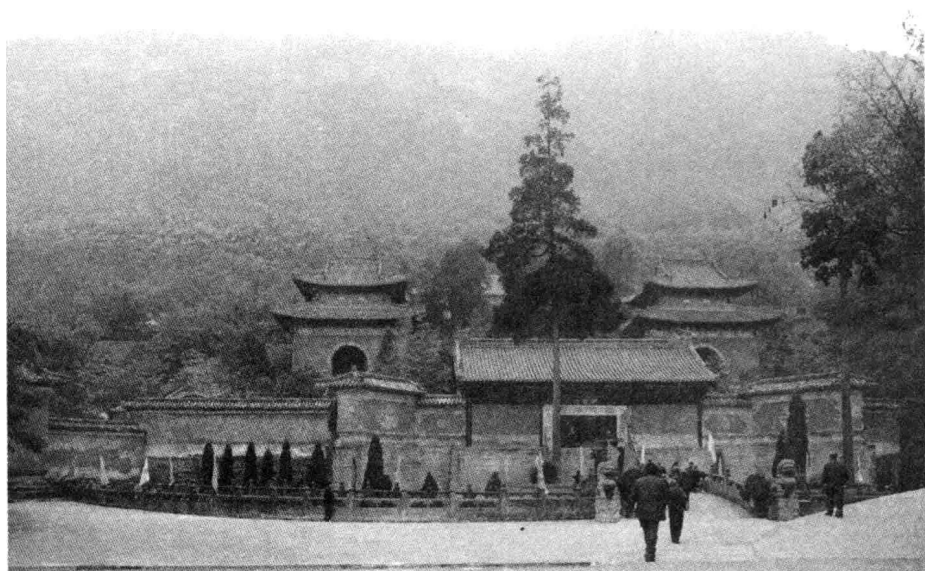
(版权所有·翻印必究)



武当山紫霄宫内悬挂的张三丰祖师像



武当山“治世玄岳”牌坊



武当山南岩紫霄宫



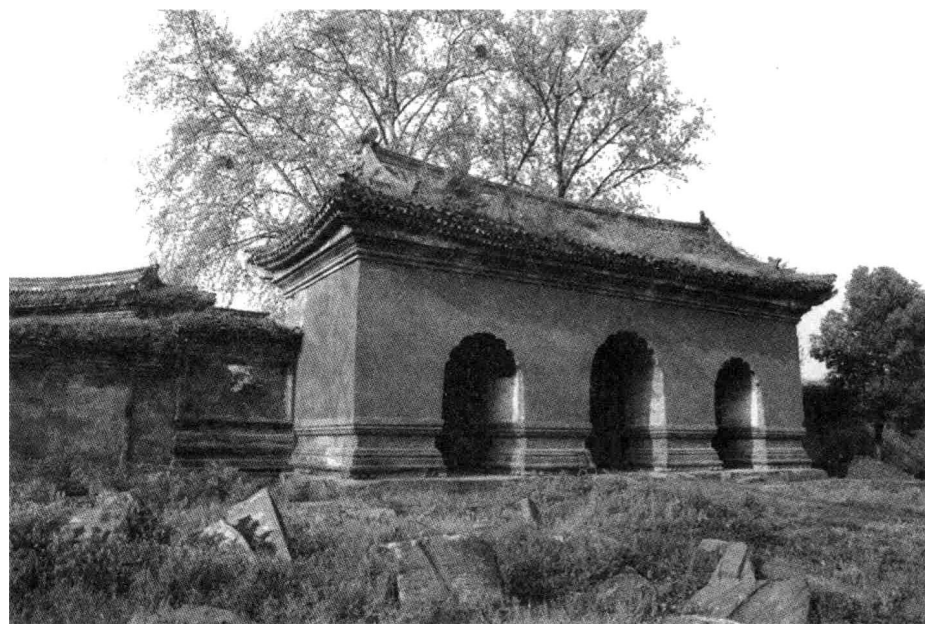
紫霄宫大殿



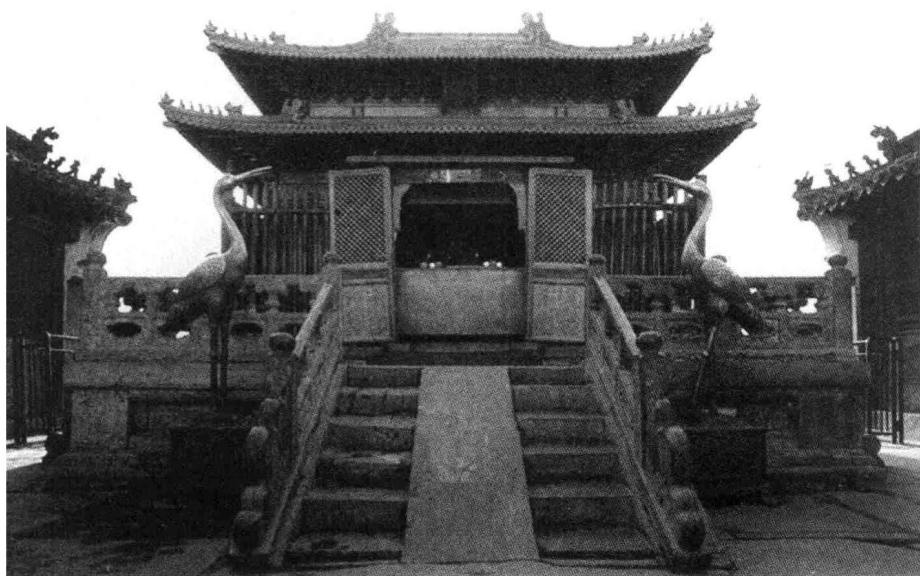
张三丰结庐修行的遇真宫



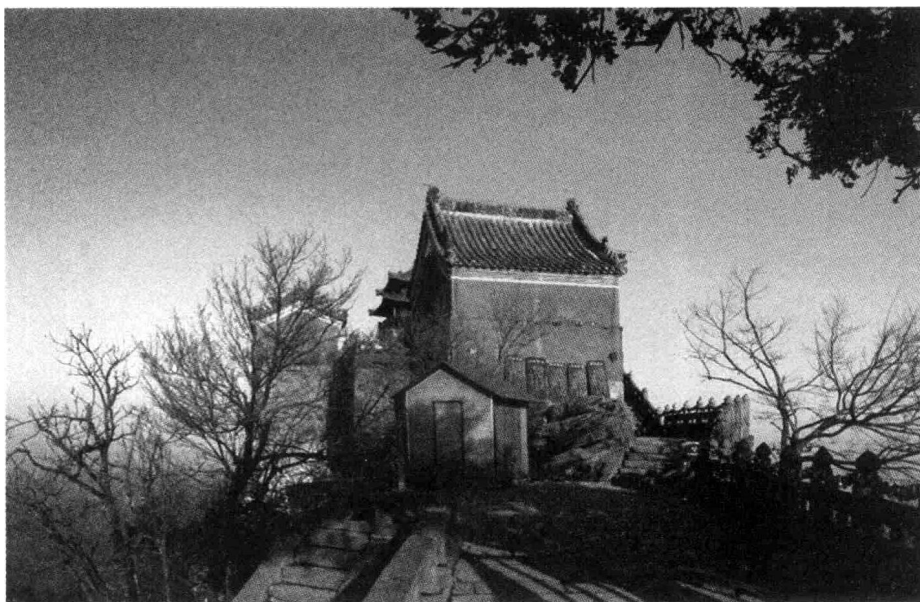
遇真宫内景



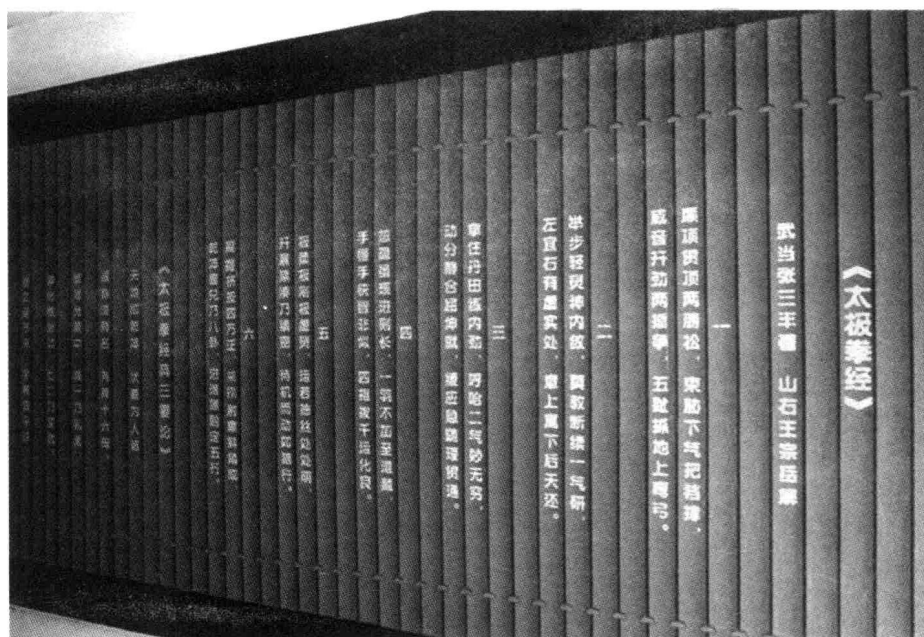
遇真宫内景



武当山最高峰天柱峰金顶铜殿



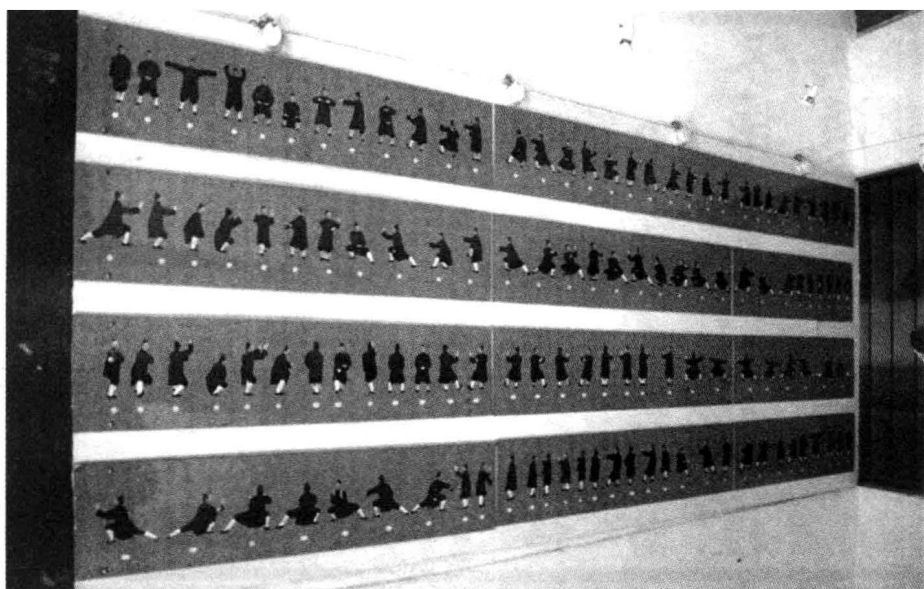
金顶铜殿后视图



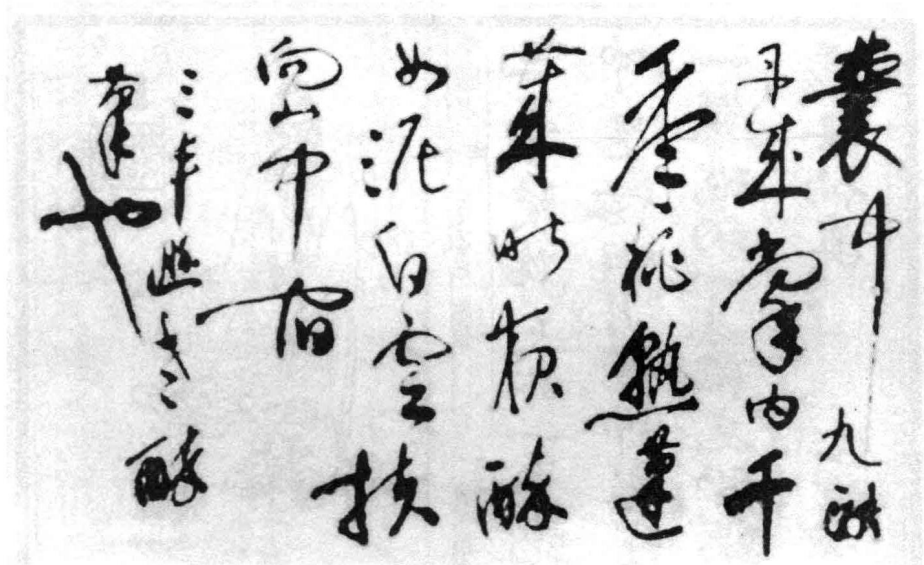
武当山寺院内陈列的张三丰《太极拳经》



武当山寺院内陈列的《张三丰承留篇》



武当山寺院内陈列的张三丰太极拳拳照



张三丰墨迹

载《上野有竹斋收集中国书画图录》（日本・京都国立博物馆出版）



大元遂老大明風漢招
之不素寬之不見漢樂
天懷廣度人願九州往
來浩宇無岸



三峯駿蹄天外一人乾
坤包法日月精神方冠
一領破衲一身韜光晒
露士仙真

《道藏輯要》刊刻的张三丰像



蒲團石上坐石觀書三

玄合講多象皆虛圓圓

朗朗印印如如菩提

相咒中有諸



是真神仙迺善打睡是

真打睡乃知睡味長消

篆衣月篩林翠華

山藝路河其三時

《道藏輯要》刊刻的张三丰像

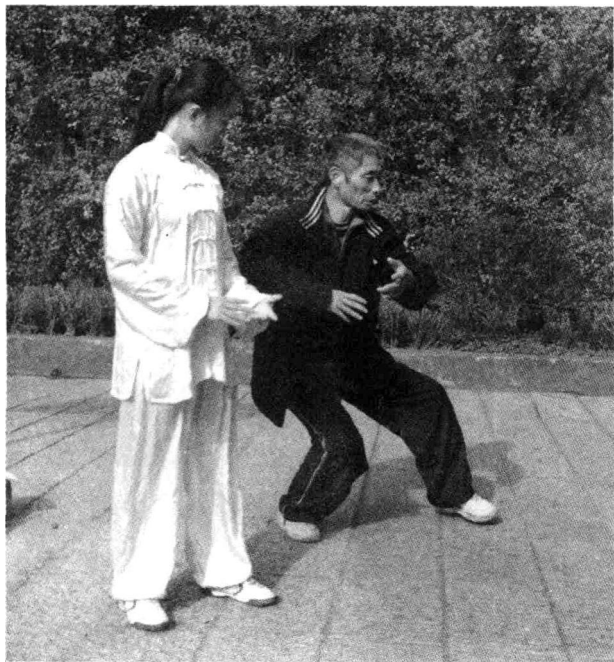


王道长 在紫霄宫内 演练武当三丰太极拳

（王道长，全名王德明，武当太极养生院院长、武当山太极养生协会秘书长、武当武术道家内功传承人、道教龙门派第二十五代弟子，道号无为子。）



谢潇在湖南长沙天心古阁下演练张三丰原式太极拳



羊定国先生给谢潇示范张三丰原式太极拳

羊定国，长沙武术名人，自幼习武，曾拜《江湖奇侠传》中大侠柳迟的原型柳惕怡弟子龙奉武学习太极拳、八拳，后又投师八拳正宗传人龚寿泉门下，成为关门弟子，尽得八拳真谛。曾与本书作者陈钟华合作著有《八拳》及《八拳制敌绝技》两书，全面系统介绍了八拳源流及功法和练习方法。



序

张三丰原式太极拳又名张三丰无极式原式太极拳、武当三丰太极拳、武当原式太极拳、武当太极拳，传说由明朝武当山道士张三丰所创。

“先祖，三丰真人，观雀蛇斗智，悟刚柔生克制化真理，融道家养炼之法，始创太极拳于武当。”全国政协委员、中国道教协会副会长、湖北省道教协会会长、武当山道教协会会长王光德曾撰文说。

武术分内外两家，武林有云：北宗少林，南尊武当。少林属外家，传说由达摩祖师所创。据《天竺传》记载，达摩于嵩山少林寺修行时，因苦于众僧徒终日无所运动，恐生惰怠，教以五拳十八式用以强身健体。五拳即龙、虎、豹、蛇、鹤五拳，龙拳用以练神，虎拳用以练骨，豹拳用以练力，蛇拳用以练气，鹤拳用以练精，前后左右共十八手，谓之十八罗汉。世称少林拳法，奉达摩为祖师。

少林拳尚刚猛，主搏击。有金钟罩、铁布衫之功，铜头铁臂，钢筋铁骨，抗击打能力很强。技击中，讲究“一寸长一寸劲”，“大力胜小力”，“以快胜慢”，“打得一拳开，免得百拳来”，很有一股阳刚之气。

而武当属内家，如太极拳、八卦掌、形意拳等。



以宗教分，少林拳术出自佛门，从少林寺传出得名；而武当拳术则源于道家。首创太极拳的张三丰就是武当山著名道士。

太极拳重柔顺，主化劲。讲究小力胜大力，有“四两拨千斤”、“气沉丹田”、“缠丝劲”之说。技击中“以静制动，以柔克刚”、“顺势借力，后发制人”。

明末黄宗羲在《王宗南墓志铭》中说：“有所谓内家拳者，以静制动，犯者应手即扑，故别少林为内家，盖起于张三丰。”

黄宗羲之子黄百家所著《内家拳法》亦云：“自外家至少林，其术精矣。张三丰既精于少林，复从而翻之，是名内家。得其一二者，已足胜少林。”对内家功夫推崇备至。

张三丰内家功夫，流传下来已知的有：武当太乙五行拳、武当丹派剑术、武当原式太极拳、赵堡太极拳、武当太乙神剑门拳功以及武当气功等等。武当原式太极拳即“张三丰原式太极拳”。

自火器发明以后，拳脚功夫在战场上的作用日渐式微；但是，太极拳因为发源于道家，内含道家诸多养生理论，调息运气独厚于其他拳种。除其技击作用外，太极拳尚有强身健体之功效，对各种慢性疾病还有辅助治疗作用。因此，练习太极拳者越来越多。而现今流行于世，近于普及的太极拳，主要是陈式、杨式、吴式、武式、孙式以及简化太极拳等。众式之源头，张三丰首创的原式太极拳，坊间反倒流传较少。知之者不多，难以普及，练习者也就不多。

大侠杜心五弟子万籁声先生，1932年任湖南国术训练所首任所长时，表演过张三丰原式太极拳，后因感于“习太极拳术者之多，而习嫡派太极拳术者之少”，“恐年久湮没遗忘，爰付梨梓，



以备一栏，”于癸未年（1943年）冬月，将张三丰原式太极拳七十二式以图释形式发布，公之于世。1983年，万氏又曾公开表演过此拳。

而张三丰原式太极拳传承至今，也因道家历代传人不断完善，已由最初的“八门五步十三势”（或曰“八门五手十三势”）嬗变发展有三十六式、七十二式，八十一式，一百零八式等多种编排套路，暗合道教三十六天罡、七十二地煞与九九归一、九转还丹之说。

吾友羊定国君，于上个世纪60年代初从湖南省参事室彭参事（人称彭大爷）处学到此拳。彭当年与杜心五、王润生、向恺然、万籁声等武术名家为友，得八十一式张三丰原式太极拳之真传。

余抱万氏“习太极拳术者之多，而习嫡派太极拳术者之少，恐年久湮没遗忘，爰付梨梓，以备一栏”之宗旨，特邀湖南省太极拳运动协会最年轻的委员、湖南师范大学体育学院硕士研究生谢潇合作，在羊定国君指导下，演练这套道家遵“九转还丹”学说，由“八门五步十三势太极拳”嬗变而来之八十一式张三丰原式太极拳。拍下拳照，并将谢潇演练全套动作制成光盘一张，编成是书，俾广大武术爱好者学习。

谢潇，女，1986年生，1999年开始习练太极拳，2001年在全国青少年武术锦标赛上获得第二名，晋级为国家一级武术运动员；2002年就读于湖南师范大学体育学院，2004年至2005年相继获得全国大学生武术锦标赛女子各式（传统）太极拳第一名、太极剑第二名、太极拳（自选）第三名，晋级国家一级武术裁判，武术五段。于第25届世界大学生运动会上，谢潇与两名校友联手，又获跆拳道品势团体第二名。