

张三丰

张奇 著

原式太极拳



北京体育大学出版社

张三丰原式太极拳

张 奇 著

北京体育大学出版社

策划编辑:杨 木 李 飞

责任编辑:李 飞

审稿编辑:杨 木

责任校对:袁 里

责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

张三丰原式太极拳/张奇著. - 北京:北京体育大学出版社, 2002.4

ISBN 7-81051-758-9

I. 张… II. 张… III. 太极拳-基本知识
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 027671 号

张三丰原式太极拳

张 奇 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:5.75

彩插:4

定价:16.00 元

2002 年 10 月第 1 版第 2 次印刷

印数:6001—10000 册

ISBN 7-81051-758-9/G·638

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

張孝子師惠心

武林驕子

文壇奇才

乙亥秋于濤敬題



张奇与泰国总理川立沛



张奇与武术大师万籁声



张奇为外军代表团
表演铁臂断钢柱



张奇成为《武当》杂志封面人物



张奇成为《武魂》杂志封面人物



武术大师万籁声为张奇题写馆名



张奇与孙剑云大师



张奇与太极拳名家吴文翰

作者简介

张奇，1949年生于辽宁省北镇县，今北宁市。满族，字本龙，号灵丹子。曾任解放军大连陆军学院正团职上校武术教官，现任辽宁师范大学体育学院副教授。为中国道家武当三丰正宗自然派传人，武当山武当拳法研究会顾问，中国作家协会辽宁分会会员，广东省峨嵋拳武协总会顾问，山西太原自然门武术馆顾问，大连武当拳法研究会会长。

张奇自幼酷爱武术，13岁开始拜师学艺，先后得到刘荣廷、郭宝真、张文玉、刘焕军、刘理真、万籁声、贾忠义和杨鸿均等九位武术高师隐士真传。精于形意拳、太极拳、八卦掌、武当剑等多种武当技艺与道家长寿大法。练成了铁臂功、铁砂掌、点穴功等绝技。多次为外国元首和国外军事代表团表演武当神功绝技，曾荣获列宁奖章与金日成英雄红旗勋章。

张奇还精于武当医术，怀有正骨点穴大法，用一双神奇的手，治愈了许多病人。20几年来，在国内外几十

次讲学传艺，门下正宗弟子 360 多人，桃李满天下。许多人成为教练、拳师或武术家。

张奇近几年来，著作颇丰，著有《闾山侠踪》、《武当仙祖张三丰》、《灵丹心语》、《当代奇人》等书。并在全国各大报刊上发表了几十篇论文。

张奇的事迹曾先后 50 多次在《人民日报》、《解放军报》、《前进报》、《湖北日报》、《内蒙古日报》、《锦州日报》、《丹东日报》、《中国体育报》、《泰国日报》、《大连日报》、《武林》、《武当》、《武魂》、《中华武术》和《中韩产业》等报刊及中央人民广播电视台、大连电视台分别以《全军奇才》、《闾山雄鹰》、《草原雄鹰》、《青年武师铁臂张》、《武星在军校闪光》、《神奇的手》、《文武奇才真男子》、《武当仙山遇奇才》、《武当神功惊鬼魂》、《天下第一流武功》和《武林奇人张奇》等为题，作了详细报导。访问泰国期间，在曼谷几所名牌大学讲授武术与长寿大法，受到川·立派总理亲切接见，被泰国新闻界纷纷报导，称为天下一流的奇才、一流的鬼才。

张奇为弘扬武术事业作出了较大的贡献，被授予“武当武术功臣”荣誉称号，载入了《当代武林人物志》、《中国当代艺术家名人大辞典》、《世界名人录》等多部名人辞典中。

前言

武当拳术是张三丰祖师所创，而太极拳发展到今天，已成众多流派，各有不同的风格与特点。

张三丰原式太极拳是祖师在六百年前，最早创造的第一套太极拳。之所以称为“原式太极拳”，就是因为它古老原本、朴实无华，甚至某些动作还带有外家长拳的风格。所以，这套拳术，是一套内外双修，刚柔相济，阴阳互助，体用兼备，技击性较强的典型传统武术。

中外著名武术家，技击家万籟声大师，身怀此艺，几十年苦练精术，功达上乘，爱如至宝，不轻传人。直到晚年 60 多岁时，他才写书信把张奇从东北大连叫到江南福州，在其家中秘传了此拳，并让其首先在东北发扬光大，造福于民。还亲笔提了“张奇通微武术馆”的武馆之名。

张奇自得大师秘传的张三丰原式太极拳后，不敢有辱师命，苦练十年，受益非浅，感悟很多。先于门内大弟子中传艺，后在大连电视上公开传功授艺，受到广大武术爱好者们的欢迎。他们纷纷来信来电问及有关资料，而不能得到，成为难事，为此才有此书问世。

发表这套古老真传拳技，一为满足广大同道们的要求；二为不失传于世，代有传人，发扬光大。同时，也了却师徒两代人的一桩心事。

现在，将这套古老的太极拳的理论基础，练功体会与心得，以及拳术的动作名称、要领、应用说明、应掌握的方法以及注意事项等写成此书，供广大武术爱好者学习、研究、参考。

作 者

2000年1月9日

序

张奇先生和我相识多年，对这位富有传奇色彩具有多项本领的老挚友，我深为敬佩。他为人崇尚侠义，济危扶困，治病救人的义举多不胜数。然而，他并非挂牌医师，而是医学研究者。他将武术中的正骨、点穴术以及健身长寿功法与医术相融合付诸实践，使许多重病患者得以绝处逢生。我还拜读过他不少文艺作品。然而，他也不是凭籍一管生花秒笔写尽人间风光的专职作家，而是将扶持正义、祛除邪恶的侠义精神融入文艺作品之中的写作高手。此外，他在佛学、哲学等领域都占有一席之地。然而，这都是副业，他的正业是武术教育工作。

张奇先生出生于辽宁省北宁市医巫闾山的一个武术之乡，受时风影响，自幼喜爱武术，九岁开始拜师学艺。先后得到刘荣廷、刘焕军、张文玉、刘理真、万籁声、贾忠义、杨鸿均等武术名家与隐士高人的真传。练成了铁砂掌、铁臂功、点穴术等绝技。人称“铁臂张”。他从33岁开始成名，在解放军大连陆军学院担任武术教官整整15年，近百次为中外人士表演武功绝技，博得高度评价，荣获列宁奖章与金日成英雄红旗勋章。他的先进事迹数十次曾先后在《人民日报》、《解放军报》、《前

进报》、《体育报》、《辽宁日报》、《大连日报》、《泰国日报》、《武林》、《武当》、《武魂》和《中华武术》等报刊以及中央电视台、大连电视台先后以《全军奇才》、《千山雄鹰》、《神奇的手》、《文武奇才真男子》、《天下第一流武功》和《武林奇人》等为题作过详细报道。后来他转业到辽宁师范大学体育学院任教，张奇教授专职从事武术教育工作。他先在军中后在地方培育出了不少德艺双馨、文武兼备的武术英才。在不同的工作岗位上为弘扬中华武术贡献他们的智慧和才华。

近年来，张奇先生致力于武学研究，著书立说，以期造福当代，遗泽后人。他的力作《张三丰原式太极拳》脱稿付梓，嘱我作序。说来惭愧，我虽练习太极拳多年，编发过不少太极拳文章。但对张三丰这套古老的太极拳知之甚少。仅知万籁声先生曾于1943年出版过《原式太极拳图解》，惟印数不多，流传不广。1989年武汉万籁平先生出版过《武当太极拳》，据说也是这套拳法，流传依旧不广。张先生这套技系万籁声先生亲授，师出名门，更趋完善，又经多年研习、更多心得。今天著书传世，将有助于武当这派太极拳的弘扬发展。

“江月不随流水去，天风直送海涛来”。张奇先生功莫大焉！

吴文翰

2002年1月15日写于北京之燕居斋



目 录

第一章	太极拳概论	(1)
第二章	太极拳的健身功能	(6)
第三章	太极拳的练功要领	(11)
第四章	太极拳在技击上的特征	(17)
第五章	武当太极拳概说	(23)
第六章	张三丰原式太极拳源流及特点	(27)
第七章	张三丰原式太极拳的九字秘诀	(30)
第八章	张三丰原式太极拳图解	(35)
一、	张三丰原式太极拳动作名称	(35)
二、	张三丰原式太极拳动作图解	(37)
第九章	张三丰原式太极拳招式应用解说	(99)
第十章	张三丰原式太极拳学练注意事项	(118)
第十一章	张三丰原式太极拳助功配练功法	(123)
第一套功	《百日筑基功》	(123)
第二套功	《无极桩功》	(126)
第十二章	太极拳名家真言录	(131)
第十三章	内家绝手十八纲	(142)
一、	神 纲	(142)



二、气 纲	(142)
三、脚 纲	(142)
四、掌 纲	(143)
五、指 纲	(143)
六、肩 纲	(143)
七、进出纲	(143)
八、接发纲	(144)
九、行 纲	(144)
十、阵 纲	(144)
十一、时 纲	(144)
十二、色 纲	(145)
十三、胆 纲	(145)
十四、力 纲	(145)
十五、路 纲	(146)
十六、身 纲	(146)
十七、追 纲	(146)
十八、胜败纲	(146)
附录 武当派武术文选	(148)
一、武当武术简介	(148)
二、武当派三大主拳	(149)
三、武当剑概论	(162)
四、武当丹派剑术谈·源流	(166)
后 记	(172)



第一章 太极拳概论

太极拳是武当内家拳术，是四大名拳之一，是祖师张三丰真人所创。它是我国古代传统体育养生术技法之一，是中华历史文化遗产与瑰宝。它集气功、丹功、导引术，拳术，养生术之大成，既有祛病延年之效果，又有防身抗敌技击之功能。千百年来，一直受世人喜欢。

太极拳是武术文化的重要组成部分。它吸取了我国古代儒、道、佛三教的古典哲学思想，具有中华民族独特风格的文化特色。

要学习太极拳术，须先明太极之理、知太极之意，方可求得太极之技。

“太极”二字来自《周易》，其书中说：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”。太极一义大矣，太极即是阴阳也。太极自无极而生，既无极生有极，有极生太极，无极是静有极是动。动而太极生出。太极生两仪，两仪即阴阳。两仪生四象，四象乃为太阳、少阳、太阴、少阴；四象生八卦，八卦即乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑。

天地乃一阴一阳，天属阳，地属阴。人乃一阴一阳也，男属阳，女属阴。天地万物，宇宙乾坤，一切变化，无不是阴阳变化也。



阴阳伸屈，消息盈虚，万物生长，自然运化。而达成天人合一之道。人身阴阳合体，即对太极之道，即可健身延寿，又有玄奥无穷之妙用。

老子云：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”庄子云：“道在太极之先而不为高，在六极之下而不为深。”太极之意理，乃是道家修炼正果成真之惟一理法。人之体内的阴阳合和，有不可思议之玄妙，而太极拳由此理而成。

太极拳起于无极之说，祖师曰：“太极者，无极而生，阴阳之母也。”未有天地之前，宇宙乃浑然一气，乃为无极。无极为天地未分，阴阳未分的混然一片，古称为混沌，是无阴阳的空空一体。而由于清气上升，浊气下降，由静而动，生出太极，太极为阴阳，又生出万物。即老子云：“一生二，二生三，三生万物也。”无极图为一个圆圈，里边什么也没有，混沌一片。阴阳动而分为两仪，出现太极图。即黑白鱼相抱的太极图也。太极图外圆圈者为太极也，中间黑白鱼者为阴阳也。以两鱼而言，黑鱼为阴，白鱼为阳。黑中有一白者，为阴中有阳也；白中有一黑者，为阳中有阴也。两鱼相抱，为阴不离阳，阳不离阴。孤阴不长，独阳不生，阴阳相济，方为太极也。

太极图与无极图均为圆形表示，宇宙空中的地球与星球都是圆形的，可见圆是玄妙无穷的。圆无点，它代表无边无际，无始无终。而太极拳也是圆的运动，练拳