

张三丰原式太极拳图解

万籁声 整理

万籁声先生1932年（时年三十岁）时，在湘办国术训练所所演练的张三丰“原式太极拳”影印图解，现由万老（八十四岁）交本刊首次在国内公开刊出，以明太极拳源流。张三丰原式太极拳博大精深，其“劈太极”，超出推手之外，可以应付任何形式的对抗。原本张式太极传入河北刘德宽后，刘传赵鑫洲，赵又传万籁声。目前图内武林挖珍掘宝，尤以张式太极为最难得。万先生原本系影印直排，今除改直排为横排版外，并重新绘图，其它一切照旧。

太极拳目次

- （一）太极拳源流
- （二）太极拳论
- （三）太极拳行功全图次序
- 1 预备式两拳握置腰眼下
- 2 半面向左转两目平视
- 3 提手上式斜开右步
- 4 左向挤手 上左步
- 5 右向挤手不动步
- 6 揽雀尾外转凡三
- 7 手挥琵琶左向
- 8 提手上式上右步犹有二手乃右下左上左下右上
- 9 搂膝拗步开左步
- 10 揽雀尾里转凡三
- 11 搂膝拗步上右步
- 12 揽雀尾里转
- 13 搂膝拗步开左步
- 14 揽雀尾里转
- 15 进步搬拦锤进左脚半步
- 16 如封似闭凡两手，先撤后进
- 17 提手上式斜开右步收左步
- 18 抱虎归山开右步，右手搂膝出左手，右手抱回，右脚虚点前面，右拳在左肘下
- 19 肘底看锤退右步翻出左手，左脚在前
- 20 倒撵猴凡四手，先倒退左步，出左手，右掌撤回
- 21 斜飞式开右步
- 22 手挥琵琶左向
- 23 提手上式上右步，如前法，犹有二手
- 24 海底针左向
- 25 撤步赛通臂共有四手，第三手时撤右步，以左手向后贯下
- 26 上步挤上右步
- 27 白鹤亮翅不动步
- 28 云手凡四手
- 29 高探马起右脚，手翻时，右手均在里
- 30 转身左右分脚先右后左
- 31 搂膝拗步凡四手

- 32 搂膝栽锤上左步，右拳在左手外
- 33 翻身撇身锤右手右腿，翻身向后压下
- 34 披身踢脚上左步，踢右脚，不落下退回，再开左步，左手推出
- 35 翻身二起脚上左步，右手拍右脚，再左手拍左脚落下
- 36 转身蹬脚右向转身，右脚蹬出
- 37 弯弓射虎成斜式
- 38 上步挤上左步，再开右步，挤时，右掌擦左掌有声
- 39 搂膝拗步先搂右手，再开左脚
- 40 揽雀尾里转
- 41 退步搬拦锤即成正式，完全向后
- 42 如封似闭按前法二手
- 43 双峰贯耳斜开右步，上左步，两拳自肩窝发出
- 44 野马分鬃先上左步，凡二手，至第三手变下式
- 45 玉女穿梭先开左步，凡四手，如面东，习者则南北西南各一，无东也
- 46 单鞭下式开右步
- 47 白鹤亮翅不动步
- 48 云手凡四手
- 49 金鸡独立凡二手，先左手下压，起右手右腿，后则反之，下掌在裆
- 50 倒撵猴凡四手，先倒左步
- 51 斜飞式开右步
- 52 手挥琵琶左向
- 53 提手上式前向上右步，如右法，犹有二手
- 54 海底针左向
- 55 上步赛通臂凡三步，左脚在前时，即收左手成拳，回身上左脚，脚向后贯下
- 56 上步挤上右步
- 57 白鹤亮翅不动步
- 58 云手凡三，至第四手，即变下式
- 59 上右步压肘先左手[扌 罗]
- 60 上左步压肘先右手[扌 罗]
- 61 腋下掌开左步
- 62 十字摆赚右向拧身
- 63 弯弓射虎成斜式
- 64 上步挤上左步，开右步
- 65 上步七星右手左向抱回，右脚撤回虚点前面，两拳相交叠，右上左下
- 66 撤步跨虎斜落右步，再斜上左步，前掌后钩散开
- 67 转脚摆脱右向拧身，右脚侧出
- 68 弯弓射虎由上式，右脚落下
- 69 上步挤上左步，再上右步，两掌相擦有声
- 70 手挥琵琶左向转身，右步撤回，与左脚成直线
- 71 合太极先上左步，里向揽雀尾，再上右步，外向揽雀尾，直至起式地点收式（约四手）
- 72 收式两拳抱肋放下，意存丹田

按此七十二式，即由书中三十六图递演而出者，合看自明。

（四）推四手 （五）大捋 （六）散手

（七）太极拳应辅助之基功图解附跋词

癸未冬月万籁声於湖南国术训练所

弁言：

犹忆曩撰拙著武术汇宗，内有太极拳泛论一则，曾于太极行功渊源，略事诠释，第限于篇幅，未克举为臚列，诚属耿耿。兹以习太极拳术者之多，而习嫡派太极拳术者之少，不揣识浅技疏，妄加评鹭，是盖太极均发源于张三丰祖师，而后人多加删削，遂致有新旧架之别，实则新架即源于旧架，特较旧架之身法高，手法简，为易学耳，其行功旨则，固皆相同。余所图释者，即系张家老式太极，原非本门，亦聊尽其所知，恐年湮遗忘，爰付梨梓，以备一栏，俾吾门修士，籍悉本门津梁，而于专长太极者，亦得有所攻错，教其不逮，抑何幸焉。

太极拳源流：

太极拳传于北宋末年张三丰，张为辽宁义州人，后于湖北均县武当山修道，封洞玄真人，嗣相传授，乃分张陈李王杜之五大派别。又有名劈太极者，闻其艺业，尤属精湛，然甚罕邁，但相传太极拳在唐时有许宣平、李道子二人即擅之，至宋张三丰又阐明，再至元世祖时，有西安人王宗岳得其传，著有太极拳论，太极拳解，行功心解，搭手歌，总式歌等书。温州有陈州同者从之学，故又留传温州。又百余年至明嘉靖时，则以张松溪为最著，张为浙之鄞县人，师孙十三老，有徒四人，即四明，王皋，季化南，叶继美（字近泉），以近泉为独优。近泉传单思南，思南传王征南，征南为明末人，名来威，有声於时，至清时，如传河南蒋发，蒋传怀庆府陈家沟子陈长兴，长兴传杨露禅，露禅传子班侯、健侯，近南北习太极拳者，多杨氏所递嬗，然以便于体质单弱者练习之故，于原式多所更易，于是名之为新架，而张三丰之原传太极，名之为老架，已如凤毛麟角，不易见之。余适擅于张传，爰解之以供高士之指海焉。

太极拳论：

太极亦名十三式，又名长拳，长拳者，有如长江大海，滔滔不断也。十三式者，即棚捋挤按，采捌肘靠之八卦也。前进后退，左顾右盼中停定此五行，合而言之耳。棚捋挤按，乃应坎离震兑四正方，采捌肘靠，乃应乾坤艮巽四斜方，进退顾盼定，即金木水火土，亦应内部之心肝脾肺肾而言，盖心属火，肝属木，脾属土，肺属金，肾属水也。其行功手掌，仰为阳手，覆为阴手，同时动作，不离一阴一阳。盖人秉天地大自然阴阳二气孕化而成，此拳即本斯阴阳而练本身之内五行，以却疾延年为根本旨，巧打变化为功用，是以分阴阳，定八卦，按九节（即人身掌拳肘肩腕腰胯膝脚之上下九节），而以绵软巧为行功旨则，不可带气用力，意守丹田，快慢适中，以神贯气，随屈就伸，柔中有刚，似松非松，将展未展，劲断意不断。盖气以直养而无害，劲以曲蓄而有余，心为令，气为旗，腰为纛，先求开展紧凑，乃可凑于缜密矣。缘此为内功，以气为本，故先在心，后在身，腰松气敛，入骨神舒。要知一动无有不动，一静无有不静，内固精神，外示安逸，迈步如猫，行动有如抽丝，全身在精神不在气，故须以意导气，如专注于气则滞（因内功先用意，后用神）。而有气者无力，无气者纯刚，手若车轮，腰似车轴也，此拳对于老弱练习，最为相宜，但非有恒心者，期期有成。其练习应敌，以打四手为根，次为大捋与散手，为本门之初传，所抬劈太极者近似，打手歌云：

棚捋挤按须认真，上下相逐人难进，任他巨力来打我，牵动四两拨千斤，引进落空合即出，粘连绵随不丢顶。

又曰：

太极长拳真可夸，变化无穷独一家，妙处全凭能借力，当场着意莫轻拿。

故其动手，均系因人之势，借人之力，而行功虚灵，空洞幽慧，故有顶头悬之谚，是以太极拳活动筋骨，调剂身手，便于老弱，自有足多者，但过无腿法，滞於猱捷，软於冲陷，以致多年老手，常为人乘，此非其功之不纯，乃未效先祖之涉於他门艺业与基功以辅助之也，后之学者，欲于本拳，再求自卫之技能，其三致意焉。

原式太极拳图解

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>