

## 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 倒攀猴凡四手，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 倒攀猴凡四手，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）太极拳应辅助之基本功图解附跋词

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，未克举为胪列，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，嗣相演授，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，然甚罕遘，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诲焉。

### 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，上下相遂人难进，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本功以辅助之也，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/>