### 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 倒辇猴凡四手,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 倒辇猴凡四手,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 十字摆臁右向拧身
- 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:

#### 张三丰原式太极拳图解

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,妄加评骘,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,即掤捋挤按,采挒肘靠之八卦也。前进后退,左顾右盼中停定此五行,合而言之耳。掤捋挤按,乃应坎离震兑四正方,采挒肘靠,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:

掤捋挤按须认真,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:

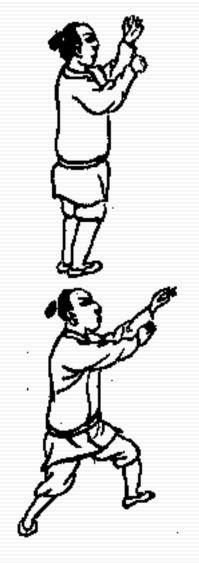
太极长拳真可夸,变化无穷独一家,妙处全凭能借力,当场着意莫轻拿。

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



1.预备用一闭一降田拳,,守田寸,口而入野置面平田在分鼻肩自,气。出头归,,按下嘴气下丹山,



2.提手上 式:由上式两 拳向左提起, 右覆左仰(由 此式起,始入 谱名)。

4.左向挤 手:由抗,左前式向加 出(此前的工 期的,即 线), 左向挤 左向挤

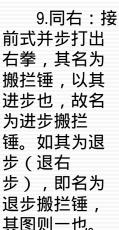




6.手挥琵 琶:由前式两 掌里向转出, 两手成拳,缓 缓向左行去, 直提至左肩后 为止,左仰右 覆如左图。再 直上右步与左 脚成直角,以 左手扶右腕推 出,再并左 步,右掌直 上,左掌垂 下,再右下左 上,左下右 上,目左视。 名为提手上 式。



7.搂膝拗 步:由第六图 变提手上式再 右掌垂下左掌 上同时开左 步,左手拂左 脚,再出右 手,左手前 倒,即名为搂 膝拗步。再吞 回成揽雀尾 式,左手在 前,里转者凡 二,如是左手 拂左脚,斜开 右步,右手拂 右脚,再出左 手,如前法吞 回成揽雀尾。 再右手拂右 脚,斜开左 步,左手拂左 脚再出右手, 如前法回里转 向者凡二,再 变下式。





8.进步搬拦 锤:由前式, 左掌在前,里 向抓之,右掌 同时撤回成 拳,左脚亦同 时向前进半 步,而右脚则 跟半步如左 图。





10.如封似 闭:由前式撤 回右步,左脚 亦同时撤回半 步,两拳均变 为掌,右上左 下而抽回,如 是左掌在前, 右掌在后,均 成立式,左脚 尖虚点,劲在 后腿。





13.肘底看 锤:由前式退 右步,两拳同 时自里外向翻 转,左脚虚 点,右拳仍置 左肘下(成一 圈)。





15.斜手左向图亦均弯后步擦:斜面左手挤。同在弓,,就前右时右如上式通虎上转出。上式通虎上转出水,上式通虎上转出,腕本步,臂之左右者。



12.抱虎归 山:由前式两 手成拳左向提 起,与左脚成 平行线开右 步,再左手扶 右腕收左步成 提手上式。再 右向开右步与 左脚成直角, 右手拂右脚出 左手,而两手 同时里向转回 如手挥琵琶 式,却将右步 回置左脚之 前,右拳则在 左肘下,右脚 虚点,目前 视。

16.海市左变亦手右掌成左也: 16.海前琶右成手上此在下图前底式式,行式两自,始乃而成变,与线, 系左变以下



17.撤步赛 通臂:由前式 开左步出左 手,右掌撤回 如本图,再并 右步,撤回左 手,再开左步 如本图,如是 者凡五步,始 变下式。





19.白鹤亮 翅:由前式上 右步,左手扶 右腕挤出变为 上步挤,再两 掌上举向两旁 分下如本图。 乃马步,两手 成掌,目前 视。



21.高探 马:由前式至 第四步是,乃 左手左脚在 前,再左转 身,右腕搭左 腕上。左手里 向翻之踢右 腿,以右手拍 右脚面如本 图。但二起脚 与披身踢脚亦 同此图。盖二 起脚乃上右步 拍右手,上左 步拍左手。披 身踢脚乃如此 图后,脚不落



下,向后课.www.wubei.com 武备堂

18.同上: 由前式至第五 步时, 乃左脚 左手均在前, 以左手向上抓 之成拳,退右 步成背掼之式 伸下如本图, 共为撤步赛通 臂式。但上步 赛通臂亦同此 式,不过至第 五手时,上左 步左手掼背而 前耳。

20.云手: 由前式中停 步,出右手 (先右掌在 外,从内上 举)如本图, 再收回右手置 腰眼下,同时 开左步出左手 亦如本图式, 如此法共行四 步,始变下 式。

22.转身左 右分脚:由前 式右步落下, 成矮裆,两手 成拳,右里左 外,身向左 转,左手里 翻,先向自己 右方,起左 脚,以左手拍 脚背,落下 时,即又起向 自己左方踢出 拍如之,即接 本图。



落,而同时开 左步,右手扶 右腕挤出也。

23.搂膝栽 锤:由前式落 下左步,以左 手拂左脚,再 上右步,右手 拂右脚,变成 搂膝拗步式者 凡五手,至第 五手时,则左 脚左手在前, 以右拳直左向 手外方贯下如 本图。左拳下 覆露出右肘 外,眼平视, 成弓箭步法。

25.转身蹬 脚:由前式上 左步右手拍右 脚,退回开左 步左手挤出变 披身踢脚式, 再右向过左脚 拍右脚,再拍 左脚,变翻身 二起脚式(按 第二十图), 此时左步在 前,两手成 拳,右里左外 抱拢,右角 倾,面向式稍 左,再外撇右 脚,以右手背 反拍之如本 图,但转脚摆 臁及十字摆臁 两式均同此 图。此乃蹬出 也。





26.弯弓射 虎:由上式右 步落下即成本 野图。但在前式 时,方向即对 右方角矣。



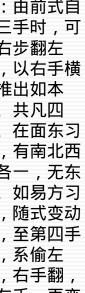
27.双峰贯 耳:由前式变 上步挤(按第 十五图)。再 变搂膝拗步 (按第七 图)。再变揽 雀尾(按第五 图)。再变退 步搬拦锤 (按 八、九两图) 则式已正,乃 退右步也。再 变如封似闭 (按十、十一 两图),始双 手落下,向右 转身,先扁开 右脚,再上左 步。两手自下 提起成拳,从 两耳下,平行 贯出,同时右 脚稍向前移动

29.玉女穿 梭:由前式自 第三手时,可 偷右步翻左 手,以右手横 向推出如本 图。共凡四 手。在面东习 者,有南北西 南各一, 无东 也。如易方习 者,随式变动 矣,至第四手 时,系偷左 步,右手翻, 推左手,再变 下式。

半步。



28.野马分 鬃:由上式, 右脚不动,可 直上左步,与 右脚成平行 线,左手自右 肋下分出,如 本图。再上右 步,右手自左 肋下分出,如 此凡三手,即 变下式。





30.单鞭下 式:由前式之 第四手,左脚 不动,后开右 步,手自怀里 向上穿出,右 手在外,向下 方扫下,如本 图。



31.金鸡独 立:由前式两 手下垂,右外 左内,复上举 交叉,向下分 开成马裆,变 白鹤亮翅式 (按第十九 图)。再变云 手(按第二十 图)。凡四 手,始变本 图。乃左手左 脚在前,左手 自怀里一抓, 右掌自下挑 起,同时起右 脚。左拳亦变 为掌,下插裆 内。再落右脚 右手,起左脚 左手。





34.腋下 掌:由前式开

32.上右步

压肘:由此式 而落左脚出左 手变倒辇猴 (按二十四 图),再变斜 飞式(按十

五),再变手

挥琵琶(按六

图),再变提 手上式,与二

图有别,可按第六图中所注

者习之即是。

再变海底针

图),再变上

步赛通臂(按

十七、十八两

图)。再变上

鹤亮翅(按十 九)。再变云

十),始变本

图。乃左手左

脚在前左手反 抓如抓对方左 腕,然后再上 右步,左手抱 右腕,右肘压 下,右脚虚

手(按二

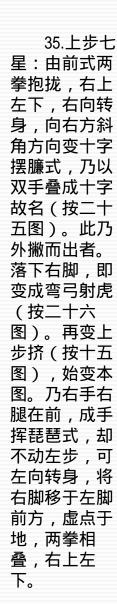
点。

步挤(按十 五)。再变白

(按十六



左步,左掌横出,右掌向肋下横向推出如本图。







37.合太极:由前式右向转身,两拳抱起变转脚摆臁,乃脚腕一转即撇出者(按二十五图)。此时方向在右角,落下右步即变为弯弓射虎(按二六图)。再变上挤步(按十五)。仍不动左步,只收回右步,如手挥琵琶式,乃入合太极本图。系上左步,左掌自右手下穿出,即变为里转揽雀尾式,再如法作下穿右手上右步外转之揽雀尾式,再上左步里转,再上右步外转,两掌下压收式。