

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[才 罗]
- 60 上左步压肘先右手[才 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，未克举为牖列，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，亦得有所改错，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，然甚罕遽，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，所拾劈太极者近似，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. 预备式：两拳握置腰眼下，半面向左转，眼平视，意守丹田（按丹田穴在脐下一寸五分。嘴闭，由鼻出气一口，肩头下降而气自归丹田）。



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）。



3. 右向挤手：由前式横开右步，右手推出，左手扶右腕下，因仰者为阳手，覆者为阴手，故此式即右阳左阴，盖太极者，即阴阳二气孕化而成也。



4. 左向挤手：由前式不动步，左向推出（此时左脚稍向前移与右脚成平行线），即名为左向挤手。



5. 揽雀尾：由左向挤手式，不动步而翻成右向推之，外转者凡三，即名揽雀尾式矣。均系阴阳手，后手指头，永随前腕，同时反覆之。如右手在前，去如隔田，向阳是也。



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。

9. 同右：

接前式并步打出右拳，其名为搬拦锤，以其进步也，故名为进步搬拦锤。如其为退步（退右步），即名为退步搬拦锤，其图则一也。



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。



11. 同
十：再落左脚
半步，上右
脚，两掌向前
推出，成并
步，腰直、头
正、手平，其
名为如封似
闭式。



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。



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）。



14. 倒攀
猴：由前式先
退左步侧出
左手，均手心
向外，再退右
步出右手，左
掌撤回置腰，
如此法倒退
三步，至第四
步时，变下
式。



15. 斜飞
式：由前式至
第四步右腿
右手在后时，
以左手扶右
腕右向挤出
如本图。但上
步挤亦同此
式，乃均在赛
通臂及弯弓
射虎之后，而
上左步，旋转



16. 海底
针：由前式变
手挥琵琶式，
而退右步，与
左脚成平行
线变提手上
式，亦作上下
两手。此时自
系右掌在上，
左掌在下，始
变成本图，乃
以左掌前插

右步擦掌挤出者。



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。



而下也。

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，退右步成背掣之式伸下如本图，共为撤步赛通臂式。但上步赛通臂亦同此式，不过至第五步时，上左步左手掣背而前耳。



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。



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。



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



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

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
后退落，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。



出拍如之，即
接本图。

24. 翻身
撤身锤：由前
式身向右转，
劲坐左脚，右
脚扁出，左手
扶右腕，右锤
翻出压下如
本图。

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



26. 弯弓
射虎：由上式
右步落下即
成本图。但在
前式时，方向
即对右方角
矣。

撤右脚，以右手背反拍之如本图，但转脚摆赚及十字摆赚两式均同此图。此乃蹬出也。

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。

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



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。

矣，至第四手时，系偷左步，右手翻，推左手，再变下式。



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。



32. 上右步压肘：由此式而落左脚出左手变倒犖猴（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（按十六图），再变上步赛通臂（按十七、十八两图）。再变上步挤（按十五）。再变白鹤亮翅（按十九）。再变云手（按二十），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，右脚虚点。



33. 上左步压肘：由前式右脚落下，右手反抓，如抓对方右腕，然后再上左步。右手抱左腕，左肘压下，左脚虚点，如本图。



34. 腋下掌：由前式开左步，左掌横出，右掌向肋下横向推出如本图。



35. 上步七星：由前式两拳抱拢，右上左下，右向转身，向右方斜角方向变十字摆赚式，乃以双手叠成十字故名（按二十五图）。此乃外撤而出者。落下右脚，即变成弯弓射虎（按二十六图）。再变上步挤（按十五图），始变本图。乃右手右腿在前，成手挥琵琶式，却不动左步，可左向转身，将右脚移于左脚前方，虚点于地，两拳相叠，右上左下。



36. 撤步跨虎：由前式落右步，横上左步，左手自内一翻，成前掌后钩式，左脚虚点如本图。



37. 合太极：由前式右向转身，两拳抱起变转脚摆赚，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。