

保健学苑 I

主编 / 金版文化 编著 / 牛西京

# 中国传统 太极 108 式

经典拳法  
108 式  
一招一式全  
方位呈现

在舒缓的动作中体会柔中蕴刚、绵里藏针之太极艺术。传承武学经典，汲取养生精粹，领悟太极真谛。

源于上古传统之太极拳法  
全新诠释养生保健之内涵

附赠详细拳法动作 DVD

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

中国传统太极108式 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 10  
(保健学苑 I)  
ISBN 7-5442-3391-X

I. 中... II. 深... III. 太极拳—图解 IV. G852.11-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第027457号

BAOJIAN XUEYUAN I —— ZHONGGUO CHUANTONG TAIJI 108 SHI  
保 健 学 苑 I —— 中 国 传 统 太 极 108 式

---

主 编 深圳市金版文化发展有限公司  
编 著 牛西京  
责任编辑 陈正云 周诗鸿  
封面设计 深圳共鸣设计顾问  
出版发行 南海出版公司 电话(0898)66568511  
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206  
电子信箱 nhcbgs@0898.net  
经 销 新华书店  
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 电话(0755)84190019  
开 本 635mm×965mm 1/24  
印 张 12  
版 次 2006年10月第1版 2006年10月第1次印刷  
书 号 ISBN 7-5442-3391-X  
定 价 70.00元(共2册)

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

## 学习内容

①中国传统太极拳108式 ②真人四象八卦九宫太极拳 ③武当108式太极剑  
④真人太极棍、刀、春秋大刀 ⑤真人太极推手、散手 ⑥武当太极拳 ⑦赵堡太极拳 ⑧和式太极拳 ⑨陈式太极拳、杨式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳、孙式太极拳

**讲授太极养生健身功法，帮助亚健康者迅速恢复健康**

深圳可乘302, K302, 662, 352路公交车到龙华镇政府下车  
(佳华超市斜对面50米处)



牛先生与部分弟子合影



中国政协副主席张山先生  
来我会所指导工作



牛西京先生与中国武  
当山道教武术院院长钟云  
龙合影



牛老师指导各辅导站教练全  
方位地帮助亚健康者迅速恢复健康

## 特聘

- ◎武当武术学院首席总教练
- ◎武当山武当拳法研究会特邀  
研究员
- ◎著名太极养生技击家牛西京  
先生亲临指导教授

深圳市龙华真人太极武术健身会所

中国武当武术开发中心深圳拳师教练培训基地

会长：牛子飞 主任：崇一子 总教练：郭建峰

地址：深圳市宝安区龙华景华花园景华楼C座707室

电话：0755-27701099 28119878

手机：13332982356 邮编：518109

真人太极网 <http://www.taiji.name>



真人太极拳为我国最古老的太极拳，上溯春秋时期老子中承太极张三丰祖师，至今已有2600年的历史。真人太极拳博大精深，奥妙无穷，其理融儒、释、道为一体，其法循天地运行之规律，它是养生、健身、强体与防身、技击、实战至大法宝。它乃大道至简、万法归一，无论男女老幼、体强体弱者经过培训练习均能得到真人太极拳之真谛。真人太极拳是热爱生命、追求健康的福音。从今天开始，您能加入习练真人太极拳的行列，您将会得到愉悦幸福。



# 真人太极

当代著名太极养生技击家

牛西京

弘扬国粹务实  
继承太极求真



中国  
传统

太极  
108  
式





# 序

闻仁兄西京先生《中国传统太极108式》将付梓，为之拍案叫绝。西京先生自幼年起就极爱好武术，立志研习100套拳法。先生曾广泛修习海内外各门派著名武功，由外及内，由内强外，吃尽苦头，心得颇多，功夫亦如东升之红日渐至中天。

多年来呕心沥血钻研太极，夏练三伏，冬练三九，对于陈、杨、吴、武、孙各家传统太极拳反复演练琢磨，深究其理，造诣精深。后又追随赵堡太极名师刘瑞先生练习赵堡太极有年，更如虎添翼。为求得太极真谛，曾多次出入武当寻访隐士和高道，追寻三丰祖师之遗训、武当太极之圭臬，集各派之特长，探索中国传统太极拳之精粹。

为深究太极之理，西京兄潜心钻研文武医道、三教九流、诸子百家、自然物理和现代科技，对《易经》《黄帝内经》《道德经》酷爱有加。在博览群书中不断吸取中华传统文化之营养，积少成多，积柔成刚，豁然贯通，得明大道。

西京先生深谙“悟道只是明理，证道才能成真，求真更要务实”之理。多年来利用各种机会走南闯北，广交天下武林同道，广泛地接触社会各界贤达仁人志士，在宣传中国传统文化和不断切磋交流学习中，印证传统功夫真伪，令武功进入更高的境界。练习太极讲究悟道养性，通过研习，先生的道德操行和养生求真之思想更加深入佳境，虽武功绝伦也从不自满，度人以武，广结善缘。现在，西京兄将多年心血无私奉献给广大太极拳爱好者，必将广惠后人。赞曰：点化度人传功德，学海无涯苦作舟。广传太极育苗圃，中华传统万古流。

西京兄嘱吾为序，余辞不获，遂为数言以弁其首云。诚告太极拳爱好者，不要错过此度人之舟，传承太极文化，共通幸福彼岸。愿天下人通过练习太极拳都能知天命、尽天性，得以延年益寿。是为序。

郑琛（中国当代著名武术家、太极拳名家、《太极拳道诠真》作者）



## 自序

笔者习练武功半个世纪，学练各式太极拳三十八年，认为学习太极拳有四项大原则，一为“慎学”，二为“勤练”，三为“多问”，四为“领悟”。王宗岳《太极拳论》有“差之毫厘，谬以千里”之说，意思是选择向谁学，和学什么样的太极拳是首先要明确的问题，此为“慎学”。学者不能仅以学会拳架姿势为最终目标，而应该在拳架姿势学完后再进一步多练，此为“勤练”。如果遇到问题，要找名师请教，再练习时方能迅速提高，此为“多问”。根据调查表明，许许多多处于亚健康的人群通过练习传统太极拳，不但强壮了身体和获得防身技击，并且还能明白更深层的人生道理，此为“领悟”。

具体的练习，要把太极和拳结合起来，做到下面十条准则：一、以心御体，意有所思，形有所动；二、呼吸均匀，气沉丹田，腹式呼吸；三、专气致柔，积柔成刚，柔顺为本；四、虚灵顶劲，松腰落胯，圆活协调；五、含胸拔背，头顶悬直，节节贯穿；六、循环无端，虚实转换，连绵不断；七、动中求静，阴阳颠倒，以匀为准；八、立身中正，上下相随，不离中轴；九、内外相合，四肢百骸，浑然一体；十、无形无象，暗合规矩，自然而然。以上十条准则，需要悟性加勤奋。

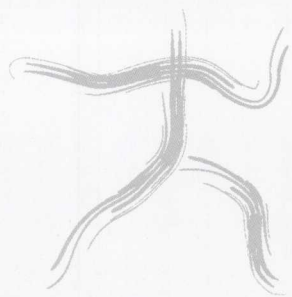
健康是人类永恒的主题，太极拳是热爱生命，追求健康人们的福音。它具有很高的养生健体和医疗价值，不仅适合初学者，也适合提高者。传统太极拳象征阴阳循环，动静相因，开合有度，运动变化，无穷无尽，其大无外，其小无内。笔者在书中所做姿势力求简单明了，文字尽量简洁易懂并配上DVD光碟，可以让您快速地动态摹仿。相信您耐心学习并持之以恒，一年半载定可得到改善睡眠、增强体质、身心愉悦等意想不到的好处。

衷心地感谢师兄挚友、武术家、中国当代太极拳名家、《太极拳道诠释》作者郑琛先生，为本书作序。

笔者学识有限，敬请同道朋友及读者提出宝贵意见。

牛西京

2006年4月13日



### 作者简介

牛西京，著名武术家、太极养生家、实战技击家、气功学家，武当赵堡太极拳法第十二代传人。中国武当山武术馆首席主教练、代理总教练。

曾担任西安市武当拳法研究会副会长兼气功医疗部部长，西安市武当赵堡太极拳研究会研究员、中国赵堡太极拳总会高级拳师及高级教练、华夏精武武术研究会顾问、深圳市气功康复中心高级气功师等职务。

牛西京先生钻研武学四十余载，深得太极之精髓，精通养生健体和技击防身之要旨，功夫笃实，拳架舒展自然，深得业界人士敬仰，在武术界富有盛名。多年来先生根据太极之理和健康之法因人施教，教授各界学员近万人，为弘扬祖国传统武学文化做出了很大的贡献。





### 太极拳基础篇

学练太极拳先要明理	10
太极拳的四大原则	11
太极拳的八项要求	12
太极拳的十道要诀	13
太极拳的基本手型	15
太极拳的基本步型	15
太极拳的眼法	16
太极拳的呼吸法	17
练习太极拳的注意事项	17
太极拳的保健功效及原理	18
论王宗岳《太极拳论》	21

### 太极拳练习篇

无极起式	28
乾坤正气	29
金刚三大对	30
搬拦捶	31
揽扎衣	32
白鹤亮翅	33
单鞭	34
斜金刚	35
搬拦捶	36
金刚换掌	37
左白鹤亮翅	38
领落十字手	39
斜行	40
怀中抱月	41

第十五式	手挥琵琶	42
第十六式	摇步	43
第十七式	斜行	44
第十八式	怀中抱月	45
第十九式	转身手挥琵琶	46
第二十式	摇步	48
第二十一式	上步金刚	49
第二十二式	退步伏虎	50
第二十三式	罗汉降魔	51
第二十四式	护面盖掌	52
第二十五式	擒拿串捶	53
第二十六式	肘底藏捶	54
第二十七式	倒卷肱	55
第二十八式	上下领落	56
第二十九式	左白鹤亮翅	57
第三十式	领落十字手	58
第三十一式	斜行	59
第三十二式	怀中抱月	60
第三十三式	迎面掌	61
第三十四式	海底针	62
第三十五式	闪通背	63
第三十六式	白鹤亮翅	65
第三十七式	单鞭	66
第三十八式	云手	67
第三十九式	侧身领落	68
第四十式	左高探马	69
第四十一式	右插足	70
第四十二式	右高探马	72
第四十三式	左插足	73
第四十四式	左蜷脚蹬跟	75

第四十五式	摇步	76
第四十六式	青龙探海	77
第四十七式	二起插足	79
第四十八式	分门桩抱膝	80
第四十九式	蜷脚蹬跟	81
第五十式	穿掌上马	82
第五十一式	右蜷脚蹬跟	83
第五十二式	分马掌	84
第五十三式	掩手捶	85
第五十四式	抱头推山	86
第五十五式	白鹤亮翅	87
第五十六式	单鞭	88
第五十七式	前后照	89
第五十八式	野马分鬃	90
第五十九式	玉女穿梭	91
第六十式	揽扎衣	92
第六十一式	白鹤亮翅	93
第六十二式	单鞭	94
第六十三式	云手	95
第六十四式	童子拜观音	96
第六十五式	双风贯耳	97
第六十六式	二郎担山	98
第六十七式	扫蹀腿	99
第六十八式	玉女照镜	100
第六十九式	左金鸡独立	101
第七十式	玉女照镜	102
第七十一式	右金鸡独立	103
第七十二式	双震脚	104
第七十三式	倒卷肱	106
第七十四式	上下领落	107
第七十五式	左白鹤亮翅	108
第七十六式	领落十字手	109

第七十七式	斜行	110
第七十八式	怀中抱月	111
第七十九式	双推掌	112
第八十式	海底针	113
第八十一式	闪通背	114
第八十二式	白鹤亮翅	115
第八十三式	单鞭	116
第八十四式	云手	117
第八十五式	穿掌提膝	118
第八十六式	右十字手	119
第八十七式	左十字手	120
第八十八式	单摆脚	121
第八十九式	吊打指裆捶	122
第九十式	金刚三大对	123
第九十一式	搬拦捶	124
第九十二式	揽扎衣	125
第九十三式	右砸七星	126
第九十四式	左擒拿	127
第九十五式	回头看画	128
第九十六式	双龙出水	129
第九十七式	白鹤亮翅	130
第九十八式	单鞭	131
第九十九式	左砸七星	132
第一百	右擒拿	133
第一百零一式	旋转乾坤	134
第一百零二式	吊打指裆捶	135
第一百零三式	跨虎	136
第一百零四式	双摆脚	137
第一百零五式	弯弓射虎	138
第一百零六式	金刚三大对	139
第一百零七式	搬拦捶	140
第一百零八式	无极收式	141
附录		142

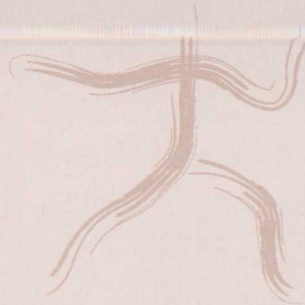


# 太极拳



基础篇





追本溯源太极拳，首先离不开『太极』一词。『太极』一词的创始人，是三皇五帝的第一皇伏羲氏。《先天太极八卦图》，也为伏羲所发明。《后天太极八卦图》则为周文王所画，距今已有3000年的历史。

老子著《道德经》，将道发展到极致。北宋张三丰则进一步将太极与道结合，开创了太极拳道。在梁朝人程灵洗所著《四性归原歌》中，提手、穿梭、单鞭、揽扎衣等名称，已与现在的传统太极拳名称相同或相似。

以拳法之小道来通达太极之大道，是古代圣贤对太极拳最深刻的领悟。能领悟太极变化者，乃可得拳道之最高境界。中国人民大学历史系的徐兆仁先生，在其主编的东方修道文库《太极道诀》一书前言中称『太极道的创始人张三丰』。『北宋张三丰是一位内功精湛的武术大师，当今流传中外的太极拳即为其所创』。时至今日，自张三丰祖师开创，渐臻完善的传统太极拳，依然是中华民族无可替代的文化精粹之一。

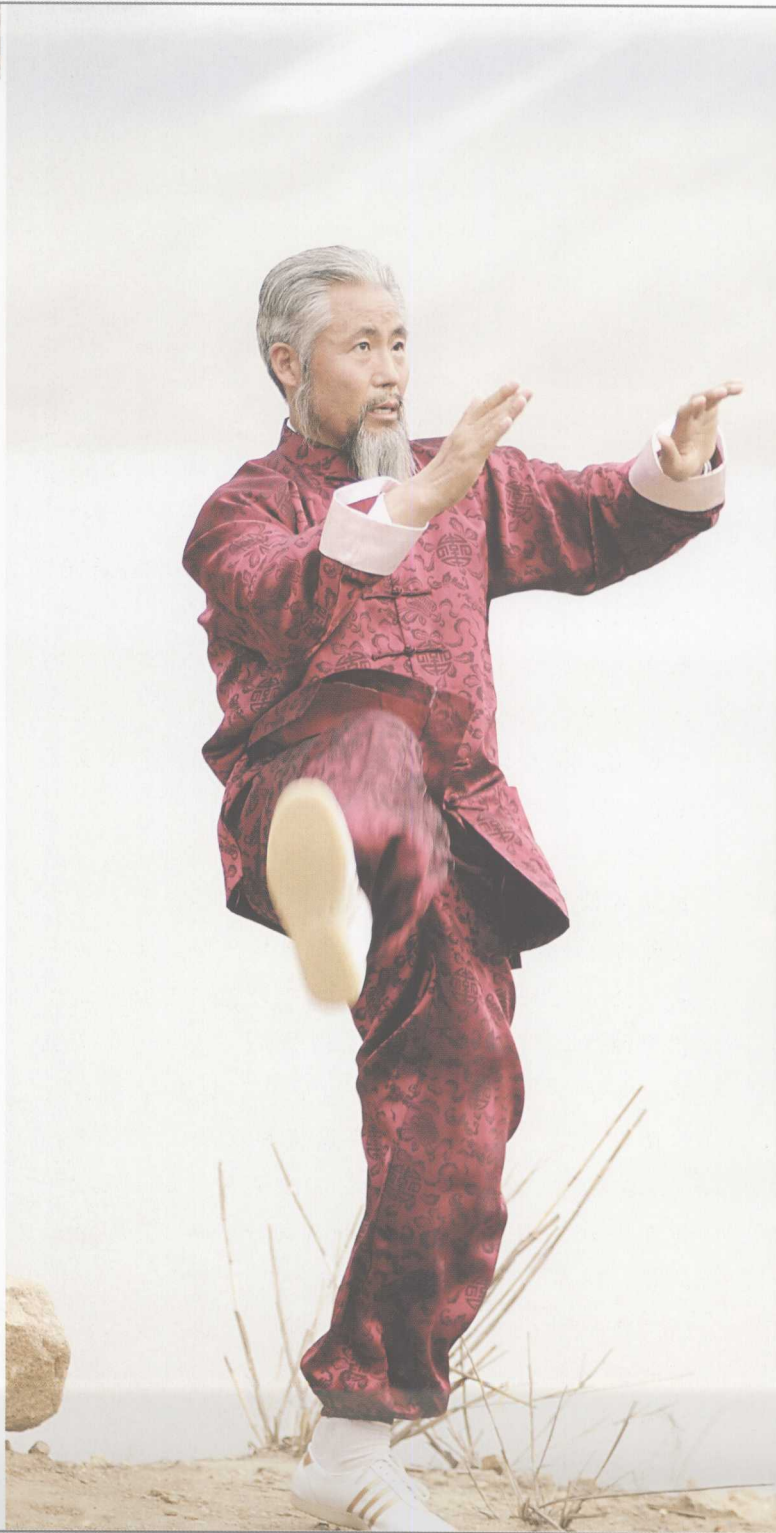
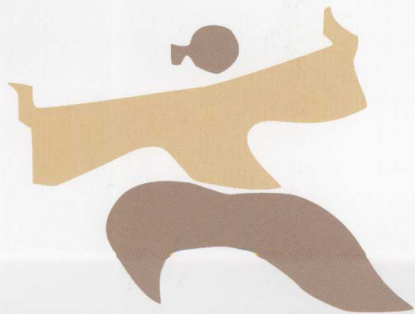
传统太极拳以中国古代唯物主义辩证法为指导，又以生理和技击的力学原理为依据。动作上具有慢速均匀和柔和平稳的特点，适合任何职业、年龄和性别的人练习。其舒缓飘逸的姿势，和谐宁静的神韵，既有朴实无华的自然之美，又有优雅高贵的艺术之美。在养生健体的功效上，对于调节和改善人体各部位的生理机能和提高人体免疫力，具有明显的良好作用。此外，由于传统太极拳运动追求身心健康，提倡以朴实的唯物主义观点去体验大自然和领悟人生，长期修习还能净化心灵和提高自身修养。

## 学练太极拳先要明理

开宗明义，学习太极拳的首要问题是弄清楚什么是“太极之理”。根据传统的说法，太极就是指整个宇宙，天地为大太极，人身为小太极。太极为变化、为平衡，万事万物都是在不断变化与平衡中存在和向前发展的，都遵循着太极阴阳变化的总规律。

对于修习养生之道的学练太极拳人士，让自己每天保持心平气和的心态，精神内守，神不外驰。传统太极拳的养生文化中最上乘的就是心法，如果没有好的心态，拳法的动作做得再标准也是徒劳。目前为人称道的种种健身方法中，尽善尽美者莫过于自我洗心涤虑、修心养性、心灵修缮的功夫，养生健身的根本尽在于此。

本书中所介绍的传统太极拳是以拳架和功法为根本，以各种形式的推手知对方的变化，以擒拿、格斗、散打和防身而贯通的技击之道，是登堂入室的上乘功夫。融合了太极的阴阳变化，虚实转换，达到周身一家，纵横跳跃，闪战腾挪，进退顾盼，中定圆满，和谐为本，柔顺为法。



# 太极拳的四大原则

太极拳不同于其他外功拳，它主要讲究内功的修炼。一般来说，外功拳具有昂首挺胸、赳赳勇武的气概，要求做出刚强迅捷的活动。而太极拳讲究提顶、收臀、松肩、沉肘、含胸、拔背、裹裆、束肋，表现为一种平静安舒的神态，动作要遵循“松、慢、圆、和”四大原则。

第一是“松”。松的作用是使身体的各部分能够与意识一致，完全听命于意识，在对待外来攻击力量时才能能够迅速地化解之。

第二是“慢”。慢的作用是为掌握姿势正确，亦为深入锻炼运动系统的各部分内部组织，使关节、肌肉和筋腱能以微小的活动在短时间内转换方向与集中力量。太极拳家说“练得慢，用得快”就是这个道理。松与慢相合，柔在其中了，所以原则里不专谈“柔”字。

第三为“圆”。圆的作用是练习整体活动的安稳灵活性能。太极拳的圆，不仅是外形的圆，而且是外部与内部一致的圆。要求形式要圆，气机也要圆，全身处在浑圆活动中，让包涵身体整个浑圆圈相应的带动许多复杂的小圆圈转运。有如一个大圆球包含着—连串小圆珠，大圆球和小圆珠同时运转。这使得外力一接触上，就可以将其甩开。

第四为“和”。和是指心情平和、神态祥和，是前三种动作熟练到意气融洽的阶段，进入“和”的境界时动作将会使身体步步净化，越见精纯。

有些人只从形式上看太极拳，并未悉心研究即下断语，说太极拳只有养生作用，没有技击作用，这是没有了解太极拳特点的缘故。不论为养生，还是为技击，都要以严格地遵守姿势的规矩与动作的

准确为基础工夫，而后达到浑化。只有把四个动作准则做好，才能使十项姿势生动起来。四个动作准则，要先重视“松”和“慢”。松和慢可以减少运动时体力的浪费，增加技击运用时的紧凑与灵活。松、慢、圆、和是产生柔韧功夫的源泉



# 太极拳的八项要求

前面我们提到的“提顶、收臀、松肩、沉肘、含胸、拔背、裹裆、束肋”即是太极拳姿势的8项要求，下面再详细介绍它们的作用。

首先，提顶、收臀、含胸、拔背，能提起精神、气沉丹田，使呼吸深细。

其次，松肩、束肋，能使肺活量和肋骨的呼吸动作范围扩大。

再次，沉肘是保证两臂转动时尤其是两臂上抬时，松肩、束肋的姿势不受牵掣破坏，同时它又是练成两臂灵活，不受人控制的主要练法。

最后，裹裆是保证“收臀”做得标准的窍诀，同时又是利于运腰时稳定气沉丹田的一个重要环节。这是互相制约而又互相助成的身法规矩，对练气有巨大的作用。

据武禹襄所传，太极拳的基本姿势共有10个要求，上面提到的8项是以稳定为主的姿势，另外还有“腾挪”“闪战”两项要求，则是稳定与活动相兼的姿势。“腾挪”是指动步和站定要分清虚实，全身只许用一条腿来支持。“闪战”是指每个架式变动时，整体的活动和各部分的筋节肌肉活动相结合呼应。

太极拳的四大原则和八项要求，是以加强运动系统与神经系统的精密感受性反射为基础的。由此促进呼吸系统机能的提高，从而促进循环、消化系统机能的提高。反过来更增进各系统的器官组织对养分的吸收，如此环环相扣，相互推动向前。因此，久习者可以延年益寿，长保机体旺盛，从内向外能涌出使不完的劲。



# 太极拳的十道要诀

张三丰先生在《学练太极拳须敛神聚气论》理讲，十道要诀是学习太极拳的“不二法门”。学习太极拳有十道要诀，即是要做到虚灵、含拔、松腰、定虚实、沉坠、用意不用力、上下相随、内外相合、相连不断和动中求静，其用意分述如下。

(1) 虚灵：指练习时全身要放松，注意下颏内收，口自然闭合，舌上卷舔住上腭，以加强唾液的分泌。头顶百会穴向上轻顶，想像上方有一条线在牵引着头顶，以保证头部的稳定。眼神要随着身体转动，平视前方，既不可皱眉怒目，也不要随意闭眼或精神涣散。

(2) 含拔：指含胸拔背，意思是说在锻炼过程中要避免胸部外挺，但也不要过分内缩，应顺其自然，保持脊椎挺拔，前胸后背对称，颈椎向上拔起。

(3) 松腰：指腰部放松，两胯向下沉，两膝微屈。这样可以使腰椎、胸椎和颈椎节节松开。拳诀云：“如九曲行珠，无微不至”。长此日积月累，持之以恒，丹田之气就会节节贯穿，上下传递。

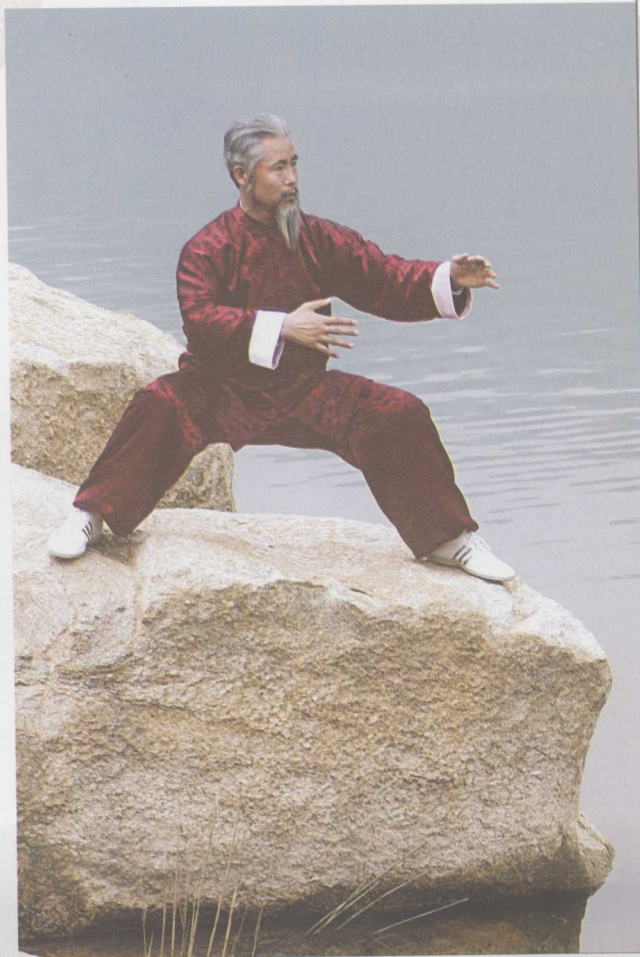
(4) 定虚实：学练太极拳要求身体转圆，必须只是一个点着地。练习时就像走路一样，重心在两脚之间来回移动。太极是阴不离阳，阳不离阴，虚实变化也是虚与实浑然一体。

(5) 沉坠：指沉肩坠肘。实践证明，练拳时肩部放松，当抬起手和小臂时，肘向下坠，自然放松，日久天长随着功夫的进步，就会产生沉坠的感觉，同时又不会影响肩部传递内劲的灵活和圆满。

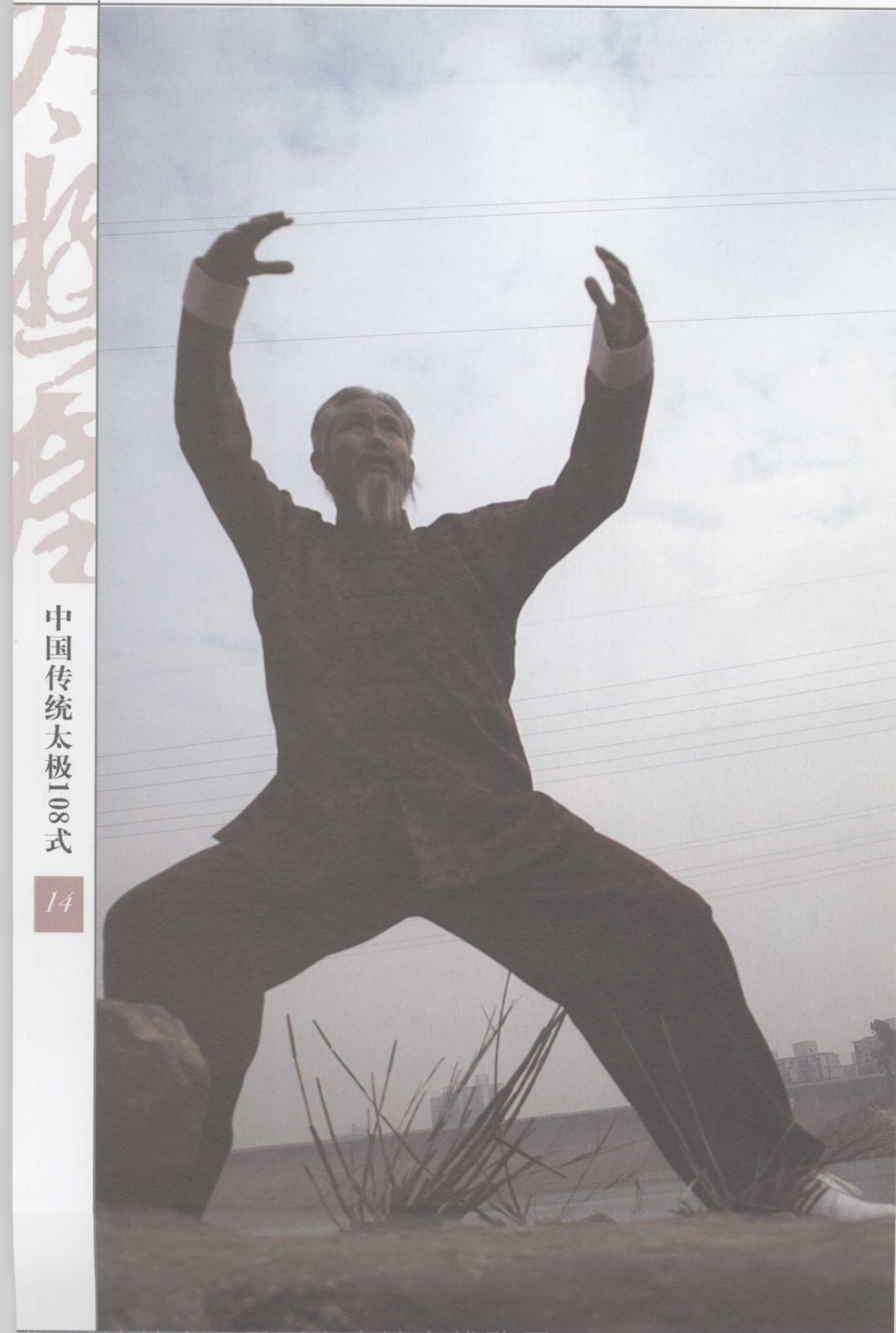
(6) 用意不用力：指移动肢体时，不要用多余的力。例如，手臂有15斤重，您用20斤的力，那就错了。用意不用力，要求的是用力要恰到好处，用意念支配身体各部分运动。

(7) 上下相随：指上半身和下半身动作要协调。例如左脚向左伸出，左手也要相随，伸出的上下肢要保持一致。又如懒插衣，右脚向右侧迈出，右手也要向右划出，右手和右脚出去的距离要相等，角度要一致。

(8) 内外相合：心与意合，意与气合，气与劲合，此为内三合；肩与胯合，肘与膝合，手与脚合，此为外三合。内三合与外三合要相合，即心、意、气溶合在身体的各个部分。

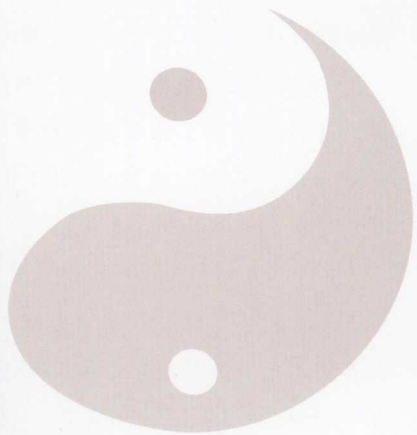






(9) 相连不断：指身体的动作像长江大河一样连绵不断，用气血催动肢体，使身体如行云流水一样变化万千，无形无相，遍体透空。

(10) 动中求静：初级阶段是指身体在动态中求得两腿、两膝和两脚的相对静止，通过动中求静练出太极拳的上乘听劲。高级阶段是指通过下丹田气的上下传递，带动上肢下肢做匀速运动，让左右、前后和虚实的变化也跟着做匀速运动。



拳