

一百零八式太极拳

太極

纯
功



附送双DVD

◎吴家新 刘金凤 编著

杨式综合老架一百零八式太极拳，原名“太极纯功”，是我国几千年优秀传统文化在武术上的集中体现。魏心唐师祖说，这套太极拳是“保健的医生，疾病的克星，健康的种子，长寿的源泉”。赵毓庭师父说：“该拳的习练方法是，以口令为拳架，以意念为生命，以技击为灵魂。”这套太极拳要求以意领气，以气运身，内外相合，上下相随，周身一家，连绵不断，使气血更好地流畅和循环，从而达到防病治病、强体防身，德艺双修的目的。

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

太極

純
功



一百零八式太極拳

◎ 吳家新 劉金鳳 編著



長江出版傳媒

湖北科學技術出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极纯功一百零八式太极拳 / 吴家新, 刘金凤著. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5352-7022-1

I. ①太… II. ①吴… ②刘… III. ①太极拳—图解 IV. ①G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 213694 号

责任编辑: 高 然

封面设计: 喻 杨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027—87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市科利德印务有限公司

邮编: 430071

787×1092 1/16

30 印张 1 插页 428 千字

2014 年 9 月第 1 版

2014 年 9 月第 1 次印刷

定价: 88.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言

杨式综合老架一百零八式太极拳,及其衍生的定步十三式、动步二十五式、动步四十式,原名“太极纯功”,又名“天然气功”,是杨露禅、杨健侯两代先师,在清皇宫内根据不同层次之人传授的太极拳。杨露禅先师曾打遍京城,号称“杨无敌”。在冷兵器时代,清王朝为巩固自己的统治,该拳诸套路收入清宫后,不许外传,鲜为人知。

师祖魏心唐,湖北汉川马口镇人氏,祖居京城。其父是北京巨富。魏师祖虽是富家子弟,却是热血青年,曾赴法国留学。回国后,目睹清廷的腐败无能,遂弃文习武。因其父与杨健侯先师私交甚厚,得其秘传上述诸套路太极拳。因杨家有代师传艺之先例,杨澄甫先师在北京中山公园行健会开馆时,冠以开门大弟子。魏师祖在太极拳术方面的造诣颇深,曾被李雅轩大师戏称为“隐士”。

师父赵毓庭,河北冀县人,日寇入侵时,十几岁孤身逃难到武汉。因身体羸弱,1945年3月17日,从杨澄甫先师在武汉传授的弟子陈又新习练杨式太极拳体用全书(即八十五式)和太极推手、太极刀、枪、剑、棍。

由于赵师父朝习暮练,寒暑不辍,深得魏师祖喜爱,1956年6月遂决定收赵毓庭师父为徒。当赵师父提出拜师请求时,魏师祖对赵师父说:“相识三年多了,你在公园里练拳是够坚持的,尤其在大雪纷飞的寒冬,你仍能坚持锻炼,这是符合一个练拳者的起码要求的,我对你这种做法是比较满意的。可是我的个性很古怪,多年来,除了在公园里与拳友们练拳以外,我不愿以个人名义收徒弟的,今天你既然提出这种要求,那就试试看吧!我这套拳不是社会上流行的太极拳,有几点要求必须严格做到:第一,学拳后不准对外说我是你的师父。第二,我不死,不准你对外传授这套架子。”

从此,赵毓庭师父从魏心唐师祖学拳6年,情同父子。共学了杨式综合老



架一百零八式、定步十三式、动步二十五式、动步四十式、定步推手、活步推手、太极刀、太极剑、太极枪、太极棍，规范了杨式八十五式。

由于“文化大革命”兴起的“反复旧、反复古、反复辟”，太极拳被当作“习武斗狠”遭到错误批判。“四人帮”掌控下的前国家体委在1976年8月27日《创编第二套太极拳的指导思想》中，以批判“颂古非今”、“因循守旧”，迷信古人死人，绝不能使太极拳成为复辟封建主义的工具为借口，太极拳被冠以唯心主义，复古思想，门户宗派和唯技击论，以及形形色色的孔孟之道成了批判对象。曾受批判之苦的赵毓庭师父，虽然业余教授三千六百多名学员，但在授拳中有巨大的心理障碍，对技击讳莫如深，轻易不传。而太极刀、太极剑、太极枪、太极棍，因怕过于招风和精力有限很少习练，致使失传。

1976年4月3日，经陈湘陵拳师邀请，赵毓庭师父参加武汉市太极拳协会工作，曾任市太极拳协会常务理事、老拳师委员会副主任、江岸区武术辅导站总教练等职，并出席1983年全国太极拳优秀辅导员大会。

为了适应当今快节奏的生活，便利初学者入门，赵毓庭师父在保留杨式综合老架太极拳（赵师父称老拳）特点和风格的基础上，将其中“动步四十式”、“定步十三式”，简化成“简四十式”、“室内太极拳”（连同杨式八十五式，赵师父称新拳）。1984年在武汉召开国际武术交流节期间，赵师父与太极拳大师傅钟文交流，并将创编的简四十式演练给傅看，得到傅钟文大师的赞赏，并认为值得推广。

我与妻子刘金凤，都是新中国的同龄人。众所周知，新中国有过多少灾，我们就经历了多少难。且家境贫寒，年少时就体弱多病。为了强身健体，1986年先后从赵毓庭师父学拳，谁知却被赵师父选为承传人。他不仅将多年积累的宝贵资料都传给了我们，直到去世前仍在督促、考核、辅导我们。他老人家为继承和发扬我国优秀传统文化不遗余力的精神，深深地打动了我们。我们既不是世家、名家、专家之后代，且与赵师父当年拳艺相比，更有天壤之别，但为了承传，深感任重而道远。

赵毓庭师父根据魏心唐师祖的言传身教，将杨式综合老架太极拳“一百零八式”、“动步二十五式”、“动步四十式”、“定步十三式”、“杨式八十五式”和自己

创编的“简四十式”、“室内太极拳”，共七套拳路，所有动作一一编成口令，以便利学拳者更好地习练。魏心唐师祖和赵毓庭师父倾注毕生心血钻研太极拳的拳理拳法，是在继承基础上的创新和发展，并使之更加系统化、系列化、条理化。赵毓庭师父承传的张三丰等宗师有关太极拳论述，极大地丰富了太极拳的内涵，改写了太极拳的历史，充实了太极拳的理法，提高了太极拳的五育（德、智、体、防身、艺术）。

太极纯功是一种“以口令为拳架，以意念为生命，以技击为灵魂”的古老气功。它的导引方法是“意外不意内”，“以意领气，以气运身，意到气到”，以拳导气。在全体放松的状态下，通过躯干和四肢的活动，促进周身气血的流畅和循环，达到“席卷病区，蚕食疾病，强身健体，延年益寿”。要求做到“练拳万念要归一，眼前无敌若有敌，以意领气要害使，克敌制胜靠奇袭，有的放矢方为准，盲目施招误战机”。

太极纯功的特点是：难度大，形象美，气感强，疗效高。技击要求是：打拗不打顺，先拔根后打。动作要求是：弧行圈走，风摆杨柳，缠绕旋转，蛇行蠕动，对拉拔长，猫步鹰抓。风格是：尽情地发挥肢体圆运动的功能作用，以内动带外动来进行肢体上的关节活动。通过大圆、中圆、小圆、立圆、斜圆、平圆、有形圆变无形圆的不断变化，而形成前后、左右、上下、顺逆抽丝的不同表现。由于这些劲路的不断更换，而大大促动了丹田真气（也称元气、内气、先天之气、浩然之气）的活动，使我们在拳术的使用过程中，取之不尽，用之不竭，从而达到健身、技击、艺术三方面的要求。

由于清王朝等级森严，为了教授不同层次的人群，如王爷、公主、武官等，杨露禅先师将太极纯功一百零八式衍生出定步十三式、动步二十五式、动步四十式。并将一百零八式简化成八十五式，在社会上流传。

太极纯功一百零八式是套母拳，行拳一套需 110 分钟。同样速度，杨式 85 式行拳一套需 25 分钟。

本书的出版，得到民生耳鼻喉医院院长姚洪武、老同学汤礼树及学员向启祥、周世俊、窦广旭、熊伟、王海斌、秦文兵、龙作刚、周勇、喻海龙等人的积极支持，在此表示衷心的感谢。



本书插图对练者,是学员黄芳、李彬、熊伟,感谢他们无偿提供肖像权,谨此说明。

扫描本书封底二维码可查看一百零八式对练视频。

由于本人水平所限,本书可商榷之处在所难免,敬请业内人士和广大读者提出宝贵意见。电话:13006390058、18107277688。

吴家新

目 录

一、一百零八式太极拳各式名称	1
二、一百零八式太极拳口令分解和使用方法	3
三、一百零八式太极拳用法歌谣	342
四、一百零八式太极拳对练	365
五、动步二十五式太极拳各式名称和口令	406
六、动步四十式太极拳各式名称和口令	412
七、杨式太极拳全体大用诀	421
八、太极拳阐奥(姜榕樵 姚馥馨)	422
九、老子论太极拳(注释)	468
十、默默地耕耘,无私地奉献	469



一、一百零八式太极拳各式名称

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1. 太极起势 | 2. 左棚式 | 3. 揽雀尾 |
| 4. 单鞭 | 5. 提手上势 | 6. 白鹤亮翅 |
| 7. 左搂膝拗步 | 8. 手挥琵琶 | 9. 左搂膝拗步 |
| 10. 右搂膝拗步 | 11. 左搂膝拗步 | 12. 手挥琵琶 |
| 13. 左搂膝拗步 | 14. 进步搬拦捶 | 15. 如封似闭 |
| 16. 十字手 | 17. 抱虎归山 | 18. 斜揽雀尾 |
| 19. 左斜飞式 | 20. 肘底看捶 | 21. 倒撵猴(一) |
| 22. 倒撵猴(二) | 23. 右斜飞式 | 24. 提手上势 |
| 25. 白鹤亮翅 | 26. 左搂膝拗步 | 27. 海底针 |
| 28. 扇通背 | 29. 翻身撇身捶(一) | 30. 翻身撇身捶(二) |
| 31. 进步搬拦捶 | 32. 上步揽雀尾 | 33. 单鞭 |
| 34. 云手 | 35. 单鞭 | 36. 高探马 |
| 37. 右大捋势 | 38. 右分脚 | 39. 左大捋势 |
| 40. 左分脚 | 41. 转身左蹬脚 | 42. 左搂膝拗步 |
| 43. 右搂膝拗步 | 44. 进步栽捶 | 45. 翻身撇身捶(一) |
| 46. 翻身撇身捶(二) | 47. 进步搬拦捶 | 48. 右蹬脚 |
| 49. 左打虎 | 50. 右打虎 | 51. 回身右蹬脚 |
| 52. 双峰贯耳 | 53. 双斩腰眼 | 54. 左蹬脚 |
| 55. 转身右蹬脚 | 56. 进步搬拦捶 | 57. 如封似闭 |
| 58. 十字手 | 59. 抱虎归山 | 60. 斜揽雀尾 |
| 61. 斜单鞭 | 62. 右野马分鬃 | 63. 左野马分鬃 |
| 64. 左棚式 | 65. 揽雀尾 | 66. 单鞭 |
| 67. 玉女穿梭(一) | 68. 玉女穿梭(二) | 69. 玉女穿梭(三) |
| 70. 玉女穿梭(四) | 71. 左棚式 | 72. 揽雀尾 |



- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 73.单鞭 | 74.云手 | 75.单鞭 |
| 76.蛇行下势 | 77.右金鸡独立 | 78.左金鸡独立 |
| 79.倒撵猴(一) | 80.倒撵猴(二) | 81.右斜飞式 |
| 82.提手上势 | 83.白鹤亮翅 | 84.左搂膝拗步 |
| 85.海底针 | 86.扇通背 | 87.白蛇吐信(一) |
| 88.白蛇吐信(二) | 89.进步搬拦捶 | 90.上步揽雀尾 |
| 91.单鞭 | 92.云手 | 93.单鞭 |
| 94.高探马 | 95.穿掌刺喉 | 96.十字摆莲腿 |
| 97.搂膝指裆捶 | 98.揽雀尾 | 99.单鞭 |
| 100.蛇行下势 | 101.上步七星 | 102.退步跨虎 |
| 103.转身双摆莲 | 104.弯弓射虎 | 105.进步搬拦捶 |
| 106.如封似闭 | 107.十字手 | 108.收势还原 |



二、一百零八式太极拳口令分解和使用方法

预备式（规定方位）

面向南方 自然站立 两脚分开 脚尖内扣
两眼平视 全体放松 万念归一 准备练拳



1. 为什么强调要“面向南方”呢？据说这是历代老拳师传下来的一条规矩。因南方是太阳光芒最强烈的一方，面向南方起势，就意味着自己像上午的太阳一样旺盛，朝气蓬勃，蒸蒸日上，光芒四射，温暖异常。所以拳歌中有“面向南方，永不朝北”，“势起南方行向东，东西两方均可通，迎接朝阳送晚霞，永不朝着北面行”。因一般练拳者都习惯在清早和傍晚练习，所以歌中的描绘，也充分体现了这一点。

2. 为什么要“两眼平视”呢？因两眼平视是“虚灵顶劲”的具体表现。太极谚云：“松根于顶”，要想全体放松必须两眼平视。也就是做好虚灵顶劲。

3. 为什么要“万念归一”呢？因万念归一是“静”的具体表现，太极谚云：“静根于意”。要想进入静境必须意念归一。而万念要归在准备与对手搏斗这一方面去。

关于预备式是否合乎标准。其检验方法可按以下歌诀进行核对：

十趾抓地头顶天，舌抵上颚垂两肩，
两腿松弯含胸背，提肛运气归丹田。

目前由于学传统太极拳的人越来越少，因此熟悉此拳歌的人也成为“凤毛麟角”了。歌诀中的“头顶天”是指的“虚灵顶劲”“垂两肩”是指的“沉肩坠肘”，“含胸背”是指的“含胸拔背”。希望习者能深刻领会并把它像歌曲一样传唱。

前面已经强调，预备式看来非常简单，实际上却非常重要，精神准备的好坏，能直接影响着整个套路的命运。

在我们练拳的开始，首先确定方向和位置，面向南方，自然站立一分钟，左脚分开横跨一步，比肩略宽一拳，此步名“对称步”，即占人体身长的二分之一。



两个脚尖微微内扣,形成倒八字,十趾抓地,这样可使真气直贯脚心的“涌泉穴”到十趾。两眼平视是“虚灵顶劲”的正确表现。只有“虚灵顶劲”做好了,才能使“全体放松”。“万念归一”就是把一切私心杂念排除掉,用一种对敌斗争的意念使自己安静下来,一心一意地准备练拳。(图 A1)

1. 太极起势

拇指后撤

两个拇指水平后撤,要压住两条裤缝,与风市穴垂直一线。(图 A2)

点胯坐腕

然后两拇指轻点大胯,手腕向心旋转,十指朝前,掌根坐沉。(图 A3)



图 A2 拇指后撤



图 A3 点胯坐腕

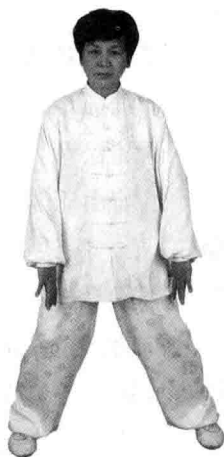


图 A4 下插风市



图 A1 预备式



小指领劲



以两肩向内旋转,小指领劲随行,至小指与脚的大拇趾上下垂直为止。然后手的大拇指顺着裤缝向下插,上身向上领,对拉拔长。此势是导气的关键,它是以内气的导引方法,将丹田之元气通过命门穴,顺悬枢穴上行于大椎,横贯两肩、两肘、两腕,到两掌的劳宫穴,直达十指,以增强上肢的弹性和两掌的活力,使用起来就可得心应手。

下插风市



风市穴在拇指压住裤缝向下插三寸处,以肩下沉,使拇指点向风市穴。在下插的过程中,要气沉丹田,虚灵顶劲,双目平视,全体放松。促使丹田之真气,通过命门穴,顺阳关穴下行于长强穴,横贯两胯、两膝、两踝、两只脚的涌泉穴,直达十趾。此时四肢百骸都充满了真气,以具备了足以战胜对手的条件,一旦临敌,则泰然自若。(图 A4)

以上四个口令,是要求做好战前的准备,以便轻装上阵,来对付对手千变万化的招数。但应该特别注意,在内气(即真气)出入丹田,顺着固有的穴位运气时,千万不可意想体内的每个穴位,以免破坏了内气出入的自然规律。

反抱关元



接前式:两肩带动两膀、两腕向内旋转,至腹前两腕背相对,两腕关节外侧相贴,小指朝前。(图 A5)

然后用小指领劲,向心旋转,手心朝内,十指并拢下垂,手背朝前绷紧。(图 A6)(图 B6)

使用方法:

关元穴是丹田的一个穴位,俗称气门。用手一拍可使真气分散。从反抱关元开始,便和对方展开了一场较长时间的空手搏击战斗。

假如对方从对面冲来,双手抓住我的两肩,意欲将我搬倒,或者想摇动我的



图 A5 反抱关元一



图 A6 反抱关元二

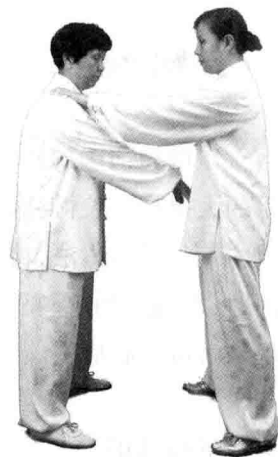


图 B6 反抱关元二

桩步再行施招。此时我应胸有成竹,不慌不忙地使用早已蓄足内气的两个手背旋击对方的关元穴,使其真气分散,锐气顿减。

旋腕前举

接前式:两臂带动两腕两掌由外向内旋转,边旋转边上升至胸高,两手心相对,十指并拢,中指领劲向前伸。(图 A7)(图 B7)

使用方法:

假如对方弯腰来减轻我双手拍击的分量,我即旋腕前举双臂,向对方的胸部颤中穴出击。



图 A7 指点膻中

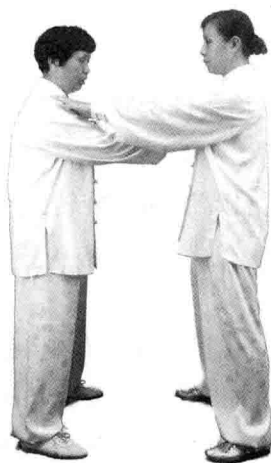


图 B7 指点膻中



托肱竖指



接前式：两手中指相贴，两掌分开，手心朝内，掌成直线，横于胸前。然后横向对拉约三拳距离，大拇指竖起。（图 A8）（图 B8）

使用方法：

如对方想坠肘击我胸部，我即分手横托他的肱骨，并以拇指竖起相拦，使其无法坠肘向我还击。

卷掌横拦



接前式：以食指、中指、无名指依次向外打开。接着手掌向上旋转，使两掌心相对，十指朝天，随后食指向内领劲，带动两掌旋转至手心朝外，两中指尖靠拢。用两手掌外沿向两边横向砍出。（图 A9）（图 B9）



图 A8 托肱竖指



图 A9 卷掌横拦

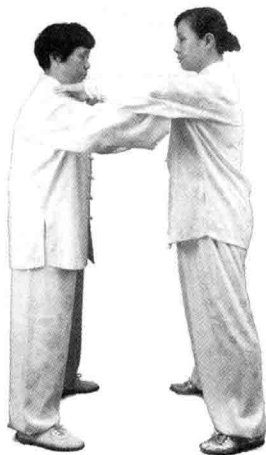


图 B8 托肱竖指



图 B9 卷掌横拦

使用方法：

在他背我顺的条件下，我即卷动双掌将他的肘部横着拦出。

小腹上翻 指插缺盆

接前式：两掌前推，随即坠肘，磨掌至两掌心朝下，十指朝前。（图 A10）（图 B10）

以拇指领劲，相互靠拢于胸前，两食指与两拇指呈“II”形，同时气沉丹田，慢慢下蹲，小腹上翻，两掌中指领劲，平行向前伸展。（图 A11）（图 B11）

使用方法：

若对方以大鹏展翅，欲卷臂后退，我即转掌坠肘，拇指靠拢，小腹上翻，做好含胸拔背，提肛收臂，蹲身沉桩的准备工作，以中指行气向对方锁骨下的“缺盆穴”点去，使他身向后倾。



图 A10 转掌坠肘



图 A11 指插缺盆

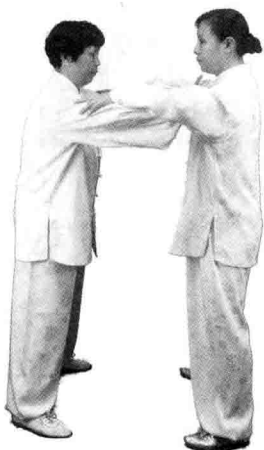


图 B10 转掌坠肘

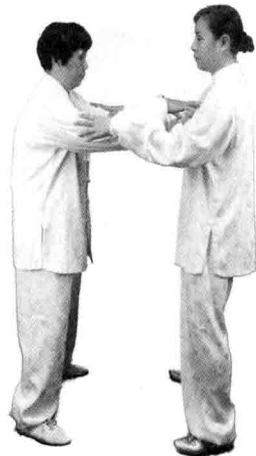


图 B11 指插缺盆



坐腕挑颌 分手点筋



接前式：掌根微坐，使手掌向上翘起 45 度角，拇指仍靠拢，手心向前，用两掌中指朝斜上插。（图 A12）（图 B12）

两掌由上向下弧行分开再弧行向上，两大拇指朝内回钩成钩状，手指朝上，两掌相距比肩约宽一拳。（图 A13）（图 B13）

使用方法：

如对方功深步稳未被我点动，我即舒指坐腕向他的下巴挑去，在他躯体摇动或两臂由下向上化解我的双臂的同时，我的两手由上向下弧形分开，以我的拇指勾点他肱骨下的麻筋，使对方双臂发酸，一时无力还击。



图 A12 坐腕挑颌



图 A13 分手点筋

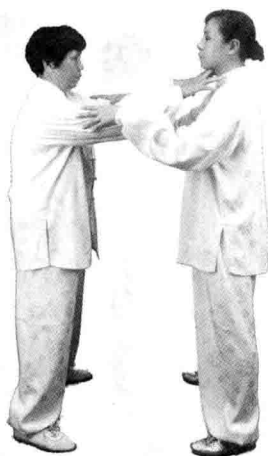


图 B12 坐腕挑颌

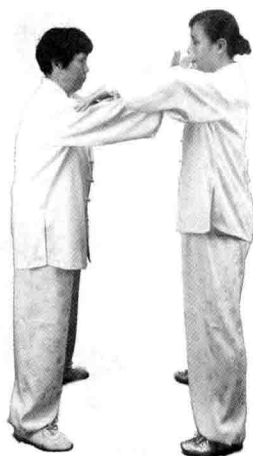


图 B13 分手点筋