吳式太極拳拳譜

吳式太極拳108式

吳式太極拳108式（傳統長拳）

拳套 • 香港・海外（南系吳家圓架） • 108 式 • 版本 1.0

發布 2026-11-04 • 最後更新 2026-11-04 • US Letter

吳式太極拳的母架。吳鑑泉自一九二八年南下後所傳的中架拳式，一式接一式，緩緩相連，是吳家一切拳架的根。

適合 初學者、進階者，以及任何要重新校準拳架的人。

留意 全趟一遍約需二十至二十五分鐘。初學者宜按節分段練，不必急於從頭打到尾。

如何使用本表

- 本表列出「吳式太極拳108式」全部108式的動作名目與次序，可列印、可全文搜尋。
- 紙上的名目只解決「下一步是什麼」與「叫什麼名字」，不解決動作怎麼做。
- 校正身形、重心與勁路，仍需老師當面看過；本表是複習與對照之用。

相關頁面

套路與技法（全部拳譜）
www.wustylehk.com/zh-TW/learning/forms-and-techniques/

吳家五代傳承表
www.wustylehk.com/zh-TW/about-wu-style/lineage/

跨流派免費太極拳譜下載
taichiwuji.com

1 太極起式
2 提手上式
3 手揮琵琶
4 攬雀尾
5 單鞭
6 斜飛式
7 提手上式
8 白鶴亮翅
9 摟膝拗步（左右四次）
10 手揮琵琶
11 上步按掌
12 按勢
13 抱虎歸山
14 十字手
15 斜摟膝拗步
16 轉身摟膝拗步
17 攬雀尾
18 單鞭
19 肘底看捶
20 倒攆猴（左右三次）
21 斜飛式
22 提手上式
23 白鶴亮翅
24 摟膝拗步
25 海底針
26 閃通背
27 轉身搬身捶
28 退步按掌
29 上步攬雀尾
30 單鞭
31 雲手
32 單鞭
33 左高探馬
34 右分腳
35 右高探馬
36 左分腳
37 轉身蹬腳
38 摟膝拗步（左右）
39 進步栽捶
40 轉身搬身捶
41 高探馬
42 右分手
43 第一起腳
44 退步七星
45 退步打虎
46 第二起腳
47 雙風貫耳
48 披身蹬腳
49 轉身蹬腳
50 高探馬
51 進步按掌
52 按勢
53 抱虎歸山
54 十字手

55 斜摟膝拗步
56 轉身摟膝拗步
57 攬雀尾
58 單鞭
59 手揮琵琶
60 野馬分鬃（右）
61 手揮琵琶
62 野馬分鬃（左）
63 手揮琵琶
64 野馬分鬃（右）
65 玉女穿梭（二次）
66 手揮琵琶
67 野馬分鬃
68 玉女穿梭（二次）
69 攬雀尾
70 單鞭
71 雲手
72 單鞭
73 下勢
74 金雞獨立（左）
75 金雞獨立（右）
76 倒攆猴（左右三次）
77 斜穿斜飛式
78 提手上式
79 白鶴亮翅
80 摟膝拗步
81 海底針
82 閃通背
83 轉身撇身捶
84 進步按掌
85 上步攬雀尾
86 單鞭
87 雲手
88 單鞭
89 高探馬
90 迎面掌
91 轉身單擺蓮
92 摟膝拗步
93 進步指襠捶
94 上步攬雀尾
95 單鞭
96 下勢
97 上步七星
98 退步跨虎
99 轉身撲面掌
100 轉身雙擺蓮
101 彎弓射虎
102 高探馬
103 迎面掌
104 轉身撇身捶
105 上步高探馬
106 上步攬雀尾
107 單鞭
108 合太極