



武当内家秘笈系列

武当真传太和拳

经典
珍藏版



阎彬
编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

WUDANG NEIJIA MIJI XILIE
WUDANG ZHENCHUAN TAIHEQUAN



武当内家秘笈系列

阎彬 编著

经典
珍藏版

武当真传太和拳



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

武当真传太和拳/阎彬编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2016. 6

(武当内家秘笈系列)

ISBN 978-7-5337-6958-1

I. ①武… II. ①阎… III. ①内家拳-基本知识
IV. ①G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 080881 号

WUDANG ZHENCHUAN TAIHEQUAN

武当真传太和拳

阎彬 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 何宗华 责任编辑: 何宗华
责任校对: 徐海 责任印制: 李伦洲 封面设计: 朱婧
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)63533323

印制: 合肥华云印务有限责任公司 电话: (0551)63418899
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16 印张: 17.5 字数: 270 千
版次: 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6958-1

定价: 38.00 元

版权所有, 侵权必究

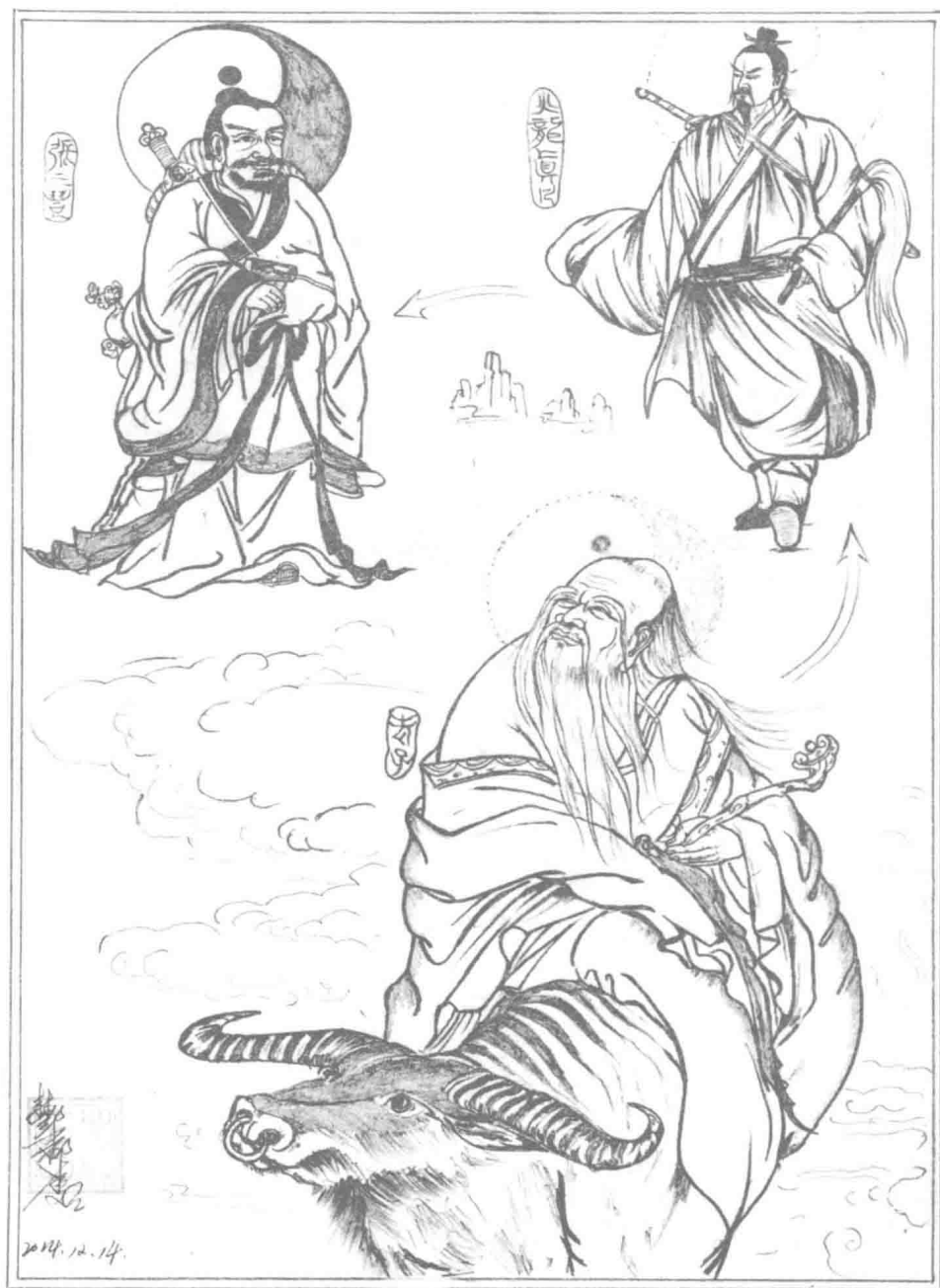
【中华武术经典珍藏丛书】

编 委 会

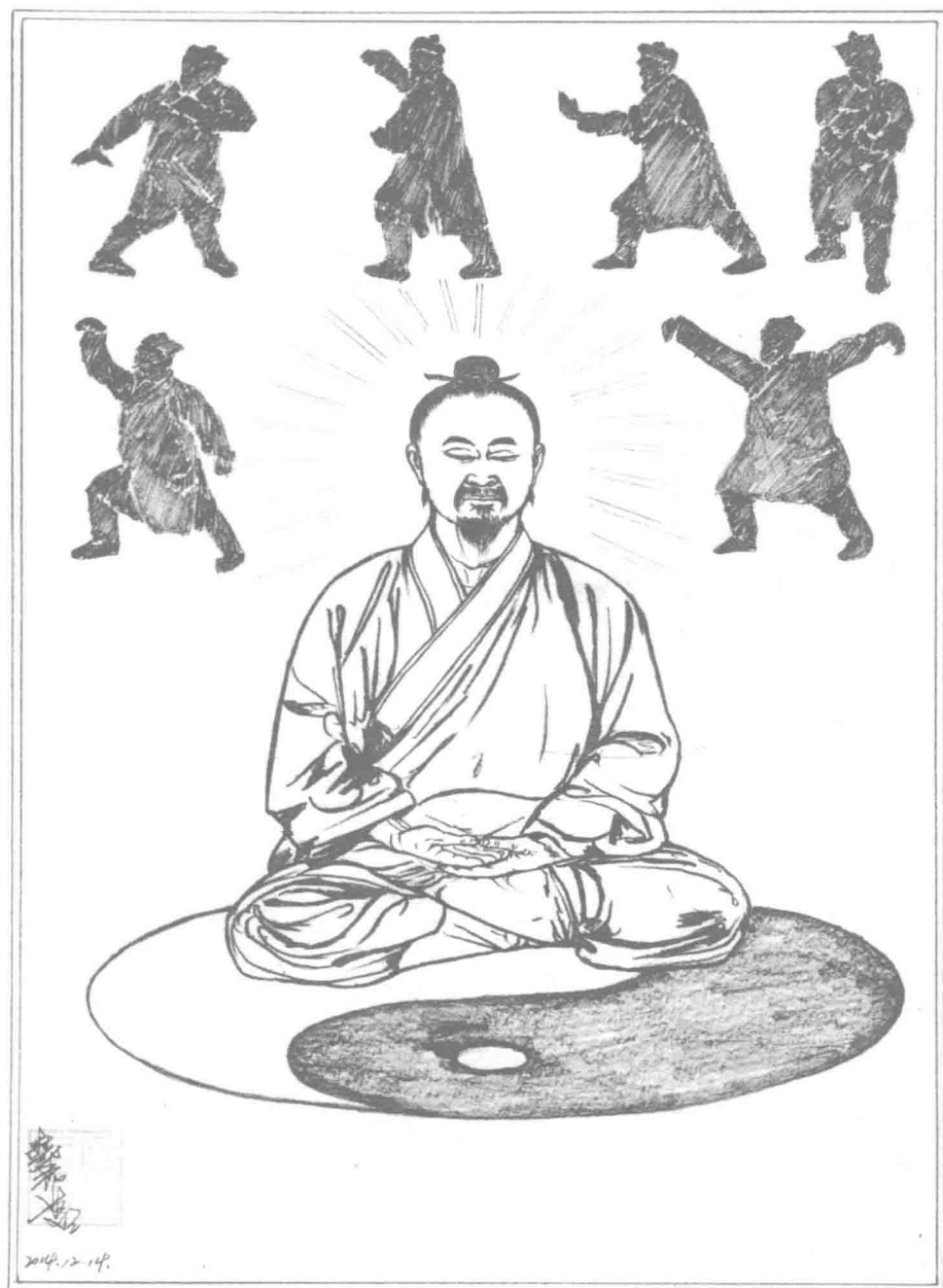
(排名不分先后)

高 飞	李贡群	潘祝超	赵义强	徐 涛
谢静超	高 翔	凌 召	黄无限	李 群
张永兴	高 绅	余 鹤	赵爱民	景海飞
殷建伟	刘 昆	景乐强	王松峰	李 剑

武当真传太和拳

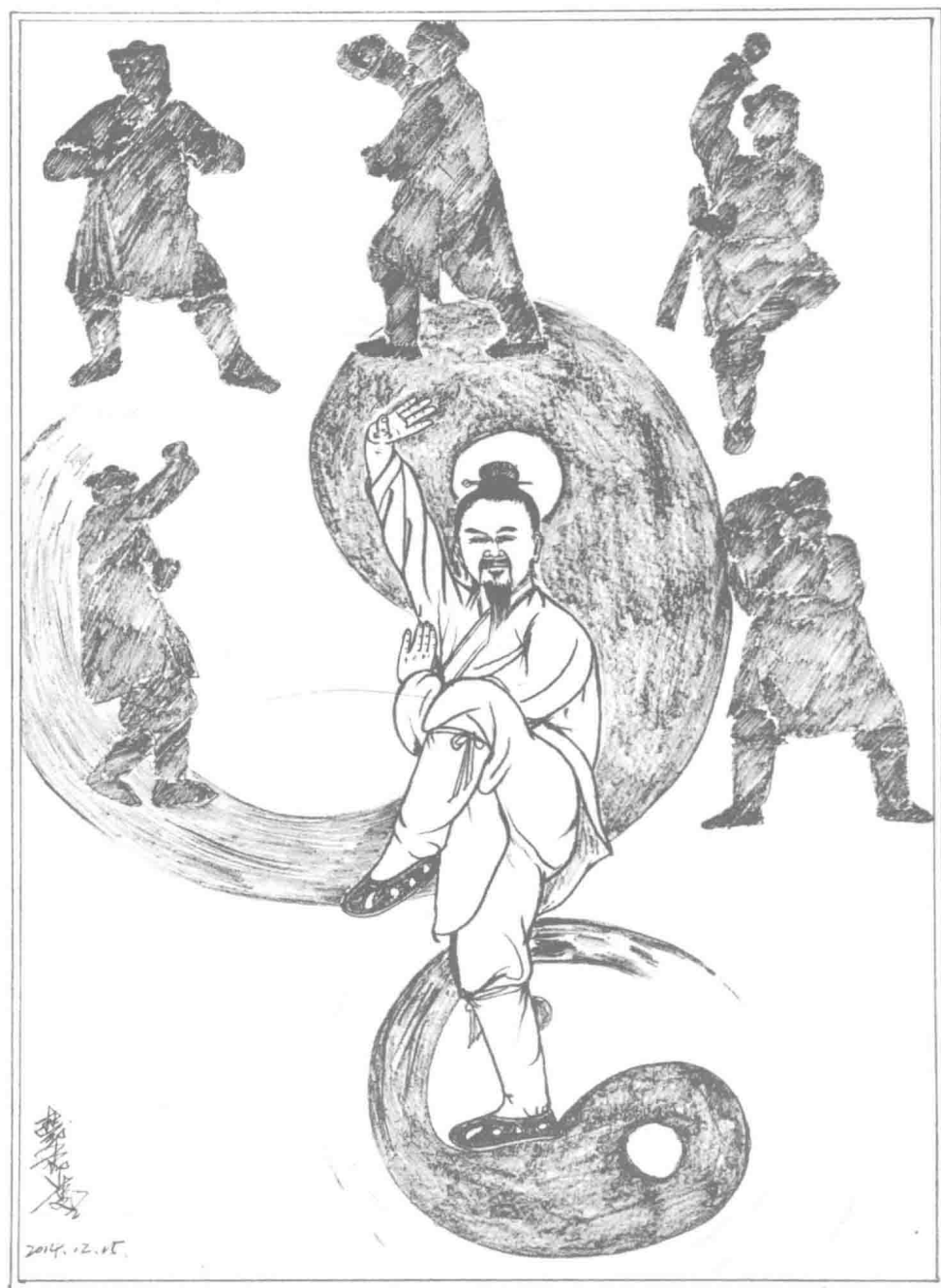


1.据传,武当太和拳是太上老君创造,火龙真人继承,三丰祖师发扬。

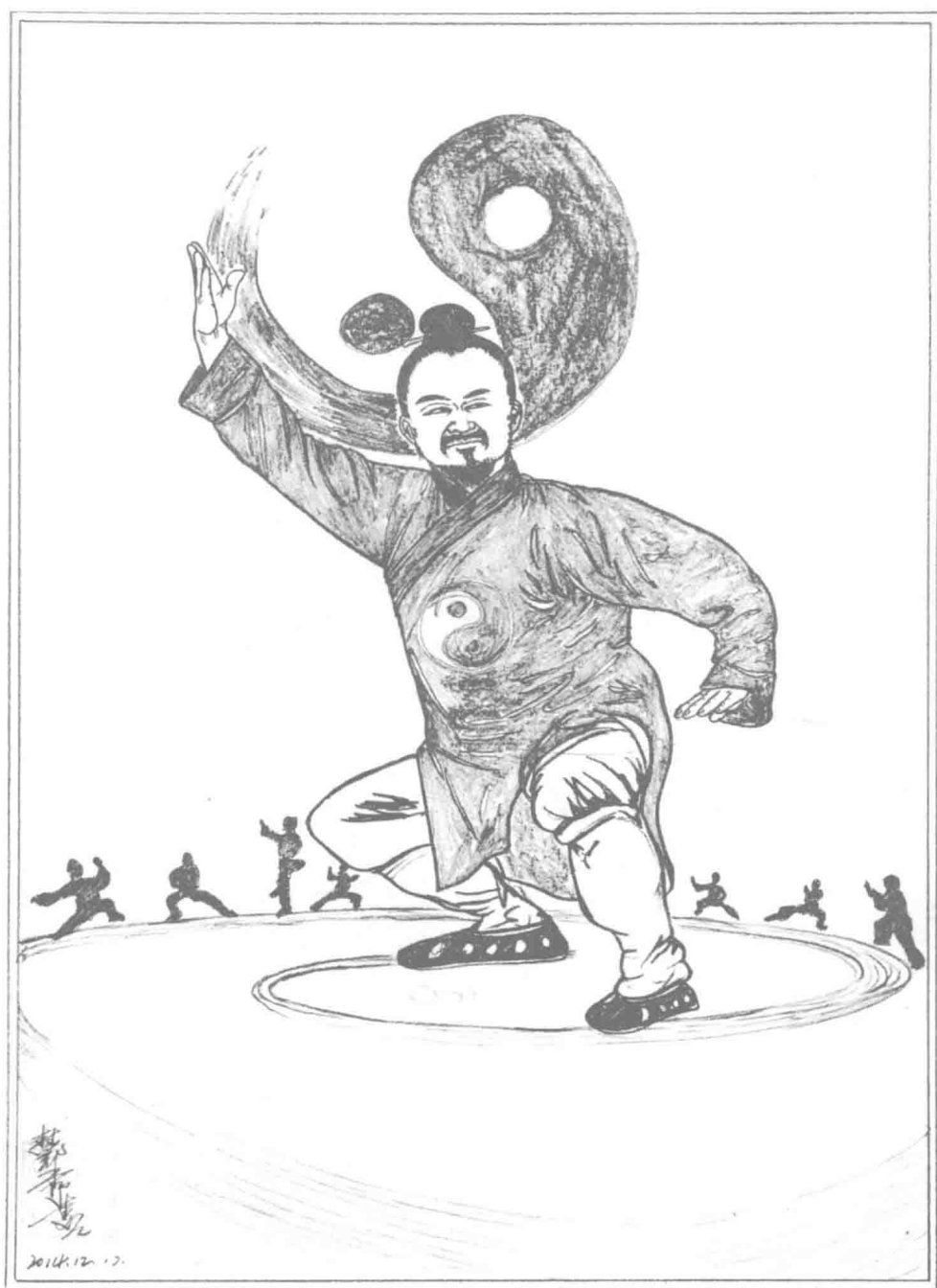


2.太和拳贵在养生炼丹,清静无为,以德为重,是一套丹道动功拳法。

武当真传太和拳



3.太和拳有十三势名与武当山紧密相连,二十二势拳法的命名应为明代弘治年间武当道教龙门第八代宗师张守性。

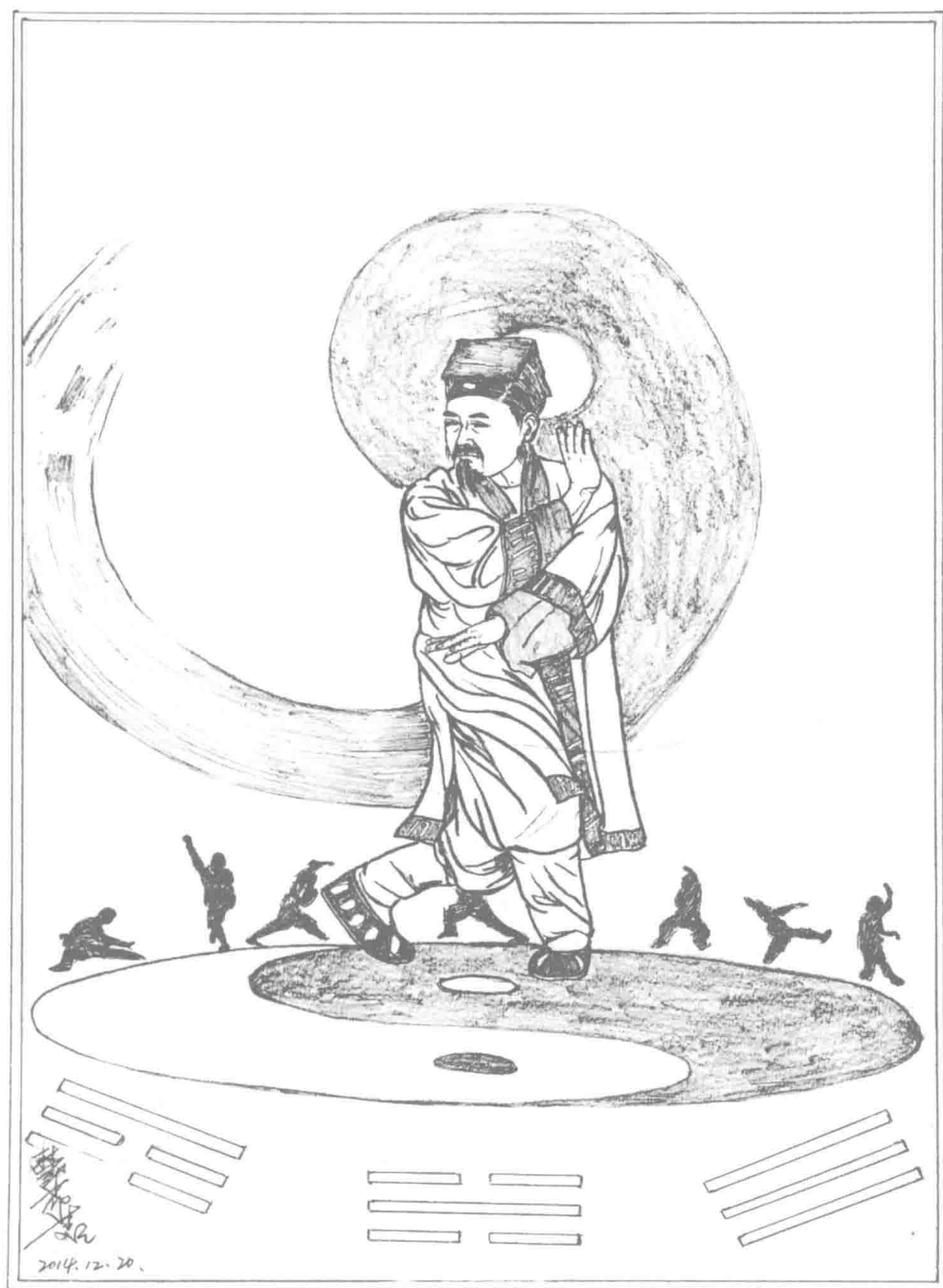


4.太和拳的演练,似太极非太极。

武当真传太和拳

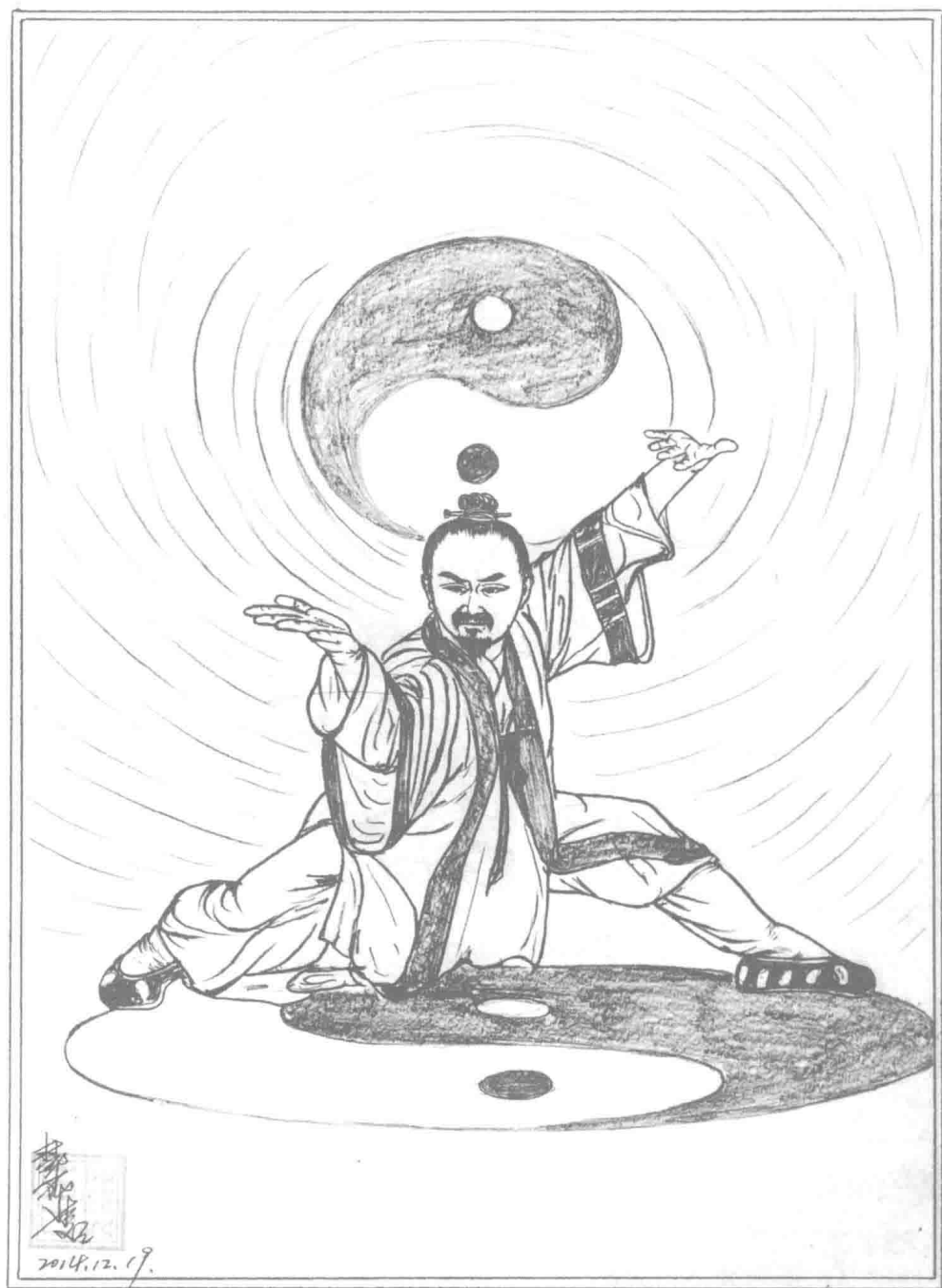


5.似形意非形意。

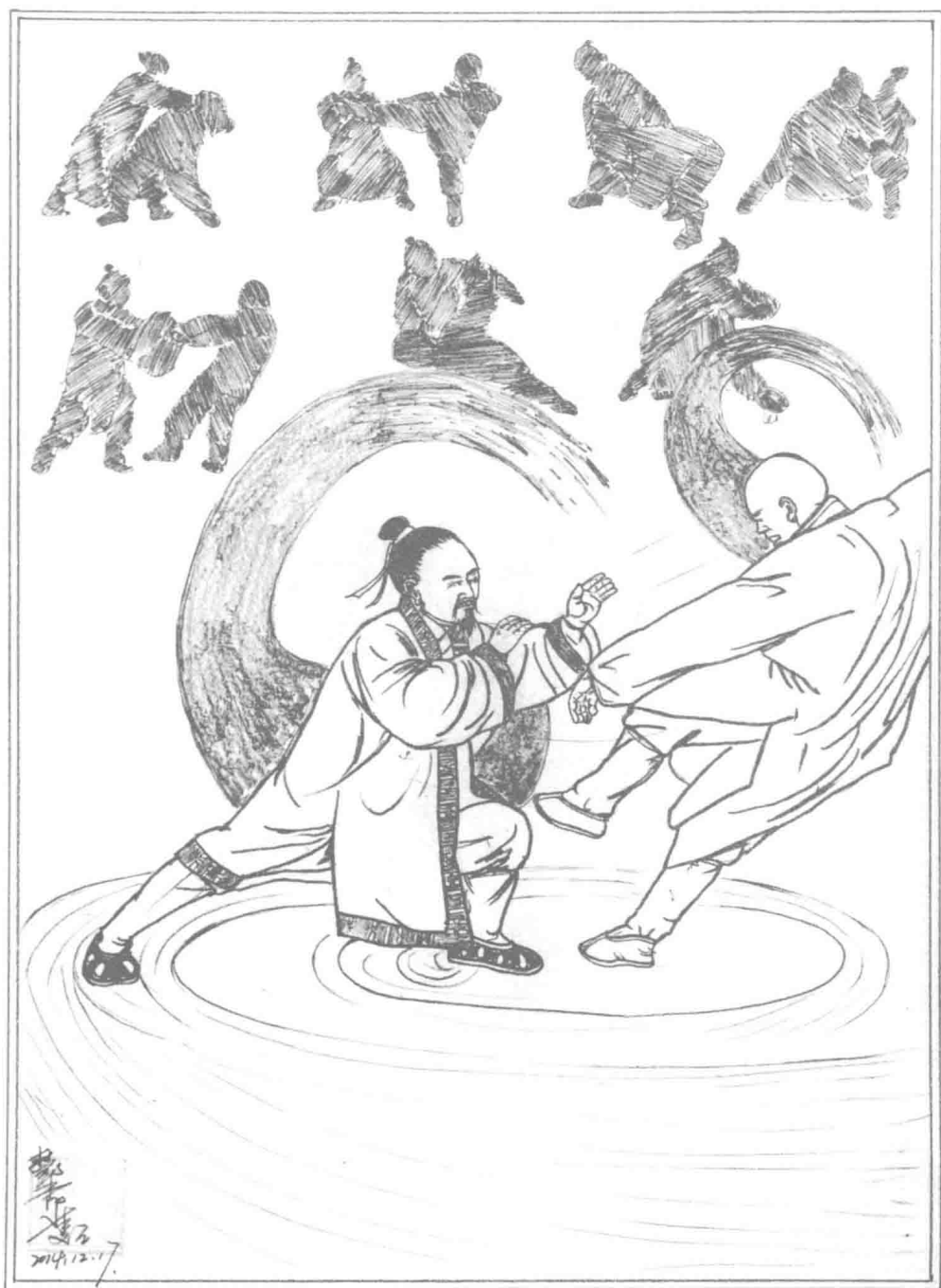


6.似八卦非八卦。

武当真传太和拳



7.太和拳行功奥要：立如峰稳，动若云悠，一动百动，一静百静。稳稳静者如无极，坚不可摧，牢不可破；悠悠动者似太极，无坚不摧，无牢不破。稳时无物无我，动时得意忘形。



8.太和拳的技击,以化为发,以防为攻,虚中有实,一动百动,连绵不断。

目 录

第一章 真传太和拳法	1	第二章 太和拳实战技击术 ...	108
一、无极起势(混沌初开) ...	2	一、无极起势	108
二、运动太极	9	二、运动太极	115
三、环抱太极	17	三、环抱太极	120
四、分开两仪	23	四、分开两仪	131
五、分合阴阳	32	五、分合阴阳	136
六、天地合一	35	六、天地合一	140
七、翻天覆地	41	七、翻天覆地	143
八、雷火炼殿(闪电手)	45	八、雷火炼殿	147
九、左开玄门	50	九、左开玄门	151
十、右开玄门	53	十、右开玄门	155
十一、一柱擎天	56	十一、一柱擎天	163
十二、狮子峰	61	十二、狮子峰	169
十三、绣球峰	70	十三、绣球峰	175
十四、青龙搅海(青龙摆尾)	76	十四、青龙搅海	180
十五、黑虎巡山	82	十五、黑虎巡山	186
十六、天鹅展翅	84	十六、天鹅展翅	190
十七、打金钟	86	十七、打金钟	195
十八、五龙捧圣	87	十八、五龙捧圣	197
十九、白蛇吐信	90	十九、白蛇吐信	201
二十、金龟摆头	96	二十、金龟摆头	207
二十一、天柱峰	98	二十一、天柱峰	210
二十二、八卦转运	99	二十二、八卦转运	212
二十三、太和充盈(收还无极势)	101	二十三、太和充盈	216
		第三章 太和门静功要诀	222
		一、静功述要	222

二、静功之道	223	五、天柱峰	250
第四章 武当太和混元功	230	六、阴阳相抱	254
一、预备势	230	七、仰望太和	255
二、起势	231	八、白鹤展翅	257
三、无极生太极	232	九、金殿闲步	263
四、掌抱太极	240	十、归无极	264

第一章 真传太和拳法

武当太和拳为武当山道教本山拳。历代仅在武当道门秘传,从未公诸于世。

古来,由于受武当道门戒律之约束,武当太和拳从不外传,内传也须择徒而教。在历代传承过程中,也仅为师父身教为主,言传为次,从不留图谱文字。

太和拳总共二十二势(起势和收势为无极势,故而视之为为一势)。究其二十二势之制定,大致为天干十数与地支十二数之合数,内含太极、阴阳、五行、八卦周流运化之理,以赞化育之道。

太和拳的演练极为简单朴实,具山野蓑衲之风,有桃源野鹤之态。学得此拳后,若能循径深入,习百遍有百遍之迥异,习千遍有千遍之体悟,习万遍有万遍之升华。此乃一层学力见一层功夫,一层功底得一层效益。

若能日日兼及内丹静功,则相得益彰,日新月异。

论及太和拳行功奥要,立如峰稳,动若云悠,一动百动,一静百静。稳稳静者如无极,坚不可摧,牢不可破;悠悠动者似太极,无坚不摧,无牢不破。稳时无物无我,动时得意忘形。柔至极,慢至极,方能坚至极,快至极。太和之拳贵在太和。太和乃至极,至极乃无极。太和亦大和,大和亦大合。此谓人之一身,行功时五官七窍、四肢百骸,乃至毛孔细胞,无一处不相合。

太和拳二十二势,由无极而生太极,由太极分开两仪,运动阴阳,阴阳交合运变,最后复归无极,处处体现着圆旋、中正、松静、柔绵之动。久习之,必有浑圆之气随身而动。不得其境者,必从理法上详察之。

一、无极起势(混沌初开)

1.两脚跟并拢,两脚前掌向外分

开成八字状;正身直立,两掌垂于体侧;呼吸自然。目视前方。(图1-1)

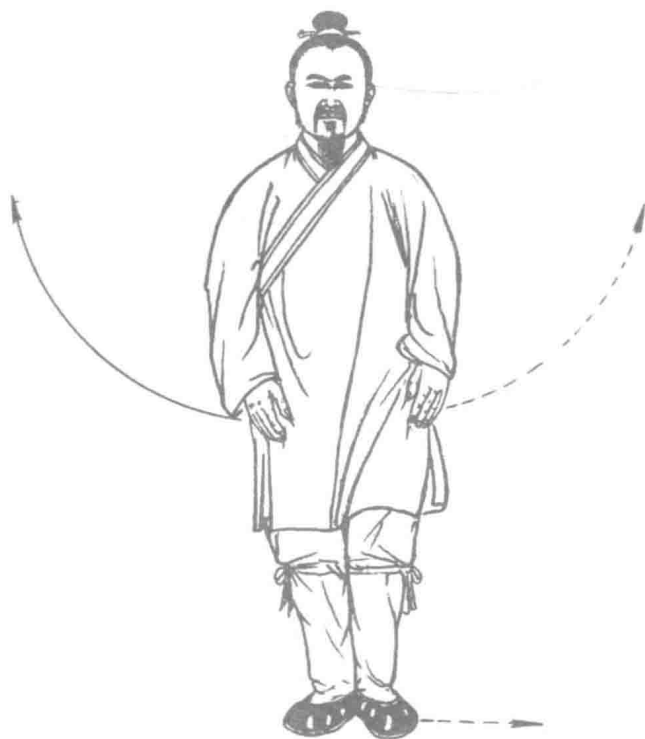


图1-1

2.左脚向外开一步,两脚间距与肩同宽;两掌向体侧放开,掌心向上。(图1-2)



图1-2

3.两掌向上举臂于头顶上方,两臂成环状,掌心斜向下,虎口向后。(图1-3)



图1-3