

太乙游龙门系列
道家健身、防身秘笈

武当

TAIYI QISHI BISHOU

余安仁 著

太乙七十二闭手



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

太乙游龙门系列
道家健身、防身秘笈

武当

TAIYI QISHIER BISHOU

余安仁 著

太乙七十二闭手



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内 容 简 介

太乙七十二闭手是以擒、拿、封、闭为主要内容的内家拳套路。本书根据作者多年从事武术竞赛、教学的经验,依据系统教学的原则,介绍了太乙七十二闭手的拳谱、基础动作图解、套路动作图解等内容,文中配以大量图片并随书附赠配套教学光盘,以方便学习。本书既能增强学者的学习兴趣,又能达到健身和防身的目的,其乐无穷。

图书在版编目(CIP)数据

太乙七十二闭手/余安仁著. —上海:第二军医大学出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5481-0946-4

I. ①太… II. ①余… III. ①武术—套路(武术)—中国 IV. ①G852.019

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第208853号

出 版 人 陆小新
责任编辑 画 恒 高 标
特约编辑 田国珍

太乙七十二闭手

余安仁 著

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路800号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

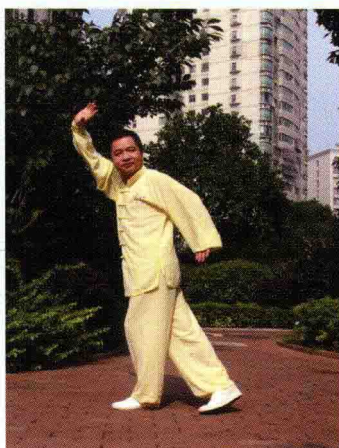
上海华教印务有限公司印刷

开本:890×1240 1/32 印张:6.75 字数:170千字

2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

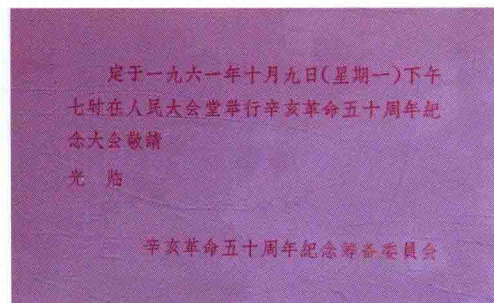
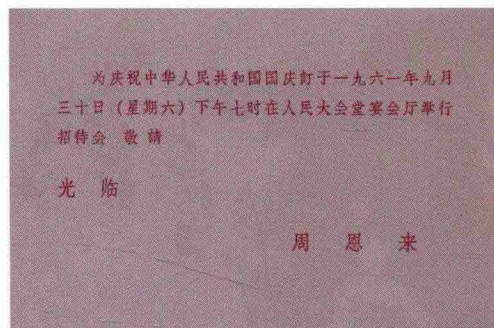
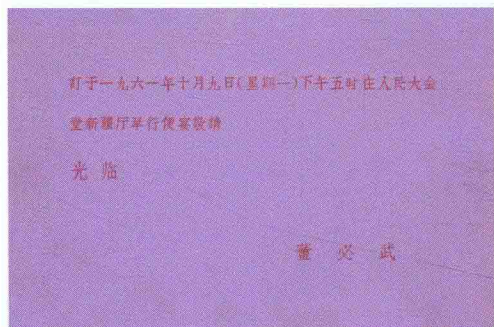
ISBN 978-7-5481-0946-4/G-085

定价:29.80元



1	2	3
4	5	
6		

1. 余韶将军：“太乙游龙门”第十代掌门人、国军中将、作者祖父。
2. 爱新觉罗·洪璋：清皇室格格、溥仪堂姑妈、作者祖母。
3. 余卓成将军：“太乙游龙门”第十一代掌门人、国军少将、作者父亲。
4. 余安仁：“太乙游龙门”第十二代掌门人。
5. 余安仁先生的儿子余时海在习练“太乙游龙门”功夫。
6. 余安仁先生的孙子余羿衡在习练太乙麒麟双鞭。



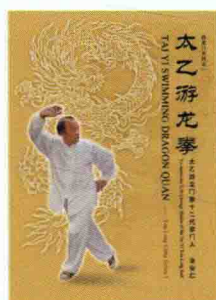
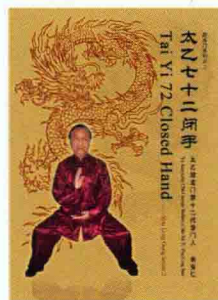
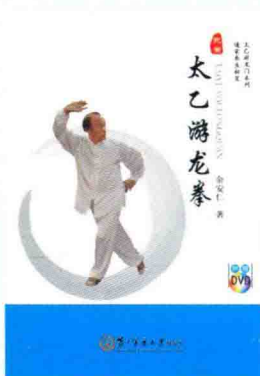
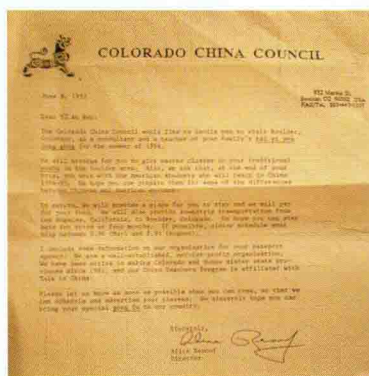
1	
2	5
3	
4	

1. 辛亥革命 50 周年纪念，周恩来总理、董必武副主席和辛亥革命老人合影（作者祖父余韶先生第二排右起第十位）。
2. 董必武副主席请柬。
3. 周恩来总理请柬。
4. 辛亥革命 50 周年纪念筹备委员会请柬。
5. 1961 年国庆节天安门观礼证。



1	2	3
4	5	6
7		

1. 余安仁先生荣获文化部文化艺术人才中心颁发的“艺术教育特殊贡献奖”。
2. 1984年长沙市第2届工人运动会武术比赛,表演太乙游龙拳获第一名。
3. 1994年余安仁先生载入《中国武术人名辞典》。
4. 2013年在湖北武当主办的中国(武汉)第二届武当演武大会特授予余安仁先生“最佳教练员”称号。
5. 1992年“太乙游龙门”载入《湖南武术拳械录》。
6. 2014年第12届“梦想杯”香港国际武术节授予余安仁先生“优秀教练员称号”。
7. 1988年余先生代表湖南参加全国武术观摩交流大会,图为参加大会人员合影。



1	2
3	4
6	7

1. 1994 年余先生赴美邀请函。
2. 2013 年余安仁先生著作的《太乙游龙拳》一书出版。
3. 2012 年《太乙七十二闭手》教学光碟在美国出版。
4. 2012 年《太乙游龙拳》教学光碟在美国出版。
5. 1990 年余安仁先生代表湖南参加少林寺国际学习报告会。
6. 20 世纪 80 年代中叶游龙拳学员向余安仁先生赠送锦旗。
7. “太乙游龙门”教学基地的清晨。



1	2	
3	4	5
6	7	

1. 第 12 届“梦想杯”香港国际武术节“太乙游龙功夫团”，个人竞赛夺得 16 金 15 银 12 铜的佳绩。五个小组参加集体竞技，夺得团体 3 金 1 银 1 铜。
2. 2014 年 3 月，参加第 12 届香港国际武术节获集体拳术一等奖。
3. 参加第 12 届香港国际艺术节授予“太乙游龙功夫团”的锦旗。
4. 2014 年“太乙游龙功夫团”参加世界武术精英大汇演纪念证书。
5. 2014 年 7 月弟子邓晓带领的太乙游龙上海代表队获集体项目第一名。
6. 澳大利亚教练 Ray Galea 拜余安仁先生为师，授“太乙游龙门”旗和证书。
7. 弟子李琄在国家级武术锦标赛上多次获奖。



1	2
3	4
5	6

1. 2013 年 10 月首届太乙游龙拳培训班在浙江安吉成功举办。
2. 2014 年第四届北京国际功夫交流大会上海太乙游龙代表队获集体项目第一名。
3. 弟子朱立平在美国旧金山传授“太乙游龙门”功夫。
4. 弟子刘芳在美国阿尔弗雷德大学传授“太乙游龙门”功夫。
5. 傅继业教练带领辅导员练“太乙游龙门”功夫。
6. 梁文宝教练在北京双榆树公园带领爱好者练“太乙游龙门”功夫。

家族的
就是民族的
民族的
就是世界的

金安仁

前言

“久病成良医”“国难兴邦”。因“文化大革命”的浩劫，接着中国出现了改革开放欣欣向荣局面，我因当时的政治迫害失去了健康，为祛病健身而走上了恢复祖传功夫的道路。祖传太乙游龙门功夫有6个拳械套路，2个动功、2个静功，内容丰富。一个个名称和动作的回忆、修改、整理，完成一个套路又到另一个套路，10个套路全部完成花了40多年的光阴。我从一个30出头的小伙变成了将近80的耄耋老人。计划已完成，年岁也不饶人，准备就此罢休，好好颐养天年，突然发现，我辛勤劳动的果实，还只是金灿灿地挂在枝头，我必须一个个摘下来，包装好，送给世人“品尝”。我还必须把这些套路、功法著作成书，代代正确相传才行啊！从21世纪初起，我又开始了我的第二个万里长征——把这些套路、功法著作成书。愿上天佑我，再给我40年寿命，可天数有定，尽力而为吧！2012年年末我终于完成了《太乙游龙拳》一书的初稿，并于2013年9月正式出版。该书出版后，我经常接到电话和收到电



子邮件，在对我和该书赞扬的同时并希望能见到我的第二本书，能学到该门派的更多套路。

2014年3月，受香港国际武术节组委会的邀请，我带领国内外30多位游龙拳爱好者，组成“太乙游龙功夫团”参加了第12届“梦想杯”香港国际武术节。组委会还将“太乙游龙功夫”立为专项比赛。该门派的三个主要套路“太乙游龙拳”“太乙七十二闭手”“太乙乘风剑”分别参加竞技。我团集体项目获得3金、1银、1铜，个人项目获得16金、15银、12铜的佳绩。本门派的功夫第一次参加国际大赛，就获得如此大的收获，真令人鼓舞。尤其是套路独特、古雅的动态，赢得组委会和观众的一再好评。当时就有许多武术爱好者找我，希望学习本门派的功夫。我带到赛会的数十本《太乙游龙拳》图书抢购一空，并询问《太乙七十二闭手》何时成书，我承诺年底就会有。他们那期盼的目光鞭策着我，从香港回来后，我便开始了本书的写作，现已完成，在此我要感谢他们对我的鼓励和支持。

我竭尽全力写好这本书，但毕竟水平有限，恐不能满足每一位读者的要求，敬请谅解！

余安仁

2014.6.18

太乙七十二闭手

第一章	简介	001
第二章	拳谱	007
第三章	基础动作图解	011
	(一) 主要手法	012
	(二) 主要肘法	019
	(三) 主要步法	022
第四章	套路动作图解	029
第五章	『太乙七十二闭手』的技击特点和艺术特色	191
第六章	怎样练好『太乙七十二闭手』	195
附录	套路名称索引	203
后记		205

第一章

简介

『太乙七十二闭手』是『太乙游龙门』系列中最重要的一个套路。一般的拳术套路都是以拳脚的攻防为主要内容，而它却是以擒拿反擒拿，封闭反封闭为主要内容的一个特有套路。在南北各个门派中都是绝无仅有的。演练时内外相合、上下相随、绵绵不断、行云流水、美观古雅。既有技击特点、艺术特色，又有极佳的健身效果。



“太乙七十二闭手”是“太乙游龙拳”系列中的一个重要套路。该拳种历史上称为“太乙游龙门”。

“太乙游龙门”拳种中徒手套路有“太乙游龙拳”“太乙七十二闭手”“太乙三十六擒拿”。器械套路有“太乙乘风剑”“太乙封山棍”“太乙麒麟双鞭”；动功有“太乙行步功”“太乙定步功”；静功有“太乙龟息功”“太乙阴阳萌生术”等。

历史上认可的武术门派必须具备下列条件：

- 1) 有“武”和“艺”的独特性。
- 2) 有2个以上的徒手套路。
- 3) 有短器械、长器械和双器械。
- 4) 有动功和静功。

这些条件“太乙游龙门”都具备，所以它是一个完整的武术门派。

“太乙”即指太乙真人，又称太一真人。史书封禅书载：“天神贵者太”，道家极其信奉，尊为天皇太乙，加以奉祀，尊称为太一救苦天尊。为纪念这位罚恶扶善的天尊而取名“太乙”。华夏民族的先祖炎帝、黄帝以及后来各个朝代的皇帝都和“龙”有密切的关系。“龙”已成为中华民族自强不息的象征。“龙”气势恢宏，可天上飞、地上行、水里游，无所不能。该拳种所有套路习练起来绵绵不断、如行云流水、架势舒张、气势磅礴，似腾云驾雾，如龙游太空。本门派又属道家，故称“太乙游龙门”或“太乙游龙拳”。

古人喜欢用“三十六”“七十二”这两个数字。他们认为“九”是最大数，常用“九”的倍数来表示事物内容的丰富与完美。古人有“四面八方”之说、“四象八卦”之论，四与九的乘积是三十六，八与九的乘积是七十二，所以道家学说中有“三十六天罡”“七十二地煞”之述。民间有“三十六艺”“七十二行”之说。武当山风景中有“三十六涧”“七十二峰”之名。武术

中有“三十六擒拿”“七十二封闭”之称。在这里“三十六”“七十二”不是具体的量，仅是个概数和名称。

“闭手”是擒、拿、封、闭四个技击内容的简称。“擒”是抓住对方的手，进行拧扭或反肢使其被制。“拿”是指尖部掐到对方的骨缝中，刺激对方的神经、经络和穴位，使之肢体酸痛、麻木而失控。“封”是正面对着敌方的侧面或背面，处于有利的位置，或者对方手的关键部位被黏靠，腿脚被拴失去攻击能力。“闭”是擒、拿、封综合使用后的结果，对方的肢体被完全控制后谓之“闭”。

“太乙七十二闭手”是以擒、拿、封、闭为主要技击内容的拳术套路，又属于“太乙游龙门”，其名称也就由此而来。

20世纪80年代初，作者向外公开传授该门派功夫，首先传授的是“太乙游龙功”，后来因某些历史原因，人们对“功”字产生忌讳，于是将“太乙游龙功”称之为“太乙游龙拳”，又简称“游龙拳”。就像“少林拳”“太极拳”一样，“游龙拳”也就成了“太乙游龙门”这个拳种的简称。后来爱好者又将“太乙七十二闭手”称之为“游龙七十二闭手”。

“太乙游龙拳”发源于“太一道”。历史上“太一道”每代只有一个道长，都称为“太一道长”。这些功法和套路由他们代代传承，修炼提高。由于历史的原因，“太一道”改称为“太乙道”，“太一游龙门”改为“太乙游龙门”。改称后的“太乙游龙门”第七代嫡系传人承一道长自河南布道至湖南平江，并定居在那儿。老年时将该门派功夫传给了作者的太祖父余华昌。并规定：只能单传，宁可失传不可误传。从此该拳便在余家代代单传至今。作者的曾祖父是清代著名武术家，精通“太乙游龙门”的各种拳械套路以及各种功法。老年归隐家乡湖南平江。后来将该门派功夫传给了作者的祖父余韶，余韶又将功夫传给了作者。作者的前半生是在抗日战争、解放战争以





及各种政治运动中度过，所学的功夫不够完整。改革开放后，作者感到有责任恢复、继承该门派功夫时，作者的祖父、祖母、父母亲却都先后仙逝，资料也在“文化大革命”中化为乌有。幸喜作者自小不但学过部分功夫，而且听得多、看得多，知道除了自己再也没有一个人能够恢复、继承这个门派。若不将其恢复，这个门派就会在中华文化中永远消失。责无旁贷，作者一头扎进去就是几十年，终于将该门派的6个拳械套路，2个动功、2个静功全部恢复。并且决心将这些套路著作成书，使其永远流传。《太乙游龙拳》一书已于2013年出版，《太乙七十二闭手》是继后的第二本书。读者若两本书都能读到，相得益彰，将会得到更多的收获。

该门派的第三、第四本书也将相继出版，请读者关注。

