

武当太乙五行拳

武汉市武术协会武当武术整理小组编写

金子弢演授



湖北人民出版社

武当太乙五行拳

武汉市武术协会武当武术整理小组编写

金子弢演



湖北人民出版社

武当太乙五行拳

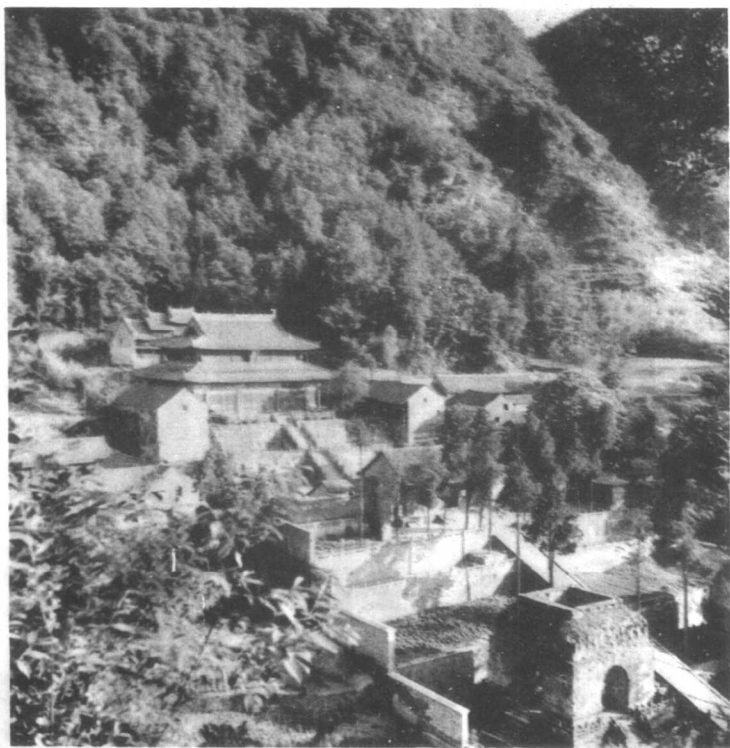
武汉市武术协会武当武术整理小组编写

金子戩讲授

湖北人民出版社出版 湖北省新华书店发行
咸宁地区印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 2.625印张 4插页 53,400字
1982年10月第1版 1982年10月第1次印刷
印数：1—100,300

统一书号：7106·1624 定价：0.54元



武当山紫霄宫全景

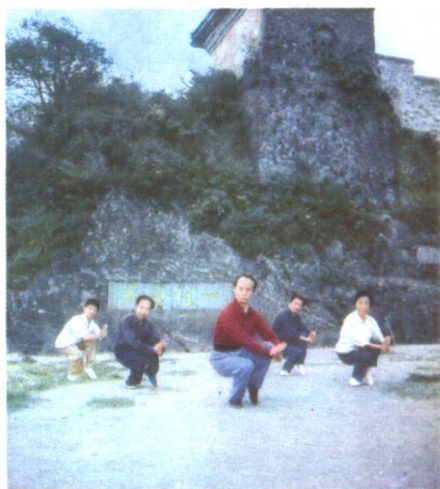
金子弢先生与整理小组
部分成员步行上武当山

一九八一年六月



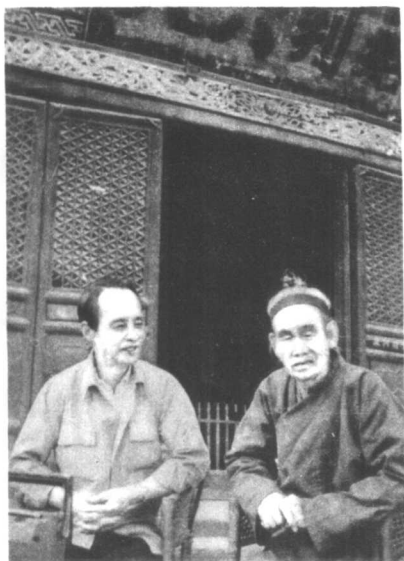
在武当山天柱峰空坪
演练武当太乙五行拳

一九八一年六月



王教化道长与金子弢先生
在武当山紫霄宫殿前交谈

一九八一年六月



金子弢先生在武当紫霄宫殿前
演练武当太乙五行拳

一九八一年六月





王教化道长：“武当拳都失散了，你把这个传出来，就是你的功德。发个心愿心，我也了个心愿”。

金子弢先生：“我在武当学的拳，五十二年没外流，也没有收徒。现在还是还归武当山，我也了个心愿”。

一九八一年六月谈话录音



武汉市武术协会武当武术训练班

金子弢先生作示范讲授

一九八一年六月于汉口三元里体育馆

目 录

一、武当太乙五行拳之基本动作	1
一、手型	1
二、手法	2
三、步型	8
四、步法	11
五、腿法	16
六、身型 身法	18
七、眼法	19
二、武当太乙五行拳套路动作图解	20
预备势（无极势）	20
起势：混元一气 旋转乾坤	20
一、白猿出洞 双峰拜日	24
二、勒马悬崖 海底顶云	29
三、蛟龙摆浪 雷劈山洪	36
四、犀牛望月 转身托天	40
五、青狮抱球 闪耀金庭	41
六、豹子含美 仰颈惊林	43
七、大鹏展翅 群兽震惊	45
八、花鹿采芝 俯饮清泉	47
九、黄鳞吐津 戏引螭群	49

十、	鲤鱼打挺	波浪滔天	51
十一、	雄鹰探山	双擒鸡群	53
十二、	仙鹤腾空	飞舞风云	56
十三、	金猴窃丹	炉火皆平	59
十四、	青娥探月	波平浪静	60
十五、	黑熊反掌	威震森林	62
十六、	金蟾得度	醉卧瑶池	63
十七、	喜鹊登枝	寒立梅荫	65
十八、	苍龙入海	意守心宁	67
十九、	野马抖鬃	烈性飞腾	70
二十、	神猿入洞	性归心田	71
廿一、	彩凤凌空	百鸟齐鸣	72
廿二、	伏虎灵台	永守黄庭	74
廿三、	抱元守一	正气长存	75
收式：	动静结合	反转乾坤	77
编后记			78

一、武当太乙五行拳之基本动作

一、手型

① 八字掌：五指微屈，拇指外展，其余四指自然靠近，虎口要圆，形如八字。(图 1)



图 1

② 劈空掌(扣指掌)：拇指屈扣，其余四指伸直并拢。(图 2)



图 2



图 3

③ 虎爪掌(虎掌): 拇指外展弯屈, 其余四指并拢, 使第二、三节指骨弯屈, 但不得屈拢。(图 3)

二、手法

① 劈掌: 由上向下或由下向斜上方侧掌劈击, 劲贯掌外沿。(图 4 之①、②, 图 5 之①、②)

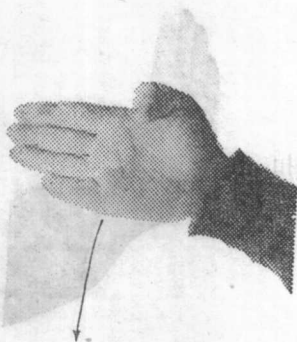


图 4 之①

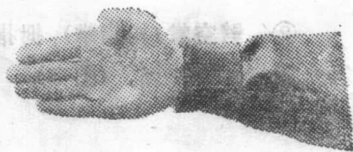


图 4 之②

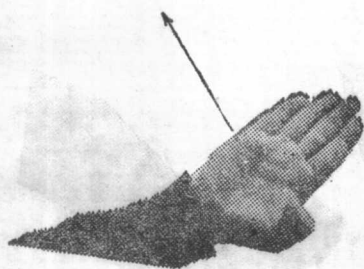


图 5 之①



图 5 之②

② 戳掌：臂由屈到伸，直腕向前顶击，劲贯指尖。(图 6 之①、②)

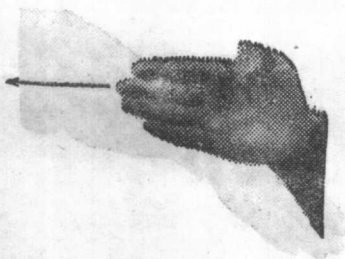


图 6 之①

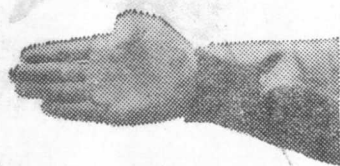


图 6 之②

③ 按掌：由上向下按，手心朝下，劲贯掌心。(图 7 之①、②)

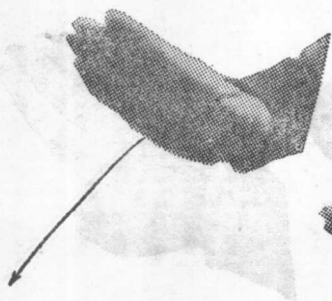


图 7 之①

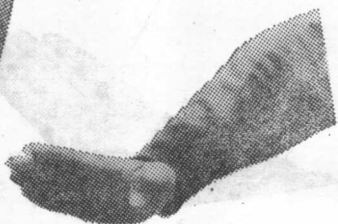


图 7 之②

④ 插掌：臂由屈到伸，直腕向下或斜下插，劲贯指尖。(图 8 之①、②)

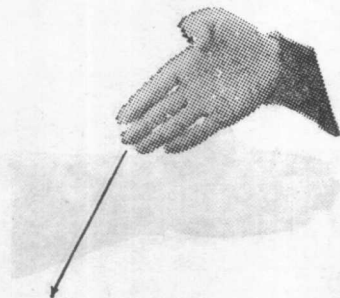


图 8 之①

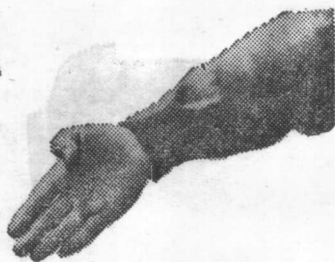


图 8 之②

⑤ 砍掌：仰掌或俯掌，由右向左或由左向右横击，劲贯掌外沿。（图 9 之①、②）

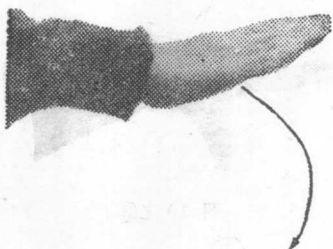


图 9 之①



图 9 之②

向里由掌平，二：掌平
相同，卷腕上向，快向，不
。因使不搏心掌时，掌内背筋

（③、④、①、②、③、④）

⑥ 缠手：一、以腕关节为轴，手掌由里向上、向外、向下缠绕，同时前臂外旋，使虎口朝上封闭。（图 10 之①、②、③、④）



图 10 之①

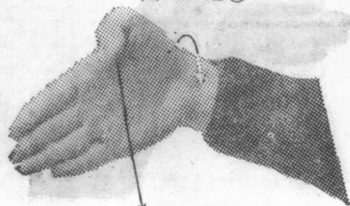


图 10 之②

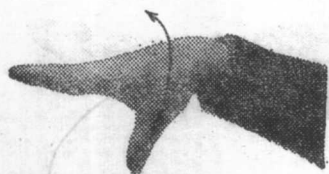


图 10 之③

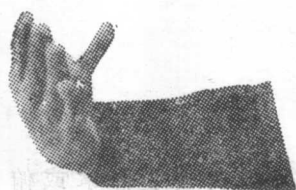


图 10 之④

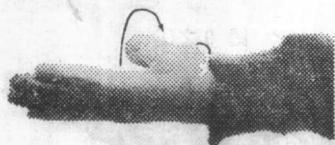


图 11 之①



图 11 之②

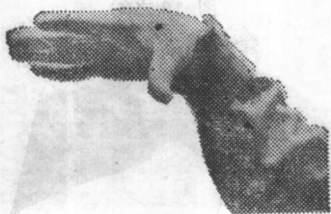


图 11 之③

缠手：二、手掌由里向下、向外、向上缠绕，同时前臂内旋，使掌心朝下封闭。（图 11 之①、②、③）

⑦ 擒扑手：以手擒肩扛，由上向前下方扑按摔出。
(图 12 之①、②)



图 12 之①



图 12 之②

⑧ 靠肘：臂略屈内旋上举向后靠压，手心朝外，劲贯肘尖。(图 13)



图 13

各种手法的变换都要划弧走圆路线，同时前臂做相应旋转，腕部要松活，讲究两手(臂)屈如环抱式。要注意手法与步法、身法等动作的协调配合。

三、步型



图
14

① **虎步裆(马步)**: 两脚左右开立, 脚尖微向内扣, 相距同肩宽, 两足跟与两肘尖(以屈肘贴肋为准)上下相对, 屈膝略蹲(膝至胯约成45度斜面)。(图14)



图
15

② **熊步裆(弓步)**: 前脚微内扣, 全脚着地, 屈膝略蹲(膝至胯约成45度斜面), 膝部与脚尖垂直; 另一腿在后自然挺膝蹬直, 脚尖内扣斜向前方, 全脚着地。(图15)



图
16

③ **狮步裆(仆步)**: 一腿屈膝沉坐, 膝与脚尖稍向外展; 另一腿挺膝伸直仆出, 全脚着地, 脚尖内扣。(图16)