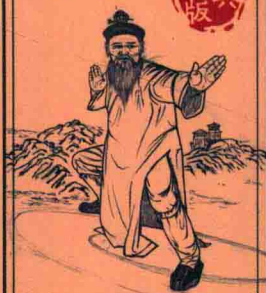




武当内家秘笈系列

太乙门秘传武功

珍藏版



铃丽兴
编著



安徽出版集团有限公司
安徽科学技术出版社

WUDANG NEIJIA MIJI XILIE
TAIYIMEN MICHUAN WUGONG



武当内家秘笈系列

铃丽兴 编著

经典
珍藏版

太乙门秘传武功



ARTIME
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

太乙门秘传武功/铃丽兴编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2015.4

(武当内家秘笈系列)

ISBN 978-7-5337-6543-9

I. ①太… II. ①铃… III. ①武当山-内功-基本知识 IV. ①G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 274675 号

TAIYIMEN MICHUAN WUGONG

太乙门秘传武功

铃丽兴 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: 18.5 字数: 378 千
版次: 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6543-9

定价: 39.00 元

版权所有, 侵权必究

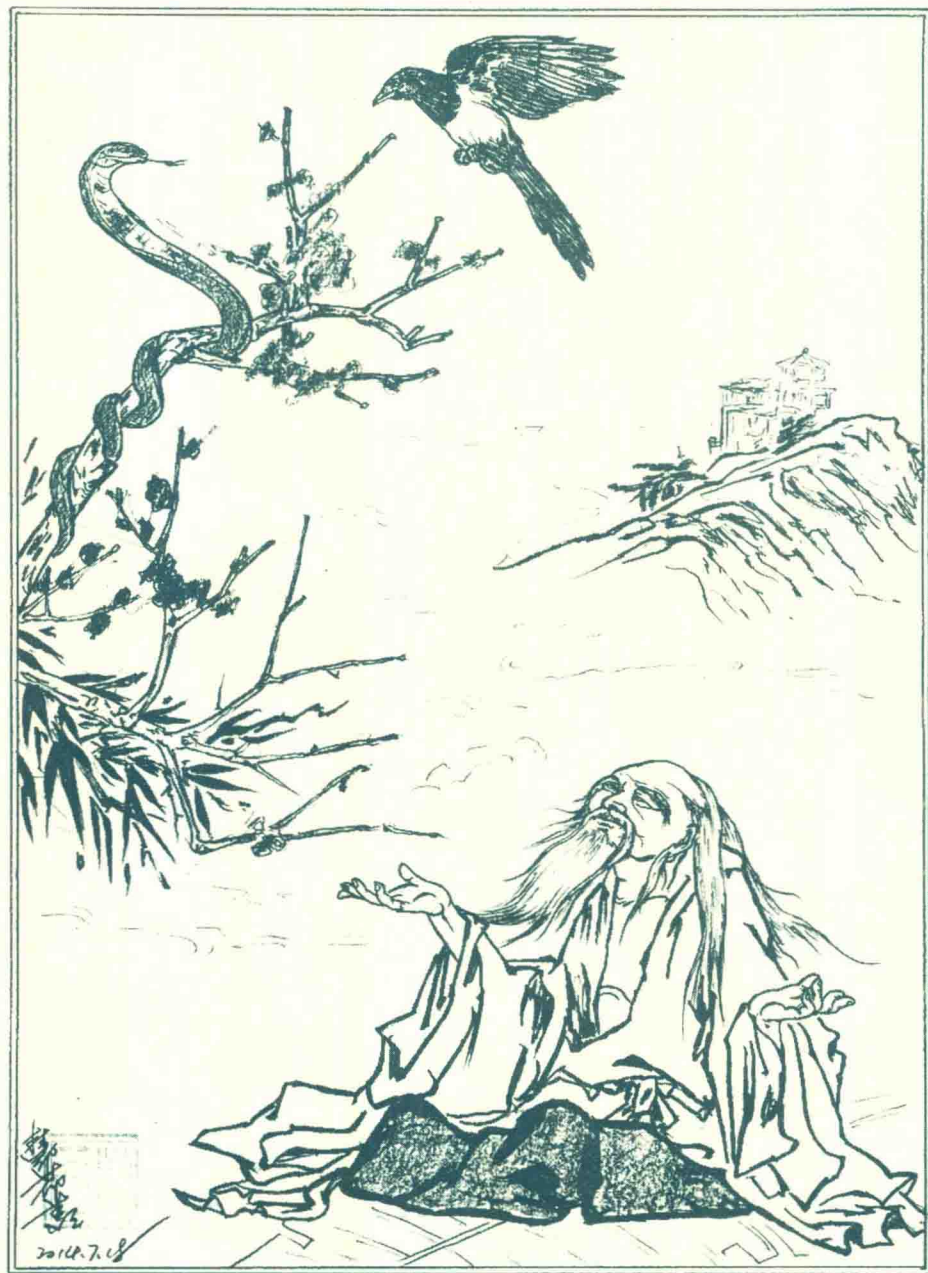
中华武术经典珍藏丛书

编 委 会

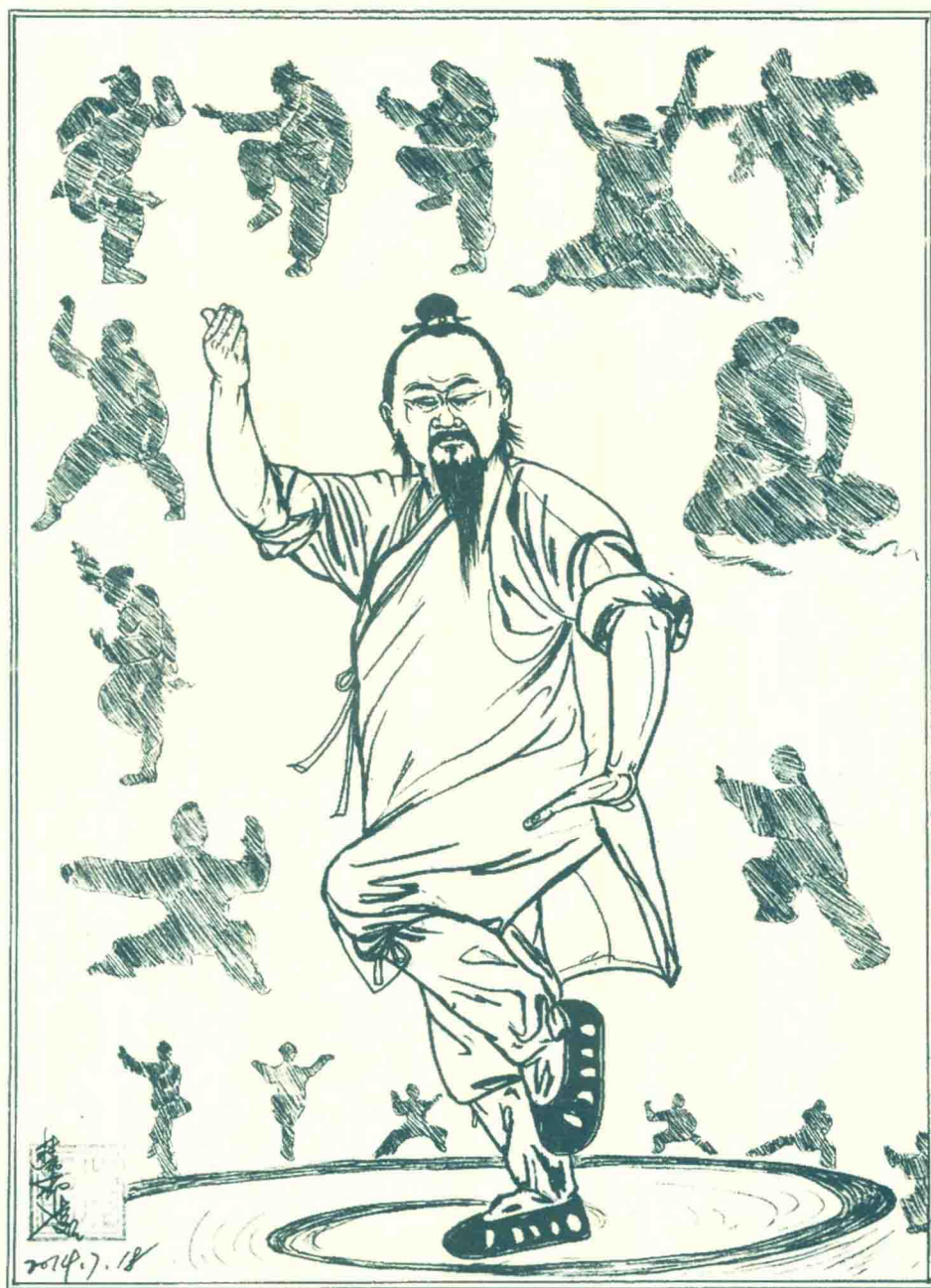
(排名不分先后)

高	飞	丁文力	李贡群	潘祝超	赵 强
徐	涛	谢静超	高 翔	凌 召	黄无限
李	群	张永兴	高 绅	徐 鹤	赵爱民
刘	昆	殷建伟	张宪乐	景 强	王松峰

武当太乙门秘传武功



1. 据传,太乙门开拳于明弘治年间,由武当龙门第八代宗师张守性观“蛇鹊斗”而悟拳理所创。



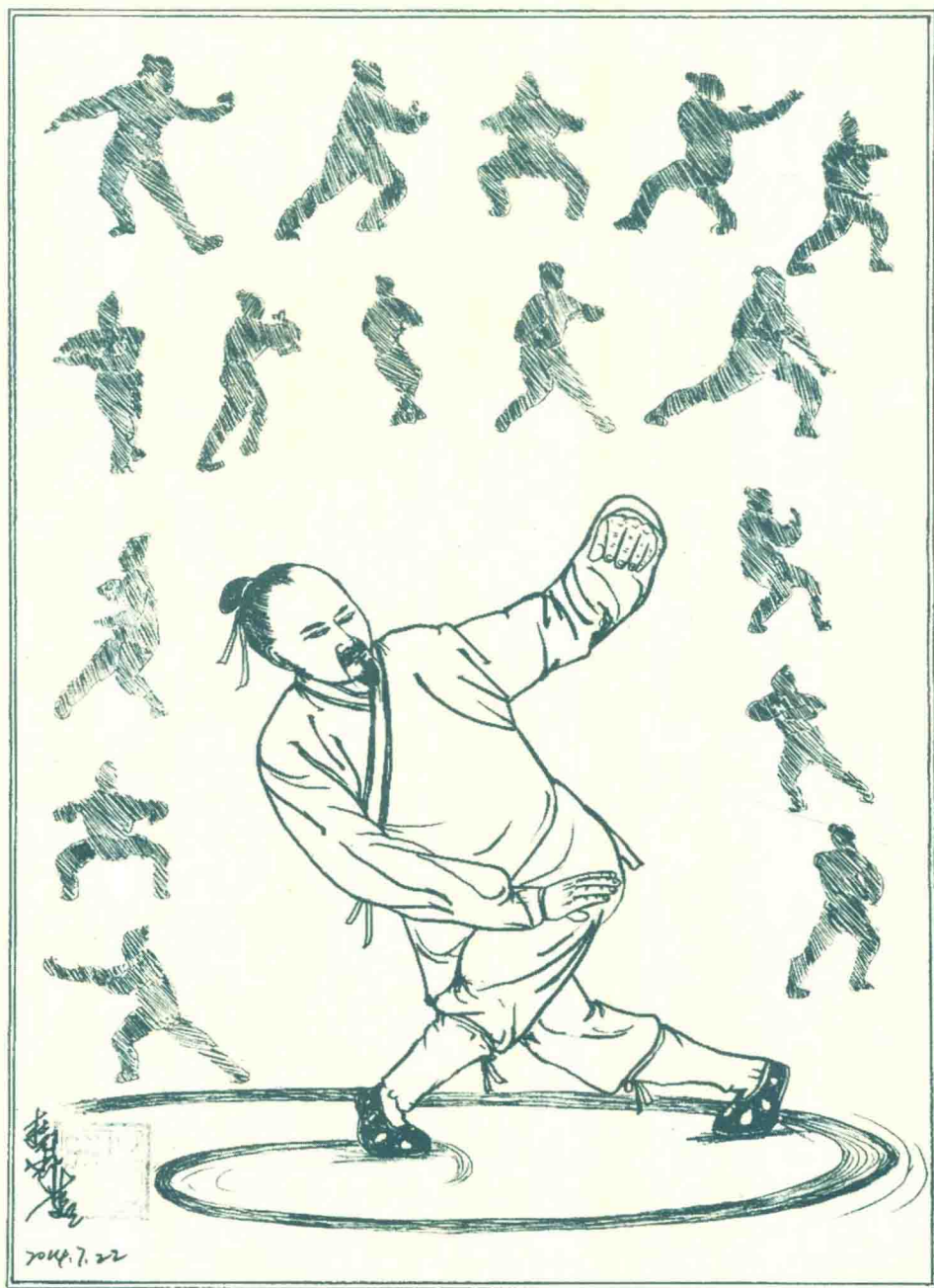
2.太乙五行拳融合张三丰太极十三势之理、华佗五禽戏之义、道门吐纳导引之术而成技击。

武当太乙门秘传武功

武当山道总徐本善道长

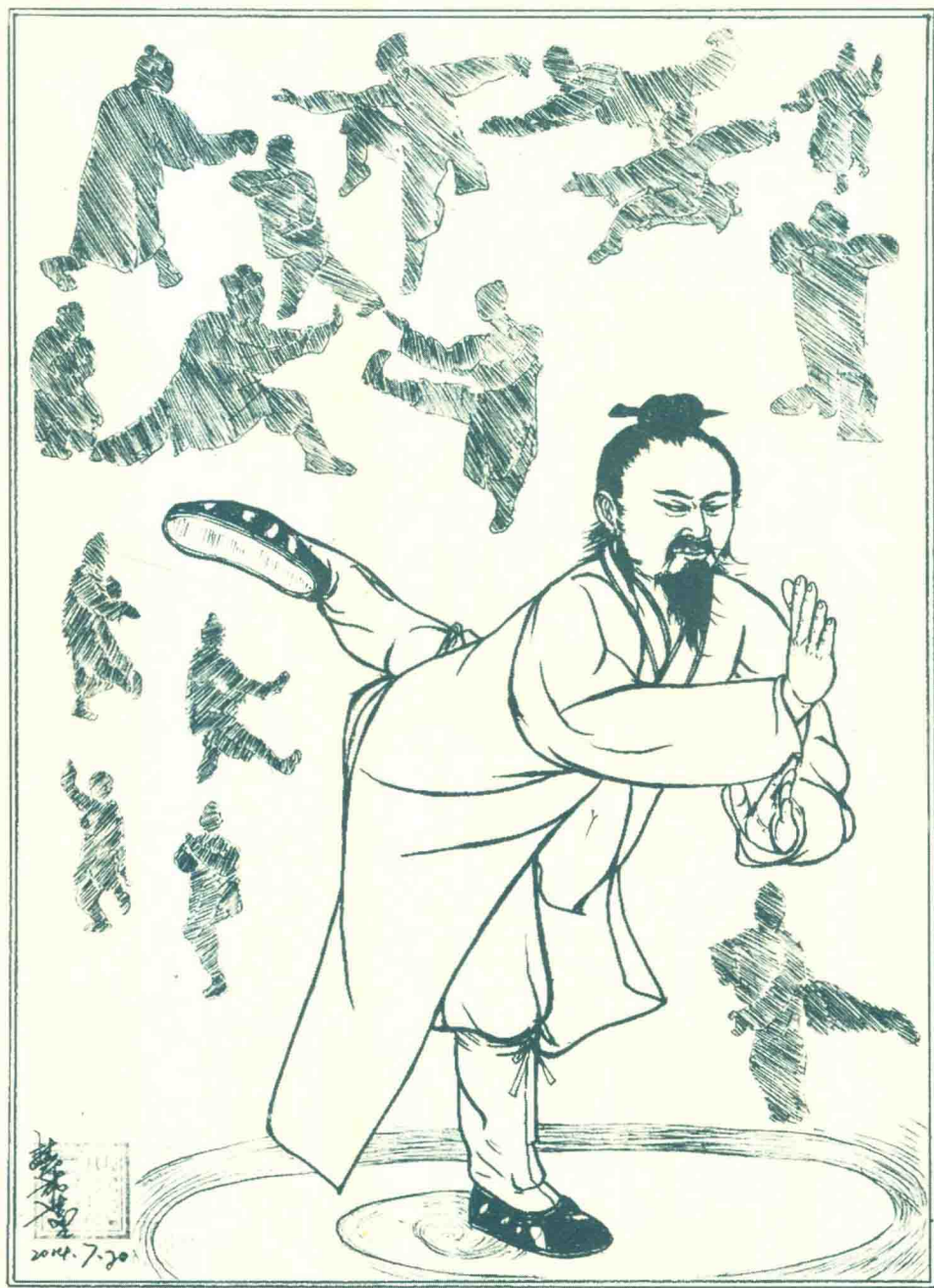


3.清代末期,武当山道总徐本善道长为太乙门武功集大成者。

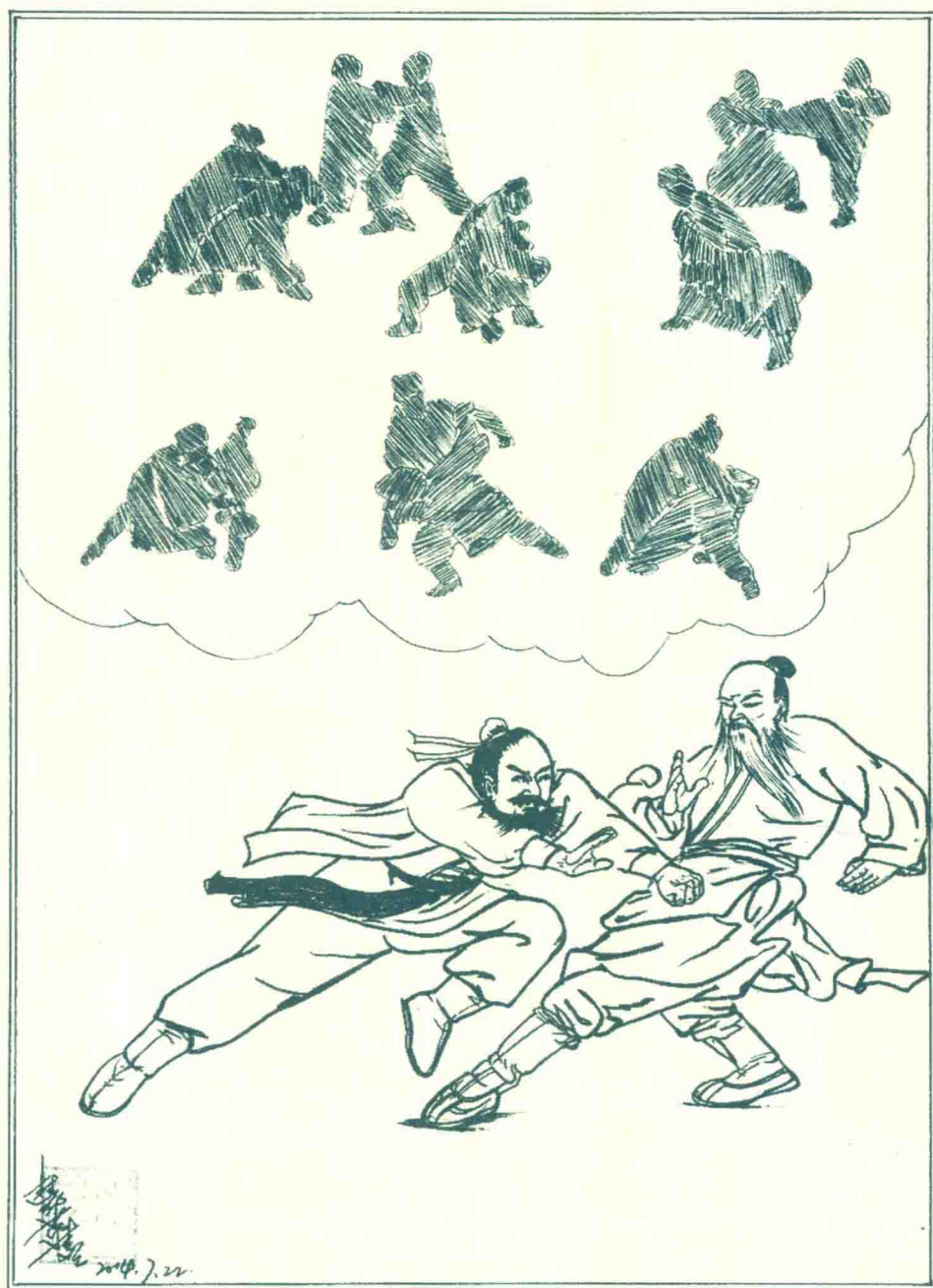


4. 武当太乙五行拳以“九宫旋转十二法”为基本法则。

武当太乙门秘传武功

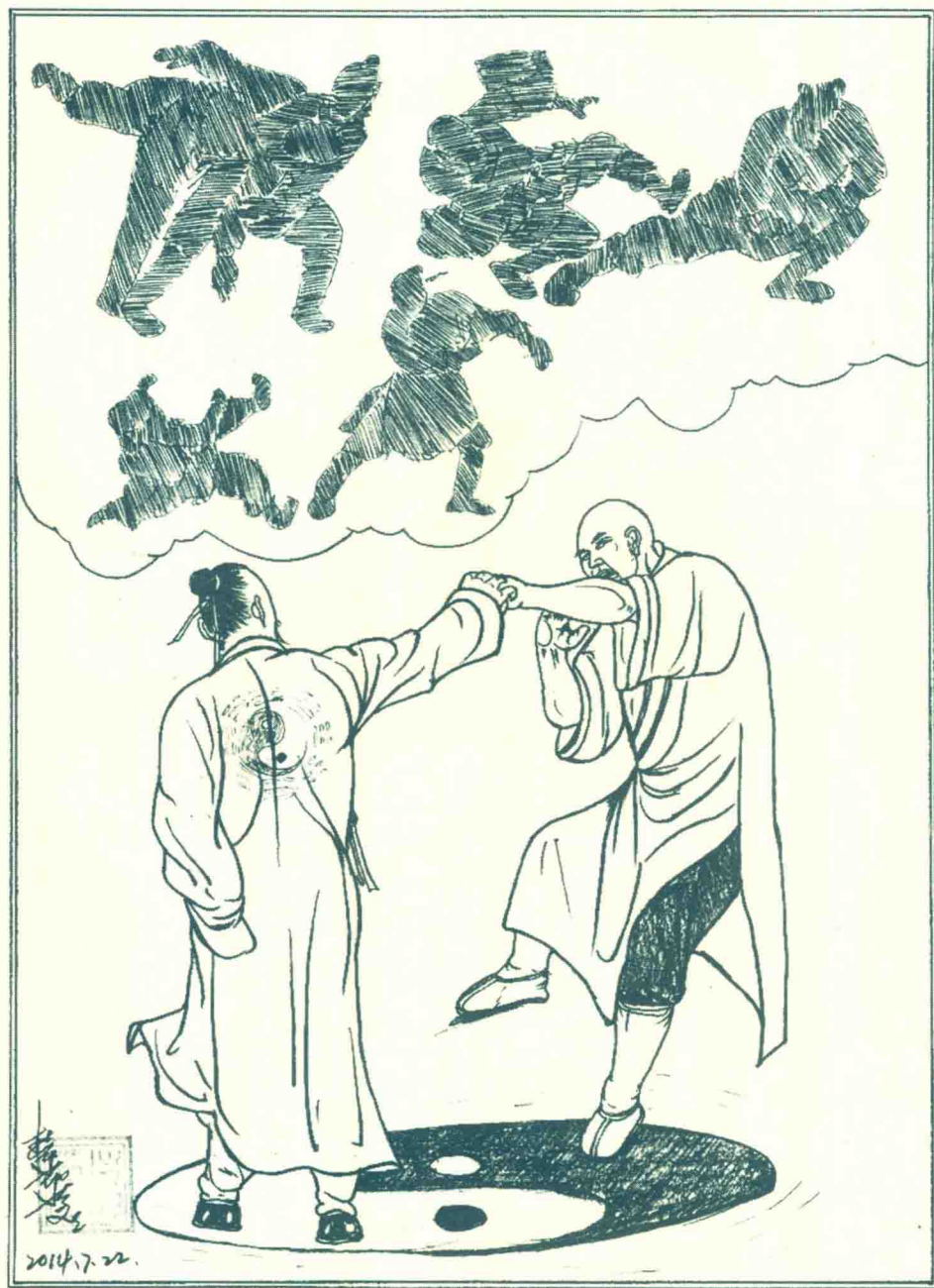


5.“二十三势擒扑拳”为太乙门拳法之主体。

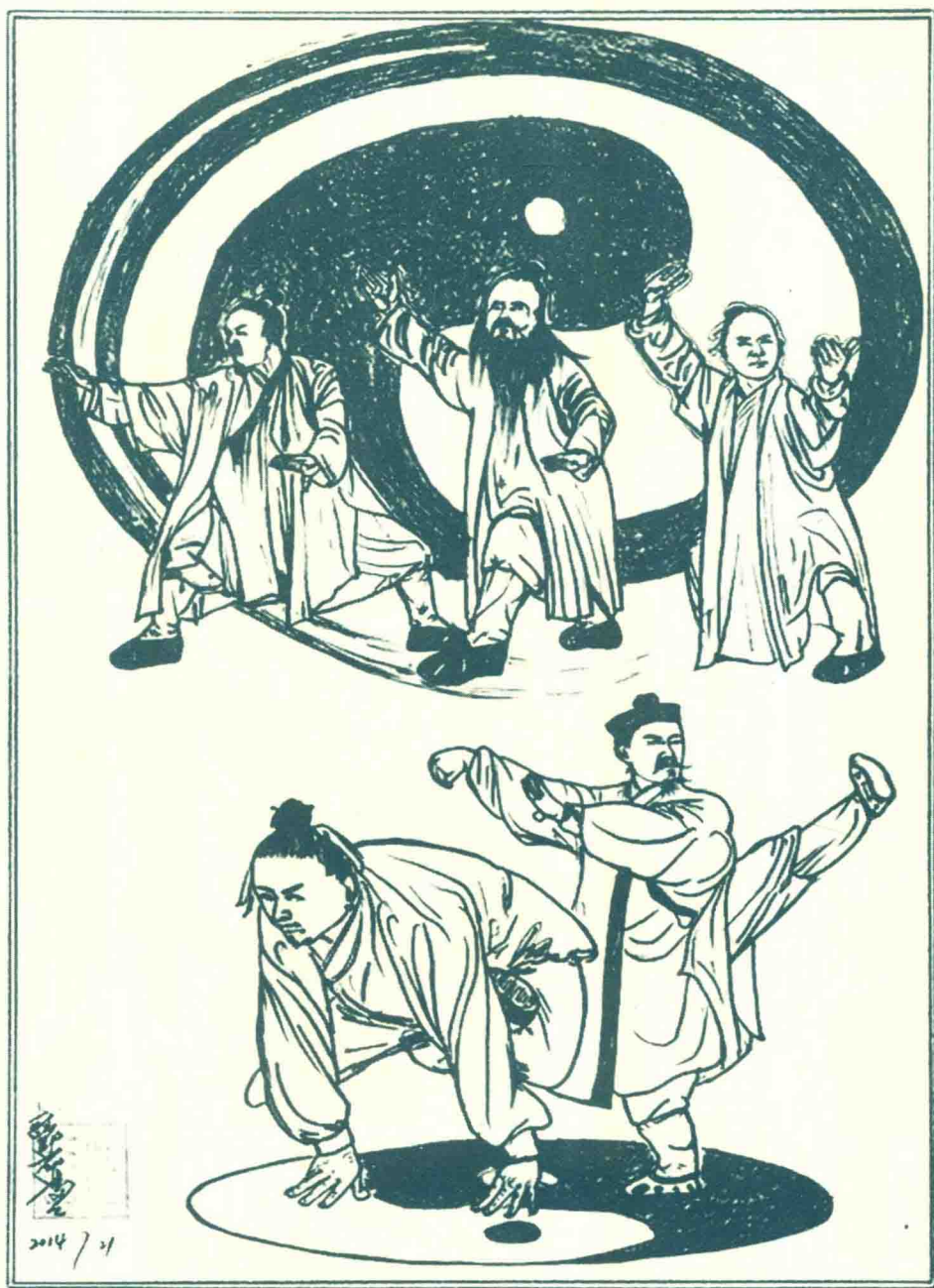


6.太乙门技击,“辨位于尺寸毫厘,制敌于擒扑封闭”。

武当太乙门秘传武功



7.抓筋拿脉,堪称太乙一绝。



8. 武当太乙门内容丰富,“三十六功”、“内功”、“游龙掌”、“逍遥掌”等各有所长。

目 录

第一章 入门基础	1
第一节 手形手法	1
第二节 步形步法	9
第三节 腿法	19
第二章 太乙九宫旋转十二法	21
第三章 太乙二十三势擒扑拳	77
第一节 拳法	77
第二节 技击	208
第四章 太乙内功导引术	267

第一章 入门基础

第一节 手形手法

一、手 形

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 1-1)



图1-1

2.扣指掌

拇指屈扣,其余四指伸直并拢。(图 1-2)

3.虎爪掌

拇指外展弯曲,其余四指并拢,使第二、三节指骨弯曲,但不得屈拢。(图 1-3)

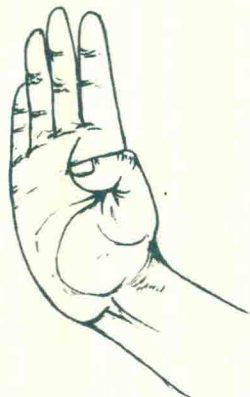


图1-2

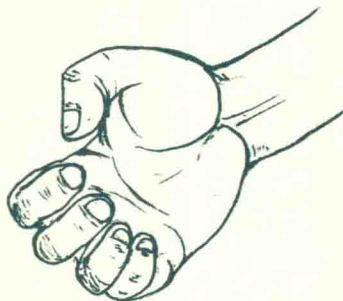


图1-3

二、手 法

1. 劈掌

以扣指掌由上向下或由下向斜上,侧掌劈击,劲贯掌棱。(图 1-4、图 1-5)

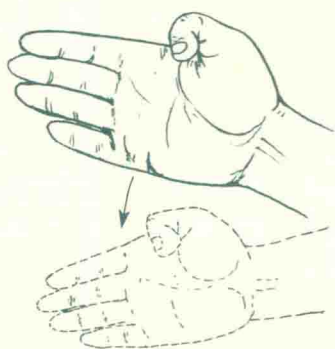


图1-4

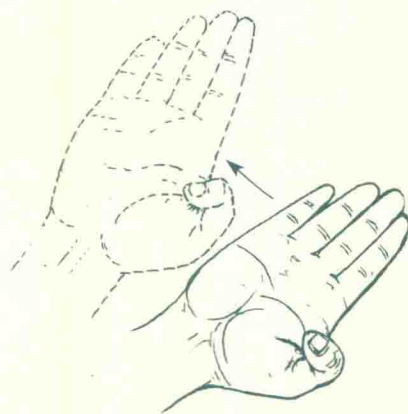


图1-5

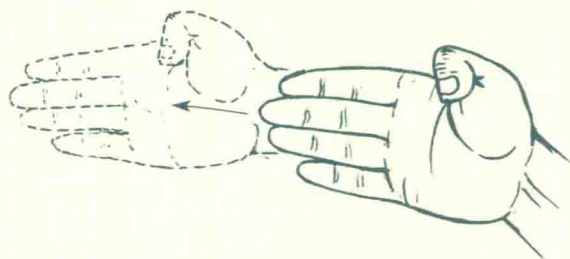


图1-6

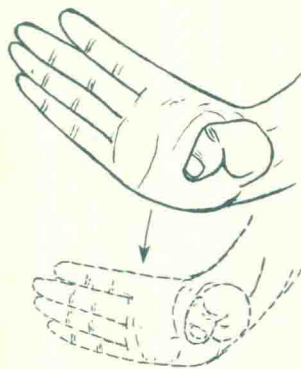


图1-7

2. 戳掌

臂由屈到伸,以扣指掌直腕向前顶击,劲贯掌尖。(图 1-6)

3. 按掌

以扣指掌由上向下按,掌心向下,劲贯掌心。(图 1-7)

4. 插掌

臂由屈到伸,以扣指掌直腕向下或斜下插,劲贯掌尖。(图 1-8)

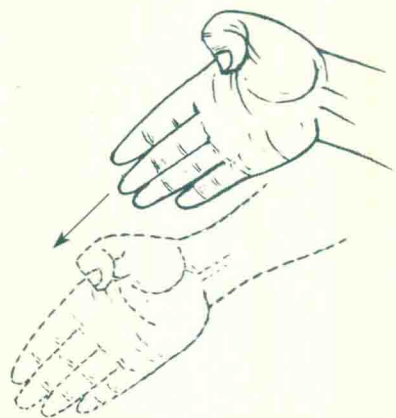


图1-8

5. 砍掌

以扣指掌的仰掌或俯掌,由右向左或由左向右横击,劲贯掌棱。(图 1-9)

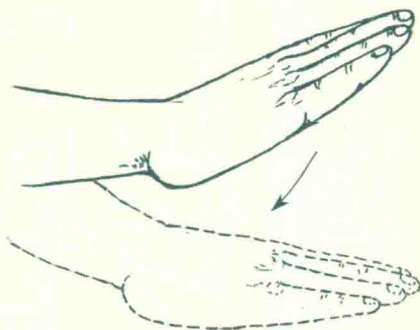


图1-9

6.缠手

分顺缠和反缠两种。

(1) 以腕关节为轴, 手掌由里

向上、向外、向下缠绕, 同时, 前臂外旋, 使虎口向上封闭。(图 1-10~图 1-13)

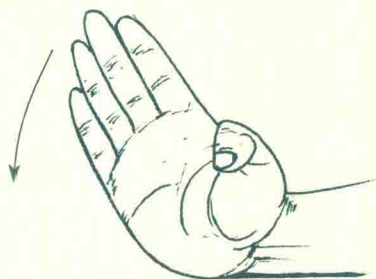


图1-10

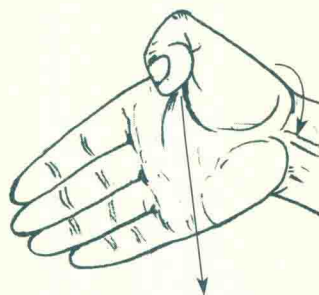


图1-11

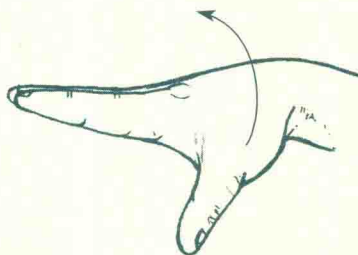


图1-12

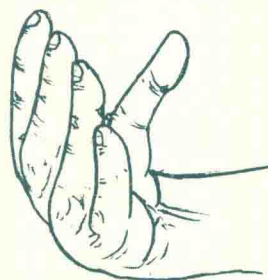


图1-13