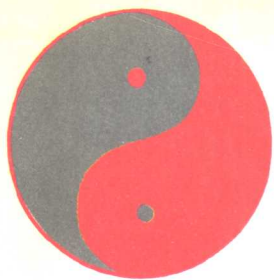


北京体育学院出版社



武当系列丛书

金子强 传授

何震亚 李喜卿 编著

武当内家炁功 武当内家符咒

——太乙五行拳实战精解

武当内家特技

——太乙五行拳实战精解

金子强 传授

何震亚 李喜卿 编著

北京体育学院出版社

责任编辑 董英双
责任校对 谢 怡
封面设计 谢 怡

武当内家特技
——太乙五行拳实战精解

金子强传授
何震亚 李喜卿 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
顺义曙光印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：4.625 定价：2.30元(压膜装)

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷 印数：31000册

ISBN7-81003-330-1/G·242

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

武当内家拳，源远流长、流派繁多、技法风格独特，是我国宝贵的文化遗产。然而，长期以来，由于受道家思想影响，封建宗派门规约束，各流派之间争相自密，以致多年来只闻其名，不见其内容的现象屡见不鲜。太乙五行拳当属此列。

据考，太乙五行拳是武当内家拳的一大流派——太乙门的重要内容，与武当太极属同一风格。它由武当道教龙门派宗师张守性创建于明代弘治年间。1929年，金子强先生上武当山，从李合林道长演习太乙五行拳，承传了这一秘技。直到1980年，金子强先生在传统武术观摩交流大会上献出此拳技，始流传于世，引起了武术界的关注。

太乙五行拳的盛世复出，为挖掘整理和研究武当内家拳功理、功法又增添了新的佐证。

以余之见，武当内家拳虽门派纷呈，各有所长，但其理法却有鲜明的共性：一、它讲求拳气合一，以意引气，以内气随拳势之变化而运转周身、变化无穷，身心均受其益；二、要求刚柔相济，刚藏于内，柔呈于表，刚中有柔，柔中有刚，以柔韧之劲贯穿于整体运动之中；三、在内气运行时，有动有静，动中有静，静中求动，以静制动，使动静结合，心意相依，集养生与拳术于一体，达到以神为归，怡然自得。不仅得到“自我锻炼”、“自我治疗”、“延年益寿”的功效，而且融拳技于气功之中，成为“活气功”，从而经

久不衰，越练越精，达到自然而然的境界。

太乙五行拳从理法上正与此相合。从术势上看它取法武当丹士张三丰的太极十三势，并结合汉末名医华佗“五禽戏”以及道家流派中吐纳、导引、技击等内容，融炼而成。理论上更偏重于阴阳、五行理论，因而其套路方位路线，讲求分阴阳定五行、踩八卦、窜九宫的格局。在锻炼过程中尚意不高力、贵化不贵抗，要求心意相依，腰随胯转、运行匀缓、动静自如。动如蛇之行，劲似蚕作茧，以整体柔韧之劲制人之动，克人之刚。其行动之妙，非同一般。

今太乙五行拳传人何震亚同志，整理先师金子强先生修炼之大成，融自己多年研究、修炼之经验，将此多年不传之秘技编写成书，嘱余为之序。余习武当太极拳有年，亦很喜欢太乙五行拳，故乐为之序。

万籟平

1989年12月

目 录

第一章 太乙五行门武功概述	(1)
第一节 太乙五行门源流.....	(1)
第二节 太乙五行门武功特点.....	(3)
第二章 太乙五行门修炼要旨	(10)
第一节 理法必知.....	(10)
第二节 整体合一.....	(23)
第三节 内外合一.....	(27)
第四节 筑基为本 循序渐进.....	(31)
第三章 太乙五行门功法	(35)
第一节 基本动作.....	(35)
第二节 九宫旋转十二法.....	(43)
第三节 九宫旋转十二法修炼步骤.....	(69)
第四节 太乙调息法.....	(74)
第四章 太乙五行拳	(77)
第一节 太乙五行拳入门步骤.....	(77)
第二节 太乙五行拳因解.....	(79)
第五章 太乙五行拳修炼功效	(114)
第一节 修身养性.....	(114)
第二节 防侮御敌.....	(118)
编后语	(140)

第一章 太乙五行门武功概述

第一节 太乙五行门源流

中华武术博大精深，源远流长。武当内家武功乃是其中一支声望显赫的大流派。《拳经》云：“吾国技击之学，发端于战国，昌明于唐宋，盛极于明清”。从武术发展史来看，唐宋是武术发展的一个高峰。特别到宋代，各武术流派相对定型，从而使武术有可能在理论、形式及内容上寻找突破。顺应时势，位于湖北武当山的道教圣地，正是在宋末明初崛起了威震华夏的内家武功。从此形成“北崇少林，南尊武当”的双峰并峙的武术鼎盛时期。其中最具有代表性、也最有争议的人物，便是武当道士张三丰。根据最新考证和复出问世的不少武当稀有拳种证明，张三丰确有其人。他不仅是精通内丹养身术的气功大师，更是集前人搏击术之大成，创立武当武术雏形的武当内家功鼻祖。他的最大成就，就是名闻遐迩，古今武林人津津乐道的“太极十三式”。大多数武当内家武功流派均在十三式基础上发展起来。

太乙五行门功夫便是以张三丰太极十三势为基础创建的

一套优秀武功。此门派于明朝弘治年间（孝宗朱佑樘公元1488—1564年），由武当山道教龙门派宗师张守性以祖师张三丰太极十三式为依据，融合汉末名医华佗的健身《五禽戏》及道门传统的吐纳导引和技击创新而成。太乙五行功释意为：真气按五行方位运行之功夫。由此可见，这是一个崇尚内功的武术门派。由于道门阶层等级分明，作为道家龙门派上乘武功的太乙五行拳，历代被捧为看家本领，只传于层次较高的道士，一般道人无缘问津。至清末民初，此门功夫传到第十五代传人李合林道长手中。其间四百多年未外泄民野，完整地保留了武当内家武功古朴的面貌。

1929年，时年23岁的爱新觉罗·溥寰（汉名金子弢，以下用金子弢先生称谓），游历名山大川，秋到武当小憩，以施主身份，居住于紫霄宫，无意间窥得李合林道长演练太乙五行拳。金子弢先生自幼爱武，经询问后欲求之，然而李道长恪守道规，断然不允。但是金子弢先生心诚意笃，欲以出家表其学艺之心志，终于感动了道长，破例收下这个俗家弟子。根据道门拳派戒规，金子弢先生在紫霄宫大殿内，焚香燃烛拜师，并跪于玄武真帝塑像前起誓永不传人。方才获得此门功夫，并悟得真谛。

根据金子弢先生披露的情况来看，此门武功大致上有基础动功“九宫旋转十二法”，静功“太极静养法”、“太乙调息法”，拳术“太乙五行擒扑二十三势（俗称武当太乙五行拳”，长穗剑术“紫光剑”等内容组成。

尔后五十年如一日，金子弢先生恪守誓言，尽管人生坎坷，却始终练功不辍，从不外露。至八十岁上仍耳聪目明、皓齿黑发、步履清健。金老晚年痛感武当内家武术湮没尘

世，濒临绝迹，出于对民族宝贵文化遗产的珍惜之情，毅然打破门规，公开了太乙五行门武功，于1980年山西太原的全国武术观摩大会上，以娴熟的架势、奇异的风格首次亮相，博得武术同仁的高度评价，为全面发掘和整理武当内家武术做出了贡献。

第二节 太乙五行门武功特点

一、道家学说为武术的指导思想

太乙五行门理循道门思想，以古道学思想中朴素的辩证观——阴阳五行学说作为指导武术的认识论。这一思想起源极早，先秦时已被用于解释气功和医学，宋后又成为武术指导思想的一个重要组成部分，就当时历史条件来看，道学中这些古朴的辩证法所包含的进步性，已足能胜任指导武术和促进武术发展之重任了。

古代阴阳学说认为：阴阳是自然界相互关联的所有事物和现象的对立的概括，阴阳两方面相互对立，“阴胜则阳病，阳胜则阴病”。阴阳两方面又依存互根。“阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也”。阳依存于阴，阴依附于阳。而这双方又互相消长转化，“重阳必阴，重阴必阳”，阴阳调合，万物生长，阴阳偏废，则万物消亡。（以上引用均出于《素问·阴阳应象大论》）。

而五行学说则对阴阳学说进一步加深解释，认为宇宙间一切事物都由木、火、土、金、水五种物质运动与变化构

成。这五种物质相互滋育，相互制约，而且不断地运动变化，所谓滋育相生，即相互孳生助长，所谓制约相克，即相互控制。五行相生次序为：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木，依次孳生，循环无尽。相克次序为：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。这种克制关系也往复无穷，而五行与自然界方位、人体脏腑又具有相对应的关系。

五行	人体	自然方位
木	肝	东
火	心	南
土	脾	中
金	肺	西
水	肾	北

谈阴阳五行，必然涉及到八卦、九宫之类的概念。从武当拳家总体理论来观察，这些也确实是一个不可分割的整体。这些概念可以从后天八卦中得到简要的解释。按八卦图而言，图中S形线分划上下两个鱼形，下为阴上为阳，俗称阴阳鱼，两个首尾相交所组成的圆形，即是阴阳太极图，太极图外那些符号中一长横线表示阳，两短横线表示阴，八组符号相对应的外圈八字为：乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑，这就是八卦。其意指八个方向：乾为西北，坎指正北，艮为东北，震指正东，巽指东西，离指正南，坤为西南，兑指正西。坎、震、离、兑为四方，乾、艮、巽、坤为四隅。八卦、五行和天干（甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸）相配合，即：东方甲乙木一震，南方丙丁火一离，西方庚辛金一兑，北方壬癸水一坎，中央戊己土一中宫。四方四隅加中宫即为九宫。无论从八卦还是五行角度看，都含阴阳之学，

且均有九宫之说。所谓阴阳、五行、八卦、九宫等概念，其实就是道学对客观世界的朴素解释，是道家思想中的一些古老的哲学范畴。本门以“太乙五行”为名，则已经说明了其指导思想。

二、养生和技击的有机结合

太乙五行门正是根据上述理论，侧重五行学说而创建的武功，它以五行原理为依据，以健身和搏击的特点组合套路、导引内气、畅通气血。“心息相依，任其自然”是演练太乙五行拳的总则，意在追求自然，返朴归真，体现了道家“天人合一”的观点，实际也是道的目的。“以静制动，以柔克刚”是太乙五行拳技击的法则，实际上也是道的手段，是道家在养身御侮等方面的处世方式。从养身角度解释，依其五行相生相克之数，调节阴阳平衡。并结合《五禽戏》中的象形动作，猿形壮肾，鹿形壮脾，虎形壮肺，熊形壮肝，鹤形壮心。从技击角度解释，又体现为五行相克之数，强调阴柔克阳刚。从内涵到形式上处处突出了五行学说的特点。

太乙五行拳起势中定土，五行中土乃有生化万物之灵性，而脾属土，脾又为生化之源，象征生命之起源。脾之生化万物乃需心（火）温热之，面向南，脾得以火温热而生化水谷之精微。继而向东，东属木（肝），以木助火（肝藏血济心），火太盛则伤脾，又由南转向西，金克木以止火旺（肺气清肃可抑制肝阳上亢）。以此类推，循环往复整套拳势，尽其相生相克平衡之数。而在技击上，又集中体现五行的相克关系，依次编排技击动作；如“双峰拜目，白猿出

洞”等招式向南破对手双风贯耳，擒拿后转向西扑敌于地（火克金）。“豹子含美，仰颈惊林”一式，面北擒敌腕于自己颈部，抬肘摆扣向右转扑敌于南（水克火）如此推绎，纵观二十三式，招招按此法排列。养身和技击在这套拳术中达到了高度的合契、有机的结合，从中可清楚地看到，太乙五行拳演练的路线，始终紧扣五行相生相克之理，在九宫中井然有序地运行。

现代科学目前尚无法证明这种编排是否有价值，但阴阳五行学说至今在中国医学领域发挥作用却是事实。至少那拳术中一开一合，运动全身各部的方式和舌抵上腭，接通任督两脉的真气运行于人体健康有益。

三、依循九宫走圆化柔

太乙五行门拳术整套拳路展转腾挪，环顾八方，道是多变，却有着玄妙的严肃的规范，这规范也就是阴阳五行的规范，从套路方位线路来讲，是分阴阳、定五行、踩八卦、窜九宫。具体解释是：一招一势阴阳相渗，各有虚实开合，整套拳路确定五行方位后，为取其相生相克之数，在八卦阵中千变万化。由于在太极圈和四方四隅中不断变化，便形成了在九宫中窜游的格局。

从拳势来看，处处走圆化柔，无楞无角，不见拙力。直观些讲，上体颇象太极拳，身法中正不偏，双臂起伏匀缓，动静自如，缠绵不绝，但太乙五行拳似乎比太极拳拘谨些，绝对强调腰随胯转，肩胯相对。而下体则象八卦掌，脚步内扣外摆，翻展胯部关节的幅度很大，但每步进退均带小括

弧，或正或反，无八卦开步大。太乙五行拳上下肢体在拳势中的协调，全靠胯的圆活转动来完成，可以说胯部的圆活与否是这套拳的关键。胯关节展转越圆活，拳术的协调性就越好，也越能起到养身保健和技击锻炼的作用。而这种走圆化柔，不仅仅是外形的要求，更重要的是求得内在的放松，由于外在的走圆化柔，促使人体气血流通的各个关窍相应放松，有利于内气的畅通无阻，使功力随修炼进展而加深。

从拳架开合来看，太乙五行拳属于小架子，方丈之地便可演练，而且架子很低，非常强调下部的稳实。

从拳术劲路来看，起于足跟，发于胯腰，至肩臂而达于手梢。动作要求手跟肘，肘随肩，肩跟胯，胯随膝，膝跟足踝。由于此拳强调大幅度转展胯关节，因此踝膝部承受力量相应增大，至使下肢的根基十分稳健。

总之，演练太乙五行门拳术掌握了其中的特点后，力求拳势打得舒展、飘逸，虽说柔缓，却不见空档间隙，虽说整趟拳术下来不过方丈之地，却似行云流水，劲势无穷。飘飘欲仙的道家风貌尽在其中。

四、动中求静，静中求动

太乙五行门以意为主，尚意不尚力，练功强调意先行，以意导引人体内外之行动。从基础动功“九宫旋转十二法”和拳术太乙五行擒扑二十三式来看，形态柔缓缠绵，意识专一，为的是以形调动真气运行。形的目的在于使意念集中，大脑入静，指挥人体潜在的内气运动，并转化为劲力，是动中求静的典型修炼方式。以静功太乙调息法来分析，修炼中

要求静坐无思无虑，形似静，却要求内在勃勃的气机畅流不息，此乃静中求动之练法。动中求静，静中求动的结合，充分体现了太乙五行门崇尚意、气、劲之内在修炼。

五、擒拿封闭的技击特色

“辨位于尺寸毫厘，制敌于擒扑封闭”，是太乙五行拳的技击特色。从技击角度看，太乙五行拳是以擒拿为主的防守型拳术。与一般反关节技不同，它不以整体刚劲对付对手局部关节，而是以整体的柔韧劲，缠封对手的局部劲路或整体劲路，所谓“以静制动，以柔克刚”就是指此而言。

当今武林界朋友试过太极威力的人士不少，但对太乙五行拳的技击效能肯定是陌生的。根据拳理，太乙五行拳应是同太极拳属于同一流派的内家拳术，不过具体技击有别。太乙五行拳虽然也讲缠丝劲，讲引进落空加后发制人，但在实际运用中主要是用腿、用臂封缠对手的下部或上部，不具备太极拳拿准对手整体劲路，打击对方的威力，说准确点，太乙五行拳的技击还仅在于引化对方进攻，继而擒拿局部为主。尽管具体实施动作时已有粘劲、听劲、崩劲的实际劲法，可作为拳术理论，还没有上升到这一层次。在这方面，显然比后发展起来的太极拳稍逊一筹。

但此拳的拿筋抓脉法，却堪称擒扑一绝，非一般拳术所具有。太乙五行拳擒扑手法分两步走，每势动作一旦引空对手劲路，封缠住关节，相应跟上的即实施点扣穴位，或错骨断筋手法。所谓“辨位于尺寸毫厘”，即指点扣穴位。无论上下肢还是头颈躯干，均有可点扣之穴位。但当然没有武侠

小说描绘的那么神奇。事实上具体动作实施时，在双方动态中是很难点扣的，拿不到穴位时还有顺藤摸瓜式的沿经找穴手法和掌指劲力变化的奥妙。因此此技需要一定的功底，而且对人体有一定的伤害性。掌握此技者应慎用。

第二章 太乙五行门修炼要旨

第一节 理法必知

太乙五行门崇尚功夫的内在修炼。内功是人的本身能力的提炼和升华。内功的形成，依赖于内气的流畅和聚集；内功的发挥则是内气聚集而产生的劲力。现代科学证明，内气是一种物质流，是人体潜在的客观存在。但内气的出现，必须经过专门的训练。武当内家拳术的重要特征之一，即是有意识，并且有效地训练这种人体内在潜力。内功修炼很不容易，却也并不神秘，关键在于能否掌握其内在的规律。武当内家云：拳起于易，理成于医。武当武功的形成与发展，除了武术本身发展的必然外，更凭藉于我国古代文化，哲学思想的先进。因此，欲习练太乙五行门武功，首先必须学习并理解其理论体系，从中探寻修炼之规律。如第一章所论，太乙五行门的基础理论是道家的阴阳五行学说。然而这还只是武术认识论的一个框架。若不掌握本门具体的运用理论，易理就成了玄学，给武功本身蒙上一层迷离的色彩。此节对本门内修外炼之须知略做介绍。

一、太乙五行

太乙者，元气也。人之性命全凭其真气聚体。五行者，万物生成之灵物，阴阳始动，运化天地之灵气，生化世界万物。土成，继而金，水，木，火，循环相生，五行生成衍为五脏，五脏成形而生六腑，四肢百骸随之生。太乙五行，即元气按人体五行（循环）遍布之意。此乃修炼之圭旨。

二、论天地人

宇宙万物阴阳分，阳为天，阴为地，天阳地阴之精华生成人。人乃阴阳相合天地之产物。雷霆霹雳，风云雾雨为天阳之物现；山川水泽，树木草薜为地阴之升华。人与天地息息相通，休戚相关。天地存而人在，天地灭而人亡。人之性命乃阴阳相合所定。先天吸父精母血，后天食天地之赋给。真元所在，性命得以安然。真元凝结于先天母胎内，散发于后天七情六欲。血枯骨槁，精疲力竭，乃真元化尽，性命终结。

三、论修炼

修者，五行寻真元，谓之内炼一口气。炼者，太乙布全身，谓之外练筋骨皮。修炼乃丹术之术语。后人衍成内修外炼之意。道家武功之修炼一曰养身健体，二曰御侮防敌。内外合一，修炼不可分。人有性命，命为先天之定数。性为后天之困扰。修命不可纵性，性命双修实乃道家修炼之全