

第一章 拳术来源与实效

.....

《武当气功太极拳》原称“武当内功太极”，系道家所传的养生功法之一。此套拳术是由武当山道教圣地传出，流于民间。

1933年，湖北省武当山遇真宫道士玄丹道长下山云游，路过天津下榻于“天后宫”。当时我是“天后宫”的小道童，当道长遇见我之后，言称与我有道缘故收为弟子。我见道长慈眉善目，须发斑白，精神抖擞，两眼炯炯有神，一派仙风道骨，知非凡人，于是跪而叩拜认师入门，师赐道号“燧灵”。由此先父马玉堂与恩师结识成为道友，请至家中小住切嗟道术，研究拳技。当时，我年仅8岁，恩师开始传授内功启蒙功法，以“武当柔化气功”和“无极静功”进行调养。练功不久，恩师道长对先父讲：“此子与我虽然有道缘，但观其像容以后在一生中可能要有生死劫难之灾，我留下本门派‘武当内功养生术’秘笈功法，一为‘武当内功太极’（即武当气功太极拳），一为‘床上八段锦’，日后该子长大代我传授该功，将来必有大用。”他先将功法传给先父，小住半年后要离去云游，在临别前他又将本门派的“内丹功”修炼法秘笈传给我，然后即飘然而去，去云游各地。先父为追寻怀念玄丹道长，每两年必到武当山去朝圣。

第二章 拳术的功理功法

“武当气功太极拳”乃是武当山道教所练的内功养生功法，由玄丹道长根据祖师张三丰的“十三势”拳法，运用人体三节九窍和道家修炼内功的方术衍化而成，采用动静兼备，练养结合，是进行内外双修的一套拳术功法。它不同于一般的太极拳运动，也不同于一般的气功，它具有自然的内功“以意导气”、“以气运身”，运用导引之术，吐纳之法，打通大、小周天，通过肢体疏通人身十二经脉和奇经八脉，调和气血使百脉全开。对外可以强壮筋骨皮肉，防身御敌，对内可以强健经络脏腑，吸清排浊，祛病健身，有养生长寿延缓衰老的效能。

拳术功理以道家哲学的宇宙论和人体科学的生理论，天人感应原理和阴阳五行学说作支柱，以祖国医学的气血、经络、穴位和脏腑学说为基础，吸取“十三势”桩、架、式动功，把人体的精、气、神作为修炼目标。以练意、练气使之在人体内部按其经络运行之规律，通过气化、意守、调经、养血等手段使气血行经走脉环于周身，用自己的心理活动去影响生理活动，使人的阴阳平衡能力得到提高，使大脑皮层的调节能力及中枢神经系统得到很好的锻炼，强壮身体。

拳术功法特点为“内功外拳”、“体用兼备”、“练养结合”。

第二章 拳术的功理功法

“武当气功太极拳”乃是武当山道教所练的内功养生功法，由玄丹道长根据祖师张三丰的“十三势”拳法，运用人体三节九窍和道家修炼内功的方术衍化而成，采用动静兼备，练养结合，是进行内外双修的一套拳术功法。它不同于一般的太极拳运动，也不同于一般的气功，它具有自然的内功“以意导气”、“以气运身”，运用导引之术，吐纳之法，打通大、小周天，通过肢体疏通人身十二经脉和奇经八脉，调和气血使百脉全开。对外可以强壮筋骨皮肉，防身御敌，对内可以强健经络脏腑，吸清排浊，祛病健身，有养生长寿延缓衰老的效能。

拳术功理以道家哲学的宇宙论和人体科学的生理论，天人感应原理和阴阳五行学说作支柱，以祖国医学的气血、经络、穴位和脏腑学说为基础，吸取“十三势”桩、架、式动功，把人体的精、气、神作为修炼目标。以练意、练气使之在人体内部按其经络运行之规律，通过气化、意守、调经、养血等手段使气血行经走脉环于周身，用自己的心理活动去影响生理活动，使人的阴阳平衡能力得到提高，使大脑皮层的调节能力及中枢神经系统得到很好的锻炼，强壮身体。

拳术功法特点为“内功外拳”、“体用兼备”、“练养结合”。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>