

目 录

第一章	概述	1
第二章	拳术	6
	第一节 武当太极拳	6
	第二节 武当长拳	63
	第三节 武当八极拳	81
	第四节 龙化拳	94
	第五节 玄真拳	99
第三章	八卦掌	106
	第一节 八卦掌的练习步骤和方法	106
	第二节 八卦掌的基本掌型和步型	108
	第三节 八卦掌十六字诀图解	110
	第四节 八卦掌歌诀	115
	第五节 八卦掌动作图解	136
第四章	醉八仙	165
	第一节 醉八仙歌诀	165
	第二节 醉八仙拳法的特点	166
	第三节 怎样练习醉八仙拳	167
	第四节 醉八仙拳基本功的练习	169
	第五节 醉八仙拳法动作图解	181
第五章	剑术	205
	第一节 武当对剑	205
	第二节 太和剑(武当单剑)	256
	第三节 武当太极剑	278

	第四节 龙化剑·····	294
第六章	枪、刀、棍术·····	300
	第一节 龙门十三枪·····	300
	第二节 形意连环刀·····	311
	第三节 三合刀·····	317
	第四节 玄武棍·····	327
第七章	武当气功(导引功)·····	358
	第一节 五调与八要·····	358
	第二节 动作图解·····	360
第八章	武当“功家南派”功法初探·····	376
	第一节 武当“功家南派”源流考·····	376
	第二节 武当“功家南派”功种考·····	377
第九章	中国古代道教练功方法·····	381
	第一节 炼精化气(小周天)·····	381
	第二节 炼气化神(大周天)·····	388
	第三节 炼神还虚·····	389
	第四节 对古代道教功夫的认识·····	390

第一章

概 述

武当山，又名参上山、太和山，源于秦岭山脉，周围八百余里，主峰天柱峰海拔一千六百多米，巍然屹立于湖北省西北部均县境内。山中胜迹极多，山川秀丽，风景优美，胜似“五岳”，有“天下名山”之称，为道教名山。著名的道士张三丰曾在此修道，明太祖和成祖均曾遣使寻觅，不遇，乃营建武当山宫观，赐名大岳太和山，山上很多风景点是按照道教经典中“真武”的故事取名，带有神话色彩。

明成祖朱棣即位后，极力推崇道教，敬奉“真武”，在武当山大兴土木，每日役使军民三十余万，达十年之久，建成净乐宫、复真观等八宫、二观、三十六庵堂、七十二岩庙，十二亭台和三十九座桥梁，共建房屋二千余间，建筑面积达一百六十余万平方米，绵延一百四十余华里。各种建筑各具特色，规模宏大，气势磅礴，雕铸细腻，技艺精湛，富丽堂皇，蔚为壮观。

武当派拳术即发源于此。

武当武功是我国武苑中一支重要流派，它和少林武功齐名，有“北崇少林，南尊武当”之说。据传，武当武术创立于明代道人张三丰。经过数百年来的演变，武当武术由最简单的“八门五手”的十三势拳而发展到今天众多的门类，如：太极拳、八卦拳、形意拳、武当太极拳、武当八极拳、武当剑、玄武棍、三合刀、龙门十三枪等。

从明初到民国，在这个漫长的历史过程中，武当武术发展史上出现过一些名噪一时的武术名师，现就各个时期中的主要人物简介数人如下：

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/>