

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

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 太乙五行拳图解.....	(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，正是在宋末明初掀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

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/>