



武当方圆八百里

胡哲 编著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

武当方圆八百里

胡 哲 编著

何 林 顾问



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

武当方圆八百里/胡哲编著. —武汉: 武汉大学出版社, 2015.7

ISBN 978-7-307-15911-2

I.武… II.胡… III.武当山—介绍 IV.K928.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 110612 号

责任编辑: 郭芳 王小倩 责任校对: 刘小娟 装帧设计: 罗继成

出版发行: 武汉大学出版社(430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: whu_publish@163.com 网址: www.stmpress.cn)

印刷: 武钢实业印刷总厂

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 12.5 字数: 168 千字 插页: 3

版次: 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-15911-2 定价: 30.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购买我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

自序

武当山以其“七十二峰朝大顶，二十四涧水长流，三十六岩奇峭拔”的壮丽自然景观和“九宫九观，三十六庵堂、七十二岩庙”的恢宏人文景观，著称于世，驰名天下。其自然景观集五岳名山的“雄、秀、奇、险”于一体；其人文景观具有宏伟壮丽、庄严肃穆的皇家气派和玄妙飘灵、神奇奥秘的道教氛围。堪称“世上无双圣境，天下第一仙山”。

走进武当山，其宏伟的古代建筑、博大的道教文化、精深的武当武术、优美的自然风光，让你如同进入一个长啸峰壑、一枕烟霞的神奇世界。

武当山古建筑群的主体为23宫观，现尚存10座。金顶天柱峰太和宫以下，主要宫观依次为南岩宫、紫霄宫、玉虚宫、遇真宫等。镶嵌在峰壑沟涧之中的一连串宫观，簇簇红墙青瓦掩映于青翠之中，远近高低，参差玲珑，犹如一幅色彩瑰丽、姿态婀娜的美丽画卷。

太和宫，位于天柱峰顶端，其建筑群分布在海拔1500米上下的2公里的建筑线上。宫室建筑充分利用天柱峰高耸霄汉之气势，以明朝皇家建筑法式，巧妙进行序列布局。

明代铜铸仿木结构宫殿式建筑金殿，屹立在天柱峰之上，扼武当山群峰最高处。永乐十四年(1416年)建造以来，近600年中，金殿虽经严寒酷暑锤打、风雨雷电侵蚀，至今仍辉煌如初。

峰岭奇观、林木苍翠、上接碧霄、下临绝涧的南岩，是武当山三十六岩中最美的一岩，突兀于悬崖绝壁之上，远望似山体起伏中的一个岩面，近观如千丈壁上的一座宫殿，自然与人工合顺契合，让人

体会到巧夺天工之妙。

紫霄宫，是武当山现存最完好的宫殿之一，主体建筑至今保存近600年。它位于一山青翠的展旗峰下，海拔804米，坐北朝南。面对三公、五老、宝珠、照壁、福地诸峰，后有太子岩、太子亭，右有雷神涧，左有蓬莱第一峰，周围山势形成二龙戏珠宝椅之境，坐落在正中，占尽风水机缘。

武当山博大精深的道教文化，在我国道教史上写下了辉煌的篇章。武当山是一座绵延纵横而大气磅礴的大山，自从道人尹喜于2500年前开启了武当山的修道之门，此山便与道教结缘，成为了道教的发源地之一。东汉末年道教诞生后，武当山逐渐成为我国道教活动的主要场所，其发展得到历代统治者的扶持和推崇，明朝时达到鼎盛；先后被皇帝封为“大岳”“治世玄岳”，使其地位高于五岳，被誉为“四大名山皆拱揖，五方仙岳共朝宗”的“五岳之冠”“雄镇五岳而祀超百代”。武当山成为专供朝廷祈福禳灾的“皇室家庙”“天下第一山”。其在道教领域中取得了独尊的地位，成为全国最大的道场和道教活动中心，影响深远。武当山融汇了中华文化内在的美好的传统和精神，也就是太极思想、太和思想、和谐理念。自2500年前《道德经》从这里流传，便有信徒们不远万里，前往此地共祈太和。也许，他们仰慕追寻的并不是这些巍峨殿堂，而是盘桓在他们灵魂深处的那份对先人的崇敬和对自然的礼赞。

玄妙飘逸的武当武术，引起业界广泛关注。武当武术是中华武术的一大名宗。从元明时代开始，我国的武术就有了“北崇少林，南尊武当”之说，被称为内家功夫的武当拳“行如蛇、动如羽、以静制动、犯者应手即仆”。史料记载，内家拳的祖师是北宋徽宗时的武当道士张三丰，他曾看见鹤蛇相斗而悟通太极妙理，创出太极十三式。后经历代宗师不断充实和发展，武当武术逐步走出了深山，以其松沉自然、外柔内刚，如浮云流水连绵不绝的独特风格，在武林中独树一帜，成为中华武术的主要流派之一。武当武术植根于道家哲学的

沃土中，讲中、讲和、讲太极、讲五行、讲九宫、讲八卦，以养生为宗旨，视技击为末学，以柔克刚、四两拨千斤。武当山，历代高道隐士，功、道并重，以道教哲理发微于武当拳理，将丹道功法融汇于内家拳艺，形成了从理论到功法都蕴藏着深奥哲理和精妙拳技的武当功夫。虚实之间，变化无穷的武当剑术；看似柔弱无骨，实则绵里藏针的武当太乙绵掌；武当太极拳、玄天剑、八卦连环掌、太极刀、玄武棍……武当武术深受道教思想影响，提倡心性修养和武德修养，注重内涵与修身养性，是中华民族文化的一份宝贵遗产。如今，武当拳、太极拳、太极剑已是闻名天下，深受民众的喜爱。

武当山是风景优美的世界名山。自玄岳门到金顶，群峰颌首向主峰，形成众星拱月般的“万山来朝”奇观。近看武当，宫观殿宇，翠瓦丹墙、画栋雕梁，藻井绘龙，飞檐衔凤，重重叠叠，氤氲气象，或立峰峦之巅，或插悬崖之壁，或嵌碧嶂之腰，或驻清溪之畔。在那灿日辉映下，在那绿荫掩映中，各展风姿，呈现在人们眼前的是一幅浓墨重彩的工笔画卷。

世界文化遗产委员会在考察武当山后写下这样一个结论：武当山是世界上最美的地方之一，这里融汇了古代的智慧，历史的建筑和自然的美景。然而，这一评价只是对“历史武当”的评价，“未来武当山”将如何大兴？21世纪，尤其是2003年以来，武当山已然步入持续快速发展的快车道，而今正以时不我待、只争朝夕的姿态大步跨越。

为了弥补产业链条的不足，近年来，武当山在旅游配套设施建设方面铆足了劲——山下，投入2000余万元改造升级武当山宾馆，使其成为武当山首家四星级旅游饭店；建国大酒店、天尊国际大酒店两家五星级宾馆相继落成；武当演艺中心、武当博物馆也相继开放。山上，将东神道和西神道进行贯通，形成旅游环线；在逍遥谷，每天推出一场场精彩的武术表演；在紫霄，包装推出极具特色的道家斋饭……

新开发的太极湖新区位于武当的城区西北，占地总面积 204 平方公里。其中建设用地 137 平方公里，包括旅游发展中心、国际游艇俱乐部、山地公园、超豪华酒店、接待中心、体育中心、太极剧场以及与之配套的市政设施建设。新区以中高端休闲度假为主题，集文化体育活动、会议度假休闲、旅游服务接待、生态景观房产、山地体育公园等于一体，具备国际水准！

随着基础设施建设的不断完善，伴随着旅游服务意识的增强，未来 3~5 年，武当山将以太极湖为支撑，建成集观光、休闲、养生于一体，世界知名、国际一流的旅游目的地，真正彰显出“亘古无双胜境，天下第一仙山”的历史韵味和现实价值。

这是一个奇妙的轮回！

600 年前，明成祖为修建皇室家庙，下令从全国调集 30 万工匠打造了一个如仙境般的武当；今天，随着南水北调工程的启动，武当山下的一库清水又流向北京。修建于同一时期的两座宫殿——武当紫金城和北京紫禁城，也在芸芸众生一代又一代的呵护中遥遥相望。

二〇一五年三月三日

目 录

第一章 武当仙山	1
一、天柱晓晴	6
二、陆海奔潮	6
三、月敲山门	7
四、日月经天	7
五、飞蚁来朝	8
六、雷火炼殿	9
七、金顶海市	10
八、乌鸦接食	10
第二章 武当圣水	12
一、天柱峰水	12
二、群峰山泉	15
三、神奇堵河	16
四、青纯南河	18
五、最美汉江	19
第三章 武当古建筑群	24
一、静乐宫	32
二、玄岳门	33
三、遇真宫	34
四、玉虚宫	35
五、元和观	36
六、磨针井	37
七、太子坡	38
八、紫霄宫	40

九、南岩宫	42
十、三天门	43
十一、转身殿	45
十二、金殿	46
十三、五龙宫	50
十四、武当与故宫	55
第四章 武当道教	61
一、武当道教探源	66
二、武当道教神仙	71
三、武当道教组织	76
四、武当道人	76
五、道人称谓	78
六、道人服饰	78
七、武当道教活动	85
八、道规道法	93
九、道教养生	95
十、道教音乐	98
十一、道斋	101
十二、道茶	102
十三、道酒	103
第五章 武当武术	106
一、武当武术历史渊源	106
二、张三丰其人其事	108
三、武当武术名扬天下	121
第六章 武当现代建筑	124
一、武当金街	127

二、逍遥谷剧场	127
三、武当文化广场	128
四、武当博物馆	129
五、武当山大剧院	131
六、武当 600 年十大工程	133
第七章 武当周边景观	136
一、上庸城	136
二、韩家洲	137
三、沧浪亭	140
四、房陵泉	141
五、紫薇岛	143
六、四方山	146
七、飞机场	147
八、神农架	150
九、古隆中	152
第八章 武当旅游	155
一、行至武当	155
二、吃在武当	156
三、住在武当	156
四、购在武当	156
五、游在武当	156
附录 《道德经》	158
结束语	182
后记	185
参考文献	187



第一章 武当仙山

武当山被世人尊称为“仙山”“道山”。《太和山志》记载“武当”的含义源于“非真武不足当之”，意谓武当乃我国道教敬奉的“玄天真武大帝”的发迹圣地。因此，千百年来，武当山作为道教福地、神仙居所而名扬天下。历朝历代慕名朝山进香、隐居修道者不计其数，相传东周尹喜明生、阴长生，魏晋南北朝陶弘景、谢龙，唐朝姚简、孙思邈、吕洞宾，五代时陈抟，宋时胡道玄，元时叶希真、刘道明、张守清均在此修炼。

武当山是道教圣地。武当武术是中华武术的一大名宗，历史悠久。它深深根植于数千年华夏文化的沃土中，蕴含着深刻的中国传统哲理奥妙，把中国古代太极、阴阳、五行、八卦等哲学理论，用于拳理、拳技、练功原则和技术战略中，其本质上是探讨生命活动的规

律，是武当道教在生命探索中产生出的光耀结晶。

每年农历三月初三，为传统道教节日。相传，这一天是道教主神——真武大帝的誕生日，所以道教信士以最高的礼仪庆贺，非常隆重。

在这一天，道教圣地武当山云雾缭绕，犹如仙境。来自各地的善男信女，汇集武当山登金顶，拜真武。通往武当山金顶的百里神道上人流如织，鼓乐阵阵，彩旗飘飘，武当山金顶，香烟缭绕，热闹非凡，蔚为壮观。

武当道教在崇奉的众多神灵中，在显赫位置上供奉的是玄天真武上帝。道教讲求礼仪，注重内心虔诚。武当道教的主要宗教活动是清修与斋醮。清修功课及供斋醮神，借以净化身心，求福免灾。历史的巨轮一刻不停地转动，道家崇尚的“道法自然”走进俗世，武当的道教文化所护佑的对象最终由皇家转向民间。

武当山的往昔今朝，有着如同水墨画卷一般无法复制的单纯性、象征性和自然性。

虽然武当因皇权而兴建，因皇权而繁盛，但是皇权丝毫没有让武当的仙灵之气染上俗世的尘土。武当自兴建起，就像它的苍山绿化一般纯粹，它代表的仅仅是人类单纯的信仰。

身处历史之中的万事万物，都在等待着一个成就不朽的机会，造物主给了武当非凡的物及非凡的人，又给了武当非凡的机会。武当的造化如此，“不朽”再也不是个传奇。一代著名高道张三丰曾预言，武当“此山异日必大兴”。如今，凭借神秘、非凡、深邃的资源品质和社会各界无数有识之士的努力，武当山这幅恢弘神秘的水墨长卷渐渐向世人展开。

2500多年前，先哲圣贤提出的“和谐”理念，诸如“和谐为贵”“天人合一”“和实生物”等深入人心。仙山武当的和谐之道，形神兼具。其山本身就代表着最高和谐之意，山水皆有灵，于自然之处，展现和谐之韵；山中远离世俗的修道之人，清静悠然的生活状态，更体现着

和谐社会微缩的蓝本，值得现实世界观摩参考；而作为仙山骨髓的道教文化，更渗透在这座大山的每个细微处，它与和谐社会渊源颇深，与和谐社会发展的精神文化底蕴相生相融。

在道教信徒的眼中，天高高在上，神秘莫测。而高耸入云的山峰，是人们能看到的离天最近的地方。武当山最重要的道场之一——紫霄宫便坐落于群山之中。山里一个幽静的院落是道人们居住的地方，来到武当，道人便从此不问出处、年龄和姓名，只为潜心修道，用万年婉转的诵经之声向神灵诉说自己内心的虔诚。

清晨，钟声响起，敲醒了武当道人们寂静深夜的漫漫沉睡。他们在紫霄大殿吟诵经咒，开始了一天的修行。在道人心中，太阳升起的时候，万物苏醒，静坐修炼可以保养精气神，摒弃一切凡尘杂念。

俗世的作息时间，在道界的说法是开静、止静。在道教中，太极用以指天地万物产生的力量源泉。道教创制的阴阳鱼太极图，形象地表现了太极之理：一黑一白阴阳两条鱼互相环抱，黑鱼代表阴，白鱼代表阳，阳中有阴，阴中有阳。整幅图表示“易有太极，是生两仪”，其中蕴藏着天道生生不息的深刻哲理。纷繁复杂的世间万物，都是由太极状态中所蕴藏的阴阳互动之机而升华出来的。

张三丰祖师创造的武当太极拳，是道教太极学说阴阳相生之理的体现，更是武当文化的重要组成部分。太极之生生动力，来自于对立面的适度张力和相辅相成。武当山中，道人们诵课清修，习武品茶，播种炼丹，随自然的节奏应时作息。清心寡欲，修身问道，这是一种因循了几千年的生活。从历史上有记载的第一个修道之人开始，这种生活在武当已延续了2500多年。

武当山，这片地处东经110°，北纬30°区间的神奇地带，正处于中国的中心。在道教思想看来，武当山上可感应天，下可连于地，四通阴阳之气。若在此中心位置调和统一，则可化生，天下太平，即为“太和”。太和意味着最高的和谐，武当的精神就是和谐，讲求的是人与自然的和谐，人与人的和谐，故武当山又名“太和山”。

“天地生于太和，太和生于虚冥。”道家把“太和”看成是“道”的演化、“道”的表现形式。显然，六朝以前古人以“太和山”作为武当山的别称，带有浓厚的道家色彩。其含义有三：一是指此山生成极早，即道经所谓“自有太极，便生此山”，因而该山禀太和之元气，能生天立地；二是指此山山势像腾腾燃烧的火焰，直上碧空，而水神玄武（神龟）镇压山顶，可以起到水火既济与阴阳调和的效果；三是指此山元气淋漓，蕴涵着无穷生机，太和之气贯通天人，天地赖以以生，人性因之而成，故修真学道之人于此山修炼，“当契太和”。



这样的事实让人充满遐想。历史的神秘浸含在空间维度中，这一切都在无言述说。武当仙境，神秘空灵。武当山的自然景观集聚中国各大名山大川的独特处于一体，雄伟、险峻、奇特、幽静、秀丽。而它不仅拥有绚丽非凡的自然景观，还拥有丰富多彩的人文景观。道教文化精髓在此发扬光大；宫观建筑的雄伟奇特足以傲视世界任何一处建筑奇迹；武当功夫玄妙飘灵，内外兼修；武当养生文化与时俱进，形神兼养。武当山无与伦比的自然美与人文美形成完美的统一。

绵延八百里的武当山为无数香客们所信奉。大明王朝300年间，武当山为帝王将相顶礼膜拜，成为了名副其实的皇家道场。明王朝

期间，为武当山下300多道圣旨。永乐皇帝朱棣从北京紫禁城调派军民工匠及全国各地近30万人马到达武当山，开启了历时12年，号称“北建故宫，南修武当”的国家工程，更曾颁下50多道圣旨命令“其山本身，分毫不能修动”，所有的建筑群或在高山之巅，或在悬崖峭壁，全部依山就势，巧妙布局。

嘉靖三十一年，嘉靖皇帝特地为武当山建了一座石牌坊，并手书“治世玄岳”四个字。这座由嘉靖亲自提笔的牌坊，无疑使这座皇家道场超越了龙虎山、茅山、青城山等道教名山，跃居于久负盛名的五岳之上，被视为“天下第一名山”。

武当山四季风光不同，植被的变化十分明显。每当春回大地，万象更新，山峦青翠，百花烂漫，山下樱桃花、野桃花盛开，梨花带雨，杏花芳菲；山上杜鹃如火似霞，在绿叶野草的新翠中，显出一片火红；迎春连翘，串串金黄，挂满百丈悬崖。其他如武当木兰等也在春天开花，五彩缤纷，春意盎然。

夏天是武当山植物生长最旺盛的季节，山上朝天宫至山顶一带，巴山松苍翠欲滴；山腰乌鸦岭至黄龙洞路边，鹅耳杨枝繁叶茂；山下马尾松郁郁葱葱，犹如碧海波涛。夏日雨后，当游人从古道走到森林中，映入眼帘的是亭亭松杉，淙淙山泉，松萝飘拂，显现出武当山森林寂静清幽的魅力。

秋天的武当山色彩丰富，黄连木红叶如火，鲜艳夺目；银杏、刺槐叶色浅黄，迎光透亮。这些美丽的赏叶植物与绿松翠柏相互辉映，而山坡上、悬崖上，遍地的野菊花绽放着醉人的清香。

冬天来临，银装素裹，七十二峰冰柱擎天，三十六岩琼瑶满地。雪压松竹，更显青翠；腊梅怒放，独见精神。武当山的冬天依然美丽。

武当山四季仙气环绕，庇佑苍生。登上武当，远离尘嚣俗世，领略清秀奇异的风光，感受自然和人文完美结合的魅力，让心灵在忙碌拥挤的凡尘中找到慰藉和安慰，得到净化和沉淀。

武当山更让人惊叹的是武当八景。

一、天柱晓晴

每当雨后初晴，清晨登上武当山天柱峰，可见山下云封雾锁，如平湖静海，水波不兴。突然，红霞给天边一道黑色云墙镶上了一条金边，给这万顷云海镀上一层金子，慢慢的那金边越来越亮，猛然露出一轮红日来，越来越大，最后它连跃三跃，跳到了云墙之上。那太阳又大又圆，红得像血，亮得像火，滴溜溜向上升腾着，渐渐地红色在减，亮度在加，日上三竿，它变成了一个金色盘子，射出万道金光，耀眼夺目。此时再看，那云墙消散了，那云海无影了，眼前是一派朗朗乾坤。远处的襄阳城在望，海市蜃楼似的缥缈在天边。迤迤蜿蜒的汉江，像一条银龙嬉游于深山峡谷之中。近处的七十二峰抹上了一层胭脂红，峰峰颌首朝向金顶，天生一处“万山来朝”的奇观。



二、陆海奔潮

夏日雨后登上金顶，只见山下空谷，云雾茫茫，一望无际。山风乍起，白云腾浪，烟雾扬波，上下翻卷，滚滚向前，如万马驰骋，似百川倒泻，像惊涛拍岸，若飞瀑射山。环绕金顶的七十二峰，只露出座座山帽，好像大海中的一座座小岛，随着波涛浪潮上下沉浮，时高时低，时大时小，时隐时现。使人感到，不是站在绝顶看山，而是立于危岸观海。这便是武当山奇景中最壮观的一景——陆海奔潮。



三、月敲山门

每当八月，秋高气爽。中秋之夜，月吐东天，清辉铺地，明晃晃一片，给武当千山万壑镀上一层银辉。月光从门缝射进屋里，如晨光投地，明亮耀眼。道人大都以为五更天明，穿衣开门，却见一轮明月跳进屋来，不觉心清神爽。道人们不说自己误把月光当日光，却说这是月亮敲山门，也要来进香，这一奇景因而得名。



四、日月经天

早晨，霞光初照，登上金顶，只见东方腾起一轮红日，如朱似丹，