

青少年应该知道的

阅读中华国粹 傅璇琮 / 主编

武当功夫



武当武术讲求以柔克刚、后发制人，已经形成中华武术一大流派，素有“北崇少林，南尊武当”之说。武当武术让人们在追求内心平静的同时，还可以塑造强健的体魄。

吴绍桂 / 编著



YZLI0890174364

泰山出版社

青少年应该知道的

阅读中华国粹 傅璇琮 / 主编

武当功夫



非物质文化遗产是指各种以非物质形态存在的与群众生活密切相关、世代相承的传统文化表现形式，包括口头传统、传统表演艺术、民俗活动和礼仪与节庆，有关自然界和宇宙

吴绍桂 / 编著



YZLI0890174364

泰山出版社

图书在版编目(CIP)数据

武当功夫 / 吴绍桂编著. — 济南: 泰山出版社,
2012.4
(青少年应该知道的)
ISBN 978-7-5519-0099-7

I. ①武… II. ①吴… III. ①武当山—武术—青年读
物②武当山—武术—少年读物 IV. ① G852-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 020377 号

编 著 吴绍桂
责任编辑 葛玉莹
装帧设计 林静文化

青少年应该知道的
武当功夫

出 版 泰山出版社
社 址 济南市马鞍山路 58 号 8 号楼 邮编 250002
电 话 总编室 (0531) 82023579
市场营销部 (0531) 82025510 82020455
网 址 www.tscbs.com
电子信箱 tscbs@sohu.com
发 行 新华书店经销
印 刷 北京飞达印刷有限责任公司
规 格 710 × 1000 mm 16 开
印 张 11
字 数 144 千字
版 次 2012 年 4 月第 1 版
印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5519-0099-7
定 价 22.00 元

著作权所有·请勿擅自用本书制作各类出版物·违者必究
如有印装质量问题·请与泰山出版社市场营销部调换

《阅读中华国粹》编委会

主 编 傅璇琮 著名学者，清华大学中文系教授，原中华书局
总编辑、国务院古籍整理出版规划小组秘书长。

编 委 （以姓氏笔画为序）

于景明 泰山出版社有限公司董事长

李 敏 北京语言大学古汉语学博士

李成武 中国社会科学院人类学博士、研究员

张士闪 山东大学教授、博士生导师

张美华 北京师范大学历史系博士

罗 攀 香港大学中文系人类学博士、研究员

徐先玲 北京林静轩图书有限公司董事长

策 划 葛玉莹

执行主编 王 俊 刘志义

序

傅璇琮

2001年,泰山出版社编纂、出版一部千万言的大书:《中华名人轶事》。当时我应邀撰一序言,认为这部书“为我们提供了开发我国丰富史学资源的经验,使学术资料性与普及可读性很好地结合起来,也可以说是新世纪初对传统文化现代化的一次有意义的探讨”。我觉得,这也可以用来评估这部《阅读中华国粹》,作充分肯定。且这部《阅读中华国粹》,种数100种,字数近2000万字,不仅数量已超过《中华名人轶事》,且囊括古今,泛揽百科,不仅有相当的学术资料含量,而且有吸引人的艺术创作风味,确可以说是我们中华传统文化即国粹的经典之作。

国粹者,民族文化之精髓也。

中华民族在漫长的发展历程中,依靠勤劳的素质和智慧的力量,创造了灿烂的文化,从文学到艺术,从技艺到科学,创造出数不尽的文明成果。国粹具有鲜明的民族特色,显示出中华民族独特的艺术渊源以及技艺发展轨迹,这些都是民族智慧的结晶。

梁启超在1902年写给黄遵宪的信中就直接使用了“国粹”这一概念,其观点在于“养成国民,当以保存国粹为主义,当取旧学磨洗而光大之。”当时国粹派的代表人物黄节在写于1902年的《国粹保存主义》一文中写道:“夫国粹者,国家特别之精神也。”章太炎1906年在《东京留学生欢迎会演说辞》里,也提出了“用国粹激动种性”的问题。

1905年《国粹学报》在上海的创刊第一次将“国粹”的概念带入了大众的视野。当时国粹派的主要代表人物有章太炎、刘师培、邓实、黄节、陈去病、黄侃、马叙伦等。为应对西方文化输入的影响,他们高扬起“国学”旗帜:“不自主其国,而奴隶于人之国,谓之国奴;不自主其学,而奴隶于人之学,谓之学奴。奴于外族之专制谓之国奴,奴于东西之学,亦何得而非奴也。同人痛国之不立而学之日亡,于是瞻天与火,类族辨物,创为《国粹学报》,以告海内。”(章太炎:《国粹学报发刊词》)

经历了一个多世纪的艰难跋涉,中华民族经历着一次伟大的历史复兴,中国崛起于世界之林,随着经济的发展强大,文化的影响力日益凸显。

20世纪,特别是80年代以来,国学已是社会和学界关注的热学。特别是当前新世纪,我们社会主义经济、文化更有大的发展,我们就更有需要全面梳理中国传统文化的精华,加以宣扬和传播,以便广大读者,特别是青少年,予以重新认知和用心守护。

因此,这套图书的出版恰逢其时。



我觉得，这套书有四大特色：

第一，这套书是在当下信息时代的大背景下，立足中国传统文化经典，重视学术资料性，约请各领域专家学者撰稿，以图文并茂的形式，煌煌百种全面系统阐释中华国粹。同时，每一种书都有深入探索，在“历史——文化”的综合视野下，又对各时代人们的生活情趣和心理境界作具体探讨。它既是一部记录中华国粹经典、普及中华文明的读物，又是一部兼具严肃性和权威性的中华文化典藏之作，可以说是学术性与普及性结合。这当能使我们现代年轻一代，认识中华文化之博大精深，感受中华国粹之独特魅力，进而弘扬中华文化，激发爱国主义热情。

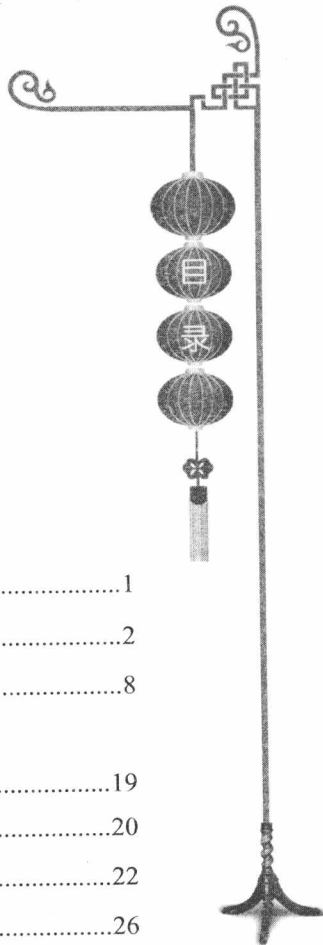
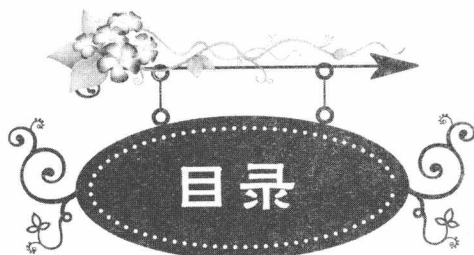
第二，注意对文化作历史性的线索梳理，探索不同时代特色和社会风貌，又沟通古今，着重联系现实，吸收当代社会科学与自然科学的新鲜知识，形成更为独到的研究视野与观念。其中不少书，历史记述，多从先秦两汉开始，直至20世纪，这确为古为今用提供值得思索的文本，可以说是通过对各项国粹的历史发展脉络的梳理总结规律，并提出很多建设性的意见和发展策略。

第三，既有历史发展梳理，又注意地域文化研索。这套书，好多种都具体描述地方特色，如《木雕》一书，既统述木雕艺术的发展历程（自商周至明清），又分列江浙地区、闽台地区、广东地区，及徽州、湘南、山东曲阜、云南剑川，以及少数民族的木雕艺术特色。又如《饮食文化》，分述中国八大菜系，即鲁菜、川菜、粤菜、闽菜、苏菜、浙菜、湘菜、徽菜。记述中注意与社会风尚、民间习俗相结合，确能引起人们的乡思之情。中华民族的文化是一个整体，但它是由许多各具特色的地区文化所组成和融汇而成。不同地区的文化各具不同的色彩，这就使得我们整个中华文化多姿多彩。展示地区文化的特点，无疑将把我们的文化史研究引向深入。同时，不少书还探讨好几种国粹品种对国外的影响，这也值得注意。中华文明在国外的传播与影响，已经形成一种异彩纷呈，底蕴丰富的文化形象，现在这套书所述，对中外文化交流提供十分吸引人的佳例。

第四，这套书，每一本都配有图，可以说是图文并茂，极有吸引力。同时文字流畅，饶有兴趣，特别是在欣赏山水、田园，及领略各种戏曲、说唱等艺术品种时，真是“使笔如画”，使读者徜徉了美不胜收的艺术境地，阅读者当会一身轻松，得到知识增进、审美真切的愉悦。

时代呼唤文化，文化凝聚力量。中共中央十七届六中全会进一步提出社会主义文化大繁荣大发展的建设。我们当遵照十七届六中全会决议精神，大力弘扬中华优秀传统文化，大力发扬社会主义先进文化。文化越来越成为民族凝聚力和创造力的重要源泉，我们希望这套国粹经典阐释，不仅促进青少年阅读，同时还能服务于当前文化的开启奋进新程，铸就辉煌前景。

2011年10月



第一章 中国武术	1
第一节 武术与武当武术	2
第二节 道教和全真道教	8
第二章 历史和传说中的张三丰	19
第一节 两个张三丰	20
第二节 《明史》中的张三丰	22
第三节 传说中的张三丰	26
第四节 张三丰与崂山	27
第五节 绛雪的故事	32
第六节 张三丰开创武当武术	36
第三章 武当武术的渊源与特色	41
第一节 天下第一仙山——武当山	42
第二节 武当山与道教	46
第三节 张三丰与武当山	48
第四节 武当武术的特色	53
第四章 武当武术的修习	65
第一节 武当武术的理论基础	66
第二节 武当武术的修炼方法	68



第三节 武当武术之内家拳	69
--------------------	----

第五章 武当武术的门类.....76

第一节 武当太极拳	77
第二节 太极剑	82
第三节 伏虎拳	82
第四节 太乙五行拳	85
第五节 八卦掌	106
第六节 武当武术中的其他功夫	111

第六章 武当武术与文艺作品.....118

第一节 关于武当武术的传说故事	118
第二节 文学作品中的武当武术	121
第三节 影视作品中的武当武术故事	152

第七章 武当武术现今的发展.....164

第一节 武当山国际武术健康大会	164
第二节 武当武术的弘扬	167

第一章 中国武术





第一章 中国武术

第一节 武术与武当武术

在我国各个城市的广场、花园、小区，每天早晨都会见到几个人或几十个人，男女老少都有，在练习武功。他们有的赤手空拳，有的手持一把宝剑，有的手持一把折扇。这种功法叫太极拳、太极剑、太极扇，是发源自武术中武当派的武术。有的老人满头白发，长长的银须垂在胸前，两眼闪着神光，身穿对襟绸衫裤，抬臂推手、移步，简直像传说中的神仙一般。

其实，不仅在中国，在世界各地都有武当派武术太极功的爱好者。每当有国际比赛，在大型活动中往往有几百人同场竞技，表现了中华武术的神韵。

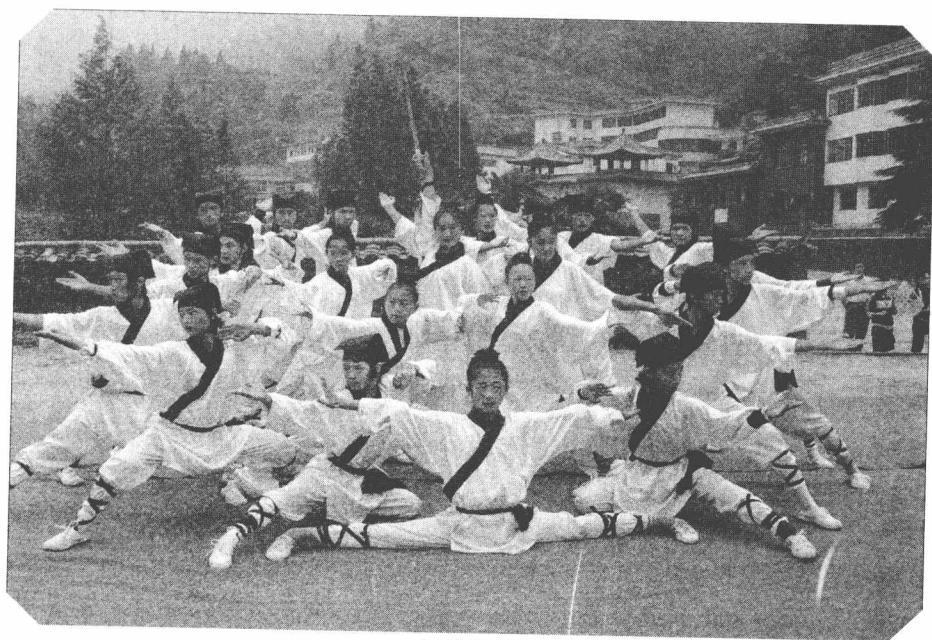
武术是中国传统的体育项目，早期是中国独有的体育项目，是中

国的国粹之一。同中国画称“国画”、京剧称“国剧”一样，武术也叫“国术”，也曾叫过“武艺”，现在多叫“功夫”或“中国功夫”，英文中曾叫chinese Box，即“中国拳术”，其实它比“拳击”复杂得多，有各种流派、拳法。

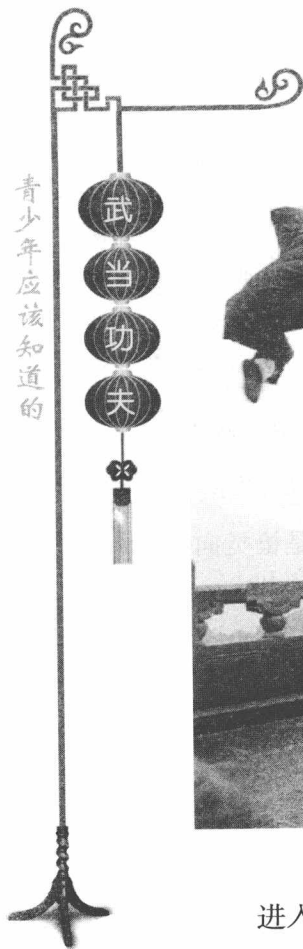
武术有踢、打、摔、拿、跌、击、劈、刺等八大类动作，总的又分徒手与器械两大种类。“踢”是用脚来踢；“打”有徒手有器械；“摔”是手、身、脚并用；“拿”用手、臂；“跌”也相同，主要是全身；“击”是用掌或器械；“劈”主要是刀类器械由上而下的功夫；“刺”是枪类向前刺去。徒手的武术，有散手、推手、长拳等。

器械即兵器，种类很多，平常常说“十八般武艺”，也就是“十八种兵器”，一般有刀、枪、剑、戟、棍、棒、槊、斧、钺、钩、叉、矛、戈、铲、盾、锤、铜、鞭。

其实，“徒手”是根本，任何兵刃都不如自己的手收放自如，自古就有“空手夺利刃”的功夫，看来虽是赤手空拳，却能打败手持利刃的



中国武术



武当山比武

对手。

在古代，往往有骑马作战的，有兵刃会沾光。所以十八般兵器中，有长兵刃和短兵刃两大类，如刀、剑、锤、斧，这些兵刃因为短，在马上作战不沾光，处于劣势；长枪、大刀、戟、矛这些兵刃长，在马上使用会发挥长处。

各种兵刃，各有所长，各有所短，根本之处在于练武术的功力，选择什么兵刃并不重要。

进入当今社会，十八般武艺中，如锤、槊、戟、铲等已少有人学习了，找个老师都难。在一些运动会比赛中，参赛者除徒手以外，主要是刀、剑、棍、长枪四种。

武术博大精深，即便是“武林高手”也只是某一个方面的高手，所以说“十八般武艺样样精通”是极为困难的。

中国武术有悠久的历史。秦汉时期有角抵、手搏、剑道等；两晋和南北朝时期，流行相扑（现在日本最流行相扑）等；元明清三代武术是大发展时期，各种流派纷纷产生，练武术的人也空前增多。

2000年来，中国武术在不断发展中形成若干流派，可以说不计其数。

在当今社会人们学习武术、练习武术的目的有两种：一种是多数人，将武术作为一项健身的体育活动；还有另一种同古人一样练武术是当做防身、打击敌人的技术。古代是冷兵器时代，功夫、兵刃就是武器。进

入热兵器时代后,从枪支、大炮又发展到导弹、核武器。随着历史的推进,在防身、战斗、战争中,传统的武术兵器及徒手武术作用已经很小了,但是还存在着。如特种兵、武警战士,仍学习武术,在近距离打斗中还起着重要作用。所以到现在,武术起着双重的作用。

现在,中国武术传至世界各国,已经是国际体育运动,有广泛的群众性。

道教是中国本土的宗教,而佛教来自天竺,就是今天的印度,但是佛教传入中国以后“中国化”了,有许多中国元素。道教中如道士,佛教中如僧人,他们把武术当做健身的一种方法,并且形成了各自的流派。佛教以少林寺武术为代表,道教以武当派武术为代表。逐渐的,除道士、和尚以外,众多不信教的人也学习少林派武术或者学习武当

派武术,成为中国武术参加学习人数最多的两大流派。

中国武术中把少林派武术和武当派武术当做“泰山北斗”,两大流派并列,并分出无数的派别。两者之间在宗旨上是相同的,武术本身成为宗教的内容之一,可以祛病、防身、健体;同时,在漫长的封建社会,会武术也可以行侠仗义,除恶安良,也可以称作“侠客”或“剑客”。

许多人通过金庸等人的武侠小说,或者武侠电影,会知道许多古代侠客是和尚



武术

或者是道士。

武当派发源于道教名山武当山，武当山位于湖北省；少林派发源于少林寺，在嵩山脚下，位于河南省。中国武术中有“南武当北少林”的说法，这里的“南北”是指武当山与少林寺地理位置的“南北”，并不是说南方人学武当派，北方人学少林派。



武当山

武当派武术的创始人一般认为是明代一位有名的道士张三丰。当然也有不同说法，譬如说是从道士的气功演化而成。道教讲求“清静无为”，就是说人们不要老想当官发财，要除去这些杂念，练功先要“心静”。

武当派武术的特点是以柔克刚。一名好的武当派拳师，在我们看起来动作迟缓，似乎绵软无力，但如果与他“切磋”武艺，会立即发现，你根本近不了他的身体，他的整个身体被拳术罩着，像是无形却有形，看似无力却力拔千斤。所以，当有的世界著名拳击手、世界冠军、世界摔跤好手、举重冠军与中国武当派高手相遇时，会认为武当高人绵软无力，可是一旦两人交手，立刻会发现近不了他的身，武当派高手“四两拨千斤”，借力发力，便把他们一个个打倒在地。

当然，要练到这般身手并非一日之寒，要勤学苦练，要有耐力。我们一般人学武艺是为了祛病延年、锻炼身体，并不是想当“侠客”。况且，今日社会是法治社会，遇到恶人，应当报警，不要举手就打，即便是武林高手，也不是为了随意与人格斗，“行侠仗义”是古代的事，不要为了“行侠仗义”学习武功。武当派武术有几个特点，如“以柔克刚”，这与少林武功不同；再一个特点是“后发制人”，二人相对或一人对几个人，先让开进袭，看清楚了对方的弱点，“软肋”在哪里，再行进攻。

“气”是武当武术的一个根本，像武当武功的创始人张三丰，初期就在崂山的一个山洞里面，对着崖壁练了10多年的气功，然后才练拳术、剑法。



武当雪景

到今天，武当派也认为不练武功只练气功，本身也是一种武功，也会使身体健康。世界医学界公认，一个人没有私心杂念，每天精神愉快，本身就会使身体健康，这正是武当派武功的根本。

第二节 道教和全真道教

武当派武术源自道教的一种功法，我们先要知道道教的一些基本知识。

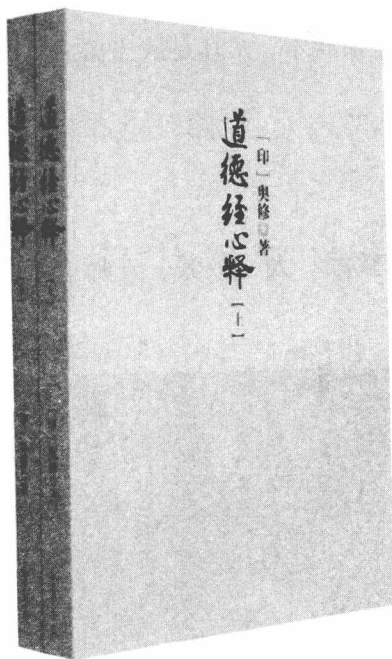
一、道家和道教

我国春秋战国时期战争频繁，各诸侯国之间不断打仗；但同时，这一时期也是中国历史上学术思想十分活跃的时期，叫做“百家争鸣”，就是说各种学派都可以自由发表自己的学说，并在自由的气氛中进行“争鸣”。各种学派叫“百家”是笼统的叫法，并不是说共有一百家学说，其中之一是“道家”，这是以后道教的根本。一般认为，到了汉代中期才正式产生了道教。

世界上有四大宗教，佛教、基督教、伊斯兰教、道教，唯有道教是中国人创立的一种宗教。因为是中国人创立的宗教，它便承载着中国传统文化的精髓，所以鲁迅先生曾说，中国的文化主要在道教。



道教博大精深，中国传统文化中的气功、武术、医学、音乐、哲学等许多都是来自道教，并且从中国传至朝鲜、日本、越南乃至世界各地，甚至美洲、欧洲都有研究道教的学者、专家和组织。从哲学上讲，几千年前的道家思想至今有现实意义，所以世界上不断有学术会议对其进行研讨。



《道德经心释》书影

道教的含义一直比较含混，说法不太统一。首先，道家与道教是什么关系，一般认为道教源于道家，但是两者之间并不相同，道家是春秋时期“诸子百家”中的一派学说，完全是人类哲学思想。道教作为宗教，带有神说，虽然在四大宗教中道教是神说最少的，但不能等同于“道家”。

什么是道教？《中国百科全书》中解释为以“道”为最高信仰的中国传统宗教，产生于东汉中叶。在中国古代宗教信仰的基础上沿袭方仙道、黄道婆等某些宗教观念和修持方法而逐渐形成。相信人经过一定的修炼有可

能长生不老，成为神仙。将老子及《道德经》加以宗教化，称老子为教主，尊为神明，奉《道德经》为主要经典，并作宗教性的阐述。

我们就以《中国百科全书》中的这段解释来认识道教吧。老子是春秋诸子百家中道家学派的创始人，《道德经》是其著名的哲学著作，所以许多人认为道教是人教，不是神教。元代道士、被封为长春真人的丘处机见成吉思汗的时候，成吉思汗问他有什么长生不老的办法。丘处机回答，没有长生不老的办法，只有延年益寿的办法。他说的延年