



强健
之源

南尊武当

武当功夫历史与文化

肖东发◎主编 王金锋◎编著

创立功夫——内家拳法 流派纷呈——各显异彩 继承完善——发扬光大



张三丰在武当山根据道家太极八卦原理及阴阳调和学说修炼数年，创立了以太极拳、形意拳、八卦掌为主体的内家拳法，形成了武当功夫的雏形；明嘉靖年间，张松溪学习武当内功，并将其发扬光大，还传下勤、敬、径、紧、切“五字秘诀”内功心法；万历年间，陈王廷因创立陈式太极拳，而成为民间武术的杰出人物；清嘉庆年间，董海川自创八卦神掌，极大地丰富了内家功夫……

中华精神家园

强健之源

南尊武当

武当功夫历史与文化

肖东发 主编 王金锋 编著



 北方妇女儿童出版社

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

南尊武当 / 王金锋编著. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2015. 1

(中华精神家园)

ISBN 978-7-5385-8245-1

I. ①南… II. ①王… III. ①武当太极拳—通俗读物
IV. ①G852.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第007384号

南尊武当：武当功夫历史与文化

NANZUNWUDANG: WUDANG GONGFU LISHI YU WENHUA

出版人 刘刚
主 编 肖东发
编 著 王金锋
责任编辑 王天明
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 11
字 数 152千字
印 刷 北京兴星伟业印刷有限公司
版 次 2015年4月第1版
印 次 2015年4月第1次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编: 130021
电 话 总编办: 0431-85644803
发行科: 0431-85640624

定 价 29.80元

党的十八大报告指出：“文化是民族的血脉，是人民的精神家园。全面建成小康社会，实现中华民族伟大复兴，必须推动社会主义文化大发展大繁荣，兴起社会主义文化建设新高潮，提高国家文化软实力，发挥文化引领风尚、教育人民、服务社会、推动发展的作用。”

我国经过改革开放的历程，推进了民族振兴、国家富强、人民幸福的中国梦，推进了伟大复兴的历史进程。文化是立国之根，实现中国梦也是我国文化实现伟大复兴的过程，并最终体现在文化的发展繁荣。习近平指出，博大精深的中华优秀传统文化是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。中华文化源远流长，积淀着中华民族最深层的精神追求，代表着中华民族独特的精神标识，为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养。我们要认识中华文化的独特创造、价值理念、鲜明特色，增强文化自信和价值自信。

如今，我们正处在改革开放攻坚和经济发展的转型时期，面对世界各国形形色色的文化现象，面对各种眼花缭乱的现代传媒，我们要坚持文化自信，古为今用、洋为中用、推陈出新，有鉴别地加以对待，有扬弃地予以继承，传承和升华中华优秀传统文化，发展中国特色社会主义文化，增强国家文化软实力。

浩浩历史长河，熊熊文明薪火，中华文化源远流长，滚滚黄河、滔滔长江，是最直接源头。这两大文化浪涛经过千百年冲刷洗礼和不断交流、融合以及沉淀，最终形成了求同存异、兼收并蓄的辉煌灿烂的中华文明，也是世界上唯一绵延不绝而从没中断的古老文化，并始终充满了生机与活力。

中华文化曾是东方文化摇篮，也是推动世界文明不断前行的动力之一。早在500年前，中华文化的四大发明催生了欧洲文艺复兴运动和地理大发现。中国四大发明先后传到西方，对于促进西方工业社会发展和形成，曾起到了重要作用。

中华文化的力量，已经深深熔铸到我们的生命力、创造力和凝聚力中，是我们民族的基因。中华民族的精神，也已深深植根于绵延数千年的优秀传统文化传统之中，是我们的精神家园。

总之，中国文化博大精深，是中华各族人民五千年来创造、传承下来的物质文明和精神文明的总和，其内容包罗万象，浩若星汉，具有很长的文化纵深，蕴含丰富宝藏。我们要实现中华文化伟大复兴，首先要站在传统文化前沿，薪火相传，一脉相承，弘扬和发展五千年来优秀的、光明的、先进的、科学的、文明的和自豪的文化现象，融合古今中外一切文化精华，构建具有中国特色的现代民族文化，向世界和未来展示中华民族的文化力量、文化价值、文化形态与文化风采。

为此，在有关专家指导下，我们收集整理了大量古今资料和最新研究成果，特别编撰了本套大型书系。主要包括独具特色的语言文字、浩如烟海的文化典籍、名扬世界的科技工艺、异彩纷呈的文学艺术、充满智慧的中国哲学、完备而深刻的伦理道德、古风古韵的建筑遗存、深具内涵的自然名胜、悠久传承的历史文明，还有各具特色又相互交融的地域文化和民族文化等，充分显示了中华民族厚重文化底蕴和强大民族凝聚力，具有极强的系统性、广博性和规模性。

本套书系的特点是全景展现，纵横捭阖，内容采取讲故事的方式进行叙述，语言通俗，明白晓畅；图文并茂，形象直观；古风古韵，格调高雅，具有很强的可读性、欣赏性、知识性和延伸性，能够让广大读者全面触摸和感受中国文化的丰富内涵，增强中华儿女民族自尊心和文化自豪感，并能很好地继承和弘扬中国文化，创造未来中国特色的先进民族文化。



2014年4月18日



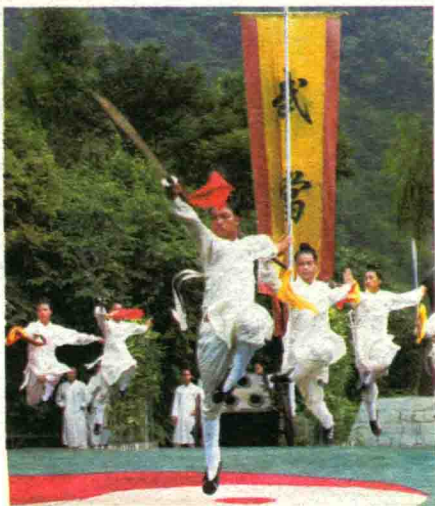
创立功夫——内家拳法

- 张三丰历尽艰辛拜真师 002
- 张三丰创立内家拳法 008
- 张三丰创立太极拳法 014
- 张三丰授徒严格门风 023
- 武当山功夫声名远播 030



流派纷呈——各显异彩

- 046 孙碧云促进武当派发展
- 055 张松溪光大武当内功
- 060 张松溪传承武当剑法
- 068 王宗岳接过太极衣钵
- 074 蒋发成为武当北派宗师
- 081 陈王廷创新太极拳法
- 087 王征南弘扬内家拳法





继承完善——发扬光大

黄百家著书传播内家拳 100

甘凤池继承内家拳术 111

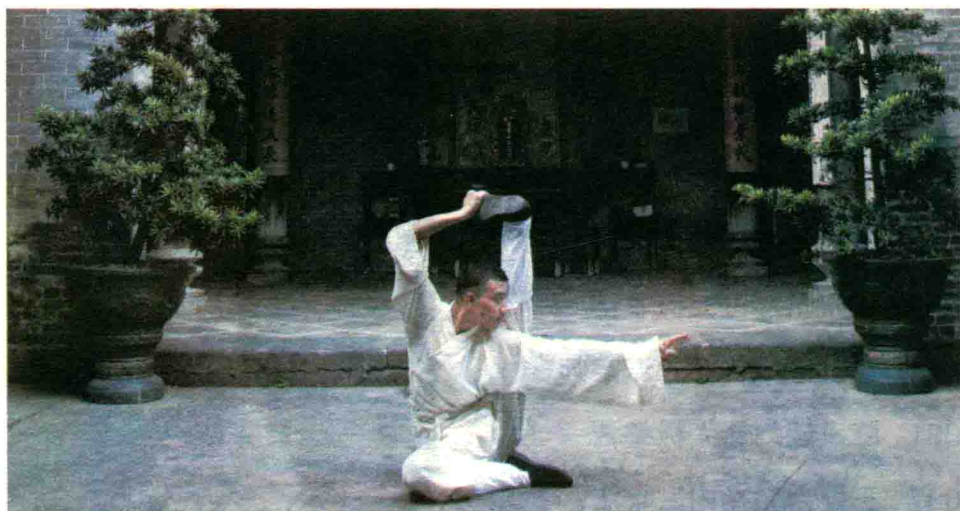
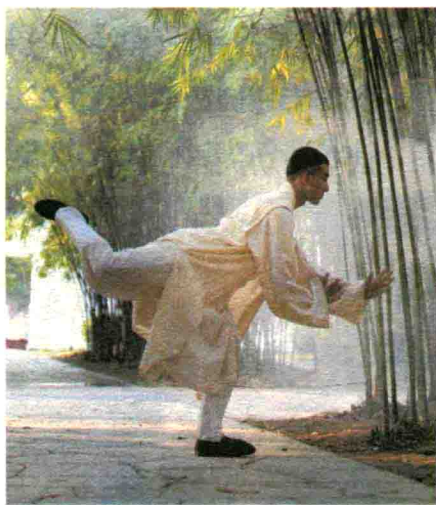
董海川创立八卦掌术 122

杨露禅创杨式太极拳 130

邓钟山奠定南派功夫 143

孙禄堂创立孙氏太极拳 154

吴鉴泉创立吴氏太极拳 160

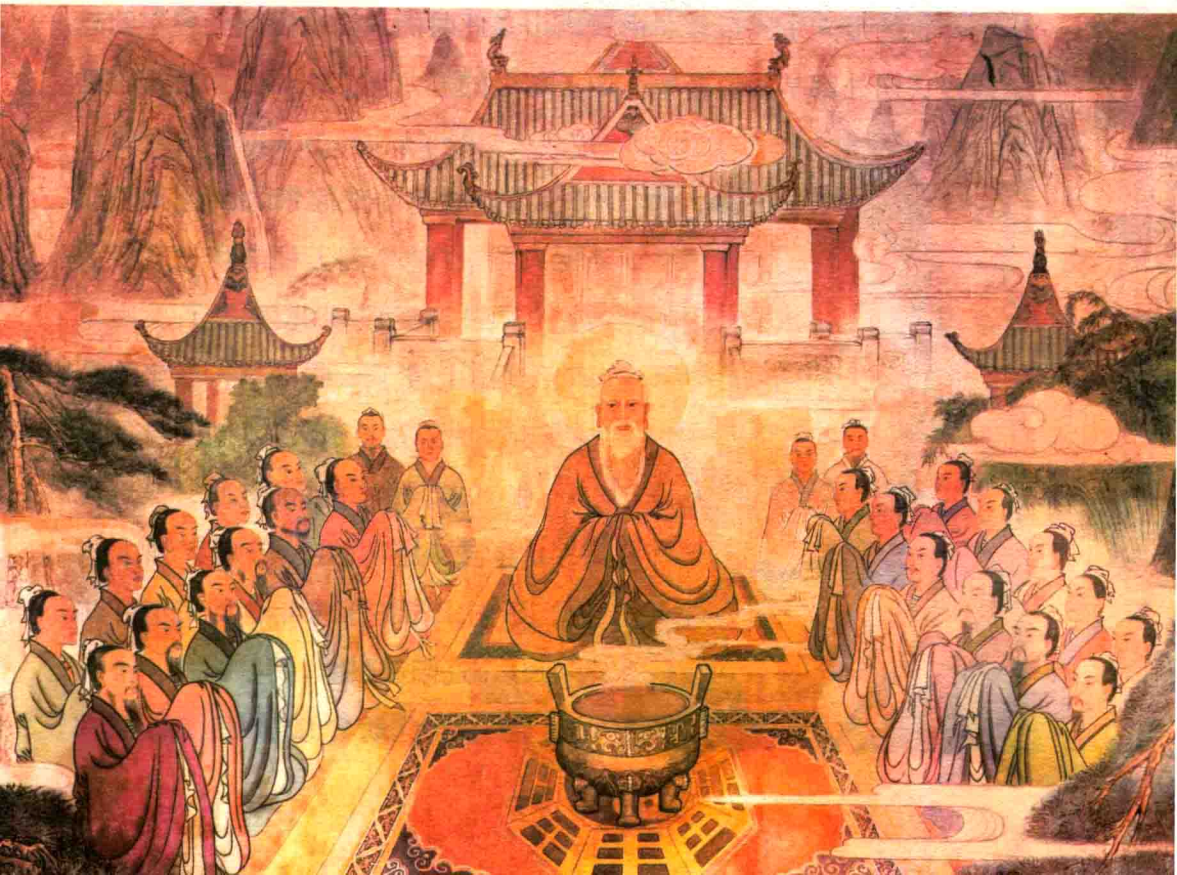


内家拳法

在明洪武年间，道教五大分支之一麻衣派传人火龙真人的弟子张三丰来到中南道教圣地武当山，在展旗峰结草为庐，修炼武功。

张三丰在武当山根据道家的太极八卦原理及阴阳调和学说修炼数年，创立了以太极拳、形意拳、八卦掌为主体的内家拳法，形成了武当功夫的雏形。

明永乐年间，张三丰的弟子大力弘扬道教精神，引起了明王朝的重视，促使朝廷投入巨大人力物力重建武当山，使武当山功夫进一步得到发扬光大。



张三丰历尽艰辛拜真师

那是明洪武初年，即公元1368年，有一个仙风道骨、龟形鹤背、形貌奇特的道人来到道教名山武当山。此时的武当山因遭受多年的战争摧残，四处都是残垣断壁，山上著名的五龙宫、南岩宫和紫霄宫已被战火焚毁了。



看着眼前的荒凉景象，道人长叹了一口气，他攀到天柱峰拜过真武大帝，又来到展旗峰北陲盖了一座草庐，到山上拔了一些干草，就坐到草庵练起功来。这位道人名叫张三丰。

张三丰，俗名叫张子冲，又名全一、君宝，字君实，祖籍江西龙虎山，于南宋淳祐丁未年，即1247年出生于辽宁辽阳懿州。

张三丰自幼聪敏颖悟，骨器非

凡。但是，他在5岁那年突然双目失明，经多方求医都没有治好。当时，全真龙门派碧落宫主持云庵道长知道此事，特意上门要求收他为徒，并保证治好他的眼睛。

家人没有办法，为了孩子的前程，只好同意道长的请求。云庵道长携其出家后，一面给幼年的张三丰医治眼疾，一面以道学相授。

半年之后，张三丰的眼疾就被云庵道长医好。在道学方面，张三丰聪颖灵慧，过目便晓，尤其一谈起太极方面的著作，更是废寝忘食。他有时，还兼读儒释两家之书。七八年后，他通读了道教十三经，以及四书五经等儒学经典和诸多佛学经典。

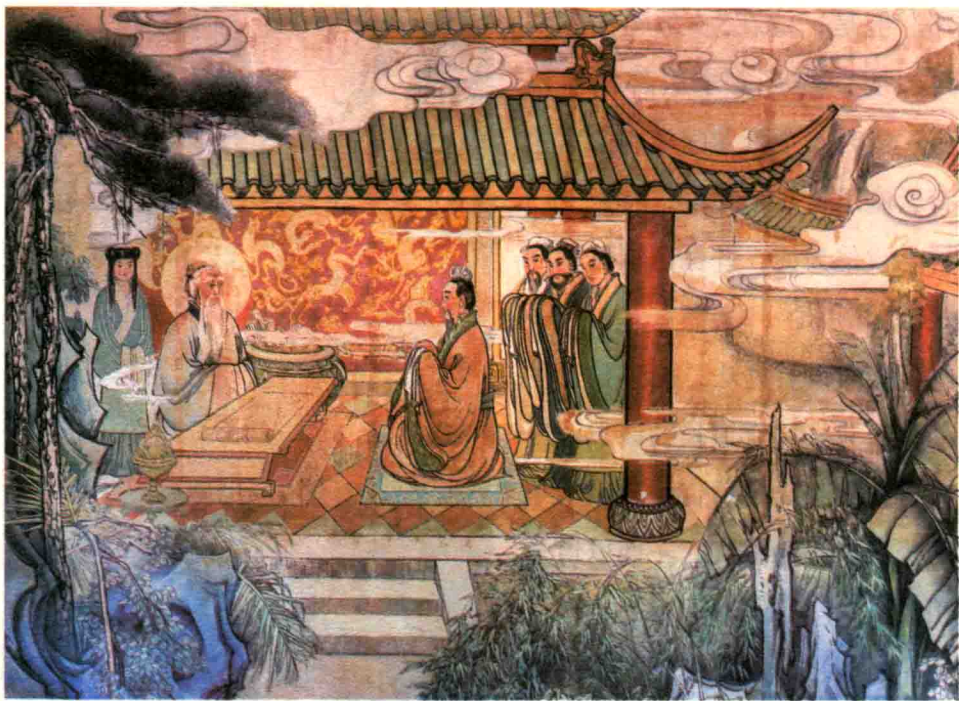
张三丰得到云庵道长真传后，便奉师命回家了。1261年，他参加乡试夺魁，人们皆视其为神童，认为他的前途不可限量。但是，张三丰自幼便深结道缘，不慕名利，立志不于宦海中沉浮。不久，他便继续出家修道，云游寻访名师高人。

张三丰30岁这年，他来到崂山明霞洞后山的洞中潜心修行了十余年，参悟了一些道学之法后，又继续西行和南游寻师。他浪迹天涯，历尽艰辛，为的就是能遇到真正的道门名师为他指点迷津。



■ 张三丰雕像

儒学 儒家学说，或称儒教，是我国古代最有影响的学派。儒学是中华法系的法理基础，对我国以及东方文明发生过重大影响并持续至今的意识形态，儒家思想是东亚地区的基本文化信仰。儒学最初指的是冠婚丧祭时的司仪，自春秋起指由孔子创立的后来逐步发展以仁为核心的思想体系。



■ 云庵道长和张三丰

在若干年后，张三丰已经年过甲子，仍然没有找到心目中的高师。他抑郁地回到碧落宫拜见云庵道长，云庵道长此时已经九十高龄，须眉皆白了。

云庵道长见高徒的到来，微笑着点点头说：“为师就知道你会来的。你先在这里住几天，然后我再为你推荐一个去处。”

看着高徒渴望的目光，云庵道长接着说：“我有一个师弟在宝鸡金台观当住持，你可以到那里去继续修行。”

张三丰在云庵道长处住了几天，便动身前去金台观了。在临别时，张三丰从头上取下竹簪，为弟子挽好头发并别上，然后洒泪而别。走过燕赵大地，越过天堑黄河，穿过八百里秦川，张三丰来到了陕西宝鸡金台观。

簪 即发簪，是指用来固定和装饰头发的一种首饰。《辞海》里有这样的解释：簪，古人用来插定发髻或连冠于发的一种长针，后来专指妇女插髻的首饰。发簪样式十分丰富，主要变化多集中在簪首，有各种各样的形状，如花鸟鱼虫、飞禽走兽等，常见的花种有梅花、莲花、菊花、桃花、牡丹花和芙蓉花等。

在元末时期，金台观的住持叫王云鹤，号玄清，是全真道派祖师王重阳之后。他白须盈尺，道骨仙风，学识渊博，特别精通周易八卦。

张三丰向玄清住持学道，深得教益。张三丰自幼年就拜张云庵为师曾学静功，这时他结合静功又糅合易经八卦，演创新的功法进行修炼。然而创新并非易事，几年下来，静功和八卦始终糅合不到一块。

有一天，张三丰正在演练这套功法时，忽然一个穿戴肮脏的道人来到面前，哈哈笑着说：“万物生于机缘，万事成于机缘，机缘到事半功倍，机缘未到事倍功半。”

张三丰一惊，见这个道人黄发黄须，尖嘴猴腮，其貌不扬，说出话来却蕴涵玄机。他连忙收功迎上去

住持 佛教僧职，又称“方丈”、“住职”。原是久住护持佛法的僧人。据说佛教传入我国后的几百年间只有师徒之间以佛法相授受，并无住持一职，直到唐代，禅宗兴盛，门徒众多，百丈怀海禅师即开始设立住持，以维持寺院秩序。

■ 张三丰讲道图





■ 张三丰石刻像

《道德经》又称“道德真经”、“老子”和“老子五千文”等，是我国历史上首部完整的哲学著作。传说是春秋时期的老子所撰写，是道家哲学思想的重要来源。老子，修道而长寿，有说活了160多岁的，也有说活了200多岁的。

施礼说道：“请仙长明示。”

那道人却一手环抱胸前，一手甩向身后，便飞快地走了。

张三丰明白，人外有人，天外有天。于是，他征得师叔王云鹤的同意，外出访问名师了。

张三丰来到陕西终南山，这里山高林密，在树木掩映处有座庙观。张三丰细看庙门口的匾额上写着“火龙观”三字，里面飘出香烟，传出阵阵仙音。他大步向火龙观走去，一位黄头发黄胡须的老道迎了出来，见了张三丰哈哈大笑。张三丰细看正是上次说“机缘”的道人。

原来这位道人就是火龙真人。

火龙真人在这火龙观修炼了90余年，很想最后收一个关门弟子，他遍游天下，寻访高足，终于上个月在金台观访到了张三丰。火龙真人见他相貌清奇，颇有道缘，便决意收张三丰为徒。

火龙真人为麻衣道人希夷的弟子。希夷是麻衣的传人，麻衣道者，姓李，名和，生于北宋年代，河南南阳内乡人，是麻衣派的始祖人。

麻衣派为道教的宿土、麻衣、众阁、全真、茅山五个分支之一，张三丰想要学习的正是麻衣道教的三教同一学说和内丹炼养思想。

火龙真人收下张三丰为徒，又赐道号“玄玄”，教授他《道德真经》，领悟其中玄法天机。

对于老子的《道德经》，张三丰不知读了多少遍，可火龙真人讲起来，他却又领悟到了不少新意。

火龙真人说：“人道敬天道，尊地道，则天道风调雨顺，地道五谷丰登；人道败天道，坏地道，则天道风雨无度，地道草木不生。这就叫天人合一，互为因果。”

张三丰在终南山悉心学道4年后，就奉师命出山隐世修行。在这期间，他精研勤修内丹养生之学及武学技击之法，并能将此两门绝学融会贯通，自成体系，从而使其道家内外双修功夫达到了出神入化的高超境界。

匾额 是古建筑的必然组成部分，相当于古建筑的“眼睛”。匾额中的“匾”字古也作“扁”字。是悬挂于门屏上作装饰之用，反映建筑物名称和性质，表达人们义理、情感之类的文学艺术形式即为匾额。但也有一种说法认为，横着的叫匾，竖着的叫额。

阅读链接

传说张三丰年轻时家里十分贫穷，他需要砍柴养活一家人。他生平喜欢钻研道教，别无他求，只希望见到得道成仙的吕洞宾。后来有一个道士经过张三丰家，想讨点米酒喝。张三丰的妻子给了他米酒，告诉他粮食不多，希望可以少喝一点，结果那道士竟然全部喝完了。

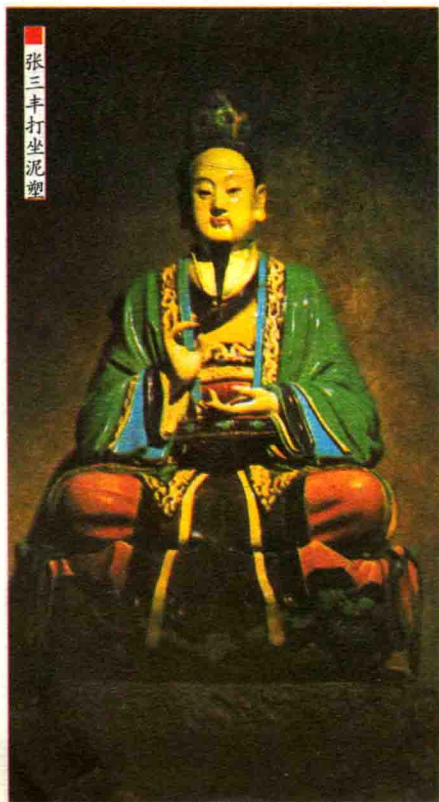
之后，道士指点张三丰妻子将水装满缸，然后投入米便可以酿酒。当张三丰回到家，妻子告诉他此事时，张三丰当即认定那道士就是吕洞宾，他立刻追了去。他追上吕洞宾后，就央求吕洞宾收他为徒。吕洞宾收下了他，张三丰后来终于得以成道。

张三丰创立内家拳法

008

南尊武当

武当功夫历史与文脉



张三丰的恩师金台观住持王云鹤在百年寿辰时坐坛羽化，他临终前留下遗言，叫弟子们找到正在隐世潜修的张三丰接替他做金台观主持。

张三丰接到恩师仙逝的消息，便星夜兼程回到金台观，主持了祭奠恩师的仪式。但是，他并没有遵从恩师遗愿，留下做金台观住持，而是写了一张黄表，上面有几句偈语：

生中有死，死中有生；
醒中有醉，醉中有醒；
非中有是，是中有非；
曲中有直，直中有曲。



■ 练太极雕塑

张三丰吩咐都管说：“把这张偈语贴到大殿上，谁解其中意，便可当住持。”说罢便施礼而去。

此后，张三丰云游数十年，足迹遍布江湖，他在嵩山崇福宫住过，并在少林寺学过武术功夫。当他精熟少林拳法后，发现这些功夫奔腾跳跃，容易为人所乘，于是就对它加以改造，使其变为以静制动的内家拳法。

在我国传统武术分类上一直存在着“内”、“外”两家的说法。有拳谚说“内练一口气，外练筋骨皮”，就很好地诠释了两家拳法最本质的区别。于是，张三丰就把他创造的拳法取名叫内家拳。

内家拳以太极哲学为基本原理，通过阴阳辩证关系来指导拳法运动。它源于自然，法于自然，合于自然，严格遵循拳法自然的创拳原则和“人法地，地法天，道法自然”的本性学说，又将道教的气功炼养之旨融入拳法之中，使其独具贵柔尚意的特点。

内家拳还强调心息相依、运行匀缓、意到气到、

羽化 古代修道士修炼到极致跳出生死轮回，生老病死，是谓羽化成仙，飘飘乎如遗世独立，羽化而登仙。羽化源自古代阴阳学，古人认为阳气产生于盘古开天辟地，阳清为天，阴浊为地。万物中阴阳比较平均的就演化成了人。至阳者化为神，阳气高于人者化为山神或灵兽。至阴者化为虚空，阴气稍重者化身为草木。



太极 是我国思想史上的重要概念，初见于《易传》：“易有太极，是生两仪。两仪生四象，四象生八卦。”与八卦有密切联系。原与天文气象及地区远近方向相关，后来被宋代的理学家以哲学方式进一步阐释。太极是阐明宇宙从无极至太极，以至万物化生的过程。无极即道，是比太极更加原始更加终极的状态，两仪即为太极的阴、阳二仪。

动静自如、以柔克刚、灵活婉转、莫测端倪的行拳要领。内家拳由两仪、太极、无极3种不同层次的拳术、功法组合而成，是一套从初级到高级、由外至内、由动至静、动静结合、内外兼修的完整功法。

张三丰创造内家拳既是他多年积累太极理论的结果，又与他梦中的灵感、动物的启示和少林拳的先导相关，同道家理论和道教修炼更是紧密相连。

张三丰内家拳的定名、路数、打法和特征处处都打上了道教的烙印。他精通道教经书，史称他能够“论三教书，则吐辞滚滚，皆本道德忠孝”。

内家拳练法分练步和练手：练步以马步为主，一共有18种步法；练手本为36字，后来又精简为残、推、援、夺、牵、捺、逼、吸、贴、蹿、圈、插、抛、托、擦、撒、吞、吐18字，每字有4句口诀解释其寓意。如“夺”字诀为：

夺字猛如虎，迎风招架中。

回身势莫夺，分推气更雄。

张三丰内家拳的打法本有一首长长的歌诀，但不