

《丛书》主编 李发平

武当 武术精粹

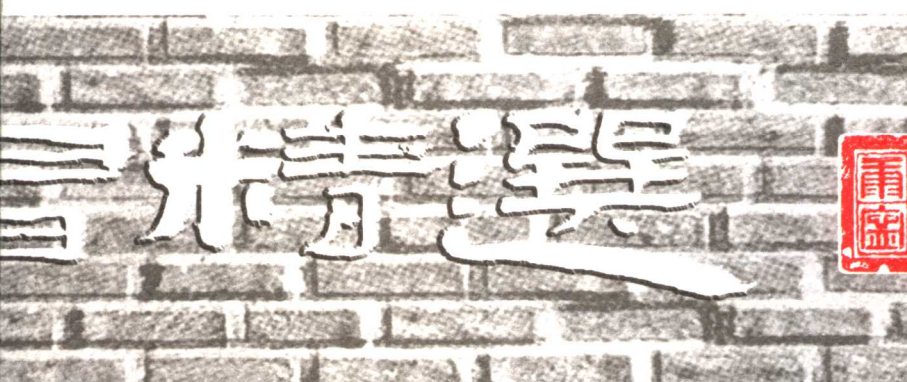
主编 刘洪耀 陶真典

武当文化丛书精选

WUDANG WENHUA CONGSHU JINGXUAN



中国地图出版社



武当文化丛书精选
WUDANG WENHUA CONGSHU JINGXUAN

武当 武术精粹

主编：刘洪耀 陶真典

副主编：范学锋 熊若愚



中国地图出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

武当武术精粹 / 刘洪耀, 陶真典主编. — 北京: 中国
地图出版社, 2006.12

(武当文化丛书精选 / 李发平主编)

ISBN 7-5031-4301-0

I. 武... II. ①刘...②陶... III. 武术—中国
IV. G852

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第150980号

武当武术精粹

中国地图出版社出版发行

(北京市白纸坊西街3号 邮政编码: 100054)

华中理工大学印刷厂印刷
全国新华书店经销

787×1092 16开 19印张 410千字
2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷
印数: 0001-1500

ISBN 7-5031-4301-0/Z-95

定价: 128.00元

版权所有·侵权必究

《丛书》顾问

罗哲文 ICOMOS中国委员会副主席 国家文物局古建筑专家组组长
中国文物学会会长
龚文库 北京大学教授 北京大学传播学院副院长 博士生导师
陈耀华 北京大学教授 世界遗产中心副主任 博士
王贵祥 清华大学教授 建筑历史与文物建筑保护研究所所长 博士生导师
王洪滨 中国旅游管理干部学院教授
张良皋 华中科技大学教授 博士生导师
门惠丰 北京体育大学教授 著名武术家
李养正 中国著名道教教学者 教授
张继禹 中国道教协会副会长
康戈武 国家体育总局武术研究院研究员 教授
刘守华 民间文化研究中心主任 华中师范大学教授 博士生导师
李今庸 中国著名中医学家 博士生导师
赵季平 中国音协副主席 中国电影音乐学会会长 中国著名作曲家

《丛书》编纂委员会

主 任：李发平
副 主 任：杨光进 蒋运泉 张毛宇 陈平海 杨广智
王 静 吴 峰 李光富 高锡瑞
主 编：李发平
副 主 编：陶真典 吴 峰
成 员：郭占柱 舒 涛 胡顺江 姚天国 郭道明
李国琳 范学锋 赵本新 刘洪耀 黄忠民

《武当武术精粹》编纂人员

主 编：刘洪耀 陶真典
副 主 编：范学锋 熊若愚
责任编辑：黄忠民 张 华
编 辑：范学锋 张 华 吕允娇 周 纯
校 对：张 华 吕允娇 周 纯 陶 黎
严启琼 周 丽 霍洪一
电脑制作：十堰智泉广告有限公司

走进武当

建斌

武当山，雄奇瑰丽，古迹众多，是世界文化遗产、我国重点风景名胜。为陪同视察，我多次登山，饱览胜境，并与同事及许多专家学者交流看法，留下一个深刻的印象：雄踞华中的武当山，历尽人间沧桑，却仍保存着众多美妙神奇的自然风光和博大精深的文化遗产。这两大特点成为我和许多人的共识。

武当山自然景观美妙神奇，独具特色。从全国山岳型名山审美角度比较，武当山的地形地貌兼融着其他名山的多种特点，既有泰山的雄伟、华山的险峻，又有恒山的浑厚、衡山的秀丽，还有黄山的奇、青城山的幽和峨眉山的大气。武当山主峰天柱峰，拔地耸天，扶摇云表，方圆八百里内群峰列峙，一一躬身朝向主峰，形成“万乘独尊”的气概。层峦叠嶂之中，嵯峨峥嵘的七十二峰，流香溢翠的二十四涧，云飘雾合的三十六岩，出没啾鸣的珍禽异兽，气象万千的风雷雨雪……展现出武当山好一幅美妙神奇的画卷。难怪古人赞曰“亘古无双胜境，天下第一仙山”！

武当山历史源远流长，文化底蕴丰厚。早在周朝，著名的道家人物尹喜就曾隐遁武当山修炼。秦朝分天下为三十六郡，在这里以武当山名置武当县。东汉中期道教诞生后，即传入武当，其后历朝历代，著名的道家和道教代表人物均曾在此炼性修真，讲经布道，武当道教得以充分发展。道教是我国土生土长的宗教，晋魏时期吸收了大量的儒家思想，唐宋时期又吸收了释家的性宗学说，在其漫长的发展过程

中，对我国古代社会的政治、经济、哲学、文学艺术和化学、医药、天文地理等自然科学及民风民俗等诸多文化领域，产生了深刻影响，与儒、释并称为中国传统文化的三大支柱。武当道教是中国道教的一支重要支脉，自唐代皇家敕建宫观以来，受到历代皇室的高度重视，到明代达到鼎盛。明成祖朱棣动用江南九省钱粮贡赋，役使30万军民夫匠，历时13年，建成33处宫观建筑群。自成祖起明朝各代皇帝均把武当道教宫观作为“皇室家庙”，每年派遣内廷重臣提督巡查、朝山进香。武当山成为四面八方云游道众、各界人士川流不息的集聚地，成为全国各种思想、宗教、文学艺术、民风民俗的融汇地。随着历史的衍进，武当山保留了久远的历史、浩如烟海的道教典籍、规制宏整的古代建筑、弥足珍贵的国家文物、独具神韵的道教音乐、强身健体的内家武术、疗疾治病的道家医药膳馐、丰富多彩的民间文学艺术，形成了以道教文化为内核，融汇多种文化为一体的具有浓厚地方特色的区域性文化。武当文化跨越时空，博大精深，刻下了中华民族文明演进的历史印迹，闪射出民族文化璀璨的光芒。

我认为，我们这一代人要保护好武当山，就应当站在国家的高度、世界的高度来看武当山，以超越古人的智慧和胆识，高起点、高水平、高品位地把这座“仙山琼阁”建成人类理想的乐园。

《武当文化丛书精选》比较全面系统地记载武当山百科事物，是经世致用的综合性文献，也是武当文化的重要组成部分。编纂出版这套《丛书》是承前启后、资治当代、惠及子孙的千秋盛事。略缀数言，谨以为序。

二〇〇六年十月于十堰

文化武当

陈天会

武当山，又名太和山，“太和”即“极为和谐，普遍和谐”，是中国传统文化及道教文化“贵德贵和”理念的体现，是古人建设和谐盛世的愿望。

鲁迅先生说：“中国的根柢全在道教。”道教是中国土生土长的宗教，自东汉时期创教以来，迄今已有近两千年的历史。道教的根本信仰和核心教义，《道德经》曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”它包含着自然的和谐、人与自然的和谐、人与人的和谐以及人自我身心内外的和谐。它不主张上帝创造一切的有神论，而倡导一切顺应自然，尊重规律，按规律办事。道祖五千言内涵天文、地理、哲学、政治、军事、治国、养生等诸多思想，言简意赅，博大精深。张天师以《道德经》为圣典，传教济世，造福社会，在社会中产生了深远的影响。经过长期的潜移默化，道教文化对人们的影响根深蒂固，其思想已被人们所认识，特别是崇尚自然、强调和谐、崇俭抑奢等思想和观念，对我们“构建社会主义和谐社会”的实现有其现实的借鉴作用和深远的积极影响。

武当山是我国著名的道教圣地，自然风光，绚丽多姿；道教文化，源远流长，被誉为“顶镇乾坤举世无双胜境，峰凌霄汉天下第一仙山”。千百年来，武当山吸引着各界人士、能工巧匠、名流墨客，接踵纷至，在武当山各显神通，为她奉献真情，灌注血汗，喷洒热爱，创造出灿烂的武当文化。诸如：他们以鬼斧神工的绝技在峰、

峦、崖、涧之上，建造了一座座金碧辉煌的宫观，使武当山成了人间天堂；他们或性命双修，功法并重，以道教哲理发微于武当拳理，将丹道功法融会于拳艺之中，逐步形成了从理论到功法都蕴涵着高深哲理和精妙拳技的武当武术，成为防身保健、延年益寿、开拓智慧之术；他们或从道教的审美情趣出发，将宫廷雅乐、南北道乐融为一体，又吸收了相当数量的佛教文化因素，形成独具神韵的武当道教音乐；他们或撰经立说、著书立传，或泼瀚墨于烟霞之上，寄豪情于翠峦之间，讴歌武当山神奇美妙……等等，不一而足。如此一代接一代，周而复始，沉积为丰富多彩、博大精深、底蕴丰厚的武当文化。其内容涉及到政治、经济、哲学、历史、宗教、古建筑、文物、武术、医学、养生学、自然科学、文学艺术、音乐、神话传说等等，具有很大的包容性和连续性，可以说武当文化浓缩着华夏文化之精华，较为全面而直观地体现着中国古人的信仰、思维和行为方式、价值观念，以及高度文明发展的历史痕迹，折射着中华民族之灵魂。

为继承和弘扬优秀文化遗产，发展旅游事业，武当山特区工委、管委会组织有关专家、学者，在近二十余年挖掘、整理、研究的基础上，历经三年，精心遴选，辛勤笔耕，认真编校，编成了《武当文化丛书精选》。包括《大岳武当》、《武当山古建筑》、《武当道教史略》等10部书，真可谓“会万古之精华，敛一山之风月”，是有益当代，惠及子孙之作，必然为当代更好地保护武当山，把武当山建成国内一流和世界知名风景区作出贡献。

二〇〇六年十月于十堰

导 语

武当山，位于湖北省十堰市境内，景区总面积312平方千米。武当山是我国著名的道教圣地、武当武术发祥地、国家重点风景名胜区、4A级旅游区、全国十大避暑胜地。1994年，武当山古建筑群被列入《世界文化遗产名录》。2006年，武当武术、武当宫观道乐被列入《第一批国家非物质文化遗产名录》。武当山属自然景观和人文景观完美结合的山岳型风景名胜区，以其绚丽多姿的自然景观、规模宏大的古建筑群、源远流长的道教文化、博大精深的武当武术著称于世，被誉为“亘古无双胜境，天下第一仙山”。联合国专家考斯拉说：

“武当山是世界上最美的地方之一。因为这里融汇了古代的智慧、历史的建筑和自然的美学。”联合国专家苏明塔加在考察武当山后称赞：“中国伟大的历史，依然存留在武当山。”世界建筑师学会副主席杨廷保称赞武当山古建筑是“人世上的天堂，驾于五岳之上”。

自然景观绚丽多姿。武当山风光旖旎，山川秀美。众峰嵯峨，高险幽深，气势磅礴。胜景有箭簇林立的72峰、绝壁深悬的36岩、激湍飞流的24涧、云烟雾蒸的11洞、玄妙奇特的10石9台等。主峰天柱峰海拔1612米，被誉为“一柱擎天”。天造玄武、天然“真武梳妆像”，以及“七十二峰朝大顶，二十四涧水长流”等神秘玄妙的自然景观，让人们不得不惊叹天工造物的神奇。武当山常年紫气氤氲，风云莫测，云霞迷蒙，有“天柱晓晴”、“陆海奔潮”、“雷火炼殿”、“月敲山门”、“祖师出汗”、“海马吐雾”等四时奇景，处处彰显了武当仙境的神秘空灵。

古建筑群规模宏大。武当山古建筑群敕建于唐贞观年间，明代达

到鼎盛，历代皇帝都把武当山作为皇室家庙来修建。明永乐年间，“北建故宫，南修武当”。明成祖朱棣大建武当山，耗资数以百万计，役使军民工匠30万人，历时13年，建成9宫、9观、36庵堂、72岩庙、39桥、12亭等33处建筑群，嘉靖年间又增修扩建。整个建筑群严格按照真武修仙的故事统一布局，并采用皇家建筑规制，大有玄妙超然、浑然天成的艺术效果，充分体现了道教天人合一的思想，形成了“五里一庵十里宫，丹墙翠瓦望玲珑，楼台隐映金银气，林岫回环画镜中”的“仙山琼阁”的意境，堪称我国古代建筑史上的奇观，被誉为“中国古代建筑成就的博物馆”。

道教文化源远流长。武当山是我国闻名的道教名山，武当道教是中国道教的一个重要流派。春秋至汉末，武当山已是宗教活动的重要场所。魏晋南北朝时期，武当道教得到发展。唐贞观年间，武当节度使姚简奉旨祈雨而应，唐太宗敕建五龙祠。唐末，武当山被列为道教七十二福地之一。宋元时，皇室大肆封号武当真武神，把真武神推崇为“社稷家神”，将武当山作为“告天祝寿”的重要场所。明代，武当山被皇室封为“大岳”、“治世玄岳”，尊为至高无上的“皇室家庙”，以“四大名山皆拱揖，五方仙岳共朝宗”的“五岳之冠”的显赫地位标名于世，被誉为道教第一名山，使武当山成为全国最大的一处道场。武当道教不断吸收儒、佛两教精华，充实、完善教义，一度成为明代统治者维护江山社稷的精神支柱。武当道教文化融多边文化为一体，较为全面而直观地体现着中国古人的信仰、思维和行为方式、价值观念，以及高度文明的发展历史轨迹，不仅是中国文化的重要组成部分，也是全世界宝贵的思想文化遗产。

武当武术博大精深。武当武术又名内家拳，与武当道教渊源甚深。武当道士在修炼学道时，常常伴以习练武功，武当道士中高手如云。元末明初，武当道士张三丰集其大成，被尊为武当武术的开山祖师。武当武术在继承古代武术攻防理论的基础上，遵照道教“道法自

然”、“保合太和”的思想，运用《易》中的某些原理，参以道教内丹功法的经验，逐渐形成自己的理论体系和独特的套路风格。其理论核心是阴阳消长、八卦演变、五行生克。它以养生练功、防身保健为宗旨，具有尚意不尚力、牵动四两拨千斤、以柔克刚、后发制人、延年益寿、祛病御疾等特点和功能，以其松沉自然、行动走架如浮云流水连绵不绝的独特风格在武林中独树一帜，成为中华武术的一大名宗，素有“北崇少林、南尊武当”之谓。

历史是过去的现实，现实是历史的延续。为弘扬中华民族传统优秀文化，把祖先留下的这一极其丰厚、极其宝贵的文化遗产保护好、整理好、继承好，我们组织有关专家、教授，将分散的文献资料进行整理与积累，通过精心筛选，编纂出了这套400多万字、由10部分册汇编而成的《武当文化丛书精选》。这10部书分别是：

《大岳武当》。由武当山旅游经济特区管委会主任李发平，武当文化研究专家、副编审陶真典撰文，汪传树、银道禄等摄影家摄影。粗线条勾勒出武当胜境的风物特点，翔实地记述武当山美丽神奇的自然景观和丰富多彩的人文景观，并配有大量的图片资料。

《武当山古建筑》。由华中科技大学张良皋教授为主编，张华鹏、陶真典、范学锋为副主编。以翔实的第一手资料，精美的实物照片，配以古建筑的立、剖、侧、平等各面测绘图，全面系统地反映了规模宏大、气势雄伟的武当山古建筑群。

《武当道教史略》。由郧阳师范高等专科学校校长杨立志教授与原武当山道教协会王光德会长合著。此书于1993年出版发行，在海内外产生很大影响。此次修订对原书作了进一步完善。此书囊括了武当山上下两千多年的历史，阐述了武当道教的源流及发展演变规律，以及武当道教的特点等，是研究武当道教文化最重要的参考书籍。

《武当道教音乐》。由武汉音乐学院史新民教授主编。此书自

武当武术精粹

WUDANG WUSHU JINGCU

1987年出版发行以来，在国内乃至世界音乐界产生了很大影响，得到广泛好评，是一部独具神韵的力作。此次修订对原书作了进一步完善，并将简谱改为五线谱，以适应国内外音乐爱好者的需求。

《武当武术精粹》。由《武当》杂志社社长、主编刘洪耀等主编。是从二十多年来挖掘、整理出的优秀武当武术功理功法中选出的部分精品，以充分体现武当内家拳炼精化气、炼气化神、炼神还虚、炼虚还道、延年益寿、增长智慧及行圆取象、尚柔文静、刚柔相济、以柔克刚等特点，言简意赅，图文并茂。

《武当道教医药》。由著名中医专家尚儒彪编撰。他历时二十多年，含辛茹苦，翻山越岭，走乡串户，广征博采，拜师学艺，收集到大量第一手资料，经过系统地整理，长期用于临床。是一部有益人类、祛病消疾、健康长寿的医学专著。

《武当神仙大观》。陶真典编撰。以客观的态度，简练的文笔，运用大量文献资料，结合武当山历代祀神情况，客观地介绍武当道教供奉的以真武为主的众多神仙的起源、出身、职司以及形成过程等，做到了记述神仙而不宣扬迷信。

《武当山明代志书集注》。由副编审陶真典、武当山特区地方志办公室范学锋负责编辑、点注。据清代乾隆年间编修的《续修太和山志》记载，《集注》所整理的四部明代山志在乾隆前就已流失。直到三百多年后才在北京图书馆找到了这四部志书，汇集成册，全面而系统地反映了武当道教在明代达到鼎盛时期的盛况。

《武当民间文学》。由我国著名民间文艺家李征康等搜集整理。包括传说故事和民间歌谣两大部分，是从被誉为武当山故事、民歌海洋中“捞”起来的一块块黄金、一串串宝珠，充分反映了武当山地区人民勤劳勇敢的精神面貌和追求美好生活的良好愿望。

《武当民俗》。由十堰市著名作家欧阳学忠、程培兰等编撰。该

书融汇了武当山地区的风尚、习俗，多姿多彩，特色鲜明，是一部具有历史性、知识性、可读性、参考性的民俗书籍。

《武当文化丛书精选》的编纂成功，凝聚了许多专家、教授的智慧、心血和汗水。他们为高质量的完成书稿，广征博采，以第一手资料，精心构思，字斟句酌，数易其稿，矢志不渝。《丛书》全体工作人员，始终以高度的使命感和责任感，默默无闻，无私奉献，做了大量艰苦细致的工作。可以说，这次修编，实际上是对当代武当文化研究水平的一次大检阅，是当代一流学者才智学识的激荡，是无数饱学之士毕生心血的结晶。盛世修典，修出了中国学者开放的心态，修出了中国文化浓厚的底蕴。中华优秀传统文化就是以这样的形式代代相传，建立起我们共同的精神家园。

《丛书》的出版发行，对保存、研究和弘扬武当文化，丰富中华民族文化宝库，为世界了解武当、认识武当、研究武当开辟一个新的窗口，促进武当文化事业繁荣发展，为构建和谐社会、更好地落实科学发展观，必将产生积极而深远的影响。在中国文化扬帆出海走向世界的今天，博大精深的武当道教文化永远是我们智慧和力量的源泉。

《丛书》编纂得到了中国地图出版社、湖北省民委、湖北省对台办、华中科技大学、武汉音乐学院、郧阳师范高等专科学校、十堰市旅游局、十堰市文体局、十堰市地方志办公室、十堰市文联、武当山道教协会以及十堰智泉广告有限公司等单位的大力支持，在此表示衷心感谢。

《中国武当文化丛书》编纂委员会
二〇〇六年仲秋

武当拳派源流长
继承发扬武当文化

一九九二年九月 荣高棠 题

原中央顾问委员会委员荣高棠题词

面向世界
走向未来



原国家武术研究院院长徐才题词

武当山 頭松栢長

武当武术

中華瑰寶

金庸題



著名作家金庸题词

发掘研究中华武术
为社会主义服务

伍绍祖 题

原国家体委主任伍绍祖题词

编辑说明

一、本书所录功理功法内容是从武当山武当拳法研究会、武当杂志二十四年来挖掘整理的二十多个门派、一百多个功法套路、两千万字资料中精选所得。限于篇幅，有些门派没有收录，有些功法也是部分选用，如《武当丹派剑术》。

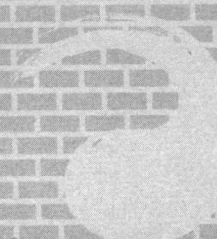
二、本书侧重于传统、追求原始风格。按照二十多年来挖整出的武当武术整体风貌脉络，重点精选了部分门派的部分功法。由武当武术繁衍生化的自成体系的当今流行的太极拳、形意拳、八卦拳等系列拳法暂未录入；有些传统重点门派之重点功法，因已出专著，也未收录。

三、有些很有特色和内涵，且流传很广，影响很大的门派功法，因未整理成形，也未收录。

四、本书稿件整理者均为各门派当代重要传人，都是修为和道德出色者，为了尊重原貌，编辑过程中未作大的修整，只作了去繁减复的工作，尽量做到尊重历史，分门别派，客观述列。

五、对同门派多种功法套路，选择其有代表性或整理完整者。

六、本书所选功法均为《武当》杂志刊登过。



点击平台

走进武当	赵斌	
文化武当	陈天会	
导语		
☞ 综述	刘洪耀	1
☞ 武当太乙铁松派		4
白鹤真人飞鸣图	李兆生 整理	4
坐功十二式内景诀谱	李兆生 整理	23
小炼形功	李兆生 整理	27
五环桩	李兆生 整理	33
寒山内功七式	李兆生 整理	38
太合养气法	李兆生 整理	42
太素炼形法	李兆生 整理	43
太乙混元球	刘铁成 整理	46
☞ 武当太乙神剑门		50
修真秘笈	关亨九 著	50
☞ 武当紫霄玄真神剑门		89
丹道迷真	李慎强 整理	89
三丰清虚自然太极拳理法阐真	李慎强 整理	92
十三势单操手	李慎强 整理	94
太极五行步	李慎强 整理	97
太极混圆球	李慎强 整理	101
悟元功修习法要	李慎强 整理	104
九转金丹功谱图	李平 李慎强 整理	114
天罡阴阳掌	李平 李慎强 整理	116
☞ 武当紫霄派		124
太乙火龙掌	吕紫剑 整理	124

点击平台

☞ 武当丹派剑术	131
武当剑	马杰 整理 131
☞ 武当松溪派	158
松溪一苇棍	游明生 赵蓉 整理 158
☞ 武当派太和门	186
打穴十二功	范克平 整理 187
☞ 武当纯阳门	196
武当宫陈绝技秘练图说	岳武 整理 196
☞ 武当三丰自然派	202
武当太极断环掌	刘焕军 整理 202
☞ 隐仙羽化犹龙派太极拳	221
概说	王逸樵 整理 221
龙形太极十二式	韩英魁 整理 225
龙形太极（三盘）十二式	韩英魁 整理 228
☞ 武当赵堡太极拳	231
武当赵堡三合一太极拳	刘会峙 整理 231
☞ 武当本山传承功法	245
张三丰原式太极拳	万籁声 整理 245
武当太乙五行拳	金子弢 整理 249
武当太和拳	谭大江 整理 263
武当三天门悟性气功	陆国柱 整理 268
☞ 经典拳论	278
附录一：与张三丰相关的明代圣旨	284
附录二：修真三图	285
附录三：武当太极拳传承表	288