

武当拳发展之研究

江百龙 胡容娇



湖北科学技术出版社



策 划：李发平 王经国

主 编：江百龙 胡容娇

副 主 编：方少茹 刘劲松 王路遥 徐跃进

编 委：高 勤 王经国 李发平 杨群力

徐跃进 袁正洪 张风雷 范学锋

袁绍北 江百龙 胡容娇 方少茹

江玲玲 刘劲松 王路遥

国家体育总局武术运动管理中心课题

《武当武术现状考察与继承发展对策研究》

承办单位：十堰市文体局

武当山旅游经济开发区管理委员会

武汉体育学院

武汉生物工程学院

十堰市武术协会暨武当武术协会

课题领导小组成员名单

组 长：	高 勤	十堰市副市长
副组长：	夏先健	湖北省武术运动管理中心主任
	黄太平	十堰市政府副秘书长
	赵国平	十堰市文体局局长
	杨国顺	十堰市教育局局长
	龚涤非	十堰市广播电视局局长
	王 旋	十堰经济开发区管委会主任
	李发平	武当山旅游经济经济开发区管理委员会主任
成 员：	王金国	十堰市文体局副局长
	蒋学枝	武汉生物工程学院科研处处长
	温沁忠	十堰市财政局副局长
	黄 铭	十堰市科技局副局长
	潘新平	丹江口市委常委、宣传部部长
	王茂国	湖北武当山旅游开发有限公司董事长
顾 问：	李光富	杨立志
	刘太福	袁绍北
		李太有
		陶正典
		朱道琼

课题组组长：江百龙

常务副组长：王金国（兼） 罗均昌

副组长：兰继云 胡容娇 宋学生 张风雷 刘洪耀

成员暨本书编委：高 勤 李发平 杨群力 王经国 徐跃进

兰继云 张风雷 袁正洪 胡容娇 方少茹

罗均昌 袁绍北 范学锋 刘洪耀 宋学生

江玲玲 赵朝君 王金安 张 斓 陈永强

邢海洋 黄正喜 林晓群 陈 亮 周晓燕

刘劲松 王路遥

编 者 的 话

武当武术是以道家思想为理论基础，具有内外兼修、拳道合一独特功能的宝贵的文化遗产和健身修性的体育项目，2006年5月，武当武术被列为国家第一批非物质文化遗产项目名录。

研究武当武术发展现状与对策问题，对于发挥武当“名山、名拳”优势，推动武当武术的全面振兴，促进武当武术特有的健身价值的开发与运用，弘扬中国道教文化，提高地域知名度，振兴地方经济和和谐社会的构建，都将具有重要的现实价值和战略意义。

《武当武术现状考察与继承发展对策研究》是继1989年由武汉体育学院、郧阳地区体委、武当拳法研究会共同承担的《武当拳派源流、拳系及内容研究》的委管课题之后，又一个专项研究课题。于2006年5月立项，2007年5月结题，历时一年。为保证课题按时保质完成，十堰市人民政府办公室还专文颁发了《实施方案》的通知，成立了领导小组，明确了课题单位和成员的基本任务和工作职责，精细地讨论并制订了工作计划；其间，召开了四次课题实施工作检查会和成果汇报会，先后组织了近五十余人到基层进行了调研和采访工作，搜集了近20万字的素材和信息，在此基础上，由江百龙、胡容娇、方少茹等同志进行统稿，4月份讨论定稿，于2007年5月，在十堰市顺利通过评审；同年8月，通过国家体育总局武术研究院验收，同意结题。

该课题以武当山地区武当武术的发展情况为典型研究对象，运用文献资料、实地考察、专家访谈、网站媒体检索和综合分析等方法，用科学发展观全面审视了武当山道教兴衰、道教气功、武当武术的缘起、发展现状、趋势和前景，探讨了武当武术发展的依据，规划了战略目标和主要对策，提出了一些可供操作的方案和措施，对武当武术的开拓性发展，必将起到重要的启迪和指导作用。

课题结题后，十堰市政府以此为契机，于2007年10月召开了“武当武术发展战略研究会”，该论文在大会上进行了交流；2008年10月28日至11月2日在十堰市举行的“第三届世界传统武术节”学术论坛中，“武当武术的相关问题及发展战略研究”的报告引起了与会者极大的兴趣，国家体育总局武术管理中心副主任王玉龙先生也给予了高度评价，不少学者、专家和武术爱好者要求将此内容刊印成书出版，以供武术爱好者研究和学习。在这种特定历史条件下，出于课题成果问世与宣传武当武术的需要，我们决定以成书形式进行最终结题，取名为《武当拳发展之研究》，也仅以此来告慰为课题付出艰辛劳动的各级领导和全体成员。

课题成书包括二大部分，第一部分是主体论文，共十五章十八节，包括武当神祀与道教气功、武当武术历史回顾、武当武术发展现状、制定武当武术发展对策应研究的几个问题及发展对策等；第二部分是调查材料，文中除综合了结题前调查的资料外，也补充了近年来的活动信息，成书力图较全面地展示研究成果中有价值的相关内容，供研究者参考。

在课题成书问世之际，我们不能忘记十堰市、丹江口市、武当山旅游经济开发区管理委员会、各市局主要负责人的大力支持

和协助；十堰市文体局、武汉生物工程学院、云龙文武学校、《武当》杂志社、中国新闻社湖北分社十堰站为课题实施提供了许多优异条件；国家体育总局国家武术研究院、武当山道教协会、湖北省体委武术运动管理中心及评审专家欧阳柳青、郑勤、彭鹏、余水清、刘代荣等也给予了深切关注和指导；武汉体育学院武术学院、湖北科学技术出版社支持学术研究，给予了科研成果出版之便；特别是十堰市武协主席兰继云先生，在课题实施中给予了无私的帮助，武汉东光房地产开发有限公司为本书出版问世提供了经费资助，在此一并致谢。应该说，这次课题的完成是集体攻关的成果。

鉴于时间较短，研究人员分散和水平限制等多种原因，本课题研究尚缺乏应有的深度和广度，亟盼专家和学者不吝赐教。

2011年11月

绪 论	1
第一章 武当神祀与道教气功	11
第一节 武当神祀兴衰与元明政治经济宗教	12
第二节 道教气功的基本特征与现代价值研究	25
第二章 武当武术的历史回顾	59
第一节 武当武术的缘起	60
第二节 武当武术的理论体系	65
第三节 武当武术的质疑问题	81
第四节 新中国成立前后武当武术的情况	86
第三章 武当武术的发展	91
第一节 武当武术发展所取得的成绩	93
第二节 武当武术发展存在的主要问题	122
第四章 武当武术发展对策应研究的几个问题	129
第一节 武当武术发展对策的指导思想和基本依据	130

第二节	武当武术未来发展的目标、体系和运行机制	131
第三节	《武当武术发展规划纲要》构想	135

第五章	武当武术未来发展的主要对策	141
第一节	深化认识，创新发展	142
第二节	传承民族优秀文化 大力发展武当武术	151
第三节	弘扬武当武术 传承民族文化	154
第四节	十堰市武当武术发展的对策研究	157
第五节	武当武术发展之我见	164
第六节	武当武术可持续发展的总体思路	170
附件 1		173
附件 2		179

参考文献		289
-------------	--	------------

绪 论

一、研究的目的与意义

武当武术，通称“武当内家功夫”，亦称“武当内家拳”^①，“武当拳功”、“武当武功”等，数十个门派，数百个拳种。称呼不同，无外乎广义和狭义两种理解，按照有关权威书籍的阐述，武当武术泛指由武当山内丹家张三丰所开创的一派、带有道教修炼内涵的拳功派别及与此相似的其他拳派内容的统称。武当武术的根本原理根植于道家传统哲学思想，从某种意义上讲，道家学说是整个武当武术的理论基础。与其他一些武术相比，武当武术的内涵更显得博大精深。

武当武术，是中国武术一大名宗，是辉映华夏武坛、最具魅力的传统流派之一，历史悠久、博大精深、素负“南尊武当”之盛名。然而就是这一民族瑰宝，20世纪30年代以后曾一度隐于民间秘传而不显露于世，令世人惊叹。1989年至1992年由武汉体育学院牵头，联合郧阳地区体委、武当拳法研究会等单位，历时三年完成的委管课题《武当拳派源流、拳系和内容研究》揭开了历史的疑团，为武当武术的正本清源做出了历史性的贡献。

武当武术如少林武术一样同为中华武术不可分割的重要组成部分。武当武术摄养生修炼之精华，集攻防技击之大成，拳种门派独特，理论体系完整，玄机秘传纷呈，哲理奥妙深邃，是一部宝贵的文化遗产。研究武当武术发展现状及对策问题，对于发扬光大武当武术、促进武当武术特有健身价值的挖掘、整理、推广，弘扬中国道教传统文化之精华都将具有十分重要的现实意义和历史价值。

具体表现在如下几个方面：

（一）弘扬武术文化，丰富世界文化宝库的需要

武术是在中华民族优秀传统文化的滋养和哺育下发展起来的。英国文化人类学家泰勒对文化一词界定为：“文化是一个复杂的综合体，包括知识、信仰、艺术、道德、法律、风俗，以及人类在社会上所获得的一切能力与习惯。”如果借用这个文化定义来解释武术，可以说，武术是在中国几千年的历史长河中，吸收和渗透了中华民族的某些知识、信仰、艺术、道德、法律和风俗而形成的，在武术的形态、内容和方法上，都体现了中国古典的哲学理念、审美情趣、兵法谋略等中华民族优秀的传统文化特色。

“只有民族的才可能是世界的”^①。在体育文化全球化发展的今天，“民族体育文化为体育文化全球化提供源源不断的文化资源，体育文化全球化又为民族体育文化的展示提供了适宜的舞台”^②。因此，蕴涵着丰富的道家文化的武当武术，应该完成由民族传统文化到保持民族特色、满足世界民族需求欲望的改良。

武当武术是民族的，也是世界的。武当武术很早就已传到日本和东南亚一带。美、英、法、德、俄等许多国家都将中国武当武术看做是世界东方文化颇具特色和影响力、值得借鉴的优秀传统文化来研究和模仿。据不完全统计，研究和习练武当武术的人群遍及世界五十多个国家，有十几个国家建立有相关的研究和推广机构，对武当武术文化和技艺感兴趣的“洋弟子”有数十万人之众。因此，深入研究武当武术文化，既能为体育文化的全球化提供文化资源，又是进行社会主义精神文明建设的重要内容，是代表中国先进文化前进方向的客观要求。

（二）弘扬道教“天人合一”哲学思想，促进构建和谐社会的需要

中国传统文化，蕴含了五千多年来中华民族的聪明才智，体现了中华民族所特有的价值观、人生观和世界观。伴随着中华文明走过几千年风雨历程的中华武术，通过对中国传统文化的不断

粘附和涵摄，逐渐形成了以儒、道、墨等家思想以及中国传统哲学、美学、医学、兵学等文化内容为内核的，以高、难、精、美等形态特征为外沿的，具有鲜明民族特色的传统性武术文化。

武当武术在其发展和完善过程中，不断从中吸取和借鉴道家哲学思想，并逐渐形成了独特的哲学体系。即由《周易》哲学思想派生的太极说、阴阳说、三才说、四象说和八卦说；由《老子》哲学思想派生的“无形无象”本体说、无极说、自然说；由《庄子》哲学派生的刚柔说、虚实说、奇正说等。有强调“神”为内在规律，“形”为外在形态，追求“形神相济”的拳家形神说；有强调“静为本体，动为作用”的拳家体用说；有强调“得后天补先天”、“得后天返先天”、“练先后天合一”的拳家先后天说；有强调以五行构成拳式元素，以五行结合人体，并以五行相生相克的理论来解释武术攻防的拳家五行说（演化为五行拳）；有强调人的本身、人与环境、器械、技法规律的整体性；有强调主观世界应顺应并融入客观世界的“天人合一”说等。武当武术还十分注重强调“手、眼、身法、步、精神、气、力、功”的同步运动，经过通达内外的运动和修炼，以取得健身养生的功效；在技击方面，注重武德修养，履行“八打，八不打”等等。总之，研究道教传统哲学与武当武术哲学多元体系的关系，揭示武当武术既能“修性养生，性命双修”，又能“天人合一”的根本动因，是弘扬传统文化功能、促进构建和谐社会的需要。

（三）促进全民健身运动发展，满足世界人民养生健身的需要

在物质生活日益丰富的现代社会，健康已成为人们最为宝贵的财富。在市场经济为主体的社会中，更加激烈的竞争使人们面临着多方面的艰巨挑战，心理承受的压力负荷也越来越沉重，如何在高压式的生活中寻求身心上的一片宁静天空，让自身的心灵得到彻底的放松，武当武术运动是最适宜的运动之一。

武当武术强调“拳法自然”、“身心兼修”、“清静无为”等练功要求，这种要求有独特的祛除病魔、增强体质、开发潜能、延缓衰老、健康长寿之功效，是强身健身的好运动。随着我国对外开放步伐的加快，特别是近 20 年来，中华武术的挖掘、整理、弘扬、传播出现了前所未有的迅猛发展趋势，以养生健身为主要功能的武当武术已受到全世界人们的青睐和高度关注。

我国乃至世界一些发达国家人口老龄化现象愈趋突出，人们的生活观念、身体需求，使武当武术锻炼成为人们生活方式的重要追求。武当武术进社区，成为全民健身运动的一种有效的体育运动形式，所以加强对武当武术现状与发展课题研究，是促进全民健身运动发展，满足世界人民养生健身的需要。

（四）挖掘、整理、抢救、保护国家非物质文化遗产的需要

国务院办公厅《关于加强我国非物质文化遗产保护工作的意见》中明确指出：“我国是一个历史悠久的文明古国，不仅有大量的物质文化遗产，而且有丰富的非物质文化遗产。党和国家历来重视文化遗产保护，弘扬优秀传统文化，为此做了大量工作并取得了显著成绩。但是，随着全球化趋势的增强，经济和社会的急剧变迁，我国非物质文化遗产的生存、保护和发展遇到很多新的情况和问题，非物质文化遗产受到越来越大的冲击，面临着严峻形势。一些依靠口授和行为传承的文化遗产正在不断消失，许多传统技艺濒临消亡，大量有历史、文化价值的珍贵实物与资料遭到毁弃或流失境外，随意滥用、过度开发非物质文化遗产的现象时有发生。加强我国非物质文化遗产的保护已经刻不容缓。”保护和利用好武当武术这一非物质文化遗产，对于继承和发扬民族优秀传统文化、增进民族团结和维护国家统一、培育民族精神、促进社会主义精神文明建设、加强同世界各国的文化交流，都具有重要而深远的意义。

武当武术虽然于 2006 年 5 月被国务院公布为国家第一批非物质文化遗产保护项目名录,但是随着历史的推移,社会的发展,武当武术的传承与推广因受到诸多因素的影响,发展形势极不乐观,许多武当武术传人年事已高,亟待挖整;武当武术挖整和理论研究工作薄弱,影响了发展、亟待解决等。而加强对武当武术现状与发展问题的研究,是保护武当武术这一国家非物质文化遗产的重要举措之一。

(五) 武当武术自身发展和适应现代科学管理的需要

武当武术自身不容乐观的发展现状,急需我们研究和制定全面的切实可行的发展方案。武当、少林作为中华武术的两大派别,发展到今天,其现状却大相径庭,这不得不引起有关部门和武术工作者的重视,本文并非提倡门户之见、宗派主义,而是要评说“武当武术”这个影响很大的武术流派,怎样才能更好地开发、继承和发展,诸如对武当武术源流、内容、体系的进一步研究和考证,对其健身机理的进一步探讨,开发推广的模式等,都要在进一步完善自我的基础上,进行开拓性的工作,要像少林武术那样为振兴中华传统文化、弘扬民族精神起到应有的作用。

随着我国对外开放步伐的加快以及对武当武术的挖掘、整理、弘扬、传播的力度的加大,武当武术愈来愈显示其特有的健身修心魅力,受到国内外武术爱好者的高度重视,人们学习和探求武当武术的兴趣和欲望越来越强烈。为了武当武术的健康发展,我们应该用现代的科学管理理论,建章立制,规范市场,依法管理,使武当武术逐渐由区域性、纯经济性、搭台性的运作轨迹走向规范化、科学化的管理、开发轨道。在提高品牌形象,充实品牌内容,扩大品牌内涵,推广品牌产品方面,用现代市场营销观念来指导和操作武当武术的各项工作。

(六) 整合武当名山资源,促进旅游经济快速发展的需要

旅游经济,是 21 世纪的“黄金”环保产业,而道教旅游胜地

武当山旅游资源有三大优势，即：武当山道教古建筑群为世界文化遗产，武当武术为国家级非物质文化遗产，“七十二峰朝大顶、一柱擎天”，群峰耸峙，飞云荡雾的奇丽风光正在申报国家级自然遗产，是得天独厚的旅游资源。在武当山旅游经济发展中，武当山道教文化、古建筑群、奇丽的自然风光已成为旅游经济的主要收入来源，而武当武术在旅游经济收入中甚少，应该引起重视和研究。

武当武术作为中华武术的一大名宗，有着丰富的中国文化底蕴，要着力将武当山的自然风光、宏伟古建、历史文物、民风乡俗、道教文化、武当武术等特色资源整合在一起，使游客到武当山不仅可以欣赏绮丽的自然风光，聆听悦耳的道教音乐，还可以观摩多姿多彩的武当武术表演，甚至可以亲身体验武当武术的奥妙，这些将带给游客别样的意韵。深入发掘、研究和推广武当武术，对于推动武当山及湖北的经济协调快速发展，特别是推动旅游经济的发展有着重大意义。因此，加强对武当武术现状与发展问题研究，是促进旅游经济发展的需要。

二、相关研究现状分析

武当武术源远流长，内涵丰富，因此，以道家哲学理论为基本依据的武当武术，极易引起学者的关注，据粗略统计，新中国成立以来，光在体育期刊上发表的武当武术研究的论文就有百余篇（表 1），其研究领域主要集中在以下几个方面。

表 1 1950-2006 年在体育期刊发表的关于武当武术论文统计表

内容	1950-1981	1982-1987	1988-1993	1994-1999	2000-2006	合计
理论篇	2	21	19	15	23	80
技术篇	0	6	12	18	12	48
发展篇	0	0	3	0	4	7
合计	2	27	34	33	39	135

（一）武当武术基础理论的研究

1. 关于武当武术渊源的论述

《武当拳之研究》一书论证了张三丰其人以及张三丰创拳之说等，书中认为武当武术是为了适应“道教养生健身需要而产生的”^①。

谭大江主编的《武当内家派述秘》认为：确有“宋之张三峰”其人，元明时期也有个张三丰，两个是不同时期的历史人物；从内丹修炼的隐语理解，黄宗羲所言张三丰“夜梦玄帝授之拳法”是可信的。

袁正洪在《武当山道教产生的渊源、孕育和发展》一文中说：“道教产生于中国宗教，渊于古代的巫术、秦汉时的神仙方术，托老子而言修道养寿的‘黄老道’是早期道教的前身。武当道教的产生也是杂糅古代的方士、巫术、道家医药、导引、养生、神仙之说，加以符咒、斋醮、戒律等逐渐形成的。追溯到春秋战国时一些名道在武当山修道养寿，著书，并传弟子，修道炼丹，是武当武术的起始。历史上武当山有尹喜、戴孟、马明生、阴长生、陶弘景、谢允、尹轨、葛洪、孙思邈、吕洞宾、陈抟等武当内家功夫名道。元末明初武当高道张三丰集武当武功之大成，创立了武当三丰太极拳。”

王光德、杨立志在《武当道教史略》一书中说：“道家崇尚‘道’，老子说‘道可道，非常道’。古代把阴阳交会、冲合的元气称作‘太和’。阴阳五行思想大盛于战国末期及秦汉时期，为道家、儒家和方士们共同吸收。这不仅成为道教内外丹学的重要理论根据，而且还体现在道教的建筑、音乐、武术等各方面。在武当山道教中，处处可见阴阳五行思想的影响。”

甘毅臻在《武当武术的来源》一文中阐述了武当武术与道教所独有的“玄武”、“太和”之间的联系，认为其理论体系及众多的招式名称“源于武当道教及其祀奉的神物”；《从“武当”的由来看武当武术的起源》认为，春秋战国武当山地区近 500 年的军事战争引出了“武当”，即“军事战争促进了武当山地区军事武

术”和民间武术的发展。

杨洪林《武当溯武——兼考武当名由》对武当武术的源流问题进行了探讨，认为“原始先民的生产斗争和社会斗争是武当武术产生的源头”。

杨志才《“夜梦玄帝授之拳法”我见》认为，张三丰“‘夜梦玄帝授之拳法’从本质规律到具体形式都是可能的，符合实际的”。

孟乃昌《张三丰对太极拳的贡献》一文中，更以大量的史料论证了张三丰是“太极拳前史的集大成人物”。

张杰在《陈王廷与太极拳无关》中更直接指出，陈王廷从文化素养到资质条件等不可能有其“创造太极拳的造化”。客观地说，武当武术是集体智慧的结晶，但张三丰所作的突出贡献，我们也应予以充分肯定。

2. 关于武当武术与道教理论之关系的论述

武当武术与道教“同源于中国传统文化环境”，道教的宗教精神、道功道术对武当武术的理论和技术的影 响是深远的。傅承江在《武当拳与中国古代哲学思想的关系》一文中更全面地论述了武当武术理论体系与道教理论的血缘关系，其中的“道法自然与拳法自然”、道教的“不敢为天下先”与武当拳的“后发制人”、道教的“柔弱胜刚强”与武当拳的“以柔克刚”等哲理观点是武当武术自身理论体系构建的理论基础。

杨群力撰写的《武当武术与“三性”》一文，从文化学的角度更深层次地论述了道教人生观决定了“练武当拳的根本目的是为了养生，为了长生久视，练出内丹来”。中国古代哲学的“元气论”在早期道教著作《太平经》中已详尽地进行了哲理阐述，认为“一为精，一为神，一为气。此三者共一位也，本天地人之气”，把气与神形的关系，气与道的哲理和养生的根本目的进行了分析，继之提出了武当武术的技击性、健身性、艺术性的三种功能特点，极大地丰富了武当武术的理论体系内涵和领域。