



武当拳之研究

北京体育学院出版社

武当拳之研究

主编 江百龙

副主编 姜庆义 冯崇岩 陈流沙

北京体育学院出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑：董英双

责任校对：长 青

武当拳之研究

江百龙等 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京安华印刷厂印刷

开本：850×1168 毫米 1/32 印张：6.5 定价：4.50 元

1992 年 7 月第 1 版 1992 年 7 月第 1 次印刷 印数：2000 册

ISBN 7-81003-651-3/G·501

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

国家体委科研课题：

《武当拳派源流、拳系及内容研究》

承办单位： 武汉体育学院
 郧阳地区体委
 武当拳法研究会

课 题 组：

顾 问：曾宪武 任世茂 谷丙夫
 叶国雄 何永康 王幼良

组 长：江百龙

副组长：姜庆义 朱道琼 陈流沙

成员暨本书编委：

江百龙	姜庆义	朱道琼
陈流沙	李太友	冯崇岩
张二江	谭大江	杨群力
傅承江	袁正洪	王启舜
王贺立	袁绍北	董英双
欧阳学忠	朱亚莉	王娟波

武当拳派源远流长
继承发扬武当文化

题武当拳之研究

一九九二年九月 荣高棠



中顾委委员 荣高棠 题词

祝武学之研究出版

发据研究中华武术
为社会主义服务。

伍绍祖
一九九二年
四月廿一日

国家体育运动委员会主任 伍绍祖 题词

重
雄
振
武
堂

張耀庭
九二年三月廿六日



中国武术研究院院长

张耀庭 题词

前 言

武当武功，通称武当内家拳（亦称武当派）。以武当丹士张三丰为其创始人，以武当山为其命名。

武当山，地处湖北西北部郧阳地区丹江口市，历来为道教圣地，盛于明初，渐衰于清末，有其深刻的历史原因和当时的社会背景，其武功亦随之涨落起伏，终至流散于全国各地。

已故武术史家唐豪先生《少林武当考》一文问世后，宗其说者，竟引伸为“武当无拳论”。1980年全国武术观摩交流大会在太原召开，浙江队代表金子弢首次以《武当太乙五行擒扑二十三式》登场演练，随即应武汉市体委及湖北人民出版社邀请，来汉公开办班，并收其套路整理出版，易名为《武当太乙五行拳》。嗣后又去丹江，长期留驻传授。1982年，丹江口市成立“武当拳法研究会”，创办会刊《武当》。1988年武汉体育学院为85级武术专业硕士研究生开课讲授武当武术。这相继出现的武当“有拳”的事实，对“武当无拳论”提出了挑战。

然而，对于武当到底有拳还是无拳这样一个沉积多年的历史疑问，仅凭一些现象不足以定论。于是，为了弘扬民族文化，澄清历史疑问，促使中华武术百花争艳，蓬勃发展，武汉体院于1989年主动与郧阳地区体委、丹江口市“武当拳法研究会”及湖北科技出版社联系，组成《武当拳派的源流、拳系和内容研究》课题组，上报国家体委获准，列入1990年亚运会科研攻关课题，对这个长期争论不休的历史疑问，开始了科学、系统、全面的研究。

此课题具体工作开始于1989年7月，其间参加了首届武当内家拳功理功法研讨会和首届国际武当文化武术节，举行研讨、报告、交流会4次。查阅武汉、南京、北京、成都、开封、青岛等

图书馆、文史资料室所有有关史料、实纪近万册，笔录碑拓数十处达数百件，获取了近 30 万字的原始资料和近 10 万字的论证文字，还收集整理了武当拳、械、气功录相带。在此基础上，于 1992 年 5 月，完成了这项科研课题。

经过反复论证辨析，本课题组认定：

一、张三丰确有其人；

二、张三丰创拳之说有其可靠依据；

三、武当武功客观存在，并有其独特的理论与技术体系；

四、武当武功的存在与发展，是历史上多渠道、多层次、多人物不断完善的结果；

五、所谓“张三丰无其人”、“武当无拳”等论点，可以否定。

在课题成果问世之际，我们不能忘记武汉体育学院党委、科研处、武术系，郧阳地委、行署、丹江口市市委、市府、市体委等单位的大力支持；国家体委科教司、国家体委武术研究院、武当山风景区管理局、武当山道教协会的殷切关注与合作；湖北省图书馆准予调阅有关资料的无私帮助；北京体育学院出版社支持学术研究，给予科研成果出版之便。应当说，这一科研项目的完成，是集体攻关的成果。

由于研究人员的分散以及各自尚有其本职工作，加以水平限制与经费有一定困难，本课题的研究尚缺乏应有的广度和深度、论证上的精确和严谨。所以本书内容尚处于研究范畴，故取名《武当拳之研究》。

日月之明，燭火熄焉！引玉之砖，无非想在平静的水面激起微澜而已。

丞盼专家、学者及广大读者，不吝赐教！

目 录

第一编 张三丰之生平考	(1)
一、张三丰其人	(2)
二、张三丰籍贯辨	(20)
三、张三丰生卒年探微	(24)
四、张三丰遗物、诗著选	(34)
五、张三丰遗事余说	(39)
第二编 武当拳派之渊源	(51)
一、张三丰为武当拳派创始人	(53)
二、武当武功的发展与实质	(62)
三、武当拳渊源初探	(73)
四、武当内家拳与张三丰	(82)
五、论武当内家拳	(94)
六、武当确实有拳——调查采访录	(101)
七、武当拳与武当山区民间尚武风俗	(110)
第三编 武当拳法之理论基础	(123)
一、武当拳功的理论体系初探	(125)
二、武当拳与道教理论的联系	(142)
三、武当拳与中国古代哲学思想	(151)
四、武当武术与“三性”	(161)
五、中国古代心理学思想范畴与传统武当武功	(170)
第四编 武当武功之技术内容	(175)
一、武当武功技术内容说明	(176)
二、武当武功技术内容辑录	(178)

第一编

张三丰之生平考

武当武术是中国武术的一大名宗。三十年代，著名的武术史家唐豪先生否定了这一大名宗，对其创始人张三丰提出了非议，给武术理论界造成了一定混乱。几十年来，肯定与否定之说争议不休，两派观点针锋相对，严重地障碍了武当武术的整理和推广工作。为探索历史真缔，我们不揣冒昧对争论的焦点人物张三丰进行了研究，从卷帙浩繁的史著中遍搜有关张三丰的记载，通过比较核对、归类考证，初步确定：张三丰确有其人；张三丰籍贯系懿州为可靠；张三丰生于1247年，卒于1464年；张三丰会拳剑、导引之术有其珍贵的史料记载，可以作为佐证。

应该说，确定张三丰为武当拳创始人并非一件易事，这在我们的研究过程中是深有体会的。因为几十年来的否定与肯定之说各有其理，也各有其依据，我们分析研究争论双方的观点，考证其依据材料，同时尽力避免陷入前人思路的窠臼，这对我们既有帮助，也是困难。

纵观前人的研究，无论持否定意见还是持肯定意见者，到武当山实地考察，并将此问题置诸大文化背景中探究其产生发展的可能性者少，而有关张三丰的史料见诸正史的又寥若星辰。因此，采取科学的态度，对武当拳产生的“土壤”进行立体的、全面的研究，很有必要，这也是我们力图尝试的一个方面。当然鉴于条件和水平的局限，我们的研究尚欠深入，愿读者予以斧正完善。

一、张三丰其人

(一) 肯定张三丰的史著十例

张三丰是道教历史上有名人物之一，尤显名于明代。这里肯定其人的存在，并根据文献先后，举出十例。

1. 《大岳太和山志》

明任自垣（约在 1350—1431）撰《大岳太和山志》，载有湘献王柏《赞张真仙诗》，诗云：“张玄玄，爱神仙。朝饮九渡之清流，暮宿南岩之紫烟。好山劫来知几载，不与景物同推迁。我向空山寻不见，徒凄然！孤户空寂大松裹，独有老猕松下眠。张玄玄，爱神仙。匪抑乘飚游极表，茅龙想驭游青天^①。”万历十二年（1584）《襄阳府志》作《张真仙诗赞》。《张三丰全集》作《太和山寻张三丰故居》朱彝尊撰《明诗·综》与《张三丰全集》本同，各书中文字微有出入，但诗的大体精神则相同。山志中还有朱柏的《赐王龙李狐云》诗一首。

湘献王柏（1371—1399）是朱元璋十二子，“顺妃胡氏出也”^②。而解缙《天潢玉牒》作“第十一子湘献王”。《明史·诸王传》，湘献王柏“洪武十一年封，十八年就藩荆州，性嗜学读书，……尤善道家言，自号紫虚子。建文初，有告柏反者，帝遣使即讯。柏惧无以自明，围宫焚死^③。”《明太祖实录》，洪武十八年冬十月乙己湘王柏之国荆州府^④，而《明史》作十八年就藩荆州，微有出入。

1982年武当山修公路时，于紫霄宫门外，出土《金龙·玉简》文物，上刻有“上清大洞玄都三景弟子湘王^⑤。”湘王当时投

《金龙·玉简》于武当福地。玉简时间为建文元年（1399）正月十五日。胡昌福先生曾撰有专门考证文章。

嘉靖十六年（1537）方升撰《太岳志略》有“李德困（即渊字）号古岩，金台人。自幼入陕西重阳万寿宫出家。……壮年游武当紫霄宫。……徙元和观，洪武二十三年（1390）湘王殿下来谒武当天柱峰，见师有修炼之功，益嘉之，赐住荆州府长春观^⑥。”从以上记载，湘王柏《赞张真仙诗》和《赐五龙李孤云诗》以及赐住长春观，是在洪武二十三年，最晚限度是在“阖宫焚死”之前。湘王柏死于建文元年四月十三日也。

蜀王朱椿有《赠张三丰先生》与《送张三丰先生遨游》二诗，确切时间则无旁证，暂为缺之。朱椿逝年为永乐二十一年（1423）二月壬戌，“蜀王椿薨^⑦”所记载。

2. 《皇明恩命世录》

张宇初（1361—1410）访张三丰，在《皇明恩命世录》，有《命邀请真仙张三伴敕》，“敕真人张宇初，今发去请张真仙书一通，香一炷，真仙到山中，尔即投此，敬邀一来，以慰朕，企伫之诚，故敕，广运，永乐六年十月初七日，之宝^⑧”。还有《再命寻访张三伴》一敕，时间为永乐七年八月十三日。张宇初《岷泉集》有《题武当太和》和《宿武当别馆》二诗。张宇初逝于永乐八年（1410）三月辛卯日，《太宗实录》有所记载，当时，皇太子朱高炽遣官赐祭。附带说明：《皇明恩命世录》与明《大岳太和山志》，丰都作伴，其他文献则无有。张宇初曾纂修过《永乐大典》。

3. 《大岳太和山志·御制书》

宣德间《大岳太和山志》有永乐皇帝《御制书》：“皇帝敬奉书，真仙张三伴先生足下：朕久仰真仙，竭思亲承仪范，尝遣使致香奉书，遍诣名山虔请。真仙道德崇高，超乎万有，体合自然，神妙莫测。朕才质疏庸，德行菲薄，而至诚愿见之心，夙夜不忘。敬再遣使，谨致香奉书虔请。拱俟云车凤驾，惠然降临，以副朕拳拳仰慕之怀，敬奉书。永乐十年二月初十日^⑨”。据明文献云，此

碑在玉虚宫大殿前，今已无。黄瑜撰《双槐岁钞》与《大岳太和山志》完全一致。傅维麟撰《明书》作二月六日。陈垣编纂《道家金石略》，作《赠张三丰书制》，为永乐十三年（1415）三月十五日。而陆深撰《玉堂漫笔》作十五年。《张三丰全集》亦有此制文，还有其他文献都记载此文，在此不赘。碑文和书刻文字上微有出入，实并不奇怪，因为永乐遣使时间不同，只有把时间更改一下，原来敕文，照旧可用。关于《御制书》，初步统计，地方志乘记载，有六处刻石。在永乐十年（1412）三月初十日，还有《敕右正一虚玄子孙碧云》：“朕敬慕真仙张三伴老师^⑩”。在同年三月初六日，又有《诗赐虚玄子孙碧云》，“若遇真仙张有道，为言伫俟长相思^⑪”之句。

4. 《大邑县志》

清赵彬纂修《大邑县志》，有宣德二年（1427）蒋夔撰《张神仙祠堂记》云：“大明永乐十五年（1417）丁酉春正月，上请道士臣吴伯理，钦奉太宗文皇帝玉音赉香暨御书。入蜀之鹤鸣山天谷洞，结坛诵经，祈告山灵，迎请真仙，张三丰先生，所冀惠然降临，以副拳拳仰慕之怀云，是年夏始至兹山^⑫。”在同年还有蜀府伴读蔡长通撰《迎仙阁记》。嘉靖四十一年（1562）应天巡抚眉山张景贤撰《修鹤鸣观醮台公署记》，都谈及张三丰在鹤鸣山之事。鹤鸣山是汉张道陵修真之处，又是道教二十四治之首，所以张三丰来此山，缅怀其祖天师，也是必然情理之事。

清娄近垣撰《龙虎山志》，有吴伯礼（礼应作理）传：“吴伯礼，号巢云子，龙虎山道士。永乐中任上清宫提点，随四十三代真人访张三丰，遂入蜀，居鹤鸣山^⑬”。吴伯理的“结坛诵经，气告山灵。”与张宇清（四十四年天师）的《奏疏式》云：“委差仙官神吏，遍历名山大川，岩穴洞府搜访三伴神仙^⑭。”祈祷山灵和真武大帝，希望张三丰早赐光临。皆是完成外出遣访使命。

5. 《大岳太和山志》

明代文献首次载有张三丰传的，是任自垣撰《大岳太和山

志》始，不妨全录：“张全一，字玄玄，号三伴。相传留候之裔，不知何许人？丰姿魁伟，龟形鹤背，大耳圆目，须髯如戟，顶中作一髻。手执方尺，身披一衲，自无寒暑。或处穷山，或游闹市，嬉嬉自如，傍若无人。有请益者，终日不答一语，乃至议论三教经书，则络绎不绝。但凡吐词发语，专以道德仁义，忠孝为本，并无虚诞祸福、欺诳于人。所以心与神通、神与道一，事事皆有先见之理。或三五日一餐，或两三月一食。兴来穿山走石，倦时铺云卧雪，行无常行，住无常住，人皆异之，咸以为神仙中人也。洪武初来入武当，拜玄帝于天柱峰。遍历诸山，搜奇览胜。尝与耆旧语云：吾山异日与今日，大有不同矣。我且将五龙、南岩、紫霄去荆榛拾瓦砾，旦初创焉。命丘玄清住五龙，卢秋云住南岩，刘古泉、杨善澄住紫霄。又寻展旗峰北陲，卜地结草庐，奉高真香火，曰：遇真宫。黄土城卜地立草庵，曰：会仙馆。语及弟子周真德，尔可善守香火，成立自有时来，非在予也。至嘱！至嘱！洪武二十三年（1390），拂袖长往，不知所止。二十四年，太祖皇帝，遣三山高道使于四方。清理道教，有张玄玄可请来。永乐初太宗文皇帝慕其至道，致香书，累遣使臣请之不获，后十年敕大臣，创建宫观一新，玄风大振，自高真升仙之后，未有感于今日，师之所言，信不虚矣^⑤。”

山志前有进《大岳太和山志》表，尾有宣德六年（1431）三月，曰：“钦差太常寺寺丞任自垣谨上表。”任自垣是镇江府阳县人，出家于茅山元符万宁宫。曾纂修《永乐大典》，又同胡濙寻访张三丰，又是纂修明《道藏》经的总裁。先为道篆司右玄义，又升为太和山玉虚宫的提点，《太宗实录》有所记载提点之事。宣德三年（1428）二月十九日为太常寺寺丞。他所写的张三丰传，是可以为信史，不容怀疑的。而任自垣撰《大岳太和山志》，在杨士奇（1365—1444）编的《文渊阁书目》中，也记载此山志，分为上下卷第一橱。北京图书馆收藏善本书有“敕建大岳太和山志上下”，与杨士奇记载完全一致。

6. 《禅玄显教编》

南郡杨溥（1372—1446）撰《禅玄显教编》，记有张三丰事数则：“三丰居宝鸡县，东三里金台观，尝于人家门户，虽锁固，以针刺之即开，故人又号张刺闾云。”又云：“本朝洪武二十六年（1393）九月二十日，自言辞世，留颂而逝，民人杨轨山等置棺殓讫，临葬发视之，三丰复生，后入蜀见蜀王。……后入武当，或游襄邓间，永乐中命胡忠安藻，驰传遍索于天下，不限时月，数年竟无所见，乃为忆仙宫以待之^⑩。”

书中杨溥所记佛道二教人物，有二十二人，大都显赫于洪武永乐间，明代文献中都有记载。此书人物中，提到洪熙朝，只有一人。杨溥湖北石首县人，是建文二年进士，洪熙元年七月入内阁，直到逝世，晚年官至礼部尚书武英殿大学士，曾参与纂修《永乐大典》，又曾修太宗、仁宗、宣宗三朝实录任总裁。此书可能最早撰于宣宗时代，最晚也在正统逝世之前。杨溥自属“南郡”，以别当时在西二杨之府第也。

7. 《御赐张三丰铜碑》

英宗朱祁镇《御赐张三丰铜碑》，此碑划为三格，碑首为篆额，中为诰文，下为张三丰像。碑文云：“奉天承运皇帝制曰：朕惟仙风道骨。得大地之真元，秘典灵文，集阴阳之正气。顾长生久视之术，成超凡入圣之功。旷世一逢，奇踪罕见。尔真仙张三丰，芳姿颖异，雅思孤高，存想专精，炼修坚定。得仙篆之宝诀，饵金鼎之灵膏，是以名隶丹台。神游玄圃，去来倏忽，岂但烟霞之栖，隐显渺茫，实同造化之妙。兹特赠尔为通微显化真人，锡之诰命，以示褒崇。于戏！蜕形不老，永惟物外之逍遥，抢道绝伦，盖动寰中景慕，尚期指要，式惠来英。天顺三年（1459）四月十三日。”

焦竑（1541—1620）编辑《献徵录》张三丰传中载有此文，与宝鸡金台观之碑完全一致。惜金台观碑文中有残损处。陈垣编纂《道家金石略》（而缺“神游玄圃……实同造化”二十二字。）中亦收此文。在个别字上微有出入，但碑文年代完全一致。（本文引用

之文，系于1979年在武当元和观抄录的。如果有差错，希望斧正。）康熙四十一年（1702）甘肃《岷州志》亦收录此碑文，作《成祖赠三丰制》，显然误载，又无年月。

8.《大明一统志·仙释》

天顺五年（1461），李贤等纂修《大明一统志·仙释》中，有几处载有张三丰的事迹。山东青州府有：“张三丰永乐间，隐于青州云门山之阳，修炼洞中，太宗赐号三丰，莫知所终，今青州有张仙洞。”凤翔府有“张三丰居宝鸡县东三里金台观。本朝洪武二十六年九月二十日，自言辞世，留颂而逝。民人杨轨山等置棺验讫，临葬发视之，三丰复生。后入蜀见蜀王。又入武当山，或游襄、邓间。永乐间遣使寻访不遇，为宫以待之。”襄阳府有“张三丰，不知何许人？洪武初至太和山修炼，结庵玉虚宫王树边。身長七尺，美髯如戟。经书一览即成诵，寒暑惟一簪笠，日行千里。静则瞑目旬日，所啖斗升辄尽，或穷谷数月自若也，应显不测，莫知所在。时称张仙云。”邛州有“张三丰，洪武末自陕西来鹤鸣山修道，往来于山者半年，后不知踪迹。”

永乐十六年（1418）太宗“诏纂修天下郡县志书”。但是永乐未能完成此书，崩于榆木川。后来曾孙朱祁钰在景泰七年（1456），陈循等纂修成《寰宇通志》，景泰帝并亲撰序文，惜其书无列仙释科目。其史朱祁镇复辟之后，又进行一次重纂。英宗在天顺二年（1458）八月己卯，“敕谕吏部尚书兼翰林院学士李贤……太宗皇帝，尝命儒臣修之，未底于成。景泰间虽已成名，而繁简失宜，去取未当。今命卿等折衷群书，务臻精要，继成文祖之初志。”此书在天顺五年五月完成，名为《大明一统志》。天顺帝亲自撰序，大学士李贤撰进书表。

《大明一统志·仙释》中，有关张三丰事迹四则，是由地方志乘而来，确定可靠，可以为信史而无疑。（后三则为天顺初刻本，前一则为隆庆前后刻本，在人物中有所续增，又有承天府记载。）

还有李贤（1408—1466）撰《古穰集》中，有《宝鸡县怀