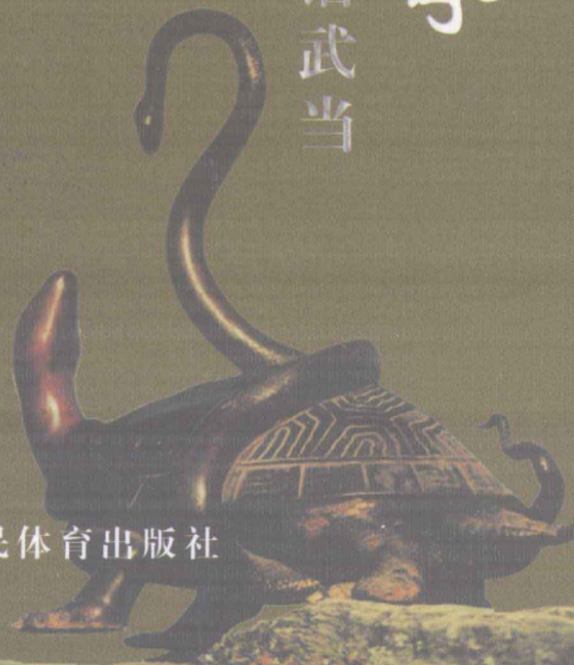


申国卿 著

武当文化武当拳

——
田话武当

人民体育出版社



武当文化武当拳

——
E
话武当

人民体



图书在版编目(CIP)数据

武当文化武当拳;E 话武当/申国卿著,一北京:人民体育出版社,2010

ISBN 978-7-5009-3775-3

I. 武… II. 申… III. 武当山—武术—文化—研究—中国 IV.G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 215208 号

*

人民体育出版社出版发行
洛阳市天彩印刷厂印刷
新华书店经销

*

开本:880×1230 32 开本 13.75 印张 320 千字
2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

*

ISBN 978-7-5009-3775-3
定价:35.00 元

地址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:67151482(发行部) 邮编:100061
传真:67151483 邮购:67143708
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



卷首语

道家传统,历史悠久;武当文化,源远流长。

作为武当文化重要组成部分的武当武术,犹如一个无比开阔、新奇明亮的窗口,全面、深刻地蕴含并展现着武当文化博大精深的独特魅力,宽广宏富,淋漓尽致,纤毫毕见,惟妙惟肖。

巍巍武当山,方圆八百里。“七十二峰朝大顶,二十四涧水长流”。神奇的大自然赋予了武当山瑰丽奇秀的人间仙境,绚丽的武术给这里增添了无与伦比的独特魅力,道家文化与武当武术恰如双剑合璧,构成了中华文化中一道闪亮的风景。从春秋时期在此修炼的老子、尹喜到元、明时代修真创拳的高道张三丰,无数的名人逸士为武当山赢得了“亘古无双胜境,天下第一仙山”的美誉,同时也为在这里孕育、发展的武当武术渲染出一片与众不同的氛围。“拳以道显,道因拳名”,武当武术与道家文化的互动与共生,历来为世人津津乐道,享誉无穷。

作为中国武术的至关重要的组成部分,作为武当道教文化的鲜明特色载体,武当武术承载着厚重的中国文化传统,从漫漫的时空经纬中一路走来,丰富了中国武术的宏伟体系,弘扬了道教文化的经典精神,传播了名山武当的绰约风采,吸引了成千上万深爱中国优秀传统文化的不同皮肤和不同国度的人们。

武当武术是千百年来无数中华儿女执著追求、潜心钻研、聪明才智和无私奉献的所有直接和间接努力的共同结晶。巍巍武当,方圆八百,神奇秀丽,灵通天下,中华民族风华绝代的千古传





奇,在人类世界的发展史上书写下了重重的一笔。

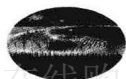
武当武术,属于大家。武当发展,匹夫有责。

通过本书的推介,如果能够促进更多的武术爱好者以及其他关注中国传统文化的人们对于武当武术的兴趣和了解,那么,我们也就算尽了一份有关中国武术文化发展的心意。

当下之际,时值中秋节将临。因此,本书也就作为挚爱武当武术的一个热血者敬献于武当武术文化的节日贺礼,衷心祝愿我们的武当武术、中国武术乃至中国传统文化整体,在新的时代里能够一往无前,续写绵延千秋的光荣与辉煌!

申国卿

2009年9月17日





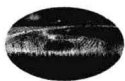
自序

感谢我们正在生活于其中的这个时代！

以信息技术为代表的现代科技的飞速发展和高度进步，给知识的传播带来了极大的方便，同时也催生了人们的无限创造遐想。“网络时代”的来临和盛行，为包括武当武术在内的经典传统文化的传播提供了空前的契机，以武当武术为主流载体的武当文化，正在展翅奋飞，翱翔进千家万户的日常生活和大众视野。

网络四通八达、网络无所不在。通过网络，越来越多的人正在日益接近着曾经蒙上了一层神秘面纱的武当文化；通过网络，越来越多的人开始逐渐了解并喜欢上美妙灵动的武当武术；通过网络，在广泛地接触到内蕴丰富的武当道教文化，在深刻地体味着灵秀非常的武当武术的同时，内心世界里油然而生的对于武当武术文化的无比感激和无上景仰，也便情不自禁地几欲跃然纸上，在这个日益网络化的时代里，在这份通过网络所激发的对于武当武术的热情和感动里，提笔勾划出一幅互联网上的武当武术文化精要概观。

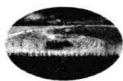
在通俗的提法中“武术”还常常被称为“拳”。本文的资料主要收集于网络，其中大部分的素材直接来源于各种中文期刊数据库以及各大武术主流网站，在尽可能地保障素材的权威与可靠的同时，这些材料也都经过了过滤、提炼和精简；又因不敢怠慢武当武术恢宏壮观的卓然气势，所以，本书便美其名曰“武





当文化武当拳——E话武当”。

在以互联网为标志的e传播时代,本书的写作,也许能够从另外一个角度,对于以武当武术为代表的中国武术文化的传播,产生某些积极的启发作用。倘能如此,无憾矣。






前 言

武当武术,历史悠久,源远流长,是中国武术的一大名宗,长期以来,一直与少林武术一起被尊称为中国武术的“两张名片”。“北崇少林,南尊武当”之说,在中国武术界可谓耳熟能详。作为独具魅力的中国武术主流拳种,作为极具特色的中华道教文化载体,武当武术承载着厚重的中国文化传统,从漫漫的时空经纬中一路走来,丰富了中国武术的宏伟体系,弘扬了道教文化的经典精神,传播了名山武当的绰约风采,吸引了成千上万深爱中国优秀传统文化的不同皮肤和不同国度的人们。

虽然拥有着动人的传说与悠久的历史,但一贯强调单线秘传的武当武术的繁荣发展,事实上也只是近些年来事情。即使在20世纪80年代时期,人们还沉浸在关于“武当是否有拳”的争论之中,直到武汉体育学院武术系教授江百龙主持的原国家体委科研课题《武当拳派源流、拳系及内容研究》于1992年8月顺利通过鉴定之后,武当武术才逐渐真正开始了自身发展的春天。21世纪以来,随着武术事业的发展,国内也陆续涌现出一批围绕武当武术的相关著述,如人民体育出版社2000年2月出版的郑瑞、谭大江编著的《武当赵堡太极拳小架》和2001年05月出版的刘嗣传著《武当三丰太极拳》,北京体育大学出版社2003年10月出版的张奇著《张三丰原式太极拳》和2006年1月出版的游明生、赵蓉编著的《武当秘传剑术精华》,生命科学文献出版社2007年1月出版的陈禾堉著《丹道修炼与养生学》



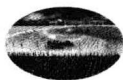


等。但综观上述著作中,围绕武当武术的研究主要集中在以武当剑、武当太极拳为代表的武当武术单项拳械技术以及以丹道练习为主旨的武当武术养生理论方面,以拳种繁多的武当武术体系整体为研究对象,把武当武术的发展置身于武当道教文化框架内的对于博大精深的武当武术文化整体进行宏观研究探讨的著述以及文献,仍似未有见。

武当武术是在武当道教文化氛围中孕育并发展起来的一种具有鲜明道家文化特色的中国传统武术文化类型。强调柔化与突出内练,是所有武当武术拳种门派的一个共同显著特点。正因如此,武当武术才被公认为中国内家拳武术的代表而倍受推崇。有了道教文化的浓厚底蕴,武当武术就具有了与生俱来的博大精深;有了武当武术的弘道扬武,武当道教便有了无与伦比的传播载体。“拳以道显,道因拳名”。武当武术的这一鲜明特色也成就了中国武林中的一段动人的故事,一个美丽的神话,一首灵秀的仙曲。把武当武术的研究置身于武当道教文化的大框架内,从 21 世纪中国传统文化发展的战略高度对于武当武术的整体发展进行精心梳理、全面推介、科学规划和积极探讨,对于武当武术及其所处的荆楚地域武术文化的研究而言,意义重大而又别具特色。

从新时期民族传统文化可持续发展的战略高度出发,从中国武术现代化建设的意义上全面整理武当武术体系的具体内涵,深入发掘武当武术文化优良传统,精心探索武当武术文化发展的精神动力,积极打造武当武术文化的现代品牌路径,正确把握和科学规划武当武术文化的时代走向,是武当武术文化自身发展的需要,同时也是中国武术文化研究的一项重要课题。这一工作对于武当武术乃至中国武术来说,都可谓意义深远。

毋庸置疑,与蓬勃向前的少林武术相比,近年来才真正迎来

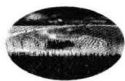




发展春天的武当武术无疑是落后了。而相对于拳械技术的传播来说,在当前武当武术的发展中,与武术技术相配套的相关理论体系的研究与建构又处于明显的滞后状况。因此,在文化竞争日益激烈的全球化时代大环境下,精心梳理武当武术脉络,认真提炼武当武术精华,全面继承武当武术传统,大力弘扬武当武术精神,对于武当武术自身理论体系的完善以及武当武术整体的发展而言,都显然具有积极意义。

作为一个曾经在湖北求学8年、与武当武术有着千丝万缕紧密联系的中国武术传人,作为一个以地域武术文化为研究方向的深爱中国传统武术的民族传统体育学博士,作为一个在当今文化全球化的全新时代背境下深深地关注着古老的中国传统武术命运的武术历史文化研究者,发展武当武术,弘扬武当文化,更是责无旁贷。而这本关于武当武术的书稿,也只是我们策划已久的“发展与弘扬中国传统武术文化计划”系列中的一本。通过这本书稿的写作与推介,如果能够促进更多的武术爱好者以及其他关注中国传统文化的人们对于武当武术的进一步的兴趣和了解,那么,我们也算尽了一份推动有关中国武术文化发展的心意。

在此还需要说明的是,第一,当前关于武当武术的著述很多,本书不想一开始就和大多数作品一样,过于陷入功法、技术介绍的套路,一来这样可能会导致有意无意间的人云亦云,丧失自身个性;另一方面,又可能造成读者宝贵时间的资源浪费,使其无所收获。在内容的选择上,本书比较关注“科学化”与“时代性”这两个主题,由于客观原因,武当武术在历史发展的长期过程中具有一些比较深奥的道家传统文化内容,对这一部分内容的理解相对较难,同时又极大地影响了读者的思维判断。事实上,武当武术尽管有不少玄妙的理论内容,但在普遍意义上应

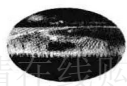




该说还更是一门实实在在的武术文化,如果不考虑到时代的发展和科学的进步,不关注现代社会的时代特点变化和当今人们的思想认识提升,那么武术的推广和发展是不能较好地到有的放矢的,所以本书又注意尽可能地深入浅出,从某种程度上稍微淡化某些相对较为玄秘的道家内容,但同时对于博大精深的武当武术体系仍然一如既往地保持着无比的折服、敬重与热爱。这是本书的立意及写作方面的出发点。

中华武术,百家争鸣,精彩纷呈;武当武术,博大精深,源远流长。无论如何设计写作思路,无论如何考虑内容安排,一切的外在表现都丝毫不能掩盖本书中所蕴涵的对于中华民族灿烂武术文化的发自内心的永远思慕与无限爱戴。

本书分上篇、中篇、下篇三个部分的内容来设计篇章结构,分别以瑰丽神奇的“太和”风景、源远流长的“大岳”道家和博大精深的武当武术为主题来进行武当武术文化的论述和阐释,分别包括六、七、八个不同章节的内容,力求尽可能全面地揭示和展现武当武术文化的面貌和风采。





目 录

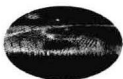
上篇 瑰丽神奇的“太和”风景

第一章 神奇壮观的自然风景	3
第一节 瑰丽动人的太和“大岳”	3
第二节 神奇壮观的武当景观	8
一、奇峰岩洞,美名流传	9
二、自然风光,灵妙惊艳	10
三、武当奇景,神妙壮观	13
第二章 宏伟浩大的宫观建筑	20
一、金殿 至高无上的建筑規制	21
二、朝拜殿 明清艺术荟萃一堂	22
三、朝圣门 万众雀跃	22
四、南天门 天长地久	23
五、朝天宫 天堂人间分界线	23
六、清微宫 讲学传法主道场	24
七、云霞观 极品太上老君像	24
八、两仪殿 道家文化敬父母	25
九、御碑亭 巨龟驮碑传圣旨	26
十、紫霄殿 众妙毕集	26
十一、玉虚岩 万仞绝壁	27
十二、一里四道门 贵在进取	28





十三、九曲黄河墙 奋发努力	28
十四、老君岩 道家始祖乐安居	29
十五、五龙宫 唐朝太守祈灵雨	30
第三章 珍贵无比的文化遗产	31
第一节 世界古代建筑史上的奇迹	32
第二节 武当山古建筑群与《世界遗产名录》	34
第四章 优美动人的神话故事	41
一、太子修道武当山	41
二、铁棒成针有渊源	44
三、乌鸦带路，黑虎相伴	45
四、真武荡魔，坐镇武当	46
五、姚简祈雨“威烈观”	47
六、米芾提字“第一山”	47
七、二龙戏珠禹迹池	49
八、神龟驮碑传圣旨	50
九、织女绣出五色鱼	50
十、孽龙化作南岩香	51
十一、神君显力，震服龟蛇二将	52
十二、玉帝发威，隔断金玉双峰	52
十三、榔梅仙果，清香远飘三五里	53
十四、定风宝珠，金殿神灯永不熄	55
第五章 多姿多彩的乡俗风情	57
一、呼应“八荣八耻”的村规民约	58
二、荟萃民间绝技的传统庙会	58
三、千古道茶八仙观	60
四、珍稀野生植物园	63
五、引人关注的伍家沟民间故事	67





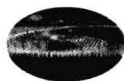
六、大名鼎鼎的吕家河传统民歌	69
七、神清气爽的武当山百岁坤道	72
八、理合周易的武当派朝拜仪式	75
第六章 难以忘却的世纪结点	80
第一节 令人振奋的发展盘点	80
第二节 难以消褪的灰色记忆	82
一、2003年1月19日的那一把大火	82
二、“太子养生堂”折射的尴尬和遗憾	83
第三节 特色旅游的和谐发展	86
第四节 2007年的成绩和经验	89

中篇 源远流长的“大岳”道家

第七章 信仰玄天的武当地域文化	95
第八章 高山仰止的武当历代名道	100
第九章 崇德贵生的和谐济世精神	115
第十章 缥缈空灵的武当道乐神韵	123
第十一章 悬壶济世的武当道家医药	128
第十二章 性命双修的丹道养生经典	133
第十三章 感人至深的日本武当传说	158

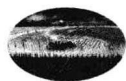
下篇 博大精深的武当武术

第十四章 外延宽泛的武当武术概念	171
一、技击功能的客观分析	171
二、武术文化的内涵分层	174
三、武当武术的概念界定	177



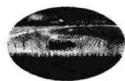


四、中华武术的展现风格	180
第十五章 恢宏广博的武当武术体系	182
第一节 灵活圆转、以柔克刚的内家拳法	182
第二节 强调柔化、突出内练的武当武术	186
第三节 拳以道显、道因拳名的中华传奇	188
第四节 博大精深、理法完备的武学体系	190
一、完善身心的养生健身起源学说	191
二、天人一致的拳法自然和谐理念	193
三、灵巧多变的拳法阴阳指导思想	195
四、崇下尚退、守柔处雌的技击战略	196
五、以静制动、后发先至的战术原则	198
六、顺应自然、强调圆空的运动轨迹	199
七、崇尚武德、化恶扬善的伦理规范	201
第十六章 卓尔不群的武当武术特色	204
第一节 标新立异的中国武当武术	204
一、以“道”理为指导	205
二、以养生为宗旨	207
三、以技击为末学	209
四、以道德为门风	210
五、以自然为神韵	212
六、以艺精而闻名	213
第二节 由来已久的历史文化渊源	214
一、历史悠久的武当拳种流派	214
二、“武当”军事来源的现代论证	219
第三节 别具一格的武术拳械功法	223
一、众妙云集的拳械功法	223
二、上承天象的宫阵秘技	226





三、名扬四海的丹派武功	229
四、道高声远的武当太极	235
五、威震江湖的武当宝剑	240
六、鲜为人知的“道门三绝”	244
七、“似是而非”的纯阳武功	245
八、余韵犹响的残拳传说	250
第十七章 光彩四射的武当历代武英	258
第一节 神奇、飘逸的武当宗师张三丰	258
第二节 声名鹊起的张松溪与黄氏父子	264
第三节 功技显赫的武当大侠邓钟山	269
第四节 誉满天下的丹派名家李景林	273
第五节 中国神龙,轰动狮城——狄兆龙	276
第六节 百岁大侠,武术九段——吕紫剑	278
第七节 精研天罡,艺传车王——马志富	278
第八节 朱功传天下,杨永第一人	281
第九节 道艺扬津门,马杰弘武当	283
第十节 口吞利剑的气功师——陆国柱	284
第十一节 武当拳研究第一人 —— 江百龙	285
第十二节 武术七段——杨群力	287
第十三节 当代大师——游玄德	287
第十四节 精武校长——肖品和	290
第十五节 武当云龙——钟道烛	291
第十六节 大岳名武——蔡星生	292
第十八章 众说纷纭的武当内家源流	294
第一节 关于武当派祖师的不同观点	294
第二节 围绕内家拳武术的源流论争	298
第三节 余响未绝的新世纪太极风波	304





第十九章	最具人气的央视“武当大会”	311
第一节	武当武术的看家拳种	311
第二节	太乙功夫的武林大会	314
第三节	央视解说的激情武当	318
第四节	武林大会的武当网评	320
第五节	武当高手的专访实录	323
第二十章	发人深思的武当“外来和尚”	333
第一节	洋道士游理欧与武当文化	334
第二节	外来和尚引发的武术话题	340
一、	传统的缺失与武术的魅力	340
二、	文化交流学与“文化三层次学说”	341
三、	重视深层内涵的中国武术文化全球化发展	343
四、	由文化遗产的视角谈中国武术的当代发展	345
第三节	如果洋道士象跆拳道一样成功	348
第四节	游理欧与北京 2008 奥运会武术比赛	349
第二十一章	共执牛耳的武林“南北双峰”	354
第一节	少林与武当——中国武术的江湖	354
第二节	武当 Vs 少林——永不过时的话题	356
一、	渊源 抑或是同出一门	357
二、	拳风 内外家众说纷纭	358
三、	功夫 千百年各领风骚	361
四、	发展 两下里对比鲜明	364
结语:	世界走进武当,天下共谋发展	385
附录:	荆楚文化与湖北武术的 21 世纪发展	398

