

中国·武当武术简明教程系列丛书

武当拳

入门理论

岳武 著

中国·十堰武当拳法研究会

· 中国 · 武当武术简明教程系列丛书 ·

武当拳入门理论

岳 武 著

中国 · 十堰武当拳法研究会
(内部资料 注意保存 版权所有 翻印必究)

湖北省内部图书准印证
[2004]鄂十图内字第001号

中国·武当武术简明教程系列丛书
武当拳入门理论

作者：岳武
编辑：中国·十堰武当拳法研究会
开本：850×1168/大32开
印张：2.4375 字数31.2千字
印数：1—1000册
印刷：十堰永正印务有限公司
电话：(0719)8688083 13907280996
2004年2月印刷

序

岳武先生将一摞打印整齐的书稿送给我，请我为之作序。卑人自知难以胜任，但感于作者的一片诚意，只好勉为其难了。

首先跳入眼帘的就是书名——《武当拳入门理论》。准确地说，这是一本关于武当派武术的最为简明、最为基础、最为初级的理论介绍，故界定为“入门”理论。这本书十分适合于初学武当武术者作入门读物，当然也适合于专家学者及专业人员、爱好者作源流考。

岳武先生从上世纪八十年代起即潜心研究武当拳法，有较深造诣，取得一些挖整成果，发表不少武当武术的理论性文章。本书全文入选全国高校中华武术理论研讨大会并荣获一等奖，其中部分篇章发表在国内外最具影响力的武术类杂志《武当》上，第二篇《功论》、第四篇《剑器论》、第五篇《拜师论》发表在国家级专业性杂志《中华武术》上。

当前正值国运昌盛，武当大兴之日，武当拳派关于传统套路的挖掘、整理，武当拳竞击技术研究及其器械

的运用研究，都是前所未有的，已经形成了一个新的文化领域。于上世纪末我曾名之为“武当武术文化”。

但是在这一新领域里的基础性理论研究，自武当武术领衔发掘人、中华武术名家、武汉体育学院教授江百龙先生专著《武当武术之研究》首开先河之后，涉足者几乎寥寥，以致于武当武术理论研究环节薄弱，社会上模糊认识较多，甚至虽精于武当武术套路和技术者却说不清其中奥妙。更为恶劣者，因利欲薰心，借武当之名，故弄玄虚，大行歪门斜道，除留下令人耻笑的闹剧不说，还极大败坏了武当拳派之威名。

岳武先生常感叹玄门不静，武道不正，欲尽卑微之力正本清源，以正视听，并为武当拳之初学者、爱好者提供一个浅显易懂的理论性读物。所以多年来苦心一志，悟炼不辍，终成一家之言。

卑人感叹之余，不能不为之序。

陈禾堦

（中国·十堰 武当武术协会副主席兼秘书长）

二〇〇四年二月

目 录

第一篇	总论	-----	(1)
第二篇	功论	-----	(13)
第三篇	拳论	-----	(23)
第四篇	剑器论	-----	(30)
第五篇	拜师论	-----	(38)
第六篇	习武论	-----	(50)
后记		-----	(67)

第一篇 总 论

（一）历史足迹说

武当武术不是先天就有的，它是历史的产物。武当道内，先有内功养生，后才形成拳路；先有行法事之剑器，后有武当剑之名门。据传说，在武当山隐修的著名高道中，有早在春秋之时的尹喜、汉代的马明生、魏晋南北朝的陶泓景、唐代的孙思邈都是修真悟道、运身行功的杰出代表人物……至唐时之吕祖纯阳，借易理，讲阴阳，修丹道，穷毕生之精力，探究健康长寿之大道，为武当武功的形成奠定了内修外练功法基础。所传纯阳剑法，尚处古朴剑舞之态。至元明时期，武当高道张三丰集武当武功之大成，悟创太极十三式，成为武当太极拳之鼻祖。后人尊称

他为武当拳开派祖师。另一方面，由于朝代的更替，枪炮的应用，战争的更迭起伏，至明清时期，民间团练的习武风劲，把全国武术推向了鼎盛。武当武术作为华夏武术的一大代表性流派，也正是在这种日月变迁、世事更迭的漫长过程中，由于特殊的人文氛围、清静的隐修环境、浑厚的内功基础，特殊的历史背景下，良才看破世尘，学子弃官入道，使道内武当武功形成丰实的文化底蕴，翔实的武功技法，学以致用内功外拳风格，独特的剑械表现形式，加之来去踪影难觅的玄秘、神话传说，为武当武功在道内或民间流传时，不断融入新的拳技内容，形成枝叶茂盛、繁若灿星的众多门派。从应用角度来看，道内侧重养生，防身为次；民间重于技法，崇尚养生，或二者平分秋色。但其根本还是强身健体，力求延年益寿。

武当武术也是时代的产物。时至21世纪，人们在生活水平提高的同时，开始关爱健康，追求生命质量，注重享受生活。武当武术正是顺应了

这种时代的需求，呈大兴之势。然而，既为武功，必有实战内容或手段。众多武当弟子正是在这种继承与困惑中，不断运用现代科技，分析归纳，演绎推理，感悟天人合一之法，洞悉圆转走化之妙，揣度切线放人之招，逐步将武当武功推陈出新，在保留固有形式的基础上，赋予了具有时代气息的新内涵。

（二）流传继承议

千百年来，武当武功的流传始终不够广泛。受道规“六耳不传道”等制约因素的影响，武当道内道外的武当武功仅示其玄秘，却“神龙见首不见尾”。众多民间喜武好道之士，甚至穷毕生之精力，也难以登堂入室，抱一腔的叹怨，最终修习道功无门，散落四野之外。当然，道传不是不传，只是单传。讲究师找徒，不兴徒访师。正因为这个原因，在过去的日子里，想真正成为武当门徒，机遇少，机率低，道内称：“有缘遇上，无缘错过。”我们在挖掘整理的过程中发现，武当纯阳门武功就是这样，长期以来，在道

内始终固守单传口授的择徒、授徒陈规，沿此途径，道内延续二十一代人。历代传人中，一直珍藏秘技，不轻易示于外人，旨在自娱自乐，贻养今生。后因历史的变故，新中国解放后，此门武功才偶见于民间。如今武当纯阳门武功作为武当武功中迄今发现最完整、最具古朴风貌、最有代表性的武当武术流派，成为在庙武当武功民间化的新一代，开始在民间生根、发芽。80年代初期，国家重视武术挖整工作，湖北省武术挖整小组发现此条线索后，历经曲折，终将全真教龙门派第二十二代武当纯阳门一代宗师、年近百岁的刘理航老人说服，首先勇敢地站出来，与武当太乙五行拳唯一传人金子弢先生一道，向社会上流传的“武当无拳”论调进行强烈抨击；然后身体力行，展示武当纯阳秘技绝学，并面向社会首批免费招收学员，短期培训武当弟子60余人。后证实，一代宗师刘理航所珍藏的纯阳秘技，85年如一日，习功练拳不辍，独守一家，终生未习他技，只求保持师传古朴原式的武当武功风貌。仔

细想来，刘师单传，没有失传，为武当武功当今的发扬光大，确实作出了不可磨灭的贡献。

由此可见，武当武功不是失传，而是少见；不是不传，而是传播范围有限，不够广泛。究其原因有三点：一是历史的原因。武当武功在历史的长河中孕育成熟之后，原本是为在庙道人养生祛病、防身自卫服务的，所以道内传承一脉仅局限于道内，而且还要按各门各派的规矩，择徒而教，自然流传不广；又因其功深技高的道人，偶入市井闹区，广结善缘，不得已而为之，露出一、二手绝技绝活，然后又悄然离去，隐藏深山密林，使人们对道人产生一种带有神秘色彩般的崇敬；而且越传越神奇，逐渐演化为民间口头文学，以至高师高道成为美好想象中的仙体神人。二是社会原因。由于社会迭荡，战争纷起，一部分失意或落魄的文人志士，看破红尘，毅然投入道内，寻找一方清净之地，精心研习道法，修炼武功，升华认识理念，提高思想境界。他们在研习武功的同时，由于自身文化素质较高，逐渐也

有了新的感悟，于是自觉不自觉地开始运用《易》理阴阳学说，对武当武功中合理与不合理的成分进行整合归纳，使其日趋系统完善，形成与少林齐名的南北对峙，双峰齐驱的中华武术新局面，武当武功也逐渐成为武林之中一颗璀璨的明星。三是政治原因。至明朝时，统治阶级大兴武当以为政治服务。当时有一位高道，也就是今天被推崇为武当拳祖师的张三丰，多次避见明代皇帝的历史传说，明代斥巨资，集聚数十万之众，大兴土木建筑，以示诚意。当时道徒千余人，可见规模之宏大。如今武当山镇上的玉虚宫遗址就是当年道人们每年农历三月三集会的大型演武场地，后被一把战火焚烧殆尽，武功道人流落民间乡里。为了求取生存的本能或其它方面的原因，民间武功道人或隐匿身份，或以仙人自居故弄玄虚，行走不同地域，往来名山大川，武当武功随之开始在民间蔓延滋长，形成民间武当武功新的一枝。诸如民间具有代表性的内家拳种——太极拳、形意拳、八卦掌正是早期散落民间的

武当武功的发展。早期散落民间的武当武功受当时交通条件限制，信息交换条件因素影响，在与当地人文环境不断融合的过程中，使原本神秘的武当武功，在神州大地生根、开花、结果，形成各具特色的内家武门拳派。但受种种条件的限制，也没能广泛传播。

如今，按地域划分，提起形意拳，以我国的山西、河南为宗风；提起太极拳，以河北、河南为正脉；提起八卦掌，自然是以北京为广传-----如此等等，这些拳派之根都在武当，都是广义的武当拳派。

武当武功因其文化底蕴丰厚，技击、养生俱佳，表现形式独特，在民间的一支备受世人推崇，特别是世间有一定经济基础、文化层次的人们青睐；也因其根深扎于道教，渊源流长，每树每枝，枝繁叶茂，各门各派尽管传播范围有限，却也在特定区域内，生生不息，代代相传。道内一脉，因社会稳定，政通人和，其传承的土壤环境不变甚至变得更好，始终沿袭古法，武当武功

在庙堂之内，自然如堂上的香火，庚申永守，甲子绵长。

（三）发展创新辩

没有继承，就没有发展。这是哲学的观点。武当武术要么易学难精；要么根本就难于学习。因其内涵太丰厚，非普通少儿能学好；非文化素质低或悟性差的成人能学好；非有信心、决心、恒心的人能学好，所以，当今社会中流传的武当武功，可谓：习者成千上万，成者凤毛麟角。唉！武当武功实属高乘之列，继承尚难，普及能易？

不堪回首，岁月不饶人。生老病死，人之常情。武当武功能养生延年，却非不老长生。如今武当名师高道已是越来越少，武当武功正脉正濒临失传之危机。在庙道总徐本善武功高强，为贺龙元帅所率红军战胜国民党围追堵截，立下汗马功劳，最后不幸遭到匪贼枪害；三天门悟性功传人，九旬高道朱诚德于1990年作古；相继在庙高道、剑仙郭高一谢世；更有纯阳门衣钵传人、还

俗道长刘理航百岁羽化；玉虚宫百岁坤道李诚玉升仙；民间一支有武林泰斗万籁声、沙国政、何福生、李天骥等老一辈内家拳功高师陆续离去-----略微例举，以示哀伤惋惜之情。缅怀先辈，我辈武当后学要志存高远，化悲痛为力量，为兴武当大计献己之力。

时值国运昌盛，国泰民安之际，国家重视武当武术文化遗产的挖掘、整理，举国上下赢来了武当武功弘扬光大的明媚春天。邓小平同志说：“太极拳好，人人都练。”；江泽民同志说：“武当拳好，强身健体，大家都要练。”。武当山下、举国上下都兴起了习练武当武术热潮，世界各地揭开了练武强身，怡情雅志，陶冶性灵的新篇章。武当武术的门掌传人，竞相复出，摒弃保守陈规陋俗，广泛纳徒传艺，为世界人类健康作出贡献。道内不言，单就社会上来说，武当山下出现了诸如武当三丰派钟道烛、武当太和宫游玄德、武当纯阳门蔡氏兄弟等内家名门代表，穷尽微薄之力，兴发展武当武功之能事。武当山在

打开山门，广迎天下客；武当武术在传播，笑纳四海宾。

任何事物的发展都是一分为二的。正当社会上刮起习练武当拳的劲风之时，由于经济利益的驱动，似乎一夜之间，如雨后春笋般地冒出了众多武当大师、新派传人。有的一味复古，穷追祖宗陈法；有的盲目创新，极尽胡吹乱编之能事。武当武功一派欣欣向荣景象，却也良莠难分；武术市场一片繁闹，却又难以规范、净化。真武当，假武当，没有统一的标准。不少爱好者在习练中感到吃亏上当后，开始审视：何谓武当？这就是武当拳功？武当真品在哪儿？-----一连串的疑问，给武当武术管理者、武当武功的正派门人们提出了维权警示：不能让武当武术市场如此发展下去了！否则，武当武功必将陷入一个前所未有的低谷！真的见不着，假的满天飞，欺骗了善良的追随者，愚弄了武当武功的爱好者，得到的将是时代对武当武功的放弃。如此下去，表面繁闹的武当武功的背后，有什么发展前景可言？

我们主张：一是政府出台相关武当武术管理政策，规范武当武术市场，保真打假树正气；二是注重在继承基础上的创新与发展，弘扬时代主旋律。在发展的问题上，政府保驾护航，门人团结一心，消除门户之见，共兴武当大业。我们要正确对待发展基础上的创新。任何走极端的做法，都要不得，也行不通。我们反对盲目的更添，也不主张一味地复古。盲目的更添，最终使武当武功的本来面目皆非，失去根本；一味地复古，必将蹈入拟于古之形式，失掉古之内涵，似有现代气息的不伦不类的覆辙。我们提倡在继承基础上的发展，学历史不等于恢复历史，也不可能恢复历史。学古老的武当武功正宗之术，是为了继承；时代的要求不同，又使武当武功在历史的长河之中，不断丰富、完善和发展。我们呼吁，武当武功的门掌传人们联合起来，以振兴武当武功为己任，求大同，存小异统一思想认识，制定规则，拿出标准，给武当武功一个度量尺码，使武当武功有规可循、有法可依、有章可练；使真的