

谭大江
编著

武当

内家派

述

秘

人民体育出版社

武当内家派述秘

谭大江编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

武当内家派述秘/谭大江编著. —北京:人民体育出版社,1997

ISBN 7-5009-1537-3

I. 武… II. 谭… III. 武术-派别. 武当内家派-研究
IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 23771 号

*

人民体育出版社出版发行
冶金工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 7.875 印张 140 千字
1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷
印数:1—3,150 册

*

ISBN 7-5009-1537-3/G · 1436

定价:10.50 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

前 言

武当武术是中华武术的一大流派，是中国传统文化宝库中的一颗明珠。从元明时期武当道士张三丰这位武当武术的中兴者算起，武当武术已经经历了六七百年的历史。在长期的历史发展过程中，武当武术逐渐由道门走向社会，深入全国各地民间，历经各代传人的实践，繁衍演化成了千姿百态的分支流派，为中华民族武术发展史谱写了绚丽多彩的一页。今天，武当武术不但在国内已成广泛普及之势，而且在国际武坛上也引起广泛兴趣和关注。

武当武术发源于道教圣地武当山，但它却不是宗教的产物，而是以道家哲学为代表的中华民族优秀传统文化的结晶。它从理论到实践，始终体现着中华民族传统的社会观、道德观、宇宙观，以及养生益寿的美好愿望和高雅文明的审美意识。它能具有如此强大的生命力，原因正在于此。

随着武当武术在国内外蓬勃发展的形势，武当武术（包括气功）的广大爱好者，武当武术的各流派传人，对武术史有研究兴趣的专家学者，都迫切希望更多更全面地了解武当武术的本质内涵及源流演变等历史情况。笔者作为武当山武当拳法研究会的一名研究成员，又担任《武当》杂志编辑工作，这些年来有幸接触到大量的古今有关资料，从而做

了些比较深入的研究考证工作，终于写出了这本书。

我写这本书出于以下几点愿望：一，可以当成一部武当武术的史志辞典，方便人们参考查阅；二，可以当成具有一定实用价值的功法供爱好者研究实践；三，可以当成一个武术气功流派的系统论述文章，供武术家、武术史家品评，进一步研究批判。从1990年到1992年这三年，笔者曾参与国家体委科研课题“武当拳派源流、拳系和内容研究”，获得1993年国家体委颁发的“科技进步三等奖”集体荣誉。但那时，受时间和资料等各方面限制，许多问题在课题中仍未得到圆满解决。我的这本书也算是对课题工作的一个继续吧。

正如任何事物都不会十全十美一样，这本书也不会是很完美的。因此，笔者不但乐意接受任何的批评意见和建议，也愿在今后有可能的情况下做进一步的修改完善。坚持真理，随时修正错误，是笔者一贯的学术态度。

仅此致读者。

作者

1994年9月于武当山下

目 录

第一章 武当拳概说	(1)
什么是武当拳.....	(1)
武当拳为什么又称内家拳.....	(2)
第二章 武当内家拳的起源	(10)
第三章 张三丰创拳说	(18)
张三丰是武当拳的集大成者和中兴者	(18)
关于张三丰“夜梦玄帝授拳”的问题	(19)
元明张三丰所传拳经	(24)
[张三丰太极拳]图示	(26)
太极十三势歌	(39)
打手歌	(40)
太极拳论	(40)
十三势解	(40)
太极十要诀	(41)
太极长生法	(41)
太极午功法	(43)
太极玉液法	(44)
太极打坐法	(45)
太极四季功	(45)

太极早功法	(46)
太极行功法	(47)
太极合道法	(48)
太极金液法	(49)
太极超凡法	(49)
太极晚功法	(51)
太极拳经	(53)
太极拳经典三要论	(54)
“三丰祖师直解书诀”	(57)
第四章 宋元明张三丰之辨	(58)
张三丰北宋说	(58)
张三丰南宋说	(62)
张三丰元明说	(64)
张三丰二人说	(67)
第五章 武当拳的产生与武当山	(78)
武当武术与道家修炼	(78)
元明时期武当拳产生的诸多背景	(84)
1. 张三丰与武当拳的产生	(84)
2. 建文帝的逊国与武当拳的起伏	(86)
3. 明清农民起义对武当拳发展的促进	(90)
第六章 武当拳派的三大支柱:太极、形意、八卦	(94)
太极拳	(94)
形意拳	(95)
八卦掌	(101)
关于太极拳的“打人不露形”	(106)
第七章 武当剑略谈	(110)

武当剑之源流·····	(110)
武当丹派剑术谈·源流·····	(113)
武当丹派剑术之源流·····	(113)
武当丹派剑术之特色·····	(119)
武当太乙神剑门剑术简介·····	(121)
武当八仙剑简介·····	(123)
第八章 武当内家拳之特色 ·····	(125)
一、以道理为指导·····	(125)
二、以养生为宗旨·····	(127)
三、以技击为末学·····	(129)
四、以道德为门风·····	(130)
五、以自然为神韵·····	(133)
武当拳在技击上的特征·····	(134)
“不敢为天下先”的战略思想·····	(134)
后发先至的战术原则·····	(136)
轻灵圆活的技击方法·····	(137)
贵化不贵抗的技击效果·····	(138)
第九章 元明时期武当内家拳的传播情况 ·····	(140)
一、张三丰在道门的传授情况·····	(141)
张三丰传沈万三·····	(141)
张三丰传杨轨山·····	(141)
张三丰传邱元清·····	(141)
张三丰传卢秋云等四弟子·····	(141)
张三丰传孙碧云·····	(142)
张三丰传明玉·····	(142)
张三丰传王宗道·····	(142)

张三丰与馡子李	(142)
杂记	(144)
张三丰所传道派	(144)
二、张三丰在民间的传授情况	(146)
张三丰游贵州传太极动功	(146)
张三丰游邓州传接骨方	(146)
张三丰传南派太极拳	(146)
张三丰传北派太极拳	(148)
纷繁发展的支派	(150)
第十章 清朝到民国武当拳的传播情况	(151)
一、武当庙观内的武当拳传播	(151)
武当道总徐本善的武当内家功夫	(152)
李合林授金子弢武当太乙擒扑二十三式	(156)
陈合龙所传武当太和拳	(158)
二、由武当庙观向外传播的情况	(160)
邓钟山传功家南派	(160)
严嘉康传武当太极拳	(164)
龙心道长传武当纯阳拳	(165)
培元尘传武当犹龙派太极拳	(170)
传到长白山的武当太乙神剑门功夫	(171)
武当隐老传淮河派	(174)
本相道长传武当小锦丝	(176)
沈成宽传武当恒山派迷魂拳	(177)
刘德宽传张三丰原式太极拳	(178)
阳中子传武当龙门支派心意门秘功	(179)
武当武术与白莲教起义	(180)

武当榔梅派鱼门拳在湖北武汉·····	(183)
武当道人“捋手胡”与湘西苗拳·····	(185)
王维慎与武当松溪派功夫·····	(188)
张奇与武当玄功铁臂拳·····	(190)
刘焕军与武当三丰自然派·····	(191)
五通阴阳八卦掌·····	(192)
天罡气五行拳·····	(193)
八卦转九宫·····	(193)
三、民间延续传播发展情况 ·····	(194)
赵堡太极拳·····	(194)
陈式太极拳·····	(198)
杨式太极拳·····	(199)
武式太极拳·····	(203)
吴式太极拳·····	(206)
孙式太极拳·····	(206)
陕西派太极拳·····	(207)
南派太极拳·····	(209)
常式太极拳·····	(213)
郝式太极拳·····	(213)
李派太极拳·····	(213)
武当犹龙派太极拳·····	(216)
张三丰太极十三式·····	(217)
武当玄门拳·····	(217)
形意拳综述·····	(218)
八卦掌综述·····	(220)
第十一章 武当拳法再展雄姿 ·····	(225)

贺老总的关怀·····	(225)
第一个大胆报出武当“家门”的金子弢先生·····	(227)
一花引来万花开·····	(228)
第十二章 武当武术发展的光辉前景·····	(231)
蓬勃发展的势头方兴未艾·····	(231)
1. 人类养身益寿的需要·····	(234)
2. 生活随机锻炼的需要·····	(235)
3. 社会老少咸益的需要·····	(235)
4. 现代体育竞技的需要·····	(236)
5. 文化艺术欣赏的需要·····	(236)
后记·····	(238)

第一章 武当拳概说

什么是武当拳

现在人们大凡都知道武当拳。然而，武当拳为什么称为“武当拳”，知情的人就少了。

一般说来，“武当拳”的称谓具有两方面的归纳义：

其一是一种广泛笼统的归纳义。即指：凡古代历史上，在武当山道教庞大的宗教活动区域内，道士们（也包括部分和尚）所习、所练、所传播的拳术都称武当拳。这种归纳实际上还包括有些道士、和尚原来未出家时，在民间学过一些别的拳脚，或是原在其他庙观出家时学过别门派拳脚，后来进了武当庙观，也将这些拳脚功夫带进武当庙观，后来也收徒传艺。后亦称之为武当拳。这种情况目前在社会上出现不少。实际严格讲，这类“武当拳”是不足以证明和称为武当拳的。

另外一种，也就是狭义定向的归纳义。即指：在元朝和明朝时期，由武当著名内丹家张三丰所开创的一派带有道家修炼内涵的拳术派别，特称之为武当拳。这一拳派虽然后来不断传到各地道教庙观和民间，并有所发展，但因为它源自武当，并一直遵循其基本原理，所以也就自然沿

称为武当拳。这一归纳义还包括当时及后来与张三丰所创造的太极拳风格特点内涵及功能相近的其他拳法，如形意、八卦等。

武当拳为什么又称内家拳

武当拳，人们习惯上又称作内家拳，或称为武当内家拳。但是，它为什么被称为内家拳呢？

历来，人们对于“内家”之说解释颇多，各执己见。

“内家”之说最早见于明清之际朴学大师黄宗羲《南雷文集》之中的《王征南墓志铭》。王征南为明末清初四明（今浙江宁波市）地方的一位武当拳名家，从师单思南。由王上溯七代为开派祖师张三丰。《王征南墓志铭》中云：“……有所谓内家者，以静制动，犯者应手即扑（或作仆），故别少林为外家，盖起于宋之张三峰……”从黄宗羲“有所谓内家者”一词的使用，可见当时“内家”之说不但已被普遍使用，而且相沿日久。但黄氏此说似执“以静制动，犯者应手即扑”的“静”者为“内”，“动”之“犯者”为“外”的敌我对象和技击特征而定。

有的认为，“内家”是张三丰以儒士自称。因为出家人称方外之人，张三丰不把自己当成出家人，以和光同俗而称“内家”。实际这一说法站不住脚。因为，张三丰既想以儒士自称，他当年就曾以儒业晋仕做过官，何必又辞官不做，偏偏爱当方外之人呢？这里须特别提及，历史上有北宋张三丰说（以黄宗羲为代表）和元明张三丰说，此引用为元明张三丰。在后章还要专门介绍讨论张三丰人物问题。

还有的认为，少林拳称外家，是因为少林寺是佛门，佛

教是从印度传来，印度是外国，故称外家。武当拳出自武当山，武当山是道教，道教是中国土生土长的教，在国内，故武当拳称内家。这种说法看起来倒很合情理，实际仍然站不住脚。因为，佛教虽从外国传来，但当和尚的都是中国人，不但佛教传人后经典理论都按中国人的理解认识作了翻译，已具有中国特色，而且佛教的武术都还是中国土生土长的武术。所以，依此来划分外家、内家仍然不能自圆。当然，有人又曾经辩解说，释、道二家从来存有门户之隔，那么，张三丰当然可以道教是本国之教，佛教是外国之教来划内外家。但是这些人不知道，在张三丰的阐述著作中，从来没有门户之见，而且持儒释道三教合一之观点。认为三教在探索真理上，认识有相通之处。而且在历史上，武当山是道、佛二门长期共存的。所以这种说法也是根本站不稳脚根的。

还有的人认为，历史上少林僧人善以武技表现自己，爱露形于外，所以称外家。而武当道人们清心寡欲，恨山不高，恨林不密，归隐都来不及，从不露圭角；而且，本领越高，越是不让人知道。这种注重内在的特征方可称为内家。这种说法似有道理，但仍显据理不足。因为，僧人也有爱隐者，而道人也有轻露者。况且，对于隐显，也根本不是判定修道功夫的标准，而不少道家还认为，真正的修炼功夫是在闹市。就说张三丰，尽管他踪影莫测，但还是经常抛面于世。而且，他的武当拳还教了许多道门之外的弟子呢！

除上述之外，还有以刚柔分外家内家之说，还有以攻防分外家内家之说，还有以功夫硬软分外家内家之说，还

有以地域之南北分外家内家之说，……这一些，就离题更远了。

关于内、外家的合理解释，黄宗羲的“有所谓内家者，以静制动，犯者应手即扑”为其一。而清·曹秉仁《宁波府志》则又解释为：“外家……其法主于搏人，而跳踉奋跃，或失之疏，故往往得为人所乘；内家……其法主于御敌，非遇困危则不发，发则所当必靡，无隙可乘……”还有黄百家《昭代丛书别集》“内家拳法”说：“自外家至少林，其术精矣。张三峰既精于少林，复从而翻之，是名内家。”

可以说，后者三说对“内家”的解释都较正确，但缺点在于没把事情说得更清楚了。譬如，黄百家说北宋“张三峰既精于少林，复从而翻之，是名内家”，那么，这个“内”的文章就在一个“翻”字上。这个“翻”字“翻”的是什么？曹秉仁则言，外家是“主于搏人”，而内家则“主于御敌”。看来这个“翻”，是由攻“翻”变为防。由攻翻为防的实际旨趣何在？黄宗羲则言，是“以静制动，犯者应手即扑”。实则到这里，它的意义还未说完。内家的真正含义是要围绕道家内丹修炼这一要旨来解释方能明了。

那么，炼内丹的目的是做什么？元明之张三丰在《太极拳歌》中这样答道：“想推用意终何在，延年益寿不老春。”修炼内丹的目的是为了除疾祛病，益寿延年。所以，他创武当太极拳，开宗明义是把养生放在首位。把太极拳当作修炼内丹的一种动功功法。张三丰认为：“若才得太极拳法，不知行功之奥妙，掣置不顾，此无异炼丹不采药，采药不炼丹，莫道不能登长生大道，即外面功夫，亦决不能成

就”（肖天石先生主编，台湾自由出版社出版《道藏精华》第二集“张三丰太极炼丹秘诀”）。这里说的“外面功夫”指的就是技击功夫。所以，内家拳首先是取得内养成就，在此基础上附带产生出技击效用。也即是说，内养为本，技击为末。据当代一些内家拳家的切身体验，亦认为，学内家拳，如果从一开始就一直把技击作为目的来锻炼，恰将始终不得其门而入。只有以养生为出发点，在行功中松到底，静到底，柔到底，才能日日见功。太极拳在技击功能上的“以静制动，犯者应手即扑”，也就是内丹修炼中“寂然不动，感而遂通”的外在具体表现，它在技击上表现的最高境界是一种弱制强、慢胜快、无力打有力、“四两拨千斤”的先天自然本能。当然，这种先天自然本能实际是指合道的能力，并不是指先天的身心素质。如太极拳界权威的太极拳理论家王宗岳《太极拳论》中所云：“斯技旁门甚多。虽势有区别，概不外壮欺弱、慢让快耳。有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有也。”这里所说的“先天自然之能”，就是指先天身心素质；这里所说的“学力”，就是指学道、合乎道的能力。因为，太极拳是丹道家作为一种丹道的动功来对待的。常人所谓的先天身心素质，在丹道理论中，已被视为后天，非合道的先天。而采用这种动功，通过“学力”即功夫的进步，才能一步步靠近并合于道的先天。王宗岳非不知其理，只是为了通俗易懂，方采用常人之说而已。它的整体战略、战术，乃至作为根本的哲学，与外家拳都是不同的，是恰恰唱了个反调。内家拳和道家哲学始终是一个完整体系，而外家拳则不然，它的武术技击训练法和佛门的禅定功夫及其佛学理

论不成同一体系。或者严格讲，我们今天所知的外家拳，并不能代表中国佛门原始拳法，它只是中国古来实用武术的一个汇集提炼。

1928年，扬州金一明在其所著的《武当拳术秘诀》一书“引言”中，对“外家”的这种“汇集提炼”特殊现象作了阐述。他认为，佛门早期的拳术与其后来在社会上广为流行的拳术截然不同，“佛门早期拳术本非用为杀人御敌之用”。古代，因佛门禅功喜静不喜动，和尚们坐的时间长了，精神就显得疲惫，而且膝腿都僵硬变形，由此引起整个生理的不良变化。佛法本是要修出个超出体壳之外的灵魂，这样的禅定却把身体都搞坏了，没有好的躯壳，那灵魂由何处而修呢？所以，禅功之机还是要修习强身健体之道。故少林寺达摩大师当年不仅传下“洗髓”功，还根据医道理论及中国传统按摩导引术及武术，创编传下“易筋”功法，是为禅功之辅助。

所以，佛门早期拳术，由此看不仅和道家的早期拳功体用、理法相近，而且在“洗髓”、“易筋”功的基础上有了一定的发展。但正如金一明先生又说，不过，“此为少林有拳术之真理，是以其术不易轻传俗人，非沙门释子不能参透其中三昧”。因为它高深玄妙，佛门又固执地不传人，所以原始的佛门也即原始少林拳术渐为世人所稀知。那么，再随着佛教的兴衰存亡，该拳术传人也便渐渐稀少，更不为外人所知了。

就笔者所知，唐宋以来，佛道两家在理论和修道实践方法上，互相交流渗透，互补性很强。在武当山，佛道二门共存，禅也学道，道也学禅，这种以丹功为本体的拳功，