

武当武功

湖南科学技术出版社

裴锡荣 李春生主编

武 当 武 功

裴锡荣 李春生主编

责任编辑：戴湘辉

*

湖南科学技术出版社出版

(长沙市展览馆路14号)

湖南省新华书店发行 湖南省新华印刷二厂印刷

**

1984年8月第1版第1次印刷

开本：850×1168毫米 1/32 印张：12.375 插页：平4 幅8 字数：328,000

印数：(平)1—100,400 (精)1—6,500

统一书号：7204·10 定价：(平装)1.95元(精装)3.10元

前 言

“武当武功”是中国传统武术的一个重要组成部分，是正宗的中国功夫，是中华民族智慧的结晶。“武当派”与“少林派”曾作为武林两大重要流派，在中国武术史上占有重要地位，因此，武林中素有“北崇少林，南尊武当”的说法。

我国武术历史悠久，流传很广。解放前，武术对防身抗暴，抵御外敌，振奋民族精神起过重要的作用；解放后，武术作为一项体育活动，得到了进一步普及和发展，对于锻炼身体，增强体质，延年祛病，陶冶性情，磨炼意志，起到了越来越大的作用。因此，深受我国人民的喜爱。本书的出版，对建设社会主义精神文明，对发掘和整理祖国宝贵文化遗产，开创武术运动新局面，对广大群众习练武当武术，无疑是一本很好的参考书。

本书采用图文并茂的形式，对各种套路除文字说明外，配有动作分解图；同时，根据套路的长短和动作的难易，篇幅亦有长有短，有详有略。全书生动形象，好看好学。武当武功的套路甚多，本书由于篇幅所限，难以全部收录；还有许多套路散在民间，尚未发现，希望各地武林高手进一步发掘、整理、补充，待将来再版时进一步充实、提高，使之完善。

本书在编写过程中，得到了许多单位和同志的支持，廖沫沙同志为本书题写了书名，知名人士刘晚苍、王利器、刘厚祜、王教化为本书题了词，在此一一表示感谢。

编 者

目 录

第一章	概述	1
第二章	拳术	6
	第一节 武当太极拳	6
	第二节 武当长拳	63
	第三节 武当八极拳	81
	第四节 龙化拳	94
	第五节 玄真拳	99
第三章	八卦掌	106
	第一节 八卦掌的练习步骤和方法	106
	第二节 八卦掌的基本掌型和步型	108
	第三节 八卦掌十六字诀图解	110
	第四节 八卦掌歌诀	115
	第五节 八卦掌动作图解	136
第四章	醉八仙	165
	第一节 醉八仙歌诀	165
	第二节 醉八仙拳法的特点	166
	第三节 怎样练习醉八仙拳	167
	第四节 醉八仙拳基本功的练习	169
	第五节 醉八仙拳法动作图解	181
第五章	剑术	205
	第一节 武当对剑	205
	第二节 太和剑(武当单剑)	256
	第三节 武当太极剑	278

	第四节 龙化剑·····	294
第六章	枪、刀、棍术·····	300
	第一节 龙门十三枪·····	300
	第二节 形意连环刀·····	311
	第三节 三合刀·····	317
	第四节 玄武棍·····	327
第七章	武当气功(导引功)·····	358
	第一节 五调与八要·····	358
	第二节 动作图解·····	360
第八章	武当“功家南派”功法初探·····	376
	第一节 武当“功家南派”源流考·····	376
	第二节 武当“功家南派”功种考·····	377
第九章	中国古代道教练功方法·····	381
	第一节 炼精化气(小周天)·····	381
	第二节 炼气化神(大周天)·····	388
	第三节 炼神还虚·····	389
	第四节 对古代道教功夫的认识·····	390

第一章

概 述

武当山，又名参上山、太和山，源于秦岭山脉，周围八百余里，主峰天柱峰海拔一千六百多米，巍然屹立于湖北省西北部均县境内。山中胜迹极多，山川秀丽，风景优美，胜似“五岳”，有“天下名山”之称，为道教名山。著名的道士张三丰曾在此修道，明太祖和成祖均曾遣使寻觅，不遇，乃营建武当山宫观，赐名大岳太和山，山上很多风景点是按照道教经典中“真武”的故事取名，带有神话色彩。

明成祖朱棣即位后，极力推崇道教，敬奉“真武”，在武当山大兴土木，每日役使军民三十余万，达十年之久，建成净乐宫、复真观等八宫、二观、三十六庵堂、七十二岩庙，十二亭台和三十九座桥梁，共建房屋二千余间，建筑面积达一百六十余万平方米，绵延一百四十余华里。各种建筑各具特色，规模宏大，气势磅礴，雕铸细腻，技艺精湛，富丽堂皇，蔚为壮观。

武当派拳术即发源于此。

武当武功是我国武苑中一支重要流派，它和少林武功齐名，有“北崇少林，南尊武当”之说。据传，武当武术创立于明代道人张三丰。经过数百年来演变，武当武术由最简单的“八门五手”的十三势拳而发展到今天众多的门类，如：太极拳、八卦拳、形意拳、武当太极拳、武当八极拳、武当剑、玄武棍、三合刀、龙门十三枪等。

从明初到民国，在这个漫长的历史过程中，武当武术发展史上出现过一些名噪一时的武术名师，现就各个时期中的主要人物简介数人如下：

张三丰。他是我国武术史上的一位著名人物。他武功深厚，医学渊博，在武当山修道传艺和治病救人，受到群众的爱戴和尊敬。明朝皇帝曾在武当山的老营宫前修建了一座碑楼，内立两尊特大的石碑，一刻明成祖赐张三丰书，一刻明英宗赐张三丰诏，均称张三丰为“真仙”。按《明史·张三丰传》及《三丰全集》载，张三丰约生于公元1247年，辽东懿州人（今辽宁），为元季儒令，因慕葛雅川之为人，遂绝仕途，入陕西终南山，学道于火龙真人。道成，携徒入武当山，结庵修道传艺九年。又据武当山志载：昔真武曾修道于此，明永乐尊真武为玄帝，因称此山为泰岳。张三丰隐居于此，尊为“通微显化真人”，为技击家内功之祖，《大岳太和山志》载其“研磨太极阴阳之奥蕴，静观龟鹤之动态，探究其长寿之源，顿有所得。”《云水集》中亦载张三丰轶事，云其，“身背宝剑唱道歌”，“归隐岩上修道业，太极阴阳奥无边。”从历史许多记载中可以看到，是张三丰把道家理学内功和民间武术熔为一炉而始创了武当武功。以后经过许多名师的努力使武当武功逐步发展而渐臻完善。

黄百家。他是明末清初的武当派名师，所传有武当太极拳。清雍正、乾隆年间江宁武侠甘凤池师承诸家武功，擅长内外两家。内家拳有洛阳人阎圣道及道士马云程得其艺，至此武当内家拳传播益广。乾隆年间山右王宗岳亦善此道，经潜心研究撰成《王宗岳太极拳论》，《阳符枪谱》等书。

河南汜水人裴乃周得阎圣道之武功，改为“裴氏武技拳”（见《裴氏武技书》）。马云程所传弟子有宋一铭、毕澄侠、郭济元等人，毕、郭二人后世称之为“二仙”，至今武当山仍流传着他们的一些故事。毕在皖青阳九华山，郭在武当山，二人传徒董海川。董海川的“八卦掌”艺精盖世，传有“八卦八翻掌”，即今之“武当太极拳。”

另有武当山道士徐本善，后来成为武当山道总，他擅长“九宫八卦掌”，传有“太和剑”（武当单剑），“武当太极拳”，“龙门十三枪”，“玄武棍”等拳械。

宋一铭的弟子有宋唯一及陈世钧等人。宋、陈均精“武当剑法”传徒有李景林、郭歧凤、周汉民。李、郭、周三人精“武当剑法”，武术界称之为“武当三侠”。李景林少学儒，壮从戎，后出任南京中央国术馆副馆长及山东国术馆长等职。1930年日本剑道来华访问，拜访了李景林，并曾与周汉民比剑，武当剑法从此名声大噪。1936年柏林奥运会上，我国武术代表团在会上表演“武当剑”赢得国际体坛赞赏，自此“武当剑”名扬海内外。

三侠门下，桃李满园，知名者有郑怀贤、陈撷宁、褚桂亭、黄元秀、扬奎山、李天骥、李英昂、叶大密、王希奎、蒋浩泉、蒋玉堃、裴锡荣等。1938年黄元秀撰写了《武当剑法大要》，1944年又撰写了《武当剑法笔记》，从此武当剑法传播日益广泛。

此外，武当山龙门派道人李合林传有《武当太乙五行拳》，金子波先生继承了此拳。1928年南京中央国术馆成立后，曾设置“武当门”、“少林门”，对武当拳法的传授起了一定的积极作用。

武当拳的传播，先是武当山传于陕西，然后再传至浙江、温州、宁波一带，整个传授路线是由北向南的，因此在所传歌诀中有不少带有北方口音。

在第二次国内革命战争时期中，武当武术界对革命曾作出一些贡献。

1931年5月，贺龙率红三军进驻武当山，武当山道总徐本善亲率紫霄宫在庙道人五十余名迎至东天门外。并亲自部署安排，将紫霄宫西官院辟为红三军后方医院，父母殿之西偏房为红三军司令部办公地点，还指派弟子数人于暗中保卫贺龙和协助医疗、护理伤病员。

徐本善十分敬重贺龙，与贺龙结下了忘年之交。当时红三军的粮食、弹药、医药供给比较困难，徐本善总是竭力设法予以解决，曾组织道人采挖草药，以补后方医院医药之不足；又曾带领弟子连夜赶赴老河口，配合红三军截获国民党五十一军子弹五十余万发。贺龙对此十分感激，临别时，赠徐黄金二斤；赠对联一幅，嵌入伟樵紫霄四字，以表颂赞之情：

伟人东来气尽紫 樵歌西去云腾霄

武当武术有其自身的特点和丰富的内容。

张三丰在研究太极阴阳八卦原理的基础上，创立了武当拳。细察其拳理，皆与太极、阴阳、五行、八卦、九宫密切关联，运行变化，相生相克，既对立又统一。张三丰将道家练功上的炼精化气，炼气化神、炼神还虚之术熔于拳理之中。丹田是道家首先提出来的。《黄庭经》云：“上有黄庭，下有关元，前有幽阙、后有命门，嘘吸庐外，出入丹田，审能行之可长存。”所谓“三关之间精气深，子欲不死修昆仑”意即指此。武当拳法的刚柔相济，以身领手、以意领气、以气运身，正是它的菁华。

众所周知，太极、形意、八卦都属武当拳法。这不仅在要领上都是气沉丹田、含胸拔背、沉肩坠肘、凝神聚气、虚灵顶劲，而且在拳理上都与阴阳五行八卦九宫有关。

太极拳寓意于阴阳之内、起于阴阳之初、变于阴阳之中，以应阴阳太极之象。太极拳的八法：掤捋挤按、采捌肘靠，为八卦八门。其步法进退顾盼，合金木水火土五行，故称五行步法。

形意拳有劈、崩、钻、炮、横五种母拳，合五行，故称五行拳。形意拳位于八卦图之中宫，直线练习、直贯阴阳。其练法皆出三体式，套路则有五行拳、十二形、杂式捶、连环掌，而以五行拳为主。

八卦掌，又称“九宫八卦掌”，其步法以变换旋行为中心。基本步法有起落扣摆，或进退闪挂，或左右横顺，或反正转身，具有阴阳变化之妙，有走、视、坐、翻等特点。八卦掌虽千变万化，但不离“推托带领、搬扣劈进”，均在八卦阴阳变化之中。八卦掌练习踏八卦走圈，意在绕揽八卦、斜势正练、走翻拧转、穿搬截拦、阴阳变化、巧运弧形。

在技击中，太极拳运用沾连粘随，引进落空，用巧劲和借力攻击对方，达四两拨千斤的目的。形意拳是踏中门，身居中宫，直横互入，能攻能防。八卦掌则围圆打点，左旋右转，人莫能近。由此可见太极、形意、八卦的根本法则是一样的，都是进退

之法，炼神导气之功，仅侧重点有所不同而已，所以武术界有“形意拳的手，太极拳的腰，八卦掌的腿”等说法。

武当武术内容非常丰富，下面提到的几种本书作了重点介绍。

武当太极拳是武当门派的优秀拳种，共八路一百零八势，行面南背北直趟往复动作。走拳时缓慢柔合，用缠丝弧形劲，气贯全身，走运四梢，内气随丹田，开阖升降旋转变换，使气血运行全身，而达外强内壮之目的。此拳将太极之运气，形意之劲力，八卦之身法揉为一体，具有极高的技击作用。

武当剑乃武当门派嫡传之武当山护山剑。武当剑有单剑和对剑、散剑等。其用法是由抽、带、提、格、击、刺、点、崩、搅、洗、压、截、劈十三势应用变化而成。武当剑讲究太极腰八卦步，有天地人三盘姿势和动作。剑法体用结合，姿势优美明快，以洗练取胜。此剑击刺翻飞、夭矫活泼、剑无成法，因敌变幻，虚实互用，端倪莫测。

八卦掌是武当派传统武功。清代八卦掌宗师董海川发扬光大以后的百余年来，名师辈出，代有传人。后代八卦掌名家又各自根据自己的习练经验，把它发展成为不同的流派。现基本派别有尹福派；程廷华派；刘凤春派；宋世荣、宋长荣派；李存义派；黄柏年派及姜容樵派等。

八卦掌有“八大掌”、“八形掌”、“龙形八卦掌”、“九宫八卦掌”、“三十六腿”法、“七十二腿”法等。

本书介绍的只是武当武术中的一部分。由于武当武术向来单线嫡系传授，故易失传，当有不少散在民间，有待于进一步发掘、整理。

第二章

拳 术

第一节 武当太极拳

本拳共有八路，计一百零八式，大半是面南背北的走直趟练习，拳势开展，姿势优美活泼，劲路绵绵不断，形似流水，周而复始，循环无穷，刚柔相济，以身领手，以意领气，以气运身。在锻炼时缓慢柔和，走架时用缠丝弧形内劲，并结合经络循环走向，使人体气血分配于周身器官，从而达到内强外壮的目的。

本拳的架式、名称和歌诀，基本上保持着黄百家及武当山道总徐本善等宗师的传统拳势，因此，可以称为正统武当太极拳。

武当太极拳古传总歌原文

武当拳，有渊源，武当道士传在前，张松溪，黄百家，武当道总徐本善，九宫先(九宫八卦掌)，修道传艺武当山，遵道藏，立真传，黄庭真髓是为先。武当门，有嫡传，首称武当内家拳。向丙丁(南方)，背壬癸(北方)，水火相济炼真元。太极拳，势十三。棚、捋、挤、采、捌、左顾右盼肘靠伴。中定体，基础天，十三总势太极全。

第 一 路

(一) 简名：

1. 混元一气
2. 阴阳两仪
3. 旋转乾坤
4. 混沌初开
5. 倚马问路
6. 左右挑打
7. 棚捋挤按
8. 火炮冲天
9. 金鼋露背

- 10.二仙传道 11.猿猴扔绳 12.单峰贯耳
13.迎风穿袖 14.火炮冲天 15.狮子张口
16.青龙探爪 17.转身还原

(二) 古传歌诀原文：

混元一气静如山，阴阳两仪太极伴，旋转乾坤抱球式，混沌初开捋势先，倚马问路双出手，左右挑打是真传，拥捋挤按运双掌，火炮冲天独立站，金鼋露背掌加腿，二仙传道“孔最”添，猿猴扔绳三退步，单峰贯耳用右拳，迎风穿袖掌宜对，火炮冲天势如前，狮子张口独立步，青龙探爪掌盖拳，转身还原归问路，十七姿势一番全。

(三) 解说：

1.混元一气 立正姿势，头正身直，虚灵顶劲（头上如顶皮球状），下颌微收，鼻尖与肚脐成一直线，两目平视，舌抵上腭，两手下垂，附于左右两裤缝部位，两手鱼际穴下松，脚心踏地，意守丹田，身体松静自然，三挺俱备（颈挺、腰挺、膝挺），呼吸自然。（如图1）



图1

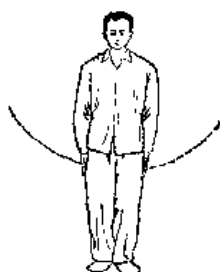


图1(正面)

2.阴阳两仪 两手掌向两侧方斜举，同两臂成一线，意守小指，上举成45°高时，意转食指根（手阳明大肠经的三间穴），至腰部时，中指向两侧前指，举过肩时，意转两虎口，然后两掌合抱，意守小指，屈膝下蹲。此过程是：小指起，食指引，中指伸，虎口合，小指抱，劳宫对。（如图2~3）

3.旋转乾坤 左上右下成抱球式（意在劳宫），然后，右掌从内向上翻，左手下翻，即由左抱球式转为右抱球式——翻球。（如图4~6）

4.混沌初开 随即向右前方出左、右掌，右手俯掌在前，左手仰掌在后回捋（向自身发功）收至腹部。（如图7）



图2

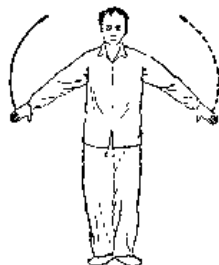


图2(正面)



图3



图3(正面)



图4



图5



图6



图7

5. 倚马问路 右手变为仰掌，左手变为俯掌向右前方发出，与右脚上下成一条垂直线，右掌高与头齐，左手的大拇指对准右臂的内侧肘窝处（少海穴），同时右脚向右前方上步，成斜三体步，重心为前4后6比例，目视右手。（如图8）



图8

6. 左右挑打 左势——右脚在前，左脚在后成斜三体步型。
 (1) 右掌（意守劳宫穴）逆时针方向旋转一圈，变俯掌，同时丹田部位（整个小腹部）也随手掌逆时针方向旋转一圈（此为气贯经络），左掌从肘下向左挑出，双手随腰转向左前方，步法不变。其时，左手仰掌在前，右手俯掌在后，大拇指对准左臂内侧肘窝处的“少海穴”。
 (2) 左掌（意守劳宫穴）顺时针方向旋转一圈（丹田亦随左掌方向旋转一圈）变俯掌，右手掌自左肘前臂下向右挑出，双手随腰转向右前方。其时，右手在前，高与头齐，左手在

后，左手大拇指对准右臂内侧肘窝处的“少海穴”，步法不变。(3) 双手旋转挑打如(1)式，左手向左方挑出的同时，左脚先提至右脚旁（丁步），随即向左前方上步，成左挑打式。（如图9~11）右势——左右旋转挑打如前，第三次挑打时右脚上步，成右挑打式。（如图12~14）



图9



图10



图11



图12



图13



图14

7. 棚捋挤按 棚式——右手掌（劳宫穴）逆时针方向旋转一圈，变俯掌，丹田部位随之旋转一圈（气贯经络），左手掌仰掌向左前方崩出，左手高与上脑部齐，右手随之，右手的中指对准左前臂的腕后（内关穴位），同时左脚向左前方上一步，成左弓步。（如图15）捋式——下肢变马步，两手掌（意守劳宫）平行向外向右



图15



图16



图17

横捋，然后变为俯掌捋回至自己腹部。(如图16~17) 挤式——右脚向前方上步，同时右手变仰掌，左手变俯掌，左手中指对准右手前臂内关穴，定式时成右弓步。(如图18) 按式——身体略向后坐，同时双手向左右分开，手心向前，然后双手掌心向前按出，定式时成右弓步。(如图19~20)



图18



图19



图20

8. 火炮冲天 左掌由右向左上方(手掌心向外)弧形旋转一圈，同时右手掌心向内(脸部)由右向左旋转一圈，接着两掌变拳(大拇指捏住食指的商阳穴)，左拳从右腕内向上钻出，同时提左腿，成独立式。(如图21~22)

9. 金鼋露背 左脚落地，右脚铲腿向前一步，右掌上提(意守外劳宫)，左掌护裆。右掌上提时吸气，随即下盖(意在劳宫)，落掌时呼气，定式时成右弓步。(如图23~24)



图21



图22



图23



图24

10. 二仙传道 左式——右手俯掌逆时针方向旋转一圈，(丹田亦随转，此为气贯经络)，向腹部收拢，同时左手仰掌叠在右手背上。然后右脚向右侧方移一大步，左脚随之向前上步，成虚步，同时，左掌向外旋一弧形，伸向前方，右手食指对准左臂的

“孔最穴”成左二仙传道式。(如图25~27) 右式——动作与左式相反进行。(如图28~30)



图25



图26



图27



图28



图29



图30

11. 猿猴扔绳 右手掌心向上, 左手掌心向下, 两手掌心相对, 由内向外摩一弧形圈 (意在手三阴经)。(1) (右退步) 接着右手掌向左方绕一弧形, 移向前方, 再收向腰部 (向自身发功), 然后左手掌向右方绕一弧形, 移向前方, 同时将右脚收至左脚旁 (丁步), 接着左掌略回收, 右掌从左掌下向前穿出, 手掌前指 (意在十宣), 左手收至腰部, 同时右脚后退一步, 成左弓步。(如图31~



图31



图32



图33

33) (2)(左退步) 左掌由腰部向左向右旋出, 移至前方, 右手收至腰部, 然后右手向外旋出, 移至前方, 左手收至腰部, 同时左脚收至右脚旁(丁步), 接着右手回捋, 左掌从右掌下向前穿出(意在十宣), 手掌向前指, 同时左脚后退一步成右弓步。(如图34~36) (3)(右退步) 动作如(1)式进行。(如图37~39)



图34



图35



图36



图37



图38



图39

12.单峰贯耳 提右脚, 向前进半步, 以脚掌击地(意在涌泉), 同时两手握拳(食指捏住商阳穴), 左拳下采至腹部右侧, 右拳由下而上向左前方划弧形上击, 右手在上, 左手在下(右手大拇指和左手小指成一线), 定式时成左弓步。(如图40~41)

13.迎风穿袖 双拳变掌, 右手变俯掌, 左手变仰掌, 左掌自右掌下面穿出, 伸向前方, 然后左手变俯掌, 右手变仰掌, 右掌从左掌下面穿出, 同时上右步。(如图42~43)