

中国武当文化丛书·武术类

武当武术精萃

(一)

中国武当文化丛书编纂委员会 编

湖北科学技术出版社

中国武当文化丛书·武术类

武当武术精萃

(一)

中国武当文化丛书编纂委员会 编

湖北科学技术出版社

中国武当文化丛书·武术类
武当武术精萃(一)

© 中国武当文化丛书编委会编

责任编辑:赵守富 范学锋

封面设计:莫麓云

出版发行:湖北科学技术出版社

电 话:86782508

地 址:武汉市武昌黄鹂路 75 号

邮 编:430077

印 刷:丹江口市迅达印刷有限责任公司

邮 编:442700

850 毫米 × 1168 毫米

32 开

15.5 印张

400 千字

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数:0 001 - 2 000

ISBN 7 - 5352 - 2953 - 0/G · 704

定价:精装 45.00 元 平装:30.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

中国武当文化丛书顾问委员会

- 名誉顾问：王少阶 湖北省政府副省长
韩忠学 湖北省政府副省长
- 总 顾 问：王国耀 湖北省政府副秘书长
赵 斌 中共十堰市委书记
陈天会 十堰市市长
- 顾 问：李 杰 国家武术运动管理中心主任
张继禹 中国道教协会副会长
沈海宁 湖北省文化厅副厅长
王建辉 湖北省新闻出版局副局长
孙义良 湖北省体育局副局长
赵宗辉 湖北省民族宗教事务管理委员会副主任
蒋显福 中共十堰市委常委、宣传部部长
冀群风 十堰市政府副市长
李养正 著名道教学者、教授
郭 旗 国家文物局文物处处长
张良皋 华中科技大学教授
刘守华 华中师范大学教授
江百龙 武汉体育学院教授
史可荣 湖北省新闻出版局图书管理处处长
祝建华 湖北省文物局处长、研究员
乔盛西 湖北省气象局高级工程师
袁培煌 中南建筑设计院总工程师
李发平 十堰市文体局局长
李元生 十堰市民族宗教局局长
袁绍北 十堰市政协科教文卫工作委员会主任

欧阳学忠 十堰市作家协会主席、作家
王一军 十堰职业技术学院教授
杨立志 郧阳师专副校长、教授
李征康 湖北汽车工业学院人文社会科学系教授、群众文化研究馆员

中国武当文化丛书编纂委员会

名誉主任：彭承波

主任：郭新明

副主任：邱菊生 尚定友 郭天林 孙建文

主编：郭天林 赵守富

副主编：潘启明 杨功贤 陶真典 李光富

成员：明岩松 刘玉琦 张悦生 陈丹庆 刘洪耀

吴瑞临 吴 锋 郭占柱 李国玲 郭道明

陈正春 范学锋

办公室主任：杨功贤(兼)

办公室副主任：明岩松 吴 锋 陶真典

《武当武术精萃》工作人员

主编：刘洪耀 陶真典

副主编：谭大江

责任编辑：范学锋 熊若愚

校对：霍洪一

工作人员：柯 超 张 平 陈玉玲 周 纯 陶 黎

总 序

赵 斌

武当山,又名太和山,雄奇伟丽,古迹众多,是我国重点风景名胜区、重点文物保护单位和世界文化遗产。为陪同视察考察,我多次登山,饱览胜境,并与同事及许多专家学者交流看法,留下一个深刻的印象:雄踞华中的武当山,历尽人间沧桑,却仍保存着众多美妙神奇的自然风光和博大精深的文化遗产。这两大特点成为我们和许多人的共识。

武当山自然景观美妙神奇,独具特色。从全国山岳型名山审美角度比较,武当山的地形地貌旅游景观兼融着其他名山的多种特点,既有泰山的雄伟、华山的险峻,又有恒山的浑厚、衡山的秀丽,还有黄山的奇、青城山的幽和峨眉山的大气。武当山主峰天柱峰,拔地耸天,扶摇云表,方圆八百里内群峰列峙,一一躬身朝向主峰,形成“万乘独尊”的气概。层峦叠嶂之中,嵯峨峥嵘的七十二峰,流香溢翠的二十四涧,云飘雾合的三十六岩,出没啾鸣的珍禽异兽,气象万千的风雷雨雪……展现出武当山好一幅美妙神奇的画卷。难怪古人赞曰:“亘古无双胜境,天下第一仙山”!

武当山历史源远流长,文化底蕴丰厚。早在周朝,著名的道家人物尹喜就曾隐遁武当山修炼。秦朝分天下为三十六郡,在这里以武当山名置武当县。东汉中叶道教诞生后,即传入武当,其后历朝历代,著名的道家和道教代表人物均曾在此炼性修真,讲经布道,武当道教得以充分发展。道教是我国土生土长的宗教,晋魏时期吸收了大量的儒家思想,唐宋时期又吸收了释家的性宗学说,在其漫

长的发展过程中,对我国古代社会的政治、经济、哲学、文学艺术和化学、医药、天文、地理等自然科学及民风民俗等诸多文化领域,产生了深刻影响,与儒、释并称为中国传统文化的三大支柱。武当道教是中国道教的一支重要支脉,自唐代皇家敕建宫观以来,受到历代皇室的高度重视,到明代达到鼎盛。明成祖朱棣动用江南九省钱粮贡赋,每日役使近 30 万军民工匠,历时十二年,建成 33 处宫观建筑群。自成祖起明朝各代皇帝均把武当道教宫观作为皇室家庙,每年派遣内廷重臣提督巡查、朝山进香。武当山成为四面八方云游道众、各界人士川流不息的集聚地;成为全国各种思想、宗教、文学艺术、民风民俗的融汇地。随着历史的衍进,武当山保留了悠久的历史,浩如烟海的道教典籍,规制宏整的古代建筑,弥足珍贵的国家文物,独具神韵的道教音乐,强身健体的内家武术,疗疾治病的道家医药膳饌,丰富多彩的民间文学艺术,形成了以道教文化为内核,融汇多种文化为一体的具有浓厚地方特色的区域性文化。武当文化跨越时空,博大精深,刻下了中华民族文明演进的历史印迹,闪射出民族文化璀璨的光芒。

我认为,我们这一代人,要保护、恢复、建设好武当山,就应当牢牢把握上述两大特点,站在国家的高度、世界的高度来看武当山,以超越古人的智慧和胆识,高起点、高水平、高品位地把这座“仙山琼阁”建成人类理想的乐园。

中国武当文化丛书全面系统地记载武当山百科事物,是经世致用的综合性文献,也是武当文化的重要组成部分。中国武当文化丛书编纂委员会为继承弘扬优秀文化遗产,决定编纂中国武当文化丛书,这是承前启后、资治当代、惠及子孙的千秋盛事。应丛书主编郭天林同志之邀,谨缀数言,聊以为序。

二〇〇二年八月

序

彭承波

武当山位于鄂西北的丹江口市境内，是中国道教名山，世界文化遗产，国家级风景名胜区。武当山历史悠久，风光秀丽，她与南水北调中线工程水源地丹江口水库相依，珠连璧合，交相辉映，构成一幅集山水人文古迹为一体的绝妙画卷。

武当武术是武当道教文化的主体内容之一，它源远流长，博大精深，也是武当山奉献给人类的一份优秀的传统文化遗产，中国素有“南尊武当，北崇少林”之说。武当武术以道家哲学为理论基础，产生于道教求长生久视的修炼活动中，历经千百年风雨，凝结着无数先贤大德心血而成。它具有后发先至、以柔克刚的技击特点，又有修身养性、强身健体、怯病延年的功能。多少年来，以太极拳等为代表的武当内家拳法，在中华民族发展历程中起到巨大的作用，特别是改革开放以来，武当武术被国家有关部门组织了深入地挖掘整理、普及推广，目前已泛波海内外，被人们广泛习练，为人们身心健康、为社会主义精神文明建设发挥着积极的作用。武当拳的故乡——丹江口市，近几年来，也狠抓了武当武术在全民健身活动中的作用，成立了专门机构，出版了武当杂志，编印出版了武当武术教材，使武当武术，走进机关、学校、工厂，走进老年人队伍。更为重要的是，丹江口市是个工业旅游型城市，武当山和丹江库区旅游是我们经济工作的主要内容，也是我市特色经济和发展后劲所在。武当武术又是我们开发旅游的龙头。近十五年来，我们坚持以武兴武，以武会友、武术搭台、经贸唱戏，多次成功地举办了国际武当武术

擂台赛、武当国际旅游节、中国武当拳国际交流大会、三月三庙会等,这些活动不仅扩大了对外交流,扩大了武当山的对外影响,提高了丹江、武当山的知名度,而且还直接刺激了武术产业和武当旅游经济的发展。目前武当山地区武术馆校已达二十余家。长年在武当山地区学武者已达万余人次。武术书刊出版,武术器械生产销售都在迅速发展,逐渐成为新的经济增长点。

由于历史的原因,源远流长、博大精深的武当武术已遗失太多。开发利用武当武术为社会服务是个终极目标,在实现这个目标的过程中,我们还必须认真重视武当武术自身发展。唯有如此,武当武术才能成为一个富有旺盛生命力的文化体系,为我们取之不尽,用之不竭。关注武术自身发展应做的实际工作,就是挖掘整理、深入研究,尽快清理恢复武当武术体系和部类。其次是在此基础上的深入和延续。《武当武术精萃》就是这样一项具体工作。它是在二十多年挖掘基础上整理甄别出的优秀功法汇编,可以说是武当武术精华的汇集,充分代表了武当武术。期望这部书的出版能促进武当武术的弘扬,能为我们踏踏实实开发利用武当武术作个榜样。

二〇〇二年八月

综 述

武当武术又称武当内家拳法,它产生于武当道门,以老庄哲学为理论基础,具有注重内炼修为,以武演道,以柔克刚等特点。武当武术的主体内容就是太极拳。它是中华民族传统武术一大流派,是内家拳派代表。中华武林素有“北崇少林,南尊武当”之说。

武当武术源流

武当武术的产生、发展,是和古代丹士修炼活动及武当道门内道教活动紧密结合在一起的。武当山位于华中腹地,紧靠秦巴山脉,背依神农架,面临汉江河。武当山山势奇特,风光秀丽,自古就是道、佛修炼家活动的主要场所,它是全国四大道教名山之一,是著名的道教圣地。尤其在明代,武当山是全国道教活动中心。武当道教祀奉的主神真武是北方水神,他具有赴汤蹈火,仗剑除魔,消灾祛病,驯服猛兽,呼风唤雨,御气飞行的特异功能。据史书载,春秋战国时,老子的弟子尹喜,得老子所授《道德经》后,辞官修道,辗转至武当山三天门下隐遁,开创武当山修道养性之先河。汉高祖命将军戴孟到武当山采药,从此弃官学道,得玉佩金铛之书,石精金光之符,能日行七百里。汉末殷长生入武当修炼,得太阳神丹之诀,丹成,驭气飞行,周游六合。晋代谢允,弃官入武当修道,得冲寂之妙,能飞行绝壁。唐吕洞宾擅剑术,尝游武当。唐李道子等创太极功,李道子江南安庆人,居武当山南岩宫修炼,所传太极功,名先天拳,亦名长拳。此外还有诸葛亮、陈抟、邓安道、田蓑衣、张道贵等前

贤大德，在此修功炼性，得道成真。这些高真的修炼活动孕育着武当内家拳法的诞生。

武当武术产生发展还与道教门派相结，唐宋时就形成了武当武术的四大门派，即“龙门、天罡、太乙、清虚”。四大门派各具特色，各有所长。龙门主道、天罡主剑、太乙主字、清虚主手。据有关史料记载，唐代时，中华武林已形成九派，以佛、道九大名山为宗，分为武当、少林、峨眉、崆峒、天山、雪山、华山、昆仑。而宋元，由修真有成就的九派组成“九脉燕阵”，龙虎堂为九派之尊，龙虎堂中半数是由武当派担任主持。

而真正将武当武术弘扬光大、泛化于俗的当是元明时期的武当高道张三丰。张三丰，又名全一，君实，辽东懿州人，生于元定宗二年（1247年）。他道德崇高，精通三教经书。诗词歌赋，琴棋书画，无不精通。遍游名山大川达30余年，家学渊源有天师道根基，承陈抟、火龙真人真传，通晓道门天元、地元、人元三种大丹修炼之旨，既精少林，又复从而翻之，创武当内家拳法。《明史·方技传》载：“永乐四年（1406年），侍讲学士胡广奏曰：‘三丰深通道法，拳技绝伦。’”明太祖朱元璋和成祖朱棣先后多次请他进京，他都避而不见。明代皇帝先后尊他为“真仙”、“真人”，并为他在武当山北麓敕建规模宏伟的遇真宫，铸塑鎏金铜像安奉，遣六品提点官住庙率众焚修，加以崇祀。张三丰写有大量著作，现有《三丰全集》存世，其中有大量的内炼丹诗。此外，张三丰还开创了“龙行大草”、“太乙神剑”、“太极十三式”等功法。由此奠定了内家太极拳祖师地位。元明时期，由于统治阶级的扼杀，武林传统九大派只好把“一脉真谕”刊刻，封藏石壁，封法500年。但张三丰所创太极，却以“令天下豪杰延年益寿，不徒作技击之末”目的和特点而流传到社会，泛化于俗。其基本线索为：由张三丰传山西王宗岳，王宗岳传河南温县蒋发，蒋发传拳至赵堡镇，形成赵堡太极，进而繁衍为陈式、杨式、武式、吴氏、李派太极等；另一路主线由王宗岳传浙江张松溪，由张松溪传

至王征南等，形成松溪派太极，亦称为南派太极。其它武当道门传统功法有传入东北的三丰自然派、太乙铁松派；传入北京的太乙神剑门；传入江南的功家南派；传入山东的紫霄玄真门；传入天津的犹龙太极；传入云南的乾坤门；本山流传的三天门悟性气功、太乙五行拳；传入武汉的榔梅派、纯阳拳等，这些功法在民间广为流传，与其它门派功法互为影响。明清时期产生的形意拳、八卦掌，在功理功法上与武当内家拳法有显著的相同性。它们或派生于武当内家拳法，或受了它的很大影响，因此，我们也将其称为内家拳法，归为以武当武术为代表的内家拳法体系中。

武当武术的功理功法及其特点

武当武术虽然产生于道门，但它却根植于老庄哲学，兼容并蓄了传统中医、书法、兵法、宗教、武术、天文优秀成果，因此可以说它是中华民族优秀智慧的结晶，它文化内涵丰富，功理精深。功法奇妙，具有十分显著的特点：

（一）拳法自然，以武演道。

道家以老子“道”的本体说作为认识论的基础。认为人、天、地、道的关系是：人效法地，地效法天，天效法道，道则是顺乎自然规律的必然法则。这就是老子说的“道法自然”。武当武术，强调“拳法自然”。

武当武术的理论基础是老庄哲学，《道德经》、《易经》、《黄庭经》，是指导其行功内炼的理论经典。武当武术来源于道士们求天人合一、长视久生的宗教实践，它把人体看成为大宇宙相对应的一个小宇宙，其修炼目的就是要使大小宇宙相通相融，共振共应。在行功过程中，远取诸生，取其意，学其长，利其行，讲究阴阳平衡。在技击中讲究以柔克刚，守柔处雌，甚至功法名称都取老子《道德经》概念。武当武术产生基础、行功目的、功理功法主体、行功方式特

点,以及功法概念名称都生动形象地体现了老庄哲学精神。它既是以武入道的方式,又是以武演道的形式。是道家理论具体的生动的形象表现。

(二)重在内养,性命双修。

道教中人希图通过养生修炼,追求长生久视,得道成仙。道教的养生术颇多,但首推内丹功法。即把人体作炉鼎,以体内的精、气、神为药物,运用阴阳去烧炼,可使精、气、神凝聚成圣胎,达到得道成仙之目的。亦即炼精化气、炼气化神、炼神还虚、炼虚还道过程。道教徒为实现这一目的,便要苦练养生功法,内丹养生功法达到高妙境,就会自然产生神力和自发动功法,其与武术结合,就形成了“内功外拳”、“内外结合”、“以内为主”的内功动功相融合的机制,进而产生了“外练手眼身法步,;内炼精神气力功”,建立了以丹田运化修炼为核心,以经络气血津液畅通为先导,以提高性脉系统功能为重点的有序化程序。从而形成丹道武学这种动功内修程序,一方面可以挖掘人体防身御敌的潜力,另一方面又利用人体攻防动作和御敌形式去调和气血、疏通经络,使武术攻防锻炼与养生修身有机结合,实现还精补脑,从而增强生命活力,达到延年益寿的目的。不仅如此,内养也实现了内壮,为行拳时外柔内刚打下了良好的基础。

(三)灵巧技击,柔弱胜强。

武当武术是内功和动功的统一,具有精妙的技术特点。这种功能的手段和方式具有创造性,较之外家技击功有着质的飞跃。古今中外技击,无不讲力量、速度、强度、大胜小、快胜慢、强胜弱。惟独武当武术相反,它用老子哲学的辩证观点,创造性地提出了反传统而行之的技击技法,其功理功法中的以柔克刚、以弱胜强、以慢制快、以小胜大的运动方式和虚实变化的手段,极大的丰富和发展了东西方技击理论和实践,是对世界文化的一大贡献。这正是武当武术高出其它武术流派的根本所在。

武当武术的技击层次有“借力打人，自发动功击人，以神打人”等阶段；其动作特点不尚拙力，顺其自然。注重行圆取象，炼气凝神。尚柔文静，不躁不僵。静若山岳，动若江河。行如蛇，动如羽。沉肩坠肘，虚实腹，松而不垮，停而不滞，中心安适等；其技击特点为以柔克刚，以小制大，避实就虚，引进落空，随曲就伸，四两拨千斤，借力打力，后发先至，圆弧运动，整力打人，一动无有不动，牵一发而动全身，以静制动，犯者应手即仆。

武当武术现状

武当武术作为优秀传统文化，内家拳派代表，在新的时代焕发出新的异彩。她在人们养生健身和文化交流方面日益发挥着重大作用。由张三丰太极十三式传承繁衍出的赵堡太极拳、陈式太极拳、杨式太极拳、吴式太极拳等，正在世界范围内广泛传承。世界范围内习练太极拳的人数以千万计。中国武术进奥运，太极拳被列为首选项目。另外，由太极拳改良和受其影响产生的八卦掌、形意拳、大成拳，也以蓬勃发展的势头在全国全世界兴起。与此同时，武当内家系列其它嫡传太乙铁松派、太乙神剑门、犹龙派、松溪派、自然门、功家南派、清虚派、乾坤门、龙门派等，所传授的拳法、掌法、丹功、气功、刀枪剑棒等器械功法计达百余种，也在全国各地活跃起来。伴随着武当内家拳的普及推广，百花齐放局面的到来，武当武术的挖掘整理，研究提高的工作也在进一步深入地开展。相信在不远的将来，武当武术一定会抖落身上的历史尘埃，拂去神秘的面纱，完全显露出其真龙圣像，更好地造福人们身心健康，服务社会主义精神文明建设。

目 录

总 序	赵 斌(1)
序	彭承波(3)
综 述	(5)

武当太乙神剑门功理功法

· 关亨九 ·

第一集 修 真	(5)
第二集 技 击	(34)
第三集 书 画	(58)
第四集 医 · 占	(82)
书剑同径 走笔可得	
——访武当神剑门传人关亨九	古 柏(135)

太乙铁松派功法系列

· 李兆生 ·

太乙元明灵真赋	(143)
白鹤真人飞鸣图详解	(151)
武当太乙铁松派真元修真法概论	(202)
武当太乙铁松派真元修真法动功之一:小炼形功	(210)
武当太乙铁松派真元修真法动功之二:玉环桩	(231)
武当太乙铁松派真元修真法动功之三:九龙环	(245)
武当太乙铁松派真元修真法动功之四:横运太极手	(265)
武当太乙铁松派真元修真法动功之五:劈雷震掌	(270)
武当真元修真法静功入门	(273)

武当太乙铁松派真元修真法静功之一:太合养气法	(280)
武当太乙铁松派真元修真法静功之二:太素炼形法	(283)
丹光剑气映九脉 灵根玄籍出真元	
——从《真元宝笈》看武林宗风流脉	华 新 (295)
九经宝笈垂仁教 终将一愿演万轮	
——李兆生先生略历	(298)
话说武术功谱	(303)
修真释疑	(305)
张三丰祖师圣像写真	(319)
从太极拳的循经看《龙行大草》与《武当神剑》	(330)

太乙铁松派太乙混元球功理法系列

· 刘铁成 ·

自 序	(347)
第一集 绪 论	(349)
第二集 太乙混元大法三层九次的划分	(370)
第三集 太乙混元大法功法之一:太乙混元球	(375)
第四集 太乙混元大法功法之二:八卦震元球	(434)
第五集 太乙混元大法辅助功法:武当玄都玉女功	(444)
第六集 附 录	(452)

武当太乙神剑门功理功法

关亨九 整理