

道教名山話武當



想一想

1. 武當山為甚麼會成為道教聖地？
2. 你知道張三丰最擅長甚麼武功嗎？

雄奇險秀，引人入勝

武當山是中國的名山，也是道教的名山，位於湖北省境內。其山勢層巒疊嶂，峰秀谷險，山中有幽洞，有深潭，有飛泉，林木茂盛，以「雄」「奇」「險」「秀」的自然風光引人入勝。武當山有72峰、36岩、24洞、3潭9泉。主峰是天柱峰，



武當山

高1,612米，有超塵脫俗的天然景色，因此崇尚自然、追求仙境的道教信徒，很早就視武當山為理想的修煉場所。據記載，歷代在武當山上修煉的著名道士有唐代的呂洞賓、五代的陳搏、宋代的張三丰、元代的張守清、明代的張三丰等。

兩個張三丰

在武當山上修煉的著名道士，確實先後有兩個張三丰。其一，宋徽宗時有一個武當道士張三丰，又叫張三峰，首創內家拳。其二，元末明初的著名道士張三丰也曾在武當山結廬修煉，名為「會仙館」。這位張三丰為人不修邊幅，常穿破衫爛褲，因此被人稱為「張邈邈」。他行蹤不定，視錢財如糞土，視權勢如草芥，留

下許多詩文，很有學問。明太祖朱元璋和明成祖朱棣都十分仰慕這個「邈邈道仙」，多次派大臣求訪不遇。明成祖更親筆寫信以求相見，但張三丰都避而不見，只回信請他清心寡慾，專心治國，修養德行，並說只要人民幸福，君主便也會得到幸福，人民長壽，君主便也會長壽。明成祖於是大修武當山，為張三丰建祖廟，以建紫禁城的格局來修建道觀。從此，武當山和張三丰便名聞天下，其中的太和宮和紫霄宮，現在已被列為全國的重點道觀。

武當武術，媲美少林

武當道士以拳術著名，與佛教的少林武術齊名，各擅勝場。武俠小說常以少林和武當為武術正宗，互相媲美，可見武當道士對武術的影響。武當武術的傳統源於宋代的張三丰。傳說有一天，張三丰聽到雀兒急叫，從窗中看出去，見樹上有一隻雀，牠盯著地上的一條長蛇，蛇則舉目向上望，兩者相持不下：每當雀兒飛擊長蛇時，蛇則輕身搖頭閃避，並沒被擊中。張三丰由此悟到以靜制動、以柔制剛的道理，所以創出一套模仿太極變化的「太極拳」。到了明代的張三丰，又把武當拳術發揚光大，強調要養心定性，聚精會神，拋棄功名，才能練好內家拳。

武當的武術有太極拳、八卦掌、形意拳、武當劍等，它們的套路、名稱、用意都由道經中引伸而來，無不切合老子《道德經》的哲理。練習武當內家拳，要持之以恆，掌握用「意」和用「氣」，重「意」不重「力」，確有防身保健、延年益壽的功效。這種功效直到今天仍被人們所公認，不單是中國人，甚至外國人也崇尚武當的內家拳。你只要看看每天早上那麼多人在公園、操場甚至馬路邊練太極拳，便知道它的影響力了，這確是武當留給世人最珍貴的禮物之一。



張三丰畫像