

东方古代哲学系列

湖北武当
山五龍殿
施呂洞寶
陳希夷張
正覺修心
煉性四卷
朱華傳

丹道修炼与 养生学

这是一部揭示武当山道士养生延寿最核心、最隐秘技术的科学著作；是一部融合古老性命学说和现代生命科学的百科全书；是一部关于道家丹道理法原理与掌握一般内丹修炼方法真修实炼的实用手册；是一部运用现代养生学知识阐释道家千古不传修炼术及其秘图的宝典。

武当丹道延寿图说

陈禾塬/著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

· 东方古代哲学系列 ·

第 22 卷 (第 2 号) 目录

陈禾塬《丹道修炼与养生学》

陈禾塬《武当丹道延寿图说》

陈禾塬《丹道修炼与养生学》

陈禾塬《武当丹道延寿图说》

陈禾塬《丹道修炼与养生学》

陈禾塬

● 陈禾塬 著

丹道修炼与 养生学

——武当丹道延寿图说



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

丹道修炼与养生学

——武当丹道延寿图说

· 东方古代哲学系列 ·

著 者 / 陈禾源

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市东城区先晓胡同 10 号

邮政编码 / 100005

网 址 / <http://www.ssap.com.cn>

网站支持 / (010) 65269967

责任部门 / 编辑中心 (010) 65232637

电子信箱 / bianjibu@ssap.cn

项目经理 / 宋月华

责任编辑 / 山 川

责任校对 / 张 辉

责任印制 / 盖永东

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部
(010) 65139961 65139963

经 销 / 各地书店

读者服务 / 市场部 (010) 65285539

法律顾问 / 北京建元律师事务所

排 版 / 北京亿方合创科技发展有限公司

印 刷 / 北京智力达印刷有限公司

开 本 / 889 × 1194 毫米 1/32 开

印 张 / 20.5

字 数 / 499 千字

版 次 / 2007 年 1 月第 1 版

印 次 / 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80230 - 459 - 8/B · 035

定 价 / 39.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误，
请与本社市场部联系更换



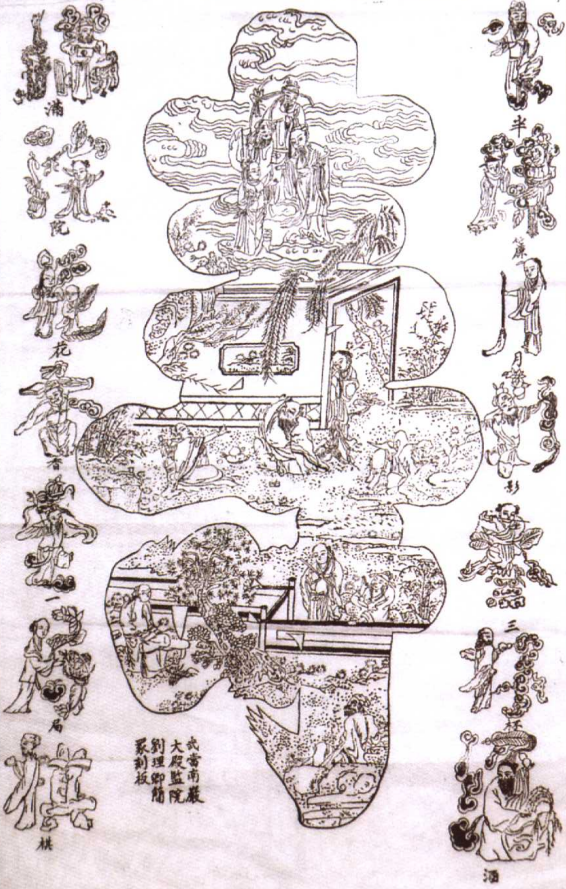
版权所有 翻印必究



陈永强，字禾塬，原武当山道教协会会长王光德赐号玄明，男，现年50岁，湖北省十堰市武当养生研究会会长、武当武术协会副主席兼秘书长、作家协会会员。1985年5月因病入武当山求道医，学得丹道修炼初级动功功法，在20年的练习中，结合现代医学知识潜心研究武当丹道修炼技术，并对武当山道士世代秘传的《心性图》、《修真图》、《内景图》等3张丹道修炼挂图进行了10余年的挖掘、整理、破译，终于有所领悟。勤于笔耕，著述颇丰，有《鄂西北胜境志》、《郟阳武术史记》等专著。今著《丹道修炼与养生学》一书，揭示了武当丹道修炼的隐秘技术和核心内容，并毫无保留地介绍给广大读者，为大众提供了一种健身养生、延年益寿的可靠方法。该书填补了我国专业人员从科学技术角度研究道家丹道修持图的空白，为古老而神秘的丹道修炼技术步入科学殿堂和大众生活搭起了一座桥梁，同时丰富和提升了武当山旅游的文化内涵和品位，为武当山的旅游产业开发增添了新途径。

玄天上帝拱而問之道舍何也
 太上曰心即舍而性即道清靜無為之
 城六觀即六部軍輔六塵即六欲強梁
 六識即六門出入五欲即五道穿坑見
 聞知覺即住圓回相同性上一種的
 家邦性道見思常明六臣回相同理
 國政若性道真明不順私情有功則賞
 有過則罰體天道而行死而不怨如此刑
 政能以堅固身心六門謹慎六賊不起內
 則六塵清淨回相體公不教作孽內外
 如一性上太平若性道不明愛惡纏納
 佞背公向私骨節不平上下相齊在內
 六塵相背回相作孽在外則六賊亂起
 入破戒墮入自家那母自功德福查法
 無身心落泊便受沉輪是故治世有法
 治心有理不公不行不立不立直文內
 外一如上下無失君臣道合心性圓明
 共為一致性上君民同樂太平故名王
 道者也

歲次甲子五月吉日辰時南巖大殿

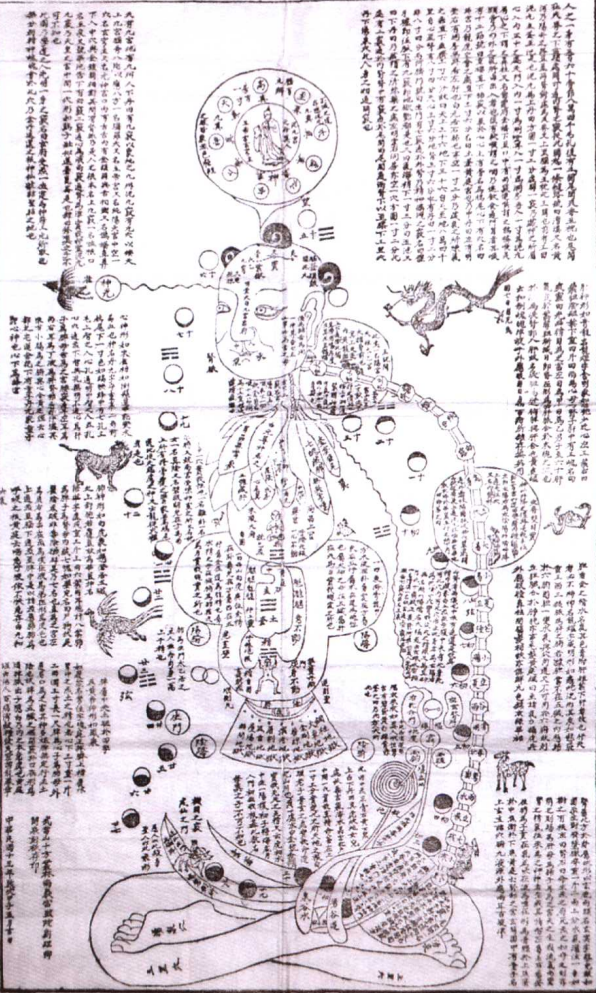


武當山截拳道法研究會整理

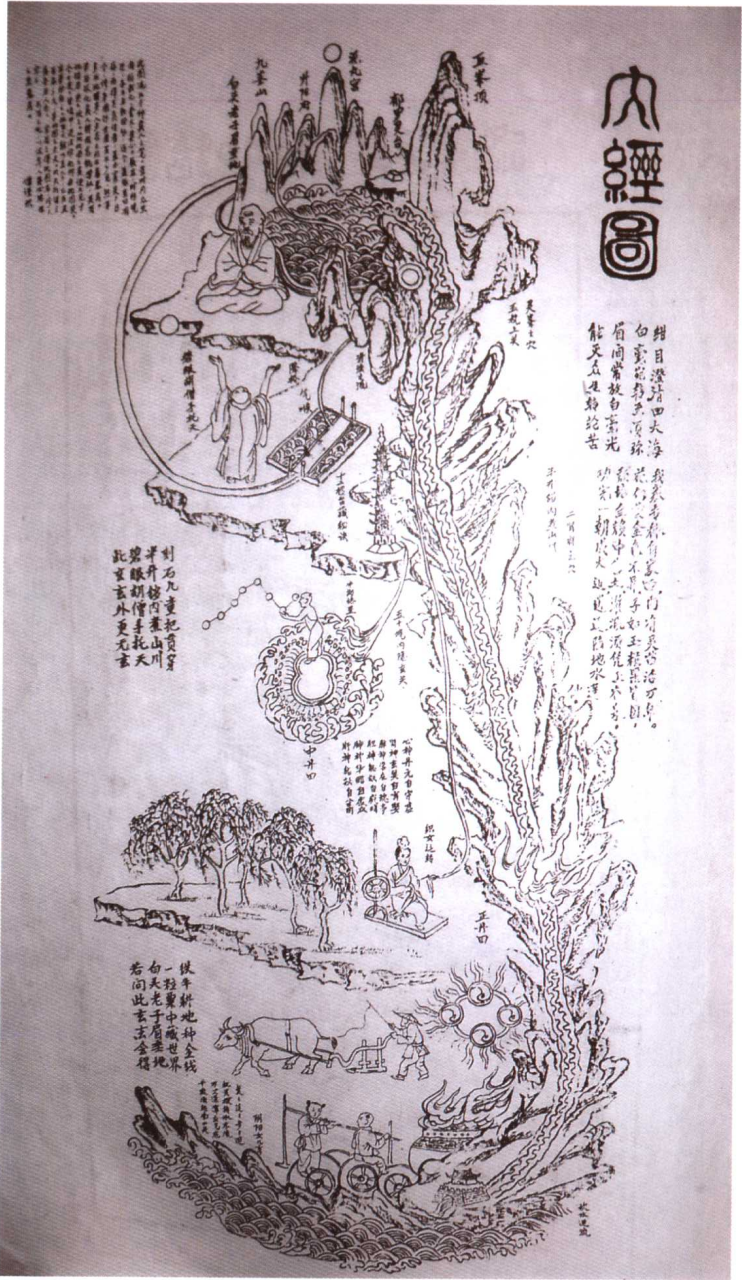
武當山
 南巖
 大殿
 監院
 劉理
 劉理
 劉理

此图为武当拳法研究会整理《玄机心法图》木刻板

湖北武当
山金殿第一勝境南
巖洞天是真武祖師
成道處龍頭香十方
叢林煉性修真全圖



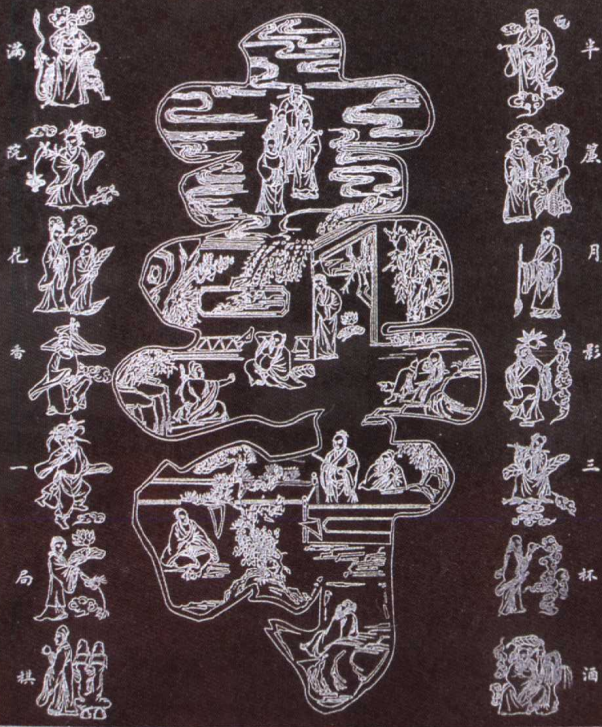
此图为武当拳法研究会整理《修真图》木刻板



此图为武当拳法研究会整理《内经图》木刻板

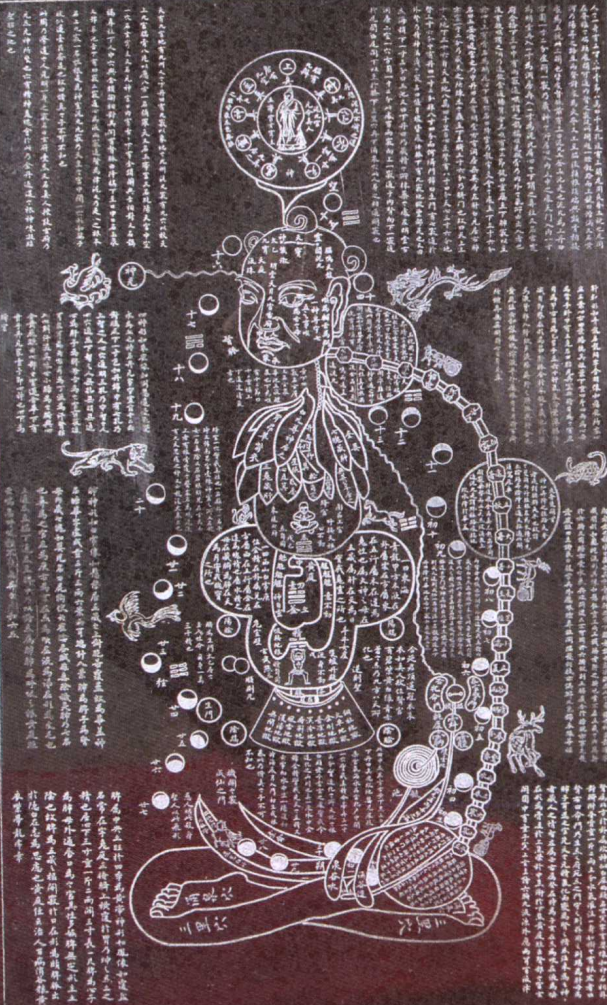
湖北武當
山五龍
境呂洞賓
陳希夷張
三豐修心
煉性四池
五井華陽
尹喜巖脩
道心性圖

先天上帝拱而開之造舍何也
太上心印舍而性即道清靜齊戒
為心城六根即六部宰相六度即六
賊強梁六識即六門出入五欲即五道
界坑見聞知覺即住國四相同依性
上一體的家邦性道見而心常明六臣
四相同理國政若性道真明不徇私情有
功則賞有過則罰體天道而行萬民
死而不怨其刑政能以堅固身心外者
六門謹快六賊不起內則六根清靜四
相體公為救世舉如此內外如一性上未
平若性道不明突熱燒燒納任背公而私
賞罰不平上下相乖在內六根相背四
相違舉在外則六賊亂起入成或墮入自
家非奴自功惡福盡法無身心落泊便
受沉淪是救世有法治心有理不公不
行不立不立直交內外一如上下無若
臣道合心性圓明共為一鼓性王君民同
樂太平故名三道者也



此图为十堰市武当养生研究会整理《心性图》石刻版

湖北武當
山金殿第
一勝境南
巖洞天是
真武祖師
成道處龍
頭香十方
叢林煉性
修真全圖



此圖為十堰市武當養生研究会整理《修真圖》石板圖

湖北武当
山紫霄宫
胜境阴长
生马丹阳
邱处机云
外清都玉
虚巖太子
巖洞黄庭
内景全图



此图为十堰市武当养生研究会整理《内景图》石刻版



此图为陈禾堦与胡孚琛教授（左）、王泰科道长（中）合影



此图为陈禾堦与江百龙教授（左）合影



此图为张三丰坐坛论大道图

序 一

胡孚琛

世界上每个国家、每个民族最本质的特征是什么？除了血缘之外，更重要的是文化。想我中华民族大家庭里共有 56 个民族，血统本自不同，然数千年来同舟共济，音声相通，认同自己是伏羲、神农、黄帝、蚩尤的子孙，靠的就是中华民族传统文化这条无形的纽带。我中华民族的主体是汉族，然而汉族本身就是中华这块辽阔的大地上多民族混血而来的，世界上没有纯血统的汉族，汉族首先是一个传统文化的共同体。道学的龙文化是中国诸子百家之学的总汇，是中华民族传统文化的根，中华民族能在数千年间衰而复兴、亡而复存，靠的就是道学文化的根没被砍伐和挖断。中华民族能把百千种异族的异质文化融汇成华夏民族文化，能在历史上引进印度的佛教文化，能在近代汲取西方的基督教文化，显然不是“严夷夏之防”的儒学文化起的作用，而是“海纳百川”的道学文化创造了奇迹。北宋末年金人侵占了中国北方，虽然在今天看来这是一次中华民族内部的不同兄弟民族之间的战争，但在当时却使汉民族面对国破家亡之痛，于是有岳飞、韩世忠等名将面对异族的人侵奋起抗争。中华民族的知识分子是中国传统文化的载体，他们面对异族入侵也深深感受到民族传统文化

的危机，虽然后来金世宗认同了中华民族的传统文化而在历史上有“小尧舜”之称，但当时中华民族的知识分子却为保存传统文化煞费苦心。在这一时代背景下，王重阳熔道、释、儒三教文化的精华于一炉，以“三教合一”为号召创立全真道，并由此发展出性命双修的丹道文化，保存下中华民族传统文化的根基。从此之后，全真道不灭，内丹学不失传，中华民族的传统文化就不会断灭，因为内丹学恰恰是中国传统文化的内核和精华。

1840年鸦片战争之后，中华民族面临着丧权辱国之痛，西方列强包括自称“脱亚入欧”的日本，皆张牙舞爪、磨刀霍霍，力图宰割中国，中国人在这些帝国主义强盗眼中成了可以任意欺辱甚至屠杀的牛羊。当时中国新一代的知识分子将中国多年野蛮专制、积贫积弱的原因，追索到最深的文化层次，发现和平、专制、驯良、忠孝的儒学“羊文化”在西方征服、民主、竞争、自由的“狼文化”面前相形见绌，愤而提出“不读中国书”，“打倒孔家店”的口号。上世纪“五四”新文化运动的袞袞诸公将西方时髦的社会达尔文主义引进中国，“物竞天择，优胜劣败，弃旧图新，革命自强”的思潮成了时代的主旋律，鲁迅先生面对处在危亡之际的中国社会发出时代的最强音：“救救孩子”！

中国13亿人民告别了多灾多难的20世纪，同全世界人民一起迈进21世纪的时候，我们不能不以无限深情缅怀在21世纪为中华民族崛起而流血牺牲、奋斗不息的先烈。正是这些优秀的中华儿女，打败了曾在中国烧、杀、抢、掠，奸淫妇女，无恶不作的帝国主义强盗，收回了被列强割据的香港、澳门，使中国人重新赢得了民族尊严。然而长期以来，在中国，真正熟悉和研习过老子、孔子等中国哲学的仅限于各高等院校和科研机构的极少数

者，甚至连保障中华民族延续数千年的中医和针灸等医疗技术也仅是各大医院角落里的小科室，中华民族的传统文化被中国人自己边缘化了。历史上中华民族引进外来的佛教文化，是以中国老子、庄子的道学文化作桥梁，以道学术语理解、比附、解释佛学，称之为“格义佛教”阶段。而近代中国哲学的研究，是由胡适、冯友兰等学界前辈肇其端，胡适首将道学文化作为中国哲学之始基，冯友兰则始终以儒学文化贯通中国思想史，然他们却都是以西方哲学的模式来剪裁中国古代哲人的思想，即以西方哲学“格义”出“中国哲学”。好在胡适、冯友兰那一代学人都有深厚的国学功底，虽以西方哲学的观点透视中国哲人的思想，但仍不失一种新颖的研究方法。新中国成立后对中国哲学的研究又照搬了前苏联的政治模式，仅限于给中国哲学家划定“阶级成分”，或分别归入“唯物主义”、“唯心主义”两大阵营。以这种中国哲学教科书培养出来的学生，既没有胡适、冯友兰那代学人的国学功底，又没有真正的西方哲学功底，直到他们穷年累月熬成教授、博士生导师，再教出来的学生对中华民族传统文化的承传则或几乎息矣。我国高等院校和科研机构少数学者对中国哲学研究的现状即这般模样，我认为真正以中国人自己的观点对中国哲学的研究至今还没有起步。哲学是民族智慧的结晶，中国哲学的研究尚且如此，中国文化传统的断裂可想而知。一个忘记祖宗、丧失传统、认贼作父的民族是没有前途的，丧失自己文化根基的民族只能跟在别人后面充当“小伙计”，我中华民族真正的“老祖宗”伏羲、神农、黄帝、蚩尤（中国之战神）开创的民族传统不能丢！从少儿到小学以至初中，是一个人性情定型、人格成长的关键时期，也是人生记忆力最强的智慧待开发期，古人正

是在这一时期诵习中华圣贤经典，接受本民族文学、音乐、美术、书法等所谓“棋、琴、书、画”的艺术熏陶，以打下扎实的国学根底。而现代的教育制度则从幼儿时期便将孩子推入残酷竞争的应试教育之中，这就难怪青少年犯罪激增，社会道德沦落，人生的价值观日益自私和缺乏诚信。失掉了中国传统文化的中华民族只是一群黄皮肤、黑头发的二等公民，从人生信仰、思维方式、生活习俗，乃至城市建筑风格，衣食住行等皆失去民族特色，民族精神必将一蹶不振。今天，为了中华民族的未来，我们不得不再次像鲁迅先生那样高呼：“救救孩子”！

中华民族传统文化的兴衰关乎我们的民族命运和国运，传统文化是我国综合国力的基本要素，是中国人自立于世界民族之林的命根子，中国要在世界的东方和平崛起，就不能不振兴中华民族的传统文化。然而振兴中华民族的传统文​​化是海内外炎黄子孙千千万万人的事业，不能仅靠身居庙堂的专家和学者。这些年，海峡两岸民间的教育家自发地掀起少儿读经的风潮，波及全国各大城市，连一些名牌大学的校长也支持在大学生中开展国学的教育。这些事实反映了我国各行各业的有识之士对本民族传统文化的觉醒，这是一次在文化层次上更深刻的救亡图存运动。在中华民族传统文化中，儒学文化是流，道学文化是源。在道学文化中，内丹学是其核心和精粹，道家之治国用兵之术乃其表层文化。是故《庄子·让王》云：“道之真以治身，其绪余以为国家，其土苴以治天下。由是观之，帝王之功，圣人之余事也。”内丹学集中了道、释、儒、医诸家传统文化的精华，是自伏羲、神农、黄帝、老子一线圣脉流传下来的千古绝学。中华民族传统文化在近百年受到摧残后再次衰而复起之际，丹道文化亦应运而

兴。在全国知名的道教圣地武当山、崂山、青城山、鹤鸣山、茅山、泰山、终南山、罗浮山、武夷山等地，各自聚集了一批丹道爱好者和修炼家，成为振兴内丹学的中坚力量。湖北省十堰市的陈禾塬先生和其妻子赵襄邴女士，自幼生活在武当山道教圣地，他们生于斯，长于斯，深受道学文化的熏陶。近些年他们伉俪同雅，多次来北京同我探讨丹道的修持方法。陈禾塬先生且颇具学术功底和修持经验，曾著书多种，对湖北省武当山、神农架一带旅游景点、文化典故、民间传说如数家珍。武当山原监院王光德道长，曾在中国道教学院第一期学习班上接受过先师王沐先生指导，吾亦曾将西派丹法手抄本复印件赠他研修，他也曾邀我到武当山讨论道学，结识了不少道友。2005年我再次应邀到武当山参加道教医学研讨会，陈禾塬夫妇专程相陪，得知他正在创办武当山丹道养生学会，且在互联网上设立网站弘扬丹道文化，甚为欣喜。陈禾塬先生又出示了他的近著《武当丹道延寿图说》书稿，邀我作序，我欣然应允。

陈禾塬先生所收集“武当丹道延寿图”共3幅。其一曰《修真图》，图中揭出人体性命双修的各修持秘窍，内含武当山所传丹道炼性修真功法。其二曰《心性图》，内载托名太上老君口授玄武大帝（武当山供奉之神）的玄机心法，融会禅学而不失道教本色，实为丹道性功修持之秘钥。其三曰《内经图》，此图有多种版本，在社会上流传已久，世人多以为是对丹道圣典《黄庭经》的图示。据我所知，人体之生命运动，本有先天和后天之分。人之吃饭、排泄、血液循环、神经传导等日常生活活动，属后天的生命运动；通过辟谷、胎息等修炼使人体之精、气、神自行凝聚升华，属先天的生命运动。人体的各个关窍联成