

跨越时空的永恒追求
武当丹道修炼秘法
武当养生功法
太乙五行桩
武当太乙静功

武当丹道修炼

【下册】

丹道

【陈禾塬
陈凌著】



社会科学文献出版社

SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)



武当丹道修炼

【下册】

【陈禾源 陈凌 著】

图书在版编目 (CIP) 数据

武当丹道修炼:全2册/陈禾塬,陈凌著.
—北京:社会科学文献出版社,2011.7
ISBN 978-7-5097-2459-0

I. ①武… II. ①陈… ②陈… III. ①道教—气功
IV. ① R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 111427 号

武当丹道修炼 (上、下册)

著 者 / 陈禾塬 陈 凌

出 版 人 / 谢寿光

总 编 辑 / 邹东涛

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮 政 编 码 / 100029

责任部门 / 人文科学图书事业部 (010) 59367215

责任编辑 / 段景民 侯培岭

电子信箱 / renwen@ssap.cn

责任校对 / 李晨光 苏向蕊

项目统筹 / 宋月华

责任印制 / 岳 阳

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部 (010) 59367081 59367089

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

印 装 / 三河市文通印刷包装有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16 印 张 / 44.5


版 次 / 2011 年 7 月第 1 版 字 数 / 576 千字

印 次 / 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5097-2459-0

定 价 / 128.00 元 (上、下册)

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社读者服务中心联系更换

 版权所有 翻印必究



跨越时空的永恒追求
武当丹道修炼秘法
武当养生功法
太乙五行桩
武当太乙静功



陈禾塬与胡孚琛教授（左）、王泰科道长（中）合影



陈禾塬与江百龙教授（左）合影

陈禾塬做客央视4频道 《天涯共此时》节目谈道家养生

(2011年4月22日)



陈禾塬谈道家养生



节目全体人员合影



陈禾堰教大家松脊柱



陈禾堰教申军谊松脊柱



陈禾堰教申军谊功法



陈永霞弓步亮剑



陈永霞金鸡亮剑



陈永霞扑地撩剑



陈永霞带领弟子演示拂尘



陈永霞带领弟子演示太乙五行拳

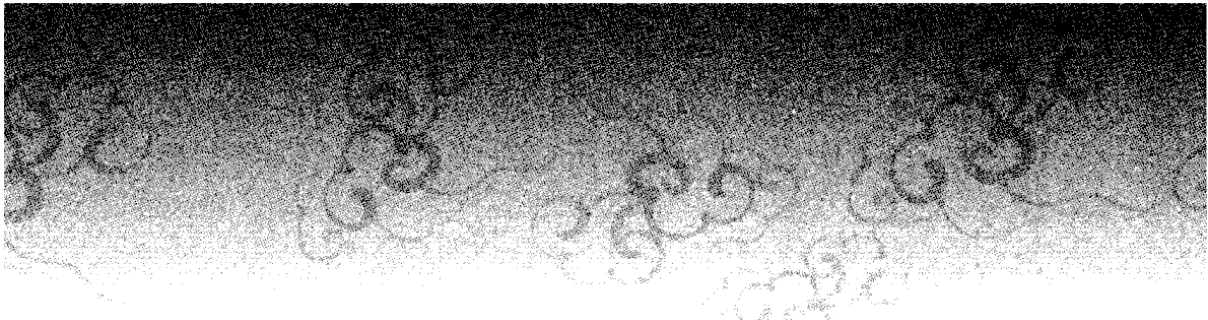


陈永霞带领弟子演示太乙五行拳

内容简介

作者陈永强（笔名陈禾塬）曾经到过武当山的不同宫观请教道士们的内丹修炼方法，均答之曰“丹道”，即自陈抟、张三丰祖师及徐本善道长一脉相承的武当全真龙门派丹法。这不仅为我们提供了开启武当山“修真三图”（即《心性图》、《修真图》、《内景图》等丹道修炼挂图）秘法玄门的总钥，也为我们提供了认识、区别道家普遍的、不同门派的内丹修炼方法。为此，作者将武当山的内丹修炼，名之曰“武当丹道修炼”。

所谓武当丹道修炼，是指武当山道士们为了健康益寿、长生久视、修仙成真，千百年来坚持采取一定的动功、静功及其他功课修炼，通过自身的体悟、体证，求得“金丹”，进而通往“大罗仙境”的一种具有深刻文化内涵的修行方法。当我们剔除那些宗教信仰和封建迷信的包装，并运用现代科学知识进行分析研究之后，就会发现武当丹道修炼的确是一种养生延寿的科学方法。武当丹道修炼的一整套科学方法，除了一脉相承地继承了吕洞宾、陈抟、张三丰的内丹修炼学说以外，集中反映在《心性图》、《修真图》、《内景图》等三张丹道修炼挂图上。这三张武当山道士们丹道修炼用的挂图，形象生动地介绍了人体经络穴位、五脏六腑，以及人体真气运行规律与外在自然规律的关系，描述了武当丹道修炼的基础理论、基本原理、行功规则、核心技术、方法步骤以及注意事项等，从而形成了一整套养生延寿的理法原则和



方法体系。

作者经过 20 年的自我修炼和 10 余年的潜心研究以及 5 年的写作历程，终于在 2003 年 9 月完成了《武当丹道修炼》一书的初稿。2004 年 9 月第二稿完成，中国社会科学院博士生导师胡孚琛教授审完该书后，要求进一步修改、充实。2005 年 10 月第三稿完成，并在《武当》杂志连续发表挖整和破译文章。2006 年 2 月胡孚琛教授作序，2006 年 9 月中医世家、国家武术九段、武汉体育学院原武术系主任江百龙教授作序，出版发行。

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。实际上，地球东方一切黄皮肤、黑头发、身体有蒙古斑的民族，都和汉族程度不等的有血缘联系，都是龙的传人。龙的传人源自龙的文化，所谓“龙的文化”就是人类社会形成之初，新石器时代母系氏族公社的原始宗教，这种母系氏族公社的原始宗教就是初生态的道学文化。如果说以掠夺地球资源为特征的西方基督教文明是一种“狼的文明”，中国自周代逐步确立的以维系家长制君权政治为特征的儒学文明是一种“羊的文明”，那么中国源于母系氏族公社原始共产制社会的道学文明就是“龙的文明”。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入侵奋起抗争。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而文化而在历史上有“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，中华民族的传统而文化就不会断灭，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。20世纪“五四”新文化运动的有识之士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20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、无恶不作的日本强盗，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。然而回顾百年来的中国文化，与“五四”新文化运动的有识之士向往的



那种自由、民主、科学、宪政的目标或许尚有差距，但他们提出的“不读中国书”、“打倒孔家店”的口号却似乎已经做到了！当前人到中年担当社会大任的新一代人，大多出生在“文化大革命”的激荡年代，那时中国文化的典籍如《易经》、《道德经》、《论语》等早已“纸船明烛照天烧”！至于后来自幼看卡通片、玩游戏机长大的“新新人类”，更不知中华民族的传统文​​化为何物！近些年来，西方社会在经济上追求高利润，在生活上追求高消费的价值观念如洪水猛兽般涌入地球的东方，东方儒学文化圈进入了一个没有伟人、不出英雄、缺少君子的价值观支离破碎的年代。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少数学者，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。



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



年受到自阉氏的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娜女士，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旅游，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》^①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”共三幅。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，融汇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，从而转化色身返老还童，属先天的生命运动。人体的各个关窍联成一个系统，犹如一架卷扬机，一旦摸着这

^① 后根据医学界和武术界建议，改名为《武当丹道与现代医学》，这样更为切题。因为陈禾塬先生力图用西医解剖学、中医学、针灸学等现代医学知识解释《心性图》、《修真图》、《内经图》等三张武当道士们进行丹道修炼的挂图。直到出版前夕才定名为《武当丹道修炼》。



个卷扬机的开关(玄关一窍),称之为“摸着造化鼻孔”,这个卷扬机就会自己运动起来,先天的人体生命系统从此会自动运药过关凝炼结丹,这就是《内经图》中隐藏的秘密。因此说,《内经图》是人体先天生命运动的图示,能否启动其先天关窍须待师传。陈禾源先生对“武当丹道延寿图”的收集和破译,是对内丹学研究的一大贡献。早些年记得日本大阪大学的三浦国雄教授到北京,亦对丹道研究多有兴趣,他收集了《内经图》、《修真图》等奇形怪状的几个图,采自《道藏》及各种丹经,曾找我作过解释,其中似无有陈禾源先生之《心性图》。而今十多年过去,看到中国学者独立完成了这一工作,甚感欣慰。故此我向读者推荐这本书,希望对古代丹家所传各类修持图示展开深入研究,是为序。

2006年2月识于中国社会科学院