

岳武著



荆楚文库

武当养生与 丹道修炼



武当养生与 丹道修炼

湖北省非物质文化遗产丛书「二〇一二」

长江出版社

出版

岳武著

武当养生与丹道修炼

湖北省非物质文化遗产丛书「二〇一二」

长江出版社
湖北人民出版社

鄂新登字01号

图书在版编目(CIP)数据

武当养生与丹道修炼 / 岳武著

-武汉: 湖北人民出版社 2012.9

【湖北省非物质文化遗产丛书(2012)】

ISBN 978-7-216-07374-5

I. ①武… II. ①岳… III. ①道教—养生(中医)—介绍—湖北省

IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第217114号

丛书总策划: 杜建国 李耀华

· 湖北省非物质文化遗产丛书(2012) ·
武当养生与丹道修炼

岳武著

出版发行: 长江出版传媒
湖北人民出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号 邮编: 430070

印刷: 武汉贝思印务设计有限公司

经销: 湖北省新华书店

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

张: 11 字数: 165千字

版次: 2012年10月第1版

印次: 2012年10月第1次印刷

总定价: 808.00元(共10册)

本册定价: 36.00元

书号: ISBN 978-7-216-07374-5

本社网址: <http://www.hbpp.com.cn>

湖北省非物质文化遗产丛书(2012)

编委会

主任 杜建国

副主任 何大春 李耀华 刘玉堂 徐永胜

委员 江国钧 李波 周鸿森 黄念清 张晓慧

顾问 刘正维 马世坤 陈建宪 郑勤

何红一 鲁静安

主编 李耀华

副主编 李波 黄念清

执行主编 张晓慧

编辑部成员 黄树清 闫玲 邓小羊 朱林飞 宋凯

程琛 周文华 马瑄 殷俊 陈曦

总序

杜建国

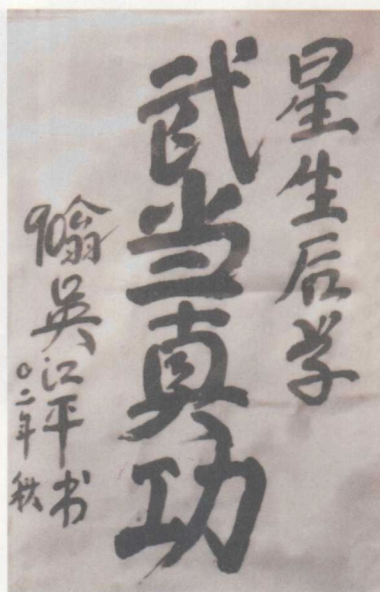
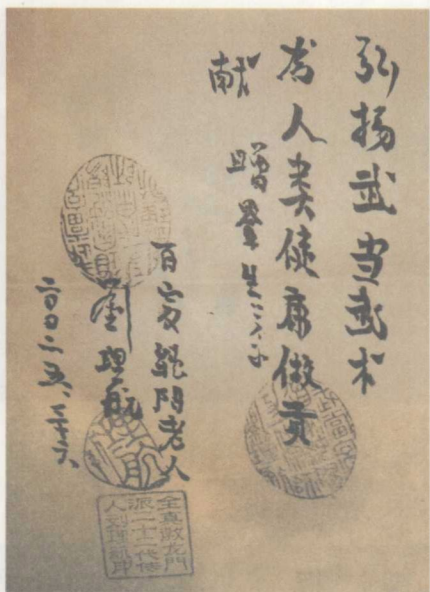
湖北是楚文化的发祥地,历史悠久,文化灿烂。湖北地处华夏腹地,兼具南北文化之长,既具有中华文化的主流特质,又具有鲜明的地域特色。在漫长的历史长河中,勤劳智慧的荆楚儿女创造了丰富多彩、绚丽多姿的文化遗产。这些宝贵的文化遗产,成为推动社会发展和历史进步的重要力量,至今仍焕发出耀眼的光华,在推进文化强省建设的征程中,发挥着不可替代的作用。

湖北是非物质文化遗产大省,资源丰富,是全国实施非物质文化遗产(此前称民族民间文化)保护工作较早的地区,宜昌市为全国非物质文化遗产保护工作三个综合试点地区之一。省委、省政府历来高度重视非物质文化遗产保护工作,出台了一系列政策举措。特别是近期《湖北省非物质文化遗产条例》的颁布实施,将为我省非物质文化遗产保护提供强有力的法律保障和政策支持。目前,我省建立了国家、省、市、县四级名录体系,保护机构逐步健全,保护队伍不断壮大,保护机制日趋完善,区域性整体保护稳步推进,理论研究扎实开展,社会影响不断扩大,基层立法和数据库建设走在全国前列,传承保护初见成效。我省有省级非物质文化遗产名录项目 260 个(项目保护单位 353 个),其中,端午节、剪纸、京剧、皮影戏等入选联合国教科文组织“人类非物质文化遗产代表作名录”,国家级非物质文化遗产名录 84 项(保护单位



武当·岳武·练功——拳、剑、乾
坤球、拂尘、龙门枪





① ② ③ ④

⑤

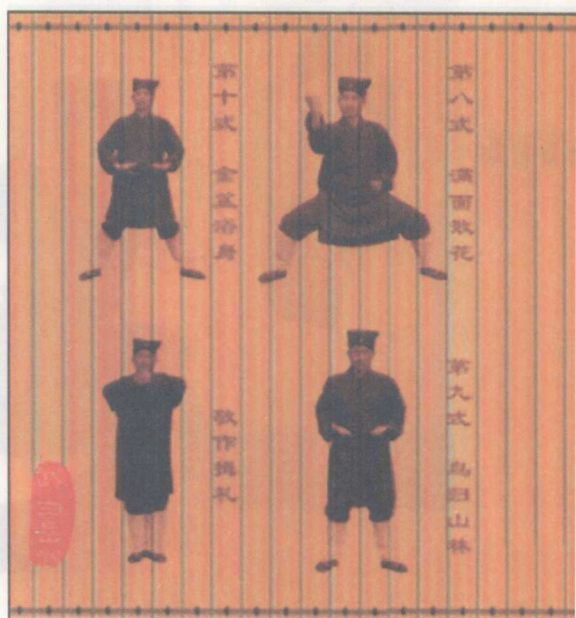
① 百岁道长、武当宗师刘理航
题词

② 誉为“八路军中的赵子龙”吴
江平题词

③ 武当三丰自然派大师刘焕军
题词

④ 世界太极拳养生科学联合会
会长中国著名养生学家黄河题词

⑤ 第三届世界传统武术节武当
养生特色竹筒

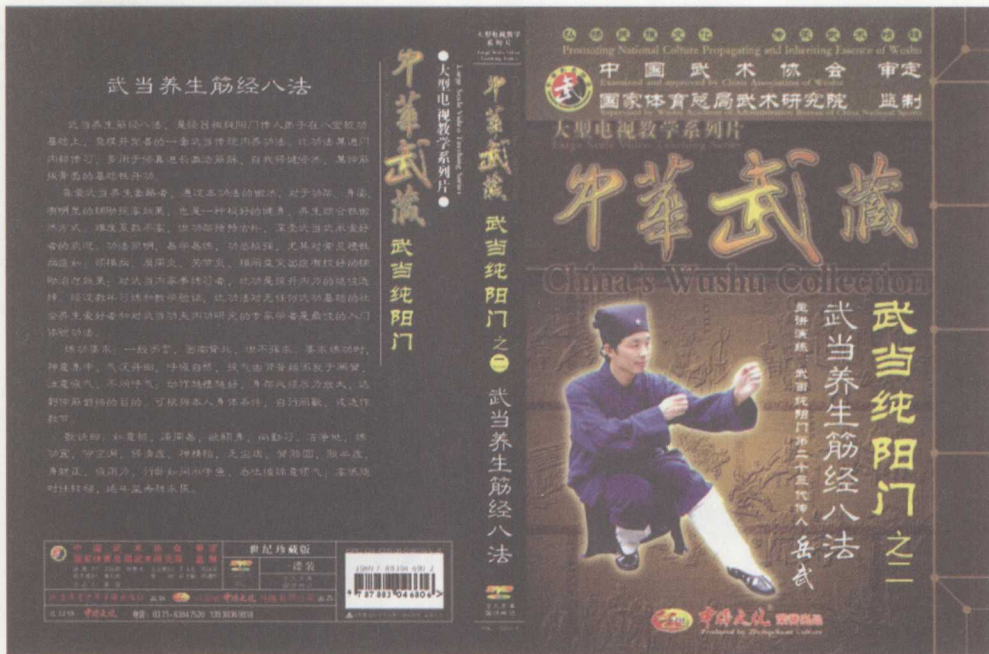


武道合一
堪為佳許
三年自然成
山掌門人劉英年題

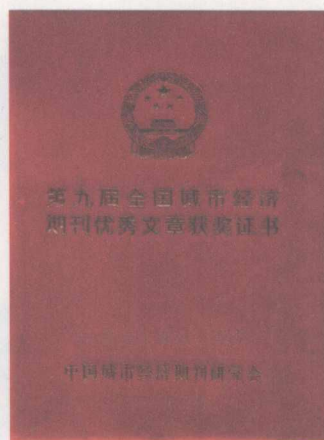
畫贈
同合于道
1100秋

DVD 中華武術學院編委會編 中國武術出版社出版





中国武术协会审定、国家体育总局武术研究院监制的武当养生 DVD



武当纯阳门部分武术、养生科研成果证书

内 容 提 要

《武当养生与丹道修炼》，是一本探究武当道内外追求绿色保健、无污染养生、运动健身、静功修心以达到长寿延年目的的大众性通俗科普读物。是围绕生命探索跨科学领域的绿色实践指南，是现代修炼家实证的体验结晶。

文中所讲述的是生命活动过程中的一些基本动静养生规律；是一辈辈高真大慧、先贤达人所传承的对生命探索的经验方法。其中不乏独立见解，特别案例，为后人通过肢体运动与个体的意、气、力的充分协调，高度和谐，创造生命奇迹提供了“路标”、“警示”或“索引”。

从结构内容分上、中、下三篇。准确地说，这是一本组合套餐书。三个组成部分，事实上都能独立成篇。

上篇《武当养生修炼秘径》讲述的是社会大众养生爱好者最为关注的养生疑惑。笔者按照“武当养生三、二、一”即：“三个层次、两个过程、一种境界”这个思路，一一阐述。其中既有传统的养生秘旨，又有现代养生的经典体验，还不乏民间养生困惑释疑，言语简明，通俗易懂，可读性强。可以视为初学武当养生功夫人们的指路灯。

中篇《武当绝学内丹修炼法述秘》论述的是武当丹道养生修炼的一、二法门。从专业角度看，它讲的是武当丹道内修技术体系构架与养生体验。通篇分门别类，条理清晰。文中围绕养生这一目标，述及修性与养命两种形式，参照丹道筑基三大法门（修炼者意、气、力“三合一”训练法；修炼者意、气“二合一”训练法；修炼者一意训练法。）四种方式即：引功、动功、动静功、静功，对应入门、初级、中级、高级四大层次，按照武当丹道修炼的五大常规程序，运用五十六种由浅入深的训练习练方法，即：《学道行》分10种走步训练方法；《八宝筋经桩》分8种练功方法；《九式不老青松功》

分9种练功方法;《十三太极导引桩》分13种练功方法;《十六步内修进阶》分16步练功方法,共计5类56种习练方法去逐级攀登修炼,极大地避免了社会丹道养生爱好者追求丹道养生的盲目性。可以视为社会丹道养生爱好者学习参考指南。

下篇《图解武当道门秘传丹道养生功夫(摘选)》是给初学武当养生的武友提供一些图片参考。选编的《图解武当五行养生桩》是武当道学专家、全真教龙门派第二十二代传人、武当纯阳门一代宗师、百岁老人刘理航所传承的正宗长寿养生功法之一。理法清晰,动作简单,富有特色。它运用后天八卦之理,应对五行,通过特殊的肢体运动方式,作用于五脏,使身体得到综合性保健,从而达到内壮强身和祛病延年的独特效果。看图索引,即可略知一二。若能得到老师指导,则能更上一层楼。《图解武当八宝筋经桩》,又名武当养生筋经八法,是经吕祖纯阳门传人弟子在武当山在庙高道遗留的八宝桩功基础上,整理并完善的一套武当传统丹道内养功法。此功法原属道门内部秘传,多用于道长修真激活筋脉,自我保健修炼。属伸筋拔骨类的基础性丹功。2008年,中国武术协会审定、国家体育总局武术研究院监制《武当纯阳门武功》大型系列电视教学片,其中《武当养生筋经八法》受到专家及国内外武术爱好者的好评,已经拍摄成DVD,收录入《中华武藏》。由于此功法练习特点明显,风格独具,经多年教学实践体验,养生效果奇特。

代 序

——为《岳武在线》写序言

今天首期《岳武在线》访谈拍摄工作已经完毕,总体来说,感觉讲的还可以,这样的访谈,我们将一直办下去。

这样的访谈(《武当养生与丹道修炼》是其中话题之一),保留下来,组成一个系列,我们不敢说,在未来对中国的传统武术界产生多么大的影响。但是,我们坚信,这是一个方向。

第一、话题的主体本身,是中国传统文化的稀缺资源。过去一直在民间悄悄地流传,相对于众所周知的“主流传统武术”而言,它更具有神秘性,在中国现代,已经少之又少。而其中一些真正的传人可能一辈子在习练,到最后能够有一个两个继承人,把某一门类技术传承下去,他本人也就算了,根本没有想过公布于众;或者一辈子没有条件、没有机遇公布于众;尤其是一些生活条件差的,“温饱问题”还没有解决,下一代也没有办法依靠武功生存,所以,导致失传了的也有。在同类别的挑战之间横向比较,其挑战难度与关注度应当成正比,否则大家都会说话,但是你为什么还要花钱听我说话?

第二、从目前我们挖整的情况来看,稀有的传统武功,处在一个“断代”的时期。老一辈的人,好多已经搞不动了,新一代没有成长起来,二十出头的小伙子,不能说他们没有掌握技术,但是,缺乏江湖历练,缺乏系统地传承、积累和沉淀。而这些年轻人,成长起来,需要一个过程,其中绝大多数人,是一个爱好,学到部分的技术,就停止在一个高度上了,即便是在未来,也很难系统地去讲解、分析、描述,从科学的角



度上，诠释一门传统武术，包括它内在的独特性与文化内涵。在未来新生力量成长起来之前，主要依靠的，是岳武先生这种年富力强的中流砥柱，这种影响，在未来，也许将持续很长一段时间。

第三、过去“故弄玄虚”的做法，制造了那么多“笑话”还不够？！愚弄别人的同时愚弄自己，越玄、越神秘、越高不可攀，貌似越牛皮，最终的结果是欺骗世人的同时把自己搞到无路可走，用最快的速度漂浮起来，以最快的速度沉到海底，恶劣影响的后果，并非作俑者一人承担，而是一群人在背黑锅。这时候，就需要有人站出来说话，反其道而行之，“哗众取宠、特立独行”，是历史发展到某一时期，事物运动规律中的必然，我们不讲，早晚会有人站出来讲。

第四、我们不是要搞“老子天下第一”，不是“一言堂”。但是我们相信，我们所讲出来的很多话题，是传统武林界中很多人想讲而没有能力讲的话题；一些真正有能力、想讲的人而没有机会讲的话题；甚至是有些人“想听我们讲又怕我们讲”的话题——这是不是很有意思？也许是在干出力不讨好的事，我相信一定是有市场的，市场的大小决定了未来生命力的强弱。我们没指望也没有欲望当什么所谓的“指路明灯”，其实这是抛砖引玉，我们也就是星星之火，带头先亮了起来，当星星光芒四处升起，照亮的范围也许就更大了。如此，就算为中国传统武术的繁荣尽绵薄之力。

话说到这里，似乎尖锐到与道家思想偏离，这是我的责任，与岳武老师没有任何关联。他本人是虚怀若谷的，只喜欢在技术上钻牛角尖。

期待武当“大武学时代”的到来！

无 双

2007年3月25日

目 录

代 序 / 1

上篇 武当养生修炼秘径

第一章 引子 / 2

第二章 武当养生的层次 / 5

第一节 武当拳械套路的养生论 / 5

第二节 武当的养生功法论 / 24

第三节 武当丹道养生术论 / 44

第三章 武当养生的过程 / 66

第一节 武当养生的二段过程释疑 / 66

第二节 从无意到有意的积累 / 67

第三节 从有意到无意的升华 / 69

第四章 武当养生的境界 / 72

第一节 养生贵在修心 / 72

第二节 养生实践中的窍门 / 74

第五章 综述 / 76

中篇 武当绝学内丹修炼法述秘

第一章 武当丹道内修的养生观与养生术 / 78

第一节 武当丹道与丹道修炼 / 78

第二节 武当丹道内修包涵的主体内容 / 79

第二章 武当丹道内修技术体系的构架 / 83

第一节 武当丹道内修技术体系的形成及其价值定位 / 83

第二节 武当丹道实修技术体系释秘 / 84

第三章 武当丹道的养生体验 / 93

第一节 先辈师门的养生体验 / 93

第二节 同门兄弟的养生体验 / 100

第三节 徒子学员的养生体验 / 102

第四节 社会同仁的养生体验 / 105

第五节 走出流行丹道修炼误区 / 108

下篇 图解武当道门秘传丹道养生功夫(摘选)

第一章 图解武当五行养生桩 / 112

第一节 简介 / 112

第二节 武当五行养生桩歌 / 112

第三节 动作名称 / 113

第四节 动作图解 / 114

第二章 图解武当八宝筋经桩 / 122

第一节 简介 / 122

第二节 动作名称 / 122

第三节 动作图解 / 123

附录:1. 道教养生术 / 144

2. 武当山下纯阳子——岳武 / 154

后 记 / 156

千世第一

上 ShangPian 篇



武当养生修炼秘径

WuDang YangSheng XiuLian MiJing