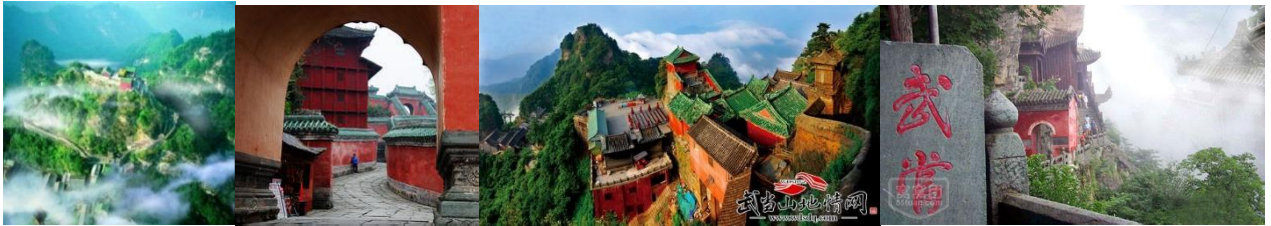


“武當山深山養生遊學團”

湖北省武當山8天遊，16年4月22-29日。16年3月28日版

A. 本團特色

1. **目的** - 本團非商業旅行團，以自組遊學為目的，**練功學習旅遊並重**，不購物。在祖師爺張三豐創太極和內丹之練功勝地武當山，沐浴在靈氣清幽的山水峽谷中，**回歸自然，減壓充電，練功養生，調理身心，體驗世外高人出塵無為、忘憂忘慮、混然忘我、天人合一的至高境界。**
2. **遊覽名勝/練功地** - 遊覽**世界遺產**、國家5A級旅遊區、**武當功夫及太極發源地**武當山。**遊覽著名景點**如太子坡、紫霄宮、南岩、瓊台、金頂、逍遙谷、玉虛宮等著名旅遊景點。**以及一些非一般旅行團所到的景點及遊客鮮到的清幽靈氣練功地**，如清微道院、水濂洞、磨針井、五龍宮、玄岳門、衝虛宮、泰常觀、財神廟、雷神洞、太子洞等。景點介紹見下。



3. **掌門親自授課** - 特別情商**武當三豐派第**錄“武當武術代表傳承人”**鍾雲龍道長**微道院”親自授課武當太極拳”2小時。媒注:如遇突發事情掌門不能親授課，由其入



十四代掌門、湖北省非物質文化遺產名(見 <http://www.wdgmf.hk> 介紹) 在“清體報導見香港整台、中國中央電視台等。室弟子師虛師傅代授課。



4. **師虛師傅全程傳授/領練** - 師虛師傅介紹。為**武當三豐派第十五代正宗傳承弟子**，同時**師承第十五代師兄陳師行道世傳承人、第十九世掌門陳小旺之入室**



文武兼備，見 <http://www.wdgmf.hk> **人、第十四代掌門鍾雲龍道長入室弟子**。此外，為陳家溝陳式太極第二十二弟子。師承武當玄武派第十五代掌

門田理陽道長;華山派，老子混元內丹派掌門蘇華仁道長。為中國武術段位制考評員/指導員等專業資格、六段，國家一級裁判、河南省一級拳師，太極教等多個國家認證武術資格。曾在國際/國家/省級/市級/香港等多個大型武術比賽中獲金牌約20枚或擔任裁判。媒體報導見蘋果日報、有線電視、中國中央電視等。

- 深山練功，回歸自然，減壓充電，採補天地靈氣，提昇功力，養生效果尤佳。
- **傳授：全套“武當五臟內養功”**
- **領練：武當功夫(太極、養生功法、氣功、內丹)**



5. **入住非一般的住宿，親近大自然** - 特式農家民宿，武當山最高金頂貴賓樓，特色養生苑。
6. **回歸天地活動**：如時間配合可參加住宿方舉辦的活。如農家耕種摘菜、採茶品茶，徒步千年古神道，住宿帳篷，觀賞日出暮霞，月敲山門奇景，夜觀天象繁星，參觀/參加道家法事等。
7. **特色養生膳食** - 農家菜，素菜，武當山特色菜，道家藥膳。
8. **請注意**：師虛師傅會視乎天氣、團員的體能及學習能力，可能會調整或增減旅遊景點、鍛煉及學習內容。
9. **請注意**：本院舉辦此團是義務性質，師傅的學費皆為象徵式，團費估計在\$10,000-11,000之間，多除少補，視乎最後參加人數及旅行社最後報價而定。由於本團是自組團，由國內旅行社接待，故此不適用於香港旅行局社印花和相關保險，各團員請考慮清楚自願參加本團。但本院會為大家購買最基本旅遊保險，如閣下需要額外保險，請自行購買。
10. **歡迎本院新舊學員及其親友，以及崇尚自然，重視健康的有緣人參加**。有興趣者**請從速報名並先付\$11,000(之後多除少補)及 whatsapp 回鄉證**，以便訂購機票和旅行社費用。

B. 景點介紹

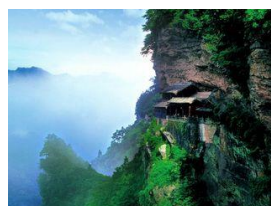
1. **武當山** - 為世界遺產和國家5A級旅遊景區，是我國著名的武當太極功夫的發源地、國家重點風景名勝區、全國十大避暑勝地。1994年武當山古建築群被列入《**世界文化遺產名錄**》，2006年武當山62處古建築群被列為國家重點文物保護單位，**武當武術**、武當宮觀道樂被列入《**國家非物質文化遺產名錄**》，武當山道教醫藥、武當山廟會被列入《**省級非物質文化遺產名錄**》。武當山是武當道教和“武當功夫”的發祥地，其道教建築可以追溯到公元七世紀，宮闕廟宇鑲嵌在峰巒岩洞和奇峰幽谷之中，佈局巧妙、規模宏偉、技藝精湛，集中體現了中國元、明、清三代宗教建築的建築藝術成就，代表了中國古建築的最高水平。

武當山風景區內的風景名勝多如繁星，燦如彩錦，尤其是群山逶迤的武當山，是集幽、奇、秀、美為一體的道教名山，有“七十二峰、三十六岩、二十四澗、十一洞、三潭、九泉、十池、九井、十石、九台”等山水風光。四季景緻各顯特色，春天，山巒滴翠，繁花似錦；夏日，風雷激盪，雲飄霧繞；金秋，層林盡染，金桂飄香；冬季，群峰素裹，山舞銀蛇。

2. **紫霄宮** - 是武當山保存最完美的宮殿之一，周圍崗巒天然形成一把二龍戲珠的寶椅，明永樂皇帝封之為“紫霄福地”。從刻有“紫霄福地”額匾的福地殿，進入龍虎殿、青龍、白虎泥塑神像侍立兩旁，形成威嚴。沿數百級台階循碑亭穿過十方堂，院上三層飾欄崇台，捧拱主殿紫霄殿。紫霄殿進深五間，翠瓦丹牆，殿中石雕神態各異，是明代藝術珍品。紫霄殿後為父母殿，崇台高舉，秀雅俏麗。



3. **南岩** - 獨陽岩下，山勢飛翥，狀如垂天之翼，以峰巒秀美而著名。南岩宮的總體佈局是九宮中最靈活的，既嚴謹，又極富變化的幻覺，仰登天門。南岩石殿，懸崖之上，充分體現了中國古代木構建築，其樑柱、簷椽、斗拱、榫卯拼裝。在武當山南岩“天乙龍石梁。石梁懸空伸出2.9米的兩條龍傳說是玄武大帝的御騎，號稱“天下第一香-龍頭香”。在過去，有些香客為了表示自己的虔誠，冒著生命危險去燒龍頭香，墜岩殉命者不計其數。



4. **瓊台** - 三觀位於武當山尚存石雕玄武像和明雕。松竹梳風有琴瑟之聲，峰境。由瓊台遠望武當山眾



天柱峰東南麓大約 8 公里處，遺瓊台周圍群山排云如幡蓋之狀，岩藏幽似遊仙之宅，確是人間仙山獨特風光，頓覺心胸開拓。



5. **金頂** - 坐落在武當山主峰天柱峰上，建於明永樂十四年（1416 年），是我國現存最大的銅鑄鑒金大殿。鉚樁拼焊，密不透風，分立簷脊之上。額枋及天花板上，奉著“真武祖師大帝”的鑒金銅文簿，玉女托著寶印。殿內金匾上熙皇帝（清康熙 42 年（1703）御藻井上懸掛一顆鑒金明珠，人稱鎮住山風，不能吹進殿門，以保證殿內神燈長明。其實山風吹不進是因為殿壁及殿門的各個鑄件，非常嚴密、精確。殿外是白玉石欄杆台，台下是長約 1500 米的紫金城。城牆由巨大的長方形條石依山勢壘砌而成。



68 個玲瓏精巧、栩栩如生的銅獸雕鑄流雲等裝飾圖案。金殿內供像，重達十噸。兩旁有金童拿著的“金光妙相”四字，是清代康製）的手書，為銅製鑒金銅匾。

“避風仙珠”。傳說這顆寶珠能

6. **逍遙谷** - 谷如其名，山青水秀，景色宜人，環境優美。步入景區，遊客彷彿置身於綠色的世界：古木參天遮天蔽日、水碧天藍鳥語花香、水潭清泉曲徑通幽、紫氣氤氳雲霧迷濛。逍遙谷又在中山集"的生態與自然景觀相結合的旅遊偉、南岩的雄奇和太子坡的精巧。



俗稱獼猴谷，谷內獼猴成群，它們流泉飛瀑旁嬉戲，或攀藤上岩，空飛蕩，一展身手。逍遙谷又是武當



唯一的"山和水為一體



景點，有別於金頂的神秘、紫霄的宏武當仙境，逍遙桃園！

7. **太子坡** - 背依獅子山，面對千丈幽壑，右臨天池，雨時飛瀑千丈，左為下十逸。太子坡之名來據傳是因太子修煉還俗，遇媧姆以鐵杵磨針點化後，復故名復真觀。現存建築有藏經閣、皇樓、照壁等。“五雲樓”為木結構，面，抬樑式木構架，依岩壁而建 5 層 12 根，交差疊擱，下以一柱支撐，計算周密，這就是古代木結構建築傑作的“一柱十二梁”，也是太子坡聞名遐邇的一景。



8. **玉虛宮** - 始建於明代永樂十一年（1413 年），當年這裡是管理武當山的大本營，是當年武當山建築“玄天發生了後來又災害，毀滅遭受大片毀。現存建築及遺址主要有兩道長約千清代重建的父母殿、雲堂以及東天門、用修葺如舊的辦法，逐步修復重建了龍虎殿、玉虛殿、玉帶河、宮內石板地面等工程。這裡經常能看到一些武術愛好者在這裡練功，其中不乏很多千里迢迢而來外國人武術學員，穿住道



服、紮住髮髻、扛著中國的大刀長矛，走在幾百年歷史的斑駁宮牆下，問道武當，傳承中國功夫，畫面有趣又令人驚佩武當功夫的魅力。

C. 非一般旅遊團景點的文化歷史印記之地/深山清幽氣場養生練功地

1. **清微道院** - 非旅遊景點，傳統四合院，不對外開放，是武當三豐派掌門鍾雲龍道長隱修之地。瓊台約 45 分鐘步行路程，原為武當山政府氣象站。面對金頂三峰，群山環抱，綠茵勁樹，空氣清新，風景優美，靈氣活現，實為練功修養絕佳之地。在掌門閉門教誨之下，秘傳千百年中華道家功夫養生之法，孕育無數當代武林高手，養生大師，世代傳承，造福眾生。



2. **三豐會館** - 位處武當山通神溝。為武當三豐派掌門鍾雲龍道長所創辦，現交由其弟子主理，是武當功夫非物質文化傳承基地、三豐派功夫培訓場所。晨練晚訓，培訓出代代武術和太極專業和業餘人材，貢獻社會。



3. **黑龍潭、白龍潭** - **道遙谷深山段**，山水清泉，樹木奇花，鳥鳴天籟，氣場靈氣，練功佳地。見上逍遙谷介紹。內功打坐站樁，採氣補氣、動功太極，理想之地。



4. **水濂洞** - 鮮為人知的清幽靈氣之地。河流穿插山間峽谷，經纏繞盤旋的山路，河水川流之聲迴響耳邊。手腳並用撥草尋秘道後，忽然**天外有天，溪外有洞，流水淙淙，樹木參贊，蒼岩泉潭**，實是一個天然的養生練功的好地方。打坐參悟，水中太極，卵石練武，提昇功力好時機！

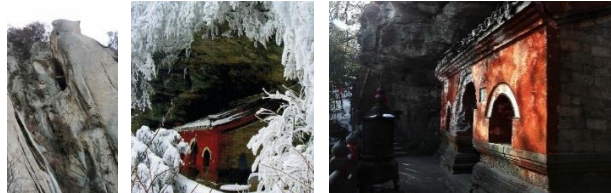


5. **五龍宮** - 五龍祠作為武當山歷史上有記載的第一座皇家廟宇，位於武當山天柱峰以西的五龍峰山麓，靈應峰下，前為金鎖峰，右繞磨針澗，地勢清幽。它是武當山建築最早的八宮之一，歷經唐、宋、元、明幾代修繕，共建有宮觀廟宇 850 間，規模一度龐大，但經歷低戰火燒毀數次。真武殿現存真武銅鑄鎏金像，造型精美，高 1.95 米，是武當山現存最大的一座真武銅像。民國年間，五龍宮毀於一場大火，真武殿除了兩面十米高的山牆，皆被燒得面目全非，唯有真武造像巋然不動。現僅存宮門、紅牆、碑亭及泉池、古井等、白龍洞流水環繞等奇觀，景緻清幽古雅。近年來，武當山景區開始修復五龍宮，真武殿和父母殿兩座主體建築已基本完工。此外，在五龍宮上遙望**武當三豐派掌門鍾雲龍道長早年在萬懸崖上開鑿的一個無水無電的**

修煉多年之山洞“雲龍洞”，頓覺高人的付出和堅持，非一般人可比擬才可修成正果。注：由於五龍宮還沒有開放，如沒法通關，則改往其他地方。



6. **雷神洞** - 開鑿於元代的元統年間，是武當山著名道人張守清修煉清微雷法和祈雨的場所。岩壁上刻有“南岩焮火岩雷君滄水聖洞”，在焮火岩旁的一座小峰，形如一隻大龜，挺胸昂首朝向金頂。沿石階而下，陡壁豁開一洞，這就是雷神洞。高深幽爽，壁紋如火焰，樹根如龍爪。洞內建有廟宇，供奉雷神鄧天君像，造型奇特，人身鳥面，鷹嘴鷓眼，手持雷錘雷鑽。洞中有“靈池”，泉水四季不涸，冬暖夏涼，甘甜可口。每當雷雨前，洞中“轟轟”作響，遠聞如雷鳴，幽奇神秘。雷神洞是武當山唯一單獨供奉雷神的地方，石殿裡供奉的雷神為明代泥塑，彩繪飾金，人們稱之為鄧天君，是武當山最大的雷神像。這尊雷神造型奇特，相貌十分威嚴，人身鳥面，鷹嘴鷓眼，三目圓睜，人足鷹爪，栩栩生動的形象，展示出十五世紀中國雷神的風采



7. **磨針井** - 相傳昔年淨國王太子得到玉清聖祖紫虛元君的啟示，入武當山修煉學道，因意志不堅，欲出山還俗，一日走到這裡，遇見一老母坐在井邊礪磨鐵杵，太子甚感奇怪，上前問道：“磨鐵杵何用？曰：“磨針”，太子吃驚地說：“那不太難了嗎！”，對曰：“鐵杵磨繡針，功到自然成。”太子頓時恍然大悟，遂轉回繼續修煉，功德圓滿，得道成仙，後來人們便稱此為磨針井，並在此處修建了一些建築物。



8. **玄岳門** - 位於武當山北麓，瀕臨建於明嘉靖三十一年(1552年)，寬12.8米，石鑿榫卯而成。正“治世玄岳”四個大字。牌坊的雕刻的技術，刻有仙鶴遊雲、八仙坊頂有鴟吻吞脊的裝飾，簷下坊間綴以各種花鳥圖案。



丹江水庫，是進入武當山的第一道門。為三間四柱五樓的石建築，高12米，中坊額上刻著明嘉靖皇帝御筆書寫的坊額、簷椽、欄柱上以浮雕、鏤雕和圓祝壽等圖案，坊下鰲魚相對，卷尾支撐，玄岳門為全國重點文物保護單位。

9. **泰常觀** - 位於南岩東北方的峻嶺之上，海拔1048米，所處的位置經常是霞霧環繞，歷史上也曾被叫做“雲霞觀”。元代這裡便有了建築，明永樂十六年又進行了重建。相傳武當山曾有一位醫術高明的道人，叫泰常。他曾醫好皇太后的疾病而不接受賞賜。皇帝就下令在武當山建此廟觀，按這位道人的名號賜封為“泰常觀”，以示後人銘記。另一種說法是，泰常為十二天神之一，泰常觀就是祭祀天神的地方，所以泰常觀裡供奉著道教尊神——太上老君的聖像。



10. **太子洞** – 一個天然洞穴，相傳是淨樂國太子真武修行的地方。正中放置著元代的小石殿，殿內供奉的是真武大帝青年時代的塑像。洞前下坡的 2 處平緩處有當年祖師張三豐練功時使用過的 2 個八卦形石台，一大一小。賈永祥道長獨自一個人守護太子洞十多年，在武當山修道已經將近 30 年。他是仙山里的修行者，就在洞內神像左側的狹小空間搭床睡覺。賈爺年事已高，自央視《再說長江-道化武當》播出之後，聲名遠播，是武當山得道高人的代表。他認為眾生平等，以蜜蜂為友，養生有方，如今年近 90，依然精神矍鑠，談吐清楚，他的弟子曾道長也已年逾 80，是武當山功夫團的一寶，被譽為逍遙老人。



11. **八仙觀** – 海拔 800 餘米，常年飛雲盪霧，氣勢磅礴，風景旖旎，氣候宜人。相傳，呂洞賓等八仙曾在此悟道，元代建有八仙觀祠，因此而得名。“巍巍武當八百里，悠悠道茶十里香。”，八仙觀旁為茶園，但見排列整齊的茶樹，由山頂延伸至山腰，層層梯地繞山轉，帶帶茶叢笑林間。置身茶園，欣賞茶湧綠波，青山綠水，蔚為壯觀。



D. 住宿特色深山優質民宿/旅館(注:如額滿見遣,則會安排其他旅館)

1. **福地居** – 深山特色精緻民宿，在武當山景區內海拔 1,000 米的紫霄福地。360 度全景與原生態自然的零距離接觸，風景秀麗，清幽靈氣。田園裝修，回歸自然，在中國傳統古宅的基礎上巧妙設計，既保留了老宅子的古樸結構和風韻，又具有現代技巧帶來的方便舒適感。自然與技術的結合，古樸與現代的碰撞會讓每一個到此的人眼前一亮每間房間各有特色。如時間許可，住客可參加住宿方的田園活動：



- 有機生活，可親自**落田耕種摘菜**作新鮮燒菜用。
- 親自下茶園，**採茶品茶**，悠然舒暢，放鬆減壓，樂趣無窮！
- 徒步千年古神道，穿越古今之間，尋幽搜秘，說不定遇上隱世高人！
- 喜愛野外者，可自費住宿帳篷



2. **武當山金頂貴賓樓** – 位於金頂景區太和宮，是全山海拔最高的旅遊接待場所，也是金頂景區提出修改建議唯一一家三星標準的旅遊接待場所，環境優美，離觀景台只需走路 5 分鐘，是靜修練功之上選。主要供應以道教齋飯為主的武當山特色菜餚。遊客在此下榻，如時間天氣配合，可參加作以下活動：

- 朝看日出，晚看暮霞
- 夜賞“月敲山門”的奇景
- 夜觀天象繁星
- 喜愛野外者，可自費住宿帳篷
- 香客、信士住此，早上燒金頂頭柱香，以達心願
- 參觀/參與道眾的早晚壇法事活動。



3. **武當山瓊台賓館大道養生苑** - 在索道下層，早晚環境清靜。酒店面對巍峨的“武當第一山”觀景，可觀日出，訪雲海美景，習太極武術，品道家素齋。為依山勢而建的四合院，與武當山神秘空靈的自然環境融為一體，體現了道家“天人合一”的和諧思想。以獨特濃厚的明清時代的環境主題、典雅精緻的客房品位、愜意舒適的住宿氣氛，問道武當。如時間許可，可隨個人喜好體驗住宿方主辦的國學養生活動，如：

- 易經預測
- 道義望診等，中藥理療
- 養生茶品。



E. 行程安排(注:如遇特別情況,師虛會按情況需要更改/增減行程)

- 4/22, 第一天: 香港 → 武漢, 港龍 KA852, 09:05 - 11:05。午餐後驅車往武當山, 晚上到達武當山, 晚餐後入住快活谷山莊。
- 4/23, 第二天: 早餐後水濂洞練功, 上午遊玄岳門, 衝虛宮。後探訪三豐會館, 欣賞由武當三豐派傳人演練正宗武當功夫。午餐後遊練(遊覽及練功, 下同)五龍宮後進山上景區。宿福地居。
- 4/24, 第三天: 早餐後八仙觀練功, 中餐進補葯膳。下午參觀清微道院, 並由掌門授課。晚宴請及師兄弟。宿瓊台賓館大道養生院。
- 4/25, 第四天: 如天氣合適, 觀賞日出雲海。瓊台天下第一山晨練。如早餐後遊南岩, 然後遊練雷神洞和泰常觀。中餐進補大岳葯膳。午間遊覽中觀後乘索道上金頂。晚餐後參觀道眾的晚壇法事活動或晚練, 夜觀天象繁星。宿金頂貴賓樓。
- 4/26, 第五天: 如適逢其會, 欣賞日出雲海。金頂晨練。餐後遊朝聖門, 午餐與道人一起用齋菜。後遊金頂, 時間許可, 遊練附近山嶺。如遇天氣良好, 黃昏沐浴晚霞, 夜賞“月敲山門”奇景或晚練。宿金頂貴賓樓。
- 4/27, 第六天: 金頂晨練。早餐後福地居後山練功, 後入店主茶園採茶品茶, 回歸自然。以及體驗耕種和採摘新鮮蔬菜, 體驗農家樂趣, 午餐農家宴, 親嚐所採摘的新鮮蔬菜。下午遊太子洞, 紫霄宮。宿福地居。
- 4/28, 第七天: 晨練福地居後山。早餐後遊太子坡, 磨針井。午餐逍遙谷葯膳。下午遊逍遙谷, 在逍遙谷深山段黑白龍潭遊練。宿福地居。
- 4/29, 第八天: 福地居晨練。早餐後下山遊玉虛宮。午餐後驅車往武漢, 乘港龍 KA855, 20:30-22:30 回香港。晚餐在飛機上或在機場自費。