

原 著 周文王 魏伯阳 张伯端
传承释义 彭 晓 翁葆光 吴云青
总 主 编 苏华仁（道号：苏德仙）
编 著 苏华仁 王正忠 周敏敏 柏 林

ZHONGGUO DAOJIA YANGSHENG
YU XIANDAI SHENGMING KEXUE XILIE CONGSHU

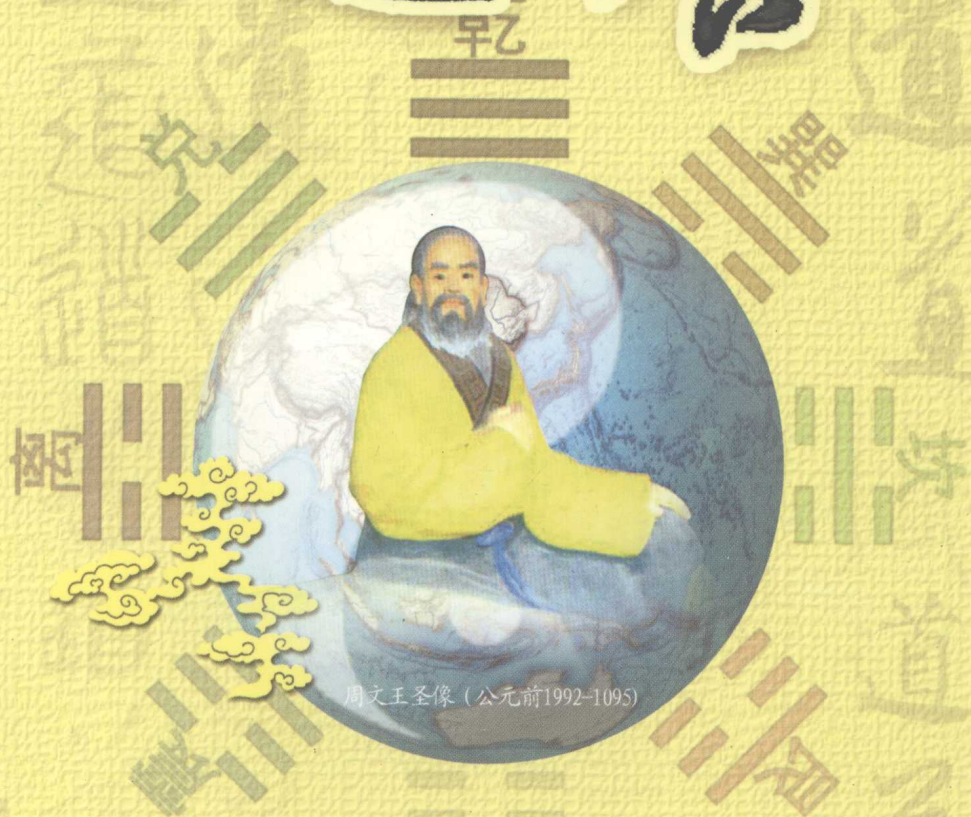


中国道家养生
与现代社会科学系列丛书

之三

《周易参同契》

与道家养生



周文王圣像（公元前1992-1095）

山西出版集团
山西科学技术出版社

魏伯阳 张伯端
翁葆光 吴云青
(道号: 苏德仙)
王正忠 周敏敏 柏 林

YANGSHENG
DAI SHENGMING KEXUE XILIE CONGSHU

中国道家养生

与现代生命科学系列丛书

之三

《周易参同契》

与道家养生

文王圣像 (公元前1992-1095)

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《周易参同契》与道家养生 / 苏华仁总主编. (道号苏德仙) —太原:
山西科学技术出版社, 2009. 1

(中国道家养生与现代生命科学丛书)

ISBN 978-7-5377-3134-8

I. 周… II. 苏… III. 道家—养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 188721 号

《周易参同契》与道家养生

编著者 苏华仁 王正忠 周敏敏 柏 林

出 版 山西出版集团山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社

经 销 各地新华书店

印 刷 太原彩亿印业有限公司

开 本 787 × 960 毫米 1/16

字 数 432 千字

印 张 24.75

电子邮件 cbszzc2643@sina.com

编辑部电话 0351-4922073

发行部电话 0351-4922121

版 次 2009 年 1 月第 1 版

印 次 2009 年 1 月太原第 1 次印刷

印 数 3000 册

书 号 ISBN 978-7-5377-3134-8

定 价 45.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



中国道家内丹养生之道祖师 中华民族神圣祖先 黄帝 圣像



中国道家养生祖师老子坐像



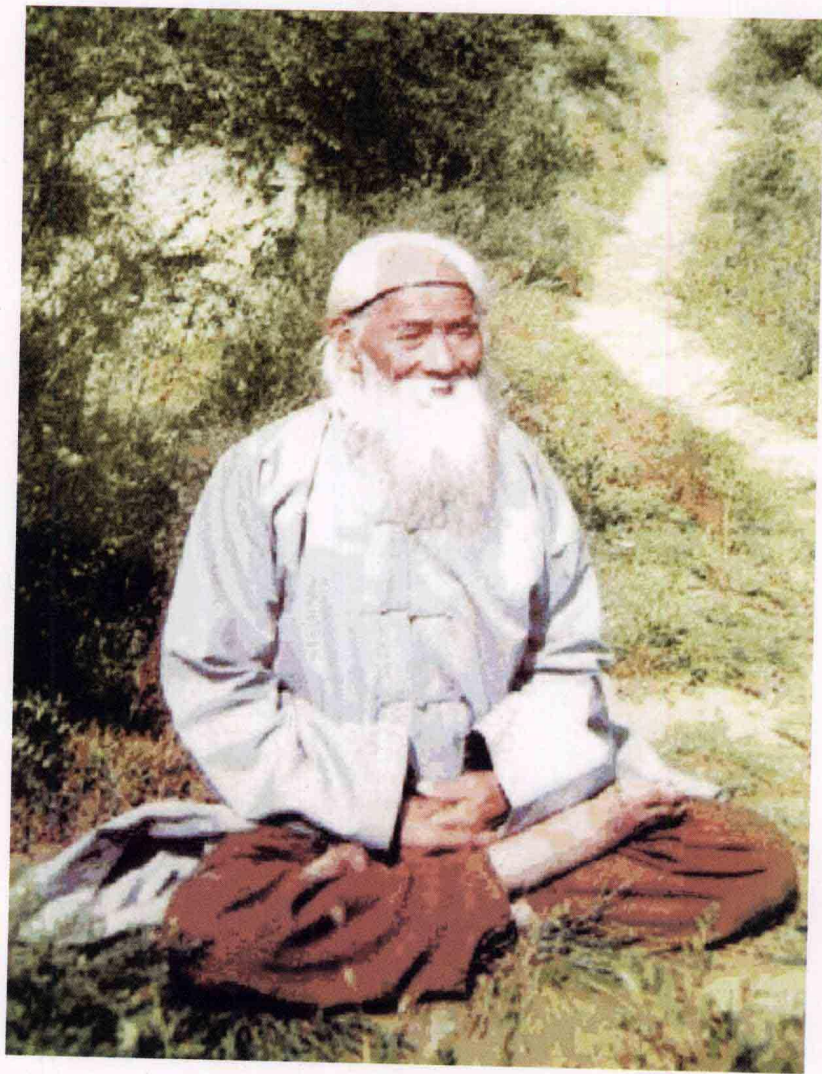
中国《周易》祖师周文王像



《周易参同契》作者魏伯阳像一



魏伯阳炼丹图
《周易参同契》作者魏伯阳像二



世界著名《周易参同契》丹道寿星吴云青炼内丹图



弘相丹道
造福人天

贈天下善士
吳云青書



丙子年秋

世界著名丹道寿星吴云青墨宝



苏华仁道长

丹道回春

丙戌秋

唐明邦



中国当代易道学术研究名家唐明邦墨宝

谨将本丛书敬献给：

**中国道家养生之道集大成者，
中华民族神圣祖先黄帝，老子；
献给渴望康寿事业成功，天人合一者；
《中国道家养生与现代生命科学系列丛书》
编委会全体同仁**

中华圣祖黄帝、老子养生之道礼赞：

浩浩茫茫银河悠，
浮动蔚蓝地球，
造化生人世间稠；
生老病亡去，
转眼百春秋。

黄帝、老子创养生，
度人超凡康寿，
道法自然合宇宙；
复归于婴儿，
含笑逍遥游。

——苏华仁

《中国道家养生与现代生命科学系列丛书》总主编
2008年春于广东罗浮山冲虚观东坡亭



《中国道家养生与现代生命科学系列丛书》

编委会名单

本丛书所载中国道家养生秘传师承

1. 吴云青 (1838-1998)

中华圣祖黄帝、老子创立道家内丹养生当代 160 岁传师，世界著名寿星。

2. 边智中 (1910-1989)

中国道家华山派内丹道功当代传师，世界著名生物学家牛满江道功师父。

3. 李理祥 (1893-1996)

中国道家龙门派内丹道功当代百岁传师，中国当代著名道家医学传师。

4. 李岚峰 (1905-1977)

中国道家金山派内丹道功当代传师，张三丰太极拳与内丹养生当代传师。

5. 唐道成 (1868-1985)

中国道家武当派内丹道功当代 117 岁传师，中国当代著名道家医学传师。

6. 赵百川 (1876-2003)

中国道家青城山内丹道功当代 127 岁传师，中国当代著名长寿老人。

本丛书专业学术顾问

中国道家养生与周易养生学术顾问：

——唐明邦 (中国当代易学学术泰斗、中国武汉大学教授)

中国道家养生学术与内丹学术顾问：

——胡孚琛 (中国社会科学院博士生导师、著名道家学术学者)



编委会名单

总主编：苏华仁

总策划：赵志春

副主编：辛平（马来西亚）

编委：（按姓氏笔画为序）

丁成仙 马源 王正忠 王丽萍 王炳尧

王强 王学忠 邓卫东 田合禄 田雅瑞

玉真子 叶欣荣 叶掌国 叶崇霖 古阳子

占米占 江勇 刘永明 刘小平 刘俊发

刘继洪 刘裕明 刘伟霞 刘功 刘振

任芝华 孙光明 孙爱民 朱瑞华 朱瑞生

朱文启 牟国智 辛平 辛立洲 苏华仁

苏小文 巫怀征 苏华礼 李宗旭 李武勋

李太平 李静甫 李杰 吴祥相 吴启功

余国泰 何山欣 严辉 赵志春 赵珀

赵振记 张海良 张德蓉 张若根 张高澄

张良泽 陈维 陈成才 陈全林 陈志刚

陈绍球 金世明 林远娇 周一谋 周敏敏

杨波 杨建国 杨怀玉 杨东来 杨勇虎

骈运来 贺曦瑞 闻玄真 郑德光 凌寒路

柏林 胡建平 胡杰 高峰 高志良

徐晓雪 邹通玄 秦光中 唐明邦 黄绍昌

黄易文 黄子龙 梁伟明 梁淑范 郭棣辉

郭中隆 曾本才 梅全喜 董应周 韩伯光

释印得 释心月 薛晖耀 戴信良 魏秀婷

秘书：吴朝霞 吴鸣泉 陈筱君 苏明 苏小黎

宋烽华 阮士林 潘海聪 米铎 刘文清



苏华仁序

《中国道家养生与现代生命科学系列》丛书，由中国、美国、马来西亚、澳大利亚和中国香港、台湾地区，对中国道家养生学与现代生命科学结合研究和实修的部分专家与行家精心编著。其中，海内外著名、当代《周易》研究与道家学术研究泰斗、武汉大学教授唐明邦担任重要编著者之一，并为该丛书作序、题字，同时担任该丛书道家学术与周易学术顾问；中国社会科学院博士生导师、海内外著名的中国道家养生学术与内丹学专家、老子道学文化研究会会长胡孚琛教授，担任该丛书道家养生学术与内丹学顾问；当代中国传统养生文化研究专家、中国·中州古籍出版社原总编辑兼社长董应周，担任该丛书技术编辑与出版艺术顾问，同时为该丛书作序。

《中国道家养生与现代生命科学系列》丛书编委会同仁，缘于本人为世界著名道家内丹养生寿星吴云青弟子、中国广东罗浮山紫云洞、轩辕庵道长、中国中山大学兼职教授，故尔聘请愚担任该丛书总主编；同时聘请中国·山西科学技术出版社副总编赵志春担任该丛书总策划。

为了确保《中国道家养生与现代生命科学丛书》的高质量、高水平，该丛书特别在世界范围内诸如中国、美国、马来西亚、澳大利亚和中国香港、台湾地区，聘请有关专家与行家担任该丛书编著者和编委。

经过该丛书编委和有关工作人员、历时近两年的紧张工作，现在即由山西科学技术出版社出版，将与广大有缘读者见面了。其主要内容有三：

一、中国道家养生学与现代生命科学简介

中国道家养生学，是一门凝聚着中国传统养生科学与人天科学和生命科学精华的综合学科。被古今中外大哲学家、大科学家和各界养



生人士公认为：世界传统养生文化宝库中的精华和瑰宝。根据记载中华五千年文明史的中国《二十四史》和有关史书记载：中国道家养生学，主要由中华民族神圣祖先、中国道家始祖黄帝，中国道家祖师老子，依据“道法自然”规律，又“因而制之”自然规律的中国道家哲学思想和道家养生之道综合确立。古今中外无数事实启迪人类：修学中国道家养生学，可促进全人类身心健康长寿、事业成功、天人合一。故其在中华大地和世界各地已享誉大约有五千多年历史。

中国道家养生学历史悠久、博大精深，其核心是中国道家内丹养生之道，其理论基础主要为中国传统的生命科学理论：其主旨是让人们的生活方式“道法自然”规律生活，进而因而制之自然规律，达到“乐天知命，掌握人类自身生命密码，同时掌握宇宙天地人大自然万物生命变化的规律”，最终让全人类达到健康长寿、平生事业获得成功。用黄帝《阴符经》中的话讲：“宇宙在乎手，万化生乎身。”中国道家养生学及其核心中国道家内丹养生之道主要经典有：《黄帝阴符经》、《黄帝内经》、《黄帝外经》、《黄帝归藏易》、老子《道德经》、《太上老君内丹经》、《老子常清静经》等。中国道家养生学核心中国道家内丹养生之道的科学机制为“天人合一”、通过修练中国道家内丹养生之道达到“返朴归婴”，其主要经典有：老子亲传弟子：尹喜真人《文始真经》《尹真人东华正脉皇极阖辟证道仙经》，鬼谷子《黄帝阴符经注》，魏伯阳《周易参同契》，葛洪《抱朴子》，孙思邈《养生铭》、《四言内丹诗》《千金要方》，钟离权、吕洞宾《钟、吕传道集》《吕祖百字碑》，张伯端《悟真篇》，张三丰太极拳和张三丰《丹经秘诀》等道家养生著作。中国道家养生学核心是中国道家内丹养生之道，修炼方法要诀为“内炼生命本源精、气、神，返还精、气、神于人体之内”。从而确保修学者能常保自身生命本源精、气、神圆满。经现代生命科学家用现代高科技仪器实验表明：中国道家养生学核心的中国道家内丹养生之道所讲的“精”、即现代生命科学中所讲的脱氧核糖核酸，“气”、即臆肽，“神”、即丘脑。此三者是人类生命赖以生存的本源，同时是人类健康长寿，开智回春、天人合一



的根本保障和法宝。善哉，一合人天类人功，也知业事类人批到，皆小国中国道家养生学的核心是中国道家内丹养生学养生之道，其功理完全合乎宇宙天地人大自然万物变化规律，故立论极其科学而高妙。其养生之道具体的操作方法却步步紧扣生命密码，故简便易学、易炼、易记。其效果真实而神奇、既立竿见影，又显著巩固。因此，古今中外无数修学中国道家养生学者的实践表明：学习中国道家养生学的核心中国道家内丹养生学养生道，可确保学习者在短时间内学得一套上乘养生方法，从而掌握生命密码基本规律，为身心健康长寿、事业成功铺平道路，并能确定一个正确而科学的人生目标而乐天知命地为之奋斗、精进。诚学林健矣升殿衣西人批，界世全皆，似周祖众主养因此，静观记载中华五千年文明史的中国《二十四史》一目了然：大凡在中国历史上大有作为的各界泰斗人物，大多首选了中国道家养生学的核心中国道家内丹养生之道，作为平生养生与改善命运规律的法宝。并因平生修学中国道家内丹养生之道，而获得身心康寿、开启大智，建成造福人类的万世事业，成为各界泰斗。诸如：中华民族神圣祖先、中华文明始祖黄帝，“东方圣经”《道德经》的作者、中国道家祖师老子，中国儒家圣人、中国教育界祖师孔子，中国兵家祖师、《孙子兵法》的作者孙子，中国商业祖师范蠡，中国智慧圣人鬼谷子，中国道学高师黄石公（即黄大仙），中国帝王之师张良，中国道教创始人张道陵，中国“万古丹经王”《周易参同契》的作者魏伯阳，中国大科学家张衡、中国大书法家、书圣王羲之；中国晋代道家养生名家葛洪，中国药王孙思邈，中国诗仙李白，中国唐、宋时代道家养生名家钟离权、吕洞宾，张果老，陈抟，张伯端；中国远明之际，主要有中国太极拳与中国武当派武术创始人张三丰，中国清代道学名家黄元吉，中国近代道学名家陈撄宁，当代世界著名老寿星吴云青，中国华山道功名家边智中道长，中国终南山百岁道医李理祥，中国安阳三教寺李岚峰高师，中国武当山百岁高道唐道成，中国四川青城山百岁高道赵百川……实真果效表升主养能六主养民内家道更虽批卷升由于中国道家养生学核心的中国道家内丹养生之道，确有回春益