

原 著 孙思邈  
传承释义 李理祥 唐道成  
总 主 编 苏华仁 (道号: 苏德仙)  
编 著 巫怀征 苏华仁 刘继洪 任芝华

中国道家养生  
与现代生命科学系列丛书

之四

药王孙思邈

# 道医养生



孙思邈圣像 (公元541 - 682)

山西出版集团  
山西科学技术出版社



中国道家养生与现代生命科学系列丛书

ISBN 978-7-5377-3135-5



9 787537 731355 >

定价：46.00 元

原 著 孙思邈  
传承释义 李理祥 唐道成  
总 主 编 苏华仁（道号：苏德仙）  
编 著 巫怀征 苏华仁 刘继洪 任芝华

ZHONGGUO DAOJIA YANGSHENG  
YU XIANDAI SHENGMING KEXUE XILIE CONGSHU

中国道家养生  
与现代生命科学系列丛书

之四

药王孙思邈

# 道医养生



孙思邈圣像（公元541~682）

山西出版集团  
山西科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

药王孙思邈道医养生 / 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 978-7-5377-3135-5

I. 药… 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 188720 号

---

**药王孙思邈道医养生**

---

编著者 巫怀征 苏华仁 刘继洪 任芝华著

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 毫米×960 毫米 1/16

---

字数 360 千字

印张 25.25

电子邮件 cbsztc2643@sina.com

编辑部电话 0351-4922073

发行部电话 0351-4922121

印数 3000 册

版次 2009 年 1 月第 1 版

印次 2009 年 1 月太原第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5377-3135-5

定价 46.00 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

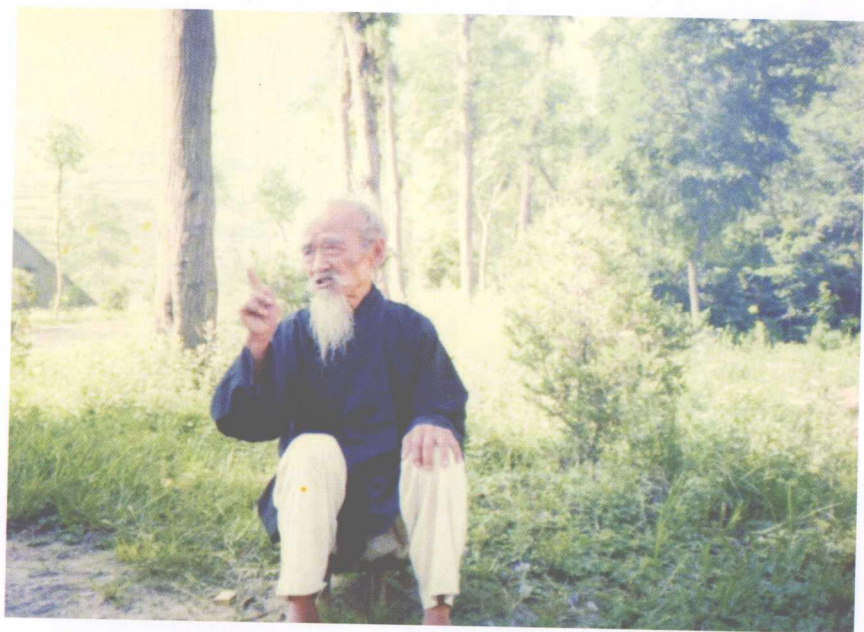


中国道家养生祖师老子坐像



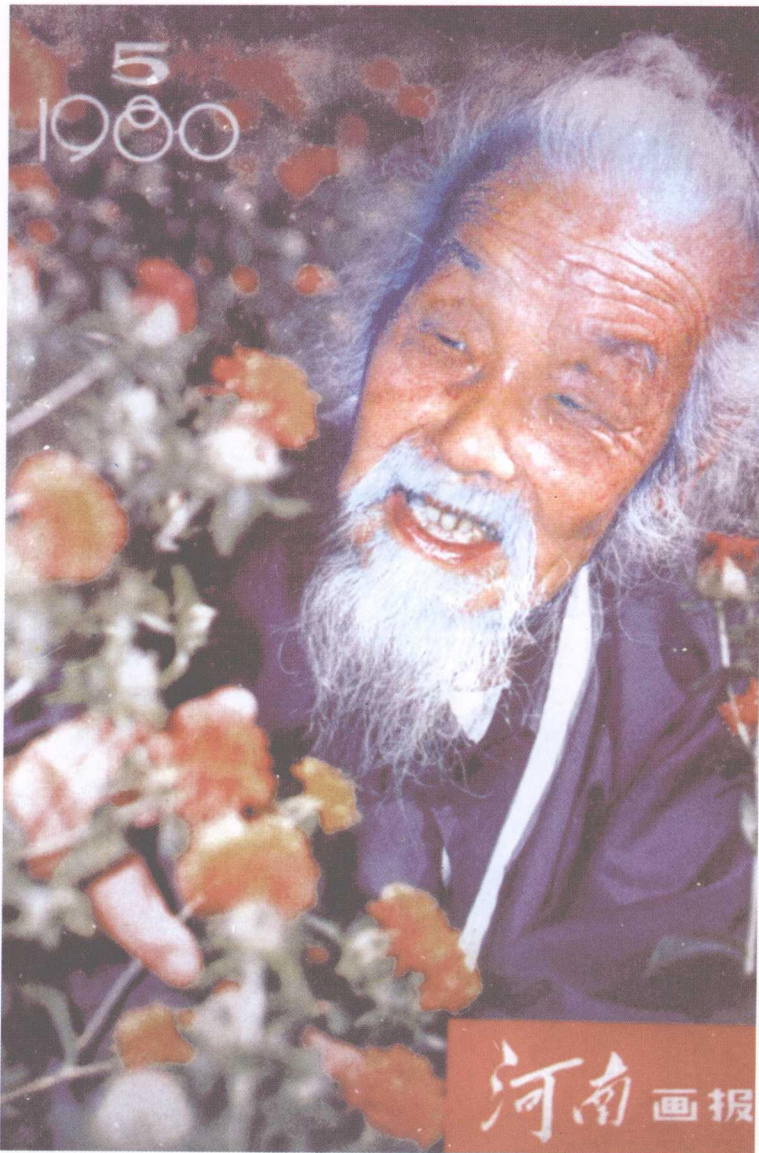
药王孙思邈（唐太宗李世民诗赞）

德高术精屯厄却 身安寿永事业卓  
凿开径路名魁医 巍巍堂堂百代模



药王孙思邈道医当代传人百岁道长李理祥在终南山





孙思邈道医养生当代传人 117 岁道长唐道成在河南泌阳白云山



苏华仁道长

丹道回春

丙戌秋

唐明邦



**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）



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	张德睿	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	贾海生	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



## 唐明邦序

现代科学发展日新月异。无论宏观世界或微观世界研究都有长足进展。唯人体生命科学研究，相对滞后。人类养生之道和生命科学研究成为当今热门课题，实非偶然。《中国道家养生与现代生命科学系列》丛书，正好为人们提供一套中国先贤留下的宝贵养生经典文献与养生之道，阅后令人高兴颇感实用。其中主要包括：①中国道家养生学说；②中国道家养生精华内丹养生之道；③中国道家内丹养生之道与现代生命科学结合对当代人类身心健康的启示。我今真诚向读者推介本丛书，同时简要试论其内容如下：

### 一、关于中国道家养生学说

早在 2500 多年前，中国道家已提出深刻的养生学说，建立了完整思想体系，成为中华传统文化中的瑰宝。中华始祖道家始祖黄帝、道家祖师老子，首先阐扬天人统一宇宙观。《黄帝阴符经》精辟指出：“宇宙在乎手，万化生乎身。”《老子道德经》第二十五章曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”强调人同自然和谐统一。《老子道德经》第四十二章，同时阐发“万物负阴而抱阳，冲气以为和”的生命哲学，肯定人体保持阴阳和谐和维护生命的基本要求。庄子《齐物论》强调“天地与我并生，万物与我为一，人体小宇宙与天地大宇宙是息息相通的统一体。这也同《黄帝内经·素问·上古天真论》坚持的“法于阴阳，合于术数”哲学思想与养生原理完全一致。道家养生学说既指导又吸取中国传统中医学中的脏腑、经络、气血理论，认为人体生理机能的正常发挥，全靠阴阳与五行（五脏的代表符号）的相生相克机制，调和阴阳、血气，促使气血流畅，任、督二脉畅通。后来道教继承这一思想传统，实现医道结合，高道多成名医，名医亦多高道。宗教与科学联盟，成为中国道家与道教文化的重大特征。



中国道家养生学说、博大精深包容宇宙，但其养生之道却至简至易。其养生三原则如下：①道家养生思想与养生之道首先重心性修养，《老子道德经》第十九章强调“少私寡欲，见素抱朴”淡泊名利，贵柔居下，不慕荣华，超脱尘世纷扰。②道家养生、养性同时重视性格与生活习惯的修养，其核心机制尤贵守和。心平气和，血气平和，心性和谐。③在修炼完成心性和谐，道家则进一步提出性、命双修，即心性与肌体双修，最终达到天人合一，心理与肌体都复归于婴儿，长生久视。道家养生三原则是道家养生最根本、最伟大之处，实乃人类养生至宝。具有深远科学价值与应用价值，这是历史经验与结论。

## 二、关于中国道家养生精华内丹养生之道

中华民族神圣祖先、中国道家祖师黄帝，中国道家大宗师老子创立的道家养生学说和道家内丹养生之道，为后来的中国道教继承并发展，并以之为指导原则，继承、创立了多种养生方术，如服食、导引、胎息、存神、坐忘、房中术等；再经过历代丹家长期实践修炼，不断总结提升，形成完整的内丹学体系，成为中国道教养生学说与实践的中心内容。故载于中国《道藏》的《黄帝阴符经》、《老子道德经》《太上老君内丹经》，是有史以来中国道家内丹养生之道最早的经典，因此，中国宋代道家内丹养生之道名家、中国道教南宗祖师张伯端在《悟真篇》曰：

阴符宝字逾三百，  
道德灵文止五千，  
古今上仙无限数，  
尽从内里得真诠。

道家内丹养生之道的操作规程，多由师徒口传心受，不立文字，立为文字者多用金乌、玉兔、赤龙、白虎、婴儿、姹女、黄婆、黄芽等隐喻，若无得道名师点传，外人实难领悟。

修炼内丹，最上乘的修法是九转还丹，其目的是让人类通过内练生命本源精、气、神，达到“还精补脑”，再进一步达到天人合一；达



到《老子道德经》第五十九章中讲的：“是谓深根固蒂、长生久视之道。”其具体修炼法如下：首先要安炉立鼎。外丹的鼎，指药物熔化器，炉，指生火加热器。内丹养生之道谓鼎炉均在身内。一般指上丹田为鼎，下丹田为炉。前者在印堂后三寸处，后者在脐下三寸处。还有中丹田在膻中穴，炼丹过程即“药物”在三丹田之间循环。

炼丹的药物，亦在人身内。指人体的精、气、神，丹家谓之三宝。乃人体内生命的三大要素。精为基础，在下丹田；气为动力，在中丹田；神为主宰，在上丹田，实指人的心神与意念力。炼丹过程就是用自己的心神意念主导人体精水与内气在三丹田线上回还，以心神的功力调协呼吸，吐故纳新，调理、优化人体生理机能。

炼丹过程中“火候”极为重要。心神主导精、气、神三宝在三田中循环往复，必须严格掌控其节奏快慢，深浅层次，是为“火候”。炼丹成功与否，关键在于火候的调控，若无得道、同时修炼成功内丹学名师点传，实难知其诀窍。

内丹修炼，分三个阶段，火候不同，成就各异，三个阶段，当循序渐进，前阶段为后阶段打基础，不可超越。

小成阶段，炼精化气。以心神主导精与气合一，即三化为二。此时内气循行路线为河车，旨在打通任、督二脉，促使百脉畅通，有健体祛病功效。河车，喻人体内精气神运行时，恍恍惚惚的轨迹。中成阶段，炼气化神。达到神气合一，即二化为一。是为中河车，功可延寿。大成阶段，练神还虚，也称炼神合道，使人天人和一，即自身精气神归于太虚。太虚以零为代表，即一化为零。太虚与《周易》太极相似，指天地未分之先，元气混而为一的状态。此谓大河车或紫河车，乃达到长生久视的最高成就。总的来看，炼丹过程同宇宙衍化过程正好相反。宇宙衍化是《老子道德经》第四章所讲的那样：道生一，一生二，二生三，三生万物。由简而繁，称为“顺则生人。”丹法演化是由三而二，由二而一，由一而零，由精气神的生命体、返归太虚，称为“逆则成仙。”《老子道德经》第十六章曰：“归根曰静，静曰复命。”实现此一法则，端赖火候掌控得法。

丹家指出：内气在丹田中运转，火候的调控，须通过“内观”或“内照”。内观指的是人的意念集中冥想体内某一脏腑或某个神灵，做





到排除一切思虑，保持绝对宁静。意念犹如心猿意马，极易逃逸；内观要求拴住心猿意马，使心神完全入静，其功用是自主调控生理系统。入静在养生中的重要性，为儒佛道所共识。儒家经典《礼记·大学》载孔子主张“定而后能静，静而后能安，安而后能虑。”其足以开发智慧。佛教主禅定，亦以静虑为宗旨。《老子道德经》第十六章强调“致虚极，守静笃”，为修道根本。

凝神静虑以修道，必须首先排除外界的九大阻难，如衣食逼迫，尊长劝阻，恩爱牵缠，名利牵挂等。丹道要求“免此九难，方可奉道。”内观过程，更大的障碍是“十魔”，即种种美妙幻象引诱，或凶恶幻象恫吓，均能破坏修炼者的意志，使其以为修炼成功而中止修炼。美妙幻象有：金玉满堂（富魔），封侯拜相（贵魔），笙歌嘹亮（乐魔），金娥玉女（情魔），三清玉皇（圣贤魔）等；凶恶幻象有：路逢凶党（患难魔），儿女疾病（恩爱魔），弓箭齐张（刀兵魔）等，丹家要求见此十魔幻象应“心不退而志不移”，“神不迷而观不散”。必须“免此十魔，方可成道”。其详情请参阅《钟吕传道集·论魔难第十七》。

道家内丹养生之道、也称作内丹学或内丹术，是在道家养生理论指导下制定的一套修炼程式。理论离开方术，容易流于空谈；方术失去理论指导，将失去方向与依归。中国道家道教的内丹养生学，理论与实践结合，故能保持其永久魅力，造福人类，享誉古今中外。故世界著名科学家李约瑟在《中国科技史》一书中，高度评价中国道家内丹养生之道，他写道：中国的内丹，成为世界早期生物化学史上的一个里程碑。

### 三、关于道家内丹学与现代生命科学结合对人类康寿的启示

自然科学的发展，到20世纪下半页，兴起系统科学与复杂科学，宏观研究与微观研究同时深化，迎来了“科学革命”。大力开展天地生人的综合研究，建立了天地生人网络观，从而将整个自然科学特别是人体生命科学研究推向发展新阶段。人们开始发现，人体生命科学研究的各项任务，同中国道家与道教内丹‘学的各项任务，十分相