

原 著 张伯端 石 泰 薛道光 陈泥丸 白玉蟾
传承释义 彭鹤林 肖庭之 林伯谦 吴云青 张高澄
总 主 编 苏华仁(吴云青师父赐道号:苏德仙)
编 者 张高澄 陈攸宁 吕 直 苏德仙

DAOJIA NANZONG
DANDAO XIUZHEN CHANGSHOU QUANSHU

中国道家养生
与现代生命科学系列丛书
之十二
第二辑

道家南宗

丹道修真长寿学



中国道家南宗祖师张伯端(公元984年~1082年)

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

原 著 张伯端 石 泰 薛道光 陈泥丸 白玉蟾
传承释义 彭鹤林 肖庭之 林伯谦 吴云青 张高澄
总 主 编 苏华仁(吴云青师父赐道号:苏德仙)
编 著 张高澄 陈撄宁 吕 直 苏德仙

DAOJIA NANZONG
DANDAO XIUZHEN CHANGSHOU QUANSHU

中国道家养生
与现代生命科学系列丛书

之十二

第二辑

道家南宗

丹道修真长寿学

常州大学图书馆
藏书章

中国道家南宗祖师张伯端(公元984年~1082年)

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

道家南宗丹道修真长寿学/苏华仁总主编. —太原: 山西科学技术出版社,
2012. 7

(中国道家养生与现代生命科学系列丛书·第2辑)

ISBN 978 - 7 - 5377 - 3975 - 7

I. ①道… II. ①苏… III. ①道家—养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 161016 号

中国道家养生与现代生命科学丛书 (第2辑)

道家南宗丹道修真长寿学 (之十二)

总主编 苏华仁

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351 - 4922121)

印 刷 太原彩亿印业有限公司

编辑室电话 0351 - 4922073

网 址 cbszcz643@sina.com

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 25.25

字 数 380 千字

版 次 2012 年7月第1版

印 次 2012 年7月太原第1次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 3975 - 7

定 价 54.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

《中国道家养生与现代生命科学系列丛书》第2辑 编委会名单

本丛书所载中国道家丹道修真长寿秘传师承

1. 吴云青（1838～1998）

中华圣祖黄帝，老子创立道家丹道修真长寿当代160岁传师，世界著名寿星。（详况登陆央视四台发现之旅“肉身不腐之谜”）

2. 边智中（1910～1989）

中国道家华山派丹道修真长寿当代传师，世界著名生物学家牛满江道功师父。

3. 李理祥（1893～1996）

中国道家龙门派丹道修真长寿当代百岁传师，中国当代著名道家医学传师。

4. 李岚峰（1905～1977）

中国道家金山派丹道修真长寿当代传师，张三丰太极拳与丹道修真长寿当代传师。

5. 唐道成（1868～1985）

中国道家武当派丹道修真长寿当代117岁传师，中国当代著名道家医学传师。

6. 赵百川（1876～2003）

中国道家青城山丹道修真长寿当代127岁传师，中国当代著名长寿老人。

7. 李静甫（1910～2010）

中国当代华山丹道道医著名百岁道长、华山道教协会原会长。

《中国道家养生与现代生命科学系列丛书》第2辑 编委会名单

- 总主编 苏华仁
总策划 赵志春
副主编 辛平（编注） 李志杰（策划） 张利（编务）
编委（按姓氏笔画为序）
- | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 丁成仙 | 于昔群 | 于晓非 | 毛飞天 | 马源 | 王大阳 | |
| 王正忠 | 王丽萍 | 王炳尧 | 王强 | 龙源 | 邓卫东 | |
| 田合禄 | 天真子 | 叶欣荣 | 叶芦生 | 古阳子 | 兰彦岭 | |
| 刘俊发 | 刘继洪 | 刘裕明 | 刘淑华 | 任芝华 | 孙光明 | |
| 孙爱民 | 孙景浩 | 齐善鸿 | 牟国志 | 沈岳武 | 辛平 | |
| 辛立洲 | 苏华仁 | 苏建林 | 苏小文 | 苏华礼 | 旷智勇 | |
| 邢妍 | 巫怀征 | 李静甫 | 李太平 | 李宗旭 | 李志杰 | |
| 李兴 | 李东 | 李善文 | 李建辉 | 李诚顺 | 吴祥相 | |
| 何山欣 | 何绮红 | 严辉 | 易建军 | 赵志春 | 赵树同 | |
| 赵文泽 | 赵彦琴 | 杜葆华 | 杜宏图 | 罗尚贤 | 张剑峰 | |
| 张海良 | 张德奢 | 张若根 | 张高澄 | 张良泽 | 张方 | |
| 张仲轩 | 陈维 | 陈钰 | 陈全林 | 陈安涛 | 陈成才 | |
| 陈绍聪 | 金世明 | 邹通玄 | 周彦文 | 周敏敏 | 范耀华 | |
| 杨波 | 林清 | 骈运来 | 胡建平 | 高志良 | 唐明邦 | |
| 唐福柱 | 郝镇熙 | 柯可 | 贾晓明 | 贾瀚文 | 徐震宇 | |
| 黄恩坡 | 黄德钦 | 黄子龙 | 梁伟明 | 梁俊雄 | 梁淑范 | |
| 郭棣辉 | 郭中隆 | 梅全喜 | 嵇道明 | 曾信善 | 曾本才 | |
| 董应周 | 韩仲鹏 | 韩百广 | 释印得 | 释心月 | 蔡孟珂 | |
| 廖冬晴 | 廖庆生 | 廖孟江 | 裴志刚 | 谢东方 | 潘志贤 | |
| 潘一德 | | | | | | |
| 秘书 | 吴朝霞 | 孙祥植 | 韦明言 | 苏明 | 苏小黎 | 潘海聪 |
| | 刘振 | 王洋 | 张艺献 | 张志强 | 嵇春霖 | 张君博 |
| | 赵彦琴 | | | | | |



《中国道家养生与现代生命科学系列丛书》 总主编苏华仁简介



苏华仁与恩师吴云青 1996 年合影于西安楼观台老子说经台

苏华仁道长，道号苏德仙，20 世纪中叶出生在举世闻名的《周易》发源地和世界文化遗产殷墟与甲骨文的发祥地——中国古都安阳（古都安阳同时是中华智圣鬼谷子的故乡）。为追求宇宙天地人大道，年轻时曾云游四海、寻真问道，三生有幸于 1980 年被 1998 年 160 岁坐化、至今金刚肉身不坏的世界著名丹道养生老人吴云青收为入室掌门弟子，精心培养长达十八年。（世界著名寿星吴云青老人修道养生和坐化肉身不朽情况主要载《人民日报》1980 年 9 月 10 日、中央电视台四台国际频道“发现之旅”栏目 2010 年 11 月 25 日晚间以“肉身不腐之谜”节目播出，登录央视网即可观看）；苏华仁道长还曾师从当代道功名师李岚峰、当代华山道功名家边智中、117 岁的丹道高师唐道成、终南山百岁道医李理祥、青城山 127 岁道长赵百川、当代佛门禅宗泰斗虚云法师弟子九华山佛学院首座法师释明心、佛门密宗泰斗释圆照、佛门净土宗百岁禅师释净严，有缘学得中国道家内丹与佛家禅修秘传。苏道长曾于 1980 年被中国禅宗祖庭少林寺行正禅



师委任为副主持，二人同住一屋。现任中国道教十大名山罗浮山轩辕庵、紫云洞道长。他将中国道家内丹养生学传授给海内外有缘的国家、地区和人士，同时用中国道家内丹养生修真学为攻克联合国公布十七种疑难杂症中的十六种（艾滋病除外）进行了多年探索，取得不少科研成果，康复患者无数，享誉海内外。

苏华仁道长数十年从事内丹养生修炼，基本上已达先天境界，对各种中国道家内丹养生理论和功法有全面而独到的精炼解释。如今，挥手之间，口中金津玉液泉涌无穷，身轻如燕、行走无声、皮肤已炼至橘子色……是不可多见的理论与实修兼具、有正宗传承、用生命证明了丹道绝学的当代道家高人。

苏华仁道长还兼任中国老子道学文化研究会常务理事，中国作家协会河南分会的会员，中国安阳《周易》研究会常务理事，中国珠海市老子道学文化研究会名誉会长，中国珠海市古中医养生发展研究会会长、新加坡道家养生学会名誉会长等职。

近年来，苏华仁道长与世界著名易道泰斗唐明邦、董应周和山西科学技术出版社副总编赵志春等同道精心编著《中国道家养生与现代生命科学系列丛书》（共十二册），苏道长担任总主编。本丛书由山西科学技术出版社出版后受到海内外同道好评。书目如下：

1. 《老子〈道德经〉养生之道》
2. 《实用道家养生之道与现代生命科学》
3. 《〈周易参同契〉与道家养生》
4. 《药王孙思邈道医养生》
5. 《太极拳祖师张三丰内丹养生》
6. 《世界著名寿星吴云青谈中国传统养生之道》
7. 《〈黄帝外经〉丹道修真长寿学》
8. 《〈鬼谷子〉与茅山道派丹道修真学》
9. 《葛洪〈抱朴子〉道医丹道修真长寿学》
10. 《吕洞宾丹道修真长寿精华》
11. 《华山陈抟老祖丹道修真长寿学》
12. 《道家南宗丹道修真长寿学》



通讯地址：中国广东博罗县罗浮山宝田国际会议大酒店中医养生理疗中心转轩辕庵 苏华仁道长收。

邮编：516133 手机：13138387676，13542777234

电子邮箱：su13138387676@163.com

公开邮箱：su13138387676@126.com 密码：510315

网站：www.djyst.com

博客：<http://blog.sina.com.cn/suhuaren>

<http://hi.baidu.com/苏华仁>

北京爱心中立高文化有限责任公司，是一个专门研究、传承、创新、传播经典文化的组织，公司以全真和合论为指导理论，以提升全民文化自觉自信为己任，以健康国民身心为宗旨，以促进和平和谐为目的，秉承传统，契合当代，弘扬国学经典文化，传承孝道养老美德，结合传统工艺精髓，发展身心健康事业。

公司目前在北京、河北、山东、甘肃等地共有连锁店18处，公司秉着“诚信合作、互利共赢”的理念诚邀社会文化精英与爱好者共谋发展、共促和谐。

电话：010-51811253

地址：北京丰台区小屯路9号立高大厦



目 录

第一章 《道家南宗丹道修真长寿全书》绪言	(1)
第一节 中国道家和南宗养生概论	(3)
一、中国道家养生综述	(3)
二、中国道家神仙理论与养生实践	(4)
三、中国道家丹功宗派简介	(8)
四、中国道家养生术对养生界和其他教派的影响	(16)
第二章 张伯端：《悟真篇》释义	(18)
张紫阳仙师略传	(18)
自 序	(19)
上 卷	(25)
七言四韵十六首	(25)
中 卷	(36)
七言绝句六十四首	(36)
下 卷	(66)
五言四韵一首	(66)
西江月十二首	(66)
西江月又一首	(72)
七言绝又五首	(73)
附	(75)
附：读《周易参同契》	(75)
赠白龙洞刘道人歌	(78)
石桥歌	(80)
后 序	(82)
第三章 张伯端：《金丹四百字》释义	(86)



金丹四百字序	(86)
金丹四百字	(97)
第四章 张伯端：《青华秘文》释义	(105)
卷上	(105)
表奏	(105)
金丹图论序	(106)
心为君论	(107)
口诀	(108)
口诀中口诀	(108)
神为主论	(109)
气为用说	(110)
精从气说	(110)
意为媒说	(110)
坎离说	(111)
下手工夫	(111)
凝神论	(112)
幻丹说	(112)
捉丹说	(113)
神水华池说	(113)
百窍说	(114)
卷中	(115)
采取图论	(115)
交会图论	(117)
采取交会口诀	(118)
口诀中口诀	(118)
青城在我	(118)
真泄天机图	(120)
真泄天机图论	(120)
口诀	(121)
蟾光图论	(124)



炉鼎图论·····	(126)
神室图论·····	(127)
卷下·····	(128)
火候图论·····	(128)
阴尽图论·····	(131)
阳纯图论·····	(132)
总论金丹之要·····	(132)
次第秘诀·····	(135)
火候秘诀·····	(135)
采取图·····	(137)
第五章 石泰：《还源篇》释义 ·····	(138)
石杏林仙师略传·····	(138)
还源篇序·····	(139)
五言绝句·····	(140)
还源篇后序·····	(175)
第六章 薛道光：《复命篇》释义 ·····	(178)
薛道光仙师略传·····	(178)
复命篇序·····	(179)
五言律·····	(183)
七言绝·····	(190)
又七言绝·····	(199)
西江月·····	(200)
丹髓歌·····	(206)
第七章 陈楠：《翠虚篇》释义 ·····	(216)
陈泥丸仙师略传·····	(216)
紫庭经·····	(217)
罗浮翠虚吟·····	(226)
丹基归一论·····	(240)
金丹诗诀·····	(246)
水调歌头·····	(276)



鹊桥仙	(277)
珍珠帘	(277)
第八章 白玉蟾：《指玄集》释义	(279)
白玉蟾仙师略传	(279)
玄关显秘论	(281)
修仙辨惑论	(295)
性命日月论	(301)
谷神不死论	(304)
阴阳升降论	(305)
金液还丹赋	(307)
学道自勉文	(311)
东楼小参文	(313)
冬至小参文	(316)
丹房法语	(322)
与胡胎仙	(322)
题张紫阳、薛紫贤二真人像	(327)
谢陈仙师寄书词	(328)
鹤林问道篇上	(332)
大道歌	(344)
毕竟凭地歌	(349)
快活歌	(351)
又一首	(359)
金液还丹诗	(362)
炼丹不成作	(363)
赠潘高士	(363)
赠赵县尉	(364)
赠赵翠云	(365)
赠雷怡真	(365)
三华院还丹诗	(366)
还丹诗	(366)



述翠虚真人安乐法	(367)
呈万庵十章	(367)
赠何道人	(371)
赠云谷孔全道	(372)
赠赵寺丞	(372)
赠陈先生	(372)
华阳吟	(373)
水调歌头	(380)
沁园春	(383)
又 赠胡葆光	(384)
山坡羊	(384)
满庭芳	(387)
酹江月	(389)
冬至赠胡胎仙	(389)



第一章 《道家南宗丹道修真长寿全书》绪言

张高澄

用宇宙大自然力量化尽人类不自然的生活习惯是道家养生的真传。

古今中外。言养生之道，最透彻博大精深者，莫过于由中华民族神圣祖先黄帝、老子开创的中国道家文化与中国道家丹道养生修真学。此为古今中外养生行家所公认。中国道家于养生，统括宇宙天地人大自然法则，综合百家养生之长，在实证效验工夫诀窍等方面，无不体用兼顾，知本溯源，可以穷极宇宙造化，可以直达颐养天年，可以成就仙圣，开发大智慧，而达到“天人合一”。虽然称为“养生”，其实涵盖自然大道，不可小视。道家养生决然不是纯修形体，徒事延年而已。其要紧处在于从心性着手，高尚心境，淳全心智，返后天而全先天真性，进而性命双修，炼精化气气化神，使生命回春，进化常新，此即性、命兼修，动、静双修，心身再造的工夫。故洞宾吕祖特在其名诗《窑头坯歌》中精辟地吟写道：“伏羲传道至如今，穷理尽性至于命。”所以养生和修道的途径一致。必须经过穷理，明通大道妙慧四达，然后可以夺天地造化之机，达到健康长寿、进而达到天人合一，长生久视的养生目的和让人类从必然王国进入自由王国的理想境地。

中国养生方面的理论汗牛充栋，为了达到养生长寿，实现长生久视之理想，整个道家的宗师，几千年来一直在研究总结经验，并且不遗余力地身体力行世界上所有对人体有益的各种修行手段和方法，使得道家修行的理论和实践都是登峰造极的。其中最具有代表意义的两个道教宗派就是道教全真教的南北二宗。他们各自的修行入手方式似



乎截然相反，但是所取的最终结果都是辉煌完美的。我们这里虽然讲述南宗养生学理论，但是对其他道宗完全没有任何斥贬，仅仅是要指明各自的特点和特色，让学人见宗知旨，胸有成竹，不会迷惑于小术，而能下学而上达，虽然不一定要做神仙长生不老，但是至少也要能够保全性命之根本，达到健康长寿。见到身中大道妙趣，乐享天年，也是人生养生与事业成功的根本保证。

作者希望不要将此书内容当做普通书籍，仅仅作为几种不同的功法来研习。但是要诸位彻底理解性、命双修的基本原理以方便大家进行练习，本书的目的是为了让天下人都知道，人体自身之中有长生药，就是精、气、神，人类能够用正确地简易系统化的方法来保全、升华、滋养全身，最终达到祛病延年，延缓衰老。中国道家丹道养生修真学所讲的内炼精、气、神三宝，早已经为现代科学通过实验的方法得到证实：精即脱氧核糖核酸，气即是臆肽，神即是丘脑。这里尤为重要的意旨是希望所有的人能够按照本书所给出的方法即刻能够下手修习，见效快，掌握容易。万万不要到了气血双亏，能量衰减，精神颓败以后，或者认为生了重病以后再学习养生之术，可以祛除病魔，就不是作者的本意。作者希望要是人人从小学习这些终身受益的养生、修身养性的方法，及其长大已经至少知道如何规范自己的行为，使之和于维护生命的大道理，那本书的目的就在于此。

养生的层次有高低不同。在低级的准备阶段和药物调理方面，几乎稍微有点常识的人都可以自己按章照做，不会产生过多的误解。但是到了高级阶段，养生过程要在生理心理方面进行综合性的训练，一定需要有经验的指导老师亲临指点，否则容易出偏差。甚至包括服食方面。也需要有经验的老师指点，才能事半功倍。

最后本书以纯粹养生实学为宗旨，纯属于人体生理心理综合调和方面的原理，具体的训练和阐述。对于和养生无关的其他玄虚妄诞之说，却并不涉及。如果有同仁希望谈论道学或者其他玄学问题，可以在另外场合交流。



第一节 中国道家和南宗养生概论

一、中国道家养生综述

养生长寿是人类的需求，世界生物生、老、衰、亡的自然倾向。中国道家历代宗师对养生格外注重。道家南宗始祖张紫阳《悟真篇》诗曰：“昨日街头犹走马，今朝棺内已眠尸。”几乎道家宗师都是直欲振臂呐喊唤醒世人，其切望不论男女老幼，人人重视养生之情，油然而见。特别是人过中年，成就学问造诣渐至纯青，各行各业人士，无论工、农、学、商、政治、艺术、文学家等等，然而身体器官机能衰退，苟能健康快乐聪慧的生活，其对个人、家、国、天下、科学文化等各方面的贡献，必然与日俱增！然而历史上不少英雄豪杰，伟岸天才如诸葛孔明一样“出师未捷身先死，长使英雄泪沾襟”的比比皆是，深可叹惜！但是一般人总是“只图利禄贪容显，不顾形容暗悴枯”不能在日常生活中稍事调养功夫，防病于未然。化灾于未兆，使此生无疾病之苦，使我身延年益寿，终享天年，即非明智之举，苟称万物主灵，亦诚然当之有愧！

中国道家养生学中的诀法与功夫，完全彻底依照人体生理心理发展的自然规律。在形体精神两个方面进行锻炼，毫无迷信性质和宗教色彩。虽然“神仙境界”为修行的最高境界，世人常视之怪诞，而究其实则与“真人，圣人，佛陀”境界同旨。下面我们还要仔细考察神仙境界与养生关系，可知其道绝非虚诞。中国道家自古至今在养生上的殊胜成就，即使在当代，远非其他诸子百家儒佛与现代西方之养生家、医学家、科学家们所可企及，中国晋代道家名师葛洪已有“我命由我不由天，炼金丹亿万年”之说，可见其境界和真实效验已经领先世界其他国家至少有一千多年。

中国道家养生学核心思想和核心机制是“道法自然”规律，经过各派人士数千年的实践，不但在理论上系统周密，而操作程序次第严谨详明。因为道家是按照严格的生命科学和自然科学精神在研究养生



问题，各派宗师都是身体力行，细致体验，周密记录，所以在方法、实证和理论上，道家的养生方法都能够经得起重复实验和理论的推敲。惟古丹经典籍，说理玄远，旨趣高妙，然而隐语秘其真机，必须经过名师诠释方获真相真诀。

中国道家养生要旨，以精、气、神为生命的根本要素，始终围绕“精、气、神”之炼化，而道家尤重“先天精气神”又乃为仙家养生秘诀之首。整个养生的过程就是围绕着精气神，由后天而知先天，由先天而知天地自然，最终行住坐卧，须臾不离纯任自然，为道家养生之道最上一乘。

二、中国道家神仙理论与养生实践

中国道家修炼的目的在通常人眼中就是做长生不死的神仙。虽然长生不死一直是上至天子下至庶人长盛不衰的古今一大国人情结，究竟何谓神仙许多人没有明确概念。有的认为活得长，有人认为不死，有的认为腾云驾雾，超凡脱俗，跳出三界外，不在五行中，显然是非同凡响的神妙。其实按照道家经典理论来看，长生不死虽然在理论上有可能，在实践中有个别成功特例，但是严格说来是人类美好的理想。不过人类能够乐享天年，健康快乐富于智慧的水平上达到人的基本寿命，譬如 120 岁以上，对于道家来说是完全有路可以遵循达到的，这些都是人的自然属性，并非高深不可及的玄虚神秘之说，而属于下学而上达的范畴，即人人可学，按一定的有效方法和生理心理训练的确实阶梯，就可以升堂入室而窥全奥。至于为何学之者无数，得之者鳞角，则属于学道人的见地和努力程度有关。如果能够理解道家在神仙理论上的基本知识，则在养生方面至少可以得到比较完整的知识。学习养生就能够胸有成竹，方向明确。至于如何达到这样境地，无论你是从外丹，还是内丹，瑜伽，佛法，都是一个彻底改造我们身心的生命科学系统工程。凡是希望获得极乐，永生，不灭，长生久视的人，如果不懂得道家神仙学说是无法透彻理解中国养生学方面的历史和发展状况。如果正确地理解道家思想学说，养生问题的境界和操作手段也就比较容易明白。对于道家的神仙理论，应该从人的心理和

