

原 著 吴云青
总 主 编 苏华仁（道号：苏德仙）
编 著 苏华仁 丁成仙 刘裕明 徐晓雪

ZHONGGUO DAOJIA YANGSHENG
YU XIANDAI SHENGMING KEXUE XILIE CONGSHU

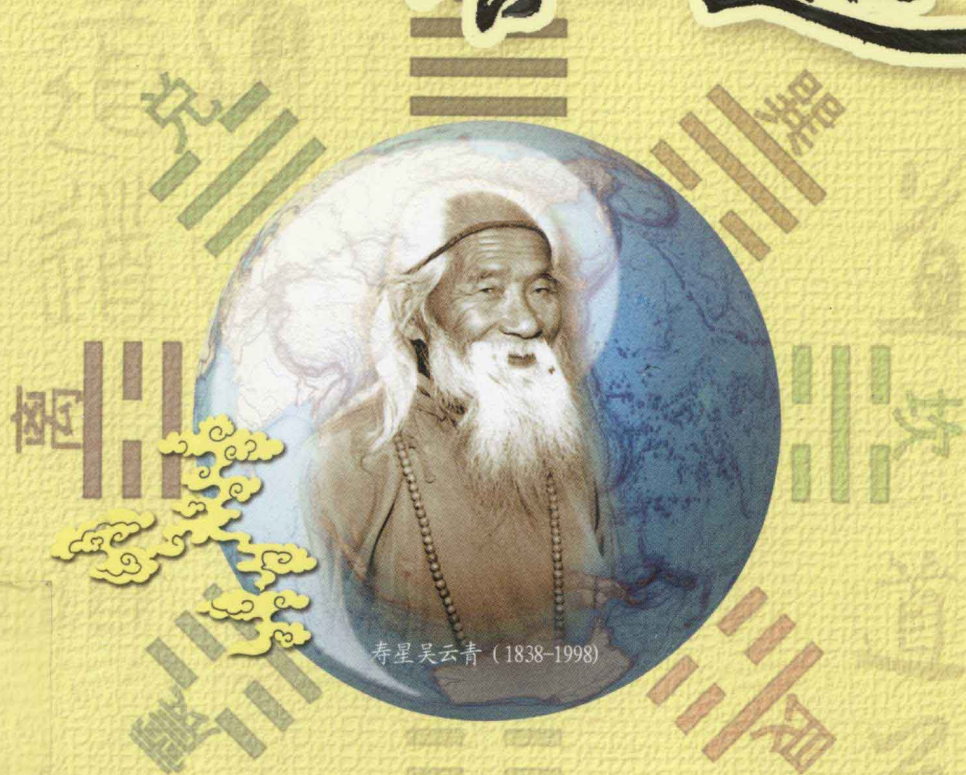


中国道家养生
与现代生命科学系列丛书

之六

世界著名寿星吴云青

谈中国传统
养生之道



寿星吴云青 (1838-1998)

山西出版集团
山西科学技术出版社

原 著 吴云青
总 主 编 苏华仁（道号：苏德仙）
编 著 苏华仁 丁成仙 刘裕明 徐晓雪

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

之六

世界著名寿星吴云青

谈中国传统 养生之道



寿星吴云青（1838-1998）

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

世界著名寿星吴云青谈中国传统养生之道 / 苏华仁 (道号苏德仙) 总主编
—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 978-7-5377-3137-9

I. 世… 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 188718 号

世界著名寿星吴云青谈中国传统养生之道

编著者 苏华仁、丁成仙、刘裕明、徐晓雪

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 296 千字

印张 19.5

电子邮件 cbszcc2643@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 978-7-5377-3137-9

定价 38.00 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》 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	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



董应周序

中华道家内丹养生 人类和谐发展福星

史载由中华圣祖黄帝、老子创立的中华传统绝学、道家内丹养生大道，自古迄今，修炼者众多。得真传修炼成功者，当代海内外有数。世界著名道家内丹养生寿星吴云青弟子、苏华仁道长数十载寒暑，转益多师，洗心修炼，易筋髓化神气，还精入虚，丹道洞明，遂通老子养生学真谛，庶几彻悟人生妙境。但不愿意自有、欲天下共享之。故而与诸同道共编《中国道家养生与现代生命科学系列丛书》，将丹道精华、公诸于世，使天下士人，能闻见此宝，持而养身，养人养家，利民利国利天下，诚谓不朽之盛事业。

何缘欤？盖为 21 世纪人类文明，虽已可分裂原子，利用核能，控制基因，进行宇宙探索，然而，对自身却知之甚少，人们能登上月球，却不肯穿过街道去拜访新邻居；我们征服了高远太空，却征服不了近身内心，我们对生命真相的理解，至今还停留在蛋白质，基因、神经元等纯物质层面。而在精神层面，知之更少：仅及于潜意识，稍深者，亦不过荣格的“集体潜意识，”当今世界、物质主义大行其道，人类精神几近泯灭，有识之士，大声疾呼，人类文明若不调整自己物质至上的发展方向，将会走向自我毁灭。

二次大战后，1984 年 11 月，美国参谋长联席会议主席布鲁得利说：“我们有无数的科学家却没有宗教家。我们掌握了原子的秘密，却摒弃了耶稣的训喻。人类一边在精神的黑暗中盲目地蹒跚而行，一边却在玩弄着生命和死亡的秘密。这个世界有光辉而无智慧，有强权而无良知。我们的世界是核子的巨人，道德侏儒的世界。我们精通战争远甚于和平，熟谙杀戮远甚于生存。”

现在，我们又看到了全球气候变暖，发展中国家空气，水、土壤生物圈的大规模污染和破坏，各种致命疾病的传播等等。美国前副总



统戈尔四处奔波，呼吁拯救地球。英国著名物理学家霍金，于去年两次提出人类应该向外太空移民以防止自身毁灭。他在2006年6月的一次记者招待会预言：“为了人类的生存和延续，我们应该分散到宇宙空间居住，这是非常重要的。地球上的生命被次大灾难灭绝的危险性越来越大，比如突然的温度上升的灾难、核战争，基因变异的病毒，或者其他我们还没有想到的灾难。”以上诸位道出了目前人类病因，也开出了药方。能行否？可操作么？且不说眼下走不掉，即使能移民外太空，若不改变人类本性中贪婪的一面，还不是照样污染破坏宇宙。

地球真的无法拯救了？难道这个世界真的是“有光辉而无智慧，有强权无良知？”是“核子的巨人，道德的侏儒”么？是也，非也，有是，有不是。问题存在但有就地解决办法，不需要逃离地球，移民外太空目前只是异想天开！

这打开智慧之门，拯救人类良知的金钥匙在哪里？就在中华传统道家内丹大道中，中华内丹大道，功能可导引人类重新认识自己，发现人类自身良知良能，改变自身观念，使人类升华再造，进而改观地球村，使之成为真正的桃花源伊甸园。中华内丹大道智慧，能教人人从知我化我开始，进而知人知物知天地，化人化物化天地；其智能之高能量之大，古往今来盖莫过焉！

史载距今八千多年前，中华圣祖伏羲“仰观天文，俯察地理，远取诸物，近取诸身。”画成伏羲先天八卦，首开人类天人合一世界观和天人合一，性、命双修大道。故中国唐代道家内丹名家吕洞宾祖师，礼赞伏羲诗曰：“伏羲创道到如今，穷理尽性致于命。”

距今约五千年前，《庄子·在宥》记载：中华圣祖黄帝之师广成子，开示中华道家内丹养生大道秘诀曰：“勿劳汝形，勿摇汝精，乃可以长生。”

中华圣祖黄帝《阴符经》，开示宇宙天人合一生命要诀曰：“宇宙在乎手，万化生乎身。”“知之修炼，谓之圣人。”“圣人知自然之道不可违，因而制之。”

“东方圣经”老子《道德经》开示生命之道要诀曰：“道法自然”“修之于身。”“归根曰静，静曰复命。”“圣人之道，为而不争。”



整个人类若能忠行中华圣祖伏羲、广成子、黄帝、老子取得人生成功的极其宝贵的经验，修炼中国道家内丹养生之道，身心自然会强健，身心自然会安静下来，清静起来，内观返照。五蕴洞开，自会顿悟出原来人类的内心世界是如此广阔无限，清静无垢，透彻宽容，澄明神朗。这时候，自然的就都有收敛起外部的物欲竞争，停止巧取豪夺。人人和谐相处，家家和谐相处，区域和谐相处，天下和谐相处；自然的，地球村也就和谐和安清了，适合人居了。天地人和谐安清，还用得着移民外太空么？人类如要去太空，那只是去游玩、去逍遥游罢了！

华仁道长内丹全册已就，开卷有益，人人自我修炼，庶几自救救人。莫失良机。是为序。

董应周简介：

董应周：男，1942年生于中国河南省禹州市，当代著名中华传统文化研究专家与行家。1965年加入中国共产党，1966年毕业于郑州大学中文系。著名作家、诗人。本人任中国中州古籍出版社原总编辑兼社长期间，曾主持整理、出版了大量的中华传统文化典籍。此举在海内外各界影响深远。目前任中国河南省易经学会会长，担任香港中国港台图书社总编。



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，由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苏华仁担任该丛书总主编；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《中国道家养生全书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《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》，汉钟离、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，“一神”、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。

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。

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；中国元明之际，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撷宁，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……

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



智，促进人类事业成功，使人类天人合一，改善人类生命密码之效，故从中国道家内丹养生之道祖师广成子传黄帝内丹始，为严防世间小人学得、干出伤天害理之事。故数千年来其核心养生机制一直以“不立文字、口口相传”的方式，秘传于中国道家高文化素质阶层之内，世人难学真诀；当今之世，诸因所致：真正掌握中国道家养生学的核心与中国道家内丹养生之道真谛，并且自身修学而获得年逾百岁犹童颜大成就的传师甚少，主要有：世界著名百岁老寿星、道家内丹养生高师吴云青，李理祥、唐道成、赵百川；中国道家养生学华山道功名家边治中（道号边智中），中国古都安阳三教寺李岚峰等……

众所周知：当今世界、进入西方现代实验科学加东方古代经验科学、进行综合研究促进现代科学新发展的新时代，作为中国传统养生科学精华的中国道家养生学核心的道家内丹养生之道，日益受到当今世界中、西方有缘的大科学家的学习与推荐，诸如举世闻名的英国剑桥大学李约瑟博士，在其科学巨著《中国科技史》一书中精辟地指出：“中国的内丹成为人类早期生物化学史上的一个里程碑。”同时指出：“道家思想一开始就有长生不死概念，而世界上其他国家没有这方面例子，这种不死思想对科学具有难以估计的重要性。”

世界著名生物遗传科学家牛满江博士，因科学研究工作日繁导致身心状况日衰，又因求中、西医而苦无良策，效果不佳。故于1979年，他来中国北京，向中国道家华山道功名家边智中道长、（俗名边治中，）修学了属于中国道家养生学核心的道家内丹养生之道动功的中国道家秘传养生长寿术后、身心短时间回春。故他以大科学家的严谨态度，经过现代科学研究后，确认本功是：“细胞长寿术，返老还童术，系生命科学。”四年之后的1982年，牛满江博士深有感触地向全人类推荐道：“我学炼这种功法已经四年，受益匪浅，真诚地希望此术能在世界开花，使全人类受益。”（本文修订之际，适逢世界著名生物遗传科学家牛满江博士于2007年11月8日以95岁高龄辞世，此足见道家内丹养生之道养生长寿效果真实不虚。）

中国当代著名大科学家钱学森，站在历史的高度、站在高文化素



养的基础之上：深知中国道家养生学核心的道家内丹养生之道、为中国传统生命科学和中国传统人天科学精华，因此，对中国道家养生学核心的道家内丹养生之道又十分推崇，他在《论人体科学》讲话中精辟地指出：“结合科学的观点，练功、炼内丹”。钱学森同时支持、中国社会科学院博士生导师、中国当代道学名家胡孚琛确立完善：“中国道家内丹学。”经过胡孚琛博士长年千辛万苦、千方百计地努力，中国道家养生学核心的道家内丹养生之道得以完成。走进了本应早走进的现代科学殿堂。成为一门古老而崭新的生命科学学科。此举，对弘扬中国传统生命科学，对于全人类身心健康、事业成功，无疑是千古一大幸事。

为使天下有缘善士学习到中国道家养生学核心的道家内丹养生之道，世界著名老寿星、当代内丹传师吴云青、边治中二位高师，曾经亲自在中国西安、北京和新加坡等地对海内外有缘善士办班推广，同时委托其入室弟子，世界传统养生文化学会的主要创办人之一的苏华仁等人，随缘将中国道家养生学核心的道家内丹养生之道，传授给了中国、美国、英国、法国、日本、新加坡、马来西亚等国家和中国香港、澳门地区的有缘学员。

二、中国道家养生学核心道家内丹养生之道效果简介

根据当代世界各地有缘修学、习练中国道家养生学核心的道家内丹养生之道课程的学员，自己填写的大量效果登记表，同时根据中国山东省中国医药研究所，所作的大量医学临床报告表明：学习中国道家养生学核心的中的道家内丹养生之道课程，短时间内可有效地，大幅度地提高人类的智商和思想水平与思维观念，并能确立一个乐天知命的科学目标而精进。同时，短时间内可有效地增加生命本源精、气、神，提高人体内分泌水平和改善人体各系统功能，从而可使人们显著地达到身心健康，躯体健美，智慧提高，身心整体水平回春。同时，还可以让人类克服亚健康，康复人类所患的各类疑难杂症，诸如：神经系统失眠、忧郁、焦虑等症。肾脏与泌尿系统各类肾病，精



力不足、性功能减退等症。内分泌功能失调造成的肥胖与过瘦等症。循环系统糖尿病、心脑血管病，高、低血压等症。呼吸系统各类肺病、哮喘病、鼻炎、过敏等症。消化系统各类胃病、肝病、便秘与腹泻等症。免疫系统、衰老过快和容易疲劳的亚健康等症。

综上所述：修学与忠行中国道家养生学核心的道家内丹养生之道，短时间内确保您身心能整体水平改善和提升与回春。为您一生取得身心健康、事业成功奠定一个坚实的基础，同时为您修学中国道家养生学核心道家内丹上乘大道，达到天人合一奠定基础。这是古今中外大量修学中国道家养生学核心的道家内丹养生之道者的成功经验。

(苏华仁撰稿)



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。中华圣祖道家始祖黄帝、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