

原 著 老 子  
传承释义 尹 喜 吕洞宾 吴云青  
总 主 编 苏华仁（道号：苏德仙）  
编 著 苏华仁 唐明邦 刘小平 孙光明

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  
之一

# 老子《道德经》

# 养生之道



新学知

PDG

山西出版集团  
山西科学技术出版社



## 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

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**