

图书基本信息

书名：<<世界著名寿星吴云青谈中国传统养生之道>>

13位ISBN编号：9787537731379

10位ISBN编号：7537731373

出版时间：2009-1

出版时间：山西科技

作者：吴云青

页数：285

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

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，还精人虚，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：“我们有无数科学家却没有什

么宗教家。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。”

”“归根日静，静日复命。”

”“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，清净起来，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，清净无垢，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。

内容概要

以吴云青老人亲述中国传统养生之道真诀为主体，同时将中华圣祖黄帝、老子创立的中国道家养生精华“道家内丹养生之道”敬献给广大读者，以促进大家身心健康、智慧大开、事业成功、天人合一。

世界著名老寿星吴云青是当代中国道家养生学著名传师之一，吴云青平生忠实学习和修炼中国道家养生学的核心“内丹养生”之道，因而创造了当代人类生命科学的三大奇迹：1.年逾百岁而童颜：根据《人民日报》1980年9月10日四版报道：“吴云青老人生于1838年腊月十三。”至1980年寿高142岁。

吴云青老人1998年辞世，其寿龄自然高达160岁。

2.临终坐化无疾而终：1998年9月21日子时，吴云青老人像平常一样，起身打坐，修炼道家内丹养生静功。

随后自然而然停止呼吸，古丹经书谓之“坐化”。

3.坐化后肉身不腐成科学之谜：吴云青老人自从1998年9月21日坐化以后，至今肉身不腐，为此中央电视台2002年11月3号晚8点曾在《科学探索》栏目中进行报道，在海内外引起强烈反响。

书籍目录

第一章 吴云青谈中国传统养生之道真诀第一节 吴云青谈中国传统养生之道第二节 丹道高师吴云青养生之道访谈实录第三节 黄帝、老子秘传当代丹道高师吴云青修道经验一、年逾百岁依然童颜，行家拜访叹为观止二、黄帝老子秘传丹道，吴老康寿超凡法宝三、黄帝老子丹道要诀，内炼精气还精补脑四、吴老学道修道成道，成功经验世人借鉴五、生活起居依乎天理，修炼丹道固其自然六、大道大兮无所不包，佛道双修兼学儒易七、黄帝老子秘传丹道，天人合一生活经验八、云青高师弘传丹道，海内外热烈欢迎第四节 吴云青肉身不腐成为不朽真人第五节 吴云青老人传承道家内丹修炼道歌一、宇宙天地人无极母十指书二、昆仑山西王母蟠桃歌三、观世音劝人修道歌四、钟离权、吕洞宾劝人修道歌五、八仙庆寿歌六、唐僧取经修道歌七、王重阳祖师开示《观世音梦授真经》歌八、张三丰祖师劝人修道歌第二章 吴云青传承道家内丹养生《九转还丹功》真传第一节 筑基第二节 炼己第三节 采药第四节 得药第五节 进火第六节 烹炼第七节 温养第八节 沐浴第九节 退符第十节 九转还丹功补充明细之解说附录1：四禅解说附录2：《高上玉皇心印妙经》注解一、《高上玉皇心印妙经》原文二、《高上玉皇心印妙经》注解附录3：二懒开关心话第三章 吴云青弟子门人写吴老第一节 世界著名内丹高师吴云青养生秘录一、老寿星吴云青概况及本文缘起二、老寿星吴云青年龄之谜三、老寿星吴云青成功之路四、世界著名老寿星吴云青的生活习惯五、百年严格修行，铸就超凡寿星六、吴云青养生长寿之道核心是习炼道家内丹第二节 吴云青养生歌诀第三节 忆我敬爱的师父吴云青第四节 忆吴云青师父二三事第五节 访160岁长寿老人吴云青一、安国寺奇遇二、道不言寿，佛不言姓三、大隐于世，大智若愚四、道可道、非常道五、奇异现象第六节 吴云青老人乃道家和佛门的肉身菩萨第七节 拜吴云青为师父实录第八节 访158岁丹道高师吴云青第四章 吴云青养生之道与现代生命科学第一节 养生与饮食第二节 论养生之道的未来方向第五章 寿星吴云青老人媒体报道第一节 访142岁老人吴云青一、“奇”人之奇二、寿龄之谜三、养身之法第二节 吴云青印象第三节 当代寿星谁之最一、见面印象二、所闻所见三、寿龄论证第四节 古都安阳访仙翁一、吴云青老人年龄之谜二、潜心修行得大道三、平平常常清静心四、走近吴云青第五节 华山派真人吴云青一、潜心修行得大道二、平平常常清静心三、悄然坐化灵泉寺第六节 寿翁传奇第七节 安阳灵泉古寺老寿星吴云青不朽之身第八节 吴云青不朽肉身之谜一、不朽肉身神秘现世二、生前多议身后有奇三、追踪寻迹解开谜团第九节 恍若神仙，记超长寿人吴云青一、云游山川不染俗二、坐化灵泉不朽身三、炼丹积德吃素食第十节 老寿星吴云青肉身不腐之谜一、传奇老人二、不腐肉身三、养生之道第十一节 坐化8年真身不朽160岁高僧“换房”第十二节 《世界日报》报道安阳灵泉寺吴云青肉身现世第十三节 吴云青金刚体乃道家修身文化之结晶第十四节 提升身心层次，在闹市中修炼一、道在日常生活中二、与太阳同起同眠三、上古修道在深山四、人间传奇第十五节 道家内丹，长寿养生一、把握机缘，前来学道二、短期见效，意想不到三、东方肾脏健美操第六章 《丹道寿星吴云青传奇》连载第二回第七章 吴云青弟子在海内外讲话论文选第一节 易道养生是人类康寿、事业成功法宝第二节 中国道家内丹养生的历史地位至高无上

章节摘录

吴云青老人养生长寿与生活规律的总纲为道法自然规律，吴老平时早睡早起，勤于劳动，生活简朴，与人为善。

吴云青老人平时生活饮食习惯为全素，从不沾荤，每顿饭半斤左右，吴老说：“吃饭不要沾荤，身心就能健康长寿。

”苏华仁问吴老身边的一位徒弟宋银莲：“吴老平时吃饭吃多少？”

”徒弟答：“包子吃三个，米饭吃一碗。

”苏华仁看到身边与吴老一起吃饭的年轻农家女：毛毛，便对大家讲：“毛毛是吴老看着长大的。我16年前的1980年来延安给吴老拜师时-毛毛才12岁。

吴老一贯勤劳，常与12岁的毛毛比赛从山下往：山上挑水，看谁挑的多。

”毛毛与大家听后都朗朗大笑。

苏华仁问吴老“平时喜欢吃什么水果”。

吴老说：“什么水果都可以，爱吃葡萄。

”【画面】：1980年9月10日《人民日报》发表吴云青老人寿高142岁的文章，《新体育》杂志1980年第七期。

《长寿》杂志创刊号封面以及1996年9月23日吴云青老人在延安市人民医院体检时的情景。

【画外音】：1980年《人民日报》9月10日发表吴云青老人寿高142岁，《新体育》杂志发表记者张纯本、刘仙洲采访吴云青所写的《访142岁老人吴云青》，该文中记叙报道了1980年延安地区人民医院对吴云青老人体检情况：吴云青身高159厘米，体重43公斤，脉搏72分次，血压低压80，高压146，视力1.2，辨色能力、听力正常。

而今16个春秋过去了，从外表看吴云青老人健康状况基本如前，为确切掌握吴云青老人身心状况的具体数据，我们于1996年9月23日下午，特意陪同吴云青老人到延安市人民医院进行了体检，经检查：心脏功能基本正常，血压：高压90-145，低压60-90毫米，视力属老年人正常范围内。

1980年秋天，吴云青老人与《新体育》记者张纯本、刘仙洲；1996年秋天，吴云青老人同现任《西部法制报》常务主编刘权寿，编辑记者张济方谈到中国道家内丹养生学时。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>