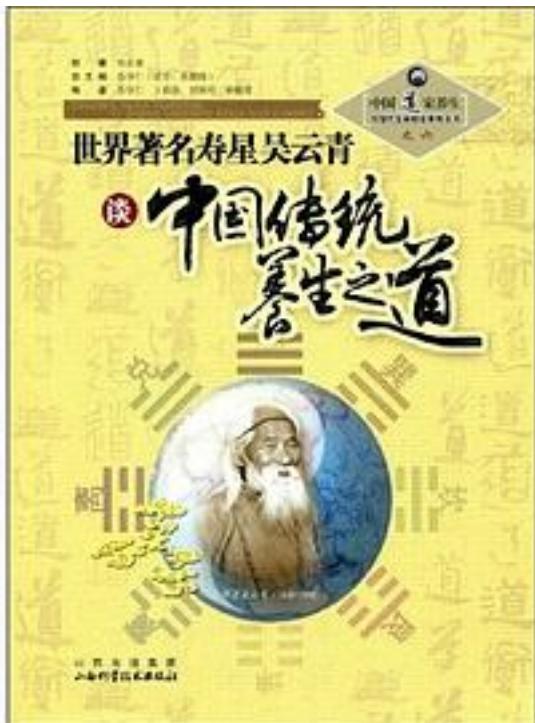


# 世界著名寿星吴云青谈中国传统养生之道



[世界著名寿星吴云青谈中国传统养生之道 下载链接1](#)

著者:吴云青

出版者:山西科技

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787537731379

《世界著名寿星吴云青谈中国传统养生之道》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。

作者介绍：

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，修炼丹道因其自然  
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  
三、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  
三、潜心修行得大道 三、平平常常清净心 四、走近吴云青 第五节 华山派真人吴云青  
二、潜心修行得大道 二、平平常常清净心 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

· · · · · (收起)

[世界著名寿星吴云青谈中国传统养生之道](#) [下载链接1](#)

## 标签

养生

道家

吴云青

道，佛，养生

修心修身

神仙

道教

苏华仁

## 评论

才看见这作者的名字。。。

---

里面有关吴老的生活细节的几段摘抄非常传神

---

[世界著名寿星吴云青谈中国传统养生之道 下载链接1](#)

## 书评

---

[世界著名寿星吴云青谈中国传统养生之道 下载链接1](#)