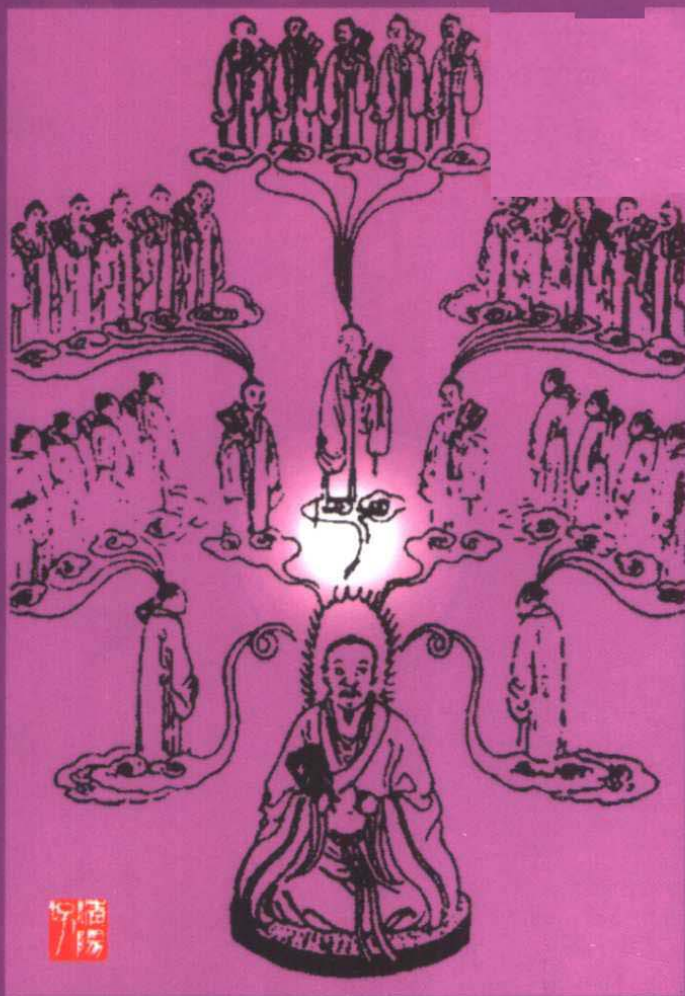


修道入门

田诚阳 著



中华道家修炼著述系列之二

宗教文化出版社



CHINA TAOISM: CULTIVATION AND PRACTICE OF THE LIFE
 VOLUME I: ENTRANCE INTO TAO
 TAOÍSMO CHINO: CULTIVO Y PRÁCTICA DE LA VIDA
 TOMO I: ENTRADA EN EL TAO
 ZHONG HUA DAO JIA XIU LIAN ZHUAN ZHU XI LIE
 ZHI 1: XIU DAO RU MEN

ISBN 7-80123-214-3



9 787801 232144 >

ISBN 7-80123-214-3/B · 25

定价: 14.80元



田诚阳 著

修道入门

一九九九·北京
宗教文化出版社



图书在版编目(CIP)数据

修道入门/田诚阳著. - 北京:宗教文化出版社,1999.7

ISBN 7-80123-214-3

I. 修… II. 田… III. 道教-基本知识 IV. B95

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 31789 号

修道入门

田诚阳 著

宗教文化出版社出版发行

(北京市交道口北三条 32 号电话:64054957 邮编:100007)

北京北林印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 8.75 印张 161 千字

2000 年 5 月第 2 版 2000 年 5 月第 2 次印刷

ISBN 7-80123-214-3/B·25

定价:14.80 元

序 言

中华道家修炼，若从“轩辕黄帝问道于广成子”算起，足有五千年的历史，比正统道教出现的历史还早。数千年来，中华道家历史上出现的高真大德历来甚少，每个朝代仅有数人而已，留下的修炼丹经，极其珍贵。这些典籍，由于年代久远，言辞古奥，而且囿于“道不轻传”之清规，亦多隐语譬喻，造成人们阅读丹经道书的极大困难。自古以来，道家修炼多限于“口传心授”，不得其人不传，欲探其底蕴，又谈何容易！

诚阳道长夙具慧根，资质非凡，十八岁学道于东海崂山，是恢复道教之后第一批入道的年轻教职人员。他先是栖居崂山太清宫，隐修七载，刻苦自学，遍阅丹经道书，修炼内外道法。并且寻访海内高真大隐，笃志苦探大道之真髓。悟真多年，印证颇深。一九八九年调入中国道教协会工作，精心研读《道藏》及其他道经典籍，撰写了一系列关于道教学术和道家修炼之著述，为当今中华道家文化的整理与研究做出了贡献。田道长是当今全真派研究道教的优秀年轻道士，是道家修炼法脉

的继承者和开拓者。他所撰述的个人专著《道经知识宝典》，将万卷道经之精华整理介绍于世；他依据自己修炼多年的经验，撰述《修真内景谈》。说明他在道家文化方面已经深入法海，博通道要。当今道教界人士之中，田道长是一位做出卓越学术成绩的年轻道长，道众们亲切地称他为“文化道士”、“道士学者”。

如今诚阳道长以自身证悟多年的修炼成就，撰成《中华道家修炼学》、《修道入门》和《仙学详述》三部丹书，成为中华道家修炼著述系列，实属惊人之举。《中华道家修炼学》讲述道家修炼学的理论体系、发展史要、修炼术语、筑基功法、三元丹法、男女丹诀、养生精要、道家方药、经典导读、秘本丹经、修炼百问、道经真言、悟道证言、实修境界、个人参悟等精深内容，论述之全面超过以往丹经，而且依据道家修炼之传统理法，结合自身多年习修所悟，发前人之所未发，阐古人不传之秘，开拓和弘扬了道家修炼学的真实内涵。《修道入门》是针对初学修炼之人所撰，讲述道家修炼的基本原理和基础方法，深入浅出，直指大道。《仙学详述》是整理近代陈撄宁先生的修炼著述，由于撄宁先生的“仙学”著作极为散乱，此书将其重新整理为系统的仙学修炼法，发扬了道家修炼仰范先贤的优良传统。三部丹书，相互发挥，弘扬正道，批驳旁门，以冀正本清源，为道家修炼学正名，是当今不可多得的家修炼之扛鼎力作。读者由此可以学习道家修炼法，修真养

性，颐养天年；同时也可认识道家的哲理与智慧，净化心灵，启迪人生。

诚阳道长童身入道，德清思洁，保持清静法身，正务参修十六年，辛勤耕耘，实属不易。数千年来，古代修炼家留传的丹经著述均为文言古语，目前尚缺乏道家人士运用现代文字撰写的道家修炼学丹书。如今诚阳道长以道家门内人的身份，积十六年悟道修炼之心血，著此三部百万言的丹书，贡献于当今社会，填补了道家这一方面的空白。三部道家修炼学专著，当为传世丹经，承前启后，慈航度人，功德无量。

丹经云：“未生祖师时，未见祖师面，祖师言可信，祖师心可见。”祖师曰：“人身难得今已得，大道难明今已明。此身不向今生度，更向何处度此身。”谨以此语，与四海道友共勉。爰为之序。

杨思澍

一九九八年九月
于京畿留月山房

前 言

道家修炼学，据《庄子》载传自“轩辕黄帝问道于广成子”，五千年来代代相传，源远流长。从远古道家乃至出入于道教内外，传播甚广。惟其自古以来囿于口传心受，得其真传者往往潜修密炼，世人难测；学道者欲求明师，茫茫难觅，故有前人“可遇而不可求”之叹。

余志慕清虚，青年入道，曾居崂山七年，后调中国道协。至今十六年来，专心修炼，未尝稍辍。自一九八七年开始，陆续发表一系列关于中华道家修炼之论著，受到国内外爱好修真之士的推崇。鉴于古代修炼家撰述之丹经道书言辞古奥，难以领会，故余决定在中华历代得道仙真所述修炼理法的基础上，结合自己悟道十六年的学修所得，对于传统的中华道家修炼进行系统整理，将其学理和方法详细而明确地讲述出来，使学道者不必千里寻师，即可学习修炼。谨撰初级学道之基础部分，乃成此本《修道入门》。

余向人们系统而且明确地讲述中华道家修炼理法，

并非完全照搬古代丹道理法之旧窠，亦非局限于某师或某派修炼之局部传授。因为对于传统的道家修炼之学，尚存在一个继承、扬弃、发展的过程，以使其积极与当今社会文化体系相适应。故此本书对于传统的道家修炼之学，参照自己修炼多年的证悟实践，结合当今时代的发展，择其善者而从之，择其不善而改之，进行了“取其精华，去其糟粕”的改进工作。在保留古代修炼精华的根本原则之下，对于中华道家修炼之学作了系统的整理。此乃道家修炼走向现代社会之度人舟楫，也是道家修炼与时代同步发展的必由之路。

笔者阐述中华道家修炼学的真实目的，并非仅仅为了让人们了解道家修炼体系的如何博大精深，更重要的是希望通过对于中华道家修炼理法的阐述，引导人们进行道家修炼的真修实悟，使古老的道家修炼积极地服务于当今社会，以便造福人类，同登寿域。惟其如此，才能使传统的道家修炼学宝藏在今时代发挥积极而有效的作用，从而把古老的道家修炼学继续推向前进。

承蒙国家医药局杨思澍教授为本套专著写序，并承我国著名书法家康雍先生题写书名，在此表示衷心感谢！

田诚阳

于一九九八年八月十八日
写于中国道教协会研究室

道 首 语

——试论中华道家修炼学之发展史与生命力

在中华民族五千年文明的历史长河之中，有一门直接关于人体生命和人类生存的传统学术，虽然古老，却青春常在，充满生机，只是由于长期以来，人们对此缺乏了解，未能得到足够的重视。在提倡人类和平与发展的今天，理应挖掘整理，发扬光大，为人民群众健康事业服务。这门学术，就是中华民族流传五千年的道家修炼学。

中华道家修炼学之由来，起源于远古先民对于征服自然、维护生命的可贵探索。据《庄子》载，中华始祖轩辕皇帝“问道于广成子”，始将这门学术推向社会，中华道家修炼学由此肇基。在中华民族的古老文化典籍《老子》、《庄子》、《周易》、《黄帝内经》之中，就有许多关于天人合一、长生久视的学说。由于以上典籍均源于上古先民的原始文明，说明这一思想由来以久，足与古老的中华文化同根同源。

春秋战国时期“百家争鸣”，神仙学说逐渐盛行。

这时所谓“神仙”的含义，不是后来封建宗教所信奉的天上神灵，而是人在现实生活之中，通过修炼升华而达到的高尚境界。“长生不死”的说法，是古人为了探索生死奥秘提出的严肃课题；所谓“成仙”也是指肉体长生的期望，并非死后登天的幻想。

先秦时代的《庄子》、《楚辞》等文献之中，就有许多关于至人、仙人、神人、真人等境界的详尽描述，记述了他们修炼的事迹和成果，说明自古以来，就有生命修炼这门学术。

在这一思想影响之下，出现了越来越多企求修炼长生的隐士和宣传神仙不死的方士。他们继承了黄帝、老子、庄子道家修养学说的遗绪，因而和中华道家学术紧密相连；同时他们又在追求修炼成仙，所以又被人们称为神仙家。“隐士”和“方士”二者有所不同，“隐士”多偏重于潜修密炼，不计名利；“方士”多借此游说王侯，以求荣宠。隐士的影响和方士的宣传，使修炼成仙之说蔚然盛行，促使中华道家修炼学术的发展日益炽盛。

中华修炼之学的发展，在秦始皇时期达到第一次高潮。秦王嬴政统一天下之后，羡慕不死之道，广泛召揽方士，搜求长生之药。他曾数次巡游海上，访求神仙，并派徐福率领三千童男童女驾船入海，寻找海上的“三神山”。后来方士们认为秦始皇暴虐无道，纷纷弃之而去。秦始皇一怒之下，残酷地进行了“焚书坑儒”（包

括坑杀了许多方士)。最后秦始皇至死不改，亡命在求仙的途中。

到了汉武帝时期，中华修炼的发展达到第二次高潮。汉武帝刘彻并不象始皇嬴政那样盲目求仙，而是虚心接受方士们的指导，进行个人修炼。武帝先后从事节食、服药、炼丹、祠灶、封禅等方术，长达四十五年之久，虽然未能羽化飞升，但是赢得了七十岁的较长寿命。汉武帝晚年曾言：“节食服药，差可少病而已。”肯定了修炼方术确有奇效。

这样，隐士和方士们的求仙活动与修炼实践，经过秦始皇和汉武帝的两次推动，在中国古代社会造成了广泛影响，成为中华民族的传统观念，深入人心。

《汉书·艺文志》对于当时人们追求的神仙境界，进行了总结性描述：

“神仙者，所以保性命之真，而游求于外者也。聊以荡意平心，同死生之域，而无怵惕于胸中。然而或者专以为务，则诞欺怪迂之文，弥以益多，非圣王之所以教也。”

于此可见，所谓“神仙”本义，乃是一种高深的修养境界，并不沾染丝毫迷信色彩。但是如果专门操此为业，则又难免迈入歧途，和远古圣贤的修炼宗旨有所违背。实际在社会上活动的方士们，他们以神仙方术邀宠于帝王王侯，虽然使得神仙思想盛行于世，但是也有许多迷信成份充斥其间，造成了负面影响，甚至为后世一

些伪道所效法。

根据《汉书·艺文志》的记载，西汉时代将神仙方术分为四类，即医经、医方、房中、神仙等。可知中医学亦包括其中，既有医学，可见神仙方术确有科学成分，并非神学迷信。根据《后汉书·方术列传》，其中记载的主要方术有天文、医学、神仙、占卜、遁甲、相术、堪舆等等，说明当时流行的神仙方术不断增多，亦可见其兴盛程度有增无减。

秦皇、汉武之后，神仙方士失去上层统治者的扶植，势力大减，但是默默修炼的隐士们依然潜心修炼。由于受到方士们狂词瞽说的负面影响，使得中华道家修炼变得愈加隐秘而且困难。在这种不利的环境之下，追求修炼成真的人们，需要保障自己的社会地位和生活条件，仅靠神仙学术本身已不足以立世。为了寻找自己的生存空间，只有谋求新的出路。

这时佛教传入中国，老子在东汉时代就被逐渐神化，儒家本身亦倾向于宗教化。当此时代，道家、神仙家、修炼家、隐士和方士等等相互皆有关联的群体人士，沿着中国古代黄老道、方仙道之沿传，以中华道家思想为旨归，以老子为教祖，发展组织了道教。

但是，道教成为一门正式宗教之后，却与道家修炼的宗旨有所不同，逐渐走上了宗教神权的道路。这一特点，造成中华道家修炼学在以后的沿传之中，既相关于道教亦无关于道教的极大发展空间。出入于道教内外，

蔓延于中华大地。在充满神权思想的古代中国社会，中华道家修炼之士为了得到人们的认可和生活的保障，同时也为了道家修炼学的普遍传播，因而和道教唇齿相依。

道家修炼的中心是“道”，成仙的目的是为了得道；道教信仰的中心是“神”，信神的目的是为了保佑。道家修炼不信天命，讲究“我命由我不由天”；道教信仰崇拜神权，是以神的意志驾驭个性的自由。道家修炼之士，他们注重本我生命的存在与价值，道家修炼所讲的“神”，也是生命的心神、元神、阳神等，不是天上的神灵。由此可见，道家修炼与道教信仰，毕竟有所不同。

实际历史上从事道家修炼的名真高道，多不是在道教宫观之中进行修炼活动，而是游离在社会之中，采取半道教、半民间的方式，和光混俗，清修静炼，甚至有的根本以隐士身份进行修炼，并不需要借助宗教的旗号。一方面他们为了维护自己的社会地位，只有站在道教的立场才能立足；另一方面他们为了保障修炼，又要和宗教的神权崇拜拉开距离。他们或者栖居山林，潜心修炼；或者隐居闹市，和光同尘。他们自认“大隐居尘”、“大隐隐于市廛”。

就是在这种艰难的环境之中，中华道家一代又一代的修炼之士，笃志无悔地坚持着自己的追求，他们以坚初不拔的意志，为人体生命的探索做出了可贵的贡献。同时在这种倍受压抑的环境之下，决定了道家修炼学的

极大隐密性，数千年来从来讳于公开宣讲修炼，简直成为中华道家的痼疾，一直在夹缝中求发展。因此从历史的事实来看，某些卓有成就的名真高道往往对于中华道家修炼学造诣高深，然而对于道教本身的宗教体制却是鲜有建树，成为一种微妙而复杂的现象，存在于道家和道教之中。

值得一提的是，中国古代封建社会的不少帝王，一方面固然也是出于安定民心和个人长寿的需要，对于深谙修炼的高真大隐往往恩宠有加，相对在客观上促进了中华道家修炼学的普及与发展。同时也迫使真修实证的炼士们不得不归附于道教，导致道家修炼与道教形式之间，在数千年的封建社会之中，一直保持着若即若离的同盟关系。

中华历史上，许多献身道家修炼事业的高真大隐，如轩辕黄帝、彭祖、老子、庄子、列子、尹文子、黄石公、鬼谷子、阴长生、魏伯阳、张道陵、魏华存、葛洪、鲍靓、陶弘景、孙思邈、钟离权、吕纯阳、陈抟、张紫阳、石泰、薛道光、陈泥丸、白玉蟾、王重阳、丘处机、刘长生、谭长真、马丹阳、郝大通、王玉阳、孙不二、张三丰、李道纯、陆西星、李涵虚、伍冲虚、黄元吉、陈撄宁等人，不仅个人在修炼方面有着精深造诣，而且多数都留下了丹经著述，以传后世，延续道脉。他们都是虚怀若谷，从来不以神仙自居，而且他们和后来的道教形式，并不完全相同。

在数千年的封建社会之中，神秘的宗教，始终伴随着中华道家的修炼实践，使得原本就很隐讳的道家修炼更为神秘，仙道世界从此变得荒诞、无情而冷漠，严重歪曲了“神仙”本义。流弊所及，延误至今，依然有人盲目地认为道家修炼就是宗教迷信，难分难解，混为一谈。我们今天研究和发扬中华道家修炼学，应以现代学术的方法，剥去强加在中华道家修炼身上的迷信外衣，复还本来面目。

千百年来，经过历代修真志士的不懈努力，使得中华修炼学发展成为一门博大精深的学术，长存于天地之间。由于健康长寿是人们的普遍向往和高尚追求，他们的修炼成果得到了上至帝王、下至百姓的广泛敬重与学习。传播上下五千年，流行纵横几万里。历代真人留下的大量中华道家修炼学文献，为世界上任何国家、任何宗教和哲学所不可比拟，是中华民族源远流长的独特文化精粹。今逢盛世，理应发掘整理，宏扬光大，使其成为全人类的共同财富，为人类同登寿域焕发新的光彩。

中华道家修炼学，虽然古往今来缺乏统一组织，都是依靠修炼家个人的实践活动，进行艰苦卓绝的继承和传授，寄居在宗教以求生存。但是他们的努力并未付诸东流，经过一代又一代的修炼先辈的献身投入，使得这门学术通过宗教和丹经、官方和民间的种种形式，不断传播和发展，蔓延于华夏大地，在中国古代社会产生了潜移默化的深远影响，对于中华民族的繁衍生息起到了

难能可贵的积极作用，促使历代中华儿女都很重视养生和修炼之道，成为中华民族讲求健康长寿的优良传统之一。

遗憾的是，明清之后，道教逐渐走向衰微。特别是在清代之后，道教转变成为以守戒、诵经和劝善、劳动为主，道家修炼反而受到冷落。如《啸亭杂录》卷九介绍四品龙虎山提点姜近垣云：“虽嗣道教，颇不喜言炼炁养真之法，云此皆妖妄之人借以谋生理耳，岂有真仙肯向红尘中度世也？”有的劝善书直接宣称只要行善就能升仙，根本不提倡修炼悟道。如清黄自元辑、毛金兰增订《太上感应篇图说》即云：人能依经而行，则心之精诚发为英华，经文字字皆现宝光，大丹可成而白日上升。

“五四运动”之后，西方科学的传播进入中国，使得人们在批判宗教与迷信的同时，也在注意保护中华道家修炼学的独立存在。民国年间，陈撄宁先生将中华道家修炼学改称为“仙学”，并且提出了仙学和道教应当分开的大胆主张，脱离了道教形式的束缚，他在中华道家修炼学方面撰写了大量著述，努力向人们推行和提倡中华道家修炼学的真实义理，使得人们对于中华道家修炼学有了全新的认识，从而推动了中华道家修炼学在新时代的发展。

最近几十年来气功运动普及神州大地，尽管所有气功均与道家修炼不可完全等同，但是许多气功的原理和

方法，追根究底仍然来源于千古流传的中华道家修炼。足以说明中华道家修炼学摆脱宗教形式之后，将会在社会上发挥积极的作用。

纵观数千年来中华道家修炼学的发展史，可知这门学术经历了相当曲折而艰难的漫长历程。早在神仙方术的流行时期，就曾被许多沽名钓誉的方士混淆了神仙名声；后来道教成立之后寄寓宗教以谋生存，又被套上了神权崇拜的荒诞光环；封建社会晚期修炼学又被冷落，失去官方和宗教的扶持；中国近百年来的战乱，又把中华道家修炼学摧残得七零八落；近年来的气功运动之中，又遭到某些所谓“大师”们的曲解。由此产生对于中华道家修炼学的种种误解，使得人们至今不能完全清楚地认识中华道家修炼学。在人类文明高度发达的今天，如果我们不能除去历史带给中华道家修炼学的污泥尘垢，肃清其封建神权的色彩，还其科学的实质面目，将有愧于中华先人五千年来的修炼实践，也有愧于我们的子孙后代。

尽管如此，中华修炼学仍与中华道教有着“血浓于水”的胞波情结。中华修炼在汉代之后的发展离不开道教，道教的形成与传播均与中华修炼密不可分。道家修士视道教为家园，道教人士视修炼为法宝。历代修炼典籍多入编《道藏》，而道教教义亦以此为旨归。

笔者今日整理中华道家修炼学，以使其走向社会，净化人心，升华人生，造福人类，同登寿域。历代修练

家不计个人名利，不计个人荣辱，清修静炼，献身终生，把自己的身心作为试验品，投入这项究天人的伟大事业，他们永远是人类生命研究的先行者。正是这种超凡的人格和高尚的献身精神，方才保证了中华道家修炼学的高度纯洁和无比神圣。

修炼学是中华道家独有的文化精粹，为其他学科和宗教所不可替代。中华道家修炼学的对象是人本身，修炼以人为本。通过中华道家修炼学所主张的精神生命和肉体生命的圆满修炼，即性命双修，有可能揭示人体生命的奥秘，从而更进一步认识宇宙和人生的真实面目。现代西方科学对于东方修炼文化的“寻找”，从侧面意义上证实了中华道家修炼学具有的独特魅力。

目 录

序言	杨思澍(1)
前言	(4)
卷首语	(6)
中华道家修炼的名称与定义	(1)
中华道家修炼提倡修德	(3)
修道先修德	(3)
修德与修炼	(5)
道家道教与中华修炼	(7)
中华修炼起源于道家	(7)
中华修炼出入于道教	(8)
中华修炼生命长久	(10)
中华道家早期修炼方术	(11)
心斋	(11)
坐忘	(11)
缘督	(11)
导引	(11)
吐纳	(12)

听息	(12)
踵息	(12)
守静	(12)
存想	(12)
守一	(13)
辟谷	(13)
服食	(13)
房中	(13)
行炁	(14)
胎息	(14)
外丹	(14)
内丹	(15)
中华道家修炼的主要法门	(16)
老庄之道	(16)
三元丹法	(19)
养生调摄	(25)
中医针药	(27)
内家拳法	(29)
中华道家修炼十大宗旨	(32)
修道养德 内功外行	(32)
道无经不传 经无师不明	(33)
道法自然 静者得之	(33)
自行修炼 无量度人	(34)

至道不繁 守中为要	(34)
仙道贵实 理法合一	(35)
和光同尘 借假修真	(35)
性命双修 长生为基	(36)
男女平等 女丹为捷	(37)
长生住世 我命由我	(37)
 中华道家修炼的阶次与品位	 (39)
中华道家修炼的阶次	(39)
中华道家修炼的品位	(41)
 中华道家修炼功法	 (44)
道家静功诀	(44)
道家吐纳诀	(53)
道家女丹诀	(60)
道家睡功法	(63)
道家回阳功	(65)
 中华道家修炼主要经典导读	 (67)
《轩辕黄帝阴符经》注	(67)
《太上老君说常清静经》注	(77)
《高上玉皇心印妙经》注	(82)
《天元人药镜》注	(89)
《吕祖百字碑》注	(96)
《丘祖秘传大丹直指》抄本校注	(106)

修真内景谈	(121)
虚室生白	(122)
性光圆满	(123)
性住炁自回	(124)
还精补脑	(125)
炁足开关	(126)
阳炁开八脉	(127)
男子修成不漏精	(128)
大道甚夷	(129)
大妙中黄贵	(130)
真人之息以踵	(132)
天人合一	(132)
先天活子时	(135)
拳道合一	(138)
道法自然	(139)
春之炁在肝	(140)
冬之炁在肾	(141)
夏至一明生	(142)
印证丹经	(143)
修真问答	(152)
修炼和修德有何关系	(152)
修炼为何从静功入手	(153)
尘俗生活与学道修炼	(154)

动静功法如何安排之	(155)
内家拳法与动功修炼	(155)
修炼是否应盘膝打坐	(156)
舌顶上腭位置与作用	(157)
做功的朝向何方为宜	(158)
做功的时间如何选择	(158)
做功时辰与北京时间	(159)
胸憋气闷的原因何在	(160)
盘腿后不可马上下坐	(161)
打坐之后应如何收功	(161)
睡卧炁动应如何收回	(162)
静坐时间越长越好吗	(163)
放松身体某部位对吗	(164)
早睡早起与养炁关系	(165)
采取活子时口诀对否	(166)
炁冲后呼吸急促何故	(167)
炼功睡着了会散炁吗	(169)
丹田发热如何调火候	(170)
道书下手处各不相同	(171)
炼功梦遗应如何矫正	(172)
周天火候与阳光三现	(173)
意引任督脉为何走偏	(173)
气机为何随呼吸起伏	(174)
杂念难除适合静功吗	(175)

杂念难除应如何止之	(176)
守窍若存若亡如何做	(177)
意守祖窍与呼吸丹田	(178)
看书心境与修持之力	(178)
采药守绛宫为何心慌	(179)
迟滞不进如何能改变	(180)
北派清修难以长寿吗	(181)
仙宗长寿与一般长寿	(182)
精有走失应如何用功	(183)
应如何避免熟睡走失	(185)
功夫进展处为何走失	(186)
内炁上行与归入丹田	(187)
气机急促当如何调之	(188)
丹道周天与气功周天	(189)
如何领悟无为的存在	(190)
如何饮食有利于炼炁	(191)
太极拳怎样做到炼炁	(192)
喝酒之后炁会很壮吗	(193)
悟道证言	(196)
勘破乾坤识妙趣	
——田诚阳道长的修真之路	影明 (238)
卷后语	(244)
田诚阳道长著作	(248)

中华道家修炼的名称与定义

中华道家修炼，古代有很多名称，如修道、修真、修仙、修身、修为、修养、修丹、修持、修功、内丹、内养、内炼、内修、内功、摄养、寿养、炼养、养修、持修、丹鼎、炉鼎、炼丹、丹道、仙道、摄生、养生、卫生、仙学、长生学、神仙学。天人之学、金丹大道等等，不一而足。现在一般称为修道、修真、修炼或养生等。

中华道家修炼，究际天人，体合宇宙，是关于人体生命和宇宙环境的学说。它要通过数千年来薪火相传的方式方法，对于人体生命（包括精神生命和肉体生命，即性与命）在宇宙大环境中进行自我修为，直至达到生道合一、长生久视的最高境界，我命由我，不属天地。

中华道家修炼，乃是介于神学和科学之

间的一门独立学术体系。这门学说稍稍往前再迈一步，就会堕入单纯精神性的神学范畴；微微向后退出一小步，又会落入单纯物质性的科学范畴。神学和科学两大阵营，自古以来，各执一端，互不相让，而各有偏弊，难以融通。惟有中华道家修炼之学，讲究性命双修，生道合一，身神合一，天人合一。通过精神与肉体、人身与大道相结合修证，使得人心与宇宙合为一体，人生与大道同归一源。真修实证，脚踏实地，知行并进，理法统摄。既能避免偏执精神与肉体某一端之弊病，又能够包容二者之所长而升华现实人生。因此，中华道家修炼乃是一门独立存在的“生”的学说。它要通过对于今生今世的切实修证，达到生道合一、长生久视的崇高境界。“宇宙有坏，这个不坏。”这也正是中华道家修炼学的独特感力之所在。

中华道家修炼提倡修德

中华道家修炼，提倡修德。修炼特别强调每个人的根基，这个根基就是道德修养。修德是为修炼培养根基，直接决定修炼品位之高低成败。而且提倡道德修养，同时具备匡正人心之社会效力，故为中华道家修炼所一贯重视。

修道先修德

中华道家认为，修德是修道的前提。我们的本来天性，原是一片纯洁，下生之后，因为产生种种后天欲望和贪求，逐渐使得本来天性受到蒙蔽和破坏，成为修炼性命的桎梏和障碍。修炼之时，为了达到净化和完善个体生命的目的，就必须逐步清除这些障碍。这就需要做到积功培德，与人为善，常

行方便，助人为乐，以培养自己柔弱、谦下、不争、慈善、宽容的中华道家情怀，才能合于大道。须知行得一分善事，即多一分光明；行得十分善事，即多十分光明；时时处处行善事，则时时处处皆光明。如此逐渐扫除迷障，使自己的本我天性恢复纯净，阴霾尽去，而神光常存，则无时无处，不在大道之中，合于先天，与道为一，自为修炼之坦途，足可了证今生大事。道谚所谓：“人心不死，道心不生。”中华道家《玄门日诵早晚功课经》中诗云：

真心清静道为宗，譬彼中天宝月同。

净扫迷云无点翳，一轮光满太虚空。

从修德的角度来说，纵使今生暂且不能够修持到最高境界，也足可使人完善人道，慈光日生，而增福延寿。所以生来向往修道之人，都有一定的德修根基，不可自暴自弃。古人云：“道不远人。”明白了修德，大道就在眼前，修炼人人可为，所谓“百姓日用而不知。”因此，中华道家修炼之学，从社会意义上来说，乃是一个广泛的概念，绝非是一种狭隘的个人了脱。《抱朴子》曰：“欲成天仙，当立一千三百善。”若非功德到处，亦不可能修到最高层次。从社会角度来说，如果人人都去清修，那么社会谁来建设？家庭如何维系？中华道家这种广义的修德观，就是以修德为重，提倡道德并行，以德合道。所以中华道家修炼，不是一门消极的避世哲学。从立身行世的角度而言，提倡修德，使人与人之间

保持融洽、和睦、真诚、互助的文明关系，有利于社会秩序的建立和生存环境的安定，对于社会道德文明是一种有益的建设。

中华道家修德，进一步还要求推诚万物，经云：“昆虫草木犹不可伤。”提倡以好生之德，保护大自然，对于维持生态平衡，保护人类环境，仍有可资汲取的现实意义。

这种广义的修德观，概括起来只有一个字，就是“德”，这是一字真经。这种广义的修德观，体现了中华道家出世与入世并重的鲜明特点。

修德与修炼

对于修炼来说，修德就是修心、修性、修念。在丹道之中，修德、修性、修心、修念至关重要。因为德修的深浅，直接关乎心性的变化。《黄帝内经》曰：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，热则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”说明了种种心性之变化与内部气机的感应关系。古时伍子胥过昭关，一夜愁白了头发；《说岳全传》有“气死金兀术，笑死牛皋。”的典故。于此可见人的心性变化，影响之大，足以关系人的祸福生死，不可忽视。

俗话说：“不做亏心事，不怕鬼敲门。”道德修养高深的人，与人为善，乐于奉献，对于内心世界是一大财