

中华道家修炼学十大宗旨

2003-06-19 08:52:01 中国气功在线 出处：田诚阳

中华道家修炼，源远流长。据（庄子）载传自“轩辕黄帝问道于广成子”，经过了五千年的发展历程。从中华道家到道教，虽其形式有所变异，其修道内涵却沿袭相传，经过历代修炼人士的实修实证，不断完善其学说，终于形成博大精深的中华道家修炼学。自成体系，沿传不绝。为了帮助同志们理解中华道家修炼真义，今就其基本宗旨，归纳言之，为以下十条：

修道养德，内功外行。

修道为内在修炼，即内功；养德为外在行持，即外行。二者相辅相成，缺一不可。修炼的进步，能够提高个人的道德修养水平；高尚的德行，同样也会带来修炼功夫的精进。反之，若德行不足，则与道无缘。昔秦皇、汉武贵为天子，毕生求仙，终不可得；而陈泥丸真人成道之前，不过是一个箍桶匠。可知修炼之道，不在贫富贵贱，道家所谓“炼药无拘富与贫”，关键是看一个人有没有德，故“道不妄传”，修炼家云：“万两黄金不卖道，十字街头送至人。”对于修炼者来说，首先必须广立功行，方成大道。经云：“三千功满，八百行圆。”“欲成天仙者，须立一千三百善。”

道无经不传，经无师不明。

道门以“道、经、师”为三宝，认为“道无经不传，经无师不明。”“因道所以立经，因经所以明道。”

道，即修道，指以自身功修，参悟大道。

经，即读经，阅读祖师著作，印证已修。

师，即师传，须要真师传授，指明道要。真师指有真正实修功夫的明师，所谓“要知山下路，须问过来人。”

以上三者，是对个人内修而言。平时做功德，仍不可少。

道法自然，静者得之。

修炼之道，师法自然。“自然”之义约有两层：

其一，自然而然 不假人为。“清水出芙蓉，天然去雕饰”。强加个人意志，反害功修。故须顺天行事，天人合发，《阴符经》云：“观天之道，执天之行”，方合大道本体。

其二，因人而异，效验不一。由于每个人体质不同，悟性（即理解能力）各异，即使师传相同，其内修之效验也不会完全一致。

如何才能做到合乎自然，要妙在于一个字——静《阴符经》曰：“自然之道静”，故静者得之。

自行修炼，无量度人。

丹道修炼，主张“自度度人”。首先要求个人潜心修炼，功成道备之后，就要显迹于世，广度有缘。一人行修，众生受益。否则徒求自了，带道飞升，于世无功，必遭天谴。《道藏》中《元始无量度人上品妙经》曰：“仙道贵生，无量度人。”所谓“无量度人”，就是最大程度地、无私地度化与道有缘的人。

昔钟离老祖度化吕祖之时，曾问：尔欲何日成道？吕祖答云；吾欲度尽众生，而后成道！此等胸怀，方是修中华道家风。

至道不繁，守中为要。

大道至简至易，至精至微。《老子》曰：“少则得，多则感。”《黄庭经》云：“至道不繁”。繁杂无绪，皆为道末，令人不得要领，故尔道家不取。修炼之学，是质而精的东西，以少胜多，直指大道。《老子》言：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”盖愈趋简单，愈近大道。司马谈论道家要旨说：“指约而易操，事少功多。”颇合修炼宗旨。

修炼以“守中”为要。《老子》曰：“多言数穷，不如守中。”《庄子》云：“得其环中，以应无穷。”太过不及，阴阳偏盛，均易伤丹，故守中为要，这就是真火候。

仙道贵实，理诀并重。

中华道家修炼 贵在真修实证，脚踏实地，一步一个脚印，行一步有一步之效验。而且时刻不离人体本身，离开人之本身 则所谈一切皆假，世界末日就要来临。

中华历代修真祖师，皆以自己的身心作为试验品，进行人天奥秘的可贵探索。他们留下的修炼著述，都是通过自身验证得出的结论，是“知行合一”的东西。如果仅仅从字面上去认识这些东西，而不用自己的身心去实际体验，只知望文生义，就不会真正明白其中含义，容易堕入片面空谈；《老子》说“以身观身”，只有以自己的实际功修，与古代修炼家的著作互相对照验证，才能明白其真实含义。

再则修炼之时，如果只求法诀传授，而不参悟道家学理，则容易盲修瞎炼，不知何所是从，就会脱离大道，误入歧途。所以中华道家强调“理诀并重” 必须认真研悟道家学理，又要实际验证修炼口诀，两者不可偏废。只有这样，才有可能入于大道之门，与道为一，悟道成真。

和光同尘，借假修真。

中华道家义理，本不局限于出世，亦不局限于入世，而是以一种超越世俗的旷达精神，和光同尘，借假修真。磨炼个人的性情，精修个人的品德，培补个人的丹基，增益个人的道修。

中华道家修士，提倡“大隐居尘”，就是在尘世中磨炼自己；待等功夫修到一定层次，丹基已成，需要大静，再入山林。葛洪《抱朴子》曰：“大隐隐于闹市。”“上士得道于三军。”《悟真篇》云：“未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅。”

和光同尘与同流合污，二者之不同，从外表无以分别，就在内里有道与无道之分别。

性命双修，长生为基。

性者理也、心也、神也、意也、德也；命者法也、息也、气也、形也、功也。中华道家修炼 注重性命双修。既要涵养个人的心性，使之光明；又要坚固个人的形体，使之长存。并且以长生作为基础，长生之道，其理有三：

其一，倘道果未成，肉身先坏 则分生了道，毫无指望。故须先证长生，坚固肉体，保住资本，而后方有今世修成之希望。

其二，倘无一定命功，对付个人的肉体，则难以克制自己的心念，修功难臻大成。

其三，中华道家以修今世为本，最讲现实，首先证得长生，今世即享仙果，何必待到他生后世。

所以，只有首先证得长生，才能充分保障个人的修炼，使人生更加圆满。把有限的生命溶化到无尽的宇宙运化之中，去体会生命的常在，这就是道家所追求的“长生久视”最高境界。

男女平等，女丹为捷。

大道面前，人人平等。中华道家认为不分男女，皆可修证道果，所谓“修仙不问男和女”，故无男尊女卑之别。

而且女子做功，一般来说快于男子。因为从命理而言，女子“性”（心宫）与“命”（丹田）的距离较近；从性理而言，“男动女静”。故丹书云：“男子修行十年可成，女子修行三年可成。”“男子伏气三年，女子一年可伏。”

当然由于各人素质，并不准定十年或者三年。男子丹法和女子丹法，下手命功各不相同，故有差别。命功完成之后，即男子“降白虎”（闭阳关）、女子“斩赤龙（断月经）”功成，往上的功夫，俱皆相同。至于最终成就，则无高下之分。

长生住世，我命由我。

中华道家修炼认为，人之天年（正常寿命）为一百二十岁至一百八十岁，与现代科学观点相符；六十岁的人在这里不过是小孩子。认为通过修炼之道，每个人都可以尽其天年，活到一百多岁。而且如同薪尽添柴一样，还可以运用修炼接命之术，把生命延续下去，长生住世，肉体成仙，做一个不受命运摆布的“活神仙”。等到在人间住腻了，然后可以到天上的仙境去，《庄子》云：“千岁厌世，去而上仙。”

中华道家修今世的“活神仙”观点，一是要人保持积极进取的人生观，好生、乐生、等生、贵生，对现实生活充满信心；二是通过修炼，达到尽其天年，乃至长生久视，去而上仙，不受命运的摆布，这就是“我命由我不由天”。（本文已被浏览 3638 次）

发布人 : qgcn.net

上篇新闻 : 真气运行法 打通任督两脉

推荐给我的好友

下篇新闻 : 因是子静坐法

新闻分类

| 修行典籍 | 道家典籍 佛教典籍

| **气功资料** | 道家功法 佛家功法 流行功法 健身功法 武术气功 **最新视点**

相关评论

评论内容 (点击查看) 共0条评论, 每页显示5条评论 浏览所有评论

(没有相关评论)

发表我的评论

您的姓名 :

您的Email :

评论内容 :

250字内

发表评论 :

发表评论须知

尊重网上道德, 遵守《全国人大
常委会关于维护互联网安全的决
定》及中华人民共和国其他各项有
关法律法;

本站有权保留或删除您发表的任
何评论内容;

[关于我们](#) [网站留言](#) [友情链接](#) [与我在线](#) [TOP](#)



中国气功在线 <http://www.qgcn.net/>

建议使用IE5.0以上版本浏览器, 分辨率1024*768

联系我们 : club@qgcn.net [粤ICP备05067160号](#)

Copyright © 2003 - 2005 中国气功在线 Ver2004 WWW.QGCN.Net All Rights Reserved.

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/>