

道  
教

教  
理  
教  
义

清涼道人 著



化出版社

道  
教  
教  
理  
教  
义

清凉道人 著

宗教文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

道教教理教义/清凉道人著; -北京: 宗教文化出版社, 2002.

ISBN 7-80123-390-5

I. 道… II. 清 III. 道教-教义 IV. B95

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 005987 号

道教教理教义

清凉道人 著

- 
- 出版发行: 宗教文化出版社  
地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)  
电 话: 64095211, 64095210  
责任编辑: 和 子  
装帧设计: 陶 静 司博文  
印 刷: 北京秋豪印刷有限责任公司  
版权专有 不得翻印
- 版本记录: 850×1168 毫米 32 开本 7.5 印张 180 千字  
2002 年 4 月第 1 版 2002 年 4 月第 1 次印刷
- 印 数: 1—3000  
书 号: ISBN 7-80123-390-5/B·75  
定 价: 12.00 元
-

坐梦今已断，  
退隐归泰山。  
苦闷随风去，  
是非绕身边。  
闹中善取静，  
忙里好偷闲。  
脱去名利锁，  
逍遥就是仙。

——清凉道人

## 序 言

现在许多新出家的人不知如何修道。身居山林却不知山林之乐，栖居清静之地，心无清静之想，白白的浪费时光。见别人争名夺利，也学着争名夺利。遇到别人害自己就学着去害别人。因此，让大家明白如何修道是本书的宗旨。

从广义上讲，众生都在修道。从狭义上讲，修道德，守戒律，收心炼性，性命双修才是真正的修道。修道有阶可寻，不同的人可以修不同的层次。最低层次的修炼是修道德，高一点的层次可以守戒律。收心炼性是最艰苦的修炼阶段，一般都要经过无数次的灾难，待到凡情破尽便会超出这一层次的修炼，超出这一层次就可以看到光明。性命双修之时，百日筑基，三年哺乳，阳神老炼便称神仙，再加上九年面壁便可与道合一，称为得道。只有这种修炼途径才是正宗大道，其余的修法都是旁门左道。宏扬正信，反对迷信是本书的任务。

要想修道必须先洞彻阴阳，深达造化。所以阴阳八卦学说对修道来说显得尤为重要。《易经》是周文王通过对自然界阴阳转换的研究，由自然规律推移到社会规

律的一部巨著。它是中国的传统哲学。自从孔子注解以后，便做为儒教的教理广泛流传。现在对《易经》重新进行解释同样可以把它做为道教的教理。读《易经》可以帮助人们明白事理，明白事理对修道来说非常重要，它的重要性已经大得无形无象了，所以我也不想做过多的论述。

养生与武术是在命功修炼过程中分化出来的一门学问，是对人体生命科学的研究。主要研究人体气血的消长。人体的气血增加了，人的身体就健壮，与人搏斗时就有很大的力气，有很快的速度。人的气血损耗了，人就会变得老弱，与人搏斗时就没有太大的气力，也没有很快的速度。本书所介绍的养生与武术功法简单易行，效果也非常好。

本书对道教中于人有益的哲学理论进行阐扬，对人没有太大益处的理论进行简单介绍，对有害人们身心健康的理论进行批判性的说明。

本书编写过程中主要参考了《道德经》、《易经》、《悟真篇》、《吕祖全书》、《三丰全集》、《性命法诀明指》、《乐育堂语录》、《道教手册》、《史记》、《资治通鉴》、《女丹合编》、《参同契合注》等书。有的部分是古文今译，有的部分是摘录，为了避免繁琐，并没有在每一段文章里注明出处。

本人水平有限，错误在所难免，请方家指正。

《道德经》上讲：“知者不言，言者不知。”这本书上讲的理论观点、修炼方法我还没有能够完全按着去做。看了祖师们的书才能够知晓，离开了书还容易忘记。到了修道的具体实践中，一会儿忘了修道德，一会儿又迷到矛盾之中，忘记了炼心性。因此，我对这些理论的体会写成书，提醒自己，别走错了修炼的道路。修道之人必须言行一致，表里如一。我一定要努力按着我所写的去做，并做出表率。

清凉道人  
2002年1月

# 目 录

序 言 .....	( 1 )
一、道教概述 .....	( 1 )
1. 什么是道教 .....	( 1 )
2. 道教的形成 .....	( 2 )
3. 出家 .....	( 3 )
4. 神仙信仰 .....	( 4 )
5. 正信与迷信 .....	( 4 )
6. 人类是地球的主人 .....	( 5 )
二、道教教理 .....	( 7 )
三、道教教义 .....	( 8 )
1. 老子 .....	( 8 )
2. 《道德经》 .....	( 10 )
3. 得道 .....	( 17 )
4. 道与德 .....	( 17 )
5. 司马谈论道家 .....	( 18 )
6. 名利 .....	( 19 )
7. 仁、义、礼、智、信 .....	( 20 )



8. 孝经 ..... (21)
9. 吃亏是福 ..... (21)
10. 忠恕 ..... (22)
11. 关爱人生 ..... (22)
12. 修道立德 ..... (23)
13. 内外兼修 ..... (24)
14. 断除十恶之业 ..... (25)
15. 去除争夺之心 ..... (28)
16. 报答父母养育深恩 ..... (28)
17. 三种善行 ..... (29)
18. 心行慈善 ..... (31)
19. 随遇而安 ..... (31)
20. 无恶即善 ..... (31)
21. 戒律概述 ..... (32)
22. 积功归根五戒 ..... (33)
23. 初真十戒 ..... (34)
24. 中极三百大戒 ..... (37)
25. 长春真人规榜 ..... (48)
26. 收心炼性 ..... (49)
27. 参求禅关 ..... (50)
28. 紧锁心意 ..... (51)
29. 与世无争 ..... (51)
30. 息灭诸缘 ..... (51)
31. 悟中再悟 ..... (52)
32. 断欲忘情 ..... (52)
33. 万缘息泯 ..... (52)
34. 如何修禅 ..... (53)
35. 天神助道 ..... (53)

36. 无心颂 ..... (53)
37. 性地颂 ..... (54)
38. 睹境无心 ..... (54)
39. 无心即佛 ..... (55)
40. 采珠歌 ..... (55)
41. 禅定指迷歌 ..... (56)
42. 西江月十二首 ..... (57)
43. 戒定慧解 ..... (59)
44. 菩提经 ..... (59)
45. 了道歌 ..... (60)
46. 炼己诗二十五首 ..... (60)
47. 性命双修 ..... (63)
48. 显密圆通 ..... (71)
49. 固精保命 ..... (72)
50. 吸呼分明 ..... (72)
51. 调匀水火 ..... (72)
52. 无根树 ..... (73)
53. 金丹诗 ..... (77)
54. 女丹功法 ..... (87)
55. 修道总述 ..... (92)
56. 立志修道 ..... (93)
57. 人生无常 ..... (93)
58. 贪求无益 ..... (94)
59. 虚老人生 ..... (94)
60. 酒色害人 ..... (94)
61. 闹中苦 ..... (95)
62. 静中乐 ..... (95)
63. 世事易迁 ..... (95)

- |                  |       |
|------------------|-------|
| 64. 人生短暂 .....   | (96)  |
| 65. 岁月蹉跎 .....   | (96)  |
| 66. 破疑直指 .....   | (96)  |
| 67. 叹出家 .....    | (97)  |
| 68. 悟道歌 .....    | (99)  |
| 69. 大道至简至易 ..... | (100) |
| 70. 阴阳八卦学说 ..... | (101) |
| 71. 漫解易经 .....   | (108) |
| 72. 五行学说 .....   | (173) |
| 73. 预测学 .....    | (175) |
| 74. 天干和地支 .....  | (179) |
| 75. 风水学 .....    | (180) |
| 76. 符咒 .....     | (180) |
| 77. 外丹与房中术 ..... | (181) |
| 78. 养生 .....     | (182) |
| 79. 修养经 .....    | (184) |
| 80. 养生总括 .....   | (184) |
| 81. 色欲害人 .....   | (185) |
| 82. 保养五脏 .....   | (185) |
| 83. 养气 .....     | (185) |
| 84. 禁文 .....     | (186) |
| 85. 八段锦 .....    | (188) |
| 86. 人体常用穴脉 ..... | (190) |
| 87. 道教气功 .....   | (191) |
| 88. 站桩 .....     | (195) |
| 89. 手法 .....     | (196) |
| 90. 手法及破解 .....  | (197) |
| 91. 身法 .....     | (198) |

- |                     |       |
|---------------------|-------|
| 92. 用掌歌诀 .....      | (199) |
| 93. 肘拐用法 .....      | (199) |
| 94. 用力暗诀 .....      | (200) |
| 95. 练足之法 .....      | (200) |
| 96. 太极拳 .....       | (201) |
| 97. 暗器 .....        | (201) |
| 98. 轻功 .....        | (202) |
| 99. 点穴 .....        | (202) |
| 100. 劈空掌 .....      | (203) |
| 101. 眼法 .....       | (203) |
| 102. 解脱功夫 .....     | (204) |
| 103. 民俗信仰 .....     | (204) |
| 104. 玉皇大帝 .....     | (207) |
| 105. 丰都大帝 .....     | (207) |
| 106. 山神、土地和城隍 ..... | (208) |
| 107. 灶神 .....       | (208) |
| 108. 门神 .....       | (208) |
| 109. 龙王 .....       | (209) |
| 110. 财神 .....       | (209) |
| 111. 火神 .....       | (209) |
| 112. 河神 .....       | (210) |
| 113. 太岁神 .....      | (210) |
| 114. 三尸神 .....      | (211) |
| 115. 封禅 .....       | (211) |
| 116. 方士 .....       | (212) |

# 一、道教概述

## 1. 什么是道教

道教是一个供奉多种神仙的宗教。

道教供奉的神仙很多，有太上老君、吕洞宾、王重阳、张紫阳等仙人。也有玉皇大帝、山神、土地等神灵。也有关羽、岳飞、孟姜女等民族英雄和贞节烈女。

这些神仙比较杂乱，有的神仙之间没有相互的隶属关系。比如老子与关公之间并无任何关系，甚至关公也不信仰老子，可是人民群众把关公当成神灵来供奉，道教也只好承认并供奉关羽。这是道教对民俗信仰的吸收。再比如泰山主要供奉碧霞元君，武当山主要供奉真武大帝，也供奉三丰祖师，这些神仙之间都没有隶属关系。

道教尊《道德经》为祖经。《道德经》中对“道”进行了详细论述。后来道教的许多祖师也纷纷对“道”进行阐述。所以说“道教”这一名字是有其非常真实的涵义的。

道教有在宫观生活的道士。

道士是道教重要的组成部分。他们是给神仙看护庙宇并看管香火的人。因为有了供奉神仙的庙宇和看护庙宇的道士才使得人

民群众可以随时去朝山拜神，从而，达到信仰神仙的目的。

道教有广大的信教群众。

广大的信教群众是宫观道士的生活资金和维修庙宇宫观资金的重要来源。人们对神仙的信仰由来已久，建立庙宇供奉神仙有其坚实的基础。这是道教得以形成的一条主要原因。

道教的内容极为丰富，有人生哲理，有养生修炼的方法，有使用符咒的方术，有向神仙礼拜的方法以及祈平安、超度亡灵等仪式。

## 2. 道教的形成

东汉末年，张鲁在巨鹿供奉皇帝和老子，并传授法术给弟子们。他们用符篆咒语为老百姓治病，被人们称做“太平道”。巴郡的张修也用符篆咒语为老百姓治病，其形式与张鲁大致相同，并让病人出米五斗，被人们称做“五斗米师”。以上两个组织就是道教的早期形式，后来发展成为道教的正一派。正一派也称符篆派，尊张陵为天师，历今已有一千八百多年。子孙世袭天师之位。正一派的道士可以娶妻生子，也不戒酒肉。他们以符篆咒语为功课。天师传道称做受箓。凡得真师受箓之人，静则云霞，动则霹雳。然而必须除妖灭怪，安抚众生，广修己德，等待仙师前来度化，才能证道成真。如果私心用事，用道法迷惑众生，求名求利，久之必遭天谴。

宋朝末年王喆（1112—1170）号重阳子，又称王重阳。他得吕洞宾、钟离权的传授，修炼内丹十二年成为神仙。他在山东一带广收门徒，度化了七位仙人：马钰，孙不二，王处一，谭处端，刘处玄，郝大通，丘处机，史称全真七子。这七位神仙又广收门徒，建造宫观。他们主张清修苦行，戒酒肉，不娶妻室，忍

辱炼性，以打坐为功课，不重世间小方小术，直求大道，开创道教的全真一派。又有张伯端（984—1082）受异人传授金丹秘法，修炼成仙，著有《悟真篇》一书。张伯端号紫阳真人。他传金丹秘法于石泰，石泰传薛道光，薛道光传陈楠，陈楠传白玉蟾。这些人主要在秦岭以南传教，被人们称为南派。全真七子主要在山东、河南、陕西一带传教，被人们称为北派。南北两派在传教形式和理论上稍有不同。南派不重视出家，主张先炼命后炼性。北派重视出家修炼，主张先炼性后炼命。而他们修炼的金丹功法一样，所以都是全真派。

道教主要就分为全真派和正一派，这是根据他们的修炼方法和存在形式分的，其它的分法则是因创教的祖师不同而分，内容上并无区别。

### 3. 出家

正一派的道法父子相传，他们当道士不称做出家。出家的意思就是离开父母，抛却妻子儿女，住在庙内，穿上道装，留长发，守戒律，过宫观生活。只有当全真派的道士才算出家。出家人有出家人的乐趣，也有出家人的苦处。出家人享受的是清闲之福，如果不堪寂寞的人出家则是苦不堪言。出家人是出家人，不是神仙，出家人主要任务是给神仙看管庙宇和香火，这跟修炼当神仙是两个概念。从广义上讲众生都在修道，出家只是修道的方法之一。修道的最后阶段才是修炼当神仙。出家人的修炼主要就是收心炼性，也就是断欲忘情，所以出家人有许多戒律。有的祖师赞成出家，有的祖师不赞成出家。张三丰祖师在《叹出家》的诗中把出家人描写得非常逍遥自在，这实际是对神仙生活的描述，并不能代表出家人。出家人有的逍遥快乐，有的非常烦恼。

张紫阳祖师不赞成出家。他在《悟真篇》中写到：“修丹火候未曾闻，早便称呼居隐。不肯自思己错，更将错路教人。”紫阳祖师认为出家是一条错路，这是与修炼当神仙相对而言的。因为许多出家人根本不会金丹功法，甚至有些人也不相信会有神仙。所以为了当神仙而出家则是一条错路。老子的儿子叫李宗，释迦牟尼有儿子，王重阳祖师有夫人，马钰与孙不二是夫妻。张紫阳祖师有妻子儿女，七十多岁才离家访道。从这些资料来看想当神仙不一定非得出家。在家人如果有诚心，有毅力一样可以修炼。条条大路达上天。

## 4. 神仙信仰

宗教都是劝人行善，劝人求解脱的，在纷繁复杂的社会中可以给烦恼的人们带来一线希望的曙光。神仙信仰本身并没有什么错误。神仙信仰是人类对美好生活的向往。只是追求得太过了就会产生许多弊病，如果信得着迷就会对生活起到很大的不良影响，也容易受到一些人的蒙骗和利用。比如吃饭，吃饭是人们生存的必须条件，本无弊端可言，可是如果吃得太多就会使人生病，如果吃了有毒的食物还会把人毒死。神仙信仰也是这个道理。

## 5. 正信与迷信

道教在刚一形成的时候就产生了正信与迷信这一对矛盾，这对矛盾既相互对立，又统一在道教内部从而推动了道教的产生和发展。那么什么是正信？什么又是迷信呢？凡是信仰，供奉神仙



并用他们留下的理论来加强自身的道德修养，使自己逐渐成为一个比较完美的人，这种信仰方式就是正信。凡是对神仙过于崇拜，认为神仙可以给予我们一切好处，只是嗑头求保佑，不肯自我发展，自我完善。这种信仰方式就是迷信。我们信仰神仙主要是为了学习他们留下的理论。比如道教有道德理论，武术理论，养生修炼理论，阴阳造物理论以及各种戒律。所有这些都是对人们有益的理论。这些理论可以帮助人们认识世界，认识自我。而有些人却不学习这些理论。除了嗑头什么都不懂。还有些人利用人们对神仙的过于崇拜，装神弄鬼，狂呼乱叫，跳大神为人治病。妖言惑众，自称是某某神仙让他来做什么的，领着一队业家婆，带着几个憨汉子，走时还要跟某某神仙请假，胡言乱语，欺诳他人。甚至有些人为了赌博能赢钱也来烧香嗑头，真是天方夜谭。

道教内容繁杂，包容万象，充分体现了道的特性，我们只有宏扬正信才能反对迷信，按中医的讲法只有扶正，才能祛邪，正气不足则邪气不去。宏扬正信就是挖掘道教理论的精华部分，整理并阐扬，让信教群众知道应该怎样去正确地信仰神仙，从而达到维护国家安定，民族团结的效果。我们如果不能用正信来维护我们国家的利益，就会有人利用迷信来破坏我们国家的安定。正信被广大人民群众认识了，那么迷信的人也就减少了，利用迷信骗人的人也就没有立足之地了。

## 6. 人类是地球的主人

人类都是地球的主人。我做为一个道教徒当然相信有神，神仙信仰是宗教的命脉，没有神仙信仰也就没有宗教。可是神仙离我们很遥远，并不和我们一起生活，所以说人类是地球的主人，