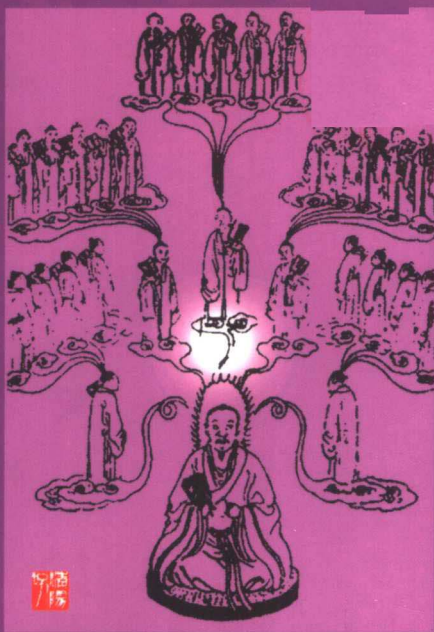


修道入门

田诚阳 著



中华道家修炼著述系列之二

宗教文化出版社



B95
20: 2

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》是整理近代陈撷宁先生的修炼著述，由于撷宁先生的“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



——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，同死生之城，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皇帝王侯，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誓说的负面影响，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，他们以坚韧不拔的意志，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修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，理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，陈撷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。历代修炼