



此页面上的内容需要较新版本的 Adobe Flash Player。



- 首页
- 道教信仰
- 教理教义
- 规章制度
- 公益慈善
- 道教知识
- 道教组织
- 本会介绍
- 教风建设
- 信息查询
- 学道体悟
- 道门生活
- 文化视野
- 道教杂志

您现在的位置是：首页 > 道教知识 > 道教信仰 > 道教义理 > 清静寡欲

## 清静寡欲

《道德经》第四十五章说：“清静为天下正”。《老子想尔注》释曰：“道常无欲乐清静，故令天地常正”。从而明白无误地告诉人们，学道修道应做到无有自己的私自嗜欲，乐好清静，这样才符合“道”的体性。

道以其清静的本性来化生和养护万物，从无想过自己应该得到什么回报或想得到什么，无欲以待万物。而人类社会，若亦以“清静”的思想来治世修身，世界将会和谐而太平，人们则会得到更好的休养和生息，生命也将得到升华。所以，学道信道之人，首先要学知清静，以常清静为行为标准，才能实现修行而得道的追求。为此，《清静经》总结清静的要旨时说：“人能常清静，天地悉皆归”。把清静之教义提高到了非常重要的高度。

道教的清静教义，与浊动相互化和对应。《清静经》说：“清者浊之源，动者静之基”。意思是说：清是浊的源头，动是说明静寂的条件。而修道，就是要通过修炼由浊而返清，由静而生动。使人心清宁明静，静而精生，气足神明，生命的原动力得到宝藏和育养，生命的质量得到提高。这种清浊、动静相生相化的关系和表现，也正是“道”之清静的完整表现，《清静经》说：“夫道者，有清有浊，有动有静”。人修大道，体行清浊、动静相生相化的道理，才合符清静之道意。教条式地理解清静，或把死寂静止看着是清静的意境是不能完全合符“道”意的。

那么，怎样的修行才能进入真正的清静境界呢？《云笈七签》中说：“专精积神，不与物杂，谓之清；反神服气，安而不动，谓之静”。《真仙直指语录》中也说：“清谓清其心源，静谓静其气海。心源清则外物不能挠，性定而神明。气海静则邪欲不能作，精全而腹实”。其核心的法则就是少思而寡欲。然而，人生在世，名利声色不断挠得人们欲望滋生，浊动不已。但作为修道务道之士，就不能完全和俗世之人一样，而是要真思志道，做到少思寡欲。

《道德经》中说：“咎莫大于欲得”。意思是说，灾祸的发生最大原因就是嗜欲。所以要“去甚，去奢，去泰”。也就是要“寡欲”。所谓寡欲，就是要求人们对世俗的名利、声色、财货的企求要有一个正确的态度，不要用极端的行为去猎取，不要有非分的念头和过分的奢求，嗜欲过重不仅有害于自己的身心健康，而且会复杂人际关系，成为社会恶害的根源。要以寡欲为行为准则、最终达到“道常无欲乐清静”的最高境界。

[返回顶部](#)

[【收藏本站】](#) - [【返回首页】](#)

