中国古代生活丛书

中国古代的道士生活

·党圣元·李继凯·

图书馆
2

商务印书馆国际有限公司

《中国古代生活丛书》

主　编　李学勤　冯尔康

副主编　李思敬

编　委　王齐*　冯尔康　李学勤

李思敬　李　乔　任雪芳*

任寅虎*　常建华　彭　卫

（※为常务编委）

ZHONGGUO GUDAI DE DAOSHISHENGHUO

中国古代的道士生活

作　　者　党圣元　李继凯

责任编辑　丛晓眉

封面设计　于名川

封面绘画　楼家本

出　　版　商务印书馆国际有限公司

（北京东城区史家胡同甲24号　邮政编码100010）

印　　刷　北京外文印刷厂

发　　行　新华书店

字　　数　110千

开　　本　850×1092mm　1/32

版　　次　1997年3月北京第1版

1997年3月北京第1次印刷

书　　号　ISBN　7-80103-077-X/K·27

定　　价　10元

序

商务印书馆国际有限公司出版的这套“中国古代生活”大型丛书，是适应社会文化需要的新举措，也是进行学术领域开拓的新尝试。

让我们从学术界一直在讨论的“史学危机”谈起。

历史学本来是人类最早建立的学科之一，我们中国人尤其重视历史，从远古的时候便设有史职，编写历史。在传统的书籍分类中，史书占了一大门类，历代官私所编史书真是汗牛充栋。正因为这样，有的外国学者把中国人称做历史的民族。可是就是这么一门渊源悠久、根柢深厚的学问，在近百年竟遭遇到种种的障碍和曲折，“史学危机”之说在高校里和社会上却很流行。历史学怎样适应社会的要求，怎样摆脱困境而重新振兴，成了有识之士共同关注的问题。

当然，历史学的命运不是没有转机，适应当前社会发展的需求，这一古老学科已经逐渐转向于一些新兴的分支。其中很值得注意的，有文化史和社会史。文化史、社会史并非新的创意，但过去没有得到足够重视，走向发达乃是近些年的事。文化史的起步要略早几年，大家记得，由于关心中国传统文化

AP45/20

的性质和特点，社会上曾出现所谓“文化热”，这影响到历史学界，文化史的讨论也热起来了，有关论作一时风起云涌。最近这种热虽然凉了一点，可是专论中国文化的期刊越来越多，内容也更趋扎实。看来文化史的研究是在深入发展，而且走上了正确的轨道。

社会史的开始盛行，可能与历史学的视野渐次拓宽有关。过去比较长的时期，对古代社会的研究集中于社会形态，现在则加强了社会结构的分析与社会现象的探讨。这样，有着新的面貌的社会史令人刮目相看。全国性的社会史的研讨会连续举行几届，盛况空前，是这方面进展的时显标志。社会史的研究，现在正是方兴未艾。

社会史这一学科领域的拓展，很自然地引导大家注视历代社会的生活状况，试图重现当时生活的图景。从这个意义来说，社会生活研究应该是社会史不可或缺的组成部分。另一方面，我们又不能忽略社会生活研究与文化史的联系。文化史深入发展有两个相辅相成的趋势，一个是追索更核心的文化，从而走向学术史、思想史。一个是探讨更广泛的文化，于是走向社会生活的研究。通过古代社会生活的研究，能够更清楚地看到传统文化的广泛表现。

社会生活的研究，一个特点是多角度、多层面，因而是非常富有趣味而引人入胜的。应该指出，中国传统的史书，尽管数量浩繁，世间罕有其比，然而内容最缺乏的，就是涉及社会生活的部分。以二十四史（或二十五史、二十六史）为例，从本

纪到列传，不是太偏于国家政治的活动，便是局限于具体人物的事迹，惟独对社会的生活这一方面，所用笔墨甚少。由这里也可以看到，今天着眼于研究历史上的社会生活是多么必要。

生活的研究过去一直被漠视，是有着文化和思想的原因的。中国的传统思想有时也说人伦日用无非是道，但这不过是强调道的普遍性，不是重视社会生活的意义。史书应当论述的是出类拔萃的人物，不同寻常的事迹，而日常生活平淡琐细，不足为训，怎么能载入青史？因此我们在高文典册中看到的，并不是当时社会真实、整体的面貌。

不能反映社会全貌的历史，是没有深刻性的。社会上对历史学作品的不满意，常常就是因为这些作品不够深刻，而且不是有血有肉。其实中国几千年的历史最为曲折多变，中国传统的文化也最为丰富多采，并且独具特色，历代的社会生活自然很需要探索研究。

古代社会生活，包括各个时代、民族、地区、阶层和群体的生活，这是历史学一大块几乎空白的领域，其中蕴含着许许多多广大读者非常关心的问题。开展古代生活的研究，历史就变“活”了，变得更有血有肉，更完整全面。

生活的状态，随着时间长河的流逝而不断变迁。历史上各个时代的社会生活，差异之悬殊会引起大家的惊诧；同时由于中国历史传统的绵延不绝，历代社会生活中又有共通的东西，共通之普遍也会引起人们的惊异。

中国疆域辽阔，自古以来是多民族、多地区的国度。这种

多样性，既贯穿于文化中，又体现在生活上。阐明各民族、各地区生活的异同，是极饶兴味的。这里说的地区，不只是地理上的，也兼指文化上的，即文化的区系。

不同阶层、不同群体的生活，自然要有明显的差别，分别详加探讨，更有各自的难处。例如宫廷的生活，历来为民众所关注，近几年出版了不少论著，实则这方面的研究很不容易。唐代白居易作《长恨歌》，还有人说他是外朝小臣，不能深知宫闱生活的真相。与此相对，处于社会底层的群体，特别那些被摈于"良人"以外的人们的生活，研究起来就更为困难，需要学者投入更大的力量。

社会生活的研究又需要与一些现代的人文学科相结合，如文化人类学、民族学、民俗学、社会学……等等。还有考古学，所接触的也是古代社会生活的遗迹。研究古代生活确实是一种新的学科分支，会给大家带来重要的新知识，满足广大读者的需求。

考虑到古代社会生活范围宽广，内容丰富，我们组织了这套《中国古代生活丛书》，约 50 种。将在一年内出齐。所列各种专题，是经过反复斟酌的，希望能比较普遍地揭示古代生活的各个方面。诚恳欢迎读者对这套丛书的设计和组织，提出宝贵的意见。

编辑委员会

一九九四年八月

老子画像

老子骑青牛石像

清任熊《麻姑献寿》

目录

引言 …… 1

一、道教与道士及道士的宗教信仰 …… 4

1. 道教与道士 …… 4

2. 道教的发展及道派、道经 …… 10

3. 道士的宗教信仰 …… 21

二、道士的修炼生活 …… 32

1. 道士的外丹修炼 …… 32

2. 道士的内丹修炼 …… 50

3. 道士的其它修炼方式 …… 61

4. 道士的修炼与科学 …… 70

三、道士的日常生活 …… 76

1. 道士的服饰 …… 77

2. 道士的饮食 …… 82

3. 道士的居住 …… 89

4. 道士的行旅 …… 97

5. 道士日常生活的经济来源 …… 104

四、道士的戒律清规 …… 106

1. 戒律由来和入教受戒 …… 106
2. 戒律的种类和内容 …… 112
3. 戒律的执行与清规 …… 117
五、道士的法事活动 …… 125
1. 道士的斋醮法事 …… 125
2. 道士的符箓咒术 …… 136
3. 宫观常行科仪及其它 …… 146
六、道士与社会生活 …… 151
1. 道士与宫廷 …… 152
2. 道士与士林 …… 163
3. 道士与民众生活 …… 175
主要参考书目 …… 181

引言

说起道士，人们大概会立即联想到仙风道骨、超尘脱俗、炼丹服食、饮露餐霞、行气辟谷、法术高妙、长寿如仙等等词汇。确实，在世人的眼中，道士属于远离流俗者，显得非常与众不同，甚至有些神秘莫测，他们的生活也与世俗生活截然不同，从修行炼功到衣食住行无不具有奇异的色彩。

讲到这里，你的眼前可能已经浮现出了这样的一些画面：深山幽谷松下泉旁，一位鹤发童颜的道翁正在闭目而坐，行气炼功；宫观之中神坛之下，一群身着法衣的道徒席坐蒲团之上，在一片香火缭绕和钟磬清音之中诵经礼忏；山门之前，法坛高筑，一位法服盛装、威仪万分的道长在众道徒的簇拥下登坛说法演道……不错，这正是道士生活中的一些场景片断。如果再加上人们平时对于道士们的一些近乎于传奇的事迹的听闻，比如炼金丹服妙药，炼气化神而返老还童；步罡（gāng 冈）踏斗、使神役鬼、伏魔降妖、呼风唤雨、祈禳（ráng 瓤）除灾；抽签算卦而料事如神；等等，这时我们对于道士及其生活所产生的兴趣便会陡然大增，必欲揭开蒙盖在道士及其生活上面的帷幔而看个究竟。

然而，中国古代道士及其生活毕竟属于遥远的过去，其上

面已经布满了一层厚厚的历史尘埃。所以，对于今人来说，要想真正较全面而又准确地了解和认识中国古代道士及其生活，并非是一件容易的事情。但是，我们从留存下来的丰富的道教文化遗产中，可以大概看出发生在他们生活中的一些实际的情景。道教在近两千年的衍生、发展过程中，留下了一笔宏巨的文化遗产，包括宫观庙宇、道藏典籍、修炼方术、宗教仪范、仙话传说、道士的文学艺术创作以及其它各种道教文物。它们都从不同的角度记录了道教的兴衰历史和道士生活的一些具体内容。通过它们，我们既可以感受到道教所特有的宗教气氛，以及道士修行生活中的那种清苦、虔诚，还可以对道士们的宗教信仰乃至整个精神世界有一定的了解。另外，在浩瀚的中国史籍包括正史、野史、笔记中，也多有关于道教及道士事迹的记载，从中亦可以看出中国古代道士的一些事迹和他们生活中的许多五彩纷呈的镜头。所以，我们只能借助这些道教文化遗产和史籍记载，本着忠实于历史的精神，循着道士生活的内在逻辑，进入道士的生活之圈，走进道士的内心世界，对中国古代道士的生活及其特点进行考察。

在本书中，我们拟在道教发生发展的宏观背景下，对道士角色的诞生（即道士作为道教神职人员之由来）、道士的宗教信仰、道士的修炼方式，以及道士的衣食住行、戒律清规、法事活动等进行一番较为系统的考察，并予以比较翔实的说明。另外，道士的生活并不完全是孤立封闭、与世隔绝的。正像道教从创始到发展演变都与社会生活有着密切的关系一样，道

士以及他们的生活也与特定时代的社会生活有着紧密的联系。因此，我们在考察道士的生活时，还必须顾及到道士们的教外生活，即要注意道士与社会政治、经济、文艺、民俗、行会等多方面的联系，并作一定的介绍。以上几点大体上包括了道士生活的主要方面，从中可以看出道士生活的基本内容和主要特点。

一、道教与道士及道士的宗教信仰

要考察、了解中国古代道士的生活，就必须对道教的产生、发展有一个大概的了解。因为，道士作为一种宗教角色，是随着道教的产生而出现的。没有道教，便没有道士的存在；离开道教发展的历史景观，便不会看清道士的宗教面目。所以，我们先简要地介绍一下道教产生、发展和演变的历史概况，以及道士是如何随着这一过程而诞生和他们的宗教信仰的特点。

1. 道教与道士

道教是中国土生土长的一种宗教，大约出现于公元二世纪前后的东汉时期，至今已有 1800 多年历史了。

“道教”这个词在中国古籍中出现的很早。在春秋战国时期，诸子们都将自己所讲的思想学说称之为“道”，如关于治理天下的叫“治国之道”，关于个人道德修养的叫“修身之道”。如果用这些学说主张去教育别人，便叫做“道教”，如《墨子》一书中就有“先王之道教”、“儒者以为道教”的说法。但是，这里的“道教”与后来的作为宗教名称的“道教”完全是两码事。作为宗教名称的“道教”，首见于《老子想尔注》，而这已经是东汉

末年的事情了。

许地山在考察道教产生过程后指出："巫觋(xí 席)道与方术预备了道教底实行方面，老庄哲学预备了道教底思想根据。到三张三葛出世，道教便建立成为具体的宗教。"① 这里，明确地指出了道教产生与原始巫觋之风、神仙方术、道家哲学的密切关系。事实上，道教的创立与谶(chèn 衬)纬神学、黄老思想也有密切的关系。总之，道教和道士的诞生是多种文化因素和社会因素及相应的社会心理因素相互作用的结果。

上古时期，人们对日月星辰、河海山岳和祖先崇为崇拜，视为神灵，对它们进行祭祀和祈祷，形成了原始宗教和巫术。巫就是在这种鬼神崇拜的氛围中产生的专门从事交通鬼神、传达神意而为民祈福禳灾的宗教职业者，一直到春秋战国时期，巫在政治生活、民众生活中仍起着相当重要的作用。原始宗教和巫术中的鬼神崇拜思想以及相应的一系列巫术仪式，比如上古祭祀中的"斋"、"醮"(jiào 叫)仪式，以及天神、地祇、人鬼崇拜观念等，后来基本上都为道教、道士所吸收、继承。道教神灵系统的建构和道教法事活动中对斋醮、符箓和其它祈禳术的重视，以及道士的修炼方术等，都从原始宗教和巫术中接受了许多现成的东西，以致人们可以从道士身上看到一些古代巫觋的遗风流韵。因此，道教的创立和道士的产生与

① 许地山：《道教史》，上海商务印书馆 1934 年版，第 182 页。

087303

古代巫术有着十分密切的文化亲缘关系。

神仙观念的起源亦甚为久远，到战国时期，已广为流布，深入人心，“不死”、“升天”成为人们仰慕和追求的目标。所谓神仙方士，就是在这种风气下出现的鼓吹和传授长生成仙之术的术士。这些方士千方百计地搜求和行使奇方异术，来满足一些人长生不死的愿望，以致得宠于诸侯、帝王。秦始皇和汉武帝就十分宠信神仙方术，网罗了不少方士在身边，来帮助他们实现长生成仙的梦想。方士们所行使的方术很多，诸如炼丹采药、服食养生、祭祀鬼神、祈禳禁咒以及祠灶、谷道、侯神、望气、导引、烧炼、却老方、按摩方等，无不在其使用之列，当然最主要的还是炼丹采药。由于这些神仙方术还非常零散，不成系统，为了更加扩大其影响，一些方士便利用战国时齐人邹衍的阴阳五行学说来解释他们的方术，形成了所谓方仙道，而这些方士便被称为神仙家。方仙道对道教的创立产生了最为直接的影响，方士们的神仙信仰和求仙之术全部被道士们所承袭。所以，道士们所奉行的修炼方术实际上就是由神仙方术衍化而来，而道士则是方士的演变。在汉代，方士之称与道士之称通用，这固然表明一种混淆，但也更表明道教、道士与神仙方术、神仙家之间的非常密切的承袭关系。

从原始宗教和巫术、神仙方术到道教，从巫觋、方士到道士，还必须经过一座重要的思想之桥，这就是先秦道家学说。在道教的创立过程中，道士们从老子、庄子的思想学说中，尤其是从他们的宇宙本体思想和人生哲学中吸收了许多东西，

来建构或充实道教的教义教理。同时，道士们还将道家的著作奉为教内经典，给道家人物披上道袍，或奉为教主或许为真人①。所谓“道教”，正是由于对“道”的宗教化而得名。老子学说中的“道”，具有极难把握的神秘性质，其无形无名，自然无为，是开天辟地之前宇宙浑沌混一的原始状态，也是超越现实世界的最高法则。在道教创立和发展过程中，道士们以“道”为基本信仰和教义，他们视“道”为具有神格的圣灵，认为其不仅是万物之源泉，而且还是人世的救主；其无处不在，不断地变化自己的身形名号，降临人世，辅助明君，救危扶难，传经布道，教化民众。在神化“道”、神化“老子”的同时，道士们还把道家的清静无为、重视养生以及相应的一系列意念和方法与神仙方术糅合在一起，建立起了自己的一套修炼方术。正因为这样，那位据说耳长七寸名叫李耳又叫老聃(dān 单)的道家代表人物老子，便成了道士心目中的倍受尊崇的偶像，被奉为“太上老君”，成为道教公认的教主。

在道教的形成过程中，汉代的黄老道也起了极大的作用。黄老学说本是起源于战国时期稷下道家学者的一种思想学说，其特点是主张清静无为，尊传说中的黄帝和老子为道家创始人。汉初文、景时期以黄老清静无为之术治天下，一时黄老思想盛行，学者蜂起，其中亦包括许多神仙方士。由于黄老思

---

① 道教称《老子》为《道德经》、《庄子》为《南华真经》，奉老子为最高尊神“太上老君”，庄子为“南华真人”。

想本身就具有一定的神秘主义的色彩，而这些治黄老之学的神仙方士们又以神仙思想和阴阳五行学说解释黄老学说，便使得黄老之学与神仙方术、方仙道合流，逐渐形成了以崇奉老子为神明的黄老道，并成为早期道教的前身。

除此而外，儒家、墨家以及佛家的思想对道教、道士亦产生了一定的影响。道教在创始过程中对儒家思想亦作了一些吸收，尤其是吸收了经汉代新儒家以图谶观点和阴阳五行学说改造过了的儒家经学思想，如在早期道教经典《太平经》、《老子想尔注》中便有强调忠孝仁义、讲求阴阳灾异的内容。在早期道教及经典中，也留下了墨家影响的痕迹，如讲求五行变化，役使鬼神和修炼丹道等。另外，墨家天志明鬼和民众之道的主张也为道教的创立开辟了以神道设教的蹊径，而墨家的尚侠精神也融入了那些创设道教的先驱及一些高道的心理结构之中。佛教对道教的影响主要体现在其为道教的创立提供了现成的宗教参照，道教在教理教义、戒律礼仪及教团组织形式等方面都曾对佛教有所借鉴。

道士是道教的神职人员。他们因信仰道教而皈依之，履行入教的礼仪，自觉自愿地接受道教的教义和戒律，过那种被俗世视为清苦寂寞而他们却视为神圣超凡的宗教生活。同时，道士作为道教文化的传播者，又以各种带有神秘色彩的方式，布道传教，为其宗教信仰尽职尽力，从而在社会生活中，也扮演着引人注目的角色。

“道士”之称始于汉代。但当时指称的范围较广，除东汉

时期“五斗米道”、“太平道”的信徒之外，方士、术士及一些道家也可以称为道士。魏晋南北朝时期，道士之称甚至与对佛教僧侣的称谓相混。直到隋唐时期，道士及相应的称谓如道人、羽士、羽客、羽人、黄冠等，才逐渐成为道教神职人员的专称。随着女性入道的增多，也有了道姑、女道等称谓。但泛指道士时，也可以包括女道。在道教典籍中，男道士也称为乾道，女道士则相应地称为坤道。黄冠专指男道士时，女道士则相应地称为女冠。道士之间互称道长、道友、道兄等，对女道士也可同样称呼，教外人士(包括居士、信士及一般世俗之人)亦可以如此称呼他们。在道门中有些道士享有特殊的尊称，譬如张道陵、寇谦之以及后世龙虎山天师派的历代掌门人，都享有“天师”之称。道士中那些德高望重、学识渊博者，又常常被教内教外尊称为真人、先生、高道、高士等等。这些尊称，有时又是由朝廷封赠的，在古代这也算是难得的殊荣。在道门中，有时又按道士实际的修行水准而给予相应的尊号，如《唐六典·祠部》所记：“道士修行有三号，其一曰法师，其二曰威仪师，其三曰律师，其德高思精谓之炼师。”《三洞修道仪》中将道士分为洞神部道士、高玄部道士、升玄部道士等 9 种，将女道士分为正一盟威女官、洞神女官、高玄女官等 8 种，也是对道士的等级划分。在道教宫观中，道士又因其所担任的职务而有相应的称谓，如方丈、住持、高功、监院、执事以及所谓“三都五主十八头”等。又全真道兴起之后，规定道士不蓄妻，出家住宫观，所以那些有妻室而不出家的道士便被称为火居道士，

或径曰火居。而为了寻真问道而云游在外的道士，则被称为游方道士。《太霄琅书经》云："人行大道，号曰道士。士者何？理也，事也。身心顺理，唯道是从，从道为事，故曰道士。"这就是说，道士之所以被称名为"道士"，是因为他们的行住坐卧，举念运心，即生活中的一切思想言行，惟道是修，惟德是务，惟行道业，亦即将信"道"、修"道"、行"道"作为人生的惟一目的。这一点至为重要，道士们的生活内容及其特点即是由此而决定的。对此，我们在后面还要详细论及。

2. 道教的发展及道派、道经

道教创立之后，便在历史的风雨之中逐步成长、壮大，这自然离不开一代又一代道士们的努力。基于弘扬道教这一目的，道士们苦心钻研，传教布道。由于所属的教团组织不同，以及所处历史环境的不同，他们对修道的理解及具体修炼方法的采用便有所不同，此便形成了不同的道教流派。而众多经文典籍的撰著，更是道士对道教发展的呕心沥血的贡献。

道教最早的组织太平道和五斗米道出现在东汉末年，与此同时，还出现了道教的第一部经典《太平经》，因此人们便将道教的正式诞生时期定在东汉末年。太平道是由奉事黄老道的河北钜鹿人张角于东汉灵帝时（公元168年—189年）创建的。张角的两个弟弟张宝、张梁以及手下的8个大弟子，在创教的过程中也发挥了重要的作用。太平道奉"中黄太一"为至尊天神，以《太平经》（又名《太平清领书》）为主要经典。太平

道的主要宗教活动是依托神道为人治病，其方法是先由道师作符祈祷，病者叩头思过，然后吞食符水。太平道的组织单位为“方”。又有大方、小方之别，大方有教徒万余人，小方则六七千左右，每方立部帅统领。东汉时著名的农民大起义“黄巾起义”就是由太平道组织发动的。这次起义遭到了朝廷的残酷镇压，张角兄弟牺牲，起义以失败告终。

五斗米道是由张陵于东汉顺帝时（公元 126 年—144 年）在蜀地所创立。张陵后传子张衡，张衡死后又传其子张鲁，此即道教史上所称的“三张”。该教派起先主要活动于川西北和陕南一带，后传入中原及东南沿海一带。五斗米道又叫米道、鬼道，系因入道者须交五斗米而得名，其也是一支与太平道同时兴起的民间道教势力，太平道起事时，汉中地区的张修（五斗米道前期领导人之一）曾率领教徒响应。五斗米道奉老子为教主，以《老子五千文》（即《道德经》）为主要经典，流传下来的《老子想尔注》一书，就是五斗米道祭酒们讲解《老子》的记录。该道派以“治”为单位，是一种教权与政权合一的组织，各治均立治官，统领教徒信众，代天师行使职权。天师是五斗米道的最高领袖，新入教者叫“鬼卒”，成为骨干之后，便让他统领一些新入教的“鬼卒”，这时他就成了“祭酒”。在宗教活动方面，五斗米道除与太平道一样边利用替人祈神思过、符水治病等手段传教而外，还采取在要道路口设“义舍”，以米肉菜肴供应过往行人的方法吸引群众入教。因五斗米道的宗教领袖为“天师”，因此该教派又称为天师道。曾割据称霸汉中地区

近 30 年之久的张鲁后来投降了曹操。张鲁死后，五斗米道仍不断发展，逐渐蔓延全国，到东晋时还曾发生过孙恩在江南聚集五斗米道信徒造反的事情。晋朝著名书法家王羲之家族也世代信奉五斗米道。

太平道和五斗米道尚属早期民间道教，主要在下层群众中传播，并往往被作为农民起义的旗帜。从晋代开始，早期天师道开始逐步由民间向官方渗透、转化，许多道士为此而付出了努力。对此，首先要提到的就是东晋时的著名道士葛洪。葛洪，字稚川，自号抱朴子，丹阳句容（今江苏省）人，生于晋武帝太康四年（公元 283 年），死于东晋哀帝兴宁元年（公元 363 年）。葛洪的出现是道教史上一件划时代的大事，他的代表作《抱朴子》一书集神仙思想之大成，不但奠定了神仙道教的思想基础，而且为道教的官方化、正统化和合法化提供了理论依据。在《抱朴子内篇》中，葛洪系统地总结了战国以来的神仙方术，并在此基础上构建了自己的一套修道成仙理论体系以及具体的修炼成仙方

葛洪像（藏广州博物馆）

法。他攻讦民间原始道教，主张以神仙养生为修道目标，并且将儒家的忠孝仁恕信义和顺等纲常名教思想引入道教教义，形成了他的神仙养生其内、儒术应世其外的修道模式，为道教被官方所接受修通了道路。神仙养生的修道目标，具体体现为通过炼丹服食，追求长生不死，羽化升仙，这也是葛洪所极力提倡和实践的，并成为其时大多数道士日常修炼生活的主要内容。葛洪对民间原始道教的改造，对道教的发展以及道士宗教角色的定型化，起了极其重要的作用。道教史称两晋南北朝和唐代的道教为神仙道教，神仙、金丹成为其时道士修道生涯中的两大精神支柱。

葛洪之后，北魏嵩山道士寇谦之和南朝刘宋时庐山道士陆修静，在继续改造原始民间道教、修订道教教义理论和斋戒仪式方面，也做出了重大的贡献，对后世道教的发展影响极大，因而成为道教史上的两位重要人物。寇谦之（公元 365 年—448 年），字辅真，上谷昌平（今属北京）人，出身于信奉天师道的名门望族。据《魏书·释老志》记载，寇谦之"早好仙道，有绝俗之心"。他自幼修道，后随有"仙人"之称的成兴公入华山、嵩山修道 7 年，深得成兴公器重，认为他可以做"帝王师"。成兴公死后，寇谦之继续在嵩山修道，精专不懈，名声渐起，这时他便开始着手改革天师道。寇谦之对早期天师道的教会组织、教内规章以及修炼方术均加以改革，并得到了当时北魏政权的支持（详见后面"道士与宫廷"一节有关部分）。经他改造后的天师道，在性质上由原来带有浓重原始巫术色彩的民间

道教，一变而为符合朝廷和士大夫贵族阶层口味的官方道教。所以，道教史上一般称它为“新天师道”，或“北天师道”。

陆修静（公元 406 年—477 年）出身于江南士族名门吴郡陆氏，相传是东吴丞相陆凯的后代。陆修静对于道教发展的贡献主要体现在整理道教经典和制定新的道教戒律和斋醮仪规方面。他曾与弟子孙游岳等居建康（今南京市）崇虚馆，“祖术三张，弘衍二葛（葛玄、葛洪）”，整理道经，建立道门仪范，并开创了道教供奉神像的先例，结束了道教不奉神像的历史，使天师道在南方的传播、发展出现了新的特点。陆修静还创立了道教灵宝派（以极度讲究斋戒仪范为特色），成为道教仪式发展成熟的一个标志。经陆修静改造后的南朝天师道被称为“南天师道”，以与北方地区在寇谦之影响下所形成的“北天师道”相区别。南朝齐、梁时期的著名道士、陆修静的再传弟子陶弘景（公元 456 年—536 年）在构建道教神仙谱系以及整理道教修炼养生术等方面亦殊有贡献，对道教的发展产生了积极的推动作用。陶弘景是弃官而到句曲山（今江苏茅山）隐居修道的。他主要传授上清大洞经箓，为道教上清派的代表人物之一。他和弟子们经过几十年的努力，终于使茅山成为上清派的中心，因此后世又称上清派为“茅山宗”，它是道教各宗派中较为重要的一个道派。另外，以位于终南山下的楼观（在今陕西周至县）为中心，广泛传播于北方关陇地区的楼观道，是继寇谦之新天师道之后兴起的另一个重要道派，道经上有关西周时函谷关令尹喜在终南山北麓结草为楼，观星望气，以

及老子骑青牛过函谷关，尹喜迎请老子到楼观讲经而得道成仙的仙话，就是楼观派道士们编造的。该派道士还曾与当时势力亦不小的佛教徒发生了激烈的争论，对道、佛二教的发展都产生了不小的影响。

隋唐至宋，道教发展的格局更加扩大，道派也愈来愈多，道中分派，派中分宗，并逐渐出现合流的倾向。这与当时朝廷的扶持也不无关系，尤其是在唐代，朝廷尊道教为"国教"，奉老子为"圣祖"，这样道教与李唐王朝就共同崇奉一个"祖宗"，而道士便可以享受朝廷提供的种种特权。因此，道教在唐代十分兴盛，各种斋醮礼仪、炼丹方术以及法箓经戒传授制度在发展的过程中更加完善，并出现了一些新的变化。在宋代还产生了诸如神霄派、清微派、净明道等新的道派，至于从唐末五代至宋代逐渐兴盛的内丹修炼术，更是道教发展史上的一件大事。

金、元时期，道教的发展又呈新的格局。这时，南北天师道、上清派、灵宝派、净明派等道派一并而为以符箓为主的正一道，而于金代大定七年(公元 1167 年)由王重阳(公元 1112 年—1170 年)所创立至丘处机(公元 1148 年—1227 年)而进入全盛时期的全真道则成为当时与正一道并峙的另一重要道派。王重阳，原名中孚，字允卿，咸阳(今属陕西省)大魏村人。出身豪门，早年习儒业，曾中武举，然而怀才不遇，便流浪四方，并悟道出家做了道士。王重阳先在终南山修道，金大定七年到山东传道布教，先后收了马钰(丹阳真人)、谭处端(长真

真人)、刘处玄(长生真人)、丘处机(长春真人)、王处一(玉阳真人)、郝大通(广宁真人)、孙不二(清净散人)7个弟子,即所谓的"北七真"。经过王重阳及其弟子坚韧不拔的努力,全真道不断发展壮大,成为在北方地区势力最为强大的一个教派。此道派名为"全真",是取"保全真性"之意。由于全真道的出现是道教史上的一件大事,所以特意介绍一下。另外,金、元时期还出现了由肖抱珍创立的太一教,刘德仁创立的真大道教,都在道教史上产生过一定的影响。

明、清时期,道教在发展中呈逐渐式微之势。其时,道教已经失去了唐、宋、元时期那样的活跃势头,更没有产生新的有影响的道派。历代皇朝虽然也利用道教、道士,但总的来说重视的程度不如以前了,因此道教、道士在明、清两代不如唐、宋、元时那样走红。当然,这只是就整体情况而言。具体说来,以江西贵溪龙虎山为中心的正一道在明代颇受重视,正一道的天师成了全国道教的首领,而全真道则不受重视,只是由于明成祖敬仰武当山全真道士张三丰,全真道才在武当山兴旺过一阵子。在清代,由于丘处机传下的全真道龙门派第七代宗师王常月的四处传教,曾使全真道出现过一段"中兴"的时期。

道教在发展的过程中出现了许多著名的道士,除了我们在上面提到的而外,尚有许多。比如仅在唐、宋两代,就有著名道士、医学家孙思邈,有被称为唐代三大神仙思想家的名道成玄英、司马承祯、吴筠,有堪称为道教礼仪大师的唐末五代

时的名道杜光庭，有被列为“八仙”之一的吕洞宾，有被称为“睡仙”的宋代高道陈抟(tuán 团)，有集内丹学说之大成而成为一代著名道士学者的张伯端，等等，不一而足。他们或潜心钻研修炼方术；或积极地传教布道、创宗立派；或整理修订教义教规、斋戒仪范；或整理注释道经，在道教教义教理、修持方法以及医学、药物学、化学、养生学等方面，作出了极大的贡献。从本书第二章开始，我们将陆续介绍他们的一些生活事迹，这里不遑列述。

关于道教流派，又有丹鼎派和符箓派之说，这是从道士所持的修炼方术之不同而进行的一种划分，并非特意指某一时期或某一地区的一个具体道派。所谓“丹鼎派”，又称“金丹道教”，系对道门中以炼金丹求仙为主的各道派的通称。该派道士受古代神仙家、方仙道的影响最大。魏晋至唐代，丹鼎派道士主要是烧炼外丹，宋代以来鉴于服食外丹的弊端(主要是中毒，详见本书第二章第一节)，则转向修炼内丹，即所谓“钟(离权)吕(纯阳)金丹道”。全真道南北宗即属该派。该派道士追求长生不死、羽化升仙的意识最为强烈。所谓“符箓派”，系对道门中以符咒等方术治病为主的各道派的通称。道教史上早期的五斗米道、太平道，以及魏晋以来的灵宝派、上清派以及后来包容了许多道派的正一道都属于符箓派。该派道士受古代巫术和鬼神崇拜影响最深，擅长符咒祈禳，役神驱鬼，消灾却祸，治病除瘟，济生度死，多活动于民间。当然，这只是指主要倾向，事实上丹鼎派道士也使用符咒等方术，符箓派道士也

修炼金丹(外丹、内丹)。因我们在后面的叙述中将要不断提到这两个道派,讲述他们的修道生活特点,所以这里特意先介绍一下。

对于道教的发展、传播以及道士的修道生活来说,道经的

抱朴子内篇卷一

暢玄卷第一

葛洪的《抱朴子内篇》书影(录自《四部丛刊》印本)

意义和作用是不言而喻的。因此，那些有能力担当此任的高道无不将撰写道经视为一项使命。在道教史上，为了写经、编经而付出毕生精力乃至生命代价的道士颇有不少。如魏晋时丹鼎派道士葛洪离家别妻，长住罗浮山，撰写了《抱朴子·内篇》。该著在道教史上有相当重要的地位。又如北魏道士寇谦之守志嵩山，精专不懈，为了弘扬道教、改革道教而撰写了《云中音诵新科之诫》、《录图真经》等道书。南朝茅山道士陆修静则为了搜集道书，不远千里，跋山涉水，历尽艰辛，著成斋戒仪范百余卷，并在整理道书的过程中首创"三洞"分类法（详后），对后世编修《道藏》产生了重大的影响。像这些献身于道教事业的高道我们还能举出许多，他们以亲身的修道生活体验为基础，或阐释教义教理，或整理发明修炼方术，或制订斋戒仪范，用文字记写下他们依循道教发展需要而萌发的种种玄思妙想，不仅不断地充实着道教理论的宝库，推动了道教的发展，而且这种著经立说的行动也构成了他们修道生活的重要内容之一。他们因为"立言"而在《道藏》中占有一席之位，从而获得了"不朽"。这，大概也算是一种修炼，一种成仙成真的方式吧。

如果把各个时期的各种道教经书比作是涓涓细流的话，那么作为历代道经总集的《道藏》便是由这众多细流汇成的汪洋。历史上第一部道经总集产生于唐代，开元年间（公元 713 年—741 年），唐玄宗出于崇道抑佛的目的，下诏遍搜道经，仿佛教《大藏经》而编集《道藏》，众多道士参与了这一盛事，经多

年努力，遂编成《开元道藏》，凡 3744 卷。这是道教经书最早的结集成“藏”，“道藏”之名由此确立，并为后世所沿用。到了宋真宗大中祥符年间（公元 1008 年—1016 年），道士张君房在朝廷的支持下率众道士开始重修道藏，至天禧三年（公元 1019 年），始编成道藏 4565 卷，总名为《大宋天宫宝藏》，共抄写 7 部，由朝廷分颁给一些著名宫观。张君房在主持编辑工作中，采用了“三洞四辅”十二类的分类法，对众多道经加以分类。所谓“三洞”，即洞真、洞玄、洞神。洞真意谓通向真仙之道，洞玄意谓通向玄妙之道，洞神意谓通于神灵。各种道经，凡托名元始天尊而撰写的归入洞真部，托名太上道君的归入洞玄部，托名太上老君的归入洞神部。“四辅”即太清部、太平部、太玄部、正一部，是对“三洞”辅助性的解说和补充。又“三洞”各分为 12 类，合计为 36 部经，12 类分别指本文（即原文）、神符（符书）、玉诀（注解、疏义）、灵图（图像）、谱录、戒律、威仪、方法（修炼、斋醮等）、众术（炼丹和其它方术）、记传（有关神仙方面的）、赞颂、章表（斋醮时所用章表、奏疏）等方面的道书。

其后，金元、明代都重修过道藏，金代《大金玄都宝藏》6455 卷，元代《玄都宝藏》7800 余卷，明代《正统道藏》5305 卷，前后持续 40 年才编成。只有明版道藏流传于今，之前的由于战火变乱等原因，均已亡佚。道藏的编纂是众多道士协作努力的结果，有的甚至献出了毕生的精力。如元代《玄都道藏》的主编之一宋道方道士便为完成此项使命而忍辱负重，致

致吃吃(ku哭)，几乎穷尽了毕生之力。道藏内容极其庞杂，是道教文化的百科全书，它为我们今天了解古代道士的生活，提供了诸多方便。

3. 道士的宗教信仰

作为道教的神职人员，道士们的人生理想服从于道教的宗教信仰，所以他们必须围绕着这一宗教信仰而安排自己的生活。因此，在这里我们还必须要对道士的宗教信仰作一些介绍，以便看他们是如何在神仙信仰的支撑下构建自己的精神世界的。

"道"是道教宗教信仰的核心或曰最高准则，故在道士的心目中，"道"及其化身"太上老君"老子具有至高无上的位置。可以说，他们皈依道教，就是皈依于"道"，皈依于老子，成为"道"与老子的狂热信徒。但是，正如前面所言，道教在产生和发展的过程中，由于受特定的历史文化和现实因素的影响制约，"道"、老子在宗教化的过程中实际上被神仙化了，"神仙"成了"道"、老子的化身，因此"神仙"便成为道教最为直接、最为显赫的崇拜对象。崇拜神仙即为崇拜"道"、崇拜老子，反之亦然，此为道教宗教信仰的最根本的特点。可以说，道士生活中的一切都与道教的这一神仙崇拜的特点密切相关。他们因崇拜神仙而皈依道门，而修道的目的则是为了成为神仙。当然，由于道教内部教派之不同，各派道士所崇拜、敬奉的神仙便有所侧重，比如丹鼎派道士重修炼故较为崇敬"仙"，符箓派

道士则重祈禳故较为崇敬“神”，但不管如何，所信奉的都不外是神仙。因此，鉴于神仙崇拜在道士的宗教信仰中具有根本的意义，是道士宗教信仰的基本特征，故道教又常被称为“神仙道教”或“仙道”，而道士也常被称为羽人、羽士、羽客等。

道士的宗教信仰既然在于神仙，那么他们所信仰的神仙究竟是怎么来的？又具有什么样的特点呢？由于道教系多神崇拜性质的宗教，这便决定了道士们信奉的神仙极其众多，从作为至高天尊的“三清”（元始天尊、灵宝天尊、道德天尊）以及三天君和五老君等尊神，到包括四御（玉皇大帝、天皇上帝、北极大帝、后土皇祇）、三官（天官、地官、水官）、日月星辰、风雨雷电、河岳山川诸大神，以及灵官（十天灵官、九地灵官、水府灵官、五百灵官等，皆系高功法师作道场时供驱使的小神，同时又司巡察世界，济世护法）、太岁功曹、城隍土地之属、瘟疫诸神、人鬼之神（包括各姓祖先、历代圣哲贤才、忠孝义烈之士等）、人体四时五行诸神，还有诸仙真，统统在信奉之列，由此而构成了道教所特有的名目繁多而庞杂不一的神仙系统。所谓“神仙”，便是对这一系统中众多信奉对象的统称。然而，如果细致区分，“神”与“仙”又有所不同。“神”一般指那些天地未分之时的先天真圣，如三清、四御、南辰北斗诸星君等，“仙”则指天地开辟以后得道成仙的仙真以及地方神灵。“神”由于是先天而存在的，并且有天帝的封诰，所以能在神仙世界里担任或大或小的官职，故而也能得到道士们的祭祀；而“仙”由于是后天“得道”（或修炼而成，或经神仙点化而成）而成仙的，仅

能长生不死，在神仙世界中不管事，专以逍遥自在为乐事，当然偶尔也管一点世俗间的事，所以一般不为道士们所祭祀。

道士们所崇拜的神仙的来源，概而言之，一是继承来的，二是臆造出的，而这二者又常常是结合着的。所谓"继承"，就是将中国古代原始宗教中的各种神灵和神话传说中的一些人物统统"接收"过来，加以一定的改造，而成为道教诸神。比如在上古自然崇拜中产生的雨神、土地神、岳神、雷公、水神和日月星辰诸神等天地神祇，以及神话传说中的盘古、女娲、三皇五帝、大禹、九天玄女、西王母、东王公等人物，便都被道教吸收，或原封不动，或改头换面，成为道教神仙系统中的成员。所谓"臆造"，就是通过编造一段离奇曲折的故事，将历史上的一些显要人物，包括帝王将相、文化名流或技艺能手，如周文王、周武王、老聃、鬲鹊、鲁班等，以及道教中的著名人物和传说中的古代仙人，如张天师、左慈、葛玄、陆修静、孙思邈、吕洞宾、陈抟、王重阳、丘处机等著名道士及赤松子、容成子、彭祖、广成子等传说中的"仙人"，渲染成得道升天的神仙。继承来的多为先天之神或既有之神，而臆造出来的则多为后天之仙真或仙化之人。前者属于"神"之范畴，后者属于"仙"之范畴。可以说，道教神仙系统中众多的仙真完全是道士们为了达到特定的宗教目的而充分发挥他们的想象能力臆造出来的，比如在中国家喻户晓的"八仙"，就是道士们臆造神仙的一个杰作。

道士们热烈地信仰着神仙，也热烈地创造着神仙，他们广

开“神”源，以种种方式来塑神造仙。随着道教的发展，神仙的数额也越来越大。不但冥冥之中有神，各路仙人往来不绝于天地之间，就连人自身躯体的每个部位，也被臆造、安排了一位神仙，如《上清黄庭内景经》便认为人体中有八大宿卫，又有禀自然之道气的24位真人。而《老子中经》则详细地描述了存在于人体中的55位神仙的具体所处位置、职能，以及与人体之外神祇如何一一相对的情况。尽管这样，道士们创造出这些神仙，并非是将他们杂乱无章地堆积在一起，而是按照区分高低尊卑及职能划分的原则，使他们各处其位，各司其职，组成一个庞大而有序的神仙谱系，从而使神仙世界亦如理想社会那样，整饬（chi 斥）有序，和谐统一。当然，在道教初创时，这个神仙谱系还是相当简单的，神仙们的位置也往往不确定，处于显要位置的尊神只有黄帝和老子（后来，黄帝的尊神位置渐渐丧失，而老子则凭借他是《道德经》的作者，始终居于神仙谱系中最高尊神的行列之中）。

魏晋南北朝时期，随着道教的发展，道士们也掀起了造神拟仙的运动，而道教神仙谱系的建构也在此时初具规模。北魏高道寇谦之除了主尊太上老君外，还提出了三十六天宫均有宫主（神仙）的谱系，已相当可观。南朝名道陶弘景在神仙谱系的建构上，所费心力最大，所产生的影响也最大。他在《真灵位业图》中，将神仙世界划分为7个层次，每一层都有一位主神仙居于中位，其余诸神仙分列于左、右位或特意留置的散仙、女仙之位，使得在当时能搜罗到的近700名各类神仙秩

序井然地各就各位，组成一个既庞大而又整饬的神仙阵容。如第一层，元始天尊居中位，左右分列着五灵七明混生高上道君、东明高上虚皇道君、紫虚高上元皇道君、洞虚三元太明上皇道君等。又如第三层，太极金阙帝君居中位，左右排列着黄帝、尧、舜、禹、孔子、尹喜、庄子、安期生、葛玄等由历史名人变化而成的仙人。像陶弘景这样精心排出一个道教神仙谱系，在道教史上还是首见，但他所列示的这一谱系并非是神仙谱系的最终形态。

事实上，道教的神仙世界素来是开放性的。道教教义向人们许诺，任何人只要修炼得道即可跻身仙界，位列仙班。也只有这样，才能吸引道士，使他们树立起修道理想，并坚信只要精诚修炼，即可实现理想目标，羽化成仙，从而依其阶次而升入相应层次的天界。所以，道教神仙谱系在陶弘景之后仍不断扩充，不过发展到宋代，道教神仙谱系便定型为 10 层结构，定编的主神也不再变动，显示着道教神仙谱系的建构已基本完成。其结构特点是这样的：最高层是三清，即玉清元始天尊、上清灵宝天尊，太清道德天尊；第二层是四御；第三层是日月五星诸神；第四层为四方之神，即青龙、朱雀、白虎、玄武四神；第五层为历代传经诸名法师，如玄中大法师、灵宝三师、三天大法师等；第六层是雷公、电母、龙王、风伯、雨师等；第七层是五岳神、诸山神以及各洞天福地仙官；第八层是北阴酆(fēng 封)都大帝、水府扶桑大帝及所属诸神；第九层是各种功曹、使者、金童、玉女、香官、仙吏等；第十层为城隍、土地、社

稷神及门神、财神、灶神等。

可以看出，道教神仙谱系本身是一个开放的系统，世间万事万物几乎都可以在某种情况下化作神仙，并在神仙谱系中获得一席之位。更重要的是，有了这一庞大而又开放的神仙谱系，可以在两方面对道士产生积极的影响。首先，可以强化道士们的宗教信仰及其感情，使他们虔诚地匍伏在神仙的脚下，安心地过那种崇拜不已而信仰不止的宗教生活。这种生活带有神秘感，在神圣的体验中又渗入了恐惧和敬畏的成分。因为有这样一个庞大而又分工明细的神仙队伍的存在，道士们相信自己的一言一行都有神仙在暗中监控着，随时随地都有可能因言行失慎而获罪受罚，轻则减去修道之功和阳寿，重则打入地狱，身心之苦永难解脱。其次，又能激励道士们的修道信心，使他们时时铭记着自己的修道目标，窥视着神仙世界的门户，渴望着有朝一日的仙化，从而位列仙班，逍遥自在，其乐无穷。

道士们之所以崇拜、羡慕神仙，是因为在他们看来，神仙作为"道"的化身，具有不死不灭、形神同在的特征。那些先天地而存在的"神"，自然是不存在生死问题的，即使是后天修炼得道的"仙真"①，也可以超越死亡而永生，这又并非仅仅是灵魂不死，其身体也不死不灭，亦即能以活人的形式成为仙真。

---

① 《淮南子·本经训》："莫生莫死，莫虚莫盈，是谓真人。"又《释名·释长幼》："老而不死曰仙"。"仙真"为"仙人"与"真人"之统称，性质一样，但因真人系皇帝所册封，所以在品级上要高于仙人。

这与佛教的涅槃思想即舍弃此生而死后成佛的观点不同，也与基督教的原罪说和皈依上帝、进入天堂的观点不同。因为佛教徒、基督教徒都把人的身躯（“命”）当成了与神及彼岸世界格格不入的东西，而道士却力图将人的生命无限制地延长，等同于神仙，超越死亡，从而进入生存的自由境界，亦即活神仙的境界。在道士们看来，这是能够做到的，方法就是采用仙术（修炼方术）。“若夫仙人，以药物养身，以术数延命，使内疾不生，外患不入，虽久视不死，而旧身不改，苟有其道，无以为难也。”（《抱朴子内篇·论仙》）葛洪的这一段话，为道士们如此迷醉于修炼方术的生活行为提供了一个脚注，原来那种种修炼方术在他们看来均是成仙之术。所以，方术修炼便在道士们的日常生活中占有了最重要的位置。可以说他们修道的目的就是以仙术致长生，而长生不死即为神仙，这与道士们的神仙崇拜信仰正相吻合。

在道士们看来，神仙不但长生不死，而且超越了一切身处尘世的人所必受的限制，而徜徉在仙境之中，享受着悠闲自在、快乐惬（qiè 妾）意的生活。这同时也表明他们不愿受尘俗声色犬马、功名利禄之累，而渴望在超尘脱俗、高雅飘逸的生活中体味生命的真正乐趣。葛洪在《神仙传·彭祖传》中论仙人的一段话，便集中地体现了这一点，其曰如：“仙人者，或蹀身入云，无翅而飞；或驾龙乘云，上造天阶；或化为鸟兽，游浮青云；或潜行江海，翱翔名山；或食元气；或茹芝草；或出入人间而人不识；或隐其身而莫之见。面生异骨，体有奇毛，率好

深僻，不交流俗。”可见，道士们对那些通过后天修炼得道而臻于不死不灭、形神同在之境的真人、仙人最为崇拜，并时刻引以为楷模。道士们崇奉的仙真很多，有四大真人（南华真人庄子、冲虚真人列御寇、通玄真人辛钘（xíng 形）、洞灵真人亢仓子）、赤松子、宁封子、广成子、彭祖、容成公、安期生，以及三茅真君、北五祖、南五祖、北七真、八仙等等，不一而足。

为了使人们相信“旧身不改”也能成仙，道士们参与编造了许多常人通过仙术修炼或经仙人点化而成仙的故事，如汉代淮南王刘安“白日升天”的故事，东晋道士许逊举家拔宅飞升成仙的故事，等等。道士们宣扬的成仙方式，主要是“飞升”。不过在飞升时又有一些具体的差异，有的是乘火升天，如西周啸父；有的是骑龙升天，如黄帝和他的大臣们；有的是受到仙人点化与仙人一起飞升的，如“八仙”中的曹国舅就是经钟离权、吕洞宾点化升仙的。除了“飞升”之外，“尸解”也是凡人修道成仙的一种方式。所谓尸解，是一种假托死去而成仙的方式。表面上是死了，留下了尸体，但道士们认为，这是成仙者留下的假尸体，通常是用剑、杖、拂尘等物变化而成的。即使有时真魂先行仙化，其后也会设法回来与真身复合在一起，成为形神同在的神仙。总之，从道士们对神仙的无限向往和不懈追求中，不难看出他们对心身恒存的非常强烈的渴望。正是在这种渴望的驱使下，道士们迷恋于种种方术，勤苦修炼，以冀得道成仙、长生不死。这种对于神仙的崇拜和追求，既是道士的宗教信仰之实质所在，又是他们的生活目的与理

想之所在，道士们的日常修道生活的种种特点即与他们的这种信仰有着非常密切的关系。

不过，需要指出的是不同道派对于神仙及修道成仙的理解不尽相同。天师道认为欲成仙真，则必须炼化飞升，由此才能长存不灭。而欲与神仙往来，降神驱鬼、祈福禳灾，就须运用符箓法术。全真道固然也崇拜神仙，但鉴于天师道及丹鼎派炼化飞升法术的诸多失误，因此他们将"神仙"理解得比较平易。开创全真道的王重阳就认为打坐修行而尚内丹术者，即为"神仙"；能够孝养师长父母、断除十恶，保持良心，正直无私者，则曰"天仙"（见《金关玉锁诀》）。由此强调养气修善，而不侈谈"不灭"成仙之术。这说明对神仙的崇拜与追求虽然往往导致道士们进入非理性的狂迷状态，但是有时他们也会平和下来，因为长生不死在事实上毕竟是难以验证的，而一旦能从理智上认识到这一点，便也会清楚长生与长寿的差异，从而比较切实地去追求长寿康健及身在凡尘而心入圣境的人生乐趣。

神仙的生活是道士们神往的生活，神仙的生存空间（仙境）自然也为道士们所心驰神往。葛洪在《枕中书》中曾对天宫仙境做过这样的描绘："玄都玉京七宝山，周迴九万里，在大罗之上，城上七宝宫，宫内七宝台，有上中下，三宫如一。宫城一面二百四十门，方生八行宝林，绿叶朱实，五色芝英。上有万千种芝，沼中莲花，径度十丈。上宫是盘古真人、元始天王、太元圣母所治。中宫太上真人、金阙老君所治。下宫九天真

皇、三天真王所治。”这当然是一种美妙的遐想，但无不体现了道士们希求修道成仙、羽化飞升，在这天上神仙世界里找到自己的归宿的心理。受佛教三界三十六天说的影响，道士们也将他们所向往的天宫仙境分为三界（境）三十六天。据《云笈七签》卷三及卷二十一介绍，天分为欲界六天，色界十八天，无色界四天；三界二十八天之上又有四梵天（种民天）；四梵天之上则为三清天（三清境）；三清天之上还有最高一层的大罗天。计三界内二十八天，三界外八天，总共为三十六天。此外还有根据道教“一炁（qi 气）化三清”之说编创的三境三十六天，分别为玉清境十二天、上清境十二天、太清境十二天。

在道士们所虚构的这种层层叠叠的诸天之中，都有神仙在里面逍遥，并且时刻等待着新来的道友或伙伴。那些尚在人世修道的众道，时刻都会因为道行修至圆满而羽化飞升，以其道位的品阶而升列相应层次的天堂。不过，据道教的观点，并非所有成仙者都能升天。葛洪在《抱朴子内篇·论仙》中引《仙经》之说将仙人分为三等，即上士举形升虚，谓之天仙；中士游于名山，谓之地仙；下士先死后蜕，谓之尸解仙。《太真科》则划分得更为细致，有所谓上仙、高仙、大仙、神仙、玄仙、真仙、天仙、灵仙、至仙等九品。在这些仙真中不能升天的该去何处呢？为此，道士们又有十洲三岛、洞天福地之说，亦为胜境良苑，凡间难比的神仙去处。

所谓十洲三岛，指祖洲、瀛洲、玄洲、炎洲、长洲、元洲、流洲、生洲、凤麟洲、聚窟洲，以及东海蓬莱、昆仑、方丈三神山

(岛)，完全出之于道士们的想象，非为真实之所在。所谓洞天福地，包括十大洞天、三十六小洞天和七十二福地，[1] 俱有址可寻，几乎囊括了天下名山，著名的“五岳”便属于“三十六小洞天”。实际上，这些洞天福地均系道教名山胜境，如列“十大洞天”之首的王屋山(在今河南济源县城西北)，曾是唐代名道司马承祯修道之所；列“十大洞天”之五的青城山，则是天师道的重要修道场所之一；列“三十六小洞天”之四的华山，则是北宋高道陈抟老祖修炼的地方，等等。

道士的以神仙崇拜为核心的宗教信仰，分别从理性和情感两个层面，对道士们的生命意识和生活方式产生着决定性的影响，因此亦是道士生活行为的底蕴之所在。只有对此有一个基本的了解，才能够在更深的层面上理解道士的具体生活内容和生活方式。

---

① “十大洞天”依次为：王屋山洞、委羽山洞、西城山洞、西玄山洞、青城山洞、赤城山洞、罗浮山洞、句曲山洞、林屋山洞、括苍山洞。“三十六小洞天”、“七十二福地”数额太多，从略，可参阅《云笈七签》卷二十七所载。

二、道士的修炼生活

在神仙信仰的支配下，道士们为了实现自己的理想，告别俗世，投身道门，自愿地接受宫观内种种规矩的约束，踏上了“路漫漫其修远兮”的“修道”之路。

道士们根据他们所接受的道教教义，相信那至高无上而又永恒存在的“道”，可以通过自己刻苦的修炼而获得。修道者一旦与这个“道”合为一体、融洽无间，便可以达到彻悟真谛、物我两忘、长生不死、自由自在的境界。而当这个“道”被“神仙”具象化或置换之后，“修道成仙”便成了道士们共同的神圣选择，成了他们修炼生活的主要目的。所以，道士们的修道生活，就是在“成仙”这一价值层面上展开来的。为了“得道”而“成仙”，他们采取了种种自以为行之有效的手段，道士们的一系列修炼方术就是由此而衍生出来的。采取种种方术来修炼，是道士们日常生活中的一项最为重要的生活内容，他们“成仙”的希望便全部寄托在这种修炼上。所以，要了解古代道士的生活特点，就必须了解他们的修炼生活情形。

1. 道士的外丹修炼

服食丹药以求长生，曾是道士们的一种主要的修炼方术，

因此亦是他们生活中的一项重要内容。为此，无数道士作出了非常执著甚至极其痴迷的努力，前仆后继，遍作尝试，确乎带有几分悲壮而复悲哀的意味。

在战国时期，燕国和齐国一带的方士们出于原始的神仙信仰，即开始探求服食仙药而成仙的途径。这种出于原始宗教幻念式的选择，曾经促使一些人冒险寻觅仙药，而其中又以那些贵为君王的人最为执迷，因为他们的长生梦与权力梦是统一的。像齐宣王、燕昭王以及秦始皇、汉武帝等，都曾遣人多方寻觅仙药。自然，仙丹妙药难以找到，成仙之梦也就无从实现。为此，秦始皇发怒坑杀了不少方士。但是，这并没有阻断信仰者的冒险与尝试。现成的仙丹既不可得，那就靠自己炮制炼就，于是秦汉时期试炼金丹的方术便出现了。方士李少君曾劝汉武帝"祠灶"，称用丹砂和其它药剂作原料即可炼出黄金，铸成饮食器皿，用之即可使人长寿。（参见司马迁《史记·封禅书》）其根据为：仙人食金饮珠，寿与天地相齐；服金者寿如金，服玉者寿如玉。这种将人之生命与金丹之不朽统一起来的思路，与中国传统的阴阳五行说、天人合一说以及原始巫术的类比思维都有深切的联系。既然服食金丹（或者用某种金属器皿）便有成仙永寿的希望，那么追求者便渐渐多了起来。

崇拜神仙是道教最基本的宗教特征，长生不老、羽化成仙是道士皈依道门的主要目的，而古代神仙方术中的合炼金丹仙药，其直接目的就是为了实现长生不死的梦想，加之道教、

道士的诞生本来就与先秦以来的神仙方术、方士有着千丝万缕的联系，所以秦汉方士服食金丹之术便直接被道士们所继承，并被作为一种主要的修炼方法。

当然，服食金丹仙药作为道士们的一种修炼方术，有一个发展过程。并非是从道教一创立，道士们便选择了服食丹药作为修炼手段。东汉末期，道教初创，其时的道士们虽然已经开始吸收先秦以来的神仙信仰和方术实践，但这时道教的宗教义理学说的核心是救治危世而致太平，道士们修道、传道的重点放在实现这一理想上，所以炼丹服食在他们的生活中基本不占什么位置。魏晋以来，道教的发展进入了神仙道教的阶段，其教义学说的重点逐步移向了成仙不死，道士们的修道目的亦随之而定位于长生成仙这一点上。魏晋时期，以葛洪为代表的道派，重视服食金丹之法，认为这是修道学仙的第一要术。葛洪在《抱朴子·内篇》中系统地总结了修道成仙的各种方术，并且极力向人们灌输神仙存在、神仙可学的道理和方法。经过葛洪的大力提倡，金丹服食就成为道士们的重要修炼方术，并且迅速地发展起来。

人们普遍地将道士服食金丹的修炼方术称为“外丹术”，与此相对应，道教中主要采用服食丹药为修道手段的道派，便被称为“外丹派”。所谓“外丹”，相对于“内丹”而言，简言之就是运用器具烧炼出来的药物。道士们认为，服用了这种药物便可以长生不死，羽化成仙。信仰外丹术的道士的修炼生涯，主要就是从事炼丹，不断地探索炼取丹药的方法。

作为一种修炼派别，外丹派在魏晋时期即已形成。东汉魏伯阳在《周易参同契》中，已经着力据《周易》阴阳之道，又吸收黄老自然之理，讲述炼丹之事，堪称是历史上最早的外丹经。其中对炼丹的诸种药料、烧炼火候、服丹功效等都有相当细致的说明。他用五言诗的形式，带着美好的幻觉，来形容服食丹药的奇效：

臣胜尚延年，还丹可入口。

金性不败朽，故物为万宝。

术士服食之，寿命得长久。

金砂入五内，雾散若风雨。

熏蒸达四肢，颜色悦泽好。

鬓发白变黑，更生易牙齿。

老翁复丁壮，耆(qí 齐)妪变姹女。

改形免世厄，号之曰真人。

魏伯阳的丹道思想对道士们的炼丹术影响很大，被后世奉为"丹经之祖"。到了晋代，随着道教外丹派的形成，笃信飞炼金丹黄白[1]、服食成仙的道士们便完全沉溺(hùn 混)于外丹术。其中，成就最高者当首推东晋名道士葛洪。

葛洪对外丹术作过系统的整理和研究，他在《抱朴子内篇

---

① 黄白：即黄白术，道教炼丹术名词。黄指金，白指银。丹砂可制黄金(药金)白银(药银)，故又称炼丹为黄白术。所产黄金为黄色的物质，唐以前都认为与真正的黄金相同，唐代以来，才能识别其与真金的不同，故称之为药金。

魏伯阳与其弟子虞生及用来试验长生不老药的狗

（见《列仙全传》卷三）

·金丹》中认为："金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙；黄金入火百炼不消，埋之，毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。此盖假求于外物以自坚固……"。这种观点代表了中国古代道士们从神仙方士那里接受来的一种追求长生的观念与方法。道士们认为，人可以长生，但要长生，必须服食不死之药。那么，这种不死之药是什么呢？其不可能是草木药之类，因为草木药本身易腐烂，在火中会化为灰烬。由于草木药自身没有坚固性、永恒性，移入人的身体中，自然不能使人长生不死。因此，必须发现一种坚固不朽、无变化的药物，通过服用这种药物，使其不朽性传入人体中，服用者便可以长生不死。这种不朽的药物，就是金丹。

葛洪不仅从理论上倡导外丹术，而且通过实践来亲验。然而，经过多年的勤苦烧炼，葛洪仍没有得到满意的丹药，他认为关键原因是自己没有像前人那样，远离尘嚣、与世隔绝、静心修炼。因此，他便携带妻子鲍姑、侄儿葛望以及书籍行囊，来到了罗浮山。罗浮山位于今广东博罗县境内的东江之滨，纵横 500 里，有大小峰峦 432 个，形态各异，变幻无穷，气象万千。山中悬崖怪壑，乱石丛林，有朱明、桃源、夜乐等 18 个洞天和白水濑、水罕洞等 980 多处飞瀑幽泉，当地又盛产炼丹用的丹砂，正是理想的炼丹之所。因此，葛洪便在这被道士们称为"三十六洞天"之"第七洞天"、"七十二福地"之"第三十二泉源福地"的名山中居住下来，开始了自己的新的努力。

住下之后，葛洪首先建庵砌灶，先后修筑了都墟、孤青、白

鹤、酥醪(láo 牢)四庵，并且在位于东麓朱明洞南的都虚庵旁，用花岗石砌成一座丹灶。丹灶顶高 3.6 米，底座呈四角形，边长为 2.5 米；灶体呈八角形，边长为 0.8 米。灶坛的每一面，按照方位分别雕有乾、坤、震、巽(xùn 训)、坎、离、艮(gèn 亘)、兑八卦图形和麒麟、仙鹤等异兽灵禽图案，四角的石柱上还刻上云龙。然后，葛洪开始采集炼丹所用的药物。他洁身 7 日，身带升山符，背悬驱魔镜，口念咒语，进入深山，用禹步法(道士做法事时召役神灵的一种方术，详见后文有关介绍)采回许多矿物和植物。葛洪把采集回来的草木植物拿到麻姑峰下的池水中清洗干净，供自己服食和配制成行医用的药丸，矿物则用来炼丹。择定了炼丹的黄道吉日，他在灶边悬挂上古剑、古镜等法器，然后正式升火炼丹。他先用丹砂炼出了一种银白色的液体(汞)，又将这种液体炼成赤红色的结晶体。他还曾用铁涂曾青(硫酸铜)得到了一种“外变内不变”如铜一样的物质。还有一次，他用盐和石胆，再调和雄黄粉、牛胆，放入丹灶之中，灶外用蚯蚓土调盐为泥封盖，以文火烧炼了 30 天，炼出了一种被称为“丹宝”的金黄色的混合物。总之，葛洪在罗浮山中尝试过道教的各种各样的炼丹方法，多次合炼金丹，可以说他在山中的修道岁月，主要就是烧炼金丹。外丹修炼成为他生活中的主要内容。葛洪于 61 岁时死于山中，传说他死后身体柔软，颜色如生，抬尸入棺，轻如一件衣服，世人以为他已尸解成仙，故称他为“葛仙”。其实，他的死系因长期服用自己炼的金丹，体内过量存积硫酸铁等金属而中毒死亡。

南朝名道士陶弘景是葛洪之后的又一个大炼丹家。为了获得奇妙的金丹，陶弘景也付出了极为艰辛的努力。据《南史》记载，从梁天监四年（公元 505 年）到梁普通六年（公元 525 年），在这长达 20 年之久的岁月里，陶弘景进行了无数次的炼丹实验。他一次又一次郑重其事地在深山中挖灶安鼎，"阳燧"取火①；一次又一次地沐浴斋戒，虔诚地祈祷神灵，保佑他炼出上好金丹。就这样，他日复一日地苦候在毒烟笼罩、酷热难当的丹房中，然而得到的却是一连串的失败，据《华阳陶隐居内传》记载，天监四年、五年以及其后的几年里，陶弘景炼丹"鼎事累营，皆不谐（不成功）"。连续的"开鼎无成"，使得这位清修之士变得脾气烦躁、疑虑多端，自信心骤减，甚至想到了以死来解脱。但是，陶弘景毕竟不是一个庸常之辈，"不见金丹心不死"，他苦心孤诣修道几十年，梦寐以求的就是炼成金丹，白日飞升。所以，他岂能甘心半途而废。也真是功夫不负有心人，在年近 70 岁之时，他总结此前历次炼丹的经验教训，再次"营鼎"，终获成功，开鼎之时，只见"光气照烛，动心焕目"，"金丹"静静地躺在鼎中。欣喜之下，当即服用，当然也没有忘记将此作为厚礼送给他的方外之交——梁朝君主梁武帝萧衍来享用一番。

在道门炼丹服食修炼方术的影响下，整个魏晋南北朝时期社会上也酿成了一种服食仙药的风气，士大夫阶层服药（外

① 炼丹时以磨镜将阳光聚而点火生灶。

丹)的事屡见不鲜。在这个被称为"人的觉醒"的年代,文人士大夫们对人生苦短、浮生易逝的感受极为强烈,于是便欲千方百计地留住生命,使其鲜活美好而不衰。而道士们所苦心经营的外丹术,恰恰迎合了这种心理期待。这样,炼丹不仅成为道士们日常生活中的主要任务,而且由于贵族阶层的加入,使外丹道士因此能够得到物质上的支持,这又刺激了外丹术的发展。这是因为炼丹费资颇巨,而皈依道门、不事俗务的道士们是无力负担的。事实上许多道士都是靠官宦阶层提供物质和生活保障而从事炼丹实验的,如葛洪就是依靠广州刺史邓岳的支持而坚持在罗浮山中炼丹的,陶弘景曾为萧衍取代齐朝建立梁朝献计献策,是萧梁王朝的"山中宰相",自然不会缺少来自于朝廷的支持。

就这样,在一代又一代道士的努力下,到唐代道门外丹修炼术的发展达到了鼎盛时期,所使用的工具和设备以及操作、药物用量等已更加完善与合理。尽管外丹道士中屡屡出现服丹中毒而死、而癫的事件,但仍旧有大量"丹心"坚定的道士将自己的修道理想全部寄托在外丹修炼上。他们的日常生活就是在丹房中满面尘埃、惨淡经营,一心希望创造出奇迹来。如孙思邈这位被誉为"药王"的唐代高道,同时也是一位著名的炼丹家。为了探索丹药的种种配方和采集原料,他"虽艰远而必造,纵小道而亦求,不惮始终之劳,讵辞朝夕之倦"(《云笈七签》卷七十一),为此,他在炼丹中如何去除矿物的毒性方面做出了突出的贡献。他发明了将炼丹用的雄黄在油中泡9天9

夜去除毒性，又在山中以丹砂、曾青、磁石等苦炼成“太一神精丹”。他不但精研炼丹术，而且还撰写了《太清真人炼云母诀》、《烧炼秘诀》、《太清丹经要诀》等多种炼丹著作。

道士们炼取外丹和服食的方法，通常是师承秘授的，故在择徒、授术方面严格保密。这样的“单线联系”便形成了外丹修炼术的传承派系，派系之间在配方、炼取、服食的具体方法上有明显的不同。葛洪将炼丹术分为神丹、金液、黄金 3 种，虽然互有不同，但服用之后都可以使人身体不朽，长生成仙，这是外丹派道士从事服食炼丹的最基本的信念。大体说来，根据炼丹时所用材料的不同，外丹道士可分为金砂派、铅汞派和硫汞派三大派。金砂派资格最老，左慈、葛洪、陶弘景等人就是此派的代表。据葛洪自述，他习炼的外丹术是由左慈传其祖父葛玄，再由葛玄传郑隐，又由郑隐传给他的。为此他曾付出了艰辛的努力，才取得了郑隐的信任。一起师承郑隐的许多道徒，都没有得到此术，只有葛洪得到了郑隐的秘授。葛洪荣幸地读到了郑隐秘不示人的《九鼎丹经》、《金液丹经》等典籍，深信其理，视之为“仙道之极”。葛洪在自己的丹房生涯中总结出不少经验，他认定丹砂烧炼之后能还原，此之谓“还丹”。经由不断烧炼而又不断还原的丹砂，其次数越多，“仙效”愈快。葛洪在《抱朴子内篇·金丹》中称，一转丹（仅还丹一次的）服后需 3 年才能成仙，二转丹则需 2 年，三转丹便降至 1 年，如果到了八转丹，10 日就可飞升，而九转丹服食一毕当即就可飞升。想来当初嫦娥偷偷服食的灵药，大概就是这种

九转丹吧。

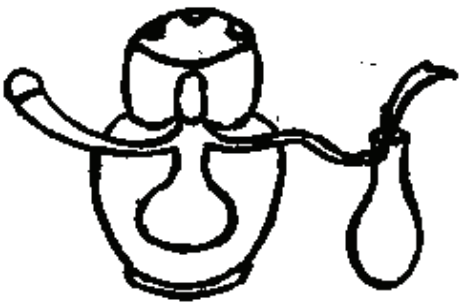
至于铅汞派，则主张炼丹必须用铅汞，但也可适当配上银、朱砂、雄黄、硫黄等。此派可以追溯至东汉魏伯阳，以其《周易参同契》为经典。该派道士将铅汞视为至宝大药，认为铅汞"合天地之元纪，包日月之精华，上冠于乾，下顺于地，总七十二石，统天地之精光，修炼成丹，服之延驻"。(《大还心镜》)铅汞派外丹道士还充分发挥他们的玄思妙想，在炼丹过程中将炼丹用的鼎器想象为一个缩小了的宇宙(乾坤之合)，铅汞(药)在鼎中即为居于乾坤之内，鼎盖为天，鼎座为地，鼎唇作雌雄，乾坤相合化育，炼成大丹，此丹四象齐全，五行完满，即合于阴阳五行妙道，服之岂能不产生奇效！

至于硫汞派，唐代方兴。此派道士主张用硫黄与水银合炼，方可获得仙丹。在炼制过程中，他们也强调要契合阴阳之道，以为硫黄是太阳之精，水银是太阴之精，一阴一阳合为天地，恰如夫妇合精，乃可炼成灵丹。派系不同，方法各异，自然导致了各派系之间的争论和互贬。但在互相攻讦的过程中，彼此借鉴、融合的情形也是存在的。

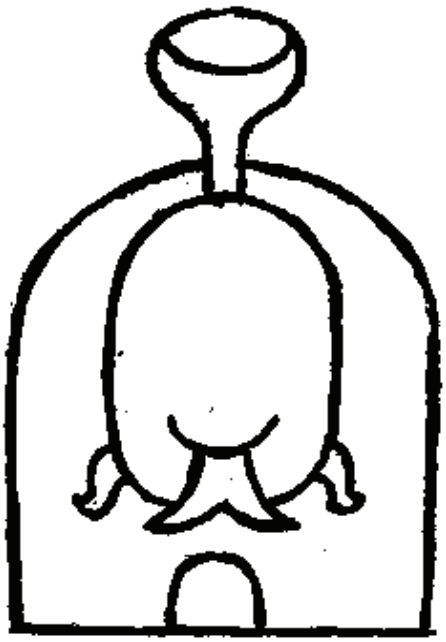
炼取外丹所用原料，除了上述三派格外强调的丹砂、铅汞、硫汞外，还有许多，大多为天然产物，如雄黄、曾青、石胆、砒霜、白盐、白矾、云母等等"石药"，以及牡砺、胡粉、菟(tù兔)丝、朱草等动植物原料。在唐代，外丹术最为兴盛，所用原料更为广泛，简直称得上是别出心裁，无奇不有，连童男女的便溺也派上了用场。唐代梅彪所撰《石药尔雅》，便收集了炼

丹常用药 150 种之多，这还是仅限于“石药”的统计。由此可见外丹道士的尝试覆盖面很广，可以说他们在日常生活中几乎将全部精力倾注于药物的采集、选用，以及具体的炼制上，同时也将全部喜怒哀乐系于鼎中之物的成败上，真可谓“为伊消得人憔悴”。

道士们具体的炼丹过程，既神秘，又复杂，且还有很多禁忌。首先，要慎选炼丹场所，宜选名山幽僻之处，结伴 3 人左右。入山前要斋戒沐浴，避与俗人往来，以免邪气袭入，妨害炼丹。入山时又须择黄道吉日动身，并且要佩带进山符、驱魔镜。进至山中，先踏勘地形，选择良址，然后筑造丹房。筑丹房很有讲究，需要佩带符印，清心洁斋，先除去地上的杂草，且挖去地表 3 尺深的土，填以好土，并且铺平夯实。然后是建壁、筑坛、安(炉)灶、置鼎、配料以至升火炼药。每一个步骤都必须慎之又慎，不容马虎。譬如建丹室，必须严格按照规定的长 3 丈、宽 1.6 丈来建造，墙壁内外用泥抹平，务求坚实而严密。门和窗户的位置在正东正南，窗户宽 4 尺，必须非常严密。门户要密闭，关严后不漏光线。坛，又称丹台，是用来安放丹炉、药灶的，其营造也极有法度，必须筑于丹房的正中央，垒土而成，高 8 寸，宽 24 寸，亦有分为 3 层的，每层高低和宽广尺寸各不相同。炉是容纳鼎的设施，灶是容纳釜的设施，一般仅用其一，安放时先要在坛上埋符箓，而其大小尺寸以及置放的方位、安放的时间等也必须与天地日月星辰、五行八卦一致。鼎有内盛水、盛火两种，从材质来讲则有金鼎、银鼎、铜鼎、



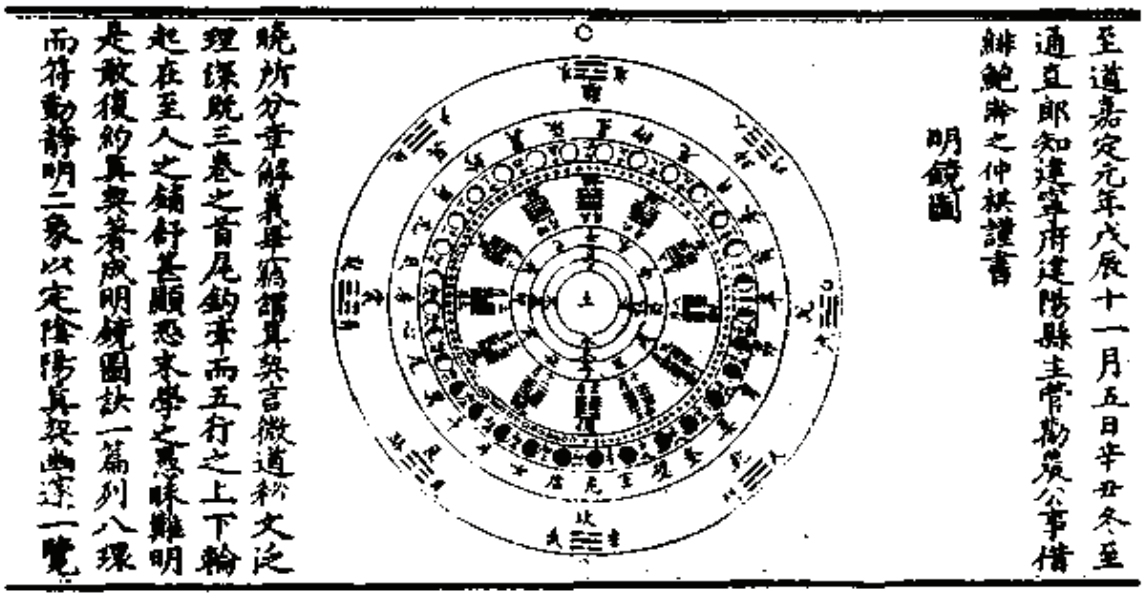
△未济炉



既济炉▷

铁鼎等等，安法不同，名称也不同，水鼎在上、火鼎居下的安法叫“既济炉”；水鼎在下，火鼎在上的叫“未济炉”。“既济”与“未济”均系《周易》六十四卦中的卦名，上坎（水）下离（火）为“既济”卦，上离下坎为“未济卦”，这就是二炉名称之由来。鼎是炼丹的反应容器和冷凝装置，其中火鼎最重要，炼丹用的药料即放于其中，鼎内燃火加热；水鼎中盛的是水，外围充以灰土之类。二鼎有管相通，水鼎另有一管贯通，以供给冷水和引出蒸汽。

炼丹实际上是一种化学反应过程，具体又可分为水法反应和火法反应两种。水法反应主要是溶解。《正统道藏》中收有《三十六水法》，相应的具体配方有 59 种。火法反应在炼丹过程中更受道士们的重视，基本方法有煅（长时间加热）、炼（干燥物加热）、炙（局部烧烤）、熔（熔化）、伏（加热使之变性）等等。掌握火候是火法反应的重点，难度最大。因为在古



《周易参同契》鼎器歌明镜图，即炼丹“火候”图

代，要做到适时、恰当地控制炉内温度，颇为不易，故有“万卷丹经，秘在火候”（《诸家神品丹法》卷二）之说。为了掌握好火候，炼丹道士要按时添减燃料，调节通风量，以及密切注意炼丹过程中出现的各种变化，还要做一些记录。在掌握火候时，临到丹头（指初炼出的用于点化的丹药，又称黄芽）已成的时候更须小心，稍有疏忽，便前功尽弃。北宋高道张伯端在《悟真篇》中有这样的描述：

偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎内水银平；

只因火力调和后，种得黄芽渐长成。

这首小诗实是对炼丹（包括外丹和内丹）的要言不繁的形象概括。

除了火候之外，由于火法反应需要一个密闭的反应空间，因此炼丹道士还必须掌握一定的密封技术，道士们称此为“固

甘汞的升华(录自明·刘文泰编《本草品汇精要》)

剂”。最常用的是“六一泥法”，即将戍盐、卤盐、矾石、牡砺、赤石脂、滑石、胡粉 7 种药料(“六一”为七，故称“六一泥法”)研细和泥，涂于鼎器对接之处，既起密封作用，有时也参加化学反应。因为炼丹是在一种秘密状态下昼夜不息的“实验”，所用时限一般都较长，如果是炼大丹，便需要一年的时间。长久地在丹室中忍受烟熏火燎，加之在技术上又丝毫马虎不得，所

以外丹修炼实际上也是对道士们的体能、智能、意志的严峻考验。

金丹一经炼成，即可开鼎。其时应虔诚地斋戒，念诵祷词。取得灵丹，还要先设大祭，祭祀天地、日月、山川之神，表示让神们先行享用，然后方可自己服用。据道经云，如果取丹不祭，妄自先用，则必遭祸殃。服用丹药，具有较大的冒险性，当然因为道士们有成仙成真的幻念支撑，所以即便是冒险，他们也义无返顾，勇于一试。侥幸者一般无事，甚至还从丹药中得到一些补益，比如滋润皮肤、治疗某些疾病等，但必须严格控制服用量。如果大量服用，则大难临头，中毒而死。不过外丹道士一般不认为这是中毒，而有另外的说法，叫尸解成仙，非但不以为悲哀，反而将之视为梦寐以求的事。陶弘景由于长期服用金丹损害健康而亡，但死前留诗一首：

性灵昔既禀，缘业久相因。
即化非溟灭，在理淡悲欣。
冠剑空衣影，镳辔及仙身。
去此昭轩侣，结彼瀛台宾。
傥能踵留辙，为了道玄津。

大意是：我求道之灵性和与神仙的缘份早已有之，现在仙逝，并非真的死了，而是尸解成仙，或是肉体白日飞升，去那蓬莱仙境。所以，你们（道徒们）不要悲伤，而要遵照我的遗教，修行成仙后，我再来告诉你们仙玄的道理吧。自然，金丹不会使

陶弘景成为活神仙，但是至少他是带着服食而成仙这一幻觉离开人世的。其实，对于任何一个修炼一生因服食金丹中毒而亡的外丹道士，又何尝不是如此呢。

当然，外丹道士们的种种努力并非全然是徒劳无益的，他们在丹室中所进行的实验，实际上是在做一种化学实验，并且取得了相当惊人的成就，由此获得了许多化学反应、矿物溶解反应、矿物学和冶金学，以及药理学等方面的知识。尤其值得一提的是驰名世界的我国古代四大发明之一的火药，就是唐代的炼丹术士们发明创造出来的。而这些成就，几乎囊括了中国古代化学科技成就的全部。尽管外丹道士们在生活中的外丹修炼，孜孜以求的是神丹仙药，目的是不死成仙，但是后人却不会忘记他们的历史功绩。

唐代是道教大兴的历史时期，也是外丹修炼术的黄金时期。但是，外丹道士服用的所谓金丹实际上只是铅、汞、硫、砷一类物质及其化合物，这些物质有的本身即有毒，有的组成化合物后毒性更强。所谓服食金丹后的“白日飞升”，实际上是服食者过量服食而迅速中毒死亡。因此，道士们迷恋于服食成仙，实际上最终反而被金丹所误，不但许多道士因此而中毒身亡，付出了惨痛的代价，就是上层社会，包括皇帝在内，中毒而死者亦不计其数。唐代一些著名文人如李白、白居易等人，都对炼丹有着浓厚的兴趣，并曾亲自从事炼制。不少王公大臣也热衷于服食延寿，以致殒命丧生。至于唐代皇帝中因为服用丹药而死亡的人数更为历代之冠，据

记载，除广为人知的唐武宗因迷信长生药饵，吞食金丹毙命而外，尚有太宗、高宗、宪宗、穆宗、敬宗、宣宗等亦因服食而致死或早夭。因此，道教外丹修炼术从唐末五代开始便逐渐衰落。惨重的生命代价促使道士们开始对外丹术加以反省，并寻觅新的更有效验的修炼途径，希望通过一种既安全而又可靠的修炼方术来取代外丹术，以达到长生成仙的修道目的，由此道教内丹修炼术开始兴起。不过，外丹术并没有就此而绝迹，信奉者仍有之，宋、元、明、清几代，都不乏炼外丹的道士，有的是内、外丹兼炼。比如唐末宋初的道士吕洞宾，便内外丹双修，有他作的分别描写内、外丹修炼的两首诗为证，其中《外丹百字吟》云：

铅汞鼎中居，炼成无价珠。
都来不用铅，非铅汞不归。
会盗铅里气，定死石中砾。
大药良无头，金丹釜无耳。
不须用别药，铅汞自相制。
相制成夫妻，自然得相契。
百日火符功，鼎中有天地。
一载成大丹，功能方出世。
用铅者无数，贵铅者有几。

甚至在明代，外丹术还曾出现了短暂的“中兴”。不过，唐以后，道门的外丹术毕竟式微了，代之而兴的是下面我们所要介绍的内丹修炼术。

2. 道士的内丹修炼

“内丹”作为道士们的一种修炼方术，系相对于“外丹”而言。作为道士们的主要修炼功法之一，内丹修炼术不同于外丹修炼术之处主要在于其不是以金石铅汞等药物在炉鼎中冶炼成金丹来服食，而是以修炼者自己的身体为炉鼎，以身体中的精、气、神为药物，通过一系列特殊的修炼功法，在自己的体内炼成“金丹”。因这种修炼主要是在修炼者自身的体内“作业”，故称为“内丹”修炼。道士们认为，通过这种不假借外物的自我修炼，便能收到如服食金丹那样的功效，获得金刚不坏之身，寿敌天地，不死成仙。

内丹术是继承、综合了古代的服气、胎息、守一、存思等气功功法，同时也继承和发展了古代精、气、神学说和经络学说，并以《周易》阴阳、图卦说为理论框架，从而形成的一种独特的修炼功法，是宋元以后道士们的主要修炼方术。关于内丹术的起源，说法不同。有人认为东汉末已有之，魏伯阳的《周易参同契》就是讲内丹的，其所说的清虚内守、强骨益气、会精养神、筋骨致坚等等，均属内丹功法；有人认为魏晋南北朝已有之，如《黄庭内景经》中的“琴心三叠舞（wǔ 舞）胎仙”讲的就是内丹，甚至东晋时许逊《灵剑子·服气诀》中还有了“服气调咽用内丹”的说法；又有人认为隋朝的名道士苏元朗的《旨道篇》就是专讲内丹的著作。不管如何，在唐代持内丹修炼术的道士已逐渐增多，这自然与唐代道士迷恋外丹服食中毒身亡

的惨痛教训有关。

唐末五代时期，研讨内丹在道士们中间已普遍成风，产生了如《灵宝毕法》、《钟吕传道集》、《入药镜》等内丹著作，内丹修炼术的理论和方法更加丰富和系统化了。宋代以来，内丹术分为南北二宗。南宗以名道士张伯端所传功法为祖，主要流行于南方。张伯端的《悟真篇》等为该派功法的经典著作，其特点是主张先命后性。北宗以全真道教主王重阳为祖，《重阳全真集》等道书为该派的经典著作，其特点是主张性命双修，以修性为先。此后，又有元代道士李道纯创立的中派，明代道士陆西星创立的东派，清代道士李涵虚创立的西派。

正因为内丹术只不过是道士们为了避免外丹术所带来的中毒死亡代价的替代性的修炼方术，所以其与外丹术实际上存在着很密切的关系，通俗些说，"内丹"不过是道士们将"外丹"移至自己的身体之内来炼罢了。就是说道士的炼丹炉鼎不再是那些金属制的沉重家伙了，而是他自己的躯体；炼丹药料也不再是什么丹砂、铅汞、硫汞了，而是自身体内的精、气、神。这三者经过一定的修炼（自然也并非是容易的事）而凝结成的东西仍叫"金丹"[1]（或叫"内丹"、"圣胎"），其功效可使人养生长寿，甚而成仙不死。所以，内丹术基本上沿用了外丹术的那一套术语。这说明，从内在原理来看，无论外丹术还是

---

① 元代陈致虚《悟真篇三注·序》："（内丹）其用则精、气、神，其名则云金丹"。

内丹术，都是道士们求取仙丹以谋永生的手段。正因为如此，修炼内丹便成了他们日常生活中的主要内容，并且都宁愿为此而承受修炼过程中所必须付出的种种辛苦。对于内丹道士来说，虽然表面上看来不必像外丹修炼盖屋、安鼎、升火，以及守候在丹房中忍受寒暑侵袭、烟火熏烤等诸多辛苦，但是要真正炼出“内丹”来，则更有登天之难，仅从时间上来说，就远非一年半载所能奏效的，所以比外丹修炼更能考验一个道士的信念与毅力。

一般说来，道士们进行内丹修炼的过程分为筑基准备、炼精化气、炼气化神和炼神还虚这样四个阶段。筑基准备是内丹修炼的前提，要求道士或道姑以基本功调理好自身的一切，达到精全、气全、神全。比如要无病、填亏、补虚，男性戒绝房事，女性回绝月事。并且还要改变呼吸方式，因为呼吸时“顺行成人，逆行成仙”。其要点是吸时收腹，呼时鼓腹，且要细长均匀深厚。

炼精化气是内丹修炼的“初关”，目的是使体内精、气这两种药互化互凝，结成先天之气——大药，就已能防病健身了。

炼气化神是内丹修炼的“中关”，目的是将精、气、神三者炼至更高层次的“统一”状态，使它们凝结成“圣胎”（亦即“内丹”），其时，“圣胎”留在体内循行，便使修炼者得以长寿还童了。

炼神还虚是内丹修炼的“上关”，即将“圣胎”（又被喻为“婴儿”）再加修炼，使其从脑户（头顶）出入，化为身外之身，就

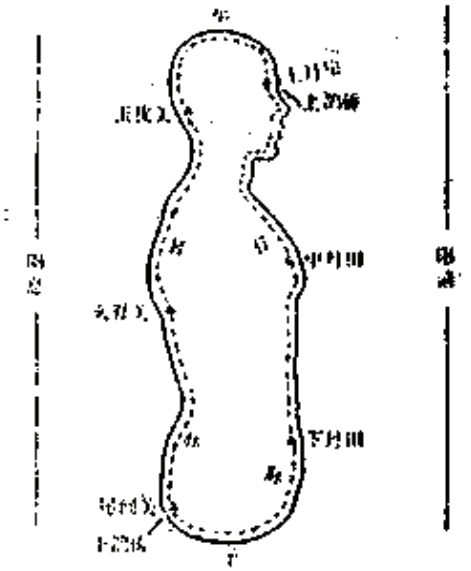
真空炼形图

可永世长存，万劫不灭了。内丹道士认为，当修炼到炼神还虚阶段时，“内丹”（“婴儿”）即从顶戶飞出，初时仅在周围活动，渐渐远翔，便最终摆脱人的躯壳而飞升成仙了。其实所谓“内丹”出戶飞升，仅是一种心理幻觉罢了。但是，内丹术能够祛病养生、延年益寿却是屡验不爽的。

道士们修炼内丹的关键在于运转大小周天，即在精神导

引下，运输丹药（精、气、神）在体内循环，先由背部通三关（即尾闾、夹脊、玉枕三个部位），然后沿前面三丹田下降。三丹田指上丹田（脑部泥丸宫，在两眉间）、中丹田（胸部黄庭宫，在心窝处）和下丹田（腹部脐下一寸三分处）。通三关谓为“进火”，降三田谓为“退符”，如此周行于人体这一小小天地之中，有如天地相合、时运周转而又天人感应，便可皈依自然之神、虚化成仙。这种被称为“周天功法”或“还丹”的内丹术，为后世气功提供了不少有益的启示。

在道教史上，先后出现了许多修炼内丹术的著名道士，为内丹术的发展作出了贡献。首先应该提到的是隋末唐初的著名道士苏元朗，他对于内丹修炼术，曾作过大力的提倡，并且在内丹理论方面也作出了一定的探讨和阐释。苏元朗曾在罗浮山青霞谷修道，故自号青霞子。一次，苏元朗的弟子和信徒们听说了一个姓朱的道士如何因服用灵芝而成仙的传闻，便在一起议论起了灵芝。有人说，灵芝在春天是青色的，夏天是赤色的，秋天成白色，冬天变黑色，而黄色的灵芝独产于嵩山之巅，功效最神奇，也最为难得。大家为此而徒生叹息。苏元朗听了众人的谈论之后，笑着对他们说，灵芝就在你们的



小周天循环图

还丹诀图（自尾闾穴起，一撞三关，至泥丸，合和神水，下降复还丹田曰大还丹；自肾传肝，自肝传心，自心传脾传肺，周而复始，再至丹田曰小还丹。）

还丹诀图

体内，何必舍近求远呢？常言说："天地之先，无根灵草，一意制度，产成至宝。"说的就是人只要经过一定的修炼，自己体内也可以产生至宝大药。因此，苏元朗便撰写了《旨道篇》来具体讲述在体内炼丹的方法，从此内丹修炼术始为道徒所知。这则出自于《图书集成》引述《罗浮山志》的故事，真伪如何不

必深究，但苏元朗重视与提倡内丹修炼术，却是真实的。苏元朗还在《龙虎金液还丹通元论》中，明确地将神丹归于心炼，说："天地久大，圣人象之。精华在乎日月，进退运乎水火，是故性命双修，内外一道，龙虎宝鼎即身心也。身为炉鼎，心为神宝，津为华池，惟用天铅。……有物之时，无为为本，自形中之神入神中之性，此谓归根复命，犹金归性初而称还丹也。"可见，苏元朗的确是有将外丹理论转化为内丹理论的企图，并且进行了切实的实践。道教中人说他修炼内丹9年而道成，冲举而去，自然未必可信，但内丹术因他而渐兴却是事实。

唐代的道士，有许多是内、外丹兼修的，如孙思邈就是其中之一。孙思邈曾在五台山中隐居修道。五台山又称"药王山"，在今陕西耀县城东。山中翠柏葱郁，流水潺潺，鸟语花香，整个山势高而不险，卑而不夷，山顶有五小峰对峙相聚，顶平如台，故称"五台山"。在山中，孙思邈一边炼外丹服食，同时又修炼内丹。每天，他鸡鸣时分就起床，先在室内自我按摩，活动肢体，然后在户外漫步，排出体内废气，饮露餐霞，呼吸新鲜空气。户外活动的时间，根据气温和季节的不同而不同，远者二三里，近者仅数百步而已，孙思邈在《千金要方》中称此为"小劳"。户外活动之后，孙思邈便回到屋中，面向南，双手放在膝上，徐徐按捺肢节，口吐浊气，鼻引清气。然后，定心禅坐，闭目养神，让元气由丹田自达涌泉穴，使"身体振动，两脚卷曲，床坐有声啦啦然"。每天他都坚持这么练一二次，他认为"神仙之道难致，养性之术易崇"（《千金要方》卷二十

七)，只要去掉名利声色、喜怒哀乐的惑扰，善于养生，坚持修炼，延年益寿或长命百岁完全是可能的。孙思邈之所以能坚持不懈，在于他相信炼内丹可使人“身体悦泽，面色光辉，鬓毛润泽，耳目精明，令人美食，气力强健，百病皆去”。(《千金要方》卷二十七)孙思邈还注意将修炼内丹与运动和饭食相结合。在日常生活中，他坚持不吃生食、陈食，饭后漱口，并对最常见的水果、谷米、菜蔬等150多种食物的性质和食疗作用进行过详细的研究。平时，他坚持练功后散步，吃饭后“行步踌躇”。孙思邈修炼内丹的目的比较现实，即注重健身去病，延年益寿，而不过分迷恋于尸解成仙。这与他将炼制外丹与“救疾济危”结合起来，重点在运用炼丹术来炼制药剂是一致的。孙思邈死于唐高宗永淳元年(公元682年)，终年101岁，如此高寿，正得益于他的内丹修炼和其它养生术。

唐末五代时的钟离权、吕洞宾、施肩吾、彭晓、陈抟等高道，以自己亲炼亲传的努力，将内丹道派推向了道教的前沿地带，较业已衰退的外丹道派更为世人注意。吕洞宾本是唐末道士，名岩，道号纯阳子，后来道教内部和民间将他神仙化，为他编织了许多仙话，列为“八仙”之一。据有关史料记载，现实生活中的吕洞宾也是一个修炼内丹的高手，他年过百岁之时，身体仍相当健壮，步履如飞，状貌如婴儿。他在隐居修道的日常生活中，内外丹兼修而侧重于内丹炼养，并曾作《内丹百字吟》，介绍了自己如何炼气养神固精，在身体内部通过存精保神运气的功夫而炼成“圣胎”，从而返老还童，其曰如：

养气忘言守，降心为不为。

动静知宗祖，无事更寻谁。

真常须应物，应物要不迷。

不迷性自住，性住气自回。

气回丹同结，壶中配坎离。

阴阳生返复，普化一声雷。

白云朝顶上，甘露洒须弥。

自饮长生酒，逍遥谁得知。

坐听无弦曲，明通造化机。

都来二十句，端的上天梯。

世传《钟吕传道集》还以吕洞宾问钟离权答的形式，记录下了吕、钟的内丹修炼理论，其特点是不假于外物，视人体为鼎炉，以精、气、神为药料，“炼形成气，炼气成神，炼神合道”。大概正因为吕洞宾是一位内外双修的高道，且成就惊人，享年甚高，所以死后便被列为“八仙”之一，成为一个家喻户晓的人物。

被称为“睡仙”的北宋名道陈抟，亦是一位造诣精深的内丹修炼家。他的内丹修炼功夫体现在睡上，不过这种睡不是普通人的睡懒觉，而是一种高深的内丹术。陈抟可以不吃不喝不动地酣睡一个多月，他曾写过一首《睡歌》进呈宋太宗：“臣爱睡、臣爱睡，不卧毡，不盖被，片石枕头，蓑衣覆地。南北任眠、东西随睡。轰雷掣电泰山摧，万丈海水空里坠，骊龙叫喊鬼神惊，臣当凭时正鼾睡。闲想张良，闷思范蠡，说甚曹操。

休言刘备，两三君子，只争此小闲气。怎如臣，问清风峭头，白云堆里，展放眉头，解开肚皮，一觉睡去，管甚玉兔东升，红轮西坠。”活脱脱地刻画出了一个“昏昏黑黑睡中天，无暑无寒也无年”的潇洒超脱的“睡仙”形象。陈抟的这种“睡功”奥妙何在呢？说穿了就是“胎息”功夫，其修炼秘诀称为“胎息诀”，《道藏》中对此有记载：有个叫金砺的云游者去华山拜访陈抟，正值陈抟睡觉。有人告诉金砺陈抟一睡长则数月，短则月余，金砺只好怏怏而去。次年他再去华山，终于见到了陈抟，便请教睡功之奥妙。陈抟介绍说睡有世俗之睡与真人之睡的区别，世俗之人，因饥饿而食，因倦困而卧，鼾声四闻，心志被吃喝玩乐所遮盖，神识为名利所吞没，一夜数觉。而得道真人的睡，饮纳玉液，运转真气，神水循环体内，然后神出躯体，出没昆仑紫府，遍游洞天福地，冉冉如祥风，飘飘如白云，履虚如履实，升上若就下。在睡中，不知岁月之迁移，不愁陵谷之改变，所以能睡的久长，睡的安稳。据《天仙道戒须知》介绍，陈抟的睡姿是：或左或右侧卧，左侧式则是弯曲左胳膊，以手心垫面，伸开大拇指和食指，将左耳贴放在拇指和食指中间，腰背伸直，左腿弯曲，须接触到小腹，右腿伸直放在左脚旁侧，右手心贴在肚脐之上。右侧式如左侧式，只是反左为右罢了。陈抟还作过两首描写“世俗之睡”和“至人之睡”的诗：

常人无所重，惟睡乃为重。

举世以为息，魂离形不动。

觉来无所知，贪求心欲动。

堪笑尘地中，不知身是梦。

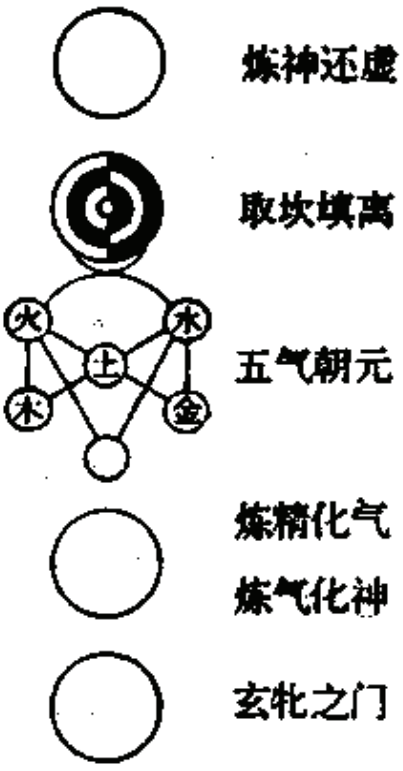
至人本无梦，其梦乃游仙。

真人亦无睡，睡则浮云烟。

炉里长存药，壶中别有天。

欲知睡梦里，人间第一玄。

可见，陈抟的睡，确实是一种高深玄妙的内丹修炼功夫，据说是得之于一位叫何昌一的西蜀高道所传授的“锁鼻术”。吕洞宾[1] 曾解释陈抟的睡是：“抟非欲长睡不醒也，意在隐于睡，并资修炼内养，非真睡也。”（《华山搜隐记》）确实如此，陈抟不仅以“睡功”闻名于世，而且精于《易》学，他作的《无极图》概括了内丹术的功法和理论特点，对后世内丹术的传播与发展产生了极大的影响。



陈抟《无极图》

尽管内丹修炼术在发展的过程中演变出了许多不同的流派，但无论修哪一派的功法，重视“鼎炉”（修炼道士的身体，尤指任督脉以上的几个关键部位）、“药物”

① 据记载，吕洞宾是陈抟的师友，两人曾同隐西岳华山。

（修炼道士的精、气、神）、“火候”（修炼过程中对意念或运用意念掌握呼吸的程序、法度）却是共同的特点。讲究程序，依法而炼，防止走火入魔，也是各流派道士在修炼中予以注意的要点。在道门中，内丹功法的传授主要是师徒之间的直接传授。有些功法因不轻易外传，便采用了灯谜、譬喻的形式，再加之所采用的术语差不多完全是外丹术的那一套，所以显得非常神秘玄虚，亦非常芜杂。但是，其综合道、释、儒思想，容纳医家学说的特点却是十分明显的，因而具有兼采众家之长的优点，既克服了儒佛只讲心性修养，忽视对身体（命）的珍视和摄养之不足，又纠正了道教外丹派只讲求食丹服散，舍本外求，缘木求鱼的弊端，在养生的“命功”和修性的“性功”两方面都达到了相当高的水平。同时，二者又相互影响，相互渗透，从而使道士们的修炼思想和方法更加合理可行，并且也改变了道士们的日常生活方式，使之出现了一些新的变化。

3. 道士的其它修炼方式

道士们的修炼生活并不像有些人认为的那样单调乏味，个中滋味究竟如何，也许只有身处道门、躬行修炼者才能说得清楚。仅从道士们的修炼方式来看，也是多种多样的，并不仅仅局限于外丹、内丹两种。比如服食、守一、行气、导引、辟谷、房中术以及道门中讲求的记功过、守庚申和练动功（太极拳等）等等，都属于道士修炼生活的范畴。

这些修炼方术，有的与外丹术有关系，比如服食，但又

并非完全是一回事。道士们服食的范围很广，既可服食外丹(用丹鼎炼就的金丹)，又可服食其它东西，如各种草木药和食物，尤其是素食和一些中草药。古代楼观派道士爱服用终南山所产的胡麻、黄精、天门冬、茯苓、五味子、松脂、黄芪等草木药物。这些天然之物多具有滋补、镇静等功效，是楼观道士因地制宜而采取的将修炼与日常饮食结合起来的一种修炼方式。也有的与内丹有密切关系，如守一、行气、导引等，内丹术就是吸取这些方术之后才形成的。但是内丹术在吸收借鉴、总结提高的基础上形成了自己的一套系统而独特的思路与方式，因此终究又不同于守一、行气诸法。

所谓“守一”，就是守持身中魂神或精、气、神的内修之法，目的在于使精、气、神不向外散逸而长驻体内。早期道教如太平道，便提倡守一，以为守一时可以并行存思之术，即存思身内之神，以求宁静神安，长生久视。这在形式上与内丹术有“内养”上的共同点，但毕竟有所不同，即使在内丹术广泛流行之后，操此术的道士亦不乏其人。

所谓“行气”，又叫服气、食气或炼气，是一种以呼吸吐纳为修炼方式的内养方法，种类繁多，据《云笈七签》卷三十二记载，仅其中吐气一法，便有吹、呼、唏、呵、嘘、呬六法。这种方法被内丹术吸收，形成其运转大小周天的功法。但“行气”仍有自己的独立性。道士们的行气修炼，分为外息法和内息法两种。外息法即深呼吸法，为的是吐故纳新，凝神静气，使呼吸变得轻、缓、匀、长、深，从而达到

养生的目的。行气功力愈深，养生之效愈显著，历代许多高道都深谙此法。内息法指闭住口鼻，尽量不让口鼻吸取空气，旨在调动自身固有的内气自我呼吸循环，若胎儿在母腹之中，故又称“胎息法”。此法难度很大，但据称如谙此法，必有神效。从我们前面介绍的陈抟修“睡功”的情况来看，他就是一个炼内息法的高手，其睡实际上是进入“胎息”状态，似睡而非睡。在进行“行气”修炼时，道士们还常辅以导引、按摩等方法，以便使修炼效果更加明显。

所谓“导引”，其方法很多，如葛洪曾言：“或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踯躅，或徐步，或吟或息，皆导引也。”（《抱朴子·别旨》）总之，是一种活动肢体的柔软体操，长沙马王堆三号墓出土的帛书《导引图》，便绘有如熊经、鸟伸、凫浴、虎顾等 44 种导引姿式，多为仿生（模仿动物）之姿。这很能体现出道士们对大自然的深切认同感。

所谓按摩术，为导引术的辅助手段，故有人就干脆把它归入导引术之中。这是一种通过按摩的方式来达到修炼目的的修炼方术，种类繁多。具体手法有摩、捏、按、推、揉等，通过按摩人体的各个部位，作用于人体经络穴位，以求筋肉舒展、血脉畅通。按摩作为行气的辅助手段，会使行气更为有效。按摩有时也作为一种独立的修炼方式为道士们所采纳，不过他们对其功效并无太高的期待。

在道士的修炼方式中，辟谷与房中术是多为世人诟病的修炼方术。辟谷又称断谷、绝谷、休粮、却粒等，特点是以

服气代替食五谷。这种修炼方式也是道门长期流传的一种功法，在汉代即有道士行炼此法。这种方法要求道士以无病的状态进入修炼，先稍服缓泻剂，去掉腹中积滞之物，然后减食，渐至绝谷，不知五味，每日仅做3遍静卧服气功，即可不饥不饿。为什么要辟谷呢？道士们认为人体内有“三尸”(也叫三虫、三彭，指嗜吃、嗜味、嗜色)，上尸居脑宫、中尸居明堂，下尸居腹胃，是毒害人体的邪魔。三尸依赖谷物之气而生存，所以只要不食五谷，断了谷气，三尸便亡，人体内的邪魔也就斩灭了，自然可以益寿长生。所以，欲求长生的道士，便要进行辟谷修炼。道士在辟谷时先要进行斋戒以得神气内助，然后行服气、胎息之法来达到辟谷目的。之所以行服气、胎息之法，是因为这样可以将体内能量消耗降至最低限度，从而在不加以食品补充的情况下，生命照样可以维持一段时间。然而，辟谷在时间上毕竟是有限度的，修炼者不可能无休止地坚持不吃不喝，否则不但达不到修炼目的，反而连性命也要搭进去。为此道士们想出了补救的办法，服饵和服水便是其中的两种。在辟谷时虽然不能吃五谷，但是服用药物却不在禁忌之列，所以道士们发明了一些他们称之为药饵的食品来服用，谓之“服饵”，结果既可以保全性命，又完成了辟谷的“壮举”。算作药饵的东西有蜂蜜、茯苓、大枣、核桃、胡麻等等，将这些东西经过九蒸九晒后制成蜜丸或膏状的食物，饿急了便可适量服用。这些“药饵”颇有营养，并有药用价值，故能维持辟谷道士的生

命。服水辟谷，难度更大。但那水在一定的时限内，也确实可以成为辟谷道士的生命源泉。所服用的水有香水（有香灰的水）、咒水、符水、井华水等。其中井华水是早晨最先汲取的井泉水，中医认为此水味甘平无毒，有安神、镇静、清热、助阴等作用。如果再在水中加上一些药物（如山药、白术、黄精、山萸、大枣等），则恰如唐代高道司马承祯的《服水绝谷法》所说的那样："不至虚惫（chuò 绰）也"。应该承认，辟谷法即使对修炼有帮助（如锻炼道心、意志），也毕竟是有限的，正常情况下似不宜采用。那些修道者因深入山林无人之地，或坠入涧谷深井之中，陷入无食境地，在万般无奈之下行辟谷之法，以延时日待救，则不失为一种暂时有效的自救方法。不过，辟谷术对于提高一个道士道术的知名度，却是非常有效的。一个道士如果可以在那里仅靠服饵或服水长期坚持辟谷，那将会被外界认为道术高超，修炼有方。

房中术在先秦神仙家和方士那里已经萌生，后来被道士吸收、改造为道教养生修炼术的一种。房中术又叫黄赤之道，本为讲房中禁忌与卫生之术。但是，当它被称为御女术或男女合气术时，就演变成了通过异性交接而谋求长生的方术。葛洪在《抱朴子内篇》中一再强调和评说了这种独特的修炼方术，认为强调保精贵生的房中术比服补药金丹还要重要。如果不懂房中术，不懂得"还精补脑"的要义，即使服药千种也没有什么益处。南朝名道士、道教上清派代表人物

陶弘景也在《养生延命录》卷下《御女损益篇》中，对房中术进行了总结。他在《真诰》中也生动地展示了上清派的“房中观”，即追求那种将享受与长生相统一的房中术。其要点在于还精补脑，恰当节制。唐代高道、名医孙思邈也非常重视房中术，作过深入的研究，提出了许多极有价值的见解。他在《备急千金要方》卷二十七《养性·房中补益第八》中讲道：“凡欲绝泄者，当闭口张目，闭气攥固，两手左右上下，缩鼻取气，……并叠齿千遍，则精上补脑，使人长生。”他认为房中术应以“闭固为道”，同时还应兼服药饵，只要坚持不懈，便可气力百倍，智慧日新。道教房中术对女性也相应给予了指导，即“留胎止精可长生”。（《黄庭经》）所谓“留胎”，即不生育。道教房中术在长期发展过程中形成了不同的流派，从汉代到唐代是房中术比较流行的时期，历代留传下来的房中术著作洋洋可观矣。概而言之，道教房中术之目的在于“务求节欲，以广养生”，而不是“务于淫佚，苟求快意”、“淫女色以纵情”。认为人不可以阴阳不交，否则致疾病，但如果纵情恣欲，不加节制，必将丧命，这是这种修炼术的基本理论出发点。无疑，这种认识很有科学性，即使在今天来看，也多有借鉴之处。不过，在历史上，房中术也常常被一些人歪曲利用，成为一些低级道士和上层社会寻欢作乐的手段和口实，对道门和社会都产生了不良的影响。在南宋以后出现的道教清修派，如全真道龙门派，就摒弃了房中术。

在道士的修炼生活中，还要做两件也不太容易做到的事，即记功过和守庚申。道教在发展的过程中，将儒家的伦理道德和道教的长生成仙理想结合起来，认为欲成仙真，必须积德行善，因此出现了以天人感应、因果报应为思想基础，以儒家道德原则和道德规范为具体衡量标准的劝善书，如流传极广的《太上感应篇》、《文昌帝君阴骘（zhi 质）文》等。这些劝善书为道士日常生活中的道德伦理修养规定了种种善恶标准，如《太上感应篇》便列出了 26 种善，170 种恶，并认为如行 1300 善者成天仙，行 300 善者成地仙。但是，如何来具体计算，则没有明确规定，即仅有“定性”而没有“定量”。因此，为了能更加精确地衡量道士在日常生活中的善恶表现，在《太上感应篇》、《阴骘文》等的基础上便出现了《功过格》这种具体计算道士善行（功格）和恶行（过格）的形式，著名者有《太微仙君功过格》、《警世功过格》、《十戒功过格》等。在这些书中，根据道士善行或恶行的大小程度，相应地规定了该记若干功或若干过。比如道士医救垂危病人 1 次，记 10 功；如打杀 1 只蚊子，记 1 过，名目繁多，不一而足。修炼中的道士，要根据《功过格》的具体标准条款，坚持长期自记功过，善言善行记在功格，恶言恶行记在过格。月月结清，年年总结，功过相抵，累积的功或过转入下月或下年，这无异于一种自我考核。如此自记功过，仿佛日记，自己树一面镜子来观照检查自己的日常言行，借此督勉自己更好地修炼，以便早日名列仙班。从方法

上来讲，道士们的这种做法，是仿照儒生三省吾身的方法，而且在《警世功过格》、《太微仙君功过格》等常为道士所用的册子里，用以区分善恶功过的具体标准，也大多是依据儒家的伦理纲常而规定的。

守庚申也是道士修炼生活中不可轻忽的一件事。道士们认为人的体内有三尸虫，即上尸彭倨，在人头中；中尸彭质，在人腹中；下尸彭矫，在人足中。此三尸虫专门引诱人犯戒，上尸诱人滋生色欲，中尸诱人滋生爱欲，下尸诱人滋生贪欲，且喜欢打小报告，专门于庚申之夜离开人体赴天庭或地府言人过咎，削人生籍，正所谓“塞人三关之口，断人三命之根，遏人学仙之路，抑人飞腾之魂”。（《云笈七签》卷八十一）但是，如果道士在庚申日通宵静坐不眠，此三尸虫便不能离开人体，也就无法上天入地去说长道短，伤害这位道士了，道士们称之为“杀灭三尸”。道书中对守庚申即斩灭三尸有具体的方法上的规定，一般认为应先灭下尸，继之灭中尸，最后灭上尸，而每年六月、八月的庚申日则最为行此法的“黄金时间”。道士在守庚申的过程中，静坐不眠并非惟一的形式，尚需伴以叩齿、密咒、服药、服气、思念道诫等。可见，所谓“守庚申”，是与服食、炼气等其它修炼方术结合进行的一种修炼方式。其实质是通过这种形式，尤其是虚构出人体中的“三尸”，来增强道士们的道德观念，以便进一步强化他们的修道意识。在打坐静思的同时，辅之以一定的服食、炼气，可使清气入，浊气除，以便道士们坚

持“守”下去，否则抗不住疲倦而睡过去了，岂不半途而废。

至于一些道书中所列出的去“三尸”服食方，如《刘根真人下三尸法》中，以蜀狗脊、干枣、芜荑（tí 提）为配方，往往是一种内服杀虫药方，说明一些道士将“三尸”与人体内的寄生虫混为一谈了。但杀灭体内寄生虫，自然有益健康，而这与道士的修炼目的是一致的。

在一般情况下，人们都容易忽视道士在动功方面的修炼。道士固然以求清静无为、得道成仙为目的，但也并非全然与动功无缘。在道士性命双修的追求中，练形的过程就必须适当结合动功。特别是云游在外的道士，必须有一定的自卫能力，这也促使一些道徒专门练一门动功，以便关键之时派上用场。事实上，内功与动功并非完全分家，内功往往是动功的根基，动功高超者，内功无不造诣精深，历代道士中不乏这样的内功、动功兼修的高手。吕洞宾的内丹修炼功夫在道教史上赫赫有名，且据《宋史·陈抟传》，他又善剑术，行走如飞。另据《历代真仙体道通鉴》所记，吕洞宾著有《述剑集》，可见他对宝剑是情有独钟的了。而流传的大量关于吕洞宾的故事，许多是讲述吕洞宾身怀绝技，浪迹江湖，除恶扶善，仗剑行侠的业绩。可见，吕洞宾的动功修炼也非常高深。内外兼修，动静结合，正是一种理想的修炼模式。另如向来被视为隐仙的张三丰，能文能武，不但精通内丹法，而且通过观察鸟蛇之斗以及吸取少林拳术，创立了享誉

天下的内家拳。这种拳路屈伸俯仰，变化自如，以静制动，贵柔尚意，融内丹炼养的内功于外在搏击的拳脚中，形成为一种内功与武术相结合的上乘锻炼方法。这种功法对道士们来说，具有较大的吸引力，故练习者蜂起。将练功与练武结合起来，统一在修道的原则之下，这种情形在道士中相当普遍。

4. 道士的修炼与科学

试图通过种种修炼方式而达到生命永驻的境界，这是道士们在宗教信仰支配下的神圣选择，也是他们生活的主要目的。他们的日常生活都是围绕实现这一最高理想而展开、进行的。在此过程中，中国古代道士亦展开了对生命的大敌即死亡的持久的反抗。在执著不息、幻想联翩的生命追求中，虽然他们一次次地失败了，但就在他们对生命奥秘的探索中，却积累了许多有价值的经验和教训，在有意无意之中踏入了科学的疆域。

道士的外丹修炼贯穿了整个道教史，即使在唐末趋衰之后，习炼外丹者仍不绝如缕，时至清代后期，还有《金火大成》之类的外丹著作出世。虽然这种外丹修炼长生成仙的追求是虚妄的，失败的，不仅损害过许多道士的生命，也损害过许多帝王将相、文人学士乃至一般民众的生命，但是从科学发展史的角度看，道士们生活中的这种努力并非全然是徒劳无益的，“在道教外丹术一千余年的历史发展中，无论是服丹成仙和飞

丹合药的根本信仰及基本理论，还是具体的实践操作，包括方法、器具设备、原料药物及炼丹产物、对丹药中毒的认识等等，都广泛涉及中国古代自然哲学和科学技术思想，涉及矿物学、冶金学、化学、医学和药物学等诸多学科领域。"① 这种情形——追求宗教信仰却踏入科学之门，倒确如一句俗话所说的那样：有心栽花花不发，无心插柳柳成荫。

比如作为中国古代四大发明之一的火药，它的发明即与道士炼丹术有着非常密切的关系。火药最主要的成分是作为氧化剂的硝石。道士们炼丹配药时，常将硝石与三黄（硫黄、雄黄、雌黄）及其它一些原料合在一起烧炼，结果引起了剧烈燃烧或爆炸。炼丹道士在惊魂甫定时必然会注意并思考这种现象，《周易参同契》对这种现象便作了记述，并提醒炼丹者予以注意，否则配方及操作不当，就会出现"飞龟舞蛇，愈见乖张"的剧烈反应，严重者可危及炼丹道士的生命。中唐的《真元妙道要略》也记载："硝石，宜佐诸药，多则败药。生者不可合三黄等烧，立见祸事。"这种现象发生多了，便会形成相应的概念，所谓"火药"之称，便是唐代炼丹道士对这种会发火爆炸的药物的称呼，尽管他们是在"药"的系列里为火药安置了一席之位，还没有认识到火药的其它价值，但是如果没有炼丹道士的实验，火药的发明也许要推迟许久。

---

① 金正耀：《道教与科学》，中国社会科学出版社 1991 年版，第 157 页。

炼丹道士的丹房本是羽化飞升、炼丹成仙的所在，但实际上却成了原始的“化学实验室”。在他们于震悚中记下“火药”名字的时候，他们实际上也积累了许多化学知识及实验技术。其中有关于铅、汞、矾、砷、金、银、硫等化学物质的知识，对许多矿物的认识，古代炼丹道士实际也走在了前列。特别是对这些金属、矿物的化学反应过程的了解与把握，勤谨而又虔诚的道士也积累了不少知识，并实际炼成了被视之为“合金”的物质，如“雄黄金”、“雌黄金”、“曾青金”、“硫黄金”、“白锡金”、“朱砂金”等等。难怪著名的英国学者李约瑟在其名著《中国科学技术史》中，会将中国古代炼丹术视为近代化学实验的先驱。

既然道士们生活中的种种修炼方式目的在于养生益寿，那么这些修炼手段便自然与医学科技有不解之缘，因此对中国古代医学甚至世界医学的发展也作出了重大的贡献。古代社会巫医不分，巫师又兼医师的角色，他们除以种种巫术为人消灾除病外，同时也以药物为人治病，比如《山海经·海内西经》中即有巫彭、巫咸等巫师“皆操不死之药”的说法。到了秦汉时期，在众多神仙方士中更不乏掌握一定医药知识之人，我国现存最早的药物学著作《神农本草经》，据说很可能即为秦汉以来的神仙方士整理汇编而成。道士们在这方面的成就比之于古代巫师和神仙方士，堪称“青出于蓝而胜于蓝”，他们通过自己的修炼实践或直接的行医实践，在病理学、药理学方面做出了诸多贡献，其中医术高明者也不在少数。如葛洪既为

一代高道，又是著名的道教医药学家，由其撰写的《金匮药方》[1]、《肘后备急方》等医药著作，在疾病防治、药物性能鉴别、养生保健等方面，可称得上是中医史上的经典之作，而对于某些疾病和传染病如天花、结核病、恙虫病、急性黄疸肝炎的记录和认识，以及对免疫方法的认识和以免疫法治病等，则在中外医学史上均有先驱首创之功。此外，在《抱朴子内篇·仙药》中，葛洪对于药用菌科生物和植物的药性功能及用法的记叙，亦贡献甚巨。南朝高道陶弘景对中医的贡献则突出地体现在药物学方面。他一生撰写了大量医学著作[2]，其中的《本草集注》在系统整理、全面总结前人药学经验，以及创立新的药物分类法等方面，功盖后世。唐代的《开宝本草》、宋代的《证类本草》、明代的《本草纲目》，在药物分类法方面均受其影响。至于被尊为"药王"的唐代名道孙思邈，更是一位医术精湛、医德高尚的"神医"，他修道炼丹，又兼行医看病，在中医方剂学、本草学、各科疾病防治以及整理《伤寒论》等方面均成就斐然，至于《千金要方》、《千金翼方》二书，堪称中医史上的宏构巨著。孙思邈的医学成就，是道门的一大骄傲。除上述三人外，道士中精于医术者还大有人在，这里难以一一介绍。总之，从道教的性质以及道士修炼的目的两方面来看，道士们的修炼方式除了其终极目的之外，亦有与医学科学相通的一面，

---

① 该书计100卷，已散失。

② 《效验方》、《肘后百一方》、《药总诀》、《养性延命录》等等，均已先后散失，现仅存《本草集注·叙录》残卷。

这是有其内在的必然性的。所以，尽管在道士修炼方式基础上形成的道教医学因受神仙观念等的影响而掺杂有许多非科学的糟粕，但其在中医史乃至世界医学史上的地位均值得大书特书。

道士生活中的内丹修炼，则具有气功养生学方面的价值。英国学者密尔顿曾通过深入研究，认为宇宙、地球、人体在化学组成方面确实具有相关性和同一性，天人感应及内丹术也均有化学方面的依据。他明确指出，道士们把人体看成小炼丹炉不失其从某一角度看问题的合理性。随着现代生命科学、中医学、仿生学、养生学及气功学的发展，人们对内丹修炼（主要是气功）的内在合理性必然会有更加充分的认识。气功与内丹术的关系非常密切，其内在的传承关系与相通之处早为人们所公认。道士炼内丹讲究运用先天真气、元气，导引吐纳，使人体内的精、气、神凝合为丹（实为"功"），这种路数在气功中体现得十分鲜明。一般情况下，气功都要求练功者调节内气，寂然入静，在调身、调息、调心的努力下，排除杂念，达到浑然忘我的境界。在呼吸吐纳、反复修炼的过程中，即可调和阴阳，聚精气，存神内视，气沉丹田，经络畅通，神完气足，由此便能激活生命潜能，"小可祛疾，大可延年"。现在学者研究认为，气功能够开发人的智力，优化人的情绪，增进人的身心健康，防治人的心身疾病等等，功能之大，不可轻视。也有人论证，气功治病，可以不假外药即可病除，其原理是微粒流产生的异体电波输入病者体内，刺激病人神经系统或病灶部位，

改善内在血脉与经络的现状，即可达到治疗目的。这些说法，抑或有待验证，但是以内丹术为代表的道士修炼方法对现代气功的启示，却只会有增无减，则是无疑的。

道士修炼方式与科学的诸多联系，丰富了道士生活的内容。他们在修炼过程中偶然所取得的一些科学成就，不管是出于有意或无意，终归是他们的生活收获。所以，在我们了解和认识古代道士生活的同时，且不可疏忽了道士生活中的科学发现与创造这一点。

三、道士的日常生活

道士们所向往的得道成仙之后的生活，对于肉体凡胎的人来说，堪称是一种神奇的诱惑。“登虚蹑景，云譬(yú 于)霜盖，餐朝霞之沆瀣，吸玄黄之醇精，饮则玉醴(lǐ 理)金浆，食则翠芝朱英，居则瑶堂瑰室，行则逍遥太清……”，葛洪在《抱朴子内篇·对俗》中对仙人的逍遥享乐生活作了如此诗意化的描写。然而，这种描写和渲染，只不过表现了道士们对理想生活境界的追求而已，并非是他们实际生活情景的记录。那么，道士们实际的日常生活又是怎样的呢？

道士们的生活除了修炼之外，有与世人相通的一面。他们亦少不了衣食住行，在有的道士那里，甚至还少不了娶妻生子，阴阳和合。但这并非是说道士们的日常生活与世俗无别。实际上，道士们的包括衣食住行在内的日常生活也是他们修道生涯的不可缺少的一部分，其在实现特定的宗教目的即得道成仙方面，与我们在前面介绍的道士的修炼方式具有同样重要的意义。因为作为一个道士，他在衣食住行等方面也必须严格遵守有关清规戒律，注意与修炼生活保持同步，以便积功积德，早日得道成仙。因此，道士们在日常生活中也有自己的境界追求，以致一衣一食，居处行走，皆成“修炼”，无不可以

见出其道行之深浅来。

1. 道士的服饰

道士们对自己的服饰非常重视，他们认为："衣者，身之章也，道俗不可混杂。"(《传授经戒注诀·衣服法第九》)即认为衣着是内在境界的体现，道俗之不同亦反映在服饰方面，因此万万不可混同于俗界。所以，道教在其发展过程中对道士在服饰方面也制定了一系列的规定，称为"服饰威仪"。于是，便使得道士们在衣着打扮方面也体现出了非常显著的特点。

在道教发展的早期，道士的服饰尚没有统一的式样，直到南朝时，始由陆修静制定了相应的道诫，才有了法定的道士服饰，道士的衣着开始制度化。《历代真仙体道通鉴》卷二十四说，陆修静"立道士衣服之号，月披星巾，霓裳霞袖，十绝灵幡，于此著矣"。这里所点到的月披、星巾、霓裳霞袖、十绝灵幡等，均是道士的服饰种类，代表着道士服饰的基本特点，以致人们从服饰方面便可以辨认出道士的身份，甚至还能够辨认出他的品阶或道职。《道书援神契》说："后世孔子徒之服，随国俗变；老子徒之服，不与俗移。"就是说，做为孔子的徒弟的儒生们的服饰，经常随着时代风俗的变化而改变，而唯独作为老子徒弟的道士的服饰，则不追逐时尚，仍保持古制，这也是道士们引以为荣的一个方面。

道士的服饰大抵可分为两大类：法定式和自由式。质地虽然与时代的条件相符合，但以棉质为主。道士的法定服饰，

种类繁多，从头到脚，有冠、巾、褂、袍、戒衣、法衣、花衣、鞋袜等，它们在形制以及使用方面都颇有讲究。

冠：即道士们为仿效神仙世界之品第等级而戴在头上的一种装饰之物，其含义与我们今天的帽子大不相同，与其说它是为了御寒而用，更不如说是体现道士等级身份的一种象征性饰物。冠分5种，分别为黄冠，又称月牙冠或偃月冠，形如弯月，黄色，受初真戒的道士才可以戴；五岳冠，形如覆斗，上刻"五岳真形图"，受过戒的道士方能戴；星冠，亦为覆斗形，上刻五斗星形，道士拜北斗时所戴；莲花冠，又称上清冠，形如莲花，高功所戴；五老冠，形如莲瓣，上绣五老像，亦为高功所专用。戴冠通常意味着道士要参加法事活动，要衣冠整齐地出场。

巾：即道士们所戴的头巾。俗话说：道有九巾，僧有八帽。据清代闵小艮所著的《清规玄妙》介绍，全真道的"九巾"为："唐巾（纯阳巾）、冲和巾（庄子巾）、浩然巾（传为孟浩然所制）、逍遥巾（荷叶巾）、紫阳巾、一字巾（混元巾）、纶巾、三教巾、九阳巾（九梁巾，又称诸葛巾）。也有人不把"一字巾"列入其中，而以太阳巾（类似于遮阳的大草帽）代之。九巾之外，尚有包巾或称幅巾等。巾与冠往往配套使用，如道士受初真戒者戴纶巾，配以偃月冠；曾受天仙戒者戴冲和巾，配以五岳冠。

褂：分大褂、中褂、小褂3种，长短各异，袖宽有别。大褂为蓝色，在右腋有两根飘带，以寓飘飘欲仙之意。

袍：即道袍，又称"得罗"，为道士的大礼服。长随身，袖子宽至1尺8寸，亦为蓝色，以象征天空之色与东方之气。未曾

受过戒的道士所穿的大褂和道袍，则应为黄色。

戒衣：道士受戒时所穿。黄色，衣袖宽至 2 尺 4 寸，长则随身，常于衣领、对襟等处绣有具有象征意义的图案或者各种神秘图案，如现保存于北京白云观的慈禧太后当年所赐的 4 件戒衣，其中的金丝绣八卦天仙洞衣和金丝提花天仙洞衣，便在衣领对襟上饰有由丝线织成的神秘图案，背部则绣有生翅飞龙和白云。道士穿用戒衣，亦有一定的讲究，如受初真戒时应穿初真信衣，受中极戒时着经尘净衣，受天仙大德妙戒时则可穿天仙霞衣，此之谓“三衣格”。可见，戒衣在名称和式样方面亦有种类之别。

法衣：为方丈、高功、经师在做道场以及举行宗教大典时所穿的法服。无不制做精细，且绣有不同的图案，以显示不同的身份与职司。法衣通常为紫色。方丈的法衣，常由帝王所赐，所以，史书上常有“赐紫道士某某”的记载。

花衣：又称班衣，素净不绣花，经师上殿诵经或出外念经时所着之服。此外，道士所穿的裤裙，在式样上没有教内的特殊规定，颜色一般与上衣或外衣相配。道士通常穿云履（云头鞋）或青鞋（青布圆口鞋），袜子则为高筒白布袜，裤管要装入袜筒内绑紧，即使不是高筒袜也要将裤管沿膝以下绑扎，绝不可散开裤管。有条件的道士也可以穿比较讲究的双脸鞋或十方鞋，山居道士则大多穿比较坚固的麻鞋。

道士的服饰，有品第次序之分，以区别贵贱尊卑。因此在制作方面，长短、颜色以及条缝多少，均有一定的规定，不可乱

来。比如，高玄法师的服饰是玄冠黄裙，黄褐（袍，粗布制做）黄帔（pèi 配）（披肩）28 条条缝；洞神法师玄冠黄裙，青褐黄帔 32 条条缝；洞玄法师的服饰则是芙蓉冠，黄褐黄裙紫帔 32 条条缝；正一法师的服饰为玄冠黄裙，绛褐绛帔 24 条条缝；一般道士的法服则为平冠上下黄裙，帔 24 条条缝；一般女道士的法服为玄冠上下黄裙，帔 18 条条缝。女道士与男道士的服饰基本相同，唯冠异制。女道士所戴的冠制作更加考究些，装饰的意味更浓。场合不同，道士的服饰也略有变化，比如在诵经时应披上帔，在礼拜时则穿上褐，在拜北斗时戴星冠，在受戒时则戴五岳冠，等等，俱有定例，不得有违。关于男女道士衣冠服饰的规定及式样，在《洞玄灵宝三洞奉道科戒营始·法服图仪》中均有图示和说明，并且强调指出："服以象德仪形，道士女冠威仪之先，参佩经法，各须具备，一如本法，不得叨谬违夺。"如果不按规定，随便穿戴，便犯了大过失，定会受到惩戒。为了显示法师的地位，其在穿戴法服时，须有侍卫或玉童玉女若干人服侍在旁。在正式场合都要求道士穿上法服，装饰齐备，以示庄严。道士在着装时，还必须念诵规定的咒语，如全真道规定道士在着冠时念"当愿众生头容常正首出万类"，着衣时念"检束威仪服膺善法"，穿鞋袜时念"当愿众生践履真实行不离道"。

尽管道士的服饰通常是法定的，如若妄着乱用，违背相应的规戒法则，便要记过受惩罚。但事实上有的道士在穿着上也很随意，不完全拘于法定的服饰。早期道士多属散居道士，

尤其是丹鼎派道士，其衣饰常因人而异，但均以俭朴为尚。道士如果受朝廷征用而入朝为官，也会依官制而穿上朝服。陶弘景曾被召为诸王侍读，后不奈其俗，脱朝服挂于神武门，辞官隐去。逝世时遗令仍穿旧衣服，上面加生裥(gé 革)裙及胥衣靺(mò 莫)冠巾法服，左肘录铃，右肘药铃，佩符络左腋下。这种装束很能见出陶弘景作为高道的个性，透露了他渴求超脱、自由的心态。唐代高道司马承祯亦曾应诏进入宫廷，由唐睿宗赐以绛霞红帔，鲜亮华贵，但他终于还是辞别而去，以着普通道装为乐。全真道鼻祖王重阳及其七大弟子皆以"异迹惊人，畸行感人"，(陈垣《南宋初河北新道教考》卷二)他们的清节苦行也突出地表现在服饰上：不讲究穿戴，有的经年赤脚，有的仅着一蓑，即便衣衫尚全，也不修边幅，更不讲求整齐划一。还有那位赫赫有名的武当山高道张三丰，据记载，他的衣着打扮十分奇特，无论春夏秋冬总是穿着一件破烂不堪的衣服，披着一件蓑衣，时常蓬首垢面，因此被人称为张邋遢。他自己竟以此为荣，自称"邋遢道人"，据传武当山道派也因之被称为"邋遢派"。传世的张三丰铜铸鎏(liú 流)金坐像，神态潇洒，头戴斗笠，脚穿草鞋，其形貌虽被美化、神化了，但仍能看出他着装的朴素。《松窗梦语》卷六也记载，华山高道"黄冠草履，身以一衲，寒暑不更"。的确，对于高道们来说，穿着服饰反而是细枝末节，关键是内在的道行要超凡脱俗。有些深受道士影响的士大夫也意识到了这一点，对于道士服饰的简朴甚至不洁也能理解并给予辩护。据《因话录》记载，有一个

大臣退朝后去访问朋友，看到有一位衲衣道士坐在客厅里，便不高兴地走了。不久，当他再见到这位朋友时便责备道：你为何要与穿毳(cuì 脆)褐的道士打交道呢？这些道士身上那么臭！这位朋友坦然答道：毳褐衣服的臭气仅在外表，哪里比得上铜臭的恶臭！你沾染了那么多铜臭也不知羞耻，反而讥笑我与山野高道来往，在我眼里那毳褐远远胜过满朝公卿身上的朱紫！应该说，这种辩护是有力的。高道深居山野，穿着麻衣布衫草履，而他们的精神状态则是超然自由的。这种情形在一些民间道士或正一派道士身上也存在，因为他们不住宫观，穿着也就不必遵守衣冠定制，不必讲究整齐划一。

虽然道士的服饰存在着自由随意的一面，甚至一些高道往往不修边幅，任其脏臭，但从整体上看，这毕竟是个别现象，我们不能因此而否认道士在服饰方面讲究衣冠整齐的特点。事实上，大多数道徒都能恪守服饰威仪，故他们的衣着虽然朴素，但无不整洁，确实体现出了“富不得奢靡，贫不得秽陋，调和中适，依按师仪”(《传授经戒仪注诀·衣服法第九》)的服饰特点。道门还规定，道士备巾帽服饰袴衫裙襦(rú 儒)行縢(téng 腾)氅衣各 2 套，能够换洗即可，如有多余便要施与别人。显而易见，衣着之事，亦可以反映出一个道士的修道境界来。

2. 道士的饮食

道教戒律规定，道士禁绝杀生，禁绝喝酒。因此，道士的

饮食相当简单。通常五谷杂粮以及青菜咸菜便是他们的主要饭菜，这恰与世俗社会对饮食的追求相反。世俗之人追求的是鸡鱼肉蛋、美味佳肴，而道士们却在饮食上追求节俭朴素，甚至千方百计想出办法来尽可能地少吃少喝甚至不吃不喝，或是寻求各种各样的替代手段，比如服食、辟谷、气功等法术，均显示了道士们在饮食上竭力排除世俗欲念而追求超凡成仙的努力。

在道教宫观中常住的道士，一般一日三餐，有时是一日两餐，通常是集体用餐。其具体食谱，根据所处环境及条件而定，主食以五谷杂粮制品为主，副食以时鲜蔬菜为主，饮品有茶。干稀饭搭配，或者早稀午干晚稀，不求丰盛，但求简朴；不求精美，但求素净，果腹而已。有的高道隐形于山林之中，吃的喝的皆就地取之，并与服食修炼结合起来，形成了自具特色的食谱。所以，对于这些高道来说，饮食与服食养生便合而为一了。所谓服食，系指服用某些药物以求延生乃至长生不死的方术，为道士们的重要修炼方法之一。在古代巫术中，便有食用某些动物、植物能使人不老、不死的观念。到了战国时期，神仙家们更据此而大肆宣传服用不死之药可致长生而跻位神仙。从西汉开始，一些方士则自己合药，供信仰者服食。这些高道们继承了方仙道的服食思想和方法以及传统医学服药治病、防病的方法，并与自己的日常饮食结合起来，成为修仙的重要方术之一。如陶弘景便在《养性延命录·教诫篇第一》中说："《神农经》曰：食谷者，

智慧聪明。食石[1]者，肥泽不老。食芝者，延年不死。食元气者，地不能埋，天不能杀。是故食药者，与天相毕，日月并列。”道士的服食方种类多得惊人，如果将历代的服食著作开列一个书目，则足以让人眼花缭乱。[2]就选用原料而言，道士的服食可以分为两类，一类是草木药，以植物和菌类为主；一类是金石药，即丹药。

关于道士服用丹药的情况，我们在本书第二章中已有介绍，这里只介绍服用草木药的情况。道士们认为某些草木植物，经过特殊制做，食用后，可以使人延年益寿，甚至长生不老。因此，他们便致力于这种草木服食方的搜集、发掘，并反复试验，长年食用，乐此不疲，这在他们的日常饮食中占据了重要地位。尤其对于一些高道来说，已经替代了正常的饮食。举凡茯苓、黄精、枸杞、松脂、柏籽、天门冬、地黄、胡麻等等，在道士们看来均具有神奇的功效，依法制作，按时食用，便可收到预期的作用。比如，将茯苓削去黑皮，捣成小块，再用醇酒泡在瓦器之中，酒要没过茯苓块，然后将瓦器盖上，涂泥密封，15日后便可打开食用，每日3次，每次吃一小块，久之，便可以使人除病延年。又比如，将天门冬3斛(hú 胡)，剥皮捣碎压汁，得汁1斛，用文火煎之，煎至约剩5斗汁时，加入白蜜1斗，继续煎熬至出现香味及颜色变黄，这时需不停地搅动，一

---

① 指五石散等金丹。

② 陈国符先生在《道藏源流考》中对历代服食书目有较为详细的著录，见该书附录四。

直熬到非常浓时下火，然后加入大豆面，制成直径 3 寸、厚半寸的饼，每天食 1 个，100 天之后，可以使人肌肤润泽，白发变黑，牙齿再生，收到延年之奇效。甚至一般的五谷杂粮，道士们亦可以运用特殊的方法制做成养生佳品，比如将白粱米 1 石用南烛汁浸泡，然后九蒸九曝，可得 3 斗多干米粒，每日蒸食 1 匙，一月后减为半匙，两月后减为 1 /3 匙。长期食用，肠化为筋，风寒不能伤，须鬓如青丝，返老还童。道士们这种希望通过服食成仙的梦想，无疑给他们的日常饮食增添了一层神秘的色彩，其中不无虚幻的成份，但是除了金丹已被实践证明非但不可使食用者实现长生之梦，反而会中毒死亡而外，草木方和药酒方确实具有药用的价值，可起到健身防病的作用。当然这种作用被道士们过分夸大了，因而使得道教服食著作中充斥着食用某种东西可以长生不老或终身不饥的神话。总之，道士们希望能够像神仙一样超越肉体凡胎所必须的每日进食，闲置起肠胃，不受饥渴之苦，免除口腹之欲，惬意自在，长寿升仙。即使极境难至，但也不妨是退而求其次，即尽可能地简单朴素，粗茶淡饭。不过对于那些养生有道的道士来说，并不会因此而面露菜色，反而多有高寿者。

道士在饮食方面亦有许多仪范规定，称为“饮食威仪”。道士们集体用餐的地方叫“斋堂”，到斋堂吃饭叫“用斋”，又叫“过斋堂”或“过堂”。对此有 3 种规矩：不讲威仪，随便到斋堂用斋，称为“便堂”；衣冠整齐，在斋堂门外排队进斋堂用斋，称为“过堂”；从腊月二十四晚斋开始直到正月初五午斋毕，其间

的用斋，仪式极其隆重，宗教色彩甚浓，称为“过大堂”。“便堂”不讲什么形式、规矩，“过大堂”则规矩甚严，礼仪繁多，非简短之语所能介绍得清楚，故从略。这里重点介绍一下“过堂”的情形。每到“过堂”即开饭之时，宫观中的厨房饭头发出信号，或为梆声，或为铃声。听到信号，道士们便马上顶冠束带，像士兵那样迅速集合于斋堂前的院子里。通常分两行对面排好，有时还要求道士们挽臂不动，秩序由执磬的带班经师维持。此时，担任执事的道士去请监院即观内住持或称当家前来用斋。斋堂的主领执事堂头则去厨房端出事先准备好的供品，通常是一小盂饭，一小盂清水，一双筷子，燃香两柱，均放在供盘内，举供齐眉，到斋堂前，从道众两排中间经过，再进入斋堂，供于灵祖像前。在此过程中须有一名经师随行护供。这一仪式完成之后，两名经师鸣磬先进，然后监院、侍者、执事、道众依次而进斋堂用餐。道众进斋堂要两排并进，左排的先迈左脚进，右边的先迈右脚进，二人还必须成侧身相对形。进门后二人同时转身并立，动作一致地向上打一躬，躬毕，再同时转身分赴两边入座。各人的位置都是固定的，不可乱坐。坐定之后，堂头擎拳打躬喊“大—众—清—斋”，这叫做“让斋”。“让斋”毕，侍者归座，合堂用斋。每个人面前碗筷的摆法亦有讲究，两个碗一左一右而放，左边的为饭碗，右边的为菜碗，筷子则横放在两碗前近身处。用斋开始后，负责斋堂内一应事务的行堂左右巡视，随时加饭添菜。道士用餐要神情专注，不能交谈喧哗、碗筷出声；不能搔首剔齿、随便起坐；不

能抛洒食物，挑食或贪食，若发现饭中有谷有虫，须去皮食之或暗地挑出，不能让他人知之；不能吃得太慢，也不能吃得太快，举筷放筷不能在师长之前。如需添加饭菜，便以目注视行堂，用筷子指碗，并向碗内划圈，以示所需多少，不可呼唤，亦不能急躁。食毕，要将筷子直放在两只碗的中间，以示斋毕。全体用斋完毕后，侍者离座喊"大一众一结一斋"，堂头将供奉圣真的供盘送回厨房，然后道众以与进堂时相同的动作依次退堂，到堂外分站两排，等待监院退出斋堂，行躬身礼后，执事引路送监院回寮，道众亦散班各回各寮。在用斋时，如有失礼者，将要受到跪香的处罚。道教教义规定，道士每次用饭，心里必须想到十方供养，来之不易，无功享受，惟恐罪过，所以在吃饭过程中要轻声念入食咒、结斋咒。入食咒为："自然天厨食，吾今与加持。一粒遍十方，河沙共尘迷。饥渴永消灭，食之要瑶池。今将与幽魂，功德不思议。"结斋咒为："百谷入胃，与神合气，填补血液，尸邪亡坠，长生天地，飞登玉阙，役使六丁，灵童奉卫。"

尽管道教戒律中明确地立了戒酒戒肉的条文，但仍有道士破戒，肆意地畅饮与啖肉。道教仙话中所描写的仙人往往是一位酒仙，他们不但以豪饮著称，而且以金针度人，使得平民百姓也大沾其光，有了成仙的机缘。《女仙传》写酒妇女几善酿酒，有仙人来饮，以《素书》五卷抵押了酒钱。女几开视《素书》，依其长生术修炼，变得越来越年轻。忽一日仙人复来，引女几升仙而去。《续仙传》亦记载，有个好道爱客的王

老，以酒食热情款待了一个穿着破烂的道士，当这位道士遍体生疮时也不嫌弃，反而求医诊治，益加殷切。这位道士说用大瓮盛酒放上药浸之便可治愈。王老听了，便精心酿造了一瓮酒，依法让道士入瓮，3天后出瓮，再看道士，变成了翩翩少年，使得王老一家惊异万分。道士告诉王老，饮此酒可升天成仙。王老信之，与道士及家人共饮至醉，遂得全家飞升。饮酒而能成仙，这自然是编造的仙话。但饮酒能够获得如仙如飞的生命体验，这大抵却是可能的，而这种体验正是道士们心驰神往的，因此一些道士破戒豪饮便不难理解了。曾正式受箓入道的李白，就常常在这如仙如飞的体验中，发挥出超群出众的创作能力，写出了许多想象神奇的浪漫诗篇。在深得道士之风的"竹林七贤"、陶渊明、苏东坡等文人那里，酒醉时"所达到的那种无意识的忘却与古代道家所提倡的生活似乎完全相吻合"。[1] 从一定意义上说，这种吻合也是道文化与酒文化的一种融合。

道士在饮食方面的特点亦与所属道派有关。恪守道教戒律，是全真道清修派的基本特征，故此派道士多与酒肉无缘。而正一道或茅山道等历史上不同时期的道派，相对而言就不那么恪守戒律，无论在家还是在山，饮食方面的禁忌便少多了。比如现今仍存在于壮族地区的茅山派道士——在当地被

---

① 〔美〕刘达：《道与中国文化》，刘泰山等译，广西人民出版社1990年版，第18页。

称为“道公”，就不出家，不吃素，还可以成家立业。饮食方面，惟忌食牛狗肉，其它肉类则不在禁食的范围之内。而这种禁食也是与当地民俗相关的。此外，对于一些高道来说，饮食威仪也并不那么重要。比如著名道士张三丰，吃饭、睡觉均无规律可言。据《明史》记载，他有时三五天才吃一顿饭，有时数月不食。但是，不吃则罢，一吃则饭量惊人，“所啖升斗辄尽”。他睡觉亦如此，不睡则已，一睡便是月余。甚至在寒冬腊月，他可以在雪堆里酣然熟睡，鼾声如雷。当然，这些高道们的这种自由随意的饮食、居处方式之所以可能，是以深玄精湛的内炼功夫为基础的，一般道众自然学不来，而且只要身处道观之中，宫观中的清规戒律必须严格地遵守，尤其对于全真派道士而言，更是如此。

3. 道士的居住

道士分出家与在家两种。出家道士必须住在宫观之内，以宫观为家，生活于斯，终老于斯。在家道士名义出家而实际居家，所以又叫记名出家。居家道士既可穿道服，亦可不穿道服；家中设道坛，早晚须礼拜念经；可以婚娶；居家道士可读书、耕作或从事其它职业，故与世俗之人多有相通之处。就正一派、全真派这两大道派而言，正一派道士多有居家者，而全真派则提倡出家，常住在道观中修炼。

宫观是道宫和道观的合称，其作为道士修道居处场所的命名，自有一定的来历。在道教初创的东汉时期，道士的居

处并不称宫观，而杂称为“茅室”、“幽室”、“精舍”、“靖室”、“靖”、“草屋”等等，从这繁多不一的称谓本身，我们便不难想象当时道士的居处是如何简陋，大约不外茅屋瓦房之类。魏晋以来，情况有所变化，这时山居道士的住所称“靖庐”。皇家设于都邑的修道祀神场所，南朝称“馆”，北朝则称“观”。唐代以来，便统一以“观”来命名。关于“观”的涵义，据《渊鑑类函·居处部四》载，其意有二，一为观望，二为楼观，概源自尹喜结草楼以远观，得迎老子前来讲经的典故，“故号此宅为关令草楼观，即观之始也。”当然这只是说法之一，实际上关于“观”的命名来历众说不一，比如有说“观”是道士沿用了汉武帝敬神之所蜚廉桂观、益延寿观之“观”的名称而来，有说其由来与早期道教的五斗米道所设置的二十四治制度有关。“治”为教区，其“治所”即是道士祀修之处，这里不予详说。关于“宫”，本是皇帝居处的专用名词，但是由于唐朝以道教为国教，尊奉老子为宗祖，视道士为宗族，因此唐玄宗便准许道士以“宫”来为自己的修道场所命名。至此，道教“宫观”的名称便基本定型，后世沿用不变。当然，金元以后，全真派亦有称其修道场所为“庵”、“堂”的，此为融合三教之产物。

道士居住的宫观庙宇分为子孙庙和十方丛林两种。“子孙庙”和“十方丛林”，是道教宫观的两种组织形式，它们在内部组织和管理体制方面有严格的区别。子孙庙又称“小庙”，其特点是：庙产私有，师徒承继；主持即当家道士，

一般从庙内辈份最高、资历最老的道士中选举产生，也可以由上一代当家主持临终时指定；可以招收徒弟，但不能传戒，亦不能悬钟挂板。子孙庙严格遵守师徒代代相传的道规，不接纳外来的游方道士。从某种程度上看，子孙庙可以说是居家修道模式的放大，仍呈现着居家修道的封闭型特征，通常小城镇和农村的宫观大多属于子孙庙。到子孙庙出家的道士，进庙后由主持和资深道士商定，指定其拜在某道士名下为徒，并按本庙法眷定辈，由师父给起一个法名，因此新道徒便称师父为“度师”。经过3年修行之后，庙内还要为道徒举行隆重的冠巾礼，须请本庙宗亲以及邻近道众出席作客。仪式结束后，此道徒便成为一个正式的道士，有资格在外住庙收徒弟了。庙内论资排辈，规矩森严，不可逾越。十方丛林又称十方常住，其特点是：庙产属教团道众公有，四方道士凡符合挂单条件者，不管是全真派的还是正一派的，皆有在此挂单居留的权利；有传戒的权利，但是不能收徒弟；观内悬挂钟板，道士们以钟板声为日常作息号令，正所谓晨钟暮鼓，日出而课，日没而息；由于规模大，产业多，道徒多，因此管理机构齐全，执事众多，责任分明。十方丛林实际上是道士们学习道教规法威仪和受戒的中心聚集点，分布在各地，如陕西楼观台、北京白云观、沈阳太清宫，便是其中最著名者。十方丛林的常住道士，大都从前来挂单即参学访道的道士中择优留居。十方丛林中的修道生活具有出家修道的典范性，由于它接受不同道派的道士前来挂

单留居，以及承担着小庙所推荐的道士前来受戒的任务[1]，所以又呈现出开放型特征。此外，尚有一种介于子孙庙和十方丛林之间的宫观组织形式，即子孙丛林，又称子孙常住。它也为道士的修道场所之一，多系由子孙庙兴盛发展之后，悬挂钟板，留单接众升格而来，因此在组织机构和管理制度方面与十方丛林基本相似。

随着道教的兴盛发展，宫观越来越多，泰山、衡山、华山、恒山、嵩山、龙虎山、青城山、茅山、阁皂山、罗浮山、终南山、武当山、崂山、庐山等名山胜境中，都有巍峨壮观的宫观建筑，都有道士们开静止静的云板声音，都有信众虔诚进献并点燃的缕缕香火，构成了非同凡俗的人文景观。许多道教著名宫观之所以选址在名山胜境之处，是因为道士们认为修道必须要静心，而要做到静心，除了修道者的信念和主观努力外，良好的外部环境也非常重要。因此，许多远离尘嚣的名山大岳就成为道士们修炼的理想之地。甚至，有的宫观专门选建在山中悬崖峭壁或孤峰绝顶之上，其用意甚明。这些名山大岳不但被道教宫观所占，而且还被道士们说成本来就是上天遣派仙真统治的地方，因此也是绝佳的修道之所，这就是道士神仙崇拜中的"洞天福地"之说。所谓的十大洞天、三十六小洞天、七十二福地，包括了华夏大地众多的名山大岳，当然也必定成

---

① 丛林宣布传戒时，小庙便推荐徒弟前去，集中接受三堂大戒（初真戒、中极戒、天仙戒）。

为宫观的所在地。唐末五代道士杜光庭曾在前人的基础上编录有《洞天福地岳渎名山记》，可参阅。当然，也不是所有的宫观都建造在名山大岳林壑山野之中，城邑之中或其附近也多有宫观，甚至不乏著名宫观，比如位于今北京市区的白云观、东岳庙以及沈阳市区的太清宫等，都是闻名天下的道教胜地。这些宫观，虽然地处通都大邑，然而经过特殊的营造，山门之内仍可以不染市尘，清静幽雅，成为理想的修道场所。

道教宫观，作为道士修道祀神、举办法事、起居养生的处所，在建筑格局布置和建筑风格方面，有自己鲜明的特点。无论是全真道，还是正一道，在宫观建筑格局方面，基本没有什么差别，一般都是前有山门、华表、幡杆，山门之内则为庭院式建筑群落。以华表为界，华表之内属仙界，华表之外属俗界。宫观建筑根据乾南坤北、天南地北的方位，以子午线为中轴，坐北朝南。中庭是宫观建筑的主体部分，一般都建有三大殿堂，殿堂由正殿和陪殿组成，正殿中祀三清、四御、玉皇大帝、王灵官等神祇；正殿两侧为陪殿，祀一般道教尊神，或者为十方堂、云水堂[1] 及执事房。中庭两边是道院，通常称东、西道院，除祀一般诸神外，斋堂、寮房等亦设于此。宫观一般都以红墙圈围起来，门前立有影壁，起着藏风聚气的作用，山门则必定是三个门洞，据说是象征跳出三界外的意思。宫观内种植着松柏、翠竹、银杏等树木及花草。宫观殿堂由基座、墙身、

---

① 云游挂单道士皆住此二堂中。

屋顶三大部分构成，殿内墙壁大多绘有壁画，一般都是斗拱结构，殿脊、檐角等处都有珍禽异兽等装饰物。整个宫观建筑群，由于讲究布局，以及局部结构多呈曲线型，因此显得高低交错，抑扬有致，极富节奏感；同时又由于采用高基座、坡形屋顶，因此又给人以凝重、庄严、肃穆的感觉，比较充分地体现了我国传统建筑的特征。同时又融进了道教教理，比如讲究阴阳五行方位的对称配合，以及通过殿堂的偏正、面积大小和屋脊高低来显示所供奉神灵的尊卑高低等等。有许多道教宫观建造于名山胜川之处，或依山构势，或傍水结庐，与周围环境和谐融洽，显得清新自然，超尘拔俗，这无不有利于一种宗教气氛的营造，住在其内的修道者们也就更加显得不近俗尘、与世隔绝了。最能体现道教宫观建筑风格特点的有北京白云观、东岳庙，江西贵溪龙虎山上清宫、武当山紫霄宫、嵩山中岳庙等。道教宫观为道士们的日常生活与修炼生活提供了良好的条件和环境，道士们就是在这样的环境中，从事日常修炼，作道场，开坛传戒，庆贺神仙诞辰等。他们认为自己所栖身的宫观，亦是天地人间至尊神灵所居之处，自己在此修道奉祀，便能超凡出世，得道升仙。

道教宫观的宗教作用是多方面的，为道士提供栖身修道之所是最基本的方面。宫观既是道士们宗教生活的舞台，也是发展道教的基地。这里既可以满足道士们饮食养生及起居方面的需要，又是道士们举行诵经、斋醮、传戒等宗教活动的场所。为了修道弘道，道士们还要在此收藏道教经书、文物

等。因此，道士们的宫观生活与纯粹意义上的修炼生活是融为一体的，以致他们从早到晚，一言一行都要如法如仪，绝对不可随心所欲，率性而为。因为在宫观中有许许多多的清规戒律，还有等级分明的管理监督机构。大的宫观，组织机构都比较齐全。以十方丛林为例，通常由方丈、监院与都管负主要责任，下设客堂、寮房、库房、帐房、经房、厨房、堂主、号房等8大执事部门，并设有“三都”、“五主”、“十八头”等执事人，分管各种具体事务。正常情况下，道士们的宫观生活都显得很有秩序。清晨5点左右，由担任钟头、鼓头的道士准时鸣钟击板，发出起床信号，称为“开静”。道士们闻声即起，有的稍用点时间进行叩齿、漱睡等修炼后便马上起床，不论寒暑晴阴，都不能贪睡。起床后洗梳完毕，便分工打扫庭院，再集中起来到殿上举行诵经法事，谓为“早坛”(详见本书第五章)。然后又集体进入斋堂吃早饭。早饭毕有一定的休息时间，之后便开始研习教义、切磋法术或操办宫观事务，如有法事活动，便要求各方面紧密配合，准时举行。吃午饭时，道众也要集合，像早饭时一样有秩序地进行。午饭至晚饭这段时间，除了安排一定的休息时间外，仍主要用来研习教义、切磋法术、处理事务等。有些正规法事活动也可以安排在下午进行。道士们的晚饭吃得较早，一般在下午4点就开饭。吃毕还要上殿诵经，称为“晚坛”。约至7点左右便会响起“止静”的云板声音，宣告准备就寝。再次打板，道士们就要全部睡下，不得交谈嬉笑。早睡早起身体好，这也算是道士们养生的一条经验。

道士生活在宫观中，需要注意的事项很多。正所谓不矜细行，终累大德。一言一行都要合乎仪范，否则便会受到惩罚，减削功德，贻误修道。比如，早晨起床后洗漱梳理，便要合乎嚼栉(zhi 至)威仪，洗脸要认真，漱口要轻声，泼水要轻泼，不能泼在路上，更不能泼溅到他人身上；长发要经常梳理，掉的头发多要到僻静处焚化，不能乱扔乱塞；不能高声呕吐唾涕，如要吐唾沫、擤鼻涕，当至无人处或指定的地方。道士说话的时候则要求合乎言语威仪，在法堂上不能高声说话和大声咳嗽，更不能胡言乱语；饮食时不能说话，睡觉时也不能说话；对师长、同道乃至俗众均不能出言不逊，更不能恶语谩骂，言语要得体。站立坐卧也有一定要求，如站立不能单足独立或倚桌靠壁，不能站在师长正前面，也不能站在师长后面的时候倚靠着师长的椅座；不能歪七拧八地坐卧，焚香时要正襟危坐，不能正对着圣像坐卧；夜里宜多坐少卧，卧宜向右侧体屈足；醒时舒展，不能四肢平展仰卧；不能与师同房卧，更不能同床卧，不能脱小衣卧，更不能随便什么地方就卧；还有不能大白天卧，不能吃饱后便卧。在宫观中干活的道士要依循作务威仪。干活时要认真负责，不辞劳苦，珍惜宫观设备和米谷面粉；做饭时要反复洗手，不能指甲藏垢；洗菜时要洗 3 遍，务必洗干净；扫地时先洒水，扫时要轻缓，不得扬尘，不得逆风扫，不得聚灰土垃圾于门扇之后。除此之外，宫观中的出入威仪、事师威仪、视听威仪、听法威仪、起立威仪、沐浴威仪等还对道士相应的日常行为订立了规矩。如出入威仪规定道士不得无

故进入别的道观或僧院，不得无故回到出家前的家中；视听威仪规定不得看外教的书，不得读传奇小说等闲杂书，不得睨视女人，等等；听法威仪规定听法学道要循序渐进而不得急功近利，不得与俗姓子弟结友，不得与女冠结拜及书信往来，……凡此种种，足证道士们在宫观中的日常起居生活禁条甚多。尽管如此，凡认真修行的道士都能做到以“敬”的态度对待日常起居中的一应事情，并能随事体察，触类旁通，身体力行，无怠无忽。

4. 道士的行旅

道士在宫观中生活，要遵循的仪范很多，这在出入行走方面也不例外。这方面有出入、出行威仪在制约着道士，如进入法堂，行走要安详舒徐；进入观宇，要沿路的左边或右边前行；与师长同行，要低头随后，不能左顾右盼；不能与女人前后随行，也不能与醉汉狂夫前后随行；遇到官府行道，不论大官小官都要让道回避；走出宫观办事，事毕即返，等等。

道士有时也外出寻师访道，搜集道经，或者去指定的宫观受戒，或者到十方丛林挂单，或者去云游传教。总之，外出的机会很多。尤其对于那些热衷于云游的道士来说，更是常年在外，行踪飘忽不定。

在道教史上，有一些道士为了搜集整理道经、编制经目、修撰《道藏》，曾经不辞辛劳，四处访求，其事迹甚为感人。比如，南朝时曾在庐山隐居多年的著名道士陆修静就是如此。

陆修静同当时的许多道士一样，极其爱好游历，只要听说哪里有高道异士，即使远在千里之外，也要前往造访，务必见到其人，当面请教道术，接受指点。而这些被参访者又都深居山林，所以陆修静在行旅途中也免不了要风餐露宿，经险历难，有时粮绝食尽了，只好以辟谷来保存性命。更为可贵的是，为了改变当时道经真伪杂混、散乱无统的状况，陆修静下决心搜集道经，辨别真伪，分门别类，以便适应促进道教发展的需要。为了采访收集道教经典，陆修静曾经"南诣衡湘、九嶷（yí 疑），访南真（魏夫人）之遗迹；西至巂嶲、西域，寻清虚（王褒）之高躅（zhú 烛）"（《玄品录》卷三），跋山涉水，历尽艰辛，广搜博求，终于著成斋戒仪范百余卷；并在整理道经的过程中，首创"三洞"分类法，对后世编修《道藏》产生了重大的影响。又如唐末五代道士杜光庭在许多道经因战乱而散失、毁毁的情况下，决心著经立说，阐扬教理，便不畏艰险，云游四方，访求道经，共搜集道经多达3000卷，并在此基础上撰写出30部道经，尤其在道门斋醮科范方面建树甚丰，成为道教礼仪大师。像陆修静、杜光庭这样为了搜集、整理道经而四出寻访、足迹遍于天下的道士还有很多。道士们外出的机会很多，其目的亦各不相同。在此，我们着重介绍一下道士们为了访学深造而去十方丛林挂单的情形。

所谓"挂单"，是指道士离开自己原住的宫观或子孙庙，前往比较著名的十方丛林参学访道。"单"，指宫观中的名单，即道士的花名册，前来云游参访的道士，法号列入名单，故称"挂

单”。按照道教行止威仪的要求，参访云游者要备有棕蒲团、便铲、绿瓢、引磬等物具，衣钵也要齐全。行至十方丛林，整理衣冠，放好行李，呼喊“号房老爷慈悲”，或喊“迎宾老爷慈悲”，不能随便闯入号房。号房道士[1] 出迎，叙礼毕，询问有关情况，如“老修行从哪里来？”“老修行仙姓？”“老修行宝庙何处？”“老修行上下怎么称呼？”“老修行以前来过本观没有？”挂单道士都要一一据实回答。此后还要应要求背诵一些经文，总之等于是验证道士身份的一次特别的口试。通过这一道程序，号房道士才写号单、号牌，并注明大号或复号（初来注大号，重来注复号），挂单道士恭谨地接过号单号牌，便到客房接洽。又是一番礼让、询问，如知客[2] 道士觉得可以接纳，便喊“知随[3] 老爷送单”。知随道士便带领挂单者去客堂，介绍给堂主[4]。堂主便领挂单道士到厨房去参见灶房道士，告知又添了吃饭的新单客。随后，堂主才为单客具体安排住宿之处，并宣布丛林规矩，听候转单。所谓“转单”，即参照挂单道士此前的道阶、道职，在十方丛林里安排个新职务，或转厨房执事，或转茶果执事，或转都管等职，使挂单者能够安顿下来，长住修道。能够云游参访、挂单丛林的，必须是经由正式受戒或受箓

---

① 丛林执事之一，亦称迎宾，负责考查挂单道士真伪，即身份检查。

② 丛林中负责应酬宾客及接待参访道徒的执事。

③ 协助知堂的执事。

④ 斋堂的主领执事，总负责人。

获得“道士”或“法师”资格者。初入道门者不能挂单，故而少有机会远行。本来，古代道士就有不辞辛劳、游历四海、遍访天下高道的传统，后来随着全真道的兴起，有了十方丛林这样能够随时接纳游学参访道士的去处，因此道士们就更愿意云游远行了。所以，道门中有所谓“天下丛林饭似山，钵衣到处任君餐”的说法。

在社会安定风调雨顺的年景里，云游道士行旅在外，会得到各方面的善待，既可寄食于丛林，也可化缘于俗家，不必为食住而发愁，甚至旅途中可以免付车船、住宿费。但是，若到了社会动荡，天灾人祸不断的时候，行旅在外的道士往往会困顿潦倒，沦为乞丐。有时连乞讨也无法果腹，以至于饥饿而死。不过也有一些道士故意自找苦吃，宁愿漂泊受难，以此磨炼道心。尤其对于那些修道意志坚定，以传教弘道为终生目的的道士们来说更是如此。如全真道创始人王重阳(公元 1112 年—1170 年)在修道过程中，曾短褐破瓢，到处乞食。他先在终南山挖穴而居或搭茅庵隐居，最终又一把火烧了茅庵，带一铁罐，辗转乞讨到了山东，行程数千里，才有了传教上的成功。他所收的七大弟子皆效其师，散尽家财，飘然入道，甘受寒饿之苦，浪迹江湖，云游四方，传教布道。如马钰修道时每日仅乞食一钵面，赤足而行，夏不饮水，冬不向火；王处一赤脚往来山中，不怕砺石荆棘，人称他为王铁脚；郝大通乞食云游至赵州桥时突有所悟，遂静坐桥下，默不言语，忘形炼功达 6 年之久，而自居然能够寒暑风雨不易其处；丘处机在辗转布道过程中，也以乞食为生，还

坚持常年赤脚背人过河，苦己利人。尤值一提的是丘处机“西游”的事迹。据丘处机的高徒李志常所撰《长春真人西游记》记载，公元 1220 年春天，已经 73 岁高龄的丘处机应成吉思汗的邀请，带着李志常等 18 个徒弟怀着“不以死生动心，不以苦乐介怀”的信念，开始了漫长而又艰巨的西行壮举。他们从莱州（今山东掖县）出发，途经燕京（今北京）、呼伦贝尔大草原，折向西南行进，登上蒙古高原，翻越阿尔泰山，过准噶尔盆地，中经天山、楚河、赛里木湖、吉尔吉斯山、塔拉斯、塔什干等地，历时两年有余，方才辗转来到阿富汗北部的兴都库什山，来到了“一代天骄”成吉思汗的行宫，得与成吉思汗说经论道。丘处机向成吉思汗讲的“道”既涉及“修身养命”，也涉及“治国保民”，颇对其胃口。但当成吉思汗怀着期盼的心情询问有无长生不老的仙药时，丘处机却坦然相告：只有卫生之道而无长生之药。成吉思汗虽然失望，但认为丘处机是诚实高道，可钦可佩，仍称他为“神仙”，予以特别关照。到了公元 1223 年春，丘处机离开中原已经 3 年了，思乡之情日重，便请求返回中原。成吉思汗百般挽留无效，只好放行，并派人护送这位丘神仙东归。经过一番更为艰辛的长途跋涉，次年春天，丘处机终于回到了燕京，并住持燕京天长观（今北京白云观）。丘处机历时数载，行程逾万里，向“一代天骄”、“世界征服者”成吉思汗传授修身之术、治国之方，同时亦借此而传教度人，弘扬道法，给全真道带来了一个鼎盛兴旺的时期。这在道士云游参访、行旅传教的历史上，堪称是奇迹。

丘处机一行过赛里木湖

（选自《成吉思汗封赏长春真人之谜》）

丘处机、马钰、王处一等全真道“北七真”，不畏艰辛云游四方的行旅生活，目的是为了传教弘道，在这一信念的支撑下，他们虽乞食度日、风尘困顿也在所不辞，确实做到了以苦为乐、以苦为荣，充满了悲壮色彩。然而，并非所有道士的行旅都这样。有的道士虽然也终年漂泊在外，云游四方，靠乞食度日，但他们这样做的主要目的并不是为了传教弘道，而是为了摆脱宫观生活的寂苦，浪迹江湖，逍遥四方，无拘无束，自在常乐，堪称为道士中的“浪子”。后世有传真道士作《正宫》散曲，道出了这类云游乞食的“浪子”道士们所特有的精神风貌：“撇了是和非，掉了争和斗，把俺这心猿意马牢收。我则待舞西风两叶宽袍袖，看日月搬昏昼。千家饭可求，百衲衣不害羞，问什么破漫漫遮着皮肉，傲人间伯子公侯。我则待闲遥遥唱个道情，醉醺醺的打个稽首，抄化圣汤仙酒，藜杖瓢钵便是俺的行头。我则待今朝有酒今朝醉，明日无钱明日求，到大来散袒无忧。”从这番表白可以看出，这些云游乞食、散袒无忧的道士也是一群颇有识见、快乐自得、超然物外的“流浪汉”。

从道教史上看，早期道士多为游方道士。他们浪迹山水，云游四方，采药寻仙，访道会友，啸傲山林，不受限制。这种修道方式为后世的散居道士所继承。而由天师道发展而来的符箓诸派（统称正一道）道士则常居子孙庙，较少出游，尤其不远游，也不接纳游方道士，这实际上限制了自身的发展。后起的全真道的开创者们则热衷于云游布道，这对全真道的发展起到了重要作用。同时全真道兴建的十方丛林所确立的挂单制

度，对扩大全真道的影响，无疑大有裨益。注重“行”，可以说是全真道的一个特色。

5. 道士日常生活的经济来源

道士们要保障自己在宫观中的日常生活所需，必须有一定的经济来源，所以他们在潜心修道的同时还要与社会经济领域建立种种联系，以便获得衣食之资，维持其生存。

在古代，道教作为宗教团体，在兴盛时期可以拥有数量可观的土地和财产，衣食住行的顾虑便少。这种情形多与宫廷的关照、优惠密不可分。如北魏太武帝崇信寇谦之，让他和弟子大办道场，同时给以生活上的充分保障：“给道士百二十人衣食，齐肃祈请，六时礼拜，月设厨会数千人。”（《魏书·释老志》）唐高祖虽曾严令整肃僧尼、道士、女冠，但对那些勤于修道的佛道信徒，则“迁居大寺观，给其衣食，毋令阙乏。”（《资治通鉴·唐纪七》）

道士们居住的宫观也多是在宫廷官府的大力支持下才兴建起来的。据《明史·张三丰传》记载，明成祖曾命工部官员征集数十万民工，历时7年，大兴土木，营建武当山宫观，所耗资费以百万计，并赐名“太和太岳山”。著名的楼观台、白云观、上清宫、太清宫、青羊宫等等，皆因为获得官方资助，才得以建造得如此规模宏大而且装饰考究，既能够容纳众多的道士，又能够以其独特的宗教建筑艺术，给修道者和游览者带来审美的愉悦。

由于有宫廷官府的支持，道士的日常生活便有了基本的保障，使历史上的道教教团成了非生产性的集团。即使那些下层道士的劳作，也基本限于教团内消费需要的服务性劳动。在较多情况下，进入道门，就意味着由此可以享受皇朝赋予的豁免国民义务的特权，诸如兵役、劳役、纳税等义务均可免除。

道士们的经济来源还有其它渠道，比如接受信众的捐赠，收取一定的法事酬金，必要的化缘行乞和躬耕自养等，都是古代道士维持生存的常规做法。而道士的餐风饮露、行气吐纳、辟谷食丹等等不食人间烟火的生活方式，往往仅限于进行修炼的特定时阈(yù 玉)，与衣食方面的考虑无关。

四、道士的戒律清规

进入道门并要实现得道成仙的目的，就必须遵守道门的戒律清规。道门的戒律清规，是根据道教教理教义而制定的一套旨在规范道士日常生活行为的规章制度。道门在制定这些戒律清规时，借助了“道”、“老君”或“神”的权威，将它解释成是“老君”或“神”的旨意。所以，道士恪守戒律清规，即为奉“老君”之旨而行事。戒律清规的执行，既靠道士们的自觉，又离不开道教教团的强制，道士如触犯戒律，必受惩处。道门戒律清规，为道士的思想言行提供了准则，所以在道士的生活中发挥着重要的作用。

1. 戒律由来和人教受戒

道教戒律是在继承和改造原始宗教的戒律的基础上发展起来的。原始宗教中已有“戒斋以告鬼神”(《礼记·曲礼》)和“圣人以此斋戒”(《易经·系辞》)的规定。所谓“斋戒”，是指人们在从事宗教活动(多为祭祀或巫术)之前所进行的节食、沐浴、清心寡欲，以及在进行宗教活动过程中所必须遵守的一些仪轨。作为一种要求，斋戒在这里被认为是保证宗教活动有效验的重要手段，同时亦使宗教活动在操作方式上达到规

范化。

在道教初创时期，创教者们继承了原始宗教的斋戒规条，并加以改造和充实，从而形成了早期道教的“道诫”。如《太平经》中便规定道士在思神之前应“先斋戒居闲善靖处”，要遵守“虚无无为自然图道毕成诫”，并强调不可轻易泄露所得之道，否则即会遭殃。此外，还规定不能贪财色，应讲诚实，等等。五斗米道则规定教徒不得饮酒，不准说谎，不得欺骗他人，以及严禁春秋杀生，等等。这些规定均具有戒律的性质，在当时叫做“科律”。但是，这些“道诫”毕竟十分粗糙，还只能算是道教戒律之早期形态。随着道教的发展，尤其是在道教逐步“官方化”的过程中，以及要同佛教抗衡和竞争，就必须要求道教教团能够在组织上具有严格的纪律性，建立起良好的社会声誉，因此建立更加系统而完善的道门戒律便成为非常迫切的事情。道教戒律是在早期“道诫”的基础上，吸收佛教的戒律，以及儒家道德伦理思想，而逐步发展起来的。比较系统的道门戒律，出现于魏晋南北朝时期上清派、灵宝派及新天师道的经籍之中。它出现虽晚，但托言却早，都假称是元始天尊或太上老君降授的，其目的是假借天神之名而增强其权威性，以便引起道士们的敬畏和重视，从而自觉地将它做为日常修炼生活中行为、意念的准则，来约制和规范自己的思想言行，防止“恶心邪欲”、“乖言戾行”等败道行为出现，勤于修道，积德向善，以便早日得道登仙。同时，在那些传授经戒的高道法师们看来，本着开度众人、替天行道的目的而说经演戒，是一种神

圣的职责，“能解众恶之缚，能分善恶之界，又能防止诸恶也”（《道教义枢·十二部义》），由此方能学道修道而得道仙化，否则便“无缘上仙”。

魏晋南北朝时期，是道教戒律发展的重要阶段。其时的道门戒律不但已完全成熟，趋于定型化，而且种类繁多，一些有影响的戒律，如“五戒”、“八戒”、“元始天尊十戒”、“老君二十七戒”等等，都是在这时形成的。唐至明清，道教戒律继续得到发展，各道派都非常重视教规戒律的制定，因此戒律的种类和科目越来越多，但其最基本的内容则一直沿袭不变。金元之际，还出现了道教清规。戒律和清规虽然都是用来开度众人、防邪止恶的，但彼此之间又有所不同，戒律是为了规范道士的思想言行而特意制定的一整套警戒于事前的行为准则，而清规则是对犯律道士的处罚条例，后者是前者作用的延伸。无论戒律还是清规，都体现着道教教理教义的基本精神，都属于宗教性的伦理道德规范，其与道士的生活是密切相关的。一个道士从受戒入道的那一天开始，便要以道门戒律的要求来规范自己生活中的每一个细小的方面，务必使自己的行持礼忏、言笑坐卧、衣食住行等符合规定，以免因行为过失而获罪受谴。

对于道徒们来说，要真正进入道门，必须经过接受道门戒律这一关，即受戒入道。所谓受戒入道，即是在十方丛林开期传戒之时前去受戒。按照全真道的规定，道徒只有经过受戒仪式。方才成为一个合格的道士，因此受戒是道士生活中的

一件大事。但是，并非任何一个道徒都可以随便参加受戒仪式。前去十方丛林受戒的道徒必须经过严格的筛选，其条件必须是有品行，有道性，诸如好求胜法、好近贤知、聪明谨慎、谦和不骄、敬师重教、不畏辛劳、知恩图报、殷勤待人等等，皆是一些具体的衡量标准。符合这些标准者，方才拥有被传授经戒的资格。而能获得这一资格，前去十方丛林听法师说经演戒，立自己修道之誓愿，对于一个道士来说，既是一种殊荣，更是一种鞭策，是其修道生涯中的一件值得永远回忆的大事。在道教发展早期，传戒是公开进行的，黄巾起义被镇压后，改为秘密进行，直到全真道派兴起，丘处机所创立的全真道龙门一派才又恢复了公开传戒的制度。道门规定，只有有律师的十方丛林才有传戒的权利，各地宫观（包括子孙庙）届时选派道徒前去集中受戒，有时一同受戒的道徒多至千人。

十方丛林中传授戒律的仪式十分隆重，由一系列程序组成。根据《太上出家传度仪》等道书规定，受戒弟子要先向尊神礼拜上香，以表求道之虔诚；接下来要恭听道师为其讲解出家因缘，向俗世（包括帝王、父母亲友等）辞谢告别，转而向太上无极大道表示皈依，如此方能向度师虔请教戒。具体的授戒仪式由奉道、拜师、传箓、传戒等组成。“奉道”和“拜师”两项仪程是整个授戒仪式的序曲，即受戒弟子表示皈依道门之誓愿，以及长跪拜师。“传箓”这一仪程比较复杂，包括法师洒净、步虚、启师、传经箓、礼拜三师、诵九真妙戒、发牒、回坛谢师等具体步骤。所谓“洒净”、“步虚”，无非是法师在神坛上祭

祀众神以及走法步、诵经念咒等等。“启师”、“礼拜三师”、“诵九真妙戒”是“传箓”仪程的主体部分，此处之“三师”是“灵宝三师”的简称，分别指经师、籍师、度师，为太上老君的化身，所以受戒弟子礼拜三师，即意味着礼拜太上老君。“发牒”就是发给受戒道徒戒牒，按全真道规定，道徒受戒后便可名列《登真箓》，取得戒衣、戒牒，从此便成为一名正式的道士，或住丛林，或住小庙，或云游参访，行动自由。所以，“发牒”对于一个道徒来说意义非同小可，标志着他的道士身份被正式确认，在他的整个修道生涯中具有里程碑的意义。“传戒”的仪程与“传箓”基本相似，也相当繁复，有时甚至还要增加鸡血涂符、上刀山等项目，以表守戒的决心。这种情形不独在全真道派的授戒仪式中有，有时在正一道派的授戒仪式中也出现。正一派道徒在临坛接受道坛法师传授法箓经戒时，既要在法师引导下表示对“道”、“经”、“师”三宝和九戒[1] 的衷心皈依，还要虔诚地发十二宏愿[2]，用以表示守戒的决心。按照正一道的《天坛玉格》规定，该道派道徒受戒之后，将被授予神职，颁发符箓、法印、天蓬尺、拷鬼棒、令牌、令旗等凭证和法器。全

---

① “九戒”为念真戒，即克勤，忠于国家；初真戒，即孝敬父母；持真戒，即不杀生，慈救众生；守真戒，即不淫，正身处物；保身戒，即不盗；修真戒，即不嗔，息怒宁人；成真戒，即不诈，不贼陷良善；得真戒，即不骄，不傲忽至真；登真戒，即不二，奉道专一。

② “十二宏愿”为：乾坤明素、气象清圆、主躬康泰、融洽八埏(shān 山)、天垂甘露、地发祥烟、四时顺序、万物生全、家多孝悌，国富才贤、箓生受福、正教兴行。

真道授戒中的传授经戒，包括传授 10 种必读道经（《道德经》、《道德经》河上公章句、《老君传授经戒仪注诀》等 10 种）、传授斋法、书写道经法（包括缮写、精校、放置、暴晒、密藏等）、书写章表（法事活动中所用）法，以及日常生活中穿衣法等等内容。这些方法和技能，也是一个合格的道士所必须要掌握的。由于传戒的仪式如此复杂，内容如此丰富，而做起来又必须按部就班，如法如仪，所以道徒们的受戒仪式往往需要数天乃至半月左右才能进行完。有的还需要更长的时间，如全真道龙门派的“三坛大戒”（初真戒、中极戒、天仙戒），其全部过程便需要 100 天才能进行完毕。在受戒期间，道徒们住在十方丛林里，过着十分严格的宗教生活，听传戒律师即丛林方丈宣讲戒律，诵读熟记有关戒律条文，以及礼神拜师等等。所以，道徒赴十方丛林受戒，十分类似于参加一次短期培训，其紧张程度是不言而喻的。道徒参加受戒仪式，经考查合格，发给戒牒、戒衣，并且名入《登真箓》，便由道徒升格为道士。这既是对他在此之前辛勤修道的一种肯定，也是对他今后更加努力修道的一个激励。

受戒之后，道士要对授戒传箓的师父设斋谢恩，并且还要牢牢记住师父传授的经、籍、度三师的名讳、状貌等等，以备上章奉表时使用。对于已经接受下来的“三坛大戒”的戒律条文，道士要时时重温，对照检查自己的思想言行。由此也不难看出，道教戒律实际上就是监控道士生活的一系列宗教性的伦理道德规范以及道教宗教禁忌。道士在日常生活中一旦违

犯戒律，就会受到惩罚，亦即“律”之以“戒”。《道教义枢·十二道义》释“戒”为解、界、止，其作用在于“能解众恶之缚，能分善恶之界，又能防止诸恶也”；释“律”为率、直、栗，认为其作用在于“率计罪愆，直而不枉，使惧栗也”。据此可见，“戒”是禁止道士作恶的规定，而“律”则是道士犯戒后的相应处罚，使犯戒者畏惧。由于二者紧密相关，故常将二者并称。

2. 戒律的种类和内容

戒律既然对于道士的生活具有如此重要的作用，所以历来受到重视，一些“学者型”的著名高道都致力于道教戒律的整理、制订，从而丰富和发展了道教戒律的种类和内容，而这些道教戒律一旦制订出来，便对中国古代道士的生活产生了极大的影响。

葛洪（公元 283 年—343 或 363 年），字稚川，自号抱朴子，世称小仙翁。他是魏晋时期的著名道士，道教丹鼎派的代表人物。尽管他最关心的是外丹术，但对道教祭献、礼仪、修行、伦理诸方面的规戒也有较为系统的阐释。在《抱朴子内篇·微旨》中，他将戒律与禁忌、劝善结合起来加以阐说，认为冥冥之中存在着司过之神，专掌人间善恶赏罚，因此修道者必须遵守有关道戒，才能既保平安，又可达到修炼的目的。此后又经过寇谦之、陆修静、陶弘景等众多高道的努力，道教戒律渐成系统，种类陆续增多。在六朝末期，还出现了道教最早的系统记载戒律的著作《洞玄灵宝奉道科戒营始》，汇总了道教三

洞的戒律，已蔚为大观。此后，道教的戒律在种类和内容上更是有增无减。其种类之多和戒条之繁，覆盖了道士日常修行与生活的各个方面。恰如《洞玄灵宝玄门大义》释戒律第六所介绍的那样："戒之为义，又有详略。详者，太清道本无量法门百二十九条、老君及三元品戒百八十条、观身大戒三百条、太一六十戒之例是也。略者，道人三戒，录生五戒、祭酒八戒、想尔九戒、智慧上品十戒、明真科二十四戒之例。"《云笈七签》卷三十八《说戒》、明《正统道藏》中均集录了众多的道教戒律，其中戒条最多者达至1200条，可见其详备程度。

如果按照戒律种类中的那些"详者"去执行，道士们的一举手一投足都有可能违反戒律，由此亦可证明道士的修行生活具有严格的规范性，身心没有修炼到一定程度者，很难适应这些多如牛毛的道门规矩。这些戒律中的"详者"，大抵可视为是对"略者"带有诠释性的实施细则说明。譬如在道教的"五戒"、"八戒"中都有道士不得妄语、恶言的戒条，但是在比"五戒"、"八戒"更加详细的戒律中，这一戒条则演变成许多相关的戒条，如见师父时措辞要妥当，平时言语要细声慢语，不可高声喧笑杂谈，不得谈朝廷大事及闺阁中事，等等。如果严格按照戒律中关于日常言语的详细规定来约束道士，恐怕也真能达到"圣人无言"的地步了。这里不可能对道教戒律中的那些"详者"，如六十戒、一百二十九戒、百八十戒、三百戒甚至一千二百戒等加以具体介绍，不过，如果了解了道教的三品戒、五戒、八戒、初真十戒、二十七戒、三坛大戒等，对于道教戒

律的基本内容也就有了一个基本的了解。

三品戒。是道教戒律中比较笼统的一种戒律范畴，系针对人有三品而为道士提出的相应的修道规戒。《玉清经·本起品》云："戒有多种，人亦多品。上品之人，身先无犯，亦无所持。中品之人，心有上下，观境即变，以戒自制，或受十戒五戒以自防护。下品之中复有二品：上品者身欲奉戒，或受一百九十九戒，或受观身三百大戒，或受一千二百威仪之戒以自防护，令无越逸。下品者，身同禽兽，虽有人形而无人心。纵受其戒，终无所益。"原来各种戒律是因受戒对象资质之不同而分别设置的，上品人悟性高，可以不持戒而言行自然合乎戒律的要求；中品人自觉性较差些，易受周围环境影响，所以应该接受五戒、十戒的约束，以防犯过失；下品人自我管理能力甚差，但有的人尚有接受戒律的意向，所以接受三百大戒等犹可奏效，而那些自我约束能力极差，又不愿意接受戒律约束者，实在无可救药，即使受一千二百戒也不会奏效。因此，从道教戒律有详有略这一点便可以看出，道门中往往根据道士资质的不同而因材施教。

五戒。这是借鉴佛家戒律而形成的道教戒律种类之一。简言之则为不杀、不盗、不淫、不口是心非和不饮酒。详则如《三洞众戒文》卷下所述："第一戒，目不贪五色，誓止杀，学长生；第二戒，耳不贪五音，愿闻善，从无惑；第三戒，鼻不贪五炁(qi 气)，用法香，遣俗秽；第四戒，口不贪五味，习胎息，绝恶言；第五戒，身不贪五彩，履勤劳，以顺道。"其对道士在日常生

活中目之所观、耳之所听、鼻之所嗅、口之所食所言、身之所穿等方面都作了明确的规定，目的在于要求道士在日常生活中积德向善，超俗返道。因此，此“五戒”又被称为“积功归根”五戒。“五戒”是道教戒律的最低标准，适用于初入道门的出家或居家道士规范自己的生活言行，以符合道门要求。

八戒、初真十戒。这两种戒律是在“五戒”的基础上顺延扩展而来的。“八戒”扩充出的三戒大意为：不能睡卧俗界的那种高大宽软的舒服床具，尤不能与他人共用之；不能糜费烟火和灯油以图排场；不能耽听歌舞交游娼伎。体现了道门强调道俗不可混杂，以及注意节俭的道德规范，亦体现出道士日常生活中简朴、清静、脱俗的风格。“十戒”扩充出的五戒为：不得不忠不孝不仁不信、不得败人成功离人骨肉、不得毁贤扬己、不得贪求无厌、不得交游非贤。其中“不得不忠不孝不仁不信”一条又居于“十戒”之首。所增加的这5条，内容都涉及到儒家传统道德规范，尤其是将忠孝仁信放在首位，体现了对儒家伦理的重视。由此可见，道士们在日常生活中，在修炼葆真的同时，也努力地实践着儒家的伦理规范，在他们看来，后者也是得道成仙的先决条件之一。“初真十戒”比“五戒”又高了一个等级，其是对已经达到“五戒”要求的道士所提出的更高的一种要求，即道士必须先接受“五戒”，然后才能受“初真十戒”。另有“元始天尊十戒”，与“初真十戒”大同小异，亦主要强调道士日常生活中的言行要符合儒家忠孝仁爱的伦理范畴，差异只在“元始天尊十戒”规定道士在日常生活中不得毁

谤道法，不得轻易泄露经文，而“初真十戒”中则没有这一点。另外“元始天尊十戒”禁止道士赤身裸体，而“初真十戒”则强调道士要不苟言笑。

二十七戒。又称元始天尊二十七戒。《云笈七签》卷三十八述二十七戒为：不得盗窃人物，不得妄取人财，不得妄言，不得因恨杀人，不得含嗔痴恨，不得慢老欺人，不得咒诅毒心，不得骂詈高声，不得訾（zǐ 子）毁谤人，不得两舌邪佞（nìng 宁），不得评人长短，不得好言人恶，不得毁善自誉，不得自骄我慢，不得畜药毒人，不得投书谮善，不得轻慢经教，不得毁谤圣文，不得恃威凌物，不得贪淫好色，不得好杀物命，不得耽酒迷狂，不得杀生淫祀，不得烧野山林，不得评论师长，不得贪惜财贿，不得言人阴事。另有“老君二十七戒”，在具体内容上与“元始天尊二十七戒”有一致之处，但是更加强调老子无为无欲、顺应自然、柔弱守雌的思想，将老子的人生哲学戒律条文化，用以规范道士的日常生活言行，因而互相之间区别亦甚为明显。二十七戒的条文增加了不少，对道士们日常思想言行所应遵循的规矩规定得更加具体细致了，但因其各条之间互有重复，因而比之“八戒”、“十戒”，在实际内容上并没有增加多少。二十七戒所立之规矩，基本涵盖了道士日常生活的各个方面，道士们就是在这些规矩的约束之下，日复一日、年复一年地在宫观中修行着。尽管戒律如此周密，但是对于一个已经修炼到一定境界的道士来说，由于已经将戒律的外在强制性要求转换

为内在的自觉性需求，在道教的宗教伦理规范方面已经具有极高的悟性，所以即使并非刻意强迫自己，也能在日常言行中做到不逾规矩，因此便不以为苦，反而能获得一种超尘脱俗的精神之乐，而这也正是道士们在日常生活中所要努力达到的一种与修道目标一致的精神境界。

3. 戒律的执行与清规

道教的戒和律在道门本有区别，即戒之于前，律之于后。"律"也就是对违戒道士的依戒处罚，即为执行处罚的条文。这与通常所说的"法"与"刑"的关系很相似。为了保证道戒的权威，律的制定和执行就十分必要。因此宫观中担任法师这一道职的道士就必须十分熟悉律文规则，以便行罚。道教律文主要有《天师老君玄都律》、《女青鬼律》、《四极明科》、《明真科》、《千真科》等。不过应当说明的是，"戒律"一词在使用的过程中愈来愈成为一个以"戒"为中心的词语，与此同时，"律"的本义则以"清规"一词来代替。这样，"清规"便成了违戒道士的处罚条例。譬如清咸丰六年（公元 1856 年）北京白云观的《执事榜》即《清规榜文》，就针对道士违戒情况而制定了 23 种处罚条例。内容如下：

开静贪睡不起者，跪香[1]；早晚功课不随班者，跪香；早午二斋不随众过堂者，跪香；朔望云集祝寿天尊不到者，跪香；止

---

① 跪香：即罚跪，待一支香燃毕方允许起来。

静后不熄灯安单者，跪香；三五成群，交头结党者，迁单[1]；失误自己执事，错乱钳捶者，跪香；奸滑懒懒，出坡不随众者，跪香；上殿诵经礼忏，不恭敬者，跪香；本堂喧哗惊众，两相争者，跪香；出门不告假，或私造饮食者，跪香；毁坏常住物件，照数包补者，仍跪香；越职管事，倚上欺下横行凶恶者，跪香；厨房抛撒五谷，作践物料饮食者，跪香；公报私仇，假传命令，重责迁单；毁谤大众，怨骂斗殴，权责逐出[2]；无故生端，自造非言，挑弄是非，使众不睦者，逐出；违令公务，霸占执事者，逐出；结伴饮酒，不顾道体者，逐出；赌博引诱少年者，逐出；偷盗常住物件及他人财物者，逐出；犯清规不受罚者，权责革出，永不复入；违犯国法，奸盗邪淫，坏教败宗，顶清规，火化示众。

白云观因是全真道第一大丛林，所以其制订的上述清规条律很有代表性，影响极大。不过一般来说，清规都由各宫观自己订立，条款多寡不一，处罚程度也不一致。如清道光二十三年(公元 1843 年)陕西张良庙所订清规，就有 36 条之多，其中除跪香、迁单、逐出、权责等处罚外，还有剁断眉毛、摘去衣领以及打耳拐等更为严厉的处罚。

相比而言，全真道这一在宋元道教改革浪潮中涌现出的新道派，在戒律清规的制订与执行方面较之于正一道这一传统道派反而更严格一些。正一道是道教符箓各派的统称，元

---

① 迁单：即加以驱逐，贬至其它宫观。

② 逐出：即下催单，逐出丛林。

代以后与全真道并列为道教两大派。正一道也为道士制定了许多戒律，也举行庄重的授戒传箓仪式，然而由于许多正一派道士并不出家，可以像常人一样住在家中，还可以娶妻生子，故而没有宫观尤其是全真道十方丛林那样监督严密的环境，所以对戒律的执行也就难以严格起来。特别是有些正一派道士，与统治者关系密切，深受宠幸，在生活上遂不能恪守道戒而出现腐败的现象。这种现象即使在唐代也存在。唐室重道，修建国立道观，出家进观做道士不仅是一种荣幸，还可以享有种种特权，故而出现了卖牒谋财的现象。只要有钱即可买牒出家，取得免税特权。于是信道是假，谋财是真，导致了道士素质的低劣和道教教团声誉的低落。在这种情况下，道士们在日常生活中对于戒律清规的遵守就难免出现松弛现象。这种情形在宋徽宗时代更加严重，使以符箓派为主流的道教陷入外盛内衰的境地。于是产生了改革道教的历史要求，新兴的全真派就是顺应这种要求而产生的。全真道的先驱者们刻苦自励，淡泊清静，潜修内丹，轻财仗义，济人之急，故能广受欢迎。全真道又力倡三教（儒道释）合一，吸取儒释之长，完善戒律清规，并加以严格执行。陈垣先生曾说："然全真何以能得人信服乎，窃尝思之，不外三端，曰异迹警人，简行感人，惠泽德人也。"① 他还援引《甘水仙源录》称全真道士"涉世制行，殊有可喜者，其逊让似儒，其勤苦似墨，其慈爱似

① 陈垣：《南宋初河北新道教考》，辅仁大学 1941 年版，第 35 页。

佛，至于块守质朴，淡无营为，则又类夫修混沌者。”由此可见，全真道士修行的确认真，这自然说明他们在日常生活中，能够从思想到言行严格按照戒律所制定的规范行事，以及教团内部重视戒律的制定和清规的执行，至少在全真道的中前期是如此。从前引全真道最大的十方丛林北京白云观所公布的清规榜文中，就可以看出全真道在戒律清规的制订和执行方面，有一个良好的传统。

这里，有必要介绍一下全真道龙门派中兴之祖、清顺治时期白云观方丈王常月的事迹。王常月，原名平，号崑阳子，山西长治人。他在王屋山由全真道龙门派六祖赵复阳授以戒律，此后便虔诚学道，饥餐松柏，渴饮清泉，精研道书，遍访高道，拜求神仙，终于顿悟，继续师业，担当起了中兴龙门道派的重任。清顺治十二年（公元 1655 年），他来到了京师，奉旨在白云观主讲道法，不久即为白云观方丈。他为了弘扬道教，广收门徒，并率先改变自魏晋以来道门秘密传戒的旧制，实行公开传戒，产生了很大的影响，连康熙皇帝也皈依于他的门下，诚敬听道。自此，白云观焕然一新，规模更大，成为名副其实的“全真第一丛林”。王常月能够有此成就，并获得了朝廷三赐紫衣的殊荣，与他对道门戒律清规的高度重视和善于因人施教的布道方法有关。他在兴教之初，就精心撰著了《初真戒律》，称“戒是全真第一关”。他把戒律比喻为降魔之杵、护命之符、升天之梯、引路之灯、仙舟之筏。为了传戒，他曾率领詹守椿、邵守善等门徒，长途跋涉到江苏茅山、南京，浙江杭州、

湖州，湖北武当山等地立坛传戒。传戒度人之时，他非常注意方式方法，视受戒对象不同而因人施教，巧言恳劝，道语缤纷，兼涉三教，圆融贯通。[1]王常月的一些说戒语录，被他的一些高徒收集起来，编为《龙门心法》二卷（即《碧苑谈经》），为清代龙门派提供了经典性的修道理论著作。他的那些高徒或聚或散，都能遵道师教，恪守戒律，为中兴龙门道风作出了不懈的努力。

不过全真道士中也有视戒律清规如股上玩物、一纸空文者。按照全真道戒，修道者必须出家，并忍耻含垢，苦己利人，戒杀戒色，节饮食少睡眠，等等。然而无论是从正史上，还是从野史或文人笔记中，都可以看到一些道士在日常修道生活中因不能忍受道门的清苦而违反戒律清规，从而惹人耻笑的记载，其中就有全真道士。

据《元史》卷一百七十五记载，元泰定元年（公元 1324 年），大臣张珪（guī 归）上奏，言："比年僧道往往蓄妻子，无异常人，如蔡道泰、班讲主之徒，伤人逞欲，坏教干刑者，何可胜数。"这里指责的"僧道"，也包括了当时正红火的全真道的一些道士在内。更为严重的是，到了泰定三年（公元 1326 年），全真道掌教蓝道元因淫逸之罪被黜，并牵连至其他教派的道士，结果那些违犯戒律而娶了妻子的道士统统被朝廷罚去服

---

① 《崑阳真人道行碑记》称王常月在传戒时能"遇大器讲天仙，遇中器讲地仙，遇小器讲人仙。而其于人也，遇上等讲道行，遇中等讲因果，遇下等讲报应，因人施教，直欲就海内众生而各成就之。"

苦役了。不难想象，连当时的全真道掌门人居然也不能遵守戒律清规，那么道众中自然更难避免这类事了。有的道士贪财，利用符箓法术骗人钱财；有的道士自命清高，但一旦遇上权贵阔佬就会变得"礼度甚恭，异初来傲睨之态矣"（《云溪友议》卷十）；有的道士贪色，修道多年而毁于一旦（《北梦琐言》卷十一）；有的道士熏权，下贱地去乞求一个县尉芝麻官（《北梦琐言》卷六）；还有的道士千方百计巴结帝王显宦，乐陶陶住在与官府一样豪华的宫观里（《甘水仙源录》卷九）……凡此种种，不一而足，说明道教的戒律清规并非总是奏效的。

不过，道教的正统派却相信只要违反了戒律，肆无忌惮地作恶，迟早会受到惩罚的，这种惩罚，除了教团内部根据清规而对犯戒者作出处罚裁决外，还包括来自于上天的处罚。因为对于一个真心皈依道门而虔诚修行的道士来说，其必定相信天地间有专门掌管人间功过的神灵，这个神灵对人所犯的每一个过失，无论轻重，都记录在案，并通过一定的折算，从其寿命中抵冲，以疾病灾祸等形式对犯过者加以处罚。这"司过之神"自然计算人过十分精确，毫厘不爽，即使犯戒道士能逃脱道门清规的制裁，但却无论如何难以逃脱"司过之神"的"暗算"。[1]另外，在道教神仙信仰中，冥府系统亦对人间善恶加以监督，阴府"判官"随时对有过之人（包括道士）立案审查，在审

---

① 葛洪《抱朴子内篇》卷六《微旨》："天地有司过之神，随人所犯轻重以夺其算，算减则人贫耗疾病，屡逢忧患，算尽则人死。"

查过程中还会用上一些听起来使人不寒而栗的酷刑，如肢解、剥皮、破腹、火烧、汤煮、挑眼、拔舌、刀锯、锥刺等等。对于道士而言，这样的“司过之神”和地狱法庭构成了对戒律清规的一种补充，道教教团可以赖此而增强对道徒的约束，从而起到戒律清规起不到的作用。这是从反面（惩罚）对道士的恐吓，与许诺守戒修道即可成仙的正面引导，恰是一反一正，相互为用，构成了对道士的一个完整的“监控系统”。

总而言之，戒律清规是道教自身建设中的一个十分重要的方面，正所谓“众行之门，以之为键”，其对道士们的生活影响至大。遵守之，就必须过那种严格意义上的清苦禁欲的生活；背逆之，则随时都会有遭受惩罚的危险，即使品尝到了一些世俗之乐，也终究要为此付出沉重的代价：不仅不能成仙，还要在地狱中受酷刑！不过，对于一个具有较高悟性，且修炼到一定境界的道士来说，遵守戒律清规与潜心修道在方向上是一致的，所以道门的清规戒律再严格，亦不足以构成其生活中的苦恼。因为以清修为乐，以道为性命之宅，虚怀静养，超尘脱俗，积善积道，以成升仙之功，这本来就是道士生活之本色。另外，所谓戒律清规，主要是宫观内部的规章制度，对于那些散居道士或民间道士来说，如果不是十分自觉，由于缺乏严格的监督保证，其约束力也非常有限。还有，对于那些在道教史上赫赫有名的高道来说，如“睡仙”吕纯阳、“邋遢道士”张三丰，他们日常或常睡不醒、豪饮大醉，或不修边幅、居无定处，食无定时，等等，应该说与道门的戒律清规相左，然而并不

妨碍其成为高道。这说明虽然无规矩不成方圆，然而对于登真升仙这一修道目标来说，戒律清规毕竟属外在形式性的东西，顿悟者可以超越形式、超越手段而直达目的。吕祖和张三丰这样的高道，天生道体，悟性高超，自是戒律清规缚不住者，所以在自由自在中照样可以功德圆满。但是，道众中如吕祖、张三丰这样的"天才"毕竟少数，所以大部分道士在日常生活中仍不得不接受戒律清规的制约，以成其道业。

五、道士的法事活动

为了强化宗教意识和弘扬教义，道士们常要举行郑重的法事[1] 活动。这是道士作为道教的神职人员，在神与人之间沟通所担负的神圣职责。在法事活动中，道士们既通过各种礼仪方式表达对神的崇拜和向往，又以虔诚而又神秘的方式将神唤至人间，度化救世。在道士的修道生涯中，参加法事活动是一项非常重要的生活内容，他们必须以全部身心投入这一活动之中，如法如仪地担当好自己的角色。

这些法事活动，有的是基于道士修炼或教团组织的需要而举行的，可谓是“自需自办”式的法事，如传戒授箓、诵经拜忏、道首升座等等，有的则是基于社会上的个人或官方的需要而举行的，可谓是“他需应办”式的法事，如道教宫观中的道士常应他人要求而举办的祈祥道场（祈福禳灾仪式）和度亡道场（超度亡灵仪式）等等。如果从道士举行法事的形成来看，则有斋醮、符咒、占卜、常行科仪等等。

1. 道士的斋醮法事

道士做斋醮法事，俗称为做道场。本来斋和醮是道教的

---

① 法事：初为佛教用语，后泛指僧、道等宗教信徒的拜忏、打醮等事。

两种法事仪式。道教之斋有供斋、食斋和心斋。供斋是设供敬神，食斋是节制食欲，心斋是净虑思道。据《云笈七签》卷三十七《说杂斋法》，这三种斋法的功用各不相同，供斋可以“积德解愆”；节食斋可以“和神和寿”；心斋功用最大，即能够除嗜欲、去秽累、绝思虑，彻底向道，达至与道契合的至乐境界。因此，“斋”是道士日常修道的主要内容。醮，原意是祭，即祭神，通过一些祭祷礼仪向神表白心愿，以祈福禳灾。所以，“醮”主要是道士出于某种特定需要而向神提出的祈求。但是，由于二者在内容和程序上相互联结，关系密切，故而在唐代以后，斋醮便常常联称，几乎包括了道士所举行的各种礼仪活动，包含着丰富而又复杂的内容。不过，将敬神与求神、忏谢与禳灾等不同的方面整合为严整的仪式，这在道教史上也有个形成的过程。

从道教经籍的记载来看，斋醮的渊源可以上溯至原始宗教的祭礼仪，与巫觋之风有内在的承继关系。在东汉五斗米道时的道教斋仪，其形式和内容都颇为粗陋，如修“涂炭斋”时，在露天地里立坛，作斋的人都要用泥涂额头，口中衔璧，匍匐于地，叩头忏谢。这种斋仪尚带有原始特征，故常遭僧徒们的讥嘲。在太平道，也仅以自省思过的方式默祷神灵，祈求降福消灾。为了发展道教，北朝时期的寇谦之（公元 365 年—448 年）、南朝时期的陆修静（公元 406 年—477 年）和唐末五代时期的杜光庭（生卒年不详）等高道，对道教的斋醮仪式进行了整理和补充，使其不断得到充实与完善。

寇谦之在他“清理道教”的努力中，使天师道焕然一新，将奉守道诫、斋醮礼拜放在了重要地位。他在《音诵戒经》中强调指出，修道者必须奉守道诫、斋醮礼拜，方能感动神仙，口授诀要，度化飞升。由于重视斋醮之功，寇谦之在斋仪方面整理出了一整套仪式，如奉道授戒之仪、求愿收福之仪、禳灾除病之仪、忏过解罪之仪等等。并对具体的礼仪程序作了相当详细的规定。

比寇谦之稍后的陆修静在斋醮仪范的整理和创设方面，也作出了很大的努力。他很重视斋仪，认为斋是清心去欲、求道学仙之本，如果能够恪守斋仪，则功德无量，既可以消凶咎、去殃家、除疾病，还可以宁家安国，延年益寿，感动天地群神，得道升仙。基于这种认识，他精心建构了一套相当完整的斋醮体系，名为“九等斋十二法”。其名目及功用要旨如下：

> 第一洞真上清之斋，以无为为宗，有二法：其一法绝群离偶，眠神静炁，遗形忘体，合于道无。其二法心斋，疏瀹(yuè 月)其心，澡雪精神。
>
> 第二洞玄灵宝之斋，以有为为宗，有九法：其一法金箓斋，调和阴阳，消灾伏异，为帝王国主请福延祚。其二法黄箓斋，为人拔度九祖罪根。其三法明真斋，学士自拔亿万曾祖九幽之魂。其四法三元斋，学士自谢涉学犯戒之罪。其五法八节斋，学士忏谢七玄及己身宿世今生之罪。其六法自然斋，普济之法，内以修身，外以救过，为百姓祈福消灾。其七法洞神三皇之斋，以精简为上。其八法太一之

斋，以恭肃为首。其九法指教之斋，以清素为贵。

第三洞神涂炭之斋，以苦节为功。上解亿万曾祖、宗亲门族及己身家门无鞅数罪，拯拔忧苦，济人危厄。

在此，陆修静将此前道教斋醮之法如上清派的二斋法、灵宝派的九斋法以及天师道的一斋法整合入"三洞"，成为一种对后世影响很大的斋醮体系。陆修静不仅在总体上设计了这一体系，还在细则上作了相应的规定和说明，并身体力行。南朝泰始七年(公元 471 年)，宋明帝病重，陆修静亲率道士建三元露斋(即涂炭斋)。此斋经改修后连续举行了 36 天，道士们"负戴霜露，足冰泥首"，在阴雨寒风中苦撑。陆修静以"五感文"砥砺众道士。其文要义是：感念父母生我育我之辛苦；感念父母为我而受三涂之苦；感悟人生的迷悟苦痛；感念太上众尊、大圣真人的开化拯救；感念我师的开度之恩。有此"五感"，斋醮仪式得以顺利进行。

自然，陆修静整理的斋醮仪式在道教史上仍有发展的余地，到唐代的时候，斋醮仪式在进一步发展的同时，也出现了驳杂纷乱的情形。唐末五代的杜光庭，为道门中的博学者。他出于对斋醮仪式的高度重视，收集、编纂和删定陆修静以来流传的各种斋仪，遂成道教斋醮仪式的集大成者。他编撰了《太上三五正一盟威阅箓醮仪》、《洞神三皇七十二君斋方忏仪》、《太上洞神太元河图三元仰谢仪》、《道门科范大全集》等多种道教仪书，特别是后者，其中集录了众多的斋醮仪礼，如生日本命仪、忏禳疾病仪、消灾道场仪、祈求雨雪道场仪、文昌

注禄拜章道场仪、安宅解犯仪、北斗延生清醮仪、北斗延生杆灯仪、道士修真谢罪仪、上清升化仙度迁神道场仪、灵宝崇神大醮仪等等，几乎应有尽有。杜光庭整理的斋醮仪式，既是对此前（尤其是唐代的）斋醮仪式的总结，又下启宋代以来的斋醮仪式，使斋醮活动从宫廷到民间都更加普及。不仅注重斋醮的正一道道士经常举行，注重清修的全真道也渐习斋醮，以应社会之需。而且，为适应社会需要，一些新的斋醮仪式仍不断地产生出来。有“小道藏”之称的《云笈七签》卷三十七《斋戒》与明《正统道藏》洞玄部戒律类《斋戒录》载有各种门类的斋法，名目繁多，这里无法一一介绍。

斋醮仪式由于类别不同，其规模、内容和程序相应地就会有所差异，但重大的斋醮仪式程序大致相同，一般由以下仪节组合而成：设坛、摆供、燃灯、焚香、升坛、礼神、存念冥想、高功宣卫灵咒、鸣鼓、降神、迎驾、奏乐、步虚、赞颂、宣词、唱礼、送神等。这些仪节在进行中都有具体的程序要求，做起来并非是轻而易举之事，而且所需要的时间也比较长。如举行意在超度全体道士列祖列宗的黄箓斋，便需要 3 天时间，每天的程序都排得满满的。斋期中，每天清旦、正午、日落之时都要行道、诵经，直到第四天清晨才撤坛。这并不是最长的，尚有连续进行 49 天的大道场。就具体细节而言，也相当讲究。设坛摆供所需供品有绢、巾、衣、金环、盐、钱、纸、墨、笔、砚、时鲜花果、旌旗、镜、剑、弓矢等等，这些供品不但要求新鲜干净，而且在摆法上也有一定之规。其它仪节也必须如法如仪，不得

有误。

如果将斋醮法事的那种特有的场面比作是一场庄严而神圣的演出，那么这场演出基本是由音乐和舞蹈连缀而成的。在法事中，司鼓的道士称为知鼓，依次有知钟、知磬、知锣、知笙等等，俨然是一支独特的民乐队。法事中，少不了诵经念咒，每位道士必须按要求（如十方韵、北京音韵或子孙韵等）来吟诵，必须熟悉经文中的咒、赞、偈的唱法，以保持某种特殊的乐感和韵味。自然，因法事内容的不同，这种由器乐和声乐组合而成的道场音乐也会有节律、曲调及韵味上的不同。也正是由于有了这种道场音乐的感染及节律的暗示，道士们便很容易被宗教氛围或情绪牢牢地抓住而彻底地进入“角色”。斋醮法事中的音乐伴奏和道士们吟唱经文词章的曲调行腔，自然不同于凡响俗音，除被视为具有宗教法力而外，在音乐方面亦极有特点。其器乐部分，有吹打，有合奏；声乐部分，有合唱，有独唱。形式多样化，根据法事仪式程序进行的需要而变化组合。一般来说，器乐用于法事的开头、过门、结尾以及为诵唱伴奏。声乐即道士们的吟诵则是道场音乐的主体部分，具体分为诵、赞、颂、偈等，所以除曲调外，还有与此相配合的曲词，即道士们吟唱的这些诵、赞、颂、偈的文字部分。道士们在法事仪式中吟诵词章时的行腔曲调，称为“步虚声”，所吟诵的词章便相应地称为“步虚辞”。道士们认为他们所采用的这种腔调是上界众仙云游虚空时的吟咏之声，所以称为“步虚”。其起源难以确考，但可以肯定的是它与古代巫术中用以祈神、

迎神、娱神的音乐有密切的联系。南北朝之时，以“步虚声”为代表的道教音乐已初具体系。唐代道教兴盛，“步虚声”也发展迅速。唐玄宗不但组织人广制道曲，而且自己亦亲自创作了《霓裳羽衣曲》、《降真召仙之曲》等道曲，甚至亲临宫观指导道士们演唱步虚声韵。成书于北宋时期的《玉音法事》和明代的《大明御制玄教乐章》，为具有集成性质的道曲曲谱集。步虚词作为歌词，其体多为五言体诗，与斋醮仪式中献给天神的奏章祝文“青词”① 一样，俱是以文学性极强的形式来传达宗教的内容和情感。所以，如果从音乐的角度来看，我们可以将斋醮法事称作是一场曲目丰富，节奏旋律变化无穷的音乐会。其中赞神的颂歌，曲调悠扬恬静；祈神的乐曲，音韵庄严肃穆；法师召神镇邪时所伴奏的曲调，则无不威武雄浑，如惊风迅雷；迎接神仙、娱乐神仙以及表现天宫仙境快乐生活时用的曲子，则充满了欢快、热烈的情绪；表现神仙降临斋坛，则用超然飘逸、缈缈如幻的乐音。参加斋醮仪式的道士们就是在这种如梦如幻的奇妙乐曲中，礼拜作法，边行走，边诵唱，如仙行云中，飘缈虚远。在“步虚声”所营造出的宗教气氛的作用下，道士们心灵世界中的宗教情感也随之而流淌，进而迷狂，从而使精神彻底进入与天国神仙对话交流的境界。在这种人神交感的庄严、神圣、神秘的气氛中，道士们礼赞神仙、祈祷神仙、命

---

① 青词：又称“青辞”。唐李肇《翰林志》：“凡太清宫道观，荐告词文，皆用青藤纸朱字，谓之青词。”此为“青词”之出处。其文体以骈体为主，对仗齐整，文辞赡丽。

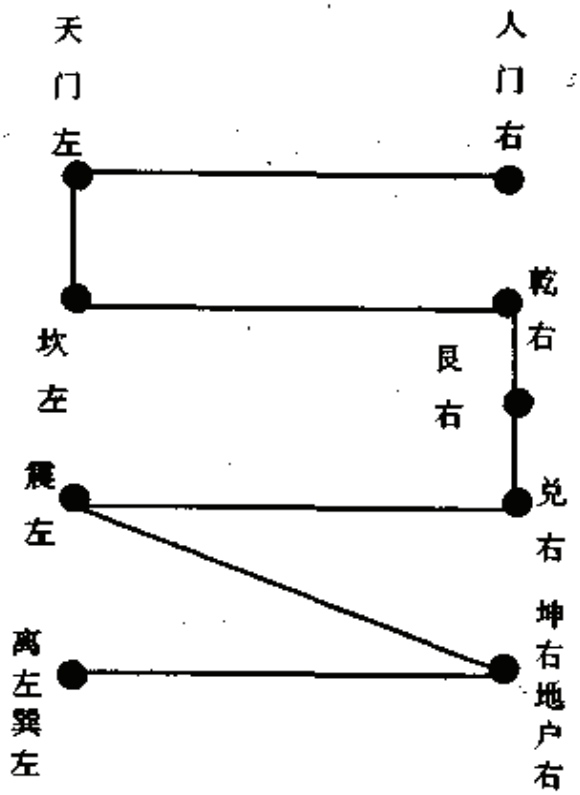
令鬼妖，为人间，为自身，迎来天国之福，送走人间不幸与灾祸。

在斋醮仪式中，道士们在道曲的伴奏下，一举手一投足都具有舞蹈造型的意味。所以说，其又是一种带有神秘色彩的集体舞蹈，其“领舞”兼指挥者自然是斋醮活动的主持人高功法师。法事开始，深孚众望的高功法师高坐主坛，众多副手分列左右，配合行事，计有：两名都讲法师，正的主管法事程序，带领道徒行礼拜揖，副的主管道场音乐；两名监斋法师，正的监察道士在法事中的表现，副的保障神坛的斋供，传递有关物品；两名侍经法师，正的负责照管高功法师桌案上的经文、词呈，副的则主管其它呈表，随时传递；侍灯、侍香法师亦各守其职，确保烛灯、香火不断。总之，参与法事活动的道士均必须严守科范、配合默契，以保证整个法事井然有序、严谨不疏。在道场上，高功法师的行坐礼拜均有侍经法师照顾，以显威仪。而法师们的步伐、手势以及法器（镜、剑、印、法尺、令牌、手炉、拂尘等）的使用等等，也有相当严格的规定。

法师做道场时的步伐叫“步罡踏斗”，简称“踏斗”。其中“罡”指魁罡，“斗”指北斗，行法道士依次踏北斗诸星的位置，并作诵、咒、闭吸气等动作，故名之。步罡踏斗是斋醮时礼拜星斗召请神灵的仪式，其取法于禹步。禹步是道教召役神灵的一种方术，据《洞神八帝元变经·禹步致灵》介绍，这种方术为夏禹所发明。夏禹治水时发明了计程之矩，但如遇到视力所不能达及者，他便召来海河山地诸神询问之。一次，大禹来

到南海之滨，见到有只鸟只要一念咒语便可以让大石头翻动不已，便模仿该鸟念咒时的步法，效而行之，亦产生了同样的效果。此术传于后世，因系大禹所制，便称为“禹步”。道士们认为禹步是召神见鬼的最为灵验的法术，故推其为万术之源，玄机要旨，任何法事活动都离不了此法。其法如下：用清净的白灰撒作星图及八卦之图，作法者站立在地户巽（卦名）上，面向神坛鸣鼓十五通，然后闭气行步。先举左脚踩于离卦，右脚踏坤卦；左脚踩震卦，右脚踩兑卦，左脚从右脚并踩兑卦；右脚踩艮卦，左脚踩坎卦，右脚踩乾卦；左脚踩天门，右脚踩人门，左脚从右脚并立人门，然后通气呼吸念咒。图示如下：

道士们以为这种先左后右，一跬（kuǐ 倪）一步，一前一后，一阴一阳，初与终同步，置脚一横一直而成丁字形的行步，象征着阴阳交会，故法力无边。后来，道士们在行此仪式时不再临时以白灰撒画北斗图和八卦图，而是事先准备有画着北斗图、八卦图的布单（称作罡单，象征九重之天）。作法道士脚穿云鞋，登上罡单，伴随着缕缕道曲行禹步，诵青词，且舞且唱，俾将祈愿表文送至天界，祷告神仙降福禳灾。



道士们在行法时的手势指法也非常讲究。这种手势指法与禹步配合，被认为具有行使法术、役使鬼神的作用，因此要求道士熟悉掌握。最常用的指法有剑指、金牌指、金龙指、三山指、刀山剑树指、雷指、神虎指、金莲指、招讨指、锁指等，此外如天师诀、本师诀、天纲诀等手势指法，虽不如剑指等用得多，但也要习练备用。手势指法不同，其功能作用也各不相同。比如，天师诀是以大拇指掐在食指的第一指节上，其余三指平伸，指尖朝上，作用是拜请神灵降临；天纲诀是食指平伸，指尖朝上，其余四指微向内弯，作用是指挥鬼神，导气入符。

此外，道士们在行法时，有时还要使用一些法器，常用的有镜、剑、印、令牌、拂尘等，这些法器也被视为各有妙道与法力，如镜能照妖显恶，剑能除妖伏魔，印能镇服恶神，令牌能召天将前来助威，而拂尘则能拂去灵魂尘垢，且能降魔除妖、变化无穷，因而是不可缺少的道具。

斋醮仪式中，道士们的这种由特殊步伐（禹步）、特殊手势（指法）、特殊道具（法器）构成的“舞蹈”，与“步虚”音乐一样，亦是一种礼赞神仙、祈告神仙的特殊语汇，其来自于道士们的心灵深处，表达着他们欲与神仙对话，为众生求福音、除灾难的强烈愿望。

在斋醮法事中，道士们还要进行存念冥想，这也是非常重要的仪节之一。设坛摆供，燃灯焚香，高功法师升座，礼赞神灵，这些仪节之后，已进入醮坛的道士们便唱着咒语而开始冥想，通过冥想充满了五行之气和丹田中三清的状貌而使精神、

意念发挥作用，祈神降福。比如，在举行超度亡灵的法事时，道士们认为通过他们的颇具法力的冥想，可以使诸神诸仙降临斋筵，使三官护法，功曹使者往来传讯，以及召来被锁在地府的鬼魂，于是各路孤魂野鬼便可以在作法者和天尊诸神的引导下，离开阴府，投胎转生。这说明，道士们注意将醮事活动与平时的炼养方术结合起来，因此那些不内炼功法者，便不能登场作法。

在法事中，道士们所要做的还有发炉、复炉、称法位、谢神等。所谓发炉，就是道士们在法鼓声中通过吟唱发炉咒[1]而将自己身中之神唤出的一种法术。而所谓复炉，则是将发炉时呼出的神再依照仪式纳回自己体内。所谓称法位，即是向神禀告自己的生日籍贯、入道时间和法位情况等。这些法术，一般在斋醮法事中每日早、中、晚三次的行道仪式[2]中使用。谢神是法事活动的最后一项仪式，先是以拜表的形式，向天界诸神报告斋日中行道、诵颂所积功德，祈求济度亡灵、福佑生者。上奏的表文，称为"黄缯（zēng 增）朱表"。宣读之后，高功法师祈奏"谨遣臣等身中五体真官等捧表上天献

---

① 发炉咒为："无上三天玄元始三炁，太上老君，召出臣身中三五功曹、左右官使者、侍香金童、传言玉女、玉帝直符、直日香官使者各36人。出当召此间土地里域真官正神，速出关启。臣今正尔烧香，奉为某官某乙为国为家，修建无上黄箓大斋若干日夜。愿得太上十方正真生炁降流入臣等身中，所启速达上御至真天极大道玉皇上帝御前。"

② 斋醮中要举行行道仪式，每日早、中、晚三次按时举行，每次包括发炉、称法位、上香、礼忏、三启、三礼、重称法位和复炉等程序，目的是向神示诚，以得神助。

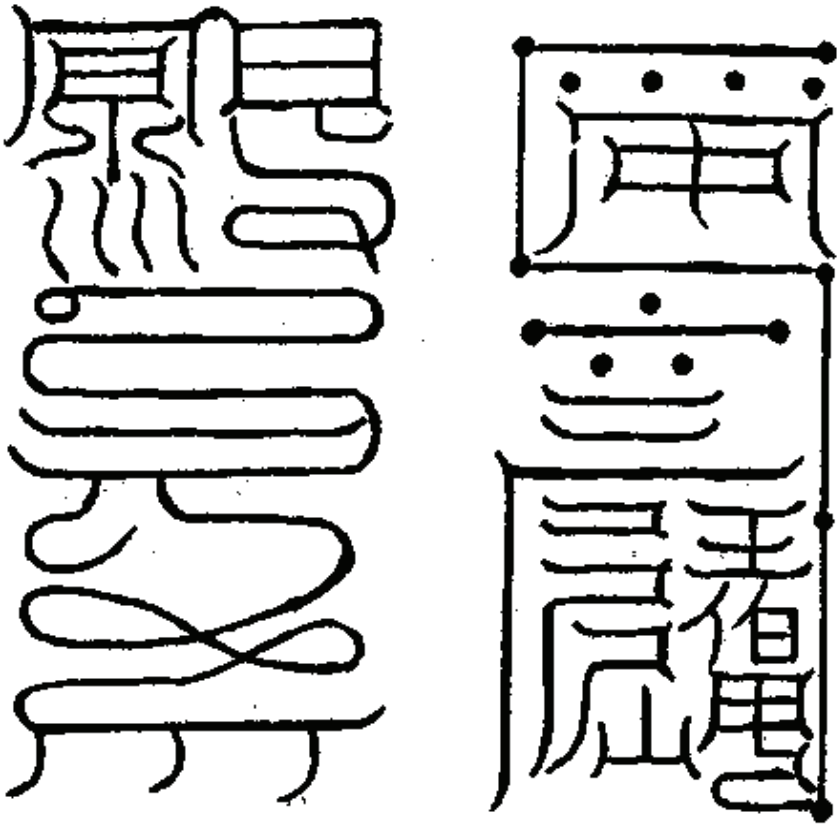
神”，同时进入冥想，设想已被唤出的身体中的三五功曹诸神驾着羽车，在紫气中冉冉升至天界上表，毕后归来又重新纳入体内。然后，向神献上果食、酒茶之类供品，并宣读祈祷文，感谢诸神的降临和斋醮圆满。至此，法事的全过程才告终结。

2. 道士的符箓咒术

符，在道教中指由道士们书写的一种笔画繁复、结构奇特的似字非字的图形，又称符图、神符等。据称是天神所赐，天神将符以云彩形状映于天空，有道术的高人看出门道便描录下来以传神意，或是天神直接授给某位他所看中的高道。总而言之，其来自神秘的天界，是上天下达神明指令、显示天威的手段，是天神赋予高道神力的信物。所以，道士有言：“符者，三光之灵文，天真之信也。”（《云笈七签》卷四十五）作为一种法术手段，符与气（阴阳太和之气）、药（五行英华之药）具有同样重要的作用，为道教秘术中之秘者。

《太平经》卷一百十四记载：“是生神之愿，辄有符传，以为信行。”这自然是道教的观点。其实，“符”并非道教特有的东西，早在战国时代就有了信陵君让如姬窃虎符以救赵的故事，西汉以前的符则有符节、符信、竹使符、铜使符等。不过这些符只是君臣之间承受使命的一种信物，尚无宗教性的功能。后来，在《河图》、《洛书》以及神仙信仰的影

响下，王莽、刘秀等皆用“符”来表示自己上承天命，以达到政治上的目的。这对道教创教者是有启发意义的。太平道、五斗米道初创时即开始制作和使用神符，如张角、张陵等人都擅长以符水为人治病或以符咒召劾鬼神。《太平经》卷一至卷十七中有“服开明灵符”、“佩星象符”、“佩五神符”的记载，全书所记载的“符”计有三四百种之多。所谓“服”和“佩”，便是通过较为简便的仪式将接受的符焚后和水服下或佩戴起来，以期收到“灾害不能伤，魔邪不敢难”的神效。《后汉书·费长房传》说费长房因有符便神通广大，鞭笞百鬼，一旦失去其符则为众鬼所杀。《三国志·张鲁传》中也有关于张鲁制作符书的记载。道教经籍中有太上老君降授“正一盟威”经书 930 卷和符图 70 卷的说法。葛洪在《抱朴子·内篇》中认为符有避邪、避虎狼鬼怪的作用，他所列示的“老子入山符”共有 7 种，其中的 2 种如下图所示。将这 2 种神符放在住所的房梁或屋柱上，居住山林或暂时入山的人便可以安然无恙。在道教法术中，用符治病是道士们最为常用的一种方法。传说张道陵在阳山治妖时，有毒龙于深水池中作怪，使百姓受害生病。张道陵便画了一道符，作法投入水中，龙妖即逝，灾病即消。天师道尤崇信画符治病、驱邪伏妖。影响所及，深入民间，迄今不绝。其它道派也相继采用符术施法，并在符图的制作上更加讲究，笔画也愈加繁复，宗教的神秘色彩因之而更浓，所附符文也有了相应的范式。



老子入山符(2例)

如“开坛符”的符文为：

太上灵宝开坛符命

右符告下

灵宝官属　守卫神祇　今日欣庆　历观诸天

请灭三恶　斩绝地根　飞度五户　名列大玄

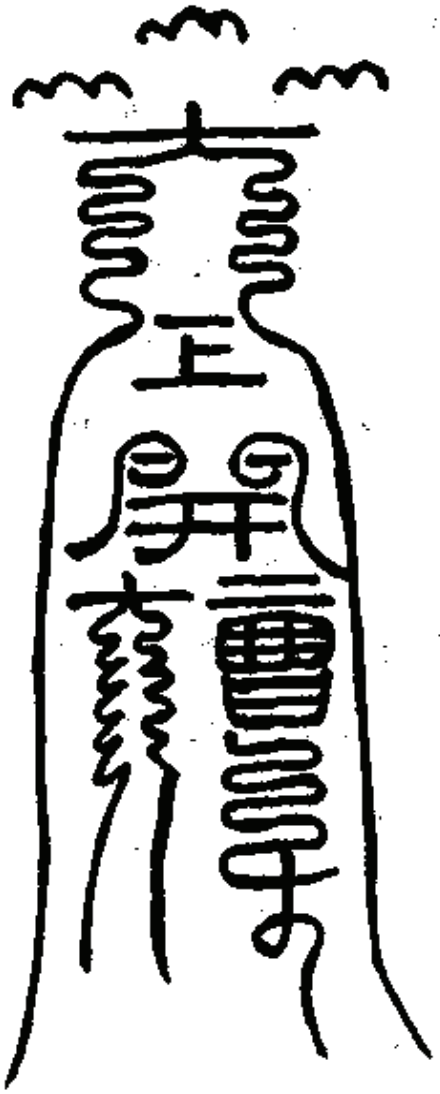
魔王保举　无拘天门　万神朝礼　三界侍轩

魔王束首　鬼精自亡　琳琅振响　十方肃清

一如告命　风火驿传

天云××年×月×日　承告奉行

“开坛符”的符图如下图所示。



开坛符

在开坛仪式中，宣告完开坛符符命，主持者高功法师即念："开坛符命已宣传，律令飞敕彻底天，三界大魔齐消散，五方鬼怪尽除蠲（juān 捐）。真文本是皇人箓，但荡无极听鸟言。咔嚓一声冲太极，无鞅数众听灵篇。"然后，命执事将开坛符火化，上达神界，焚香致敬，祈求神助。在一系列的祈祷仪式之后，高功法师宣读总结式的说文："向来开坛安位功德，上奉高真，下度亡魂，赐福消灾，同赖善功，证无上道，仰凭道力，为上良因，志心称念，开坛演教天尊，不可思议功德。"

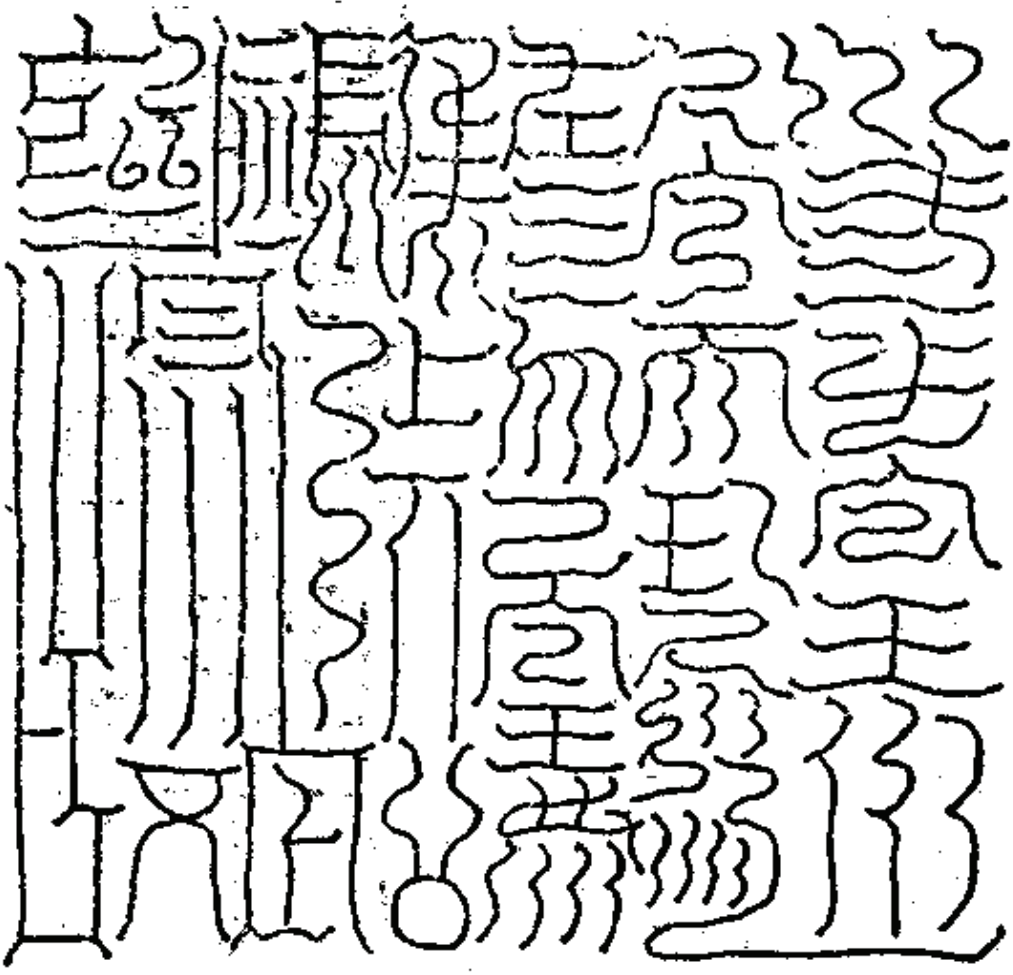
箓，即"记录"，分为两种。一种是天神的名录，即记录有关天宫功曹、十方神仙名讳、职司的册簿。其作用非同小可，道士一旦有了它，便可以知道奏请或召唤哪路神灵，遣往何方，执行何职，从而在对付妖魔邪鬼时能立于不败之地。另一种为道士名册，记载道士的姓名、道号、师承、道阶等，又称"登

真录”，通俗些说便是道籍登记簿。不过这是一种特殊的登记簿，要举行正式的仪式才能使道士的名字登记在上面，而一旦名登道箓，便等于在神那里挂了号，既受神的保佑，又有了代表天神行法术的权力。在道士们看来，箓与符一样，是神授的法宝，象征着天神的旨意，故而又称法箓、宝箓。箓一般在道教内部秘授，由于其作用与符相似，常与符配合使用。又由于箓一般都配有相应的符图，所以常将符箓并称。符箓一般由道士们用毛笔蘸着朱砂在黄纸上写画而成。

箓早在五斗米道初创时即已开始使用，其后其名目不断增多，到魏晋南北朝时期已发展出一些成套的法事仪式，如金箓斋、黄箓斋、玉箓斋等，各有其神奇的功用：“金箓，上元，主天。天者乾，为天，金箓主之，故消天灾也。黄箓，下元，主地。地者坤，坤色黄，故黄箓主之。济拔七祖，七祖悉在地府。玉箓，中元，主人。人出箓者，资于德。玉备德，故玉箓主王公。”（《道门经法相承次序》）正由于箓有如此神通，便出现了庄重盛大的授箓仪式，即将一些道徒引入道门并授以道阶，又将一部分道士提升到更高的道职位置上，因此是道士修道生活中的一件大事。有些帝王也因崇信道教而亲备法驾受箓，如北魏太武帝、唐玄宗、宋徽宗等便均受过符箓。在道教史上，宋代以前特别流行“三山符箓”，即由龙虎山、阁皂山、茅山分别传承天师、灵宝、上清诸道派的符箓。天师道派的符箓很多，如太上童子一将军箓、太上正一仙官七十五将军箓、太上三五正一盟威仙灵百五十将军箓等等，这些符箓统称“太上三五

正一盟威宝箓”。所谓“太”，为最高、最大、最尊贵之意；所谓“上”，即指太上老君；“三”则指天、地、人三才；“五”是“黄中总数，统御生死，以摄万灵”；“正”意为至正不偏；“一”为守一不二；“盟威”是指威伏六贼。受天师道派之箓的对象无分老少、男女，但必须经过一定的考验或训练。这连“童子”也不例外。7至16岁的儿童少年要入道，应首先学会散气（即特定的调息方法），再学会散化（在散气基础之上的一种更为高级的导引行气方法），然后才授太上童子一将军箓（见图示）。此箓的名称又可分别称呼为“仙官一将军箓”和“灵官一将军箓”，前者授给男孩，后者授给女孩。拜受此箓后，学道的孩子才可以称为散气童男或童女祭酒，也叫正一箓生弟子。一将军箓的奉受者可以召使北一上官部诸神吏功曹力士，其神通也颇大。注重对儿童少年进行道教教育，这也许要算是天师道派授箓法事的一个特点吧。灵宝道派的符箓也很多，如灵宝五符（指东、南、西、北、中央五方五符经文法箓，

太上童子一将军箓符



北方灵宝符命图(灵宝五符之一)

见图示)、老君六甲符(传为老君传授的符箓)、八景天书箓(又称洞玄灵宝三部八景神仙二十四生图经)、五岳真形图(传为三天太上道君所绘的五岳山川的图形)等等。这些符箓的神通均被渲染得极大,如灵宝五符能够降伏万邪,役使鬼神;老君六甲符能够万病自除,长生不老;五岳真形图可得山川之神的迎送保护,家有此符箓即可心想事成,门户兴隆。上清道派的法箓多在借鉴其它道派符箓的基础上形成,有太上帝君金虎符箓、太上神虎符箓、太上黾(miǎn免)山元箓(见图示)、上

太上龟山元符

清灵飞六甲箓等等。这些符箓能够召请的天神官吏各有不同，故一个道士所受何种符箓，便决定着他的道阶的高低。如受太上帝君金虎符箓，就可以呼唤六天大鬼辟乱毒王、北帝魔王振拾罗旌、北丰鬼相四天磊这三王的隐名，有役命天仙神人、呵斥群灵、庇护生灵的神通。佩带此符箓，要用白素朱书，用紫锦囊盛装，扎在头上或用雌黄碧带系于腰右。此箓属于上清道派的第一阶位。而受太上三景三奔箓，则达至上清派的第三阶位，只要存思五帝君及其夫人，即可得到神助。受此箓者可称作三景（日、月、星）弟子。

咒，是道士作法时口中念诵的三言、四言的短语。其内容，或以恶毒之语诅咒鬼邪，以达到驱鬼逐妖避邪的作用；或用祈请恭敬之词祷告神灵，以冀降福赐安。其形式，少则数字，多则几百字，一般首句呼唤鬼神之名，中间叙说要求或命令，末句以“急急如律令”或“如某尊神律令”作结。如《救符咒》：“上帝有敕，速起青雷，准此符命，不得徘徊，神威一振，万

魔成灰，急急如大木郎[1] 起雷律令。"（《道法会元》卷一〇二）又如道士对人施行定身法时念的咒是："日出东方，黑气腾腾。千人万人，眼前昏昏。前面山当，后面水拥；左边龙蟠，右边虎文。吾奉三山九侯先生律令。"咒语虽然出自道士之口，但却被认为是代神立言，故又称"神咒"、"神祝"。《太平经》卷五十云："天上有常神圣要语，时下授人以言，用使神吏应气而往来也。人民得之，谓之神祝也。"咒语也像符箓一样，在道士看来有感召神灵、役使鬼神、镇邪治病的作用。

道士的念咒渊源于先秦巫觋的"咒禁法"，又曾受到佛家香咒、赞偈的启发。南北朝以后，还由咒语衍生出了对神明的赞诵、祈诉、传令等韶语形式。在道教典籍中，许多经书都有咒语，并与一定的符相配，但也有不与符配合而单独作用的咒术。

在各种斋醮法事中，一般都配有相应的神咒，以增强法事的宗教效果。北宋时期，道士们在传统咒术的基础上发明了一种新的符咒法术，名为"雷法"。这种雷法被视为是一种高级道术，只有高道方能行使。天师道第三十代天师张继先在《明真破妄颂》中对如何行使雷法作了解释，认为施行雷法需以自己内炼、真性不迷为本（即明真），以符图咒诀为末，故不能舍本逐末，在符图咒诀的形式上浪费精力。他认为"雷乃先天炁化成"，只有修炼真性，与道契合，才能真正通天、感神，使

---

① 大木郎：即东方雷神。

法事有效。否则妄弄符箓咒术，不会灵验。施用雷法，更应如此。在道士们看来，雷是天刑的执行者，而雷法则有求雨祈晴、降魔除邪的作用。施行雷法时要做一些规定的动作，意将雷力引入自身，然后相机施放，同时念出咒语："吾受雷公之炁，电母之威，以除身中万病，百姓同得以治形。令吾得使五行之将，六甲之兵，斩断百邪，驱灭万精。急急如律令。""急急如律令"作为道教符咒常用的结尾语，系仿效汉代公文常用结束语"如律令"而来，意在表示：神鬼们要像对律法命令一样急速执行之。[1]这是一种命令的口吻，因为在作法时，道士在幻念中已经认为自己成了高级的天神，有了役使一些神鬼的权威。

道士们除在法事活动中使用咒语外，在日常生活中也常用咒语，如在诵经、睡眠、出行、饮食、栉(zhì 至)发[2]、沐浴等时也都念咒语，不过大都很简要，便于记诵和奉行。如睡醒时念咒："当愿众生以迷入觉一旦豁然。"听到钟声时念咒："大音希声能悟证真。"洗手洗脸时念咒："除垢神延凝真不散。"穿衣时念咒："检束威仪服膺(yīng 英)善法。"饮水时念咒："神水入腹五脏清明。"出堂时念咒："四方无碍入众妙门。"陋睡前念咒："太真玉女侍真卫魂三宫金童来守生门。"等等，几乎用之

---

① 另一说认为"律令"为鬼神名，行走如飞。"急急如律令"即谓如"律令"神一样迅速。《土风录》："律令，雷部神名，善走，用之欲其速。"

② 栉发：栉，梳；栉发，梳头发。

于日常生活的每一方面。咒语进入道士们的日常生活领域，这说明原本作为法事用语的咒，在此已被泛化为修道语录或标语口号一类的东西了，故道士们又常将其与符合在一起，或带在身边，或贴在墙上、床头等处，无不对他们的修道产生警策的作用。

另外，道士们有时亦使用反咒语，顾名思义，就是通过念反咒语，唤来神将，将对方之咒还给对方。

3. 宫观常行科仪及其它

道门中有所谓"道无术不行"的说法，故道士们将演道视为从道、事道、显道的重要方法和手段，由此而衍生出了一系列的法事活动。上述的斋醮、符咒等作为具体的演道方式，当然是道士们非常重视的法事活动。但这样的法事活动主要是为了济世度人，为宫廷和民众之需而举办的。这样的法事常是因需而起，并不是定点定时的常规演道。相比较，只有道士们在宫观里的常行科仪，才是主要为了自身修道需要而定点定时举行的法事。这些常行科仪包括早坛和晚坛功课、节日庆典、开期传戒等，其亦为道士们提供了演道的机会。

住在宫观中的出家道士每日早晚需定时定点参加诵经，被称为早坛和晚坛功课。这种诵经不是由道士们自由地诵读道经，而是集体性的、仪式化了的演道方式，是从金代王重阳祖师开创全真道、建立丛林制度以后确立下来的，道士们又称其为玄门功课或日诵功课。

日诵功课作为宫观中最常行的法事，每一个环节都有相应的仪范，同举行斋醮法事一样，也要有板有眼、规范操作。每天早晨四、五点之时，“开静”的钟鼓云板声一响，道士们便起来洒扫庭院殿堂，然后整理好冠服，来到七真殿拈香行礼，开始早坛功课。所诵的经文有《净口神咒》、《净心神咒》、《净身神咒》、《太上老君说常清静经》、《无上玉皇心印妙经》等 20 多种，但不一定都念，一般只念《清静经》和《心印妙经》两种。早坛功课意在与晨时阳气上升的自然规律契合，炼养身心，又以勤谨与虔诚，与神相通，缔结三缘，延生保安。晚坛功课在晚上 6 点半左右进行，所念的经文有《太上洞玄灵宝救苦妙经》、《元始天尊说升天得道真经》、《太上道君说解冤拔罪妙经》等 10 余种，旨在超阴度亡，履行济度孤魂游魄和一切众生的职责。有的丛林在午餐前也要上殿诵念《三官经》。

从科仪程序的繁多、讲究来看，早、晚坛功课也是众多道士相互配合的一场有声有色的演出。乐器伴奏自不必说，还要礼拜玉帝、三清、四御等尊神，拜毕，尚须在高功法师带领下，念诵雷声普化天尊神咒而环绕天尊座坛转圈 9 次（早坛顺时针方向，晚坛逆时针方向），名为“转天尊”。诵经开始后，监院要到香案前拈香、行礼；高功法师亦要出场上单、拈香、行礼。仪式进行过程中，道士们还要整班在经师的带领下来到殿外天坛行天地科仪，以及到院中预先设好的香案前对“天地三界十方万灵真宗”的牌位行礼、拈香。然后，还要去灵官殿进行祝神科仪。即使在诵经咏唱时，仍要穿插拈香、叩拜、上

表、奠茶等仪节。至于诵经时的领诵、合诵、念白、咏唱，此起彼伏，跌宕有致，那特殊的步虚声韵，充满诗意的赞偈(jì 季)颂语[1]，在一片道曲清音、香烟缭绕之中，成为道士们献给天界诸神的灵魂之歌。

道门的早、晚坛功课如此隆重，如此庄严，如此神圣，仪式程序既繁多而又神秘，无不体现了道士们对早晚诵经法事的重视。即如《太上全真早坛功课经序》中所言："功课者，课功也。课自己之功者，修自身之道也。修自身之道者，赖先圣之典也。诵上圣之金书玉诰，明自己之本性真心。非科教不能弘扬大道，非课诵无以保养元和。经之为经，是前圣之心宗；诰之为诰，乃古仙之妙法。诵之诚者则经明，行之笃者则法验。经明则道契于内，法验则术彰于外。经明法验而两全，内功外行而俱有。此是住丛林者之规范，升仙者之梯蹬。"

道士们在举行诵经法事时，亦有一定的禁忌，就是凡遇戊日均不举行，如果犯禁，便遭天谴，叫做"戊不朝真"。除了早、晚坛功课外，亦包括其它斋醮法事，均在禁忌之列。其原因，据说是汉武帝求仙心诚，感动得西王母降临而至。汉武帝问西王母，人间的虫蝗、水旱之灾是因何而起的。西王母回答说是由于下界民众无知，一年四季在六戊之日犁地种田，触犯了

---

① 如行天地科仪时高功法师拈香说白："香自诚心起，烟从信里来，一诚通天界，诸真下瑶阶。"及"行溢三千数，时订四万年，丹台开宝笈，金口永流传。"几乎每进行一项仪节，高功法师均要吟诵此类赞诗，堪称"领唱"者。

阴阳禁忌，才致使灾荒降临，民遭饥馑。而且，一旦冲犯这一禁忌，是根本无法禳解的。因此，道士们便于六戊之日不上殿诵经，不建斋设醮，以免犯忌。

宫观中的节庆仪式也很多，每遇神、仙诞辰，都要举行隆重的斋醮法事，包括三清节（分别为冬至日、夏至日、二月十五日，依次为元始天尊圣诞、灵宝天尊圣诞、道德天尊圣诞）、王母娘娘圣诞（三月三日）、玉皇大帝圣诞（正月初九）、长春真人圣诞（正月十九日）、吕祖师圣诞（四月十四日）、重阳祖师圣诞（腊月二十二日）等等，不一一罗列。每逢这些节日，宫观中必定设坛庆贺，道场有大有小，如系大型道场（如玉皇圣诞），为示隆重，常由三四个高功法师联手主持，科仪程序繁多，拈香、行礼、步虚、踏罡、祈祷、上表、诵经、发炉，应有尽有，节目一环连一环，如果再加上庙会集市的话，便更热闹非凡了。道教系多神崇拜，供奉的天尊、神仙、圣哲很多。道士们对这些崇拜的对象常要表达虔诚的敬意，并祈望得到这些尊神诸仙的恩助，所以在诸神的生日或得道升飞之日举行隆重的法事来庆贺，以便“表文上达，恩命下颁”，仰凭道力，获致功德。出于这样的信仰，道士们便一年到头忙于在宫观中搞此类节日庆典，由此而构成他们宫观修炼生活中的一项重要内容。

道士的法事活动还有占卜一类，渊源于先秦巫觋之风。《太平经》卷四十云：“古者圣人问事，初一卜占者，其吉凶是也，守其本也，乃天神下告之也。再卜占者，地神出告之也。三卜占者，人神出告之也。”这种占卜术被道士们所继承，并用

来沟通神意，达己目的。这目的通常为预卜吉凶、为人解厄。然而，实际的情形却多是钻入钱眼，大有诓欺之嫌而为世人诟病。又由占卜衍生出扶乩(jī 基)、占候、抽签、测字、看相、风水、堪舆等等，这在民间道士那里，无不成了谋财的法宝。还有一些等而下之的未入道门却自命活神仙的巫婆、神汉一类的人物，更是装神弄鬼，害人非浅。这些实与道教济世度人、贵生清净的真义相悖逆的人和事，在清修派道士那里是避之惟恐不及的。但是，就卜卦、占候、抽签、测字、看相、风水等等多为正一派道士操持的道术而言，是否全然荒诞不经？是否在这些被命之为东方神秘文化的一些现象中，仍然潜存着一些有价值的文化或科学方面的信息呢？这些还有待于在深入研究的基础上加以破译。

六、道士与社会生活

道士们追求的理想是长生不死、羽化登仙，这意味着他们踏入道门之后，就必须舍弃世俗的生活方式，而过道门的那种清静的生活，养性修炼，以便早日实现自己的理想。但是，道士们从来也没有完全割断自己与社会生活的联系。他们并不以一定角度、一定程度上的介入、参与社会生活为坏“道”、失“性”，反而认为这亦属于自己的宗教使命、职责的范围，或者以为栖山林而荫仙风、践市朝而观世变正是道性圆融之体现。

正因为如此，道士们的生活，呈现出既出世而又入世的两重性。一方面，他们抛却尘俗，寄身宫观，潜隐默修，刻意炼养，恪守科仪，恬淡为怀，一心向往那飘渺的神仙境界。另一方面，他们又通过举办法事、看病行医、传教布道等手段，将自己生活的触角伸向民间、官方，以便扩大教团势力，获得广泛的社会支持。登峰造极者甚至可以将皇帝发展为信徒，从而左右朝政，以获得这种现实的满足而为荣。道士们的这种既出世而又入世的生活态度，使得道门生活与社会生活之间存在着互相影响、互相渗透的现象，因而亦使道士的生活在诸多方面同社会生活产生了广泛联系。道士们就是在这种出世与入世、此岸与彼岸的通联中，以宗教为手段，创立了一种亦真

亦幻、真幻结合的生命存在的模式，从而在社会生活中扮演了相当重要的角色。

1. 道士与宫廷

在漫长的中国古代社会，特别是封建社会，宗教神权与宫廷政治关系非常密切，可谓是形影难离的双胞兄弟。这里所说的宗教神权即包括道教。道教与中国古代宫廷政治的关系非常密切，一些道士出于宣传、弘扬道教义理，扩大道教的势力和影响的目的，或者出于辅佐政治、拯救天下的目的，与宫廷往来，成为天子的座上宾，从而对宫廷政治产生了很大的影响。也有的道士是出于个人的私心，欲通过与宫廷的交往抬高自己的声誉，扩大自己的势力，故不惜一切手段拉拢、欺骗宫廷、官府，以期获得皇帝的恩宠，然而却对宫廷政治产生了极其恶劣的影响。这样的道士在道教史上均不乏其人。当然要做到这一点，必须是那些道阶较高、在道门和社会上有很广泛影响的道士，一般道士是无法问津宫廷政治的。

在道教初创时期，道士就与宫廷政治结下了难解之缘。那些谋求创教的道教先驱者，已经意识到与宫廷政治的远近，实际会影响乃至决定道教的命运，所以千方百计接近宫廷，通过走“上层路线”来实现自己的目的。比如《包元太平经》[1]

---

① 道教早期经书之一，12卷，成书于汉成帝时（公元前32—前7年），已佚。一般认为《太平清领书》即脱胎于该书，它们的出现与传播标志着道教的形成。

的作者甘忠可便假以“天帝使赤精子下教我此道”(《前汉书·李寻传》)之名，将黄老道与儒家谶纬学说糅合在一起，制作了该道书，并且在神化自我的表象下，力图介入当时的政治，提出了“尊天地，重阴阳，敬四时，严月令”的政治主张，以此预先警告统治者必须遵此而行，否则就会发生灾害，断绝后嗣，试图达到影响宫廷政治进而扩大道教影响的目的。然而，甘忠可向宫廷政治靠拢的企图失败了，这是由于当时的汉室还没有想在政治上利用尚处于草创阶段的道教，所以有人便向朝廷弹劾甘忠可利用鬼神罔上惑众，使他终因议论朝政的罪名而被杀，他的几个弟子在汉哀帝执政时虽曾一度得到了宠信，但最后也因“左道旁门扰乱朝政、欺罔天子”等罪名或被诛，或被流放。结局固然悲惨，但甘忠可等人将宗教与政治合流的选择，却深深地影响了后来的道士。如早期道教的两大道派太平道和五斗米道，就以不同的方式积极地介入了政治。张角在“黄天当立”的信念支配下，率领太平道信徒们走上了造反的道路；张鲁则在五斗米道滋生的土地上建立起了政教合一的地方政权。

道士真正与宫廷政治结缘，成为宫中的座上宾，有的甚至成为“帝王之师”，是魏晋以来的事。北魏高道寇谦之在这方面扮演了一个成功者的角色。寇谦之出于改革天师道之目的，欲取信于北魏太武帝拓跋焘，以便获得统治者的支持。然而，这在当时来说殊为不易，因为经过“黄巾起义”的惊吓后，统治者们对道教心有余悸，可是追求长生的心理又使他们对

道教的神仙方术十分迷恋，所以对道士们欲迎还拒，心存戒备。但是，寇谦之下决心要爬上“国师”的宝座，以便借助官方的力量改革和弘扬道教。经过长期的修炼，他炼就了一身过硬的道术，可以长时间辟谷，“气盛体轻，颜色殊丽”（《魏书·释老志》），仙风道骨，宛若神仙降世。他从教义和组织两方面改革天师道，废除了早期道教（三张时期）教团私授教职、入道收费、自收租米钱税等做法以及盛行的男女合气（房中修炼）之术，又吸收儒家纲常名教思想，模仿佛教礼仪规戒，制订了一套比较完整的符合统治者需要的道教教义和斋戒仪式，严禁道徒犯上作乱。同时，他又假托神灵，上演了两场太上老君降世封他为“天师”，以及授予经书和修炼秘术的闹剧，[1] 以此来扩大自己的影响，终于取得了天师道掌门人的地位，从而做好了向统治者靠拢的准备工作。然后，他来到北魏京师平城（今山西大同），献上自己炮制的经书，欲以此为敲门砖，接近天子。在皇帝对他并没有表现出多大兴趣，只是把他作为一般山野道士供养起来的情况下，他又通过朝廷重臣崔浩的帮助，获得了一次进入宫中向北魏太武帝演示道术的机会。他拿出全部看家本领，辟谷、扶乩、画符、讲经，终于征服了太武帝，达到了自己的预期目的。太武帝派使节奉玉帛、牺牲，祭

---

① 北魏明元帝神瑞二年（公元415年）、泰常八年（公元423年），寇谦之在嵩山两次接受太上老君的封号和经书、修炼秘诀，以及整肃道风的使命。其实，所谓太上老君降临嵩山，只不过是寇谦之一手导演出来的闹剧罢了。

祀嵩山，又在平城为他建了天师道道场，并将他在嵩山的弟子全部接来。从此，寇谦之以“天师”的身份服侍太武帝，积极参与北魏的军政事务，随太武帝东征西讨，出谋划策。就这样，寇谦之道术、法术、权术、谋术、妙术并施，取得了朝廷的钦佩敬重，太武帝宣布在国内“崇奉天师，显扬新法”，道教成为北魏的“国教”，而寇谦之自然也登上了“国师”的宝座，相应地太武帝也接受了“太平真君”的符箓，成为道士皇帝。北天师道在北魏的一度兴盛，是寇谦之穷尽心智的一个杰作，亦是道士与宫廷政治结缘的第一次成功的尝试。

寇谦之之后，南朝名道、道教茅山派第九代宗师陶弘景充任梁朝“山中宰相”的事迹，又为道士与宫廷政治结缘增添了一段故事。南齐末年，天下纷争，生灵涂炭，这使得在茅山金坛华阳洞内隐修10多年的陶弘景产生了拯救受难苍生的恻隐之情，于是毅然下山。在待他不薄的南齐皇室和正与南齐争天下的、后来成为梁朝开国君主的萧衍之间，他选择了后者作为援助对象。他给萧衍送去上应“天运”的图谶，鼓励萧衍代齐而王天下。齐、梁禅代之后，陶弘景又在萧衍身边一班臣子绞尽脑汁而想不出合适的国号之时，亲自为萧衍选定国号为“梁”，并择定梁朝开国的“祭天吉日”，从而一跃成为萧梁的开国功臣，使得上至梁武帝萧衍，下至朝中文武百官，莫不对他佩服得五体投地，敬若天神，百般礼待。梁武帝欲拜陶弘景为师，但陶弘景阅世何深，根本不愿意将自己的命运拴在萧衍的战车之上，因此他婉言谢绝萧衍的邀请，并赋诗以明志：

山中何所有，岭上多白云。

只可自怡悦，不可持寄君。[1]

在萧衍聘书屡至、苦邀国师的情况下，陶隐居只好作了一幅《二牛图》，画的是青山隐隐、流水潺潺间，一牛散放于山水之间，无拘无束，陶然自乐；另一牛则身披绣金锦缎，戴金笼头，被人执绳杖赶，不加任何文字说明，让使者带给萧衍。萧衍展图而观，见陶弘景难以回心转意，只好作罢。但是，陶弘景并没有断绝与萧衍的密切联系，两人经常书信往来，甚至在一起品评书画。萧衍派人给陶弘景送去炼丹材料，陶弘景炼出金丹后也不忘送给萧衍一份享用。朝中凡遇有吉凶征讨大事，萧衍总是派人前去征求陶弘景的意见，有时一月之内就有数次。萧衍每次接到陶弘景的书信，都要焚香礼拜，然后才拆阅，足见其对这位褐衣葛巾、幽处深山的"华阳隐居先生"（陶弘景道号）的敬重。就这样，陶弘景犹如野鹤闲云，无拘无束，寄身空山，燕居林下，在孤月松涛相伴下炼丹服食，著述不辍，同时又不忘萧衍的知遇之恩，尽责地为朝中出谋划策，成功地扮演了一个"山中宰相"的角色，亦为道门争得了无尚的荣光。

隋朝的道士们亦曾介入过当时的宫廷政治。道士徐则、宋玉泉、孔道茂，尤其是茅山派高道王知远，都曾成为隋炀帝的座上宾。隋炀帝对道教的兴趣惟在神仙之事，目的在于淫乐享受、长生不老，所以道门中人亦投其所好，以获取私利。

---

① 见《华阳陶隐居集》。

比如隋炀帝大业八年(公元 612 年),有嵩山道士潘诞谎称自己已 300 岁高龄,通长生金丹之术,以此取悦昏君。隋炀帝闻之,便命潘诞为他炼制金丹。于是,潘诞得到了隋炀帝赏赐的嵩阳观、三品官衔、童男女 120 人以及大量的觅之不易的炼丹药料。

唐代,是道教颇显威仪的历史时期。早在李渊太原起兵反隋之时,道士岐晖、李淳风等便或制造谶语,或导演老君显圣指示李姓者将王天下的戏剧,或资助粮草衣物,甚至派道徒应征参战,从多方面给予积极的响应和支持。因此可以说,道士们与唐代宫廷政治的亲缘关系,早在唐王朝尚处于孕育及萌芽阶段便已结成了。唐朝开国之后,尊道教为国教,奉老子为祖先,道士们便自然被抬举为宗室成员,并与皇室共同尊拜一个祖宗——老子。在此情况下,唐代的一些道士享尽了与宫廷政治结缘的荣光,往来宫中成为他们日常生活中除修炼金丹之外的另一桩要事。唐代的许多名道,如薛颐、孙思邈、潘师正、叶法善、刘道合、司马承祯、王希夷、吴筠、赵归真等,皆出入宫中,为朝野所重。总的来说,唐代道士在与宫廷结缘的过程中,获得了一系列的特权和好处。即以玄宗时期为例,道士们就实实在在地风光荣耀了一番。极端崇奉道教并从茅山派高道司马承祯那里亲自接受了法箓的唐玄宗,曾于天宝二年(公元 743 年)、天宝十三年(公元 754 年)两次给道士们的祖师爷老子追加封号,并亲自为《老子》作注,要求全国家家户户皆备一册;还进行了一系列的册封,封庄子为南华真人

司马承祯重归天台山(选自《上海道教》1992年第2期)

(相应地《庄子》一书便被尊称为《南华真经》)、文子为通玄真人、列子为冲虚真人等;又在两京及各州建立专修道教经典的国立学校,实行道举制,对及第的道士授予官职;将道士置于僧尼之前,扬道抑佛,广交道友,甚至还要把玉真公主嫁与道士张果。这一切自然为道教的快速发展创造了极其有利的条件,使此前道教发展受到武则天抑制的势头得以扭转,道士的社会地位亦得到了空前的提高,在宫廷的荫护下享受着种种特权。"投之以桃,报之以李"。道士们自然感念着唐朝宫廷的种种恩德,并且尽其所能来回报。道士们的"回报",不外两种方法,一是通过法事活动来宣扬唐皇室的德政,一是提供金丹术。每逢宫廷要举行庆典、祭祀,道士们就热情主动地忙碌起来,在统治

者名目繁多的斋醮、祭祀活动中承担起自己义不容辞的责任。比如，在唐代流行的各种斋醮法事中，有一种“金箓大斋”，就是专门用来为皇帝祈神赐福的。这类活动多在国立道观举行，其祭祀内容涉及到唐室的长治久安、祖先的忌日法会、皇帝的生日等等。据《大唐六典》记载，在正月、七月、十月的十五日即三元节和皇帝诞辰日，道士们要分别举行金箓斋和明真斋；在先帝、先后的忌日，也要举行规模很大的斋醮法事活动，进行追悼和祭祀。唐玄宗时，有一位叫王玙(yú 与)的道士，便因擅长醮祭而深得玄宗恩典，被封为太常博士、侍御史、充祠祭使。有唐一代，因道术高明，殷情为宫廷服务，而被封官加爵的道士非常多。向宫廷提供金丹术，以帮助天子及皇室成员实现长生之梦，唐代道士在这方面做的堪称尽职尽责，而实际上唐皇室为此付出了惨重的代价，据清赵翼《二十二史札记》卷十九“唐诸帝多饵丹药”条记载，唐太宗，宪宗、穆宗、敬宗、武宗、宣宗等都是由于服食丹药而中毒死亡的。

宋代，与宫廷政治保持密切关系的道士仍大有人在，如北宋高道陈抟与宋太宗，道士陈景元与宋神宗，道士林灵素与宋徽宗，都有过不一般的交往；金、元时期的高道丘处机应元太祖之召而跋涉万里赴西域传教布道，与铁木真周旋的事迹更是广为人知；朱元璋起事时，龙虎山四十二代天师张正常及善于谋略的道士周颠均尽力辅佐之，凡遇大事辄为其出谋划策，为朱元璋夺取天下和巩固政权出了不少力。总之，这些介入宫廷政治的道士，不管是出于主动还是被动，不外两种类

成吉思汗要儿子和臣子记住丘神仙的话……

（选自《成吉思汗封赏长春真人之谜》）

型。一类是虽然经常与宫廷往来，但又与宫廷政治保持一定的距离，只是适时佐政而不害政，即使不得已而栖身朝中，也是心系山林，对高官厚禄视若过眼浮云。譬如唐代高道司马承祯。再如陈抟，在朝廷严令三请的情况下，于太平兴国初年(公元 976 年)应诏入阙，宋太宗赵匡义向他恳求济世安民之术，推托不掉，便要来笔墨，在纸上写下了“远近轻重”四个字。赵匡义不解其意，问之，陈抟答道：“远者，远招贤士；近者，近去佞臣；轻者，轻赋万民；重者，重赏三军。”(《太华希夷志》)陈抟虽有安邦治国之才，却不慕世俗功名，被强召入宫廷，然而能韬光养晦，即使有进言，务必审慎精当，切中时弊，对当局者颇有助益。他虽幸蒙帝王恩宠，仍执意返归山林，曾做了一首《辞朝诗》，形象地表明了他的这种心迹：

十年踪迹踏红尘，为忆青山入梦频。

紫陌纵荣争及睡，朱门虽贵不如贫。

愁闻剑戟扶危主，闷听笙歌聒醉人。

携取旧书归旧隐，野花啼鸟一般春。

这类道士可谓是道门中的“精英”，他们的所做所为，基本上能保持道士的本色。另一类则与此不同，他们私欲过重，道心不纯，以神仙方术为手段，投人所好，欺世盗名。他们往往与昏庸的君主一拍即合，利用皇帝的恩宠，实现自己的野心，因此祸国殃民。代表人物如宋代的林灵素。林灵素，字通叟，北宋神宗熙宁七年(公元 1074 年)出生，南方温州人。他自幼因家境贫寒而出家当和尚，但因忍受不了寺院内生活的清苦，违犯

佛门戒律，嗜酒成癖，被逐出山门，漂泊流浪，路遇一个姓赵的道士，便拜为师父，一起云游天下。赵道士死后，林灵素获得了师父视若性命的秘籍《神霄天坛玉书》，便利用书中所介绍的设坛、驱鬼、兴云致雨等幻术把戏，来到京城，决心敲开皇宫大门。他一面结交宫中官吏了解内情，一面精心研究秘术，等待表演的机会。他了解到宋徽宗喜迎奉，好长生，爱游玩，对神仙方术深信不疑，便投其所好，到处炫耀自己能通神灵，擅长"五雷法"(就是用神符呼风唤雨，去灾求福)。在朝中佞臣的引见下，宋徽宗在凝神殿召见了林灵素。林灵素根据事先得知的情况，已经完全把握住了徽宗的心理所需，便胸有成竹地在皇上面前大肆吹嘘自己的来历，并恭维徽宗是神霄府[1]中的神霄玉清王，号为"长生大帝君"，是玉帝的大儿子，等等。昏君赵佶(ji 吉)对此深信不疑，真的以为林灵素是玉帝派来辅佐自己治理天下的仙官，完全掉入了林灵素早已设计好的圈套。于是，林灵素如愿以偿，得到了"通真达灵先生"的封号、一座名为"通真宫"的道观、从四品大夫的官衔以及可以随时往来皇宫的特权等一系列好处。从此，林灵素便借用皇权培植自己的势力，一时权倾朝野，广邸厚禄，锦衣玉食，气焰赫然，干尽了欺君祸国的勾当，使本已危机四伏的朝政更加腐朽不堪，对北宋后期社会发展起了非常恶劣的作用。他操纵徽宗，干预朝政，当时国家大事都要经他上达"天廷"，请玉帝"批

---

① 道教认为天有九霄，以神霄为最高。

准”，方可行事；他讲经时，甚至连皇帝本人也只能设帷坐在旁边听讲，其他大臣则只能端坐在下面恭听，以致天怒人怨，反对者甚多。终于机关算尽露出马脚，被逐出京城，落泊山林。死后，又被掘墓鞭尸。道门中类似于林灵素这样的人物还真不少，在明代，因明世宗朱厚熜（cōng 聪）崇道，邵元节、陶仲文等一帮道士纷纷献技邀宠，或以房中术，或以炼丹术，博得了世宗的宠幸，不但取得高官厚禄以及金银珍宝赏赐，而且可以操纵朝政，许多士大夫也不得不夤（yin 寅）缘以求上进。在清末，甚至还发生过白云观方丈高云溪以神仙术诱惑慈禧，经常入宫而数日不出的事情，而且高云溪道士还在朝廷与八国联军缔结卖国条约的事件中扮演了非常不光彩的角色。像林灵素这一类的道士，属道门的害群之马，人们称他们为“佞道”。

2. 道士与士林

在中国古代，道士与文人士大夫的交往事迹屡见于史籍和诗文，是一个相当引人注目的社会现象。道士身居山林幽谷，过着清静超脱的修道生活，其生命追求和生活方式，对于在某种程度上亦追求精神超越的文人士大夫们来说，具有极大的吸引力，于是访道寻“仙”在历代文人中间便成为一种风尚。这同时也为道士与文人士大夫进行思想情感交流提供了一个机会，而道士的精神信仰、生命理想和生活情趣对士林生活的渗透以及产生相当久远的影响，则是必然的了。

一般来说，道士具备着与文人士大夫交往的条件。魏晋以来的道士，因原始道教在向官方道教转变的过程中对儒家思想观念的吸收和利用，使他们一般都熟悉儒家文化典籍，能诗善赋者不在少数。甚至一些道士本来是习儒业的，曾经饱读诗书，后因科举不中命运不济而投入道门，由孔圣的弟子变为老君的信徒，未成名儒却修成了高道。还有的道士本已入仕，但因不得志或者其它一些原因，弃官做了道士。这些道士的文化素养较高，不但通晓道教教义教理和礼仪规范，而且熟悉儒学，同时颇具才情，吟诗作赋，琴棋书画无所不能。再加上他们都精于养生修炼和斋醮法术，以及从"旁观者"的角度来看待社会，对现实和人生往往有着局内人难以企及的冷静、透彻的认识。凡此种种，使他们的生活方式和人生历程具有一种独特性，从而引起文人士大夫的兴趣。所以，一个道士一旦名声远播，便成为士林争相访拜的对象。

此外，由于统治者往往出于自身利益的需要而扶植道教，许多道士涉足宫廷政治，经常奉诏入宫，甚至成为帝王之师或朝中重臣，因而声名显赫，在朝的文人士大夫自然趋之若鹜，想方设法结交他们，这样亦提供了彼此交往的机会。

再者，以诗文会友，或丹青联谊等，既是士林中非常普遍的交往方式，也是道士们与外界交往的一种方式。士林中的一些人由于信仰或政治、艺术上的种种原因，往往慕名而来，希望与道士们建立友谊。当然，也并非一味地是士林中人来访求道士，道士们有时也会主动地以此方式与士林中的名流

结交。亦有一些道士虽然道阶不高，不怎么出名，但他们在云游学道或其它一些民间活动中，与士林人物相遇，彼此交谈，相见恨晚，从此结交。

总之，儒、道互补，“兼济”与“独善”因时调整而显露其中之一端，江海与魏阙相通相连，方外与方内往往共为一家，这些中国传统文化和生活的特点亦显著地体现于道士与士林的交往活动之中。

道士与士林交往的方式多种多样，或互赠诗书；或互相拜访，谈文论诗，磋商道法；或一起漫游，以及互相送别饯行，哭丧送终，等等。其中，接待前来登门拜访的文人士子，是道士与士林交往的最基本的方式。一些道士，隐身山林宫观，修炼多年，道术高超，境界不凡，名声远播，因而为士林所景仰，便纷纷前往参访之。如东晋道士许迈，博学多才，工诗能文，名播士林。他除经常登山采药，辟谷服饵，炼气守静，勤于养生长寿之道的钻研外，还特别喜欢与当时的名士、著名书法家王羲之交游。两人交往甚密，诗书往复，讨论修道养生之事。王羲之去拜访许迈，经常是数日忘返。有时他们二人一起入山采药，遍游东南一带的名山大川，揽怀山水，弋钓为娱，以致王羲之甚至发出了“我卒当乐死”（《晋书·王羲之传》）的感叹。王羲之还曾为许迈写过一篇传记，记述了有关许迈的许多奇异不凡的事迹，足见二人交谊之深。

南朝著名道士陶弘景不但是梁武帝萧衍的座上宾，而且也是当时士林争相交结的对象。陶弘景出身于士族家庭，少

小聪颖，容貌俊秀，4 岁时学书法，6 岁时便游龙惊鸿，远近闻名；8 岁时读诗书，10 岁时便熟读经史上千卷，文笔出众。他以这样的才情，在茅山幽谷深涧间潜心修道 10 余年，能不道术精湛？再加上同梁武帝的特殊关系，更是名扬朝野，万众争睹了。据《华阳陶隐居内传》记载，在齐、梁间，侯王公卿中要求拜陶弘景为师者有好几百人之多，但陶弘景一概拒绝，只同徐勉、江佑、丘迟、范云、江淹、任昉、沈约、谢览等人交往。这些人物都是南朝著名的文人权贵，而纷纷拜倒在陶弘景门下，足见其在士林中之声望是多么显赫。在这众多的与陶弘景交往的文人中，尤以当时执文坛牛耳的沈约与陶弘景的交谊最为密切。喜欢作游仙诗和游览仙宫道观的沈约，对陶弘景这位方外至交钦佩至极；而沈约的淡于名利以及喜欢神仙养生，无疑与陶弘景有许多共同语言，所以陶弘景便经常接待沈约的来访，互相诗文唱和，磋商道法，乐此不疲。现存沈约的集子中就有不少诗作反映了他与陶弘景密切交往的情景，如《还园宅奉酬华阳先生[1] 诗》、《华阳先生登楼不复下赠呈诗》、《酬华阳隐居先生诗》等。受陶弘景的影响，沈约还产生了出世的念头，他在《赤松涧诗》中，便表达了渴望接受金液神丹之方，羽化仙游的强烈愿望。

在唐代，道士与文人士子交往愈加密切。孙思邈曾应朝廷之召，在长安居住 10 多年。平时，他除阅读医、道典籍，指

---

① 陶弘景隐居华阳洞修道，自定道号“华阳隐居先生”。

导御医诊病、和药而外，还要接待大量登门拜访的请教者，包括书法家、文人、医师等各类人物。在长安，孙思邈曾收过一个特殊的弟子。这个弟子叫卢照邻，是唐初“四杰”[1] 之一，博学多才，经史、书法、诗文无不精通。但是，由于怀才不遇，卢照邻在凄苦哀伤中不幸染病[2]。他听说孙思邈道术、医术高明，便拜为师，搬进了孙思邈寄寓的鄱阳公主旧宅，跟孙思邈学习导引养生和医术。孙思邈对这位弟子疼爱有加，不但细心研究他的病情，配药医疗，而且还给他讲解道教养生术。卢照邻异常感激和钦佩孙思邈，曾在《病梨赋》中称颂其师是“道合古今，学殚数术”，可与道家之庄子、佛家之维摩诘比肩。

盛唐时期的著名道士司马承祯也是当时文人士子争相结识的人物。司马承祯是嵩山名道潘师正的弟子，精于上清经法以及符箓、导引、服饵诸术，曾隐居天台山玉霄峰，道号为“天台白云子”。从武则天执政到唐玄宗时期，司马承祯屡被召进宫中，朝中百官公卿与他交游者甚众。他每次还山之际，前来送行的公卿都很多。当时文人中，向司马承祯寄赠诗作的颇多，如唐代有名的宫体派诗人张说以及宋之问等人的集子中都收有他们赠给司马承祯的诗作。宋之问的《寄天台司马道士》这样写道：

卧来生白发，览镜忽成丝。

---

① 卢照邻与王勃、杨炯、骆宾王在文学史上合称“初唐四杰”。

② 一说为麻风病，一说为风湿病。

远愧餐霞子，童颜且自持。

旧游惜疏旷，微尚日磷缁(zī资)。

不寄西山药，何由东海期。

马司承祯为道教上清派正宗传人，而该派道士素有“餐霞”的修炼方法，大体上是面对旭日朝霞而进行导引行气，据说可使人遍体生玉光，长寿不衰，永保童颜，所以诗中以“餐霞子”来称司马承祯。宋之问在诗中衰老叹衰，抒发了自己面镜自照时，一方面想起了昔日与司马承祯交游时的情形，另一方面又感到尘俗恼人，以及期望西山仙药和东海仙境的种种心情。司马承祯看了宋之问的赠诗后，便写了《答宋之问》一诗回赠之：

时即暮兮节欲春，山林寂兮怀幽人。

登奇峰兮望白云，怅缅邈兮象欲纷。

白云悠悠去不返，寒风飕飕吹日晚。

不见其人谁与言，归坐弹琴思逾远。

在这首即景抒情的赠答诗中，司马承祯没有正面回答宋之问在赠诗中所提出的“在升仙路径上给予指点”的问题，而描述了一番自己山林生活的情景：游玩山林，攀登奇峰，观云听风，弹琴自乐。司马承祯一贯主张虚静、坐忘，游心于淡，合气于漠，顺应自然，以此为修炼成仙的基本途径。所以，司马承祯实际上间接地回答了宋之问“不寄西山药，何由东海期”的问题，以自己散怀山水、宁心静气的修炼生活方式启发这位方内诗友。唐代道士与文人的相互寄赠之作，大多属这种类型，这

是唐代社会文化生活中的一种引人注目的现象。司马承祯还接待过许多文人士大夫的登门造访。比如唐开元年间，他隐居于道教中被称为“第三小洞天”的南岳衡山，在九真观附近结白云庵而潜心修道。诗人张九龄奉朝廷之命祭祷衡山，事毕之后拜访了司马承祯。谈论间，司马承祯向这位朝廷命官宣传道义，晓之以养性延年、长生不老之理，又告诉他摆脱红尘凡心束缚的秘诀，即所谓“诱我弃智诀，迫兹长生理”（张九龄《登南岳事毕谒司马道士》）者也。

这种情况，在唐代的道士与文人之间实在是太普遍了。翻开《全唐诗》，那些描写道士与文人交往情景的诗篇随处可见。他们之间，或相互赠诗，以文会友；或相互造访，共同钻研秘笈，磋商道法；或临别饯行，依依难舍；或吊丧送终，痛哭知己。甚至，一些道姑亦与文士交往，如道姑褚三清去游南岳，李白曾江上相送；李商隐曾与宋真人姐妹等道姑来往并寄赠诗作。而女道士王灵妃则可以让初唐“四杰”之一的骆宾王捉刀代笔，替自己写了一首赠与相好的男道士李荣的诗。至于孟浩然、李白、白居易等诗人，在他们的一生中，所去过的道观，所访谈过的道士，则可以开出一个长长的名单来。被参访道士与他们的一夕言谈，道观中的一草一木，道童所送上的一餐斋饭，往往能引发他们的一腔诗兴。

宋代以来道士与士林的交往亦活跃，历朝帝王中多有喜欢召见道士、女冠者。著名道士出入宫廷乃平常之事，自然提供了许多道士与士林结识交往的机会；而文人士大夫们于应

考、宦游、迁谪或闲暇之时亦喜欢涉足山林，访道谈仙，或热衷于同道士往来酬唱。所以，道士与士林之间相互交流，亦成为一种特殊的文化现象。如宋代的著名文人晏殊、范仲淹、欧阳修、苏轼[1] 兄弟等，在他们的集子中都有大量与道士唱和的诗，这正说明道士与文人交游的风气，颇为盛行。

道士与士林的交往，实际上具有双向交流的性质。一方面，道士的宗教信仰、人生态度和生活方式对文人士大夫产生了极大的影响，这不仅体现在文人士大夫的理想信仰、生活态度和生活方式方面，而且体现在文人们的创作方面。中国古代文学中的游仙诗、神仙传记小说、神仙道化戏曲，以及山水诗、山水游记等所表现出的弃世独立之“道味”，正来之于道家、道教和道士的影响。另一方面，士林的生活情趣对道士们也产生了一定的影响，并在他们的日常生活中得到了实实在在的体现。比如与文人诗文酬唱，使吟诗作赋成为许多道士修炼之余的一种生活调剂。有的道士嗜诗的程度，甚至不亚于文人。以唐代为例，无论是名扬天下的高道，还是一般道士，都有不少人加入了写诗者的行列，如孙思邈、司马承祯、叶法善、张果、吴筠等名道都留下了不少诗作，有的还被收入《全

---

① 苏轼的启蒙老师为道士张易简，他 8 岁时拜此道士为师，学习古代名家诗作。但是，张易简道士亦给他灌输了不少道教的东西，对少年苏轼产生了潜移默化的影响，苏轼后来曾在《众妙堂》一诗中表达了对自己这位头戴道冠的蒙师的崇敬之情，甚至苏轼在谪居海南时还梦见过自己的这位道士老师。

唐诗》中。与从前的道士主要是写作炼丹诗、游仙诗、步虚词不同，唐代道士的诗的表现范围要广泛得多。比如道士张氲(yūn 晕)，《全唐诗》收录了他的三首诗。在这三首以《醉吟》为题的诗中，张氲抒发了自己归隐入道后的思想情感，形象地描绘了以花为友、以鸟为伴，优游于大自然之中的隐遁心态，以及从"小隐"到"大隐"的心理转变过程。开元道士司马退之的一首题名为《洗心》的诗，抒发了"归隐入道"的情思，也较有特点，其中写道："山瘦松亦劲，鹤老飞更轻。逍遥此中客，翠发皆长生。"情景交融，意味深长。高道叶法善的遗世诗《留诗》三首亦被《全唐诗》收录。所谓"遗世诗"，就是道士在临终之前将自己一生的修道感受以诗的形式赠弟子或告诉后世。叶法善的这三首遗世诗创作于开元八年(公元 720 年)，其时他已 107 岁，临终之际，他将此诗留于座侧，以"遗存后世，赠言来者"。传奇道人"八仙"之一的张果，实际上是活动于初、盛唐时期的一位北方道士。他善作题壁诗，《全唐诗》收了他的一首《题登真洞》，诗中通过"野草漫随青龄秀，闲花长对白云新，风摇翠筱敲寒玉，水激丹砂走素鳞"这样的景物刻画，表现了自己在洞中的修道生活情趣。除张果外，许宣平、李遐周等唐代道士也留有题壁诗，尤其许宣平的《庵壁题诗》一诗，在当时便影响颇大，好事者争相传抄，复题于他处。"诗仙"李白在浪游东南时曾得到此诗，对其中的"静夜玩明月，清朝饮碧泉。樵人歌垄上，谷鸟戏岩前"等抒写道人隐遁情怀、歌咏山居之乐的诗句十分喜欢，并产生了拜访许宣平的愿望。

但屡访而不得相见，遂在庵壁上题写了一首表明自己心迹的诗。李白题毕去后，许宣平归庵见之，复题一首七绝于壁上："一池荷叶衣无尽，两亩黄精食有余。又被人来寻讨著，移庵不免更深居。"看来许宣平已不堪来访者的干扰，欲寻更为幽僻之处结庵修道。因此，不久他便离开此庵，莫知踪迹了。事见《续仙传》、《历世真仙体道通鉴》等。道士在自己所居住的宫观洞府的墙壁或洞壁上题诗明志，其风雅逸韵亦跃然壁上诗里行间。这种生活情趣，正是受士林影响的结果。

主要活动于唐玄宗时期的著名道士吴筠，大约是唐代道士中诗名最高者。他自幼饱学诗书，然举进士不第，便入嵩山学道，师从名道潘师正学习上清经法。后又云游天下，访道于茅山、天台山等地，与天下名士多相往来，文章才艺传颂京师。唐玄宗闻其名声，曾召他到长安，并授以侍诏翰林之职，但因难当俗界之累，不久便固请还山。吴筠与李白交谊甚深，相互唱和不断，并经常一起浪游，逍遥于山林泉石之间。除李白外，曾同他唱和、交游的文士还有许多，可见其风雅逸韵不减士林才子。吴筠的诗作收在他的《宗玄先生文集》中，数量不少，《全唐诗》中亦有收录。其中有游仙诗、步虚词、赞美古代隐逸高士的诗，以及一些山水感兴诗，无不奇采遗响，溢韵流美，特举一首他的山水感兴诗《登北固山望海》：

此山镇京口，迥出沧海湄。

跻览何所见，茫茫朝夕驰。

云生蓬莱岛，日上扶桑枝。

万里混一色，焉能分两仪。

愿言策烟驾，缥缈寻安期。

摔手谢人境，吾将从此辞。

吴筠之后，中、晚唐道士中亦有许多擅长写诗的高手，如吕洞宾除写了许多题壁诗、游山诗、咏物诗外，更以一系列吟咏宝剑的诗而称名于世，被誉为“道剑诗”。吕洞宾的弟子施肩吾则善于在诗中描绘清夜皎月，来表现自己内心之幽趣，给人们留下了不少意趣盎然的赏月诗。甚至，由于中唐以来，女性入教修道者大增，在这些道姑中间写诗也蔚成风气，她们或者互相唱和，或者以诗来抒发自己的遁世畅想，均有一种特殊的韵味。

唐以后的道士亦多有擅长作诗者，比如宋代高道陈抟的描写“睡境”的诗作，不但在道门中影响颇大，而且在民间亦传播甚广。又如道教“紫阳派”开山之祖张伯端的《悟真篇》，是以诗词的形式写成的，内丹修炼术中那些复杂的功法程序、操作要领，以及修炼感受等，被他以种种独特的审美意象一一展现于纸上，所以堪称奇书。张伯端之后，道士石泰、陈楠、张继先等亦创作了许多描写内功修炼方法和情景的诗词。

除了作诗而外，道士中善丹青，长于书法者也不少。葛洪作为一代名道，对道教的发展作出了多方面的贡献。他擅长画符，《抱朴子内篇》中有他画的18幅符图，在道门中影响甚大。他同时也擅长书法。他为天台观题写的字，既取意于符

士，便尤其需要如此。

同样，道士嗜诗，除受士林影响而外，亦与他们的修道有直接关系。道教的修炼方术，包括炼丹、服气以及禁咒等，在早期一般以歌谣口诀的形式在师徒之间口口亲授，代代相传，由此道门中盛行以诗歌的形式来传授教义、经戒和具体的修炼方法，出现了丹鼎派的炼丹诗，符箓派的咒语诗，以及法事活动中的步虚辞和仙歌道曲，甚至许多道教经书通篇均以诗的形式写成。所以，道士中出现工诗书和善丹青的高手，便不足为奇了。于是，诗、书、画以及赏会山水等文人士大夫的文化享受方式，便也为道士们所接受，成为他们日常生活的有机组成部分。

总之，道士与士林的交往，是在宗教和文化两个层面上展开的，彼此互相影响，互相渗透，从而使双方相得益彰。而对于道士们来说，这种交往、交流使得他们的日常生活，除具有宗教的神秘色彩外，又增添了几许文化情趣。所以，对于许多高道来说，仙道风度和雅士韵味常常是集于一身的。

3. 道士与民众生活

道士们皈依的道教来自民间，经由改造后漫（huàn 患）漫升腾及于宫廷，并在士大夫阶层产生了相当广泛的影响。然而道士们的根似乎仍在民间，宫廷可以压制道教，士大夫可以鄙视某些道术，但只要道士们能在民间找到大批的信众，他们就能够安然处之。因此，道士对民众生活的关注和施加的影

响，无论在道教史上还是文化史上都是相当突出的现象。

从一定意义上说，道士及道教赖以存在的与其说是那些经籍戒条，不如说是民心民俗或民众生活。尽管民众常常搞不清道教与佛教的区别，不知道神仙和菩萨的区别何在，但他们仍不失为是道教的虔诚信徒，因而也是道教文化最热衷寄植的对象。道士们在传播道教文化的过程中，相当注意民间既有的原始信仰和心理基础，有意识地针对民众的心理需要而向他们传播道教教义和法术，从而加速着道教信仰的民众化和民俗化，使得民众的生活包括衣食住行、婚丧嫁娶、节庆祭祀、交际往来等，无不深受道教文化的影响。同时，一些原本与道教无涉的民间信仰与民间风俗，也被道士所利用和改造，成为道教文化的载体。如果我们将道教比作一棵大树，那么它的根须则是扎在民间这块沃土上。也正因为如此，在历史的风雨进程中，道教显示出了顽强的生命力。历代统治阶级较多地是利用道教，但也有抑制甚至摧毁它的时候，然而厄运一旦过去，它又可以很快地发展壮大起来，原因正在于道教在民间有着深厚的群众基础。所以，道教与民众生活有着密切而广泛的联系，道士们要时时注意保持和加强这种联系，通过种种影响手段，将民众紧紧地吸引在自己的周围。而围绕着实现这一目的的各种努力，便也成为道士们生活的一部分。

道士与民众生活的密切关系，在中国传统的岁时风俗或节日风俗中，表现得相当明显。在《岁时广记》、《帝京岁时纪胜》等古籍中，载有许多节日。这些节日的形成多与道教信仰

有关，与“三教合流”的宗教神鬼世界有关，当然更与底层民众认知能力和弱者地位有关。民众的生活愿望很多，但在种种限制中这些愿望每每不能实现，于是便将希望寄托在神灵身上。而要神灵帮忙，就需采取虔诚的方式来敬神、祭神，感动神。而道教是多神教，拥有丰富的“神灵资源”，道士们亦自然乐于利用这一“资源”来为民众服务，通过满足民众的这一需要来达到影响他们的生活和心理的目的，以便扩大道教在民间的势力，这便使得为许多道教神过生日成为一些民间节日的由来。譬如，正月初九为玉皇大帝诞日，正月十五为上元天官诞日，二月初三为文昌帝君诞日，二月十五为太上老君诞日，三月初三为王母娘娘诞日，四月十四日为八祖诞日……凡遇那些重要神仙的诞日，一般都要举行一定的庆典，由道士和民众合办，其特点是将宗教法事活动和文化娱乐（也有娱神之意）活动结合起来。庆典通常在宫观、庙祠中举行，民间称其为庙会。在各地庙会上祭祀的道教神，既有道教尊神，也有自然神如山神、海神、龙王、雷公等，以及城乡守护神如城隍、土地等，还有由人文英杰转化来的神如关帝、二郎神、药王等，情况不一，一般来说均与该地区特定的地域风光以及民众生活有较为密切的联系。比如在泰山庙会上，泰山奶奶（碧霞元君）最受崇拜；在长安八仙庵庙会上，“八仙”最风光；在楚地端阳节举行的庙会上，被神化的屈原最受崇拜；而在台湾妈祖庙会上，这份神圣的荣光便非妈祖莫属了。

在道教节日举行庙会，通常并不限于一日，可以长达 10

日左右。在此期间，道士们忙出忙进，民众趋之若鹜，法事活动与戏剧等文化娱乐活动各自登台，神的威严与人间的温暖快乐兼而有之，实际上成为道士与民众的一次“大联欢”。比如北京白云观在每年正月十九日开始的“燕九节”庙会，便是这样。正月十九日为丘处机的生日，还在丘处机生前，每逢此日，道徒们就为他祝寿，以后渐渐就形成了庙会。传说，丘处机羽化成仙后，在每年正月十八日晚上，变成士绅、游客、乞丐等返回观中，有幸与他相逢的便可逢凶化吉、祛病延年。这当然是道士们编造出来的故事，但是民众愿意相信，并且纷纷于这日晚上涌来观中烧香礼拜、碰运气，甚至连皇帝也派人送来酒席。正月十九日庙会达到高潮，京城居民多半家前往。各地道士也云集而来，切磋道术，广交道友。有时皇帝也会驾到，祀神之外，兼看表演。庙会上，法事活动中的钟鼓玉音、仙歌道曲，祭祀礼拜时的香火缭绕、祈祷念诵，以及戏曲、赛马、摔跤、杂耍等娱乐活动交织在一起，热闹非凡。又如药王山（在今陕西耀县）的二月二庙会，专为纪念和祭祀孙思邈而举办，亦历史悠久。每当庙会期间，连县跨省的民众齐集这里，看着药王山宏伟的祠庙和坐虎伴龙的药王塑像，油然而生崇仰之情，于是祭祀焚香、娱神演戏，一时间人山人海，盛况空前。清耀州知府顾曾烜有诗写药王山庙会，云：“曼衍鱼龙百戏场，分棚啸侣各行觞。春人来去纷如织，箫鼓千村赛药王。”

除了庙会，道士们经常被民众请到家中去做法事，或超度亡灵，或驱鬼镇邪，或祛病除灾。至于诸如为人占卜、算卦、看

相、看风水、占梦、测字等，更是道士们宗教职业范围之内的事。这使得一些道士活跃在民间，对民众生活产生了相当大的影响，当然其中冒牌的道士也不少。那些赖此生存的道士在深入民间、影响民众的同时，也使自己无可避免地世俗化了。人们通常对这些世俗化的道士多有谴责，视为左道，斥为骗子。即使在道门中，这些道士一般也难成大气候。但是，就道士世俗化这种现象本身而言，却正是道教来自民间而又能回归民间的具体表现之一，其对扩大道教在民间的影响，作用非同小可。此外，道士们在宫观中接待抱着种种目的而前来祈祷神灵的民众，则更是日常之事。

道教和道士对民众生活的影响既广泛又深远，而且已经渗入了社会上的各行各业之中。在民间，各行各业都有自己值得引为骄傲的祖师，其中多是著名的仙人或高道。如铸造行业的祖师是李老君（即太上老君），染匠行业的祖师是葛玄[1]，盐业的祖师是葛洪，医药行业的祖师是孙思邈，玉器行业的祖师是丘处机。"八仙"中的吕洞宾、铁拐李、张果老则分别是理发、膏药与道情（曲艺）诸业的祖师。写字刻字印字的行业则奉文昌梓潼帝君为行业祖师，梨园界则奉喜欢仙歌道曲的"道士皇帝"唐玄宗为行业祖师，从事水上航行业的则奉道教水官为行业祖师，诸如此类，不胜枚举，足见行业祖师崇

---

① 三国时方士，字孝先。丹阳句容（今属江苏）人。后世道士尊称他为"葛仙公"、"太极左仙公"。北宋时封为"冲应真人"。

拜与道教神仙崇拜真正融为一体了。这种现象的产生，既同道教重视民间方术技艺以及对下层社会生活的影响有关，也同祖师形象的神仙色彩有关，而其之所以成为可能，则与道士们深入民间、传教布道的努力分不开。

道士与民众生活的密切关系，还体现在其与民间秘密宗教、会社往往有着扯不清的瓜葛。一些民间秘密宗教如白莲教、黄天道、一贯道等，以及秘密会社如洪门会（反清复明的秘密会社）、哥老会、青红帮等，多与道教相通或有千丝万缕的联系，它们亦以类似道教的符箓来招徒授法，亦崇奉道教诸神，亦主炼内丹之术，其发起人亦常常以高道自居。之所以如此，很大程度上是为了利用道教在民间的号召力，这显然也是道士深入民间、影响民众所产生的一种结果。

主要参考书目

1. 《道藏要籍选刊》(1—10)，上海古籍出版社 1989 年版。
2. 《云笈七签》
3. 《道藏辑要》
4. 陈国符：《道藏源流考》，中华书局 1963 年版。
5. 李养正：《道教概说》，中华书局 1989 年版。
6. 闵智亭：《道教仪范》，中国道教学院编印。
7. 金正耀：《道教与科学》，中国社会科学出版社 1991 年版。
8. 任继愈主编：《中国道教史》，上海人民出版社 1990 年版。