

中国素有“礼仪之邦”之称，“礼”在传统社会无时无刻不在，出行有礼，坐卧有礼，宴饮有礼，婚丧有礼，寿诞有礼，祭祀有礼，征战有礼等等。而根植于素有“礼仪之邦”盛誉的中华民族文化土壤中的道教，其礼仪相当完备且非常讲究。

道教自创立以后，在形成自己独特的礼仪形象时，承继了道家和吸收了儒家以及中国传统礼仪的一些礼节，他与中华本土文化紧密相连，深深扎根于中华沃土之中，具有鲜明的中国特色。

1.【见面招呼礼】



【拱手礼】

行礼时，双腿站直，上身直立或微俯，两手相抱合于胸前，左手抱右手，寓意为扬善抑恶（盖以左手为善，右手为恶之故），拱手礼亦称抱拳礼。

道友相逢，平辈人见面、交往多行此礼，以自谦的方式表达对他人的敬意。拱手礼是“礼仪之邦”的古风礼节，已经延续了两三千年。

国人讲究是以人与人之间的距离来表现出“敬”的，而不像西方人那样喜欢肉体亲近。

这种距离不仅散发着典雅的气息，而且也比较符合现代卫生要求。

所以很多礼学专家都认为，拱手礼不仅是最体现中国人文精神的见面礼节，而且也是最恰当的一种交往礼仪。

【作揖礼】



在拱手礼的基础之上，一边躬身，一边双手于腹前合抱，随着躬身双手同步向下，向人行礼。

因举手伴以屈身(躬身)故亦称“打躬”。

又因身体弯曲成月牙状，故又称“圆揖”。

向人作揖行礼时不要过分屈身，以免臂部突出，而显得不雅观。作揖礼较拱手为敬，对长者多行此礼。



[子午八卦连环诀]示意图



2. 【进殿朝拜礼仪】



【斋戒、沐浴】

斋戒：信徒在拜神的前一天晚上，应该要吃斋、吃素。

沐浴：道教讲的沐浴，沐的是身上的污垢，道教讲人要清静自己的心灵，也就是要洗心涤虑。

在朝拜神仙的时候，要做到衣冠整齐，不能穿背心，裤衩，拖鞋，这样是对神灵的一种亵渎。



到庙里朝拜，应该要了解一些朝拜的规矩，进入殿堂一般是靠门的右侧走（因为道教宫观建筑格局一般是坐北朝南居多，所以进入殿堂靠右侧进也就是靠东边

进），或者是靠左侧走，不能冲着中间走，不能当道走，走路的时候不宜高声，在庙里面不宜喧哗，应该是诚心定气的。

如果是从右边入殿，那就是迈右脚靠殿堂大门右侧进入，也就是说从东边进去，就从西边出来，那么从西边出来迈的也是右脚，道教讲进去从东边进，出来的时候从西边出，是顺其自然，是根据太阳东升西落的自然规律，效法自然的具体体现。

朝拜时常用香、花、灯、水、果五种祭品供奉于神坛之上，称为斋供，对于斋供中的五种供品，各有规定和禁忌。



3. 【上香的礼仪】



在烧香的时候是有一定的讲究，具体做法：

（1）选三炷香，左手持香点燃（左手手印为单白鹤诀），右手拂袖。在烧的时候，如果是用明火，不能用嘴去吹灭，应该上下扇灭，或者用右手扇灭。



（2）面对神像，双手举香，躬身敬礼。



（3）插香。插香的时候同样也是用左手，三炷香要插直、插平，间隔不过一寸宽（以表示寸心）。



插香时先插中间这一炷香，代表玉清元始天尊，也是道宝，然后再插左边这炷香，代表上清境的灵宝天尊，代表经宝，所以叫尊经宝，第三炷香就是插右边的这炷，是供养太清宫的道德天尊，代表尊师宝。

三炷香就是代表“道、经、师”三宝。





插香的另外一个要求就是三炷香一定要插平，插直。

香与香的间隔不能过寸，道教认为过寸，神不信。

而且说寸心感神，要把香插直，插平，这需要你存心定气方能做到，烧香也是告诉我们很多道理，为什么要插平，是要你心平气和，为什么要插直，是要你心地正直，为什么要插寸，就是要寸心，这就是烧香的基本规矩。

现代供神之花，常以梅、兰、菊、竹四季之花为上品，次为水仙、牡丹、莲花。

敬神所用鲜花，首重清香芬芳，全无芳香者，或香味强烈、令人生厌者，忌用于敬神；

醮坛所用之灯，须用一色芝麻油燃点，忌用六畜脂膏之油，否则会触秽神灵；

道门称供奉斋坛之水为七宝浆。此水忌用生水及不洁之水；

供果在供之前要洗干净，擦干。

供果以圆形水果为宜，圆取圆满之意，一般供果的时候，苹果是取其平安之意，桔子取其大吉大利，橙子是心想事成，香蕉是发财果，一般做生意的人比较喜欢供它，猕猴桃也是圆形的水果，取其圆满之意，葡萄因为个数比较多，取其硕果累累之意，都有吉祥的含义，供果当中有几样水果是不能供奉的。

第一样就是李子，李子不能供奉太上老君，因为太上老君姓李，所以避讳；

石榴不能供奉真武大帝，因为石榴的籽是要通过便道以后才能生长发芽，有亵渎神灵之意，所以不能供奉石榴；

梨也是不能供的，一般人忌讳梨有分离之意。这些就是供果的一些忌讳，供果一般五个为一个盘，一堂一共供五盘。

4.【跪拜礼】

道教的殿堂里大多都是三尊神像，一般先拜中间的神像，再拜东边的，然后再拜西边的，因为道教讲，东方是属青龙，西方是属白虎，东方主生，那么先给青龙方神仙磕头。



道教的跪拜礼分两种：

一种是一礼三叩首，

一种是三礼九叩，

一礼三叩首礼就是在平常的日子行的礼；三礼九叩一般是在初一、十五及祖师圣诞，还有一些重大的道教宗教活动的时候要举行这个三礼九叩的大礼。



关于一礼三叩的具体拜法：

(1)站在跪垫(拜垫)前，双脚站成“八”字形，两脚跟相距二至三寸。

(2)一面躬身，一面双手于腹前合抱，自下而上(与口相齐)。

(3)左手离开右手捂心(心意散乱为道教之大忌，捂心表示以专一沉寂之心向神致敬)，同时从容俯身，右手按跪垫，两膝下跪，紧接着，左手离开心口，按右手手背上，形成“十”字状，下跪的时候，男子跪下一大片，也就是说两个腿是分开的，女子跪下一条线，也就是两个腿要并着。

(4)俯伏叩首，头磕在双手背上(头与脊要同时下伏，切忌臂部高于头部，臀高于头为之失仪)。此时，心中存想神容并诚心祈祷。

(5)抬头，左手收回捂心，右手用劲，慢慢起身，右手随之收回，双手抱拳高拱，准备第二次叩拜。



我们磕头的时候，首先内心要保持平静、安详，身心要非常的愉悦，你站在神殿面前，脑子里还想着凡尘琐事，这是不应该的，道教磕头的时候，讲究内安心性，外重威仪。

内安心性就是说你要做到内心非常的平静，要一念不生，在你的面前只有神灵。

文章摘自**唐山玉清观微信公众平台**