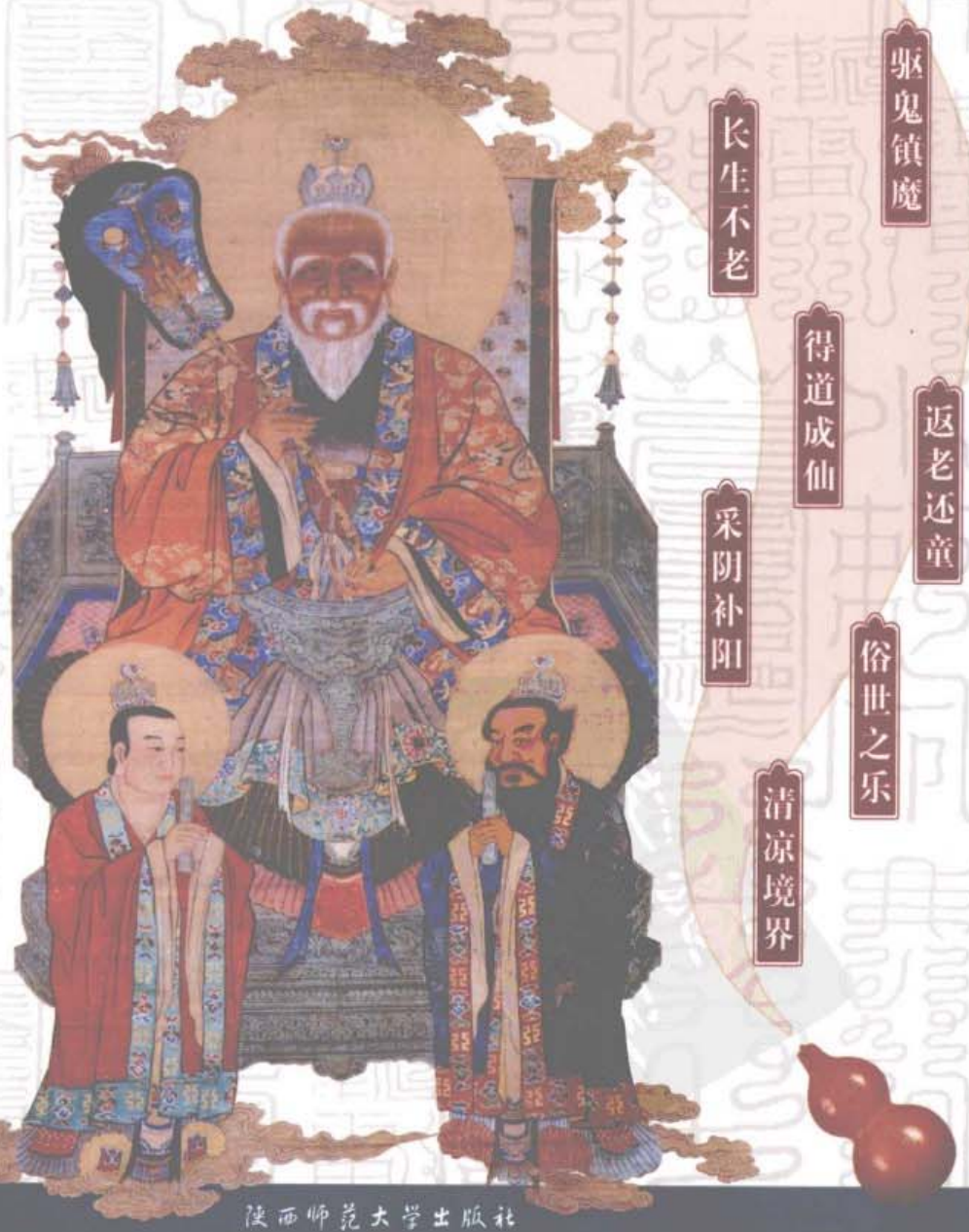
图解

最地道的汉民族心灵救治良方

图解经典 17

道教

揭示中国人最隐秘的梦想



- 从『道』之宇宙观到符咒的画法，丰富的细节满足您对道教的一切好奇
- 500幅手绘插画，近百张示意图表，形象展现中国道教的博大精深
- 全新编辑手法，给您阅读新体验，从任何一页读起都有新惊喜

张梦逍◉编著

陕西师范大学出版社

图解经典 17

500幅精美手绘插图

100张浓缩精华示意图，全新呈现

最地道的汉民族心灵救治良方

图解道教

揭示中国人最隐秘的梦想

张梦逍／编著



陕西师范大学出版社

群仙拜寿王母图 清代 佚名 丝帛画

此幅精美的清代丝帛画，描绘的是道教福禄寿三星和八仙在天官瑶池为王母娘娘庆寿的情景，展现出道教中神仙和天官的形象，也揭示出道教庆寿长生的主题。



福禄寿三星 福星即三官中的天官大帝，手持天书，禄星是对北斗的司禄星的神化，身穿官服，手持如意，寿星即南极仙翁，手托蟠桃。

吕洞宾 八仙之一，原本是儒生，在长安酒肆中遇钟离权度他成仙，并传其天遁剑法，可威镇群魔。

钟离权 八仙之一，又名汉钟离，相传是汉朝的术士，手持大蒲扇，能使人起死回生；在一场饥荒里，他用仙术救活无数人。

蓝采和 八仙之一，原本是男扮女装的歌者，高唱人生无常，每当有人给他钱，他就分给穷人，后在酒楼醉酒后驾云升天，手捧花篮，其神果异花，可广通神明。

王母娘娘 她是天上的最高女仙，源于西王母，明清时成为玉皇大帝的王后，地位仅次于玉皇大帝，传说她的圣诞是农历三月初三，每年的这一天，群仙都要到天官的瑶池为她庆寿，俗称蟠桃会。

蟠桃 传说是王母娘娘亲手在蟠桃园栽下的桃树结出的仙桃，三千年才长成。



张果老 八仙之一，传说他倒骑毛驴，不骑时，可把毛驴折起来放进口袋，其手中所持渔鼓，能占星卜卦。

韩湘子 八仙之一，相传是唐代文人韩愈的侄子，以吹奏笛子而闻名，随吕洞宾学道，得道成仙，其所吹的笛音，能令百花盛开。

李铁拐 八仙之一，因其形象是拄着铁拐的跛脚乞丐，所以又被称为丐仙，其身后所背的大葫芦里面装着仙丹神药，可以普济众生，传说他曾从王母娘娘那里学得医术和长生不死之术。

曹国舅 八仙之一，相传为宋仁宗曹皇后的弟弟，因胞弟被杀而羞愧修道，后受钟离权和吕洞宾点化后悟道成仙。

何仙姑 八仙中唯一的女仙，自幼入深山修炼，遇吕洞宾授她仙术，会腾去驾雾，常飞越群山采摘仙果给母亲，后被吕洞宾邀入八仙，手持荷花，可修身养性。



韩湘子

道行十四像

元代　陈芝田绘　绢本设色

此图原名《吴全节十四像》，描绘的是元代玄教第二代掌教吴全节在不同时期的十四张画像。吴全节（公元1269—1346年），字成季，号闲闲，饶州（今江西波阳）人。他十三岁入江西龙虎山学道，元至元二十四年（公元1287年），随玄教教主张留孙至京师崇真宫，受到元统治者的宠信，至治二年（公元1322年），继张留孙之后任玄教掌教，参与宫廷政事，举荐贤能，疏解朝臣关系，得到元室信任，为玄教的发展提供了良好的政治环境。



内观像　元武宗至大四年（公元1311年）辛亥，吴全节还朝后居环枢堂时作。



存思像　元仁宗皇庆二年（公元1313年）癸丑，吴全节大醮长春宫奉命致玉简于嵩山时作。



飞步像　元仁宗延祐元年（公元1314年）甲寅，吴全节父母八十大寿，皇帝赐其法衣，回家为父母庆寿，在游云锦山时，因为旱情，郡守请他祈得大雨后作。



咏归像　元仁宗延祐二年（公元1315年）乙卯，吴全节从上京到南屏山游玩，见白云东飞，悠然思亲时作。



燕坐像　元仁宗延祐年间（公元1314—1320年），吴全节在朝廷里则论道讲法，闲时则燕居修道时作。



看云像　元仁宗延祐三年（公元1316年）丙辰，吴全节静息林下，见晴空飞云变化无迹时作。



泥丸像 元仁宗延祐四年（公元1317年）丁巳，吴全节修大洞法时作。



观泉像 元成宗大德年间（公元1297—1307年），吴全节奉诏求贤江南，在过庐山时，观飞瀑时作。



朝元像 元仁宗延祐五年（公元1318年）戊午夏，吴全节奉诏建大醮于上京时作。



青城像 元成宗大德元年（公元1297年）丁酉，吴全节代祀江涛于青城山，见满目青绿，终日留恋而忘归时作。



听松像 元仁宗延祐五年（公元1318年）戊午秋，吴全节登北京西山听松风时作。



衡岳像 元世祖至元年间（公元1264—1294年），吴全节奉诏祀衡岳后，登上顶峰看远方日出时作。



上清像 元晋宗泰定四年（公元1327年）丁卯，吴全节祀江南三山还朝后，设醮于崇真宫时作。



说法像 元文宗至顺二年（公元1331年）辛未夏，吴全节奉诏大醮于长春宫，专主斋法时作。

道家长生不死梦 明代 周臣绘 绢本设色

此图呈现了一个书生退隐山林后，梦见自己长生不死的情境，表现的是道教的隐居、长生不死和自然的思想。

周臣，字舜卿，号东村，吴（今江苏苏州人），时代中期著名职业画家，擅长画人物和山水，画法严整工细；唐寅和仇英曾从其学画，风格上极为接近，但名气却超过了他。



题字 这是明代四大才子之一的唐伯虎为此画所题诗句，内容是“闲来隐几枕书卧，梦入壶中别有天。仿佛希夷亲面目，大还真诀得亲传。”可谓是对此图的绝佳描述。

仙山 山的旷古不衰，让人联想起长生不死以及超凡脱俗。长生不死是许多人比较关心的事，是精神超然解脱、不畏惧死亡的境界。

梦境 梦中的书生正在云雾中飞翔，逍遥自在，这正是道教中得道成仙时的情境，是道教修炼的最终目的所在。



天宫 道教认为神仙们都住在天上，那里有琼楼玉宇，神仙们逍遥自在，书生正是体味到世俗的纷乱，才隐居于深山，梦中的他飘飘欲仙，正飞向那向往中的逍遥天宫。

灵气 山水中的风就如气一样，流过山峰树木，就像山水在呼吸，山水因风而有了生命，而风声就是山水的灵气，也是自然的灵气，有了灵气的山水正是道教的仙境所在。

青山 成仙是道教的最终目的，“仙”字由一个人和一座山组成，因此道教中的仙人多在山中，而山是自然的造化，清幽安谧之地，正是修道成仙之绝佳之地。



书生梦 退隐山林的书生，摆脱了官僚体制的束缚而悠然入梦，有一种与自然相亲近而飘飘欲仙的感觉。

松树 因松树四季长青，所以它象征长寿，道教的本质就是追求长生，而这与松树的本性恰好相合。

流水 仁者乐山，智者乐水，道教崇尚自然无为，柔弱不争的智慧，而水的顺任自然，柔弱处下的本性，最能体现这种智慧。

编者序

道教是中国的根柢

道教是中国土生土长的宗教，源于黄帝和老子，创教于张道陵，至今已有1800多年的历史。它追求宇宙和谐、国家太平，相信修道积德定能安乐幸福、长生久视；以神仙信仰为核心内容，修道成仙为终极追求目标，尊奉老子为道祖，张道陵为教祖。

道教以东汉五斗米道和太平道等民间团体的创立开始，后经魏晋南北朝数百年的改造发展渐趋完备，并得到统治者的承认，成为正统宗教。隋唐和北宋时期，由于统治阶层的尊崇，道教发展到极盛；南宋金元时期，道教兼容儒佛思想，宣扬三教合一，宗派林立。明清两代，因中国传统社会日趋没落，道教也陷入停滞僵化状态；直到共和国成立后，道教才又重新焕发了生机，呈现新的景象。

道教以它的清静无为、修道成仙的特质，使现世的人们求得了生命的宁谧和圆满，上至帝王将相，下至黎民百姓，甚至是学究天人的李白、苏东坡，都对它如痴如醉，可以说是地地道道的汉民族的心灵救治良方，是漂泊无依的灵魂的精神家园。也许正基于此，鲁迅先生认为“中国的根柢全在道教”。

道教对中国文化产生过全面而深刻的影响，其神仙信仰和崇尚自然无为的思想，对中国文学艺术浪漫主义色彩和自然主义审美观的形成影响尤深；民俗神崇拜活动与中国普通民众的日常生活和文化娱乐水乳交融；服药炼丹方术对中国古代化学和药物学有突出贡献；行气、房中、存神、内丹等养生方术对中国传统医学和人体科学有密切关系……总之，道教中许多优秀的文化遗产，至今仍吸引着许许多多的中国民众。

为了让大家更多的了解道教，认识中国文化的根柢，我们出版了《图解道教》一书，本书分多个专题对道教进行全方位的解读，主要有道教历史、教义、宗派、经典、神仙、仙境、道术、科仪、文化等九个方面，使大家对道教有全面的认识，并进而体味中国文化的博大精深。

本书最具特色且最让我们引以为豪的地方，是通过一张张生动的图解与表格，使大家能够准确又轻松地掌握我们所想要传达的重点，不会再有枯燥乏味之感。在形象化的图表中，您会对我们的本土宗教更有兴趣。

在我们最初“图解”这本书时，对有些内容作了深入地探讨，譬如：

- 如何精挑细选最能代表道教特色的内容？
- 如何图解道教的教义？
- 道教炼丹术是什么样的？
- 道教内丹术是如何修炼的？
- 如何图解道教的斋醮科仪？

作为本书的编者，我们在编写过程中，尽量广泛地搜集资料，参考各方观点，使其内容更加丰富，细节更明晰。但由于编者能力水平有限，且某些资料也很难搜集齐全，我们在编写本书时，难免有一些疏漏，有些观点也有待商榷。

我们诚恳地希望大家能提出宝贵意见，以便我们在此基础上更上一层楼，为大家带来更好的阅读享受。

编者谨识

2007 年 9 月

目录

群仙拜寿王母图 / 4
道行十四像 / 6
道家长生不死梦 / 8
编者序：道教是中国的根柢 / 10
本书内容导航 / 18

第1章 盛衰不息 道教历程

1. 道教的起源：原始宗教崇拜 / 22
2. 先秦仙道活动：方士寻仙和圣哲的思考 / 24
3. 秦汉道教：新道家和寻仙 / 26
4. 汉末教团的兴起：道教的正式创立 / 28
5. 魏晋南北朝的勃兴：道教分化与改革 / 30
6. 隋唐盛况：道教的繁荣期 / 34
7. 北宋承唐崇道：真徽两朝的高潮期 / 38
8. 宋金元的对峙：纷呈的道派 / 40
9. 明清的衰落：道教走向世俗化 / 42

第2章 玄之又玄 道教教义

1. 尊道贵德：只有高尚的德行才可得道 / 48
2. 仙道贵生：道教信仰的核心宗旨 / 50
3. 三洞宗元：道化万物的信仰宗元 / 52
4. 清静寡欲：无欲以待万物 / 54
5. 自然无为：行为的最高法则 / 56
6. 柔弱不争：顺其自然的处世观 / 58

7. 返朴归真：修行和修炼的目的 / 60
8. 天道承负：道教的善恶报应观 / 62

第3章 . . . 枝繁叶茂　道教派别

1. 符箓派：道教的主流派别 / 66
2. 天师道：政教合一的道教派别 / 68
3. 太平道：除尽不平方太平的道派 / 70
4. 金丹派：信奉“丹经之王”的道派 / 72
5. 上清派：信奉《上清经》的道派 / 74
6. 灵宝派：最早以“三清”为主神的道派 / 76
7. 楼观派：老子写《道德经》处兴起的道派 / 78
8. 全真道：“活死人”创立的内丹派 / 80
9. 太一道：尊奉“太一”神的道派 / 82
10. 真大道教：以老子《道德经》为本的道派 / 84
11. 金丹南宗：吕洞宾一脉相传的内丹派 / 86
12. 正一道：三个道派的联盟 / 88
13. 净明道：信奉“许真君”的道派 / 90
14. 武当道：因武术而名闻天下的道派 / 92

第4章 . . . 神奇授书　道教经典

1. 经籍起源：妙气生书与神仙授书 / 96
2. 三洞四辅：道书的分类方法 / 98
3. 《道藏》：道教经籍的总集 / 100
4. 《道德真经》：不可不看的道教圣典 / 104

5.《南华真经》：让道教充满神秘的经典 / 106
6.《太平经》：最早问世的道书 / 108
7.《老子想尔注》：五斗米道的重要秘典 / 110
8.《周易参同契》：炼丹者奉持的丹经之王 / 112
9.《黄庭经》：教义与医学一体的修真古籍 / 114
10.《上清真经》：上清派经系第一经 / 116
11.《度人经》：道教万法之宗 / 118
12.《阴符经》：蕴含深奥哲理的经书 / 120
13.《玉皇经》：皇权与神权相合的经书 / 122
14.《心印妙经》：道教徒早晚必诵功课 / 124

第5章 神妙莫测　神仙信仰

1. 神仙信仰：道教的最高理想 / 128
2. 三清：宇宙万物的创造者 / 130
3. 四御：统率天地的领袖 / 132
4. 东王公与西王母：太阳神和太阴神 / 134
5. 南极仙翁：执掌人间寿命长短的神仙 / 136
6. 太乙救苦天尊：下地狱人的救星 / 138
7. 三官大帝：主宰人间祸福的大神 / 140
8. 真武大帝：北方天界的重要天神 / 142
9. 四象二十八宿：太上老君的护卫神 / 144
10. 六十元辰：本命年必拜的本命神 / 158
11. 十殿阎王：生死轮回的操纵者 / 164
12. 王灵官：道教最高护法神 / 168

13. 黄帝：骑龙升天的民族祖先 / 170
14. 彭祖：最长寿的仙真 / 172
15. 四大真人：修真得道的仙人 / 174
16. 安期生：秦皇汉武的“偶像神” / 176
17. 五岳大帝：职掌五岳的山神 / 178
18. 八仙：代表最广泛信道者的神仙集团 / 180
19. 土地神：庇护一方百姓的神仙 / 182
20. 城隍：守护全城的“市长神” / 184
21. 财神：滚滚财源的操纵者 / 186
22. 门神：守卫门户的神灵 / 188
23. 雷公电母：惩恶扬善的“神仙组合” / 190
24. 龙王：确保风调雨顺的神灵 / 192
25. 文昌帝君：主管考试运的忠孝神 / 194
26. 琼台女仙：各司其职的女神 / 196

第6章 . . . 魅力无穷　神仙境界

1. 神仙境界：天上人间的奇妙之地 / 200
2. 天界：天神的乐园 / 202
3. 仙山：与天界相通的神秘空间 / 204
4. 三岛十洲：大海中的神仙处所 / 206
5. 洞天福地：凡人与神灵的近距离接触 / 208
6. 名山大川：凡人可以进入的神圣之地 / 210
7. 宫观圣迹：人间的“天宫” / 212
8. 地狱：惩戒罪恶的“地下神殿” / 216

第7章 丰富多彩 道教之术

1. 道术：无术不成道 / 220
2. 服食：仙药可让人长生不死 / 222
3. 辟谷：超凡脱俗的捷径 / 224
4. 外丹术：取天地精华的仙术 / 226
5. 导引：具有仿生特点的炼形术 / 230
6. 行气：通畅血脉的炼气术 / 232
7. 炼神：集中意念的心理调整术 / 234
8. 食疗：医食同源的保健方法 / 236
9. 啸法：炼形又炼气的特异方技 / 238
10. 内丹术：结“圣胎”的大成仙术 / 240
11. 符箓：天神赐给执法者的信物 / 244
12. 咒语：人神沟通的神秘语言 / 248
13. 禹步与手诀：神秘权力的肢体动作 / 250
14. 雷法：万法具于一心 / 252
15. 占验：预知祸福吉凶的占卜法 / 254

第8章 为神而舞 道教礼仪

1. 科仪：独具特色的道教形式 / 260
2. 戒律：道教里的不可为 / 262
3. 早晚功课：道教徒的必修课 / 264
4. 传戒授箓：道士的资格考试 / 266
5. 敬神礼仪：向神致敬的形式 / 268
6. 道士饮食：素食有利于长生成仙 / 270

7. 斋醮：科仪中的主体活动 / 272
8. 坛场：斋醮科仪的场所 / 276
9. 称谓：道士的多种类别 / 278
10. 服饰：道士身份的象征 / 280
11. 法器：科仪所需的作法器具 / 282

第9章 神人世间　道教文化与民俗

1. 神秘数字：玄虚奥妙的意象 / 286
2. 道教文学：生命理想的象征表达 / 290
3. 道教艺术：充满生命的气息和律动 / 294
4. 婚礼民俗：月下老人与男女姻缘 / 298
5. 生育民俗：送子娘娘与传宗接代 / 300
6. 寿庆民俗：延年益寿与送寿桃 / 302
7. 庙会：神仙生日的庆祝会 / 304
8. 民间节日：道教信仰的民俗化 / 306
9. 民间的斋醮法事：超度亡灵和祈福的活动 / 308

附录

一、道教张天师世系表 / 310
二、道教节日表 / 312
三、道教词目速查 / 314

本书内容导航

本节主标题
本节所要探讨的主题

图解道教

魏晋南北朝的勃兴

道教分化与改革

5

魏晋时，天师道北移，并逐渐分为上层神仙道教和下层民间道教；南北朝时，出现了众多的道教改革家、理论家，经过他们的努力，道教逐渐成熟。

章节序号
本书每章节分别采用不同色块标识，以利于读者寻找识别。同时用醒目的序号提示该文在本章下的排列序号。

曹魏对道教的制约

曹魏时，太平道因黄巾起义被镇压而衰微，巴蜀地区的五斗米道，在张道陵之孙张鲁投降曹操北迁后，仍继续传播和发展，但组织体系被打破，徒众分散各地。也正由于这样，五斗米道在北方民间传播开来，后来，随晋室南渡，五斗米道在江南也盛行起来。

曹魏统治者对方士采取明为招致而实为制约的政策，使方士们得以亲近门阀贵族。又有一些著名的文人如嵇康、何晏等既好老庄之书，亦好养生之术，并为之著书立论，形成玄学派。以上两点，使神仙方术与玄学相结合，确立了以宣扬金丹道为主的神仙理论体系，同时也出现了为门阀贵族服务的支派。

确立神仙理论体系

神仙信仰，源自战国时代，并无理论，因而传其术却不能通。一直到东晋，才由道教著名学者葛洪完成。其所著《抱朴子》一书，将玄学与道教融为一体，将方术与神学融为一体，将道教丹鼎、符水从理论上融为一体，确立了神仙理论体系。但这个以金丹道为中心的神仙理论体系，乃是贵族宗教，而传播于民间的道教，则只可能是廉价的符箓派。

具有道教色彩的起义

魏晋时期，民间不断兴起群众起义的风暴，其中不少都带有宗教色彩，尤其以披上五斗米道外衣的最为突出。西晋时，关陇流民李特、李雄领导的流民起义，在成都建立了史称成汉的农民政权，就与青城山天师道首领范长生给予的支持分不开。东晋时，孙恩、卢循领导的起义，其中起义军的主要成分就是信奉五斗米道的农民。

三洞经箓出现

东晋哀帝年间，江东天师道盛行，造作了大量道书，出现了以造作道书、传授经法为首务的道教经箓派。这是在葛洪建立以金丹道为中心的神仙理论体系之后，以符箓为主的天师道向义理化演变的一次重大发展，其具体体现便是上清、灵宝、三皇经法的出现，使道教的理论体系更丰富，也加剧了道教的分化。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

30

图解标题
针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。

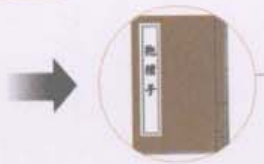
东晋道教集大成者——葛洪

东晋著名道士葛洪及所著《抱朴子》一书，使道教理论化、缜密化，并得到统治阶级的认同，提高了道教的地位；其在炼丹术方面，更是起到一个承前启后的作用。

葛洪与《抱朴子》



葛洪：字稚川，号抱朴子，丹阳（今江苏）人，世称小仙翁。



《抱朴子》：葛洪所著，由《抱朴子内篇》二十卷和《抱朴子外篇》五十卷组成。

- **确立神仙理论系统**：葛洪将玄学与道教纳为一体，将神学与道学纳为一体，将方术与金丹纳为一体，将丹鼎与符箓融为一体，将儒学与仙学融为一体，对道教理论的发展作出巨大贡献。
- **炼丹术**：主要内容有金丹、仙药、行气、房中术等等，系统总结了晋以前的炼丹成就，记录了许多种金丹和黄白丹药。

葛洪移居图



葛玄：字孝先，丹阳句容（今江苏）人，生活于三国时期，世称葛仙翁，是葛洪的从祖，他不愿仕进，入天台赤城山修炼，据说《灵宝经箓》传自葛玄，故后世灵宝道士奉他为阐教宗祖师。



葛洪移居之前：葛洪祖上是三国时东吴的显官，到他时正处西晋时期，因镇压起义军有功，被封为伏波将军，东晋开国，念其旧功，赐爵关内侯。



葛洪移居图：此图为元代王蒙所绘，形象地描绘了葛洪带领全家南下广州，隐居罗浮山的情景。

- **葛洪居处**：葛洪在此山中，结庐而居，筑灶架炉，修炼仙丹。
- **罗浮山**：秦汉以来，号称仙山，有秦岭第一山之称，此山山势雄伟，风光秀丽，山上飞瀑流泉，洞天奇景，石室幽谷，确是修仙炼丹的好地方。
- **葛洪**：图中葛洪仙风道骨，旁边更有神鹿相伴，他被罗浮山的仙气所迷，就此入山炼丹去了，后在此悟道炼丹，著书立说。

图表
将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

第一章 盛衰不息 道教历程

道教分化与改革

插图
较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量形象直观地理解原意。

名词解释

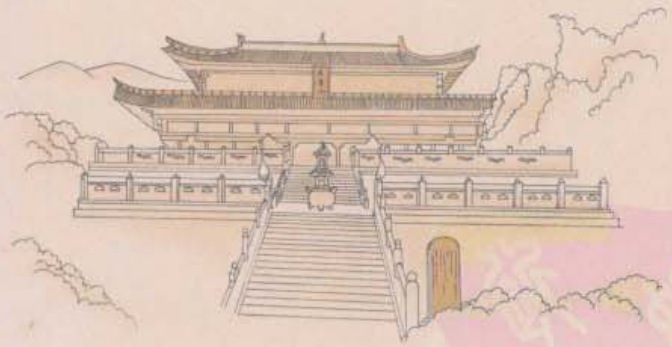
四象
出自《易·系辞》中的“太极生两仪，两仪生四象”，四象即太阳、太阴、少阴、少阳。先哲在观察星辰时，选择了黄道赤道附近的二十八宿作为坐标，东南西北各有七宿，东方七宿中像一条腾空而起的龙，称为青龙；南方七宿像一只展翅飞翔的鸟，称为朱雀；西方七宿像一只跃步上前的老虎，称为白虎；北方七宿像一只缓缓而行的龟，称为玄武。这四种动物的形象，称为四象，又称为四灵。

名词解释
本书的名词及概念解说。

第壹章

盛衰不息　道教历程

道教源于中国的原始宗教崇拜，又融合道家思想和神仙方术学说，以东汉张道陵建立五斗米道为标志，道教正式创立，魏晋南北朝时，道教经过分化和改革，终于在唐宋时达到鼎盛，后历经元明清，随封建王朝的衰落而走向了世俗，直至共和国建立之后，才呈现一派新气象。





本章图版目录

道教起源 / 23
春秋战国的寻仙活动 /25
道学的发展与演变 / 27
张道陵和五斗米道 / 29
东晋道教集大成者——葛洪 / 31
南北朝道教的三次改革 / 33
张果老见唐玄宗 /35
唐代道教的发展 / 37
北宋高道陈抟和《无极图》/ 39
宋金元道派的发展 / 41
武当道派 /43
道教发展简表 / 44

道教的起源

原始宗教崇拜

1

道教是中国土生土长的宗教，因此必然继承了先民的原始宗教崇拜，其中最重要的就是原始宗教中的鬼神崇拜，以及由此产生的巫文化。

道教源头总述

道教是我国传统文化中最古老、最神秘的文化现象，对我国封建时代的政治、经济和文化思想都发生过深刻的影响，是我国传统文化遗产中的一个重要组成部分。

道教内容十分庞杂，从其主体内容来探索其起源，则道教大致是在三种原始宗教意识的基础上衍化而来：一是鬼神崇拜，二是神仙之说和方术，三是黄老学说中的神秘主义成分。这些道教的原始文化一直伴随着我国古代社会的始终，而且渗透到传统文化的各个方面。

鬼神崇拜

在人类的早期，生产力极其低下，远古先民对各种自然现象缺乏正确的认识，日月星辰、山川大地、草木鸟兽等，在他们心目中全都有神奇的力量，从而产生了万物有灵的观念；他们以有限的认识能力，对其进行了生动的神化，导致了对自然界各种现象的敬畏。同时先民认为人死后灵魂不灭，因而又产生了对鬼神、祖先的崇拜；于是，各种丧葬礼仪、祭神祀祖的仪式随之而生。后来这种对自然、图腾、灵魂和祖先的崇拜，逐渐发展到祖先与天神合一，并创造了至高无上的天帝。

殷商时期，在以信仰天帝为中心的基础上，初步形成了一个天神系统，并出现了专门从事沟通人和神的巫祝。巫是以歌舞降神，以符咒驱逐鬼；祝是以言辞悦神娱鬼，祭祀祈福。除此之外，巫祝还能除灾治病、卜吉筮凶，画符念咒，一时巫风甚炽，并在对神层出不穷的纷繁祭祀中形成了一整套巫文化。

周代继殷商而统治天下，鬼神崇拜更为系统，并形成了“天命观”的神学理论；周人所崇拜的鬼神，已形成了天神、人鬼、地祇三个系统。属于天神的有天帝及日、月、星、斗、宿、风、云、雷、雨诸神；属于地祇的有社稷、山川、五岳、四渎之神；属于人鬼的主要是各姓的祖先及崇拜的圣贤；这些便是后来道教之所以成为多神教的原因。

道教起源

中国道教的产生，有三个源头：一是鬼神崇拜，二是神仙之说和方术，三是黄老学说中的神秘主义成分。

道教三大源头



鬼神崇拜：即上古时代先民对天帝和祖先崇拜而产生的巫文化，影响了道教的神仙系统和斋醮科仪。



方仙信仰：即先秦方士们想象在山岳和海滨有仙人，通过他们可求得长生之药，影响了道教的神仙信仰和炼丹术。



黄老学说：即先秦时以黄老为代表的道家文化，以及先秦其他学派的思想，影响了道教的教理和教义。

先民的祭神仪式

伟大诗人屈原的《九歌·东皇太一》描绘了一幅原始先民祭祀东皇太一的全景图，从中可以看到当时人们对神祇的崇拜是何等的虔诚，也直接影响了道教后来的祭神仪式。



男巫：穿着美丽的衣裳，扮成东皇太一神。

女巫：衣着艳丽，边歌边舞，迎接东皇太一神。

祭祀场面：乐人拿起鼓槌击鼓，竽瑟齐奏，缓节安歌，此时乐舞优美动人，满堂芳菲，玉音纷繁，场面隆重庄严。

祭祀设置：铺设瑶席，玉镇压角，摆上芬芳的鲜花，兰草垫底，上置惠草包着蒸过的祭肉，斟满桂酒椒浆，物品丰美精洁。

先秦仙道活动

方士寻仙和圣哲的思考

2

春秋战国时期，对道教产生影响的主要有两个方面，一是方士所倡导的寻求长生不死之药的寻仙活动；二是先圣老子和庄子等对“道”的确立和阐释，使其更有哲学意味和文化内涵。

● 寻求不死之药

春秋战国时期，仙道活动兴起，人类对死亡的恐惧，对长生的渴求，促使人类文化的先行者们开始了对延续生命的苦苦思索。方士是其中最早的生命觉悟者，他们对长生不老的执著追求，引领人们将成仙长生变为现实的诉求。他们构想的成仙方法有两种：一种是寻仙，寻仙的目的是为了寻找可以长生不死的药；一种是修仙，即通过隐居修炼成神仙。

要寻仙药，当然首先是得寻神仙。寻仙运动首先在沿海的燕国和齐国展开。这些住在海边的人们，望见海岛中烟涛微茫，虚无缥缈，又经常可以看见海市蜃楼若隐若现的奇景，这正投合了人们求仙的心理。于是，神山、神仙便被创造出来，方士们进一步将这些传说丰富和具体化，造出三神山，说生活在那里的全是仙人，且有不死之药生长于神山之中。

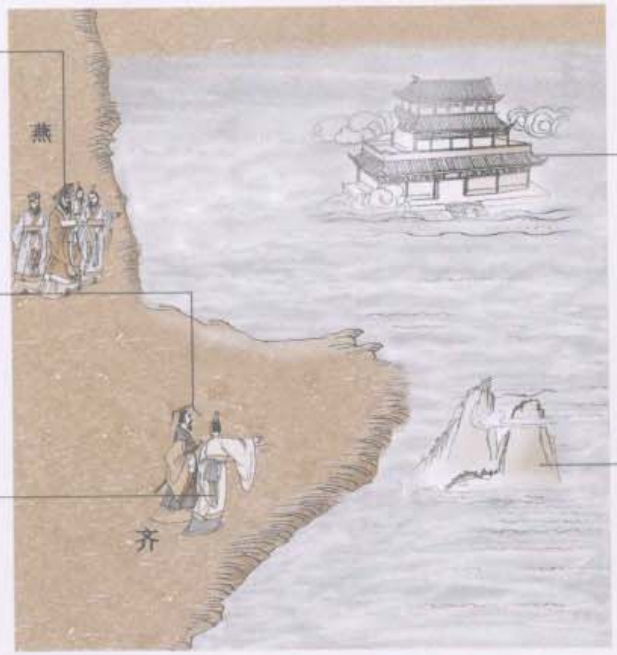
● 老庄学派

道家学派是道教的前身，春秋末年的老子，被公认为道家学说的创始人。老子作为周朝官吏，看到王室日益衰败，遂离周隐去。传说老子西游至函谷关，遇见关令尹喜，请老子为他著书立说，老子遂著书上下两篇，五千余字，因其书尽言道德之意，故后世称之为《道德经》。老子学说的核心是“道”，“道”是超时空的永恒存在，是天地万物的根源，世界的万事万物都是从“道”派生出来的。

继老子之后，战国中期的庄子发展了道家的学说。庄子对“道”作了进一步的阐释，他认为“道”是真实的，有信验的；它没有作为，也没有形迹，可以心心相传而不可以用口传授，可以用心体验而不可以目见；它自为本，自为根，在没有天地之前就已存在。总之，他把“道”说得玄之又玄，莫测高深，认为修道的过程就是忘掉天下国家、功名天伦乃至个体生命存在，达到与道同化的境界。

春秋战国的寻仙活动

春秋战国时，在方士们的渲染下，燕、齐、楚等国先后掀起了寻仙活动。



燕昭王 战国时燕国国君，曾经多次派人东入大海求仙药。

齐宣王 战国时齐国国君，曾多次派人寻三神山，求不死药。

邹衍 战国末期齐国人，“神仙家”的首创者，并利用阴阳五行学说解释其方术。

海市蜃楼 本来是一种大气现象，但由于古代科学技术不发达，人们就将看到的奇景神化，而造出神山和神仙来。

三神山 即蓬莱、方丈和瀛洲，传说那里有珍禽异兽，盛产不死之药，金殿银屋中仙人逍遥自在。

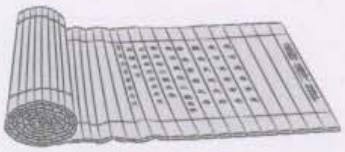
道家二圣

道家思想是道教最重要的一个源头，对道教教义和道教修炼产生了很大影响，其中道家创始人老子和集大成者庄子功不可没。



老子：
春秋时思想家、道家创始人。姓李名耳，字伯阳，楚国苦县（今河南鹿邑东）厉乡曲仁里人，后来道教中尊称老子为道德天尊。

著作 →



《老子》（《道德经》）：
提出“道”的概念→道教名称
道法自然、无为而治→道教教义
虚静养生→道教修炼



庄子：
战国时期思想家，道家学派代表人物。姓庄名周，字子休，宋国蒙（今河南商丘）人，后来道教中尊称庄子为南华真人。

著作 →



《庄子》（《南华真经》）：
逍遥游→道教神仙思想
齐物论→道教教义
养生观→道教修炼

秦汉道教

新道家和寻仙

3

秦汉时期的道教有两个重要事件：一是黄老道派在政治上的浓墨重彩；二是秦皇汉武的寻仙活动。

新道家学派

先秦道家学者除老庄之外，还有战国时期活动于齐国稷下学宫的田骈、慎到等人，他们以老子因循自然的学说为本，依托“黄帝”之名写出许多著作，使信奉老子的道家也崇尚黄帝，并使黄帝和老子的思想逐步合流，从而形成一个新的学派——黄老学派。

黄老道家在秉承老子“道”的中心思想的基础上，依托黄帝的立言，根据现实的需求，并吸纳了儒、墨、法等诸家的部分理论，形成了自己的特色。他们摆脱了老庄道家那种仅从历史的经验和个人的体验来观察、思考问题的模式，而从治理国家、促进社会进步的务实角度去思考问题，从而使道学成为“君人南面之术”的显学，也使道家由反权威主义转变为新权威主义，由在野学术转变为在朝学术，在社会发展史上留下了浓墨重彩的一笔，汉初的“文景之治”就是鲜明的例证。

茫茫寻仙路

原始宗教中的神灵崇拜在后世发展成为神仙信仰，人们相信在西方昆仑山上和东海之外的蓬莱三岛上，住着长生不死、逍遥自在的神仙，并且渴望见到这些仙人，使自己也成为仙人。如何见到仙人，当时只有通过方士神奇的法术，仙人才肯与凡人相见；春秋时就已经掀起的这种寻仙的热潮，到了秦汉，更是持续升温。

秦始皇统一中国后，在方士的鼓动下，巡游郡县，东游海上，一路上祭祀名山大川和八神，寻找仙人和长生之药。公元前210年，秦始皇最后一次出巡，目的仍是寻仙觅药，但无论方士怎样挖空心思，神仙还是不曾找到。

秦始皇求仙失败的教训，并未被后代统治者所吸取，大约一个世纪后，汉武帝又步其后尘。在他继位后数十年间，耗费大量钱物和人力，兴建神祠无数，派去名山及海山寻仙求药的方士也成千上万，却连神仙的影子也没有见着。到了晚年，他对方士们的怪诞之语也感到厌倦了，下诏罢黜各处候神下降的方士。总之，秦皇汉武的求仙闹剧，最终都以失败而收场。

道学的发展与演变

道学是在中国春秋战国时期的哲学突破后所产生的一个学派。道学的发展与演变，对道教的产生影响极深，其中尤以老庄学派和黄老学派为最。

春秋时期以前



阴阳八卦图

伏羲发明八卦和文王演周易是我国文化的开端，为道家思想的先驱，代表著作为《易经》。

春秋时期



老子

老子著《道德经》，提出“道”之哲学本原和主要思想，标志着道学的正式形成。

春秋时期以后

黄老之学：老子思想在北方发展，重治道，称仁义，尊黄帝和老子，经过战国齐国稷下学派的整合，在政治上形成了内圣外王之术，建立了“身国同构”的指导思想。

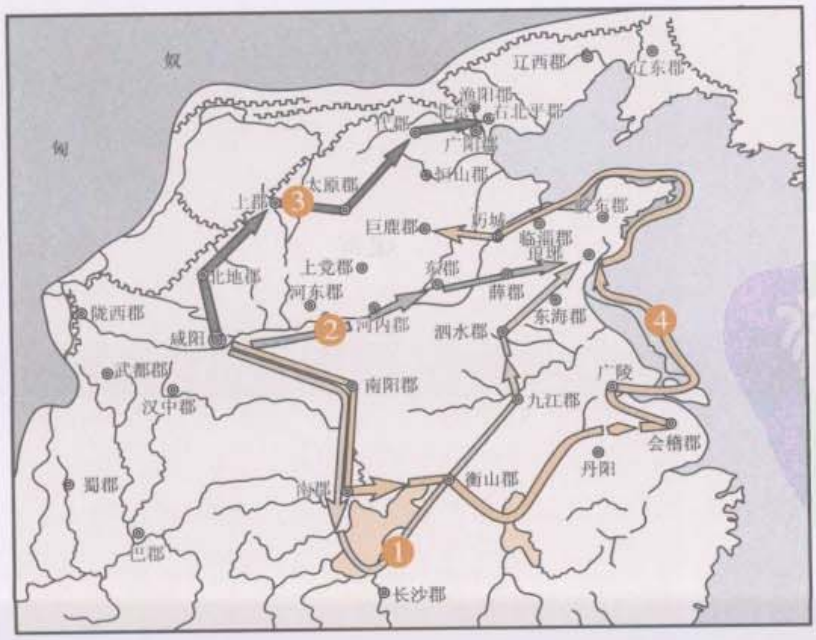
老庄学派：老子思想在南方传播，倡玄学，废仁义，尊老子和庄子。经过庄子学派的整合，提出了以气论为本，以心学见长的“天人合一”的论点。

道教正式创立：汉武帝独尊儒术后，黄老之学走入民间，后产生五斗米道，标志道教正式创立。

玄学兴盛：魏晋时期，以竹林七贤为代表的士人从老庄思想中吸取精华，创立了著名的魏晋玄学。

秦始皇四次寻仙路线图

公元前221年秦始皇统一中国后，在方士的鼓动下，曾四次巡游山东琅琊、河北秦皇岛等郡县，寻找仙人和长生之药，但最终无果而终。



秦始皇寻仙记

1. 公元前219年，秦始皇在山东泰山、琅琊等地封禅祭神，又派徐福率男女数千人去海上寻仙。
2. 公元前218年，秦始皇出行途中遇刺，但仍到琅琊祭拜。
3. 公元前215年，秦始皇东游至碣石（今河北昌黎），又使燕人卢生、韩众、侯公等人入海寻找仙人和不死之药。
4. 公元前210年秦始皇仍到琅琊等地求仙，但仍是无果而返，回程中，在河北沙丘病逝。

汉末教团的兴起

道教的正式创立

4

东汉顺帝时，张道陵创立五斗米道，标志着道教的正式创立。灵帝时，张角成立太平道，并由此发动了声势浩大的黄巾大起义。

汉武帝时，罢黜百家，独尊儒术，作为汉初治国的黄老之术退出政坛。政治上失去依靠的黄老学说不得不进入民间，逐渐与方仙道合流，黄帝和老子，由历史人物变成了修道成仙的神仙，并形成了对黄老的祭祀仪式，后来影响到宫廷，此时的“黄老道”作为一种宗教已成为趋势。到东汉顺帝、桓帝之际，早期道教派别五斗米道和太平道相继出现，标志着道教的正式诞生。

张道陵和五斗米道

东汉顺帝时，修道于蜀中鹤鸣山的张道陵，自称太上老君授他《正一盟威符箓》，让他推行“正一盟威道”，封他为“三天法师正一真人”。道徒奉其为代天行道之师，称张天师，因此称其所创教派为“天师道”；又因凡入教者须交五斗米为斋醮之费，故俗称为“五斗米道”。其道尊老子为教主，奉《老子五千文》（《道德经》）为基本经典，张道陵亲自作《老子想尔注》，阐扬道教教义。

此后，张道陵又撰著道书二十四篇，阐明教义，作为教徒的行动纲领；又将数万道徒分为二十四治，为其后五斗米道的发展奠定了基础。张道陵122岁时，宣布天师之位由其子张衡继承，并定下历代天师由张氏嫡亲子孙继承的传承关系。

张角和太平道

东汉灵帝时，巨鹿人张角得到《太平经》，创立太平道。他自称“大贤良师”，奉《太平经》为经典，信奉中黄太一之神；又以跪拜首过、符水咒说为人治病，祛祸消灾。十几年间道徒发展到数十万人，建置三十六方，各方设军帅统领。

当时，社会动荡不安，阶级矛盾尖锐而复杂，张角顺应时势，把广大流民和农民集中在太平道的旗帜下，于公元184年，领导太平道教徒发动起义，这就是史书所称的“黄巾起义”。最后，黄巾起义因统治者的镇压而失败，起义军大部分被曹操收编，流入民间的部分后来融入五斗米道，太平道从此销声匿迹，传授不明。

张道陵和五斗米道

张道陵在巴蜀地区创立的五斗米道，标志着道教的正式创立，在中国道教史上有划时代的意义。

张天师（约公元34—156年），即张道陵，字辅汉，东汉沛国丰邑（今江苏丰县）人。传说他是张良的八代孙，曾为巴郡江州（今重庆）令，后辞官归隐，于汉安元年（公元142年），创立五斗米道。汉桓帝永寿二年（公元156年），他在云台峰白日升天，是年123岁。



张天师修炼名山

- 繁阳山：在今四川省成都市境内，张天师曾在此修炼。
- 龙虎山：在今江西省鹰潭市境内，张天师曾在此炼九鼎神丹。
- 鹤鸣山：在今四川省大邑境内，张天师此曾在创立五斗米道。
- 青城山：在今四川省都江堰境内，张天师曾在此降魔驱鬼。



五斗米道的形成

张道陵造作天书以教化百姓，倡言天人下降，授以正一盟威之道。

五斗米道的传布

用符箓等方法为人治病开始传教，并在巴蜀地区形成二十四治。





五斗米道的由来

由于每个加入五斗米道的人，必须交五斗米作为斋醮之费，所以俗称五斗米道。

张道陵
↓
张衡
↓
张鲁
……

五斗米道的传承

张道陵飞升之前，规定天师之位只能由其子孙传承。

五斗米道
↓
天师道
↓
正一道

五斗米道的演变

五斗米道是道教的正宗，随着历史的发展，先后变成天师道和正一道，但都是以张道陵子孙为天师的道派。

魏晋南北朝的勃兴

道教分化与改革

5

魏晋时，天师道北移，并逐渐分为上层神仙道教和下层民间道教；南北朝时，出现了众多的道教改革家、理论家，经过他们的努力，道教逐渐成熟。

曹魏对道教的制约

曹魏时，太平道因黄巾起义被镇压而衰微，巴蜀地区的五斗米道，在张道陵之孙张鲁投降曹操北迁后，仍继续传播和发展，但组织体系被打破，徒众分散各地。也正由于这样，五斗米道在北方民间传播开来，后来，随晋室南渡，五斗米道在江南也盛行起来。

曹魏统治者对方士采取明为招致而实为制约的政策，使方士们得以亲近门阀贵族。又有一些著名的文人如嵇康、何晏等既好老庄之书，亦好养生之术，并为之著书立论，形成玄学派。以上两点，使神仙方术与玄学相结合，确立了以宣扬金丹道为主的神仙理论体系，同时也出现了为门阀贵族服务的支派。

确立神仙理论体系

神仙信仰，源自战国时代，并无理论，因而传其术却不能通；一直到东晋，才由道教著名学者葛洪完成。其所著《抱朴子》一书，将玄学与道教融为一体，将方术与神学融为一体，将道教丹鼎、符水从理论上融为一体，确立了神仙理论体系。但这个以金丹道为中心的神仙理论体系，乃是贵族宗教，而传播于民间的道教，则只可能是廉价的符箓派。

具有道教色彩的起义

魏晋时期，民间不断兴起群众起义的风暴，其中不少都带有宗教色彩，尤其以披上五斗米道外衣的最为突出。西晋时，关陇流民李特、李雄领导的流民起义，在成都建立了史称成汉的农民政权，就与青城山天师道首领范长生给予的支持分不开。东晋时，孙恩、卢循领导的起义，其中起义军的主要成分就是信奉五斗米道的农民。

三洞经箓出现

东晋哀帝年间，江东天师道盛行，造作了大量道书，出现了以造作道书、传授经法为首务的道教经箓派。这是在葛洪建立以金丹道为中心的神仙理论体系之后，以符箓为主的天师道向义理化演变的一次重大发展，其具体体现便是上清、灵宝、三皇经法的出现，使道教的理论体系更丰富，也加剧了道教的分化。

东晋道教集大成者——葛洪

东晋著名道士葛洪及所著《抱朴子》一书，使道教理论化、缜密化，并得到统治阶级的认同，提高了道教的地位；其在炼丹术方面，更是起到一个承前启后的作用。

葛洪与《抱朴子》



葛洪：字稚川，号抱朴子，丹阳（今江苏）人，世称小仙翁。



《抱朴子》：葛洪所著，由《抱朴子内篇》二十卷和《抱朴子外篇》五十卷组成。

确立神仙理论系统：葛洪将玄学与道教纳为一体，将神学与道学纳为一体，将方术与金丹纳为一体，将丹鼎与符箓融为一体，将儒学与仙学融为一体，对道教理论的发展作出巨大贡献。

炼丹术：主要内容有金丹、仙药、行气、房中术等等，系统总结了晋以前的炼丹成就，记录了许多种金丹和黄白丹药。

葛洪移居图



葛玄：字孝先，丹阳句容（今江苏）人，生活于三国时期，世称葛仙翁，是葛洪的从祖，他不愿仕进，入天台赤城山修炼。据说《灵宝经箓》传自葛玄，故后世灵宝道士奉他为阁皂宗祖师。



葛洪移居之前：葛洪祖上是三国时东吴的显官，到他时正处西晋时期，因镇压起义军有功，被封为伏波将军，东晋开国，念其旧功，赐爵关内侯。



葛洪居处：葛洪在此山中，结庐而居，筑灶架炉，修炼仙丹。

罗浮山：秦汉以来，号称仙山，有秦岭第一山之称，此山山势雄伟，风光秀丽，山上飞瀑流泉、洞天奇景、石室幽谷，确是修仙炼丹的好地方。

葛洪：图中葛洪仙风道骨，旁边更有神鹿相伴，他被罗浮山的仙气所迷，就此入山炼丹去了，后在此悟道炼丹，著书立说。

葛洪移居图：此图为元代王蒙所绘，形象地描绘了葛洪带领全家南下广州，隐居罗浮山的情景。

5

北朝道教改革

南北朝时期，北魏入主中原建立政权后，鉴于自己是鲜卑族拓跋部，为了消除汉人由于民族隔阂而产生的反抗，实行了与汉族相同化的政策。在对待宗教的态度方面，太武帝对道教非常热心，他支持嵩山道士寇谦之对天师道（五斗米道）进行了改革。寇谦之剔除旧天师道中反映劳动人民利益和愿望的思想，坚决禁绝利用天师道犯上作乱，并废除三张时期的租米钱税制度；整顿组织，加强科律；增订戒律和斋醮仪范。经改造后的天师道，由一个民间宗教，变成了符合封建统治阶级需要的宗教，被称为北天师道或新天师道。

南朝道教改革

北魏寇谦之改革北方道教不久，南朝刘宋的金陵道士陆修静，也对道教进行总结与改革。陆修静振兴天师道，清理道教经典，总括“三洞”典籍；提出整顿组织系统，健全三会日制度；加强“宅录”制度，整顿名籍混乱的状况；禁止道官各行其是，自行置职，健全道官按级晋升制度；主张儒、释、道三教合同，殊途一致。经过陆修静在斋仪方面的统一、规范和编订工作以后，天师道从形式到内容都得到了进一步的充实和健全，被称为南天师道。

佛道之争

汉魏之世，佛道相依相杂，好似一家，但到魏晋南北朝之时，道教的楼观派宣扬老子西升及化胡之说，使佛道之间矛盾激化。在北朝，佛道之间的矛盾，更有政治上的原因，先后出现北魏太武帝和北周武帝的两次大规模的灭佛事件，使道教有了较大发展，尤其是楼观派，更是处于鼎盛期。与北朝相比，南朝的佛道之争，只是义理上的争辩，没有诉诸武力。而且，在佛道二教激烈斗争的同时，也有人持调和论。

陶弘景创立茅山宗

南朝陆修静之后，又出了个卓越的道教学者——陶弘景。他对以前流行于南朝的葛洪金丹道教、杨羲的上清经箓道教和陆修静的南天师道又进行了总结和改革。他为道教建立了神仙谱系；通过编著《真诰》一书，对道教的传授历史作了整理；继承道教传统，发展了道教的修炼理论；弘扬上清经法，开创茅山宗。

南北朝道教的三次改革

南北朝时期，一大批道教著名学者，在统治者的支持下，对道教进行了蜕旧变新的改革，经过改造后的道教，在统治者的扶持下，获得很大发展。

北朝道教改革

改革人物：北魏太武帝和寇谦之；创立教派：北天师道



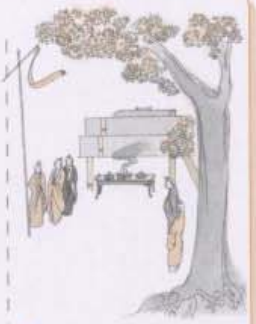
1.废除交纳五斗米旧制，一年只交纸30张，笔一管，墨一挺。



2.尊老子为太上老君，理顺道教信奉的群仙体系。



3.把原始道教变成贵族和平民都能信奉的正统道教。



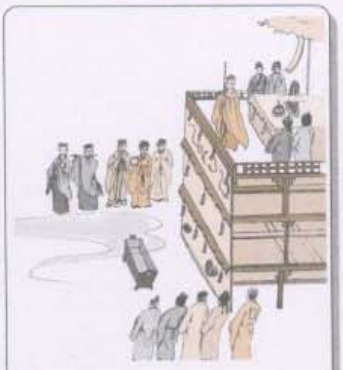
4.设立道坛，以礼拜求度为主，辅以炼气服食。

南朝宋道教改革

改革人物：宋文帝、宋明帝和陆修静；创立教派：南天师道



1.整理了道教经典。



2.规范了道教戒律和斋醮仪式。



3.整顿道教组织，使它适合统治者的要求。



4.始创服饰制度。

南朝梁道教改革

改革人物：梁武帝和陶弘景；创立派别：茅山宗



1.建立了神仙谱系。



2.发展了道教的修炼理论。



3.儒、释、道三教兼修。

6

隋唐盛况

道教的繁荣期

隋唐是道教从兴旺走向鼎盛的时期，尤其是唐代，道教代表人物之多，道教书籍编撰之繁富，可称盛况空前，道教文化渗透到上层社会精神生活的各个方面。

隋代道教

隋王朝的建立，结束了中国三百余年南北分裂的局面，国家重新获得统一。隋文帝以崇佛为主，对道教也甚为重视。隋炀帝即位后，佛教和道教并重，但崇道更甚，对茅山宗宗师王远知执弟子之礼。

隋代是一个短命王朝，其间道教最突出的发展是“内丹”的兴起。隐居在江苏茅山的道士苏玄朗，撰著《旨道篇》，阐明内丹修炼之法，自此道教才有了内丹；他还纂写《龙虎金液还丹通元论》，归神丹于心炼，用外丹名词解说内丹，提倡性命双修，以此为内丹修炼的核心。苏玄朗倡导的内丹道，至唐代发展迅速，蔚然成风，影响深远。

道教与皇权的结合

唐王朝建立后，因为道教尊奉的老子姓李，唐皇室也姓李，所以便尊老子为始祖，自称为老子后裔，特别崇奉道教。唐高祖下诏叙三教先后，以道教为首，儒教次之，佛教最后。唐太宗也颁《道士女冠在僧尼之上》诏令，定道佛次序。唐高宗时，又追封老子为“太上玄元皇帝”，定《道德经》为上经，命百官学习，并把道教定为国教。

皇帝的崇道活动

在李唐诸帝中，唐玄宗堪称“崇道之冠冕”。他多次亲临玄元皇帝庙拜谒，不断提升老子封号，同时加封唐代开国以来的帝、后，使他们和“大圣祖”老子联系更加紧密；并令全国各地增建老子庙，大造太上老君像供奉，树立了老君无与伦比的崇高地位。此外，他还规定崇礼醮祭制度，创办国立道教学校，纂修《道藏》，注《道德经》，制定道举制度等。从而形成了唐代道教的全盛时期，在道教发展史上具有重大影响。

唐玄宗之后，武宗是又一个积极崇道的帝王。他即位前就喜欢道术修摄，即位后，他采取有力措施崇奉“大圣祖”老子；亲受法箓，宠信道士；筑望仙观、降真台，炼服丹药。由于武宗的崇道，道士赵归真、刘玄静等人怂恿排佛，加上宰相李德裕的赞同，遂造成会昌灭佛事件。

张果老见唐玄宗

唐代皇帝中，最好道的就是唐玄宗，此图表现的是“八仙”之一的张果老以道法进献唐玄宗的情景，突出唐代崇道之盛。



唐明皇：此图中的唐玄宗端坐在龙椅上，被张果老从皮囊里放出的神驴所吸引，在位时，他不但大量兴建道教宫观，创办道教学校，纂修《道藏》，而且还亲自谱写道教斋醮音乐。

神驴：传说张果老每天倒骑着一头白毛驴，能日行万里，不骑的时候，就把它折叠起来，放在皮囊里，此图表现的就是道童从皮囊里放出神驴的情形。

张果老：道教“八仙”之一，有许多道术。唐太宗、唐高宗和武则天都曾想召见他，却被他拒绝，后来，唐玄宗又召见他，询以长生之法。

唐代道教人物谱

道教在唐代是国教，在皇权的支持下走向了顶峰，一时英才辈出，群星璀璨，这其中既有帝王公主，也有宗师高道，还有诗仙才女。

四大帝王	唐太宗　唐高宗　唐玄宗　唐武宗
三位公主	太平公主　西城公主　隆昌公主
四大宗师	王远知　潘师正　司马承祯　李含光
五位高道	成玄英　孙思邈　张万福　吴筠　杜光庭
一位诗仙	李白
两大才女	薛涛　鱼玄机
两大命数家	袁天纲　李淳风



● 道教义理的发展

隋唐时期，道教教内涌现出了不少著名的道教学者，他们从各方面发展了道教理论。一是用神仙信仰来阐发老庄思想及援佛入道；道士王玄览、成玄英、吴筠等，在这方面是突出的代表。二是着重阐发修持之道在于“主静”、“坐忘”；这方面的突出代表则是高道司马承祯。三是纳儒入道，将孔孟之道融入为老君之道，又文饰斋醮仪式并使之规制化。这方面较突出的代表是唐末的高道杜光庭。

● 道派因融合而兴盛

初、盛唐时期，道教各派相互间的融合进一步加强，各个道派原本具有的鲜明特征，逐渐在教理教义和宗教仪式上相互渗透，呈现出相互交叉的状况。作为主流的茅山宗不再保持它以前所具有的特色，既受到重玄派的影响，又吸取了灵宝斋法和正一法。在南北朝时一度超过上清派的灵宝派，似乎消失了，然其斋醮科仪却为道教各派所遵行，经书也被普遍征引。这时还有许多不明传承关系、道术不拘泥于一系的道士活动于社会。这一切，都反映出南北道派的融合演化趋势。

● 外丹术和内丹术

隋唐是外丹炼丹术的黄金时代，特别是唐代，许多帝王多宠信方士，迷信神仙方术，炼丹术得到了很大发展；加上许多文人学者热衷于问道寻仙、炼丹制药，出现了不少著名的炼丹家和内容丰富的炼丹著作，其中对后世影响最大的是孙思邈及其弟子。

因外丹之术所炼金丹多致人性命，所以方术士不得不改弦更张，由外丹向内丹转变。受佛教禅宗的影响，在道教静功逐渐神秘化的情况下，模拟自然的外丹理论就转变为模拟自然的内丹理论，将代表物质和物质变化的术语，改为代表人体的生理机构和生理变化现象；成为后世道教神仙术中最神秘的内容，也是道教丹鼎派教义的核心。

● 《开元道藏》

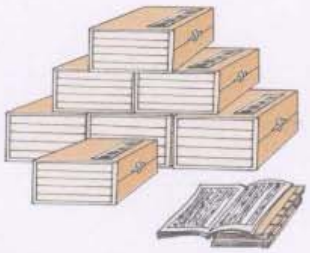
隋唐时期是道教的兴盛时代，自然也出现了很多道教经书。唐玄宗时，仿效《佛藏》，纂修了《道藏》，因产生于开元年间，名为《开元道藏》，约七千多卷。这部《道藏》修成于开元年间，却到天宝年间才下诏传写以广流布，安史之乱时，两京秘藏，多遇焚烧，至唐肃宣上元年间，收经箓六千余卷；唐代宗大历年间又有申甫先生多方搜寻，京师缮写又及七千卷；但到唐末杜光庭重修经藏时，仅有三千卷了。

唐代道教的发展

唐代道教是道教史上的鼎盛期，在道教理论、道教书籍、道教内丹、道教科仪、道教宫观、道教派别方面都有很大的发展。



道教理论 由于唐朝皇帝以老子后裔自居，所以研究老庄思想蔚然成风，特别是以成玄英、李荣为代表的重玄学派，对当时和以后的道教理论发展产生了重大影响。



道教书籍 唐代对道教经籍继续加以收集和整理，唐玄宗时撰成《开元道藏》，这是中国历史上的第一部道藏。



道道教内丹 唐代外丹金丹术因有副作用，促使金丹术由外丹向内丹转变。至唐末五代，道教内丹道已经盛行起来，出现了钟吕金丹道。



道教科仪 唐代道士张万福、张继先和杜光庭等对道教科仪、经戒法箓传授进行了系统的整理和增删，使其更加丰富和完备。他们所制定的道门科范，大多为后世道教所沿用。



道教宫观 唐代道观不仅遍布全国，且规模日益宏大。尤其是太清宫、太微宫、紫微宫等主要供奉老子的官观，这对以后道教宫观的建筑规模和建筑艺术都有直接的影响。



道教派别 唐代较大的道派是茅山宗，其次是楼观派，此外还有张天师一系的复起，至中晚唐时，逐渐形成龙虎宗，为宋元以后龙虎山天师道的兴盛奠定了基础。

北宋承唐崇道

真徽两朝的高潮期

7

北宋是道教史上的又一个兴盛时期，它沿袭了唐代儒、道、释兼容和对道教崇奉扶持的政策，并形成真宗朝和徽宗朝的两个高潮。

● 五代和宋初道教

唐朝灭亡后，中国进入五代十国的乱世，从南至北，道教都呈现出荒败之象，宫观毁坏，道士逃亡，经书亡佚。然而，由于一些统治者仍对道教表示尊崇，对道教的维系和发展起了一定的作用；一些著名道教学者也为维护和加强道教的信仰作了不懈的努力。

宋太祖在发动了一系列统一战争后，乱世终于结束了。因为他曾用符命为自己制造夺权舆论，特别是利用华山道士陈抟为他争取群众，所此，在他称帝后对道教的发展给予了极大的关注。宋太宗不仅继续实行太祖对道教的政策，而且对道教的崇敬更是远远超过了太祖，使道教逐渐恢复，并为它的进一步发展奠定了基础。

● 宋真宗崇道闹剧

宋真宗时，虽然和辽订立了和约，但他时刻感到统治地位不稳，欲借助神力以安定人心，巩固其统治。真宗仿效唐代以老子为始祖的做法，创造了一个赵玄朗作始祖，使道教与赵宋王室的关系更加紧密相连。他自言梦见神人下凡，说有天书颁赐，摄中书令王钦若、参知政事丁谓、仪卫使王旦等迎合真宗的旨意，伪造天书以夸张祥瑞，皇帝和群臣大搞庆贺典礼，像这样戏剧性的举动，闹了很多次。在这其中，真宗大建宫观，铸造圣像，制定祀神节日及朝拜圣祖、敬神的乐章，造作道书，召见道流，设立道场，收集整理道经，造就了北宋崇道的第一个高潮。

● 宋徽宗自封天下教主

宋徽宗推动了北宋第二个崇道高潮，他对道教的崇尚在宋代历史上达到极点。他编造“天神下降”的神话，自称“教主道君皇帝”；为了发展道教不惜耗费巨资，大动土木，兴建宫观；热衷于为神仙人物加封赐号和制定道教节日；仿照朝廷官吏品秩，设立道阶、道职；对道士给予优宠，提高道士地位；提倡学习道经，设立道学制度和道学博士；编修道教历史，访求道经，编修《道藏》和《仙史》。

北宋高道陈抟和《无极图》

北宋初年最负盛名的高道陈抟，以传统道家学说为核心，吸收儒家和佛教禅定思想，构成一套系统的内丹理论，为宋元道教内丹派的形成奠定了基础。



陈抟简介：陈抟字图南，号扶摇子，普州崇龛（今属重庆）人。五代宋初著名道士，易学大师，通三教之学。他开启的图书之学，经过师承传授，成为宋学的一个重要组成部分，对易学乃至整个中国文化的贡献不可磨灭。

《无极图》：《无极图》是陈抟参悟《易经》和《老子》等书所创制的，阐述了内丹修炼的过程，以精为基础，以精和神凝合为要旨，以引气运行为手段，明确了内炼的朴素唯物观，成为后代内丹繁荣的直接根源。陈抟之后，内丹分为南北二宗，即王重阳所创的北宗和张伯端所创的南宗。

《无极图》简说



炼神还虚，复归无极：表示圣胎再加以修炼，就可达到虚无缥缈的神仙境界。最下和最上一圈皆为“虚元”，中间为“有”，表示从“无”到“有”，又返归于“无”，故称“无极图”。



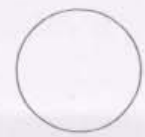
取坎填离：表示水火相交，形成圣胎，这就是中央的那个白圈。



五元朝气：表示所炼之气藏于五脏之中，统率水、火、木、金、土五气，炼到火气下降，水气上升，火不燥热，水不卑湿，温养之至。



炼精化气，炼气化神：是对上升的祖气加以提炼，化精气为呼吸之气，化呼吸之气为精神。



元牝之门：指人身体中两肾之间的空虚之处，即祖气（丹田之气）所出之处。

8

宋金元的对峙

纷呈的道派

南北分裂的局面使道教涌现出许多新的教派，但随着元朝的统一，各大派别又逐渐融合起来，形成了天下道教两大教派的局面。

● 南宋众多的符箓派别

南宋统治者对待道教的态度，基本上与北宋统治者一致，但鉴于徽宗崇道亡国的教训，南宋朝廷再未出现过像宋真宗、徽宗利用道教神化皇权及崇道抑佛的极端行为。其中，重视和利用道教比较突出的是宋理宗，他命正一道三十五代天师张大可提举三山符箓，使正一道成为江南诸道派的首领。另外，除旧有的龙虎天师、茅山上清、阁皂灵宝等三山符箓派之外，其时自称独得异传而别立宗派者甚多，主要有神霄派、清微派、天心正法派、东华派、净明派和金丹派南宗。

● 金代三大道派

金朝是原居住在白山黑水之间的女真族建立的，灭了辽和北宋后，由于社会政治制度和经济制度的差异，不可能不与广大汉族人民发生尖锐的矛盾。一些汉族士人拒绝在政治上与金朝统治者合作，而又不愿参加各地人民群众反抗金朝统治者的斗争，便走向隐遁之路。于是，在山东、河北一带，汉族士人先后创立了新的道派，主要有萧抱珍创立的太一道，刘德仁创立的真大道，王重阳创立的全真道等。这些新道派一经建立，便得到了迅速发展。出于政治和生活的双重需要，金朝对这些中原的道教派别很快就承认和接受了。

● 元代道派的融合

蒙古人用强大的铁骑入主中原后，建立了南北统一的大元帝国。为了取得汉族士人的支持，巩固自己的统治，元朝统治者不仅利用儒学，对道教也表示了尊崇。以南宋的灭亡为界，元代统治者对道教的态度，可以分为两个时期：在灭南宋前，主要是争取和利用北方的全真道、真大道教和太一教等；在灭南宋后，主要是争取南宋统治区内影响最大的天师道。在此种政策下，道教获得了很大发展，天师道在北方迅速传播，全真道也在江南蓬勃发展；其他各派道教分别融入天师道和全真道，从而形成分主天下的两大道派，这种格局自此一直被保持下来。

宋金元道派的发展

南宋和金的对立，让道教分为南北两个区域，此间涌现出了许多新的教派，但随着元朝的一统，南北的众多教派又逐渐融合，成为正一和全真两大教派。

宋金元道派

南宋道派

- **龙虎正一派**：天师道的承系者，被视为“道教正宗”，代表人物是几代天师。
- **茅山上清派**：与前朝相比，地位大为逊色，代表人物是各代宗师。
- **阁山灵宝派**：以擅长斋醮祭炼著称，主要活动于民间。
- **神霄派**：从天师道演化而来，以传神霄雷法得名，代表人物是创始人王文卿。
- **清微派**：从上清派衍化而来，自谓其符箓出自清微元始天尊而得名，代表人物为黄舜申。
- **天心正法派**：从天师道衍化而来，以传天心正法而得名，代表人物是饶洞天。
- **东华派**：从灵宝派衍化而来，代表人物是宁全真。
- **净明派**：从灵宝派衍化而来，代表人物是何真公。
- **金丹派南宗**：承北宋张伯端的内丹学说，又兼得雷法，提倡儒、释、道三教归一，代表人物是白玉蟾。

金代道派

- **太一道**：以太一五福神为主祀神灵，代表人物是创教人萧抱珍。
- **真大道**：以老子《道德经》为本，代表人物是创教人刘德仁。
- **全真教**：基本继承唐末钟吕内丹思想，但又具独到之处，代表人物是创教人王重阳。

元代道教

- **全真教**：得到元朝统治者支持，发展兴盛，代表人物是丘处机和尹志平。
- **真大道**：元统治者加以抑制，代表人物是孙德福，后融入全真教。
- **净明派**：有一定发展，代表人物是刘玉。
- **金丹派南宗**：与全真道南传后相融，代表人物是李道纯。

→ **全真道**

- **龙虎山正一派**：成为江南诸道派的统领，并形成一个支派——玄教，代表人物是张宗演和张留孙。
- **茅山上清派**：有一定发展，代表人物是杜道坚，后并入正一道。
- **阁山灵宝派**：虽有传人，但已趋衰落，后并入正一道。
- **神霄派**：有一定发展，代表人物是莫月鼎。
- **清微派**：有一定发展，代表人物是张道贵。
- **天心正法派**：有一定发展，代表人物是雷时中。
- **东华派**：有一定发展，代表人物是林灵真。
- **太一道**：也受元统治者重视，代表人物是萧居寿，后融入了正一道。

→ **正一道**

明清的衰落

道教走向世俗化

9

由于明清统治者对道教实行利用和严加控制的政策，加上西方文明的进入，使道教随着封建社会的结束而走向了衰落。

道教的世俗化

明太祖建立大明王朝后，为了防止宗教泛滥造成政治和经济的混乱，他有限制地对宗教加以利用和控制，更对各种教团严加检束；所以，明初期和中期，道教根本得不到统治者的重视。一直到明世宗时，情况大为改观，他专以扶植道教为事，使明代统治者对道教的崇奉达到顶峰。他具体的表现是：宠信道教徒和方士，并授予其高官厚禄；广建斋醮，迷信乩仙；不惜耗费民财，建筑宫室；爱好道教青词，对擅长者大加利用；迷信丹药方术；为其父母及自己加封道号。总之，崇道之滥，使明初所定下的道教管理制度大多被废弃。

明世宗之后，道教在上层的政治地位日趋衰落，道教本身逐渐走向世俗化和民间化。具有道教性质的白莲教等民间秘密宗教兴起；许多思想家把道教中的思想融合在儒、释里；在文化方面，道教影响了戏曲、小说、诗词、音乐、绘画等各个方面；通过道教题材的戏曲、小说在社会上流传，道教教义教理及其宗教伦理道德思想也逐渐影响民众，深入民众的日常生活。

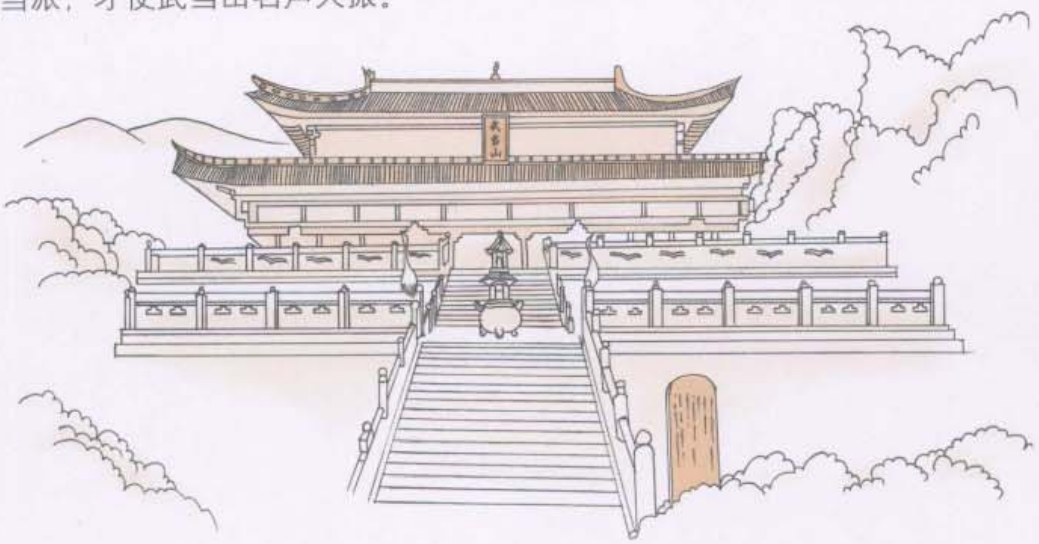
道教的没落

道教到了清代，由于新文化思潮的兴起和西欧科学技术的传入，旧的封建的落后的宗教意识受到冲击，虽然仍有许多的信众，但已呈现出衰落的景象。清初的统治者为笼络汉人，对正一道仍加以保护，令其掌管天下道教；但自乾隆朝后，道教失去了朝廷的宠护，其地位逐渐下降。这其中唯一可提及的是全真道龙门派的复兴，但也只是封建道教的回光返照罢了。此时的道教在教义上已停滞不前，教团势力日渐微弱，对社会的影响也微乎其微；教规教义及一切活动都不再规范，而去迎合社会上低俗的、粗野的、下流的风气，使道教最终走向了没落。

总之，封建制度的没落，社会的向前发展，科学文化的日渐昌明，使带有浓厚封建色彩的道教日渐衰微，乃是社会发展的必然趋势。

武当道派

武当山很早就是道教胜地，也有各种不同道派传入，一直到明朝张三丰在武当山创立武当派，才使武当山名声大振。



北宋以前	宋元时期	明朝时	现代
西晋谢道通、南朝宋时刘虬、唐朝时姚简、五代宋初的陈抟都曾在这里隐居修道。	宋真宗时，正一派传入武当山，传下大茅派、三茅派、火居道等支派。宋高宗时，上清派传入武当，世称“武当五龙派”。元至正时，全真派和正一道的清微派传入武当，世称“武当清微派”。	全真教一系道士张三丰，在武当山创立武当派，官方将其归为全真道，此派崇祀真武大帝，习武当内家拳，主张三教合一，重视修炼内丹，特别强调性功，后形成自然派、三丰派等许多支派。	武当山作为道教名山，山上的道教派别大都尊奉真武大帝，所以把武当各道派统称武当派。

王常月改革龙门派

明清两代，正一道一直是道教正宗，全真道沉寂了很长一段时间后，其北宗嫡传的龙门律宗在清朝第七代律师王常月的改革下，灵光一现。

王常月改革措施

1. 入道学仙，须按“二十要”依次修行。
2. 必须严持初真、中级、天仙三级道戒，以戒、定、慧为渐进之基。
3. 强调明心见性，认为“命在性中”。
4. 戒行精严。



王常月《龙门心法》二十讲

1. 皈依三宝	2. 忏悔罪业
3. 断除障碍	4. 舍绝爱源
5. 戒行精严	6. 忍辱降心
7. 清净身心	8. 求师问道
9. 定慧等持	10. 密行修真
11. 报恩消灾	12. 立志发愿
13. 印证效验	14. 保命延生
15. 阐教弘道	16. 济度众生
17. 智慧光明	18. 神通妙用
19. 了悟生死	20. 功德圆满

9

道教发展简表

中国道教自东汉末创立，到现在已有1800多年的历史，对中国社会的各个方面都产生过深远的影响。其中的关键时刻，值得我们记录下来。



张道陵

主要事件：

❶齐人甘忠可造作《包元太平经》，于吉纂集《太平青领书》。❷东汉张道陵创建五斗米道（天师道），标志着道教正式创立。❸张角创立太平道，发动黄巾起义，后失败，太平道消失。❹魏伯阳著《周易参同契》，奠定后世道教金丹派理论基础。

代表人物：甘忠可、于吉、张道陵、张角、魏伯阳。



陶弘景

主要事件：

❶寇谦之改革北方道教，史称“北天师道”。❷陆修静改革南方道教，史称“南天师道”。❸陶弘景开创茅山宗。❹北方道教楼观派引发佛道之争。

代表人物：寇谦之、陆修静、陶弘景。

汉代 | 魏晋 | 南北朝 | 隋唐



葛洪

主要事件：

❶张道陵之孙张鲁归顺曹操，天师道北传。❷东晋高道葛洪著《抱朴子》一书，确立以金丹道为中心的神仙理论系统。❸五斗米道弟子孙恩发动起义，引起封建统治者的严密注视。❹上清、灵宝、三皇经法开始出现，这是以符箓为主的天师道向义理化演变的一次重大发展。

代表人物：张鲁、葛洪、孙恩、李特。

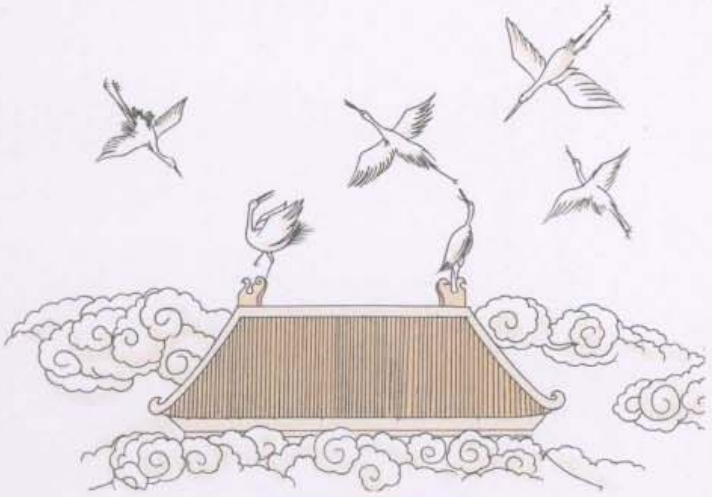


开元道藏

主要事件：

❶隋代苏玄朗开创内丹术。❷李唐王朝尊老子李耳为远祖，确定老子的教祖地位，《道德经》被尊为道教圣经，尊道教为国教。❸纳儒、援佛入道及从道教角度阐发老庄思想，使道教教义向义理化发展。❹钟吕金丹（内丹）道崛起。❺杜光庭完成道教斋醮仪式。❻唐玄宗主持编撰第一部《道藏》——《开元道藏》。

代表人物：苏玄朗、成玄英、司马承祯、孙思邈、吴筠、杜光庭。



宋徽宗《瑞鹤图》



张三丰

北宋

主要事件：

❶宋真宗和宋徽宗的崇道活动。❷陈抟、张伯端等一些高道摆脱道教符箓鬼神艺术，着重探求炼养的理论和方法。❸宋真宗和宋徽宗编修《道藏》。

代表人物：陈抟、张伯端。

南宋、金和元



王重阳

主要事件：

❶新道派的出现和南北宗分立。❷王重阳创立全真教。❸白玉蟾创立金丹派南宗。

代表人物：王重阳、萧抱珍、刘德仁、黄舜申、白玉蟾、丘处机等。

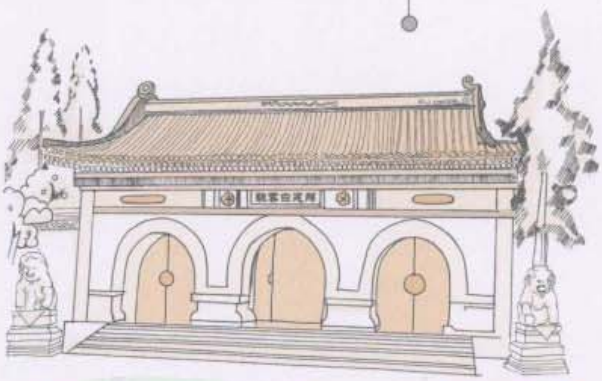
明清

主要事件：

❶明清两代对道教的检束和压制。❷明世宗的崇道活动。❸张三丰创立武当派。❹王常月复振龙门派。

代表人物：张三丰、王常月、娄近垣。

民国和当代



白云观

主要事件：

❶1912年，北京白云观主持包毓坤成立了以全真道为主的“中央道教会”；同年秋，龙虎山第六十二代天师张元旭在上海成立以正一派为主的“中华民国道教总会”。❷1932年，上海道教正一、全真两派联合成立“中华道教会”。❸1957年，中国道教协会成立，会址设在北京白云观。

代表人物：陈毓坤、张元旭、岳崇岱、陈撄宁。

第贰章

玄之又玄　道教教义

道教在博大精深的中华传统思想文化的哺育下，以道家思想和神仙信仰为根，形成了独具特色的思想哲理和信仰体系，理奥而通达，为历代有识之士所珍重。





本章图版目录

道生万物 / 49
我命在我不在天 /51
三元与三气 / 53
清静寡欲图 / 55
竹林七贤图 / 57
修道如水 / 59
返朴归真的过程 / 61
善恶报应如何循环 /63

尊道贵德

只有高尚的德行才可得道

1

道教以“道”为信仰主体，同时也强调“德”；因为只有具有高尚的品德，才能与大道同心，而得道成仙。

尊道贵德的教义源自《道德经》道生德育的论说。在道教，人们最崇敬的是道和德，说得最多的还是道和德。

道教之所以尊道，因为“道”是道教徒信仰的主体，道教的全部信仰和修行都是以“道”为核心的；道教的一切经典，无不宣称其根本信仰为“道”，认为“道”是宇宙的本原和主宰者，是宇宙一切的开始与万事万物的演化者；“道”是神明之本，由三元之气化为三清，并形象化为太上老君；“道”有最伟大的德行，它以虚无为体、清静为宗、柔弱为用，无为不争；“道”真常永恒，无生无灭，无时不在，无处不有，长存于天地之间。正因为“道”的伟大和神圣，所以道教尊“道”为最高信仰，并教导人们学道、修道、行道、弘道。

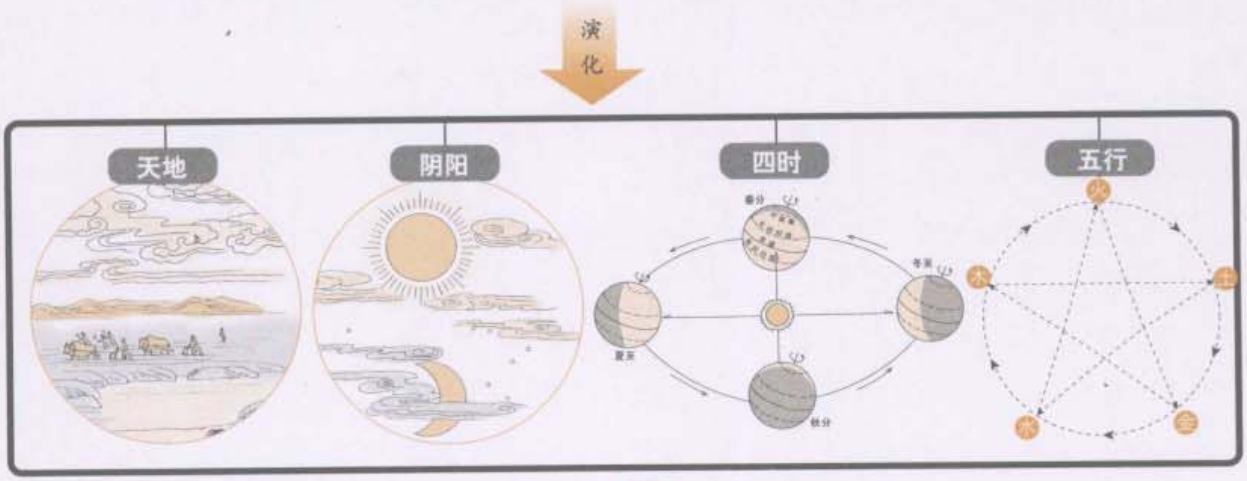
道的尊贵和伟大，其最高体现就是“德”，道造化万物由德来蓄养，神明可敬也是因为有最高尚的德行，所以，道教在“尊道”的同时也“贵德”。道和德本来就是一个整体，因为道是由德来体现的，在理义中又有差异，是可分又不能分，但又不能合而称为道。因为德不是造化之根，神明之本；但人们信道修道，必须以“德”为根基，来证道和成道。“道”是非物质的宇宙本原，取得这种非物质的本原的体性，便是“德”，而这种非物质的宇宙本原，凝聚起来便是最高天神。

对于广大信道和修道之士来说，修道的首要条件就是立德，就是要在日常中不断积累功德。立德的关键在于提高自我修养，具备良好的品德，在内在的修持上和外在的行为中努力按照“道”的法则去做。清静寡欲、柔弱不争、胸怀宽容；不尚名、不尚利、不自贵、不自誉、不嫉妒、不妄语，不溺于音色美食；乐人之吉，愍人之苦，周人之急，救人之穷；施恩不求报，不杀生以自娱；济世利人，慈心于物，正信诚实，与大道同心。如此修行，则德累而基立，基立则可修道而成真，得道而成仙。

道生万物

"道"是宇宙的本原和主宰者，它无所不包，无所不在，无时不存，是宇宙间万事万物的演化者。





道和德

"道"以"德"显，对于修道之人，就是要修"德"，只有按"道"之德去做，方能得道成仙。

道之上德：虚无、自然、清静、无为、纯粹、素朴、平易、柔弱、不争。



仙道贵生

道教信仰的核心宗旨

2

道教中最根本的目的就是要得道成仙。要想得道成仙，就要“性命双修”，即心性品德和身形生命两个方面同修，最终达到神形同一的境界。

仙道贵生中的“仙道”，是指成仙得道。道教相信神仙是真实存在的，通过修炼是可以成仙的，神仙生活是逍遥自在的，是长存不亡的，他们都是得道的真人，是学道和修道之人学习和信仰的人格形象。而成仙得道的重要内容，就是通过自我的修行，达到长生久视。所以道教教导人们要贵生、重生、乐生，把生存的质量提高到神仙一样的境界，达到生道合一的目的，就是得道。

道教“仙道贵生”的教义，主要来源于两个方面，一是秦汉时期的方仙信仰；二是老子所著《道德经》中“长生久视”之道的理义。祖天师张道陵立教时，将神仙信仰和常道宗理融合为一体，完善了道教信仰的体系。他认为“生”是道的另一种表现形式，道教重生恶死，追求长生成仙，修道的目的就是求得长生。

道教相信人通过修炼，物质生命可以得到延续，精神生命也可以得到升华，最终成仙得道。为此，历代高真在仙道信仰的追求中，积极探索生命修炼的途径，总结了丰富的修养学说和修炼方法。以“我命在我不在天”的精神为动力，立志要“度己度人”，反映了道教贵生乐生和胸怀世人的人生态度。

修道以致长生成仙，就是要求人们以积极和超脱的人生态度来生活。人之生命乃由道之天地的灵秀之气而化生，得之不易，应该格外珍惜。修道主要有心性品德的修养和身形生命的修炼两个方面。心性品德的修养和提高，是修炼物质生命的基础，修养心性品德的标准，是学修“道”一样的德行，去除一切私心和嗜欲，淡泊名利，精神不要为外物所累，使生命得到保养。同时，还要广行善举，利物济人，积功累德。生命的修炼则是以品德修养为根基，通过服食导引、存想守一、坐忘胎息、精气化炼、静功动功等修炼方法来促进生命的健康和长久，最终达到神形同一而得道成仙。

我命在我不在天

道教相信有神仙的存在，并且认为人乃是道的灵秀之气化生，所以通过一定的修炼，可以与道同一，长生成仙。



自然之人 人是天地灵气所化生的，得之不易，所以生命是可贵的，并可以通过修炼心性品德和身形生命而长生成仙。



修道的途径 首先，要修炼品德，去除私欲，不为外物所累；再者，通过服食导引、精气化炼、静功动功等方法使生命长生。



得道成仙 得道之人，生命可以长生久视，没有任何烦恼，过着自由逍遥的生活。

姑射山神人

《庄子》中所描写的姑射山神人自在而逍遥，是世俗人们向往的对象，正是因为神仙的这些特质，道教才创造了得道成仙之路。



三洞宗元

道化万物的信仰宗元

3

道教宗元于三洞，以三洞为三元，道教的基本信仰和经教体系无不宗元于此，是道教的根本宗元。

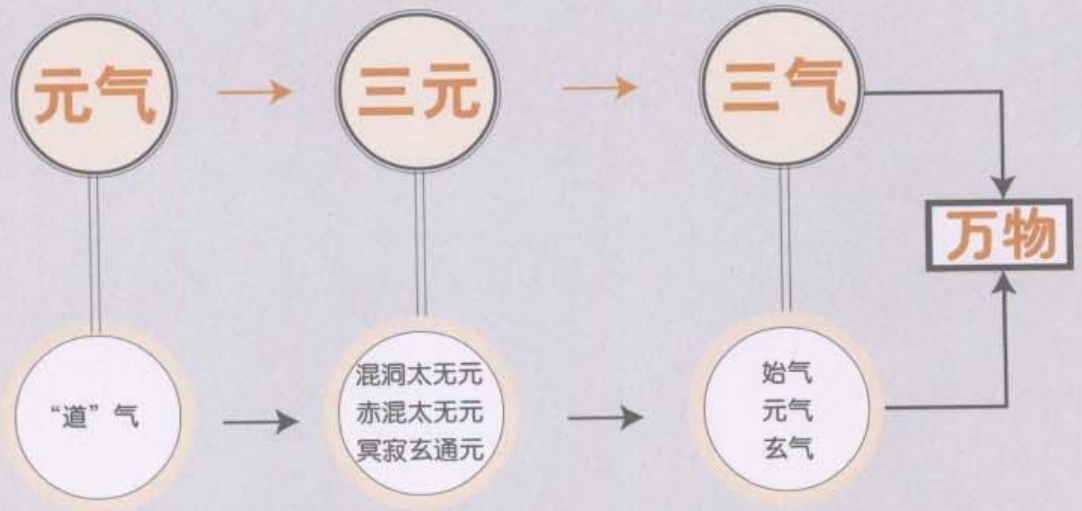
三洞宗元，是以“三元”为宇宙混沌之始。“道”气衍化为三元，即第一混洞太无元；第二赤混太无元；第三冥寂玄通元。由三元变化为三气，即始、元、玄三气，再由三气化生万物。其造化开辟的过程是，混沌之前，是元气之始；元气运行，而后有了天地；再由始、元、玄三气化生万物。

三洞宗元作为“道”化万物的信仰宗元，还有其更重要的一面，就是三元即三宝君。第一是从混洞太无元化生的天宝君，第二是从赤混太无元化生的灵宝君，第三是从冥寂玄通元化生的神宝君。三宝君分别治于三清境，故三宝又称三清。天宝君治在玉清境，即清微天，其气始青；灵宝君治在上清境，即禹余天，其气元黄；神宝君治在太清境，即大赤天，其气玄白。而三元皆本同道气，所以，三宝君的名号虽殊，却本同于一。

三宝君在道教中的全称是玉清元始天尊、上清灵宝天尊、太清道德天尊(太上老君)，他们是道教中的最高尊神，是神明之宗，造化之祖。同时还是经教之教主，为道教传下了三洞三十六部真经。天宝君说十二部经，为洞真教主；灵宝君说十二部经，为洞玄教主；神宝君说十二部经，为洞神教主。三洞合成三十六部尊经。三洞经又各有垂教的对象，以合乎学道修道的品级。开始入道修学之人，始入仙阶，登无累境，故初教以洞神神宝经。其次智渐精胜，既进中境，故中教以洞玄灵宝经。最后即登上境，智用无滞，故上教以洞真天宝经。其目的都是通过经教文化，诱俗修仙，从凡证道。三洞又总成七部，即洞真、洞玄、洞神、太玄、太平、太清、正一，后四者为辅经，太玄辅洞真，太平辅洞玄，太清辅洞神，正一总辅通贯。道教统称为三洞尊文、七部玄教。故后世《道藏》的编纂，就是以“三洞四辅”来分体例的，并构建起了以“三洞宗元”为信仰的经教体系。

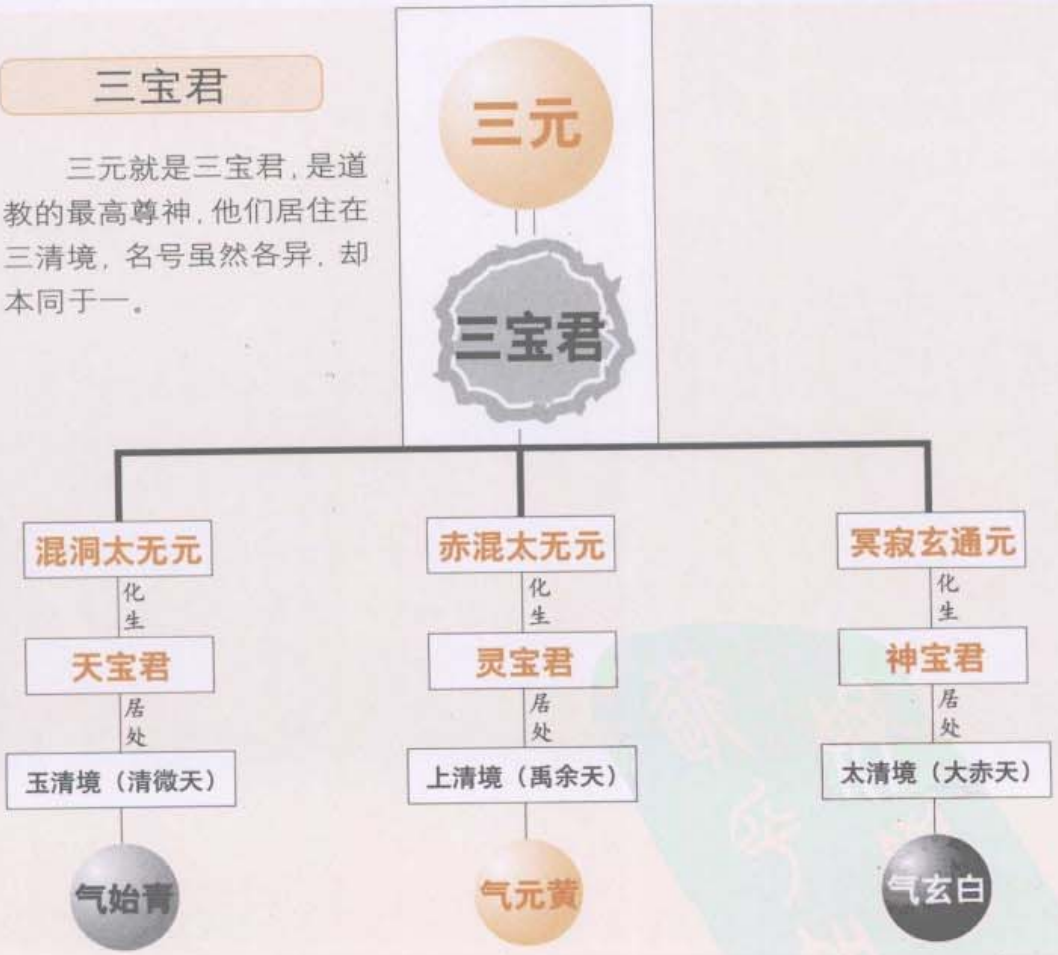
三元与三气

元气衍化为三元，三元变化为三气，三气化生万物。



三宝君

三元就是三宝君，是道教的最高尊神，他们居住在三清境，名号虽然各异，却本同于一。



清静寡欲

无欲以待万物

4

修道之士应做到没有自己的私自嗜欲，乐好清静，这样才符合“道”的本性。

“道”是用清静的本性来化生和养护万物的，从没有想过回报。相对于人类社会来说，如果以“清静”的思想来治世修身，世界将会和谐而太平，人们会得到更好的休养和生息，生命也将得到升华。所以，修道信道之人，首先要学知清静，以常清静为行为标准，才能实现修行而得道的追求。

道教的清静是与浊动相互化和对应的，清是浊的源头，动是说明静的条件。而修道，就是要通过修炼由浊而返清，由静而生动；使人心清宁明静，静而精生，气足神明，生命的原动力得到宝藏和育养，生命的质量得到提高。这种清浊、动静相生相化的关系和表现，也正是“道”之清静的完整表现。人修大道，体行清浊、动静相生相化的道理，才符合清静之道意。教条式地理解清静，或把死寂静止看成是清静的意境是不完全符合“道”的精神的。

人来到凡尘世界后，由于外界环境的影响，产生各种希求、奢望、情感等，这就是欲望。对于修道之人来说，这些都是阻碍修道的绊脚石。所以，要想进入真正的清静境界，最主要的法则就是少私而寡欲；摒弃智慧和思绪，追求物我两忘，淡泊无思，无忧无虑的精神境界。这种精神境界从忘形、忘利开始，以至于忘心。

“道”的伟大是说不完的，从大的方面来讲，是万物归焉不辞；从小的方面来说，就是“无欲”，许多高真务小而不务大，而结果却能成其大。“道”的本来面目就是“无欲”，也正是“无欲”才成就了“道”的伟大，所以少私寡欲是修真的基础。所谓寡欲，就是要求人们对世俗的名利、声色、财物的企求要有一个正确的态度，不要用极端的行为去猎取，不要有非分的念头和过分的奢求，嗜欲过重不仅有害于自己的身心健康，而且会使人际关系错综复杂，成为社会恶患的根源；要以寡欲为行为准则，最终达到“道常无欲乐清静”的最高境界。

清静寡欲图

此图描绘了一老者悠然坐于树下，有道骨仙风之气质，神气舒畅，表现了道教思想中 清静寡欲的教义。



古松 道教的根本目的是长生成仙，而松树作为长青之树，正是道教中长生的象征物。

高士 高士袒胸而坐于古松树下，神态逍遥，目视远方，一副仙风道骨。

侍者 图中侍者仰望高士，对他一副羡慕之情，暗喻尘世中忙于世事，而不能清静寡欲的人们。

远山 道教中的许多高道都把名山作为自己修炼之所，以求远离人世，求得清静而得道成仙。

流水 智者乐水，水是最能体现道教中柔弱不争，少私寡欲之教义的。

道常无欲乐清静

只有在清静寡欲的心境下，方能修道成仙，如果只是沉迷于世事的浊动，放纵自我的欲望，则只会离道越来越远。



5

自然无为

行为的最高法则

"道"以自然为法则，以无为处世应物，成就了万物，也成就了自我。所以，修道之人也应该效法道性的自然法则。

自然和无为是两个既不同却又有着密切联系的教义名词，"道"的本性就是自然，道之自然的法则既是天所效法的，也是地所效法的；人生在天地间，其行为的最高法则也应是效法道性自然的法则。自然，没有任何固定的模式，它生化万物，万物皆按其各自的本性自然生长，无欲无待，不存在强加的任何因素，从而保证了自然界的和谐。而人修大道，就当效法道的自然本性，顺应天地自然变化的规律，尊重自然界一切生命的特性，致力于维护自然界的和谐。对于人世间的一切东西，不要强求，要顺应事物发生发展的自然规律；要知足、知止、知常，使心神平和、精神得到升华。

要真正进入或达到"自然"的境界，就要践行"无为"的处世方法。"道"就是践行无为的，并通过无为的作用成就万物，体现"道"之伟大的本性。这里的"无为"，并不是消极不为，而是要反对"有为"，要遵循自然规律，不要强求或对事物的自然发生和发展强行进行干预，自自然然才是完美的。修道之人，就应该体行自然无为之真道，不要有任何执著。如果修行能法道无为，治身则有益于精神，治国则有益于众人。

人生在世，对尊名荣贵，华衣美食，珍宝广室和音色财物总是有所企求的，企求超出了自然无为的规律就会出现种种有为之弊害，转化为贪欲。而修道者除了要遵守清静寡欲的教义外，还应持守朴素无为的人生态度；消灭贪欲，淡泊以明志，不有为强求，基本企求不要脱离社会实际，以全身修道为目标，最终达到忘其形骸，无所执著，自然无为的境界。一是远嫌疑，远小人，远敬得，远行止；慎口食，慎舌利，慎处闹，慎力斗；常思过失，改而从善。二是通天文，通地理，通人事；通鬼神，通时机；在积极通晓自然、社会和人际关系的基础上，更好地学道修道。

竹林七贤图

魏晋时期，崇尚老庄，喜好玄学，最有代表性的就是竹林七贤，他们反对名教，崇尚自然，在无为中体会世间之大道。



竹林 茂盛的竹林体现出清幽之境，能使人忘却世间的烦恼，而与自然相融合。

山水 最能代表自然的就是山水，山水体现了自然动与静相结合的和谐之美，也体现了“道”的本性，修道之人应与自然相合，与道同一。

稽康 他好抚琴，临终所抚《广陵散》一曲，至今仍令人所叹服，此曲气魄深沉雄大，有粗犷、质朴之美。

刘伶 竹林七贤中最著名的是酒徒刘伶，他随身带一个酒壶，一边走一边饮酒，一人带着挖掘工具紧随其后，什么时候死了，就地埋之。真正到了与自然相合，无为而处世的境界。

竹林七贤

指的是晋代阮籍、嵇康、山涛、刘伶、阮咸、向秀和王戎七位名士，崇奉老庄，放旷不羁，常聚集在竹林下，酣歌纵酒。

自然无为方得道

道法自然，修道之人同样也要效法自然，而要想效法自然，就必须要行无为的处世方法，只有无为方能与自然合一，得道成仙。





柔弱不争

顺其自然的处世观

“道”以柔弱不争为用，道教徒信道学道，以柔弱不争的教义思想规范和修持自己，是非常必要的。

柔弱不争的教义源自老子《道德经》，柔弱，人们通常的理解是脆弱而没有精神，但在道教教义中却不是这个意思，具有十分积极的人生态度，其精神实质主要反映在以下两个方面。

第一，柔弱内含的是生命存在和延续的精神实质。自然界的各种生物，因为有生命才能表现出各自不同的柔性；反之如果没有了柔性，生命也就不复存在。修道之人就是要维护好生命的柔性，以求长生久视，应事行事保持身体和精神的平和安静，以和弱其气持养身神。

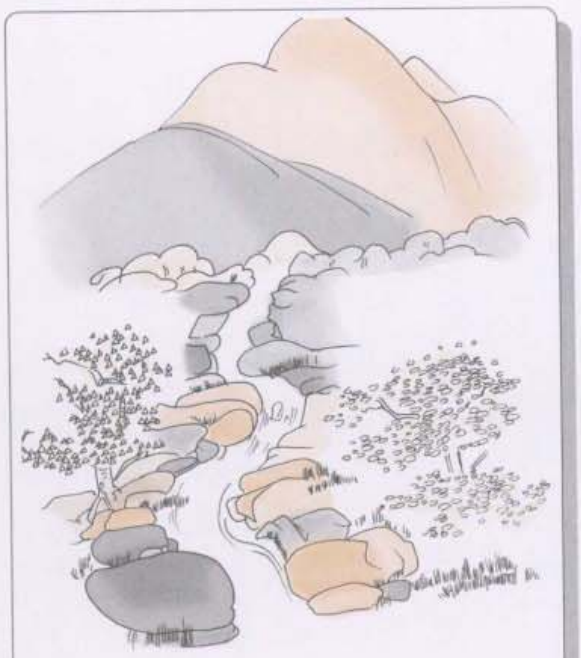
第二，柔弱内含着积极的人生哲理。道教以柔弱为用，主张一切行为都不要太刚强，刚者容易先受摧毁，强者容易先受到屈折。修道应该以静待动，守柔弱而不妄动，学习水柔弱而能攻坚强的精神，以积极的人生态度，处世应物，健养身神。

道教“不争”的教义，与“柔弱”思想有着相互的联系。所谓“不争”，即天地万物的运行和人的行为都应顺乎自然而不能强求。就是以居后的态度处世，反而可以处在前列，通过无而实现有，通过表面的否定达到事实上的肯定。

老子的《道德经》通过对“水”的论说，对“不争”的思想作了深刻的阐明。水以它特有的柔弱不争的性格，哪里低就流到哪里，随方就方，随圆就圆，无私地浇灌万物，供人们利用，抚育人和万物生长，从来没有自恃、自我、自矜的行为，可谓至善完美。所以，祖天师张道陵在立教之初就特别倡导“不争”的教义，把不争作为修道之士的重要修行准则。后来历代道教高真，避世间名利，甘于隐在深山中俭朴修行，并济世利人，就是“不争”教义的体现。因此，对于一个真正学道修道者来说，就应体行柔弱不争的教义，以柔弱不争修养自我，不与人争名利荣华，知足、知止、寡欲，不自恃，不自见，不自是，不自伐，不自矜。为善自赏，常怀济世利人之心。从而战胜自我，完善自我，以利社会的和平和发展。

修道如水

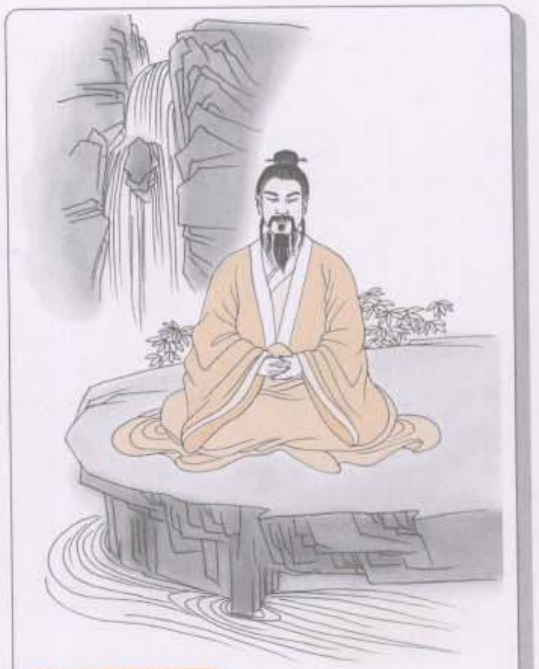
水以柔弱不争的性情，育人和万物生长，至善至美，修道也应如水般，以柔弱不争为准则，为善自赏，完善自我。



水之柔弱不争

水总是流向低处，随物赋形，不强求什么，却可以利万物，这种品质就是道之品性。

=

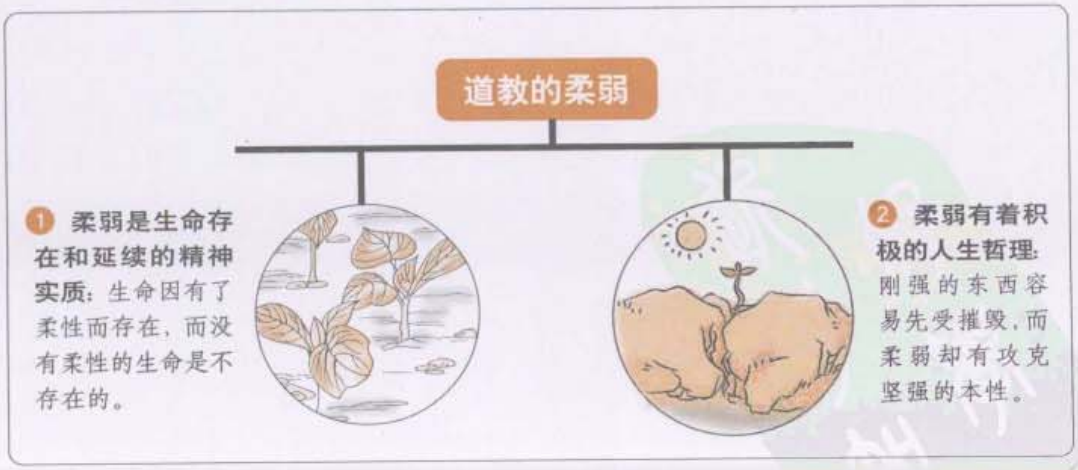


修道之柔弱不争

修道之人要维护好生命的柔性，不为名利而争斗，知足知止，同时要怀有一颗济世利人之心，只有这样才能长生久视。

道教的柔弱

柔弱通常的理解是脆弱而没有精神，但在道教中却不是这个意思，它具有十分积极的人生态度。



7

返朴归真

修行和修炼的目的

道教中的学道修道者，其目的就是要通过自身的修行和修炼，使生命返回到初始的状态，也就是我们常说的“返朴归真”。

返朴归真，就是学道者通过修炼性命，摒弃情欲和伪性，返归纯朴天真的本性而与道同一。返朴归真原是先秦道家品行修养的原则，老子认为，大道无形无名，浑沌未分，这种状态称为“朴”，大道中有精质，其精质是绝对真实的。所以，学道之士要以“道”为法，绝圣弃智，心志清净，敦厚若朴，全性保真。庄子也认为，朴和真本是人的自然状态，而文饰诈伪却是人为名利是非之心而起的，应该存天然去人为。道教吸取这一观念，并加以宗教化，作为修道长生的重要途径。道经宣称，“朴”和“真”都是道之性，修道就在于使人的心性归根返本，合于道性，达到与道同一的境界。道教内丹家认为，炼丹长生就在于逆反其道，归还根本，要炼精化气，炼气化神，炼神还虚，与真朴虚静之道融合为一。

人原初的本性是纯朴和纯真的，是近于“道”的本性的，所以人们常说儿童天真无邪；但由于随着年龄的增长，思虑欲念不断萌生，再加上社会环境的不同影响和情色财货的诱惑，不断地消耗掉人原有的生命元真，也蒙蔽了原有的纯朴天性，若进一步嗜欲无止，将严重损害自己的心性和生命健康，从此背道而驰。

学道修道，就是要使心性和生命返到纯朴和纯真的状态。这里的“朴”就是指本真，引申为“道”的质朴状态，是指真常之道的本性。然而，要返朴必需要抱朴，即要抱道守真，怡养生命的真元，使之不为物欲所诱惑，不为私心杂念所困扰。这里最重要的就是要尽量少一些私心和欲念，做人要淳厚，行事遵守公德，生活要俭朴，使本性慢慢返回到淳朴的状态，与道相合。而在生命修炼过程中，要在良好的心性根基上，把已耗散的生命元气通过修炼进行修复，使身体健康；进而通过炼精化气、炼气化神、炼神还虚等内炼功夫，使生命回归到真道的状态，成仙得道。

返朴归真的过程

“朴”和“真”是大道的本性，修道之人就是要在修炼的过程中，对生命的元气进行修复，使生命回到本真的状态。



童真时代：本性天真无邪，与道的本性相近。

成人之后：欲望不断增强，社会中的名利财气让人失去本性，损害了人的心性和生命，丧失了纯朴的天性。

返朴归真：生命回归到真道的境界，得道成仙。

陶渊明归居图

此图描绘了陶渊明归居时问路的情景，反映了陶渊明“久在樊笼里，复得归自然”的心境，也正是他渴求返朴归真的真实写照。

山丘 山丘衬托了田园的宁静，也正是在此才能远离尘世的浮躁，真正返朴归真。

老者 图中的老者来自田园，一副悠然自得的样子，衣着朴实，正是田园生活的形象写照，也是返朴归真的写照。



侍者 图中两个侍者带的是陶渊明所喜爱的书、琴、剑、酒等，这正是陶渊明为官时所不能常做之事，归隐田园后，这些会给生活带来许多生气。

陶渊明 他曾因家贫而出仕，后不肯为五斗米折腰而归隐田园，归隐后的他真正体味到了快乐似神仙般的生活，此图中的他正在向一老者问去田园的路，也就是去往返朴归真之路。

天道承负

道教的善恶报应观

8

道教的天道承负就是相信天道有循环，善恶有承负，是用有神信仰来约制、规范人的行为。

道教的“承负”之说，源自《太平经》，意思是说，前人有过失，要由后人来承受其过责；前人有负于后人，后人是无辜受过，这叫承负。换句话说，即前人惹祸，后人遭殃；如果为善的话，则是前人种树，后人遮荫。另外，天地人三者共生，长养财物，欲多则生奸邪，以至不可复理，直到财物穷尽才知返回虚无之本源。

造成承负的原因，《太平经》中有两种说法，一是认为天道循环，自然有承负，因重复过去，所以便流转后世；这样，个人的祸福便与个人行为之善恶无因果关系，一切听任天道循环，受其承负。二是认为古时并无承负之灾，但到后世，以浮华传学，违背天道之要意，所以产生了承负之灾。

天道的循环承负报应，是因人作恶和嗜欲造成的，并给后人和自然界(包括社会)带来极大危害。为免人们遭受危害和灾祸，人们应当学道、信道、修道，以解除“承负”之厄。信道修道就是要求人们遵循“道”的行为准则，按“道”意来处世行事，积功累德，好善利人。

后来，道教认为“承负”之说是反乱天道之辞，为天地所不喜悦，提出应以现世之“善恶报应”为教义，吉凶祸福乃是个人行为善恶的必然报应；认为上有日月照察，身体中有心神与天相接，有诸神疏记人的善恶，无论大小，天皆知道，到了一定时候，天便据其善恶，予以赏罚；对善者赐福、增寿，对恶者则降福、减寿，还要把他的鬼魂下入黄泉，打入地狱。

这种善恶报应的宗教观念，在后世出现的很多道经中，都是被竭力加以宣扬的内容，逐渐成了一般道教徒信仰中最根本、最普遍、最渗透人的意识的教义。在这样的教义的思想基础上，因而出现了宗教道德，出现了戒律和清规，出现了修心、修善、积德、修性等的修持经法。如果不是虔诚的相信天道承负及善恶报应，就是不承认冥冥中有天神照察一切、主宰一切，也就无所谓修持，从而也就不是道教徒了。

善恶报应如何循环

道教的善恶报应观

道教的善恶报应观，最初认为人道依天道循环，后人要承负前人的善恶；后来改为现世报应，即吉凶祸福乃是个人行为善恶的必然报应。

前期观点：



善恶承负



前人作恶 → 后人遭祸

前人积善 → 后人享福





后期观点：



善恶承负

- 积善 → 天神赏赐 → 赐福增寿
- 行恶 → 天神惩罚 → 降福减寿

佛教的善恶报应观

佛教善恶观与业报轮回说相连，善业恶业在因果律的作用下就形成善业善果、恶业恶果的善恶报应，具体体现在六道轮回说中。

六道轮回即是根据现世的善恶，为善者轮回到天道、人道、阿修罗道中的三善道；为恶者轮回到饿鬼道、畜生道、地狱道中的三恶道；而且只要你没有解脱生死，就永远地在六道中轮回。



第叁章

枝繁叶茂　道教派别

道教自东汉时的天师道和太平道开始，在经历时代的洗礼和民众的选择后，形成了诸多的派别，尤其是在魏晋南北朝时和宋金元对立之时，道派纷呈，让道教变得多彩，元末以后逐步融合成正一道和全真道两大派别。





本章图版目录

道教两大派别 / 67
天师道的组织体系 / 69
太平道分布图 / 71
外丹术和内丹术 / 73
上清派开派祖师魏华存 / 75
确立“三清” / 77
尹喜迎老子图 / 79
全真道的创建 / 81
“太一”的不同解释 / 83
独具特色的教义 / 85
金丹南宗开山之祖——张伯端 / 87
玄 教 / 89
净明道祖师——许逊 / 91
张三丰 / 93

符箓派

道教的主流派别

1

符箓派是道教形成最早、发展最快、规模最大、影响最深的一个道派，同时也是最能体现“道”学思想的一个道派，是中国道教发展的主流。

符箓派与《太平经》

《太平经》是早期符箓派道教的主要理论支柱。《太平经》是以齐人甘忠可所作的《天官历包元太平经》为底本，由汉朝的于吉改写而成的。此书托言神仙下凡教化凡人，以“真人”和“天师”的对话为主要形式，由“天师”传达天意。其内容实质是对宇宙自然、天道人和、社会世态、个人修行等问题的讨论，宣扬求“太平”的重要性，总之，它为道教组织的成立提供了理论基础。

“符箓”的含义

“符”可以理解为帝王下达命令的凭证，“箓”的愿意是指记录用的书簿，道教指用朱笔写的通神的文本。把这两个意思相连的字连在一起，可理解为道教中传递神仙意志的文书。早期道教是以《太平经》等为指导思想的，它布道布的就是《太平经》等，而《太平经》等都是由“天师”传达天神的意志，都是一种符箓，所以称符箓派。

符箓派的兴起和发展

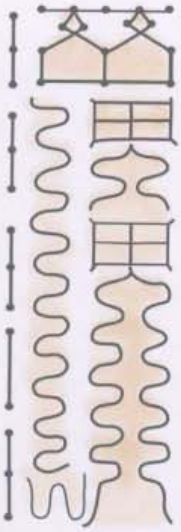
以《太平经》等为思想向导组建的早期道派有张道陵的“天师道”和张角的“太平道”。由于天师道最早，影响也最大，存在时间也最长，所以张道陵被尊为道教的“教祖”，但真正能体现《太平经》思想的还是太平道，传道者传道时，持九节杖为病人发“符水”治病，宣传教义，若病人治愈则入道，这种就是典型的符箓派传道方式。

符箓派道教是以张道陵的“天师道”为主线索发展下来的。天师道在张鲁投靠曹操后，传入中原，得到上层士族支持，发展迅速；至南北朝时分为南北两派，隋唐时形成龙虎宗；南宋时，总管以《上清经》布道的江苏茅山的上清派和以《灵宝经》布道的江西阁皂山的灵宝派，确立了符箓派的领导地位；宋元时期，北方的太一道、真大道和江西的净明道等，在本质上都属符箓派，元成宗时，又把天师道改为正一道，统领全国道教，但符箓各派都是自行发展，从没有统一过，一直延续到现在。

道教两大派别

道教派别严格来说，只能分为两大类，即符箓派道教和金丹派道教。道教中的许多道派从本质上说，都逃不出这两个派别的范畴或是它们的融合。

道教派别



符箓派道教：符箓派也叫符水道教，来源于古代的巫祝方术，它是一种利用符、图等请神驱鬼、趋吉避凶的活动。



金丹派道教：金丹派也叫丹鼎派或炼养派，是借助服食外丹或修炼内丹等途径，达到成仙得道的目的。

符箓派主要派别

东汉	五斗米道　太平道
魏晋南北朝	北天师道　南天师道　上清派　灵宝派
隋唐	龙虎宗　茅山派
宋金元	正一道　太一道　真大道　净明道　神霄派　清微派　东华派

金丹派代表人物和派别

外丹术	（隋唐前）**代表人物：**魏伯阳　左慈　葛玄　葛洪　孙思邈
内丹术	（隋唐后）**主要派别：**钟吕金丹道　全真道　金丹派南宗　丹法东派　丹法西派　丹法中派　伍柳派

2

天师道

政教合一的道教派别

天师道是形成最早，也是影响最大的道教派别，它能适应各朝统治者的需要，不断地进行改革，从而得到统治者的保护，长存永盛。

天师道概述

东汉顺帝时，张道陵在巴蜀地区的鹤鸣山（今四川大邑境内）创立天师道，因道教徒尊张道陵为天师，所以称天师道；又因入道者须出五斗米，俗称五斗米道。张道陵吸收当地氐羌等少数民族宗教信仰，奉老子为教祖，尊为太上老君；以《老子》为主要经典，还信奉《太平洞极经》、《太清经》《太玄经》、《正一经》和《五斗经》等。

天师道的组织体系

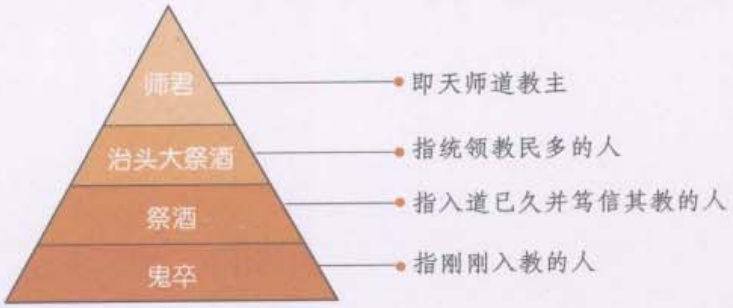
天师道中，初学道者称为“鬼卒”，道徒中的骨干称为“祭酒”。道民皆登记户籍人口，奉道之家设静室为诵经修道之处。后来，张道陵设置以“治”为名的教区，以大治祭酒（或称治头祭酒）统领这些教区。大约在公元143年已发展到二十四治，绝大部分在四川境内。当道徒生病时，一般是令其跪拜首过，忏悔谢罪，同时请神逐鬼；道士上章，写上病者姓名和服罪之意，一埋于山，一埋于地，一沉于水，称“三官手书”。

天师道的发展

天师道在形成初期，只是深居在巴蜀地区发展自己的势力，直到第三代天师张鲁时，与益州牧刘焉结盟，施行“政教合一”的道民管理制度，天师道此时声威大振。后来，张鲁降于曹操，迁徙汉中民众数十万到关陇中原地区，天师道也随之传到了北方。西晋时，天师道一部分打入士族社会，逐步上层化；一部分仍在民间从事秘密活动。东晋时，孙恩、卢循利用五斗米道领导农民起义，前后达十余年；上层和下层的教民也因阶级的不同而相互斗争。南北朝时，北方嵩山道士寇谦之在北魏太武帝的支持下，参合儒家思想，创立了以礼拜修炼为主要形式的北天师道；南方庐山道士陆修静在梁武帝的支持下，参合佛教思想和仪式，创立较为系统的道教斋戒仪范，称为南天师道。唐宋时，南北天师道与上清、灵宝等派逐渐合流。元以后，统称正一道，始终处于道教界的领导地位。

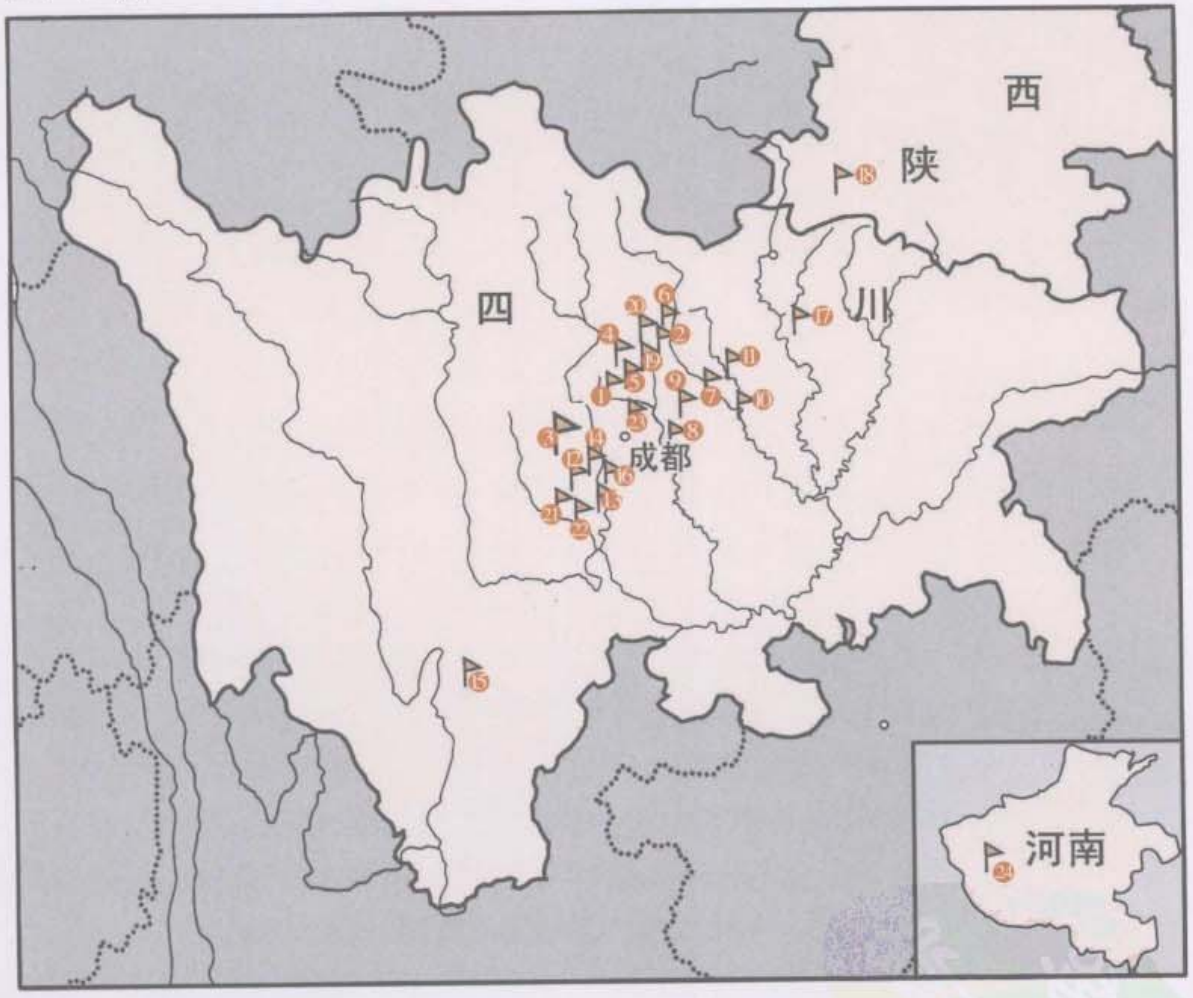
天师道的组织体系

天师道到张鲁时，实行政教合一的统治，组织体系渐趋完备，主要有天师、治头大祭酒、祭酒和鬼卒。



天师道二十四治

张道陵创立天师道时，有其独特的组织体系，就是二十四治，以对应一年中的二十四个节气。



上八治：1.阳平治 2.鹿堂山治 3.鹤鸣神山 4.漓源山治 5.葛山治 6.庚除治 7.秦中治 8.真多治

中八治：9.昌利山治 10.隶上治 11.涌泉山神治 12.稠梗治 13.北平治 14.本竹治 15.蒙秦治 16.平盖治

下八治：17.云台山治 18.泜口治 19.后城治 20.公墓治 21.平冈治 22.主簿山治 23.玉女治 24.北邙山治

3

太平道

除尽不平方太平的道派

太平道与天师道都是最早的道派之一，但因太平道与统治者的不合作态度，使太平道从此销声匿迹。

● 张角布道

太平道是由东汉灵帝时的张角创立，奉《太平经》为经典，崇拜“中黄太一”神，提出“黄天太平”的口号。张角自称“大贤良师”，其弟张宝、张梁称“大医”，宣称太平之气将至，太平之世将来，反对剥削聚敛，主张周济穷人，以“跪拜首过，符水咒说”为人疗病的方式传教。由于当时疫病流行，百姓纷纷找他疗病，而且大多都会痊愈，因而道徒越来越多。张角先是在冀州布道成功，然后便派八名弟子到四方传教，十余年间，其教徒便达到数十万，遍及青、徐、幽、冀、荆、扬、兖、豫八州。为加强统一领导，张角以“方”为单位建立教区组织，共设三十六方，大方有上万人，小方也有六七千人，并各立渠帅管理教务。

● 黄巾起义

在太平道日渐强大的基础上，张角派教徒四处传播“苍天已死，黄天当立，岁在甲子，天下大吉”的谶语，为其发动起义制造舆论。按照《太平经》中天、地、人的“三统”思想，张角自称“天公将军”，兄弟张宝称“地公将军”、张梁称“人公将军”，领导了这次起义。因起义军皆头戴黄色头巾，故称起义军为“黄巾军”，称这次起义为“黄巾起义”。但在东汉统治者的残酷镇压下，起义以失败告终，太平道自身也遭重创，从此销声匿迹，传授不明。

太平道对道教的影响



道士的装束
执九节杖，着黄衣，戴黄冠。



传道方士
用符水、咒语等道术为人治病消灾。

太平道分布图

东汉末年，张角创立的太平道，十余年间，便达数十万，遍布八个州。



幽州：今北京市、河北北部、辽宁南部及朝鲜西北部。
冀州：今河北中部和南部、山东西部、河南北部。
青州：今山东济南以东的北部地区。
兖州：今山东西南及河南东部。
徐州：今江苏长江以北及山东南部地区。
豫州：今淮河以北伏牛山以东的河南东部、安徽北部。
扬州：今安徽淮河和江苏长江以南及江西、浙江、福建三省，湖南东部、河南东南部。
荆州：今湖北、湖南大部，及河南、贵州、广东、广西等省或自治区的一小部分。

太平道与黄巾起义

东汉末年，朝政腐败，张角利用太平道发动了黄巾起义，失败后，太平道消失。



1 太平道教义符合民众愿望，入道者甚众。



2 太平道以“方”为组织方式，道众渐趋军事化。



3 太平道教主张角利用朝政腐败之机，发动黄巾起义，结果失败。

4

金丹派

信奉“丹经之王”的道派

道教中有人认为炼丹服食后可以成仙长生，这就是金丹派；在炼取仙药的过程中，该派促进了我国古代化学冶炼和气功养生学的发展。

金丹派的源流

道教的文化渊源之一是古代的原始宗教文化，古代的巫医传统就是原始宗教文化的一部分；道教在继承原始宗教文化的同时，也继承了原始巫医的许多传统医术，而金丹术就是其中之一。后来，道教中有许多人以金丹术为己任，以传布丹术为方向，就形成了一个新的道派——金丹派。

万古丹经王

东汉末年，浙江人魏伯阳在深入研究《周易》的基础上，用《周易》的理论写出了一本能解决当时社会上普遍追求“延年益寿，长生不老”的巨著《周易参同契》，为道教的丹术修炼提出了一整套的理念体系。它以周易中象数术的卦爻为符号，把日月天体运行规律作理论基础，以外丹炼制的过程和原理为模型，来论述人体内的内丹修炼，被后世丹家称为“万古丹经王”。它的问世，对金丹学的发展起了很大的向导作用，金丹派正是在它的指导下形成的。

金丹派的发展

传说金丹派的创建人为左慈，有仙术，授弟子葛玄《九丹金液仙经》，葛玄又授弟子郑隐《太清金液神丹经》，郑隐以丹学的手段广为布道，弟子遍地，使金丹派初具规模。郑隐的弟子葛洪，熟读《周易参同契》，长期隐居罗浮山炼丹，在占有理论和实践经验的基础上，写下了《抱朴子》一书，向世人阐述了神仙的客观存在、神仙是可以通过修炼而成的和怎样修炼这三个主要问题，为金丹派的形成提供了理论和可操作的方法，使《周易参同契》的金丹理论得到了应用。经过这几位高道的探索和广泛传布，金丹派发展十分迅速。

南北朝和隋唐时期，金丹派主要是以炼外丹为主要特征；宋元后，金丹派由外丹转向内丹，形成钟吕金丹道，其中的全真道南北宗就是修炼内丹，与正一道为首的符箓派并立；明清时，陆西星开创丹法东派，李涵虚开创丹法西派，伍守阳、柳华阳开创伍柳派，使金丹派得到进一步发展。

外丹术和内丹术

金丹派分两个阶段，前一个阶段主要是外丹术，后一个阶段主要是内丹术，都是以炼制丹药而追求长生为目的。

外丹术



外丹术发展历程

原始巫医巫术	其中有金丹术的炼制。
东汉魏伯阳	著《周易参同契》一书，被誉为“万古丹经王”。
东晋葛洪	著《抱朴子》一书，系统总结晋以前炼丹的成就。
唐代孙思邈	著《千金药方》，并亲自进行炼丹实践。

内丹术



内丹术发展历程

隋朝苏玄朗→开创内丹术。
唐五代钟离权和吕洞宾→创钟吕金丹道。
北宋陈抟→创立先天派和睡功丹法。
北宋张伯端→著《悟真篇》，创金丹南宗。
金朝王重阳→创金丹北宗。
元朝李道纯→创内丹中派。
明朝陆西星→创内丹东派。
清朝李西月→创内丹西派。
明朝伍守阳和清朝柳华阳→创伍柳派。

5

上清派

信奉《上清经》的道派

上清派本出于天师道，但经过几代人的努力，尤其是南朝陶弘景，到隋唐时成为道教的主流，后并入正一道。

● 上清派概述

上清派信奉的最高尊神是元始天王和太上大道君，尊南岳夫人魏华存为第一代宗师，奉持的主要经典有《上清经》和《黄庭经》。由于魏华存原是天师道的一位女祭酒，所以上清派和天师道自然有联系，但也有很大的区别，如它的主神的多神化，修炼方法上主要重视存神、服气等方技的修炼，在某种程度上体现了和金丹派的接近。

● 上清派的形成

东晋时，江苏句容县天师道的一位女祭酒魏夫人道法很深，在当地影响也很大，传说一天夜里，神仙王褒降临其室，授《上清真经》，她升仙后，被授予“紫庵之君上真司命南岳夫人”，主管下界成仙之人。后来，她的弟子杨羲托言魏夫人下降，授他《上清真经》，并告知他修道秘诀，杨羲用隶书写出，传给他的好友许谧父子，后许谧之孙许黄民带此经去浙江，《上清经》得以在江南传抄，流向社会，使道教中产生了一个新的道派——上清派。

● 上清派的发展

上清派虽由杨羲和许家首创，但他们仅使《上清经》在江浙地区传布和流行，并没有真正的组织化，只是具有初步的组织形态，真正使它组织化的是南朝齐梁间的著名道士陶弘景。陶弘景在茅山苦修四十年，在天时地利人和的情况下，大力发展道观，使茅山一时成了天下道徒心目中的明星，得到道门中人的认可，形成了上清派最大的宗派，即茅山宗。同时，他还组织编订了各种道教典籍，对道教文化的发展做出了积极贡献。

由于茅山派道士文化素质高，社会关系广，在茅山修炼成道后，纷纷到江南各地的名山中去发展，所以到隋唐时，江南各处建立了许多上清派的道派，使茅山宗得到了迅猛发展，成为上清派的主流，也是全国道教的主流；还出现了王远知、潘师正、司马承祯等许多知名的道士和他们的著作，对上清派的发展作出了贡献。宋代时，上清派与天师道和灵宝派并行于世。元代时，归并于正一道。

上清派开派祖师魏华存

魏华存是中国第一个女道士，她一心向道，曾在怀川阳洛山修道四十二年，搜集了许多道教典籍，形成了一套完整的教理教义，被上清派作为理论基础，尊她为“开派祖师”。



❶加入天师道，成为祭酒中唯一的女道士。

❷被父母所迫结婚生子。





❸抛却富贵亲情，入阳洛山修道。

❹整理道教典籍，创上清派教义。



司马承祯修道七阶

司马承祯是上清派茅山宗第十二代宗师，他融儒、释、道三教为一体，首创修道七阶说。

7. 得道：形随道通，与神合一

6. 泰定：形如槁木，心若死灰，无感无求，寂泊之至

5. 真观：善于观察，不为外物所迷

4. 简事：安分守己，不求分外之物

3. 收心：收心离境，守静去欲

2. 断缘：断绝俗事尘缘，不与世人交

1. 信敬信敬：对修道成仙信仰深信不疑

6

灵宝派

最早以“三清”为主神的道派

灵宝派与上清派同时兴起，在江南有一定的影响，它确立了“三清”体系，创新了道教的科仪斋醮。

《灵宝经》的问世和传播

传说大禹治水时，遇见神人传授《灵宝五符》，用于制伏蛟龙水豹作怪，后来大禹就将此书藏于洞庭包山（今太湖洞庭山）之洞穴。到了春秋时，有一个叫龙威丈人的人得到《灵宝五符》，进献给吴王阖闾，吴王让群臣观看，却都不知所云，后为还曾派使者带着此书向孔子请教过。

东晋时，著名道士葛洪的《抱朴子内篇》中多次引用《灵宝五符经》。东晋末年，葛洪的族孙葛巢甫根据相关的神话故事，引申附会，造出了更多托名“灵宝”的道书，并且编造了葛氏家族世代传授经书的谱系。

确立“三清”体系

《灵宝经》的问世，在道教中形成一个新的派别，即灵宝派。它的神仙信仰有别于天师道，尊奉元始天尊、太上大道君和太上老君为最高的神，后来，这种神仙信仰的体系逐步被道教的其他组织所接受，形成了“三清”体系，即玉清元始天尊、上清灵宝天尊（太上大道君）、太清道德天尊（太上老君）。

另外，灵宝派除继承天师道的讲经诵道、符水治病外，还加强了斋戒科仪、祈福禳灾的斋法活动，提高了道士的斋戒能力，在做道场时表现出了很高的艺术造诣，成为后世斋醮仪式的典范。

灵宝派的发展

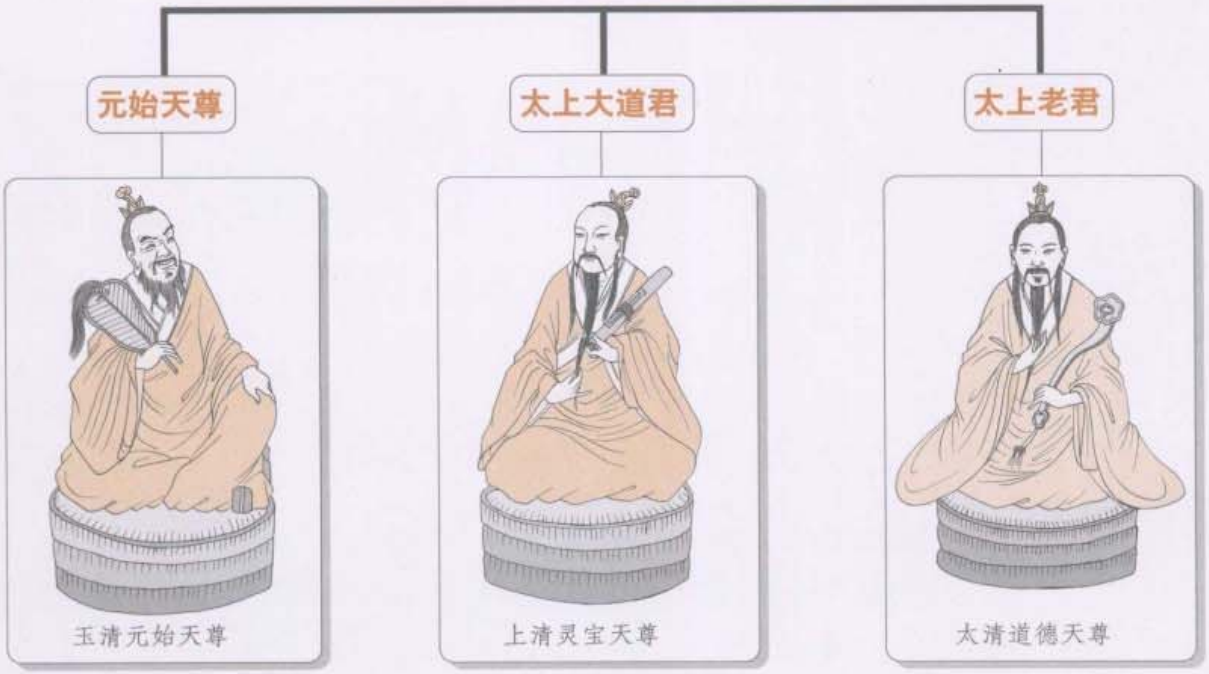
灵宝派假托葛玄为开派祖师，实际上是由东晋末年葛巢甫创建的；南朝道士陆修静又在教规、教义方面进行了创新，使各个阶层的人更易接受；总之，灵宝派在魏晋南北朝红极一时。隋唐时，没有什么新的建树，显得较为暗淡。北宋以后，在江西的阁皂山出现了传授《灵宝经》的道派组织，许多道民前往修道，成为灵宝派的主流，被道门中人和朝廷钦定为“三山符箓”中的一山。南宋时，宋理宗下诏让天师道统管“三山符箓”，元朝时，统称为“正一道”。

北宋末年，灵宝派形成了一个分支东华派，由宁全真创立，南宋时，经王契真等七人传至林灵真，达到最旺盛阶段。元代后期，东华派归入龙虎山的正一道门下。

确立“三清”

灵宝派所尊奉的三位最高神后来演变成道教各派公认的“三清”，为道教神仙体系做出了卓越贡献。

灵宝派信奉的三位最高神



灵宝派的佛学色彩

灵宝派的有些经文，受佛教经典和戒律的影响，在宣扬“仙道贵生”的同时也强调“无量度人”。



7

楼观派

老子讲《道德经》处兴起的道派

楼观派兴起于老子讲经处，在北魏时渐兴，鼎盛于隋唐之时，后并入全真教。

楼观派的由来

楼观派的开创人是东周时函谷关的关令尹喜，传说尹喜在此修道，结草为楼，以观星望气，故名为楼观。后老子西行途经楼观，尹喜见紫气东来，扫地相迎，老子见尹喜根器不凡，便授以道术，并在楼观讲述《道德经》，后尹喜在楼观得道仙去，影响渐大，徒众渐多。

西晋时，关中道士梁谌来到楼观，跟郑法师学道，很有成就；后来，梁谌托言太上老君派尹喜的后代尹轨来楼观，授其《楼观先师传》一册和符箓论文一套，教他炼气隐形之法和水石还丹术。梁谌得道后，隐入终南山，后经他的弟子等几代人的努力传道，到北魏初，楼观派初具规模。

老子化胡成佛

楼观派尊奉的主要经典是老子的《道德经》，由于他们认为老子和尹喜出关后化胡成佛，所以他们编写了《老子化胡经》、《老子西升经》、《老子开天经》等经典，并广泛传布。老子“化胡成佛”学说认为，老子西行后，在印度创立了佛教，老子本人因是太上老君的化身，所以在他创建佛教的过程中，又以释迦牟尼的化身出现，正是由于佛教在本质上是由中国人老子创建的，所以能在中国广泛流传。这个说法后来成为南北朝和唐朝道佛争论的重点。

楼观派的发展

北魏楼观派兴起后，受到太武帝的支持，重修楼观，收藏经书，使楼观派得到很大的发展；北魏末年，以终南山为中心，包括京城长安及华山在内的广大区域内，修建了许多楼观派的宫观，培养了许多著名的道师，这些道师著书立说，四出传道，促进了楼观派在各地的发展。

隋唐时，楼观派道士用楼观台的粮草支持李渊起兵，还编造了许多有利于李家的宗教谶言，李渊称帝后，对楼观派特别青睐，为楼观派拨款赐地，改建楼观并赐名“宗圣宫”，并大力扶持其发展。后来，李渊还亲临楼观祭祀老子，使楼观成为全国道教的中心，楼观派呈鼎盛状态。元代时，并入全真道。

尹喜迎老子图

此图形象地描绘了老子西行出关时，尹喜迎接老子的情景，也就是在这个地方，后来成为楼观派的发祥地。



高山 远处之山，是道教向往的清静之所，老子正是看到天下混乱，才去寻找清静。

老子 图中老子须眉皆白，手执羽扇，一副仙风道骨，正是在这里，在尹喜的恳求下，他写下《道德经》，之后不知所终。

尹喜 图中尹喜跪迎老子，表示对这位似仙人的先哲的崇敬，他当时是此地的关尹，当老子传其《道德经》后，便辞官归隐，后来到武当山修道成仙。

古松 图中的古松，枝叶繁茂，并有青藤缠于树干，是道家“贵仙长生”的象征，青藤缠树暗示了道教“济世度人”的思想，也暗示了老子度化尹喜的意思。

老子化胡成佛

楼观派在佛道争辩中认为，老子西行去了印度，在那里化身释迦牟尼创立了佛教。



化身



创立道家



创立佛教

8

全真道
“活死人”创立的内丹派

全真道自创立后，在王重阳、丘处机等一批高道的引领下，顺应时代发展，使全真道成为道教的一面大旗，并流传至今。

全真道的创立

全真道的创始人王重阳，早年习儒业，后中武举，因感怀才不遇，辞官归家，时值金朝倡修文治，经过内心痛苦的追求，后皈依道教。他自称在甘河镇酒肆中遇到两位仙人，授以金丹真诀，遂弃家到终南山南时村修炼，在山中凿穴而居，号其居处为“活死人墓”。后又浪迹各地，广招弟子，传授道艺，先后度化了马钰、谭处端、丘处机、刘处玄、王处一、郝大通和孙不二七位大弟子。“全真”之名是王重阳和他的大弟子马钰共同修炼时所建房舍之名，王重阳首次打出“全真”旗号，标志全真道正式成立。

全真道的创新

全真道是在原天师道的基础上发展起来的，虽受其影响，但多有创新之处。首先，提倡三教合一；他们在分析了三教的本质后，认为释、儒的许多道理都是由老子的“大道”所化生出来的，归根结底都是道德性命之修养。其次，舍弃外丹烧炼和符水咒语，崇尚内丹修炼，主张性命双修。再次，在宣扬修真成仙的同时，还要求其信徒必须有克己忍辱、清修自苦的精神。最后，吸收佛教度善济人的思想，教导教众把善功作为修行的主要内容。

全真道的发展

王重阳去世后，他的七大弟子中的马钰、谭处端、刘处玄、丘处机先后掌教，全真教内部分别形成了遇仙派、南无派、随山派、龙门派、嵛山派、华山派、清静派等七个分支。其中丘处机的龙门派最盛，他顺应时代，采取果断的行为，获得了成吉思汗的支持，使全真道获得了长足发展，达到极盛。元初，全真道主要在北方流传，元灭南宋后，全真道随着元朝的统治者一起来到江南，全真道成为全国最大的道派之一，最后导致了金丹南宗和北宗的融合。清朝时，龙门派律宗的王常月改革全真教，由丹法清修转向以严持戒律为主，这是全真教的又一次演变。自明清以来，道教唯存全真和正一两大派别，流传至今。

全真道的创建

全真道于金代时由王重阳创立，并四处传教，后来他的七大弟子把此教发扬光大，成为道教的重要派别之一。



王重阳修道示意图

王重阳（公元1112—1170年），原名中孚，字允卿，入道后改吉吉，字知名，号重阳子，京兆（今陕西）咸阳大魏村人，曾为小吏，后辞官修道，曾在终南山筑穴而居，名“活死人墓”。

全真道早期五大教会	
三教七宝会	今山东文登地区
三教金莲会	今山东宁海地区
三教三光会	今山东福山地区
三教玉华会	今山东蓬莱地区
三教平等会	今山东掖县地区

全真教三大祖庭	
陕西重阳宫	全真教创教祖师重阳真人王重阳修行之地
山西永乐宫	北派祖师纯阳真人八仙领袖吕洞宾出生之地
北京白云观	长春真人丘处机西游返京后居住地

丘处机与成吉思汗

丘处机在当时金、南宋、蒙古三方统治者中，抓住时机，面见成吉思汗，为蒙古统一建立元朝后全真道的发展打下了良好的基础。

丘处机在刘处玄之后，接掌全真教，面对金、南宋和蒙古三股政治势力，他审时度势，拒绝了金和南宋的召请，于1219年答应成吉思汗的召请，于1222年在今阿富汗境内面见成吉思汗，受到优待，成吉思汗令其掌管天下道教。



丘处机

朝见



成吉思汗

成吉思汗早就闻丘处机道法高妙，于1219年5月派使臣刘仲禄召请他，终于在1222年，成吉思汗见到丘处机，问以治国和养生之法，并给予全真道发展的特权。

9

太一道
尊奉“太一”神的道派

太一道兴起于金元之时，教理和教义基本沿袭天师道，古朴纯正，有民众基础，传七世后，并入正一道派中。

太一道的创立

金朝初年，北方各地抗金义军蜂起，社会动乱，人心不宁；中原汉族民众渴望有神灵保佑他们驱除金人，摆脱国破家亡的苦难。卫州人萧抱珍看准时机，借口依靠神灵的力量来驱逐异族，在黄河北岸的卫州树起太一道的旗号，以收拾人心，吸引民众。

太一道的信仰

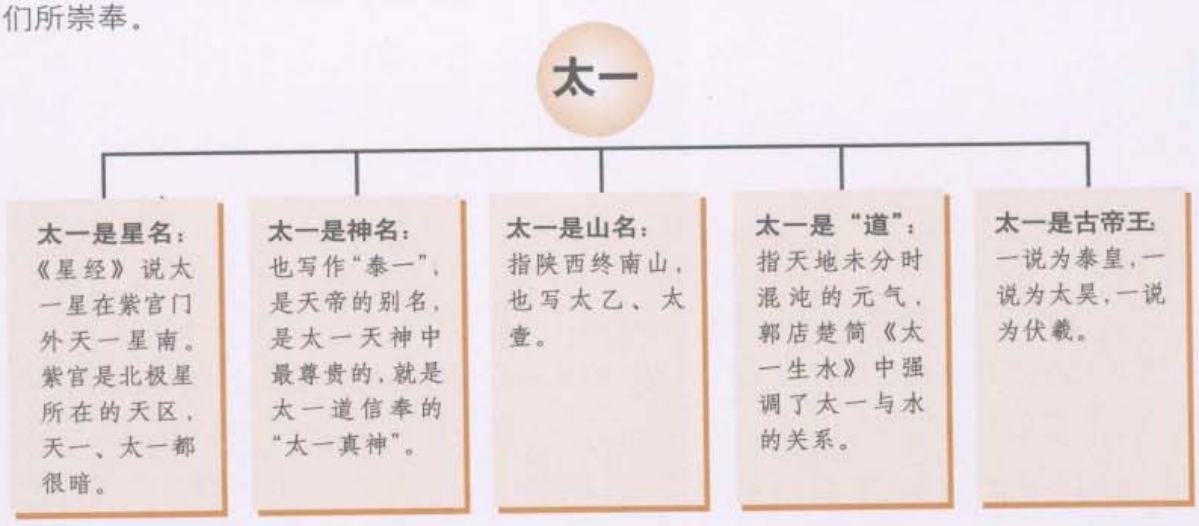
萧抱珍曾从符箓派学过符箓秘诀，他也以符箓传教，所以太一道属于符箓道派。该道以“太一三元法箓之术”为理论支柱，崇尚“太一真神”，太一真神位居上天中央紫宫，是统御五帝的最高神灵；以太一的名义制定的箓，叫做“太一箓”，该箓有三式，又称“太乙三元”；萧抱珍利用这种信仰和法术，以传授太一三元符箓为人治病驱邪、祈祷消灾的方法传播道教。该道派掌门人必须由一姓承袭，如外姓的人来掌门，必须改姓萧。

太一道的发展

萧抱珍创立太一教后，传播很快，影响波及山东、河北等地。金朝统治者为巩固国内统治，对民间宗教加以控制和利用，设置道司、道录管理道教，金熙宗还召见萧抱珍，为皇后驱鬼治病成功，大受赏识，赐萧抱珍所居卫州太一庵堂名为“太一万寿观”。后来，金朝为解决财政危急，出售寺观名额及僧道度牒，太一道趁机买了一些观额度牒，扩大了其道派组织。萧抱珍去世后，传于萧道熙，他在位期间，太一教徒发展到数万人。萧志冲时，被金朝皇帝赐号“元通大师”。萧辅道时，蒙古南侵，他与蒙古贵族拉上关系，劝降金朝守将，被蒙古赐号“中和仁靖真人”。萧居寿时，太一道受到元朝统治者的支持，元世祖赐号“太一演化贞常真人”，又特命他在大都、和林两处各建太一广福万寿宫一所，举行祀典，经费由国库开支。萧全佑和萧天佑时，皆得元朝所赐真人号，元仁宗时，他们曾奉旨与正一道玄教和全真道掌教在大都建大醮。但之后的太一道不见史传，或许已经并入正一道派。

“太一”的不同解释

太一道尊奉太一真神，关于“太一”，其实有多种解释，后来才渐渐成为神，被人们所崇奉。



太一道的传承

太一道自金代萧抱珍创立，共历七代，大概在元朝中后期，渐渐融入正一道中。

创始人萧抱珍：金熙宗天春年间道士，传太一三元法箓之术，创立太一道。

第二代教主萧道熙：原名韩道熙，字光远，十岁嗣教，有儒风，好与四方贤士谈玄论道，造诣精妙。

第三代教主萧志冲：原名王志冲，字用道，号玄朴子，受金统治者礼遇。

第四代教主萧辅道：字公弼，号东瀛子，萧抱珍从孙，曾受忽必烈赏识，为元初太一道的鼎盛奠定了基础。

第五代教主萧居寿：原名李居寿，字伯仁，号浮然子，受元统治者尊宠，对太一道在元朝发展作出贡献。

第六代教主萧全祐：原名李全祐，掌教后仍受元室尊宠。

第七代教主萧天祐：原名蔡天祐，曾参加过元代的金箓大醮，后太一道便不再有嗣教者。

10

真大道教
以老子《道德经》为本的道派

真大道教兴起于金代，其朴素的教义，使其发展迅速，并得到统治者的支持，在元朝时，由于得到皇室的支持，也有一定的影响，最后并入全真道。

真大道教的创立

真大道教原名大道教，创立人是刘德仁，河北沧州人，少年时出家为道士。金熙宗时，他自称太上老君下降，授予《道德经》要言，使其传玄妙大道。于是他订立九条戒法，在黄河下游一带传道，教人以忠君孝亲，诚以待人，清静无邪，安贫乐道，力耕而食，量入为用，爱生勿杀。这种理念，在当时饱经战乱的北方，很快引起了百姓的共鸣，数年间，大道教遍及中原地区。

真大道的教义

真大道教的教义可以概括为老子《道德经》中的“质真道渝”四个字，即质地真朴，道便可以畅通如流水一般。刘德仁认为人入世后，受世道的影响，已经“失真”了，修道的目的就是要“复真”。因而本派的主张是恢复老子所倡导的古朴之风，崇尚无为，既不重修炼丹术，也不用符箓咒语，更不信奉众多鬼神，只是提倡以一炷清香表示对天地的尊敬。

真大道教的发展

真大道教朴素的教义和修炼方法，在当时很受群众欢迎，并传布各地，引起朝廷的重视，为笼络宗教势力，金世宗册封刘德仁为“东岳先生”。刘德仁之后，陈师正、张信真、毛希琮先后掌教；毛希琮之后，真大道教内部发生了分裂，其教分为燕京天宝宫和玉虚观两派，天宝宫一派以郦希诚为五祖，玉虚观一派以李希安为五祖。

元代时，郦希诚一派得到元皇室支持，被尊为正统，从这时起，大道教改称为真大道教。随着其掌教人得到皇室的尊宠，真大道教的传播地区由金代的中原地区扩大到江南、西南和西北地区。郦希诚之后，孙德福、李德和、岳德文、张清志先后掌教，张清志掌教时，真大道教非常繁荣，宫观众多，传播地域广泛，并形成了以大都天宝宫为中心的严密的组织机构。张清志逝世后，真大道教湮没无闻，很可能是融入了当时已经成为全国道教两大派之一的全真道。

独具特色的教义

真大道教的教义是追求质朴，自食其力，少私寡欲；与符箓派和丹鼎派相比，可谓是独具特色。



提倡一炷清香敬天地



反对修炼丹术飞升成仙



反对用符箓咒语为人治病



不奉祀诸多鬼神

真大道教的两次变故

金、元时期的真大道教在传到五代和九代时，历经两次大的变故，道派内斗争激烈，使其发展受到很大的影响。

真大道教

第一次变故：

金、元之交，真大道教内部分裂为天宝宫郦希诚和玉虚观李希安两派，在宗派纷争的局面下，郦希诚退隐深山，经过十五年的斗争之后，回到燕京天宝宫，登上了大道教掌教的宝座。

第二次变故：

第八代掌教岳德文临终时，将教事付与张清志作为九祖，但当岳德文丧毕，张清志却潜遁山西临汾，后又返华山归隐，并没有接替掌教，此后，相继由赵真人、赵德松、郑进元摄掌教事，五年之间，二赵一郑相继陨灭，其徒众根据郑进元临终时的嘱咐，去华山请回张清志，仍举其为九祖，张志清之后，真大道教并入全真教。

11

金丹南宗

吕洞宾一脉相传的内丹派

金丹南宗承袭北宋魏伯阳的内丹学说，由白玉蟾在南宋发扬光大，使内丹学有了很大的发展，元朝后，随着全真教北宗的南传，金丹南宗归并于全真道。

内丹学发展脉络

金丹南宗属于道教内丹学派别，内丹学来源于春秋时的老子，老子提出了“道”和由“道”为理念的人的生命的本质，为丹学的发展奠定了基础；开创于汉末的魏伯阳，他首次把老子生命本质的理念和人的修炼结合起来，形成了一门学问，并提出了具体的修炼方法；弘扬于唐末五代的钟离权和吕洞宾，他们以内丹功法传道度人，提出了性命双修、形神并炼的人体修炼模式，从而使内丹修炼进入了可操作的阶段；盛行于宋元时期的张伯端和王重阳，他们通过道教组织把钟吕金丹道理论变为现实的道教活动，并把内丹派的修炼推向了高潮。

金丹南宗的创立

金丹南宗的祖师是钟离权和吕洞宾，创始人是北宋著名道士张伯端，张伯端后，又有石泰、薛道光、陈楠传承其道法，真正使该派组织化的是南宋著名道士白玉蟾，可以说他是真正的创始人。白玉蟾师承陈楠，他继承了张伯端的内丹理论，主张性命双修、先命后性，并把理学的正心诚意和佛教禅宗的明心见性说纳入道教的修炼方法和理论中，还把神霄雷法和内丹理论结合起来，形成一套独特的内丹理论。

金丹南宗的发展

张伯端和他的弟子们在江南的活动很有影响，入道修炼者很多，传承到白玉蟾时，他重视组织工作，在各地建立了许多宫观，并写了许多著作，宋皇室还曾把他请到宫中询问修炼之法，因修炼重点不同，形成了独自清修的清修派和男女双修的双修派。

与南宋金丹派南宗同时存在的是金朝金丹派的北宗，即全真教，他们在理论上都吸收儒、佛的心性学，实行性命双修，只不过是在性命修炼的先后次序上不同，但本质上是相同的。元朝统一全国后，全真道南传，此时南、北二宗的道教徒在经过接触和了解后，确立了金丹五祖和南北七真，后南宗归并于全真道。

金丹南宗开山之祖——张伯端

金丹南宗的开创者张伯端，号紫阳，所以金丹南宗又名紫阳派；其代表作《悟真篇》专言内丹，与《周易参同契》齐名而号称丹经之王。



张伯端：(公元983年—1082年)，字平叔，号紫阳，人称“悟真先生”，又尊为“紫阳真人”。曾为府吏数十年，后看破功名，入成都潜心修道，著《悟真篇》，叙丹药之本末，晚年返回江南传道。

主要思想

- **早期** 出儒入道，倡导以道教内丹为中心的三教合一，代表作《悟真篇》。
- **中期** 出道入禅，以彻悟禅宗性学为归宿，代表作《禅宗诗偈》。
- **晚期** 禅道双融，形成一种独具特色的内丹学说，代表作《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》。

内丹学说

1. 主张以内丹为修仙途径，先命后性。
2. 主张以人体为鼎炉，以精气为药物，以神为火候，通过内炼，使精气凝聚不散，结成金丹。
3. 将炼养分成筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚四个阶段。

金丹五祖与南北七真

元朝时，金丹南宗和北宗融合后，确立了金丹五祖和南北七真。

金丹五祖

王玄甫　钟离权　吕洞宾　刘海蟾　王重阳

北七真

马钰　谭处端　刘处玄　王处一
丘处机　郝大通　孙不二

南七真

张伯端　石泰　薛道光　陈楠
白玉蟾　刘永年　彭耜

12

正一道
三个道派的联盟

正一道是在元朝时，由统治者钦定由天师道张道陵的子孙为首领，统领三山符箓的道教派别，后来，被明清统治者采纳，成为与全真教并列的两大派别之一。

正一道的形成

东汉时，张道陵创“正一盟威之道”，奉《正一经》，“正一”是正道、真道之意，即天师道，也称正一派。天师道在南北朝时分为南、北天师道，晚唐时，张道陵的后嗣入居江西龙虎山建教，成立龙虎宗；宋代，龙虎宗得到皇室的支持，获得很大发展，与茅山、阁皂山并称“三山符箓”，南宋理宗时，召见龙虎宗三十五代天师张大可，命他提举三山；元代，龙虎宗受到更大的支持，至元十三年（公元1276年），元世祖召见张道陵第三十六代孙张宗演，敕封他为第三十六代天师，正式以官方名义承认张道陵子孙的“天师”称号，命其主领江南道教，大德八年（公元1304年），元成宗封三十八代天师张与材为“正一教主”，主领三山符箓，标志正一道形成。

正一道的发展

元中后期，正一道形成后，全国道教皆分属正一、全真两大派，明清政府也只承认此两派。集合诸符箓派而成的正一道，以历代天师为首领，以《正一经》为主要经典，以符箓斋醮、降神驱鬼为主要宗教活动。正一道道士允许有家室，可以不出家，不住宫观，清规戒律不是很严格。各符箓小派合并到正一道后，有的逐渐绝传，如阁皂宗、太一道等；有的在大宗下还有小宗，如龙虎宗、茅山宗等。

明朝时，正一道首领受到了统治者的优待，历代天师袭封大真人号，掌管天下道教，国家的祈祀大典多由他们主持，增官晋爵，修建宫观府第，享有种种政治和经济特权，皇帝还亲自为其选择婚配、赐名，荣贵无比；但他们在教理教义方面却没什么发展，埋下了衰败的种子。

清朝前期，统治者从笼络汉人的角度出发，对正一道尚沿用明例加以保护，抑制的程度较为宽松。到乾隆朝时，藏传佛教被定为国教，正一道首领的地位一再被加以降贬，对道教活动的限制也不断增强，道教的组织发展渐趋停滞。

玄教

正一道的前身是龙虎宗，在元代统治者的支持下，龙虎宗又形成一个支派——玄教，它对诸符箓派融合为正一道起了很大的推动作用。

玄教传承	
张留孙	创立玄教，受元室的宠信
吴全节	把玄教继续推向极盛
夏文泳	属于守成的一代
张德隆	天下大乱，对玄教无多大建树
于有兴	最后一位掌教，玄教随元朝灭亡而消失

玄教的组织体系	
玄教大宗师	最高首领，住大都崇真万寿宫
玄教嗣师	辅助玄教大宗师
提点	负责处理日常事务
都提点	负责处理各路道教之事

正一道与全真道的区别

从元代末年至今，道教大致可分为正一道和全真道两大派别，也就是符箓和金丹两大道派。

教派	正一道	全真道
创建时间	元代	金末
主要经典	《正一经》	《道德经》、《般若波罗密多心经》和《孝经》
主要特征	画符念咒，驱鬼降妖，祈福禳灾	重内丹修炼，不尚符箓，不事黄白之术，以修真养性为正道
戒规	道士可以有家室，可不出家，不住宫观，清规戒律也不如全真道严格	道士必须出家住宫观，不得蓄妻室，并制定严格的清规戒律
传播地区	主要流行在江南和台湾省	全国道教宫观大部分属全真派

13

净明道

信奉“许真君”的道派

净明道尊许逊为祖师，在南宋和元代，经两次兴衰，把道、儒、佛三家思想相结合，影响一时，后并入全真派。

儒道结合的净明道

净明道尊奉东晋道士许逊为祖师，称其法箓出自于许逊，尊奉经书是《灵宝净明新修九老神印伏魔秘法》，“净明”是日月之光明、天地之根本，可使阴阳相感，日月连通，道体圆虚。

许逊信仰由来已久，唐代就有张蕴、胡慧超等尊奉许逊，弘传“灵宝净明”宗旨，尤其是在许逊活动过的江西一带，影响最为深远。宋徽宗时，许逊被封为“神功妙济真君”，在民间多被敬奉。

南宋时，江西南昌西山玉隆观道士何守澄，托言许逊下界，降授他《飞仙度人经》、《净明忠考大法》等典籍，命他设坛传其道，度弟子五百人；于是他便在玉隆万寿宫创建了一个新的道派，并以这个道派所传的新符箓“净明秘法”而命名为“净明道”。该道派重视内丹的心性修炼，使之一尘不染，是谓净明；它重思考、倡廉耻，强化伦理教化，同时又提倡施符水、念咒语，驱鬼重神。是融儒道两家学说为一体的符合时代潮流的新道派。

另起炉灶的净明道

何守澄所建净明道，流行一时后，很快就被湮灭了。直到元朝初年，江西西山道士刘玉称得许逊降授《玉真灵宝坛记》，宣告净明大教将兴，尊奉《净明忠教全书》为经典，再创净明道，他不承认何守澄是净明道的创始人，把许逊定为第一代祖师，把自己定为第二代祖师，在江南许多地方开始布道，在西山建玉真、隐真、洞真三坛传度弟子；他以忠教为大道之本，以忠、孝、廉、谨、宽、裕、容、忍为“垂世八宝”，只要忠孝净明，即神灵渐通，不用修炼，自然成道。他将道教的净明、儒教的忠恕、佛教的大乘融合为一体，具有浓厚的理学色彩。

刘玉之后，黄元吉、徐慧、赵宜真先后掌教，赵宜真掌教时，已是明朝初年，他兼全真、清微、净明诸派于一身，尤被清微、净明两派尊为嗣师，其思想糅合内丹与雷法为一体。后来，净明道归入全真道。

净明道祖师——许逊

净明道尊奉东晋道士许逊为祖师，传说他有道法，在江西南昌西山建西山教团，后拔宅飞升，被道教尊为四大天师之一。



许逊（公元239—374年），字敬之，南昌人，晋代著名道士，曾出任旌阳县令，所以后人称他许旌阳，后出儒入道，在南昌西山建西山教团，据说曾在此地为民捉蛟龙除害。



一人得道，鸡犬升天 许逊在136岁时，有仙人从天而降，授其为九州都仙太史高明大使，举家四十二口，同日拔宅飞升，连家禽家畜都带去了，留下“一人得道，鸡犬升天”的佳话。



许真君 许逊被后人称为许真君，许真君信仰从晋至唐逐渐兴盛，以后历代奉祀，与张道陵、葛洪、萨守坚并称道教“四大天师”，是玉皇殿前的四大天神。

净明道两次兴衰史

信奉许真君的净明道，曾在南宋和元朝两次创建，为净明道蒙上了一层神秘色彩。

第一次创建		第二次创建	
时间	南宋	时间	元朝
地点	江西南昌西山	地点	江西南昌西山
创建人	何守澄	创建人	刘玉
教义	提倡符箓咒语，重视内丹心性修炼；同时强化儒家伦理教化。	教义	只要忠孝净明就能与神灵相通；不用修炼，自然成道。
特点	融儒道两家学说为一体	特点	将道教的净明、儒教的忠恕、佛教的大乘融合为一体
传承	何守澄后不见记载	传承	刘玉后传三代，后并入全真道

14

武当道

因武术而名闻天下的道派

武当道由张三丰创立，并由其弟子发扬光大，成为明朝道教最辉煌的一页，直到现在仍然名闻海内外。

武当道渊源

武当道因兴起于湖北均县武当山而得名，是道教敬奉“玄天真武大帝”的发祥地。唐朝时，均州太守姚简于山上建五龙祠。宋真宗时，升祠为观，正一派传入，成为武当山道教主体。元世祖时，改观为宫；元末时，宫观大部分毁于战火。明太祖时，全真道龙门派传入，成为武当山道教主体；明成祖时，大兴土木，陆续修建了庞大的建筑群，武当道进入鼎盛期。

张三丰与武当道派

元朝时，辽宁辽阳人张三丰，曾为中山博陵县令，后弃官出家为全真道士，于终南山遇火龙真人传以丹诀，道法精进。明太祖时，他带着弟子入武当山修炼多年，后离开武当出游四方，不知所终。张三丰生前并未公开自立道派，仅以游方高道身份收徒授道，但在其身后，被武当山及各地道士尊奉为祖师，形成三丰道派。张三丰门下弟子甚多，武当山高道邱玄清、孙碧云等，皆为其嫡传弟子，受到朝廷礼遇，他们传承三丰道派，并创建了许多支派。后来三丰道派成为武当山道派正宗，之后又逐渐并入全真道。

武当道教义

张三丰所创武当道崇祀“真武大帝”，以其为祖师，尊其为雷部至尊天神；为了健身御疾和抗拒野兽与护观，道士习武当内家拳技；特别强调道、儒、释三教归一，竭力和会儒学，具有浓厚的理学气味；武当道属于道教清修派，重修炼内丹，且首重性功，主张先全人道，而后仙道。

武当武术

世人知道武当道，主要是因为武当武术，张三丰就是武当武术的开山祖师。传说张三丰观鹤蛇相斗，参合少林外家拳法，创立武当内家拳，他取道家以静制动，融合道教内丹修炼、无为、虚静、柔弱、自然于武术中，形成贵柔尚意的独特风格，实为内丹气功与武术的融合，之后的太极拳、八卦掌等均是从武当内家拳演绎发展而成的。现在的武当武术已经是家喻户晓，并波及世界各地。

张三丰

提起武当道，就不得不提张三丰，正是他在武当山创立的武当派，才使武当道名闻天下。



张三丰 名全一，号三丰，又号玄玄子，元明之交著名道士，武当派创始人，他主张儒、道、释三教合一，丹法南北合一，性命双修，其所创武当内家拳为武林人士所推崇。

主要成就

1. 特别强调道、儒、释三教归一，竭力和会儒学，巧妙地把道家的内炼思想同儒家的道德学说牵合在一起。
2. 融会文始丹法与少阳丹法，创以清静阴阳、双修双成为特点的三丰丹法。
3. 创武当内家拳。

张三丰师承体系

尹喜→陈抟→麻衣先生→火龙真人→张三丰

张三丰的封号

明英宗：通微显化大真人
明宪宗：韬光尚志真仙
明世宗：清虚元妙真君

武当武术

提起中国武术，素有“南尊武当，北重少林”之说，其中武当武术就是以张三丰创立的武当内家拳为主的功夫。

武当内家拳的由来



1. **真武神授** 传说张三丰在一个夜晚梦见真武神君降临，向他传授拳法。



2. **鸟蛇斗的启示** 传说张三丰在“邋遢崖”看见一只鸟与一条蛇相斗得到启发，模仿长蛇的动作创造出了内家拳。



3. **脱胎于少林拳** 传说张三丰早先精熟少林拳法，后来对少林拳进行加工改造，遂自成一派，名内家拳。

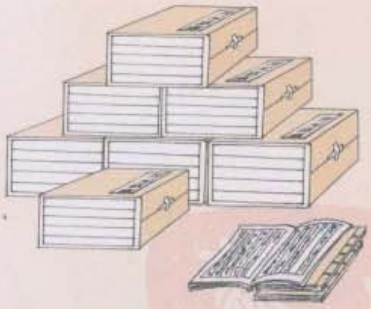
武当武术的类别

拳法 太极拳、形意拳、八卦掌 **器械** 太极枪、太极剑 **气功** 轻功、硬功、绝技。

第肆章

神奇授书　道教经典

道教在长期的发展过程中，积累了卷帙浩繁的经籍书文，其内容包罗万象，不仅记录了道教的教理教义、教规教戒、修炼方术、斋醮科仪，还保留了中国古代哲学、文学、医药学、养生学、化学、音乐、地理等珍贵资料，堪称中国传统文化的一个宝库。





本章图版目录

道经的渊源 / 97
三洞与三藏 / 99
历代道藏 / 101
道藏外的文献典籍 / 103
《道德经》中的“道” / 105
《南华真经》篇目 / 107
《太平经》的三个版本 / 109
“想尔”是谁？ / 111
《周易参同契》与化学 / 113
王羲之与《黄庭经》 / 115
“存思”礼仪 / 117
《度人经》的认识论 / 119
奇书《阴符经》 / 121
《玉皇经》与《佛本行集经》 / 123
上药 / 125

经籍起源

妙气生书与神仙授书

1

道教经典通过三元气化而成书，并由神仙下凡传给高道，再由高道传布世人，形成一个统一的系统。

道教在其形成和发展的漫长历史中，积累了大量的经典书籍，现存的道教典籍，包括《道藏》和与道教相关的古籍，它们是我国文化遗产的重要组成部分。

● 道经的文化渊源

道经的文化渊源主要有四个主流，即道学思想、原始宗教的神学思想和神仙信仰、方士的各种方技和数术和儒佛两家思想。道教学者在吸收了这些思想之后，对其进行了科学的嫁接，以道的理念，用道教的神学观念创作了它自己的各种经典。

● 三元气化成书

“道”是道教的最高信仰，“道”生出宇宙初始状态的混沌之“气”；道经作为道教教义、教规和道教内的行动纲领，也来自于“道”和由“道”产生的“气”。这种“气”，经过漫长的蕴化、凝聚成了三种不同的存在方式（三元），分别称洪元、混元和太初，这“三元”中又生出元始天尊、灵宝天尊和道德天尊三位天神，他们为了拯救即将产生的宇宙众生，采自然奥妙之“气”，凝木、火、土、金、水五行之精华，以黄金、白银为“纸”，用神来妙气之笔，写下了许多有先知先哲的文章，收藏于“七宝玄台”之内，待到一定的时候再下传到人间。

● 神仙传授经书

神仙传授经书就是通过神仙传授给某一个高道，再由这个高道在世间传布。传授道经最多的神仙就是太上老君，他曾以各种化身的名义多次下凡传授真经，而老子只是其一次化身，这次化身下凡的目的就是传授《道德经》，救人民于乱世之中，教人们行无为之治，使人们懂“道”的深奥，要人民以修炼而长生。除太上老君之外，还有许多神仙也都曾下凡向世人传授真经。

三元气化成书和神仙传授经书，实质上是统一的，“三元”天尊各说的真经都藏于“七宝玄台”之内，神仙根据人世间的具体情况，选择玄台内能解决问题的经书，派神仙下凡，把经书传给能担任传布任务的高道名士，把两个程序“合二为一”地统一起来。

道经的渊源

道经的内容是多方面的，它的渊源也是多方面的，它植根于中华文化这一棵大树上，通过众多思想的融合而成就其经典。



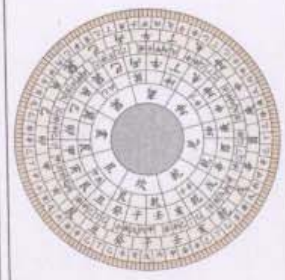
道学思想

包括自然宇宙起源说，贵阴守柔、以柔克刚的思想，无为之治的方针，人体修炼的思路等。



原始宗教的神学思想

先民在恶劣的自然环境中，为了寻求安慰和寄托，只能把命运交给神灵，于是产生了许多神仙和一套祭祀制度，道教经修改、增添、发展而形成自己的神学思想。



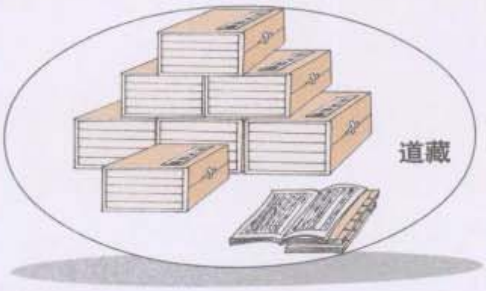
各种方技和数术

道经中有关符箓、方技、祭典、内外丹等内容，就是对古代方技和数术文化的继承和发展。



儒、佛两家思想

儒家治国的行政体制，形成了有关道教内部组织体系制度的道经，佛教的教会式组织形式和各种科仪，形成道教这一方面的道经。



道经的造作

道教神化其经典是由三气所化，并由神仙下降传授，其实大部分道经都是道教学者造作而成的。

两次道经造作高潮

早期道经的造作（战国至汉代）

这一时期中的道家、墨家、神仙家、方士、方仙道、黄老道的作品基本上都被纳入后来道经的范畴，再加上早期道教的一些作品，构成了早期道经。代表著作有《道德经》、《庄子》、《墨子》、《山海经》、《列仙传》、《黄帝内经》、《天官书》、《太平经》、《正一盟威妙经》、《老子想尔注》、《周易参同契》等等。

六朝古经的造经运动（魏晋南北朝）

这一时期中道教教派纷起，佛道激辩，道教的宗教素质和组织的教会化急需理论作支撑，所以一大批道书应运而生，道教的宗教素质得以提高，教会式的官观组织模式初步形成。代表著作有《上清经》、《灵宝经》、《三皇经》等几个系列的道书几百种。



三洞四辅

道书的分类方法

道书“三洞四辅十二类”的分类方法，是遵守道教古老的道学哲理而分的，充分体现了道教的“道”性，是我们祖先集体智慧的结晶。

道书内容复杂，数量众多，必须对它进行系统的分类，只有这样才可使道书本身系统化，体现道书的整体水平，也便于道门中人收藏和查阅。经过几代人的努力和探索，终于在南北朝时由陆修静和孟智周完成了系统的分类方法，即“三洞四辅十二类”分目法。

“三洞”系统道书

道教的三个天尊在三清境各自说了十二部书，写好后，保存在了一个常人找不到的地方，这个地方就称为“洞”，共有三个洞，分别称为“真”、“玄”、“神”，这三个洞中分别放着元始天尊、灵宝天尊和道德天尊的书，三个天尊又分别被称为洞真教主、洞玄教主和洞神教主。综上所述，所谓“三洞”，就是洞真、洞玄、洞神三部真经。

“四辅”系列道书

“四辅”是指除三洞中各十二类道书外，还有太平、太玄、太清、正一四个系列的非常重要的早期道书，这四类早期道书分别成为“三洞”中道书的辅助书。太玄部是指《太玄经》系列，辅“洞真”系列道书；太平部是指《太平经》系列，辅“洞玄”系列道书；太清部是指《太清经》系列，辅“洞神”系列道书；正一部是指《正一法文》系列，辅“三洞”中所有的道书。

“十二类”系列道书

“十二类”是指在“三洞”的三个总目录下，每个目录下都有十二个子目录，这三个系列中的每个相对应的子目录的论述范畴是相同的，但论述的具体内容不同，实际上有三十六个系列的道书。这十二类道书分别为本文类、神符类、玉诀类、灵图类、谱录类、戒律类、威仪类、方法类、众术类、记传类、赞颂类和表奏类。

“三洞四辅十二类”的分类方法，从表面上看是按照神学的观念，依“道”的需求来分类的，实质上是按照三大派系来分的，它借用神学的观念和道的理念，只是表示了一种虔诚和信仰，能被广大道门中人所接受，所以这种方法流传至今。

三洞与三藏

道教的经书分为“三洞”体系，佛教的经书分为“三藏”体系，有人认为道教的“三洞”体系就是模仿佛教的“三藏”体系。



十二类道书内容

“十二类”道书是在就是在“三洞”道书中每个体系下有十二类，共三十六个系列的道书。

1	本文类	原本正文
2	神符类	各种符箓原文
3	玉诀类	道经的注解和疏义
4	灵图类	本文的图像或图象道书
5	谱录类	高真上圣的功德名位和应化事迹
6	戒律类	道教各种规戒、科律的具体条文
7	威仪类	记录道教各种斋醮仪式及各种制度的道书
8	方法类	修真养性和设坛祭炼的各种方法的道书
9	众术类	外丹炉火、五行变化和一切数术的道书
10	记传类	道教内的各种传记、碑铭和众多宫观所在地的山志等
11	赞颂类	赞咏和歌颂各种神仙的辞章
12	表奏类	设坛祭祀时，上呈天帝神明的奏章和祈祷时所用的表文

以上十二类道书中，此类道书最多，大约有六百多万卷。

3

《道藏》

道教经籍的总集

《道藏》是道教典籍的总汇，在南北朝时确立其目录体系，自唐玄宗起，历代都编撰了《道藏》，是我国传统文化很重要的一部分。

《道藏》前传

在道书日益增多的情况下，目录的编辑总是被最先放在议事日程上。最早编辑道书目录的著作是《汉书·艺文录》，在道书的项目下有神仙、方技、道家、房中、阴阳、杂占、五行、蓍龟等八类，共171种，3867卷。道教中第一个编辑道书目录的是东晋高道葛洪，他的《抱朴子·遐览》，实录了260种1200多卷道书的目录。

南北朝时，南朝宋、梁时的陆修静和孟智周最终确立了道书的分类体系。南朝刘宋时的著名道士陆修静受命于宋明帝整编道书，引用“三洞”作为道书的总称，并在其下分类，编撰了《三洞经书目录》和《灵宝经目》等两部中国道教史上首次出现的目录编纂书籍，开了道书系统编辑分类的先河。“三洞”体系也有不完备之处，就是不能把早期道教天师道和太平道的一些道书包容进去，于是南朝梁的孟智周法师又提出了“四辅”的概念，编撰了《玉纬七部经书目》，这样“四辅”加“三洞”的七个系列就基本可把各个方面的道书都归于系列目录之下了。

北周武帝时，朝廷任命高道王延依三洞目录作《珠囊》七卷，校定道书8030卷。北周天和五年(公元570年)，玄都观道士根据“三洞四辅”的分类方法编纂《玄都经目》，有经、传、符、图1156卷，论884卷，计道书2040卷，还有虚目4323卷，共计6363卷。

“道藏”的含义

“道藏”就是储藏道书的地方或容器，这个“地方”或“容器”就是“藏”，在这里是指一整套很厚很厚的书籍。道教总是喜欢在他的著作中有一点玄意和道意，因此就借用“宝藏”和“内藏”两个名词来说明道书的玄意，“道藏”就是道中的珍宝，它像人体的内脏一样纳气血，容精神。最早使用“道藏”一词的是唐朝王悬河创作的《道藏经序碑》，后来就被道教学者和道门中人一直沿用至今，历代编纂的许多道书，也统统被称为“道藏”。

历代道藏

道藏自唐玄宗起修撰，后又历经宋、金、明、清、民国、当代的修撰，历史悠久，为道教的发展作出突出贡献。

（公元618—907年） 《开元道藏》	唐	《开元道藏》：又名《三洞琼纲》，总计3744卷，是道教史上的第一部道藏。
（公元960—1279年） 《天宫道藏》 《万寿道藏》 《琼章道藏》	宋	《天宫道藏》：又名《大宋天宫宝藏》，总计4565卷，北宋真宗时编撰，后又取其精华，编成《云笈七签》120卷。 《万寿道藏》：又名《政和道藏》，总计5481卷，北宋徽宗时编撰。 《琼章宝藏》：南宋孝宗时编撰，为金代道藏的底本。
（公元1115—1234年） 《玄都道藏》	金	《玄都道藏》：又名《大金玄都宝藏》，总计6455卷，金章宗时编撰，后经元代全真道士增补至7800卷。
（公元1368—1644年） 《正统道藏》	明	《正统道藏》：总计5305卷，明英宗时编撰，明神宗时又编《万历续道藏》，两者合计5485卷。
（公元1644—1949年） 《道藏辑要》 《道藏精华录》	清和民国	《道藏辑要》：清康熙年间彭定求所编，收明《道藏》晚出道书280卷；嘉庆年间蒋元庭等又编刻《道藏辑要》，1906年，贺龙骧等人重刻《道藏辑要》，其中114种为明《道藏》未收道书。 《道藏精华录》：中华民国年间丁福保编辑，收道书100种。
（1949年至今） 《藏外道书》 《中华道藏》	当代	《藏外道书》：1989年至1994年，四川成都巴蜀书社出版，胡道静、陈耀庭等编集，共36册，1042种。 《中华道藏》：1996年至2004年，以明《正统道藏》、《万历续道藏》为底本，经全国百位专家学者编撰而成，共49册。

3

开元道藏

道教在唐朝时进入鼎盛阶段，道教成为国教，道书的编纂也成为一项重要工作。唐高宗时，曾编撰了《一切道经》，唐玄宗即位之初，曾敕令编撰《一切道经音义》百余卷；唐玄宗开元年间，唐玄宗更组织道教学者和高道广泛搜集道书，编撰了中国历史上第一部名为《三洞琼纲》的“道藏”，后世称为《开元道藏》，总计3744卷（一说5700卷或7300卷），后经安史之乱和五代之乱，《开元道藏》因遭兵燹而残失不全。

宋代六修“道藏”

自第一部“道藏”问世后，道书典籍的编纂的工作在宋代进入了高潮，宋朝官方先后六次组织了大规模的编纂活动，共编“道藏”五部。

第一次是在宋太宗时，宋太宗命徐铉等从搜集到的7000多卷中，删去3000多本，得“道藏”正本3737卷。第二次是在宋真宗时，在宋太宗版本的基础上，宋真宗命王钦若为总校定官，进行适当的增删，得4359卷，名《宝文统录》。第三次也是在宋真宗时，在《宝文统录》编辑的同时，宋真宗又命张君房在四种“道藏”的基础上，取用4565卷，编辑为《大宋天宫宝藏》，张君房又取其精华，编为《云笈七签》120卷。第四次是在宋徽宗时，命道士刘道元等校定道教遗书，“道藏”增至5387卷。第五次也是在宋徽宗时，编辑成《万寿道藏》（《政和道藏》），共540函，5481卷。第六次是在南宋孝宗时，编成《琼章宝藏》。

《玄都宝藏》和《正统道藏》

金朝时，金章宗命道士孙明道等人编《大金玄都宝藏》，共6455卷，602帙。元朝时，全真道人自丘处机始，经几代人努力，编成《玄都宝藏》，共7800卷。

明朝时，明英宗正统年间，编成刊印《正统道藏》，共5305卷，明神宗万历年间，编成刊印《万历续道藏》，共56种，180卷，两者合刊，总计512函，1476种，5485卷。明朝所编纂的“道藏”就是现存的“道藏”，成为目前最有权威的版本。

自唐朝第一部“道藏”的编纂到现在，已经有近1300年的历史了，道藏的编纂促进了道教的发展，也是道教发展历史的见证。

道藏外的文献典籍

除了《道藏》等大型道教丛书外，与道教相关的文献典籍还有很多，它们更多地弥补了《道藏》中没有的内容。

敦煌道经	内容包括道家诸子书、道教经书、科仪、类书、论著、诗词、变文等。如《老子化胡经》、《无上秘要》、《大道通玄要》等。
古佚道书	主要是通过考古发现的道教古籍，如从长沙马王堆汉墓出土的大批黄老道家哲学和医药养生学著作；汉代墓群中的镇墓文等。
道教金石碑文	20世纪80年代，陈智超先生对民国《道家金石略》稿本增补校勘，编成《道家金石略》，收碑文1538篇。
道教史资料	历代编撰的各种史书、方志、类书、文集、野史、笔记、小说、戏曲等书中，保存有大量关于道教历史、人物、科仪、文献目录、宫观名山、神话传说等方面的资料。
佛教相关资料	道教在其发展过程中，一直与佛教有密切关系，因此在庞大的佛典中也有许多与道教有关的文献，如《集古今佛道论衡》、《高僧传》等。
民间道书写本	明清以来，民间秘传各种道经抄本、内丹养生功法秘诀、劝善书等，有不少是《道藏》未收道书。
国外道教典籍	道教历史上曾传播到越南、韩国、日本等地，近代又随华侨传至世界各地，所以国外也有许多道教典籍流传。
道教目录学及研究著作	道书目录学的编撰始于魏晋南北朝，唐宋金元历朝的目录学著作中，也著录了许多当时存在的道书。

4

《道德真经》

不可不看的道教圣典

《道德真经》被奉为道教群经之首，它的作者老子，更被奉为道教教主，可以说，没有《道德真经》就不会有道教。

● 《道德真经》概说

《道德真经》即《老子五千文》，简称《老子》或《五千文》；因河上公《老子章句》把前三十七章称为《道经》，后四十四章称为《德经》，所以又名《道德经》，唐朝皇帝尊崇道教，奉老子李耳为其远祖，所以又尊称为《道德真经》。

《道德真经》是道家学派关于宇宙观、社会政治思想、人生处世和修养原则的哲学著作，主要是阐发“道”和“德”所包含的哲学思想，认为“道”是宇宙本原和自然循环的规律，“德”是自然赋予而为万事万物所含蓄的“道”的灵性，是“道”在万事万物发展规律中的作用和体现。

● 《道德真经》与道教

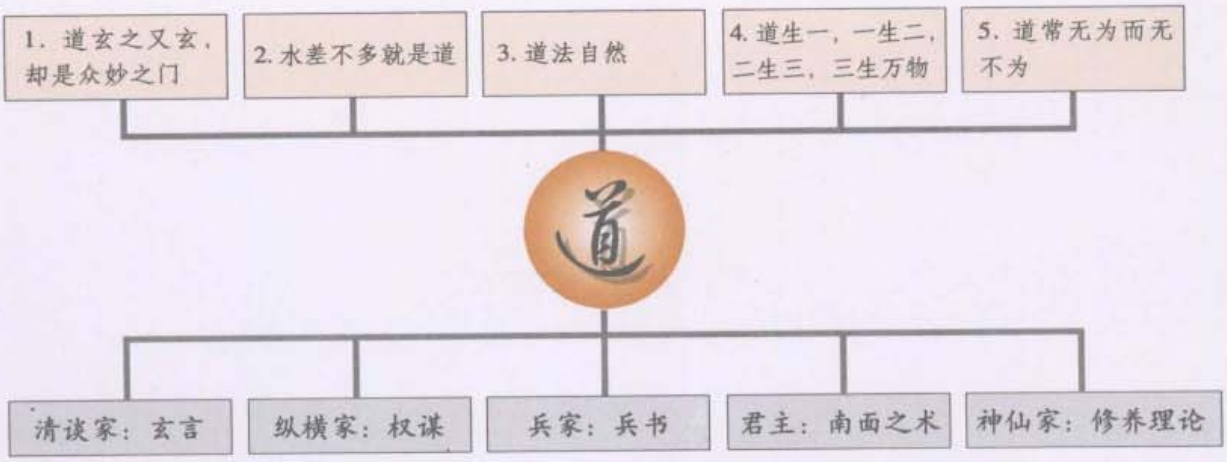
道教自称源出老子，尊他为“太上老君”，奉为教主，以“道”为最根本的信仰和理论基础，认为老子是道的化身，合“道”与“太上老君”为一体，并予以神秘化的解释。

东汉时，西汉重政治的黄老之学流入民间，演变成为敬事神仙说的黄老道，《道德真经》成为道教的圣典。道教的第一部经典《太平经》，采用《道德真经》作为其理论基础，吸取和援用了大量《道德真经》中的思想和语言；道教创立者张道陵在创立五斗米道时，以《道德真经》为主要经典，又作《老子想尔注》，用道教观点阐发《道德真经》以教诲教徒。

唐代，道教得到统治者的扶持，唐高宗时尊《道德真经》为上经，唐玄宗时，立崇玄馆，令诸生讲习《道德真经》，以此经为众经之首，并亲自为之作注疏，使《道德真经》受到社会广泛关注，道教中也形成了一个重玄学派，许多道教学者阐释《道德真经》中的义理，使道教理论有了进一步的发展；在当时的《传授经戒仪注诀》中，规定《道德真经》、《老君道德经河上公章句》、《老君道德经想尔训》为道教授受的主要经书。现存明代《正统道藏》中收录关于《道德真经》的撰述有五十多种。

《道德经》中的“道”

道教是以“道”为根本信仰的，其“道”就来自于道德经中的“道”。



《道德经》注本

《道德经》自韩非撰《解老》、《喻老》起，历代注家不绝，使仅五千言的原文有了更多的内容。



5

《南华真经》
让道教充满神秘的经典

《南华真经》作为道家学说，显得神秘而不可测，这些正是道教所需要的，因此，它被奉为道教经典，其作者庄子被尊为“南华真人”。

● 《南华真经》概说

《南华真经》即《庄子》，唐玄宗时，追尊庄子为南华真人，所以《庄子》也被尊为《南华真经》。现代流行版本是晋郭象注的《庄子》三十三篇，分内、外、杂三篇，一般认为内篇是庄子本人所著，外、杂篇可能掺有其门人和后世作品。

《庄子》一书是先秦道家学派继《老子》之后的重要道家典籍，其思想基本继承了老子学说，但两者在哲学观点和人生态度上有所区别，老子多用朴素辩证的观点看待万物，而庄子则多用相对主义的观点，主张万物同一。老子对当时的社会现状还憧憬“至德之世”，而庄子则采取避世逍遥的态度，幻想“去而成仙”。

● 《南华真经》与道教

魏晋之前，大多是黄、老并提，魏晋时期，玄学兴起，开始老、庄并提；两晋之时，《庄子》之学大量的为道教所吸纳而深化其教义，最有名的是东晋道教理论家葛洪所著的《抱朴子》一书，在一定程度上受《庄子》所启示。晋以后，《庄子》日益为道教所重视和利用，如唐代的成玄英、孙思邈、李含光，宋代的陈景元、褚伯秀，都曾注释过《南华真经》，这此注本，现存于明代《正统道藏》中。

《庄子》思想对道教的主要影响是：他继承了老子关于“道”的学说，并把“道”说得更加神秘，这种神秘的本体论思想正是道教的宗教属性所在。《庄子》一书中有浓厚的宿命论因素，承认人的命运是受一种超自然、超社会力量的支配，这正是道教所需要的理论。《庄子》中描写了许多 “神仙”和“仙境”的内容，这正为道教中的神仙信仰提供了依据。《庄子》一书中还鼓吹道功道术，宣扬养形以长生久视的理论，这正是道教教义中的“仙道贵生”理论。《庄子》中还宣扬避世弃俗，对人生持消极态度，也为道教所认同。另外，“心斋”和“坐忘”等理论为道教的内丹修炼所吸收。

《南华真经》篇目

《南华真经》由晋代的郭象修订为内七篇、外十五篇和杂十一篇三部分，其计三十三篇。

南华真经

- **内篇**：据传为庄子本人所做，阐述了庄子逍遥、齐物等主要思想。
  主要篇目：逍遥游、齐物论、养生主、人间世、德充符、大宗师、应帝王。
- **外篇**：据传为庄子门人和后世作品，从多个方面对庄子的思想作了深入发挥。
  主要篇目：骈拇、马蹄、胠箧、在宥、天地、天道、天运、刻意、缮性、秋水、至乐、达生、山木、田子方、知北游。
- **杂篇**：据传也是庄子门人和后世作品，除深入阐述庄子思想外，还杂有其他思想。
  主要篇目：庚桑楚、徐无鬼、则阳、外物、寓言、让王、盗跖、说剑、渔父、列御寇、天下。

《南华真经》与道教

《南华真经》中关于道的神秘性描述、神仙形象和仙境的描写，修身养性的方法等，都对后来道教产生了深远的影响。



神仙信仰 《南华真经》中对许多上古仙人等的描写，对其仙境的无比向往，为道教中的神仙信仰提供了依据。

道教教义 《南华真经》中宣扬长生久视的理论，正是道教“仙道贵生“的教义，其浓厚的宿命论色彩，也正是道教理论所需要的。

道教炼养 《南华真经》中关于养生中提到的“心斋”和“坐忘”之法，影响了道教中的修持之法。

6

《太平经》最早问世的道书

《太平经》的出现是道教形成的标志之一，但张角利用此书成立太平道，发动黄巾起义后不显，后再度流传于世，成为道教经典。

《太平经》的来历

西汉成帝时，齐人甘可忠造《包元太平经》十二卷，把神仙说与儒家谶纬说相结合，幻想天下太平，永固汉室统治，但最后因“语涉朝政”而被诛，《包元太平经》流入民间。东汉顺帝时，山东琅琊人宫崇来到京师洛阳，向朝廷献上一部“神书”，据说是其师于吉在曲阳泉水上所得，号《太平青领书》，由于其内容是一部反映汉代巫师术士思想的著作，被朝廷视为妖妄不经的书，收藏不用；汉桓帝时，平原人襄楷再次到京师进献此书，仍未被重视，直到汉灵帝时，才得到统治者承认，开始在民间传播，这部“神书”，就是早期道教奉持的重要经典《太平经》。

《太平经》的主要内容

《太平经》即《太平青领书》，分为自甲至癸10部，每部17卷，共170卷。其主要内容是：继承老子之道和传统的天神信仰，构筑了早期道教天人合一的神学思想体系，提出了神仙不死、身中神、求长生等观念；以阴阳五行学说为理论基础，以“无为而无不为”的老子学说为治国方针，大力提倡帝王统治术和封建道德观念，以实现封建的“太平世道”关于教徒的修养方法，提出守一之道，并提出辟谷、食气、服药、养性、返神、房中、针灸、占卜、堪舆、禁忌等等方术；重视符咒，宣扬服符能驱邪求福，治病长生，要求信徒坚持斋戒、首过、祈禳、叩拜及诵经等活动；提出善恶报应观念的承负说，正告世人，行善积德，信修正道，可断除承负而得度成仙。

《太平经》的流传

《太平经》在东汉灵帝时得到广泛传播，巨鹿人张角得到《太平经》后，成立“太平道”，后来他利用太平道组织发动了黄巾大起义，最后失败，《太平经》可能流入民间。南北朝时，《太平经》再度传于世，在道教中保存下来，并且道士开始讲习此书，这部完整的书一直流传到宋元时代，今只存残本。

《太平经》的三个版本

《太平经》在汉代时有三个版本，曾为道教的创立起过积极的促进作用，因今只存《太平青领书》残卷，所以《太平经》即《太平青领书》。

太平经

《天官历包元太平经》	《太平洞极经》	《太平青领书》
西汉成帝时，齐人甘忠可根据秦汉之交燕齐一带海上方士所传授的资料而编写，12卷，今已亡佚。	东汉顺帝时张道陵创建五斗米道时所作，144卷，南朝梁、陈时尚存，至北宋时亡佚，后不见其流传。	东汉与张道陵同时的于吉所作，保持了初期道教的朴素面目，也反映了当时社会的情况和人民渴望太平的心理，170卷，今《道藏》中有其残卷。

《太平经》的内容

《太平经》中的内容主要是承袭战国时邹衍的思想，并杂以神仙思想、修养方法和善恶报应，成为道教第一部经典。



神学思想 提出神仙信仰和神仙长生不死的观点，让人们向往。





太平世道 用阴阳五行学说理论，为帝王提供一套统治术。





修养方法 提出守一、辟谷等许多修养之法，重视以符咒为人治病，并创造了一些早期道教活动方式。



善恶报应 让世人行善积福，不然自己的儿孙就要受到报应，正告人们只有修正道方能解此报应，得度成仙。

7

《老子想尔注》

五斗米道的重要秘典

《老子想尔注》是五斗米道宣讲《老子五千文》时的参考书，更是其经典，是哲学著作向宗教神学著作转化的典范。

《老子想尔注》概说

《老子想尔注》的全名是《老君道德经想尔注》，两卷；其著者说法不一，一说为张道陵，一说为张鲁或刘表，明代《正统道藏》中《传授经戒仪注诀》明确认为，《想尔注》是张鲁托名想尔而作；五斗米道以《老子五千文》为主要经典，信徒们都要诵习，《老子想尔注》便是当时五斗米道祭酒宣讲《老子五千文》的注解本。

《老子想尔注》早已散失，清朝末年，在敦煌莫高窟发现的古本典籍中，有《老子道经想尔注》残本，全本共五百八十行。注与经文连写，字体不分大小，章次不分，过章不另起一行。据考证，它是六朝钞本，此残卷在1905年失窃，现收藏在伦敦博物馆。今人饶宗颐将敦煌残卷连写的经文与注释分别录出，按《老君道德经河上公章句》的次第，分别章次，并作考证，著《老子想尔注校证》。

《老子想尔注》的主要内容

《老子想尔注》用增字、删字、改字的方法，对《老子》的原文进行一些有意修改，以树立自己的意思；另外，通过注释，将哲学著作改造成真正的道教经典，将《老子》中作为哲学范畴的“道”人格化、神格化。其主要内容有：推尊太上老君和黄帝为崇高之神，信行“真道”；认为“道”是专一、真诚、清静自然、好生乐善的，只要人们谨守道诫，就可以延年增寿，除灾得福；认为善保精气就可以实现仙寿，做到无思欲、无为无名、不贪荣求宠、不争强好胜、不为恶事等。认为行道，不只是道士的事，帝王也应行之，用以教化天下，实现太平之治。

《老子想尔注》的影响

《老子想尔注》在一定程度上反映了当时民众的良好政治愿望，具有积极的意义；更是研究道家哲学如何转变为道教神学的重要的材料。隋唐以前，《老子想尔注》在道教中颇受重视，《传授经戒仪注诀》列举道士当诵习十卷经，第五、第六即是《老子想尔注》。

“想尔”是谁?

《老子想尔注》中的“想尔”究竟是谁，一直说法不一，一说张道陵，一说张鲁，一说刘表，后普遍认为是张鲁，即此书为张鲁所著。



1.张道陵 唐玄宗、杜光庭等认为是张道陵，因为张鲁托言张道陵所作，其实张鲁的用意是成一家之学并承继道统。



2.刘表 刘表其实崇尚儒术，不可能以道徒口气作诋毁儒家经典的《老子想尔注》。

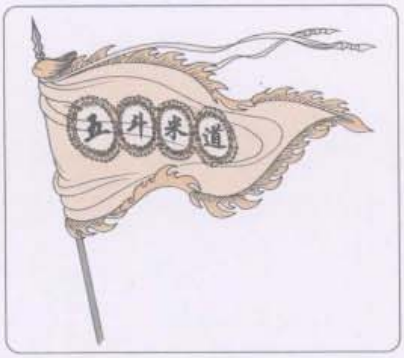


3.张鲁 张鲁在汉中传五斗米道时，奉《老子五千文》为主要经典，但它终究是哲学著作，与神仙道教在实质上有所不同，他为了进一步依附黄老，便结合五斗米道的信仰，参照《太平洞极经》，作《老子想尔注》。

《老子想尔注》与五斗米道

《老子想尔注》是五斗米道的重要秘典，因而是了解五斗米道最直接、最宝贵的资料，主要有其宗教信仰和社会政治思想两方面。





宗教信仰

1. 推尊太上老君和黄帝为崇高之神。
2. 信行“真道”，真道即天道和生道。
3. 特别强调信道必须奉守道诫，道诫即道君对人所降的警告和文告。
4. 积善功以通天神，提倡行善和积善。
5. 宣扬积精成神、守一不违、守静为本，以及辟谷、食气、房中等道术。

社会政治思想

1. 宣称治国之君务修道德，行道才能天下太平。
2. 宣扬封建道德，认为天下之事，唯孝忠诚信为大。
3. 主张断除兵革和战争，反映了汉末动乱中人民希望避免战争的思想。
4. 主张“重生”，即多生育，并追求长生。

8

《周易参同契》

炼丹者奉持的丹经之王

《周易参同契》是道教系统论述炼丹的最早著作，被道教奉为“丹经之王”，对金丹道发展有重要影响。

《周易参同契》概说

东汉晚期，奉事黄老道的方士发生分化，一部分走向民间，与民间宗教相结合，开创太平道和五斗米道；一部分活动于仕宦豪门，从事养生理论、方术的实验和探索，最有代表性的就是魏伯阳及其著作《周易参同契》。《周易参同契》一书约六千余字，分上、中、下三篇及《周易参同契鼎器歌》一首，基本是用四字或五字一句的韵文及少数长短不齐的散文体和离骚体写成的。

《周易参同契》的丹道易学

《周易参同契》一书借用乾、坤、坎、离、水、火、龙、虎、铅、汞等法象，把神仙家的炼丹术与易理卦爻、黄老思想三者互相参合，融为一体，阐明炼丹修仙之术；是对秦汉以来神仙家长生久视之道和各种炼养方术的系统总结，包含了外丹、内丹、房中、气法诸说。

《周易参同契》书中认为修丹与天地造化同途，所以用易象说明人身配合天地变化修炼金丹的过程，引入易象、节候和黄老学说，论述成丹原理和火候进退。书中以十二辟卦代表一年十二月或一日十二时，说明炼丹火候的阴阳变化；用乾坤二卦描述体内阴阳二气的存在和周行变化的时空范围；又以坎离二卦代表修炼所用的精、气、神；再用除乾坤坎离之外的六十卦、十二消息卦、纳甲六卦来描述体内真气运行的精微变化；还运用黄老学说中的“黄老自然”、“归根返元”、“安静虚无”、“牝牡”、“橐龠”、“守中”、“抱一”等，作为《参同契》的丹法理论基础。

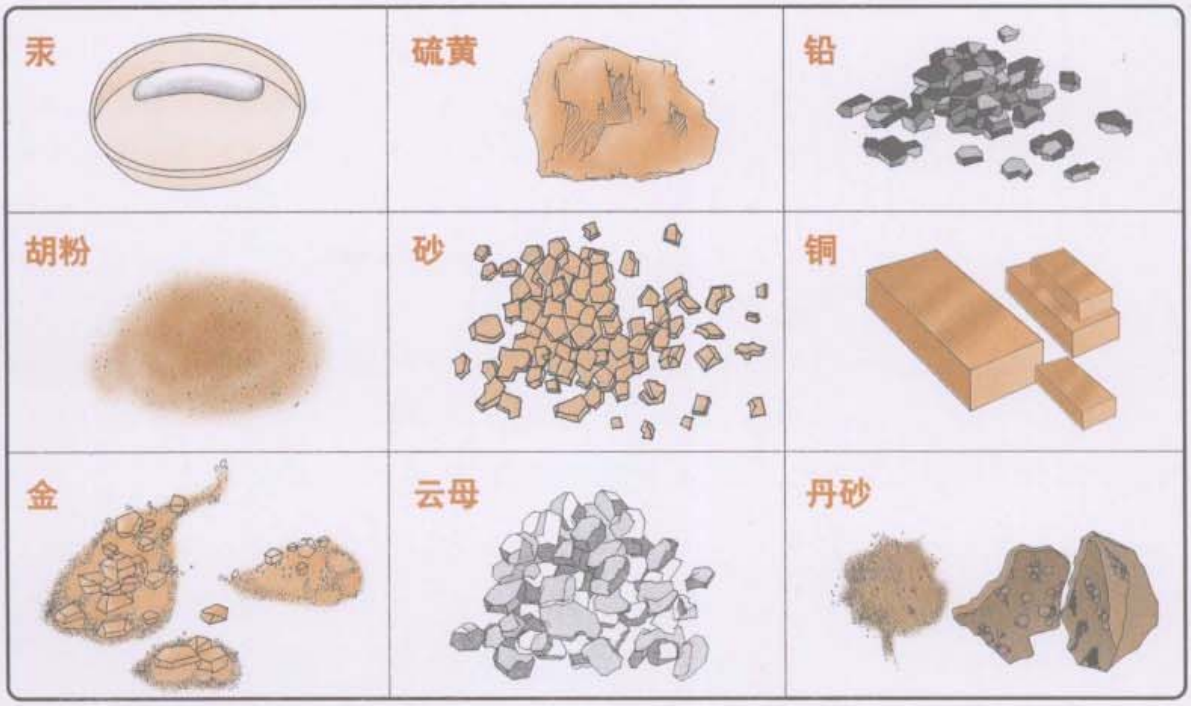
《周易参同契》的影响

《周易参同契》一书被国际科学界公认为世界现存最早的炼丹著作，在这之前的几部外丹著作都没有像它那样形成一套完整的理论体系。《周易参同契》也是第一部系统而全面地论述道教丹法的著作，被后世道教奉为“丹经之王”；以《周易参同契》为主要经典的金丹道，自东汉以后便绵绵相传，成为后世道教的金丹派。

《周易参同契》与化学

《周易参同契》中记录了当时炼丹所使用的许多化学药品，也在炼丹过程中掌握了不少化学知识。

化学药品



化学事实

1. 水银容易蒸发，并容易与硫黄化合。
2. 碱式碳酸铅能被炭还原成铅。
3. 黄金很不容易氧化。
4. 几种物质起化学变化时的比例很重要，否则反应操作会失败。
5. 当时的炼丹术已使用升华方法。

周易与炼丹内养

《周易参同契》中认为修丹与天地造化同属一理，易道与丹道可以相通，所以用天地造化的易理来阐述炼丹、内养之道。

炼丹内养			周易
鼎炉	炼丹的鼎器是炉在上、鼎在下，犹如天在上、地在下一样，符合乾坤之象，阴阳万物变化尽在其中。	乾坤两卦	
药物	药物是炼丹的原料，以“坎离为药”，就外丹说而言，炼丹药物主要指铅和汞，就内养而言，指人身一元之气的阴阳变化。	坎离两卦	
火候	《参同契》运用《周易》纳甲法、十二消息卦，象征性地说明一年十二月、一月三十日、一日十二时中阴阳消长变化，以及如何相应地掌握炼丹火候的进退情况。	纳甲法和十二消息卦	

9

《黄庭经》教义与医学一体的修真古籍

《黄庭经》是道教教义和医学相糅合的养生、修真典籍，其中的修炼术是后世内丹理论的渊源。

《黄庭经》概说

《黄庭经》是道教上清经箓派的主要经典，现传有三种，即《上清黄庭内景经》、《上清黄庭外景经》和《上清黄庭中景经》，其中《上清黄庭中景经》乃后人之作，一般不包括在《黄庭经》内。“黄庭”中的“黄”是指中央之色，“庭”是指四方之中，“黄庭”喻指道家内修功夫的中空现象。

世传《黄庭外景经》早于《黄庭内景经》出现，《黄庭外景经》托于太上老君所说，为天师道传承的教本。《黄庭内景经》托称太上大道君所说，相传被西晋初魏夫人所得，实为上清派传承的教本。

《黄庭内景经》

《黄庭内景经》又名《太上琴心文》、《大帝金书》、《东华玉篇》，一卷，用七言韵文写成，共36章，每章以句首二字作为标题，正文计416句，2912字。

《黄庭内景经》包含着一些医学理论，分别论述了人体各主要器官的大致情状以及主要生理功能，着重阐述了人体五脏及胆腑的生理作用。又吸收《河上公老子章句》及《太平经》中“五脏神”的观念，发展为三部八景二十四神之说，认为人体各部位都有神灵居住，人们若能存思三部八景二十四神，则三田五脏的真气调和，不会有疾病，甚至能乘云升仙。另外，还对《存思法》进行详细阐述，存思是道教上清派典型的修炼方法，也是《内景经》的核心内容。要求以三丹田和三黄庭为枢纽，注重存思三部八景二十四真神，强调把积累精气作为长生要诀。

《黄庭外景经》

《黄庭外景经》分上、中、下三部，共98句，686字，也是以七言韵写成。《外景经》的内容与《内景经》密切相关，大体一致，叙写修炼存思法的要诀，语言简明平易。

《外景经》在《内景经》的基础上，更强调吐纳行气的方法，认为津液由炼气而产生，要勤加修炼，漱津咽液，就能去病防病，强健身体，同时说明固精、宝精的意义；并强调修炼者要恬淡无欲、清静无为、虚静自守。

王羲之与《黄庭经》

传说山阴有一位道士以白鹅换取王羲之为之书写小楷《黄庭经》，王羲之以后，唐代书法家褚遂良、宋代书法家米芾和黄庭坚等都写过这部经。



黄庭经 道教上清派的主要经典，是道教的教义和医学相结合的一部修真典籍。

书法艺术


黄庭经
上有黄庭下关元後有幽关前有令门出入丹田宫绛行之可长存黄庭中人衣朱衣关门柱蓄五兵雁幽关侠之高魏(丹田之中精氣微玉池清水上工化堂根坚趋不衰中池有士服赤朱横下三寸神所居中外相通重閉之神靈之中務慎治玄雘氣管受精符急固子精以自持宅中有士常衣绛子能見之可不病積石长尺約其上子能守之可無老中谷盧閒以自儐保中

白鹅换《黄庭》 山阴的一名道士，希望王羲之能为他抄写一部《黄庭经》，但又不敢贸然提出，他获悉王羲之爱鹅，便精心饲养了一群白鹅，后赠予羲之，并提出写经的要求，王羲之欣然答应了他，工工整整地为他抄写了《黄庭经》，所以这部经帖又被称为《换鹅帖》。

《黄庭经》的医学思想

《黄庭经》中的医学思想继承了以往的道教医学，用道教语言详细讲述人的生理状况，也可以说把医学理论贯穿于道教的内丹修炼中。

黄庭经



1. 深入剖析人体五脏六腑

《黄庭经》中认为人体五脏六腑及其他各部位皆有主管神，并将身体分为上、中、下三部，认为每部有八神，共二十四神。



2. 重视脑及魂魄、神、心、脾的功能

《黄庭经》中认为上黄庭官为脑，中黄庭官为心，下黄庭官为脾，上丹田为脑，中丹田为心，下丹田为气海、精门。只有借阴阳升降之机，化生灵质，日积月累，方可使脑髓渐充，回复原状。



3. 创立以黄庭三宫为中心的养生观

《黄庭经》中强调要长生久视，需存神存思内视，呼吸止于丹田，积精累气于方寸，创立了以黄庭三宫为中心的养生法门，是道教思想与古医学结合的修真书，也为现代养生学提供了重要参考资料。

10

《上清真经》
上清派经系第一经

《上清真经》的出现，产生了道教的茅山上清派别，其中的存思之法，对我们今天的养生之术有一定的借鉴意义。

《上清真经》概说

《上清真经》的全称是《上清大洞真经三十九章》，又称《大洞真经》、《三天龙书》、《九天太真道经》、《三十九章经》，为上清派首经。相传在晋哀帝时，由南岳夫人降笔，杨羲用隶书写出，原本只有一卷，后世又多加增附，今为六卷。卷一为《诵经玉诀》，总述修炼之法，卷二至卷六为三十九章经文，后面还附有思神法、存思图、咒语及祝文等。

《上清真经》的存思之法

《上清真经》被视为道家“三奇第一之奇”，历代流传不绝，宣称如果得到《上清真经》，根本不需要再炼丹修道，只需读上一万遍，便可以成仙。

该经第一卷为《诵经玉诀》，讲述修炼者在进斋室入定诵咏《大洞真经》三十九章之前的整套存思礼仪。该经的卷二至卷六的三十九章经详细地介绍修炼者存思的具体过程，存思包括存思五方之炁、存思日月、存思二十四星三个方面的内容；每章分别记载神的名字和所镇守的人身部位及其功能，修炼者通过一系列过程，请求神发挥护卫功能。在三十九章之后，还有结经，再通过一系列的过程，三十九章存思的整个过程才算结束。

《上清真经》的影响

《上清真经》是对《黄庭经》的发展，重存神，强调存养神炁及吟咏“宝章”，是道教内观之术，以精思凝想守护自身之“神”；这是上清派典型的修炼方法，所以它既是道教健身延年的养生之道，包含着朴素的、模糊的养生科学知识；但同时它又充满着神秘的宗教色彩，如涉及到的诸神名、所述存思过程的精神、念咒、佩符等。《大洞真经》所推崇的养生术，对我们今天健身治病的气功术仍有借鉴作用；它所称道的存思方法也对我们传统的民族思维具有潜在的影响。另外，因为它是茅山上清经法系的首经，对研究魏晋南北朝宗教史及思想史均有一定的价值。

“存思”礼仪

《上清真经》的第一卷中主要讲修炼后面三十九章经前的存思礼仪，充满神奇的想象，对后世的气功学有一定影响。



存思五方之气 以东南西北中五方为基础，配以五行、五气、五色、五脏的相应变化。



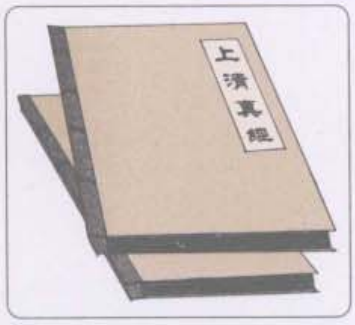
存思日月 使日月之光照遍全身，并与日月之光相合。



存思二十四星 使星光映照于一腹之内，洞彻五脏，又存星光化为二十四真人。

《上清真经》对上清派的影响

《上清真经》是上清派首经，此经所蕴含的丰富的文化意义，为上清派的持续发展提供了丰富的文化养料。



影响 → 上清派

1. 《上清真经》表达了独特的成仙思想，使上清派对道教的终极理念的阐释富有特色。

2. 《上清真经》所构想的身中之神，使上清派在一定程度上满足了人们自我拯救的需要。

3. 《上清大洞真经》在客观上使上清派在道教向理论化方向发展的过程起到了积极的促进作用。

11

《度人经》

道教万法之宗

明代纂修的《道藏》中，以《度人经》为道教首经，并奉为万法之宗，可见它在道教中的位置，其中心道旨是“仙道贵生，无量度人”。

● 《度人经》概说

《度人经》的全称是《太上洞玄灵宝无量度人上品妙经》，也称《元始无量度人上品妙经》，简称《度人上品妙经》或《度人经》；一卷，由《道君前序》、《元始洞玄灵宝本章》、《元洞玉历章》、《道君中序》、《元始灵书》上中下篇、《道君后序》组成，主要叙述元始天尊在始青天中向十方天真大神、上圣高尊、妙行真人、无鞅数众演说《灵宝度人经》，以“仙道贵生，无量度人”为宗旨，告诉人们都应当齐心修斋、六时行香，诵念道经，以求降福消灾，并能登仙；后演变为六十一卷，其中第一卷是经文，其余六十卷，是后人敷衍经文而成的。

● 《度人经》所描绘的世界图景

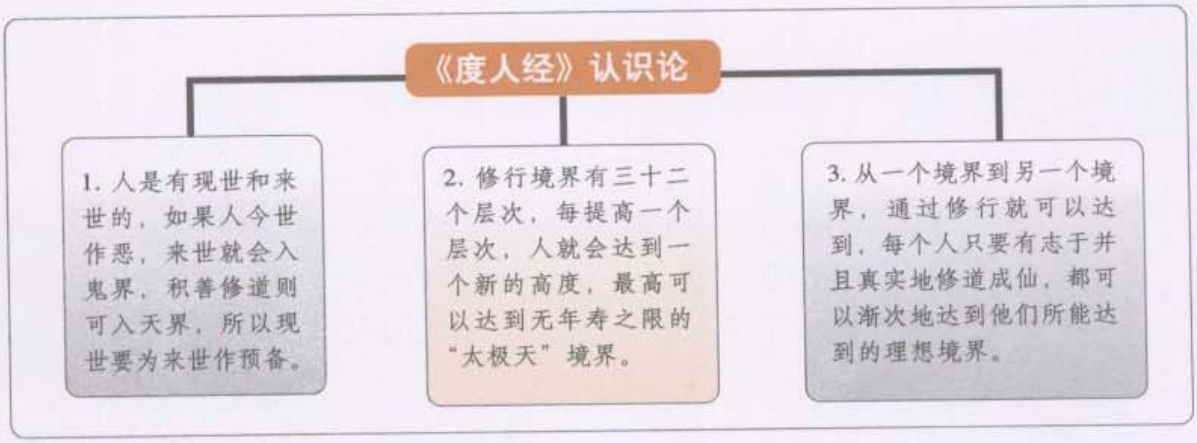
《灵宝度人经》给人们描绘出了一个宏伟的世界图景，这世界图景自成一个金字塔形的体系，为人们求仙问道提供了一个向上趋善的动力性支架。这图景就是上有天堂、中有人间、下有地狱。天堂分为欲界六天、色界十八天、无色界四天、种民天四天和三清境（又称大罗天）。欲界、色界、无色界总称为“三界”。这样，“三界一天”共计三十二天。三十二天，每天各有一天帝管辖，共计三十二天帝。三十二天帝分处东、南、西、北四方。这样，每方各有八天八帝。这三十二天，因为有高低不同，并不处于同一水平面上，从东方第一欲界天开始，向南经西最后到北方最上一层种民天，呈现出立体螺旋台阶式构架。

● 《度人经》对道教的影响

《度人经》的出现，使道教发生了很大的变化，它描绘了以中央玉京元始天尊为最高神，下有三界十方三十二天帝及地府酆都的鬼神天地；从存想以守身中之神，扩大到通过修斋、烧香、诵经以呼求外界之神来保佑的方式；轻金丹、服饵，反对巫觋淫祀；吸取儒教祭祀仪式，造构了以斋醮赞颂及音乐为主的道教活动仪式。

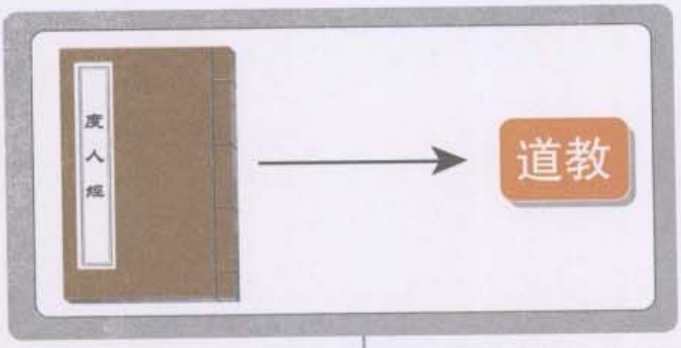
《度人经》的认识论

《度人经》认为人、鬼、神是相互作用、相互依赖的有机整体，人活在世界上的目的就是通过一定的修行而达到至善，进入无限自由和幸福的神仙境界。



《度人经》对道教的影响

《度人经》被奉为“万法之宗”，可见在道教经籍中的地位是最尊贵的，同时对道教的影响也是深远的。





1. 扩构神仙系统，创三界十方三十二天帝和地府酆都鬼神天地。



2. 扩展通过修斋、烧香、诵经以呼求外界之神来保佑的新的修道之径。



3. 造构以斋醮赞颂及音乐为主的道教活动仪式。

12

《阴符经》
蕴含深奥哲理的经书

《阴符经》、《道德经》和《周易参同契》被称为道家三大基本经典。它是唯一的一部对人类灾难有敏感度和关切度的书，具有充分的环境思想和现代意义。

● 《阴符经》概说

《阴符经》的全称是《黄帝阴符经》，“阴”就是“暗”的意思，“符”就是“合”的意思，“阴符”就是天机暗合于行事之机，人事必须暗合天机，不违自然之道。旧题黄帝撰，道教传说由骊山老母传与唐代李筌，一说为李筌托黄帝之名而作，也有人说其为战国末期作品，书中主要谈道家修养，并涉及丹术，也有部分是纵横家、兵家思想。

● 《阴符经》的内容

《阴符经》本无章节，但一般传本将其分为《神仙抱一演道章》、《富国安人演法章》、《强兵战胜演术章》三章，《神仙抱一演道章》主要讲天道阴阳之理，让人握其机宜，修身炼行以成圣人，强调按自然规律处理人事。《富国安人演法章》主要说明天地、万物与人之间存在相“盗”的关系，只有三盗相宜，天地人才能相安。《强兵战胜演术章》从用兵之道说起，阐述学道、修炼者须戒目收心，无邪妄动，顺应天道，随时应物，天人合一。

● 《阴符经》的辩证思想

《阴符经》具有丰富的辩证法思想。它比较充分地说明天道的客观性，指出天道按自身的规律发展，人的意志无法改变它；同时，它认识到发挥人的主观能动作用的重要性，鼓励人们努力去掌握、驾驭自然规律。此外，它又以较大篇幅，论述相生相克的道理，强调只有相克才能相生。这些思想，不仅在道教史上，而且在中国哲学史上，都有相当的影响和重要的意义。

● 《阴符经》的影响

此书对后世道教有很大的影响。大约在唐宋以后，一般道教内、外丹家，皆将它和《老子》一起看做炼丹之祖经，用它的思想指导丹术修炼。另外，其蕴含的深奥哲理，也受到社会哲学思想家的关注，儒家、佛家、兵家、纵横家、医家等，都从自家的学术思想及利益出发来解释和运用它，而它也给予他们一定的影响。

奇书《阴符经》

《阴符经》作者考证

《阴符经》是一部奇书，其深奥的哲理，留给后世许多谜团，但其作者却是众说纷纭，被渲染上更多的神秘色彩。

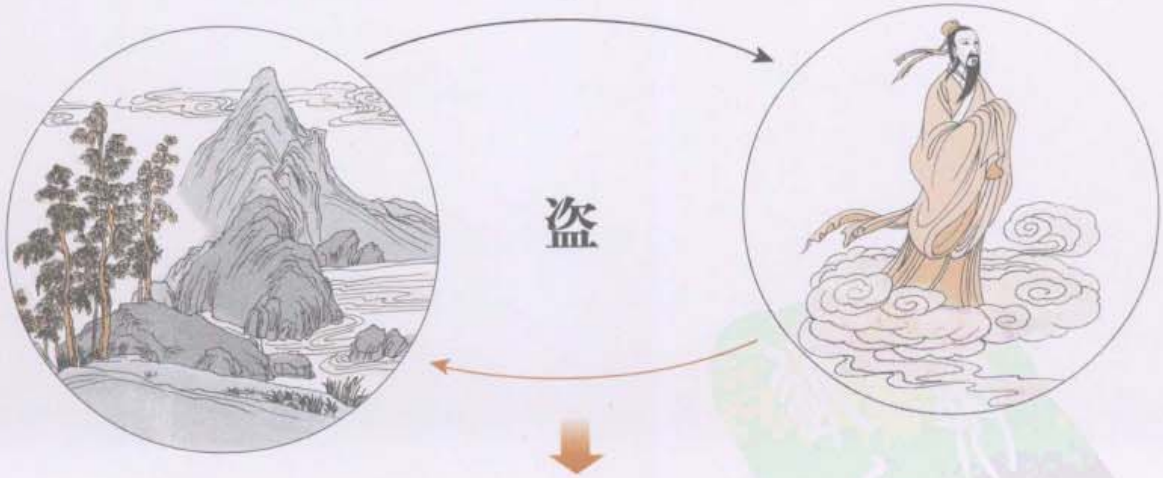
传自黄帝	一说黄帝受之于广成子，一说西王母遣玄女授黄帝，一说黄帝与风后玉女论阴阳六甲之后自撰而成，一说黄帝由虚天坛石洞内的一石匣中得到。
李筌所作	北宋著名诗人黄庭坚、南宋理学大家朱熹都认为此经非黄帝所撰，大概是李筌自己撰写。
战国末期之人撰	战国时代的道家、术数家、方技家等撰著，多喜欢加上一个“黄帝”称号，告诉人们书中记载都是自古相传的名言和经验，希望读者不敢轻视。

《阴符经》中的修炼之道

《阴符经》的精髓在于道教修炼的内容，其中关键在一“盗”字，就是把原来属于自己的东西夺取回来，最明显的例子就是天地万物和人之间的关系。

自然过程

天地万物生育了人，但是天地万物又使人走向自然死亡，在从生到死的过程之中，天地万物不断夺取人之生气，直至人的生命终结。



修道过程

修道之人要从死中求生，返老还童，就要反夺天地万物之生气，逆取造化，掌握其中枢要，化不利因素为有利因素，达到长生久视的境界。

13

《玉皇经》

皇权与神权相合的经书

玉皇大帝是道教中除三清外最高的神仙，《玉皇经》就详细讲述了玉皇大帝的由来和他向十方演说清静解脱之道的事，是了解玉皇大帝的必看典籍。

《玉皇经》概说

《玉皇经》的全称是《高上玉皇本行集经》，简称《皇经》。隋代佛经出现有《佛本行集经》，《玉皇经》与此经极其相仿，有人认为《玉皇经》乃是仿效佛经的作品；现存最早传本是托名天枢上相张子房的三卷五品《高上玉帝本行集经》，前有托名张子房的《序》，后有托名张子房的奏陈表文。《玉皇经》是道教徒经常诵持的经书之一，每举办较大一点的道场，差不多都要念诵此经。

《玉皇经》的内容

《玉皇经》全文分三卷五品，即清微天神通品第一，太上大光明圆满大神咒第二，洞玄灵宝玉皇功德品第三，天真护持品第四和洞玄灵宝报应神验品第五。

《清微天神通品》主要叙述了玉皇大帝的来历和神格，宣称古代有一个光严妙乐国，国王无嗣，皇后梦见太上道君抱一个婴儿给她，后有孕而生下王子。王子嗣位后，治国有道，体恤民众疾苦，舍国入山修道，如此反复历三千二百劫，始证金身，号“清静觉王如来”，教诸菩萨顿悟大乘正宗，渐入虚无妙道，再经亿劫修行，才证位为玉皇大帝；他神通广大，能为十方演说清静解脱之道。

《太上光明圆满大神咒》和《洞灵宝玉皇功德品》主要叙述了玉皇颁下的神咒和受持此经的功德，称大神咒是“元始之妙言，玉皇之真诰”，可以上制天机，中检五灵，下策地怠。此咒就是《元始五老赤书玉字经》上卷内容，而稍有增删；如果受持此经的人，所有罪业永得消除，身心清静，命终飞天成仙。

《天真护持品》和《报应神验品》主要叙述了奉经者能得十方帝君和神将保佑，获三十种上妙功德，而诽谤与不信者会得到种种恶报。

《玉皇经》是玉皇崇拜的根本经典，不但道士经常诵此经作为功课，其他的关于玉皇的朝、忏和灯仪等也以此为依据，所以此经在道教和民间都有很大的影响。

《玉皇经》与《佛本行集经》

道教的《玉皇经》与佛教的《佛本行集经》极其相似，学术界均认为道教《玉皇经》乃仿效佛经而作。

《玉皇经》

主要叙述玉皇大帝来历的神话和他向十方演说清静解脱之道的事。





《佛本行集经》

主要叙述关于释迦牟尼佛出身的两种世系和释迦牟尼佛的生平事迹，以及一些过去因缘，连带叙述六年中所化弟子的事迹和因缘。

玉皇来历的神话

《玉皇经》中讲述了玉皇的出生、继成王位、修道得金身和成为玉皇大帝的神话，使玉皇大帝变得高贵而神秘。

1



光严妙乐国皇后梦见太上老君来送子。

2



皇后有孕，生下王子。

3



王子继承王位，天下大治。

4



王子放弃王位进山修道。

5



王子历经三千二百劫，证得金身，号清静觉王如来。

6



又经亿劫修行，王子成为玉皇大帝。

14

《心印妙经》
道教徒早晚必诵功课

《心印妙经》以简洁的文字讲述了道教的修炼方法，如果照着它的方法去做，对身体就大有益处。

● 《心印妙经》概说

《心印妙经》的全名是《高上玉皇心印妙经》，简称《心印经》，一卷，托言为无上玄穹主金阙大道君所述；全文仅二百字，四字一句，共五十句。本经主要讲的是道教修炼的方法，论述内丹道中炼养精、气、神之秘要，是道教徒早晚必须修炼的功课。《心印妙经》是修道的路径，属于“命功”修炼功法，如果按照经中所讲的去做，小则有益身心，大则得道成仙；如果经常诵读，不但能开通妙理，渐悟真谛，而且能感悟高真上圣，资助道力。

● 《心印妙经》内容详解

道教的修炼分为在人体和不在人体上两类，如外丹就是不在人体上的，而《心印妙经》讲的是人体上的修炼，是黄老学派的正宗。

《心印妙经》上说修炼的人要把先天的精、气、神当做药，然后要先静下来，集中精神，一心想主宰，默念着玉皇大帝，幻想着你脚下踩着天的光芒，你呼进的是一股股的清新之气，而将混浊的气息随着你的呼吸而吐出，让气息随着你的呼吸进入到你的身体中的每个角落，从此你进入一种无生无死的状态；稳定这种感觉，令它成为一种习惯，久而久之自然绵绵不绝，根深蒂固。

精气神三品合一，只要你得到了就是永远的得到，精神能够穿墙透壁，也能够飞行，入水而不溺，入火而不焚；神依附形体而生，精依靠气而充盈，不凋不残，像松柏一样常青。人的身体里边有着各种精气，而每种精气都和你的精神暗暗相合。只有你的精神与精气完美地相合，才能够感觉到天地之间的真形，如果没有感觉，那么就是虚妄的。

仙体必有内丹，得出了内丹才是真正的灵体，没得到的话那就已经走入了歪道之中；内丹在你的身体丹田之处是一种气的圆状漩涡，不断地旋转混合着。从修道练功开始直到得道飞升，这全部过程要十二年，这十二年中真正掌握了全过程及修炼的精髓，叫做悟。

上药

《心印妙经》中的首句是“上药三品”，所谓上药就是指人体中的精、气、神，如果人能修养自身的精、气、神，就可得道飞升。



神 指身体中气化的微妙而不可看见的物质。

气 指呼吸的空气和液体为火熏蒸化而成之气。

精 指身体中的液体物质，包括各脏腑中的液体。

《心印妙经》中的修炼

《心印妙经》总论内丹中修炼精、气、神之秘要，直到炼到体内生成内丹，方能得到成仙。



三品合一 先让自己静下来，默朝上帝，让自身的精、气、神三者合一，精神能够穿墙透壁，也能够飞行，入水而不溺，入火而不焚，能感觉到天地之间的真形。

12年



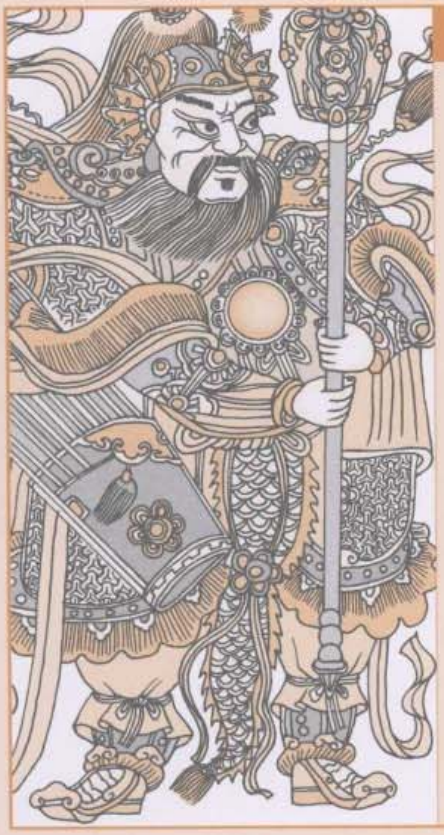
结成内丹 在三品合一的基础上，要使身体丹田之处结成一种气的圆状漩涡，即内丹，只有这样才能得道成仙。

第伍章

神妙莫测　神仙信仰

神仙信仰是道教的根本信仰，其神仙体系具有多元性和广泛性，既有先天真圣的三清四御等，又有后天仙真的黄帝等，还有民俗神的土地城隍等，这些神仙神通广大，自在逍遥，各司其职，是得道修仙人的偶像。





本章图版目录

神仙谱系 / 129
三宝君 /131
四御诸神 / 133
东王公和西王母 / 135
南极仙翁 / 137
太乙救苦天尊的三种形象 / 139
三官大帝 / 141
真武大帝 / 143
四象二十八宿 / 153
东方青龙七宿神 / 154
南方朱雀七宿神 / 155
西方白虎七宿神 / 156
北方玄武七宿神 / 157
六十元辰本命神(1) / 159
六十元辰本命神(2) / 160
六十元辰本命神(3) / 162
十殿阎王(1) / 165
十殿阎王(2) / 166
王灵官与韦驮 / 169
黄帝与广成子 / 171
彭祖的影响 / 173
四大真人比较 / 175
安期生与秦始皇 / 177
五岳大帝 / 179
八仙 / 181
春社和秋社 / 183
城隍的由来和职能 / 185
财神聚会 / 187
庞杂的门神 / 189
雷公电母 / 191
龙王 / 193
文昌帝君和魁星 / 195
斗姆元君 / 197

神仙信仰

道教的最高理想

1

道教与其他宗教最大的区别之一，就是神仙信仰，它是道教的核心；离开了神仙信仰，道教就失去了存在的前提和基础，道教的其他理论和内容几乎都围绕着神仙信仰而展开。

道教的最高信仰虽然是“道”，但由于宗教的神性论，决定了道性也必须神化；再加上道教的最高追求是“长生久视，羽化登仙”，所以道教必须建立规范在“道”的意义上的神仙信仰。

● 神与仙

我们平时所说的神仙，是对“神”和“仙”的统称，但最初他们的含义是不同的，“神”有超越人类的力量，能主宰一切；“仙”是指由人经修炼得道而成的。简单地说，从天而人的是神，由人而天的是仙。先秦时，人们对“神”和“仙”是有区别的，但到了秦汉时期，人们逐渐把他们混为一谈了。

● 多神崇拜

中国是个多神的国度，道教为了自身发展的需要，不得不选择多神崇拜，这就使道教的神仙体系十分发达，主要来源有：原始宗教神仙体系，如自然崇拜、图腾崇拜、祖先崇拜、灵魂崇拜等各方面的神仙。道教根据“一切有形皆含道”的义理，而创造的天、地等自然神；根据“一切有生皆含道”的义理，创造了有生命的动植物的保护神；根据“一切有情皆含道”的义理，使“真人”成为神仙。另外，历史上有名的功臣、烈士、神话小说中的人物、道教中有名的修道者也进入神仙行列，还从佛教等宗教中引进了一批神仙。

● 神仙特征

神仙之所以被崇拜，是因为他们有常人所没有的一些特征。神仙都有超越常人的能力，有无穷无尽的本事，能按自己的需求来改变世界上的一切；神仙都是长生不老的，他们超越了正常的生命界限；神仙都超越了自然和社会的束缚，能够自由自在地生活；神仙都以至善为生命之美，他们就是至善的象征；神仙全现了人们现实的祈求，表达了人们的希望，是人们集体潜意识的一种精神体现。

神仙的存在是无可争议的事实，这是神仙信仰的根本，也是整个道教存在的基础；并且人们可以通过修炼而成仙得道，长生不死。

神仙谱系

道教神仙体系的构建是一个历史发展的渐进过程，大约在两宋时定型，将其概括为十个层次，一直流传至今。

1. 三清四御（元始天尊、灵宝天尊、道德天尊和玉皇大帝、北极大帝、天皇大帝、后土）
2. 诸天帝(如九天上帝、五灵五老天君、三十二天帝)
3. 日月星辰(如五斗星君、二十八星宿)
4. 三官大帝、三元真君、四圣真君
5. 历代传经者著名法师(如玄中大法师、灵宝三师、张天师)
6. 雷公、电母、龙王、风伯、雨师
7. 五岳诸山神及靖庐治化洞天福地之神
8. 北阴酆都大帝、水府扶桑大帝及它们所属诸神
9. 各种功曹、使者、金童、玉女
10. 城隍、土地、社稷之神

神仙类别

道教神仙谱系是不完善的，有相当一部分神仙没有固定的位置，所以在具体讨论神仙时，往往据其本质属性分为先天真圣、后天仙真和民俗神三大类。



玉皇大帝

先天真圣：是指天形成前的神灵和在自然界存在的天神，如三清、四御、玉皇大帝等。



黄帝

后天仙真：就是凡人经过修炼深造后而成的仙人，如黄帝、张天师、四大真人等。



仙童门神

民俗神：就是从民间来的与民俗、民生有关的地方神仙、地方信仰和民间为其设庙祭庙的英烈、壮士等，如土地神、门神、灶神等。

2

三清

宇宙万物的创造者

居于三清天的三清尊神是“道”的化身，是道经中“一气化三清”的体现，象征宇宙化生的三个阶段。

三清是道教最高尊神，分别是玉清元始天尊、上清灵宝天尊和太清道德天尊；他们都是“道”的化身，由“道炁”直接所化生，是道教宇宙观的体现。

● 玉清元始天尊

元始天尊全称为玉清圣境虚无自然元始天尊，又称为玉清大帝，也称天宝君。元始天尊禀自然之气，在宇宙万物产生以前就存在，其本体长存不灭，即使天地沦坏，也丝毫不受影响。每当新天地形成，天尊就下降人间，向世人传授玄秘之道，称为“开劫度人”。其仙府称为“玄都玉京”，玉京黄金铺地，中央和左、右三殿里分别住有仙王、仙公、仙卿、仙伯、仙大夫等。在道教宫观三清殿的神案上，元始天尊位居中位，头罩圆光，手执丹丸，或左手虚拈、右手虚捧，象征“天地未形，万物未生”时的“无极”状态，即宇宙形成的第一大世纪。其圣诞为阳生阴消、昼短夜长的冬至日。

● 上清灵宝天尊

灵宝天尊，又称为灵宝君、上清大帝、太上大道君、太上玉晨大道君。灵宝天尊原为“二晨精气”、“九庆紫烟”，后来托胎洪氏，怀三千七百年，诞生于西那天郁察山浮罗之岳，位登高仙，治玄都玉京，有金童玉女各三十万人待卫，万神入拜，天皇抱图。在三清殿中，位居元始天尊左位，手持太极图或玉如意，象征混沌始辨、阴阳初分的“太极”状态，即宇宙形成的第二大世纪。其圣诞为阴生阳消、昼长夜短的夏至日。

● 太清道德天尊

道德天尊，又称太上老君、太清大帝、降生天尊。道德天尊之神形其实是根据老子形象演变而形成的。老子的母亲玄妙玉女，吞下太阳之精，八十一年后从左腋生下老子，生下来就白头，故称“老子”。在三清殿中，位居元始天尊右位，手摇太极神扇，俯视世间万事万物，象征万物化生之“太初”世纪，即宇宙形成的第三世纪。其圣诞为农历的二月十五日。

三宝君

三清就是三宝君，即元始天尊、灵宝天尊、道德天尊，他们是“道”的化身，是道教的最高尊神。



元始天尊（上图）
象征：宇宙形成第一大世纪的“无极”状态
圣诞：冬至日
居处：玉清境

灵宝天尊（右下图）
象征：宇宙形成第二大世纪的“太极”状态
圣诞：夏至日
居处：上清境





道德天尊：（左下图）
象征：宇宙形成第三大世纪的“太初”状态
圣延：农历二月十五日
居处：太清境

3

四御

统率天地的领袖

四御是道教仅次于“三清”的四位天帝，他们是天地的统治者，其中的玉皇大帝是天上的最高神，其他三位辅佐他执掌天地。

四御，又称四辅，是道教天界尊神中辅佐“三清”的四位天帝；他们是玉皇大帝、紫微北极大帝、勾陈天皇大帝和后土皇帝祇。

● 玉皇大帝

玉皇大帝，全称为昊天金阙无上至尊自然妙有弥罗至真玉皇大帝，也称昊天金阙至尊玉皇大帝、玄穹高上玉皇大帝，简称玉皇、玉帝，其圣诞为农历正月初九。玉皇大帝执掌天上枢机总政，统辖天神、地祇、人鬼，总管三界、十方、四生、六道的一切阴阳祸福。玉皇殿中，玉皇大帝的塑像为身着九章法服，头戴十二行珠冠冕旒，手捧玉笏，端坐龙椅，两侧为侍者金童和玉女。

玉皇大帝在道教神仙系统中虽然地位不及“三清”尊神，但在民间宗教信仰中却作为最高神看待；相传每年农历十二月二十五日为玉皇大帝出巡日，这一天玉帝亲自下降巡视天下，考察善恶良莠，赏善罚恶，道观于二十四日子夜举行接驾仪式，十分庄严隆重，并于二十五日举行迎祥赐福道场。

● 紫微北极大帝

紫微北极大帝，全称为中天紫微北极太皇大帝，简称北极大帝，源于古代的星辰崇拜，北极就是北极星，是众星之主，众神之本，其圣诞为农历四月十八。紫微北极大帝执掌天地经纬，统率日月星神，制约四时气候变化，能呼风唤雨，役使雷电鬼神，为万象之宗师、万星之教主。

● 勾陈天皇大帝

勾陈天皇大帝，全称为勾陈上宫天皇大帝，简称为勾陈大帝、天皇大帝。勾陈，即钩陈，是天上紫微垣中的星座名，靠近北极星，共有六颗星组成。他协助玉皇大帝执掌南北两极和天地人三才，统御众星，并主持人间兵革之事。

● 后土皇地祇

后土，全称为承天效法厚德光大后土皇地祇，也称后土娘娘，其圣诞为农历三月十八。后土信仰来源于古代土地崇拜，效法玉帝，执掌阴阳生育、万物生长与大地山川之秀。

四御诸神

四御是辅佐“三清”的四位天帝，他们都是先天道气所化，是统率天地的万神者。



勾陈天皇大帝

来源：钩陈星座

职能：协助玉皇大帝执掌南北两极和天、地、人三才，统御众星，并主持人间兵革之事



玉皇大帝

来源：昊天上帝

职能：执掌天上枢机总政，统辖天神、地祇、人鬼，总管三界、十方、四生、六道的一切阴阳祸福

圣诞：农历正月初九



紫微北极大帝

来源：北极星

职能：执掌天地经纬，统率三界日月星神，制约四时气候变化，为万象之师，万星之教主

圣诞：农历四月十八



后土皇地祇

来源：土地崇拜

职能：效法玉皇大帝，执掌阴阳生育、万物生长与大地山川之秀

圣诞：农历三月十八

名词解释

六御

道教在“四御”之外，还有“六御”的说法，三清加六御，可以合称九皇，是道教地位最高的九大神灵。

六御是指中央玉皇大帝、北方北极中天紫微大帝、南方南极长生大帝、东方东极青华大帝、西方太极天皇大帝、承天效法后土皇地祇。

4

东王公与西王母

太阳神和太阴神

东王公和西王母分别是太阳之神和太阴之神，是得道入仙人的考核神，东王公后来渐渐不显，而西王母变成王母娘娘后，却广为人知。

四御是道教仅次于“三清”的四位天帝，他们是天地的统治者，其中的玉皇大帝是天上的最高神，其他三位辅佐他执掌天地。

古代殷族神话中，至上始祖神帝俊有两大神圣配偶东母和西母，分别是太阳和月亮之母。约在东周时期，西方的信息通过草原之路东传，于是在西王母的基础上产生了带有月神色彩的西王母神格。约在东汉时期，又建构出带有日神色彩的东王公神格，作为西王母的配偶。从晋至唐，西王母被认为是女仙的主管，东王公则是男仙的主管。

● 东王公

东王公又称为木公、东木公、东王父、东华帝君、扶桑大帝，为青阳之元气，百物之先导，主宰东方阳和之气。东王公居住在东海的方渚山上，帝君为大司命，专记录天上人间的罪福，有三十五个助手协助他工作；他在丁卯日登台观察，了解天下修道学仙之人的情况，并记录在案，作为考核、批准此人能否“登仙”的资料，所以凡是得道入仙之人，首先都得拜谢东王公。道教又称东王公为青灵始老君，与丹灵、黄老、皓灵、玄老共称为“五方五老”。

● 西王母

西王母又称为九灵太妙龟山金母、太虚九光龟台金母元君、金母、西姥，民间俗称为“王母娘娘”，是道教女仙中的最高尊神。西王母源于中国远古时代西方一个原始部落的图腾，这个部落的图腾是“人形、虎齿、豹尾”，可见当时的西王母是一副吓人的形象；经过不知多少代的演变，西王母变成天帝的女儿，成了一个容貌美丽，性格善良，雍容华贵的天仙美女，把原来的那个凶狠的西王母说成是西王母手下的“西方白虎之神”。明清时，玉皇大帝成为天界最高尊神，西王母又成为玉帝的王后，经常赐寿给人间的善男信女。

西王母是天庭瑶池的主管，是太阴之神，女仙之宗，与东王公共理阴、阳二气，养育天地，陶冶万物，所以，得道成仙者在拜东王公的同时，也要拜西王母，才能进入三清境。传说每年三月初三，各路天神都要在瑶池聚会为王母娘娘祝寿，这就是我们常说的“蟠桃会”。

东王公和西王母

东王公

东王公是道教重要的天神之一，掌管人间男子升仙得道者，经历代演变，其影响渐渐变小。



来源 东王公是根据上古华夏神话中的太阳神演变而来的。

来源



东王公 职能：主宰东方阳和之气，总管男子得道登仙者；圣诞：农历二月六日；居处：东海方诸山上。

职能



仙人的考核神 相传东王公常常在丁卯日登台四处观察天下修道学仙之人的情况，凡是这些神仙升仙得道之时，都要先拜东王公，由他引见去见三清教主。

东王公的演变

东极青华大帝：宋代道教在建构五方五老时，东王公变成东极青华大帝。

王玄甫：元代全真教推东王公为第一祖师，并给他起名“王玄甫”，由先天尊神变成修炼成仙之人，东王公影响缩小。

西王母

西王母信仰具有悠久的历史，尤其是她演变为王母娘娘后，成为民间仅次于玉皇大帝的神仙。



来源 相传西王母来源于中国古代西方民族的一个“人形、虎齿、豹尾、披发、戴胜”的图腾，后来这个图腾成为她手下的“西方白虎之神”。



西王母 道教女仙中的最高尊神，掌管得道登仙的女仙；先是在昆仑山，后在天宫瑶池。



不死之药 传说西王母掌管着不死之药，嫦娥偷食后奔月成仙。



蟠桃 每年的三月三日，天界各路神仙都要聚于瑶池，为西王母祝寿，品尝蟠桃，谓之“蟠桃会”。

西王母的演变

天帝之女：战国之后，西王母被逐渐神化，后来逐渐变成天帝之女，成为一位容貌艳丽、雍容华贵的天界女仙。

王母娘娘：明清时，玉皇大帝成为天界最高尊神，西王母又成为玉帝的王后，即王母娘娘。

5

南极仙翁

执掌人间寿命长短的神仙

南极仙翁就是我们经常说的寿星，来源于南极的老人星；人们常常把他和福、禄二星结合起来供奉，象征吉祥如意。

道教是一种重生、乐生的宗教，长生不老是道教徒所追求的最高目标；南极仙翁就是执掌人间寿夭性命的天界神仙，也称为南极真君，因为他主寿，所以又叫“寿星”或“老人星”。

● 南极仙翁的由来

南极仙翁源于中国古代的星宿崇拜，一说是指二十八宿中东方的角、亢二宿，因位于列宿之首，所以名寿，就是寿星；一说是指属于西宫的南极老人星，古代立祠奉祀的寿星是指南极老人星，并把他与国家的命运联系起来，认为南极老人星出现，国家就会昌盛，天下就会安宁，如果不出现，则天下就会祸乱，人主就会有忧愁。

后来，南极仙翁被视为主人间寿夭的神，东汉时将祭祀老人星和敬老活动联系起来，在农历八月，于国都老人庙祭祀老人星，对于七十岁的老人赠送玉杖，对于八十岁以上的，另外加送礼品。历代王朝也都将祭祀老人星列为国家祀典，唐宋时，将老人星和角亢二星合在一起祭祀，明代时被罢除。

● 南极仙翁的形象

南极仙翁的形象常是一白发白须、长头高脑门的老翁，拄一根弯弯曲曲的长拐杖，或另一手托着仙桃，或由身边童子双手托着仙桃，其坐骑为梅花仙鹿。

● 南极仙翁的崇奉

人们常在新年时或祝寿时把南极仙翁图像贴挂在家中，以示喜庆吉利；也有经常供奉，说可使人身体健康，延年益寿；民间还常把寿星与福星、禄星同时祭祀，代表福运、官禄、长寿，象征吉祥如意，喜气盈门。

● 南极仙翁的故事

《白蛇传》中，在《盗仙草》这一段中，白蛇端午节饮下雄黄酒，现出原形，将许仙吓死，于是，潜入昆仑山盗取灵芝草，却被鹤、鹿二神所挡，南极仙翁对其遭遇非常同情，赠以灵芝草，救活许仙，这样，南极仙翁的形象更被世人所知晓和传颂。

南极仙翁

南极仙翁的信仰是道教重生、乐生的形象体现，是执掌人间寿夭性命的天界尊神。

来源



角、亢二宿 即二十八星宿中东方苍龙七宿中的头两宿。



老人星 是南半球船底星座中最亮的一颗星星，亮度仅次于天狼星。

形象



形象一 白发白须，戴一顶黑帽，耳间别一朵牡丹花，两个童子抬着一个仙桃，并由一个童子将仙桃献给南极仙翁。



形象二 白发白须，长头高脑门的老翁，拄一根弯弯曲曲的长拐杖，牵着梅花仙鹿。



福星：即天官大帝，手捻长须，耳后别着牡丹。

禄星：即北斗中的禄星，头戴官帽，手执如意。

寿星：即南极仙翁，高脑门，白胡须，手托寿桃。

民间祭祀 民间常把南极仙翁与福星和禄星结合起来祭祀，合称福、禄、寿，代表着福运、官禄、长寿。

6

太乙救苦天尊

下地狱人的救星

太乙救苦天尊是由东极青玄上帝神化而来的，他神通广大，无所不能，可以随物变化，救度一切众生。

太乙救苦天尊，又称太一救苦天尊、寻声救苦天尊、十方救苦天尊等，他是天界专门拯救不幸堕入地狱之人的大慈大悲天尊神。受苦受难者只要祈祷或呼天尊之名，就能得到救助，化凶为吉，解忧排难。

● 太乙救苦天尊的由来

元始天尊正在清微天中与十方众圣宣说妙法，太上老君说，现在三界众生横遭厄难，我欲化身三界，救度众生；元始天尊说，东方长乐世界有位大慈仁者，名为“太乙救苦天尊”，他可以去解救众生，老君便请元始天尊召其至御前，元始天尊说，你可与众仙举声唱“太乙”之名，他自然应化现身，众仙齐声称咏后，有一童子，步蹑莲花，至御前稽首，泣泪滴衣，哽噎着为地下受苦众生向天尊乞求。元始天尊答应后，众仙看见他马上化为一天尊，足蹑莲花，圆光照耀，手执柳枝净水，九头狮子左右随从，乘空而去。

● 太乙救苦天尊的形象

太乙救苦天尊端坐于九色莲花座，周围有九头狮子口吐为焰，簇拥宝座，头上环绕九色神光，放射万丈光芒，众多真人、力士、金刚神王、金童玉女侍卫在他身旁。其诞辰日为农历的十一月十一日，相传民间的《拔度血湖宝忏》是他传授的。

● 太乙救苦天尊的功能

太乙救苦天尊是玉皇大帝左右二侍者之一，协助玉帝统御万类，他由东极青玄上帝神化而来，誓愿救度一切众生，所以化救苦天尊以度世。他有时在天宫，有时降于人间，有时居于地狱，有时威慑群邪，无处不在；太乙救苦天尊能随物应化，变化成仙童玉女、帝君圣人、天尊真人、金刚神王、魔王力士、天师道士、皇人老君、天医功曹、男人女子、文武官宰、都大元帅、教师禅师、风师雨师等等，神通广大，无所不能。据道经所载，天尊下降人间多于每月三、九日，只要信奉的人于此日在家宅净洁之处供奉天尊圣像，以柳枝净水、时花药苗、五果广陈供养，必可福报平安。

太乙救苦天尊的三种形象

太乙救苦天尊以救度一切众生为宗旨，他有时在天宫，有时降人间，有时居地狱，可以说无处不在。



天宫的太乙救苦天尊：太乙救苦天尊端坐于九色莲花座，周围有九头狮子簇拥宝座，头上环绕九色神光，手执柳枝净水，众多真人、力士、金刚神王、金童玉女侍卫在他身旁。



人间的太乙救苦天尊：太乙救苦天尊身后布满神光，手执杨柳净水，脚踏莲花，座下一头狮子，普度人间受苦受难的众生。



地狱的太乙救苦天尊：太乙救苦天尊下临地狱救拔受苦亡魂时，化身为鬼王形象，样子虽然吓人，却可以解救受苦的亡灵。

7

三官大帝

主宰人间祸福的大神

在道教神仙系统中，三官大帝比三清尊神出现的时间还早，是道教最早敬奉的神灵，分别主管天、地和水，后来天官被视为“福神”，家喻户晓。

三官大帝又称三元大帝、三官帝君，即天官、地官、水官，全称为上元一品天官赐福大帝、中元二品地官赦罪大帝、下元三品水官解厄大帝。

● 三官大帝由来

三官神信仰源于古代人们对天、地、水的自然崇拜，天、地、水是人们生活、生产所依赖的必要条件，没有它们，人类就无法生存，所以人们常怀敬畏之心，虔诚地顶礼膜拜。东汉时早期道教奉天、地、水三官为主宰人间祸福的大神，在道教神仙系统中品位很高。

● 三元大帝

传说三官是陈子椿与龙王三女所生三子，皆神通广大，法力无边，元始天尊封长男为上元一品九气天官紫微大帝，住玄都元阳七宝紫微上宫，总管天帝神王、上圣高真、三罗万象星君；次男为中元二品七气地官清虚大帝，住无极世界洞空清虚之宫，总管五岳帝君与二十四治山川、九地土皇、四维八极神君；三男为下元三品五气水官洞阴大帝，住金灵长乐宫，总管九江水帝、四渎神君与三河四海之神。此说还将三官和“三元日”相联系，三官的诞辰日即为三元日，即天官的诞生日是上元日农历正月十五、地官的诞生日是中元日农历七月十五、水官的诞生日是下元日农历十月十五。每逢三元节，信仰者都要到庙宇忏悔罪过，祈福免灾，所以又称三官为“三元大帝”。

● 三官信仰

人们为了广泛地供奉三官，曾在全国各地建立有三官殿、三官堂、三官庙和三元庵等。由于天官赐福，人们就将其视为“福神”，民俗画中的天官，身穿大红官服，龙袍玉带，手持如意，五绺长须，面容慈祥，一派雍容华贵气派。也有的是天官慈祥地携带着五个童子，五童子中各捧仙桃、石榴、佛手、春梅和吉庆鲤鱼灯。近代人们又把天官和员外郎、南极仙翁，合称为福、禄、寿三星，象征多福、多禄、多寿，反映了人们追求幸福生活的美好心理。

三官大帝

三官大帝即天官大帝、地官大帝和水官大帝，又称三元大帝，是道教最早崇奉的神灵。



天官大帝

由来：青黄白三气结成，一说为唐尧

圣诞：农历正月十五

主管：天帝神王、上圣高真、三罗万象星君

功能：每逢正月十五日，即降人间，校定人之罪福，故称天官赐福



地官大帝

由来：元洞混灵之气和极黄之精结成，一说为虞舜

圣诞：农历七月十五

主管：五岳帝君与二十四治山川、九地土皇、四维八极神君

功能：每逢七月十五日，即降人间，校戒罪福，为人赦罪，故称地官赦罪



水官大帝

由来：风泽之气和晨浩之精结成，一说为大禹

圣诞：农历十月十五

主管：九江水帝、四渎神君与三河四海之神

功能：每逢十月十五日，即降人间，校戒罪福，为人消灾，故称水官解厄

8

真武大帝

北方天界的重要天神

真武大帝是北方七星的玄武之神演化而来的，道教尊奉其为职掌北方天界的重要天神，在宋、元、明等统治者的扶持下，影响重大。

真武大帝的由来

真武大帝又称玄武、真武帝君、荡魔天尊、玄武上帝等，其来源于中国古代的星辰崇拜和动物崇拜，我国古代天文学家将黄道的恒星分成二十八个星座，称为二十八宿，战国以后将二十八宿分为四组，分别以四灵命名，即东方青龙、南方朱雀、西方白虎、北方玄武，汉代以后，人们将龟蛇作为北方七宿玄武神的象征，并开始奉祀。

道教产生以后，吸收了民间的玄武信仰，并进一步将玄武神人格化，唐代出现专门祠祭玄武的宫观；北宋真宗时，为了避其尊祖赵玄朗之讳，将玄武改为“真武”，封号为“镇天真武灵应佑圣真君”，真武神在道教中的地位提高，与天蓬、天猷、翊圣真君并称为四圣，真武神信仰开始盛行；南宋时，真武神日益人格化，其形象多为仗剑大神，足踏龟蛇；元朝时，加封其为“元圣仁威玄天上帝”，成为北方最高神；明成祖时，加封其为“北极镇天真武玄天上帝”，并大规模修建武当山宫观庙堂，奉祀真武大帝。

真武大帝的人格化

传说真武神原为净乐国太子，由善胜皇后剖左胁而生，长大后十分勇猛，誓愿除尽天下妖魔，不继承王位，后得真人传授无极上道，入太和山修道，功成德满，镇守北方，统领真武之位，并将太和山更名为武当山。还有一种说法，真武即元始化身，或说是玉皇化身与太始化身。

真武大帝的职能

道经上说真武大帝披着长发，穿着黑衣，身披金甲，腰缠玉带，仗剑怒目，足踏龟蛇，顶罩圆光，形象武猛。受元始天尊敕命，真武大帝率神兵下凡，降伏妖魔，济世度人，有纠察三界的权力；其部下有龟蛇二将，是他收服水火二魔化成的，还有三十六天将，就是三十六天罡星之神，另外还有五百灵官；有金童玉女做侍从，民间俗称周公和桃花女，周公善卜卦，桃花女善禳解，民间命相业有的奉周公为算命祖师，桃花娘娘为厌胜祖师。

真武大帝

真武大帝的原名是玄武大帝，是职掌北方天界的重要天神，是民间信奉的主要尊神之一。



真武大帝由来 真武大帝是由北方斗、牛、女、虚、危、室、壁七星组成的玄武之象而来，所以又称玄武大帝。



真武大帝

形象：披着长发，穿着黑衣，身披金甲，腰缠玉带，仗剑怒目，顶罩圆光，形象武猛。

职能：降妖伏魔，济世度人，纠察三界。

龟蛇二将 龟蛇本为玄武之形象，龟蛇二将原身是水和火，又称水火二将，后被真武大帝所收服，一说水火二将是真武大帝肚子和肠子变的。

9

四象二十八宿

太上老君的护卫神

四象二十八宿神是由天上的二十八星宿而来的，道士在斋醮作法时，常召请二十八宿神君下凡除妖伏魔。

古代天文学家把太阳和月亮所经过的天区称为“黄道”，把黄道中的恒星分成二十八个星座，称为“二十八宿”；道教认为每个星座都有一位神将，也称作“二十八宿”，并按东、南、西、北四方把二十八宿分为青龙、朱雀、白虎、玄武四组天神，称为“四象”，东方青龙属木，色青；南方朱雀属火，色赤；西方白虎属金，色白；北方玄武属水，色黑。

● 二十八宿神

东方青龙七宿神：角宿天门星君、亢宿天庭星君、氐宿天府星君、房宿天驷星君、心宿天王星君、尾宿天鸡星君、箕宿天津星君。

南方朱雀七宿神：井宿天井星君、鬼宿天匮星君、柳宿天厨星君、星宿天库星君、张宿天秤星君、翼宿天都星君、轸宿天街星君。

西方白虎七宿神：奎宿天将星君、娄宿天狱星君、胃宿天仓星君、昴宿天目星君、毕宿天耳星君、觜宿天屏星君、参宿天水星君。

北方玄武七宿神：斗宿天庙星君、牛宿天机星君、女宿天女星君、虚宿天卿星君、危宿天钱星君、室宿天廪星君、壁宿天市星君。

● 二十八宿功能

东方七宿星君：角宿星君主人间延生，亢宿星君主人间大风，氐宿星君主人间狂风，房宿星君主惊风骇雨，心宿星君主人间雨泽，尾宿星君主祥云瑞气，箕宿星君主斜风细雨。

南方七宿星君：井宿星君主天色黄昏，鬼宿星君主丧祸咒诅，柳宿星君主人间疱厨食味，星宿星君主人间晴明，张宿星君主时气不和，翼宿星君主人间乐府，轸宿星君主天气晴朗。

西方七宿星君：奎宿星君主人间风雨，娄宿星君主人间宫观，胃宿星君主人间仓库，昴宿星君主人间晴明，毕宿星君主天地开泰，觜宿星君主人间收敛万物，参宿星君主人间杀罚仇怨。

北方七宿星君：斗宿星君主微风细雨，牛宿星君主云雾霜雪，女宿星君主阴凝大风，虚宿星君主人间五虚六耗，危宿星君主旋风走石，室宿星君主人间阴翳，壁宿星君主阴寒雨泽。

五星二十八宿神形图


角宿神
亢宿神
氐宿神
房宿神
心宿神
尾宿神
箕宿神
斗宿神

牛宿神
女宿神
虚宿神
危宿神
室宿神
壁宿神
奎宿神
娄宿神
胃宿神
昴宿神
毕宿神
觜宿神
参宿神
井宿神
鬼宿神
柳宿神
星宿神
张宿神
翼宿神
轸宿神

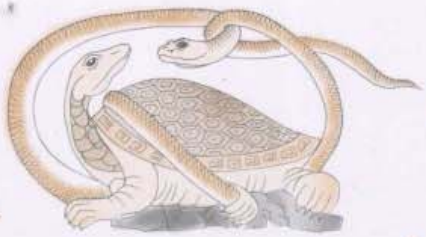


金液还丹印证图 张元时期 无署名 刻本改名

此图出自丹经续编图中部分，题目为张元，讲述了内丹修炼及修炼法则，简单说，无论于是金丹还是丹经的作人，此图与其前的金丹经编目等人一样，以《悟真》为理论指导，立足《周易》的阴阳五行思想和象数之理展现炼丹的步骤，如对于各阶段每个部分的内丹修炼之法，此图已将其内容结构简化对照于内丹学的主要应用，使内丹的理论与《易》的关系更为密切。

四象二十八宿

古代把黄道中的恒星分为二十八个星座，并按东、南、西、北四方将其分为青龙、朱雀、白虎、玄武四象。



北方玄武 由北方斗、牛、女、虚、危、室、壁七宿组成，用玄武代表，黑色，对应周易四象中的太阴。



东方青龙 由东方角、亢、氐、房、心、尾、箕七宿组成，用青龙代表，青色，对应周易四象中的少阳。

西方白虎 由西方奎、娄、胃、昴、毕、觜、参七宿组成，用白虎代表，白色，对应周易四象中的少阴。

南方朱雀 由南方井、鬼、柳、星、张、翼、轸七宿组成，用朱雀代表，红色，对应周易四象中的太阳。

名词解释

四象

出自《易·系辞》中的“太极生两仪，两仪生四象”，四象即太阳、太阴、少阳、少阴。后来，先哲在观察星辰时，选择了黄道附近的二十八宿作为坐标，东南西北各有七宿，东方七宿像一条腾空而起的龙，称为青龙；南方七宿像一只展翅飞翔的鸟，称为朱雀；西方七宿像一只跃步上前的老虎，称为白虎；北方七宿像一只缓缓而行的龟，称为玄武；这四种动物的形象，称为四象，又称为四灵。

9

东方青龙七宿神



东方七宿是指角宿、亢宿、氐宿、房宿、心宿、尾宿和箕宿；对应的神是角宿天门星君、亢宿天庭星君、氐宿天府星君、房宿天驷星君、心宿天王星君、尾宿天鸡星君、箕宿天津星君。

角宿天门星君
主人间延生



亢宿天庭星君
主人间大风



氐宿天府星君
主人间狂风



房宿天驷星君
主惊风骇雨



心宿天王星君
主人间雨泽



尾宿天鸡星君
主祥云瑞气



箕宿天津星君
主斜风细雨

南方朱雀七宿神

南方七宿是指井宿、鬼宿、柳宿、星宿、张宿、翼宿和轸宿；对应的神是井宿天井星君、鬼宿天匮星君、柳宿天厨星君、星宿天库星君、张宿天秤星君、翼宿天都星君、轸宿天街星君。



井宿天井星君
主天色黄昏



鬼宿天匮星君
主丧祸咒诅



柳宿天厨星君
主人间疱厨食味



星宿天库星君
主人间晴明



张宿天秤星君
主时气不和



翼宿天都星君
主人间乐府



轸宿天街星君
主天气晴朗

9

西方白虎七宿神

西方七宿是指奎宿、娄宿、胃宿、昴宿、毕宿、觜宿和参宿；对应的神是奎宿天将星君、娄宿天狱星君、胃宿天仓星君、昴宿天目星君、毕宿天耳星君、觜宿天屏星君、参宿天水星君。



奎宿天将星君
主人间风雨



娄宿天狱星君
主人间官观



胃宿天仓星君
主人间仓库



昴宿天目星君
主人间晴明



毕宿天耳星君
主天地开泰



觜宿天屏星君
主人间收敛万物



参宿天水星君
主人间杀罚仇怨

北方玄武七宿神



斗宿天庙星君
主微风细雨

北方七宿是指斗宿、牛宿、女宿、虚宿、危宿、室宿和壁宿；相对应的神是斗宿天庙星君、牛宿天机星君、女宿天女星君、虚宿天卿星君、危宿天钱星君、室宿天廪星君、壁宿天市星君。



牛宿天机星君
主云雾霜雪



女宿天女星君
主阴凝大风



虚宿天卿星君
主人间五虚六耗



危宿天钱星君
主旋风走石



室宿天廪星君
主人间阴翳



壁宿天市星君
主阴寒雨泽

10

六十元辰

本命年必拜的本命神

六十元辰是十天干和十二地支循环相配而得的，又叫六十甲子神，为六十位星宿神，他们轮流值年，又称太岁神，也称太岁大将军。

● 六十太岁神

六十太岁神是：甲子太岁金辨大将军、乙丑太岁陈材大将军、丙寅太岁耿章大将军、丁卯太岁沈兴大将军、戊辰太岁赵达大将军、己巳太岁郭灿大将军、庚午太岁王济大将军、辛未太岁李素大将军、壬申太岁刘旺大将军、癸酉太岁康志大将军、甲戌太岁施广大将军、乙亥太岁任保大将军、丙子太岁郭嘉大将军、丁丑太岁汪文大将军、戊寅太岁鲁先大将军、己卯太岁龙仲大将军、庚辰太岁董德大将军、辛巳太岁郑但大将军、壬午太岁陆明大将军、癸未太岁魏仁大将军、甲申太岁方杰大将军、乙酉太岁蒋崇大将军、丙戌太岁白敏大将军、丁亥太岁封济大将军、戊子太岁邹铛大将军、己丑太岁傅佑大将军、庚寅太岁邬桓大将军、辛卯太岁范宁大将军、壬辰太岁彭泰大将军、癸巳太岁徐单大将军、甲午太岁章词大将军、乙未太岁杨仙大将军、丙申太岁管仲大将军、丁酉太岁唐杰大将军、戊戌太岁姜武大将军、己亥太岁谢太大将军、庚子太岁卢秘大将军、辛丑太岁杨信大将军、壬寅太岁贺谔大将军、癸卯太岁皮时大将军、甲辰太岁李诚大将军、乙巳太岁吴遂大将军、丙午太岁文哲大将军、丁未太岁缪丙大将军、戊申太岁徐浩大将军、己酉太岁程宝大将军、庚戌太岁倪秘大将军、辛亥太岁叶坚大将军、壬子太岁丘德大将军、癸丑太岁朱得大将军、甲寅太岁张朝大将军、乙卯太岁万清大将军、丙辰太岁辛亚大将军、丁巳太岁杨彦大将军、戊午太岁黎卿大将军、己未太岁傅党大将军、庚申太岁毛梓大将军、辛酉太岁石政大将军、壬戌太岁洪充大将军、癸亥太岁虞程大将军。

● 六十元辰功能

每个人都是生于六十元辰的某一年，当年值班之神就是某人的本命神，礼祀本命元辰之神，可以保佑一年顺利，运气享通；民间叫祀拜本命神为“求顺星”或“求保护神”。

六十元辰本命神(1)

由十天干和十二地支组成的六十元辰有六十位星宿神，他们轮流值年，如果某人出生于哪一年，那当年值班之神就是他的本命神。



甲子太岁金辨大将军　乙丑太岁陈材大将军



丙寅太岁耿章大将军　丁卯太岁沈兴大将军



戊辰太岁赵达大将军　己巳太岁郭灿大将军



庚午太岁王济大将军　辛未太岁李素大将军



壬申太岁刘旺大将军　癸酉太岁康志大将军



甲戌太岁施广大将军　乙亥太岁任保大将军

六十元辰本命神(2)



丙子太岁郭嘉大将军　丁丑太岁汪文大将军



戊寅太岁鲁先大将军　己卯太岁龙仲大将军



庚辰太岁董德大将军　辛巳太岁郑但大将军



壬午太岁陆明大将军　癸未太岁魏仁大将军



乙酉太岁蒋崇大将军　甲申太岁方杰大将军



丙戌太岁白敏大将军　丁亥太岁封济大将军



戊子太岁邹铪大将军　己丑太岁傅佑大将军



庚寅太岁邬桓大将军　辛卯太岁范宁大将军



壬辰太岁彭泰大将军　癸巳太岁徐单大将军



乙未太岁杨仙大将军　甲午太岁章词大将军



丁酉太岁唐杰大将军　丙申太岁管仲大将军



己亥太岁谢太大将军　戊戌太岁姜武大将军

六十元辰本命神(3)



辛丑太岁杨信大将军　庚子太岁卢秘大将军



癸卯太岁皮时大将军　壬寅太岁贺谔大将军



乙巳太岁吴遂大将军　甲辰太岁李诚大将军



丁未太岁缪丙大将军　丙午太岁文哲大将军



己酉太岁程宝大将军　戊申太岁徐浩大将军



辛亥太岁叶坚大将军　庚戌太岁倪秘大将军



癸丑太岁朱得大将军　壬子太岁丘德大将军



乙卯太岁万清大将军　甲寅太岁张朝大将军



丁巳太岁杨彦大将军　丙辰太岁辛亚大将军



己未太岁傅党大将军　戊午太岁黎卿大将军



辛酉太岁石政大将军　庚申太岁毛梓大将军



癸亥太岁虞程大将军　壬戌太岁洪充大将军

11

十殿阎王

生死轮回的操纵者

道教将冥府分为十殿，各有一王主管，即十殿阎王，从侧面说明了道教的善恶报应、因果关系的教义。

第一殿：秦广王蒋，专司人间生死寿夭，统管幽冥吉凶。善人寿终，接引超生；功过两半的人，交送第十殿发放，仍投人世，男转为女，女转为男。恶多善少的人，押赴孽镜台，观其前世之事，后押解到第二殿。

第二殿：楚江王历，司掌活大地狱，又名剥衣亭寒冰地狱，另设十六小地狱；凡是阳间伤人肢体、奸盗杀生的人，在此地狱受苦，期满转到第三殿。

第三殿：宋帝王余，掌管黑绳大地狱，另设十六小地狱；凡是阳间杵逆尊长、教唆兴讼的人，在此地狱受苦，期满转入第四殿。

第四殿：五官王吕，司掌合大地狱，又名剥戮血池地狱，另设十六小地狱；凡是阳间抗粮赖租、交易欺诈的人，在此地狱受苦，期满后入第五殿。

第五殿：阎王天子包，本来在第一殿，因屡放屈死者还阳，降调此殿，司掌叫唤大地狱和十六诛心小地狱；到此殿的人，先在望乡台看世上本家因罪遭殃的事，后入此狱，再到诛心小狱，挖心喂蛇，期满后入第六殿。

第六殿：卞城王毕，司掌大叫唤大地狱和枉死城，另设十六小地狱；凡阳间怨天尤地、对北溺便哭泣的人，在此狱受苦，期满转入第七殿。

第七殿：泰山王董，司掌热恼地狱，又叫礁磨肉酱地狱，另设十六小地狱；凡阳间取骸合药、离人至亲的人，在此狱受苦，期满后入第八殿。

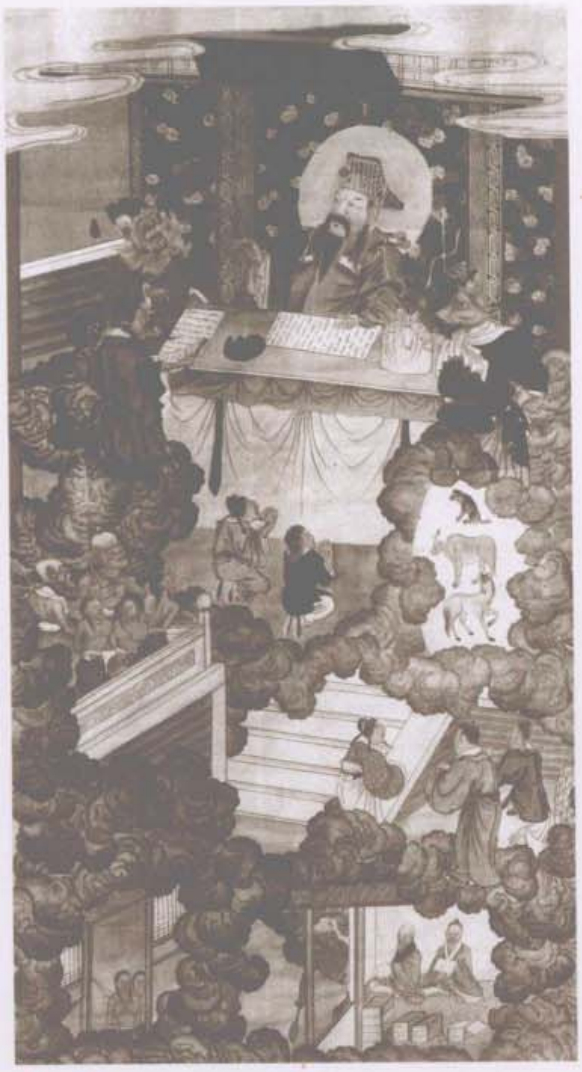
第八殿：都市王黄，司掌大热恼大地狱，又叫热恼闷锅地狱，另设十六小地狱；凡阳间不孝、使父母翁姑愁闷烦恼的人，在此狱受苦，期满后入第十殿，改头换面，永为畜类。

第九殿：平等王陆，司掌酆都城铁网阿鼻地狱，另设十六小地狱；凡阳间杀人放火、斩绞正法的人，到本殿后，用空心铜柱使其手足相抱，烫烬心肝，然后发到阿鼻地狱受刑，直到被害的人都投生，提出后到第十殿发生六道。

第十殿：转轮王薛，专司各殿到此的鬼魂，分别善恶、核定等级，发四大部洲投生。

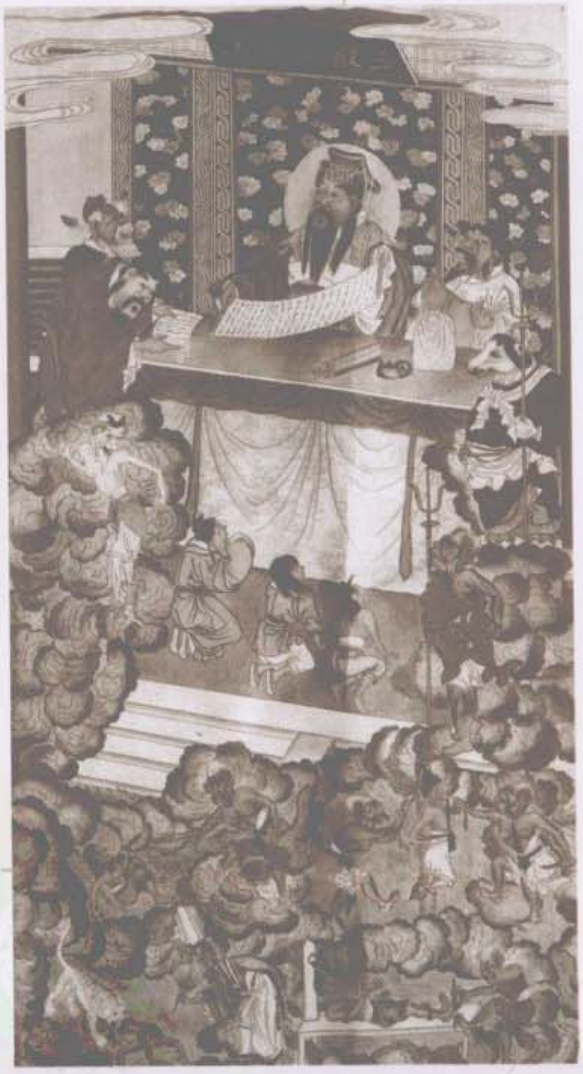
十殿阎王(1)

道教把地狱分为十殿，各有一王主管，传说人死后都要到那里去报到，接受他们的审判，善有善报，恶有恶报。



第一殿
秦广王蒋
圣诞：二月初一
职能：专司人间生死寿夭，统管幽冥吉凶

第二殿
楚江王历
圣诞：三月初一
职能：司掌活大地狱，又名剥衣亭寒冰地狱



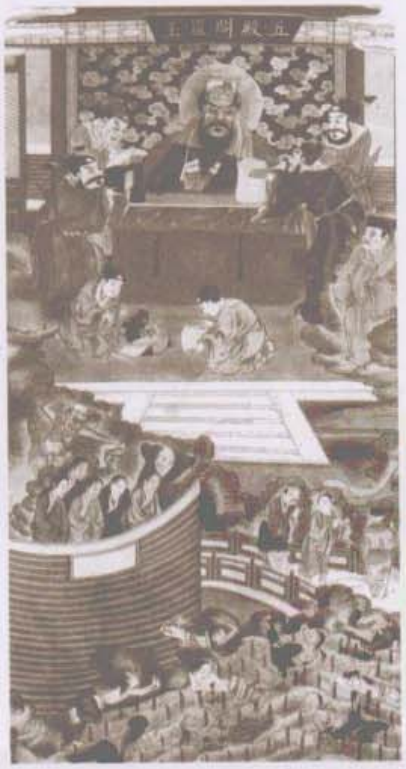
十殿阎王(2)



第三殿
宋帝王余
圣诞
二月初八
职能
司掌黑绳大地狱



第四殿
五官王吕
圣诞
二月十八
职能
司掌合大地狱，又名剥皮血池地狱



第五殿
阎王天子包
圣诞
正月初八
职能
司掌叫唤大地狱和十六诛心小地狱



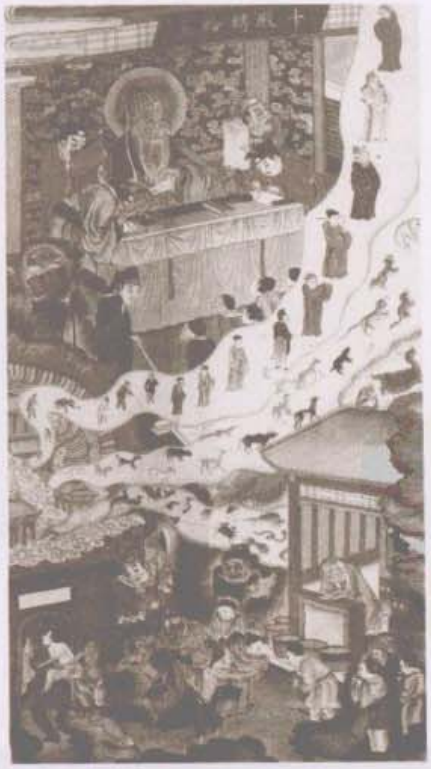
第六殿
卞城王毕
圣诞
三月初八
职能
司掌大叫唤大地狱和枉死城



第七殿
泰山王董
圣诞
三月二十七
职能
司掌热恼地狱，又叫礁磨肉酱地狱



第八殿
都市王黄
圣诞
四月初一
职能
司掌大热恼大地狱，又叫热恼冏锅地狱



第九殿
平等王陆
圣诞
四月初八
职能
司掌鄨都城铁冏阿鼻地狱



第十殿
转轮王薛
圣诞
四月十七
职能
专司各殿解到的鬼魂，分别善恶，核定等级，发四大部洲投生

12

王灵官

道教最高护法神

道教宫观中镇守山门的灵官一般就是王灵宫，他为人刚正不阿，嫉恶如仇，纠察天上人间，除邪祛恶，不遗余力，于是老百姓赞曰：三眼能观天下事，一鞭惊醒世间人。

道教中有众多护法神，王灵官就是其中最受崇奉的护法神之一，也称王灵官元帅、豁落火车王灵官、玉枢火府天将王灵官、隆恩真君。

● 王灵官的由来

关于王灵官由来的传说有以下说法，一说王灵官原叫王善，宋徽宗时人，曾拜西蜀道士萨守坚为师，得授道符秘诀，成为宋代道士林灵素的再传弟子；一说其原是江苏淮阴城隍庙的城隍，一天萨真人路过此庙，见人用童男童女活祭本处庙神，于是大怒，施行雷法焚烧此庙，庙神执鞭私随萨真人十二年，后见真人道心至诚，济贫拔苦，铲奸除害，功行高尚，于是现形，被收为部将。

● 王灵官的形象

在道教的宫观中，一般在山门内的第一座殿便是灵官殿，殿中供奉着一位红脸虬须朱发，三目怒视，身披金甲红袍，绿靴风带，左手掐灵官诀（或左手执风火轮），右手执金鞭，足踏风火轮和祥云，是一位形象极其威武勇猛，且令人畏惧的神仙，这就是道教的护法神将王灵宫。

● 王灵官的功能

王灵官三只眼睛耀天地，手执金鞭巡世界，身披金甲显威灵，司天上和人间纠察之职；统领百万神将神兵，能走火行风，穿山破石、飞腾云雾、祈晴祷雨、镇妖伏魔，至刚至勇；还能治病驱邪、收瘟摄毒、普极生灵，法力无边；因他威猛无敌，刚正无私，嫉恶如仇，被玉皇大帝封为“都天纠察豁落先天主将”。老百姓称其为：三眼能观天下事，一鞭惊醒世间人。

● 王灵官信仰

对王灵官的信仰始于宋代，明代以后名声日显，广泛流布民间，明永乐年间，杭州道士周思德因精于王灵官之法术，祈祷十分灵验，在京师名声显著，于是明成祖专门在京师为灵官王元帅修建庙宇，名为“天将庙”，从而王灵官名声更加彰显于世，明宣宗时，将“天将庙”改为“火德观”，封王灵官为“隆恩真君”，后又加封为“玉枢火府天将”。

王灵官与韦驮

王灵官是道教中最受崇奉的一位护法天神，司天上和人间纠察之职，相当于佛教中的守护神韦驮。



王灵官

形象：红脸虬须朱发，三目怒视，身披金甲红袍，绿靴风带，左手掐灵官诀（或左手执风火轮），右手执金鞭，足踏风火轮和祥云。

职能：三眼能观天下事，一鞭惊醒世间人。



韦驮

形象：一般是童子面，身披甲胄，手持金刚杵。

职能：镇护东胜身洲、西牛货洲和南赡部洲。

护法四元帅

道教中除王灵官外，最有名的护法之神就是护法四元师，一说为马灵耀、赵公明、温琼、岳飞四帅；一说为天蓬、天猷、翊圣、佑圣四真君。



马元帅

名马灵耀，又称华光大帝、三眼灵光、马天君，因生有三只眼，民间俗称“马王爷三只眼”；传说由佛教华光如来转化而来，因身藏金砖、火丹，民间又将其视作为火神。



温元帅

名温琼，相传为浙江温州人，死后变化为青面赤发之神，东岳大帝召为佑岳神将，是东岳十太保之一，故又称温太保，玉皇大帝封其为亢金大神，赐“无拘胥汉”金牌一面，御敕随时出入天庭。

13

黄帝
骑龙升天的民族祖先

道教的历史源头可追溯到黄帝时期，传说黄帝曾寻仙求道，后乘龙飞升，道教尊其为古仙人，道士多托其名而著书立说，旧时一些地区还建黄帝庙或轩辕庙祀之。

道教中所指的黄帝大概有五种情况：一是中央央元灵元君；二是中央黄帝；三是日中黄帝；四是中岳黄帝；五是历史传说人物黄帝。这里是指历史传说人物黄帝。

● 人文初祖

黄帝姓公孙，因生于轩辕之丘，号轩辕氏，在姬水生长成人，所以又以姬为姓；据传他出生几十天就会说话，少年时思维敏捷，青年时敦厚能干，成年后聪明坚毅，建国于有熊，所以称为有熊氏。

当时，天下共主炎帝已经衰落，蚩尤暴虐无道，兼并诸侯，战乱不已，生灵涂炭，炎帝无可奈何，求助于黄帝；黄帝毅然肩负起安定天下的责任，与蚩尤战于涿鹿，黄帝在大将风后、力牧的辅佐之下，终擒蚩尤而诛之，诸侯尊为天子，成为天下的共主， 因有土德之瑞，故称为黄帝。在黄帝时期，他推算历法，教导百姓播种五谷，兴文字、作干支、制乐器、创医学，被誉为华夏的“人文初祖”。

● 寻仙求道

当天下大治之时，轩辕黄帝于圜丘祭天之后，返回宫室，静坐存想，思绪万千，突然生出寻仙求道之心，传说当时居于崆峒山的仙人广成子精修养生之道，年一千二百岁而未尝衰老，于是黄帝前往问道。

黄帝在崆峒山深得广成子之道，勤加修炼，悟道日深，他又采首山之铜在荆山之下铸成铜鼎，此鼎甚具灵气，能知凶吉存亡，能轻能重，能息能行。鼎铸成后，有黄龙自空而降迎接黄帝，黄帝即乘龙升天。

● 道教古仙人

道教奉黄帝为古仙人，陶弘景《真灵位业图》称之为“玄圃真人轩辕黄帝”，列于第三中位太极金阙帝君之下的左位；道士多托黄帝之名以著书，主要有《黄帝内经》、《阴符经》、《黄帝九鼎神丹经诀》、《黄帝龙首经》、《黄帝金匮玉衡经》、《黄帝宅经》、《黄帝授三子玄女经》、《黄帝太乙八门入式诀》、《黄帝太一八门入式秘诀》等。

黄帝与广成子

黄帝是华夏民族的祖先，也是道教中的古仙人，传说他曾问道于广成子，下图就是黄帝问道于广成子的情景。

古松 黄帝问道广成子，主要是问长寿之道，古松四季长青，正可象征长寿之意。

崆峒山 道教名山之一，位于甘肃省平凉市西三公里处，山腰有问道宫，传为黄帝问道广成子之处，每年的农历四月初八是崆峒山传统的庙会日，届时山中香客和游人络绎不绝。



黄帝 传说黄帝战败蚩尤后，成为天下共主，他发明创造了许多东西，使天下大治，顿生寻仙求道之心，在崆峒山深得广成子之道，后乘龙飞升，图中的黄帝正在专心听广成子说道，似有所悟。

广成子 古代传说之仙人，是道教“十二金仙”之一，长期隐居于崆峒山的石穴中，曾提出守一、处和的修道原则，年一千二百岁却容颜不老，黄帝上山问道之时，曾授其《自然经》一卷，图中的广成子一副逍遥自在的样子，正在向黄帝诉说养生之道。

黄帝与其他神仙

除广成子外，与黄帝相关的道教神仙还有九天玄女、容成公、宁封子等。



容成公 传说他是黄帝之师，隐居太姥山修仙，后转徙崆峒山，保精炼气，呼吸导引，年二百余岁，却有少年的容貌。

九天玄女 道教主要女神仙之一，传说她曾助黄帝战败蚩尤，并传给黄帝《阴符经》、《三宫秘略》、《五音权谋》之书。

宁封子 传说他是黄帝的陶正，授黄帝《龙经》和龙飞行技术，使黄帝能顺利自如地骑龙飞升。

14

彭祖
最长寿的仙真

彭祖是上古时的仙真，以其长寿和兼行导引房中之术而著称，最有名的采女问道的故事，至今仍是说不完的话题。

彭祖其人

彭祖，姓篯名铿，相传是颛顼帝的玄孙，因帝尧把彭城封给他，所以后世称他为彭祖；他年轻时喜好清净恬淡，不关心尘世之事，只以修身养性为要事；彭祖擅长补养导引之术，只服食水桂、云母粉和麋鹿角，总是显得很年轻。商朝末年，彭祖已有七百六十岁，但却不见衰老，商王知道后，亲自到彭祖的住处求问养生之道，但彭祖没有告诉他，商王又送给彭祖许多珍奇异物，彭祖却用它来救济贫苦百姓。

采女问道

与彭祖同时的还有一个叫采女的女子，也是个得道之人，懂得养生的方法，虽然有二百六七十岁，看上去却像四五十岁的样子；商王把她请到宫里，特意建了一所华丽的房屋楼阁，让采女居住；商王见彭祖不肯传道，就让采女前往，采女便去彭祖住处，请教彭祖延年益寿的方法。

彭祖告诉她，自己是遗腹子，三岁丧母，又逢犬戎之乱，流落西域一百多年，然后死了四十九个妻子、五十四个儿子，因多次遭到忧患，和顺之气受到损伤，不值得宣传；如果想得道成仙，就要服食金丹和仙药，惜精保神，懂得男女交接之道。

彭祖又告诉她，真正的仙人，有的飞身入云，无翅而飞；有的驾龙乘云，上达天庭；有的变成鸟兽，浮游于青云之中；有的潜行于江河海洋，翱翔于名山大川；有的出入于人间，但让人认不出来；有的隐身于草野，不与世俗之人交往。虽然做神仙可以长生不老，但不能有俗人的情感，不能有荣誉之乐，对于俗人来说，只会追逐物欲和名利，是不愿意做的。

彭祖又告诉采女具体的养生之道，采女领会了其中的全部要点，传给商王，商王试之果有奇效，但他不想把道术公之于众，下令把习彭祖之术的人全部杀掉，他又想害死彭祖来灭绝其道术，彭祖知道后离开了是非之地，不知去向。后来，由于后宫中有郑女妖邪淫乱，商王背离彭祖之道，色欲过度而死。

彭祖的影响

彭祖作为上古的仙真，不但懂得养生之道，更是对许多事情产生了影响，所以彭祖又是一个有文化含量的仙真。



厨行的祖师 彭祖因献雉羹于尧，而被封于彭，此羹被誉为“天下第一羹”，彭祖也被厨行认定为祖师爷。



彭祖与徐州 江苏徐州古称为彭城，据考证就是彭祖曾经的封地，可以说徐州作为历史文化名城，与彭祖的经营有一定关系。





武夷山由来 福建武夷山是道教胜地，相传彭祖曾带着彭武和彭夷两个儿子在此修道，后来人们就用彭祖两个儿子的名字来命名此山为武夷山。

青乌公 青乌公是彭祖的弟子，受明师指示，修道于华阴山中，积四百七十多岁，后服金液升天；他是中国第一个风水先生，被尊为风水行的祖师。



彭祖长寿之道

彭祖是世上最长寿的人，相传商王曾向他讨教长寿之法，果得奇效，归纳起来彭祖的长寿之道主要有以下三点。

彭祖长寿之道

导引之术 每日凌晨即起，端坐、揉目、按摩、舐唇咽液、意守丹田、吸气数十遍，然后起身、熊经鸟伸、运气发功等，这套健身法被后人写成《彭祖引导法》。

思想修养 不计较名利得失，不追求物质享受，情绪恬静而达观，经常保持良好的精神状态。

生活习惯 顺乎自然，重视劳逸结合，男女生活合理调节。

15

四大真人

修真得道的仙人

四大真人即道家的庄子、列子、文子、亢桑子四人，他们都崇奉“道”，并著书立说，后来被道教尊奉为“四大真人”。

道教中的四大真人是指南华真人庄子、冲虚真人列子、通玄真人文子、洞灵真人庚桑子。

● 南华真人

南华真人即庄子，名周，字子休，先秦道家学派的代表人物；他是老子思想的继承和发扬者，其道论重点不在于作本体的论证，而是在于精神境界的追求，其基本内容就是逍遥，要进入逍遥的精神境界，就必须泯灭人与人之间、物与物之间、主体与客体之间的差别、界限，做到物我两忘。唐玄宗时被追封为“南华真人”，宋徽宗时被追封为“微妙元通真君”。

● 冲虚真人

冲虚真人即列子，名御寇，或列圄寇，生活年代早于庄子；列子的思想特点是“贵虚”，他把宇宙形成分为太易、太初、太始、太素四个发展阶段。传说他曾向关尹子问道，拜壶丘子为师，后来又先后师事老商氏和支伯高子，得到他们的真传，并且在道术上超过了他们，九年以后，他就能御风而行。唐玄宗时被封为“冲虚真人”，宋徽宗时追封为“致虚观妙真君”。

● 通玄真人

通玄真人即文子，姓辛，名钘，号计然、葵丘濮上人，是老子弟子，约与孔子同时；他对老子的道论有所发挥，认为作为世界本源的“道”就是气，阴阳对立双方可以相互转化；并且他将自然之道引申为人事，要求统治者体道，实行无为而治，达到无为而无不为的目的，楚平王用其言，使天下大治；后来他游历吴越，曾为范蠡的老师，封官而不就，隐居在吴兴余英禺山修炼道术，后登云升天成为神仙。唐玄宗时被封为“通玄真人”。

● 洞灵真人

洞灵真人即庚桑子，又名亢桑子、亢仓子、庚桑楚；他认为保养生命需要做到全形保性，像婴儿一样天真无知，放弃一切利害得失，成为至人；传说他得太上老君之道，能以耳视目听，居住在畏垒山六年，五谷丰饶，后游历吴国，隐居于毗陵孟峰，修道而成为仙人。唐玄宗时被封为“洞灵真人”。

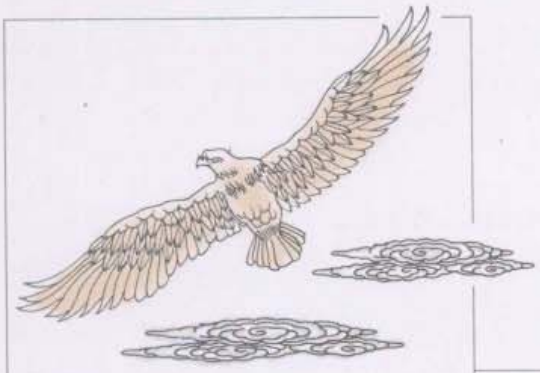
四大真人比较

道教四大真人源于春秋战国时的四位道家人物，他们都对“道”的思想有所阐释，并著书立说，在唐宋时被追封为“真人”。

四大真人	南华真人	冲虚真人	通玄真人	洞灵真人
姓名	庄周	列御寇	辛钘	庚桑楚
生活年代	战国时期	春秋末至战国前期	战国前期	春秋时期
著作	《庄子》（《南华真经》）	《列子》（《冲虚真经》）	《文子》（《通玄真经》）	《亢仓子》（《洞灵真经》）

四大真人的思想

四大真人在对“道”的深入阐述中，使“道”的思想更加精深而神秘，其思想后来多被道教吸收，成为道教的理论基础。



庄子 世间万物本来一体，只有物我两忘，才能进入逍遥境界。



列子 贵虚静，认为只有心凝形释，方能与道合一。





文子 道就是气，阴阳之间可以相互转化。



庚桑子 保养生命要全形保性，像婴儿一样天真无知，方能成为至人。

16

安期生

秦皇汉武的“偶像神”

安期生是秦汉时方仙道的创始人，传说他在东海边卖长生不死的仙药，所以秦始皇和汉武帝都曾为他着迷，多次派人到东海寻找，结果却都以失败而告终。

安期生，陶弘景在《真灵位业图》中称其为北极真人，他有时居天庭，有时游山中，有时飘海上，有时隐地下，世人传为海上之仙人。关于他的传说，《列仙传》、《历代神仙通鉴》、《史记》等书中均有记载，书中称其为琅琊阜乡(今山东诸城境内)人，卖药于东海边，当时人们都称他为“千岁翁”。

安期生与秦始皇

相传秦始皇东巡时，曾与他长谈三天三夜，赐给他很多黄金玉璧，却被他抛弃在阜乡亭内，然后留书一封，以一双赤玉鞋作为回报，让秦始皇数年之后到蓬莱山找他，秦始皇于是派遣使者徐福、卢生等数百人入海探寻，但还没到蓬莱山就遭遇大风暴而归，回来后，秦始皇命人在阜乡亭、东海边建祠十多处，来祭祀安期生。

安期生与汉武帝

传说秦亡后，安期生和好友蒯通在一起，西楚霸王项羽想请他为官，他却远走他乡，不知所终。汉武帝好慕仙道，方士李少君对武帝说，他曾经在东海之上亲自见到安期生，所食之枣大如瓜，汉武帝被李少君所言打动，除了亲自祭祀安期生外，还派遣方士乘船到东海寻找，直到李少君仙化后，这种活动才稍微停息；后方士栾大又对武帝说，他在东海之上曾与安期生结伴为友，于是武帝又派遣栾大到东海向安期生求长生不死之药。

安期生与李少君

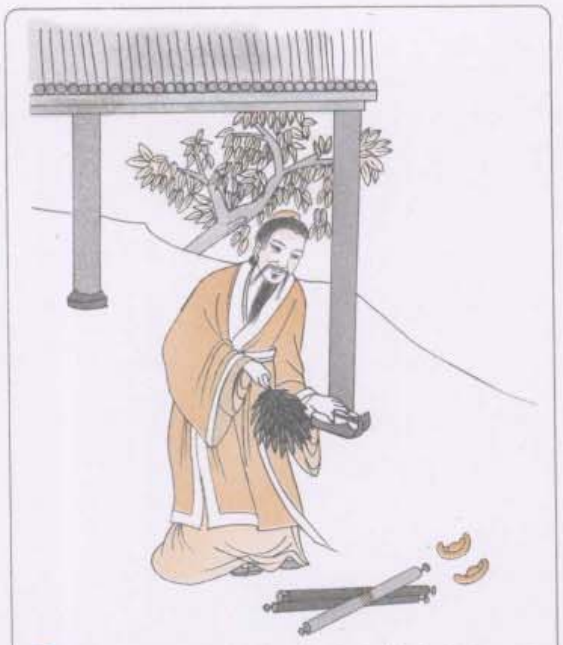
相传安期生曾拜学于河上丈人，后以道授马鸣生，马鸣生又授阴长生，阴长生又授朱先生；然而安期生所传授的不止马鸣生一人，最有名的就是李少君，传李少君年轻时好道，入泰山采药，修辟谷遁世保全身体的道术，但道术还未修成就因病困于山林中，刚好安期生经过此地，他求安期生救其性命，安期生让他服下一勺神楼散，马上病就好了，后来安期生又授他神丹炉火、飞雪之方和誓约口诀等，传授完毕，安期生就被仙人接去白日升天了。

安期生与秦始皇

安期生曾卖仙药于东海边，秦始皇东巡时曾见到他，他却不为金钱所诱，不辞而别，后来秦始皇多方寻找，终没有寻到。



❶相传安期生为琅琊阜乡（今山东诸城地区）人，常在东海边卖药为生，时人称他“千岁翁”。



❷相传秦始皇曾在东巡时，与安期生交谈三天三夜，并赐给他许多财物，却被他弃于阜乡亭内，然后留书一封，以一双赤玉鞋作为回报。

安期生的故事

秦汉之时关于安期生的传说不仅迷住了秦皇汉武，更迷住了许多修道之人和寻常百姓，使他显得更加神秘。



❶汉武帝时的李少君好道，入泰山采药时，病倒于林中，正遇安期生经过，给他服了一勺神楼散，病马上就好了，还传授他许多仙术。



❷黄河之南的人曾得到过安期生的大枣，像瓜一样大，煮三天才能熟，香飘十里，可以使死者生，病者起，健康之人食之，则可白日升天。

17

五岳大帝

职掌五岳的山神

五岳信仰与中国古代之五行学说有关，五岳中的东岳最为尊贵，古代帝王常至泰山封禅，祭告天地；后逐渐神化，有了五岳大帝。

东岳大帝

东岳泰山为五岳之首，在山东省境内，有“五岳独尊”的美誉，秦汉以来，古人认为泰山是人与天相通的神地，对其极为崇拜畏敬；汉代以后，盛传人死之后，灵魂要回到泰山，于是泰山神又有了治鬼魂之说；我国历史上从秦始皇到清朝乾隆皇帝，都曾到泰山封禅，借泰山向天下夸耀自己的文治武功。由于历代帝王推崇封禅，全国各地礼敬东岳大帝也蔚然成风，农历三月十八是东岳大帝的神诞，东岳庙在这一天要举行隆重的祝祷活动。

南岳大帝

汉代祭祀的南岳，在今安徽的霍山，当时也称潜山、衡山；隋唐以后，改祀湖南衡山县的衡山。传说南岳大帝穿着红色的袍子，乘着红色的飞龙，领神仙七万七百人，青城山为其丈人，霍山为其储君，庐山为其使者。其神职主星辰分野，兼水族鱼龙之事。

西岳大帝

西岳华山在今陕西省境内，因邻近汉唐都城长安，所以长期备受尊崇。传说西岳大帝穿白袍，戴太初冠，佩开天通真印，乘白龙，领仙官玉女四千余人，上应井鬼之精，下镇秦之分野，职掌五金陶铸坑冶，兼羽禽飞鸟之事。

北岳大帝

从汉唐至宋明时期，都以河北曲阳之恒山为北岳，清顺治时，改祀于山西浑源之恒山，原河北恒山改称为大茂山。传说北岳大帝穿黑色的袍子，头戴太真灵冠，佩长津悟真印，乘黑龙，领仙人玉女七千人，职掌江河湖海，兼虎豹走兽、虺蛇昆虫等。

中岳大帝

中岳嵩山在今河南省境内，因其邻近古都洛阳，所以在五岳中地位仅次于东岳泰山。中岳大帝穿黄袍，戴黄玉太乙冠，佩神宗阳和印，乘黄龙，领仙官玉女三万人，职掌地泽川渠、山林树木。

五岳大帝

古人认为五岳皆有山神掌管，对其十分崇拜。唐代时，五岳之神封王；宋代时，五岳之神封帝；唐宋以后，总称为五岳大帝。



中岳大帝 一说姓寿名逸群，一说姓角名普生，掌管世界地泽川谷，兼沟渠山林树木之事。



东岳大帝 盘古后裔金虹氏，姓岁名崇，掌管人间生死，为百鬼之主帅。

五岳真形图



五岳真形图即代表五大名山的五个符号，是道教最重要的符箓。

1. **中岳嵩山** 其状如卧，在今河南省登封市境内。
2. **东岳泰山** 其状如坐，在今山东省泰安市境内。
3. **南岳衡山** 其状如飞，原为安徽省霍山，今为湖南省衡山县衡山。
4. **北岳恒山** 其状如行，原为河北省曲阳县恒山，今为山西省浑源县恒山。
5. **西岳华山** 其状如立，在今陕西省华阴市境内。



南岳大帝 一说姓崇名覃，一说姓丹名灵峙，一说姓焰名洋光，掌管星辰分野，兼水族鱼龙之事。



北岳大帝 一说姓晨名嵩，一说姓登名僧，掌管世界江河淮济，兼虎豹走兽和蛇虺昆虫之事。



西岳大帝 一说姓浩名郁狩，一说姓浩丘名元仓，一说为皋陶，掌管陶铸冶炼，兼羽毛飞鸟之事。

18

八仙

代表最广泛信道者的神仙集团

八仙产生于元代，后逐渐定型为钟离权、吕洞宾、张果老、曹国舅、李铁拐、韩湘子、蓝采和、何仙姑。

钟离权，又名汉钟离，字云房，号正阳子，道教“北五祖”之一，他的形象常是袒胸露腹，手摇棕扇，头上扎两个丫髻，神态自若。相传他是神仙转世，出征吐蕃战败后，隐居在终南山，遇东华帝君授其长生真诀、金丹火候和青龙剑法，又遇华阳真人教以太乙九圭、火符金丹，最终在崆峒山紫金四皓峰得玉匣秘诀，成为仙人。

吕洞宾，又名吕岩，字洞宾，号纯阳子，道教“北五祖”之一，传说他曾为唐朝宗室，后流落风尘，在长安酒肆中遇钟离权，度他“黄粱一梦”，并授金液大丹和灵宝毕法，后又遇火龙真君传其日月交拜之法和天遁之剑法，修炼成仙。

张果老，唐代道士，擅长道法，民间传说他常背负一道筒，倒骑毛驴，隐居在恒州中条山，往来汾晋之间，唐玄宗曾召见他，许以玉真公主，他没有同意，恳辞还山，走到半路，仙逝于恒山蒲吾县。

曹国舅，传说为宋仁宗曹皇后的弟弟，形象为头戴纱帽，身着红袍官服，手执阴阳板，后遇钟离权和吕洞宾二位仙人，传授他还真秘术，点化他成仙悟道。

李铁拐，又名李玄、李凝阳、李孔目、李洪水，传说他本来相貌堂堂，因以“元神”赴老君华山仙会，归后无魂可依，只得借路边一饿死之尸还其身，变成黑脸跛足，后老君授他金箍一道收束乱发，铁拐一根助拄跛足，常背一葫芦，治病救人，功德圆满后，被玉帝封为上仙。

韩湘子，本名韩湘，唐代文学家韩愈的侄子，形象常是一手执长笛的英俊少年，钟、吕二仙曾传授其修行之术，后出家隐居于终南山修道，得成正果，位列八仙。

蓝采和，手提花篮，原为男子，造像多为女装打扮，传说他是赤脚大仙降生，是一个游方道士，带醉踏歌，似狂非狂，周游天下，后在酒楼乘醉仙去。

何仙姑，原名何秀姑，是八仙中唯一的女仙，十三岁时，遇仙人吕洞宾，赐她仙桃一个，食后不饥不饿，能预知福祸，后吕洞宾度她成仙。

八仙

三个“八仙”

八仙出现以后，有人感到还不够热闹，于是又杜撰出另外两组八仙，成为上、中、下三个“八仙”。



八仙过海

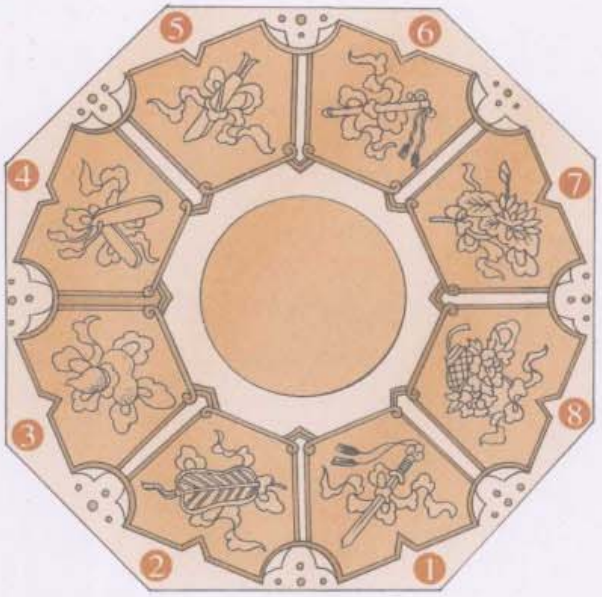
关于八仙，最有名的就是“八仙过海，各显神通”，最神秘的就是他们各自的宝贝，下面我们就一一揭秘。



八仙过海的故事 蓬莱仙岛牡丹盛开，白云仙长宴请八仙和五圣观赏牡丹，宴罢回程，八仙等各拿着自己的宝贝渡越东海，东海龙王之子摩揭、龙毒抢了蓝采和的宝贝，并把他拉下海去，另外七仙大怒，怒杀龙子，四海龙王齐来参战，并请来三官助战，五圣也来助八仙，大获全胜，后来如来佛出面，将他们请到灵山，让他们和解。

暗八仙

即八仙的形象并不出现，而以八种法器来代表八仙。



1. **吕洞宾的宝剑**：吕洞宾有天遁剑法，可威镇群魔。
2. **钟离权的扇子**：能使人起死回生。
3. **李铁拐的大葫芦**：里面装着仙丹神药，可以普济众生。
4. **曹国舅的玉板**：又称拍板、阴阳板，仙板神鸣，万籁无声。
5. **张果老的渔鼓**：能占星卜卦，灵验生命。
6. **韩湘子的洞箫**：洞箫妙音能令万物生灵。
7. **何仙姑的荷花**：荷花出污泥而不染，可修身养性。
8. **蓝采和的花篮**：篮内的神果异花，能广通神明。

19

土地神

庇护一方百姓的神仙

土地神在道教中的地位虽然很低，但他却是最受民间欢迎的神仙，也是和老百姓的生活贴得最近的神仙。

土地神，又称“土地公”或“土地爷”，是民间信仰中的地方保护神，流行于全国各地，旧时凡有人群居住的地方就有土地神存在。

● 土地神的由来

土地神源于古代的“社神”，是管理某方某片地面的神，古人认为土地长育万物，使人生存，因此要每年祭祀，以酬谢其功，祭祀“社神”的日期，称为社日，一般分为春社和秋社。

殷商时，祭祀土地神即祭祀大地，土地神更多地带有自然属性；周朝时，土地神开始有等级之分，王为群姓立社称大社，诸侯为百姓立社称国社，诸侯自立为社称侯社，大夫以下成群立社称暑社；秦汉以后，总司天下土地的社神逐渐变为与天帝相对应的“后土皇地祇”，由国家专礼祭祀，而各个地方、乡村的社神逐渐演变为土地神。

● 土地神的形象

土地神的形象大都衣着朴实，平易近人，慈祥可亲，多为穿袍戴帽的白发老人；一般土地庙中，除塑土地神外，尚塑其配偶，俗称“土地奶奶”，与土地神共受香火供奉，没有特殊职司。

● 最早的土地神

相传最早的土地爷是汉代的蒋子文，他是今江苏南京人，汉代末年任秣陵尉之职，一次因追捕盗贼到钟山下，被盗贼所伤而致死；后来，他的一个属下居然又见他在路上骑着白马，手执白羽，如生前一样带着侍从之人，吓得属下想逃走，蒋子文追到他说，我现在是此地的土地神，保佑你们平民百姓，你们要为我立祠，不然将会有大祸；于是就立起了庙堂来祭祀他，并且改钟山为蒋山，此后，各地土地神常是由对当地有功者死后所任，且各地都有土地神。

● 土地神信仰

汉唐以后，土地庙遍布各地，崇奉最盛的当属明代，相传因为明代开国皇帝朱元璋出生在土地庙中，所以土地神在明代很受崇敬；当时不仅各地村落街巷处有土地庙，甚至仓库、草场中都有土地祠。

春社和秋社

土地神源于古代的社神，社神祭祀有春社和秋社两种，这两种祭祀中又以有官社和民社之分，官社为国家祀典，在社稷坛举行。

春社

时间： 立春后第五个戊日。

祈求： 春社祈谷，祈求社神赐福，五谷丰登。

活动： 人们聚集在社庙，摆上丰富的食品供奉社神，有社酒、社肉、社饭、社面、社糕、社粥等，在祭祀完毕后，把食物给大家分享。



社神祭祀图

秋社

时间： 立秋后第五个戊日。

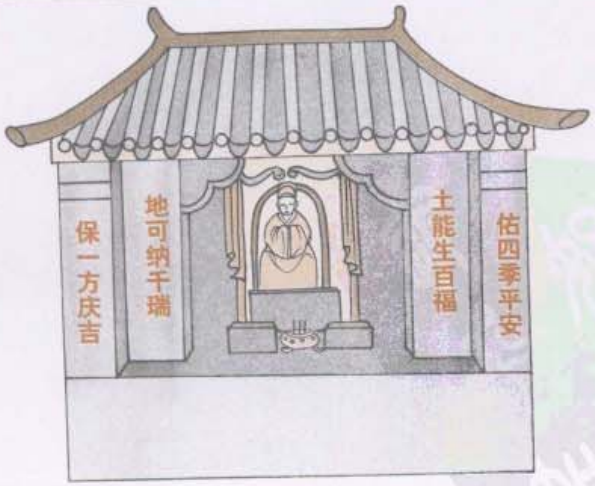
祈求： 秋社报神，在丰收之后，报告社神丰收喜讯，答谢社神。

活动： 与春社日相同，有食糕、饮酒、妇女归宁之俗，后来秋社渐微，其内容多与中元节合并。

土地庙对联

土地神虽小，却是最贴近百姓生活的，所以土地庙随之兴盛起来，这其中土地庙的对联最能反映土地神的功能。

3	2	1		1	2	3
哪怕你多财善贾 不烧香试试	香多烛少月点灯	天高日月长		庙小乾坤大	有庙无僧风扫地	莫笑老朽无能 许个愿试试



20

城隍

守护全城的“市长神”

城隍作为城市保护神，古已有之，道教吸收其信仰，并扩大其职能，后来城隍庙中更吸收佛教中的地狱观念，让人们顶礼膜拜城隍神，消灾祈福。

● 城隍的由来

城隍，起源于古代的“水庸”祭祀，“城”原指挖土筑的高墙，“隍”原指没有水的护城壕。古人造城是为了保护城内百姓的安全，所以修了高大的城墙、城楼、城门以及壕城、护城河。他们认为与人们的生活、生产安全密切相关的事物，都有神在，于是城和隍被神化为城市的保护神。

● 城隍的职能

城隍的原本职能是守护城池，保障治安；明清时道教吸收其信仰后，升格为护国安邦、除暴安良、统辖亡魂、调和风雨之神。各级官员在赴任时，都要到城隍神前宣誓就职祭拜；以取得其保佑；道士做道场超度亡魂时，要发“城隍牒”文书知照城隍神，才能拘解亡魂赴坛。

● 城隍信仰

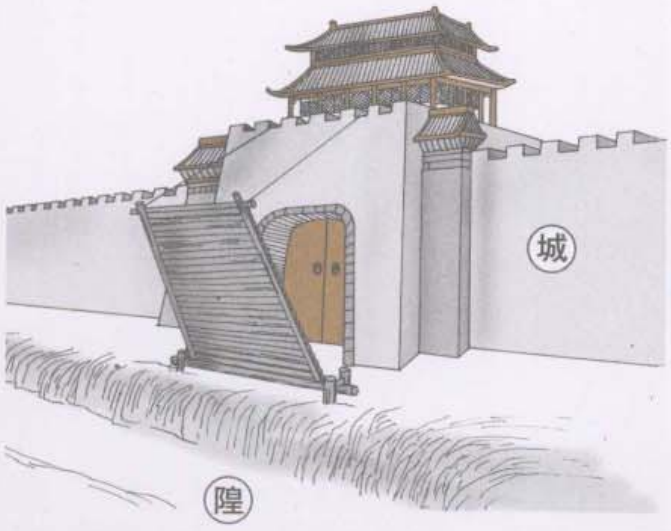
先秦时，天子八祭之一的“水庸”祭祀，就是城隍祭最早的活动，后来逐渐演变为对城隍的信仰；起初在吴越地区流行，南北朝时已正式称为城隍神，唐朝时封爵，五代时加封为王；宋代时城隍祭祀被列入国家祀典，府、州、县都要立庙奉祀，元朝在大都建城隍庙，封城隍神为“佑圣王”，成为国家的守护大神；明太祖时，京都地区城隍封有六王，府、州、县城隍相应封为公、侯、伯，城隍神庙，遍布各地，后整顿祀典时，又取消其爵号，按行政机构称呼其名，城隍庙也模仿各级县衙建造。

● 城隍庙祭祀

最早的城隍庙建于三国时的吴国，即芜湖城隍庙，后历代都有兴建，城隍庙中除了主祀城隍爷外，一般两旁还配祭八大将、判官、牛头、马面、黑白无常、钟鼓神以及十殿阎王、十八司等，显得有些阴森恐怖。明清时，城隍庙中的城隍神通常有两尊，一为泥塑，固定不动；一为木雕，在每年的春、秋、冬三季要各出巡行一次，春季定为清明节，名为“收鬼”；秋季定为七月十五，名为“访鬼”；冬季定于十月初一，名为“放鬼”，活动时声势浩大，热闹非凡。

城隍的由来和职能

城隍是民间信仰极为普遍的地方神，原本是指城墙和护城壕，后来被神化为保护全城的神。



神化



城隍的由来

城：指挖土筑的高墙，

隍：指没有水的护城壕。

城隍神 城隍本来是守护城池，保障治安之神，后来变成护国安邦、除暴安良、统辖亡魂、调和风雨之神。

著名的城隍

城隍大多是由去世的英雄或名臣来担任，用其英灵护佑百姓，打击邪恶，所以各地都有所不同。

著名的城隍

会稽城隍庞玉

庞玉是隋末唐初时的一位大将，原为隋朝监门直阁，颇有战绩，隋亡后，遂率众归唐，先后为越州总管、梁州都督、监门大将军等，因惠释于民，死后被会稽（今浙江绍兴）百姓奉为城隍神。

杭州城隍周新

明朝永乐年间，周新出任浙江按察使，为官清廉，后因镇压贪官锦衣卫指挥史纪纲而被明成祖误杀，明成祖后悔莫及，敕封为浙江城隍之神，于是周新遂成为杭州城隍神。

上海城隍霍光和秦裕伯

霍光是汉朝的大将军，原受奉于上海金山神庙，后金山神庙改为城隍庙，霍光遂被视为城隍。秦裕伯在元末来到上海，明朝时召为代制，后为陇州知县至终，清朝初年，曾显圣于上海，使百姓免遭奸吏所杀，上海百姓感激这位救命恩人，将其奉为城隍神。

北京城隍杨椒山

杨椒山是明朝嘉靖年间的进士，后任兵部员外郎，他为人正直，后因弹劾奸臣严嵩而被锦衣卫逮捕入狱，后被残害致死，燕都人民为之感动，封其为城隍而祀之。

21

财神

滚滚财源的操纵者

每个人都希望财源滚滚来，道教就为人们创造了武财神赵公明、关公，文财神比干、范蠡等，保佑人们在求财的道路上一帆风顺。

财神信仰出现于宋代以后，很快流行于民间，后因不同时代、不同地区各有所尚，造成财神众多，主要可分为武财神和文财神两大类，最有代表性的武财神为赵公明和关公，最有代表性的文财神为比干和范蠡。

武财神

赵公明，又称赵公元帅、黑虎玄坛，传说他是峨眉山得道高仙，元始天尊封其为金龙如意正一龙虎玄坛真君，统领抬宝、纳珍、招财、利市四神，于是成为民间广泛供奉的财神，所供赵公明财神像皆顶盔披甲，手执铁鞭，黑面浓须，形象威猛，周围常画有聚宝盆、大元宝、宝珠、珊瑚之类。除作为财神来供奉，赵公明还是道教的护法四天神之一，因守护张天师丹室有功，被封为“正一玄坛元帅”，后来民间将其神像贴于门上，作为门神，镇邪祈福。

关公，即关羽，又称关圣帝君、关老爷、荡魔真君、伏魔大帝等，本为道教的护法四帅之一，如今道教主要将他作为财神来供奉。相传关帝生前是雷首山泽的龙神，因吸黄河水救抗旱灾民，得罪天庭，后转世于人间，民众说他有庇护商人招财进宝之能，又有司命禄、佑科举、治病除灾、驱邪辟恶、诛罚叛逆、巡察阴司之功，是一位全能神明，被民间广泛信仰。

文财神

比干，殷纣王的叔父，因直言进谏而被挖心，因无心，所以在他手下做生意，买卖公平，老小无欺，于是被人们供奉为财神，其形象多为文官打扮，头戴宰相纱帽，五绺长须，手捧如意，身穿蟒袍，足蹬元宝，面目严肃，脸庞清癯。

范蠡，又称陶朱公，本为春秋时越王勾践的谋臣，助越王打败吴国，成就霸业，后功成身退到齐国事农经商，曾三次发大财，均布施于平民百姓，所以被人们奉为财神。

道教供奉的财神除此之外，还有五显神、财公、财母、和合仙官、利市仙官、五路财神、柴荣，又有文昌帝君、活财神沈万三及财神使者等等。

财神聚会

此图是民间年画中财神聚会的情景，刻画了文武财神聚会于一堂，带来了无限财宝和好运，是新年时人们最喜爱的一种桌围形式。


赵公明


关羽


比干


范蠡

武财神：此图的武财神手抱一翠珊瑚，为人们送来财富，在民间武财神的代表是赵公明和关羽。

文财神：此图的文财神手托一个元宝，为人们送来财富，在民间文财神的代表是比干和范蠡。

利市天官：利市仙官本名姚少司，是大财神爷赵公明的徒弟，后被姜子牙封为迎祥纳福之神。



刘海戏蟾：刘海戏金蟾，金蟾吐金钱，他走到哪里，就把钱撒到哪里，救济穷人，被人们称为“活财神”。

和合二仙：一人手捧一盒，一人手持一荷，象征和气生财。

进宝力士：图中进宝力士手推独轮小车，推来金钱、元宝、翠叶、火焰宝珠等。

22

门神
守卫门户的神灵

门神是道教和民间共同信仰的守卫门户的神灵，是民间最受欢迎的保护神之一；人们将其神像贴于门上，用以驱邪辟鬼、保家平安、求祥纳福等。

● 门神的由来

相传东海之中有一座度阴山，山上有一棵巨大的桃树，树干盘曲有三千里，在伸向东北的树枝间有万鬼出入的鬼门，由神荼和玉垒二神把守于此，负责监视众鬼，见有恶害之鬼，就用芦苇将其捆绑起来，然后抛到山上喂老虎；黄帝向他们敬之以礼，岁时祀奉，在门上画神荼、郁垒和老虎的像，并挂上芦苇绳，以御凶鬼。后来这种做法成为民间习俗，除夕之时人们常常在门上贴上画有二神与虎的画，并挂上桃枝或桃人和苇索，以驱鬼辟邪。

● 武门神

自神荼和郁垒成为门神后，门神的信仰越来越广泛，种类也越来越多，大致可分为武门神和文门神两大类。武门神常为威严凶猛的武将形象，除了神荼和郁垒外，最有名的武门神就是唐代武将秦琼和尉迟恭，传说唐太宗患病心惊，夜里常听见有鬼魅的呼号，秦琼和尉迟恭自我推荐守护在门外，夜里果然无事，于是太宗命画工绘制二人之像悬挂于宫门，以祛魔避邪，后世流传了下来，奉他们为门神。

明清至近代，各地的武门神有所不同，河南一带多为赵云、马超；河北多为马超、马带或薛仁贵、盖苏文；陕西多为孙膑、庞涓或黄三太、杨香武；江南地区多为温峤、岳飞；此外还有钟馗、燃灯道人、赵公明、马武、姚期、杨延昭、穆桂英、萧何、韩信等。道教还有一对特殊的门神，即青龙白虎神，他们原本是护卫之神，后被作为门神专用于道观山门。

● 文门神

文门神又称祈福门神，他们一般不是作为门护的守卫者，而是作为祈福之用。其形象多为文官且以天官居多，如福、禄、寿三星；除此之外，还有状元、仙童、加冠、进禄、刘海蟾、送子娘娘等。

现在过春节，人们在大门，还有不少张贴历代武将门神像的，但意义则有所不同，古代贴门像为的是敬神、求福、祈祷平安。今天则表达的是对平安、幸福的向往与追求。

庞杂的门神

自从黄帝以神荼和郁垒为门神以后，门神的信仰深入民间，形成了各式各样的门神，用来驱邪辟鬼、保家平安、求祥纳福。



神荼



郁垒





天官门神 迎福纳祥



仙童门神 富贵吉祥





武门神 保家平安



钟魁门神 驱鬼避邪

23

雷公电母

惩恶扬善的“神仙组合”

雷公电母是神话传说中的一对天神，司掌天庭雷电，道教经过吸收和改造，使他们在司雷电的同时，也代天主持正义，惩恶扬善。

● 雷公

雷公，又称雷神、雷师，为司雷之神，中国远古时就有对雷神的崇拜，视其为天意代言人，能鉴别善恶，区分良莠，代天主持正义，惩恶扬善，击杀有罪之人。

雷公的形象为人兽相杂、半人半兽，现在的雷公造像一般为人兽相杂的力士之容，面赤如猴，吻突如喙，爪利如鹰，一手操斧，一手持凿，做欲击之状。

道教吸收民间的雷神信仰，并加以改造，建造了一个雷神系统，奉“九天应元雷声普化天尊”为雷部最高尊神，居住于神霄玉府，下统三十六员雷神天君，后世附会其为轩辕黄帝，执掌天、地、水、神、社五雷，为众生之父，万灵之师，操生杀大权，专惩恶人；雷城高八十一丈，左有玉枢五雷使院，右有玉府五雷使院，天尊之前有雷鼓三十六面，由三十六位雷神掌管；凡行雷之时，天尊亲自击本部雷鼓一下，即时雷公雷师共同兴发雷声，与此相应，道教中有招请雷神的雷法，此法以符箓法术为用，降妖捉鬼、炼度亡魂、召神驱邪、兴云致雨。

● 电母

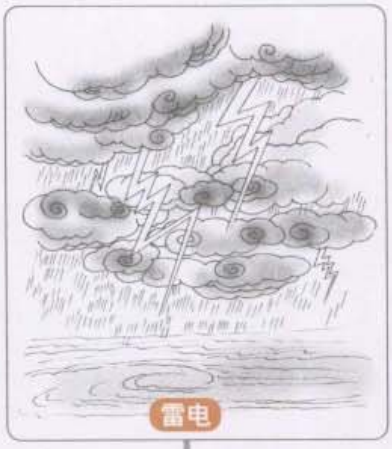
电母，俗称闪电娘娘、金光圣母，是天界司掌闪电的女神，在早期的民间信仰中，雷神兼司闪电，后来雷公电父分职，再后来电神又由电父演变为电母，使之与雷公相配，传说雷神曾给予她两面雷电镜，为雷神打人时照明；电母的形象，一般是红衣白裤，容貌端雅，两手各执镜，闪闪发光，号为电母秀天君。

● 雷公电母的故事

雷公是一位天神，也是人间的执法者。相传有一天，雷公看见一位妇女正在倾倒食物，浪费粮食，就打雷把她打死了，打死后才发现她是一位孝女，因为贫穷，她就把比较好的饭菜给婆婆吃，自己则吃一些没有营养的东西，后来被婆婆知道了，要媳妇把没营养的东西倒掉，结果雷公一时误判，冤枉了好人。后来，玉皇大帝知道了此事，就把这位孝女封为电母，和雷公一起掌管雷电。

雷公电母

雷公电母源于古代先民对于雷电的自然崇拜，认为天上有神在发怒，进而产生恐惧之感，对之加以膜拜，后来转变成具有复杂社会职能的神。





雷公 传说他代天主持正义，惩恶扬善，击杀有罪之人。



电母 传说雷神曾给予她两面雷电镜，为雷神打人时照明。

雷部神系

雷神在道教中占有重要的地位，因此在雷部神系中有一大批雷神，他们一是气象的主宰，二是代天刑罚。

雷部最高神

九天应元雷声普化天尊

三十六雷公

天雷	地雷	人雷
神霄雷公	纠善雷公	收瘟雷公
五方雷公	罚恶雷公	摄毒雷公
行风雷公	社令雷公	却祸雷公
行雨雷公	发稻雷公	除祸雷公
行云雷公	四序雷公	破祸雷公
布泽雷公	却灾雷公	破庙雷公
行冰雷公	收毒雷公	封山雷公
行霄雷公	扶危雷公	伏虎雷公
飞砂雷公	救病雷公	打虎雷公
食巢雷公	太升雷公	灭尸雷公
伏魔雷公	巡天雷公	破障雷公
吞鬼雷公	察地雷公	管魄雷公
		荡怪雷公

雷部机构

四府	六院	诸有司
九霄玉清府	太一内院	天部廷司
东极青玄府	玉枢院	蓬莱都水司
九天应元府	五雷院	太乙雷霆四司
洞渊玉府	斗枢院	北帝雷霆司
	氏阳院	北斗征伐司
	仙都火雷院	北斗防卫司
		玉府雷霆九司
		诸曹院子司

24

龙王

确保风调雨顺的神灵

龙是古神话的四灵之一，在中国有特殊的含义，由此产生了龙王信仰，传说他能兴云降雨，解众生炎热之苦，民间便建龙王庙加以祭祀。

● 龙王的由来

龙王的由来，一是佛教传入中国而带来的，相传释迦牟尼降生的时候，曾有名为迦罗和郁加罗的两位龙王兄弟，一个在左边洒温水，一个在右边洒冷水，为佛祖沐浴净身，后来浴佛的龙王成了难陀和优难陀；除此之外，佛教里还有五龙王、七龙王、八十一龙王、一百八十五龙王之说，其主要功能是护持佛法，导佑众生，兴云布雨，消灾弥难。二是中国人崇龙心理和尊王心理的交融互渗，龙是中国传说中的一种善变化、能兴云雨、利万物的神异动物，为众鳞虫之长，在民间是祥瑞象征，在古时则是帝王统治的化身。道教在这两者的基础上，也创造出一批龙王来。

● 道教中的龙王

道教中的龙王主要有四海龙王，即东海龙王敖广、南海龙王敖润、西海龙王敖钦、北海龙王敖顺；五方龙王，即东方青帝龙王、南方赤帝龙王、西方白帝龙王、北方黑帝龙王、中央黄帝龙王；诸天龙王，即日月龙王、星宿龙王、天宫龙王、龙宫龙王等；此外还有以天地万物为区分的五十四名龙王和六十二名神龙王，以及三十八山神龙王、二十四向神龙王、天星八卦神龙王等等。

● 龙王的职能

龙王的主要职能是兴云降雨，相传每当遇天旱或遭火灾，遵元始天尊和太上老君的旨意，龙王就兴云布雨，让众生解除热恼之苦；此外，龙王还管安葬起坟事，例如安置先人坟墓，犯了“天星地禁”，子孙就会遭灾罹祸，诵经召请龙王来安置一番，方可免灾致富。

● 龙王信仰

唐玄宗时，下诏祠龙池，设坛官致祭，以祭雨师的仪式祭龙王；宋太祖沿用唐代祭五龙之制，并给五龙封王爵；清朝时，令河道总督以时致祭龙王。总之，只要是有水之处，都有司理雨水的龙王驻守，龙王庙也就到处可见了，每逢风雨失调，久旱不雨，或久雨不止时，民众都要到龙王庙烧香祈愿，以求龙王治水，风调雨顺。

龙王

龙王是在佛教传入和中国龙崇拜的基础上产生的，主管兴云布雨，让众生解除热恼之苦。



佛教中的龙护法

佛教中的龙主要是护持佛法，导佑众生，兴云布雨。



道教龙王

道教在上面两者的基础上，创造了一批龙王，总之，只要是有水之处，都有司理雨水的龙王驻守。



华夏龙图腾

龙是华夏民族的图腾，在民间是祥瑞的象征，是古代帝王统治的化身。

佛教和道教中的龙王

道教和佛教里都有许多龙王，佛教里主要有八龙王、十龙王等，道教里主要有四海龙王、五方龙王等。

佛教龙王



十龙王 毗楼博叉龙王、娑竭罗龙王、云音妙幢龙王、焰口海光龙王、普高云幛龙王、德义迦龙王、无边步龙王、清净色龙王、普运大声龙王、无热恼龙王。

八龙王 难陀龙王、跋难陀龙王、婆伽罗龙王、修吉龙王、五德义迦龙王、阿那婆达多龙王、摩那斯龙王、优钵罗龙王。

道教龙王



五方龙王 东方青帝青龙王、南方赤帝赤龙王、西方白帝白龙王、北方黑帝黑龙王、中央黄帝黄龙王。

四海龙王 东海龙王敖广、南海龙王敖润、西海龙王敖钦、北海龙王敖顺。

25

文昌帝君

主管考试运的忠孝神

文昌帝君是文昌星与梓潼帝君合而为一的文教之神，主管天下文人和学子的功名，在道教神仙系统中地位较高，世间多建文昌阁祭祀求功名。

● 文昌帝君的由来

文昌帝君，又名梓潼帝君，俗称文曲星，是主宰功名、禄位之神，也是中国古代学问、文章和科学士子的守护神。文昌帝君是在“文昌星神”信仰和四川“梓潼神”信仰相结合下产生的，在天象中，北斗魁星附近有上将、次将、贵相、司命、司中、司禄六星，其中司命星主人间年寿，司禄星主赏功晋爵和功名利禄，民间极其信仰；梓潼神传说为四川地区的守护神，名张亚子，迁居至梓潼，曾仕晋为将，临战而死，蜀人为他立庙祭祀，屡次显灵，传说唐玄宗和唐僖宗避难蜀中时，都曾受到他的护佑；此外，他还能预知士人的科举命运，威灵显赫，受到士人的崇信，据传王安石幼年曾过梓潼神庙，得到护佑，后来果真位至丞相；元仁宗时，封张亚子为辅元开化文昌司禄宏仁帝君，梓潼神与文昌星神合为一神。

● 文昌帝君的功能

文昌帝君神貌雍容慧颜，坐下驾白驴，随身带着天聋、地哑两个童子，之所以选此童子，是为了避免泄露科举考试题和录取情况。传说文昌帝君曾七十三次化生人间，每次都为士大夫，为官清廉，济人之难，救人之急，悯人之孤，容人之过，广行阴骘，上格苍穹；所以，天帝命文昌帝君掌天曹桂籍文昌之事，凡世间之乡举里选，大比制科，服色禄秩，封赠奏予，乃至二府进退等，都归文昌帝君管理。

● 文昌帝君信仰

元、明以后，随着科举制度的规模化和制度化，对于文昌帝君的奉祀也逐渐普遍，各地都建有文昌宫、文昌阁或文昌祠，其中以四川梓潼县七曲山的文昌宫规模最大，一些乡间书院和私塾也都供奉文昌神像或神位，其间虽时有兴废，但因文章司命，贵贱所系，所以一直奉祀不衰。旧时每年农历二月初三日为文昌帝君神诞之日，官府和当地文人学士都要到供奉文昌帝君的庙宇奉祀，或吟诗作文，举行文昌会。

文昌帝君和魁星

文昌帝君和魁星在民间影响很大，文昌帝君是学问、文章和科举士子的守护神；魁星被民间认为是主文运的神，下图就反映了他们的形象。



天聋　地哑 这两位童子象征科举考场需要严格保密，不能随便打听、宣说。

文昌帝君 文昌帝君是文昌星神和梓潼神合一的神，神貌雍容慧颜，坐下驾白驴。

魁星 魁星是指北斗星的第一星，魁字因又引申出"为首"之意，科举高中便称得魁。

状元

中国的科举制度造就了无数的状元，据说他们都是文曲星下凡，受到文昌星君的保佑而得中高魁，下面就来说一说状远之最。

第一个状元：孙伏加（唐朝）	唯一成为驸马的状元：郑颢（唐朝）
最后一个状元：刘春霖（清朝）	唯一的女状元：傅善祥（太平天国）
最年轻的状元：苏瑰和郭元振（唐朝）	状元中的状元：文天祥（南宋）
最年老的状元：尹枢（唐朝）	诗、画成就最高的状元：王维（唐朝）
成为皇帝的状元：李遵顼（西夏）	书法成就最高的状元：柳公权（唐朝）

琼台女仙

各司其职的女神

26

道教中的女仙除最高尊神西王母外，重要的女仙还有九天玄女、斗姆元君、碧霞元君、天妃娘娘等。

● 九天玄女

九天玄女，又叫玄女、元女、九天女、九天娘娘，相传其原始形象是玄鸟，天帝令其生下商的始祖契，建立了强大的商王朝；后来她又成为一位熟悉军事、扶助英雄铲恶除暴的正义女神，曾帮助黄帝战败蚩尤；她还是一位精通阴阳和合养生之道的女仙，曾向黄帝传授许多阴阳调和之道和如意神方。

● 斗姆元君

斗姆，又名斗姥，“斗”是指北斗七星，“姆”的意思是母亲，“斗姆”就是北斗七星之母，道教尊称其为“圆明道母天尊”。相传她曾是龙汉年间周御王的爱妃紫光夫人，先后为周御王生下九子，长子和次子分别为四御的天皇大帝和北极大帝，其余七子为北斗七星的贪狼、巨门、禄存、文曲、廉贞、武曲、破军。斗姆元君的形象常是三目、四首、八臂之女神，其圣诞为农历九月初九。

● 碧霞元君

碧霞元君，全称是“东岳泰山天仙玉女碧霞元君”，民间俗称“泰山奶奶”。一说她为泰山神东岳大帝之女，一说她为黄帝派遣泰山迎西昆真人后修道成仙的玉女，一说她为汉代民女石玉叶，在泰山修炼成仙。传说碧霞元君神通广大，能保佑农耕、经商、旅行、婚姻，能疗病救人，尤其能使妇女生子，儿童无恙。故旧时妇女信仰碧霞元君特别虔诚，不仅在泰山有庙，在各地也建有许多“娘娘庙”，并常在左右配祀送子娘娘、催生娘娘、眼光娘娘、天花娘娘。其圣诞为四月十八，一说农历三月十五，是时泰山碧霞祠和供奉碧霞元君的庙观均要举行隆重的庆典。

● 天妃娘娘

天妃娘娘，又名天后娘娘，民间俗称妈祖，传说她是五代闽王时都巡检林愿第六女林默，得高道传授秘法，得道成仙；从宋代后，她被作为海上的救护神而受到人们的奉祀，明清以后，天妃神信仰传到东南亚、日本、朝鲜等地，现在中国台湾、香港地区极受崇拜，每逢农历三月二十三日天妃圣诞，天妃庙朝拜者甚众，香火鼎盛。

斗姆元君

斗姆元君是从星辰崇拜中衍生发展而来，然而她那四头八臂的怪样子，却是源于佛教密宗的摩利支天菩萨。



斗姆的九个儿子







斗姆元君的形象

她奇特威武，额上有三目，肩上有四臂，正中两手合掌作手相，其余六臂分别执有日、月、宝铃、金印、弓、戟。

北斗七星

贪狼 巨门 禄存
文曲 廉贞 武曲
破军

道教的女神仙

道教神仙里有众多的女仙，她们让道教的神仙体系更加丰富多彩，也让女人成仙成为可能。

名称	由来	职能
西王母	远古时代西方一个原始部落的图腾	道教最高的一位女神仙，得道成仙女子都隶属于她
九天玄女	古代神话中的女神	既是熟悉军事、扶助英雄铲恶除暴的正义之神，又是精通阴阳和合养生之道的女仙
斗姆元君	龙汉年间周御王的爱妃紫光夫人	天皇大帝、北极大帝和北斗七星之母，能阳能雨能变化，救灾救难救刀兵
太阴元君	古代对月亮的崇拜	下管五岳、四渎、五湖、四海、十二溪水府，还有丰都罗山百司
碧霞元君	东岳大帝之女、黄帝所遣玉女、汉代民女石玉叶	保佑农耕、经商、旅行、婚姻，能疗病救人，尤其能使妇女生子，儿童无恙
天妃娘娘	北宋福建官宦之女林默	海上的救护神
麻姑元君	仙人王方平之妹、唐朝宫人黎琼仙	吉祥长寿的象征

第陆章

魅力无穷　神仙境界

有神仙的存在，必然有神仙居住之处所，上有天宫虚幻莫测，下有洞天福地、名山大川、人间官观、阴森地狱，海上有十洲三岛虚无缥缈；它们不仅是神仙的乐园，更是修道之人和世俗之人向往和追求的胜境。





本章图版目录

仙境的种类 / 201
道教三十六天 / 203
道教仙山 / 205
三岛和十洲 / 207
十大洞天分布图 / 209
道教名山分布图 / 211
道教宫观的分布 / 213
道教宫观的建筑形式 / 215
道教地狱 / 217

神仙境界

天上人间的奇妙之地

1

道教中的神仙境界主要有天宫、仙山、洞天福地、地狱、人间宫观等，这些地方为凡人的修仙之路，提供了更多的向往。

有神仙的存在，必然就有神仙居住的处所，古人想象中的神仙，总是居住在凡人不能或不易到达的地方，如缥缈的太空、浩瀚海洋中的仙岛、人迹罕至的仙山等。

因为天的崇高和广阔，以及天象的稳定性和规律性最能象征神灵的秩序和功能，所以传统道教主流认为，天界是神灵活动的主要领域，并把天界分为三十六层。

神仙学说认为求仙者应该远离人寰，入山修炼，他们设想山岳中应该有一些居留神仙的境域，如早期神仙传说中的仙境，多是在东海的三神山，或者是西方的昆仑山，那里泉水似酒，涧水似蜜，遍地黄金美玉，漫山仙草灵药，这些虚拟的神仙境界，让方士们述说的神秘而美好，并一代代地去寻找，可最后的结局却总是失望而归，在此基础上，他们不得不降而求其次，越来越多地把目光转向人间已知的山岳。

仙山是从凡人向神仙的过渡空间，而现实世界的山岳很难把人性的亲近感和神性的距离感结合起来，于是作为一种逼真的神圣空间的“洞天”就产生了，别有天地的洞天，与人间有严格的界限，普通人是无法涉足的；“洞天”之后，又产生了“福地”，福地就是安乐幸福之地，是人们容易得到神仙福祐的地方。开始时这些洞天福地是很神秘的，凡人是不能进去的，后来道门中人在这些洞天福地中大都修了道教的宫观供道士修道，凡人也开始进入。

神话想象，一般都把天上世界归属于神，地上世界归属于人，同时把地下世界归属于鬼。神是维持秩序的，而鬼则会破坏秩序，所以必须得有一些神灵进入鬼界实行监管，这样，地狱也成为道教神仙境界的特殊组成部分。

除上述的神仙境界之外，人间的宫观也是神仙的象征性住所，一般都是模仿天上尊神的宫殿楼阙建造而成的，是神仙境界在人间的延伸，也是人们祈祷神灵保佑的现实性场所。

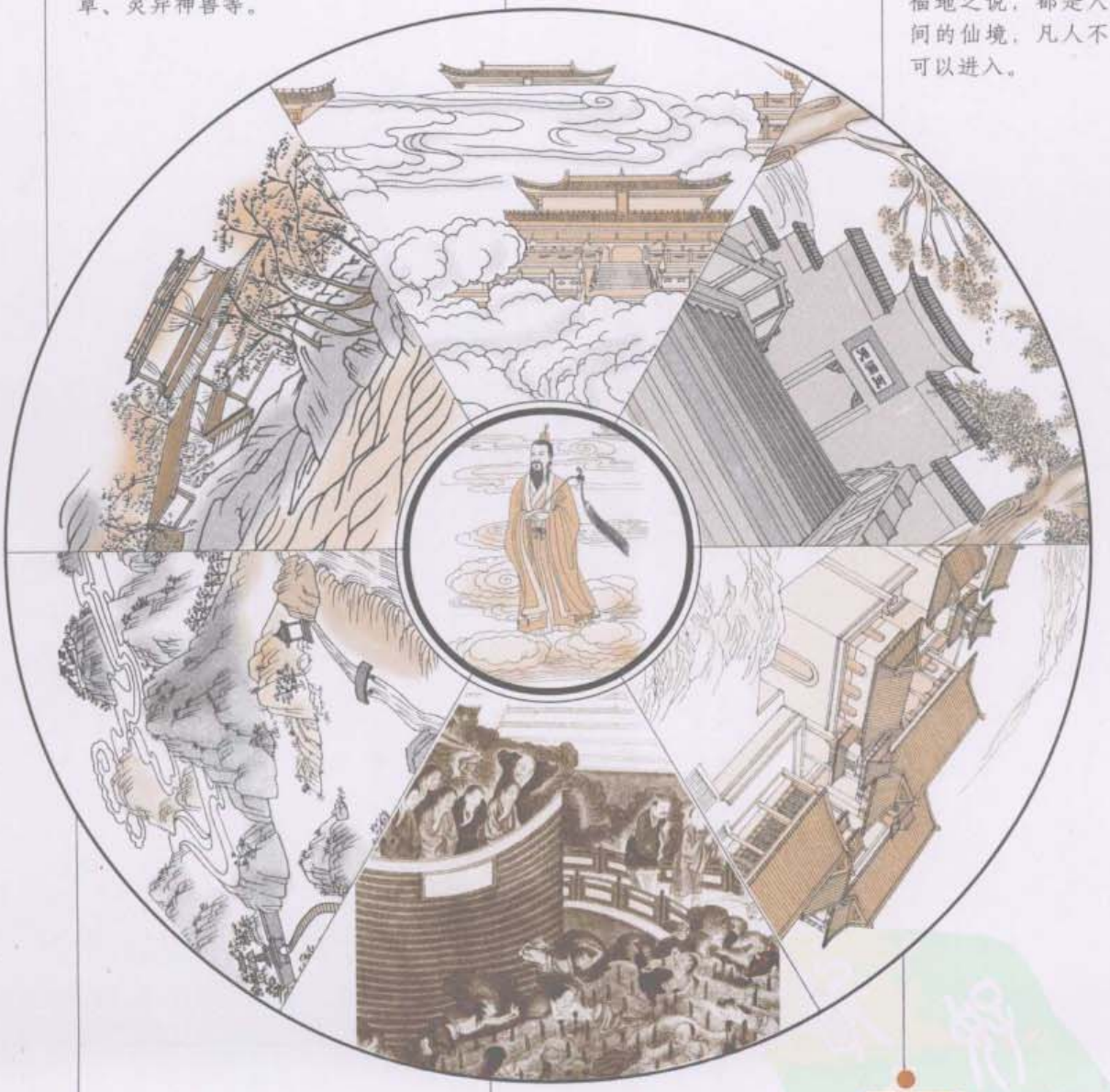
仙境的种类

神仙的处所天上、地上、地下皆有，具体有天宫、仙山海岛、洞天福地、名山大川、人间宫观和地狱。

仙山海岛 道教的仙山主要有昆仑山、三神山和方诸山等，仙山上有宫室、灵鸟、灵兽、仙药等，供神仙享用，又有三岛十洲之说，它们都在大海之中，岛上有城堡仙宫、奇花异草、灵异神兽等。

天宫 道教认为天有三十六层，每层天都有神仙居住，玉宇琼楼，逍遥自在。

洞天福地 洞天福地是人间山岳中神仙的修炼之地，道教有十大洞天、三十六小洞天和七十二福地之说，都是人间的仙境，凡人不可以进入。



名山大川 名山大川给了人们更多可接进入仙境的空间，道教名山主要有青城山、武当山、龙虎山和五岳等，多是洞天福地所在之山，或是高道天师修炼之山。

地狱 道教地狱主要有泰山地狱和酆都地狱，地狱里阴森恐怖，是人死后罪行审定和惩罚之地。

人间宫观 人间宫观是道教奉祀神灵的神圣之地，气势宏大而辉煌，既是神仙们在人间的居所，也是道士奉斋和信众礼拜之地。

2

天界

天神的乐园

天界是神仙的主要居所，根据中国传统和佛教观点，道教先后产生了九天说、三十二天说和三十六天说的观点，后来三十六天为通用说法。

“九天”说

天界通常被设想为神仙活动的主要空间，中国传统中居于主流的天界观念是有九层，道教吸收这些观点，认为“九天”分别是郁单无量天、上上禅善无量寿天、梵监须延天、寂然兜术天、波罗尼密不骄乐天、洞元化应声天、灵化梵辅天、高虚清明天、无想无结无爱天。

“三十二天”说

佛教将古印度神话带入中国，大大刺激了中国人的想象力，于是又产生了“三十二天”说，包括三界二十八天和四梵天四天。

三界二十八天中的“三界”是指欲界、色界和无色界，其中下层欲界六天，从下往上分别是太皇黄曾天、太明玉完天、清明何童天、玄胎平育天、元明文举天、七曜摩夷天，欲界的人有凡间的形体，有欲望，是通过阴阳交合而胎生的。中层色界十八天，从下往上分别是虚无越衡天、太极濛翳天、赤明和阳天、玄明恭华天、耀明宗飘天、竺落皇笳天、虚明堂曜天、观明端靖天、玄明恭庆天、太焕极瑶天、元载孔升天、太安皇崖天、显定极风天、始皇孝芒天、太黄翁重天、无思江由天、上揲阮乐天、无极昙誓天，色界的人也有凡间的形体，但没有欲望，阴阳不交，化育而成。上层无色界四天，从下往上分别是皓庭霄度天、渊通元洞天、翰宠妙成天、秀乐禁上天，无色界的人没有凡间的形体，没有欲望，但仍有形，只是自己看不见，只有真人才能看见。三界之人，可以长寿，但不能不死，是道行较低的神仙。

四梵天四天，也叫四种民天，从下往上分别是无上常融天、玉隆腾胜天、龙变梵度天、平育贾奕天。四梵天的人长生不死，成为真正道行高深之神仙。

“三十六天”说

三十六天就是在三十二天的基础上，又增加了三清天，即清微天玉清境、禹余天上清境、大赤天太清境；三清天之上是大罗天，是最高天界；三清天和大罗天的人，不生不灭，无劫运之数，真炁传生万物之根本。

道教三十六天

道教在佛教的影响下，产生了“三十二天”之说，后来又在此基础上产生了“三十六天”之说。



大罗天

三清境和大罗天的神仙不生不灭，无劫运之数，是道气化生万物的根本。



三清境



四梵天

四梵天神仙长生不死，道行高深。



色界十八天

色界神仙有凡间的形体，但没有欲望，阴阳不交，化育而成，可以长寿，但不能不死。



无色界四天

无色界神仙没有凡间的形体，没有欲望，但仍有形，只是自己看不见，只有真人才能看见，可以长寿，但不能不死。



欲界六天

欲界神仙有凡间的形体，有欲望，通过阴阳交合而胎生，可以长寿，但不能不死。

3

仙山

与天界相通的神秘空间

仙山是神仙重要的居所之一，道教中的仙山主要有昆仑山、三神山和大小方诸山，它们的存在，让人们有了许多现实地寻仙活动。

● 昆仑山

昆仑山是源于中国传统神话的神圣之山，据诸书所记，昆仑山的位置应该在常人难至的西方内陆，传说昆仑山上有不死树、不死水及凉风山，登上凉风山就可以不死，凉风山上有悬圃山，攀上悬圃山就可以获得呼风唤雨的神通，悬圃山再往上去就是太帝居住的天阙，若进入天阙，就能成为神了。历代的许多文献中都对昆仑山神话加以增饰，使其更加瑰丽多姿，其中仙话色彩更是大大增强，但随着人们对神秘西方的了解越来越具体，大约隋唐以后，昆仑山神话逐渐淡化。

● 蓬莱三神山

蓬莱三神山包括蓬莱、方丈、瀛海三岛，是源于战国新兴神仙思想的神圣之山，其位置大概在今天的渤海地区，但比现在的渤海范围要大得多，传说三神山不让凡人靠近，远远望去是很大的一片，等到人快要靠近时，三神山就隐没到水下去了，船要再开过去，海风就会把船吹走，人始终上不去。战国时的齐威王、齐宣王、燕昭王，秦汉时的秦始皇和汉武帝都曾派人到海中寻找神山、仙人和长生不死药，但都没有找到，而蓬莱三神山的神话却因此流传于民间。三神山神话依存于海洋的神秘性，比昆仑山神话的魅力更强，对中国传统文化的影响也更大，如北京的三海、颐和园等都有三神山的影子。

● 大小方诸山

方诸山是上清派构想的主要仙山，传说是西王母的第四女南极夫人所造，大方诸岛正四方形，四面合五千三百里，上高九千丈，岛上草木茂盛，有甘泉水，饮之能长生不死，是东王公的治所，他的宫室在东华山上，其中全是天仙、上真，金玉、琼瑶杂为栋宇；大方诸岛周围又各有小方诸岛，距大方诸岛三千里，周长一千二百里，也有东王公的宫室，岛上有许多中级仙人、灵鸟和灵兽。方诸山只是在上清派内部流传，唐代以后，上清派失去最高等级地位，方诸山神话也被人们所淡忘。

道教仙山

昆仑山

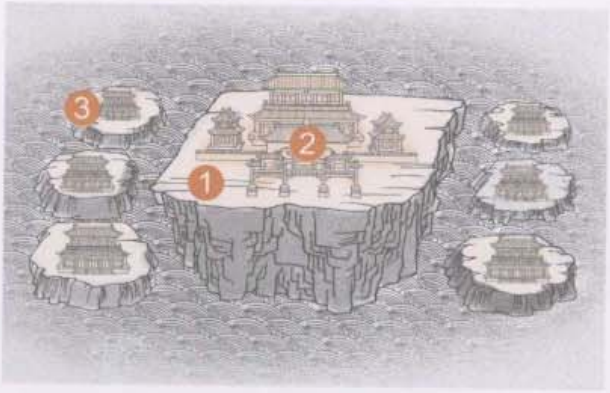
昆仑山是中国古代神话中的神圣之山，传说它有万里之广，高一万一千里，上面生长着许多神物，是圣人和仙人的聚集地。



1. **不死树**：传说其四季长青，长生不死。
2. **不死水**：传说其甘甜如蜜，永不枯竭。
3. **凉风山**：传说登上此山就能长生不死。
4. **悬圃山**：传说登上此山就可呼风换雨。
5. **天阙**：传说是太帝所居之地，进入天阙就成为神仙了。

方诸山

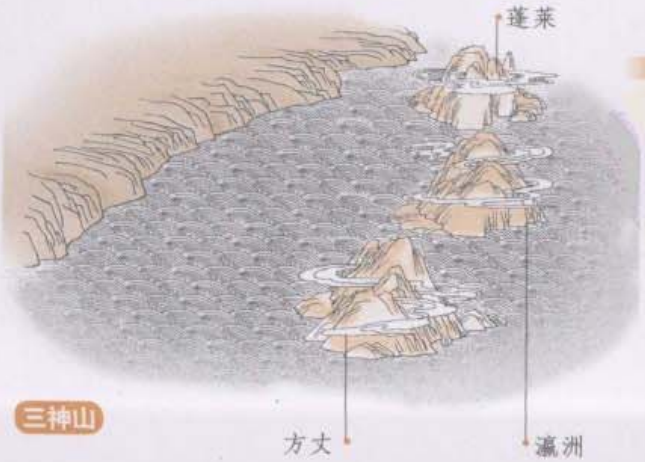
方诸山是道教上清派构想的仙山，是对蓬莱三神山中的方丈洲的模仿。



1. **大方诸岛**：正四方形，周长五千二百里，高九千丈，岛上草木茂盛，有甘泉水，饮之长生不死。
2. **东华山**：方圆二百里，是东王公的居处，上有金玉、琼瑶、栋宇。
3. **小方诸岛**：在大方诸岛东西两面，距其三千里，周长一千二百里，岛上有许多仙人、灵鸟、灵兽等。

蓬莱三神山

蓬莱三神山的仙境对中国的园林设计影响很大，著名的北京三海就是仿照此而建。





4

三岛十洲

大海中的神仙处所

所谓三岛十洲，即昆仑、蓬丘、方丈三岛和祖洲、瀛洲、玄洲、炎洲、长洲、元洲、流洲、生洲、凤麟洲、聚窟洲十洲。

● 三岛

昆仑岛在西海戌地，北海之亥地，方圆一万里，离岸十三万里，四周有弱水环绕，岛的东南是积石圃，积石圃南面是王母宫，西北是北户之室，东北临大活之井，西南至承渊之谷。

蓬丘岛正对东海的东北岸，周围五千里，北到钟山北阿门外，乃天帝总领九天之维，高贵无比，岛的四周有四座城，中间有一座高山，相传大禹治水成功后，在北阿门祭祀天帝。

方丈岛在东海中心，距西南岸、东北岸各五千里，上有金玉琉璃之宫，是三天司命所治之处；又有九原丈人宫，主领天下水神及龙蛇、巨鲸、阴精、水兽之辈，上面居住数十万神仙，遍地仙药。

● 十洲

祖洲在东海中，方圆七百里，离西岸七百里，相传洲上有不死之草，食之可以长生。瀛洲也在东海中，方圆四千里，离西岸七十万里，上面泉水如酒，饮后可以长生。生洲也在东海中，方圆二千五百里，离西岸二十三万里，上面有仙家数万，天气安和，仙芝甘泉遍地，没有寒暑，安养万物。

炎洲在南海中，方圆二千里，离北岸九万里，上面有风生兽，取出其脑和菊花混合，吃十斤，可增寿五百岁；还有火光兽，其毛如火光，可织成布，若染上渍迹，用火烧一下就干净如初。长洲也在南海中，方圆五百里，离岸二十万里，上面有河流大川，大树最大的可达二千围，还有紫府仙宫，天真仙女游于此地。

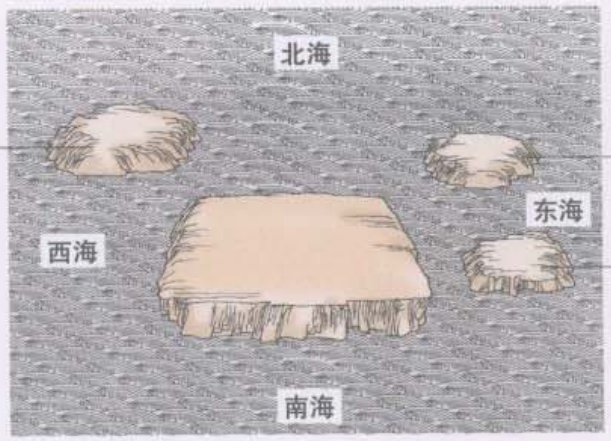
流洲在西海中，方圆三百里，离东岸十九万里，洲上有昆吾石，用之铸剑，割玉如泥。凤麟洲也在西海中，方圆一千五百里，上面有凤麟数万只，产有神药百种。聚窟洲也在西海中，方圆三千里，离东岸二十四万里，上面有人鸟山，山上大树的叶子可制成丸药，闻之可以长生不死。

玄洲在北海中，方圆七千二百里，离南岸三十六万里，盛产金石紫芝，上面遍布神仙宫室。元洲也在北海中，方圆三千里，离南岸十万里，上面有玉芝玄涧，饮涧水可长生不死。

三岛和十洲

三岛

道教中的三岛是指昆仑岛、蓬丘岛和方丈岛，它们源于古代的神话，昆仑岛多出神，蓬莱岛和方丈岛多出仙。



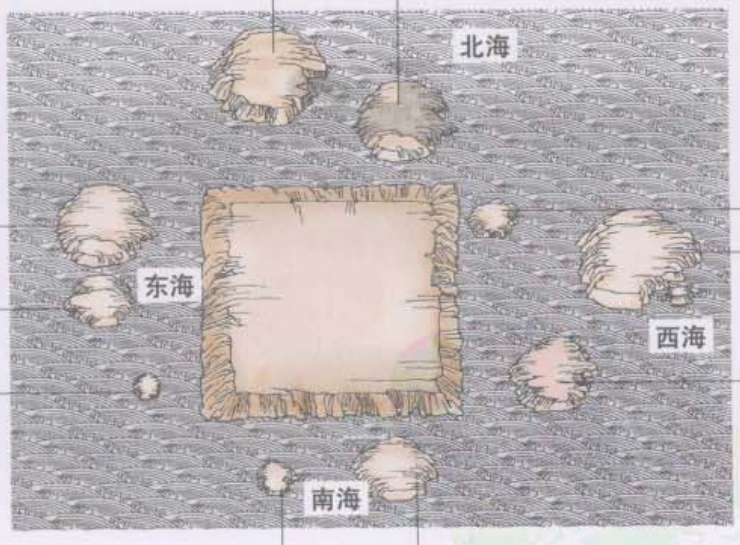
昆仑岛 方圆一万里，离岸十三万里，四周有弱水环绕，传为西王母所居之地。

蓬丘岛 周围五千里，北到钟山北阿门外，乃天帝总领九天之维，高贵无比。

方丈岛 距西南岸、东北岸各五千里，上有金玉琉璃之宫，是三天司命所治之处。

十洲

道教中的十洲是指祖洲、瀛洲、玄洲、炎洲、长洲、元洲、流洲、生洲、凤麟洲、聚窟洲，是神仙的聚集地。



玄洲 方圆七千二百里，离南岸三十六万里，盛产金石紫芝，上有太玄仙官。

元洲 方圆三千里，离南岸十万里，上面有玉芝玄洞，饮后可与天地齐寿。

聚窟洲 方圆三千里，离东岸二十四万里，其上大树叶子可制仙药。

祖洲 方圆七百里，离西岸七百里，洲上有不死之草，食之可以长生。

凤麟洲 方圆一千五百里，上面有凤麟数万只，产有神药百种。

瀛洲 方圆四千里，离西岸七十万里，上面泉水如酒，饮后可以长生。

流洲 方圆三百里，离东岸十九万里，上有昆吾石，用之铸剑，割玉如泥。

生洲 方圆二千五百里，离西岸二十三万里，上居仙家数万，洲中多灵芝仙草，水如饴酪。

长洲 方圆五百里，离岸二十万里，上有大树茂林，产仙草灵药、甘液玉英等。

炎洲 方圆二千里，离北岸九万里，上有奇草异兽，以法食之可以延人寿命。

5

洞天福地

凡人与神灵的近距离接触

道教的洞天福地主要有十大洞天、三十六小洞天和七十二福地，既为神仙居所，也是道人修炼之地。

● 十大洞天

十大洞天是上天遣群仙统治之所，依次为：王屋山洞，号小有清虚天，西城王君治之；委羽山洞，号大有空明天，青童君治之；西城山洞，号太玄总真天，上宰王君治之；西玄山洞，号三无极真洞天；青城山洞，号宝仙九室洞天，青城丈人治之；赤城山洞，号上清玉平洞天，玄洲仙伯治之；罗浮山洞，号朱明辉真洞天，青精先生治之；句曲山洞，号金坛华阳洞天，紫阳真人治之；林屋山洞，号龙神幽虚洞天，北岳真人治之；括苍山洞，号成德阴玄洞天，北海公涓子治之。

● 三十六小洞天

三十六小洞天也为上仙所统治，依次为：霍桐山洞、东岳太山洞、南岳衡山洞、西岳华山洞、北岳常山洞、中岳嵩山洞、峨眉山洞、庐山山洞、四明山洞、会稽山洞、太白山洞、西山山洞、小沩山洞、潜山山洞、鬼谷山洞、武夷山洞、玉笥山洞、华盖山洞、盖竹山洞、都峤山洞、白石山洞、岣嵝山洞、九疑山洞、洞阳山洞、幕阜山洞、大酉山洞、金庭山洞、麻姑山洞、仙都山洞、青田山洞、钟山山洞、良常山洞、紫盖山洞、天目山洞、桃源山洞、金华山洞。

● 七十二福地

七十二福地为真人所统治，依次为：地肺山、盖竹山、仙磕山、东仙源、西仙源、南田山、玉溜山、清屿山、郁木洞、丹霞洞、君山、大若岩、焦源、灵墟、沃洲、天姥岭、若耶溪、金庭山、清远山、安山、马岭山、鹅羊山、洞真墟、青玉坛、光天坛、洞灵源、洞宫山、陶山、三皇井、烂柯山、勒溪、龙虎山、灵山、泉源、金精山、阁皂山、始丰山、逍遥山、东白源、钵池山、论山、毛公坛、鸡笼山、桐柏山、平都山、绿萝山、虎溪山、彰龙山、抱福山、大面山、元晨山、马蹄山、德山、高溪蓝水山、蓝水、玉峰、天柱山、高谷山、张公洞、司马梅山、长在山、中条山、菱湖鱼澄洞、绵竹山、泸水、甘山、晃山、金城山、云山、北邙山、卢山、东海山。

十大洞天分布图

道教十大洞天虽是凡人不可进入的神秘之地，但据唐代司马承祯所著《上清天地宫府图经》，还是有据可查的。



三十六小洞天分布表

道教三十六小洞天与十大洞天一样，也是通过司马承祯的著述可以查找的。

浙江	四明山洞　会稽山洞　华盖山洞　盖竹山洞　金庭山洞　仙都山洞 青田山洞　天目山洞　金华山洞
湖南	南岳衡山洞　小沩山洞　九疑山洞　洞阳山洞　幕阜山洞 大酉山洞　桃源山洞
江西	庐山山洞　西山山洞　鬼谷山洞　玉笥山洞　麻姑山洞
江苏	钟山山洞　良常山洞
陕西	西岳华山洞　太白山洞
安徽	潜山山洞　白石山洞
福建	霍桐山洞　武夷山洞
广西	岣嵝山洞　都峤山洞
山东	东岳泰山洞
河南	中岳嵩山洞
山西	北岳常山洞
四川	峨眉山洞
湖北	紫盖山洞

6

名山大川

凡人可以进入的神圣之地

道教的名山，因风光秀美而成为众多高道和道派的栖居地；同时，也正因为有了这些高道和道派的存在，使得这些名山变得神圣。

王屋山

王屋山在今河南济源县城西北，东汉时期已成为中原仙士的重要活动场所；唐代时，王屋山建有大批宫观，许多高僧曾在此活动，如司马承祯、李含光，这时的王屋山俨然天下道教的中心；宋代时，先后有大批全真道士在此修道，也涌现了不少高道，这时的王屋山又增许多宫观；明清时，王屋山日趋衰落，大部分宫观废弃。

青城山

青城山在今四川都江堰西南，东汉时，青城山是五斗米道的发祥地之一；西晋时，青城山道士范长生助流民李特、李雄父子建国称帝；唐朝末年，道教理论家杜光庭、谭峭最后都归隐青城山；宋元时期，神霄派传人王文卿、萨守坚等人和清微派传人朱洞元、李少微等，曾在青城山活动；明朝时，青城山衰落；清代时，全真龙门派道士陈清觉来此定居，青城山又趋复兴。

茅山

茅山原名句曲山，在今江苏省句容与金坛两县之间，秦汉以来，茅山养成了浓厚的神仙文化氛围；南朝时，陶弘景在此创建茅山宗，形成上清派大本营；隋唐时，茅山是天下道教的核心，是道教的第一圣地；北宋后，茅山上清宗与龙虎山正一宗、阁皂山灵宝宗三足鼎立；明清时，茅山宗沦为正一宗的附庸，但茅山仍是江东道教圣地。

龙虎山

龙虎山在今江西贵溪县西南，唐末以来，这里是天师张道陵后嗣的世居之地，正一宗的大本营；入宋以后，与茅山、阁皂山并称三山符箓，并逐渐跃居三山之首；元代时，龙虎山正一宗主领江南道教；明朝时，正一宗仍受朝廷重视；清代时衰落。

除以上四座名山外，重要的道教名山还有泰山、华山、阁皂山、西山、崂山、鹤鸣山、罗浮山、武当山等等。

道教名山分布图

道教是中国的本土宗教，因此在许多名山中都有道教的古迹，名山也因此有了文化内涵。



1. 千山（辽宁鞍山市）
2. 泰山（山东泰安市）
3. 崂山（山东青岛市）
4. 恒山（山西浑源县）
5. 王屋山（河南济源市）
6. 华山（陕西华阴县）
7. 终南山（陕西周至县）
8. 齐云山（安徽休宁县）
9. 茅山（江苏句容县）
10. 青城山(四川都江堰市)
11. 武当山（湖北丹江口市）
12. 衡山（湖南衡阳市）
13. 龙虎山（江西鹰潭市）
14. 武夷山（福建武夷山市）
15. 罗浮山（广东博罗县）
16. 崆峒山（甘肃平凉市）

道教四大名山

关于道教四大名山，历来说法不一，现在普遍认为是湖北武当山、江西龙虎山、四川青城山和安徽齐云山。

道教四大名山的四种说法

第一种说法	四川鹤鸣山	江西龙虎山	江西阁皂山	安徽齐云山
第二种说法	四川鹤鸣山	山东昆嵛山	江西龙虎山	湖北武当山
第三种说法	湖北的武当山	江西龙虎山	山东崂山	四川青城山
第四种说法	湖北武当山	江西龙虎山	四川青城山	安徽齐云山

道教四大名山简介

武当山：位于湖北丹江口市，有72峰、36岩、24涧、3潭、9泉；山间道观总数达2万余间，在1994年被评为世界文化遗产。

龙虎山：位于江西鹰潭市，源远流传的道教文化，独具特色的碧水丹山和崖墓群，构成了这里自然、人文景观的“三绝”。

青城山：位于四川都江堰市，是道教发祥地之一，因林木青翠，峰峦多姿，向有“青城天下幽”之誉，在2000年被评为世界文化和自然双重遗产。

齐云山：位于安徽徽州市，又称白岳，是一处以道教文化和丹霞地貌为特色的山岳风景名胜区，有“黄山白岳甲江南”之称。

宫观圣迹

人间的“天宫”

7

宫观是人间模仿天宫而供奉神灵的场所，是神仙在人间的象征性住所，同时也是道教中人修道之地和凡人祈福之地。

宫观，虽然是道教组织存在于现实生活中的建筑物，但其重要意义却在于“法天象地”，即仿照神仙天尊的居所而建造的圣境，在某种意义上，宫观就是三清或神仙在尘世的象征性居所。

● 宫和观

“宫”本来是指帝王居住之地，“观”是指大门两侧可供眺望的阁楼式建筑，因统治者崇奉天神，所以祀神之所也叫“宫”，候迎天神之所也叫“观”。

道教宫观是指供奉神灵偶像或牌位以供信众从事祭祀活动的建筑物，一般称为“观”，有些大型的称为“宫”，统称宫观。除了宫、观之外，小型的道教活动场所还被称为庙或道院。

道教的宫观并不是创教之初就有的，而是随着道教组织的不断发展而产生的，东汉末，五斗米道有靖、治和静室，南北朝时有仙馆，都是早期道教的宗教活动场所，北周武帝时改“馆”为“观”；唐代尊奉老子为宗祖，并以高祖、太宗、高宗、中宗、睿宗五帝画像陪祀老子，所以“观”也称“宫”，之后道教的祠宇就称为道宫、道观。

● 宫观的基本结构

道教的宫观在建筑形式上一般是长方形，坐北朝南，前有山门、华表、幡杆，华表之外是俗界，华表之内是仙界；山门内的正中部分为中庭，建有三大殿，大多供奉王灵官及四帅、玉皇大帝、四御、三清；正殿两侧为陪殿，祀一般道教尊神，或设十方、云水客堂及执事房；中庭为宫观的主要部分，在中庭两边则建道院，一般称为东、西道院，祀一般诸神，并建斋堂、寮房等；宫观大都绕以经墙，院内常种植松柏、白果树和翠竹。

● 宫观内的组织状况

道教宫观的组织一般可分为两种，一是子孙庙，庙产私有，可以收徒弟，但无权传戒，小城市和农村宫观道院多属此类；一是十方丛林，庙产属道教徒或某一道派所公有，可以传戒，但是不能收徒弟，此类规模较大，产业多，道士多，有一套组织机构和管理规制。

道教宫观的分布

道教宫观起源于汉朝，相沿于北朝，通行于唐代，后又历经宋元明清四代的发展，可以说是布满全国各地，是道教发展历史的象征。



1. 北京白云观
2. 沈阳太清宫
3. 辽源福寿宫
4. 牡丹江市天仙宫
5. 呼和浩特市太清宫
6. 西安八仙宫
7. 户县重阳宫
8. 中卫县全真观
9. 兰州白云观
10. 芮城永乐宫
11. 鹿邑太清宫
12. 苏州玄妙观
13. 上海城隍庙
14. 杭州抱朴道院
15. 西宁土楼观
16. 成都青羊宫
17. 重庆老君洞
18. 武汉长春观
19. 西山万寿宫
20. 广州三元宫
21. 贵阳仙人洞
22. 台北指南宫

道观的类别

道教的宫观可以根据不同的标准，划分成不同的类别，从中也反映出道教宫观的丰富多彩。

道观类别

教派划分	庙产归属	建筑规模
全真派道观 正一派道观 净明派道观 ……	子孙庙 十方常住	大宫观 小庙 神祠 ……

十方常住宫观的组织体系

十方常住宫观多属于大宫观，在组织管理上有一套规范化的制度，以保证其有序的发展。



- 方丈：官观道众的精神领袖。
- 监院或主持：负责官观的实际事务。
- 三都：即协助监院管理官观实际事务的都管、负责管理圜堂和钵堂事务的都讲和负责管理食堂伙食的都厨。
- 五主：即负责接待安置游方道士的堂主、管理殿堂事务的殿主、管理募化事务的化主、管理经典礼法的经主和管理圜堂修行的静主。
- 十八头：即门头、庄头、堂头、库头、茶头、水头、火头、饭头、菜头、仓头、园头、槽头、青头、钟头、鼓头、净头、磨头和碾头。

7

著名道教宫观

白云观：在北京市西便门外，唐玄宗时，在此建天长观，供奉太上老君，金末改名太极宫；元朝时，全真教长春真人丘处机迁居于此，改名长春宫，明朝时，改称白云观；是全真教的三大祖庭之一，号称全真天下第一丛林。其建筑为明清时传统布局，主要殿堂在中轴线上，东西有较小的庭院和单体殿堂组合作陪衬。

楼观：也称楼观台，在陕西周至县终南山中，是道教最早的宫观，素有“仙都”之称。相传周朝函谷关令尹喜在此修道，结草为楼以观星望气，故名楼观；老子西行之时，尹喜迎之执弟子礼，邀老子在此写下《道德五千言》，被道教徒视为道教的发祥地。现有说经台、系牛柏、老子墓等道教圣迹，是道教徒景仰的圣地。

龙虎山上清宫：在江西省贵溪县上清镇附近，是道教天师道和正一道的祖庭，为历代张天师供祀神仙之所。相传此处最早是张道陵炼丹修道之草堂，后系天师张鲁第四子张盛在西晋时移居于此，成为天师道的正宗；宋真宗时，改名上清观，宋徽宗时，改名上清正一宫；元末毁坏，明初重建，清朝时，改名太上清宫；该宫因年久失修，现已所存无几。

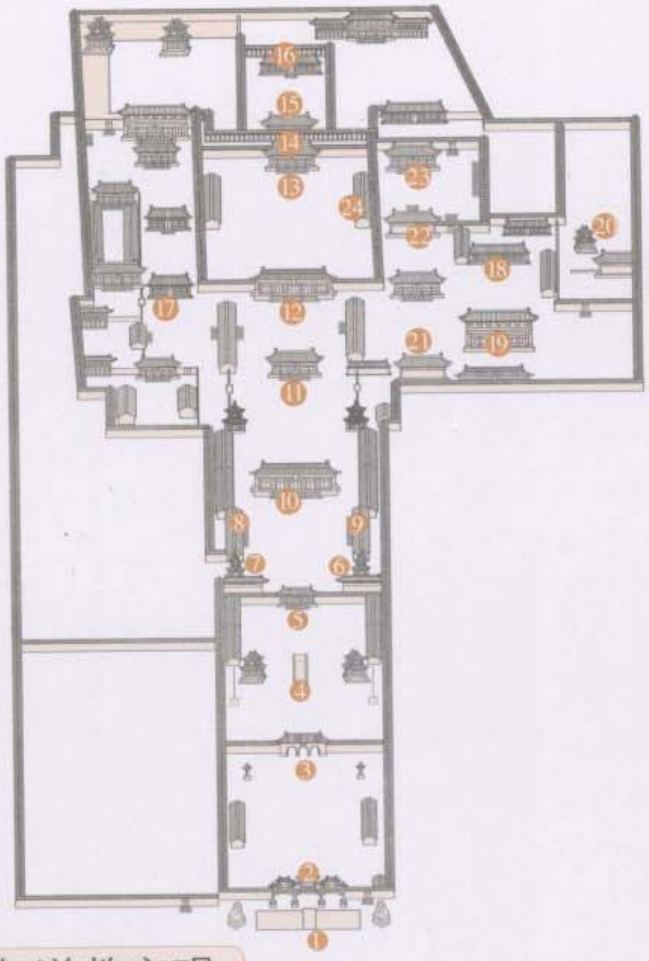
上海城隍庙：在上海市南市区豫园内，原是金山庙，供奉金山卫城隍霍光，明永乐年间，时任上海知县张守约将其改建为城隍庙，并改祀敕封的上海城隍神秦裕伯，此后屡建屡毁，但其殿宇在建筑风格上仍保持着明代格局；极盛时主要建筑有大殿、中殿、寝宫、星宿殿、阎王殿、财神殿、文昌殿、许真君殿、玉清宫等殿宇。

紫霄宫：在湖北省丹江口市武当山天柱峰东北展旗峰下，建于明代永乐年间，原有宫、殿、堂、廊、楼、阁、亭等大小道教建筑八百六十余间，主要供奉着明代御制真武大帝，该宫背依展旗峰，面对照壁、三公、五老、蜡烛、落帽、香炉诸峰峦，旁有赐剑台、禹迹池、禹迹桥等名胜古迹，周围松杉挺秀，修竹翠绿，名花飘香，异草流彩，环境清幽，风光迷人，为现存保留较完整的武当建筑群的重要组成部分。

道教宫观的建筑形式

北京白云观平面图

道观宫观的建筑格局是在发展中渐趋完善的，其中北京白云观是最有代表意义，可以很好地反映其建筑的模式。



1. 影壁
2. 牌坊
3. 山门
4. 窝风桥
5. 灵官殿
6. 钟楼
7. 鼓楼
8. 财神殿
9. 三官殿
10. 玉皇殿
11. 老律堂
12. 邱祖殿
13. 三清阁
14. 四御殿
15. 戒台
16. 云集山房
17. 吕祖殿
18. 厨房
19. 斋房
20. 罗公塔
21. 三星殿
22. 真武殿
23. 雷祖殿
24. 客堂

八卦与道教宫观

道教宫观中的建筑中有许多道教的象征性符号，八卦是最有代表性的一种，通过建筑把道教的八卦理念融入其中，可谓是别具特色。



1. 八卦门 在江西龙虎山天师府灵芝园，此门用八卦形做成，再配有上面的双龙和“八卦含宇宙，双龙卫乾坤”的对联，真正反映出“道”的真谛。



2. 八卦亭 在四川成都青羊宫，此亭的亭基四方形，亭身圆形，象征天圆地方，亭为双亭重檐翘角，为八角形，形似八卦。



3. 八卦放生池 在陕西西安八仙宫，此池呈八面形，每面上都刻有阴阳八卦图，象征道教化生万物，仙道贵生的教义。

8

地狱

惩戒罪恶的“地下神殿”

地下是鬼的世界，为了管理这些鬼魂，必须有一些神灵管理；于是道教就产生了管理鬼的泰山地狱和酆都地狱。

道教地狱由来

大约在春秋战国时期，人们逐渐相信所有人的亡灵都可能永存，并开始想象有一个地下世界作为亡灵的去处；汉代人想象中的地下世界基本上是以人世间为蓝本的，有户籍、有租税，并设想大地的主神后土兼管这个地下世界，后来又产生了由泰山神专主阴间的观念；魏晋时期，民间道派又提出了罗酆山六天宫治鬼的新观念。其实，道教“地狱”一词来源于佛教，且关于地狱的各种说法有相当的随意性，一般道教信徒将酆都和泰山看做是地狱的主要所在。

泰山地狱

传说泰山地狱有十八层，归东岳大帝管理，是收容一般鬼魂的普通地狱，主要体现地狱的罪行审查功能，晚期的道书多说东岳大帝所辖有三十六狱，但具体内容却没有记载，大约在唐朝末年，民间产生了“十殿冥王”的信仰，道教吸收其观念，把“泰山王”列为“十殿冥王”之一，泰山地狱的影响渐趋淡化。

酆都地狱

传说在遥远北方的罗酆山上有六天宫作为管理和考校鬼魂的总部，泰山、河、海等处地狱就是它的分部或派出机构；在其山上有二十四地狱，包括山上八地狱，即监天狱、平天狱、虚无狱、自然狱、九平狱、清诏狱、天玄狱、元正狱；中央八地狱，即玄沙北狱、皇天狱、禁罚狱、玄沙狱、形正狱、律令狱、九天狱、清泠狱；山下八地狱，即无量狱、太真狱、玄都狱、四十九狱、天一北狱、河伯狱、累劫狱、女真狱。

唐末十大冥王信仰兴起后，酆都地狱的六天宫逐渐换成了十王殿，即秦广王的第一殿、楚江王的第二殿、宋帝王的第三殿、五官王的第四殿、阎罗王的第五殿、卞城王的第六殿、泰山王的第七殿、都市王的第八殿、平等王的第九殿、转轮王的第十殿。大约在宋代，今重庆丰都地区被民间附会为酆都大帝的治所，逐渐兴造地狱景观，至今此地仍有许多“鬼文化”遗产。

道教地狱

由于道教义理丛杂多元，所以道教关于地狱的说法有相当的随意性，其中以酆都地狱、泰山地狱和十王殿说法最为普遍。

道教地狱



酆都地狱 传说其有六天宫是管理和考校鬼魂的总部，还有二十四地狱的说法，今重庆丰都县境内传说为酆都地狱所在地，那里有丰富的鬼文化遗产。



泰山地狱 泰山地狱在东汉魏晋时影响最大，主要有泰山十八地狱、三十六地狱的说法，主要是对人死后的罪行进行审查的地狱。



十王殿 十王殿形成于唐朝末年，即秦广王第一殿、楚江王第二殿、宋帝王第三殿、五官王第四殿、阎罗王第五殿、卞城王第六殿、泰山王第七殿、都市王第八殿、平等王第九殿、转轮王第十殿。

佛教地狱

道教所谓的"地狱"一词来源于佛教，佛教里的地狱名目繁多，远远超过人间的牢狱。

佛教地狱

根本地狱

包括等活地狱、黑绳地狱、众合地狱、号叫地狱、大叫地狱、炎热地狱、大热地狱。无间地狱等八热地狱和颊哳咤、尼剌部陀、啊咤叱、臛臛婆、虎虎婆、嗢钵罗、钵特摩、摩诃钵特摩等八寒地狱。

近边地狱

八大地狱的每一狱又分别有十六小地狱，每一狱城之四面门外，各有炉炭增、尸粪增、锋刃增、烈河增四处小地狱。

孤独地狱

指没有定处，个别存在，据称有八万四千多个，分布在山间旷野、树下、水上等。

十八层地狱

包括泥犁地狱、刀山地狱、沸沙地狱、沸屎地狱、黑身地狱、火车地狱、镬汤地狱、铁床地狱、嗑山地狱、寒冰地狱、剥皮地狱、畜生地狱、刀兵地狱、铁磨地狱、冰地狱、铁册地狱、蛆虫地狱、烊铜地狱。

第柒章

丰富多彩　道教之术

无术不成道，道教有服食与外丹之术，欲从外在世界摄取宇宙精华而得道飞升，也有炼养与内丹之术，欲在体内炼造神秘品性而位列仙班；道士们还借用符箓咒语役使鬼神，驱妖降魔，借用占卜之术，预料未来吉凶祸福。





本章图版目录

道术大观园 / 221
仙药大观 / 223
三尸虫 / 225
皇帝和金丹 / 227
外丹术的设备 / 229
长沙马王堆《导引图》/ 231
人体之气 / 233
炼神方术的种类 / 235
孙思邈与食疗 / 237
啸法的类别 / 239
性命双修 / 241
三关修炼 / 243
符箓类别 / 245
钟馗符 / 246
咒语的语言形式 / 249
禹步和手诀的种类 / 251
揭秘雷法 /253
占验术的种类 / 255
占验术的由来 / 256
奇门遁甲详解 / 257



道术

无术不成道

在巫术基础上产生的道术，是道的意义的象征性表现，幻想以道的能量来帮助人们趋吉辟凶，得道成仙，在现代科学发展的今天仍有许多秘密等着我们去解决。

道术概说

“道术”一词，源于《庄子·天下篇》中的“天下之治方术者多矣，皆以其有为不可加矣。古之所谓道术者，果恶乎在？”道教中人也有称“仙术”的。道教中人常有“道无术不行”的说法，就是说“道”寓于“术”，行术就是演道之意。道术借助对道的意义的象征性把握，在简化的仪式活动中结合原科学手段，企图调动道的巨大功能，帮助人在实践中取得成功。

道术起源

道术起源于原始巫术，与其有一定的联系，但又不等于巫术。巫师与道士都认为自己具有超自然的能力，他们都力图影响和控制客观世界，只不过巫术较原始，而道术较为精巧；巫术一般是在显而易见的自然知识基础上作简单的模拟和类推，道术则可能借助于比较复杂的自然知识和技能，进行一定数理推演，灌入比较复杂的理念。

汉代的一些方术人士，先是把追求长生成仙的方术附会于老子的道论，后来又把民间鬼神观念附会于老子的道论；在民间新兴的宗教运动中，黄老道派与方术之士联手，最终形成道教，成为一个长期热衷于方术的宗教。

道术类别

道术主要有占卜、符箓、外丹、内丹、辟谷、导引、仙药、服气、存思等等，它们与中国古代的天文、历数、医药、化学等交织在一起，在一定程度上反映了自然现象及其变化规律，大致可分为服食与外丹、炼养与内丹、符箓与咒语、雷法、占卜五大类。

服食与外丹主要是通过对外物的摄养，使人能长生不死，成仙得道；炼养与内丹是通过修炼人体内的精、气、神而使人得道成仙；符箓和咒语是通过符箓的载体与道士的咒语，役使鬼神，祈福避祸；雷法是以人身比附天地，通过天人互感，人神合一，替天行道；占卜是运用超现实的方法来获取现实世间事物的情报，以预料吉凶祸福。

道术大观园

道术种类繁多，企图调动道的巨大功能，帮助人们在实践中取得成功。



服食与外丹 主要是从外在世界中摄取精华，得道成仙，主要有服食术、辟谷术和外丹术等。



炼养与内丹 主要是通过对人体内的精、气、神三宝的修炼，结成内丹，得道成仙，主要有炼形术、炼气术、炼神术和内丹术等。



符箓和咒语 主要是通过神秘的图文和语言役使鬼神，达到降妖镇魔、治病除灾的目的。



禹步和手诀 主要是通过肢体动作与符咒相结合，达到与神沟通而降妖除魔的功能。



雷法 主要是内丹术与道教传统运动鬼神之术相结合，并参和儒、佛两家之学，达到呼召风雷，伏魔降妖，祈晴雨、上涝旱的目的。



占验术 主要是运用一定的数字演算程式来预测未知事物，以预料吉凶祸福，主要有易占、梦占、测字、星占、相术、风水、灵签、扶乩等。

2

服食

仙药可让人长生不死

道教服食就是通过服食草木和金石之药而长生的方术，它所积累的众多服食之方，尤其是草木药方，现在仍具有药用的研究价值。

服食概说

服食又名服饵，就是把在体外生成的药物输入体内以养生的方术；起源于战国的神仙家，他们认为宇宙间存在着一些服食后可让人成仙的奇妙药物，即仙药，并传说海中有蓬莱三神山，上有仙人和不死之药，人如果求得此药服之，则可以长生不死；于是就有了齐威王、齐宣王、燕昭王、秦始皇和汉武帝相继派人出海寻仙求药，但却都以失败而告终。

仙药

神仙家起初所认为的仙药大概是虚幻之境中的芝草、仙果、琼浆、玉液，但随着寻仙求药活动的失败，他们在修仙实践活动中又逐渐尝试了许多实际存在的矿物、植物，甚至是动物药品，道教承袭了神仙家的这些仙药，把所服的药物分为草木药和金石药两类。

用作服食的草木药，葛洪的《抱朴子》书中主要有五芝（即石芝、木芝、草芝、灵芝、菌芝）、茯苓、地黄、麦门冬、天门冬、重楼、黄精、黄莲、石韦、胡麻、楮实、甘菊、枸杞、松柏脂、槐子、远志、泽泻、五味子、桂、菖蒲等。其他书中还有人参、甘草、大枣、杏仁、桃仁、竹实、干姜、覆盆子、苁蓉等，这些草木药对中国的中医发展起了很大的作用。

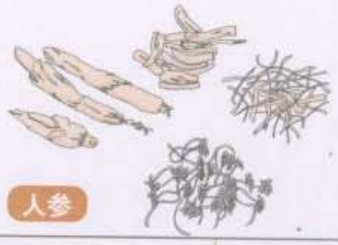
用于服食的金石药，常见的有丹砂、雄黄、雌黄、石硫黄、云母、云英、云液、云沙、云珠、曾青、礬石、慈石、戎盐、石英、钟乳石、赤石脂、太乙禹余粮等。以上诸药可以单独服用，如《神仙服饵丹石行药法》里就有丹砂、雄黄、石钟乳、石脂等单方的制法与服法，其中有饵服丹砂二十一方，饵服雄黄十一方；也可将诸金石药配合后服用，较早的有魏晋名士普遍服用的“五石散”，为五种未经烧炼的金石药合研而成的散剂，主要成分为砷类化合物，有兴奋末梢神经、引发性冲动的作用；最多的是若干石药经烧炼而成的丹药（金丹），其配方、制法散见于众多外丹书中。

仙药大观

服食术就是把体外生成的仙药输入体内而求取长生，其仙药主要有草木类和金石类两种。

草本类仙药


菖蒲


人参


石芝


灵芝

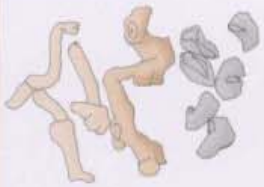

茯苓


甘草

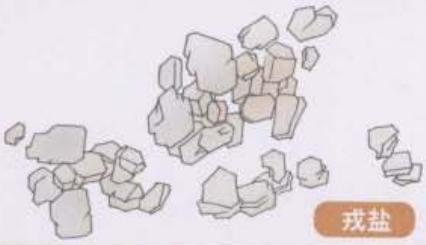

大枣


覆盆子


泽泻


黄精

金石类仙药

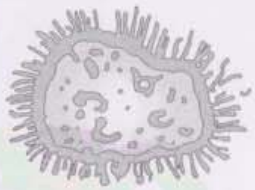

戎盐

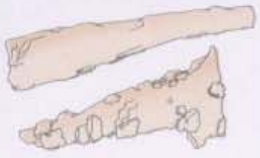

赤石脂


丹砂

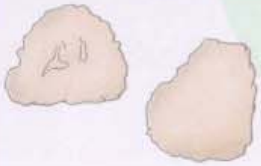

雄黄


石硫黄


慈石


钟乳石


石英


雌黄


云母

3

辟谷
超凡脱俗的捷径

辟谷就是不吃五谷杂粮而修炼的方术，主要方法有服气辟谷和服药辟谷两大类，其中的许多方面，当今科学尚不能解决。

● 辟谷概说

辟谷又称却谷、断谷、绝谷、休粮、绝粒、却粒，就是不吃五谷杂粮的方术。道教认为，人食五谷杂粮，要在肠中积结成粪，产生秽气，阻碍成仙的道路，而人体中有彭倨、彭质、彭矫三尸虫，专靠得此谷气而生存，有了它们的存在，使人产生邪欲而无法成仙，所以为了清除肠中秽气，除掉三尸虫，必须辟谷。

辟谷之术源起于先秦，其最早的理论根据是先秦《大戴礼记·易本命》中“食肉者勇敢而悍，食谷者智慧而巧，食气者神明而寿，不食者不死而神”的说法，史籍所载最早的辟谷术实践者是《淮南子·地形》中记载的春秋时鲁国人单豹，避世居于深山，喝溪水，不穿丝麻之衣，不食五谷，到了七十岁，还像童子一样。现存记述辟谷术最早的著作是长沙马王堆汉墓出土的帛书《去谷食气篇》。

● 辟谷方法

道教创立后，历代都有修习辟谷之人，如著名道士陶弘景、司马承祯、潘师正、陈抟等。道士们在传习辟谷术过程中，曾写有辟谷术专著，论述与阐发辟谷诸法，归纳起来，不外服气辟谷与服药辟谷两大类。

服气辟谷就是以服气与辟谷相配合，并以服气为基础，通过服气达到辟谷的目的。有的主张服气之初，即行辟谷，饥时饮一两盏胡麻汤或酥汤，或一两杯酒，渴时唯饮清水；有的主张服气之初渐减食物，每日减食一口，递减至十日而全断；有的主张不强行辟谷，待服气功夫渐深，到了三年后，便会自然断谷。

服药辟谷就是以服食药物代替谷食。这种方法的药方甚多，有取高营养而消化慢的豆、枣、芝麻、栗、酥及茯苓、黄精、天门冬、术、人参、蜂蜜等配伍，制成丸膏，在断谷后口服一二丸，以代谷食；有取高营养而难消化之物配方，一顿饱餐后即绝谷；又有做美食饱餐一顿，再服药以养所食之物；还有用草木药熬煮特定的石子，以石当饭者。

三尸虫

道教认为，之所以要辟谷，就是因为人体内有三尸虫，它们以人食的谷气生存，阻碍成仙之道。



上尸彭倨 居于人的头中，好宝物，颜色白而青，使人嗜欲痴滞。

中尸彭质 居于人的腹中，好五味，颜色白而黄，使人贪财，好喜怒，浊乱真气，魂魄失常。

下尸彭矫 居于人的足中，好色欲，颜色白而黑，使人爱好美丽的衣服，并沉湎于酒色。

辟谷方法

辟谷术就是不食五谷杂粮以求长生久视的方术，其方法主要有服气辟谷和服药辟谷两种。


辟谷

服气辟谷
是以服气与辟谷相配合，并以服气为基础，通过服气达到辟谷的目的。

方法


❶ 服气开始即辟谷，饥时饮一两盏胡麻汤、酥汤或酒，渴时只饮清水。


❷ 从服气开始即递减食物，十日后全断。


❸ 先炼服气功夫，三年后会自然断谷。

服药辟谷
是以服食药物代替谷食。



方法

❶ 用高营养而消化慢的豆、枣、芝麻、人参、蜂蜜等制成丸药，断谷后口服一二丸，以代谷食。

❷ 用草木药煎熬特定的石子，以石当饭。

4

外丹术

摄取天地精华的仙术

外丹术在古代冶炼术基础上兴起，表现了古人企图超越生命和死亡的斗争精神，虽然以失败而告终，但它却为化学合成药物开了先河，也是近代化学的先驱。

外丹术概说

外丹术是以特异的矿石为原料，用炉鼎来烧炼丹砂，服丹砂后以图使人长生不死的方术，同时又有用这种技术来炼制假的黄金和白银（即药金和药银）的，所以又把此方术称为“外丹黄白术”。

外丹术的起源

外丹术源于人们对长生和成仙的渴求，为了得到长生不老的仙药，方士们首先在自然界中寻找，却屡屡失败，这就促使方士们转向思考“合成制造”。由于当时的冶炼术已相当发达，方士们想到把炼金术转为炼丹术是一个可行的选择，原因是炼金术冶炼的是黄金和白银，就是铅和汞的化合物，由于黄金是不变的，这就意味着长生不死；又由于做原料的汞在炼制时会由银白色变黄、变褐，就是氧化汞之类的化合物，但继续冶炼这些化合物又发生分解再生成银白色的汞，这就意味着它有逆转的功能，而长生不老的实质就是生命的逆转和永生；总之，在各种条件的促使下，外丹术应运而生。

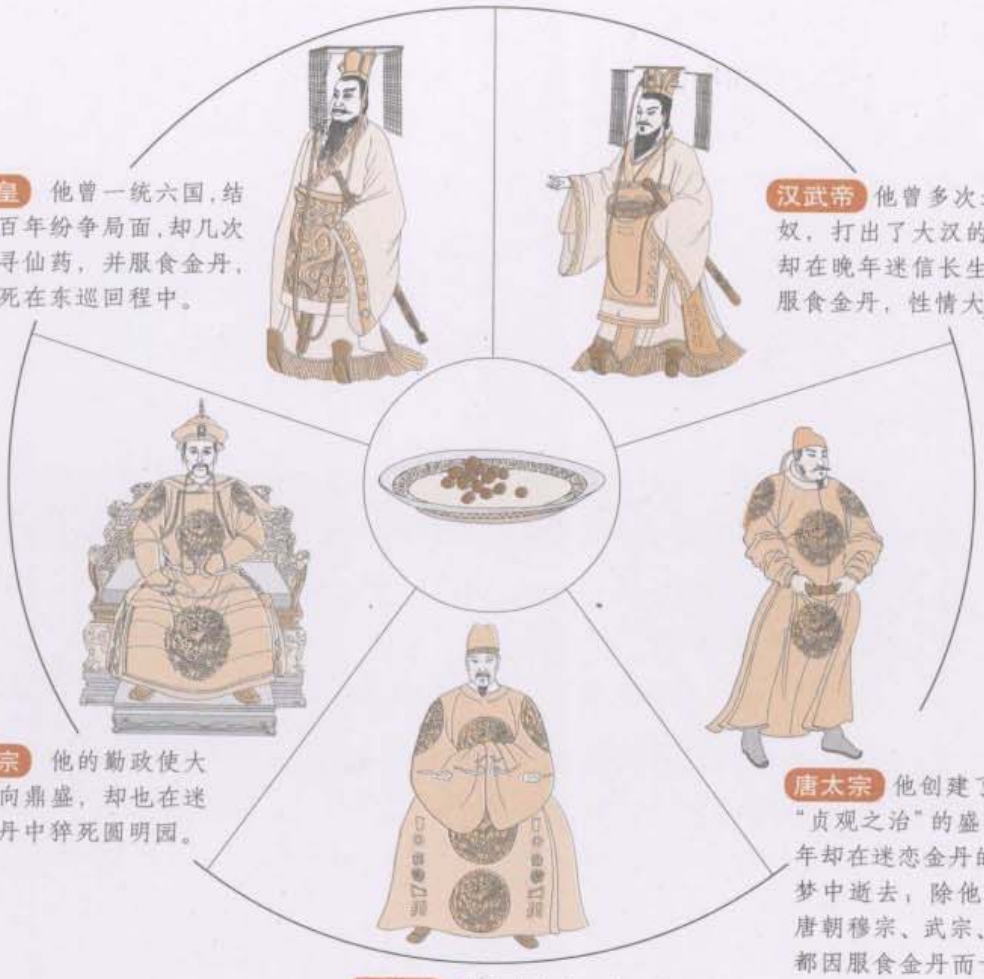
外丹术的发展

炼金术形成以后，在长生成仙的诱惑下，一大批丹道家或根据自己的亲身经历，或总结前人的经验，著作了大批有关金丹的典籍，东汉方士魏伯阳以模拟自然为基本论点，假借易卦爻象，作《周易参同契》，为炼丹术建构了理论体系，被后世尊为“万古丹经王”。东晋葛洪《抱朴子·内篇》是一部集炼丹术之大成的巨著，就能否成仙、如何成仙、炼丹方法等三个方面作了详细的论述。

汉代丹家在炼丹时，偶有道士服药而死，道家称其为成仙，助长了它的发展；南北朝时，许多士族，甚至是皇帝卷入炼丹大潮中，死人的现象不断增多，引起丹家的重视，但他们并没有放弃，一面积极改变配方，一面努力探讨机理，积累了大量的化学知识和冶炼技术；到了唐代，服丹死人的事更多了，使外丹术很快衰落下去，继之而起的则是内丹术；到了清代，外丹术基本消亡。

皇帝和金丹

炼丹术所炼金丹有长生不死的说法，迷倒了一批想永远享受荣华富贵的帝王们，可最后的结果却都是为之而付出了生命。



秦始皇 他曾一统六国，结束五百年纷争局面，却几次东巡寻仙药，并服食金丹，最后死在东巡回程中。

汉武帝 他曾多次北伐匈奴，打出了大汉的威严，却在晚年迷信长生仙药，服食金丹，性情大变。

清世宗 他的勤政使大清走向鼎盛，却也在迷恋金丹中猝死圆明园。

唐太宗 他创建了大唐“贞观之治”的盛况，晚年却在迷恋金丹的长生梦中逝去，除他之外，唐朝穆宗、武宗、宣宗都因服食金丹而亡。

明世宗 他好道崇丹，曾三十年不朝而专心炼丹服食，最后却中毒而死。

炼丹与长生不死

外丹术源于炼丹术，因为炼丹术的过程与长生不死的理论有很多的相同点，所以炼制的金丹服食后能让人长生不死。



银白色的汞炼制后变成黄色或褐色的氧化汞，氧化汞又可以分解成银白色的汞，而长生不死的实质就是生命可以逆转和永生，即它们的过程是相似的。

4

外丹术的原料和设备

外丹术所用的主要原料是黄金、汞、铅和铜；辅助原料称石药，一般有雄黄、雌黄、砒黄、硫黄、丹砂、礬石、石胆、鹏砂、硇砂、矾石、戎盐、硝石等，合称“四黄八石”；有的还用一些中药草，如灵芝、茯苓、鸡血藤，以及一些动物的皮、毛、骨、血等。

外丹术的设备主要有作屋，即厂房或实验室；立坛，即炉台；炉灶，即冶炼炉；反应容器；升华器，即冷凝装置；蒸馏器；华池，即溶解槽等。

炼丹方法

道教炼丹术主要有两种方法，即火法炼丹和水法炼丹。所谓火法炼丹，主要是带有冶金性质的无水加热法，大致包括煅（长时间高温加热）、炼（干燥物质的加热）、炙（局部烘烤）、熔（熔化）、抽（蒸馏）、飞（又叫升，就是升华）、伏（加热使药物变性）等方法。

如丹砂，即红色硫化汞，一经加热就会分解出水银，水银和硫黄化合生成黑色硫化汞，再加热使它升华，就又恢复红色硫化汞的原状；所生成的水银，是金属物质却呈液体状态，圆转流动，容易挥发，显得和寻常物质不同，所有这些现象都使古人感到神奇，因此炼丹家一直想利用这些物质制成具有神奇效用的“还丹”，又称“神丹”。

古代炼丹家对于金石药，一方面要把它们炼成固体的丹，另一方面又要把它们溶解成为液体，这就是水法炼丹，水法炼丹大约包括化（溶解，有时也指熔化）、淋（用水溶解出固体物的一部分）、封（封闭反应物质，长期静置或埋于地下）、煮（在大量水中加热）、熬（有水的长时间高温加热）、养（长时间低温加热）、酿（长时间静置在潮湿或含有碳酸气的空气中）、点（用少量药剂使大量物质发生变化）、浇（倾出溶液，让它冷却）、渍（用冷水从容器外部降温），以及过滤、再结晶等。

用水法炼丹，首先要准备华池，就是盛有浓醋的溶解槽，醋中投入硝石和其他药物。如黄金的溶解，只要把黄金连同药物封在华池中静置一百日，就会慢慢溶解而“成水”。

外丹术的设备

外丹术的实质是摄取宇宙外部精华而得道成仙，所以要有一些原料和设备，以炼成金丹。



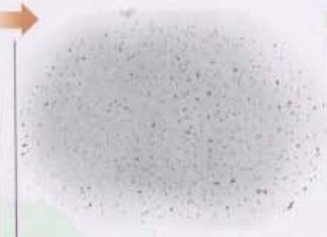
外丹术与火药

外丹术虽然最后不能让人得道成仙，反而害人无数，但它的偶然事件却为中国四大发明之一的火药作出了巨大的贡献。



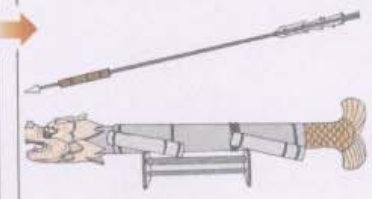
外丹术中的引爆

古代炼丹家在炼制丹药时常发生燃烧，烧伤炼丹者的手脸，甚至烧掉炼丹房。



发明火药

经过一次次的爆炸起火，炼丹家们从最初的恐惧中逐渐认识到，硫磺、硝石和木炭，如按一定比例配制，可制成会爆炸的“火药”。



火药的应用

军事家们洞悉了火药的爆炸力可以用于制造武器，于是不断探索研制，强化它的毒性、燃烧力和爆炸力，引起武器制造的重大改革，逐渐由兵刃时代进入了火器时代。

5

导引

具有仿生特点的炼形术

道教导引术作为一种炼形之术，具有很好的健身作用，后随内丹家的兴起，在道教内渐趋衰落，但仍在社会其他各界继续发展。

● 导引概说

导引是一种炼形之术，“导”是疏通、宣导的意思，“引”是伸展、引导的意思。在远古时期，当时医药极不发达，部落首领为了改善先民的身体状况，提高身体素质，以应对部落间的战斗和自然灾害，便通过巫觋教人舞蹈以舒筋活血，锻炼机体，这就是导引术的雏形；春秋战国时期，人们把呼吸运动和躯体运动巧妙地结合起来，作为日常健身、医疗、锻炼的体育活动，这就是现在所说的“导引术”。道教产生后，把这种近似于舞蹈的动作引进到敬神的活动中，并推广到治病方面。

● 五禽戏和八段锦

导引术的方法很多，最有代表性的是五禽戏和八段锦。五禽戏，相传是华佗发明的，具体功法是让人在静极生动的时刻，自发地模拟虎、鸟、熊、猿、鹿等五种动物的各种吼叫声和各种动作，借以锻炼肌体。这里的“五”是根据道教的天地五行说而引用的，人体内部的各种器官、循环系统和五行学说中的各种现象相适应，使人体和外界达到高度的统一。

八段锦是托名唐末五代内丹家钟离权之人发明的，他巧妙地将静坐、存思、咽津、按摩、吐纳等方法紧密地结合在一起，不但锻炼了四肢，更锻炼了体内的各种器官，可使人体健康素质得到很大提高。

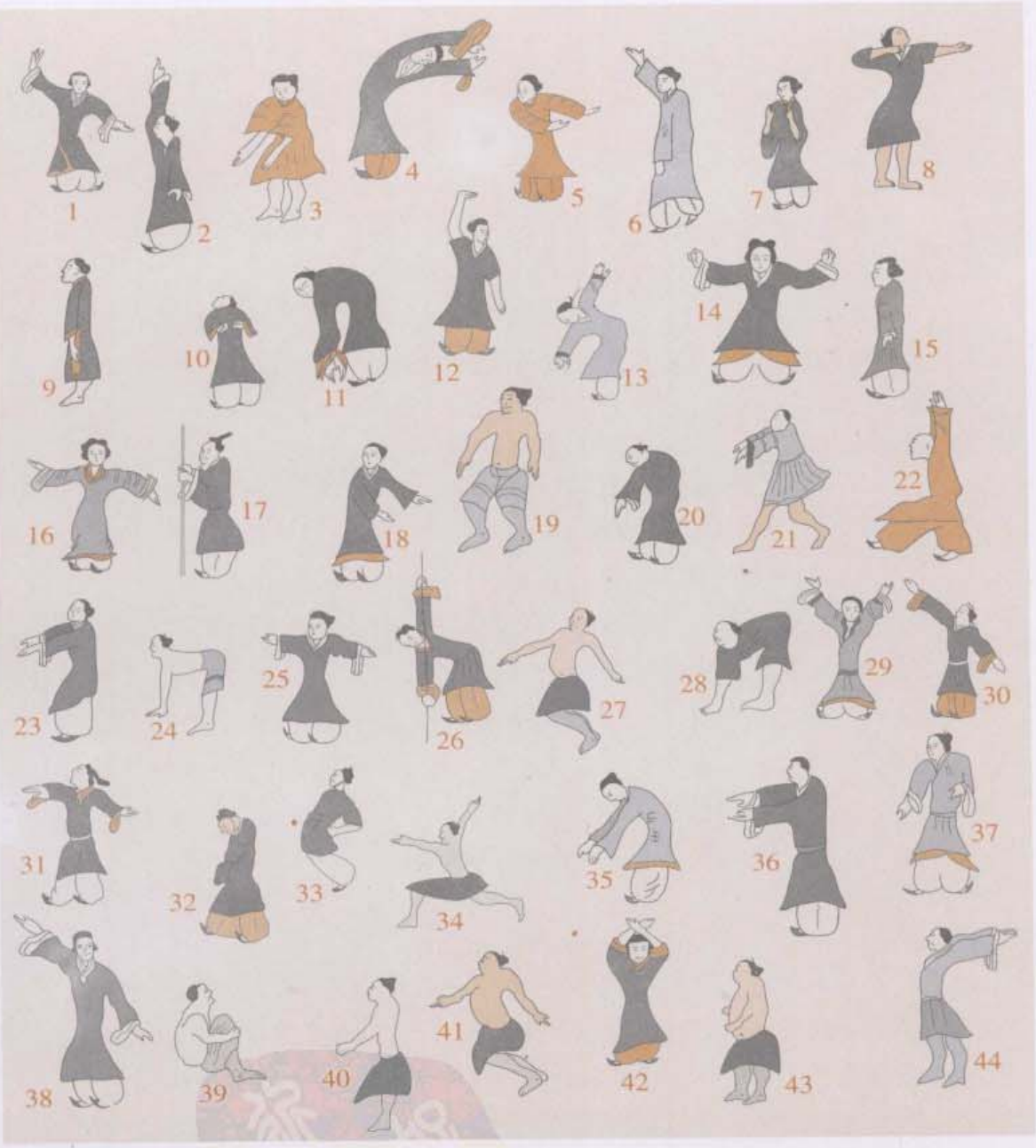
● 按摩术和武术

按摩术是通过对肌体的某些穴位进行反复的、轻重不一的摩擦，促进血液循环，调整神经功能和人体机制的祛病延年术；道教的按摩术起初是作为导引术的辅助手段，流入民间后，却得到广泛流传。按摩术以按摩部位的不同，可分为摩额法、摩鼻法、拭目法、摩耳法等，道教养生中最重要的一个方法是按摩腰肌、肾脏，能治疗多种疾病，强身健体。

武术是道教导引术向技击术方向发展而来的，其中以各种拳术为主，特征是不用蛮力，以柔克刚，以通脉炼气为其本功，使它的拳术理论符合“道”的思想。

长沙马王堆《导引图》

此图是湖南马王堆汉墓出土的养生导引图谱，包含有44个姿态、服饰各异的导引图像。道教把这种近似于舞蹈的动作引进到敬神的活动中，并推广到治病方面。



1.呼吸运动——闭息：图2、图19、图28、图32、图34、图39、图42
呼吸运动——吐息：图9、图10、图20、图25、图30、
呼吸运动——呼叫：图38、图43、图44
2.肢体运动——图4、图13、图22、图27、图28、图29、图34、图44
3.器械运动——图4、图26、图32
4.治疗功——图14、图16、图21、图27、图28、图32、图33、图39、图40、图42

6

行气

通畅血脉的炼气术

行气就是通过呼吸锻炼人体机能的一种方术，魏晋至隋唐时最为盛行，宋代以后，总体上被道教所排斥，但其具体技法却大多被内丹术吸收了。

● 行气概说

道教认为，“气”是组成人体的三宝之一，有先天之气和后天之气之分，先天之气是指人在出生前所呼吸的气，是混沌初开时的先天一“炁”之气，是人体活动的一切能量之源，它和宇宙之能量流动合拍；后天之气是指人体呼吸之气，是保持人生命存在的重要物质，它对体内存在的先天之气是一种侵蚀，为此道家设计了多种方法以去污气，保持元气，这就是所谓的“行气术”。

● 服气法

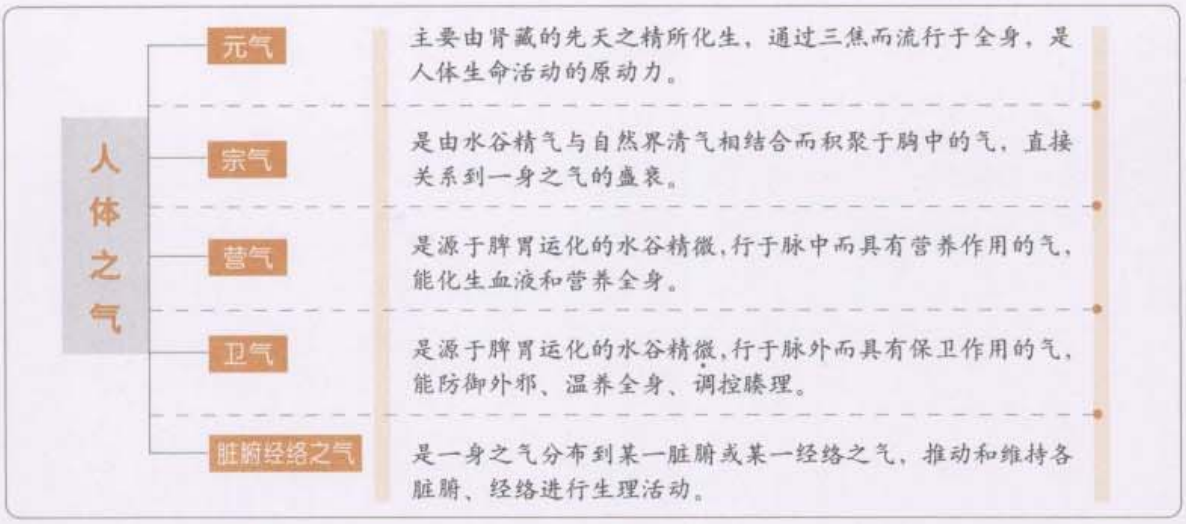
行气术主要有服气法和胎息法两种。服气法是以调节呼吸为主的炼养方法，可归纳为两大类，一类是服内气，即服五脏气及元气等方法，需先将体内浊气排出，在吐气差不多时，体内的元气就上升至喉间，此时将此气咽入。一类是服外气，吸气时要把这种气的景象存思于心中，如服食日气时要在清晨，面对冉冉升起的朝阳，冥想太阳中的五色之气进入体内，并在体内上下翻腾；服食月气时，面对皓月，就想到嫦娥带着白兔乘着清寒的月光进入口中，给你带来桂花酒，香醇醉人之意自然产生，可尽情吞咽。从现代生理学的角度看，服气法是在意念引导下对呼吸运动的一种有选择性的调节，对增强呼吸系统的功能和加强人体内气体循环是有明显效果的。

● 胎息法

胎息法是模拟胎儿内呼吸的一种养生方法，这种方法是根据人体生命可以逆向演变而设计的，先从锻炼呼吸着手，使人的呼吸变得深、细、匀，引发体内真气在全身经脉中有序的运行，这样加以锻炼，最终达到胎息的水平。根据道经记载，胎息成功的人，可以恢复到先天的混沌状态，潜能得到开发，可行布气法和行气禁法。从现在生理学的角度看胎息，它的本质是调整人体的呼吸系统的功能，达到调节循环系统以及全身微循环的作用，使人体的生命活动进入到一个较高的层次。

人体之气

人体之气是由先天之精气、水谷之精气及吸入的自然界清气三者相融合而生成的，主要有元气、宗气、营气、卫气和脏腑经络之气组成。



服气图

服气法是以调节呼吸为主的炼养之法，下面两个古镜的背面图，清晰地说明古代人渴望通过服气而延年益寿的情景。

服食月气法



1. 此镜为桃形，花瓣钮座，桃在道教中有长寿之意，钮上云朵中有半月星辰，钮下草丛中有一古人，全神贯注，观星望月，正在服气，这正是服食外气中的服食月气之法。

引气图



2. 此镜为钟形，圆钮，上有祥云，一只仙鹤正在飞翔，下面松林中正有一只乌龟在作吐气状，一个古人拱手遥望着远处的飞鹤，正在服气。此图以仙鹤和乌龟作为长寿的象征，告诉人们只有时常服气方能长命百岁。

7

炼神

集中意念的心理调整术

炼神之术是一种通过调节心理意念，进而得道成仙的方术，在道教早期盛行一时，晚唐后逐渐被内丹术吸收取代。

炼神是指用特殊的方法对修炼者的内心活动进行调控，使其能逐渐的排除一切烦恼，做到无忧无虑、心地清静，从而达到长寿的目的。炼神术主要有守一、存思、存想、存神、思神、内视、定观、心斋、坐忘等方法，这些方法又相互交叉，通过“集中的沉思”这一技巧进行自我心理调节和锻炼。

守一法

守一法就是使意念专注于身中某处，锻炼意志，收摄思维，被道教视为长生成仙的重要途径。从“道”的概念来说，“一”指天地间的大道，守一即守道，守道就可以使修炼者和冥冥大地与万物生灵合而为一，使自我回归到混沌初开的世界，达到人道同一的目的。“一”又指精神意志，守一即守精神意志，就是使修炼者时刻想到自己形体与灵魂的统一，直到到忘形的境界，这样自然会身体健康，精神饱满。“一”还指身体上的任何一个部位，如修炼者集中意念想自己的心，直到入迷，达到混沌忘我之境，守一的目的也就达到了。此外还有守丹田一、守真一、守玄一、守三一等说法，都是以一念代万念，保持内心的宁静。

存思法

存思法就是把意念“存”在某处，存思有一个“思”存在何处的问题，道教把存思分为内景法和外景法两种类型，内景是把“思”存在自己体内的器官或运行的“气”，道教中认为人的各种器官都有真神，所以存思又叫存神；外景法是把“思”存在身外景象上，如各种自然现象；还有的修炼者将其两者结合起来修炼，效果更佳。

心斋法

心斋法就是不断地通过排斥心中的各种干涉信号，使精神逐步趋于安静，达到专心一致、心息相依，直至心气合一，渐入混沌虚无之境的一种炼养方法。心斋法要求修炼者先把注意力集中到一点，然后专心倾听由这一点发出的声音，由强到弱，最后达到心念全止，混沌一片，这时“神”就达到了与“道”统一的境界。

炼神方术的种类

炼神方术是通过对心理意念的调节，排除一切烦恼，做到无忧无虑，心地清静，从而达到长寿的目的，主要方法有守一、存思、心斋等。



守一法的分类

守一法是道教长生成仙的重要途径之一，因“一”的理解不同，产生了不同的类别，但都是以一念代万念，保持内心的宁静。

守一法

守道	守身上部位	守精神意志	守丹田	守纯阳之气
这里的“一”是指天地间的大道，如果与道合一，就能复归于混沌无我的境界，长生长存。	这里的“一”是指身上的部位，如七窍中要守住眼部，经常修持，就可百病自除，长生久视。	这里的“一”是指精神意志，如果人的形体和精神能够常合为一，就能长生久视。	这里的“一”是指丹田，是守住寄生在三个丹田部位的神灵，就可长生久视。	这里的“一”是指纯阳之气，如果守住纯阳之气，可使人体精神饱满，身体健康。

8

食疗

医食同源的保健方法

道教中食疗是养生的重要条件，唐代高道孙思邈及其弟子的著作，把食疗作为药物学的重要部分加以说明；总之，食疗对中国道教医学和中国饮食文化影响至深。

● 食疗的历史

食物本是用于果腹和享用的，人们习惯上很难把它与药物联系起来，然而食物在日常生活中的药用效能在我国已经有四千多年的历史，传说上古时代的神农氏曾尝百草辨别食物的药性；夏禹时，人们认识到酒有通经活血化瘀的作用；商代时，伊尹曾创食物汤制药品；周朝时，食医是医学四科之一；汉代的《神农黄帝食禁》、《金匮要略》等书中都有关于食疗的方法；晋代高道葛洪《抱朴子·内篇》中主张辟谷节食，服用芝草仙药就能长寿；南朝梁时的高道陶弘景《神农本草经集注》中也有关于食物药品的记载。

● 孙思邈与食疗

唐代高道孙思邈所著的《千金要方》、《千金翼方》中，提出了可食、宜食、忌食、食疗、服食等食疗专栏，其中列数果实、菜蔬、谷米、鸟兽虫鱼等物品的食疗作用和方法等；他还主张“用食平病”的饮食疗法，提出节食慎饮的食疗观点。

● 孟诜与《食疗本草》

《食疗本草》是一部古代营养学和食物疗法的专著，为唐朝的孟诜所著，相传孟诜是孙思邈的弟子，少年出家为道，精于医术；本书后经道士晤玄子张鼎所补，合共三卷，条目227条。书中所载食用药品主要来源于日常生活，以瓜果蔬菜、米谷草木和动物脏器为药，食用简便，味美爽口，既寓食于医，又寓医于食；本书充分注意到食疗的地区性，对不同地区所出产的食用药物广泛收集，注明了同一药物因产地不同而有不同疗效，细分了同一药物不同部位的不同疗效；此书还广采前人之说，吸收民间单方，经过实践后提出新的食疗方法和疗效。

道教在一千多年的发展中虽然没有形成定型的食疗体系，但它追求内心澄静的境界，通达天理，协调五行阴阳，推崇医食同源，药食如一的摄生精神，对中国道教医学和中国饮食文化影响至深。

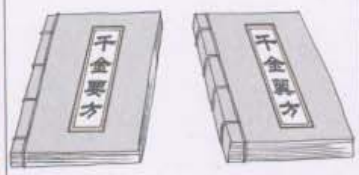
孙思邈与食疗

唐代名医孙思邈所著《千金要方》一书中，对食疗的作用和方法作了详尽的阐述，其弟子和道士张鼎所著《食疗本草》一书，更是对食物的药用价值作了总集。



孙思邈 唐代京兆华原（今陕西耀县）人，通晓老庄百家之学，精通医术，长居于终南山，修道炼气，并著医书，疗病人，被后世尊为药王。

著作 →



千金要方和千金翼方 两书共载方8000多副，其中关于食疗，孙思邈对食疗原则和饮食禁忌作了具体的阐述。

弟子著作 →



食疗本草 孙思邈的弟子孟诜和道士晤玄子张鼎所著，书中有条目227条，是一部古代营养学和食物疗法的专著。

食物的四性和五味

根据“药食同源”的说法，古代医学家将中药的四性、五味理论运用到食物之中，认为每种食物也具有四性和五味。

食物四性

- **寒、凉**：寒和凉的食物能起清热、泻火、解毒的作用，如夏季的菊花茶、绿豆汤等。
- **热、温**：热和温的食物能起温中除寒的作用，如冬季的姜、葱、蒜之类的食物。

食物五味

- **辛**：辛味食物有祛风散寒，舒筋活血，行气止痛的作用，如生姜、胡椒、韭菜、大葱等。
- **甘**：甘味食物有补养身体，缓和痉挛，调和性味的作用，如白糖、红糖、冰糖、蜂蜜等。
- **酸**：酸味食物有收敛固涩，增进食欲，健脾开胃的作用，如米醋、乌梅、山楂、木瓜等。
- **苦**：苦味食物有除燥湿、清热、泻实的作用，如苦瓜、杏仁、枇杷叶等。
- **咸**：咸味食物有软坚散结，滋润潜降的作用，如食盐、海参、海带、海蜇等。

9

啸法

炼形又炼气的特异方技

啸法是通过舌头与口形的调整发出各种各样的声音，从而锻炼机体器官，调整意念、动、静功相结合的一种特异方技。

● 啸法由来

啸是一种气沉丹田，以横隔膜压迫气息，通过声带发声，在口腔前部形成共鸣的发声方式。啸法在民间由来已久，始于先民们为了捕获动物而学习动物的各种叫声，引起许多人竞相模仿，作为一种音乐式口技，成为民间的一大乐趣；后来道教方士们发现它有炼养作用，立即对它整理、改进，并加以推广，将其变成一种很特殊的炼气的方法，他们强调力度的增大和速度的频变，注重对舌头和嘴巴动作的强化，从而使气流能有节律的通过呼吸道。道教的啸法，后来用于役使神灵，强调啸具有命神、役灵的特殊能力。

● 啸法的类别和作用

自然界的声音节奏，有的有规律，有的无规律，因此啸法的响声也有两种，一种是无规律的，节奏比较自由的，便于灵活掌握的，称为“气啸”，带有原始宗教的色彩；一种是有规律的，节奏比较整齐的，要求也比较严格的，称为“歌啸”，带有现代音乐色彩。

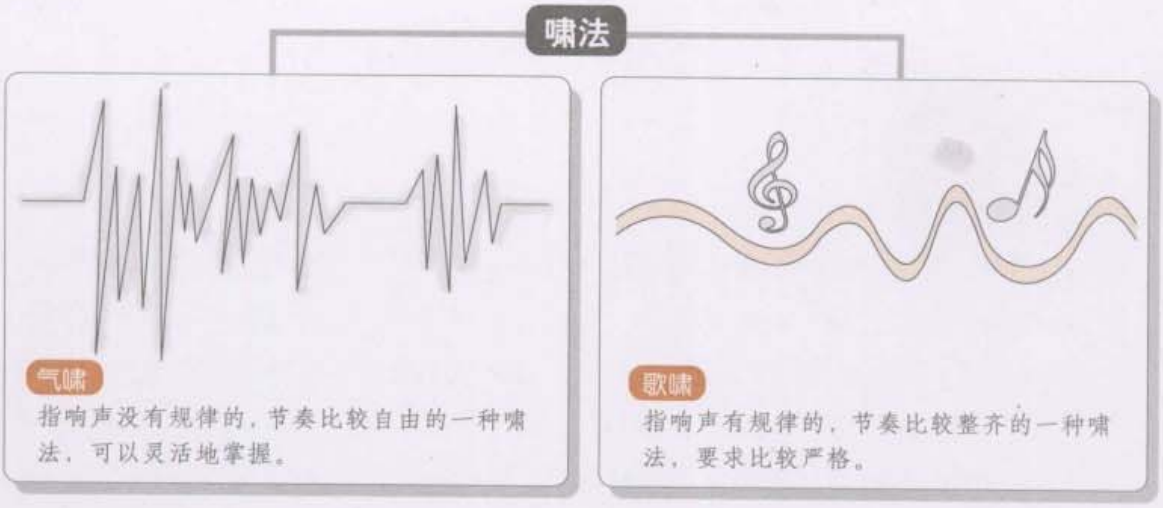
啸法有节律的振动是对呼吸道中的各个器官和肌肉群的内在按摩，从而达到了锻炼的目的；同时，用舌头和嘴唇吹出各种声响是一个非常复杂的、高级的条件反射过程，经常行啸就是对这种高级条件反射的锻炼，不仅使条件反射更灵活和迅速，也调节了人的意念，使人在行啸时能达到忘我的境界，由上可知，啸法不但锻炼了各种器官和肌肉，还锻炼了呼吸系统，调节了人的意念。

● 啸神

东汉桓帝时，有一个叫栾巴的人，擅长啸法，被称为啸神，他曾任豫章太守，在他刚到任时，听说庐山的庙中的一个神仙，能同凡人对话、饮酒，但又不见人影，栾巴一听，就知道他是个骗子，就准备去揭露他，可这时假神仙已变成一个书生正和齐郡太守谈论诗文，齐郡太守见他一表人才，还准备招他为婿，栾巴急忙赶来迎救，他营救的方法就是行啸，他用他那特异悠长的啸声，吓得假神仙现出了原形，原来是一只狐狸。

啸法的类别

啸法是一种锻炼机体器官，调整意念的方术，按啸法的不同可以分为气啸和歌啸两种类别。



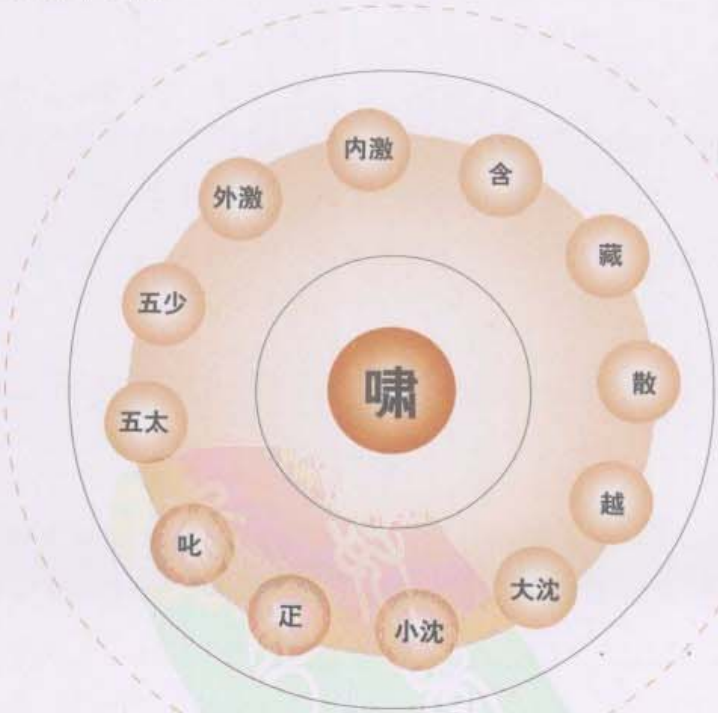
《啸旨》

唐朝人孙广曾著《啸旨》一书，其中对啸法的传承和方法作了详细的说明，是对啸法的系统总结。

啸法的传承

太上老君
↓
南极真人
↓
广成子
↓
风后
↓
务光
↓
舜
↓
禹
↓
大行仙君
↓
孙公
↓
阮籍

行啸十二法



10

内丹术

结“圣胎”的大成仙术

道教的内丹术是一种人体修持的绝妙方法，通过修炼人体中的“丹”，能起到强身健体，延年益寿，开发人体潜能的功效，达到“天人合一”的境界。

● 内丹术概说

内丹术是在总结各种传统内炼方术的基础上，借用外炼金丹的理论和术语加以整理和阐发的一种炼养方术。它以人体为鼎炉，体内精、气、神为药物，精是指生命的物质精华，以精液等内分泌物质为原型；气是指先天元气和后天呼吸之气，兼有质量与能量的含义，精和气共指生命力；神是指生命的意识系统。其基本原理是炼精化气，炼气化神，炼神还虚，七返九还，最后体内结成长生不死之药，就是所谓的内丹。

● 内丹理论的发展

春秋战国时，道家老庄著述中产生了内丹学的许多基本观念；汉代时，内丹术又吸收术数学、阴阳五行学、天人感应原理中的精华部分，开始有了自己的内丹学理论；西汉严遵的《道德真经指归》，使道学的理论和内丹的实践结合起来；东汉魏伯阳的《周易参同契》，用外丹的修炼模式来描绘内丹，使内、外丹溶为一体。东晋时，“内丹”一词最早出现于许逊《灵剑子》中的“服气调咽用内丹”；魏晋南北朝时，佛教天台宗三祖慧思禅师《立誓愿文》中最早将外丹、内丹明确划分；隋朝时，苏元朗进一步提出“性命双修”一说，强调心身的全面锻炼，进一步推动了内丹术理论的发展。

● 内丹术的发展

隋唐时，随着因服用丹药中毒死亡人数的增加，外丹术开始走向衰亡，这时内丹学理论和修炼方法已经成熟，内丹术很快就替代了外丹术。唐末五代时，钟离权、吕洞宾、陈抟、张果、陈少微等人，留下许多内丹术传世之作；北宋时，张伯端著《悟真篇》，把内丹功法用诗、词、赋的形式阐发出来，使内丹术更为盛行；南宋金元时，内丹派形成南北二宗，北宗主张先性后命的清修丹法，南宗主张先命后性的命功运丹法；元朝末年，两宗逐渐合流，形成以《周易参同契》和《悟真篇》经义为宗旨的内丹功法，后为全真教吸收，流传至明清。

性命双修

性命双修是道家内丹术的总纲，指导着内丹术的修炼，又有先性后命和先命后性两种说法。

性命双修之法

先性后命：是指先从传统内丹法入手，循序炼化精、气、神，至炼神还虚阶段，参究禅宗，了彻性源。

主要派别：金丹南宗
创始人：北宋张伯端
修习方式：清修和双修

主要派别：全真道金丹北宗
创始人：金代王重阳
修习方式：清修

先命后性：是指先做除情去欲、摄心守念、明心见性的功夫，以清净心地、不受欲尘污染为诀要，从真心中生真意，循序炼化精、气、神。

性命双修方式



清修 即阴阳集于一身，通过自己苦修而得道成仙。



双修 即阴阳分具于异性之身，通过男女合修而得道成仙。

内丹术之外丹理论图

道教内丹术是依据外丹理论而来的，所以可以用外丹的鼎炉炼丹形象地表示出内丹的修炼模式。



冶炼
三关修炼之法

药物
自身的精、气、神。

丹药
精、气、神所炼制的内丹。

丹炉
人体的某些重要穴位。

10

内丹术修炼功法

内丹术基本分为四个步骤完成，首先是筑基，即保养身体，打好丹鼎的基础，就是要去除一切病症，补足亏损，呼吸时吸时收腹，呼时鼓腹，呼吸细长均匀而深厚。

第二是初关，又叫小周天、百日关，就是炼精化气，具体过程分四个层次，一是采药，当精液发生时，及时锁住；二是封固，勿外泄；三是烹炼，转动河车，行小周天，神气凝结；四是止火，指内药已生成，为第三阶段做准备。

第三是中关，又叫大周天、十月关，就是炼气化神，包括六根震动、七日生大药、抽铅添汞、守中、温养圣胎、移胎等过程。具体过程是通过小周天的修炼，真气越来越旺，气满丹田，发生六根震动的现象，产生大药，即精、气、神凝结为一，结成圣胎；同时口中唾液增多，要将它慢慢咽归丹田，并闭目下送，内视脏腑，并在小周天元气运行打通督脉、任脉的基础上，以意引气，打通冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉；打通了督任二脉和奇经八脉，便是完成了打通大周天的修习，进入了炼气为神的炼丹修为境界。

第四是上关，又叫九年关，就是炼神还虚，包括乳哺、温养、出神、还虚等过程。就是经过一段时间的修习，达到不用意念，只要一坐下来就能使元息运行大小周天，还神于虚，摒弃意念，身心做到了真正的圆融虚空，达到了内丹修习中的“虚丹”境界，这是内丹修炼的高级阶段，也是一种出神入化的理想境界。

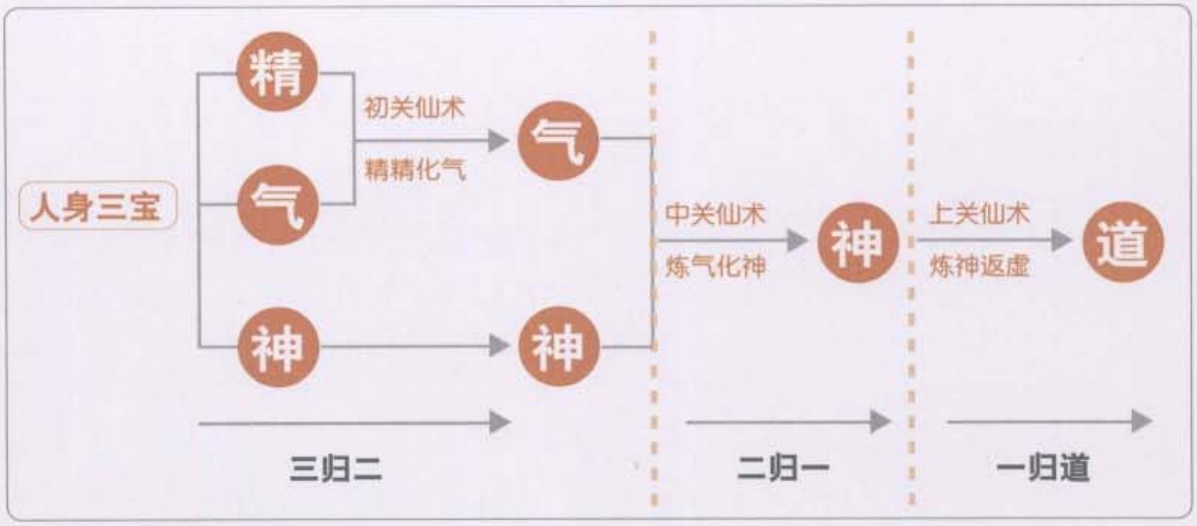
以上的“三关修炼”中，初关属于“有为”功夫，中关属于有为向无为过渡的功夫，上关属于“无为”功夫，有的还主张在三关之外，还有“炼虚合道”功夫，就是达到与道相合，羽化登仙的境界。

内丹术的价值

内丹术会使人的身体素质有很大的提高，有效起到抑制衰老、延长寿命的作用；通过凝聚常意识、净化潜意识、开发元意识，最大限度发挥人体的生命潜能，对开发大脑有特别重要的作用。先人们在探索内丹术过程中表现出的毅力、智慧和超人的勇气，也值得我们去学习。

三关修炼

三关修炼是内丹术中最基本的修炼方法，通过三关修炼可以使人进入虚无之道，与道合一，成为仙真。



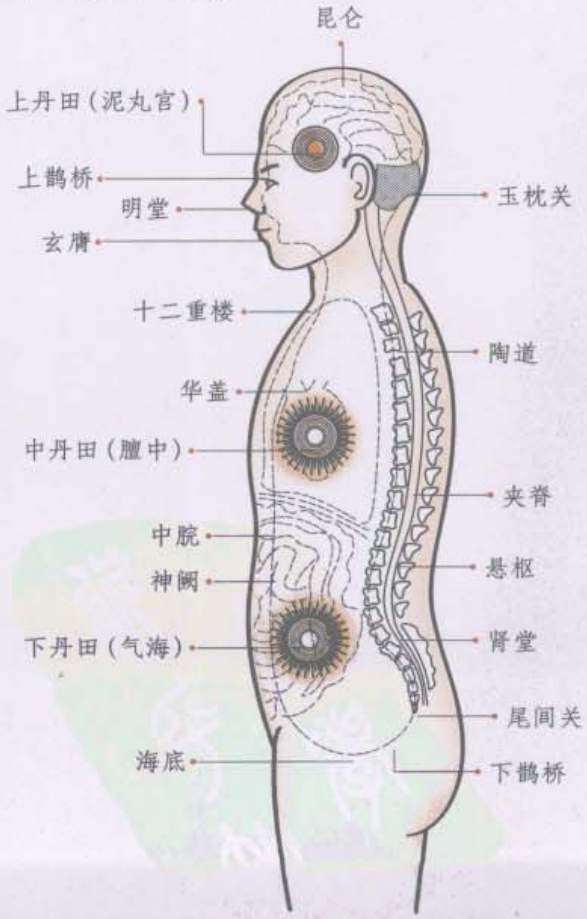
小周天运行路线

在三关修炼中，炼精化气的过程称为小周天功法，炼气化神的过程称为大周天功法；两者是内丹修炼中的主要功法，应需特别注意。

小周天练精化气的过程中，其内气从下丹田出发，沿脊椎督脉到头顶，再由两耳颊分道而下，至舌尖，与任脉接，沿胸腹正中下还丹田。

运行路线

尾闾→脊中（夹脊）→风府（玉枕）→百会（昆仑·泥丸宫）→神庭（或印堂）[以下直到素髎，或分两股→左右目珠→左右承泣（眼下）→左右面颊]→舌尖（鹊桥）→天突（重楼）→膻中（绛宫）→复回原路气海运行。



11

符箓
天神赐给执法者的信物

符箓是道教中降妖镇魔、治病除灾的神灵意旨的凭证，多是一些神秘文字和图画，是人类希望借助他力来战胜现实社会中邪恶和灾害的精神力量的象征。

符箓概说

符箓是“符”和“箓”的合称，符是指依照神秘仪式，使用似图似文的神秘符号书写的神秘凭证；箓是指诸符所含记录天神名讳的秘文。符箓一般用的是毛笔、墨锭、清水、朱砂、五色土纸，也有用绢、木、竹简、陶瓷、门、窗、墙壁等作为道符的载体。符箓通常外用为佩戴、沉水、埋地、贴挂、点涂、洗拭、雕刻等，内用为烧灰服用、吞服等。道教认为，符箓是大道的文字，是神灵意旨的凭证，用它可以调动、役使、考校鬼神，达到降妖镇魔、治病除灾等目的。

符箓类别

道教符箓样式千奇百怪，归纳起来主要有四类，一是复文，多数由两个以上小字组合而成，少数由多道横竖曲扭的笔画组合成形；主要见于《太平经》，其中共载复文1540多个，作者在造作这些字时，或许曾赋予它们以某种意义，但现在已难于知晓。二是云箓，据说是天神显现的天书，实际是模仿天空云气变幻形状或古篆籀体而造作的符箓；主要见于《灵宝无量度人上品妙经》，称为真文、天文、灵文，每个云箓之下或旁边都注有正楷文字。三是灵符、宝符，是由更为繁复的圈点线条构成的图形，其中除屈曲笔画外，又常夹有一些汉字，如 日、月、星、敕令等字样；是道教中数量最多、使用最广的一种符箓。四是符图，是由天神形象与符文结为一体的符箓；这类符箓也很多，在古墓葬发掘中，也曾发现过这类符箓。

符箓的实质

符箓术用以治病偶尔有灵验的，其实并非是驱逐了致病之“鬼”，可能是某些病人病情较轻，因相信符箓，饮符水后，造成一种鬼已驱去、病已脱身的心理态势，类似于医学上的心理疗法，起作用的不是符箓本身，而是符箓所引发的积极心理状态，促使人体调动防御机制克服了疾病；另一种可能是气功的作用，使病人情绪趋于平稳，使精神得到安慰。

符箓类别

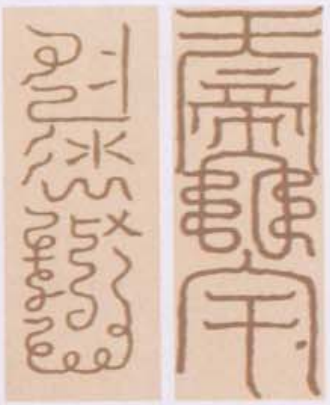
符箓是大道的文字，道教用它来调动、役使、考校鬼神，其类别大致可分为复文、云篆、灵符和符图四大类。



1. 复文 由两个以上小字组合而成，少数由多道横竖曲扭的笔画组合成形。



2. 云篆 模仿天空云气变幻形状或古篆籀体而造作。



3. 灵符 由更为繁复的圈点线条构成的图形，其中除屈曲笔画外，又常夹日、月、星等汉字。



4. 符图 由天神形象与符文结为一体的符箓。

符箓的用法

符箓在用法上主要有外用和内用两种，可以达到降妖镇魔、治病除灾的目的。

外用	佩戴	即用木或金属制品，上面刻上符箓，佩戴在身上以保平安
	沉水	即把写有符箓的纸投入水中，除灾驱鬼
	埋地	即把写有符箓的纸埋入土中，除灾驱鬼
	贴挂	即把写有符箓的纸贴挂在室内或室外，降妖镇魔
内用	烧灰服用	把写有符箓的纸点燃成灰后，和水搅和后服用，治病除灾
	吞服	把写有符箓的纸折叠后，直接用水吞服，治病除灾

钟馗符



太极八卦
它们是道教的象征，具有驱魔除邪的力量。

符字
这些字具有神奇的力量，恶鬼必须服从，可保护家人免遭厄运。

符印
此符刻有“灵符锁风”和“驱邪降福”之印，可用于镇压邪恶。

捕鬼器
此图钟魁手拿捕鬼器吸纳蜘蛛、蜈蚣、蛇、蟾蜍、壁虎五种毒物，这些动物被视为负面阴气的代表。

宝剑
是钟魁降服鬼怪的法器，可以用它斩杀恶鬼。



钟魁

相传他是个穷书生，因长相丑陋而落榜自杀，在阴间，他奉命统领一支魔军，帮他杀鬼除妖，其驱鬼的故事在民间广为流传。

阳虎

老虎被视为富有阳气的强大动物，是驱逐阴气的得力助手。

钟馗符：钟馗是民间捉鬼形象的代表，所以钟魁符通常用于张贴在家中，保护家人不受恶魔侵袭。

12

咒语

人神沟通的神秘语言

咒语就是被认为有神秘力量的语言，在道教中应用广泛，从某种意义上说，没有咒语就没有道教的法术。

咒语概说

咒语是一种被认为对鬼神或自然物有感应或禁令的神秘语言。最早的咒语是直接发布命令给自然物，要求它们改变其状态、功能；万物有灵论和巫术发展之后，逐渐将咒语的使用集中到巫师身上，大量流行于民间；道教继承和发展了这种咒语，认为咒语乃天神所颁，得到的人可以役使鬼神。

咒语常和以人体真气“禁制”鬼神、外物的气禁术结合在一起，称为禁咒；有时和符箓一起出现，称做符咒。道士在施行咒术时又往往借助某些中介物，如咒水、咒枣等，这些施过咒术的水、枣也有咒术的效力。念咒时要求字音无误，常常结合掐诀、步罡，存想有真神降灵；比如在念召将咒时，常须边念咒边脚步罡，手掐诀，并存想有神将随召临坛。

咒语语言和种类

咒语的语言内容，有向天神或大神祈求者，大多为陈述心愿、颂扬威德之词；有向一般神灵进行呼召役遣者，大多为命令之语；有向鬼蜮进行诅咒、呵责者，大多为斥责、威吓之词。咒语的语言形式，大多为三言、四言、五言、七言组成的韵语，其中以四言为最多；少数为长短不齐的无韵语，还有一些夹有梵文译音或纯为梵文译音的咒语，咒语的文末，一般都以“急急如律令”作结。

咒语按有无声音发出，可分为心咒、微咒、密咒三大类；心咒是指心神存意而咒，不发出声音；微咒是指轻声念咒，只有自己可以听见；密咒是指口中有言，发音时或急速，或音韵变常，使别人听到却不晓其音；也有人将心咒当成密咒，将一般字音可闻可辨的称为声咒。

咒语的应用

在道教中的许多地方都要用到咒语，如结坛有净坛咒、镇坛咒、登坛之前有卫灵咒、画符有书符咒、步罡有步罡咒、诵经之前有开经玄蕴咒、召将咒则和道书记载的天将神吏一样多，杀鬼、制魔、捉妖等，也都有相应的咒；同时，咒语还渗透到道士日常生活的每一环节。

咒语的语言形式

咒语的语言形式主要分有韵语咒语、无韵语咒语和梵文译音咒语三大类，文末一般用“急急如律令”作结。

咒语语言形式		咒语举例	节选咒语名称
有韵语	三言	神默默，气绵绵。存赤气，在丹田。	《坐炼咒》
	四言	东气合肝，南气合心。西气合肺，北气合肾。	《召四神咒》
	五言	雷声振十方，妖恶自消亡。万祟随符灭，千妖逐咒亡。	《遣将咒》
	七言	仰启玄天大圣者，北方壬癸至灵神。金阙真尊应化身，无上将军号真武。	《仰启咒》
无韵语		日之源，火之祖，朱陵火府之精。	《火罩咒》
梵文译音		唵嘻唠哄拏唎娑诃。	《日君咒》

咒语的应用

咒语在道教中用处很多，无论是在斋醮时，还是在平时的诵经中，甚至渗透到道士生活的每一个环节。



祈求天神

多为陈述心愿、颂扬威德之词，表达对天神的尊敬。



呼召神灵

多为命令之语，传达急切的求神心情。



诅咒鬼域

多为斥责、威吓之词，表达憎恨之意。

13

禹步与手诀

神秘权力的肢体动作

禹步和手诀是道教在祷神仪礼中常用的两种动作，禹步是行法时脚要走的步法，手诀是行法时手掌结成的特定姿势。

禹步

禹步是道士在祷神仪礼中常用的一种步法动作，相传起源于大禹的跛脚步胎，故称禹步；又因其步法依北斗七星排列的位置而行步转折，就如踏在罡星斗宿之上，所以又称步罡踏斗。道教崇拜日月星辰，尤重北斗七星，认为以此步态祷神，可遣神召灵，获七星之神气，驱邪迎真；道士在行气或入山林之时，也多用它聚气、驱邪。

步罡踏斗就是高功法师在十尺见方的土地上，铺设画有二十八星象的罡单，作为天宫的象征，然后在罡单之上，脚蹬云靴，随着道曲，按照星宿方位，以特殊的步姿踏出各种曲折的线路，象征飞行九天、巡视九州等，据说可以感通神灵。步罡踏斗之术五花八门，可以按线路图形来区分，各种罡法的步法虽有所不同，但基本的步姿又是固定的。步罡踏斗开始时的步法是一条直线，后来道士将禹步与北斗崇拜结合起来，走成斗折之形，成为步罡踏斗的基本步法，赋予三元九星的象征意义。

手诀

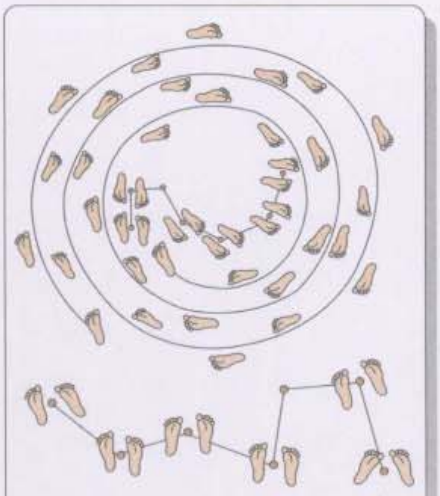
手诀，又称手印，就是使手的指掌结成某些特定的姿势，起到感召鬼神、摧伏邪精的作用，是促成符咒法术应验的不可分割的一部分。手诀通常要经过掐诀的过程，掐诀就是用大拇指在手掌和其余四指上掐，某些物定部位的动作，又称握诀、捻诀、捏诀；掐诀时大指所掐特定部位称为诀文，每种诀文都有特定象征意义，分别与天干、地支、五行、七政、八卦、二十八宿等宇宙要素相对，形成一个浓缩的宇宙模型。

简单的诀只掐一个诀文，复杂的诀则要同时或依次掐多个诀文，有时还要加上各指和指掌间的交结，甚至双手并用。诀目的数量大，就通用行法而言，经常要涉及到的有尊神、祖师和神将三大类；尊神类的诀，如玉清诀、上清诀、太清诀、玉皇诀等；祖师类诀，如圣祖九郎诀、三奶夫人诀等；神将类诀，如雷霆元帅诀、都监诀等。

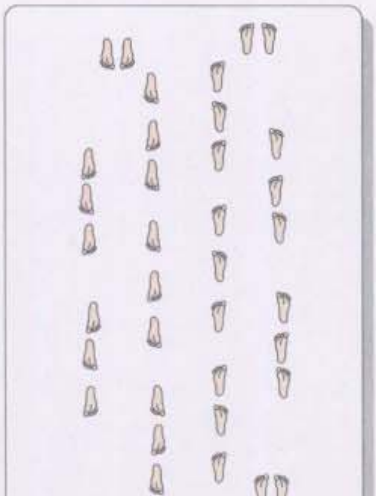
禹步和手诀的种类

禹步示例

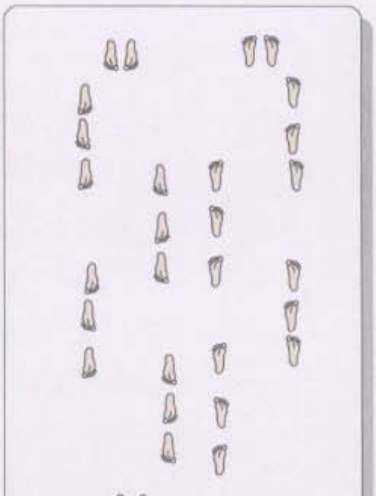
禹步又称步罡踏斗，是在道教祷神仪式中常用的一种步法动作，据说可以感通神灵，下面举例说明其步法特征。



蹑地纪飞天网法



三五迹禹步法



十二迹禹步法

手诀的种类

道教手诀主要有单诀和双诀两种，单诀就是只用一只手就能掐诀的手诀，双诀是两手并用掐诀的手诀。

单诀



左雷诀



左玉诀



右霆诀



右青灵诀

双诀



铜篦诀



刀山诀



铁帐诀



剑树诀

14

雷法

万法具于一心

雷法是道教的集大成法术，体现了道教积极有为的精神，也显示了道教济民救世、慈悲度人的“大乘”精神。

雷法概说

雷法又称五雷正法，由北宋末年的王文卿和林灵素创建，是内丹术与道教传统的运动鬼神之术相融合的产物，在内丹术的基础上系统地整理和吸收了符箓、咒术、手印、禹步、行气、存神等方术的内容，并结合儒家的“正心诚意”之学、禅宗的“止观双运”之道、密教的“修本尊法”和“真言秘咒”，构建成道教最大且最有影响的法术体系，雷法自有一套经、咒、符、诀，其符图中多云雷闪电及雷神图像，称为“雷箓”。

雷法的理念

雷法根据元气为天地万物本原的理念，认为人身是一个小天地，与宇宙大天地有同一本原，相通相感，所以道教将雷法的理论基础建立在模拟宇宙论的人体生命哲学上，主张“了一心而通万法，则万法无不具于一心；返万法而照一心，则一心无不定于万法”，以内炼精气神为根本，以符箓咒法对外施展，以雷部诸神为主要凭借，于是可以呼召风雷，伏魔降妖，祈晴雨、止涝旱。

雷法的内功修炼

道教雷法认为，人体是一个小天地，头象天，足象地，四肢象四季，五脏象五行，在先天的基础上，其精气神与天地相通相感；而人降世后，便入后天，要通过内丹修炼的最高境界，才能起感应作用，其基本步骤与内丹修炼都差不多，但最后的目标不在于得道成仙，而是要一念不生于心，万神自注于体，直到精交神会，如影随形，随时可以对外发出功力，造福社会。

雷法的祈雨功能

旱灾是中国古代农业社会的巨大威胁，早期道教多是以符或水致雨，宋以后渐以行雷法为主，雷法道士根据天人感应的思想，认为人的精神可以主宰自然，人的五脏之气与外界五行之气可以相互感应，只要行法者有很深的内炼功夫，就可随心所欲地要风得风，要雨得雨。各派具体操作不尽相同，有的以自己下丹田为碧潭，以元气运上泥丸，称为吸碧潭之水上天河；有的则存想自己元神下海驱龙。

揭秘雷法

雷法的产生

北宋末年，在道教内丹术的基础上，王文卿和林灵素结合了儒家、禅宗、密教等内容，创建了道教最大且最有影响的雷法体系。

道教内丹术

是以人体为鼎炉，修炼精、气、神而在体内结成内丹的炼养方术。

儒家诚心正意之学

是心要端正而不存邪念，意必真诚而不自欺的道德修养方法。

禅宗止观双运之道

指习修者将止和观在同一层面上技巧性地结合起来，最后达到解脱的境界。

密教修本尊法和真言秘咒

修本尊法是指自己的一切言谈和举止都要合乎本尊。真言秘咒是指密教修习时的一些梵文字音或短句，念诵可以产生不可思议的功效。

雷法

雷法的修炼和功能

雷法的修炼大致与内丹术相同，但目的是对外能发出功力，造福社会；其主要功能是祈雨。



雷法修炼

雷法修炼需内丹术达到最高境界，精气神与天地相通，一念不生于心，万神自注于体，直到精交神会，如影随形，随时向外发出功力。



风符　雷符



祈雨功能

雷法根据天人感应的思想，认为人可以主宰自然，内在五脏之气和外界五行之气相通，只要雷法修炼到一定步骤，就能呼风唤雨，所以凡有旱灾时，只要请雷法高深的道士作法，就能求来雨水。

15

占验
预知祸福吉凶之术

占验术源于古代的术数之学，是以超现实的方法来预料吉凶祸福的方式，其种类繁多，是最神秘也是最世俗的道术。

占验术概说

占验术就是运用超现实的方法来获取现实世间事物的情报，以预料吉凶祸福的方术；因其通常要运用一定的数字演算程式，所以又称为“术数”。占验术是和巫术同样古老的文化现象，有文字记载的殷商时期就有龟卜和筮占，之后的占验之人特别喜欢进行数量关系的推演，希望在神奇的数量关系背后发现宇宙的奥秘，这就是以推演八卦的方式进行占卜和阐释的周易，《易经》就是现存最古老的术数学著作。

占验术的种类

道教创立后，纳入占验之术，作为布道的手段，主要有易占、梦占、测字、星占、择吉、式法、相术、风水、符命、灵签、扶乩等种类，其中易占是直接运用周易八卦进行占验的方法，其他方法也都是与周易有关的阴阳、五行观念。

易占主要有三大类，一是以钱代蓍的金钱卦，照易经爻辞论吉凶；二是文王课，以金钱起课，断卦时基本脱离爻辞，以六爻所配干支五行的生克制化及占卜时日的五行、神煞断吉凶；三是邵雍的梅花易数，可以随时随地灵活取数起卦，灵活判断。

星占、星命与天上的星体有关，星占是依据星体的状况、类别等的异常变化，预测人世间自然环境和社会形势的吉凶祸福；星命是依据个人出生时的星宿状态及有关信息来推算命运。

择吉、式法与天文知识有关，择吉是依据五行生克的理论选择良辰吉日；式法是以式盘为工具，模拟天象的季节循环变化，配以阴阳五行理论，选择时间和方位，有太乙、六壬、遁甲三式。

相术、风水从考察固定的外观形象入手，汉代统称为形法之学，相术就是相人术，以考察人的形象来预测命运，有面相、身相、手相、骨相等类别；风水术就是相地术，以考察地形来预测命运。

符命、解签、扶乩都是直接领会的神秘预言，其中符命多为政治预言，如姜子牙的《万年歌》、刘伯温的《烧饼歌》等等。

占验术的种类

占验术的目的都是为人们的未来预测吉凶祸福的，但所用的方法却是各种各样的，也就产生了占验术的种类。



易占

用周易的阴阳八卦和五行生克理论来预测吉凶。



星占

根据天的星象变化来预测人世间自然环境和社会形势的吉凶。



择吉

根据五行生克理论来选择良辰吉日，以避凶趋吉。



式法

以式盘模拟天象的季节循环变化，配以阴阳五行理论，选择时间和方位。



测字

运用拆分拼合、象形会意等方法探测字形中的信息，结合现实推断过去和未来。



相术

以考察人的形象来预测其命运，有面相、身相、手相、骨相等种类。



风水

以考察地形来预测人的命运，有阳宅风水和阴宅风水之分。



解签

用抽签所反映的上中下和号码来预测吉凶。



扶乩

以手扶物件无意识动止的情况为征兆占卜吉凶。

15

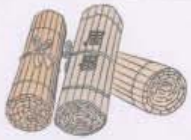
占验术的由来



龟卜就是以龟甲的纹路来占卜吉凶。



筮占就是通过蓍草经演算后形成的卦象来占卜未来吉凶。



周易就是以推演八卦的形式来预测未来吉凶祸福。

道教占验术的源头是殷商时期的龟卜、筮占和周易为基础的术数学，正是在这些神秘预测术的基础上，才产生了众多门类的占验之术。



占验术

道士们通过阴阳、五行和周易八卦等理论为基础，用易占、星占、相术、式法等方法来给人们预测吉凶祸福。

奇门遁甲

奇门遁甲，简称“遁甲”，被称为“中国术数之王”；“奇”是指十天干中的乙、丙、丁三奇；“门”是指休、生、伤、杜、景、死、惊、开八门；十天干中除三奇与甲外，还有戊、己、庚、辛、壬、癸六仪；“遁甲”是指十天干中的甲在整个符号系统中通常不显露，甲子、甲戌、甲午、甲辰、甲寅这六甲常隐于六仪之内。

风水

风水，又称堪舆、地理，是根据生人居住的阳宅或死者墓地的阴宅地形、朝向、环境、结构来推断入居者或入葬者亲属吉凶的方术。风水术在宋代时分为闽、赣两派，闽派侧重《周易》原理，赣派侧重地形观测；明清时两派渐渐合流，主要以龙、穴、砂、水、向地理五诀来推测，龙即山川形势，穴即土中气脉结聚之处，砂即穴点四周的山峦土丘，水即穴山周围的水势，向即与相关龙脉山水适当配合的穴点坐向；其中阴宅多据赣派，阳宅两派并举。

奇门遁甲详解

奇门遁甲被称为术数之王，是通过天、地、人三盘的不同格局来显示可供选择的行动方向和时机。



遁甲式盘 遁甲式盘分天、地、人三盘，逆布六仪顺布三奇为阴遁局，顺布六仪逆布三奇为阳遁局，阴遁和阳遁各可排出九局。

八门宜忌表

开门	宜远行，利求职、新官上任、求财、婚姻嫁娶、访友、见贵人，不宜政治阴私之事，易被他人窥见。
生门	谋财、求职、做生意、远行、婚姻嫁娶等诸事皆宜，最适合求财做生意或有病求医。
休门	求财、婚姻嫁娶、远行、新官上任等诸事皆宜，很适合出外旅游或非正式的商业活动。
伤门	宜钓鱼打猎、博戏、索债、围捕盗贼、刑事诉讼。
杜门	适合隐身藏形、躲灾避难，其余诸事皆不宜。
景门	最利考试、广告宣传活动、远行婚姻嫁娶。
死门	除吊丧捕猎之外，其余诸事不宜。
惊门	除民事诉讼外，诸事不宜。

风水地理五诀

风水术的预测通常以龙、穴、砂、水、向地理五诀来推测，即觅龙、点穴、察砂、观水、取向五个方面。

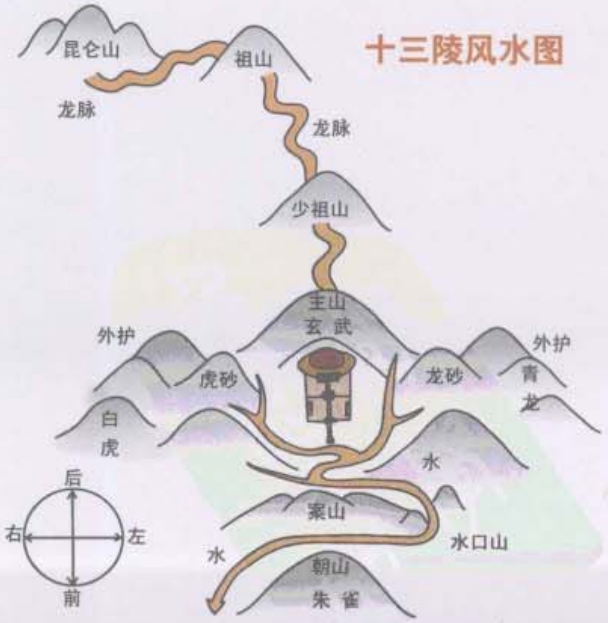
觅龙 就是对山脉的观察选择，分形、势两种方法，势是起伏的群峰，形是单座的山头。

点穴 就是确定建筑的基址，要求是在内气萌生、外气成形、内外相乘之地。

察砂 指环抱居所的山峦，以端装方正、秀丽为吉，而以破碎尖削、奇形怪状为凶。

观水 就是考察地上地下水源和水流的形态及水质，水形要随山而流，弯曲生动，且有湾池，有静有缓为最妙，水质选择，要求清明、味甘。

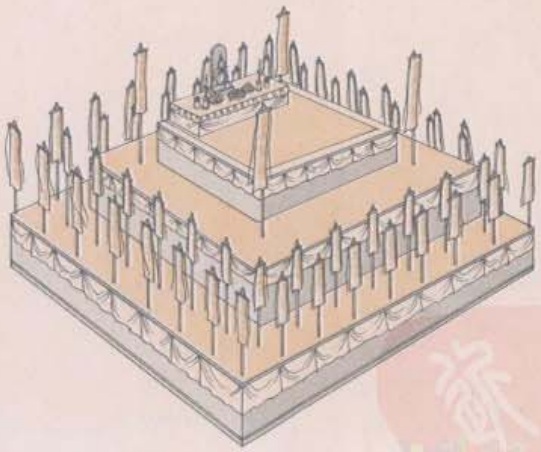
取向 就是建筑基址的方向和朝向，一般都强调要面南朝阳。



第捌章

为神而舞　道教礼仪

道教礼仪内容复杂，小到日常称谓，大到出入行走，皆有一定仪范；其中的斋醮科仪更是道教礼仪的综合展现，每一场斋醮科仪，都像是一场精彩的戏剧表演，通过法师与神灵的沟通，为信众祈福禳灾，拯拔亡魂。





本章图版目录

道教科仪分类 / 261
《老君想尔戒》 / 263
道教早晚课 / 265
传戒仪式 / 267
道士对人和神的礼仪 / 269
道教饮食习俗 / 271
斋醮的类别 / 273
斋醮科仪的组成 / 275
道教坛场 / 277
称谓与三品 / 279
道教服饰 / 281
道教法器 / 283

1

科仪

独具特色的道教形式

科仪就是道教的规范，科仪活动就像是一场演出，是沟通人与神、鬼的一种特殊的形式。

● 科仪概说

科仪是指道教的经诰、戒律、规范、礼仪等，是对道教各个方面的概括，与科仪意义相近的词，还有科教、科范、科戒、科律、仪轨等。“科仪”一词最早见于《洞玄灵宝道学科仪》一书，书中包括言语、讲习、禁酒、忌荤辛、制法服、巾冠、山居、斋、醮、燃灯、奏章等，唐代道士朱法满的《要修科仪戒律钞》，也包括传度仪范、奉道仪轨、各种斋法、戒律、殿堂造设等许多方面。

● 科仪的发展

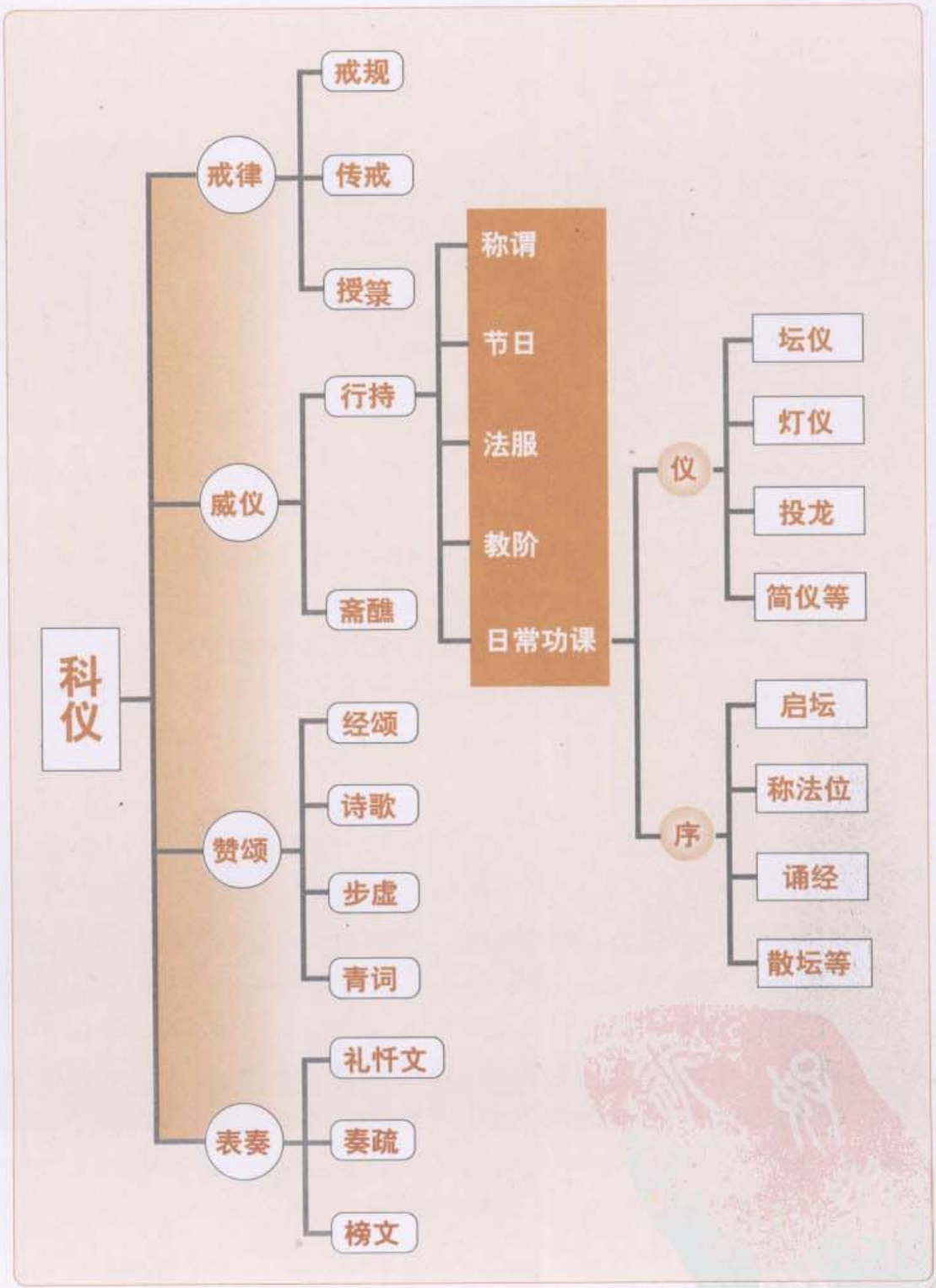
道教的科仪源于原始宗教的祭祀仪式，早期的五斗米道和太平道，都提倡“以善道化民”，善道即其科仪教戒的宗旨；在后来的发展中，便形成了一套围绕着神仙信仰而高扬生命价值、围绕着返朴归真的信念而追求至真纯善的宗教道德，这些宗教道德，就是科仪形式转变中所蕴涵的宗旨内容的发展；同时，道教科仪还经常强调要将礼仪传统和时俗现实结合起来，从宗教的途径厚人伦、敦风俗。

● 科仪的分类

道教科仪涵盖的教法很宽泛，又因为吸收了大量的民俗，在内容上十分庞杂，并一直处于变化和发展之中，有一些科仪慢慢消失了，也有一些新的科仪产生出来，满足信徒不断变化的需要。道教科仪一般分为四大类，即戒律、威仪、赞颂和表奏。戒律主要包括戒规、传戒和授箓三大类，是道教的入教仪式和祷祝仪式。赞颂主要有经颂、诗歌、步虚、青词等，其行文特点是多用韵语；表奏主要有礼忏文、奏疏、榜文等，其行文特点是有严格的书写格式和措辞规范。威仪的内容是最复杂的，主要有斋醮、行持两大类，两晋南北朝时，威仪主要是各种斋法，醮仪附于斋仪而行，规模小，仪式也简单，唐宋以后，醮的内容日益增多，斋醮开始联称；斋和醮又都有仪和序，仪是指斋醮时的各种设置布局，序是指斋醮时程序的先后；行持主要有道教的称谓、衣饰和教阶等，主要是道教的日常规范。

道教科仪分类

道教科仪是指经诰、戒律、规范、礼仪等，范围十分广泛，主要包括戒律、威仪、赞颂和表奏四大类。



2

戒律

道教里的不可为

道教戒律是约束道士言行、防止违反教规的警戒条文，其目的是为了教诫、劝诫教徒们止恶从善、舍妄归真，道教一直将其视为修德理身之规范、积功累行之路径。

戒律的历史

道教戒律源于古代的斋戒，后世道教把“戒”在“斋”的基础上进一步发挥，使“戒”带有强制性，并有固定条文，就是戒律。早期道教有所谓的“道诫”，即道君对人所降的劝诫、警告和文告，是教团用来规范人心、约制其行为的，道教戒律就是在道诫的基础上发展而来的，一般认为最早的道教戒律是五斗米道的《老君想尔戒》。

两晋南北朝时，道教戒律日趋细密，出现了三戒、五戒、八戒、九戒等戒律，其中吸收了忠孝仁义等儒家传统道德观念和佛教戒律。金代兴起的全真道特别重视戒律，自王重阳创教开始，就有严格的教规戒律；元代以后，全真道丘长春祖师开创传戒制度，并规定凡愿入道者必须受戒方能成为合格道士。明清时期，道教戒律趋于完备，明朝时，天师张宇初撰《道门十规》，清朝时，全真教王常月继承丘长春的传戒制度，规定出家道士不但要持有《度处牒》，还应有《戒牒》，出家后要经过受戒仪式前的考察和接受传戒教育，才能成为合格道士。

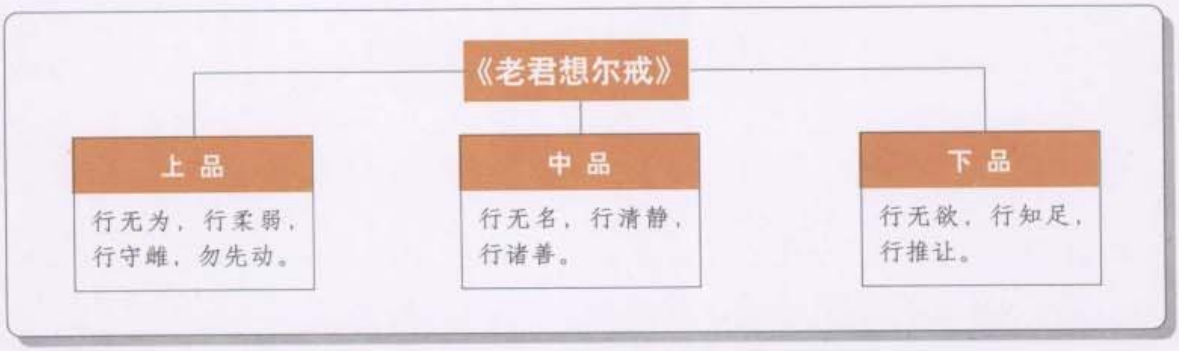
戒律的种类

道教戒律的种类很多，律条有简有繁，制约有松有紧，总的来说，有上品戒、中品戒和下品戒之分。道教中的戒律主要有三戒，即皈依戒、皈神戒、皈命戒；五戒，即不得杀生、不得茹荤酒、不得口是心非、不得偷盗、不得邪淫；八戒，即不得杀生以自活、不得淫欲以为悦、不得盗他物以自供给、不得妄语以为能、不得醉酒以恣意、不得杂卧高广大床、不得普习香油以为华饰、不得耽著歌舞以作倡伎；此外还有九戒、十戒、老君二十七戒等等。

道教除戒律外，还有清规，戒律是防止犯罪的警戒条文，而清规则是对违反戒律的道士的惩罚条例；清规大约出现于金元之际，由各道派或道观自己订立，轻者被罚跪、责杖、驱逐，重者则被处死。

《老君想尔戒》

《老君想尔戒》是道教早期五斗米道所创，传说都是神人的诰谕，教导信徒有所为，有所不为。



三坛大戒

三坛大戒是由清朝初期全真派第七代律师王常月方丈所制，分初真戒、中极戒和天仙大戒三种，是全真派授受传承之根本戒律。

三坛大戒

初真戒

道士受的最初之戒，相当于佛教的沙弥戒，主要有三皈依戒、积功归根五戒、初真十戒和女真九戒。

中极戒

道士的中层阶段所受的戒，相当于佛教的比丘戒，主要有中极三百大戒。

天仙大戒

道士受戒的顶级，相当于佛教的罗汉戒，主要有三坛圆满天仙大戒。

创建人



王常月（？—1680年），原名平，法名常月，号昆阳，山西潞安府长治县人，明末清初任北京白云观方丈，被清顺治帝封为国师。

传戒地



北京白云观戒台 此戒台位于白云观后院云集园的中心，是全真教传授三坛大戒的坛场。

早晚功课

道教徒的必修课

3

早晚功课是宫观内道教徒的必修课，在道乐和诵经声中，使自身能超凡脱俗，乃至出神入化，进入天人合一的崇高境界。

早晚功课概说

道门规定卯时（5—7时）早课，诵《清静经》、《心印经》、《消灾护命经》、《禳灾度厄经》等道经，以祈延生保平安；酉时（17—19时）晚课，诵《救苦经》、《生天得道经》、《解冤拔罪经》等道经，以超阴度亡。

上殿诵经有一定的礼仪和严格的规定，一是以钟声为号，道众按序排班；二是必须斋戒身心，洗心涤虑，句真字清，调匀声正，神畅气和；此外，逢阴历天干为“戊”之日，不能焚香、诵经、朝神，也不能供斋设醮，称“戊不朝真”。

早课

当晨曦微露之时，道教宫观中的早课在钟声中开始了，首起《澄清韵》，接下来是《举天尊》、《吊挂》等韵，然后念净心、净口、净身、安土地、净天地、祝香、金光、玄蕴等八大神咒；《八大神咒》完毕，诵念《太上老君说常清静经》，接着诵《消灾护命经》和《禳灾度厄经》，再诵《高上玉皇心印妙经》；《心印经》完毕，接下来是诵三清、四御、南极、北五祖、南五祖和七真、普化等宝诰；宝诰毕，若逢初一或十五，则接下来举行早坛经出坛仪式；《普化诰》念完，高功提《提纲》，接着起《天尊板》、《中堂韵》，若逢祖师圣诞，高功则要念《祝圣文》；接下来念《忏悔文》，起《小赞韵》，接着诵《灵官咒》和《土地咒》，最后唱诵《三皈依》，诵经毕三礼天尊，早课至此圆满。

晚课

当夕阳斜照时，道教宫观中的晚课在道乐声中开始了，首起《步虚韵》，接下来是《吊挂》、《提纲》和《小启请》等韵，然后念《玄蕴咒》；《玄蕴咒》毕，诵念《救苦拔罪经》、《升天得道经》、《解冤拔罪经》，接下来是诵九大宝诰，若逢晦日和电日，在晚坛功课中还要举行出坛仪式，其内容是祭孤度亡。平常诵念《报恩宝诰》后，起《小赞韵》，当诵完《土地咒》后，便是吟唱《三皈依》，紧接着朝上三礼，至此，晚功课功德圆满。

道教早晚课

道士日常生活最重要的一项就是早晚课，其作用主要有修真养性、祈祷崇拜、坚定道心，体现宫观道风等。



早课：

时间：卯时（5—7时）

主诵经典：《澄清韵》、《举天尊》、《吊挂》、《八大神咒》、《太上老君说常清静经》、《消灾护命经》、《禳灾度厄经》、《高上玉皇心印妙经》等。



晚课：

时间：酉时（17—19时）

主诵经典：《步虚韵》、《吊挂》、《提纲》、《小启请》、《玄蕴咒》、《救苦拔罪经》、《升天得道经》、《解冤拔罪经》等。

其他日常生活

道士日常生活除早晚课外，也丰富多彩，如静坐、抚琴、弈棋、书法等。



抚琴



静坐



弈棋



书法

4

传戒授箓

道士的资格考试

传戒授箓是道派绵延的一种表征，有一套规范化的仪式，以体现其对于神圣事业的慎重。

传戒

传戒，又称开期传戒，指从开坛传戒到传戒圆满的整个过程。北宋时传度戒律的仪式是：先引受戒弟子于神像前，三拜上香，再由度师祝香，祷告神真，具陈出家受戒之意；再设案，度师坐于案前，受戒弟子礼拜度师，面北长跪，听度师讲说出家因缘；次则向北遥拜帝王，向先祖坟莹遥拜，拜辞父母、亲知朋友。引受戒弟子立于三师前，由知磬请三师宣三皈依；受戒弟子再长跪，具文自陈请求传度之意，复由度师读白文，请保举师为脱俗衣，保举师脱去受戒弟子俗衣后，要念诵赞辞。受戒弟子改着道服，每穿一件，都由度师诵赞辞，顶簪冠之前，先由度师持于手中赞辞，然后受戒弟子长跪度师座侧，为戴冠，同时念三遍“与道合同”。受戒弟子执简后，由度师为说十戒，受戒后，度师向受戒弟子有一番郑重告诫，最后引弟子礼拜三师，发十二愿。

清代时，受戒的弟子，还要接受经典考试和行为举止的考查，最后成绩要做记录，并以千字文为序，排定名次，记录上写明字号名次、戒子姓名、道号、年龄、生辰、出家道观、度师姓名等。其中，得天字第一号者，将作为方丈的候选人。

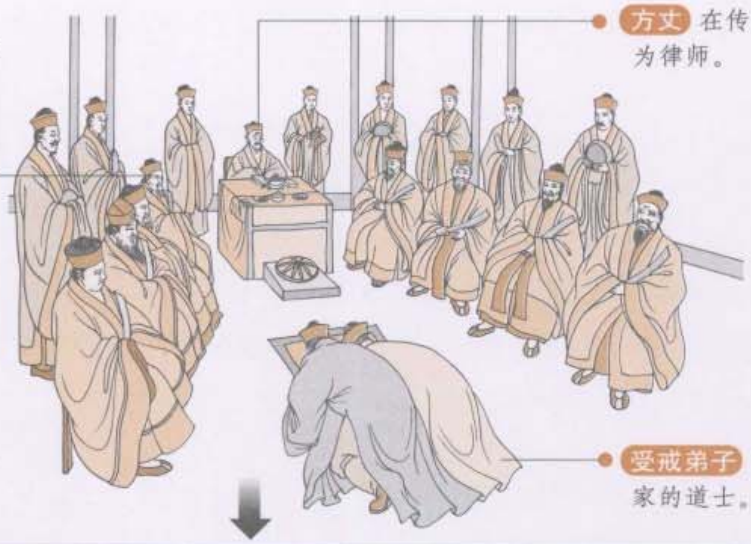
授箓

“箓”通常指记录有关天官功曹、十方神仙名属，召役神吏，施行功法术的牒文。只有得受法箓，才能名登天曹，才能有道位神职；有了道位神职的道士，其斋醮中的章词，才能奉达天庭，才能得到神灵护佑，反之斋醮章词无效。

授箓也有规范化的仪式，与传戒大体相似，道士受箓之后，箓牒中拔付受箓者有护身将帅，协助受箓者在主持斋醮时，斩妖除邪，拔度生灵，救济困厄。未受箓受职，就无权遣神役鬼。道士受箓后，颁发给职券牒文，以证其所得之法职，名所录之神界，以通达神灵。简称为“职牒”。授箓的意义是戒除情性，止塞愆非，制断恶根，发生道业，从凡入圣，自始及终，先从戒箓，然始登真。

传戒仪式

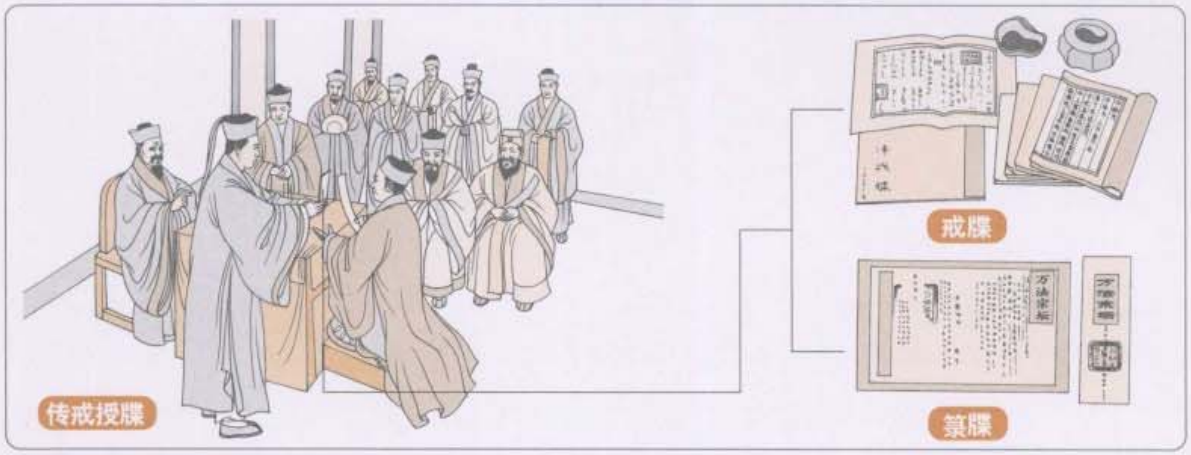
道教为了推行戒律，产生了为新出家道士传授经戒的礼仪，其礼仪过程神圣而复杂，象征道教教法的传承。



八大师 即讲解经文的证盟大师、监督戒仪的监戒大师、为作保戒的保举大师、教导戒子仪规的演礼大师、纠正戒子仪规的纠仪大师、负责经堂诵经礼忏的提科大师、为戒子定道号的登箓大师和主持道场的引请大师。

方丈 在传戒时称为律师。

受戒弟子 即新出家的道士。



传戒授箓与教阶

根据所受经戒和法箓的不同，道教形成了不同的教阶品位，由此确立了一个适宜于立教传教的等级划分标准。

大道弟子	归心大道，勤于经教者
箓生	十岁以上受三将军符箓者
高玄弟子	受《道德经》和《河上公注》者
太上高玄法师	受《西升经》、《妙真经》及高玄弟子所受经戒者
太上弟子	受《紫宫移度大箓》者
无上洞神法师	受《三皇文》者
升玄法师	受《升玄内教经》者
洞真法师	受各种图录共四十八种者
无上洞玄法师	受《灵宝经》共四十二种者
无上三洞法师	受《上清经》共四十三种者

5

敬神礼仪

向神致敬的形式

神仙信仰是道教的主要信仰，因此敬神仪式也是道教的主要仪式之一，向神行礼是为了表达对“道”的信仰和对神的尊敬。

叩拜

道教叩拜礼有三礼三叩和三礼九叩两种形式，三礼三叩的具体拜法是：站在跪垫前，双脚站成“八”字形，两脚跟相距二至三寸；一面躬身，一面双手于腹前合抱，自下而上；右手离开，左手捂心，同时从容俯身，右手按跪垫，两膝下跪，紧接着左手离开心口，按右手背上，形成“十”字状；俯伏叩道，头磕在双手背上；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。如上重复两次，即为三礼三叩，三个头磕完后，起身，双手合抱放于上腹处，接着后退半步，再一次向神行一作揖礼，待双手自上而下至上腹处并立身站定后，方可离开跪垫。此礼多用于平日朝神。

三礼九叩，其拜法是重复三礼三叩两次，重复前，要先敲三下大磬，表示再一次向神行礼，礼毕，同样作揖而退。此礼是道教最高的礼拜仪式，只有逢初一、十五、祖师圣诞及各种斋醮道场时，方行此礼。

供养

道教所供奉的神像是神的分灵身，当时时予以供养，供品平日为香、花、灯、水、果；做道场时则在前面五供的基础上，增设茶、食、宝、珠、衣五供，合为十供。神的供品，从内到外依次是：一茶、二果、三饭、四菜、五馒头，献供时，先双手高举供品，躬身致礼，然后轻放供桌上，供献完毕，还要敬香、叩拜。敬香旨在以香达信，以人的诚心通过香烟达于神明。

诵经

诵经包括念诵和歌赞两部分，念诵是指咏念经文与诵念道教诸神和真仙圣号，既是对诸神真仙的敬礼，也是自我修持的必要；歌赞是以唱的方式赞礼诸神、真仙的功德，赞词多采用四言、五言、六言或七言偈语；道教早期诵经为直诵，后改为乐诵。

诵经的作用在于唱诵诸神、真仙宝诰，以表崇道敬神的虔诚之心；礼拜诸神、真仙，以祈延生保安，超阴度亡；通过诵经，以求开悟经义，保养元和，合助道力。

道士对人和神的礼仪

道教对常人主要行拱手礼和作揖礼，而对神、仙和真人则行叩拜礼，以示特别尊敬。



拱手礼 即左手抱右手，以左手为善，右手为恶，寓意扬善隐恶；举胸前，立而不俯；道侣相逢多行此礼。



作揖礼 即一面躬身，一面双手于腹前合抱，自下而上，向人行礼；对长者多行此礼。



叩拜礼 即下跪行礼，分三礼三叩和三礼九叩两种。

敬香

敬神仪式中最普遍的方式就是敬香，其目的是以人的诚心通过香烟达于神明，有焚香和拈香两种方式。



焚香 是平日道士及信徒用线香敬神的仪式。

具体做法：

1. 选三炷香，不要断香。
2. 点燃香，如起明火，要左右摆灭，不可吹灭。
3. 面对神像，双手举香，躬身敬礼。
4. 用左手上香，三炷香要插直、插平，间隔不过一寸宽。
5. 行叩拜礼。

拈香 是住持或高功在神圣诞或供斋设醮时敬神的仪式。



具体做法：

1. 拈香要选用檀香、沉香、云香、紫降香和茄兰香，最常用檀香，还要有专用香炉。
2. 香要劈成一分粗细，一寸长短，还要备些香面。
3. 用香匕在香炉中间挖一小坑，埋入香面，并抹平，上面微覆一层香灰。
4. 点燃一寸长短的线香，用左手将三枚香分先后三次投炉。
5. 默念《祝香咒》。
6. 行三礼九叩大礼。

道士饮食

素食有利于长生成仙

6

道教徒的饮食原则是素食和少食，其仪式主要有便堂、过堂和过大堂三种，并且吃饭时要先供养神、人、鬼，而后方能食。

素食和少食

道教的全真教是坚持苦修的，所以其道士的饮食习俗是素食，一是为了持戒，道教认为一切众生，含气以生，飘飞蠕动之类，皆不得杀，戒荤就是戒杀的延伸。二是有利于健康长寿，因为道士出家修道的目的就是追求长生成仙。总之道士食素既体现了道教和善慈爱的精神，又合于其长生成仙的教义。

道教在食素的同时，还提倡少食，许多道书中都讲到少食的重要性，因为多食不但影响健康和体形，还会影响精神和情绪。与此相关的就是道教里的辟谷之术，辟谷有利于清理肠胃，断绝污秽之物，减少了消化和转化等功能的负荷，使五脏六腑得到休息，这样可以得道成仙。

四不吃

天师世家有四不吃的规矩，即不吃牛肉、狗肉、乌鱼和鸿雁。其原因大概是：牛吃的是草，挤出的是奶，终身劳作，普济众生，实在是太辛苦了，所以不能吃。乌鱼最可恶的是连自己的亲生子都吃，而天师世家则认为，乌鱼一到产卵期就两眼昏花，只等饿死升天，而乌鱼崽却最有孝心，宁可游进母嘴为其充饥，也不能让娘饿死，所以不能吃。鸿雁失偶时，终生独居，虽处境凄凉却不再婚配，所以不能吃。狗终生随主，并甘愿为主效劳，所以不能吃。

过斋堂仪范

道士斋堂用斋，叫做过斋堂，主要有三种形式，即便堂、过堂和过大堂；随便到斋堂用斋叫做便堂，不讲形式规矩；在斋堂门外排班进斋用斋叫做过堂，必须衣冠整齐；腊月二十四日夜里接驾玉皇后直到正月初五午斋毕，叫过大堂， 过大堂时，八大执事在客堂搭衣整班，客、寮前导，到监院寮门口，两两相对肃立，这时监院出寮，两使者随出站立监院两边同打一躬，客、寮引班到斋堂门口，分班续立在两排道众后边。另外，道士每饭必先供养，故每饭都要上供出食，以行神、人、鬼普遍供养，是为结“三缘”之举。

道教饮食习俗

道教的饮食习俗主要是以素食和少食为准则，认为只有这样才能得道成仙，细说起来，道教的全真道和正一道两大派别又有所区别。



过斋堂礼仪

道士斋堂用斋称为过斋堂，其中有许多礼仪，体现了道教宫观管理的严格。



7

斋醮

科仪中的主体活动

斋醮是道教礼仪的重要组成部分，道教通过斋醮科仪内容和形式的结合来体现道、神、济贫拔苦等诸多方面。

● 斋与斋法

斋的本意是指齐和净，后为斋戒、洁净之意，指在祭祀前，必须沐浴更衣，不食荤酒，不居内寝，以示祭者心诚。道教十分重视修斋，并制定了一整套斋法，按照它的规模和作用可以分为两大类，一是内斋(极道)，包括心斋、坐忘、存思等等；二是外斋(济度)，主要有三箓七品，三箓指金箓斋、玉箓斋、黄箓斋；七品指三皇斋、自然斋、上清斋、指教斋、涂炭斋、明真斋、三元斋。现在全真派道士仍保持食素，正一派道观在初一、十五或其他宗教节日也要素食，都是在持斋以奉道。

● 醮与醮法

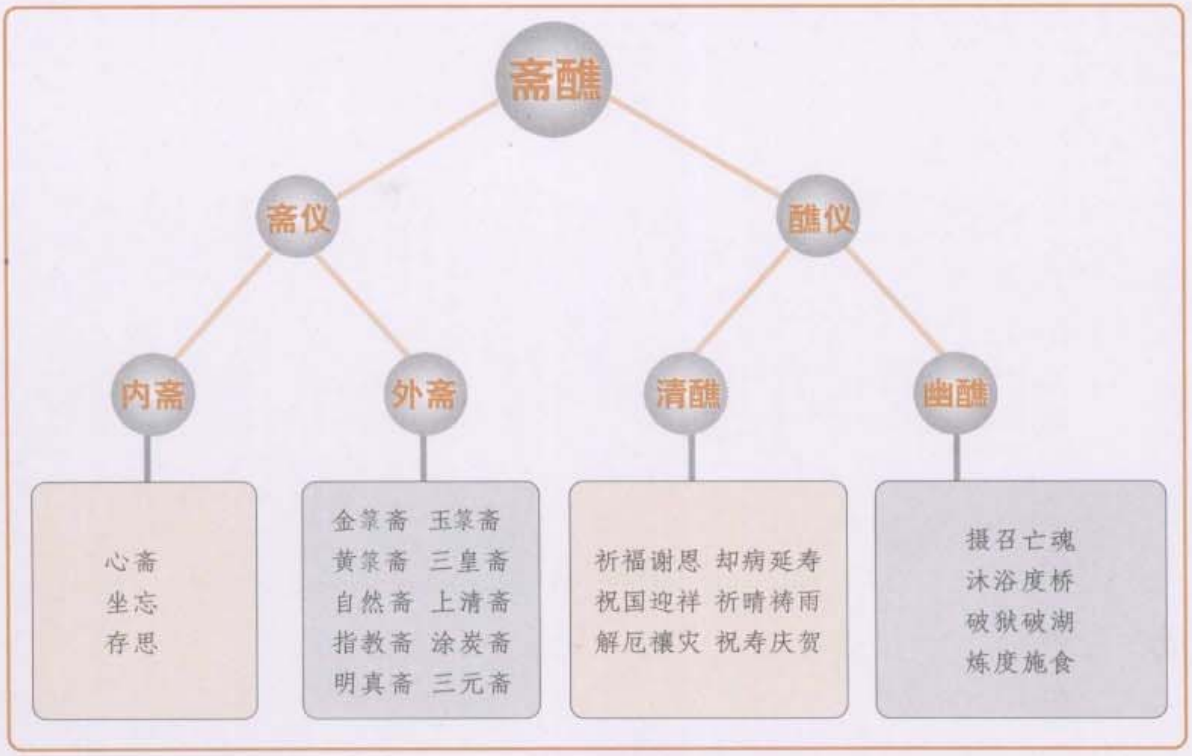
醮的本意是祭，为古代礼仪；道教继承并发展了醮仪，借此法以与神灵相交感，醮也有醮法，所谓醮法，指斋醮法事的程式、礼仪等规矩；一般有阳事与阴事之分，即清醮和幽醮。 清醮有祈福谢恩、却病延寿、祝国迎祥、祈晴祷雨、解厄禳灾、祝寿庆贺等，属于太平醮之类的法事；幽醮有摄召亡魂、沐浴度桥、破狱破湖、炼度施食等，属于济幽度亡斋醮之类的法事。宫观道士每逢朔、望日、重要节日、祖师圣诞，都要举行祝寿、庆贺等典礼，这些常行的仪规统属斋醮科仪。

● 斋醮科仪的发展

道教斋醮科仪源于中国古代的祈祷仪式，早期的太平道已有向天祈祷和称谢等仪式，五斗米道也有涂炭斋、指教斋等斋仪，但仪式简单；五斗米道还有为病人请祈的三官手书，已具备了斋醮科仪中表章的雏形。东晋和南北朝时，斋醮科仪经上清派、灵宝派道士推演，逐渐形成整套的仪范和程式；又经寇谦之和陆修静整编修订，斋醮科仪逐渐定型并走向完善。隋朝时，斋醮科仪基本上停滞不前，但仍受重视，历经唐、宋、元各代，随着道教的发展而盛行。明代以后，道教转衰，但斋醮科仪仍流传于民间；清代龙虎山上清宫提点娄近垣，整编斋醮科仪 12 卷，集成《黄箓科仪》，成为近现代科仪的典范。

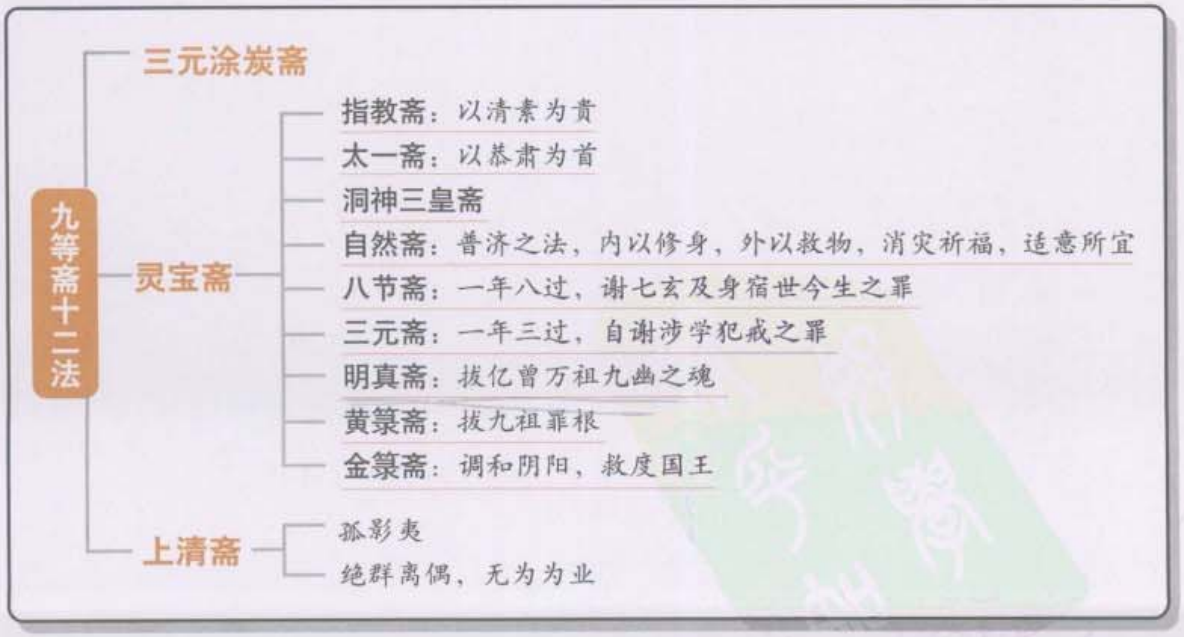
斋醮的类别

斋醮是道教科仪中的主体，是由斋仪和醮仪组成的，后来两者合而为一，形成斋醮科仪。



陆修静九等斋十二法

南北朝时的高道陆修静所提出的九等斋十二法，在斋法的规范化过程中是一个重要的里程碑。



斋醮科仪组成

举行一项斋醮科仪，往往要经过建坛、设置用品、诵经拜忏、踏罡步斗、掐诀念咒等步骤来完成，这其中道士是最积极、最活跃的因素，因为所有的这些都是由他们来完成的，这一切就构成了一个完整的斋醮科仪。

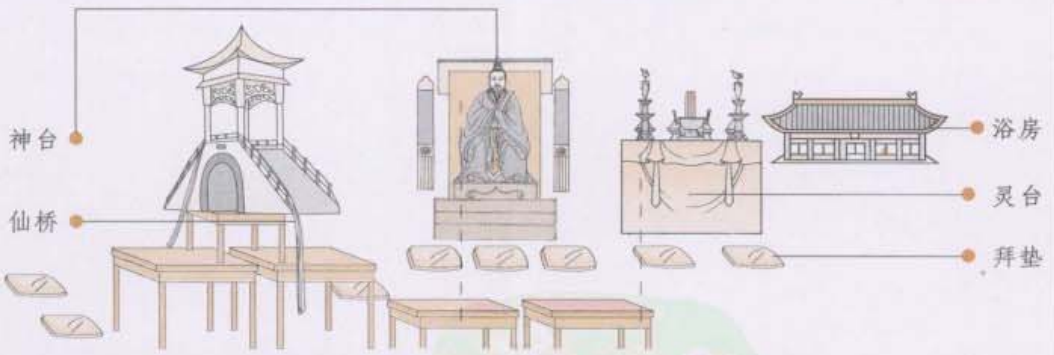
常用斋醮科仪

接驾科仪：道教用于迎接玉皇大帝时所行的朝科。其程式是早课念完《太上灵宝天尊说禳灾度厄真经》，高功跪起启请韵、起“小赞韵”，监院拈香、刹板，高功说文，提科起步虚韵，高功举大罗三宝天尊，高功起吊挂，高功提纲、表白，高功说文、起天尊板，众念鹤驾采临天尊，众出殿至天坛，退班。

水火炼度仪：道教斋醮中常用的一种科仪，水火炼度即指用真水真火，交炼亡灵，拔度幽魂，包括九炼生尸、灵宝炼度和南昌炼度三种。其程式是祝香，启闻上帝，焚降真诏灵符；高功就座召将吏，存将吏降临，次念五帝真讳；收召亡魂，水火交炼；焚符九章，使亡魂之脏腑生神；说戒；举道经师宝；鬼神十戒；九真妙戒；举奉戒颂；读符告简牒；高功下座，送魂度桥；焚燎，举三清乐；退班。

从地狱到仙境的度桥仪

度桥科仪是道教众多斋醮科仪中较为形象化的一种，其用意是借用桥作为一种工具，使人能够跨越障碍，通达彼岸。

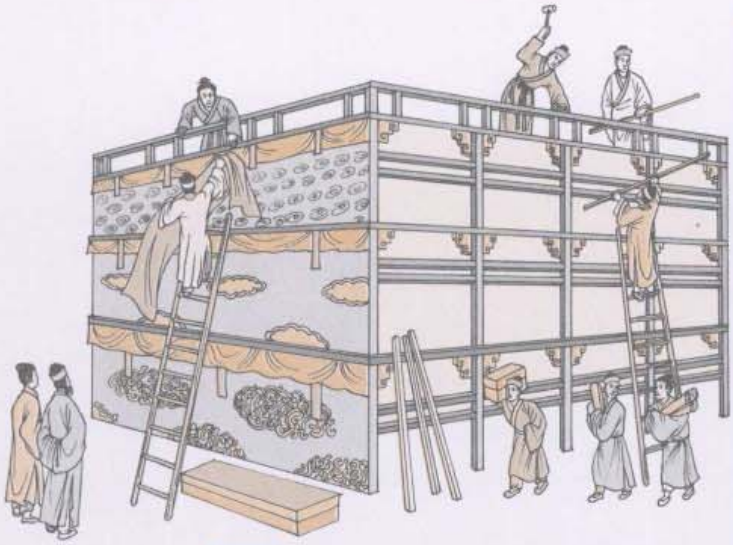


度桥仪步骤

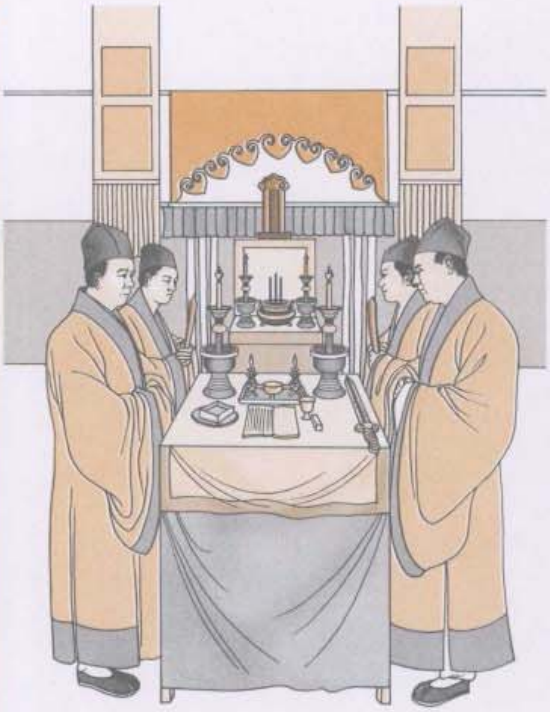
1. **请灵**：就是法师和道众到灵台前，将亡灵从安放牌位的灵台处请出来。
2. **沐浴**：就是将亡灵用黄华净水沐浴，涤除其污秽罪过，法师和道众请神为其佑护。
3. **度桥**：就是重获新生的亡魂通过法师召请的天尊接引，度过法桥到达仙界。
4. **朝参**：就是朝觐和拜谢各天尊，以示皈依之意和感谢之情。
5. **安位**：就是在度桥科仪将要结束之时，将亡灵的牌位再安放回灵台。

斋醮科仪的组成

斋醮科仪就像一场表演，需要有很多步骤组成，经过建坛、设置用品、诵经拜忏、踏罡步斗、掐诀念咒等步骤来完成。



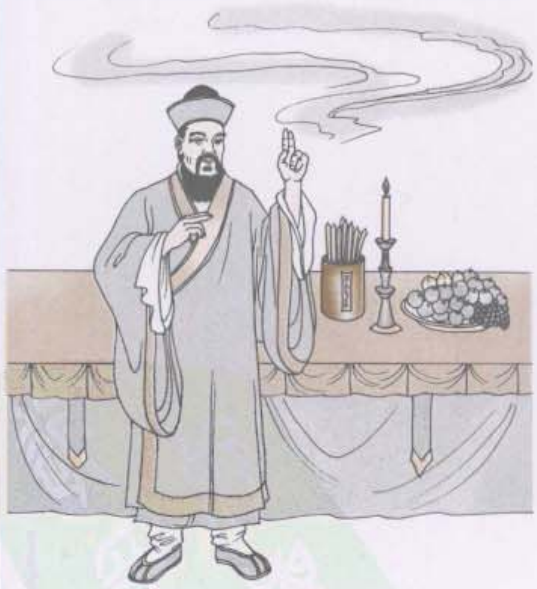
建坛 就是布置斋醮进行时的道场。坛场分为内坛、中坛和外坛三层，每层用竹竿或木竿制成短幡，立于坛边缘，用绳围成栏杆。



诵经拜忏 就是在斋醮时进行的念诵经典、礼拜神仙、向神忏悔的活动。



设置用品 就是准备斋醮时用的一些法器。常用法器有帝钟、圭筒、如意、法剑、令牌、香炉等。



掐诀念咒 就是斋醮时高功手上掐诀，口中念咒语请神驱鬼的活动。

8

坛场

斋醮科仪的场所

道教坛场的建制源于古代的祭坛，用于通真降圣，在道教的发展中不断变化，现在的坛场大多都有所简化。

坛场的发展

道教的坛场，是由古代的祭坛衍变而来的，古代朝廷祭祀，根据事项的不同，分别在南郊或东郊设坛，道教产生后，也采用这一形式，祭坛设于郊野，如北魏道士寇谦之曾在南郊建坛五层，用于斋醮科仪。隋唐以后，由于郊野之坛颇费人力和物力，就改在屋内建坛，同时也区别于皇帝郊野祭天的礼制，避免与皇权发生冲突。

坛场建制法式

从总体上看，各种斋醮坛场的法式基本相同，差别只是规格方面的，其中黄箓斋坛最为典型。黄箓斋坛分梯级内坛、中坛和外坛三层，每层坛高为一尺五寸、一尺二寸或九寸，外坛可以取平地为之，实际上只有两层，每层都用竹竿或木竿制成长短纂，立于坛边缘，用绛色绳或青色绳连成围栏，并依方位留出空门。

内坛，用长纂十八枚，短纂十枚，长纂立出十门；二十八纂的最上端，用绳通围之，其下两围，不围十门；十门上悬挂用木板制成的题榜，榜的底色东方青色、南方赤色、西方白色、北方黑色，题字则按五行相生取色；十门中入门分别关开在八方，还有上方的大罗飞梵门和下方的九灵皇真门，分别设于西北角的天门和东南角的地户；其余纂与纂之间，悬挂用布幕制成的幡，按道教三十二天的说法，依方位称为三十二幡。

中坛，用长纂八枚，在西角立成四门，用短纂二十枚合围四面；登坛出坛，只能从东南角的地户出入，另外的天门、日门、月门，严禁上下往来；中坛四门也须悬榜，也随五方色。

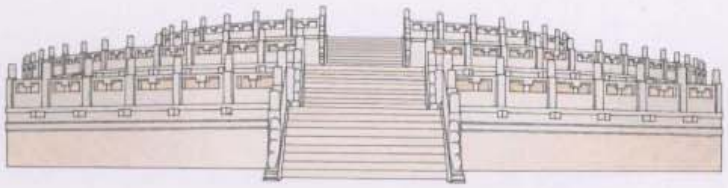
外坛，只在正南方的离宫开一门，其余方位皆用长短纂系绳围栏；登坛出坛，从离宫门出入；分别于八主悬挂八卦榜，位于四角的巽、坤、乾、艮四宫，用黄书黑榜，四正位的震、离、兑、坎四宫，则题字随五方色，底色取五行相克。

现在的大型斋醮活动，选在台基高处建坛，用钢筋架构，以布幕覆盖，门上题坛的名称，没有十门及八卦等名目。

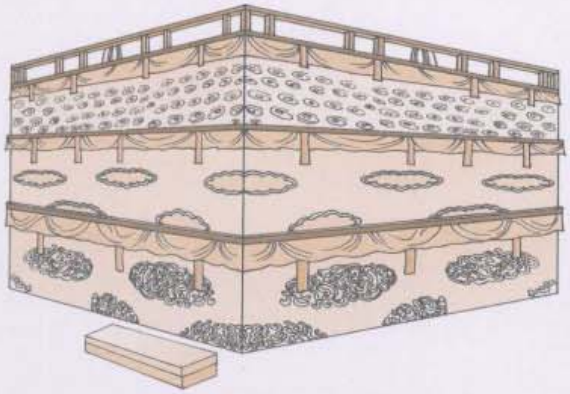
道教坛场

坛场的衍变

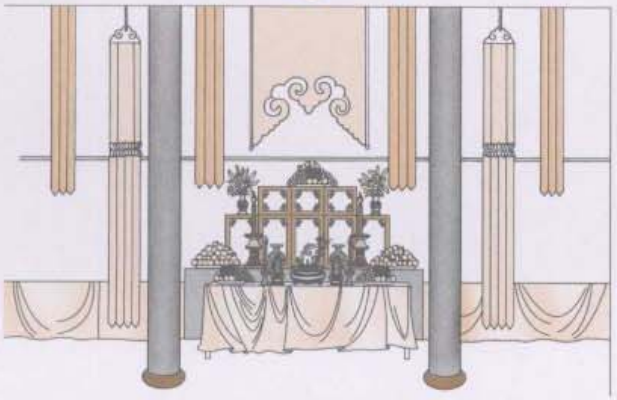
道教坛场源于古代的祭坛，开始时在效野建坛，后来因其费用问题，也避免与皇权的祭天仪式相冲突，则改在屋内建坛。



1 古代朝廷祭祀，根据事相的不同，分别在南郊或东郊建坛。



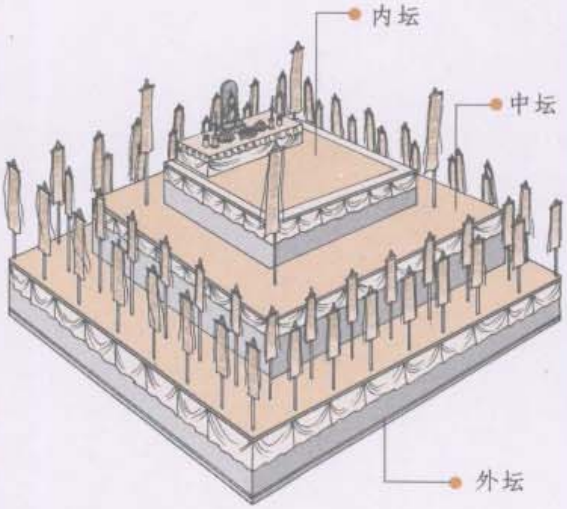
2 道教初期，道坛仿照祭坛也建于郊野



3 隋唐以后，为了节省费用和避免于皇权礼教的祭天仪式发生冲突，由郊外建坛改在屋内建坛。

斋坛和醮坛

道教斋醮中的坛场在最初时分斋坛和醮坛两种，后来才渐趋合二为一，成为今天的斋醮坛。



斋坛 是道教在举行较大型的道场时，为行仪的法师和道士专门设立的祭坛，一般为方形，三层。内坛高三尺，方广一丈八尺，上安纂二十枚；中坛高一尺五寸，方广三丈，上安纂二十四枚；外坛以平地为之，方广四丈，安纂二十八枚；三坛之外还要安花柱。



醮坛 是指安放诸神的神位以及神像的坛场，大的四层，底层往上为七、五、三、一格；小者三层，底层往上为五、三、一格或七、五、三格。底层正中央祀神像，其余各格都是画像或塑像，内容包含神话、故事。

9

称谓

道士的多种类别

道教历经近两千年的变迁，产生了无数的道士，也产生了不同的称谓，有了这些称谓，可以更好地了解道教的历史和礼仪。

普通称谓

道人：最初与方士同义，最早出现于《汉书·京房传》，道教创立后，道人曾专指道士；南北朝时代，则以道人专指沙门，而区别于道士；唐朝以后，又以道人泛指有道术之人，或指道士。

黄冠：是道士的别称，黄冠原是古时黄帝之衣冠，后世道教因以黄帝为仙宗，便以“黄冠”称之。

乾道和坤道：道士原不分男女，皆称为道士，但有时为了区别，称男性道士为乾道，女性道士为坤道。

尊敬称谓

道长：教外人对道士的尊称，“道长”前可加姓，是一种既平常又带有敬意的称谓，一般是对所有道士的称谓，只有在特定情况下，才是单指宫观负责人。

先生：是道士的尊称或谥号、赐号，如宋太宗赐陈抟号为“希夷先生”。

羽客：亦称羽士、羽人，以鸟羽比喻仙人可飞升上天，引申为神仙方士，进而专指道士，后世道士多取以自号。

天师：是对得道者尊敬的称谓，狭义专指张道陵及其后裔，但后世寇谦之、杜光庭等，也称为天师。

炼师：起初多指修习上清法者，后来是指对懂得养生、炼丹方法且修炼高深的道士的尊称。

教职称谓

方丈：对道教十方丛林最高领导者称谓；是受过三坛大戒，接过律师传“法”，戒行精严，德高望重，受全体道众拥戴而选的道士。

监院：由常住道众公选，为道教丛林中总管内外一切事务者；监院必须才全智足，通道明德，仁义谦恭，宽宏大量，弱己卫众，柔和善良，明罪福因果，功行俱备。

高功：指那些德高望重，精于斋醮科仪，善于踏罡步斗，沟通神人，代神宣教，祈福消灾，拔度幽魂，主持斋醮法会的道士，是经师的首领。

知客：负责接待参访及迎送宾客的道士，必须深知事务，通达人情。

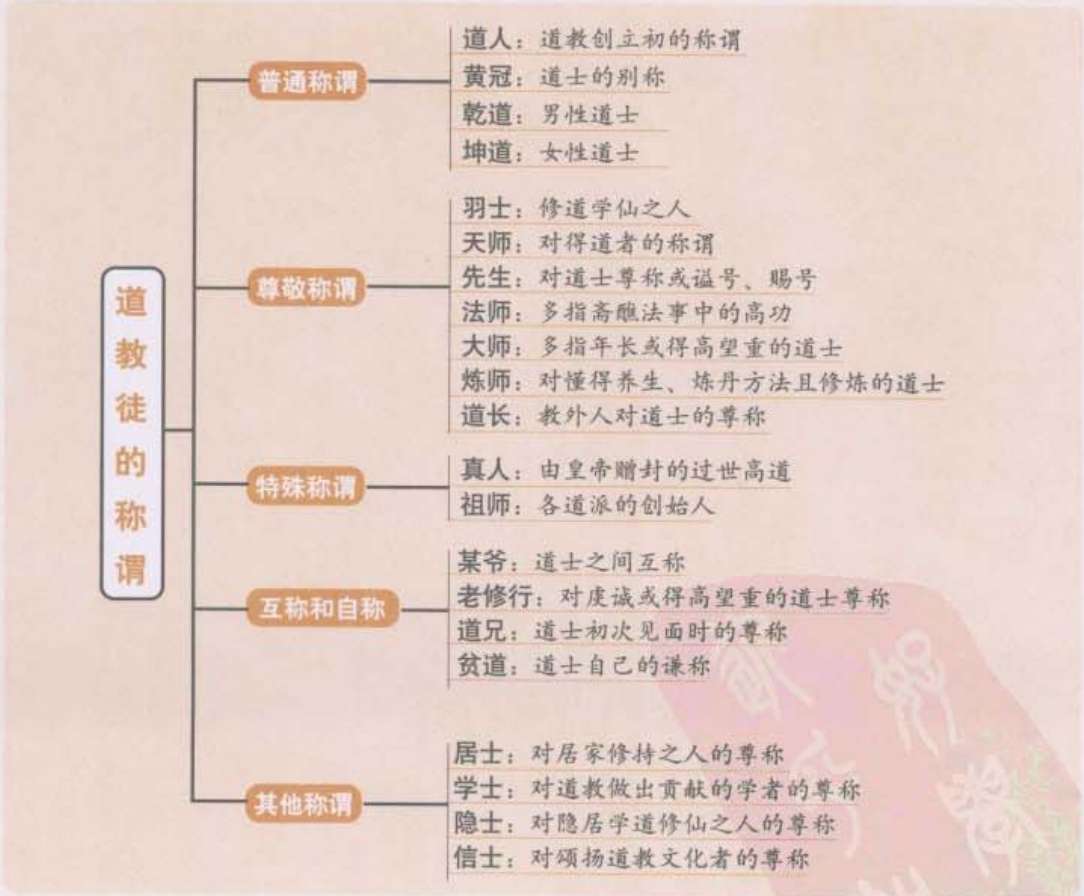
称谓与三品

称谓一般是和修道的程度相符的，这就涉及到人的素质问题，所以道教通常把人分为三品。

上品之人	这类人天性纯全，道根深厚，不教自知，又称高明之士；上品之人闻道，便能领悟其奥妙，修之则可成为天官。
中品之人	这类人天性半备，与道有缘，自具善根，但不脱俗念，常存烦恼妄想；中品之人在俗可以立德、立功、立言，修道则可以成为南宫列仙。
下品之人	这类人几乎被七情六欲、机智巧诈而蒙蔽，是非反复，自私自利，一心为己，自以为是；下品之人在上品人和中品人的教导下，在俗世经过努力可为社会作出贡献，修道则可以修持延年。

道教徒的称谓

道教随着其不断的发展和变化，其称谓受各种影响，产生了多种称谓，可以分为普通称谓、尊敬称谓、物殊称谓、教职称谓等。



服饰

道士身份的象征

10

道士服饰主要有道服、道巾、道冠和鞋袜，它保留了许多古代汉民族的服饰样式，代表了道士的形象特征。

道服

道褂：分为大褂和中褂两种，大褂袖宽一尺四寸，袖长随身；大襟长及踝部，右腋有两根飘带；颜色为蓝色或青色。中褂与大褂式样相似，只是衣之长短及袖之宽窄有所不同。

道袍：又称得罗，与大褂相似，袖宽一尺八寸以上，袖长随身；大襟长及踝处；服色也是青、蓝两色，是参加宗教活动的礼服。

法衣：又称天仙洞衣，法衣对襟，长及踝处，无袖披，袖长随身；上面有金丝银线绣的各种吉祥图案，一般为紫色。斋醮法事时高功所穿，或者是举行宗教大典时方丈所穿的法服。

道巾

混元巾：又称冠巾，以黑缯糊成硬圆帽，帽顶有洞，多为蓄发的全真派道士戴用。

庄子巾：又称南华巾，帽底圆形，顶坡而平，帽前正面镶有白玉，便以正帽，象征品性端正，老年道士多戴庄子巾。

纯阳巾：又名乐天巾，帽底圆形，顶坡平正，帽顶向后上方高起，以示超脱；帽前上方有九道梁垂下，寓意九转还丹。

道冠

黄冠：又称月牙冠、堰月冠，形似月牙，下沿有相对二孔，穿过木簪，可以别在发髻上。

五岳冠：又称五岳真形冠，覆斗形，上刻五岳真形图，只有受过戒的道士才能戴用。

鞋袜

圆口鞋，青布制作，圆口；十方鞋，与圆口鞋相同，只是青色鞋帮上有十条白色布条间纳。云履，又称朝鞋，鞋底较厚，鞋帮上绣有云头图案，为高功做斋醮法事时穿用。高筒白布袜，用白布缝制，长筒，穿用的时候将裤脚套入高筒白布袜里，然后用带子扎系。

道教服饰

道教服饰主要有道服、道巾、道冠和鞋袜四大类，通过这些外在的服饰，体现着道教的信仰和文化。



偃月冠 形似月牙，下沿有相对二孔，穿过木簪，可以别在发髻上。

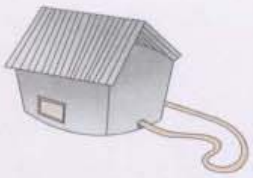


五岳冠 覆斗形，上刻五岳真形图，只有受过戒的道士才能戴用。

道冠



道袍 袖宽一尺四寸，袖长随身，大襟长及踝部，服色为蓝色或青色，是道士参加活动的礼服。



纯阳巾 帽底圆形，顶坡平正，帽顶向后上方高起，以示超脱。帽前上方有九道梁垂下，寓意九转还丹。



混元巾 用黑缯糊成硬圆帽，帽顶有洞，多为蓄发的全真派道士戴用。

道巾



此图是清代道士像，身穿绛红氅衣，头戴上清芙蓉冠，脚蹬云履，手执如意。



戒衣 袖宽二尺四寸，袖长随身，黄色，是道士受戒时所穿的道服。

道服



法衣 对襟，长及踝处，无袖披，袖长随身，上面有金丝银线绣的各种吉祥图案，服色为紫色或红色，是斋醮时高功所穿的法服或宗教大典时方丈所穿的法服。

道鞋



圆口鞋 青布制作，圆口，为平常道士所穿。



云履 鞋底较厚，鞋帮上绣有云头图案，为高功做斋醮法事时穿用。

11

法器

科仪所需的作法器具

法器是道教斋醮法坛所需之器，一般在醮坛配合经韵及科仪使用，有些也可在专行法术时使用。

帝钟，也称三清铃、法铃、法钟，高约23厘米，口径大小约9厘米，一般为黄铜所制；帝种配有手柄，柄端称为剑，呈山字形，并列的三根突出物象征三清，道教认为它有降神驱魔的作用。

圭简，又称笏、朝简、朝板等，长约50厘米，宽约5厘米，厚约5毫米，稍弯，上端略窄，有玉制、象牙制和木制三种；道教斋醮法事时，法师手执圭简，如对天庭，以谒见三清、玉帝等神灵。

如意，一般为玉、木、骨雕制，形状略曲如心字，有三点，道尾两端作云彩形或灵芝形，中央一点呈圆形，暗喻道化三清，也象征一心尊三宝；如意是方丈宣说经教，参加斋醮法会时所用。

法印，多为正方形，也有长方形，边长约4—15厘米，大小不等，质料有木质、石质、青铜、玉等；是道教上奏天庭之印信，也是行使神力的法物，多用于驱魔辟邪。

法剑，又称宝剑、令剑、七星剑，长约60厘米，有钢铁锻制和桃木削制两种；钢剑一般是两把，可合起来使用，称为合剑，也可两手各握一把，称为双剑。道教认为代天行化，布令宣威，全凭三尺法剑。

法尺，一般分木尺和铁尺两种，长约30厘米，宽约2厘米，厚约1厘米；是道教斋醮法坛所用，以驱邪逐鬼，祓除不祥。

令牌，又称雷令、五雷号令牌，令牌用雷击枣木制作最佳，弧顶平底，高约18厘米，宽约7厘米，厚约3厘米，上圆下方，象征天地，醮坛用于如集神将，役使雷神，不用时须以锦囊盛放。

手炉，即有柄的香炉，用手持护；手炉源于古代灌献之礼用封瓒，瓒形状如盘，内盛放祭酒，手柄象圭，执柄以行灌献之礼；醮坛仪式有上手炉香的科仪，高功执手炉燃香，行祭仪。

龙角，又称灵角、号角、角笛，长约30厘米，口径大小约10厘米，分牛角和锡角两种；作为醮坛法器，灵角主要用于召集神灵，祛除妖气，具有降神驱邪的双重作用。

道教法器

法器是指道教在作法事时所使用的器具，道教徒生活的宫观里，可以说就是一座道教法器的博物馆。

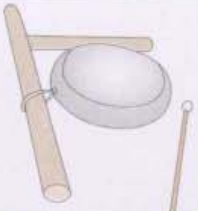
打击法器



磬 有圆磬、引磬、扁磬三种，用于诵经和礼拜神像时敲鸣。



木鱼 形圆鱼状，击之做声，用于不同的道教仪式中。



铙 铜制，圆形，悬挂在一特制长柄木框上，用小木槌敲击发出声音。



钹 两个铜铁片，中间突起成半圆形，正中有孔，可以穿绸条或布片，两片合起来拍打发声。



镲 像钹，比较小，通常与铙配合使用。



铙 象钹，中间突起比较小，与钹配合使用。



钟 有大小两种，大钟用于早晚课，小钟用于道场。



鼓 有大小两种，大鼓用于道观开静、止静，小鼓用于道场。

召神驱魔法器



法剑 有钢铁锻制与桃木雕刻两种，是道士作法事时所使用的剑。



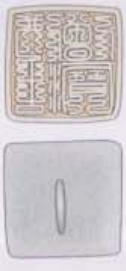
法尺 为长形木片，两面均刻有度，道教认为度量用具有除魔的力量。



令旗 三角形，是高功在醮坛发号施令的用具。



水盂 多为碗状，道士作斋醮法事中，用来盛法水净场和济度亡魂。



法印 有玉制、铜制或木制三种，是道教奏达天庭的公印，也是行使神力的法器。



圭简 有玉制、象牙制和木制三种，举行道场时，高功登坛，双手捧执朝简，仰启和朝拜神灵。



如意 有玉制、骨制和木制三种，形状如“心”字，有三点，象征道化三清之意，又喻一心尊三宝。



令牌 用檀木制作，上圆下方，是召神灵最神圣的法器，有差遣雷神及避邪的功能。

第玖章

神入世间　道教文化与民俗

道教在发展中，形成了自己的文学艺术，无论是神怪小说，还是音乐、雕塑，都是中国传统文化中璀璨的明珠。道教文化还深入到民间风俗中，无论是结婚、生子、祝寿等人生大事，还是庙会、斋醮等生活俗事，都有道教的影子。





本章图版目录

道与一二三 / 287
道与五八九 / 289
道教诗词 / 291
道教小说 / 293
道教音乐史 / 295
道教艺术 / 297
月下老人 / 299
送子神仙 / 301
寿星图 / 303
庙会活动 / 305
春节与道教信仰 / 307
道教葬礼在民间 / 309

神秘数字

玄虚奥妙的意象

1

神秘数字是道最直接的象征，道教的神秘数字主要有一、二、三、五、七、八、九等，它们都带有宇宙模式的性质。

混沌一元

《老子》中宇宙形成的过程是“道生一，一生二，二生三，三生万物”，《庄子》中也认为“道通为一”，后世道家和道教就把“一”作为道的别名。“一”指示的是作为万物根本的浑然一体的意象，是宇宙初始的混沌状态，继承《老子》道论思想的《庄子》，就创造了许多混沌的意象，如玄珠、昆仑、混沌等。混沌与葫芦音义相通，葫芦代表原初本有的整体性完满存在状态，道教的别名一的大写字体“壹”正是取象于葫芦。

是生两仪

“二”指示的意象是道的对立双方辩证统一的性质，最有代表性的就是道教的阴阳鱼太极图，此图简明地表现了阴阳二气既对立又统一的关系，阴阳二气各自由小到大、生生不息、此消彼长、循环无端、交错包容、浑然一体，俨然成为道教的标志性图徽。

“两仪生四象”，古人据此创造出四季、四方等，后来又按照周天二十八宿在天穹分布的位置图形，联想成青龙、白虎、朱雀、玄武四种神秘动物，称为四象，作为东、西、南、北的象征，道教吸收此观念，作为周天二十八星君的合体代名；道教的神仙谱系中还有四御、护法四大元帅、四大天师、四海龙王等。

三生万物

在《老子》哲学中，“三”成为化育万物的基数，由此形成的三分世界观，被道教吸收和发展，并与神仙信仰结合起来，认为宇宙空间分为上、中、下三部分，分别属于仙、人、鬼的世界，他们都由道生成，受道的支配。三界加上道形成了道教的“三一”观念，由此产生了三气、三洞、三清等。

从“三”可以导出“六”，道教以“六”作系数的概念很多，如把天之三精和人之三真合称六宝；把用十二地支表示的时辰分为六阳时和六阴时；道教神仙谱系有六丁神、六甲神等。此外道教神圣系数中的九、十二、十八、三十六、七十二、八十一、一百零八等，也都有“三”的影子。

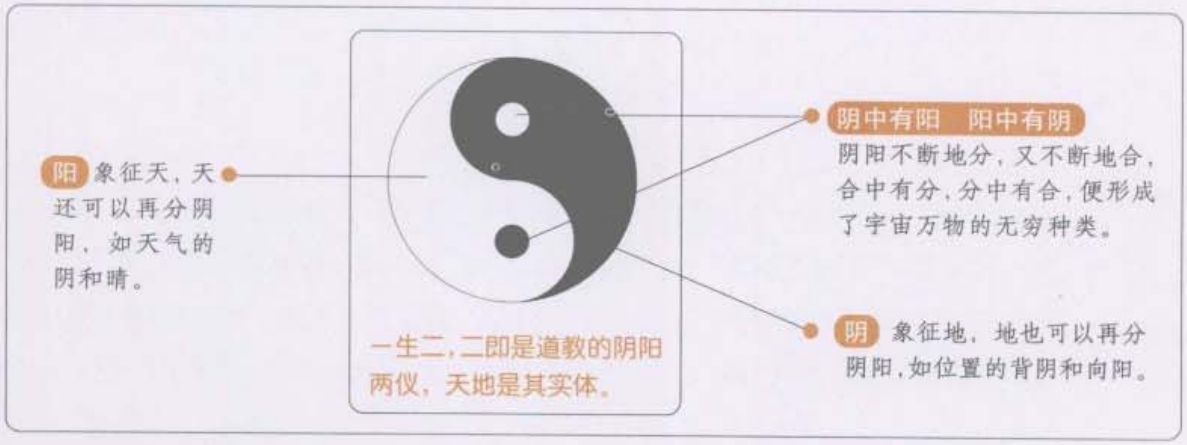
道与一二三

道生一，一生二，二生三，三生万物，这是道教关于宇宙形成的观点，在历史发展中，道教赋予了一、二、三这三个数字更多的含义。

一与混沌

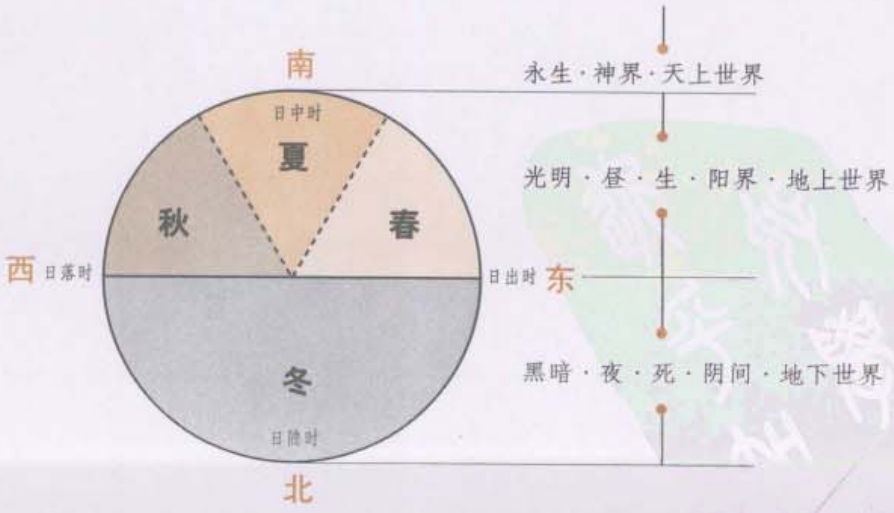


二与阴阳



三与世界

道教认为宇宙空间分为上、中、下三部分，分别属于仙、人、鬼的世界，他们都由道生成，也都受道的支配。



1

● 五行生克

所谓五行，就是水、火、木、金、土，“五行”思想是中国古代哲学的主要部分，这个模式把世界上的一切事物按五行来分类，万物之间复杂的关系被概括为五行之间的相生和相克，被看做是宇宙间最基本的关系。

道教完全接受了阴阳五行的宇宙论模式，道教神仙体系中有五灵五老天君、五方君、五岳大帝、五脏五神、五方雷帝、五方灵童、五路财神等；道教法术中有五行术、五雷正法等；道教方术中有五行错王、五行造化等；占卜方术中有相面术中的五官、五岳、五水等。

● 七日来复

“七”是道的运行周期性和阶段完成性的象征，后来随着象征宇宙一元化秩序的北极星和北斗七星越来越受重视，七又象征道的系统秩序性。道教中与七及北斗七星有关的意象，一直占重要地位，星命术有七元、七曜、七煞；修道养生有七阶、七觉、七禁；内丹术中有七液、七门、七功、七宝、七味、七冲门等；祭炼坛醮有七戒；此外道教金丹道中有南、北七真。

● 八卦九宫

八卦传说是古圣王伏羲据河图所画，八卦有乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑八种卦形，分别代表天、地、雷、风、水、火、山、泽八种事物，是与阴阳、五行并立的另一种宇宙结构模式，后又衍生出六十四卦。九宫传说来源于洛书，九宫算图对古代的象数学有很大影响；八卦和九宫两种模式图，都可以象征道的运行规律，并且常常被纳入阴阳五行模式中综合运用。

道教也有许多用“八”字领头的概念，如神仙中的八仙；净明派道书中称许真君降授垂世八宝；道士还把三才与五行合称八会；道教认为道经本文是三元八会之书，是在人世之前由三元八会之气凝结而成的。道教中也有许多用“九”领头的概念，如天界有九天、地狱有九幽；神仙中有九仙、九真、九圣、九天尊、九灵等；炼丹术有九转金丹，存思术说人的头部有九宫，内丹术讲人身有九鼎；仪式中有九坛、九灯；戒律中有九真戒、九真女戒、升玄九戒；道冠中有九梁巾。

道与五八九

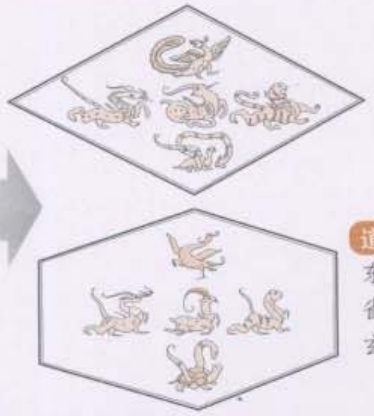
五行、八卦、九宫，这些常用的术语，是道教文化中的重要部分，由这些数字衍生出道教的众多神灵和仙术。

五行

五行生克 就是世界上的物质都是由木、火、土、金、水五行组成的，它们之间有又有相生相克的关系，是宇宙间最基本的关系。



衍生



道教五灵 即东青龙、南朱雀、西白虎、北玄武、中麒麟。

八卦



河图 传说历史上黄河有龙马背负河图出现，伏羲据此画出八卦。

衍生



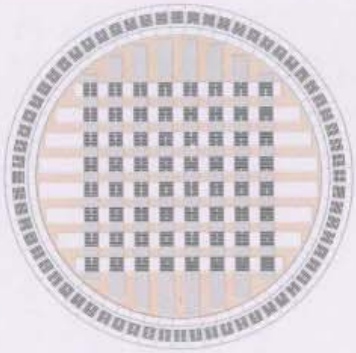
先天八卦



后天八卦

八卦 八卦有两种，一是先天伏羲八卦，一是文王后天八卦。

衍生



六十四卦 相传周文王把八卦发展成六十四卦，象征自然界、社会和人的整体性。

九宫



洛书 相传历上洛水有神龟背负洛书出现，夏禹据此画出《洪范》九畴。

衍生

巽四	离九	坤二
震三	中五	兑七
艮八	坎一	乾六

太一下行九宫图 是八卦和明堂九宫结合的产物，相传为太一神的行政区域图，他先巡四宫后入中央行宫休息，再巡四宫才返回上界紫宫。

2

道教文学

生命理想的象征表达

在道教发展历史中，道门中人和道门外之人，写下了许多激扬的文字和文章，构成了内容丰富、数量众多、分布广泛的道教文学。

道教文学的题材

道论和神学类：这类题材是直接表达道的理义和神学思想的，有的用说理的形式，有的通过具体的故事和人物，用情节和对话表达这个主题；如《庄子》、《封神演义》等，它们宣传道的理义，以吸引信徒参加道教组织。

教理、教义和教戒类：主要分为两大类，一是以哲学理论或经典条文的形式出现，如《黄帝阴符经》、《三宝经》等，以及各类论《老子》、《庄子》的作品；二是以文学的形式出现，如《洪氏仙佛奇踪》、《三茅真君传》等。

神仙、道士和鬼怪类：神仙类主要写神仙飘逸的生活、神仙超凡的功能、神仙成仙的过程等，如《列仙传》、《神仙传》《绿野仙踪》等；道士类主要是指修道成仙的高道，多是各派各代的掌门人，是道徒信祖、敬祖、效祖思想的一种表述；鬼怪类主要是对人们起警示作用，如《西湖三塔记》等。

修道情感类：修道是道士从烦躁的世俗中回归宁静的一种理想方法，对这种心灵的变化和感情的回归，在有关内丹修炼的著作中多有体现，还有《抱朴子》、《悟真篇》中的部分章节、李白的诗歌、萧廷芝的赋等。

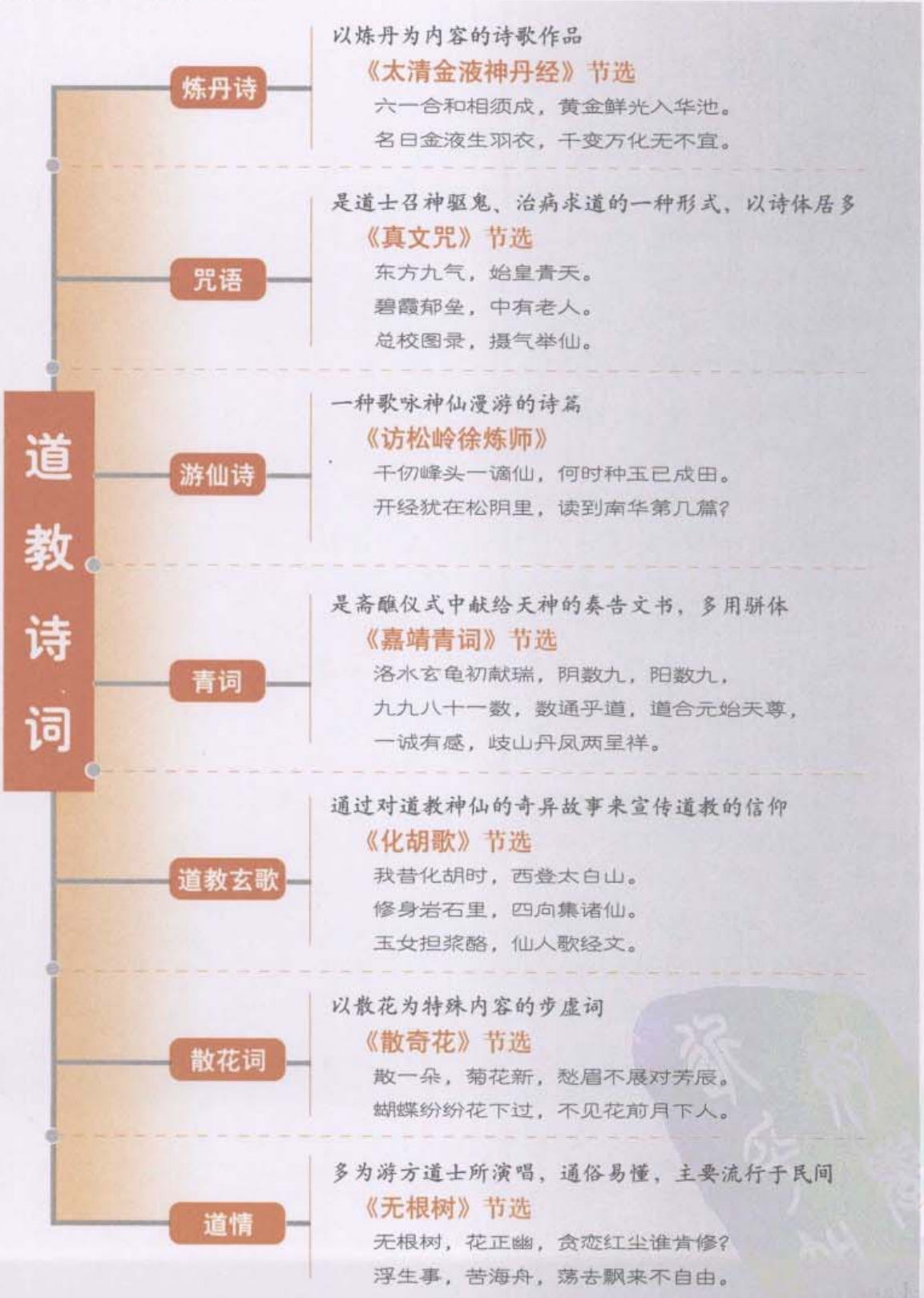
评述类：在儒、释、道之争的时刻出现最多，如佛教的《对傅奕废佛僧事》、《正邪论》等，还有儒家扬雄、柳宗元、刘禹锡等人的许多作品中对道教或褒或贬的评论。

奏章和颂词类：是指历朝历代道士们写的对上天神灵的赞颂灵章、诸真宝诰、祈祷文本，向天庭的奏本、请求、汇报、表白等文章，大都是赋体散文。

活动及宫观类：活动类文学主要是对科仪、占卦、堪舆、斋醮和一些纪念活动的记录，特别是对科仪非常重视的灵宝派典籍中留下了许多这类作品。宫观是道徒修道的圣地，它们多是风景秀丽之地，因此就有了赞美这些宫观的作品，主要有《十洲记》、《山海经》《二十四治国》等。

道教诗词

道教诗词的内容主要是反映道教生活、表现神仙理想或借助道教神仙意向抒写超凡脱俗情感，最有文学价值。



2

道教文学的形式

小说：道教小说是道教文学最主要的文学形式。最早的道教小说是先秦的《山海经》、《穆天子传》，汉代主要有志怪类、知识类、纪实类、地理博物类小说，如张华的《博物志》、东方朔的《十洲三岛记》、刘向的《列仙传》等。

魏晋南北朝时，道教小说曾有过一时的兴旺，大量的鬼怪传奇小说在社会上流传，如干宝的《搜神记》等。隋唐时，道教小说在神仙传记的基础上出现了传奇小说，描写能力有所提高，描写对象有所扩大，并且表现出了为道教服务的自觉导向。元明清时，是道教小说的鼎盛时期，如《封神演义》、《西游记》等，不仅题材面更广阔，而且写作手法也有了很大的突破，但由于道教的衰落，使道教小说的主体意识下降。

散文：道教散文有以议论文为主的，形式多样，有很高的文学价值；也有以叙事为主的或夹叙夹议的，以描述道教的活动、人物、历史为主，其中隐含着对教理的宣扬；还有一些游记散文，大多是对道教胜地自然景色和宫观的描绘和赞扬，另外，道教法事中的赞词、奏章、符箓也都是以散文书写的。

诗词：道教诗词主要有四类，一是宣扬道教理义，二是传布养生技能，三是记事，四是抒情；体裁上有五言或七言的诗、词和歌词，还有道情，多为游方道士所唱。有一部分文人颂道的诗词有很高的文学价值，如李白、杜甫、苏轼的诗歌；宋词中的一些词牌名就来自道教的掌故，如《瑶池宴》、《献仙音》等；道教仙游诗是非常有影响的一种诗歌，内容多是歌颂神仙生活、赞美洞天胜境等，道教内的许多高道和道门外的诗人都留下了许多仙游诗，如葛洪、曹操、李白等人。

戏曲：道教戏曲内容以传道度人、神鬼怪志的故事为主，如描述钟离权度化吕洞宾的《邯郸道省悟黄粱梦》；神仙题材的作品有神仙在天界的生活和神仙下界后的许多离奇故事；但戏曲所表现的对“道“的追求，比起其他文学样式，要相对少一点。

道教小说

道教小说的内容非常丰富，流传很广，是道教文学所有题材中最主要的表述主体。



西游记 书中虽然讲述的是佛教徒唐僧四人去西天取经的故事，但却大量使用了道教专有的概念，还构筑了一个以玉皇大帝为核心的道教神仙系统。



封神演义 书中以商周战争为依托，用武王伐纣为时空线索，其实质就是道教的两个派别阐教和截教的斗争，书中出现的各色仙神和宝物等，也全属于道教系统。



东游记 书中主要讲述了道教八仙修道成仙的过程和与东海龙王斗法的故事，处处都有道教的色彩。



南游记 书中主要讲的是道教四大元帅之一的华光天王马华光救母的故事，马王爷大闹三界，最后更是跟曾经同样大闹三界的孙悟空打了一架。



北游记 书中讲述了真武大帝成仙降妖的故事，情节多采自民间传说和佛典，书中三十六员真武大帝的部将，大多是民间信仰的神灵。



绿野仙踪 书中讲的是明嘉靖年间冷于冰访道成仙、除妖降魔的故事，反映了当时政治的黑暗和丰富多彩的社会风俗。



女仙外传 书中以明初“靖难之役”为背景，叙述山东唐赛儿起义的故事，书中说明成祖朱棣乃矢狼星因调戏嫦娥被罚下界而化，而唐赛儿正是嫦娥所化，起而反抗。

3

道教艺术

充满生命的气息和律动

道教艺术是道的一种载体，是道教生活艺术化的反映，适合于烘托修道时的氛围和传道时的感情，让受众从艺术中领悟道的真谛。

音乐

道教音乐是道教进行斋醮仪式时，为神仙祝诞、祈求上天赐福、降妖驱魔和超度亡灵等诸法事活动中使用的音乐；它具有烘托、渲染宗教气氛，增强信仰者对神仙世界的向往和对神仙的崇敬。

道教音乐在发展过程中，既吸收了各种地方戏曲和民歌的曲调，又从佛教音乐中找到了一些精华，还从宫廷音乐中找到了一些灵感，形成了自己固定特色的宗教音乐；其主要类型有仙歌、步虚声、斋醮音乐和法事音乐。

仙歌就是神仙所唱的歌，表演者和着乐曲以一种欢乐、得意的声音，迈着飘逸的步子表现神仙的生活，唱出了神仙的高超品格，体现了神仙非凡的能力。步虚声是指一种曲调的品式，是表现神仙生活神韵的一种曲调，听来有一种虚步在空中飘逸欲仙的那种感觉，使听者似乎看到穿越在云空中的仙人。斋醮音乐和纪念法事音乐是道教在两种不同场所使用的音乐名称，本质是一样的，仅是隆重程度的差异而已，音乐在这些活动中体现了道教的宗教性。道教还有一种特殊的音乐称音诵或直诵，是道徒在修行时背诵经文时所用的特殊音调所组成的音乐，本质是咏。

舞蹈与戏剧

道教舞蹈源于古代巫师用歌舞来悦神、降神的活动，后来又从民间舞蹈和宫廷舞蹈中吸收了不少舞步和舞姿，使自身能融入舞蹈的整体中去，以取悦道门外的其他人们；道教舞蹈曾走入宫廷，被皇亲权贵们所接受，也走进了民间，成了群众喜爱一种文艺。

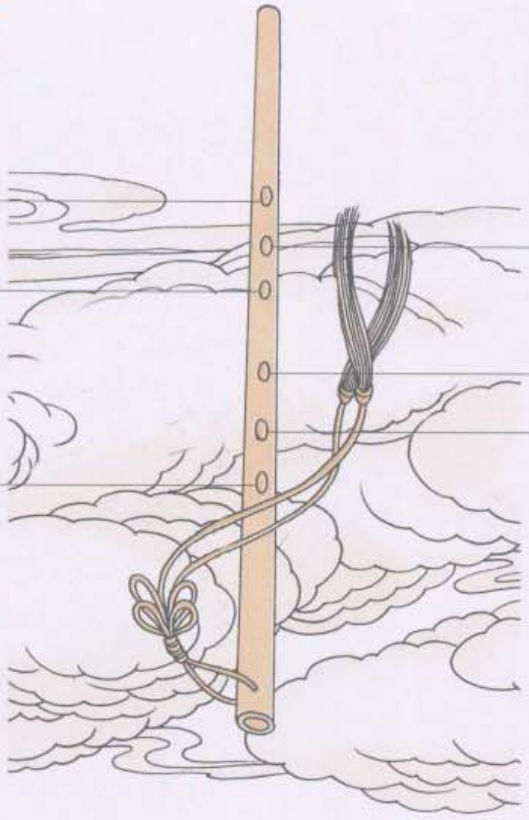
道教戏剧是根据道教文学的戏曲剧本所表演的，后来成为对群众进行宗教教育的一种重要形式；道教在开展许多活动时，往往举行戏剧表演，题材以神仙戏和鬼怪故事为主，所用音乐基本是道教音乐，舞蹈基于禹步，神仙戏体现出一种仙道仙境，给人们一种飘离的感觉，鬼怪戏显得恐惧可怕，给人以警示的感觉，都起到了宣扬道义的作用。

道教音乐史

道教音乐源于原始宗教的祭神仪式中，在南北朝时开始创立使用，经唐宋的大力发展，使道教音乐成了宣扬道义的主要工具之一。

南北朝 北魏高道寇谦之制定了《乐章诵戒新法》，产生了《华夏颂》、《步虚辞》等最初的道乐音韵。

宋朝 宋朝是道乐发展的重要时期，宋太宗、宋真宗、宋徽宗分别编写道乐，如《步虚辞》、《散花词》、《白鹤赞》、《玉清乐》、《太清乐》等，还编纂了最早的一部道乐总集《玉音法事》，以曲线记谱，收录了南北朝、隋唐以来的词章和宋真宗、宋徽宗所制的赞颂50首。



唐朝 唐朝是道教音乐的鼎盛时期，尤以唐玄宗时期为最，他曾命高道司马承祯、李会元制《玄真道曲》、《大罗天曲》；诏工部侍郎贺知章作《紫清上圣道曲》等，还亲自作《降真召仙之曲》、《紫微送仙之曲》等。

元朝 道教出现了全真与正一两大道派，道乐也出现了两种不同风格。全真道重清修，其乐多清幽出世；而正一道重斋醮与符箓，道乐雄浑、古雅。

明朝 道乐逐渐规范化，明成祖时制《大明玄教乐章》，以“工尺”法记谱，曲目有《迎风辇》、《天下乐》、《圣贤记》、《迎仙客》、《步步高》等14首。

清朝 官廷道乐使用乐器比较多，雄壮宏伟而又不失欢快；民间道乐与各地的地方曲调广泛地融合，走上了多样化、地区化和世俗化的道路。

道教乐器

道教音乐所用的乐器，主要有打击乐器、吹奏乐器和弹拨乐器三种类型，这些乐器多用在法事活动的起韵、过门、结尾和伴奏上。



3

绘画

道教绘画的特点是梦幻怪诞、粗犷自然，主要类型有山水画、方术画、壁画和版画。山水画表现的多是洞天福地的美景、宫观的建筑等，给人一种仙境的感觉，能引导人立志去羽化登仙；如元代道门中人黄公望的《天地石壁图》、《丹崖玉树图》等。

方术画是道教特有的一种绘画，是引导人们修炼的示意图，多是用自然景物为借喻，既可避免遭泄露天机的惩罚，也能把平时只能用密语、符号描述的方法公布于众；据说只有有道性的人才能看懂此画，如果看不懂，就不能修炼。

壁画是道教表现和宣扬神学思想的一个重要表现形式，大都绘在宫观内的墙壁上、石窟内的石壁上、民间公众场所的照壁上、名门望族死后的墓壁上；绘制的方法是先把壁上涂上白石灰或红泥粉，然后在上边用各种色彩勾画出神仙像或各种吉祥物，配以各种风景的背景。

版画艺术是道教为了宣传教义、出版典籍时形成的，明代以来，道教版画艺术有了很大的发展，如黄峻刻了《仙佛奇踪》等道书中的插画、黄德懋刻绘了《南华真经旁注》等多本道书的插画。

雕塑

道教的雕塑主要是神仙像的雕塑，各种神仙的塑像都有固定的模式，一般是木雕或泥雕，外边涂以各种颜色；另处在石窟、崖壁或洞壁上还有许多石雕。道教神仙像的雕塑开始于魏晋南北朝时，多是模仿佛教的雕塑艺术，直到唐朝才逐步有了自己的特征，不仅有神仙的尊严和神圣，还带有生活气息，显示了神的慈祥和平易可亲。

建筑

道教的建筑艺术主要表现在宫观的建筑中，宫观建筑源于灵台，后来发展成道观，其建筑的地理学是依八卦而定的，还要符合阴阳五行学说；其整体布局充分体现了道教的神学思想和它的教义。道教建筑风格显现了民族化特色，以木结构为主，其建筑群由众多门类建筑组成，在以宫殿为主体的建筑外，还有台、亭、塔、坛、阁、廊、门、斋、轩、宿舍、楼堂等，不仅体现了宗教的神秘和肃静，而且体现了一种中华特色的艺术美。

道教艺术

道教绘画名作

夔凤美女图	是我国现存最古老的帛画，图中绘有一位古代妇女由龙凤引导升天的景象。
泰山神启跸回銮壁画	内容为泰山神东岳大帝出巡和回銮的情形，此画绘于宋代，后经明、清画工重新彩绘。
朝元仙杖图	宋初绘制寺观壁画的样稿，内容是五方帝君和众仙去朝见道教最高天神元始天尊的情景。
山西永乐宫道教壁画	以三清为中心，绘有道教八十七神仙，被誉为是中国美术史上的杰作。



砺剑图 此图画的是八仙之一的铁拐李在溪水的石头上砺剑的情景，图中铁拐李嘴角下撇，眼睛上翻，誓要将妖魔斩尽杀绝，脚下溪水流淌，岸旁松树枝叶茂盛，衣纹线条劲健有力，飘逸灵动。

道教著名塑像



唐代	陕西西安太上老君汉白玉石刻　四川青城山天师洞三皇像
宋代	福建泉州清凉山老君巨形石像　四川大足石篆山和南山造像
元代	山西太原龙山石窟造像　山西晋城玉皇庙塑像
明代	湖北武当山玄武鎏金铜像

老君巨型石像 在今福建泉州清凉山上，高5.1米，厚7.2米，宽7.3米，由天然岩石雕成，老君盘膝而坐，左手抚膝，右手凭几，面容慈祥安乐，衣褶分明，是道教造像中难得的佳作。

道教建筑的文化内涵

1. 与神仙信仰密切相关，以神仙的神位来确定宫观的规格。
2. 与传统的阴阳五行和八卦及天人感应等哲学观念紧密联系。
3. 与其宗教教义密切相关，可以聚四方之气，迎四方之神。
4. 与民俗密切相关，以利于传道布教。



道教宫观石狮

雌狮 脚踩一小狮，俗称太师少师，表示道教昌盛。

雄狮 脚下踏一绣球，象征混元一体和无上的神权。

婚礼民俗

月下老人与男女姻缘

4

道教关于婚庆的月下老人等说法是道教贵生教义的体现，民间接受了这种观点，形成了婚庆的民俗。

月下老人

婚姻是人生的大事，在中国传统观念中，婚姻是由上天决定的，上天专管人间婚姻的是月下老人；道教吸收了月下老人这一形象，并为他造册入档，还给他配了月光娘娘和七星娘为助手，月光娘娘专门考察世间青年男女恋情，七星娘专门为未婚男女造册，供月下老人根据具体情况来确定男女之间的姻缘；道教的大型宫观中都建有月老殿，写有“愿天下有情人都成了眷属，是前生注定事莫错过姻缘”的对联，专供想成婚的有情人礼拜。

牵红绸带

在月下老人的故事中，他的布袋中有一个法宝，就是专系夫妻脚的红头绳，传说只要系住了一对男女，想逃也逃不了，这就是“千里姻缘一线牵”的由来；现实生活中的男女，为了婚姻关系牢靠，在拜堂时，双方就用一条红绸带相牵着，以示白头偕老，这蕴含着道教重生的愿望，它希望人世间的婚姻美满，生活幸福。

拜喜神

因为婚姻是由上天决定的，结婚意味着婚姻的成功，所以在结婚的时候，就要感谢神仙，因而在结婚的喜堂和洞房中往往要挂神仙像，礼拜神仙，所敬的神仙主要是喜神、和合二仙和床神；喜神即吉神，旧时风俗中，阴阳先生先推算出喜神的方位，新娘的轿口必须对着该方向，新娘上轿后，要停一会，叫作“迎喜神”，然后才能出发；和合二仙是唐代寒山、拾得两位高僧的化身，“和合”有和睦同心、调和、顺利等意思，象征夫妻相爱；床神，一般认为是周文王夫妇，是希望他们保佑新婚夫妇从此如鱼似水，如糖似蜜，姻缘圆满，日子和美。

姜太公在此

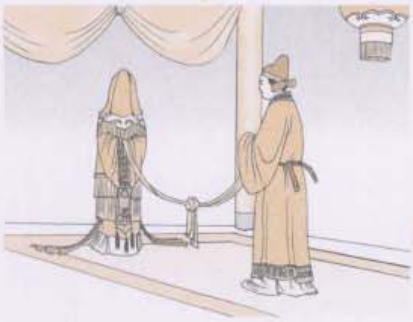
有些地方在结婚时还请来道教仙人姜子牙来做保卫工作，把“姜太公在此”的字条贴在堂屋正中，以示姜太公在此，妖魔鬼怪不得在此捣乱。后来，这个习俗的流传范围扩大了，常常在新造的房子上或过新年时，也贴上“姜太公在此，百无禁忌”的红纸，以保平安。

月下老人

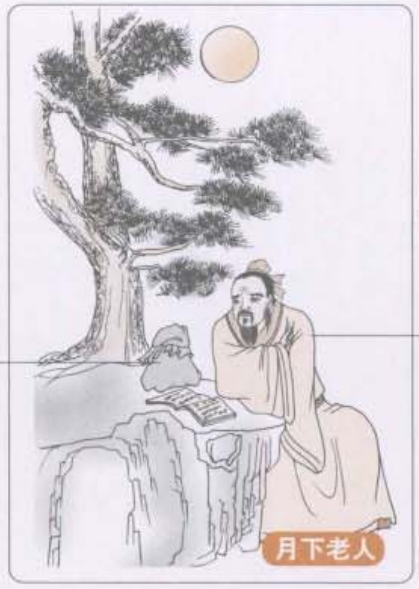
道教中专管婚姻的神仙是月下老人，传说由他来定人间的姻缘，并用红头绳系住夫妻的脚，想逃也逃不了。



红头绳 月下老人的布袋中有一条专系夫妻脚的红头绳，这就是“千里姻缘一线牵”的由来。



红绸带 红头绳后来发展成夫妻拜堂时的红绸带，表示白头偕老。



月老助手



月光娘娘 专门考察世间青年男女恋情。



七星娘 专门为未婚男女造册。

结婚时拜的神仙

结婚是件喜事，为了能办得成功，也为了夫妻结婚以后幸福美满，所以在结婚之日，要礼拜许多神仙，祈求平安幸福。



和合二仙 他们是中国的爱神，有夫妻和谐美满，百年好合之意。



床神 有床公和床母两位神仙，能保佑夫妻如鱼似水，姻缘美满，日子和美。



喜神 就是吉神，其模样与福神十分相似。

5

生育民俗

送子娘娘与传宗接代

多子多福是中国的传统观念，因此道教中的许多神仙就被认定为送子娘娘，成为妇女生育的保护神，为夫妻们送来小孩。

送子娘娘

中国传统认为“不孝有三，无后为大”，表现出中国人很看重生育，落实到家庭，尤其希望生育男孩。旧时婚后的女子，常由家里年长女眷带领前往寺庙，参拜神灵，祈求神灵早赐子嗣，道教中就有许多神仙被道教或民众定为“送子娘娘”。

送子娘娘各地很多，首推碧霞元君及其属神送生娘娘，碧霞元君是泰山大帝之女，因泰山被称为东岳，东方是太阳初升的地方，五行属木，四时应春，所以泰山是“生”的象征，又因“泰”有资生万物的功能，所以民间就把居住在泰山的碧霞元君看成是赐子的神仙，由于她的尊贵和任务繁多，还专门配了一个神仙为她送子，称送生娘娘。除碧霞元君外，东南沿海一带还把海上保护神天后看做是主宰妇女生育的神仙；广东一带奉金花夫人为主宰妇女生育之神；福建和台湾地区把临水陈夫人看做是主宰妇女生育之神；河南一带也有奉女娲娘娘为送子娘娘的。

除以上这些神仙外，更特殊的是还有一个男性赐子神张仙；张仙神源于五代十国时的后蜀皇帝孟昶，传说他是位美男子，左手张弓，右手执弹，能制服天狗到人间吃小孩，因他执的“弹”与“诞”同音，暗含“诞生”之义，所以张仙就成为专管人间送子的诞生之神。

拴娃娃

关于生育方面的民俗，除了有送子娘娘外，民间还有“拴娃娃”的习俗，拴娃娃的说法和具体做法很多，其最基本的做法是求子者准备一根尺余的红头绳来到各种送子娘娘的庙中，用红头绳拴住送子娘娘怀中的娃娃，边拴边喊未来孩子的名字，连喊三遍，离开宫观回家的路上最好把未来小孩的名字一直喊到家，这样送子娘娘怀中的孩子就会送到你的家中。

总之，送子娘娘们经常受到需要孩子的夫妻的礼拜，若求子有效，养了孩子以后，有钱的人家还要给送子神灵重塑金身再造庙，表示真诚的感谢。

送子神仙

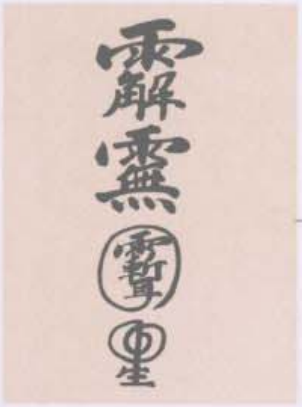
生儿育女是人生的大事，道教是贵生的宗教，所以创造了许多神仙来保佑人们生儿育女，子孙满堂。



碧霞元君 传说她是泰山大帝的女儿，泰山在东方，东方主生，“泰”又有资生万物的功能，所以她成了赐子的神仙。



张仙 传说手挟弹，专门射杀到人间吃小孩的天狗，“弹”字又和“诞”同音，所以他成了送子的诞生之神。



催生符 祈求生子时所贴的符箓。



五子日升 此图形象地说明了人们重视生育，尤其是重视生男孩的愿望。



送生娘娘 因碧霞元君的尊贵和任务繁多，后来专门配了一个神仙为她送子，称送生娘娘，常骑麒麟为人送子。



九子母 源于二十八星宿的女宿，九子即尾宿，因其无夫而多子，被奉为司子嗣之神。

6

寿庆民俗

延年益寿与送寿桃

长寿是道教追求的终极目标，也是民众尽力祈求的人生主题，这一切比较集中地表现在寿庆的习俗上。

寿桃

寿庆一般都要有寿桃，不一定是真桃，常常用面粉做成桃形，寿桃的来历与道教的王母娘娘有关，相传每年三月三日是王母娘娘的生日，天界在这一天都要在瑶池举行“蟠桃会”，蟠桃是王母娘娘亲自种植和管理的一种桃树上所结的仙桃，据说吃了它就能长生不老；这个故事传到民间，就形成了凡是寿宴必有“寿桃”的习俗，亲友送寿桃和自家蒸寿桃，成了祝寿的一个重要内容。

拜寿星

寿庆时都要拜寿星，寿星就是道教中的南极仙翁，他是掌管人间寿命长短的天界神仙，为男主人祝寿时多挂“寿星图”，图中的寿星是一个拄着龙头拐杖且有一个大脑袋的慈善老人，带着一条梅花鹿，仙鹿的口中含着一根灵芝草，寿星的上方还有一个大“寿”字，旁边还有一对童男童女手捧仙桃，天上飞着一只仙鹤，给人一种吉祥、喜庆、平和的感觉。为女主人祝寿时多挂“麻姑献寿图”，麻姑是道教中的女仙，传说她经历了东海三次变为桑田，寿命之长可以想象，民间还传说她酿造灵芝酒，在蟠桃会上献给王母祝寿。

寿比南山

寿比南山，是祝寿时常用的一句祝词，也出自道教，传说古时青州衡王五十大寿的寿宴上，来了一个乞丐，不请自坐上席，管家向他索寿礼，他脱下身上的破衣服，蘸了酒，面向南山，把衣服向南扔去，说礼在山上，顿时南山上就出现了一个金光闪闪的大“寿”字，全场一片欢呼，这就是“寿比南山”的来历。

祝寿戏

民间在祝寿时常常搭台演戏，创造一种喜庆的氛围，演的一般都是长寿戏，戏的主角基本上都是道教的神仙；明太祖朱元璋的孙子周王朱有燉，是卓有成就的杂剧作家，他特意创作了杂剧《蟠桃会八仙庆寿》，供寿庆演出之用，清康熙皇帝六十大寿时，京城各地张灯结彩，竞演百戏，给臣民游观，戏目中就有《群仙庆寿蟠桃会》、《瑶池会八仙庆寿》等。

寿星图

民间在为男人祝寿时，都要挂这幅寿星图，此图给人一种吉祥、喜庆、平和的感觉，十分符合祝寿时的喜庆气氛。



寿字 上面布满牡丹花，象征富贵长寿。

寿星 即道教里的南极仙翁，传说他掌管着人间的寿命长短。

仙鹤 相传仙鹤有千年寿命，用它来象征吉祥尊贵长寿。

仙桃 源于王母娘娘的蟠桃会，据说吃了它可以长生不死。

仙鹿 鹿也是祥瑞之物，常被作为升仙的运载工具，同时也象征吉祥和长寿。

麻姑献寿图

民间在为女人祝寿时，都要挂这幅麻姑献寿图，传说她三次见沧海变桑田，因此是长寿的代表。



麻姑 其来历众说纷纭，一说为东海人王方平之妹，一说为唐代放出来的宫女，一说为南北朝麻秋之女，修道成仙，因见三次沧桑变化，被视为女寿仙。

麻姑献寿 传说在王母娘娘的蟠桃会上，麻姑在绛珠河畔以灵芝酿酒，献于王母娘娘，并欢宴歌舞。

7

庙会

神仙生日的庆祝会

人有生日，神同样也有生日，道教神仙庆贺诞辰的习俗流传到民间后，民间不仅为神仙做寿，还要举行庙会等活动，形成了一种民间的习俗。

玉皇庙会

玉皇大帝是道教神仙“四御”之首，在民间影响更大，唐明皇钦定其生日为农历正月初九，这一天，不但各地的道教宫观要举行庆祝活动，就是民间也举行盛大的庙会活动，集纪念、娱乐、购物、会友为一体，形成了一个民俗节日；这一天禁止屠宰，不能随地大小便，妇女的内衣也不得晒在外边。

老子庙会

老子是道教教主，其生日是农历二月二十五日，这一天，道教各宫观都要举行隆重的庆祝活动，尤以成都青羊宫为最，该庙会起源于唐宋，一直延续至今，会期达一月之久，四川及全国各地的道徒纷纷前来进香叩拜，各地的土物产也运来交易，各种名贵的花卉和精心喂养的鸟类，成了这个市场的特色，庙会除举行许多场法事活动外，还有各种演出，道士们还义务为民众看病看相，很受群众欢迎。

东岳庙会

东岳大帝的生日是三月二十八日，凡是有东岳庙的地方在这一天都要举行庙会庆祝，时间一般为三天，一般是三月二十七日，东岳庙中的东岳大帝所管辖地区中的其他神仙，都要到东岳庙来拜谒东岳大帝，汇报一年的工作，第二天东岳大帝带着他们出巡，第三天再回到东岳庙，各路下属送东岳大帝回殿后，再各自回去。民间在三月二十七日要为东岳大帝及城隍等换袍塑金，重新打扮，添备行头；二十八日时，要让东岳大帝坐在八抬大轿中，民间组成游行队伍，路旁还有不少信徒跪在道旁接驾、送驾，显出一种既热闹又神圣的气氛。

关公庙会

关公是三国时的名将，因他战功显赫，品德高尚，明朝时赐号“伏魔大帝”，群众敬仰关公的德行，在各地建了许多“关帝庙”来祭拜他。关公的生日在五月十三日，这一天，全国各地的关帝庙都要举行庙会，关帝也被打扮一新，仪仗开路，锣鼓喧天，全套行头，出庙巡察，民众沿路跪拜。

庙会活动

庙会有许多是由道教神仙的圣诞衍化而来，最初也许只是敬神上香等活动，后来发展成集纪念、娱乐、购物、会友为一体的大型民间活动。



出会 就是抬着神像巡行民间，让信徒膜拜，显示一种执闹而神圣的气氛。



购物 庙会上多是商贩云集，有小吃、花草、日常用品、奇珍异物等，人山人海，使庙会热闹非凡。



法会 道士们在官观里举行斋醮科仪，既为神仙生日庆贺，也为人们祈求神仙赐福。





上香 就是民间信众到神仙的庙里去上香，祈求平安、求神赐子等。



花会 其形式多种多样，有以技巧高超取胜的，如高跷、中幡、太狮、少狮、杠子等；有以舞蹈俏丽而引人入胜的，如小车、旱船、秧歌、花钹、跨鼓等。



娱乐 庙会里常有一些唱戏的娱乐项目，使庙会有了更大的吸引力。

8

民间节日

道教信仰的民俗化

道教中的许多信仰，几乎对所有民间节日都产生过影响，许多神仙和鬼怪形象都渗透到了民间百姓的灵魂深处。

● 春节

春节是我国最盛大的传统节日，其中的许多活动就源于道教，如祭灶仪式，祭灶仪式源于道教里的灶神，相传他职掌着一家的祸福生死，腊月二十五他要向玉皇大帝述职，为了让让他能上天言好事，下界保平安，所以民间有了接送灶王活动。此外，春节里的贴对联、放鞭炮、接财神、送穷等活动，都与道教有关。

● 端午节

每年的农历五月初五是端午节，民间一般认为是为纪念屈原而设定的，其实最早源于道教的地腊之辰，是祭祀后土的日子；五月初五，天气开始变热，各种病虫害开始出现，地下的邪气开始上升，为了驱邪祛毒，民间多是画道教张天师像贴在门上，或做泥雕天师像挂在门上，后来简化为画天师符挂在门口，借张天师的威名来驱鬼退邪。

● 中秋节

每年的农历八月十五是中秋节，其主要活动是拜月和祭土地神，拜月就是拜月神，道教尊称月神为太阴星君，相传此日是太阴星君的生日，此日月亮升起时，道教宫观要设坛祭月，民间或向月亮跪拜，或以木雕月姑为偶像，供在月出的方向，设供案，摆供品祭之。八月十五正好是秋收之后，为谢神恩，在拜月的同时，也要祭土地之神。

● 重阳节

每年的农历九月九日是重阳节，人们在这一天都要赏玩菊花、佩戴茱萸、携酒登山，畅游欢饮。其来源还有一个小故事，相传东汉时有个方士叫费长房，有一天，他对弟子桓景说："今年九月九日，你们家会有大灾难，但只要用红色的袋子装上茱萸挂在臂上，登上高山饮菊花酒便可以免祸。"桓景到那天就带领全家到山上避难，等到晚上回来的时候，发现家里的鸡犬全都死了；从此，人们每到九月九日就去登高避邪，于是沿袭成俗，遂成佳节。

除了上面的四个节日外，元宵节、清明节等许多民间的节日，都与道教有关系，可以说正是道教里的许多信仰造就了这些节日，以及节日中的活动。

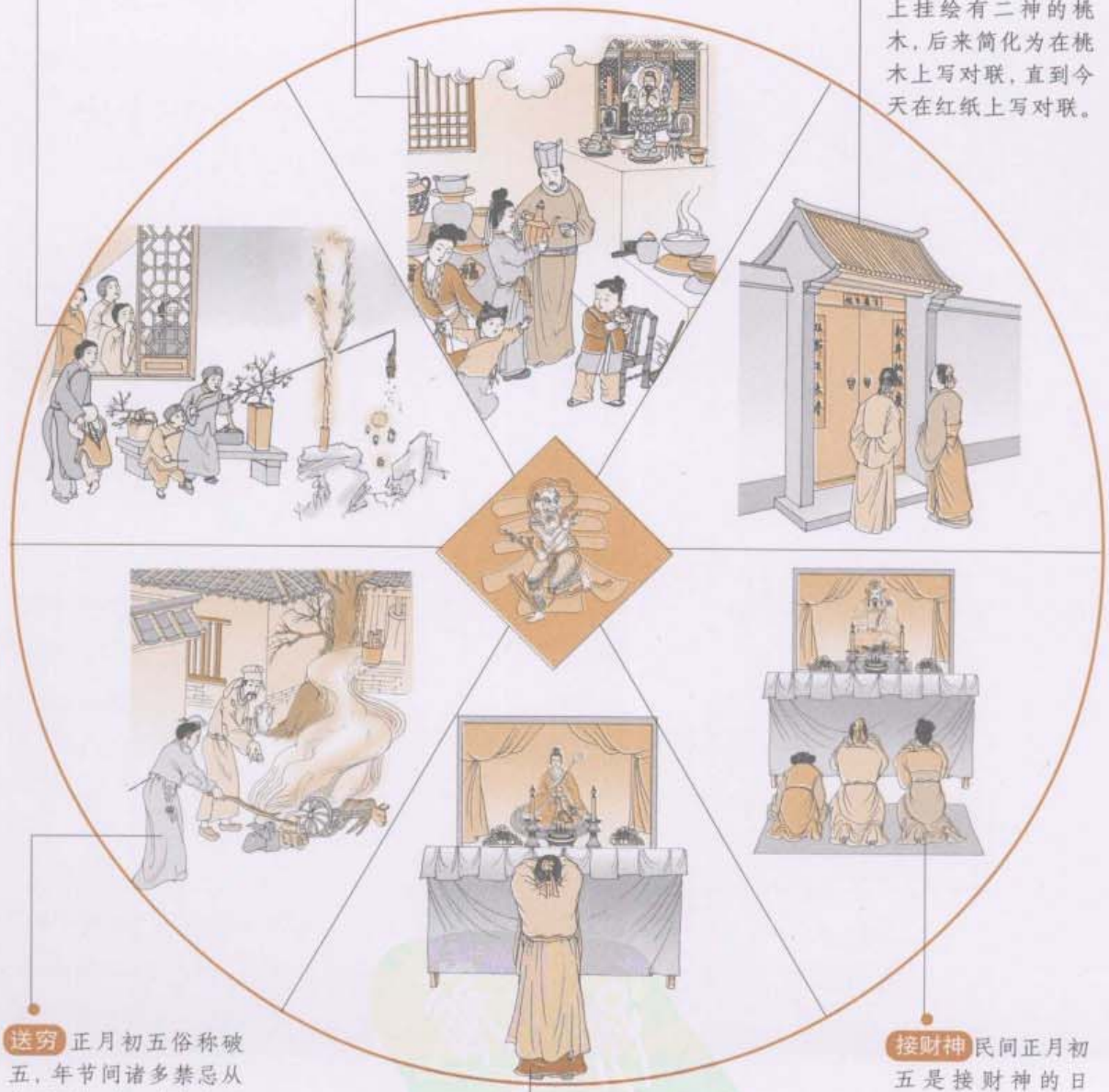
春节与道教信仰

中国许多的民间节日都与道教的信仰有千丝万缕的联系，其中最为典型的就是春节，正是因为有了道教信仰的民俗化，才使春节更加丰富多彩。

放鞭炮 最原始的鞭炮是燃烧竹子，后来道教用炼丹原理制成炸药，再制成鞭炮，又把鞭炮扩大到喜庆。

祭灶 灶神是一家之主，腊月二十五日，他要向玉皇大帝汇报一年的工作，所以通常在腊月二十三日，民间都要进行祭灶仪式，祈求其上天言好事，下界保平安。

贴对联 过年时每家都要贴对联，这源于道教神荼和郁垒两位神仙在桃树上捉鬼的传说，先是在门上挂绘有二神的桃木，后来简化为在桃木上写对联，直到今天在红纸上写对联。



送穷 正月初五俗称破五，年节间诸多禁忌从此可以打破，各家都要把除夕以来的垃圾倒掉，称为送穷土，说明把贫穷赶走了，为了彻底的送穷，有的还请道士来念经和画符。

祭星 民间正月初八是众星下界之日，黄昏后制小灯以北斗为目标祭祀，或者到官观参拜本命星，求本命星保佑本人流年顺利。

接财神 民间正月初五是接财神的日子，燃香放鞭炮，点烟花，表示对财神的欢迎，接回来后，要把财神挂在正厅中央，进行祭拜，十分隆重。

民间的斋醮法事

超度亡灵和祈福的活动

9

道教的斋醮法事在民间流行的主要有两类，即祈福避灾和超度亡灵，主要是通过道士们与神或鬼的交流中，内心得到一种安宁。

道教的法事活动在民间主要有两大类，一是祈福避灾，是对活人的，以使活人能得到幸福，逃避各种灾难；二是超度亡灵，是对亡人的，以企求改变亡人在阴间的生存状态，尽后人的心意；

● 太平清醮

祈福避灾的法事活动种类很多，有祈求太平的、有祈子的、有祈寿的、有消灾的等等，民间常做的是太平清醮，其目的是祈求地方上的太平，驱除秽气，保持清静安宁。一般是村庄、集镇集体举办，临时推举人员组成专门机构来操办，聘请道士担任主持。太平清醮举行的时间一般为三天、五天或七天不等，但因其规模比较大，耗资不菲，筹措不易，所以间隔时间的周期比较长。

太平清醮的步骤一般是首先迎请神灵，择定吉日；然后是做具体的物质准备，最后是正式开醮，如上奏表、唱赞词、献颂歌等对神仙的祭奠，再由道士代醮主献各种启奏、朝见、忏悔、祈求和有实质内容的礼仪，还有放焰口、送瘟神、表演娱神戏等。

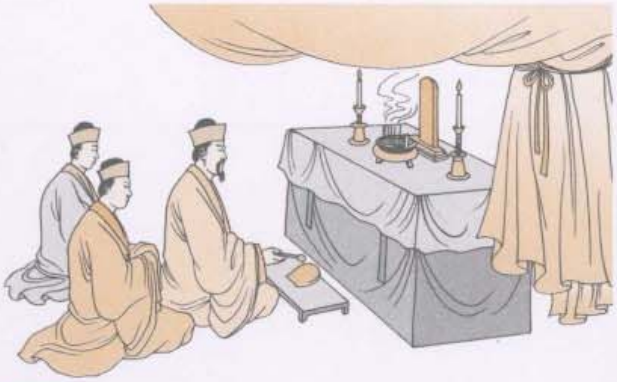
● 超度亡灵

一般民众办道教式丧事，称为打醮，或到宫观中打上一两场醮，或请道士上门做法事，比较普遍的是“做七”，即亡日后每七天做一场法事，多是做到五七，也有做到七七的。

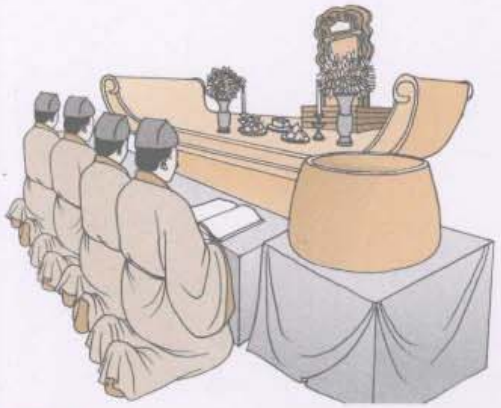
在民间道教式超度亡灵时，常采用的做法有诵经、拜忏、水陆道场、燃灯、放水灯和施食；诵经时，常诵的经典有《度人经》、《玉皇经》、《三官经》等；拜忏是在神前表示忏悔罪过、恳求宽恕的仪式，超度亡灵的拜忏，是求赦免亡者生前过失，早生善道或升入天堂；水陆道场排场很大，一般要做七天，是指对所有生灵不分水界陆界都要普遍供奉；燃灯是指在尸体脚后放一盏清油灯，以照亮冥途；放水灯就是以做成船形或莲花形的纸灯放入河湖水中，象征为亡灵照亮冥河；施食又叫斛食、判斛，佛教叫做放焰口，是指给饿鬼道或地狱道众生施食，免除死后的痛苦。

道教葬礼在民间

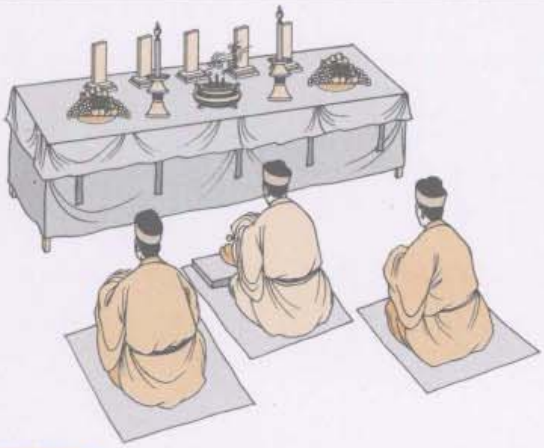
民间办道教式葬礼通常是做法事，常用的是诵经、拜忏、水陆道场、燃灯、放水灯、施食等。



诵经 就是为亡者念经超度，以求早生善道或升上天堂，常诵的经典是《度人经》、《玉皇经》和《三官经》。



拜忏 就是在神前表示忏悔罪过，请求赦免亡者生前过失，早日升上天堂。



水陆道场 是指对水陆中的所有生灵都要普遍供奉，然后进行超度的斋醮法会。



燃灯 就是在亡者的脚后放一盏清油灯，为其照亮冥途。



放水灯 就是把船形或莲花形的纸灯放入河湖水中，为亡灵照亮冥河。



施食 就是法师通过法术变幻而施予亡魂法食，解其饥渴。

道教张天师世系表

第一代天师	张道陵(公元 34 — 156 年)
第二代天师	张 衡(?— 179 年)
第三代天师	张 鲁(?— 216 年)
第四代天师	张 盛(约活动于汉末至西晋)
第五代天师	张昭成(生卒年不详，一说享年 119 岁)
第六代天师	张 椒(活动于西晋，享年 100 余岁)
第七代天师	张 回(生卒年不详)
第八代天师	张 迥(活动于南朝齐高帝时期，享年 90 岁)
第九代天师	张 符(生卒年不详，享年 93 岁)
第十代天师	张子祥(活动于隋代，享年 120 岁)
第十一代天师	张通玄(生卒年不详，享年 97 岁)
第十二代天师	张 恒(活动于唐高宗时期，享年 98 岁)
第十三代天师	张 光(生卒年不详，享年 104 岁)
第十四代天师	张慈正(生卒年不详)
第十五代天师	张 高(活动于唐玄宗至肃宗年间)
第十六代天师	张应韶(生卒年不详，享年 90 余岁)
第十七代天师	张 顺(生卒年不详，享年 87 岁)
第十八代天师	张士元(生卒年不详，享年 92 岁)
第十九代天师	张 修(生卒年不详)
第二十代天师	张 谌(活动于唐会昌至咸通年间，享年 100 余岁)
第二十一代天师	张秉一(生卒年不详，一说享年 92 岁)
第二十二代天师	张 善(生卒年不详，一说享年 87 岁)
第二十三代天师	张季文(活动于五代时，一说享年 87 岁)
第二十四代天师	张正随(活动于宋真宗年间，享年 87 岁)
第二十五代天师	张乾曜(活动于宋仁宗时期，享年 85 岁)
第二十六代天师	张嗣宗(活动于宋仁宗时期，享年 81 岁)
第二十七代天师	张象中(活动于宋仁宗时期)
第二十八代天师	张敦复(活动于宋神宗年间，享年 53 岁)

第二十九代天师	张景瑞(生卒年不详，享年 52 岁)
第三十代天师	张继先(公元 1092 — 1128 年)
第三十一代天师	张时修(生卒年不详，享年 61 岁)
第三十二代天师	张守真(?— 1176 年)
第三十三代天师	张景渊(活动于南宋孝宗时期)
第三十四代天师	张庆先(?— 1209 年)
第三十五代天师	张可大(公元 1217 — 1262 年)
第三十六代天师	张宗演(公元 1244 — 1292 年)
第三十七代天师	张与棣(?— 1294 年)
第三十八代天师	张与材(?— 1316 年)
第三十九代天师	张嗣成(?— 1344 年)
第四十代天师	张嗣德(?— 1352 年)
第四十一代天师	张正言(?— 1359 年)
第四十二代天师	张正常(?— 1378 年)
第四十三代天师	张宇初(?— 1410 年)
第四十四代天师	张宇清(?— 1427 年)
第四十五代天师	张懋丞(公元 1387 — 1444 年)
第四十六代天师	张元吉(公元 1435 年—?)
第四十七代天师	张玄庆(?— 1509 年)
第四十八代天师	张彦頨(公元 1490 — 1550 年)
第四十九代天师	张永绪(?— 1565 年)
第五十代天师	张国祥(?— 1611 年)
第五十一代天师	张显祖(活动于明神宗时期)
第五十二代天师	张应京(?— 1651 年)
第五十三代天师	张洪任(?— 1667 年)
第五十四代天师	张继宗(公元 1666 — 1715 年)
第五十五代天师	张锡麟(?— 1727 年)
第五十六代天师	张遇隆(活动于清乾隆年间)
第五十七代天师	张存义(公元 1751 — 1779 年)
第五十八代天师	张起隆(?— 1798 年)
第五十九代天师	张 钰(活动于清嘉庆年间)
第六十代天师	张培源(?— 1859 年)
第六十一代天师	张仁晟(活动于清同治年间，享年 63 岁)
第六十二代天师	张元旭(?— 1924 年)
第六十三代天师	张恩溥(1904 — 1969 年)

道教节日表

正月	初九	玉皇大帝圣诞
	十五	上元节，上元天官圣诞
	十九	长春祖师(丘处机)圣诞
	二十八	许真君圣诞
二月	初一	中和节(天正节)
	初八	芳春节，真武下降
	十五	真元节，太上老君圣诞
三月	初三	真武祖师圣诞
四月	初一	天祺节
	初八	葛仙公圣诞
	十五	纯阳祖师吕祖圣诞
五月	初一	延生节，老君传三天正法于张天师
	十五	太上老君降临鹤鸣山
	二十八	天休节
	夏至	灵宝天尊圣诞
七月	初一	先天节
	十五	中元节，中元地官圣诞
八月	初三	北斗星君下降
	初九	元成节



八月	十五	太阴神圣诞，轩辕黄帝乘龙飞升，许真君拔宅飞升
	二十五	太阳神圣诞
九月	初五	吕祖飞升
	初九	九皇大帝圣诞，第一代天师张道陵飞升
十月	十五	下元节，下元水官圣诞
	二十四	隆圣节
	二十七	紫微北极大帝圣诞
十一月	初五	天应节
	冬至	元始天尊圣诞
十二月	初一	群仙会蓬莱
	二十二	天官、判官、五岳灵官、酆都大帝考核人间功过，增寿折岁
	二十五	三清玉帝同会之辰



道教词目速查

一、教派

方仙道

“方”指不死的药方，“仙”指长生不老的神仙，其目的是为了长生不死；主要兴盛于战国后期至汉武帝时，其代表人物有宋毋忌、徐福、卢生、李少君等。

黄老道

“黄”指黄帝，“老”即老子，黄老道是假托黄老思想而成的一种教团，兴起于战国，盛于西汉初；先是在政治上作为一种指导思想，后流入民间，形成五斗米道和太平道。

符箓派

又称符水道教，是以符咒驱鬼治病为主的各派之通称。东汉时的太平道、五斗米道及以后的灵宝派、上清派、正一道等皆属之。汉魏以来，一直是道教主流，宋元时出现神霄、清微、净明等内丹和符箓相结合的新符箓派，使符箓方术有了新的发展；元以后，各派统归于正一道。

丹鼎派

又称金丹道教，是以炼丹服食成仙，或以求长生为主的各派之通称。南北朝和隋唐时以炼外丹为主要特征，宋元后，由外丹转向内丹，该派对我国古代化学冶炼和气功养生学的发展有一定贡献。

五斗米道

也称米道、鬼道，东汉顺帝时张陵在巴蜀地区的鹤鸣山创立，因入道者须出五斗米，所以称为五斗米道；又因道教徒尊张道陵为天师，也称天师道。奉老子为教祖，尊为太上老君；以《老子五千文》为主要经典。



五斗米道创立者——张天师

太平道

东汉灵帝时张角所创立，奉《太平经》为经典，崇拜中黄太一神，曾发动黄巾起义，提出“黄天太平”的口号，后被镇压而失败，以后在民间仍秘密流传。

帛家道

早期道教派别，传为帛和所创，南北朝时流行于今江浙一带，重祈祷。

李家道

魏晋时道教的一个流派，起源于四川，三国时在吴地广泛传播，以祝水神符为人治病，到东晋时仍在江南盛行，晋以后李家道逐渐消失，或与天师道合并。

上清派

奉魏华存为祖师，主修《上清经》，以存思为主，不主金丹术；历南北朝、隋、唐、五代、宋各朝，与天师道、灵宝派并行于世，至元代归并于正一派。



上清派祖师——魏华存

茅山宗

也称茅山派，南朝梁陶弘景创立；此派主修《上清经》，兼习《灵宝经》，并吸收儒释思想，是三教合一的产物；唐代时成为道教主流派别，宋元茅山香火仍盛，与龙虎宗、阁皂宗同称为道教符箓三宗。

灵宝派

东晋时，葛洪从孙葛巢甫造作《灵宝》经卷，并流传于世，至南朝宋陆修静更加增修，立成仪轨，于是灵宝之教大行于世，北宋时出现的阁皂宗由其繁衍而成。

重玄学派

道教中以“重玄”思想注解《道德经》而闻名于世的一个学派，重玄派是魏晋玄学影响下的产物，唐代是重玄学派鼎盛时期，涌现一大批道教学者，其中以成玄英、李荣等最为突出，经他们的努力，重玄派成为道教《老子》学中最有影响的流派。

楼观派

相传楼观为尹喜迎接老子之处，南北朝时成为道法重镇，逐渐形成楼观派；该派宗《老子五千文》为主要经典，内外丹兼修，又以符箓召神劾鬼，为人治病；并与佛教相抗衡，曾力主老子化胡说；至唐尤盛，元代并入全真道。

北天师道

南北朝时，北魏嵩山道士寇谦之除去三张伪法和租米钱税及男女合气之术，专以礼度为首，而加以服食闭练，称新天师道；后人为区别于南天师道，称之为北天师道。唐宋以来，南北天师道逐渐合流，元代统称正一道。

南天师道

南北朝时，南朝宋庐山道士陆修静整理三洞经书，编著斋戒仪范，道教典仪因而完备；为与北天师道相区别，故称南天师道，唐宋以来，南北天师道逐渐合流，元代均称正一道。

龙虎宗

经寇谦之和陆修静等人改革后的天师道，由民间道教演变为官方道教，其后，张道陵后人在江西龙虎山传教，天师道以龙虎宗的名号继续流传；宋代时，龙虎宗与当时的茅山宗、阁皂宗并称为符箓三宗，元代衍变为正一道。

阁皂宗

灵宝派自陆修静后传承不明，隋唐时在社会上默默无闻，直到北宋时才在阁皂山出现传授灵宝经箓的阁皂宗。这时的灵宝派道士多活动于社会底层，地位和影响都不及龙虎宗、茅山宗道士；元以后阁皂宗并入正一道。

东华派

北宋末道教灵宝派分化出的一个支派，创始人宁全真，至林灵真时，以济生度死为己任，常建普度大会，主持天庆观道务，门徒百余人；东华派的斋醮祭炼中吸取内丹法，以内丹为外用符箓之本。

正一道

宋以后为道教符箓各派的总称，元以后与全真道同为道教的两大派。元成宗时，封张道陵第三十八代后裔张与材为“正一教主”，总领三山符箓，此后凡是道教的符箓各派统称正一道，主要奉持《正一经》，崇拜鬼神，画符念咒以驱鬼降妖、祈福禳灾等。

玄教

元代天师道道士张留孙创立，在政治上深受元世祖信任，朝廷有大事必定咨询形成了一支相对独立的龙虎山天师道道派，至明代，玄教一系解体，重归天师道。

天心派

宋代道教正一派的一个支派，以传授一种“天心正法”新符箓而得名，创始人饶洞天；天心正法以天上北极为主神，所传有天罡大圣、黑煞、三光三符及北极驱邪院、都天大法主二印，符法简略，广为流传，后又吸取上清派存思法，以道为本而法为末。

全真道

也称全真教、全真派，创始人金朝王重阳。本派主张性命双修且先性后命的内丹修炼，王重阳有七大弟子，号称“北七真”；王重阳卒后，七人弘扬师教，各立宗派。自明清以来，道教唯存全真、正一两大派，流传至今。

遇山派

道教全真道支派之一，为北七真之一的长玄真人马钰所创；马钰之后，该派的传承与活动情况不详。

南无派

道教全真道支派之一，为北七真之一的长真祖师谭处端所创；南无派宗师多活动于华北一带，其势力和影响都不及龙门派。

随山派

道教全真道支派之一，为北七真之一的长生真人刘处玄所创，刘处玄以后，随山派的传承与活动情况不详。



龙门派创始人——丘处机

龙门派

道教全真道支派之一，为北七真之一的长春真人丘处机所创，自元代以来，全真道“七真”门下各自开派，其中以龙门派势力最大，也最为盛行。丘处机死后，嗣其教者有尹志平、李志常、宋德方等十八宗师。这一派传到明代，出现以戒律密传的“龙门律宗”，至今，全真道仍以龙门派为盛。

嵛山派

道教全真道支派之一，为北七真之一的玉阳真人王处一所创；王处一之后，嵛山派的传承不详。

华山派

道教全真道支派之一，为北七真之一的广宁祖师郝大通所创；郝大通之后，华山派的传承不详。

清静派

道教全真道支派之一，为北七真之一的清静散人孙不二所创，孙不二以后，清静派的传承不详。

金山派

也称崂山派，道教全真道龙门派的支派，明朝嘉靖时崂山道士孙玄清所创；孙玄清之后，金山派传承不详。

碧洞宗

道教全真道龙门派的支派，清康熙年间龙门派道士陈清觉所创，自清代传至20世纪90年代已二十四代，成为近代四川道教的主要派别，现青城山、青羊宫的道士即属此派。

南北宗

指道教全真道的南宗和北宗，全真道创始于金朝王重阳，流传于北方；北宋张伯端著《悟真篇》，也主炼养，流传于南方。在修炼上，北宗主张先性后命，南宗主张先命后性；元朝时，统归全真道。

太一道

金初萧抱珍创立，传“太一三元法箓之术”，教旨以老子之学修身，以符箓济人，四祖萧辅道、五祖萧居寿时，因得元朝重视，其教进入全盛时期，七传之后渐衰。

净明道

又称净明忠孝道，托始于对许逊的崇拜，先是南宋何真公传此道派，但当时并无净明道的名称；后元朝刘玉再创此派，正式以“净明”为道派名称；此派修持方法和灵宝派接近，因其大量吸取儒家思想，故为道教符箓派与宋代理学相结合产生的新道派。

武当道

因起于湖北武当山而得名，武当山在明代以前已是道教活动的胜地，为道教敬奉的“玄天真武大帝”的发祥地；明代，武当山宫观最为鼎盛，明初，属全真一系的道士张三丰门下形成一个与全真道教义、教制及宗风都有所不同的道派，世称武当道派，此派崇祀真武大帝，习武当内家拳技，重内丹，特别强调性功，主张三教合一，为元明间新产生的全真支派。



武当山紫霄殿

清微派

唐末产生的由内丹与符箓相结合的新的符箓道派；该派称其符法出于清微天元始天尊，经几代宗师传布，至元代时清微派大盛。此派主张内炼为本，符箓为用，宗旨接近神霄派，只是所用符箓不同。

神霄派

北宋末产生的内丹与符箓相融合的新的符箓道派，创始人为江西南丰道士王文卿；该派的神霄雷法由于迎合宋徽宗崇道的需要，很快流传开来，并衍生出许多不同支派；至元代，该派因受全真道和儒学的影响，渐渐重视宗教道德实践，守持戒法，并以忠孝为先。

中派

道教内丹功法的一派，元代道士李道纯所创，其丹法融汇三教，核心要诀为守中、中和，在内丹法中自成一家，讲求中黄直透，以守中为一贯功夫，中派发展至黄元吉时，功法臻于完善。

东派

道教内丹功法的一派，明朝陆西星所创，其功法属阴阳派，上达于道，不流于邪，行道双修，限于夫妇同炼，要点在凝神聚气、道归自然。陆西星虽创东派，但并未立教，故师徒传授系统记载不详。

西派

道教内丹功法的一派。清朝李涵虚所

创，他把性功分为九层炼心，又将命功分为四层，主张丹法以清静立基，然后阴阳双修。西派与东派同称吕祖亲传而开派，于道统上各自成一家，均属南宗阴阳派，而为清修派所反对。



老子在道教中的神化——太上老君

二、人物

老子

姓李名耳，字伯阳，谥曰聃，楚国苦县(今河南鹿邑东)厉乡曲仁里人；春秋时代思想家，道家学派创始者，后世道教将其神化为太上老君，尊奉为教祖。道教神系中，又尊老君为“太清道德天尊”，与玉清元始天尊、上清灵宝天尊合称为“三清”，并建三清殿以奉祀。

庄子

姓庄名周，战国时宋国蒙(今河南商丘东北)人，是先秦庄子学派的创始人。后来道教徒把庄子神化，唐玄宗时封为南华真人，其著作《庄子》，诏称《南华真经》。

关尹

名尹喜，曾任周朝函谷关尹，老子西行时，曾在此迎老子，求其写下《道德经》，后随老子西去，不知所终；道教尊为无上真人、文始先生。

徐福

又名徐市，字君房，琅邪(今山东胶南、诸城一带)人，秦朝方士。秦始皇曾派其去东海中的三神山寻仙求药，传说徐福在海上飘流到了现今的日本，公元7、8世纪后，日本文献中颇多有关徐福的记载，尊之为司农耕、医药之神。

茅盈

字叔申，相传为汉景帝时咸阳(今属陕西)人，道教茅山派尊奉为祖师。18岁入恒山修道，49岁返家，后隐于句曲山(在今江苏西南部)，边修炼边采药为世人治病。其二弟名固，季弟名衷，从之学道，后人称之为大茅君、中茅君、小茅君，合称“三茅真君”。

甘忠可

齐(在今山东)人，西汉方士。他将黄老之道与谶纬学说相结合，曾造作《天官历》与《包元太平经》二书，既追求长生成仙，又讲兴国之术，欲致天下太平，后因语涉朝政而遇害。

张道陵

又名张陵，沛国丰(今江苏丰县)人，相传为汉留侯张良后裔，东汉五斗米道创立者。其道派尊老子为教主，奉《老子》五千文为经典，又撰《老子想尔注》，教化道众；张道陵第四代孙张盛后迁居江西龙虎山，世代相传，皆以“天师”相称。道教尊奉其为祖天师，又称“降魔护道天尊”。

于吉

又称干吉、干室，琅邪(今山东临沂)人，东汉时道士。一说他是《太平经》的作者，一说他曾传道于三国吴地，后为孙策所杀。

张角

东汉末巨鹿(今河北平乡西南)人，东汉

末太平道的创立者和黄巾起义领袖。他奉黄老道和《太平经》，以符水咒法为人治病，自称“大贤良师”，借治病传教，在农民中秘密进行组织；于灵帝时自称“天公将军”，发动黄巾起义，失败后病死。

张鲁

字公旗，沛国丰(今江苏丰县)人，张道陵之孙，东汉五斗米道代表人物之一。他曾在汉中建立政教合一的地区性政权，曹操攻汉中时降操，封为镇南将军，阆中侯；后道教徒称之为“系师”。

魏伯阳

一说名翱，号伯阳，会稽上虞(今属浙江)人，东汉炼丹方士。本高门之子，性好道术，撰《周易参同契》，以《周易》爻象论述炼丹修仙之法，被后世丹家称为“万古丹金王”。

葛玄

字孝先，丹阳句容(今属江苏)人，葛洪的从祖父，三国时方士。曾从左慈学道，受《太清丹经》三卷、《九鼎丹经》一卷、《金液丹经》一卷，后授弟子郑隐。在江西阁皂山修道，常服饵术，擅符咒，行诸奇术；道教尊为“葛仙公”，又称“太极左仙公”。

许逊

字敬之，汝南(今属河南)人，家居南昌，东晋道士。学道于吴猛，传三清法要，后出任旌阳令，西晋八王之乱后，弃官东归，与吴猛在豫章(南昌)地区传播孝道，骨干者有十二人，世称“十二真君”。道教传说，东晋时许逊全家 42 口拔宅飞升，民间信仰者甚众。宋、元之时净明忠孝道流行，皆尊奉许逊为始祖，世称许真君或许旌阳。

魏华存

字贤安，任城(今属山东济宁市)人，晋代女道士。自幼好道，曾为天师道祭酒，意欲独身修仙，其父母不允许，只得嫁人生子；相传清虚真人王褒等降授其仙经《太上宝文》、《大洞真经》、《灵书紫文》等，景林真人曾授她《黄庭内景经》；被尊奉为道教上清派第一代宗师，称“紫虚元君上真司命南岳夫人”。

许谧

又名穆，字思玄，丹阳句容(今属江苏)人，东晋道士。前后历任余姚令、尚书郎、给事中、散骑常侍、护军长史等官职，虽入仕途，却心存道意，常思方外之事，曾授《上清经》于杨羲。道教上清派尊奉为第三代真师。



一人得道，鸡犬升天——许逊

葛洪

字稚川，号抱朴子，丹阳句容(今属江苏)人，葛玄之侄孙，世称小仙翁，东晋道教学者、医药学家、炼丹家。曾从葛玄弟子郑隐学炼丹术，西晋时因功迁伏波将军，东晋时赐爵关内侯，食句容二百户；后举家迁往广东罗浮山修道，著有《抱朴子》一书，总结了晋以前神仙理论和方术，同时将其与儒家纲常名教相结合。

寇谦之

字辅真，祖籍上谷昌平(今属北京市)，后迁居冯翊万年(今陕西临潼北)，北朝北魏道士；他 18 岁入嵩山修道，后北魏开国实行崇

道抑佛政策，他乘时对天师道进行改革，后人称为“北天师道”。天师道经过这次改革，加之受到帝王重视，由此大盛于北方，对后世道教的发展影响甚大。

陆修静

字元德，吴兴东迁(今浙江吴兴东)人，南朝刘宋道士。早年弃家，入云梦山修道，后又在庐山筑道观，隐居修道。宋明帝时，以天师道融摄灵宝、上清等派，经他改造后的天师道，后世称“南天师道”，使南朝道教得到官方承认，并得到较大发展。

陶弘景

字通明，自号华阳隐居，丹阳秣陵(今南京)人，南朝齐梁时道士，道教学者、医药学家。齐高帝时任左卫殿中将军，后弃官修道于茅山；梁武帝时被称为“山中宰相”。他对道教的影响主要有：开创上清派茅山宗，编排了系统完整的道教神仙谱系，以道为主，主张三教合流；是南朝继陆修静以后传播道教最重要的人物。



上清派茅山宗创立者——陶弘景

苏元朗

自号青霞子，隋唐之际道士。他曾隐居句曲山(今江苏茅山)学道，得司命真秘，修道成仙；又曾隐修于罗浮山青霞谷，炼养大丹。后著《旨道篇》，阐明内丹修炼之法，主张性命双修，而以内炼为主，以此作为内丹修炼的核心，其内丹炼养学说对后世道教影响较大。

王远知

又名远智，字广阳，扬州人，隋唐之际道士。年少时事陶弘景传其道法，又从臧矜传诸秘诀，后隐于茅山，受到隋炀帝和唐太宗的器重，唐高宗追赠其为太中大夫，谥“升真先生”，武则天追赠其为金紫光禄大夫，改谥“升玄先生”。

成玄英

字子实，陕州(在今河南陕县)人，唐初道士，道教学者。其思想继承陈、隋道家重玄之学，援佛入道，主张重玄的“双遣二偏”之说；著有《南华真经》注疏三十卷，另有《老子道德经注》二卷、《开题序诀义疏》七卷，亡佚。

李荣

号任真子，绵州巴西(今四川绵阳境)人，唐代道士，道教学者。唐初出家为道士，精修道业，成为蜀中道教名流，唐高宗时入京城，多次奉诏作为道教代表，参加朝廷主持的三教辩论，著有《老子注》、《庄子注》、《西升经注》等，都已佚失。

孙思邈

京兆华原(今陕西耀县东南)人，隋唐时道士，道教学者、医学家。通老庄百家之学，精医学及阴阳推步，长期隐居终南山，与名僧高道相友善。不慕名位，山居著述，为人治病，后人尊之为“药王”。著有《千金要方》、《千金翼方》等。

潘师正

字子真，贝州宗城人，隋唐时道士。曾师事王远知，后隐居嵩山之逍遥谷二十余年，据说只服松叶饮水而已。后来受到唐高宗召见，卒赠太中大夫，谥“体玄先生”。弟子十八人，以韦法昭、司马承祯、郭崇真为最著。

司马承祯

字子微，法号道隐，河内温(今属河南温县)人，唐代道士。二十一岁入道，师事嵩山道士潘师正，后遍游天下名山，隐居天台山玉霄峰，自号天台白云子。其思想以老庄为本，吸收儒家的正心诚意和佛教的止观、禅定学说，融合而成道教的修道成仙理论。著有《天隐子》、《坐忘论》、《修真秘旨》等。

李筌

自号达观子，陇西(今甘肃天水)人，唐代道士。居嵩山之少室，好神仙之道，唐玄宗时曾任江陵节度副使、御史中丞职，后辞官入名山访道，不知所往；传说在嵩山虎口岩石壁中得《黄帝阴符经》，今传有李筌《阴符经》注两种，均收入《道藏》第55册。

吴筠

字贞节，华州华阴(今属陕西)人，唐代道士。举进士落第后，入嵩山从师潘师正修习上清经法，后访道于茅山、天台山，游金陵，与当时文士李白等唱和；唐玄宗征召为翰林，问以道法，后求归隐茅山，卒后，弟子谥为宗玄先生。

杜光庭

字宾圣，号东瀛子，处州缙云(今属浙江)人，一说长安(今陕西西安)人，唐末五代道士，道教学者。唐末科举不第后，入天台山修道，僖宗时召为麟德殿文章应制，为内供奉，后随僖宗入蜀，遂留成都。五代时事前蜀王建，为金紫光禄大夫、左谏议大夫，封蔡国公，进号广成先生。晚年居青城山白云溪，潜心修道，著述颇丰，对道教教义、斋醮科仪、修道方术等方面作了系统整理和阐发，对后世道教影响颇大。

陈抟

字图南，号扶摇子，亳州真源(今河南鹿邑)人，一说为普州崇龛(今四川安岳)人，五代宋初道士。举进士不第，转而学道，先隐居武当山九室岩，后移居华山云台观，曾受到后周世宗、宋太祖和宋太宗礼遇。他擅长睡功，精于象数，相传他作有《无极图》，对宋代理学影响颇大。

刘海蟾

本名操，字宗成，入道后改名哲，字玄(元)英，一字昭远，号海蟾子，燕山(今北京市西南宛平)人，五代道士。相传在辽中进士，曾官至丞相，因好黄老之学，遂弃官隐于华山、终南山。全真道奉为北五祖之一，元世祖封为“明悟弘道真君”。

张君房

安陆(今属湖北)人，宋代《道藏》的总修校者。北宋真宗时曾任尚书度支员外郎、集贤校理等职。后自御史台谪官宁海，奉命主持校正秘阁道书，乃取朝廷所降道书及苏州、越州答、台州旧道藏，同道士十人从事修校，编成《大宋天宫宝藏》4565卷。又撮取其精要，辑成《云笈七签》122卷；对保存古代道教典籍，有一定贡献。

张伯端

字平叔，后改名用成(诚)，号紫阳真人，天台(今属浙江)人，北宋道士，道教内丹派南宗开山祖师。曾为府吏数十年，后以“火烧文书”罪发配岭南，遇真人授以金丹药物火候之诀，著《悟真篇》，阐内丹修炼理论，是继魏伯阳《周易参同契》以后的重要炼丹经典，其思想对后世道教影响很大，被尊为南宗五祖之首。

石泰

字得之，号杏林，一号翠玄子，常州(今

属江苏)人，宋代道士，道教内丹派南宗第二祖。遇张伯端，授以金丹之道，常以医药济人，不受其谢，惟愿植一杏树，久遂成林，人称之为“石杏林”，著有《还源篇》。

林灵素

本名灵噩，字通叟，温州(今属浙江)人，北宋末道士。少入佛门，苦于其师笞骂，改从道教；善妖幻及祷雨之术，往来淮泗间，后深受宋徽宗宠信，赐号通真达灵先生，与道士王允诚称霸京中，后因对皇太子无礼，被斥还故里而死。

薛道光

名式，一名道原，字太源，阆州(今四川阆中)人，一说陕府鸡足山人，宋代道士，道教内丹派南宗第三祖，初为僧，法号紫贤，后转为道士，雅好金丹导养之术，后遇道人石泰，授以张紫阳金丹之秘，著有《还丹复命篇》、《丹髓歌》等。

陈楠

字南木，号翠虚，惠州博罗县(在今广东惠阳东)白水岩人，宋代道士，道教内丹派南宗第四祖。相传曾在黎姥山遇神人得《景霄大雷琅书》，南宗从其始兼传雷法，后得太乙金丹诀于薛道光，常捻土疗病，人号“陈泥丸”。

王文卿

字述道，号冲和子，建昌南丰(今属江西)人，北宋末道士。北宋末年，遇异人授以飞神之术与雷书，以行五雷法祈禳劾召而闻名，宋徽宗赐封为“冲虚妙道先生”。所传神霄雷法，乃融合道教内丹与符箓，后世奉为道教神霄派之重要创始者。

宁全真

名本立，字道立，法名全真，开封府(今河南开封)人，北宋、南宋间道士。曾遇田灵虚授以陆修静三洞经策，擅上清灵宝大法，尤工天文数术；南宋时，数次奉敕入朝主持醮事，禳灾祈祥，赐号“洞微高士”，继进“赞化先生”。

王重阳

原名中孚，字允卿，后应武举，易名德威，字世雄，入道后改名嘉，字知明，号重阳子，祖籍陕西咸阳，金代道士，全真道之创立者。先是应金朝武举，为征酒小吏，愤然辞职，隐栖山林，于甘河镇遇异人，授以修真秘诀，遂悟道出家，云游终南一带；后前往山东传道度人，收马钰等七大弟子，开创全真道派，全真派尊为重阳祖师。传世著作有《重阳全真集》、《重阳教化集》、《重阳立教十五论》等。



全真道创立者——王重阳

马丹阳

原名从义，字宜甫，后更名钰，字玄宝，号丹阳子，宁海(今山东牟平)人，金代道士。家世为地方大族，擅针灸疗法，王重阳到宁海传布全真道时，与妻孙不二师事之，重阳教以仙术和全真秘诀，托为全真传道事业直接继承人；后历尽艰辛，矢志弘道，为全真道遇仙派的创立者，世称“丹阳真人”，为“北七真”之一。

谭处端

初名玉，字伯玉，后改法名处端，字通正，号长真子，宁海(今山东牟平)人，金代道士。师事王重阳，为全真道南无派的创立者；重阳逝后，隐于伊、洛之间，卒于洛阳朝元宫，世称“长真真人”，为“北七真”之一。

郝大通

名磷，自称太古道人，法名大通，号广宁子，宁海(今山东牟平)人，金代道士。从王重阳学道，乞食沃州，突有所悟，遂静坐于沃州桥下，忘形炼功六年，从不言语，人称“不语先生”，功成，往来真定间传教度人，卒于宁海先天观，为全真道华山派的创立者；世称“广宁真人”，为“北七真”之一。

王处一

字玉阳，号全阳子，宁海(今山东牟平)人，金代道士。师事王重阳，长期隐居昆嵛山烟霞洞修道，为全真道嵛山派的创立者，卒于圣水玉虚观，世称“玉阳真人”。为“北七真”之一。

刘处玄

字通妙，一说字道妙，号长生子，东莱(今山东掖县)人，金代道士。从王重阳学道，重阳逝后，独隐于京洛，静心炼性，为全真道随山派创立者，世称“长生真人”，为“北七真”之一。

丘处机

也称邱处机，字通密，自号长春子，登州栖霞(今属山东)人，金代元初道士。19岁在宁海昆嵛山(今山东牟平东南)出家，拜王重阳为师，重阳逝后，以乞食度日，行携一蓑，人称“蓑衣先生”，后赴陇州龙门山隐居修道，为龙门派创始人，曾往西域进见元太祖成吉思汗，使全真道获得很大发展，世称“长春真人”，为道教全真道“北七真”之一。

孙不二

也称孙仙姑，法名不二，号清净散人，宁海(今山东牟平)人，马丹阳之妻，金代女道士。与丹阳同师王重阳，在金莲堂出家，为全真道清净派的创立者，居洛阳之凤仙姑洞修道，后殁于此，为“北七真”之一。

萧抱珍

一名元升，卫州(今河南汲县)人，金代道士，太一道创始人。相传从真人处得秘箓，演化为“太一三元法箓”，受到金熙宗礼敬，敕所居庵为“太一万寿观”。

刘德仁

号无忧子，沧州乐陵(今属山东)人，金代道士，大道教创始人。其教派不尚炼丹飞升之事，主张苦节危行；金世宗时，诏居京城天长观，赐号“东岳真人”。元代加封为“无忧普济开微洞明真君”；其教五传至郦希诚，改名为“真大道教”。

赵道坚

原名九古，号虚静子，平凉(今属甘肃)人，金元之间道士。家里世代为宦，先以马丹阳为师，后往龙门丘处机处修习道学，为之易名“道坚”，道坚受戒律于丘处机，开全真道之律宗，为该宗第一代宗主。

尹志平

字大和，莱州(今山东掖县)人，元代道士。少时从马丹阳入道，后师丘处机于栖霞观，又从王处一受口诀，从郝大通受易卦，由是道业日隆；曾随丘处机往西域见元太祖，后住德兴(今河北涿鹿)龙阳观，丘处机赐以“清和子”号；丘处机逝后，还长春宫，嗣主道教，后传衣钵于李志常，元武宗时追赠为“清和妙用广化崇教大真人”。

郦希诚

一作希成，妫州(今河北怀来)人，元代道士，大道教第五祖。少师事四祖毛希琮，希琮将逝，以法授之。既承其法，隐于深山，慕道之徒翕然而从，道风大振；行于秦、晋、蜀、洛、燕、代、齐、鲁等地，后居燕城(今

北京)天宝宫，见知于元宪宗，以刘德仁创“大道教”，乃赐其教名“真大道”，授“太玄真人”号，领教事。从此，“大道教”又名“真大道教”。

白玉蟾

原姓葛，名长庚，字如晦，又字白叟，号海琼子，琼州(今海南省琼山)人，一说福建闽清人，南宋道士，道教内丹派南宗第五祖。师事陈楠，得受金丹秘诀，后应诏赴阙，对御称旨，命馆太乙宫，一日不知所在，卒于盱江，诏封“紫清真人”，世称“紫清先生”。其内丹理论，奉南宗传统，主张独身清修，并身体力行，终身不娶；以修炼精、气、神为核心，参合儒学和禅理，其思想对宋、元后的道教影响很大。

李道纯

字元素，号清庵，别号莹蟾子，都梁(今湖南武岗)人，宋末元初道士。他为白玉蟾再传弟子，其道教内丹学说多主南宗，而兼取北宗。其学说以“中和”为宗旨，融合儒、释、道三教，后人称其炼养理论为宋元道教内丹派的“中派”。著有《全真集玄秘要》、《清静经注》、《道德会元》等。

刘玉

字颐真，号玉真子，建昌(今江西奉新)人，元代道士，新净明道创立者。相传曾遇洞真法师胡惠超，受传净明道法；后又遇水府仙伯郭璞，授以经山纬水之术，从此道法精进，远近闻名，信从者日众。其教派通儒、释、道三教之学，以忠孝伦理道德为主要教义，以修炼精、气、神与符箓斋醮为次要方法，主张践行内心的自省从善，具有融合儒、道之色彩，其徒众尊之为许逊第二传。

张与材

字国梁，号广微子，信州贵溪(今属江西)人，元代道士，第三十八代天师。元世祖时授“太素凝神广道真人”，兼掌道教。后授正一教主，主领龙虎、阁皂、茅山三山符箓。元武宗时朝觐，特授金紫光禄大夫，封留国公，赐金印；元仁宗时，特赐宝冠，组织文金之服。逝后，赠号“太素凝神广道明德大真人”。

张留孙

字师汉，信州贵溪(今属江西)人，元代道士。少入龙虎山为道士，后随天师张宗演入朝，受元世祖赏识，留侍北京，号为上卿，授“玄教宗师”，赐银印，为江南诸路道教都提点；后来又加号“玄教大宗师”，同知集贤院道教事，且追封其三代为魏国公，官阶品俱第一。元武宗时，升为大真人，知集贤院，位大学士之上，元仁宗时，进开府仪同三司，加号“辅成赞化保运玄教大宗师”，又封“阐道宏教冲元仁靖大真人”。卒后，元文宗追赠“道祖神应真君”。

吴全节

字成季，饶州安仁(今江西余江)人，元代道士。幼学道于龙虎山，得受秘法，后从师张留孙谒元世祖，元成宗授其玄教嗣师，后又特进上卿玄教大宗师，总摄江淮荆襄等处道教，知集贤院道教事。好结交士大夫，周人穷急，著有《仙坛记》。

张宇初

字子踏，别号耆山，明代道士，第四十二代天师。自幼聪颖持重，好研读道书，有志于文二十余年。明太祖时，敕授“正一嗣教道合无为阐祖光范大真人”，领道教事；后受赐“正一玄坛之印”。明成祖时，奉旨编修《道藏》，未成而卒。著有《岘泉集》十二卷、《道门十规》、《元始无量度人上品妙经通义》等书。

张三丰

名通，又名全一，字君实(宝)，又字三丰(峰)，号玄玄子，辽阳懿州(今辽宁彰武)人，元末明初道士。曾在武当山修道，后不知所终，他将古今道法分为正、邪二教，而儒、道、佛



武当内家拳创立者——张三丰

皆为正教，主张修“阴、阳、性、命”之道，著有《大道论》、《玄机直指》等多种。

陆西星

字长庚，号潜虚，扬州兴化(今属江苏)人，明代道士。九次应乡试未中，于是弃儒学道，访游仙乡名山，数次遇异人，得受修道秘诀，自称吕洞宾曾降临他所居住的北海草堂，亲授丹法，其丹法主张阴阳双修，广收门徒，开创道教内丹东派。

伍守阳

号冲虚子，江西南昌人，明代道士。从曹还阳受丹法，为龙门派四传弟子，其学汇通三教，以儒家之道德修养、正心诚意融摄道教内丹学说，参以佛理及禅定工夫，后为柳华阳所发扬，门庭极盛，称为“伍柳派”，著有《天仙正理直论》、《仙佛合宗》。

王常月

原名平，号昆阳子，山西长治人，明末清初道士。生于明末乱世，慨然有出尘之心，及长遍游天下名山，参访真道，曾在王屋山由全真道龙门派六祖赵复阳授以戒律，后又在九宫山受“天仙大戒”；清顺治时奉旨在白云观主讲道法，前后受赐紫衣三次，并在江浙和湖北武当传“三堂大戒”，度弟子千余人，使道风大振，被誉为全真道龙门派中兴之祖。

柳华阳

江西南昌人，清代道士。本为儒生，后削发为僧，自称遇伍守阳传以丹法秘旨，乃豁然开悟。其说汇通三教，阐述性命之旨，形成“伍柳派”，门下众多，流布亦广。著有《金仙证论》、《慧命经》。

娄近垣

字三臣，号朗斋，又号上清外史，松江娄县(今上海市松江县境)人，清代道士。幼年出家学道，于龙虎山拜周大经为师，习正一法箓，清雍正时随五十五代天师张锡麟例觐入京，后授龙虎山提点、钦安殿住持，封为“妙正真人”。乾隆时封为通议大夫，食三品禄，住持京师东岳庙。所撰《黄箓科仪》，为清代道教斋醮科仪的主要经典。

岳崇岱

又名云发，道号东樵子，山东寿光人，现代道士。1912年于辽宁闾山圣清宫出家修道，1920年在沈阳太清宫常住，被推为太清宫知客，后又任道观监院。1944年至1948年回闾山圣清宫清修。1949年建国后，被推举为沈阳太清宫方丈，成为道教全真派龙门派正宗第二十六代法嗣；1957年任中国道教协会首任会长。

陈撄宁

号圆顿子，安徽怀宁人，现代道教学者。本为清末秀才，毕业于安徽高等政法学堂，无意仕途，转而学道。29岁起历游九华、武当、

崂山等名山，求师访贤，习修炼养身心之术，38岁后常居上海，任仙学院教授，主编《仙学月刊》、《扬善月刊》等道学杂志；1961年任中国道教协会会长。

张恩溥

字鹤琴，号瑞龄，谱名道生，现代道士，第六十三代天师。精于道学，擅长符法，1924年嗣天师位，1946年冬，发起筹备上海市道教会，1949年夏经广东赴香港，次年到台湾。1950年在台湾创立台湾省道教会，历任理事长；1957年又设道教居士会与道教大法师会；1964年访问马来西亚、新加坡等南洋各地，1969年访问菲律宾；逝于台北市北投区寓所。

三、神仙

元始天尊

玉清元始天尊的简称，也称“天宝君”。道教最高尊神“三清”之第一位神。元始天尊在道经中出现较太上老君为迟，但地位最高。每当新天地形成，天尊就下降人间，向世人传授玄秘之道，称为“开劫度人”。

灵宝天尊

上清灵宝天尊的简称，又称太上道君、灵宝君。道教最高神“三清”之第二位神。在道教的三清殿中，灵宝天尊常供奉在元始天尊之左边，手持太极图(或手持如意)。

道德天尊

也称太清道德天尊、太上老君。道教最高尊神“三清”之第三位神。道德天尊之神形实根据先秦时代之老子形象演变而成。三清殿中，道德天尊常供奉在元始天尊之右，手持阴阳扇，象征万物化生之“太初”世纪。

玉皇大帝

全称是昊天金阙无上至尊自然妙有弥罗至真玉皇大帝，也称昊天金阙至尊玉皇大帝、玄穹高上玉皇大帝，简称玉皇、玉帝。道教天神四御之一。玉皇大帝统辖天神、地祇、人鬼，在道教地位虽不及三清，却是民间信仰的最高神。

紫微北极大帝

全称是中天紫微北极太皇大帝，也称中天紫微北极大帝，道教天神四御之一。北极大帝是元始天尊的化身，仅受玉皇大帝支配，统率三界星神和山川诸神，乃一切现象之宗主，能呼风唤雨，役使雷电鬼神。

勾陈南极大帝

全称是勾陈上宫南极天皇大帝，简称勾陈大帝，道教天神四御之一。他协助玉皇大帝执掌南北极和天地人三才，统御众星，并主持人间兵革之事。

后土

全称是承天效法厚德光大后土皇地祇，也称后土皇地祇、后土娘娘，道教天神四御之一。执掌阴阳生育、万物之美与大地山河之秀。

西王母

也称九灵太妙龟山金母、太虚九光龟台金母元君，民间俗称王母娘娘，道教女仙中之最高尊神。她是“西华至妙之气”所化生，为太阴之精，女仙之宗，与太阳之精东王公相对，明清之时，玉皇大帝成为天界最高尊神，西王母又成为玉帝之王后，经常赐福赐寿给人间的善男信女。

东王公

也称木公、东王父、东华帝君、扶桑大帝，道教所奉祀掌管男仙名籍之尊神。道教又称东王公为青灵始老君，与丹灵、黄老、皓灵、玄老共称五方五老。

太乙救苦天尊

也称太一救苦天尊，他是天界专门拯救不幸堕入地狱之人的大神，受苦难者只要持书有天尊名号的符咒，祈祷或念诵天尊之名，就能得到救助。

南极仙翁

也称南极老人、寿星，道教执掌人间寿天性命之天界神仙。其形象常为一白发老翁，高脑门，头特长，拄一弯曲长拐杖。

三官大帝

简称三官，即天官、地官、水官。天官总管天帝神王、上圣高真、三罗万象星君；地官总管五岳帝君与二十四治山川、九地土皇、四维八极神君；水官总管九江水帝、四渎神君与三河四海之神。

真武大帝

也称玄武、真武帝君、荡魔天尊，道教尊奉的职掌北方天界之重要天神。真武大帝披发黑衣，金甲玉带，仗剑怒目，足踏龟蛇，顶罩圆光，形象威猛。

九天玄女

也称元女、九天娘娘，原是中国古代神话中的女神，后为道教所信奉，成为道教神系中地位仅次于西王母之女天神。



九天玄女

斗姆元君

简称斗姆，又称斗母、中天梵气斗母元君。斗姆原为龙汉年间周御王之爱妃，号“紫光夫人”，先后为御王生有九子，长子为天皇大帝，次子为紫微大帝，其余七子分别是北斗七星的贪狼、巨门、禄存、文曲、廉贞、武曲、破军。

碧霞元君

全称是东岳泰山天仙玉女碧霞元君，民间俗称泰山娘娘。其神通广大，颇为灵验，能使妇女生子，保佑儿童，甚至农耕、经商、旅行、婚姻、疗病等，近代北方地区信仰极盛。

王灵官

也称灵官王元帅、玉枢火府天将，道教最崇奉之护法尊神，常塑在山门之内，镇守宫观。其形象为红脸虬须，金甲红袍，三目怒视，左手持风火轮，右手举鞭。

护法四元帅

道教四位护法天神之统称，道经中说法不一。一说是天蓬玉真寿元真君、天猷仁执灵福真君、翊圣保德储庆真君、佑圣真武灵应真君；一说是天蓬元帅宝印照我、天猷元帅仗剑卫我、翊圣真君持戟守我、玄天真武水火助我；一说是马灵耀、赵公明、温琼、关羽。明清以后，后一说十分流行。

北斗真君

也称北斗星君，是北斗七星的神化。管人间生死祸福、消灾招福之职能。常同三官一起巡游四方，调查人世与阴间之功过善恶。

南斗星君

南斗即二十八宿中之斗宿，也就是北方玄武七宿之第一宿，因与北斗相对，故称南斗。道教吸收民间南斗信仰，将南斗六星神格化，成为司命主寿的六位星君。

太白金星

也称白帝子，即太阳系中的金星被神格化，最初为女性，明代以后，太白金星之形象衍变成为一老态龙钟、慈颜白发之老神仙，常奉玉皇大帝之命往各处招安，乃天庭之钦派使者。



文昌帝君和魁星

文昌帝君

相传为中国古代学问、文章、科举士子之守护神，是“文昌星神”与四川地方“梓潼神”相结合而产生之神。其神像大多为雍容慧颜，坐下驾白驴，有天聋、地哑二神童陪侍。

魁星

道教与民间所崇奉的主掌文人命运之神，源于二十八星宿的奎宿的神格化，其典型形象为一赤发青面獠牙之鬼，立于鳌头之上，一脚向后翘起如“魁”字之大弯钩，一手捧斗，一手执笔，相传其用笔点中者即为中举之人。

文曲星

道教掌握人间功名利禄之星神，道经称文曲星为北斗第四星，其来源与文昌星神有关，一般为文人学士所信奉，道经中称中举之士人皆为天上的文曲星下凡。

武曲星

道教掌握人间武略功名之星神，道经称武曲星为北斗第六星，民间相传历史人物如诸葛亮、岳飞等皆为天界之武曲星下凡。

二十八宿

中国古代星相家将黄道(即太阳所经之天区)之恒星分为二十八个星座，称作二十八宿。道教奉为神灵，称每个星座各有一神，共有二十八神将，亦称“二十八宿”。道经按东、南、西、北四方将二十八宿分为青龙、朱雀、白虎、玄武四组天神。

三十六天罡

也称三十六天将，道经称北斗丛星中有三十六天罡星，每个天罡星各有一神，共有三十六位神将，全部隶属真武部下，三十六天罡常与二十八宿、七十二地煞联合行动，降妖伏魔。

七十二地煞

道教称北斗丛星中有七十二个地煞星，每星各有一神，共有七十二神将，道士斋醮作法时，常召七十二地煞与三十六天罡神将下凡驱魔。

六十元辰

也称六十甲子，道教所信奉的趋吉避凶之本命神，即用十天干(甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸)与十二地支(子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥)循环相配，共有甲子、乙丑、丙寅、丁卯等六十对，称为“六十甲子”。用这种方法计年，六十年为一周。道教称六十甲子为六十位星宿，每位星宿各有一神，共有六十天神，轮流值年。

六丁六甲

为六丁神和六甲神之合称。十二位神的名称是：丁卯、丁巳、丁未、丁酉、丁亥、丁丑；甲子、甲戌、甲申、甲午、甲辰、甲寅。据说六丁属阴，皆为女神；六甲属阳，皆为男神，为真武大帝之部下，能行风雷，制鬼神。

四值功曹

即年、月、日、时之值班天神，共四位。其职掌为专门记录天界真神之功劳，向玉帝禀奏；人间上奏天庭的表文，焚烧后也由他们呈递。

雷神

道教执掌五雷(或三十六雷)、扬善惩恶之雷部诸神之统称，其中九天应元雷声普化天尊为雷部主宰之神，下统三十六员雷神天君(或说统二十四员天君)。诸天君中，比较著名者为邓、辛，庞、刘、毕几位元帅。

闪电娘娘

也称电母、金光圣母。道教信奉的天界司闪电之女神。其形象一般为朱衣白裤，容貌端雅，两手各执一镜，闪闪发光。

龙王

传说中司兴云降雨之神。道教有诸天龙王、四海龙王、五方龙王等，遵元始天尊、太上大道君旨意，领施雨、安坟之事。



道教兴云降雨之神——龙王

五岳大帝

五岳指东岳泰山、西岳华山、中岳嵩山、北岳恒山、南岳衡山。古人认为，五岳皆有山神，故对之信仰崇奉，五岳之神唐代封王，宋代封帝，唐宋以后，总称五岳大帝。

酆都大帝

相传为主宰阴曹地府之冥神。唐宋以后，民间流传汉代仙人王方平、阴长生曾在四川酆都山修道成仙，合称阴王，后人误传为阴间神王，遂以酆都为阴王冥府所在地。

黄帝

原为历史传说人物，后被方士和道教尊奉为神，相传黄帝曾骑龙升天成仙，成为五天帝之一，居中央之位以主四方。

天妃

也称妈祖、天后、天上圣母等。传说中掌管海上航运的女神，相传为宋代福建莆田人林默。

彭祖

古代仙人，后为道教所尊奉，相传他历夏至殷末，八百余岁，常食桂芝，善导引行气，后世多以彭祖为长寿者之象征。

八仙

道教仙人名称，相传为钟离权、李铁拐、张果老、曹国舅、吕洞宾、韩湘子、蓝采和、何仙姑八位神仙。民间广泛流传关于八仙的各种传说，其中以八仙过海、八仙庆寿等最为著名。

黄大仙

相传为晋代道士黄初平，浙江金华人，曾牧羊遇道士，引至金华山石室中，修道成仙，他擅长法术，曾叱石成羊；今以香港之黄大仙庙尤为著名，终年进香朝拜者甚众。

麻姑

中国古代女仙人，其传说颇多，四川酆都鬼城有麻姑洞和仙姑岩，传说乃其修炼之



吉祥长寿的象征——麻姑

地；民间还流传有农历三月初三王母娘娘寿辰，麻姑于绛珠河畔以灵芝酿酒祝寿之故事；旧时多以麻姑为吉祥长寿之象征，祝女寿者多赠麻姑像，称“麻姑献寿”。

土地神

也称土地公、土地爷，简称土地，道教神系中地位很低的小神，但民间信仰极为普遍，其形象常为一穿袍戴帽之白发老翁。

城隍神

简称城隍，原为民间信仰之地方守护神，后为道教所信奉，明代正式列入国家祀典，地方官上任，要首先参拜城隍，地方官有悬而未决的疑案，也往往到城隍庙请城隍神启示，也有的诉讼先向城隍神祈求指示，城隍信仰在宋明到清代的儒教中居重要地位。

灶君

也称灶王、灶神。据传与火有关之远古神人炎帝、祝融皆为总灶神，故灶神信仰似与原始社会之氏族社火崇拜有关；道教尊灶神为“昆仑老母”，民间多在腊月二十三进行祭灶，以求其上天言好事，下界保平安。

门神

道教和民间信仰的守卫门户之神，多贴于门上以辟邪驱鬼，禳灾迎福；主要有武门神和文门神两种，前者常为威严凶猛之武将形象，代表者有神荼和郁垒、秦叔宝和尉迟敬德、马超、赵云、张飞等；后者代表有天官、仙童、加冠和进禄、刘海蟾、状元、送子娘娘等。

和合二仙

中国古代民间传说中象征男女相爱的神名；常画二像，蓬头笑面，一持荷花，一捧圆盒，取和谐合好之意。

四、名山

五岳

即东岳泰山、南岳衡山、西岳华山、北岳恒山、中岳嵩山。泰山在山东泰安，衡山在湖南衡山，华山在陕西华阴，北岳在山西浑源，中岳在河南登封。



茅山派发源地——茅山

茅山

在江苏句容、金坛两市之间，原称句曲山，道教称第一福地、第八洞天，为道教茅山派发源地。

青城山

在四川都江堰市区西南约15公里，古称丈人山，一名赤城山；因青山四合，状如城郭，故名；东汉时张道陵在此地修炼，道教称第五洞天。

龙虎山

在江西贵溪市西南部，原名云锦山，由龙、虎两山组成；相传东汉时道教创始人张道陵在此炼丹。

终南山

也称南山、中南山、周南山、太一山，在陕西西安市南40多公里处；相传道教全真道创立者王重阳和北五祖钟离权、吕洞宾、刘海蟾等在此修道。

罗浮山

在广东东江北岸，横贯博罗、增城、龙门三市县；道教称第七洞天、第三十四福地，东晋高道葛洪曾在此地炼丹著书。

阁皂山

在江西樟树市东南隅，因其山形如阁，色如皂，故名，俗称阐山，也有葛岭之称；道教称第三十六福地，相传三国吴道士葛玄曾在此炼九转金丹。

武当山

又称大武当山、太和山，在湖北丹江口市境内；相传道教所信奉的真武大帝曾于山中修炼四十二年，功成飞升；世人认为非玄武不能当此，故名武当。

鹤鸣山

又称鹄鸣山，在四川大邑县城北15公里鹤鸣乡境内，与青城山相距约30公里，东汉张道陵在此创立五斗米道。

崂山

古称劳山、牢山，又称唐山、鳌山，在山东青岛市区东部崂山区境内；据史载，秦始皇、汉武帝为求仙药，曾先后登临此山；金元高道丘处机曾在此修炼。

昆嵛山

古称姑余山，在山东文登、牟平两县市交界处；金朝高道王重阳在山上讲经传法，创立道教全真道。

五、宫观

北京白云观

在北京市西便门外，为道教全真派三大祖庭之一，号称全真天下一丛林。现存建筑由中、东、西、后四院组成，主要供奉丘处机、玉皇大帝、三清四御等；现中国道教协会所在地。

北京东岳庙

在北京市朝外大街，为道教正一派在华北的第一座大型道观。元朝玄教大宗师张留孙的弟子吴全节首建，庙分中、东、西三部分，主要祀东岳泰山神天齐仁圣大帝。

山西永乐宫

也称大纯阳万寿宫，在山西芮城县北3公里龙泉村东侧；由全真道北五祖之一吕洞宾的故居改建而成，主要奉祀吕洞宾等，其元代壁画为我国绘画史上的杰作，是全国重点文物保护单位。

沈阳太清宫

在辽宁沈阳市西顺城街，道教东北龙门派祖师郭守真创建，为东北道教第一丛林；主要建筑有关帝庙、老君殿、玉皇阁等。

上海城隍庙

在上海市方浜中路，原是金山庙，祀奉

汉代大将军博陆侯霍光；明朝时，上海知县张守约改建为城隍庙，并改祀明太祖朱元璋敕封的上海城隍神秦裕伯，为上海著名道观。

玄妙观

在江苏苏州市观前街，创建于西晋，初名真庆道院；元朝时，改名玄妙观；主要建筑是三清殿，被列为全国重点文物保护单位。

抱朴道院

在浙江杭州市宝石山西面的葛岭上，因葛洪自称抱朴子，故名。主要建筑有牌坊、亭、山门、葛仙殿、红梅阁、抱朴庐、半闲堂等，为全国重点道教宫观之一。

天师府

中国道教历代张天师府第，全称嗣汉天师府，在江西贵溪市上清镇。现存主要建筑有府门、二门、玄坛殿、法箓局、提举署、玉皇殿、天师私第、万法宗坛、横金梁四合院、真武殿遗址、土地庙、敕书阁，以及灵芝院、后花园、百花池等，为全国道教重点宫观保护单位。

岱庙

在山东泰安市内的泰山南麓，因祀泰山神“东岳天齐仁圣大帝”而得名，是历代帝王封禅泰山，举行大典之地；庙宇黄瓦朱甍，古柏参天，碑碣林立，为全国重点文物保护单位。



碧霞祠

碧霞祠

在山东泰安市泰山极顶南面，原名昭觉祠，祠以山门为界分为内外两院，山门内主体建筑为碧霞元君殿，殿内正中供碧霞元君鎏金铜像，为全国道教重点开放宫观。

鹿邑太清宫

在河南鹿邑县城东5公里的隐山上，此地原为楚国苦县老子故里，东汉时始建，历代屡有修葺，现存清代大殿和唐代《道德经》注碑等，保存完好。

紫霄宫

在湖北丹江口市境内武当山天柱峰东北展旗峰下，始建于明成祖时，是武当山保存较完整的道教宫观，分中、东、西三路，主要供奉道教真武大帝；1931年曾为红三军司令部，贺龙在此办公，为全国重点文物保护单位。

金殿

在湖北丹江口市境内武当山主峰天柱峰绝顶，建于明成祖时，全为铜铸鎏金，仿木构建筑，重檐叠脊，翼角飞举，脊饰仙人禽兽，形象生动逼真，殿中供奉真武大帝，是武当山古建筑和铸造工艺的精华，被誉为稀世珍宝，1956年列为全国重点文物保护单位。

三元宫

在广东广州市越秀山南麓清泉街，东晋时南海太守鲍靓始建，明代重建时改称三元宫，是广州现存历史较长、规模较大的道观；主要供奉元始天尊、太上道君、太上老君。

祖庙

在广东佛山市内，始建于北宋，明朝重修，其后又经多次修缮，因年代久远，又居佛山诸庙之首，故俗称祖庙。其中尤以装饰工艺精巧华丽而著称，富有浓郁的地方民间工艺色彩，为全国重点文物保护单位。

青羊宫

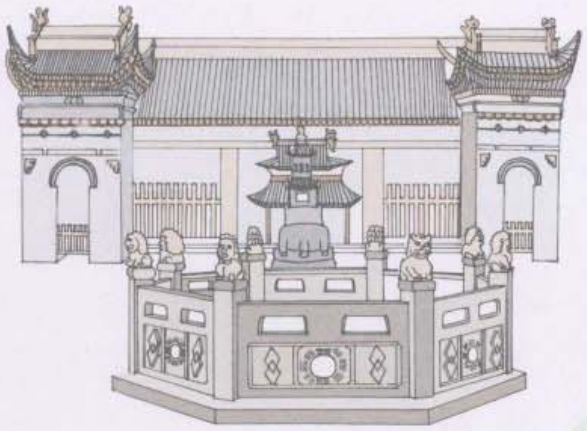
在四川成都市区西南，始建于唐，现存主要建筑有山门、灵祖楼、混元楼、八卦亭、三清殿、斗姥殿、皇楼殿、唐王殿、三真殿、三宫殿、七真楼、功德祠、小西天、云水堂等，每年农历二月十五日有花会及灯会。

天师洞

又名古常道观，在四川灌县青城山，为青城山最大的道教宫观，道教称第五洞天；始建于隋朝，现存殿宇建于清代，主要有山门、青龙殿、白虎殿、三清殿、三皇殿、皇帝祠、天师洞等。

八仙宫

原名八仙庵，在陕西西安东关长乐坊，创建于宋代，相传宋代八仙曾游宴于此，遂建八仙庙祠祀之。八国联军侵入北京时，光绪帝与慈禧太后逃到西安，曾住八仙庵，敕封为“万寿八仙宫”，其中主要供奉八仙，为全国道教重点宫观之一。



八仙宫

重阳宫

在陕西户县正西10公里之祖庵镇北，原为道教全真道祖师王重阳埋骨处；元世祖时改名“重阳万寿宫”，为元代北方道教集合点，其中遗有不少碑刻，具有较高的考古和艺术价值。

楼观

又名紫云楼，在陕西周至县东南终南山麓，为道教最早的宫观之一。传说周代尹喜在此结草楼而居，后人创立道观，北朝不少名道士曾集于此，为当时著名道观；唐朝时，扩建改名宗圣观；元时称宗圣宫。楼观名胜古迹有说经台、老子墓、《道德经》碑及宋元书法名家所书石刻等。

台北指南宫

在台湾台北市南郊猴山上，创建于清光绪年间，奉祀八仙中的吕洞宾，以后一再扩建，为全台著名的大神祠，配祀各种神佛塑像，宫建于山腰，地势较高，自山麓至宫前石阶1100级，可眺望台北全市。

香港蓬瀛仙馆

在香港粉岭山麓之百福村中，创建于1930年，后多次增修，主要建筑有山门、石坊、护法殿、东斋、西斋、三圣宝殿、蓬莱阁、从福亭、明台、坤堂、菊圃、阮公纪念堂等；主祀太上老君、吕洞宾、丘处机等道教仙真。

澳门妈祖庙

俗称天后庙，又称妈阁庙，在东澳门的东南方，始建于1488年，庙宇背山面海，依山而建，主要供奉海上保护神妈祖，主要建筑有山门、妈祖阁、弘仁殿、观音阁等，是澳门最古老的道观。