

道教一本通

获得今生圆满的千年秘径



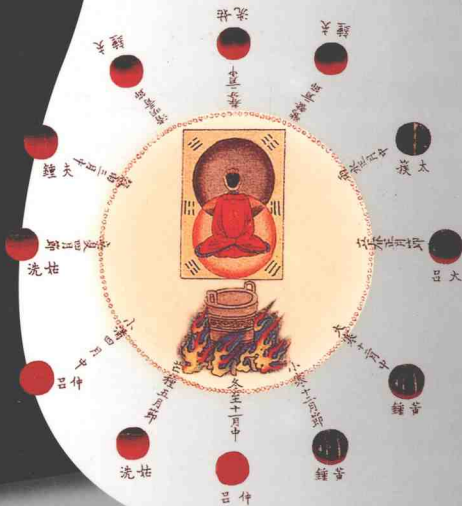
本书是：

- ◎ 丰富的：用生动有趣的语言讲述有关道教的方方面面，尽览道教世界的宝藏。
- ◎ 深入的：深挖道教每个方面的最细微之处，让你知其然还知其所以然。
- ◎ 精美的：200多幅最具道教特色的图片和图解，带你走进道教的“仙境”。
- ◎ 有用的：与道相合的各种方术，给你最实用的长生秘方和预测之法。

通晓道教的最佳图文精华版

石桥青/著

陕西师范大学出版社



关于本书

在中国传统文化大热的当下，中国土生土长的唯一宗教——道教无疑是其中最重要的组成部分。道教的产生最早可以追溯到黄帝，其真正确立是从东汉张道陵创立五斗米道开始，至今已有1800多年的历史。

与其他追求来世的宗教不同，道教针对的是现世的问题，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。而且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心灵救治良方，是漂泊无依的灵魂的精神家园。

为了弘扬道教文化，让其更好地为人们所利用，有益于人们的生活，我们出版的这本《道教一本通》从“道”字入手，用生动有趣的文字和精美的图片讲述了道教的方方面面，可谓一册在手，尽览道教千年精华。通过此书，不但能使你了解许多你不知道的道教知识和故事，其中道术里的许多秘法，更会使你有意想不到的收获。

本书告诉你：

- 为什么鲁迅先生说：“中国的根柢全在道教”？道教的根又在哪里？
- 道教追求“无为而无不为”的境界，究竟如何无为才能无不为呢？
- 世界上真的有神仙吗？道教里的神仙境界究竟是什么样的？
- 道教认为“我命在我不在天”，如何将命运掌握在自己手中？
- 人通过修炼真的能成仙吗？如何修炼才能延年益寿？
- 打通人体仙根的内丹术如何修炼？如何才能修得仙风道骨？

ISBN 978-7-5613-4813-0



9 787561 348130 >

图书在版编目(CIP)数据

道教一本通/石桥青著.

—西安:陕西师范大学出版社,2009.9

ISBN 978-7-5613-4813-0

I.道… II.石… III.道教—宗教文化—中国 IV.B958

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第156399号

图书代号:SK9N0842



项目创意/设计制作/紫圖書 ZITU®

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和

中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图书有限公司所有。

未事先获得北京紫图书有限公司书面许可,

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载。

除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引,违者必究。

道教一本通

石桥青/著

责任编辑/周宏

出版发行/陕西师范大学出版社

经销/新华书店

印刷/北京市兆成印刷有限责任公司

版次/2009年12月第1版

2009年12月第1次印刷

开本/787×1092毫米 1/12 41.5印张

字数/290千字

书号/ISBN 978-7-5613-4813-0

定价/68.00元



如有印装质量问题,请寄回印刷厂调换

道教一本通

获得今生圆满的千年秘径



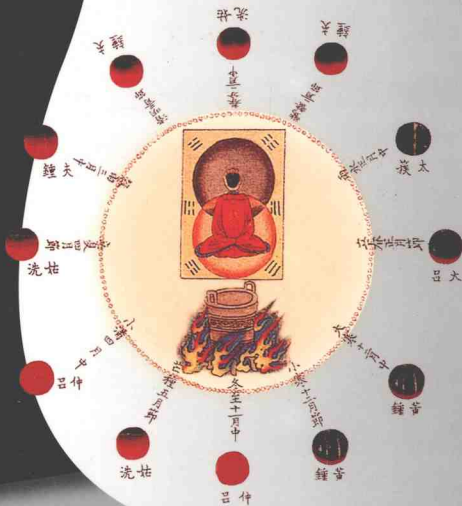
本书是：

- ◎ 丰富的：用生动有趣的语言讲述有关道教的方方面面，尽览道教世界的宝藏。
- ◎ 深入的：深挖道教每个方面的最细微之处，让你知其然还知其所以然。
- ◎ 精美的：200多幅最具道教特色的图片和图解，带你走进道教的“仙境”。
- ◎ 有用的：与道相合的各种方术，给你最实用的长生秘方和预测之法。

通晓道教的最佳图文精华版

石桥青/著

陕西师范大学出版社



关于本书

在中国传统文化大热的当下，中国土生土长的唯一宗教——道教无疑是其中最重要的组成部分。道教的产生最早可以追溯到黄帝，其真正确立是从东汉张道陵创立五斗米道开始，至今已有1800多年的历史。

与其他追求来世的宗教不同，道教针对的是现世的问题，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。而且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心灵救治良方，是漂泊无依的灵魂的精神家园。

为了弘扬道教文化，让其更好地为人们所利用，有益于人们的生活，我们出版的这本《道教一本通》从“道”字入手，用生动有趣的文字和精美的图片讲述了道教的方方面面，可谓一册在手，尽览道教千年精华。通过此书，不但能使你了解许多你不知道的道教知识和故事，其中道术里的许多秘法，更会使你有意想不到的收获。

本书告诉你：

- 为什么鲁迅先生说：“中国的根柢全在道教”？道教的根又在哪里？
- 道教追求“无为而无不为”的境界，究竟如何无为才能无不为呢？
- 世界上真的有神仙吗？道教里的神仙境界究竟是什么样的？
- 道教认为“我命在我不在天”，如何将命运掌握在自己手中？
- 人通过修炼真的能成仙吗？如何修炼才能延年益寿？
- 打通人体仙根的内丹术如何修炼？如何才能修得仙风道骨？

ISBN 978-7-5613-4813-0



9 787561 348130 >

道教一本通

获得今生圆满的千年秘径

石桥青/著



陕西师范大学出版社

编者序

最具中国特色的宗教

近年来，人们越来越关注中国传统文化，说到传统文化就不得不提道教，人们对道教的印象多是一些画符念咒或占卜的道士，还有就是“道可道，非常道”的感性认识。其实，从广义上来说，道教的一些观念和习俗已经深入到每个人的血脉中，只是我们日用而不知罢了。小的方面，比如现在提倡的一些传统节日中的习俗，有很多都来源于道教；大的方面，现在提倡构建和谐社会，某些方面就是道教中“道法自然”的具体体现。

道教是中国唯一的原创宗教，源于黄帝和老子，但要说到其正式创立，还是从东汉时期张道陵创立五斗米道开始，至今已有1800多年的历史。在道教千年的发展历程中，经魏晋南北朝数百年的改造后渐趋完备，成为正统宗教；隋唐和北宋时期，由于统治者的大力尊崇，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，创立了众多教派；明清两代，由于中国传统社会的日趋没落，道教也陷于停滞状态，走向了世俗化。

与其他追求来世的宗教不同，道教针对的是现世的问题，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。而且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心灵救治良方，是漂泊无依的灵魂的精神家园。

道教源于中国文化，同时也对中国文化产生了巨大的影响。道教吸收道家老子

的哲学观和宇宙观，成为中国文化中最根本的哲学思想；道教无为而治的思想，成为历朝初期的主要治国纲领；道教中的清静寡欲和返朴归真的思想，成为历朝历代无数士大夫和文人志士的精神归宿；道教中的神仙信仰和纷杂的神仙体系，对中国文学艺术中的浪漫主义色彩和自然主义审美观的形成影响尤深，诗仙李白的诗歌就是最好的印证，还有《封神演义》和《西游记》中的构建的神仙体系；道教中民俗神崇拜活动与中国普通民众的日常生活和娱乐水乳交融，至今人们仍在供奉财神、门神、寿星等，民间仍有以庆祝神仙寿诞而举行的庙会活动；道教中的行气、存神、导引、内丹、房中等养生术是中国医学和人体科学中最精华的部分，现在仍有其实用价值……总之，道教文化已经深入中国文化中的方方面面。

为了弘扬道教文化，让其更好地为人们所利用，有益于人们的生活，我们出版了《道教一本通》一书，本书从“道”字入手，详细地讲述了道教的历史、教派、典籍、神仙、仙境、道术、科仪、文化的方方面面，可谓一册在手，尽览道教千年精华。

本书的特点是，采用通俗易懂的文字，融知识性、趣味性于一体，并配有200多幅道教特有的精美图片和详尽图解，以及几十个名词解释，可以使你从不同的角度来审视道教。通过此书，不但能使你了解许多你不知道的道教知识和故事，其中道术中的许多秘法，更会使你有意想不到的收获。

由于道教体系庞大，我们在编写过程中，广泛搜集资料，参考各方观点，使其内容更翔实，细节更明晰，但由于编者能力有限，本书难免有一些疏漏，敬请广大读者批评指正。

编者谨识

2009年12月

目录

编者序：最具中国特色的宗教····· 4~5

第一章 道可道：道教产生前的那些事

鲁迅先生说：“中国的根柢全在道教”，那么，作为中国文化主要组成部分的道教是怎么产生和发展的呢？又怎样为人们所认识和接受的呢？要理清这些，就先要从道教产生前的那些零散的文化信息，即以老庄学说为宗的道家文化讲起，正是道家学说构成了道教文化的“灵魂”，并深深影响着后世道教的一切。

1 “道”从何处来：世界最初的原点/16

2 “道”的诠释者：老子和庄子/19

神秘的道教始祖老子/19 一生只为“逍遥游”的庄子/28

3 道教前传：三大源头/35

原始的鬼神崇拜/35 “长生不死”的方仙信仰/40
准宗教理论的黄老学说/48

第二章 非常道：道教走过的千年历程

道教，作为我国固有的宗教，自张道陵创立五斗米道起，至今已绵延上千年之久。其集大成于老子，道尊而贵德，奉天而行道，利物而济人，并以此而抵达一个犹若世外桃源般“天人合一”的全真境界。那么，如此极妙的道教到底是怎样的呢？有关它的历程、它的派别、它的产物又是怎样的呢？接下来的章节将逐一进行解析。

1 随世而变：道教源流史/56

“道教教主”张道陵开启道教之门/56 “天公将军”张角创立太平道/57
葛氏仙翁营造的神仙道教/59 将道教改革进行到底/63
帝王成就的“道教盛世”/69 北宋舞台上演的道教“高潮”/78
道教史上的“大分裂”/83 道教由明清步入衰落/86

2 有教必有派：和而不同的宗派/90

纷繁的道教宗派源流/90 道教本质上只有两派/93
道派正根天师道/97 掀起“黄巾起义”的太平道/99
由士族开创的上清派/100 确立“三清”体系的灵宝派/103
“活死人”创立的全真道/103 崇奉“太一神”的太一道/106
以《道德经》立派的真大道/107 统领三山符篆的正一道/108
重视心性修炼的净明道/110 因武术而闻名天下的武当派/112

3 承载千年道教之精华：无所不包的道经典籍/114

寥若晨星的道经/114 道经的“航空母舰”《道藏》/118
不可不看的道教圣典《道德经》/121 道家亚圣著述的《南华真经》/123
最早问世的道经《太平经》/125 天师道的重要秘典《老子想尔注》/126
“丹经之王”《周易参同契》/128 炼养家的指引《黄庭经》/130
上清派第一经《上清真经》/132 道教首经《度人经》/134



记载道教召神驱鬼的《三皇经》/135 修道第一真经《阴符经》/136
抵达“清静无为”的上乘经典《清静经》/138 讲述玉皇大帝故事的
《玉皇经》/139 道教徒早晚必诵的《心印妙经》/142

第三章 演“道”为玄：难以说清的众妙之门

在悠久的道教历史中，道教教义和中华五千年的文化有着绵密的关联，并早已根植于中华沃土之中。它以“道”和“德”为核心，其认为天地万物都是由“道”而派生，即所谓“一生二，二生三，三生万物”。以此而衍生出一个这样精妙的义理：社会人生都应法“道”而行，直至最后回归自然。

1 道教精神本原：奥秘深浓的教义/146

道教精神的生命追求/146 道教精神的和谐本原/148

2 不可言说的奥秘：“道”和“德”/149

道德本一体/149 尊道贵德是修道的根本/153
仙道贵生的生命认识/154 清静寡欲的修炼心境/156
自然无为的处世法则/157 柔弱不争的生存之道/158
天道承负的善恶报应观/159

3 “道”之衍化：形而上的神秘气场/163

万物归根的大道——无极/163 天地万物的本原——太极/166
道化万物的三洞宗元/167

4 “道”之升华：人道合一的最高境界/169

返朴归真的修行目标 /169 得道合真的道化 /171

我命在我不在天/173

第四章 “道”中自是有烟霞：兼容并包的神仙们

道教作为一种宗教，因其所具有的神性之特质，而决定了其道性的神化性，再加上道教的终极追求是“长生久视、羽化登仙”，所以，道教自起源伊始，就有了神仙信仰这个概念。不过，这种神仙信仰是建立在“道”的意义上的。所以，道教之中所存在的诸神，无论职能如何，都是“道”之人格化象征的一种存在，为修道之人的偶像和榜样。

1 “道”的人格化象征：道教神仙谱系/178

道教神仙的来源/178 神仙信仰的文化内涵/181

道教中的各色神仙/188

2 自然无为的精神象征：度化众生的天尊诸神/194

最高尊神三清教主/194 主宰天地万物的四御/200

执掌人间福祿寿的三星/207 道教最早的神仙团体三官大帝/212

女神至尊西王母/214 浪漫而温柔的女神嫦娥/217

3 “尊道贵德”的象征：世间众生的护法神/220

由人到神的关圣帝君/220 天官第一战神二郎神/224

道教护法神代表王灵官/229 智慧女神斗姆元君/232

从战神到和平使者的太白金星/234 文人的保护神文昌帝君/236

天界护法神将之首真武大帝/239 各镇一方的五岳大帝/243



4 自由人生的象征：给予众生以指引的地仙/247

- 抛却臭皮囊的铁拐李/247 兵败巧成仙人的钟离权/250
倒骑毛驴的张果老/252 放浪形骸的吕洞宾/254
出水芙蓉般的何仙姑/258 诗意盎然的韩湘子/260
游戏人间的浪子蓝采和/263 宋朝天子的小舅子曹国舅/265

第五章 皈依入道：踏上“人道合一”的修行路

如何通往道教之门、踏上“人道合一”的修行之路呢？这就要从道教科仪、炼养方法及法术方面着手。道教科仪内容复杂，小到日常称谓，大到出入行走，皆有一定仪范，是为道士修行生活的标准。道教炼养方技，作为道的意义的象征性表现，是为道家修行之人“羽化登仙”的捷径。道教法术，在巫术基础上产生，为道士幻想以道的能量来帮助人们趋吉辟凶、得道成仙的功法。是道家按神的意旨修行的一种方式。

1 走进道观：看道士的修行生活/270

- 为神而舞的科仪/270 不可为的戒律/272
早晚必修课/274 道士的资格考试/276 向神致敬的礼仪/276
道士身份的象征/279 道士的称谓/281 道士演绎的“折子戏”/282
道士的饮食禁忌/298

2 与道相合：修炼长生的独门秘术/301

- 无术不成道/301 长生不死的服食术/302
长生久视的辟谷术/305 长生成仙的外丹术/309
修炼形体的导引术/316 调动能量之源的行气术/326
抵达长寿的炼神术/329 抵达“天人合一”之境的内丹术/334

3 沟通人神：驱神的神秘法术/345

何谓“法术”/345 手脚并用的掐诀和步罡/347

神灵的符箓和咒语/352 道教的集大成法术雷法/360

预知祸福吉凶的占验术/362

第六章 丰盈的“道”之意象：殊妙的神仙境界

在浩瀚的“道”之世界中，既然有神仙的存在，那必然会有神仙居住之处所。神仙们，或居于上之虚幻莫测的天宫，或居于下之虚无缥缈的洞天福地、名山大川、人间宫观，更还有阴森恐怖的地狱。这些神仙们的处所，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。

1 神仙境界：天上人间的殊妙之地/372

2 天界：神仙们的乐园/375

中国人心目中的九天/375 犹若天梯的三十二天/376

高处不胜寒的三清天和大罗天/380

3 仙山：飘渺的人间仙境/383

神话中的第一仙山昆仑山/383 最负盛名的蓬莱三神山/386

上清摹本的方诸山/388

4 洞天福地：凡人皆可靠近的仙境/390

洞天福地的源流/390 道家方士修炼的洞天仙境/392

道家得道之仙境福地/395



5 道教名山：凡人皆可进入的神圣仙境/398

天下道教的中心王屋山/398 张天师修炼过的青城山/400
南粤道教的绵延罗浮山/401 江东道教之圣地茅山/403
“三山符箓”之首龙虎山/403 真武的信仰之地武当山/405

6 地狱：惩戒罪恶的虚拟仙境/407

道教地狱的由来/407 收容一般鬼魂的泰山地狱/410
管理和考校鬼魂的总部酆都地狱/411

7 宫观圣迹：人间的“天宫”/414

“宫观”有别/414 宫观的神仙意象/415
宫观的基本构造/416 名观至今香火盛/418

第七章 “道”在人世间：风味殊异的道教文化

道教在发展中，逐步形成了自己的文化形态，在它的影响下，无论是神怪小说，还是造像艺术，抑或者诗词歌赋，都成了中国传统文化中最为璀璨的明珠。此外，道教文化还深入到民间风俗之中，从而使得人们的日常生活中，无论是婚姻、生子、祝寿等人生大事，还是庙会、斋醮等生活俗事，都烙有了道教的影子。

1 实践“道”之轨迹：殊妙的道家情怀/422

道教文化对中国文学创作的影响/422 虔诚的道徒王羲之/426
一心归隐的“山中宰相”陶弘景/428 五岳寻仙不辞远的诗仙李白/430
学道炼丹的大文豪苏东坡/432

2 营造“道”之意境：飘逸的道教艺术/435

- 多姿多彩的道教造像/435 惟妙惟肖的道教壁画/436
优美悦耳的道教音乐/439 “天人合一”的茶道/442

3 抒写“道”之情怀：绮丽的道教文学/448

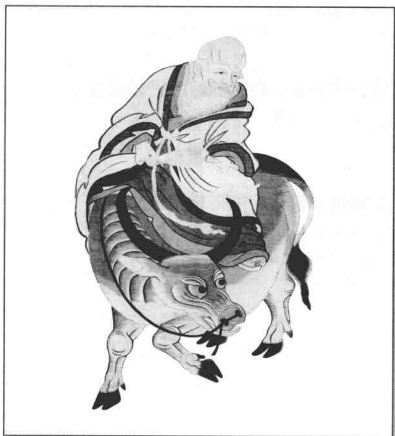
- 道教绮丽的想象/448 荡然着仙灵之气的道诗/452
耐人寻味的道教词/461 启情悟道的道情/467

4 循着“道”的脚步：现世静好的道教民俗/472

- 道教对中国民俗的影响/472 道教影响下的婚庆民俗/473
道教影响下的寿庆民俗/475 道教影响下的生育民俗/478

5 “道”的绵延：繁衍着的俗神信仰/479

- 求财旺富的财神崇拜/479 驱邪避鬼的门神崇拜/482
祈愿平安的土地崇拜/483 惩恶护邦的城隍崇拜/485
祈福避祸的灶神崇拜/488 祈辨善恶的雷公崇拜/492



第壹章

道可道：道教产生前的那些事

鲁迅先生说：“中国的根柢全在道教”，那么，作为中国文化主要组成部分的道教是怎么产生和发展的呢？又怎样为人们所认识和接受的呢？要理清这些，就先要从道教产生前的那些零散的文化信息，即以老庄学说为宗的道家文化讲起，正是道家学说构成了道教文化的“灵魂”，并深深影响着后世道教的一切。

1 “道”从何处来：

世界最初的原点

本节概要

讲起道教，首先要讲的第一点就是“道”这个字。这是因为，道教的所有内容都是围绕这个字展开的，正是因为有了“道”才有了“道教”，所以就要先讲讲“道”从何处来。

“道”这个字，从字面上理解有道路、途径、方法等意思，但对于中国文化来说，它有着哲学上的更深层的涵义。中国的哲学思想虽融汇于儒、释、道三教，但他们对“道”的阐释和理解却各有不相同：儒家的“道”，是“中庸之道”，强调的是“德”；道家的“道”，指的是宇宙的本原和普遍规律，强调的是“理”；佛教的“道”，是“中道”，强调的是“方法”。

道教之“道”源于道家之“道”，而道家之“道”则出自于老子所著的《道德经》之中，正因老子从哲学意义上提出并阐释了“道”，所以把他与道、神、道教等绑在一起，将其说成是道教之祖。

老子在《道德经》开篇中说：“道可道，非常道。名可名，非常名”，一语指出“道”如果可以用语言表述，它就不是真正的“道”；“名”如果可以说明，它也不是真正的“名”；无形无名是万物的始端，有形有名是万物的根源。这样，老子就将“道”变成了超时空的永恒存在，认为“道”生天地万物的过程是“道生一，一生二，二生三，三生万物”，世间万事万物皆是由“道”派生而来。

“道”之最高境界

“人道合一”之境是道教的最高信仰。这要求修道者先觉知清静，并以清静为行为准则，才能实现修道的终极追求。如图中所示的道者一般，袒胸安坐于古松之下，神态逍遥，目视远方，一副仙风道骨。而在他的下方则是一个仰视着他的侍者，于一副羡慕之表情中，远远地瞻望着他。由此，说明“人道合一”之境是微妙而殊胜的。



继老子之后，战国中期的庄子将老子的“道”进行了极大的发挥，他将哲学意义上的“道”提升到人生境界的极妙层面。庄子的“道”是天道，是效法自然的“道”，而不是人为的。他认为“道”是世界的终极根源，是无所不覆、无所不载，然而它又是自然无为，在本质上是虚无的。所以，庄子将追求自由作为人生的终极目标，并以此构筑了一个“人道合一”的极妙境界——“逍遥游”。

道教在吸收老庄之道的基础上，对“道”进行了更深入的阐释，主要有以下几点：一是，道不仅是对万事万物系统性、整体性的概括，而且是对万事万物发展过程的高度抽象和概括。道不是一种静态的形而上实体，而是一个过程。二是，道是天地万物之母，“无”和“有”都来自道，是道的不同角度的名称。这是最为玄妙和深



奥的。三是，道是物质运动的规律，道是天地万物变化的终极原因。只有遵循道的规律，才能把事情办好。否则就要受到规律的惩罚，其下场是极其可悲的。四是，道是观察事物的永恒法则，坚持道的原则，天下和平安定；放弃道的原则，则会陷于兵荒马乱之中。

同时道教也总结了许多“道”的特征，一是，道是客观的，它是万物的本原，作为本原的道与自然是一体的，它就是自然。二是，道是普遍存在的，是永恒存在的，这样也就决定了它巨大的包容性和蕴含性。三是，道的运动过程是周而复始、循环往复的，它总是从起点开始，最终又回到起点，形成一个圆圈。四是，道是一个复杂矛盾的统一，这类似于黑格尔的肯定与否定的矛盾学说。五是，道的本性是无为，无为是道之子，它什么也不做，但是什么都做成了。诚为老子所言的那般，天得到它，变得清朗，地得到它，变得宁静。老子把道的自然无为，转化到人身上，要求人们像道那样自然无为。他指出“为无为，则无不治”，即人们只要坚持无为的原则，什么事情都能办好。六是，道的状态是虚无，它无形无象，无处不在，没有边际。它是最大的虚空，它产生出万物，是万物的宗主，装载着万物，永远也装不满。

道

“道”的涵义

“道”是中国古代哲学的重要范畴。用以说明世界的本原、本体、规律或原理。在不同的哲学体系中，其涵义有所不同。

老子所说的“道”，是宇宙的本原和普遍规律，老子所写的《道德经》是关于“道”的经典著作；后来道教的思想核心即为此“道”。孔子所说的“道”，是“中庸之道”，是一种方法。佛家所说的“道”，是“中道”，佛家的最高真理。所述道理，不堕极端，脱离二边，即为中道。

2 “道”的诠释者：

老子和庄子

本节概要

“道”，于道教徒而言，是至为殊妙而神圣的。大凡出家、皈依道教的人，皆非常注重修“道”。那么，这“道”带来的到底是一个怎样殊妙的人生境界呢？若究其根源的话，从“道”的提出者和“道”的提升者——老子和庄子的人生中也许可窥知一二。

(1) 神秘的道教始祖老子

道教和老子之间，因“道”的关系而有着解不开的渊源。

老子的思想核心是“道”，“道”的性质为自然。自然则是老子哲学的最高范畴，他所提倡的无为、不争、贵柔、守弱全都是“道”之自然本性的引申和推演，由此便产生了“道法自然”的哲学法则。此“道法自然”的法则，正是道家及道教学说的纲领。

因这颇深的渊源，老子被推崇为道教的始祖，而道教更将其传世佳作《道德经》作为其教理的根本源泉。

那么，作为道教始祖的老子到底是一个怎样的人呢，他所推崇的“道”之人生又是一个怎样的境界呢？

老子其人

在世人的眼中，道教始祖老子是个神龙见首不见尾的半仙半人式的人物，关于

他的来历可谓众说纷纭。

在上下五千年的历史中，他被写成中国春秋末期的一位杰出思想家，为道家学派的创始人，姓李名耳，又名老聃。生于楚苦县历乡曲仁里（今河南省鹿邑县），任职于周朝的守藏史（类似今天的国家图书馆馆长），后见周朝的衰落之势无可挽回，便辞官归隐。

在道教经典中，他则被说为一位神奇之仙人。据记载，老子的出生非常神奇，传说有一颗流星进入他母亲的口中，他的母亲就有了身孕，而且是在肚子中将老子孕育了整整八十一年之久。生的时候也极具神奇色彩，据说他母亲散步走到一棵李树下，他便从母亲的左腋下蹦了出来。老子出生后，看到身边有一棵李树，便指着李树说：“这就是我的姓。”于是，老子就有了“李”这个姓氏。又因其在她母亲的肚子里生活得太久，所以刚刚出生就已是白发苍苍之态，故被人称为“老子”。

在传说时代，关于他的传说更是众说纷呈的：上三皇时，他被传说为玄中法师。下三皇时，他被传说为金阙帝君。伏羲时，他被传说为郁华子。神农时，他被传说为九灵老人。祝融时，他被传说为广寿子。黄帝时，他被传说为广成子。颡项时，他被传说为赤精子。帝喾时，他被传说为禄图子。尧时，他被传说为务成子。舜时，他被传说为尹寿子。夏禹时，他被传说为真行子。商汤时，他被传说为锡则子。文王时，他被传说为文邑先生……总之，一句话，在传说中他就是不生不死，永世长存，并不停地为拯救世界而奔忙的仙人。

道教正式出现之后，他便被这样形容：老子为万物之本源，是天地之精魄，亦是不生不灭的。他可以根据不同的世道，变作不同的人，抵达人间，教化大众，拯救百姓。这种说法也是最为权威的一种。

另外，他还被道教尊推为教主，封号“太上老君”。而在道教被视为国教的唐代，李唐王朝为了提高自己的地位，神化自己的政权，更是将他认作为自己的先祖，并且把自己起兵推翻隋朝的举动看做是“太上老君”——他的旨意。

由此，老子的始祖地位再无人能及。

中国春秋时期的哲学家老子，创造了道家学说，之后由道家学说衍生而出的道教得以绵延于中国上千年之久。由此，道门中人皆视老子为道教始祖，而他于道教中的地位亦是无人能及的。

其犹龙也

关于以上种种，我们所看到也仅仅是他传奇的部分，到底现实中他是个性情怎

老子骑牛图

水墨中国画 明代

图中所绘，为一张老子骑牛图。图中老子坐于青牛背上，手持《道德经》卷，正抬眼注视着一只飞蝠。也许，此刻他正在与飞蝠的奇妙关系便就注定了会出现梦中化蝶的庄周。人物用枯笔勾描，粗细线条兼施，突出了老子清朗的道家风范。青牛用墨直接染出，略加勾画，神形而兼备。



样的人呢？

据文献记载，老子学问渊博深厚，当时登门拜访求教的人是数不胜数。据说当时连儒家的创始人孔子也在这些拜访者的行列，并由此而引发了一个很有意思的小典故，即“其犹龙乎”。在此典故中，老子在“赐教”于孔子时，我们便可从其言语之中窥知他的性情与否。

两千多年前，在通往东周都城洛阳的黄土古道上，一辆马车在夕阳的照耀下正缓缓前进着。在这辆马车上坐着的就是影响中国数千年政治文化的思想巨人、被后

人尊为圣人的孔子。

孔子此去洛阳的目的，就是为了拜访当时声名显赫的老子。

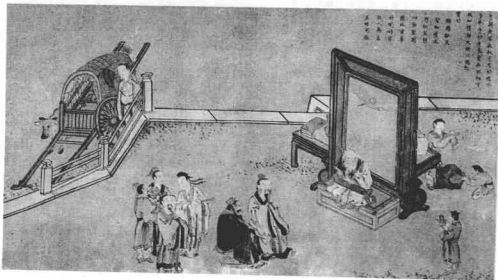
孔子特别爱好周朝的礼制，因而特别想亲自到周朝的都城去拜访老子，并以其为师，向他学习一些周文化。于是，孔子的朋友南宫敬叔就把这一想法转告给鲁国国君，鲁君很支持这件事情，就送给他一辆车、两匹马和一位年轻的驾车人。

抵达洛阳以后，孔子开始系统地向老子学习了周朝的文化礼制，在学识上也有了很大的进步。临别时，老子对孔子讲了一番意味深长的话：“做人要大智若愚，遇到明君就好好干上一番事业，遇不到明君的话便宁可像飞蓬一样自在地飘飞。”现在看来，这一番话确实已有后世“穷则独善其身，达则兼济天下”之意味。

孔子将老子这一番教导牢记在心，回到鲁国后，他便不无感慨地对自己的弟子说：“鸟，我知道它们能够飞翔。鱼，我知道它们能够游水。野兽，我知道它们能够奔跑。对于会奔跑的野兽，我可以用兽网去控制它。对于会游水的鱼，我可以用鱼钩去控制它。对于会飞翔的鸟，我可以用弓箭去控制它。至于能够乘风云而上天的龙，我就不知道该如何对付了。而他就是一条龙啊！”

问礼老聃

此幅图选自宋代人绘制的《孔子》绘图故事之一，整本收藏在英国大英博物馆。该画面描绘的是孔子和南宫敬叔一起到周地，向老子问礼之故事。时年，老子曾做过周王室管理藏书的史官，故熟知周礼。该故事为老子诸多传说中最脍炙人口的一个，亦是孔子言他为“犹龙也”的出处。



由此不难看出，老子和他推崇的自然之“道”在现世生活中造成的影响有多大，大圣人孔子也深受其影响。

另外，在这则典故中，我们不难看出，老子终其一生都是在为“道”而话，他的言行是“道”，他的体悟亦是“道”，而他所感受体验着的人生亦还是“道”。

事实上，在老子的思想概念中，“道”就是最高的哲学范畴，而他以此来悟透生命之真谛：无欲、宁静、任自然。

从《道德经》中看“道”

《道德经》为旷世不朽之作，其不过区区五千言，但却在字里行间将“道”之大涵诠释殆尽。此“道”之大涵即为道教之教理的思想之大涵，其所言之“道”，即为道教之“道”。

《道德经》，分为“道”和“德”上下两篇，道教尊其为《道德真经》。《道德经》为道家哲学思想的重要来源，自道教开始出现其就成为道教信徒们的必读经典，究其缘由是因为在《道德经》中所蕴含的哲学思想是深奥而幡然的。想当年，西出函谷关的老子，在函谷关口握住了形而上的思维之风，悟透生命真谛，从而从玄妙的“道”中解析了万物，幡然悟出“无为而治”的大道，并写就成册，以此创造了以“道”为核心的学说——道家学说。

“道”，通常有三种解释：一是，宇宙万物产生和发展的根源；二是，自然规律；三是，人类社会的准则和法则。然而，作为老子哲学范畴的中心和基石，蕴含万千的“道”远非这三种解释能够概括，一如一些专家所言：他的“道”，是不可名，不可言，不可谈，而只可从一个侧面切入。比如从他的人生观、政治观中，都可窥见其隐秘着的端倪和迹象，这也不过是一个侧面的诠释。

我们若是从《道德经》中看他的“道”，也许较之上的切入点会易通一些。

在《道德经》的开篇，老子就提出了这个“道”的概念：“道可道，非常道。名可名，非常名。无名，万物之始。有名，万物之母。故恒无欲也，以观其妙。恒有欲也，以观其所缴。两者同出，异名同谓，玄之又玄，众妙之门。”指出“道”如果可以用语言表述，它就不是真正的“道”。“名”如果可以说明，它也不是真正的“名”。无形无名是万物的始端，有形有名是万物的根源。这样，老子将“道”变成超时空的永恒存在，世间万事万物皆是由“道”派生而来。

而在他《道教经》中深蕴着的哲学核心，也正是说明阐述的这一点，即“道”是虚静的，又是包容的，它从不狂妄浮躁，也不似其他宗教或者神话中的诸神那般

居功自傲，生杀予夺。不会因为创造了万物就成了万物的主人，也不会因为繁衍了人类就有操作主宰人类生命的权威。总之，作为宇宙天地万物创生的本源，“道”不是以人的意志为转移，而是无所不包又周而复始的。

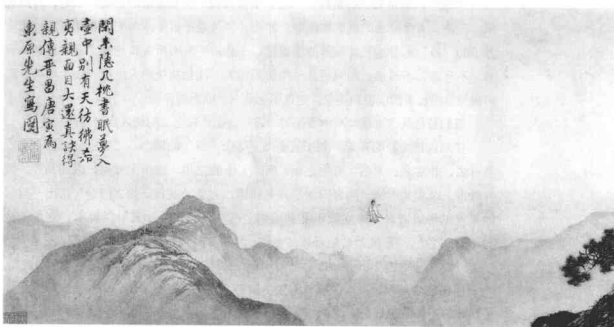
另外，在老子的思想世界中，他更是认为“道”的本职就是“自然”，“道”的最高追求就是“复归”。而修“道”最好的方法便是“静观”和“玄览”（内心直观），直至抵达“玄同”（主观世界与客观世界在“道”那里合二为一）的境界。也就是说，“道”是可以得到的，但修道绝不能与俗世之人一样，汲汲于名利，扩充其欲望，而是要做到无欲、守静、任自然才可。

这“无欲、守静、任自然”的境界追求，其实就是老子所倡导的理想人生模式，是他对生命的一种终极关怀。事实上，这样的境界追求，也是道教所信奉追逐着的。

“道”的终极关怀

“道”，原意谓道路。在老子《道德经》中，“道”则是宇宙万物之根源。“道”和“德”相关，“德”是使“道”体现于万物中的力量，此也就是《道德经》的中心思想，即“道”的终极关怀——生活的秘诀在于依“无为而无不为”的道而行。

此幅15世纪周臣所绘的图卷，其主题就跟“道”的这种思想有关：隐居、长生和亲近自然。中国的“仙”字意谓“一个人和一座山”，因而图中的书生退隐山林后，便梦见自己长生不死，得道成仙了。



道

老子的思想核心·释义

老子的思想核心是“道”。“道”是天地万物产生、变化、发展的动力，也是天地万物必须遵循的规律。此“道”的性质是自然，这自然就是老子哲学的最高范畴，其政治与人生观上所提倡的无为、不争、贵柔、守弱等，便都是其自然本性的引申和推演。

在老子的思想中，“道”是最高哲学范畴，是天地万物的宗祖、宇宙的总根源。“道”的自然无为的本性，决定了老子“法自然，宗无为”的核心思想，此亦也是道教、道教学说的总纲领。

《道德经》中深蕴的道教教理

作为道教教理核心思想的《道德经》，其字里行间所深蕴着的宇宙观、价值观、人生观，也是道教千百年来所信奉追逐着的。



宇宙观

《道德经》中深蕴的宇宙观，是从“道”中来领悟的。

开篇中老子写道：“道可道，非常道，名可名，非常名。无名，万物之始。有名，万物之母。故恒无欲也，以观其妙。恒有欲也，以观其所徂。两者同出，异名同谓，玄之又玄，众妙之门”。如此一语道破“道”是如何生成万物的，即“道生一，一生二，二生三，三生万物。”“道”，原指道路，有人人行的道路，天有天行的道路。在这里，老子则将“道”变为抽象的哲学范畴，并于此构建成自己的一套哲学主张及体系。

事实上，在《道德经》的哲学理念中，“道”就是超时空的永恒存在，为天地万物的根源，而整个宇宙万事万物皆是从这“道”中派生而来。在这里，“道”不再仅仅是对万事万物的系统性、整体性的概括，而还是对万事万物发展过程的高度抽象和概括。

价值观

《道德经》中深蕴的价值观，就是老子认识事物、辨别事物和行事的思想观念。

此价值观，首先源于老子朴素的辩证哲学思想。他在《道德经》中写道：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”一语便将自己的一个核心价值观观念诉诸于世。此处，“自然”不是指天地万物的大自然，而是指天地万物本来就具有的样子，即物的本性、真性，并由其固有的本真而产生的自然的生存状态和运动状态。比如海鸟，它在海边的时候，在水边吃小鱼，自由自在地活动着，人来了，它就走了，人一离开，它又回来了，如此而已，这就是它的生活方式，是天然的，也是自然如此的，没有强迫。

老子正是从分析这些互相对立的自然客观现象出发，而引申出“为而无为”的行事观点的。说白了，《道德经》价值观的核心，就是“为而无为”的观点。这里讲的“无为”不是无所作为，而是要以辩证法的思想指导人们的社会生活，要顺应自然的途径和规律去为，遵循事物的客观规律去为，即不执著，不落偏，不自私，不占有，让一切顺其自然，自行发展。

同时，老子还明示圣人要以“无为而治”的观点来治理国家，教人要认识的妙用，效法天地宇宙的自然法则，不加干涉，“行不言之教”，倡导身教重于言教。

《道德经》中价值观的这些理念，可以说是中华民族精神文化的宝贵财富，它

不仅影响着整个道教始终，至今还对现世的人起着重要的积极的意义。

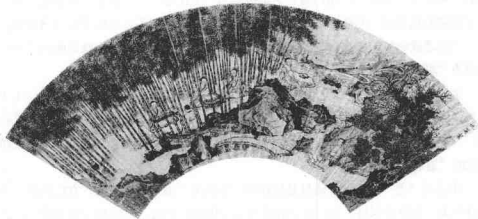
人生观

《道德经》中深蕴的人生观，其实就是老子的人生观。老子人生观的核心思想就是按“自然法则”去谋人生，这亦是以“道”为人生观的现实例子。

以“道”为人生观，本身就带有一种玄妙至极的意味，但有一点可以肯定，这“道”是柔性的，若水一般。在《道德经》中，他再三强调的是柔和、忍耐、谦恭；寻求的是一种自然、无为、虚静、柔弱的“道”。他常以“水”来论人，提倡一种“利万物而不争”的人生境界，即自由自在、无拘无束、无争的“逍遥游”之境。

所以，他主张一切作为应如行云流水般，义所当为，理所应为。做应当做的事，做过了，应如雁过长空，风来竹面，不着丝毫痕迹，不有纤芥在胸中。即他所说的“上善若水”：他以水喻人，示人做人要清白，明白，干净；要开阔，开放，开朗；要坦诚，坦荡，坦然；要无私，公平，正义；要宽容，包容，宽厚；要自强，自静，自洁；要不争名，不图利，不居功。这既是水的品质，也应是人的品格。还有自然界奉献的空气、阳光、森林、草原、矿产等等，都是此理。

这种“自然法则”的奉献品质，后来被道教所深深继承并发扬。



《道德经》中深蕴的“自然无为”

《道德经》的核心思想，就是“自然无为”之观点。此幅图所描绘的就是“自然无为”之意境：茂盛的竹林，体现出的清幽之境，能使人忘却世间的烦恼，而与自然相融合；山水，应是世间物体中最能代表自然的事物了，山水体现了自然动与静相结合和谐之美，也体现了“道”之本性，修道之人应与自然相合，与道同一。

(2) 一生只为“逍遥游”的庄子

庄子因继承并发展了老子的“道”，而也跟道教有了绵延不息的渊源。他用就一生的经历，将道家学说中“尚自然，崇放旷，以及养生贵生”的精神诠释至精辟淋漓。因此，成为继老子之后最好的“道”之诠释者。

他淡泊名利，主张修身养性，清静无为，顺应自然，追求精神逍遥无待，并且一直过着深居简出的隐居生活。可以说，他的一生是“道”的最好诠释，也是“道”中极妙之境——“逍遥游”的最佳演绎者。

晓梦蝴蝶的庄子

庄子，曾以“晓梦蝴蝶”而圣名显赫，他一语“不知是庄周做梦变成了蝴蝶，还是蝴蝶做梦变成了庄周”，便将人生的玄妙境界渲染于世。作为老子哲学思想的继承者和发展者，他一生也都在诠释“道”：诠释“道”为何物，诠释“道”有何境界。

庄子，名周，字子休，为战国时宋国人，是继老子之后道家学派最杰出的代表人物，先秦庄子学派的创始人。他学识渊博，其学说涵盖了当时社会生活的方方面面，但万变不离其宗，其根本思想精神还是皈依于老子的哲学。故而，后世将其和老子并称为“老庄”，他们的哲学也被称为“老庄哲学”。后来，他和老子几乎成了道家的代名词，而他为进一步将“道”阐释所著《庄子》亦成了后世道教的经典。“崇道成癖”的唐玄宗时期，他更因其在道教中所起到的根本性影响而被唐玄宗封为“南华真人”，其著作《庄子》一书被改名为《南华真经》。

关于他的生平，还可从司马迁所著《史记·韩非列传》中可窥知一二：庄子名周，蒙人，时任蒙漆园吏一职，生于梁惠王、齐宣王时期（约前369年—前286年），曾著书十余万言，为道家学派之人，所追求的是无拘无束、自由自在、汪洋恣意的“逍遥游”境界。

庄子对“道”的进一步阐释是这样的：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。它产生了鬼神、上帝，也产出了天和地。它在太极之上却不算高，在六合之下却不算深，先天存在却不算久，长于上古却不算老。……如此种种，把“道”说得玄之又玄，莫测高深。

实际上，在他的哲学思想中包含着朴素的辩证法因素，其主要思想为“无道

无为”，认为一切事物都在改变，认为“道”是“先天地而生，从道未始有封”，如此构造出一个主观唯心主义体系。因而，他主张“无为”，放弃一切妄为。又认为一切事物都是相对的，因此他否定知识，否定一切事物的本质区别，极力否定现实，幻想一种“天地与我并生，万物与我为一”的主观精神境界，安时处顺，逍遥自得，倒向了相对主义和宿命论。因此在政治上他同样主张“无为而治”，反对一切社会制度，摒弃一切文化知识。

另外，他还具体解释了“道”的作用：他认为修道的过程就是忘掉天下国家、功名天伦及个体生命存在，从而达到人与道同化的境界，即“逍遥游”之境。

此“逍遥游”之境界，后来被道教真人们所吸收继承，并发扬成修道者的终极目标。



晓梦蝴蝶的庄子

庄子（公元前369—前286年），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。后来道教将其尊称为南华真人。庄子系道家学派的主要创始人之一，著有对后世道教影响颇深的《庄子》一书。

道

庄子的最高理想——逍遥游

庄子的最高理想是“逍遥游”。他构想鲲鹏化为鹏后的展翅高飞，自由翱翔天际。他面对送来的高官，却愿做一只曳尾涂中的自由自在的乌龟。他愿把一棵大树放在无何有之乡而寝卧其下任逍遥。若是将其“逍遥游”思想归纳总结的话，可有五个典型的形象：鲲鹏展翅的逍遥游目标、无名无功的境界、至人无己的境界、无功的境界、“曳尾涂中”的做法。

一生只为“逍遥游”

于丹说：“如果说孔子是儒家的代表，那么庄子就是道家的化身。”于丹之所以发此感慨，定源于庄子留给我们的那笔精神财富，即他演绎着的人生故事及他写就的那些充满寓意的文章。

我们并不知道庄子充满寓意的哲学思想是如何形成的，但毫无疑问的是——庄子是一位真正的哲学家。他不仅用自己的一生去演绎“道”，更用就自己的一生去追逐“道”的最高境界——“逍遥游”。

用“像哲学一样生存于人间”来形容或者诠释，也许是对庄子最终极的认识。他池塘前问鱼，梦里问蝶，濮水垂钓，目的就是将自己认知的哲学观点诉诸于世人。在千年之后，我们望着他或笑逐颜开，或痛哭流涕，但庄子却告诉我们，这两种表情并无分别。这就是庄子的哲学思想，其本源即只有一个字，那就是“道”。他将“道”视为宇宙的本体，是一个无限的概念，世间万事万物也均由这“道”而产生，“道”本身即是万物之源。而“道”又为万有之无。时间和空间，茫茫的宇宙和一生，所有的存在，所有的“有”，都只是“无”。

所以，正是基于这样的认知，庄子把追求“逍遥游”之自由境界作为自己人生的终极目标。庄子“濮水垂钓”的故事最能诠释这一点。

据记载：庄子在河南的濮水悠闲地垂钓。楚威王闻讯后，火速派两位官员赶赴濮水。来者向庄子传达了楚威王的旨意，邀请庄子进宫，请他做楚国的令尹，并将楚国的治理大业拜托给他。庄子听后，依然手持着钓竿，头也没回地对那两位官员

“逍遥游”之境

庄子所言的“逍遥游”，其中思想是至人无己，神人无功，圣人无名；就是如图中所示——要像姑射山神人一样，乘云气，驾飞龙，遨游于四海之外。此逍遥游之境，后来被道教承袭并发挥成道家修炼之终极境界。



说：“我听说楚国有一只神龟，已经死去三千年之久。楚王将它的骨甲装在竹笼子中，用纱巾将其蒙罩包裹，并将其珍藏在太庙的明堂之上供奉。请问对这只神龟来讲，它是愿意死去遗下骨甲以显示珍贵呢，还是宁愿活着，哪怕是泥塘里拖着尾巴爬行呢？”

两位官员听完庄子的一番发问后，便不假思索地回答道：“当然是选择活着，宁愿在泥塘生存。”庄子见他们回答肯定，回过头悠然地告诉两位官员：“有劳两位大夫，请回禀楚王吧，我将要拖着尾巴在泥地里爬行！”

这则故事所呈现出的简直就是一幅精彩的庄子自画像，把庄子尚自然，崇放旷，以及养生贵生的道家精神以呼之欲出的形式给诠释出来。

从“庄周梦蝶”看道教中的人生哲学

“庄周梦蝶”是《庄子》中的一则寓言，其间隐喻着十分深邃的内涵。它既非是齐物论中相对主义的同质异构体，也不是单纯的“物我同一”的审美。其包含着“我是谁”式的存在本体的追问，从中透出的是一种人生的悲剧意识，并带有一种

超功利的态度超越现实，通向人的诗意存在。

“庄周梦蝶”的典故出自于《庄子·齐物论》中的一段妙语：“昔者庄周梦为蝴蝶，栩栩然蝴蝶也，自喻适志与，不知周也。俄然觉，则蓬蓬然周也。不知周之梦为蝴蝶与，蝴蝶之梦为周与？周与蝴蝶则必有分矣。此之谓物化。”

释义是：“从前有一天，庄周梦见自己变成了一只翩跹起舞的蝴蝶，自己感到非常快乐，悠然自得。然而，一会儿梦醒了，庄周却发现自己是僵卧在床的模样。如是，产生了一种混淆的思想纠结：不知道是庄周做梦变成了蝴蝶呢，还是蝴蝶做梦变成了庄周呢？”

在这段寓言故事中，庄子提出了一个哲学问题——人如何认识真实。如果梦足够真实，人没有任何能力知道自己是在做梦。并用故事的形式阐释了一个哲学论点，即认为人不可能确切地区分真实和虚幻。

也许在一般人看来，一个人在醒时所见所闻是真实的，梦境则是幻觉，为不真实。然而，在庄子那里却不这样认为，虽然，醒是一种境界，梦是另一种境界，二者是不相同的。庄周是庄周，蝴蝶是蝴蝶，二者也是不相同的，但庄周看来，它们却都只是一种现象，是“道”运动中的一种形态，一个阶段而已。

不过，这些解释也只是一种表象的诠释而已，事实上，在这寥寥几言的精辟字句中，庄子所要阐释的或者隐喻的还远非于此。在其间，还深蕴着一份浓厚的人生哲学。

在“梦蝶”这一“玄之又玄”的“道”中，庄子所阐释的人生哲学内涵是直指人生的。

在庄子眼中，人生充满了悲剧因素，譬如，生的痛苦，生老病死等等，可谓苦难重重，所以庄子对“生”本身便抱有一种哀痛，正如他在《至乐》中所言：“人之生也，与忧俱生，寿者惛惛，久忧不死，何苦也？”从中我们不难看出，其哲学的人生观前提是持“有待”的悲观态度。正是在这种“有待”的悲观宿命论基础上，我们看到“庄周梦蝶”之中所隐约流露出的“人生似幻化，终当归虚无”的无奈及对人生真实性的怀疑。生的痛苦、人生的无常，庄子将这种存在问题巧妙地设置于梦境之中，其实也是借寓言影射一个大主题的人生问题，即“人生如梦”。

庄子重生，对人生珍视而执著，所以便会觉人生的短暂与生命的易逝，而短促的人生显得难以把握和难以认清，因此才会产生虚这种虚幻的感觉。因而，当庄子以“庄周梦蝶”的方式来思考人生之存在问题时，便深陷入一个“人生如梦”的虚幻及迷失中便也不足为怪，于此，他便也生发了一种失落的哀愁，一如闻一多所

像哲学一样生存于人间

一生都在追求“逍遥游”之境的庄子，尚自然，崇放旷，重养生贵生，可以说，他的一生都像哲学一样存在于人世间。庄子哲学体系有三大人格之境：一是真人境界；二是隐士境界；三是士大夫境界。



1 真人境界

真人超越了世俗，超越了是非，超越了时空，超越了生死，超越了物我界限，与天地精神融为一体。



2 士大夫境界

士大夫是对中国古代官僚文人和知识分子的统称。他们在顺应专制君主的外表下，一面引导国君，使之不干或少干伤天害理之事；一面保持超旷自由心态，与天地精神相往来。



3 隐士境界

隐士顺天而不顺人，力求在纷乱的世俗世界保持一份心灵的平静，树立起超凡脱俗的独立人格。



说：“庄子的思想和著作，乃是眺望故乡，是客中思家的哀呼，是一种神圣的客愁。所以《庄子》是哲学，因为凡大哲学家都寻求人类的精神家园。《庄子》是诗，因为思念故乡是诗的情趣。《庄子》又是美，因为如康德所说，凡最高的美都使人惆怅，忽忽若有所失，如羁旅之思念家乡。”

不过，所幸的是在那个饱经战火洗礼的乱世之中，庄子哲学中流露出的却全是清醒和反思，及“心斋”与“吾丧我”的内省。所以，在那个“有为”的年代里，他依然执著地主张“无为”。而“庄周梦蝶”对存在的逼问，其目的就在于确立一种合乎自然的健全人格，并以此来超越有限把握悲剧“有待”的人生。因为，入只有审美地存在才能超越外在功利目的，才能最终完成完善人格的建构，成为完全的自由之人。“庄周梦蝶”中的“物化”也是基于这一点而提出的：通过“物我两忘”，抵达一个忘己、忘功、忘名、忘适的真我境界，感悟一个诗意般的人生真谛。归结起来，庄子的“物化”，即是对不幸悲剧人生的超脱。

另外，“庄周梦蝶”的超脱若是反映到生死方面，便体现出一种中国乐观哲学的“知天乐命”“安时处顺”意蕴来。

综上所述，“庄周梦蝶”以感性人生为出发点，以对个体存在的追问为重心，以得出了人生的悲剧认识为终点。然而，具有浪漫主义自由气质的庄子却不沉沦于悲剧意识形态之中，而是要在现实的感性生活中超越有限的悲剧人生，即“以美启真”，把握存在的本真状态，追求一种自由的理想境界——人的诗意栖居。而这“人的诗意栖居”，也正是道教修道之最终目的。

3 道教前传： 三大源头

本节概要

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、经济和文化思想都产生过深远的影响，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。

(1) 原始的鬼神崇拜

所谓“原始宗教”，就是原始社会发展到一定阶段产生的以反映人和自然矛盾为主要内容的初期状态的宗教。与阶级社会所形成的一神教对比，其特征为万物有灵——多神崇拜，故又名“多神教”。

道

鬼神崇拜

即上古时代先民对天帝和祖先的崇拜，并由此而产生的神仙和巫文化。影响了道教的神仙系统和斋醮科仪。

原始宗教最初的萌芽，来自于原始社会。当时，由于生产力不足，人们很难应对或者改变自然及自然带来的灾难，故而，原始人只能匍匐于自然的脚下，对于无能为力亦不能解释的自然现象，如日月星辰、风雨雷电、山川河流，就都看做“神”，并由此而产生敬畏心理，对其顶礼膜拜。由此，而产生了最初的“自然崇拜”。

久而久之，人们不仅认为自然万物有灵，而且以为人死后灵魂还可以继续存在，于是又产生了对鬼神的崇拜。各种丧葬礼仪和祭鬼、驱鬼的仪式随之形成。于此，在纷繁、层出不穷的祭祀中神秘的巫文化也随之而生：巫舞、占术、禁忌、兆验、符咒。

殷商时代，巫文化发生了质的飞跃，人们把对自然、图腾、灵魂和祖先的崇拜，升华到对上帝的信仰上来，并将祖先与天神合一，由此初步形成了一套天神系统。接着便出现了专门从事沟通鬼神和人类，以巫术为职业的人，即巫师。这些人以“歌舞降神”，以“符咒驱鬼”。在宗教祭祀活动中还负责迎神祈祷的角色。在当时，巫师的地位极高，他们不仅能祝以言辞悦神娱鬼、祭祀祈福，还能除灾治病、卜吉筮凶，因此，殷商上下画符念咒之风甚炽。

鬼神崇拜进一步发展，是在周代。当时随着生产力的提高，一套粗糙的天神、人鬼、地祇三大系统逐渐形成，“天命观”的神学理论也随之形成，将崇拜祖先神灵和祭祀天地并列，并称作“敬天尊祖”。

由以上可知，中国原始的宗教崇拜，不是崇拜单一的神（如西方的上帝），而是对多神的一种崇拜，这也是造成后世道教成为多神教的最根本缘由。

在原始宗教的发展过程中，曾出现了三种重要的崇拜形式：自然崇拜、图腾崇拜、祖先崇拜。

所谓“自然崇拜”，就是把自然物和自然力视作具有生命、意志和伟大能力的对象，并加以崇拜。是最原始的宗教崇拜形式，产生于新石器时代，为以人格化或神圣化的自然物和自然力等为崇拜对象的自然宗教的基本表现形态。

自然崇拜的崇拜范围包括天、地、日、月、星、山、石、海、湖、河、水、火、风、雨、雷、雪、云、虹等天体万物及自然变迁现象。当时，人们认为这些自然存在现象所表现出的生命、意志、情感、灵性和奇特能力，会对人的生存及命运产生各种影响，因此对之虔诚敬拜和求告，以此希望获得消灾降福和佑护。

自然崇拜所反映的是人和自然界之间的矛盾。人们崇拜那些神灵，是由当时他们的生存状态所决定的。那时，人类还处于原始部落群体状态，生活环境极其恶劣，然而由于生产力的低下，他们并无力将这些恶劣环境扭转，故而，他们将心

图腾崇拜之龙凤信仰

在远古时期，由于生产力的低下，人们很难应对或改变自然及自然带来的灾祸，故而对现实存在的自然现象产生的敬畏之心，由此而衍生出对其的崇拜，这就是所谓的最初的“自然崇拜”。后来，随着生产力的提高，人们在“自然崇拜”的基础上，又衍生出对“图腾”的崇拜。

本图所绘的“龙、凤”，即为原始宗教中的“图腾崇拜”。其意谓中国人就是龙的传人。



中所愿、所想回馈到对大自然的崇拜上面。这一点，由他们所崇拜的都是对本部落及生存地区的社会生产和生活影响最大或者危害最大的自然物和自然力就可看出。比如，近山者拜山、靠水者敬水，都反映出当时人们的祈求和自己的实际需要有着紧密的联系。

随着人们所需和认知的改变，人们开始对其崇拜的对象神灵化，由此而发展出更为抽象的自然神的崇拜，形成天体之神、万物之神、四季之神、气象之神等千姿百态、各种各样的自然神灵观念和与之相关的众多祭拜活动。

在自然崇拜中，根据人们自我意识的仿照，神灵大抵有喜和怒两种性格。又由于当时的人们并未有地位高下之分，所以所有的神灵地位也是完全平等的。这些优质的特点，在以后的原始宗教发展中并未变质，而是沿袭至今。

图腾崇拜是原始社会人类的精神支柱。可以说，世界上所有的古老民族，都是在图腾崇拜的社会阶段成长起来的。

图腾这个词，对大家而言是陌生的，我们只知道我们所选择的良禽益兽、水火风云是我们崇拜和依靠的对象。但“图腾”到底是什么呢？

王玉哲教授在他的《上古史纲》中如是说：“图腾的痕迹，是原始社会单位，系存动植物或其他自然现象的名称而区分，作为本族的族徽，相信其本身与该项同

名之动植物有亲密的关系，或认为他们的祖先是那种动植物转变而来的，这就是图腾。”

《辞海》中如是译：“图腾崇拜”是一种宗教信仰，约发生于氏族公社时期。图腾系印第安语，意为“属彼亲族”。原始人相信每个氏族都与某种动物植物或其他自然物有亲属或其他特殊关系，一般以动物居多，作为氏族图腾的动物（如熊、狼、蛇……），即是该氏族的神圣标志，照列为该全族之忌物，禁杀禁食。且举行崇拜仪式，以促其“繁衍”。

由此，我们知道“图腾”是最初的类的标志，为一种最原始的宗教崇拜形式。“图腾”一词来源于印第安语“totem”，意思为“它的亲属”“它的标记”。在原始人的信仰中，人们认为本氏族人都源于某种特定的物种，并同该物之间有着一种绵延的血缘亲属关系，于是，图腾信仰便与祖先崇拜发生了关系。故而，在许多图腾神话中，自然存在的某种动物或植物便成了某个民族的祖先，于是便将该物作为自己氏族的族徽——图腾，有目的地加以崇拜。例如，“天命玄鸟，降而生商”（《史记》）玄鸟便成为商族的图腾。因此，图腾崇拜与其说是对动、植物的崇拜，不如说是对祖先的崇拜，这样更准确些。

图腾与氏族的亲缘关系常常通过氏族起源神话和称呼体现出来。如鄂伦春族称公熊为“雅亚”，意为祖父；称母熊“太帖”，意为祖母。而在一些起源神话中，人们完全将自己的祖先视为某动、植物，比如，匈奴狼的传说（《魏书·高车传》）：匈奴单于生二女，姿容甚美，国人皆以为神，单于曰：“吾有此女安可配人，将以与天。”乃筑高台，置二女其上，曰“请天自迎之”。经三年，复一年，乃有一老狼，昼夜守台嗥呼。其小女曰：“吾父使我处此，欲以与天，而今狼来，或神物天使之然。”下为狼妻，而产子。后遂繁衍成国，故其人好引声长歌，又似狼嗥。

“图腾”所具备的标志作用，在原始社会中起着很重要的作用，它是最早的社会组织标志和象征，同时它还具有团结群体、密切血缘关系、维系社会组织和互相区别的职能，另外，通过图腾标志，人们还可得到图腾的认同和保护。

不仅如此，图腾的标志作用至今仍有沿袭，且盛行不衰。

祖先崇拜是一种以祖先亡灵为崇拜对象的宗教形式，是在母系氏族社会向父系氏族社会的发展过程中，由图腾崇拜过渡而来的，即在亲缘意识中萌生、衍化出对本族始祖先人的敬拜思想。

祖先崇拜，最初始于原始人对同族死者的某种追思和怀念。氏族社会的演变确立了父权制，原始家庭制度开始趋于明朗、稳定和完善化。至此，人们除了像过去



祖先崇拜下的产物——伏羲

伏羲，史记中称伏牺，又称包牺、宓戏、羲皇、庖牺、伏戏、赫胥、包牺、虑戏、泰昊、太昊、大皞、泰皇、人皇等。在传说中，其乃人类之始祖。人类就是由他和女娲兄妹通婚而繁衍的，为民间信仰中影响最为广泛的崇拜对象之一。在一些考古出土的文物中，我们经常看到的伏羲像多是人头蛇身，这便说明了其可能是后人对自己祖先加以崇拜的结果，其间亦也掺杂进一种图腾崇拜。如是，我们看到这样一个人头蛇身之形象的伏羲。

那样能够确认自己的身世母亲之外，还能逐步确知自己的身世父亲。同时在与大自然作斗争时，人的作用日益显著，已经有了对于动物的驯养和植物的栽培。这便导致人们有了人高于动物的观念，从而对自己的直系亲属产生了无限眷恋，并希望自己祖先的灵魂可以像生前那般庇佑本氏族的成员，并开始祭拜、祈求其祖宗亡灵的宗教活动，从而而形成严格意义上的祖先崇拜。

祖先崇拜的行为特点：首先是将本族的祖先神化并对其进行祭拜，具有本族认同性和异族排斥性。其次是相信祖先神灵具有神奇超凡的威力，会庇佑后代族人并与之形成沟通互感。最后超越了原始图腾崇拜和自然崇拜的认识局限，不再用动物等图腾象征来作为其氏族部落的标志，而是以其氏族祖先的名字取代，由此使古代宗教从自然崇拜上升为人文崇拜。

如今，在我国少数民族原始宗教文化圈中，还较为普遍地存在着祖先崇拜，且形式各异。



保持着氏族共同祖先崇拜的民族有黎族、布朗族、高山族、羌族等。例如：黎族把祖先称为“祖先鬼”，且人们对“祖先鬼”的概念还停留在“恶鬼”阶段，认为“祖先鬼”是一种凶鬼，它支配着人们的生活和幸福。高山族则保留着祭祀氏族祖先的宗教仪式传统，并称之为“请祖灵”。

保持部落或全民族共同祖先崇拜的民族有苗族、侗族、土家族、哈尼族等。例如：黔东南苗族至今还保留着盛大的祭祖仪式“吃牯脏”，以用来供奉他们共同的祖先“再生始祖姜炎”。而湘西和黔东南一带的苗族，则还于每年的五月端午时节，举行极大规模的祭祀盘瓠祖先活动。另外，祖先崇拜在哈尼族原始宗教信仰中也占有重要的地位，其中最重要的代表是供奉护寨神艾玛。传说艾玛曾以过人的智慧战胜了魔鬼从而拯救了哈尼族的人们，因而哈尼族人将她视为自己的女祖先，并将其供奉为护寨神。

保持着家族或家庭祖先崇拜的民族有拉祜族、仂佬族、佤族、傣族、德昂族等。例如：在拉祜族当中，一般家家都供奉着本家的祖先，并用竹篾编成篾牌以作祖先的灵位，挂在家中男性长者的床头上。仂佬族则保留着大规模的“接祖送祖”仪式传统，每年农历七月初七为接祖日，十四为送祖日。

(2) “长生不死”的方仙信仰

春秋战国时期兴起的“方仙信仰”，为道教教义另一主要源头。

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。方士是最早的生命觉悟者，他们对长生不老的生命追求，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，寻仙的目的是寻求吃了可以长生的不死药。一种是修仙，即通过隐居修炼成神仙。

要寻仙药，当然首先得寻神仙。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，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，且有不死之药存于神山之中。

如此说来，方仙信仰是方士们对生命的深邃思考，即重视生的快乐，拒绝死的痛苦。他们相信，世间会有仙方、仙药及各种秘术，可以让人成为长生不死的神仙。后

方士衍生出的神仙信仰

战国时期，神仙方术日盛，神仙思想在《庄子》和《楚辞》中已屡见不鲜。此时，在燕齐之国一带，更出现了一些鼓吹长生不死、羽化成仙之术的方士，由此而衍生出一种新的神仙信仰，而这些方士则被称为所谓的“神仙家”或“方仙道”。

由“方仙道”提出神仙信仰和神仙长生不死的观点，让当时的人们向往不置，甚而连帝王将相们都加入了寻仙炼丹之列。后来，道教承袭了这一信仰，并由此而演化成道教的炼丹术，而方士则演变成道士。图中所绘，即为方士和方士所鼓吹衍化而来的神仙。



来，这样的信仰、主张，被称为“方仙信仰”，而身怀秘术仙方的人就是方士。

方仙信仰为道教产生的重要源头之一，这是因为方士们的这种理论和实践，对后世道教的最终形成提供了丰富的思想材料，打下了创造的基础：一，他们创造的神仙信仰，为道教形成长生不死、肉身成仙的生命观奠定了基础。二，他们谱就的神的来源和造神的方法，给道教以启发。他们创造的神仙，则为道教所吸收而成了道教之神。

道教正是在此基础上，而创造出一个庞大的、完备的神仙谱系，并以此为据创造了从天上、人间到地下的仙境系统，例如：三十六天、十洲三岛、十大洞天、二十六洞天、七十二福地等神仙居住的名山胜境。而寻仙药之活动则衍化成道教的炼制外丹，修炼内丹，并因此形成了影响深远的丹鼎派。此外，道教吸取神仙家修炼的各种方术，经过一代代高道的努力，形成了一整套得道成仙的修炼体系。

道

方仙信仰

即先秦时，方士们想象在山岳和海滨有仙人，通过他们施法术，可以和仙人见面，并求得长生之药。影响了道教的神仙信仰和炼丹术。

成就“长生不死”之梦的方士

所谓“方士”，就是“方术士”，又被称为“有方之士”，也就是持有方术的人。一般简称为“方士”或者“术士”，后来被称为“道士”。

春秋战国时期，神仙观念已广为流传，且深入人心，“长生”、“不死”、“升天”成了人们仰慕和追求的唯一目标。如此，各诸侯帝国可谓举国上下都弥漫着“不死长生”之风气，也就是在这时，所谓的神仙方士得以诞生。

这些方士专门从事神仙方术，并构想出成仙的两种方法：一种是寻仙（可称之为寻仙派），寻仙的目的是寻求吃了可以长生的不死药。一种是修仙（可称之为修仙派），通过隐居修炼成为神仙。同时，他们还鼓吹和传授一些所谓的长生成仙不死之术，来满足人们长生不死之梦的愿望，更甚的是他们还因此得到诸侯、帝王的宠爱。据记载，当时的统治者齐威王、宣王和燕昭王等就十分宠信神仙方术，网罗了不少方士在身边，为实现自己的长生成仙之梦想而多次派他们到东海求仙药。

方士们所行使的方术很多，诸如炼丹采药、服食养生、祭祀鬼神、祈禳禁咒以及祠灶、谷道、侯神、望气、导引、烧炼、却老方、按摩方等，不过，最主要的还是炼丹采药。在当时，由于这些方术还很零散不成系统，所以，为了扩大其影响，一些方士便利用齐人邹衍的阴阳五行学说来解释他们的方术，如此就形成了所谓的方仙道，而这些方士们便理所当然地被称为神仙家。

方士们的中心思想是讲求长生，认为服食、淫祀就可以成为神仙，这对道教的创立产生了最为直接的影响，后来，道教成立之后，他们的神仙信仰和求仙之术均被承袭。因而，有史料说道士为方士的演变。

事实上，道士们所奉行的修炼方术实际上就是由神仙方术中衍化而来的。在汉代，方士之称与道士之称通用，这固然表明一种混淆，但也更表明道教、道士与神

仙方术、神仙家之间有着非常密切的承袭关系。

方仙信仰下的产物——三神山

三神山，由方仙信仰中衍生而出，是方士们为进一步将神仙传说丰富和具体化所致而造出的一个神仙仙境。

三神山通常指传说中蓬莱、方丈和瀛洲三个位处“渤海”（约相当于今天渤海）中，神仙居住的岛屿。传说那里有珍禽异兽，盛产不死之仙药，那里所住全都是仙人，他们居住在金殿银屋之中，逍遥而自在。如此仙山胜境，无疑是人们所共同向往着的，所以，李启垣先生留下了这样的诗句：“眼前沧海难为水，身到蓬莱即是仙。”



三神山之蓬莱仙境

三神山，是由方仙信仰中衍生而出的，是方士们为进一步将神仙传说丰富和具体化而臆造出的一个神仙仙境。神话中通常指：蓬莱、方丈和瀛洲三个位处“渤海”中的岛屿。其间，最为人们熟知向往着的是蓬莱仙境。传说，在这里有珍禽异兽，盛产不死之仙药，所居全皆为仙人，他们住在金殿银屋之中，逍遥而自在。后来，三神山被道教所吸纳，而成为其著名的修炼仙山之一。

三神山的传说，约起源于战国时期，据西汉司马迁《史记》卷二十八《封禅书》记载，战国时代齐威王、齐宣王和燕昭王均曾“使人入海求蓬莱、方丈、瀛洲。此三神山者，其传在勃海中，去人不远”，相传岛上有“仙人及不死之药”，同书卷六《秦始皇本纪》亦记载方士徐福曾向秦始皇提及“海中有三神山，名曰蓬莱、方丈、瀛洲，仙人居之”。

这三神山之境究竟是什么样的呢？

在许多典籍中都有“三神山在海中”这样的记载，如此说来，它和大海有着无以解释的深厚渊源。然而，它又是虚无缥缈、可望而不可及的，白居易在《长恨歌》中就曾这样说过：“忽闻海上有仙山，山在虚无缥缈间。”

也许，这正是它神奇迷人之处吧！

它缥缈缥缈，绰绰约约，亦真亦幻，如同海市蜃楼。尽管是古人虚拟出来的，它作为一种意识的存在，却是具有恒久生命力的，不管将来的科学发展到何种程度，它都不会从人们的意识屏幕上彻底抹掉。

帝王君主的寻仙梦

人类对神灵的崇拜由来已久。所以，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。神仙们饮琼浆玉露，食玉屑灵芝，住琼楼玉宇，观奇花异卉。美人仙姑、金童玉女，皆能天上地下地任意遨游。

这一切，令世人梦寐以求，于是，人们都渴望见到神仙，成为神仙，要如何才能做到呢？这一切只有怀有神仙术的方士才能做到。据说，只要通过方士去请求，仙人就肯与凡人相见，因为方士都有神奇的法术。

春秋战国时期，曾有齐威王、宣王和燕昭王掀起的寻仙梦热潮，到了秦汉，秦始皇和汉武帝的寻仙梦就更为浩大、更为浮华了。

秦始皇统一天下后第三年(公元前219年)，在方士的鼓动下，开始巡游郡县，到山东泰山、琅琊等地封禅祭神，刻石记功。事毕，有齐人徐福等上书，言海中有三神山蓬莱、方丈、瀛洲，为神仙居住之所，在那里可以采到长生不死的仙药，并请秦始皇携童男童女去求仙。秦始皇于是令徐福等人斋戒，率三千童男童女前往三神山求不死之药，并虔诚地从琅琊送船队到成山头，并想在成山头修建一座直通仙山瀛洲的大桥，为日后寻求不死之药提供便利。据传，秦皇岛就因秦始皇曾在此驻候神仙而得名。

秦始皇后来又多次“使燕人卢生求羡门、高誓（皆为仙人）”，“使韩终、

侯公、石生求仙人不死之药”。他还听信方士之言，不再称“朕”，而自谓“真人”。更甚的是为了让仙人降临，他还修建了规模宏大的阿房宫，二百里内行宫二百七十座，皆以甬道相连，围以帷帐。他自己则深居简出，行踪诡秘。

公元前210年，秦始皇最后一次出巡，目的仍是寻仙觅药。他上茅山，登琅琊，浮东海，但无论方士怎样建言献策，怎样挖空心思，神仙还是没能找到，而秦始皇也在返回咸阳的路上死于河北沙丘。

然而，秦始皇寻仙失败的教训，并未被后代统治者所吸取，据记载，西汉诸帝，少有不信奉神仙的。尤以那个“罢黜百家，独尊儒术”的汉武帝刘彻骨子里最为迷恋。于是，便应了那句“上有所好，下必盛焉”之语，一个个的方士就接二连三地来到汉武帝的身边，希望以此来博得名利富贵。

在汉武帝寻仙历史上留下最浓厚一笔的，是一个叫李少君的行医的方士。这个李少君，自称有祭灶、驱鬼、辟谷、却老的药方，还说曾到海上去，见到了仙人安期生。他还说，要想见到仙人，必须先祭祀灶神，鬼神才会降临，丹砂才可以化为黄金，用这种黄金做饮食器皿，就可延年益寿，并且能见到神仙。汉武帝信了李少君的话，于是亲自祭祀灶神，派遣方士入海寻找安期生的仙人。可惜就在汉武帝兴致勃勃的时候，没曾想到的是李少君死了，然而，汉武帝却将其去世认为是“化去”。

不久，齐地方士少翁又凭借着鬼神方术得到了汉武帝的信任。当时，汉武帝的宠妃王夫人刚刚去世，汉武帝对其思念不已，少翁说可以招致王夫人的鬼魂。果然，那夜汉武帝坐在帷帐中，远远地望见了日思夜想的王夫人。于是，将少翁封为文成将军。得宠的少翁告诉武帝，要见到神仙，宫室被服及一切用具都应跟神仙一样。然而，少翁用各式方式召神一年多，却不曾见到天神降临。未免自己方术之法力败露，他并用帛书喂牛，之后告诉武帝说：“此牛腹中有奇。”于是杀牛而得帛书。但是武帝突然发现帛书之上的字迹为少翁的，查问之下得知果然是少翁伪造，一怒之下便将少翁杀死。但对外却隐瞒其事，以免招人笑话。

不过，这件荒谬之极的事情却并没有消减武帝的寻仙之信心。在这之后数十年间，他耗费了大量的人力物力，兴建神祠无数，派去名山或者海上寻仙求药的方士是成千上万，然而，却是连神仙的影子都不曾见见。所以，到了晚年，武帝终于对方士们的怪迂之语产生了厌倦。在他临死前发出这样的感慨：“向时愚惑，为方士所欺。天下岂有仙人？尽妖妄耳！”于是，下诏罢除各处候神下降的方士。

秦皇、汉武的寻仙闹剧，最终均以失败而收场。但是，由于他们的影响，秦汉时期的神仙迷信活动得以盛行。

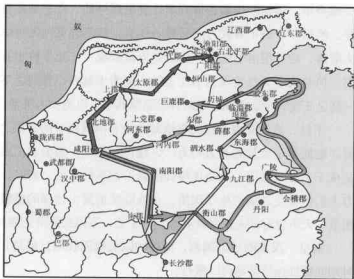


多次入海求仙的秦始皇

秦始皇（公元前259—前210年），战国时秦国国君，秦王朝的建立者，为中国历史上第一位封建皇帝。作为千古第一皇帝的秦始皇，对于卜筮之书、方仙信仰之类却是修养有加。更为了寻找不死仙药和神仙，而不辞千里地多次东巡于海上，并且还派不少方士到处寻找求仙问药，后来虽耗资巨额却终无所获。

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。图中示例为他四次寻仙的路线示意图。



轰轰烈烈的修仙派

包括帝王在内的寻仙梦都失败，人们的成仙梦却没有被粉碎，而是更轰轰烈烈地绵延出另一寻仙之辟路——修仙。

所谓“修仙”，就是寻仙梦想失败之后，一些方士便找到新的成仙方法，即通过自己的修炼，白日飞升，肉身成仙。于是，作为长生不死的榜样的各类神仙造出来了，辟谷服食、炼丹造金、召神驱鬼的方术空前地发展起来。这就是当时轰轰烈烈的神仙思潮，而神仙思潮下的产物便为“修仙派”。

修仙派的兴起，为后来的道教道术产生了质的影响。比如，修道炼丹术的实践，不仅促进了炼丹理论的发展，还造就了中国第一部系统总结炼丹理论的著作《周易参同契》。而神仙思潮所掀起的轰轰烈烈的造神运动，更将道家修道引领到一个心向往之的理想中去。当时，人们创造的神仙有以下几种类型：

(1) 幻想类。如《庄子·逍遥游》中的姑射山仙人：“藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。”

(2) 传说类。多为古代神话中的人物，如黄帝，在首阳山采铜，在荆山铸鼎炼丹，有龙来迎接他上天。

(3) 历史类。有史可稽的历史人物，如春秋末年曾“风歌笑孔丘”的楚狂接舆——陆通。传说，他在峨眉山上了几百年才离去。

这众多的神仙传说，极具诱惑力。于是，寻找名山大川修炼仙术的神学家愈来愈多，而当时的医学和养生术也均有了很大进步。这些，为神学家们提供了很好的修炼方法。后来对道教道术产生过直接影响的有以下几种：

服食

又称“服饵”，指通过服食丹药和草木“仙药”来求得长生不死的方术。方士们认为，自然界中的某些矿石、草木、菌果、鸟兽等，具有某种神奇的功效，人服食后可获得超常的能力，直至长生不死。

行气

是指导引内气运行、调整心理状态，以达到治病延年目的的一种气功方法。行气方法有惜气、散气、蛇行气法、鹭行气法、雁行气法、蛤蟆行气法、龟鳖行气法等。惜气的宗旨是精神内守，珍摄元气，以保存人体的生命力，养护元气。散气是一种自我疗疾功法，用意念将病邪之气从四肢末端排除。蛇、鹭等行气法，是模仿

动物的呼吸动作，达到治病健身的目的。

房中术

专门研究有关男女性生活作用、技巧、方法和宜忌的一种方术。因为这种活动只能在房中帷帐内进行，故称。房中术就其目的来说，有两个层次：一是通过研究男女性生活的技巧、功用与宜忌，寻找养生保健、祛病延年的途径。二是研究如何通过采阴补阳、还精补脑等方法，求得长生不老，成为神仙。传说黄帝就是在得到九天玄女、素女所传房中术而御女一千二百人后羽化登仙的。五斗米道创立后，曾以房中术为修道内容之一。后来道教丹鼎派亦有男女双修。

辟谷

又名“休粮”、“却谷”、“绝粒”，为一种超越凡人成仙的方术。方士们认为，五谷杂粮虽能暂时维持人的生命，但也总给人带来各种各样的疾患，是成仙的障碍。既要辟谷，又要不受饥饿之苦，于是，神仙家们发明了名目繁多的辟谷之术。大抵可分为五类：①服食金石药物法。②服食草木类药物法。③服药养食法。④服气法（练气功）。⑤符咒神水法。

导引

是以动作为主配合呼吸的动力功法，与今天所说的医疗体操比较类似，是以活动筋骨为主的保健方法。

外丹

外丹原称炼丹术。道教为避免其与内丹相混淆，故改称外丹。是以炉鼎烧炼矿物类药物，制取“长生不死”仙丹的一种实验方术。丹砂（即朱砂，又称硫化汞 HgS ）和汞（ Hg ，即水银）是其炼丹的重要原料。道教创立后，道士从方士手里继承了炼丹遗产，为制取“长生不死”药的需要，遂发展为秘传的实验技术。

（3）准宗教理论的黄老学说

道家学说，为道家学派所宣说，形成于先秦时期，与儒家文化互相激荡，相辅相成一起成为中国古代文化的思想脊柱。道家学说以“道”为最高哲学范畴，来探究自然、社会、人生之家的关系。

道家学说的主要代表人为他和庄子，后世将二者称为“老庄”。



长生不死的神仙

当茫茫寻仙路不能再继续时，方士们又找到了新的成仙方法，那就是通过自己的修炼，可以白日飞升终成仙人。于此，作为长生不死的各类神仙榜样便被造就出来了。图中描绘的就是四位等级不一的仙人，他们年龄高低不等，由此代表着他们修仙品位的不等。

他，为道家学派的创始人，他用五千言著书《道德经》，以此来阐释道德之意。因其学说中的核心“道”为道教的核心思想，故被尊称为道教的教主。后来，庄子在其基础上发展了道家的学说。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。

除此外，道家学说的代表人物还有列子、文子、亢桑子，他们在思想上均沿袭了“老庄”之“道”。

“道”在道教学派的哲学思想体系中为世界的最高实体，“道”既是宇宙万物的本原，也是宇宙万物赖以生存的依据。道家学派以此为据而构建了道教的理论体系，即将原始宗教崇拜和方仙信仰中所追逐的“神仙幻想”构建成一个完整的、可循的体系。如此说来，说道家学说是道教思想体系中最重要的源头是一点也不为过，所以，有史料以如此说——道家学说为道教的前身。

诚然，道家学说和道教有着密不可分的直接关系。比如，在名称上，道教以“道”为教名。在思想上，道教以道家的哲学思想为最高信仰。在人物上，道家学派的创始人，他被尊称为道教的教主。

浓墨重彩的新道家学派

先秦道家学者除老庄之外，还有战国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。

黄老学派产生于稷下学宫，当时的稷下学宫汇集了各个学派的代表人物，成为战同时期百家争鸣的学术中心。司马迁在《史记·孟子荀卿列传》中列举了六个稷下先生，其中有四人都是黄老学派的，可见黄老学派的盛况。

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，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，根据“道常无为”的原则，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，在社会政治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。

黄帝、老子，正是在这时由历史人物变成了修道成仙的人物，民间也形成了对黄老的祭祀仪式，并影响到上层。据《后汉书·楚王英传》载，楚王刘英年轻时好游佚，结交宾客，晚年“更喜黄老，学为浮屠（佛教），斋戒祭祀”。斋戒后将黄老与佛陀同样祭祀，这已经成为一种宗教的虔诚。

由此可见老子已成为宗教神人，“黄老道”作为一种宗教而得到朝廷的极大重视和认可。

道

黄老学说

即先秦时，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。汉初的“文景之治”就是在这种思想的指导下实现的。代表人物：杨朱、申不害、慎到、田骈等；代表著作：《黄帝四经》、《黄帝铭》、《黄帝君臣》、《杂黄帝》等。

黄老学说的演变

当时黄老道家学说的内容，包括天道和人道两个方面，人道又分为治国和治身之道。所谓“治身”之道，即有关个人如何修身处世及养生长寿的方法。

黄老道家认为天道与人事相通，治国与治身之道相同，二者皆须效法清虚无为的自然之道。故而，他们将循天道，任自然，无为治国，清静养生，作为自己的基本思想。因此，道家学说不仅有天道观及治国安邦、修身处世的政治伦理学，而且从一开始就包含有如何养生长寿的内容。比如，早在《庄子》书中，就已记载了某些古代方士导引行气的养生术。《淮南子》一书中也涉及许多寻求长生久视的内容。

自古以来，学术思想的发展必须适应社会现实的需要，特别是统治者的需要。

御风而行的列子

春秋战国时期，道家学说的代表人物除了老子和庄子外，还有列子、文子、亢桑子，他们在思想上均沿袭“老庄”之“道”。其间又尤以列子的成就为最大。列子又名列御寇，其所著的《列子》、《冲虚真经》被道教信徒视为必读经典。此幅画所描绘的是列子御风而行的情景，他目光凝视着余木，神态慈祥而安和，头戴一巾。衣衫飘逸、乘风而舞的样子至为具备仙骨御风之韵。



黄老学说中的祖先神

先秦道家学者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。黄帝正是这一时期由历史人物变成了修造成仙的祖先神祇。图中所绘即是被民间信奉的黄帝神的造像。



崇尚黄老学说的汉武帝

介于黄老道家学说鼓吹的治国方术之职能，到了西汉初期，统治阶层开始倚重黄老之学来安邦治国。故而，黄老学说在统治者的提倡下得以兴盛。在西汉时期诸多的帝王中，汉武帝是最为重视黄老之说的君王。据史料记载，他曾多次寻仙问药，更甚的是这个曾多次北伐匈奴的帝王，晚年时因迷信长生仙药，而服食大量金丹，致使自己性情大变。另外，在他统治的年间，社会上追求长生成仙的风气更是盛行。

黄老道学说就是迎合秦汉时期封建统治者所关心的两大需要而产生的，当时大统一下的封建帝国统治者最关心的两件大事：一是如何安定国家，巩固其封建专制统治。二是如何延长自己的寿命，并且有子孙嗣续，以保证其统治的延续。黄老学说

便本着天人合一，国身相同的观点，应用天道自然无为的法则来论述统治者的治国与养生之道，以寻求能使国家太平长治，个人长生久寿的方法。黄老道家学说，因而成为当时统治者的治国方术。

不过，到了西汉初期，黄老之学开始较偏重于探讨安邦治国的道理。所以，汉武帝亲政之后，开始实施“罢黜百家，独尊儒术”的治国政策，其中所罢黜的百家之言中，重点之一就是黄老学说。自此以后，黄老派的政治学说不再时兴，而是以个人养生为宗旨的学说继续发展。另外，由于汉武帝迷信神仙方士，汉代社会追求长生成仙风气的盛行，促使黄老养生学与神仙方术迅速地结合了起来。到了东汉，黄老学说便演变为偏重个人养生成仙的学说。黄老学的主旨变成养生成仙，而治国为政成了其次要内容。大约东汉时成书的《老子河上公章句》，就偏重以清静养生思想来注解《老子》。书中认为老子所说的“道”可分为两种：“常道”，即自然长生之道。“可道”，是经术政教之道。该书以自然长生之道为本，讲述了许多黄老家养生的方术，如除情去欲，保养精气，气功术等。

东汉统治者中，也有不少人嗜好黄老养生术。甚至有人以黄帝、老子作为崇拜的偶像，祷祠求福。据《后汉书》记载，汉明帝时，楚王刘英便把黄帝、老子当作佛祖一样的神灵来祭祀。东汉延熹八年，桓帝就曾两次派使者去陈国苦县祭祀老子，欲求成仙。次年，桓帝又用祭天的隆重礼仪，在濯龙宫中亲自祭祀老子。大约在此时出现的《老子变化经》，宣称老子行乎古昔，变化其神，托胎于李母腹中，孕育七十二年乃降生楚国。自三皇五帝、夏商周楚以至秦汉时代，老子多次变化名号，降生人世，为帝王之师。这样就把老子本人完全神化，将其变成了生化天地万物，并且经常降世传教的最高神灵。

由于统治者的提倡，黄老学说在东汉时期得以再次兴盛。但这时的黄老学说，已与西汉初年大异其趣。黄老学说因与神仙方术和宗教信仰相结合，而逐渐被神秘化、宗教化，终在东汉后期孕育出中国的民族宗教——道教。

道教继承和改造了道家的理论，以“道”为最高信仰，以奉道守戒、修仙得道为修持目标。老子作为道的化身，被道教徒奉为教祖。因此，道教与道家学派，在思想渊源上确有密切的关系。不同的是，道教作为一种宗教，不仅有一套系统的教义理论，而且还有其特殊的宗教活动仪式、教派组织、科仪制度和宫观建筑。



第貳章

非常道：道教走过的千年历程

道教，作为我国固有的宗教，自张道陵创立五斗米道起，至今已绵延上千年之久。其集大成于老子，道尊而贵德，奉天而行道，利物而济人，并以此而抵达一个犹若世外桃源般“天人合一”的全真境界。那么，如此极妙的道教到底是怎样的呢？有关它的历程、它的派别、它的产物又是怎样的呢？接下来的章节将逐一进行解析。

1

随世而变： 道教源流史

本节概要

道教一本通

以东汉张道陵建立五斗米道为标志，在中国原始宗教崇拜的基础上，又融合了道家思想和神仙方术学说而形成的道教正式创立。然而，在历史岁月的变迁中，它便不断经历着分化、改革，繁荣、鼎盛，乃至没落的历史，其绵延中国千年的源流史可谓跌宕起伏。

若是将“道教”视为一朵花，那么，它定是夏花一朵。自道教正式成立以来，在历史的舞台上经历着分化和改革，乃至鼎盛，最后没入世俗。

(1) “道教教主”张道陵开启道教之门

142年，张道陵在蜀中鹤鸣山创立天师道。其作为隐居于蜀中鹤鸣山的著名黄老道，就这样在历史的舞台上，轻轻地开启了日后于中国大地上绵延千年的道教之门。

天师道为我国历史上第一个有教理教义，有组织形式，有斋醮活动的正规宗教集团，它的成立标志着中国道教的正式成立。

天师道名称繁多。张道陵称太上老君曾授予他《正一盟威符浆》，让他推行“正一盟威之道”，所以初立教时即名为“正一盟道”，简称“正一道”。又因太上老君封其为“三天法师一真人”，故道徒均奉其为代天行道之师，并称他为张天师，而称其创立的此道为“天师道”。后因凡入道者均须交五斗米为斋醮之费，所以，该道又被俗称为“五斗米道”。

道

张天师

张天师（约公元34—156年），即张道陵，字辅汉。东汉沛国丰县（今江苏丰县）人，传说是张良的八代孙。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。他于汉桓帝永寿二年（公元156年），在云台峰白日升天，是年123岁。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。

天师道尊老子为教祖，奉《老子五千文》（《道德经》）为基本经典，张天师还亲自作《老子想尔注》，来阐扬道教教义，称“道”即是“一”，“一散形为气，聚形为太上老君”。如此这样，“道”的化身老子就成了道教的最高尊神。另外，张道陵又撰著道书二十四篇，来阐明天师道的奥义，用以作为教徒的行动纲领。又将数万道徒分为二十四治（一治就是一个传教区，治有治所，置土坛，构草屋，是道众集体祭祀之所），治设祭酒。祭酒是统领一方的宗教首领，又是主持道众请祷祭祀的法师；祭酒下设鬼吏、奸令，初人教者称鬼卒。

此外，张道陵又创造了极富人道意味的传道方法，即以符篆等方法为人治病而传教。

张天师的这些教义和纲领，为后来道教的发展奠定了深厚的基础。

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。

(2) “天公将军”张角创立太平道

东汉灵帝时，巨鹿人张角得到《太平经》，创立了太平道。太平道和天师道为早期道教派别，其出现加剧了道教在后世的稳固和发展。

张角自称“大贤良师”，以善道教化天下。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。“太平道”中的“太平”，取“极大公平”之意。《太平经》内容十分丰富，它继承了《道德经》的思

“道教教主”张天师

张天师（约公元34—156年），即张道陵，字辅汉，东汉沛国丰县（今江苏丰县）人。传说其为张良的八代孙，曾任巴郡江州（今重庆）令，后辞官归隐。于汉安元年（公元142年），创立了五斗米道。至此，道教之门被其开启，他因此也被后世道教称为“道教教主”。汉桓帝永寿二年（公元156年），在云台峰白日升天，时年123岁。



“天公将军”张角

东汉灵帝时，巨鹿人张角创立了太平道。他因得到道士于吉等人所传的《太平经》，遂在建道之初便将救世作为太平道的宗教己任，并开始传道。他本人亦自称“大贤良师”，事黄老学说，故以阴阳五行、符篆咒语来作为太平道的根本教法。后因其利用朝政腐败之机，发动黄巾起义，结果却以失败而告终。他也在这次起义之后不久病逝。不久，由他一手创办的太平道也在这次起义中渐渐没落直至灭亡。

想，以道为天下之母，道生万物。求道之法的根本是“神静”、“守一”。书中也有养生成仙的方术和巫观杂语等内容。

十几年间，太平道的教徒便发展到数十万人，建置三十六方（方是宗教与军事合一的组织形式），大方万余人，小方六七十人，各设军帅统领。时年，社会动荡不安，阶级矛盾尖锐而复杂，张角便顺应时势把广大流民和农民集中在太平道的旗帜下。开始于其间传播“苍天已死，黄天当立，岁在甲子，天下大吉”的谶语，而太平道徒则广为散布“黄天太平”的口号，并在寺院、各处官衙府署门上用白土涂写“甲子”字样，宣告朝代将要更迭。

184年（甲子年），张角领导太平道教徒发动起义，当时，起义军以黄色为标志，头裹黄巾，身着黄服。这就是史书上所称的“黄巾起义”。可惜的是，不久，号称天公将军的张角病死，其弟地公将军张宝、人公将军张梁也先后战死。最后，黄巾起义在统治者的镇压下以失败而告终，大部分的起义军被曹操所收编，而流入民间的那部分后来则融入天师道。

至此，曾在道教史上灿烂辉煌过的太平道就此销声匿迹，传授不明。

后来，在民间的秘密宗教——明教，尊张角为教主，这似乎表明着太平道在道教历史上即使时过境迁也仍旧具有一定的影响。

（3）葛氏仙翁营造的神仙道教

魏晋时，天师道北移，并逐渐分化为上层神仙道教和下层民间道教。道教由此开始走向分化的边缘。由玄学派确立的金丹道，即是为贵族服务的上层神仙道教，其所确立的神仙理论体系大大将道教提升到一定的高度。其间，为上层神仙道教作出杰出贡献的为葛氏的太极仙翁葛玄和小仙翁葛洪。

太极仙翁葛玄

葛玄为三国吴人，人称太极葛仙翁，出身宦族名门，自幼好学，博览五经，十五六岁时即名震江左。性喜老、庄之说，不愿进仕，慕神仙之术和炼气保形真诀，后选择入天台赤城山修炼。据传，他一踏进天台山，看到清幽秀美的环境，便脱口诵出《登天台山》诗一首：“高高山上山，山中白云间。瀑布低头看，青天举手攀。石梁横海外，风笛落人间。不见红尘客，时时鹤往还。”后来，他于桐柏山造法轮院，遇左元放得授《白虎七变经》《太清九鼎金液丹经》《二元真一妙经》



等仙经和炼气保形、治病劾鬼诸秘法。

经过数年的精心研摩和专意修炼，葛玄终于修炼成功，掌握了辟谷和金丹服食之道、分形万化之术、灵感应变之法。得道后，人人将其呼称为葛仙翁或太极葛仙翁。葛仙翁得道修成后，就遐迹闻名，于是四方道徒便都闻风而至。得其亲授秘诀的多至五百余人，被仙度的达八百人之多，从而形成《诸真宗派系谱》中的“葛真宗天台派”一系。据《云笈七签》载：郑隐晚事葛孝先，受《正一法文》《三皇内文》《五岳真形图》《洞玄五符》等。葛玄在桐柏立坛授道，嘱托弟子郑隐，待仙仙逝后，将《上清》《三洞》《灵宝》诸经付闾皂宗坛及家门弟子流传，故后世还将其奉为闾皂宗祖师。葛仙翁仙逝后一百多年，葛玄的从孙葛巢甫创立道教灵宝派，也奉他为该派祖师。《道藏》记载，葛仙翁飞升后被任命为“太上玉京太极左宫仙翁”。宋徽宗赵佶将其加封为“冲应真人”，宋理宗赵昀则将其加封为“冲应岳佑丸君”。

葛玄作为东晋著名的道士，可以说是在东晋道教舞台上留下了不可忽视的痕迹。至如今，葛玄和他在天台的炼丹灶、炼丹井至今犹在。

丹道名家葛洪确立道教神仙体系

在道教历史上，葛洪占据着极其重要的地位，为东晋道教集大成者，其所著《抱朴子》一书，不仅使道教理论化、缜密化，并且还得到了统治阶级的认同，从而提高了道教的地位。

葛洪，为东晋道教学者、著名炼丹家、医药学家。字稚川，号抱朴子，丹阳（今江苏）人，世称小仙翁。他出身道教世家，太极仙翁葛玄为其从祖，曾受封为关内侯，后弃官带领全家南下广州，隐居于罗浮山炼丹。于期间，著有《神仙传》、《抱朴子》、《肘后备急方》、《西京杂记》等书，其中丹书《抱朴子·内篇》具体地描写了炼制金银丹药等多方面有关化学的知识，也介绍了许多物质性质和物质变化。

此外，他还继承并改造了早期道教的神仙理论，在《抱朴子内篇》中，他不仅全面总结了晋以前的神仙理论，并且还系统地总结了晋以前的神仙方术，包括守一、行气、导引和房中术等。同时又将神仙方术与儒家的纲常名教相结合，强调“欲求仙者，要当以忠孝和顺仁信为本。若德行不修，而但务方术，皆不得长生也”，并把这种纲常名教与道教的戒律融为一体，要求信徒严格遵守。他说：“览诸道戒，无不云欲求长生者，必欲积善立功，慈心于物，恕己及人，仁逮昆虫，乐

道

葛洪

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，食句容二百邑。但他无意仕进，后全家南下隐于罗浮山，修道炼丹。

人之吉，感人之苦，赠人之急，救人之穷，手不伤生，口不动祸，见人之得如己之得，见人之失如己之失，不自贵，不自誉，不嫉妬胜己，不佞谄阴贼，如此乃为有德，受福于天，所作必成，求仙可冀也。”主张神仙养生为内，儒术应世为外。从而将玄学与道教纳为一体，将方术与神学纳为一体，将道教丹鼎、符水从理论上纳为一体，以此确立了一个完整的道教神仙理论体系。

在《抱朴子外篇》中，葛洪还专门论证了人间得失，世事臧否。主张治乱世应



丹道名家葛洪

葛洪，东晋著名道士，号抱朴子，世称小仙翁。其所著之书——《抱朴子》，内容涉及金丹、仙药、行气、房中术等各方面内容，从而将道教理论化、缜密化。时年，《抱朴子》和他均得到了当时统治阶级的认同，这大大地提高了道教的地位，其对道教的炼丹术，更是起到了一个承前启后的作用。

用重刑，提倡严刑峻法。匡时佐世，对儒、墨、名、法诸家兼收并蓄，尊君为天。然不满于魏、晋的清谈，主张文章、德行并重，认为立言当有助于教化。

此外，葛洪在炼丹术方面，起到了一个承前启后的作用。

在炼制和服食金丹可得长生成仙的思想指导下，葛洪长期从事炼丹实验，并在自己的炼丹实践中，积累了丰富的经验。最重要的是，他还把这些经验编写进《抱朴子内篇》中的《金丹》和《黄白》篇中。在其间，他系统地总结了晋以前的炼丹成就，具体地介绍了一些炼丹方法，记载了大量的古代丹经和丹法，为当世乃至现世的人们勾画了中国古代炼丹的历史画卷，也为现今的人们提供了原始实验化学的



葛洪之从祖葛玄

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。传说他因不愿仕进，而入天台赤城山修炼。《灵宝经》即传自于他，故后世灵宝道士奉他为闾皂宗祖师。

道家典籍《抱朴子》

由葛洪所撰著的理论著作——《抱朴子》，由《抱朴子内篇》二十卷和《抱朴子外篇》五十卷组成。这是一本将玄学和道教融为一体，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的传世著作，从而为道教确立了神仙理论体系。在道教历史上有承上启下的伟大作用。

抱朴子

珍贵资料。

所以，将其视为一位承前启后的炼丹家是一点也不为过。

(4) 将道教改革进行到底

到了南北朝时期，在道教分化下的体制中，开始出现了众多的道教改革家、理论家。例如，北魏寇谦之，南朝宋道教的陆修静，以及南朝梁道教的陶弘景。这些改革家在统治者的支持下，对道教进行了脱旧变新的改革。从而使道教，由民间得以进入金銮殿堂，并为后世道教成为中华民族传统文化的重要组成部分，铺好了一个台阶。

寇谦之改造五斗米道

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，并给予嵩山道士寇谦之对天师道（五斗米道）进行改革以强大的支持。

寇谦之，字辅真，祖籍上谷昌平（今属北京），后迁居冯翊万年（今陕西临潼）。自称东汉光武帝时雍奴侯寇恂的十三世孙。生于一个官宦家庭，其父寇修之，为苻坚东莱太守。长兄寇赞，在北魏初任南雍州刺史。

不过，寇谦之从小就无心于仕途，而是一心一意地倾心于道教。据记载，小时起，他就开始从家中仅有的道器、道书以及搜求学得的道术中，寻求道教带来的无限乐趣了。那时，他每天在家里诵经打坐，炼乳气功，服药饵，一心所想的就能获得仙道灵效，而且历经数年，都一如既往。

后寇谦之奇遇“仙人”成公兴，并拜其为师，之后便随之入华山一起研道。据记载，成公兴本是一位仙人的弟子，因火烧仙宫而被其师傅惩罚至民间，接受劳役七年。于是，来到民间的成公兴便以授道来赎罪，寇谦之便因此缘故而才得到授道的。

七年后，当成公兴回天宫，寇谦之开始隐居于嵩山，继续其修道之路，并渐渐获得显赫的声誉。正是这个时候，寇谦之被北魏太武帝重用而开始出山入世的。这之后不久，在北魏太武帝的支持下，他开始整理改革已不大合时宜的五斗米道的旧制度及科范礼仪、道官教义等。

寇谦之，对五斗米道的改革之源究其根源是怎样的呢？



中国道教虽然以东汉天师道为主，但历经了魏、晋和北魏之初，却未能将其教理教义和教团的存在和发展稳固，而是一直以一个分散的状态存在着，更没有得到官方的认可。

其间，尤以五斗米道的发展最为忧患重重。

五斗米道自汉末张鲁投降于曹后，开始迁移北方。不久张鲁去世，教团的发展由此暂时停滞，继而其内部开始发生分化，一些祭酒道官开始独自传授教职，招收弟子，并且滥收钱物。至此，五斗米道步入腐败之风气中。

为适应历史的潮流，寇谦之在被太武帝重用期间，开始对五斗米道进行了一个较为彻底的改革。寇谦之对五斗米道的改革，为后世道教的高仪奠定了坚实的基础。

关于寇谦之对五斗米道的改革，是颇富传奇色彩的，另有史料如是记载：

在嵩山，寇谦之潜心修道达三十年之久，并开始招收弟子，讲经施术，弘扬道教。

北魏神瑞二年（公元415年），寇谦之宣称太上老君亲临嵩山授予他“天师之位”。赐给他《云中音诵新科之戒》二十卷。传授他导引服气口诀诸法，并令他“清整道教，除去三张伪法，租米钱税及男女合气之术”。之后，寇谦之便以“天师”身份宣扬道教，并对“五斗米道”进行“三整顿”。

北魏泰常八年（公元423年），寇谦之又称老子玄孙李谱文降临嵩山，亲授予他《录图真经》六十余卷。赐以其劾召鬼神与金丹等秘法，并嘱其辅佐北方“太平真君”（北魏太武帝拓跋焘）。所以，于次年（公元424年），寇谦之亲赴魏都平城献道书于太武帝，在太武帝重臣崔浩的帮助下，太武帝将平城东南建立成新天师道场并赐予给他。此道场，重坛五层，甚显威严。

至此，寇谦之“天师”变“帝师”，在太武帝的大力支持下，开始了对“五斗米道”轰轰烈烈的改革。

寇谦之在宫中辟谷不食，画符镇灾，讲经论道，发布遵老君训诫改革“五斗米道”。他首先剔除旧“五斗米道”中反映劳动人民利益和愿望的思想，坚决禁绝得用“五斗米道”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。

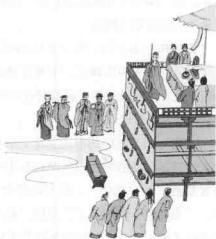
由此，经改造后的“五斗米道”，由一个民间宗教，变成了符合封建统治阶级需要的宗教，被称为北天师道或新天师道。

南北朝道教的改革

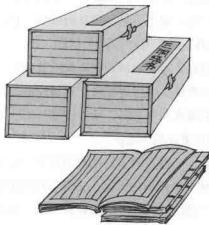
南北朝时期，一大批道教著名学者，在统治者的支持下，对道教进行了脱旧变新的改革，经过改造后的道教，在统治者的扶持下，获得很大发展。



把原始道教变成贵族和平民都能信奉的正统道教。



规范了道教戒律和斋醮仪式。



整理了道教经典。



建立了神仙谱系。

“金陵道士”陆修静的改革之路

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，便开始对南朝道教的改革。

陆修静为南朝时期著名的道士，字元德，吴兴东迁（今浙江吴兴东）人，出身士族，为三国吴丞相陆凯之后裔。陆修静自幼年起开始习儒术，但因更喜欢道术，后来入山隐居专门修道。

南朝宋元嘉年间，宋文帝刘义隆闻其名，便请他讲经说法。宋孝武帝刘骏大明五年，陆修静入庐山修道。宋明帝刘彧泰始三年，其被皇帝召到建康，在北郊天印山筑馆住下。在此之后，陆修静在宋明帝的大力支持下，开始对江南“天师道”组织进行整顿和改造。

当时，道教在组织形式上发生了重大变化，其主要表现是祭酒制的衰落和道官制度的兴起。祭酒制度为早期“五斗米道”之旧制，其基本特征是“立治置职”，道官祭酒“领户化民”，实行政教合一的统治。为实现道官祭酒与道民的统属关系，“天师道”便制定了三会日、宅录和缴纳命信等制度。如此，“天师道”内部便出现了组织混乱，科律废弛的严重局面。腐朽败落的祭酒制度，就此失去了“清约治民”、使“道化宣流，家国太平”的作用。就是针对这样的情况，陆修静提出一套完整的整顿和改革“天师道”的措施。

首先，陆修静禁止道官自行署职，实行按级晋升的制度。他认为，普通民众须有功德，才能受箓为道民。道民受箓之后，有功者才能升迁，并健全了三会日的制度。同时，他还针对“宅录”制度严重混乱的状况，规定每年三会日的最后一日，作为登记、审核宅录的最后期限，由本师给以注籍，以便道官“领户化民”。

第二，陆修静十分重视道教斋仪的作用，所以，他在总结前代斋仪的基础上，制定了“九斋十二法”的高醮体系。另外，他汲取儒家的封建礼法、道德规范以及佛教的“三业清净”的思想，并撰述了一系列的斋戒仪范之书，从而使道教斋法不仅有了系统的仪式戒科，而且使其斋戒仪范的理论更加趋于完备。

第三，陆修静还对道教经典进行整理和分类。元嘉十四年，他着手刊正《灵宝经》，编撰《灵宝经目》。泰始三年（公元467年）他从庐山入京，又得当时朝廷收藏的杨羲、许谧手书上《清经真诀》。于是他“总括三洞”，校理卷数目录，于泰始七年编撰而成《三洞经书目录》献上。据记载，其共著录道家经书并药方、符图一千二百二十八卷，内一千九十卷已行于世，一百三十八卷“犹在天宫”。另外，

陆修静在整理道教经典的同时，又创造了三洞四辅十二类的道教典籍分类体系，为隋唐以后历代整理道书，编修“道藏”所沿用。

经过陆修静这样对道教的总结和改革后，日趋衰败的“天师道”无论从形式上还是从内容上都得到了进一步的充实和健全，并以此绵延出一个全新的道派，即“南天师道”。

“山中宰相”陶弘景对道教的开创

南朝陆修静之后，又出了个卓越的道教学者兼改革家陶弘景。他对以前流行于南朝的葛洪“金丹道”、杨羲的“《上清》经箓道”及陆修静的“南天师道”，又进行了总结和改革。

陶弘景，字通明，丹阳秣陵（今南京）人。出身于江南士族家庭，年轻时曾任

道教改革家陶弘景

南北朝时期，由于道教处在一个分化体制中的远古，众多的道教改革家、理论家开始出现。这些道教改革家，在当朝统治者的支持下开始对低迷状态的道教进行改革。其间素有“山中宰相”之称的陶弘景亦加入到这一行列中，开始对南朝梁道教进行了一次规旧变新的改革。



南齐诸王侍读，管理王室文书事务。后因官宦仕途不得志，而于永明十年辞官隐退于茅山，于此修道四十余载，并自号为“华阳隐居”。因其学识渊博，著述甚多，故而齐梁两朝公卿士大夫皆尊敬他，纷纷从之学道。据记载：梁武帝早年便与陶弘景认识，称帝之后，想让其出山为官，辅佐朝政。陶于是画了一张画，两头牛，一个自在吃草，一个带着金笼头，被拿着鞭子的人牵着鼻子。梁武帝一见，便知其意，虽不为官，但书信不断，常以朝廷大事与他商讨。所以，时人谓之“山中宰相”。

陶弘景的思想，脱胎于老子哲学和葛洪的神仙道教，并杂糅儒家和佛教的观点。在此基础上，陶弘景才开始了对葛洪的“金丹道”、杨羲的“《上清》经策道”及陆修静的“南天师道”的总结和改革。

在这一过程中，他不仅为道教建立了神仙谱系。还通过编著《真诰》一书，对道教的传授历史作了整理。并在继承道教传统的基础上，发展了道教的修炼理论。以此弘扬了上清经法，开创了茅山宗派。

改革路上的“佛道之争”

自道教初兴，佛教东来，初期二者颇有相依相杂好似一家之感，因两者所标义旨，间有相同。但到了后来，道家对于输入中国的外来佛教拥有过多信奉者，而与之发生冲突，历经汉、魏、晋、南北朝乃至隋唐，都处于争执不休之状态。

佛道之争最早见于东汉，事发于迦提摩腾与诸道士论难。三国时，曹植作《辩道论》批难神仙说的诈妄。西晋时，帛远与道士王浮间也有“佛道之争”，王浮更作《老子化胡经》，为后世提供了强有力的论争材料。“佛道之争”趋于白热化则是在南北朝以后，当时，北魏太武帝时寇谦之开创“新天师道”，并使之国教化，确立道教的宗教教团。南朝宋的陆修静、梁齐的陶弘景对道教经典的整理，并予以体系化，对社会的影响也相对增加。这些“新道派”的兴起，从而为道教和佛教的抗衡提供了强有力的后盾。

到了北朝时期，孝明帝正光元年，宫中也有了对佛道二教的论争，即清道观的道士姜斌与融觉寺的沙门昙无最，二人就老子和佛陀的出世先后为对论主题，论争结果，姜斌被论破而沦落到流放马邑的地步。此外，在北朝因“帝王宠道”的缘由，佛道的抗争受到了当权者的政策压迫，先后出现了北魏太武帝和北周武帝的两次大规模灭佛事件。这就是历史上著名的“三武灭佛”事件。

灭佛事件的发生，使得道教有了较大发展，尤其是当时的楼观派，更是抵达了鼎盛期。

道

佛道之争

汉魏之世，佛道相依相杂，似本一家，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，因佛道之间的矛盾，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。

与北朝相比，南朝的佛教之争，只是在义理上的争辩，而没有诉诸武力，而且，在佛道二教激烈斗争的同时，还有人持调和论。

不过，无论二道如何争执不休，佛教对道教的影响还是个不争的事实。比如，道教的思想体系中“善恶报应”、“天道承负”的教义，就是吸取了佛教中“因果报应”、“生死轮回”的思想。

(5) 帝王成就的“道教盛世”

隋唐时期，道教开始从兴旺走向鼎盛时期，尤其是唐代。因着诸代帝王的崇道，而创造出道教空前的繁荣景象：其道教代表人物之多，道教书籍编撰之繁富，可谓盛况空前。由此，道教文化开始渗透于上层社会精神生活的各个方面。

隋代道教和“内丹道”

隋王朝自建立到灭亡，虽短暂如烟花，但对道教的发展起了很大的作用。

隋代实行佛道兼容的政策，隋文帝虽然以崇佛为主，但对道教也甚为重视。隋文帝不仅把他的开国年号命名为“开皇”（这个称号取自于道经），还在全国建道观、度道士，以扶持道教发展。而到了隋炀帝即位后，虽然将佛教和道教并重，但“崇道”更甚：不仅于长安为道教修建了10座道观，还于大业七年，亲自召见茅山宗宗师王远知，并以帝王之尊行“亲执弟子之礼”。

珠生復甦



隋唐蔚然成风的炼丹术

隋唐时期，由于帝王们的推波助澜，道教的炼丹术十分盛行，尤其是外丹术，唐朝的许多皇帝都服食仙丹，以期能延年益寿，乃至长生不死，但结果却刚好相反，仙丹让许多人丧了性命，于是内丹术悄然登上历史舞台。

尽管隋朝是个短命的王朝，但其宫观庙宇和道士的数量却极为殊多。正是在这一时期，茅山宗的上清经法开始纳入灵宝、三皇等经系，并与北方的楼观道相融合。从而使得道教发展有了一个质的飞跃。

此外，隋朝时期的道教在修炼方术方面取得了非常杰出的成果，最突出的发展就是“内丹道”的兴起。

据《罗浮山志》记载，道士苏玄朗曾隐居于茅山学道，得司命真秘。开皇年间，苏玄朗到罗浮山青霞谷，修炼大丹，自号青霞子，并撰著《旨道篇》，阐明内丹修炼之法。自此道教才具备了完善的“内丹道”。后撰写了《龙虎金夜还丹通元论》，归神丹于心炼。这之后，苏玄朗开始用外丹名词解说内丹，提倡“性命双修”，并将此视为内丹修炼的核心。

苏玄朗所倡导的“内丹道”，至唐代发展迅速，蔚然成风，影响深远。

唐代道教的“盛唐气象”

在近三百年的唐代帝王统治中，道教始终得到其扶植与崇奉，道教的地位更是处于三教（道教、佛教、儒教）之首，而抵达了前所未有的“盛唐之气象”。道教，因此而大盛于唐代。此间，道教中是英才辈出，群星璀璨，既有帝王公主，也有宗师高道，还有诗仙才女。

唐代帝王的崇道之盛

唐王朝建立之后，因皇室李姓和道教尊奉的老子同姓之缘故，而将老子奉为道教始祖，自称为老子的后裔，更将道教定为国教。由此，道教和皇权进入到一个相融合的境界，而历代唐代帝王对道教的尊奉可谓抵达至一个痴迷的地步。例如：

唐高祖李渊广泛利用道教为他制造舆论，散布谶纬图符，使得道教为其“天

“崇道之癡”唐明皇游月宫

在李唐诸帝中，唐明皇堪称“崇道之冠冕”者，据说其崇道之心可谓“成癡”的地步。传说，有一年他在中秋夜赏月时，被道士罗公远邀至月宫游玩，并得到了月宫中嫦娥和吴刚的盛情款待。回到人间后，他还将月宫中的舞曲记下编撰，也就是那首流传于世的道教名曲——《霓裳舞曲》，另又仿造了月宫仙饼制成了今天的月饼。



命所归”、逐鹿中原而服务。即帝位后，他又将老子尊为“圣祖”，并自称“圣裔”，更在羊角山修建了老君庙，取名“伏唐观”，祠祀老子，还派使臣把天尊像送给高丽，派遣道士到高丽宣讲《道德经》，使道教传播得以于国外。

到了唐太宗李世民继位后，即优宠曾预告其“作太平天子”的道士王远知。他在贞观前期以《老子》清静无为的思想来治理天下，并取得了“贞观盛世”的富强局面。故而，他开始实行“崇道抑佛”之政策，于贞观十一年明确宣布道教在佛教之上，并发表崇道就是发扬“尊祖之风”的宣说。晚年时期，他为祈求长生，于贞观二十二年因服胡僧（非道教中人）的长生药而毙命。

唐高宗李治继位后，依然沿袭前祖帝王的崇道之风，将老子追号为“太上玄元皇帝”，并规定王公百僚皆习《老子》，更于咸亨五年，以《老子》为官吏考试的科目之一，为道门的理论阐扬奠定了基础。至晚年时，他差点步唐太宗的后尘，而欲服胡僧伽阿逸多（非道教中人）的药，幸得大臣切谏而免于毙命。

于历史上赫赫有名的武则天，也曾遁入过佛门，号称佞佛，但却也利用道教图谋为其登上皇位制造根据。此外，她对道教的神仙长生也是有所追求的，到了晚年更是如此。她曾令道士为其章醮、投龙作功德，又令道士炼药，供其服食。总的来看，武则天和道教之间的关系较为复杂，既利用又抑制，视政治上的需要而定。

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，他还制定崇礼醮祭制度，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

道

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。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。

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。他继位前就喜欢道术修摄，继位后，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、刘玄静等人的怂恿排佛，加上宰相李德裕的赞同，遂造成会昌灭佛事件。

然而，道教最终没能逃过历史的幻变，在著名的“安史之乱”之后，道教再也无法恢复到开元、天宝年间的盛况了。

风情万种的唐代女道士

女道士作为土生土长的具有中国特色的一门职业，虽说女道士自古有之，可是到了唐朝才把这个行业推向了巅峰。行业代表基本上分两拨，一是公主派。一是才女派。最为著名的才女派是鱼玄机和李季兰。公主派则为玉真公主。

鱼玄机作为才女派的代表，其经历颇具传奇色彩。她本为唐懿宗年间长安落拓士人家女，原名鱼幼微，“性聪慧，好读书，尤工韵调，情致繁缛”。然而，因父亲早亡而落得个家道衰落。于十五岁时，被世家子弟兼状元郎李亿纳为妾，郎情妾意，但不被正室容。于是，在短短几个月后终被遣出家。

她的传奇，便是来自于出家为道的日子。鱼玄机极富才情，她的诗作在她十一二岁时就已在京城内传开，并引起了当时名满长安的温庭筠的关注。温庭筠曾专程去探望过她，还经常帮衬于鱼家，只是年龄的差距，加之容貌的悬殊，一段才子佳人的美话并没有得以传唱。不过，两人依然保持着亦师亦友的关系，直至鱼玄机遁入道门。接下来，便有了那段更传奇的故事。

时年，遁入道门的鱼玄机邂逅了年轻的才子李亿。只是本以为“郎才女貌”的佳话就此可以唱至不休，谁曾想当她在道观中苦捱了三年后，得到的却是李亿已携夫人远赴外地做官，早把她抛到九霄云外，悲愤的鱼玄机因此而写下了后世传诵千古的诗句：“易求无价宝，难得有情郎”。

至此，心灰意冷的鱼玄机，就道观中大开艳帜，日日纵情于人间。只可惜，得罪了酷吏，而因误杀婢女被处斩刑，死时才26岁，直应了那句“红颜薄命”！

具有“江南佳丽”之美称的李季兰，生于唐玄宗开元年间，原名李冶。其因“美姿容，神情萧散。专心翰墨，善弹琴，尤工格律”，而显赫于道教史上。

她十一岁时被送入道观，原因不详。据传，是因为其六岁时写下的一首咏蔷薇的诗惹的祸，其中有这样两句：“经时未架却，心绪乱纵横”。她父亲认为不祥，见其



风情万种的唐代女道士鱼玄机

唐朝崇道成风，道教作为国教在皇权的支持下更是走向了巅峰。一时，可谓英才辈出，群星璀璨，这期间既有帝王公主，更有宗卿高道，还有诗仙才女。这其中的才女、公主，更因其道教之风而出家为道，从而成为唐代一道至为美丽的风景。

鱼玄机即为其间最具代表性的一名女道士，她于咸通初嫁于李亿为妾，后因被弃而于咸通七年进咸宜观出家，至此成为一名道家中人。此外，她还是一名才华横溢的才女。

小小年纪就知待嫁女子的心，长大后恐失妇德，于是将其送入道观以求让其静心。

入道观后，改名为李季兰的她每日做诗、弹琴倒也清静自在。转眼间她已到十六岁的妙龄年纪，对观中生活渐渐觉寡淡无味，开始向往外面的世界。当时有许多文人雅士来观中游览，见其清秀无常便常与她逗笑，李季兰每每以秋波暗送。不过仅此而已，直到遇到隐居在剡溪的名士朱放，言谈投机，一见如故。以后便常到溪边与朱放相会，游山玩水。不久朱放去江西为官，两人不得不挥泪而别。

就在李季兰难舍旧情的时候，又有一位才华横溢的男子拜访了她，这人就是著名的“茶圣”陆羽。二人亦一见如故，经常“煮雪烹茶”，对坐清谈。只是，因二人碍于身份，不能婚嫁，只能互为知己。当时，陆羽有一个朋友——僧人皎然，也加入到他们中间。于是，三人经常在一起谈论诗词，颇为和谐。李季兰也曾钟情于皎然，不过皎然却心如止水不为所动。李季兰最终叹道：“禅心已如沾泥絮，不随东风任意飞。”

后来，随着李季兰的诗名越传越广，加上由她引发的诗友会集活动扩大，所以，在当时李季兰这个人可谓无人不知、无人不晓。最后连唐玄宗也听说了，于是传旨于她上京面圣。这对她而言可是极大的殊荣，只是，此时的她

已是四十多岁的“半老徐娘”，这使她不免又悲又喜，作诗道：“无才多病分龙钟，不料虚名达九重。仰愧弹冠上华发，多惭拂镜理衰容。驰心北阙随芳草，极目南山望归峰。桂树不能留野客，沙鸥出浦漫相逢。”

然而，就在她赶往长安之时，“安史之乱”爆发，唐玄宗仓皇西逃，而李季兰也在战火中不知所终。真应了那“成也萧何，败也萧何”的诗句。

公主派的代表玉真公主，为唐玄宗的同母妹妹，母亲德妃在其两三岁时被武则天派人杀害并抛尸野外。

玉真公主的童年，是在战战兢兢中度过的，这是因为在她成长的时候，恰好是宫廷斗争最错综最血腥的时候，最积极参政最飞扬跋扈的公主，恰好下场最惨。所以，目睹此惨象的她便产生了远离权势中心的想法，并于十一二岁的年纪，开始慕仙学道。

于是，在她二十岁左右便向父亲唐睿宗提出了出宫做女道士的请愿。父亲唐睿宗作为当时的皇帝当然不会轻易同意，但因其很坚决并提出“为母亲祈福”的理由，唐睿宗因也感念其母的惨死是需要超度的，便应允了她，并给她修建了一个超豪华的道观，此道观可谓“璇台玉榭，宝象珍龕”。据说，同时入住的还有不少皇家乐团的退休歌舞女郎及退休宫女。玉真公主的道观俨然就是一座女子宫殿。此外，还模拟了蓬莱、瀛洲、方丈三座仙山，修建了人工山水景致。公主的服侍用度，依然按照皇家待遇——甚至更高。此有唐诗为证：“知有持盈玉叶冠，剪云裁月照人寒”，持盈就是玉真公主的名字，她有一顶玉叶冠，是无价珍宝，“时人莫计其价”。而且，每到清风朗月之夜，道观里便会传出笙磬的清音，歌舞女郎在人工山水里，上演着仙游的人间戏剧。

如此看来，玉真公主的道观生活，远比出嫁的其他公主的凡人生活自在逍遥得多，俨然就是一个单身女公爵。

唐末五代的隐逸道士

唐朝自安史之乱后，国力衰退，政局动荡不安。加上唐末黄巢起义的冲击，使唐朝的统治陷于土崩瓦解，藩镇军阀割据的局面也演变为五代十国的分裂混战。

在这样极度动荡混乱的时代，盛行一时的道教也遭到了前所未有的沉重打击：许多道教宫观被毁，道士星散，经书零落，道教世界可谓一片萧瑟。为了躲避战乱，在晚唐五代有许多文人儒士和失意的王公官吏，便纷纷隐遁于山林或者混迹于市廛，其间的好些人因喜好道教仙术，而成为隐逸的道士。这些人中，对后来道教



发展影响甚大的是陈抟。

陈抟是与钟、吕齐名的隐逸道士，为当时最负盛名的高道。其以传统道教学说为核心，并吸收儒家和佛教的禅定思想，而创立了一套系统的内丹理论，从而，为宋元道教内丹派的形成奠定了浑厚的基础。

陈抟，字图南，号希夷先生，安徽亳州人。早年熟读儒家经书，曾应考过进士，但因战乱未成，因而在功名无望的情况下，开始不求禄仕，而以山水为乐。

在游山玩水的过程中，陈抟遇孙君仿、獐皮处士二人，其二人告知他“武当山九室岩可以隐居”。于是，陈抟开始栖隐于武当，并潜心修炼研习“服气”、“辟谷”等道术。晋天福年间，陈抟游历四川，从邛州天师观道士何昌那儿得以学习“锁鼻术”，后又入关中华山隐居，进行对“锁鼻术”的研习。

陈抟最引以为世人所津津乐道的是他的“睡功”，他可以“每寝处多百余日不起”。不过，陈抟虽退居山林，练习睡功，但却未曾忘记济世治国。他曾揽镜自照感慨地说：“非仙而即帝”。并于寻仙觅真之际，寻求治国拨乱之道。

据说，周世宗在听闻陈抟事迹之后，便以为陈抟“必有奇方远略”，于是，于显德三年将其召入京城，暗中考察其志向。入宫的陈抟，便把自己关在房中酣睡一月不醒，周世宗因此无法察出其真实意图，于是只得将他放回华山。

宋太宗时，陈抟也两次被应召入宫。第一次，太宗让宰相宋琪询问其神仙方术，陈抟不但直言自己无方术可言，还指出白日升仙于世事无补，最好的修炼就是君臣同心同德，治理天下。第二次，宋太宗向陈抟求问济世安民之术，陈抟索取纸笔书写了“远近轻重”四字。然而，宋太宗不得其解，陈抟便解释说：“远者远召贤士，近者近去佞臣，轻者轻赋万民，重者重赏三军。”太宗听罢大悦。于是，在金銮殿之上赐宴，并诏宰臣赴宴赋诗，以为其饯行。

道

《无极图》简说

《无极图》是陈抟参悟《易经》和《老子》等书所创制的，阐述了内丹修炼的全程，以精为基础，以精所神凝合为要旨，以引气运行于手段，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。



颇负盛名的高道陈抟

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。此幅图所绘为他和宋太祖在华山下棋亭对弈的场景。另注，华山是当时神仙高道聚会之地，据说陈抟在这儿结识了不少高道贵人。

事实上，唐末五代的著名道士，除此外还有彭晓、施肩吾、刘海蟾、谭峭等人。他们活跃于江南、西蜀、中原、燕北诸地，对道教教义和方术的发展，特别是内丹术的发展都有重要贡献。

他们吸收早期道教内炼形神、外服丹药之术，并融合儒家《易》学和佛教禅宗的修持理论，形成了具有较深哲理的内丹修炼功法。钟离权、吕洞宾二人，以传习内丹术著称于世，并形成了对后世产生深厚影响的“钟吕金丹派”，而被后来的宋元内丹家奉为祖师。陈抟在华山与吕洞宾为方外之友，也擅长内炼功法。据说他曾从麻衣道者和吕洞宾处得到《正易心法》和太极图、先天图。其用儒家《易》学原理解释的内丹学说，对宋元道教内丹学及儒家理学的发展产生了重要的影响。在道教史上，他们都被尊为内丹道派的先驱。

综上所述，唐末五代隐逸道士所发起的内丹热潮，对宋元时期道教的发展和变革，有着深刻而重要的影响。



(6) 北宋舞台上演的道教“高潮”

北宋是继唐代之后，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，从而，形成了真宗朝和徽宗朝的两个高潮期。不过，随着道教“高潮期”的上涨也促成了真宗和徽宗“崇道闹剧”的上演。

另外，在道教“高潮”的历史演变中，内丹学也被提上了历史的舞台。其间，高道陈抟和“紫阳真人”张伯端的内丹学作出的贡献最大。

载入历史史册的皇室崇道闹剧

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做了不懈的努力。

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，所以，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，他不仅注重扶植道教，而且还礼遇隐逸的道士，搜寻遗失的道教经书，并大肆建设宫观，从而，使遭受唐末五代战火洗礼破坏下的道教有所恢复，而且为其进一步的发展也奠定了坚实的基础。

不过，北宋统治者对道教的扶植，和唐朝并无二样，仍旧是为了利用道教的神化之说进行对自己王朝的统治。后来，随着经济的复苏、繁荣，到了宋真宗时期，道教开始迈入一个“高潮期”，随之上演的就是宋真宗、宋徽宗的崇道闹剧。

宋真宗崇道闹剧之“天书下降”

当时，宋真宗虽然和辽签订了和约，边患问题得以暂时缓解，但他仍旧时刻感到统治地位的不保。于是，欲借助道教之中深隐匿着的“神力”来安定人心，以巩固其统治。

宋真宗和辽国签订的是“澶渊之盟”，当时除了极少数主战派，满朝上下都劝真宗要迁都避战，最后，是依靠天官寇准无可匹敌的勇气而终于达成这个“澶渊之盟”的签署。即北宋以每年向辽国进贡三十万的银两。表面看来，三十万的岁贡和迁都相比较，代价对当时年收入近一千万以上的宋王朝而言是不值一提的，而且这之后北宋也开始迈向繁荣而稳定的巅峰时期。但是，实际上这个盟约依然是一个不

平等条约，仍然是一个耻辱的盟约。这是因为，它是建立在刀枪血海之上的城下之盟，是被打出来的盟约，也是宋朝统治者为了苟且偷安而换来的盟约。所以，宋真宗便想欲盖弥彰这屈辱的求和。于是，由他亲自导演，宰相王旦和王钦若等人积极参与，演出了那场载入史册的崇道闹剧。

据记载，大中祥符元年正月，宋真宗召见宰相王旦和王钦若等人，说自己梦见了神人的降临，预告将有天书《大中祥符》下降。王旦等听后，便都纷纷表示欢呼万岁，并尾随宋真宗来到承天门。一番焚香望拜下，才命内侍登上屋顶取下“天书”，又命枢密院知事陈尧叟启读此天书。天书内容大致是：称颂真宗能以至孝至道绍世继位，晓谕他为政要清静简循，使宋朝世祚延永。事实上，这天书即为真宗以夸大其和其签署条约的祥瑞而伪造的天书。更可笑的是，宣读天书之后，真宗和群臣还大搞庆贺典礼。真宗在位期间，像这样戏剧性的举动闹了很多次。

另外，真宗还大建宫观，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，由此，而造就了北宋崇道的第一个高潮。



宋真宗迎天书

北宋真宗时，为了掩饰与辽国签定的屈辱合约，真宗皇帝就导演了一出天书降祥瑞的闹剧，使宋朝世祚延永。此图就形象描绘了此种情境，可以看出道教在宋初的影响是十分巨大的。

宋徽宗崇道闹剧之“自封天下教主”

宋徽宗继位，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》。

其具体事实如下：

一、政和七年二月，宋徽宗称天神青华帝君下降宣和殿，又夜梦老君谕曰：“汝以宿命，当兴吾教。”于是，命道士林灵素宣谕，称其为神霄玉清王下凡，左右近臣及宠妃皆是神仙下凡。于当年四月，宋徽宗授意道录院册封其为“教主道君皇帝”，从而把道教变成了国教。

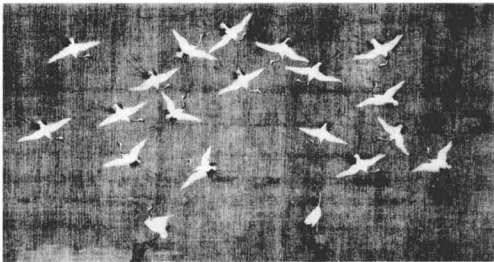
二、崇宁元年，宋徽宗于京都建长生宫。大观元年，建显烈观于陈桥驿。政和三年，建玉清和阳宫（改名玉清神霄宫），后又建葆真观、上清宝篆宫等。政和七年，他又下令将全国的天宁观都改名为神霄玉清万寿宫，并将长生大帝君、青华帝君圣像供奉其间。宣和元年八月，京师神霄宫告成，他便亲自撰《神霄玉清万寿宫记》，赐天下勒石。

三、宋徽宗将上玉皇大帝尊号为“太上开天执符御历含仁体道昊天玉皇上帝”，上地祇为“承天效法厚德光大后土皇地祇”。并封庄子为“微妙元通真君”，列子为“致虚观妙真君”，老子为“混元皇帝”。此外，其他诸神，皆有封号。另又把老子诞辰二月十五日定为真元节，把青华帝君生日八月初九日定为元成节。

四、政和元年，宋徽宗初置道阶。重和元年，置道官二十六等、道职八等。宣和三年，令三京置女道录、副道录各一员。重和元年始立道学制度。学道之人，可入州县道学教养，每年试经拔举，分元士、高士、上士、良士、方士、居士、隐士、逸士、志士若干品级。令太学和辟雍置《内经》、《道德经》、《庄子》、《列子》博士各二员。不久又于诸州添置道学博士。

五、重和元年，宋徽宗用蔡京言，集古今道教事为纪、志，汉至五代为《道史》，本朝为《道典》。他从崇宁年间，就开始谕天下搜求道书，至政和三年十二月，又诏天下访求道教仙经，而编成《万寿道藏》，共5481卷，并送福州闽且刻板。全藏刊板即始于此。

六、为了巩固道教的国教地位，宋徽宗在扶植道教的同时，又尽力排斥佛教。



宋徽宗和《瑞鹤图》

宋徽宗崇尚道教。在他崇道的过程中，他不仅上演了多幕“崇道闹剧”，还自封其为“教主道君皇帝”。此外，他还创作了很多道教画作，其间的一幅《瑞鹤图》可说是佳作。

这幅图构造的景象，是令人神往的。构图和技法俱皆精到：构图中一改常规花鸟画传统技法，将飞鹤布满天空，一线屋檐既反衬出群鹤高翔，又赋予画面故事情节，在中国绘画史上是一次大胆尝试，绘画技法尤为精妙，图中群鹤姿态百变，无有同者，鹤身粉画墨写，暗以生漆点染，整个画面生机盎然。

大观元年二月，诏道士女冠位在僧尼之上。大观四年正月，下诏严禁士庶拜僧，重和元年四月，下令将佛教中诋毁道、儒二教的书籍尽行焚毁。次年正月，又令佛教纳入道教，佛陀改称大觉金仙，罗汉、菩萨为仙人、大士。僧为德士，尼为女德。易服饰，称姓氏。僧录司改德士司，寺称宫，院称观。五月，又令德士入道学，习道家。

可惜的是，宋徽宗原想借助道教神化自己，威吓敌国，但事与愿违，正当北宋君臣崇奉道教至迷信地步之时，北方金人便已兵临城下了。然而，就在国家濒临生死存亡之际，宋徽宗仍还在相信道教法术能够抵御金贼。结果，宋徽宗成为金朝的俘虏，北宋宣告灭亡。

“紫阳真人”张伯端和内丹学

张伯端为北宋著名的道士，金丹派南宗五祖之一。字平叔，人称“悟真先生”，亦被尊为“紫阳真人”。自幼好学，对儒释道三教经书，以及刑法、书算、医卜、天文、地理，都有研究。曾任府吏一职，后因触犯律法而被遣戍岭南，后随从于龙图阁学士陆说转赴各地。

据说，宋神宗熙宁二年，张伯端在成都奇遇“异人”，并授之于他金丹药物火候之秘诀，于是，其遂就改名为张用成，并著以《悟真篇》来阐述内丹功法。其后，又研习佛经禅学，撰写《禅宗诗偈》，并与其中附以《悟真篇》。

此《悟真篇》为道教内丹学名著，被誉为“千古丹经之祖”，以首次打开道教修炼大门而著称于世，并被西方学者称为世界上第一部研究人体科学的专著。该书以诗词歌颂的方式，来阐述内丹宗旨及练功方法，倡言性命双修、道禅融合。事实上，这本书最能体现张伯端的丹道思想。

在张伯端的丹道思想中，存在着两大传授系统：一是清修系统，即由已身中精气神所炼而得内丹。此系统被后世内丹家奉为伯端丹道嫡传正宗。另一为双修系统，即通过男女性修炼而得已身之药进而炼得内丹的方法。此系统亦称出自张伯端之传。关于这两大传授系统，《悟真篇》中是都有所涉猎。

此外，在张伯端的丹道思想中，还有存在有比较突出的两大相互关联的方面：一是，高倡三教归一，尤推崇禅宗“明性”为最高境界。他认为，“儒、释、道”三教思想宗旨应同归于“性命”二字，因此他将钟吕内丹派提倡的“性命双修”视为得到三教真传的“最上乘法”。

二是，与内丹炼精气神相适应，引禅宗心性之说入内丹，其丹法以先修命、后



“紫阳真人”张伯端

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。

修性为基本特征。他继承钟吕内丹派的观点，认为道自虚无生万物是顺生过程，内丹修炼则反此，当复归虚无，与道合一，即可永世长存。因而，他提倡修道者，应从道教命术入手，以佛教修性为用，于此，才可做到道禅融合，性命双修，而终归于成仙合道。这亦是为张伯端内丹学说之要旨。

张伯端的内丹学说对后世影响颇深，在其身后不仅形成了专主内丹修炼的金丹派南宗，其张氏门下还有刘泰真、石泰、马自然、石淳一四大弟子。此外，其内丹学说“性命双修”的思想，也深深地影响着当时其他内丹学派，各家内丹法并多以此为主张。

另，张伯端在内丹学上所取得的成就，不仅促使了道教内丹学的成熟，还推动了唐宋间三教合流思潮的发展。

(7) 道教史上的“大分裂”

北宋灭亡后，中国北方开始长期处于一个被异族政权统治的局面，战乱频繁之下，民族矛盾出现了空前的尖锐。于此，饱受离乱之苦的民众开始渴望一个新的宗教，来作为抚慰心灵创伤和安身立命的精神支柱。因此，在金元时期，道教内部开始发生重大的变革，道教史开始上演一出“大分裂”的戏码。

南宋和金的对立，让道教形成了南北分裂的局面，此间涌现出许多新的教派。不过，随着元朝的统一，南北众多教派逐渐融合，形成了天下道教两大教派的局面，即正一和全真两大教派。

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、宋徽宗利用道教神化皇权及崇道抑佛的极端行为。

南宋道派中符箓派居多，以龙虎山、茅山、阁皂山所谓的“三山符箓”为中心，即以传统的符箓派正一、上清、灵宝为主。

茅山宗在南宋，共立十五代宗师，这些宗师虽不乏以道术名世，受到朝廷征召赐号，但除蒋宗瑛外，皆无著述传世。在教义的发挥上，较茅山宗鼎盛的隋唐时期已呈衰退之象。南宋时茅山宗在道教中已不居主流地位，这一地位已被龙虎山张天师道所取代。

南宋帝王高宗、孝宗、宁宗、理宗等，都对张天师道十分崇奉，除了大修龙虎山上清宫，还十分优礼其天师。尤其是理宗时期，不仅加封张陵为“三天扶教辅元大法师正一靖应显佑真君”，还钦定龙虎山为江南符箓道派的统领，令其主管“三山符箓”，龙虎山张天师道，由此而取得了统领“符箓诸派”的显赫地位。

阁皂宗是由灵宝派衍化而来，或者说就是灵宝派进入宋元后的另一名称。灵宝派道士多活动于民间，罕见有受朝廷征召赐封的高道，所以，其影响和地位不及茅山、龙虎二宗。不过，到了南宋时期，随着灵宝派在民间影响的扩大，开始以江西阁皂山为本山，传行灵宝法者也不再仅仅是职业道士。

两宋金元时，道教内丹学空前兴旺，出现了以炼内丹为宗旨的道派，流行于南宋的金丹派南宗就是其代表之一。所谓“南宗”，严格说来就是内丹的一个学派，师法宗承张伯端《悟真篇》，主张大隐混俗，不倡出家。南宗金丹派又名“紫阳派”，以“先命后性”的修炼方式而著称。入元之后，南宗教团因力量弱小，而被合流于全真、正一派，就此落入消亡的命运。

此外，除上述几大符箓派的代表流派外，彼时还出现了自称独得异传而别立宗派者，主要有：神霄派、清微派、天心正法派、东华派、净明派。

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。

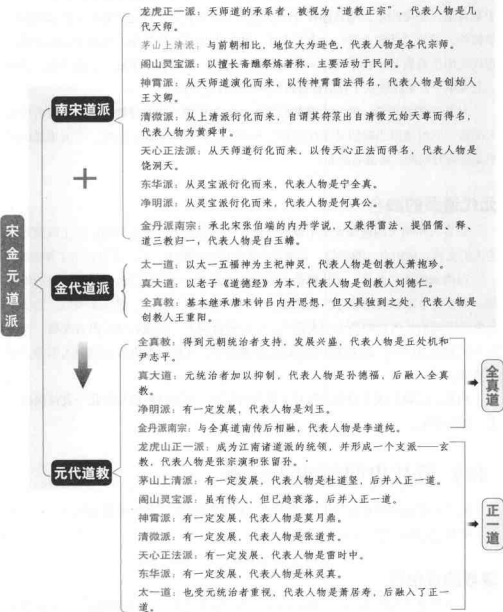
于是，在山东、河北一带，汉族士人先后创立了新的道派，主要有萧抱珍创立的太一道，刘德仁创立的真大道，王重阳创立的全真道等。这些新道派一经建立，便得到了迅速发展。出于政治和生活的双重需要，金朝对这些中原的道教派别很快就承认和接受了。

太一道由萧抱珍创立，其教主要崇奉“太一神”，并因此而得名“太一”。最初，萧抱珍只是在家传教，后信徒日益增多，于是，在县东三清院故址建茅庵而居，后扩展至山东、河北一带，发展极为迅速。其教主要传太一三元法录，祈禳呵禁，治病驱邪等，为当时金初，北方兴起的三道派之一。

真大道，为金初北方兴起的三道教之一。初名大道教，创始人刘德仁。号无忧子，沧州乐陵（今属山东）人，宋靖康之乱，迁徙到徙河北盐山太平乡。于金熙

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，其间涌现出了许多新的教派，但随着元朝的统一，南北的众多教派又逐渐融合，成为正一和全真两大教派。





宗皇统二年某日，他宣称，老子授《道德经》于他，并令其创教。于是，他根据老子之意创立了大道教，并以老子《道德经》为教义加以演绎，为大道教订立了规诫九条。这是糅合老子、儒家、佛教思想为一体的立教宗旨。

全真道兴盛于金元时代，为宋元新道派中最大最重要的一派，与正一道作为两大道派延续至今。全真道的创教人为王重阳，陕西咸阳人，出身富家，仕途无进，于是入道。正隆四年，他自称在甘河镇遇异人授以真诀，自此弃家人于终南山洞穴中修炼，号为“活死人墓”。大定七年，他放火烧掉所住茅庵，云游至山东半岛，正式亮出全真旗号，收了马钰、谭处端、刘处玄、邱处机、王处一、郝大通、孙不二七大弟子。至此建立了对后世道教影响颇深的全真教。

从历史的角度看，此三大道教的兴起，跟金代统治者对道教的尊崇态度有着极大关联，同时还跟当时的动荡社会局势有着千丝万变的牵连。由此，三大道教的生产是顺应时局的，亦是必然的。

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。在来南宋后，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，而全真教则在江南蓬勃发展。其他各派道教分别融入天师道和全真道。

由此，道教形成了两大道派分主天下的局面，而且这种格局自此一直被保持下来，延续至今。

(8) 道教由明清步入衰落

由于明清统治者对道教实行利用和严加控制的政策，加上外来文明的进入，道教，随着封建社会的结束，开始走向衰落。

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，迷信乱仙。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都被废弃。

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，由于新文化思想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。

不过，清初的统治者为了笼络汉人，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振，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，而是去迎合社会上低俗的、粗野的、下流的风尚，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。

道

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、清静身心。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。

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：

- ① 齐人甘忠可造作《包元太平经》，于古纂集《太平青领书》。
- ② 东汉张道陵创建五斗米道（天师道），标志着道教正式创立。
- ③ 张角创立太平道，发动黄巾起义，后失败，太平道消失。
- ④ 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：

- ① 寇谦之改革北方道教，史称“北天师道”。
- ② 陆修静改革南方道教，史称“南天师道”。
- ③ 陶弘景开创茅山宗。
- ④ 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

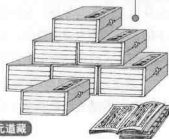


葛洪

主要事件：

- ① 张道陵之孙张鲁归顺曹操，天师道北传。
- ② 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。
- ③ 五斗米道弟子孙恩发动起义，引起封建统治者的严密注视。
- ④ 上清、灵宝、三皇经法开始出现。
- ⑤ 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。

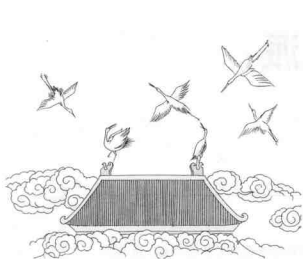


开元道藏

主要事件：

- ① 隋代苏玄朗开创内丹术。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 钟吕金丹（内丹）道崛起。
- ⑤ 杜光庭完成道教斋醮仪式。
- ⑥ 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》

主要事件：

① 宋真宗和宋徽宗的崇道活动。② 陈抟、张伯端等一些高道摆脱道教符咒鬼神艺术，着重探求炼养的理论和方法。③ 宋真宗和宋徽宗编修《道藏》。

代表人物：陈抟、张伯端。



张三丰

主要事件：

① 明清两代对道教的检束和压制。② 明世宗的崇道活动。③ 张三丰创立武当派。④ 王常月复振龙门派。

代表人物：张三丰、王常月、姜近垣。

北宋

南宋、金和元

明清

民国和当代



王重阳

主要事件：

① 新道派的出现和南北宗分立。② 王重阳创立全真教。③ 白玉蟾创立金丹派南宗。

代表人物：王重阳、萧抱珍、刘德仁、黄舜中、白玉蟾、丘处机等。



白云观

主要事件：

① 1912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”。② 1932年，上海道教正一、全真两派联合成立“中华道教会”。③ 1957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、岳崇岳、陈耀宁。



2 有教必有派： 和而不同的宗派

本节概要

道教是诸多道派的集合体。自东汉时的天师道和太平道开始，道教在千年岁月的洗礼下生发出诸多派别，尤其在南宋和金对峙期间，众多新道派的兴起，使得道教呈现出一种纷繁、多姿的景象，直至元末以后，才逐步融合成正一和全真两大道派分主天下的局面。

(1) 纷繁的道教宗派源流

在道教理论范畴中，道派是道教的主干，众多的道派是形成道教的最基本形式。故而，有人说，道教为道派的大集合，是为诸多道派的集合体。在一千八百多年的道教历史中，纷繁多姿的道派以其枝丫繁盛的形态始终伴随其中。

东汉顺帝时期的“五斗米道”，灵帝建宁、熹平之际的太平道，为世人最初认识的道教派别。随着社会条件的变化，道教宗派开始遵循事物的发展规律，开始经历凋零、又重生这一过程。所以，道教宗派在历史的长河中开始出现一种兴衰分合的现象：有些宗派走向衰亡，有些宗派开始繁衍。

时至东晋南北朝，道派被分支出了上清、灵宝、楼观等派别。这之后，道教的派别更多，影响也更深广，至南宋与金对峙时期及其前后，道教宗派呈现了南北齐开放之局面：北方兴起了全真道、真大道、太一道等诸多新道派。南方则出现了天

心派、神霄派、清微派、东华派、净明道等諸多符箓新派，至此，道教宗派源流中呈現了道派紛呈的鼎盛景象。不過，至元末以後，道派紛呈的景象被正一和全真兩大道派分主天下的局面所替代。

道教各宗派出現的時間有先後，產生的主客觀條件也有差異，但有一點却是大體相同的：即，這些宗派大都是出現在人民苦難深重、社會矛盾激化的時期。譬如：五斗米道和太平道，就產生於東漢末政治腐朽黑暗、經濟危機深重時期。上清、靈寶派則出現在東晉羸弱、十六國紛爭時期。北方三個新道派和南方諸符箓新派，則是源於北宋徽、欽二帝被俘、南宋孱弱和民族矛盾空前尖銳的時期。

究其原因，道派的產生，除了剝削階級需要利用宗教作為麻醉和控制群眾的手段以外，更在於人民處於苦難境地而信，從宗教信仰中尋求暫時慰藉和生活的希望。於此，各個道派就隨所處的時代得以應運而生了。

在道派創建之初，大多數創教人皆以神降經書相張揚，借以聳動聽聞，吸引群眾的。例如：五斗米道創建時，宣揚的是太上老君親降鶴鳴山授張道陵新出正一盟威之道。太平道創建時，則是宣揚張角獲得了神人降授給其的神書一百七十卷，即《太平經》。上清派創建時，宣揚魏夫人和諸仙真降授楊羲、許謐以《上清真經》。靈寶派創建時，宣揚葛巢甫獲得了元始天尊降授給的《靈寶經》。如此等等。

也正因此，諸道派都以神授予的經書之名來稱其派。比如：張道陵據正一盟威之道稱正一道（五斗米道、天師道皆為俗稱）。張角以《太平經》稱太平道。楊羲、許謐據《上清經》稱上清派。葛巢甫據《靈寶經》稱靈寶派，諸如此類等等。雖然，這種神授經書的故事，皆屬於神話傳說，但卻可最輕易就能引起苦難群眾的內心共鳴，故而，諸道派從建立之初很快就強壯起來。除很多以道教經書命名的道派以外，還有不少以創教地區來命名的道派，如樓觀道、龍虎宗、茅山宗、閩皂宗，以及後來的龍門派等。另外，還有根據教義主旨命名的道派，如全真道、太一道。又有據祖師之名命名的道派，如三丰派、薩祖派等。

道教諸派基本信仰和追求的目標，大體上是相同的，皆以老子的“道”為基本信仰，以長生成仙為終極目標，此為各宗派的“共性”，與此同時，各宗派又各有其個性。各宗派的個性，源於其對基本信仰和目標的不同理解，及實現基本目標所採取的不同手段與途徑。

在早期道教中，各宗派在追求長生不死的目標上還沒有區別，只是在實現目標的途徑上有所不同。大略言之，一種為企圖借助符咒咒術、祈禳、齋醮，輔以行氣、導引、存神、守一等修煉手段，以期達到長生成仙的目的。另一種為企圖借助



诸教派道家形象

随着历史的变迁，道教顺应社会的发展规律，开始出现一种兴衰分和的现象，由此，纷繁多姿的道教宗派开始衍生而出。此幅图所绘，即为各宗派道士的不同扮相。

服食外丹、修炼内丹等途径，来达到成仙得道的目的。主修前一类道术的道派即为符箓派，主修后一类道术的道派则为丹鼎派、炼养派。不过，无论是主修符箓的符箓派，还是主修内、外丹的丹鼎派，其所追求的长生成仙的目标，皆是以肉体与精神共存、肉体不死为特征的。其所修方术虽有各种名目，但皆不外乎为了炼神和炼形，以期达到形神共存，即“形神俱妙”，而“肉体飞升”。然而，当经过若干年的努力，各种方术都未能达到肉体不死的目的时，许多道派便不得不在其信仰目标上作此修正，即不再强调“形神俱妙”、“肉体飞升”，而只是追求成仙证道的笼统目标。于此，这一信仰上的转变，虽然在某种程度上解决了信仰和实践间的矛盾，但却也淡化了道教所固有的特性。

尽管道教诸宗派，在基本信仰上大体相同，但前期出现的道派和后期出现的道派在性质上却有着较大的差别。这是因为，一方面，早期道派曾处于初创时期，其教义和教规还不甚完备，故而在发展方向上，存在着较大的盲目性。另一方面，则主要源于它们皆都是兴起于民间，这在一定程度上反映了劳动群众对社会不公的不满情绪和要求改变现状的愿望，再加上当时统治阶级还来不及用封建礼法对它们进



行约束、管理，故而，当社会动乱、阶级矛盾激化时，这些道派便往往成为组织和发动农民起义的旗帜和纽带。

道教诸派在理论和教义方面，存在的差别很小，因此，各派之间几乎没有理论上的纷争。相反，各派之间的互相汲取却比较突出。比如，符箓派之间会互相汲取，符箓派和其他派别之间也会出现互相汲取的现象。事实上，也正是这种互相汲取的结果，才使得各宗派的特点得以进一步融合。这也是后期道教各派能互相联合为两大教派的原因之一。

此外，道教各派善于兼收并蓄，除各宗派之间彼此汲取外，还多汲取儒、释思想。从而，使得道教各派无不被打上了“三教合一”的烙印。

(2) 道教本质上只有两派

道教派别严格来说，只能分为两大类，即符箓派和金丹派。因为，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——不是它们的派生，便就是它们的融合。

符箓派：道教的主流派别

在道教史上，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



三教合一的烙印

道教各派善于兼收并蓄，除各宗派之间彼此汲取外，还多汲取儒、释思想。从而，使得道教各派无不被打上了“三教合一”的烙印。本图所描绘的即是道、儒、佛的代表人物——老子、孔子、释迦牟尼佛在一起谈经论道的场景，由此体现了中国人“三教合一”的宽容博大之文化胸襟。

道派。同时也是最能体现“道”学思想的一个道派，为中国道教发展的主流派别。

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，如神驱鬼，趋吉避凶的活动。

符箓派是以《太平经》为主要理论支柱，以张道陵的“天师道”为主线发展下来的。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。

符箓派因以张道陵创立的、“天师道”和张角创立的“太平道”为主要源头。又因天师道形成最早、影响最大、存在时间最长，而将张道陵尊称为符箓派的“教祖”。又因《太平经》最能体现其思想，故传道者在传道时，均持着九节杖为病人

发“符水”治病，宣传教义，若病人治愈则入道。

此外，尚有许多分支旁流，难以一一述说，如太一道、圆通派、青城派、灵山派、闾山派、三奶派、辰州派、南宫派、李家道、帛家道、紫道、千君道、清水道、三皇派、高玄派、洞渊派、升玄派、西河派、穹窿山派、真大道教、新武当派等，所谓“七十二家符法”，可见道门符箓流派之盛。

故而，符箓派从东汉至今，衍化、发展已达一千八百余年，成为道教绵延不绝的最大宗派。

道

符箓

“符”可以理解为帝王下达命令的凭证，“箓”的原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。

金丹派：信奉“炼丹亦成仙”的道派

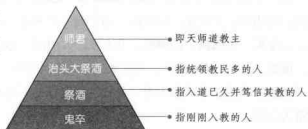
在道教中，认为炼丹服食后可以成仙长生，这就是丹鼎派。丹鼎派，又称金丹道派，为道教中以炼金丹来求仙为主的各道派的通称。最早起源于古代的神学家、方仙道，为道教古老文化渊源的一部分。

金丹派，是以金丹术为己任，并以传布金丹术为方向的新道派，流传至今的早期理论巨著为《周易参同契》。此部巨著为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，从而，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。

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

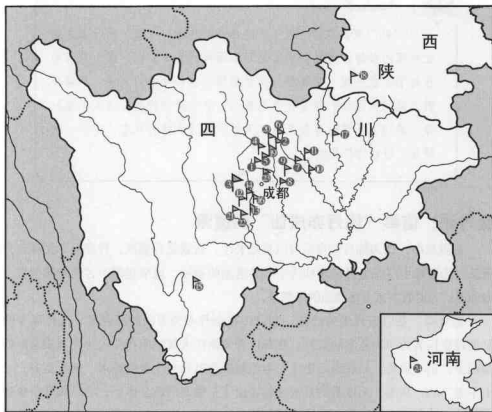
天师道概述

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. 清源山治 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. 蒙上治 11. 涌泉山神治 12. 桐梓治 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. 渠口治 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

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，《周易参同契》的金丹理论也得到了应用。经过这几位高道的探索和广泛传布，金丹派发展十分迅速。

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。

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。

金丹派，以追求长生不死的目的为出发点，大大地推动了我国古代化学冶炼、气功养生学的发展，其“阴阳双修”的丹术特质，更是被历代道派所汲取，故而，在绵长悠远的道教史上，它始终伴其左右，成为和符箓派分立天下的一大宗派。

(3) 道派正根天师道

天师道，是道教史上最早形成的道派，同时也是影响最大的道派。在道教发展的过程中，它不仅可以适应各朝统治者的需要，还可以根据时局进行适应趋势的改革，因此得到了统治者的支持和保护，而得以在历史的长河中长生永盛。

天师道，又称五斗米道。东汉顺帝时，由入蜀居鹤鸣山学道的张道陵创立，因入道者需交纳信米五斗，故俗称“五斗米道”。又因创教之初，曾受巴蜀少数民族原始宗教的影响，所以带有浓厚的巫术色彩，故彼时还被称为“米巫”。

天师道成立以后，张道陵便吸收当地氐羌等少数民族的宗教信仰，奉老子为教祖，尊其为“太上老君”。以老子著作《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。

张道陵死后，其子张衡继承于此，后衡歿、孙张鲁继之。世人将其祖孙三代称为“三张”。道内则称为“三师”：张道陵为“天师”，张衡为“嗣师”，张鲁为“系师”。

据《三国志》记载，在“三师”之中，张鲁为天师道最重要的建设者。在他之前，天师道还只是深居在巴蜀地区发展的民间组织，而在他执“道”期间，他便与



益州牧刘焉结盟，施行了“政教合一”的道民管理制度，从而将天师道提升到一个历史的高度。至此，天师道声威大震。

后来，张鲁政权覆亡后，巴蜀地区五斗米道曾有过短暂（三国时期）的沉寂，入晋以后又逐渐开始活跃。不过，天师道也开始进入被分化、改革的局面。

西晋时，陈瑞和范长生所代表的是当时两个比较有名的五斗米道支派，他们先后在犍为、蜀郡的活动，表明着五斗米道开始复苏。其间，天师道中的一部分还打入搭配土族社会，开始步入上层化。到了东晋时期，天师道中有了众多的土族信徒，日趋衰败的天师道经历了几次改革，其中最有力度的：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。

天师道经过寇、陆二人的整顿和改造后，发生了重大变化：摒除了原来它所包容的某些反映下层群众要求、有违封建礼制的成分，增添了儒家伦理纲常的内容，使它由一个民间宗教变成符合封建统治阶级需要的土族宗教。

与此同时，其组织得到了相应的整顿。教规、教义得到一定的充实。自此以后，天师道进入了一个新的历史时期。

唐宋时，南北天师道与上清、灵宝等派逐渐合流。直至元以后，由天师道演变而来的各支派被统称为正一道。

自此，始终处于道教界领导地位的天师道，结束了分流、衍生的局面。

道

天师道三大天师

天师道把创始人张道陵及其子张衡和孙子张鲁称为“三师”，他们三人均为天师道的创建和发展起到了极其重大的作用：祖天师张道陵，在四川鹤鸣山创立天师道（五斗米道），嗣天师张衡，继张道陵之后积极于四川壮大天师道的影响，系天师张鲁，在汉中实行政教合一的统治，归顺曹操后，使天师道北传。

(4) 掀起“黄巾起义”的太平道

在道教历史上，太平道和天师道的地位最为显赫，通常道教徒们也将它们视为最早的道派。不过，源于太平道在中国历史舞台上曾上演的那一场“黄金起义”的戏码，故而，其在统治者的压制下，而逐渐步入一个“从此销声匿迹”的绝境。

然而，太平道因着其特殊的经历，在道教历史的舞台上仍占据着不可磨灭的重要地位。

太平道是继天师道之后兴起的道派，其酝酿时间实际上很早，据记载，应肇始于东汉顺帝时，但只是当时尚未形成教团。直至东汉建宁、熹平年间，巨鹿人张角为组织黄巾起义，而始创了太平道。

当时，东汉王朝处于一个政治黑暗，社会矛盾极其尖锐的时期。在这样的局势下，张角顺应时势，以《太平经》中的“以善道教化天下”为宗旨，周穷济困、互相帮助，反对豪门大族对百姓的掠夺，勾画出一幅太平世道的蓝图，从而，把广大流民和农民集中在太平道的旗帜下。



道教中的“四大天师”

天师，原本是古代对有道者的尊称。后来，道教信徒均尊开道教大门的张道陵为天师，把他创立的教派叫“天师道”。天师道，在道教史上是对中国产生影响最大的教派。图中所绘为道教史上最著名的几位天师，后世道教信徒尊他们为“四大天师”，在道教神仙体系中，他们亦还是玉皇殿前的四位天神。他们分别是：张道陵、许真君、葛洪、萨守坚。



太平道以阴阳五行、符篆咒语为根本教法，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，因而当时用“符水咒说”为下层民众治病的太平道，受到了广大民众的欢迎。这也为太平道的发展壮大奠定了坚实的基础，所以，之后十余年间，太平道的教徒达十万之多，并遍及青、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。

在太平道日渐强大的基础上，张角派教徒开始四处传播“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。

在以教区组织“方”为起义的军事组织中，大方渠帅马元义还收买宦官封诰、徐奉等为内应，预定在甲子年（公元184年）三月五日各地同时起义。但就在预定起义日期约前十天，由于济南人唐周向官府告密，起义计划被打乱。

于是，除青、徐二州之外，其余六州只得一同提前起义，声势亦极为浩大。张角按《太平经》中天、地、人的“三统”思想，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。另因起义军皆头戴黄色头巾，故后世称其起义军为“黄巾军”，称这次起义为“黄巾起义”。

不过，这场以太平道为组织的起义，最终，却在东汉统治者的残酷镇压下，以失败而告终，太平道自身也遭重创，从此销声匿迹，传授不明。

（5）由土族开创的上清派

上清派，本出自天师道，始建于东晋时期，其开创人物均为土族出身，有着较高的文化修养，多因仕途不得志而崇尚入道。上清派的出现，标示着民间道教开始转向土族道教，进入一个高层阶级。

上清派以专门传播习炼《上清经》而得名。其创始人，为东晋天师道士杨羲、许謏、许逊。关于它的创立，有着这样一个传说：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“紫虚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》，告知修道

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，对道教文化的发展作出了积极贡献。

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，在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。

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，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。

道

上清派祖师魏华存

魏华存是中国第一个女道士，她一心向道，后加入天师道，成为祭酒中唯一的女道士。这之前她经历过：被迫结婚生子、抛却富贵亲情等曲折。入道后，她便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，后被上清派作为理论基础，因而尊她为“开派祖师”。

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，并尊她为“开派祖师”。



① 加入天師道，成為祭酒中唯一的女道士。

② 被父母所迫結婚生子。



③ 拋却富貴親情，入陽洛山修道。

④ 整理道教典籍，創上清派教義。



7. 得道：形隨道通，與神合一

6. 奉定：形如槁木，心若死灰，無感無求，寂泊之至

5. 真觀：善于觀察，不為外物所迷

4. 簡事：安分守己，不求分外之物

3. 收心：收心離境，守靜去欲

2. 斷緣：斷絕俗事塵緣，不與世人文

1. 信敬：對修道成仙信仰深信不疑

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。

(6) 确立“三清”体系的灵宝派

在道教教派历史的舞台上，灵宝派是和上清派同时兴起的一个教派，由于它确立了“三清”体系，发展了道教的科仪斋醮，从而成为后世斋醮仪式上的典范。时年，在江南一带很有一定的影响。

灵宝派，始创于东晋末年，在魏晋南北朝曾红极一时。其派，由江东道士葛巢甫（葛洪族孙）造作《灵宝经》30余卷，并附会引伸，编造了上起元始天尊，下至葛玄（东吴道士，葛洪从祖）及其后嗣的传经系谱，而正式创立。南朝道士陆修静在教规、教义方面进行了创新，使各个阶层的人更易接受。从而形成了在道教史上具有一定影响的道派之一。

灵宝派以《灵宝经》为主要传习经典，奉元始天尊为最高神，假托葛玄为开派祖师。其修行法术重视诵经存神，与上清派较为近似，但更为重视的是斋醮功德，劝善度人，并附之有较为完备的宗教活动仪式，因此灵宝派信徒都较为侧重个人修炼。

灵宝派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。

隋唐时，灵宝派没有什么新的建树，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”，统称为“正一道”。

北宋末年，灵宝派又形成了一个分支东华派，由宁全真创立，南宋时，经王契真等七人至林灵真的传承，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。

(7) “活死人”创立的全真道

全真道，是由“活死人”之称的王重阳创立而成的，因其顺应时代发展，主张“三教合一”，并以《道德经》、《般若心经》、《孝经》作为信徒的必读经典，



灵宝派信仰的“三清”

在东晋末年兴起的“灵宝派”，仿着自己确立的“三清”体系，将道教科仪斋醮发展到一定高度。因而，在道教历史舞台上曾红极一时。所谓的“三清”体系，就是对道教神仙“三清”神的信仰。“三清”，即元始天尊、灵宝天尊、道德天尊，一如图中所示，他们皆是仙风道骨的神人。

以“性命双修”为修炼道术，等之缘故而成为古今道教的一面大旗，且流传至今。

全真道自金代初年创立起，其“领头羊”人物王重阳便开始四处传教，后经由他的七大弟子将其发扬光大，而成为道教的重要派别之一。王重阳，名王喆，号重阳子，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。

王重阳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，标志着全真道正式成立。

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。

王重阳去世后，他的七大弟子马钰、谭处端、刘处玄、丘处机先后掌教。在随后的历史洪流中，全真教内部分别形成了遇仙派、南无派、随山派、龙门派、崑山派、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

“活死人”王重阳

自称“活死人”的王重阳，倚着金丹之道创立了全真教。此教派，主张“三教合一”，以《道德经》、《般若心经》、《孝经》作为信徒的必读经典，以“性命双修”为修炼道术。后来，在历史的变迁中成为两大派别之一。



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守戒律为主，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，并流传至今。

(8) 崇奉“太一神”的太一道

太一道由卫州人萧抱珍创立于金熙宗天眷初，因主崇奉于“太一神”而得名。太一道是一个沿袭天师道的教派，其以“太一三元法箓之术”为理论支柱，又崇尚至真的“太一神”，故而，在道教教派中备显其古朴而纯正的一面，时年，是极具民众基础的。

太一道的创立，实际上是跟当时的社会时局有着密不可分的联系。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。就在此际萧抱珍看准时机，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，以收买人心，吸引民众。

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。

萧抱珍创立太一教后，传播很快，影响波及到山东、河北等地，并逐建衍生有太一堂、太一宫、万寿宫等支流。当时，金朝统治者为了巩固国内统治，故对民间宗教加以控制和利用，设置道司、道录管理道教。据传，金熙宗还召见过萧抱珍，让其为皇后驱鬼治病，结果成功，因而大受赏识得卫州太一庵堂，改名为“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。

太一道自金代萧抱珍创立，共历七代，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，造极精妙。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，萧抱珍再从孙。曾受忽必烈赏识，为元初太一道鼎盛奠定了基础。第五代教主萧居寿：原名李居寿，字伯仁，号淳然子，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，曾参加过元代的金篆大醮，后太一道便不再有嗣教者。

大概在元朝中后期，太一道渐渐融入正一道之中。

(9) 以《道德经》立派的真大道

真大道，初名大道教。创始人刘德仁，号无忧子。金皇统二年，刘德仁宣称，有一须眉皓齿的老叟乘青犊车过其家门，携《道德经》要言授之，并嘱其“善识之，可以修身，可以化人”，然后投笔一支而去。于是，刘德仁便依托此言而建立大道教。

刘德仁根据老子《道德经》义，加以演绎，为大道教订立了“规诫九条”：“忠君孝亲，诚以待人，清静无邪，安贫乐道，力耕而食，量入为用，不盗窃，不饮酒，不骄盈”。这是揉合老子、儒家、佛教思想为一体的立教宗旨，其间更可见该教颇重视清静自守，救民利物；以恬淡寡欲、苦节危行律己，以慈悲宽仁、恤苦救贫对人，又不强调个人的炼养飞升，而是以治病教人为务。这于当时处于战乱频仍的民众而言，无疑是一个强大的依靠和安慰，所以，大道教一经成立就得到了很多人的爱戴和拥护。于此，当时呈现出一片“传其道者几遍中国”的局面。

刘德仁行教三十八年，于金大定二十年（公元1180年）去世。此后，继任掌教者为：二祖陈师正，三祖张信真，四祖毛希踪。这几代掌门人都在金代，所留资料极少。

金、元之交时期，大道教内部分裂为天宝宫和玉虚宫两派。天宝宫由五祖酆希成掌管，玉虚宫则为五祖李希安掌管，至此大道教被分裂成了两派。

在元代宗教政策比较宽松的情况下，此大道教两派都得到了元统治者的承认。不过，玉虚宫一派的传承时间较短，连李希安在内，只传了三代，此后再未见记载。

天宝宫派的传承相对而言较玉虚宫派为长。五祖酆希成正式掌教以后，不仅受到元统治者的支持，元宪宗曾封他为太玄广惠真人，而且在他掌教期间，组织还有所发展，真大道由原来的河北、山东，发展到了河南许州一带。此外，道派发展以后，酆希成还特请元统治者批准他将“大道教”改名为“真大道”，以示正统。这



太一道崇尚的“太一神”

太一道派自成立之初，就将至真的“太一神”奉为信仰。所谓“太一”，即《汉书·郊祀志》中所言的“最尊贵至真的天神”，亦是楚人眼中的东方最尊贵的天帝之神。图中所示，为根据屈原《九歌·东皇太一》而绘制的“太一神”之形象。

之后，真大道名称从此正式确立。

真大道在长期的掌教传承中，逐渐形成了一套比较完整的从中央到地方的领导体制。首脑机关是大都天宝宫，为历代掌教所居之地，设诸路真道教都提点、教门都举正等以辅助掌教工作。

元以后，真大道渐渐没落衰败，不久即归并入全真道。

(10) 统领三山符箓的正一道

正一道，是在天师道、龙虎宗长期发展的基础上，以龙虎宗为中心，集合各符箓道派组成的一个符箓大派。

正一道的形成，是以元大德八年（公元1304年），元成宗敕封张道陵第三十八代子孙张与材为“正一教主”为标志的。该年，元成宗还授予张与材管领江南诸路道教，以主领三山符箓。

正一道形成后，全国道教皆分属于正一和全真两大派。明清时期，以皇室为首领的政府阶级也只承认这两派。不过，朱元璋认为，以斋醮为职务，擅长于符篆法术的正一道，更符合明朝利用道教来为其政治服务的目的，故而，在对待两教态度时，朱元璋采取的是扬正一而抑全真的态度。所以，正一道在明初至中叶以前都处于一个极高的政治地位，而其代代首领也被袭封为“大真人”号，来掌管天下道教。

集合诸符篆派而成立的正一道，以历代天师为首领，《正一经》为主要经典，经符篆斋醮、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。各符篆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。

此外，明王朝国家的祭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。但正一道在教理教义方面却没什么发展，这便也为其埋下了衰败的种子。

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。

道

正一道和全真道的区别

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，即符篆和金丹两大道派。

正一道，创建时间是元代，主要经典是《正一经》，主要特征是画符念咒，驱鬼降妖，祈福禳灾，戒规是道士可以有家室，可不出家，不住宫观，清规戒律也不如全真道严格；传播地区主要流行在江南和台湾省。

全真道，创建时间是金末，主要经典是《道德经》、《般若波罗密多心经》和《孝经》，主要特征为重内丹修炼，不尚符篆，不事黄白之术，以修真养性为正道，戒规是道士必须出家住宫观，不得蓄妻室，并制定严格的清规戒律；传播地区为全国大部分地区。



而此时，不受明统治者重视的全真道，开始逐渐崭露其头角，日趋活跃起来，在社会上的影响也日益增大。

(11) 重视心性修炼的净明道

净明道，又称净明忠孝道，始创于中国南宋初。“净明”指日月之光明、天地之根本，可使阴阳相感，日月连通，道体圆虚。其以忠教为大道之本，且十分注重心性修炼，是把道、儒、佛三家思想巧妙融合为一体，而形成的一个影响一时、符合时代潮流的新道教。



净明道尊东晋西山道士许逊为祖师。相传东晋时江西南昌西山道士许逊修道有灵验，举家拔宅飞升。隋唐时，当地便出现了神化许逊的信仰。宋徽宗政和二年时，许逊被加封为“神功妙济真君”，由此，许逊信仰在南昌西山一带更为盛行。

许逊信仰由来已久，唐代就有张蕴、胡慧超等

以斋醮为主的“符篆派”

符篆派不同于金丹派的是：他们以传达天神的意旨而行事，即主要以符篆斋醮、降神驱鬼等为主要宗教活动。历史上最著名的几大符篆派别为：天师道、太平道、正一道、大一道、真大道、净明道等等。本图所绘，为道教仪式中的斋醮仪式，即符篆派的主要宗教活动。

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。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。

不过，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



净明道的祖师许逊

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，据说他曾在此地为民捉蛟龙除害。后来，净明道成立之后将其尊为祖师。



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。

净明道再创以后，刘玉以忠教为大道之本，融合儒释道以忠、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。从而，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融为一体。

后来，净明道归入全真道。

(12) 因武术而闻名天下的武当派

武当派兴起于明代，由张三丰创立，因兴起于湖北均县武当山而得名。又因武当山是道教敬奉“玄天真武帝”的发祥地，故武当派以供奉其为主神。后来因其武当武术，而成为明朝道教最辉煌的一页。

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。

元朝时，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。

张三丰所创武当道崇祀“真武帝”，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。

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、八卦掌等均是武当内家拳演绎发展而成的。

如今，现在的武当武术仍旧家喻户晓，并波及世界各地。



武当派的发扬人张三丰

武当山很早就是道教胜地，不过直到明朝时期张三丰在此创立武当派，武当山才得以名声大振的。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。



3 承载千年道教之精华： 无所不包的道经典籍

本节概要

绵延中国千年历史的道教，在长期的发展过程中，积累了卷帙浩繁的经籍书文。其内容可谓包罗万象，不仅记录了道教的教理教义、教规戒戒、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、地理等各种学科的珍贵资料，堪称我国传统文化的一个宝库。

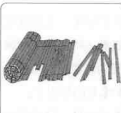
(1) 寥若晨星的道经

在中国，绵延千年历史之久的道教，在其发展过程中，积累了大量的经典文书。而在这些经典文书中，则深蕴着道教包括教理教义、教规科仪等诸多方面的内容。其包罗万象、浩瀚若烟海的特质，堪称一部道教的百科全书。另外，这些寥若晨星的道经典籍，也是我国文化遗产的一个重要组成部分。

道经，为道经典籍的简称。事实上，除了这个称呼外，古人对道经还有许多尊贵的称呼，如“云笈”、“玉笈”、“天书”、“天章”、“宝函”、“宝篆”、“神书”、“玉册”、“玉纬”、“金书”、“仙经”、“丹书”、“道书”等等，意在说明的是：道经皆由天人传授、宝如金玉之意。另外，道教教义将“道、经、师”称为“三宝”。并言“道无经不传，经无师不明”。“道”宝与“师”宝之中，亦全赖“经”宝得以传续。此处“经”宝，即指道经，而道教将其奉为“无上经宝”，由此可见，道经在道教之中占有怎样举足轻重的位置。

道经典籍的渊源

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。



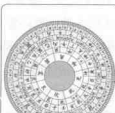
道学思想

包括自然宇宙起源说、贵阴守柔、以柔克刚的思想，无为治之方剂，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。



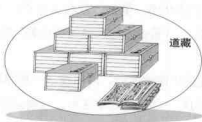
各种方技和数术

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。

六朝古经的道经运动（魏晋南北朝）

这一时期中道教派别兴起，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。



陈樱宁先生曾如是评价道经：“尊之者，称为云篆天章，赤文紫字。美之者，比喻琅函琼札，玉版金绳。姑勿辩其是非，要可据为考证。历代佚亡典籍，犹多附此而存。岂惟道教门庭之光辉，亦是中华文化之遗产。”（《前中华全国道教会缘起》）任继愈先生亦曾如是认为：“道教典籍在中国文化宝库的地位决不下于佛教，甚至更为重要。”（《道藏提要·存》）

道经的历史，比正统道教出现得要早。由于道教是以道家为其母体，大量道家典籍则被纳入道经的范畴之中。另外，即使道教正式形成之后，道教人物所撰写的道经，仍然承延的是上古道家的思想之源。故而，如此算起来，道经的起源应当从道家算起。若是以道家老子学说算起，那么，道经的存在距今已有2500多年的历史了。

若要细数道经典籍，那么，真可谓不可胜数，浩如烟海，寥若晨星。就元代集成的道藏《玄部宝藏》而言，其总数就有7800卷之多。保存至今的明代正统、万历年间编纂的《道藏》，则有5485卷。如果加上明《道藏》失收的道经，以及明代以后出现的道书，那么，许多学者估计，应不下万卷之巨。

据《汉书·艺文志》著录，先秦至西汉的道家和神仙家著作有47种，1198卷，而与道教有关的阴阳家、儒家易学、墨家、兵家和杂家著作，以及数术类、方技类著作，更多达200余种，约4000卷。其间，就有《老子》、《庄子》、《淮南子》、《墨子》、《孙子兵法》、《黄帝内经》等经典巨著，后来都被当做道教的典籍，收入《道藏》之中。

东汉时期，因着道教孕育的形成，而出现了一些早期道教经书。包括《太平经》、《老子河上公章句》、《老子想尔注》、《周易参同契》等。其中，《太平经》因主要讲奉天地，顺五行，澄清乱世，使天下太平的政治思想，以及教人养生成仙之术，而成为一部对原始道教形成影响很大的“神书”。

魏晋时期，道教经书典籍开始逐渐增多。晋代道教学者葛洪，将其师郑隐收藏的道书著录于《抱朴子·遐览篇》中，以便传示后人。此为现存最早专门著录道书的目录。该篇所著录的道教经书有204种，679卷。符篆56种，620卷。合计260种，1299卷。

东晋南北朝时期，道教内部出现了大规模的造经活动，由此，《上清经》、《灵宝经》、《三皇经》、《正一法文》等大批重要经典开始相继问世。不过，由于当时某些道士伪造滥传，使新出道书篇章摹乳，真伪混淆。故而，到了南朝刘宋时，著名道士陆修静首先出来搜集整理道书，考订源流，校刊真伪，并于宋明帝泰始七年奉敕编撰《三洞经书目录》进献。继陆修静之后，又有南朝梁道士孟法师撰

《玉纬七部经书目》，陶弘景撰《隐居经目》。

在北朝方面，周武帝宇文邕对道书的搜集整理更为重视。据记载，他曾召请华山道士王延入京，令他校理三洞经图，缄藏于京师通观观。另外，他还亲自主持编纂了最早的大型道教类书《无上秘要》，书中分类摘录汉魏六朝的道教典籍，是研究早期道教义理和历史的重要文献。

隋朝时，编撰有《隋朝道书总目》四卷。据《隋书·经籍志》记载。当时道书有成经、服饵、房中、符篆四部，总计377种，1216卷。

东汉至魏晋南北朝，为道教典籍流传的第一阶段，即道书初步形成并逐渐增多的时期。这一时期的道书整理工作，主要是编撰道书目录，对已有的道书考订源流真伪，分类著录，但尚未汇编成《道藏》。在编撰道书目录的过程中，形成了道教典籍的分类体例。

道教典籍的分类体例，通常以“三洞四辅十二类”的方法分类。就是说将全部道书划分为“三洞四辅”七大部类。其中“三洞”各部又细分为十二小类。因此道教典籍又被称作“三洞真经”、“七部经书”或“三十六部经”。自此以后，历代整理道书、编撰《道藏》，均沿用“三洞四辅十二类”这一分类体例。

道经的内容，可谓包罗万象，有中国古代政治、历史、科技、宗教、经济、文化、军事等方面的大量文献资料。归根结底，道经的内容可分为四大类，这是从道教最根本信仰的角度来解析的结果，即道学、仙学、神学和教学。所谓“道学”，即以“道”的信仰解析得到的道家“道学”的内容。所谓“仙学”，即从“仙道”和“神仙”的信仰中解析到的“仙学”内容。所谓“神学”，是以“神”的信仰来解析到的道教中的“神学”内容。所谓“教学”，是以道教宗教形式，如科仪、戒律、经忏、禁忌、宫观等来确立的内容。

此四类内容，为道教最根本的四大学术，离开一门即不成其为道教，因为四大学术是道教不可分割的本质内涵。道经文化最重要的内容，便就是由此四大学术构成。四大学术是道经文化的主干，其他道经内容，如医学、易学、兵学、善学、文学、术数、音乐等等，都是在其主干上面枝叶蔓生的产物。

因此说，道教就像一株千年大树，而道经所含有的所有内容，都可以在这棵大树上面找到相应的位置，枝干分明，条理清晰。

此外，道经对古老中华民族的政治生活、社会生活、家庭生活、个人生活和宗教信仰等，都产生了广泛而深远的影响。所以至今，在普通的中国人身上还可以或多或少找到道教文化所投下的影子，虽然他不一定信仰或者了解道教。



道经中深蕴着的“韵”

道经犹如一个“宝藏”，将万千幻象的道教包罗在内，有哲学、有仙学，还有神学等，道经都可以用细腻的笔触将其描绘，于是我们得以看到那些根据其描述而绘制的许多传世画作，或神仙、或仙境……，一如此幅图中所绘的那般。

那么，这犹若“宝藏”般的道经典籍，到底是什么样的呢？在道教的历史舞台上，它们又演绎着怎样的角色呢？下面就一一细说端详。

(2) 道经的“航空母舰”《道藏》

《道藏》是道教经典、论述、符篆、科仪、法术和文献（包括山志、纪传、图

谱等)的总汇。

《道藏》的内容庞杂,卷帙浩繁,在其间,更有大批道教经典、论集、科戒、符图、法术、斋仪、赞颂、宫观山志、神仙谱录和道教人物传记等,并按照一定的编纂意图、收集范围和组织结构,将许多经典编排起来,由此,而成为一部承载着万千道教意蕴的大型丛书。从而,亦为中国文化遗产中的一大宝藏,也是研究道教教义及其历史的百科全书。

道藏的诞生,起源于历代学者对道经典籍的整理或者编撰。自南北朝以来,各朝代都有人在整理道教经书,编写道经书目。

在道书日益增多的情况下,目录的编辑被最先提到议事日程上。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、著龟等八类,共171种,3867卷。道教中第一个编辑道书目录的学者,则是东晋高道葛洪,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。

隋唐时期,有了更多的人在做这项工作。直到唐玄宗时,因其崇信道教,而专门派人搜访道经,并予以抄写、编撰,由此才诞生了中国历史上第一部正式的、完整的道藏,即《开元道藏》。

此后宋、金、元、明诸朝,皆曾编修道藏。清代编有《道藏辑要》。当代编有《藏外道书》、《敦煌道藏》、《中华道藏》。

道藏内容十分庞杂。其中有大批道教经典、论集、科戒、符图、法术、斋仪、赞颂、宫观山志、神仙谱录和道教人物传记等。此外,还收入诸子百家著作,包括

道

“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”。



一些已经失传的古籍，更有不少有关中国古代科学技术的著作，如有关医药养生之书，内外丹著作，天文历法方面的著作等。

另外，道藏中的各种典籍，都是按三洞四辅十二类的分类方法编排的：所谓“三洞”，即洞真部、洞玄部、洞神部。所谓“四辅”，即太玄部、太平部、太清部、正一部。所谓“十二类”，即本文类、神符类、玉诀类、灵图类、谱录类、戒律类、威仪类、方法类、众本类、记传类、赞颂类、章表类。

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。

(3) 不可不看的道教圣典《道德经》

《道德经》为老子所著，是道家哲学思想的重要来源，也是道教教义的重要来源，故而，被奉为道教群经之首。可以这样说，没有《道德经》，就不会有道教。



《道藏》编撰的始作者唐玄宗

在唐代的皇帝中，最好道的是唐玄宗。在他的崇道行动下，不仅使得道教达到一个前所未有的鼎盛期，还使得道教史上第一部完整的“道藏”诞生。可以说，他对道教的发展起着一个尤为重要的作用。图中所绘，为“八仙”之一张果老以道法进献唐玄宗的情景，以此来突出唐代崇道之盛。

《道德经》，即《老子五千文》，简称《老子》或《五千言》。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》，所以名为《道德经》。另唐朝皇帝尊崇道教，奉老子李耳为其始祖，故又被尊称为《道德真经》。

《道德真经》为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。

以“道”为根本信仰的道教，自成立以来，便将老子的《道德经》作为其教义理论的最根本。例如：道教的第一部经典《太平经》，就是采用《道德经》作为其理论基础，并吸取和援用了大量《道德经》中的思想和语言。道教创立者张道陵在创立五斗米道时，也是以《道德经》为主要经典，又作《老子想尔注》，用道教的观点来阐发《道德经》以教诲教徒。

东汉时，西汉重政治的黄老之学流入民间，演变成敬事神仙说的黄老道，《道德经》由此成为道教的圣典。老子也被道教教徒们尊为“太上老君”，同时将其奉为道教教主。在以“道”为最根本的信仰和理论基础的道教中，所有的道家均认为老子是“道”的化身，于此，将“道”和“太上老君”合为一体，并予以神秘化的解释。

唐代，道教得到了统治者极大的扶持，《道德真经》也在唐高宗时被奉为上经。而唐玄宗时，则立崇玄馆，令诸生讲习《道德经》，并将此经定为众经之首，亲自为之作注疏，使《道德经》受到社会的广泛关注。道教中，因其也形成了一个重玄学派，许多道教学者均来阐释《道德经》中的义理，使道教理论有了进一步的发展。当时的《传授戒仪注诀》中，还规定《道德经》、《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，收录有关于《道德经》的撰述五十多种。

关于《道德经》的注本很是繁多，自韩非撰《解老》、《喻老》起，历代注家不绝：西汉严遵著的《道德真经指归》，七十二篇，以自然无为为宗旨，以修身正法与仁义道德相统一，用以经世治国，养物生民，实人君南面之术。河上公著的《道德真经河上公章注》，共四卷，阐发以道治身治国之旨，而以治身养性为本。唐玄宗李隆基著的《唐玄宗注道德真经》，四卷，内阐修身之本，外明理国之方，实兼内圣外王之道。唐末杜光庭著的《道德真经广圣义》，五十卷，前面概述全经宗旨，介绍老子生平事迹，并对唐玄宗御注文逐句加以疏解。后面为八十一章经文疏



《道德经》的诞生

传说,《道德经》的诞生得益于尹喜。如同所绘,当时的故事发生在老子西行出函谷关之际,尹喜看到紫气东来,知有高人出现,故出关而迎。在看到是老子时,尹喜便央求其赐教于己,于是,老子就写下了这《道德经》五千言。

释。《元始说先天道德经注解》的作者不详,本书模仿《道德经》五千言撰成,分《妙》、《元》、《神》、《真》、《道》五篇,也是五千言。阐述有无、动静、阴阳、五行、八卦、九宫、道与德以及道法自然、清静无为等,而以修养心性、炼气炼神为主。元代李道纯著的《道德会元》,二卷,卷首有《正辟》、《究理》两篇文章,主要是订正河上公注本和各家注解中的讹误,加以辨析。正文据河上公本,每章后有颂,颂近乎禅偈,点化明心见性之机。

如此,使得仅五千言的《道德经》,有了更多、更玄妙的内容。

(4) 道家亚圣著述的《南华真经》

《南华真经》,原称《南华经》,即《庄子》,为战国时期的庄子所撰述。其所阐述的“神仙学说”,神秘而不可测,这正是道教所需要,并被后世的道教所继

承和演绎。所以,《南华真经》在道教历史中占用极其重要的位置,而仅次于老子的《道德经》。

后来,因唐玄宗封庄子为“南华真人”,而被后世称为《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。

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。到了两晋之时,《南华真经》之学便大量为道教所吸纳,并以其来深化道教教义,最有名的是东晋道教理论家葛洪所著的《抱朴子》一书。晋以后,《南华真经》更是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。

《南华真经》作为先秦道家学派继《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还是有所区别,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”。其间,最重要的一点是:庄子发挥了老子的“长生久视之道”,从而使“道”与“仙”得以联姻,为后世道家思想向道教神仙信仰的转化,提供了有利契机。如他在《南华真经》之《逍遥游》篇中说:“藐姑射之山,有神人居焉,肌肤若冰雪,绰约若处子,不食五谷,吸风饮露,乘云气,御飞龙,而游乎四海之外。其神凝,使物不疵疠而年谷熟。”此,为古代文献中对于神仙的最早期描述。

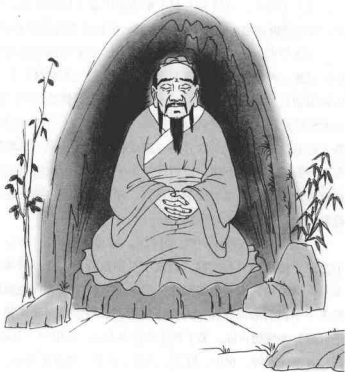
道

《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,都对后来的道教产生了深远的影响。道教教义方面:其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。神仙信仰方面:其间对姑射山神人等神仙的描写,对其仙境的无比向往,为道教中的神仙信仰提供了依据。道教炼养方面:其间关于养生中提到的“心斋”和“坐忘”之法,影响了道教中的修炼之法。

《南华真经》中的养生经

《南华真经》系庄子所著，在继承老子“道”的基础上，将“道”推向一个更加神秘的境界，对后世道教中的神仙信仰提供了最为重要的依据。同时，它其间深蕴着的养生经，比如“坐忘”和“心斋”之法等，皆深深影响着后世道教中的修持之法。



《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，都对后世的道教产生了极其深远的影响。譬如：《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，也是道教理论所需要。另外，《南华真经》中对姑射山神人等神仙的描写，及对其仙境的无比向往，为道教中的神仙信仰提供了重要的依据。而《南华真经》中关于养生的“心斋”和“坐忘”之法，则影响了道教中的修持之法。

总而言之，《南华真经》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。

（5）最早问世的道经《太平经》

《太平经》为道教中最先问世的一本书，它的出现成为道教形成的标志之



一。《太平经》，可谓是道教千年历史中最主要的经典，其以阴阳五行解释治国之道，宣扬散财就穷、自食其力为主旨，后世道教各派的教义均受其影响。

《太平经》，又名《太平清领书》。其来历颇具传奇色彩，据《后汉书·襄楷传》记载：西汉成帝时，齐人甘忠造《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”，但由于其内容是一部反映汉代巫师术士思想的著作，而被朝廷视为妖妄不经的书，收藏不用。桓帝时，平原人襄楷再次到京师进献此书，仍未被重视，直到当灵帝时，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》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”为理想目标。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》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》流入民间。

到南北朝时，《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。

（6）天师道的重要秘典《老子想尔注》

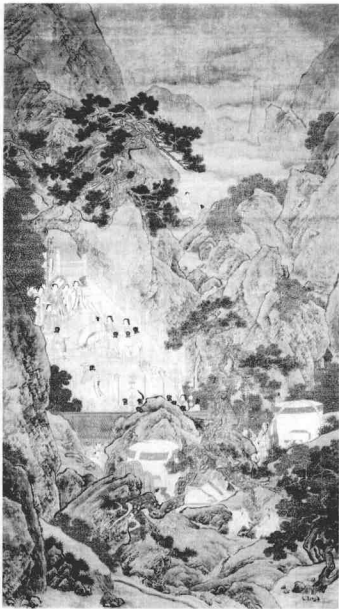
《老子想尔注》，为天师道宣讲老子《道德经》的注解本，是天师道最主要的经文典籍，且规定信徒们都要诵习。也是道教历史上，哲学著作向宗教神学著作转化的典范。

《老子想尔注》全名《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《传授戒仪注诀》明确认为，

《老子想尔注》是张鲁托名想尔而作。天师道以《老子五千文》为主要经典，信徒们都要诵习，而《老子想尔注》便是当时天师道祭酒宣讲《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》是用增字、删字、改字的方法，来对《老子五千文》的原文进行一些有意修改，以树立



《老子想尔经》中的“寿”

由天师道宣讲的注释本——《老子想尔注》，其根髓就是一个“寿”字。它认为“道”是专一、真诚、清静自然、好生乐善的，故只要人们谨守此道诫，就可以抵达一个仙寿的至高境界。诚如此幅图所绘制的境界一般。人们在静幽的、如同仙境般的山林中，傍水而居，甚是惬意无常。

自己的思想。另外，通过注释，将哲学著作改造成真正的道教经典，将《老子五千言》中作为哲学范畴的“道”人格化、神格化。因此，在《老子想尔注》中深蕴着天师道的宗教信仰和社会政治思想，其表现为：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，只要人们谨守道诚，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。

在道教史上，《老子想尔注》有着极其重要的影响，它的出现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。此外，它也是研究道家哲学如何转变为道教神学的重要依据材料。

《老子想尔注》在道教发展过程中亦颇受重视，隋唐以前更尤为是，例如在《传授戒仪注诀》列举道士当诵习十卷经，第五、第六即是《老子想尔注》。

(7) “丹经之王”《周易参同契》

《周易参同契》为道教系统论述炼丹学术的最早著作，系东汉最著名炼丹家魏伯阳所撰，被道教奉为“丹经之王”，对金丹道的发展起着重要作用。

《周易参同契》简称《参同契》，全书约六千余字，多以华美的文笔、众多的譬

道

《周易》与炼丹内养

《周易》认为，修丹与天地造化同属一理，易道与丹道可以相通，所以它用天地造化的易理来阐述炼丹、内养之道。比如，其所说的“鼎炉”，是以乾坤两卦而言的：炼丹的鼎器是炉在上、鼎在下，犹如天在上、地在下，符合乾坤之象，阴阳万物变化尽在其中。“药物”，则是以坎离两卦来言的：药物是炼丹的原料，以“坎离为药”。就外丹说而言，炼丹药物主要指铅汞，就内养而言，指人身一元之气的阴阳变化。至于“火候”，则是以纳甲法和十二消息卦来阐释的：《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。

喻，来描写炼丹的思想。名为《周易参同契》乃指大易、黄老、炉火三道相通之意。

在该书中，魏伯阳借助汉易学、黄老道之学来描述金丹的理论，这使得《参同契》在道教思想史上具有鲜明的时代特质。同时，魏伯阳还借用乾、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。此精炼思想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。

魏伯阳认为，万物的产生和变化，皆为阴阳交媾、精气舒发的结果。凡者欲求长生不死，则必须顺从阴阳的变化，掌握坤乾六十四卦的运行规律，从属修炼，才方可得成。所以在《参同契》一书中，将修丹与天地造化同途，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。书中以十二辟填代表一年十二月或一日十二时，说明炼丹火候的阴阳变化。用乾坤二填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



“丹经王”成就的仙境

炼丹名家魏伯阳所写就的一本丹道名著《周易参同契》，被世人称为是一本“万古丹经王”。该著作以炼丹理论为主，卓越而完备地阐释了炼丹术，从而为后世道教信徒们提供了一个通往“仙境”，成就“得道成仙”的好途径。此幅图中所绘的仙境，即为“丹经王”一书所致力成就的仙境。



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”、“橐籥”、“守中”、“抱一”等，作为《参同契》的丹法理论基础。

总的说来，《参同契》认为，金丹的作用，远比草木药优胜，金丹的性能永远不会败朽，故服之得以长生不死。

《参同契》既谈外丹炉火，又讲内养修炼。书中认为，只有服食金丹、内养精气 and 配以服食，才能达到“变形而仙”、长生久视的目的。同时指斥当时流行的存思、食气、房中术以及祭祀鬼神祈福寿等皆为邪门歪道。因此，而成为道教丹鼎派的重要著作，并被尊为“万古丹经之祖”，在中国道教史和古代科技史上都占有极其重要的地位。不过，由于《参同契》中运用了《周易》的卦爻和隐喻手法解说炼丹、内养术，而使得本来就比较复杂的修炼功夫，变得更加神秘难解了些。

《周易参同契》一书，因其卓越、完备的炼丹理论阐述，而被国际科学界公认为世界现存最早的炼丹著作。此外，《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”。故而，《周易参同契》主要而又经典的金丹道之特质，自东汉以后便绵绵相传，并辗转而成就了后世道教中一个丹鼎派。

(8) 炼养家的指引《黄庭经》

在道教寥若晨星般的道经典籍中，《黄庭经》因其巧妙地将道教教义和医学相糅合之缘故，而成就了一个新的养生炼丹术，由此而成为最深受炼养家喜爱的典籍。其间所记载的修炼术，更为后世内丹理论学的发展起着至为重要的作用。

《黄庭经》是道教上清派的主要经典，为道教教义和医学相结合的一部修真典籍。现传有三个版本，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。

这部经典之作的成书有着颇传奇的经历：传说山阴有一位道士希望王羲之为其抄写一部《黄庭经》，但又不敢贸然提出。当他获悉王羲之爱鹅后，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，并工工整整地为他抄写了《黄庭经》。因此，这部著作又被称为《换鹅帖》。据记载，王羲之以后，唐代书法家褚遂良、宋代书法家米芾、黄庭坚等都抄写过这部经。



讲究炼丹的《黄庭经》

惊世杰作《黄庭经》，在诸经中因其讲究“炼丹”而著称于世，并对后世道教信徒视为经典，道教茅山宗就是其同一个派别；另外，它还是全真道赖以生根的功课之一，同时也为现代养生学提供了重要的参考价值。图中所绘，为正在炼丹的葛洪高道。

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，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》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。在《黄庭内景经》中包含着一些医学理论，其间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，并着重阐述了人体五脏及胆腑的生理作用。另又吸收《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。此外，在其间还对《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，强调积累精气作为长生要诀。

《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》有着密切的关联，皆在叙写修炼存思法的要诀，语言简明而平易。事实上，《外景经》在《内景经》的基础上，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。

在《黄庭经》中，深蕴着浓厚的医学思想，即它继承了以往道教医学中的语言，详细地讲述了人的生理状况，从而将缜密的医学理论贯穿于道教的内丹修炼中。在《黄庭经》中，还深蕴着一个以黄庭三宫为中心的养生观，即强调要长生久视，需存神存思内视，呼吸止于丹田，积精累气于方寸，从而创立了以黄庭三宫为中心的养生法门。

由以上而言，说《黄庭经》为道教思想与古医学结合的修真书是根据颇深的。此外，《黄庭经》为道教茅山宗的主要经典，在道教中十分盛行，后来还成为全真道的功课之一，同时为现代养生学提供了重要的参考价值。

(9) 上清派第一经《上清真经》

《上清真经》为上清派之首经，它的出现产生了道教的茅山上清派。它所蕴含的存思之法，对我们今天的养生之术有着很重要的借鉴意义。

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

《上清大洞真经》相传在晋哀帝时，由南岳夫人降笔，杨羲用隶书体书写而成。全书原本只有一卷，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。

该经第一卷《诵经玉诀》，讲述修炼者在进斋室人定诵咏《大洞大洞真经》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，则详细地介绍了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。

实际上，《上清大洞真经》是《黄庭经》的发展，重存神，强调存养神炁及吟咏“宝章”，是道教内视内观之术，以精思冥想守护自身之“神”。这是上清派典型的修炼方法，所以它既有道教健身延年的养生之道，可谓是养生之书，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。《上清大洞真经》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，在《上清大洞真经》中蕴含了丰富的文化内涵，这为上清派的持续发展提供了丰富的文化养料。又因其被上清派视为首经，所以其间所蕴含着深厚的文化，对研究魏晋南北朝宗教史及思想史有着很重要的价值。

《上清大洞真经》是《黄帝内经》的发展，重存神，强调存养神炁及吟咏“宝章”，是道教内视内观之术，以精思冥想守护自身之“神”。这是上清派典型的修炼方法，所以它既有道教健身延年的养生之道，可谓是养生之书，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。《上清大洞真经》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。



仰望仙境的《上清大洞真经》

作为茅山上清派的首经，《上清大洞真经》被道家视为“三奇第一之奇”，且历代流传不绝。在诸经中，《上清大洞真经》又以成仙为最终、最直接目的，故而，它宣称如果得到《上清大洞真经》，根本不需要再炼丹修道，只需读上一万遍，便可成仙。图中所绘，为上清派所勾绘的一幅“得道成仙”之意境图。

(10) 道教首经《度人经》

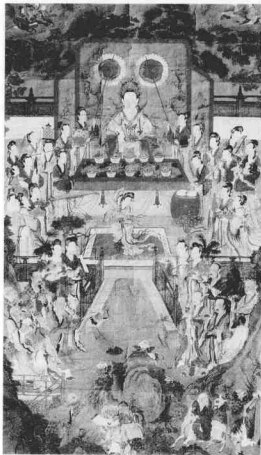
《度人经》为道教灵宝派的经典，其中心道旨是“仙道贵生，无量度人”。在明代所纂修的《道藏》中，将其视为道教首经，并奉为万法之宗。

《度人经》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》，系东晋南北朝古灵宝诸经之一，为道教灵宝派的经典。后被收入《道藏》之首。就其在《道藏》中的位置来说，其为道教第一部经。

《度人经》由《道君前序》、《元始洞玄章》和《元洞玉历章》、《道君中序》、《大梵隐语》、《道君后序》、《太极真人颂》等章节构成。其主要叙述的是：元始天尊在始青天中，碧落空歌、大浮黎土地向十方天真大神、上圣高真、妙

行真人等，演说灵宝度人经教之内容，以此，来宣扬其“仙道贵生无量度人”之主旨。意在表达的是，告诉人们都应齐心修斋、六时行香，育念道经，以求降福消灾，并能登仙。从而为人们描绘出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向善的动力性支架。这图景就是上有天堂、中有入间、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



《度人经》中的天界

在宣称“仙道贵生无量度人”的《度人经》中，给出道教信徒一个勾勒好的天上人间图。在这个宏伟的图景中，不仅有天堂、人同、还有地狱、三界之类，宣称只要齐心修斋、六时行香，育念道经，就可最终“得道成仙”，飞升天界仙境。此幅图所绘制的，为天界一隅——西王母的宫殿。

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》，原为一卷，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。它的出现，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的天界，下有三界十方三十二天帝及地府丰都的鬼神天地。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，反对巫覡淫祀。吸取儒教祭祀仪式，构造了以斋醮赞颂及音乐为主的道教活动仪式。

《度人经》因其宣扬道教“无量度人”之旨，并且还强调“普天度人”之特质，而被道界称为“万道之宗”。所谓，“万道之宗”，即济度不分凡人神仙，宝贵贫贱，阳世阴间，天地万类，一概度化不弃，可谓无所不包。

《度人经》所宣称的“仙道贵生无量度人”，为道教教理教义的最简明体现。因此它在道教中占有极其重要的位置。尤其本经一卷，更被后世道教学者及道教信徒奉为“万法之宗”、“群经之首”。

（11）记载道教召神驱鬼的《三皇经》

《三皇经》和《上清经》、《灵宝经》合称为“三洞真经”，是魏晋方士用来召神劾鬼，治病攘灾，禁制虎豹妖，为人堪舆下葬，卜问休咎的符文图书。在道教典籍历史上有着里程碑的作用。

《三皇经》，一名《三皇文》，亦称《三皇内文》，为《天皇文》、《地皇文》、《人皇文》之合称。道教所说的《三皇经》，包括《三皇文》和《五岳真形图》。早在晋人葛洪《抱朴子内篇》及《神仙传》中，就多次提及到这两种经书。相传，该经书最早为三国帛和所得，后郑隐传于葛洪，即所谓《小有三皇文》，又叫《小有经》。此后，该经又于陆修静、孙游岳、陶弘景之间递相传承，陶弘景更为其编撰添写了其他道经及斋仪，共组为十三卷。

葛洪对《三皇经》甚是重视，认为该经是仅次于金丹经的道书。按其所说，《三皇经》的主要内容是劾召鬼神、符图与存想法，为符书一类的著作。事实上，



在道教漫长的发展史中,《度人经》有着极其重要的位置,比如,后来《洞神经》系的主要教义就是以其为底本的。

然而,该经在后来却受到唐代官方的禁止。唐太宗贞观二十年(公元646年),其下令除毁《三皇经》,故古本的《三皇经》今已遗失无影踪了。不过,其部分内容还存在于其他道书之中。例如《道藏》中有《洞神八帝妙精经》,其中载古三皇文道法。据称所谓“三皇内文”,实即92枚篆书符文,分别代表某些天地神抵、仙官兵将、岳读神君和魂魄精灵的姓字隐讳。修道者若能依法书符佩带或吞服,即可召来诸神,辟除邪精。所谓帛和的“小有三皇文”与鲍靓的“大有三皇文”,其符文皆相同,但施用符文之法有所区别。至于《五岳真形图》,则是一种类似印章的图版,按五岳山读盘转曲折。周旋委蛇之形状绘制。据说“诸仙佩之,皆如传章,道士执之经行山川,百神群灵尊奉亲迎”。另据道书所述,在古《三皇经》中还有斋戒沐浴、思神守一、歌颂神章和服食草木药丸等养生求仙方术。

所以说,今所留版本虽不是古本,但却保留了古本《三皇经》之中的某些内容,仍然对研究魏晋南北朝道教史有一定的宝贵参考价值。

(12) 修道第一真经《阴符经》

在道教中,《阴符经》和《道德经》、《周易参同契》一起,被称为道家三大基本经典。在道教典籍中,《阴符经》还是唯一一部对人类灾难有敏感度和关切度的书。故而,其在道教史上占据着不可替代的崇高地位,因而被道门中人视为“古往今来修道第一真经”。

《阴符经》是一部奇书,其间所蕴含着深奥的哲理,留给后世许多谜团,这也为其渲染上很浓郁的神秘色彩。《阴符经》,全称《黄帝阴符经》,“阴”就是“暗”的意思。“符”则是“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。《阴符经》的旧题为黄帝所撰,后于道教传说知,其由骊山老母传与唐代李筌。另有说为李筌托黄帝之名而作,也有人说其为战国末期作品。全书主要谈道家的修养,另涉及一些丹术,也有部分是纵横家、兵家的思想。

据记载,《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

《阴符经》中的修炼之道

《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。





道

《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。比如修道过程：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。

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、修炼者须戒日收心，无邪妄动，顺应天道，随时应物，天人合一。事实上，《阴符经》的精髓，就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。

另外，在《阴符经》中，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》对后世道教产生了很大的影响。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。

(13) 抵达“清静无为”的上乘经典《清静经》

《清静经》，是从老子的“清静无为”理论中衍生而来的，因其所具有的言简意赅，义理深刻之特质，而被道门中人所深深重视，并被道教推崇为性功修持之准鹄。在后世道教中，更被视为一部非常重要的上乘经典。

《清静经》，全称《太上老君说常清静妙经》、《太上老君说常清静经》或《太上老君说常清静真经》，又称《太上混元上德皇帝说常清静经》。简称《常清静经》、《清静经》。

《清静经》正文起首一句即为“大道无形”，由此而定下了全经的格调。全经之中，不讲有为的修养方法，而是从心地下手，以“清静”之法门去澄心遣欲、去参悟大道。该经充分发挥了“清静”两字，简明扼要地叙述了道家修心养性的基本原则。认为“夫人神好清，而心扰之。人心好静，而欲奇之。”要去除这些牵绊骚扰，获得“清静”，便必须“遣其欲而心自静，澄其心而神自清”，以此，才可达到“心无其心”、“形无其形”、“物无其物”、“唯见于空”的境界。不过，有“空”存在，还不究竟，还要“观空亦空”、“所空既无”、“无无亦无”，才能“湛然常寂”。然后“寂无所寂，欲岂能生，欲既不生，即是真静”，直至进入“常清静”的境界，如此“渐入真道”，“名为得道”。

此文文大旨，便主要是根据老子“清静无为”的理论敷衍而来。而且没有荒诞无稽的神话色彩，在道经之中不失为一纯正之品。

《清静经》，虽然字数不多，但却言简意赅，义理深刻，一向为道教人士所重视，并被视为道教性功修持之准鹄。而道教，更将其作为日常念诵的经文之一，编入《早坛功课经》之中。据说，全真道士领受初真戒时，也必须诵习此经。因此，《清静经》在后来的道教中，被视为一部非常重要的上乘经典。

由此看来，将老子的“清静无为”诠释殆尽的《清静经》，在道教中占用极其重要的位置。

（14）讲述玉皇大帝故事的《玉皇经》

《玉皇经》，为道士斋醮祈禳及道门功课的必诵经文。主要叙述元始天尊在清微天中宣讲玉帝来历的神话，及其向十方演说清静解脱之道的故事，是了解玉皇大帝的必看典籍。

从纵向观之的话，道教的《玉皇经》与佛教的《佛本行集经》极其相似，而学术界也均认为道教《玉皇经》乃仿效佛经而作。《玉皇经》，全称《高上玉皇本行集经》，简称《皇经》，共3卷。为道士斋醮祈禳及道门功课的必诵经文。其作者和成书年代不详。隋代佛经出现有《佛本行集经》，《玉皇经》与此经极其相仿，所以，有人将其认为是仿效佛经的作品。现存最早传本是托名天枢上相张子房的三卷

《玉皇经》中的神话

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服之道的事。



《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。

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。

全书由《清微天官神通品》、《太上大光明圆满大神咒品》、《诵持功德品》、《天真护持品》及《报应神验品》组成，主要讲述叙述元始天尊在清微天中宣讲玉帝来历的神话，及他向十方演说清静解脱之道的事。其有多种注本，主要被收入搭配《正统道藏》和《道藏辑要》之中。

《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。

《太上大光明圆满大神咒》和《洞玄灵宝玉皇功德品》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，玉皇之真语”，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

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。



《心印妙经》中的上药

《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，如果能修养自身的精、气、神，就可得道飞升。气指呼吸的空气和液体为火熏蒸发而成之气，神指身体中气化的微妙而不可看见的物质，精指身体中的液体物质，包括各脏腑中的液体。

果受持此经的人，所有罪业永得消除，身心清静，命终生天成仙。

《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。

(15) 道教徒早晚必诵的《心印妙经》

《心印妙经》，是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。所以，道教徒将其视为早晚必诵的功课。

《心印妙经》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。

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，《心印妙经》讲的是人体上的修炼，为黄老学派的正宗。

《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结成一种气的圆状旋涡，不断地旋转混和着。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。

所以，《心印妙经》被道教徒们视为修道的路径。其所述之途径，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。

道

《心印妙经》中的修炼

《心印妙经》的总论，就是内丹中修炼精、气、神之秘要，即“三品合一”之修炼。所谓“三品合一”，就是先让自己静下来，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。然后在“三品合一”的基础上，使身体丹田之处结成一种气的圆状旋涡，即内丹。这样才能得道成仙。



第叁章

演“道”为玄：难以说清的众妙之门

在悠久的道教历史中，道教教义和中华五千年的文化有着绵密的关联，并早已根植于中华沃土之中。它以“道”和“德”为核心，其认为天地万物都是由“道”而派生，即所谓“一生二，二生三，三生万物”。以此而衍生出一个这样精妙的义理：社会人生都应法“道”而行，直至最后回归自然。

1

道教精神本原： 奥秘深浓的教义

本节概要

每一类宗教，都是人类纯洁幻想下的一种精神，它的存在也有其本原的意义。道教作为根植于民族本土的固有宗教，其精神本原为民族生命精神长期追求与发展下的产物，也就是隐匿在道教之中奥秘深浓的教义。

道教教义，作为道教之人信仰的平台，是人们能够从中获得普遍宗教感悟和信仰体验的内在依据，并以此使得其在人们心中形成一个深刻的宗教信仰。

那么，道教的教义到底是怎样的呢？

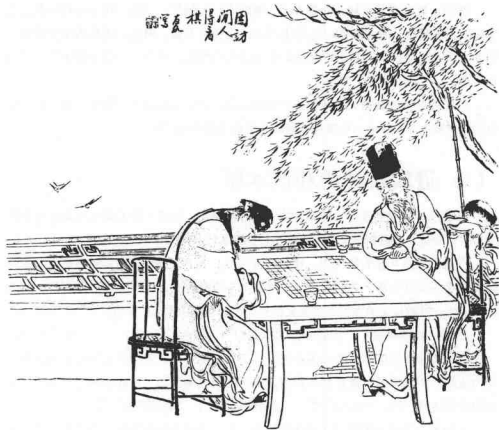
以下章节中，将从两个角度中进行解析。

(1) 道教精神的生命追求

道教是以道为根基的，而道则是民族理性思维的一个最高哲学范畴：道涵溶宇宙万物，却又独立于宇宙万物。道是具体的，又是抽象的，为大千世界中最鲜活的一个大生命体。

道，无论是哲学蕴涵中的本体意义，还是生成意义，都不是死的概念，它都将以生命的形态拥有这个活生生的世界，包括万有与万无的一切。所以说，道的存在意味着生命的永恒，意味着生命是道最本质的意义。而道教以道为宗，继承了道的这一生命意义。

故而，道教是生的宗教，其始终界定在生命存在的层面上，而不是以生命消亡



道教教义的终极目标

道教“贵生”、“尊道”，认为生命是永恒和灿烂的，故而用一切努力来营造生命的无限时空，以此来追求长生，并最终抵达一个至高境界，一如图中所绘的仙人一般，于云雾缭绕间，品茗下棋，悠哉而逍遥。这便是道教诸多教义中所维系抵达的终极目标。

之后的超度为功力。它不似佛教，谕世人苦海无边，置生命于痛苦的赎罪过程中，要人们的灵与肉历练三世，追求生命“入灭”后的“涅槃”之境界。也不似基督教，把生命置于“原罪”的审判台上，召告世间，人人都要在生命活着的状态下洗刷自己的原罪，以求死后让灵魂能够进入天堂而永生。在这样的宗教信仰中，生命没了真实的价值，而是把生命死亡后的努力当做追求的希望，所以说，像佛教和基督教那样作为宗教的本质意义就完全缺失了生命的精神和意义了。



然而，道教不是这般，而是直面生命的永恒和灿烂，并将一切努力都用在营造生命的无限时空、追求长生、追求生命的优化价值上面。因此，道教的诸多教义，均十分注重生命价值的追求，及探索生命的无穷奥秘。比如：“仙道贵生”、“返朴归真”、“尊道贵德”等教义。

由此可见，道教教义中最根本的精神追求，为生命的追求，即生命的意义、生命的精神和生命的价值，这便也是道教为之奋斗的终极目标。

(2) 道教精神的和谐本原

追求生命，为道教教义的根本体现。尊重生命，保障生命和提高生命的生存价值与生存质量，是道教教义中生命精神目标追求的具体要求。

在我们生命存在的环境中，诸如战争流血，天灾人祸等恐慌是随时有之，生命就犹如草芥般时刻都会受到威胁。而这些均与道教教义之中所追求的基本目标相背离，由此，道教教义追求的全部意义就架构在建立和谐本原的基础上。

所谓“和谐本原”，即道家学者构筑了一个由形（身躯）、气（能量）和神（意识）所组成的巨形生命和谐系统。在这个系统中，三者生命之原体互为作用，互为依赖，不可离异，离异则不和谐，不和谐则生命枯萎，由此创构了众多生命生机的导向法则。如，“天道自然”、“情静寡欲”、“柔弱不争”等。

道教所全力建立的这种人体生命工程，是一项非常复杂和浩大的工作，千百年来，道界人士付出了许多辛劳，他们从对人体生命的外在调理、保养和延年益寿等诸多方面，来对人体生命的内在探颐、修持和织造，为人体生命的价值利用作出了突出的贡献，并由此努力使修道者达到与道合真的最高境界，从而大大地突出了道教生命精神和谐本原的真实内涵。

生命和谐是宇宙和谐的生动缩影，整个宇宙就是一个大和谐系统，道教重生的教义，使其以和谐为生命精神之本原，这完全符合宇宙万事万物的大和谐规律。

2 不可言说的奥秘： “道”和“德”

本节概要

陈樱宁先生如是说：“凡是一种宗教，必有一种信仰。”那么，作为中国所固有的宗教——道教同样有自己的信仰，即老子所宣说的“道”。同时，这信仰还被诉诸于纸端，形成奥秘无穷的教义。从而，使人们能够很好地了解和容易地入门于道教。

(1) 道德本一体

具有千年历史的道教，是一个成熟的、内涵极其丰富的古老宗教，自东汉顺帝时，张天师创教之初，道教就开始奉老子为祖师，以其所著的《道德经》为圣经，奉其所宣说的“道”和“德”为最高信仰。

那么，道教为什么要以“道”名教，以“道”作为教义的核心呢？

道教之所以以“道”名教，是因为老子所宣说的“道”之宇宙观的论点，恰恰迎合了道教信仰的需要，并且道教徒对老子之“道”，还有着“一要研究、二要信仰、三要继承、四要发扬”的信念。

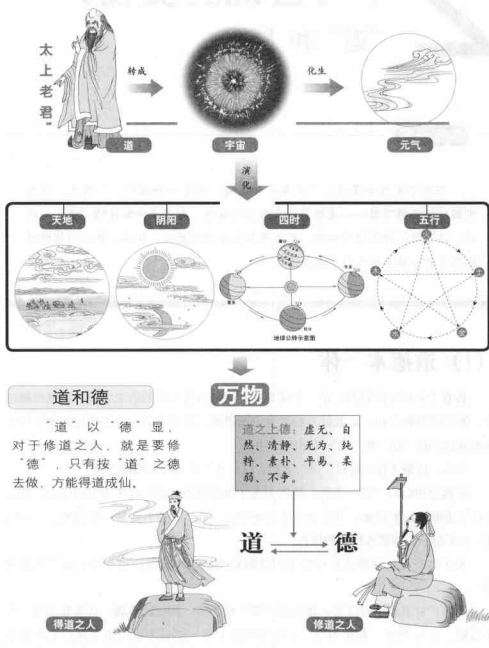
关于这一点，《典论》中给予的论断最为精要，它说：道士者，要“以道为事”。

所以，自道教创立以来，便就将“道”视为唯一的理论基础，认为其是以“虚静为宗、虚无为体、柔软为用”，是宇宙的本原，亦是宇宙的主宰者。它无所不



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。



包、无所不在，它为一切的开始，也为万事万物的生化者。所以，道教教义由此有了这样的论断，即道教认为，有了“道”方生成宇宙，并由“宇宙”中的“元气”，构成了天地、阴阳、四时、五行，最终而化生了万物。

《道德经》中说：“道生一、一生二、二生三、三生万物。”《太平经》也说：“夫道何等也？万物之元首，不可得名者。六极之中，无道不能变化。元气行道，以生万物，天地大小，无不由道而生也。”在这里，“道”既是指“宇宙”的本体，又是指“自然”的规律。在《老子想尔注》中，张道陵进一步把“道”延伸，将“道”的宣说者老子视为“道”的化身老子，称其为“一者道也”，并以此而衍化出老子即道教中众生信奉的神灵“太上老君”。

由此，“道”和人进入到一个合二为一的极高思想境界，一如老子在《道德经》中所说的“人法地、地法天、天法道、道法自然”那般，即，“宇宙”的根源就是“自然”，而由“自然”产生“宇宙”之后，再由“宇宙”产生“万物”。

此外，道教教义中的“道”，又指太空之“空”而言，缘它是无形无象的，故经书中说：万物生于“有”，有生于“无”。《清静经》中亦如是说：“大道无形，生育天地。大道无情，运行日月。大道无名，长养万物。吾不知其名，强名曰道。”而《道德经》中则如是云：“道可道，非常道。”道经中所诉说的这种种，意在说明的是大“道”无形，不可言说。

那么，道家之人若要修真得“道”，抵达人道合一之境界的话，便必要将蕴含于道教教义之中的“道”悟透彻，而非谁可讲授。至于道教教义中的“德”，则是从“道”之概念中分化而来，它蕴含于“道”，亦也从“道”中衍生。

道经中说：万物化生必须有“德”，因为“道”是总体，“德”是个体，德是指万物所含有的特性而言，“道”和“德”有着共性和特性的关系。《道德经》中所说的“上德”、“玄德”、“常德”、“道尊而德贵”的德，都指的就是这个“德”。

道

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。而“道”又以“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。

所谓“上德”，即上德不德，是以有德……上德无为而无不为。所谓“玄德”，即长之蓄之，成之熟之，养之复之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是为玄德。所谓“常德”，即常德不忒，复归于无极……常德乃足，复归于朴。如此种种，皆是在说：道教徒在修道时，一定要重视“修道养德”，并将“道”和“德”作为最根本的信仰和行动的总准则，必须做到既要修道，而又要积德。

此“道”和“德”，便就是道教教理、教义中的基本原则。

《太平经》是这样讲解“道”和“德”的意义的：“‘道’与‘德’的约制，驾御宇宙的一切，天、地、人三个范畴都离不开‘道德’的维系”。唐吴筠《玄纲论》则这样总括“道和德”的含义：“道德者天地之祖。天地者万物之父。帝王者三才之主。然则道德、天地、帝王一也”。道教始祖老子是如是概括“道”和“德”：“根据‘道’的准则，‘修之于身，其德乃真，修之于帮，其德乃丰，修之于天下，其德乃普’”。

以德修道

在道教的各种修炼中，都是以德为基础的，只有有德才能修道，也只有德才能最终得道，此图就描绘了道法自然的情形，同样德也要仿效自然，这样才能得道。



因此，道教主张修道者，要“积善阴德”，乐人之吉，愍人之苦，周人之急，救人之穷，手不伤生，口不劝祸，不自责，不自誉，不嫉妒，不佞谄，如此乃为有德。

另外，道教中主张的以“清静”、“无为”、“柔软”、“不争”、“抱一”、“寡欲”、“自然”、“玄妙”等作为处世与修养之方法，也是从“道”与“德”的基本原则中发挥出来的。

(2) 尊道贵德是修道的根本

道教以“道”为信仰主体，同时也强调“德”。因为道教认为，只有具有高尚的品德，才能与大道同心，而得道成仙。而“道”又以“德”显，所以，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。

这“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。

道的尊高和伟大，其最高体现就是“德”，道造化万物由德来涵养，神明可敬也是因为有着最高尚的德行，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。

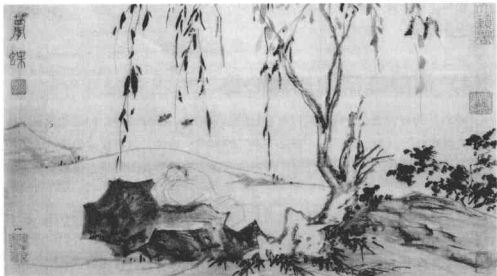
对于广大信道和修道之士来说，修道的首要条件就是立德，就是要在日常生活中不断积累功德。立德的关键在于提高自我修养，具备良好的品德，在内在的修持上和外在的行为中努力按照“道”的法则去做。清静寡欲、柔弱不争、胸怀宽容。不尚名、不尚利、不自贵、不自誉、不妒嫉、不妄语、不溺于声色美食。乐人之吉，愍人之苦，周人之急，救人之穷。施恩不求报，不杀生以自娱，济世利人，慈心于物，立信诚实，与大道同心。如此修行，则德累而基立，基立则可修道而成真，得道而成仙。

(3) 仙道贵生的生命认识

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，完整了道教信仰的体系。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，



道教中的“乌托邦”

外国有个“乌托邦”，在中国道教的教义中亦也有一个被营造的“乌托邦”，那就是道教信仰中的“桃花源”。修道之人认为，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，最终成仙得道而飞升“桃花源”之境。一如图中所绘之自然殊妙之境。

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生态态度。

修道以至长生成仙，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

道

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。



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。

(4) 清静寡欲的修炼心境

道教认为，修道之士应做到没有自己的私自嗜欲，乐好清静，即道教教义之中的“清静寡欲”，如此这样，才符合“道”的本性。因为，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。

“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，清是浊的源头，动是说明静寂的条件。而修道，就是要通过修炼由浊而返清，由静而生动。使人心清宁明静，静而精生，气足神明，生命的原动力得到宝藏和育养，生命的质量得到提高。这种清浊、动静相生相化的关系和表现，也正是“道”之清静的完整表现。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，或把死寂静止看作是清静的意境是不能完全合符“道”意思的。

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。追求物我两忘，摒弃智慧和思绪，淡泊无思，无忧无虑的超越精神境界。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”，但高真务小而务大，而结果却能成其大。“道”的本来面目就是“无欲”，“无欲”的后果是成就了“道”的伟大，所以“少私寡欲”是修真基础。所谓寡欲，就是要求人们对世俗的名利、声色、财货的企求要有一个正确的态度，不要用极端的行为去谋取，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。



崇尚自然

道法自然。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，此图描绘的就是魏晋士族所向往的游与山林、与自然相融合的情境。

(5) 自然无为的处世法则

道，以“自然”为法则，以“无为”处世应物准则，如此便成就了万物，也成就了自我。所以，修道之人应该效法道性的“自然”法则。不过，若要想效法道之“自然”，就必须实行“无为”的处世方法，因为，只有无为才能与自然合一，才能最终抵达“得道成仙”之境界。

而自然和无为是两个既不同又有着密切联系的教义名词，“道”的本性就是自然，道之自然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，对尊荣名贵，华衣美食，珍宝广室和音色财货总是有所企求的，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。

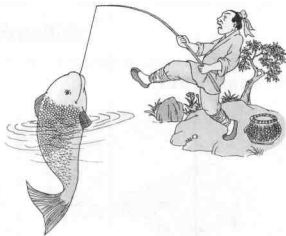
(6) 柔弱不争的生存之道

柔弱不争为道教修养自我，处世生活的教义。道教始祖老子从对自然界的观察思考及分析中，深刻阐述了此“柔之胜刚，弱之胜强”和“人之生也柔弱，其死也坚强”的道理。因而，“道”以柔弱为用，道教徒信道学道，以柔弱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于老子的《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仅是这个意思，其精神实质主要反映在两个方面。

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。



自然和无为之人

道教教义说，只有效法自然、行无为的人，才可与自然合一、得道成仙。这是因为修道之人只有忘掉外物和自身，其心才可无挂碍，如是方能达到无己之境，由此因其自然无为而得到意想不到的成果。

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。

老子在《道德经》中，通过对“水”的论说，对“不争”的思想作了深刻的阐明。水以其自身所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，福育人和万物生长。从有自恃、自是、自我、自矜的行为，可谓至善完美。所以，修道也应如水般，以柔弱不争为准则，为善自赏，完善自我。

在漫长的道教史上，自祖师张道陵立教起，“不争”的教义就成了道教信徒们所倡导、尊奉的，并把此“不争”作为自身修道的重要修行准则。看后来的历代道教高真，避世间名利，甘于隐在深山中俭朴修行，并济世利人的行径，就可窥到“不争”教义在修道之人身上的实际体现。

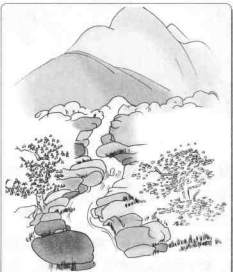
因此，对于一个真正学道修道者来说，就应体行柔弱不争的教义，以柔弱不争修养自我，不与人争名利荣华，知足，知止，寡欲，不自恃，不自见，不自是，不自我，不自矜。为善自赏，常怀济世利人之心。从而战胜自我，完善自我，如此这样才能获得一个长生久视的境界。

(7) 天道承负的善恶报应观

所谓“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

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。

道教的柔弱

- ① 柔弱是生命存在和延续的精神实质：生命因有了柔性而存在，而没有柔性的生命是不存在的。



- ② 柔弱有着积极的人生哲理：附强的东西容易先受摧毁，而柔弱却有攻克坚强的本性。



道

道常无欲乐清静

道教认为，只有在清静寡欲的心境下，方能修造成仙，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。

制、规范人的行为。在道教中，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。

在道教中，“承负”之说源自《太平经》，意思是说，前人有过失，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原。

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，所以便流传后世。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，天皆知悉，到了时候，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。如果不是虔诚地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。

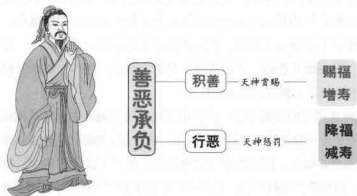
善恶报应如何循环

道教的善恶报应观，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：



后期观点：



3 “道”之衍化： 形而上的神秘气场

本节概要

当无形的“道”在历史的舞台上开始衍生出“无极”、“太极”、“三洞宗元”等教义时，道教庞大的、玄而又玄的教义，就成了道家之人“修道成仙”的想象出口。不过，这是形而上的神秘气场，只可想象，不可实现。

(1) 万物归根的大道——无极

何谓“无极”？“无极”，并不是普遍概念意义上的“没有极就是无极”，或者人们所说的最高境界，而是只在理论上存在的东西，含有“一直到无限”之广阔含义。为道教教义中，形而上的概念。

“无极”之教义，出自老子的《道德经》，是对万物归根“大道”的一种形容，即，无穷无际之意。但是，“无极”不是一个实体的概念，后来道教吸纳了此中观点，并加以衍化，遂才产生了多种含义。

汉代的河上公于《老子章句》中，从养生长寿的角度来讲“无极”，他认为“复归无极”就是长生久视。他的这种看法，被后世道教内丹炼养家所吸纳，并将其视为最高修炼的目标。

道教认为，与“道”相合，才能长生久视，因此将“无极”解释成“道”，或者解释成“长生久视”。“道”是无限的，天地开辟之前，它已经存在了无限的



“复归无极”之境

道家认为“没有极就是无极”，而“无极”之境便是道家所追求的“脱胎成仙”之境。宋初陈抟所作《无极图》，就很好地将这种“复归无极”之境界给诠释出来。图中所绘为抵达“复归无极”之境的得道仙人。

时间，而且会永恒地存在下去。空间上它也是无限的，不局限于任何一个具体的区域，所以用“无极”的范畴来称谓“道”。在宇宙演化的角度使用“无极”一词，常与“太极”对举，以此用“无极”来形容——是比天地起始的混沌状态更加古老、更加终极的阶段，这一阶段就是“道”。

可以说，“无极”是“太极”的根源，其所具备的力量是一切存在的力量，却又不属于一切，而是能抵御宇宙一切存在的那一种特别的力量，即至高无上之力量。所以，世间一切存在形式均要遵从于万能无极的法则，也就是说，最高级别的运动是万能无极的运动！最高级别的形态是万能无极的形态！最高级别的色彩是万能无极的色彩！如此等等。

事实上，也正是有了这万能无极的法则，我们才有了指明宇宙最高境界所存在的方向，有了万能无极的准则，而我们所谓的修身、齐家、治国、平天下，才不会有无所适从之感。如此，修道者所追求的“与道合一”、道教中称以的“与道合真”，在具体机制上有了一个准则的方向，那便是返回到元初的、终极的状态，即所谓的“复归无极”。

宋初陈抟所作《无极图》，就很好地将这种“复归无极”之境界给诠释出来。在图中，他以集中表述其内丹修炼理论为主论调，其图自下而上，先为“炼精气”，继以“炼气化神”，最终“炼神还虚，复归无极”，达到“脱胎成仙”的最

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的思想，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

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

复归无极		炼神还虚	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。最下和最上一图皆为“虚无”，中间为“有”，表示从“无”到“有”，又返归于“无”，故称“无极图”。
填离		取坎	取坎填离：表示水火相交，形成圣胎，这就是中央的那个白圈。
朝气		五元	五元朝气：表示所炼之气藏于五脏之中，就率水、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。
炼气化神		炼精化气	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。
之门		元牝	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。



高境界。这一内炼境界，后来被道教称作“虚空”、“圆明”，故而，后世丹经中常用“○”的符号代表“无极”。

由以上种种恒定的话，道教之中所述的这“无极”概念，实则为主宰着宇宙的万能无极！

(2) 天地万物的本原——太极

所谓“太极”，是指道的性质和状态，非实体概念。实质上，“太极”和“无极”一样，都是由“道”中衍化而来。

太极，最早见于道家经典《易传·系辞上》。之后，这一概念影响了儒学、道教等中华文化流派。

周敦颐《太极图说》开篇就说：“无极而太极”。继其之后的《太极先天图》的《解说》，则谈到太易、太始、太初、太素、太极宇宙五阶段的说法。而后清乾隆年间太医院汇编的《医宗金鉴》，便采用了着五阶段说法。在道教漫长的演变岁月中，这“太极”概念的影响，可谓逐步渗透到中国人生活的各个层面，最著名的是太极拳。

在《周易》中，“太极”一词为至高无上的宇宙本原，由它产生天地、阴阳，再由天地、阴阳产生春、夏、秋、冬四时，四时产生乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑八卦。这种将“太极”作为天地万物本原实体的理论，对后世道教教义影响颇大。汉代时其，因为讎纬流行，有五运之说的缘故，便将“太极”认同为混沌的元气，为五气变化、形成天地过程中的一个阶段。《道藏》中，将纬书的五运行变为三始，但框架结构仍基本相同。《上方大洞真元妙经图》中认为太极是化生天地万物的宇宙本原。唐代成玄英注疏《庄子》，认为纬书五运和乾元三始说都过于庞杂，以太极涵盖天地未形成以前气化的五个阶段。宋代理学吸取《周易》和道教的太极说，建构而成以“太极”为最高宇宙本体的思想体系，认为太极即道，太极即理，太极即心。

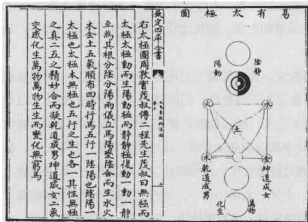
以上诸说构成道教“太极”说的理论来源。由此，也可看出“太极”作为道教教义，在历史的沉淀中而逐步被理解为阐明——宇宙从无极无二太极，以至于演变为万物化生的过程。其间，“太极”即为天地未开、混沌未分阴阳之前的状态。

如此，我们也可以得出此“太极”两字的含义来，即“太”为“至”之意。“极”为极限之意，两者合一便就具有了“至于极限，无有相匹”之意。其既包括



周敦颐和《太极图说》

周敦颐（公元1017—1073年）北宋著名易学家，人称濂溪先生，道州营道（今湖南省道县）人。他在《太极图说》的开篇中就言“无极而太极”，由此而将“无极”和“太极”一起归属于宇宙万物的本原上去。他也因此说而成为我国理学的开山之祖。



易有太极图

据有关学者考证，此太极图属宋朝大儒周敦颐先生创造。在这幅图中，周敦颐依据着《周易》思想而论证着一个简单而有系统的宇宙构成，认为“太极”一动一静，产生阴阳万物。此图对后世影响极大，后来道家据此图入升道，成为道家修炼内丹的重要理论依据。

了至极之理，也包括了至大至小的时空极限，放之则弥六合，卷之退藏于心，可以大于任意量而不能超越圆周和空间，也可以小于任意量而不等于零或无。

如是种种，道教教义之中的“太极”，就是阐明宇宙从无极而太极，以至万物化生的过程。即无极即道，是比太极更加原始更加终极的状态。

(3) 道化万物的三洞宗元

道教宗元于三洞，并以三洞为三元，道教的基本信仰和经教体系无不宗元于此。



所谓“三元”就是宇宙混沌之始，是由“道”气而衍化，而世间万物皆由三元变化为始、元、玄三气，再由三气化生万物。所以，道教将其视为造化万物的最根本信仰。

三洞宗元，是以“三元”为宇宙混沌之始。“道”气衍化为三元，即第一混沌太无元。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。三宝君，为道教的最高尊神，他们居住在三清境：第一是从混沌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。

故而，后世《道藏》的编纂，便也以此“三洞四辅”来分例，并构建起了以“三洞宗元”为信仰的经教体系。从而，可以通过此经教体系，诱俗修仙，从凡证道。

道

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。在道教中三元就是三宝君，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。

4 “道”之升华： 人道合一的最高境界

本节概要

殊妙的“道”，是人世间精神的最高境界。人们修道，是为了抵达“人道合一”的至高境界。那么，如何才能抵达呢？

道教认为，这就要看学道、修道之人自身了，如何能做到道教教义中所言的：返朴归真、道化、我命在我不在天，便是其抵达“人道合一”之境界的根本了。而这些教义，也是道教神圣境界的最根本归属。

(1) 返朴归真的修行目标

道经如是宣称：“朴”和“真”都是道之本性，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。所以，道教认为学道修道之人，必须通过自身的修行和修炼，使生命返回到初始的状态，即抵达“大道”升华后的境界——返朴归真。

在道教浩瀚玄妙的教义之中，“朴”和“真”是大道的本性，修道之人就是要修炼的过程中，对生命的元气进行修复，使生命回到本真的状态。即抵达“返朴归真”的境界。

所谓“返朴归真”，就是要修道者通过修炼性命，摒弃情欲和伪性返归纯朴天真的本性，如同赤子一般，而与道同一，为道家生活中的主要追求，其来源于老子之“道”，即老子将“道”运用在人生观中的概念。老子认为，人若以“道”为准则，遵守一定的行为规范，通过长期不懈的修炼，便可以返本还原、返朴归真，与



“道”融为一体，而成为神仙。也正因为于此，故老子才提出“谷神不死”之说。

如此因缘下，道教在千百年的历史中，一直都恪守着这一法则，并认真探索、勤学苦练地追寻着“返朴归真”之道。

老子“返朴归真”涵盖的思想内涵十分丰富，主要表现在：

其一，清静无为。老子说：清静为天下正。也就是说人若清静，就会正确地去立身处世，如做人正派，做官公正廉明等。在老子《道德经》中“清静”、“无为”为两个颇相类似的范畴，同时，还和“寡欲”有着一定的联系，即它们都是“道”的部分表现。在后世道教中，将其演化为“清静无为”或“清心寡欲”。此外，在《道德经》中，还有一个与它相对的名词，那就是“浊”，并且它们之间还有着相生相化的关系。老子曾说：“有道之士，性体圆明，湛然清澈，处于万物之中，与天地浑然一体，民之所乐则乐，民之所忧则忧，和光同尘，没有什么区别。那么谁能除尽后天的七情六欲，荡尽尘俗一切污浊，使其心宁静呢？只有返回其先天的虚明体性，就如浊水慢慢而静，才能澄清而重现”。

所以，有道之士，身虽处尘俗之中，却应其性顺物而自然，不染不着，不滞不留，若老子概念里的“浊”那般，做到慢慢而静，直至澄清而重现。老子认为，这便是“道”的表现。另，在老子的宇宙观中，“清静”是大自然最根本的形态。在其人生观中，“清静”则为一种社会生活方式。所以，老子认为人们的生活方式必须与自然相协调，这样才能以万物养育群生。故而《清静经》说：“大道无形，生育天地。大道无情，运行日月。大道无名，长养万物。”简而言之，就是天道自然无为，人法道也应当无为。老子所说的“无为而无不为”、“无为而无不治”，才是“无为”的真正宗旨，也是道教人生哲学的主要原则，更是做到返朴归真的主要方法。

其二，见素抱朴。老子于《道德经》中说：“见素抱朴，少私寡欲。”此“朴”就是“朴素”的意思，亦也作“敦厚”来解释，有时也作“道”来理解，意在说明的是，“朴”，是道之本，人之性，物之情。“朴”，是大道之法，治世之道，社会之本真。《列子·仲尼》中所描述的尧治理天下所依的天帝之法则，即自然古朴的大道之法。《淮南子》和《列子》中所的素朴之社会，即为“返朴归真”下的本真社会。至于治世如何做到返于古朴，老子认为，要绝圣弃智，绝仁弃义，绝巧弃利，这样才会民利百倍，民复孝慈，盗贼无有。并说：“我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴。”

其三，少私寡欲。老子说：“见素抱朴，少私寡欲。”同时，他还说了些“无欲”、“不欲”等和“寡欲”相类似的名词。在老子思想中，对于“人欲”的节



返朴归真

此图取的是陶渊明《归去来辞》之意境，很好地将诗人解印归庄后的若干惬意生活片段给诠释出来。这归隐山林、荡舟湖上，正是道教思想中“返朴归真”的具体表现。

制，是非常重要的。他认为“道”的本来面目就是“无欲”，“无欲”的后果是成就了“道”的伟大，所以，他主张“寡欲”，而“少私寡欲”便就是“返朴归真”最起码的要求。在其间，老子不但提出了“返朴归真”的思想，还为广大修道之士指出了“返朴归真”的修炼方法，即“一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先”。并将之奉为三宝，身体力行：他任周守藏室史期间，为官清廉，衣着朴素，不求华饰。后见周室衰微，于是，弃官西行出函谷关，为后世留下了一部流传千古的伟大著作《道德经》。

以上三方面，为道家、道教所追求的返朴归真之境界，在这里“朴”和“真”即是大道本质的反映，也是圣人德性的最高境界。所以，后世许多高道大德均铭记这古训，以返朴归真作为修身的重要原则和理想，并加以继承和发扬。

(2) 得道合真的道化

道教之中，“道化”教义，为道家思想的精髓，也是道教教义的核心。所谓“道化”，既可指道家“返朴归真”的理想化，也可指道教“长生不死”的神仙

道

返朴归真的过程

在道教中，“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。修此境界之过程：1. 不为物欲束缚身心，不为私心杂念所困扰；2. 做人醇厚，遵守公德，生活俭朴；3. 炼精化气，炼气化神、炼神不虛，与道相合。由此，生命回归到真道的境界，而得道成仙。

化。这是一个极具神圣仙境“意象”的概念，修道之人正是对此“意象”的修持、向往，而有了通往“达道合真”、“得道成仙”归属的。

达道合真、得道成仙，是道家与道教的终极理想境界，而达到这理想境界，必须经历从形而下之修炼到形而上之修悟的超凡脱俗的曲折心路。这一心路历程，即为“道化”。

“道化”的意思，是“道”的自然发展生成的变化过程。道家原有道化之说，从道教的祖师之一庄子在《齐物论》中喟叹：是“庄周梦蝶”还是“蝶梦庄周”以来，道家“人生如梦”观点便积淀在中国人的血脉之中。于此，道教“羽化登仙”的概念被提到教义中来，而从凡人到仙境的过程中最关键的一个环节就是“化”的过程，也就是道教教义中所提出的“道化”之概念：修道者，在修持过程中，由“道”中经历启悟、感悟，直至抵达虚幻，从而悟道求仙，逃离红尘，步入仙境。

另外，关于“道化”《列子·说符篇》中早有阐述：“故圣人恃道化，而不恃智巧。”而道教正是吸取了此说，才得以在其基础上衍化出“道化”教义的。其间，以五代道士谭峭《化书》所阐发的“道化”思想最为典型。其《道化篇》认为从道变化的结果看，由虚变化为神，神化为气，气化为有形之物，万物一定型，就会阻滞了变化的途径。如从道的作用说，由有形之物变化为无形之气，气化为神，神化为虚明，这样万物变化之途就通达无碍了。整个世界都在变化之中，如老枫化为羽人，朽麦化为蝴蝶，自无情之物化为有情之物。贤女化为贞石，山蚺化为百合，是从有情化为无情之物。修道者在于“穷通塞之端，得造化之源”，悟达事物变化的本源，忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。虚实相通，是谓大同，达到“无死无生”的神圣境界。



道化的“无生无死”之境

五代道士谭峭于《道化篇》中如是阐述“道化”：他认为道化是由虚变化为神，神化为气，气化为有形之物的。整个世界都在变化之中，如老根化为羽人，朽变为蝴蝶，自无情之物化为有情之物，而贤女化为贞石，山姥化为百合，则是从有情化为无情之物。修道之人若是修炼到“道化”的地步，也就抵达到一个“无生无死”的神圣境界了。

所谓“达道合真”、“得道成仙”，实际上，是用“道”兼容了道家的哲学理想与道教的神仙境界。因而，从某种程度上看，“道化”一直信奉的法则是围绕着实现“达道合真”、“得道成仙”的理想，并围绕着这一理想之实现而构造出诸如意象、建筑、氛围、参与、暗示、修悟等若干层次，以及由表及里、由浅入深、超凡脱俗、得道合真的文化效应系统。这一文化效应系统形成的过程，是立足于从形而下之修炼向形而上之修悟的递进与升华的。

所以，在道教中，所谓“道化”，既可指道家返朴归真的理想化，也可指道教长生不死的神仙化。由于神仙即为得“道”之人，而得“道”又以返朴归真为重要标志，故而，“道化”在道家 and 道教那里得首先通过“道教仙话”而达到统一。

如此，修道之人可以最终实现“达道合真”、“得道成仙”的最高理想，同时也能够满足其追求俗世幸福的广阔愿景。

(3) 我命在我不在天

“我命在我不在天”，是道教重要教义之一，也是道教徒向死亡宣战的口号，意在说明的是个人的生命，能由自我来决定，而非天地能掌控。这是一种以人生为



本，肯定人生价值的积极态度，也是修道人抵达最高修行境界的一种表现。

道教认为，人的生命就如同天地万物那般，都是由妙义无穷尽的“道”中派生而来，故而，人如果凭借智慧通过造化之理，盗取阴阳之机，修道守气，返本归根，就可以与道同在，寿比天长。这是一种强大人主观能动性的观念，意在表达、宣说的是人生的价值。

这种观念，最早见于东晋炼丹家葛洪所著的《抱朴子》中。在葛洪看来，民间变化之术，无所不为，高山为渊，深谷为陵，男女易形为鹤、为石、为虎，铅性白而变赤为丹，丹性赤而变白为铅，等等。所以，他坚信，用异物烧炼金银，同服食金丹成仙长生一样，是必然之事。故而他列举了诸多炼物成金之事后，便如是论证说：“我命在我不在天，还丹成金亿万年。”他这一宣说的思想，后来成为后世道教教义的核心思想。道教相信，通过人自身的努力，可以改变常规的自然事物和现象。而人的生命，便就理所当然地属于自我，而非其他外力。

这一“我命在我不在天”思想教义的形成在人生观和实践方面，都有其积极作用和现代意义。它不仅肯定了人生的价值，同时也为修道之人抵达最高修行境界指出了方向。

首先，“我命在我不在天”的思想，蕴含着对人自身潜在价值的充分肯定，强调发挥人的主观能动性，为一种积极进取的人生观。而这种人生观，对人们正确地认识世界和改造世界具有重要的指导作用。可以说，这是一个对全人类都具有永恒价值的命题。

其次，“我命在我不在天”的思想，在实践上有其积极作用和现代意义。主要体现在道教中人在观察自我、天地及人类与自然环境关系的过程中，对发展中国科技、维护人类生存环境及形成正确的名利观方面。比如，在“我命在我不在天”思想的指导下，道士们通过不同的方式创造神药，而努力以求长生不死，在这一过程中，为我国古代科技的形成和发展起了积极的推动作用。一如世界著名科技史专家李约瑟博士说的那般：“道家对自然界的推究和洞察完全可与亚里士多德以前的希腊思想相媲美，而且成为整个中国科学的基础。”

道士们修炼的终极目标，就是为了延年益寿、长生不老、飞升成仙。为了抵达这个目标，道士们便全身心地对人体的奥秘与机理进行了缜密的探讨，如此便产生了许多著名的医药学专家，像东汉时期的华佗、东晋的葛洪、南北朝的陶弘景、唐朝的孙思邈等，而他们在中医药学方面都作出了不可磨灭的贡献。另外，在此思想的基础上，道教中形成的各种各样的治病保健的理论和技術，也成为世界文明宝藏里一

药王孙思邈

孙思邈（公元581—682年）唐代医学家，京兆华原（今陕西耀县）人。他所著的《千金方》，内容极为丰富，是唐代以前医药成就的系统总结，也是我国现存最早的医学类书，对学习、研究我国传统医学有重要的参考价值。他不仅医术精湛，更有着高尚的医德，被人们当做“神仙”，尊称为“药王”。最重要的是在他的那些医学专著中，他将道教“我命在我不在天”的教义诠释得最为淋漓。



份不可多得的珍贵精神财富，为全球现代医学文明作出了更多宝贵的贡献。

为了达到延长生命乃至长生不死、飞升成仙的最终目标，道士们还在待人接物方面制订了一系列人生行为模式，贯穿于这些行为模式之中的基本精神就是道教教义中“清静”、“寡欲”的思想。道教认为，清静是进入“真道”的得道境界，而有欲望是进入得道境界的障碍物。

如此说来，“我命在我不在天”的思想教义，是一个集大成之思想。道家只有德志行信皆备，经过坚韧不拔的修炼，才可以步入“我命由我不由天”的境界。道教说，此类修行者皆有着一颗坚如磐石般的道心，并在纯真无瑕的佛性中长期修持，如是才有了这个必然之大成圆道的结果。由此，而进入一个极高的自在逍遥之圣境。

综上所述，“我命在我不在天”的教义，是一种实践积极人生的观念，它为道家所尊崇和受用，也为世间所有人所尊崇和受用。



第肆章

“道”中自是有烟霞：兼容并包的神仙们

道教作为一种宗教，因其所具有的神性之特质，而决定了其道性的神化性，再加上道教的终极追求是“长生久视、羽化登仙”，所以，道教自起源伊始，就有了神仙信仰这个概念。不过，这神仙信仰是建立在“道”的意义上的。所以，道教之中所存在的诸神，无论职能如何，都是“道”之人格化象征的一种存在，为修道之人的偶像和榜样。

1 “道”的人格化象征： 道教神仙谱系

本节概要

有史以来，在每一个宗教形态中，人们都会将其赋予一定的人的色彩，由此，而产生了人格化的神之体系。道教，作为中国千年历史下的固有宗教，同样有其一套被赋予了人格化的神仙体系。

可是，这种仙体系来源于什么呢？

(1) 道教神仙的来源

学术界这样认为，一是来源于中国古代原始宗教的崇拜物。即：自然崇拜、图腾崇拜、鬼魂崇拜和祖先崇拜。

所谓“自然崇拜”，就是在远古时代，人们由于自身力量的微薄和生产力的低下的缘由，开始将不能战胜恶劣环境的希冀寄托在原本存在的大自然物上面，比如：天、地、日、月、星辰、雷、电、风、雨、山川、河流等，这些都是他们的信仰对象，而且他们还将其神化来加以崇拜。于是，便产生了最早的神仙谱系的雏形：例如土地、星君、雷公、电母、风伯、雨师、山神、河神等。

后来，随着人们生存环境和生存息息相关的种种的发展及进步，以及道家思想的逐步形成及提出、宣说，中国原始社会的自然崇拜开始向人为宗教（即神学宗教）过渡。据记载，大致在殷周时代，鬼神崇拜、方仙信仰开始在自然崇拜的基础上产生。《周礼·大宗伯》中记：天神有昊天上帝、日月星辰、风师、雨师，地神

有社稷、五岳、山林川泽、四方百物，人鬼则祭祖先也。

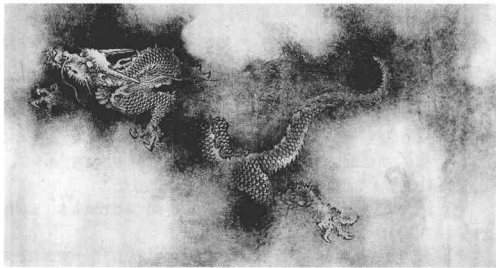
中国古老宗教道教，就是在此基础上逐步充实起来，并形成了一套日趋完善的神仙谱系，即天神、地神、人鬼的崇拜系统。所以说，自然崇拜为道教神灵崇拜的主要来源。

图腾崇拜和自然崇拜一样，它的形成渊源依然来自于当时人们生存之环境和状态的种种。于是，古老的人们开始将某种动物或植物作为崇拜的对象。例如，龙、凤、熊、虎、玄鸟、花、槐等。并在此基础上赋予这些动物或植物以人格化或神化，于是而产生了诸如龙神、花仙等之类的神灵。

另外，在一些部落族群中，还随之产生了这样至高的崇拜。譬如：鄂伦春族将公熊称为“雅亚”，意为祖父；将母熊称为“太帖”，意为祖母。而鄂温克族人则将公熊称为“和克”（祖父）；将母熊称为“恶我”（祖母）。如此等等，目的旨在表达是一种神灵的崇拜。

此外，在苗族、瑶族、畲族的中间，还流传着盘瓠的传说。

后来，道教将这些神灵在继承的基础上组织、发展，最后形成了道教中具有一定人格象征的神仙。



图腾崇拜中的龙

远古时代，由于人们对自然界所有事物的认知缺乏一定的科学性，所以他们会将某种神奇的、威猛的动、植物作为崇拜对象。于此，而产生了图腾崇拜。图中所绘制的龙就是其间的一种，并且他们赋予它以神化或人格化。



至于鬼魂崇拜，则是原始宗教信仰极为普遍的信仰形式之一，是自然崇拜和图腾崇拜的进一步发展，也是原始人类社会自身进一步摆脱自然界束缚的一个重要、具体体现。

鬼魂崇拜的产生，源自于原始人类和自然界作斗争的过程：在其间，原始人类逐渐加强了自我意识，他们开始模糊地意识到自身的存在和作用，渐渐明白人类要想生存和发展，不仅要依赖大自然，而且还需要依赖人类自身。只是，原始人类付诸于这种认识时却是以颠倒的形式出现的。他们认为，既然自然物和动植物有神灵，那么人自身也应该有神灵，于是鬼魂的观念便出现了，随之衍生出的是鬼魂崇拜。

原始人类开始赋予虚幻无常的鬼魂以影像，故而，我们见到了存在于道教神灵中的阎王、黑白无常、鬼王等等。据说，此类鬼魂为黎族宗教的一种主要内容，及恩施土家族人原始宗教信仰最重要的一部分。此外，鬼魂崇拜还成为瑶传道教的一个重要组成部分。

那祖先崇拜，便就是以祖先亡灵为崇拜对象的一种宗教形式。在远古社会中，由图腾崇拜过渡而来。其崇拜行为的特点：首先将本族祖先神化并对之祭拜，具有本族认同性和异族排斥性。其次是相信其祖先神灵具有神奇超凡的威力，会庇佑后代族人并与之沟通互感。最后是超越了原始图腾崇拜和生殖崇拜的认识局限，不再用动植物等图腾象征或生殖象征来作为其氏族部落的标志，而以其氏族祖先的名字来取代。

由此，古代宗教从自然崇拜上升到一个人文崇拜的高度。后世道教中继承发挥了这一崇拜，于是产生了像黄帝、三皇五帝之类的神灵。

二是，对圣贤崇拜的承袭。例如孔子、孟子、关公、岳飞等。

在早期道教经典《太平经》中，便就有了“圣人”、“贤人”的崇拜概念。而在《上清众仙真记》、《真灵位业图》、《无上秘要》中，则描述了尧、舜、禹三王，殷汤、周武、齐桓公、汉高祖、刘备等帝王，和诸子圣贤孔丘、颜回、墨翟等。

如此，这些圣贤在道教神仙体系中皆占据着极其重要的位置。

三是，教派因素对道教神仙谱系的构建也有重要影响。道教教派众多，从创教之始，在至上最高神上就有所分歧。

早期的五斗米道创教时，是以太上老君为教主，供奉“三官”。到魏晋南北朝时，北魏寇谦之的天师道，由于其享“天师”之位，受“清整道教”之命，得《云中者音诵新科之诫》20卷，均假“太上老君”之名立教，故而，也依然崇奉太上老君为教主。

然而，这之后，道教中的上清派、灵宝派相继出现，他们不再尊太上老君为至上神，而是各具其神灵。上清派以元始天王或太上玉晨道君为最尊，灵宝派以元始天尊和太上一大道君地位最显。与此同时，一些经书也开始将太上老君，的地位排列稍次。

直到后来，在各派的协商、融合中提出了“道不可无师尊，教不可无宗主，故老君师太上玉晨大道君焉，大道君即元始天尊之弟子也”的共识，正是在这种师徒关系下，才形成了三位一体的“三清尊神”，并将其视为道教神仙谱系中的最高神。

另外，各派又有自己的创派真人、主祭神灵等。

由以上种种我们可以看出：道教是在吸收各种原始宗教、民间宗教、神话传说的基础上，逐渐形成了自己纷繁复杂的神仙谱系。

（2）神仙信仰的文化内涵

道教所信仰的神仙，既有最高尊神元始天尊、灵宝天尊、道德天尊，又有玉皇大帝、真武大帝、雷声普化天尊等神明，还有张天师、三茅真君、五祖七真等



被神化的圣贤岳飞

缘着人们对圣贤的热爱和崇拜，便逐步地将他们以神化，慢慢地道教将其吸收形成了自己的神仙。比如，老子、孔子、岳飞等。图中所绘为被神化后的岳飞神像。

岳飞作为我国历史上的民族英雄，其精忠报国的精神深受中国各族人民的敬佩。其在出师北伐、壮志未酬的悲愤心情下写的千古绝唱《满江红》，至今仍是令人士气振奋的佳作。



仙真，故而，在这个神仙信仰体系中，所包含的文化内涵是极其丰富的。具体体现在道教的宇宙观和人生观上。

道教信仰神尊与宇宙观的体现

宇宙是一个总括一切的名词，万事万物，所有种种，总合为一，谓之宇宙。宇宙一词最早见于《尸子》：“上下四方为之宇，往来古今为之宙。”后来，庄子对其阐释为：宇是有实在而无定处可执者，宙是有久延而无始末者。宇是存在空间，宙是整个时间，合而言之宇宙，即为整个时空及其所包含的一切。而宇宙观，就是研究宇宙生成的理论，它包含两个方面的内容。一是本原论（本体论），即关于宇宙之最究竟者的理论。一是大化论，即关于宇宙历程之主要内容的探究。

道教的宇宙观与其信仰的“道”有着密切联系，其理论是架构于教祖老子所提出的“道生一，一生二，二生三，三生万物”的理论基础上的。道教就是根据这一理论而确立了自己的宇宙观，然后再依据此理论去说明信仰神尊所涵盖的蕴义，并由此而逐渐完善了自己的神仙理论。主要包括两方面内容：

第一，道教认为宇宙万物皆是由道生化，体现在道教最高神三清上。道教认为宇宙的本原即是道，《道德经》第一章即将道看做是万物的始祖或母体，即本原、本体。以下章节中亦还是由此“道”论而言，在老子看来，可以作为天地母亲的，不是别的，而是先天地生的“道”。这个“道”就是一，而一就是元始天尊。由一生二，二便是灵宝天尊。由二生三，三就是道德天尊。三生万物即是万物的一个生化过程。也就是一个从无到有的过程，即说宇宙万物还没有形成时，处于一个混沌状态，此时已有道教真人盘古遨游其中，他开天辟地后，自号“元始天尊”，住在天中心之上。此元始天尊既是道教信仰的最高神尊，也是“道”形象的一个具体体现，为宇宙万物的本原，更生化了宇宙万物。

第二，道教不但认为神尊创造了宇宙万物，并认为宇宙间还有一个神仙世界，她体察并作用于世界上的万事万物，是人类的理想世界。

首先，在道教世界里有一个仙境，这里居住着一切仙真之上而为之祖的最高神尊——三清。其中元始天尊被称为“主持天界之祖”，灵宝天尊被称为“位登高圣，治玄都玉京”，道德天尊被称为“为神王之宗、飞仙之主”，他们就是统领一切仙真鬼神的神尊。

其次，道教中有统率天地的万神者——昊天金阙至尊玉皇大帝。道教认为玉皇大帝总管三界（天上、地下、空间），十方（四方、四维、上下），四生（胎生、



道教的代表

在小说中，道教集团是以玉皇大帝为首的天庭集团，亦是道教信徒取径的有力支持者。玉皇大帝，执掌天上的枢机总政，统辖天神、地、人鬼，总管三界、十方、四生、六道的一切阴阳祸福。可以说是道教的代表。

卵生、湿生、化生），六道（天、人、魔、地狱、畜生、饿鬼）的一切阴阳祸福。他之下还有四位辅助其统管天地的尊神——四御，即南极长生大帝、中天紫微北极大帝、勾陈上宫天皇大帝、承天效法后土皇地祇。他们协助玉皇大帝掌管着世间一切万物的生长灭迹等等。再次，道教中还有掌管仙籍的尊神——东王公、西王母。据《古今图书集成·神异典》称天上天下三界十方，男子登仙得道者，悉归东王公掌管。女子登仙得道，皆归西王母掌管。民间更有如此谚语：大凡世上成仙之人，进入天庭，都要“先见西王母，后谒东王公”，然后才能进入三清圣境，拜见元始天尊。故汉初有一小儿歌：著青裙，入天门，揖金母，拜木公。

其四，道教有掌管天、地、水的三官大帝，即天官、地官、水官。天官总主天



帝神王、上圣高真及三罗万象星君。地官总主五岳帝君并二十四治山，九地土皇、四维八极神君。水官总主九江水帝、四渎神君、十二溪真及三潭四海神君。

其五，道教还有掌管年、月、日、时的天神——四值功曹。四值功曹即值年、值月、值日、值时的天界小神，官虽小，责任重大，掌呈送人间“上达天庭”的表文，因而备受天庭的重视。

综上所述，道教认为神无所不在，无所不存，她们掌管着自然界的万事万物，譬如：星有星神，山有山神，河有河神，土有土地神，门有门神等等，只要是世间有的，便都会有其执掌之神。如此说来，万事万物莫不都由神仙而主宰。因而，道教认为人们的生活及其行为等都是由神仙来主宰的，如举头三尺有神明的观念等。而这种神仙思想也对中华传统文化有着深远的影响。

道教神仙信仰是道教徒人生追求的目的

神仙信仰体系的确立和神仙理论的系统化，给世人以追求理想世界之目标，同时也为道教徒提供了以追求神仙来作为人生目标的依据。其包括两个方面：

第一，得道成仙是道教徒终生追求的目标。

道家们在谈论道教宇宙观和神仙信仰关系的过程中，从来都没有忽视人生的问题，这正是中国哲人研究宇宙问题的特点之所在。他们常常从生活实践出发，以反省自己的身心经验，而得到一种了悟，了悟所至，又验之以实践。故而，道教思想家认为：宇宙是内在的，心性相通的，研究宇宙就等于研究自己。道是宇宙之根本大法，亦是人生之至善准则，求道即求真，同时也是在求善，真善密不可分。这里的求道、求真，就是求得与道合一，与宇宙同程，与神一体，即得道成仙、达到神仙境界之意。这就是道教人生的最高理想，所以说，道教神仙是道教人生观的体现。

那么，道教徒之所以要以神仙作为人生之最高理想，原因在于神仙是永恒的，自由自在、无拘无束，完全超越了自然和社会的约束。并且皆神通广大，无所不能。人世间的阴阳消息、四时变化，灿烂的天空、绚丽的云彩、茂密的森林、芬芳的花朵、涓涓的流水……无不是神仙所赐予。仙境之琼楼玉宇、云雾缥缈、仙乐缭绕……无不是神仙所享有。如是种种无不是激励着道教徒去苦苦追求的，故而，千百年来他们皆恪守着这一信条——得道成仙。

道教得道成仙的思想，主要体现在道教徒们的认识论和方法论上。认识论即是神仙实有、神仙可学、长生成仙的理论和尊道贵德、重人贵生、济世利物、天人合

一等教义思想。

尊道贵德是宇宙和谐的纲纪,《道德经》说:“道生之,德畜之,物形之,势成之,是以万物莫不尊道而贵德。”如此说来,“道”就是神明之本,造化之祖,亘古而不灭地存在于万事万物之中。而“德”则被一切神仙真人所包容,天下万物因为有德而得以化育生长,故“德”就是“道”的体现,神仙因为有德而合于道,而被世人所敬仰。那么,人若是有了德,便能与道合一,得道成仙。

得道成仙图

“得道成仙”这一概念在道教中,可谓无处不在。无论是教义还是神仙谱系中,它都是被提之最广的一个概念。究竟“得道成仙”是怎样的呢?道教画作中亦多有这类诠释佳作。比如这幅“早高乘鲤图”。鲤鱼,从一开始就被赋予了神话色彩——如“鲤鱼跳龙门”,于此也理所当然地成了仙家之物。图中所绘为,得道成仙的早高正骑在鲤鱼背上,回身抱拳,向众弟子辞别。不久这位仙人就消失在渺茫的江水之中了。



重人贵生为道教人生哲学之一，它强调人和生命的重要性，并将其列为“得道成仙”之基础。《道德经》中指明人在宇宙中的地位十分重要。《太平经》中要求人要热爱自己的生命。正是基于这一认识，炼养躯体、健康长寿成为“得道成仙”最重要的事情，故《抱朴子内篇·黄白》曰：“我命在我不在天，还丹成金亿万年。”

济世利物是教化世人去帮助别人，有利于社会和人类的思想。它引导人们去积功累德，并以此作为人生之目标，从而促进人类社会宇宙三者之间的和谐，达到修道立德、得道成仙的目的，一如葛洪所言：“欲成天仙，当立一千三百善。”

天人合一为中国传统哲学的重要组成部分，是中国天人感应思想的发展。早在周朝礼教中就有将天命和人事相联系的思想。春秋战国时期，天人感应和天人合一的思想在儒道两家有很大的发展。儒家强调天的社会伦理性，而道家则强调天的自然属性。在道教内丹学中，天人关系被综合为“天人感应原理”，认为宇宙和人是相交通的，由气沟通天人之间的联系，并统一于一个道。人的大脑原则上和自然界是同构的，人体、社会、自然界三者之间的信息交换有同步性，本质上是一个相互作用的有机整体。天和人皆合于自然无为之道，道通于一，所以“天人合一”本质上是人道的合一，即人最终“得道成仙”，故《黄帝阴符经》曰：“宇宙在乎手，万物流乎身。”

便就是在以上所述的理论基础上，道教为了达到“得道成仙”的人生目标，而创造了诸如诵经、守一、坐忘、辟谷等多种修炼成仙的方法。

诵经即诵念经文，是道教日常生活中必不可少的环节，基本上是一日两诵。道教认为通过诵经能最终达到修真养性、祈禳神灵、坚定道心的目的。

守一，即人体之元气，或守精、气、神。道教认为学习守一的方法，可以“还年不老，大道将还，直至抵达修炼成仙之境界。

坐忘，即静坐忘身。即指停息耳目对外界的分别，忘掉自身的存在，达到与道合一之境。道教认为通过此法可以浑成一体，不分躯体四肢，皆与大气相合，化为无我，从而达到与神合一的境界。

辟谷，即断谷、休粮、绝粒等。可分为五种：①不食五谷，即不吃粮食。②不食人间烟火，即不食熟食。③不食油盐卤醋。④不吃食物，专门服气。⑤服用药物代替食物。道教认为只要不吃人间的东西，就可以脱离凡尘，升入仙界。

此外，还有服食、行气、胎息、导引、吐纳等修炼方法。总之，道教在“得道成仙”的目标上，不但有理论，而且有具体的修炼方法。他们相信在理论与方法相结合的基础上，最终就能够实现他们的成仙理想。

第二，神仙事迹是道教徒实现成仙得道的楷模。

道教认为修道成仙不但要有其思想方法，而且还要有具体的行为，如行善积德、乐善好施、与人为善等。这些完美的行为准则，实际上就是神仙的所作所为。因而神仙成了道教徒的学习榜样，神仙事迹则成了道教徒成仙得道的楷模。

在道教的宫观内供奉着许多神仙，于世俗看来好像是一些木雕或泥塑的神像，然而在道教徒心中，她们便就是神仙的分灵，是神仙在人间暂住的躯壳。道教供奉她们的原因是她们代表着一种精神、一种价值。也就是说，道教徒崇拜的不是神仙的表象，而是她们的神灵，道教徒供奉神仙是把神仙作为一种榜样，用以模范，通过学习她们的高尚行为，而达到修行着的神仙境界，并因此而拥有神仙的体魄与灵魂。故而，千百年来，道教中许多高道大德正是以此为标准，将神仙理论与方法相结合，并认为神仙都居住在天上、山上或海中，如昆仑山中有仙人赤松子、东海之中有仙人安期生等。而道教徒则常常隐遁山林之中以修仙，如三茅真君、陶弘景等。远涉大海以求仙，如徐福、卢生等。他们成仙之事迹更是被历代修道者所学



驱妖逐邪之神钟馗

道教认为神仙总是善的，所以在它的神仙谱系中，神仙多是铲恶除害、济世利民的善神，一如图中所绘的钟馗神仙。钟馗，为中国民间传说中的驱妖逐邪之神，据说由“终葵”而化，故古代民俗中均以其来驱鬼。图中所绘的钟馗神仙骨相奇特，一手持剑，一手捧爵，意在表达的是其正在驱鬼。

道

“神”和“仙”

“神”和“仙”二字，浑言无别，析言有异。神，大多指在天上专门的职务的一类，而且这些职务通常是由人间的帝王封赐的；仙，大多是由人（名人或富贵者）修道而成的，他们常常没有专门的职务。

习，所以道教的宫观大都修在环境幽雅的山林之中，许多道教徒在宫观中过着清心自然的生活，希冀有朝一日能够成为神仙。道教还认为神仙总是善的，他们常常铲恶除害、济世利民，人只要以神仙的行为为标准，就能够得到福报，功德召著者，就能够得道成仙，反之就会受恶报。所以修道者将度己度人看做是得道成仙的途径之一，他们常常济世利物、积功累德。如道教天师张道陵曾亲率弟子伏妖魔、斩妖孽、夺盐池，建功立德，造福蜀民，功成即蒙道德天尊册封为“正一天师，得九真上仙之位”。又如真人萨守坚一路济贫拔苦，行侠仗义，云游至王灵官所住之城隍庙，王灵官因心胸狭小，托梦太守将萨真人驱而赶之，萨真人一时气愤，用雷法将城隍庙击而毁之，后继续云游天下，接济苦难之人，不久他的善行便感动了尾随的王灵官，二神互责其过，成为师徒，同登仙路。王灵官以萨真人为榜样，后来终于成为神仙。他们这一种善行，被历代修道者所效仿，如旌阳令许逊普施仁政，全真道王重阳济贫拔苦、邱处机一言止杀、马丹阳广施善化、孙不二弃财修道等等。后来这群人、这些事成为矢志道教修炼者的榜样，他们的事迹也成为道教徒成仙得道的楷模。

以上种种，意在表达的是道教神仙信仰生动地体现了道教宇宙观和道教人生观。前者是后者的理论基础和根源，后者是前者的文化体现，二者互为发展，不断完善，共同形成了道教神仙信仰的文化内涵。

（3）道教中的各色神仙

梁朝陶弘景于《真灵位野图》中，按照人间朝廷的等级顺序将人格化的各色神仙分为七个等级，后来在历代道家的完善和整理下，各色神仙的位次大致如下：

道教尊神

三清神：洞真玉清真人元始天尊，座下有九圣；洞玄上清真人灵宝天尊，座下有九真；洞神太清真人道德天尊（即太上老君、老子），座下有九仙。

四御：在三清神之下有四御，又称为四辅，玉皇、地祇、南极和北极仙翁，其中南极仙翁掌管有关神灵，北极仙翁掌星宿，主人间兵戈之事。另外还有一位真武大帝，辖天下武将，即三十六天罡，七十二地煞。

五岳大帝：东岳泰山，掌人间赏罚、贵贱、生死大权；于宋朝真宗年间受封；西岳华山，掌五金、冶铸，羽禽飞鸟之事；中岳嵩山，掌土地、山川、林木；南岳衡山，掌江河、湖海、走兽；北岳恒山，掌星辰分野。

酆都大帝：掌管阴曹地府。

文昌帝君：本为司禄之神，后来变为文人士子的守护神。

道教仙人

传说中的上古仙人：黄帝，西王母（也称为金母）、西王母的丈夫东王公、彭祖、赤松子、王乔（也称王子乔）等。

李八百、李真多、李意期、李常在等。

八仙：关于八仙的说法很多，有汉八仙（淮南八仙）、唐八仙（饮中八仙、蜀中八仙）等几种说法。宋元时，才逐渐形成现在的八仙，即汉钟离、吕洞宾、铁拐李、何仙姑、蓝采和、张果老、韩湘子、曹国舅，分别代表了凡间中的男女老少、富贵贫贱、美丑善恶等各种形象。

道教神仙

古盘古氏，又称元始天王，一名浮黎元始天尊。

六御：中央玉皇大帝妻；王母娘娘，又称为西王母；北方北极中天紫微大帝；南方南极长生大帝，又名玉真清王，为元始天王九子；东方东极青华大帝太乙救苦天尊；西方太极天皇大帝（手下：八大元帅，五极战神，即天空战神、大地战神、人中战神、北极战神、南极战神）；大地之母：承天效法后土皇地祇。

五方五老：南方南极观音、东方崇恩圣帝、三岛十洲仙翁东华大帝君（即东王公）、北方北极玄灵斗姆元君、中央黄极黄角大仙。

中央天宫仙位表：千里眼、顺风耳、金童、玉女、雷公、电母、风伯、雨师、游奕灵官、翊圣真君、大力鬼王、七仙女、太白金星、赤脚大仙、广寒仙子、嫦



娥、玉兔、玉蟾、吴刚、天蓬元帅、天佑元帅、九天玄女、十二金钗、九曜星、日游神、夜游神、太阴星君、太阳星君、武德星君、佑圣真君托塔天王李靖、金吒、木吒、三坛海会大神哪吒、巨灵神、月老、左辅右弼、二郎神杨戬、太乙雷声应化天尊王善王灵官、萨真人、紫阳真人、文昌帝君、天聋、地哑。

三官大帝：天官、地官、水官。

四大天王：增长天王、持国天王、多闻天王、广目天王。

四值功曹：值年神李丙、值月神黄承乙、值日神周登、值时神刘洪。

四大天师：张道陵、许逊、邱弘济、葛洪。

四方神：青龙孟章神君、白虎监兵神君、朱雀陵光神君、玄武执明神君。

四渎龙神：黄河、长江、淮河、济水河神。

马赵温关四大元帅：马元帅又名马天君，又称华光天王、华光大帝；赵元帅即武财神赵公明，又名赵玄坛；温元帅温琼，东岳大帝部将；关元帅关羽。

五方谒谛：金光揭谛、银头揭谛、波罗揭谛、波罗僧揭谛、摩诃揭谛。

五炁真君：东方岁星木德真君、南方荧惑火德真君、西方太白金德真君、北方辰星水德真君、中央镇星土德真君。

五岳帝君：东岳泰山天齐仁圣大帝、南岳衡山司天昭圣大帝、中岳嵩山中天崇圣大帝、北岳恒山安天玄圣大帝、西岳华山金天愿圣大帝。

五斗星君：东斗星君、西斗星君、中斗星君、南斗星君、北斗星君。

六丁六甲：六丁为，阴神玉女、丁卯神司马卿、丁巳神崔巨卿、丁未神石叔通、丁酉神臧文公丁亥神张文通、丁丑神赵子玉；六甲为，阳神玉男、甲子神王文卿、甲戌神展子江、甲申神扈文长、甲午神卫玉卿、甲辰神孟非卿、甲寅神明文章。

南斗六星君：第一天府宫：司命星君；第二天相宫：司禄星君；第三天梁宫：延寿星君；第四天同宫：益算星君；第五天枢宫：度厄星君；第六天机宫：上生星君。

北斗七星君：北斗第一阳明贪狼星君、北斗第二精阴巨门星君、北斗第三真人禄存星君、北斗第四玄冥文曲星君、北斗第五丹元廉贞星君、北斗第六北极武曲星君、北斗第七天关破军星君。

增长天王手下八将：庞刘苟毕、邓辛张陶，其全名为刘俊、苟雷吉、庞煜、毕宗远；邓伯温、辛汉臣、张元伯、陶元信（四目）。

九曜星：金星、木星、水星、火星、土星、罗睺（蚀星）、计都星、紫炁星、月孛星。



形貌奇异的星宿神

远古时代，但凡颇具威力的神、怪、兽等都被赋予了不平常的相貌，多为几兽共体或人兽共体。如本图中所绘的五星二十八宿神。在此图中，描绘了岁星（木星）神、荧惑星（火星）神、镇星（土星）神、太白星（金星）神、辰星（水星）神，以及二十八星宿中的东方青龙七宿中的角星神、亢星神、氐星神、房星神、心星神、尾星神、箕星神和北方玄武七宿中的斗星神、牛星神、女星神、虚星神、危星神。

二十八星宿：亢金龙、女土蝠、房日兔、心月狐、尾火虎、箕水豹、斗木獬、牛金牛、氐土貉、虚日鼠、危月燕、室火猪、壁水獬、奎木狼、娄金狗、胃土雉、昂日鸡、毕月乌、觜火猴、参水猿、井木犴、鬼金羊、柳土獬、星日马、张月鹿、



翼火蛇、轸水蚓、壁水獭。

三十六天将：蒋光、钟英、金游、殷郊、庞煜、刘吉、关羽、马胜、温琼、王善、康应、朱彦、吕魁、方角、耿通、邓伯温、辛汉臣、张元伯、陶元信、荀雷吉、毕宗远、赵公明、吴明远、李青天、梅天顺、熊光显、石远信、孔雷结、陈元远、林大华、周青远、纪雷刚、崔志旭、江飞捷、贺天祥、高克。

道教地上天仙

姜子牙：亦为东华帝君，估计是木公的接班人。

蓬莱三仙：福禄寿三星，福神天官大帝，财神赵公明。

寿星：南极仙翁；女寿星：麻姑。

真武大帝，又名九天降魔祖师、玄武元帥。

龙王：东海龙王敖广、南海龙王敖钦、西海龙王敖闰、北海龙王敖顺、井海王。

神霄派诸神

紫微北极大帝。

玉真清王：即南极长生大帝元始天王第九子。

神霄九宸大帝：极青华大帝、九天应元雷声普化天尊（黄帝）、九天雷祖大帝、太乙天帝、六天洞渊大帝、六波天主帝君、可韩真君、采访真君。

九司：玉府判府真君、玉府左右待中、玉府左右仆射、天雷上相、玉枢使相、斗枢上相、上清司命玉府右卿、五雷院使君、雷霆都司元命真君。

三省：雷霆秦省、雷霆玄省、雷霆都省。

北极四圣：天蓬元帅（猪八戒）手下天罡大圣、九天杀童大将（北斗第八星，又称天杀大神）、雷使者。

五方雷王、五方雷霆大帝。

阴曹地府神仙

北阴酆都大帝。

五方鬼帝：东方鬼帝蔡郁垒、神荼，治“桃止山”鬼门关；西方鬼帝赵文和，王真人，治“蟠冢山”；北方鬼帝张衡、杨云，治罗酆山；南方鬼帝杜子仁，治罗浮山；中央鬼帝周乞、嵇康，治“抱犊山”。

罗酆六守宫神：纠绝阴天宫、泰煞谅事宗天宫、明晨耐犯武城天宫、恬昭罪气天宫、宗灵七非天宫、敢司连毙冤天宫。



十殿阎王之秦广王和楚江王

据《灵宝经》记载，在北阴酆都山住着十个阎王神，他们就是道教中的“十殿阎王”。此两幅图分别所绘的是共同的两大阎王：秦广王和楚江王。

地藏菩萨。

十殿阎王：秦广王、楚江王、宋帝王、仵官王、阎罗王、平等王、泰山王、都市王、卞城王、转轮王。

十殿阎王的将和臣：首席判官崔府君、钟馗、黑白无常、牛头马面、孟婆神等。

2 自然无为的精神象征： 度化众生的天尊诸神

本节概要

在道教神仙谱系中，天尊诸神为最高阶层的神灵，他们为丹道中所指的“炼虚合道”的大成境界。他们皆以“道”的化身，于世间道家之人的心中常存不灭，并每至天地初开之时，即授以秘道，开劫度人。为道教修炼之最上乘，是道家人之仰视的崇拜。

如若用佛家的思想理论来给予其定义的话，他们就是度化众生于“道”的神灵。

(1) 最高尊神三清教主

所谓“三清”，即道教对元始天尊、灵宝天尊、道德天尊的合称。“三清”于道教中，原指道教所尊的玉清、上清、太清三清境，后才用来指居于此三清仙境的三位尊神。此三清，便是道教最高尊神，是“道”于现实中的化身，是道经中“一气化三清”的体现，象征着宇宙化生的三个阶段，亦为清廉人格的象征。

道教至尊元始天尊

在道教的神仙谱系中，以“三清”的地位最为尊贵，而“三清”之中又以元始天尊的地位最为尊贵。

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”。所谓“原始”，为道教表述宇宙起源的用语，意为本原、开始之义。据神话传说记载，在天地未开之时，天地日月还都没成型，整个世界处于一个混沌之状态，就像是一个鸡蛋那般。盘古就被孕育在这个鸡蛋之中，在其间他睡了一万八千年后，于某一天醒来，晃晃身子、站起来的片刻，混沌一团的宇宙顿时裂开来。至此，盘古开天辟地的结果是：天地间有了阴阳始判、二仪初分，而天地间的距离是三万六千里。盘古的身躯化为山川河岳，魂魄则于天空中游游荡荡，他以仰吸天气、俯饮地泉为存在。此时，天地间除了他外，还有一个貌若花朵的绝美玉女在运行游息，她就是太元玉女。于某天，两人巧遇后，盘古之魂魄经由太元玉女生下，号为元始天王。之后，经由一劫后，并衍生而出“三清”之身。也就是说，三清皆是元始天王所度化。

另外，元始天尊还度化了很多神仙，且都是地位尊崇的神仙，比如太上丈人、天皇真人、五方五帝及诸仙官。

元始天尊为道教初期的尊神，他禀自然之气，在宇宙万物产生以前就存在，其本体常存不灭，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



三清之元始天尊

在道教神仙谱系中，元始天尊是三清神之一，具有极其崇高的地位。元始天尊象征：宇宙形成第一大世纪的“无极”状态，居处：玉清境。在《封神榜》中，姜子牙的老师就是昆仑山玉虚宫的玉清元始天尊。



间，向世人传授玄秘之道，此被称为“开劫度人”。

元始天尊居于三十六天最上层的大罗天，其仙府称为“玄都玉京”。玉京之中，黄金铺地，玉石为阶，宫中七宝、珍玉、仙王、仙公等居于中央和两旁的仙殿之中，气派之非凡，完全是仙界帝王的做派。

在道教宫观三清殿的神案上，其位居中位，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。在世间，元始天尊受到了上至帝王圣贤，下至民间善男信女的虔诚供奉。

也许，因其象征天地未开的原初状态的缘由，世人将其诞辰定为阳生阴降、昼短夜长的冬至日。

度人不可胜数的灵宝天尊

因着道家创始人老子在《道德经》中曾经提出的宇宙起源之理论：“道生一，一生二，二生三，三生万物”，道教认为道教神祇们皆都缘起于无处不在而又无形的“道”。在道教神仙谱系中有着至高地地位的“元始天王”，便就是有一派而化生为三清的，又由元始天王化生出三位至高无上的尊神，即三清境中的天宝君元始天尊、灵宝君太上道君和道德天尊，也就是道教最尊贵的“三清”。

在至尊“三清”中，灵宝天尊出现的最晚，然而他的地位却可谓是“一神之下，万神之上”，在道教初期的尊神中甚至都在太上老君之上。

灵宝天尊又称上清大帝、玉宸大道君。按照道经的记载，其身世跟佛教中的释迦牟尼佛颇为相似。在久远的古代，灵宝天尊托胎于西方绿那玉国一名洪氏女子的胎中，经过三千七百年之后才降生在这个国家的一座山岳附近，名为器度。器度长大后，领悟了大道的真谛。为了追求更高的道，他便坐到一棵枯萎的桑树下，凝神思考了一百天。就在这时，元始天尊下凡，把十部记载了高深道法的经书传授于他。

于是，器度跟随元始天尊游历十方，宣扬道法，度化有缘之人无数。游历归来后，元始天尊便把道法传授给他，并赐予其尊号为灵宝天尊。从此，灵宝天尊便广为宣传经策，将其学之道传于万世。其间，度人不可胜数。由此，他一举跻身于道教神仙的最高集团，治理玄都玉京，身边亦有30万金童玉女侍卫，更得于万神入拜。

据传说，元始天尊所宣讲的道法，许多都是由灵宝天尊整理而传世的。他降下金科宝篆、三洞仙经，并把这些经策传给真人们，让他们再传给天下万国。

故而，道经认为灵宝天尊就是“道”的化身。而在道家人的心中，他是无处不在，充满在万物之中的，这和佛教的“法身”释迦牟尼佛确实颇有些相似。

史料也是如此记载，说灵宝天尊就是道的根本，其为元始天尊的受道弟子。太上老君还尊其为师呢。

如果还是与佛教诸神灵相比较的话，灵宝天尊在道教中的地位 and 佛教中的观音菩萨类似。因在道法世界中，凡是遇见有缘好学、请教疑难的人，他都会尽心地加以训诲。他有二十六变、七十二化的神通。人们想要见他，他就会随着人们所渴求的念头出现，无论此人身在何处。

在三清殿中，灵宝天尊位居元始天尊左位，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。故其圣诞为阴生阳消、昼长夜短的夏至日。

法天地的象征道德天尊

在庄严肃穆的道教三清大殿中，通常会供奉着三座神态端庄的尊神，这就是道教的最尊神“三清祖师”。从三清大殿外远眺的话，玉清元始天尊神像居于大殿居正中间、上清灵宝天尊神像则居于右、太清道德天尊神像则居于左，



三清之灵宝天尊

在道教的神仙谱系中，三清神之一的灵宝天尊象征：宇宙形成第二大世纪的“太极”状态，其居处：上清境。



此“三清”即为道家哲学中“三一”学说的象征。其间，道德天尊代表的是道学玄妙法天地的象征。

道教的神祇中，大都被民间众生所熟悉和崇拜，但是，“三清”诸神却是有所不同。尤以元始天尊和灵宝天尊最为甚，其二者也只不过是道观中享受着香火，而在民间的知名度确实不高。于“三清”中，只有被奉为“太上老君”的道德天尊被人们所崇拜和供奉，于各地间以老君命名的地名可谓比比皆是，比如老君岩、老君洞等等。

道德天尊即太上老君，也就是春秋时代的思想家老子。老子为道家学说代表人物，因其五千文的《道德经》中所散发出的神秘气息，其地位于民间是至为殊胜的。关于老子颇负争议的出身我们在前面已经讲过，于此我们只讲他于神仙谱系中的渊源。

话说，老子辞官骑着青牛出函谷关。老子离函谷关还很远，守关的尹喜便就看见远远地有一团紫气东来，尹喜大喜，知道必有大圣人将至。尹喜素来仰慕老子的学问，故而见老子来到关前便亲自出关迎接，向老子问道，并盛情挽留老子在函谷关多住几日。老子就是在这里写下他流传千古的五千文《道德经》之著作，之后便出关不知所终。据说老子出关之后去了印度，并在那里成为佛祖释迦牟尼的师父，也就是所谓的老子化胡的传说。

老子大概活了160岁，还有人说他活了200岁。总之，他的一生散发出谜一样的气息。

“生命就像燃烧的火焰，形体就像燃烧的燃料。燃料屈指可数，而火却一直传承下去，永远没有穷尽。”这是老子死后，庄子为他写下的一段寓意颇深的名言。由于老子的学说中蕴含着超越普通思维的智慧，在先秦百家争鸣的时代可谓盛极一时，汉初统治者甚至奉行黄老无为而治的学说来治理连年战乱之后的国家。不过，从道家学说到真正意义上的宗教——道教的建立，还隔着数百年的时间。

在这段时间里，因着《道德经》的魅力，老子在老百姓心中已经具有很高的知名度。因此，张道陵初创道教便将老子奉为祖师，将《道德经》五千言作为本教之经典。到了后世，道教更是将老子奉为“太上老君”，又称“老君”、“太上玄元皇帝”等，最常用的名称为“太上老君”。

老子化身的故事，从汉至唐一直流传不绝。而对老子的崇拜在唐代也达到了顶峰。唐初，门阀士族的传统势力还很厉害，不是名门出身，很难在社会上得到重视，这包括刚刚成为皇亲国戚的李氏家族。于是，李氏皇帝们为了抬高自家门第，



三清之道德天尊

在道教中，三清神之一的道德天尊象征：宇宙形成第三大世纪的“太初”状态；居处：太清境。道德天尊的原始形态为老子。

便和道教的教主“太上老君”攀上了亲戚，不仅将老子尊为其始祖，还自称是老君之后代，号称“神仙苗裔”，奉老子为“玄元皇帝”。道教由此也成了唐朝的国教，并于唐代盛极一时。

老子不但受到统治阶级的推崇，在民间也广受敬仰，除了在各地的道观中享受香火祭祀，还在各种文学作品中出现。比如，在《西游记》中，太上老君白发皓首，一派仙风道骨，极像一个和蔼可亲的老头儿。在福建泉州郊外的清源山上，有一尊很有名的老君像，名曰：“老君岩”。据传此尊雕像是北宋时期所刻，老君岩以整块岩石雕刻而成，高5.1米，老子席地而坐，左手抚膝，右手凭几，两眼平视，双耳垂肩，面含微笑，衣褶分明，生动逼真地显现出老子慈祥、安乐、睿智的神态。

由此可见，道德天尊在人世间的地位是有多么的殊胜，多么的受人尊奉！



(2) 主宰天地万物的四御

四御，指的是道教三清尊神下的主宰天地万物的四位尊神，即：玉皇大帝、中天紫微北极大帝、勾陈上宫天皇大帝和承天效法后土皇地祇。在道教天界诸神中，他们是辅佐“三清”的四位天帝，皆为先天道气所化，是统率天地万物的神。其间，玉皇大帝乃是万神之主。

统御万天的玉皇大帝

玉皇大帝又称玉皇上帝，玉皇，玉帝，天公，为道教神仙王国里的最高统治者，是天庭的帝王。其全称为“昊天金阙无上至尊自然妙有弥罗至真玉皇上帝”，居于太微玉清宫。在道教和民间，其备受崇敬和追捧，知名度是远比早期道教中的至尊元始天尊要高得多。

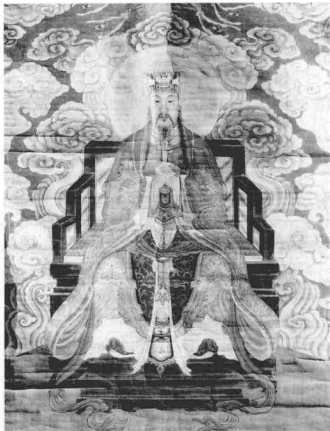
玉皇大帝是从“四御”中演化而来，不过，于他的崇拜还有另一渊源，那就是早期的天帝崇拜。远古的先民们，“尊天亲地”，对上天充满了敬仰之情，因而很早就把“天”给人格化了，并加以崇拜。

在道教的早期神仙谱系中，地位最为尊贵的是元始天尊，而非玉皇大帝，其只是位于“四御”之首，协助“三清”统治天界而已。然由于当时的帝王好道，并各自随着自己的喜好而皈依所信仰的神仙，故而，在此时作为主宰天地万物之神的天帝便因其而备受尊崇。其知名度亦是居于神仙谱系榜首。

道经典籍中说，玉皇大帝号又曰玄穹高上玉皇大帝，为主宰世界万物，统领诸天，永不毁灭的神仙。其源于上古宗教中的最高神托，能支配日、月、风雨等自然变化和人间祸福、生死、寿夭、吉凶等。故而，在民间及道教中，他还被认为是主宰人生命运的最高神“帝”和“上帝”之说法。

关于玉皇大帝的信仰，是远古早就有之的。先有古人的朦胧之“尊天”崇拜，后有道家、道教的尊崇。可以说，他的信仰是普遍的、盛行的。不过，关于他的出身及来历，却是唐宋之际的成书的重要道经《高上玉皇本行集经》，里面有很详细的记载。

传说，很久以前，在一个个光严妙乐国度中，住着国王净德和王后宝月光，只是，他们到了老年之际身边还无子嗣。于是，他们便令道士举行祈祷，以期求得一女或一子。在国王的昭告下，道士们与其宫殿中做法事半年之久，终于，在某一天的晚上，宝月光王后梦见太上老君抱着一婴儿驾车而至，并将那怀中婴儿赐予王



天宮的統治者玉皇大帝

道教將玉皇大帝視為眾神之王，並賦予其統治天宮的本領及職責；各道經中亦也將其標示的神乎其神，比如稱其：

“住于昊天金闕彌羅天宮，妙相莊嚴，法身無上，統御諸天，綜領萬聖，主宰宇宙，開化萬天，行天之道，布天之玉皇大帝德，造化萬物，濟度群生，權衡三界，統御萬靈，而無量度人，為天界至尊之神，萬天帝王。”

后。夢醒后，宝月光王后神奇般有孕。怀胎一年，于丙午岁正月九日午时诞生一太子于王宮。

太子长大后继承了王位，在他的打理下国家被治理得井然有序，繁荣而富强。然而，年轻国王的志向并不仅仅是当一个明君，他还有比此更有见到的凤凰，那就是前往普明香严山中去修道。于是，他把国事托付给众位大臣，之后便前往普明香严山。后来，他功德圆满，成为神仙，在经过三千劫之后证得金仙之位，又经过亿劫后，而成为玉皇大帝。

道教将玉皇大帝认为是众神之王，在道教神阶中其修为境界虽不是最高，但是其神权却是最大。道经中如是描述他：称其居住于昊天金阙弥罗天宮，妙相庄严，法身无上，统御诸天，综领万圣，主宰宇宙，开化万天，行天之道，布天之玉皇大帝德，造化万物，济度群生，权衡三界，统御万灵，而无量度人，为天界至尊之

道

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：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。

神，万天帝王。”简而言之，道教就是这样认为：玉皇为总管三界（天上、地下、空间），十方（四方、四维、上下），四生（胎生、卵生、湿生、化生），六道（天、人、魔、地狱、畜生、饿鬼）的一切阴阳祸福的最高尊神。

据记载，在每年的腊月二十五，玉皇都要亲自降临下界，巡视察看各方情况，并依据众生道俗的善恶良莠来赏善罚恶。

人间的正月初九，被视为是玉皇圣诞，俗称“玉皇会”，传说这一天天上地下的各路神仙都要隆重庆贺，而是时道教宫观内则均要举行隆重的庆贺科仪。

统御万星的紫微北极大帝

紫微北极大帝又称北极大帝，北极星君，四御之一。全称是中天紫微北极大帝，是道教尊神“四御”之中的第二位神，其地位仅次于最高尊神“三清”和玉皇大帝。

紫微北极大帝在中国许多地区都有供奉，它来源于我国古代的星辰崇拜，所谓北极，就是北极星，又称“北辰”、“天枢”。居于紫微垣内。《后汉书》卷四十八谓：“天有紫微宫，是上帝之所居也。”所以紫微垣又称紫微宫，后来因帝王崇道的缘故，而将其居住之地称为紫禁城，以示其崇拜和敬重。道教认为，北辰是永久不动的星，位于上天的最中间，位置最高，最为尊贵，故而将其奉为“众星之主”，“众神之本”，因此对它极为尊崇。

关于北极之崇高地位，历来都有史料给予记载，比如，《晋书·天文志上》谓：“北极五星，钩陈六星，皆在紫微宫中，北极，北后最尊者也。其细星，天之枢也。”并以之为“大帝之座”、天子之常居。唐代孔颖达《书·说命中》疏：“北斗环绕北极，犹卿士之周卫天子也，五星行于列宿，犹州牧之省察诸侯也，二十八宿布于四方，犹诸侯为天子守上也，天象皆为尊卑相正之法。”

紫微大帝的神诞日为农历四月十八日。据传说，在上古封神之前，紫微大帝悟大道，斩善恶，成就玄天真武大帝，管辖二十八宿中北方七宿，主杀伐。因其那善恶之身，有尘缘未解，故而转生于西岐，成为西伯侯姬昌之长子——姬伯邑考。后来，姬昌受了七年之苦，即为纣王所囚，伯邑考便携珠宝等前往朝歌替父赎罪，终了断父王与那九尾狐妖妲己之间的因果，只是结局是自己身死于封禅台。然而，妲己并未就此罢休，而是着令纣王以伯邑考之肉为肉饼赐姬昌，用以试验姬昌先天卦象。姬昌忍痛食子，逃回西岐，举兵伐纣，成为历史上赫赫有名的周文王。后来，周文王将子吐出为三块肉饼，而那肉饼吐出后就地一滚之下，便生出四足，长出两耳，往西边方向跑去了。后来，他便被姜子牙在封禅台封为中天北极紫微大帝。

另外，道经中如是记载：紫微北极大帝的职能是，执掌天地经纬，以率三界星神和山川诸神，是一切



中天北极紫微大帝

中天北极紫微大帝，是道教神仙谱系中“四御”之第二神，其地位仅次于最高尊神“三清”和玉皇大帝。其形象多为一身帝王打扮，旁边还有威风凛凛的武将护卫，十分高贵威严。在天庭中，他的职司相当于为三官大帝之上员一品、赐福天官。

现象的宗王，能呼风唤雨，役使雷电鬼神。正是因为此渊源，紫微大帝受到了历代帝王的顶礼敬拜，尤其是在宋代。而关于紫微大帝的造像，在民间更是流传飞广，现今在四川的大足等地，还可见到许多历代刻造的其的神像。

由此可见，紫微大帝在民间的影响是多么的深广。据《明史·礼志四》记载：明时，宫廷还敕建了紫微殿，“设象祭告”。其形象是一身帝王打扮，旁边有威风凛凛的武将护卫，十分高贵威严。

中天北极紫微大帝，在天庭的职司为：三官大帝之上员一品、赐福天官。

统御万雷的勾陈天皇大帝

勾陈天皇大帝，全称为“勾陈上官天皇大帝”，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。



勾陈天皇大帝

勾陈上官天皇大帝，为道教尊神“四御”中的第三位神。他在天庭中的职责：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。

勾陈上官天皇大帝，为道教尊神“四御”中的第三位神。天皇帝与北极紫微大帝一样源于我国古代星辰崇拜，勾陈，同“钩陈”，是天上紫微垣中的星座名，靠近北极星，由六颗星组成。《星经》说：“勾陈六星在五帝下，为后宫，大帝正妃。又主天子六军将军，又主三公。”所以，后人常以勾陈指后宫。《晋书·天文志》又谓：“勾陈六星，皆在紫宫中。……陈口中一星，曰天皇帝，其神曰耀魄宝，主御群灵，执万神图。”后来，道教吸收了这些信仰，并将其设为勾陈上官天皇帝名目，尊为四御之一。

相传，西汉年间，有一国王名叫同御，圣德无边。国王有一玉妃，明哲慈悲，号曰紫光夫人。时值国王正受禀八万四千大劫之考验，于是，其便在尘劫中发至誓愿道：愿生圣子，辅佐乾坤，以裨造化。后来，在三千劫结束后，于一个春日百花荣茂之际。玉妃在游戏后来到金莲温玉池的边上，脱服澡盥，忽有所感，就在这时，池中莲花九苞，应时开放，并化生成九个婴儿。其间，二长子为天皇帝和紫微大帝。二帝君，居紫微垣太虚宫中勾陈之位，掌握符图纪纲元化，为众星之主领。

此传说，来自于道经《玉清无上灵宝自然北斗本生真经》中的记载。

勾陈天皇帝的职责是：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。

统御万地的后土皇地祇

在道教神仙谱系中，后土被视为养育人类的大地母亲，其信仰来源于人们对土地的崇拜。土地承载万物，为人类精神和肉身的栖息之处，因此先民们对脚下的这片土地充满了敬仰之情，由此而产生了“尊天亲地”之崇拜。

所以，厚重而温和的土地，从很久很久以前就被古人所崇拜、所信赖，故而人们便将土地人格化成为地神，这就是土皇，也称后土。后土为一位女性神祇，民间俗称后土娘娘，职责是掌管阴阳造化、山川河岳。在道教中，她亲切而不可或缺。

在早期神话传说中，后土为共工氏之女，按照中国古代传统观念，以天为阳以地为阴，甲骨文的“后”字也作女人形状。“土”则被解释为，“吐也，能吐生万物也”。在道教中，后土的地位更为尊崇，在“四御”中位列第四，为一位主宰大地山川的女性神祇，尊号为“承天效法厚德光大后土皇地祇”。另在民间，后土的信仰也是最为普遍的。唐朝时期，神仙所居的天界有了细致的划分，天界被分为三十六天。按天地感应之说，上有三十六天，下则有三十六地。上有天帝，下则有后土。后土之下有三十六位土皇，他们负责掌管阴阳，化育大地，消除幽暗，指引



后土皇地祇

道教“四御”神之第四位，是道教中主司大地万物的最高神祇。道教赋予他以对天下万民进行“尊天亲地”、“教民善报”、“根本反始”的职能。

神明。由此可见，后土之地位和信仰是极为显赫的。

此外，在道教的宫观中都会于四御殿里供奉上后土的神像，而一些大型的斋醮法事（即做道场）中，在供奉三十六天帝的同时也会供奉上三十六土皇的神位。事实上，从古至今，专门供奉“后土皇地祇”的山西万荣县“后土祠”，一直都是规模最大的祭祀中华民族“国土之神”的皇家祠庙建筑。

“后土祠”的山门，位于万荣县宝鼎乡庙前村北的一块黄土高阜之上，中间是3楹，二层楼阁式建筑，中开仪门，两旁有侧门。门内为一座架板式的过门戏楼；院内正面，立有一对近20米高的石刻旗杆，上面刻有“调元德普神恩远，保赤功巍惠泽流”的楹联；之后是并排的两座坐南朝北的戏台，与正门内的戏台形成了“品”字形状；再前为坐落在台基之上、面阔5楹的献殿，然后就是供奉后土祠主神的娲皇后土圣母殿了：正殿中央，

“娲皇后土圣母”神像端坐于高大的神龛之内，神龛两

侧为一副长联：“后配六合之天，至圣至尊，圣德自应崇代代；土为万物之母，资生资育，世人所以称娘娘”。每当人们走进这座巍峨、神圣的殿堂时，面对慈祥、神圣、庄严的“娲皇后土圣母”之际，心中都会不由得升起一份圣洁、崇敬的感情。

另外，被尊奉为“皇地祇”的“娲皇后土圣母”，也是古代“天、地、人”三皇之一的“地皇”。这是为什么呢？

据说在远古时期，原始人类并不知道“交媾”和“生育”之间存在的因果关系。所以，受孕的原因往往被归结为超自然的神力作用。“华胥圣母履巨人之迹”而有孕，“后稷之母梦巨人入怀”而怀胎等等就成为某些女性先祖解释生育现象的主要托辞。直到进入“新石器时期”以后，人们才开始从饲养的羊、鹿一类的家畜的交配中发现了“交配”和“生育”之间的关系，同时，人们又从依赖大地生存的花草树木、飞禽走兽发生联想：认为男子使女子的胎腹受孕，犹如人类把种子播种到土地之中；母亲“十月怀胎”犹如大地“春秋秋收”；大地化生万物永远沉默不语，犹如母亲生儿育女永远忍辱负重等等，由此而把亲爱的母亲与神秘的大地联系起来，认为栖身于山洞、地穴中的人类，犹如依赖大地生存的万物一样，也是大地母亲的产物。于此，这就产生了“大地”就是“母亲”，“母亲”就是“大地”的说法。

据《易经》、《礼记》等记载，由于伟大的“创世母亲”女娲具有“万物资生，乃顺承天；坤厚载物，德合无疆”等美德和功劳，在商、周时期，她又被轩辕黄帝尊为“地皇”女娲，更进一步尊奉为“后土皇地祇”，即主司大地万物的最高神祇，以对天下万民进行“尊天亲地”、“教民善报”、“报本反始”。

史料记载，自唐代以来，随着风水堪舆的流行，人们在动土、上梁、镇宅、安宅、建桥、铺路时，皆都要举行礼谢“土皇”的斋仪，以祈求路桥畅通、家宅平安、降福消灾。

至此，人们对于“土皇”的崇拜上升到一个“保平安”的高度。也正因为此，“土皇”的信仰得以在民间源远流长，至今绵延。

(3) 执掌人间福禄寿的三星

福禄寿三星，即道教信奉的天官、文昌和寿星。据说天官赐福，故为福神；文昌主加官进禄，为禄神；寿星即南极仙翁，乃长寿之象征，故为寿神。民间多张贴绘有他们三位的风俗画，目的是以求福禄寿。



赐福于人的福星

所谓“福星”，就是根据人们的善行而施赐其幸福的尊神。

福星的起源甚早，据说唐代道州出侏儒，历年都会被选送朝廷为玩物。即好端端的人被置身于陶罐中，只露出头部，由专人供给饮食，用这种残酷手段制造畸形侏儒进贡，满足皇帝荒唐的需求。唐德宗时，道州刺史阳城上任后，便冒死上书给当朝黄帝以废除此例，并拒绝上贡，为当地百姓免除了灾祸。州人因感其恩德，逐祀其为福神。宋代，民间亦普遍将其奉祀。到元、明时，阳城又被传说为汉武帝时人杨成。以后更多异说，或尊天官为福神，或尊怀抱婴儿之“送子张仙”为福神。

在道教中，福星，古称木星为岁星，所在有福，故又称福星。星相家们近而引申为：“岁星所照，能降福于民”。即说岁星照耀的地方，百姓也能够得到好运和幸福。看来早在西汉以来，人们就把木星作为赐福之星看待。

“福”的含义十分广泛，包容了世俗生活中一切美好的愿望与目标。中国人所谓“吉祥”，多指福而言。因此，吉祥又可以释为“福”。

另外，“福”还有很多的含义，比如：古人曾根据所处时代的风尚，将福的重要内容概括为五个方面，称五福。而不同时代，五福所指又略有不同。《尚书·洪范》所说五福为：“一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。”汉朝桓谭《新论》则说：“寿、富、贵、安乐、子孙众多。”后世又有“福、禄、寿、财、喜”的说法。并且，五福只是人生追求的大目标，在百姓的日常生活中福的含义更要丰富得多。

因其缘由，人们创造的福神也就有了多种多样的神职，并由此而获得了兼容众多吉祥神神职的功能。但是，同时也就失去了其鲜明的特征，他的形象与功能也变得模糊不清，以至于人们在祈求某一具体好运时，要供祀的多为专司其职的吉祥神，而福神便只是在人们祈求的目标比较空泛的时候，才成为供祀的对象，并多以“福”来代替。比如，在祈求降临福运的时候，往往倒贴一个“福”字，取其谐音“福到了”，蕴含福神临门的意思。

福神与许多神灵一样，也经历了由自然神灵到人物神灵的演化历程。最初的福神为星辰，称“福星”。福星即木星，也叫岁星，可以说人们是把木星当做了赐福的福神。福神人格化后，才又附会上了以上种种的说法。

掌管人间荣禄贵贱的禄星

禄星为掌管人间荣禄贵贱的尊神，因禄有发财之意，故民间往往借财神赵公明



福禄寿三星

福禄寿三星，是道教中的天官门神，主要用于迎福纳祥。福星、官星与禄星的设置，反映了古人对于福祿的重视和追求。所以，在民间人们经常把南极仙翁（寿星）与福星和禄星结合起来祭祀，以求获得福运、官禄、长寿。此幅图绘制的就是多张贴的那种风俗画。

的形象来描绘他：头戴铁冠，黑脸长须，手执铁鞭，骑着一头老虎。在道教三星群像中，他则为一位白面文官的形象，多意为“文昌星”之义。

禄神原为星神，被称为“文昌”、“文昌星”、“禄星”。在北斗星之上有六颗星，合起来即为文昌宫。其中的第六颗星便是人们所崇拜的禄星。隋唐科举制度产生后，禄星遂才成为士人命运的主宰神，天下士人皆多对其莫顶礼膜拜。

于道教中，禄星是由星神演化为人神。最有影响的禄神是在宋朝附会上的梓潼神张亚子，世人称其为“文昌帝君”，为掌管文运利禄的神灵。据记载，梓潼神张亚子本为地方神，是由历史人物演化而来的，即蜀人张育和亚子两位人物合并而成的神灵。传说，东晋宁康二年，蜀人张育自称蜀王，起义抗击前秦苻坚，英勇战死。于是，蜀人在梓潼郡七曲山为其建立一张育祠，尊奉他为雷泽龙神。而当时，在梓潼七曲山另有梓潼神亚子祠。后人遂便将两祠神名合称为张亚子，而张亚子也



由此成为梓潼神。

后来的后来，民间又逐渐形成了有关张亚子的传说，比如：《华阳国志》记载，梓潼县有一座庙叫“善板祠”，所供之神即为张亚子。《太平寰宇记》又记，有关张亚子显灵的神异故事。另在唐安史之乱时，张亚子更是名声大噪。据说，唐玄宗夜宿七曲山，曾梦见张亚子显灵，说其不久将会做太上皇。故在安史之乱之际，唐玄宗逃到蜀地，途经七曲山时，便在此处举行了隆重祭祀，并追封张亚子为左丞相。现七曲山尚有唐玄宗“应梦仙台”的遗迹。唐广明二年，僖宗为避黄巢起义到蜀地，经过七曲山，也曾亲自祭祀梓潼神，追封其为济顺王，并将自己的佩剑解下赠给其。由于唐帝王的推崇，张亚子的影响迅速扩大，逐渐由地方神演变为全国性的大神。至此，从宋至清，梓潼文昌神屡屡受封，香火旺盛。

事实上，其在士人心目中的地位才尤为得高。这是因为在古代封建社会以科举取士，士人一旦通过科举考试，便可以做官发财。故而，均将禄神奉为祈拜之对象。由于古代的科举考试主要是做文章，所以，禄神崇拜中便也包含对文运的祈求，因此禄神不仅仅成了士人的主宰神，也成为一般崇拜文化、崇拜文才百姓所喜爱的吉祥神，或可称文神。

执掌人间寿命的南极仙翁

在道教神仙谱系中，南极仙翁为保佑人性命年寿的神仙。人们将之视为福禄寿三星之一，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，表追求吉祥如意之意。

南极仙翁，又称南极真君、长生大帝，因为他主寿，所以又叫“寿星”或“老人星”。道教作为一个追求长生的宗教，因而在其神仙谱系中势必会出现一位主宰人寿命的天神。于此，南极仙翁这位象征着长寿的神仙得以诞生。

因长生不老是道教徒所追求的最高目标，所以，道教初成立，便就将执掌人间寿天气命的南极仙翁视为天界神仙，并于《真灵位业图》中将其列在太极左位。后因民间流传，寿星形象为一白发老翁，鹤发童颜，面目慈祥，所拄弯曲拐杖，必高过头顶，常被用作年画图案，视为吉祥长寿的象征。传说经常供奉这位仙神，可以使人健康长寿。

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正极老人星，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。

南极仙翁作为执掌人世间寿夭的神，人们对于他的崇拜及信仰可谓普遍至极。自周秦以降，寿星在历代皇朝中皆被历代帝王祀典，直至明代，国家祀典虽废，但其在民间仍被广为流传。另外，其在文学著作中也多有出现，比如：明代弹词《白蛇传》，及后来的《三仙宝传》中，南极仙翁均作为一个好心肠的寿星出现。而在明代著名短篇小说集《警世通言》第三十九卷《福祿寿三星度世》中，则专门讲述了南极星宿的故事。此外，元明杂剧中，讲述寿星的著作更是比比皆是，有《群仙祝寿》、《长生会》等。

寿星的形象是明末时期给以定型的。先前的寿星多为“如意莲花冠，鹤髯、牌子、玎当、白发、白髯、执圭”，与明末老人模样——白发白须、拄一弯弯曲曲长拐杖、头额长而向前隆起，稍有差别。

明朝以后，民间常把



南极仙翁

“南极仙翁”，俗称“南极寿星”，在道教神仙谱系中，他为保佑人间性命年寿的神仙。人们常常把他和福、禄二星结合起来供奉，表达求吉祥如意之意。是中国民间人们最熟知热爱的保护神。



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：是南半球船底座中最亮的一颗星星，亮度仅次于天狼星。民间常把他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。

寿星和福、禄二星结合起来祭祀，其皆成为最受人们欢迎的三个福神。作为民间吉祥如意象征，民间祝寿时，人们便常在正屋面墙上悬挂象征其的寿联——“福如东海、寿比南山”或“名高北斗，寿比南山”。

南极仙翁，全称“高上神霄玉清真王长生大帝统天元圣天尊”，居高上神霄玉清府，简称神雷玉府。人们对于他的信仰是道教重生、乐生的形象体现。

关于对他的信仰，可以说是从远古绵延至今的，比如，现今人们在新年时或祝寿时还常把南极仙翁的图像贴挂在家中，以示喜庆吉利。

(4) 道教最早的神仙团体三官大帝

对三官大帝的信仰，起源于古人对自然界的敬畏。所谓“三官”，指的就是构成自然界的天、地、水。天、地，一直都是人类所敬仰的对象。水则是与人类生存有着密切的关系。因而，对于养育人类自身的天、地、水，古人充满了虔诚的敬畏，并由此而产生了对此三官的崇拜。

在道教的神仙系统中，自然人格化的三官大帝是很古老的神仙，算起来是比道教早期的神祇三清还要早。这一点从一些古籍中便可以窥出：如周代典籍中就有关于帝王祭祀天、地、水的记载。

汉末，张道陵创立五斗米道，开始尊天、地、水为三官，用祈祷的方式为人治病：即在纸上写上病人的姓名，共写三份，一份焚烧于天，一份埋于地，一份沉于水，此称之为三官手书。五斗米道认为三官能为人赐福、赦罪、解厄，这就是天官赐福、地官赦罪、水官解厄。

三官崇拜的范围并不局限于汉族，在其他民族中也存在。例如：东晋十六国时，氏族苻坚和羌族姚萇等民族首领都信奉“三官”。唐代时，南诏王异牟寻和唐使订立盟约的时候，在《盟文》上就写了“上请天、地、水三官，五岳四渎，及管川谷诸神灵同请降临，永为证据”的文字。

北魏的寇谦之改革天师道，将三官与三元合并。后来道教又将三官与“三清”结合。道教进而认为：“混沌初分，有天地水三元之气，生成人伦，长养万物。”按照这种说法，三官俨然就是万物之主。另外，关于三官的信仰在民间也是流布很广的，譬如：在唐代，武则天曾经亲奉写有三官的金简至嵩山，以期祈福消灾。

不过，天、地、水三官毕竟是抽象的事物，故而后来人们便将他们具体人格化：三官乃陈子寿与龙王三女之子，三子神通广大，法力无边，变化无穷。三官由此变为三官大帝。

然而，关于三官的出道经中的说法并不一致。有一种说法：三官的地位一落千丈，从三清境之主降为守卫天门的唐、葛、周三位将



三官大帝

在道教三官大帝中，天官赐福，地官赦罪，水官解厄。另外，在三官大帝被人格化后，人们对三官大帝有着许多解释，主要有这样几种说法：1. 三官为金、木、水三清，2. 三官为天门唐、葛、周三将军，3. 三官为长江三水府，4. 三官为陈子与龙王三女所生的三个儿子，5. 三官为五帝之尧、舜、禹。其间第五种说法最为流行。



军。如此说法即三官皆为周幽王朝武将，号天门三将军，死后为神，各地多有庙。另外还有人认为，三官乃尧、舜、禹三帝。如此异议，可谓是众说纷纭，但总之一点就是，三官由此从自然幻化为人格之象征。

史料记载：每到三元之日，三官大帝就会亲临神坛，考察大千世界之内的神仙升临、人品考察及万类化生之事，衡量“天官赐福”、“地官赦罪”、“水官解厄”之分配。所以，在神仙体系中“三官大帝”就是神灵世界主宰一切的最高尊神。

(5) 女神至尊西王母

西王母就是老百姓熟悉的王母娘娘。人们概念意义上的西王母为玉皇大帝的皇后，容貌端庄，雍容华贵。在一些除了民间传说中，西王母的形象也是优雅、雍容华贵的。尤其是在山西芮城永乐宫著名的道教壁画中，西王母完全是一位貌若三旬、仪态万千的美妇人。

其实，西王母并非一开始就如此美貌，在远古时代，她曾是一个有着人形，虎齿、豹尾的可怕相神祇。《山海经》中如是介绍她的：她半人半兽，长着豹尾、虎齿，经常迎着风长啸，不过其虽头发蓬乱，却佩戴着华丽的头饰。居于昆仑山中。

西王母姣好高贵的形象，是到了汉朝时才给固定下来的。据记载，人们皆将西王母当成尊崇的女仙之首来顶礼膜拜，各地还建有很多奉祀西王母的祠和观，以示大家用以将其供奉。

在神仙谱系中，西王母是和人间帝王最有缘分的一个神仙。关于她和人间帝王之间的传说很多，其中最著名的是：西王母住在昆仑山顶一座名为阆风的园林中，此园共有玉楼九层，且还有瑶池碧水环绕其间，另外还有青娥、瑶姬等五名侍女。话说，这一天周穆王乘着八匹神骏西行，巡游天下，来到昆仑山，拜访了西王母。穆天子献上玉帛作为礼物，西王母则在瑶池上摆下宴席款待穆天子。据说，在宴席上，西王母还唱了一首祝酒的歌：“白云在天，山陵自出。道里悠远，山川间之。将子无死，尚能复来！”意思就是，天上飘着白云啊，地上耸立着高山，路途遥远啊，山川阻隔，愿你远离死亡，还能再到来。”穆天子答谢说：“回国之后我定好好治理国家，三年之后再再来拜访。”

据《汉武故事》记载，西王母在汉代还和一位天子有过欢宴，那位天子就是著名的汉武帝。

汉武帝喜好仙道，经常驾临名山大川，举行祭祀仪式，以求神仙之道。有一

天，皇宫突然出现了一名西王母派来的使者，通报西王母将要来临的消息。汉武帝便立即下令，在九华殿挂起富丽堂皇的锦帐来迎接西王母。七月七日晚，只见天空中出现了一辆紫云车，雍容华贵的西王母出现了，在她的身边是三只很大的青鸟侍卫与侧。汉武帝设下宴席款待西王母，在宴席之上，西王母让侍女拿来七颗如弹丸大的桃，把其中的五颗桃子给了汉武帝，自己吃了两颗。汉武帝在吃完核桃之后，便把桃核收了起来。西王母问：“你把桃核收起来有什么用？”汉武帝说：“这



西王母

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。

些桃子非常甘美，我准备种一些。”西王母笑道：“这桃子三千年才可以结果。”据说，当时著名的滑稽先生东方朔适逢在大殿外面，为了一睹西王母的仙容而偷偷地趴在窗户上看。于是，西王母指着东方朔趴着的那扇窗对汉武帝说：“这个趴在窗户上的小子，曾经三次去偷过我的桃。”在说完这些后，整个宫殿内外都笑成一片，这次欢宴也在这笑声中结束，并为后世传说故事留下了传奇的流传。

关于西王母和历代帝王结下的不解之缘，后来道经中更是多次出现这样的记述。据说唐朝中期，田理、邓韶中秋之夜外出赏月巧被引入仙境，并亲眼看见了西王母和周穆王、汉武帝欢宴之场面的再现。

西王母的圣号是“西元九灵上真仙母”，封于西龟之岳，总领仙籍，承统玉清。她的排场很盛大，衣、饰皆是元始天尊所赐，头戴玉冠，手拿青玉板，身穿饰有青色羽毛的九天凤衣，脚穿风云鞋。仪仗是二十四乘神风拉的车乘，有仙人执五色旗帜跟随，还有玉女七百人跟随在侧。

在道教中，西王母有着至为尊崇的地位，亦也其神仙谱系中最为重要的神祇。道经上说，元始天王与玄玉女通气结精，生下的诸尊神中就有西王母。道经还说，西王母本为太阴之精，女仙之首，与太阳之精东王公一起，共理宇宙二气，养育天地万物。而且天上地下，女子登仙得道者，皆都隶属于西王母。世人修道成仙，进入天庭，也皆都要先拜见西王母和东王公，然后才可以进入三清境，拜见元始天尊。由此可见，西王母在道教中的地位是多么的重要了。

道教重要的教派全真派，是最为推崇西王母的教派。他们将西王母尊为重要的大神。而上清派则尊西王母为七圣之一，和太上老君、东王公等尊神并列。

此外，西王母在民间的知名度是颇高的，人们一般笃信地认为西王母就是玉皇大帝的皇后，并尊称其为“王母娘娘”。所以，在民间各地我们都可以看见以王母宫、王母殿命名的宫观，这便是世人为奉祀西王母而建造的，常还有一些女仙陪祀，如专管子嗣的金花夫人等。

在民间传说中，西王母还常常和蟠桃宴联系在一起，更据此而加以神话虚构写就成文学作品，譬如：元代杂剧《宴瑶池宴》、《王母祝寿》、《蟠桃会》、《瑶池会》等剧目，明代戏剧《群仙庆寿蟠桃会》等。不过，真正让西王母和蟠桃宴深入人心的还是著名的神魔小说《西游记》。人们熟知的大闹天宫中，讲述的就是悟空猴性大发，私闯桃园，偷吃蟠桃，而搅了蟠桃宴的故事，并且还因此引发了一场孙悟空和天上众神仙的大战。

如今，关于西王母的崇拜还源远流长着，全国各地还有很多的信徒在崇信着

她。遵循《穆天子传》中的记载，人们笃定地认为西王母所居的瑶池就是新疆天山上的天池。所以，每年都会有很多的信徒不远千里，前往天池朝拜其圣地。而每年的三月初三，天界的神仙也都会齐聚瑶池赴蟠桃宴为西王母娘娘祝寿。

(6) 浪漫而温柔的女神嫦娥

中秋节是我国的传统节日之一，为仅次于春节的重要节日。不过，和春节相比较而言，中秋节的各种习俗要显得雅致而浪漫得多。譬如：按照民间习俗，中秋之夜月圆之时，家家户户都要祭月、拜月、赏月。而嫦娥奔月的美丽传说更是被妇孺口口传诵。

那么，嫦娥奔月的传说到底是怎样的呢？

传说尧帝时，天上同时出现了十个太阳，此十个太阳即为天帝的十个儿子，他们口吐着熊熊烈焰灼烧着大地，整个人间便笼罩在一片炎热不堪的混沌之中，水被晒干了，庄稼枯死了，百姓更是被热得痛苦不堪，更有身体衰弱者被热死，而活着的人也都奄奄一息了。

那时，在天宫的神射手后羿因感念百姓的苦难，便携着美丽的妻子嫦



蟠桃会

民间关于西王母娘娘有许多传说，最有名的就是她有不死之药和能长生的蟠桃。相传每年的三月初三，天界各路神仙都要聚于瑶池，为西王母娘娘祝寿，品尝蟠桃，谓之“蟠桃会”。

娥来到凡间的南山。他伐南山楠木为弓。猎北山猛虎，抽其筋为弦，射东山猛禽，取其羽为雕翎；采西山之精铜为箭镞；请造弓箭的能工巧匠历经九九八十一天，才锻造出一把可以射日的神弓及九支神箭来。

后羿在追日登上离太阳们最近的山峰时，警告那十个太阳时，十个太阳却仰仗着自己是天帝的儿子，依然有恃无恐地继续在天上喷吐着熊熊烈焰。不得已的后羿为了解救百姓，于是忍受着灼热的烈焰，搭弓放箭。只听“嘣，嘣”九声，九只利箭正射中了九个太阳，翘首以待的百姓们只觉得天空一点点暗淡下来，明晃晃灼眼的太阳便一个接一个地消失了，天空又呈现了原来清澈的蓝。

至此，被十个太阳破坏的人间恢复了往昔的祥和和繁荣。后羿也因此而得到了大家的爱戴和尊崇。然而，后羿因射杀了天帝的九个儿子，震怒下的天帝便惩罚他和嫦娥永留人间，并贬为凡人。

后羿得知此消息后，倍感对不起妻子嫦娥，于是来到西王母处以求长生不死之仙药。话说，西王母为感念后羿的英勇无畏便赐他两粒不死药金丹。得到金丹之后，后羿就将其交给嫦娥保管，准备挑个良辰吉日再一起服食以求双双长生。可是，世间事往往都不会那么完美。

据说，那时有一个叫逢蒙的人，在听说后羿得如此仙丹后，便欲据为己有。于是，在某天趁后羿出外打猎之时，来到嫦娥他们的住所。正欲偷窃时被嫦娥发现，



美丽的嫦娥女神

嫦娥原是天神射后羿的妻子，后羿从王母那里得到不死灵药，准备和嫦娥一起分吃。但嫦娥好奇，背着后羿将所有灵药偷吃，结果成仙飞上了寂寥的月宫，日日孤独。李商隐有诗道：“嫦娥应悔偷灵药，碧海青天夜夜心。”

激怒后的他便想加害嫦娥，情急之下，嫦娥吞下不死药飞到了天上。嫦娥由于不忍心离开后羿，于是便滞留在离凡间最近的广寒宫中。然而，广寒宫中最为寂寥冷清，于是嫦娥就催促吴刚砍伐桂树，让玉兔捣药，欲配成飞升之药，好早日回到人间与后羿团聚。

再说后羿吧！他听说嫦娥奔月后，简直就是只能用痛不欲生来形容了。也许是二人的情深意切感动了月母，于是，她允许嫦娥在每年的月圆之日下凡到人间与后羿在月桂树下相会。据说，民间有好多人都曾经听到后羿与嫦娥在月桂树下窃窃私语呢。

以上传说出自于汉代的《淮南子·外八篇》。

也正是因着这样美丽而又带着浓浓哀愁的传说，在中国的民间才有了中秋赏月的习俗，并以其来歌颂为爱而牺牲的嫦娥及她和后羿之间忠贞不二的爱情。而且这一习俗风行并源远流长，嫦娥亦被人们尊奉为浪漫而又温柔的“月神”。



嫦娥奔月

在古老的中国传说中，除了盘古的神话外，另一个脍炙人口的神话故事就是嫦娥奔月，在这其间蕴涵着的是中国人对沧桑变化的诗意境怀及人们对不死之药的追逐。传说，西王母掌管着不死之药，一日后羿得到此仙药，嫦娥因好奇偷食，于此而给后人留下了一个“嫦娥奔月”的美丽仙话。

3 “尊道贵德”的象征： 世间众生的护法神

本节概要

由于道教中常行各类法术，以求祈祥、攘灾、祛凶、驱邪等功用，故而，在道教神仙谱系中便出现了专门供役使的神灵。他们在法术中，被应时差遣，并执行以各类任务。

在理论上，各类神灵都听命于三清、玉皇和四御，道士得三清行持符命时，方才可召役诸神。前面所说过的星君和山川之神都在召役之列。不过，在召役的神将中，还有一部分充当着护法神的角色，他们的职责是维护仙界秩序，保佑道观安宁，同时也常行纠察之职即对道众平时的表现行监督之职。

这些神灵，被称为道教神仙谱系中的护法神将，多来自于民间传说、神话传奇及历史故事中的人物。

(1) 由人到神的关圣帝君

在中国历史上，关羽是个失败的武将，他曾为蜀汉大将，镇守荆州，但因没贯彻军师诸葛亮战略方针，而遭到孙吴的暗算，最后，落了个身首异处的悲哀结局。然而，在道教神界中，他却被扶摇直上，三教并尊，四朝共封，一摇身变成了个显赫的成功的神将。

事实上，关羽是个非常独特的人物，不仅受到儒、释、道三家的尊崇，而且得

到了老百姓的普遍崇拜。如此一介武夫，能得此尊崇待遇，大概也只有孔子、老子等哲人可以与之相提并论了。

关羽，字云长，东汉末年河东人。正史记载中其是三国时期蜀国的一名重要武将，不过关于他的种种最深入人心的还是《三国演义》中那个义薄云天的武将。

据记载，年轻时关羽长得仪表堂堂，美髯飘洒，却因年少气盛在家乡殴伤人命，而亡命于天涯。后因缘际会，在涿州和后来的蜀汉之主刘备相识。之后刘关张桃园三结义，立下匡复汉室的鸿鹄之志。此后，关羽忠心耿耿地追随于刘备，十八路联军讨伐董卓时，关羽在虎牢关前大显神威，温酒斩了董卓的大将华雄。至此，一战成名。

其后关羽随着命运多舛的刘备转战四方。刘备在徐州兵败之时，关羽保护着两位嫂孀——刘备的一妻一妾突围不成，而被曹军围困，不得已关羽投降于曹操，但约法三章，“降汉不降曹”。

曹操因倾慕关羽的武艺和人品，而一心想让其完全忠于自己，便极力招纳关羽，五日一大宴，三日一小宴，上马金，下马银，甚至把素有“天下第一神骏”之称的赤兔马也赠给了他，然而，关羽的心却依然在故主刘备那儿。所以，当他打听刘备用在河北袁绍处，便挂印封金，千里走单骑，一路过五关斩六将，保着兄嫂找到了刘备。这是关羽一生最受人推崇的一段，他极重桃园结义之情，心念故主的行为，被当成忠义的典范而被后世广泛崇敬。

不过，关羽的后半生却远没有前半生那么精彩，但也并非乏善可陈。赤壁大战时，关羽奉军师诸葛亮之命埋伏在华容道，当曹操狼狽逃窜而来时，关羽义释曹操，为黑足三分留下伏笔。关羽在长沙城下和老黄忠恶斗数日，但因黄忠的战马体力不支，在两军阵前马失前蹄，然关羽就是不愿占便宜，而放了黄忠，最后促成了魏延献城而降。刘备西征蜀地，关羽留在荆州镇守后方。吴国一直认为自己在赤壁大战中出兵出钱粮，而荆州却被刘备强行借走，便一心想要夺回荆州。于是，在东吴的都督鲁肃设下了鸿门宴，关羽单刀赴会，却可以过人的胆略和威仪震慑了严阵以待的吴军将士，全身而返。

西川初定之后，关羽奉命出兵北伐，连胜曹军曹仁、于禁、庞德等大将，水淹七军，连曹操都欲迁都以避其锋芒。后由于东吴出兵，吕蒙以白衣渡江之计偷袭荆州，关羽后路被断，困守麦城。他带着一些心腹将校往西川突围，在接近蜀境时却不幸中了埋伏，又因其不屈而死，终年五十六岁。

关羽生前曾被封为汉寿亭侯，死后也不过被蜀汉谥为一个微带贬义的“壮缪

侯”。故而，在他死后的数百年间，关羽作为一名普通的武将知名度并不高，《三国志》里关于他生平的记述也只区区一千多字而已。

关羽的知名度是被一位僧人发掘出来的。南北朝南陈年间，佛教天台宗创始人

智顗云游四方，在经过湖北当阳时，忽在遥望玉泉山上时发现其上覆盖着紫气，知此山定有灵异，于是来到玉泉山，并夜宿于此。此间，有一美髯飘洒之神人前来和他倾谈，并自称乃是汉将军关羽，感念智顗弘扬佛法之心，愿意将此山作为道场，自己则愿意于此护持佛法。智顗由此将历史人物关羽奉为天台宗的护法神灵加以尊崇。因此历史武将关羽摇身一变成为佛教护法。

而道教原本就有将历史人物吸纳为道教神仙的传统，见关羽具有如此之大的号召力，当然不甘示弱。故而，在北宋年间，龙虎山的张天师便将关羽当成本派的护法天将。

自此后，有关关羽驱除邪魔、造福百姓的传说，遂也在民间有着多个版本流传，且不绝。譬如，在宋元《说三分》、《三国志平话》等话本中，关羽俨然以一个武神的面目出现，并于颯然之间成为人们心目中忠义而英勇的战斗英雄。据说，北宋的亡国之君、信奉道教的徽宗皇帝，因希望借助道教的神仙摆脱国家的内忧外患，而将希望就寄托在英勇而忠义的关羽身上。宋徽屡次被封关羽，“忠惠公”、“崇宁真君”、“武安



关羽关圣帝君

道教吸收关羽为护法神，奉其为“关圣帝君”、“三界伏魔大帝”，台湾道教更是将其封为第十八代上帝，与玉皇大帝平起平坐。原为三国蜀将关羽，在道教中他还被奉为“武财神”。

王”、“义勇武安王”等称号。

北宋灭亡之后，南宋依然生存在强大的武力威胁之下，故而，南宋的君主便沿袭北宋末年的传统，而屡次敕封关羽。南宋初年，更有人把《劝勇文》张贴关羽庙中，以期借助关羽的威名鼓励人们不要惧怕金兵，奋勇杀敌。

在创作于明初的《三国演义》里，关羽便得到了浓墨重彩的描绘。随着《三国演义》一书的风行，关羽作为忠义化身的形象更加深入人心。

至明朝时，帝王对他的敕封更是比比皆是，例如将其敕封为“协天大帝”、“三界伏魔大帝”。满清入关之后，照样对这位汉族的武神崇敬有加，在清入关后的十位皇帝中先后有八位帝王敕封过关羽。

关帝圣君的神格化由此达到了巅峰。

此外，官方敕封下的结果就是遍布各地的关帝庙的兴建。明太祖朱元璋曾下令在北京为关羽修庙。到了清代，雍正皇帝敕命天下各处州府都必须设立供奉关羽的武庙。纵观明清时期，北京城内外就有200多处关帝庙，各地的关帝庙更是不计其数。可以说，在众多庙宇中，关帝庙的数量可谓名列前茅。而关羽也取代了姜太公，成了“武圣”。

由于关羽身上显示出来的“忠义”，使得他在民间也很受推崇，帮会或者秘密组织常常将其供奉关以示明“忠义”。另外，关羽还是民间的财神和保护神，现在南方一带还有许多商业场所的门口在供奉着一尊手提大刀、威风凛凛的关羽神像。

在中国民间年画中，有一幅画包括了天地诸神、三界诸神，在如此众多的神仙中，关羽却是被放在正中的，而且画得和玉帝同样大。由此可见，关羽在民间信仰中的位置。

道

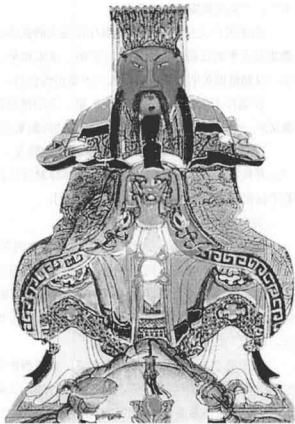
太乙救苦天尊

在道教诸护法中，太乙救苦天尊是作为救度地狱众人的救星而出現的。相传，他是由东极青玄上帝神化而来的，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，为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。



民间供奉的关圣帝君

在民间，关圣帝君俗称“关公”。因为传说中“关羽”面如重枣，故人们供奉着的关帝形象多为红脸的那种。关帝作为道教的保护神，在中国民间的信仰最为普遍，尤其是在南方和海外华人中人们对他的供奉可谓普遍至极。人们更将他视为团结、仁义、忠诚于友谊的楷模，是三大愿航之一（三大愿航即观音菩萨、吕祖和关帝）。



(2) 天宮第一戰神二郎神

二郎神得以在民间家喻户晓，还要归功于《西游记》里孙悟空大闹天宫那一段。孙悟空一条金箍棒打得各路神仙七零八落，竟是连一向神勇的哪吒三太子也抵挡不住，败下阵来，然最后却被胜自己一筹的二郎神给制服了。

二郎神，由此在民间被赋予了一个“天宫第一战神”的称号。

二郎神的信仰起源于蜀地。二郎神又被称为灌口二郎神，为道教中的水神。关于其来历，可谓众说纷呈。

一种说法认为：二郎神是战国时秦国的李冰。

战国时代，李冰任秦国的蜀郡太守一职。秦孝文王时，他带领老百姓建造了都江堰，使川西平原的千里良田得到灌溉，蜀郡因此变成千里沃野。后世百姓感戴其恩德，故立庙祭祀，并将其视为护佑之神。

宋朝时，皇帝下诏修建李冰庙，并封其为“广济王”，并每年都对其进行祭祀。

一种说法认为：二郎神为李冰的次子李二郎。宋代朱熹如是说：蜀中灌口二郎庙，是因为李冰建造都江堰有功而立庙，二郎神乃李冰的第二子。

在清代的书中：二郎神也是以李冰之子的身份出现，蜀人都供奉他，将其称为川主。他的塑像俊雅，侍从者擎鹰牵犬。

据记载，李冰之子曾经除去都江堰中的孽蛟。关于此点，在民间也多有传说。时年，李冰为秦国的蜀郡守，其子李二郎随其来到蜀郡。当时的蜀郡经常闹水灾，李冰便命李二郎各处寻找水灾的根源以便根治。李二郎跋山涉水，寒来暑往，历尽艰辛，却仍没有结果。一天，李二郎在经过一处山林时，突有猛虎出来挡道。李二郎于是射杀了猛虎。正在捕杀猛虎的七位猎人因敬佩二郎的武艺，便愿意和其一起寻找水灾的源头。当他们来到灌县附近的一条小河边时，忽然听见附近的茅屋里传出哭声，原来是一个老婆婆在伤心地哭泣。李二郎上前询问，才知道她的小孙子要被当成祭品，献祭给水怪孽龙。



二郎神

二郎神，为道教的俗神，天庭大将，原型甚多故姓名不详，据传说，他是玉帝的外甥，元始天尊门下徒孙，玉鼎真人的大弟子，其变化无穷、神通广大，肉身成圣，早年劈桃山救母，视天界兵将如无物受封清源妙道真君，又助武王伐纣，再封昭惠显圣仁佑王。玉母甚为疼爱，但因与舅舅玉帝不和，故不愿意住在天界，而在下界守人间香火，率领梅山七怪七位结义兄弟和麾下12000部头神驻扎灌江口。刚直公正，显圣护民，凡人同生灵危难，呼其尊号必得救。



李二郎一听之下，便明白了水患的根源原来在此。于是，马上和七人赶回去禀明李冰。李冰听后，便传授给他们擒龙的办法，众人依计而行。

到了祭祀孽龙那天，李二郎手持三尖两刃刀，和七个朋友一起来到江神庙，埋伏在神座后面。很快，风雨大作，一条孽龙飞入庙内攫取祭物。说时迟，那时快，二郎带着七位朋友一齐抢出，迎着孽龙进行了一场恶战。孽龙虽然厉害，但李二郎更加神勇异常，一把三尖两刃刀上下翻飞着，渐渐地孽龙便抵挡不住了，只好虚晃一招，窜出庙去。这时百姓都来相助，锣鼓喧天，人声如潮。孽龙心生了畏惧，立马潜入水中，李二郎等人也一起跃入水中，孽龙只好再逃窜到岸上，李二郎等人又上岸紧追不舍。不一会儿，孽龙就走投无路了，终被李二郎擒获。李二郎等人经过激烈的搏斗都非常疲惫，于是下山歇息，便将孽龙放在河中。谁知河中有个龙洞，直通大河，孽龙乘机入洞逃走。李二郎发现之后，大惊道：“孽龙逃走了。”于是，几人又急忙再次追捕孽龙，终于在江堰上追上孽龙，并用铁链将它锁在伏龙观石柱下的深潭中，从此水患绝迹。

这便是民间流传的李二郎除孽龙的故事。百姓为纪念他的功绩，在祭祀李冰的崇德庙里，也将李冰之子李二郎的神像作为陪祀进行供奉。

五代之后，李冰父子都被敕封为王。宋代蜀地的百姓，还在都江堰附近的灌口建立了二郎神庙，以示对其进行崇敬的供奉。

还有另外一种说法：二郎神为隋朝道士赵昱。赵昱曾经当过蜀郡嘉州太守，当时在他任职之际，听说自己镇守下的嘉州有蛟龙为患，勃然大怒，并亲自仗利剑入水，和蛟龙搏斗，终于除去蛟龙。赵昱离任后，有一次当地爆发了大洪水，这时便有人看见赵昱威风凛凛地骑着白马，手执弹弓，牵着猎犬，从江上穿过，而洪水便立马随之退去。蜀人因感恩于这位为民除害的太守，便在灌口建庙纪念他，并将其称之为“灌口二郎”。

还有人认为：二郎神原籍印度，为外来的神仙，即赫赫有名的托塔天王的二儿子独健。

据说，在唐朝天宝年间，大食、康居等五国联兵进犯唐朝安西，安西守将便紧急向朝廷请求救兵。然而，路途遥远，援军一时也抵达不了。唐玄宗情急之下，便让高僧不空作法，请毗沙门天王神兵来援助。不空和尚果然厉害，法事做到一半，就见天空中出现了一位威风凛凛的神将，并率领着两三百神兵立于道场。不空和尚说：“此人即为毗沙门天王的儿子二郎独健，他将领兵前往安西增援，特来向皇上辞行。”不久，安西便传来捷报，说二郎空中显圣，惊退敌军，夜间又有神鼠把敌

军弓箭上的弓弦以及兵械悉数咬坏，敌军不甚作战只得仓皇逃走。从此二郎独健名衔赫赫起来。另外，皇帝还下旨要各州县都建立天王庙，将为朝廷立过战功的二郎独健和那只神鼠供奉其中。在元朝杂剧中，神鼠变成了神犬，故而，在《西游记》中我们看到的二郎神的身边是一只哮天犬。

虽然二郎神在明清两朝中只是在民间受到信仰，但是，在宋朝时他可是一位显赫的大神，名为“清源妙道真君”，曾受到皇帝的册封，而列入国家级别的祭祀，并被供奉在国家认可的大型道观庙宇内。

在宋朝时期，二郎神是和玄武真君并为宋朝尊崇的武神的。当时，宋朝国力虽强，但是军队并不强大，因此，朝廷上下每逢战事便会祈求于神仙保佑，其中又以二郎神和玄武真君最为灵验，所以，当时的二郎神受到举国上下的尊崇。

斗转星移，两位武神的地位却大相径庭。明朝时，由于明成祖朱棣极为推崇玄武，并为其修武当山，玄武从此从武神一跃成为真武大帝。二郎神却没有这样的福气。而另一位武神关羽的地位也较其大大提高，并被敕封为大帝，现在南方一带的酒楼和一些经营场所门前还都供奉着关羽的神像，并借以其避邪祈福。而在明朝之前，那个位置原本是属于二郎神的。

也只有老百姓依然故我地喜爱着二郎神，民间把灌口二郎神当成水神，并在各地建立二郎神庙。而且在每年的农历六月廿四，民间都会举行祭赛，纪念灌口二郎神。

二郎神的诸多身世

二郎神，在记载中，其生平可谓众说纷呈。流传最多的版本为：李二郎，据说他是奉朝蜀郡太守李冰的次子，曾经协助其父除妖治水有功，受到人们的崇奉；赵二郎：据说他是隋朝时的四川嘉州太守，曾持刀投江，与蛟龙恶战，最终斩蛟而出，民众对其极其崇拜；杨二郎：一说是南北朝时的氏族英雄人物仇池杨氏的首领杨难当。



二郎神除了作为水神出现，在文学著作和民间传说中也开始频频出现。让二郎神深入人心的是两部古典名著——《西游记》和《封神演义》。

在《西游记》中，二郎神是玉皇大帝的外甥，他“听宣不听话”。在孙猴子大闹天宫后，玉皇大帝走投无路，只好派太白金星到灌口请二郎神。神通广大的一妖一神战在一起，直打得天昏地暗，最终二郎神以七十二变而胜了拥有七十二变之神通的孙悟空。在《封神演义》中，二郎神则是助姜太公伐纣的一员猛将。

可惜的是，在著名的“沉香救母”神话传说中，他却成了无情无义的舅舅。

相传，二郎神的妹妹三圣母在王母娘娘的蟠桃会上与殿前金童互相笑了一下，而被玉帝以轻薄之罪贬到西岳庙旁的雪映宫中。金童也被打下凡间。

下凡的金童，托生在一个姓刘的家中，名为刘玺，字彦昌。刘玺聪明好读，20岁时他便中了秀才。一年，刘玺上京继续赶考，路过华阴时，因闻听三圣母十分灵验，便进庙求签，想问问前程如何。当他望着三圣母秀丽端庄的塑像时，不禁肃然起敬，恭恭敬敬地摇摇签筒。事不凑巧，恰逢三圣母外出赴宴，看门童子不敢贸然赐签，致使虔诚的刘玺连抽了三道签，都是白板空签。满腹希望化为乌有的刘玺，全身瘫软。后来，他缓缓神后，便提笔在墙上写道“刘玺提笔气满腔，怨怒圣母三娘娘。连抽三签无灵验，枉受香烟在此间。”写罢，扬长而去。

再说，三圣母赴宴完毕，脚踏祥云，高高兴兴地回到宫里。看门童子侍奉之后，便将刚才的事情讲给了她听。她定睛看了看墙上的提诗，又羞又怒，不由骂道：“胆大的狂生，竟敢如此，不给他点教训，他怎知我厉害呢！”于是，便唤来风伯、雨师，兴起雷电交加的狂风暴雨。当时，刘玺正在赶路，忽然狂风大作，乌云四起，雷鸣电闪，大雨倾盆。一软弱书生怎经得起如此风吹雨浇，踉踉跄跄，挣扎前行，终因雨大路滑，体力不支，倒在泥水之中。这时，三圣母透过云层，看到刘玺相貌堂堂，一表人才，便起了爱慕之心，点化了一座山庄与刘玺结为夫妻。

不久，性情火爆的二郎神得知三圣母下嫁给刘玺，并怀有身孕的消息，顿觉妹妹此举大伤体面，于是，便提起三刃两尖刀，匆匆向华山脚下的雪映宫奔去。三圣母见二郎神来势很凶，便急忙施礼问安，端茶让座。可是，二郎神却并不买账，而是破口大骂三圣母不知羞耻，私配凡人，违犯天条，有失仙体。末了，还把她压在华山西峰顶上的一块大石头下面。

刘玺在和三圣母结为夫妇后，便继续上京赶考并中了进士，做了洛州知县。关于三圣母的事情是一无所知。可怜三圣母在那块石头下，受尽了各种苦难，并生下了一个男孩起名沉香。她怕二郎神害了沉香，便包好婴儿，写了份血书，让最亲近

的丫环把孩子送往洛州。长大后的沉香，在得知母亲被困华山的消息后，决心到华山救出母亲。在吕洞宾的帮助下，沉香制服了二郎神身边那厉害的哮天犬和神鹰，得到了救母的开山钥匙——一柄闪闪发光的月牙斧。然后，他用那把钥匙将峰顶劈开一道缝，救出了三圣母。刘玺在洛州听说沉香救出了三圣母，便弃官来到华山。如此，一家人得以团聚。

今天人们熟悉的二郎神，是这样一副打扮：身披锁子黄金甲，白面微须，有三只眼，使一把三尖两刃刀，身后跟着哮天犬，部下有梅山六兄弟和一千二百草头神。

此外，二郎腿的说法也跟二郎神有关，原来灌口二郎神像是坐姿，他的右脚搁在左腿上，这也就是“二郎腿”的起源。

(3) 道教护法神代表王灵官

和佛教的寺院一样，道观的山门内也供奉着一位凶猛的护法，他就是灵官殿内的护法神将王灵官。

王灵官为道教常见的护法神，他常以狰狞面目示人，红面赤须，三目怒睁，手执钢鞭，脚踩风火轮。其形象之威猛，让人一看之下顿生敬畏之情。和佛教的韦驮颇有些相似之处，在道教中，他被赋予镇守道观的任务。位居道教护法三十六天君之首，因此又被尊称为“王天君”；还因他是雷部十二雷门之首，故而也被称作“雷声应化大天尊”。

在神话传说中，王灵官是镇恶降魔的神将，其武艺高强，且神通广大。例如：在《西游记》中，孙猴子大闹天宫，打败了天界众多勇猛的神将，无人能敌。然在凌霄宝殿与前来抵挡他的王灵官交手时，却大战了几十回合。由此可见，王灵官在天界也算是个硬手。

据记载，王灵官为宋徽宗时人，原名王善。也有说他是唐太宗时期的王恶，为宋代道士萨守坚的弟子。《三教搜神大全》中如是说：王恶字虔诚，父母早逝，为孤儿，没人供他上学。但他从小臂力过人，性情刚强、粗暴而直爽，而且每次遇见市井中不平之事，都要上前去管一管。并且还专门和那些横行霸道的人作对，当地人都很佩服他。当地有一座古庙，江怪常在此兴风作浪，于是，王恶将其用火点燃了。没想到，就在此时忽然怪风大作，江怪兴起妖法，幸好萨真人从此经过，遂作法灭了妖怪，地方才得以平安。王恶从此便跟随萨真人修道。

《列仙传》中记载的故事则更加富有戏剧性：说王恶和萨真人还有一段过节。

王灵官本为湘阴的城隍。萨真人得道之后路过湘阴，投宿于城隍庙内。一天，王灵官梦见城隍说：“有个姓萨的住在庙里，弄得我挺不方便，请帮我赶走。”于是，天一亮，王灵官便带人赶到城隍庙，一看，果然有个道士在此投宿，便把萨真人给赶走了。

萨真人自是被气得火冒三丈，悻悻而去。没走多远，正巧遇上几个人抬着一头猪到庙里还愿，于是心生一计，拿出一把香，央求那些人帮他烧烧香。那些人在还愿之后，便遵那萨真人的愿望把香烧着了，不料突然天降雷火，城隍庙转眼就被烧了个精光。原来，这是愤愤不平的萨真人玩的法术。城隍老爷因此而被弄得无处安身。

烧毁城隍庙后，萨真人便云游四海去了。但是，事情还没完，十多年后的某一天，萨真人正在江边洗手，水中突然出现了一员穿着黄袍金甲的神将。该神将一手拿着火轮，一手拿着钢鞭，高声喊道：“吾乃先天大将火车灵官王，长年护卫灵霄殿，后奉玉帝之命，在湘阴享受庙食，惩治四方恶业。自真人焚城隍庙之后，吾暗中跟随真人十二年，今见真人功行已高，不日将供职天庭，吾愿为部将，奉行法旨。”

原来这位城隍来头不小，原来是玉皇大帝的御前大将，专司天上人间纠察之职的王灵官。萨真人在将他的城隍庙烧毁之后，王灵官便去玉帝那告了他一状：“谁没干过一点出格的事情，但这萨守坚未免欺人太甚，竟然把我的庙给烧了！”玉帝听后，便赐给他第三只眼和金鞭，准许他暗中跟随萨真人，用那只慧眼详查，一旦萨真人稍有过失，就可取金鞭报仇。

谁知在十二年间，萨真人竟没有丝毫过错。王灵官对萨真人的道行大为佩服，遂便拜其为师，并将自己的名字由王恶改为王善。

据史书记载：王灵官后来声名大振，得益于明永乐年间杭州的一个叫周思得的道士。周道士善于运用灵官法术，在北京名噪一时。相传，周思得的灵官法可以预知祸福，永乐皇帝朱棣屡试不爽。以至于“招弭拔除，神鬼示，知时雨，远罪疾，无所不能”。

所以，永乐皇帝在紫禁城的西边建了一处天将庙及祖师殿，以供奉萨真人和王灵官。宣德年间，明宣宗将此庙改为火德观，并封萨真人为崇思真君、王灵官为隆恩真君，又在观内建崇思殿、隆恩殿。到了成化年间，明宪宗进一步改观为宫，称其为“显灵宫”，并四季为两位神祇更换袍服，三年一小焚化，十年一大焚化，珠玉锦绮，所费不惜。而且，还在每年的万寿节（皇帝生日）、正旦、冬至及二真君示现之日，委派官员前去祭奠。

正所谓“上有所好，下必趋之”，因着最高统治者笃信王灵官，故而民间王灵



民间信奉的王灵官

民间信奉的王灵官的形象：红脸虬须朱发，三目怒视，身披金甲红袍，绿鞣风带，左手掐灵官诀（或左手扶风火轮），右手执金鞭，足踏风火轮和祥云。其职能：三眼能观天下事，一鞭惊醒世间人。

官崇拜之风也开始盛行。

另外，永乐帝和王灵官还有一段被后人津津乐道的趣事。相传，永乐皇帝偶然间得了一个世代相传的王灵官藤像，便将其置之寝宫，朝夕祭拜，如对宾客。更



将其视为自己南征北战中的保护神，所以，每次出征时都要带上这个藤像而作为辟佑自己及大军的神祇。

据说，朱棣在第五次出征漠北时，当明军攻打到金川河畔时，这个藤像突然变得极其沉重，以至于士兵都无法抬动它了。永乐帝于是对着其祷告，竟神奇地得到“上帝有界，止于此”的答复。果然，朱棣很快就染上重病，不能前进，最后，崩于返京途中。

明、清两代，全国各地都建有许多灵官庙，很多道教宫观还专门修建了灵官殿，并为此塑造了许多形象不尽相同的灵官像。其中最负盛名的是北京白云观、天津娘娘宫、武汉长春观、苏州玄妙观以及武当山元和观中的王灵官。

此外，因为王灵官曾被封为“玉枢火府天将”，人们又把他看成是火神，所以有的灵官就像是一副火神的模样。有的火神庙中也供奉着王灵官。

王灵官刚正不阿，疾恶如仇，纠察天上人间，除邪祛恶，不遗余力。故而，被人们赞誉为“三眼能观天下事，一鞭惊醒世间人”的神祇。

(4) 智慧女神斗姆元君

在我国古代，北斗七星有着非常重要的地位，所以人们赋予其人格化，并加以供奉膜拜。北斗七星被人格化之后，自然需要一位母亲，如此，斗姆女神因此而出现。

斗姆又称斗姆元君、斗姥。所谓“斗”就是北斗七星。而“姆”便是母亲。合起来的话，“斗姆”不仅是北斗七星的母亲，还是诸多星星的母亲。故而，在神仙谱系中有着至为崇高的地位。在道教中，斗姆则是作为一位智慧女神出现的。

据道书说：“斗姆坐在自己的宝座上修炼精魄，九转丹成。灵丹放出奇妙的光明，遍照着整个洞府。忽一瞬间，就从光明中化生出九朵含苞的金莲，后经过七个昼夜，化成九所大宝楼阁。楼阁中真气凝结成九个字，九个道体便从九个字中诞生，他们分别是天皇、紫微、贪狼、巨门、禄存，文曲，廉贞、武曲、破军。”其间天皇和紫微即为神仙谱系中的勾陈大帝和紫微大帝，其余七个则就是北斗七星。由此，可见其在道教神仙谱系中的身份地位是多么的至高无上。

斗姆的职责颇有些类似药王，其掌管着医药治疗，保全着产妇的胎育，驱除着黑暗和邪恶，说白了就是掌管生的女神。

据《太上玄灵斗姆大圣元君奉命延生心经》说：“斗姆玉池白化现金身，生九苞，放光明，毫光闪闪飞上天庭。左太阳，右太阴。东斗启明星，西斗号长庚。南



道教中的王灵官

在道教中，王灵官刚正不阿，疾恶如仇，纠察天上人间，除邪祛恶，不遗余力。故而，被人们赞誉为“三眼能观天下事，一鞭惊醒世间人”的神祇。

有箕星注福寿，北斗七元注长生。紫微主，玉皇尊，二十八宿镇乾坤。十二宫辰安天下，四圣天君把天门，三元三品三官帝，四圣四府四天丁。周无诸斗府，河汉众星真。生天生地生万物，保家保国保皇民。百万雷兵常拥护，五千甲将尽随行。”可见，拥有着无比智慧的斗姆，真的是法力无边，声威赫赫。

对此，经中还言：“其‘能阳能雨能变化，救灾救难救刀兵。祠嗣就生麒麟子，祈名金榜就题名，商贾者利加增，祈求父母得长生，子孙得荣盛，夫妇寿康宁，万邪自皈正，诸恶化为尘’。”斗姆如此有求必应的特质，真有点像佛教中的观世音菩萨。那么，她可以得到人们无比虔诚的信仰及膜拜便是再理所当然不过

的事情了。

另外，因着道教的朝斗法科均以斗姆为主神，所以民间又尊称她为“斗姆”。在各地的道观中，也均供奉着她的神像，其圣诞日为农历的九月初九。

(5) 从战神到和平使者的太白金星

太白金星是道教最为重要的神仙，起源于人类对星辰的崇拜。太白和金星，其

实是同一颗星。

即天空中最明亮的星斗，也是最后消失的一颗星星，太白金星就是由其幻化而来。

金星又叫太白星，是太阳系



掌管星的斗姆元君

在道教中，斗姆元君的形象：她奇特威武，额上有三目，肩上有四臂，正中两手合掌作手印，其余六臂分别执有日、月、宝铃、金印、弓、戟。因其为掌管生的女神，故而，在民间各地道观中均有她的神像供奉。

中接近太阳的第二颗行星，亦是行星中离地球第二近的一颗星球。金星的亮度非常高，仅弱于太阳和月亮，是星辰中最早出现、最晚消失的一颗星。其早晨出现在东方时叫“启明”，晚上出现在西方时叫“长庚”。

我国古代的天文学十分发达，所以，很早就知道这两颗星是一颗星。《尔雅·释天》中说：“明星谓之启明。”东晋郭璞注释道：“太白星也，晨见东方为启明，昏见西方为太白。”

由于其在夜空中最为引人注目，因此，它还拥有了众多的名字。古人所言的太白星、亮星、启明星、长庚星均指的金星。古代典籍认为：“太白者，四方金之精，白帝之子，上公、大将军之象也。”按此说法，后来金星还有白帝子、太白金星之名。

金星为五曜之一。五曜，即金、木、水、火、土五大行星，也就是东方岁星（木星）、南方荧惑（火星）、中央镇星（土星）、西方太白（金星）、北方辰星（水星）。《史记·天官书·论》说：“水、火、金、木、镇星，此五星者，天之五佐。”由此可见，五星在很早时就已经升为神祇。

事实上，金星在早期道教神祇中的地位很高，位列三清之下。据记载，金星成为神祇之后，最初为一位女神的形象。在著名的山西芮城永乐宫壁画中，金星就作女神状，身穿黄色衣裳，头戴鸡冠，弹奏着琵琶。道教言，这个形象是依据佛经及道经而来的。

到明代时，太白金星的形象才由女相完全演变为了一位和蔼可亲的老神仙，其经常奉玉帝之命监察人间善恶，因而，其还被尊称为“西方巡使”。

在古典小说中，太白金星是经常出现的一个神祇，其赋予给他的天官职位类似于吏部尚书。比如，在《西游记》中，太白金星就是以天官吏部尚书的身份，两次来到花果山宣旨，安排孙猴子到天上任职，先是弼马温，后是齐天大圣。不过，其始终扮演的是一个和事佬的角色。

其实，在上古时期，金星的形象是一个与和事佬截然相反的战神。据《汉书·天文志》记载：太白金星为战争的征兆。那时，只要金星在天空中的位置发生变化，这肯定就会和用兵征战有关。因此，古代的将帅在用兵之前一定会观察金星的位置，以此来决定重大战争的行动。

史书中，史官们也常常把金星的运行位置和战争联系在一起，譬如三国时蜀魏两国进行的一次战争。三国魏明帝太和四年十一月壬戌，太白犯岁星，魏国的天文司占卜说：“太白犯五星，有大兵。犯列宿，为小兵。”次年，一切应验：蜀国的



太白金星

金星与地球的自转方向相反，天亮时出现在东方，称为启明星，日落时又出现在西方，称为长庚星。后来被古人神化，称为大白金星，传说李白就是大白金星转世。《西游记》中将“李长庚”作为大白金星的名号。

诸葛亮果真率大军入侵天水，而魏国也适时派大将军司马懿领兵抵挡。

数千年来，在金星众多的传说中，除了杀气重重的战争及慈眉善目的和事佬与之相随外，其与唐代大诗人李白有关的传说也被世人谈论得津津乐道。

传说金星在天上犯了过错，被贬到凡间，托生于李家。因此，李白的出生便被赋予了极深的传奇色彩。话说李白的母亲受孕之初，便梦见了太白金星入怀而有孕，因此就给孩子取名李白，字太白。

李白长大后确实颇具仙气，他的诗如黄河之水天上来，笔落处地动山摇。他容貌飘逸，号称“谪仙人”。他一生喜欢学道，一身仙气，因此后世将其尊为“诗仙”。

(6) 文人的保护神文昌帝君

在天界，北辰星神如同人间的帝王，那么他的身边必定会有各具神通的臣子来

辅佐于他。其中，素有“文星”之称的文昌帝君就是其间的一个。

古时，十年寒窗苦读下的读书人，最后都想在科举时考取状元，抑或者一官半职的。而当时的科举考试中存在着各种不可测因素，因而他们一般都会向神灵祈祷以求保佑。文昌帝君就这样应运而生。

文昌帝君又称“梓潼帝君”、“梓潼君”、“文昌君”。他的崇拜起源于古代星辰崇拜，由六颗星组成。道教认为北斗的第四星为文曲星，因而将文曲星上面的六颗星合称为“文昌宫”。并将其尊为主宰功名利禄之神，又称“文星”。在民间帝王观念里，则将文昌帝君视为国家兴旺的标示，认为文昌星如果明亮，则国家将文运昌盛。由此，文昌帝君不仅在道教神祇中拥有极高的地位，在民间他依然拥有极其受尊崇的地位。老百姓均将其视为主学问、文章、科举士子之神。

关于这个主尊世间功名利禄的神祇，他的传说亦颇多。

据典籍记载：文昌君乃黄帝之子，名挥，转世曾为名医、诤臣。汉初时，转世为汉高祖之子赵王如意，但不幸在残酷的宫廷政争中被吕后所杀，然死后冤魂不散，故而化为一条蛇。此时，吕后也转世为蜀郡邛池令。他因怨恨吕后，遂借海水作暴雨，水淹了邛池县。只是，在这场复仇的行动中邛池县的百姓无辜尽数灭亡，他因此而种下了极大的杀业。之后便被罚为邛池龙，浑身布满了热沙小虫，日夜不停地咬噬，痛苦难堪。直到后来遇见文殊菩萨，其皈依了菩萨，才解脱此苦。后又屡经转世，天庭因念他世代为儒生，专注于经典，终令他司职天曹桂籍，掌管举子科考仕途之事。

另一典籍中载：文昌帝君又名为“梓潼帝君”。梓潼神原为最早的一个四川地方神祇，也就是晋代的张亚子。张亚子风流倜傥，淡泊于功名，喜好道术，并且对母亲十分孝顺，是当时远近闻名的大孝子。当地官员闻说他孝顺之名，遂向朝廷推荐。但张亚子却在做了官之后，很快就不幸战死沙场了。当地老百姓为了纪念他，便修建了一座“亚子祠”，并把他当成雷神祭祀。由于其屡次显灵，故逐渐成为梓潼的重要地方神。

据说，唐安史之乱时，唐玄宗因避战乱而逃往蜀地，当时就是梓潼神显灵护驾的。故而落难天子感激涕零之时将他加封为“梓潼神”。后来唐僖宗也步唐玄宗后尘，加封其为“济顺王”。

“梓潼神”因得到唐天子的推崇，地位很快得到提高，迅速从地方神变成全国性的神祇。

宋元时期，梓潼神附身在一个道士身上，写就了一本《清河内传》。其间详细



文昌帝君与禄马

文昌帝君即梓潼帝君，掌管着古代士子的功名利禄，他的坐驾被士子看做“禄马”，因而备受崇拜，尊为“禄马神”。士子科举高中后，要去文昌庙还愿，同时祭拜禄马，祈求“禄马得得跑，官位步步高”。

地记载了其世代转世之事，并说玉皇大帝命自己掌管文昌府和人间禄籍等等。这是一本以梓潼神口吻写就的自传体。

到了元朝，皇帝亲封梓潼神为“辅文开化文昌司禄宏仁帝君”，简称“文昌帝君”。至此，梓潼神以文昌帝君之名存在于道教神仙谱系之中。

现在四川梓潼县城北的七曲山上，坐落着一座文昌宫，当地人称其为“大庙”。这座文昌宫规模宏大，其间就供奉着一座铁铸文昌帝君像，这尊铁铸神像，高丈余，重达千斤，十分的威严。

关于这座文昌宫还有一则这样的趣事：明末，张献忠占领蜀地，领兵路过梓潼文昌宫，见庙内供奉着梓潼帝君张亚子，大喜道，你姓张，咱也姓张，咱与你联了宗吧。于是，张献忠当即把文昌宫改成“太庙”。后来以讹传讹，“太庙”被叫做了“大庙”。

道

文昌帝君和魁星

文昌帝君和魁星在民间影响很大，文昌帝君是主学问、文章和科举士子的守护神；魁星被民间认为是主文运的神。在道教中，文昌帝君为文昌星神和梓潼神合一的神，神貌雍容慧颀，坐下驾白驴，魁星：魁星是指北斗星的第一星，魁字因又引伸出“为首”之意，科举高中便称得魁。

过去民间有三大劝善书：即《太上感应篇》、《文昌帝君阴骘文》、《关帝觉世真经》，这三篇经文在奉劝世人行善积德的同时，也成为对道教经文影响很大的典籍。

(7) 天界护法神将之首真武大帝

在最初，真武大帝原为普通的一员护法神将，后来，由于当时帝王的推崇而一跃成为帝君的。

真武大帝又称玄天大帝、玄武帝等，为道教神仙中赫赫有名的玉京尊神。在道教中，他的地位十分显赫，现今武当山还将其信奉为主神。传其为玉帝退位后继任的第三代天帝，生有炎黄二帝，曾降世为伏羲，师从干如来，另又为龙身，故被后世视为中华之祖龙。

关于他的崇拜，也是源于我国古代的星辰崇拜。古人将黄道的星宿划分为二十八宿，并按照方位又分为四组，即东方青龙，西方白虎，南方朱雀，北方玄武。

玄武便为北方七宿的总称，七宿即斗、牛、女、虚、危、室、壁，其排列的图形宛如龟蛇，于是人们便把龟蛇当做玄武的象征。玄武主司风雨，按照五行学说，北方属水，其色黑，“玄”就是黑的意思。龟有甲，能抵御侵害，故称之为“武”。

在最初的星辰崇拜中，玄武只是作为四方守护神之一的形象出现的，和青龙、白虎、朱雀并列。但随着时间的流逝，以及帝王的尊崇，玄武逐渐变得重要起来。

隋唐时，道教出现了四圣真君：天蓬元帅、天猷元帅，真武（玄武）将军、黑煞将军，此真武将军就是真武大帝的前身。

到了唐宋两朝，因帝王上下都极为信奉道教，而真武也屡次受到敕封，因此真



武大帝在帝王的极力推崇下，成为神仙谱系中最为重要的大神，并得到了广大人们的尊崇，各地也陆续兴建了许多供奉其的庙宇、宫观。

唐宋之后，道教根据“北方黑帝，体为玄武”之说，将真武大帝尊为掌管北方天界的重要神祇，号曰“佑圣真武天尊”、“荡魔天尊”、“祖师北极真武玄天仁威上帝”。

明朝初年，燕王朱棣发动“靖难之变”，赶走侄子建文帝，做了皇位。据说，在燕王从北方起兵往南攻打的时候，那许多的胜利战役，都曾得到真武大帝的显灵相助。所以，朱棣登基成为永乐帝之后，当即下诏敕封真武为“北极镇天真武玄天上帝”，永乐十年，朱棣又命隆平侯张信率军民二十余万人大规模修缮武当山宫观群，并在天柱峰顶修建了一座专门供奉真武大帝神像的“金殿”。至此，武当山真武大帝的香火达到了鼎盛，人们对其的信仰也达到了顶峰，随之而来的，就是宫廷和民间都修建了大量的真武庙。真武大帝由此成为北方极其重要的大神，北方壬癸水，皇宫内院均以建真武庙来示防火之意。

真武成为北方大神后，人们对他奉祀规格也相应地提高了。真武大帝的侍从除龟蛇二将、金童玉女，增加至三十六神将、五百灵官等。这三十六神将多为神话或历史人物，比如关公、王灵官、温琼等。不过，那些灵官的来历则庞杂了许多，在五百灵官中除了王灵官、温、赵、马元帅，雷部的邓、辛、张、陶、庞、刘、毕，以及天罡、地煞、天干、地支，日游、夜游、八卦八方主者、五斗掌军、飞天神将外，道教还将一些老百姓熟悉的名将收归其中，比如岳飞为精忠报国岳帅，关公为水宫降魔关元帅，薛仁贵为征辽护国薛元帅，尉迟恭为西天门下尉迟元帅，张巡为忠义配享天王，吕布为虎牢威武元帅，赵云为常胜将军等。

真武大帝的形象非常威猛，其身长百尺，披散着头发，金锁甲冑，脚下踏着五色灵龟，按剑而立，眼如电光，身边侍立着龟蛇二将及记录着三界功过善恶的金童玉女。

道经如是说：真武大帝是太上老君第八十二次变化之身，托生于大罗境上无欲天宮之净乐国，乃国王之子。净乐国善胜王后梦见自己吞日而孕，怀胎十四个月之后，生下一王子，国王和王后喜爱至极，并将他命名为“太玄”。太玄很小就显露出聪颖的天资，十岁时，便可读各种书籍至过目不忘。国王和王后将其视为掌上明珠，然而，太玄只喜道教，且一心向道，并发誓要扫尽妖魔。

太玄十四岁那年，净乐国国泰民安，举国欢庆上元节。太玄玩心大盛，在侍从的陪伴下也出宫观赏花灯。上元之夜，街道热闹非凡，各色人等将世间百态淋漓尽致

致地悉数展现。尤其是那些官宦富贵，其纵情声色的丑态，让太玄顿觉红尘万丈之感。然而，世人皆醉仍怡然自得其中。太玄目睹这一切后，便生了出世之念头。

自此以后，太玄求师访道，一心修炼成仙。有一次，他在山中巧遇紫虚元君。紫虚元君见他性好清虚，仙缘颇深，又有除妖降魔之志，便把“无极上道”传给了他。可是，在锦衣玉食的王宫中又岂能修炼成成果呢？

有一天，太玄正在静室苦修，紫虚元君突然出现，并对他说：“这皇宫内院，是为温柔富贵乡，难以修炼有成啊！”

太玄听了，毅然决然地对紫虚元君道：“师父，弟子知在宫中修炼并非长久之计，早有归隐之心。今弟子已满十五岁，尽可向父王母后说明，云游四方，寻访仙山。”

紫虚元君见其归道之心果然似磐石般坚韧，大感欣慰，于是指点其说：“西方为金，与你心性不合，你应越海东游，寻访一座大山，那山自乾兑起，水出震宫，山势广阔，自有太极，是你修炼的最佳去处。”

顿了一下，紫虚元君接着又说：“你若找到此山，要毫不犹豫地隐居于此，择众峰之中高耸入云者而居，如此便可上得天河。”说罢，紫虚元君飘然而去。

太玄按照紫虚元君的吩咐越海东游，果然有一座祥云笼罩的



真武大帝

真武大帝在道教中的形象是：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。其职能：降妖伏魔，济世度人，纠察三界。在《北游记》一书中，详细地讲述了真武大帝成仙降妖的故事，其情节多采自民间传说和佛典。



真武大帝和龟蛇二妖

在此幅图中，随侍在真武大帝两侧的是就龟蛇二妖。关于此二者，传说有二：一说，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的肚子和肠子变的。

大山。细细打量下，于绵延起伏的群峰中，也果然有一座山峰高耸入云。太玄于是遵师嘱隐居于此处修炼。此地果然地灵人杰，太玄在山中苦修了四十二年后，终修成了道法。玉帝令他镇守北方，统摄玄武之位，镇妖降魔，济世度人，并将此山命名为武当山。这也是为何武当派一直尊奉其为第一主神的缘由。

在道教的神祇中，真武大帝担负着除妖降魔之职。据说，当年酆都六洞天的魔鬼作恶，致使瘟疫横行，百姓深受荼毒。天帝便敕命虚、危二宿托精变化为真武之神，统领天兵天将在酆都山收服群魔，为民除害。荡平群魔之后，真武受封为“北极总统玄天大将”。

真武大帝的职责既然是镇妖降魔，那么，便免不了要开杀戒，就算是妖魔，杀得太多，照样要种下杀业。因此，就有了真武的前身是屠夫、在观音菩萨的点化下悔罪的故事。

传说真武大帝原是一个屠夫，观音菩萨为了劝其归善，于是化身为一个老太婆在溪边洗衣服。屠夫见老婆婆年迈力衰还在漂洗，非常同情她，便过去帮老婆婆洗。谁知他越洗衣服越脏。老婆婆在一旁笑道：“你这一双手沾满血腥，怎能洗净衣服呢？”这句话如醍醐灌顶，他顿时醒悟过来，明白自己杀生太多，罪孽深重，决心悔罪，于是，拿起那把杀生无数的屠刀割开了自己的肚皮，取出五脏六腑抛向大海。观音见屠夫放下屠刀，一心向善，便度他上天。成仙之后，他即被玉帝封为“玄天上帝”。

谁知，屠夫剖腹后抛掷到海里的五脏六腑又化身为龟蛇二妖，兴风作浪，为害四方。解铃还需系铃人，于是，真武大帝便被委派到凡间降妖。真武大帝降伏了龟蛇二妖后，将她们收为水火二将。所以，真武大帝的神像多为脚踩龟蛇的造型。民间把真武大帝奉为屠宰行业的祖师爷，大概也是典出于此吧！

农历三月初三是真武大帝的诞辰，各地真武庙均有奉祀祝诞祭典，尤以武当山进香朝拜者最为盛。

(8) 各镇一方的五岳大帝

在地球上，五岳就像五根天柱一般，震慑着神州一方。其尊崇的地位，使得各山都成为神仙的居住之地，而于此居住的神仙也成为神仙谱系中最为重要的神祇。

道教的“太上老君”老子在《道德经》中如是说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。正是由于这种思想，道教对名山大川极为重视，认为在此修炼可以羽化登仙。因此，历代名道都选择一处清静的山林幽居修炼。道经更云：“为道者



必入山林。”而修建宫观时，也多精心挑选清幽之地建构。因着上述各种因素，在道教中，名山大川的地位更为重要。

其实，不单单道教如此，在远古时候，古人的自然崇拜中就包含了山川崇拜。对于古人来说，高耸而广阔的山川是非常神秘的。所以，他们对山川感到既崇敬又恐惧，认为山川都有神灵。

道教创立之后，五岳便成为道教的洞天福地：东岳泰山为蓬玄太空洞天，南岳衡山为朱陵太虚洞天，西岳华山为太极总仙洞天，北岳恒山为太乙总玄洞天，中岳嵩山为上圣司真洞天，每座山上都有神仙居住。

唐朝时，先后敕封中岳神为中天王，西岳神为金天王，东岳神为天齐王，南岳神为司天王，北岳神为安天王。宋代时，帝王们进一步将五岳神从王加封为帝，敕封东岳为天齐仁圣帝，南岳为司天昭圣帝，西岳为金天顺圣帝，北岳为安天王圣帝，中岳为中天王崇圣帝。

元代时，帝王延续着前朝对五岳的尊崇。明朝时，开国君主朱元璋将五岳大帝改称五岳神。至此，五岳之神成为全国性的神祇，并深受民间的尊崇。

五岳之中的南岳为衡山，但在唐以前，安徽的天柱山、霍山都曾经为南岳。唐之后才确定湖南的衡山为南岳。道经说：南岳神名叫崇覃，为庆华庄生真君，乃东华帝君的长子。南岳大帝主宰南方之地，身兼总督鳞甲水族变化等事务。侍从南岳仙官十二人，带领仙人七万七百人，身穿红光衣袍，头戴九丹日精之冠。霍山为南岳大帝之太子，青城山为其丈人，庐山为使者。



五岳真形图

- 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。

在古代，还有南岳主兵的说法。据一些典籍载：朝廷每当遇到征战之事，就派遣官员前去祭祀南岳神祇。古时全国各地都有南岳庙，其中以湖南衡山的南岳大庙最为著名。

西岳大帝以华山为主，终南、太白二山为副，岳神姓羌。也有典籍认为：“西方华山君神，姓诰名郁狩。西岳华阴将军，姓邹名尚。一云华山君浩吴元仑。”

至于西岳大帝的神职，道经云：“少昊为白帝，治西岳。上应并鬼之精，下镇秦之分野。”或云：“元始曰皋陶是西岳所化，敕为素元耀魄大明真君，主管世界珍宝五金之属，陶铸坑冶，兼羽毛禽之类。”

五行中西方属金，白色，故西岳大帝身穿白袍，戴太初九流之冠，佩开天通真之印，乘白龙，领仙官玉女四千一百人。唐玄宗封西岳神为“金天王”。

北岳大帝在五岳中地位较低，其山指山西浑源县的恒山。但在清以前，帝王所祀的北岳并不是恒山，而是河北大茂山。原因在于舜去祭祀恒山时，走到河北曲阳县的大茂山天下起了大雪，无法再向北行走，加之大茂山不时又有石头飞坠而下，于是舜就在大茂山祭祀一番，不再往北去祭祀恒山了。后来，舜干脆在大茂山立曲阳庙，将大茂山作为北岳祭祀起来，直到清顺治年间，才改祀北岳恒山于山西浑源县。

关于北岳大帝的来历，向来说法不一。典籍曰：颛顼氏为黑帝，治太恒山。

或曰：北方恒山君神，名登僊。如此等等。其神职：主管长江黄河淮河济水等大河，兼管虎豹走兽之类蛇蛙昆虫等属。

道教中，对北岳大帝十分尊崇。因五行中北方属水，为黑色，故北岳大帝穿元流之袍，戴太真冥冥之冠，佩长津悟真之印，乘黑龙，领仙人玉女七千人。宋真宗时，追尊北岳大帝为安天玄帝，配祀静明皇后。

在五岳信仰中，对中岳的信仰起源最早，《山海经》中就有对其的描述：蒿山、少室，太室，皆冢也。其神皆神面三首，其从属皆猪身人面。可见最早中岳神的形象为半人半兽，这种形象也符合早期人类自然崇拜的特点。

中岳主要由太室、少室两山组成，因邻近洛水和古都洛阳，在五岳中地位较高，因而赢得古代帝王的尊崇，在五岳中率先得到帝王封祀。中岳大帝名曰恽善，主宰土地山川陵谷，兼管牛羊稻谷等。

道教吸收了中岳大帝的信仰，五行中央属土，黄色，因此中岳大帝统领仙官玉女三万人，服黄素之袍，戴黄玉太乙之冠，佩神宗阳和之印，乘黄龙，从群官，并说中岳为五土之主。

中岳在武则天当政时极受推崇。据史料记载：武则天登基之后，有人自称在



推崇“中岳”的武则天

武则天在位时，十分推崇“中岳”大帝。传说，在她登基之时曾获得一块出自洛水写有“圣母临人，永昌帝业”字样的瑞石。故而，其对和洛水相邻的“中岳”尤为的尊崇，并因此还封其为“神岳”且亲自登“岳”封礼。此幅图所绘，即为推崇“中岳”大帝的武则天的一个生活侧面。

洛水得到一块瑞石，献给武则天。瑞石上刻着“圣母临人，永昌帝业”。武则天于是加封洛水之神，又因嵩山和洛水相距很近，故又封嵩山为神岳，封嵩山山神为天王，下令建造中天王神庙。自此，武则天对嵩山青睐有加，陆续加封嵩山为“神岳”，还亲自登嵩山封礼。

也许是因为武则天篡夺了李唐江山，为了显示自己受命于上天，不惜借此事大做文章，给后世留下了“登峰造极”的成语。嵩山也因此得到了前所未有的尊崇。

道

佛教和道教中的龙王

在道教中，龙王也是一位很重要的护法神将。相传，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。在佛教中，龙主要是护持佛法，导佑众生，兴云布雨。然在民间认知中，龙不仅是祥瑞的象征，也是古代帝王统治的化身。道教在此基础上，于是而创造了一批龙王，并认为只要有水之处，都有司理雨水的龙王驻守。

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。

4

自由人生的象征：
给予众生以指引的地仙

本节概要

在道教的诸多神仙中，有些神仙不仅是来自民间，而且还实实在在地存在于人们美好生活的向往中。他们以其神仙精神的纯粹自由，带给世间众生以吉祥、以安全、以富贵、以保护……

他们就是些最被大家所熟知的地仙了。而在地仙中，最为有名的则要数八仙了。八仙，从外形上而言，最能代表人世间的各个阶层的众生，事实上，在他们身上体现着的和承载着的，亦是道家人修道和修善的象征。

(1) 抛却臭皮囊的铁拐李

道教的神仙一般都是仪表堂堂，让人一看顿生敬畏之心。但是在这些仪表非凡的神仙行列中，却也有几个容貌丑陋、一副鬼怪嘴脸的神祇。魁星大概算得上一个，还有就是位居八仙之首的李铁拐了。

李铁拐不仅容貌猥琐，还瘸了一条腿。他为什么以这样一副容貌出现在世人面前呢？

若追溯缘由，就要从他的传说开始探索了。

李铁拐又称铁拐李、铁拐先生，为八仙中资格最老的一位。关于他的传说很多，名号亦如此，比如有人称他为李玄，也有称他李凝阳、李孔目、李洪水等。

在上古神农氏之时，李铁拐就曾现于世间。据典籍记载：长淮有位神人，

善于修炼，出行时的坐驾为六头飞羊（头上长一只弯角，肋上有六只翅膀，来去如电）拉的车。巡视天下，百姓皆服从他的教化。他治理天下三百年后，突然消失不见。

神农时，雨师赤松子曾经向一位仙人提起他，说他善于使用导出元神的法术，并改名更姓为李凝阳，可惜没有得到真道。他以李凝阳的面目出现之后，便跟随老子学道成仙，而成为李铁拐。

随后，李铁拐又以一个叫李孔目的瘸子之面目现身于世。据说，李孔目被西王母点化成仙，并授给他铁拐。李孔目遂拄着铁拐前去度大将军钟离权。

到了隋朝时，李铁拐再次出现。这次他名字叫洪水，小名拐儿，也叫铁拐，常常在街上乞讨，谁都认为他很卑贱。有一天，拐儿将铁杖掷入空中，铁拐瞬时化为龙，于是拐儿乘龙而去。

李铁拐的仙号，其实来源于他的形象：黑脸蓬头，金箍束乱发，卷须巨眼，跛右足，拄铁拐。正是在他的这副容貌里，有着一个很为人知的事。

在李铁拐还是李先生的时候，其相貌可谓气派堂堂，身材魁伟，隐居于碭山的山洞中修行。一日，李先生想拜太上老君为师，并准备运用元神出窍之术前去，于是，临行前便交代弟子道：“我准备跟随太上老君游华山，如果我的元神七天不回来，你就把我这副臭皮囊烧了吧！”交代完毕，李先生双腿一盘，元神便前往华山去找太上老君去了。

他的弟子便日夜看守着师父躯壳。不料天有不测风云，第六天时，弟子的家里突然传来老母病危的消息，弟子心急如焚，急着想要回家探望，但又不敢违背师傅之命。弟子好不容易熬过漫漫长夜，等到第二天中午，见师父的元神还没回来，便只好将李先生的身躯烧化，回家尽孝道去了。

待到李先生的元神赶回碭山洞中时，见到躯壳已经被烧化，那堆火尚未熄灭，尚余袅袅轻烟。李先生顿足不已，无奈烟灰渐冷，回天无力。他的元神因失去了身躯和魄，便只好四处飘荡，在一处人迹罕至的密林，发现有一具饿殍刚死去不久。李先生大喜，顾不得细看，便将元神从饿殍的头顶钻进去，那具饿殍摇身一变，成了隐修之士李先生。只是，当他晃晃悠悠站起身来时，猛觉脚下不太平整，急忙高一脚低一脚晃到一条小河边。低头对着清澈的河水一看，只见水中映出一个鬼怪般的人形：脸许久没洗，灰黑不堪，头发乱蓬蓬的，一嘴脏兮兮的卷胡子，怪眼圆睁，袒胸露腹，翘着一条腿。李先生大惊之下，想起老君临行所赠的仙丹，急忙吞下，再往水里一看，还是那副尊容。正在他对着河水出神时，猛然瞥见水里多了一



砺剑的铁拐李

此图所绘，即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。

张仙风道骨的面孔，回身一看，却是太上老君。老君笑呵呵地拿他的“新居”打趣：“此屋子太简陋了，屋顶露稻草，苇秆为屋檐，窗坏柱折，此屋如何居住？”李先生听了此话，更觉尊容不堪入目，便打算抛弃掉这副躯壳。太上老君急忙制止道：“道形岂在外表，汝此相貌甚好。待吾赠你金箍，以束乱发，铁拐拄你跛足。修成功夫圆满，自是异相真仙。”

李先生一听，依老君之言，用手摸摸铜铃般的双眼，守住魂魄，并自号为李孔目，即李大眼之意。

明朝时，民间又传说李铁拐为吕洞宾的弟子，这一点从岳百川所著《吕洞宾度铁拐李岳》中就可窥知，此外，《铁拐李度金童玉女》中也有所记载。

铁拐李的形象：常背一药葫芦，浪迹江湖，行医治病，后功行圆满，被玉皇大帝封为上仙。

在民间，他的影响颇大。大概是因为传说他身背的大葫芦里，有治病救人的灵丹妙药，所以，在过去民间特别是医药行常把他视为狗皮膏药的发明者和祖师爷。

卖狗皮膏药的游方郎中所敬的药仙即为铁拐李。

(2) 兵败巧成仙人的钟离权

话说，大将钟离权兵败沦落荒野，却获仙缘，并屡屡遇见仙人点化，终成上仙。关于他的这段传说，在民间也流传最广。

在八仙中，他的资格相对来说比较老。根据较通行的说法：汉钟离，复姓钟离，名权，字寂道，道号和谷子，号云房先生，汉京兆咸阳人。

据说，汉钟离出生的时候就显示了其不凡的来历：他诞生时，卧室内便发出异样的光芒，有数丈之长，犹如烈火一般，这让大家都惊奇不已，而认为他奇异非凡。另外，他的长相也十分殊异：圆头广额，厚耳长眉，目深鼻赤，口方颊大，唇脸如丹。更令人惊诧的是，他自出生起昼夜不声不响、且不哭不吃，到第七天时他却忽然开口说了一句话，且话惊四座：“身游紫府，名书玉京。”要知道“紫府”和“玉京”都是玉帝的宫殿。可见他的仙缘颇为深厚。

钟离权自幼就知轻重，心里好似有杆秤一般，因此，他的父亲为他起名权，古时权就是秤砣。成年之后，他的相貌过人，胡须飘洒过腹，目有神光，文武皆通。又因钟离家世代为将，所以钟离权理所当然地也成为了一员朝中大将。

有一年，番兵入侵，边境告急，钟离权便奉命带领大军出征。当时，铁拐李正好偶遇于他，因觉得他学仙的根基很好，便借机点化了他。但是，钟离大将虽打了几个胜仗，但最终被敌军乘夜劫营而全军覆没。

无奈，钟离权只好独自逃命，后因慌不择路而迷失在一个山谷里。这时，忽然来了一位胡僧，把他带到一个小山村，并告诉他：“这是东华先生的住处。”说完便飘然而去。

钟离权见这个山庄格外清幽寂静，与凡尘迥然不同，而且到处都是异草奇花，桂馥兰芬，一派流泉，两行松柏，宛如仙境。正陶然自得于其时，忽然听见有人说：“这必定是那碧眼的胡人多嘴的缘故。”钟离权循声一看，只见一个鹤发童颜的老人正向他走来。

只见，那老人披着白色的鹿裘，拄着一根青色的藜杖，朗声问：“来者可是汉大将军钟离权？为何不宿于胡僧之所呢？”钟离权一听老人在说自己，大吃一惊，知自己遇上仙道之人了。想他虽身居高位，但却是一向诚心学道的，于是，他赶忙行礼询问，请求老者把救世之道教给自己。该东华先生是位上仙，名叫王玄甫。他见

钟离权仙缘深厚，便将长生真诀、金丹火候及青龙剑法传授于他。

后来，钟离权又遇见了华阳真人，并从其那儿学得太极刀法及火符内丹。自此以后，钟离权开始潜心学道，独自云游四方。话说，一日他来到崆峒山紫金四皓峰，正在歇息之际，猛听见石壁哗啦一声巨响，豁然洞开，进去一看，只见里面有一个洁白无瑕的玉匣。于是，他将那玉匣打开，一看正是神仙秘诀，遂将秘诀放入怀中。神奇的是，当他走出山洞，石壁又复合如初。

这之后，钟离权便按照神仙秘诀之法，勤加修行。一天，忽见五色祥云于霎时间将他的屋子布满，只听得仙乐阵阵，飞来一只仙鹤对他说：“玉帝有命，我来迎你到天宫。”

至此，钟离权终修成真仙。玉帝封其为“太极保生左宫真人”。

从此以后，钟离权或隐或现。据说，在魏到晋间，他又做了边关大将，改名为“金重见”。金重者，钟也，意为我钟离权又重来。话说，这位三军统帅外表极其古怪：头梳两只大丫髻，袒胸露腹，手摇棕扇，神色自若，脸色通红，身材伟岸，龙睛虬髯。着实这样一位浪荡将军委实不是当统帅的料，所以在战事中又被敌人打得大败。这回他算是死了心，跑到终南山隐居去了，再也不当什么将军了。直到唐朝，他才又出来，度化了吕洞宾。

在《全唐诗》中，收录了唐朝时期钟离权的几首诗，名为《题长安酒



汉钟离

此图中，八仙之一的汉钟离漂浮着站在海面上。这位曾带兵打仗的大将，在得道成仙后，依然双目如炬，气势逼人。衣纹用莼菜描，顿挫而有力，使人物形体饱满富有张力。背后的海水，波涛汹涌，以细线勾画出翻起的水花，既表达了潮水的体积感，又带有装饰意味。“八仙”是明代道释画最喜爱的题材，此图即出自明代的画集《群仙图》。

道

三个“八仙”

八仙出现以后，有人感到还不够热闹，于是又出现了另外两组八仙，成为上、中、下八仙。即，上八仙：福星、禄星、寿星、张仙、东方朔、陈抟、彭祖、骊山老母；中八仙：钟离权、吕洞宾、张果老、曹国舅、李铁拐、韩湘子、蓝采和、何仙姑；下八仙：广成子、鬼谷子、孙臧、刘海、和合二仙、李八百、麻姑。

肆绝句》，诗写得颇具“仙味”：

一
坐臣携酒一壶，不教双眼识皇都。
乾坤许大毛名姓，疏散人中一丈夫。

二
得道真仙不易逢，几时归去愿相从。
自言住处连沧海，别是蓬莱第一峰。

三
莫厌追欢笑语频，寻思离乱好伤神。
闲来屈指从头数，得到清平有几人。

由此可见，唐代时的钟离权是个酒不离口、放浪形骸的狂道人，而且还自称是“天下都散汉”，意即天下闲散汉子之首。

另，传说钟离权是被太姥娘娘点化升天的，其升天后留下的肉身化作“钟离权”。所以，至今在闽东太姥山上的太姥摹边还留着钟离权的雕像，人们可以看到：钟离权梳有双髻，一只蛤蟆咬住了他的袖子，好像在请求非要把它带着上天不可。

一般认为，钟离权为汉朝的大将，所以他才有了“汉钟离”的称号。现在常见的八仙画像里，汉钟离梳着双髻，手摇扇子，袒胸露乳，一派散淡之风。

(3) 倒骑毛驴的张果老

八仙中，形象最年长者为张果老。在关于他的一些造像作品中，我们会发现他经常以一个倒骑毛驴的姿态出现。他的这种形象，意在说明的是：看清来时路，前

事不忘，告诫世人不要忘记以前的经验教训。举世之人，皆要以后世之师的张果老为榜样，学会万事回头看。

据史料记载，张果老系唐代道士，叫张果。“老”是对他的尊称。他时常骑着一匹白驴出门，日行数万里。到达目的地之后，这匹白驴就被他折叠起来，只有一张纸厚，收到衣箱中。准备骑乘时，取出来喷一口水，就又神奇地变成真驴。

另在《新唐书》中记载：张果自称是尧帝的大臣，初唐时，隐居在中条山，得到宛丘、铁拐李等仙人传授道法，往来十汾水与晋阳山之间，修炼成长生不老之身。

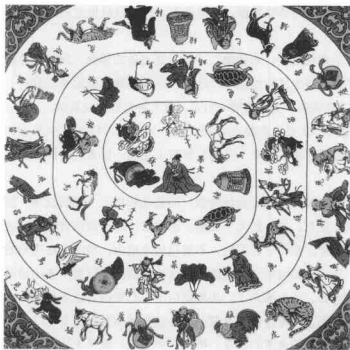
在民间，关于他的传说更为广泛，其间流传最广的是他和唐天子们的故事。据说，当时的张果老名声愈来愈大，并传到天子那里。唐太宗、唐高宗都曾经下旨宣召，他都避而不见。武则天，亦曾下旨召他，不得已他才出山，然而，在进京的途中却以装死躲了过去。开元、天宝年间，唐玄宗继位后再次派使臣到中条山请他进京。使臣见张果是个糟老头，牙齿掉光了，头发也白了，心里很是瞧不起他，对他也很傲慢。张果老不动声色，在使臣摆上香案、准备宣旨时突然气绝身亡。这一下，吓得那使臣赶忙焚香诵念天子求道的诚意。折腾了半天后，张果老这才渐渐苏醒过来。如此一来，使臣便不敢相逼于他，只得空手回奏。

不过，这样一来唐玄宗更觉其神奇无比，而认为这个使臣不会办事。于是，重又命令两名重臣再次亲自到中条山迎请张果老进京。

这次张果老总算进了宫。唐玄宗在看到这位名声很大的神仙竟是如此衰朽，不免心中起了疑惑地问，先生即是得道之人，为何齿发衰朽于此？张果老回答说，得道之时已是这个样子了，今陛下见问，不如把残齿稀发除掉吧。说着竟当面拔去那些稀松的鬓发，击落寥寥无几的牙齿，当场嘴里就鲜血横流。

玄宗当即大惊失色，忙命大臣们扶他歇息去。可只片刻的时间，张果老就大摇大摆地回到金殿上，面貌虽然没有改变，却是青丝皓齿，貌似壮年。玄宗见后大喜，对其的道术深信不疑，并赐酒于内殿。饮过数杯，张果老便推辞说自己酒量尚浅，饮不过二升。并说自己有一弟子可饮一斗！

玄宗大悦，忙令其召之。张果老念念有词，猝然间从宫殿的檐上飞下一个十六七岁的小道士。玄宗命人赐酒于他，饮一斗，尚酣饮不休。这时，张果老说道不可再赐，过必有失。可玄宗不听，仍赐酒，但见小道士再饮后酒就从头上涌出，道冠落地。于瞬间的工夫小道士便化为金酒具。玄宗及众臣皆惊。这时，张果老才解释说小道士原是集贤院的金酒具，只能盛酒一斗。



民间张果老的信仰

八仙在民间的信仰一直普遍而崇高，比如从这幅流行于福建漳州一带的幼儿玩具——玩仙图，就可看出“八仙”信仰的普遍性。这个游戏中又以八仙之一的张果老为主，玩时可从左下角的双兔逐次升至仙人张果老，同时它也带有看图识字的功用。

听后，玄宗大喜，马上下旨封张果老为银青光禄大夫官职，赐号通元先生。

时年，玄宗之妹名玉真公主，性颇好道，玄宗欲将公主下嫁张果老，结为神仙眷侣，让公主师从张果老修道，以期双修成仙。

张果老听后入宫辞去，玄宗见其主张失措，忙像他诚心道歉，后张果老感其诚意，仍留京中。直到后来有方士罗公远新晋成为玄宗宠幸，张果老遂请辞回山。

(4) 放浪形骸的吕洞宾

在八仙中，吕洞宾因其独断的行迹成为人们最熟悉的一位神仙。关于他的传说很多，比如，“黄粱梦”、“三戏白牡丹”等。比如，人们常用的“狗咬吕洞宾，不识好人心”等谚语的由来。

吕洞宾，名岩，字洞宾，号“纯阳子”、“妙通真人”，被道教尊为“北五祖”之一，亦被全真派尊为“吕祖”。

关于吕洞宾的降生至为传奇，据说，那日天上突然传来阵阵乐音，有一只状似白鹤的鸿雁，飞入其母吕夫人的怀中，吕洞宾因此而降生。不过，关于他的身世历

来众说纷呈。例如，《吕仙自叙传》云：“吕仙本是唐宗室，避武后之祸，与妻同遁，易吕姓，因居山间，故名岩，字洞宾，号纯阳子。”

另外，有人认为吕洞宾是唐末的进士，为避战乱而遁隐江湖。有人说他是唐朝礼部侍郎吕渭之孙，海州刺史吕让之子，因仕途坎坷，转而学道。有人说他是唐朝宗室，武则天大举杀害李唐子孙时，携妻隐居于山间。改姓吕，因居于崖石之下，故名岩。常栖于洞中，故号洞宾。

而在《宋史·陈抟传》中则如是云：吕洞宾为关西逸人，有剑术，年百余岁。步履轻捷，数里之遥，顷刻即到，数次至陈抟斋中。

在吕洞宾众多传说中，流传最广的，也最被大家所熟知的一则故事是他和八仙之一汉钟离之间那“十试”之趣事。

话说，吕洞宾在得道成仙之前，于仕途上郁郁不得志。一日，当他正在长安酒肆借酒消愁时，偶遇一仙骨飘逸的道士，吕洞宾见其状貌奇古，便忍不住向其诉说胸中之志。那道士便跟他说自己是汉钟离，并让吕洞宾题诗一首，从中禅悟其志向。

吕洞宾提笔于壁上题诗一首：

生在儒家遇大千，
 悬纆垂帘布衣轻。
 谁能世上争名利，
 臣事玉皇归上清。

读后，汉钟离觉其有仙根，遂准备用仙术点化他。于是，二人一同宿于酒肆。汉钟离下厨煮黄粱米饭时，吕洞宾则卧于床榻之上，一会儿工夫竟睡着了，还做了一个美梦。在梦中，他赴京赶考，状元及第，遂登仕途，娶朝中高官之女，步步高升。为相十年，权倾朝野，子孙皆列侯，忽然获罪，投没家产，举家流放岭南。流放途中，他孑然一身，于风雪中惘然长叹。他忽然醒来，见黄粱米饭尚未熟。这时，汉钟离对他说道：黄粱未熟，一梦到华胥（华胥乃古之梦国）。吕洞宾听了这句诗后，心中猛然一惊，顿时开悟，并心悦诚服地拜汉钟离为师，开始修习道术。

不过，汉钟离却在心里想着要考验吕洞宾是否真心学道，于是，就有了“汉钟离十试洞宾”的故事。

一试：吕洞宾回到家一看，全家人都病死了，心中却丝毫不感到悲伤。他买回棺材，泰然地为家人料理丧事。就在这时，他家人却又在一转眼间复活了。然，吕洞宾仍是淡然处之，并不感到奇怪。

二试：一天吕洞宾到市场去卖东西，有个人就过来和他讨价还价一番，但在说好了价格后，又旋即反悔，只想出一半的价钱。就是这样，吕洞宾也不去争论。

三试：元旦那天，吕洞宾正要出门，在家门口遇见一乞丐，吕洞宾便给他东西。但乞丐却不满足，而且边辱骂边吐唾沫到他脸上。吕洞宾也不恼火，只是再三笑着解释。

四试：吕洞宾在山中牧羊，忽然跑来一只饿虎追赶他的羊群。吕洞宾却不慌不忙地赶着羊群下山，而且自己还挺身走在前面。老虎舍弃了羊群，窜进树林。

五试：吕洞宾正在山中道场读书，忽然来了一个十七八岁的美丽女子，长得非常美，风韵卓绝，自称要回娘家，走到此处天黑了，没地方可安身，只好借住一宿。谁知那女子住下之后，竟百般调戏吕洞宾，夜里更是逼迫吕洞宾和她同床。然吕洞宾硬是不为其所动。结果这女子在折腾了三天后，才愤愤地离开。

六试：一天，吕洞宾回到家中，发现家中被盗一空，连早晚饭都没得吃了，他却一点也不恼怒，而是亲自到自家菜园子里挖果蔬。就在他用锄头挖菜时，忽然挖出几十锭金元宝，然吕洞宾却不慌不忙地用锄头把金元宝重新埋进土里去。

七试：一天，吕洞宾在市场上看到有人在卖铜器。于是，他上前买了一些。等回家一看，却发现那些铜器全都变成金质的了，便立即赶到市场把那东西退还给了卖主。

八试：一个疯道士在田间地头卖药，声称吃了他的药马上就会死掉，不过转世之后却可以马上得道。



放浪形骸的吕洞宾

吕洞宾，八仙之一。因其在八仙之中行径最为怪诞，故而深被人们所熟知。据传说，过去烟业业很是供奉过吕洞宾，因为他曾点化烟妓，为妓女治疗恶疾。有的地方还供奉管仲或白眉神。所以吕洞宾还是烟业、剃头业等的行业神。

一个多月里都没有人问津，只有吕洞宾买了。结果，吕洞宾吃了之后却安然无恙。

九试：一天，吕洞宾和众人一起乘船渡河，刚到河中央，大风骤起，波涛汹涌，众人皆非常恐慌，唯有吕洞宾端坐不动。

十试：吕洞宾正在一间屋子里静坐，忽然看见无数奇形怪状的鬼魅，并拿刀要砍吕洞宾，然吕洞宾却能端坐不动，毫无惧色。接着又出现了数十个夜叉，押着一个死囚，浑身血淋淋的，甚是恐怖。没想到的是，那个死囚突然对着他大声哭诉，说你数世之前杀了我，现在该偿命了。吕洞宾想，“杀人就应该偿命”，于是想要过刀想自杀偿命。这时，空中突然传来一声大喝，死囚顿时消失不见，一个人鼓着掌大笑着从空中飘然而下，原来是汉钟离。

他笑着对吕洞宾说，我试了你十次，而十次中你的信心都坚定无比，不为所动，日后必能得道。不过，你的修行尚未圆满，现在我把点铁成金之术传给你，以助你济世。等你行了三千功德、八百善行，到时我再来度你。

吕洞宾因为好奇就问汉钟离，“铁真的能变成黄金吗？”汉钟离告诉他，三千年后又会回复原形。吕洞宾听了不高兴了，说，“三千年之后害人，这种事我不愿意干。”汉钟离见其真有此心，足以抵得上那二十八日功德善行。于是，立马带着他修习仙术去了。

至此，吕洞宾尽得汉钟离真传，后来又遇见多位仙人，传授其道术，因此，吕洞宾拥有极高的法力。就他的剑术而言，可谓闻名天下，不仅可以断贪嗔，还可以断爱欲，断烦恼。他也常常持剑在人间除恶扶养，度化有缘之人。

吕洞宾之所以能在民间被大众广为熟知，除他久在人间度化众生外，还因其是一个放荡形骸的风流神仙。在民间就广泛流传着他三戏白牡丹的传说。

传说，白牡丹是洛阳第一名妓，国色天香，媚态十足，摄人魂魄。一日，吕洞宾游历洛阳，在听闻了白牡丹的艳名后，便立马前往青楼观看。一看之下，顿为其所倾倒，心中暗想：此女果真不俗，身上还有几分仙气，这下可以采其阴气了。房中术向来是道家看重的修炼方术，算起来吕洞宾此举也不算太出格。

于是，他便化身为一位翩翩秀才，到青楼亲点白牡丹侍候。才子佳人，相谈甚欢，十足鸳鸯倒凤，整个晚上都在行云雨之事。之后，一连数日二人都夜夜笙歌。很快，吕洞宾眠花宿柳的事情，被铁拐李、何仙姑和张果老知道，三位神仙也不好点破，于是，他们暗中教了那白牡丹一招。次日，吕洞宾又来和白牡丹翻云覆雨，酣畅之时，白牡丹忽然用手指挠吕洞宾的两肋，猝不及防之下，吕洞宾阳精尽泄，吃了个大大的哑巴亏。

但是，这个风流神仙对自己的风流韵事自有一番说辞。他对汉钟离说，嗜欲之心，人皆有之。遇到美色，皆都难禁。弟子虽已脱胎换骨，今遇此绝世佳人，亦不能自持，故不免迷恋。汉钟离便苦口婆心道，“食，色，性也。”和佛教不同，道教不主张完全禁欲，而且还有专门的房中术以男女交合为修炼方法。所以，吕洞宾便如是声称“分明不是贪花，只是采刚补阳之术。也是无可厚非的”。

此外，据传说吕洞宾不仅好色，还是个酒鬼，常常在酒楼上畅饮。另外，他还喜欢赋诗，他的诗作大多和道术有关。有表现出世情操的，亦有充满崇侠之气的。

在八仙中，吕洞宾完全是一副浪子的形象。集酒仙、剑仙、诗仙、风流仙于一身。不过，在他的身上完全没有禁欲的陈腐气息，而是在他的身上充分体现了道教的人世情怀。

供奉吕洞宾的宫观，被称为吕祖庙或吕祖祠，它们遍布全国各地，时时香火缭绕。农历四月十四为其诞辰之日，人们更是用各种活动祭祀于他。

(5) 出水芙蓉般的何仙姑

在道教神仙谱系中，八仙大概是最贴近世俗的神仙了。八位神仙一点神仙的模样都没有不说，而且还经常胖张瘦李、乞丐富翁般在一起亮相，真是如同世俗之人一般无异。

不过，在这八位神仙中竟有一位美丽妙曼的仙姑，这不得不让人叹服道教的人世情怀精神无所不在，作为八仙中



瑶池八仙图

古代传说中的八仙：铁拐李、张果老、何仙姑、蓝采和、吕洞宾等人。头插花枝，吹乐观鹤，聚乐于瑶池，或吹笛击节，或聆听欣赏。闲适逍遥的生活状态，再加上他们每个人独特的人格魅力，一直是画家喜爱的题材。画面笔墨粗犷有力，构图别致。

唯一的女神仙，何仙姑不仅风姿绰约，而且还拥有出水芙蓉般的纯净，十足是一个标准的女仙模样，在其他几个丑俊老少各异的男仙衬托下，更显得愈发美丽无常得很。

“仙姑”是一种称谓，既有仙女之意，也可用来称呼道姑。据说，何仙姑，名何琼，又名何秀姑，生于武则天当政年间，父亲是个做豆腐的。她的出生至为传奇，在她诞生之时，有祥瑞紫云缭绕何家，而在她的小脑袋上还现出了六道毫光。

何仙姑十三岁那年，一天去八山采药，遇见一个人给她一个桃子说，吃下去，以后可以白日飞升。小何仙姑对这个骤然出现的人丝毫不疑，几口就把桃子吃了下去。给他桃子的人就是吕洞宾，那桃子是个仙桃，吕洞宾因其颇有仙缘，才特意前来点化她。这也是以后何仙姑不饥不渴、洞知世事的前因后果。老百姓见其如此，均尊她为神仙。

上面是民间版本，在道教典籍中，何仙姑被认为是和吕洞宾等几位神仙共度的。

民间关于这位美丽仙子的传说很多，其间在大别山一带尤为是。

很久很久以前，在大别山的山脚下坐落着一个小村庄。在这个村庄中生活着一个心狠手辣的老太婆，她家的童养媳就是何秀姑。何秀姑聪明善良，不仅每日忙着做家务，还要帮忙干地里的活。何秀姑虽很勤快，但只要稍微不合老太婆的心意，就要遭到一番打骂，真的是过得苦不堪言。

一天，老太婆要出门，临走时吩咐她看家，还威胁她说，要是有什么闪失的话，决不会轻饶了她。

老太婆走后，何秀姑就坐在门槛上埋头做针线活，这时远远地走来七个衣衫褴褛的乞丐，他们恳求她发善心给点吃的。秀姑左右为难，要是给他们被老太婆发现，自己就要挨打，但是不给的话，又看着几个乞丐真是可怜，心里实在不忍。乞丐们眼巴巴地看着何秀姑，一狠心，她就煮了一锅面条给七个乞丐吃了。乞丐们吃完就走掉了，也不感谢她。

老太婆回来后，发现了家里的面条少了，就一边殴打秀姑，一边逼问。秀姑没办法只好如实说，昧心的老太婆居然逼着她把乞丐给追回来，不然就要她的小命。

没办法，秀姑只好去追那七个乞丐，竟是给追到了，然后她给他们把事情一说，乞丐们听了就跟着秀姑回去了。可那歹毒的老太婆竟然变本加厉，要让乞丐们把吃的面条给吐出来。那些乞丐们就真的把那些面条给吐了出来。可是，这个丧心病狂的老太婆，竟又逼着秀姑把吐在地上的面条给吃下去。秀姑忍气吞声，正俯身准备去吃时，地上的面条忽然不见了。何秀姑只觉得此时身体变得异常轻盈，飘飘忽忽地就飞离了地面。这一下，把老太婆看得目瞪口呆，呆在原地半天说不出话



美丽的何仙姑

作为八仙中唯一的女性，何仙姑受到民间的尊敬。何仙姑又称“荷仙姑”，因其出现时总是有荷花相伴，就像观世音出现时手中与座下也总是有荷花一样而得名。道家人物本来以清瘦为主，民间俗话却说“胖大和尚瘦老道”。故而在这幅近代年画中，荷仙姑的形象是微微发胖的。

来。原来，那七位乞丐都是神仙变的，特地前来度化善良的秀姑的。至此，何秀姑成为何仙姑。

农历三月初七是何仙姑的诞辰，所以，在那个大连山的脚下人们都要唱大戏，请道士打醮诵经，做水陆道场。场面甚是热闹非凡。

(6) 诗意盎然的韩湘子

八仙的出身各异，其中颇具文化气息的要数韩湘子了，而究其权祖的话，会发现其叔祖韩愈赫然居于“唐宋八大家”之首。

韩湘子，本名韩湘，字清夫。传说，他是由一只白鹤投生而来，年轻的时候放荡不羁，一次遇到吕洞宾后，才跟随他学道。

韩愈见这个侄孙整天东游西逛，不从事一般人认为正当的职业，于是，就训诫

了他一番。告诉他要好好读书，像韩家的其他子弟一样，通过科举走上仕途。谁知韩湘子竟然反驳了他，说自己志在学道，无心仕途。当时，唐代朝野上下都很尊崇道教，韩愈虽然很不高兴，但也不好直接说什么，便出了个题目，让韩湘子做诗以明志。韩湘子提笔一挥而就，当即就抒发了其学仙之志。

韩愈问他，你既然如此喜欢道术，是否能通变化？听后，韩湘子什么都没说，而是手一挥变出一个琉璃盏。在琉璃盏中，开出一株碧玉牡丹花，花上还有金字写着两句诗：“云横秦岭家何在，雪拥蓝关马不前。”

韩愈见这两句诗对仗工整，意境深远，但看了半天却不知其所指。当他投给韩湘子以询问的眼光时，韩湘子神秘地说，此乃天机，不可泄露。

不久之后，韩愈因上表反对迎佛舍利子入宫，而招致唐宪宗大为震怒，于是，将他贬到偏远的潮州。至此，韩愈踏上了荒凉的流放之路，而这一路东去离故土就是万里之遥。

当时，正值隆冬时节，一行人翻越秦岭时，阴沉沉的天上突然就飘起了鹅毛大雪，韩愈他们因此被困在山中无法前行。一天，韩愈正在寄居的山民家中拥裘饮酒，惆怅不已，突然看见雪地上走过来一个人。只见此人虽是步行，却走得飞快，转眼就到了自己的跟前，原来，此人正是那个学仙的侄子韩湘子。

祖孙在此处见面，各自嗟叹不已。

韩湘子问韩愈，还记得花盏上的诗句吗？韩愈想了想，若有所悟。忙问山民此处的地名，原来此处就是蓝关。此情此景果然是“云横秦岭家何在？雪拥蓝关马不前”。

没想到，今时今日的一切都应了韩湘子当年的预言。韩愈不由感叹不已，遂用这两句诗做成一首名为《左迁毛蓝关示侄孙湘》的七律：

一封朝奏九重天，
夕贬朝阳路八千。
本为圣朝除弊政，
敢将衰朽惜残年。
云横秦岭家何在，
雪拥蓝关马不前。
知汝远来应有意，
好收吾骨瘴江边。

在此首诗中，韩愈感叹自己年老体衰之身，还被贬出京城，现今又被大雪困在



韩湘子

韩湘子，是八仙中出身最具文化气息的一个神仙了。据说，他的叔祖就是大名鼎鼎文豪韩愈。传说，他是由一只白鹤投生而来，年轻的时候放荡不羁。一次遇到吕洞宾后，才开始跟随其学道。

山中，因此，心生悲观之情，遂对人生产生了极大的失望，欲将后事托付给侄孙。

韩湘子见其如此悲观，便安慰他说，不久其就可回京，还会升官晋爵。

翌日雪霁，韩湘子便与韩愈从行，一路上，韩湘子对韩愈是拜起问劳，扶镜接髻，意甚殷勤，此行之路竟显得不那么辛苦了。行至郑州时，韩湘子对韩愈告辞说，他的师傅就在此炼丹，故不再远送。韩愈很是羡慕他，故问他仙如何可致。韩湘子如是回答他，“得之在心，失之也在心，学道中的功过、善恶，皆像帝王的法度一般，只要于心无悔即可。”

韩愈问韩湘子何时再能相见，韩湘子说自己早脱凡俗，已登仙界，仙凡异途，日后便再难相见了。说完，就行入谷林。

据说，后来韩愈受到启发后，也得月华度世之道。

(7) 游戏人间的浪子蓝采和

人不可貌相，一个游戏人间的浪子竟然是神仙，而他的职责竟然是劝化市井中执迷不悟的人。

他，就是八仙中的蓝采和。

据典籍记载：蓝采和原是唐朝的一个流浪汉，人们都不知道其是从哪里来的，成天穿着一件破破烂烂的蓝衣服，腰上系着三寸宽的黑布腰带，且还一脚穿鞋，另一只脚赤着。更为神奇的是，他夏天时，在衣服里塞满棉絮；冬天时，则躺在雪地上，呼气如雾。

蓝采和常常在城里手持三尺大板，喝得醉醺醺地唱歌，因此身后常有很多人跟着围观。他见人多，便开始滔滔不绝地和人们进行诙谐的对话，把众人逗得大笑不止。

似狂非狂的蓝采和，作歌很多，且大都有仙意。当他疯癫癫地唱歌时，人家给他钱，他就用长绳穿起来，把钱拖在身后，掉了也不管。看见穷人还顺手给人家几枚。另外，他有钱就去买酒喝，常给花得分文不剩，但是就这样却能周游天下。谁都不知道他到底多大，因为有许多人在初见他时还是个顽童，再见他时已成了鹤发老翁，而他则仍是那副样子，一丁点都没有改变。

在民间，关于他的传说流传亦颇广，最被大家所熟知的是下面这则：

一次，蓝采和来到汴梁城，在一座酒楼喝至大醉，突听到云端有鹤鸣和笙箫之声。他忽然纵身一跃，就飞到云层，扔下鞋子、衣服、腰带、板拍，慢慢地没入

道

八仙各显神通的宝贝

关于八仙，最有名的是“八仙过海”，最神秘的则是让他们各显神通的宝贝了。具体：李铁拐的大葫芦：里面装着仙丹神药，可以普济众生；钟离权的扇子：能使人起死回生；吕洞宾的宝剑：吕洞宾有天盾剑法，可威镇群魔；张果老的渔鼓：能星相卦卜，灵验生命；蓝采和的花篮：篮内的神果异花，能广通神明；曹国舅的玉板：又称拍板、阴阳板，仙板神鸣，万籁无声，韩湘子的洞箫：洞箫妙音能令万物生灵，何仙姑的荷花：荷花出污泥而不染，可修身养性。



了天际中。

蓝采和的行状，颇有点布袋和尚、济公的味道。而他最有名的那首“踏歌”，更于济公的“鞋儿破”如出一辙。不信，你看：

踏歌蓝采和，

世界能几何？

红颜一春树，

流年一掷梭，

古人混混去不返，

今人纷纷来更多，

朝时鸾凤到碧落，

暮见桑田生白波。

长景明晖在空际。

金银宫阙高嵯峨？

此外，蓝采和给皇帝祝寿的故事也很是被大家津津乐道。



八仙过海

民间流传最广的八仙过海的故事是出于蓝采和的。据说，当时蓬莱仙岛牡丹盛开，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。不曾想就在这时，东海龙王之子摩羯、龙毒抢了蓝采和的宝贝，并把他拉下海去，于此，另外七仙大怒，怒杀了龙子。结果惹得四海龙王齐来参战，并请来三官助战。后来，在五圣、如来佛的出面下，这场纠纷才得以和解。

传说，蓝采和在终南山修道，一天他掐指一算，唐天子六十寿辰到了，就决定下山一趟。当他手提花篮，来到京都长安时，皇帝已在金銮殿接受群臣的朝贺了。那蓝采和也不紧不慢地来到金銮殿，给皇帝献上了一个西瓜。

唐天子起初觉得很奇怪，寒冬腊月怎么会有西瓜？这时，蓝采和不愧不忙地从篮子里拿出一粒西瓜籽，揭开殿上一块砖埋下。一会儿，瓜杆长出了芽，开了花，最后结成一颗大西瓜。蓝采和摘下西瓜，用刀切开，满朝文武在看到鲜嫩的西瓜时，个个垂涎三尺。丞相张士贵首先尝了西瓜，结果门牙“咯啷”一声掉了。惹得满朝文武和唐天子哄笑不止，尽兴下唐天子让蓝采和再亮一手“好把戏”。

蓝采和正好想试试唐天子是否好色，于是，就从篮子里拿出了十八个诱人的桃子。不一会儿，那十八个桃子突然变成了十八个美女，且个个美若天仙。这可把唐天子看得馋涎欲滴，便命蓝采和将美女进献，并赐万两黄金。可蓝采和却让自己的篮子装满，唐天子一看大悦，心想区区一个小篮子怎能难倒拥有雄厚财力的自己呢。谁知，那篮子却永远也装不满。唐天子不免感到奇怪，正欲问时，蓝采和便收起了篮子，瞬间黄金变成了万种风景，蓝采和乘风而去。而那风情万千的十八个美女也消失了。

不过，在有的道教书籍中说他是赤脚大仙降生，形象是一位看破红尘的青年隐士。然，孰是孰非也不过都是传说罢了。

(8) 宋朝天子的小舅子曹国舅

究其八仙身世的话，不难看出其集合了人世间的三教九流，他们中有乞丐，有流浪汉，亦还有大将军、皇亲国戚。由此，我们也不难看出，道教赋予这些神仙以生命，意在蕴含的是道教的平等之精神。

八仙中，最为尊贵的身份就是顶着皇亲国戚头衔的曹国舅了。他身为贵胄，财不可恃，曾贵为宋朝天子的小舅子。后来因目睹了兄弟咎由自取、处以极刑的教训，而看透了生死福祸，急流勇退，并开始修仙学道。

相传，曹国舅系宋初名将曹彬之孙、曹太后之弟，名曹叡。自幼天姿聪颖，且非常善良，虽生在富贵之家，却视金钱如粪土。并且他还一心向道，不理家事。不过龙生九子，各不相同。他的弟弟则生性顽劣，一副纨绔子弟的做派，不仅不守国法，还横行于乡里，堪称当时的一霸。曹国舅屡次劝说皆无效，因而深以其为耻。

后来，曹国舅的弟弟终因恶贯满盈，而激起广大的民愤，得到了应有的惩



皇帝国戚曹国舅

在八仙之中，曹国舅的身份最为尊贵，他曾身为贵胄，亦是宋朝天子的小舅子。不过，后来在目睹了兄弟替由自取的悲惨下场后，而看透了生死福祸，于是，急流勇退，开始修仙学道。

处，落了个身首异处的下场。至此，曹国舅明白了一个道理，即“富贵乃过眼烟云”。也因此而变得郁郁寡欢。

一天，曹国舅的姐姐——贵妃娘娘将他召进宫中，姐弟俩说了一些互为关心的话。末了，贵妃对他说，若缺什么尽管向她开口，怎么着也就他这一个弟弟了，不能叫他受委屈。

曹国舅沉吟半晌，说自从姐姐进宫后，自己就没有高兴过一天，而且夜里一睡觉就做噩梦，真不知财帛是祸不是福！贵妃听了后非常吃惊，曹国舅便解释说：前天我做了一个梦，一个一瘸一拐的老道对我唱，“我是长乐老，不爱金银宝。我是长乐老，不爱美人娇。我是长乐老，家财散得好了。”唱完后，又在我的额头上点了一点。我一下子醒了，想了想，觉得还是弃家修道来得好。常言说“财去人安乐”，弟弟我如果能成仙的话，那也是姐姐的福气呀！出了宫，回到家曹国舅就把家财给散尽，并遣散了几房妻妾，披着一身道袍果真出家修行去了。

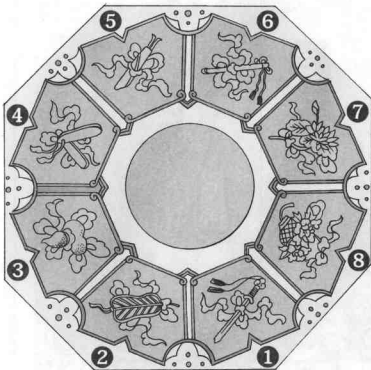
最初，他隐居于山林，一心修炼道术。话说，有一天，曹国舅正在静修，眼前

突然出现了汉钟离和吕洞宾这两位仙人。他们问曹国舅修行修得到底是什么，曹国舅回答说自己修的是道。两人又问他“道”在何处，曹国舅就不说话了，只是用手指了指天。二仙又问他天在何处，曹国舅便用手指了指自己的心。二仙听后大笑着对他说：“心就是天，天就是道。你得到道三昧了。”

于是，二仙便将还真秘术传给了曹国舅，并度他入了仙班。

暗八仙

暗八仙，即八仙的形象并不出现，而是以八种法器来代表八仙的一种形式。具体如下：



- ① 吕洞宾的宝剑：吕洞宾有天真剑法，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。



第伍章

皈依人道：踏上“人道合一”的修行路

如何通往道教之门、踏上“人道合一”的修行之路呢？这就要从道教科仪、炼养方术及法术方面着手。道教科仪内容复杂，小到日常称谓，大到出入行走，皆有一定仪范，是为道士修行生活的标准。道教练养方技，作为道的意义的象征性表现，是为道家修行之人“羽化登仙”的捷径。道教法术，在巫术基础上产生，为道士幻想以道的能量来帮助人们趋吉辟凶、得道成仙的功法，是道家按神的意旨修行的一种方式。



1

走进道观： 看道士的修行生活

本节概要

科仪，即道教给予修道之人的一定规范，而道士们的日常生活也均依赖于其的。在道教中科仪具体指：道教的经诰、戒律、规范、礼仪等，是对道教各个方面的概括，涵盖礼仪传统和时俗现实，从宗教的途径厚人伦、淳风俗。

因而，于科仪之中的道士生活，就犹如一场恢宏的演出，与神、与鬼沟通。为神、为鬼而舞。具体看道士们在科仪之中的生活的话，那么，先从什么是科仪这个概念开始吧！

(1) 为神而舞的科仪

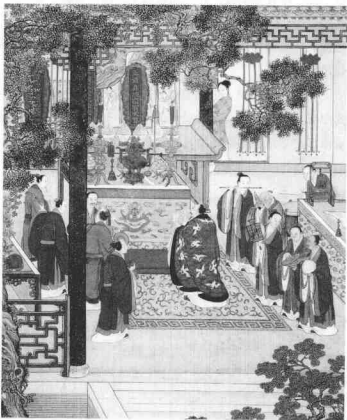
科仪是指道教的经诰、戒律、规范、礼仪等，是对道教各个方面的概括，与科仪意义相近的词，还有科教、科范、科戒、科律、仪轨等。“科仪”一词最早见于《洞玄灵宝道学科仪》一书，书中包括言语、讲习、禁酒、忌荤辛、制法服、巾冠、山居、斋、醮、燃灯、奏章等，唐代道士朱法满的《要修科仪戒律钞》，也包括传度仪范、奉道仪轨、各种斋法、戒律、殿堂造设等许多方面。

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。

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，是道教的人教仪式和祷祝仪式。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



道教科仪

现今流传于世的道教科仪，为唐代道士张万福、张继先和杜光庭等在原有的道教科仪、经戒法传授基础上，进行了系统地整理和增删，使其更加丰富和完备。这些经过整理和完备的道门科范，为后世道教所沿用。图中所绘，即为道教科仪中的斋醮仪式。

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。

“科仪”可用来概括道教教法的许多方面，在道教总的语义类似于世俗社会内的所谓礼法，所以其涵盖的内容十分的宽泛。说白了，其实是道教的道德标准，由此来约束和规范道士们的修行生活。

故而，从“科仪”中的种种规范和约定的概念中，我们可以清晰看到规范在科仪中道士生活的种种，可以说，是了解修行生活的最佳途径。

(2) 不可为的戒律

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。

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，其中吸收了忠教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，全真道邱长春祖师开

道

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。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。



三坛大戒的创始人王常月

在道教戒律中，王常月创制的三坛大戒占有很重要的地位。三坛大戒，分初真戒、中真戒和天仙大成三种。后来成为全真派授受传承之根本戒律。王常月（？—1680年），原名平，法名常月，号崑阳，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。

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，全真教王常月继承邱长春的传戒制度，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。

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。

(3) 早晚必修课

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。

道门规定卯时（5～7时）为早课，诵《清静经》、《心印经》、《消灾护命经》、《攘灾告厄经》等道经，以祈延生保平安。酉时（17～19时）为晚课，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《攘灾度厄经》，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。

早晚功课为道士修行生活中最重要的一项，其作用有修真养性、祈祷崇拜、坚定道心，体现宫观道风等。另外，道士日常生活除早晚功课外，也丰富多彩，如静坐、抚琴、奕棋、书法等。

道士的早晚课

在道士的日常生活中，早晚课是最重要的一项了。早晚课的最主要作用：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》、《懺灾度厄经》、《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》、《玄圃咒》、《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) 道士的资格考试

在道教中，要成为一名真正的道士是需要经过一番考试的，也就是道家称之为的资格考试——传度授箓。这是道派绵延的一种表征，是有一套规范化的仪式在的，以此来体现其对于神圣事业的慎重。

所谓“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，由知磬请三师宣三归依。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千诫，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察，最后成绩要作记录，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。

“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，箓牒中拨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，从凡人圣，自始至终，先从戒箓，然始登真。

事实上，传戒仪式的产生是道教为了推行戒律，对新出家的道士进行的一种传授戒戒的礼仪。其礼仪过程神圣而复杂，象征道教教法的传承。

(5) 向神致敬的礼仪

因着神仙信仰为道教主要信仰的缘故，敬神仪式便成了道教主要仪式之一，道

道士的日常礼仪

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，以左手为尊，右手为卑，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。





士向神行礼是为了表达对“道”的信仰和对神的尊敬。

所以，在道士的修行生活中，敬神礼仪成了最重要的一项功课。由此，在道教千年历史的沉淀中，这敬神礼仪在被重视的情况下而产生了多种形式。最主要的有以下三种：

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。

(6) 道士身份的象征

道士的身份象征，是由道士的外在形象来体现的，即道士的服饰。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。道教始终认为，通过这些外在的服饰可以表露出道士生活中的信仰和文化。

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。

花衣：也称班衣，其式样与法衣相似，但较法服简洁一些，举行大型宗教活动时，经师穿用。

道巾

混元巾：又称冠巾，以黑缙糊成硬圆帽，帽顶有洞，多为蓄发的全真派道士戴用。

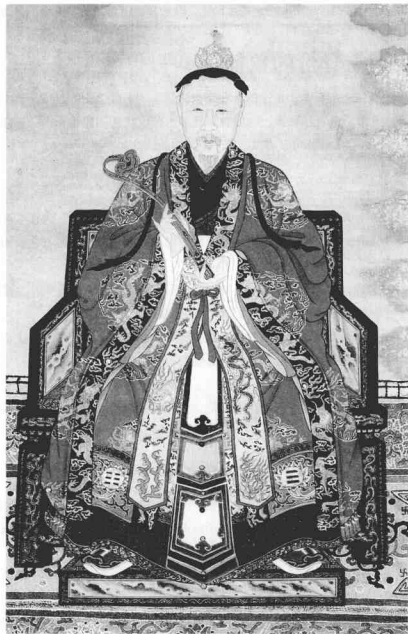
庄子巾：又称南华巾，帽底圆形，顶坡而平，帽前正面镶有白玉，便以正帽，象征品行端正，老年道士多戴庄子巾。

一字巾：即一根束发的带子，宽约一寸，长依头围大小而定，带子两端用木质或玉质雕成扣子衔接，扣子正面刻有八卦太极图案。

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



道士的装扮

一个道士的身份象征，在于他的服饰装扮。如图所绘，这是一个清代道士的画像，他身着绛红法衣，头戴清苾尊冠，脚蹬云履，手执如意，安坐于一把大师椅上。如此可看出，道教服饰主要包括道服、道巾、道冠和鞋袜四大类，而这些外在的服饰，恰恰很好地表现了道教的信仰和文化。

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。

星冠：又称五斗冠，覆斗形，上刻五斗星形，为老修行礼拜北斗时戴用。

五老冠：莲瓣形，五片莲瓣上绣有五老像，做度亡道场时，高功戴用。

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。

(7) 道士的称谓

在道教历史的洗礼及沉淀中，道士称谓受各种影响可谓变化万千，不过，可以将最主要的类别大致归纳为三类，即“普通称谓”、“尊敬称谓”、“教职称谓”。

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。南北朝时期，则以道人专指沙门，而区别于道士。唐朝以后，又以道人泛指有法术之人，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。

真人：通常尊称那些体道大法，道行高深，羽化登仙的道士。

祖师和宗师：各道派的创始人称祖师。各派传道的首领称宗师。

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，受全体道士拥戴而选的道士。

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，功行具备。

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。

(8) 道士演绎的“折子戏”

在道教宫观内，我们常常可以看到道士们，身着金丝银线的道袍，手持各异的法器，吟唱着古老的曲调，在坛场里翩翩起舞，犹若演出一场折子戏那般，这就是道教的斋醮科仪。俗称“道场”，谓之“依科演教”，简称“科教”，也就是大家概念意义里的“法事”。

那么，斋醮科仪具体是怎样的呢？这场由道士们出演的折子戏，是道士生活中最生动的演绎。

何谓“斋醮”

“斋”原指齐和净，后为斋戒、洁净之意。在古人祭祀之前，必须先沐浴更衣，不食荤酒，不居内寝，以其虔诚之心来接引鬼神，此叫做“斋戒”。道教将其礼节吸纳，用以祈禳之上，素食清心，沐浴洁身，此即为“修斋”。

在道教中，修斋之目的是初为“积德解愆”，再则为“和神保寿”。最高的“修斋”则是为了“专道”、“乐道”、“合道”，这也为修斋的最高目的，故而，修斋即为修道。因此道教十分重视修斋，并将其视为学道入门之首，而为之制定了一整套斋法。

道教斋法，经上清派、灵宝派等道士的推演，逐渐完善，而且名目众多。主要的斋法有以下几种：

两种斋：指拯道斋和济度斋。

六种斋：指上清斋、灵宝斋、洞神斋、太一斋、指教斋、涂炭斋等。

七种斋：指金录大斋、黄录大斋、明真斋、三元斋、八节斋、涂炭斋、自然斋等。

十二种斋：指金录斋、玉录斋、黄录斋、上清斋、明真斋、指教斋、涂炭斋、三元斋、八食斋、三皇子午斋、靖斋、自然斋等。

三录七品：三录指金录斋、玉录斋、黄录斋，七品指明真斋、自然斋、三元斋、八节斋、洞神斋、指教斋、涂炭斋等。

若是从其规模和作用上分的话，又可将以上几类主要斋法归纳为两大类：

第一：内斋（极道）：心斋、坐忘、存思等。

第二：外斋（济度）：三篆七品。三篆，指金篆斋、玉篆斋、黄篆斋。七品，指三皇斋、自然斋、上清斋、指教斋、涂炭斋、明真斋、三元斋。

以上各种斋法都有着不同的意义，如金篆斋含“上消天灾，保镇帝王，……兼为师友”之义。玉篆斋含“救度人民，请福谢过”之义。黄篆斋含“下拔地狱九幽

道

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。

所谓“斋仪”，即内斋：心斋、坐忘、存思；外斋：金篆斋、玉篆斋、黄篆斋、三皇斋、自然斋、上清斋、指教斋、涂炭斋、明真斋、三元斋；所谓“醮仪”，即清醮：祈福谢恩、却病延寿、祝国迎祥、祈晴祷雨、解厄攘灾、祝寿庆贺，幽醮：摄召亡魂、沐浴度桥、破狱破湖、炼度施食。



为神而舞的道教斋醮

在道教科仪中，斋醮科仪是最为常见，亦也是最为重要的一种科仪。道士们在宫观里举行斋醮科仪，既为神仙生日庆贺，也为人们祈求神仙赐福。

之苦”之义。上清斋含“求仙念真，炼形隐景”之义。自然斋含“为百姓祈福”之义，等等。

如今，许多全真派的老道长，皆都以自己保持素口为自豪，因他们现在仍然不吃油盐或者不食人间烟火。在现在的民间，还流行着“吃花斋”的风俗，即初一、十五或其他宗教节日吃素。如此等等，都是斋法从过往遗留下来的痕迹，也都是在以持斋的形式在修道。

“醮”，原意是祭，即祭祷。在我国古代，早就有“冠醮”和“亲醮”的制度来称谓祭礼。所以，所谓“醮”就是祭礼，只不过道教用“醮”字代替了“祭”字而已。和“斋”相对而言，斋是指在祭祷中必须清整身心，醮则指祭祷活动。斋法注重心理，而醮法则注重仪式。二者是既有区别，又有内在关联。到了后来，斋与醮的界限逐渐被打破，斋法逐渐溶于醮法之中。于隋唐以后，便以“斋醮”而并称，沿袭至今，成为道教科仪的传统名词。俗称“道场”或“法事”。

道教在举行斋醮时，被称为“建醮”、“修醮”或“打醮”。一般而言，被叫做“做道场”或“做法事”。

在道教中，斋醮被定位于“科仪”，名为“斋醮科仪”。指醮祷活动所依据的一定法规。一般有阳事与阴事之分，也就是清醮与幽醮之分。

“清醮”有祈福谢恩，却病延寿，祝国迎祥，祈晴祷雨，解厄攘灾，祝寿庆贺等，属太平醮之类的法事。

“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。

官观道众每逢朔、望日，或者其他重要节日，祖师圣诞，都要举行祝寿、庆贺等典礼，这些常行的仪规皆统属斋醮科仪。

古今斋醮发展

斋醮祈祷，古即有之。早在东汉以前，就有“斋戒”、“醮”、“坛”等说法，此在《礼记》、《易经》、《高唐赋》、《史记》等书中均有记载，这说明道教斋醮科仪源于中国古代的祈祷仪式。

东汉时期，道教诞生之前，汉明帝就曾下诏给楚王英，命其诵黄老之微言，尚浮屠之仁祠，洁斋三月，与神为誓。道教诞生后，汉桓帝又亲祠老子于濯龙，文尉为坛，饰淳金扣器，设华盖之座，用郊天乐。由此可见，此时的斋醮祈祷不仅有了坛和供器，而且还有了音乐——郊天乐。

在道教初期的宗派中，太平道有向天祈祷和称谢等仪式。五斗米道则有“涂炭斋”、“指教斋”等斋仪，祈祷者以“黄土涂面，反缚悬头”，虽仪式简单，但“折子戏”的戏码已经齐全。另外，五斗米道还有为病人请祈的“三官手书”，此种科仪虽然十分简朴，但已具备了斋醮科仪中表章的雏形。

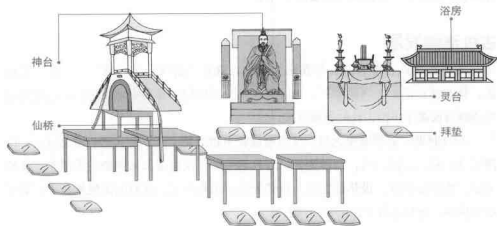
《魏书·释老志》中记载，张道陵创教之初，因传授《天官章本》中的某些斋祠醮法，使弟子各成道法，于是其事大行。如此来看，《天官章本》可謂是最早的

科醮书。

总而言之，这一时期是道教科仪的开创阶段，所以科仪在内容和形式上都十分简单，但不可否认的是，斋醮科仪就此产生了。

东晋、南北朝时，斋醮科仪经上清派、灵宝派道士的推演，逐渐形成了一整套的仪范和程式。东晋哀帝兴宁二年，上清派魏夫人的弟子杨羲、许谧在茅山创建“上清法坛”，用“九老仙都君”印。东晋安帝隆安年间，灵宝派葛洪族孙葛巢甫撰著《灵宝经》30余卷，至南朝陆修静再加增修，大行于世，并在阁皂山建立“灵宝玄坛”，用“元始宗坛”印和“元始万神”铜印。

北魏时期，道士寇谦之率先改革北方天师道，提倡礼度，并改诵经“直诵”为“音诵”，至此斋醮诵经有了音乐的内容。而经由寇谦之所撰著的《云中音诵新科之诫》和《篆图·真经》，更是使科仪得到了进一步的发展和完善。继其之后，南朝刘宋灵宝派道士陆修静也改革了南方天师道，并在撰写三洞经典的基础上，修整了斋醮科仪。由他所撰著的斋醮科仪上百余卷，包括灵宝六斋、九斋、十二斋等不同斋仪及《升玄步虚章》等斋醮乐章多种。



度桥科仪

在道教众多斋醮科仪中，较为形象而生动的是度桥仪，其被道家成为从地做到仙境的—种工具，借用桥来使人能够跨越障碍，抵达仙境般的彼岸。具体步骤如下：

- 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。

经寇谦之和陆修静整编修订以后，斋醮科仪逐渐定型并走向完善。到隋朝时，基本上停滞不前，但仍受重视。斋醮科仪在历经唐、宋、元三朝后，随着道教的发展而日趋盛行起来。

比如，唐玄宗于开元十年及二十九年，就诏两京及诸州各置玄元皇帝庙二所，每年依道法斋醮。此间，他还“于道场内亲教道士步虚声韵”，并诏道士司马承祯、李含光等作《玄真道曲》、《大罗天曲》等。唐武宗即位，召道士赵归真等八十一人入禁中，于三殿修金箓道场。帝幸三殿，于九天坛亲受法篆。

唐末五代道士杜光庭，可谓是道教斋醮科仪的集大成者。他不仅搜集、整理、编纂、删定了南北朝以来的各种科仪，而且还在此基础上又新修了《太上正一阅篆仪》、《洞神三皇七十二君斋方忏仪》、《道门科范大全集》等科醮书多种，影响十分深远。

北宋太宗、真宗、神宗、哲宗、徽宗各朝，宫中设醮，史不绝书：真宗于大中祥符二年，令太常礼院详定天庆道场醮仪，颁诸州。徽宗于大观二年，颁金篆灵宝道场仪范于天下，令道士依法奉行。

金元之际，京中宫观、大邑名山（如龙虎山、闾皂山、茅山等）均有设醮者。不仅正一派道士，而且全真派丘处机、王处一，太一道萧志冲、萧居寿等，亦皆先后承金、元皇帝之旨而主醮事。由此，斋醮遂为各派所习。

明代以后，道教转衰，不过斋醮科仪仍流传于民间。故，斋醮科仪可一直流传至今。

斋醮科仪的组成

一项斋醮科仪的举行，往往要通过建坛、设置用品、诵经拜忏、踏罡步斗、掐诀念咒等来完成，这其中道士是最积极、最活跃的因素，因为所有的这些都得由他们才可完成，一如一部折子戏，没了演员的登场，便也就没了折子戏的可看一般。

如此，道士是演绎斋醮科仪的最佳演员，他们在以“斋醮”主题的戏中，一点一滴地将斋醮科仪的组成部分搬上“舞台”。那么，让我们看道士如何登场，又如何演绎的呢？也就是说，斋醮科仪的组成是一个什么样子呢？

醮坛。建醮必先设坛，称为“醮坛”，又称“法坛”。“坛”指在乎坦的土地上，用土筑的高台，用以祭祀天神和祖先。不同形式的斋醮，往往建有不同规模的坛。比如，大型斋醮活动，通常筑有若干个坛，其中一个为主坛，叫做“都坛”，其余的坛，叫做“分坛”。而全真派醮坛，称为“混元宗坛”，用“道经师宝”



印。方丈传成的戒坛，称为“玄都律坛”。正一派醮坛，称为“万法宗坛”，用天师之印，为“阳平治都功”印，沿袭至今。

在斋醮仪式中，各有一定称谓和职守的道士，均统称为执事，即醮坛执事。据《金篆大斋补职说成仪》记载，执事主要有：高功，位居各执事之首。担任者必须“道德内充，威仪外备，天人归向，鬼神具瞻”。在仪式中要“蹑景飞晨，承颜宣德，惠周三界，礼越众官”。监斋，位仅次于高功。其职守，一为“总握宪章，典领科禁，纠正坛职，振肃朝纲”。二为“周密察非，从容授简，有严有翼，毋滥毋堕”。即主管科仪典法，为高功的副手。都讲，与高功、监斋合称“三法师”。担任者必须“洞辅该通，法度明练，赞唱仪矩，领袖班联”。“玄坛步趋，升座讲说。昭符人望，默契人心”。即主管唱赞导引，亦为高功的副手。

以上三职，正一派称为“三法师”，全真派仅称“高功”，无“法师”之称。但三者在斋醮科仪中各有明确职能，相辅相成，共同发挥对科仪的主导作用。

除此三执事外，还有其他执事，亦各有其职：侍经，负责陈列、布置和收藏经卷的道士，为诵经作好定音、调音和仪表的准备工作。侍香，负责清洁香炉和香案的道士，在仪式中保持焚香不断。侍灯，负责整理和清洁点灯用具的道士，在仪式中保持灯烛辉照不致中断。知磬和知钟，负责击磬和击钟的道士。磬钟之声直接规定了诵唱经文和仪式进行的节奏。

此外，据《太清玉册》拳四中记载，醮坛执事还有：炼师、摄科、正仪、监坛、清道、知炉、词忏、表白。

道教醮坛之上，讲究一定规矩，谓之威仪。因斋醮人神交接，怠慢不得，故立下清规，目的是“戒其惰慢，检其愆违，察其行藏，观其诚志，若有过失，随事纠举。”

在醮坛上所必要的设置和用品，主要有供器：香炉、烛台、花瓶、香筒等。

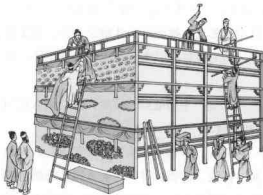
供养：如香、花、灯、水、果五种供奉。法器：通常有两类，一类为仰启神仙、朝观祖师以及为了驱恶镇邪的器物，如朝简、如意、玉册、玉印、宝剑、令旗、令箭、令牌、天蓬尺、镇坛木等。一类为各种打击乐器，如铙、钹、镲、铃、鼓、钟、螺、磬等。幢幡：幢之制其上有宝盖，并有执杆，以为手持。幡则无盖，多为悬挂之用。符筒：即黄表纸符。章表：即表文。法水：净坛用水。手炉：即有柄之香炉，以为手执。

斋醮科仪中的独特仪式

在醮坛科仪中，有其独特的运作形式，主要有外在的咒诀罡步，香赞礼表等方

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幕，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拍诀，口中念咒语请神驱鬼的活动。



法和内在的存想运讳、叩齿集神等修功。

咒：指通于神灵的用语。古代“咒”通“祝”，一般以“急急如律令”结尾。持咒可以请神、驱邪、保命、护身等。

诀：手指按一定的方法盘结捏掐而成的形状叫做诀，其过程叫做掐诀。掐诀可以通真制邪，役将治事。不同的神明有不同的诀法，如灵官诀、斗姆诀等。

步：指踏罡步斗。相传创自夏禹，故又称“禹步”。“罡”指天罡，“斗”指北斗。高功在坛场上，假方丈之地，以为九重天，按照星辰斗宿之方位，用步踏之，即可神驰九霄，启奏上天。罡有多种，如三宝罡、二十八宿罡、交泰罡等，各有用法。

灯：指醮坛上点燃的灯。其作用是上照天庭、下彻地狱、拔度亡灵，故人逝后必“法天象地，燃灯告符”，以期达到“超出良难”。

礼拜：道教醮坛中最普遍最常见的一种仪式。俗称“叩头”、“作揖”，无论是道士，还是信众，在道教宫观内外，面对神像，都要礼拜，这是人道教的首要 and 根本。初入道者，必先学礼拜，称之为“过叩头关”。其做法有四，即稽首、作礼、遵作和心礼。

诵经：道教醮坛中最常见最普遍的一种仪式元，指诵念经文。初习仪式必须先学诵经。诵时有一人独诵，亦有众人合诵。有一经诵一遍，亦有一经诵多遍。其方式亦有多种，主要有心诵、形诵、神诵、心祝、密祝、微祝等。通过诵经最终达到上消天灾、保镇帝王。下攘毒害，以度兆民，生死受赖，其福难胜的目的。

步虚：醮坛上讽诵词章采用的曲调行腔，其旋律宛如众仙飘渺步行虚空，故又名“步虚声”。依据步虚音乐填写的字词，称为“步虚词”。步虚声吟唱起来乐章优美，有深刻的艺术内涵，大诗人杜甫曾如是赞曰：“此曲本应天上有，人间能得几度闻。”

存想：或曰“存思”，简称“存”。闭合双眼或微闭，存想内观某一事物或神真的形貌、活动状态等，以期达到集中思想，去除杂念，进入人神合一境界。道教认为，建醮不懂存想，便无法沟通人神世界，斋醮也就失去了其意义。存想的对象十分广泛，包括存想天象（日、月、星辰、云雾等）、景物（气、炎火）、人体（五脏、丹田）及神真（身内神、身外神）等，多为师徒秘传而授之。

叩齿：即上齿与下齿相叩，以集神驱邪。一般分鸣天鼓、击天磬、鸣法鼓三个步骤。鸣天鼓以击幼天门而应神炁，击天磬凡制伏驱降用之，鸣法鼓以通真格上帝，凡朝奏用之。

进表：指道士把表文上奏天庭的仪式，又称“上表”。其程式为启坛、请圣、拜表。其用法由神位高低而定，对道教最高神呈进称为“上大表”，一般神则称为“上疏”。最后将表文焚化，称为“化表”，以期送达天庭，祭告上苍，众圣光临坛场，赐福延龄，先灵受度。

炼度：即用符法度化鬼神，使其得到超度。炼，指用真水和真火交炼亡者灵魂。度，指修斋行道，拔度幽魂。其功用为“生人服之，可以恢神。而鬼神得之，亦可度化”。

施食：也叫“斛食”或“赈济”，俗称“焰口”，即设斋食以超度鬼魂。施食时要用“祭炼”之法，即高功存想，以神度鬼，使其早升天界，脱离鬼道。早期道教并无施食，在南朝刘宋时才有雏形，到唐朝时便有了相当的影响和规模。宋元之际，以米饭盛于斛内施食，称为“斛食”，到解放前，有些宫观还保存着这一做法。

散花：通过想象中的神仙銮驾，把醮坛幻化为神仙居处的瑶坛，存想自身为神仙临坛弘道，并以散花作为颂赞神仙和幻化醮坛的仪式内容之一。与佛教不同的是，道教“散花”，并非实地抛散鲜花，而是诵唱，因此又有了多种散花词的产生。散花词多为五言、七言、词曲等。

解冤释结：指世间种种人际怨怼，引起了阴讼牵连、人鬼连牵飞阴鬼受



踏罡步斗的创造者大禹

斋醮法事中最重要的“踏罡步斗”，相传创自于大禹，故其又被称为“禹步”。“罡”指天罡，“斗”指北斗。禹功在坛墙上，假方丈之地，以为九重天，按照星辰斗宿之方位，用步踏之，即可神驰九霄，启奏上天。罡有多种，如三宝玉罡、二十八宿罡、交泰罡等，且各有用法。

难、阳世受报等，道教认为只有用科仪和符文，才可解冤释结，得以使阴鬼升仙，阳世平安。

化坛卷帘：化坛，指将坛场幻化为瑶坛仙境或神仙世界。卷帘，是如同人间君王临朝听政，卷帘听取高功面陈奏疏。这种仪式多以化符、唱赞、存想等完成。

启师谢师：即礼三师。所谓三师，指度师、籍师和经师。凡大型道场，皆设有祖师坛。在开坛之初，高功恭对师坛，启奏三师，请赐保佑，谓之启师。下坛时，必要礼谢三师，以志不忘师恩，谓之谢师。

以上种种道教中的仪式元，便构成了大大小小的斋醮场面。

道教常用斋醮科仪

现今道教中常用的斋醮科仪有很多，大略可归纳为：早晚坛功课、接驾、祝寿、进表、炼度等。

早晚坛功课

是道教住观道士每日早晚例行的科仪，约起始于南北朝以后。据《早晚功课经·序》中说：“功课者，课功也。课自己之功也，修自身之道者，赖先圣之典也。诵上圣之金书玉诰，明自己本性真心，非科教不能弘大道，非课诵无以保养元和。是人道之门墙，修性之径路。”

在观道士每日卯、酉之时，上殿做功课，早诵香赞、开经偈、净心咒、净口

道

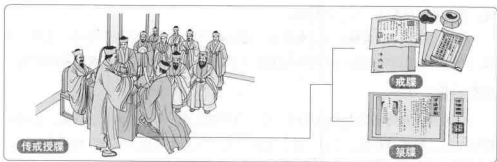
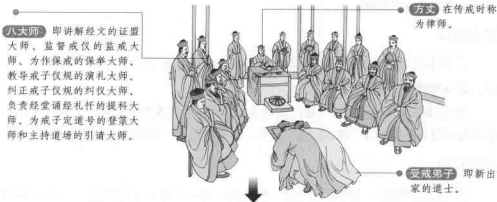
全真派与正一派的斋醮内容

全真派斋醮活动包括课诵、接驾、祝寿、祈福、延生、消灾、供天、摄召、散花、施食等科仪。经忏有早晚功课经、三官北斗经、真武、受生经、高上玉皇本行集经、太上三元灭罪水忏、萨祖铁罐施食、全真演教接驾词科、玉皇宝忏等等。

正一派斋醮活动包括奏职、祝圣、完愿、庆诞、进表、供天、炼度、发遣、亡斗、开启、请圣、火司朝、迎銮接驾、延生告斗等科仪。经忏包括早晚功课、玉皇忏、雷祖忏、真武忏、三官忏、斗经斗忏、朝天忏、青玄忏、九幽忏等等。

传戒仪式

道教为了推行戒律，产生了为新出家道士传授戒戒的礼仪。其礼仪过程神圣而复杂，象征道教教法的传承。



传戒授 第 教阶

根据所受经 戒和箓 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
● 篆生	十岁以上受三将军符篆者
● 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《紫宫秘度大策》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



咒、净身咒以及《清静经》、《玉皇心印妙经》等。晚诵步虚、开经偈、玄蕴咒、《太上洞玄灵宝救苦拔罪妙经》、《元始天尊说生天得道真经》等。此唱赞礼拜，讽诵仙经的科仪，一是修真养性，二是祈祷吉祥，三是坚定道心，四是超度亡灵，五是体现宫观道风管理。

祝将科仪

常用于道教早坛功课出坛时的一种科仪。祝，为恭请之意。将，即神真。祝将，是恭迎神真登临坛场。

早坛功课化天地疏文后，通过高功表白，举威显化天尊、礼拜、上香、宣表、念咒显示祖师赫赫威灵，降临坛场，以护经护道护坛庭，达到道门常清静之目的。

祭孤科仪

常用于道教晚坛功课出坛时的一种科仪。祭，为祭祀、超度之意。孤，为孤魂。祭孤即祭祀孤魂，为亡灵超度。

晚坛功课出坛，各执事如法如仪后，通过高功表白、举太乙救苦天尊、礼拜、上香、洒净水、表白宣表篆、高功步罡撒食，以期甘露洒开地狱门，孤魂亡灵升仙都。

祝寿科仪

道教用于祖师圣诞之时的科仪。祝，为庆贺之意。寿，为寿辰。祝寿，即庆贺祖师寿辰。如正月初九、正月十五、正月十九，分别为玉皇、天官、邱祖的圣诞，所以，道士当于此天晚上零点例行此仪，以贺祖师诞辰。

其程式为：各执事如威如仪，高功、表白，齐举玄教万寿天尊，上香礼赞，举道经师宝天尊，咏“三宝香”韵，举香云达信天尊，宣表念祖师圣诞、焚表、退班。

庆贺科仪

道教用于祖师圣诞之日的科仪。庆，为庆祝之意。庆贺，即庆祝祖师诞辰。一般在祖师圣诞日的白天举行。

其程式为：各执事如列如仪，上香礼赞。举三清应化天尊，举道经师宝天尊，举香云达信天尊，上祝香咒，上威灵咒，宣表、表白、念诰(某祖师圣诞即念某祖师诰)、焚表、退班。通过此仪，恭对醮坛，以贺祖师圣诞。

接驾科仪

道教专用于玉皇巡天之晨的科仪。接，为迎接之意。驾，为圣驾，指玉皇大帝。接驾科仪，指迎接玉皇大帝时所行的朝科。宫观于农历腊月二十五日子时，举

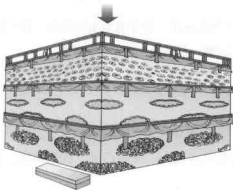
道教坛场

坛场的衍变

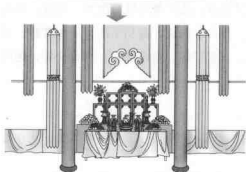
道教坛场源于古代的祭坛，开始时在效野建坛，后来因其费用问题，也避免与皇权的祭天仪式相冲突，则改在屋内建坛。



1 古代朝廷祭祀，根据事相的不同，分别在南郊或东郊建坛。



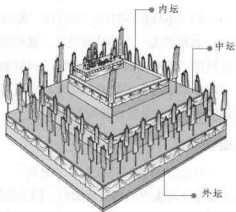
2 道教初期，道坛仿照祭坛也建于郊野



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，后来才渐趋合而为一，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，上安茅二十枚，中坛高一尺五寸，方广三丈，上安茅二十四枚，外坛以平地为之，方广四丈，安茅二十八枚，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，内容包括神话、故事。



行迎接玉帝圣驾大典，简称迎銮接驾。

其程式为：《早课》念完《太上灵宝天尊说镶灾度厄真经》，高功跪起启请韵、起“小赞韵”，监院拈香、剥板，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。通过此仪恭对瑶坛，延请玉帝降临人间，赐福镶灾，延龄益寿。

大回向科仪

用于道场圆满时的一种科仪，是为道场圆满做的总忏悔。

其程式为：高功拈香说文，提科起步文，高功举大罗：宝天尊，高功起吊挂，提科提“恭对道前”，表白接“回向如法，高功朗念回向文，众念《弥罗宝诰》及《洞玄灵宝高上玉皇本行集经》，高功起送花赞、退班。通过此仪，仗道威力，愿罪消除，常转法轮，普度群品。

进表科仪

进表，亦称“化表”、“焚疏”，为道教斋醮中一种非常重要的科仪，被广泛应用于各种大型的斋醮活动中。例如金箓、玉箓、黄箓等，均要举行此仪。

通过此仪，道士将书信众祈愿的表文呈达天庭，祭告上苍。众圣降临坛场，赐福延龄，先灵受度。

水火炼度仪

水火，即真水真火。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。

其程式为：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。其核心是收召亡魂，水火交炼。通过此仪，水火交炼，超阴度亡。

灯仪

指以灯为丰要法器的一种仪式，多在日落后举行。包括：九幽灯仪、北斗灯仪、本命灯仪、血湖灯仪等。

灯仪源于中国古代的祭祷仪式，在道教发展历程中，大体形成金箓、黄箓两大类。金箓类灯仪的程式为：入坛、启白、皈命和赞颂、讽经、宣疏、回向。

道教科仪中的常用法器

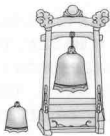
法器是指道教在作法事时所使用的器具。道教徒生活的宫观里，可以说就是一座道教法器的博物馆。



木鱼 形圆鱼状，击之微声，用于不同的道教仪式中。



玉简 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。



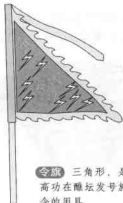
钟 有大小两种，大钟用于早晚课，小钟用于道场。



法剑 有钢铁锻制与桃木雕两种，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。



法印 有玉制、铜制或木制三种，是道教奉达天庭的公印，也是行使神力的法器。



令旗 用檀木制作，上圆下方，是召神灵最神圣的法器，有恭迎雷神及避邪的功能。



黄箬类灯仪的程式为：入坛、启白、举天尊之号和赞颂、诵经、宣疏、回向。可见习。同灯仪在举天尊之号和赞颂部分有所区别，这与破狱度亡有关。

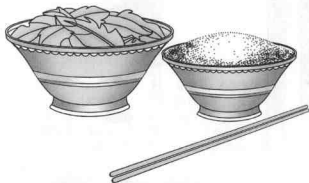
通过此仪，照耀诸天，续明破暗，下通九幽地狱，上映无极极堂。

(9) 道士的饮食禁忌

道教为了追求长生成仙，而将食素作为一种戒律。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。此外，道教之所以要“辟谷”，就是认为五谷对人体有害，那么，既然连五谷都有害，更何况酒肉荤辛之物，因此按道教的理论，不管是想要成仙，还是要长生不死，酒肉荤辛之物也是需要禁食。所以，素食就这样在道教的理论教义中，理所当然地成了其戒律中的一条。

道士的饮食

关于道士的饮食，道教中的全真教和正一道有所区别。一般来说，像全真道这样的丹道派们都主张素食，而像正一道这样的符箓篆篆派则要求不是那么严格。

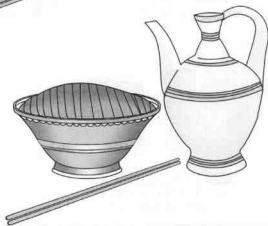


全真道

全真道道士全部素食，不得沾荤腥，不能饮酒。

正一道

正一道道士在非斋日可饮酒吃荤，且有牛肉、狗肉、乌鱼、鸿雁四不吃，还有葱、蒜、韭菜、蒜苗、蒜苔不吃。



在道教这项戒律中，素食主张的形成，除了部分可能是受到佛教戒律的影响外，也有自身的渊源。在南北朝以前，道教似乎还未出现严格断肉的素食戒律，或者是有此规定，所以素食原则便没被一般道士所遵守，因此，而出现了许多道士带头饮酒食肉的乱象。到了南北朝时，陆修静和寇谦之开始整顿改革道教时，便特别强调道士必须遵守不得食肉的戒律。唐朝以后，道士必须素食更成为基本的戒律，不得违反，甚至在唐代的国家法令中，也规定道士和僧人一样不得食肉，违反者将会受到处罚。

在道教各宗派中，以苦修为己任的全真教将素食主张推行实践得最彻底，其道士们的饮食习俗就是素食和少食。这主要原因：一是全真教认为一切有生命的，皆不得杀，戒葷就是戒杀。也是追求自然的生态平衡。这些也为了持戒。二是有利于健康长寿，目的就是为了追求成仙。三是少食有其重要性，多食不但影响健康和体

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。

方丈 宫观里的方丈单列一桌，由监院等坐陪，斋饭也比道众要好。

供奉 道士在吃饭前必须先供奉，且神、人和鬼都要供奉，称为结“三缘”。

道众 道众面前有两只碗，左饭右菜，若欲添饭，以目注视行堂，用筷指左碗，欲添菜指右碗，吃好时，将筷直置于两碗中间，以示斋毕。

行堂 在斋堂左右巡视，随时给道众添饭、添菜。





形，还会影响精神和情绪，他们一致认同道教里的辟谷之术，认为其有利于清理肠胃，断绝污秽，减少了消化和转化功能的负荷，因而使体内器官得到休息，促进得道成仙。

在道教中，素被称为“斋”，道士在斋堂内食素，被称做过斋堂，主要有三：即便堂、过堂和过大堂。便斋即随便到斋堂用斋，是不讲规矩的。过堂斋即在斋堂门外排班斋用斋，必须衣冠整齐。过大堂斋即腊月二十四夜里接驾玉皇后直到正月初五午斋毕。

另外，道士每顿饭前，必先供养，而饭后还要上供出食，以行神、人、鬼普遍供养，是为了结“三缘”。

以上所述种种，意在为欲踏上“人道合一”修行之路者，呈现一个道士们于实际修行中的生活画面。使其从道士们的生活状态的一个侧面或者多个侧面，来了解道教的修行之路。对欲修道之人而言，这是踏上修行之路的最初、最基本之道。

2 与道相合： 修炼长生的独门秘术

本节概要

在神仙信仰的支配下，道士们为了实现自己的理想，而告别了俗世投身道门之中，并自愿接受道教仪下的种种规矩的约束。从此，踏上了“路漫漫其修远兮”的“修道”之路。

于是，修道成仙、与道合一的极致之境界，便成了他们修炼生活中的最高、最主要之目的。因他们始终相信“道”之存在，并相信终可以与之合为一体，融洽无间的，于是，在此信念下他们根据道教教义，并采取种种自以为行之有效的手段，而衍生出许多修行的炼养方技来。

后来，这些炼养方技成了道士们日常修行中的一项最重要的内容，他们亦也将“成仙”的希望全部寄托于此。因为，在他们的思想概念中，只有熟知道教修炼方技才可以抵达“人道合一”之境界。

(1) 无术不成道

道无术不可成体系，故而道教在千年历史的积淀下形成了一套至为完备的道术，而且种类繁多。目的在于，企图调动“道”的巨大功能，帮助人们在实践中抵达“人道合一”的境界。

“道术”一词，源于《庄子·天下篇》中的“天下之治方术都多矣，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，企图帮助修行之人在实践中取得“羽化成仙”的成功。

“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”主要有占卜、符篆、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、化学是和方术交织在一起，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、符篆与咒语、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。符篆和咒语是通过符篆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。

以上名目繁多的道术种类，犹若一个“道术大观园”般在道教之中永存而绵延不休。

(2) 长生不死的服食术

所谓“服食”，就是通过服食草木和金石之药而长生的方术，即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。自道教初始之际，服食术一直绵延至今，道教将其认同为长生不死之术，所以，它深被修炼道家之人所钟爱。

“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

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。



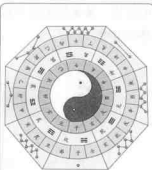
符篆和咒语 主要是通过神秘的图文和语言役使鬼神，达到降妖镇魔、治病除灾的目的。



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、灵筭、扶乩等。



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。

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、黄连、石韦、胡麻、楮实、甘菊、枸杞、松脂脂、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、苡蓉等，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、礞石、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。

道

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。草木类仙药：石芝、木芝、灵芝、菌芝、茯苓、地黄、麦门冬、天门冬、黄精、黄连、石韦、胡麻、楮实、甘菊、枸杞、槐子、远志、泽泻、五味子、桂、菖蒲、人参、甘草、大枣、杏仁、桃仁、干姜、覆盆子、苡蓉；金石类仙药：丹砂、雄黄、雌黄、石硫黄、云母、慈石、戎盐、石英、钟乳石、赤石脂。

如今，作为长生不死的道教服食术，已成为历史陈述，但它所积累的众多服食方，尤其是草木药方，仍被今人所推崇。

(3) 长生久视的辟谷术

所谓“辟谷”，就是不食五谷杂粮以求长生久视的方术，主要方法有服气辟谷和服药辟谷两大类。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。服药辟谷就是以服食药物代替谷食。

神秘的辟谷术

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，而人体中有彭蜮、彭质、彭矫三尸虫，专靠得此谷气而生存，有了它的存在，使人产生邪欲而无法成仙，所以为了清除肠中秽气积除掉三尸虫，必须辟谷。

为此道士们模仿《庄子·逍遥游》所描写的“不食五谷，吸风饮露”的仙人行径，企求达到不死的目的。

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》的记载，上面说春秋时的鲁国人单豹，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》。

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

辟谷之术

道教认为，人食五谷杂粮，定会在肠中积结成阻碍成仙的污秽之气，而在人体有专门食其谷气生存的三尸虫，正是因为它们的存在而使得人产生邪欲无法成仙。所以，道家为了清除此秽气而必须辟谷。即道教中的辟谷之术。



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



① 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。



② 从服气开始即递减食物，十日后全断。



③ 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



① 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。

② 用草木药煎熟特定的石子，以石当饭。

后即绝谷。又有作美食饱餐一顿，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。

道教认为，之所以要辟谷，就是因为人体内有三尸虫，以人食的谷气生存，阻碍成仙之道。而这种“不食不死而神”的仙术，在道教中亦是非常流行的，许多流派都将其视为自己修行之中的必修课。

“辟谷术”在人间的实践

辟谷术作为道教用以修炼成仙的法术，因其遵循着道教的基本观点“无为”，在人间的实践有着其极积极的一面。也就是说，人在修行其术时，不仅无害于自身，反而起到了一定的长寿作用。

关于这一点，是有古籍和史料给以验证的。比如，《黄庭内景经》中有这样的话：“百谷之食土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气零，那从反老得还要？”这是因为，人吃了五谷杂粮，尤其是乱吃多吃，会在肠中积结成粪，在体内留下太多垃圾，垃圾发酵则自然生病，轻则头疼脑热，重则要人小命。要想解决这个问题，就是少吃或者不吃。庄子所提倡的：“居青山之侧碧水之畔，朝吸晨露暮饮清风”的境界是最佳，如此不仅可以保持身轻体健，还可以长寿延年，甚至得道成仙。也就是道教中所认为的那般，即人体中有三虫，邪欲而无法成仙，而这三虫则是由谷气而生成的，因此为了清除这三虫，就必须辟谷（不食）。

说白了，古时的辟谷实质上就是强调“少食”，吕祖纯阳曾如是说过：“欲要长生，腹中长青；欲要不死，肠无渣滓。”

关于“辟谷术”的实践，在古籍中还记载了很多奇人奇事。例如：

《人间》中有这样一则故事：春秋时，有个叫单豹的鲁国人，居住在深山中，喝溪水，不穿衣，不食五谷，70岁时了，却还像童子一般年轻。此为史籍中所记载的最早辟谷实践者。《汉武帝外传》中记载：东汉方士王真断谷二百余年，看上去却还气色极好，慢走时比马还快，力气也比好几个人合起来还要大。《后汉书·方术传》中：（郝）孟节能含枣核，不吃食物，并这样维持了五年十年。

名医葛洪也是一个很好的“辟谷术”印证者。他于《抱朴子内篇·杂应》中说：我经常看见断谷两三年的人，都身轻体健，气色好。他还举了两个例子，三国时候一个叫石春的道士，在行气为人治病时，经常连续一个月或百日不吃粮食，只喝两三升水，但气色更好，气力和以前一样。有个姓冯的人，只吞气，断谷已三年，每天挑担子上山，也不感到疲倦。

《云笈七签》中说，孙游岳断食，只服用仙丸，长达六十七年，看上去神清气爽。《南史·隐逸传》中说，南岳道士邓郁断谷三十多年，只喝涧水，吃云母屑，日夜诵大洞经。《北史·隐逸传》中说，陈道士绝粒养性，只吃松子，身体极好，严寒时都不需要穿棉衣。《旧唐书·隐逸传》中说，唐道士潘师正居住在嵩山二十多年，只吃松叶，饮水。《宋史·隐逸传》中说，宋初道士陈抟服气辟谷二十多年，每天只喝几杯酒。《宋史·方技传》中说，赵自然辟谷，神气清爽，闻到熟食



辟谷的实践者陈抟

在道家中有许多名士热衷于辟谷之术，比如宋初的陈抟名道就曾服气辟谷二十余载，据说他每天只喝几杯酒果腹。

就想吐，只吃生果，饮清泉。

总而言之，从史料中看，自春秋一直到宋，断谷的道士可以说是数不胜数。

有这样一个成语叫“废寝忘食”，意思是专心致志，从而忘掉了睡欲和食欲。在古籍中也有通过这“废寝忘食”，来达到断食辟谷状态的记载。清代学者全祖望曾记载：阳曲傅先生在山中行走时，因为眼睛有疾，失足坠落悬崖，他的随从大哭，以为他定必死无疑。然而，阳曲傅先生在掉下去之后，发现这是一个很深的峡谷，中间可以看到天空，周围立有126个石柱，柱上写有佛经。于是，他每天便沉迷在看那些佛经，并达到一种“废寝忘食”的状态，没想到的是他却因此奇迹般地活了下来。

从这些例子中我们不难看出，辟谷术实则是一种很好的养生术，它所提倡的并不是什么都不吃，而只是少吃，不吃主食。虽然这些故事并不可完全可信，但至少说明，古人虽然不懂营养学，却已经意识到，人体负荷过重，体内垃圾过多，就会

生病。由此实践里，我们也清楚地看到流传了几千年的“辟谷术”，的确是一种值得提倡的养生法。

（4）长生成仙的外丹术

外丹术在古代冶炼术基础上兴起，来源于人们对长生和成仙的渴求，是古人企图超越生命和死亡的斗争精神。后被道教所吸纳，而成为道士们修道成仙的一种重要方技。

“外丹术”的由来

“外丹术”源于人们对长生和成仙的渴求，是由服食丹药发展而来的，后来，成为道教达到其长寿目标的一种手段。

相传黄帝时期就已经出现了外炼的金丹。根据《史记》等书的记载，黄帝曾经铸鼎于荆山，并在那里炼制丹砂，进而提炼出“黄金”。从汉代到唐朝末期，是外丹术发展的重要阶段，汉武帝相信金丹不仅可以延年益寿，而且能够使人不死，所以大力支持方士炼丹。淮南王刘安招揽众多的方士进行炼丹活动，同时还撰写了许多炼丹的秘籍，比如为后人津津乐道的《枕中鸿宝秘书》就是其中之一。

道教产生之后，外丹术也便成了道门重要的方术活动之一。外丹与符一起，被当做道教的两大方术体系。道教认为，由于丹砂可以反复变化，并且黄金可以永久，故而用它们制成的丹药，吃了就可以长生不老。所以，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。

不过，无论如何，在各种条件的促使下，外丹术得以应运而生。并随着炼丹活动的存在和发展，而在道教组织中逐渐形成了以炼丹为主要修行的金丹派。后来，由于外丹服食导致许多人中毒死亡，而才使得外丹术逐渐衰落，直至五代以后被内丹修炼所取代。



炼丹修仙的魏伯阳

魏伯阳，名翱，字伯阳，自号云牙子。东汉时人，著名的炼丹名家，出身于豪门贵族，因生性好仙道之术，所以不肯仕宦。曾著作《参同契》、《五行相类》，于其间他兼及内丹和外丹，所以被后世奉为“丹经之祖”。魏伯阳的思想对道教的炼丹术影响很大，被世界公认为留有著作的最早的一位炼丹家。

所谓“外丹术”

“外丹术”，是中国古代化学的原始形态，它萌芽于春秋战国时期，形成于秦汉时代。而后被东汉末的道教所吸并纳入，至唐代时达到鼎盛。

外丹术包括了炼金术。最早是通过炼制铅、汞等药物来制作长生不老的丹药。开始被称作金丹，后来为了与内丹区分，而称为外丹。为以特异的矿石为原料，用炉鼎来烧炼丹砂，服丹砂后能使人长生不死的方式，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”。

外丹术对中国传统医学产生了很大的影响。比如，诞生于隋末唐初的我国第一部制药学专著《雷公炮炙论》就受道教外丹术影响比较明显。具体体现在：将外丹禁忌，外丹操作诸如水飞、研磨、六一泥固济法、伏火法、关法、煅法等，外丹器皿诸如瓷瓶子、瓷合子、瓷锅子、铛、筛罗、乳钵等移入炮制操作，并借用

“长生成仙”的外丹术

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。



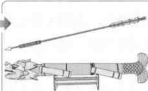
外丹术中的引爆

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。



草药炼丹的方法，将草药作为辅料炮制药物。它是中药制药学发展到一定历史阶段的产物。

此外，外丹术的诞生也造就出许多著名的炼丹家。例如，魏伯阳、葛洪，以及陶弘景。他们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，其间尤以魏伯阳所取得的成就最为显著，其所撰著的《周易参同契》直到现在都被后世道教学者所美誉。在这本典籍中，魏伯阳以模拟自然为基本论点，假借易卦爻象，为炼丹术建构了理论体系，因而成就了道教炼丹史上一部很了不起的著作。因此，《周易参同契》也被称誉为“万古丹经王”。

外丹术的兴起及其鼎盛，跟其所赋予给大家的向往是分不开的。据记载，凡相信外丹术的人，均这般认为：“既然丹砂可以反复变化，黄金可以永久，那么，用它们制成的丹药，定吃了可以长生不老”。因此，外丹术一经诞生便就被追求长生不死的道教所吸收，并给加以演绎。以此而成就了一个“长生成仙”的仙术的绵延及其发展。

长生不死的修炼信仰

炼丹术，于道家人而言，是建立在长生可求、神仙可致的一种信念之上的。所以，炼丹术一经诞生便成了道教徒们实现其长生不死之目的的手段。

不仅如此，其所宣倡的“长生不死”之功效，即使是汉武帝这样雄才大略、聪明过人的帝王，在李少君病死之后，还认为他是尸解仙去，为此而惋惜不已，可见这种信念是何等根深蒂固。

正是在这样的信念下，炼丹家们构筑了自己的理论。他们认为，自然界一切都在变化，人的生老病死也是一种变化。自然界的一些变化可以人为实现，炼制金丹即是如此。他们认为，对于人体，也可以用类似的方法，借助外物的力量使之永生，这种方法就是服食金丹。葛洪对之有具体论证，他在《抱朴子·金丹》中说：“夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙。黄金入火……金丹入身中，洁洽荣卫，非但铜青之外傅也。”

这就是说，仙丹、黄金都是百炼不消的。如果有人服食了它们，吸收了它们的精华，那么就会具有与它们相同的特性，就会像它们一样万世不朽，这叫“假求于外物以自坚固”。这段话，可以说是炼丹术的基本思想，尽管它在实践中行不通，但多少年来却一直为炼丹家们所笃信。

然而，由于道家的这种至高无上的信仰，在其“路漫漫兮”的修炼过程中，

也出现了好多悲剧。其长生不死之功效的观点，是迷倒了一大堆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。譬如：秦始皇一统六国后，曾几次东巡寻仙药，并服食金丹，最后死在东巡回程中。汉武帝曾多次北伐匈奴，打出了大汉的威严，却在晚年迷信长生仙药，服食金丹，最终落了个性情大变的结局。唐太宗创建了大唐“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、宣宗皆都因迷恋金丹而亡。明世宗好道崇丹，曾三十年不朝而专心炼丹服食，最后却中毒而死。清世宗的勤政使大清走向鼎盛，却也在迷恋金丹中猝死于圆明园。

此外，许多丹家在炼丹时，也多有道士服药而死，可道家却将其称为成仙，这大大地助长了炼丹术的发展。于是除却皇帝、道士外，许多士族也被卷入炼丹大潮中，死人的现象不断增多。这虽然引起了丹家的重视，但他们却并没有放弃，而是更加积极地深入其间，到了唐代，服丹死人的事更多了。

至此，外丹术很快衰落了下去，继之而起的是内丹术。到了清代，外丹术基本消亡。

传说中的炼丹鼻祖

在道教神仙谱系中，黄帝被奉为中华民族的始祖。而在道教炼丹史话上，他则被神仙方术们尊为炼丹的鼻祖。这是因为，在他的传说中多与炼丹术有着绵延的渊源。比如：

相传，他在在位一百多年时，由于年事渐高，精力日衰，黄帝就将帝位禅让少昊。但是，黄帝是一个对生活充满希望的人，他不愿坐着等死，便决定去追求一种长生不老的境界。于是，他便拜了仙翁容成子、浮丘公为师，跟随他俩学道炼丹，以求长生不老之术。

浮丘公对他说：“修道炼丹，一定要选灵山秀水，丹药才能炼成。”于是黄帝就跟随浮丘公、容成子外出寻找炼丹仙地。他们跋山涉水，遍历五岳三山，最后来到江南黟山。只见这里山高入云，谷深无底，岚烟霏微，白云飘荡，仙气霏霏，如此人间仙境还真是一个好的炼丹地方。从此以后，他就和浮丘公、容成子同住此山炼丹。

他们每天伐木烧炭，采药煮石，不管刮风下雨，从不间断。据说那丹药必须反复炼九次，才能炼成，这叫“九转还丹”。他们炼了一次又一次，越炼难度越大，但黄帝的决心也越大。功夫不负有心人，经过四百八十年，那闪闪发光的金丹终于炼成。黄帝服了一粒，顿觉身轻如燕，竟能升空遨游。黄帝的须发也由白变黑，只



迷信“不死金丹”的皇帝们

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 他创建了中国“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。

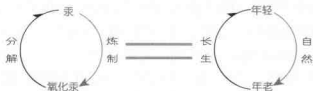


明世宗 他好道崇丹，曾三十年不朝而专心炼丹服食，最后却中毒而死。



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。

是因衰老而造成的皮肤皱折却依然如故。就在这时，紫云峰崖隙间，突然涌出一道红泉，热气熏蒸，香气扑鼻。浮丘公恭请黄帝到这红泉中沐浴，之后黄帝就在这红泉中连浸了七天七夜，全身老皱皮肤都随水漂去，完全像换了一个人，看上去满面红光。



炼丹鼻祖黄帝

黄帝，姓公孙，生于轩辕之丘，世称轩辕氏。传说中为中原各族的共同祖先。在战国时期，他还被战国时黄老学派推崇为始祖；而在道教的炼丹史话上，他则被神仙方术们尊为炼丹的鼻祖。



就在黄帝脱胎换骨、返老还童之际，红泉的上空突然祥云缥缈，笙歌悠扬。顷刻之间，雾散云开，霞光耀眼，异香袭人，忽然有珠函一件、玉壶一把，由天而降。黄帝接在手中，打开一看，函中有霞衣、宝冠、珠履。壶中有琼浆玉露。浮丘公在一旁说：“这是上天赐给黄帝的宝物，请接纳。”

于是，黄帝将天赐宝物携回北海望仙峰石室，接受群臣的祝贺，批霞衣，戴宝冠，穿珠履，饮下甘露琼浆。当他走出石室时，身上霞光万道，普照到黟山的高峰深谷。这时，空中又降下白龙、彩幡、珠盖，

而黄帝与浮丘公、容成子一起乘上白龙，彩幡引路，珠盖护顶，从望仙峰顶，飘飘上升而去。山下臣民齐声欢呼，响彻云霄。

黟山，也因着黄帝在此炼丹成仙而得名“黄山”。

(5) 修炼形体的导引术

道教的导引术作为一种炼形之术，具有很好的健身作用，是古代的一种健身方法，由意念引导动作，配合呼吸，由上而下或由下而上地运气。相当于现在的气功或体育疗法。

何谓“导引术”

所谓“导引”，就是一种炼形之术，“导”是疏通、宣导的意思，“引”是伸展、引导的意思。相传，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，便通过巫覡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。

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



八段锦

“八段锦”是一种站式武术导引功法，在宋代就已有流传。此后衍生成多种流派。如“坐式八段锦”、“站式八段锦”、“武八段锦”。此图所绘即为“武八段锦”的口诀。

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，人体健康素质得到很大提高。

按摩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却病延年术。道教的按摩术起初是作为导引术的辅助手段，流入民间后，却得到广泛地流传。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。

导引术作为我国古代医学上主要治疗方法的一种。从医疗意义来说，它充分发挥、调动内在因素、积极地防病治病。从保健意义上看，它可以锻炼身体，增强体质，保持朝气，焕发精神。

人人皆可练习的“导引术”

导引术自被道教所吸收，就深受各派所重视。其间，按摩导引术就是道教正一派在导引术的基础上演绎而来，这是一种可以带动全身气血循环的养生功法，可以深度地运动到全身12条经脉、365个穴位、五脏六腑，甚至内耳及鼻黏膜这样深藏在身体内部的功能组织。最重要的是，此按摩导引术是无论世俗人人皆可练习的。

太极拳导引有两个要点：一是，放松。在锻炼的过程中，当身体进入放松的状态时，潜意识就会特别的明显，通过动作带动气血，激发身体的自我治疗潜能，一边锻炼，就一边治疗身体的疾病。二是，面含微笑。这是良性意识，就是为自己的身体营造一个至为愉悦的环境。想，心情开朗的人身体必定比较健康，所以要抱着很愉快的心情去练功，这样，练功的效果定会事半功倍。

关于“导引术”15节的动作讲解和功效如下：

预备式（3分钟）：双脚平张，与肩同宽，头正身直，双目平视前方，舌顶上颚，面含微笑，呼吸自然，双膝微弯，双手自然放在大腿的两侧，想象身体从头到脚逐节放松，想象头部放松、颈部放松，肩部放松，身体放松，手脚放松。

第一节：布气摩面

双手手心激烈地摩擦，是用手心摩擦而不是用手指，这时候，要想象自己的双掌间有一团炙热的火球，这个意念可以加速手心的热度已经到了不能忍受的时候，就把手敷到脸上。此意念要连续做三个，具体如下：

意念一（三分钟）：

意念手心的热能从手心渗透到皮肤的深层，渗透进每一个细胞，每一个皮肤组织，每一根血管和神经线，热能活化脸部的细胞，展开皱纹，消除雀斑，可以意念热能消除脸部皮肤的问题，维持三分钟。

意念二（三分钟）：

三分钟过后，就进入第二个意念，这个意念就是手心的热能使到皮肤细嫩光滑，气色红润，容光焕发，回到12岁以前的模样，看相片，如果没有相片，就维持

一个回到12岁以前模样的意念。

意念三：

之后，轻轻地将手心由内向外，由鼻子上方往额上旋转，经过脸颊，来到下巴，又往鼻子上方旋转九圈，这时候，手掌和脸部皮肤是似接触的，动作很缓慢，这时候的意念是双手似在抚摸一块光滑绸布。

第二节：夹鼻（做九次）

深深吸一口气，憋着气，用双手手掌的掌沿，手心向内，夹着鼻孔，不透气，直到憋不住为止，双手迅速弹开，把气用力从鼻孔喷出来，这时候，发出越大喷气声，就表示运动的力度越强，效果越好。

这个动作可能是全世界迄今为止，唯一能够运动到鼻子深处，直达鼻黏膜的运动，通过这个动作，通过运动鼻黏膜，可以治疗鼻敏感，及鼻子的各种毛病。

用双手的中指指尖，用力按摩在两眉中间的主窍穴，指尖由内向外地旋转，但是，指尖始终不离开穴道的位置，旋转九圈，接着，中指指尖用力从主窍穴往上呈弧形划过眉骨上方，来到额部两边时，迅速划到太阳穴，用力地深按一下，猛然弹开。

这是推宫过血的动作，可以加强脑部的供血，增强记忆力，神清气爽。

第四节：拉耳（九次）

用双手的掌心用力压紧耳朵，挤压不留一丝缝隙，用尽全身力气挤压，直到感觉内耳充满空气，感觉气压饱满时，手掌猛然放开。这时，就会听到内耳发出像拔瓶塞那样的声音。

这是全世界迄今为止，唯一可以直达到内耳的运动，同时，还可以检测耳朵是否有毛病，在锻炼的过程中，如果觉得内耳隐隐作痛，就表示耳朵有毛病了，如：中耳炎、耳鸣等人，常做这个锻炼，可以提升听觉的能力。

第五节：梳顶（十八次）

将手指变成爪状，十指如耙，用力地从前额梳向头顶，直到脑后的风池穴时，手指用力地深按一下，再放开手指，先从头中间的部位开始，接着就向两边的耳朵上方梳去，再重复，每个部位做九次，总共18次。

通过这个动作，可以疏通头部的经络和穴道，改善头皮的气血循环，除可治疗脱发、头发白的毛病外，还可以治疗头部的疾病，如：偏头痛，头晕目眩，对恢复记忆力也有帮助，塞车时，或是在办公时间，可以随时做这个动作。



马王堆《导引图》

这幅帛画于1973年长沙马王堆3号西汉墓出土，是我国现存最早的一卷关于养生保健运动的工笔彩画。原帛画分上下四层，每层11幅小图，共绘有44个不同人物的导引图式。其中，男女各半，图旁注有术式名，部分文字已不可辨认，大致可分呼吸运动、肢体运动、器械运动、治疗功四个方面，图中男女性别、操练内容、服饰特点都混杂相同而没有严格分类，这说明此图具有资料汇编的性质，较真实地反映了2000多年前，我国古人锻炼身体与疾病相斗争的情景。





第六节：拍顶（三十六下）

头正身直，头不动，双目平视前方，双脚平张，与肩同宽，左右手从两旁展开，用空心掌往头上的百汇穴交替拍打，由轻渐重，由慢到快，拍打36次。

通过对百汇穴（天门穴）的拍打，达到震动六谷的功效，拍打时，力度从天门穴而下，力度穿透内脏，直达脚底的涌泉穴，震动全身的十二条正经和365个穴道，可以预防中风，偏头痛，脑血栓。

第七节：扣脑（三十六下）

用掌根紧压着耳朵，双手手指伸向后脑部位，双手手指同时拍击或是敲击后脑，这时候，就会听到后脑发出像空谷回音那样空灵的声音。

通过这个动作，可以平衡左右脑，对增强记忆力有明显的帮助。

第八节：摸大椎（三十六次）

双手十指交叉，低头，把双手放到大椎穴的部位，用双手大拇指同时用力来回揉擦大椎穴，直至大椎穴发热，总共36次。

大椎穴是身体最重要的穴道之一，集合六条阳经，是诸阳之汇，通过刺激大椎穴，启动全身的阳气，可以全面提升抵抗力及免疫功能，使身体保持在最佳的健康状态，对预防感冒特别有效。

第九节：浴手（九圈）

用空心拳从前面肩部沿着手臂的内侧拍打直到手掌心后，反转手，空心拳由掌背往上拍打到肩部，是为一圈，复又转到前面肩部，重复同样的动作，左右手各做九圈，拍打时，一定要很绵密拍打，确保打到每一个穴道。

通过用空心拳拍打手部的三条阴筋和阳筋和主要穴道，使手部的血液循环通畅，消除疲劳的同时，更能促进全身气血循环，有偏瘫毛病的人，经常做这个锻炼，有助于恢复手部的机能，同时，用空心拳拍打也可以拔除手臂的风湿。

第十节：浴身（九圈）

双手空心拳，同时从胸部由上而下直线绵密地拍打至小腹的丹田部位，做九次，丹田部位是在肚脐以下，两个手指头宽的地方。拍打要绵密，这是在运动任脉，主要的穴道包括檀中穴、中炁穴等，如果不绵密地拍打，打漏了穴道，就达不到功效。

通过拍打的力度运动内脏，有效强化及促进五脏六腑的功能。

第十一节：浴腿（九圈）

双手握空心拳从丹田部位开始，分两边从丹田环腰拍打到后腰的命门穴，从丹田到后腰这一圈是带脉，由这个部分的动作开始，把气血从丹田引起命门穴，命门穴的位置就在丹田的相对处，也就是系裤带时，裤带穿过后腰，和脊椎骨交叉的地方。

接着，从命门穴往下，沿着大腿的外侧拍打直到脚踝处，又从脚踝处转向大腿内侧往上拍打回到丹田，到此为止就是一圈，重复九圈。

运动脚部的脚三阳经和脚三阴经上的六穴，可以改善腿部的气血循环，消除风湿，脚部有毛病或是中风偏瘫的人，多做这个锻炼，有助于改善病情，恢复腿部的正常机能，坚持锻炼，可以明显感觉脚力提升。

第十二节：暖肾

（三十六圈）

双手手心紧贴肾脏部位，维持三分钟，这时，要加上意念，想象手心的热能渗透进肾脏，暖化肾脏，加强肾脏的功能，直至肾脏感觉温暖、发热，而手心的热度是越来越强，三分钟后，手心由内向外旋转三十六圈，旋转时，手心始终不离肾脏的



彩绘导引图

道教认为，修炼“导引”之术，是最易“得道成仙”之术，并且又以在清新宁静的大自然中练习为最佳。如此，可更容易悟“道”。此图为一幅彩绘的导引图，所做姿势具有可祛除寒热之功用。抚膝而坐，拗头左右顾，以左手尽力托，以期使得额头出汗而充散风气，最后寒热自退。



部位。

通过这个动作，可以活化肾脏机能，有效预防肾病，改善女性的妇科病，男性的前列腺等疾病，对夜尿亦有疗效。

第十三节：浴肩背（三十六下）

先由右手用空心掌拍打打到前肩部位，与此同时，左手顺势反用手掌背拍打背心，接着，就很自然地顺着力道，左右手交替拍打，总共拍打三十六下，手心往肩部拍打时，手心是落在前面肩部，颈部锁骨附近；手掌背往背部拍打时，是落在背心，也就是背后的中间部位。

这个动作，可以预防肩周炎、五十肩等肩部的毛病。

第十四节：浴丹田（三十六下）

先从右手开始，用右手手心拍打丹田，与此同时，左手的手掌拍打命门穴，很自然地顺势左右手交替拍打，总共拍打三十六下，前面拍打的位置是落在丹田部位，后面拍打的位置是落在命门穴。

通过拍打促进气血循环，改善肠胃的毛病和预防腹腔器官的毛病。

第十五节：悬照（六分钟）

这一节，是由静而动，由动归静，整套的导引术其实就是体现生命由静而动的产生，最后由动归静地循环，这和宇宙的形成，大自然的规律是互相呼应的。

先用右手的手心遥对丹田穴，距离八厘米左右，同时，反转左手，用左手的手掌背遥对命门穴，距离八厘米左右，维持三分钟后，换手，共做6分钟。

此动作可以把气血引到丹田和命门穴，借助意念的贯通，使气血回到先天的最好状态，达到元气充足、精气旺盛的目的。

此动作还需要“意念”的配合，即，想象前面手心和背面的手掌背之间有一根气柱，从丹田穴直通命门，手心和手背有发麻和发热的感觉。最后用三分钟的时间来做收功动作。最后，达到元气在丹田内储存而使到身体健康，同时，通过收小腹和提肛的锻炼，可以治疗便秘、胃下垂、子宫脱垂、痔疮、便秘等毛病，很快见效。

最后，注意收功的时间应当等于练功时间的十分之一。具体：双脚并拢，男左手在内，女右手在内，双手手掌合抱紧贴于丹田处。然后，深呼吸，收小腹、提肛，可以小口换气，但是，要始终收紧小腹及提肛。这时要适时运用“意念”，即把肛门收缩到大肠内，同时，意念全身真气沉入丹田，不再启动。

行气之术

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。

人体之气	元气	主要由肾藏的先天之精所化生，通过三焦而流行于全身，是人体生命活动的原动力。
	宗气	是由水谷精气与自然界清气相融合而积聚于胸中的气，直接关系到一身之气的盛衰。
	营气	是源于脾胃运化的水谷精微，行于脉中而具有营养作用的气，能化生血液和营养全身。
	卫气	是源于脾胃运化的水谷精微，行于脉外而具有保卫作用的气，能防御外邪、温养全身、调控腠理。
	脏腑经络之气	是一身之气分布到某一脏腑或某一经络之气，推动和维持各脏腑、经络进行生理活动。

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，金神贯注，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。



道

服气二法

服气法是以调节呼吸为主的炼养之法，主要有服内气和服外气两种。服内气法：在夜半或五更之后，将心念贯注于下丹田气海之中，寂然不动；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；如此反复二三十次，即感冥心忘情，消息万虑。服外气法：一种是服食日气法，即在清晨太阳冉冉升起时，思想太阳中的五色之气进入体内，并在体内上下翻腾，尽情吞咽；另一种是服食月气法，即在皓月当空之时，思想中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，尽情吞咽。

建议，修炼此“导引术”时，最好是在清新宁静的大自然中练习，如此才能更充分发挥其功效，亦更容易悟“道”。

(6) 调动能量之源的行气术

所谓“行气”，就是通过呼吸锻炼人体机能，从而充分地调动藏匿于人体深处的一切能量之源，以期抵达“人道合一”的修养之境界。

道教的“行气术”

道教认为，“气”是组成人体的三宝之一，人体之气就是由先天之精气、水谷之精气及吸入的自然界清气三者相融合而生成。

在道教中，此“气”又有先天之气和后天之气之分。所谓“先天之气”，就是混沌初开时的先天一“炁”之气，为人体活动的一切能量之源，它和宇宙之能量流动合拍。所谓“后天之气”则是指人体呼吸之气，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。由此缘由，道家为其而设计了多种方法以除去污气，保持元气，也就是所谓的“行气术”。

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，思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。

胎息法是模拟胎儿内呼吸的一种养生方法，这种方法是根据“道”学的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，这样经以锻炼，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。

行气术的简单入门

行气术是一套动静结合的功法，既练文火，又练武火，阴阳相济，不但易使功成，不出偏差，还易结合其他功法来修炼。此功最需注重的是意念，要的是身心放松且自然的情状。

此功最简单的入门有七式，介绍如下：

一式两脚平行而立，与肩等宽。全身自然放松，舌抵上腭，眼睛微闭或望定树木等。意守丹田，两手掌如抱球状，置小腹前数寸，两掌的劳宫穴对着肚脐。意守丹田片刻，即可行练呼吸。

练法：以鼻呼吸，要求慢、细、匀、长。吸气时，想象将树木或自然界清新之气从鼻慢慢吸入丹田，吸气时小腹鼓起，吸足后须停顿一下再呼气，悠悠将气呼出，小腹随着收缩。吸气时手掌可稍作扩张，稍远离小腹，意想抱着一团气。呼气时手掌可稍收近小腹。此式练10—20分钟。

功理：引后天清新之气与先天之气结合，有扶正祛邪、壮补脾胃作用，功效快捷。对脾胃虚弱，肾亏腰痛等疗效显著。

二式站法如一式。先将双手掌向头前上方伸举，掌心朝身后，手指朝天，两掌相距如肩宽，伸举时慢慢呼气。然后缓缓将双掌回收至小腹前，掌心向下，手指相



对，同时吸气入丹田，待气停稳，才能呼气，呼气做法如前。此式着重在吸气，吸气时意想树木或自然界清新之气从鼻吸入，随手下降入丹田。这是采气补气之法。练10分钟。

功理：通过采气进一步练足丹田气。此乃练气之本，对体质虚弱、肠胃诸病，阳痿、遗精、妇女带下等症疗效甚佳，是发气后补气的方法之一。

三式站法如一式，先直立，然后下蹲成骑马步，双手掌心向上，自下缓缓上托至鼻前方，同时吸气，小腹渐收缩，胸部扩张。稍停，翻掌向下缓缓降至小腹前，同时呼气，小腹鼓起。上托和降下都是手指相对，上托时意念双掌托起两座宝塔，降下时意念将两根木桩压入地下。反复练9次。

功理：气在胸腹上下运动，疏通脏腑。对消化系统和呼吸系统疾病有良好的疗效。

四式站法如三式骑马步。先双手往两侧平伸，掌心向下。接着双掌卷曲由下缓缓回收至腋下，同时吸气，小腹随着收缩，吸足气稍停。然后双掌转腕成竖掌，向两侧慢慢平推出，掌心朝外，同时呼气，鼓腹，意念一股气流下沉丹田，另有两股气流由膻中向两侧肩、臂、手掌劳宫穴运行，气贯掌心，但不能发出。反复练9次。

功理：疏通左右手三阴经，使内气能较快和较大量地向劳宫穴行去，为将来发气打好基础。它对手三阴的经络、脏腑有调和作用，并可治疗肩、臂疾病。

五式站法如一式。两手垂直贴于两腿侧，先意守丹田片刻，即行练肚脐——命门——会阴的循环呼吸和运气。先用意从肚脐吸气至命门，小腹略收。稍停，将气缓缓下沉会阴，同时呼气。达会阴后勿呼吸，用意将气提至肚脐，再行肚脐吸气。循环不断，练10分钟。

功理：可加强丹田气，最主要是疏通带脉，以带脉带通任督，为下步练小周天能快捷成功奠定基础。肾和膀胱虚弱者，练此式最佳。

六式站法如一式。意守丹田片刻，将气下沉会阴，此时开始吸气，并提肛，气从会阴到长强，上背脊沿督脉过玉枕，入百会。稍停，开始呼气，气从百会向下经祖窍、鹊桥，通任脉下入膻中，然后返回丹田。周而复始，循环9次。

如气运行不到，可加手势导引。吸气时将双手从后上举至头顶，双掌心对着百会。呼气时将双掌慢慢降至小腹前，手指相对，再加意念提降运行，很快可以成功。

功理：沟通任、督二脉，可升清降浊。任属阴，督属阳，任、督通调阴阳，阴阳和，则神清气爽，其妙难言。

七式站法如三式，但双手竖掌平伸前方，两掌相距如肩宽。吸气时，意想将两掌中之气循手三阴经返回膻中，下归丹田。待停稳，呼气并意念运气上行到膻中，然

后从两侧肩按原路线运至掌中，意在劳宫，但不能发出，以免耗气。如此反复9次。

功理：疏通丹田至劳宫这一段经络，为发气治病打好基础。可治疗肩周炎、关节炎及手三阴诸病。

收功站法如一式，双掌心对着丹田，意想抱着一个气体球，意守丹田片刻即可。

注意事项：1.各式皆用意不用力，但不能意守太重，更不能急于追求，功到自然成。2.各式呼吸时，吸足及呼毕均要稍停。3.除饭后一小时不能练功外，其余时间均可。4.先练一、二式半月。再加练三、四式半月。5.练功期间，要减少房事。

(7) 抵达长寿的炼神术

炼神之术是一种通过调节心理意念，运用“集中的沉思”之技巧而达到长寿的目的，并以期抵达得道成仙的方术。

至为殊妙的“炼神术”

“炼神”，就是指用特殊的方法对修炼者的内心活动进行调控，使其能逐渐地排除一切烦恼，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，而且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。

所谓“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。

所谓“存思法”，就是把意念“存”在某处，存思有一个“思”存在何处的问題，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。

所谓“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。

炼神术，于道教早期盛行一时，晚唐后逐渐被内丹术吸收取代。

“炼神术”的最高阶段——炼神还虚



所谓“炼神还虚”，又称上关，九年关。指的是一种出神入化的境界，是内丹修炼的高级阶段。“炼神还虚”，即气功内丹术语，修炼者通过炼炁化神这一关后，便可进入此丹道修炼的高级阶段。也就是说，此修炼已经由之前的肉体修炼而转入精神修炼，即由仙功转入道功。元李道纯《中和集》说：“工夫到此，一个字也不用着。”意在说明的是“无为入定”的道理。道教内丹修炼家多用“○”来表示“虚无”，表达是抱元守一，一

炼神术

在道教中，炼养和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。其间炼神术还发展了道教的修炼理论，曾于道教早期盛行一时，晚唐后逐渐被内丹术吸收取代。

切入于虚空之中，一切圆明，返本归根，明心见性之意。

修此道功的道家人被称为“九年关”者，类似于佛教达摩祖师面壁九年。道教内丹修炼家认为，十月胎圆之后，婴儿移神天谷，仍须藏以玄玄，守以默然，聚天地生意以哺之，一如谭处端所说那般：“婴儿移在上丹田，端拱冥心合自然。修到三千功行满，凭他作佛与升仙。”

在道教教派中，钟吕派、伍柳派、三丰派对其实践颇深，其间又尤以钟吕派所学最为精。以下为其修炼此功之具体方法，以期为入道者所用：

钟吕派称“炼神还虚”为炼神合道，基本思想是“集灵为神，合神入道，以还上丹，而后超脱”。

也就是说，他们认为：精中可以生气，而气在中丹。精由肾生，实则气由肾生。钟离权曾如是说：“肾中生气，气中有真一之水，使水复还于下丹，则精养灵根，气自生矣。”气生后，气液就会运行，“周而复始，自子至午，阴阳当生。自卯至酉，阴阳当停。凡一昼一夜，复还玉丹，循环一次，曰小还丹。”即因此，修炼之人，就要从中采药，进水以成下丹。进一步讲，就是以“肾气交心气，气中藏真一之水负载正阳之气，以气交水为胞胎，状同黍米，温养无亏。始也即阴留阳，次以用阳炼阴。气变为精，精变为汞，汞变为砂，砂变为金丹。金丹既就，真气自生，炼气成神而得超脱。化火龙而出昏衢，骖玄鹤而入蓬岛。”

以上所说就是使肾气上升，心气下降，于下丹田中交媾，进而使肾气中的真一之水运载心气中的正阳之气，二者合而为胞胎，起初的形状就像黍米一样，温养一百日后，通过子午周天火候功夫，便会阴尽阳纯，抚养壮大而成金丹，接下来就可以炼之成神。

钟吕派认为如果不炼形成气，就养不成胎仙，从而将会步入轮回。正如钟汉离所说的那般，修炼的人应该炼就阳神，驱除阴魄，修炼己身，摒弃物欲。因为人的身体内部的一点真炁来自与父母，也就是父精母血的凝结物，此物寄生在母胎中，被阴气所包裹，历经十月，长成入形，仅存一点元是而已。人如果要想达到长生，就要修炼外在的形质，使一点元阳能够永久地存在，以成就先天大丹。

总体而言，钟吕派想表达的就是：人如果能够以先天的炁炼就后天的气，使清而轻的炁上升，浊而重的气下降，并使真炁贯满全身。这样就会体健神爽，永葆青春。反之，如果精不能保，元炁外泄，阴盛阳衰，就会气竭而亡，遭受轮回之苦。



钟吕派的“炼神还虚”

在钟吕派的认知中，他们认为像庖丁解牛一样游刃有余地修神，便就是“炼神还虚”的具体表现。方法是心斋、坐忘，根本是缘督以为经。钟吕派称“炼神还虚”为炼神合道，基本思想是“集灵为神，合神入道，以还上丹，而后超脱。”

女丹派的炼神还虚

女丹派的炼神还虚之术，分为炼神、服食、辟谷、面壁四步。我们就其具体修炼之方法，看入道修炼欲抵达“人道合一”之境的捷径，抑或者说“途径”。

在女丹派中，所谓“炼神”，指的是灵胎（元神）一旦在丹田凝结，就要像手拿盛满东西的容器一样小心谨慎，就要像爱抚婴儿一样加倍关怀。同时玉门要紧闭，以防真气下漏。天门要早早地打开，以便元神出入。再采取静定的功夫，使元神冲出顶门。

服食即指灵胎形成之后，应当入住深山茅洞，以摄取自然界的清灵之气来培养元神，也就是日月精华之气。白天采日精，夜晚取月华，把握住阴阳盛衰的时机，以夺造化之玄机，功夫一到，自然全身毛窍皆有光明发现。

辟谷即是指采取了日月精华，自然服食了天地灵气，之后便使自己不思饮食。此时一切智慧和方法都不必用，不落顽空，不着于色，不着于空，色空两忘，浑然大定。此时境地，如果服食到能够使人轻举延年的山芋和灵芝，那么就会助长功

女丹派的“炼神还虚”

女丹派的炼神还虚之术，分为炼神、服食、辟谷、面壁四步，我们就其具体修炼之方法，看入道修炼欲抵达“人道合一”之境的捷径，抑或者说“途径”。



炼神

炼“神”最重要的是“凝”，也就是所谓的“心定返神，神凝见性”。图中有一剃度僧人，造型古怪，掬腰向后，五官朝上，两手上举，状似托天，和尚就是修真者之“神”。他所演绎的貌“炼神”。



服食

服食到能够使人延年的山芋和灵芝，不仅可以延年益寿，还可以增长修行之功力。



辟谷

辟谷这个阶段，只是不吃谷粮肉类，但仍会利用某些瓜果蔬菜与饮饮水来代替。



面壁

面壁这个阶段，就要求修行者在修成辟谷之后，不但要断绝人间烟火，而且即使是山芋、灵芝之类的东西也不可服食。

道

啸法

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。气啸：指响声没有规律的，节奏比较自由的一种啸法，可以灵活的掌握；歌啸：指响声有规律的、节奏比较整齐的一种啸法，要求比较严格。

力。如果继续服食人间污浊的食品，那么就会使凡浊之气混入人体中，即使有超脱的希望，也不会成功。

面壁这个阶段，就要求修行者在修成辟谷之后，不但要断绝人间烟火，而且即使是山芋、灵芝之类的东西也不可服食。此时必要选择深山石洞居住，并将洞口封没，以免野兽侵袭和人事烦扰，等待冲举的时机。修炼的人便就端坐在里面，不计日月，直至阳神出窍，才算功夫炼成。但是日夜要派人守护，谨防发生意外。如果坐在里面时间长了，也可以出来稍作休息，此时身内已经气满不思饮食，神全不思睡眠。从身体外面看来，鼻子没有呼吸，脉搏没有跳动，全身温暖，眼睛有神光。从身体内部看来，当然与普通人不一样，很难用现代医学来解释。

此四阶段的修行完成之后，“炼神还虚”的功课也就做完了，得以完满的修行者即可由此抵达“人道合一”的美好之境界。

(8) 抵达“天人合一”之境的内丹术

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，抵达“天人合一”之境。

内丹术之渊源

内丹术是道家养生方技中最重要的一种修炼方法，它是在其他炼养方技的基础上，经综合、提炼、理论化后而形成的名士人们充分利用“道”的理念来实施“长生久视、羽化登仙”目标的又一次尝试。其虽然是建立在“羽化登仙”的虚妄上面，但其带来的有关健康长寿的部分却是非常有作用的，因而，可一直延续至今。

所谓“内丹术”，就是指以“人身一小天地”的“天人合一、天人相应”思想

为理论，进行性命的修炼。也就是说，以人的身体为鼎炉，修炼“精、气、神”等而在体内结丹，达成强身健体、提高人体生命功能、甚至“成仙”的目的。

关于内丹修炼术，早就有之。譬如：老子作为先秦道家学派的代表，其著作《道德经》中就有“归根复命”的内炼学说，及“或嘘或吹”、“绵绵呵其若存”的吐纳功法，同时还讲述了“长生久视”的理想。而他之后的庄子，在《庄子》一书中也提出了“心斋”、“坐忘”之类的内炼方法。

至东汉时期，魏伯阳便就内丹学说而写就了一本流传至今的丹法之祖书《周易参同契》。而东晋的葛洪，便成了金丹道教的理论家与实践者。他认为金丹之道，乃仙道之极。并于《抱朴子·金丹篇》中说：“余考览养性之书，鸠集久视之方，曾所披涉篇卷，以千计矣，莫不皆以还丹、金液为大要者焉。然则此二事，盖仙道之极也。服此而不仙，则古来无仙矣。”

“内丹”一词，最早见于题为东晋许逊的《灵剑子》：“服气调咽用内丹”。而南北朝梁代南岳佛教天台宗三祖慧思禅师的《立誓愿文》一书，则是最早将外丹、内丹明确划分开的一本著作。

隋朝时，道士苏元朗进一步提出“性命双修”一说，由此而进一步推动了内丹术理论的发展。

唐朝与五代，是内丹之道发展的关键时期，李筌、张果等注解《阴符经》，钟离权著《灵宝毕法》，吕洞宾传钟离权丹道，施肩吾撰《钟吕传道集》，崔希范撰《入药镜》，司马承祯作《天隐子》，陈抟著《指玄篇》，作《太极图》、《无极图》，如此等等，从而将内丹之道的理论和方法进一步给完备。

到了宋元内丹派问世之际，才把《道德经》、《阴符经》作为内丹祖书。北宋张伯端称“感真人授金丹药物火候之诀”，作《悟真篇》融老子内炼思想于内丹术中。张伯端所传丹法，其继承系统为石泰—薛道光—陈楠—白玉蟾，其形成的丹道流派称为南宗。另有王重阳开创道教全真派，称承钟吕之真传，修炼亦以内丹为首务，主张性命双修，明心见性，以修性为先。王重阳所传流派称北宗。以后又有元代李道纯所创中派。明代陆潜虚所创东派。清代李涵虚所创西派。

另外据说还有不少隐传的内丹流派。但因内丹术的传授大多师徒相承，口口相传，故而很难有史料予以记载。

揭秘内丹术的基本理论

内丹学是道学最主要的部分。道学之“寓言性”，决定了古人对内丹人身体验

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
修行方式：清修和双修

主要派别：全真道金丹北宗
创始人：金代王重阳
修行方式：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，以清静心地，不受欲尘污染为诀窍，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。



只能用隐晦的语言来描述，因而，内丹学留给今人的全然是一些模糊的，甚至虚渺的概念。不过，若是仔细梳理的话，还是能揭秘其主要论点的。以下即为其最主要的几点理论阐释：

先后天人体三宝说

内丹学将精、气、神称作人体的“三宝”，同时又分为先天和后天。所谓“先天”，就是从自然界和人类社会的初始状态看，那些无形的、自然本能状态的、功能性的、超越时空界限的东西。

所谓“后天”，即指从物质世界和世俗社会的现实状态看，那些有形的、人为的、实体性的、同熵增的物质规律相一致的东西。

精、气、神是人体生命要素的三个层次，所以，其不仅有先后天之分，还可以互相转化。先天的精，是在无为状态下自然而本能地产生的，又称元精、真精，主要指人在不受淫心刺激下自发的性功能，广义上还包括内分泌系统、生殖系统、循环系统等激发生命活力的自然功能。后天的精，指人性交时射出的精液，广义上还包括人体内分泌的多种激素。后天的气，指呼吸之气。先天的气为元气、真气，写作“炁”，指人体生命运动的机能，体现为高度有序的能量流和躯体活力。后天的神为思虑之神，称识神。先天的神称元神，呈一种极清醒的无思维状态。

而此精、气、神，便就是修炼内丹的药物。可是怎样修呢？

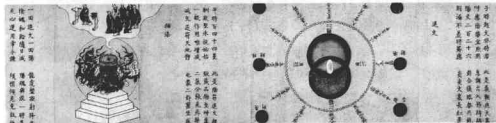
道家认为，人体三宝中的“精”为“性”。“气”和“神”为“命”。道教宗派中的所说的“性命双修”，即是修其“精”、“气”、“神”的，其主要方法就是“三关修炼”。

通过“三关修炼”，就可使人进入虚无之道，与道合真，成为仙真。

顺则生人逆则成仙的内丹学原理

按照道学的宇宙创生演化及人体生成说，宇宙和人体生命的生成皆源于“道”。“道”自虚无状态中化生出元始先天一炁，又从一炁中产生阴阳二性。阴阳二性交合、激荡，而产生物质、能量、信息三大元素，再由三元演化成万物纷纭的世界。即老子《道德经》“道生一，一生二，二生三，三生万物”的宇宙创生演化图式。

人的生成也和宇宙的创生图式相感应，宇宙中的元始先天一炁，在父母阴阳两性交合时被招摄进母腹之中，形成胎元，将性命孕育于其中。直至十月期满，胎儿出离母腹，“哇”的一声，先天祖气断开，后天气生。以后每32个月，生元气以



金液还丹印证图

此图依内丹修炼程序排列，图后附诀文，揭示了内丹原理及修炼功法。据考证，龙眉子是金丹派南宗的传人，此图与先前的金丹派南宗传人一样，以《周易》为理论指导，应用《周易》的阴阳五行思想和象数义理原则来叙述金丹法要，相对于张伯端所描述的内丹修炼之法，此图已经相当明显地体现出对易学的自觉应用，使内丹的理论与《易》的关系更为密切。

锋，由复卦、临卦、泰卦、大壮卦、夬卦至16岁乾卦，得384殊元气，为纯阳之体。其间父母初交，于恍惚之中，合成一炁，生长出形体未具，神炁未判，处于混沌状态的胎儿。为人道的“第一变”。由心肾成形，神炁始分，到十月胎圆，婴儿降生，为

人道的“第二变”。由初生至16岁少年，旧精成熟将泄，情欲始萌，为人道的“第三变”。而后识神用事，情欲伤身，每96个月，则生一阴，由24岁垢卦，经32岁遁卦，40岁否卦、48岁观卦、56岁剥卦、至64岁坤卦，元气耗尽。

而内丹学修炼功夫，则是一种将人体元气返还的工程，即由坤卦返回乾卦的返老还童之术。其基本原理，就是认为宇宙演化和人体生命都可以从逆的方向上进行反演的思考。顺则生人生物，逆则修炼成仙。内丹家以“三关修炼”阻止人体嫡效应，通过“炼精化炁”的初关仙术将精化尽只剩下热和神，为“三归二”的过程。然后“炼炁化神”的中关仙术为“二归一”的过程，最后“炼神还虚”的上关仙术返还于虚无之道。

由此这样，人体沿着逆的方向由“第三变”返到“第二变”，再从“第二变”返到“第一变”，直到虚无之道，如此内丹也就修成了。

虚无之道和先天一炁说

内丹学是要追求一种长生不死、永恒不灭的状态，而根据自然科学定律而言，却是“凡是产生的东西最终都要灭亡，仅有虚无是不生不灭的”。这样，返还虚无之道就成了内丹学追求的目标。

内丹学认为在宇宙未创生之前，是一片虚无。当宇宙创生之时，虚无之道化生出元始先天一炁，并且其还被认为宇宙万物运动的一片生机，也是生命运动的源泉。予此，内丹家便通过一种将人体节律和宇宙节律调谐的技术，使人体精、气、神等元素充分激发，在量子层次上和自然界的本原相互作用，来将这种残留在宇宙中的初始信息招摄到体内。如此，人体和大自然的内在节律相调谐后，身心和混沌的宇宙便可融汇为一体，而返回先天的初始状态，进而抵达到“人道合一”之境。

也许正因为如此，阴阳双修和清静孤修两派丹法才都以招摄先天一炁为目标。

意识的三层次说

根据对内丹学的研究成果，可以将人的意识分为三个相互联系的层次，即常意识、潜意识（隐藏在心理深层的欲望）和元意识（遗传的本能意识）。

常意识即人的日常认知、思维活动，内丹学家将其称之为“识神”，它包括人们的感知、判断、推理等一系列心理程序。道门中人，将“识神”的活动分为正念和邪念，即不利人静的杂念和游思、妄念等。内丹家所要为之付诸的是：排除邪念，凝聚正念（意守丹田，归根复命之念），集中人的意念力透入深层意识之中，增强常意识的可控制度，使之以意念力的形式得到凝炼和升华。



潜意识是一种非理性的意识层次，包括人之胎儿、幼年、童年的记忆等，特别是心理未成熟时期的刺激和隐藏着的各种人生欲望、性欲、心理创伤等印痕。内丹功法，就是要净化潜意识，自我清洗自胎儿期以来烙入人内心深处的各种印痕，并通过一定方式，如熟读丹经、牢记师传、背诵口诀、默念咒语、反复训练等将炼丹的程序编码输入潜意识之中。

元意识，又称元神，为内丹学上所特有的一个概念。它是人体尚未开发的信息库，保存着人类在进化史上曾有过的智慧和能力。亦是人身真正的“自我”。内丹修炼，即是对其进行一定的开发，使其得到应有的发挥作用。

内丹功的修炼，就是对着三个层次的意识分别进行凝炼、净化，以及开发，使三个层次的意识都能发挥其作用，从而达到“仙境”。

内丹三要素说

内丹功到底是怎样修炼的呢？道教各门派的方法很多，也各有所不同，但不管怎样，都会遵循一个基本的原理，即要用三要素来进行修炼。

也就是说，模拟外丹制丹药的方法在人体内制造“丹药”，来抵达“长生久视、羽化登仙”的境界。而要模拟外丹炼丹的话，就必须具备外丹所需要的设备、原料和掌握适当的火候，即药物、鼎炉、火候三要素。只有具备了这三要素才能练成“丹药”。

于是，内丹学，就将人体作“鼎炉”。把后天的精、气、神作原料。以意念为“火”、呼吸为“风”，并通过“风”与“火”来掌握“火候”，如此在一定的“火候”下来制成“丹药”，而这种“丹药”便就是先天的“精、气、神”。

这种通过后天的“精、气、神”，而转化为先天的“精、气、神”，最后抵达“虚无之道”的过程，就是内丹修炼的过程。

内丹学各派之简介

理论上而言，内丹学始于老子的《道德经》，事实上，内丹学是始于请老子讲道，写《道德经》的尹喜。其创造的文始派为最高法派，他的传人及传人的传人分别组建了道教的各种学派，由此使得内丹学领域的扩大及学派之众多。宋朝时期，达到其高潮。以下为最主要的几大内丹学派之简介：

文始派：创始人尹喜，其派因他被老子册封“文始先生”而得名，是内丹的最高法派。他的一传弟子王玄甫创少阳派，二传弟子为庄子，后来的许许多多的传

人及传人的弟子更是创造了许多不同的内丹学派。其间，庄子学说中的“心斋”、“守一”等，更是为内丹修炼提供了宝贵的修炼方法。该派因虚无为宗、以修性为主兼修命。

少阳派：创始人王玄甫，被道教成为“东华帝君”，缘由大概其经历过由人而仙的过程。为内丹最大的法派，自他始，他的传人们建立了许多学派，可谓遍布了大江南北，他本人也被称为大家北五祖中的第一祖。该派主张性命双修、以有为法而至无为法，修炼程序分明，便于操作。

正一派：创始人为张道陵，道教尊称其为“张天师”。其在获得“黄帝九鼎法”、“五岳摄召万灵神龟秘文”后，便入川精心思道修炼，以至于法力无边，世人莫测，弟子更是云集四海。在创立“五斗米道”的同时，其也建立了内丹的“正一派”。

钟吕派：是钟离权、吕洞宾为代表的学派，其二人均生于唐末五代，在内丹上颇有造诣，更是影响了宋元时期的一大批丹家。因而，道教将其二人视为宋元内丹术的鼻祖。该派丹术内容颇为丰富，其内丹理论自成一统，因而受其影响的丹家很多，后来分别发展为南宗、北宗、中派、东派、西派。钟吕派的特点是以“炼心”为主，其认为修炼者在静止至极时，就可以将体内的精、气、神凝聚为“药物”（即金丹），并把修炼的过程具体为筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚、炼虚合道、粉碎虚空等阶段，由此可使“炼心”可具体操作。此外，该派还提出以慈悲度世为成道途径的全新概念，强调以修德而立道。

南宗：创始于北宋张伯端，流传于南方广大地区。其代表人物多出自南方，故



内丹学所要抵达的“仙境”

万变不离其宗，内丹学所要修炼的种种，亦也是为了使得修炼道家之人，抵达人道教合一的“仙境”。如图中所示，最终“飞仙”。



名南宗。又称紫阳派、天台宗。张伯端和他的传人石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾合称为“南宗五祖”。该派以“先死后性”修炼方式著称。

北宗：创始人金代人王重阳。他和他的祖师王玄甫、钟离权、吕洞宾、刘海蟾合称“北五祖”。该派的经典著作作为丘处机的《大丹直指》，其以图、文、诀并茂的形式讲述了“三成九层功法”。王重阳一生都在从事内丹修炼，其弟子在内丹修行方面也颇有建树，因而道教将其和弟子马丹阳、谭处端、刘处玄、丘处机、王处一、郝大通、孙不二，奉称为“北七真”，该派追求“全真而仙”，其修炼以清静为主，即以“识心见性”为首要，以炼心炼己为基础，同时不废精气的修炼。

中派：创始人李道纯，元朝初人。该派核心思想为“守中”、“中和”。主要著作有《中和集》、《三天易髓》、《性命主旨》、《证道仙经》等。

东派：创始人明朝陆西星，在丹道上卓有成就，著书立说，广传门徒，而可自立门派。该派丹法来自南宗，力主阴阳同类双修法。该派著作有《金丹就成篇》、《周易参同契测疏》等。

西派：清代人李西月创立，其得钟吕金丹密法后，修炼多年，自立门户。该派丹法采取清静和阴阳相结合的修炼方法。著作有《道窍谈》、《后天串述》、《文终注》等。

三丰派：创始人张三丰，也是著名的太极拳三丰内家拳的创始人。其为尹喜的第四代传人，故而该派融合了文始派和少阳派的特点，以清静阴阳、双修双成为自己的修炼方式。主要经典为《张三丰全集》、《大道论》、《玄要篇》等。

内丹功的修炼方法

内丹功的修炼方法，基本上分为四个步骤来完成：

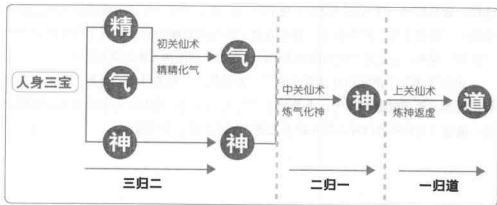
首先是筑基，即保养身体，打好丹鼎的基础，就是要去除一切病症，补足亏损，呼吸时吸时收腹，呼时鼓腹，呼吸细长均匀而深厚。

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

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。



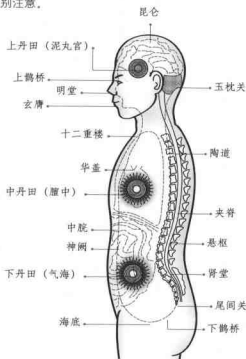
小周天运行路线

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。

小周天炼精化气的过程中，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）【以下直到素髻，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。



臍，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。

以上所述即为道家内丹修炼中的“三关修炼”，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，为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，与道合真，成为仙真。

3 沟通人神： 驱神的神秘法术

本节概要

在道教的宗教活动中，法术占有极其重要的地位。所谓“法术”，即为召役鬼神以及造成超自然变化的操作系统。在道书中习惯将其称为道术、道法或者秘法，表其神秘外人不得而知。有时称某某大法，以示其法的不同凡响。

事实上，在巫术基础上产生的法术，是道的意义的象征性表现。为道家幻想以道的能量来帮助人们趋吉辟凶，得道成仙的途径。所以，道家之人均将道教之术视为以神的意旨修行。

(1) 何谓“法术”

道教宗教活动中，法术占有很重要的地位。所谓“法术”，即指召役鬼神以及造成超自然变化的操作系统。在道书中，“法术”通常被称为“道术”、“道法”，有时也被称为“秘法”，表示其神秘外人不得而知之义。有时还被称为“某某大法”，意在还是以示其法的不同凡响。

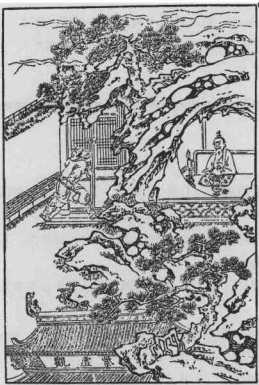
因“道教法术”为道教的主要宗教行为，所以，在道教内部其具有十分重要的地位。

从理论上而言，法术是有道的体现的，而道亦是法术的依据。这一思想，在道门中被称之为“道体法用”。意思就是“道”是“法”的本体，“法”则是“道”的功能及作用。《道法会元》卷一中如是说：“道是本体、本原，法术是其应用。

道是无形无象的，法是有形可以捉摸的。道是微妙不可见的，法是显示在外的。所以作用不是根源于所用的具体方法，而是根源于道这一本体，有形的东西不是出于有形者而是出于那一无形无象的道，显示出来的不是起始于显露的东西而是起始于那一微妙不可见的。”

因此，“法术”不仅是一个依据神秘手段以控制鬼神和外物的操作体系，而且还是一个与道教整个信仰相联系的载体。归根到底，“法术”就是依赖于某一行持法术的法师而示现的道家之修道有成、道德高洁。

说白了，“法术”就是“道因术以济人”的具体实践。“法术”的功能，在于其能够或者在观念中认为能够控制外物乃至于鬼神，因此，人们认为可以靠它来打破自然或社会力量对人的束缚，尤其是当人有灾难、有困惑时，均希望依赖它加以驱除或者从根本上解决。道教认为：“道是虚无的纯真本体，术指能造成各种变化的玄妙方法。道是无形的，唯有通过术来济度，而人是有灵性的，如此便可以通过修行与道相合，修成“人道合一”之境。那么，学道之人也就能很自然而然地驾



施展法术的公孙胜

在道教中，道教宗教活动中，法术占有很重要的地位。所谓“法术”，即指召役鬼神以及造成超自然变化的操作系统。实际上，“法术”就是道家“道因术以济人”的具体实践。一如图中所示的郗超：公孙胜就是使用松文古定剑，以道教中的五雷天罡正法破除高廉的法术的。

驭道之变化了。“法术”，也正是迎合了这一将灾难、病痛都归结于超自然力量以及对这种神秘力量的困惑、恐惧和急于摆脱的心理，因此，自道教形成伊始，“法术”就以各种不同载体存在了，并在民间形成了很大影响。

如此说来，“法术”也是道士为社会提供宗教服务的主要方式之一。在古代，一般民众也是常常通过法术去认识道教的，并且是因“法术高强”的传说而敬畏道士。在封建统治社会里，更有某些法术得到了统治者的支持，并利用它们“神道设教”，来作为在灾荒临头、人心不稳时调控社会的工具。

道教法术在岁月的积淀中，渐渐形成了一个至为庞大的体系，因此，其具有复杂繁多的内容。不过总的来说，道教的法术都以“道”为本，以“符”、“咒”、“掐诀”、“踏罡步斗”为基本手段，再辅以“剑”、“印”、“法水”等法器，以及“药料”等。其内容具体可归结为“祈福禳灾”、“考召驱邪”、“治病送瘟”、“超度破幽”和各种“占验术数”等几个大类。

一般而言，施行小法术的话，只需用其中的一二种手段或方法。但若若要施行重大的法事，则一定要结法坛，综合运用诸种行法手段，并依照一定的程序行持法事。因而，在比较重要的法术施行时都有一定的仪式，也就道家所称为的“行持科范”。

(2) 手脚并用的掐诀和步罡

道教法术在具体施行过程中，法师常常口念咒，手掐诀，脚步罡。实际上，掐诀和步罡是道教法师行法时最重要、最基本的形体动作。要了解道法的话，必须对这两者有初步的了解。

那么，何谓“步罡”，何谓“掐诀”呢？

所谓“步罡”

“步罡”，全称踏罡步斗，又称步天纲，它是从古老的年代中传下来的。

“罡”，原指北斗星杓尾的一颗星。“斗”即北斗，后来又扩大了范围，现泛指东南西北中的五方星斗。

在具体实施这一行为时，法师要假十尺大小的土地，铺设上象征九重之天的罡单，脚穿云鞋，在一片悠扬的道曲中，存思九天，按斗宿之象、九宫八卦之图步之，并认同为这样即可神飞九天，送达章奏。禁制鬼神，破地召雷。因此说，道教（特别是“正一派”）的徒行法、修炼，步罡踏斗都是根源于其的一种基本功，也



是法师最为基本的形体动作。

一般认为，步罡是从古代的禹步发展而来的。不过，其与禹的关系又有二说。一种说法是，汉代扬雄在《法言·重黎》中所说：“昔者蚩氏治水土而巫步多禹。”李轨为其注说：禹治水土，涉山川，足得了毛病，所以走起路来是跛的。而民间的巫师多效法禹步，而禹步最初就是模仿大禹治水得下的跛脚。另一种说法是，在《抱朴子内篇·仙药》、《洞神八帝元变经》等古籍中所言：大意说，在大禹治水时，在南海之滨见到一种大鸟会禁咒术，走着一种很奇怪的步子，并能使大石翻动，于是大禹模拟其步伐，使其成为法术，十分灵验，因为是禹发明创造的，故称为禹步。不过，无论如何议论纷呈，禹步形成甚早，而且与古代的禁咒术有关这一观点是无异议的。

禹步的基本步伐是三步九迹，到了后来才扩大为十二迹、三五迹等不同的步法。禹步的三步九迹，因其具备北斗之形，所以道教将其与踏罡步斗合一。

比较常见的罡步，在东汉正一盟威道《三五经》中有所记载，其中步罡之法有东南西北中五斗。后来又推衍出二十八宿罡、日月五星经等。

步罡的基本功能是飞行九天，以及禁制外物与鬼神。“罡”，又称为天纲地纪，因而步罡的第一个功能就是依图步之，施行者于此间更认为自己已经升九天，过九州，巡历天下，飞行于仙境。其中比较基本的是“河图大豁落斗”，简称为“豁落斗”。

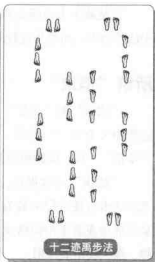
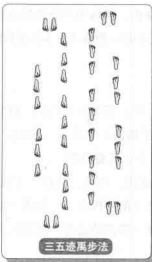
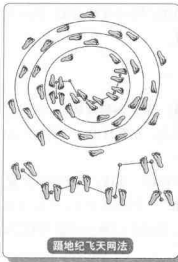
“河图大豁落斗”，实际上就是原来的北斗罡，北斗七星加上辅弼二星作罡图，只不过它是采取河图及所列后天卦位为规范而已。其分为冬至后和夏至后两种。冬至后从坎卦起，步至离位。夏至后则是从离卦起，步至坎位。河图九数，代表的是天上的九个区域，或九个星宿，即凡天英（坎一）、天任（坤二）、天柱（震三）、天心（巽四）、天禽（中五）、天辅（乾六）、天冲（兑七）、天芮（艮八）、天逢（离九）。步时念咒，依次点明所步方位、象征意义，以及威力所在。事实上，此步罡意在表达的就是——行使“河图大豁落斗”时不仅可以在天上飞行，而且还具有消灾避邪的种种超自然功能。它和二十八宿罡、日月五星罡等，都表示天上的某一区域或者仙境天府，所以，法师步时都要存想这些场景。

另外，步罡还具备另一个宗教功能，即能够禁制鬼神和外物。本来步罡，既有飞行九天的含义，又有禁制鬼神外物的功能，不过在后来的发展过程中，被逐步专门化，从而，形成了某些罡以飞行九天为主，某些则以禁制为主的局面。例如，雷法中的破地召雷罡，步之以破除阴气，放出阳气，使惊雷发生。又如，考召法中的

禹步和手诀的种类

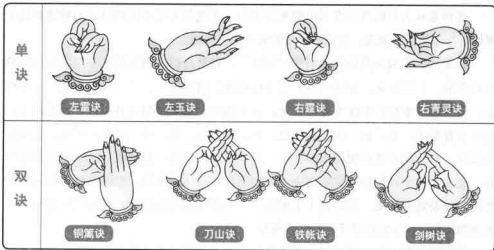
禹步示例

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。



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。



附体罡，步之使鬼神附于事先指定的儿童或其他人身上。召命神虎啸命灵罡，在炼度破幽一类法事中，步之以召役神虎将军，即负责追摄幽魂的神将。

道教认为道教法术的主要功用，就是运用超自然的力量来改变外物，及控制外物。而道教所信仰的神仙又全都居于天上或者仙山洞府之中，进入其之世界则必须要具备超自然的能力。

正是基于上述两点的缘由，被认为具备这样能力的踏罡步斗才被道家广泛应用于法术当中，而成为道教法术的一种最为基本的手段。

所谓“掐诀”

“掐诀”和“步罡”一样，都是道士行法、修持的一种基本形体动作。所以，道教中才有了“口念咒，手掐诀，脚步罡”之说。因此，在道教中，“掐诀”和“步罡”一样，同样扮演着十分重要的角色。

“掐诀”又称握诀、捻诀、捏诀、法诀、手诀、神诀、斗诀。简称为诀，是道教法术行使过程中最为基本的手段之一。所谓“掐诀”，即指在手掌、手指上掐某些部位或者手指间结成某个固定的姿势。道家认为，其动作行为可以起到感召鬼神、摧伏邪精的作用。

掐诀和步罡一起，为道法和行持时的基本的形体动作。在道士诵经、念咒、步罡、结坛、召将、气禁、收邪、治病、祈禳等各个环节中都要掐相应的诀。《太上助国救民总真秘要》卷九中如是说：“凡行步、问病、治邪、入庙、渡江、入山、书符并须掐诀目。”

掐诀是从古代的气禁之术中继承下来的，在道教发展中依据自己的神谱和法术理论，作了增益、改进，而逐步形成的庞大手诀系统。

手诀的基本成分是诀文。所谓“诀文”，就是指以掌指上的某一固定部位来象征北斗星、十二辰文、九宫八卦、二十八宿等。例如在二、三、四指的九个关节纹上，以三指（中指）中纹为九宫中文，余下的八个关节纹为八卦文。二至五指上，则分布着布子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二辰文。法师每掐该文，即象征着其在把控八卦、十二辰、二十八宿等。其形成，在于古人常用八卦、北斗、二十八宿等象征宇宙中天象的运行、造化的奥秘、空间的位置和时间的变换，故而通过诀文，道家在手上形成了一个浓缩的宇宙图景，一如《阴符经》中所说的那样，“宇宙在乎手，万化生乎身”。

简单的诀目只掐一个诀文，复杂的诀目便要同时或依次掐多个诀文，例如飞捻

北斗时，则须迅速捻过七星本文共七个点。更有些复杂的诀目，需要加上各指和指尖间的交结，甚至双手并用。

诀目的构成，主要依据于道教的神谱和其要对付的对象。道教中所谓的“掐诀”，就是指掐某诀目。而诀目则是由诀文构成，简单的诀目只掐一个诀文，在这个意义上其可以与诀文通用。

由于诀目的数量极其庞大，所以，每一道派都会绘成自派的诀谱，在本门内授受和运用。诀目的设计，大抵是依据神仙谱系和所要对付的对象两种方式而定的。

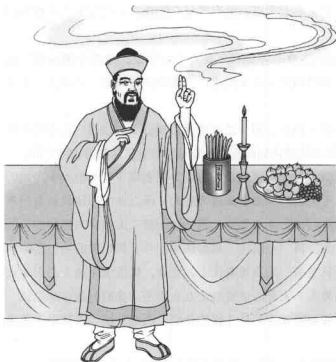
依据神仙谱系的诀目，典型地体现了道教的特点，更表现了其与散漫于民间的巫术之间的区别。另外，由于道教的神仙谱系极为庞大，所以各派的诀目也有所不同。但就行法而言，无论那派则都会涉及尊神、祖师和神将三大类。与尊神相关的诀，比较常见的有玉清诀、太清诀、上清诀、北帝诀等。与尊神相关的诀，有时不直接宣称尊神名讳，而是用其坐骑、法器等等来代表。譬如，炼度仪中请太乙天尊临坛，法师掐的是狮子诀。原来太乙天尊的坐骑就是九头狮子。类似的还有莲花诀、宝相连、及大小猪头诀等，其掐所象征的是斗姥的降临，而这斗姥，常趺坐于莲花上，形象是以猪头上生角。

祖师诀中最重要的是天师诀和本师诀，代表的是本派祖师或者天师的降临。

因为道教神将的数目众多，所以，代表神将的诀目数量也极其繁多，而且各派法术所用的神将皆不尽相同。就比较重要的而言：有元帅诀，代表雷部元帅。都监诀，代表统领神兵的兵马都监。天丁诀，代表天丁力士。功曹诀，代表召唤神界管理案卷的功曹。其他还有日君诀，代表日君，月君诀代表月君，以及代表五方星斗的诀目。

至于依据要对付的对象而设计的诀目，其数量更是难以计数了。这是因为，用以治病、驱邪、炼度、禳灾的法术门类繁多而致，所以其相应的诀目也就数量庞大得很了。这类诀目有以所要对付的邪秽立名，如虎目、鬼目。也有以法师的行持为称呼，如煞鬼目、禁鬼诀、握雷局。更有以所持神器、手段为号，如三叉诀、剑诀、金桥诀等。而在相关的法术体系中都会绘成诀谱——载明，法师在行法时也必须严格依式掐之。

由于“诀目”的数量极其繁多，故在这里所说的皆是其主要类型。不过，行使掐诀时必须配合咒语和掐诀者的精神，才能真正发挥其功效。故而在掐诀时，施法者在念咒的同时，还要将本身的精神力量贯注到手诀上，然后在向外击出，如此方可达到降妖伏魔，或者结成一个无形的保护网起到保护事主免受鬼灵等邪物的滋



掐诀念咒

掐诀念咒，为道教宗教活动——斋醮仪式中最重要的环节。斋醮时，高道就是手上掐诀，口中念咒语，以此来抵达请神驱鬼之目的。

抗及侵袭。但是，其结果的灵验度或坚硬度，则须视施法者的念力高低而定。也就是说，如果施法者不能配合咒语和无坚不摧的念力的话，那么即使手诀掐得再准再好，也只不过虚有其表而无其实，更是谈不上发挥功效了。也许是基于这一点吧，道教从最初的108个完整手诀，而失传至现今的几十个而已。

另外，不是每个道士法师都熟悉所有的手诀，这除了手诀复杂难以精通之外，还有多数的道士在选择弟子时都十分谨慎的因由：因为手诀可以那里救人，也可以拿来害人，其差别全要看修炼之人的本性了。故而，一代一代流传下来的手诀是越来越少了。

综上所述，不论是“步罡”，还是“掐诀”，它们都具备一定的宗教功能，即禁制鬼神和外物。

(3) 神灵的符篆和咒语

在一些古典小说和当代武侠小说中，我们往往可以看到这样的情节：道人、

巫师、侠士，他们仗剑披发“念念有词”、“喃喃而语”、或者“烧几道纸”、抑或者以剑往空中“虚画几圈”，之后便能上天入地、隐形变化、移山倒海、呼风唤雨……

这些道人、巫师、侠士，所念之“词”、所喃之“语”、所烧之“纸”、所画之“圈”，便是道士演绎神的意旨时所用法术——符篆和咒语。

天上神的文字——符篆

符篆，亦称“符字”、“墨篆”、“丹书”，为道教法术之一。在《辞海》中，“符篆”被解释为是道教认为可用来“驱使鬼神、祭祷和治病”等的“天上神的文字”。故道教如此宣称：符篆是天神的文字，是传达天神意旨的符信。而施行法术者，即为演绎神的意旨者。

实际上，符篆是符和篆的合称，但其二者各有所指。“符”，指书写于黄色



施展符篆之术的传道方士

图中所绘，即为传道方士用符水、咒语等道术为人治病消灾的情景。在道教中，道家之人认为，“符篆”，即是上天降旨的可以用来“驱使鬼神、祭祷和治病”等的“天上神的文字”。

纸、帛上的笔画屈曲、似字非字、似图非图的符号、图形。“篆”，指记录于诸符间的天神名讳秘文，一般也书写于黄色纸、帛上。此外，符和篆在功能上也是有区别的。打个比方，在功能上，“符”好比是人和鬼神沟通时的“邮政编码”。而“篆”则是人给鬼神的“请柬”。正是具备了这“邮政编码”和“请柬”，人有所请时，鬼神才自然而然地有所知并前来替人行“道”的。再一个区别就是，“符”主要是被道士、巫师等用来作“驱鬼召神”、“治病延年”等的秘密文书。而“篆”则主要是道士的登真篆，即道士的名册，为道士个人修身立业、迁升道职的资格证。

符篆术最早源于远古的巫术，始见于东汉，其思想基础来源于远古的鬼神信仰。不过关于“符”的起源和演化，目前仍有两种观点的争议存在。一种观点认为：符的出现，来源于原始思维所产生的奇妙想象。这是因为最初的符是用桃木雕成的门神神荼和郁垒，称之为桃符。传说，东海度朔山桃树下有二神，名神荼、郁垒，能食百鬼。古人认为桃木能镇鬼驱邪，故在夏历新年时以桃木板画二神像，悬于门户供之。桃符既是后世楹联的先河，又是符篆的滥觞。如此，远古人的信仰导致了符的产生，那么，道教对早期民俗的渗透，就有力地推动了符篆的发展，扩大了它的形式和使用的范围。

另一种观点是：符为中国古代的一种信物，始于春秋战国初，秦汉时期鼎盛。《说文解字》中称：“符，信也，汉制，以竹长六寸，分而相合。”东汉以前，纸张尚未发明，用竹子做成的符就成了往来之信物，即剖竹为二，合而相符，相当于一种证明的凭据。竹制之符，在民间一般是作为兑换、租借的凭证使用。而朝廷对友邦国家使节的往来以及调集军队所用之符，则多用青铜、金、银、玉等铸造而成。其形状分虎、龙、人、龟、蛇、鱼等，又以虎形居多，并在表面镌刻有文字，以说明用处。道教形成之后，巫师和方士道人便借用了“符”这一名称，假托将神力以符号的形式附着在规定的“文字”或“图形”上，并将其书写在规定的纸、绢、木、石等物品上，来作为传达神命和行使神命的凭据。这就是，我们今天所能看见的“神图巫符”。

另外，探讨符的起源和演化，还应从语言崇拜和文字崇拜的角度来探讨。从语言崇拜来看，符的产生也是语言崇拜的一种反映，符即为咒语的书面化。有学者曾就这样认为：“很可能最初的符只是咒语的书面化，后来为了同一般的字句相区别，反映符的神秘性和无穷威力，才用变形文字和在符面上增加线条，使符面成为一种似文字非文字、似语句非语句的图形。”



钟馗符

钟馗是民间捉鬼形象的代表，所以钟馗符通常用于张贴在家中，保护家人不受恶魔侵袭。



从文字崇拜来看，中国最初的象形文字，本来就有艺术价值和某种神秘性，而后来的《河图》、《洪范》、《洛书》、《易经》、八卦的出现，更加强了古人对文字的崇拜。而在神仙方士中流传的符图和印章，便源于这种古老的文字崇拜。

由于符比起咒语来在时间的衡持性和空间的自定性上更显其明显优势，即符不论是佩戴在身上还是贴在物上都能给人以威力常在的感觉，所以，符的运用到了后来也就同咒语一样，越来越广泛。

道教在长期传习符篆术的过程中，创造了纷繁的符篆道法，创作了众多的符书。所以，符篆的种类可谓难以数计、符篆样式更是千奇百怪。归纳起来主要有如下四类：

（一）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》。

（二）云篆。据说是天神显现的天书，实即模仿天空云气变幻形状或古篆拙体而造作的符篆。主要见于《灵宝无量度人上品妙经》。

（三）灵符、宝符。由更为繁复的圈点线条构成的图形。

（四）符图。由天神形象与符文结为一体的符篆。这类符篆也很多，在古墓葬发掘中，亦曾发现过这类符篆。

符篆法术的使用十分广泛。有用于为人治病：或丹书符篆于纸，烧化后溶于水中，让病人饮下。或将符篆缄封，令病人佩戴。有用于驱鬼镇邪：或佩戴身上，或贴于寝门上。有用于救灾止害者：或将符篆投河堤溃决处以止水患，或书符召将以解除旱灾等。至于道士作斋醮法事，更是离不开符篆：或书符于章表，上奏天神。或用符召将请神，令其杀鬼。或用符关照冥府，炼度亡魂。整个坛场内外，张贴、悬挂各式符篆。

符篆术用以治病偶有灵验的，但其实并非是真的驱逐了致病之“鬼”，而是可能某些病人的病情本就比较轻，因心信符篆，故饮符水后，便造成了一种鬼以驱去、病已脱身的心理态势。此类似于医学上的一种心理疗法，其实起作用的并不是符篆本身，而是符篆所引发的积极心理状态所致，从而促使人体调动起防御机制克服了疾病。另一种可能就是符篆本身所具有的气功之功效起的作用，而使得病人情绪趋于平稳，精神得到相应的安慰。

因为，符篆之术无论怎样神奇，都一定要正视符篆法术的实质。

符箓的起源

符篆术最早源于远古的巫术，始见于东汉，其思想基础来源于远古的鬼神信仰。当时，巫师们负责采集仙药为百姓治病。这幅画像生动再现了古代巫医诊病的场景。图案分为上下两层，上层为四个仙人骑兽而坐，下层右上角，一个鸟身人面的巫医正在为三个人诊病，左下方有一水榭，有人在水中网鱼，亭子里有人观看。画面丰富而活潑有趣。



人神沟通的神秘语言——咒语

咒语和符篆一样，都是源于远古人们对于鬼神的信仰所致。在道教中，咒语被视为具有神秘力量的语言，是对鬼神或自然物有感应或禁令的神秘语言。在道教法术中应用广泛，从某种意义上说，没有咒语就没有道教的法术。

咒语，也叫咒词、神咒、视咒、明咒、咒诀、口诀、诀、禁咒、真言、密语等。在巫术和宗教中，那些普遍被认为具有神力、魔力和法力的某种语言，便被称之为咒语。咒语与咒术是两个不同的概念。咒术指的是施咒的技艺、技术及方法。咒术则包括咒语、仪式和法物（即施行咒术时所凭借的一些用具，如刀、剑、头发、兽骨等）三大要素。不过，咒语是咒术的要素之一，也就是说，没有咒语咒术无法存在。

咒语的产生与原始人对语言的魔力崇拜有着最为直接的关联。

在生产能力极其低下的原始社会，语言是团结氏族成员，促进社会发展最有力的工具。在某些时候或某种状况下，它甚至在当时所有生产手段中占第一位。试



想，一群赤手空拳或手持杀伤能力极低的未经过加工武器的原始人，他们合力追逐野兽，就只有用手势或语言，才能统一行动，密切合作猎获野兽。另外，原始人不能理解干旱、洪水泛滥以及采集、狩猎中的丰收或歉收的成因，而将其间一切都视为灵魂、鬼神在其中主宰。并认为善神给人以风调雨顺，给人丰收。恶神给人以天灾人祸。故而，他们会在遇到困折时祈求或诅咒，之后，恰好得到丰收，得到好的结果。于是，原始人便将一切功过都归结于语言上面，并赋予其神奇的魔力，认为它可以给人类带来幸福或灾难，可以支配鬼神和自然。这种对语言魔力的信仰崇拜，在后来的发展过程中，便集中体现在了咒语方面。

咒语大多具有这样的特性：一是反复吟诵的重复性。二是词义的艰深及莫名的神怪的不可解释性及神秘性。三是音节的节奏性，即多在字数、音节、长短、快慢方面具有一定的规律。四是伴随着念咒，巫师们有节奏的舞蹈动作和咬牙切齿的、充满仇恨的激情和无限虔诚的心情中的语气加强及气氛的渲染，增强了咒语的效果。

道教咒语的结构，一般是首句呼唤鬼神之名，中间述说对鬼神的要求和命令，末句以“如律令”作结，含有明显的祈请、敕令的性质。

按表达方式和篇幅长短的不同，咒语可分为咒语、咒词（巫歌、神歌）、经咒三种主要形式。譬如，云南鹤庆县城郊北部和辛屯等地的白族女巫巫师，举行上刀杆仪式前所唱的神歌《雪山娘娘》就是一种咒语：

一步跳到雪山娘娘你/双手把你们挪开/热来就是热似火/冷来就是冷似霜/一更天气下冷雨/二更天气下冷霜/三更天气下大雪/四更天气雪上加霜/五更天气金鸡来报晓/六更天气山中树木挂铃铛。

咒词与经咒在篇幅上的区别：咒词较短而经咒较长，咒歌（巫歌）则有长有短。从功能上看，道教和佛教的许多经文都可视为咒语。因为持念这些经文，也能通神而得到神的护佑，避邪得福。所以在《道藏》的很多经文中常有“念诵此经，则可受十方帝君和神将护佑，消灾纳福，除罪升天”之类的说法。而在一些少数民族

道

咒语的应用

祈求天神多为陈迷心愿、颂扬威德之词，表过对天神的尊敬；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。



道教咒语

在道教法术中，咒语和符一样，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。

族中，“经”与咒语等同。例如壮族的《布洛陀经诗》中的“经诗”一词，就有念咒之意。此外，从功能上来看，念鬼神之名、天宫之名、星宿之名至祈祷、发誓，念某些诗、书、六十四卦卦辞，念童谣等均可视为念咒的不同形式。所以《道藏》中也多有持念神名鬼名等而可“驱使鬼神，降邪伏魔”之说。因而，

有学者认为，祈祷会产生具有重大意义的心理效应，起着诱导、暗示的作用，它实际就是一种咒语。

在道教中，咒语的应用最为广泛，许许多多的地方都要用的咒语，比如：结坛有结坛咒、镇坛咒。登坛之前，有卫灵咒。画符有书符咒。步罡有步罡咒。诵经之前有开坛玄蕴咒，召将咒的运用更是广泛，而杀鬼、制魔、捉妖等也必都用到相应的咒。

可以说，咒语是渗透到道士日常生活的每一环节中的法术。

(4) 道教的集大成法术雷法

雷法可谓道教的集大成法术，其不仅体现了道教的积极有为之精神，还显示了道教济民救世、慈悲度人的“大乘”之精神。为道教所声称的可以呼召风雷，伏魔降妖，祈晴雨、止涝旱的一种法术。

雷法又称五雷正法，起于北宋，兴盛于南宋、金、元。创始者为神霄派之王文卿、林灵素等，后为神霄、清微及道教南宋等派所传习。东华、天心、正一派亦兼习之。其法主要载于《道法会元》、《清微丹诀》、《法海遗珠》等书中。该法将内丹与符篆咒术融为一体，既讲存思、存神、内丹修炼，又讲祈禳斋醮、符篆咒法，为道教诸术的融合体。强调以内丹修炼为本，以符篆咒法为用。也正因为如此，它被视为道教的集大成法术的。

雷法，其思想基础是天人感应论，认为人身是小天地，人体各部分皆与大天地相符相应，其头像天，足像地，四肢像四季，五脏像五行，其精气神无不与天地相通相感。不过，此相通相感是建立在先天元气基础上的，而人一降世，即入后天，其精气神便逐渐染上各种情欲滓质，而不能与天地相感，要必须通过修炼，去除其滓质，回复到先天纯净的状态中去，即达到内丹修炼的最高境界，才能起感应作用，即以我之气合天地之气，以我之神合天地之神。如此，呼召风雷，求雨得雨，求晴得晴，无往不可。简而化言之的话，雷法所仰赖的思想就是以道为体、法为用，内炼为本、符篆咒术为末的思想，此也是雷法各派道士的共同主张。

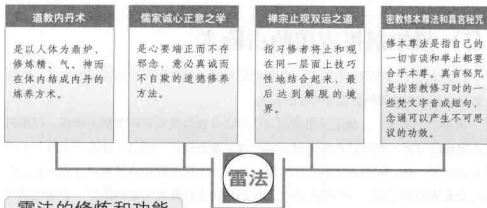
如此，雷法便在内丹术的基础上系统地整理和吸收了符篆、咒术、手印、禹步、行气、存神等术的内容，并结合儒家的“正心诚意”之学、禅宗的“止观双运”之道、密教的“修本尊法”和“真言秘咒”，而构建一支道教中最大且最具有影响的法术体系。另外，在其演变和发展的基础上，它又自形成了一套自己的经、咒、符、诀，皆以“云雷闪电”及“雷神图像”为符图标示。

此外，雷法道士根据天人感应的思想，不仅设想出人之精神可以感通天地，影响自然，而且还进一步设想其可以主宰天地、创造自然。因此，认为只要行法者具备很深的内炼功夫，就可以随心所欲地要风得风，要雨得雨，还可以将自己的先天元气变现出雷神将吏来。于此，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，着万法无不具于一心。返万法而照一心，则一心无不定于万法”，并以内炼精气神为根本，以符篆咒法对外施展，更以雷部诸神为主要凭借，于是，便可以呼召风雷，伏魔降妖，祈晴雨、止旱涝。

揭秘雷法

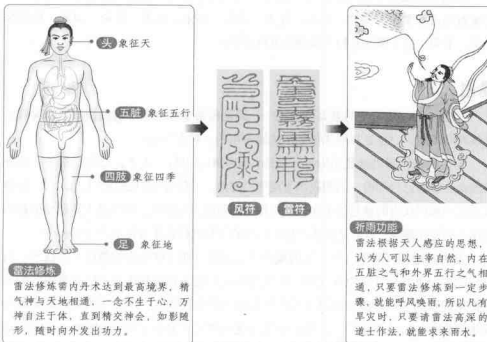
雷法的产生

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。



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。



事实上，雷法法术之所以被视为集大成法术，跟它的积极有为思想和济民救世、慈悲度人的“大乘”之精神有着密不可分的关系。其修炼在道理上和内丹修炼差不多，但最后的目标却大不相同，因它的目标不在于得道成仙，而是要一念不生于心，万神自注一体，知道精交神会，如影随形，随时可以对外发动力，造福社会。

由此可见，在雷法法术上体现着道教浓浓的济世救人的人文关怀之“大乘”精神。

(5) 预知祸福吉凶的占验术

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术，其种类繁多，为道教最神秘且也最世俗的方术。

所谓“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”。占验术和巫术一样，同为古老的文化现象，在有文字记载的殷商时期就有龟卜和筮占等占验术雏形的出现，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，这就形成了以推演八卦的方式进行占卜和阐释的周易。《易经》，即为现存最古老的术数学著作。

道教创立之后，便将这种占验之术纳入其法术系统，来作为布道的一种手段，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。下面，就主要的几种占验种类进行说明：

易占

“易占”，是易学的重要技术之一，就是用易学理论来了解或预测事物发展运动规律的学问，它也在现代预测中比较常用的一种占卜术。

易占的理论基础就是阴阳五行理论，即阴阳、五行、天干、地支、甲子、八卦等理论。我们已经知道，阴阳表示力或气的方向。五行表示的是力的大小。天干和地支合在一起所代表的就是使天体产生作用力的阴阳五行性能。甲子是天体运动引起的天体力的变化规律。八卦是物体产生作用力的阴阳五行性能（包括方向和大小）。

易占就是利用阴阳五行之气的规律进行占断（即了解事物的规律）的技术。由于阴阳五行之气存在于空间之中，所以阴阳五行理论其实就是关于空间里的气的运动作用规律的学问。而气来源于天体和天体上的各种物体，所以气的规律其实就是天体等物体的运动作用规律。易占就是要通过研究八字来了解出生时刻天体的运动

规律，进而来预测某一时刻即将发生的事情。

星占

“星占”，亦称“占星学”、“星占学”、“星占术”。是根据天象来预卜人间事务的一种方术。

占星术有日占、月占、五星占、恒星占、星变谴告等几种法术。在占星家看来，太阳代表世上一切阳的方面，是最高统治者的象征。太阳明亮，就表示国君施政有道，天下昌盛太平。太阳暗淡无光，则说明国君治国无道，天下就会大乱。同样，月亮代表世上一切阴的方面，世上所有阴的方面的顺逆吉凶，都可以从月亮上面表现出来。尤其是月食被看成是一种不祥之兆。五星是指太阳系的金、木、水、火、土五大行星。占星家把它们看做是五行的精灵、五帝之子。金星与国君的义和言相对应，一旦运行失常，国君就可能遭篡杀。木星与国君的仁和貌相对应，顺行则国事平安，逆行则将亡国倾败。水星与国君的智和听相对应，如果水星变怪，就会四时风雨不调，发生水灾。火星与国君的礼和视相对应，如果顺逆无常，世间势必战乱连绵。土星与国君的信和思相对应，土星运行失常，国家要么丧失领土，要么山崩地震。



占验术

占验术，是道士们通过阴阳、五行和周易八卦等理论为基础，用易占、星占、相术、武法等方法来给人们预测吉凶祸福的一种法术。



按五帝信仰，天上二十八星宿分属其中四帝的四种神兽，即青龙、朱雀、白虎和玄武。如果火星进入角宿星区，世上就会发生战争。如果北斗星区发生变异星象，就会殃及全国。在占星家眼中，彗星、流星雨、新星等罕见天象，都是一种大难临头的征兆。地上有一个人，天上就有一颗星，天上掉下一颗星，地上就死一个人。总之，在占星家看来，日月星辰的运转都是上天安排的秩序，一切天象都是天帝意志的体现，而日食、月食、彗星等罕见天象都是上天对世上最高统治者的谴责。

择吉

择吉，古称“选择”、“消吉”，民间习惯叫“看日子”、“拣日子”。它是依据一定的方法，针对某一特定的事件，选择吉利的日和方位的一种习俗，其目的就是趋吉避凶。

择吉也是有一定理论基础的，古人依据天文地理将人世间的各种活动进行归纳并总结出其行动的最佳时空点。其具体方法是，以干支历法为基础，附注以八卦、九星、二十八宿、十二直、六曜、天干、地支、五行，及年、月、日、时各系统的神煞，并结合当事人的生辰八字来进行推算，以判定其将要做的事的时间和方位是否吉利。

作为中国的一项传统习俗，它源远流长，深入人心，自然有它的可靠性和实用性。请不要将择吉视为“迷信”，择吉是我们民族的文化习俗，习俗是无所谓科学和迷信的，也是古人为我们留下的宝贵经验，我们有义务和责任将其保存、发扬并传承下去。

历史上流传的较为权威的择吉书主要有《钦定协纪辨方书》、《象吉通书》等。

式法

式法，是指用式盘运转决定吉凶的一种占卜。

早期式法和选择是紧密联系在一起的，式法模仿天文，选择则模仿历法，选择和式法的相关性，就像历法和天文一样，两者有同构性。选择和式法的区别仅仅在于，式法是讲式的操作运行，或者说它是与操作运行直接有关，而选择则是按历行事。

式法在古代门类很多，并不一定能用“景三式”（太乙、遁甲、六壬）来限定其范围和种类，此外还有五行、堪舆、建除、丛辰、历、天人、太一七家等。历代讲这类术数的书也有“阴阳”、“五行”、“时令”、“月令”、“历书”、“历

注”、“历忌”等不同名称。

测字

测字，就是运用拆分拼合、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。

那么，为什么说测字能够预知命运呢？

这要从文字的起源说起，如果追溯到上古时代的仓颉造字，我们会发现当时是一种象形文字，到了商代的甲骨文才逐渐发展成一种较为成熟的文字了。即使从甲骨文、金文、篆文的书写来看，有很多文字还保持着象形文字的样子，这些字就像一幅幅高度浓缩、概括的图画，如“人”字，“酒”字，“车”字等。而且从这些字的形态来推测，中国文字最初的来源，是劳动人民用来记事以及表达思想感情的符号。最开始是一幅画，然后逐步演变成线条的组合，成为一种固定的符号，这便是文字了。因此可以这么说，文字是人类用来记事和表达思想的，是有了人才有文字，而人的思想和自然是相通的，所以文字的内涵也是与自然相通的，它能反应自然规律和人事变化。

所以说，每一个文字在造字之初就蕴涵了原象，经历了长期的发展之后，与社会和人的关系极为密切，而且同样一个字对于不同的人或事，会引申出不同的文字事象，这需要解字的人必须要有一种变易的思维才会解出其中之意，所以也可以把每一个文字都看做是一个卦，通过一个字就可以预测出想要知道的信息。

相术

相术，是用以推测人的气数、命运的一种法术。通常根据人的五官、气色、骨骼、指纹等来推断其寿夭、荣枯、吉凶、祸福。因以面貌为主，故又称相面。

中国春秋时期就已出现许多不太完备的相书。从汉代开始，相术成为一门有其独特理论体系的学问，同时出现了一些相书和专门从事相术活动的相士，而且相术开始重视相骨。唐代时重要的相书是敦煌本《相书》，有9卷，35篇，该书认为人体的各个部位都可以相。内容也从以前的服务于少数人的升官发财，发展到求子求女、求贤夫贤妻、求田地等，逐渐渗透到人们的日常生活中。宋代是相术的巅峰时期，当时出现了比较完整的相书《麻衣相法》，其主要内容是相五官，其作者相传是麻衣道士。《麻衣相法》汇集了宋以前相学的精华，建立了比较完整的体系，开创了中国相学的应用领域，并且使得相术在朝野广为流传。明代有相书《柳庄相

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的自然环境和形势的吉凶。



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。

法》。作者袁珥，能以听声、观相推断人之吉凶。清代的相术著作，为之前相书的解释、改编或修订，没有什么太大的发展。

随着相术不被统治阶级重视而流于市井乡陌，成为纯粹的末流小道，相术逐渐衰落。

风水

风水术，又称为堪舆学、相地术、地理、相宅术、青乌、青囊术、形法等，其基本理论是阴阳五行轮。风水术各种不同的称呼，主要是表示其不同的渊源。比如，古人称“风水”为“堪舆”。堪就是天道，舆就是地道。相地：是指观察地理形势。青乌：得名于汉代相地家青乌子，又称青乌先生。青囊：得名于东晋郭璞所得青囊九卷而著的相地术经典《青囊经》。

但在我国民间，多称为“风水”。他们认为，“风水”是指大自然，风水术就是指天上的星辰如何影响动植物的生长，如何使我们在各地区过着不同的生活，从而影响我们的民族习俗等。而且他们习惯于把操此职业者称为“风水先生”，由于风水先生要利用阴阳学说来解释，并且人们认为他们是与阴阳界打交道的人，所以也称这种人为“阴阳先生”。

很多人认为，“风”就是指空气，而“水”就是指水流，这种理解其实是片面的。通风好的房子是感觉好一些，但并不是说明一切都好。风来自“气”，它是一

道

风水地理五诀

风水术的预测通常龙、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，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，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。

种能够感觉得到却捉摸不到，而又不停在我们周围流转着的东西。“水”也不仅仅是指水流，更多的是一种具有流动趋势的事物。

解签

解签，就是用抽签所反映的上中下和号码来预测吉凶。

此所抽之签，就是大家平常意义上的“灵签”。灵签，又称运签、神签等，它的主要特点是以诗歌为题裁，以竹签或杯为工具来占断吉凶。它是中国古代占卜术逐渐趋向通俗化、占卜方法趋向简化的产物。然而，在传统乡土社会中，普通百

姓所受的文化教育毕竟是有限的，所以他们往往“意会”不了签诗所呈现的所谓“神意”。

因此，就需要有寺庙的“解签人”来扮演神圣意志的转述者这一角色，那么他们是如何解签的呢？

首先，解签人需要粗通文墨，并配有相应的“签解”类书，为了使大多数人都能理解签诗的内容，解签者必须具备这方面的能力。其次，要求解签者具备一定的风水学知识，因为签诗作者已经将乡土社会关于风水习



擅长占卜术的姜子牙

姜子牙，周朝的开国元勋。他被周文王发现并任为军师时，已经年过八旬。周军在他的带领下，灭掉了商朝，他也被认为是兴周八百载的首席功臣。在他行军的生涯中，所有的胜利皆来自于他的占卜术。因而，他亦被认为是朝歌城里最贵的占卜师。

俗的普通经验和价值认知，通过各种语言概念的组合，广泛地投射到灵签中的风水主题或兆象之中。所以，必须拥有这方面的知识，才能更好地解签。

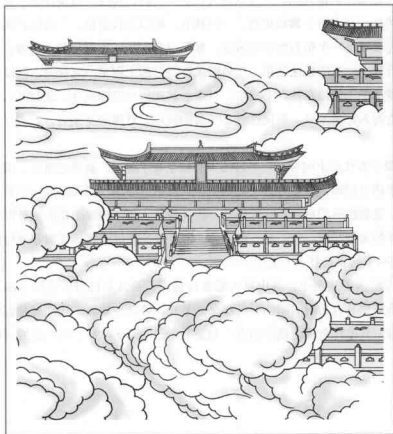
扶乩

扶乩，是一种占卜方法。扶乩又称扶箕、扶鸾、请仙、卜紫姑等。

扶乩的方法，在徐珂的《清稗类抄》中曾有过详细记载：“术士以朱盘承沙，上置形如丁字之架，悬锥其端，左右以两人扶之，焚符，神降，以决休咎。即书字于沙中，曰扶乩，与古俗卜紫姑相类。一曰扶箕，则以箕代盘也。”这段话的意思是，扶乩首先要准备一个带有细沙的木盘，如果没有细沙，也可用灰土代替。将乩笔插在一个箕箕上，有的地区是用一个竹圈或铁圈，圈上固定一支乩笔。扶乩的时候，乩人拿着乩笔不停地在沙盘上写字，口中念某某神灵附降在身。此时乩人所写文字，由旁边的人记录下来，据说这就是神灵的指示，整理成文字后，就成了有灵验的经文了。

扶乩来源于古代占卜问神术。当时的人们如果有了疑难，就通过龟卜、蓍筮向神祈祷，请求神灵指示，预测吉凶，再根据神的指示去办事。西汉以后，出现了大量的讖纬书，道教法师们承袭了这种技巧，扶乩降笔，依托神灵造作的道教经书，在魏晋时期开始大量涌现。宋、元、明、清，占卜扶乩之风愈盛，在现存道经中就存有相当一部分，皆系伪托古人之作。

在这些占验术的种类中，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。另外，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。



第陆章

丰盈的“道”之意象：殊妙的神仙境界

在浩瀚的“道”之世界中，既然有神仙的存在，那必然会有神仙居住之处所。神仙们，或居于上之虚幻莫测的天宫，或居于下之虚无缥缈的洞天福地、名山大川、人间宫观，更还有阴森恐怖的地狱。这些神仙们的处所，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。

1

神仙境界：

天上人间的殊妙之地

本节概要

在道教中，神仙境界主要有天宫、仙山、地狱、洞天福地、人间宫观等，这些神仙居住的处所，不仅成就了凡人的修仙之路，还为凡人修道成仙提供了更多的向往。因而，被道家人视为存在于天上人间的殊妙之地。

在古人的想象中，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，如此，道教中就产生了那些殊妙的神仙境界。

天宫是神灵活动的主要领域，因为天是崇高而广阔的，其天象的稳定性和规律性更能将神灵功能给象征出来，故而，传统道教主流们均认为，天界为神仙的主要领域，并把它分为三十六层。

神仙学说认为求仙者应该远离人寰，入山修炼，故而他们设想山岳中应该有一些居留神仙的境域。在早期的神仙传说中，他们设想的神仙仙境多在东海的三神山，或西方的昆仑山，因为那里泉水似酒，涧水似蜜，遍地黄金美玉，漫山仙草灵药，不过，这些仙山全然都是方士们所虚拟出来的。仙术之士一代代地寻找着传说中的仙境，但终都不得而知，于是在此基础上，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。如此，现实存在的山岳便在仙术之士的孜孜追求中得以应运而生成仙山了。

仙山为道家从凡人向神仙的过渡空间，不过，现实世界中的山岳很难把人性

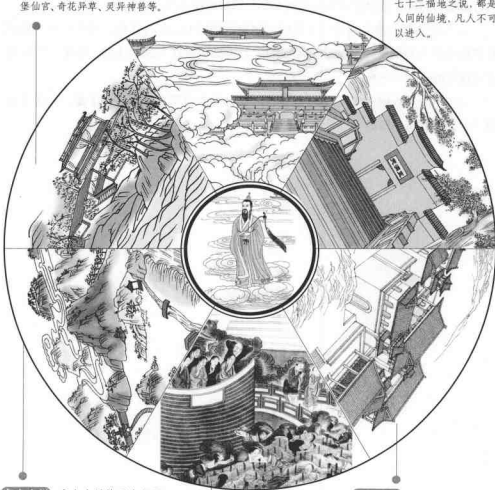
仙境的种类

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近进入仙境的空间，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。



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——“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。这虚拟的仙山、实有的五岳名山和名山中虚拟的洞天福地，皆被道教视为最重要的神仙之境界。

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，地獄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。这些宫观一般都是模仿天上尊神的宫殿楼阁建造而成的，是神仙境界在人间的延伸，也是人们祈祷神灵保佑的现实场所。

这些天上人间的殊妙之地，是道教对神仙境界丰富意象的一种丰盈，亦也是指向“道”的神圣品格的空间化象征符号。

2 天界： 神仙们的乐园

本节概要

天界是神仙们的主要居所。根据中国传统和佛教观点，道教认为天界有三十六重天，而且每一重天都居住着不同阶层的神仙。并将其视为一个至为殊妙的境界，认为天界中，全然都是琼楼玉宇，清菜玉露，而且凡在此居住的神仙皆逍遥自在。

(1) 中国人心目中的九天

在人类各族宗教神话中，天宫通常被设想为神灵活动的主要空间。道教也如是认为。因在中国传统中居于主流的天界观念是有九层，故道教吸收这一观点，将天界系统划分为“九天”，即：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。

不过，这种“九天”之分也是有争议的。在亚洲部等处的萨满教，则认为天界是多层的。另外，多层天界的观念在中国古代原始民族中也流行甚广，但他们对于华夏传统中居于主流的天宫观念认知却比较简单，而是把自然界的天类比于人体的头顶。外慎在《祝文解字》中如是阐释“天”字：“天，颠也。至高无上，从一、大。”若按照周礼及儒教的概念，天不仅是自然天体，也是至上之神。儒教信徒对天虽虔诚崇拜，但却不试图详细追究天的结构及其奥秘。因为在他们心目中，天就



是个整体，无层次之分的。

到了战国时期，诸子们开始对天的思考有所深入，“五天帝”之说将统一的天给分成了五片。而《吕氏春秋·有始篇》和《淮南子·天文训》虽都说“天有九夜野”，但也不过是平面的九天说。《离骚》中说“圜则九重，孰猪度之”，“九天之际，安放安属？”至此，九重天有了一个立体式的说法。

上清派主要是在立体式九重天说的基础上，根据《老子》“道生一、一生二、二生三、三生万物”的思想加以阐释。在现存的诸经中，关于九天之说亦是纷呈的，有的仅说立体的九天，有的又以九天分别另外产生三天，由此而形成九玄三十六天，即天分九重、每重四天的天界结构模式。这九天和九玄三十六的大模式，皆可作为“三生万物”的观念意象。《道教义枢》引《太真科》如是说：

三天最上号曰大罗，是道境极地。妙气本一，唯此大罗生玄、元、始三气，化为三清天也。一曰清境天王清境，始气所成。二曰禹余天上清境，元气所成。三曰大赤天大清境，玄气所成。从此三气各生三气，合为九气以成九天，九天名号具在洞真经中。九天各生三天，三九二十七天，就本九天，合三十六天，名号出自《外国放品经》下。

后来，道教主流采纳了包括三界二十八天在内的三十六天之说，将天界划分为九天之说。明代道书《天皇至道太清正册》中更将九天详细划分为：郁单天、兜率天、不骄天、禅善天、梵辅天、应声天、须延天、高虚天、无想天。

作为“三生万物”的意象表征的九天之说，具有极其深厚的民族传统文化根基，至今，在道教典籍和仪式中仍保持着一定的影响。

(2) 犹若天梯的三十二天

三十二天是道教根据道生万物的宇宙创世理论，构想出来的神仙所处。它为道门中人参学成仙提供了教义的依据。

道教的这种“三十二天”之说，源于佛教中的古印度神话。这种神话的传入，一经传入中国便就大大刺激了中国道家的想象力，于是就产生了这“三十二天”之说。“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

三界二十八天中，“三界”指的是欲界、色界和无色界。受佛教轮回观念的影

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，游行寄深。



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。



响，道书又将天界分为“界内”和“界外”两个观点。

道教“三十二天”说，始见于灵宝派的《灵宝无量度人上品妙经》，为一种平面单层的天界模式之说。“三界”原是佛教术语，指的是轮回中的有情众生所生存着的空间，包括“欲界”、“色界”、“无色界”三大境界。其间无色界、色界全属为天界，而欲界则包括天界的六欲天部分、及地上、地下的三恶道（地狱、饿鬼、畜生）以及人所处的世界。后来，南齐道士严东注于《度人经》中，将佛教的这一概念给引进于道教之中，并对“三十二天”进行了一定加工，后经由唐初注家李少微予以改造，从而形成了新的“四梵三界三十二天”之说。

另据《云笈七签》概括，三界诸天的每一层天都有一位天帝在统治。凡人在人间修道、行善达到一定程度的结果，就是可以“飞行来去、逍遥欢乐”地住在相应的天界，并繁衍天人后裔。而这天人的寿命比凡人要长得多，“下第一天人寿九万岁”，且层次越高寿命就越长。

在道教三界的下层，是欲界六天。其从下往上依次名为：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。在欲界六天中，“有色有欲，交接阴阳，人民胎生”，也就是说，在此界是需要男女交配才能繁衍后代的。

道教三界的中层，是色界十八天。其从下往上依次名为：虚无越衡天、太极漳翳天，赤明和阳天、玄明恭华天、耀明宗飘天、竺落皇笏天、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、蜺黄孝芒天、太黄翁重天、无思计由天、上揲阮乐天、无极昙誓天。这色界各天的特点是：“有色无情欲，不交阴阳，人民化生。但瞰香，无复便止之患”。也就是说，在此界的众生已无须性生活，也不用吃喝拉撒了。

道教三界中的上层，是无色界四天。其从下往上依次名为：皓庭霄度天、渊通元洞天、翰宠妙成天、秀乐禁上天。这无色界四天的特点是：“无复色欲。其界人微妙无色想，乃有形长数白里而人不自觉，唯有真人能见”。也就是说，此界的众生已开始摆脱常人的形象了。

四梵天四天

在三界二十八天之上，即是道教中的四梵天，也叫“四种民天”，从下往上依次名为：无上常融天、玉隆腾胜天、龙变梵度天、平育贾奕天。

所谓“种民”的观念，是源于佛教的“人种”之思想。佛教认为天地始终谓之一大劫。在大劫运来临前，又有疫疾、刀兵、饥馑三小灾，余少数人口，留为将来



天界神仙图

在道教的天界中，生活着许多神仙，此图描绘的就是在天宫中生活的二十八宿中东方七宿的形象，他们形象各异，正要去朝拜玉皇大帝。

人种。大劫之后，人与天地万物就悉成劫灰了。道教正是借鉴了佛教的这种劫运说与人种思想，才认为人类在太平盛世之前必定会经历一场大劫难。于此而便产生了这种“种民”之思想。

所谓“种民”就是“人种”，意为世人当在大劫难中死绝，只有少数为善得道者才可被老君挑选存活，从而将其留做后来太平之世的种子。道教在天界观念的发展过程中，便融合了这一“种民”之观念，认为行善修炼达到某种标准，便可超过三界天人而升居为四种民天。在这里居住的天人，为真正道行高深之神仙。他们皆可长寿不死。无论三灾、劫难，皆不会受到影响。

以上所言之观念来自于严东注和李少微所言。严东注所言的“无色界上四天”之说，显然已超出三界外，而脱出轮回的彼岸世界了。不过李少微把“五色界上四天”改为“四种民天”，即使“长寿不死”，似乎也没有最终脱出轮回。

综上所述，我们不难看出四梵三界三十二天的说法，佛教气息浓厚，其意象象征着人类自我提升的愿望。

道

道教“三界”中的神仙

受佛教的影响，在道教中也有“三界”之说，即“欲界”、“色界”、“无色界”。在欲界的神仙有凡间的形体，有欲望，通过阴阳交合而胎生，可以长寿，但不能不死。在色界的神仙亦有凡间的形体，但没有欲望，阴阳不交，化育而成，可以长寿，但不能不死。在无色界的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。

(3) 高处不胜寒的三清天和大罗天

三清天又称三清境，由道教最高神直接治理。是各级神仙居住着的住所。其包括：清微天玉清境、禹余天上清境、人赤天太清境。

“三天”的观念，与《老子》一分为三、三生万物的思维模式有关，是在“九天”说的基础上而形成的。《云笈七签》中综述《九天生神经》和《玄门论》的说法是：

“始”生于混沌，为苍色，而成都单无量天，下生三天，上圣三品之位。复次“混”生于洞。洞为赤色，而成上上禅善天，下生三天，中圣三品之位。复次“洞”生于浩，浩为青色，而成梵监须延天，下生三天，下圣三品之位。复次“元”生于是，曼为绿色，而成寂然兜术天。下生三天，上真三品之位。复次“曼”生于景，景为黄色，而成不骄乐天，下生三天，中真三品之位。复次“景”生于遁，遁为白色，而成洞元化应声天，下生三天，下真三品之位。复次“玄”生于融，融为紫色，而成灵化梵辅天，下生三天，上仙三品之位。复次“融”生于炎，炎为碧色，而成高虚清明天，下生三天，中仙三品之位。复次“炎”生于演，演为乌色，而成想无结无爱天，下生三天，下仙三品之位。故此九气，九色光明，上为三界三十六天也。三界降气，三界方生。

也就是说，在“三十二天”基础上演化而成的三十六天为三天所化，皆是神仙之住处。后来严东注于《度人经》中，则把最初化成的三天从“九天”说中分割出

来，而称为青、苍、黄三天，与四梵三界三十二天模式组合在一起，从而成为“三十五天”模式，致使青天成为天界最高层。所谓“青天”，即后来所谓的“五清天”。道门中人皆认为，只有上了这“三天”之境，才算真正修炼成神仙。如此说来，这“三清天”所代表着的是人类于道教中的终极理想之意象了。

不过，后来李少微《(度人经)》时，却称“三界之上，犹有四梵三清，然后至于大罗”，也就是“三十六天”模式说。如若按此说的话，那“玉清天”便不是天界最高层了。晋代道书《元始上真众仙记》中如是说：“玄都玉京七宝山，周回九万里，在大罗之上，城上七宝宫，宫内七宝台，有上中下三宫”，

“上宫是盘古真人元始天王、太元圣母所居，中宫是太上真人金阙



三清所居的金阙天宫

以三清神为最高神直接治理的三清境，为道教最高居住门槛。据说，这里琼楼玉宇、金梁玉液皆有，是各级神仙居住的逍遥之所。同时，还是道教终极理想的意象表征。此幅图所绘，即为三清天官一隅。

老君所治，下宫是九天真皇三天真王所治”。如此便产生了道教中的“大罗天”之说，而这个包含三宫的大罗境，显然就是后来所谓三清境之前身了。

《云笈七签》卷二一引《元始经》中是如是解释“大罗天”的：“大罗之境，无复真宰，唯大梵之气，包罗诸天。”如此，似乎又把《元始上真众仙记》的七宝三宫从大罗之境给分了出去。由此，大罗天只剩下一个没有神灵居住的、包罗诸天的大气圈而已。

不过，《云笈七签》又引灵宝派的《玉京山经》言：

玉京山，冠于八方，诸大罗天，列世比地之枢上中央矣。山有七宝城，城有七宝宫，宫有七宝玄台。其山自然生七宝之树。一株乃弥覆一天，八树弥覆八方大罗天矣。即太上无极虚皇大道君之所治也。

所谓“虚皇大道君”，就是上清系经书中所说的元始天尊。如此一来，太岁天与玉清天便都成了元始天尊的治理之所。然对于这个含混不清的问题，道教信徒并不予以关心。因他们相信，大罗天既是最高天界，就应该由元始天尊亲自掌管。

事实上，作为道教终极理想的意象表征，大罗天在普通信众中的名气远远超过了玉清天。

3 仙山： 缥缈的人间仙境

本节概要

所谓“仙山”，就是仙人居住的山。其境飘渺而幽静，是为远离市尘的仙山楼阁。在道教中，仙山主要有昆仑山、三神山和大小方诸山。它们的存在，为道门中人提供了想象空间，并促成了其许多现实寻仙之活动。

(1) 神话中的第一仙山昆仑山

昆仑山，源于中国古代传统神话之中。据诸多典籍记载知，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，就能成神了。

历代诸多文献中，对其都有所记载。譬如：先秦时期的文献——《穆天子传》中，就曾言周穆王西巡“升于昆仑之丘，以观轩辕黄帝之宫”。《竹书纪年》中亦言：周穆王“西征昆仑丘，见西王母”。

根据诸书之所记，昆仑山的位置应在凡人难至的西方内陆，也有说其在西方之海上。中国古代思想家，尤其是道家，一般皆相信中国位于世界的中心。而主流天文学家认定的大地中心，则是传说中的夏都阳城。不过，总是会有一些非主流思想家，提出一些突破“中国中心观”的新观念，“昆仑中心观”就是这样产生的。以汉代纬书《河图括地象》为例，其言说：“地中央曰昆仑，昆仑东南，地方千里，

名曰神州”。又言：“昆仑者，地之中也。”另三国无名氏的《水经》中言：“昆仑墟在西北。去嵩高五万里，地之中也。”

由此，我们从这些文献中，看到的全然都是“昆仑中心观”之概念。

有关昆仑山的神话在秦汉以后继续流传，不仅如此，道教思想家还对其进行增饰，使其更加瑰丽多姿。比如，《淮南子》、《河图》等谦纬书，及魏晋南北朝的《博物志》、《拾遗记》、《神异经》、《十洲记》等，都曾将昆仑山神话予以演绎，从而亦大大地增强了其仙话色彩。例如《河图括地象》：“昆仑山，广万里，高万一千一百一十五里，神物之所生，圣人仙人之所集也。”前秦王嘉《拾遗记》：“群仙常驾龙乘鹤，游戏其间。”

正因如此，到了东晋南朝时期，道士们在架构其道教理论体系时，便理所当然地将昆仑山神话作为重要资源，而纳入其体系之中。由《上清外国放品青童内文》中可鉴这点：

一处有积金为天墉城，面方千里。城上安金台五所，玉楼十二。其北卢山、承渊山，并其支辅。又有墉城，金台玉楼，相似如一。溜精之阙，光碧之堂，琼华之室，紫翠丹房，景云烛日，朱霞九光，西王母之所治……上生金偃之树，琼柯丹宝之林，垂苏魂以为枝，结玉精以为实。

《真诰》中所谓真人裴君的说法亦可以说明这一点：

昆仑上有九府，是为九宫，大极为大官也。诸仙人俱是九宫之官僚耳。至于真人，乃九宫之公、卿、大夫。仙官有上下，各有次第。仙有左右府，而有左右公、左右卿、左右大夫、左右御史也。明大洞为仙卿，服金丹为大夫，服众芝为御史，若得大极隐芝服之，便为左右仙公及真人矣。

道

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，高一万一千一百一十五里，上面生长着许多神物，是圣人和仙人的聚集地。它那里有，不死树：传说其四季长青，长生不死；不死水：传说其甘甜如蜜，永不枯竭；凉风山：传说登上此山就能长生不死；悬圃山：传说攀上此山就有了呼风唤雨的神通；天阙：传说是太帝所居之地，进入天阙就成为神仙了。



昆仑山瑶池宫

昆仑山是天下名山。传说那里住着许多仙人，山上遍布宝石，形似玉珠、金珠和银珠；整座山光华耀目，云雾缭绕。在它的顶峰上有个“瑶池宫”。宫内住着的就是“西王母”。图中所绘即是西王母在“瑶池宫”接受周穆王献寿礼的情景。

另外，南北朝道经《上清元始变化宝真上经九灵太妙龟山玄篆》中亦也说：元始天王封西王母于龟山，命她“总领仙籍，承统玉清”，“一月三登天清，再宴昆仑，五校众仙”。

由此，昆仑山从中国的神话传说中，渐渐步入到道教的神仙体系之中，而成为神仙们在人间的居所之一。

也许在神秘西方内陆真的有昆仑山，但经神话累积加工以后，昆仑山，早已不是地理上的真实存在。不过，随着人们对神秘西方的了解，昆仑山的神话功效就失去其可依托，一如司马迁《史记·大宛列传》中所言：

《禹本纪》言：“河出昆仑，昆仑其高二千五百余里，日月所相避隐为光明也。其上有醴泉、瑶池。”今自张骞使大夏之后也，穷河源，悉睹《本纪》所谓昆



仞者乎？

约隋唐以后，昆仑山神话便逐渐失去其发展势头了，其社会影响也相应地被削弱了。不过，其作为人间仙境的一部分且永远存在于道教仙话之中。

（2）最负盛名的蓬莱三神山

蓬莱三神山，包括蓬莱、方丈、瀛海三岛，源于战国新兴方士们的神仙思想，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。传说三神山是凡人不能靠近的地方，远远望去是很大的一片，等人快要靠近时，便就隐没到水下去了。船要是再开过去，海风就会把船吹走，因而，对于三神山人是始终上不去的。

在历史上，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三神山，但均都没能找到。可能因着这样的缘故，在民间关于蓬莱三神山的神话传说被流传最为广。

三神山的由来，应始于战国。《史记·封禅书》、《汉书·郊祀志上》中如是记载：“其传在渤海中，去人不远……盖尝有至者，诸仙人及不死之药皆在焉。其物禽兽尽白，而黄金银为宫阙。未至，望之如云。及到，三神山反居水下，临之，风辄引去，终莫能至云。”另，《史记·武帝纪》亦记载道：“建章宫中，建泰液池，中有蓬莱、方丈、瀛洲、壶梁，象海中神山龟鱼之属。”

由此我们也看到，人们所言说的三神山，会因时间的不同而应有其不同之所指的。从《史记》、《汉书》的描写中看，古代渤海沿岸的人民，在看到渤海中的海市蜃楼时，因不明白它的科学成因，故将其而神话成一个缥缈的仙境之地。

战国时期，神仙学说的盛行，导致方士们把海市蜃楼之现象给大肆渲染，由此而说成其是海中的神山，并将其如是描绘：山上有长生不死之仙药、禽兽及万物都是白色，宫阙为黄金白银所砌。如此等等，将其给传得至为的神乎其神。故此，连当时的帝王秦始皇也深信不疑有他，并多次派遣人去寻三神山和不死之仙药。他之后，更还有汉武帝步其后尘。然，结果可想而知，皆以失败而告终。不过，关于三神山的演绎仍然被流传得如火如荼。

直到宋、元、明时期以后，才有一些人指出：三神山是为海中的海市蜃楼现象。譬如：元人于钦《齐乘》中言：“盖海市常以春夏晴和之时，杲日初升，东风微作，云脚齐敷于海岛之上，海市必现，现则山林城郭，楼观旌幢，毡车驼鸟，衣冠人物，凡世间所有，象类万殊……呜呼神哉！然则《史》、《汉》所称三神

山，蓬莱、方丈、瀛洲，望之如云，未能至者、殆此类耳。……斯言足破千古之惑也。”今天看来，于钦的这种看法是正确的。清代道光年间，钱泳在《履园丛话》中亦加以说明了这一点：“始皇使徐福入海求神仙，终无有验……后游山东登州，见海市，始恍然曰：秦皇、汉武俱为所惑者，乃此耳。”至今学者也都认为：渤海中的三神山就是海市蜃楼现象。

三神山神话因是依存于海洋的神秘性而存在的，故其比昆仑山神话的魅力更大、更强，从而也对中国传统文化的影响更大，更为深刻。比如在北京的北海、颐和园等地，皆能看到三神山的影子。

北海，是辽、金、元、明、清五代帝王的宫苑。据记载，北海全园的布局，皆是按神话传说中的“三仙山”而设计的。元代时，以琼华岛为蓬莱岛，团城为瀛洲岛，犀山台为方丈岛。如此就构成了太液池、蓬莱、瀛洲、方丈“一池三仙山”的

三神山

三神山，包括蓬莱、方丈、瀛海三岛，源于战国新兴方士们的神仙思想，位置大概在今渤海地区。传说三神山是凡人不能靠近的地方，远远望去是很大的一片，等人快要靠近时，便就隐没到水下去了。是一个可望而不可及的人间仙境。





典型神仙宫苑。

在颐和园的建筑中，也是采取了“一池三山”的理水传统，湖中凤凰墩、冶镜阁、藻鉴堂三岛屿，分别象征着传说中的三神山——蓬莱、方丈、瀛洲。后来，这个地方成了乾隆帝休憩品茗、吟诗赏景的好地方。清末，慈禧太后亦曾在这里宴请外国使臣夫人。据史料记载，乾隆帝在修颐和园时，是仿照神话传说，在其中心地段昆明湖上修建了三座海上仙山：北边四面临水的孤岛为“方丈”，西边一面有路、三面环柳的土山叫“蓬莱”，南边一座光秃秃的土丘叫“瀛洲”。

由此可见，三神山传说对帝王的影响及对中国建筑文化的影响都是颇为深刻的。

另外，三神山的传说在民间流传很广，在很多文学著作中亦得到淋漓尽致的体现。这些都反映了人们对美好神仙生活的无比向往之情。不过，也正是基于这种向往，人们才在生活中创造出如此美妙的神话传说，从而为世人留下一笔巨大的精神财富。

(3) 上清摹本的方诸山

方诸山是由上清派所构想出的主要仙山，传说由西王母的四女儿南极夫人所造，大方诸岛正方形，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，为“东宫九微真人金阙上相青童大君”之治所。

据说，此宫室位于东华山上，方圆二百里皆是它的底盘，其间全是天仙、上真，金玉、琼瑶，玉宇。另外，还有一座外宫，位于寒宝山。在大方诸岛的周围，还有许多小方诸岛，岛中居住着许多中级仙人、灵鸟和灵兽。大方诸岛正对着会稽的东南方，距离会稽海岸约七万里。在它的东北方则有汤谷建木乡，远在其六万里处。由此，我们可以看出其明显是对蓬莱三神山、特别是方丈洲的模仿。

坐镇其方诸的青童君，系东王公所衍生的神格，因其受到上清派的特别尊崇而成为方诸山的镇守之神。上清派称其为未来太平盛世种民的统治者，并将其视为“后圣金阙李君”的四大辅佐之一，在《真灵位业图》中列于上清境。据言，在青童君的东华宫内保存着天下学仙人的名册，并掌控着升仙对象的审核权。《真语》中更言，说青童君一年两次到华阴洞天巡查学仙者的情况，有时西王母也和青童君一起主持群仙聚会。青童君总是乘着“独飏飞轮之车”巡查天下所有的有洞天的名山，更曾在茅山顶上留下过“飏轮之迹”，据言陶弘景到茅山隐居后，还专门为此做过实地考察呢。如此云云。

方诸山神话，因是上清道士们的内部信息，故而在道教历史中没有什么社会知名度。后来，随着道教体制的改变，上清经法的最高等级地位不再保持，这由上清派缔造的人间仙境便也逐渐被道教人士所遗忘。



居住在方诸山的神仙

方诸山是由上清派所构想出的主要仙山，传说由西王母的儿女南极夫人所造，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，为“东宫九微真人金闾上相青童大君”之治所。即，我们道教常称为的“东王公”。东王公主宰东方阳和之气，总管男子得道登仙者。

4

洞天福地：

凡人皆可靠近的仙境

本节概要

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。是凡人可以靠近的人间仙境。

(1) 洞天福地的源流

神仙学说认为，求仙者应该远离人群，入山而修炼。于是，他们设想在山岳中应该存在着些专门居留神仙的境地，就像早期方士传说中的仙境那般，在世间接确实存在着西方昆仑和东海蓬莱等类似的仙境。于此，他们便将眼光转向了人间实有的山岳。

由此，道教的洞天福地由此而得以产生。

可是，在现实凡俗的世界中怎么可能真的找到非现实的神圣空间呢？于是，道家之人便将“洞宫”给予神话，并赋予其一种逼真的神圣空间的境界，因而，不知从何时起，神仙方士们开始将他们最看中的山林及修炼场地称为“洞天”，或者“福地”。

道教中“洞天”，意为洞中别有天地，指仙人所居之处，是和人间有着严格界限的仙境。故而，普通人是无法涉足的。而“福地”，亦可以理解为安乐幸福之地，也可以理解为人们容易得到神仙福佑的地方，不过，无论如何皆还是人间的一部分。

“天”在“洞”中，“洞”在“山”中，由此凡人可以见山，亦也可以见洞。不过，却是很难洞悉洞中之隐奥的，更是无从查验洞中的别有之天地。因而，洞天在道家之外的人眼里就成了一种可以接近却不能进入的神圣空间。

洞天、福地之观念的产生，自然而然地就为人间的自然山岳获得了神性。按照道教的观点，仙境也是“结气所成”，它们相互感通，从而构成纵横交织的立体网络。由此，仙境便不仅仅是天上有了，而是大地海洋皆有仙境。也不仅仅大地海洋有仙山了，而天上亦是有仙山的。

汉末之后，中原大乱相继，于是仙士纷纷南下，遂而江南便成为神仙方术的中心。由此，传说中的洞天福地，也多分布在江南之地。

秦汉时期，是昆仑和蓬莱仙境最引人注目的时代。魏晋南北朝隋唐五代时期，则成了洞天福地流行的时代了。而唐代后期时，随着内丹术的兴起，燕齐秦汉以来的肉体成仙之设想逐渐被新的理念所取代，故而，人们对于世外仙境的探索便也兴趣渐淡。

由此，仙境和洞天福地也渐渐隐没于世人的眼光之下，渐渐地消失了。

成就洞天福地的名山大川

名山大川，给了人们更多可进入仙境的空间，于此而成就了道家的洞天福地。道教的洞天福地，主要有青城山、武当山、龙虎山和五岳等，此名山大川多是高道天师修炼之山。





(2) 道家方士修炼的洞天仙境

所谓“洞天”，就是神道居住的名山胜地，即地上的仙山。亦也是道家方士的修炼仙境，它包括十大洞天、三十六小洞天，是构成道教地上仙境的主体部分。历代道士多于其间建宫立观，精勤修行，因而为世人留下了不少人文景观、历史文物及神话传说。

十大洞天

十大洞天，处于大地名山之间，是上天遣群仙统治之所。据史料记载它们依次是：

第一，王屋山洞，号“小有清虚天”。在王屋县，也就是今天的山西垣曲、阳城和河南济源等县之间。

第二，委羽山洞，号“大有空明天”。在黄岩县，今属浙江。

第三，西城山洞，号“太玄总真天”。今地址未详，据陶弘景《登真隐诀》中言，疑其在终南太一山处。而杜光庭则言其应在蜀州之地。

第四，西玄山洞，号“三玄极真天”。地址亦不详。杜光庭曾言其在今州之处。

第五，青城山洞，号“宝仙九室天”。在青城县，今四川都江堰市。

第六，赤城山洞，号“上玉清平山”。在唐兴县，今浙江天台。

第七，罗浮山洞天，号“朱明耀真天”。在博罗县，今属广东。

第八，句曲山洞，号“金坛华阳天”。在句容市与金坛市交界处，今属江苏。曾为上清道坛、茅山宗本山。

第九，林屋山洞，号“左神幽虚天”。在洞庭湖口，杜光庭曾言其应在苏州吴县，今属江苏。

第十，括苍山洞，号“成德隐玄天”。在乐安县，今浙江仙居。

三十六小洞天

三十六小洞天是相对于十大洞天而言。三十六小洞天在诸名山之中，为上仙所统治之处所。三十六洞天一词，始见于东晋上清派道书。《真诰·稽神枢》：“大天之内，有地中之洞天三十六所。”据道书所载，它们依次为：

第一，霍桐山洞，名“霍林洞天”。在福州长溪县，今福建霞浦县南。

第二，东岳泰山洞，名“蓬玄洞天”。在兖州乾封县，今山东泰安。汉以来，将其认为系考校死魂鬼神处。

第三，南岳衡山洞，名“朱陵洞天”。在衡州衡山县，今属湖南。

第四，西岳华山洞，名“总仙洞天”。在华州华阴县，今属陕西。

第五，北岳常山洞，名“总玄洞天”。在恒州曲阳县，今属河北。明清以后改祀于山西浑源。

第六，中岳嵩山洞，名“司马洞天”。在登封县，今属河南。

第七，峨眉山洞，名“虚陵洞天”。在嘉州峨眉县，今四川峨眉山市）。

第八，庐山洞，名“洞灵真天”。在江州德安县，今江西九江。

第九，四明山洞，名“丹山赤水天”。在越州上虞县，今属浙江。

第十，会稽山洞，名“极玄大元天”。在越州山阴县，今浙江绍兴镜湖中。

第十一，太白山洞，名“玄德洞天”。在京兆府长安县，实在今陕西周至、眉县、太白等县间。

第十二，西山洞，名“天柱宝极玄天”。在洪州南昌县，今江西南昌。

第十三，小勃山洞，名“好生玄上天”。在潭州醴陵县，今属湖南。

第十四，潜山洞，名“天柱司玄天”。在舒州怀宁县，今安徽潜山。

第十五，鬼谷山洞，名“贵玄司真天”。在信州贵溪县，今属江西，传为张陵炼丹处。

第十六，武夷山洞，名“真升化玄天”。在建州建阳县，今福建崇安。

第十七，玉笥山洞，名“太玄法乐天”。在吉州永新县，今属江西。

第十八，华盖山洞，名“容成大玉天”。在温州永嘉县，今温州市。

第十九，盖竹山洞，名“长耀宝光天”。在台州黄岩县，今属浙江。

第二十，都峤山洞，名“宝玄洞天”。在容州普宁县，今广西容县。

第二十一，白石山洞，名“秀乐长真天”。在郁林州南海之南，今广西郁林。

道

道教“四大名山”

关于道教四大名山，历来说法不一，现在普遍认为的是湖北武当山、江西龙虎山、四川青城山和安徽齐云山。



洞天福地

所谓“洞天福地”，就是人间山岳中神仙的修炼之地，在道教中有十大洞天、三十六小洞天和七十二福地之说。这些地方都是人间的仙境。凡人不可以进入。

第二十二，句漏山洞，名“玉阙宝圭天”。在容州北流县，今属广西。传为葛洪炼丹处。

第二十三，九疑山洞，名“朝真太虚天”。在道州延唐县，今湖南宁远。

第二十四，洞阳山洞，名“洞阳隐观天”。在潭州长沙县，今湖南浏阳县西北。

第二十五，幕阜山洞，名“玄真太元天”。在鄂州唐年县，今湖南、湖北、江西三省边境处。

第二十六，大西山洞，名“大西华妙天”。在辰州，今湖南沅陵。

第二十七，金庭山洞，名“金庭崇妙天”。在越州剡县，今浙江嵊县。

第二十八，麻姑山洞，名“丹霞天”。在抚州南城，今属江西。

第二十九，仙都山洞，名“仙都祈仙天”。在处州缙云县，今属浙江。

第三十，青田山洞，名“青田大鹤天”。在处州青田县，今属浙江。

第三十一，钟山洞，名“朱日太生天”。在润州上元县，今江苏南京。

第三十二，良常山洞，名“良常放命洞天”。在句容市与金坛市交界处，今属江苏。

第三十三，紫盖山洞，名“紫玄洞照天”。在荆州当阳县，今属湖北。

第三十四，天目山洞，名“天盖涿玄天”。在杭州余杭县，今属浙江。

第三十五，桃源山洞，名“白马玄光天”。在玄洲武陵县，今湖南桃源。

第三十六，金华山洞，名“金华洞元天”。在婺州金华县，今属浙江。

(3) 道家得道之仙境福地

所谓“福地”，就是指神道居住的名山胜地，后多比喻风景优美的地方。出自于宋陈亮《重建紫霄观记》：“道家有所谓洞天福地者，其说不知所从起，往往所在而有。”

据唐杜光庭《洞天福地记》：“列出十大洞天、三十六小洞天、七十二福地的名称。”知世间有七十二福地。这些福地皆出自于大地名山之间，上帝命真人治

十大洞天分布图

道教的十大洞天，虽是凡人不可进入的神秘之地，但据唐代司马承祯所著的《上清天地宫府图经》，还是有据可查的。





之，其间多得道之所。

七十二福地依次可分为：

地肺山在江宁府句容县界，昔陶隐居幽栖之处，真人谢允治之。盖竹山在衢州仙都县，真人施存治之。仙磕山在温州梁城县十五里，近白溪草市，真人张重华治之。东仙源在台州黄岩县，属地仙刘奉林治之。西仙源在台州黄岩县峴岭一百二十里，属地仙张兆期治之。南田山在东海东，舟船往来可到，属刘真人治之。玉溜山在东海近蓬莱岛上，多真仙居之，属地仙许迈治之。清屿山在东海之西，与扶桑相接，真人刘子光治之。郁木洞在玉笥山南，是萧子云侍郎隐处。丹霞洞在麻姑山是蔡经真人得道之处。君山在洞庭青草湖中，属地仙侯生所治。大若岩在温州永嘉县东一百二十里，属地仙李方回治之。焦源在建州建阳县北，是尹真人隐处。灵墟在台州唐兴县北，是白云先生隐处。沃州在越州剡县南，属真人方明所治之。姥岑在剡县南，属真人魏显仁治之。若耶溪在越州会稽县南，属真人山世远所治之。金庭山在庐州巢县，别名紫微山属马仙人治之。清远山在广州清远县，属阴真人治之。安山在交州北，安期先生隐处，属先生治之。马岭山在郴州郭内水东苏耽隐处，属真人力牧主之。鹅羊山在潭州长沙县，姜驾先生所隐处。洞真墟在潭州长沙县，西岳真人韩终所治之处。青玉坛在南岳祝融峰，西青鸟公治之。光天坛在衡岳西源头，风真人所治之处。洞灵源在南岳招仙观，观西邓先生所隐地也。洞宫山在建州关隶镇五岭里，黄山公主之。陶山在温州安国县，陶先生曾隐居此处。三皇井在温州横阳县，真人鲍察所治处。烂柯山在衢州信安县，王质先生隐处。勒溪在建州建阳县东，是孔子遗蜕之所。龙虎山在信州贵溪县，仙人张巨君主之。灵山在信州上饶县北，墨真人治之。泉源在罗浮山中，仙人华子期治之。金精山在虔州虔化县，仇季子治之。閤阜山在吉州新淦县，郭真人所治处。始丰山在洪州丰城县，尹真人所治之地。逍遥山在洪州南昌县，徐真人治之地。东白源在洪州新吴县东，刘仙人所治之地。钵池山在楚州王乔得道之处。论山在润州丹徒县，是终真人治之。毛公坛在苏州长洲县，属庄仙人修道之所。鸡笼山在和州历阳县，属郭真人治之。桐柏山在唐州桐柏县，属李仙君所治之处。平都山在忠州，是阴真君上升之处。绿萝山在朗州武陵县，接桃源界。虎溪山在江州南彭泽县，是五柳先生隐处。彰龙山在潭州澧陵县北，属臧先生治之。抱福山在连州连山县，属范真人所治处。大面山在益州成都县，属仙人柏成子治之。元晨山在江州都昌县，孙真人安期生治之。马蹄山在饶州鄱阳县，真人子州所治之处。德山在朗州武陵县，仙人张巨君治之。高溪蓝水山在雍州蓝田县，并太上所游处。蓝水在蓝田县，属地仙张兆期所治之处。玉峰

在西都京兆县，属仙人柏户治之。天柱山在杭州于潜县，属地仙王伯元治之。商谷山在商州，是四皓仙人隐处。张公洞在常州宜兴县，真人康桑治之。司马悔山在台州天台山北，是李明仙人所治处。长在山在齐州长山县，是毛真人治之。中条山在河中府虞乡县管，是赵仙人治处。茭湖鱼澄洞在西古姚州，始皇先生曾隐此处。绵竹山在汉州绵竹县，是琼华夫人治之。泸水，在西梁州，是仙人安公治之。甘山在黔南，是宁真人治处。晃山在汉州，是赤须先生治之。金城山在古限戎，又云石戌，是石真人所治之处。云山在郢州武刚县，属仙人卢生治之。北邙山东都洛阳县，属魏真人治之。卢山在福州连江县，属谢真人治之。东海山在海州东二十五里，属王真人治之。

5 道教名山：

凡人皆可进入的神圣仙境

本节概要

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，也因为其拥有了这些高道和道派，而变得名望在外、神圣无比。高道和道派所居之处，即名山中的洞天之地。这些洞天，凡是进不去的，但洞天所位居的名山却是容易攀爬的。于此，这些道教名山便成了凡人们皆可进入的神圣仙境。而在道教传统文化积累深厚的名山，包括传说中洞天福地所在的名山，皆被人们视为神仙境界的象征。

(1) 天下道教的中心王屋山

王屋山位于河南省济源市，系中国九大古代名山之一，亦为道教十大洞天之首，也是“愚公移山”典故中愚公的故乡，正因着愚公移山之缘故，王屋山才被家喻户晓的。

据史料记载，王屋山的山名由来：一谓“山中有洞，深不可入，洞中如王者之宫，故名曰王屋也”。一谓“山有三重，其状如屋，故名”。

在神话传说中，王屋山据说为轩辕黄帝祭天之所，“黄帝于此告天，遂感九天玄女、西王母降授《九鼎神丹经》《阴符策》，遂乃克伏蚩尤之党，自此天坛之始也”。故其又被称为“天坛山”。

道教史上第一个女道士魏华存得道后，亦曾被封为“太素清虚真人，领小有

天王、三元四司、右保上公，治王屋山洞天之中”。故王屋山又称“小有清虚之天”，而被列为十大洞天之首。

道教何时将王屋山纳入自己的洞天体系，已难稽考。从史料中发现，自南北朝以前，就可见有若干道士居此山服丹成仙的传说。例如：《真诰》卷五云：“毛伯道、刘道恭、谢稚坚、张兆期，皆后汉时人也。学道在王屋山中，积四十余年，共合神丹。毛伯道先服之而死，道恭服之又死，谢稚坚、张兆期见之如此，不敢服之，并捐山而归。去后，见伯道、道恭在山上。二人悲愕，遂就请道，与之茯苓持行方，服之皆数百岁。”

唐代时，为王屋山于道教中的兴盛时期，时值有一大批道士居此处而修道。开元十二年（公元724年），司马承祯奉召入京师时，亦旋命于王屋山置阳台观以居之，并于此处著《修真秘旨》十二篇后行于世。另，当时亦有大批的宫观建于此处，

如上方院，传说轩辕黄帝曾于此处访寻四山，故还称“上访院”。司马承祯初来王屋时，唐睿宗诏其居此，遂改名“上方院”。金末后曾重修。此外，还有青罗仙人观，三清殿，山神庙，太山庙等等，皆建于隋唐时期。宋代时，又新建紫微宫。

金元时期，为王屋山道教又一兴盛期。据史料载当时先后有大批全真道士居于此修道。这一时期，对王屋山原有的宫观都进行了重修，并增建有若干宫观。譬如：金正大四年至蒙古太宗十一年间，道士王志祐重建了阳台观，后改观为宫，世称“阳台宫”。金泰和、崇庆年间，道家又在阳台宫之左，新建了通仙观。此外，蒙古太宗十三年宋德方去王屋山时，见许多宫观残坏，于是选派弟子住往此山，相继而重修了天坛、三清殿、上方紫微宫及清虚宫。

明清时期，于王屋山的住山道士不见有记载。再之后，道教经历衰落期、大部宫观被废圯。至此，王屋山才走入没落之境。然而，无论如何的是，怎样也不可抹煞王屋山对道教历史的影响及价值。千百年来，王屋山不仅是道家采药炼丹，修身养性以求得道成仙之地，它还以其集雄、奇、险、秀、幽于一体的自然景观，吸引了众多的帝王将相、文人墨客来此寻幽探胜、陶冶情操。例如，李白、杜甫、白居易等皆于此游览过，并留下许多摩崖石刻和脍炙人口的名篇佳作。

因而，王屋山虽繁盛不再复返，但其曾作为道教中心的地位和价值及影响却依然存在，且永不会磨灭，一如诗仙李白所言的那般好：“愿随夫子天坛上，闲与仙人扫落花。”及大诗人白居易所盛赞的那般“济源山水好”。



(2) 张天师修炼过的青城山

青城山位于四川都江堰市西南、雄踞成都平原的边缘。全山林木青翠，四季常青，诸峰环峙，状若城廓，故名青城山。其丹梯千级，曲径通幽，以幽洁取胜，故，自古就有“青城天下幽”的美誉。如此妙山，定不会被道家之人所忽视。是故，青城山亦是中国著名的道教名山，为中国道教的发源地之一，自东汉以来历经两千多年。

据史料记载，东汉顺帝汉安二年，“天师”张道陵来到青城山，见其清幽异常，特宜道家之修炼，故将其选中为“洞天”，并在此结茅传道，于此青城山遂成为道教的发祥地，被道教列为“第五洞天”。

青城山的道教宫观是以“天师洞”为核心的，其间包括建福宫、上清宫、祖

点化王屋山的西王母

在神话传说中，王屋山源于西王母的一次降授。据说，当时黄帝曾在王屋山告天，以此来感谢九天玄女的帮助。正在此时西王母便降授予他《九鼎神丹经》和《阴符策》，不仅后黄帝就将蚩尤之党克伏。自此后，王屋山成了黄帝祭天之所，后来道家将其列为十大洞天之首。此图所绘为于一团祥云缭绕间的西王母。



师殿、圆明宫、老君阁、玉清宫、朝阳洞等数十座道教宫观，且至今保存完好。传说，道教天师张道陵晚年时便显道于青城山，并在此羽化。由此，青城山便成为天师道的祖山，全国各地历代天师也均来青城山朝拜祖庭。青城山也因此成了天师道的绵延之地。

晋隋时期，天师道有北天师道和南天师道的兴起和地区教派的产生。青城山所传属于南天师道的正一教派。

唐末，著名道士杜光庭来青城山，天师道传统便和上清道相结合。后来，杜光庭在前蜀皇帝王建手下做官，官至光禄大夫尚书户部侍郎，封上柱国蔡国公。晚年时他居于青城山近30年，著书立说，对道教的发展影响很大。

元明时，青城山道教呈衰微趋势，见于记载的道士极少，宫观也大都失于维修。明代时，青城山道教所传属于全真道龙门派。和原来的天师正一道不同的是，全真道主张修道者要出家投师，住庵当道士，不娶妻室，不吃荤腥，并创立了一套养身习静的修炼方法。由此青城山成了道士们最主要的居所和修炼之地。其对青城山中的宫观之维护也做到最好。

明末，由于战乱不断，青城山的道士便纷纷逃散。直至清朝康熙八年，武当山全真道龙门派道士陈清觉才来到青城山主持教务，又使局面重新改观。后世均尊陈清觉为碧洞真人，而称他所传的龙门派青城一支为碧洞宗。

清代以来，青城山的道教宫观殿堂皆被保存完好。1982年，青城山的常道观和祖师殿均被纳入全国二十一处重点宫观之列。2000年11月，青城山亦被作为世界文化遗产，与都江堰合为一项，而被联合国教科文组织遗产委员会列入《世界遗产名录》。

(3) 南粤道教的绵延罗浮山

罗浮山位于广东省南部，横跨博罗、增城二县。被道教认为是第七大洞天和三十四福地所在。

旧时，在罗浮山流传着许多神仙传说。早有周灵王时，有浮丘公偕王子晋上嵩山，后适罗浮得道之传说。秦时则有安期生，于罗浮山洞中采菖蒲服之传说。今葛蒲洞因此而得名，甚至还有安期生、阴长生都是在此飞升的传说。

《晋书》中曾如是记载：葛洪晚年居罗浮山炼丹。传说，葛洪由弟子黄野人陪伴伺从在身边于此炼丹。并在炼丹其间于此处建有四庵：都虚（后称冲虚，即南庵）、孤青（西庵）、白鹤（东庵）、酥醪（北庵），后来，后人皆将其扩建为道观。



罗浮山

岭南第一名山罗浮山，素来就有“神仙洞府”之称，这里不仅山水绮丽，而且古迹繁多。作为道教十大洞天之第七大洞天的罗浮山，据说是由东晋著名道士葛洪来此建庵的，他在此修道，并创造了《抱朴子》内外篇70卷等书，而且还炼成了仙丹。由此，罗浮山成了后世道家们心之向往的人间仙境，并且吸引着历代高道都来此修炼。

隋唐时，罗浮山的道教教育有了较大发展，时有一大批的著名道士来此修道。比如，隋唐著名的内丹家苏元朗。被唐宣宗流放岭南，罗浮山等。隋唐时，在罗浮山已建有了一大批的宫观，其中冲虚观是建立最早，也是最重要。至宋元时期起，便陆续有不少道士隐居于罗浮山，其间就有著名的“南宗五祖”之第四祖陈楠和第五祖白玉蟾。

宋元时期，道家之人在罗浮山建了一批庵观。明清时，罗浮山上又陆续有道士来此隐修。清初龙门派第十代李清秋开创新南派，其弟子钟一贯继承其学，来到罗浮山修道，并筑道场紫霄洞。康熙五十年因其为广州求雨成功，而被委为冲虚观主，其余四观：酥醪、九天、黄龙、白鹤亦延为仕持，乃迁紫霄洞道场于酥醪观，并令弟子柯刚桂做主持，遗传至第八代陈铭珪。于今，现代广东、香港道教的主流道派——全真道，亦宗奉于罗浮山道脉。

罗浮山有九观十八寺二十二庵之说，不过，明清之后许多已经废圮。现存宫观为五观九寺。其五观，即冲虚观、酥醪观、九天真观、白鹤观、黄龙观。其间冲虚观被定为全国二十一处重点宫观之一。

(4) 江东道教之圣地茅山

茅山位于江苏省句容市，系江苏省八大风景名胜之一。其上山势秀丽、林木葱郁，有九峰、二十六洞、十九泉之说，可谓“春见山容，夏见山气，秋见山情，冬见山骨”。

美丽的茅山之地，系江东道教的著名圣地。其渊源甚是流长，相传汉元帝初元5年，陕西咸阳茅氏三兄弟来茅山采药炼丹，并在此济世救民，因而被称为茅山道教之祖师。后齐梁隐士陶弘景集儒、佛、道三家在此创立了道教茅山派。唐宋以来，茅山便一直被列为道教之“第一福地，第八洞天”，并引来诸多文人墨客在此留下壮丽的诗篇。齐梁之际，陶弘景创建茅山道团，形成上清经法的大本营。隋唐时其是作为天下道教之核心而存在的。由此，茅山在长期以来皆为道教的第一圣地而存在的。

晚唐五代时，因天下动乱，维系道教统一的道教体系逐渐瓦解，道教因此而分裂为许多宗派。茅山道团坚持到最后，也不得不顺应形势，而打出“茅山上清宗”的新旗号，追奉魏华存为第一代祖师。不过，北宋时，茅山上清宗的名望仍居道教各宗派之首。北宋后期，开始呈现茅山上清宗、龙虎山正一宗、阁皂山灵宝宗三足鼎立的局面。明太祖朱元璋为整顿天下道教宗派，而将各宗派归并为正一、全真两大派，茅山宗派由此沦为正一宗的附庸，不过，其却仍还保持了相对的独立性。明清时期，茅山仍是江东道教圣地之所在。

茅山道团鼎盛时期，其宫观庵院多达二百五十七房，其房屋达五千余间。太平天国时，因遭兵燹，至清末而只尚存有“三宫五观”，即元符宫、九霄万福宫、崇禧万寿宫和乾元、玉晨、白云、德佑、仁佑观。不幸的是，抗日战争期间其又惨遭日寇之扫荡，被焚毁茅山道院房屋约百分之九十以上，更有几十名道士被杀。后又经“文化大革命”之劫。可谓是“多灾多劫”。

1982年，茅山道院被定为全国二十一处重点宫观之一。目前，茅山宫观修复工程仍在进行，其间元符宫、九霄万福宫、乾元观均已对外开放，每逢香期庙会 and 道教尊神的祀典之日，茅山道院中皆信众游客云集，香火颇盛。

(5) “三山符篆”之首龙虎山

龙虎山位于江西省贵溪市，为国家4A级风景名胜区，也是中国道教发祥地之一。

龙虎山作为道教正一派的“祖庭”，在中国道教史上有着承先启后、继往开来的地位和作用，并为中国道教产生过深刻的影响。龙虎山原名云锦山，乃是独秀江南的秀水灵山。此处群峰绵延数十里，为象山一支脉西行所致。传说有九十九条龙在此集结，故其山状若龙盘，似虎踞，且颇显其龙虎争雄、势不相让之态。上有清溪自东远途飘入，依山而缓行，绕山而转峰，似小憩，似恋景，过滩呈白，遇潭现绿。或轻声雅语，或静心沉思，确为灵性十足的仙境。故而，其在不久后被神灵相中，即差两仙鹤导引张道陵携弟子出入于此山，并在此处炼丹修道。至此，道教文化美在其间。其也因此而位居道教名山之首，并被誉为道教第一仙境。

据记载，张道陵于龙虎山修道炼丹大成后，龙虎山便成为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。历代天师均华居于此，于龙虎山寻仙觅术、坐上清宫演教布化、居天师府修身养性，世袭道统63代，奕世沿守近1800余年。在此期间，历代天师均得到历代封建王朝的崇奉和册封，官至一品，位极人臣，从而，形成了中国文化史上传承世袭“南张北孔”两大世家。

上清宫和嗣汉天师府，在得到帝王无数次的赐银后，便对龙虎山进行了无数次的扩建和维修，其宫府的建筑面积、规模、布局、数量、规格创道教建筑史之最。据记载，龙虎山在鼎盛时期，建有道观80余座，道院36座，道宫数个，如此看来，其可谓是名副其实的“道都”，亦是道士们的世界王国。



茅山上的世界之最——老子像

茅山是道教上清派的发祥地，因其满布着奇怪石而著称于世，素来亦有“第一福地，第八洞天”之称誉。更有“秦汉神仙府，梁唐宰相家”之美誉。此外，它最引以为傲的，还是那在茅山道观前的巨幅老子雕塑像，据说被号称“世界之最”。

此外，龙虎山景区中的应天山象山书院，还是中国古代哲学中“顿悟心学”派的发源地。其间，金龙峰马祖岩为禅宗史上贡献最大的禅师——马祖道早期参禅悟道的场所。而仙水岩的崖墓群则为中国葬俗史上的奇观。另“仙女现花”为道教第一绝景、世界第一绝景。如此等等，总之，龙虎山在几千来的积淀中形成了自己的道教文化遗产，因此它在中国道教史上拥有了显赫的祖庭地位。另外，其对中国道教发展所作出的贡献，亦是颇丰的，故而其亦被人公认为“道教第一山”，在世界宗教史上都有着十分重要的地位。

近年来，龙虎山风景名胜区更重在加强对其道教文化内涵方面的发掘及建设，并推出了以了解道教概况、领略道教祖庭威严的“瞰道教全貌”的“身”游线路。及推出了以领会道教崇尚“无为、自然”之核心思想的“览道教仙境”的“心”游线路。还推出了以探索张道陵创道之目的“思崖墓之奇”的“神”游线路，从而，使“百神受职之所”、“洞天福地”的龙虎山抖落尘埃，紫气升腾，纳迎四方宾客，也因此其被旅游界誉为“道教朝圣游和第一游”。

(6) 真武的信仰之地武当山

武当山位于湖北丹江口境内。元刘道明于《武当福地总真集》中，将其称之为“中岳佐命之山”。司马承祯《天地宫府图》的洞天福地体系中，还没有武当山的位置。但至唐末杜光庭《洞天福地岳渎名山记》中开始，它便被列为道教七十二福地之一。

唐代武当山始建道观。宋代玄武时——武当山的真武信仰开始兴起，有人开始附会于“武当山”。武当山得名的原因是，“地势雄伟，非玄武不足以当”，进而说明真武是由先天始气化身转世以后，在武当山修炼成仙的。于此，武当山道教以真武崇拜为特色，在宋元明三朝越来越兴盛起来。至明代时，武当山已被誉为天下第一名山，据悉明成祖赐名其为大岳太和山。

北宋末年，神霄派的一支宗派传入武当。宋元之际，清微派的北支又以武当山为基地开始传承。元代全真道开始大范围地传入武当山，其一支还与清微派相结合，继续传承至明代。明之际，高道张三丰开始居于武当山，其名气之盛时的道士无人可及。他的徒众均尊全真道法却又从其间独具一格，故后人称其派为“武当派”，并由此而形成自然派、月新派、三丰派，三丰祖师蓬莱派等多支派系。其后他的弟子孙碧云又开创了榔梅派，亦叫武当本山派，皆属于正一道的一支。由此，

武当山因着武当派的衍生而成为真武信仰之地。

宋元时期，武当山建有大批宫观，不过经元末兵火，多已毁坏。至明成祖时其曾发二十万军夫工匠，以十二年工夫，在元代宫观的旧址上，建成宫观三十三处。后来历代朝廷又不断兴建，到隆庆年时，仅八大宫统计就有大小房屋六千二百六十六间了，全山道官、道众，军队、工匠等计有一万余人。其浩瀚盛大之势，应是其他道教名山所不能及的。

入清以后，武当道教渐步入衰退境况。尽管清代、民国废毁的建筑甚多，但明代所建之规模宏大的建筑群，仍有不少被完好地保存了下来。今，其已成为至为殊妙的道教旅游圣地之一。

武当山上的紫霄宫

作为中国著名的道教圣地，武当山是以它宏伟的建筑群而闻名于世的。武当山古建筑建于唐、宋、元、明、清等各朝代，在明代达到鼎盛。其整个建筑群按照“真武修仙”的故事，采取皇家建筑法式，统一设计布局。紫霄宫是武当山区保存较完整的宫殿之一，其内层层崇台，依山叠砌，巧妙地 and 周围山市结合成一座浑然天成的二龙戏珠的宝椅之形状，故而明永乐皇帝封其为“紫霄福地”。



6 地狱： 惩戒罪恶的虚拟仙境

本节概要

在道教世界中，和佛教一样亦有地狱之说的。道教中的地狱也是十八层，是根据佛教中的十八层地狱观演化而来的，同时，它还完善了佛教中没有出现的各种管理职能部门。

道教认为，地下为鬼魂之世界，充满鬼魂的地府由东岳大帝执掌，为了更好地管理这些鬼魂，在其下属机构设置了七十二司，并配以各相关的阎罗王和鬼卒来管理。于此，道教就产生了管理鬼魂的泰山地狱和酆都地狱两大系统。

(1) 道教地狱的由来

大约在齐秋战国时期，人们逐渐相信人死后的亡灵皆可能永存，因而，死后归宿的问题便突显了出来。起初，人们想象有个地下世界为亡灵的去处。待到汉代时，人们的想象中便有了实际的地下世界之蓝图了。人们想象的地下世界基本上是以人间为蓝本的，在这里不仅有户籍、有租税，还有主管统治之人，即大地的主神后土。在岁月的历史中，又产生了由泰山神专主阴间的观念。

不过，这些都只是意识形态中的“地狱”观念，而并非有一个完整的整合为统的体系。到东汉魏晋时期，民间道派又提出了罗酆山六天宫治鬼的新观念。而此时在民间的泰山治鬼之说的影响也特别大，渐渐地形成了两大观念的鼎立局面。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。

在中国传统观念中，本无“地狱”一词的。汉代人的观念中，死亡虽属不幸，但人死后到地下世界便不必再受苦，因那里和地上人间一样有官府、有户籍，所以，在那儿的亡灵过着的是和世人相似的生活。“地狱”一词，最早是汉末传入的佛教词语，梵语原意为“苦器”、“可厌”、“不自在”、“无有”等，于佛教中，其“六道轮回”之说又将其看做众生苦厄的恶报，于是，汉译用一“狱”字，为突出人死后入牢狱受刑罚的含义。至东晋时，上清派的《真诰》便对罗酆山六天宫做了详细的介绍，但仍未说罗酆山六天宫就是地狱。直到南朝陶弘景才牵合到佛教地狱观念来做注：

此即应是北酆鬼王决断罪人住处，其神即应是经呼为阎罗王所住处也，其王即今北大帝也。但不知五道大神当是何者尔。凡生生之类，其死莫不隶之。至于地狱，所在尽有，不尽一处，泰山、河、海亦各有焉。

不过，关于这“地狱”之说，后来的道教义理中却是一直都没有整合出一个清晰的理论体系，于此，关于地狱的各种说法便都有其相当的随意性。南宋道书《无上黄篆大斋醮仪》中关于启告地狱主者的文字中，便提到了各种地狱名号：东方风雷地狱、南方火翳地狱、西方金刚地狱、北方溟洽地狱、东北方懂汤地狱、东南方铜柱地狱、西南方屠割地狱、西北方火车地狱、中央普掠地狱，上道教将其合称为九幽地狱。酆都十八霄地狱、酆都八大地狱、酆都三十六地狱、酆都三官二十四

道

道教地狱

由于道教义理丛杂多元，所以关于道教地狱的说法有相当的随意性，但以酆都地狱、泰山地狱和十王殿说法最为普遍。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。



司掌地獄的閻王天子包

职能：司掌叫喚大地獄和十六深心小地獄

地獄：道教地獄主要有泰山地獄和酆都地獄，地獄里陰森恐怖，是人死后罪行審定和懲罰之地。

地狱、五岳地狱、四渎地狱、十二河源地狱。

后来，有些道士干脆把地狱虚化为意念感应的产物，比如《灵宝玉鉴》中“九幽地狱论”一文中说：虽分布九方，各有其名，然后随死魂生平恶念，以见其狱，非直如阳世官府之有一定之田田也。所谓破狱，亦非诚实并其门户，碎其扭枷，以出罪魂。无非假大上救命、符集简文之玄化，以开宥之也。

按其文字之意，告之的是地狱之名号既然这般，那么人们就不必把各种不同的地狱名号看得太认真了。

不过，一般道教信徒仍是将酆都和泰山看做是地狱的主要之所在的。

(2) 收容一般鬼魂的泰山地狱

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。

在谶纬中，就已有了泰山神专主阴间的观念，《孝经摄神契》中如是曰：“泰山，天帝孙也，主召人魂，东方，万物始，故知人生命短长。”东汉慎玄文中也提到了这一点：“生人属西长安，死人属东太山”等说法。

据史料记载知，“地狱”这一民间信仰习俗可能在西汉已形成。在佛教的地狱思想与中国传统鬼神信仰经过长期的融会，至隋唐时期便产生了《佛说十王经》，由此而形成了“十殿冥王”之信仰，此信仰后来亦成为我国民间阴司信仰的主要部分。“泰山王”，被列为“十殿冥王”之一，与阎罗王并列。道教，随即将这一“十殿冥王”之观念给吸收了过来，并在酆都大帝之下设十殿冥君分管地狱等事务。不过，道教的泰山神还有许多职责，不能简单地搬进酆都地狱，而且在宋真宗封五岳神为“帝”以后，东岳大帝足以与酆都大帝并列，就更不应该和“十殿冥王”平起平坐了。所以，在隋唐以后的道教神谱中，东岳大帝与酆都地狱中的“泰山大王等观明理真君”就被分化为两个神格了。

关于泰山作为“十殿冥王”之一的身份，在民间亦流传着一些神话传说。传说中，泰山之神为十殿阎王中的第七殿，此殿司掌熬热大地狱，世间众生中凡罪根之因为杀、盗、或邪见、邪行、饮酒、妄语等业的，而又丝毫无忏悔之意的，此类罪人身死之后，皆会堕入此大地狱的。此狱之苦更胜于前六殿，此间火烧无有一念间断，业尽得脱。于三百世中堕饿鬼，二百世中堕畜生。若得人身，则与父母不敬重，无惭无愧，无羞无耻，贱陋与狗食同行，手足粗裂，常依他食，尽其生命空无福德。

关于此殿，典籍中亦云：此地狱四面炽火，罪人一切身份尽被烧尽，生而复死，死而复生，苦痛万分。

泰山地狱作为收容一般鬼魂的普通地狱，其容量应该相当于十八所地狱。不过，在较晚些的道书中，却多说东岳大帝所辖有地狱有三十六狱，但具体内容未见有描述。

(3) 管理和考校鬼魂的总部酆都地狱

传说在遥远北方的罗酆山上，有六天官作为管理和考校鬼魂的总部。陶弘景则言说，泰山、河、海各处的地狱都是它的分部或派出机构。

唐代道书《三洞珠囊》中开始言酆都之山有二十四地狱，即：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、清冷狱。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。

并说“狱有十二掇吏，金头铁面，巨天力士各两千四百人，把金槌铁杖，玄科死魂，以治罪罚也。”

而《太上洞玄灵宝本行宿缘经》中，已有了一段关于死后罪行惩罚的描述：成死入地狱，幽闭重槛。不睹三光，昼夜考毒，抱铜柱，履刀山，攀剑树，入镬汤，吞火烟，临寒冰，五苦备经。地狱既竟，乃朴三官徒役，请作山海，鞭替无数。既尽，当下生于世，常为下贱人。



酆都地狱

传说具有六天官是管理和考校鬼魂的总部，现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。



不过，以上各种刑罚大致都是参考佛教地狱而设定的，只有罚做山海苦役的说法，为道教所创造。

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。

道书关于酆都地狱，亦有多种不同之说，南宋王契真所编《上清灵宝大法》中所说的二十四地狱则为：镬汤、刀山、铜柱、铁犁耕舌、铿身、毒蛇食身、熔铜、炉炭、铁轮、运石、铁床、剑林、寒冰、四铁钉钉身、乱考、大石压身、针锥、铁丸、食炭、喂磨碓捣、恶汁灌身、拔舌、铁锁锁身、锯解。对比《大真科》中所说的二十四地狱，更加直观，更加恐怖。

隋朝末年，在三峡上游的长江边上新设了一县（今属重庆），并从境内的丰民洲和平都山各取一字，而命名为丰都县。平都山为《天地官府图》中所列的第四十五福地，据说西汉王方平、东汉阴长生都在这里得道成仙的，故后人连称“王、阴”，不知为何故在后来便被误作“阴、王”了，渐渐地就被讹传为“阴间之王”。大约是从宋代开始，丰都便被民间附会为酆都大帝的治所，并在此逐渐兴造其地狱景观来。到了明朝初，朝廷重新建县，遂就干脆把县名改为“酆都”了。

虽然，后来于新中国成立之后被改回“丰都”，但各方人士均还对此地的“鬼文化”遗产津津乐道着。

7

宫观圣迹： 人间的“天宫”

本节概要

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。

(1) “宫观”有别

所谓“宫观”，即道教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”，其间小一些的观常被称为“宫”，亦可统称为“宫观”。

在道教中，除了宫和观的名称之外，小型的道教活动场所还会被称为庙或者道院之名。于道教中，宫观既是道教奉祀神灵的神圣之地，又是道教举行宗教活动的主要场所，亦还是道士们日常活动的基本场所。

“宫”，原来指帝王的居所，周礼注曰：“至秦汉以来乃定为至尊所居之称。”“观”，即入门两边供眺望的楼阁式建筑，古人称之为“阙”。《遗书援神契》中如是言：“古者王侯之居皆曰宫，城门之两旁高楼谓之观。”另外，《列子》中又言：“岱舆山上台观，皆金玉，仙圣飞相来往。”所以，“观”也被视为迎候天神之处。

不过，道教的“宫”或“观”，并不是创教伊始就存在的，而是随着道教组织的不断发展而产生的。据记载，汉晋民间黄老道派举行宗教活动的场所被称为“治”，或者“靖”。所谓“治”，就是正一盟威之道祭祀的场所，也是管理治内信教民众的机构所在。所谓“靖”，即通静，为静室意，是道士隐居修道的居室，故又被称为“仙馆”，后来，个别道士的静室渐渐发展成集体清修的道馆，即类似于佛教的寺院。道教最早的宫观，据说为陕西周至县的楼观台。传说，周时的关令尹喜就是在此观望星象，而遇到骑牛出关的老子，于是，遂相迎楼观，并请老子为其讲授《道德经》的。

人间宫阙——永乐宫

永乐宫建于元太宗十二年，又称“纯阳宫”，是道教全真派的主要据点。永乐宫位于山西省芮城县永乐镇，传说“八仙”之一吕洞宾就出生在此地。永乐宫，前后施工共用了110年之久，其浩瀚工期让它在诸多宫观之中傲然群雄。此外，永乐宫的壁画也很有名，四座殿内的壁画结合各殿的功用烘托主神，壁画中的人物形象众多，造型变化丰富，表情传神，是中国绘画史上的精品。此图所绘，为永乐宫的一隅。



就从道教历史中看，道教宫观应起源于汉朝，相沿于北朝，通行于唐代，后又历经宋元明清四代的发展。其发展历程大致是：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。

可以说，在当时道教的宫观是布满全国各地的，并成为道教发展历史的象征。

(2) 宫观的神仙意象

宫观，虽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它的“法天象地”，即仿制神仙天尊的居所而建造的，在某种意义上，宫观代表的就是一种至为殊妙的神仙意象，即其象征着的就是三清或神仙在尘世的居所。

在道教神学中，三清高尊和各路神仙都有他们的居所，即“宫阙”。如元始天尊居于玉清圣境清微天宫中，灵宝天尊居于上清真境禹余天宫中，道德天尊则居于太清仙境大赤天宫中，而后土皇地祇则居于九华玉阙之中，就我们熟知的王母娘娘便居住在瑶池仙宫中，财神们多居住在福禄宫中。此外，还有数不清的各路神仙们，如斗星、三官、霄祖等，他们亦都各有他们专属的居住之宫阙的。

苏轼在那首著名的《水调歌头》中曾如是感慨：“不知天上宫阙，今夕是何年？我欲乘风归去，又恐琼楼玉宇，高处不胜寒。”所言的无非是古人因为凡人在地上有自己的居所，所以想象天上的神仙大概也有其居住的楼阁宫阙吧！

古时，一个道教的庙宇要是被称为“宫”，据说是要经过帝王的特许或钦赐才可以的。由此可窥，道教宫观在人世间的影响和效应是蛮深刻的。那么，既然道教宫观皆是仿制于神仙居所，因此“宫观”的规模或建造格式便就与帝王兴建的皇宫，在气势上自然而然地有了某种相似的宏大与辉煌了。所以，古时建造一座宫观，其设计也是有严格的标准和要求的。

《道藏》中收录的《洞玄灵宝三洞奉道科戒营始》一经，“约成书于陶弘景歿后二十年间，为现存最古之道教戒律仪范典籍之一”，其在卷一的“置观品”中，便谈到了道教宫观建筑的理论依据：

大三清上境及十洲五岳，诸名山或洞天，并太空中，皆有圣人治处。或结气为楼阁堂殿，或聚云成台榭宫房，或处星辰日月之门，或居烟云霞霄之内，或自然化出，或神力造成，或累劫营修，或一时建立。其或蓬莱、方丈、圆峤、瀛洲、平

圃、阆风、昆仑、玄圃，或玉楼十二，金阙三千，万号千名，不可得数，皆天尊太上化迹，圣真仙品都治，备列诸经，不复详载。必使人天归望，贤愚异域，所以法彼上天，置兹灵观，既为福地，即是仙居。

这说明了人间的道宫道观，皆都是效法和模仿天上诸天尊神灵的宫殿而所建造的，这些建造的宫观既是神仙天尊的象征性住所，又为道士修道奉斋之处，还是信教民众祭祀礼拜神灵之地。

《要修科仪戒律钞》中“杂科”一文中还说：“共居观舍堂殿，园林田地，三宝宝殿，属天尊，堂属道士。若其营造，尊卑有等”。也就是说，道宫道观的大殿楼阁、园林景观等皆属于天尊和神仙，道士虽可留居于此“堂”，但却要遵循尊卑之序的。所谓“头上三尺有神明”，因此，道士于宫观中修道或行持斋醮仪式时，信众进入宫观中叩拜神灵，皆须无不衣冠齐整、庄严肃穆、谨慎而行，祭神如神在。

宫观既是神仙之居所，那么，信众在捐助建造道教宫观时，自然被认为是极有福报的善举，是能为自己和家人累积功德、增福延寿、禳灾避祸。关于这一点，

《要修科仪戒律钞》于卷十二《造殿堂蜂》中如是说道：“建立靖观，令人代代门户高贵，身登天堂，饮食自然，常居无为。施一钱上，皆三十二万倍报。万钱以上，报不可胜。”

因此，无论道门中人或广大信众，对于修建道教宫观应多各尽己力，慷慨解囊的。

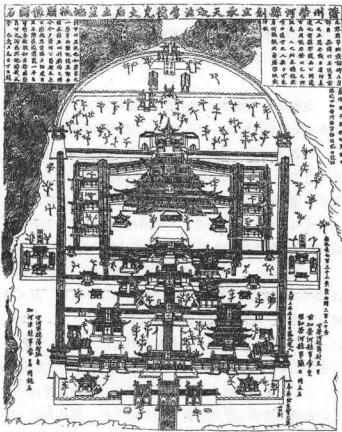
(3) 宫观的基本构造

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

道

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。教派划分：全真派道观、正一派道观、净明派道观等。建筑规模：大宫观、小庙、神祠等。庙产归属：子孙庙、十方常住。这样的划分，从中也反映出道教宫观的丰富多彩。



宫观的基本构造图

道教的宫观建筑，基本由神殿、膳堂、宿舍、园林四部分组成，如图所示。其总体布局基本上采取的是中国传统之院落式，以“间”为单位构成单座建筑，再以单座建筑组成庭院，进而以庭院为单元组成各种形式建筑群。神殿是宗教活动的主要场所，常处于建筑群之主要轴线上，为整个建筑群之主体。殿堂内布置神灵塑像或画像。

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。

关于宫观的建造，道教典籍中屡有描述，《洞玄灵宝三洞奉道科戒营始》卷一“置观品”中如是指出：道教宫观“既为福地，即是仙居，布设方所，各有轨制”。当时道教建筑殿堂已经名目繁多、区分大致：

道天蟬殿，天尊讲经堂，说法院，经楼，钟廊，师房，步廊，轩廊，门楼，门屋，玄坛，餐堂，膏厨，写经坊，校绳堂，演经堂，熏经堂，浴堂，烧香院，升遵院，受遵院，精忠院，净人坊，骡马坊，车牛坊，俗客坊，十方客坊，碾靶坊，寻真台，炼气台，析裹台，吸景台，散华台，望仙台，承露台，九清台，游仙阁，凝

灵阁，束云阁，飞鸾阁，延灵阁，迎风阁，九仙楼，延真楼，舞凤槽，遭遭楼，静念楼。迎风楼，九真槽，趁番楼，合药堂等，皆在时修建，大小宽窄，壮西质朴，各任力所营。药田泉田，名木膏草，清池芳花，各种甘算，以用供养，称为梧地。亦曰静居。

道教的宫观建筑是时因时变，因地制宜，各有特点的。约在元代以后，宫观的建造便渐形成比较统一的格局，一如研究者的概括：

道教建筑常由神殿、膳堂、宿舍、园林四部分组成。其总体布局基本上采取的是中国传统之院落式，即以木构架为主要结构，以“间”为单位构成单座建筑，再以单座建筑组成庭院，进而以庭院为单元组成各种形式建筑群。神殿是宗教活动的主要场所，常处于建筑群之主要轴线上，为整个建筑群之主体。大型宫观大为一串纵向布置，随地平面逐渐升高之院落。殿堂内布置神灵塑像或画像。

一般说来，从一个道教宫观的名称中，就可以对这个宫观的情况窥知一二。这是因以道教宫观的名字多以神灵的名字来命名，而说明这位神灵是这个宫观主要供奉的神灵，如沈阳的太清宫，就是主祀“三清”中的“太清”天尊，即太上老君的。而山东泰山的碧霞祠，则是主祀碧霞元君的。另外，还有我们非常熟悉的、在许多地方都能看到的城隍庙，它则是以地方性神灵城隍神为供奉主神的宫观。此外，还有以道教的教义思想中的重要概念来为宫观命名的，如苏州的玄妙观，便就是以本道观所属宗派的祖师名号来命名的，故从其名字中便可知其所属的宗派。再如陕西产县的重阳宫，则是以道教全真派祖师王重阳的名字来命名的。另还有武汉的长春观，亦是以全真龙门派祖师丘处机（号长春子）的号来命名。此外，还有以山岳命名的，如河南中岳庙，湖南衡州的南岳大庙等。

在道教中，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，但无权传成，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，可以传成，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。

（4）名观至今香火盛

白云观

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

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

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，现已所存无己。

上海城隍庙

上海城隍庙，坐落于上海市最为繁华的城隍庙旅游区，是上海地区重要的道教宫观。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

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。



第柒章

“道”在人间：风味殊异的道教文化

道教在发展中，逐步形成了自己的文化形态，在它的影响下，无论是神怪小说，还是造像艺术，抑或者诗词歌赋，都成了中国传统文化中最为璀璨的明珠。此外，道教文化还深入到民间风俗之中，从而使得人们的日常生活中，无论是婚姻、生子、祝寿等人生大事，还是庙会、斋醮等生活俗事，都烙有了道教的影子。



1 实践“道”之轨迹： 殊妙的道家情怀

本节概要

在道教文化发展历程中，道家以各种各样的文化载体承载着其变迁，而道家在肩负这一使命的同时，还用其独有的方式释放着浓浓的道家之情怀。

譬如：他们通过神仙道化剧来美化神仙和道教境界，从而，体现出一种自然萧散的人生形式和超然忘我的人生境界。他们在诗词歌赋中，常常将儒家的“士不可以不弘毅”的人生态度与道家无为而治的“法自然”态度，巧妙相融合，从而形成了至为殊妙的道家之文化情怀。

诸如此类，皆在表达道教文化意识形态的种种玄妙之境。

(1) 道教文化对中国文学创作的影响

在中国道教中，道家思想中追求精神自由、追求自然和追求简朴文风之说可谓互通，尤其是追求精神自由和追求自然这两点。在后世中国文学创作中，道教思想的这三点可谓对其影响颇深，因而在中国文学中向来有“诗生自然，自然生自由”，或者“自由生诗，诗生自然”之说的。

如此，我们便可知道道教文化及思想对中国文学的创作产生过深远的影响，而那些被流传于世的经典之作也大都刻着道教文化或者思想的影子，比如曾被后世文人所雅好的田园诗。

田园诗，皆都是以表达对自然的喜爱而产生的，其诗韵里也全都是诗人对精神自由追求的种种。下面，我们可以以田园诗的大家陶渊明为例，来看道教文化对后世中国文学创作的影响。

道家思想对作品题材的影响

陶渊明于《少五适俗韵》中写道：

少五适俗韵，性本爱丘山。
 误落尘网中，一去三十年。
 羁鸟恋旧林，池鱼思故渊。
 开荒南野际，守拙归田园。
 方宅十余亩，草屋八九间。
 榆柳荫后檐，桃李罗堂前。
 暧暧远人村，依依墟里烟。
 狗吠深巷中，鸡鸣桑树颠。
 户庭无尘杂，虚室有余闲。
 久在樊笼里，复得返自然。



渊明醉归图

画面中侍童手中拿着一株黄菊，暗示画中老者就是“采菊东篱下，悠然见南山”的陶渊明。他醉眼朦胧，眼神中略带伤感意味，却又微微笑着，在侍童搀扶下，缓步前行。此图很好地将道家思想中“淡泊”、“自然”等思想对文人思想以熏陶。



整首诗，幽静、清新、自然，且字里行间中勾勒的意象亦是干净无瑕的：“榆柳荫后檐”，树木宁静。“户庭无尘杂”，家里干净。“复得返自然”，心情明净。如此，我们可窥知陶渊明是一个纯洁不羁之人，而他所追求的精神自由就是田园生活。不过，诗中也还充盈着“无可奈何”之意，可想而知，陶渊明生活的是一个纷乱的时代，而就是这种大环境的压抑常常会使人们心生“无可奈何”之感，尤其是文人。这一如陶渊明所说，他本性爱丘山，却误落入尘网中，用“误”一词，来表明自己的非意愿。

事实上，也正是这样一颗“无可奈何”之心，才造就了以追求精神之自由的田园诗。那“无奈”，更使得诗人之向往自然之心强烈无比，由此而生发出可和志同道合中人的共鸣。这亦是田园诗每每可成为佳作之缘由。

用纯朴的、至真的自然之笔触，将其向往着的自由之境诉诸，将其所追求的精神之世界记录，这，怎一个“妙”字了得！

道家思想对作品主人公的影响

依然是陶渊明的佳作，他于《饮酒》之五中如是写道：

结庐在人境，而无车马喧。

问君何能尔？心远地自偏。

采菊东篱下，悠然见南山。

山气日夕佳，飞鸟相与还。

此中有真意，欲辨已忘言。

这是一首为大众所公认的“情、境、意”完美结合的佳作。整首诗中字字都在表达的是陶渊明之内心的真意，即内在的精神追求。这精神追求的极致，便是诗人于诗中所言的“采菊东篱下，悠然见南山”。换言之，陶渊明所追求的生活，就是道教所宣说的“自由”、“自然”之境界。

如此，我们可以从这首殊妙的田园诗中，窥测到道教文化及思想的影子，而且还很浓郁。

道家思想对文人的影响

陶渊明《归去来兮辞》中如是记载：

质性自然，非矫厉所得，饥冻虽切，违已交病，尝从人事，皆口腹自役，于是怅然慷慨，深平生之志，犹望一稔，当敛裳宵逝。

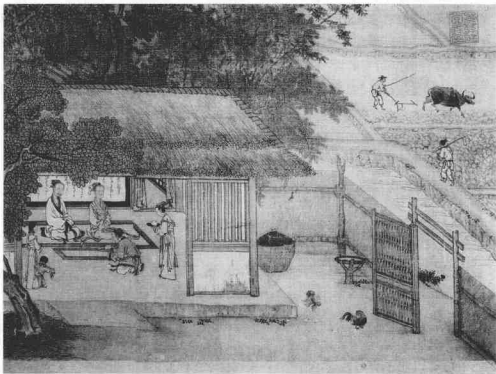
陶渊明写就这首诗的本意在于第一句话，即：质性自然。若是纵观诗人作品的话，会不难发现《归去来兮辞》和《桃花源记》差不多，其主旨皆是“质性自然”，其思想皆是追求一种精神自由。在那个年代，一个敢于追求精神自由，不与人同流合污，不人云亦云的人确实是十分难得的。道教中所言的所谓淡泊名利，大抵也是如此。

由史料知，陶渊明是在大家争相入仕的时候选择归隐的。而大作家钱钟书与其绝有相仿之意味的，时年大名鼎鼎的他，在全世界都在抢钱时却独自己偏偏不要钱。据说，当时国内集合了十八家电视台来拍摄《当代中华文化名人录》，欲把钱钟书列入第一批，却被钱钟书婉言谢绝，当与之沟通的拍摄记者对他说会有一笔丰厚的酬金时，他莞尔一笑说：“我都姓了一辈子钱，难道还迷信钱吗？”

像钱钟书这般学识渊博、想象奇特，而又如此淡泊名利的人，真的不多。不

道家所崇尚的“自然”之境

受道家思想的影响，近代之前的历代文人多都有着很浓厚的田园情结，并以陶渊明最为知名。此幅画就很好地表现了中国文人理想中的家族生活之状态，在其间它强调了儒教和谐有序的价值观。





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。最著名的有，《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特有的概念，还构筑了一个以玉皇大帝为核心的道教神祉、神官系统。《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。等等。

过，由其身上我们亦看到道家“自然”、“淡泊”之精髓的影子。

另外，淡泊名利的还有陈寅恪。他和夫人的骨灰于2003年6月16日落葬于景寅山，右侧扁形石上横刻着的即是其奉行一生的准则：“独立之精神、自由之思想”。此为陈寅恪于1929年为国学大师王国维所作的《墓志铭》中所言：“唯此独立之精神，自由之思想，历千万祀，与天壤而同久，共三光而永光。”据传言，蒋介石曾托人以重金聘请其写《李世民传》（实则暗中为自己歌功颂德），不料却被陈寅恪坚决拒绝，并对其言：“我写文章，违背我本意的我决不写。”

在中国文坛历史上，像这些“淡泊名利”的“自然”大家，亦有好多。而他们之所以能有此心态，皆于道家思想中所宣称的“质性自然”是一脉相承的。由此，我们亦也可从其间，看到道教文化对古今文人之影响是颇为深刻的。

综上所述，道家之精神自由、生活自然、简朴性真，对后世的文学和文人的影响，皆是深重亦深刻的。

（2）虔诚的道徒王羲之

在中国历史上，魏晋是一个动荡多变的时期，政治上三国鼎立、南北分裂，致使意识形态领域，理崩乐坏，士大夫们因此彻底冲破了“独尊儒术”的思想束缚，摆脱礼教约束，重新找到了自我价值及追求人格之美。这一本质性的变化体现在道家的兴起上。

至此，士人们开始崇尚不拘礼法、天马行空，抒发自我生命意识。在这种意识

形态的影响下，便直接造就了魏晋书法师法自然、不拘礼法，抒发潇洒俊逸的人生情怀的飘逸书风。其间，最具代表者为后世景仰的大书法家王羲之。

王氏家族系称“世事张氏五斗米道”，而王羲之更是其中最虔诚的道教徒。古有史料《晋书·王羲之传》加以阐述：“羲之雅好服食养性，不乐在京师，初度浙江，便有终焉之志。”另，在他归隐之地会稽亦有许多的名士居住于此，王羲之因好道，便经常和这些清淡名士交游。他们彼此引为同道，向往隐遁山林，服食养性，过一种至为清淡优游的生活。

此外，王羲之还与时年最为著名的道士许迈一起，修炼于深山、炼制上好丹药。更曾采药石而远行千里之路，遍游之地囊括东中诸郡、穷诸名山、泛沧海。他曾如是说：“我终当这样快乐而死。”由此可见，王羲之好道之程度无以堪比！

王羲之不仅用行动来明迹自己的好道之心，还借助于自己的书法作品来表达此意。由此，而为世人流传下来传奇艳绝的《兰亭序》。

在王羲之书法名作《兰亭序》中，深深蕴含着他道家人的情怀。

《兰亭序》，以其细腻笔触，加以王羲之浓郁的道家之情怀，开创了魏晋书法艺术之先河，更成为“魏晋书法艺术之风流”。端详此篇书法作品时，人们皆不难看出此笔端是含情的，其意蕴又是飘逸狂放的，更和着一股子清丽俊秀之气韵。从而，给人们以浓厚的天高云淡、风清月明之感，也因此而备受后世所推崇。更重要的是，在它的其间还洋溢着魏晋文人对自然崇尚和追求神俊纵逸的魏晋风度，即浓浓的道教所追求的那种对生命的感悟、对自然的热衷以及超脱的道家之情怀。

《兰亭序》可谓行书之极品。通篇324字，其尽现王羲之之悠远文思、清亮辞采。通观整幅书作，遂给人以一股涌动的生命情绪携着自然之气倾泻而出。它携着道家之浓郁生命情怀，笔触轻重自如，而富有变化。结体疏密合理，而错落有致。字法千样，却不失其章法之精妙，如此，一气之呵浑然天成。在其间，王羲之还以自己一颗道家之心，将其行草的开张超逸，神情飞驰，更显出一份“散怀山水，悠然忘羈”的自然之趣。

其实，在《兰亭序》中最见分晓的是它将老子之“道”与之巧妙融合。这是一种特有的内在气韵，亦是书法艺术所追求的最高之境界。这是一种神高、气远、韵足之境，在其间，融入了王羲之那种追求真我、不做作、法自然的道家之情怀，同时也以一种摇曳生姿的笔触抒写出了王羲之那种道家之心绪，从而，呈现出一派物我交融的“真”境。

这“真”境，即为道教之“真”境。



王羲之与《兰亭序》

书圣王羲之崇奉五斗米道，喜爱游山寻仙，且希望通过服食金丹而长生不死。其书法代表作《兰亭序》，被誉为“天下第一行书”。其中就体现出王羲之所追求的道教的一种“冲和”之美。

(3) 一心归隐的“山中宰相”陶弘景

尧舜“功遂，身退，天之道”，为道家最好范例，亦也是最能突显道家之情怀的行为。这“功遂身退”的情怀，亦被后世的道家所效法，东晋时有抱朴子——葛洪。南朝齐梁之际又有了陶弘景继之后尘。

他以优哉游哉地桂冠于神武门，开创起一个“山中宰相”的局面，来成就其“功遂身退”之情怀。他亦以洞天《真诏》“山中何所有？岭上多白云。只可自怡悦，不堪持赠君”这首诗，表明了其以“自在精神为自我领域”的心迹。

《真诏》之诗，即是为回答齐高帝的诏书而作，时作此诗时，陶弘景已经隐居于茅山。高帝盼其出山辅政，才写诏书问其“山中何所有，君何恋而不返”。而陶弘景则答诗高妙，看似实实在在地回答了高帝的问题，但那白云悠悠、飘飘荡荡，何等空灵，何等自在，而“只可自怡悦”，于此，在承接中轻轻一转，便将“我之所悦，非你帝王之所喜，还是我做我的隐居道士，你做你的帝王吧”之意表达清楚。整首诗毫着力，率性而为。含答语于言外，蕴智慧于诗中，堪称诗中上品。

由此可见，在陶弘景的身上流萤着的全都是道家尚自然之逍遥情怀。

在茅山元符万宁宫有一幅楹联，书写有“秦汉神仙府，梁唐宰相家”这样的句子。这其中的“神仙”，指的是秦代李明及汉代茅盈、茅固、茅衷三兄弟。而“宰相”，则指的就是陶弘景。

陶弘景系当时著名的高道，亦集道教思想家、炼丹家、医药家、文学家、学者于一身，自称为“华阳隐居”。出身于南朝士族，10岁就读了《神仙传》、15岁就写了《寻山志》，并且从中表现出浓厚的隐逸志向。南朝宋末时，曾为诸王侍读，入齐任左卫殿中将军。29岁时师事陆修静弟子孙游岳，遍历名山，寻访仙药，并受符图经法。33岁初游茅山，遂生了归隐之心。于是，在齐武帝永明十年上表辞官，而归隐于茅山，自此开始潜心修道。

永元三年雍州萧衍（梁武帝）于江陵地起兵，陶弘景知天命所归，遂派弟子前往假道奉表，表示拥戴，并于次年萧衍将代齐称帝之时，又以“梁”字为应运之符，令弟子前往献之，遂被萧衍定为国号。故而，梁武帝即位后，便屡请其出山，他便请来人给梁武帝带去一幅画。武帝展开观看，只见上面有两只水牛，一只自由自在地在青山绿水间吃



文人一心归隐的桃花源

陶渊明笔下的桃花源，是清静无为思想的具体表现，也是老子之哲学的现实架构，更是历代政治家和文人们心向往之的“栖息之地”。比如，“山中宰相”陶弘景，比如“调和道佛之争”的顾欢，他们都是在离去仕途后而归隐于此境的。



草漫步，一只戴着金钗头。武帝观看后，明白他喜欢恬静自在，感叹之余，便不再相扰，不过但凡遇到大事，定派遣使臣前往茅山，向陶弘景咨询策略。正因为此，世人称陶弘景为“山中宰相”。

此外，陶弘景还是著名的书法家、书法理论家、画家。他工草隶，尤擅长行书；其行书师法钟繇、王羲之。其字体势形长，中心紧密，笔画舒展，疏密有致，自成一派。传世书法有《屈画帖》、《瘞鹤铭》等。

(4) 五岳寻仙不辞远的诗仙李白

李白，字太白，号青莲居士，素有“谪仙”、“酒仙”、“诗仙”之称，原籍陇西成纪人，5岁时，举家迁居绵州。青少年时代，在蜀中度过的李白很早就向往游仙问道的生活了。这可以从他的诗作“十五游神仙，仙游未曾歇”看出。故而，在25岁之前他曾隐居于大匡山。

25岁之际，他从峨眉山沿平羌江南下，于江陵偶遇当时著名道士司马承祯，而被其夸为“有仙风道骨，可与神游八极之表”。30岁时初入长安，寓居终南山，因与唐玄宗之妹玉真公主有恋却不如愿，而与道士吴筠一起隐居于剡中。后来经由玉真公主荐引，得以被唐玄宗诏召入京，一年多，却被谗出京。至此，从道之心推不可坚，开始了浪迹天涯之修道路。他言“志尚道术，谓神仙可致”，并虔诚地求仙学道，采药炼丹。据记载，他当时出门的行装即是“仙药满囊，道书盈篋”。44岁时，他于山东紫极宫尊师于高如贵，并接受其道篆，正式成为了一名道士。

李白一生中曾写下了大量道诗。

18岁以前，在他写就的《访戴天山道士不遇》诗中如是曰：“犬吠水声中，桃花带露浓。树深时见鹿，溪午不闻钟。野竹分青霭，飞泉挂碧峰。无人知所去，愁倚两三松。”在此首诗中，他通过对道士居处的景色描写以及道士行踪的不定，来表达自己的那种超脱凡俗的道家之胸襟。

他因喜欢隐居修道，喜欢与道士交往，故由此写就了许多首描绘这一生活场景的诗。

譬如《江上送女道士褚三清游南岳》：“吴江女道士，头戴莲花巾。霓衣不湿雨，特异阳台云。足下远游履，凌波生素生。寻仙向南岳，应见魏夫人。”前六句写女道士的衣着风姿，最后两句写此行的目的和去向，并且祝她能够见到南岳紫虚元君魏夫人。《赠嵩山焦炼师并序》（焦炼师是当时一位著名的女道士）：“愿同

西王母，下顾东方朔。紫书倘可传，铭骨誓相学。”在其间，则表现出李白对自由和长生的热烈向往。

《古风·其七》则是表现李白对于神仙生活向往的诗：

“举首远望之，飘然若流星。愿餐金光草，寿与天齐倾”，字里行间便将诗人渴盼成仙的情感跃然而出。《梦游天姥吟留别》为李白道诗的代表作，在其间他想象着久盼久寻的神仙终于出现：

“霓为衣兮风为马，云之君兮纷纷而来下。虎鼓瑟兮鸾回车，仙之人兮列如麻。”如此，在道教的神仙世界中，他寻求到了精神寄托。而在《庐山谣寄卢侍御虚舟》一诗中，他则先述志，后写庐山和长江的雄奇胜景，最后写仙游：“早服还丹无世情，琴心三叠道初成。遥见仙人彩云里，手把芙蓉朝玉京。先期汗漫九垓上，愿接卢邀游太清。”远远地他看见了天上的神仙，他们一群群地手拿着芙蓉花奔向仙界玉京山。并且他还听到他们的耳语，即大家预约在九天之上会面。他希望自己的朋友卢虚舟也能修成仙之道，一起遨游仙境。可以说这首诗是李白一生追求的写照，亦是他的涉道诗的缩影。



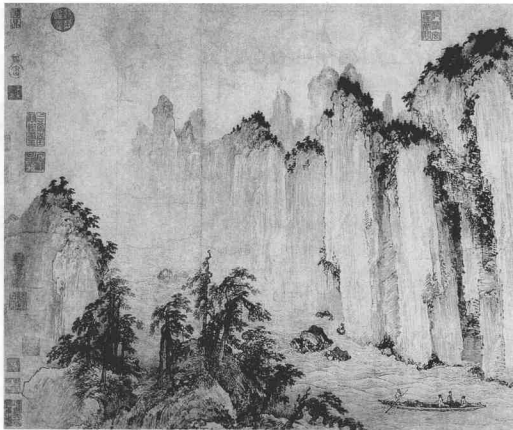
醉游仙境的李白

诗仙李白，很早就向往寻仙问道的生活了，后在经年的岁月里他亦将自己的一生写照都融入到“道教文化”中，不仅写出了流传千古的道诗，还将道家那寻自然、好逍遥的本质发挥得淋漓尽致。比如，他以酒为乐，并于醉意朦胧之际畅游仙境。图中所绘就是醉游仙境的李白靠在侍者身上的情景。



李白较有影响的道诗，还有《山中问答》、《焦山望松寥山》、《游泰山六首》《西岳云台歌送丹丘子》等几十首。

李白的一生，可谓极富神奇色彩，在他的身上体现着道教入世度人、出世求仙之思想。



(5) 学道炼丹的大文豪苏东坡

大文豪苏东坡，亦是道教的忠实信奉者，在他的那些传世佳作中，亦充盈着满满的道家之情怀。

苏东坡，系宋代眉州人。父苏洵、弟苏辙都是著名文学家，世称“三苏”。作为北宋著名的文学家，他的诗、词和散文都代表了北宋文学的最高成就。此外，苏轼还擅长行书、楷书，并与黄庭坚、米芾、蔡襄并称为“宋四家”。他亦曾遍学晋、唐、五代名家，更得益于王僧虔、李邕、徐浩、颜真卿、杨凝式而自成一家。另外，苏轼在绘画方面亦有卓越之成就，他画墨竹，师文同，却比文更加简劲，且具掀舞之势。其论书画更有卓见，论画影响更为深远，如重视神似，主张画外有情，画要有寄托，反对形似，反对程式束缚，提倡“诗画合一”，“文与清”等观点，并明确提出“士人画”之概念，如此等等均为其后“文人画”的发展奠定了

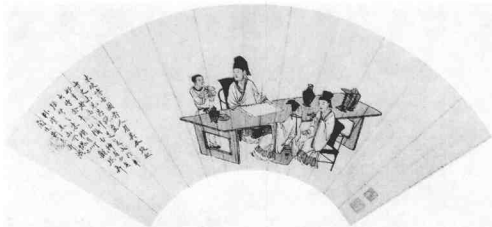


苏东坡缅怀三国

受道教思想的影响，后世文人皆生了缅怀古迹心境，并将其作为自己抒发感情的载体重要题材。三国最经典的战役之一赤壁之战，就成就了一个古人缅怀之地——赤壁。在所有咏怀赤壁的诗词中，以苏东坡的前、后《赤壁赋》最为显赫于世，在其间更有着他浓浓的道家之关怀。这幅金代武元直《赤壁夜游图》所绘的正是苏东坡夜游赤壁的场景。

重要的理论基础。

苏东坡对道教有着颇深入的探究，因此，在他的作品中皆染着道教思想的色彩。另他对寻求长生之术也十分着迷，认为若经过适当的修炼，定可返老还童，享受长寿。而他所言的适当修炼，主要指的就是道家的“养生术”之“炼丹”。据说，苏东坡的弟弟苏辙，从一个道士那学了炼丹且服之后，苏东坡便发现弟弟面色清润，目光迥然，元气焕发。于是，他也到了一所道观里闭关七五四十九天，不过，大部分的



东坡博古图 萧晨

大文豪苏东坡，也是道教的忠实信奉者，在他的那些传世佳作中，便充溢着满满的道家之情怀。此幅图即描绘了崇尚自然之道的他，跟友人一起鉴赏字画古玩时的其乐融融之场景。整幅图的构造，也很好地将道家之人的清远之境诠释出来，比如，人物高冕冠带，用笔在勾描中又略带写意，设色清淡典雅。

时间里他都是在练习打坐。后来，他又到天庆观修炼道家的辟谷和气功。

为了修炼丹药，他还给武昌太守写信，向其请教炼朱砂的方子，并在临皋堂里辟室一间，设上炉火以备炼丹之需。还在给他的信中，大谈他对修炼的各方面之看法，他说，大抵道士非金丹不能羽化，但道术多方，难得其要，只好静心闭目，渐觉有气流行体中，如此便自然不会觉得有病痛之感。此外，他还专门写了两篇札记：一篇叫“阳丹”，一篇叫“阴丹”。“阴丹”，是从生第一胎男婴的母乳中提炼出来的乳汁，把其放在文火中加热，锅要用银汞合金制的那种，边加热边用同一金属制的调羹缓缓搅动，直到奶凝结，最后制成药丸状。“阳丹”，则是用尿蛋白中的尿素制成，将其间的蛋白沉淀物多次净化，最后变成白色无味的粉状物，再合枣泥做成药丸，空腹用酒送服即可。据说，苏东坡直到他人生的末日，还一心想求得“道士丹”呢。他本人一直吃两种特别的食物，传为仙家之食物，即茯苓和芝麻。

在苏东坡的有生之年，一直想看到一个长生不死的人，以便确定自己是否追求得道成仙，但他始终没有看到。所以，当有人向他请教长寿良方时，他仅写了四句话：无事以当贵。早寝以当富。安步以当车。晚食以当肉。

2 营造“道”之意境： 飘逸的道教艺术

本节概要

在道教中，道教文化的涵盖面是极其宽广的，可以说在整个封建社会后期，整个文化都被侵染上了一层浓郁的道教色彩，道教文化的影响可谓处处可见。飘逸而多姿的道教艺术，就是在这种文化影响的氛围下形成的，并且以其自有的独特底蕴流传于世。

(1) 多姿多彩的道教造像

道教造像，即指造在宫观、石窟等供道教信徒奉祀的神像。

在道教创立之初，是没有所供神像出现的，而只仅有神位或壁画而已。道教供奉神像兴起于南北朝时代，为向佛教学习的结果。于刘宋陆修静时代，道教造像活动开始繁盛，保存至今的其早期道教造像就有数十尊。这十尊造像均以石刻为主，技巧和风格上皆受到佛教造像的影响。

唐代以降，道教造像活动逐渐抵达鼎盛，并开始形成独有的艺术风格。而宋元时代，道教造像艺术则已达到十分高超的水平，不仅人物形象生动逼真，其面部表情丰富，人物性格竟也能给突显出来，虽衣纹简洁，但刀法却尽现粗狂特质，这些艺术表现手法和工艺技巧，对中国的雕塑艺术有着尤为深刻的影响。明清时期，道教造像艺术进一步成熟，此时道教造像的过程，开始趋于和信仰紧密结合的特征。例如造木雕像：选好木材后要举行开斧仪式，而神像造成后则还有装脏仪式，如此



好使神灵贯注到神像中。最后还有开光点眼之仪式，认为这样神像才具有神格而具备神灵寓居的躯体。

由于道教是多神教，而其神仙种类很多，形象更是多彩多姿，故而，在将这些神仙形象付诸于造像之中时，亦呈现出一个纷繁多姿的风貌。以鼎鼎有名的龙门石窟造像艺术为例，来看道教造像的纷繁之貌：

龙门石窟位于山西太原西南20公里处的龙南山巅。据记载，其开凿于元初，为道人宋德芳主持营造。龙门石窟规模不大，却给人以浑厚恢宏之境，整个石窟的造像古朴而典雅，共三层八窟，即：一窟虚皇龕，造像为道教始祖老子。二窟三清龕，系道教三清天尊像。三窟卧如龕，传为披云子卧化像，实际是一个卧式练气功的造像。四窟玄真龕。五窟三天大法师龕。六窟七真龕，系全真道以王重阳为首的全真派七子的人物造像。七、八两窟统称为办道龕，八窟称为三皇洞，因内塑三皇像。全窟八龕，共四十余尊雕像，至今皆保存完好。在这些石雕造像中，尽显一种风格古朴、庄重、手法凝练之特色。而其间的衣纹简洁、典雅，则与佛教石窟艺术风格截然不同，故此，而成为道教石窟艺术中的珍品。

现存著名的道教造像还有：西安碑林博物馆内的唐代老子石刻像、山西省博物馆内的唐代常阻天尊像、太原晋祠内的宋代侍女像、山西晋城玉皇庙会元时代的二十八宿造像等。而这些造像，无一例外地都成了世界著名的雕塑艺术珍品。

(2) 惟妙惟肖的道教壁画

道教壁画，就是指画在宫殿、寺观、墓室、石窟等墙壁上的道教绘画艺术，其表现内容多为道教所信奉的神仙和神仙的故事。

所谓“壁画”，就是指画在墙壁上的绘画艺术，例如绘在宫殿、寺观、墓室、石窟等墙壁上。壁画的题材十分丰富，其中反映宗教内容的壁画占很大比例。壁画的表现技法更是繁多繁，比如：白描、工笔重彩、水墨写意及沥粉贴金等。其所用颜料多为矿物颜料，故而其画面色泽鲜艳，经久不变。道教产生后，便十分注意利用壁画这一艺术形式来传达自己的教理和教义。

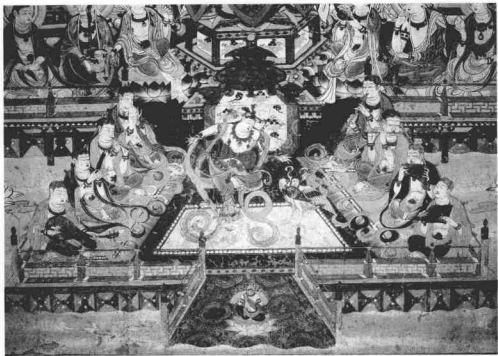
道教壁画的兴盛起于崇道成风的唐代，据记载，当时的画家均擅长壁画，其间最著名的为顾恺之。他曾绘有《列仙图》、《洛神赋图》等。另外，还有阎立本绘制的《元始像》、《行化太上像》。吴道子绘制的《天尊像》、《列圣朝天图》、《五圣千官图》、《天宫图》、《二十八宿像》等等，其画作皆为壁画佳品，吴道

子绘制的钟馗像，更曾名噪一时。宋代时，道教壁画抵达一个至为鼎盛的景象。宋真宗景德年间，曾为营造玉清昭应宫，而征召天下画家三千多人，更以著名画家武宗元、王拙为这次浩瀚工程之首领。武宗元的传吐之作《朝元仙杖图》至今还保存于美国纽约。元代道教壁画则继承了唐宋之遗风，在中同美术史上有着极其重要的地位。现存的元代道教壁画有：山西省洪洞县水神庙明应殿壁口、山西高平县圣姑庙壁画、山西稷山县青龙导壁画、河北省毗卢寺壁画、山西芮城永乐宫壁画，其间山西芮城永乐宫壁画最为著名。

永乐宫，又称纯阳宫，除山门外，在它的四重主殿上均绘有精美的道教壁画，总面积达1005.68平方米。龙虎殿，为永乐宫的宫门，在其的两开间中均绘有神荼、郁垒、城隍、土地及守护之神吏、神将，这些壁画皆威严生动。三靖殿，为永乐宫的主殿，在殿内壁上的《朝元图》为永乐宫壁画之精华，总面积达403.34平方米。

道教壁画舞乐图

这是一幅出自于甘肃安西榆林石窟25窟的中唐壁画，其画所描绘的为舞乐道曲之情景。图中乐队于殿两旁一字排开，席地而坐，各人手中拿着乐器，有腰鼓、排箫、拍板、横笛、竖笛、海螺、笙及琵琶等。中间一舞伎作击鼓跳跃之姿，姿态生动自如，飘带回旋流动，动感十足。



《朝元图》以南墙两侧的青龙、白虎星君为先导，神兔后的三十二天帝为后卫，以东、西、北三面墙及神兔左右扇面墙上的八位主神为中心，四周则环侍着金童、玉女、天丁、力士、玄元、帝君、仙侯、星宿、左辅、右弼、神吏、神将、侍臣等290余尊神仙。每尊神像均高2米以上，皆须发飞扬、衣冠富丽、形态各异貌。另外，技艺高超的画师们，还以其简练明快的绘画技法，将众多神仙所具有的不同地位、不同性格表现得惟妙惟肖，特别是其能在巨大的线条下将流畅及多变轻盈流泻而出，令观者无不为之倾倒。纯阳殿则绘制的是《纯阳帝君仙游显化图》，这是以连环画形式组成的一幅恢宏壁画作品，其总面积达213平方米。重阳殿以全真祖师为素材绘制的《王重阳显化图》，也是以连环画形式组成的。在永乐宫的这些壁画作品中，要属纯阳殿的《盘道图》最具浓厚的文人画气韵了，此外，它也是我国绘画史上的难得之作。

明清以降，道教壁画虽然很多，但却乏优秀之作，且也没有宋元壁画那样辉煌的艺术成就。现存比较优秀的也就只有山西省新绛县的稷益庙壁画了。而且：在宋代人物画中约有一半为释道画，多描绘隐逸山林的仙真人物，追求“清静无为”、“返朴归真”的境界与情趣，然而到了明清以后，文人道画更是少之又少了。

明清以后，流传于民间，用于道教宗教活动的水陆画开始兴起，这些水陆画多属于民间画工所作，没有署名，艺术水平也高低不等，不过其间还是不乏有优秀之作的，而且水陆画也是研究民间美术和道教神仙信仰的重要资料。

此外，绚丽的道教壁画，在其浩瀚恢宏的底蕴下亦成就了许多著名的道士画家，最为著名的有：陶弘景、张素卿、厉归真、李德柔、张彦辅、黄公望、倪瓒、张两、方从义、朱奇等。这些道士画家的艺术成就，在中国绘画史上也占有极其重

道

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。

《泰山神启辟回銮壁画》：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。

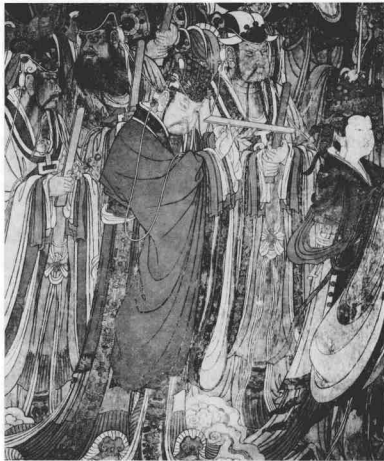
《朝元仙杖图》：宋初绘制寺观壁画的样稿，内容是五方帝君和众仙去朝见道教最高天神元始天尊的情景。等等。

要的地位。

(3) 优美悦耳的道教音乐

道教音乐，又称法事音乐、道场音乐，为道教法事活动中之所用。一般多用于道教斋醮仪式中，配合法师作祝神祈福、降妖驱魔、超度亡灵等法事活动。在道教仪式中它是不可缺少的内容，因其具有烘托渲染宗教气氛、增强信仰者对神仙世界向往和对神仙的崇敬的作用。

道教的法事活动是对古代巫覡祭神仪式的承袭和发展。道教徒认为在求乞福愿的斋醮仪式中，道教音乐有感动群灵的作用。故而，渐渐被道教所吸收。道教音乐



永乐宫上的神仙壁画

这是一幅出自于山西永乐宫的朝元图壁画（局部），图中所绘为道教神祇太乙神。从此幅画作中，我们可看出道教壁画艺术的纯娴及精湛；人物的造型十分概括而且颇具画意，色彩的使用富于变化而又非常统一，最引人注目的亦是那极具书法功力的、飘拂流动的长线条的使用。



的使用，一般认为始于南北朝时期的寇谦之。当时寇谦之制定了《云中音诵新科经戒》、《乐章诵戒新法》，由此而产生了“华夏颂”、“步虚辞”等最初的道教音乐之萌芽形式。所谓“华夏颂”，就是在道教仪式开坛行进中吟咏的一种音韵。所谓“步虚辞”，则是对神仙的颂赞之词。

道教音乐的兴盛，跟道教壁画一样也是在崇道成风的唐代，时年道教因受帝王的推崇，而使得道教音乐也受到了重视。

据记载，唐高宗曾令乐工专门制作过道调，唐玄宗不但诏道士、大臣广制道曲，还在宫廷内的道场上亲自教道士“步虚声韵”。唐代道教音乐，积极吸收当时的民间音乐、西域音乐以及佛教音乐，并在其基础上而逐步发展壮大起来。

北宋时，道教音乐在经历唐时的兴盛遂产生了道教音乐的曲谱集《玉音故事》，共记载了从唐代至宋代的道教音乐曲谱50首，这也是目前能见到的最早一本道教音乐的声乐曲谱集，不过，其采用的曲线记谱法至今尚未有人能破译其音调。

南宋时，道教音乐已在民间广为流传了。据《无上黄大斋立成仪》卷五十七记载，当时的道教音乐已经十分注重对声乐形式和器乐形式的运用，故而其音乐较之前的乐谱更为悦耳动听。

明代时，道教音乐因着洪武七年道门科仪去繁就简的缘故，而更加地趋于规范和统一了，并且有了新的发展。由此，道教音乐进入了一个定型时期。此时出现的道教音乐谱集有：《大明御制玄教乐章》、《大明玄教立成斋醮仪》、《大明御制玄教乐章》及《圣母孔雀明王经》等，其间《大明御制玄教乐章》是采用传统的工尺记谱法记谱，共记录了道曲14首。明代道教音乐既有承袭唐、宋、元三代之旧乐的，还有吸收南北曲音乐的新制道曲，甚至连民间音乐如“清江引”、“一定金”、“采茶歌”等曲调也都为道教音乐所吸收。清初叶梦珠辑《阅世编》卷九中谓道教法事为“引商刻羽，合乐笙歌，竞同优戏”，其文在很大程度上表述了明时道教音乐已具有了一定的艺术水平。

近代道教音乐，基本上承袭明代以来的音乐传统，为中国传统文化遗产之一。在20世纪50年代之前，江南及南方诸省中，看道场欣赏道教音乐景成了农民文化生活中的盛事。由此可见，道教音乐的悦耳动听之程度不是一般。

道教音乐，是一种最具有中国地方音乐特点的宗教音乐，其表现：同一法事中的同一曲子，在各地的行腔、旋律装饰（加花）都会带有本地地方音乐的特点。同一法事中的同一首词，各地因选用本地音调作曲而不尽相同。也就是说，道教音乐是受各地不同音乐影响下的音乐。

早期道教音乐所用的乐器，多以钟、磬等打击乐器为主。唐代时，才增加了吹管乐器，之后又逐步加入了弹拨、弓弦等乐器。明朝有《茅山志》一文记载，时年在国醮的仪式中演奏乐器的道士竟达30名。到了近代，虽然吹管、弹拨、弓弦、打击等乐器也在并用，但演奏中却是仍以吹管、打击乐器为主的。

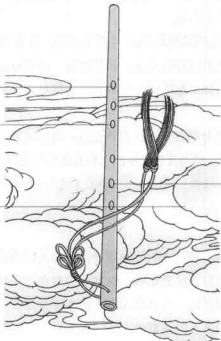
道教音乐有独唱、齐唱、散板式吟唱和鼓乐、吹打乐以及合奏等多种形式。器乐形式多用法事的开头、结尾、唱曲的过门以及队列变换、禹步等场面。而声乐形式则为斋醮音乐的主要部分。道教音乐的声乐体裁，主要有颂、赞、步虚、偈等格式，主要是以法事情节的需要，而组合串连成各种颂、赞、步虚、偈等曲目的。法事不同，音乐的组合也会随之变化。斋醮音乐的诵唱和乐器伴奏，均由道士担

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、李含元制《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《迎风箫》、《天下乐》、《圣贤记》、《迎仙客》、《步步高》等14首。

清朝 宫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。



任，信众不得参与音乐活动。因此从音乐角度来看，斋醮音乐实际上就是按照“脚本”（科仪要求）在信众面前进行的一场宗教仪式“演出”。

此外，道教音乐在乐谱方面，除《正统道藏》中的两种乐谱外，苏州道士曹希圣在清嘉庆四年将吾定庵收集整理之乐谱刊印为《钧天妙乐》（分为上、中、下三册）、《古韵成规》、《霓裳雅韵》等三种，此三种乐谱更被江南一带道士称之为曹谱。

经过千余年的斋醮科仪的实践及长期以来吸收民间音乐的养料，道教音乐已经日趋丰富，不仅有赞美神仙的颂歌，还有神仙应召而来时飘拂飞翔之声，更有镇煞邪趋恶魔的庄严威武的曲调，亦还有众神仙抵达仙界或功成庆祝的喜悦欢乐之乐，等等。

（4）“天人合一”的茶道

道教品茶，以崇尚贵生、乐生、养生、延生、长生为根要，并已经消泯了任何的功利，抵达一种自然虚寂，与道合一之境。这，也就是道教“天人合一”思想在茶道中的反映，为中国茶道之灵魂。

道教对茶道的影响，比儒释两教的影响更为深刻，也更为久远。道教茶道强调的是“道法自然”，即饮茶以自然为美，动静相宜。动如行云流水，静则如山岳屹立。笑如春花自开，言则如山泉吟诉。一举手，一投足，一颦一笑间都应发自自然，任由心性，不事造作的。

因此，道教认为，品茗就要做到——品茗无我，我是清茗，清茗即我，茗我合一。此亦为茶道的最高境界，即道教教义中的“物我两忘”之境。

关于道教茶道这一最高境界，可以从以下两点来进行阐释：

天人和一

道教茶道吸收了儒、释、道三家的思想精华，其间尤以道家思想为主。佛家强调“禅茶一味”，即以茶助禅，以茶礼佛。佛家这种观点，在从茶中体味苦寂的同时，也在茶道中注入了佛理禅机，这对茶人以茶道为修身养性、以茶道达到明心见性的好处。而道家学说则为茶人的茶道注入了“天人合一”的哲学思想，从而，树立了茶道的灵魂。同时，还为茶道提供了崇尚自然、崇尚朴素、崇尚真的美学理念和重生、贵生、养生的思想，以此将茶道提升到一个人文的至高点。

茶道“天人合一”之境具体表现为两点，一点是“人化自然”，一点是“自然化的人”。

“人化自然”，在茶道中表现为人对自然的回归渴望及人对“道”的认知。具体地说，人化自然表现为在品茶时人乐于与自然亲近，并在思想情感上能与自然交流、在人格上能与自然相比拟并通过茶事实践体悟自然的规律。如此看来，此“人化自然”就是道家“天地与我并生，而万物与我唯一”思想的典型表现。

此外，中国茶道与日本茶道不同，中国茶道“人化自然”的渴求特别强烈，人们在品茶时追求的是寄情于山水，忘情于山水，心融于山水之境界。比如，元好问的《茗饮》一诗，就是人们在品茗时抵达“天人合一”之境界的具体写照：

宿醒未破仄觥船，紫笋分封入晓前。

槐火石泉寒食后，鬓丝禅榻落花前。

一瓯春露香能永，万里清风意已便。

邂逅化胥犹可到，蓬莱未拟问群仙。

诗人以槐火石泉煎茶，对着落花品茗，一杯春露一样的茶能在诗人心中永久留香，而万里清风则送诗人梦游华胥国，并羽化成仙神游蓬莱三山。此首诗，可视为“人化自然”的极至。茶人也只有达到人化自然的境界，才能化自然的品格为自己的品格，才能从茶壶水沸声中听到自然的呼吸，才能以自己的“天性自然”去接近，去契合客体的自然，才能彻悟茶道、天道、人道。

“自然化的人”，即自然界万物的人格化、人性化。茶道在吸收了道家的思想后，把自然的万物都看成具有人的品格、人的情感，并能与人进行精神上相互沟通的生命体，所以在中国茶人的眼里，大自然的一山一水、一石一沙、一草一木皆显

道

茶道

茶道，是一种以茶为媒的生活礼仪，也被认为是修身养性的一种方式。它通过沏茶、赏茶、闻茶、饮茶，增进友谊，美心修德，学习礼法，是很有趣的一种和美仪式。此外，喝茶能静心、静神，有助于陶冶情操、去除杂念，这与提倡“清静、恬澹”的东方哲学思想很合拍，也符合佛道儒的“内省修行”思想。茶道精神是茶文化的核心，亦是茶文化的灵魂。



道教和茶道

从来，道教对茶道的影响就比儒、释两教要深刻、久远得多。从这幅绘制作品中即可看出端倪。图中品茶的高士安坐榻上，静观煮茶，旁立一手捧笠状器具的红衣老仆，画面前方还有一个下蹲，似从坛中取水。全幅画非常详尽地描绘了煮茶情景。人物面容平和，须发毕具，线条细劲，敷色自然，可谓一派道家风范跃然于纸上。

得格外可爱，格外亲切。

在道教茶道中，“自然人化”不仅表现在山水草木等品茗环境的人化，而且还包含了茶及茶具的人化，以及对茶境的人化。对茶境的人化，平添了茶人品茶的情趣。看曹松品茶“靠月坐苍山”，看郑板桥品茶邀请“一片青山入座”，看陆龟蒙品茶“绮席风开照露晴”，看李郢品茶“如云正护幽人蛭”，看齐己品茶“谷前初晴叫杜鹃”，看曹雪芹品茶“金笼鹦鹉唤茶汤”，再看白居易品茶“野麝林鹤是交游”，等等，在这些大文豪的茶人眼里，月有情、山有情、风有情、云亦有情，如此大自然的一切一切都有情。

诗圣杜甫的一首品茗诗写：

落日平台上，春风啜茗时。

石闾斜点笔，桐叶坐题诗。

翡翠鸣衣桁，蜻蜓立钓丝。

自逢今日兴，来往亦无期。

全诗无处不是人化自然和自然人化的结合，情景交融、动静结合、声色并茂、虚实相生。

苏东坡亦有一首把茶人化的诗：

仙山灵雨湿行云，洗遍香肌粉未匀。

明月来投玉川子，清风吹破武林春。

要知冰雪心肠好，不是膏油首面新。

戏作小诗君莫笑，从来佳茗似佳人。

正是因为道家这种“天人合一”的哲学思想被融入了茶道精神之中，所以，在中国茶人心里永远都充满着对大自然的无比热爱，亦还有着一个回归自然、亲近自

然的强烈渴望。由此中国茶人最能领略到“情来爽朗满天地”的激情以及“更觉鹤心杳冥”那种与大自然达到“物我玄会”的绝妙感受。

道教茶道中的道家理念

尊人

在道教茶道中，尊人的思想常见于对茶具的命名及对茶的认识上。茶人们习惯把有托盘的盖杯称为“三才杯”，杯托为“地”，杯盖为“天”，杯子为“人”。意思是天大、地大、人更大。若连杯子、托盘、杯盖一同端起来品茗，这种拿杯手法称为“三才合一”。

贵生

贵生是道家为茶道注入的功利主义思想。在道家贵生、养生、乐生之思想的影响下，茶道特别注重“茶之功”，即注重茶的保健养生之功能，及怡情养性之功能。故道家品茶不讲究太多的规矩，而是从养生贵生的目的出发，欲以茶来助长功行内力。

例马钰的《长思仁·茶》中所写：一枪茶，二枪茶，休献机心名利家，无眠未作差。无为茶，自然茶，天赐休心与道家，无眠功行加。由此可见，道家饮茶与世俗热心于名利的人品茶不同：贪图功利名禄的人饮茶会失眠，表明他们的精神境界太差。茶为天赐给道家的琼浆仙露，饮了茶更有精神，不嗜睡就更能体道悟道，增添功力和道行。

故道家高人都把茶当做忘却红尘烦恼，逍遥享乐精神的一大之乐事。对此，道教南宗五祖之一白玉蟾在《水调歌头·咏茶》一词中写得最为妙：

二月一番雨，昨夜一声雷。枪旗争展，建溪春色占先魁。采取枝头雀舌，带露和烟捣碎，炼作紫金堆。碾破春无限，飞起绿尘埃。汲新泉，烹活火，试将来，放下兔毫瓯子，滋味舌头回。唤醒青州从事，战退睡魔百万，梦不到阳台。两腋清风起，我欲上蓬莱。

坐忘

“坐忘”，是道家为了达到“至虚极，守静笃”之境界而提出的致静法门。如何使自己在品茗时心境达到“一私不留”、“一尘不染”、“一妄不存”的空灵境

界呢？茶人便将这种“坐忘”的入静法门运用到茶道之中。

所谓“坐忘”，就是忘掉自己的肉身，忘掉自己的聪明。而茶道所提倡的人与自然的相互沟通、融化物我之间的界限，及“涤除玄鉴”、“澄心味象”的审美观照，便均可以通过“坐忘”来实现。

无己

道家不拘名教，纯任自然，旷达逍遥的出世态度，也是道教茶道的处世之道。故而，道家所说的“无己”便就是茶道中所追求的“无我”。

所谓“无我”，并非是从肉体上消灭自我，而是从精神上泯灭物我的对立，以期达到契合自然、心纳万物的境界。这“无我”之境界，即是道教茶道对心境的至



返朴归真的茶道

道家品茗是道教“天人合一”思想的具体表现，它所流溢出的是道家之人及品茗之人，对贵生、乐生、养生、延生、长生的崇尚之修身养性性观。此便也是道家所言的茶道之内蕴，即，于品茗之中感知一个超然自我的妙境，从而达到一种修道之目的。图中所绘即是一幕品茗的经典画境。

高追求。近年来，海峡两岸的茶人频频联合举办国际“无我”茶会，而日本、韩国茶人也积极参与其中，这正是对“无我”境界的一种有益尝试。

道法自然

道教茶道所强调的“道法自然”，包含了物质、行为、精神三个层次。

在物质方面：道教茶道认为“茶是南方之嘉木”，即茶是大自然恩赐的“珍木灵芽”，所以，在种茶、采茶、制茶时必须顺应大自然的规律才能产出好茶。

在行为方面：道教茶道讲究在茶事活动中，一切以自然味美、朴实味美为宗，所有行事都要遵循一个“自然”，以此来抵达道教中所言的“返朴归真”之境界。

在精神方面：表现为茶人自己的心性得到完全解放，以此得到一个清静、恬淡、寂寞、无为的自然心境。如此，便可使自己的心灵随茶香弥漫，仿佛自己与宇宙相融合升华到“悟我”之境界。



3 抒写“道”之情怀： 绮丽的道教文学

本节概要

殊妙的道教文化，给中国古典文学以不尽的养料、无穷的遐想，以此引发出古典文学创作中的无数灵感；由此而产生的道教诗词，更是为中国古典文学提供了一个神奇瑰丽的浪漫天地、想象世界，从而促进了中国浪漫主义文学的发生及发展。

那么，道教文化下的道教诗词到底是怎样的呢？

(1) 道教绮丽的想象

道教诗词，就是反映道教生活、表现神仙理想或借助道教神仙意向来抒写超凡脱俗情感的诗词。

在道教长期发展中，与之教义相适应、相附和的载体——道教经籍开始不断演变，以至于在道教的大量经籍中，有不少是采用诗词形式撰写的。而有些经籍虽并非全书或全文均采用诗词体裁，但往往也会掺和进某些诗词篇章抑或片段。另外，随着道教的传播，许多文人也在关注道教诸事，比如道教活动、道教神仙故事，并采用诗词之形式对其进行创作，从而使道教诗词进入到一个至为繁多和丰富之状况。于此，道教诗词也成为了道教文学中的一大门类。道教诗词具体而言可分为：诗、词、玄歌变文、仙歌道曲四种。

道教教的发端甚早，于东汉的《太平经》中便可略见端倪。该书卷载有一篇九十三字的《师策文》，全文均用七字绝句之形式，其间“治百万人仙可待，善治病者勿欺给。乐莫乐乎长安市，使人寿若西王母，比若四时周反始，九十字策传方士”六句，虽是一种修身养性的口诀，但作者在行文时已经在注意用韵了，貌似为七言诗的雏形。而与《太平经》同时代的《周易参同契》，则多用四言、五言及骚体赋，文中四言者如：“真人至妙，若有若无。仿佛大渊，乍沉乍浮。”五言者如：“岁月将欲訖，戕性伤寿年，形体为灰土，状若明窗尘。”骚体赋者如：“白虎倡导前兮，苍液和于后。朱雀翱翔戏兮，飞扬色五彩。”《参同契》的文体虽不纯，但运用诗歌形式以论炼丹的特点却已是显而易见的了。

东汉以降，随着道教组织的逐步壮大，道教教也随之增加并日趋成熟。魏晋南北朝间，不仅于道门中秘传着炼丹诗、咒语诗，而且还在社会上流行着游仙诗。所谓“炼丹诗”，即是以炼丹为内容的诗歌作品。所谓“咒语诗”，是以道家咒语为内容的诗歌作品。而“游仙诗”，则是一种歌咏神仙漫游之诗篇。

《正统道藏》中的《太清金液神丹经》一书，便载有一篇五百零四字的歌谣，在其间它言“本上古书，不可解，阴长生作汉字，显出之”。由此可推测，魏晋以前或许已经有了初始形态的炼丹歌谣。

魏晋以来，出于炼丹实践的需要，道人们便在炼丹歌谣上加以整饬，遂就产生了七言炼丹诗的秘行。从内容上看，七言炼丹诗主要在于暗示外丹炼法，描述外丹形象和炼丹人所处的境界。同时，魏晋间还流传着两部以描述修炼内丹的作品，即《黄庭内景经》与《黄庭外景经》。此二经均以七言诗的形式写就，其意象的运用亦颇为隐晦，且多以比喻和象征手法表达，无形中为该作品增加了一定的生动性。

在炼丹诗秘传之际，道门还特别注意咒语诗的创作。咒语为一种祝告之辞，相传黄帝时已有咒语传世。道教产生后，咒语成了道士们召神驱鬼、治病求道的一种形式。到了魏晋时期，咒语更加地发展了起来。咒语诗有散文体和诗体两种，以诗体居多，较著名的是《真文咒》、《三皇咒》、《洞渊神咒》。咒语诗不仅注意模拟自然声响与节奏，而且还表现出强烈的爱憎情绪。同时，咒语诗也注意典故的应用及气氛的渲染。如，《真人咒》中应用了碧霞元君传说的典故。《太上洞渊神咒经》中的许多咒语也广涉道教典故，并且还有了一定的场面描绘。

除了炼丹诗、咒语诗，在道风盛行的背景下，游仙诗遂应运而生。其体裁多为五言，句数不等。梁萧统在《文选》中，首列游仙诗为文学体裁之一。魏晋南北朝时期的游仙诗在社会上的影响最大。游仙诗的渊源，可以追溯到战国时期的《楚



峰下醉吟

山峰下树木葱郁，草亭中的文人已经喝了不少，酒催促着他们的情感，山水也与他们融为一体。此时所吟出的诗篇，定是诗人们心底最真的歌。此情此景，即是当时受道家思想所深深影响的文人们的真实写照。他们将道家思想烂熟于心，并将其回馈到诗作中。于此，诗人们或以“醉吟”中，或以“洗心”中，创作出许多传世的飘渺之道诗。

辞》，例如屈原的《远游》，其间不乏仙人漫游的描绘，颇多浪漫色彩。唐宋时期，因着道教的昌隆，反映道教生活和追求成仙的诗歌便愈发繁荣起来。一方面，是道人们热心于诗歌创作，如著名道教学者、道士叶法善、吴筠、吕洞宾、施肩吾、陈抟、张伯端、张继先等，他们皆积极投身于诗歌创作，或以“洗心”、“醉吟”为题，结合山水名胜的描写，来表现自己对道教宗旨的见解及神仙信念。或通过对修道方法的描述和介绍修道的感受，来昭示玄理。

另一方面，许多文人因受到道风濡染或观察体验了道教生活之后，也创作了一些此类题材的诗歌。譬如：从隋末唐初的诗人王绩、王勃、杨炯、卢照邻、骆宾王，到盛唐诗人沈佺期、宋之问、孟浩然、张九龄、李白。从中唐诗人白居易、李贺到晚唐诗人李商隐。从北宋西昆派代表杨亿、张咏到南宋诗人杨万里、刘克庄朱熹，他们皆有吟咏道事、游仙畅玄的诗作行于世。在这些诗人中，有的思想旨趣基本上与道教的神仙理想合拍。有的虽并不那么虔诚，甚至有时还批评道教，但在他们的作品中却无一例

外地都表现出一种追求道教神仙的意境。

此外，青词在道教诗词文学中也是重要的一支。它为道士在斋醮仪式上奏天神的表章。因用朱笔书写于青藤纸上，故又名“绿章”。多为骈文，间或有诗体。

道教词，则起于唐五代，而盛于两宋。其创作和道教活动有着不解之缘。在唐宋词中，我们不难发现其不少词牌都源于神仙故事而得名。

据《钦定词谱》称，《凤凰台上忆吹箫》词牌就源于《列仙传拾遗》中所载的故事：萧史擅长吹箫，能吹出鸾凤之音。秦穆公女弄玉也善于吹箫。秦穆公将女嫁给他，他就教弄玉学凤鸣。经过十多年，凤凰飞来止宿。秦穆公为此修建凤台，供萧史夫妇居住。以后弄玉乘凤，萧史乘龙飞升。又如，温庭筠的《女冠子》，此词则是因咏女冠（道姑）情态而得名。词曰：含娇含笑，宿翠残红窈窕，鬓如蝉。寒玉簪秋水，轻纱卷碧烟。雪肌鸾镜里，琪树凤楼前。寄语青娥伴，早求仙。其他如，《解佩令》、《望仙门》、《献仙音》、《金人捧露盘》、《迷仙引》、《潇湘神》、《月宫春》等，无不与道教神仙故事有所牵连。

从内容上看，宋代的许多词作皆具有鲜明的道教底蕴。在其间，亦有不少大文豪之创作的神仙词，比如柳永、韦骥、晏几道、苏轼、李之仪、范祖禹、了元、丁仙现、黄裳、黄庭坚、晁端礼、秦观、仲殊、晁补之、周邦彦等，他们都有此类题材的词作。在这类作品中，作者常把仙话典故同神游的心绪相糅合，比如柳永的《巫山一段云》：“清旦朝金母，斜阳醉玉龟。天风摇曳六铢衣，鹤背觉孤危。贪看海蟾狂戏，不道九关齐闭。相将何处寄良宵。还去访三茅。”作者于词中，先写朝夕朝拜西王母之事，接着笔锋一转，便引入了求仙人穿着又轻又薄的六铢衣，随着天风摇曳，骑在鹤背上升天界的情景。在其间，作者更是着意刻画了求仙人在鹤背上的心理状态，而写出了居高俯视下界的孤危之感。

道

道教散文

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观和宫观的描绘和赞扬。另外，道教中的法事中的赞词、奏章、符策也都是以散文书写的。



由以上种种，我们不难窥出，道教诗词在中国古典文学中所营造的思想氛围是至为殊妙的。其运用道教赋予它的绮丽想象，充分发挥甚而淋漓至极，于此，而成了道教文学中的一枝奇葩。

(2) 荡然着仙灵之气的道诗

道诗，即描写有关道教教理、教义及道教理想境界的诗，其中荡然着的仙灵之气，令人遐思、使人冥悟。

正如世界上所有成熟的宗教一样，道教也有着一套自己的思想理论体系，这也就它的教义之基本。道教奉《老子》为圣典，其主要教义亦也是从中绵延而出的。

《老子》教人清静、无为、自然、素朴、寡欲、柔弱、不争，故道教亦以其为自己教义的最核心思想，并以此来作为道教徒的思想和行为准则。故，道教徒无论修持及处世，还是写诗和作画，都不能与之相悖。那么，与之衍生而来的道诗便也不能与之相悖，换言之，就是道教徒或者写作道诗者在创作中均要自觉遵循其思想之原则。

若追溯道诗最初雏形的话，《老子》一书当之无愧，它博大精深、不仅有音韵、节奏，亦还有后世诗词的哲理在其间。故而，有学者言《老子》本身就是诗，而且还是最正宗的道诗。以其第二十章为例：

唯之与阿，相去几何？

美之与恶，相去若何？

人之所畏，不可不畏。

荒兮，其未央哉！

众人熙熙，如享太牢，如登春台。

我独泊兮，其未兆。

沌沌兮，如婴儿之未孩。

傚傚兮，若无所归。

众人皆有余，而我独若遗。

我愚人之心也哉，沌沌兮。

众人昭昭，我独昏昏。

众人察察，我独闷闷。

澹兮，其若海。

颺兮，若无止。

众人皆有以，而我独顽似鄙。

我独于人，而贵食母。

由此，不难看出其完全是讲究音韵、节奏的哲理诗。

由于受道教教义中“自然”、“素朴”之思想的影响，道教徒便也自觉地将这思想运用到道诗的创作中去。故而，阅读历代道教徒所作的道诗，均可深感其诗清新自然，感情浓烈，富于真实，语言质朴之特质。例如：

《诏问山中何所有，赋诗以答》：

山中何所有？岭上多白云。

只可自怡悦，不可持赠君。

此为陶弘景回答齐高帝诏书而作的诗。首句中为高帝所问，次句作答，三、四两句连贯而下，写得自然而流畅。整首诗既真实地回答了高帝所提的问题，又以平常心表达了人与人之间应有的纯朴感情，更以风趣的语言将自己“性爱山水”、与世俗异趣、热爱大自然、向往隐居的高雅情怀自然地蕴含于其间。这种素朴而自然的回答，确实与那些阿谀奉承、花言巧语者不可同日而语。

再例如：李白的《山中问答》：

问余何意栖碧山，笑而不答心自闲。

桃花流水杳然去，别有洞天非人间。

此为李白天宝三年被“赐金还山”时所作，那时，李白离开长安，来到山东，在济南南郡的紫极宫接受“道箓”，当了道士。整首诗写得清新自然、含蓄淡远，犹如“清水出芙蓉，天然去雕饰”，并未用夸张、比喻等手法，却能“淡而愈浓，近而愈远”。此首道诗在以夸张、浪漫著称的“诗仙”李白的诗作中，也是佳作。

由以上两首道诗中所描绘的意境，我们可窥出这意境无疑是受了道教教义中的“自然”、“素朴”之思想的影响。

道教教义中的“清静”之思想，亦也对道诗的创作产生着深远的影响。《老子》中言，“清静为天下正”、“我好静而民自正”，在后来道教的演变中此成了道教教义的“清静”之思想，并被道教视为身心修养和治国安民的基本法则。故而，道教徒便在道诗创作中，自觉不自觉地将这“清静”之思想糅杂于其中。所以，我们在看道诗时，均可感受到蕴含于其间的“追求清幽宁静之意境”。以吕祖《书楚州紫极宫小轩》五言诗为例：

宫门闲一入，独凭栏杆立。

终日不逢人，来顶鹤声急。



整首诗中营造的意境是至为幽静。诗中“闲”与“独”互为映衬，更可见作者以“闲”为幸的生活情趣。一静一动的“不逢人”与“鹤声急”，在诗中被作者巧妙运用为以动衬静，从而补足了远离人世的静幽。此诗凝练隽永，耐人寻味。

再以四十三代天师张宇初的《独酌》为例：

曙雨改余春，新流注深谷。

幽居绝世氛，微月濛丛竹。

曲榼非素耽，聊从写情曲。

吹万等劳生，胡能竞奔触。

这首诗，以轻描淡写的笔触轻巧地就写出了月下独酌的闲情逸致，并由此生出诗人对宇宙人生的看法。于诗中我们看到诗人身居幽深宁静的山谷，如处世外之仙境：晚上，微月迷蒙笼罩着恬静的深山、流动在飞逸潇洒的丛林之上，清影泊荡间，尽现风神飘逸之境。独坐于丛竹掩映、疏影摇曳的自然美景之中，诗人举杯独



造诗之追求

造诗是讲求意境的，更讲求铺垫。尤其是那些由道家之人所写就的诗作，更是讲求意境及铺垫。而这意境是“清”、是“远”，亦还是“静”，说白了，还是道教中的“尚自然”、“好逍遥”，于是，从许多道诗中我们不难看出清幽、雅致之境飘然而出。一如此幅画作之中的意境，是深幽而静谧的。

酌。此时此刻、此景此境，尘虑皆扫，不知不觉中便进入了一个“天地与我并生，万物与我为一”的殊妙之境界。于此，从这首诗中，我们得以尽系作者那种适意淡泊的人生情趣、高洁和谐的人生追求。

由以上两首诗中，我们不难看出道教徒在创作道诗时是深受着道教教义中“清静”之思想的熏陶的。

另外，道教教义中“无为”之思想，亦深深影响着道诗的创作。

《老子》中，多次提到“无为”，此“无为”并不是无所作为，而是要求个人的行为应以“道”为法，顺应自然，不要强作妄为。道教产生后便把这种“无为”之思想运用，并作为道教徒们对待社会人生的处世态度和基本法则。道教徒在道诗之创作上，便严重受此“无为”思想的影响，而讲究含蓄，立求“言外之意”的。譬如王重阳《活死人墓赠宁伯功》其二十一：

外人不识里头人，唤出门来得此因，

明月清风休笑我，这回似你远红尘。

王重阳弃家修道，曾掘墓而居，故自号称“活死人墓”。在此首诗中，他自称“里头人”，意在说明的是自己与墓外的世人所处的完全是两个世界。诗中言：外人和活死人互不相识，把活死人唤出门来，才问明白了这种情况。什么情况呢？诗中无言此，或是一番感叹、或是一番劝慰、或是激起一番向道的热忱，等等。如此这些，便都凭读者去猜度吧！这，便是作者对道教教义中的“无为”之思想的运用。

由以上种种，我们即可知“荡然着仙灵之气”的道诗，皆都烙印着道教之教义的种种，是作为道教宣扬道教教理及教义的文学载体而出现的。

炼丹诗

炼丹诗，是以金丹修炼法门及活动为反映对象的诗歌作品。

金丹修炼起源于先秦时期的方仙活动，据《史记》记载，黄帝及后羿之时皆有金丹修炼之活动。由此可窥，金丹修炼活动的历史之悠久。道教成立之初，便也将其纳入道教的一项重要活动。从魏伯阳道狐刚子，从葛洪道陶弘景等，许多的道门之人均将相当大的精力投入道炼丹活动中。

后来，在长期的炼丹活动中，道门中人不断总结经验教训，而写下了诸多的金丹学著作。此类著作中，文体多样，有散文，亦也有诗词，而其间又以诗体为重要组成部分。从体裁上来分，其可分为炼丹诗和炼丹词，就一部具体作品而言，作者可采取一种体裁，亦可采取多种体裁。在诗词体式方面亦也如此，作者可采用诗

体，亦可采用词体。

早期炼丹著作《太清金液神丹经》，使用的是“七言诗”的体裁，后人在此基础上加以演绎发挥，遂就成了流传于世的《太清金液神丹经》。东汉末年，魏伯阳所著的《周易参同契》则是出于多次次表达的需要，而使用了诗、赋、散文等体裁。唐代以后，随着外丹学的日趋衰落、内丹学逐步兴起，表征内丹法门与境界的各种炼丹诗便纷纷问世。其间最具代表性的作品是张伯端的《悟真篇》，该篇章以七言律诗、七言绝句为主体，辅以“西江月”词，以此来建构了一个内丹修炼的殊妙世界，同时亦不乏有内丹修持方法。张伯端之后，其后学们亦也相继创作出一些著名的内丹诗词，如石泰的《还源篇》、陈楠的《翠虚篇》、薛式的《复命篇》等等。

此外，至于一些崇尚道教的文人雅士们创作的炼丹诗亦也不乏有传世之作，而且皆热衷于内丹境界。比如，北宋的黄裳所作的《烟波行》，在这首词中，以烟波中的行船为象征，来暗示“忘机对景”的九鼎内丹功法的妙用。

总体而言，道教练丹诗，作为一种特殊的文学样式，不是以直接方式来表达意义的，而是运用象征等修持手法来暗示炼丹之原理的，并通过其烘托气氛来创造炼丹的艺术境界。从某种角度而言，道教练丹诗所诉诸的意象就是炼丹法门的符号，



炼丹之术所成就的炼丹诗

在长期的炼丹修炼活动中，人们不断总结经验，而写下了诸多的金丹学著作。此类著作中，文体多样，有散文，亦有诗词，而其间又以诗体为重要组成部分。即道家称之为的“炼丹诗”。在其间，诗人用象征等修辞手法将炼丹之原理暗示，并通过其烘托的气氛来创造炼丹的艺术境界。

而这些符号又通过组合与变型，来蕴聚炼丹艺术之特殊能量。

故而，道教认为，如果能够反复念诵，便可达到一种身心纯化的功效，从而可步入内丹之殿堂。事实也是如此！

咒语诗

咒语诗也是道教诗的一种类型，它的特点是运用诗的表达手法而赋予咒语法术功能。

在道教产生之前，咒语已流行。早期咒语，是作为一种祝告之辞出现的，是人们感情激烈活动时的符号或内诉形式。故而，“咒”和“祝”的意义在此是相通的。一开始，在道教中，“祝”就被赋予致善去恶的双重功用：口念祝辞，希望善神降临，此为其致善的功能。然古人求善神降临，其目的还是去恶，故要驱除邪恶妖魔，便需要激烈并且带有命令口吻的言辞，于是发誓诅咒。由此祝辞成为了一种咒语。例如《山海经·大荒北经》记载：蚩尤兴兵攻打黄帝，黄帝令“应龙”进攻冀州之野。应龙蓄水，蚩尤请风伯雨师刮大风下大雨。于是，黄帝又请天女“魃”下降止雨，遂杀蚩尤。后来，魃不能升天，所居不雨，黄帝让田祖叔均追赶魃，以求雨解旱。其令曰：

神北行！

先除水道！

决通沟渎！

此令即为一种咒语，其语气是斩钉截铁、铿锵有力的。其句式乃是三言与四言复合，二、三句大致押韵，具备着诗的韵脚，由此可视为雏形状态的咒语诗。

随着祝告活动的频繁展开和诗歌的风行，咒语便逐步向固定节奏和匀称句式的方向发展，于是，便有了四言体和五言体的咒语。此类句式在道教创立之初便已袭用。魏晋南北朝时，咒语更是作为一种独特的方术而备受道门中人之重视。他们一方面继承，另一方面则仿造和创新。后来，随着道经的迅速增加，新的咒语便也被大量造作出来。从《无上秘要》引用的道经来看，凡属述说方术之作的道经几乎都存在有咒语，仅上清派信奉的经典《大洞玉经》就有39种。此类咒语虽不全是诗歌体裁，但其所包含着相当数量的诗体咒语则是可以肯定的。魏晋以来，影响较大的以诗为体裁的咒语系统主要有“真文咒”，即《五篇真文》咒，其是按照东西南北中五方来构造的咒语。另还有“三皇咒”、“上清咒”，且皆可以和“真文咒”相比肩。

在道教咒语诗中，神明的名称实际上为其核心的意象。每一位神明都有自己的故事，当神明故事被咒语创造者浓缩为典故时，咒语诗的意境便也由此而生。比如，《真文咒》中的东方九气青天真文：“东方九气，始皇青天。碧霞那垒，中有老人。总校图录，摄气举仙。”与此同时，咒语诗还颇注意气氛的渲染，尤其那些用以请神明诛杀恶鬼的咒语诗，往往充满了战斗气氛，一如《太上洞渊神咒经》中的咒语诗，以各种天神兵器为铺排，辅以流光闪电的景观描绘，俨然就是对讨伐战斗的刻画，令人惊心动魄。

另外，在道教斋醮仪式中的罡咒也是咒语诗的一种：罡咒就是步罡时念的咒语，是颂神制邪的口诀，由斋醮仪式中的法师所念诵，皆以四言、五言或七言为体式。比如《道法会元》卷一百七十二的步斗咒：“白气混沌灌我形，禹步相推登阳



念咒语诗的京师

在古代，多旱的北方流行着求雨风俗，所以，每年在夏至时节，京师就会出动来张灯求雨。这时刻，京师就要口念咒语诗，来祭祀水神二郎神，以求其给天下众生带来风调雨顺。图中所绘，即是正口念咒语诗的京师，带领着众侍卫求雨的场景。

明。天回地转步七星，蹀躞履斗齐九灵。百神助我断妖精，恶逆催伏邪魔倾。众灾消灭我长生，我得长生朝上清，急急如太上律今敕！”

游仙诗

游仙诗，为一种歌咏神仙漫游的诗篇，体裁多为五言，但句数不等。游仙诗作为一种漫游仙境之诗，本是起自道家方士的，后来，在道教的演变中才成为道教内外人士广泛采用的创作样式。这一点，从梁萧统所著作的《文选》一书中就可窥出端倪，因其间所选的游仙诗之作者有道人亦也有文人。

在魏晋时，道外文人对游仙诗的兴趣相当浓厚，以至于其所作诗章成就甚至超过了道内人士。如三曹父子（曹操、曹丕、曹植）、竹林七贤、陆机、郭璞、沈约等，均属其间佼佼者。

南北朝时，素有“山中宰相”之称的陶弘景对道教进行了改革，他在总结了上清派修炼方术的基础上，而创立了茅山教团，并建立了完整的道教神仙信仰体系。在此种背景下，游仙诗的创作得以再度兴盛。如，梁武帝虽以崇信佛教出名，但他对道教也优渥有加。即使在他晚年佞佛痴迷之时，他对陶弘景的宠遇却也未曾改变过，并且每逢吉凶征讨之大事时，皆向陶弘景讨教策略。也许因着这层关系，梁武帝便颇喜欢写些游仙诗，如：

水华竞灵奥，阳精测神秘。

具闻上仙诀，留丹未肯饵。

潜名游柱史，隐迹居郎位。

委屈凤台日，分别柏寝事。

萧史暂徘徊，待我升龙轡。

此首诗较好地体现了梁武帝既贪恋尘世又仰慕仙界的双重心理。此，也是除梁武帝之外，其他游仙诗人作品的基调和特色。

在历史舞台上，游仙诗曾成为东汉、魏晋南北朝时期文坛的一大时尚，据记载当时许多道内道外之士皆都创作了许多游仙诗，为当时诗歌风格的形成带来深远的影响。

唐诗可谓中国诗歌的顶峰，是为前无古人，后无来者。而唐宋时期，道教更是因着得到朝廷的大力推崇，而进入一个全面发展的繁荣时期。可想而知，在这样一种崇道的氛围下，必然会出现大量吟咏道教的诗词的。其间最杰出的代表人物之一就是“诗仙”李白。李白的诗歌，可谓气象万千，变幻无穷。其时而雄浑豪放，时



而激远恬静。其时而现实，时而虚幻。他的一生留下许多流传千古的优秀诗歌，并成为中国文化瑰宝的一部分。在中国文学历史上，其诗作可以称得上是永垂不朽。

李白被后人称为“诗仙”，除去他飘逸的诗歌风格外，很大程度上还取决于道教信仰在他头脑中的根深蒂固。作为诗人，他继承前人诗歌成就而又发扬光大。而作为道教信徒，他不仅从道教中采掘出大量的神话，还从道教的宗教思维模式中获得了无与伦比的创作激情。而此两者又相辅相成，如此便造就了他的诗才。因而，纵观李白的诗文，便有许多是吟咏道教的游仙诗。其诗作深受老庄道家之思想濡染，如此而创作出许多的浪漫不羁、超然物外、孤高飘逸、一叹三绝、千古吟唱的浪漫主义文学杰作。如《登泰山诗》：

清斋三千日，裂素写道经。

吟咏有所得，众神卫我形。

云行信长风，飒若羽翼生。

此诗所描写的是清斋修炼之生活，在其间他幻想着出诵经修炼后众神卫形、飒若羽生的情景。这种飘然欲仙的理想，正是李白的诗作之境界。

李白的游仙诗，最有代表性的是《梦游天姥吟留别》：

海客谈瀛洲，烟涛微茫信难求。越人语天姥，云霓明灭或可睹。天姥连天向天横，势拔五岳掩赤城。天台四万八千丈，对此欲倒东南倾。我欲因之梦吴越，一夜飞度镜湖月。湖月照我影，送我至剡溪。谢公宿处今尚在，绿水荡漾清猿啼。脚著谢公屐，身登青云梯。半壁见海日，空中闻天鸡。千岩万转路不定，迷花倚石忽已暝。熊咆龙吟殷岩泉，栗深林兮惊层巅。云青青兮欲雨，水澹澹兮生烟。

列缺霹雳，丘峦崩摧。洞天石扉，訇然中开。清冥浩荡不见底，日月照耀金银台。霓为衣兮风为马，云之君兮纷纷而来下。虎鼓瑟兮鸾回车，仙之人兮列如麻。忽魂悸以魄动，恍惊起而长嗟。惟觉时之枕席，失向来之烟霞。世间行乐亦如此。

道

道教戏曲

道教戏曲内容以传道度人、神鬼怪志的故事为主，如描述钟离权超度吕洞宾的《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。

古来万事东流水。别君去兮何时还，且放白鹿青崖间，须行即骑访名山。安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜。

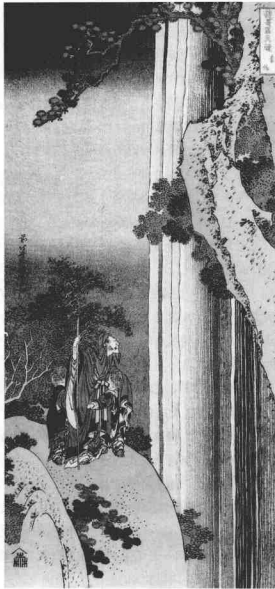
此首诗境界极高，并且于淋漓尽致中将李白对瑰丽、美好神仙世界的向往给表现了出来。而这首诗中所运用的浪漫主义之手法，更是登峰造极，至今仍被人们反复吟诵。

从魏晋到唐宋，中国诗坛上便一直飘荡着这团团道教的云气，诗人们不仅创作了数量众多的游仙诗，而且还广征博引道教之神话典故，来丰富自己的诗词歌赋之创作，以期增强自己作品的艺术感染力。

除了李白，唐代诗人受神仙思想的影响，而写出杰出游仙诗的诗人亦很多，如杜甫、李商隐、李贺等。如此从中我们可以看到，道教神仙观念对我国古代诗人的人生境界、追求及诗歌浪漫化表现手法的影响，是至为颇深的。

(3) 耐人寻味的道教词

词，兴起于唐五代而盛于两宋，起源于民间的词作为诗的又



李白游仙诗里的意境

作为一个道教信徒，“诗仙”李白的游仙诗在所有诗作中更为突出，其所营造的意蕴更为接近道教所追慕信奉着的意境。如果说，李白的诗谱写着的是他一生的“道”之写照，那么，他的一生亦也是他游仙诗的写照，此二者互为相融、不可分割。比如，此幅图中所描绘的李白于庐山观赏瀑布的情景，其间流露出的空灵之意境，可以说是李白的“道”之写照，亦也是他游仙诗写就的意境。



一种形式，自产生以来，便和唐诗一样与道教有着极深的缘分。于此，便衍生出一种新的体裁，即道教词。

道教词，就是一种以道教神仙理想立意、表现道人精神境界的文学样式。翻看卷帙浩繁的《全宋词》、《全金元词》等，便不难发现其众多的词牌就直接来自于道教，比如道教传说、道教人物、道教教义、道教意象等等，诸如此类均成道教词文学创作的重要源泉和题材。

就起源而论，其可以追溯到玄歌和变文。

所谓“玄歌”，即“玄道”之歌。就其形式而言，玄歌属于道教说唱曲艺作品中的唱词类。为了吸引听众，玄歌往往会以第一人称手法叙述故事，比如《老子化胡经》卷十所收的《化胡歌》，就是以“我”来代表老子的，并以“我”为穿插描绘了老君修道场所的仙家景色，讲述了老子“化胡成佛道”之故事。这也具备了叙事诗的基本特征。

在《老子化胡经》中所收录的《老君十六变词》十八首，即是道教的变文。所谓“变文”，就是演述神变故事的一种形式，如此推算的话，“道教变文”便就是演述道教神变故事的一种体式。为了适应说唱的需要，道教变文往往会采用韵文的形式，《老君十六变词》便就是纯韵文。在其间，作者按照方位的变更来组织情节，并依据“易”的九宫八卦方位来安排其场所之转换。八卦代表八方，轮转两周，遂就产生了十六变词。

除了玄歌、变文之外，“仙歌道曲”亦也是道教词的重要组成部分。“仙歌道曲”的产生，和道教仪式的建立与流行有着极其密切的关系。道家为使某种仪式的进行更加隆重，遂便将赞歌和歌咏相结合起来，于是就有了各种唱词的出现。《无上秘要》卷二十中便录有仙歌若干首，从体例上来看，《无上秘要》在摘录这些“仙歌”时皆略加说明了一下，指出仙歌之来历及为哪位仙人所唱。这些“仙歌”的体裁皆为五言，句数不一，在很大程度上表现了早期道教“以诗为词”的创作特点。

和“仙歌”词相媲美的是还有“道曲之词”，其主要体式为步虚词、赞咏词两类。

步虚词为乐府文学形式之一。唐吴兢曾于《乐府古题要解》中指出，这种词，专为描述歌颂众仙飘渺升天的美妙景象的。步虚词的起源，向来说法不一，从许多典籍的记载来看，三国时就应当有步虚词在世了。步虚词的歌唱节奏大体是依照八卦九宫方位来定的，从而便造成了一种阴阳回复的极美之韵律。步虚词诵咏过程是有一定路线的，其要求诵吟者一定要精神专注。念唱、步法、道具皆要和谐而统一。

与步虚词一脉相承的，便就是唐宋以来的赞咏词了。赞咏词也是一种配乐的歌

词。在道教斋醮仪式盛行之际，道士、文人乃至帝王官宦皆广制道曲，各种赞咏词由此而应运诞生。今所见《金录斋三洞赞咏仪》和《玉音法事》中便收录了不少优美的赞咏词。从形式上来看，赞咏词虽尚保存了步虚词の入乐法式，但也具备了一些新的特质。最重要的是其开始以长短句的形式出现，这算创了道教词句式的先河。例《金录斋三洞赞咏仪》卷中所录的《太清乐》，其在七言诗的基础上加入许多衬句，这便形成了长短不一的格式，从而使其在历史的舞台上具有了极独特的风格。

另外，由于道教思想对中国文学的深刻渗透，历史上那些为文人们所雅好的词牌便也多具神仙蕴含。譬如，《凤凰台上忆吹箫》、《解佩令》、《望仙门》、《献

道教词深邃的娱悦

优美的道教词，被道家之人誉为“仙歌”，由此可见其描述的意蕴是曼妙至极的。事实上，许多道教词所描绘的多都是众仙飘渺升天的美妙景象，所以，在道教词中深邃着的是感官的愉悦。读之，一如飞天曼妙多彩的舞姿，轻盈无骨的体态，轻松愉人的气氛，似乎真把天上的极致之美带到了人世間。





仙音》等，莫不与道教神仙故事有所牵连。从道教词的内容上来看，宋代许多词作更具有鲜明的道教蕴含。另在道教词繁盛时期，更不少大家创作了一定数量的神仙词，由《敦煌曲子词》中收录的唐代道士的道词——《仙境美》一首，可略一斑：

仙境美，满洞桃花流水；宝殿琼楼霞

阁罩，六铢常挂体。

问即犬宫游戏，满酌琼浆任醉，谁美。

浮生荣与贵，临风看即是。

道教词在创作时，往往会把仙话典故同神游的心绪相糅合，并通过双关语的应用，而产生出一种奇特联想的效果。也许正为此吧，道教词均给人以一种极其耐人寻味的意蕴。

青词

青词亦作“青辞”、“清词”，为一种道士上奏天庭或征召神将的符箓。因用朱笔书写在青藤纸上，故又被称为绿章。

青词这种文体，产生于唐朝而盛于明朝，据记载，在明朝嘉靖帝时，由于嘉靖帝爱好青词，故善写青词者均能在其那儿够得到重用。《明史·宰辅年表》统计显示，时年其当政期间内阁14个辅臣中，就有9人是通过撰写青词而起家的。

青词，作为道教举行斋醮时献给上天的奏章祝文，是道教科仪中常用的祭祀词文，亦也是道教神仙信仰的文学化表达，即表达斋主心意的祭祀文书。

在道教宗教活动中，每一场法事都要专门拟写道场青词的，意在表达斋主向神灵述说建斋事由和祈清意愿等。道教，一般称青词为“四六金文”，这是因为青词多用骈体（间或也有诗体），且以四六文句构成，对仗工整、音律相谐。骈文，盛行于两晋南北朝时期，至隋唐时期时朝廷的表章诏诰皆用骈体撰写。青词作为敬呈天神的文书，便沿袭了这种世俗表章文体并予以神圣化。青词，多以青纸朱书作为敬献神灵的仪格，其颜色则蕴涵着浓浓的宗教象征意义。

道教青词，有斋仪和醮仪青词的区分，意在为了适应道教先斋后醮的科仪格式。据记载，当年诸葛亮在祁山军营中祭斗祈禳时，于朝斗仪式中宣读的青词即为斋仪类青词：

伏以周公代姬氏之厄，翌日乃瘳。孔子值匡人之围，自乐不死。臣亮受托之重，报国之诚，开创蜀邦，欲平魏寇。率大兵于渭水，会众将于祁山，何期旧疾缠身，阳寿欲尽。谨书尺素，上告苍穹；伏望天慈，曲赐臣算。上达先帝之恩德，下

救生民之倒悬。非敢妄祈，实由恳切。下情不胜屏营之至。

而于《万历野获编》卷二中所录的袁炜《嘉靖青词》则为醮仪类青词：

洛水玄龟初献瑞，阴数九，阳数九，九九八十一数，数通乎道，道合元始天尊，一诚有感，岐山丹凤两呈祥。雄鸣六，雌鸣六，六六三十六声，声闻于天，天生嘉靖皇帝，万寿无疆。

步虚词

步虚词为道教文学形式之一，其作为一种与音乐、舞蹈紧密结合的文学样式。起源于道士在醮坛上讽诵词章采用的曲调行腔，传说其旋律宛如众仙飘渺步行虚空，因而得名于“步虚声”。

宛若众仙飘舞的步虚词

在道教诗词中，步虚词为一种与音乐、舞蹈紧密相结合的独特体裁。其起源于道士在醮坛上讽诵词章采用的曲调行腔，传说它的旋律宛如众仙飘渺步行虚空，并因此而得名“步虚声”。所以，我们在读一首步虚词时，往往会于脑海中呈现出一个如此幅图中所绘制的仙境。仙子如歌、如舞、如飞……





据南朝宋刘敬叔于《异苑》中称：陈思王曹植游山，忽闻空里诵经声，清远道亮，解音者则而写之，为神仙声。道士效之，作步虚声。不过彼时的“步虚声”腔，现今已不得而知了。现存的各地道教仪式中的步虚音乐大多舒缓悠扬，平稳优美，尤适于道士在绕坛、穿花等行进中来诵唱。

而根据步虚音乐填写的字词，被称为“步虚词”。《乐府诗集》卷七十八引《乐府解题》中如是称：“步虚词，道家曲也，备言众仙缥缈轻举之美。”后来，步虚词成为诗体的一种形式绵延于世，或五言、或七言、或八句、十句、二十二句不等。其间有帝王之作，亦也有文人和道士之作。

另外，步虚词又是词牌的一种，即“西江月”的别称，故又被称为“江月令”、“壶天晓”、“白苹香”等。

在中国文学历史中，步虚词以其平整的结构和动听的韵律而成为词牌中颇受欢迎的一类，故名家亦有这样华美的句子“皆高仙上圣朝玄都玉京，飞巡虚空之所讽咏，故曰步虚”来将其阐释。较有名的步虚词多为苏东坡、辛弃疾、李之仪、晏几道等大家所作。

散花词

散花词，是道家在斋醮仪式上散花时所唱的一种配乐的歌词，为以散花为特殊内容的步虚词。

所谓“散花”，即民俗文化中丧葬文学的重要形式之一。花词内容皆可即兴创作，主要是为批评社会歪风而衍生的。后来“散花”被道教所吸收，而成为斋醮仪式中常用仪式的一种。道教常把醮坛幻化为神仙居处的瑶坛，并存想自身为神仙临坛弘道，因而遂把散花作为颂赞神仙和幻化醮坛的仪式内容之一。道教的“散花”，并不实际抛撒鲜花，而只是诵唱。“散花词”便于“散花”仪式中衍生而出。

“散花词”，于唐宋时期开始盛行。当时，道士、文人乃至皇帝官宦皆广制散花词。今所见的《金篆斋三洞赞咏仪》和《玉音法事》中，便收录了不少散花词，如宋真宗的《白鹤赞》、《散花词》，宋徽宗的《玉清乐》，等等。

从形式上来看，散花词虽保存了步虚词的入乐法式，但也具备了其独有的新意，比如它长短句的句式：

《散奇花》

散一朵，菊花新，愁眉不展对芳辰。蝴蝶纷纷花下过，不见花前月下人。

如此，意境颇美！

（4）启情悟道的道情

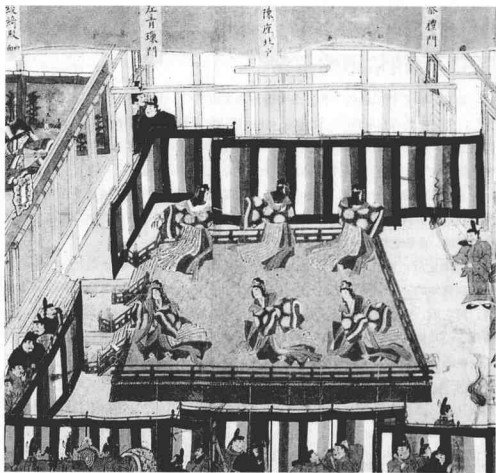
道情，即道教歌曲的一种，多为游方道士所演唱，主要流行于民间。所谓“道情”，史料中是这样解释的：谢灵运《述祖德诗》中释为“拯溺由道情”。其亦还有其他之意：道义，情理。修道者超凡脱俗的情操。指修道者的情谊等等。故，道情又名“黄冠体”（黄冠可能是指道人的装束），是道家所唱的道家之“情事”。

道情作为曲艺的一种，因多以用渔鼓和简板来伴奏，故道情被视为和鼓子词相类似的一种。其起源于唐代道教于道观内所唱的经典，为一种诗赞体。后来宋代吸收了词牌、曲牌之精髓，将其衍变为在民间布道时演唱的新经韵。

继宋之后，道情中的诗赞体一支便流行于南方，并成为一曲白相间的说唱道情。曲牌体的一支则流行于北方，并在陕西、山西、河南、山东等地发展成戏曲道情。再之后，戏曲道情皆以“耍孩儿”、“皂罗袍”、“清江引”为主要唱腔，并采用秦腔及梆子的锣鼓及唱腔，因而逐步形成了各地的道情戏，例如：在陕西就有“关中道情”，此为陕西皮影戏剧的一种，分东路调和西路调两种。东路调流行于黄河两岸，西路调则流行于陕北及内蒙古等地。同时，在不同地区又形成了“北方道情”、“商洛道情”、“安康道情”及“西凉调”等多个分支剧种。其唱腔特点为：凡至落音拖腔的地方，众人相和，以增强气氛。剧目约有二百多个，均属老艺人口传。这些具有地方色彩的道情之内容，可分为升仙道化戏、修贤劝善戏、民间生活小戏、历史故事和传奇公案戏等几大类，且皆都带有浓郁的道教之色彩。

最初的道情也被称为“道歌”，为传道者宣传道教教义及募化缘的工具。唐朝段常著《续仙传》书曾有记载：“蓝采和手持拍板（简板）唱路歌行乞于市。”此便为道情的最初形式。在中唐时期，玄宗皇帝十分崇信道教，并对道情有独钟，故而将其大肆宣扬。所以，当时的传教道士云游天下，到全国各地传道时皆唱道情，道情之影响和活动范围达到顶峰。这也是造成我国大约有二十个省流传有道情艺术的根本之缘由。

道情最初只是说唱形式，在清朝以前基本上没有职业班社，艺人们多是在逢年过节酬神献艺时演唱其，平日里则是很少触及。到了民国初年，才有一个叫“武为周道情班”于晋北一带出现，据传班主武为周是应县人，他以领戏班为职业，并在自己的村里集聚了二十多个艺人，以“武为周道情班”为名常于大同、怀仁、山



道情的演绎

道情，即道教唱曲的一种，多为游方道士所演唱，主要流行于民间。所以一次道情的演绎，就是一场道歌的唱段打坐。如图中所绘，演绎一场道情，需要舞者、歌者，还需要一些弹琵琶、吹笛子、打击着鼓解的道士。

阴、应县、浑源一带进行演出。这应是最早的道情职业班社。

道情音乐比较丰富，据说原有七十二个套曲和一百来种曲调，不过，现在只能收集起十三种套曲和九十六种曲调了。道情的唱腔为联曲体，是利用诸宫调的某些曲子互相联缀起来而组成的有层次的大型唱段，其间每种套曲又有“正、反、平、苦、抢、紧”六种不同的曲子，唱腔就是根据其需要来临时将这六种不同的曲

子组合起来的，例如：“耍孩儿”的结构就包括“正耍孩儿”、“反耍孩儿”、“平耍孩儿”、“苦耍孩儿”、“抢耍孩儿”、“紧耍孩儿”六个曲子。另外，这“正、反、平、苦、抢、紧”六种曲调又各不相同：“正”表示用正调演唱，这用正调演唱的曲调即为“商”字调。“反”表示用反调演唱，这用反调演唱的曲调即为“徵”字调。“平”表一般正常的情绪、“苦”表愁苦、凄凉的情绪，二者皆用正调来演唱。“紧”表唱腔结构的紧凑，“抢”表唱腔结构的喜悦、轻快、类似于“抢”一般的速度。此外，道情又巧妙地借鉴了“晋剧”中的“介板”、“流水”、“滚白”及昆曲唱腔，从而弥补了其自身之不足。

在有些地方，道情也被称为“渔鼓”，例如：湖广之地，他们均将道情称为“渔鼓”，另又有“湖北渔鼓”、“桂林渔鼓”、“四川竹琴”之别。“渔鼓”，为道情特定的乐器。

道情虽繁盛于道教历程之中，但是流传下来的作品却不多见，现在能看到的仅有郑板桥的道情十段（一般演唱仅收录以上五段）及徐大椿的回溪道情。

就清人郑板桥的《道情》，我们来看道情之韵美：

开场白

枫叶芦花并客舟，烟波江上使人愁，劝君更尽一杯酒，昨日少年今白头。自家板桥道人也是，我先世元和公公，流落人间，教歌度曲，我如今也学得道情十首，无非唤醒痴聋，消除烦恼。每到青山水绿之处，聊以自遣自歌，若遇争名夺利之场，正好觉人觉世。这也是风流事业，措大生涯，不免将来请教诸公，以当一笑。

唱辞五段

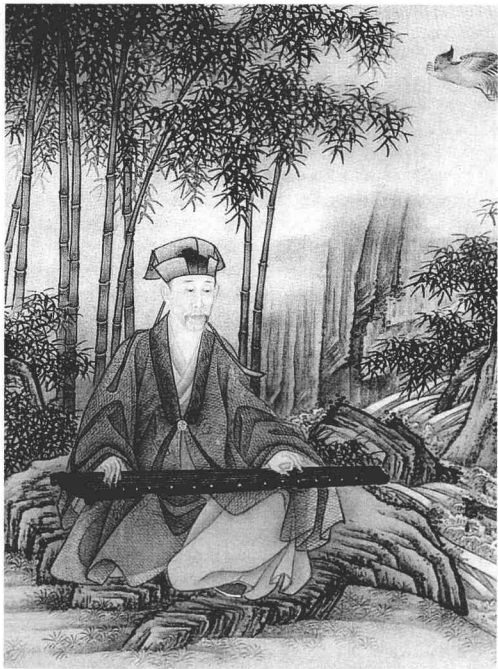
老渔翁，一钓竿，靠山崖，傍水湾，扁舟来往无牵绊，沙鸥点点清波远，荻港萧萧白昼寒，高歌一曲斜阳晚，一霎时波摇金影，暮抬头，月上东山。

老樵夫，自砍柴，捆青松，夹绿槐，茫茫野草秋山外，丰碑是处成荒冢，华表千年卧碧苔，坟前石马磨刀坏，倒不如闲钱沽酒，醉醺醺，山径归来。

老头陀，古庙中，自烧香，自打钟，兔葵燕麦闲斋供，山门破落无关锁，斜日苍苍有乱松，秋星闪烁颇堪缝，黑漆漆蒲团打坐，夜烧茶，炉火通红。

老书生，白屋中，说黄虞，道古风，许多后辈高科中，门前仆从雄如虎，陌上旌旗去似龙，一朝势落成春梦，倒不如莲门静巷，教几个小小蒙童。

摆琵琶，续续弹，唤庸愚，警懦顽，四条弦上多哀怨，黄沙白草无人迹，古戍寒云乱鸟还，虞罗惯打孤飞雁，收拾起渔樵事业，任从他风雪山关。



乐曲的灵感

在竹林流水之间抚琴，并演绎道情，能引来凤鸟，感动祖先。

收场白

风流世家元和老，旧曲翻新调。扯碎状元袍，脱却乌纱帽，俺唱这道情儿归山去了！

由此，我们可以看出道情之言辞是至为通俗易懂的，其语言不仅浅显，而且还十分生动有趣。如此，其能起到“启悟悟道”的功用便一眼可窥了。



4 循着“道”的脚步： 现世静好的道教民俗

本节概要

道教对中国民俗的影响是颇深的，一如鲁迅先生所说的“中国的根柢全在道教”那般。在道教的影响下，中国民间大众文化有了别样的风采，更在例如结婚、生子、祝寿等人生大事和庙会、斋醮、祭拜等生活俗世上刻上道教的影子。这些烙有道教影子的信仰风俗，在历史的渊源流传中不断演变、不断迎合，而形成了如今现世静好的道教民俗文化。

(1) 道教对中国民俗的影响

中国民间信仰习俗与道教关系密切。

道教主要对民间的信仰习俗、岁时习俗、娱乐习俗等有影响。

首先，道教利用自己的传播优势，使经过道教化的原本来源于民间的神灵又返回到民间，更深、更广泛地影响着民间的神灵祭祀活动。像城隍、土地、灶神，一般民众对它们都是无比敬畏的，对这些神灵的崇拜祭祷，实际上也就成了一种民俗。其次，八仙、财神、福、禄、寿三星等道教特有的一些神灵，也得到民间的普遍祭祀。

另外，吕洞宾、老君等道教神仙诞辰的庆典活动，在民间也极有影响。如，民众多要到道观烧香礼拜。而且，道教的这些庆典、节日，也掺杂了许多民间娱乐方式，变得非常世俗化。再次，宫观成为民间娱乐中心，大家所熟知的“庙会”就是

此种情形的表现。

此外，道教的法术作为道教与民俗相关联的重要方面也深入到了民间，常常与民间的巫术结合而对民众生活发挥重大作用。经过道教改造发展的民间巫术，变得更加系统化。其与民间巫术结合在一起，使得道教借助民俗而普及，这一点是民间风俗与道教相联系的重要环节。

（2）道教影响下的婚庆民俗

婚礼民俗中，关于“月下老人”的说法即是道教贵生教义的体现，民间接受了这种观点，从而形成了道教式的婚庆民俗。

在中国传统观念中，婚姻是由上天决定的，而专管人间婚姻的上天官员就是“月下老人”。其的出现蕴含着浓重的道教重生的愿望，因她的示现意在希望人世间的婚姻美满、幸福。

于是，道教引进了“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。此外，在道教的大型宫观中均都建有月老殿，并为其写有“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，以此来专供想成婚的有情人供奉。

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。关于这一点还有着一段传说：唐代时，有个叫韦固的少年书生。一日，见到一个坐在月光下看书的白发老者，而在老者的身边有一个很奇怪的布袋。在好奇心的驱使下，他上前一步问那老者看得是什么书，老者说是天下姻缘之书。他继续问他袋中装的何物，老者回答他说是专系夫妻脚的红头绳，这红头绳只要系住了一对男女，那就想逃也逃不了。少年不信，又问自己将来的老婆是谁，老者查查那书后说是北头买菜的瞎眼老太婆的小女儿。韦固听了很生气，转身就走掉了。后来，韦固当了兵，升了官，刺史就将自己的女儿许配与他，他很高兴。但结婚后，一问才知道原来自己娶的妻子就是白发老者所说的那个瞎眼老太的女儿，是瞎眼老太死后被刺史领养来的。此时，韦固领悟到“天命不可违”的意义。“千里姻缘一线牵”的成语也因着此而流传至今。

此外，人世间的男女，为了婚姻关系牢靠，在拜堂时，通常双方都用一条红绸带相牵着，以示白头偕老。这种做法明显地蕴含着道教重生的愿望，希望以此来获

月下老人

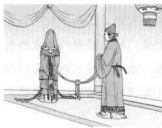
道教中专管婚姻的神仙是月下老人，传说由他来定人间的姻缘，并用红头绳系住夫妻的脚。想逃也逃不了。



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。



月下老人



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



月老姐妹 专门考察世间青年男女恋情。



七星婆 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。



床母 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。

道

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，道教引进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。

取人世间的婚姻美满，生活幸福的愿景。明间正是基于这样的思想，接受了道教的这种“造作”。

另外，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。因此，在结婚的喜堂和洞房中往往都要挂神仙像，并礼拜神仙。这些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，叫做“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”有各睦同心、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。而这些所拜之神，均来自于道教神仙谱系。

更特别的是，在有些地方结婚时还请来道教仙人姜子牙来做保卫工作，并把“姜太公在此”的字条贴在堂屋正中，意在表明的是姜太公在此，妖魔鬼怪不得在此捣乱。后来，这个习俗不仅流传的范围大了，其使用的地方也扩大了，比如，在新造的房子或过新年时，也会贴上“姜太公在此，百无禁忌”的红纸，以保平安。

由此，我们看到在道教影响下的婚庆民俗，被浓浓地刻上了道教教生的精神。

(3) 道教影响下的寿庆民俗

“寿”，不仅是道教生命论的重点及其追求的终极目标，还是民众尽力祈求的人生主题，所以，道教这一“寿”的观念对中国寿庆民俗影响颇深。主要体现在中国寿庆习俗方面。

例如：寿桃习俗。



寿庆时，一般都要有寿桃，不一定是真桃，常常是用面粉做成的那种，但却一定要有。目的是，以此来表达对长寿的祈求。那么，寿桃为什么就能代表长寿呢？

这要从一则道教神话传说的故事中说来。神仙都是长寿的，而王母娘娘就是长寿的样板，她寿宴上的仙桃因此被视为长寿的象征。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。

再例如，拜寿星。

寿庆时，也都要拜寿星。比如，他们在寿堂正中央挂上一幅“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，带着一朵梅花鹿，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。这个寿星即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于其。

而为女主人祝寿时，则多挂“麻姑献寿图”。麻姑也是道教中的神仙，最早出现在东晋葛洪的《神仙传》中，也是长寿的典型。这个麻姑的寿命到底有多长，谁也说不清楚，只说她经历了“东海三次变为桑田”，寿命之长可以想象。民间传说，她曾酿造灵芝酒，在蟠桃会上献给王母祝寿。女性以此作为敬拜对象，意在希望她能赐给自己长寿。

而寿比南山，是祝寿时常用的一句祝词，这句祝寿词亦也出自道教。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。

至于祝寿戏，更是和道教有着颇深的渊源了。在民间的祝寿宴上，常常会组织一班搭台演戏的人，来演出一幕幕的长寿戏，以此来创造一种喜庆的氛围。而这些戏的主角基本上都是道教的神仙，即道教典型的长寿人物。明太祖朱元璋的孙子周王朱有熾，作为一名卓有成就的杂剧作家，就特意创作了杂剧《蟠桃会八仙庆寿》，供庆寿演出之用。清康熙皇帝六十大寿时，京城各地张灯结彩，竞演百戏，给臣民游玩，戏目中就有关《群仙庆寿蟠桃会》、《瑶池会八仙庆寿》等。

如此看来，道教对寿庆民俗的影响是多么的深广。

麻姑献寿

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，而被视为女寿仙。在她所有传说中，其在王母娘娘的蟠桃会上，于绛珠河畔以灵芝酿酒献于王母娘娘的故事流传最广。她更因着这次献寿而成为民间最喜爱供奉的寿星之一。





(4) 道教影响下的生育民俗

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，并成为妇女生育的保护神。

最被大家所熟知的要数“送子娘娘”了。在中国的传统观念中，早就有“不孝有三，无后为大”的俗语，由此可以看出中国人很看重生育，落实到家庭，尤其重生育男孩。

为了求得“早生贵子”，道教中的许多神仙就被民众定为“送子娘娘”。旧时婚后的女子，就常由家里年长女眷带领着前往寺庙，参拜神灵，祈求神灵早赐子嗣。

送子娘娘各地有很多，首被推崇的是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，所以泰山就成了“生”的象征。又因“泰”有滋生万物的功能，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，便专门配了一个神仙帮她送子，人称“送生娘娘”。

除碧霞元君外，道教中的一些神仙也被视为“送子娘娘”。例如：东南沿海一带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。河南一带则奉女娲娘娘为送子娘娘。

除以上这些神仙外，更特殊的是还有一个男性赐子神。他就是道教中的张仙神。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，所以张仙还成了一个专管人间送子的诞生之神。

关于道教影响下的生育民俗，民间还流传着“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，边喊三遍，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，无论是“送子娘娘”的传说，还是“抢娃娃”的习俗，无比烙印着道教的影子。由此，我们从这生育民俗中可以清晰看出道教贵生的教义思想。

5 “道”的绵延：

繁衍着的俗神信仰

本节概要

道教文化，对民间的影响除了民俗之外，还有就是对俗神信仰方面了。道教虽然在历史万千的变迁中，渐渐步入衰退之境，但是其经由一代又一代人们流传下来的俗神信仰，却仍旧被繁衍开来；并且，在某些地区仍旧是一村一里或一族一姓地流传着、绵延着。

(1) 求财旺富的财神崇拜

在中国古代民俗中，财神是作为一个吉祥的神出现的。过去，在老百姓的家中都会供奉一个财神的神像，以祈求其可以给自己以及家人于大吉大利，更还有招财进宝之蕴意在里面。事实上，财神就是平安和财富的象征。

由此，我们知道人们对财神的崇拜，反映了人们对美好生活的向往，及对富足生活的追求。今天，人们对美好生活及财富的向往及追求仍没有变，故而，人们对财神的崇拜之心较古人之心是亦然的。所以，如今的新年之际，人们还会常常相互祝愿“财神到”、“恭喜发财”之类的吉利话。此即为古代财神崇拜之延续。

在民间，财神出现得还比较晚，这是因为中国的农业社会时期比较长，物质相对来说还比较贫乏，故而，人们对于财富的追求还不甚强烈。应该是宋初财神的雏形才开始出现在民间的习俗中，当时是以请财马和禄马的形式出现的。马，于古人而言泛指有神力的马，而财马就是财富的象征。“禄”，为古人最为重视的，古时

凡任职于官僚机构的官僚及其家庭，均以吃俸禄为生，故而禄在古时便也有了财的意思。所以，当时的“禄马”和“财马”均是财神的最初形态。

后来，随着人们对“财”的认识，人们将“禄”与“财”分开，至宋以后，“财神”的功能逐渐清晰、明朗，并逐步将财神这一俗神的功用定了下来，不过，其形象却是多样的，一般人们认为的财神是赵公明。

赵公明又称赵玄坛，赵元帅。据说，赵公明于秦末天下大乱时，为躲避战乱而深山之中，并进行独自苦修的，最后终得道成仙。据记载，赵公明还是张道陵修炼仙丹时的守护神。五皇大帝亦曾把他召到天上，使其位居护法神将之首，时号称神霄元帅，也称玄坛元帅。

在道教神曲谱系中，赵公明是作为五方诸神之一出现的，也就是阴间之神。因此，他的形象多为威猛状：头戴黑铁冠，手执铁鞭，黑方脸，满嘴大胡子，并骑着一匹标志性的黑虎。史料知，他神通广大，会很多厉害的法术，堪比《西游记》中的齐天大圣孙悟空。在天界，他掌管着风雨雷电等诸神，肩负着驱除瘟神、保护百姓之职责。此外，他还掌握着赏罚诉讼之大权。故而，民间均将他视为神通广大之神。而这种神通广大的神仙，是当时商人所必供奉的，因以期求他能帮助自己财运亨通，由此，身为护法神的赵公明摇身一变而成了财神。在后世的演变中，他渐渐成了老百姓家中常常供奉的财神之一。

历史人物关羽，因着其“义薄云天”之品格，而极受商人之重视，故而也慢慢演变成一位家喻户晓的财神。通常，关羽被人们称为“义财神”。这是因为古时人们经营方式中最讲究的是“信用”、“信义”，以此来证明自己所做生意是“货真价实、童叟无欺”的。所以，古时商人均以关羽为榜样并祀奉于他。今天，关于关羽这个“义财神”的崇拜，在有华人的地方还都可以看见，比如：中国、新加坡、马来西亚等等。因而，有人说“在现代关羽作为武财神的影响，要比赵公明兴盛得多”。

除了以上两大财神外，民间还流传着其他财神，比如“比干”、“范蠡”等等。在过去，这些财神是有文武之分的，崇文尚武的不同人家皆各有所司、各有所供。即崇文的人家，供奉文财神。尚武的人家，则供奉武财神。这文武之道虽不同，但却都各有财可发的。

“文财神”多以财帛星君的形象为准，脸白发长，手捧一个宝盆，“招财进宝”四字也就是由此形象而来的。财帛星君也被称为“增福财神”，其绘像经常与“福”、“禄”、“寿”三星及喜神列在一起，合起来即为“福、禄、寿、财、喜”之意。一般人家，在春节时必悬挂此幅神像图于正厅中，以祈求财运和福运。

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面形式。



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。

刘海戏螭：刘海戏金蟾，金蟾吐金钱，他走到哪里，就把钱搬到哪里，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、火结宝珠等。



而“武财神”则是以关圣帝君即关羽关云长为准的。传说，关羽曾管过兵马站，而长于算数，并发明了日清簿。又因其极其讲信用、重义气，故而为商人们所崇祀。一般而言，做生意的商人人家皆以关羽作为自己的守护神，在此同时他还被视为招财进宝的财神爷。

在历史的变迁中，虽然道教已非盛况，但对于财神的崇拜却得以绵延至今，现在，在中国的民间每逢新年，家家户户还皆都悬挂上财神之像，并希冀其保佑使自己及家人获得好运。

(2) 驱邪避鬼的门神崇拜

在中国民间的传统习俗中，门神是最广泛流行的神祇之一，古时家家户户都会张贴于一张门神像，而今与重大节日时有些人家亦也会张贴一张门神像于自己的门上。由此可窥，门神在中国民间的影响是深刻的，亦也是绵延着的。

门神作为道教和民间共同信仰的守卫门户的神灵，为民间最受人们欢迎的保护神之一。

起初在民间，新春伊始之际，第一件事便是就贴门神，以期达到驱邪避鬼、卫家宅、保平安、助功利、降吉祥等之目的。道教成立以来，便承袭这种信仰，将门神纳入神系，并加以祀奉。

民间信奉门神，由来已久。据《礼记·祭法》记载：王为群姓立七祀，诸侯为国立五祀，大夫立三祀，适士立二祀，皆有“门”、“庶士、庶人立一祀，或立户，或立灶。”由此可见，自先秦以来，上自天子下至庶人，皆都崇拜门神。

不过，关于门神的来历却是众说纷纭的，其到底是谁，也没有确切之说。人们皆以自己心里喜欢的英雄，来作为守护自家的门神。若是从史料记载的角度来看，其来源大致有两种说法还蛮符合人们的崇拜信仰。

一说，门神源于远古时期的庶物崇拜。据记载知，殷代天子祭五祀，门既为其一。而周代天子祭五祀，则在宫“门”每日每时必经之处，至此，祭祀对于门神便赋予形象化及人格化了。后来，其在历史的渐渐演变下，而成了相传奉黄帝之命统辖人间鬼怪的天神。故而，每逢农历十二月三十晚，人们便会绘制两天神贴于门上，逐而成为人人供奉的门神。

另据《山海经》记载：苍茫大海之中有一座度朔山，山上有一棵桃树，枝干蜿蜒盘伸三千里，桃枝东北方是一个万鬼出入的鬼门，门上有两个神人：一个叫神

荼，一个叫郁垒。他们把守鬼门，专门监视害人的鬼，一旦发现有鬼逃出便用芦苇做的绳索将其捆起来，扔到山下喂老虎。因着其所具备的正义及守护之功能，故而被黄帝所崇敬，对之施以礼，岁时祀奉，并在门上画上神荼、郁垒及老虎之像，后挂上芦苇绳，谓之“若有凶鬼出现二神即抓之喂虎”之意。

后来，这种以神荼、郁垒、虎苇索等为除灾避邪制鬼驱怪的信仰被后人所承传下来，而演绎成今人所熟知的门神。与过去稍不同的是：画中神人除神荼、郁垒外，在唐代有钟馗，元代以后有秦琼、尉迟恭，旧时苏州之地的人们还以温（或谓晋代之温峤，或谓东岳大帝属下之温将军）岳（岳飞）二元帅为造像。另外，

一些地区信奉的赵云、赵公明、孙臍、庞涓等，也纷纷入了门神之画像。更有地方将门神分为三类：文门神、武门神、祈福门神。文门神：画一些身着朝服的文官，如天官、仙童、刘海蟾、送子娘娘等。武门神：武官形象，如秦琼、尉迟恭等。祈福门神：为福、禄、寿三星。

这些门神虽出现的时间、区域、背景不相同，但至今却都被人们普遍信仰着，其中影响最深的为神荼、郁垒、钟馗、秦琼、尉迟恭。

（3）祈愿平安的土地崇拜

俗语说得好：“县官不如现管”，土地神虽然在道教神仙谱系中地位较低，但其在民间信仰中却是极为普遍的，人们对他的崇拜和信仰，可以说是流行于全国各地的，旧时凡有人群居的地方就会有祀奉土地神的现象存在。

土地神源于古代的“社神”。社神，可不像土地神这样官微言轻，而是地位显赫，为神界数一数二的大神。“社神”，源于远古时期人们对土地的崇拜。土地，为人类提供了活动场所。土地生长的万物，又为人类提供了丰富的食物，故而人类感激它、崇拜它。对“社神”的祭祀，早在《诗经》中就有记载，《礼记·郊特牲》中说：“社，所以神地之道也，地载万物，天垂象，取财于地，取法于天，是以尊天而亲地也。”为什么要祭祀“社神”呢？《孝经援神契》中将其说得很清楚：“社者，五土之总神。土地广博不可遍敬，故封土为社而祀之，以报功也。”因而，祭天和祭社（地）成了古代两项最重要、最隆重的祭祀活动，由此可见社神的地位非同小可。

进入封建社会后，原属自然崇拜的社神被逐渐人格化、社会化。社神的地位也由此不断跌落，一如一个仕途失意的官宦，逐级被降职那般。虽然由皇帝专祀的国



门神

门上的门神可以说是传统家庭的标志。古往今来，道教神祇被作为门神的有：神荼和郁垒、秦琼和尉迟恭、钟馗和魏徵、赵公明与燃灯道人、孙臬与庞涓等。传统里，除夕夜贴了新门神春联之后，债主就不会上门了；此外，他们还是门前的侍卫，保佑着一个家庭不受鬼怪骚扰，平安祥和。所以，古老的中国人民将门神视为中国家庭的守门之神。

家社神祭祀不断，但却失去了民众的参与，而步入名存实亡的境地。不过，倒是那些遍布各个角落的小社神（俗称土地神），充当了地方保护神的角色，香火颇旺。由此，土地神这一神祇开始出现，并被道教所承袭，渐渐给演变成自己的神祇。

祭祀土地神，即祭祀大地，因而土地神更多带有自然属性。据《礼记·祭法》中记载，殷商时代祭祀土地神已有等级之分，文曰：“王为群姓立社曰大社，诸侯为百姓立社曰国社，诸侯自立社曰侯社，大夫以下成群立社曰畷社。”汉武帝时，将“后土皇地祇”奉为总管土地的最高神，而各地仍可祀本处土地神。

历史上，最早将土地神称为土地爷的是汉代蒋子文。《搜神记》卷五中记载：“蒋子文者，广陵人也。……汉末为秣陵尉，逐贼到钟山下，贼击伤额，因解缓带之，有顷刻死，及吴先主之初，其故吏见文于道，乘白马，执白羽，侍从如平生。见者惊走。文追之，曰：‘我当为此土地神，以福尔下民。尔可宣告百姓，为我立祠。不尔，将有天咎。’……于是使使者封子文为中都侯，……为立庙堂转号钟山为蒋山。”

此后，各地均有土地神，且皆以对当地有功者死后所任。清赵翼《陔余丛考》中记载：沈约为湖州乌镇普静寺土地神，岳飞为临安太岳土地神……。赵懿在《名山县志》中称：土地神不一，有多种名目，有花园土地、青苗土地，还有长生土

地，又有庙神土地等。

土地神崇奉之盛，是从明代开始的，明代的土地庙也特别多，这和崇信道教的皇帝朱元璋有很大关系。《琅函漫抄》记载：朱元璋“生于盱眙县灵迹乡土地庙”。故而小小的土地庙，在明代备受崇敬。如《金陵锁事》中载，建文二年正月，奉旨而修造的南京铁塔，竟在塔内特地辟出一个“土地堂”，以供奉土地爷。又《水东日记》中记载，当时不仅各地村落街巷处有土地庙，甚至“仓库、草场中皆有土地祠”。

土地神虽官不大，但管的事情却不少，世间凡婚丧喜事、天灾人祸、鸡鸣狗盗之事都要插手，而且土地神常以一副慈祥老翁的模样，与人较为亲近，所以人们喜欢向他吐露心声，向他祈愿。如《集说诠真》中所言：“今之土地祠，几遍城乡镇市，其中塑像，或如鹤发鸡皮之老叟。或如苍髯赤面之武夫……但俱称土地公公。或祈年丰，或祷时雨，供香灶，焚楮帛，纷纷膜拜，必敬必诚。”故而，小小的土地庙香火总是很旺。因为民间始终相信“县官不如现管”、“土地不松口，毛狗不敢咬鸡”、“土产无多，生一物栽培一物。地方不大，住几家保佑几家”。

一般土地庙中，除塑土地神外，还会为其塑一配偶，世称“土地奶奶”，在土地庙中和土地神一起共享香火之供奉，并没有什么特殊职司。

虽然土地神在道教中的地位并不高，但在土地爷诞辰之时，人们仍还是要杀鸡宰羊来将其祭祀一番的，毕竟土地神是最贴近人们的神祇。在祭祀时，人们也均向其祈求平安的，后来，这种祭祀慢慢演变成庙会，并成为现今的一种重要民俗活动。

(4) 惩恶护邦的城隍崇拜

城隍，在有的地方也被称为城隍爷，是道教由古代祭祀中衍生而出的地方守护神。在道教神仙谱系中其为冥界的地方官，职权相当于阳界的市长，因此人们常常将城隍跟城市紧密地联系在一起，并随着城市的发展而发展。

据史料记载，城隍起源于古代水（隍）庸（城）之祭祀，是《周官》八神之一。“城”原指挖土筑的高墙，而“隍”则指没有水的护城壕。古时造城就是为了保护城内百姓的安全，所以每座城池皆修筑了高大的城墙、城楼、城门以及壕城、护城河。彼时之人认为，凡与人们生活、生产之安全密切相关的事物，皆是有神在的，于是，城和隍便就是在这种思维中而被神化为城市的保护神。后来，道教将其纳入自己的神系，称他为剪除凶恶、保国护邦之神，并赋予其管领阴间之亡魂的职责。



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。

道

城隍的由来

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。其起源于古代的“水庸”的祭祀，“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。

早在周朝时期，人们每到除夕之际都要腊祭八神，其间第七神就是水庸神，即城隍神：水即隍，庸即城。至三国起，民间便有了专门供奉城隍神的城隍祠，据记载最早的城隍祠是公元239年孙权在安徽芜湖建立的。到了隋朝时，民间开始有了用动物祭祀城隍的风俗。不过，当时的城隍神还只是一个抽象的神，并没有具体的姓名。

唐朝之际，崇奉城隍神的信仰开始普遍，很多文人雅士，如杜甫、韩愈、杜牧、李商隐等人皆都撰有祭祀城隍的诗文。城隍神的信仰之所以如此兴盛，其实是和当时的封建专制统治有很大关系。当时人们皆希望当官者能为民做主，并体恤他们的疾苦，因而，他们对于那些曾为人们做过好事的官员非常敬重，并在他们死后，把他们作为城隍神来供奉。比如，苏州祀春申君，杭州祀文天祥，上海祀秦裕伯，桂林祀苏城等。

到明朝朱元璋做皇帝时，关于城隍神的崇拜几乎达到了鼎盛时期，这主要是因为他在“土地庙”里出生的，因而便对土地神的上司城隍神格外地敬重。据记载，在明洪武二年时，朱元璋曾下诏加封天下城隍，并严格规定了城隍的等级，共分为都、府、州、县四级。于是，如此以来一下子全国各地的城隍庙便如雨后春笋般被修建了起来。朱元璋曾如是说：“联立城隍神，使人知畏，人有所畏，则不敢妄为”。

故而，古时凡有城池者，就会建有城隍庙。城隍庙里的塑像和配神一般是：正殿中祀奉城隍大神，两旁则分别列站有八大将、判官、牛头、马面、黑白无常、钟鼓神，以及十殿阎王、十八司等地狱塑像。此外，城隍庙里还挂有“纲纪严明”、“浩然正气”、“护国庇民”、“我处无私”、“节义文章”、“发扬正气”等匾



额。更有“作事奸邪任尔焚香无益，居心正直见吾不拜何妨”、“善恶到头终有报，是非结底自分明”、“善行到此心无愧，恶过吾门胆自寒”等楹联。而这些匾额和楹联的核心，就是歌颂城隍神的功和德的，意在表示其劝人行善不作恶。另还有一些石碑、石刻等，这些文化古迹皆为城隍文化的重要组成部分。

每年的正月十三日的元宵、五月十九日的城隍寿诞、六月初八日夫人妈的生辰，及清明节、七月十五日、十月十五日的祭孤，城隍庙都要举行庙会活动。此外，城隍庙里，每年都有钱、米、衣服、棉被、医药、棺木等物的施舍，每年农历十二月二十五日有一次最大的施舍活动。每月初一和十五亦有一次小规模施舍，并且还有人在此主持公道，以排解人世间的纠纷。

纵观城隍神的演变历史，我们不难发现，其的出现和城市的形成是同步的。城隍神是从自然神变为人神的，并成为—个保护众生城池之神祇的。

(5) 祈福避祸的灶神崇拜

在我国古代人们信奉的众多神灵中，灶神在民间的地位最为高。由民谚“三祭灶，四扫屋……”即可窥出这一点来。

灶神，俗又称为灶君、灶爷、灶王爷，由原始火崇拜发展起来的一种神祇崇拜。远古时期，原始人群在长期和大自然搏斗中，渐渐学会了使用火，于此，火便成了原始人的自然崇拜之一。在原始人氏族群居的生活中，那一堆永不熄灭的火便成了他们的灶，因而在原始人那里，火神与灶神是一致的。不过，自“灶神”产生那日起，其便与火或灶火毫无关系了，而是成为了一员天帝派驻到各家的监察天神，是一家之长，负责监督一家老小的善恶功过，并定期上报于天庭。因此，在民间其得到了老百姓的顶礼膜拜。

故而，早在春秋之际人们就流传有“与其媚于奥，宁媚于灶”的俗谚了。而大名鼎鼎的孔子在向其弟子解释人们“媚于灶”的原因时指出：“不然，获罪于天，无所祷也。”（见《论语·八佾》）由此而不难窥出：如果不讨好灶神的话，那么他就会向上天告你的恶状。另由于人和天帝无法沟通，所以天帝那儿也只能任由灶神“胡言乱语”了，故而说凡人“无所祷也”，也因此灶神告什么状，天帝就会给你定下什么惩罚了。关于这个论点，东汉时期的葛洪于《抱朴子·微旨》中亦有阐述：“月晦之夜，灶神亦上天白人罪状。大者夺纪。纪者，三百日也。小者夺算。算者，一百日也。”说的是：谁要是得罪了灶神，严重者要少活三百天，轻微者也要少活

一百天。平白无故地丢掉几百日的寿命，这种惩罚实在让人心生畏惧。

事实上，在灶神的演变历史中，其亦曾以专向天帝打小报告、说人坏话的面目出现过，正如郑玄注于《礼记·记法》中说的那般：“（灶神）居人间，司察小过，作谴告者也。”

因而，人们如果要祈福禳灾，便要灶神恭恭敬敬：不可用灶火烧香、不可击灶、不可将刀斧置于灶上、不可在灶前讲怪话、不可在灶前发牢骚、不可在灶前哭泣、不可在灶前呼唤、不可在灶前唱歌，更不可将污秽之物送入灶内燃烧等，名目是为繁多。每年腊月二十三或二十四之际，是灶神升天像天帝报告一年情况的日子，所以，这一天人们要为灶神摆上供品，此即为民间习俗中的所谓“祭灶”。祭灶时，麦芽糖和酒是必不可少的。据传，酒是为了让灶神喝得忘乎所以，晕头转向。而又甜又粘的麦芽糖，则是为了糊在灶神嘴上用的：一是灶神嘴吃甜了，就不好再恶言恶语，只能说好话了。二是麦芽糖粘住他的嘴巴，想说坏话也张不开口，便只能说个含含糊糊。其实，这是老百姓把“拿了人家的手短，吃了人家的嘴软”一套人世生活经验，用在了对灶神的供奉上了。

关于祭祀灶神的种种，宋代范成大于《祭灶诗》中介绍的至为详细：“古传腊月二十四，灶君朝天欲言事，云车风马小留连，家有杯盘丰典祀。猪头烂熟双鱼鲜，豆沙甘松粉饅圆。男儿酌献女儿避，酹酒烧钱灶君喜。婢子斗争君莫闻，猪犬触秽君莫嗔，送君醉饱登天门，杓长杓短勿复云，乞取利市归来分。”如此，我们从中看到这哪里是在祭灶，而分明是向灶神送礼行贿。

古时祭灶，是不分身份贵贱、高低的，上至帝王大臣，下至平民百姓，皆可祭灶的。据有关资料记载：每年腊月二十三，清朝皇帝会例行在坤宁宫大祭灶神。祭灶时，宫殿监奏请皇帝到坤宁宫佛像、神像、灶君前拈香行礼，以迎新年福禧。礼毕，宫殿监再奏请皇后依次向灶君等神位行礼。

可是，这尊胜的灶神到底是怎样的呢？古来至今，皆说法不一，不过也还是可以大致分为四种“流派”。

上古帝王或后裔说

据《事物原会》中称，黄帝作灶，死为灶神。而《淮南子·汜论篇》中则言：“炎帝作火而死于灶。”高诱如是注：炎帝以火德为管理天下，死后以灶神的身份享受祭祀。《周礼说》中言：“颛顼氏有子曰黎，为祝融，祀以为灶神。”《国语·郑语》中如是言：“夫黎为高辛氏火正，以淳耀敦大，天明地德，光照四海，故



祭灶神

“食”，在中国可以说是一种博大精深的文化，人们的生计、仕途、人情等皆都可以围绕着这“食”生出无限的变化来。所以，诞生绵延“食”的灶，便有了它直属的神，即道教中的“灶神”。在民间，“灶神”是人们再熟悉不过的家神了，甚至还为他专设了一个节日——小年。

命之曰‘祝融’。”《吕氏春秋·孟秋》中曰：“其神祝融。”高诱如此注：“祝融，颛顼氏后，老童之子，吴回也，为高辛氏火正，死为火官之神。”

故有人据此而认为灶神就是火神，是这一自然力崇拜的产物而进入人类居住空间的变体。又由于炎帝为“火德之帝”，祝融为“火官之神”，故而此二者均被奉为灶神。

鬼神或精变说

《礼记·礼器》中如是曰：“奥者，老妇之祭也。”郑玄将其注：“老妇，先

炊者也”。《文献通考·郊社一九》中释灶神的“司命”名号：“司命则司命星下食人间，司谴过小神。”《庄子·达生篇》中记载有齐桓公问皇子的告敖：“到底有没有鬼？”皇子告敖答曰：“有。水下有鬼叫‘履’。灶中有鬼叫‘髡’。”西晋司马彪如此注：“灶神，其状如美女，著赤衣，名髡也。”

也有将灶神称为火精宋无忌的。《三国志·魏志·管辂传》中记载：王基家贱妇生一子，堕地便走入灶中。辂曰：“直宋无忌之妖，将其入灶也。”《史记·封禅书》中亦也曰：“宋毋忌。”司马贞索隐《白泽图》：“火之精曰宋无忌。”

此外，关于灶神是一对夫妇，即“灶公”、“灶母”的俗信，也是有注本的。《荆楚岁时记》中如是曰：“灶神名苏吉利。”《玉烛宝典》十二引《灶书》中则言：“灶神姓苏名吉利，妇名博颊。”而《灶王经》中更说天下灶君，以种火老母为尊。如是，有人认为这便是俗信“灶君奶奶”的由来。

人死变神说

《酉阳杂俎·诺皋记》中云：灶神姓张名单，又名隗，字子郭，貌如美女。其妻小字卿忌。生有六女，都取名察洽。传说张单是一个负情郎，因羞见妻妾而钻入灶内，故才成为灶神的。另说，古时候有一贪官，生性最馋，每天皆在找美味食用，百姓不堪其扰。后来，由一位神仙幻变的民女将他骗到锅台上，并将其变成“灶王”，只能看人家吃而不可食美食。

穷蝉演变说

此说为当代学者袁珂之见解。他从《庄子·达生篇》中的“灶有髡”入手分析。“髡”为“蜎”的异体字或假借字，《广雅·释虫》中“蜎，蝉也。”《大戴礼·帝系篇》中则言：“颛顼产穷蜎。”这就说到了点子上：颛顼之子名穷蜎，蜎又是“灶有髡”（蜎）的“髡”（蜎），而“髡”（蜎）又说为灶神，是为“穷蜎”和灶神之间有了一定的“联系”。不过，此“蜎”并非我们所熟知的“知了”，而是灶上常见的一种蝉状的生物，俗称蟑螂，也有些地方称为“灶马”。

正是这种常见于灶上的生物，古人便以为其是神物或鬼物，故祀为灶神。

此外，民间传说中关于灶神的由来还有多种“版本”，不过无论是哪种版本其功用亦是不变的。灶神之崇拜，从早期的企求降福，到后来的谨防避祸，皆曲折反映了古人对自己命运的茫然不解，而只能把自己遭遇的各种吉凶祸福托之于神。而灶神不许有怨言、说怪话、发牢骚等的种种禁忌，则还被统治者加以利用，从而成



为束缚人们思想的一种工具。

如今，随着社会的发展和不断进步，祭灶的风俗已渐渐被淡化，其功用亦也被淡化，不过，于腊月的二十三“送灶神”这一习俗仍在民间与每年间绵延着。

(6) 祈辨善恶的雷公崇拜

雷公，亦称雷神或雷师，即古代神话传说中的司雷之神，后来道教将其奉之为施行雷法的役使神。

雷公之名，始见于《楚辞》，因雷为天庭之阳气，故称为“公”。其形态最初，或兽型、或似鬼、或似猪、或似猴形。袒胸露腹，背插双翅，额生三目，足如鹰鹞，左手执楔，右手持椎，呈欲击状。神旁悬挂数鼓，足下亦盘踞有鼓。其鼓之意象代表着击鼓为轰雷。道教将他纳入神仙谱系后，赋予其“能辨人间善恶，代天执法，击杀有罪之人，主持正义”之职能。

关于雷公的信仰起源应很早。战国时期的《山海经》中就有关于他形象的描绘文字了，其文曰：“雷泽中有雷神，龙身而人头，鼓其腹则雷也。”《大荒东经》中亦也有则曰：“状如牛，苍身而无角，一足，……其声如雷。”文字中所述之形象皆为半人半兽样。到了东汉时期，王充于《论衡·雷虚》中所记载的雷神形象便就有了变化，其言：“图画之工，图雷之状，累累如连鼓之形。又图一人，若力士之容，谓之雷公。使之左手引连鼓，右手推椎，若击之状”。如此，雷神之形象渐已被拟人化。

被拟人化的雷神，在民间深受人们的崇敬，且流传有许多版本的雷公故事。其间尤以唐宋为甚。

在唐宋文人的笔记中，多有记载：“大雷雨后，雷神从空而降，或霹打不孝子、或霹打不法商人的故事，抑或者还有雷神娶媳妇的传说故事。”这些故事的记载，反映出人们对雷神既存敬畏心理，又寄托着让其主持正义的愿望。在这些故事中，尤以唐沈既济于《雷民传》中所记雷公育子故事最为引人注目，该传如是说：“昔（雷州民）陈氏因雷雨昼冥，庭中得大卵，覆之数月，卵破，有婴儿出焉。自后日有雷叩击户庭，入其室中，就于儿所，似若孵哺者。岁余，儿能食，乃不复至。遂以为己子。（陈）父即卵中儿也。”

元代成书明代略有增纂的道藏本《搜神记》及《三教搜神大全》，在成书时又将上述故事略加改编，如是写成了雷神陈文玉的故事。《搜神记》卷一中如是曰：



雷神

先民对于打雷闪电等自然现象不太了解，创造了雷公电母等一系列的神话形象。这些神话形象在神话体系中各司其职：雷公代天主持正义，惩恶扬善，击杀有罪之人，并给电母两面雷电网，为雷神打雷时照明。

“旧记云，陈太建（公元569—582年）初，（雷州）民陈氏者，因猎获一卵，围及尺余，携归家。忽一日，霹雳而开，生一子，有文在手，曰‘雷州’。后养成，名文玉，乡俗呼为雷种。后为本州刺史，歿而有灵，乡人庙祀之。阴雨则有电光吼声自庙而出。宋元累封王爵，庙号‘显震’，德佑（公元1275年）中，更名‘威化’。”

清《续文献通考》卷七十九记载：“宋宁宗庆元三年，加封雷州雷神为广佑王。庙在雷州英榜山。神宗熙宁九年，封威德王。孝宗乾道三年，加昭显，至是封广佑王。理宗淳祐十一年，再加普济，恭帝德祐元年，加威德英灵。”

后来，道教在民间的雷神信仰，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，此法以符篆法术为用，阵妖捉鬼炼度亡魂、召神驱邪、兴云致雨。

杜光庭于《道门科范大全集》中，更将风伯雨师、雷公电母作为乞求雨雪的启请神灵。北宋后，所有的雷法道士均以为之施行雷法的使役神。杜光庭在《神仙感遇传》卷一《叶迁韶传》如此载：一次雷雨中，雷公被树枝所夹，不能脱身。后为叶迁韶所救出，雷公“愧谢”之，“以墨篆一卷与之曰：‘依此行之，可以致雷雨，祛疾苦，立功救人。我兄弟五人，要闻雷声，但唤雷大、雷二，即相应。然雷五性刚躁，无危急之事，不可唤之。’自是行符致雨，咸有殊效。”

道

雷公电母的故事

雷公是一个神，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，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。

北宋末期，新兴起的神霄、微诸派，更是以施行雷法为事。他们声称总管雷政之主神为“九天应元雷声普化天尊”，雷师、雷公为其下属神。《九天应元雷声普化天尊玉枢宝经》即假托普化天尊之口，向雷师皓翁讲经说法，命对“不忠君王，不孝父母，不敬师长”者，“即付五雷斩勘之司，先斩其神，后勘其形，……以至勘形震尸，使之崩裂”。云云。

旧时各地也多建有雷神庙，以待供奉膜拜。