



宗教文明品析丛书

丛书主编 刘成有

道教

谢路军 陈胜◎著

中央民族大学“985工程”

中国当代民族问题战略研究哲学社会科学创新基地

当代重大民族宗教问题研究中心



中国出版集团
中国民主法制出版社

全国百佳图书
出版单位

得法玄元道德
传脉经策三洞
全真崇神拜仙
持戒调神养性
演教会通儒释
宗华夏集大成

了解传统文化的肌理
探究传统文化的根底



传承民族血脉的是文化
开启世界文化的是哲学
奠基哲学思考的是宗教

当前，无论是从国内社会的稳定还是从国际之间的纷争来看，无论是从实施『一带一路』大战略还是从处理新型国际关系来看，『民族宗教无小事』。民族问题的复杂，在于民族背后往往存在着深厚的民族感情，宗教问题的重要，在于宗教背后一直深藏着神圣的精神信仰。唯有不同的社会群体之间、不同的民族之间、不同的宗教信仰之间、『一带一路』沿线不同的国家之间人民的心灵相通，才能真正助力民族的伟大复兴，才能真正助推人类的和平发展。

上架建议 | 哲学 | 宗教学

ISBN 978-7-5162-0973-8



9 787516 209738 >

定价：35.00元

道教

谢路军 陈胜◎著

中央民族大学 “985工程”

中国当代民族问题战略研究哲学社会科学创新基地

当代重大民族宗教问题研究中心

宗教文明品析丛书——丛书主编：刘成有

中国民主法制出版社
2015年·北京

图书在版编目(CIP)数据

道教 / 谢路军, 陈胜著. —北京: 中国民主法制出版社,
2015.9

(宗教文明品析丛书 / 刘成有主编)

ISBN 978-7-5162-0973-8

I. ①道… II. ①谢… ②陈… III. ①道教—基本知识 IV.
①B95

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第204623号

图书出品人 / 刘海涛
出版统筹 / 赵卜慧
责任编辑 / 胡百涛

书名 / 道教

DAOJIAO

作者 / 谢路军 陈 胜 著

出版·发行 / 中国民主法制出版社

地址 / 北京市丰台区右安门外玉林里7号(100069)

电话 / 010-63292534 63057714(发行中心) 63055259(总编室)

传真 / 010-63292534

Http: //www.npcpub.com

E-mail: mzfz@npcpub.com

经销 / 新华书店

开本 / 16开 710毫米×1000毫米

印张 / 14.25

字数 / 209千字

版本 / 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

印刷 / 北京盛源印刷有限公司

书号 / ISBN 978-7-5162-0973-8

定价 / 35.00元

出版声明 / 版权所有, 侵权必究。

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

牟钟鉴

中央民族大学哲学与宗教学学院院长刘成有教授邀我为“宗教文明品析丛书”写篇序。我没有参与丛书的编写工作，加以身体欠佳，无法通读书稿，写序有一定困难，但还是乐意做这件事。

首先，由于丛书作者都是我多年的同事和比我年轻的朋友，他们分工协作编写出版这样一套有价值、有特色的宗教学丛书，我从心里感到喜悦。我来中央民族大学 27 年，最使我高兴和宽慰的事是和朋友们一起把宗教学学科创建起来，使它茁壮成长，并开拓出民族宗教学这门新学科分支；同时，在实施学校“985 工程”民族宗教研究过程中，依托哲学与宗教学学院，形成了一支老中青结合的团结奋进的学术队伍，不断地推出面向实际的创新性研究成果，为推进社会和谐、民族团结、文化繁荣做出了积极贡献。丛书作者以中青年为主体，他们风华正茂，专心学术，勇于开拓，标志着中央民族大学的宗教学正在蓬勃发展之中，我有义务为他们呐喊助威，表示自己积极支持的态度。丛书作者此前在各自专业领域都有丰厚学术积累，陆续出版过一系列专著，发表过相关学术论文，所以丛书的写作有坚实的理论和知识基础，我相信丛书是高质量的，能够获得学界和社会的好评。刘成有教授作为丛书的主持者兼作者，在自身参与写作的同时做了大量组织协调的工作，保证了丛书的顺利完成。

其次，这套丛书适应了社会的需要，应受到各界的欢迎，我有责任予以推介。由于宗教问题与民族问题相交织，国内问题与国际问题相交织，宗教问题在当今中国日益成为一个关联社会稳定发展、国家统一、民族团结和对外关系的全局性问题。改革开放以来，由于宗教理论政策的贯彻和宣传，中国社会对宗教的认识和态度渐趋理性和包容。但历史

上中国大多数人不是正式宗教徒，近代以来又长期受到激进思潮的影响，很多人对宗教仍带有偏见，感到隔膜，或者缺少必要的知识，存在着巨大的盲区；有些人视宗教为神秘之域，避之犹恐不及，一些管理干部在宗教工作上存在着不愿管、不敢管、不会管的问题，有些媒体也对宗教问题故意“失语”。有鉴于此，作为宗教学研究的学者和教师，有责任对中国特色社会主义宗教理论政策做出深入精到的阐释，对宗教基本知识做出准确系统的介绍，向社会和学生加以推广。这套丛书中有对马克思主义宗教观及其中国化的历史发展的动态阐述，有对中国宗法性传统宗教、佛教、道教、伊斯兰教、天主教、基督教、中国少数民族宗教、国外三大民族宗教的完整介绍，作者本着“信仰要尊重，研究要理性”的精神，着重从宗教文明发展的角度对中国及世界宗教加以品析，突出了中华民族多元一体格局和开放心态，这是本丛书独具的特色，比较适合在干部培训和大学宗教学教学中作为参考书使用。

再次，这套丛书中有一本是《宗法性传统宗教》，由刘成有教授和张宏斌博士合作写成。“宗法性传统宗教”是我在 20 世纪 90 年代初正式提出来的，也可称它为“敬天法祖教”，我把它视为中国人的基础性信仰。它延续了数千年，是中国历史上最正宗的大教。这一提法问世以后，得到学界高度重视，引起热烈反响。宗教学理论领军者吕大吉先生认为：“正是这个概念所具有的科学精神使得中国宗教史从整体上得到更科学的了解。”（见吕大吉为《中国宗教通史》所写的序）上海社会科学界还专门以此为题召开过一次研讨会。在与张践教授合写《中国宗教通史》时，我把宗法性传统宗教贯穿在中国宗教发展的每个历史时期之中，但来不及将它扩展丰富、独立成书。而今刘成有教授和张宏斌博士不仅认同我的基本理念，又以我以往的研究成果为基础，收集补充大量新史料，适当调整结构，突出“法祖孝亲”的内涵，写出二十余万字的“宗法性传统宗教”的专书，这使我感动。这一成果不仅弥补了我多年想做而未能做成的遗憾，而且内中有许多新的发挥，也扩大了我的眼界，推进了宗法性传统宗教的研究，这将有助于人们摆脱西方宗教学理论框架的局限，更好地认清中国人传统信仰的特点，而这种传统信仰在今日社会生活中继续发生着影响。例如，人们依然相信“人在做，天在

看”，人们依然要认祖归宗、慎终追远，人们依然祭孔尊师、慈孝传家。这些信仰的文化基因已经流淌在民众的血液之中，社会变革可以影响它，却无法消除它。我在这里向两位作者表示敬意和感谢，希望这本书能得到社会的关注。

最后，我要感谢中国民主法制出版社，它能够热心出版“宗教文明品析丛书”，说明它对于法学与宗教学的互动有高度自觉。它用行动证明它的理念已经处在社会前沿的位置上，这是值得赞赏的。

2015年5月

刘成有

在当前的出版物市场上，宗教类的图书已有很多。我们为什么还要编写这样一套“宗教文明品析丛书”呢？原因主要有两个：

一是我们与中国民主法制出版社的缘分。作为中国出版集团旗下成员单位，中国民主法制出版社多年来一直致力于政治法律类图书的出版，而且在人文社科出版领域颇有建树，陆续策划出版了《大国崛起》《复兴之路》《国宝档案》《马克思主义经典著作导读》《中国古典哲学名著品评》《法律讲堂》等一大批重点系列品牌图书，社会影响广泛。2012年伊始，在与该社副总编辑赵卜慧的多次交流与沟通过程中，双方普遍感觉到策划一套宗教类知识性的通俗读物很有必要，特别对各级领导干部和大学生了解宗教知识的刚性需求更为迫切。2014年出版社宗教学博士胡百涛编辑对选题的全面跟进，确保了丛书的出版进度与整体质量。当前，无论是从国内社会的稳定还是从国际之间的纷争来看，无论是从实施“一带一路”大战略还是从处理新型国际关系来看，“民族宗教无小事”，都涉及党和政府对于民族、宗教问题的准确判断。民族问题的复杂，在于民族背后往往存在着深厚的民族感情；宗教问题的重要，在于宗教背后一直深藏着神圣的精神信仰。感情和信仰的独特性质，使得处理民族、宗教问题的难度大大增加，因为单纯的利益诉求往往并不是产生相关民族、宗教问题的根本症结。唯有不同的社会群体之间、不同的民族之间、不同的宗教信仰之间、“一带一路”沿线不同的国家之间人民的心灵相通，才能真正助力民族的伟大复兴，才能真正助推人类的和平发展。因此，为进一步开阔视野，全面了解社会矛盾产生的内在机制，增进对占世界总人口85%左右的不同宗教信仰者的了解与尊重，广大领导干部有必要进一步学习、了解相关的民族宗教

知识，以切实提高统领全局、防微杜渐，进而构建社会主义和谐社会的能力。

二是“985工程”院校科研成果服务社会的现实需要。我们拥有一个和谐、进取的宗教学研究团队，得到了中央民族大学“211工程”和“985工程”的大力支持。中央民族学院（1993年更名为中央民族大学）政治系1986年一分为三，在哲学专业基础上创建了哲学系，佟德富教授担任首任系主任。在他的努力下，著名的宗教学研究专家吕大吉先生也于1989年年初从中国社科院世界宗教研究所调回中央民族学院。在此前后，吕先生帮助学校引进了牟钟鉴先生，直接参与了哲学系宗教学专业的创建，并于1988年创办了国家民族事务委员会批准成立的中央民族学院宗教研究所，吕先生担任名誉所长。中央民族学院的宗教学专业也在1989年开始招收大专生，1994年开始招收本科生。在中央民族大学宗教学专业初创的时候，吕先生与牟钟鉴教授、佟德富教授一起，设计宗教学专业课程，凸显我校宗教学研究特色，规划长远目标，为后来中央民族大学宗教学学科的发展奠定了坚实基础。在前辈们的带领下，中央民族大学创建了一个生活上随缘任运、学术上追求卓越的宗教学专业团队。这个团队尽管只有十来个人，但经过二十多年的辛勤耕耘，紧紧围绕着民族宗教相关问题开展研究，取得了一些成果。比如，2007年12月18日，我们这个学术团队的主心骨——牟钟鉴教授，与中国社科院卓新平研究员一起，在中共中央政治局的第二次集体学习会上就宗教问题进行了讲解。在当前推进社会主义文化大发展、大繁荣的大背景下，我们觉得有责任、有义务做一点儿服务社会的社科研究成果的普及性工作。

本丛书共10册。《马克思主义宗教观》一书主要介绍马克思主义宗教观的基本内容，重点体现出中国特色社会主义宗教观的重大发展。本册将有助于读者正确树立马克思主义宗教观、全面贯彻落实党和政府的宗教政策。其余各分册主要介绍、分析世界各大宗教文明的历史、义理等基本知识，主要是帮助读者理解各大宗教信仰者的思维方式、生活方式、宗教组织形式，理解相关信仰者的内在心理特征。丛书的分类安排，除马克思主义宗教观外，主要依据各宗教对社会影响的重要程度而

定。其中，佛教中的汉传与藏传、基督宗教中的天主教与基督新教（习惯上称之为基督教），由于其间的差异较大，故按照学术研究的习惯各自分为两册撰写；道教、伊斯兰教均为历史悠久、影响巨大的宗教，各自单独成册；中国宗法性传统宗教，涉及广大汉族人民的基本信仰，而且历史悠久，故单独成册；中国少数民族宗教分册，主要涉及中国各个少数民族的宗教信仰；外国民族宗教，以犹太教、印度教、神道教为主，介绍世界各主要民族国家的宗教信仰。

本丛书的主要阅读对象是各级党政干部、大学生。编写的主要内容，除了相关宗教文明的基础知识之外，我们还尽可能努力纠正社会上对于相关宗教的误解，展示宗教文明的内在价值，一如周恩来总理当年对编写《辞海》“宗教类”条目所作的指示那样：要让不懂宗教的人增加知识，要让懂的人（宗教信徒）不伤感情。团结一切可以团结的力量，积极致力于构建和谐社会与和谐世界，实现中华民族的伟大复兴，是我们的共同期盼。

需要补充说明的是，由于各种原因，本丛书未能如期出版。拖延两年，终于面世，希望读者朋友们不吝赐教。

2015年7月15日

在我国五大宗教（佛教、道教、伊斯兰教、天主教和基督教）中，道教是唯一土生土长的宗教。它扎根于中国传统文化土壤之中，把“道”作为其信仰的核心理念，以追求“与道同体”而羽化成仙为最高目标，倡导“我命在我不在天”、体道合真达到“天人合一”和物我无分的精神理念。

道教思想的一个重要基础是放大了老子和庄子在特定时空背景下对大自然和人类社会的诠释和理解。最初的“道”是由先秦时期的老庄所阐扬和发挥，至两汉时期，老庄本身和道家思想已经被道教神化。

道教的最初经典《太平经》将《老子》中“先天地生”“周行而不殆，可以为天下母”的“道”作为人格化的最高存在。也就是说，随着历史的不断发展，到了两汉时期，老子哲学意义上的“道”已经被演绎为一种宗教化的神圣存在。

道教又借鉴和圆融了道家“道法自然”和“有生于无”等本体论思想，以玄之又玄、无法言说的“道”为至高信仰；尊奉老子为道德天尊，把老庄哲学进一步升华和神化。至南北朝时，道教的宗教形式愈发完善和成熟。

《中国大百科全书·宗教卷》的“道教”条解释：“道教是在中国古代宗教信仰的基础上，沿袭方仙术、黄老道某些宗教观念和修持方法而逐渐形成。”^[1]因此，我们可以得出这样的结论：道教思想来源不一，而是在多家学说基础上的一个自我更新和完善。它是在积极汲取和融合中国原始宗教、诸子百家学说及神仙方术等思想的基础上，逐步发展成为影响深远的、具有多神特点的宗教。道教至今已有约 2000 年的悠久历史，是我国传统文化的重要组成部分。

[1] 《中国大百科全书·宗教卷》，中国大百科全书出版社 1988 年版，第 61 页。

道教博大精深的思想和传衍不断的历史文化传统，对后世的影响也是多方面的。如中国的民间风俗就深受其影响，艺术等领域也受其熏陶，奇异瑰丽的名山建筑和古朴典雅的雕刻也以其为素材。同时，道教思想还涵摄着现代养生和中医学的科学理念。

道教重视自然的精神对当今社会的贡献尤其突出，“道法自然”是道教生态伦理思想的核心，“济世度人”是道教社会生活的准则，“归真返璞”与“知足常乐”则是道教的人生追求。

道教早已根深蒂固地融入人们的日常生活之中，传承着华夏民族的思想文化，对当今世人的物质文明和精神文明建设以及宗教信仰需求有着不可替代的作用。正如鲁迅先生所言：“中国的根柢全在道教。”^[1]

随着时代的进步和人们对传统文化的关注，道教愈来愈引起海内外诸多国家、地区和人士的重视。因此，我们有必要认识道教、熟悉道教和弘扬道教文化。这既是学人文化自觉之责，亦是时代发展要求之举。正是在这种时代精神的感召下，我和北京师范大学历史系陈胜博士后撰写了这部著作。我们的具体分工是，谢路军撰写第一章、第七章和第八章，陈胜撰写第二、三、四、五、六章和第九章。我们在撰写中力图写得通俗易懂又不失学术品位，当然其中也夹杂了个人对道教文化的理解与阐释。但愿这部著作能为道教文化的传播和推广起到添砖加瓦的作用。

谢路军

[1] 《鲁迅全集》（第九卷），人民文学出版社 1961 年版，第 285 页。

目录

—• CONTENTS •—

序一 牟钟鉴 /1

序二 刘成有 /4

前言 /001

第一章 道教创立的背景 /001

第一节 老庄思想为道教的创立提供了哲学依据 /001

一、老子与《道德经》 /002

二、庄周与《庄子》 /005

第二节 道家、道教及其核心理念 /008

一、道家及其核心理念 /008

二、道教及其核心思想 /011

第三节 道教最直接的思想渊源是道家 /013

一、道家尊崇大道的观念影响到道教的思想 /013

二、道家注重养生的思想亦为道教所吸纳 /017

三、《道德经》在道教中的运用与发展 /019

第四节 道家与道教的区别 /020

一、道家与道教在追求目标上的差异 /021

二、道家与道教在生死观上的差异 /023

三、道家与道教在崇神拜仙上的差异 /024

第五节 民间巫术和古代养生对道教的影响 /025

一、民间巫术和神仙信仰为道教提供了思想源泉 /025

二、古代养生思想为道教提供了长生方法	/027
第六节 儒家和墨家为道教的创立提供了伦理纲要	/028
一、道教对儒家的吸收	/028
二、道教对墨家的吸收	/029
第七节 道教创立的历史背景	/029
一、社会矛盾尖锐	/030
二、造神氛围浓厚	/030
三、外来宗教刺激	/031

第二章 道教历史的嬗变 /033

第一节 道教的初创和发展	/033
一、汉魏时期道教的初创	/033
二、两晋南北朝时期道教的发展	/035
第二节 道教的鼎盛与衰落	/039
一、隋唐时道教整体的兴起	/039
二、宋金元时期道派的鼎盛	/042
三、明清时期道教的盛衰	/045
第三节 道教在近代发展的式微	/051
一、近代道教衰落的表现及其缘由	/052
二、道教在近代社会发展呈现的特点	/053

第三章 道教教义与戒律 /055

第一节 道教教义	/056
一、天道	/056
二、地道	/058
三、人道	/060
四、鬼道	/062
五、道教教义的内在结构	/063

第二节 道教戒律 /065

第四章 道教宗派源流和组织 /070

第一节 道教初创时的派别 /071

一、占验派 /071

二、丹鼎派 /073

第二节 道教发展史上著名的派别 /074

一、全真道 /074

二、净明道 /077

三、正一道 /078

第三节 近代社会教团性质的道教教会组织 /080

一、中央道教会 /080

二、中华民国道教总会 /081

三、中华道教会 /081

四、上海市道教会 /082

第四节 道教当前的宗教组织——中国道教协会 /083

第五章 道教文化 /087

第一节 道教典籍与劝善道书 /087

一、《道藏》 /088

二、道教“五大经书” /091

三、道教劝善“三圣经” /097

第二节 道教基本法术 /102

一、外丹与内丹 /103

二、房中术 /105

三、辟谷 /107

四、符咒 /108

第三节 中国道教节日与音乐 /110

一、道教节日 /110

二、道教音乐 /112

第四节 道教历史上著名人物 /114

一、“山中宰相”陶弘景 /114

二、“神仙”邱处机 /115

三、武当派开山祖师张三丰 /117

四、近代仙学家陈撄宁 /119

第六章 道教知名宫观、洞天福地与名山 /121

第一节 道教知名宫观 /121

一、北京白云观 /121

二、成都青羊宫 /123

三、千山无量观 /124

第二节 道教洞天福地 /125

一、十大洞天 /126

二、三十六小洞天、七十二福地 /126

第三节 道教名山 /127

一、道教四大名山 /128

二、道教其他名山 /131

第七章 道教的多神信仰 /132

第一节 崇神拜仙 /132

第二节 三清、四御 /134

第三节 道教中的护法神——王灵官 /135

第四节 “八仙过海”的传说 /136

一、八仙的由来 /136

二、八仙的故事 /137

三、八仙过海的传说 /144

- 第五节 门神、财神、灶王爷、药王 /145
- 一、门神 /145
 - 二、财神 /147
 - 三、灶王爷 /148
 - 四、药王 /148
- 第六节 土地神、城隍神 /149
- 一、土地神 /149
 - 二、城隍神 /150
- 第七节 女神妈祖和王母娘娘 /150
- 一、妈祖 /150
 - 二、王母娘娘 /151
- 第八节 “武圣”关圣帝君 /152
- 第九节 始祖神黄帝 /153
- 一、黄帝娶丑妻 /154
 - 二、九天玄女相助灭蚩尤 /154
 - 三、崆峒山问道广成子 /154
 - 四、荆山铸鼎升仙 /155
- 第十节 主宰人间祸福的天神——星君 /156
- 一、北方天界之神——真武大帝 /156
 - 二、读书人的神——文曲星、魁星 /157
 - 三、福、禄、寿三星 /157

第八章 道教的信仰特征 /159

- 第一节 功德成神 /159
- 第二节 仙道贵生 /161
- 一、顺应四时 /162
 - 二、劳逸结合 /164
 - 三、食欲有节 /166
 - 四、清心寡欲 /167

五、身心并重	/168
第三节 道教养生的具体方法	/169
一、守一	/169
二、存思	/171
三、气功	/173
四、导引	/174
五、吐纳	/175
六、胎息	/175
七、服食	/176
八、外丹	/177
九、内丹	/177
十、五禽戏	/178

第九章 道教的文化影响 /181

第一节 道教与中国医学及化学	/181
一、道教与中医学	/181
二、道教与化学	/185
第二节 道教与儒家思想和佛教文化的交流与融合	/186
一、道教与儒家思想	/187
二、道教与佛教的关系	/191
三、儒释道思想的合流	/193
第三节 道教与文史艺术和民俗	/197
一、道教与文史艺术	/197
二、道教与民俗习惯	/200
三、道教文化慈善观	/201
四、道门称谓	/203
五、道教礼仪	/204

主要参考书目	/209
--------	------

第一章

道教创立的背景

道教思想来源杂乱广泛，主要是借用和改造了道家思想。同时，还包括上古时期的原始宗教、先秦诸子百家学说、儒家和佛教的精神理念等，可谓“杂而多端”。东晋道士葛洪在《抱朴子》中就认为道教是“包儒墨之善，总名法之要”^[1]。

简言之，道教创立有三大理论来源：道家思想作为其哲学依据，为道教提供了道论；民间巫术作为道教道术的理论来源，为道教提供了道术，所谓“道无术不行”；神仙信仰作为民间广泛传播的对生命终极的追求，为道教提供了道旨。^[2]

第一节 老庄思想为道教的创立提供了哲学依据

道教最直接的思想渊源就是道家，道教在创立时就把老子尊为教主，把《道德经》奉为主要经典，尊奉其为《道德真经》；把庄子尊为南华真人，奉其著作《庄子》为道教的经典之一，称为《南华真经》。著名学者卿希泰和唐大潮先生主编的《道教史》一书称：“道家思想确实是道教神学理论最为重要的思想渊源之一。”^[3]

[1] 王明：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局 1985 年版，第 184 页。

[2] 牟钟鉴：《走近中国精神》，华文出版社 1999 年版，第 101 页。

[3] 卿希泰、唐大潮主编：《道教史》，江苏人民出版社 2006 年版，第 16 页。

一、老子与《道德经》

老庄作为道家的创始人，其思想睿智精深，其基本价值观是“道法自然”和“无为而治”。

（一）历史上的老子

《列仙传》是我国最早且较系统地叙述神仙事迹的著作，即把老子列为神仙。

汉桓帝刘志（132—167）是东汉第十位皇帝，一生尚道，亲自祭祀老子，认老子为仙道之祖。

到了唐代，李氏皇室对老子的尊崇更是无以复加。唐高宗李治于乾封元年（666）二月追号老子为“太上玄元皇帝”；唐玄宗李隆基天宝二年（743）正月加老子尊号为“大圣祖”，天宝八年（749）六月又加尊号为“圣祖大道玄元皇帝”（《旧唐书》）。



老子像 文徵明绘

关于老子的祖籍，目前尚无定论，学界主要有两种观点。

一种是河南省鹿邑县太清宫镇，这是目前流传较为久远的说法，因为在历史上这里曾是官方和民间祭祀老子的地方。据说在中国漫长的封建王朝中，曾有数位皇帝来到这里祭拜老子。东汉延熹八年（165），汉桓帝刘志派中常侍管霸前来创建老子庙（《后汉书》和

《鹿邑县志》）。以后形成惯例，为后世皇室传承和尊奉。宋朝皇帝好道，真宗赵恒（968—1022）是宋朝第三位皇帝，自称道君皇帝，于宋大中祥符七年（1014）册封老子为“太上老君混元上德皇帝”。

另外一种说法认为，老子的祖籍是在安徽省北部的涡阳。目前支持这一种说法的人较少，主要原因是缺乏考古和文献资料的支撑。

（二）老子之道

老子认为在宇宙万事万物中，所有的一切都遵循“道”的规律。这个规律是无所不在，也是永远存在的，不会因为时间或者事物的改变而发生变化。任

何事物之间都存在内在的、普遍的联系，是一个矛盾体。并且这个矛盾体是发展变化的，如“有”与“无”之间是相互转化的。

我们最耳熟能详的两句话是“道可道，非常道。名可名，非常名”（《道德经·第一章》）。意思是说，“道”若是可以用言语表达和描述的，那就不是永恒的“道”；道之“名”若是可以用名称界定的，就不是恒久的“名”。

这两句话放在一起，就是说，“道”是宇宙万事万物发生和存在的最初来源和基础，是一切事物之所以能够存在的本体，是不能用人类的语言来描述的，是超然物外的；而“名”则是就人类所能具有的理解能力而言，没有人类的理解力就没有这个所谓的“名”，能够界定一个概念是因为人可以理解其文化内涵。比如在人类诞生之前，说某样东西是树木或者是一头牛，根本上毫无意义。因为它就是某种植物或者某个系属的生物，完全可以按照自然规律、食物链维持自身的平衡，无所谓名不名。只因为人具备了理解能力，“名”这个词才有出现的必要。

老子给后人留下了很多有关“道”的深含哲理的名言警句，今天读来仍然让人振聋发聩、醍醐灌顶。

如，老子在谈到为人之道时，曾说：“持而盈之，不如其已；揣而锐之，不可长保；金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎；功成、名遂、身退，天之道。”（《道德经·第九章》）意思是说，拥有得太多，还不如把握一个度，做到适可而止；争强好胜、锋芒毕露，这种态势不会长久；金玉满堂，也不可能永远占有；功成身退，才符合天道自然的规律。

这个为人之道说得太好了。在此，我们可以举一个历史故事来说老子所说的这个道理。我们都知道越王勾践卧薪尝胆最终打败吴国的故事。在越王勾践破吴的这次政治事件中，有两个人立了大功，一个是天下商人尊奉为祖师爷的范蠡，另一个是文种。越王复国之后，范蠡带着美人西施归隐江湖了，后来做生意发了大财，世人赞誉为陶朱公。正如唐代诗人汪遵在其《五湖》中称赞范蠡：“已立平吴霸越功，片帆高扬五湖风；不知战国官荣者，谁似陶朱得始终。”意思是说，范蠡功成名就后明白该退则退的道理，能把握住荣辱的得失；而文种就不一样了，由于他贪恋帮助勾践打败吴王的荣华富贵，自恃战功，骄奢淫逸，最后遭到勾践的猜忌被杀害了。

老子总结人生成败的教训说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”（《道德经·第四十六章》）意思是说，人类最大的祸害就是人性的不知足，最大的罪恶

就是人心不足蛇吞象的贪欲。

根据先秦时期的观念，只有那些知识渊博，究天人之理，通古今之变的人才有资格被称为“子”。老子之所以能够被称为老子，根本原因就是他的学问做得很好，了解了宇宙人生之大道。

老子把生与死看成自然而然的、理所当然的事情，认为二者只是自然变化的一个过程而已，有着一种常人难以超越的情怀。人的出生符合“道”，人的死亡也符合“道”，均是受到自然规律的支配和制约。因此，可以说老子是位大圣人，洞察天地之情，明世间人文之理，名垂千古，值得后人瞻仰和褒誉。

老子留给后人的学说主要体现在其著作《老子》一书中，《老子》也被称为《道德经》。全书的内容就字数而言，大约有五千字，但是字字珠玑，内含着深刻的做人做事的道理。全书分为上下两册，共八十一章，前三十七章是上篇道经，后四十一章隶属于德经。

（三）老子与孔子的故事

《史记》记载有孔子向老子问礼的故事。孔子向老子请教学问之前，就对自己的学生南宫敬叔说：“周之守藏室史老聃，博古通今，知礼乐之源，明道德之要。”意思是说，周那个地方有一个名叫老子的人，学问做得很好，古今中外无所不知，懂得礼节，明白人与人之间的伦理道德。

有一天，孔子走到黄河边，看见河水滔滔，浊浪翻滚，于是自言自语道：“逝者如斯夫，不舍昼夜！”黄河之水奔腾不息，人之年华流逝不止，河水不知何处去，人生不知何处归。

老子在听说孔子的感叹后云：“人生天地之间，乃与天地一体也。天地，自然之物也；人生，亦自然之物。”意思是说，人生在天地之间与天地是一体的。天地是自然形成的，人也是自然之物。我们从中可以体会到老子提倡一种道法自然的思想情怀。

孔子在拜见老子之后，把老子比喻成中华民族的图腾——龙。孔子夸赞说：“吾所见老子也，其犹龙乎！学识渊深而莫测，志趣高邈而难知；如蛇之随时屈伸，如龙之应时变化。”由此我们得知老子思想的深邃和睿智。

在中国传统文化中，《道德经》和《论语》是对我们华夏文化影响最为深远的两部著作，从其出现，就有了众多的文人对其解读和诠释。迄今为止，一提到孔子和老子，很少有人不知道《论语》和《道德经》。

（四）老子西出函谷关

有关《道德经》的产生还有一个在民间流传久远的故事，主要和老子出关有关系。

关于老子出关的传说也有不同的版本，比较确信的是说老子在周王朝待了很长一段时间，眼看周王朝气数已尽，于是离开此地，准备到远处西域的秦国，路过函谷关。

函谷关在古代大概在今天的河南省灵宝县，后来关口移到了今天的河南省新安县。这里两山对峙，中间一条小路。路在山谷中，又深又险要，好像在函子里一样，所以此关得名为函谷关。

当老子向函谷关方向走去时，守关的尹喜远远看见关谷中有一团紫气从东方飘移过来，知道有贵人要从此经过，不多久看见老子骑着一头青牛缓缓地走进关口。

尹喜知道老子是非同寻常之人，于是请求老子为其指点人生迷津。老子就将自己的智慧写在简牍上。这就是后世广为流传的《道德经》。

据说尹喜看后惊喜万分，放下自己的官职跟随老子学道去了。

老子出关之后，有人就杜撰说到了古印度，来到迦毗罗卫国，因为老子声名远播，以至于迦毗罗卫国的贤圣乔达摩·悉达多都向老子问道，最后在老子的点化下，乔达摩·悉达多顿悟成佛了。

不仅老子出关有着这样神奇的传说，就连老子出关时出现的祥瑞现象——紫气东来，经过后人的演绎，也已经家喻户晓了，尤其在中国传统社会，上至皇室下至普通黎民都把紫气看成吉祥的标志。中国古代的帝王都把“紫气”看成好兆头的象征，认为其预示着天下君民共乐、繁荣昌盛的气象。普通百姓在逢年过节时，在门上张贴的对联往往会写有“紫气东来”的字样。

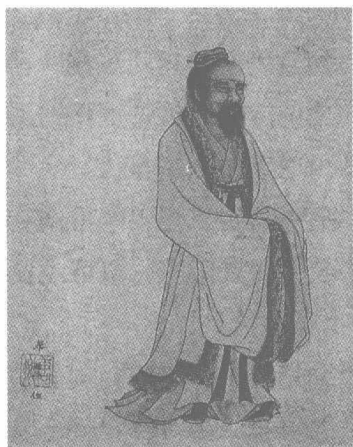
《道德经》是中华民族文化发展史上的一座里程碑，而老子就是这座丰碑的创立人，已经在一定程度上成为中华民族文化的符号和代表。

二、庄周与《庄子》

庄子，大约生于公元前369年，卒于公元前286年。名周，字子休，宋国蒙人，是道家学说的主要创始人，与老子并称为老庄。

唐开元二十五年（737），庄子被尊为“南华真人”。后人即称之为“南华真

人”，并视为太乙救苦天尊的化身。《庄子》一书也被称为《南华真经》。庄子及其著作《庄子》都被道教所神化。



庄子像

庄子的学说和思想集中在《庄子》一书中，其中，我们耳熟能详的有《逍遥游》《齐物论》《养生主》等。《养生主》中“庖丁解牛”这一成语尤为后世传诵。

庄子以前当过小的官吏，但是对争权夺利、追腥逐臭的官场文化不感兴趣，内心追求一种寂静无为的思想境界。他传承了老子“道法自然”的思想。《庄子》一书文约义丰，在“道”的文化遗产上，和老子是一脉相承的，都认为“道”是超越时空的无限本体，超然于物外，而又存在于物中。

与老子相比较而言，庄子更为强调万事万物的相对存在。庄子说：“方生方死，方死方生。”（《庄子·齐物论》）意思是说，无所谓生与死，死和生其实是一回事。

（一）鼓盆而歌

关于庄子的生死思想，流传着一个“庄子妻死，庄子鼓盆而歌”的故事。

庄子的老婆去世了，亲戚朋友都纷纷来吊唁，而庄子却是敲着盆唱着歌。他的一个亲戚实在看不下去了，就怒责庄子。庄子回应道：“我老婆死了，我当然很伤悲，可是，我转念一想就想通了，我老婆死了也就是又复活了。她从自然中来，又回自然中去了，有什么好悲伤的呢？”

其实，这个故事传达了庄子对追求自由自在生存状态的向往。庄子看淡生死，是一种超越世俗生死羁绊、达到逍遥的神仙境界。

庄子看透了政治上的尔虞我诈，对其持一种批判的态度。庄子说：“彼窃钩者诛，窃国者为诸侯。”（《庄子·胠篋》）庄子言简意赅地道出了当时政治的丑恶内幕。所以庄子弃官不做，追求一种逍遥的生活方式。流传的庄子视权贵如“腐鼠”的故事在一定程度上能反映其这种秉性。

（二）惠子相梁

传说惠子在梁国做了宰相。庄子一天想去拜访这位老朋友，惠施的门人就告诉惠施说：“庄子此番前来拜访您，肯定会取代您的位子。”惠施于是很恐惧，

想办法阻止庄子。

庄子知道了惠施的心思，就主动送上门来了。

庄子对惠施说：“南方有一种名为鹓鶵的鸟，你听说过吗？它从南海飞向北海，不是梧桐树不歇息，不是竹子的果实不吃，不是甜美如醴的泉水不喝。那时突然有只猫头鹰刚抓到一只腐鼠，正要美食一番呢，刚好抬头看到鹓鶵落在头顶的梧桐树上正看着它。猫头鹰急忙护住腐鼠，发出‘吓’的怒斥声。”讲到这里，庄子嘲笑说：“难道现在您也想用您的梁国的相位来吓唬我吗？”这个故事很好地体现了庄子视权贵如粪土的思想。

（三）庄周梦蝶

“庄周梦蝶”的故事在民间广为传颂。

一天夜里，庄周梦见自己变成一只蝴蝶，无拘无束，逍遥自在，感觉到身心愉悦。那时，庄子已经忘记自己是庄周了。醒来后，庄子还是感到惊讶和困惑。仔细寻思了一下，搞不清楚自己是蝴蝶，还是蝴蝶是自己。

在庄子看来，人世间的万事万物，尽管千变万化，但都是“道”的物化而已。无论是庄子还是蝴蝶，在本质上没有区别，即所谓的“齐物”。

（四）河伯自嘲

《庄子·秋水》记载了这么一个寓言故事。秋天的时候，因为下了太多的雨水，以致大小的河水都汹涌地流入到黄河。这样一来，黄河的水位上涨，水面显得无边无际。在这种情况下，黄河之神就洋洋自得，觉得自己是天下最大的水域，具备海纳百川的能量和气魄。雨水下得太多，黄河之水溢满两岸，黄河之神也顺着水流向东流去，一直流到大海。

当黄河之神看见汪洋的大海时，才改变自己先前狂妄的姿态，不无自嘲地说：“以前我太自以为是了，觉得自己是宇宙中最大的了。若不是流到大海，可能永远都活在自己的世界里，真的是坐井观天，夜郎自大啊！”

大海之神谦逊地说：“其实，你我和天地比较起来，都是沧海一粟。同时，天与地也不会认为自己是最大的，连最小的毫末也不会说自己是最小的。因为，随着时空的转移，万事万物的大与小、多与少也会相应地发生改变。你和我都没有什么值得自我炫耀的。”

（五）濠梁之辩

《庄子》一书内容上洋溢着审美式的浪漫主义情怀。《庄子》里记载着一个

名叫“濠梁之辩”的故事。

庄子与自己的朋友惠施在一个名叫濠水^[1]的一座桥梁上散步。庄子看着水里的鱼儿说：“鱼在水里自由地游动，是多么怡然自得，这是鱼的快乐啊。”

惠施说：“你不是鱼，怎么知道鱼的快乐呢？”

庄子说：“你不是我，怎么知道我不知道鱼的快乐呢？”

惠施说：“我不是你，当然不知道你。你不是鱼，也毫无疑问无法知道鱼是不是快乐。”

庄子说：“请回到我们开头的话题。你问‘你怎么知道鱼儿快乐’这句话，这就表明你已经肯定了我知道鱼的快乐了。”

从这个故事，我们似乎可以得到两点认识：其一，从我们所学的形式逻辑来判断，惠施是得胜的一方，因为人毕竟不是鱼儿，不会感受到鱼儿的喜怒哀乐；其二，从审美式浪漫主义的角度来赏析，庄子赢了，因为他已经把鱼儿拟人化了，似乎身临其境感受到鱼儿的逍遥自在。

老庄创立了先秦时期的道家学说，随着历史的不断发展，其思想被后人继续解读和诠释。如魏晋时期王弼对《老子》的诠释、郭象对《庄子》的诠释就是继承和发挥了老庄的思想。

从老子自然无为、贵柔守雌的处世哲学到庄子追求逍遥自在的精神境界，都在一定程度上体现出道家那种超然于物外和充满辩证色彩的哲学思想。

第二节 道家、道教及其核心理念

道家是我国先秦时期的一个重要思想流派，老子和庄子是其主要代表。道家思想的核心是“道”，认为“道”是宇宙的本源，是统御世间万物一切的最终法则。

一、道家及其核心理念

那么何为“道”呢？老子这样抽象地诠释“道”：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母；吾不知其名，字之曰

[1] 濠水在安徽省凤阳县境内，北流至临淮关入淮河。具体分为“东濠水”与“西濠水”。

道。”（《道德经·第二十五章》）即老子认为“道”是先于天地万物而存在的，有着自己运行不变的规律，是万事万物最初的起源。

我们在理解道家的“道”时应该把握两个最基本的问题：一是道的本质，二是道的规律。

（一）道的本质

关于道的本质，老子的原话是“人法地，地法天，天法道，道法自然”（《道德经·第二十五章》）。即人取法于地，地取法于天，天取法于道，道之法为自然。“道法自然”就是“道”的本质。

道家的“道”似乎和基督教的上帝一样无处不在，无时不在，是一切的来源。但是，我们必须注意的是，道家的“道”和基督教的上帝有着本质的不同，最根本的是老子所说的“道”是自然的体现，而不是一个人格化的神。

从道的本质来谈，道家对待宇宙万物的态度是“无所待”。庄子在《逍遥游》中认为大至鲲鹏小至蜩鸠都需要凭借一定的外部条件才能活动，而这恰恰失去了其内在的自由和灵性。只有“无所待”才是真正的“逍遥”，才能获得一种无拘无束的心境和状态。

（二）道的规律

道的规律可以用“反者道之动”（《道德经·第四十章》）这个词来概括。老子认为相反才能相成，相反相成也就是对立统一的意思。这个词内含着两层意思：一是矛盾着的对立物各自向着自己的对立面转化。我们可以举个形象的例子来解读它的意思：摆钟，围绕中心有两个方向，来回摆动。到达了最高点就改变方向，正方向成了反方向，如此重复不断。二是说事物运动变化的规律是归根返本。《汉书·艺文志》记载：“道家者流，盖出于史官，历记成败存亡祸福古今之道。然后知秉要执本，清虚以自守，卑弱以自持。”此文很好地阐释了道家柔弱胜刚强的实质内涵，正所谓清虚能够自我保全，谦卑和自我示弱是其显著特点。

（三）“治大国若烹小鲜”

道家给世人的印象是以一种旁观者的角色宏观地审视时局，探寻宇宙起源和存在的真相。老子“治大国若烹小鲜”（《道德经·第六十章》）一语曾被当年的美国总统里根在一次演讲中所引用。这句话的字面意思是说：治理大国就像烹调美味的小鱼一样。当然从深层次的角度来分析，这反映了道家“清静无

为”“垂拱而治”的治国思想，与现在“不折腾”“不扰民”的政治理念是一致的。同时，这句话亦体现出道家举重若轻的精神境界，道家这种恢弘的思想气象对后世产生了深远影响。如唐代著名诗人杜甫（被世人誉为“诗圣”）写的诗所言：“日月笼中鸟，乾坤水上漂”（《衡州送李大夫七丈勉赴广州》），宋朝著名哲学家邵雍也有类似的话语：“唐虞揖让三杯酒，汤武征诛一局棋。”杜甫把日月比喻成了笼中的小鸟；尧禅位于舜，商汤灭夏桀和武王伐纣这样历史上惊天动地的大事，却被邵雍轻松地点化为像喝几杯小酒、下一盘棋那样惬意自在。

道家倡导“不争”的人生智慧。“夫惟不争，故天下莫能与之争。”（《道德经·第二十二章》）正因为不与别人争强好胜，所以天下没有人能够与其相争，反而成就了自己。老子还说：“夫惟不争，故无尤。”（《道德经·第八章》）不争是一种美德，正因为不争，所以不会招人怨恨。

（四）“柔弱胜刚强”

老子在提倡“不争”思想的同时，也在告诫人们要知足常乐，不能有贪得无厌的心理。“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”（《道德经·第四十六章》）人们最大的灾祸就是不知足，也就是我们常说的“人心不足蛇吞象”的意思。

道家留给世人最睿智的人生思想是“柔弱胜刚强”的精神理念。老子曰：“上善若水，水善利万物而不争。”（《道德经·第八章》）世间最好的品性就是水了，水同时也是最柔弱的物体。但是，水的力量也是无穷的，水滴石穿就是一个最好的例证。正所谓：“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜。”（《道德经·第七十八章》）

有学者认为道家更多地强调人在社会中的生存之道，是一种自我保全的自私之法术，不利于发扬儒家弘扬的《周易》中那种“天行健，君子以自强不息”的精神。这固然有其合理性，但是，也值得商榷，因为儒家思想中也有“穷则独善其身，达则兼善天下”（《孟子·尽心上》）的理念。孔子曾曰：“道不行，乘桴浮于海。”（《论语·公冶长》）孔子的意思是说，大道如果不能推行于天下，乘坐着竹筏子到东海去游荡。按照现在的话说，若自己的政治理想不能实行，干脆渡海出国算了。

我们从中获得的最大启发就是人生当进则进，当退则退。正如晚清名臣曾国藩说：“刚日读经，柔日读史；怒而写竹，喜而绘兰。”（《曾国藩家书》之《致诸弟·述求学之法》）其实就在告诉我们一个浅显的道理：人生应该做到张

弛有度，笑看云卷云舒。

（五）“无为而无不为”

司马谈《论六家要旨》记载：“道家……其为术也，因阴阳之大顺，采儒墨之善，撮名法之要，与时迁移，应物变化，立俗施事，无所不宜，指约而易操，事少而功多。”这很清晰地阐述了道家无为而无不为的思想，认为道家汲取了儒家和墨家的长处，同时又采纳了名法理念的精髓。

我国近代著名史学家吕思勉先生在其《先秦学术概论》中说：“道家之学，实为诸家之纲领。诸家皆专明一节之用，道家则总揽其全；诸家皆其用，而道家则其体。”吕思勉先生的话更是高度赞誉了道家对中国传统文化统领的历史地位，用体与用的哲学观点来诠释道家的历史作用，中肯地道出了道家在中国文化中的重要意义。

道家在我国传统文化中具有举足轻重的地位，古今中外学者对其不乏评述。近代英国著名科技史专家李约瑟在其《中国的科学与文明》一书中说：“中国人的特性中，很多最吸引人的地方都来自道家的传统。中国如果没有道家，就像大树没有根一样。”李约瑟是以一个外国人的文化视角来剖析道家对中国文化的深层次影响及其在中国文化中的重要性，用比喻的方式形象地说明了道家在中国传统文化中的地位和作用。

二、道教及其核心思想

道教是我国的本土宗教，有其丰富的宗教仪式、方术行为和规戒。然而，在很长的一段历史时期里，有人误解道教终究不过是一种法术，算不得纯粹的宗教。意思是否定道教是一种宗教，进而否认其宗教信仰的核心理念。

这种观点是片面的，完全忽略了道教的历史存在，也没有对道教作客观唯物主义的把握和理解。

按照历史与逻辑相结合的方式，我们需要纵向地审视道教核心思想的客观存在及其精神理念的文化遗产。

（一）尊道贵德

从两汉发展到唐朝，道教核心思想体系逐渐完善。唐朝著名道士吴筠著《玄纲论》曰：“天地、人物、仙灵、鬼神，非道无以生，非德无以成。”明确指出宇宙万物都是由“道”和“德”演化而成，二者构成了生生不息的自然和社会生活。

道教把老子的《道德经》作为自己宗教信仰的经典，把“道”和“德”作为其核心信仰。“道”是宇宙的起源，神通广大，无所不包，无所不知；其大无外，其小无内，世间万事万物都是由“道”衍生而来的。“德”是“道”的体现，二者是体与用的关系。也就是说，“道”是“德”的本质，“德”是“道”的外在表现。

道教中的“三清尊神”就是“道”最原始的人格化体现，是宇宙演化的三个具体历程。正如道家所言：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”“三清尊神”又衍生了天地万物和自然神仙，但其本源是“道”。

（二）羽化成仙

道教在修持方面，强调“天人合一”、“虚心实腹”和“长生久视”的理念；主张人的生命可以自己做主，而不用听命于天，正所谓“我命在我不在天”；认为人只要善于修道养生，就可以长生不老而得道成仙。

由此就衍生出众多的道教修炼方式，较为典型的有炼丹术、存思内视、辟谷和诵经等等。著名道士张三丰认为，道的根本作用是修身利人，修人道可以获得仙道；修道的根本目的就是追求羽化成仙，与天地同生死，享受神仙般的快活生活。

道教的核心理念经历了一个历史的演变过程，不是一蹴而就的。道教在东汉刚创立时，在很大程度上汲取了黄老思想的精华，形成了道教关于宇宙生成及其运行的感性认识和诠释，有了关于“天道”、“地道”、“人道”和“鬼道”的初步精神理念。

在魏晋南北朝时，道教核心理念侧重于具体阐释宇宙观和神仙观，编撰道教神仙谱系。隋唐时，已经形成了一个相对完备和成熟的羽化成仙路径，主要是通过对“天道”、“地道”、“人道”和“鬼道”的详备阐释，完善了以“道”和“德”为核心的道教思想。

明清时期，随着近代社会的逐渐变革，再加上逐步失去了皇室的扶持，道教在整体上呈现出式微的态势。作为道教核心的“天道”、“地道”、“人道”和“鬼道”思想观念也慢慢固化，其社会影响转入一种隐性状态。

但是，不可否认的是，不管道教如何发展、鼎盛和衰落，作为道教“得道成仙”、追求长生不老的核心理念是亘古不变的。这也是我们整体上认识和把握道教理应重点注意的问题。

第三节 道教最直接的思想渊源是道家

道教借用和改造了道家的“道”，同时又在汲取其他学说的基础上形成自己独特的宗教信仰体系。

道家本来是先秦诸子中的一派，以老子为创始人。庄子继承并发扬了老子的思想，所以常常将老庄并称。

道家学派在两汉表现为黄老派。黄老派主张“政尚简易，清静无为”的思想，实际上是将黄帝和老子的道法自然和无为而治的思想运用在政治学说当中了。

但道家无论如何演化，都归宗老子。《老子》五千言在中国道家和道教思想史上的地位举足轻重，为道教提供了哲学思想的依据。

道家思想对道教的创立起着至关重要的作用。若没有道家思想的理论支撑，那么道教就很难与迷信相区别了，也不可能发展成影响全国的五大宗教之一了。所以，道家与道教有着千丝万缕的联系，这些联系表现在很多方面。

一、道家尊崇大道的观念影响到道教的思想

“道”是老子《道德经》所宣扬的最主要的思想，整个《道德经》都是在阐发“道”的性质、相状和作用等。

大道是超越时空的存在，不可名状，不可言说，不可把握。老子用了“夷、希、微”三个字来概括大道的存在状态。所谓“视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏之不得名曰微。”（第十四章）最后老子用一个字概括大道的这种状态，就是“无”。所以，《道德经》中说：“无名天地之始，有名万物之母；故常无欲以观其妙，常有欲以观其微。”（第一章）《淮南子》中也说：“视之不见，听之不闻，是谓幽冥；幽冥者，喻道非道也。”老子在《道德经》中还用了“惟恍惟惚”等词汇来形容大道的这一特点。

如果说佛教可以用一个“空”字来概括其哲学思想，那么，道家则可以用一个“无”字来概括其哲学思想的特点。

一个人佛学思想水平的高低就看他对“空”的理解是否高明，释迦牟尼佛十大弟子之一的须菩提就号称“解空第一”；鸠摩罗什夸赞其弟子僧肇说“僧肇

其人，解空第一”；禅宗的实际创始人慧能大师也是因为一句“本来无一物”的话，对“空”作出了符合佛教思想和中国人思维模式的解释而被尊为禅宗祖师。可见，“空”在中国佛教史上占有何等重要的地位。

老子的“无”在道家道教思想上的地位与“空”在佛教思想史上的地位可以相比附。“无”概括了大道的存在状态，实际上是对大道的真实相状的描述。老子看到了“有”背后的“无”的力量，让人一定要发现现象背后的本质，在纷繁复杂的事物中把握其内在的规律。

老子用“微明”、“袭明”和“袭常”三个词概括了大道藏而不露的特点。

所谓“微明”，就是“将欲歛之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲夺之，必固与之。”老子又说这种方法是犹如“鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人”（第三十六章）。意思是说，想让它闭合，必先让它张开；想让它衰弱，必先让它强盛；想让它消失，必先让它张狂；想要夺取它的东西，必先给它送东西。这就是看不见的智慧，以柔克刚，以弱胜强。鱼离不开深渊，国家的杀手锏不能随便给人展示。老子就将这种智慧称作“微明”。章太炎评价说老子为后世“阴谋者法”，朱熹说：“老子心最毒。”

其实，这都是针对老子的究其实质的老谋深算所作的评价。老子心并不毒，而是让人内敛，有涵养。老子所倡导的“我有三宝，持而保之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先”（第六十七章）中的“慈”“俭”“不敢为天下先”的思想不就是证明老子具有慈爱之心吗？老子还有给人越多自己越有的思想，这些都证明老子的济世度人的伟大情怀。这些思想也为后来的道教所吸收。

老子提倡阴柔的智慧，又将这种智慧称作“袭明”。老子说：“善行，无辙迹；善言，无瑕谪；善数，不用筹策；善闭，无关键而不可开；善结，无绳约而不可解。是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。是谓袭明。”（第二十七章）意思是说，善于行走的人，不会留下车的痕迹；善于演讲的人，说话没有过失；善于计算的人，不用筹码；善于关闭的人，不用锁具人却打不开；善于捆绑的人，不用绳索却使人解不开。因此，圣人总是很会弥补人的缺陷，因而没有遗弃的废人；总是很会物尽其用，所以没有遗弃的废物。这就叫作一贯的看不见的智慧。

老子还将这种智慧概括为“习常”。文曰：“天下有始，以为天下母。既得其母，以知其子；既知其子，复守其母，没身不殆。塞其兑，闭其门，终身不

勤；开其兑，济其事，终身不救。见小曰明，守柔曰强。用其光，复归其明，无遗身殃，是为习常。”（第五十二章）意思是说，天底下的万事万物都有起源，这个起源就是天地万物的母亲。知道了天地万物的母亲，就知道了天地万物的孩子；知道了天地万物的孩子，而又守住了天地万物的母亲，那么天地万物终生都不会有危险。塞住奢侈的孔窍，封闭奢侈的路径，终身不去过分劳作；打开奢侈的孔窍，身陷纷扰的杂事，终身都不可以得到拯救。能观察到细小的叫作“明”，能持守阴柔的叫作“强”。运用智慧的光，返照内在的“明”，不给自己留下灾殃，这就叫永续不绝的常道。

老子“无”的思想的现代价值就是让人在无形当中把握有形，发现看不见的力量。

老子又讲大道是神秘莫测的，所谓“道可道，非常道”。但是，神秘莫测的大道并非不可捉摸，它是可以通过有和无的辩证关系来阐发自己的存在状态的。老子就是通过有和无这一对范畴阐发了“无”的妙用。

第十一章说：“三十辐共一毂，当其无，有车之用。埴埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。”意思是说，三十根辐条汇聚到一个车毂当中，有了车毂中间的空间，就有了车的作用；搅拌陶土做成陶器，有了器皿中空的地方，就有了陶器的作用；开凿门窗建造房屋，有了门窗四壁的空间，就有了房屋的作用。所以，“有”只是给人提供便利，“无”才发挥它的作用。

有一次，梁思成到美国拜访世界著名的建筑学大师赖特，请教关于建筑学的原理，赖特回答说：“建筑学的鼻祖在中国，是老子啊！《道德经》中讲的‘凿户牖以为室，当其无，有室之用’就是建筑学的最基本的原理。建筑学的最基本的原理就是怎么很好地利用空间嘛！”

人们总是关注“有”的作用，却很少关注“无”的作用。英国伟大的物理学家和化学家法拉第自学成才。法拉第任皇家学院实验室总监和代理实验室主任，开始进行电和磁的研究，制作了一个电磁旋转器，把电磁感应的实验做给人们看。一位贵妇人问法拉第：“你做的电磁感应有什么用？”法拉第反问道：“刚生出来的小孩子有什么用？”那位贵妇人马上哑口无言，难以应对。小孩子没有用，是说他没有现实作用，而有潜在作用，这种作用是“无用之用”。说电磁旋转器没有用，是人们只看到电磁旋转器的存在，没有发现电磁旋转器的潜

在作用，它的潜在作用正是在“无”中蕴含着。

著名书法家启功先生说，他会书法，会画画，还会做学问。在这三者之中，他的学问做得最好，绘画次之，书法最差。但是，他的书法给他带来的利益最多，社会影响最大。反倒是他的绘画、学问，影响最小，无人问津。但是，如果启功先生没有那么好的绘画功底，没有那么好的学问，没有如此高的道德境界，他的书法也绝不会取得如此大的艺术成就。

老子“无”的思想反映在诗歌文学上就是一种“不著一字，尽得风流”的艺术境界，反映在音乐上就是“此处无声胜有声”的超然意境，反映在教育上就是“随风潜入夜，润物细无声”的无言教育。

老子的“无”的思想所给我们的智慧启发，真是无处不在啊！

道教的修炼也是从有到无的修炼过程，或曰从形而下到形而上的追求过程，抑或从入世到出世的探索过程。从入世到出世，是一个追求理想、追求超越的过程；一个民族若没有这种精神，就会堕落为经济动物，就失去了民族的灵魂，就像黑格尔所说：“一个民族若没有形而上的追求，就像一个没有祭坛的神庙一样。”

从入世到出世，是一个从凡到圣的过程，比如儒家的成圣、道家的成仙、佛教的成佛。出世之后再回到入世，就是兼济天下的圣人、济世有奇功的真人、救苦救难的活菩萨。而中国哲学追求的最高境界就是要以一颗出世的心来做入世的事业。这一思想反映在儒家就是“将欲平治天下，舍我其谁也”的思想情怀；反映在道家就是“人成即仙成”，要做活神仙的生活道教的提倡；反映在佛教就是如佛陀所说的“我生于人间，长于人间，成佛也在人间”的“成佛在人格”的人间佛教的精神。

以上是老子对“无”的阐发和作者对“无”的一些个人体会。若从道家思想史上考察，“无”的地位更是不容忽视，魏晋时期的玄学即以“无”作为讨论的核心问题，玄学创始人王弼就是以提出“贵无”思想而被尊为玄学开创者，其从母子关系、一多关系和动静关系阐释了“无”的重要地位和作用，其阐发是以老子的《道德经》为立论依据的；隋唐时期的重玄学，以成玄英、王玄览、司马承祯等作为代表人物，讨论的核心问题也是围绕有和无的关系问题展开的，不过，其在论述有无的关系问题时吸收了佛教中观思想；宋金元时期的全真道讨论的问题无非是围绕有无、阴阳、性命和顺逆问题展开的，而其最核心的问题还是有和无的关系问题。所以，“无”的确是道家道教哲学的一个最核心的范

畴。我们只有深切地体会了这个“无”，才能很好地理解道教智慧的哲学根据。

大道虽然是“无状之状，无物之象”，但却是万事万物产生、存在、发展、变化的根源和依据。所谓“道生一，一生二，二生三，三生万物”，“天下万物生于有，有生于无”。

庄子继承并发展了老子关于“道”的思想，将道升华为人的精神境界的提升。庄子在其著作中提倡“苟得于道，则无自而不可”的逍遥自在的“乘万物以游心”的精神自由状态。

道教继承并发展了老庄关于“道”的思想，将长生成仙与大道相联系，认为人在修炼中要达到“合于道”或“与道同体”，就可以长生成仙。

道教从宗教的角度将道人格化，提出“一气化三清”的理念，如老子就被看成大道的化身，被尊奉为“太上老君”。随着道教的成熟，从大“道”衍生出道教的众多神灵，逐渐形成了道教的神仙体系。

二、道家注重养生的思想亦为道教所吸纳

《道德经》里有很多“长生久视”“谷神不死”之类的言论，还有很多清静无为、抱朴守雌、专气致柔、静观玄览等方面的内容。傅勤家在《中国道教史》中谈到道家与道教的区别说：“盖道家之说在于清心寡欲，而道教独欲长生不老、变化飞升。”可见，清心寡欲乃道家的核心精神。

道家主张过清心寡欲的生活影响到道教的精神追求。老子说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。”（《道德经·第十二章》）意思是说，青、红、黄、白、黑五色，让人眼花缭乱；角、徵、宫、商、羽五音，使人耳朵失聪；酸、甜、苦、辣、咸五味，使人口感迟钝；纵情狩猎，使人行为放荡；珍惜货物，让人行为不轨。所以，圣人治理天下，关键是解决好老百姓的温饱问题，而不讲求声色之娱，因而放弃那种生活方式而选择这种生活方式。

历史上很多统治者追求奢侈淫靡的生活方式，结果伤害了自己，也危害了国家。有人做了一个统计：从秦始皇算起，一直到1911年清朝的末代皇帝溥仪，其间经过了漫长的2100多年，总共有皇帝335人。但是，当皇帝的平均寿命却只有41岁。其中，80岁以上的6人——梁武帝萧衍86岁，唐女皇武则天82岁，五代吴越王钱镠81岁，宋高宗赵构81岁，元世祖忽必烈80岁，清高宗乾隆89

岁。除了非正常死亡因素之外，纵欲过度是其短命的重要因素，可见老子的劝人过简朴的生活是非常正确的。例如商朝的国君纣，喜欢妲己，然后修筑“酒池”“肉林”，“为长夜之饮”，让男女裸奔其中。最后，亡国成了必然的下场。

现代人都追求美味享受，喜欢吃花钱多的食品。专家说，鲍鱼、海参、燕窝、鱼翅这样的奢侈货，它们的贵在一定程度上有道理，但日常生活中的很多食品营养都十分丰富，有的甚至可以替代这些奢侈食物。鲍鱼与田螺营养价值相近，海参可用泥鳅代替，燕窝可以用银耳代替，鱼翅可以用猪蹄“以假乱真”。养生学专家的观点是价格高低与营养无关。许多人以为营养价值与价格有关，因此“不求最好，只求最贵”。贵的未必是好的，往往均衡营养就在大众化食物中。

老子劝导人要时时感到知足快乐，正如老子所说：“知足者富。”知道满足的人才能感到生活处处充满阳光，正所谓“整日寻春不见春，芒鞋踏破陇头云；归来喜拈梅花嗅，春在枝头已十分”。伊壁鸠鲁说幸福是“肉体的无痛苦和灵魂的无纷扰”。可见，老子的智慧在当下一点都没有过时，反而非常适用于当今社会。

庄子也提出“无待”“无己”“心斋”“坐忘”等修道方法，并在著作中提出真人、至人、神人等理想的人格。

道教的核心思想正是追求淡化物欲而修道成仙，所以老庄的这些思想为道教所吸收，并从宗教的角度加以诠释和继承。

虽然道教对道家的思想多有继承，但是二者的区别也是非常明显的。道家是一个哲学流派，而道教是以宗教的形态出现于世；道家是靠哲理和美学的力量打动人心，而道教是靠信仰的力量征服信众；道家只是作为文化和思想的传承为人们所认同，而道教还有其宗教实体即宗教团队的社会活动影响民众；道家存在于人们的思想意识形态之中，而道教有具体的宗教仪轨，即所谓的斋醮科仪规范人们的行为；道家是有生有死的顺其自然的生命态度，而道教的核心观念是不死成仙；道家对于生死问题看得很淡，而道教则强调抗命逆修。^[1]

道家与道教的关系是十分复杂的，很难用泾渭分明的态度厘清它们之间的关系。所以，在魏晋南北朝时期，道家与道教是混称的。有时道家被称作道教，而有时道教又被称作道家。

[1] 牟钟鉴：《走近中国精神》，华文出版社 1999 年版，第 100—101 页。

三、《道德经》在道教中的运用与发展

道教在我国历史上曾演化出不同的教派，较为典型的有五斗米道、太平道、净明道、正一道和全真道等。在不同的历史时期和社会背景下，不同教派的经典著作和规范教徒的科仪方术各有侧重。但是，有一点是相同或一致的，即都尊奉“道”的精神和理念。

正所谓“学道君子，非路而同趣，异居而同心”^[1]。意思是说，修道之士可能属于不同的教派，道行的深浅和对教义的领悟各有异同，但是，追求“道”的最终目的是一样的。

追踪溯源，道教教义和教理的根本理念和核心信仰是对老庄思想学说中“道”的发挥和神圣化。“清虚自守，卑弱自持”，修身能达到“致虚极，守静笃”（《道德经·第十六章》）的思想境界。意思是说，以清静虚无的处世态度来保护自己，以卑微柔弱的心态来克制自己，能使心灵的虚寂达到极致，使生活清静坚守而不变。

北魏道士寇谦之（365—448）名谦，字辅真，祖籍上谷昌平（今属北京）。他自称太上老君授予其“天师”之位，又称老子玄孙李普文下降授其《篆图真经》。北魏太武帝始光元年（424），他献道书于太武帝，倡改革道教，制定乐章，建立诵诫新法。寇谦之曾说太上老君下降，并赐他《云中音诵新科之诫》二十卷（《魏书·释老志·寇谦之传》）。

东晋著名道士葛洪（284—364）自号抱朴子，字稚川，祖籍丹阳郡句容（今江苏省句容县）。他是东晋道教学者，著名炼丹家、医药学家，世称“小仙翁”，著有《神仙传》、《抱朴子》、《肘后备急方》和《西京杂记》等。葛洪云：“但谛念老君真形，老君真形现，则起再拜也。老君真形者，思之，姓李名聘字伯阳，身長九尺。”（《抱朴子内篇·杂应》）

早期道教经书《太平经》亦对老庄之“道”做过阐释。“大”“一”等类似名词均是针对“道”而言的。文曰：“元气恍惚自然，共凝成一，名为天也；分而生阴而成地，名为二也；因为上天下地，阴阳相合施生人，名为三也。”（《太平经》）这明显是对老子所言“道生一，一生二，二生三”（《道德经》第四十二

[1] 《道藏要籍选刊》（第一册），上海古籍出版社1989年版，第630页。

章)思想的阐发。

《老子想尔注》记载,一者道也,既在天地外,又在天地间,而且往来人身中,“散形为气,聚形为太上老君”。意思是说,道教中太上老君就是“道”的化身,既存在我们世界之外,又存在我们的生活之中。

《周易参同契》是东汉魏伯阳所著道教早期经典。全书托易象而论炼丹,以乾坤为鼎器,以阴阳为堤防,以水火为化机,以五行为辅助,以玄精为丹基等,从而阐明炼丹的原理和方法,为道教最早系统论述炼丹的经籍。其中所记载的养生理念同样借用了《老子》“道法自然”的思想。

“道”就是对自然欲求的顺应,任何事物都有一种天然的自然欲求,顺应了这种自然欲求就会与外界和谐相处,违背了这种自然欲求就会同外界相抵触。所以,这里蕴含了我们看待世界的基本认识论和世界观,说明道教养生哲理和方法同样发挥了《老子》的思想。

北宋著名道士、内丹学家张紫阳(984—1082)原名伯端,字平叔,天台(今属浙江省)人,被道教奉为南宗五祖之首,称紫阳真人。熙宁八年(1075)作《悟真篇》,宣扬内丹修炼及道教、禅宗、儒家三教一理思想。他曾说:“虚心实腹义俱深,只为虚心要识心;不若炼铅先实腹,且教守取满堂金。”(《悟真篇》)张紫阳的思想借用了《道德经》中所记载的“虚其心,实其腹”和“金玉满堂,莫之能守”的理念内涵,并且在字面上就可以明显看到他对《道德经》话语的引用或者摘抄。

我们可以看出,道教的修持原理是以道家的“道”为旨圭和思想原则。道教不仅借用和汲取了道家的思想内涵,而且进行了一个自我思想的调整与圆融,逐渐衍生出自己一套特有的宗教信仰文化体系。

第四节 道家与道教的区别

道家名称始自司马谈《论六家要旨》,道教名称见于汉末的《老子想尔注》。

刘勰作《灭惑论》,即将道家定为“三品”:“案道家立法,厥品有三:上标老子,次述神仙,下袭张陵”,即老庄为上品,神仙为中品,符篆为下品。此中显然有赞扬老庄哲学和贬低符篆派道教的意味。

东晋高僧道安大师在分析佛道二教的不同时也有类似的观点，他曾作《二教论》，指出道家内部，道优仙劣，鬼道属最下等。可见，僧人站在佛教立场上对道家十分推崇，而对神仙派和符箓派为代表的道教持批判态度。

宋代历史学家马端临在《文献通考·经籍考》中提出了道家“杂而多端”的说法。文曰：“道家之术，杂而多端。……盖清静一说也，炼养一说也，服食又一说也，符箓又一说也，经典科教又一说也。黄帝、老子、列御寇、庄周之书，所言者清静无为而已，而略及炼养之事，服食以下所不道也。至赤松子、魏伯阳之徒，则言炼养而不言清静；卢生、李少君、栾大之徒，则言服食而不言炼养；张道陵、寇谦之之徒，则言符箓而俱不言炼养服食；至杜光庭而下，以及近世黄冠师之徒，则专言经典科教。”此处的道家实际是指道教，并将道教分为五大类，即黄帝、老子、庄子归为清静派道教；赤松子和曾作《周易参同契》的魏伯阳等专讲炼丹的归为炼养派道教；卢生、李少君和栾大等为代表专讲服食草木药和丹药的服食派道教，这一派和炼养派道教联系密切；张道陵和寇谦之为代表的画符念咒为主要职能的符箓派道教，这一派在道教历史上影响深远；杜光庭为代表的专讲斋醮科仪的经典科教派道教。总之，道教是复杂多元的，不可一概而论。

人们习惯称“儒、释、道”三家，其中的“道”既指道家，又指道教。我们也可以将道家归结为道教的清静派道教，乃道教之一种。可见，道家与道教的称谓历来是区分不明确的，但两者的区别却是比较明显的。著名道教学者牟钟鉴先生在《道家与道教同异比较》一文中将道家与道教的区别主要概括为三个方面，即道家和道教的根本旨趣不同、对鬼神的态度不同和存在方式不同。^[1]

一、道家与道教在追求目标上的差异

道家的宗旨是提高精神境界的层次，追求心灵自由的价值；而道教追求的是长生成仙，在终极意义上有所超越。

老子的思想探寻了宇宙的规律和人生的法则，而庄子则在心灵的自由上进行了深入的探讨。庄子主张“乐通于物，非圣人也”，即反对人对外物的认知。他把人对外物的认知称作“小知”，认为人对大道的认知才是“真知”。所以人

[1] 牟钟鉴：《走近中国精神》，华文出版社1999年版，第99—101页。

不可能达到对“物”的清楚的认识。

“庄子梦蝶”的故事，反映了大自然中的很多规则是我们所不知道的。人对自己也是不可能完全认知的。在古埃及有“斯芬克斯之谜”，后来年轻的阿狄浦斯说出了答案。这个故事所说就是人不能很好地认识自己。

庄子在对人的认识能力进行考问：人睡在潮湿的地方会腰疼，泥鳅会吗？毛嫱、丽姬是美女，鱼、鸟和麋鹿则不以为然。一个不能真正认清自己的人，也不会真正认清他人。庄子的《至乐》篇里，借孔子之口，讲了这么一个故事：鲁国国君喜欢一只很大的海鸟，在太庙养着，让人演奏《九韶》音乐给它听，供应美酒喂它喝，宰杀牛羊给它吃。可是这只海鸟依然郁郁寡欢，3天就死了。这叫“以己养养鸟也，非以鸟养养鸟也”。《应帝王》篇中为中央帝王“浑沌”造七窍，结果把浑沌害死了。

庄子《人间世》篇中教给我们一种认识自己能力的方法，即“心斋”，就是用心的斋戒反躬内省，认识自己。这个话是庄子假托孔子说的。颜回要去卫国阻止暴虐国君的恶行，孔子劝他说先要认清自己再采取行动，也就是说，让他先去斋戒。颜回说家里穷，几个月不吃酒肉了，孔子说他进行的是祭祀上的斋戒而不是心的斋戒。孔子告诉他，在这个世界上，你不光用耳朵听，还要用心听，更要用气来听。用你的气息去进行一切感受，回归到内心，得到自我的确认，这就是心斋。意思是说，关键是要认识自心。

庄子所要达到的境界是人能够得到“真知”，与大道相通。也就是说，让人的内心忘掉外物、忘掉生命、忘掉生死，从而达到“乘万物以游心”的逍遥境界。“庖丁解牛”的故事说明“以无厚入有间”的道理，及达到“进乎技矣”的“游刃有余”的人生境界。庄子说：“此之谓葆光。”

道教的宗旨是长生成仙，其方法在于通过炼养形神，内丹和外丹，以及各种道术，获得个体生命的永恒。

生道合一是道教的基本教义。生即生命、生存。道教重视现世生命的长久存在，追求“深根固蒂，长生久视”之道。《太上老君内观经》说：“道不可见，因生以明之；生不可常，用道以守之。若生亡，则道废，道废则生亡。生道合一，则长生不死。”道教认为，从虚无大道中产生了人的性命。人在始生之时，神源清静，湛然无杂，受形以后，却染上六情，会导致失道而亡。因此，必须使体现道性的生命与道长相契合，“守道全生，为善保真”，一切遵循道的法则，

清心寡欲，自然无为，达到生道合一，长生不死。为了达到生道合一，道教发明了内丹、存思、守一、服气、辟谷等炼养方术。

性命双修也是道教的基本教义。性命，原为先秦诸子的重要范畴。《易传》说：“穷理尽性以至于命。”《庄子·庚桑楚》说：“性者，生之质也”，又说：“长乎性，成乎命。”林希逸注释说，“命”即自然之理。《周易参同契》述内外丹修炼时，有“养性”“延命”之语。陶弘景的《养性延命录》中，以性命指人的生命。

性命双修乃道教内丹派修炼的核心内容。《大丹直指》说：“金丹之理，在一性命而已。”所谓性命，一般认为，性即心性，命即生命。南宗白玉蟾说：“神即性也，气即命也。”以神识为性，先天之气为命。主张通过修心炼性，炼气修命，使人的精神和肉体能够脱胎换骨，返老还童，永葆青春。

二、道家与道教在生死观上的差异

道家淡漠生死。《老子》说：“治人事天莫若啬。夫唯啬，是谓早服。早服谓之重积德。重积德则无不克，无不克则莫知其极，莫知其极，可以有国。有国之母，可以长久。是谓深根固柢，长生久视之道。”（第五十九章）意思是说，治理国家、祭祀天地，没有比节俭更重要的。不仅是节俭，还要早做准备；早做准备，就是积善行德；不断地积善行德，就没有战胜不了的事情；没有战胜不了的事情，就无法估量他的潜力；无法估量他的潜力，就可以拥有国家；拥有治理国家的根本，就可以长久；深化统治的根基，加固国家的基础，这就是长治久安的途径。其中提到“长生久视”的说法，但其实质是讲治国之道，并没有人可以长生不死的思想。所以，老子虽然强调爱身长生，但他所说的“长生”的本意是长寿，不是永生，“死而不亡者寿”的“不亡”，指不被人遗忘，还是承认有死的。《庄子》以生死为气的聚散，乃自然之道，生不足喜，死亦不足悲，顺之而已。庄周妻子去世，他“鼓盆而歌”的故事是最好的说明。甚至，在庄子的作品中透露出厌生的情绪。他的“以生为附赘悬疣，以死为决决溃痂”（《大宗师》），即把人的生命看作是肿瘤赘物，把死亡看作脓疮溃烂。

道教则把长生不死而得道成仙作为最核心的信仰。葛洪就批判庄子说：“以存活为徭役，以殂歿为休息，其去神仙，已千亿里矣。”（《抱朴子·释滞》）即庄子是以活着作为服徭役，死了才是休息，这种说法离长生成仙的说法简直

是太远了。

由此，我们可以概括道家的生死观是“顺乎自然”，而道教的生死观是“反乎自然”。道教认为“我命在我不在天”，相信通过后天的努力，人可以突破生死大限。

早期道教经典《老子想尔注》就把《老子》的“天大、地大、王亦大”改为“天大、地大、生大”，认为“生”确实比“王”重要，如果连最起码的生存都谈不上，怎么能称王呢？因此“生”应该排在第一位。

《正统道藏》的首经《度人经》也是强调“仙道贵生”。这里面蕴含了道教对生命的热爱。正如日本研究道教的学者所说：“在地球上使自己生命无限延长，这就是神仙说的立场。似乎可以认为现实的人们所具有的使天生的肉体生命无限延长并永远享受快乐的欲望，便产生了神仙说这样的特异思想。这种思想在其他国家是没有的。”^[1]

三、道家与道教在崇神拜仙上的差异

儒家和道家在发展上有很多相似之处。孔子“罕言天道”，提倡“祭神如神在”“未能事人，焉能事鬼”“天道远，人道迩”“四时行焉，万物生焉，天何言哉？天何言哉”的思想，明显具有淡化鬼神的倾向。但是，西汉董仲舒却阐发了天人感应的理论，进而发展成谶纬神学。道家的发展也是这样，道家淡乎鬼神信仰，而道教作为道家的继承和发展者却大言鬼神思想。

道家提倡天道自然无为的思想，所以历史上曾产生老子是唯物还是唯心的争论。《老子》说：“孔德之容，惟道是从。道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。自今及古，其名不去，以阅众甫。吾何以知众甫之状哉？以此。”（第二十一章）这段话的意思是说，大德的样态，只随着道的变化而变化。道这个东西，是那样的恍恍惚惚。恍恍惚惚之中，却有象可见；恍恍惚惚之中，却有物可探；深远昏暗之中，却有精可求；这种微小的原质是很真实的，其中蕴藏着灵验的东西。从如今上溯到远古，它的名字永远不能消失，依靠它才能认识万物的本始。我是怎样知道万物本始的情形呢？是从道中认识的。有的学者据此推断老子是

[1]〔日〕窪德忠：《道教史》，上海译文出版社1987年版，第55—56页。

唯物主义思想家。老子是不是唯物主义思想家无关紧要，不过有一点是可以肯定的，即老子否认有主宰人间的神灵存在。

道教则崇拜神灵和仙人。道教有神灵四百多位，以三清四御为最高神。老子和庄子在道教中则变成了“太上老君”和“南华真人”，老子主张清心寡欲，庄子则向往“无何有之乡”，都具有强烈的出世倾向，而这种倾向发展下去便会走向宗教。《老子》中的“谷神不死”“长生久视之道”；《庄子》谓神人“不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外”，至人“大泽焚而不能热，河汉沔而不能寒，疾雷破山，风振海，而不能惊”；《淮南子》谓“食气者神明而寿，食谷者智慧而夭，不食者不死而神”，这些思想为后来道教的形成提供了思想素材。

道教正是由于崇拜神仙才具有了真正的宗教性。这与儒家的发展轨迹颇相类似。儒家从远离鬼神，到后来董仲舒的谶纬神学的出现；道家从提倡自然之学到道教的出现，两者确实有很多可以比较的地方。

第五节 民间巫术和古代养生对道教的影响

一、民间巫术和神仙信仰为道教提供了思想源泉

道教在产生过程中，同样汲取了上古社会原始宗教思想和鬼神观念。在人类蒙昧之时，出于对大自然的神奇和探索，逐渐形成了自然崇拜、祖先崇拜、鬼神崇拜和圣贤崇拜等。

古人渴望长生而恐惧死亡，对人生从何来、死从何去产生了无限的联想和疑惑，认为通过卜筮可以决疑惑、断吉凶，巫师可以与神灵交流，通过作法可以祈福禳灾。这种原始的思维方式，一方面，反映了人类早期对自然的好奇和面临疾病、死亡等威胁时的一种无助；另一方面，用现代科学的眼光来看，以这种方式来解决生存和生活的困惑，折射了先人勇于探索的精神。

这些巫术也被道教所吸收，以后逐渐被理论化，演变为道教内部的一种程序性斋醮科仪。

早在《庄子》和《楚辞》里，有关神仙思想的言论已屡见不鲜。后来在燕齐一带出现了鼓吹长生成仙之术的神仙方士。现存有关神仙之说最早且可以置信的材料，是《史记》中的《封禅书》上面记载的一段文字。文中说：“自威、

宣、燕昭使人入海求蓬莱、方丈、瀛洲。此三神山者，其传在勃海中，去人不远；患且至，则船风引而去。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。世主莫不甘心焉。及至秦始皇并天下，至海上，则方士言之不可胜数。”这里的三神山，估计是由于海上的海市蜃楼景象所引起的，然后与邹衍的阴阳五行学说互相结合，遂构成了神仙方士的种种奇谈怪论。这些神仙方士利用战国时流行的齐人邹衍阴阳五行学说解释他们的方术，从而形成了所谓神仙家，即方仙道。至汉武帝时，神仙方士更加受重用。葛洪说：“汉武招求方士，宠待过厚。”^[1]

汉武帝最早赏识的方士当属李少君，据说李少君自称自己已经活了几百岁了。他朝见汉武帝时，就阐述了长生不老的方法，比如祭灶与辟谷。据李少君说，祭灶可以招来鬼神，鬼神具有法力，能使丹砂化成黄金；用黄金造饮食器具，人们用之具有益寿延年的功效。后来，汉武帝封李少君为文成将军。除此之外，他还鼓动汉武帝“封禅”祭祀天帝。李少君还到处张扬自己曾在海上游历，亲眼目睹神仙安期生，安期生还送给他仙枣，自称仙枣像瓜那样大。于是，汉武帝相信其说派人到海上寻找，结果可想而知。后来李少君病死，汉武帝认为他不是一般的死亡，而是羽化登仙了。汉武帝对神仙的向往以及对李少君的态度，鼓励了燕齐一带的方士。

齐少翁以掌握鬼神交通之术见长，以此为由讨好汉武帝。他告诉汉武帝说：“只要设台祭祀，就可以与天神沟通。”武帝十分高兴，但很久过去了，也未见其效，汉武帝大为失望，一怒之下就把他杀了。

不久，又有方士栾大出现，自称曾经游历过海上仙山，见过安期生、羡门子高等神仙，并宣称黄金可成、不死之药可得。汉武帝满怀成仙的向往，拜其为五利将军，封乐通侯。为了能使栾大全身心地投入自己的神仙事业之中去，并把卫长公主嫁给他。时光如梭，很长时间之后，栾大的承诺也没有实现，等待栾大的只能是被斩首的命运。

其后，又有公孙卿得到宠信。

汉武帝屡屡上当受骗，然而并没有减弱他对神仙方术的热情。为了显示自

[1] 王明：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局2010年版，第19页。

己对神仙方术的爱戴，在宫中建起了甘泉宫、承露盘等建筑。在当时还流传着西王母送汉武帝仙桃的故事。

西汉神仙方术之流行，不仅表现在帝王求仙采药和宠信方士的活动上，还表现为各种民间传说及一批神仙方术著作的问世上。《列仙传》即出现于这一时期。淮南王刘安也召集门人作《淮南子》内外篇，内篇论道，外篇杂说，又有中篇八卷，言神仙黄白之术。

《汉书·艺文志》著录神仙家著作十部，二百零五卷。其实，还有更多的与神仙方术有关的著作未曾收录。神仙家的信仰和方术皆为道教所承袭，神仙崇拜成为道教的核心信仰，神仙方术衍化为道教的修炼方术，神仙方士亦逐渐衍化为道士。

二、古代养生思想为道教提供了长生方法

道教追求长生不老，故重养生长寿之道。

古人在抵御疾病、获得健康体魄过程中探索了一整套的养生文化，这些均为道教所看重和吸收。

早在《庄子·刻意》中就记载有“导引之士，养形之人”，云其“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣”，这就是早期的气功。《庄子·逍遥游》说神人“不食五谷，吸风饮露”就是道教辟谷法的最早理论来源。

马王堆汉墓帛书中有《去（却）谷食气篇》。《史记·留侯世家》说张良功成后欲从赤松子游，“乃学辟谷，导引轻身”。可见，导引行气与辟谷是互相配合的，这些都被道教内丹学所吸收，成为积精累气的重要方法。

中医学经典《黄帝内经》大致形成于战国至汉代，其中有丰富的医学养生理论，对道教的影响也是巨大的，如其对人体内之“精”“气”“神”的推崇就被道教所吸收。《黄帝内经》又认为人体乃是整个宇宙的缩影，人的身体部位同天地有一种相对应的关系，如其《八正神明论》说：“天温日明，则人血淖液而卫气浮……天寒日阴，则人血凝泣而卫气沉”；《至真大要论》又说：“夫百病之生也，皆生于风寒暑湿燥火。”道教吸收了这种思想，也认为“人身象天地”，并认为人体的生理运动与“天道”的运行能够感应，如《上清灵宝大法·序》中说“人禀中和之全气，故象天地之大体，及其气血运动，密契阴阳”，《钟吕传道集》也说人“气液升降如天地之阴阳，肝肺传导若日月之往复”。

《黄帝内经》中有关起居饮食、调摄精神的养生之道也对道教产生了深远的影响。《老子想尔注》说：“精者，道之别气也，人人身中为根本。”《太平经》则说：“气为百骸之主。”

道教的房中术亦来自世俗。马王堆帛书中有房中古籍。《汉书·艺文志》著录了房中八家。葛洪认为房中之法“其大要在于还精补脑之一事耳”（《抱朴子·释滞》）。

道教内丹中的气功，亦来源于古代气功。可见，古代养生文化是道教产生的重要思想渊源。

第六节 儒家和墨家为道教的创立提供了伦理纲要

一、道教对儒家的吸收

道教吸收了儒家的纲常伦理思想，以作为其内部的戒律。儒家伦理纲常道德观的核心是“三纲五常”，所谓“三纲”，是指君为臣纲、夫为妻纲、父为子纲。所谓“五常”，是指仁、义、礼、智、信。道教的宗教伦理道德观就是围绕“三纲五常”的实质内容展开的。道教在宣扬这些伦理道德时，常把它们与道教的长生成仙思想相结合。

道教早期经典《太平经》提出：“子不孝，则不能尽力养其亲；弟子不顺，则不能尽力修明其师道；臣不忠，则不能尽力共敬事其君。为此三行而不善，罪名不可除也。天地憎之，鬼神害之，人共恶之。死尚有余责于地下，名为三行不顺善之子也。”^[1]《太平经》中还有报五重恩的思想，即报恩于天地君亲师。《太平经》追求的最高境界也是充满人伦和谐的太平盛世的出现。

《周易》中有“积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃”的思想，而这一思想与《道德经》中讲“天之道损有余而补不足”而人之道是“损不足以奉有余”有相通之处。太平道就是打着“替天行道”的思想发动农民起义的。《周易》强调“变革”思想，太平道发动黄巾起义时提出“苍天已死，黄天当立，岁在甲子，天下大吉”口号，实际上就是体现了“变革”的精神，这个口号的理论依据来自《太平经》中的“通变”思想，而溯其源头则是《周易》中的“尚变”思想。

[1] 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第405、406页。

魏晋时期，葛洪在《抱朴子·对俗》中特别强调：“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。”^[1] 遵守伦理道德成为修仙求道的必要条件。

二、道教对墨家的吸收

墨家的建立者是墨翟，其后的墨家分为三派。秦汉以后，墨家逐渐衰微而成为“绝学”。在道教的形成过程中，墨家也曾产生过重要的影响。墨家对道教的影响主要是其“兼爱”“互助”两种主张，这种影响在早期道教中比较突出。

《太平经》认为太阴、太阳、中和“三气相爱相通，无复有害”，才能令“太平气”产生，从而使“太平”盛世尽早到来；又主张人与人之间应当相互帮助，富人应当赈济穷人，“或积财亿万，不肯救穷周急，使人饥寒而死，罪不除也”。这与墨翟主张的兼爱互助，“兼相爱，交相利”，“有力者疾以助人，有财者勉以分人，有道者劝以教人”等思想颇有相通之处。

《太平经》中也有“人各自衣食其力”的思想。这显然又与墨子在《非乐》中所提倡的“赖其力者生，不赖其力者不生”的劳动原则相一致。

墨家所倡导的天志明鬼理念，也对道教思想的产生起到了很大的促进作用。

章太炎先生曾说：“道教思想是本诸墨氏，源远流长。”^[2] 显而易见是在说道教思想采用了墨家的理念，二者之间有着悠久的历史渊源。后世道教曾把墨子列入《神仙传》，葛洪《抱朴子·金丹》上面也记载有《墨子丹法》。墨家的组织制度也曾影响了道教。

第七节 道教创立的历史背景

道教出现在东汉时期，绝对不是一个历史的偶然事件，而是有其内在历史必然性。同时，佛教文化的传入，在一定程度上刺激了道教的产生。

道教产生的主要标志之一是道教组织（太平道和五斗米道）的出现。太平道被黄巾起义所利用，后随着起义的失败也销声匿迹。五斗米道尊奉老子

[1] 王明：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局1985年版，第53页。

[2] 《章太炎全集》（第三册），上海人民出版社1984年版，第449页。

为自己神圣的教主，打着天师道的旗帜不断建立起一个全国性的宗教性组织。

一、社会矛盾尖锐

道教之所以出现在东汉末期，与当时的历史条件是分不开的。

东汉从和帝刘肇开始，豪强地主势力迅速膨胀，政治上逐渐形成外戚和宦官两大集团，彼此间争权夺利，给人民带来巨大痛苦。官僚豪强又大量兼并田地，社会财富高度集中，以致出现了“豪人之室，连栋数百，膏田满野，奴婢千群，徒附万计”^[1]的局面。

广大农民丧失了土地，一部分沦为依附于豪强地主的佃农或雇佣，受着残酷的剥削，而更多失去土地的农民则变成了流民，无家可归。再加上当时频频发生的水、旱、蝗自然灾害，疫病流行，出现了“死者相枕于路”“民相食”的悲惨景象。

“汉世已衰”成为人们的普遍感觉，盼望新的“太平盛世”成了社会各阶层人民的共同愿望。这样，早期道教便利用社会危机和人民的现实苦难布道，声称神秘的“太平气”将到，有德之君将出，神人下降解除人们的苦难。深重的社会危机，使宗教成为社会的客观需要，道教就是在这种社会危机四伏的背景下产生的。

二、造神氛围浓厚

整个汉代是人们的思维从理性主义走向神秘主义的时代，造神氛围浓厚，是中国历史上最有利于创建宗教的时代。道教就是这一时代神秘文化的产物。

可以说，汉代是神道高涨、鬼神崇拜盛行的时期，不仅世俗的鬼神信仰和巫术大为流行，就是专以“不语怪力乱神”相标榜的儒学，也出现了神学化的倾向。统治阶级对神仙方术的提倡，更推动了社会上求仙修道的风气。

汉武帝曾试图借鉴历史上“圣人以神道设教而天下服”的经验，“借鬼神之威，以声其教”，大肆设立祭坛以祀鬼神。他于长安东南郊设立“泰一祠坛”，又设立“五帝坛”环居其下以求能得神灵保佑。汉哀帝时神祠已多达七百余所。

在思想方面，儒家渐渐被神秘思想所浸染。汉武帝实行了董仲舒所倡导的“罢黜百家，独尊儒术”的政策。董仲舒将儒学神学化，建立了“以天人感应”

[1]〔南朝宋〕范晔：《后汉书·仲长统传》，中华书局1965年版，第1648页。

为核心的宗教神学理论。在汉王朝的支持下，混合宗教神学和庸俗经学而成的谶纬之学逐渐兴起，并成为两汉之际宗教神学思想的主导。

董仲舒在《春秋繁露》中以神秘的阴阳五行学说附会儒家的经义，并创造求雨止雨仪式，登坛祈祷作法，很难分辨出他到底是儒生还是巫师或道士，《后汉书·方术传》所载的方术士，很多即儒生。儒生和神仙方士已经开始合流了。

由于儒生与方士的合流，便有了谶纬之学的产生。谶是一种“诡为隐语，预决吉凶”的宗教预言。司马迁在《史记·秦本纪》中所载秦朝流行的“亡秦者胡也”，即是这样的预言。后来，又有人利用谶语表示对董仲舒的不满，说孔子预言“董仲舒，乱我书”。纬则是以宗教神学观点对儒家经典进行解释，把儒家经典宗教化，将孔子描述为神。谶纬书中之神化孔子，实开道教对老子神化之先河。纬书中之图箴，更为道书所吸收。

灵魂不死的观念在这一时期也特别流行。1973年长沙马王堆汉墓出土的帛画上面即绘了人死后灵魂所去的“天堂”及“黄泉”。这一时期兴起的谶纬神学中也有关于神灵司命、星象占卜、呼神驱鬼等说法。

刘秀依靠图谶建立起东汉王朝，东汉的统治者都把它当成官方之学。建初四年（79），汉章帝主持召开御前会议，有意推波助澜，将《白虎通义》钦定为国家教科书，神化“三纲五常”，以法令的形式使谶纬之学定型化，汉代社会的政治、学术皆被宗教的气氛所笼罩。

谶纬之学受到古文经学派的批判，还有多起打着谶纬符命造反的事件在东汉期间发生，依附于国家政权的儒家礼教一时失去了维系人心的作用，为道教的发展留下了空间。

三、外来宗教刺激

佛教在两汉之际传入中国，也对道教的产生起了催化剂的作用。

佛教最早传入我国内地的时间，历来说法不一。三国时魏国鱼豢《魏略·西戎传》（《三国志·魏志·东夷传》注引）记载：汉哀帝元寿元年“博士弟子景卢（《魏书·释老志》作‘秦景宪’）受大月氏王使伊存口授《浮屠经》”^[1]或为佛教传入中国内地之始。

[1] 陈寿：《三国志》，中华书局1964年版，第859页。

佛教是一种成熟的世界宗教，有完整的教义、教规以及教团组织。这种宗教传入中国，对当时的神仙方士创立道教不仅提供了重要启示和借鉴，而且具有相当的激发作用，从而成为道教产生的催化剂。

佛教的离俗出家之说，与儒家的忠孝思想不和，但在息欲、超俗等方面又与道家、道教较为接近，所以佛教最初依傍道术而流行。但佛教是外来文化，又破斥我执与法执，与道教追求长生的宗旨相矛盾，所以佛教的独立发展又必然与道教发生摩擦。佛教与道教在中国的兴起处于同一历史时期，两者是对立统一的关系。

道教一方面大力汲取佛教的宗教形式以提高自己的宗教素质，另一方面又加强自己的民族文化特征来同佛教抗衡。佛教的传入打破了中国自古政教合一的文化传统，刺激了中国文化的多元化发展。因此，在道教的形成过程中，佛教的影响和刺激是不容忽视的。

总之，“万事俱备，只欠东风”。不管从思想上，还是历史背景上，道教的出现已经成了历史的必然。

第二章

道教历史的嬗变

道教产生和发展经历了一个漫长的发展过程。其自出现后，随着历史的发展而不断地嬗变。

黄巾起义被汉朝统治者残酷镇压后，太平道在整体上是不复存在了。五斗米道在张鲁的不断努力下，得到不断发展，最后演变成为一个全国性的宗教组织——天师道。

魏晋南北朝时期，道教的炼丹术实践和思想体系不断完善。寇谦之在北魏太武帝支持下建立了“北天师道”，陆修静建立了“南天师道”。

唐宋时，道教的发展处于兴盛时期。李氏唐朝主要出于政治原因抬高道教的社会地位。宋徽宗自号为“教主道君皇帝”，道教备受尊崇，几乎成为“国教”。元明时道派不断兴起，最为典型的是北有全真派、南有正一派。清朝中期以前道教不断衰落，基本处于停滞状态，中期以后曾有中兴气象。

第一节 道教的初创和发展

一、汉魏时期道教的初创

以历史纵向的眼光来审视，道教在东汉时产生，在魏晋南北朝时不断自我完善和发展，其主体特征是由民间宗教逐步上升为官方宗教。

道教的正式产生通常以五斗米道和太平道的出现为标志。五斗米道是由张陵大致于东汉顺帝时在西蜀鹤鸣山所创立的，张陵及其道徒尊奉道家的创始人老子为道教始祖，把老子的《道德经》作为其传教的经典。

之所以冠以五斗米道，是因为张陵规定新加入的信徒必须交纳五斗米，以后这个称呼就流传开了。五斗米道注重符篆禁咒等道术，在很大程度上传承了汉代民间方士捉鬼弄神、求雨祈福的巫术文化。

说到五斗米道，不得不谈到张鲁这个人物。张鲁，字公祺，祖籍今江苏省丰县，西汉留侯张良的十世孙、天师道教祖张陵的孙子、五斗米道的第三代天师，在祖父和父亲去世后继续在汉中一带传播五斗米道，并自称“师君”。后投降曹操，官拜镇南将军，封阆中侯。

东汉末年，天下大乱。农民不断揭竿起义。一个名叫张修的人开始带领农民起义，当时可谓声势浩大，举国震惊。同时，地方割据势力也在不断加剧，其中，在今四川地区一个叫刘焉的人为了招兵买马，扩大势力范围，就笼络张鲁和张修。他们三个的势力联合起来就轻而易举地占领了汉中（位于今陕西省西南部）这个地方。从那以后，张修和张鲁就割据一方，几乎不与外界往来。

张修死后，他的儿子继位。但是，张修的儿子胸无大志，为人处世缺少气魄，不成大事。在此情况下，张鲁杀死了张修的儿子，成为汉中的霸王。当时，因为群雄纷起，“挟天子以令诸侯”（《后汉书·袁绍传》）的曹操也无暇征伐张鲁，就对张鲁采取怀柔策略，对其加官封爵。于是，张鲁就盘踞汉中一带，有力地促进了五斗米道的迅速发展。因此，可以在一定程度上说，五斗米道的发展，张鲁功不可没。

说到太平道，也不得不谈到张角这个人物。

张角在东汉灵帝时创立太平道，他在创立太平道之前尊崇黄老道。黄老道最早见于《后汉书·王涣传》，起源于古代学术上一个主要流派黄老学。“黄”指黄帝，代表古代“神仙家”和“阴阳家”的思想；“老”指老子，代表道家的思想。“黄老道”思想至战国秦汉之际在社会上的影响已非常大，东汉时期“黄老道”思想更加成熟和完善。

张角在信奉黄老道的基础上以《太平经》为道教经典。张角自封为“大贤良师”，传教的方士主要是以“符水咒说”为人治病。

在张角及其弟子的不断努力下，经过十几年的发展和流传，太平道已经统领几十万人马，形成了一股不容小觑的地方势力，在社会上有着很大的影响。鉴于当时农民纷纷进行起义，张角倡导其信徒打着太平道的宗教旗号进行反抗汉朝政权的斗争，史称“黄巾起义”。张角自称“天公将军”，其弟张宝和张梁

分别自称“地公将军”和“人公将军”。黄巾军最后在汉朝的镇压下归于失败，太平道也随之湮灭不兴、师道不明，逐渐失传。

因此，我们可以分析出，无论是张陵创立的五斗米道，还是张角创立的太平道均有着特定的时空背景。当时社会阶级矛盾激化，道教在一定程度上成了民众赖以生活的精神依靠，有着广泛的群众基础。从社会功能上来看，道教其实充当了当时农民反抗地主阶级残酷剥削的一种工具和手段，尤其是太平道最后随着农民起义的失败而逐渐衰落。

二、两晋南北朝时期道教的发展

两晋南北朝时期，道教的内部分化现象随着历史的发展而加剧。其主要表现是：道教已经从一种民间宗教逐渐演化为官方宗教形态。

原因主要有两个：一是道教自身在经过汉朝政权打击之后，认识到只有依附于政权才能有继续生存和发展的可能性，于是逐步向政权靠拢；二是当政者看到了道教的可利用之处——可以笼络人心，稳定社会。同时，道教所倡导的羽化成仙的思想被统治者所倚重，他们企图得到修道之士的真传以长生不死。

就道教与政权相结合的具体情形而言，最为典型的是赵王司马伦与道士孙秀之间的关系：

赵王司马伦是西晋初年“八王之乱”^[1]的核心人物之一，孙秀是一名信奉五斗米道的道士，也是赵王司马伦的重要谋士。孙秀这个人，在历史上被评为：为司马伦小吏，善谄媚。作书疏得伦意，因而得宠，为司马伦谋划。深得司马伦的信任，正所谓是：“事无巨细，必咨而后行。”（《晋书》卷五十九）孙秀信奉五斗米道，同时积极参与政权。

从中可以看出，道教在两晋南北朝时，已经不再局限于刚创立时借符水为人祈福驱灾的初级阶段了，不再是和政权分道扬镳，而是更多地参与到政治中来，积极地谋取更多的政治资源，以图生存和扩大道教的社会影响。

[1] “八王之乱”发生在西晋年间，是司马氏同姓王之间为争夺中央政权而爆发的混战，前后历时16年。其最终结局是东海王司马越夺取大权。“八王之乱”是导致西晋灭亡的重要原因之一。之后的中国进入五胡十六国时期。其实，西晋皇族中参与这场动乱的王侯不止八位，但八王为主要参与者，且《晋书》将八王汇为一列传，故史称“八王之乱”。

就统治者而言，从魏晋时期起，当政者对道教采取两面策略：一方面，限制或镇压道教；另一方面，改造和利用道教。这样的政治权术很有成效，加速了道教的分化。

同时，由于有不少士族也开始信奉道教，无形之中改变了道教的阶级属性。在这种情形之下，一部分道教由民间宗教转化为官方宗教，一部分道教仍然在民间流传。道教的这种发展趋势一直延伸到南北朝。

道教同样在少数民族政权中获得了较多的政治资本，得到少数民族政权的青睐和重视。前秦苻坚曾礼遇道士王嘉。苻坚，字永固，十六国时期前秦的皇帝，357—385年在位。苻坚在位前期励精图治，使前秦基本统一北方。苻坚每有征讨之事，皆向王嘉有所咨询。这说明二者存在一种相互利用的关系，道教所倡导的神仙方术在一定程度上神化了军事上能否取胜的关键，为当政者所信奉。道教依靠政权拥有了更大的活动空间，而不再仅限于在普通民众中传播和发展了。

这一时期的道教在理论上不断完善和成熟，道书数量不断增加。在保持道教核心思想的前提下，道教徒纷纷著书立说，不同的教派有各自具体的教义教规，最值得一提的是道士葛洪。

他著《抱朴子》一书，对之前存在的神仙方术做了一个相对系统的总结和归纳，在此基础上提出了具体修炼成仙的理念和方法；认为应该吸收儒家思想的纲常名教，羽化成仙不仅仅需要内在的修持，也需要外在行善。“若德行不修，而但务方术，皆不得长生也。”^[1]

可见，葛洪的道教理论不再仅关注道教自身，而是跳出道教本身范围的局限，积极汲取儒家思想，儒家精神理念在当时有着重大的社会影响，道教的进一步发展必然对之不能视而不见。更值得玩味的是，葛洪站在士族知识分子的层面上，认为那些仍然活动在民间的道教是“妖道”和“邪道”。由此，我们可分析出，道教自从被汉魏政权镇压之后，道教内部的分化呈不断加剧的趋势，甚至之间出现了立场之争、权益之斗。

魏晋时期，对道教发展作出了显著贡献的人物之一是上清派的创始人魏华存。

[1] 王明：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局1985年版，第53页。

魏华存，字贤安，生于251年，334年羽化，是晋代女道士。道士称她为紫虚元君南岳魏夫人，民间称之为“二仙奶奶”。

魏华存早年在洛阳修炼多年，已经具备了一定仙道体验。魏夫人到达一个名叫阳洛山的地方后，潜心修炼。在功德圆满后，开始讲经传道，影响很大。天师道道徒推选她为天师道祭酒（天师道内部级别很高的讲经传道师）。她为人心地善良，经常帮助穷人，在当地的口碑很好。后来，得到真人的指点，得知中原地区必有大乱，于是，她渡江南下。虽然当时社会动荡，人心不稳，在南下的路途中，经常会遇到盗匪，但是，魏华存都能够得到神助，逢凶化吉。

在魏华存的努力下，逐渐形成了以她为首、以士族知识分子为主体的道教上清派。上清派在具体的修炼方法上，改变了传统的符篆禁咒和烧炼金丹，而是专注于人体内部的精、气、神，以达到长生久视、羽化成仙的目的。根据传说，在魏华存修炼的过程中，曾经得到西王母的邀请，一起到朱陵山上吃灵瓜，还得到了西王母所赐的《玉清隐书》四卷。

在魏华存羽化成仙那一天，玉皇大帝专门派遣众多仙人驾着鹤车相迎。唐代著名诗人杜甫《望岳》诗中云：“恭敬魏夫人，群仙夹翱翔。”说的就是魏华存羽化升天的这件事。

魏华存之后，南朝道士陶弘景，潜心隐居茅山几十年，励精图治建道观，广收弟子，讲经传道，弘扬上清道法，把茅山变成为上清派的主要传教地。后来，随着历史的发展，茅山、龙虎山、阁皂山合称江南道教“经策三山”，至今余脉仍存。

因此，我们可以看出，魏华存士族出身，这无疑加强了道教与政治上层的联系，促进了道教向官方宗教发展的步伐。更为重要的是，由这些名门望族所创立的道教派别，在其编订的经书里已经制定了一些规戒，规定其信徒“不可得乱语，论及世务”。如《太上洞玄灵宝三元品戒功德轻重经》的“三元品戒罪目”中，便列有“合聚群众”、“评论国事”和“妄论国家盛衰”等各种“罪目”。其核心思想就是让民众安于现状，不要犯上作乱。

那时的道教不再仅仅是农民利益的代表，而是一部分转向专注于个人的修持。这毋庸置疑受到当时统治阶级的尊崇，符合其统治利益，更进一步加速了道教的官方化发展。

对民间道教的改造在南北朝也是客观存在的，比较著名的是道士寇谦之

的事迹。

在魏太武帝拓跋焘和宰相崔浩扶持下，嵩山道士寇谦之极力抬高道教的政治地位，主张清整道教，除去三张（张陵、张衡、张鲁）伪法、租米钱税和男女合气之术等，注重服食闭练和遵守礼度。其根本思想就是倡导道教徒严格遵守伦理纲常，以维护政权的稳定。父慈、子孝、臣忠思想是寇谦之道教改革的核心理念。经过寇谦之改革后的新天师道被称为北天师道，这种顺应帝王统治的道教改革自然受到尊奉和礼遇。

我们说寇谦之的改革，在一定程度上使魏晋南北朝时期“政教合一”的思想得到贯彻和落实。魏太武帝既是国君又是道教的“太平真君”，寇谦之既是天师又是国师，可见道教的主流在南北朝时已经官方化了，依附于政权，为其巩固政权服务。

北有寇谦之，南有庐山道士陆修静^[1]。陆修静制定了道教史上第一部道经目录——《三洞经书目录》。陆修静主要从修身与治国相统一的观点着眼，以“劝善戒恶”为宗旨，使斋醮仪范既合于世俗礼法的要求，又是得道成仙的根本。这和寇谦之道教改革的思想大同小异，目的就是使道教官方化。

陆修静不同于寇谦之的一点是：他规定了道教徒不同的服装穿戴样式，把等级制的一套服饰制度应用到道教中来。这其实就是世俗生活的一种折射，其作用就是以等级有别的秩序来为民众修道提供可供依据的进阶，为其制定了严格的教规戒律。

总之，在魏晋南北朝，无论是道教的道士，还是道教的经书都在为道教的官方化而进行不断的努力。教理教义更加符合伦理纲常，在很大程度上改变了道教在初创时期那种组织相对涣散、教理教义和戒律相对比较原始的状态。道教逐步从一种农民用以反抗以皇室为代表的地主阶级的民间宗教演化成为一种通行于社会上下各阶层的官方宗教。

[1] 陆修静，生于406年，477年羽化，字元德，号简寂，南朝道教斋戒与仪范的制定者。平素喜游天下，遍访道书典籍。主张儒、佛、道三教合流，认为斋醮是求道之本，然后辅以礼拜，课以诵经，即能成道。经陆修静改革后的道教成为南朝天师道正宗。

第二节 道教的鼎盛与衰落

一、隋唐时道教整体的兴起

追溯道教的发展历程，魏晋南北朝时，道教已经从一个民间宗教演化为与政权发生紧密联系的官方宗教。这种态势仍然存续在隋唐时代，并且呈现出不断兴盛的局面。

道教在隋唐时期发展的整体特点是：政治地位较前代有了提高，道教徒在某种程度上已经超越了寇谦之等知名道士在道教史上的地位；修道之人在数量上呈大幅增长之势；随着信道人数的突增，道观的数量也大幅增加；道教徒纷纷著书立说。

隋唐道教出现兴盛局面，当然和道教自身根据社会的发展所做的调整有关。但是，一个根本原因在于隋唐是中国历史上的盛世。国家统一，国富民安，帝王宠道，臣民自然效仿。这无疑促进了道教的发展，进而鼎盛。

同时，道教的修持方法也与前朝有异。特别是这个时期不仅道教得到了迅速发展，佛教和儒家思想水平也得到进一步的提高，儒释道之间有冲突也有交流和融合。在这种大的文化氛围下，道教通过与儒佛之间的文化交流，自觉或不自觉地汲取和融合了儒释的思想，进一步完善了自己的教义理论，尤其借鉴佛教充满义理的思辨哲学来完备自己的内炼学说；在承袭魏晋南北朝借鉴儒家思想的基础上，更是进一步借助儒家精神理念来发展和完善自己，主要是要抬高自己的政治地位。

隋朝的大一统在客观上结束了南北朝时期道教分散的局面，促进了道教全国性的大融合。南北朝时期的北天师道和南天师道在隋唐得到了交流和融合，这种融汇以茅山宗为主体。

在陶弘景之后，茅山宗传往北方的上清经法，纳入灵宝、三皇及召神劾鬼之类的道经，并与北方的楼观道相结合。这有利于道教不同教派之间的思想交流，相互取长补短，加快道教思想的一体化发展。

隋代的宗教政策对道教有着包容的精神，而且，道教徒有时被加以宠信。我们以道士王远知为例：

王远知，字广德，生于 509 年，635 年羽化。祖籍今山东临沂，出身世宦之

家。他在 15 岁的时候，跟随陶弘景学道，很有道学心得。学成之后，就热衷于游览天下名山。后来，归隐茅山，专心修行辟谷术和上清道法。在隋朝开皇十二年，即 592 年，得到杨广的赐见，很受杨广的宠信。在大业七年，即 611 年，隋炀帝召见他于涿州临朔宫，亲自向他行弟子礼，请教神仙之道。王远知凭借自己的仙学理论和“符命”等法术得到了帝王的赏赐和重用。

隋炀帝自己到了晚年之后，很是尊崇道教，禁止人们毁坏道观和神像等，否则就以“不道论”或“恶逆论”来处罚。不难看出，道教的政治地位已经深入到帝王的内心，帝王将相有借助道教巩固政权和追求长生不老的政治和个人需要。

唐朝在对待道教的态度上很大程度上延续了隋朝的政策，高规格地礼遇道教徒。在此值得一提的是，唐代统治者之所以尊崇道教，有一个重要的政治原因：在唐朝初年，南朝门阀士族的传统势力还很强大。人们很看重门第的高低，否则就会被人看不起。李唐统治者为了粉饰其高贵的血统，神化其统治，就借用老子姓李，唐皇室也姓李的关系，大事宣扬自己家族是“神仙苗裔”。这样，既可借神权提高皇朝地位，又可借此宣称李氏取代隋朝为“奉天承运”。

由此可看出，唐代统治者之所以倚重道教，最根本的原因在于巩固和维护自己的王权，用道教来神化李氏王朝。客观地说，这种现象并不是唐朝所首创，之前和之后的王朝也都借用了道教这种稳定政治、笼络人心的作用，只是各自的具体策略不同罢了。

唐代帝王在当时的道佛之争上，往往采取扬道抑佛的政策。如贞观十三年（639），道士秦世英控告法琳毁谤皇宗老君。法琳生于 572 年，卒于 640 年，俗姓陈，隋末唐初佛教高僧。参与当时的佛道之争，是能言善辩的佛教卫士，被时人称为“唐护法沙门”。李世民派人追查，将法琳流放到外地，在一定程度上给予佛教徒以沉重的打击。

客观而言，道教在唐朝并不是一直处于显赫的地位，也有过被皇室排斥的经历。最显著的就是武则天崇佛抑道的政治策略。武则天为了当上皇帝，就倚仗佛教女主为王的谶语来为自己女权皇帝增色，不过好景不长。

武则天死后，玄宗李隆基重新崇道，如礼遇天台道士司马承祯入京。

司马承祯，生于 647 年，735 年羽化，祖籍河南温县。字子微，法号道隐，自号白云子，道教上清派茅山宗第十二代宗师。他不仅有着极深的道行，而且文

学修养也很高，擅于书篆、隶，并且自为一体，号“金剪刀书”。与陈子昂、卢藏用、宋之问、王适、毕构、李白、孟浩然、王维、贺知章一起被称为“仙宗十友”。

开元十五年，即727年，玄宗李隆基召他入宫。为他建造阳台观以供居住，诏令他以三种字体书写老子《道德经》，刻为石经。司马承祯羽化后，被追赠银青光禄大夫，谥称“贞一先生”。

尤其值得一提的是唐武宗的崇道。唐武宗即李炎，唐穆宗第五子，崇信道教，于会昌五年（845）在道士赵归真等人的谏言下进行排佛，发生了历史上著名的“唐武宗灭佛”事件。当



司马承祯

然，我们并不认为唐武宗灭佛完全是为了宠道而采取如此极端的方式来打击佛教，因为佛教在唐武宗时已经发展到某种足以危及皇权的地步，佛教僧侣地主和以皇室为代表的世俗地主矛盾尖锐化和白热化。但是，从中可以肯定的是：道教在唐代已经具有了崇高的政治地位，足以影响帝王的政治决策。



唐武宗

上有帝王宠道，下有臣民争相效仿。大臣百官中有不少人信奉道教，向往神仙的生活。更为极端的是：出于得道成仙思想的迫切愿望，皇室和臣民中服食道教丹药的事件层出不穷，如尉迟恭^[1]晚年笃信仙方。

道教根源于我国，在各种传统文化的综合作用下，形成了独具特色的宗教理论体系和思想文化内涵，之后又反哺生活于传统文化之中的芸芸众生。这种文化的影响是深远的，在某种程度上已经改变了民众的言行，甚至随着海内外交流的交流促进了世界文化的进步和发展。如唐代道士到高丽宣讲《道德经》的思想，当地人“尤信道士”。唐太宗令道士与玄奘^[2]合作将《道德经》译为梵

[1] 尉迟恭生于585年，卒于658年。字敬德，鲜卑族，唐朝名将，“玄武门之变”助李世民夺取帝位。据说其面如黑炭，在中国传统文化中，尉迟恭与秦叔宝是驱鬼辟邪的“门神”原型。他希望能够得道成仙。

[2] 玄奘生于602年，卒于664年，俗姓陈。汉传佛教史上最伟大的译经师之一，中国佛教唯识宗创始人。唐太宗贞观三年，玄奘从京都长安出发，历经艰难抵达天竺。游学于天竺各地，贞观十九年回到长安，在大慈恩寺等寺院进行研究和翻译佛经，直到圆寂。

文。这些文化现象和思想的交流无疑均体现了道教在唐代的兴盛。

二、宋金元时期道派的鼎盛

北宋结束了五代十国的混乱局势，基本上保持了隋唐宠道的宗教政策。宋朝帝王扶持道教以便巩固其政权，当然也和个人的道教信仰有关。历代帝王都有一个长生不老的梦想，希望永远享受高高在上的生活。

宋真宗崇道，在当时还演绎出“关公斩蚩尤”的道教故事：

1014年，即宋朝大中祥符七年，解州^[1]官员上奏宋真宗称：“当地盐池的水可以大量熬盐，每年都能够为国家上缴大量的税款，增强了国力。但是，最近几年，该地的水量锐减，已经生产不出来盐了。这种情况实在是罕见，其中必有妖怪作孽，下官不敢隐瞒，特奏请皇帝。”宋真宗听后，十分重视，就立刻派遣人去稽查。

派遣的大臣在解州调查一番后，就回京奏禀宋真宗。说自己在解州这个地方调查时，偶然遇到一个老人，自称为城隍神。他让自己转告皇帝，盐池异常的根本原因是蚩尤作乱。蚩尤传说是上古时代九黎族部落酋长。

宋真宗听后很是困惑，就问身边的大臣如何是好？大臣都说像这种不祥之兆，都是神灵在主事，应该请神以协助。

后来其中一位名叫王钦若的大臣说：“蚩尤是邪恶之神，微臣知道龙虎山的张天师拥有驱鬼降魔的本领，若是请他来，蚩尤的事情就好解决了。”

宋真宗听后大喜过望，立刻诏见张天师。张天师说：“自古以来，忠烈之士去世后都会变成神仙。蜀汉关羽将军忠义双全。若把他召来，战胜蚩尤必定无疑。”

于是后人就演绎出关羽战蚩尤的故事。据说，关羽大战蚩尤的那天，盐池上空雷电奔驰，黑云滚滚，天昏地暗，杀声震天。关羽舞动青龙偃月宝刀打败蚩尤，刹那间，云收雾散，天晴日朗，盐池恢复了以前的平静。

宋真宗亲自制作道书，敬拜道观，以示对道教的推崇。之后的宋朝帝王传承其先帝的道教政策，道教宫观的兴建与道场斋醮依然是如火如荼。

[1] 解州，古称解梁，是三国蜀汉名将关羽的故乡，即今运城市盐湖区西南15公里的解州镇，镇西有全国现存最大的关帝庙，俗称解州关帝庙。

根据《续资治通鉴》^[1]卷九十一记载，宋徽宗还在藩邸时，即自称曾梦见老君面谕：“汝以宿命，当兴吾教。”意思是说，宋徽宗说自己在梦中见到过太上老君，并且得到了太上老君的授命，自己承担着振兴道教的重任。

可见，宋徽宗对道教的尊崇是非同寻常的。并且，宋徽宗也把这种崇道的思想落实到实际生活中。比如，宋徽宗在宣和元年六月，正式下诏封庄子为“微妙元通真君”。而且，在宋徽宗当政时，制定出了我国官修的第一部全面叙述道教历史的巨著——《道典》。

宋徽宗对道教的尊奉，已经在一定程度上超越了对道教的政治性利用，而是深入到灵魂的最深处。一个最明显的例子就是：宋徽宗在被金人俘虏后，还保持着对道教的虔诚信仰，经常身穿紫道袍，头戴逍遥巾，装束和道士一样。

南宋处于与金、元南北对峙的局面，整体上呈现出“疆土日蹙”“国势阽危”的情形。不仅面临着尖锐的外部民族矛盾，而且国内的社会矛盾也日趋紧张。南宋政权为了化解这种社会危机和树立民众的信心，更是借助道教来神化政权。具体到对待道教的政策上，继续沿承北宋时期宠道策略。不可否认这其中有南宋当局对道教的政治利用，但是也从一个侧面反映了道教在南宋时期的发展态势。

封建统治者需要利用道教来神化其统治，道教本身需要倚仗政权来发展壮大。在某种程度上，这是一种相互利用的内在关联，但也不可否认它们之间客观存在着真挚的情感。例如，根据《宋史》记载，在南宋生死存亡的危急关头，道教徒安世通、徐通明等奋不顾身，誓死与朝廷共存亡。同时，谴责那些懦弱的士大夫是酒缸饭囊，不明大义。^[2]

我们说这些道教徒勇气可嘉，气节可贺。但是，道教的神仙并没有保佑住南宋政权，没能遏止住宋王朝的灰飞烟灭。

道教在金朝的发展呈现出教派的不断建立和完善，全真道、太一道和真大道就是在这一时期创立的。金朝是少数民族女真人建立的政权，当时面对着几乎白热化的民族矛盾。汉族人不服金人的管理和统治，纷纷起义。金朝统治者为了巩固政权，稳定广大汉族的人心，极力地和汉文化交流，积极融入到汉族

[1] 《续资治通鉴》以宋、辽、金和元朝正史为经，参阅文集一百多种。文风是记述详略得当，言简义丰。上起宋太祖建隆元年，下到元顺帝至正二十八年，历史跨度411年，总共二百二十卷。

[2] 《宋史》（第三十八册），中华书局1977年版，第1370页。

文化中来。具体到道教政策，就是往往赏赐道教首领。

我们从金朝皇室与道士王处一的交往中就可以看出金朝政权对道教的重视。道士王处一，生于1142年，1217年羽化，号玉阳子，今山东牟平人。他跟随王重阳^[1]学道，表现出惊人的才华，很快修炼成功。大定二十七年，即1187年，金世宗派遣使者请王处一出山，并向他问修治之道。王处一主张“保精养神，恭己无为”。金世宗很是钦佩。二十八年，即1188年，金世宗又下诏见王处一，并为王处一修建道观，亲自书篆匾额。

承安二年，即1197年，金章宗诏见王处一，请教养生之道。泰和三年，即1203年，金章宗诏令王处一在亳州太清宫两次主理普天醮事，戒度道士1000多人，在社会上产生了很大的影响。

道教在元代的发展，基本上保持着与金代一样的状态。根本原因在于元朝和金朝都是我国少数民族建立的政权，对广大的汉族都有一种潜在的畏惧心理，汉族有着比他们相对比较先进的文化。元朝政府在积极汲取中原汉族文化时，必定会对土生土长的道教加以重视，力图利用道教的力量来增加其政权的稳定性。这种对道教的拉拢和重用与金朝一样，主要体现为对道教首领的加封和赏赐。

成吉思汗对全真道首领邱处机的加封和赏赐，可以明显地反映出元朝统治者在整体上对道教的尊崇。

成吉思汗统率大军西征时，就召见全真道首领邱处机。邱处机审时度势，不远万里，历尽千辛万苦率领弟子赴诏。他为成吉思汗积极献言献策，受到成吉思汗很高的礼遇。

成吉思汗下诏将他居住的太极宫更名为“长春宫”，并遣使代他向邱处机问好：“朕常念神仙（神仙是指邱处机），神仙毋忘朕也。”^[2]

这很明显地表明了成吉思汗对道教的重视和推崇，为全真道在元朝的发展奠定了坚实的政治基础，也从一个侧面反映了元代统治者对道教的态度和政策，为道教其他派别的发展扩大了社会影响。

[1] 王重阳是道教全真道的始创人，被尊为道教的北五祖之一。他有七位出名的弟子，在道教历史上称为“全真七子”。王重阳主张“三教合一”，认为“儒门释户道相通，三教从来一祖风”。著作有传道诗词千余首、《重阳立教十五论》和《重阳教化集》等。

[2] 《元史》（第十五册），中华书局1976年版，第4525页。

道教在元朝之所以能有如此大的发展,其根本原因是元朝政权对道教倚重,再加上道教在之前已经获得了很大的发展,有着广泛的社会基础,也没有像“三武一宗灭佛”那样受到过帝王政权的沉重打击。

客观而言,纵观整个中国宗教发展史,可以发现这样一个规律或现象:在中国封建王权专制社会里,从来都是皇权高于教权。无论是道教还是佛教,若想得到更大的发展空间必须依靠政权的扶植,否则很难有发展壮大机会。正因如此,佛教名僧道安^[1]就曾说:“不依国主则法事难立。”

一旦宗教的发展在某种程度上威胁到皇权时,必然会受到打压和控制。同样的道理,元代统治者为了更好地加强其对全国的有效统治,在扶持道教的同时,也采取了一些限制策略。如对济南道士李天祥、邵阳道士刘士先和凤翔道士王道明^[2]等予以坚决打击和镇压,以免犯上作乱,威胁政权。但这些都无碍于当时道教的整体发展。

概言之,元代政权对道教采取扶植、利用与限制相结合的政策,一直沿袭到其灭亡。在元代大一统的政治格局下,统治者对道教整体上尊崇有加,客观上为道教的进一步发展奠定了一个相对稳定的社会环境,也有利于其他道派的交流和发展。教理、教义在道教内部各派相互融合以及与儒释相交流的基础上,以内丹学说为主体,整体上呈现出兴盛的态势。

三、明清时期道教的盛衰

明朝和清朝已经进入到中国封建社会的晚期,这是一个大的历史趋势。在这一时期,道教整体上处于一种由盛到衰的态势,其根本原因是随着中国封建王朝的瓦解,道教也就失去了可供依靠的政治靠山。当然不可否认在其中也有其他因素的作用,如道教自身的腐化等。

鉴于元朝和其他政权灭亡的历史经验与教训,明朝开国皇帝朱元璋在选择性承继元朝政治制度基础上,进一步加强了中国封建社会中央集权的专制统

[1] 道安生于312年,卒于385年,俗姓卫,今河北省冀县西南人,东晋时代杰出的佛教学者。东晋孝武帝太元四年,前秦王苻坚攻克襄阳时曾说:“朕以十万之师攻取襄阳,唯得一人半。”此一人指的正是一代高僧道安大师。道安重视般若学,一生研讲此系经典很有影响,同时重视戒律,搜求戒本至勤,又注意禅法。因道安大师出生时手臂多长一块皮肉,被时人即称之为“印手菩萨”。

[2] 《元史》(第三册),中华书局1976年版,第626页。

治。在意识形态方面，以程朱理学^[1]为官方统治指导思想。“八股取士”作为衡量广大学子学问的一种政治标准严重束缚了学子的思想。

我们从历史的角度分析，自从西汉的汉武帝^[2]实施“罢黜百家、独尊儒术”的政治策略，儒家思想就日趋演变为中国历史上专制统治的正统思想。同时，儒家思想者在吸取和总结数百年历史经验教训的基础上，有目的地借鉴了佛教和道家哲学的核心理念来完成自身的改变，重塑自己的思想意识形态。因此可以说，在明朝，儒学在理论的精微、体系的博大上，都超过了这时的佛教和道教。对于伦理、礼教秩序的论证、维护更是佛道二教所难以比拟的。^[3]儒学在宋代被确定为官方政治意识形态后，随着当政者有目的性的扶植和儒学自身的发展和积淀，儒学以理学的形式在明朝得到进一步的加强是一种必然的趋势。

在明清时期，中央集权制度逐渐发展到一个新的阶段，日趋强化。我们可以以明朝为例说明这个问题。明朝的政治思想是“明刑弼教”^[4]和“重典治世”。明朝朱元璋加强对刑罚的运用，刑大大高于道德的地位；往往借“弼教”的口实来极力推行和实施其“重典治世”的政治理念，为进一步加强中央集权统治提供思想理论依据。在中央罢丞相，设六部，置内阁与司礼监，设厂卫等特务机构，不仅加强中央集权统治，同时，形成对各个地方政权的有效控制，以免对中央集权造成威胁。

明朝政权在整体上对道教采取扶植的政策，用道教来神化其政权。同时，明朝帝王多梦想依靠服食丹药长生不老。道教这种蓬勃发展的势头一直持续到

[1] 程朱理学又称程朱道学，与心学相对，是宋明理学的主要派别之一，也是理学各派中对后世影响最大的学派之一。由北宋二程（程颢、程颐）兄弟创立，到南宋朱熹完成。理学认为理是宇宙万物的起源（从不同的角度认识，理有不同的名称，如天和道等），而且理是善的，理将善赋予人便成为其本性，将善赋予社会便成为“礼”。人如果无法收敛私欲的扩张，则偏离了天道，不但无法成为圣人，还可能会迷失于世间。

[2] 汉武帝刘彻（前156—前87），西汉的第五位皇帝。在位期间数次大破匈奴，遣使出使西域，独尊儒术，首创年号。

[3] 吉宏忠：《张宇初〈道门十规〉的管理思想及其现代启示》，载《中国道教》2002年第1期，第16页。

[4] “明刑弼教”一词，最早见于《尚书·大禹谟》“明于五刑，以弼五教”之语。在我国宋朝以前的社会里，所谓的“明刑弼教”，更多的是重视道德对人的教育意义，加强人们的道德观念。实在是道德教育不起作用了，才用到刑罚，正所谓是“德主刑辅”和“大德小刑”。历史发展到宋朝以后，朱熹有意提高了礼刑关系中刑的地位，提倡“先刑后教”。

明朝中期。

明太祖朱元璋^[1]撰写《周颠仙传》，借用道教来神化自己。朱元璋说自己梦见了玉皇大帝，是得到面谕的“真命天子”。^[2]朱元璋亲自为《道德经》作注，撰有《释道论》和《三教论》等著作，其思想明确认为：“三教之立，虽持荣俭之不同，其所济给之理非一，然于斯世之愚人，于斯三教，有不可缺者。”可见，朱氏王朝一方面对道教重视，另一方面采取三教并用的政策。这种宗教政策直接影响到明代之后的道教政策，具有重大的历史导引价值。

明成祖朱棣通过“靖难”之变登上了皇帝的宝座。他在夺取帝位期间就重用了道士和道教法术神化其身份，以获取社会舆论的支持。史书记载，朱棣将举兵“靖难”时，“众见空中甲兵，其帅玄武也。成祖即披发仗剑应之”（《鸿猷集》卷七）。意思是说，在朱棣发动政变时，得到了道教神灵的帮助。

因此，朱棣在夺取帝位之后，便特别尊奉玄武神，曾撰有《真武庙碑》以歌颂其功德，并于京城及武当山营建宫观供奉，其中武当山的营建规模最为庞大。可见，道教神化皇权的作用一直被封建帝王所借用和异化。道教由此也获得了更多的政治资本，提高了社会地位，扩大了在民众中的影响。

明英宗即位后传承成祖的道教政策，于正统十年（1445）完成对《正统道藏》的编撰，颁赐天下。这是一件道教史上的幸事，对道教经书的保存和后世流传有着巨大的意义。

值得一提的是明世宗对道教的尊崇。他当上皇帝后，把大部分精力用来扶植道教，使明代道教的发展达到了高潮。他为了追求长生不老，要求文武百官供奉“青词”。青词又称绿章，是道教举行斋醮时献给上天的奏章祝文。官员顾鼎臣、夏言、严嵩等人都是因为写“青词”写得特别好而获宠，被时人称为“青词宰相”。

可见，明世宗尊崇道教不仅仅是稳定其政权的需要，更是其个人对道教宣扬的长生不老的疯狂信仰，在某种程度上已经丧失了理智。就以服食丹药追求长生不老一事来说，在明世宗之前就已经出现了很多帝王服食丹药早亡的惨痛例子，而明世宗不吸取前人的经验教训，仍然简单认为服食丹药就能羽化成仙。

[1] 明太祖朱元璋生于1328年，卒于1398年，字国瑞，庙号太祖。原名朱重八，今安徽凤阳人，明朝开国皇帝。在位期间努力恢复生产、整治贪官，统治时期被称为“洪武之治”。

[2] 引自〔明〕冯梦龙《喻世明言》第十四卷，在中国封建社会是指所谓秉承天命降世的皇帝。

我们说长生不老是一切民众最天真也是最不切合实际的理想，在明世宗这些帝王身上更显得无以复加。

明神宗理政的时候，他对道教发展所起到的最主要作用，就是对汗牛充栋的道书进行整理。他曾命令印道藏四百八十函，施舍在京及天下名山诸道观。万历三十五年（1607），敕道士张国祥编印《续道藏》一百八十卷（又称为《万历续道藏》）。此书是继《正统道藏》之后道书的又一汇辑，此举措对道教文化的保存和传播具有积极的历史意义。

道教在明朝的整体发展势头在一定程度上已经超越了在金元两朝发展的态势。正一道士位极人臣、威福在手，恩宠终身，道书编印不断。道教在上至皇室下至民众中有着广泛而又深远的影响。

但是，自明代中期以后，道教的发展已经呈现出衰颓的迹象，其根本原因在于依附于封建王朝的道教随着封建制度的不断崩溃而逐渐走向没落。同时，正一道由于得到帝王的极大尊崇和赏赐，出现了骄奢淫逸、日益腐化的态势。再加上道教的教理教义带着封建社会固有的保守性和封建性，在某种程度上已经不适应具有资本主义萌芽状态的明代中后期社会发展趋势了。明代中后期，随着社会生产力的极大提高和对外交流的扩大，社会生产关系随之发生改变。那么扎根于中国传统文化土壤的道教若不与时俱进地与社会相接轨，必然会走向式微。

具体而言，在宏观上讲，道教在明代表现为逐渐走向衰退的迹象，其原因归结起来主要有两种因素：一个是外因，即明朝统治者宗教政策的改变。在中国历史上，政权始终是高于教权的，宗教只能是依附于政权，明代的道教同样表现出这样的特点。另外一个就是内因，即道教自身教规教义的僵化和内部的腐朽。

对于这个问题，我们可以略微地回顾一下历史：道教在唐朝曾受到很高的待遇，李唐皇帝有意地抬高道教的政治地位。在宋朝、金朝和元朝，道教依然保持着兴盛的发展趋势。尤其是在元朝，成吉思汗对道教全真派首领邱处机的礼遇，是道教发展鼎盛的一个重要体现。在这样的历史时空里，道教大力发展自己的势力，到处修建道观，在一定程度上忽视了佛教等其他宗教或者学说思想的存在。如往往把一些佛教的寺庙改建为道观，这也为以后佛教和道教之间发生矛盾制造了事端。

客观而言，历史往往都在阐释一个同样的道理：过犹不及和盛极而衰。在元朝后期，当政者推崇佛教，佛教的势力已经远远超过了道教。之所以会产生这种情况，主要有两方面的原因：其一，元朝统治者主要倚仗藏传佛教^[1]这一意识形态来稳定其统治。对道教的利用只是刚刚立国时的权宜之计，在政权稳定之后，用道教主要是稳定汉人的身心。但是，元朝政权主要是依靠蒙古族和藏族来加强统治，最明显的体现就是元朝把人分为等级，汉人的地位相对较低。

其二，道教自从得到成吉思汗的礼遇后，地位空前提高，在社会中有着广泛的影响，已经在一定程度上威胁到元朝统治者的政治地位，这是当政者所不能容忍的事情。为此，在具体的宗教政策上，开始扶植佛教，形成佛教和道教并存发展的局面，有目的地遏制道教的迅速发展。

同时，还有一个重要的文化原因：儒释道是中国传统文化的核心，三者之间由于具体理念的不同而发生冲突。尤其是道教倚仗自己是本土宗教，往往会在潜意识里排斥佛教，佛道之间不可避免地产生了矛盾。直接的导火索就是围绕着《化胡经》^[2]所展开的一场激烈的辩论，结果是以道教的失败而告终。

道教元气大伤，其发展无疑受到重创。客观地说，这场辩论中道教的失败，本质上是元朝统治者有意对佛教袒护，是一场政治性的策略，同时也是佛教和道教长期矛盾累积的必然结果。

道教在明朝虽说得到了朱元璋和朱棣等朱氏皇室的扶植和支持，有了一定的发展，在社会中的影响有了一定程度的恢复，政治地位得到加强，道士被尊奉为“真人”或者“大真人”大有人在。但是，道教此时生存和发展的政治格局和文化氛围已经大不同于唐宋。元代后期对道教具有政治目的性的遏制，并没有随着明朝的改朝换代而发生本质的变化。因为明朝的一个显著特点就是比以前的任何朝代更加加强对思想意识形态的控制，中央高度集权。

在这种政局背景下，道教不可能获得像在唐朝和元朝初年那样鼎盛发展的政治和文化氛围。因此说，道教在明朝整体上是处于一个沉寂的发展情形，这

[1] 藏传佛教或称藏语系佛教，又称为喇嘛教，是指传入西藏的佛教分支及其发展传衍。藏传佛教与汉传佛教、南传佛教并称佛教三大体系。藏传佛教是以大乘佛教为主，其下又可分成密教与显教。

[2] 西晋惠帝时，天师道祭酒王浮与沙门帛远争邪正，遂造作《化胡经》一卷。记述老子入天竺变为佛陀，教胡人为佛教之事。后来陆续增广改编为十卷，成为道教徒攻击佛教的依据之一，借此提高道教地位在佛教之上。由此引起了道佛之间的激烈冲突，唐朝曾下令禁止。元朝下令焚毁《道藏》伪经，第一种即为《化胡经》，此经从此亡佚。据日本学者考证，“老子化胡”的思想最早是由佛教徒为传播佛教而编造的。

也是促使像明朝著名道士张宇初^[1]等立志要重振道教的重要原因。比如，他制定的《道门十规》就是有针对性地加强对道教的整顿。

同时，有的道士不潜心修炼和提高道术，而是游荡荒淫。道教内部的教规已经出现了一定程度的僵硬性，不能有效地约束道士的言行。正如明史确切的记载：“天下僧道多不守戒律，民间修斋诵经，动辄较利厚薄，又无诚心，甚至饮酒食肉。”（《明太宗实录》卷一二八）

特别是正一派道士表现更为明显。正一派是由新旧各符箓派组合而成，组织比较松散。加上正一道士中有可以娶妻生子的“火居道士”^[2]，更容易道俗混淆。

我们从中可以很明显地看出：当时道教徒素质的低下已经在很大程度上败坏了道风。这些现象无疑破坏了道教在社会中的正常发展，产生消极的影响；也会在一定程度上影响到当政者对道教采取更为严格的控制策略，遏制其发展。

综上所述，从元朝末年到明朝以来，道教在整体上是处于沉寂的状态。造成这种局面的既有外因也有道教自身的因素，若不加以规范和整顿，无疑会加速道教进一步的衰微。

由此，本书也认为，一种宗教若想持续、稳定地存在和发展，必须要与时俱进，注重自身的鼎新革故，以便进一步地完善自我。鼎新革故是一项长期的工作，不可能毕其功于一役。但是，本身要有不断完善自我、发展自我的思想意识。

与隋唐、金元和明代对道教的尊崇相比较而言，清朝对道教更多地是采取限制的宗教政策。在清朝初年，清朝皇室像金元时代那样出于对汉人的笼络和巩固皇权的政治需要，对道教进行了政治上的礼遇。但是从乾隆朝之后，道教的发展处于一种江河日下的趋势，其重要原因在于清朝统治者在宗教问题上更多地是尊崇佛教，尤其是藏传佛教。

乾隆四年（1739）敕令：“嗣后真人差委法员往各省开坛传度，一概永行禁止。如有法员潜往各省考选道士、受箓传徒者，一经发觉，将法员治罪，该真人一并论处。”道光元年敕令道教第五十九代天师正一真人张钰：“停其朝觐，著不准来京。”（《续文献通考》卷八十九）可见乾隆帝和道光帝对道教采取的是

[1] 张宇初（1359—1410），明代正一派天师，历代天师中最博学者之一，有道门硕儒之称。明洪武十三年，总领天下道教事。

[2] 火居道士是指居家修行的道士，火在此意指凡俗生活之意。火居道士可以娶妻生子，但是也要持戒奉斋。其中，天师道就不禁止门人婚娶，自张道陵天师以来，历代天师都以嫡亲身份继承法统。

一种贬抑的政策，道教在当时是步履维艰。

就道教内部自身的发展来说，在某些道行较深、在社会上有很高威望道士的努力下，某一个或两个道派也曾一度复兴。但是整体上归于沉寂。

如道士王常月采用清整戒律来中兴龙门，建立了公开传戒制度，并得清廷的支持。王常月是明末清初著名道士，山西长治人，为全真道龙门支派律宗的第七代律师。他最大的贡献在于让本已衰落的龙门派复兴，王常月本人也被誉为“中兴之祖”。顺治十三年“奉旨主讲白云观，赐紫衣凡三次，登坛说戒，度弟子千余人”（《白云观志》）。

可是其中修道之士也是泥沙俱全，良莠不齐，教团整体素质下降。上层道士腐化现象日趋严重，极大地破坏了道教的社会形象，最终随着清代封建王朝的瓦解而衰落。

概言之，明清进一步加强中央集权，在意识形态上高度钳制人们的思想。道教在明清两朝的总体发展是在走历史的下坡路，出现了衰退的迹象。

第三节 道教在近代发展的式微

我们所说的近代是指从鸦片战争到新中国成立这一历史阶段，地域上是指中国大陆的道教发展。

在近代中国社会，由于其特殊的社会环境，道教在整体上处于式微局面，在逆境中徘徊不前。中国近代社会相对处于动荡不稳的局面。基督教等外来文化和思想逐渐进来。西方的民主和科学不断地冲击着中国没落腐朽的封建社会制度及其遗留下的文化。

道教自身的腐化和故步自封整体表现为教义因循守旧，道团组织松散。还有一些作奸犯科、不法之徒混迹于道教内部，打着道教旗号为非作歹，严重损毁了道教的社会声誉，在一定程度上使近代道教失去了群众基础。

但是，面临此时此景，道教并不是坐以待毙。道教有识之士开始与时俱进地汲取近现代文化，在立足于社会现实的基础上挖掘道教文化中积极的文化成果，发挥其以道论世、经国治世的理念；因地制宜、因时制宜地根据社会发展的状况，调整和改善本身的教义和教理，加强发挥道教的人世功能，力争在更大程度上重新树立“我命在我不在天”的信心和形象。同时，积极地以切实的

行动投入中华民族的自救和担当文化的自觉之责。

总之，道教在近代呈现出式微的一面，但是在自我改善和分担挽救民族之责的过程中作出了一定的努力，蕴含着以后恢复和发展的潜力，这是我们走进中国近代道教世界理应关注的问题。

一、近代道教衰落的表现及其缘由

在近代中国积贫积弱的旧社会里，道教不可避免地要接受失去封建政权扶植的既定现实，同时，毫无疑问地要面对近代文化的挑战。很难寻觅到德高望重的修道之士，更多的是利用道教为普通民众祈福禳鬼消灾或主持丧葬、以道教养家糊口、混迹于道教的江湖人士。

因此，有人说近代道教“已沦为庸俗下乘的多神教或邪教，而失却道德的或哲学的崇高意义了”^[1]。按照近代仙学家陈撄宁的说法，“道士们不懂得修养，虽有少数做修养工夫的人，他们所晓得的方法甚少，有许多问题不能回答”（陈撄宁《道教与养生》）。意思很明显：当时的道士素质相对于前代很低了，只知道简单的修养，而不能真正领悟道教的思想。

北京白云观是全真道的祖庭，在民国时期，基本上处于一种停止发展的状态。史料记载：“庄田岁课，丰啬不齐。悉赖信善布施，以资贍济。”^[2]可见，近代道教的发展已经呈现出后继乏人的局面。

我们还可以从一些相关的史料中看出近代道教没落的大致情形：中华民国时期，江西都督府取缔了龙虎山正一道的“天师”称号，使其不再享有封建帝王给予的特权。“民国十三年，革命为打倒迷信，烧其教坛，毁其法衣。”^[3]

南京国民政府对道众言行采取严格的管控措施。1928年，国民党内政部主张没收道观财产，以弥补教育基金的匮乏。道观等许多相关的道教活动场所被政府机构或者教育机构直接或者间接地占用了。以山东道观被改建为例：“民国十七年至二十一年改建小学的七座，改为镇公所的一座，改作军队弹药库的一座，其余废弃而未说明用途的二十五座。”^[4]

[1] 简又文：《太平天国典制通考》（下），简氏猛进书屋1958年版，第1574页。

[2] 李养正编著：《新编北京白云观志》，宗教文化出版社2003年版，第728页。

[3] 周之桢：《荏平县志》，台北成文出版社1976年影印本，第974页。

[4] 王守中：《民国山东通志·宗教志》，台北山东文献杂志社2002年版，第2043页。

对教学无用的道教器物多被损毁或者被遗弃。道教徒失去了最基本的生存和活动之地，被迫还俗或者流落异乡，道书被肆意地烧毁或被私人藏匿。这无疑严重地阻碍了道教进一步的发展，逐步缩小了道教生存的空间，可以说这是道教发展史上的一次灾难。

1929年颁布了《寺庙管理条例》。1930年颁布了《监督寺庙条例》，明确规定：“收支款项及所兴办事业应于每年终报告该管官署，并公告之。”^[2] 道观财产所得收入只能用于道众日常修持的生活费用，不得作为他用，否则严惩不贷。

二、道教在近代社会发展呈现的特点

在中国近代特殊的时代环境下，传统道教面临前所未有的困境。社会动荡、基督教等外来文化的影响，这些综合因素进一步压缩了道教生存的空间和发展的机遇。

但是，面对近代社会的急剧变化和自身的弊病，道教并不是丝毫无作为，而是积极寻找与近现代文化相交流和融合的路径，体现出了不同以往的近代道教特点。

明朝中后期以后，道教在日益失去封建皇室的扶植后，逐渐表现出世俗化态势。最明显的体现就是和普通民众的婚丧嫁娶相关。在这个过程中，道教总结和借鉴以前社会生存和发展的经验，不断向社会上层接近和靠拢，希望获得更多的社会资源和政治资本。

同时，道教在保持自身基本教义的基础上，有意识地借鉴基督教等其他近代新思想的理念，根据具体情况对道教教理和教义进行符合近代社会发展的诠释和解读。力图使道教思想通俗易懂，贴近民众的日常生活，而不再是照本宣科，使人听后感觉晦涩难懂。

当然在这期间，道教遇到了很多困境，比如与西方现代文化交流过程中发生的冲突和不和。但是，近代道教毕竟走出了带有封建思维性质、故步自封的艰难一步。其实，回顾道教史，道教并不是第一次面对异质文化的“入侵”。早在道教初创时期，在很大程度上是因为佛教这种异质文化的进入刺激了其产生。

[2] 中国第二历史档案馆编：《中华民国史档案资料汇编》第五辑（三）“文化”，江苏古籍出版社1994年版，第1029页。

道教在原来明朝中期衰落的基础上，逐渐走向停滞不前的状态。道教在认识到自己的弊端后，慢慢地与西方基督教文化交流，主要体现在借鉴他们宗教组织形式的构建上。道教逐渐建立中央道教会、中华道教会等道教组织；发展慈善事业，以扩大在社会民众中的影响；根据社会发展的实际情况，对道教经典作出符合时代的解读；在很大程度上改变修道之士遁世潜修的特征，而是更多地走进普通民众的社会生活，以道论世，修道成仙，而且不忘记救世。

道教逐步认识到西方文化的优势，注重与其交流和融合；认识到道教文化也需要进化，不能再夜郎自大、作茧自缚；促进道教文化与西方文明相调适，以便探寻到双方更多的思想共同点。在这个相互交流的过程中，难免会出现一些冲突和矛盾，在一定程度上会反映出道教将其思想与西方文化相比附的僵硬性和呆板化。但是，这也体现了道教近代化的鲜明特点。

道教在逐渐失去封建政权扶植的同时，不断地融入到民众生活中去，在一定程度上回复到原本创立时期民间宗教的角色，体现出近代道教的世俗性特点。

其实，近代道教的这种世俗性特点在很大程度上符合中国宗教的现实性和功利性特征。中国宗法性传统宗教^[1]自古以来就对民众的宗教信仰有着根深蒂固、潜移默化的影响和熏陶。

同时，并不是说只是到了近代，道教才显示出世俗性的特点。在道教的初创和发展历程中也隐含着这种现实性、功利性和世俗性的特征。只是从两晋南北朝到明朝的中期之前，道教走的是官方宗教的路线，积极向以皇室为代表的地主阶级靠拢，依附于帝王政权。在近现代，随着中国封建王朝的瓦解和封建君主专制制度的崩溃，道教更加明显地体现出其世俗性的一面。

[1] 中国宗法性传统宗教是以天神崇拜和祖先崇拜为核心，以社稷、日月、山川等自然崇拜为翼羽，以其他多种鬼神崇拜为补充，形成相对稳固的郊社制度、宗庙制度以及其他祭祀制度，成为中国宗法等级社会礼俗的重要组成部分，是维系社会秩序和家族体系的精神力量，是慰藉中国人心灵的精神源泉。

第三章

道教教义与戒律

道教教义对道教的发展具有核心性的价值导引作用。宋朝张君房^[1]编纂道书《云笈七签》时云：“教者，告也；有言，有理，有义。”^[2]近代仙学家陈撄宁说：“凡是一种宗教，必有一种信仰。概括地提出几个字句或几句话作为信徒们平日思想和行动的准则，而且对于全部教理都可以契合，不显然发生抵触者，这就是宗教家所谓教义。”^[3]

《中华道教大词典》把道教教义诠释为：“有关道教基本信仰内容的成文规定。”^[4]这是一个广义的界定，意思是说，一切涉及道教基本信仰的文字规定都可以成为道教的教义。

本书主要从关于道教信仰的天道、地道、人道和鬼道这四个方面进行一个梳理和勾勒。

戒律对于宗教的作用，如同法律对于治理国家的意义。俗话讲，不立规矩不成方圆。具体到道教而言，戒律能够有效地规范修道之士更好地践行道教教义，发挥其对于人格的提升与垂法济世的功能，从而更好地体悟得道成仙的精神理念。

[1] 张君房，岳州安陆人，生活在宋真宗咸平前后，曾官至尚书度支员外郎。

[2] 《云笈七签·道教本始部》，载《道藏》（第廿二册），文物出版社、上海书店和天津古籍出版社1988年版，第12页。

[3] 陈撄宁：《道教与养生》，华文出版社1989年版，第80页。

[4] 胡孚琛主编：《中华道教大词典》，中国社会科学出版社1995年版，第83页。

第一节 道教教义

作为我国本土宗教，道教是中华优秀传统文化不可分割的一部分，教义思想居于其基础和核心的地位。以历史与逻辑相结合的方式来分析，道教教义应该是一个动态的有机统一体，根本原因在于道教本身也处于一个动态的过程，其教义不可能一蹴而就提炼和总结出来。

具体而言，道教教义既包括刚创立时期的道教基本信仰，也内含有道教创立后及其发展过程中不断调整的精神理念，同时和不同道派内在的信仰侧重点有关，如全真道和正一道的内在思想就有很大的差别。

本书在具体阐释道教思想构成时，简单介绍其基本教义：尊道贵德、崇拜神仙、长生久视和天道承负。道教教义的思想结构根本上由四个要素组成：天道、地道、人道和鬼道。行文中主要根据四者各自的主要内涵及其与中国传统文化的内在关联，作一个微观的勾勒和梳理。

一、天道

在中国传统社会中，天是中华文化信仰体系的一个核心概念。就其具体界定来说，有通常的广义与狭义之分。天的广义概念是相对于地而言。狭义的天具体是指道、大自然与太一等。

在古代社会里，人们认为天具有人格性，是广袤无垠天地之间最高的神灵，如称之为皇天、昊天、天皇大帝和皇天上帝等。

东汉的经学大师郑玄就把天人格化，把天与上帝等同起来。认为宇宙之中共有六天，与此相对应有六帝。这种观念对人们的思想产生了深远的影响。如人们在生活中经常会听到这样的话语：“老天有眼”“奉天承运”“天谴”等等。“敬天祭祖”是我国传统文化中最核心的情感信仰特征。

春秋战国时期，随着生产力的不断发展，人们对自然的认识进一步深化。对天的神化逐步在减弱，人本主义理性在增强，这构成了中国后世文化传统的一个重要特征。古文献记载：“元气昊大，则称昊天，远视苍苍，则称苍天，此则天以苍昊为体，不入星辰之列。”（《毛诗传》）儒家的思想家荀子云：“天无实形，地之上至虚者皆天也。”以上的大意是说：天具体是由元气构成。当时，天

被称为昊天。看着茫茫的太空，称之为苍天，这个天与天空中的星辰是不能等同的。

老子和庄子认为天是自然的存在，“道”是宇宙间万事万物的起源。道教在吸收道家思想的基础上创制了自己特有的神灵系统和神学思想。

在不同时代的道教历史上，修道之士对天的解释大体相同，认为“气”能够产生天与地。这在道教经典中有明确的记载：“气清高澄，积阳成天；气结凝滓，积滞成地。”（《太始经》）“清气上升为天，浊气下沉为地。”（《太上老君开天经》）

道教把道家关于“天”的理念神化为有思想的人格之天，如五斗米道认为天上有“天官”。道教后来又把“地官”和“水官”加进来，形成了“三官大帝”信仰。

道士陆修静说：“三官所执，生、死、苦。”（《太上洞玄灵宝授度仪》）意思是指“三官”掌管着芸芸大众的出生、死亡和人生疾苦。随着道教的不断发展和分化，道教徒对“三官”的称呼会有所不同，但关于道教“天官赐福”的宗教信仰一直存续。

我国先秦时期，在先民的思维里就存在有关对天神、太阳神、月亮神崇拜的原始宗教信仰。道教在这些原始宗教信仰的基础上，重新给他们定性和命名，以符合道教长生不老的宗教信仰。道书记载：“日有五帝，月有五夫人。”（《太上隐书中篇》）“子欲升天，当存月夫人，驾十天龙，乘我流铃，西到六岭，遂入帝堂。”（《八素真经》）可见，道教神化了有关于“天”的思想，并且对其进行具体化的诠释。

道教徒认为在整个宇宙之中，有三十六重天。前二十八重天又分属三个不同的级别：欲界、色界和无色界。

三十六重天里居住着无所不能的神仙，他们生活得逍遥自在，无拘无束。正如道书记载：“三十六天有长年之光景，日月不夜之山川；宝盖层台，四时明媚；金壶盛不死之酒，琉璃藏延寿之丹。”（《桓真人升仙记》）道教为世人描绘了一个金碧辉煌，与世俗世界截然不同的生活环境，对世俗的人们充满了诱惑。

道教认为的天界是一个纵横交错的神仙图景。“三十六重天”中处于最高顶端的是大罗天。这个大罗天之下主要由三部分组成：玉清天、上清天和太清天。

在每一个层次的天界里，都居住着不同的神仙，不同的神仙统御着不同的时空领域。更为值得一提的是，这些天界之间有着一个阶梯状的上升模式。道教徒不可能径直达到大罗天的境界，必须有一个循序渐进的修炼过程。唐朝道士潘师正云：“初从凡学，受持法戒，行无缺犯，则名系仙录”，入灵山洞府。然后逐步进道，登上诸天。最后登上大罗天，与道同真。^[1]

其实，道教所规定的“天道”，在一定程度上是当时世俗社会等级或阶层的一种映射，是社会本质的一种体现和反映。

二、地道

大地在远古人的思维观念里是非常神圣的。比如，当时的人们想不通这么一个最简单的问题：为什么土地里能够长出禾苗，长出参天大树等植物。于是，在蒙昧未开时，人们就对大地顶礼膜拜，认为大地之中肯定有一个神灵在支配着这一切，逐渐形成了“社日祭土”的民间风俗习惯。

古人将土地神化而加以崇拜，开始是把土地当作自然神，直接向土地献祭、礼拜，即用酒、人血、牲血等祭品洒在地上。随后出现了垒土成堆，作为地神的神体，即“冢土”加以崇拜。再后来地神被人格化，称“社”“社神”“后土”，设神位加以崇拜。如“郊祀后土以配天”是历代帝王的重要宗教礼仪活动。

春秋战国以后出现了州、县、乡、里各级土地神，到处立庙祭祀，这种风俗一直延续到新中国成立前。至今在我国很多地区依然保留着对大地之神的崇拜。

道教沿袭了远古时期民众对土地神灵尊崇的精神理念，并且进一步使其形象化和生活化。

道教认为不仅有地神，而且一切与土地有关的东西都有神灵。道书记载：“十洲三岛、五岳诸山皆在昆仑之四方、巨海之中，神仙所居。”（《洞天福地岳渎名山记》）“地官主阴，主管宇宙万物之死，同时支配死者赏罚。”（《元始天尊说三官宝号经》）可见，道教徒不仅尊崇地神，而且具体规范着地神的职务高

[1] 《道门经法相承次序》（卷上），载《道藏》（第廿四册），文物出版社、上海书店和天津古籍出版社1988年版，第787页。

低，有着自己独特的神灵系统。虽然道教后来的教义由于不同时代背景发生了不少变化，但是，“地官赦罪”的信仰理念一直深入人心。

道教徒认为有天就有地，相应地，有天神肯定就会有地神。上有“三十六重天”，下有“三十六土皇”。道书记载：“地有九垒，每垒有四色、正音、行音、游音和梵音等土皇，九垒土皇各有名讳。”（《洞真外国放品经》）

根据道教的神仙理念，天神与地神之间是相互联系、经常沟通的，共同掌管着人世间的万事万物。

人若没有土地，不可能有立足的地方，也不可能有食物可吃。土地神养育着人类繁衍生息，有着巨大的功德。从土地中长出的农作物也被道教奉若神明。其实这种思想在古人生活理念中就有，只是道教使之更加具体化、生活化了，让民众觉得神仙可学，并不是抽象的存在。

在民间仍然流传着这样的土地神形象：白发髯髯的慈祥模样，右手拄着龙杖，左手拿着元宝。和土地神相关的神，被称为“稷神”，也就是通常所说的“五谷神”。

“五谷神”具体是古代所指的五种谷物。人们由于对自然的崇拜，便想象冥冥之中有能主宰五谷生长的神仙。关于五谷，古代有多种说法，最主要的有两种：一种指稻、黍、稷、麦、菽；另一种指麻、黍、稷、麦、菽。两者的区别是：前者有稻无麻，后者有麻无稻。古代经济文化中心在黄河流域，稻的主要产地在南方，而北方种稻有限，所以“五谷”中最初无稻。

在我国古代，土地神和五谷神是国家的象征，我们在古书中经常会看到“社稷江山”的字词。

古书记载：“国以民为本，民以食为天，故建国君民，先命立社；地广谷多，不可遍祭，故于国城之内，立坛祀之。”（《礼记外传》）因为地大物博，不可能全部都得到祭祀，所以进行有代表性的祭拜土地。

古书记载：“大夫以下，谓包土、庶。成群聚而居，其群众满百家以上，得立社。”（《礼记·祭法》注疏）“旧制，二十五家为一社。”（《汉书·五行志》）

古人以社为单位立庙供奉的土地神又叫“社神”。道教对其进行具体的细化，将“社神”区分为社公和社母，增强其人格性特色，更加贴近了民众的生活。

三、人道

人道观念在道教出现之前就存在，并且有着相对翔实的记载和阐述。在传统文化中，人道通常是和天道相对应而出现的。

古书记载：“有天道焉，有人道焉，有地道焉。”（《易·系辞下》）

子产^[1]云：“天道远，人道迩，非所及也。”这句话具体出处和解释是这样的：根据《左传》^[2]昭公十七、十八年记载，郑国星占家裨灶预言郑将发生大火，人们劝子产按照裨灶的话，用玉器禴祭，以避免火灾。子产回答说：“天道远，人道迩，非所及也。何以知之？”大意是说：人道就存在于社会人事之中，是人们必须遵守的共同道德。这里的“人道”泛指为人处世要尊奉的伦理道德。

道教在汲取道家思想的同时，提高了人的地位和价值。在这一点上，道教尤其借用了老子的这句话：“道大，天大，地大，人亦大，域中有四大，而人居其一焉。”（《道德经·第二十五章》）

道教在自己的教义中构建了自己独特的人道思想框架，认为人与天地有着内在的联系，天道与地道共同成就了人内在的思想和外在面貌。道书记载：“天者养人命，地者养人形。”（《太平经》卷四十五）“头圆，天也；足方，地也；四支，四时也；五藏，五行也……人生皆具阴阳，日月满乃开胞而出户，视天地当复长；共传其先人统，助天生物也，助地养形也。”（《太平经》卷三十五）大意是指：天与地对人出生、旦夕祸福等所谓的命运和人的长相有着决定性的作用。

道教认为神灵始终控制或者说支配着人。神的地位是远远高于人的，神是人顶礼膜拜的对象，得道成仙是道士修炼的最终目标。

道书记载，在人出生时“五帝监生，圣母卫房……男则万神唱恭，女则万神唱奉”（《洞玄九天生神章经》）。可见，依照道教思想，没有神灵的保佑，人不可能有自己的生命。

[1] 子产，名侨，字子产，与孔子同时代。他是郑穆公的孙子，所以人们又称他为公孙侨、郑子产。公元前543年到前522年执掌郑国国政，是当时最负盛名的政治家。

[2] 《左传》，原名为《左氏春秋》，汉代改称《春秋左氏传》，简称《左传》。以《春秋》为撰写的蓝本，通过记述春秋时期的具体史实来说明《春秋》的纲目，是儒家重要经典之一。书中记载的时间跨度是起自鲁隐公元年（前722），迄于鲁悼公十四年（前453）。

正因为神灵决定着人的命运，是人修持所要达到的目标，所以道教认为人可以学习神仙，经过修炼可以羽化成仙。

道书记载：“天道万端，在人可为。”（《太平经》卷八十九）

关于道教，我们最为熟悉的一句话就是：“我命在我不在天。”（《抱朴子内篇·黄白》）道教经典中还有类似的记载：“我命在我，不属天地。”（《老子西升经》）

从以上的引文，我们不难看出道教教义所折射出来的人性的可贵光芒，强调人的自我践行能力，内含着激励人奋发向上的精神理念。在这一点上，很类似儒家所提倡的“制天命而用之”（《荀子·天论》）的思想，这也从一个侧面反映了道教对儒教思想的借鉴和吸收。

关于人得道成仙的传说很多，在《太平广记》^[1]中记载了汉初大臣张良羽化成仙的故事。

张良字子房，汉高祖刘邦的谋臣，秦末汉初杰出的军事家，汉王朝的开国元勋之一，“汉初三杰”（张良、韩信、萧何）之一。这个传说发生在一个风雪交加的冬天。一天，张良在经过一座桥的时候，遇见一位老人。这位老人把自己的一只鞋弄掉到桥底下，然后让张良帮他捡起来，张良就去帮助老人从桥下拾起这只鞋。老人接着让张良帮助他穿上，张良很恭敬地给老人穿上鞋。老人对张良说：“明天你早点来这里，我有事情和你说。”

第二天，张良如约而至。但是，到的时候看见这位老人已经坐在了桥头上。老人说：“你来得比我晚，不能给你传道。”

直到第三次，这位老人才向张良传授得道之术。最后，张良得道成仙了，做了太玄童子，在太清界伴随太上老君。

道教就是用这样通俗易懂的传说故事告诉世人一个浅显的道理：人是能够得道成仙的，神很看重人。

在道教教义中，这种人能得道成仙的精神理念具有非常积极的思想价值。在某种程度上，正是在这种教义的倡导下，道教认为人应该积极地发挥人的主观能

[1]《太平广记》是宋代人编的一部书籍。全书五百卷，取材于汉代至宋初的野史小说及释藏道经等，属于类书。宋代的李昉、扈蒙、李穆、徐铉等十二人奉宋太宗之命编纂。因成书于宋太平兴国年间，与《太平御览》同时编纂，所以叫作《太平广记》。

动性，使自己达到羽化成仙的境界。道教自从创立后，就不断地提倡得道成仙的思想理念，践行外丹术、内丹术等方式来延寿，祈愿能长生不老。

总之，道教教义在阐释其人道思想时，一方面认为人受到天的控制和支配，另一方面更强调人道中人的积极主观作用，认为勤加修持会最终达到成仙的目的。

四、鬼道

谈到鬼，给人的第一感觉就是毛骨悚然。早在道教之前，古文献中就已经有了关于鬼的记载。

“鬼神害盈而福谦，人道恶盈而好谦。”（《易·谦》）这句古文表达的意思是：连天地鬼神都讨厌骄狂自大的人，让谦虚谦和的人获益。

“鬼神得其飨，丧纪得其哀。”（《礼记·仲尼燕居》）这句古文表达的意思是：鬼神得到它应得到的供奉，殡葬者得到他应得到的人对他的感伤。

在我们传统的思想观念里，鬼的地位肯定要比神的地位低。神象征着美好和纯洁，鬼是不好或邪恶的东西。鬼是宇宙间万事万物死亡后的阴魂，存在于阴曹地府，鬼怕一切充满阳气的事物。

从甲骨文的字形构造来看，鬼字的下面是个“人”字，上面是一个令人恐怖的大脑袋。古人认为人死后都会有灵魂，正如古文献记载：“众生必死，死必归土，此之谓鬼。”（《礼记·祭义》）

道教借用和融合了我国古代鬼神的观念和相关的祭祀仪式，塑造了自己的鬼道理念。

道书记载：“地，母也，鬼，子也；子母法同行，并处阴道”；“天道以死气为鬼，为物凶咎”（《太平经钞辛部》）。道教认为鬼道和地道是密不可分的，誉之为母与子的关系，二者并行不悖地存在和运行。

“鬼众分为八部，日为民害，各有鬼帅领之。”（《汉天师世家》）

根据传说，张道陵当年曾经到青城山作法捉鬼，道书对这个事情有所记载：“鬼物哀号乞命，请受约束。”^[1]之所以去捉鬼，因为在道教思想里，鬼分善鬼和恶鬼。人与鬼之间的关系并不仅仅是阴阳相隔的两个时空领域的存在，同时表现为人生前的言行会影响到死亡之后的归宿，会变成何种类型的鬼而存在。

[1] 《道藏要籍选刊》（第六册），上海古籍出版社1989年版，第640页。

道书记载：“鬼物之中，自有优劣强弱，刚柔善恶，与世人无异也。”“积功者，迁为阴官，残暴者，犹拘魔属。”（《太上洞渊神咒经》）

此处阐释的道理类似于佛教中“善有善报，恶有恶报”的生死轮回思想，但也无非告诫人们要扬善抑恶，生前做好人，死后变成统御一方的阴官或者进入仙界。鬼分为善鬼和恶鬼，这主要取决于人生前的言行。道书有鬼能变成神仙的相关记载：

“得为善爽之鬼，地司不制，鬼录不书。逍遥福乡，逸乐遂志，年充数足，得为鬼仙。然后升阴景之中，居王者之秩，积功累德，亦入仙阶矣。”（《墉城集仙录·叙》）

可见，道教认为多行善、勤勉地修持道教道义，死后能够登临仙界。这为道教信徒描绘了一个值得向往的美好世界。

五、道教教义的内在结构

以上我们对构建道教教义思想的四个主要要素，即天道、地道、人道和鬼道分别进行了一个与中国传统文化相关联的内在历史阐述和分析。但是，四者并不是孤立存在的，而是相互联系的，如我们在上文中所分析的人与鬼、鬼与神的关系。道书中也有相关的记载：

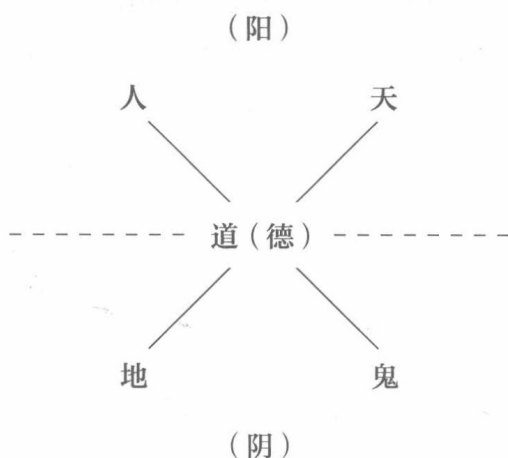
“此幽显中都是有三部，皆相关类也，上则仙，中则人，下则鬼。人善者得为仙，仙之谪者更为人，人恶者更为鬼，鬼福者复为人。鬼法人，人法仙，循环往来，触类相同，正是隐显小小之隔耳。”（《真诰》卷十六）

“天地无人则不立，人无天地则不生；天地无人，譬如人腹中无神，形则不立，有神无形，神则无主。”（《三天内解经》）

从以上引文不难分析出：道教中的人道和鬼道之间不是静止不变的，在一定的条件下可以相互转换。这个转换的基础建立在善与恶之间的内在关联之上。在应然和实然的层面上，只有多行善，才会获得好的解脱之道，修持成仙。

可见，道教教义所诠释的天、地、人、鬼有其内在的神学逻辑体系，彼此联系，架构成一个完整的道教思想范畴。为了对四者的逻辑关系有一个直观、感性的认识，可图示如下^[1]：

[1] 陈耀庭：《论道教教义思想的结构》，载《学术月刊》1992年第4期，第13页。



道教中的天道、地道、人道和鬼道的教义思想深刻地影响到道教徒的言行。内含着尊道贵德、崇拜神仙、长生久视和天道承负的基本教义思想，对整个道教的存在和发展起到了一种提纲挈领的统领作用。

概言之，我们对道教教义概念的界定、道教教义主要思想的构成作了一个整体的梳理和阐释。可知道教教义的核心理念是天道、地道、人道和鬼道。天，既指现实的宇宙，又指神仙所居之所。天界有三十六天，居住着职责各异的天神。地，既指现实生活中的土地，又意指鬼魂受难之地狱，当然其运行必须遵循“地道”而不能有所逾越。人，泛指一切生存在宇宙之中的人类，人的衣食住行必须要尊奉“人道”。鬼，分善恶，其实质是人间生活的折射。道教有自己专门的劝善书，倡导人人行善，最后可以脱离苦海，享受神仙似的极乐生活。

这四个要素对道教的基本教义作了一个有区别而又互为一体化的阐述和诠释。尊道贵德是道教鲜明的特色，崇拜神仙是道教的最高信仰，长生久视是道教的理想目标，天道承负是道教的善恶报应。

道教是中国传统文化的主要载体，其文化源远流长、博大精深。完整而富含理论学说的教义文化体系不仅使众多道教徒有了修行的最高目标，而且深远地影响着世俗民众的风俗习惯。

第二节 道教戒律

道教戒律，泛指道教约束修道之士言行的规定。

道教戒律为的是预防道教徒恶心邪欲和乖言戾行，规诫道教徒潜心修炼，以便羽化成仙。

按照历史的角度来分析，道教刚创立的时候，戒律肯定比较简单。根本原因是当时正处于一个摸索阶段，只能规定道教徒最基本的言行。随着道教的不断发展，尤其是借鉴了儒家和佛教思想的相关规定，其戒律必然是越来越完善和详备具体。同时，由于道教分化出不同的教派，它们在保持基本道教教义的大前提下，制定的具体戒律也是不完全相同的。

我们依据道教历史的不断发展过程，对其戒律做一个详略得当的阐述。道教在东汉刚创立时期，对道教徒的言行规定都是一些抽象的说教，主要借助人们最普遍遵守的道德原则和借鉴道家的思想来约束道教徒的言行。

道书记载：“不孝不可久生诫”“贪财色灾及胞中诫”（《太平经》）。

“春夏禁杀又禁酒。”^[1]

“今布道诫教人，守诫不违，即为守一矣。不行其诫，即为失一也。”（《老子想尔注》）

我们可以从上文看出：当时主要用人们所应遵守的孝和从道家思想中转化出的理念——“守一”来抽象地管理道教徒，主要是一种宏观上的规劝，这和道教刚创立起来的具体情况有关。当时道教教义都不是很完善，更遑论能有健全的戒律。

根据道书记载，太平道制定了最早意义上的道教戒律——“想尔九戒”，也被称为“道德尊经想尔戒”。戒文出自《老子想尔注》。具体戒文分为上中下三品，一共九条：

上品戒文是：行无为，行柔弱，行守雌勿先动。

中品戒文是：行无名，行清静，行诸善。

下品戒文是：行无欲，行知止足，行推让。

[1] 《三国志》卷八《张鲁传》，中华书局1959年版，第263页。

从该戒文不难分析出：它更多地是引用了道家老子的“自然无为”、清静和知足节欲的精神理念，只不过在道教中变换了文字和阐述的方式而已。

道教戒律的产生具有其特定的时空背景。当时的道教依托神仙的名义稽查民众有无违反道教戒律和禁忌的言行。信徒不仅个人尊奉，而且回到家后还要向其家人传诵，以免破了戒律受到鬼神的惩罚。我们说这是和当时人们的文化思想认识水平相联系，当时虽尚未制定和形成一个完善的赏惩体制，但是已经具备了戒律思想意识的萌芽。

道教戒律的逐步完善是随着道教自身的不断发展而完善的。道教发展到魏晋南北朝时，已经趋于完善。当时涌现了一批道行深、素质高的道教徒，他们为道教的健全作出了重要贡献。还有一个最重要的因素就是道教逐渐由民间宗教向官方宗教发展，道教徒中有一部分人是社会上层人士，如东晋的葛洪、南北朝的寇谦之和陆修静。他们有着较高的理论基础和分析、综合问题的能力，在制定戒律时则有意识地汲取儒家的伦理纲常，使之更加现实化和普及化；与道教徒的日常生活紧密联系在一起，增强道教的普世性，以扩大其社会影响力。如著名道士寇谦之用儒家思想的“仁”和“礼”来创造性地改革天师道，据此制定道教戒律，认为道教一个重要职责就是“佐国扶命”。

同时，道教刚创立时所制定的戒律一是主要体现为规劝式的神谕，二是比较抽象，不易实际操作，大多都被束之高阁了。随后所规制的戒律更多地体现为具体化和世俗化、通俗易懂，便于在信众中流传和发展。

道书记载：“吾遥从千万亿里观之，诸男女祭酒托老君尊位，贪财好色，擅色自用，更相是非……老君告弟子曰往昔诸贤仙圣，皆从百八十戒得道。”（《太上老君经律》）

根据道教《太上经戒》的思想，人共分为三品，也就是三个层次。每一个层次的人所要遵守的戒律是不一样的。上品的人因为素质很高，不会犯戒，所以也不会受到处罚；中品道教徒要受到十戒和五戒的约束；要求最为严格的是下品的道教信士，他们要受到一百九十九戒等言行限制。尤其值得一提的是，这些具体的戒律中大多明确规定不得“违戾父母师长，反逆不孝”^[1]。

从中可以看出：道教在制定戒律时不是只就戒律而制定戒律。为了更好地

[1] 《太上经戒》，载《道藏》（第十八册），第222页。

实施其规章及其制度，道教借鉴和汲取了儒家的思想。这也从一个侧面反映了中国传统文化中儒道思想相互交流和融合的特点。

道教戒律中有不少类似这样的记载：

“见人之得如己之得，见人之失如己之失；不自贵，不自誉，不嫉妒胜己，不佞谄阴贼。如此乃为有德，受福于天，所作必成，求仙可冀也。”（《抱朴子内篇·微旨》）

由此可以得知：道教戒律由刚开始的抽象化慢慢趋向具体化，同时积极吸收了儒家名教的思想，更加完善和理论化。

隋唐时期的道教戒律具有整体上的系统性，更趋于完善和成熟。

道书记载：“人有贤愚不等，故法门亦有顿渐分等。”（《传授三洞经诫法策略说》）其主要的作用是要道教徒根据不同的层次而具有针对性地修炼。同时，从中不难看出，它蕴含着佛教顿悟和渐悟的精神理念。

就道教的整个历史宏观而言，在宋元明清时期，道教徒在制定戒律时通常都有政府的行为。在以皇室为代表的上层人士的扶植下，道教得以迅速发展，其戒律也曾一度出现鼎盛的局面。道教史上著名的《云笈七签》就是在这种情景下编制出来的。

《云笈七签》是道教学界公认的一部大型道教类书，包括清戒、上清大洞戒^[1]等多种道教戒律。该书的目的很明确，其中最为重要的是：“上以酬真宗皇帝委遇之恩，次以备皇帝陛下乙夜之览。”可见，皇室在推动道教发展及其戒律的制定上所起到的重大作用。

当时道教戒律名目不仅比前代有了大幅的增多，而且在官方的支助和道教人士的积极努力下，也得到了相对系统性、分门别类的整理，这为道教以后的戒律制定和完善奠定了理论基础。

后来随着道教内部的分化，正一道、全真道和净明道等在保持基本戒律的基础上，再根据其具体历史发展的背景进行增删，以便自己传道之用。我们说这也是道教发展使然，这样一方面可以在整体上保持道教一致的核心理念，又能以此为基础制定符合自己教派的戒律。

道教由刚创立时的一个民间宗教逐渐上升为官方宗教，尤其长生不老的思想

[1] 《云笈七签》卷四十，载《道藏》（第三十二册），第275页。

想通常都会受到帝王的尊崇，道教的社会地位无疑会得到极大的抬高。我们说物极必反，由于道教内部的腐化、道士素质的下降，不守戒律的修道之士不在少数。据史书记载：“道教徒骄奢淫逸，不尊道规，诵经浅陋，诚信者少。”^[1]

清朝初年的全真道龙门派传戒道士王常月撰《初真戒律》、《中极戒》和《天仙大戒》，合称“三坛大戒”。张宇初针砭时弊制定出《道门十规》来清整道教纲纪，对道教界有着深远的影响。然而明清以降，道教整体上处于不断式微的态势，道教的戒律也随之松弛或者失去了应有的作用。

总之，道教戒律有其历史发展的演变过程，内含着自己理论的不断完善和成熟，同时也有着具体的时空背景。其发展过程主要体现出以下两个显著特点：

1. 道教戒律经过了一个逐步完善的过程，不是一蹴而就的。例如道教刚创立时以《道德经》作为其制定戒律的指导思想，抑或把老庄理念直接作为其戒律来遵守，借用老子柔弱胜刚强的思想来抽象地规定修道之士勿慕功名、勿杀等，后来随着道教理论的成熟，制定出《全真清规》《道门十规》等。

2. 道教不同教派的具体戒律会有所不同，但是其核心思想不变。制定戒律的最终目的是更好地践行道教的修持，追求长生不老、羽化成仙。

现摘录道教一些相对比较简易的戒律如下，以便对道教的戒律有一个大致的了解和把握，形成一个感性、具体的认识。

五戒：不杀生，不偷盗，不邪淫，不妄语，不饮酒。

八戒：不杀生，不偷盗，不邪淫，不妄语，不饮酒，不得眠坐高广华丽之床，不得涂脂抹粉，不得观听歌舞。

初真十戒：第一戒者，不得不忠不孝，不仁不信，当尽节君亲，推诚万行；第二戒者，不得阴贼潜谋，害物利己，当行阴德，广济群生；第三戒者，不得杀害含生，以充滋味，当行慈惠，以及昆虫；第四戒者，不得淫邪败真，秽慢灵炁，当守贞操，便无缺犯；第五戒者，不得败人成功，离人骨肉，当以道助物，令九族雍和；第六戒者，不得馋毁贤良，露才扬己，当称人之美善，不自伐其功能；第七戒者，不得饮酒食肉，犯律违禁，当调和气性，专务清虚；第八戒者，不得贪求无厌，积财不散，当行节俭，惠恤贫穷；第九戒者，不得交游非贤，居处杂秽，当慕胜己，栖集清虚；第十戒者，不得轻忽言笑，举动非

[1] 《明太宗实录》（一百二十八卷），载《明实录》（第八册），中华书局1980年版，第1592页。

真，当持重寡辞，以道德为务。

道教戒律并不是对某一行为完全禁止，而是要提醒修行者时刻心存善念，避免非分或不如法的行为。比如对于饮酒，《老君戒经》曰：“戒酒者，非身病，非法礼，皆不得饮。身病，谓已身疾，应以酒也。法礼者，明非世俗饌会及鬼神之胙；若尊卑之礼，真灵之飧，则不至于失之者也。”《初真十戒文》解曰：“不饮酒者，所以戒乱性也。盖酒本以行礼，浹洽和气，古人主宾百拜终日而不至辞，示有节也。后人嗜欲无厌，纵饮谋醉，遂至形骸颠倒，礼法丧失，或以致病，或以构祸，罔觉其非。且食肉违禁者，如牛之有功，犬之有义，雁之有序，鰾鱗朝斗，此等之肉又安忍食之，能推此心，戒而不食，则可以调和气性，感格真灵，专务清虚而道业日新，玄功时著矣。”再如对于邪淫，《老君戒经》曰：“戒淫者，非夫妇，若出家人不妻不娶，若男若女，皆不得犯。夫妻虽非犯戒，过亦为淫犯。”

综上所述，道教教义是道教思想文化体系中具有本质性和一体性的主体精神与理论学说，在道教信仰系统中有很强的稳定性和承续性；道教戒律是道教思想文化体系中为贯彻其教理而制定的规范性修行原则。

道教的核心思想与其教义是一个相辅相成的有机整体，是通过带有规范性与强制性的戒律来付诸实践的。一般来说，道教的教义作为道教的核心思想，其基本理念与思想意识独立而不改，周行而不变。相比较而言，道教的戒律则会随着时代的发展而不断有所改动和嬗变。

第四章

道教宗派源流和组织

道教作为中国五大宗教之一，有着源远流长的历史文化传统，跨越了漫长的时空范畴。随着教理教义的不断发展与完善，道教内部在尊崇道教核心思想的前提下逐渐分化为不同的派别，因时制宜、因地制宜地形成独具特色的道派理念。

按道门祖师划分主要有：(1) 妙真道、(2) 正阳派、(3) 纯阳派、(4) 海蟾派、(5) 三丰派、(6) 紫阳派、(7) 重阳派、(8) 尹喜派等。

以不同道派的根本精神理念作为参考：(1) 经典派、(2) 积善派、(3) 符箓派、(4) 占验派、(5) 丹鼎派等。

按照初创时所处地理位置：(1) 崂山派、(2) 龙门派、(3) 霍山派、(4) 遇仙派、(5) 华山派、(6) 武当派、(7) 箭山派、(8) 鹤山派、(9) 随山派等。

按道法来划分，较大的有：(1) 全真道、(2) 正一道、(3) 真大道等，较小的有：(1) 混元派、(2) 清微派、(3) 天仙派、(4) 玄武派、(5) 净明道、(6) 云阳派、(7) 虚无派、(8) 云鹤派、(9) 金丹派、(10) 自然派等。

客观而言，尽管按照不同的划分标准，有不同的道教名称，但是，它们之间也有重合和交叉的地方，不可能细分得纯之又纯。同时，随着历史的发展，有的派别出现道派不明的情形，湮灭不传了。有的派别被其他派别吸收或者兼并了。

在道教初创时有较大影响的是五斗米道和太平道。近代以降，在教内教外

有重大影响力的道教派别主要有正一道、全真道。其实按照地域来划分，正一道通常被称为南方正一道，全真道一般被称为北方全真道。由于全真道和正一道在历史上有着较大的社会影响和广泛的群众基础，为了便于对其有一个全面的了解和认识，我们将着重分别阐述。

第一节 道教初创时的派别

一、占验派

占验派是以从事占验术数为根本特征的道派。占验术数中最主要的法术有推命术、相术、堪舆、图谶等等。占验派是神仙道教或民间道教所为，用以预言宇宙间万事万物的吉凶祸福。主要代表人物是道士管辂、郭璞等。

管辂，生于 209 年，卒于 256 年。字公明，今山东省人，我国三国时期著名的道教术师。据说，他还很小的时候，大约 7 岁时就非常喜欢观察天上的星象。长大后，在原有兴趣的基础上，精通《周易》，很擅长卜筮和相术，被人称为卜卦观相的祖师。关于管辂，道教中流传着一个“老生常谈”的故事。

在我国三国时期，战乱纷飞。人命如草芥，人们对自己的旦夕祸福充满了惶恐和不安，于是很相信占卜等算命的说法。

管辂精通占卜术，在当时很有名气，求卦者可谓门庭若市。时间一长，一传十，十传百，管辂的名声就传到了当时吏部尚书何晏、侍中尚书邓飏耳朵里，他们对自己的命运也是非常关心。一天，两个人酒足饭饱之后，就把管辂叫来，为自己算一算。管辂早就听说他们两个是曹爽（曹操的侄孙）的谋士。这两个人是狗仗人势，平时为非作歹，狂妄自大。

管辂虽然长得丑，但是心地善良，为人正直。于是，就想趁此教训一下这两个家伙。何晏一看见管辂来了，就大声地招呼他过来，用带有蔑视的口气说：“据说，你占卜是神机妙算，赶紧给我算一卦。同时，我昨天夜里做梦，发现有一只苍蝇叮在我的鼻子上，这到底是怎么个情况啊？”管辂略微想了一阵回答说：“在古代有一位叫周公的人，他德高望重，深受世人的爱戴。但是，目前的你肆意妄为，臭名昭著。害怕你的人很多，拥戴你的人几乎没有。这可不是好兆头，是恶兆啊，你当须谨慎，多做好事，以免大祸临头。”

邓飏听到后，很是生气，但又不好发作。于是，很不以为然地说道：“这

些都是老生常谈，不足为奇，算等于没算。”何晏当然更是怒气冲天，气得一言不发。管辂见此情景，大声地说：“尽管是老生常谈，可是不能视而不见，听而不闻啊！”果然不出管辂所预料，不久，何晏、邓飏因为帮助曹爽谋反都被杀头。

关于管辂占验的传闻还很多，现举两个例子：

一天，一个中年妇女不小心把自己的一头牛弄丢了。在听说管辂的大名后，就来找他占卜，帮忙找回自己的牛。管辂掐指一算说：“你到村子旁边的山里看看，那里有一个坟墓，你的牛掉进去了。”这位妇女到那里一看，果然如此。

有一个人的老婆找不见了，这个人很是着急。找到管辂寻求帮助，管辂告诉这个人说：“你赶紧到集市的东边去，你会看到一个人挑着一个黑猪，你就上去和他打架。然后，你就可以找到你的老婆。”

这个人就按照管辂的话去做。果然，当这个人和集市上那个挑着黑猪的人打架的时候，黑猪从担子里跑出来，一下子把一个住户家的篱笆围墙撞个大窟窿，从里面走出来一个女人。这个女人就是那个男人要找的老婆。

郭璞，生于276年，卒于324年，字景纯，今山西省人，我国东晋时期著名道学术数大师。郭璞是占验派的杰出代表人物，道教和民间都流传着关于他“梦笔生花”与“江郎才尽”的传奇故事。

在我国魏晋南北朝时期，南朝的朝廷官员江淹^[1]被贬。他郁郁寡欢地来到一个名叫浦城的地方做官。有一天夜里住在一座山里，在睡梦中看到一个神仙。这个神仙很慈祥，向江淹口授几句含混不清的话，然后，送给江淹一支闪烁着金光的笔。从那以后，江淹文思如泉涌，这个故事被后人演绎为“妙笔生花”的故事。

可是，好景不长，江淹到晚年的时候，文采大不如以前，很难再写出很好的文章。他很是苦恼，但又找不到原因。

在一天夜里，江淹同样又梦到了上次那个神仙。江淹就想问个明白，神仙对江淹说：“我叫郭璞，我的一支笔已经借给你好多年了，也该归还给我了。”江淹于是就把那个金光闪闪的笔给了郭璞。江淹醒后，文思彻底枯竭，以后便有了“江郎才尽”的传说。

[1] 江淹（444—505），字文通，南朝著名文学家，历仕南朝宋、齐、梁三朝。

关于郭璞，《晋书·郭璞传》记载了一个他作法赚婢女的传说：

有一天，郭璞到南方去，路上经过一个名叫庐江的地方。在太守胡孟康家中做客时，他一见钟情地看上了太守家中的一个婢女，但是又碍于面子，不好意思直接开口。

于是，他心生一计，利用自己的道教法术在太守屋宅的四周撒下了很多的红小豆。第二天，天刚亮，太守胡孟康看见数以百计的红衣人围困了自己的住宅，再走近仔细一看，又都不见了。太守很是害怕，就向郭璞请教。郭璞对太守说：“之所以会出现这种情况，原因出在你的一个婢女身上，你赶紧把她卖了。”

太守按照郭璞的说法，就把自己的那个婢女在集市上卖了，郭璞暗中指使自己的家人把她买下了。这当然是一种历史传说了，不过也从一定程度上反映了当时占验派在社会上的广泛影响。

二、丹鼎派

丹鼎派，又称金丹道教，通常是指道教中炼制丹药以求长生的门派。最初来源于古代社会的方士。道教在方土方术的基础上进行完善，其中道士葛洪作出了重大贡献，主要是在理论上进行了总结。具体而言，丹鼎派的种类有外丹与内丹之分。外丹是在鼎中炼制丹药，主要的药物是铅和汞以及各种矿物质。内丹是把人的身体喻指为外丹的炉鼎，然后，以人的精、气为药物，用“神”去修炼到长生不老的境界。

丹鼎派在宋朝以前以炼外丹为主，之后以炼制内丹为重。那时外丹几乎处于湮灭不传的状态，根本原因在于随着科学的不断进步、文明的昌盛，民众发现外丹很难简单地起到长生的作用。

丹鼎炼制长生不老之药并不是道教的首创，在道教之前就流传着黄帝炼丹药的传说故事。

黄帝，本姓公孙，长居姬水，因为有土德之瑞，故号黄帝，又因为居住在轩辕之丘，故又被称为轩辕黄帝。轩辕黄帝想要寻找一个地方炼制丹药，一个名叫浮丘公的人建议他到江南黟山，在望仙峰上炼制丹药。那里山清水秀，群山层峦叠嶂，直插云霄。于是，黄帝就带领浮丘公等来到望仙峰上炼制丹药。

在黄帝的指挥下，他们走遍了那里所有的山峰，寻找到上千种药草。然后，把这些药草精心地洗干净、晒干。最后，取来丹井里的泉水，就在炼丹峰上炼

制丹药。炼丹成功之后，轩辕黄帝先吃了几颗。接着又炼了3年，共炼制了七七四十九颗长生不老之药。

在众臣的恭请下，黄帝服食了全部的丹药。黄帝的头发由白变黑，红光满面，显得年轻了很多。但是，脸上的皱纹依然还有很多。黄帝接着到山下的泉池里沐浴一番，全身的皱纹全部都不见了，皮肤像婴儿一样白嫩，吹弹可破，娇嫩无比。

黄帝沐浴刚完，只见头顶上空祥云朵朵，有一条白龙若隐若现。等云开雾散之后，天空之中缓缓有珠函和玉壶落下。打开珠函一看，有霞衣、宝冠，玉壶中有甘露琼浆。

黄帝在群臣的簇拥下，穿戴好宝冠和霞衣，饮下琼浆。顿时，仙乐响起，天花飘落，黄帝带着浮丘公等众臣飞升天上去了，享受神仙生活。

第二节 道教发展史上著名的派别

一、全真道

全真教派，最早建立于我国金朝，王重阳是其祖师爷。王重阳一生经历很丰富，他祖籍在今天的陕西咸阳，其家族在当地很有势力。

根据历史传说，王重阳特别崇拜陶渊明^[1]，于是把自己的名字改为王知明。因为陶渊明喜欢菊花，菊花都是在每年的重阳时节才开花，就把自己的名字最后定为王重阳。

王重阳青年时期参加过金朝举行的武举考试，当了一个小的官员，后来又辞职回老家去了。他自称获得了道教金丹秘诀，隐居在终南山，在那里潜心修炼3年。修炼成功以后，到山东传教授徒，先后招收了马钰、谭处端、刘处玄、邱处机等七个弟子。每一个弟子都有着不平凡的来历和世人称道的修行，被称为“全真七子”。从那以后，全真道正式成立。

全真道中的“全真”二字内含着全真道的宗旨，意思是指道教徒修行成为一个澄心定意、存神固气、济贫拔苦和功行俱全的真人。

[1] 陶渊明（约365—427），字元亮，号五柳先生，世称靖节先生，祖籍在今天的江西省九江市。魏晋南北朝时期著名诗人、文学家、辞赋家和散文家。曾做过几年小官，后辞官回家，从此隐居。田园生活是陶渊明诗的主要题材，相关作品有《归园田居》、《桃花源记》、《五柳先生传》和《归去来兮辞》等。

全真道创立的时候正处于儒释道思想交流和融合的时期。因此，全真道基本教义里很明显带有儒释道思想的痕迹，主张儒释道“三教合一”。全真道要求全真弟子必须诵读《道德经》、《孝经》和《般若心经》。

在具体的修炼上，几乎不再修炼外丹，力主内丹，提倡性命双修。性指人的心性、思想、秉性、性格和精神等，命指人的身体、生命、能量和命运等，合在一起是指“神形兼修”，心身全面修炼。但是，在具体的修行时，强调先修性，其次修命。在全真道看来，全真弟子必须要摒弃欲望和情感，使自己的心完全沉浸下来，达到一种返璞归真的境界。

同时，全真弟子必须要离开家庭，居住到道观潜心修炼。全真道之所以要求全真弟子必须离家修道、严守道戒，根本原因在于全真道认为家会让人难以远离红尘，不能获得一种清静的意境和忍辱负重的精神理念。若是触犯了戒律，轻者跪香，重者会被处死。全真道要求弟子要有舍己为人的高尚情操。

全真道在元朝得到了迅速发展，达到了鼎盛时期。公元1219年，邱处机在西域会见成吉思汗。二人相谈甚欢，成吉思汗大大赏赐了邱处机，命令邱处机掌管天下的道教。邱处机回到今天的北京白云观开坛授戒。全真弟子在全国各地建立道观，大力弘扬全真道的思想，极高地扩大了全真道在社会上的影响。

以王重阳为祖师的全真道弟子在传道的同时，著书立说。比较有社会影响性的道书主要有《重阳全真集》《重阳教化集》《重阳真人金关玉锁诀》《授丹阳二十四诀》《丹阳真人语录》《丹阳神光灿》《洞玄金玉集》《磻溪集》《大丹直指》等。

以邱处机为首的全真道在北方迅速发展时，南方地区也存在着与全真道教义相类的道教教派。他们的基本教义也是专注于内丹的修炼，也主张性命双修，但与全真道不同的是主张先修命，其次修性，被世人称为金丹派南宗。

金丹派南宗的祖师爷是张伯瑞。张伯瑞生于987年，1082年羽化，字平叔，号紫阳，祖籍浙江天台。

根据历史传说，张伯瑞在四川得到了道士刘海蟾的真传，写下了《悟真篇》一书。其道法先后传至薛道光、陈楠、白玉蟾等五人，人称“南宗五祖”。

成吉思汗统一全国后，以张伯瑞为首的南宗与北方以邱处机为首的全真道合二为一，名称还是全真道。共同崇拜东华帝君、钟离权、吕洞宾、刘海蟾、王重阳。其后分为北七真和南七真。北七真还是原来王重阳收的七个弟子，南七真具体是指：张伯端、刘永年、石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾、彭耜。

全真道除了“北七真”和“南七真”之外，还有一些小的分化，形成了相对比较小的派别。比较有影响的是南宗中的清修派和双修派。北宗分化得更具体，因为马钰等全真七子每个人都自成一派。在这其中，邱处机所统领的龙门派最具有社会影响力。

全真道在明朝的发展势力相对比较小，在社会上的影响力逐渐衰弱。龙门派的王常月道士曾经大力整顿了全真道，在清代道教整体上衰弱的大局中使全真道龙门派一度中兴。

全真道在历史上有着深远而又广泛的影响，流传着很多传奇的故事。几乎每一个全真弟子都有着自己传奇式的悟道经历，我们现择要介绍一下“全真七子”之一的马钰。

马钰生于1123年，1183年羽化，是王重阳在山东传道收下的第一个弟子。他原来名从义，字宜甫，进入全真道后更改名为钰，号丹阳子，所以，被世人称为马丹阳。

在全真七子中，马钰与孙不二是夫妻，二人都对全真道的发展作出了很大的贡献。王重阳羽化后，马钰接管全真道，成为全真道第二任掌教。后来，随着全真道内部的不断分化，马钰创立了全真遇仙派，被简称为遇仙派。马钰写下了很多全真道书籍，都是他在不断体道过程中的理论积累，具有代表性的是《洞玄金玉集》。

马钰是今陕西省人，家族势力很大，在当地很有名气。在马钰尚未入道时，在他身上就显现出灵异的事情。根据历史传说，马钰的母亲唐氏在怀孕时，就曾经在梦中受到神仙的眷顾，被赠送一颗神丹。

所以，马钰一出生就显示出异于常人的禀赋。马钰在少年时经常能够吟诵很多有关神仙的诗歌，表现出神仙的气质。马钰长得仪表堂堂，天庭饱满，脑门有个三座山的形状。手臂很长，能够直身垂到自己的膝盖。面部圆润，耳朵很大，长着一副神仙之相。

正因如此，他深受当地人的喜爱和拥戴。本地名门望族中，一个名叫孙忠的很爱惜马钰这个人才，把自己如花似玉的女儿许配给他。马钰性格很豪爽，不看重钱财，强调情意的珍重，仗义疏财，赢得很好的口碑。

马钰仕途也很顺利，在山东一个名叫福山的地方为官，勤廉爱民。在马钰的入道经历中，夹杂着一些偶然的因素。据说，一次在梦中，马钰看见两只猪

患向他求救，而他却无能为力。

后来，又遇到一个名叫孙子元的道士，孙子元给他算了一卦，说马钰将活不过49岁。这件事情对他影响很大，时常会感叹人生的短暂，他曾经自怜自叹道：“死生固然不是操之在人，那么为长生计，何不亲近有道之士？”于是，从那以后，他热心向道，建立道观，请道士来住持，并且与道士们论经说道。

全真道在倡导儒释道“三教合一”的思想前提下，认为修炼内丹就可以自己掌握自己的旦夕祸福，从而超越生死、进入仙界。全真道强调与人为善、以道论世和济民的思想。

全真道在发展的历程中，共有三个主要的祖庭^[1]：位于山西省永济市的“永乐宫”、位于陕西省户县的“重阳宫”和位于北京市的“白云观”。

二、净明道

净明道，在历史上又称为净明忠孝道，创立于我国南宋年间。当时社会动荡，民不聊生。面对这种社会状况，据说一个名叫何真公的道士忧国忧民，就上请许逊^[2]解救众生之苦，整治社会之乱。许逊授给世人“飞仙度人经净明忠孝大法”，从那以后，“净明大法”就流传于世。在元朝初年时期，一位名叫刘玉的道士在分类和整理道教典籍时，才正式确定了净明道这个教派名称，然后一直沿用至今。净明道的思想主要体现在《净明忠孝全书》中。

刘玉自称受到许逊的真传，加封自己是第二任掌门人，获得了净明道的秘诀，一时在社会上引起很大反响，入门学道的人众多。

净明道一个显著特征就是援佛融儒，主张儒释道“三教合一”，在修道的同时，遵循儒家的伦理纲常和吸收佛教的思想。净明道要求门人清心寡欲，远离红尘，做到诚心正意地潜心修道。净明道这一教义思想是符合儒家伦理纲常的。因而，受到了士人知识分子的支持和赞成，净明道获得了较多的社会政治资源，被称为当时学仙得道“最正者”。可见净明道在当时社会上的深远影响。随着历史的发展，净明道逐渐归于正一道。

[1] 祖庭，出自《礼记·檀弓上》：“小敛于户内，大敛于阼，殡于客位，祖于庭，葬于墓。”在本文中，特指全真道开创各大宗派的祖师或者初祖居住和传道受戒的地方。

[2] 许逊（239—374），字敬之，东晋道士，净明道派尊奉的祖师。许逊修道有灵验，“举家拔宅飞升”。隋唐时当地出现神化许逊的信仰。宋徽宗政和二年，加封许逊为神功妙济真君，许逊信仰在社会上更为盛行。

在净明道中，作为祖师爷的许逊，在民间留传着他拜师学艺的传说：

许逊生活在东晋时期，据说他身体健硕，头戴道巾。一天，许逊骑着高头大马寻师问道，突然发现前进的道路被一座高山挡住。许逊便勒紧了马缰绳，仔细看了看这座山。山上弥漫着一股神灵之气，上空飘浮着朵朵祥云。

许逊认为那就是自己要寻找的修炼神山。当时，许逊就下马，很虔诚地往山上爬去。一路上非常静谧，一缕缕青烟直上云霄，绿树成荫，不时有白鹤飞过，整个就是一仙境。

许逊在山上遇见了一位鹤发童颜的老坤道，这位老坤道让许逊在一个灶台里添加干柴炼制两样东西，但许逊当时并不知道里面究竟是什么。许逊就按照老坤道的意思不断地在灶台里添加干柴。大约烧了近两个小时，天色逐渐黑了下来。突然，天空响起了一个炸雷，顿时下起了倾盆大雨。许逊为了表示拜师学艺的真诚，就一直淋在雨中，还在不断地往灶台里添加柴火。

灶台里的火不但没有被雨水浇灭，反而燃烧得更加剧烈，灶台都被烧得发蓝。过了一会儿，天晴朗起来。许逊发现在山谷之中出现了彩虹，老坤道坐在彩虹之上。许逊便虔诚地下跪敬拜老坤道。老坤道说：“打开灶台上的石板锅，拿出你将来降魔的器物吧。”许逊看了一下灶台，只见灶台被烧得火红火红的，心中有点畏惧不敢拿。

那时，只见老坤道轻轻弹了一下云帚，灶台立刻就变得清凉宜人。许逊看见石板锅里有丹砂和一条铁链子。许逊明白了，这是老坤道让他用丹砂制伏蛟龙和恶魔，然后再用铁链子把它拴住。许逊拿起师父给的这两样东西，辞别师父，骑马远去了。许逊寿命很长，活了136岁，在东晋宁康二年携带全家四十二人连同自己的住宅飞升上天了。

三、正一道

正一道，往往也被称为正一教，全称是“正一盟威之道”。最早形成于宋代，尊奉张道陵天师为祖师爷，其思想主要体现在《正一经》这本道书里。

正一道中的龙虎宗非常著名，在社会上有着广泛的影响。除了龙虎宗之外，正一道还吸收了净明道、茅山宗、阁皂宗、神霄派、清微派、东华派、天心派、太一道等，最终形成了道教中的符箓大派。

符箓通常表现为符号、图形，指记录于诸符间的天神名讳秘文。一般书写于

黄色纸、帛上。符箓术最早起源于古代社会的巫覡，早期道教承袭此术，如五斗米道和太平道就是以造作符书和以符水为人治病来吸引信徒创建道教组织的。

唐末宋初，天师道和上清、灵宝派分别以龙虎山、茅山、阁皂山为活动中心，形成著名的“三山符箓”。宋元以前，符箓道法是道教的主流。金元之际，全真道内丹兴起，但擅长符箓之正一道仍在南方与之鼎足而立。

符箓一般都是以符号和图形的方式来表现其思想内容。正一道非常看重符箓的具体写法，在道教里流传着一句关于写符箓的谚语：

画符不知窍，反惹鬼神笑；

画符若知窍，惊得鬼神叫。

强调心诚则灵，更为重要的是，道士画符箓时必须要有内在的修炼功夫。每一笔看似简单，其实都蕴含着画符者的真功夫。道书有这方面相关的记载：“以道之精气，布之简墨，会物之精气。”（《云笈七签·符字》）

正一道的符箓在生活中应用非常广泛，在一定程度上相当于那个时候的百科全书。民众认为只要画一个符箓就可无所不能地解决所有生活和生产中的难题。最为常见的是请道教徒画符箓为家人治病，通常的做法是：在一张纸上画一个符箓，然后把这张纸烧掉放入水中，让病人喝下去。还有的是请道教徒画符驱鬼镇邪，即请道士画一道符箓，然后贴在大门上。

在元明时期，正一道和全真道在某种程度上就是道教的代名词。全真道强调内丹的修炼，正一道侧重于符箓术。

正一道的祖庭是在江西省的龙虎山，正一道最主要的宗教活动就是符箓斋醮。对道教徒的管理没有全真道的严格，准许修道之士娶妻生子，在家居住。

正一道在历史上，曾得到过封建帝王的大力扶植和器重。宋嘉熙三年，宋理宗封赐正一道三十五代天师张可大为“观妙先生”。元成宗大德八年，皇帝授予正一道三十八代天师张与材为“正一教主”，主领三山符箓，标志着正一道的正式形成。到了元代中后期，正一道形成一定规模。无论是在教义思想的深化上还是在教规的进一步规范化管理上，正一道都日趋成熟和稳定。此时，元朝统治者对正一道的尊崇不遗余力，扶植道教的重点由全真道逐渐转向南方的正一道。从正一道的三十六代天师到四十一代天师，都被朝廷赐爵位和免除服徭役，在名称上赐真人或大真人的封号，在政治地位上，被授命全权掌管江南的道教教务。可以说，这一时期是正一道迅速发展的黄金时期。明代帝王对正一

道恩赐有加，当然主要的缘由在于利用道教的社会影响来笼络人心、巩固政治统治。清朝的雍正帝亦非常尊崇正一道。

第三节 近代社会教团性质的道教教会组织

道教在中国近代社会虽然在整体上呈现出式微的态势，但是组织机构并不是一成不变的，而是有所革新。一个最主要的表现就是道教人士积极向近代政府请愿和磋商，力争为道教取得合法地位，获得更大的生存和发展空间。在这种情况下，具有近代教团性质的道教教会组织得以成立和发展。我们按照时间的先后顺序进行一个扼要的归纳和介绍。

一、中央道教会

1912年，北京白云观全真道道士陈毓坤积极号召，多方奔走，联合江苏、奉天、直隶、山东等地的全真宫观组织成立中央道教会，制定出《道教宣言书》、《道教会大纲》和《道教会请求民国政府承认条件》等文件。中央道教会在同年8月获得内务部的批准。

可见，虽说民国政府对成立道教会这样的宗教组织管控很严格，但是，在道教知名人士的不断努力和争取下还是获得了成功。

中央道教会的一个局限在于，它只是全国性的全真道道教会，而不涉及道教其他派别，连在历史上具有重大影响的正一道都不包含在内。其成立的宗旨或者说核心思想是：主张全真教作为民国政府的“国教”，力图依靠政府的支助和扶植重振全真道。

我们说这种愿望在当时是不切合实际的，中国历史上也没有这样的政治文化传统，从未出现过“国教”一说。

客观而言，中央道教会在当时有着宏大的志向。正如其教会组织强调的那样：“先在北京设中央道教总会，以次推行于各行省设总分会，各城镇乡设分会。内力弥满，再事扩张于欧斐美澳。”^[1]

不幸和遗憾的是，在当时那个政治不稳、经济萧条、内有动乱外有强敌人

[1] 《道教会布告》，载《藏外道书》（第廿二册），巴蜀书社1992年版，第474页。

侵的社会背景下，中央道教会并没有达成自己的愿望。

二、中华民国道教总会

中央道教会的成立，在一定程度上刺激了正一道要成立全国性道教组织的神经。正一道也积极不断地呼吁组建自己的道教总会。正一道首领、六十二代天师张元旭在 1912 年受李提摩太等人邀请在上海参加世界宗教会。李提摩太 (Timothy Richard) 是英国浸礼会传教士，1870 年来到中国，最初在山东、东北一带传教。

张元旭 (1862—1925)，字晓初，道教正一派六十二代天师。民国初废其所封，袁世凯复授“正一嗣教大真人”之号。上海酝酿成立中华民国道教总会，他应邀到沪，召集上海、江苏、浙江和江西部分正一庙观的代表，在沪举行“中华民国道教总会”发起人会议。一时间取得了很大的社会影响。在上海关帝庙宣布成立中华民国道教总会。但是，没有得到民国政府的准许。此后类似的活动也没有在社会上引起多大的反响，一直没有得到民国政府的法律承认。

三、中华道教会

中央道教会是全真道成立的宗教组织，而中华民国道教总会没有得到民国政府的批准，之后道教就几乎没有成立过类似的道教组织。

直到 1936 年中华道教会在上海成立。中华道教会具有开放性的精神理念，弘扬道教思想，希望能得到社会更多的承认和支持，使道教重新振兴起来。

但就其社会功能而言，它名义上是全国性的道教组织，但实际上仍旧是上海地方性的道教组织。当时制定了一些主要的任务和目标：建立平民医院和平民学校；筹备在各省各县设立分会；各道院道友须并治生产，宣扬道教思想、扶正人心。

中华道教会是正一派、全真派两大教派联合成立的道教会组织，在一定程度上打破了全真道与正一道的门户之见，在当时有着较大的社会影响，有着较广泛的群众基础。可是后来由于时局的动荡而归于沉寂。随着抗日战争的爆发，中央道教会停止了工作。

四、上海市道教会

上海市道教会的成立与天师道六十三代天师张恩溥的努力密不可分。

张恩溥，出生于1904年，即清朝光绪三十年，字鹤琴，号瑞龄。在童年的时候，饱读道教经典，跟随父亲研习道教符篆和斋醮。在他父亲羽化后，张恩溥承袭天师道的门人地位。

当上天师之后，他前后在上海、苏州等地积极传播道教。在抗日战争期间，隐居龙虎山。张恩溥主张“宗教为重，团结为重”的精神理念，强烈建议先逐渐建立地方性的道教教会，随之，再组建全国性的道教教会。

1946年，张恩溥在上海邀请全国道教界著名人士倡导成立上海市道教会，提倡上海市的全真道和正一道联合起来组建一个具有全国性的道教会。在他积极地筹措和努力磋商下，1947年，在杭州玉皇山福星观成立上海分院，成功召开了上海市道教会成立大会。

上海市道教会的宗旨是：“研究玄学，阐扬教义，刷新教务，联络道友感情，发展宗教事业。”

上海市道教会成立之后积极地振兴道教。在张恩溥的倡导下，宣传《复兴道教计划书》，具体包括讲经、道学研究、报刊、图书和道书等八个方面的道教复兴计划。

但是，当时解放战争正进行得如火如荼，社会局势风云变幻。上海市道教会的社会作用并没有真正发挥，所谓的道教复兴计划也没有具体实施。

国民党政府曾在名义上授予张恩溥第二十军副军长头衔。1949年，张恩溥带着祖传天师道的“玉印”等物品来到我国台湾，归隐在大龙峒觉修宫，重心还是在发展道教事务。第二年，张恩溥在台北创建台湾省道教会，并出任理事长。在这期间，积极进行国际间的道教文化交流。1966年，成功地组建了“中华道教总会”，建立与各道派之间的教务联系，并开展对外的传教布道工作。1969年，因病在台湾仙逝。

当然在这期间，道教界还成立了其他的道教会或者类似的组织，如四川省道教会等，由于时局的动荡，这些道教会没有多大的社会影响，具体的事务计划没能真正运作，再加上史料的遗失，后人不得而知。

第四节 道教当前的宗教组织——中国道教协会

新中国成立后，我国道教的发展取得了质的飞跃。科学民主的政治环境、多元文化交织的现代文明和国泰民安的社会氛围均为道教在当代的发展奠定了坚实的物质和文化基础。

当前，道教的发展不仅仅体现在理论上与时俱进，而且本身的宗教组织也得到了进一步的健全，中国道教协会就是其典型的体现。1957年，中国道教协会在北京白云观成立，中国道教协会的性质是中国道教徒联合的爱国宗教团体和教务组织。

道教经过漫长的历史发展过程，真可谓是曲曲折折、坎坎坷坷，一路风雨。在这期间，道教根据不同的时空环境，在保持基本教义不变的前提下制定了不同时代的指导思想。中国道教协会成立后审时度势、与时俱进地制定了其发展宗旨，主要内容为五点：

- (1) 团结、带领全国道教徒爱国爱教，拥护中国共产党的领导和社会主义制度；
- (2) 兴办道教事业，弘扬道教教义，维护道教界合法权益；
- (3) 弘扬道教文化，发扬优良传统，促进道教与社会主义社会相适应；
- (4) 积极参加社会主义物质文明、政治文明、精神文明和生态文明建设，发挥道教在构建和谐社会和促进经济社会发展中的积极作用；
- (5) 为维护宗教和睦、民族团结、社会和谐、祖国统一、世界和平作贡献。

回顾道教的发展历史，无论是其教义理论的完备还是其戒律的完善，均经历了漫长的发展过程。同样，中国道教协会的最终成立也经过了一个逐步完善的历程，大致的发展线索是：

1956年，道教界著名人士岳崇岱^[1]、陈撄宁、易心莹^[2]、乔清心^[3]等在北

[1] 岳崇岱，道号东樵子，俗名岳云发。原沈阳太清宫方丈。1939年曾被推选为伪满道教总会常任理事，后到北京白云观参访。新中国成立前返回沈阳太清宫。

[2] 易心莹，道号理伦，俗名良德，字综乾。著名道教学者，第一、二届中国道协副会长。自幼体弱多病，因常闻长辈讲道家有强身保国之术，遂潜心修道。

[3] 乔清心，俗名金镜。1931年到华山出家，成为华山派第三十一代道士。1957年，中国道教协会第一次代表会议在北京召开，乔清心道长被推选为副会长，1961年又连选连任中国道协副会长。

京成功举行发起人会议，进行协会的筹建工作。

1957年，全国各道派、名山宫观及道教学者等各方代表在北京举行道教界第一次全国代表会议，正式成立中国道教协会，岳崇岱是首任会长。

1961年，道教界召开第二次全国代表会议，陈撄宁当选为会长。会议除贯彻协会原定宗旨外，并提出开展道教研究等任务。之后，在陈撄宁主持下，成立了道教研究室，其主要任务是：（1）搜集、整理道教文献资料；（2）研究、编写中国道教史；（3）编辑出版会刊；（4）举办专修班培养学术研究和教务人才；（5）举行北京白云观方丈升座典礼和开展宗教活动等。

1980年，举行第三次全国代表会议，选举黎遇航为会长。黎遇航，道名顺吉，出生于一个贫寒家庭，在茅山元符万宁宫出家。中国道教协会成立，黎遇航由江苏调入北京，任中国道教协会副秘书长。1961年，被推选为中国道教协会副会长兼秘书长。

1980年起，北京白云观以及各地著名宫观已先后进行修缮。同时，积极开展宗教活动。道教研究工作有了新的进展，开办道教知识专修班，培养教务人员。

具体到中国道教协会的重要性和基本职责，它作为中国新时期政府联系信道士的桥梁，积极自觉遵守法律，贯彻和落实宗教信仰自由政策，呼吁和维护国家的统一。如1997年和1999年，在香港和澳门相继回归祖国的喜庆日子里，中国道教协会组织各地道教宫观举办了一系列庆祝活动，庆祝祖国的统一大业。

同时，中国道教协会在切实维护道教界的合法权益等方面作了很多的工作，例如，每年都派出调查组，调研各地落实宗教政策的情况和存在的问题，并及时向有关部门反馈。

中国道教协会积极呼吁和支助道观的恢复和重建，例如四川成都二仙庵、江西南昌万寿宫、陕西佳县白云山、江苏苏州城隍庙等均得到修缮。对福建泉州玄妙观、湖北武当山、江苏苏州玄妙观等道教宫观进行了较大规模的维修，使这些宫观的殿宇面貌一新。

在竭力对道教宫观进行修复和重建的同时，中国道教协会在全国很多个省（自治区、直辖市）成立了省级道教协会。

在基础设施建设和自身组织完备的同时，中国道教协会先后恢复了道教全

真派传戒和正一派授箓制度，制定和修订完善了《关于全真派道士传戒的规定》《关于正一派道士授箓的规定》等相关道教事务的规定和办法。先后举行了一系列相关的大型道教会议，如1989年11—12月在北京白云观、1995年11月在四川青城山古常道观、2002年8月在辽宁千山五龙宫举行了三次全真派传戒法会。^[1]传戒和授箓仪式的恢复和规范化，不仅使道教的正常传承有了保障，而且是纯正道风、提高道教徒宗教素养的重要举措，扩大了道教的社会影响，弘扬了道教文化。

道教是中国传统文化的重要组成部分，中国道教协会倡导开展道教学术研究，弘扬道教优秀文化。2004年6月和2006年8月，中国道教协会与四川省道教协联合举办了两届以“自然、生命、和谐、发展”为主题的“中国（成都）道教文化节”。2005年10月，中国道教协会与江西省道教协联合举办了“中国（鹰潭）道教文化节”。

这些活动既体现了道教文化的丰富内涵，又增进了道教界的团结和彼此间的交流。同时，从侧面反映了中国道教协会为发展现代道教文化所作出的卓越贡献。

2003年3月，中国道教协会举办了“道祖老子诞辰纪念活动”。我国内地和港澳台地区以及新加坡、泰国、韩国等国家的道教界都派代表参加，在国内外引起极大的反响。2005年，中国道教协会组成96人的道教音乐团，赴台湾地区举办了“海峡两岸道教音乐会”。三场巡演深受台湾同胞好评，这无疑加强了海峡两岸的文化交流和融合。

中国道教协会成立后，不断努力引导和教育道教徒爱国守法，坚决抵制反动会道门和各种封建迷信活动。如邪教组织“法轮功”打着宗教旗号残害群众、扰乱社会正常秩序的险恶用心被披露后，中国道教协会旗帜鲜明地参加揭批“法轮功”的斗争，在国内外受到广泛的赞誉。各地宫观逐步建立起民主管理委员会，构建一个民主、现代化的道教内在管理模式。

以上，我们对中国道教协会的设立、宗旨以及在成立后所作出的主要贡献作了一个粗线条的勾勒和梳理。其目的在于力图在整体上对中国道教协会有一个宏观的认识和了解。

[1] 张继禹：《中国道教协会50年的成就与经验》，载《中国宗教》2007年第10期，第12页。

之所以这样做，根本原因是想对道教的宗派源流和组织作一个连续不间断的阐述。在前文中我们已经对道教初创时期的占验派和丹鼎派，以及在此后道教发展史上影响深远的全真道、净明道和正一道作了具体的介绍，此处对中国道教协会的阐述正是对道教宗派源流的一个前后呼应，使之连贯起来。这样会有助于从一个侧面对中国道教基础知识有一个更系统性的认识和把握。

第五章

道教文化

道教文化是我国传统文化的重要组成部分。在中国古代敬天法祖宗教信仰的基础上，以道家为主要思想渊源，吸收了阴阳家、墨家、法家等诸家学说理念，逐渐形成一种独具特色的本土宗教形态。

道教的这一套文化体系对中华民族和中国社会的政治、经济、文化、艺术、化学、医学、养生学、气功学以及民族关系、民族心理和社会习俗等各个方面都产生了深远的影响，具有重大的历史意义和现实文化魅力。

本书从道教典籍、劝善养生道书、道教诸神仙、道教主要法术、道教节日与音乐和道教历史上著名的人物这六个方面来介绍和阐释中国道教弥足珍贵的思想价值及其文化影响。

第一节 道教典籍与劝善道书

一般而言，每一种宗教都有自己的经书典籍。基督教有《圣经》，伊斯兰教有《古兰经》。同样，道教也有自己的道书典籍。

《太上感应篇》《太微仙君功过格》《文昌帝君阴骘文》《关圣帝君觉世真经》等，属于积功累善的道书，强调“祸福无门，惟人自召，善恶之报，如影随形”的思想。适合刚刚学道之人培养其善念思想，获得一种诚意和正心的价值追求，逐渐达到养形与养神的境界。

《太乙金华宗旨》《玉皇心印妙经》《悟真篇》《周易参同契》等属于修炼精、

气、神，即“养形”之道书。《清静经》、《道德经》和《南华经》等则为“养神”之书，其宗旨是逐渐让修道之士达到忘形忘智、弃物而入道的思想境界，也是道教最高的修炼法门。

我们不难看出：道书典籍很多，并且可以按照不同的类别进行划分。就整体而言，道教的主要典籍有《道德经》《南华经》《冲虚经》《文始经》《通玄经》《龙门心法》等等，可以说是不胜枚举，本书只是对有代表性的道教典籍进行一个简明扼要的阐释。

一、《道藏》

《道藏》是道教经籍的总集，分门别类地将大量道书典籍编撰起来的综合性道教丛书。我们目前通常看到的《道藏》是明朝的版本，收藏在中国国家图书馆。

明成祖永乐年间，在道教四十三代天师张宇初和弟弟张宇清的主持下编修。明英宗正统年间，在通妙真人邵以正^[1]主持下对其进行校正增补。经过艰



中华道藏

苦卓绝的努力，在正统十年，终于完成这个工程浩大的工作——编订《正统道藏》。其内容共五千四百八十五卷，收入各类道书一千四百七十六种。分装成五百一十二函，每函依《千字文》顺序编号，经板总共十二万一千五百八十九块。《道藏》的编撰是按照“三洞四辅十二类”的分类方法。

当代，在张继禹^[2]道长的不懈努力和主持下，完成了《中华道藏》的编撰工作。此次编修是以明代《正统道藏》为蓝本，总体上沿承了“三洞四辅”的基本框架。

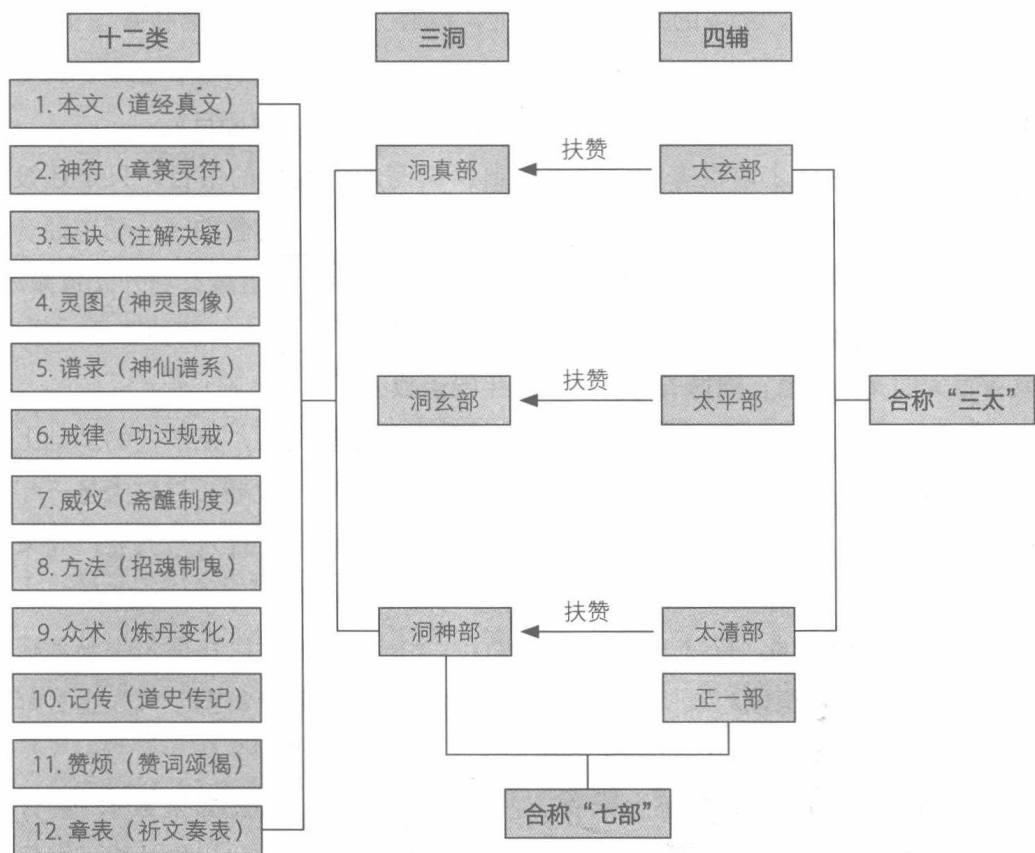
三洞具体而言是指洞真、洞玄、洞神三部。洞真是天宝君所说道经，洞玄是灵宝君所说道经，洞神是神宝君所说道经。四辅具体而言是指太清、太平、

[1] 邵以正（约1368—1463），号承康子，祖籍苏州，为明初高道刘渊然弟子。刘渊然告老时向朝廷举荐邵以正，邵以正被召为道录司左玄义，英宗正统年间，升迁为左正一，领京师道教事。曾奉敕督校《正统道藏》，著有《长春刘真人语录》。

[2] 张继禹，1962年生于江西贵溪县上清镇天师府。“嗣汉天师”张道陵第六十五代后裔。

太玄、正一，其主要作用是对三洞的阐述和补充。按照道书记载：太玄为洞真经之辅，太平为洞玄经之辅，太清为洞神经之辅，正一部通贯三洞和三太。

十二类；具体而言是指三洞之下各分十二类，总为三十六类经，通常又称三十六部。为了便于理解，我们可以参看下图^[1]：



不难发现，这种分类方法使《道藏》内容结构层次分明，便于查看和阅读。但是，随着道书典籍的不断增多，这种分类体制也稍加显得不尽科学和合理。

客观而言，编撰《道藏》的工程很大，不是旦夕之间就可胜任的。《道藏》的形成大致经历了一个早期道书著录、初步形成和编纂完成这三个历史时期。

根据历史记载，第一部著录道书的书是东汉时期刘向所著的《别录》。同时期

[1] 何亚将：《道藏的形成与发展》，载《南京社会科学》1990年第6期，第81页。

出现了《太平经》《老子河上公章句》《老子想尔注》《周易参同契》等重要经书。

魏晋南北朝时，修道之士创作了大量的道书典籍，在一定程度上可以说是道书创作或者编撰的盛世。当时，道教开始由早期的民间宗教演变为正统的官方宗教，道教内部出现了大规模的造经活动。《上清经》《灵宝经》《三皇经》等经典相继问世，并广泛流传。

当时政治动荡，众多的经书分散各处，没有一个统一的收集和管理程序。《道藏》编撰的初步形成是以陆修静总括《三洞经书目录》为标志。之后，又有南朝道士孟智周^[1]编写的《玉纬七部经书目》、陶弘景著的《经目》。

当然，在明代之前也有类似对道书典籍编写或者编撰的书目，只是还没有形成一定的规模或者遗失了。如在唐玄宗时期，编撰了道教的《一切道经音义》，然后在尽心收集其他道教资料的基础上编撰了《开元道藏》。《开元道藏》的编纂体例采取三洞分类法，分三洞三十六部，即洞真、洞玄、洞神各十二部，具有很大的文化价值，遗憾的是在唐朝末年毁于战火。

宋朝时期，官方组织道教徒收集和整理相关的道教资料，在前代的基础上重修《道藏》。宋真宗年间编成《宝文统录》四千三百五十九卷。仁宗天圣三年（1025）道士张君房奉命编成了《大宋天宫宝藏》，共四千五百六十五卷，并采用千字文编号。

宋徽宗政和年间，校订道书共五千四百八十一卷，并首次在福州闽县刻板印刷，称作《万寿道藏》或《政和万寿道藏》。金朝章宗时，编刻了《大金玄都宝藏》，共六千四百五十五卷。

元朝建国初年，全真道士宋德方主持编刻了《大元玄都宝藏》，共计七千八百余卷。同样令人遗憾的是，这些《道藏》历经兵火和元代的焚经，早已不复存在了。

《道藏》的内容很丰富，涉及道教经典、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。近代刘师培^[2]先生说：“今之道

[1] 孟智周，我国南朝齐梁时期的著名道士，丹阳建业（今江苏江宁县境）人。

[2] 刘师培（1884—1919），字申叔，号左龢，江苏仪征人。1902年中举，1903年在上海结识章太炎、蔡元培等人，并改名光汉，参加反清宣传。1917年被蔡元培聘为北京大学教授，讲授中古文学、“三礼”、《尚书》和训诂学。1919年，与黄侃、朱希祖、马叙伦、梁漱溟等成立“国故月刊社”，1919年因肺结核病逝于北京，年仅36岁。其主要著作由南桂馨、钱玄同等搜集整理，计七十四种，称《刘申叔先生遗书》。

藏，地志传记，旁逮医药占卜之书，采录转众，非惟诸子家言已也，故乾嘉诸儒搜集旧籍，恒资庋藏。”

《道藏》包含有关中国古代科学技术的著作，如有关医药养生之书、内外丹和天文历法方面的著作等。

概言之，《道藏》不仅是一部关于道教的重要典籍，在一定程度上是对道教文化的一个梳理和总结，而且是中国传统文化不可分割的一部分，也是人类文化的瑰宝。

二、道教“五大经书”

道教经书浩如烟云，我们本着介绍道教基础知识的初衷，择其具有代表性的“五大经书”，即《道德经》《南华经》《黄庭经》《阴符经》《文始经》，进行一个梳理和阐释。

（一）《道德经》

《道德经》，通常也被称为《老子》《老子五千文》，被道教视为重要经典。

这本书在战国时被韩非子称为《周书》。汉高诱注《吕氏春秋》称其为《上至经》。《史记》记载：“老子乃著书上下篇，言道德之意五千余言而去。”《汉书·蜀王本纪》记载：“老子为关令尹喜著《道德经》。”

东汉末年张陵创立五斗米道，尊奉老子为教祖，拜老子为太上老君，以《道德经》为教典教诲道徒，首创道教；并作《老子想尔注》，以宗教的观点和视角诠释《道德经》。《道德经》自此成为道教的基本经典。

《道德经》的内容充满了富有哲理性的思想，把“道”作为宇宙万事万物产生和发展的起源。以此为基础，主要涉及“人法地，地法天，天法道，道法自然”（《道德经·第二十五章》）等精神理念。后人也在不断地演绎其思想，庄周曰：“以濡弱谦下为表，以空虚不毁万物为实。”（《庄子·天下篇》）

《道德经》在社会政治思想上倡导“无为而治”。这一理念曾一度成为中国历史上某些朝代治国的方针策略，最为典型的的就是西汉初年实行的“黄老之治”。无为而治在一定程度上缓解了社会矛盾，促进了生产力的发展，巩固了社会的稳定，实现了富国强兵的目的。唐开元二十三年，唐玄宗亲自注释《道德经》。

《道德经》作为我国传统文化的重要组成部分，历来为学者论疏笺注，阐发

玄旨。但往往是仁山智水，各执一词。正所谓是“得之于治道者执于治道，得之于丹道者执于丹道，得之于兵机者执于兵机，得之于禅机者执于禅机”（李道纯《道德会元序例》）。

从历史纵向的角度追溯，道教在创立之时，对《道德经》一书的注本就很多，比较有影响的有《老子河上公章句》《老子想尔注》《老子节解》^[1]等。

道家思想向道教的转化，做的最根基性的工作是将老子“道”的内涵由哲学转向宗教，其实就是对修身炼形思想的重视和强调。道教徒站在宗教信仰的立场上，用道教得道成仙的思想来诠释《道德经》，不仅将老子的哲学之道演化为宗教之道，而且也为道教的创立与持续发展奠定了思想和信仰基础。道士均力图以“理身之道”来诠释《道德经》的义旨，以期使之与道教所追求炼形成仙的终极理想相契合。

《道德经》声名远播，名扬海外，对世界其他国家和地区同样产生了积极的文化影响。唐朝贞观年间，在皇室的组织下，把《道德经》翻译为梵文，传播到东天竺。^[2]这无疑促进了两国的文化交流，具有深远的历史意义。古代日本人请《道德经》及老子“天尊像”归国，对日本社会发展有着积极的文化影响。16世纪以降，《道德经》被翻译成为拉丁文、法文、德文、英文等，促进了世界文明的发展。

（二）《南华经》

道教的宗教理念汲取了道家思想的精华，不仅神化了老子和《道德经》，而且把庄子演绎为一个神通广大的道仙，《庄子》一书亦被信道之人尊奉为道教经典，称为《南华经》。

道教在唐朝得到了迅速发展，李氏唐朝出于政治目的，倍加尊奉道教。据历史记载：天宝元年二月丙申，“庄子号为南华真人，文子号为通玄真人，列子号为冲虚真人，庚桑子号为洞虚真人，其四子所著书改为真经”（《旧唐书·玄宗本纪》）。《唐会要》记载：“天宝元年二月十二日，追赠庄子为南华真人，所著书为《南华真经》。”

[1] [日] 中岛隆藏：《从现存唐代〈道德经〉诸注看唐代老学思想的演变》，载《宗教学研究》1992年第1—2期。

[2] 天竺是中国古代对当今印度和其他印度次大陆国家的统称。在中国历史上，对印度的最早记载在《史记·大宛传》，唐朝开始统称为天竺。



《南华经》书影

不难看出，唐玄宗在天宝年间，诏封庄子为南华真人，尊《庄子》为《南华真经》。后来的道教徒以此为例，在尊崇老子、神化《道德经》的同时，同样敬奉庄子，把《南华经》视为经典。

北宋时期，著名道士陈景元^[1]称庄子“著书十万余言，目之曰《南华论》”。南宋道士褚伯秀^[2]认为南华之号“似是上天职任所司，犹东华、南极之类，不可以人间义理臆度”。

纵观历史，道教徒注释《庄子》，有较大社会影响的主要有成玄英^[3]的《南华真经注疏》、陈景元的《南华真经章句音义》、褚伯秀的《南华真经义海纂微》。

《庄子》一书分为内篇、外篇和杂篇。学界通常认为《逍遥游》《齐物论》《养生主》《人间世》《德充符》《大宗师》《应帝王》七个内篇为庄子所著。外篇、杂篇可能是庄子的弟子或者后人根据《庄子》内篇的思想编撰的，目前尚无定论。

《庄子》一书承袭与发挥了《老子》关于“道”的思想，最为典型的一句话是：“可传而不可受，可得而不可见。”（《庄子·大宗师》）意思是说，“道”可

[1] 陈景元（1024—1094），字太初，号碧虚子，今江西人。北宋著名道士，道教隐宗妙真派宗师。宋神宗曾赐号“真靖大师”。

[2] 褚伯秀，字雪巖，南宋咸淳年间钱塘（今属浙江省）人。杭州天庆观道士，妙真派大宗师。

[3] 成玄英是唐代初期道士，字子实，今河南省陕县人。通儒学经典，尤重文字训诂学。贞观五年被召至京师，赐号“西华法师”。后隐居云台山，对老庄之学颇有研究，致力于文理的注疏，继承和发挥了“重玄”思想，使重玄之道成为唐朝初年道教哲学思想的一大主流。

以被传播，但是不能被传授；可以获得，但是看不见。

在《庄子》一书中，还蕴含着一些关于“心斋”和“坐忘”等精神理念。我们择要举例如下：

“唯道集虚，虚者心斋也。”（《庄子·人间世》）意思是说：大道至虚至静，因此人心应当清虚宁静以合大道。

“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”（《庄子·大宗师》）意思是说：肢体废去不动，聪明免去不用，离开形体去掉思虑，心同于无所不通之大道，就叫作坐忘。

“熊经鸟申，为寿而已矣。此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”（《庄子·刻意》）意思是说：像熊一样攀援树木而自悬，如鸟一样展翅而伸腿。这是为了长寿的需要，是导引锻炼、保养身体之人和像彭祖长寿这一类人的爱好。

《庄子》所内含的这些思想后来被道教所借用和神化。司马承祯认为“坐忘”是修道最重要的问题。他说：“炼形为气，名曰真人……炼气成神，名曰神人……炼神合道，名曰至人。”（《坐忘论》）

《庄子》的思想充满了形而上、抽象的理念，这也是能为道教所汲取的重要原因。

（三）《文始经》

《文始经》是关尹子所撰写的一本道教经书。书中最基本的思想是关于宇宙万事万物和自然存在的规律，集中体现了在养性中体悟虚无、从无中体悟有的思想。

人们对关尹子和《文始经》有不同的说法。汉代刘向^[1]认为关尹子名喜，号关尹子，或曰关令子。关尹子是官名，关是指老子出函关的关，守关的人叫作关令尹，名字叫作喜，所以称为关令尹喜，后人尊称为关尹子，又尊为“古之博大真人”。

唐代陆德明《经典释文》记载：“尹喜字公度。”

《列子·说符》^[2]中记载着一个关于关尹子教射的故事传说：

[1] 刘向（约前 77—前 6），原名更生，字子政，沛县（今属江苏省）人。西汉经学家、目录学家、文学家。

[2] 列子名列御寇，终生致力于道德学问，战国前期思想家，是老子和庄子之外的又一位道家思想代表人物。后汉班固《艺文志》所记载的“道家”部分录有《列子》八卷。《列子》又名《冲虚经》，是道家重要典籍。

列子跟关尹子学习射箭，有一次，列子射中了靶心。去请教关尹子，说：“我学得差不多了吧。”关尹子说：“你知道你能射中靶心的原因吗？”列子回答说：“不知道。”关尹子说：“不知道不能算是学会了。”列子回去再练习。

转眼间，3年过去了，列子又来向关尹子求教。关尹子又问：“你知道你能射中靶心的原因吗？”列子说：“知道了。”关尹子说：“现在可以了。掌握住之所以能射中的规律，严格要求自己，就能每发必中。不但是射箭，治理国家以及自我修养，都要像这个样子。所以圣人不关心结果，而注重清晰地了解和把握整个过程。”

根据历史传说，当年老子出关，守关的关尹子请求老子传道、指点迷津。老子留《道德经》五千言，骑牛西去。而关尹子之后研读《道德经》，深有体会，而著书《关尹子》。

清代《四库全书总目提要》^[1]认为该书是唐朝和五代十国期间民间方士依托神仙传说所杜撰的书籍。

关尹子被道教徒尊奉为文始真人，《关尹子》这本书被称为《文始经》。就这本道教经书而言，全书具体分一字、二柱、三级、四符、五鉴、六匕、七釜、八筹、九药等九篇。

一字篇：诠释的是关于“道”的问题。不是有道不可说，不可说就是道；不是有道不可思，不可思就是道。天、命、神、玄合起来就是道，天下的任何事情都是由天、命、神、玄所构成。

二柱篇：宇宙间万事万物存在的道理。碗、盂、瓶、壶、瓮、盎等都能建天地。龟甲、兽骨等都能占吉凶。

三级篇：对待人和事，需要客观地去分析和审视。

四符篇：阐释人的精神存在和变化的原因。基本精神是金、木、水、火、土五行互生互灭。

五鉴篇：阐发主观与客观相互影响的关系，其中鬼神起到重要作用。

六匕篇：阐发为人处世的秉性和平时做梦的内在关联。

[1] 清代永瑢和纪昀主编。编纂《四库全书》时，将“著录书、存目书”逐一撰写提要，于乾隆四十六年（1781）汇编成此书，共二百卷。收录古籍计一万零二百八十九种，是内容丰富、较系统研究古典文献的重要工具书。

七釜篇：道的本质是虚无，宇宙间万事万物都起源于道。理解了道的理念，就明白了万事万物存在的道理。

八筹篇：阐释人心的重要作用——先有心中的意向，才会有宇宙万事万物的存在。

九药篇：用中庸的观点来观察和处理事情，事物之间是相互转化的。小事情能够在一定条件下变成大事情，不断努力的小人物也能够变为成功人士。

我们不难看出：《关尹子》阐释了有关道的精神理念、宇宙间万事万物存在和发展的缘由以及为人处世的世界观和人生观问题，在很大程度上承继了道家的精神理念，是老子思想的翻版，只是经过道教的演绎而变得更加的抽象和神秘。

（四）《阴符经》

《阴符经》的全称是《黄帝阴符经》，通常又被称为《轩辕黄帝阴符经》或者《黄帝天机经》。

《阴符经》被称为“古今修道第一真经”。内容主要涉及道教修炼、养生等。宋代大儒朱熹^[1]赞叹《阴符经》说：“非深于道者不能作。”《阴符经》共分三章，大约有四百多字。字字珠玑，不仅蕴含着道教基本理念，而且还包括很多安邦定国的思想。上篇诠释天道与人事的关系，中篇阐述天道的规则，下篇是关于用兵的理论。

目前学术界对这本经书的具体成书年代和作者，没有一致的说法。

《阴符经》蕴含着深刻的思想，后人评价为“内含天机，外契人事”。

（五）《黄庭经》

《黄庭经》是道教上清派重要的经典，同时被内丹派视为重要的炼丹经书。

通常认为《黄庭经》有内景、外景、中景三种。《中景经》出现得相对比较晚。在常见的《黄庭经》中，并不包括《中景经》。之所以称之为《黄庭经》，是因为在古人的五色思维观念里，黄为中央之色，庭为四方之中。在外具体是指天中、地中和人中，在内具体是指脑中、心中和脾中，所以，称之为“黄

[1] 朱熹（1130—1200），字元晦，号晦庵，祖籍今江西省婺源。19岁进士及第，为政期间，申敕令，惩奸吏，治绩显赫。继承了北宋程颢、程颐的理学，完成了理气一元论的体系，是南宋著名的理学家，闽学派的代表人物，世称朱子。晚年定居建阳考亭，故后世称其所传为考亭学派。

庭”。黄庭之景，意思是指道教徒修炼时所产生的景象。

《外景经》与《内景经》据说是由晋代魏华存所传。《黄庭经》的内容特点主要以七言歌诀形式阐述道教修炼与养生学说，是道教思想与古医学结合的修真书。

《黄庭经》在道教史上一个重要的贡献就是初次提出了“三丹田”的理论，阐述了许多存思观想的方法。“三丹田”是道教内丹派修炼精气神的术语，脑为髓海是上丹田，心为绛火是中丹田，脐下三寸为下丹田。下丹田是藏精之府，中丹田是藏气之府，上丹田是藏神之府。古人称精气神为三宝，视丹田为储藏精气神的所在，因此很重视丹田的意义，把它看作是“性命之根本”。

按照《黄庭经》理论，人若能守住上丹田，存思九真神，就可以延寿不老。人若意守中丹田，存思不舍，自会长生。人若意守下丹田，存思阴阳之神，则阴阳之气不衰，生命不枯。

根据《黄庭经》基本思想，与三丹田相对应的是三黄庭。上黄庭宫在大脑中，与上丹田相应，中黄庭宫与中丹田一致，均在心中，只是下黄庭宫在脾中，与下丹田不一致。概言之，三丹田和三黄庭有着密切的内在关联。

《黄庭经》强调积精累气作为长生要诀，即“仙人道士非有神，积精累气以为真”。意思是说：人的精气神是一身的宝贝，获得了就能够长生不老，失去了就会很短命。通俗而言，精气神就是自身的元气，我们平时所讲的“闭目养神”，这个“养”就是要养精气神。

《黄庭经》中的存思方术是道教一种主要的修持方式。从东晋以后，更是受到道教徒的重视。后来与《周易参同契》的炼丹之道相互结合，逐渐演变为唐宋时期的内丹道，变成唐代之后道教徒修炼内丹的主要方式。

以上是对“道教五经”进行的一个相对具体的介绍和阐述。除此之外，道教其他重要经典有《周易参同契》《抱朴子》《灵宝无量度人上品妙经》《太平经》《老子想尔注》《太上老君说常清静经》《玉皇经》《太上九要心印妙经》等。

三、道教劝善“三圣经”

道教作为一个组织健全、思想成熟、理论完备的宗教，像基督教、佛教、伊斯兰教等宗教一样倡导民众扬善抑恶。正所谓：“积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃。”（《周易》）

劝善是道教最基本的思想之一。道教倡导多行善，就有好报；多作恶，必然要遭恶报。弘扬“善有善报，恶有恶报”的精神理念，鼓励多做善事，多积德。改恶从善、积善获福，弘扬中国传统文化中纲常名教的思想。这不仅承载着华夏民族的优秀品德，而且也反映了广大民众朴素的善恶伦理观，获得了上至皇室下至普通民众的欢迎和好感。

整体来讲，道教劝善书以长生不老、羽化成仙的神学思想作为其根本理念，同时借鉴和融合了佛教思想中的因果报应理论和儒家思想“仁爱”学说的道德价值观。但究其实质来讲，道教劝善书是“从道教神学的角度劝人去恶从善、积善获福的通俗道德教化经书”^[1]。

在道教所有的劝善书中，《太上感应篇》《文昌帝君阴骘文》《关圣帝君觉世真经》在社会上的影响最大，对民众的道德感染力最强，因此被誉为道教“善书三圣经”。

（一）《太上感应篇》

一切宗教均弘扬真善美的思想，道教的《太上感应篇》是其中典型的代表。

《太上感应篇》是道教三大劝善书之首，通常又会简称为《感应篇》。该书的具体作者，当前的学术界还没有得出一致的结论。

具体来讲，“太上”指的是太上老君。太上老君是对老子的神化。“感应”意指善恶报应，天地鬼神会根据世上人们的所作所为给以相应的奖惩。该书认为“祸福无门，唯人自召，善恶之报，如影随形”，宣扬善有善报、恶有恶报的因果观念。可以明显看出，该书汲取了佛教因果报应的思想，但又与佛教观念有一定的差距。因为佛教认为因果有三世因果，即前世、今世、后世三世，而道教的因果报应则更强调现世现报。

换言之，道教的报应理念比佛教更加注重现实，倡导民众要更加重视现世，更加珍惜现实存在的生命。不可否认，该书不仅具有深远的历史意义，而且对我们今天的生活有着现实的积极作用。

道教的基本宗教信仰是得道成仙，道书中记载了很多可以羽化成仙的理论或者方法：外炼丹药、服食、内炼真气。但是，更多的是给人一种雾里看花的感觉，因为太过玄虚和不切实际。而《太上感应篇》等道教劝善书却倡导另外

[1] 陈霞：《道教劝善书研究》，巴蜀书社1999年版，第9页。

一种登临仙界的途径，即行善。这是成为神仙的一个现实的路径，具体可见，易于操作。正所谓：“夫欲求天仙者，当立一千三百善，欲求地仙者，当立三百善。”这种做好事，在生活中都是经常可见的。不是抽象的存在，而是可以从现实生活中点滴做起。

《太上感应篇》的内容不是空洞的理论，更多地是立足于当下的社会现实，让人安心地遵守社会的道德规范，有利于社会的稳定 and 家庭的和睦。

《太上感应篇》思想健康向上，劝人行善，符合了民众朴素的伦理价值观。在民间流传很广，成为人们生活中不可分割的一部分，演绎成了人民约定成俗的生活习惯。当然这种倡导顺民理念的思想也得到了统治者的好感和扶植，历经宋、元、明、清而久盛不衰。宋理宗在《太上感应篇》的卷首亲自书写八个大字：“诸恶莫作，众善奉行。”

同时，那些诚心修道者也推崇它，因为它不同于一味要求人们凝神思道、清心静虑的心灵修炼术，而是具体现实地提出了行善得道的方式。在很大程度上满足了普通民众渴望通过现实的生活方式也能达到得道成仙的愿望。

（二）《文昌帝君阴骘文》

《文昌帝君阴骘文》作为道教三大劝善书之一，不仅在道教历史上具有重大的影响，而且深入到民众的生活中去，在很大程度上影响到人们的言行。

具体到字面含义，“阴骘”意指阴德。“阴骘”一词原本是指默默地安定的意思。最早记载于《尚书·洪范》：“惟天阴骘下民，相协厥居。”之后随着历史的演变，被演绎为修善积德，也就是我们常常所讲的为人要积阴德。

《阴骘文》的核心思想是劝导民众行善，以天道为基本理念，用因果报应的理论来告诫民众为人处世的道理。该书为了向世人昭示行善抑恶的道理，几乎把宇宙万物的一切都伦理化了。如“禁火莫烧山林，勿登山而网禽鸟，勿临水而毒鱼虾，勿宰耕牛。”其根本原因在于这些均与善恶相关联，即和人的祸福有关。今天读来，这些思想仍然具有很深刻的道理，符合人类普遍的价值情怀。

《阴骘文》以文昌帝君的名义向民众宣传做好事的益处，弘扬广行善事，多积阴功的精神理念。多做好事，不仅会今生得到好报，而且会惠泽子孙后代。

文昌帝君是古代道教徒和广大民众尊崇的神仙，他具体掌管人的功名利禄。文昌二字指的是星名，通常也称为文曲星，在古人的眼中，文曲星是主持文运功名的星宿。

中国古代帝王都非常崇奉文昌帝君张亚子，在张亚子身上也充满了神奇色彩。据说，在张亚子出生的地方，生长着一棵婆婆古树。这个树开的花朵是红色的，血红血红的。当地的人们称之为血藤树，枝条折断后会流出鲜血一样的树汁。

唐朝安史之乱之后，唐玄宗带领一批大臣到今天的四川省避难，由于水土不服，有的大臣病倒了。唐玄宗很是着急，在梦中得到张亚子给写的一个药方，果然药到病除，效果非常神奇。唐玄宗赐封张亚子为“左丞相”。在得到唐玄宗的加封后，张亚子在民众心目中的地位是越来越高，在民间有“北孔子、南文昌”的称谓。

文昌帝君倡导行善，他主张不能做对不起民众的事情，常常帮助别人渡过生活的难关，接济他人的贫困，怜悯孤寡的老人和年幼的孩子。宽容别人的过错，行善事会上合天道，有这么一副好心肠，必定会得到上天的厚报。

《阴骘文》原文记载了很多扬善抑恶的道理，如：勿坏人之名利，勿破人之婚姻；勿因私仇，使人兄弟不和；勿因小利，使人父子不睦；诸恶莫作，众善奉行，近报则在自己，远报则在子孙。

从中不难发现，这些记载的道理都非常浅显易懂，贴近民众的生活，便于说教和实行。《文昌帝君阴骘文》劝人行善的一个显著特点就是贴近民众的生活，谈到的都是一些具体的道理，而不是晦涩不明、抽象的阐述，在一定程度上是娓娓道来，深入浅出，有很大的文化感染力和故事性。

《文昌帝君阴骘文》记载着这样两个故事：

在我国汉朝时期，有一个名叫于公的人。他为官清廉，两袖清风，很受民众的爱戴。有一次，他修缮院子的大门。按照通常的做法，能容一辆马车过就可以了，而他修建了一个可以容纳四辆马车过的院门。

众人于是就好奇地问他，他说自己为人正派，做官处处为人做好事，集了很多的阴德，后世子孙必定会兴旺发达，现在修建一座大的院门就免得以后再修了。果然一切都被他言中，他的后世子孙有的当上了宰相，有的做了御史大夫。院门前是车水马龙，川流不息。

另一个故事是，五代十国时，有一个燕山人，名叫窦禹钧。30多岁了还没有儿子。这在中国那个“不孝有三，无后为大”的传统思想里，没有儿子是一件很没有颜面的事情。

一次在梦里，他的祖父语重心长地告诫他赶紧做好事，否则不仅没有儿子，而且还会很短命。从那以后，窦禹钧力行善事，广积阴功，最后是儿孙满堂。

《文昌帝君阴骘文》不仅在道教史上具有极其广泛和深远的影响，而且在一定程度上演变为世俗道德伦理的一个组成部分，影响着广大民众的风俗和价值观。

（三）《关圣帝君觉世真经》

关圣帝君，在民间的通常称谓是关公，是由中国历史上著名的武将关羽演化而来的，是道教对关公的宗教神化。

我们知道，关公因忠义、仁勇和诚信而闻名于世，是中国历史文化中一个典型的正面形象。正因如此，后人将关公与孔子并称为“中华文武二圣”。

对关公的尊崇，不仅是道教，而且佛教和儒家都非常信奉。佛教把关公神化为护法神将，尊为伽蓝菩萨。关公受到封建帝王的加谥崇奉。宋徽宗当皇帝期间，先后两次赐封关公，崇宁二年封关公为“崇宁真君”，宣和五年封为“义勇武安王”。明朝万历年间，广大民众尊称关公为“关圣帝君”。明万历三十三年加封为“三界伏魔大帝神威远震天尊关圣帝君”^[1]。

《关圣帝君觉世真经》全文字数很少，大约不到七百字。具体而言，主要涉及人们遵守的伦理道德，劝导人们多行善性，莫作恶事。

在其不长的篇幅中，字字句句都展现出道教主张的济世度人的劝善理想。核心思想是使世人醒悟，思过迁善，积德修身。要求人们从善积德，加福增寿，添子益孙，灾消病减祸患不侵，人物咸宁吉星照临；告诫作恶必报，多行不义必自毙，近报在身，远报儿孙。^[2]

更为重要的是，《关圣帝君觉世真经》汲取了儒家忠孝思想、佛教因果观念，在思想上汇三教为一言。其内容具体，有很大的情感感染力。

《关圣帝君觉世真经》记载：“人生在世，贵尽忠孝节义等事，方于人道无愧，可立于天地之间。若不尽忠孝节义等事，身虽在世，其心已死。是谓偷生。凡人心即神，神即心；无愧心，无愧神。”意思是说：人生活在世间，应该有忠诚、孝敬的心思。具体而言，对国家，应尽忠心。对长者，应尽孝养。对自己，

[1] 郑士有：《关公信仰》，学苑出版社2002年版，第18页。

[2] 唐大潮：《劝善书注译》，中国社会科学出版社2004年版，第121页。

应尽节操。对朋友，应尽道义。这忠孝节义之事，都能竭尽心力做到，才无愧于做人，可自立于天地之间。否则就是行尸走肉，不可能得道成仙。

《关圣帝君觉世真经》倡导民众为人处世要常怀善心、多做善事，保护弱势群体。正所谓是：“实行方便，广积阴功。”意思是说：民众要时时刻刻为人提供方便，多做善事，以便广泛地积累阴功。反对存恶心，不行善事的言行。

具体到该书告诫民众行善的方式，《关圣帝君觉世真经》与《太上感应篇》《文昌帝君阴骘文》相比较，劝善与惩恶参半。该经从人们的日常生活中汲取内容，用通俗的语言将其戒律生活化和简单化，再结合人们对神灵畏惧的心理，形成明确的奖励与惩罚机制，而不是以完全扬善的说教来告诉世人扬善抑恶。同时，借助神灵的权威在一定程度上恫吓那些作恶多端的人，即从反面的角度来达到让人行善的目的。如《关圣帝君觉世真经》借关圣帝君之口称：“我作斯语，愿人奉行；言虽浅近，大益身心；若负吾教，请试吾刀，戏侮吾言，斩首分形。”从中不难分析出，《关圣帝君觉世真经》内含着威慑的心理功能。

综上所述，扎根中国文化土壤的道教，在其劝善精神理念中借鉴和融合了儒家和佛教的思想。道教在发展传统修炼道术的同时，不断思考和探寻着人能成仙的内在依据，其最终理想是把伦理道德的修持定格为新的修炼途径。简言之，劝善是手段，得道成仙是目的。

道教劝善书作为一套道德伦理的解释系统同样具有现代的启示意义和时代价值。我们今天所构建的伦理道德体系应该贴近现实生活，而不能故作玄虚，并且需要与时俱进地作出富有建设性的诠释，同时能对人们未来的道德价值观念给予一个理性化的预设和解释。

第二节 道教基本法术

道教倡导养生，认为通过其独特的修持方式能够达到长生久视、与“道”合一、羽化成仙。主张对人身心的调整，同时认为借助服食药物能够摆脱自然规律对人的控制。这其实就是道教所提倡的“我命在我不在天”思想的具体反映。

只有与“道”相契合，才能寿同日月，生命长久。正所谓：“若是依天道运行，岂不与天地同寿乎，故曰执天之行尽矣。是故圣人指天道喻人，观天道之

运行，执天之行，无不成神仙者矣。”^[1]

可见，道教认为修道之人内调心性，外借助服食、行气等法术能够与天地同命、日月携行，最终能够得道成仙。

一、外丹与内丹

外丹的称呼是相对于内丹而言的，外丹的全称是外丹术或者黄白术。具体是指用炉鼎烧炼金石，配制药饵，做成长生不老的金丹。

关于外丹术，最为著名的著作是东汉时期魏伯阳所著《周易参同契》。这本道书被称为“万古丹经王”，对外丹术的发展具有深远的影响。外丹术的基本思想认为服食了所炼制的“金丹”能够长生不老。

修道之士认为丹砂和汞是炼丹的主要原料，西汉时的《神农本草经》就明确规定丹砂是炼丹的上品药，水银是中品药。为炼取“长生不老”的丹药，后来逐渐发展为秘传的实验技术。虽然这种不切实际的主观愿望未能实现，但在千余年反反复复的实践中，却积累了不少古化学知识，在一定程度上促进了近代化学知识的发展。

外丹术初步发展时期是在汉晋南北朝，尤其在南北朝时，上至皇帝大臣下到达官贵人都希望服食丹药长生不老。当时不少道行较深的道士不断总结炼丹的技术，著书立说。道士陶弘景曾在总结实验的基础上归纳具体的黄白术。

炼丹术在唐朝达到顶点，当然也给后人留下了惨痛的教训。唐太宗和唐宪宗等均是服食丹药而死亡，但是，这样的惨剧依然没有抑制住当时外丹术发展的狂热。而且总结性的外丹术论著不断增加，如道士陈少微撰写《灵砂七返篇》和《九还金丹篇》，晚唐道士梅彪撰写《石药尔雅》。

外丹术在宋代呈现衰弱的态势，在很大程度上是时人吸取了前人的经验教训——因服食外丹中毒死亡人数剧增。同时，内丹术的发展也进一步挤压了外丹术的发展空间。人们不再迷信于外丹术。但是，黄白术依然存在。

尤其随着近代科学的发展，民众更加认识到外丹术不可行。外丹术也受到近代修道之士的抵制和反对。

[1] 明善子：《阐道篇》，载《藏外道书》（第二十四册），巴蜀书社1992年版，第72页。

全真道提倡修养心性，对外丹术持批评态度，白云观方丈高仁峒认为：“诚以抱一含元，本仙真之妙谛；不等步虚控景，侈方士之诡变也。”^[1]可见，外丹术并不是每一个道派都予以承认的。尤其在当代，外丹术已经基本上被社会所摒弃。

内丹术亦是道教所提倡的一种修炼方式，认为通过修炼内丹，能够获得修生养性、强身健体和增强人的生命功能，最终达到成仙的境界。

究其实质，内丹术以“天人合一”和“天人相应”理论为思想基础。道教徒认为人身类似一个小天地，把人的身体喻为炼制外丹的鼎炉。内丹术通过使精气神融为一体，化为“内丹”，达到炼精化气、炼气化神的终极目的。元代道士陈致虚^[2]云：“内丹皆不外神气精三物，是以三物相感，顺则成人，逆则生丹。”（陈致虚《金丹大要》卷四）

道教的内丹术渊源有自，且汲取和借鉴了别的思想流派的精神理念。《道德经》中就有“归根复命”的内炼思想，《庄子》中亦有“心斋”“坐忘”的学说。道家提倡“少私寡欲”，道教内丹术沿袭了道家的寡欲观。道书《阐道篇》记载：“若无贪求，自合真道矣。”将寡欲与身心修炼联系在一起。

“济人利物，大公无私，博学好问，寡欲清心，久久行之，自有明心见性之时。”^[3]道书《清静经原旨》以儒道合一的思想诠释遣情寡欲观，认为实践儒家所倡导的纲常名教，就能自然而然地克尽私欲与道合真。儒家纲常礼教是克制妄情私欲的理想行为规范。“辟如仁之一字，为万善之首，其功全在克尽私欲，方为造到。苟能私欲尽净，则天理流行。”^[4]

内丹术在唐宋时趋于成熟，涌现出一批道行较深的修道之士。他们纷纷著书立说，阐释内丹理论，丰富和发展了内丹术思想。施肩吾^[5]撰《钟吕传道集》，司马承祯作《天隐子》，陈抟著《九室指玄篇》等。北宋张伯端著《悟真篇》提出炼内丹，必先积功德：“德行修逾八百，阴功积满三千，均齐物我与亲冤，始合神仙本愿。”王重阳开创的道教全真派，传承钟吕之真传，认为修炼内

[1] 李养正：《新编北京白云观志》，宗教文化出版社 2003 年版，第 715 页。

[2] 陈致虚，字观吾，号上阳子，今江西吉安人。精研道要，勤于著述，是元代著名的内丹理论家。

[3] 汶水居士：《太上老君说常清静真经原旨》，载《藏外道书》（第三册），巴蜀书社 1992 年版，第 748 页。

[4] 汶水居士：《太上老君说常清静真经原旨》，载《藏外道书》（第三册），巴蜀书社 1992 年版，第 748 页。

[5] 施肩吾（780—861），唐宪宗元和十五年进士，字希圣，号东斋，入道后称栖真子。

丹是修持的首要任务，主张性命双修，明心见性。

道教各派对内丹的具体修持方式各异，但总的来说通常分为筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚四个阶段。

概言之，内丹术是以天人合一思想为指导理念，以人体为鼎炉，以精气神为药物，而在体内凝练结丹的道教修持方式。它与我国古代生理卫生学、医学有一定关系，时至今日仍值得深入发掘与研究。

二、房中术

房中术，往往又被称为“房术”、“房中”、“黄赤之术”或者“男女合气之术”。往往与气功和追求延年益寿的道教法术密切相关，正所谓“黄老赤篆，以修长生”。

道教中的房中术、行气和服食是我国古代最主要的三大养生流派。

以现代性科学的角度来审视，房中术主要涉及男女之间的性技巧以及一些性常识等问题，具有其合理性。但是，也难免泥沙俱下，内含糟粕。如认为通过多次“采战”“数御女”，可以达到消病、长生的目的，甚至得出了“御女多多益寿”的荒唐结论。孙思邈在《房中补益》中记载：“能御十二女而不复施泻者，令人不老，有美色；若御九十三女而能自固者，年万岁矣。”“黄帝御一千二百女而登仙。”我们说，这些思想均不具有科学的根据。

我们应该理性地看待房中术。由于种种原因，比如中国传统文化“谈性色变”思想对现代民众思想文化的影响，人们通常戴着有色眼镜看待道教房中术，使其罩上了一层玄虚、神秘的色彩。

房中术在两汉时期初步形成比较系统的理论和方法。《汉书·艺文志》对房中术有所记载。《方技略》中记载：“乐而有节，则和平寿考，及迷者弗顾，以生疾而殒性命。”两晋时期的著名道士葛洪所撰写的《抱朴子》对房中术亦有记载。

道教认为房中术应该闭精守关：“奸淫所以使人不寿者，非是鬼神所为也，直由用意俗猥，精动欲泄，务副彼心，竭力无厌，不以相生，反以相害，或惊狂消渴，或癫痴恶疮，为失精之故。”（陶弘景《养性延命录·御女损益篇》）意思是说：男女房中之事应该把握一个度，要避免过犹不及的问题。适度能享受其中的快乐，纵欲则会损身害命。

陶弘景认为养生与男女之间的性爱有着内在的关联，他的《养性延命录》

认为民众身体的强壮与否不在于“天”而在于“人”。“夫形生愚智，天也；强弱寿夭，人也。天道自然，人道自己。”很明显这其中具有进步的科学意义，强调人的主观能动性。

不过，房中术也遭到世人的诟病，被贬为“泥水丹法”。道教人士也有对房中术持反对意见者。道士寇谦之主张除去男女合气之术。他认为：“大道清虚，岂有斯事！”道教全真派主张不立家室，主张禁欲，鉴于此，反对黄赤之术。

道教房中术很注重性爱的技巧，即所谓“御女术”。道书记载：“阳道垂弱欲以御女者，先摇动，令其强迫，但徐徐接之，令得阴气。阴气推之，须臾自强，强而用之，务令迟疏。精动而正，闲精缓息，瞑目偃卧，导引身体，更复可御他女。”（《养性延命录》）

历代湮没不传的房中术著作不胜枚举，如《元阳子经》、《玄女经》、《素女经》、《彭祖经》、《陈敖经》、《子都经》、《张虚经》、《天门子经》、《容成经》和《六阴玉女经》等。在这些道经典籍中都涉及房中术的相关阐述。

另外在一些民间野史中也有房中术的相关记载。可以说是精糟并存，真伪难辨，如《房中术十三图解秘》、《房中夫妻交媾十二段动功》和《房中男女龙虎匹配三十三层天地解》等。

房中术对生男生女有一定的记载：“男女之畅，二情交和，阴血先至，阳精后冲，血开裹精，精入为骨，而男形成矣。阳精先入，阴血后参，精开裹血，血入居本，而女形成矣。”（南北朝褚澄《杂药方》卷十二）不管其是否具有科学性，但是在一定程度上反映了道教徒对人类生殖的好奇和探讨精神。

从道教历史的纵向来看，房中术在历史的演变中大致呈现出这样的特点：道教刚创立时主张“行气、导引、房中之事”，把这三者视为学道修炼的基本法术，结合在一起就是所谓的“合气”；自魏晋到隋唐五代时期，房中术已经从节欲保精演变为闭精纵欲，即强调“采阴补阳”“男女双修”“三峰采战”等黄赤技巧；宋元明时期侧重于子嗣优生的问题；清代以后，房中术逐渐随着道教的整体衰弱而逐渐失传。同时，随着现代科学的发展，人们对性科学的研究，更能以一种理性的眼光来看待道教的房中术。

总之，道教房中术有其合理性，有着丰富的理论和实践经验。在一定程度上反映了我国传统文化对性医学、性卫生及其优生优育方面的探讨和研究。但是，其内含着科学的精华和封建思想的糟粕，贯穿着男尊女卑的精神理念，对

性的修炼强调对男性的滋补，认为房事是延长男子寿命的手段。这是很荒谬的思想，亦是反科学的，我们应坚决摒弃。

同时，道教房中术所倡导的“床第之学”也为当时的儒家正统思想所诟病和谴责，如一些术士用女性的初经、男子的初精来炼丹。虽能一时能博得王公贵族的信任，但终究由于太左道旁门、荒诞不经而为有识之士所不齿。

我们应该持一种批判的态度来正视房中术，既看到对现代性医学发展的裨益，也不能对其糟粕视而不见。

三、辟谷

辟谷是修道之士一种重要的修炼术，有着深远的历史影响。对此我们应该有一个理性的了解和认识，挖掘出对人们养身健体有益的一面，而不能简单地将其定位为纯粹的迷信和神话传说。

辟谷，通常又被称为“绝谷”。意思是指人们不吃饭就可以长生不老。在道教创立之前，类似辟谷的说法就早已存在。

古书记载：“藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，淖约若处子。不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。”（《庄子·逍遥游》）

“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。”（《大戴礼记·易本命》）

意思是说：民众不用吃五谷杂粮，只是靠着呼吸空气，喝了饮食露水就可以存活下去，最终能成为神仙。当然以今天科学的视角来分析，这显然是一种主观的虚幻梦想。

道教产生之后，辟谷术的理论和实践都得到进一步的完善。道教在吸取以前辟谷术思想的基础上，再增加上自己的神仙传说，使辟谷术充满了更多的神话色彩。

道书记载：“昔留侯张良，吐出奇策，一代无有……而曰：‘吾将弃人间之事，以从赤松游耳。’遂修道引，绝谷一年。”（《抱朴子内篇·至理》）

修道之人认为食用了五谷杂粮后会产生污秽之物。而人的身体是不能接触这些不洁之物的，否则会影响到自己的修行，倡导所谓的辟谷术来达到长生不老境界。

辟谷术讲究的是不吃饭能够养生，最终可能成为神仙。道书记载：“呼吸吐

纳，服气养身。”（嵇康《养生论》）这说明辟谷和养生有着内在联系。

“是故食者命有期，不食者与神谋。食气者神明达，不饮不食与天地相卒也。”（《三洞珠囊》引《太平经·第一百二十》）

其实，辟谷也并不是绝对的什么都不食用，否则那样真的成为“神仙”了。修道之士采取辟谷法术时只是有选择性地吃一些不同于常人的食物，如菊花、人参、地黄和菟丝子等。道教徒认为这些都是上等药草。1973年长沙马王堆汉墓出土的帛书《去（却）谷食气》篇记载一种名为“石苇”药草的食用方法：“朔日食质，日驾一节，旬五而止……至晦而复质，与月进退。”

道书记载了常见的辟谷方法，如：“取成蒸者一斗二升，茯苓二十四两，泽泻八两，捣三万杵。每服如弹丸，日三。”（《太清经断谷法》）

从中可以看出，辟谷的方法很复杂。辟谷之后还可以返谷，即重新正常饮食，但是应该遵循一个大致的规则。“欲去之，服热粥二升，豆即下，后欲去，当服葵茎灰方寸匕，即服猪膏及酪苏，亦下，欲还食谷者，当先服葵子汤下药，乃可食也。”（《太清经断谷法》）

辟谷术主要有五种类型：一、不食五谷杂粮，诸如米面之类；二、不食人间烟火，即不食熟食；三、不食油盐；四、禁绝一切食物，专门服气；五、服用药物以代替食物。^[1]

今天看来，一方面很是晦涩难懂，再加上一些药草在今天已不复存在了，很难再去还原当时的辟谷之术，我们只能是大致了解一下而已。这在日常生活中，常人是不可践行的。它不仅需要一种坚强的毅力，更要习惯一种特定的生活方式。往往在基本的营养都不能保证的情形下，身体自然是会垮下去的，更不要说得道成仙了。

总之，辟谷并不是道教的首创，有着悠久的历史传统文化传统。道教在之前辟谷术的基础上进一步完善，把辟谷术与神仙信仰结合起来，增添了更多的神话色彩。今天看来，在某种程度上蕴含着科学养生的成分，理应值得重视和挖掘。

四、符咒

符咒的本意是道教符篆和咒语的整体称呼。若具体分析，一般认为，符是

[1] 舒大丰：《道教养生十日谈》，百花洲文艺出版社2006年版，第79页。

指使用朱笔画的一种图形，不同的图形代表不同的意思。主要是以曲线为主，单独直线形式较少。往往都是曲线上点上不同的点。有的实心，有的空心，让人感觉很玄，很难捉摸其中的真正内涵。

咒是指一种口诀。通常是道教在举行一定的科仪时，道士口中诵念的一种语言，当然只有修道之士才会明晰其中的深意。

符和咒二者，既可以单独使用，也可以一起使用。但是，通常都是一起使用，即把符和咒结合起来运用，更显得神秘莫测。道士通常用符咒为民众诊断疾病，带有浓厚的神学色彩。再加上人为地夸张和描写，愈显得玄之又玄，更加给人一种神秘的感觉。

符咒是道教重要的一种法术。道教的根本宗旨是追求长生不老、得道成仙，而修道之士为了羽化成仙所进行的很多宗教活动都离不开符咒。

道书记载：“道者，虚无之至真也；术者，变化之玄伎也。道无形，因术以济人；人有灵，因修而会道。人能学道则变化自然。道之要者，深简而易知也；术之秘者，唯符与气、药也。”（《云笈七签》卷四十五之《秘要诀法·序事第一》）

常见的符咒有“龙章”、“风文”、“石字”、“赤书”和“火炼真文”等。

客观而言，道教的符咒始源于上古社会的巫祝。《说文解字》^[1]记载：“祝者咒也。”在上古黄帝时代，祝和咒是连为一体的。当时还专门设置了一个官职——祝由，来具体管理此事。

古人认为，人世间存在神灵，做任何事情都应该获得神灵的认可，否则会招来灾难。咒语最早起源于古代巫师祭神时的祝词。《尚书·无逸》记载“厥口诅祝”，孔颖达疏曰：“诅咒谓告神明令加殃咎也。”

从中可以明显地发现，符咒最早来源于古人对神灵的敬畏和依赖。在这种矛盾交织的情感中，希望凡事都能得到神灵的保佑，以自己的誓言或者咒骂获得神灵的恩宠。

道教在传承以前符咒的基础上，进一步完善和发展，不仅画符时要念咒语，而且在具体使用符时口中也是念念有词。在道士的心目中，口中所念叨的咒语

[1] 《说文解字》，简称《说文》，作者是东汉的经学家、文字学家许慎。成书于东汉和帝永元十二年（100）到安帝建光元年（132），是我国第一部按部首编排的字典工具书。

是一种发自肺腑、感激神灵的语言。要让神知道自己的一片真心实意，倾注的是虔诚之情。

在不同的场合，咒语的内容也随之改变。比如在神灵前祈福时，通常念叨的是对神灵的尊崇；在治疗疾病时，口中念诵的是对神灵的请求，希望能得到神的帮助，祈愿早日康复。

按照道教的神仙信仰，符是人神沟通的媒介和彼此交流的平台。画符要遵循一定的仪式，否则就是“画符不知窍，反惹鬼神笑”了。一个完整的符咒通常是由“符头”、“符腹”、“符胆”和“符脚”构成。

概言之，符咒始源于上古社会的巫祝，在道教的不断完备下，得到不断流传，对民众的生活产生了深远影响，在某种程度上已经演变为一种民风习俗。如民众的祈雨活动，按照以前的习俗，会用纸、木头或泥土做成一条巨龙象征雨神，并列队带上它周游各处，祈祷龙王能够恩赐天下。

符咒之所以能够在民间广为流传，最根本的原因在于当时民众对一些自然现象的发生感觉到不可思议，认为鬼神在作怪。而扎根于华夏土壤的道教借用了符咒的神秘性和所谓实用性，抓住了民众的心理。道士画符念咒的目的无非是帮助民众镇恶驱邪、祛病延寿和拔除不祥。

符咒本身就有不同的分类，再加上不同阶级、不同阶层的人对生活和生产的要求各异（有的祈求仕途顺利，有的祈福多子多孙，有的祈求风调雨顺），随之而来的就是符咒的类型也就各具特色，以便满足不同民众的要求。有“保胎符”、“护身符”、“治病符”和“镇宅四角符”等，这些都与民众的生活息息相关，关系到他们的衣食住行、婚丧嫁娶，其实质在很大程度上反映了人们的一种人生观和价值观，与当时生产力发展水平密切相关。随着社会文明的逐渐提高，符咒这种道教法术作为一种文化现象承继在人们的意识和生活之中。

第三节 中国道教节日与音乐

一、道教节日

道教节日是指每到一定的时间，道教徒举行斋醮来庆祝自己所尊奉神灵或者祖师的诞辰。由于道教有不同的派别，再加上地域风俗习惯各异，道教节日

和所庆祝的对象也会不同。

现择道教中重要而且具有代表性的节日进行一下介绍。通常而言，道教各派均庆祝的节日有最高神三清、最高天神玉皇、东岳大帝、文昌帝君和真武大帝的诞辰日。各派分别尊奉的节日，比较著名的有三茅真君，全真道吕洞宾、王重阳和邱处机的诞辰日。

三会日是指每年农历的正月初七、七月初七和十月初五。根据道书记载，这三个日子是道教“三官”考核修道之人功过的节日，最早来源于五斗米道的文化传统。五斗米道刚创立时，规定在这三个日子里，所有的修道之士都必须到指定的地方如实申报自己的家庭住址和人口的数量，学习道教戒规，报告自己修道的心得体会，自查自己的功与过。遗憾的是，由于当时社会动荡，三会日并没有很好地落实和贯彻下去。南朝时的道士陆修静曾整顿天师道，重申道教科教仪规。但是成效甚微，三会日制度也没有得到很好的执行。

三元节，具体是指道教所尊奉的天官、地官和水官的圣诞。每年农历的正月十五日为上元，七月十五日为中元，十月十五日为下元。三官统御人的生死，每一年都会在特定的三天下降人世人间来考核人的功过，以示赏罚，最终决定人的寿命。

道教尊崇天官赐福、地官赦罪、水官解厄之说。道书记载：“三元在三界中，上至诸天大神升临之籍、星宿照临国土分野之簿，中至人品考限之期，下至鱼龙变化、飞走潜动生化之日，并俟三官集圣之时，分别录奏。随孽改形，随福受报，随劫轮转，随光生死。善恶分明，无复差别也。”（《历代神仙通鉴》）

“三元”的诞辰在普通民众中有着广泛而又深远的影响，已成为全民性的传统民俗节日。如正月十五是道教的“上元节”，同时也是民俗中的“元宵节”。这一日是新年极度欢庆的节日，白天人们要龙灯，放鞭炮；晚上则观烟火，逛花市，亲人团聚，万民同乐。我们从中也可以看出，道教节日在中国文化中的重要影响和地位。

五腊日，最早来源于中国传统祭祀祖先等神灵的民俗，后来被道教所沿袭和改良，演变为道教的节日。具体而言，农历正月一日为天腊，五月五日地为腊，七月七日为道德腊，十月一日为民岁腊，十二月八日为王侯腊。每年的这个时候，修道之士均会按传统醮祭天神和祖师爷，以求福寿，在民间亦有很广

泛的影响。

三清圣诞，道教尊奉三清为最高神，道书记载：“元始天王在天地未分时之一元精气，在大罗天上，化身于三清。”（《列仙传》）元始天尊和灵宝天尊的诞辰日分别是冬至日和夏至日，道德天尊的诞辰日是农历二月十五日。

玉皇和王母圣诞。玉皇大帝和王母娘娘不仅在道教内部有着崇高的地位，而且在民间有着广泛的影响。玉皇被称为众仙之主，按照道教的说法，玉皇是元始天王所化生，在道教神阶中地位极高，职权最大。玉皇居住在昊天金阙弥罗天宫，是无所不能，无所不知，统领着一切神灵。同时，心地善良，度人无数。关于玉皇的诞辰，道书记载：“丙午岁正月九日午时诞于王宫。”（明刻本《搜神记》）因此，在正月初九这天，道教徒会庆祝玉皇大帝的诞辰日。

每年腊月二十五日，玉皇大帝要降圣下界，亲自出巡视察下界各方面的情况，考察众生道俗的善恶良劳，以便赏善罚恶。道教在这一天要举行隆重的道场，迎接玉皇大帝的法驾降临。当天半夜子时举行接驾仪式时，宫观道众要跪于玉皇殿外，恭敬迎接，仪式庄严隆重。

关于西王母的神话传说也有不少记载，但是，相对比较零散。《搜神记》^[1]记载西王母的诞辰为七月十八日，此后形成了约定俗成的传统。

此外还有东岳圣诞、文昌圣诞、张天师诞辰、三茅君诞辰、吕祖诞辰等等。总之，道教节日不仅是道教文化的重要组成部分，而且是中国传统文化不可或缺的表现形态。千百年来经久不衰，历久弥新，以一种潜移默化、寓教于乐的形式，展示了修道之士的精神世界，也是弘扬民族优秀精神理念和美德的文化载体。

二、道教音乐

道教作为一种文化现象，需要借助一定的艺术形式来体现自己的信仰和思想。其中音乐就是表达其宗教信仰、宣传教理和教义的重要手段。

道教音乐，具体是指在举行道教斋醮仪式时，用来烘托和渲染宗教氛围的一种方式。主要表现为颂赞神仙、祈福禳灾和超度亡灵等诸法事活动中使用的

[1] 《搜神记》，一部记录古代民间传说中神奇怪异故事的小说集，开创了我国古代神话小说的先河，作者是东晋的史学家干宝。

音乐，通常又被称为法事音乐或者道场音乐。较为盛传的道教音乐曲牌有《仙家乐》、《白鹤飞》和《鸿雁赞》等。

道教音乐的起源，现在已难以考证。但是，可以肯定的是，它与古代巫术宗教仪式的音乐舞蹈的表现形式有关。中国古代民间就有巫舞、巫风。古代的宗教仪式常以音乐舞蹈形式迎神娱神，祈请神灵保佑。正如古书记载：“若国大旱，则帅巫而舞雩。”（《周礼·司巫》）“酣歌于室，时谓巫风。”（《尚书·伊训》）

道教音乐继承和发展了古代巫术的歌舞表现形式，道教斋醮源于古代巫术祈祷仪式。可以在一定程度上说，道教音乐的前身就是巫术音乐。东汉时，道教就已经有了自己初步的音乐理论。《太平经》中就已经有关于音乐的论述，如在道教科仪中的诵念。虽然还没有音腔，但是已经有了道教音乐的意识萌芽。

目前记载的早期道教音乐是道士寇谦之所著的“步虚声”。“步虚声”传说是神仙在天空中所念的诵经声，后指道士诵经礼赞的一种腔调。魏晋南北朝的刘敬叔在《异苑》中记载：“陈思王游山，忽闻空里诵经声。清远遒亮，解音者则而写之，为神仙声。道士效之，作步虚声也。”

道教音乐在唐宋时期有了迅速的发展，在明代时已经基本上定型。唐代道教音乐在融合当时的民间音乐、西域音乐以及佛教音乐的基础上，逐步发展。唐末五代时，著名道士杜光庭集前代道教斋醮科仪之大成，编撰了《道门科范大全集》。

当时的道乐已由单纯的打击乐器，如钟、磬、鼓等，增加了吹管和弹拨乐器。唐高宗曾令乐工制作道曲。唐玄宗不但组织人广制道曲，命道士司马承祯制《玄真道曲》，并且亲自著有《霓裳羽衣曲》和《降真召仙之曲》等。上有帝王喜好，下必有臣民仿效，道教音乐得到了迅速的发展。

北宋已经有了道教音乐的曲谱集——《玉音法事》。它记录和整理了从唐代传至宋代的道教音乐曲谱，也是目前能见到的最早一本道教音乐的声乐曲谱集。宋朝帝王对道乐也颇有研究，如宋真宗、宋徽宗都喜好编写道乐。《步虚辞》《散花词》《白鹤赞》《玉清乐》等都是其典型代表。尤其是宋徽宗好道，重用道士林灵素修改、增补道教斋醮仪式，遴选全国宫观道士进京习道乐。

道教音乐发展到明代，已经出现了去繁就简的趋势。在汲取前代经验的基础上，更加注重对道教音乐的规范化整理和收集。近代道教音乐，承袭了明代以来的音乐传统。

就整体而言，道教音乐主要有独唱、齐唱、散板式吟唱等各种不同的表现形式。内容多样化，大体上表现为赞颂“三清”之神、神仙应召而来的飘拂飞翔之声、镇煞驱魔的曲调等。

道教植根于中国传统文化土壤，道教音乐因此与民间音乐息息相关，而不是孤立存在和发展。如上海道教音乐具有浓郁的江南丝竹韵味，西安城隍庙鼓乐与当地的鼓乐水乳交融，有着内在的关联。

概言之，道教音乐具有很强的艺术感染力，内含有特定的象征意义。同时与道教特定的斋醮仪式相结合，体现了道教仪式内在的和谐与统一，增强了道教信仰者对神仙世界的向往和对诸神灵的尊崇。

第四节 道教历史上著名人物

一、“山中宰相”陶弘景

陶弘景生于456年，羽化于536年，字通明，号华阳居士。出生在一个名门望族，祖父辈都曾担任过官职，其祖父因为有战功，被封为晋安侯。

陶弘景是南朝时期道教茅山派的代表人物之一，道行很深，在社会上有较大的影响。他早年就聪明好学，才艺过人，尤其好道。仔细研读过著名道士葛洪所著的《神仙传》，深受其影响，对养生和仙道有着浓厚的兴趣。他因博学多艺受到皇室的重视，20岁被引为诸王侍读，后拜左卫殿中将军。



陶弘景 戴敦邦绘

陶弘景与梁武帝交往密切，但是陶弘景无心于朝政。据说有一次梁武帝诚邀陶弘景进宫做官。陶弘景画了两头牛，一个自在地吃草，一个戴着金笼头，被拿着鞭子的人牵着鼻子，喻指自己不愿意受到朝廷的约束，向往过一种神仙般逍遥的日子。

但是，陶弘景没有割断与以梁武帝为首的朝廷的联系。尤其梁武帝每当遇到棘手的问题时通常都会征求他的意见，希望他能够指点迷津。鉴于此，陶弘

景被时人称为“山中宰相”，可见其政治影响之高。

陶弘景著书立说，代表性著作有《真诰》《真灵位业图》《陶氏效验方》《补阙肘后百一方》《陶隐居本草》《药总诀》等。

在道教养生方面，陶弘景强调修道之人应该从养身和炼形方面入手。出于对养生方面的深入研究，他撰写了《养性延命录》一书，对后世养生产生了重大影响。他认为人在养神时，必须做到少思寡欲、游心虚静和息虑无为，调整好自己的主观情绪。炼形务必要养成规律的饮食习惯，要注意饮食和起居，不能劳神伤心。凡事要讲究一个度，避免过度辛劳和放纵淫乐，再加上导引、行气之术，才有可能达到延年益寿的理想效果。

陶弘景在道教医学方面也有杰出的贡献，他注重对医学典籍的整理和保护。反对对医学著作的随意更改，而是认为要保持原貌，不能妄加猜测。他这种严谨的治学态度很值得后人学习和效仿。陶弘景主张治病应该因人而异、因时而异，要对症下药。并且首创玉石、草木、虫兽、果菜、米实等药物分类方法，对各种药物的名称、产地、性状、主治疾病、配制保存方法等均加以标明，这在我国医学史上有着重大的影响。

陶弘景年幼喜好黄老之术，又精读过葛洪的《神仙传》，因此对老庄哲学和道教的神仙学说充满了兴趣。注重践行道教理论，遍游名山大川，到处寻求灵异，希望能得到神仙的足迹。比如到过会稽的大洪山、余姚的太平山和始丰天台山等，寻到一些宿旧道士，并得真人遗迹十余卷。

陶弘景倡导儒释道思想合流、兼容并包，对以往葛洪金丹教和陆修静的南天师道进行总结和改革，开创了有深远影响的天师茅山宗。

陶弘景在炼丹方面亦有着独到的见解，曾践行了长达20年的炼丹实验，是继魏伯阳、葛洪之后又一著名道教练丹家。撰写了大量有关炼丹的著作，如《合丹药诸法式节度》《服云母诸石药消化三十六水法》《炼化杂术》《集金丹黄白方》等。

总之，陶弘景不仅在道教养生、炼丹和医学方面有着很高的造诣，而且对当时的政治和文学有着较大的影响。

二、“神仙”邱处机

邱处机生于1148年，1227年羽化，字通密，号长春子。跟随王重阳学道，

是“全真七子”之一。王重阳羽化后，邱处机在磻溪（今陕西省宝鸡市东南，相传是姜太公钓鱼的地方）穴居6年，行携蓑笠，被时人称为“蓑笠先生”。

邱处机这种苦行的修道方式传承了全真道的教规教义。全真道倡导内修心性、外修功行，强调极端的禁欲主义，不准有妻室。全真道提倡爱染缘起之说，把传统道教的节欲思想发展到极致，认为家庭、亲情是虚妄的，家庭被看成是“牢狱”和“火宅”。父子、夫妻亲情是“金枷玉锁”，人的七情六欲是成仙证真的重大障碍。



邱处机

邱处机身体力行，入磻溪穴居，日乞一食，行则一蓑，昼夜不寐者6年。过着一种“顶戴松花吃松子，松溪和月饮松风”的苦行修持生活。邱处机很好地践行了全真道的宗教主旨，在社会上有着重大影响，成为全真道士效仿的榜样。据民间传说，他为了锻炼自己的坚强意志，故意把一枚铜钱扔进山林中，直到找到为止，可见他意志的坚韧。

邱处机担任全真道第五任掌门人的时间长达20多年。在他的努力下，全真道在历史上达到鼎盛发展的态势。我们最为耳熟能详的一件事情，就是他不顾年老体衰面见成吉思汗。

其实在这之前，他带领弟子先后在山东蓬莱、芝阳、掖县、北海和胶西等地传教，引起了很大反响，并且得到宋朝、金朝和元朝等皇室的重视。三方纷纷拉拢他，希望借他来笼络人心稳定大局。如1214年，山东发生农民起义，金朝驸马都尉仆散朝恩请邱处机协助招抚乱民。金朝凭借邱处机的声望，很快平息了登州和莱州的社会动乱。

1216—1219年，南宋和金朝政府屡次诏请邱处机赴朝，但邱处机审时度势都没有前往。

邱处机在继承王重阳思想的基础上，发展了龙门派内外双修的基本原则。与全真其他弟子相比，邱处机所开创的龙门派更注重吸收儒家思想，显示出儒家所具有的入世倾向。在注重心性修炼的同时，格外重视外功的提高，其中重

要的途径就是体恤民情，视民如子。如他远赴西域，劝成吉思汗戒杀。

《磻溪集》记载了他准备出发面见成吉思汗时写的《复寄燕京道友》诗句：

十年兵火万民愁，千万中无一二留。去岁幸逢慈诏下，今春须合冒寒游。

不辞岭北三千里，仍念山东二百州。穷急漏诸残喘在，早教身命得消忧。

可见，邱处机对民情的体察和对百姓饱满深情的爱护，今天读来依然令人动容。邱处机带弟子十几人前往西域，历时3年，行程万里，以74岁高龄见到了成吉思汗。邱处机建议成吉思汗：“要长生，须清心寡欲；要一统天下，须敬天爱民。”

邱处机深得成吉思汗赞赏，成吉思汗口封其“神仙”，诏命邱处机掌管天下道教。之后全真道在元朝政府的扶植下得到迅猛发展，呈现出鼎盛态势。

客观而言，邱处机西行面晤成吉思汗，在一定程度上促进了中西文化的交流和融合。因为邱处机西行途中路过吉尔吉斯斯坦、哈萨克斯坦和乌兹别克斯坦等地区，所到之处邱处机均会宣讲道教等中国传统文化，这无疑加强了对外文化的交流和发展。

邱处机倡导儒释道“三教合一”的精神理念。他认为：“儒释道源三教祖，由来千圣古今同。”（《磻溪集》卷一）在他看来，儒释道都可以救世救民，要具体对待，只是民众往往执迷不悟，患得患失，不知道如何选择而已。他的处世原则是：“和光同尘随是非，化声相待无相诘”，“达士随方化有情”（《磻溪集》卷三）。

概言之，就邱处机的一生来说，他在道教思想上倡导“三教合一”的理念，在济世救民、弘扬中国传统文化和对外文化交流等方面作出了重要贡献。纵观道教历史，全真道在他的统领下得到了快速发展，在道教史上具有举足轻重的地位。

三、武当派开山祖师张三丰

张三丰，字君宝。按照中国传统文化来讲，三代表阳，是乾卦。丰则是三中间被一竖打断了，乾卦变成了坤卦，代表阴。因此，“三丰”代表乾坤合一、阴阳之间的变化。

张三丰是宋朝、元朝和明朝时知名的道士，即其一生跨越南宋、元朝和明朝三个朝代。张三丰是武当派的创始人，明朝英宗皇帝赐其封号为“通微

显化真人”。

根据历史传说，张三丰身材魁梧，耳朵较大，眼睛圆润。不论是冬天还是夏天，他都是一衲一蓑。他能掐会算，能预知将要发生的事情。有时候几天吃一顿饭，有时候几个月都不吃饭，很令世人称奇。据说死后又复活了，被道教徒称为“阳神出游”。

常人很难知道其行踪。因为道行很深，他在社会上有着广泛的影响，上至皇室下至普通民众均对其尊奉有加。明成祖曾经派专人专职去寻找张三丰的踪迹，均以失望告终。



张三丰

关于张三丰有一个“金殿飞升”的传说。永乐帝寻觅不到张三丰甚是愤怒，在此情况下，就派遣一个名叫胡广的人去寻找张三丰。并且下诏令，如找寻不到，则要处死胡广。永乐十四年，朱棣怒斥胡广寻张三丰不力。胡广再访武当，就在武当祈祷，希望张三丰能念其诚应诏回京。

传说张三丰当时应太上老君邀请参加群仙会，正驾云头前往。路过武当时感觉到了胡广的祈祷，于是按落云头，降于胡广面前，对他说：“你且回京见驾，言我即去便是，不必多虑。”胡广便策马回京，后来知道张三丰已经在金殿与永乐帝见过一面。

这当然是一种历史的传说，但是也从一个侧面印证了张三丰在当时社会的巨大影响。

张三丰认为无论是道教、儒家还是佛教，其实质都是一样的，都是倡导真善美、修己利人。张三丰把儒家的仁义思想与道教的炼丹融合起来，认为“仙家铅汞即仁义的种子”。阴阳家五行的金木水火土、儒家五德的仁义礼智信和人体五脏的肝肺心脾肾是一一对应的，有着内在的关联，彼此之间是一种相互依存的关系。正如他在《五德篇》中所说：“仁属木也，肝也；义属金也，肺也；礼属火也，心也；智属水也，肾也；信属土也，脾也。”

不难发现，张三丰主张的是一种文化兼容的精神理念。张三丰的代表性著作有《大道论》《玄机直讲》《玄要篇》等。遗憾的是，有的已经遗失。

他在借鉴前人经验的基础上，对道教内丹进行了深入的研究，是道教内丹

修炼的集大成者。主张动功和静功结合起来，强调意、气、力的协调统一。对后人影响深远。

在具体的践行中，他主张以柔克刚，以静制动。我们说这显然是有着道家思想清静柔弱、淡泊无为的精神理念。据此，流传着一个关于张三丰观看“鸟蛇斗”的传说。张三丰偶然看见一只鸟与一条蛇打架，每当鸟上下飞击长蛇时，蛇就蜿蜒轻身，摇着闪避，从未被鸟伤到。相持时久，鸟已精疲力竭，无可奈何地飞走了，长蛇于是自由自在地钻进了草丛。张三丰由“鸟蛇斗”得到启发：以柔可以克刚，以静可以制动，承继了道家柔弱胜刚强的思想。张三丰模仿长蛇的动作，反复参悟太极、阴阳互变的道理，结合他修炼的道教内丹功力合成太极拳术五行八卦十三式，突出“以武演道，以道显武”的特点，有着深远的历史影响，得到了武术界和道教界的高度赞誉。

张三丰倡导“性命双修”与练养结合，认为凡事应该遵循人体的自然规律，动静相间，形神兼备。

在张三丰看来，更为重要的是要重视自然无为的精神理念。他认为柔弱不争、飘然洒脱的思想是道教最为重要的精神理念，这是修身养性，获得大道的途径。流传下来的这方面的著作主要有《道要秘诀歌》《打坐歌》《太极拳论》等，这些都是弥足珍贵的道教思想资源。

四、近代仙学家陈撷宁

陈撷宁生于1880年，1969年羽化，安徽怀宁县人。原名元善、志祥，字子修。后改名撷宁，号圆顿子，是中国近代名扬海内外的道教学者。他父亲是清朝的举人，创立学馆授徒，以教书为业。陈撷宁年幼时就受到儒家思想的熏陶，聪敏好学，有着深厚的文化功底，曾考取过秀才。因不满清廷朝政的腐朽，受到当时新思潮的影响，喜欢阅读当时的《时报》和《盛世危言》等书籍，发表一些针砭时弊的文章，具有强烈救亡图存的爱国情感。



陈撷宁

陈撷宁早年体弱多病，患过癆病，热衷医学和神仙之道，尊崇神仙之学。研读了大量的道教典籍，有着很深的体悟。注重养

生之道，为了学习养生方法，离开家庭四处求师。提倡“仙学”，团结了众多好道之士。

1913年，他在学生们的帮助下创办了《扬善半月刊》，倡导和推广仙道养生法。他本着利己利人的思想，经常和别人共同分享自己的学仙体悟之道，认为交流才能共同进步。由于其对仙学和养生之道有着很深的理解和体悟，在社会上有着很大的影响。

有不少好事仙学修养法者，常向他请教，他都会谦虚仔细地解答。他还把带有共同性的问题，公开发表于《扬善半月刊》上，以便让更多的人得道受益。这就在一定程度上革除了道教界历来对仙道修养法秘而不宣的陈规陋习，改变了世人对道教的想法，赢得了广泛的社会赞誉。

1939年，他创办《仙道月报》，对道藏书目重作分类，将七部十二类的旧名目取消，分为道家、道通、道功、道术、道济、道余、道史、道集、道教、道经、道诚、道法、道仪、道总等14类。

他不仅崇道，而且能够把爱教和爱国结合起来，爱教不忘爱国。结识很多志同道合的道教界人士成立了全国道教爱国组织，在社会上有着广泛影响，在道教界有着崇高的威望和声誉。

新中国成立后，陈撄宁在1961年当选为中国道教协会会长。“文化大革命”期间，中国道协被迫停止工作，陈撄宁甚是抑郁惶恐，心力交瘁，于1969年羽化。

陈撄宁一生著书立说，主要有《黄庭经讲义》《道教起源》《教理概论》《静功总说》《静功疗养法》《仙与三教之异同》等。在他的鼎力支持和关心下，中国道教协会制定了新时期道教研究和培养道教知识分子计划。他指导研究人员收集、整理、分析、综合道教文献资料，编辑《历代道教史资料》，编写《中国道教史提纲》等，倡导“在教言教”的精神理念。

陈撄宁精通道教义理及内外丹法，尊重宗教感情。与道教界人士有着深厚的友谊，被道教界敬誉为“当代的太上老君”。他认为道教徒要爱国爱教，发扬道教优良传统是修道之士的首务；要继承和研究道教哲理、修炼道教丹法和动静功等。他为中国近现代道教的发展作出了卓越的贡献，在道教内外均引起了广泛而又深远的社会影响。

第六章

道教知名宫观、洞天福地与名山

道教所说的仙境，乃是神仙所居之所。它既包括诸天帝之天庭、仙人游乐之仙境、恶鬼所入之地狱的“彼岸世界”，也包括人们所生存的世俗世界。

隋唐以后，随着道教及其修炼方术的发展，除了十洲三岛^[1]和天界等理想中的仙境外，许多名山胜地也被视为神仙所居之洞府，或修道成仙之佳境。如《云笈七签》卷二十七的《洞天福地·天地宫府图》中称天下名山有十大洞天、三十六小洞天和七十二福地，均为神仙所居处。

第一节 道教知名宫观

一、北京白云观

北京白云观是道教全真道派著名宫观之一，地处北京。现存的白云观经过清朝的修缮，布局主要有彩绘牌楼、山门、灵官殿、玉皇殿、老律堂、邱祖殿和三清四御殿等。

新中国成立以来，北京白云观在一定程度上成了中国道教研究的中心。如中国道教协会、中国道教学院和中国道教文化研究所等全国性道教组织、院校和研究机构先后均设在这里，聚集了一大批道教思想家和知名的道教学者。

[1] 祖、瀛、玄、炎、长、元、流、生、凤麟、聚窟为十洲；昆仑、方丈、蓬丘等三神山为三岛，合称十洲三岛。皆神仙所居，为道士修道成仙之归宿。

白云观的修建最早可追溯到唐代。根据历史记载，唐玄宗崇道，为了“斋心敬道”，供奉老子而建造此观，观内有老子的汉白玉雕像。遗憾的是，在金代正隆五年，白云观遭到火灾焚烧，原建筑物已经不复存在了。

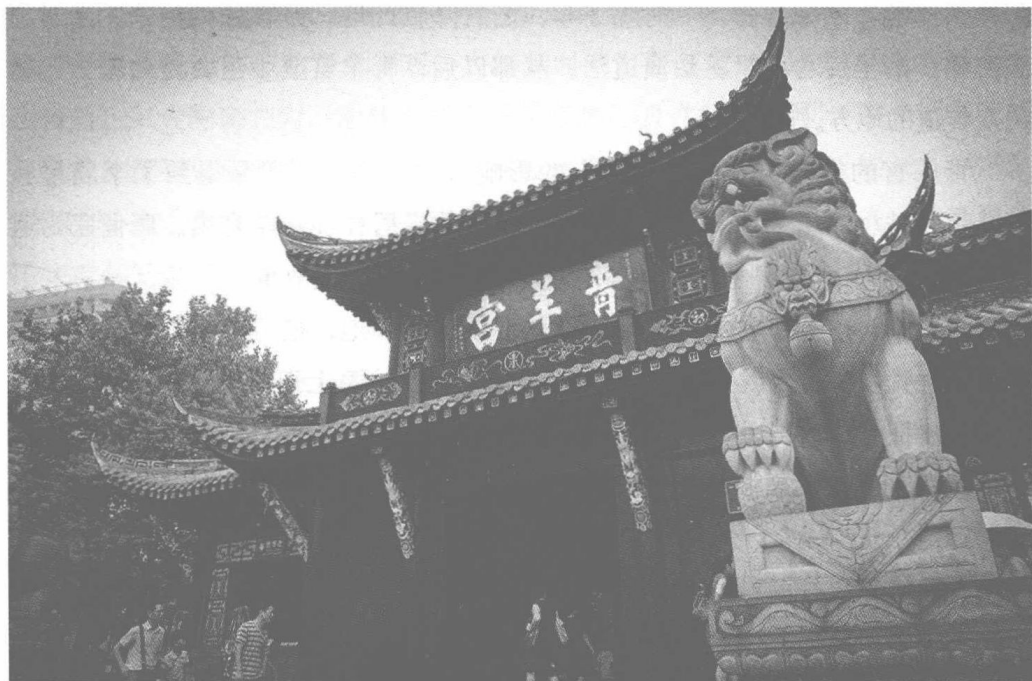
在金朝大定七年，皇帝下令重新修建白云观。整整用了7年的时间才得以修复，金世宗名之曰十方大天长观。但是不幸的是，十方大天长观在金代泰和二年又遭受火灾，第二年进行修缮，并且重新命名为太极宫。

但是，随着金朝的逐渐衰弱，太极宫呈现荒废的迹象。在元朝，道教在一定程度上受到元廷的扶植，尤其是道士邱处机在西域大雪山觐见成吉思汗后，成吉思汗赐邱处机居住太极宫。当时由于战乱，太极宫破败不堪，一片荒凉。邱处机让弟子王志谨主管兴建，用了3年的时间把太极宫完全修复了一遍。在元太祖二十二年，成吉思汗改太极宫为长春观，以示对邱处机的尊崇。在同年的七月，邱处机仙逝于长春观。

在元廷的扶植下，长春观无论是在规模上，还是在收藏道书方面，在某种程度上已经超越前代。然而，随着元朝的结束，长春观呈现出颓败的状态。在明代，长春观被更改为白云观。在清代，道士王常月亲自主持，对白云观进行了整修，这也是我们今天所看到的白云观基本格局。



北京白云观



成都青羊宫

二、成都青羊宫

青羊宫，在我国的成都地区。根据历史传说，青羊宫最早建于周代，当时名叫青羊肆，但是缺少翔实资料的记载。

根据历史学家的严谨考证，青羊宫的名称有一个不断更改的过程。在我国三国时期，名叫青羊观。在唐代，被称为玄中观。直到唐僖宗时才被名为青羊宫。在五代十国时期又改“宫”为“观”。在宋代复名为青羊宫，从此之后，再也没有更变过名称。

最能代表青羊宫的，是位于青羊宫主殿三清殿中的两只铜质青羊。尤其是左侧独角铜羊非常神奇，在其身上可以看到中国传统文化中的十二生肖的象征，依次有羊胡、牛身、鸡眼、鼠耳、龙角、猴头、兔背、蛇尾、猪臀、狗肚、虎爪和马嘴，整体看来形象非常古怪。同时具有神奇的功能，根据历史传说，男士摸青羊可求福祛灾，妇女摸青羊可生男孩。

具体到青羊宫的历史渊源，唐代《西川青羊宫碑铭》记载：“太清仙伯敕青帝之童，化羊于蜀国。”当然这具有神话的色彩，没有翔实的史料佐证。

《蜀王本纪》记载：“老子为关令尹喜著《道德经》，临别曰：‘子行道千日

后，于成都青羊肆寻吾。’”时隔3年，老君降临此地，尹喜如约前来，老君显现法相，端坐莲台，尹喜敷演道法。从那以后，青羊宫成为道教神仙聚会、向民众传道的地方。

青羊宫的规模扩大和在社会上的影响日益提高，主要是得到了李唐皇室的认可和扶植。唐玄宗为避“安史之乱”^[1]曾经居住在青羊宫内。唐僖宗为避“黄巢起义”^[2]也曾居住在青羊宫，对此还曾有一个传说故事：

唐僖宗暂居青羊宫时，在观内突然发现红光铺地，挖得一块玉砖，上面镌刻着六个大字——“太上平中和灾”。唐僖宗认为这是上天对自己的恩宠，视为吉祥的象征。因为观内供奉着老子的塑像，因此认为是太上老君的旨意和恩典。于是赐钱百万，大规模地进行修建，使其面目焕然一新，同时把青羊观改名为青羊宫。

自此以后，青羊宫成了整个四川地区最大的道观，在社会上产生了重大的影响，民众亦是愈加对其尊崇。

青羊宫在明朝曾遭到兵匪的焚烧，损坏严重。我们现在看到的青羊宫是经过清朝重新修缮后的，主要是在同治和光绪年间得到整修。在新中国成立后，又经过几次修葺，青羊宫得到了很好的保护。里面珍藏有清代《道藏辑要》经版，这是当今我国道教典籍保存最完整的存版。青羊宫的庙会日是每年的农历二月十五日，届时人声鼎沸，热闹非凡。

三、千山无量观

千山，往往又被称为千华山，具体位置是在辽宁省辽阳市和鞍山市境内。在千山中有很多的道观，比如“九宫”“八观”和十三茅庵等，但无量观是千山东观之首，在社会上有着较大的影响。《长春市志》记载：“沈阳太清宫、千山无量观和医巫闾山海云观系东北道教三大宫观。”

[1] “安史之乱”，安指安禄山，史指史思明，安史之乱是指他们起兵反对唐朝的一次叛乱。安史之乱自唐玄宗天宝十四年至唐代宗宝应元年，前后达8年之久，是中国历史上一次重要事件，是唐朝由盛而衰的转折点。

[2] “黄巢起义”发生在公元878年至884年期间，是由今山东菏泽人黄巢领导的反抗唐朝政府统治的农民起义运动，是王仙芝起义的后续。是唐末民变中，历时最久，遍及最大，影响最深远的一场战争。黄巢之乱祸延大唐半壁江山，导致唐末国力大衰，加速了唐朝的灭亡。

在1983年，千山无量观被国务院批准为全国道教重点宫观之一。追根溯源，千山无量观的原称是无梁观。在清朝时期，著名道士刘太琳和王太祥到千山传道。二人刚来之时，居住在千山祖越寺附近的“古罗汉洞”。这个洞是天然形成的，没有任何砖石和木材结构，就被称为“无梁之观”，即无梁观。后来又取谐音，改名为无量观，意指道教的“道”是不可度量的，即无量，此后流传下来就是无量观。

之后，由于社会的动荡，战火的焚烧和破坏，无量观在一定程度上遭受到破坏。1952年，在政府和民众的共同努力下，无量观得到大规模的修葺，重新呈现出气势宏大、古朴典雅的风格。

在无量观中，除了罗汉洞和玉皇阁外，其他的建筑都是清康熙年间及其后所修造的。根据传说，无量观的玉皇阁始建于唐朝，是千山最早的建筑之一。《辽阳县志》记载：“玉皇阁在观音阁（洞）左侧顶峰南向，地势高爽，上建杰阁，工程坚固，历有千年毫末倾圮。”清代的郭永慧曾写诗赞叹无量观：

高阁崔嵬绝世尘，千华顶上证金身；

有时乱坠天花雨，五色祥云捧紫宸。

从中不难发现，无量观在道教史上的重要地位和影响。

第二节 道教洞天福地

神仙信仰是道教的核心思想，洞天福地是道教神仙居住和游乐的地方。它必然是道教神仙信仰中不可缺少的部分，同时也是修道之士修道和弘道的场所。

“洞天”指通天之山洞。按照道教的说法，居住在“洞天”里可以与神仙交流。“福地”意指受福之圣地。历代著名道士居住于此，他们在其中建宫立观，修持道行。宋陈耆卿《嘉定赤城志》引《抱朴子内篇》说：“诸山不可炼金丹，以其皆有木石之精，惟太华、少室、缙云、罗浮、大小台正神主之可以修炼，灵敞诡异，为天下巨观。”道教认为神仙因其位业的不等而分为天仙、地仙等等级，于是神仙居游的仙境也有等级的差异。道书记载：“至于天洞区畛，高卑乃异，真灵班级，上下不同。”（《天地官府图·序》）

道教的“洞天福地”充满了神奇的色彩，留下了丰富的人文景观，在某

种程度上已经演变为现今的旅游胜地。它主要有十大洞天、三十六小洞天和七十二福地。当然还有很多的道教仙境等。

相对于“洞天”而言，“福地”是仅次于“洞天”一级的仙境。洞天为真仙所居，福地由真人居住。道书记载：“洞天福地有长年之光景，日月不夜之山川。”（《桓真人升仙记》）可见，道教的“洞天福地”是修道之士心目中修持的绝佳场所。

一、十大洞天

洞天，泛指道教神仙所居住的名山圣地。

道书记载：“天元重叠，气象参差，山洞崇幽，风烟迅远，以兹缣素，难具丹青。”“十大洞天者，处大地名山之间，是上天遣群仙统治之所。”（司马承祯《天地宫府图经》）

可见，道教的洞天都是地处高山峻岭之间，气势恢宏，充满了浓郁的神仙气息。

根据道书记载，十大洞天是：第一王屋山洞、第二委羽山洞、第三西城山洞、第四西玄山洞、第五青城山洞、第六赤城山洞、第七罗浮山洞、第八句曲山洞、第九林屋山洞和第十括苍山洞。（《云笈七签》）

王屋洞府，在山西垣曲县和河南济源市间的王屋山；委羽洞府，在浙江黄岩县的委羽山；西城洞府，在青海的西倾山；西玄洞府，在西岳华山；青城洞府，在四川都江堰市的青城山；赤城洞府，在浙江天台县的赤城山；罗浮洞府，在广东增城和博罗两县之间的罗浮山；句曲洞府，在江苏茅山；林屋洞府在江苏吴县；括苍洞府，在浙江仙居和临海两县之间的括苍山。

二、三十六小洞天、七十二福地

三十六小洞天是相对于十大洞天而言的，也是“在诸名山之中，亦上仙所统治之处也”（《云笈七签》卷二十七《洞天福地部》）。

三十六小洞天具体是指：霍林洞天、蓬玄洞天、朱陵洞天、惣仙洞天、惣玄洞天、司马洞天、虚陵洞天、洞灵真天、丹山赤水、极玄大元天、玄德洞天、天柱宝极玄天、好生玄上天、天柱司玄天、贵玄司真天、真升化玄天、太玄法乐天、容成大玉天、长耀宝光天、宝玄洞天、秀乐长真天、玉阙宝圭天、朝真

太虚天、洞阳隐观天、玄真太元天、大有华妙天、金庭崇妙天、丹霞天、仙都祈仙天、青田大鹤天、朱日太生天、良常放命洞天、紫玄洞照天、天盖淩玄天、白马玄光天和金华洞天。

修道之士认为远离尘世的喧嚣，在幽奥洞壑中修建宫观，潜心修道，能够呼吸仙气，体验到一种神仙情感。洞天福地是修仙通真的理想场所。

道教的七十二福地，具体是：茅山、盖竹山、仙磕山、东仙源、西仙源、南田山、玉溜山、清屿山、郁木洞、丹霞洞、君山、大若岩、焦源、灵墟、沃洲、天姥岭、若耶溪、金庭山、清远山、安山、马岭山、鹅羊山、洞真墟、青玉坛、光天坛、洞灵源、洞宫山、陶山、三皇井、烂柯山、勒溪、龙虎山、灵山、泉源、金精山、閤皂山、始丰山、逍遥山、东白源、钵池山、论山、毛公坛、鸡笼山、桐柏山、平都山、绿萝山、虎溪山、彰龙山、抱福山、大面山、元晨山、马蹄山、德山、高溪蓝水山、蓝水、玉峰、天柱山、商谷山、张公洞、司马梅山、长在山、中条山、茭湖鱼澄洞、绵竹山、泸水、甘山、琨山、金城山、云山、北邙山、卢山和东海山（《云笈七签》）。

概言之，神仙信仰是道教最为根本的理念。在这种文化意识形态倡导下，道教徒希望在神仙居住的场所潜心修炼，以完成得道成仙的愿望，由此衍生了“洞天福地”神话传说。在这种美好愿望的憧憬下，这些“洞天福地”都建造得很有特色，充满了浓郁的神仙文化氛围，给世人留下了很多弥足珍贵的物质和文化遗产；吸引着络绎不绝的民众前来祈福，形成了独特的神仙意境人文景观。

第三节 道教名山

为了修炼的需要，一些名山大川成了道士修道成仙的福地。道士选择幽远的深山大岳作为修持之地，称之为仙室，于此兴建宫观以便修真养性。

魏晋南北朝时期，名山成为传授道书和炼丹之地。《抱朴子内篇·遐览》记载，道书藏于名山五岳。道教徒认为炼成神药必入名山。

隋唐时期，修道之士更是人为地增添了名山的神秘色彩。道书记载：“幽质潜凝，开洞府于名山。”（《天地宫府图序》）从此可以看出，历史上众多的山岳变成了修道之士荟萃之地。道教名山很多，我们择其要者进行介绍。

一、道教四大名山

(一) 武当山与青城山

武当山，通常也称为太和山，在古代被称为“太岳”“大岳”。具体位置是在湖北省西北部的十堰市，是中国太极拳的始源地。武当山兼备了自然风光和人文景观的双重特点，有“亘古无双胜境，天下第一仙山”的美誉。

根据历史资料的记载，从唐朝到清朝，武当山上共计建造了庙宇 500 多处，其中在明朝达到了极盛。之所以能够产生如此大的社会影响力，根本原因在于历代皇帝均把武当道场作为家庙来修葺。如明朝永乐年间，朝廷广征民众，专项赐款大规模地建造武当山的道场，有“北建故宫，南建武当”的记载。在明朝嘉靖年间又对其进行了大规模的修建，气势宏伟，产生了重大的社会影响。

《太和山志》记载：“武当”二字意指“非真武不足当之”，是中国道教敬奉的“玄天真武大帝”的发迹圣地。

南北朝时，酈道元^[1]的《水经注》记载武当山又名太和山、参上山等。唐代杜光庭编《洞天福地岳渎名山记》，将武当山作为七十二福地中的第九福地。千百年来，武当山作为道教福地和神仙居所而名扬海内外。

在宋代，道教进一步神化武当山道场，把真武神与武当山联系起来，认为武当山是真武大帝的出生地和飞升处。这就在无形之中增添了武当山的神秘色彩。明朝皇帝更是对真武大帝尊崇有加，把武当山封为“太岳”，使其成为“天下第一名山”。

青城山，著名的道教名山，也是道教的发源地之一，地处四川省都江堰市境内。古代通常称之为“丈人山”。

在四川众多名山中，青城山与剑门之险、峨眉之秀、夔门之雄齐名，有“青城天下幽”之美誉，在社会上有着广泛的影响。据说，东汉顺帝汉安二年，道教天师张道陵来到青城山，看中了青城山的幽静和显著地理特点，于是就在那里修道、弘道。所建造的道观以天师洞为中心，主要有建福宫、上清宫、祖师殿、圆明宫、老君阁和玉清宫等。

[1] 酈道元（约 470—527），字善长，今河北涿州人。魏晋南北朝时的地理学家。他博览群书，幼时曾随父亲到山东访求水道，后又游历秦岭、淮河以北和长城以南广大地区，考察河道沟渠，搜集有关的风土民情、历史故事、神话传说，撰《水经注》四十卷。

天师张道陵在此羽化，由此青城山成为天师道的祖山，全国各地历代天师均来青城山朝拜祖庭。天师道经过张道陵及其子孙历代天师的创建和发展，逐渐扩及全国。后来，天师道分为北天师道和南天师道。青城山道士承继的是南天师道的正一教派。

在唐朝，道士杜光庭来到青城山。天师道传统与上清道结合。杜光庭晚年居青城山将近30年，著书立说，弘扬道教文化，在社会上有着广泛的影响。

明朝时期，青城山道教传承了全真道龙门派思想。在明朝末期，社会动荡，兵灾不断，这也祸及青城山，在一定程度上破坏了青城山的完整性。清朝康熙年间，整个青城山面目焕然一新，道教教理和教义亦得到完善和发展。我们目前所看到的青城山道教，属于全真道龙门派丹台碧洞宗。

（二）齐云山与龙虎山

齐云山位于黄山市境内，由于其最高峰廊崖是“一石插天，与云并齐”，因而得名为齐云山。

齐云山在古代被称为“白岳”，在中国历史上有“黄山白岳甲江南”之美誉。乾隆皇帝更是称之为“天下无双胜景，江南第一名山”，可见齐云山的影响之大。

齐云山主要由齐云、白岳、歧山、万寿等九座山峰所构成。齐云山作为道教的名山之一，与武当山均供奉真武大帝。在某种程度上是模仿湖北武当山的构造，有“江南小武当”的称号。

齐云山到了唐朝才开始有道教徒和僧人的踪迹。在宋朝和元朝时，齐云山的道教得到不断发展，传承了道教正一派的思想。南宋年间，佑圣真武祠在齐云山上修建，塑真武大帝神像供奉。明朝嘉靖和万历年间，齐云山的道教迅速发展，呈现出鼎盛的局面，逐渐奠定了齐云山作为江南道教中心的地位。嘉靖皇帝敕建的“玄天太素宫”是修道之士和香客向往的圣地，吸引众多信众前来修持或者祈福，构成了一道独特的人文景观。

“玄天太素宫”附近有一个石坊，石坊上有“小壶天”三字。石坊门洞是葫芦形状，石窟外面是万丈深渊，崖壁上有“石上流泉”、“一线泉”和“飞升岩”等雕刻。根据当地民众的流传，这里是修道之士飞升成仙的场所，充满了神奇的色彩。

我们目前所看到的齐云山道教建筑，通常都是近代以来所修葺的。之前的

大部分都被战火烧毁。齐云山的道教香期一般是开始于每年的农历七月初一，结束于十月初一。届时整个齐云山道士在玄天太素宫作大型禳灾道场，祈祷玄天上帝保佑道业兴旺。此后，相邻各县香客和香会团体组织也会来齐云山进香和祈福。

齐云山并不仅仅供奉道教各路神仙，而且还有佛像等。如八仙洞供奉的是道教的八仙，圆通洞供奉的是佛教中的南海观音，罗汉洞供奉着真武大帝，两旁却又供奉着十八罗汉。雨君洞供奉龙王，文昌洞供奉文曲星。我们由此可以很明显地感受到齐云山浓郁的儒、道、佛合一的文化气息，这也和当时的主流意识形态相吻合，符合时代文化发展的潮流。

龙虎山，有“仙灵都会”和“仙人城”的美誉，被称为道教第一仙境。

龙虎山在江西省鹰潭市境内。关于其名字的由来主要有两种说法：一是根据其山脉的地理位置和形状，二是和道教天师有关。

龙虎山位于象山山脉上，蜿蜒几十里，其山状类似于龙盘虎踞的形状。根据民间传说，在龙虎山中有九十九条龙在此盘踞。山状若龙盘，似虎踞，龙虎争雄，势不相让。

龙虎山的灵山秀水被神灵看中，于是就派遣两只仙鹤引领张道陵来到龙虎山炼丹修道。山神知道后，龙虎都现身了，就把原来的名字更改为龙虎山。根据《龙虎山志》记载：“山本名云锦山，第一代天师于此炼九天神丹，丹成而龙虎见，因以山名。”

张道陵之后，从汉末第四代天师张盛开始，历代天师均居住于此修道，世袭道统。不仅在民众中有着广泛的影响，而且得到了当时皇室的赏赐和扶植。如上清宫和嗣汉天师府得到历代王朝无数次的赐银，进行了无数次的扩建和维修。

龙虎山宫府的建筑面积、规模、布局、数量和规格创道教建筑史之最。龙虎山曾经建有道观 80 余座，道院 36 座，被誉为“道都”。

《龙虎山志·艺文》记载：“龙虎山历魏、晋、唐、宋，代有褒崇，若山川之胜，宫宇之丽，人物之繁，仙迹之异，道行之神，爵望之显。”

龙虎山最具有代表性的道教建筑有上清宫、正一观、天师府、静应观、凝真观和云锦观等。然而令人遗憾的是，目前留存的道教建筑很是有限。在漫长的岁月洗礼下，有些道观由于种种原因已经不复存在了。

龙虎山每两年举行一次道教文化节，从农历的十月十八日起至二十日结束。前来祈福、朝圣、旅游观光和经贸洽谈的人络绎不绝。龙虎山道教文化节不仅是修道之士的节日，同时是弘扬中国传统文化的盛会。

二、道教其他名山

泰山，五岳之东岳，在山东省的中部。有黄伯阳洞、碧霞洞、斗姥宫和酆都庙等道教胜迹。

衡山，五岳之南岳，在湖南衡山县西。有黄庭观，传说是晋代天师道女祭酒魏华存修道处。上清宫是晋代道士徐灵期修行处。降真观原名白云庵，是唐代司马承祯修道处。

华山是五岳之西岳，在陕西华阴县南。有四仙庵，民间传说是谭紫霄、马丹阳、刘海蟾、邱处机修炼处。

恒山是五岳之北岳。根据《恒岳志》记载，茅山派祖师西汉茅盈年十八入恒山修道。

嵩山是五岳之中岳。据传，道士寇谦之早年曾在此山修道。晋代的葛洪、梁代陶弘景都曾在此修道、弘道。

罗浮山在广东东江境内，观源洞是葛洪洗药处，冲虚观是葛洪的南庵，内有葛洪祠和丹灶，有苏轼的题字“葛洪丹灶”。

终南山，据传全真道开创人王重阳和北五祖中的钟离权、吕洞宾、刘海蟾等曾在此修道。

崂山在山东青岛市境内，唐代道士刘若拙曾经在此潜修，在宋太祖建隆年间被封为华盖真人。长春洞，传为邱处机修炼处，他所雕刻的“访道山”字迹犹存。

巍山在云南大理白族自治州境内，以清微观、斗姥阁、培鹤楼、长春洞最为出名，主要尊奉太上老君、吕洞宾等。

除此之外，还有很多的道教名山，它们本身就具有独特的自然风光，再加上修道之士对其神话般的描绘，更增添了神奇的色彩。

第七章

道教的多神信仰

道教是以道家哲理和神仙信仰为核心的多神教。道教信仰的最终目标是长生成仙，并进而升入神仙境界。

道教内容丰富，所谓“上标老子，次述神仙，下袭张陵”（刘勰《灭惑论》），包含有道家及先秦诸家哲学流派的学说，也包含有神学及养生修真方术，还包含有画符念咒及斋醮科仪等内容。道教的外在表现形式虽然多种多样，但其实质内容，仍是以神仙信仰为中心。

道教所说的“神仙”，乃是包括至高天尊、诸天神、地祇、人鬼、仙真的统称。道教神仙谱系的形成，也有一个由简到繁的发展过程。从道教最高神的演变，可以清楚地看到这一点。

南朝神系的编排是尊奉元始天尊为第一神，而北朝神系则以太上老君为最高神。到了隋朝，全国统一，促使道派融合，元始天尊才逐渐得到了广泛承认。

灵宝天尊是高居第二位的道教神仙。自从东晋末葛巢甫（葛洪之从孙）编写了《灵宝经》，道士们又制定了灵宝仪轨之后，灵宝之教遂大行于世，灵宝天尊的地位日益受到重视。

可见，道教神灵谱系的形成经历了一个复杂的历史过程。

第一节 崇神拜仙

道教以多神信仰为其核心并为此构筑了一个庞杂的神仙体系，在各种道

书如《列仙传》《神仙传》《续仙传》《集仙传》《真灵位业图》等的记载中共有四百多位神仙。

三清尊神是道教的最高神，历史上有“一气化三清”的说法。也就是说，这三清尊神是由“一气”变化而来的，它们分别是玉清元始天尊、太清道德天尊和上清灵宝天尊。还有仅次于“三清”的“四御”天帝，他们是太皇大帝、长生大帝、天皇大帝和后土皇地祇。

在其下的有三清境九仙、九真、九圣，还有星君、斗姆、五岳尊神和河海之神等；主管阴司的有酆都大帝、十殿阎君等；民间俗神有财神、灶神、门神、城隍、妈祖等；历史名士和著名道士有关羽、岳飞、秦琼、左慈、葛洪、邱处机等。

道教这种庞杂的神灵谱系是同中国的具体国情密切关联的。中国自给自足的分散的小农经济造成了人们多种神灵的观念，庞大而复杂的官僚机构使神仙世界也职务杂多，大一统的专制帝国的政治传统又必然导致至上神的出现。

道教诸神来源不一。广泛吸收民间的神，是道教不断壮大声威的途径之一，也是道教控制神权、吸引民众信仰的一个重要手段。这些天神、地祇、人鬼，有许多来自汉民族的古代神话传说，原属于民众的创造，道教将它们收罗尽致，按中国古代统治秩序进行组合，如三清境的九仙、九真、九圣二十七个位子，显然是仿《礼记·王制》中的天子、三公、九卿、二十七大夫的结构而来。而民间信仰的天上玉皇大帝——地方城隍、土地——家中灶神、门神——阴间阎罗、判官、小鬼这个神鬼体系，则更是中国古代社会组织结构的投影。

由此可以看出，道教一直奉行着多神崇拜。与基督教、伊斯兰教等一神教不同，道教中的神灵没有排他性。道教认为，不仅教内诸神是互补的，甚至异教的诸神也是相容的，过去有人在宫观里将太上老君同孔子、释迦牟尼等一起供奉就很好地说明了这点。

道教还有一种特殊的神，即人身中之神，并认为在人身的每一部位都有神。它们在《黄庭经》中被叙述得最详细。如头部：发神名苍华，脑神叫精根，眼神是明上，鼻神称玉垄，耳神谓空闲，舌神为通命。五脏神有：肺神皓华，肝神龙烟，肾神玄冥，脾神常在等。每一部位的神都各有专司，主持着人身中全部生理活动。修炼时，存想这些神，就可得道成仙。身中之神虽然地位很低，但与整个神仙系统是统一的，是神仙系统的一部分。

第二节 三清、四御

所谓“三清”，即道教尊奉之最高神。它们是玉清境清微天元始天尊、上清境禹余天灵宝天尊和太清境大赤天道德天尊。

《云笈七签》中说：“三清者，言三清净土无诸染秽，其中宫主，万绪千端，结气凝云，因机化现，不可穷也。”^[1]这里的“三清净土”即指“三清境”，也就是天神所居的胜境，全称是“玉清圣境”“上清真境”“太清仙境”。所谓“其中宫主”，是指住在“三清境”的神仙，最高的三位至上神亦称“三清”，他们是元始天尊，又称玉清大帝；灵宝天尊，又称太上大道君、上清大帝；道德天尊，又称太上老君、混元老君、太清大帝。

三清神仙的系统是：玉清圣境有九圣，上清真境有九真，太清仙境有九仙。从道教历史发展来看，是先出现“三清境”，后有三位至上神居住其中。唐宋以来，宫观建筑的中心就是“三清殿”，供奉元始天尊、灵宝天尊、道德天尊三位尊神，称“三清”或“三清尊神”。一般是元始天尊塑像居中，左为灵宝天尊，右为道德天尊。

其中元始天尊不但是最高的天神，同时又是道的化身，被公认为道教的至上神。

太上老君（老子的化身）实际上是以创教的教主面目出现的，他同时又是道的人格化。早在南北朝时期太上老君就退居于元始天尊之下，将元始天尊的至高神的地位突显了出来。

道教最高神有三位，与道教哲学“道生一，一生二，二生三，三生万物”有关。道教还认为，三清皆为元始天尊的化身，因而又有“一气化三清”之说。

四御是仅次于三清的四位天帝，他们是中天太皇大帝、南极长生大帝、上宫天皇大帝、乘天效法后土皇地祇。他们协助玉皇大帝执掌天道。

在人们的心目中，玉皇大帝是中国最高的神，管辖着天上、地下和人间，是众神之王。道教认为，每年的正月初九是玉皇大帝的生日，称“天诞”。每年的腊月二十五日是玉皇大帝的出巡日，据说此日玉皇大帝要下界巡视众生，考

[1]〔宋〕张君房：《云笈七签·卷六》，载《道藏》（第三十六册），文物出版社等1988年版，第29181页。

察人间善恶福祸。这一天，道教宫观举行道场，迎接玉皇大帝，称为“斋天”。腊月二十五日晚子时，举行接驾仪式，十分庄严隆重。一说玉皇大帝是四御之一，四御中不包括南极长生大帝。

中天太皇大帝，又称“中天紫微北极太皇大帝”。这一神名来源于古代对北极星的崇拜。古人认为北极星是帝王星，他住在天上的紫微宫中。道教吸收这些说法，尊居住在中天紫微宫的北极太皇大帝为四御之一。其职责是协助玉皇大帝执掌天经地纬、日月星辰和四时气候。因中国古代农业与气候的关系十分密切，故太皇大帝深得民间尊崇。

上宫天皇大帝，又称“勾陈上宫南极天皇大帝”。这一神名来源于古代对勾陈星的崇拜，他的职责是协助玉皇大帝执掌南北极与天地人三才，统御诸星，并主持人间兵戈之事。

乘天效法后土皇地祇，简称“后土皇祇”“后土”。“后”之义本为君，古时天子和诸侯均可称后。后来也尊称皇帝之妻为后，故引申为女性神，与玉皇大帝相配而成“天公地母”“天皇地祇”。这一神名来源于古代对土地的崇拜。“后”指女性，“土”指大地，“后土”意为“大地母亲”，故民间称为“后土娘娘”。道教吸收这些说法，尊后土皇地祇为四御之一。她的主要职责是掌握阴阳生育、万物之美与大地山河之秀。

第三节 道教中的护法神——王灵官

当我们走进白云观的时候，山门内的第一座大殿就是灵官殿，殿中供奉着一个神将，身披金甲红袍，赤面浓须，三目怒视，足蹬火轮，左持灵诀，右举钢鞭，形象极其威武凶猛，令人生畏。这就是道教的护法神将王灵官。

王灵官塑像常常塑在山门之内，镇守道观，其作用相当于佛教中的韦驮。传说真武大帝入山修道，其父净乐国王遣将率五百兵丁寻找真武大帝，后来这五百兵丁也跟着修成道果，之后便成了五百灵官。那率领兵丁的五位将官亦成道果，被称为“五显灵官”，其中最著名的就是王灵官。

又传王灵官为宋代道士林灵素的再传弟子，曾为玉枢火府天将，大概其信仰出现于南宋。

明永乐年间京城有道士周思得，自称得王灵官之法，成祖祷之屡验，遂建

宫观供奉，并封为隆恩真君，致使王灵官的信仰大大地发展起来。

明清以来，全国各地建立了许许多多的灵官庙，很多道教宫观还专门修建了灵宫殿，塑了形象不尽相同的灵官像。其中最有名的造像是北京白云观、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灵官。

湖北武当山中天乙真庆宫（又叫南岩石殿）内，环列着五百尊铜铸饰金的灵官像，神态各异，有很高的艺术价值和历史价值。

第四节 “八仙过海”的传说

道教天神体系包含自然神、宗祖神、职能神及有功有德于世人之神。“仙”则是在原来“神”的观念上的一种更新，仙具有神性，但又有别于诸天神，他们超脱世俗的欲望，也超脱于天庭的事务，是无拘无束的自由人，是超脱了生死的长生久视的人，是人可以修成的有神灵性质的人。道教即把成仙作为追求的目标。

《钟吕传道集》中论述了“仙有五等”的说法。文曰：“钟曰：法有三成者，小成、中成、大成之不同也。仙有五等者，鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙之不等，皆是仙也。鬼仙不离于鬼，人仙不离于人，地仙不离于地，神仙不离于神，天仙不离于天。”即虽是成仙，也有高低档次的区分。

《抱朴子内篇·论仙》引《仙经》将神仙分为三等：天仙、地仙、尸解仙，并称“上士举形升虚，谓之天仙；中士游于名山，谓之地仙；下士先死后蜕，谓之尸解仙”。

总之，关于仙品的分类方法很多，后来《仙术秘库》对其加以归纳总结，称“法有三乘，仙分五等”，其五等仙为天仙、神仙、地仙、人仙、鬼仙，基本上奠定了神仙品位的基础。

一、八仙的由来

“八仙”一词由来已久，最早可追溯至东汉三国时期。八仙在民间信仰中占有十分重要的地位，每逢迎神赛会和祝福拜寿，必有八仙文化参与其中。

唐宋文人记载了八仙的传说故事。元朝是将八仙放在一起讲述，说法却不尽相同。元代马致远的《吕洞宾三醉岳阳楼》中就没有何仙姑，而多了个徐神

翁；明代的《列仙全传》又用刘海蟾顶替了张果老。八仙的称谓在明代神魔小说《上洞八仙传》问世并流行以后才固定下来。

二、八仙的故事

“八仙”是道教八位神仙的合称。他们是钟离权、吕洞宾、张果老、铁拐李、曹国舅、韩湘子、蓝采和、何仙姑。

（一）天下都散汉“钟离权”

钟离权字云房，京兆咸阳（今属陕西）人，出生时充满了传奇色彩。据说有一巨人光天化日之下进入其母产房，声称自己是上古神仙，要在这里托生。顿时房内火焰冲天。钟离权出生后，长相非同一般，像个3岁的小孩子一样，非常懂事，不哭也不闹。第七天，他突然从母亲怀中跳下来，还大声高呼“身游紫府，名出玉京”，意思是说，自己是神界之人，长大后成为汉大将。

历史上有钟吕丹鼎道之说，全真道尊其为“正阳祖师”。

《历代神仙通鉴》记载，钟离权带兵出征羌军，上司梁冀忌妒其才能，只配给他老弱病残三万官兵，刚到战场就不堪一击，落荒而逃。钟离权逃至一山谷，不幸中途迷路。但因祸得福，巧遇仙人王玄甫，并被授以青龙剑法以及长生秘诀和炼丹术，因此自号和谷子。后来东游泰山，遇华阳真人，改名号为正阳。后去崆峒山拜见太上老君，老君赐号为云房先生。

相传他曾在唐代度化吕洞宾，自称“天下都散汉钟离权”，意思是天下第一闲散汉子，后人将“汉”字连下误读为“汉钟离”。其形象常是头上扎髻，龙睛虬髯，袒腹自若，颇具魏晋风度。

（二）“剑仙”“酒仙”“诗仙”的吕洞宾

相传他是唐末五代道士，姓吕名岩，字洞宾。原为唐朝宗室，姓李，武则天时任尽歼唐室子孙，于是携妻带子隐居碧水丹山之间，改姓吕。因常居岩石之下，故名岩，又常居山洞，故号洞宾。又号纯阳子，世称吕祖或纯阳祖师。

传吕祖诞辰为农历四月十四日，此日众人见一白鹤自天而降，飞入吕母房中，随即吕洞宾诞生。生下来的吕洞宾果然气宇不凡，道骨仙风。相传他小时候便与众不同，聪慧异常。吕洞宾是“八仙”中在民间影响最大的。

吕洞宾少习儒、墨，应进士不中，遂浪迹江湖。

《宋史·陈抟传》记载：“关西逸人吕洞宾有剑术，百余岁而童颜。步履轻

疾，顷刻数百里，世以为神仙，皆数来抃斋中，人咸异之。”^[1]是位修道有术的高道。

《全唐诗》收有他的诗作两百多首。由此可见，历史上实有吕洞宾其人，而后世道教和民间又为他编织了很多仙事，使其成为以“剑仙”“酒仙”“诗仙”闻名于世的真仙。

全国各地广建吕祖祠庙，岁时祭祀，至今不断。自北宋以来，民间传说相继出现，吕仙形象可谓深入民间，妇孺皆知。

1. 黄粱一梦

唐武宗会昌（841—847）年间，吕洞宾两次前往长安赴试都没有考中进士。

一天，他在长安酒肆见一道士青巾白袍，这人就是钟离子，住在终南山鹤岭修道。钟离子劝吕洞宾一起修道，吕洞宾没有立刻答应。钟离子为了劝化吕洞宾，就和他住在同一个铺子中。

钟离子亲自为他烧饭，吕洞宾则躺在床上酣然入梦。他梦见自己中了状元，做了高官，并娶了个富家的漂亮女儿，生子婚嫁之后，子孙满堂。40多年过去之后，他又做了丞相，专权10年，受到皇帝的宠爱。然而不经意中犯下重罪，被抄家，妻离子散，流落于荒郊野外，孤苦伶仃，非常痛苦。他正内心愁苦不堪之时猛然醒来，朝炉子上一看，但见锅中之米尚未煮熟。

钟离子一旁笑吟道：“黄粱犹未熟，一梦到华胥。”

吕洞宾惊问：“先生知道我的梦境吗？”

钟离子说：“你刚才的荣华富贵梦，皆不足以留恋啊！人生不过恍然一梦而已。”吕洞宾感悟，于是便拜钟离子为师。

2. 十试洞宾

传说钟离子为了考验吕洞宾，曾十次试吕洞宾。

第一试是一次吕洞宾出外远游回来，忽见家人全都病死。吕洞宾心无悔恨，只是厚备棺椁入葬。然而须臾之际，死者却全都活过来，什么事都没有。

第二试是吕洞宾到市上卖货，本来已议定了价钱，买的人却突然翻脸，只给一半的钱。吕洞宾不加任何争执，丢下货物走开了。

第三试是吕洞宾出家门，碰见一个乞丐倚门求他施舍，当即拿钱物给他。

[1] 《宋史》（第三十八册），中华书局1977年版，第13422页。

不想那乞丐不但索要没完，还恶言恶语，吕洞宾却只是再三地赔笑。

第四试是吕洞宾在山中放羊，见一饿虎奔来追赶羊群。吕洞宾把羊阻拦在山坡下面，自己以身相挡，饿虎却走开了。

第五试是吕洞宾在山上草舍内读书。有一女子芳龄十七八，貌美如花，光艳照人，说自己回娘家，天晚迷失了道路，想借此休息一宿。吕洞宾答应了。可那女子竟百般挑逗吕洞宾，欲求云雨之事。吕洞宾不为所动。这样一连三日，那女子方才离去。

第六试是吕洞宾一日到郊外去，待回到家时，家里财物全都被盗贼劫去，几乎没有朝夕之用。吕洞宾毫无怒色，亲自耕种自给。一日，忽然见到锄下有数十片金子，他立即掩埋起来，一无所取。

第七试是吕洞宾碰到一个卖铜的人，买回来一看，全都是金子。他当即找到卖铜的人，把金子还给了他。

第八试是有一疯狂道士在市场上卖药，说人服下去立即就死，可以再转世得道。十天过去了，药不曾售出。吕洞宾前去买下，那道士说：“你可以速备后事了。”然而吕洞宾服下后却安然无恙。

第九试是一个春天，河水泛滥，吕洞宾与众人一道过河。走到中间时，风涛汹涌，众人全都十分恐惧，吕洞宾却端坐不动。

第十试是吕洞宾独坐一室中，忽见眼前出现无数奇形怪状的鬼魂魅魍，有的要打他，有的要杀他，吕洞宾毫不畏惧。又见有数十个夜叉，押来一个死囚，死囚血肉淋漓，号泣说道：“你前世杀我，今天应偿还我命。”吕洞宾道：“杀人偿命是应该的。”说着起身寻刀，就要自尽偿还其性命，忽然听到空中一声吆喝，鬼神全都不见了。有一人抚掌大笑而下，原来是钟离子。钟离子道：“我考验你十次，你都不曾动心。如此可见你肯定会成仙得道的。”

3. 以酒试人心

吕洞宾也以“酒仙”而闻名。好喝贪杯是他的一大爱好，他宣称“鹤为车驾酒为粮”，还高唱出“无名无利任优游，遇酒逢歌且唱酬”“行即高歌醉即吟”的诗句，简直是一幅“酒中仙人”的自画像。

吕洞宾“化水为酒”的故事流传很广。

《东游记》第二十九回说他游于岳阳之间，遇一老姬买油，从不求添，并以酒谢之。吕洞宾欲度之，见其家有井，乃以米数粒投井中，谓姬曰：“卖此可以

致富。”老姬回视井中皆酒也。卖了一年，大富。一日吕洞宾又至其家，老姬不在。问其子卖酒如何？其子曰：“好则好矣，但苦于无酒糟耳。”吕洞宾叹道：“人心贪得无厌，已致于此。”乃取其米而行。井中又复为水矣。

4. 永乐宫

吕洞宾集“剑仙”“酒仙”“诗仙”于一身，受到人们的喜爱。他不仅在道教中地位很高，被奉为纯阳祖师、吕祖，也颇得帝王们的青睐，被封为纯阳帝君。

吕洞宾曾发大誓愿：“必须度尽天下众生，方愿上升也。”这也是全国各地遍布吕祖庙的重要原因。

有些道观在庙内设立吕祖灵签，如山西晋祠中的吕祖阁内，悬药方于两壁，其灵签八筒，供于神案。凡登阁求方者，照签检取。这神案上的八个签筒，包括药方签筒六：内科一、外科一、男科一、妇科一、幼科一、目科一，还有问事签筒二。当年来此问病求方者络绎不绝。

吕祖庙几乎遍布所有大城市，最著名者是山西芮城的永乐宫。此宫原名“大纯阳万寿宫”，在芮城西永乐镇上，传为吕洞宾之诞生地。吕羽化后，乡人将其故居改为“吕公祠”，后扩充为道观。永乐宫也是道教全真教派的重要宫观，为全真教三大祖庭之一。

宫内主体建筑五座，即宫门、龙虎殿、三清殿、纯阳殿、重阳殿，垂直排列于中轴线上，不设东西配殿，打破了传统布局的设计。三清殿为宫中主殿，内奉玉清、上清、太清神像。

至元时，道教全真派首领邱处机受到元帝厚爱，纯阳祖师吕洞宾也大走红运。此观敕令升为道宫，并开始扩建。永乐宫全部建筑及殿内壁画，前后营建了110余年，几与元朝相始终。永乐宫也成为道教壁画的故乡，其壁画总面积近1000平方米，题材丰富，笔法高超，为我国绘画史上的杰作，被誉为“东方艺术之冠”。

一幅名为《朝元仙仗图》的壁画，面积共424平方米，为诸神朝拜元始天尊的图像。画中有神仙268个，按对称的仪仗形式排列，神态表情各不相同。

《纯阳帝君仙游显化图》共52幅。壁画内容包罗万象，有道观、医馆、私塾、旅店、街市、村舍、园林、山野等，以及活动在这些地方的各类人物。画面充满了浓厚的生活气息，富有时代和地方特色，可以说是13、14世纪中国社会生活的缩影，是研究当时社会生活的宝贵资料。王重阳故事画49幅，每幅都

有榜题，为研究绘画内容和道教发展史的重要资料。还有神荼、郁垒等神将的画像，技法十分精美。

永乐宫壁画继承了唐宋绘画的优秀传统，又具有元代壁画的特色，它的规模和艺术成就，在中国现存同类题材壁画中可谓首屈一指。从中可以看出道教绘画艺术在中国传统文化中所占的地位。

1959年因修建三门峡水利工程，永乐宫全部建筑从永乐镇迁移至龙泉村复原保存。

（三）“不是倒骑驴，万事回头看”的张果老

张果老又名张果。据载，张果在历史上实有其人，原为唐代道士，擅长法术，常往来于汾晋之间。世人相传他活了数百岁，尊称为张果老。

唐太宗、高宗闻其名，曾召请入京，都被婉言谢绝。武则天时，他不得已奉诏赴京，走到半路装死，当时正值烈日炎炎的夏天，不多久，他的身体开始腐烂发臭，武则天得知只好作罢。但不久就有人在山中见到他。这样他又未去成。

张果老有返老还童之术。玄宗开元二十一年（733）屡次遣使召之，他才入宫。玄宗见其容颜衰老，就问：“先生是得道之人，何故如此啊？”张果回答说：“衰朽之岁，也没有什么道术可依凭，所以才变成现在这个样子，实在令人羞愧。不过今天如果把这些疏发残齿拔去，不就可以长出新的来吗？”说完便在大殿之前拔去鬓发，打落牙齿，玄宗有点紧张害怕，便叫人扶张果前去休息。不一会儿，他又回到大殿之上，面貌焕然一新，与前者判若两人。玄宗与满朝文武才得知其有返老还童之法。求其法者络绎不绝，都被他婉言谢绝了。

《太平广记》称张果常倒骑白驴，云游四方，宣唱道情，劝化世人。传所乘白驴，日行万里，夜间能折叠如纸，放于箱中，白天就变成驴，后人以此题诗句“不是倒骑驴，万事回头看”以警世人。

据说唐玄宗一次在咸阳打猎，捕获一鹿。厨师刚想宰杀，张果急忙阻止，说“这是仙鹿，距今已有千余岁了，当初汉武帝狩猎时，在上林生擒此鹿，后来把它放生了”。唐玄宗不信说道：“天下之大，鹿多的是，时过境迁，你怎么知道这就是汉武帝捕获的那头呢？”张果说：“汉武帝放生之前用铜牌在它左角下做了标志。”于是玄宗派人检查。果然有一个二寸大小的铜牌，只是字迹已经模糊不清。玄宗对他更加敬佩。

一次宫廷宴会上，玄宗赐酒给张果，张果婉言推辞说：“微臣不善饮酒，但

有个弟子酒量极大，一次可以饮一斗酒。”刚说完，一个容貌俊秀的小道士走了出来，玄宗见其十分惹人喜爱，于是当场赐酒一斗。小道士很是爽快一饮而尽，向玄宗说道：“小道不能再饮了，喝醉了失态让皇上笑话。”玄宗高兴不听其言，又赐一斗。这次小道士酒还没喝完，众人见他的头顶上有一股酒冲冠而出，顿时道冠落地变成一只杯盖，小道士也不见了，只见一只金杯立在杯盖旁。玄宗与众人看得目瞪口呆，恍然大悟知道这是张果使的法术。众人捡起金杯，仔细观看，原来是集贤院的金杯。

（四）“借尸还魂”的铁拐李

铁拐李又称“李铁拐”。相传他曾遇太上老君得道。本来形貌魁伟，但因履约赴老君华山仙会，其肉身误为徒弟火化，游魂无所归依，于是借路边一饿死者还其身，黑脸跛足，袒腹蓬首，十分难看，并用水喷倚身的竹杖，变成铁拐，故名。

铁拐李常背一药葫芦，周游江湖，治病救人，民间称为“铁拐李先生”。后来功行圆满，被玉皇大帝封为上仙，常随老君出游。南宋刘松年绘有《拐仙图》。

（五）宋仁宗的大舅子曹国舅

曹国舅是宋仁宗曹皇后的长弟，名佖。天资纯善，不喜富贵。后因其弟骄纵不法，残害人命，被包公严办伏法。曹国舅深以为耻，于是逃避深山修道。

曹国舅隐居山林时遇钟离权和吕洞宾。吕洞宾问：听说你在修养，不知修养何物？答曰：养道。又问：道在何处？国舅指天。又问：天在何处？国舅指心。钟离笑，称他知晓心即天，天即道，已识本来面目。于是授其还真秘术，引入仙班。或说他出家时，皇帝赐金牌一面，后渡黄河无船资，以金牌作抵押，恰遇吕洞宾，与之同游，名列“八仙”。其形象常头戴纱帽，身穿红袍官服，与其他仙人隐士的打扮不同。

（六）唐代文学家韩愈的侄孙韩湘子

韩湘子原名韩湘，曾在长庆三年考中进士，官至大理丞。据《太平广记》和《列仙全传》等书记载，韩湘子小的时候就行为怪诞，不爱好诗书，只喜好饮酒。据说20岁左右去洛下探亲时，因羡慕山川之乐趣而一去不归，20多年杳无音信。唐元和年间，忽然回到长安，衣衫不整，行为怪异，不是跟下人赌博，就是喝酒。韩愈劝告他：“做人都有一技之长，你如此胡闹，将来能做什么啊？”韩湘子说：“我也有一技之长，只是你不知道。”韩愈问：“那你能做什么

啊？”韩湘子说：“我能让花顷刻开放。”韩愈半信半疑。于是他当场表演，端来一盆泥土，栽上一株牡丹。不一会儿牡丹绽放开来。

也有说韩愈另有族侄，好道学仙。《酉阳杂俎》载其性狂放，能奇术，曾在初冬时数日内令牡丹花开数色，每朵又有诗一联，韩愈大惊。后人将此二人相混，称作“韩湘子”，成为道门仙人。

明代杨尔曾编《韩湘子全传》三十回，叙述汉钟离、吕洞宾点化韩湘子修道成仙的事。民间还有《蓝关宝卷》等流传。韩仙的形象常为一手执长笛的英俊少年。

（七）“带醉踏歌”的蓝采和

据《太平广记》载，蓝采和原是一位行乞道士，常穿破烂蓝衫，一脚着鞋，一脚赤行。夏则衫内加絮，冬则卧于雪中，气出如蒸。常持大拍板，在市中带醉踏歌，机捷谐谑，似狂非狂。其踏歌说：“踏歌，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。朝骑鸾凤到碧落，暮见桑田生白波。长景明晖在空际，金银宫阙高嵯峨。”^[1]歌词很多，有神仙出世意，人不能测；给他钱，他则以绳穿之拖地行，或散失，也不回顾，或与贫人，或与酒家。

传说他后来周游濠梁间，在酒楼乘醉，轻升云山，冉冉仙去。

元稹有诗题其像曰：“长板高歌本不狂，儿曹自为百钱忙。几时逢着兰衫老，同向春风舞一场。”

（八）女仙何仙姑

古时称“仙姑”者，多为坤道或民间仙娘。唐宋以来，笔记志怪中记载有“何仙姑”多人，福建、两广、浙江、安徽等地都有各种关于她的传说，其中以广东增城的传说最广。

相传她原名何秀姑，为何泰之女，据说出生时室内紫气缭绕，头顶上生有六道金发。

何仙姑生于唐武则天时，住云母溪，4岁时就力大无穷，15岁时梦神人教食云母粉而成仙，遂轻身如飞，往来山中采食山果，奉母甚孝。

[1]〔宋〕李昉等：《太平广记》（第一册），上海古籍出版社1990年版，第124页。

一天何仙姑突然声称去罗浮山游历。父母为了留住自己的女儿，就私下为她选择了婆家，然而令人吃惊的是在新婚之夜，何仙姑忽然不知去向。父母焦急万分，只见屏风上留诗一首：“麻姑怪我恋尘嚣，一隔仙凡道路遥；此去沧州弄明月，倒骑黄鹤听鸾箫。”

第二天家人在井旁发现何仙姑的一只鞋。一天一位道士来罗浮山，看到何仙姑蹲在麻姑石上，何仙姑对道士说：“你到增城去，一定要告诉我父母把我的那双鞋收好。”

她后遇吕洞宾，被授以一桃，吃后不饥不渴，遂行辟谷，洞知人事休咎，颇为灵验，乡人奉为神明，专门建楼供她居住。武则天闻其名，遣使召请，中途不知所往。

现广东增城还有何仙姑庙，每逢农历三月初七何仙姑诞生日，四方乡人云集，或唱大戏，或做道场，举行庆祝，相沿成俗。

三、八仙过海的传说

唐代已有《八仙图》与《八仙传》，民间传说有许多关于他们的故事，其中以“八仙过海”最为著名。

传说有一年的三月三日，八仙赴王母蟠桃盛会，喝得酩酊大醉，归途路经东海。

吕洞宾建议不得乘云而过大海，须每人以物投入水中，乘所投之物过海。于是，铁拐李以拐杖作舟，汉钟离以棕扇凫水，张果老毛驴踩波踏浪，吕洞宾、韩湘子、蓝采和、曹国舅、何仙姑分别立于箫管、玉板、花篮、阴阳板、竹罩之上，浩浩荡荡朝海中漂去。

没想到蓝采和的玉板被龙太子抢去，经过一番大战，八仙火烧东海龙宫，夺回玉板。龙王失败后，请来天兵相助，后经观音调解，才各自离去。八仙仍用各自的法术渡过东海。这个传说就是民间常说的一句谚语“八仙过海，各显其能”的典故。

八仙过海的传说故事广为流传，以致在渔民当中形成一种禁忌：凡驶船出海，船上决不能坐七男一女，否则就会在海里出事。大概怕引起龙王爷的误会，以为来了“新八仙”，便要大打一场，这七男一女怎能抵挡得了？还有的说，这一女就成了“何仙姑”，龙王爷或太子就会来抢亲；有的地区，甚至禁止妇女下

海。这一迷信陋习，还流传于日本沿海地区，更有甚者，有的地方连梦见女人在船上，都认为是很不吉利的事情。

人们为了纪念八仙，在一些地方还建立了祭祀八仙的宫观。最著名的要数西安的八仙宫了。西安八仙宫，又称八仙庵，在西安市东关长乐坊，初建于宋朝，是西安最大的道教庙观。1900年，为逃避八国联军的侵犯，慈禧太后从北京逃到西安，曾经驻蹕八仙宫。后来，慈禧太后捐助一千两白银，增建修缮八仙宫，并敕封此庙为“西安东关清门万寿八仙宫”。

第五节 门神、财神、灶王爷、药王

门神、财神和灶王爷都属于道教中的民俗神。

一、门神

门神乃道教和民间信仰的守卫门户之神。旧时人家多把门神贴于门上以辟邪驱鬼，禳灾迎福。

《礼记·月令》中有“祀门”“祀户”的记载。《礼记·丧大记》注中也有“礼门神”之说。

对于门神的说法各代不一。汉代门神指神荼、郁垒。据《山海经》记载，沧海中有座度朔山，山上有棵大桃树，覆盖三千里。其枝间东北方有专供众鬼怪出入的“鬼门”，神荼、郁垒即是驻守此门的二神，专门监视进出此门的鬼怪。如果发现有危害百姓的恶鬼，就用芦苇绳捆住，送到山后面去喂老虎。于是黄帝就把此做法制定成礼确定下来，即立大桃人，门户画神荼、郁垒与虎，悬芦苇索，以御凶魅。

后世民间常在除夕时，将桃木制成神符，俗称桃符，以辟邪去灾；还与芦苇绳一起挂于门上，门扉上画神荼、郁垒二神像，以除妖驱鬼，祛邪避难。后世所绘门神，一般是神荼白脸，喜相，郁垒红脸，怒相，历代相沿。道书《无上黄箓大斋立成仪》把神荼、郁垒列在神祇的最下位。

随着历史的不断发展，到了唐朝，门神发生变化，历史人物秦叔宝、尉迟敬德取代了神话中的神荼、郁垒二神。

《西游记》第十回里有这么一个故事：长安附近的泾河龙王与一个算命先生打赌，犯了天条，玉皇大帝派魏徵在午时三刻监斩泾河龙王。算命先生指点他前一天去找唐太宗为他说情，唐太宗满口答应。

第二天，唐太宗宣魏徵入朝，并把魏徵留下来，与他下棋。不料正值午时三刻，魏徵打起了瞌睡，梦里面斩了泾河龙王。

龙王怨恨唐太宗不遵守承诺，于是阴魂不散，天天到宫里来闹，向他索命，闹得唐太宗六神不安，常常不能入睡。

唐太宗派了秦叔宝、尉迟敬德两位大将军，全副披挂立于门外，夜里果然安然入睡，原因就在于这两位大将军是唐朝著名的大将，勇猛无比，把龙王的阴魂吓跑了。但是，李世民不忍心两位将军夜夜守护在门外，于是命画匠画两人勇武之形悬挂于宫门，照样可以驱鬼辟邪。此事传出去以后，人们就把秦琼和尉迟敬德作为门神。这一事件在《三教源流搜神大全》和《历代神仙通鉴》中都有类似的记载。后世沿袭。

唐朝同时也出现了另一位门神——钟馗，受到人们的爱戴。

传说钟馗为生性刚烈、专门捉吃恶鬼的护门之神。

据宋人笔记记载，钟馗原为终南山人，才华出众，赴京赶考，因貌丑被黜名，于是撞台阶而死，皇帝赐袍安葬。

据《三教源流搜神大全》卷三记载，唐玄宗在骊山阅兵，回宫之后，郁郁寡欢并得了疟疾，不知不觉就睡着了。睡梦中，他梦见一小鬼，光着一只脚，另一只脚穿着鞋，腰间挂着那只不穿的鞋，还别着一把竹扇，偷走了自己的玉笛和杨贵妃的香袋，并在寝宫内追逐打闹，玄宗大声责骂。

小鬼笑着说：“我叫虚耗，虚就是说偷盗人家的财物如儿戏，耗就是使人减喜添忧，把好事变成坏事。”

玄宗便要人前来捉拿，突然发现一巨鬼轻而易举就抓住了小鬼，挖出他的双眼，折成两段，然后吃到肚里。

玄宗问道：“你是何人？”巨鬼回答道：“我是终南山进士钟馗，因武德中参加殿试落第，无颜面对父老乡亲，就撞死在殿前的台阶上。高祖闻讯，赐予绿袍厚葬，臣铭记在心，因此帮助圣上除去虚耗妖孽。”玄宗闻声惊醒后，病也痊愈了。

玄宗遂根据梦中情境令画家吴道子绘成图像，悬于宫门。后世沿袭，常在

除夕夜或端午节挂钟馗神像，以驱鬼辟邪。文人据此撰有《钟馗斩鬼传》《平鬼传》等小说。

钟馗的典型形象是武官打扮，手挂利剑，怒视一狰狞小鬼，作捕杀状。

宋朝以后，门神主要有“武门神”和“文门神”两种。前者常为威严凶猛的武将形象，因此，被称为“门丞户尉”，代表有神荼和郁垒、秦叔宝和尉迟敬德、赵云、张飞等；后者的代表有天官、仙童、状元、送子娘娘等。

二、财神

民间财神信仰广泛，不同时代、不同地区各有所尚。从历史看，出现过的财神有比干、范蠡、赵公明、关公、柴荣、五显财神、财公财母、和合仙官、文昌帝君、活财神沈万山及财神使者。最有名的财神是赵公明，也就是赵公元帅。

赵公明出生在正月初五，另一种说法是三月十五。相传他是终南山人，秦朝时为避免战乱，逃入山中虔诚修道。汉代张道陵进入鹤鸣山修行时，收他为徒。张天师炼丹成功，分丹药给赵公明吃，于是他变化无穷。

赵公明面目黑而且多胡须，手持铁鞭，身骑黑虎，所以又称“黑虎玄坛”。他代表西方金气，手持金轮。《三教源流搜神大全》卷三说他能使人发财致富，所以在过春节张贴的年画上，赵公明黑面浓须，形象威猛，并在其周围画有聚宝盆、大元宝之类。

财神信仰出现并流行于宋代以后，至明代，财神信仰达到极盛。财神信仰广布民间，便形成了“迎财神”“祭财神”等重要的民俗活动。

民间奉祀财神，或于正月初一去财神庙敬奉，或在家接财神帖子，或在店堂接由人装扮的财神。迎财神都是在春节，是除夕之夜一项重要的民俗活动。春节吃的水饺，也被称为“财神爷给的元宝”。除夕之夜，人们彻夜不眠，等候迎接财神。民间有“财神到家，越过越发”的信仰。

祭财神是在正月初二，把除夕迎来的财神像，集体祭祀后焚化。祭品多用活鲤鱼和羊肉，取“鱼”“羊”之合为“鲜”意，以示新财神降临，一年又发新财。此时财神庙开庙，人山人海，香火甚旺，庙中多有纸制元宝，买几个回家即可宣称向财神爷“借”到了元宝，预示全年会大发利市。

儒家提倡君子淡泊名利的思想，以节俭为尚，发财的念头很不光彩。所以

一直到明代资本主义生产关系萌芽时期，财神信仰才开始广泛流传。

三、灶王爷

灶王爷亦称灶神、灶君及灶王，是中国古代神话传说中主管饮食的神仙。

汉代以来，灶神信仰极为普遍。道教称灶神为“昆仑老母”。

传说昆仑山有一老母独处其中，没人知道她的由来。妙行真人遂到天界去询问天尊，问老母为何人。天尊称其为种火之母，能上统天界，下统五行，达于神明，观乎二气，在天则为帝，在人间则为司命，既管人的寿命长短、富贵贫贱，又掌管人间职禄。

每年腊月二十三日夜，灶神上奏天庭。民间在这一日要祭灶，希望灶王爷“上天言好事，下地保吉祥”，“好事替我多说，恶事替我隐瞒”。所以每到祭灶日，都用麦芽糖或饴糖祭祀，用意是封住其嘴以免说出不好的话。腊月三十日灶神从天上归来，此晚还要“接灶”，形成了一套中国特有的祭灶风俗。

因为中国人向来非常重视饮食，并以饮食而著名，所以灶王爷受到人们普遍的尊敬与爱戴。

四、药王

我国古代各地供奉的药王很多，有伏羲、神农和黄帝，合称三皇。传说伏羲曾尝草治民疾，神农尝草正药名，黄帝与岐伯、雷祖问答著《黄帝内经》。第四位是扁鹊。他是先秦名医。第五位是孙思邈。他是初唐伟大的医药学家，也是道士。

孙思邈为药王之说在民间流传最广。他是华原（今陕西省耀县东南）人，生卒年不详。隋朝灭亡，他隐居终南山，专心于道教修炼和医学研究。唐太宗和高宗曾授予他爵位，但被他婉言谢绝。

当时很多名士做了他的学生。如初唐时期的著名诗人卢照邻，曾拜他为师。

孙思邈的著作有《千金要方》《千金翼方》《摄养枕中书》《福禄论》《会三教论》《保生铭》《存神炼气铭》等。

孙思邈在祖国医药方面成就突出，被人尊为“药王”。同时，他对养生也颇有研究。他认为，养生之本，要在节制私欲，适当劳作运动和重德行善。他在《摄养枕中书》中说：“夫常人不可无欲，又复不可无事，但约私心，约狂念，

靖躬损思，则渐渐自息耳。封君达云：体欲常劳，食欲常少；劳勿过极，少勿过虚。恒去肥浓，节咸酸，减思虑，捐喜怒，除弛逐，慎房室。春夏施泻，秋冬闭藏。又鱼脍生肉，诸腥冷之物，此多损人，速宜断之，弥大善也。心常念善，不欲谋欺诈恶事，此大辱神损寿也。”孙思邈将传统医学与儒释道三教之长兼容并蓄，建立了一个完整系统的养生学体系。其著作至今仍有很高的学术价值。所以，他在民间广为传诵，广为祭祀。

第六节 土地神、城隍神

一、土地神

中国是一个以农业为主的国家，土地非常重要。因此，土地神崇拜在民间十分流行。土地神又称“社神”，俗称“土地爷”。该神源于古代的“社神”崇拜。因地面广阔不可尽祭，所以封土为社，以便祭祀。祭祀社神的日期，称为“社日”，一般分为春社和秋社。

春祭是在每年立春之后的第五天进行，乡民们以酒、肉、香纸和蜡烛之类的东西来叩拜土地神，祈求全年风调雨顺。

秋祭则在立秋之后的第五天进行，但由于各地农忙时节不同，秋祭的时间就稍微有所差别。有的在收割前先向土地爷“小祭”，让他尝尝鲜；等把田里的农活忙完之后，再进行“大祭”，让土地神分享丰收的喜悦，为来年的再丰收作铺垫。有的地方则选择在农历八月十五日举行秋祭。所以祭祀土地神和节气有密切的关系，也和中国人的知恩图报的感恩思想联系在一起。

在地方、乡村的社神逐渐演变为道教神系中地位很低的小神。虽然位卑，但民间信仰却极为普遍。汉唐以后，土地庙遍布全国各地，庙中土地神一般用石凿刻或泥塑成，常为一穿袍戴帽的白发老翁，有些土地爷旁边还塑一老妇人形象，称为“土地奶奶”，是土地爷的配偶。有的土地庙中则没有神像，只是插上一块木牌，上写某某土地神，人们也会虔诚地供奉。

在中国的很多乡村，丧葬活动往往和土地神关系密切。因为人死了埋在地下，即所谓的“入土为安”，活着的人要为死了的人求得“土地爷”的关照。

土地神的设置有时也是为了纪念名人。如蒋子文、韩愈和西施都曾被作为土地神。汉代秣陵尉蒋子文，死后成为钟山的守护神；韩愈是一个“文起八代

之衰”的文坛领袖，死后影响历时弥久；浙江萧山的土地神据说是西施。

二、城隍神

目前，我国影响最大的城隍庙位于上海市南区，庙内供奉的城隍是明代的秦裕伯。他是宋代文人秦少游的七世孙。秦裕伯生前好善乐施，所以受到老百姓的拥护和爱戴。上海城隍庙到清朝末年已具有不小的规模，其香火在上海佛道庙观中最为兴旺，吸引着无数的游客来此进行观光旅游。

城隍信仰始于三国时期，南北朝时正式称为城隍神，其职权原来主要是守御城池，保障治安。道教将其职权扩大为护国安邦，剪恶除凶，调和风雨，管领死人之魂等事。各级官员赴任都要按例到城隍庙宣誓就职，以取得保佑。

至明朝，城隍神庙遍布全国，信仰极为普遍。

道士建道场“超度亡魂”，要发文书知照城隍，才能拘解亡魂赴坛。

旧时民俗，常在春、秋、冬三季，举行盛大的城隍出巡活动，名为“收鬼”“访鬼”“放鬼”，人数众多，声势非凡。

“祭城隍文”之类的文章屡见不鲜，有些写得相当出色。杜牧任黄州刺史时就曾写过一篇言辞极为恳切的《祭城隍神祈雨文》。

第七节 女神妈祖和王母娘娘

道教中女神众多，这是道教不同于其他宗教的一个重要特点。

一、妈祖

妈祖是从民间神祇进入道教的比较重要的一位神，亦称“天妃”“天后娘娘”。

传说她原名林默，出生于福建省莆田县湄州屿，其母梦吞南海观音所送优钵花而受孕，怀14个月而生，生时异香数十里，经久不散。

妈祖小的时候非常聪颖，颇具神通，并能治病救人。一次，其父和兄弟共五人分乘五只船出海。走后某夜，林默忽手脚乱动，母亲推醒她，她说：“父兄在海上遇到风暴，我两手两脚与口各拉一条船索，你一喊，我的嘴一张，丢了一索，大哥性命难保。”几天后，父兄归来哭诉其事，果然如女儿所言一致。此事传出后，林默名声大震。

林默一直没有婚嫁。将近 30 岁时，她辞别家人，独自泛舟远去，从此没有归来。传说她在湄州屿成仙登天。

相传她常穿红色的衣服，云游海上，显灵救护遇到灾难的渔民和客商。由于林默生前为百姓做过很多好事，大家怀念她，就在岛上建庙纪念，每年祭祀。

从宋代以后，妈祖就作为海上救难女神受到沿海人民的供奉。宋徽宗特敕封为“顺济夫人”。元朝重视海运，官府航海，必须先到妈祖庙祭祀，然后才能出海。元世祖下诏封为“护国明著天妃”，各地普建天妃庙。据说郑和下西洋，郑成功收复台湾，都曾得到妈祖女神的保佑和协助。

每逢农历三月二十三日妈祖生日，朝拜者多不胜数，香火非常旺盛，民间对其极为崇拜。崇奉妈祖女神，至今在东南沿海、香港和台湾地区都很盛行。

二、王母娘娘

王母娘娘被称为女仙最高之神，又名“西王母”，民间俗称“王母娘娘”“王母”。

西王母最早是西方一个原始部族的名称，后来人们习惯将这个部族及其成员称作“西王母”。据《山海经·西山经》载，西王母最早其状如人，豹尾虎齿而咆哮，蓬松着头发，在发髻上面还有装饰品。

春秋战国时代，西王母被逐渐神化。《淮南子》等谓羿从西王母处取不死之药，嫦娥窃以奔月。

《吴越春秋》载，越王立西郊祭西王母，国不灾，由此为祈福寿者循以为习。

道教创立后，将西王母纳入神系，尊为至高无上的女神。葛洪《枕中书》称她为元始天王与太元圣母之女，号“太真西王母”，“所治群仙无量也”。三界十方，登仙得道的女子，都隶属于她。世上升天的仙人，进入天庭后，也都得“先觐王母，后谒东王公”，然后才能进入三清境，拜见元始天尊。

明清时，西王母在通俗文学中又成为玉皇大帝的王后，经常赐福赐寿给人间的善男信女。西王母变成了一位容貌艳丽、雍容华贵、年方 30 左右的天界女仙了，且其自称为天帝之女。而原来的虎齿豹尾的形象，则被看作王母的使者“西方白虎之神”。

此外与王母娘娘相关的民间传说还有很多，如“嫦娥奔月”“蟠桃会”“天仙配”等，在民间广为传颂。

第八节 “武圣” 关圣帝君

在民间，孔子被称为“文圣”，关圣帝君则被称作“武圣”。关圣帝君简称“关帝”，俗称“关公”“关老爷”。关帝信仰由关公的形象衍化而来。关公原为三国蜀汉刘备的武将，姓关名羽，字云长，蒲州解良（山西临猗）人。

关公在民间的影响至宋代以后声名日彰，其身世渐趋神化，并传说他为青龙转世。关公被尊为神是典型的道教“功德成神”的例子。

宋哲宗时封为“显灵王”。宋徽宗于崇宁元年（1102）追封为“忠惠公”，宣和五年（1123）封“义勇武安王”。清代帝王认为清能灭明是靠了关圣帝君的神祐，因此对他极为崇敬，顺治帝还特加封号。明清以来，关帝信仰已经列入国家祭奠。尤其到了清代，关帝成为人神之首，称为武圣，与文圣孔子并肩，在诸神灵中香火最旺。

关帝信仰广泛流行的另一个重要原因是关圣帝君还是财神，具有招财进宝等法力。

民间传说，关公年轻时就行侠仗义，曾提着宝剑冲进了县衙，杀了强抢民女的县令和他的小舅子，然后逃到了潼关。关前挂着悬赏捉拿他的图像，关公整整衣服，大胆走上前去，守关士兵盘问，他指着潼关回答：“我姓关……”从此，他以假为真，改姓“关”了。

西晋陈寿所著《三国志》和罗贯中《三国演义》对关公的生平有着详细的记载。《三国演义》中描述：东汉末年，豪强地主仗势欺人，关公杀了当地的豪强地主，逃命奔了涿郡（今天的河北涿州）。当时刘备在乡里招兵买马，于是他与张飞一起投奔，并在桃园结为异姓兄弟。

他们同起义兵，争雄天下，推袁绍为盟主。在袁绍帐下，关公“温酒斩华雄”，从此威名大震。

刘备为汉中王，拜关公为前将军。在围攻樊城时，关公不慎右臂中曹军毒箭，名医华佗为其刮骨疗毒。关公边饮酒，边下棋，谈笑风生，旁若无人，表现出一代英雄气概，华佗称他真乃天神下凡。

后孙权派兵袭荆州，他因骄傲轻敌，兵败走麦城被杀。孙权害怕刘备复仇，送关公首级至洛阳，想嫁祸于曹操。曹操识破其计谋，封关公为“荆王”，刻沉

香木为身躯，以王侯之礼葬于河南洛阳南门外。因此后世有关公头葬河南洛阳关林，身葬湖北当阳之说。

关公的名声超过了历代名将，成为“古今第一将”。湖北当阳关陵的一副对联云：“汉朝忠义无双士，千古英雄第一人。”

北京的关帝崇拜在明清乃至民国极为兴盛。据《京师乾隆地图》记载，当时北京城内专门祭祀关帝和以祭祀关帝为中心的庙宇加起来，多达 116 座，大约占北京城内全部庙宇总数的十分之一，为京城庙宇之首。北京的关帝庙，如果加上郊区县的数字，大约超过 200 个。雍和宫的西跨院中，也有座宏伟的“关帝殿”，殿内正中供奉着一尊精美的关帝铜铸坐像。可见，在藏传佛教盛行的藏蒙地区，汉族的关老爷信仰也非常盛行。

有关关公的剧目多达几十种，形成了独具特色的“关公戏”。关公戏作为一种专门的戏曲，有自己特有的唱腔和服装道具。

世上还流传着宣传关帝的著作，如《关帝觉世真经》《关帝明圣真经》《戒士子文》等。关帝庙中用来占卜的专用签称“关帝签”，在古代特别受到推崇。关帝崇拜在台湾和香港地区兴盛不衰。台湾关帝庙有 160 多座，当年为关公扛大刀的随从周仓的地位也提高了，被抬高到正神的地位。因此在台湾各地也建了不少周仓庙，与关老爷同享香火。大陆有些地方也有周仓庙，但是数目很少。

阴历五月十二日是关帝的生辰，此时，各地关帝庙都举行盛大的祭典活动。

第九节 始祖神黄帝

在上古的神话传说中，比较有影响和有代表性的始祖神大概有这么几位：盘古、女娲、伏羲、炎帝和黄帝。

黄帝是华夏文明的始祖，后被道教尊奉为神。据《五帝本纪》载，他姓公孙名轩辕，是有熊国君少典的儿子。相传轩辕黄帝的母亲叫附宝。

黄帝的出生充满了传奇色彩。传说有一天晚上，黄帝母亲附宝见一道电光环绕着北斗星。后来北斗星就掉落了下来，附宝由此感应而孕。怀胎二十四个月，才生下了黄帝。

黄帝出生就异常神灵。他 15 岁继承王位，创立八卦、律历、冠冕、宫室等，后来取代炎帝的势力统一了天下。今天的陕西黄陵县还有黄帝的陵墓供后

人瞻仰。黄帝一生之中留下了许多传奇的故事。

一、黄帝娶丑妻

据记载，黄帝 15 岁继承王位，忙于国事。随着年龄的增长，人们开始纷纷为他的婚事操心。一日，黄帝到西山打猎，看见半坡之处大桑树下，有个女子正从嘴里往外吐出黄金色和银白色的丝，而且光亮无比。黄帝考虑到当时人们还披着兽衣兽皮，很不雅观。于是，打算得到这些丝纺织成布然后做成衣服。

黄帝走出来拦住女子说：“大姐能不能教我造丝呢？”女子羞羞答答地说：“我爹娘交代过造丝的技术只传给自己的夫君。”黄帝见她相貌甚是丑陋，心中有些不悦。但转念一想，有了丝，自己的黎民百姓就有衣服穿了，于是答应了这门亲事。后来知道这位女子名叫嫫祖，是王母娘娘的侍女，因触犯天条被贬入凡间。

黄帝带嫫祖回到家里，人们跟随嫫祖学会了养蚕、缫丝、纺纱、织锦等技术，逐渐改变了以往的穿着。黄帝不以貌取人，对嫫祖非常疼爱。嫫祖也和黄帝一样受到人们推崇，被后人尊为先蚕神。

二、九天玄女相助灭蚩尤

黄帝在统一天下的过程中，蚩尤不服从黄帝，双方在涿鹿大战。

传说蚩尤长相奇特，四只眼睛六只手，人身牛蹄，头上长着锐利的犄角，耳边鬓毛硬如刀剑。此外势力强大有八十个兄弟都不同于常人。

大战之时，蚩尤吞云吐雾覆盖四方百里，三天不见消散，黄帝的士兵不分南北，陷入一片混乱。经过连续九次激战，黄帝筋疲力尽，始终无法战胜蚩尤。

一天，黄帝梦见西王母派一位仙女前来相助。睡醒之后，黄帝设坛祈祷。连续祈祷了三个昼夜，仙女出现了，她就是九天玄女，授与黄帝道术、兵法和《阴符经》等。黄帝运用它们，打败了蚩尤，统一了天下。

三、崆峒山问道广成子

传说黄帝当政 19 年后听说神仙广成子在崆峒山修炼，就前去拜谒并向其

求教治国之道。广成子说：“自从你治理天下以来，秩序大乱，日月之光也变得暗淡了，像你这样的人，有什么资格来谈论治国之道呢？”

黄帝被训斥之后就回来了，反复考虑三个月后又去求见广成子请教修身养性之道。广成子说：“至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。”也就是说，最终的至理是无法用语言表达的。又说：“无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。”即只要你能不要劳累和过度房事就可以长生。黄帝听完幡然悔悟地说：“您的话真是至理之言啊！”从此便专事静养。

一天，黄帝元神出窍，魂游华胥国。华胥国是上古社会的理想王国，那里没有首领，人民淳朴，没有嗜好和欲望，不以生为乐，也不以死为悲，因此就无生无死；那里没有爱憎亲疏，不支持谁和反对谁，没有争斗和杀戮；那里的人入火不热，入水不沉，可以在空中飞翔。

黄帝梦醒之后对臣子们说：“我闲居三月，方知修身养性的重要性，今天梦游华胥国，才知道至道不可言传，治国必须无为。”

黄帝跟广成子还有一个故事：据说黄帝非常想得到仙药，而且了解圆丘山上有此名贵的药材，但是那里有大蛇。黄帝想去，但又怕被蛇咬，没成仙反而命丢了。踌躇之间，广成子为他指了一个方法，让黄帝身上带着雄黄，蛇害怕雄黄的气味，一闻就会走开。黄帝依法而行，终于成功地采取了药材。

四、荆山铸鼎升仙

黄帝在荆山铸鼎，鼎铸成后，有一条满身龙须的龙从天而降来接黄帝。于是黄帝就骑上龙背，而后宫的妃嫔们及群臣七十人也跟着骑上。龙背上只有 70 多个座位，其他人就抓住龙须不放，龙冉冉升起。由于重量过大，很多人纷纷掉落下来，黄帝的弓也掉了下来。

百姓仰望着黄帝及众妃上天过神仙日子去了，而自己还得在世间受苦受难，不禁抱住弓大哭，泪水流满地，积泪成湖，于是后人把这个地方叫鼎湖。

梁道士陶弘景编撰的《真灵位业图》，排列神仙位次，称黄帝为“元圃真人轩辕黄帝”，列在第三神阶的左位。

《道藏》中收有《黄帝阴符经》《黄帝九鼎神丹经》等。

第十节 主宰人间祸福的天神——星君

中国古代把天上的发光体分为三种，即日、月、星，亦称为“三光”。关于“星”的信仰最为复杂，主要有北斗七星、二十八宿，以及金、木、水、火、土五星。古代以为星象反映人世间的兴衰变化，如北斗星就主持着人世间的七政，即春、夏、秋、冬、天文、地理和人道。真武大帝的信仰亦源于古代对北方七宿的信仰。

一、北方天界之神——真武大帝

真武大帝又称玄武、真武帝君、荡魔天尊等。道教尊奉为职掌北方天界的北方之神，在民间信仰极广。

中国古代星象学家把天上恒星分为二十八群，称为二十八宿。而后又把二十八宿分为四组，分别以四灵来命名，即东方青龙、南方朱雀、西方白虎、北方玄武。

玄武之象后被道教人格化，成为道教的大神。道经描述说，黄帝时，玄武托胎净乐国善胜皇后，产母左胁，长而勇猛，不统王位，得玉清圣祖紫元君传授无极上道，赴太和山修炼，久而得道飞升，玉帝册封玄武。太和山即因此改名为武当山，意思是“非玄武不足以当之”。

宋真宗时，为避尊祖赵玄朗的讳，改玄武为“真武”。宋天禧中诏封“真武灵位真君”。元朝大德七年（1303）加封为“元圣仁威玄天大帝”。真武大帝成为北方最高神。

明初，朱元璋之子朱棣发动“靖难之变”，夺取王位。据说整个行动中真武大帝曾屡次显灵相助。朱棣称帝后特尊真武大帝为“北极镇天真武玄天大帝”，并大规模修建武当山的宫观庙堂，在天柱峰顶修“金殿”，奉祀真武神像。真武信仰在明朝达到鼎盛阶段，宫廷内和民间普遍建真武庙。

一般庙中供奉的真武神像，多是披发、黑衣、仗剑、踏龟蛇，旁边也有塑金童、玉女的，据说是替真武大帝记录三界中的功过善恶。据载，真武大帝的誕生日是农历三月初三。

二、读书人的神——文曲星、魁星

文昌帝君又称文曲星或文星。古代中国人认为能考中举人的就是文曲星下凡。文曲星原为古代对斗魁六星的总称，后被道教奉为科举士子的守护神。

清代，农历二月三日文昌生日时，朝廷官员都前往庙宇祭祀。

南宋道士有托文昌帝君天启之《文昌帝君阴骘文》行世，收入《道藏》；记载文昌出生的《清河内传》也收入《道藏》之中。

西方白虎的第一宿是奎星，共有十六颗。古人认为奎星是执掌文运之神，因此将其神格化为奎星神。由于“魁”与“奎”同音，而且在古文中还带有“首”的吉祥含义，道教就将其称为“魁星神”纳入俗神行列。

魁星与读书人的命运紧密相连。古代实行科举考试制度，能够金榜题名成为读书人的梦想。因此众多读书人将魁星视为守护神，对其顶礼膜拜。应试者大多认为向魁星祈祷就能保佑自己考试顺利，功成名就。对于魁星的信仰很快就在古代知识分子中流行起来。有些人考试时在座右贴上魁星像，有的还在怀里揣着泥塑小魁星。

在我国古代，魁星阁或魁星楼几乎遍布每个城镇，里面供奉着一位青面獠牙、赤发怒目的神。这位神就是天下闻名的魁星神。他站立在鳌头之上，一手捧斗，一手执笔，一只脚向后高高翘起。

传说魁星手中的那支笔专门用来点取科举考生的名字，一旦被点中，就会文运、官运亨通，从此飞黄腾达，跳入龙门。

如果举子考中了进士，就要进入皇宫立于正殿下面恭迎御榜。正殿下的台阶上一般刻有龙和大鳌的图形。此时只有进士第一名状元才有资格站在大鳌的头上，所以过去又有“魁星点斗，独占鳌头”的说法。

三、福、禄、寿三星

福是幸福，包括富、贵、寿、安乐、多子多孙，所以是总称。

禄特指官职禄位。禄神原为禄星，后来人格化为司禄之神，主管士人功名利禄。在年画、风俗画中，有的以“鹿”代“禄”，如“福禄寿三星图”便画老寿星骑鹿（寓禄），跟随捧桃侍从（寓寿），又有蝙蝠飞翔（寓福）。

福、禄、寿是人们普遍向往的人生目标。然而现实生活又总难以实现理想，

故人们敬祀福、禄、寿三神，希望借助神力满足追求幸福的愿望。

明代小说《警世通言》中有一篇“福禄寿三星度世”，把神仙崇拜化作民间故事，人们常把三星连在一起向亲友祝福。民间小曲有曰：“福星高坐把福施，禄星送子下祥云；寿星骑鹿送蟠桃，三星高照喜临门。”

道教中还有雷神、电母、风伯、雨师等，他们虽不称星君，但也都是来自星斗信仰。

中国远古时代就有对雷神的崇拜。据《山海经》记载：“雷泽中有雷神，龙身而人头，鼓其腹。”已经是半人半兽的形象了。周秦以后，雷神被称为“雷师”或“雷公”。古人认为，雷神能鉴别善恶，区分是非，替天行道，击杀有罪之人。道教吸收民间的雷神信仰，加以改造，建造成一部完整的雷部神系。

总之，道教最基本的信仰是神仙。得道是与成仙联系在一起的，离开神仙就没有道教。神仙自然是超尘脱俗的，然而浏览一下神仙世界，就会发现，道教对神仙的构想却是很现实的，带有鲜明的中国特色。因为道教神仙是在中国文化土壤上产生出来的，相当程度上体现了中国人的神道观。

第八章

道教的信仰特征

道教是中国人自己的宗教，其信仰特征自然掺杂了中国人的特点。道教的这些特点体现在对神仙的信仰、对长生不老的追求，以及对长生的追求所做的种种努力等方面。

从宗教的层面看，对神仙的信仰当是道教的重要特征；正是对神仙的信仰，使道教成其为宗教。而神仙又和人有着密切的联系，换句话说，人通过修炼也可以变成神仙，达到长生不老的目的，所以道教强调人的养生的重要性。

既然人通过努力可以成为仙，道教就有了种种道术等修炼方法，所谓“道无术不行”，这又体现了道教重视实践力行的修行特色。总之，这三大特点有着内在的逻辑联系。

第一节 功德成神

道教神仙的一个重要来源，是历史上的帝王、名贤、功臣及传说中的道德高尚之士。在《真灵位业图》中就有黄帝、秦始皇、魏武帝、周文王、帝舜、夏禹、帝尧、孔丘、颜回等六十余人。孔夫子生前极力反对谈神论鬼，死后却占了一个高高的仙位，又被安排做了人身中的丹田之神，这些都体现了道教重视孔子作为中国文化鼻祖的历史地位。

不过中国人本来就有帝王受命于天的观念，帝王既然受到天命，称为天子，不是神是什么？只不过儒家称帝称天，后来着重向伦理和等级名分的方向发展；

道教则沿着宗教的立场加以利用。

在古代的中国人看来，谁生前造惠于民众，死后被人民祭祀是天经地义的事。所以，他们应该享受人间香火。明白了这一点，就能理解为什么道教会收罗历史名人进入神仙谱系。

尧舜禹在中国历史上都是有功于人类的杰出人物，中国的三元节就与尧舜禹的崇拜有关系。中国的二郎神崇拜、端午节的由来等，都说明了道教中功德成神的特点。

“三元”指的是上元一品九气赐福天官曜灵元阳大帝紫微帝君（简称天官大帝），中元二品七气赦罪地官洞阴青虚大帝青灵帝君（简称地官大帝），下元三品五气解厄水官金灵洞阴大帝阳谷帝君（简称水官大帝），合称“三元三品三官大帝”。三元日分别是天、地、水三官之诞辰。

三官大帝为太极天界之尊，在阴阳始判、天地形成后，乃有天官、地官、水官三帝出而治理天、地、水三界。天官能赐福，地官能赦罪，水官能解厄。

据《无上秘要》记载，尧帝是贤明的君王，后世誉称为“尧天”。尧为天官大帝降世。圣诞正月十五日，昔称“赐福日”。舜帝治世有方、孝敬长辈，后世誉称“舜日”。二十四孝中，第一位便是孝顺父母的舜。由于他的贤能和孝心感动了尧帝，尧便把帝位“禅让”给他。舜为地官大帝降世。圣诞七月十五日，昔称“孝子节”和“赦罪日”。夏禹受舜帝之命治水有功，为水官大帝降世。圣诞十月十五日，昔称“解厄日”。

三元节为道俗人等所重视。唐以后，逐渐成为全民性的传统民俗节日。如正月十五日是道教信仰的上元节，同时也是民俗中的“元宵节”。七月十五日中元节，道教宫观白天举行祈祥道场，诵《三官北斗经》，上《三官表》；夜晚作度亡法事，饿鬼囚魂可获解脱。民间把中元节多称作“七月十五”、“七月半”或“鬼节”，认为该日是地狱开门之日，已故祖先可以回家团聚，生者或到道教宫观为其作超度法事，或刻印冥币火化之。十月十五日下元节，道俗人等的节日活动基本与中元节相同。

六月二十四日是二郎神的诞辰。南宋曾敏行《独醒杂志》卷五说秦时蜀郡太守李冰父子治水有功，被祭祀为二郎神。《重增搜神记》卷三称二郎神是隋代嘉州太守赵昱，也是因为治水有功受到祭祀。二郎神被封为清源妙道真君。

五月初五的端午节，又名端五、重午、重五、端阳，还称“夏节”，盖是夏

季最大的民俗节日；又名“浴兰节”，盖五月五日古人有以兰草沐浴之风俗；又名“地腊节”，道教每年有“五腊”，五月五日为地腊；“诗人节”，盖为纪念诗人屈原。

端午节是我国夏季最重要的传统节日，也是一个祭祀诸神的节日，有张天师、钟馗、屈原、蚕神、农神之祭。

《燕京岁时记·天师符》记载：每至端阳节，市肆间用尺幅黄纸，盖以朱印，或绘画天师、钟馗之像，或绘画五毒符咒之形，悬而售之。人们竞相购买，贴之中门，以避祟恶邪鬼。除画像外，还有泥塑张天师。宋代以来大行“天师符”。每逢端午节前夕，道教宫观为民间用朱砂在黄表纸上画符馈赠或出售，供民间端一（初一）或端五（初五）贴在门楣上避邪。

以上这些神灵皆是有功于人，所以受到人们的祭拜。

功德成神的特点决定了道教重视人的道德境界的提升和人格的塑造。所以济世度人的思想也应该说是道教追求的理想，邱处机西行论道就体现了这一思想；有封建帝王向陈抟咨询如何成仙的方法，他就是奉劝帝王治理好国家为民造福；道教有“十道九医”的说法，也体现了道教济世度人的特点。

道教重视功德的精神与老子的慈爱思想有密切关系。老子说，“我有三宝，持而保之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先”，又有“圣人不积。既以为人己愈有，既以与人己愈多。天之道，利而不害；圣人之道，为而不争”的思想。这说明道教是引导人向善的宗教。

第二节 仙道贵生

对人生短暂的忧患乃是一直困扰着人类心灵的一个永恒性问题。生存的本能一直是人类心头萌动的最主要欲望，这种人类最古老、最深沉的忧患使一代又一代人们的心灵中不断涌出恐惧的感觉，而尘世的乐趣、幸福、愉快又进一步加重了这种恐惧的分量。因此，道教不遗余力地想方设法要使人类长寿。道教宣扬的理想境界就是得道成仙便可以长生不老，在仙境中过仙人的生活。

道教追求的“仙境”并不完全是指缥缈、美妙的天国，如道教宣称的三十六洞天、七十二福地，就都是我国一些十分秀丽的胜迹。所谓成仙，也并非人死后灵魂升入仙境，而是指人的形体可以在世俗人间和人们生活在一起当

“活神仙”，也可以到仙境去超脱凡尘、自由享乐。

正因为道教提出要在现实中做“活神仙”，所以它与佛教实行禁欲苦行恰好相反，主张人要活得舒服，活得快乐、自在，这就吻合了人们的物质需求。因此，道教容易为世俗的人们所接受。另外，它在一定程度上也鼓励人们向自然和邪魔妖鬼等恶势力作斗争，争取延年益寿，直至长生不死。

围绕着长生不死这一主题，道教创造了一套能够使人长寿的方法，这就是道功修炼法术。从理论上讲，道教强调形神相需，生道合一，认为要想长生便必须安神固形，性命双修，于是有了性功修心、命功炼形的说法。道教还汲取古代社会在民间流行的各种养生之术，创制了很多养生的方法，如外丹、内丹、呼吸、吐纳、服饵、辟谷、存思、动功、房中术等等。由此可见，道教哲学是一种修炼长生之道的实践哲学。

各种养生方法相互融合，交叉运用，很难表述。概括言之，道教有五大养生原则。

一、顺应四时

古人有“日出而作，日落而息”的说法，即古人讲究要顺应四时的变化，与大自然达到和谐一致。古人又云“五行有序，四时有分，相顺则治，相逆则乱”。所以，在日常生活当中，人们的饮食、睡眠、娱乐、劳作以及喜、怒、哀、乐、爱、恨、怨、忧，都应当与自然保持高度统一，最终要达到天人合一的境界。

道教还有“法于阴阳”的说法，其意思也是说要掌握和顺应自然界阴阳四时、日月盈亏、昼夜交替、冷热变化等自然规律，形成与自然规律、环境变化同步和谐生活的习惯。“法”，即效法之意。古人还有“春夏施泻，秋冬蔽藏”的说法，其中含有春夏季节可以增加食量和多参加户外活动，而秋冬季节则尽量减少食量和减少外出活动的意思。

道教认为人体的内环境系统与外界的自然环境系统是一致的，二者有着共同的生成、变化和兴衰规律。《黄帝内经·宝命全形论》说：“人以天地之气生，四时之法成”，又说：“夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。人能应四时者，天地为之父母；知万物者，谓之天子。天有阴阳，人有十二节；天有寒暑，人有虚实。能经天地阴阳之化者，不失四时，知十二节之理者，圣智不

能欺也。”^[1]《太平经》也指出：“人者，乃象天地，四时、五行、六合、八方相随，而一兴一衰，无有解已也。故当豫备之，救吉凶之源，安不忘危，存不忘亡，理不忘乱，则可长久矣。”^[2]意思就是说，人能顺应四时，就达到了人与自然的和谐统一。

起居休息要形成规律，自觉顺应四季气温的变化。《黄帝内经·四气调神大论》曰：“春三月……夜卧早起，广步于庭，披发缓形（披散头发，放松肌肉），以使志生……此春气之应养生之道也……。夏三月……夜卧早起，无厌于日（不要厌恶酷热的太阳），使志无怒……此夏气之应养长之道也……。秋三月……早卧晚起，与鸡俱兴，使志安宁……收敛神气，使秋气平……此秋气之应养收之道也……。冬三月……早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿……去寒就温，无泄皮肤……此冬气之应养藏之道也。”^[3]饮食有了节制，作息有了常规，人们就能活到自然的寿限。

道教养生还非常注重按照季节和时辰进行修炼，服食养生和房中养生也很讲究季节和时间，而日常摄养卫生更是如此。比如，房中术中就讲究在天上打雷的时候或酒醉之后要避免进行房事活动。这些养生方法的理论根源，都来自于道教顺应四时的思想。

道教养生思想中顺应四时的思想，主要体现在以下两个方面：第一，要求人类自觉适应自然。例如：古代的城市布局，一般要按阴阳五行设计，住房要坐北向南，这是人类自觉适应自然的表现。第二，利用自然规律，让自然为人类服务。所谓“天食人以五气，地食人以五味”，我们要利用自然提供的一切为人类服务。

顺应四时的思想的依据就是天人合一的观念。《淮南子·天文训》称：“故举事而不顺天者，逆其生者也。”^[4]道教将“天人合一”作为自己的宇宙观，并将养生实践放在这一基础上，追求人的生活同自然的和谐，注意年龄变化、季节变化、环境变化对人体的影响，在一些丹家的著作中，甚至将人身视作一个

[1] 〔明〕马蒔：《黄帝内经素问注证发微》，人民卫生出版社 1998 年版，第 189—190 页。

[2] 王明：《太平经合校》，中华书局 1960 年版，第 294 页。

[3] 〔明〕马蒔：《黄帝内经素问注证发微》，人民卫生出版社 1998 年版，第 11—13 页。

[4] 刘文典：《淮南鸿烈集解》，中华书局 1989 年版，第 126 页。

小宇宙，追求小宇宙同身外的大宇宙的配合一致，并将大小宇宙的统一作为“返归自然”的目标。

人类与自然环境要保持和谐的关系，不要破坏人类的居住环境，使人与自然的关系维持一种良性循环，这体现了古人的环境养生观。它以中国古代思想中的“天人合一”理论为核心，反映了道士们在养生实践中对人与自然关系的认识。这种认识的重要意义在于，它直接影响了道教养生理论的形成与发展。

道教认为人体与宇宙的结构是相同的。不仅人的身体器官构造与宇宙结构相应，而且通过阴阳五行八卦等符号体系，将天人结构巧妙地组合在一个同构体系中。宇宙是一个放大的人体，人体则是一个缩小了的宇宙。

东汉魏伯阳的《周易参同契》首先利用阴阳五行八卦理论阐发这一观点。他发挥《周易》天人合一的宇宙图式，结合黄老清静思想和自身内、外丹修炼的体验，建立了一个纳天道变化和人体养生、外丹炼制与内丹炼养为一体的养生理论体系。其目的在于把握人体与天道自然的共同变化规律，法天地日月变化、阴阳消长来从事养生修炼，使人体精气在“抱元守一”的意念作用下上下运行，从而促进人的生命系统的改善和发展。

宋代道教养生家俞琰在《周易参同契发挥》中说：“观天之道，执天之行。遂借天符之进退，阴阳之屈伸，设为火候也，法象示人。盖天地俨如一鼎器，日月乃药物也。日月行乎天地间，往来出没，即火候也。人能即此，反求诸身，自可默会火候进退之妙矣。”^[1] 道教就是在此基础上，发展出一套旨在使人健康长寿的养生方术。

二、劳逸结合

很多人工作起来忘了休息，美其名曰废寝忘食。殊不知，这种做法对健康是十分有害的。所以，坚持劳逸结合的原则是道教重要的养生方法。劳逸结合的“劳”字有三个含义，一是劳心，二是劳力，三是劳房。劳心，一般指脑力劳动；劳力，一般指体力劳动；劳房，则是特指男女之间的性生活。妄劳，则是违背脑力劳动、体力劳动、性生活规律的一切不良行为。“不妄劳作”需要做到以下几点：

[1] 《道藏》（第十四册），文物出版社等 1988 年版，第 594 页。

首先，加强道德修养。《论语·雍也》称：“仁者寿。”善于养生的人，应注重个人品德修养，具备高尚的道德情操，如此才能有效防止妄劳行为。《庄子·庚桑楚》说：“敬之而不喜，侮之而不怒者，唯同乎天和者为然。”这是道家所说的“真人”境界。达到了这一境界，才能确保身心健康，延年益寿。

其次，要劳逸结合。唐朝大诗人白居易《动静交相养赋》说：“天地有常道，万物有常性。道不可以终静，济之以动；性不可以终动，济之以静。养之则两全而交利，不养则两伤而交病。”宋朝大文学家、道教信奉者苏轼认为：王公贵族住楼阁，坐车轿，衣裘皮，保养得过分了，养得四体不勤，气候稍一变化，寒气便会侵袭身体，使其患病。而农夫小民，无论酷暑严寒，都在田野劳作，风雨侵袭已司空见惯，劳动之后，稍一休息便又能恢复体力。所以，善于保养身体的人，一般能劳逸结合，经常活动，让身体适应不同天气，然后可以刚健强力，涉险而不伤。

最后，是节制性生活。道教养生学特别重视男女房事，提倡健康合理的性生活，并有“房中术”。南朝齐人褚澄说：“男虽十六而精通，必三十而娶；女虽十四而天癸至（月经来潮），必二十而嫁。皆欲阴阳完实（发育充分），然后交而孕，孕而育，育而子坚壮强寿。”唐朝有“药王”之称的道士孙思邈认为：饮食和性欲是人们基本的生理需要，“男不可无女，女不可无男。无女则意动（情绪波动），意动则神劳（精神疲劳），神劳则损寿”。男欢女爱是一种属于“道”的东西，是情欲的极点，它高尚而纯洁，必须符合社会规范和法律标准。所以，圣贤哲人遵从礼乐之制，追求欢乐却又能控制情感，心平气和，理智从事，从而获得高寿。糊涂的人不考虑这个道理，沉溺房事，因此精竭人亡。

道教养生学既强调运动养生，又主张运动要适度。

《金丹心法·劳筋骨》中说：“天体运转，日月星辰皆流转，盖阳精主动，动而有常，唯行健自强，所以永贞而不息。”^[1]葛洪《抱朴子内篇·极言》说：“养生之方，睡不及远，行不疾步，耳不极听，目不久视，坐不至久，卧不及疲。……不欲甚劳甚逸，不欲起晚，不欲汗流，不欲多睡，不欲奔车走马，不欲极目远望。”^[2]陶弘景《养性延命录·教诫篇》称：“养性之道，莫久

[1] 《藏外道书》（第廿五册），巴蜀书社 1992 年版，第 444 页。

[2] 《道藏》（第廿八册），文物出版社等 1988 年版，第 221 页。

行、久坐、久视、久听……能中和者，必久寿也。”^[1]又说：“夫流水不腐，户枢不朽者，以其劳动数故也。”^[2]孙思邈在《千金翼方·养老大例第三》中说得明白：“养生之道，无作搏戏强用气力，无举重，无疾行。”“常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。”这一运动养生的观点，极大地促进了道教各种导引术和内炼方法的发展，至今仍具有养生健身价值。“生命在于运动”就是其实质的集中体现。

三、食欲有节

“食欲有节”是道教对养生者提出的基本要求。节的含义有三：

第一是节制之意。就是要节制食欲。嵇康《养生论》说：“饮食不节，以生百病。”权贵人家整天吃着大鱼大肉，却没有食欲，这是因为美味佳肴吃得太多，肠胃饱满，使人感到腹中闷胀，体内的“真气”就不能畅通地运行，日积月累，就会滋生百病。所以，李时珍《本草纲目·谷部》说：“饮食不节，杀人顷刻。”清人曹庭栋《老老恒言·饮食》中解释“食欲有节”说：“食欲数而少，不欲顿而多。”就是要少食多餐。

第二是节律之意。就是要求吃饭要有规律，形成良好的饮食习惯。加工食品要精心，鱼、肉要切成细丝，每次吃饭前都要洗手洗脸，用浓茶漱口，这既能清除口里的油腻，又能滋润肠胃。吃饭过程要细嚼慢咽，用津液送下，不要狼吞虎咽。一次吃饭不要吃很多的菜，因为食物品种太杂，属性相克，会产生毒素，或破坏食物的营养结构。吃饭常改变花色品种这是对的，一次吃饭进食很多种饭菜却是错的。这不仅不利于养生保健，而且会造成食物的浪费，增加不必要的开支。

第三是节忌之意。指的是要忌口。对身体不需要的，对病情有害的，不清洁卫生的食品都要禁忌。孔子在《论语·乡党》中说，粮食霉变了，鱼肉腐烂了，不食；食物颜色变了，气味难闻了，不食；食物烹调坏了，不食；果实没有长熟，不食。华佗还针对当时流行的生食鱼脍（生鱼片）的习惯提出批评，认为吃生鱼片多了，会使体内滋生颜色像鱼脍的赤头寄生虫。对于病人的饭食

[1]《道藏》（第十八册），文物出版社等1988年版，第477页。

[2]《道藏》（第十八册），文物出版社等1988年版，第478页。

则更应注意忌口，有肝病不要吃辛辣食品，辛伤肝；心脏病变，不要吃咸味太重的食品，咸伤心；肾脏病变，不要吃甜食，甜伤肾；脾脏不好，不要吃酸味食物，酸伤脾；肺部病变，不要吃苦的食物，苦伤肺。

食欲有节是道教“和于术数”思想在饮食文化上的运用，而“和于术数”又是“中庸”思想在道教修炼中的运用。从养生而论，就是用适当的几种养生锻炼术，把人的身心机能调整到最佳运行状态。此处的“和”即“中”，中即“和”，即不偏不倚也。“和于术数”要以“和”字为要，不可不及，也不可过之，要以和畅适宜为度。

四、清心寡欲

要做到“清心寡欲”，就要尽量减少人的七情六欲，消除各种私心杂念。其具体方法便是“少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少，养生之都契也”^[1]。陶弘景认为这十二“少”，是养生的基本法则，并以此反对“十二多”。“十二多”是指多思、多念、多欲、多事、多语、多笑、多愁、多乐、多喜、多怒、多好、多恶。^[2]

道士认为：多思索则精神受到危害，多杂念则神志散逸，多嗜欲则神志昏蔽，多事累则形体疲劳，多说话则气短神累，多嘻笑则五脏损伤，多忧愁则内心恐惧，多快乐则意气骄溢，多喜则善忘错记头脑昏乱，多发怒则血脉贲张不定，多爱好则迷恋于中不可控制，多厌恶则内心慌悴没有欢乐。如果这十二多不除，势必伤生、丧身。行十二少，去十二多，修炼时间长了，达到无少无多，随心所欲的地步，那就接近于得道的境界了。

清朝人金缨《格言联璧·存养》说：“人之心胸，多欲则窄，寡欲则宽。”所以，人们只有淡泊名利，才能健康长寿。

清心寡欲和精神内守又有着内在的联系。所谓“精神内守”的“精”指的是“元精”，它是维持人体的一种神秘物质，但归于气的范畴，伤了元精，人的寿命就缩短；“神”指“元神”，亦即人脑的调节功能。

道教认为，人有三宝——精、气、神。元精充盈，元气也充盈；元气充盈，

[1] 《养性延命录》引《小有经》，载《道藏》（第十八册），文物出版社等1988年版，第476页。

[2] 《养性延命录》引《小有经》，载《道藏》（第十八册），文物出版社等1988年版，第476页。

元神就健全。不懂得节约元精，全身上下的脉络就会像树木一样枯槁损伤，失去生命活力。

为了实现“精神内守”，就要有效控制喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情绪的变化，保持健康心理，将七情维持在“和”的范围内，切勿“太过”与“不及”。

道教养生学认为：喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，恐伤肾，思伤脾。这里的喜、怒、忧、恐、思都是指大喜、大怒、大忧、大恐、大思。精神作用对人的健康影响很大，但是，要想对人的情绪实施控制也决非易事。人们可以用静坐、气功等方式来净化心灵，减少欲望，维持人的精神健康。

五、身心并重

性命双修体现了道教既重视身体健康又重视心理健康的全面发展的思想。性命双修乃道教非常重要的养生原则。

宋代张伯端开创的南宗重命，主张先命后性，即从命功下手，以性功为圆满。而全真道北宗，主张先性后命，即从性功下手，然后及于命功。但两家区别仅限于修炼方法的次第，并不偏于一功。其实质都是主张在养生实践中，将有形的形体器官和精神意识合而为一，将其视为在养生实践中具有同等重要意义的修炼对象。

全真道的开创者王重阳在《五篇灵文·序》中指出：“命无性不灵，性无命不立。”这种性命双修的思想对道教养生学的发展产生了极为重要的影响，将道教养生推向了一个层次更高的、更完整的方法体系，即既注重“命功”的身体保健修炼，又注重“性功”的精神意识和思想道德的修炼。

元代道士李道纯在《性命论》中指出：“夫性者先天至神，一灵之谓也。命者先天至精，一气之谓也。……性之造化系乎心，命之造化系乎身。”^[1]他认为：“高上之士性命兼达，先持戒定慧而虚其心，后炼精气神而保其身。身安泰则命基永固，心虚澄则性本圆明。性圆明则无来无去，命永固则无生无死，至于混成圆顿，直入无为，性命双全，形神俱妙也。”^[2]

[1] 《中和集》（卷四），载《道藏》（第四册），文物出版社等1988年版，第503页。

[2] 《中和集》（卷四），载《道藏》（第四册），文物出版社等1988年版，第503页。

以上是从道教养生的基本原则而言的。众术合修乃是道教养生方法的重要特征。先秦时期，先人为了寻求长生已经实践过大量方法。道教由于有较系统的教义思想和明确的长生目的，因而能全面继承这些养生方法，博采众长，不偏执一家，并且在自身的修炼实践中全面推进各种养生方法。

第三节 道教养生的具体方法

生道合一是道教的基本教义。生即生命、生存。道教重视现世生命的长久存在，追求“深根固蒂，长生久视”之道。《太上老君内观经》说：“道不可见，因生以明之；生不可常，用道以守之。若生亡，则道废，道废则生亡。生道合一，则长生不死。”

道教认为，从虚无大道中产生了人的性命。人在始生之时，神源清静，湛然无杂，受形以后，却染上六情，会导致失道而亡。因此，必须使体现道性的生命与道长相契合，“守道全生，为善保真”，一切遵循道的法则，清心寡欲，自然无为，达到生道合一，长生不死。为了达到生道合一，道教发明和发展了内丹、存思、守一、服气、辟谷、房中术等炼养方术。

一、守一

守一是指在身心安静的状态中，将意念集中于对“一”的信仰，以求得长生的养生方法。东汉时，守一之法就广泛流行。魏晋以后，逐渐同存思、吐纳、导引等方法融合在一起，成为后来内丹修炼的一个重要环节。

守一法是道教修持诸法术中较重要的一种。守一术源于老庄。

《道德经·第十章》说：“载营魄抱一，能无离乎？”“营魄抱一”即魂魄合一，形神合一。

《庄子·刻意》说：“纯素之道，唯神是守，守而勿失，与神为一。”《庄子·在宥》谓广成子云：“目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将守形，形乃长生。……我守其一，以处其和，故我修身千二百余岁矣，吾形未常衰。”

道教承袭了老庄思想创造守一术。“守一”被道教视为长生成仙的重要途径。

《太平经圣君秘旨》云，修此守一之法，“可以度世，可以消灾，可以事君，可以不死，可以理家，可以事神明，可以不穷困，可以理病，可以长生，可以

久视”；又云：“人知守一，名为无极之道。……故圣人教其守一，言当守一身也。念而不休，精神自来，莫不相应，百病自除，此即长生久视之符也。”^[1]可知守一之法在道教中的地位之重要。

究竟什么是“一”？守“一”又指守什么呢？这个问题在道教经典中有几种解释。

一指天地间的大道。《抱朴子·地真篇》说：“道起于一，其贵无偶，各居一处，以象天地人，故曰三一也。天得一以清，地得一以宁……仙经曰：子欲长生，守一当明。”又云：“守一存真，乃能通神。”万物生于一，一生于道，故守一即可至于道。可见，守一即可入道，与道冥合，宇宙天地万物人我，打成一片，而复归于浑沌无我的境界。所以“守一”即守道。

二指人身上的部位。《太平经》说：“头之一者，顶也。七正之一者，目也。腹之一者，脐也。脉之一者，气也。五藏之一者，心也。四肢之一者，手足心也。骨之一者，脊也。肉之一者，肠胃也。”道教认为这些是五脏六腑要害之处，经常修持，念而不忘，即可达到长生久视。

三指精神。这是对老子之“营魄抱一”和庄子之“唯神是守……与神为一”思想的继承，也是守一术最基本的内容。但是与此同时，道教又将此“精神”人格化，认为它们居于人体内和天地间，名身内身外诸神，以为存守和存思它们，人们就可长生不死。这又叫存神、思神。这就远离老庄思想而纯具宗教意义了。《太平经》说：“一者，心也，意也，志也。念此一身中之神也。”又说：“守一者，真真合为一也。人生精神，悉皆具足，而守之不散，乃至度世。”《道枢·虚白问篇》曰：“抱一者，炼神也。……夫能抱一守中，则神气不散，名真人矣。”^[2]

四指三丹田，亦即驻守在人体三丹田部位的神灵。《抱朴子·地真篇》说“一”或在下丹田，或在中丹田，或在两眉间；又说：“一有姓字服色，男长九分，女长六分，或在脐下二寸四分下丹田中；或在心下绛宫金阙中丹田也；或在人两眉间，却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也。此乃是道家所重，世世歃血口传其姓名耳。”这里的“一”，是指人体内的一个神灵，时常寄

[1] 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第716、743页。

[2] 《道藏》（第二十册），文物出版社等1988年版，第637页。

生在三个丹田部位。

《云笈七签》卷三十三“守一”云：“夫守一之道，眉中却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田，中丹田者心也，下丹田者脐下一寸二分是也。”

五指气。一些道书又将“一”释为“气”（或称精气，或称元气），故守一即为守气。《云笈七签》卷五十六《元气论》说：“夫自然本一，大道本一，元气本一。一者，真正至元，纯阳一气，与太无合体，与大道同心，自然同性。……元气本一，化生有万。万须得一，乃遂生成；万若失一，立归死地。故一不可失也。”^[1] 保守纯阳一气，可使人身体健康，长生久视。

六指精气神。一些道书认为精气神为人体生命不可缺少的三个要素，是由一（或道）所生且合而为一者，故守一即守精气神三者，又称守三一。《太平经》云：“神者受之于天，精者受之于地，气者受之于中和，相与共为一道。……故人欲寿者，乃当爱气尊神重精也。”^[1]

二、存思

存思，亦称“存想”，简称“存”。道教内炼术语。存思不仅是道教各种修行法门的基础，而且贯穿于道教生活的方方面面，可谓最具特色的道教修炼方术。

道教中素有为学之基“以存思为首”和“修身济物，要在存思”的说法，由此可见存思法在道教中的重要地位。^[2]

所谓存思法，即要求修炼者闭合双眼或微闭双眼，存想内观某一物体或真神的形貌、活动状态等，以期达到集中思想，去除杂念，进入气功境界的目的。

存神的目的是使身神不外游，存思则是使外游之神回归形体，以及接引外界五行诸神入人身中。汉武帝时，齐人少翁请作甘泉宫，中为台室，画天、地、太一诸神，置祭具以致天神，这是画神致神的开始。

《云笈七签》卷四十三引《老君存思图》列举了十八类存想的对象。同卷《存思》认为修身济物，要在存思；凡存思时，皆闭目内视，人体多神，必以五脏为主；存思可集中精神，排除杂念，从而达到健身治病的目的。

[1] 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第728页。

[2] 张崇富：《上清派修道思想研究》，巴蜀书社2004年版，第83页。

存思一般与服气结合。有先存后服与先服后存两种。

存思的对象很广泛，包括存思天象（日、月、星、云）、景物（气、炎火）、人体（五脏、丹田）及神真（身内神和身外神）等。

存思法起源很早，在《史记》中就记载了扁鹊历视内脏的神功。

《太平经》中也有关于悬象存思法的记载。《太平经钞·乙部》云：“使空室内傍无人，画象随其藏色，与四时气相应，悬之窗光之中而思之。上有藏象，下有十乡，卧即念以近悬象，思之不止，五藏神能报二十四时气，五行神且来救助之，万疾皆愈。”^[1]

意思是说，修炼者独自在房中，根据身内脏器的形状颜色画一幅像，还要与春夏秋冬四时的节气相对应，挂在明亮的窗子上；修炼者躺在床上靠近画像，不停地幻想思念，五脏神（心、肝、脾、肺、肾）可以通报二十四时的节气，五行神（金、木、水、火、土）前来帮助修炼之人，一切病都会痊愈的。今天我们看这种存思法感到不可思议，实际上它会起到一种精神疗法作用。

在早期道教的天师道、灵宝派、上清派中，存思法都扮演了重要的角色。魏晋南北朝，存思成为上清派的主要内养功夫。《黄庭经》有“八景二十四真”，以存思三丹田中的主宰神真为要，其中尤以存思上丹田神真重要。愈往后，道教存思法演绎愈多，其仪式与程序也愈繁琐。

存思体内神真对人的健康影响极大。道教认为人的身体各个器官是由各种各样的体内神真所主司和控制，如果这些神真不务职守或者弃人而去，人就会生病甚至死亡；反之，如果经常存思这些神真，就能身体健康甚至长生不死。如《黄庭经·天中章第六》说：“宅中有真常衣丹，审能见之无疾患。”《肝部章第十一》说：“垂绝念神死复生。”^[2]

存思体内神真要求修道者把整个心思都集中于神真之上，心意不能杂乱，默念神真名号，在危亡时刻更要急念不已。存思神真的普遍要求是返观内照，把意念从外部世界拉回到体内，使精神进入虚寂状态。

而在存思中又以存思人的心神最为重要。《太平经》中说：“心则五脏之王，神之本根，一身之至也。”《黄庭内景经》对存思心神的论述所占的篇幅也很多，

[1] 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第14页。

[2] [宋]张君房编、李永晟点校：《云笈七签》（第一册），中华书局2003年版，第218页。

其中《心部章第十》说“心部之宫莲含华，下有童子丹元家，主适寒热荣卫和，丹锦飞裳披玉罗，金铃朱带坐婆娑，调血理命身不枯”^[1]。这里的“童子”即指心神，又名赤城童子，所谓“丹锦”和“玉罗”皆指心之色，“金铃”“朱带”皆指心之服饰，“坐婆娑”指心神之安静。《黄庭章第四》中有“灵台盘固永不衰”的说法^[2]，这里的“灵台”即指心神所居。

综上所述，《黄庭经》认为心有神灵，且为五脏之主。若经常存思心神，则可以阴阳和顺，飞升成仙。除了对存思心神方法及重要性的论述外，《黄庭经》还对肝神、脾神、肺神、肾神等其他五脏神的存思之法分别进行了阐述。

存思法源远流长，在《黄庭经》以后仍有很多经典对存思法进行论述，可见存思法在道教中的重要性，尤其是存思二十四神真历来为道教所看重。

陶弘景在《真诰·协昌期第一》中说“三八景二十四真神，以次念之，亦可一时顿存三八，亦可平旦存上景，日中存中景，夜半存下景，在人意为之也”，又说“不存二十四神，不知三八景名字者，不得为太平民，亦不得为后圣之臣”。

存思法的宗教学意义在于能够培养信徒敬畏神灵的心理，借此心理珍爱身体，同时也可以存神的办法排除杂念，易于入静，进而实施炼养形神的道术。

三、气功

气功是最古老的养生方法之一，后为道教所吸收。道教养生的基础是元气论。元气论是中国古代哲学、医学、养生学以及其他自然科学的思想基础。道教在养生思想上全面继承和发展了元气论，并在此基础上形成了中国古代养生学的气功、服食、房中等实践方法和理论体系。

《太平经》认为，气分为天气、地气与中和之气，三气“交而为合”，“相亲相爱”，以养芸芸万物众生。人是天地中和之气的产物，人欲长生不老，就应修其根本，以养气炼气为主要手段来实现这一目标。《太平经》中说：“然天地之道所以能长且久者，以其守气而不绝也。故天专以气为吉凶也，万物象之，无气则终死也。子欲不终穷，宜与气为玄牝，象天为之，安得死也。”

[1]〔宋〕张君房编、李永晟点校：《云笈七签》（第一册），中华书局2003年版，第215、216、217页。

[2]〔宋〕张君房编、李永晟点校：《云笈七签》（第一册），中华书局2003年版，第206页。

道教在魏晋到隋唐时期形成了一套完备的元气学说，这个学说将宇宙生成论、人体生命生成论、养生论通过元气论统一起来，其目的是论证“道在养生”的宗旨以及“养生以养气炼气为主”的理论。元气是人的生命之本，不研究和了解元气论，就不可能真正认识和实践道教的养生文化。

道教还多有炼气可以治病的记载，如《吕氏春秋》说：“昔陶唐氏（尧）之始，阴多，滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”说明当时的黄河流域气候湿润，降水较多，湿热气候使百姓患上了风湿类疾病，气功便是一种调节人体气血运行的保健舞蹈。

春秋战国时期，气功又结合阴阳五行之说，广泛应用于实践。《黄帝内经》中将“行气”“导气”视为陶冶情操和医疗保健的重要方法，《金匱要略》已有了气功治病的记载。这说明气功健身法已趋于成熟。隋代的《诸病源侯论》、唐代的《千金要方》、宋代的《圣济总录》、金元时期的《儒门事亲》、明代李时珍的《奇经八脉考》、清代沈金鳌的《沈氏尊生书》，均有相当数量的气功健身方法。

气功的原理十分复杂，种类也非常多。从练功姿势上分，有卧功、坐功、站功；从动静方面分，有静功、动功；从用途上分，又有治病的、保健的、壮力的、技击的之分。气功的运作方式很多，大致由呼气、守意两大部分构成。气功具有维持机体平衡，调整气血运行，疏通经络，保健强身，养精蓄锐，抵抗衰老，延年益寿等七大功能。

四、导引

导引，又作“道引”。导指导气，引指引动身体，为“导体令柔，引炁令和”之意，是古代一种以形体运动配合呼吸吐纳的炼养方法，以达到强身健体、延年益寿的目的。我国古时便很重视导引之术，《庄子·刻意》说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。”“熊经鸟申”即指导引。

春秋战国时的神仙家亦炼导引之术，后道教加以吸收发展。1973年长沙马王堆汉墓出土有《导引图》，绘有导引四十余式。宋郑樵《通志·艺文略》道家类著录导引书二十部二十二卷。道教素重导引功夫，谈导引的秘经中，列导引法千余条，而且各宗各派还自有秘法。一般有太清导引养生法、宁先生导引养生法、彭祖导引法、王子乔导引法、华佗导引法等。

道教早期常用的导引术比较简单，《四气摄生图》说，导引旨在宣通四肢血

脉，不必讲求姿势，“即不必鸾飞凤举、猴掷虎踞，但展四肢，动摇九窍”，能起到疏通导转的作用即可。

唐代司马承祯《修真精义杂论》述导引法十六式，与印度的瑜伽功颇相接近，为导引术中较为成熟者。

导引术有益于健身、疗病，道书中保存有大量资料，十分值得研究。道教炼养者多长寿，大都得益于这种功夫。

五、吐纳

吐纳是道教中以气息吐纳为主的炼养方法，自古以来名称不一，或称“行气”“调息”“服气”等。“吐纳”又叫“吐故纳新”，即把胸中浊气从口中呼出，再由鼻孔慢慢吸进新鲜空气。道教将其继承发展，认为吐纳可吸取生气，吐出死气，长生不老。

嵇康《养生论》说：“呼吸吐纳，服气养身”，就是服气修炼。人的呼吸，本就是吐故纳新，但吸纳新鲜空气在道教中却有许多方法，如服六戊气法、服三五七九气法，道教徒认为吸入天地间的四时正气、日月星辰的精气，就可以长生。

葛洪对“吐纳”之法作了具体论述，提出“初学行炁，鼻中引炁而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之，及引之，皆不欲令己耳闻其炁出入之声。常令人多出少，以鸿毛着鼻口之上，吐炁而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千，至千则老者更少，日还一日矣”。认为行气的时间应在半夜至日中六时（古人以一日一夜为十二时），而以日中至夜半六时之气为死气，不宜行气。

呼吸吐纳的方法一直沿习，到唐代仍以六字气诀来治病。服气修炼法的要旨是通过深呼吸，锻炼肺部的活动能力，加强氧气的摄入量，扩大二氧化碳的排出量。呼吸中要求气息均匀轻缓而深长，从而达到长寿延年的目的。

六、胎息

胎息，即如婴儿在胎中，不用口鼻呼吸，而行腹内呼吸。即在呼吸调节达到一定程度时，神气相结，鼻息若有似无，呼吸似在脐部进行，如同胎儿在母腹中一样。《太清调气经》说：“胎息者，如婴儿在母腹中十个月，不食而能长养成就，骨细筋柔，握固守一者。”《抱朴子·释滞》说：“得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中。”胎息之说，出于《老子》“专气致柔，能婴儿乎”一

语。道教认为，通过胎息功夫可致长生成仙。

大约秦汉时胎息已在流行。魏晋以后，逐渐同吐纳、导引等方法融合在一起，调节呼吸达到似胎息之状，成为后来内丹功法的一个重要环节。

道教胎息的锻炼方法，有行炁、服气、存思、守窍、存神炼气、内丹等多种，《胎息精微论》述及胎息之法诀，有“茅山贤者内气诀”“胎息根旨要诀”“胎息杂诀”“尹真人服元气术”“服元气法”“胎息口诀”等。

《胎息精微论》说：“凡饵内气者，用力寡而见功多，惟在安神静虑，不烦不扰，则气道舒畅，关节开通，内含元和，终日不散，肤体润泽，手足汗出。长生之道，诀在此矣。”关于方法则说：“从夜半后服七咽即闭气，但内气不出鼻口常徐徐出纳，外气内气都不相杂。至五更又服七咽……内外之气不相混杂也。渐渐关节开通也，毛发舒畅，气自来往，亦不假鼻中徐徐通外气也。胎息之妙，穷于此也。”

胎息为服气诸家所共同追求的境界，被认为是服气的必然产物。后来内丹诸家也说功夫深入的表现之一是达到胎息。

七、服食

服食，即通过服用特定的食物或药物来求得长生成仙。道教修真炼养方法有内修和外养两类，服食药物属外养。服食起于战国方士，与行气、房中术同为当时方术三流派。开始指服食“仙药”，即人服“仙药”后会长生不老。因此，战国齐威王、燕昭王以及秦始皇、汉武帝都曾先后派人去海上仙山寻求仙药以求长生。求之不得，汉武帝时就出现了造仙丹的外丹术。

当时除服食这种人造仙药（丹药）外，也把某些草木药物作为丹药。两汉时已有服食药物的记载。魏晋南北朝，服药之风逐渐盛行，不仅左慈、葛玄、郑隐、葛洪和陶弘景等倡服金丹，而且何晏、嵇康等士大夫也喜欢服五石散（寒食散）。同时，服食草木药也较普遍。草木药的功效在于补救“亏缺”，就是中医家们常说的补养元气，调理五脏，滋养精血，治疗疾病的意思。金石药因为采自天地之间，古人以类附比认为服金石药即可长存不朽。

唐代时，外丹术大盛，服食丹药者很多，而单服草木药者相对减少，因为草木药也大多加入丹药烧炼。唐以后服食之风渐衰，外丹术也逐渐衰弱。但某些服食药方，却为医家所吸收、提炼，丰富了古代的医药学。

八、外丹

外丹，指用炉鼎烧炼铅汞等矿石，掺和药物，以配制所谓长生不死的金丹。又称为炼丹术、仙丹术、金丹术。由于服食丹药致死者甚多，因此一直受到朝野的批评，唐以后即衰微。

从历史实际和现代科学的角度审视，矿物烧炼的丹药对于人的长寿延年是没有意义或者意义极微的，有些则是有毒的，服用过量即可致死。但是它在道教养生术的发展史上却是一项有影响的客观存在，并在客观上对于中国古化学史和古医药史产生过相当大的影响。

外丹术初见于西汉。当时的方士李少君“化丹砂为黄金”，就是指炼丹。此时，外丹术已成为道教的一项重要修炼方术。东汉魏伯阳的《周易参同契》论烧炼金丹，被道教誉为“万古丹经王”。

魏晋南北朝时，外丹术继续发展。东晋葛洪的《抱朴子》就对当时的外丹术作了总结，并把外丹分为神丹、金液、黄金三种。唐代外丹术臻于极致。从太宗到僖宗，大多喜召道士合丹或自服丹药，文武大臣好此术者也大有人在。此时涌现出孙思邈、陈少微、张果等著名炼丹家，丹书也大量出现，制丹的方法和炼丹工具都比以前有所改进。

宋代以后，外丹术渐趋衰微。内丹兴起后，全真道南北宗都排斥外丹，外丹便为内丹所取代。外丹是古代科学的伴生品，成为近代化学的先驱。中国古代之所以能发明火药，即与炼丹术有关。

九、内丹

内丹，即以人体比作炉鼎，以人的精、气、神作为对象，运用意念，经过一定步骤，以求精、气、神在体内凝聚成“丹”，以求长生。内丹与外丹相对。在外丹术衰微以后，内丹术逐渐成为道教养生的主要方法。

从宋元直至明清，道教内丹术内容逐渐丰富，融会贯通了古代的守一、存思、导引、吐纳和胎息等各种方法，并且形成了南宗、北宗、中派、东派和西派等派系，各派功法也各有侧重。

内丹之名，始见于隋代。但隋唐之际，外丹盛行，内丹不显。至南宋，全真道南北二宗皆斥外丹，此后内丹术一直作为全真道的主要修炼术。内丹家将

人体的某些部位比作炉鼎，以精、气、神为对象，掌握其运行方法，经过一定的炼养步骤，使精、气、神在体内凝聚成丹而长生。

据内丹家解释，精、气、神乃指人体先天秉赋的元精、元气和元神。精是基础，气是动力，神是主宰。炼丹首先就要求以神驭气，以神炼精，使精、气合而为“大药”。

此术修炼过程一般分为筑基、炼精化气、炼气化神与炼神还虚四个阶段。筑基是基本功，重在填亏补虚。基础稳固，精全、气全、神全后，才可炼精化气。此后，以神为用，养形炼精，进而炼气化神，炼气还虚，最后使气、神互化凝结成金丹，由有入无，重返虚空。内丹家对炼丹过程各有不同要求。一般分为三关：百日关、十月关和九年关。百日关是起点，重在行气和胎息；十月关重在结圣胎；九年关则圣胎灵，成仙成真。

张三丰则分为三候，积精累气为初候，开关展窍为中候，筑基练己为三候。内丹家以《参同契》和《悟真篇》为主要丹书。

十、五禽戏

五禽戏是由东汉著名的道教养生家华佗在前人基础上创造的一套气功健身操。《后汉书·方术传》曰：“吾有一术，名五禽之戏，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足（两脚行走便利），以当导引（以此当作导引）。”

《养性延命录》亦记录了华佗所编的修炼导引法的五禽戏，其法大略为：

虎戏：四肢踞地，前三蹑，退二蹑，长引腰侧足，仰天即返，距行前却，各七过。

鹿戏：四肢踞地，引项反顾，左三右二，伸左右脚伸缩，亦左三右二。

熊戏：正仰卧，以两手抢膝下，举头，左擗地七，右亦七，蹲地，以手左右托地。

猿戏：攀物自悬，伸缩身体，上一下七；以脚拘物自悬，左右七，手钩却立，按头各七。

鸟戏：双立手，翘一足，伸两臂，扬眉，用力各二七，坐伸足。手挽足趾各七，伸缩二臂各七。

谓此五禽戏能除疾，利手足。若身中不适，起作一禽之戏，至微汗出而止，

以粉涂身，即身体轻快，食欲增进。

老虎为百兽之王，体大威猛，强壮有力，所以，虎戏便是借鉴老虎动作创造的一种健身操。它要求动作刚劲有力，柔中有刚，力求达到动静相兼、刚柔并济的效果。它由虎步势、出洞势、发威势、扑按势、搏斗势组成。

鹿矫健轻巧，快走如飞，借鉴鹿的动作，可以使人行动敏捷，动作麻利。鹿戏包括鹿步势、挺身势、探身势、回首势、蹬跳势。熊体形较大，行动笨拙，但由于力气较大，奔跑起来威武凶猛，笨拙中透着“轻巧”。借鉴熊戏，可以使四肢发达的壮士，从熊的笨拙动作中摸索出一种“轻盈”移动的诀窍，寓“轻灵”于“笨重”之中。熊戏包括熊步势、撼运势、按运势、抗靠势、推挤势。

猿是类似人类的一种灵长类动物，它的动作对人类有较多的借鉴之处。练猿戏，要借鉴猿的机灵、敏捷，外练肢体的灵活，内练精神的宁静，以期达到动静兼而有之的双重效果。它包括猿步势、窥望势、摘桃势、献果势、逃藏势。现在的五禽戏只有鹤戏，没有鸟戏。

总之，道教养生术是中国传统文化的重要组成部分，也是中国传统养生术的主干。英国著名学者李约瑟评价道教养生术说：“道家思想从一开始就迷恋于这样一个观念，即认为达到长生不老是可能的。我们不知道在世界上任何其他一个地方有与此近似的观念。这对科学的重要性是无法估量的。”^[1]可见，道教养生术的价值，已为世界人民所公认，成为世界传统养生方法中的宝贵财富。

道教的这种精神与儒家的“生死由天”、佛教的相信因果业力思想迥异其趣。正如傅勤家先生所说：“儒畏天命，修身以俟；佛亦谓此身根尘幻化，业不可逃，寿终有尽；道教独欲长生不死，变化飞升，其不信天命，不信业果，力抗自然，勇猛何如也！”^[2]

牟钟鉴先生也说：“世人常以外丹未得长生，反致速死和道术未能使人成仙为由，嘲笑道教的神仙说为荒谬虚妄，但这仅仅是事情的一个方面。人们往往忽略了事情的另一方面，即长生之道包含着人类对现实生命的挚爱和对生死奥秘的探求。”又说：“生命的保养和升华是幸福的基础，哪里能够不加以重视

[1] [英] 李约瑟：《中国科学技术史》（第二卷），何兆武等译，科学出版社、上海古籍出版社 1990 年版，第 154 页。

[2] 傅勤家：《中国道教史》，上海文化出版社 1989 年版（影印本），第 241 页。

呢？对待个体生命的不同态度，会导致根本不同的结果：一种是重命（命运之命）轻生，得过且过，无所作为，生死寿夭听任命运摆布，不养生，不治疗，不节欲，不防灾，吾见其生理生命必早趋于枯萎，又知其精神生命更快失落迷茫，虽美其名曰旷达，实是轻率消极，不足取焉；另一种是轻命（命运之命）重生，相信人有回天之力，天生之而人成之，人可以发挥主观能动性把自己的生命培炼得更坚强更深厚更有持续力，病者可康复，弱者可健壮，夭者可长寿，不断排除各种伤由死因，掌握生命活动的内在规律，内疾不生，外患不入，把生命延续得尽可能长久，这是一种积极进取的生命观，应该给予肯定。……道教的抗命逆修精神表现出一种敢想敢做的大无畏气概。”^[1]这些话反映出道教敢于同大自然抗争的特点。它在客观上启发人们去探索人生、人体、命运、社会、宇宙等方面的奥秘，也为人的后天努力留下了余地，各种各样的修炼术都是试图把握命运、自我主宰的一种努力。

总之，“我命在我不在天”的命题，鼓舞了人们战胜自然和社会灾难的信心，也增强了道教中的有志之士开发人体潜能和追求超自然力的勇气。

[1] 牟钟鉴：《走近中国精神》，华文出版社 1999 年版，第 139—140 页。

第九章

道教的文化影响

道教作为我国本土宗教，是中国传统文化的重要组成部分，在很多方面都影响到人们的言行，潜移默化地熏陶着民众的风俗习惯。道教倡导贵生乐生的理念对现代人有着重要的启迪。其主张“性命双修”，认为养神与养形应该相结合，这种思想被历代养生治身者所承袭。现当代广大人民所喜好和推崇的气功、药补、食补、药膳等生活理念在很大程度上都是受到道教思想的影响。

第一节 道教与中国医学及化学

一、道教与中医学

道教在很大程度上传承了道家的精神理念，同时汲取了中国原始自然宗教、孔孟等诸子百家以及原始巫术的思想。是一种文化的大融汇，在逐渐形成和发展中对中国的医学产生了重大影响。

道教倡导人的生命最为宝贵和最为值得珍惜，中医学注重人的健康和长寿。在这方面，道教与中医学有着高度的价值一致性和文化同构性。

《中国大百科全书·宗教卷》将“道医”定义为“道教为追求长生成仙，继承和汲取中国中医学的成果，在内修外养过程中，积累的医药学知识和技术。”道教的服食、外丹、内丹和导引以及带有巫医色彩的仙丹灵药和符咒等，与中国的中医学既有联系又有区别，其医学和药物学的精华是中国医学的重要组成部分。

中医学是古代人们在长期的生活和实践中，逐渐摸索出来的一种诊断和

治疗疾病的方法。经历了一个漫长而又艰辛的过程，取得了很大的成就。但是，也付出了不少沉重的代价。

追踪溯源的话，中医学这门古老的科学最早可追溯到原始人祭祀神灵的巫术。随着历史的不断发展，在先民尊崇神仙的思想基础上，民众沿袭了道教的修持方式。它在祈求能够羽化成仙的美好愿望下，不断地去尝试各种使身体更加具有灵性的养生和修道方法。

道教用“符水”和“禁咒”等斋醮来作为传教的方式，无形之中已经对中医学有所涉及。只是不是那么专业，在一定程度上二者处于一种“医道同源”的共存状态。

中医学的第一部医学经典《黄帝内经》中有关于道教“真人”的阐述。黄帝曰：“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”

中医学第一部药学经典《神农本草经》一书同样体现了仙道的思想。如对于丹砂的描写：“除中恶、腹痛、毒气、疥痿诸疮，久服通神明，不老轻身神仙。”

从中我们可以发现，《黄帝内经》和《神农本草经》都内含着道教与中医学之间的关联，所称真人或者神仙是芸芸众生追求的最高人生境界，把有利于养生的方药称为神仙之药。

葛洪、陶弘景、孙思邈等对道教和中医学均有着很深的造诣。道士葛洪研究神仙和丹道之学，著有《抱朴子》《肘后备急方》等医学著作。他把道教文化与中医学结合起来，在大量经验的基础上，研制了一些临床特效药物，如鹿角末可以治乳痈。同时记载一些关于真菌类药用的植物名称。隋唐时期的孙思邈著有《备急千金要方》，记载了一些诊治疾病的方法，如用动物肝脏治夜盲症，用尿沉渣治小儿病等。

概言之，中医药学的很多重大发现与道教文化息息相关。道教医学本身就是中医学的重要组成部分，二者之间有一种相互促进的关系。

道教吸取了道家的思想，道家与中医学的养生有着很深的思想渊源。道家倡导人们返璞归真，回归大自然，注重生活上的调理以适应天地的变化。

在养生方面，道教与中医学具有思想上的一致性。《周易参同契》主要阐释以精、气、神为核心的内丹修炼理论，同时也很重视外丹的作用，认为服食云

母、石英、灵芝、黄精、白术等能够使人延年益寿，长生不死。道教希望用内在的修炼和服食丹药来完成长生不老和羽化成仙的目的，在一定程度上使人强身健体，促进中医学的发展，这确属不争的事实。如自我保健的意识和自我身体调节的方式，对中医学产生了重大影响。

道教著名医书《肘后备急方》记载了很多关于疾病治疗的办法，内含有中医学的理论和思想。从书名就可以看出它的重要价值——它告诉人们要经常把这本书放在肘后，以便随时能够使用，类似现在的家庭医学用书和家庭医学小百科等。这些疾病诊断的方式和方法都是道士在云游、修道的过程中不断收集和积累的珍贵医学资源。用通俗易懂的话语来指导人们如何更好地解决生活中所遇到的疾病难题，这对我国中医学的发展无疑产生了重大影响。

道行较深的道士对一些急性发作的疾病，有自己独到的解决办法。在古代那个科学相对不发达的历史时期，人们认为急性发作的疾病，通常就是我们今天诊断出来的传染性疾病。而古人以为那是上天所降下来的灾难，是所谓的“天刑”。

而道教徒认为这样的疾病并不是鬼神作弄的缘故，而是感染了外界的疠气，这是中医术语。根据《温疫论》^[1]记载，疠气通常又被称为“疫毒”或者“戾气”。若处理不当，很会可能演变成流行的疫病。

古书记载：“人感乖戾之气而生病，则病气转相染易，乃至灭门。”（《诸病源候论》卷十云）

以今天科学的视角来看，急性传染病是细菌或者病毒等微生物引起来的。古代的道教徒根本不可能认识到这些微生物的存在和发病原理。但是，他们能够认识到这是由外界的疠气引起的，而排除了鬼神迷信思想的想法，确实是难能可贵的。

在古代有一种称为“尸注”的疾病，这种病有个显著的特点：人与人之间会相互传染，而身体上并没有明显发病的具体部位。但是，一旦感染这种疾病，

[1]《温疫论》是明代吴有性所著的我国第一部治疗急性传染病的专门著作。吴有性，字又可，是明末姑苏（今江苏吴县）人。吴有性所处的时代，正是传染病大流行的时候。明末传染病遍及山东、浙江、河南、河北等地。吴有性刻苦钻研医学道理，不顾自己安危，深入传染病流行区进行医疗实践，通过对当时流行传染病的详细研究，结合他自己丰富的治疗经验，并进行分析、总结，终于在崇祯十五年写成了《温疫论》一书。

往往都会觉得浑身发烧怕冷，缺乏精神，呈现出萎靡不振的状态。若得不到及时的诊断和治疗，时间长了就会死亡。所以，“尸注”在当时很容易引起社会的恐慌。其实，这种疾病是我们现在所说的结核病。比如常见的肺结核、脑膜结核等，都是由结核菌发作引起的。道教徒在长期的践行道业中仔细观察其病因，主要从中医学的角度进行诊断和治疗，在一定程度上成了我国最早诊断结核病的科学家。

古代还有一种难以治愈的“恐水病”。“恐水病”即我们现在所说的狂犬病。主要特征是病人不能受到任何刺激，尤其不能听到声音的干扰，一点水滴的声音都会引起病人全身的抽搐痉挛。这种病在古代通常是无法治疗的，不幸传染上，医生都是束手无策。而道医能够从中医学的角度来进行诊断，采取“以毒攻毒”的方法来治疗。具体思路是，疯狗之所以能够咬伤人后，使人感染上难以治疗的疾病，说明疯狗的牙齿中一定有某种毒物，鉴于此，那么就从疯狗身上寻找治疗的办法，于是就把疯狗杀死，用其脑浆涂抹到恐水病人的患处。

我们说这种治疗的方法，按照今天科学的理论是不正确的。但是我们应该看到其蕴含的中医学思想和勇于探讨的精神。

修道之士还记载了关于“天花”和“恙虫病”的诊断方法，对它们都有仔细的观察和记录。

天花病的主要发病特征是，患者身体会出现很多小小的疱疹，刚开始有很多的小红点，时间不久这些小红点会变成白色的脓疱。一旦溃烂，病人就会高烧不止。一旦感染上了这种疾病，在古代，往往会死亡。因为当时并没有专门的药物来治疗，即使有幸存活下来也会在身上留下小的瘢痕。

恙虫病，又被称为“沙虱毒”。有一种小虫叫沙虱，是一种比细菌还小的微生物，螫人吸血的时候就把这种病原体注入人的身体内，使人感觉不适，高烧不止。

除此之外，道医对很多药用植物的特征、习性、入药部分及治病作用都作了较为翔实的记载，这对我国中医学的发展具有积极的促进作用。

因此，我们可以说，道教对我国中医学理论的形成和发展具有重大的意义。在某种程度上，道教文化就是中医学的思想渊源。研究和弘扬道教文化毋庸置疑会促进中医学的进一步发展。

二、道教与化学

道教与化学的关系主要体现在道教的金丹术上。在道教徒的思维观念里，人是可以得道成仙的。道教徒希望能够借助对金石等矿物质的炼制，来获取长生不老的仙药。

人们往往幻想能够打破自然规律的束缚而长生不老。根据《战国策》^[1]记载，在公元前4世纪的战国时期，我国东部沿海及内地的诸侯帝王们很信奉神仙传说，希望自己能像神仙一样逍遥自在，很是醉心于寻找长生之药。秦始皇统一六国之后，派遣徐福和石生等人在全国各地寻找不死之药。但是，结果很令人遗憾。而最早的炼丹术活动则出现在汉初。据司马迁的《史记·封禅书》记载，方士李少君向汉武帝建议服丹药而长寿。汉代出现了不少炼制丹药的道书，如《黄帝九鼎神丹经》《太清金液神丹经》《太清经天师口诀》等。

道教徒把一些金、银、汞等矿物放在密封的鼎里，用高温来烧炼。矿物质在高温、高压下就会发生化学反应，置换出新的物质，形成所谓“仙丹”。

炼制成长生不老的仙丹是芸芸众生的梦想，但是不可能实现。然而，在炼制丹药的过程中，道士发现了一些物质变化的规律。以丹砂为例，把硫化汞高温加热，会把水银炼制出来，水银和硫黄产生化学反应，又会变成丹砂。魏伯阳著的《周易参同契》和葛洪撰写的《抱朴子》都详细记载了汞、铅、金、硫等元素和数十种药物的性状与配制，这在很大程度上促进了现代化学的产生和发展。

《周易参同契》这本书对道教练丹的理论和具体方法作了一个体系化的阐释，被誉为最早的第一部炼丹著作。《四库全书总目提要》记载：“后来言炉火者，皆以是书为鼻祖。”此处所说的“书”指的就是《周易参同契》。

葛洪对道教的炼丹在历史上起到了一种承先启后的作用。他所著的《抱朴子内篇》较为详实地记载了炼制金银丹药等多方面的化学知识。如“丹砂烧之成水银，积变又还成丹砂”。严格按照科学的角度分析，这个炼制的过程

[1] 《战国策》，中国古代的一部历史学名著，是一部国别体史书。主要记载战国时期谋臣策士纵横捭阖的斗争。全书按东周、西周、秦国、齐国、楚国、赵国、魏国、韩国、燕国、宋国、卫国、中山国依次分国编写，分为十二策，三十三卷，共四百九十七篇。

其实是红色硫化汞经高温加热然后分解出汞，再经持续地高温加热，汞和硫黄产生化学反应又生成黑色硫化汞，再经过其他铁元素的混合，最后生成红色的硫化汞。

《黄帝九鼎神丹经诀》^[1]对道教外丹的炼制作了具体的讲解，介绍了几种具有代表性的“丹药”制作方法。

“丹药”是依靠提升丹砂而生成的，其实就是现代的化学药品硫化汞。“神符”是由水银和黑铅合炼而成的，也就是现代的化学药品氧化汞和氧化铅。“神丹”是雄黄和雌黄放在一起熬制而成的，也就是现代的化学药品硫化砷。

为了得到这种仙药，必须要想出炼制丹药的方法，即“金丹术”，从铜、铅、锡等金属中提炼成“药金”和“药银”。

道教徒炼丹的根本目的是希望服食丹药长生不老。在这种目的性极大、功利性极强的心理驱动下，神仙方士和道士们可以说是想方设法、绞尽脑汁地探寻各种炼丹的方法。这在无形之中毋庸置疑间接地促进了自然科学的发展，对化学、冶金学等诸多领域具有积极的意义。

第二节 道教与儒家思想和佛教文化的交流与融合

儒释道思想是中国传统文化的重要组成部分，在很大程度上塑造了华夏民族的性格，根深蒂固地影响着我们的言行。在漫长的历史长河中，儒释道之间有过冲突和矛盾，但更多的是彼此之间的交流和融合。长期以来，我们形成了一个大致传统说法：以佛治心，以道治身，以儒治世。

追溯历史而言，儒释道之间的融合由来已久。汉魏两晋时期，初创时期的道教汲取了儒家的伦理纲常理念和佛教的因果轮回思想，同时借鉴了佛教宗教组织模式。

随着历史的发展，儒释道之间形成了一个彼此交融，而又各自保留自己特色的文化体系。宋元时期出现的全真道倡导“三教合一”的理念，此后的道教发展沿袭了这种文化传统。近代道教界认为：“三教之相同者，心也，性也，一

[1]《黄帝九鼎神丹经诀》成书于唐贞观八年至显庆四年间，辑录了大量唐代以前的重要炼丹资料，对炼丹术及科技史研究具有重要价值。

也，道之体也。”^[1]

“儒曰无极，亦曰天理。道曰玄之又玄。释曰真空妙有。合而言之，总成一佛一圣一真。散而言之，千真万圣，百千万亿佛，同归一理。”^[2]

可见，自宋元以来，儒释道“三教合一”的思想始终贯穿在道教的发展之中。

在陈樱宁看来，不仅是道儒佛三家思想可以合一，而且世界上各个宗教在“道”的最高层面上都是相同的，都是从不同角度对“道”的阐释。“可以晓得道这样东西，是其大无外，其小无内，没有界限的。儒释道三教，不过是道中的一部分，耶稣、天主、回回，也是道中间的一部份，宇宙万物以及我们人类，也不过是道中间的一部份。”（陈樱宁著《道教与养生》）

其实，这在说明一个道理：真善美在本质上是一致的。儒释道都是在倡导民众保留纯真、扬善抑恶和追求美的精神。

宋代夏元鼎^[3]撰写的《三教归一图说》记载：“三教殊途同归，妄者自生分别。彼谓释道虚无，不可与吾儒并论。是固然也。自立人极，应世变言之，则不侔。至于修真养性与正心诚意之道，未易畦畛也。……三教等无差别，本来面目只是一个，但服色不同耳。”这都在说明儒释道思想本质上的一致性。

概言之，儒释道三家思想固然所倡导的真善美的方式和术语各异，但是义理并无二致。正所谓是“三教圣人立言，设教各有精义，以顺天时人情而导之”^[4]。

一、道教与儒家思想

道教是中国本土宗教，孔孟为代表的儒家思想亦根源于华夏土壤，儒家是孔子所创立的我国古代的一个重要学派。在春秋战国的诸子百家中，儒家高居“显学”首席，其思想在后世成为主宰中国上层建筑及其意识形态的正统精神理念。

[1] 明善子：《阐道篇》，载《藏外道书》（第二十四册），巴蜀书社1992年版，第35页。

[2] 汶水居士：《太上老君说常清静真经原旨》，载《藏外道书》（第三册），巴蜀书社1992年版，第756页。

[3] 夏元鼎，字宗禹，今浙江永嘉人，南宋人。自号云峰散人、西城真人。年届五十，方弃官学道。精于《崔公入药镜》、《黄帝阴符经》及《悟真篇》三书，著《紫阳真人悟真篇讲义》七卷、《黄帝阴符经讲义》四卷及《崔公入药镜笺》等，其所述丹法强调自身修炼，属南宋清修派。

[4] 汶水居士：《太上老君说常清静真经原旨》，载《藏外道书》（第三册），巴蜀书社1992年版，第753页。

在海外，“儒学”几乎成了中华民族传统文化的代名词。古书记载：“通天地人曰儒。”（《法言·君子》）大儒指悟道之大学者。

先秦时期的儒家，除孔子以外还有两个最主要的人物，即孟子和荀子。孟子仍沿袭孔子的思想体系，人们往往孔孟并提，因而有所谓“孔孟之道”的说法。荀子同样传承了孔子的思想，同时，荀子身上体现了儒法合流、礼法统一的特征。

儒家的哲学理念基本上继承和发展了西周以来的“礼治”和周公“明德慎罚”思想。提出一系列维护“礼治”、提倡“德治”、重视“人治”的思想观点。礼是最重要的社会行为规范，所谓“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”（《论语·颜渊》）。

孔子曰：“礼乐不兴，则刑罚不中；刑罚不中，则民无所措手足。”（《论语·子路》）

儒家将天下置于个人和国家之上。“不仁而得国者，有之矣；不仁而得天下者，未之有也。”（《孟子·尽心下》）

荀子说：“故可以有夺人国，不可以有夺人天下……国者，小人可以有之，然而未必不亡也；天下者，至大也，非圣人莫之能有也。”（《荀子·正论》）

我们从以上的引言可以看出，儒家在“天下”的意思内涵里，增加了更多的道德情愫，体现出了一种人伦主义的政治观念。儒家思想主张积极入世，在很大程度上规范着人们的道德底线。尊周之制度，身通六艺，以教民者谓之儒。

儒家宗教思想主要体现在“敬鬼神而远之”（《论语·雍也》）和以人道释神道的思维观念上。孔子在面对春秋以来的天人关系和人是否有灵魂的问题上，倡导人文主义思想，承认天的客观存在。孔子云：“君子有三畏：畏天命，畏大人，畏圣人之言。”（《论语·季氏》）意思是说，君子有三种敬畏，敬畏天命，敬畏地位高、德行高的人和敬畏圣人所说的话。

不过在孔子的思想里，天的人格性减少了，理论性增强了。孔子不再强调天的意志性、情感性和神秘性，而是突出“天命”的强制性。正如孔子说：“道之将行也与？命也；道之将废也与？命也。”（《论语·宪问》）意思是说，大道如果将会实行，这是天命；大道如果将被废止，这也是天命。这里的天命实际上就是事物发展的规律。所谓历史的车轮不可阻挡，螳臂挡车，谈何容易。所以，孔子坚信道义的力量，坚信历史发展的客观规律。这既反映出圣人思想、

意志的坚定，又体现出他宽广的胸襟和高远的见识，对我们很有启发意义。

儒家同时对天的作用范围加以限制，将其主宰能力仅限于生死寿夭。富贵贫贱和事业的成功与否在于自身的因素。正如荀子所言：“制天命而用之。”（《荀子·天论》）意思是说，儒家倡导人能够战胜天的思想。这里的天是指自然界，荀子认为“大天而思之，孰与物畜而制之”。如果是尊崇自然界而去思慕它，不如把它当作客观事物存在而去控制它。荀子把“天命”理解为具有必然性的自然法则，认为“从天而颂之，孰与制天命而用之”。如果顺从自然界而去歌颂它，不如掌握自然界的规律去利用它。

荀子还认为“故错人而思天，则失万物之情”。如果放弃了人的努力而指望自然界的恩赐，是不符合万物发展规律的。今天读来，依然令人怦然心动，不禁感叹古人的睿智。

“仁”原本是西周的一个古字，孔子不仅继承了“仁”这样一个道德范畴，而且通过“忠恕”之道，对“仁”的概念加以具体诠释。“忠”意指心无二心，“恕”是指了己了人、明始明终之意。最早将“忠恕”联系起来的是中国春秋时代的曾子。他在解释孔子“吾道一以贯之”时曰：“夫子之道，忠恕而已矣。”“忠恕”，是以待自己的态度去对待人。孔门的弟子以“忠恕”作为贯通孔子学说的核心内容，作为儒家处理人际关系的基本原则之一。

孔子非常恰当地解决了西周宗教伦理崩溃后，新时代世俗伦理的价值源泉问题。通过约礼入仁，把社会道德伦理的价值源头移入人们的内心，将宗教礼仪对人的他律变成了一种自律。在无形中，将传统宗教变成了自己学说的一个部分，即礼学。孔子所做的这项工作在中国思想史上具有重大的意义，直接影响到后人的宗教信仰。

在我国先秦时期，诸子百家各有自己的学说思想。当时还没有像佛教这样的外来文化进入华夏文化圈，儒家思想与道家理念是有差别和冲突的。虽说这不是直接的道教与儒家思想的矛盾体现，但是，道教思想在很大程度上禀承了道家的思想，因此，我们可以说，先秦道家与儒家思想之间的冲突，就在一定程度上是道教与儒家思想之间矛盾的体现。

《老子》一书的思想就隐含着对儒家思想的贬损。

老子曰：“夫礼者，忠信之薄而乱之首。”（《道德经·第三十八章》）道家崇尚淳厚朴实，谴责矫饰虚华，认为礼是忠信不足的产物，是祸乱开始的源头。

“大道废有仁义；慧智出有大伪；六亲不和有孝慈；国家昏乱有忠臣。”（《道德经·第十八章》）意思是说，仁义是道德堕落的结果，是大道废弛不用之后，才提出的；智谋权术出现之后，才会产生严重的虚伪狡诈行为；家人出现不和，亲情淡漠出现之后，才有了提倡孝子慈父的社会思想；国家动荡不安，内忧外患，才会有忠臣的产生。

《庄子》里记载这样一个故事：子贡^[1]看见一个老翁用水瓮装水去浇菜，一趟又一趟。子贡劝他说：“你怎么不用水车啊？多方便啊！”老翁脸色顿时严肃起来，冷冷一笑回答道：“有机械者必有机事，有机事者必有机心……羞而不为也。”

道家认为一个人的知识越多，他的智巧、谋略、权术也就越厉害，这样掩饰得更深，作奸犯科起来危害更大。所以说，小人并不可怕，最怕的是有智慧的小人。

从中我们不难看出儒道之间的相互排斥。针对道家对儒家的抨击和指责，孟子认为这都是不符合正统儒家思想的言论，一概斥之为异端邪说。由此可见，儒道两家在思想内容、政治主张、理想追求等方面显然存在分歧。

但是，不可否认的是，在它们的对立冲突中，同时也在进行着相互之间的渗透与融合。有学者认为道家思想是阴，儒家思想是阳，道与儒是对《周易》阴阳的展示和弘扬，是对“一阴一阳之谓道”的具体反映。在对待人与自然的关系问题上，儒道两家则有惊人的相似之处，都认为人应该顺应自然，与大自然和谐相处。这就要求我们应该辩证地看待这个问题，而不能片面地看待、分析儒道彼此之间的关系。

客观而言，从历史发展的整体来看，道教与儒家思想之间有着一种天然的内在关联。二者不仅都是扎根于华夏民族的土壤，而且在思想上有着内在的关联。

道书记载：“欲行其道，先尽伦常，然伦常者，实天理之条目次序也。次序不紊，天理昭著，而浩然之炁，塞于宇宙之间，非道而何，故曰道也者，不可须臾离也，而可知不离日用之伦常矣。”（《太上老君说常清静真经原旨》）

可见，道教认为若要修持道学，最应该做的事情是遵守儒家所倡导的伦理纲

[1] 子贡（前520—前456），政治家，儒商之祖，官至鲁、卫两国之相。孔门七十二贤之一，孔门十哲之一，春秋末期卫国人。为孔子弟子中首富。相传，孔子病危时，他未赶回。子贡觉得对不起老师，别人守墓3年离去，他在墓旁再守3年，共守6年。

常。修道之人不能离开日常生活中的伦理道德。在修道之人看来,忠诚于君主,孝敬父母和尊奉仁义道德是修道成仙的根本基点。《太平经》倡导人应该“父慈、母爱、子孝、妻顺、兄良、弟恭,邻里悉思乐为善,无复阴贼好窃相灾害”^[1]。

东汉末出现的《老子想尔注》是五斗米教的重要典籍。其推崇黄老之学,但又“喜忠孝,好善事”,认为“道用时,家家慈孝、臣忠子孝”。两汉经学^[2]对道家思想的吸纳和道教对儒家学说的肯定与接受,在很大程度上均体现了儒、道两家思想的融合。

概言之,在中国传统文化里,儒道思想之间基本上没有发生大的文化冲突。道教的教理教义倡导儒家的伦理纲常,认为万善之要是“道德”和“孝慈”,而万恶之要是“反道”、“背德”和“凶逆贼杀”(《云笈七签》卷九十)。可见,遵循儒家思想的君臣之道是道教徒修持道行的必备功课。对于道教而言,在儒释道关系中,最为重要的是如何处理好与佛教的关系。

二、道教与佛教的关系

佛教是一种外来的思想形态,并非像儒家和道教一样是本土文化。佛教自从在两汉之际传入中国之后,就和中国本土文化有一个相互排斥和相互融合的过程,其演变的过程是复杂的,既保留了自己原本的教义,同时也吸收了一些儒家和道教的思想。

佛教讲求“苦”和“空”,认为人是缘起的化身,前有因后有果,每一个生命体都会经历痛和苦。无论是在生活中还是在工作中,苦无时无刻不存在着。

具体的苦主要包括:生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、忧悲恼苦。当然人生还存在着其他的苦难,在人生的不同阶段都会有不同的痛苦。每个人的痛苦也是不尽相同的,正所谓:“如人饮水,冷暖自知。”

佛家从“四大皆空”的基本观点出发来看待世界。佛教讲四大皆空,把一切物质现象归纳为四种基本要素,即坚性的“地”、湿性的“水”、暖性的“火”和动性的“风”,谓之“四大”。

[1] 王明:《太平经合校》,中华书局1960年版,第409页。

[2] 经学是指中国古代研究儒家经典学说,并阐明其含义的学问。汉武帝即位后,实行“罢黜百家,独尊儒术”,使得经学日益兴盛和发展起来。汉代经学分古文经学和今文经学,二者之间相互争辩、互相渗透和整合,初步实现了经学的统一。

简而言之，就是以“空”审视宇宙中万事万物。正如禅宗六祖慧能^[1]所言：“天堂地狱、一切大海、须弥诸山，总在空，世人性空，亦复如是。”（《坛经·般若品》）可见，按照佛教的思想来看，只有悟了“空”字真谛，方能称体悟到佛法。佛教认为宇宙间万事万物都是变化无常的。生命的脆弱和人生如梦的苦短常常令人万般无奈。

而我们若用很简明扼要的言语来概括道家的核心思想，那就是“道法自然”。它主张顺应自然的变化和发展，不要人为地去改变大自然和社会的客观存在。

从历史的纵向来看，道教与佛教之间的互动关系，究竟是道教影响佛教多一些，还是佛教影响道教多一些，两家是各自偏袒自己，均认为自己是对方文化的主导。

但是，一个不争的事实在于：两汉之际佛教的传入无疑加速了道教产生，早期道教汲取了佛教的义理、戒律仪轨等，在魏晋南北朝演化为官方宗教。同时，佛教在中国本土化的过程中自然或者不自然地受到了道教羽化成仙和斋戒科仪文化的影响。佛教作为一种外来宗教文化，在刚传入中国之际不可避免要先依附于道教等中国本土文化，以获得更大的生存和发展空间。如最初的汉译佛典，就借用了道家的术语来翻译。

道教与佛教之间也存在着矛盾和冲突。在具体的冲突和斗争中，修道之士排斥和压制佛教常用的方式就是自诩为华夏文化的正统，借用“夷夏之论”凸显佛教外来文化的背景，强调文化的优劣论。

道教和佛教在政治地位争宠上也表现出了不和谐的一面。我们以唐朝为例。唐朝开国皇帝李渊在建国伊始就很尊奉儒家思想，树立儒家的文化主导地位。实际上，佛教也得到迅速发展，随着唐朝国势的强大出现了一个发展的盛世，形成了众多的宗派。但佛教却不断受到来自儒、道两方面的攻击与诘难。道教在唐朝同样达到了发展的鼎盛期，与李唐王朝攀上了亲缘关系。当时的儒释道三家均有自己一套完善的理论体系，都试图获得更多的政治资源，抬高自己的社会地位，扩大其社会影响。在这种情形下，产生冲突和摩擦是在所难免的，因而，彼此之间的关系愈加变得错综复杂。

[1] 慧能（638—713），俗姓卢，唐代岭南新州人。佛教禅宗祖师，得黄梅五祖弘忍传授衣钵，继承为禅宗第六祖，世称禅宗六祖。著有六祖《坛经》流传于世。慧能是中国历史上有重大影响的佛教高僧之一。

三、儒释道思想的合流

道教与儒家和佛教在不断的冲突、论争与交流中进行融合。在这个过程中，既有三者思想之间的交流和融合，也有统治者出于政治的考虑，自上而下地推行“三教合一”的宗教政策。

佛教刚刚传入中国之际，为了在中国这个异乡土壤中扎根、发芽，必然会依附、融汇中国固有的本土文化——道教和儒家思想。其实这是任何一种外来文化想在中国生存和发展必须采取的策略，如后来摩尼教^[1]和基督教的传入。

佛教经典翻译中就融会、吸收了中国传统的哲学、伦理和宗教观念，尤其是其中的儒化、道化倾向非常明显。两晋时期的玄佛合流，实际上已初具三教融会的思想萌芽。南北朝时期，三教融会的趋势又有所发展。当时很多名士、信徒和道士，都从不同的角度提出了三教一致、三教融合的观点。

梁陈时代，佛教天台三祖慧思认为，苦修长生之道是获得佛学的真谛，主张借鉴道教的“外丹”来修养佛教的“内丹”，以定发慧，定慧双修。

《南齐书》卷四十一记载：南朝人张融^[2]临终前遗命，“左手执《孝经》《老子》，右手执《小品》《法华经》”。从中可以发现，张融明确地主张“三教并重”的态度，这也从一个侧面反映了当时社会文化的一个思潮。纵观我国历史的发展，唐宋之后，儒释道思想在总体上呈现逐渐融合的趋势。

首先是道教。在唐朝和宋朝以后，道教重视内丹的修炼，注重心性的培养和提高，特别是受到佛教禅宗的深刻影响，逐渐向禅宗靠拢。

其次，儒家在保持原有的修身、齐家、治国、平天下的情愫基础上，开始有意识地吸收佛教和道教的思想，不断衍生出来的宋明理学就是其典型代表。

虽说儒家、道教和佛教都在提倡儒释道思想的交流和融合。但是，各门各派亦呈现出不同的特点，不是完全相同的。儒释道三家都在不同程度上吸收了

[1] 摩尼教发源于古代波斯萨珊王朝，大约公元3世纪中期由波斯人摩尼创立。受基督教与伊朗祆教马兹达教义影响，摩尼声称自己是神的先知，也是最后一位先知。其教义以善、恶二元论为基础，将宇宙间一切现象归纳为善与恶，认为善为光明，恶为黑暗，而光明必会战胜黑暗。

[2] 张融（444—497），南朝文学家、书法家。字思光，一名少子，今江苏苏州人，出身世族。官至黄门郎，太子中庶子，司徒左长史，世称“张长史”。

对方的思想,使自己的文化理念更加圆融。总体上是减少了个性,注重共性的发展。

依据西方著名学者马克斯·韦伯^[1]所倡导的理念——世俗的政权往往会利用天或神的力量来巩固自己的政治统治,在中国历史上,皇权始终高于“教权”,宗教的生存与发展,都与政治有着千丝万缕的关联。

隋唐以来,统治者为了加强思想文化上的钳制与制衡,一方面确立了儒学的正统地位,同时又以佛、道为官方意识形态的重要补充,推行三教并用的文化政策,形成了三教鼎立的局面。

我们以元朝和明朝为例,元朝时期,佛教、伊斯兰教、也里可温教(基督教一支)、道教和各少数民族宗教等都在元帝国生根发芽或繁盛成长。在宗教政策上,为维护政治的稳定,蒙古族统治者对汉族和其他民族的宗教表示了相当的宽容与尊重。

著名学者卿希泰先生说:“蒙古贵族统治众多信仰各异的民族,为了使这众多的民族臣服于大元帝国,除了依靠武力征服与发挥政权的专政职能外,不能不对他们的宗教信仰给予尊重,以示笼络。因此,早在成吉思汗时期,就确定了一条兼容并蓄的宗教政策,即对境内的佛教、道教、基督教和伊斯兰教等,都一律支持,一体优待,成吉思汗所定之兼容各教的宗教政策,为其以后历代元皇谨遵不渝。”^[2]

由此可见,元代政府在宗教政策上继承了历史上汉族政权“神道设教”的文化传统。对宗教是扶植和利用,取得汉族人士的支持,神化统治教化民众,最终维护其统治。

这种宗教政策与方法,一定程度上为明朝的统治者所吸收与借鉴。明太祖朱元璋在《三教论》里说:“于斯三教,除仲尼之道祖尧舜,率三王,删诗制典,万世永赖。其佛仙之幽灵,暗助王纲,益世无穷,唯常是吉。……三教之立,虽持身荣俭之不同,其所济给之理非一,然于斯世之愚人,于斯三教,有不可阙者。”^[3]

[1] 马克斯·韦伯(Max Weber),德国的政治经济学家和社会学家,公认的社会学三大奠基人之一。其他两位为卡尔·马克思(Karl Marx)与爱米尔·杜尔凯姆(Durkheim)。

[2] 卿希泰:《中国道教史》(第三卷),四川人民出版社1996年版,第245页。

[3] 朱元璋:《三教论》,载魏伯城等编:《全明文》(第一册),上海古籍出版社1992年版,第145页。

具体而言，明初统治者对儒、佛、道三家的态度如下：儒释道三家都是不可或缺的，虽然各自具体的教义教规不同，但是，心同一体，对政治统治均有着很大的稳定性作用。正所谓“于斯三教，有不可阙者”。

有史可证。明太祖初定天下，首开礼乐二局。朱元璋于洪武十五年（1382）恢复了科举，延续了唐代以来的招考选拔人才制度。并规定考试严格以“四书五经”为考试范围，三年举行一次。明太祖确立了儒家学说的主导地位，认为以孔子为首的儒家思想博大精深，历史悠久，有着深厚的文化底蕴，可以与天地相媲美，历朝历代都是尊崇有加，用来辅助朝政，稳定人心。

同时，明太祖朱元璋很重视佛教的作用，他曾经亲自选择德高望重的佛教高僧来教育皇子。在闲暇之余，经常和佛教人士谈经论道，参禅礼佛。为了教化民众，巩固统治，明太祖借助佛教来超度在战场上死亡的将士。正所谓：“悯念四海兵争，将卒民庶多歿于非命，精爽无依。非佛尊不足以度之。”（宋濂《佛日普照慧辩禅师塔铭》）

据历史记载，明太祖在位期间曾两次下诏，让江南的戒德高僧举行超度法会，自己和群臣也跟随膜拜。同时，对佛教中出现的杂乱现象进行整顿，以顺应民意，安抚民心。明太祖朱元璋对佛教经典亦亲自进行注释，最典型的就是对《金刚经》的注释，名之曰《集注金刚经》。上行下效，权臣也是纷纷仔细阅读《心经》和《楞伽经》等佛教典籍。

对于道教，明太祖认识到其有助政治统治而加以尊重利用，同时加强管理。明太祖朱元璋曾下诏云：

朕观释道之教，各有二徒：僧有禅有教，道有正一有全真。禅与全真，务以修身养性，独为自己而已；教与正一，专以超脱，特为孝子慈亲之设，益人伦，厚风俗，其功大矣哉！（《御制玄教斋醮仪文序》）

从这段文字可分析出，明太祖认为佛道对儒家思想有着积极的补充作用。具体到道教内部来讲，全真道讲求内心的修炼，正像佛教的禅宗一样过多地关注自身的提升。而正一道还能够教化人伦，敦厚风俗，其功能要大于全真道。具体而言，朱元璋对待道教派别的详细政策措施，主要有尊崇优待正一道首领、修建宫观、注释刊行道教经典等。

朱元璋还没有当上皇帝之前，就向正一道四十二代天师张正常示意密切双方的关系，特发《招聘榜文》如下：

仰总兵官及有司官员访求天师，多有招聘，礼请入山，依前住持道教。但系龙虎山宫观、殿宇及供器什物，诸人毋得作践损坏、亵渎神明。旧管山园田地房屋，悉听为主，诸色军民人等不许夺占，违者治罪。（《皇明恩命世录》卷二）

这体现了明朝统治者对天师的尊奉之情，明确规定不准破坏道观的设施和建筑，以免亵渎了神灵；规定旧山园田地房屋，悉听为主，诸色军民人等不许夺占，违者治罪，以示对龙虎山天师道的尊崇与优待。但是，从本质上分析，朱元璋是利用道教的辅政作用。如他在给四十二代天师张正常的《回勉澄心定性以凝道功书》中这样写道：

以此辅国济民，除其妖孽，援其水旱，故灵名历四十余代而愈著也。今吾师既临乃祖之位序，当继乃祖之成烈，有非他术之可同者。愿师澄心定性以凝道功，使前灵之迹盖显。（《皇明恩命世录》卷二）

不难看出，在对待道教的具体政策上，明太祖更多地是看中其政治辅助的作用。这也从一个侧面反映了在中国历史上皇权高于“教权”、皇权至上的政教关系。

明太祖朱元璋制定宗教管理方针采取的是具有功利性和政治目的性的策略。有史可证，《明史·周颠传》记载：

周颠，建昌人，无名字。年十四，得狂疾，走南昌市中乞食，语言无恒，皆呼之曰颠。及长，有异状，数谒长官，曰“告太平”。……太祖克南昌，颠谒道左。……太祖将征友谅，问曰：“此行可乎？”对曰：“可。”曰：“彼已称帝，克之不亦难乎？”颠仰首视天，正容曰：“天上无他座。”……洪武中，帝亲撰《周颠仙传》，纪其事。

从引文中可以看出，朱元璋利用宗教来辅助政治统治，并神化其力量。

可见，统治者一方面积极利用宗教，笼络和厚待宗教首领，来为其统治作维护；另一方面严格限制和管理佛道等宗教的活动，使其不超出统治的范围。由此可以看出专制统治者政治政策的双面性。中国封建政权对待宗教的实用功利，“神道设教”的深厚传统在这里体现得一览无余。

明成祖朱棣也倡导三教合一。他利用道教维护统治的一件重要事情是编撰大量善书，并撰有《为善阴鹭》一书，将儒家孝的理念和道教思想中的“感应”思想融合起来，通过“阴鹭”观念教化民众行善积德，以发挥佛道二教敦人伦、助王化的功用。

清代雍正皇帝曾颁谕：“以佛治心，以道治身，以儒治世。……圣人同其

性，则广为道德；人能同诚其心，同斋戒其身，同推德于人，则可以福吾亲，可以资吾君之安天下。”（《道藏辑要·雍正上谕》）

由此可见，封建帝王在政治上采取的是儒释道均等的政策，提倡三家思想的交流与融合。以儒为主，佛道二教为辅，将三者有机统一起来，使它们共同为王朝的统治服务。

综上所述，道教与儒家思想和佛教文化在总体上呈现出彼此融合的现象，形成和而不同的文化体系，同时并没有消弭掉儒释道各自的特点。

三教合流，劝善导俗。佛道两教在民间社会，互为表里，出现仙佛不分的信仰格局。^[1]正如《易大传》所言：“天下同归而殊途，一致而百虑。”我们说这种融会贯通儒释道文化理念的思维模式，重在劝善和对民众的教化，倡导彼此间的交流和融合。对此，我们应贞定其异、感应其同。

第三节 道教与文史艺术和民俗

一、道教与文史艺术

古今中外，宗教与文史艺术均有着千丝万缕的关联。有的是直接的影响，有的是间接内含着宗教的情怀，蕴含着内在的心灵慰藉。

道教作为本土宗教，在其产生发展的过程中带有较强的兼容性与开放性，不断从民间信仰和其他宗教中汲取营养，在很多方面影响着民众的生活和艺术情感的创作。

魏晋南北朝之后，道教的神仙思想在很大程度上影响着当时的文史艺术创作。我国著名诗人李白，被世人誉为诗仙，他有很多涉及仙道的诗歌。唐人范传正^[2]在《唐左拾遗翰林学士李公新墓碑并序》中记载着对李白的一段评价：“好神仙，非慕其轻举，将不可求之事求之，欲耗壮心，遭余年也。”^[3]清代赵翼^[4]

[1]〔日〕中村元等：《中国佛教发展史》（上卷），台北天华出版事业股份公司1984年版，第593页。

[2]范传正，字西老，今河南浙川人。唐德宗贞元进士。初授集贤殿校书，有政绩。宪宗朝，为光禄卿，曾为李白撰写墓志铭《唐左拾遗翰林学士李公新墓碑并序》。

[3]安旗：《李白全集编年注释》，巴蜀书社2000年版，第1835页。

[4]赵翼，字云崧，一字耘崧，号瓯北，又号裘萼，晚号三半老人。清代文学家、史学家。乾隆二十六年进士，官至贵西兵备道。所著《廿二史札记》与王鸣盛《十七史商榷》、钱大昕《二十二史考异》合称三大史学名著。

在《瓯北诗话》一书中评价李白：“李青莲自是仙灵降生，司马子微一见，即谓其有仙风道骨，可与神游八极之表。”^[1]可见，李白在某种程度上已经受到道教思想的影响，李白的游仙诗中包含着独特的道教旨趣。

在石窟艺术中，对我们影响相对比较深刻的是关于佛教的石窟。客观而言，道教思想同样对石窟、雕刻艺术产生了深远的意义。如山西太原龙山石窟、四川安岳玄妙观道教造像、甘肃成县金莲洞石窟、陕西甘泉县会牛祠石窟和重庆大足南山石刻道教造像等是我国弥足珍贵的艺术宝藏。

知名学者李养正先生的《龙山道教石窟有关问题初探》和胡文和、曾德仁的《四川道教石窟造像》均对道教石窟、造像和雕刻艺术进行了阐释。道教石窟作为道教文化的重要组成部分，是道教信仰的一种艺术性的表现形式。从中我们也可看出，道教对我国艺术的深刻影响。

道教戏剧是道教与戏剧相交流和融合的文化产物，同时也是道教文学中的一个重要门类。道教作为一种宗教形式，为了宣扬自己的思想和弘扬道教精神理念，必定要借用一定的文艺形式来作为传道布教的手段或者工具。

翻开道书或者道教的经典学说，均会发现其中包含着丰富多彩的文学、艺术内容，有着很多关于神仙题材的作品。它们在不同的层面上体现出道教信仰、道教观念等内容。

著名学者古存云先生编写的《中国大百科全书·宗教卷》“道教文学”条目明确指出：道教文学是以宣传道教教义为目的、以神仙出世思想以及道教宗教生活为题材内容的各种形式的文学作品。道教文学的体裁分为诗词、歌赋、散文、小说等，主要类型有游仙诗、步虚词、青词、神仙道化剧和神魔小说等。^[2]

可见，道教与文学有着内在的关联。一方面，道教需要各种题材的文学艺术来彰显其信仰理念；另一方面，随着道教通过文史艺术来宣扬自己的宗教信仰，这些熏染着道教思想的文学作品也深深地影响着民众的价值观和世界观，使他们对道教有着更为直观和感性的认识 and 了解。

道教与文学艺术都需要一定的情感铺垫和丰富多彩的想象力。从历史的角

[1] [清] 赵翼：《瓯北诗话》，人民文学出版社 2005 年版，第 3 页。

[2] 《中国大百科全书·宗教卷》，中国大百科全书出版社 1988 年版，第 71 页。

度来分析,道教作为宗教的一种形式,其实质和文学艺术有着共同或者类似的思想源头,那就是二者在一定程度上都是始源于古代社会原始宗教,具有同源性。后来文学艺术从宗教中分化出来,形成了相对独立的文化形式,但并没有完全失去宗教似的狂热情怀。道教当然也在原始宗教的基础上更加完善自己的信仰,同时也为文学艺术的发展提供了很多充满神奇和想象空间的素材。

著名学者孙昌武先生在所撰写的《道教与唐代文学》一书中精辟地分析了道教与文学之间的渊源,并指出道教对文学艺术之所以能够产生如此深远意义的根本缘由。道教对长生不死的坚定信仰与不懈追求,看似荒诞、怪异的种种道教求仙与炼丹等方术,其实正反映出一种积极的人生态度与理想。大胆的梦想与激烈的热情共同构筑奇幻的浪漫主义诗情。^[1]

由此,可分析出,道教与文学艺术不是截然分开的,而是有着深厚的思想渊源。不仅具有历史的同源性,而且在各自分开、独立之后依然保持着相互促进的关系。

若是具体分析,道教戏剧作为极为重要的道教文学题材之一,在道教文化的影响下,取得了卓越的硕果。有的是阐述神仙、真人的传奇故事,有的是描述道教宗师修道度人、创立基业的传说,还有的是用充满夸张的、玄幻的手法来描绘一些鬼魅悟道成仙的离奇故事。

尤其是元代道教戏剧最具有典型性。卿希泰先生认为:“从题材上看,元代的道教戏剧以‘度脱’和隐居求道为主。前者主要是描写道教神仙对凡人以及动植物的‘点化’过程,后者则主要是描写道人在洞天福地的隐居生活。剧作者通过对已有神仙传说的改编,一方面表现人间的黑暗和无可留恋,另一方面表现神仙世界的美好,这两者构成了元代道教戏曲内容的主要特征。”^[2]

除此之外,道教还用各种文学艺术体裁,如道教小说、道教绘画和道教雕塑等来弘扬道教文化,发展和完善其羽化成仙、得道成仙的思想。在这一过程中,道教文学无疑会影响到民众的生产和风俗习惯。

概言之,道教以文史艺术的方式,使道教宣传和教化的效果达到一定的高度,促进道教信仰逐步向民间深入和渗透,成为华夏民族意识形态和思维模式

[1] 卿希泰:《中国道教》(第四卷),四川人民出版社1996年版,第52页。

[2] 卿希泰:《中国道教》(第四卷),四川人民出版社1996年版,第52页。

中不可分割的一部分。对世俗文学艺术从思想内容到结构形式、从主题构思到艺术手法等各个层面都产生了深远的影响。其叙事系统和用来阐述神仙思想的夸张、浪漫、虚无主义手法亦内含于文学艺术范畴之中，彼此之间产生了一种形式上良性的互动和思想上的共鸣。

二、道教与民俗习惯

民俗习惯与民众的生活和生产密切相关，通常根深蒂固地影响着民众的言行。它经过了一个漫长的历史发展过程，往往以民间故事和神话传说等形式体现出来。

著名学者乌丙安先生在其《中国民俗学》一书中明确认为民俗学的范畴很广泛，不能仅仅局限在某一种形式上，从宏观上可以分为经济的民俗、社会的民俗、信仰的民俗和游艺的民俗等。

道教作为中国本土宗教，毋庸置疑会在一定程度上影响到华夏民族的性格和惯常的生活习俗，往往会以不同的形式表现出来。道教在始创之日起吸收了巫医、占卜、符咒、神话传说、方士方术等民间信仰思想，在经过系统化的诠释和整理之后，又反过来影响到人们的生活习俗。

道教神仙故事流传于民间，影响到人们的神灵观和鬼神观。民间文学、艺术中亦彰显出道教的思想范畴，道教音乐通常会和世俗音乐有着内在的关联，体现出其普遍性和特殊性之间的互动关系。

同时，道教思想也表现在民间宗教、结社及善事活动等中，潜移默化地影响着人们为人处世的态度和习性。如我们都有祈福消灾的文化心理传统，好生恶死是我们的共性。道教超度亡魂的幽醮科仪就在某种化程度上慰藉了人们的心灵，使生者节哀，死者安息，这早已构成了民众相沿成俗的生活习惯。

每到一个神仙诞辰的日子，道教就会以庙会或者集市的方式举行规模大小不一的道教文化节。在举行这些道教节日期间，约定俗成地规定集市店铺装饰上道教的标示，走街串巷的小商小贩也会自觉或不自觉地带上海道教的小黄旗，沿街叫卖商品。

民众之所以尊崇道士，因为民众在朴素的思想中，认为修道之士拥有神秘的道术，能驱鬼逐疫，治病禳灾。修道之士有的熟谙阴阳五行方术思想，擅于用《周易》阴阳八卦来推算时辰的吉和凶、预知地理位置的好与坏。

古书记载：“阴阳家有九梁星煞之禁，谓当其所值，不可触犯，或误于此方隅营建，则灾祸立起，俚俗畏之特甚。”（《夷坚志乙卷第九·九星煞》）普通百姓在建造房屋或者丧葬时，都会诚请道士卜选房基地和墓地。在道教文化的影响下，普通民众不仅仅是尊奉现实生活中的修道之士，而且期望通过举行大型而又隆重的祭祀来邀宠神灵，获得其感化，以此来庇护和保佑自己、家人以及一方的平安与安康。于是，很多地方普遍有敬庙奉神的习俗。假若不这样去做，就会心不安理不得。这种习俗至今沿袭不断，只不过有的地方有少许自己地域的特色罢了。

三、道教文化慈善观

道教的经营理念具有劝人为善的思想，这是我们了解和把握道教文化时不得不注意的一个重要问题。

“慈”指社会中人与人之间的关爱，尤其指对于长者和幼者的关爱。“善”的本意是“吉祥”和“美好”。二者在内涵上有着内在关联，都有着仁慈、善良和富有同情心的内涵。

道教不仅提出了具有近代思想意识的慈善观，而且形成了一批道教慈善组织，许多道教人士积极参与到慈善活动中去。道书典籍中包含着丰富的慈善理念，如“仙道贵生，无量度人”的济世伦理，“齐同慈爱，异骨成亲”的慈爱思想。这都包含着道教“济世利人”和“扶贫帮困”的慈善精神。

道教的慈善思想体现出道教对社会民众的一种爱心，也是在践行传统文化中的民本精神理念。中国古代就有“民惟邦本，本固邦宁”的思想。在中国漫长的封建社会中，就民本思想的实质来论，通常都是“治国安民”的策略，但是，也从侧面反映出古人体恤民情的慈善理念，在这种思想引导下，逐渐形成了“扶危济困、扶助弱小”的文化传统。

《道德经》《太平经》《度人经》等道教经典都蕴含着慈善、救人于危难的精神理念。《度人经》是道教灵宝派经典，全称是《太上洞玄灵宝无量度人上品妙经》。全经主题思想是仙道贵生，无量度人。宣传斋戒诵经，功德甚重，上消天灾，保镇帝王，下禳毒害以度兆民，男女皆受护度，咸得长生。

《道德经·第七十七章》记载：“天之道，其犹张弓与？高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之。天之道，损有余而补不足。人之道则不然，损

不足以奉有余。孰能有余以奉天下？唯有道者。”

意思是说，自然的规律，就像拉开弓弦瞄准射箭一样。瞄得高了，就压低一些。瞄得低了，就举高一些。弓弦拉得过满了，就减少一点力量。弓弦拉得不足，就增加一些力量。自然的规律是减损多余的，来补充不足的。人世间的普遍情况却不这样，而是减损盘剥本已不足的，供给本已就有余的。谁能做到把自己有余的拿出来分享，以供养天下之人？只有有“道”的人。

道教承袭先秦道家的思想，倡导民众应该尊奉大道去体恤弱者，富裕者应该去帮助那些贫困者。

“或积财亿万，不肯救穷周急，使人饥寒而死，罪不除也”，“天地所以行仁也，以相推通周足，令人不穷”（《太平经》卷六十七）。意思是说，钱财是流通之物，富有者应当周穷救急，使其流通；富贵者若偏不是这样，把钱财封藏起来，见穷困不周济，使人饥寒，那就是为富不仁，是有罪孽的人。《度人经》记载：“齐同慈爱，异骨成亲。”

从以上的引文和分析中，我们不难看出，道教的文化慈善观在道书经典中是有着明确阐释的，有着一种大爱无疆的宗教情怀。道教所倡导的慈善思想不是采取暴力的手段来强迫民众践行，而是通过劝善书的形式，倡导民众扬善抑恶。

我们在前文曾介绍过道教劝善书。如《太上感应篇》，它以“天人感应”和“因果报应”立论，用儒家道德规范和道教规戒为立身处世的准则；以“道”为伦理思想的最高标准，以劝善、行善为根本目标；阐述了诸多伦理思想，是一种劝善型的慈善伦理。其根本理念就是倡导民众要有仁爱、恻隐之心。道教慈善观有着济世救人的普遍情怀，反映了人类趋向一致的真善美价值观。同时，内含着其特有的以慈善为媒介来发展道教的宗教心理。

在当今社会，不仅道教积极地发展慈善事业，其他宗教如佛教等也正在如火如荼地开展社会慈善事业。在这种情形下，如何更好地促进道教慈善事业的健康、迅速发展，也是一个值得深思的问题。

道教文化中包含着丰富的慈善伦理，关键是如何更好地引导它与当今的社会相适应，力争让这一理念更加贯彻到实处，在弘扬道教精神理念的基础上，使道教慈善活动成为道教文化的重要组成部分，变成一种常态化的客观存在，减少道教与其他宗教的门户之见。

客观而言，慈善文化是道教在现当代能够积极有效地融入社会生活的一条有效途径。能够让更多的民众走近道教文化之中，消弭一些人对道教的一些不必要的误解，正确理解道教信仰的真谛。通过不断地挖掘、整理、弘扬道教优秀文化和其中蕴含的慈善伦理，探索解决人类社会所面临的诸多实际困难问题的新方法，积极参与社会慈善公益事业，这必定对构建和谐社会具有积极的意义。

四、道门称谓

道教，就其本质而言，是历史文化发展的产物，有其产生和演变的历程。在不同历史时期和具体政治文化环境下，因道士修持程度的差异、对教理教义理解和领悟水平的高低及其在道教内部所担任职务的大小，人们对道教徒的称谓不尽相同。现择要介绍如下：

天师：最初对道教创始人张陵称为天师。以后得到承袭，如魏晋南北朝时期的著名道士寇谦之、隋朝的道士焦子顺和唐朝的道士胡慧超均被冠以天师的尊称。

法师：是指那些精通道教经书和斋戒，能够独自主持道教仪式的著名道士。通常是学高为师，融通了道教教理教义思想，能够按照道教规定的方式度人入道，有能力教化新入道的道士，在修持和遵守戒规方面起到表率的作用。

炼师：在炼制丹法上达到很高造诣的道士。道教丹法经历了一个从外丹到内丹的发展过程。炼师主要指在修持内丹上达到了运转自如境界的道教徒。

祖师和宗师：分别是指教派创始人和教派传道的开拓者。相比较而言，祖师的社会地位和道教内部的威望要高于宗师。

真人：指体悟到道教真谛，达到体道合一境界，德高望重的道士。

黄冠：此称谓和道士所穿戴衣物颜色有关。因为在道教刚创立时，道士是穿黄色道袍、戴黄色帽子，时人就称那时的道士为黄冠。这种称呼一直延续至今。

羽客：往往又被称为“羽士”或者“羽人”。喻指道教徒可以达到像鸟的羽毛那样空旷灵动的境界，引申为得道的道士羽化成仙。根据这种比喻，羽客也就演变为道士的一种别称。

方丈：有时也被称为“住持”。唐代杰出的道教理论家成玄英注疏《庄子·天下篇》说：“方，道也。”《大戴礼记·本命》记载：“丈者，长也。”从中不难分析出，方丈是对道教长者的尊称。

方丈具有开坛传戒、传道授徒的资格。当然，方丈的遴选条件非常苛刻，必须受过三坛大戒。

三坛大戒是初真戒、中极戒和天仙大戒的总称。初真戒是入道者必须遵守的金科玉律，目的就是树立道心，弘道立德。持初真戒时能毫无过犯，方许授中极戒。中极戒从言行举止到传授戒箴的内容均非常详细。持三百中极大戒毫无过犯者，方授天仙大戒。

概言之，在道教内部德高望重、戒行精严，受全体道众拥戴的道教徒才有可能被选为方丈。根据道教传说，在浩瀚的大海上名为“方丈”的神山，为仙人所居。故其所居丹室，也被称为“方丈”。道书《三乘集要》记载：“方丈乃人天教主，度世宗师……非有道之师，不可立也。”可见，并不是每个道士都可以成为方丈，而是有着严格的限制条件。

知客：负责接待到道观参访及其迎送的道士。类似于世俗生活中招待来往宾客的服务人员。对其要求也很严格，最基本的要熟悉道教事务和精通道教礼仪。

道长：这一称谓往往和道士在道教内部的职务无关，而是民众对出家道士的一种尊称，是礼貌用语。我们在日常生活中见到修道之士往往会称之为道长，在一定程度上，这已经演变为生活习俗的一部分。

高功：擅长道教斋醮科仪的道士。按照道教的说法，高功能起到沟通神仙与世俗之人交流对话的作用，上知天意下达民情，是神仙在人世间的代表。可见高功神通广大，有资格以神仙的名义赏罚世人。

五、道教礼仪

中国是礼仪之邦，在这方面，我们有着悠久的、光辉灿烂的文化传统。

礼仪的具体含义是指在人们的交往中，所表现出来的律己敬人的言行。通常以一种约定成俗的形式表现在人们的风俗习惯中。主要包括人们的穿着打扮、精神面貌和交际沟通等方面，在某种程度上体现着一个人内在的修养。随着历史的演变，礼仪已经演变为人际交往中不可或缺的一门艺术，已由过去简单的相互言语尊重分门别类出不同的礼仪行为。如生活中较为常见的商务礼仪、服务礼仪和社交礼仪等。

古书有着明确的记载：

凡国之大事，治其礼仪，以佐宗伯。（《周礼·春官·肆师》）

至秦有天下，悉内六国礼仪，采择其善。（《史记·礼书》）

道教作为中国传统文化的重要组成部分，在很多方面已经融入到人们的衣食住行之中，我们有必要对其特有的宗教礼仪进行一个梳理和归纳。

具体而言，道教礼仪是修道之士在道教生活中所表现出来的行为规范，大到在正式场合的科仪，小到生活中接人待物的一言一行。

我们常说细微之处见精神，同样的道理，修道之士很注重自己的言行举止。这通常是道教徒自我修养的体现，并不像道教戒律那样都有白纸黑字的明文规定，更多地是一种内在的自我道德约束。

道教礼仪并不是自创立之日起就完美无缺的。如同道教汲取了其他学派思想一样，道教礼仪也借鉴了儒家、佛教的精神理念，然后根据自己特有的追求长生不老的宗教信仰逐步完善自己的礼仪，从各个方面对修道之士的称谓、衣食住行、斋戒等外在的行为进行严格的规范。在长期的修持过程中，修道之士逐步养成不同于世俗之人的风俗礼节。

就字面意思来说，道教的礼是指礼节，仪是道教在宗教活动中所举行的各种仪式。这只是笼统的说法，因为在不同的历史时期，道教根据不同的文化和政治环境进行不同的礼仪，尤其随着上升为官方宗教，必定要在某种程度上对其礼仪进行不同程度的增删。再加上不同的道教教派也有自己独具特色的科仪礼节，这就使得道教礼仪呈现出不同的特征。

我们在文中仅就其礼仪的共性部分进行探讨和介绍。

宫观礼仪。修道之士在日常生活的相互交往中通常互称道友，见到尊长称为道长，这其实就是我们世俗生活中人际关系的一种投射。宫观里必须保持干净整洁，休息时必须穿衣而睡，不能喝酒，不能带领世俗之人入住。

男女之间分开居住，不准相互串门。这其实在一定程度上借鉴了儒家男女有别的思想，以保持一个清心寡欲的心。我们从道教宫观礼仪的要求上，可以发现，它们几乎就是义务性、禁止性的具体规定。

穿戴礼仪。修道之士的穿戴打扮不同于常人。我们在生活中往往一眼就能分辨出来。具体而言，道士通常头戴头巾。

巾有不同的种类，最为常见的有混元巾、庄子巾和逍遥巾等。我们通常所说的帽子，在修道之士看来，不仅仅是用来御寒的，更为重要地是一种装饰品，是一种道教礼仪的象征。把帽子说得文雅一点就是所谓的“冠”。

修道之士最为常戴的“冠”，有黄冠、五岳冠和五老冠等，都是在一些特殊的正式场合下才用的，我们在大街上通常不会看到头戴黄冠的道士。道士脚穿白袜和布鞋，鞋子的颜色通常和大褂的颜色一样，是蓝色的。鞋子通常是青布圆口的平底鞋。袜子也有讲究，通常都是白色高筒袜。之所以是高筒袜，因为道教规定修道之士的裤腿必须扎在袜子里。

修道之士的衣服被称为“羽衣”。“高功”和“方丈”在道场上所穿的衣服称为“法衣”。修道之士穿在最外面的是大褂和道袍，其颜色通常都是蓝色的。

总之，修道之士的穿着必须整齐、干净，在不同的场合对装束有着不同的要求。如戴着黄冠就显得很严肃，但是，带着黄冠不能入厕。

修道之士在各种场合难免要遇到迎来接往的礼仪要求，无论是修道之士之间还是修道之士与世俗之人之间，见面后均会行拱手礼。具体而言，即抱拳拱手，左手抱右手。这其中也有讲究，因为在道教看来，左手代表善良，右手体现为邪恶。用左手抱住右手的喻义是扬善抑恶，伸张正义，给人一种威严的感觉。具体做法是：左手抱住右手后举到胸前，身体保持直立。同时口中念诵“道祖慈悲”之类的道语。这很类似于佛教徒见面口诵“阿弥陀佛”，其实就是一种见面打招呼的表示。

作揖礼。这种礼仪形式在我们的日常生活中较为常见，说得文雅一点就是躬身稽首。具体分解来讲：一边躬身，一边双手合抱放在小腹前，然后从下向上向人行礼。这种由下而上的礼仪一般不能高过鼻梁，否则就是过犹不及，是一种不礼貌的行为。

同时，在做作揖礼时，身体不要大幅度地躬身，否则就会显得臀部后翘，显得很 not 雅观。往往只有见到长者才会行作揖礼，因为作揖礼比拱手礼更为庄严和正式。

言语礼仪。我们通常讲，各行各业都有自己的规矩。修道之士的语言交流也有着自己独特的要求，而不是胡言乱语，想说什么就说什么。如在正式的宴席上要低声细语，不能高声喧哗。要尊敬长者，不能为了某件事情和师辈争论得面红耳赤，否则就是以下犯上。

按照道教所要求的“净口”规定，不准谈论别人的过失，不能多言多语。更不能和女性交头接耳、窃窃私语。

修道之士在科斋礼仪上的言行举止更显得庄重肃穆。斋醮是修道之士在平

常的生活中必须要掌握的一门功课。因为按照道教科仪的要求，斋醮的程序很复杂和繁琐，若经过专门的学习和实践，很难理解和把握。

上香礼仪。在我们通常的思维里，上香好像是一件非常容易的事情。但是，在道教里，上香绝对不是一件简单的事情。我们简单介绍一下：

上香敬供神仙的时候，需要先准备一些水果和茶水等物。其次双手把供品端到供桌前面，高度应该与额头平齐，然后躬身行礼。最后把供品恭敬地放在供桌上。供品的摆放有着自己特殊的要求，而不是散乱地堆放一起。通常的顺序是从内到外地放置，依次摆上茶、果、饭、菜、馒头等。这意思类似于让神仙就餐有一个先后的顺序，方便其用餐，表达的是一种对神仙的尊敬。

供品摆好之后，才接着上香。修道之士上香更有讲究：第一步是先准备三炷香。此时的香不能断，也不能被点燃。第二步，点燃香。点燃后若起明火，采取上下摆动的方式把明火熄灭，而不可用嘴吹灭。第三步，三炷香点燃后，走到神像前面的铺垫前，双手举香与额头平齐，屈身躬礼。用左手上香，三炷香要插平插直，不可歪斜。香与香之间距离不可过寸，即间隙不能过大，保持均衡的距离。

这三炷香插入香炉的顺序是先中间，然后是上左香，最后是上右香。上完香后并不是立刻离去，而是重新在垫子上行跪叩礼，通常是一礼三叩或三礼九叩。在这个具体的行礼中，双手上抬的高度不能超过眉毛，下移的低度不能低于膝盖。身体保持平衡，两眼微闭，心平气和，两脚距离跪垫大概有五寸，脚跟之间的距离大约有二寸，脚尖之间的距离大约有八寸。从整体看来，双脚成外八字形。

至于双手的具体摆放和如何低头、抬头叩拜都有严格而又详细的要求，其目的就是让修道之士严格按照道教的礼仪行事。

吃饭礼仪。全真道士要在斋堂吃饭，通常有以下几种规定：

在便堂里吃饭，没有特别多的礼仪，比较随便地用餐。不过吃的都是素食，不能高声喧哗。

在过堂里用餐，必须穿戴整齐、干净，听到打梆号后，在斋堂门外排班等候。道众吃饭时必须先供奉祖师。用斋饭时，行堂左右来回巡视，随时给道众添饭和加菜。但是，不能浪费，吃多少要多少。通常是用两个碗，右手边的碗用来装饭，左手边的碗用来盛菜。吃完饭后，方丈、监院、道众依次退出。显

示出一种庄严肃穆的氛围。

概言之，道教礼仪是修道之士一种待人接物的行为规范，也是其交往的艺术。由于受历史传统、风俗习惯等因素的影响而形成的一个综合复杂的文化系统，是修道之士思想道德水平、文化修养和交际能力等整体素养的外在体现。整体而言，道教礼仪是道教社会文明程度、道风和生活习俗的反映和体现。

主要参考书目

- 《道藏》，文物出版社、上海书店和天津古籍出版社 1988 年版。
- 《庄子》，中华书局 2006 年版。
- 《老子》，上海古籍出版社 2002 年版。
- 《论语》，中华书局 2006 年版。
- 《孟子》，中华书局 2006 年版。
- 王明编：《太平经合校》，中华书局 1960 年版。
- 卢国龙著：《中国重玄学——理想与现实的殊途与同归》，人民中国出版社 1993 年版。
- 卢国龙著：《道教哲学》，华夏出版社 2007 年版。
- 孙克宽著：《寒源道论》，台北联经出版事业公司 1977 年版。
- 李大华、李刚、何建明著：《隋唐道家与道教》（上册），广东人民出版社 2003 年版。
- 李养正著：《道教与中国社会》，中国华侨出版公司 1989 年版。
- 吕大吉主编：《宗教学纲要》，高等教育出版社 2003 年版。
- 朱越利著：《道藏分类解题》，华夏出版社 1996 年版。
- 任继愈主编：《中国道教史》，上海人民出版社 1990 年版。
- 任继愈、钟肇鹏主编：《道藏提要》，中国社会科学出版社 1991 年版。
- 牟钟鉴著：《探索宗教》，宗教文化出版社 2008 年版。
- 牟钟鉴、张践著：《中国宗教通史》（上下）（修订版），中国社会科学出版社 2007 年版。
- 孔令宏著：《宋明道教思想研究》，宗教文化出版社 2002 年版。
- 陈鼓应、白奚著：《老子评传》，南京大学出版社 2001 年版。
- 陈耀庭、刘仲宇编：《道、仙、人——中国道教纵横》，上海社会科学院出版社 1992 年版。
- 胡孚琛主编：《中华道教大辞典》，中国社会科学出版社 1995 年版。

南怀瑾著：《中国道教发展史略》，载《南怀瑾选集》（第五卷），复旦大学出版社 2005 年版。

赵士林著：《国学六法》，江苏文艺出版社 2010 年版。

卿希泰主编：《中国道教史》，四川人民出版社 1996 年版。

卿希泰、唐大潮著：《道教史》，江苏人民出版社 2006 年版。

唐大潮编著：《中国道教简史》，宗教文化出版社 2001 年版。

葛兆光著：《中国思想史·导论》，复旦大学出版社 2001 年版。

谢路军著：《中国道教源流》，九州出版社 2004 年版。

强昱主编：《从魏晋玄学到初唐重玄学》，上海文化出版社 2002 年版。

〔英〕李约瑟著：《中国科学技术史》，《中国科学技术史》翻译小组译，科学出版社 1978 年版。

〔德〕马克斯·韦伯著：《儒教与道教》，悦文译，陕西师范大学出版总社有限公司 2010 年版。