



# 道教



王书献 杨立新 著

# 问不倒的 的 导游



道教是重生的宗教，重视现实生命、现实世界，因此，它的报应观主要体现『天道承负』的思想。认为『承』是指后人继承先人的财富；『负』则是指先人有过失遗患给后代。简单地说，就是前人植树后人乘凉，前人惹祸后人遭殃。

中国旅游出版社

哪些？道教有哪些禁忌？道教所称的

哪来？道教的创始人是谁？道教尊谁为

祖，尊哪部经典为经典？道教搞什么清

的是哪三请？道教的四御尊神，指的都

谁？玉皇大帝有什么来历？玉皇大帝和太

母各有什么来历？道教三官大帝，都

谁？道教四大天王，那些说法，斗

北斗七星，那些说法，斗

道教祖师是谁？你知道道教的

么是「大周天」「小周天」？「女丹」「修丹」

「朝丹」修炼有什么不同？道教的「丹功

社会上流行的各种「养生功」有什么

我

的各种「修炼」有什么不同？道教的「丹功

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

王书献  
杨立新  
著

# 不倒的 导游



中国旅游出版社

责任编辑：殷 钰  
责任印制：冯冬青  
装帧设计：中文天地

---

图书在版编目（CIP）数据

道教/王书献, 杨立新著.--北京: 中国旅游出版社, 2012.3

(问不倒的导游)

ISBN 978-7-5032-4380-6

I. ①道… II. ①王… ②杨… III. ①道教 - 基本知识 IV. ①B95

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第027970号

---

书 名：问不倒的导游——道教

---

作 者：王书献 杨立新著

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: [cttp@cnta.gov.cn](mailto:cttp@cnta.gov.cn)

发行部电话：010-85166503

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷：北京新魏印刷厂

版 次：2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

开 本：880毫米×1230毫米 1/32

印 张：7

印 数：3000册

字 数：138千

定 价：25.00元

I S B N 978-7-5032-4380-6

---

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

# 目 录

## 常识概述

道教讲“尊道贵德”，“道”和“德”具体是指什么？	2
道教讲“天道承负”，具体意思是什么？	3
什么是“道法自然”？	5
道教的“清静”有什么意义？	6
道教的“柔弱”、“不争”的意义是什么？	7
道教劝人要“和光同尘”，具体意义是什么？	9
道教不讲宿命，认为“我命在我不在天”，具体意义是什么？	10
为什么说道教音乐是仙乐？	10
道士为什么要诵经？	11
道教的“性命双修”是什么意思？	13
道教所称“天人合一”是什么意思？	14
道教修炼的目的是“长生久视”吗？	15
道教为什么主张“少思寡欲”？	16
道教的核心信仰是什么？	17
道教为什么告诫人们当“戒奢以俭”？	18
道教中被称为“百科全书”的是哪部典籍？	19
你知道道教的《西游记》吗？	20
道士的称谓有哪些？	21



什么是道场？道场分哪几类？做道场有什么作用？	26
道教日常礼仪与传统的礼仪有什么关系？	27
道教的主要法器有哪些？	28
道士的阶次有哪些？	28
道教有哪些禁忌？	29
道教所称“内丹”、“外丹”是指什么？	30
道教的养生方法有哪些？	31
道教的创始人是谁？	34
道教尊谁为道祖？尊哪部经典为祖经？	35
道教的“三清”指的是哪三清？	35
道教的“四御尊神”指的都是谁？	37
玉皇大帝有什么来历？	39
东王公和西王母各有些什么来历？	40
道教“三官大帝”都是谁？	43
“三皇大帝”都有哪些说法？	44
斗姆和北斗有什么联系？	46
真武大帝都有哪些故事？	47
“六十甲子”指的是什么？	49
碧霞元君有哪些来历？	49
慈航道人就是观音吗？	50
文昌帝君是主管什么的守护神？	51
道教的“财神”是谁？	52
道教的护法神是哪一位？	55
历史上有哪位道士堪称“中国化学鼻祖”？	56
道教八仙是哪几位，什么是“暗八仙”？	57
道教人物当中，谁被称为“山中宰相”？	61
被称为“睡仙”的道教祖师是谁？	63

你知道道教的“全真七子”吗? ..... 64

## 修养身心

你知道道教养生著作《悟真篇》吗? ..... 70

什么是“大周天、小周天”? ..... 70

“女丹”修炼与“男丹”修炼有什么不同? ..... 71

道教的“丹功”与社会上流行的各种“养生功”

有何异同? ..... 72

道教徒如何进行日常的修持? ..... 73

道教的修持方法对现代的环境保护有什么启示? ..... 74

道士修炼为何要择时、择地? 其特殊的修炼方式

对古代天文学、地理学的发展有什么影响? ..... 75

道教的“四大神医”各有哪些突出的成绩? ..... 76

道教饮食养生的原则主要是什么? ..... 79

概括说道教养生思想有哪些? ..... 83

什么是道教所讲的自然养生原则? ..... 84

什么是道教所称清静养生? ..... 85

什么是道教的以德养生? ..... 86

道教养生的四宝是指什么? ..... 87

## 名山宫观览胜

道教庙宇的属性如何? 道教的丛林制度有哪些

基本内容? ..... 90

道教的“十大洞天”是哪些? ..... 91

道教的“三十六小洞天”是哪些? ..... 92



“七十二福地”是哪些？ .....	93
正一派的“符箓三山”指哪三山？ .....	95
全真道的“三大祖庭”在哪里？ .....	96
21座全国重点宫观是哪些？ .....	97
中国世界文化和自然遗产中有多少与道教有关的？ .....	97
北京白云观历史沿革是怎样的？ .....	98
北京白云观里供奉哪些神仙？有哪些古建筑？ .....	99
北京白云观庙会纪念丘长春祖师吗？ .....	102
北京白云观有哪些皇帝的御笔？ .....	103
北京白云观的“镇观三宝”是什么？ .....	103
为什么北京白云观称“全真龙门祖庭”？ .....	103
为什么北京白云观七真殿现称“老律堂”？ .....	104
北京白云观建筑有何特点？ .....	104
北京白云观山门两侧的华表有何意义？ .....	104
“铁打白云观，三猴不见面”是什么意思？ .....	105
北京白云观山门内为什么有一石桥叫“窝风桥”， “打金钱眼”是怎么回事？ .....	105
为什么到北京白云观的游客都要摸“铜兽”？ .....	106
为什么北京白云观的钟鼓楼东西颠倒？ .....	106
你知道全国道教庙宇哪些称白云观？ .....	107
老子说经是终南山楼观台吗？ .....	107
终南山楼观台有哪些古迹？ .....	108
终南山楼观台上善池有什么传说？ .....	108
终南山楼观台有哪些珍贵碑刻？ .....	109
龙虎山因何名“龙虎”？ .....	109
龙虎山道教始自何时？ .....	110
龙虎山的镇妖井有何传说？ .....	110

龙虎山上清宫还有哪些古迹? .....	110
龙虎山天师府的组成部分和珍宝有哪些? .....	111
茅山历史上有哪些高道、名观? .....	112
茅山元符宫也称“印宫”吗? .....	113
茅山九霄万福宫飞升台是茅盈飞升的地方吗? .....	113
“茅山四宝”何以称宝? .....	114
三茅真君曾在华阳洞里修炼吗? .....	115
号称“老子天下第一”的老子铜像有多高? .....	115
茅山庙会有何特点? .....	116
泰山历史上有哪些高道? .....	116
“泰山封禅”是怎么回事? .....	117
泰山岱庙的布局是怎样的? .....	117
泰山女神信仰始于何时? .....	118
泰山碧霞祠初名昭真祠吗? .....	119
泰山还有哪些道观? .....	119
衡山从什么朝代始称南岳? .....	121
衡山历史上的高道名观有哪些? .....	121
南岳大庙供奉南岳大帝吗? .....	122
衡山黄庭观是魏夫人飞升处吗? .....	123
“蛟龙护岳”的传说是怎样的? .....	123
嵩山是太室山和少室山的全称吗? .....	124
嵩山历史上的高道名观有哪些? .....	125
嵩山中岳庙始建于何代? .....	125
嵩山还有哪些道教古迹? .....	126
嵩山中岳庙“四大铁人”有何神奇传说? .....	127
嵩山现存最古的石碑是什么? .....	127
华山有哪些高道的踪迹? .....	128





- 华山西岳庙是华山最古的道观吗? .....128
- 华山主要有哪些道观? .....129
- 华山翠云宫“斧劈石”有何神奇传说? .....130
- 你知道陈抟“对弈得华山”的传说吗? .....130
- 华山玉泉院内有宋代石刻陈抟卧像吗? .....131
- 阁皂山是道教灵宝派的祖山吗? .....131
- 祭北岳神在曲阳还是在浑源? .....132
- 恒山果老岭有何神奇传说? .....132
- 恒山飞石窟有什么传说? .....133
- 武当山因何得名? .....133
- 武当山的真武信仰兴于宋代吗? .....134
- 明代张三丰曾住在武当山吗? .....134
- 武当山紫霄宫始建于何代? .....135
- 武当山太和宫位于天柱峰吗? .....136
- 武当山金殿是我国最大的铜铸镏金大殿吗? .....136
- 武当山南岩在唐代就有道观了吗? .....137
- 武当山还有哪些道观? .....137
- 武当山真武神的来历如何? .....138
- 武当山磨针井和太子坡有什么传说? .....139
- 张三丰创武当内家拳有什么美妙传说? .....139
- 武当山自然风光和建筑有什么特点? .....140
- 青城山古代有哪些高道? .....140
- 青城山建道观始于何时? .....141
- 青城山的全真道始于何时? .....142
- 青城山常道观又名天师洞吗? .....142
- 青城山还有哪些道观? .....143
- 葛洪曾在罗浮山炼丹吗? .....145

- 罗浮山冲虚观即葛洪所建的南庵吗? .....146
- 罗浮山黄龙观旧为西庵吗? .....147
- 罗浮山酥醪观即旧之北庵吗? .....147
- 罗浮山冲虚观前的会仙桥有何传说? .....148
- 罗浮山冲虚观内有哪些葛洪真人的遗迹? .....148
- 武夷山因武、夷兄弟得名吗? .....149
- 武夷山历史上有哪些高道? .....150
- 武夷山有过哪些名观? .....150
- 武夷山也有桃源洞吗? .....151
- 武夷山桃源洞道观始于何时? .....151
- 崂山道教始于何代? .....152
- 崂山太清宫始建于汉代吗? .....152
- 崂山上清宫的牡丹是《聊斋志异》中的香玉吗? .....153
- 孙紫阳曾在明霞洞修道吗? .....154
- 崂山太平宫是宋太祖建的吗? .....154
- 崂山还有哪些著名道庙? .....155
- 崂山太清宫内的植物有什么传说和文物价值? .....156
- 千山有一千座山峰吗? .....156
- 千山的主要道观有哪些? .....157
- 千山无量观的道教胜迹“一台”、“三塔”是指什么? .....158
- 庐山道教始于何时? .....159
- 庐山简寂观是陆修静建的吗? .....159
- 吕洞宾祖师在庐山仙人洞修炼过吗? .....160
- 你知道“誉满杏林”的医学佳话吗? .....160
- 你知道“虎溪三笑”的美谈吗? .....161
- 都江堰何以能成为世界文化遗产? .....161
- 都江堰二王庙是纪念李冰父子的吗? .....162



都江堰伏龙观以李冰降伏孽龙而得名吗？ .....	162
都江堰二王庙有哪些殿堂建筑？ .....	163
都江堰二王庙最有特色的建筑是什么？ .....	163
大足石刻始建于何代？ .....	164
大足石刻只有佛教内容吗？ .....	164
道教摩崖石刻的情况怎样？ .....	165
道教什么时候传入张家界？ .....	166
四川黄龙古庙是中国民间宗教文化融合的典型代表吗？ .....	167
甘肃敦煌文化中有多少道教遗存？ .....	167
承德古建筑群中的道教建筑是什么？ .....	168
天师道始创于四川大邑鹤鸣山吗？ .....	168
石鹤鸣一声，即出一位神仙吗？ .....	169
四川剑阁鹤鸣山摩崖造像有何特点？ .....	169
老子诞生于河南鹿邑还是安徽涡阳？ .....	170
鹿邑太清宫的历史沿革是怎样的？ .....	170
安徽涡阳太清宫曾有哪些殿宇？ .....	171
鹿邑老君台是老子升仙的地方吗？ .....	172
王屋山是道教第一洞天吗？ .....	173
委羽山是道教第二洞天吗？ .....	173
赤城山是道教第六洞天吗？ .....	174
林屋山洞是道教第九洞天吗？ .....	174
括苍山是道教第十洞天吗？ .....	175
成都青羊宫经历过哪几次修建？ .....	175
成都青羊宫何以“青羊”命名？ .....	176
成都青羊宫的八卦亭有何特色？ .....	177
成都青羊宫保存的在道教史上有重要意义的文物 是什么？ .....	178

八仙到过西安八仙宫吗? .....	178
你知道吕洞宾的传说吗? .....	179
武汉长春观与丘长春祖师有关吗? .....	180
葛洪曾炼丹于杭州葛岭抱朴道院吗? .....	181
沈阳太清宫原名三教堂吗? .....	181
“郭祖塔”、“葛公塔”分别纪念谁的功德? .....	182
开封延庆观是重阳祖师羽化处吗? .....	182
北京火德真君庙供奉的是火神吗? .....	183
上海白云观前身是雷祖殿吗? .....	183
上海钦赐仰殿又名东岳行宫吗? .....	184
上海城隍庙原为金山庙吗? .....	184
为什么城隍庙有“前殿为霍、后殿为秦”之说? .....	184
重庆老君洞原为正一道场吗? .....	185
广州三元宫建于何时? .....	185
广州三元宫内为什么供奉鲍姑? .....	186
广州三元宫的历史沿革情况怎样? .....	186
广州纯阳观有一古观象台吗? .....	187
苏州玄妙观曾为全国八大道观之一吗? .....	187
为什么说苏州玄妙观的三清殿为苏南一带最古老的 大型殿宇建筑? .....	188
为什么说苏州玄妙观的清殿前的“钉钉石栏杆”有 “姑苏第一名栏杆”之称? .....	188
为什么苏州玄妙观最珍贵的文物——老子画像碑被称为 “三绝碑”? .....	189
福建石竹山道院以石奇竹秀而得名吗? .....	189
福建石竹山九仙的来历是什么? .....	190
福建石竹山有许多天然洞穴和石景吗? .....	190



- 有哪些文人墨客游历过福建石竹山? .....190
- 安徽涂山禹王宫是大禹会诸侯的故地吗? .....191
- 江西南昌万寿宫又名铁柱宫吗? .....191
- 江西西山万寿宫是净明道的祖庭吗? .....192
- 为什么称许真君为净明道派祖师? .....192
- 江西西山万寿宫的“剑柏”、“八角井”有什么  
神奇传说? .....193
- 成都二仙庵供的是哪二仙? .....193
- 兰州白云观因供奉吕祖而建吗? .....193
- 兰州白云观有上观、下观吗? .....194
- 关于吕祖庙(兰州白云观)还有什么美妙传说? .....194
- 兰州白云观现在规制如何? .....195
- 天水玉泉观有一玉泉井吗? .....196
- 天水玉泉观中有一神仙洞吗? .....196
- 陕西佳县白云山白云观是明清以来西北最大的  
建筑群之一吗? .....197
- 陕西陇县龙门洞曾是丘长春祖师修道的地方吗? .....197
- 贵阳仙人洞曾有钟、吕二祖师镇妖吗? .....198
- 青海西宁土楼观地处丝绸之路吗? .....198
- 为什么称西宁土楼观为西北的“绿洲”道观? .....199
- 银川玉皇阁有多高? .....199
- 广东西樵山云泉仙馆曾是书院吗? .....200
- 广东西樵山云泉仙馆第一任住持是谁? .....200
- 香港云泉仙馆和广东西樵山云泉仙馆有关吗? .....200
- 浙江金华山黄大仙祖宫有何特色? .....201
- 广州紫云观的历史与现状如何? .....202
- 广州紫云观哪位道长太极拳领域有造诣? .....203

温州也有一白云观吗? .....	203
温州白云观的历史情况怎样? .....	204
温州白云观的现状如何? .....	204
为什么说泉州元妙观是“八闽第一道观”? .....	205
泉州元妙观的历史沿革如何? .....	206
泉州元妙观三清殿的建筑风格怎样? .....	207
你知道著名的泉州老君岩吗? .....	207
你知道昆明真庆观的由来吗? .....	208
昆明真庆观的历史沿革是怎样的? .....	208
昆明真庆观的雷神有什么传说? .....	209
昆明真庆观哪位高道经常入宫为明太祖做道场? .....	210
山东栖霞的太虚宫是丘处机的故居吗? .....	211
山东栖霞太虚宫今日如何? .....	211
河北鹿泉十方院最早建于什么朝代? .....	212
河北鹿泉十方院的殿堂布局如何? .....	212
我国台湾地区有多少道教宫观? .....	213
我国港、澳地区有哪些主要道观? .....	214
道教宫观在海外的状况如何? .....	216

# 常识概述

## 道教讲“尊道贵德”，“道”和“德”具体是指什么？

道教告诫后人要尊道而贵德，《道德经》第五十一章中说：“道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。”“道”是宇宙的主宰，是无形、无象却无时无地不在的存在；“德”是“道”的外在表现。道教把道抽象地表现出来，体道修身以至成功则有德，并认为无为为上德，有为为下德。道教中还以“道”和“德”作为一个事物的两个不同面，两者是整体和局部、一般和特殊的关系。《道教义枢·道德义》中说：“道德一体，而具二义，一而不二，二而不一。”在《道德经》中所说的“德”有上德、玄德、常德等，其有时作为道的本体讲，有时作为道的特性讲，有时作为道的总体表现讲。道是真实而又有信验的，但又是无为和无形的；可以心传却不可以口授，可以用心领悟却不可以用眼观看；道本身就是本、就是根，还没有天地之前，自远古以来道就存在着；它产生天地；它在太极之上却不算高，在六合之下却不算深，先于天地存在却不算久，长于上古却不算老。道在古代人们赋予它许多意义，其还有引导疏通等义。而“德”被释解为“得”和“优点”等义，如中国儒家所提倡的孝、悌、忠、信、礼、义等传统思想，皆归于德的范畴。道和德如衣之表里，相辅相成。道不仅能支配人间世界，而且能主宰神仙世界。人得道则拥有通天彻地、入水不溺、入火不焚、无舟渡海等超常本领，在世间广为传诵的得道高真都具备这种超常的能力，而德更是有道者不可或缺的。历数道教无数的神仙人物莫不如此，



他们都是道德具备、仁义兼备、礼义可法之士。他们内修身心，外立道德。道是最真实的存在，也是最普遍的规律，人们以无为之道治国则国泰民安；以清虚自守、卑弱自持之道治身则身修；以深根固蒂之道延寿则能长生久视。这些都离不开德的辅助，要成道就要积功累德。人把握了道的运行规律，通过自身的修炼，就可以返本还原，和大自然融于一体，处于永恒不变的境地。老子哲学中的许多理论观点，如“清静、无为、抱一”等，都是从“道”和“德”的基本原则中引申和发挥出来的。修道之士以道和德为信仰和行动的总则，既要修道，又要积德，所以二者同为教理教义的基本原则。在社会生活中，道德有重要的作用。有道德的人，不仅自己有好的道德修养，还可以助自然养育万物，引导人心向善，使国泰民安，社会祥和。

## 道 教讲“天道承负”，具体意思是什么？

佛家重因果报应。道教是重生的宗教，重视现实生命、现实世界，因此，它的报应观主要体现“天道承负”的思想。认为“承”是指后人继承先人的财富；“负”则是指先人有过失遗患给后代。简单地说：就是前人植树后人乘凉，前人惹祸后人遭殃。比方父亲积攒了许多的钱没用完便离开人世，其子女自然而然就继承了这份遗产，子女享受父亲所积累的资财，如同前人植树后人乘凉一样；反之，父亲去世时留下许多债，这也只有让子女们去承受这份没有还完的债务了。在道教世界中，还认为许多无形的事情都是因前人积累下来的，如一个人一生命途多舛，做事总是背运，本来看着别人赚钱，自己要做