

中 / 国 / 传 / 统 / 文 / 化 / 知 / 识 / 小 / 丛 / 书

ZHONGGUO
CHUANTONG
WENHUA
ZHISHIXIAO
CONGSHU

36

道教、萨满教

吉林人民出版社



22

-36

《中国传统文化知识小丛书》

道 教

陈虹媿 编著

萨 满 教

陈思玲 刘厚生 编著

吉林人民出版社

《中国传统文化知识小丛书》

编委会

主 编	胡维革		
副 主 编	陈立忠	胡晓岩	郝国昆
编 委	(按姓氏笔画排列)		
	于晶娜	田毅鹏	
	厉永平	李书源	
	陈立忠	陈虹媿	
	周玉和	郝国昆	
	胡晓岩	胡维革	
	赵永春	程舒伟	
	雷 庆	颜震华	
	魏克威		
责任编辑	刘慧杰		

前 言

中国传统文化源远流长，博大精深，凝结着炎黄子孙改造世界的辉煌业绩，包含着华夏先哲的无穷智慧，是先民留给今人的一份极其丰赡、弥足珍贵的宝藏，是人类文化宝库中一朵璀璨的奇葩。今天，如何使这一东方文化瑰宝为当今世界所用，使其为振兴中华、实现四化大业服务，是当代国人学子肩负的神圣责任。对于青少年学生来说，如何继承这份珍贵的历史遗产，接受中华民族优秀文化的熏陶，弘扬爱国主义精神，把自己培养成为社会主义“四有”新人，以肩负起两个文明建设的历史重任，更是时代赋予的宏伟重托。为此，我们编写了这套《中国传统文化知识小丛书》。

这套丛书以中国传统文化中的具体文化事象立题，共选择100种文化事象，每两种文化事象为一本，共50本。在具体操作上，我们力求内容科学准确，文字潇洒飘逸，风格新颖别致；既注重传统文化的历史价值，又着眼于现实借鉴和运用；既写清每一种文化事象的来龙去脉、历史沿革、目前状况、文化蕴含，又将与此事有关的传说、故事、诗文、人物等囊括其中；夹叙夹议，文史交融，妙趣横生。总之，我们期望这套丛书能够起到弘扬中华民族精神、传播传统文化知识、宣传典雅、崇高、真善美的作用，对广大读者具有一定的实用价值。

面对浩瀚的中国传统文化，我们这套小丛书只能说是在海

边采撷了几个小小的贝壳，远谈不上包罗净尽、解说确当，更不待说尽其精要、毕发奥旨了。为此，我们真诚地希望广大读者批评指教，以期日后有以改正提高。

编者

1998年1月1日

目 录

道教	(1)
一 玄而又玄的道教	(3)
二 五花八门的经典戒律	(19)
三 长生不老的炼丹术	(24)
四 神秘怪诞的斋醮符篆	(28)
五 各显神通的诸神	(31)
六 遍布天下的道观	(36)
萨满教	(44)
一 原始崇拜与萨满教的产生	(46)
二 萨满 ——神秘世界的主宰者	(55)
三 神器 ——萨满教信仰的圣物	(64)
四 祭祀 ——萨满文化的万花筒	(72)
五 人类原始文化的“活化石”	(86)

道 教

伟大的诗人屈原在《楚辞·天问》中怀着极大的兴趣和困惑提出：“邃古之初，谁能道之？上下未形，何由考之？冥昭瞢暗，谁能极之？……”人们仰望皓渺无际的天空，俯视辽阔无垠的大地，沉湎在富于诗意的幻想中：那喷射出万道金辐的朝阳，为什么从东方升起？那高悬在静谧夜空的银盘，为什么有盈有亏？那绚丽多彩、千姿百态的万物难道是神的恩赐？那来去匆匆的春夏秋冬为什么周而复始、井然有序？还有人——我们自己又是从哪来的，为什么又会成为万灵之长？人们渴望对宇宙的了解，渴望揭开这些曾经困惑了无数代人的谜底。

在距今2500多年前，古代东方出现了一位智慧大师，他深深地思索着世界的一切，试图用一个深奥玄妙的“道”字来解释这不可思议的宇宙。他就是中国的先哲老子。

老子姓李，名耳，字聃，亦称老聃。他是我国春秋时期周王朝的守藏室史（即博物馆的小官吏）。他是一个习惯于冥想的思想家，整日埋头于书籍之中，精通古代典章制度，熟悉历史上的成败、兴亡、祸福，潜心研究各种学问，使之融会贯通，从而创造出道家学说。他的那部《道德经》虽仅有5000字，却蕴

藏着深刻的智慧。

老子凭着自己的直觉，感到天地之间、万事万物有一个共同的起源，他认为这就是“道”。那么，“道”是什么东西呢？按老子的话讲，就是一种“视而不见”、“听之不闻”、“搏之不得”的“先天地生”、“惚兮恍兮”、“寂兮寥兮”、“不可名状”的精神实体。它是永远不可感知的，而且在天地产生之前就存在了。老子还说：“‘道’生一，一生二，二生三，三生万物。”这就是说，“道”是世界万物的根本，它充满整个天地之间，化生万物，孕育生灵，成为一切事物的内在核心，宇宙的内在支柱。它就像万灵仙丹，使生物具有生命，又像鲧（gǔn，古人名，夏禹的父亲）盗来的息壤，能从小到大、从少到多，生生不息，甚至从无到有，变化万端。老子认为，万物创生以后，还要守住“道”的精神，依道而行，顺其自然。因为老子把这个玄妙的“道”作为他的思想体系，所以人们把这一学派称为道家学派。

然而，老子创立的道家只是一个学派，并不是宗教现象，更不是人们通常所说的道教。后来，道教在诞生之时，崇奉老子深奥玄妙的“道”，并紧紧依托于道家，打着道家的旗号，人们就将道教混于道家，以为是老子创立了道教，甚至有的史籍中也说“道家之原，出于老子”。这种虚夸的看法，以讹传讹至今。但是，有一点可以肯定，道教是与老子的“道”结下了不解之缘，道家思想也是道教源头之一。

那么，道教究竟有多少个源头，它是怎么产生的，它的鼻祖到底是谁，它宣传些什么，为什么同佛教和儒家文化一样具有强大的魅力，深刻影响着中华民族的文化生活、家庭生活、社会生活以及政治生活？这些都是我们这本小册子要回答的问题。

一 玄而又玄的道教

道教是中国土生土长的宗教，它是中国传统文化的三大支柱（即儒、佛、道）之一。道教最早是从东汉末年的民间崛起，后来逐渐发展成为官方的正统宗教。

1. 道教的源头

道教是神秘莫测（jué）诡的，因为它来源于神奇的冥想感受中。道教的源头丰富而又独特，这使它区别于世界上的所有宗教。

首先，道教源于古代宗教和民间巫术。早在先秦的古代社会，我们的祖先就崇拜自然和鬼神。他们不明白自然界的神奇现象，如天地日月、江河百川、风雨雷电、万物生长、生老病死等等，以为这都是神灵的恩赐，于是“见怪物，皆曰神”，在当时有“祭百神”之说。如祈求五谷丰登，就祭祀社稷之神，天神、日神、月神、星辰之神、地神、山神、河神、水神、风神、雷神、户神、门神、灶神等等，都是先民们在民间供祭的偶像。这其中的许多神祇后来被道教吸收，变成道教的尊神。如天帝演变成为玉皇大帝，天、地、水三神演变成为三官，北方的七星宿神演变成为玄武等。

人们要祭神灵，但不是人人都能与神交往，于是就出现了一种专门与神打交道、沟通人神之间感情的人——巫、祝、卜。巫有女有男，女称“巫”，男称“覡”（xí）。祝是负责宗教祭祀的礼仪者，如做迎神、致祷之事。巫、祝“以宗教为职业，专门负责官方或民间宗教祭祀活动，掌管神与人之间的沟通，探

知神意，用种种手段调动鬼神之力为人求富消灾”。卜是“专替人决疑难、断吉凶”的人，“诸凡降神、解梦、预言、祈雨、医病、占星，都需要他们提供服务。”先人们有了疾病，便请巫覡祈神画符驱鬼；要预知未来，便请卜者钻龟刻甲决断；要祈求丰收，便请巫覡以歌舞取悦鬼神；死了亲人，便请巫覡安抚亡灵，使它重新获得生命。可见，巫术的种类繁多，有祭祀、有歌舞、有诅祝、有占卜、有画符等等，这些神道巫术都被后来的道教承袭下来，成为道教特有的仪式和方法，即斋醮、诅祝和符箓。

第二，道教来源于古代的神仙传说和方士活动。道教宣传的核心内容是长生成仙，因此神仙传说是道教的重要源头之一。我国古代的神话丰富多彩，其中的神仙不仅能腾云驾雾，变化多端，神通广大，且长生不老，“与天地兮比寿，与日月兮齐光”。在我国第一部地理著作《山海经》中，保存了不少远古神话故事和怪诞之说，有夸父、后羿、西王母，有的神灵“以乳为目，以脐为口，操干戚以舞”，有的“人身而龙首”或“龙首而人形”，有的“鸟身人面”。在《庄子》里，有着飘然潇洒的神仙，他们“不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外”，“大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒，疾雷破山风振海而不能惊。”在《楚辞·九歌》中，则有抚长剑佩玉珥的东皇太一，龙驾帝服的云中君，沉湎于爱情的湘水二神，清气御阴阳的大司命，抚彗星按长剑的少司命，举长矢射天狼的东君，……这样绝不同俗的、神奇莫测的神仙幻境令人神往，而成为一个上天入地、无所不能、长生不死的神仙，是先民们梦寐以求的。这样，就在神话色彩浓重的社会氛围中，出现了一批江湖方士、道士（他们不是后世的道教信徒，而是一些所谓“得

道之士”)。这些人为了迎合人们的心理需要，自称能指点人们成仙得道或求取不死之药。他们向君王游说，“以封禅则不死”，封禅“能仙上天”，鼓吹海岛神山有仙人和仙药。因此，在先秦以及秦汉时期，帝王封禅、入海求仙药之事不绝。

秦始皇一心想长生不老，方士侯生、卢生投其所好，说能求到长生仙药，颇得始皇宠信，骗取了大量钱财。正是这两个人，曾经在背后“讥议”过秦始皇，结果造成历史上的“坑儒”事件。为求得仙药，秦皇多次出巡，东到泰山，西到鸡头山，北到碣石，南到会稽。他又派遣徐福发男女童数千人入海求仙人仙药，结果还是一无所获。汉武帝时方士最盛，他们能言善辩，向武帝大讲神仙仙岛，长生不死之道。武帝为求长生，举行封禅大典，祀神求仙，又豢养大批方士，从事炼丹，求取长生不老之药。在皇家和神仙传说的影响下，在方士的迷信鼓吹下，汉代形成了一股求仙修道的社会思潮，直接推动了东汉道教的形成。

第三，道教来源于老庄学说。前面已经说过，老子创立的道家只是一个学术派别，当时道教还未形成。老子和庄子都不讲长生不老，亦不讲炼丹和巫术。直到东汉时张陵创立道教，老子天才的冥想才被扭曲成神学。老子学说的核心，即深奥玄妙的“道”为道教所推崇，于是道教利用老子的威信及其学说中有关“道”的内容，加以附会引申，“道”就成了道教的根本信仰和教义根据，《老子》一书成了道教经典，老子也成了道教的一尊神。老子说“道”是世界万物的根本，是宇宙的最高法则，这的确有些虚无恍惚和神秘化。道教正是利用“道”的神秘性，把“道”进一步夸大，“变成了具有无限威力的全知全能至上神的代名词”。庄子宣传清静无为，逃避现实，追求绝对的精神自

由，达到“真人”境界。他说，要成为“真人”，就要能够“坐忘”，即完全忘掉自己，在精神幻觉中消除形骸的我，在精神上与天地合一，与万物同体，完全解脱尘世间的利害、得失、毁誉、是非，精神上得到绝对自由，进入逍遥世界。这一思想后来为道教所继承和发展，成为道教徒学道、修身的“登真之径”。

第四，道教的另一个源头是古代的“阴阳”、“五行”学说。阴阳说早在春秋时代就产生了，当时先民们在对自然现象的思考中，把成双成对的现象归纳为“阴阳”。如，人们看到有白天又有黑夜，有太阳又有月亮，有男人又有女人，动物有雌又有雄，男女交合而繁衍子孙，天地交合孕育山川草木，总结出“阴阳化合而生万物”的结论。因为日暖月寒、昼热夜冷，于是又得出了阳具有热、阴具有寒的性质。然后又把阴阳理论扩展到自然、社会领域，以阴阳来看待世间的万事万物。当时的大诗人屈原有诗曰：“阴阳参合，何本何化？”他是在问：“阴与阳彼此交合，它的本源是什么，它又将化生什么？”智慧的老子和玄想家庄子把阴阳理论上升到“道”的高度，他们回答说：“道”派生了阴阳，阴阳交合，化生了万物。道教吸收了阴阳思想，在道教的经典、教义中无处不讲阴阳，如认为大自然是阴阳的，“天地之性，半阴半阳”等，甚至道教的标志都是神秘的“阴阳鱼”。

五行之说早在西周时就产生了，先民们认为是金、木、水、火、土这五种物质形态构成了世界，这是原始的唯物主义思想。战国时，齐人邹衍把原始的唯物主义引向神秘的唯心主义，他把金木水火土五材与仁义礼智信五常、青赤白黑黄五色等相配，用来解释人世间的变化。邹衍根据植物可以生火，火后必有灰

炁（土），土中埋藏金属，金属冶炼成液体状（水），水又可以滋润植物等感觉经验，归纳出为木生火，火生土，土生金，金生水，水又生木的“五行相生论”；又根据水来土淹，木耜掘土，刀斧凿木，火能熔金，水能灭火等现象形成了木克土，金克木，火克金，水克火，土又克水的“五行相克论”。他认为五行与五种颜色、五种味道、五种音阶、人的五脏甚至王朝更替都一一对应，自然、社会、人是随着五行的交替而变化，这样，整个世界就被有条不紊、结构清晰地描绘成一幅由金、木、水、火、土排列组合成的循环运转的大图画。道教在其形成过程中吸收了五行思想，特别是道教的内外丹学理论建立在阴阳五行的思想上，如炼丹术以卦爻配阴阳五行以说明炼丹用药与火候，以五脏配五行以阴阳之气益身修道，道教《先天图》和《无极图》都是以阴阳五行来表示宇宙生成的。

第五，道教来源于古代医学和养生学。道教的追求目标是神仙和不死，它对于人的寿命表现了极大的关注，因此如饥似渴地吸收古代医药学与养生学的思想营养，使道士体魄健壮长生不老。他们的饮食起居、调摄精神之道来源于战国时期就产生的医学著作。如《黄帝内经》和《养生方》、《导引图》等。《黄帝内经》中的《素问》篇是以阴阳五行来解释生理及病理现象的，如论脏腑中的阴阳，五脏是阴，六腑是阳。论五行则以五脏中的肝为木，心为火，脾为土，肺为金，肾为水等。五脏六腑阴阳五行相依为用，构成一个整体，这个整体若被破坏了，便发生疾病，即所谓“阴胜则阳病，阳胜则阴病”等。这种脏腑学说给道教极大的启示，于是，他们继承了古代的养生学说和健身术，即战国时期《导引图》的深呼吸健身法和模仿动物动作的体操健身法，以及庄子的早期气功和辟谷说，发明了延

年益寿、修道成仙的“养气守静”方法，以保持身体阴阳二气的平衡。道教的养气，就是要“吐故纳新”，排除“死气”，吸入“生气”，要人们清旦作深呼吸，而且不食五谷荤腥，以保持身体内的清新洁净。这就是道教热衷的气功和辟谷。本来，道教提出的“养气安神”法有科学的成份，但由于它成为教徒成仙求道的途径，所以被裹上了一层厚厚的神秘外衣，以至于后来被神化为长生不死，白日飞升的奇妙法术。

溯踪寻源，我们发现道教深深地扎根于华夏文化的沃土中，正如大江东流，从源头处的涓涓细流到入海口的无涯洪涛，中间曾汇入了无数支流一样，道教在形成过程中，也融汇了老庄、阴阳、五行、医、巫、星相及儒学等来自四面八方的学说和思想。到了东汉时期，道教正式创立，它的标志是道教经典《太平经》（即《太平清领书》）的诞生和宗教组织太平道、五斗米道的诞生。

2. 道教的兴起

相传东汉顺帝时，琅琊人宫崇把他的老师于吉传给他的所谓神书——《太平清领书》，共170卷献给皇帝。顺帝因为此书批评了当时政治昏暗和外戚宦官干政，故以其书“妖妄不经”，没有接受。桓帝时，山东地主文人襄楷复献此书，但他在上书中攻击宦官专权和议论桓帝无子嗣，所以也没有得到信任。然而，桓帝本人已在宫中设立了黄老祠，加以敬奉，并于延熹八年（165年）派人到苦县祭祀老子。到灵帝即位，肯定了襄楷所上的《太平清领书》，太傅陈蕃等推举襄楷，使他名噪一时，是书才渐为世人所知。这部《太平清领书》，即后世所谓的《太平经》，是道教最早的经典。于吉大约是第一个总集道教经典、开始传播道教的人。

道教初创阶段，主要在受苦受难的被压迫人民中流行。当时在山东、河南、河北等地，有张角传播的太平道广为流布。汉中、巴郡一带，有张陵、张衡、张鲁祖孙三代传授五斗米道。

东汉灵帝时，巨鹿张角奉《太平清领书》，在冀州传教，号为太平道，自称“大贤良师”，“蓄养弟子，跪拜首过，符水咒说以疗病”；并且派遣弟子“使于四方，以善道教化天下”，得到农民的信任。10年后（即184年），太平道徒已发展几十万，遍布在青、徐、幽、冀、荆、扬、充、豫8州。张角部署道徒为36方，大方万余人，小方六七千人，各立首领，由他统一指挥，并打出“苍天已死，黄天当立，岁在甲子，天下大吉”这一类有谶语色彩的革命口号，以黄巾为标帜，在七州二十八郡同时俱起，进行了中国历史上第一次组织、准备比较严密的黄巾大起义。起义遭到残酷镇压，张角兄弟死后，黄巾余部继续坚持斗争，最后被曹操消灭。太平道统一的宗教组织遂不复存在。建安以后，不再有活动见诸史书。

与太平道形成和传布的同时，还出现了道教的另一派，即五斗米道。东汉顺帝时，沛国丰（今江苏丰县）人张陵在四川鹤鸣山中结茅学道，他以老子的《道德经》为主要经典，潜心学习，并自称出于老君口授，制作道书《灵宝经》《章醮》24卷。他以符书招致信徒，信道者出米五斗，故称五斗米教。后来，道徒们将他尊为“天师”，故又称“天师道”。五斗米道开创了道教徒系统利用《老子》的先河。他们信奉老子的“道”，把“道”神化，说“道”可以化聚为有形象的神——“太上老君”；宣传只要信道，皆可长生成仙；对信徒的要求也很严格，有道戒，崇尚仁义忠孝，克制喜怒，节制食欲和性欲，提倡过恬静简朴的生活。五斗米道在民间下层有广泛的社会基础，并初步

建立起稳定的宗教组织。从此，道教作为一种宗教力量出现在历史的舞台上。

张陵死后，其子张衡、孙张鲁世传其道，信徒日增。191年，张鲁率徒众攻取汉中，建立政教合一的地方政权，他自称师君，置“祭酒”管理地方政治，并在各地设立“义舍”，置“义米”、“义肉”，过路者量腹取食。他禁止酿酒，春夏禁止杀生牲。若有犯法者，允许通融三次，再犯就用刑。有小过的人则罚修路百步。张鲁占据汉中20多年中，人民生活比较安定。建安二十年（215年），曹操亲统大军攻入汉中，张鲁率其家族部众投降，受到优厚的待遇。曹操任张鲁为镇南将军，封阆中侯，其五子皆封为列侯，其女为曹操之子燕王曹宇聘娶。由于五斗米道上层首领被曹魏政权收买，所以五斗米道得以在民间继续流传。

3. 道教的发展

魏晋时期，曹操的继承人魏文帝曹丕不重视儒家思想，他下令禁止民间的一切宗教活动，遏制了民间道教组织迅速发展的势头。虽然五斗米道仍在民间传播，从西南一隅发展到全国各地，并逐渐渗透到上层统治阶级中间，成为当时道教的大宗，但是五斗米道在教义上却没有多大发展。这时，适合魏晋门阀士族统治阶级利益的神仙道教却悄悄兴起，其内容后来被五斗米道吸收，并逐渐与五斗米道合流。

众所周知，魏晋以来掌权的门阀士族地主阶级十分腐朽，这个统治阶层经济上享有优厚的特权，政治上垄断权位，生活上奢侈淫逸，精神上空虚无聊。神仙道教在满足门阀士族精神需要方面，有其独到之处。神仙道教是由一批神仙方术之士组成的，他们以养生度世为务，认为通过方术修炼便能长生不死，升天成仙。他们过着闲散避世，隐居山林的生活，从事采药炼丹，

怡神养性，清虚自守，幻想进入神奇缥缈的神仙境界。这样的主张非常适合门阀士族的思想需要和情趣，因此得到上层社会的拥护，更多统治阶级加入道教队伍，为道教的发展带来了机遇。因此，在魏晋南北朝时期，民间道教开始向以仙道为中心的官方化宗教发展，而神仙道教最杰出的代表和集大成者葛洪为这一关键的转折奠定了坚实的基础。

葛洪（284—363年），出身于官宦世家，其祖父葛系在三国时代做过大鸿胪、辅吴将军等职，其父葛悌在吴国做过太守。其父死后，家道从此中落。葛洪少好儒学，读《孝经》、《论语》、《易》等儒家经典及“诸子百家之言”近万卷，又相信仙道学说，“尤好神仙守养之法”。晋惠帝时，应召参加镇压石冰起义，立有战功，被封为伏波将军。但他不以高官厚禄为乐，乃辗转到洛阳去搜集炼丹制药方面的法术，并随郑隐学习神仙之道。后“八王之乱”，他流徙到广州生活多年，潜心著述，学仙修道。晋元帝司马睿登位，为安抚江南士族，追功叙赏，葛洪因伐石冰之功，封关内侯。但葛洪执著于寻仙访道，闻交趾出丹砂，乃求为勾漏县令。到广州时，被刺史邓岳挽留，遂入罗浮山炼丹，终其一生。葛洪撰著的《抱朴子》一书，被视为道教的经典而受到尊崇。

葛洪学说集中反映了他的仙道思想。他宣传“仙可学致”，即认为凡人可以通过学仙修道成为神仙而长生不死。他说，学仙修道的办法很多，最重要的是服食金丹。由于他们炼丹到了如醉如痴的地步，所以人们把葛洪这一派称为“丹鼎道派”。葛洪站在封建统治者的立场上，污蔑利用道教组织农民起义的张角是“招集奸党，称合逆乱”，主张严加镇压，“犯无轻重，致之大辟（杀头）”。葛洪还对战国以来“神仙方药，鬼怪变化，养