

信仰之光



善若水

道教历史与道教文化

肖东发◎主编 钟双德◎编著

道教可追溯到上古时期的自然崇拜与鬼神崇拜，到了汉代，便形成了教派。秦汉时期，执政者祀“五帝一、敬鬼神、封泰山、访仙求药”，逐渐成为了道教发端；在隋唐时期，道教进入兴盛阶段；北宋时期，道教在理论、制度、道教音乐等方面大有进步；金元之际产生的北方全真道与南方正一道形成了南北双兴的格局；明代正一道较活跃，清代则是全真道较兴旺。



中国出版集团
现代出版社

中华精神家园



信仰之光

上善若水

道教历史与道教文化

肖东发 主编 钟双德 编著



 中国出版集团
 现代出版社

图书在版编目（CIP）数据

上善若水 / 钟双德编著. — 北京：现代出版社，
2014. 11

（中华精神家园书系）

ISBN 978-7-5143-3060-1

I. ①上… II. ①钟… III. ①道教—中国—古代
IV. ①B958

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第244297号

上善若水：道教历史与道教文化

主 编：肖东发

作 者：钟双德

责任编辑：王敬一

出版发行：现代出版社

通讯地址：北京市定安门外安华里504号

邮政编码：100011

电 话：010-64267325 64245264（传真）

网 址：www.1980xd.com

电子邮箱：xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷：北京兴星伟业印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：11

版 次：2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5143-3060-1

定 价：29.80元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

党的十八大报告指出：“文化是民族的血脉，是人民的精神家园。全面建成小康社会，实现中华民族伟大复兴，必须推动社会主义文化大发展大繁荣，兴起社会主义文化建设新高潮，提高国家文化软实力，发挥文化引领风尚、教育人民、服务社会、推动发展的作用。”

我国经过改革开放的历程，推进了民族振兴、国家富强、人民幸福的中国梦，推进了伟大复兴的历史进程。文化是立国之根，实现中国梦也是我国文化实现伟大复兴的过程，并最终体现在文化的发展繁荣。习近平指出，博大精深的中国优秀传统文化是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。中华文化源远流长，积淀着中华民族最深层的精神追求，代表着中华民族独特的精神标识，为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养。我们要认识中华文化的独特创造、价值理念、鲜明特色，增强文化自信和价值自信。

如今，我们正处在改革开放攻坚和经济发展的转型时期，面对世界各国形形色色的文化现象，面对各种眼花缭乱的现代传媒，我们要坚持文化自信，古为今用、洋为中用、推陈出新，有鉴别地加以对待，有扬弃地予以继承，传承和升华中华优秀传统文化，发展中国特色社会主义文化，增强国家文化软实力。

浩浩历史长河，熊熊文明薪火，中华文化源远流长，滚滚黄河、滔滔长江，是最直接源头，这两大文化浪涛经过千百年冲刷洗礼和不断交流、融合以及沉淀，最终形成了求同存异、兼收并蓄的辉煌灿烂的中华文明，也是世界上唯一绵延不绝而从没中断的古老文化，并始终充满了生机与活力。

中华文化曾是东方文化摇篮，也是推动世界文明不断前行的动力之一。早在500年前，中华文化的四大发明催生了欧洲文艺复兴运动和地理大发现。中国四大发明先后传到西方，对于促进西方工业社会发展和形成，曾起到了重要作用。

中华文化的力量，已经深深熔铸到我们的生命力、创造力和凝聚力中，是我们民族的基因。中华民族的精神，也已深深植根于绵延数千年的优秀传统文化传统之中，是我们的精神家园。

总之，中国文化博大精深，是中华各族人民五千年来创造、传承下来的物质文明和精神文明的总和，其内容包罗万象，浩若星汉，具有很强文化纵深，蕴含丰富宝藏。我们要实现中华文化伟大复兴，首先要站在传统文化前沿，薪火相传，一脉相承，弘扬和发展五千年来优秀的、光明的、先进的、科学的、文明的和自豪的文化现象，融合古今中外一切文化精华，构建具有中国特色的现代民族文化，向世界和未来展示中华民族的文化力量、文化价值、文化形态与文化风采。

为此，在有关专家指导下，我们收集整理了大量古今资料和最新研究成果，特别编撰了本套大型书系。主要包括独具特色的语言文字、浩如烟海的文化典籍、名扬世界的科技工艺、异彩纷呈的文学艺术、充满智慧的中国哲学、完备而深刻的伦理道德、古风古韵的建筑遗存、深具内涵的自然名胜、悠久传承的历史文明，还有各具特色又相互交融的地域文化和民族文化等，充分显示了中华民族厚重文化底蕴和强大民族凝聚力，具有极强系统性、广博性和规模性。

本套书系的特点是全景展现，纵横捭阖，内容采取讲故事的方式进行叙述，语言通俗，明白晓畅，图文并茂，形象直观，古风古韵，格调高雅，具有很强的可读性、欣赏性、知识性和延伸性，能够让广大读者全面触摸和感受中国文化的丰富内涵，增强中华儿女民族自尊心和文化自豪感，并能很好继承和弘扬中国文化，创造未来中国特色的先进民族文化。



2014年4月18日

追本溯源——道教起源

黄帝修道成仙的传说 002

老子道学高深的传说 009

先秦方士的拜神实践 018



传播分化——早期道教

026 汉初社会推行黄老学说

031 张道陵创立五斗米道

038 早期道教教派的发展

050 隋唐时期道教的发展

062 道教的重要思想源头

067 早期道教的重要典籍



发展变革——道教宗派

- 076 五代道教的维系与发展
- 080 宋代道学与道教的发展
- 088 金元之际新道教的产生
- 100 蒙古汗国时期的全真道
- 107 元代道教的南北格局



角色转换——道教俗化

- 明代道教与道教著作 112
- 明代云南道教的兴盛 122
- 清代道教的世俗化过程 128
 - 道教的宗教礼法活动 134
 - 道教文化的环保思想 143
 - 体现和谐的道教名山 147
- 道教文化载体的道观 155

道教起源

春秋战国时期，原始宗教经过“诸子百家”的继承和发扬，产生了多种学术流派。其中，由于厌倦了各个诸侯国之间的长期纷争和战乱，便出现了以敬畏鬼神、清静无为以及道法自然为核心的道家学说，为我国本土宗教道教的产生奠定了基础。

道教，又称黄老、老氏与玄门等，最早可追溯到上古时期的自然崇拜与鬼神崇拜，从当初占卜人事的方术，逐渐演变成商周时期祭祀上天和祖先，形成了天神、人鬼、地祇三大系统，将祭祀天地与敬祖并列，称为敬天尊祖。直到汉代，才确立了“道教”的名称，形成了真正具有宗教特征的教派。



黄帝修道成仙的传说

那是我国上古时期，原始部落有熊氏首领少典的妻子附宝，生得天生丽质，美丽动人，被人们呼为美姬。她常在阴水边洗衣淘菜，人们见多了，就把这段河叫成了姬水。





■ 黄帝陵碑

有一天夜里，四周一片漆黑，只有北斗星比较明亮。附宝忽然发现绕着它起了一道青白的光，照耀四野，天地通明。这是什么景象呢？附宝正在纳闷，忽觉腹中一股热流涌动，原来是受孕了。

相传，附宝怀孕24个月。有一天，天空出现了五彩祥云，百鸟朝凤。此时，附宝在沮水河畔生下了一个男孩，男孩出生的时候，紫气环绕其身。

相传男孩生下没多久，便能说话。长到七八岁时，就有大人风度，十二三岁就有大智慧，到了15岁，就已经无所不通了。男孩长大后，身高过九尺，相貌奇伟。他黄皮肤，宽肩膀，高额头，深眼窝，长胡须，虎背熊腰，英俊魁梧，仪表堂堂。

这个男孩因为居住在轩辕之丘，就是后来的河南新郑的西北，因此以“轩辕氏”为号，人们称他为轩辕。也有说因为他发明了轩辕，就是一种古老的车，所以人们称他为轩辕。

有熊氏 有熊始于少典，黄帝继为有熊国君。据史籍记载和考古发现，河南新郑是古代有熊国的地域，但黄帝为“有熊国君”之后，有了很大的发展，奠定了华夏民族形成的基础，故黄帝成为中华民族的共祖、宗祖神。



■ 黄帝雕塑

道历 道教专用的历法。在演变过程中又被称为六十花甲历、华胥历、华历、伏羲女娲历、甲子历、黄帝历、黄历、夏历、农历、阴历、周历、中华历、中历。传说道历的起算点是黄帝即位的那一天，恰逢冬至及朔旦日，所以道历的起算点是甲子年甲子月甲子日甲子时。

轩辕20岁的时候，继承了有熊国国君的位置，因为这个氏族居住在黄土地上，人们在黄土地上耕种生存，以地为大，于是就把轩辕首领称为黄帝，就是管理整个黄土的帝。他就是后来被称为中华民族“人文始祖”的黄帝。

据古籍《太乙数统宗大全》记载，黄帝即位那一天，出现了“五星联珠”的异常天象。五星是指太阳系八大行星中的金星、木星、水星、火星和土

星，五星联珠是指这5颗星在一条直线上，所以道历将其作为起算点，即：甲子年甲子月甲子日甲子时。这一时刻不仅是天文中五星联珠的时候，也是中华民族人文始祖黄帝即位的时刻，自然就成了中华民族历法的开端。

黄帝执政，天现吉兆，人们认为这是上苍的恩赐，降福人间。为了感谢天地神灵赐福，黄帝开始巡游天下，登临泰山，封禅膜拜，祈求上苍保佑华夏子孙，能够永远幸福安康。

黄帝听说崆峒山有个叫广成子的仙人，因养生求得道法，活了1200岁而还没有衰老。于是不顾旅途劳顿，风尘仆仆地前去拜师问道。

黄帝第一次去崆峒山求见广成子，这时他已做了

20多年的天子，已经40来岁了。这一次黄帝端坐在大象背上，元妃嫫祖和女节坐在木轮大车上，率领着文臣、武将、卫士等一百多人，声势浩荡。

广成子对黄帝说：“自你治理天下后，云气不聚而雨，草木不枯则凋，候鸟不到迁徙的季节就飞走，我和你这样的人有什么好谈的呢？”

黄帝回到国都后，反思广成子的话。从此勤劳焦思，忧国忧民，选贤任能，励精图治，创造文字，养蚕制丝，制造舟车，发明音律，创始医学，研究算数，创制婚姻，造就前人未有的丰功伟绩，开创光辉灿烂的中华文明，深受万国拥戴和百姓崇敬。

过了大约60多年，黄帝决定再次上崆峒山拜师问道。这一次黄帝独自一人悄悄上崆峒山，一路上，黄帝不辞劳苦，直到鞋底磨穿、脚丫磨破、寸步难行

广成子 黄帝时期的人，住在临汝崆峒山上，黄帝曾向他请教“至道之要”。传说广成子活了1200岁后升天，在崆峒山留下了两个升天时的巨大脚印。一说广成子是太上老君的化身，还有说“道”的化身曾3次降于人间，分别为黄帝时期的广成子、西周时期的老子、东汉时期的张道陵。

■ 黄帝陵守护神



玄女 也称九天娘娘、九天玄女。原为我国古代神话中的女神，后经道教奉为女仙。汉魏时期，玄女在社会上特别是道教之中有很大影响。玄女与素女是房中术的老前辈，彭祖、老聃是她们的学生，黄帝的飞升也有赖于她们的法术，而在玄、素之中，玄女又居于首位。

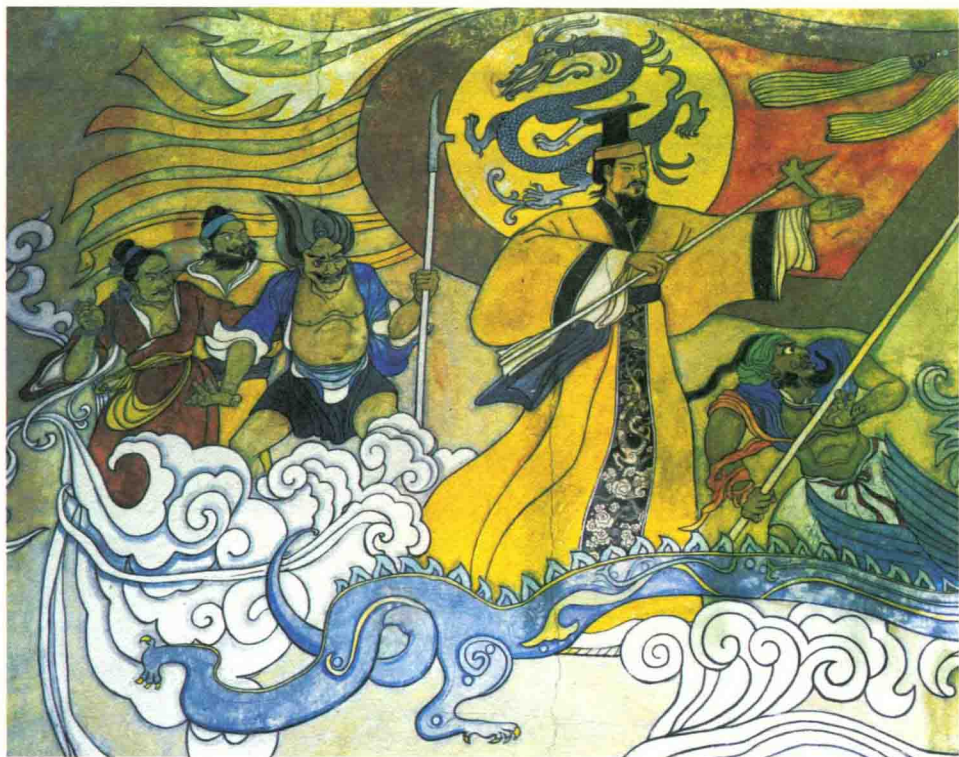
时，以膝代步，爬上崆峒山。砂石如刀，膝破血流，黄帝所过之处石子都被鲜血染红，成了一条血路。

当黄帝膝行到山下时，广成子派出金龙把他接上山去。黄帝见到广成子，稽首再拜，请教如何修身养性，才能达到长生不老之道。

广成子见黄帝如此精诚，心中甚慰，就起身给黄帝传授修炼道术的精要，他说：

至道之精，窈窈冥冥，至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静。形将自正，必静必清；无劳妆形，无摇妆精，方可长生。目无所见，耳无所闻，心无所知。如此，神形合一，方可长生。

■ 黄帝升天图



这段话的大致意思是说，修道所要达到的最高境界就是心中一片空明，也就是在修炼之时，看不见、听不到身边的任何事务，全神贯注，凝神静修，排除外界一切干扰。这时，你的身体就会十分洁净，你的心神就会十分清爽，你就会专心做好一件事情，也就可以获得长生了。



黄帝一字一句牢记在心，只觉心明眼亮，豁然开朗，起身再拜而退。广成子不仅告诉黄帝修炼道术的方法，还授予黄帝《道戒经》70卷，《自然之经》1卷，《阴阳经》1卷。

黄帝向广成子问道后，又登过王屋山，取得丹经。并向玄女、素女询问房中术，了解性与长生不老、延年益寿相结合的道理。而后，回到自己的行宫，经过长时间的修炼，深谙长生之法。

黄帝晚年时来到中原腹地首山，采来铜矿，在荆山下铸鼎，用来熬煮油烹食物，由此开启了我国食疗养生的先河。黄帝的食疗养生方法经过后世医家、医学理论家的增补，于春秋战国时期集结成书，名为《黄帝内经》。此书是内丹养生之道的理论基础，也是我国传统医学的经典著作。

■ 黄帝神像

素女 古代传说中的神女。她与黄帝同时，或言其擅长音乐。关于素女的身份说法不一，有说是黄帝的侍女，也有说是黄帝的性学老师。在我国文学史上，素女的形象被定位为古代第一位操琴女乐师。

黄帝铸鼎烹食后，有一天，从天上突然飞下来一条龙来，那条龙有着威武的眼睛和长长的、闪着银光的龙须，整个龙身透着金光，降临时好像带来万匹的金锻，笼罩了整个天空。

黄帝和大臣们都很吃惊，那只龙慢慢靠近黄帝，眼神变得十分温和，忽然开口对黄帝说：“天帝非常高兴看到你带领华夏子孙又向前迈进了一步，所以特地派遣我来带你升天去觐见天帝。”

黄帝一听，点了点头，就跨上龙背，并且对群臣说：“天帝要召见我了，你们多保重，再会了。”

当时有几个小臣，也想随黄帝升仙，便一齐说道：“请让我们追随您去吧！”说完一拥而上，希望爬上龙背，随黄帝一起走。可那只龙一扭动身躯，把这些人都摔了下来。这些人匆忙间抓住了龙须，结果龙须断了，坠落到地上后，手中龙须都变成了龙须草。

龙载着黄帝快速飞上天空，一下子就消失在云雾中了。群臣没有办法，只好眼睁睁地看着黄帝升天而去。一位大臣看着天空，若有所思地说着：“并不是每个人都上得去的啊！只有像黄帝那样伟大的人，才有资格呢！”

阅读链接

关于玄女来历的说法主要有三种：在古书中记载黄帝战胜蚩尤的故事中，玄女是一位帮助黄帝战胜蚩尤的战争女神；在道家诸仙中，她是传授房中术的玄女与素女的合称或并称；在古代通俗小说中，玄女已衍变为决定主人公前程和扭转乾坤的命运、佑护之神。

另外，在民间祭祀之中，玄女又成为很灵光的送子娘娘甚至香烛业的行业神。如在北京朝阳小寺村有座著名的九天玄女娘娘庙，这里的九天娘娘已彻头彻尾地成了送子娘娘神。

老子道学高深的传说

那是在我国西周时期，在中原地区有一条涡河，河北岸有个村庄叫郑店村。这里南临涡河、谷水两条河流，北枕龙山之峰，环境清幽，风水极佳。

郑店村的中心有一片李子树林，春季里，一树白花，犹如朵朵雪花飞落林中，堆满枝头。李子熟了，果大如拳，芳香四溢，色泽光亮，呈紫色或澄黄色，好似一颗颗透明的玛瑙镶嵌在青枝绿叶间，实为罕见。



郑店村有一个大户人家，家中有个女儿叫玉女，年方二十，模样俊俏，温柔大方。这一天，玉女到谷水河边洗衣服，衣服刚洗完，忽然听见震耳欲聋的水声响起，抬头一看，只见迎面顶水漂来一样东西，还大声地叫着，仿佛游龙一般，摇头摆尾地向玉女身边游来。在离玉女两三百米远时，水浪逐渐消失。

这时，玉女见一枚果子慢慢游到近前。她伸手拣了起来，只见是一枚李子，又红又大，闻着喷香。此时，玉女突然感觉口渴难耐，连果皮和果核都没吐就把水果吃了。玉女自从吃了这颗水果后就怀孕了，但十月怀胎并未分娩。直至怀胎八十一载，20岁时吃李子怀孕的姑娘已经101岁了。

有一天，天气比较热，玉女来到李树果园，又感觉口渴得受不了，就来到一棵较大的李树旁，伸手去摘一颗较大的水果，抓着树枝往下拽。

这时，突然天空乌云密布，雷声隆隆，只听“咔嚓”一个响雷，一个男孩从玉女肋下蹦了出来。

