



- 道教戒律与清规
- 道教徒修持与生活
- 道教经籍总集《道藏》
- 修真养性  
    玄门功课
- 敬神礼仪  
    斋醮道场

# 道教文化 与生活

周高德 ● 著



 宗教文化出版社

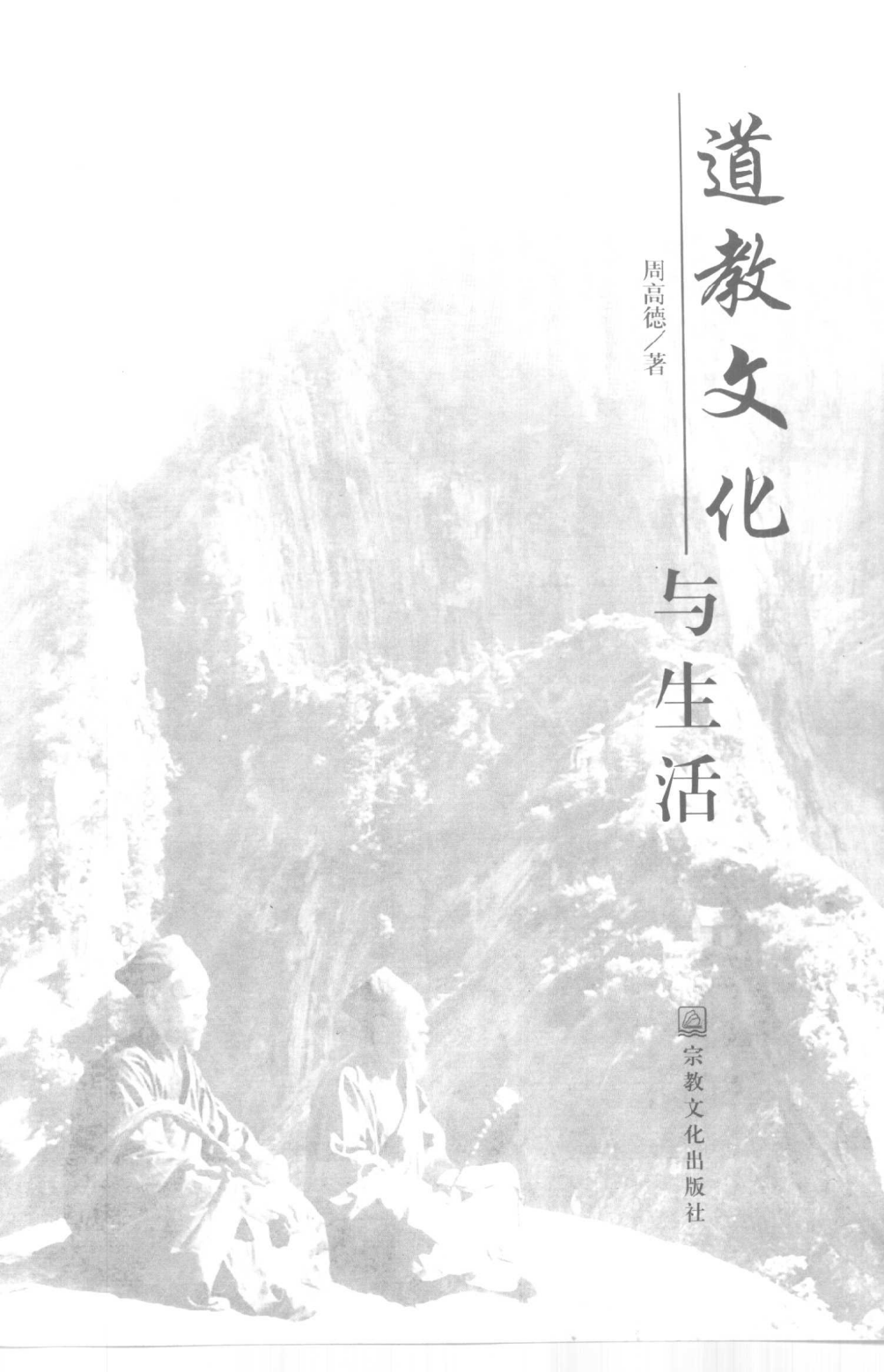
# 道教文化

周高德 / 著

## 与生活



宗教文化出版社



**图书在版编目(CIP)数据**

道教文化与生活/周高德 著. - 北京:宗教文化出版社,1999.9

ISBN 7-80123-220-8

I. 道… II. 周… III. 道教-基本知识 IV. B.95

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 33450 号

# 道教文化与生活

周高德 著

---

出版发行:宗教文化出版社

地 址:北京市交道口北三条 32 号 邮编:100007

电 话:64023355-2504

经 销:新华书店

责任编辑:戴晨京

封面设计:杨 群

版式设计:霍克功

印 刷:世界知识印刷厂

版权专有 不得翻印

版本记录:850×1168 毫米 32 开本 8.25 印张 180 千字 91 幅图  
1999 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月第 1 次印刷

印 数:1—7000

书 号:ISBN 7-80123-220-8/B·29

定 价:15.00 元

---

道教文化与生活

墨石題



全国政协常委、中国道教  
协会闵智亭会长为本书题词

發揚道教信仰中的  
積極教義為社會  
主義精神文明建設  
服務

閔智亭題



全国政协委员、中国道教协会  
王光德副会长为本书题词

弘揚道敎文化  
服務人類社會

武当山王光德  
己卯

中国书法家协会会员、国家  
卫生部书画协会陈翰彬副主席书作者词

西江月

洞天羽客

東航道人

仰望蒼松翠柏，喜聞暮鼓晨鐘。  
青燈香霧伴神宮，道祖全身養供。  
日日誦經禮拜，時時悟道修行。  
功圓果滿上天庭，漫步三清聖境。

歲在己卯下元 陳翰彬書於京華



## 序

众所周知，道教既是一种宗教又是一种文化，道教文化是中华民族传统文化的重要组成部分，道教生活乃道教文化的生动体现，二者相辅相成密不可分。《道教文化与生活》一书的作者，在借鉴前人成果的基础上，颇有创见地按精神文化、制度文化和器物文化三个层面，并紧紧围绕（紧密联系）道教生活，来介绍道教文化，使道教文化与道教生活浑然一体。这可以说是本书的一大特点。本书的另一特点是图文并茂。全书共配图 91 幅，既弥补了文字描述之不足，又增强了客观性和真实性。看后给人留下深刻印象。

1

然而，道教文化博大精深，道教生活丰富多彩，仅一文一书实难详述。但本书作者尽力而为，这是值得称道的。如果读者能从本书中进一步了解作为祖国传统文化根柢的道教，能发掘和利用其积极因素，为社会主义服务，我想这便是作者写作本书之愿望，也是编者出版本书之目的。





该书作者高德君，为人谦、和、朴、诚（墨石先生语）。<sup>①</sup>过去在家乡执教，自 80 年代中期开始研习道学，1992 年春受聘于中国道教学院任教至今。他曾先后随团赴香港道教学院、澳洲各道观参访，交流办学经验、传播道教文化。平素乐道好学，勤奋笔耕。曾在《中国宗教》、《中国道教》、《楚望诗刊》和《上海道教》等刊物上多次发表文章与诗词。愿他百尺竿头，更进一步！

高德君与我多年相处，甚是有缘，文稿将付梓，希望我写一篇序，乐意为之。

中国道教协会副会长  
河北省道教协会会长

黄信阳

1999 年金秋于北京



① “谦和朴诚”为著名书法家墨石先生书赠本书作者之珍言，作者奉为座右铭。

## 引言

在谈到道教时，人们很自然地想起鲁迅先生对道教的评价：“中国的根柢全在道教。”这是因为作为我国土生土长的、为中国传统文化的乳汁养育而成的道教，在其长期发展过程中，对中国古代社会的哲学、文学、艺术、音乐、化学、医药学、养生学、社会习俗，乃至政治、经济和军事等方面都产生过重大影响。

博大精深的道教文化是中华民族传统文化的重要组成部分。道教文化，大体上可以分为精神文化、制度文化和器物文化三个层次。本书即依此而论之。盖道教文化与道教生活二者互为表里，相辅相成，所以该书名为《道教文化与生活》。

全书分为上、中、下三篇，力求从各个侧面介绍道教的文化与生活。

上篇《道教与道教徒》，介绍了道教的起源、形成和发展，道教的宇宙观和人生观以及道教神职教徒——道士。因为如果没有道教，自然也就没有道教徒及其宗教生活。那么，人们信仰道教，皈依道教的缘由是什么呢？怎样才能成为一名道教徒呢？这就是本篇所要回答的问题。在本篇中，我们还可以了解到道教文化之三个层次中的精神文化。其核心内容是倡导尊道贵德、乐生重和，达到人格的高度完美。

中篇《道教生活及其文化内涵》，是全书的主体。在这一



篇里，介绍了道教宫观的执事体制、管理办法、日诵功课、斋醮法会、修真养性、饮食习俗、服饰特色、道门禁忌、清规戒律、教徒学习、道医行医、敬神礼仪、道教节日、道士羽化后的丧葬等等，力争比较全面地反映道教徒的生活，准确地揭示其文化内涵。笔者常年生活在道观里，常遇游客好奇问道：“你们常年在宫观里做些什么？”“你们的生活习俗是怎样的？”“你们的生活与世俗人有什么不同？”其实，从宏观上讲，道教徒的生活主题不外乎是学道、修道、弘道；换言之，道教徒的一切生活行为都是为了实现其教旨——得道成仙、济世利人。如：上述之“修真养性”，便是为了得道成仙；“道医行医”、“斋醮法会”便是为了济世利人。同时，还比较全面地介绍了道教文化之三个层次中的制度文化，如宫观执事体制、管理办法、饮食习俗、服饰规制、日诵功课、清规戒律等。宗教制度文化即宗教信仰的观念形态体系，它是宗教文化的重要组成部分，也是区分宗教文化与世俗文化的根本标志。

下篇《道教文化的载体》，介绍了道教宫观的建筑特点和全国主要名山宫观、宫观里奉祀的圣像、宫观里的陈设与法器，以及道教经籍总集——《道藏》。这些均属于道教文化之三个层次中的器物文化范畴，是本书不可或缺的一个有机组成部分。道教所积淀下来的大量经籍文献及宫观建筑、雕塑石刻等，既是道教文化的载体，也是祖国传统文化的宝贵遗产。道教名山宫观是道教徒祭神、修道的圣地和场所，宫观里供奉的圣像是道教徒祭祀的对象，宫观里的法器是道教徒诵经和做斋醮的必用之品，宫观里珍藏的道教经籍总集《道藏》是道教徒所应研读的。一言以蔽之，这些与道教徒日常生活密不可分，其宗教文化内涵更是十分丰富。

今年年初，中国道教协会传达了本会 1999 年工作要点，



其中计划编写通俗道教知识丛书。作为本会人员当积极响应,于是着手编写该书。写作中,并力求融知识性、实用性和可读性于一炉。如果读者能从这本小书中,了解到中华传统文化的一个侧面,感受到我国公民宗教信仰的权利得到了宪法的保护和尊重,那便是笔者最大的心愿。此外,祈望日后有缘能与同道、方家和读者共同完善之。





|           |         |
|-----------|---------|
| 序 .....   | 黄信阳 (1) |
| 引 言 ..... | (1)     |

## 上篇 道教与道教徒

|                  |      |
|------------------|------|
| 道教的诞生与发展 .....   | (2)  |
| 道教的宇宙观 .....     | (21) |
| 道教的人生观 .....     | (27) |
| 道教神职教徒——道士 ..... | (36) |

## 中篇 道教生活及其文化内涵

|                 |      |
|-----------------|------|
| 道教徒的称谓 .....    | (50) |
| 道教神职教徒的服饰 ..... | (61) |
| 道教的敬神礼仪 .....   | (68) |
| 玄门日诵早晚功课 .....  | (77) |
| 道教斋醮道场 .....    | (84) |
| 道教徒的学习生活 .....  | (91) |
| 道教与诗词 .....     | (96) |



|                     |       |
|---------------------|-------|
| 道教徒的饮食习俗 .....      | (114) |
| 修真养性 .....          | (118) |
| 道医的行医生涯 .....       | (127) |
| 道教全真派十方丛林执事体制 ..... | (133) |
| 当代道教宫观的管理方法 .....   | (140) |
| 道教的戒律与清规 .....      | (146) |
| 道不言寿、戊不朝真及其他 .....  | (154) |
| 道教的节日 .....         | (158) |
| 道士羽化之后 .....        | (176) |
| 在家道教徒的生活与修持 .....   | (180) |
| 与道教信仰相关的民俗节日 .....  | (188) |

## 下篇 道教文化的载体

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 道教宫观与洞天福地 .....   | (209) |
| 庄严肃穆的神像世界 .....   | (230) |
| 宫观里的陈设和法器 .....   | (240) |
| 道教经籍的总集《道藏》 ..... | (246) |
| 后 记 .....         | (254) |



## 上篇 道教与道教徒



# 道教的诞生与发展

## 一、道教的诞生及早期道教的活动

道教是我国本土固有的传统宗教。它是在先秦鬼神崇拜、神仙信仰及两汉黄老道的基础上形成的。宗仰黄帝、老子及其学说是它最本质的特征。

2

史书与先秦著作记载：轩辕黄帝“且战且学仙”，“黄帝问道于广成子”，后修道成功，于鼎湖乘龙升天。这是后世道教神仙信仰的远源。早在汉代道教形成前之战国时代，燕齐一带的方士便将神仙学说及方术与邹衍的阴阳五行说糅合起来形成了方仙道，主要流行于燕齐上层社会，其法形解销化，依于鬼神，企望长生成仙。方仙道为道教之前身。所以，道教诞生后继承了神仙信仰，并以得道成仙为目的。

老子为无上大道的化身，是永世常存、常分身救世的至尊天神，道教尊称为太上老君。这位至尊天神随方设教，历劫度人。周时，著道德五千文，即流传至今的《老子》，或称《道德经》、《道德真经》。这部博大精深、词意锤炼的不朽著作，阐扬了“道”之精义。后世道教之所以以“道”名教，即缘于信仰老子之“道”。道教把老子所说的“道”作为最高信仰，认为这个“道”是宇宙万化的本源，天地万物皆由这个“道”所化生。道







门中人相信经过一定的修炼，人可以返本还源，与“道”同一性，达到长生久视的境界。因此，后世道教奉老子为道祖，尊老子《道德经》为最重要的经典。道教的最高教理是“道”，道教的一切教义也都由“道”演绎而来。

早在道教产生前之战国中后期，黄帝在社会上的影响非常大，“世之所高，莫若黄帝，”学术界也是“百家言黄帝”，并形成了黄学。黄学与老庄道家结合形成黄老学。至西汉武帝独尊儒术后，黄学与方仙道的神仙学相互结合，于东汉形成黄老道。

在奉事黄老道的氛围中出现了太平道和五斗米道。它们的问世，则标志着道教的诞生。

太平道由西汉成帝时（前32年—前7年）方士齐人甘忠可初创，因至东汉灵帝时（168—289年）张角（？—184年）发动黄巾起义失败被镇压而分解，故道教便以张陵（即张道陵）创立的“五斗米道”为开端。在这里，我们只谈谈张陵所创立的五斗米道。

张陵，字辅汉，沛国丰县（今江苏丰县）人。据道书载：本为太学学生，博采五经，好神鬼事。早年曾举为“贤良方正直言极谏科”，在巴蜀任过江州（今重庆）令，后来悟通仕途沉浮，无益于年命，便辞官隐居于北邙山（今河南洛阳北），学长生之道。朝廷多次征召做官，皆不从命。

东汉顺帝（126—144年）时，张陵闻蜀地多名山，民风淳厚，易于教化，于是携弟子入蜀，居住在鹤鸣山（又名鹄名山）修道。精思炼志数年，著作道书二十四篇。感太上亲降，授以《三天正法》、《正一科术要道法》、《正一盟威妙经》、《三业六通之诀》，命为天师。于是，张陵以鹤鸣山为中心设二十四治（即教区中心），传太上正一盟威之道，奉老子为教祖，尊称太上老君，以《老子》五千文为主要经典，创立了道教。因规定凡入道者需纳信米五斗，故时称“五斗米道”。