

ZHONGGUO

DAOJIAOWENHUA

DITU

中国

# 道教文化

## 地图

中国文化地图书系  
拓展您的视野  
启迪您的智慧  
阅读文化精品  
鉴赏道教民俗  
中国道教文化地图



中国环境科学出版社  
学苑音像出版社

8

13

中国文化地图书系

中国道教

文化地图

张昱昕 主编

中国环境科学出版社  
学苑音像出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

中国文化地图书系/张昱昕著—北京:中国环境科学出版社,2005.12

ISBN 7-80163-367-9

I. 中… II. 张… III. 中国文化—读物—历代  
IV. 122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 093529 号

**中国文化地图书系**

中国环境科学出版社 出版发行  
学苑音像出版社

北京一鑫印务有限公司

2006 年 6 月第 1 次印刷

开本:1/32(850×1168) 印张:122 字数:3358 千字

ISBN 7-80163-367-9

---

全十六册定价:448.00 元(册均 28.00 元)

(ADD:北京市朝阳区三间房邮局 10 号信箱)

P. C:100024 Tel:010-65477339 010-65740218(带 Fax)

E-mail:webmaster@BTE-book.com Http://www.BTE-book.com

# 目 录

|                        |      |
|------------------------|------|
| <b>第一章 认识道教</b> .....  | (1)  |
| 一、宗教起源于巫祝 .....        | (1)  |
| 二、由巫祝到方士、道士 .....      | (2)  |
| 三、道教、道家思想中的天道 .....    | (4)  |
| 四、道教、道家思想中的人道 .....    | (5)  |
| 五、道教徒奉行之道 .....        | (6)  |
| 六、道教徒修持之道 .....        | (7)  |
| <b>第二章 道教与现实</b> ..... | (9)  |
| 一、道教的始祖 .....          | (9)  |
| 二、道教的道祖 .....          | (11) |
| 三、道教的教祖 .....          | (13) |
| <b>第三章 道教的要旨</b> ..... | (20) |
| 一、主一元 .....            | (20) |
| 二、务清静 .....            | (23) |
| 三、尚无为 .....            | (27) |
| 四、居柔下 .....            | (31) |
| 五、崇俭约 .....            | (35) |
| 六、寡私欲 .....            | (38) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 七、善摄生·····                | (42)  |
| <b>第四章 道教哲学</b> ·····     | (47)  |
| 一、哲学与道教哲学·····            | (47)  |
| 二、道教自然哲学·····             | (48)  |
| 三、道教人生哲学·····             | (51)  |
| 四、道教知识哲学·····             | (55)  |
| <b>第五章 道教的宗派和修持</b> ····· | (59)  |
| 一、道教的宗派·····              | (59)  |
| 二、道教的修持方法·····            | (64)  |
| <b>第六章 道教的神学</b> ·····    | (72)  |
| 一、主宰元神·····               | (72)  |
| 二、自然界之神·····              | (77)  |
| 三、人间之神·····               | (78)  |
| 四、人格之神·····               | (80)  |
| 五、人体之神·····               | (81)  |
| <b>第七章 道教与民俗</b> ·····    | (83)  |
| 一、道教与民俗的联系·····           | (83)  |
| 二、道教与民俗的演变·····           | (86)  |
| 三、宗教与民间信仰·····            | (95)  |
| 四、宗教信仰对民俗的影响·····         | (100) |
| <b>第八章 道教与女性</b> ·····    | (103) |
| 一、从道教神仙传记看女性崇拜·····       | (103) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 二、从道教符咒斋醮看女性崇拜 .....  | (109) |
| 三、道教崇拜女性的原因探索 .....   | (116) |
| 四、养生健身美容与生活起居 .....   | (123) |
| 五、女子生活起居的沿革兴衰 .....   | (129) |
| 六、存想与啸法的应用 .....      | (136) |
| 七、女丹的诞生及修炼诀窍 .....    | (142) |
| <b>第九章 修身之道</b> ..... | (149) |
| 一、慈善为本 .....          | (149) |
| 二、明哲自省 .....          | (154) |
| 三、知足之妙 .....          | (159) |
| 四、舍利避害 .....          | (165) |
| 五、祸福相倚 .....          | (173) |
| 六、道的修炼 .....          | (181) |
| <b>第十章 处世方略</b> ..... | (190) |
| 一、慧眼观世 .....          | (190) |
| 二、器物之用 .....          | (195) |
| 三、爱物悲剧 .....          | (200) |
| 四、知己知彼 .....          | (207) |
| 五、言与行 .....           | (214) |

# 第一章 认识道教

伟大的革命先行者孙中山先生讲到宗教时，曾说：“大凡人类奉拜相同的神和信仰相同的祖宗，也可以结合成一个民族”，根据这个道理来看我们中华民族，我们中国固有的宗教是道教，道教崇奉的是“虚无自然元始天尊（王）”，相当于一般人通常所称的上帝，这就是中国人所奉拜的相同的神。而我们信仰相同的祖宗就是黄帝，大家都知道我们都是黄帝的子孙，因此道教是我们大部份中国人所信奉的宗教。

## 一、宗教起源于巫祝

从中华民族整个历史考察，就比较可信的史籍而言，我国之有宗教信仰，要以虞舜时代为开始。虞舜时代以前的轩辕黄帝固为始祖，曾有鼎湖升天的传说，但信仰普及于民间，则由帝舜祭天祀祖经过巫祝始普及于古代社会。书经的舜典记载：有大事的时候，要祭告文祖和艺祖，文祖和艺祖，或许是帝尧的祖先。这是我国崇拜相同祖先的起源。同书又载：舜巡狩四方。祭天下名山大川；到商汤王、周武王起兵作战之前，要举行祭天的仪式。我国古代帝王祭祀之天，也许就是当时崇奉自然界最高的神。这又是我国信仰相同之神之开始。我国最早祀祖祭天的仪式，只是就宗教仪式而

言，但不能确定当时究竟是何种宗教。

追溯道教的渊源，自始祖黄帝问道于广成子以后，即归本于道家。而信仰的普及到历朝的民间，又必须谈到中国古代的巫祝和秦汉时代的方士，由方士再演变为稍后的道士。易经系辞所谓“圣人以神道设教”，古代的神道设教，主其事的，其始为巫祝。《国语》《楚辞观射父篇》有云：“在男曰覡，在女曰巫。是使制神之处位次主，又为牲器时服，而后使先圣之后有光烈，而能知山川之号，高祖之主，宗庙之事，昭穆之世，斋敬之勤，礼节之宜，威仪之则，容貌之崇，忠信之质，礼节之服，而敬恭明神者以之谓祝”。这都是叙述古代巫祝的所司和职事。周代以前，巫覡有别，直到周代，覡巫不分男女充称为巫。近人根据殷商卜文，认为巫字像两手捧玉的形象，这可推知古代的巫是拜神祀祖的司仪。殷朝的巫咸巫贤可用作当时的宰相，更可见巫祝在当时的地位。至于古代之所谓“祝”有点像近代行祭礼时读文的人。古代的“祝”是要有口才的人，才可以充任。孔子说过：“不有祝鮀之佞，而有宋朝之美，难乎免于今之世矣”。祝是职称，鮀是人名，佞是巧于说话的人，可知当时的“祝”是要长于言词的人。基于上述史实，由两帝到三王，各朝祭天祀祖的仪典，先后各以巫祝为其司仪或司事。

## 二、由巫祝到方士、道士

秦汉以后，便出现了方士，且神仙之说大行于当时。本来，在战国之初，就有了神明的概念。《楚辞·远游篇》有云：“食六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞，保神明之清澄兮，精气入而粗秽除。”后人提出精、气、神三宝之说，即从这里可以看出端倪。到秦始皇迷信方士，也是紧接着战国的风尚而来。《史记·封禅书》载：“自



齐威宣时，周骀之徒，论著终始五德之运，及秦帝而齐人奏之，故始皇采用之，而宋毋忌、正伯乔、光尚、蒺门子高，最后皆燕人，为方仙道，皆形销化，依于鬼神之事，骀衍以阴阳主运显于诸侯，而燕齐海上之方士，传其术不能通。然则怪迂阿谀苟合之徒自此兴，不可胜数也。……及至秦始皇并天下，则方士言之不可胜数”。以上是秦始皇迷信方士的概况。从秦始皇到汉武帝时，方士之术，仍很盛行。《汉书·刘向传》载：“上复兴神仙方术之事，而淮南有枕中鸿宝苑秘书，书言神罗使鬼物为金之术，及邹衍重道延命方，世人莫见，而更生（即刘向）父德，武帝时从淮南狱得其书，更生幼而读诵，以为奇，献之，言黄金可成，止令典尚方铸作事，费甚多，方不验。”这又是汉武帝迷信方士之术的情形。秦皇汉武虽皆迷信方士之术，但还没有形成一种普遍信仰的宗教。

自嬴秦到西汉。帝王的信仰都与方士有关，直到后汉，就出现了道士的名称。王莽时的道士西门君惠，在桓谭的新论中还是以方士称之，可见方士改称道士，是在前汉、后汉交替的时候。《后汉书》第五篇传云：“所遇辄为粪除而去，陌上号为道士”。这是指当时道士名称的由来，原是清除人行道上的垃圾的，就好像现在清道夫的工作一样，由此也可知道士是爱好清洁的。道士名称形成之后，又有几种不同的派别：就历代史籍中所见到的，有于吉的太平道、张道陵的天师道、茅盈的茅山道、武当山道士的武当道。不论是什么道，他们的信徒，都称之为道士。到道士这一名称普及到当时的社会，道教便逐渐具备了宗教应有的条件，尤以张道陵的天师道渐成了后来普遍的信仰。研究道教哲学，固然要研究其具备宗教条件的要件，但更要研究其“道”的真谛，因为道教之道实渊源于道家之道，道家之道，又是具有高深的哲理的，老子的《道德经》就是道家哲学的主要经典之一，下面即要探求“道”的真谛。

### 三、道教、道家思想中的天道

老子《道德经》所讲的道，是从天道开始。他所谓天道，就是自然之道。老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然”。道既是取法乎自然，可见道教、道家之这是以自然为法则，也可说是自然之道。

自然之道是万事万物发生的根源，所以老子曾有“道生之，德蓄之”的说法。道生之，就是意味着道能生万事万物的意思。同时，他又指出道的生化过程，是循着“道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和”。这些话，用现代语意来解释，就是说道是从一开始发生，这个一可解释为“太极”，是宇宙间惟一的一个生的原始。太极虽是惟一的一元，但其内涵有阴阳二气，所谓负阴而抱阳，就是二气含蕴于一元的意思。太极一元含蕴二气，便可生出二气，这就是“一生二”；二气交合生化，即生出第三者，这就是“二生三”；由第三者就演化为万物，所有万物都是阴阳交感而生，因此阴阳二气相互交感又发而为太和之气，用以滋养万物，可见宇宙的万有，自然的一切都是老子所讲的天道。

道德经中讲天道，也讲到神，曾有“谷神不死”之说，谷有“空谷”之意，其意引伸为“虚无”，亦即“虚无自然”之道。老子所谓虚，虽是语意之虚，却是自然之实，因虚中有实；老子所谓无，虽是语意之无，却是自然之有，因有生于无。他说：“谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门，是谓天地根，绵绵若存，用之不勤”。这些话，用现代的语意是说，虚无而神妙的道，是永恒而不穷竭的。它能生育天地万物，所以叫做“玄牝”，玄牝的门户，就是天地的根源了。老子又说：“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”。这些话，用现代语意解说：道这个东西，说它是无，却又有；说它是虚，却又是实，是恍恍惚惚的。可是在恍惚之中，它又涵盖了天地万物。它是那么深远而昏暗，可是其中却具有一切生命物质的原理和元素，这个原理和元素，是很真实的，也确切可信，这一切就是天道。

## 四、道教、道家思想中的人道

现在再谈道教、道家思想中的人道，这里所讲的人道，也就是人生之道。讲到人生之道，在中国文化体系中要以儒家讲的最为正常，因为儒家所讲的是伦常。儒家所讲的君臣、父子、兄弟、夫妇、朋友五道，和知、仁、勇三达德，都是伦常之道。可是道家之道，照老子所说：“道可道，非常道”，可见道家所谈的不是常道，这也就是说老子之道，不同于儒家所讲的伦常之道。老子是重视天道的，孔子却很少讲“天”，也很少讲“天道”，而以讲人生之道为主。不过，老子也并不忽视人道，只是讲的和儒家不同而已。儒家讲仁义，老子却说：“大道废，有仁义”；儒家讲智慧，老子却说：“智慧出，有大伪”；儒家讲忠孝，老子却说：“六亲不和有孝慈，国家昏乱有忠臣”。从以上这些话理解，可知道家之道确与儒家之道不同。这都是就为人之道所作的比较。

此外，道家颇重“长生久视”之道，老子说：“治人，事天，莫若啬。夫唯啬，是以早服，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。是谓深根固抵，长生久视之道”。这段话，用现代语意解说即是：做人修养，最好的方法莫过于爱惜精神，节省知识。因为只有爱惜精神，爱惜知识，才能及早服从于道；及早服从于道，就是厚积德；能厚积德，

就没有事不能克服；事事都能克服，就无法测度他的力量；力量大到无法测度，就可以保有国家；保有国家的根本，就可以长久的站得住，这就是根深柢固；也就是生活长久的道理。这一切即是道家的人生之道。

## 五、道教徒奉行之道

这里所讲的道教徒，包括道观的住持、道士、道姑、居士，尤其是天师道的天师和各种神职人员。这些道教徒奉行之道，都是根据老子的《道德经》、庄子的《南华经》和其他道教经典所留传下来的道理和教义，这些道理和教义，当不外前面所讲到的天道和人生之道。他们不只是要信仰天道和人道，还要根据天道和人道来奉行。他们行道的目的，一方面在顺应自然法则，以遂其道生德蓄的意愿；一方面在济世救人，使所有信道的人都达到长生久视的境界，即回归自然后，仍能保持“死而不亡”的永生。

至于张道陵开创天师道之后，虽然是以“神道设教”，四处行教。可是张天师用符篆和祈祷方法治病救人，乃是求保住人的自然生命，使其不因疾病苦痛而丧生。符篆是天师道最早使用符号代表神意、增进疾病苦痛的人的安全感和求生意愿的，具有符号神学的价值。张天师用法术和科仪伏魔驱妖，其目的也是求保住人的自然生命，使其不被魔鬼妖怪侵害而丧生。在神权时代，大可取信于当时社会的大众。这一切都合于“长生久视”之道。再有祭天祀祖，追荐亡魂等道教特有的科仪，亦有出死超生，崇尚自然之义，这些宗教性的行为，一般称之为行教，就道教的精神言，行教也就是行道。这也就是道教徒所奉行之道。

## 六、道教徒修持之道

道教、道家之道，有人世、出世的分别。就道的语意体会，其意义之一，有道路的含义。也就是人自然而然来到这人间世，就要顺应自然走好这段人生之路，这就是人世之道。人之一生，在时间上是有穷极的，是有限的，当自然而然走向人生之道，在有限的人生之路的过程中，即讲求不失自然的本质，而循着一定的道路回向自然，达到“谷神不死”的境界，这就是出世之道。各种宗教对在世、出世的修持之道，各有其方法，但道教、道家修持之道，至为微妙，必须另在道教教义之一的修道项目中，详加论列，这里只就道的本体略予探究。

道家认为道的本体是一元的，称之为太一。因此太一和太道是名异而实同的，《庄子·天地篇》有云：“主之以太一”。解释的疏说：“太者广大之名，一以不二为称。言大道旷荡，无不制围，括囊万有，通而为一，故谓之太一也”。用现代语意解说：太的意思，是范围广大无所不包的形容词；一的意思，是独一无二的本体主宰一切。这也就是说：天地间的主宰就是太一之道。《礼记·礼运篇》也说：“是故夫礼必本于太一”。解释的疏有言：“太一者，谓天地混沌未分之元气也”。这话的意思是指：太一是追溯到大自然元始的本质，是发生宇宙万有的根源。

道教徒的修持，就是本于宇宙间元始太一的模式，以求返本还源。这个本源，道家常以虚无自然和清静无为来表达。《史记老子世家》赞云：“老子所贵道，虚无因应，变化于无为”。《淮南子·精神训》云：“虚无者，道之所居也”。这都是形容道是虚无的。但是虚无之道，能发生，能变化，能自无为而至有为。所谓清静无为之



清静，是一尘不染，一念不生的意思。太上老君说常清静经云：“常能遣其欲，而心自静；澄其心，而神自清”。因为这是以清静冲虚为本，所以老子的《道德经》中有“清静为天下正”之说。不过老子所讲的无为，并不是我们常识上的无所作为之意，他说“道常无为，而无不为”。这个无不为就是无不作为的意思。因为大自然之有所作为，一任自然，毫无我们人世间勉强作为的现象。道教徒所修持的，就是本着宇宙元始的太一模式，循着虚无自然、清静无为的道路以进于道。《史记太史公自序》云：“李耳无为自化，清静自正”。这是道教徒修持的典范。所以后来的道教徒，多以“无为”作“入世”之道，“清静”修“出世”之道，他们都是本着这样的修持，以求达到道的最高境界的。

## 第二章 道教与现实

我们为了要探究道教创教的本源，必须对道教三祖的史实略加探讨。因为道教溯源于黄帝，原尊黄帝为始祖；而道教之道又归本于老子，故尊老子为道祖；至于道教的普及于中国社会，以天师道较为显著，故推张道陵为教祖。兹分述于后。

### 一、道教的始祖

司马迁所作《史记》在“五帝本纪第一”，首先就是写黄帝的史实。史记载：“黄帝者，少典之子，姓公孙，名曰轩辕，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而聪明。轩辕之时，神农氏衰，诸侯相侵伐，暴虐百姓，而神农氏弗能征，于是轩辕乃习用干戈，以征不享。……蚩尤作乱，不用帝命，于是黄帝乃征师诸侯，与蚩尤战于涿鹿之野，遂擒杀蚩尤，而诸侯咸尊轩辕为天子，伐神农氏是为黄帝”。以上的叙述，便是黄帝的简历和得天下的经过。

在《五帝本纪第一》记载黄帝与道教有关的，只有“万国和而鬼神山川封禅与为多焉”，等少数的文字。这些文字的语意，是说黄帝时代万国和平相处，对鬼神山川封禅祭祀的事，自古以来，历代帝王之中，独以黄帝做的比较多。这里所记的封禅，是我国历史上最早类似后代宗教的仪式。也可以说是开我国宗教的先河。我国

古代帝王在泰山上筑土为坛以祭天，用以报天之功，叫做封；在泰山下的小山头祭地，用以报地之功，叫做禅。《五经通义》有云：“易姓而王致太平，必封泰山，禅梁父”。这些话用现代的语意解说就是指凡是改朝换帝，祈求太平，必须在泰山祭天，在梁父祭地。历史发展到秦、汉各朝对这些祭天祭地的大典最为重视，这些都是启示我国后世宗教信仰的史实。

黄帝时代举行祭祀天地的封禅之事，固然使后世的道教奉为宗教仪式的典范。而中国道藏中收集的《历世真仙体道通鉴》所记有关轩辕黄帝的事，更是道教徒确认黄帝是道教始祖的根据。该书中亦曾记载黄帝封禅之事，如“黄帝以天下大定，符瑞并臻，乃登封泰山，禅于亭亭山。又禅于几几山，勒功于乔岳，作下时以祭炎帝”。这里除记载黄帝在泰山设坛祭天，在亭亭山、几几山除土祭地以外，还在乔岳刻碑记功，并设置神所栖息的地方以祭炎帝，这又是祭祀祖先的开始。

《历世真仙体道通鉴》又载：“黄帝以天下既理，物用具备，乃寻真访隐，问道求仙，冀获长生久视，所谓先理代而后登仙者也”。书中所记黄帝所遇其人或仙人，有务光子、赤将子、容成公、广成子等，尤以广成子答黄帝问道一段经，最为道教徒所征引。该书所纪有云：“广成子居崆峒之山，石室之中，黄帝闻而造焉，曰：敢问至道之要？广成子曰：尔治天下，云不待旋而雨，木不待黄而落，奚足以语至道哉？黄帝退而闲居三月，复往见之，膝行而前，再拜请问治身之道，答曰：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，毋劳尔形，毋摇尔精，乃可长生”。这些话都是道家精神修养的要旨。又据该书所记，广成子并以一卷《自然经》授予黄帝，这卷《自然经》已不复传。

黄帝问道、行道的结果，自然得道升天。据《历世真仙体道通鉴》所载：黄帝系自择日卜还宅升仙之日，终于鼎湖乘龙与友人无



为子及臣僚等七十二人一同登天。根据以上史实，黄帝即为道家、道教所宗，也就成为道教的始祖。

▼

## 二、道教的道祖

道教实出于道家，道家又以老子为宗。所以秦汉以后方士、神仙之说，皆崇奉老子。现在把《史记·老庄申韩列传第三》有关记载老子的部份节录于下：“老子者，楚苦县厉乡曲仁里人也。姓李氏，名耳，字伯阳，谥曰聃，周守藏室之史也。孔子适周将问礼于老子。老子曰：子所言者，其人与骨皆已朽矣。独其言在耳！且君子得其时则驾，不得其时则蓬累而行。吾闻之，良贾深藏若虚，君子盛德容貌若愚，去子之骄气与多欲，态色与淫志，是皆无益于子之身，吾所以告子若是而已。孔子去，谓弟子曰：鸟吾知其能飞，鱼吾知其能游，兽吾知其能走，走者可以为罔，游者可以为纶，飞者可以为矢，至于龙吾不能知其乘风云而上天，吾今日见老子，其犹龙邪！老子修道德，其学以自隐无名为务。居周久之，见周之衰，乃遂去至关，关令尹喜曰：子将隐矣，强为我著书，于是老子乃著书上下篇，言道德之意，五千余言而去，莫知其所终”。司马迁笔下的老子，是一个隐者，颇有出世思想，所以道教徒言必称老子，并奉为道祖。

本来，老子所讲的道或道德，尽管有出世思想，但只富于学术性，却很少有宗教性。把老子奉为道教的道祖，则是经过后世道教徒赋以神意的解说。《魏书·释老志》载：“道家之源，出于老子。其自言也，先天地生，以资万类。上处玉京，为神王之宗，下在紫微，为飞仙之主。千变万化，有德不德，随感应物，厥迹无常。授轩辕于峨嵋，教帝喾于牧德，大禹闻长生之诀，尹喜受道德之言。至