

神州文化图典集成

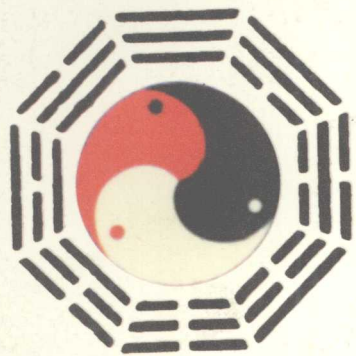


季羨林◎总主编
汤一介◎主编

【养生文化集】

道教与丹道

◎胡孚琛 / 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



神州文化

图典集成

神秘文化集



季羨林 总主编

汤一介 主编

道教与丹道

胡孚琛 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

道教与丹道 / 胡孚琛著.

—北京: 中央编译出版社, 2008.1

(神州文化图典集成 季羨林 / 总主编)

ISBN 978-7-80211-592-7

I. 道…

II. 胡…

III. 道教—文化—图解

IV. B95-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 000002 号

道教与丹道

出版人 和 葵

责任编辑 郑 锦

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话 (010) 66509360 (总编室) (010) 66509353 (编辑室)

(010) 66509364 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址 <http://www.cctpbook.com>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京新丰印刷厂

开 本 787 × 1092 毫米 1/16

字 数 280 千字

印 张 19

版 次 2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 49.00

本社常年法律顾问: 北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话 (010) 66509618

《神州文化图典集成》

编委会

总主编：季羨林

主 编：汤一介 孙长江 李生泉

副主编：魏常海 王守常 和 龚 冯 林

总策划：冯 林

编 委：（名次不分先后）

季羨林 张岱年 侯仁之 杨宪益 周一良 何兹全

金克木 启 功 吴晓铃 阴法鲁 任继愈 石 峻

朱伯崑 丁守和 汤一介 庞 朴 吴良镛 张晋藩

谢 龙 宁 可 李学勤 乐黛云 梁丛诚 金开诚

孙长江 田昌五 厉以宁 方立天 叶 朗 许抗生

严绍溟 李中华 魏常海 王守常 陈鼓应 陈守一

刘守仁 王春德 郑慧卿 李生泉 王希云 马黎明

赵恩龙 孙 斌 赵之援 申大章 傅伟勋（美国）

杜维明（美国） 魏斐德（美国） 冉云华（加拿大）

姜允明（澳大利亚） 韦政通（台北） 李鸿祺（香港）

成中英（美国） 林毓生（美国）

责任编辑：郑 锦 余承颖 苗永姝

组 编：中国 文化 书院

北京梵天文化传播中心

总序

季羨林

进入21世纪的中国,无论是经济还是文化已经与世界逐渐融为一体,世界渴望了解中国,中国更需要把自己优秀的文化介绍给世界。上世纪90年代初由我主编的《神州文化集成》出版后,受到读者的广泛好评,影响不错。但由于当时各方面条件的限制,丛书的整体出版质量显得有些粗糙简单;所以近年在有关人士的大力倡导和协助下,我们决定再次出版这套丛书。这次出版无论从外观设计上还是内容编排上都作了较大改变,以彩色图文本和《神州文化图典集成》的形式重新出现,整体水平有了很大提升。十几年前有关人士提出的弘扬中华优秀传统文化、发扬爱国主义精神的口号最近又再次在神州大地回响,甚至海外华人和华裔也同声赞扬和热诚响应,足证这个口号提到了人们的心坎上,是完全正确而且及时的。

根据过去的经验,所有正确的口号都必须落实到行动上,才算有效。因此,上世纪90年代初,我们中国文化书院的同仁们和东方影视集团总经理李生泉等同志,爱国不甘后人,也想尽上自己的绵薄,为这宏伟的盛举增砖添瓦,几经酝酿磋商,发起了这项《神州文化集成》大型丛书的编辑出版工作,抱着这种想法和期望,我们开始了组稿活动。在较短的期间内,我们约请了一些国内学有专长的老中青三代学者,承担各书撰写的任务。尽管有不少学者工作十分繁忙,但是一听到我们发起的宗旨,无不慨然应允。为了保证著作质量,我们规定了严格的审稿制度。谁也没有“特权”。只有这样才能真正弘扬我们先民留下来的优秀文化。这一点,我们可以心安理得地告诉我们的读者和观众。

文化之发展,是在各异质文化的相互交流中前进的,中华民族以儒、道、释为主体的传统文化,就曾融汇进多种游牧民族和南蛮、北狄、东夷、西戎的异质文化,又汲取了佛教等印度文化凝炼而成的。自1840年鸦片战争以来,西方文化如潮水般涌入中国,此“三十年河西”也,其文化交流以“西学东渐”为主。进入21世纪,中华民族的传统文化在历经摧残和磨难后衰而复起,此“三十年河东”也,中外文化交流将兴起“东学西渐”的潮流。西方文化的“自我中心论”和“人类中心论”受到大自然的报复,盛极而衰,必须从东方文化汲取活力。东方文化以中华民族的传统文化为代表,其思想内容千条万绪,但都集中在一个“道”字上,中国文化的大道西传,必将带来世界和平,必将走向“天下为公”的大同世界。中华民族的统一大业,必须以传统文化为纽带得以完成。中国在世界的东方“和平崛起”,必须是中华民族的传统文​​化首先复兴。中国传统文化是我们综合国力的重要要素,是我中华民族在神州生生不息的生命线,这就是我们重新发起出版《神州文化图典集成》的基本理念。

我们的丛书虽然冠以“神州”,但是我们考虑问题的视野却绝不限于神州。

最近几年来,我经常考虑一些有关文化的问题。如果说我的考虑有什么特点的话,那就是,我并不囿于神州这一个地区,也不限于当前这一个时代。我收藏着一方清代浙派大家陈曼生刻的图章,其文曰“上下五千年,纵横十万里”,这完全符合我的精神。我于文化问题绝非内行里手,我也不装出这番模样。但是,我看到了一些东西,想到了一些东西,我不愿意妄自菲薄,也不愿意敝帚自珍,于是就写了一些短文,在不同的座谈会上也做了几次发言。得到的反应多是肯定的。连一些外国学者也不例外。这当然增强了我进一步探讨的信心。

我觉得,我们过去谈论中国文化,往往就事论事,只就中国论中国,只就眼前论中国。这样做的结果只能是像瞎子摸象一样,摸不到全貌,摸不到真相。经过我多年的思考,我认为,从人类整个历史来看,全世界人民共创造出来了四个大的文化体系。所谓“大”指的是历史悠久、影响广被、至今

仍然存在的文化体系。拿这个标准来衡量，我发现了只有四个：中国、印度、伊斯兰和欧美。其中前三个属于东方文化范畴，第四个属于西方。东西两大体系，有相同之处，也有相异之处，相异者更为突出。据我个人的看法，关键在于思维方式：东方综合，西方分析。所谓“分析”，比较科学一点的说法是把事物的整体分解为许多部分，越分越细。这有其优点：比较深入地观察了事物的本质。但也有其缺点：往往只见树木，不见森林。所谓“综合”就是把事物的各个部分联成一气，使之变为一个统一的整体，强调事物的普遍联系，既见树木，又见森林。普遍联系这一点是非常重要的，它完全符合唯物辩证法。

我浅见所及，东西文化的根本差异即在于此。

中国文化是东方文化的重要组成部分。要想了解中国文化，必先了解东方文化；而要了解东方文化，必先了解中国文化。东方文化和中国文化，了解必须同时并进，相互对照，相互比较，初时较粗，后来渐细，螺旋上升，终至豁然。

我想先从医药中举一个例子。人们都知道，西医和中医是完全不同的，两者的历史背景完全不同，发展过程也完全不同，因此，诊断、处方、药材等等都不一样。最明显的差别是大家所熟知的：西医常常是“头痛医头，脚痛医脚”，而中医则往往是头痛医脚，比如针灸的穴位就是如此。提高到思维方式来看，中医比西医更注重普遍联系，注意整体观念。

再拿语言文字来作一个例子。西方印欧语系的语言，特别是那一些最古老的如吠陀语和梵文等等，形态变化异常复杂，只看一个词儿，就能判定它的含义。汉语没有形态变化，只看单独一个词儿，你就不敢判定它的含义，必须把它放在一个词组中或句子中，它的含义才能判定。使用惯了这种语言的中国人，特别是汉族，在潜意识里就习惯于普遍联系，习惯于整体观念。

再如绘画，中西也是不相同的。许多学者，比如申小龙先生等，认为西画是“焦点透视”，中国画是“散点透视”。你看一幅中国山水画，可以步步行走，面面观，“景内走动”，没有一个固定的焦点。申小龙还引用了李约瑟和

普利高津的意见，认为汉民族有有机整体思维方式。

从上面几个简单的例子中可以看出中国文化的特点。约而言之，这个特点可以归纳为普遍联系和整体观念。从“科学主义”的观点上来看，这未免有点模糊，但是这个“模糊”却绝非通常所谓的“不清不楚”，而是有比较严格的科学含义，它强调的正是普遍联系。这同我上面讲的东方文化的思维方式是“综合”，是完全一致的。

我这一篇所谓总序只代表我个人的观点，我绝无意强加于人。百家争鸣，我只是一家。但有一点我是十分坚定的，看中国文化，必须把它放在东方文化这个大框架内，放在世界文化这个更大的框架内，才能看得清楚。如果在时间和空间方面不能放开眼光，囿于积习，墨守成规，则对我们祖国的优秀文化，无论如何也是认识不清楚的。弘扬中华文化，发扬爱国主义，是我们每一个中华儿女的神圣的责任。

此次彩色图文丛书修订出版，得益于我们中国文化书院的老创始人孙长江先生和现在执掌人王守常先生的重视与支持，也离不开北京梵天文化传播中心冯林先生的积极倡导与组织策划，同时，也感谢中央编译出版社的慧眼与气魄，尤其是时隔十几年重新联络原作者，工作的难度与辛勤自不言而喻，我在此代表全体编委会对他们表示感谢；并希望他们再接再厉，编出更多更好的书。我希望，我们的任务能够完成；我希望，我们的目的能够达到。是为序。

2007年8月

引 言

记得在1989年间，季羨林、汤一介、孙长江主编《神州文化集成》，汤一介教授邀我去北京大学，决定由我写一本有关道教与丹道的通俗读物，当时定名为《道教与仙学》，由新华出版社于1991年出版。而今斗转星移，时间过去了18年，梵天文化传播中心的冯林先生来电话说要重新出版这套丛书，包括我这本《道教与仙学》。实话说，原来这本书匆匆写就，我自己并不满意，因之多年以来并没列入我的著述目录，我几乎忘记曾写过这么一本书了。当时这本书邀稿时是为拍电视专题片写的，故语言十分通俗，删去所有考据资料，且加入许多插图。谁知该书出版后插图全失，又没退回原稿，现在时移事易，学术进步甚快，已不适宜原书照印了。故这次重版，更名《道教与丹道》，以我近年著述中有关章节替换掉该书中过时的章节，再补充进某些新材料，并收入少许插图，使这本书能稍为适应21世纪的读者。由于时间紧迫，我无法使这本书有一个再创造的过程，所用皆旧稿，这是不得已的。

每个民族的哲学都是这个民族的思想精华，而中华民族的哲学是以老子的《道德经》开端的。老子是中国的哲学之父，也是世界的哲学之父，是人类辩证思维的鼻祖。因之胡适先生有云：“老子是中国哲学的鼻祖，是中国哲学史上第一位真正的哲学家。”鲁迅也说：“不读《老子》一书，不知中国文化。”现在《道德经》在西方社会已经家喻户晓，西方发达国家的领导人在讲话中也多次引用《道德经》。仅以德国为例，自1870年第一个德译《道德经》问世后，至今德文译本多达82种，研究老子道学文化的学术专著也高达700多种。据联合国教科文组织统计，被译成外国文学发行量最大的世

界文化名著，除了《圣经》之外，就是《道德经》。然而我国的民众，却大多只知有孔子，不知有老子，只知有儒学，不知有道学。在我国各级领导岗位上负担重任的社会精英，也很少有人读过《道德经》，这很不利于他们在国际间进行交流，也很难提高国家的执政水平。为了弥补我们同国外在道学文化上的学术差距，因之这些年我们应特别推广道学文化的研究。我曾说过，不懂道家哲学，就不能真正理解中华民族的传统文化；不懂道教，也难以真正理解道家；不懂丹道，又不可能真正弄懂道教。道家、道教、丹道，通称道学，因之学习道教与丹道，是研究道学文化的基本功，这就是撰写此书的目的。

近世以来，由于固守儒学传统的清政府积贫积弱，以致鸦片战争以来，中华民族先知先觉的知识分子，开始对数十年在中国占据统治地位的儒学文化传统进行了反思。儒学的封建礼教是一种维护父权专制制度及其既得利益集团的官僚政治的文化体系，是培养统治者“驯服工具”的“羊文明”。《论语·颜渊》云：“齐景公问政于孔子，孔子对曰：‘君君、臣臣、父父、子子’。公曰：‘善哉！信如君不君，臣不臣，父不父，子不子，虽有粟，吾得而食诸？’”儒学之为帝王服务之阶级属性跃然纸上。《论语·乡党》又云：“孔子于乡党，恂恂如也，似不能言者。其在宗庙朝廷，便便言，唯谨尔。朝，与下大夫言，侃侃如也；与上大夫言，誾誾如也。君在，蹀蹀如也，与与如也。

君召使摈，色勃如也，足躩如也。揖所与立，左右手，衣前后，襜如也。趋进，翼如也。宾退，必复命曰，宾不顾矣。入公门，鞠躬如也。如不容，立不中门，行不履闑。过位，色勃如也，足躩如也，其言似不足。摄齐升堂，鞠躬如也，屏气似不息者。出，

作者访道茅山



降一等，逞颜色，怡怡如也，没阶趋进，翼如也；复其位，蹶蹶如也。执圭，鞠躬如也，如不胜，上如揖，下如授，勃如战色，足缩缩如有循。”依儒学忠君孝亲、尊卑有序之礼教，“君子”必须像孔圣人那样谨小慎微、循规蹈矩，在权势者面前毕恭毕敬，连大气也不敢出，老百姓之类的“小人”更要唯命是从做官方的顺民。可惜儒学的“羊文明”在近世遇到了西方列强的“狼文明”，竟至一败涂地，差点当亡国奴，因之自鸦片战争以来我中华民族的有识之士一直在努力呼唤自伏羲、神农、黄帝、老子一脉相传的“龙文明”，即道学文明。先是清末思想家魏源著《老子本义》，称《老子》为“救世书”。严复《老子道德经评点》云：“夫黄老之道，民主之国之所用也。”“君主之国，未有能用黄老者也。”“君主之利器，其惟儒术乎！”儒学本质上是维护特权利益的文化，这是古人早就心知肚明的。

中华民族在世界的东方繁衍生息，于数十万年之间形成自己独具特色的礼乐文化。大约在一万年前，进入新石器时代母系氏族公社的原始社会，于是“龙的文明”出现于东方。“龙的文明”是一种原生态的道学文明，发源于母系氏族公社时期的原始宗教，以图腾崇拜、自然崇拜、生殖崇拜、女性崇拜、祖先崇拜为特点。因其“图腾崇拜”，故能汇诸部落之图腾而成一龙图腾，乾坤“未离其类”，“故称龙焉”。因其“自然崇拜”，故能“道法自然”，与天地并生，与万物为一。因其“生殖崇拜”，故能生生不已，化化长存，新新不停，穷通变久，而成易道。因其“女性崇拜”，故能守中致和，以柔克刚，知荣守辱，以弱胜强，曰“慈”、曰“俭”、曰“不敢为天下先”。因其“祖先崇拜”，故能天人合德，悠久无疆，“子孙以祭祀不绝”。夏、商、周三代时期，洪水滔天，先民于治水之际而父权上升，母系氏族公社的原始社会逐渐解体，至周代父系氏族阶级社会的原始儒学文明遂代道学文明而兴。周公制礼作乐，进行了一次原始宗教革命，将原始道学的自然礼乐文化演变为儒学有贵贱差等的政治礼乐文化，“祖先崇拜”被强化为父权家长制的家族统治。数千年来道学的“龙文明”在中华大地备受压抑者，盖因中国历代专制政权对道学的自由、民主精神畏若蛇蝎，“帝王思想”的恶魔经久不去，贪恋特权的私欲无人能免。其实儒学的“羊文明”并非没有现代性，但必须在



民主共和的宪政体制下才能化腐臭为神奇，才能发挥“羊文明”爱好和平、上下和谐的良性作用。因之我热切地赞赏国内外学者建构新儒学的努力，并为创立新道学奔走呼号！


中华文明有文字记载的历史达五千年之久，此五千年传统文化之学术谓之国学，欲治国学必先研究先民遗留下的原始经典。这些元典有五部，即《周易》、《尚书》、《诗经》、《礼记》、《春秋》。《周易》为先民原始宗教的文化遗存，是中国哲学的元典。此外，《尚书》为中国政治学的元典，《诗经》为中国文学的元典，《礼记》为中国伦理学和社会民俗学的元典，《春秋》为中国历史学的元典。据云中国的元典除此五经之外，尚有源自先民原始宗教活动的《乐经》，今已失传，致使古代先民之礼乐文化资料残缺，此乃中华文明的一大损失。盖《乐经》当为巫祝之歌舞、乐器、气法、咒术、吟唱、宣泄、仿声、表情之理论著述，传说西王母善啸，师旷、驺衍奏乐可使天地为之感应。然《乐经》之旨，要在一个“和”字，这种“和谐”的要旨已被《道德经》和《论语》所继承。《道德经》乃道学文化的元典，《论语》乃儒学文化的元典。所谓元典，是凝聚着中华民族某一领域原创性思维的典籍。在中华文明史上，近两千多年来影响社会人心最大的书有三本，即《易经》、《道德经》、《论语》。还须指出，中华民族的先人遗留下《道德经》、《黄帝内经》、《周易参同契》这三本书，现代科学和哲学的发展至今尚未达到它们的水平，这种中华民族传统文化的瑰宝足以使我们在世界的东方重新崛起。今天，我们要更加热爱和研读中华文明的原典，由伏羲、神农、黄帝、蚩尤（中国之战神）、老子、孔子等老祖宗遗留给我们的传统文化不能丢！

中国古代的传统文化，以儒、道、释三家为其主流。其中佛教本源于印度，两汉之际传入中国。东晋以后中国文化形成了儒、道、释三教鼎立的局

面。佛教作为一种外来文化初入中国，首先依附于中国固有的神仙方术，其教理亦用老庄道家哲学来解释，它实际上是由道学文化接引入中国的，至唐代便完全同中国传统文化融为一体，成为中国化的佛教了。儒学文化自汉代起一直在中国占据统治地位，成为维护中国家长制皇权政治的精神支柱，这是由中国封建宗法专制社会的特殊国情决定的。道学文化是中国传统文化的源泉和中国传统哲学的根基，从一定意义上说也是中国人智慧的结晶。仅就影响中国社会人心最大的三本书——《易经》、《论语》、《道德经》而论，《易经》是夏、商、周三代以来的古代原始宗教遗存下来的典籍，人们可以从中检索古老的巫史文化的踪迹。《论语》是儒家祖师孔丘的垂训，人们可以从中看到周代父权宗法社会礼教的特征。《道德经》为周代的史官老聃所著，是道家 and 道教的典籍，它继承了中国最古老的母系氏族社会原始宗教的传统。六朝古籍《刘子·九流》中说：“道者玄化为本，儒者德教为宗，九流之中，二化为最。夫道以无为化世，儒以六艺济俗；无为以清虚为心，六艺以礼教为训。”“今治世之贤，宜以礼教为先，嘉遁之士，应以无为是务，则操业俱遂，而身名两全也。”这说明，在中国数千年的封建社会里，帝王将相等统治者以儒守成，以道达变；治世崇儒，乱世用道；以儒行教化，以道为权谋。而依附于他们的知识阶层则以儒业进取，以道术全身；以儒求官，以道脱俗。所谓“内圣外王”之道，差不多是内道外儒而已。在传统文化中，释家专于出世，儒家专于经世，道家专于超



青牛道士图



世。中国的传统文化，就是儒、道、释三家分立而互补的文化。

道家是一种哲学，道教是一种宗教，二者有着本质的联系。南朝梁代刘勰的《灭惑论》中说：

道家立法，厥品有三：上标老子，次述神仙，下袭张陵。（《弘明集》卷八）

北周道安的《二教论》中也评论道教说：

一者老子无为；二者神仙饵服；三者符篆禁厌。（《广弘明集》卷八）

这就是说，在道教形成之后，道士把道家哲学加以宗教化和方术化的改造，纳入道教体系中去，成为道教中高层次的内容。本来，没有哲学思想的宗教是难以成立的，宗教化了的道家哲学便是道教体系的理论支柱。长生成仙是道教修炼的根本目标，古老的内丹学（丹道）更成了与道教密切联系的组成部分。其实，道教成立之后，丹道主要依附道教而传，成为神仙道教的主要内容。明乎此，道教和丹道在中国传统文化中的位置，就一清二楚了。

生活在古代西方社会的人们，难以产生成仙的思想，而中国一些看破社会人生的知识分子，却为这个目标严肃地奋斗了几千年。内丹学无疑是道教文化中最有价值的内容，仙人那种与大自然的本性契合的境界也是一种人生价值的体现。唐代大诗人李白，曾经体会到这种仙人的境界，作诗云：

问余何事棲碧山，笑而不答心自闲。

桃花流水窅然去，别有天地非人间。

清代的内丹学大师刘一明修道更有切身体会：

心似白云常自在，形同野鹤任西东，

出头即悟人情幻，开眼便知世事空，

数达图书参妙理，琴调气息养屯蒙；

丹台羽客天生就，疑在尘寰记大功。

究竟什么是道教和丹道？道教的仙人境界有何妙处？还有道教的历史和现状，内丹学的流派和具体修炼方法，都将在本书中认真探讨。





目 录



引 言	1
第一章 何谓道教	1
第一节 道教的定义	3
第二节 道学的文化渊源	4
第三节 道教产生的原因	7
第四节 道教的特征	10
第二章 道教的发展	19
第一节 方仙道、黄老道和巫鬼道	22
第二节 汉末早期道教	27
第三节 魏晋时期过渡性的道教	34
一、神仙道教和道教学者葛洪	36
二、魏晋时期的天师道	37
三、神仙道教的诸道派	41
四、民间道教	46
第四节 南北朝道教的改革和成熟	48
一、寇谦之改革天师道	48
二、魏太武帝灭佛和北方天师道的衰落	50
三、陆修静创新道教	51

四、陶弘景创立茅山宗·····	54
五、南北朝的佛道之争·····	55
六、楼观道的兴起·····	57
第五节 隋唐五代道教的繁荣和国教化·····	58
一、隋唐五代道教和政治相关·····	59
二、重要道派和道教学者·····	63
三、隋唐五代道教的特征·····	69
第六节 宋辽金元道教的繁衍和创新·····	72
一、宋辽金元时期的王朝和道教·····	72
二、宋辽金元时期全国的道派·····	79
三、修持方法及道教教义的根本转变·····	87
第七节 明清道教的衰落和世俗化·····	88
一、明朝的宗教政策及道教世俗化趋向·····	88
二、清代的社会背景及道教概况·····	94
三、明清道教的道派·····	99
第三章 道教的现状·····	105
第一节 道教发展的现状·····	107
第二节 道教的科仪、斋醮和戒律·····	112
第三节 中国大陆主要道观和道士们的生活·····	115



第四章 修道求仙	121
第一节 道教的神灵信仰	123
第二节 仙的信仰和诸仙真	126
第三节 道教俗神	128
第四节 仙人的境界	129
第五节 仙人之路	134
一、自然无为、清静超俗的仙人	136
二、养形、驻颜与男女双修	137
三、服饵、仙药和金丹术	138
四、丰富多彩的气功炼养术	138
五、精研术数的预言家	139
六、追求超自然能力的方士	139
七、消灾治病、祈福劝善的道士	139
第五章 内丹学的源流	141
第一节 内丹学概说	143
第二节 内丹学的初传	144
第三节 内丹理论体系的形成	148
第四节 内丹学的成熟和繁衍	154

