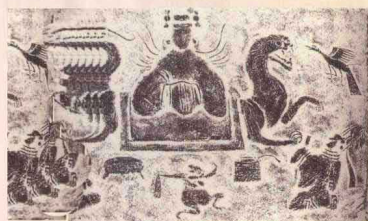


一本书学会

主编 周国林

双色
图文

道教常识



中华书局

一本书学会

主编 周国林

双色
图文

道教常识



中华书局

图书在版编目(CIP)数据

一本书学会道教常识 / 周国林主编. — 北京: 中华书局, 2012.3

ISBN 978 - 7 - 101 - 08499 - 3

I. 一… II. 周… III. 道教—基本知识 IV. B95

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 009568 号

书 名	一本书学会道教常识
主 编	周国林
责任编辑	陈 虎
出版发行	中华书局 (北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073) http://www.zhbc.com.cn E-mail: zhbc@zhbc.com.cn
印 刷	北京天来印务有限公司
版 次	2012 年 3 月北京第 1 版 2012 年 3 月北京第 1 次印刷
规 格	开本 700×1000 毫米 1/16 印张 28½ 插页 2 字数 350 千字
印 数	1-10000 册
国际书号	ISBN 978 - 7 - 101 - 08499 - 3
定 价	49.00 元

主编：周国林

撰稿人：

道教的生产与发展	陈伟华	周 飞
道教宗派	贾海辉	
道教经典	肖海燕	周国林
道教的神仙信仰	张玲	
道教的斋醮科仪	肖海燕	王洪强 冯 明
道教方术	梁玲琳	
道教的洞天福地	裴 攀	
道教与艺术、民俗	王 闯	张德兰
道教与科学技术	张 平	黄 金

总目

道教的产生与发展	1
道教宗派	45
道教经典	69
道教的神仙信仰	109
道教的斋醮科仪	171
道教方术	207
道教的洞天福地	263
道教与艺术、民俗	321
道教与科学技术	383

目录

一、道教的产生与发展

鬼神信仰与道教	1	钟吕金丹道	24
《山海经》中的“不死之山”和“不死之国”	2	武则天为何贬道？	25
《老子》的长生久视与《庄子》的神仙	3	北宋皇帝的崇道闹剧	26
秦皇汉武的求仙故事	4	陈抟、张伯端与内丹学说	27
谶纬神学与道教	5	王重阳与全真七子	29
佛教对道教的产生有影响吗？	6	丘处机“一言止杀”	31
丹王魏伯阳的传说	7	净明道与“忠孝神仙”	32
张天师与五斗米道	9	朱元璋与铁冠道人	33
张角与太平道	10	明成祖为何崇道？	34
魏晋道教与神仙方术	11	张三丰与武当派	35
王羲之、嵇康与神仙道教	13	明清时期正一派是如何衰落的？	36
孙恩“长生人”暴动	14	明清时期全真教的衰落和中兴	37
寇谦之与北天师道	16	明清道教对民间信仰的影响	38
陆修静与《三洞经目》	17	晚清民国时期的全真教和正一道	39
陶弘景与《真灵位业图》	18	道教大师陈撄宁	40
唐朝为何尊崇道教？	20	道教丛书的增补和编纂	42
唐玄宗为何迷恋道教？	21		
道教重玄学	23	二、道教宗派	
		方仙道	45

黄老道	46	南五祖	63
五斗米道	47	北五祖	63
太平道	48	净明道	63
李家道	49	武当道	64
上清派	49	神霄派	65
灵宝派	50	清微派	66
楼观道	51	中派	66
三山符箓	51	丹法东派	67
茅山宗	51	丹法西派	67
阁皂宗	52		
龙虎宗	53	三、道教经典	
丹鼎派	54		
符箓派	54	《道德经》——道教的最高经典	69
重玄学派	54	历代皇帝注解《道德经》都与道教有关吗?	72
东华派	55	《南华真经》	74
正一道	56	四子真经	75
玄教	57	《阴符经》	77
真大道	58	《太平经》	78
太一道	58	《老子想尔注》——道教的金科玉律	79
全真道	59	《抱朴子内篇》	81
遇仙派	60	《上清大洞真经》与《上清经》	82
南无派	60	养生宝典《黄庭经》	83
随山派	61	《度人经》和《灵宝经》是一回事吗?	85
龙门派	61	《三皇文》	87
崑山派	62	《清静经》	88
华山派	62	《周易参同契》	89
清静派	62	《悟真篇》	90
南北宗	62	“藏”的由来与演变	91

从《三洞琼纲》到金元《道藏》	92	谁是道教中的“韦陀”?	136
《正统道藏》和《万历续道藏》	94	四大元帅是谁?	137
《藏外道书》和《敦煌道藏》	96	道教里的时间之神	138
何谓《道藏》三洞、四辅、十二类?	98	六丁六甲是谁?	140
《玉皇经》	99	三茅真君是谁?	142
《心印妙经》	101	为什么太岁头上不能动土?	143
《太上感应篇》	102	风伯雨师是谁?	144
《重阳全真集》	103	雷公电母的神职是什么?	146
《重阳立教十五论》	104	谁掌管着士人的功名禄位?	148
《长春真人西游记》	105	寿星为什么有个大脑门?	149

四、道教的神仙信仰

道教中地位最尊的神仙是谁?	109	彭祖真的活了八百多岁?	151
四天帝是谁?	111	谁是女寿仙?	152
六御是指哪些神灵?	112	财神知多少	153
王母娘娘和玉皇大帝是夫妻吗?	114	刘海蟾怎么变成刘海戏蟾的?	155
道教中的男仙领袖是谁?	115	门神有哪些?	156
北斗星有妈妈吗?	116	灶王爷是管什么的?	158
为什么说“南斗注生,北斗注死”?	118	谁是村社的守护神?	159
李白和太白金星有什么关系?	119	谁是冥界的地方官?	161
玄武大帝为什么改称真武大帝?	120	救助妇女难产之神	162
三官大帝是谁?	121	道教里的正义女神	163
八仙代表什么?	123	为什么要送瘟神?	165
民间冥界的最高主宰是谁?	130	药王是谁?	166
碧霞元君为什么又叫泰山娘娘?	131	谁是航海保护神?	167
道教冥界的最高神灵是谁?	133	为什么道观中也供奉观音菩萨?	168
谁是万能之神?	134		

五、道教的斋醮科仪

道教斋醮科仪的由来	171
-----------	-----

道教科仪的分类	172	六、道教方术	
老君想尔戒	172		
老君说一百八十戒	173	道教的“方术”	207
从三皈依戒、五戒到八戒	174	史籍中记载的第一位方士——蒔弘	208
三坛大戒	174	战国时期著名的方士——邹衍	209
律和戒有什么区别？	176	何谓辟谷？	209
九等斋十二法	177	服气辟谷真的可以长生吗？	210
三篆七品	178	何谓“服药辟谷”？	212
科仪坛场的设立	178	“服食”是怎样一回事？	212
斋坛科仪的核心人物：高功、监斋、都讲	179	服水可以治病吗？	213
科仪法服	181	何谓服食五牙法？	214
科仪法器	183	何谓“导引”？	215
科仪供品	186	如何“行气”？	217
灯仪	188	道教的呼吸调息功法有哪些？	218
化坛	190	房中术与养生有何关系？	219
卷帘	191	“存想”是怎么一回事？	220
金钟玉磬	192	何谓“外丹”？	221
步罡踏斗	193	炼丹过程中“丹炉”、“抽汞器”这些	
礼拜	194	工具是如何使用的？	222
礼三师	195	何谓“内丹”？	223
投龙简	196	炼丹名家葛洪	224
道教科仪中使用的语言文字	197	茅山道士陶弘景	225
经颂、步虚、青词	198	药王孙思邈	226
旋绕散花	199	道教的五术是什么？	227
章奏、表申、关牒、榜文	200	道教的五术之山	227
进表	201	道教的五术之医	228
施食	203	道教的五术之命	228
解冤释结	204	道教的五术之相	228

道教的五术之卜	229	何谓“内视”?	258
符箓是什么?	229	如何行“禹步”?	259
何谓“咒术”?	231	何谓“雷法”?	261
符箓咒语可以治病吗?	232	何谓尸解?	262
何谓“堪輿”?	233		
“堪輿”道具有哪些?	234	七、道教的洞天福地	
道教的“济度”是指什么?	236		
道教的守一法术	237	何谓道教的洞天福地?	263
道教的祓除术	238	为什么昆仑山被称为中国第一神山?	264
道教的厌胜术	239	道教的东方仙境在哪里?	265
道教桃木符咒有哪些说法?	239	东岳泰山有哪些道教神仙?	266
《红楼梦》中的“厌胜”术	240	道教的第三洞天——南岳衡山	267
道教的厌殃祝由法术	241	轩辕黄帝会群仙的地方在哪里?	268
秦始皇求仙之事	241	宗教建筑奇观悬空寺位于何处?	270
王莽成仙殒身	242	天下峻极中岳庙	271
唐宋皇帝与道教方术	243	茅山道士是怎么一回事?	273
“签”是怎么一回事?	244	道教南宗的祖庭在哪里?	274
求签的过程	246	涤人心灵的名山——大涤山	275
道教有哪些禁忌?	246	东南奇秀——武夷山	276
道教法师的手势与法术	248	道教正一派的祖庭在哪里?	278
道士为何要守庚申?	249	樟树药帮的祖山在哪里?	279
解梦书是如何解梦的?	250	海上第一名山——崂山	281
唐代的一宗奇梦	251	愚公的故乡在哪里?	282
你了解测字术吗?	252	武当拳的发源地是哪里?	284
测字的祖师爷谢石	253	岭南第一山——罗浮山	285
扶乩与道教经书有什么关系?	255	道教的发源地在哪里?	286
导引按摩术具有健身的功效吗?	255	云南道教的发祥地在哪里?	288
何谓黄白术?	256	道教的天下第一福地在哪里?	289

何谓西来第一山?	290	《封神演义》中的神魔	322
江南小武当在哪里?	292	道教与志怪传奇小说	324
道教圣地鹤鸣山	293	炼丹诗与咒语诗	325
九宫山是怎么得名的?	295	游仙诗	326
登完金华山的三百六十五级石阶真的		神仙诗	327
可以心想事成吗?	296	步虚词	329
道教的露天博物馆——三清山	297	青词	330
庐山上为何会“道释同尊”?	299	神仙道化剧	331
洞庭湖中的神仙洞府	300	神仙词牌	332
太上老君是在哪里得道成仙的?	301	道教声乐	333
长寿仙山在哪里?	302	道教器乐及其乐器	335
汉朝皇帝的陵园——邙山	303	正一道音乐	336
凤凰喜欢的地方——鸣凤山	305	全真道音乐	337
海上仙都——太姥山	306	《玉音法事》	338
北武当——天桂山	307	《大明御制玄教乐章》	339
李白诗中神奇的“天姥山”在哪里?	308	《全真正韵》	340
第二洞天委羽山是怎么得名的?	310	寇谦之与道教音乐	340
五峰山是怎么得名的?	311	唐玄宗与《霓裳羽衣曲》	341
“仙都”、“鼎湖”分别指的是什么地方?	312	神乐署与乐舞生	342
“岱南奇观”位何处?	314	泰山岱庙和碧霞元君祠	344
广州为何称为羊城?	315	华山的道教建筑	345
云台山为何被称为人间仙境?	316	终南山楼观台与重阳宫	346
真武山为何又称小武当?	317	龙虎山天师府	348
火神祝融居住的地方在哪里?	319	西山万寿宫	349
		青城山建筑	350
八、道教与艺术、民俗		崂山太清宫	352
		武当紫霄宫	352
八仙过海的故事	321	罗浮山冲虚观	354

葛岭抱朴道观	355	道教与中国古代的天文历法	387
太清宫与老子祠	356	道教的堪輿术与古代地理科学	389
北京白云观	357	道教的技术发明成就	390
山西永乐宫	359	占验术与古代数学思想	391
天津天后宫	360	《数术记遗》对传统数学思想发展的影响	392
茅山九霄万福宫	361	道教中“农道合修”思想与中国古代	
娲皇宫	362	农业科技	394
何谓长春观“三绝”?	364	《五岳真形图》的成就	394
八仙宫里哪八仙?	365	《长春真人西游记》的地理学成就	397
安国药王庙奉祀的是哪位神医?	367	道教的建筑艺术	398
何谓子孙庙、子孙丛林与十方丛林?	369	道教的医学成就	400
画圣吴道子	370	道教的古代化学思想	401
何谓中元节?	372	道教神仙方术中的科学思想	402
何谓燕九节?	374	道教中的生态学思想	404
何谓灶王信仰?	375	葛洪与中国传统医药学	405
何谓财神信仰?	377	道教外丹黄白术与金丹术炼丹作金	
关羽为何又称关圣帝君?	378	的方法和步骤	406
城隍神与土地公有何关系?	379	道教内丹学的源流	408
为何要烤柏林火?	381	道教内丹修炼程序	409
为何出海不能七男一女一船坐?	382	《周易参同契》中的丹术	410
		火药的发明与道教授丹术的关系	411
		朱思本的地理学成就	413
		赵友钦的实验物理学思想	414
		道教的北斗星信仰	415
		陶弘景的医学成就	417
		孙思邈的医学成就	418
		张志和与光学研究	420
		李淳风的天文历法成就	421
九、道教与科学技术			
李约瑟为何说“道家思想乃是中国			
古代科学和技术的根本”?	383		
“物理”一词与道教的关系	384		
道教的自然哲学思想	385		
道教的科学思想	386		

天元术	422	《诸病源候论》中的“养生方导引法”	434
《化书》及其物理学思想	424	正骨专书《葛道人仙授理伤续断方》	435
《谷神篇》与道教宇宙论思想	425	道医崔嘉彦的西原脉学理论	435
《太平经》中的医学养生思想	426	高濂《遵生八笺》中的养生功法	436
五石散	427	辟谷术与现代断食疗法	437
上古的巫医俞跗	428	斋醮、祭祀、祈祷与心理疗法	437
《黄庭经》中的脏象理论	428	道书中有哪些辟谷服药方?	438
五斗米道以“治病却祸为务”	429	道教如何存思治病?	439
为什么说“十道九医”?	430	道教如何导引治病?	439
“杏林春暖”的董奉	430	何谓六字气治病?	440
鲍姑——中国第一位女针灸学家	431	道教中常用的按摩法	440
陶弘景与《本草经集注》	432	道教的药方	441
《刘涓子鬼遗方》——最早的痈疽症专著	433		



鬼神信仰与道教

传统的鬼神观念是道教的思想渊源之一。鬼神崇拜由来已久，古人相信万物有灵，认为人死以后，人的灵魂会以鬼神的形式存在，由此产生了自然崇拜、鬼神崇拜和祖先崇拜，各种丧葬礼仪和祭鬼、驱鬼仪式也随之逐渐形成。殷商时期，自然崇拜发展为上帝和天命信仰，并初步形成了以上帝为中心的天神系统。一旦国家有事，就由巫祝通过卜筮向上帝请求答案。在祭祀祖先的活动中，“巫祝”是专门以沟通人与鬼神为职业的人。其中，“巫”以歌舞娱神，并有一套符咒驱鬼的巫术；“祝”以言辞悦神，是宗教祭祀活动中负责迎神祈祷的司仪者。他们替人治病、卜筮吉凶、画符念咒等。周代鬼神崇拜进一步发展，形成天神、人鬼、地祇三个系统，并把崇拜祖宗神灵与祭祀天地并列，称为敬天尊祖。



《御龙人物图》（湖南长沙子弹库楚墓出土）



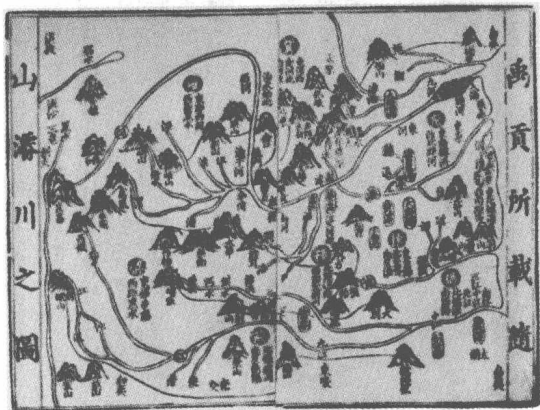
源于古代鬼神崇拜的道教，也相信人可以长生不死、成为无所不能的神仙，后世道教做斋醮法事，都和古人鬼神祭祀礼仪和礼制有着密切的关系。



2

《山海经》中的“不死之山”和“不死之国”

《山海经》是中国最古老的奇书之一，是战国初年至汉代的人集体创作的，内容相当丰富，除了保存有大量的神话资料外，还涉及到学术领域的各个方面，如宗教学、哲学、历史学、民族学、天文学、地理学、动物学、植物学、医药卫生学等，包罗万象，堪称当时的一部百科全书。《山海经》分为《山经》和《海经》两大部分，《山经》主要记载古代名山大川及植物、矿物、鬼神等；《海经》则记载了诸多神话片段、远国异人风俗、巫师活动场所及祭祀礼仪和奇异方术等，有不少具有宗教神秘色彩的神怪描写，因此鲁迅在《中国小说史略》里即称它是“古之巫书”。



《山海经》中的“不死之山”、“不死之国”

《山海经》中的《海内经》记载：“流沙之东，黑水之间，有山名不死之山。”这是“不死之山”。《大荒南经》记载：“有不死之国，阿姓，甘木是食。”这是“不死之国”。《海外南经》记载：“交胫国在其东，其为大交胫。一曰在穿匈东。不死民在其东，其为人黑色，寿，不死。”这是“不死民”。《海外北经》记载：“钟山之神，名曰烛阴，视为昼，瞑为夜，吹为冬，呼为夏，不饮，不食，不

息。”“不死”体现了人们渴望永生、超越生命极限的愿望，这一点对道教影响深远，因为不死的观念，是道教信仰中最基本的内容，也是道教徒修道的最大动力。

《山海经》对山岳和海洋的崇拜，也是神仙思想的体现。在《山海经》的作者看

来，山岳、海洋是神灵居住之处，也是各种奇形怪状的事物生存的环境。因此他们尽可能周详地记载了山与山之间的道路远近和物产。可以看得出，他们重视实地勘察，也重视对传闻知识的记述和利用，这种倾向直接被后世的道教徒所继承。《山海经》的探索精神和冒险精神，也为后世方士和道士所接续。同时书中记载神人、怪物和不死之药贮藏地的山岳和海洋，对道教洞天福地思想的形成无疑是一个直接的启示。洞天福地思想使得道教主要是从地上的某一充满神奇的区域寻找解脱的途径、手段，而不是和其他宗教一样从天堂或西方极乐世界等常人不可及的空间去寻求解脱。



3

《老子》的长生久视与《庄子》的神仙

道家思想也是道教的思想渊源之一。例如，《老子》第五十九章：“治人事天，莫若啬。夫唯啬，是谓早服。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。是谓深根固蒂、长生久视之道。”既反映了老子思想中把养生和治国结合起来的特点，同时也突出了“深根固蒂、长生久视”的养生之道。尽管“长生久视”并不等于“长生成仙”，但通过那些追求神仙之术的方士们的解释和发挥，就成了长生不死了。所以，尽管《老子》没有直接提到神仙，但其所阐发的长生久视之道，却是道教神仙信仰的重要思想来源。

《庄子》里面的神仙意识更加明确，主要体现在神仙形象的具体化。如《逍遥游》里的神人：“藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。其神凝，使物不疵疠而年谷熟。”《大宗师》里的真人“不逆寡，不雄成，不谟士。若然者，过而弗悔，当而不自得也。若然者，登高不栗，入水不濡，入火不热，是知之能登假于道者也若此”。《齐物论》里的至人“神矣！大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒，疾雷破山、飘风振海而不能惊。若然者，乘云气，骑日月，而游乎四海之外，死生无变于己，而况利害之端乎”。《天地》篇里的圣人“鹪居而鸢食，鸟行而无彰。天下有道，则与物皆昌；

天下无道，则修德就闲。千岁厌世，去而上仙；乘彼白云，至于帝乡。三患莫至，身常无殃”。在庄子那里，神人、真人、至人、圣人都是可以超越生死、永远在天地之间逍遥遨游的人。庄子对这些神异特性的渲染，被道教所吸收，成为道教神仙信仰的直接来源。



4

秦皇汉武的求仙故事

传说遥远的东海上有着蓬莱、方丈、瀛洲三座仙山，山上长满了长生不死的仙药，住着许多神仙真人。曾经有人乘船东去，远远就望见三座仙山漂浮在天海之间，每当试图靠近它的时候，都被大风吹得迷失了方向。

公元前 221 年，秦始皇兼并六国，统一了天下，由于传说古代帝王曾经登泰山封禅而后成仙，他也在统一天下三年后到泰山封禅，然后巡游各地，祭祀沿途的名山大川，梦想也像那些古代帝王一样成为神仙。当时，在黄老方仙道思想的影响下，形成了一批方士，他们宣扬长生不死，以海上神山、不死之药、辟谷、望气、炼丹、祠社为号召活跃在社会上，并渗透到贵族上层。在这些人的鼓动下，秦始皇派方士到海上寻求神仙及不死之药，规模浩大，但都毫无结果。秦始皇又诏告天下，访求能够找到仙草的志士，齐人徐福（市）自告奋勇，向秦始皇保证可以得到长生不老药，始皇就派了三千童男童女给他组成船队，浩浩荡荡地入东海求仙药去了。徐福（市）等人因为多年求仙没有成功，又花了很多金银，害怕引来杀身之祸，于是他们一去就再也没有回来。

汉武帝更热衷于敬神求仙。《史记·封禅书》记载，由于汉武帝的笃信和倡导，求仙之风又兴盛起来，规模、声势远远超过前代。武帝虽然好儒，也受黄老思想熏陶，尤其钟情于黄老神奇的一面。汉武帝十七岁登基，非常重视鬼神祭祀。后来他结识了一个叫李少君的人，李少君知道如何用丹砂等药炼化成黄金。李少君死后，又来了一个叫少翁的齐人，据说他能在夜里施展法术召见社神和武帝已故爱妃王夫人的鬼魂，因此受到汉武帝的宠爱。后来，少翁因为作伪书而被杀。又有人荐举栾