



道可道，非常道；名可名，非常名。

旅游道教文化

Tourism Culture of Taoism

于由 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社



道可道，非常道；名可名，非常名。

旅游道教文化

Tourism Culture of Taoism 于由 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

旅游道教文化/于由编著. —杭州: 浙江大学出版社,
2012. 8

ISBN 978-7-308-10341-1

I. ①旅… II. ①于… III. ①道教—宗教文化—中国
IV. ①B958

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 184603 号

旅游道教文化

于 由编著

责任编辑 孙秀丽

封面设计 李 陈

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司

印 刷 杭州日报报业集团盛元印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 12.5

字 数 176 千

版 次 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-10341-1

定 价 27.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591

把道教文化與旅遊發展
結合起來為人類社會的
和諧及健康作出貢獻

壬辰年春周高德題



前 言

中国道教文化渊源流长,可以说,有中国文化就有道家文化。道教文化博大精深,涉及中国政治、经济、社会、文化的各个方面,充盈了中国的医学、养生、哲学、文学、艺术、音乐、化学等各个领域。

末学在给导游班的同学们交流道教文化时,整理了一些大德们的资料,作为课程的讲稿。在各界的关心和帮助下,将讲稿修订后成书出版。书中内容大都是道教典籍和一些大德们的研究成果。为了方便学生阅读,书中尽可能减少直接来源标注,同时也希望读者能够感觉到这不是一本学术研究著作,而是一本道教文化普及教材。

特别感谢中国道教学院周高德先生,在百忙之余指正了书中一些错误,并提出了宝贵的修改意见。特别感谢李曦老师,对本书做了大量的修订和更正。感谢常靖先生,对本书的部分章节提出了宝贵的修改建议。

特别感谢百度百科。在与杭州名都旅行社钱钧总经理商讨、确定大纲主题后,为便于资料的收集、整理,从百度百科中引用了许多内容。一些内容没有出现来源与作者,肯请相关作者能够给予联系,以便能够更加直接地指引末学,同时在本书修订时,在参考书目中及时加入作者及引用来源。

特别感谢浙江旅游职业学院以及旅行社管理系的邓德志主任和刘



旅游·道教文化

晖副主任,在本书编写过程中给予的重大帮助与支持,并且使本书的编写成为国家示范性高等职业院校建设计划骨干高职院校建设的末级项目。感谢 、 资助了本书的部分出版费用,在此一并致谢。

鉴于个人学识有限,书中缺点和错误在所难免,希望读者能够不吝赐教,给予更多的建议和意见,不胜感激。联系电子邮箱:monk001@126.com。

于 由

2012年3月18日

目 录

第一部分 道教神仙

第一节 三清

- 一、元始天尊 / 3
- ⊙盘古开天辟地 / 3
- ⊙玉清圣境 / 4
- ⊙座下十二弟子 / 5
- 二、灵宝天尊 / 5
- 三、道德天尊 / 6
- ⊙道教教主 / 6
- ⊙老子出生 / 7
- ⊙紫气东来 / 7
- ⊙老子与孔子 / 8
- ⊙老子故里 / 9
- 四、三十六天 / 10

第二节 四御

- 一、四御与六御 / 11
- 二、玉皇大帝 / 11
- 三、北极大帝 / 12
- 四、天皇大帝 / 13
- 五、后土皇地祇 / 14
- 六、东极青华大帝 / 14
- 七、南方南极长生大帝 / 15

- ⊙出生 / 15
- ⊙形象 / 16
- ⊙福禄寿星 / 17
- 八、西王母与王母娘娘 / 17
- ⊙西王母传说 / 17
- ⊙蟠桃会 / 18

第三节 天神

- 一、五方五老 / 19
- 二、五炁真君 / 20
- 三、五斗星君 / 20
- 四、四方神 / 21
- ⊙东方青龙 / 21
- ⊙西方白虎 / 21
- ⊙南方朱雀 / 22
- ⊙北方玄武 / 22
- 五、斗姆元君 / 22
- 六、北斗七星君 / 22
- 七、文曲星 / 23
- 八、三官大帝 / 24
- ⊙三官的来源与职责 / 24
- ⊙三官形象 / 25



- 九、真武大帝 / 25
- 十、四值功曹 / 26
- 十一、七仙女 / 26
- 十二、六丁六甲 / 27

第四节 人神

- 一、三皇五帝 / 28
- 二、女媧 / 28
- 三、黄帝 / 29
- ⊙轩辕黄帝 / 29
- ⊙黄帝与广成子 / 30
- 四、社稷 / 32
- 五、财神 / 33
- 六、妈祖 / 34
- 七、马赵温关四大元帅 / 35
- 八、麻姑 / 35
- 九、门神 / 36

第五节 八仙

- 一、蜀八仙 / 38
- 二、淮南八仙 / 39

- 三、铁拐李 / 40
- 四、汉钟离 / 41
- 五、张果老 / 41
- 六、吕洞宾 / 42
- 七、何仙姑 / 43
- 八、蓝采和 / 44
- 九、韩湘子 / 44
- 十、曹国舅 / 45

第六节 冥神

- 一、三魂七魄 / 47
- 二、丰都大帝 / 48
- 三、黑白无常 / 49
- 四、牛头马面 / 50
- 五、奈何桥 / 50
- 六、十殿阎王 / 51
- 七、孟婆 / 53
- 八、冥府判官 / 54

第二部分 五行八卦与养生

第七节 五行

- 一、阴阳五行 / 57
- 二、五行属性 / 57
- 三、五行的对应事物 / 58
- 四、相生相克 / 59
- 五、相乘与相侮 / 60
- 六、五行与四季 / 61
- 七、五行与太极 / 62

- 八、五行与管理 / 63
- 九、五行与时辰 / 63
- 十、五行与方位 / 64

第八节 八卦

- 一、河图 / 65
- 二、洛书 / 66
- 三、八卦形成 / 67
- ⊙先天八卦 / 67



目 录

◎后天八卦 / 67

◎八卦的含义 / 68

四、八卦代表的事物 / 69

五、四象五行与八卦 / 70

六、梅花易数 / 70

七、奇门遁甲 / 71

八、八卦占卜 / 71

◎纳甲筮法 / 71

◎大衍筮法 / 71

◎金钱筮法 / 71

◎掐指一算 / 72

◎数字占卜 / 72

第九节 道医

一、巫术医学 / 73

二、神仙方技 / 73

三、道医的知识要求 / 74

四、人体十二官 / 74

◎心 / 74

◎肺 / 75

◎肝 / 75

◎胆 / 75

◎膻中 / 76

◎脾 / 76

◎胃 / 77

◎大肠 / 77

◎小肠 / 77

◎肾 / 77

◎三焦 / 78

◎膀胱 / 78

五、五行与脏腑 / 79

六、五脏与五志 / 80

七、五脏与五气 / 80

八、十二经络与奇经八脉 / 80

第十节 道教养生

一、年龄与成长 / 82

二、生衰缘由 / 82

三、四季养生法 / 83

四、十二时辰养生法 / 84

五、五色食品养生法 / 85

◎红色食物养心 / 86

◎黄色食物养脾 / 86

◎绿色食物养肝 / 86

◎白色食物养肺 / 86

◎黑色食物养肾 / 86

六、静坐养生法 / 87

七、五禽戏 / 87

八、六字诀 / 88

九、八段锦 / 89

十、太极拳 / 90

第三部分 道教发展史

第十一节 道教的形成与发展

一、道教三大源头 / 93

◎巫祝 / 93

◎方仙 / 93



◎黄老 / 94

二、《太平经》和《周易参同契》的出现 / 94

◎《太平经》 / 94

◎《周易参同契》 / 94

三、道教成立 / 95

◎张角与太平道 / 95

◎张陵与五斗米道 / 95

四、魏晋南北朝时期的道教 / 96

◎葛洪与神仙道教 / 96

◎寇谦之与北天师道 / 96

◎陆修静与南天师道 / 97

◎陶弘景与神仙世界 / 97

◎楼观派 / 98

五、隋唐五代时期的道教 / 98

◎帝王与道教 / 98

◎成玄英、李荣的重玄之道 / 99

◎司马承祯和吴筠的修仙思想 / 99

◎王玄览援佛入道 / 99

◎妙应真人孙思邈 / 100

第十二节 宋元时期的道教

一、宋王朝与道教 / 101

◎宋真宗与道教 / 101

◎道君皇帝宋徽宗 / 101

二、内丹派 / 102

◎南宗 / 103

◎北宗 / 103

◎中派 / 103

三、符篆派 / 104

◎正一道 / 104

◎上清派(茅山宗) / 104

◎灵宝派 / 105

四、雷法诸派(新符篆道派) / 105

◎神霄派 / 105

◎清微派 / 105

◎净明道 / 106

五、真大道和太一道 / 106

◎真大道 / 106

◎太一道 / 106

六、宋元著名道士 / 106

◎重阳子王喆 / 106

◎邱处机 / 107

◎酣睡神仙陈抟 / 108

◎刘海蟾 / 108

第十三节 明清以后的道教

一、朱元璋与道教 / 109

二、嘉靖皇帝与道教 / 109

三、明代道教 / 111

四、清代道教 / 112

五、武当张三丰 / 113

六、东派陆西星 / 113

七、西派李涵虚 / 114

八、陈樱宁与仙学 / 114

九、丹道概述 / 115

◎陆西星三元丹论 / 115

◎胡孚琛三元丹论 / 115

◎内丹派别 / 116



第四部分 道教生活

第十四节 道教宫观

- 一、宫观名称 / 119
- 二、建筑风格 / 119
- ⊙均衡对称式建筑 / 119
- ⊙五行八卦式建筑 / 120
- ⊙山水结合式建筑 / 120
- 三、洞天福地 / 120
- ⊙十大洞天 / 121
- ⊙三十六小洞天 / 121
- ⊙七十二福地 / 123
- ⊙五镇海渚 / 126
- ⊙三十六靖庐 / 126
- ⊙二十四治 / 126
- ⊙十洲三岛 / 127

第十五节 道教称谓

- 一、一般称谓 / 128
- ⊙道人 / 128
- ⊙黄冠 / 128
- ⊙道士 / 128
- ⊙乾道、坤道、道姑、仙姑 / 128
- ⊙道长、老师、师父、道爷 / 128
- ⊙爷、老爷 / 129
- ⊙老修行 / 129
- ⊙贫道、弟子 / 129
- ⊙道友、道兄 / 129
- ⊙居士、道民 / 129
- ⊙学士 / 129

- ⊙隐士 / 129
- ⊙信士 / 129
- 二、尊称 / 130
- ⊙羽人 / 130
- ⊙天师 / 130
- ⊙先生 / 130
- ⊙法师 / 130
- ⊙大师 / 130
- ⊙炼师 / 131
- ⊙律师 / 131
- ⊙真人、真君 / 131
- ⊙祖师、宗师 / 131
- 三、方丈与监院 / 131
- ⊙方丈 / 132
- ⊙监院、当家、住持 / 132
- 四、三都五主十八头 / 132
- ⊙都管 / 132
- ⊙都讲 / 132
- ⊙都厨 / 133
- ⊙堂主 / 133
- ⊙殿主 / 133
- ⊙经主 / 133
- ⊙化主 / 133
- ⊙静主 / 133
- ⊙库头 / 133
- ⊙庄头 / 133
- ⊙堂头 / 133



- ◎门头 / 133
- ◎茶头 / 134
- ◎磨头、碾头 / 134
- ◎园头 / 134
- ◎圃头 / 134
- ◎净头 / 134
- 五、八大执事 / 134
- ◎客堂 / 134
- ◎寮房 / 134
- ◎库房 / 134
- ◎账房 / 134
- ◎经堂 / 135
- ◎典座 / 135
- ◎云水堂 / 135
- ◎号房 / 135
- 六、执事称呼 / 135
- ◎总理 / 135
- ◎高功 / 136
- ◎经师 / 136
- ◎提科 / 136
- ◎表白 / 136
- ◎知客 / 136
- ◎巡照、纠察 / 136
- ◎巡寮 / 136
- ◎海巡 / 136
- ◎公务 / 137
- ◎账房 / 137
- ◎典座 / 137
- ◎监修 / 137
- ◎书记 / 137

- ◎买办 / 137
- ◎贴库 / 137
- ◎坐圜堂 / 137
- ◎行堂 / 137
- ◎钟板 / 138

七、行政执事 / 138

第十六节 道士服饰与礼仪

一、服饰 / 139

- ◎道巾 / 139
- ◎道冠 / 140
- ◎道袍 / 141
- ◎鞋袜 / 142
- ◎佩饰 / 142

二、礼仪 / 143

- ◎道教宫观礼仪 / 143
- ◎道教迎接礼仪 / 144
- ◎道教言语礼仪 / 144
- ◎道教科斋礼仪 / 144
- ◎道教吃住礼仪 / 145

第十七节 斋醮科仪

一、斋 / 147

- ◎内斋(极道) / 147
- ◎外斋(济度) / 147

二、醮 / 148

三、斋醮活动 / 148

- ◎醮坛 / 148
- ◎参与人员与用品 / 148
- ◎动作形式 / 149
- ◎各派斋醮活动 / 151

四、现行科仪 / 151



目 录

◎早晚坛功课 / 151

◎祝将科仪 / 152

◎祭孤科仪 / 152

◎祝寿科仪 / 152

◎接驾科仪 / 152

◎大回向科仪 / 152

◎进表科仪 / 153

◎水火炼度仪 / 153

◎灯仪 / 154

第十八节 道教戒律

一、戒律演化 / 155

二、老君想尔戒 / 155

三、老君说一百八十戒 / 156

四、初真戒 / 157

◎初真五戒 / 157

◎初真八戒 / 157

◎初真十戒 / 157

◎女真九戒 / 158

五、九真戒 / 159

六、三皈九戒 / 159

七、三坛大戒 / 159

◎中极大戒 / 160

◎天仙大戒 / 160

八、灵宝初盟闭塞六情戒文 / 160

九、功过格 / 160

十、玉格与鬼律 / 161

十一、斋日 / 161

十二、全真传戒 / 161

十三、正一授箬 / 162

十四、道家禁忌 / 163

◎道不言寿 / 163

◎戊不朝真 / 163

◎道不朝亡 / 163

◎三不起 / 163

◎三不言 / 163

第十九节 道教节日

一、三清道祖圣诞 / 164

二、三元节 / 164

三、春节 / 164

◎祭灶 / 164

◎门神 / 165

◎祭财神(北方) / 165

◎烧门神纸 / 165

◎祭财神(南方) / 166

◎送火神 / 166

◎顺星 / 166

◎玉皇圣诞 / 166

◎元宵节 / 167

四、燕九节 / 167

五、三月初三 / 167

六、雨日 / 168

七、九皇会 / 168

八、冥阴节 / 168

九、道教每月圣诞日 / 169

◎正月 / 169

◎二月 / 169

◎三月 / 169

◎四月 / 170

◎五月 / 170

◎六月 / 170



◎七月 / 171

◎八月 / 171

◎九月 / 171

◎十月 / 172

◎冬月(十一月) / 172

◎腊月(十二月) / 172

第五部分 道经选读

第二十节 经典选读

一、《易经》选读 / 175

二、《道德经》选读 / 176

三、《庄子》选读 / 177

◎《逍遥游》选读 / 177

◎《大宗师》选读 / 177

◎《齐物论》选读 / 178

四、《周易参同契》选读 / 179

五、《悟真篇》选读 / 179

六、《仙学指归》选读 / 180

参考书目 / 183

第一部分

道教神仙

导读：

在道教宫观和一些道教场所，我们能够发现很多神仙塑像。在我们日常的工作、生活、节日活动中，也会经常发现有一些神仙出现在不同的地点。一个庞大的神仙体系，包括天界尊神、山岳诸神、上古真人、真人神仙、河渚诸神、民俗诸神、地区诸神、琼台女神等，与我们不相分离。

不同的人们叩拜不同的神仙。这些神仙从何而来？他们背后有着什么样的故事，让人们如此尊重？这些神仙谁高谁低，谁大谁小？各有什么能耐？



第一节 三清

三清是道教天界中最高的神，包括元始天尊、灵宝天尊和道德天尊。三清尊神分别住在玉清境、上清境、太清境，故又称玉清元始天尊、上清灵宝天尊、太清道德天尊。

一、元始天尊

元始天尊在三清之中地位为最尊，也是道教神仙中的第一位尊神，主持天界之祖。元始天尊即盘古大帝，又称元始天王，生于太无之先，禀于自然之气。

◎盘古开天辟地

天地生成之前，混混沌沌、黏黏糊糊像一个鸡蛋。一切东西，都溶化在这个鸡蛋里。有金、木、水、火、土五种元素相混，有青、黄、赤、白、黑五种颜色相溶。硬的像瓜子，软的像瓜瓢。

盘古生在其中，龙首人身，一日九变，直到一万八千年方才醒来。发现周围一团黑暗，盘古张开巨大的手掌，向黑暗用力劈去。一声巨响，鸡蛋破碎，其中轻且清的东西慢慢上升，形成了天；厚重混浊的东西慢慢地下降，成为了地。盘古站在这天地之间非常高兴。但他发现天地中间还有些藕断丝连，于是左手执凿，右手持斧，或用斧劈，或以凿开，天地终于彻底分开。

盘古担心天地再合拢起来，变回以前的样子，就用手撑着青天，脚踏着大地。盘古每天长高一丈，天每天增高一丈。这样持续了十万八千年，天地