

党圣元  
李继凯  
说

中国古代  
道士的  
出



党圣元  
李继凯  
著

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司  
万卷出版公司

党圣元  
李继凯

说

党圣元 李继凯 著

# 中国古代道士的生活

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司  
万卷出版公司

© 党圣元 李继凯 2018

图书在版编目(CIP)数据

党圣元、李继凯说中国古代道士的生活 / 党圣元,李继凯著.— 沈阳 :  
万卷出版公司, 2018.1

ISBN 978-7-5470-4703-3

I. ①党… II. ①党… ②李… III. ①道教—研究—  
中国—古代 IV. ①B958

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第287660号

出品人: 刘一秀

出版发行: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 鞍山市春阳美日印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 146mm×210mm

字数: 185千字

印张: 7.25

出版时间: 2018年1月第1版

印刷时间: 2018年1月第1次印刷

责任编辑: 杨春光

责任校对: 尹葆华

装帧设计: 范娇

ISBN 978-7-5470-4703-3

定价: 36.80元

联系电话: 024-23284090

传真: 024-23284448

常年法律顾问: 李福 版权所有 侵权必究 举报电话: 024-23284090

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。联系电话: 0412-2228073

## 引 言

说起道士，人们大概会立即联想到仙风道骨、超尘脱俗、炼丹服食、饮霞餐露、行气辟谷、法术高妙、长寿如仙等词汇。确实，在世人的眼中，道士属于远离流俗者，显得非常与众不同，甚至有些神秘莫测，他们的生活也与世俗生活截然不同，从修行练功到衣食住行无不具有奇异的色彩。

讲到这里，你的眼前可能已经浮现出了这样的一些画面：深山幽谷松下泉旁，一位鹤发童颜的道翁正闭目而坐，行气运功；宫观之中神坛之下，一群身着法衣的道徒肃坐蒲团之上，在一片香火缭绕和钟磬清音之中诵经礼忏；山门之前，法坛高筑，一位法服盛装、威仪万分的道长在众道徒的簇拥下登坛说法演道……不错，这正是道士生活中的一些场景片段。如果再加上人们平时对于道士们的一些近乎传奇的事迹的听闻，比如炼金丹服妙药，炼气化神而返老还童；步罡（gāng，冈）踏斗、使神役鬼、伏魔降妖、呼风唤雨、祈禳（ráng，瓢）除灾、抽签算卦而料事如神等，这时我们对于道士及其生活所产生的兴趣便会陡然大增，必欲揭开蒙盖在道士及其生活上面的帷幔而看个究竟。

然而，中国古代道士及其生活毕竟属于遥远的过去，其上面已经布满了一层厚厚的历史尘埃。所以，对于今人来说，要想真正较全面而又准确地了解和认识中国古代道士及其生活，并非一件容易的事情。但是，我们从留存下来的丰富的道教文化遗产中，可以大概看出发生在他们生活中的一些实际的情景。道教在近两千年的衍生、发展过程中，留下了一笔宏巨的文化遗产，包括宫观庙宇、道藏典籍、修炼方术、宗教仪范、仙话传说、道士的文学艺术创作以及其他各种道教文物。它们都从不同的角度记录了道教的兴衰历史和道士生活的一些具体内容。通过它们，我们既可以感受到道教所特有的宗教气氛，以及道士修行生活中的那种清苦、虔诚，还可以对道士们的宗教信仰乃至整个精神世界有一定的了解。另外，在浩瀚的中国史籍包括正史、野史、笔记中，也多有关于道教及道士事迹的记载，从中亦可以看出中国古代道士的一些事迹和他们生活中的许多色彩纷呈的镜头。所以，我们只能借助这些道教文化遗产和史籍记载，本着忠实于历史的精神，循着道士生活的内在逻辑，进入道士的生活之圈，走进道士的内心世界，对中国古代道士的生活及其特点进行考察。

在本书中，我们拟在道教发生发展的宏观背景下，对道士角色的诞生（即道士作为道教神职人员之由来）、道士的宗教信仰、道士的修炼方式，以及道士的衣食住行、戒律清规、法事活动等进行一番较为系统的考察，并予以比较翔实的说明。另外，道士的生活并不完全是孤立封闭、与世隔绝的。正像道教从创始到发展演变都与社会生活有着密切的关系一样，道士以及他们的生活也与特定时代的社会生活有着紧密的联系。因此，我们在考察道士的生活时，还必须顾及道士们的教外生活，即要注意道士与社会政治、经济、文艺、民俗、行会等多方面的联系，并作一定的介绍。以上几点大体上包括了道士生活的主要方面，从中可以看出道士生活的基本内容和主要特点。

# 目录

第一章 道教与道士及道士的宗教信仰·····	1
第一节 道教与道士·····	1
第二节 道教的发展及道派、道经·····	7
第三节 道士的宗教信仰·····	18
第二章 道士的修炼生活·····	29
第一节 道士的外丹修炼·····	30
第二节 道士的内丹修炼·····	44
第三节 道士的其他修炼方式·····	55
第四节 道士的修炼与科学·····	63
第三章 道士的日常生活·····	69
第一节 道士的服饰·····	70
第二节 道士的饮食·····	77
第三节 道士的居住·····	83
第四节 道士的行旅·····	90
第五节 道士日常生活的经济来源·····	96

第四章	道士的戒律清规·····	99
第一节	戒律由来和人教受戒·····	100
第二节	戒律的种类和内容·····	109
第三节	戒律的执行与清规·····	117
第五章	道士的法事活动·····	129
第一节	道士的斋醮法事·····	130
第二节	道士的符箓咒术·····	146
第三节	宫观常行科仪及其他·····	157
第六章	道士与社会生活·····	165
第一节	道士与宫廷·····	166
第二节	道士与士林·····	176
第三节	道士与民众生活·····	199
参考书目	·····	223

## 第一章

# 道教与道士及道士的宗教信仰

要考察、了解中国古代道士的生活，就必须对道教的产生、发展有一个大概的了解。因为，道士作为一种宗教角色，是随着道教的产生而出现的。没有道教，便没有道士的存在；离开道教发展的历史景观，便不会看清道士的宗教面目。所以，我们先简要地介绍一下道教产生、发展和演变的历史概况，以及道士是如何随着这一过程而出现的，还有他们的宗教信仰的特点。

### 第一节 道教与道士

道教是中国土生土长的一种宗教，大约出现于公元2世纪前后的东汉时期，至今已有1800多年历史了。

“道教”这个词在中国古籍中出现得很早。在春秋战国时期，诸子们都将自己所讲的思想学说称之为“道”，如关于治理天下的叫“治国之道”，关于个人道德修养的叫“修身之道”。如果用这些学说主张去教育别人，便叫作“道教”，如《墨子》一书中就有“有强执有命以说议曰：‘寿夭贫富，安危治乱，固有天命，不可损益。穷达、赏罚、幸否有极，人之知力，不能为焉！’群吏信之，则怠于分职；庶人信之，



则怠于从事。吏不治则乱，农事缓则贫，贫且乱，政之本，而儒者以为道教，是贼天下之人者也”的说法。<sup>①</sup>但是，这里的“道教”与后来的作为宗教名称的“道教”完全是两码事。作为宗教名称的“道教”，首见于《老子想尔注》，而这已经是东汉末年的事情了。

许地山在考察道教产生过程后指出：“巫覡（xí，席）道与方术预备了道教底实行方面，老庄哲学预备了道教底思想根据。到三张三葛出世，道教便建立成为具体的宗教。”<sup>②</sup>这里，明确地指出了道教产生与原始巫覡之风、神仙方术、道家哲学的密切关系。事实上，道教的创立与讖（chèn，衬）纬神学、黄老思想也有密切的关系。总之，道教和道士的诞生是多种文化因素和社会因素及相应的社会心理因素相互作用的结果。

上古时期，人们对日月星辰、河海山岳和祖先甚为崇拜，视为神灵，对它们进行祭祀和祈祷，形成了原始宗教和巫术。“民之精爽不貳，齐肃聪明者，神或降之。在男曰覡，在女曰巫，使制神之处位，为之牲器。使先圣之后，能知山川，敬于礼仪，明神之事者，以为祝；能知四时牺牲，坛场上下，氏姓所出者，以为宗。故有神民之官，各司其序，不相乱也。民神异业，敬而不黷，故神降之嘉生，民以物序，灾祸不至，所求不匮。”<sup>③</sup>就是在这种鬼神崇拜的氛围中产生的专门从事交通鬼神、传达神意而为民祈福禳灾的宗教职业者，一直到春秋战国时期，巫在政治生活、民众生活中仍起着相当重要的作用。原始宗教和巫术中的鬼神崇拜思想以及相应的一系列巫术仪式，比如上古祭祀中的“斋”“醮（jiào，叫）”仪式，以及天神、地祇、人鬼崇拜观念等，后来基本上都为道教、道士所吸收、继承。道教神灵系统的建

① 张继禹主编：《中华道藏·墨子·非儒下》第24册，华夏出版社2004版，第53页。

② 许地山：《道教史》，上海商务印书馆1934年版，第182页。

③ 中华书局编辑部编：《二十四史·汉书·郊祀志》，中华书局2000年版，第993页。

构和道教法事活动中对斋醮、符箓和其他祈禳术的重视，以及道士的修炼方术等，都从原始宗教和巫术中接受了许多现成的东西，以至人们至今仍然可以从道士身上看到一些古代巫覡的遗风流韵。因此，道教的创立和道士的产生与古代巫术有着十分密切的文化亲缘关系。

神仙观念的起源亦甚为久远，到战国时期，已广为流布，深入人心，“不死”“升天”成为人们仰慕和追求的目标。“齐人徐市等上书，言海中有三神山，名曰蓬莱、方丈、瀛洲，仙人居之。请得斋戒，与童男女求之。于是遣徐市发童男女数千人，入海求仙人。”<sup>①</sup>所谓神仙方士，就是在这种风气下出现的鼓吹和传授长生成仙之术的术士。这些方士千方百计地搜求和行使奇方异术，来满足一些人长生不死的愿望，以至得宠于诸侯、帝王。秦始皇和汉武帝就十分宠信神仙方术，网罗了不少方士在身边，来帮助他们实现长生成仙的梦想。方士们所行使的方术很多，诸如炼丹采药、服食养生、祭祀鬼神、祈禳禁咒以及祠灶、谷道、候神、望气、导引、烧炼、却老方、按摩方等，无不在其使用之列，当然最主要的还是炼丹采药。由于这些神仙方术非常零散，不成系统，为了更加扩大其影响，一些方士便利用战国时齐人邹衍的阴阳五行学说解释他们的方术，形成了所谓方仙道，而这些方士便被称为神仙家。方仙道对道教的创立产生了最为直接的影响，方士们的神仙信仰和求仙之术全部被道士们所承袭。所以，道士们所奉行的修炼方术实际上就是由神仙方术衍化而来，而道士则是方士的演变。在汉代，方士之称与道士之称通用，这固然表明一种混淆，但也更表明道教、道士与神仙方术、神仙家之间的非常密切的承袭关系。

从原始宗教和巫术、神仙方术到道教，从巫覡、方士到道士，还必须经过一座重要的思想之桥，这就是先秦道家学说。在道教的创立

---

<sup>①</sup> 中华书局编辑部编：《二十四史·史记·秦始皇本纪》，中华书局2000年版，第176页。



道教三清图像

过程中，道士们从老子、庄子的思想学说中，尤其是从他们的宇宙本体思想和人生哲学中吸收了许多东西，来建构或充实道教的教义教理。同时，道士们还将道家的著作奉为教内经典，给道家人物披上道袍，或奉为教主或许为真人<sup>①</sup>。所谓“道教”，正是由于对“道”的宗教化而得名。老子学说中的“道”，具有极难把握的神秘性质，其无形无名，自然无为，是开天辟地之前宇宙浑沌混一的原始状态，也是超越现实世界的最高法则。在道教创立和发展过程中，道士们以“道”为基本信仰和教义，他们视“道”为具有神格的圣灵，认为其不仅是万物之源泉，而且还是人世的救主；其无处不在，不断地变化自己的身形名号，降临人世，辅助明君，救危扶难，传经布道，教化民众。在神化“道”、神化“老子”的同时，道士们还把道家的清静无为、重视养生

<sup>①</sup> 道教称《老子》为《道德经》，《庄子》为《南华真经》，奉老子为最高尊神“太上老君”，庄子为“南华真人”。

以及相应的一系列意念和方法与神仙方术糅合在一起，建立起了自己的一套修炼方术。正因为这样，那位据说耳长七寸名叫李耳又叫老聃（dān，单）的道家代表人物老子，便成了道士心目中的备受尊崇的偶像，被奉为“太上老君”，成为道教公认的教主。

在道教的形成过程中，汉代的黄老道也起了极大的作用。黄老学说本是起源于战国时期稷下道家学者的一种思想学说，其特点是主张清静无为，尊传说中的黄帝和老子为道家创始人。汉初文、景时期以黄老清静无为之术治天下，一时黄老思想盛行，学者蜂起，其中亦包括许多神仙方士。由于黄老思想本身就具有一定的神秘主义的色彩，而这些治黄老之学的神仙方士们又以神仙思想和阴阳五行学说解释黄老学说，便使得黄老之学与神仙方术、方仙道合流，逐渐形成了以崇奉老子为神明的黄老道，并成为早期道教的前身。

除此而外，儒家、墨家以及佛家的思想对道教、道士亦产生了一定的影响。道教在创始过程中对儒家思想亦作了一些吸收，尤其是吸收了经汉代新儒家以图讖观点和阴阳五行学说改造过的儒家经学思想，如在早期道教经典《太平经》《老子想尔注》中便有强调忠孝仁义、讲求阴阳灾异的内容。在早期道教及经典中，也留下了墨家影响的痕迹，如讲求五行变化、役使鬼神和修炼丹道等。另外，墨家天志明鬼和民众之道的主张也为道教的创立开辟了以神道设教的蹊径，而墨家的尚侠精神也融入了那些创设道教的先驱及一些高道的心理结构之中。佛教对道教的影响主要体现在其为道教的创立提供了现成的宗教参照，道教在教理教义、戒律礼仪及教团组织形式等方面都曾对佛教有所借鉴。

道士是道教的神职人员。他们因信仰道教而皈依之，履行入教的礼仪，自觉自愿地接受道教的教义和戒律，过那种被俗世视为清苦寂寞而他们却视为神圣超凡的宗教生活。同时，道士作为道教文化的传

播者，又以各种带有神秘色彩的方式，布道传教，为其宗教信仰尽职尽责，从而在社会生活中，也扮演着引人注目的角色。

“道士”之称始于汉代。但当时指称的范围较广，除东汉时期“五斗米道”“太平道”的信徒之外，方士、术士及一些道家也可以称为道士。魏晋南北朝时期，道士之称甚至与对佛教僧侣的称谓相混。直到隋唐时期，道士及相应的称谓如道人、羽士、羽客、羽人、黄冠等，才逐渐成为道教神职人员的专称。随着女性入道的增多，也有了道姑、女道等称谓。但泛指道士时，也可以包括女道。在道教典籍中，男道士也称为乾道，女道士则相应地称为坤道。黄冠专指男道士时，女道士则相应地称为女冠。道士之间互称道长、道友、道兄等，对女道士也可同样称呼，教外人士（包括居士、信士及一般世俗之人）亦可以如此称呼他们。在道门中有些道士享有特殊的尊称，譬如张道陵、寇谦之以及后世龙虎山天师派的历代掌门人，都享有“天师”之称。道士中那些德高望重、学识渊博者，又常常被教内教外尊称为真人、先生、高道、高士等。这些尊称，有时又是由朝廷封赠的，在古代这也算是难得的殊荣。在道门中，有时又按道士实际的修行水准而给予相应的尊号，如《唐六典·祠部》所记：“天下观所总一千六百八十七所。每观观主一人，上座一人，监斋一人，共网统众事。而道士修行有三号：其一曰法师，其二曰威仪师，其三曰律师，其德高思精谓之炼师。”<sup>①</sup>《三洞修道仪》中将道士分为洞神部道士、高玄部道士、升玄部道士、中盟洞玄部道士、三洞部道士、大洞部道士、居山道士、洞渊道士和北帝太玄道士九种，将女道士分为正一盟威女官、洞神女官、高玄女官、升玄女官、中盟女官、三洞女官、上清女官和居山女道士八种，也是对道士的等级划分。在道教宫观中，道士又因其所担

---

<sup>①</sup> 李林甫等撰：《唐六典》，陈仲夫点校，中华书局1992年版，第125页。

任的职务而有相应的称谓，如方丈、住持、高功、监院、执事以及所谓“三都五主十八头”等。又全真道兴起之后，规定道士不蓄妻，出家住宫观，所以那些有妻室而不出家的道士便被称为火居道士，或径曰火居。而为了寻真问道而云游在外的道士，则被称为游方道士。《太上太霄琅书经》云：“明解须专，专必有应，应则通神，何劳乎感？欣戚两遣日夜专勤，誓进无退，号为道人。人行大道，号曰道士。士者何？理也，事也。身心顺理，唯道是从，从道为事，故曰道士。”<sup>①</sup>“凡修上道，夷心寂意，静默守真，出入存念，唯道为身，清斋执科，计日成仙。”<sup>②</sup>这就是说，道士之所以被称名为“道士”，是因为他们的行住坐卧、举念运心，即生活中的一切思想言行，惟道是修，惟德是务，惟行道业，亦即将信“道”、修“道”、行“道”作为人生的唯一目的。这一点至为重要，道士们的生活内容及其特点即是由此而决定的。对此，我们在后面还要详细论及。

## 第二节 道教的发展及道派、道经

道教创立之后，便在历史的风雨之中逐步成长、壮大，这自然离不开一代又一代道士们的努力。基于弘扬道教这一目的，道士们苦心钻研，传教布道。由于所属的教团组织不同，以及所处历史环境的不同，他们对修道的理解及具体修炼方法的采用便有所不同，因此便形成了不同的道教流派。而众多经典籍的撰著，更是道士对道教发展呕心沥血的贡献。

道教最早的组织太平道和五斗米道出现在东汉末年，与此同时，

---

① 张继禹主编：《中华道藏·道典论卷之二》第28册，华夏出版社2004版，第353页。

② 张继禹主编：《中华道藏·道典论卷之二》第28册，华夏出版社2004版，第353页。

还出现了道教的第一部经典《太平经》，因此人们便将道教的正式诞生时期定在东汉末年。太平道是由奉事黄老道的河北钜鹿人张角于东汉灵帝时（公元168年—189年）创建的。张角的两个弟弟张宝、张梁以及手下的8个大弟子，在创教的过程中也发挥了重要的作用。太平道奉“中黄太一”为至尊天神，以《太平经》（又名《太平清领书》）为主要经典。太平道的主要宗教活动是依托神道为人治病，其方法是先由道师作符祈祷，病者叩头思过，然后吞食符水。太平道的组织单位为“方”。又有大方、小方之别，大方有教徒万余人，小方则六七千人左右，每方立部帅统领。东汉时著名的农民大起义“黄巾起义”就是由太平道组织发动的。这次起义遭到了朝廷的残酷镇压，张角兄弟牺牲，起义以失败告终。

五斗米道是由张道陵于东汉顺帝时（公元126年—144年）在蜀地所创立。张道陵后传子张衡，张衡死后又传其子张鲁，此即道教史上所称的“三张”。该教派起先主要活动于川西北和陕南一带，后传入中原及东南沿海一带。五斗米道又叫米道、鬼道，系因入道者须交五斗米而得名，其也是一支与太平道同时兴起的民间道教势力，太平道起事时，汉中地区的张修（五斗米道前期领导人之一）曾率领教徒响应。五斗米道奉老子为教主，以《老子五千文》（即《道德经》）为主要经典，流传下来的《老子想尔注》一书，就是五斗米道祭酒们讲解《老子》的记录。该道派以“治”为单位，是一种教权与政权合一的组织，各治均立治官，统领教徒信众，代天师行使职权。天师是五斗米道的最高领袖，新入教者叫“鬼卒”，成为骨干之后，便让他统领一些新入教的“鬼卒”，这时他就成了“祭酒”。在宗教活动方面，五斗米道除与太平道一样利用替人祈神思过、符水治病等手段传教而外，还采取在要道路口设“义舍”，以米肉菜肴供应过往行人的方法吸引群众入教。因五斗米道的宗教领袖为“天师”，因此该教派又称



罗浮山葛洪博物馆前雕像

为天师道。曾割据称霸汉中地区近 30 年之久的张鲁后来投降了曹操。张鲁死后，五斗米道仍不断发展，逐渐蔓延全国，到东晋时还曾发生过孙恩在江南聚集五斗米道信徒造反的事情。晋朝著名书法家王羲之家族也世代信奉五斗米道。

太平道和五斗米道尚属早期民间道教，主要在下层群众中传播，并往往被作为农民起义的旗帜。从晋代开始，早期天师道开始逐步由民间向官方渗透、转化，许多道士为此付出了努力。对此，首先要提到的就是东晋时的著名道士葛洪。葛洪，字稚川，自号抱朴子，丹阳句容（今江苏省）人，生于晋武帝太康四年（公元 283 年），死于东晋哀帝兴宁元年（公元 363 年）。葛洪的出现是道教史上一件划时代的大事，他的代表作《抱朴子》一书集神仙思想之大成，不但奠定了神仙道教的思想基础，而且为道教的官方化、正统化和合法化提供了理论依据。在《抱朴子·内篇》中，葛洪系统地总结了战国以来的神



仙方术。“凡世人所以不信仙之可学，不许命之可延者，正以秦皇汉武求之不获，以少君栾太为之无验故也。然不可以黔娄、原宪之贫，而谓古者无陶朱、猗顿之富。不可以无盐、宿瘤之丑，而谓在昔无南威、西施之美。进趋尤有不达者焉，稼穡犹有不收者焉，商贩或有不利者焉，用兵或有无功者焉，况乎求仙，事之难者，为之者何必皆成哉？彼二君两臣，自可求而不得，或始勤而卒怠，或不遭乎明师，又何足以定天下之无仙乎？”<sup>①</sup>并在此基础上构建了自己的一套修道成仙理论体系以及具体的修炼成仙方法。

他攻讦民间原始道教，主张以神仙养生为修道目标，并且将儒家的忠孝仁恕信义和顺等纲常名教思想引入道教教义，形成了他的神仙养生其内、儒术应世其外的修道模式，为道教被官方所接受修通了道路。神仙养生的修道目标，具体体现为通过炼丹服食，追求长生不死，羽化升仙，这也是葛洪所极力提倡和实践的，并成为其时大多数道士日常修炼生活的主要内容。葛洪对民间原始道教的改造，对道教的发展以及道士宗教角色的定型，起了极其重要的作用。道教史称两晋南北朝和唐代的道教为神仙道教，神仙、金丹成为其时道士修道生涯中的两大精神支柱。

葛洪之后，北魏嵩山道士寇谦之和南朝刘宋时庐山道士陆修静，在继续改造原始民间道教、修订道教教义理论和斋戒仪式方面，也做出了重大的贡献，对后世道教的发展影响极大，因而成为道教史上的两位重要人物。寇谦之（公元365年—448年），字辅真，上谷昌平（今属北京）人，出身于信奉天师道的名门望族。据《魏书·释老志》记载：“世祖时，道士寇谦之，字辅真，南雍州刺史赞之弟，自云寇恂之十三世孙。早好仙道，有绝俗之心。少修张鲁之术，服食饵药，历

<sup>①</sup> 张继禹主编：《中华道藏·抱朴子·内篇》，第25册，华夏出版社2004年版，第5—6页。