

图解

以现代手法揭示中国人的生死梦想

宋道元◎著



中国道教生死书

中国人的成仙之道和亡灵旅程



金螭 天国里吉祥的象征



天门 灵魂通往天国之门



金乌 天国中的太阳



侍者
侍卫天尊的神仙



蛇形女神 镇守天门



地狱中的太乙救苦天尊
解救受苦的亡灵



康元帅 阎王的助手



太乙救苦天尊
普度人间众生



温元帅 阎王的助手

- 破解道家最核心的长寿长生秘诀，对抗疾病与衰老，提升自我身体与精神机能
- 解决你对死亡的焦虑与困惑，洞悉道教给予的生命指引，更畅快地享受人生
- 300幅精致手绘插图，第一次系统展示可媲美《神曲》的中国式地狱游历

紫禁城出版社

图解

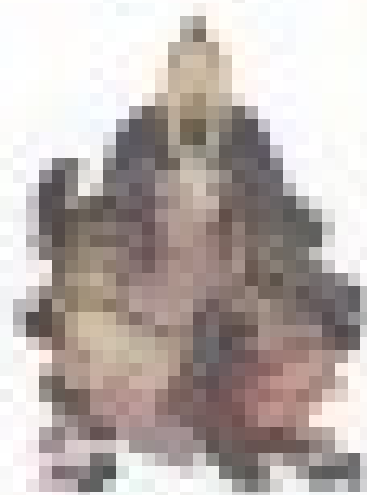
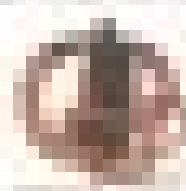
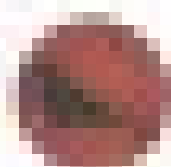
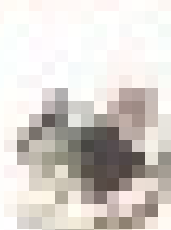
解密

中国道教生死观

中国道教生死观

中国道教生死书

中国人的灵魂之旅和生命旅程



中国道教生死观

图书在版编目(CIP)数据

图解中国道教生死书 / 宋道元著.

—北京: 紫禁城出版社, 2009.9

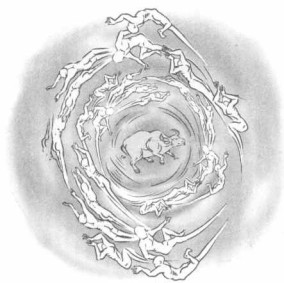
(图解经典)

ISBN 978-7-80047-870-3

I. 图… II. 宋… III. ①道教—生命哲学—图解

②道教—死亡哲学—图解 IV. B958-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 158498 号



系列

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITO®

插画 / 睿达点

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和

中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有。

未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可。

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载。

除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解中国道教生死书

宋道元 / 著

责任编辑 / 万钧

出版发行 / 紫禁城出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京市兆成印刷有限责任公司

版次 / 2009 年 9 月第 1 版

2009 年 9 月第 1 次印刷

开本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 20 印张

字数 / 142 千

书号 / ISBN 978-7-80047-870-3

定价 / 68.00 元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

马王堆汉墓帛画与中国传统招魂仪式

这幅帛画从长沙马王堆汉墓中出土，为西汉早期长沙国丞相轅侯利苍的夫人“辛追”的招魂帛。中国古代人们在出葬时，招魂帛要由人高举着走在仪仗的最前面，用以“引魂升天”，下葬时随之陪葬。它表达了古代人们希望通过将灵魂重新招回肉体，让死去的亲人复活的美好愿望，也体现了当时人们迷信灵魂不死观念。

此帛画内容取材于远古神话和《楚辞》中的灵魂传说，描绘了天上、人间、地狱三个相互沟通，且极具象征意义的浪漫世界，展示了汉代人们朴素的生死观和对宇宙的认知图景。在这里，人们没有对死亡的恐惧，反而透露出对灵魂升天、得享天福的一种渴望，以及对永恒幸福的祈求。



飞天 一弯新月上有表示祥瑞的玉兔、蟾蜍，月下有位女子正仰身攀托着弯月“飞天”，应该就是“嫦娥奔月”。



蛇形女神 躯干为人、仅足部为蛇形的女神，两侧共有五只仙鹤昂首张嘴鸣叫，神话中女祸、伏羲、烛龙都是这种形象。但传说中由烛龙镇守灵魂进出的天门，这与天国部分正下方的两扇开启的大门相对应，所以她可能是大神烛龙。



金乌 红阳中内立乌鸦，因乌鸦外圈是金光闪烁的“朱辉”，故称为“金乌”。在一些古文献中，金乌就指代为太阳。

也象征着引领墓主人灵魂升天。也有说这是墓主人灵魂正在升天。

天上的安详

此部分描绘了古代人们想象中墓主人灵魂升天后的景象。人们描绘了很多表示吉祥、护佑的事物，如日月并辉、明乐环响，玉璧等，都表明了在对死者招魂后，依然无法回魂时，人们只能寄希望于灵魂能在天上幸福生活。



金龙、神树和红日 金鸟之下是翼龙、扶桑神树和8个较小的红圆点，与古代后羿射日神话接近。扶桑神树是古人认为能沟通天地的擎天柱，是宇宙的神树。

人间的热烈

此部分采用纪实性手法，详细描绘了世间人们生活的场景。玉壁上面是墓主人灵魂在侍从的恭送下升天的景象。玉壁下面则表现了古代人们为死者招魂，以及招魂不得而进行祈祷和祭祀的场面。此部分也表现出了墓主人生前奢华的生活。



墓主人 华盖与翼鸟之下，是一位拄杖缓缓行、躬身前倾的老妇人侧画像，其前有两人跪迎，后有3个侍女随从，墓主人面向西方。古时人们认为，西方昆仑是死者灵魂的乐土，有天神居住，表明了希望墓主人死后，灵魂也能与神相伴的美好愿望。



守门人 两人拱手对坐，两旁有虎、豹助其看守天门。灵魂通过天门进入天国，看门人正满怀欣喜地恭迎墓主人灵魂升天。看门人头上是两个骑兽怪物和一只悬铎，其上有两鹤欲銜铎顶。



升天 两条长龙穿壁相环，玉壁上下有对称的豹与人首鸟身像，双龙与玉壁结为一体，构成了似载着墓主人灵魂缓缓升天的龙舟。

此部分描绘了古代人们想象中的地府世界。古时人们认为大地是浮于海上的，因此地下部分多画以怪兽及蛇、大鱼等水族动物。“水府”也指代了“黄泉”、“九泉”的阴间。



海神“禺强” 一裸体男子，双手托起象征大地的平板，脚踏双鱼。有称是古代神话中海神“禺强”，其身体象鱼，但是有人的手足，乘坐双头龙。这一怪兽镇守着地府，不让妖魔去打扰墓主人灵魂的安宁。



列鼎而食 七个男子分坐左右三拱手而坐。桌上有鼎、壶、耳杯等食具，前边还陈置了一排鼎壶，表现了在死者无法回魂后，“列鼎而食”祭祀墓主人的奢侈场面。

马王堆汉墓一号墓T形帛画

出土时间、地点：1972~1974年，长沙市区东部，马王堆汉墓一号墓。

形状：长205厘米，上宽92厘米，下宽47.7厘米，呈T字形。

地位：我国已知的画面最大、保存最完整、艺术性最强的汉代彩绘帛画。

画面描述：帛画的主题是灵魂升天，画中墓主人正行进在通往“天国”的途中。自上而下描绘了天上、人间、地下的景象。

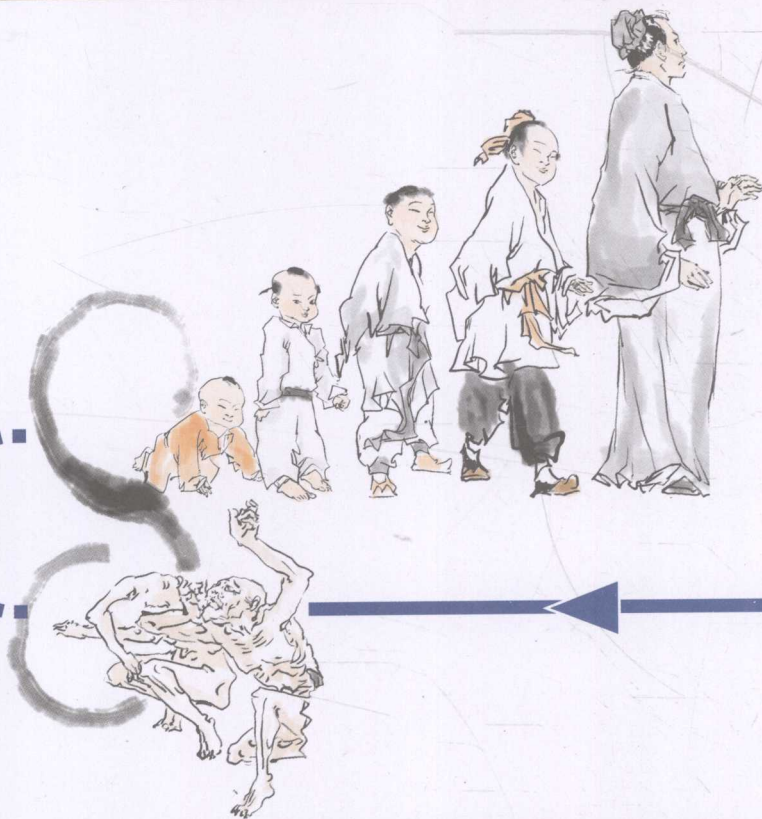
全图以4条龙为构图取势，全画上下呈“开合”节奏，左右对称却又均衡变化。画上段两条翼龙紧紧撑托着天上部分，展现了墓主人最终的幸福归宿；中段人间部分，两条穿壁长龙呈H状，龙头部分呈环绕状，使墓主人灵魂升天这一主题在绚丽的画面上突出醒目；龙尾部分将地下众多形象自然合拢，形成了人们想象中的阴间世界。

绘画吸收了先秦和楚国的浪漫主义艺术内涵，并以朱红、土红、赭褐为基调，配以石青、藤黄、白粉等色彩，产生了诡异、华丽、热烈的魂魄升天的梦幻效果，显示了西汉高超的艺术水平。

灵魂的旅程

道教认为，当人死亡后，灵魂并不随着肉体的腐烂而消亡，他们进入另一个世界——地狱。在那里，地狱的统治者阎王会对人们在阳间的行为重新审判，然后根据善恶情况判定投生的类型。灵魂在阴间是个漫长的旅程，要办很多手续，过许多关卡，众多的地方组成了一个完整的阴间世界。

投生



古人认为，灵魂和肉体是分开的。当人活着时，灵魂依附肉体而存在。

人

孟婆亭

灵魂在投生前，都要在孟婆亭中喝一碗孟婆汤，忘却前生所有事。

● 阎王对灵魂的罪福大小进行审判核定之后，就命灵魂择地择类去投生。

	灵魂	投生之处	过桥情况
金桥	具有完美人格的大贤人	往生天道	有神灵护送过桥
银玉桥	积德行善的人	投入聪慧灵秀之家	有神灵护送过桥
木板桥	功过相抵的灵魂	来世为平民	普通木板制成的桥，自己过桥
奈何桥	罪孽深重的灵魂	投生为畜牲	千年朽木架成，桥上黑风凄厉，桥下血河汹涌，毒蛇潜伏

土地爷在
的小吏，分管

白无常



黑无常



黑无常 六亲不认，
专拿链子、镣铐捉
拿恶鬼。

白无常 不仅给人
带来恐惧和不安，
还能给人带来发财
的好运气。

土地爷

灵魂来见土



当人死亡时，灵魂离
开肉体，肉体腐朽，灵魂进
入阴间。

人死后，阎王根据生死簿，派黑白无常前
来索魂，灵魂随着黑白无常进入阴间。

死亡

拘魂

土地

十殿阎王

灵魂在十殿阎王处接受审判。

走完了黄泉路
地狱的刑罚。

阎王



生前多行善的亡魂：直接去投生。

功过相抵的亡魂：送到第十殿转轮王处，按照善恶情况审定投胎。

罪孽深重的亡魂：发配到各大小地狱，受刑以消除罪业。

第一殿	秦广王	掌管世人生死册籍。
第二殿	楚江王	掌管活大地狱。
第三殿	宋帝王	掌管黑绳大地狱。
第四殿	五官王	掌管合大地狱。
第五殿	阎罗王	掌管叫唤大地狱。
第六殿	卞城王	掌管大叫唤大地狱
第七殿	泰山王	掌管热恼地狱。
第八殿	平等王	掌管大焦热大地狱。
第九殿	都市王	掌管阿鼻地狱。
第十殿	转轮王	掌管鬼魂发放投生。

彼岸花开在黄泉路
界的亡灵们一个指引

土地爷在阴间官僚机构中，是最基层的小吏，分管人间某一地面或地段的亡魂。



土地爷

灵魂来见土地爷，注销在人间的户口。



灵魂去城隍那里领取通往阴间的路引。

路引

灵魂	不甘心立要在死后里，在人
家人	煞神会唬人都要离瓦书符，

在入地府前下回故乡一次，

土地爷

城隍

黄泉路

望乡台

走完了黄泉路，就意味着即将接受阎王的审判，和十八层地狱的刑罚。

灵魂去地府报到前，还要上台，最后遥望家乡，悲痛感怀。



彼岸花开在黄泉路上，是漫长黄泉路上唯一的风景与色彩，它给离开人界的亡灵们一个指引与安慰。亡灵就踏着这花的指引通向幽冥之狱。



灵魂站在望乡台上，阳间的底，看一看自己死后家中的情况。

鬼门关



不甘心立即进入地府，还要在死后的几天内返回家里，在人间做最后的回首与告别。

煞神会唬人害命，因此亲人都要离家躲避，还要画瓦书符，驱祟镇邪。

守卫：守关鬼卒，和十八恶鬼。

职能：检查前来的灵魂是否有路引。驱赶想混进地府的孤魂野鬼。

鬼门关为通往地府之门。

在入地府前，会在煞神的陪同
故乡一次，作最后的道别。

返乡

鬼门关

奈何桥

到前，还要来到望乡
悲痛感怀。

在阳间积德行善的人有神佛护佑顺利过桥，作恶
的人多被血河池中的厉鬼拉下污浊的波涛中受罪。



上，阳间的一切尽收眼
家中的情况。

桥	上层桥	中层桥	下层桥
守卫	日游神、夜游神	没有	没有
通过的人	善人的灵魂	善恶兼半者的灵魂	恶人的灵魂
过桥情况	神灵帮助驱赶恶鬼，桥面宽敞，灵魂可以顺利通过	桥险窄光滑，灵魂走得胆战心惊	多半被鬼纠缠，拉到血河池里，被铜蛇铁狗乱咬

图
解
经
典 78

300 幅精美手绘插图

100 张浓缩精华示意图

以现代手法揭示中国人的生死梦想

图解中国道教生死书

中国人的成仙之道和亡灵旅程

宋道元 / 著



紫禁城出版社



编者序

死亡给予的指引

人生始于何处，又终于何处？这个根本的哲学问题，使得各家各派几千年来争论不休。两千多年前，在中国一个小乡村的河边，一位睿智的老人驻足而立，望着苍茫大地，仰天长叹：“死生，命也！”这一随顺生死的喟叹深深影响了中国古代一个学派——道家——的根本思想。他就是庄子，他继承和发展了老子的思想，开创了道家学派，中国本土宗教——道教的思想就是基于此发展而来的。

道教生死思想，在继承了春秋战国时期的老庄思想后，又于汉代形成、完善了它的宗教体系。并在发展过程中，充分吸收中国民间传统祭祀思想和佛教的因果轮回观点，最终形成了一套内容独特、体系完备的道家生死理论，其思想和仪式体系成为几千年来中国人的祭祀指南和道家规范。《图解中国道教生死书》的出版，正是为了从中探寻中国古人对生命认知的求索轨迹，以及重树我们对生命价值的认识。

“道”是道教生死思想亘古不变的法则。“道”主宰了事物的生灭变化，事物统一于气，万千事物的变化不过是气的变化。因此，生生死死又如何，我们始终还是生活在宇宙中，随顺生死才是最好地迎接生死的态度。基于此，道教形成了具有道家特点的生死观。整体分析起来，可以从“生”、“死”两个方面进行理解。

首先，道教的生死理论是建立在“顺生”的基础上，即认为生命价值是最核心的问题。于是，为了最大限度地实现生命的价值，道教创立一套体系完备的修炼方法，包括养生、练气、内外丹等，以期通过修炼避免或延缓死亡，达到生命永恒的目标。虽然这种长生不死的愿望十分虚妄，但其中却体现出道教对生命极度关心的热忱。这些为“羽化登仙”而发明的修炼方法客观上却对养生有着十分积极的作用，一代代传承下来，就形成了中国独有的道家养生法。



其次，虽然道教极力强调永生为目标，但对于普通人来说，现实中的死亡却不可避免，于是道教构筑了一个虚幻的地下鬼国，来回答死亡之后的问题。道教的地下世界融合了中国民间和外来佛教两种思想，设置了黑白无常、鬼门关、黄泉路、奈何桥、孟婆、十殿阎王、轮回投胎等过程，这是道教生死文化中，最华美、瑰丽的想象画卷。

道教通过这种轮回往复的设想将“生”与“死”连接起来，生不唯一、死不为止，这就是中国古人对生命最朴素的认识。一方面，由于因果报应的存在，人要重视生前自我的行为，以道德的标准约束自己的行为，实现与他人的和谐相处；另一方面，死后的设想有助于缓解人对死亡的恐惧，将对死亡的疑惑引导到当下的生活中，使人们懂得在现实的生活中发现自我人生的意义。道教正是以此纾解了古人对生命的疑惑和对死亡的畏惧，是一种质朴的生命关怀。

在《图解中国道教生死书》中，我们将以现代的人文视角重新审视古老的道教文明，提炼出其生死观中精髓的部分介绍给读者，使读者在我们的讲述中能够重新认识这个已经影响了我们中国人几千年的道教生死观。为能够将“生”与“死”的命题更加形象地表现出来，我们采用了图解这种独特的编辑方法，以左文右图的方式，通过各种绘图、表格、阐释，将关于“灵魂”、“死亡”这些抽象的内容视觉化，提供给读者一种全新的阅读体验。

同时，我们将以一个死后灵魂的视角为线索，采用流程图的方法带领读者游历道教的地狱鬼国，让您真正的“看到”那些只存在于文字描述中的黄泉路、鬼门关、三生石、奈何桥、十殿阎王、十八层地狱等。希望这些精心绘制的插图能够帮助读者引起对自我生命的反思与思考，虽然生命无常，但如果我们能够充分了解生死的问题，洞察死亡给予的指引，就能够找到自我生命的价值与方向，更好地把握当下的生活。

编者谨识



目录

马王堆汉墓帛画与中国传统招魂仪式	1-4
灵魂的旅程	5-8
编者序：死亡给予的指引	10
目录	12
本书内容导航	18

第 1 章 回避死亡与超越死亡：传统道教生死观

1. 集儒释二教生死论之大成：道教生死观 /22
2. 不知生，焉知死：孔子对生死的看法 /24
3. 死得其所：杀身成仁与舍生取义 /28
4. 死而不朽的千秋功业：人生三不朽 /30
5. 无奈而坦然的宿命：生死有命 /32
6. 视死如生：庄子超然看生死 /34
7. 道教生死思想的传承：重生养生 /38
8. 没有死亡的成仙梦想：长生久视 /44
9. 挑战生死大限：导引求长寿 /46
10. 对长生不死的外在寻求：求仙与服药 /50
11. 成就不死的“金身”：内炼成丹 /54
12. 无生无死得解脱：涅槃成佛 /58
13. 不死的灵魂：轮回转世 /62



第 2 章

魂归何处：道教中的阴曹地府

1. 人死后灵魂的归所：阴曹地府 /68
2. 仙人升天和灵魂归天是不同的：阴间机构出现 /70
3. 先秦时期中国人最早的冥界：黄泉 /72
4. 汉代流行的地府信仰：泰山治鬼 /74
5. 魂与魄的安置：魂去梁父，魄到蒿里 /76
6. 由泰山府君到东岳大帝：泰山地府的最高统治者 /78
7. 东岳大帝的地府机构：七十二司 /80
8. 东岳大帝的主要助手：五道将军和东岳十太保 /82
9. 繁盛的东岳信仰：东岳庙与东岳庙会 /86
10. 唐代佛教“地狱观念”传入：泰山冥府地狱的诞生 /88
11. 泰山冥府地狱系统 (1)：地狱界河——奈河 /90
12. 泰山冥府地狱系统 (2)：丰都庙与丰都大帝 /92
13. 泰山冥府地狱系统 (3)：蒿里山阎王殿 /94
14. 从泰山到四川丰都鬼城：宋代鬼都的“迁址” /96
15. 道教丰都鬼城系统 (1)：丰都天子殿 /100
16. 道教丰都鬼城系统 (2)：冥府十殿 /102
17. 最终的道教地狱系统：十殿阎王 /104
18. 清官死后为阎王：民间四大阎王 /108
19. 阴间的另一版本：十八层地狱 /112
20. 总结：越来越细化的道教地狱 /116



第 3 章

当死亡来临那一刻：流连尘世的亡灵与招魂仪式

1. 生命终结时：魂飞魄散 /120
2. 亡灵开始了漫游：黑白无常来拘魂 /122
3. 魂见土地爷：注销人间户口 /126
4. 上报城隍处：领取阴间路引 /130
5. 假设灵魂暂时离开：家人招魂以挽留亡灵 /134
6. 来自长沙马王堆汉墓帛画的惊人发现 (1):
帛画的主题是招魂 /138
7. 来自长沙马王堆汉墓帛画的惊人发现 (2): 招魂图详解 /142
8. 安慰亡灵：停灵以复魄 /146
9. 亡灵入地府前最后的回首：煞神陪同返回故宅 /148
10. 对待亡灵回家的礼仪：接煞、赶煞和回煞 /152

第 4 章

痛苦的“炼狱”：亡灵在阴间的历程

(一) 进入地狱 /158

1. 真的死了：亡灵开始了阴间历程 /158
2. 进入阴间的必经关卡：过鬼门关 /160
3. 跨过忘川河：奈何桥上生死两重天 /162
4. 照见前世今生的缘分：奈何桥边的三生石 /164
5. 亡灵最后一次向亲人告别：望乡台上遥望阳间 /166
6. 通向幽冥之狱：黄泉路上彼岸花 /168