



您为此书添加的 KINDLE 笔记：

## 图解道教

作者：张梦道 / 编著

免费 Kindle 极速预览：<http://z.cn/e6GZdBm>

## 52 条标注

---

标注（黄） | 位置 260

道教大致是在三种原始宗教意识的基础上衍化而来：一是鬼神崇拜，二是神仙之说和方术，三是黄老学说中的神秘主义成分。

---

标注（黄） | 位置 265

对自然、图腾、灵魂和祖先的崇拜，逐渐发展到祖先与天神合一，并创造了至高无上的天帝。殷商时期，在以信仰天帝为中心的基础上，初步形成了一个天神系统，并出现了专门从事沟通人和神的巫祝。巫是以歌舞降神，以符咒驱逐鬼；祝是以言辞悦神娱鬼，祭祀祈福。

---

标注（黄） | 位置 269

周代继殷商而统治天下，鬼神崇拜更为系统，并形成了“天命观”的神学理论；周人所崇拜的鬼神，已形成了天神、人鬼、地三个系统。属于天神的有天帝及日、月、星、斗、宿、风、云、雷、雨诸神；属于地的有社稷、山川、五岳、四渎之神；属于人鬼的主要是各姓的祖先及崇拜的圣贤；这些便是后来道教之所以成为多神教的

---

标注（黄） | 位置 280

春秋战国时期，仙道活动兴起，人类对死亡的恐惧，对长生的渴求，促使人类文化的先行者们开始了对延续生命的苦苦思索。方士是最早的生命觉悟者，他们对长生不老的执著追求，引领人们将成仙长生变为现实的诉求。他们构想的成仙方法有两种：一种是寻仙，寻仙的目的是为了寻找可以长生不死的药；一种是修仙，即通过隐居修炼成

---

标注（黄） | 位置 290

老子学说的核心是“道”，“道”是超时空的永恒存在，是天地万物的根源，世界的万事万物都是从“道”派生出来

---

标注（黄） | 位置 291

庄子对“道”作了进一步的阐释，他认为“道”是真实的，有信验的；它没有作为，也没有形迹，可以心心相传而不可以用口传授，可以用心体验而不可以目见；它自为本，自为根，在没有天地之前就已存在。总之，他把“道”说得玄之又玄，莫测高深，认为修道的过程就是忘掉天下国家、功名天伦乃至个体生命存在，达到与道同化的

标注（黄） | 位置 312

黄老道家在秉承老子“道”的中心思想的基础上，依托黄帝的立言，根据现实的需求，并吸纳了儒、墨、法等诸家的部分理论，形成了自己的特色。他们摆脱了老庄道家那种仅从历史的经验和个人的体验来观察、思考问题的模式，而从治理国家、促进社会进步的务实角度去思考问题，从而使道学成为“君人南面之术”的显学，也使道家由反权威主义转变为新权威主义，由在野学术转变为在朝学术，在社会发展史上留下了浓墨重彩的一笔，汉初的“文景之治”就是鲜明的

标注（黄） | 位置 342

东汉顺帝时，修道于蜀中鹤鸣山的张道陵，自称太上老君授他《正一盟威符箓》，让他推行“正一盟威道”，封他为“三天法师正一真人”。道徒奉其为代天行道之师，称张天师，因此称其所创教派为“天师道”；又因凡入教者须交五斗米为斋醮之费，故俗称为“五斗米道”。其道尊老子为教主，奉《老子五千文》（《道德经》）为基本经典，

标注（黄） | 位置 365

神仙信仰，源自战国时代，并无理论，因而传其术却不能通；一直到东晋，才由道教著名学者葛洪完成。其所著《抱朴子》一书，将玄学与道教融为一体，将方术与神学融为一体，将道教丹鼎、符箓从理论上融为一体，确立了神仙理论体系。但这个以金丹道为中心的神仙理论体系，乃是贵族宗教，而传播于民间的道教，则只可能是廉价的符箓

标注（黄） | 位置 389

陶弘景。他对以前流行于南朝的葛洪金丹道教、杨羲的上清经道教和陆修静的南天师道又进行了总结和改革。他为道教建立了神仙谱系；通过编著《真诰》一书，对道教的传授历史作了整理；继承道教传统，发展了道教的修炼理论；弘扬上清经法，开创茅山

标注（黄） | 位置 625

道的尊贵和伟大，其最高体现就是“德”，道造化万物由德来蓄养，神明可敬也是因为有最高尚的德行，所以，道教在“尊道”的同时也“贵德”。道和德本来就是一个整体，因为道是由德来体现的，

标注（黄） | 位置 628

道”是非物质的宇宙本原，取得这种非物质的本原的体性，便是“德”，而这种非物质的宇宙本原，凝聚起来便是最高

标注（黄） | 位置 629

对于广大信道和修道之士来说，修道的首要条件就是立德，就是要在日常中不断积累功德。立德的关键在于提高自我修养，具备良好的品德，在内在的修持上和外在的行为中努力按照“道”的法则去做。清静寡欲、柔弱不争、胸怀宽容；不尚名、不尚利、不自贵、不自誉、不嫉妒、不妄语，不溺于声色美食；乐人之吉，感人之苦，周人之急，救人之穷；施恩不求报，不杀生以自娱；济世利人，慈心于物，正信诚实，与大道同心。如此修为，则德累而基立，基立则可修道而成真，得道而

标注（黄） | 位置 661

三洞宗元，是以“三元”为宇宙混沌之始。“道”气衍化为三元，即第一混沌太无元；第二赤混太无元；第三冥寂玄通元。由三元变化为三气，即始、元、玄三气，再由三气化生万物。其造化开辟的过程是，混沌之前，是元气之始；元气运行，而后有了天地；再由始、元、玄三气化生

标注（黄） | 位置 665

三元即三宝君。第一是从混沌太无元化生的天宝君，第二是从赤混太无元化生的灵宝君，第三是从冥寂玄通元化生的神宝君。三宝君分别治于三清境，故三宝又称三清。天宝君治在玉清境，即清微天，其气始青；灵宝君治在上清境，即禹余天，其气元黄；神宝君治在太清境，即大赤天，其气玄白。而

标注（黄） | 位置 668

三宝君在道教中的全称是玉清元始天尊、上清灵宝天尊、太清道德天尊（太上老君），他们是道教中的最高尊神，是神明之宗，造化之祖。

标注（黄） | 位置 715

一是远嫌疑，远小人，远敬得，远行止；慎口食，慎舌利，慎处闹，慎力斗；常思过失，改而从善。二是通天文，通地理，通人事；通鬼神，通时机；在积极通晓自然、社会和人际关系的基础上，更好地学道

标注（黄） | 位置 731

道教以柔弱为用，主张一切行为都不要太刚强，刚者容易先受摧毁，强者容易先受到屈折。修道应该以静待动，守柔弱而不妄动，学习水柔弱而能攻坚强的精神，以积极的人生态度，处世应物，健养身

标注（黄） | 位置 751

庄子也认为，朴和真本是人的自然状态，而文饰诈伪却是人为名利是非之心而起的，应该存天然去人为。

标注（黄） | 位置 753

道教内丹家认为，炼丹长生就在于逆反其道，归还根本，要炼精化气，炼气化神，炼神还虚，与真朴虚静之道融合为一。

标注（黄） | 位置 807

“符箓”可以理解为帝王下达命令的凭证，“箓”的原意是指记录用的书簿，道教指用朱笔写的通神的文本。把这两个意思相连的字连在一起，可理解为道教中传递神仙意志的文书。早期道教是以《太平经》等为指导思想的，它布道布的就是《太平经》等，而《太平经》等都是由“天师”传达天神的意志，都是一种符箓，所以称符箓派。

标注（黄） | 位置 942

司马承祯是上清派茅山宗第十二代宗师，他融儒、释、道三教为一体，首创修道七阶

标注（黄） | 位置 1225

道经的文化渊源主要有四个主流，即道学思想、原始宗教的神学思想和神仙信仰、方士的各种方技和术数和儒佛两家思想。

标注（黄） | 位置 1250

三个洞，分别称为“真”“玄”“神”，这三个洞中分别放着元始天尊、灵宝天尊和道德天尊的书，三个天尊又分别被称为洞真教主、洞玄教主和洞神教主。综上所述，所谓“三洞”，就是洞真、洞玄、洞神三部真经。

标注（黄） | 位置 1258

十二类道书分别为本文类、神符类、玉诀类、灵图类、谱录类、戒律类、威仪类、方法类、众术类、记传类、赞颂类和表奏

标注（黄） | 位置 1266

1 本文类 原本正文。2 神符类 各种符箓原文。3 玉诀类 道经的注解和疏义。4 灵图类 本文的图像或图象道书。5 谱录类 高真上圣的功德名位和应化事迹。6 戒律类 道教各种规戒、科律的具体条文。7 威仪类 记录道教各种斋醮仪式及各种制度的道书。8 方法类 修真养性和设坛祭炼的各种方法的道书。9 众术类 外丹炉火、五行变化和一切数术的道书。10 记传类 道教内的各种传记、碑铭和众多宫观所在地的山志等。11 赞颂类 赞咏和歌颂各种神仙的辞章。12 表奏类 设坛祭祀时，上呈天帝神明的奏章和祈祷时所用的表

标注（黄） | 位置 1301

在道书的项目下有神仙、方技、道家、房中、阴阳、杂占、五行、蓍龟等八类，共171种，3867卷。

标注（黄） | 位置 1357

《道德真经》即《老子五千文》，简称《老子》或《五千文》；因河上公《老子章句》把前三十七章称为《道经》，后四十四章称为《德经》，所以又名《道德经》，唐朝皇帝尊崇道教，奉老子李耳为其远祖，所以又尊称为《道德真

标注（黄） | 位置 1359

《道德真经》是道家学派关于宇宙观、社会政治思想、人生处世和修养原则的哲学著作，主要是阐释“道”和“德”所包含的哲学思想，认为“道”是宇宙本原和自然循环的规律，“德”是自然赋予而为万事万物所含蓄的“道”的灵性，是“道”在万事万物发展规律中的作用和

标注（黄） | 位置 1529

《灵宝度人经》给人们描绘出了一个宏伟的世界图景，这世界图景自成一个金字塔形的体系，为人们求仙问道提供了一个向上趋善的动力性支架。这图景就是上有天堂、中有人间、下有地狱。天堂分为欲界六天、色界十八天、无色界四天、种民天四天和三清境（又称大罗天）。欲界、色界、无色界总称为“三界”。这样，“三界一天”共计三十二天。三十二天，每天各有一天帝管辖，共计三十二天帝。三十二天帝分处东、南、西、北四方。这样，每方各有八天八帝。这

标注（黄） | 位置 1546

《阴符经》的全称是《黄帝阴符经》，“阴”就是“暗”的意思，“符”就是“合”的意思，“阴符”就是天机暗合于行事之机，人事必须暗合天机，不违自然之道。旧

标注（黄） | 位置 1581

《玉皇经》全文分三卷五品，即清微天神通品第一，太上大光明圆满大神咒第二，洞玄灵宝玉皇功德品第三，天真护持品第四和洞玄灵宝报应神验品第五。《清微天神通品》主要叙述了玉皇大帝的来历和神格，宣称古代有一个光严妙乐国，国王无嗣，皇后梦见太上道君抱一个婴儿给她，后有孕而生下王子。王子嗣位后，治国有道，体恤民众疾苦，舍国入山修道，如此反复历三千二百劫，始证金身，号“清静觉王如来”，教诸菩萨顿悟大乘正宗，渐入虚无妙道，再经亿劫修行，才证位为玉皇大帝；他神通广大，能为十方演说清静解脱之道。《太上光明圆满大神咒》和《洞玄灵宝玉皇功德品》主要叙述了玉皇颁下的神咒和受持此经的功德，称大神咒是“元始之妙言，玉皇之真诰”，可以上制天机，中检五灵，下策地怠。此咒就是《元始五老赤书玉字经》上卷内容，而稍有增删；如果受持此经的人，所有罪业永得消除，身心清静，命终飞天成仙。《天真护持品》和《报应神验品》主要叙述了奉经者能得十方帝君和神将保佑，获三十种上妙功德，而诽谤与不信者会得到种种恶报。《玉皇经》是玉皇崇拜的根本经典，不但道士经常诵此经作为功课，其他的关于玉皇的朝、忏和灯仪等也以此为依据，所以此经在道教和民间都有很大的

标注（黄） | 位置 1606

《心印妙经》的全名是《高上玉皇心印妙经》，简称《心印经》，一卷，托言为无上玄穹主金阙大道君所述；全文仅二百字，四字一句，共五十句。本经主要讲的是道教修炼的方法，论述内丹道中炼养精、气、神之秘要，是道教徒早晚必须修炼的功课。《心印妙经》是修道的路径，属于“命功”修炼功法，

标注（黄） | 位置 1611

而《心印妙经》讲的是人体上的修炼，是黄老学派的正宗。《心印妙经》上说修炼的人要把先天的精、气、神当做药，然后要先静下来，集中精神，一心想主宰，默念着玉皇大帝，幻想着你脚下踩着天的光

芒，你呼进的是一股股的清新之气，而将混浊的气息随着你的呼吸而吐出，让气息随着你的呼吸进入到你的身体中的每个角落，从此你进入一种无生无死的状态；稳定这种感觉，令它成为一种习惯，久而久之自然绵绵不绝，根深蒂固。精气神三品合一，只要你得到了就是永远的得到，精神能够穿墙透壁，也能够飞行，入水而不溺，入火而不焚；神依附形体而生，精依靠气而充盈，不凋不残，像松柏一样常青。人的身体里边有着各种精气，而每种精气都和你的精神暗暗相合。只有你的精神与精气完美地相合，才能够感觉到天地之间的真形，如果没有感觉，那么就是虚妄的。仙体必有内丹，得出了内丹才是真正的灵体，没得到的话那就已经走入了歪道之中；内丹在你的身体丹田之处是一种气的圆状漩涡，不断地旋转混合着。从修道练功开始直到得道飞升，这全部过程要十二年，这十二年中真正掌握了全过程及修炼的精髓，叫做

标注（黄） | 位置 1643

神”有超越人类的力量，能主宰一切；“仙”是指由人经修炼得道而成的。简单地说，从天而人的是神，由人而天的是仙。

标注（黄） | 位置 1658

1. 三清四御（元始天尊、灵宝天尊、道德天尊和玉皇大帝、北极大帝、天皇大帝、后土）2. 诸天帝（如九天上帝、五灵五老天君、三十二天帝）3. 日月星辰（如五斗星君、二十八星宿）4. 三官大帝、三元真君、四圣真君5. 历代传经者著名法师（如玄中大法师、灵宝三师、张天师）6. 雷公、电母、龙王、风伯、雨师7. 五岳诸山神及靖庐治化洞天福地之神8. 北阴酆都大帝、水府扶桑大帝及它们所属诸神9. 各种功曹、使者、金童、玉女10. 城隍、土地、社稷

标注（黄） | 位置 1670

先天真圣：是指天形成前的神灵和在自然界存在的天神；如三清、四御、玉皇大帝等。后天仙真：就是凡人经过修炼深造后而成的仙人；如黄帝、张天师、四大真人等。民俗神：就是从民间来的与民俗、民生有关的地方神仙、地方信仰和民间为其设庙祭庙的英烈、壮士等；如土地神、门神、灶神

标注（黄） | 位置 1856

真武大帝又称玄武、真武帝君、荡魔天尊、玄武上帝等，其来源于中国古代的星辰崇拜和动物

标注（黄） | 位置 1858

即东方青龙、南方朱雀、西方白虎、北方玄武，

标注（黄） | 位置 1879

并按东、南、西、北四方把二十八宿分为青龙、朱雀、白虎、玄武四组天神，称为“四象”，东方青龙属木，色青；南方朱雀属火，色赤；西方白虎属金，色白；北方玄武属水，色



标注（黄） | 位置 1914

四象 出自《易·系辞》中的“太极生两仪，两仪生四象”，四象即太阳、太阴、少阳、少阴。后来，先哲在观察星辰时，选择了黄道附近的二十八宿作为坐标，东南西北各有七宿，东方七宿像一条腾空而起的龙，称为青龙；南方七宿像一只展翅飞翔的鸟，称为朱雀；西方七宿像一只跃步上前的老虎，称为白虎；北方七宿像一只缓缓而行的龟，称为玄武；这四种动物的形象，称为四象，又称为四

标注（黄） | 位置 2144

道教中的四大真人是指南华真人庄子、冲虚真人列子、通玄真人文子、洞灵真人庚桑

标注（黄） | 位置 2253

暗八仙 即八仙的形象并不出现，而以八种法器来代表八仙。1 吕洞宾的宝剑：吕洞宾有天遁剑法，可威镇群魔。2 钟离权的扇子：能使人起死回生。3 铁拐李的大葫芦：里面装着仙丹神药，可以普济众生。4 曹国舅的玉板：又称拍板、阴阳板，仙板神鸣，万籁无声。5 张果老的渔鼓：能占星卜卦，灵验生命。6 韩湘子的洞箫：洞箫妙音能令万物生灵。7 何仙姑的荷花：荷花出污泥而不染，可修身养性。8 蓝采和的花篮：篮内的神果异花，能广通

标注（黄） | 位置 2297

城隍，起源于古代的“水庸”祭祀，“城”原指挖土筑的高墙，“隍”原指没有水的护城壕。古人造城是为了保护城内百姓的安全，所以修了高大的城墙、城楼、城门以及壕城、护城河。他们认为与人们的生活、生产安全密切相关的事物，都有神在，于是城和隍被神化为城市的保护神。

标注（黄） | 位置 2309

明清时，城隍庙中的城隍神通常有两尊，一为泥塑，固定不动；一为木雕，在每年的春、秋、冬三季各要出巡一次，春季定为清明节，名为“收鬼”；秋季定为七月十五，名为“访鬼”；冬季定于十月初一，名为“放鬼”，活动时声势浩大，热闹

标注（黄） | 位置 2446

九天玄女，又叫玄女、元女、九天女、九天娘娘，相传其原始形象是玄鸟，天帝令其生下商的始祖契，建立了强大的商王朝；

标注（黄） | 位置 2552

昆仑山是中国古代神话中的神圣之山，传说它有万里之广，高一万一千里，上面生长着许多神物，是圣人和仙人的聚集地。1. 不死树：传说其四季长青，长生不死。2. 不死水：传说其甘甜如蜜，永不枯竭。3. 凉风山：传说登上此山就能长生不死。4. 悬圃山：传说登上此山就可呼风唤雨。5. 天阙：传说是太帝所居之地，进入天阙就成为神仙

标注（黄） | 位置 2569

三岛十洲，即昆仑、蓬丘、方丈三岛和祖洲、瀛洲、玄洲、炎洲、长洲、元洲、流洲、生洲、凤麟洲、聚窟洲十

---

标注（黄） | 位置 2587

昆仑岛多出神，蓬莱岛和方丈岛多出

---

标注（黄） | 位置 2801

道术主要有占卜、符篆、外丹、内丹、辟谷、导引、仙药、服气、存思等等，

---

标注（黄） | 位置 2803

大致可分为服食与外丹、炼养与内丹、符篆与咒语、雷法、占卜五

---

标注（黄） | 位置 2815

禹步和手诀 主要是通过肢体动作与符咒相结合，达到与神沟通而降妖除魔的

---