



您为此书添加的 KINDLE 笔记：

仙与道：神仙信仰与道家修身（北大教授干春松沉思生命之作，精美插图版）

作者：干春松

免费 Kindle 极速预览：<http://z.cn/c9QxRJo>

119 条标注

标注（黄） | 位置 97

神仙信仰由神仙、仙境和成仙方术三方面组成。在长期的发展过程中，尤其是在成为道教的中心教义和终极理想之后，体系日渐

标注（黄） | 位置 98

首先道教在与佛教的激烈斗争中，积极地吸收其思想观念和教规仪式，诸如道观的设立，经典的收集等等，到了宋明之后，道教（如全真教等）甚至由重生向厌生转化，充分体现了佛教、特别是禅宗对于神仙信仰的

标注（黄） | 位置 100

道教对于儒家的屈从是全方位的，这完全是为了在儒家主导的中国占据一席之地而不得不采取的

标注（黄） | 位置 106

所谓神仙指的是像神一样生活的人，其立足点在人而不在神。这浸透着中国人思维方式的独特

标注（黄） | 位置 107

而且，神与仙的形象和职能也有重大差别。天神一般具有奋斗牺牲和拯世济民的精神，如盘古之开天辟地，女娲之炼石补天，大禹治水三过家门而

标注（黄） | 位置 108

而仙人则超脱悠闲，享受生活的乐趣。他们居高处远，踏雪无痕，乘云驾雾，潇洒自在，立足于个人的自由和解脱，因此有人认为他们是利己主义和个人主义

标注（黄） | 位置 119

神仙信仰可以说是理想主义和功利主义的奇妙结合。其理想性体现在不甘心接受人终有一死的必然性，幻想着通过自己的努力或某种奇异的经历达到肉体不死的

标注（黄） | 位置 120

这体现了中国人对于自然生命的崇尚和反抗死亡的勇气。而其功利性体现在肉体不死的目的只是为了延续

标注（黄） | 位置 125

中国人向来主张“神道设教”，也就是说对于宗教缺乏必要的虔诚而多关注宗教的教化

标注（黄） | 位置 126

因此在中国宗教中，特别是在神仙信仰中，强调以自己的力量来获得超越，而非西方宗教那样期待上帝的

标注（黄） | 位置 140

神仙信仰作为具有享乐倾向的宗教信仰，它追求的是一种虚无飘渺的境界，以为人们的现实生活提供安慰，这反映了人们由于无法掌握自己的命运而屈服于自然的

标注（黄） | 位置 168

说西方宗教是典型的“救赎式”的，也就是希望上帝或真主将自己从现实的苦难中拯救出来的话，中国的宗教则更追求一种当下的安慰效果，所以我们不会出现排他性的宗教仇视，而是人们在各种信仰中来回

标注（黄） | 位置 171

人们常说中国文化是儒道互补，也是这个

标注（黄） | 位置 171

儒家旨在鼓励人们去干点什么，而道家则是告诉人们干不成也没什么，最好是什么都不干。从这个意义上说，道家思想是安慰

标注（黄） | 位置 184

帕斯卡认为人的不幸在于：人不能不追求真理却达不到真理；不能不追求善良却达不到善良；不能不追求幸福却达不到

标注（黄） | 位置 185

这永远是一种矛盾：人类无往而不追求永恒和绝对，但在现实的局限性即人总有一死的前提下，人的无限性追求遭到彻底的

标注（黄） | 位置 187

雅斯贝尔斯说：从事哲学即是学习

标注（黄） | 位置 196

畏惧（furcht）和焦虑（

标注（黄） | 位置 197

畏惧是指因为对死的害怕而更加执着于日常的

标注（黄） | 位置 198

焦虑则是从人总有一死中体会着存在的虚无性，发现人的存在是一种毫无根基的存在，从而把自己从其消散于世界的沉沦中解放

标注（黄） | 位置 214

佛教从根本上说是追求灵魂的解脱，而不执着于肉体，因为佛教的教义决定了所有目标的“空”“无”，佛之觉悟本身就是让追求尘世幸福的人认识到世界的无常，应该舍弃一切，而超越

标注（黄） | 位置 225

道家从否定社会规范出发，认为不应为外在的标准而损害生命。这构成了神仙

标注（黄） | 位置 226

韦伯说：“中国人对一切事物的‘评价’都具有一种普遍的倾向，即重视自然生命本身，故而重视长寿，以及相信死是一种

标注（黄） | 位置 243

神仙的标志是长寿和现世的快乐，长寿固然是神仙信仰的核心，但长寿的目标是享受，谁也不会愿意在无聊和痛苦中延长生命。因此快乐人生更是神仙的标志，神仙信仰据此也被认为是享乐主义的，而非禁欲主义

标注（黄） | 位置 287

生死之玄机使我们追寻不死之理想，现实之困苦使我们向往自由无拘之乐境，加上中国人的贵生倾向，构成了神仙信仰之

标注（黄） | 位置 311

在帝王们的狂热和方士们的迷雾的笼罩之下，以不死之药及随后形成的行气、导引、房中等方术的出现，说明在普通百姓中逐渐确立了这样的理念，即长生成仙可通过某种人为的努力而实现，长生不死由一种遥不可及的传说而转化为一种现实的可能性，而且是一种操作性很强的

标注（黄） | 位置 318

所谓封禅，就是接受天命的帝王在泰山顶上和山下祭祀天神和地神的大典，目的是与神灵相

标注（黄） | 位置 435

马林诺夫斯基说：“人事中有一片广大的领域，非科学所能用武之地，它不能消除疾病和朽腐，它不能抵抗死亡，它不能有效地增加人与环境间的和谐。……不论已经昌明的或尚属原始的科学，它不能完全支配机遇，消灭意外，及预测自然事变中的偶然的遭遇。……在这领域中欲发生一种具有实用目的的特殊的仪式活动，在人类学中称作

标注（黄） | 位置 469

邹衍除了关于中国是天下九州之一这类地理上的结论之外，对当时的政治生活影响最大的当数“五德终始”说，即历史的发展是受金、木、水、火、土五行所代表的五种德的转移决定的，而某种德的强盛则会有相应的符瑞作为

标注（黄） | 位置 477

儒术、道术、法术都是当时的一种治国方略的

标注（黄） | 位置 477

因此除了类似于孔子和孟子这样的

标注（黄） | 位置 478

之外，一般的知识阶层的人，应该说门户之见也不算特别

标注（黄） | 位置 480

说中国人相信的是一种“权变”的态度，不能死抱着一种主张不放，不知道因势利导的人，只能是被边缘

标注（黄） | 位置 499

一般认为，道教的创立时期在东汉末年，当时以干吉为代表的太平道和以张道陵家族为代表的五斗米道的出现标志着道教的

标注（黄） | 位置 512

如《太上出家经训》将道士分为七等可资参考。即“一者天真，谓体合自然，内外静纯；二者神仙，谓变化不测，超离凡界；三者幽逸，谓含光藏辉，不拘世累；四者山居，谓幽潜学道，仁智自安；五者出家，谓舍诸有爱，脱离嚣尘；六者在家，谓和光同尘，抱道怀德；七者祭酒，谓屈己凡尘，救度危

标注（黄） | 位置 516

道教从创立之初，就存在两种不同的路向，即上层道教和民间道教。上层道教以长生修仙为本，在王公贵族中活动；而民间道教虽也以长生成仙为目标，但更关注疗病祛灾，侧重符箓

标注（黄） | 位置 609

世界各地的很多原始部落都存有灵魂不死的

标注（黄） | 位置 623

一切宗教都以解决人死之后生命如何继续为

标注（黄） | 位置 632

基督教的复活和永生是指末日审判之后的复活和永生，而并不是说人可以

标注（黄） | 位置 633

佛教的最高境界是涅槃，意为超越轮回的

标注（黄） | 位置 652

复杂的葬礼显然不仅仅是表示一种内心的体验，可以肯定的是，它与古代对于人死以后的生存状况的理解

标注（黄） | 位置 653

古代中国的一种比较流行的信仰认为，人由肉体 and 两种非物质要素

标注（黄） | 位置 654

这两种非物质的要素是魂和魄。魂是肉体活动的力量，并能操纵它的四肢和器官，一般认为魂居住在人的

标注（黄） | 位置 655

后世道教的书中，魂是有专门的神仙来管理的。魄是体验和表达智力、情感和精神活动的

标注（黄） | 位置 656

人活着时，肉体、魂、魄互相结合在一起，在受惊吓和死亡时则互相

标注（黄） | 位置 666

对于魂的保护方式主要是采用符咒的方式，而魄则需要墓葬的严密和一些陪葬品，以便死者保持生前的生活方式，通过这些手段，人们认为魂魄不会分离，其意义一是保证死者在另一世界里不沦落为游魂孤鬼，二是使他在条件允许的情况下

标注（黄） | 位置 675

比如《抱朴子内篇》中说：“夫五谷犹能活人，人得之则生，人绝之则死，又况乎上品神药，其益人岂不万倍于五谷耶？夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不消，埋之，毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。此盖假求于外物以自坚固。有如脂之养火而不可灭，铜清涂脚，入水不腐，此是借铜之劲以捍其肉也。金丹入身中，沾洽荣卫，非但铜青之外傅

标注（黄） | 位置 681

神仙信仰与基督教、佛教等宗教的不同之处，如前所述主要是解脱方式的差异，即基督教和佛教都主张以弃绝现世的幸福而去追求来世或在最后审判时进入天堂的

标注（黄） | 位置 685

孔子“未知生，焉知死？”（《论语·先进》）孔子重视人事，不谈鬼神，不知老之将至，关注在现实社会中的作为。所以说生命的存在是儒家追求忠孝等基本价值理想的

标注（黄） | 位置 689

道教则是将先秦道家的重视生命、养生思想的极端化，因此，从根本上说是追求一种现世的、追求当下的幸福，其在哲学上的支撑点便是“贵生”的

标注（黄） | 位置 718

要说中国人绝对是富有宽容精神，对于外来的神灵概不拒绝，这中间的一个重要的原因还在于中国向来不曾存在过一个完整的神

标注（黄） | 位置 728

有的研究者指出，希腊神话是神人同构，而中国神话则是神人同一。同构即是说这是两个不同的东西，但他们有相同之处；而同一则表示两者之间的差别极为

标注（黄） | 位置 729

因此中国人一直存有一个坚定的信念即“人皆可以为尧舜”，并不将有些人中之豪杰上升为神看做是一种冒犯，而是将之视为对个人努力的一种

标注（黄） | 位置 748

中国人并不真正地爱慕和敬拜神，敬拜他们只是因为他们所拥有的“法力”，犹如讨好官员并非因为他具有人格魅力，而仅仅是因为他们手中拥有的

标注（黄） | 位置 753

中国人习惯于以一种系统的观点来看待人与周围世界的关系，认为整个世界是一个普遍和谐的体系，天和人要遵循同样的规律，这便是我们常说的

标注（黄） | 位置 757

说起。《易传》认为“天地之大德曰生”，即宇宙万物都由天地、阴阳之间的交互作用而产生，而圣人的功用是使天地协调一致。

标注（黄） | 位置 776

道教的内丹功法以人体的精、气、神为修炼对象，在高度入静的状态之下，从后天转入先天，使自身的元精、元气、元神凝结成丹，以达到形神俱妙、与自然本性契合而长生的

标注（黄） | 位置 818

在中国古代思想中，气是一个十分复杂的概念。它指的是存在于人的意识之外的客观存在物，是构成宇宙万物的

标注（黄） | 位置 841

精气神事实上是同一种东西的不同发展

标注（黄） | 位置 842

道教的内丹要诀即是：“炼精化气，炼气化神，炼神还虚，炼虚合道。”合道即长生不死。《金丹大要·上药篇》说：精气神，三物相感，顺则成人，逆则成丹。何为顺？一生二，二生三，三生万物，故虚化神，神化气，气化精，精化形，形乃

标注（黄） | 位置 845

何为逆？万物含三，三归二，二归一。知此道者，怡神守形，养形炼精，积精化气，炼气合神，炼神还虚，金丹乃

标注（黄） | 位置 853

先秦思想无论儒墨道法，主题都是人生、社会问题，只是立场稍有

标注（黄） | 位置 855

道家者流，盖出于史官，历记成败存亡祸福古今之道，然而知秉要执本，清虚以自守，卑弱以自持，此人君南面之术

标注（黄） | 位置 857

司马谈《论六家要旨》说：道家使人精神专一，动合无形，赡足万物。其为术也，因阴阳之大顺，采儒墨之善，撮名法之要，与时迁移，应物变化，立俗施事，无所不宜。指物而易操，事少而功

标注（黄） | 位置 872

庄子之书多以寓言行文，其中之“无端涯之辞”和对于真人、至人、神人境界的追求极符合道教的需要，成为道教徒对于神仙境界想象的主要思想

标注（黄） | 位置 890

庄子按天人——神人——至人——圣人——贤人——君子——小人

标注（黄） | 位置 892

不离于宗，谓之天人。不离于精，谓之神人。不离于真，谓之至人。以天为宗，以德为本，以道为门，兆于变化，谓之圣人。以仁为恩，以义为理，以礼为行，以乐为和，熏然慈仁，谓之君子。……百官以此相齿，以事为常，以衣食为主，蕃息蓄藏，老弱孤寡为意，皆有以养，民之理

标注（黄） | 位置 959

神仙谱系和儒家对于神仙信仰的影响使得本来无拘束的神仙生活也变成一个等级森严、公务繁忙的世界，因此上天成仙反而没有了士族贵族在人世间的悠闲和

标注（黄） | 位置 961

鉴于此，他们便按自己的愿望虚构了具有士族贵族生活特征的地仙。葛洪说：地仙“食甘脂，服轻暖，通阴阳，处官秩，耳目聪明，骨节坚强，颜色悦怿，老而不衰，延年久视，出处任意。寒温风湿不能伤，鬼神众经不能犯，五百兵毒不能中，忧喜毁誉不为累，乃为贵耳。”（《抱朴子内篇·对俗》）地仙的提出消解了现世的快乐和未来的幸福之间的

标注（黄） | 位置 969

禅宗的形成标志着佛教和中国思维方式的结合已达到了天衣无缝的

标注（黄） | 位置 1003

恩格斯在《反杜林论》中的那句名言所说：“一切宗教都只不过是支配着人们日常生活的外部力量在人们头脑中的幻想的反映。在这种反映中，人间的力量采取了超人间的力量的

标注（黄） | 位置 1099

神仙家所存有的最基本的信念则是认为人的生命并不完全由天命或外在的造物主

标注（黄） | 位置 1114

神仙家认为房中之事是“性情之极，至道之际”（《汉书·艺文志》），进行一种特殊的性交可以养生并使人

标注（黄） | 位置 1124

神仙既摆脱了专制之束缚，又抛开了人世间宦海情场争名夺利的烦恼；既免去了躬耕垄亩的辛苦，又解除了死生灾病的恐惧；既不用像佛教徒那样禁欲苦行，又不用像儒生那样汲汲于功名。神仙得到的是一种全方位的享乐、自由、

标注（黄） | 位置 1184

神仙的最常见的区分是分为“仙”“真”“圣”。如陆修静说：“起自凡夫，积行成道，始化曰仙，仙化成真，真化成圣。”这样依此修行提升。《大真科》《龙蹠经》又将之具体化为三阶九品二十七等级：小乘“仙”有九品：一者上仙，二者高仙，三者大仙，四者神仙，五者玄仙，六者真仙，七者天仙，八者灵仙，九者至仙。中乘“真”有九品：一者上真，二者高真，三者大真，四者神真，五者玄真，六者仙真，七者天真，八者灵真，九者至真。大乘“圣”有九品：一者上圣，二者高圣，三者大圣，四者神圣，五者玄圣，六者真圣，七者天圣，八者灵圣，九者至圣”。《云笈七签》卷三《三洞宗元》说：太清境有九仙，上清境有九真，玉清境有九圣，三九二十七位也。其九仙者，第一上仙、二高仙、三大仙、四玄仙、五天仙、六真仙、七神仙、八灵仙、九至仙。真圣二境，其号次亦以上。高、太、玄、天、真、神、灵、至，而为次第。

标注（黄） | 位置 1204

有关，“朱砂为金，服之升仙者，上士也；茹芝导引，咽气长生者，中士也；餐食草木，千岁以还者，下士也。”不同的神仙品位也就享受不同的待遇，《金丹篇》说：“上士得道，升为天官；中士得道，栖集昆仑；下士得道，长生世间。”

标注（黄） | 位置 1226

道教所奉有四大真人，即南华真人庄子、冲虚真人列御寇、通玄真人文子、洞灵真人亢仓子。

标注（黄） | 位置 1238

三教源流搜神

标注（黄） | 位置 1255

诸路神仙显然是以实用为主，而且照顾到方方面面，充分体现出道教信仰的趋利倾向，也体现了中国宗教信仰的特点，即只要对我有用，管你儒、道、释，照单全收，全然没有别的宗教所谓的异教徒问题。

标注（黄） | 位置 1306

佛教的宇宙构成论对道教也产生了直接的影响。佛教把世界分为世俗世界和佛国净土，其中世俗世界由欲界、色界、五色界所构成，佛国净土则由弥陀净土和华藏世界构成，是一极乐世界。在这里“国土以黄金铺地，所用一切器具都由无量杂宝、百千种香共同合成，到处莲花香洁，鸟鸣雅音……众生没有任何痛苦，享受着无限的欢乐。” [14]

标注（黄） | 位置 1382

十大洞天 道书称十大洞天处于大地名山之间，由上天遣群仙统治。第一：王屋山洞。号小有清虚天，在今山西阳城。第二：委羽山洞。号大有空明天，在今浙江黄岩。第三：西城山洞。号太玄真天，在今重庆。第四：西玄山洞。号三玄极真洞天，不详（也有在陕西安康之说）。第五：青城山洞。号宝仙九室洞天，在今四川灌县。第六：赤城山洞。号上清玉平洞天，在今浙江天台。第七：罗浮山洞。号朱明辉真洞天，在今广东增城。第八：句曲山洞。号金坛华阳洞天，在今江苏句容。第九：林屋山洞。号龙神幽虚洞天，在今江苏吴县。第十：括苍山洞。号成德阴玄洞天，在今浙江仙居。（二）三十六小洞天 道书称三十六小洞天，在诸名山之中，也是上仙统治之处。第一：霍桐山洞。名霍林洞天，在今福建宁德。第二：东岳太山洞。名蓬玄洞天，在今山东泰安。第三：南岳衡山洞。名朱陵洞天，在今湖南衡山。第四：西岳华山洞。名仙洞天，在今陕西华阴。第五：北岳常山洞。名玄洞天，在今河北曲阳。第六：中岳嵩山洞。名司马洞天，在今河南登封。第七：峨眉山洞。名虚陵洞天，在今四川峨眉。第八：庐山洞。名洞灵真天，在今江西九江。第九：四明山洞。名丹山赤水天，在今浙江上虞。第十：会稽山洞。名极玄大元天，在今浙江绍兴。第十一：太白山洞。名玄德洞天，在今陕西眉县。第十二：西山洞。名天柱宝极玄天，在今江西新建。第十三：小汾山洞。名好生玄上天，在今湖南澧陵。第十四：潜山洞。名天柱司玄天，在今安徽潜山。第十五：鬼谷山洞。名贵玄司真天，在今江西贵溪。第十六：武夷山洞。名真升化玄天，在今福建崇安。第十七：玉笥山洞。名太玄法乐天，在今江西永新。第十八：华盖山洞。名容成大玉天，在今浙江永嘉。第十九：盖竹山洞。名长耀宝光天，在今浙江黄岩。第二十：都峤山洞。名宝玄洞天，在今广西容县。第二十一：白石山洞。名秀乐长真天，在今广西玉林。第二十二：勾漏山洞。名玉阙宝圭天，在今广西北流。第二十三：九疑山洞。名朝真太虚天，在今湖南宁远。第二十四：洞阳山洞。名洞阳隐观天，在今湖南浏阳。第二十五：幕阜山洞。名玄真太元天，在今江西修水。第二十六：大酉山洞。名大酉华妙天，在今湖南沅陵。第二十七：金庭山洞。名金庭崇妙天，在今浙江嵊县。第二十八：麻姑山洞。名丹霞天，在今浙江杭州。第二十九：仙都山洞。名仙都祈仙天，在今浙江缙云。第三十：青田山洞。名青田大鹤天，在今浙江青田。第三十一：钟山洞。名朱日太生天，在今江苏南京。第三十二：良常山洞。名良常放命洞天，在今江苏句容。第三十三：紫盖山洞。名紫玄洞照天，在今湖北当阳。第三十四：天目山洞。名天盖涤玄天，在今浙江临安。第三十五：桃源山洞。名白马玄光天，在今湖南桃源。第三十六：金华山洞。名金华洞元天，在今浙江金华。

（三）七十二福地 道书称：七十二福地，在大地名山之间，由上帝命真人治理。这些神地大多为证仙得道之所。第一：地肺山。在今江苏句容。第二：盖竹山。在今浙江衢州。第三：仙磕山。在今浙江永嘉。第四：东仙源。在今浙江黄岩。第五：西仙源。在今浙江黄岩。第六：南田山。在今浙江青田。第七：玉溜山。不详。第八：清屿山。不详。第九：郁木洞。在今江西峡江。第十：丹霞洞。在今江

西南城。第十一：君山。在今湖南洞庭湖中。第十二：大若岩。在今浙江永嘉。第十三：焦源。在今福建建阳。第十四：灵虚。在今浙江天台。第十五：沃洲。在今浙江新昌。第十六：天姥岑。在今浙江新昌。第十七：若耶溪。在今浙江绍兴。第十八：金庭山（紫微山）。在今安徽巢县。第十九：清远山。在今广东广州。第二十：安山。无考。第二十一：马岭山。在今湖南郴县。第二十二：鹅羊山。在今湖南长沙。第二十三：洞真墟。在今湖南长沙。第二十四：青玉坛。在今湖南衡山。第二十五：光天坛。在今湖南衡山。第二十六：洞灵源。在今湖南衡山。第二十七：洞宫山。在今福建政和。第二十八：陶山。在今浙江瑞安。第二十九：三皇井。在今浙江平阳。第三十：烂柯山。在今浙江衢州。第三十一：勒溪。在今福建建阳。第三十二：龙虎山。在今江西贵溪。第三十三：灵山。在今江西上饶。第三十四：泉源。在今广东增城。第三十五：金精山。在今江西宁都。第三十六：阁皂山。在今江西青江。第三十七：始丰山。在今江西丰城。第三十八：逍遥山。在今江西南昌。第三十九：东白源。在今江西奉新。第四十：钵池山。不详。第四十一：论山。在今江苏丹阳。第四十二：毛公坛。在今江苏吴县。第四十三：鸡笼山。在今安徽和县。第四十四：桐柏山。在今河南桐柏。第四十五：平都山。在今四川丰都。第四十六：绿罗山。在今湖南桃源。第四十七：虎溪山。在今江西彭泽。第四十八：彰龙山。在今湖南澧县。第四十九：抱福山。在今广东连山。第五十：大面山。在今四川灌县。第五十一：元晨山。在今江西都昌。第五十二：马蹄山。在今江西鄱阳。第五十三：德山。在今湖南常德。第五十四：高溪蓝水山。在今陕西蓝田。第五十五：蓝水。在今陕西蓝田。第五十六：玉峰。在今陕西西安。第五十七：天柱山。在今浙江余杭。第五十八：商谷山。在今陕西商县。第五十九：张公洞。在今江苏宜兴。第六十：司马悔山。在今浙江天台。第六十一：长在山。在今江苏宜兴。第六十二：中条山。在今江西虞乡。第六十三：茭湖鱼澄洞。在今浙江余姚。第六十四：绵竹山。在今四川绵竹。第六十五：泸水。不详。第六十六：甘水。不详。第六十七：山。在今四川广汉。第六十八：金城山。在今湖南新宁。第六十九：云山。在今湖南武冈。第七十：北邙山。在今河南洛阳。第七十一：卢山。在今福建连江。第七十二：东海山。在今江苏东海。洞天福地，作为一种在人间的仙境，大都是一些与神仙传说有关的山川，或著名道士的修真求仙之地。

标注（黄） | 位置 1541

欲得长生，肠中当清；欲得不死，肠中无滓。（《抱朴子内篇·杂应》）也就是说要长生成仙就必须“辟谷”，即不食五谷杂粮，保持“肠中

标注（黄） | 位置 1549

的《服气经》也说：“道者，气也。保气则得道，得道则长存。神者，精也。保精则神明，神明则长生。精者血脉之川流，守骨之灵神也。精去则骨枯，骨枯则死矣。”（《养性延命录·服气疗病》引）足见食气是使精神长存的基础，因而也就是长生的

标注（黄） | 位置 1561

导引，就是一种把吐纳、调息和体操、按摩等结合起来的

标注（黄） | 位置 1588

行气，是吐纳、调息、胎息，包括服气等呼吸功法的总称。一般行气总是与导引术互相配合的。《

标注（黄） | 位置 1614

所谓存思又称存想，即闭目静思某一特定的对象，做到不用目视就能看到它。司马承祯的《天隐子》里说：“存，谓存我之神；想，谓想我之身。”

标注（黄） | 位置 1636

元气论》说：夫自然本一，大道本一，元气本一。一者，真正纯阳一气，与太无合体，与大道同心，自然同性。……元气本一，化生有万，得一，乃遂生成，万若失一，立归死地，故一不可失也。

此“一”即万事万物存在的根源和规律，因此得一便可与宇宙相契合而超越生死之境。

标注（黄） | 位置 1652

流行。《汉书·艺文志》云：房中者，性情之极，至道之际。是以圣王制外乐以禁内情，而为之节文。

《传》曰：“先王之作乐，所以节百事也。”乐而有节，则和平寿考。及迷而弗顾，以生疾而损性命。

标注（黄） | 位置 1799

内丹功的关键在于运转小周天，就是指在精神意志的导引下，运药沿任督二脉循环。先从背面经过督脉上升，称为通三关，即通过尾闾、夹脊、玉枕三个部位，然后沿着前面的三丹田下降。三丹田指脑部泥丸（上丹田），胸部黄庭（中丹田）和腹部脐内（正丹田）。通三关内丹术语称为“进火”，降三关内丹术语称为“退符”。神仙家认为人身是小天地，天行360度，因此使先天之在体内运转360度，便称为周天功法。

标注（黄） | 位置 1853

道教认为符是神灵赐予道士的法宝，凭着各种神符，道士便可与神沟通，知晓神意，并将自己的意愿告诉神仙，“以道之精气，布之简墨，会物之精气，以却邪伪，辅助正真，召会群灵，制御生死，保持劫运，安镇四方。”（《三洞神符记》）

标注（黄） | 位置 1861

所谓的“箓”就是记录的意思，依据内容也可分两类。一种是道士名册，即道士修行到一定程度就要授，称为登真录，里面记载着该道士的姓名、道号和师承、道阶。另一种是天神的名录，上有天神的名号和职能。

标注（黄） | 位置 1877

所谓的咒语，在道教的观念中，就是对神灵或鬼魅有神秘感应或禁令作用的语言。

标注（黄） | 位置 1887

宋代以后，以雷为力量之源，以役使雷部诸神的咒术大行天下，这种咒术也叫“雷法”或“五雷正法”。《

标注（黄） | 位置 1892

雷法有自己的一套经、符、咒诀，它强调行法者必须以内修为本，以自身的元神、真气为雷将。

标注（黄） | 位置 1940

自由、逍遥、享乐的神仙便是他们最好的价值替代物。充满了对现实文化的绝望和批判的《庄子》和胸怀高洁、反遭贬谪、官场落魄的屈原的《远游》开创了后世文人对神仙生活的向往的

标注（黄） | 位置 2030

随着唐、宋、明中国历史由高峰向下滑落，中国的文人似乎失去了他们的自信、超脱和浪漫，走入了凄凉、流浪和自我满足。神仙世界不再是他们忧愁时的避风港和价值替代物，他们信仰神仙的目的转向了满足个人的生存欲、享受欲和贪欲。

标注（黄） | 位置 2061

道教在追求长生的同时，形成了以“自然恬淡，少私寡欲为特征的生活情趣，以清静虚明，无思无虑为特征的心理境界和以这种生活情趣与心理境界为主，以养气守神等健身方法为辅赢得的良好的生理状态”。[

标注（黄） | 位置 2492

归根到底对姜太公的崇拜，尤其是对姜太公遇文王的种种赞叹，只是从侧面表达了古代中国读书人对贤明君主的

标注（黄） | 位置 3321

正如《集说诠真》中说：八仙“老则张，少则蓝、韩，将则钟，书生则吕，贵则曹，病则李，妇女则何”。各阶层都可在仙界寻找到自己的影子。李

标注（黄） | 位置 3669

关羽之所以受人祭祀，从封建统治者来说，他的价值主要在于他的忠义神勇、为国捐躯的精神，对下层民众来说，尤其是对众多的中国秘密社团来说，他的崇拜价值在于讲究义气、忠贞不二。

标注（黄） | 位置 3733

中国人对于神的态度往往是极为功利主义的，灶神的祭祀是极为典型的。由于中国人在造神过程中，神与人的界限很模糊，因此中国民间神灵中的神的品性也相当的拟人化，与当时的地方官十分相似。

标注（黄） | 位置 3819

杜光庭的说法就是“以福天下，以统群神”（《洞天福地岳渎名山记》），其具体的职务是东岳之神管人间生死；南岳管世界各地的边界，还兼管鳞甲水族；西岳主管金属及其冶炼，兼管巨型鸟类；北岳主管江河湖海，兼管四条腿负荷类动物，大概是牛马之类；中岳之神主管土地山川，兼管牛羊和粮食等。五岳重要性的确立还在于它与中国五行思想的联系，五行地处东南西北中五个方位，因此道教认为，五岳尊神各司五行之一：东岳主木，南岳主火，西岳主金，北岳主水，中岳主土，各安其位。

标注（黄） | 位置 3833

俗话说：十鸟在林，不如一鸟在手，对于现实利益的关切总是会超过对那些不着边际的东西的关注。

标注（黄） | 位置 3837

所有的宗教总是不断地向人们宣告彼岸世界的美好，以此来使人们信仰该宗教的教义。

标注（黄） | 位置 3927

人生在世，过一天少一天，犹如被牵到屠宰场的牛羊，每往前走一步，就离死越近。

标注（黄） | 位置 3929

《抱朴子·论仙》说：“仙人以药物养生，以术数延命。”但神仙信仰受道家观念的影响，认为“嗜欲深者，其天机浅”（庄子：《大宗师》）。因此认为很多人学仙，但只有很少的人才能真正成仙，主要是他们不能摆脱眼下的荣华富贵、金钱美色的诱惑，致使不能保持清静本体。由此看来神仙道教的享乐主义是在成仙之后，成仙的过程还是需要克制的。

标注（黄） | 位置 3953

虽然人们都认识到了生命的短促和命运之无常，但对生活的目标却是难以确定。恰如盲人骑瞎马，不知起点在哪儿，也不知终点在哪儿，人需要有一种永恒的东西来为自己的人生定位，以显彰人生的意义，追寻快乐的基点。

标注（黄） | 位置 3973

法国哲人帕斯卡尔总是能一下抓住人们灵魂深处的东西，他说：“我们从来没有掌握住现在，我们期待着未来，好像要加快它那进程似的；不然，我们便回想过去，好阻拦它别走得太快：我们是那么轻率，以致于我们只是在不属于我们的时间里徘徊，而根本就想不到那唯一属于我们的时间；我们又是那么虚妄，以至于梦想着那已经化为乌有的时间，而不假思索地错过了那唯一存在着的时间。” [3]

标注（黄） | 位置 3981

虽然在魏晋以后，中国人的生活方式和思想观念受佛教影响很深，但从根本上讲，“未知生，焉知死”，中国人还是更注重现实的生活状态，即使是对于鬼神、祭祀等信仰活动也主要是求一个心理平衡

而并非真是对于彼岸世界感兴趣。中国人对神的信仰并不是要为自己设定一种标准，而是需要神为自己的生活提供保障。中国人的信仰是功利性的，而非理想性的。中国人并无基于信仰的执着，而善于在现实中调整自己的

标注（黄） | 位置 3990

神仙信仰的享乐主义倾向是明显的，除了可以消除人生苦短的最大局限以外，强调现实的快乐才是真正的快乐，这与西方和印度宗教中弃绝现世的禁欲态度截然不同。成仙境界就是既能享受人间的乐趣，又能具备神灵的能力。葛

标注（黄） | 位置 4041

并没有经历像世界大多数国家一样的政教合一阶段，中国人的精神生活主要是由并不具有明显宗教形式的儒家思想来提供依据。中国人的精神是入世的，甚至中国人的超越都是内在超越，其价值的终极目标是在现实的社会中，而并非虚无飘渺的彼岸。因此中国人笃信“修身齐家治国平天下”，认为只有立功、立德、立言三不朽才不枉为人。

标注（黄） | 位置 4046

道教也好，佛教也好，他们始终只是儒家的配角，人们只是在仕途无望的时候才会逃禅入道，或只是将之作为自己精神的平衡

标注（黄） | 位置 4077

中国人主张得意忘言，说到底是结果主义者，即考虑的只是结果而不及途径、过程，犹如我们说条条大路通罗马，我们只关心是否到罗马，而不关心是如何到的。

标注（黄） | 位置 4094

杜而未：《中国古代宗教研究》，台湾，台湾学生书局，

标注（黄） | 位置 4099

陈来：《古代宗教和伦理》，北京，三联书店，

标注（黄） | 位置 4105

胡孚琛：《道学通论：道家、道教、仙学》，北京，社会科学文献出版社，

标注（黄） | 位置 4107

葛兆光：《道教与中国文化》，上海，上海人民出版社，

标注（黄） | 位置 4108

周绍贤：《道家和神仙》，台湾中华书局，1974年。南怀瑾：《中国道教发展史略》，上海，复旦大学出版社，

标注（黄） | 位置 4116

叶至明：《道教与人生》，北京，宗教文化出版社，2000. 于春松：《神仙信仰与传说》，北京，中国人民大学出版社，
