

<<一本书学会道教常识>>

图书基本信息

书名：<<一本书学会道教常识>>

13位ISBN编号：9787101084993

10位ISBN编号：7101084990

出版时间：2012-3

出版时间：中华书局

作者：周国林 编

页数：442

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<一本书学会道教常识>>

内容概要

《一本书学会道教常识（双色图文）》是学习道教知识的通俗读本，是了解道教文化的便捷途径。书中有趣的问答，精心选配的图片，为读者呈现了一个直观的道教史概貌。作者周国林还原了一些道教史上长期被误读的人物、事件的真实面貌，为读者整理出了一本清晰正确的古代道教常识。

<<一本书学会道教常识>>

书籍目录

道教的产生与发展
道教宗派
道教经典
道教的神仙信仰
道教的斋醮科仪
道教方术
道教的洞天福地
道教与艺术、民俗
道教与科学技术

<<一本书学会道教常识>>

章节摘录

为什么说“南斗注生，北斗注死”？

五斗星君是道教敬奉的五位尊神，是星宿崇拜的人神化，为北斗星君、南斗星君、东斗星君、西斗星君和中斗星君的合称。

在远古对星辰的崇拜中，就有群星朝北斗之说。

南斗和北斗是天体中实有的星宿，其他三斗是道教中五方五行理论虚设而存在的。

五斗都和护命延寿有关。

道经称，北斗落死，南斗上生，东斗主冥，西斗记名，中斗大魁，总监众灵。

世人如果礼斗朝真，便可消灾解厄，增福延年。

有关“南斗注生，北斗注死”的说法，最早见于东晋干宝的《搜神记》：三国时魏国有个叫管辂的，是个术士，最会相面。

一天，他见到颜超，一看他的脸上“主夭亡”，知道将不久于人世。

颜超这时刚十九岁，其父一听很着急，忙叫管辂想办法。

管辂对颜超说：“你回家后赶紧准备一坛好酒，一盘烧鹿肉。

卯日那天，你到刈麦地南头的大桑树下，那里有两个人下围棋。

你千万别说一句话，只管给他们斟酒添肉。

如果问你话，你也不要开口。

照我说的做，你就有救了。

”颜超依言而往，果然看见有二个人在桑树下下棋。

颜超只管斟酒添肉。

那二人一边下棋，一边饮酒吃肉。

酒过数巡，北边那人忽然发现了颜超，叱声问道：“你在这里干什么？”

”颜超忙跪下，也不说话，只是磕头。

这二人商量说：“刚才吃了他的酒肉，怎么也得帮个忙。

”南边的那个人拿了一份文书看了看，颜超的寿命只有十九岁，取笔一拐，对颜超说：“让你活到九十岁。

”颜超大喜，向这二人磕头谢恩。

回到家中，管辂对他说：“北边坐的那个人是北斗，南边坐的那个人是南斗。

南斗注生，北斗注死。

”道教吸收这一说法，将南斗变为司命主寿的星君。

李白和太白金星有什么关系？

太白、金星，名二实一。

太白即金星，亦名启明、长庚、明星，后神格化成为道教神仙。

在中国古代，人们把天上的金星称为太白，又叫它太白星。

因为它是太阳系中第二颗接近太阳、又是最接近地球的行星，所以人们很容易对它发生兴趣。

古时，以金星晨见于东方谓“启明”，夕位于西方曰“长庚”，《诗经》上说：“东有启明，西有长庚。

”太白星被人们神格化后，成为道教神仙中知名度最高的神之一，在普通百姓中的影响很大。

现今人们对他的认识就是一位白发苍苍、表情慈祥的老人，他忠厚善良，主要职务是玉皇大帝的特使，负责传达各种命令，因而受到人们的喜爱。

在道教中，太白金星可谓是核心成员之一，论地位仅在三清(太上老君、元始天尊、灵宝天尊)之下。

最初，道教的太白金星神是位穿着黄色裙子、戴着鸡冠、演奏琵琶的女神。

明朝以后，其形象变化为一位童颜鹤发的老神仙，手中持一柄光净柔软的拂尘，入道修远，神格清高，经常奉玉皇大帝之命监察人间善恶，被称为西方巡使。

在我国古典小说中，多次出现太白金星的传奇故事，可见他的人气之旺。

传说李白的出生不同寻常，乃是他的母亲梦见太白金星落入怀中而生，因此取名李白，字太白。

<<一本书学会道教常识>>

长大后的李白，也确有几分“仙气”，他漫游天下，好道学剑，嗜酒任侠，笑傲王侯。他的诗，想象力“欲上青天揽明月”，气势如“黄河之水天上来”，无人能及。李白在当朝就享有“谪仙”的美名，后来更被人们尊为“诗仙”。

P118-120 何谓道教的洞天福地？

洞天福地即神仙所居之名山胜境。

“洞”或解释为“通”，传说仙人好山居，以期可通达上天。

“洞天”意谓山中有洞室通达上天，居此可羽化登极，修成天仙。

“福地”则意谓得福之地，居此可受福度世，修成地仙。

道书所列福地，多为地仙、真人所主宰，是次于洞天一级的仙境。

相传道教有十大洞天、三十六小洞天、七十二福地，皆仙人居处游憩之地。

世人以为通天之境，祥瑞多福，咸怀仰慕。

道教潜隐默修之士，喜遁居幽静之山林，故多择有仙迹传说之处兴建宫观，期荫仙风而道功圆融。

历代以来，道侣栖止，香客游人络绎不绝，故洞天福地已成为中国锦绣河山之胜境。

在先民的基础上，道教教祖张道陵的《二十四治图》正式为神仙确定了住处。

他认为修道者为了修道成仙，就必须考察住处的路、门、山、水及各种地脉，并结合易学、阴阳八卦的原理和二十四节气统筹考虑。

根据这些原则，他选择了二十四四个地方，称为二十四治，这就是洞天福地的雏形。

后来，二十四治的概念逐步扩大，到了唐朝，道士司马承祯在对全国范围内的洞天福地进行统计后，发现已有了十大洞天、三十六小洞天和七十二福地，他据此写出《天地宫符图》，不仅正式提出“洞天福地”这个名词，还确定了洞天福地的数量、名称及其具体地址，对每一个洞天或福地都做了地理学上的详细描述，一直被道教沿用至今。

按照道教观点，天、地、水乃至于人皆一气所分，仙境也是“结气所成”，彼此相互感通，构成纵横交织的立体网络。

但因气质清浊之异，仙境上下有别。

根据这一理论，不仅天上有仙境，地上海中也有仙境；不仅地上海中有仙山，天上亦有仙山。

洞天福地是道教仙境的一部分，多以名山为主，或兼有山水。

除了十大洞天、三十六小洞天和七十二福地构成道教地上仙境的主体部分之外，道教徒还崇拜五镇海渚、三十六靖庐、二十四治等，中国的名山五岳皆包括在洞天之内。

P263-264 道教如何导引治病？

道书中所说导引治病法，一般要和闭气、咽津、行气等方法结合起来。

如“龙行气法”：面向光线好的方向仰卧，用手按摩，从腹部一直到按到脚部，手拉着脚向下十二下，闭气十二次，这样可以治疗脚麻痹和腰脊痛。

《黄帝内景五脏六腑图》中也有关于用导引治疗五脏疾病的方法，例如：肺脏病：正坐，两手拄地，缩身屈脊，向上举三次，能去肺中风邪积劳；或反拳挝击脊上，左右各三五次，能去胸臆间风毒。

心脏病：正坐，两手握拳，用力向左右各击六次；或一手按腕，一手向下拓空；或两手相叉，以足踏手中五六次，能去心胸间风邪诸疾。

肝脏病：正坐，两手相迭，用力按大腿下，次缓缓向左右转身，各三五次；或正坐，两手相叉，掌心向外，双臂向胸部来回三五次，能去肝中风邪毒气。

肾脏病：正坐，伸两手至两耳际，向外扩胸三五次；或手背向胸，向左右抛射三五次；或两足向左右各踏十数次，能去肾腰膀胱间诸风邪。

何谓六字气治病？

六字气是道书中所说的最重要的吐纳治病法，最早见于南朝梁陶弘景所辑的《养性延命录》。

该书引《仙经》说：“凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而行之，名曰长息。

纳气有一，吐气有六。

纳气一者谓吸也，吐气六者谓吹、呼、嘻、呵、嘘、咽，皆为长息吐气之法。

时寒可吹，时温可呼，委曲治病，吹以去风，呼以去热，嘻以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极

<<一本书学会道教常识>>

，皆须对症施治。

” 隋代天台高僧智大法师在其所著《修习止观坐禅法要》一书中，也提出了六字诀治病方法。他说：“但观心想，用六种气治病者，即是观能治病。

何谓六种气？

一吹、二呼、三嘻、四呵、五嘘、六咽。

此六种息皆于唇口中，想心方便，转侧而坐，绵微而用。

颂曰：心配属呵肾属吹，脾呼肺咽圣皆知。

肝脏热来嘘字治，三焦壅处但言嘻。

”这种方法传至唐代名医孙思邈，他按五行相生之顺序，配合四时之季节，编写了卫生歌，奠定了六字诀治病之基础。

道教中常用的按摩法 道教继承古代医用按摩术，作为养生的方法之一，常与导引、咽津、服气、存思等方法一起使用。

《养性延命录》、《真浩》等道书中记载的常用按摩方法主要有：晨起。

两掌摩擦至发热，熨眼三次，次以指按内外四眼角，或摩手指头令热，用以熨目，使人目明。

摩掌令热，从上至下摩面多遍，面部凹处皆一一摩到，能去邪气、平皱纹，可令人面色红润。

摩掌令热，遍摩全身，从上至下，令人胜风寒，夜眠之前，以两手指揩摩身体，名为“干浴”，辟风邪。

以手指反复按两耳左右，可令人耳聪鼻通。

按天庭法：晨、午平坐，咽津二十七口，以手按天庭(两眉间骨凹处)、山源、华庭(两眉下骨凹处)各二十七下，以觉微痛为度，按毕微咒，久行令人彻视。

晨起，以两手叉两耳，上下热按之二十七，可令人耳不聩。

晨起梳头千梳，去头风，可令人发不白。

欲梳洗时，叩齿一百六十通，随有津液咽之。

晨起，引两鬓发，举七次，总提发，向上用力拔七次，可令人血气通、发不白。

P439-440

<<一本书学会道教常识>>

编辑推荐

周国林主编的《一本书学会道教常识(双色图文)》是一本轻松阅读古代道教历史的简史。一问一答之间，轻松掌握古代道教常识。

本书分九个方面的内容，用通俗、简洁的语言将道教发展史、道教宗派、道教经典、道教的神仙信仰、斋醮仪式、方术、洞天福地以及道教与古代科学技术、文学艺术、民俗生活等方面的内容详细罗列、汇集在一编，直观呈现，配以精美插图。

为学习道教知识的通俗读本和了解道教文化的便捷途径。

<<一本书学会道教常识>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>