

## 中国道教香文化\*

严小青 张 涛

提 要：祭天、通神、避邪等道教仪式都离不开香。在长期历史进程中，道教逐渐衍生出了独特的香文化。道教香文化主要体现在道教斋醮焚香、养生修行、用香神话等方面，它的长足发展与历史时期朝廷对道教的重视不可分离。道教香文化博大精深，蕴含着形而上的精神哲理，亘古以来，影响着人们的生活。

严小青，博士，南京邮电大学人文与社会科学学院讲师，南京中医药大学博士后研究人员；张涛，博士，澳门理工学院公共行政课程讲师。

关键词：道教 香文化 中国

### 一、道教用香与形而上的“心”香

纵观古典文献，中国古代道教中所用香料约有十种，分别是：“返风香”、“七色香”、“逆风香”、“天宝香”、“九和香”、“反生香”、“天香”、“降真香”、“百和香”、“信灵香”。道教对不同场合用何种香料都有规定。例如，道书称：“檀香、乳香谓之真香，只可烧祀上真。”<sup>①</sup>道教仪式都离不开香料这一形而下的物质载体，以达到形而上的修行境界。

“返风香”、“七色香”、“逆风香”和“天宝香”，这四种为道教宫观和斋醮中用香，宋吕太古《道门通教必用集》卷5称其为“奉献诸天无价名香”，其来源和制法不详。“九和香”，此为道教神仙传说用香，宋洪刍《香谱》引《三洞珠囊》称：“天人玉女，持罗天香，按擎玉炉，烧九和之香。”“反生香”，又称“返魂香”、“惊精香”或“却死香”，据考证可能是中国古代乳香的一种名称，宋叶廷珪《名香谱》称其是“尸埋地下者，闻之即活”。“天香”，指天上神仙之香，也指道教徒敬祀天神之香。

“降真香”，道教斋醮中用香，《天皇至道太清玉册》称降真香：“乃祀天帝之灵香也。”宋洪刍《香谱》载，降真香生于南海诸山，亦有称产于大秦国者。该文献特地提到：“（降真香）性温平，无毒，主天行时，气宅舍怪异并烧之有验”，

这是典型的道教烧香避秽方法。《仙传》称：“烧之，感引鹤降。醮星辰，烧此香甚为第一。小儿带之，能辟邪气，其香如苏方木。然（燃）之，初不甚香，得诸香和之，则特美。”

“百和香”，百和，指百种香料和合而成。《要修科仪戒律钞》卷8引《五符序》云：“然（燃）百和之香以破秽。”还有一种是“信灵香”，也是道教斋醮中用香，仅次于降真香，《天皇至道太清玉册》说：“信灵香可以达天帝之灵所”，其香由降真、郁金、沉香、速香、藿香、甘松、白芷、大黄、香附、玄参等按定量合成。其制香之所当为静室，于甲子前一日，在洁净之静室置五子牌位，以香灯供养。在甲子日攒齐香品，丙子日碾料，戊子日和香品于一处，庚子日做成香丸供于天坛之上，壬子日装入葫芦挂起，再至甲子日焚一丸祀天。其后不许常用，“凡遇有急祷之事，焚之可以通神明之德。如出行在路，或遇恶人之难，或在江湖遭风浪之险，危急之中，无火所焚，将香于口内嚼碎，向上喷之，以免其厄”。

道学既然是一门玄学，因此道教香文化也较深奥。道教称香有太真天香八种，即“道香、德香、无为香、自然香、清净香、妙洞香、灵宝慧香、超三界香”<sup>②</sup>。这八种香不是普通的香料，其实是人的“心”香，属于形而上的修行境界。“道”、“德”、“无为”、“自然”、“清净”、“妙洞”

等字都不存在俗意，与超自然的上天或神仙联系紧密。《道书》所载《上香偈》称：“谨焚道香、德香、无为香、无为清静、自然香、妙洞真香、灵宝惠香、朝三界香，香满琼楼玉境，遍诸天法界，以此真香腾空上奏，焚香有偈，返生宝木，沉水奇材，瑞气氤氲，祥云缭绕，上通金阙，下入幽冥。”<sup>③</sup>“金阙”、“幽冥”都不属凡间，这些香到达了超自然的地方，有一定的寓意，也就是在道教仪式过程中，焚烧香料以指引人的心灵达到一种超自然的境界，从而使人的心灵获得解脱而“心”香。

宁全真《上清灵宝大法》卷54解释这种“心”香的寓意为：“道香者，心也。德香者，神也。无为者，意也。清静者，身也。兆以心神意身，一志不散，俯仰上存，必达上清也。洗身无尘，他虑澄清。曰自然者，神不散乱，以意役神。心专精事，宵苍如近君，凡身不犯讳。四香合和，以归圆象，何虑祈福不应。妙洞者，运神朝奏三天金阙也。灵宝慧者，心定神全，存念感格三界，万灵临轩，即是超三界外，存神玉京，运神会道，不可阙一，即招八方正真生气，灵宝慈光，即此道也。以应前四福应于一身，以香焚火者，道德无为之纯诚也。以火焚香者，诚发于心也。”这些就属于道教形而上的修行境界。那么道教是如何用香修行的呢？一是焚香，二是香汤沐浴。

## 二、焚香祈祷与道坛斋醮

焚香在道教中的作用与佛教中一样，香就是神灵的信使，是为感动神灵而烧。“长命百岁”是道教修行的主要目的，因此道士焚香多为祈求上天为其“去病长寿”。《云笈七签》中多有相关记载，例如，旦夕烧香第七：“每日卯酉二时烧香，三捻香三叩齿，若不执简即拱手微退，瞑目视香烟微”，其后念咒曰“玉华散景，九气含烟，香云密罗，上冲九天，侍香金童，传言玉女，上闻帝前，令某长生，世为神仙，所向所启，咸乞如言”，毕，叩齿，心礼四拜，亦云真礼四拜；旦夕卫灵神咒第八：“每朝及临卧之际焚香向王长跪，叩齿三十二通，诵卫灵神咒一遍，咒曰……愿赐长生，高上玉皇紫微帝君”<sup>④</sup>。焚香的目的不言自明。

不过，这些道士所焚之香一般具有药用功效，所以他们焚香祈求上天为自己去病长寿有一

定的依据。道教所用的香料都按程序预先加工炼制过，其炼香方法讲究。周嘉胄在《香乘》中提到的冷谦真人制作的“太乙香”，制作工艺秘而不宣，原料配方与四气五行结合，焚烧后产生的气味可助益神明，周嘉胄称其是：“制甚虔、甚严，择日炼香，按向和剂配天合地，四气五行各有所属，鸡犬妇女不经闻见，厥功甚大，焚之助清气益神明，万善攸归，百邪远遁，盖道成翊升举秘妙，匪寻常焚蕪具也。其方藏金陵一家，前有真人自序，后有罗文恭洪先跋，余屡虔求，秘不肯出，聊纪其功用如此，以待后之有仙缘者采访得之。”<sup>⑤</sup>

既然在道教中有焚香之事，就有专门从事焚香之人，此人被称为“侍香”。侍香是道教举行仪式时执事的名称，由参加仪式的道士担当，负责清洁香炉和香案，在仪式中保持焚香不断。道教刚开始兴盛时，仪礼简单，且无用香记载。魏晋南北朝时期，人们生活和宗教仪式中用香才逐渐普遍。南朝高道陆修静（406—477）编纂的《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》中才有仪坛执事侍香之称。唐五代以后，侍香之称在斋醮仪式中广泛使用。至今，道教醮坛上仍有专职侍香的道士。《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》称侍香之职是“料理炉器，恒令火燃灰净，六时行道，三时讲诵，皆预备办，不得临时有缺”。唐五代的《金篆大斋补职说戒仪》则要求侍香必须“精饰鼎俎，严洁案席，巡行坤炷，始终芬芳，玄鉴昭彰，丹诚露达，毋或中绝，有越初诚”，同时还规定侍香如有失职，必须罚香、罚油，乃至“罚算一纪”等。

在道教斋醮仪式中，将焚香行为都规定了名目，颇有意义。首先，香是神仙的一个“仙格”标志，往往作为神仙贵人降临、凡人升仙的先兆和氛围。《法苑珠林》卷36引《幽明录》称：“陈相子，吴兴乌程人。始见佛家经，遂学升霞之术。及在人间斋，辄闻空中殊音妙香，芬芳清越。”神仙必发香气，以示身份不同凡伦，同时也标志着一种对凡夫俗子的亲和力和诱惑力。尤其是女仙，几乎与香气相伴而不可或离。《神仙感遇录》称：“复书一朱符，置火上，瞬息闻异香满室，有一人来，堂堂美须眉，拖紫乘简，揖樵者而坐。”《汉武帝内传》提到上元夫人与西王母别去，“云气勃蔚，近为香气”。

在道教宗教轨仪中，供奉神灵时，要求有

香、花、灯、火、果五种供奉，象征五行，表示天地造化、万物相生相克之理，以合神明之德。在民间的道事活动中，更多的是平民百姓日常焚香以敬神仙和祈祷，成为一种习俗性的道教活动，例如，宋孟元老《东京梦华录》卷2说北宋东京“每岁清明日，放万姓烧香游观”。到了七月十五中元节，是道教的节日，民间喜欢此日焚香祭鬼，有钱人家于家设醮焚香，饭僧以荐悼孤魂<sup>⑥</sup>。

### 三、香汤沐浴与道教的养生修行

“神”的观念充满了中国古代道家文献，是一种超自然的存在，具备神秘的主宰力。“仙”是一种长生不老的信念，《说文解字》说仙是“长生迁去”，《释名》称老而不死叫仙。但要达到长生不老就需要修行。

道教沿袭了方仙道、黄老道的修行方法，其修炼方术有守一、行气、服食、房中等，而服食则离不开香料，因此香料在道教修行过程中必不可少，并有一些道教专用的香料。例如，陶隐居云：“玄台香根黑而香，道家用以合香；麝香即杜蘅香，惟道家服之，令人身衣香；白茅香，今排草之类，道家用作浴汤合诸名香，甚奇妙，尤胜舶上来者。”<sup>⑦</sup>

在道教修炼方法中，香汤沐浴类属于重要的养生修炼法之一。宋洪刍《香谱》卷上也记载了当时道士用白茅香、符离香等香料煮香汤沐浴这一道教仪式。所谓“香汤”，就是调配各种芬芳香料的温热洗澡水。香汤沐浴的作用不仅在于洗净身体，涤尽垢腻，并且还在于借助洗涤身垢的启发影响，反过来对洁净内心起到一定的作用，人的神气自然清朗，有利于养生修炼。道教作道法之前，皆香汤沐浴，自有一定的道理。

沐浴的香汤常用五种香料调配而成，据多本道教文献记载，五香并不专指特定的五种香料，而是兰香、白檀、白芷、桃皮、柏叶、沉香、鸡舌香、零陵香、青木香等香料中任取五种调制。《三皇经》云“凡斋戒沐浴皆当盥汰五香汤，五香汤法用兰香一斤，荆花一斤，零陵香一斤，青木香一斤，白檀一斤，凡五物切之，以水二斤五斗，煮取一斤二斗，以自洗浴也”，认为用此香汤沐浴可辟恶除不祥之气，且可降神灵，治头风。《太上七晨素经》中记载的“五香汤”则是用鸡舌、青木香、零陵香、薰陆香、沉香五种香

料配制而成<sup>⑧</sup>。其中白芷含有多量挥发油，味芳香，据道教秘传，白芷具有避邪和去三尸的作用；桃皮是桃树去掉栓皮后的树皮，因其皮含柚皮素、香橙素等，所以气味芳香，具有较强的健脑醒脑作用，且可以杀诸疮虫，辟邪气；柏叶，则具有轻身益气，令人耐寒暑、去湿痹、止饥的作用，道教称能降真仙；零陵香，对心腹恶气、齿痛、鼻塞皆有较好的疗效，道教称零陵香能集灵圣；青木香，有升降、利吐的作用，还能清醒毛孔，促进皮下毛细血管的血液循环，使沐浴者遍体舒适，道教认为此香能消秽召真。

香汤要按照一定的配量和火候以及用特殊的水、澡豆、蜜汤等制成。据称调汤之人可获功德无量，而沐浴香汤之人也可获福，所以道教有“沐浴七事获七福”之说，即：“有斯五德七福因者，一者上善水，二者火薪，三者香药，四者浴衣，五者澡豆，六者净巾，七者蜜汤，此七福因能成七果，一者常生中国为男子身，二者身相具足，三者身体光明眼瞳彻视，四者髭发绀青圆光映项，五者唇朱口香四十二齿，六者两手过膝，七者心聪意慧”<sup>⑨</sup>。尽管调香汤能获福的说法带有一定传奇色彩，但在调香汤过程中香料对人体有益的成份被人直接或间接吸收，确实能起到一定的保健功效。这就难怪道教香文化一直倍受人们推崇，因为在道教仪式中，人们在用香料的不经意间使自己更加健康。不过，道教香文化的长足发展也与历代朝廷的重视有关。

### 四、古代宫廷对道教香文化的重视

中国古代出现过许多信长生、崇鬼神、支持道教发展的皇帝。最有神话色彩的是汉武帝崇神仙，在氤氲芳馥的氛围中与西王母相会。《汉武帝内传》载：“七月七日，燔百和之香，张云锦之帐，然（燃）九光之灯，以迎西王母。”经五代十国战乱，道教出现了衰败景象，但还是得到一些崇拜仙道的统治者的支持。《清异录》载：“道士谈紫霄有异术，闽王昶奉之为师，月给山水香焚之，香用精沉，上火半炽则沃以苏合香油。”<sup>⑩</sup>宋太祖、太宗及真宗等皇帝出于巩固统治的政治需要，也是极力崇奉道教，使道教在宋代得以盛行，并获得很大发展。一方面朝廷为道教诸神加封号、赐真君。另一方面，朝廷兴造道观，优礼道士。

赏赐香料便是皇帝对道士优礼的一种表示，

如《续资治通鉴长编》卷 61 记载了宋真宗以香料等物赏赐道士贺兰栖真的情况：“（景德二年九月）有贺兰栖真者，不知何许人，为道士，自言百余岁……于是上遣中使诏如赴阙。及至，作二韵诗赐之，号宗玄大师，费以紫服、白金、茶、帛、香、药。”另外，陆游《老学庵笔记》卷 2 记宋徽宗崇宁年间建造道观神霄宫时，作为优礼道士的香料等物更加丰厚，到了随欲随给的地步：“群道士无赖，官吏无敢少忤其意，月给帛、朱砂、纸笔、沉香、乳香之类，不可累计，随欲随给。”这些道士也不辜负皇恩，香料都用在道教仪式之中，除了焚烧之外，还被制成芳香念珠。香珠是道士佩带的一种重要道具。宋人陈敬《陈氏香谱》卷 4 详细记载了香珠的制作过程：把零陵香、茴香、丁香、檀香、藿香、木香等多种香料晒干，和为细末，用白芨末和而打糊为剂，制为珠，趁湿穿孔，阴干后用青绳串连即成。当时道士盛行佩带香珠，所谓“香珠之法见诸道家者流，其尚也”。

设道场斋醮、求福去祸、祈禳灾疫是道教活动的重要内容，而香汤沐浴、焚香是其中不可缺少的一种道教仪式，通过这一庄重的仪式来表达对道教诸神的虔诚和敬畏，祈祷得到诸神的佑助，以达到驱除鬼魔与灾疫的目的。宋统治者很重视这一仪式，如宋太宗在《缘识》诗中就倡导说：“香汤沐浴更斋清，运动形躯四体轻，魔鬼自然生恐怖，神魂必定转安宁。”再如《水浒传》第一回记述宋仁宗派洪太尉前往道教圣地——江西信州龙虎山，请张天师祈禳瘟疫时香汤斋供沐浴、烧御香等道教仪式更是栩栩如生，“次日五更时分，众道士起来，备下香汤斋供。请太尉起来，香汤沐浴，换了一身新鲜布衣，脚下穿上麻鞋草履，吃了素斋，取过丹诏，用黄罗色褙背在脊梁上，手里提着银手炉，降降地烧着御香……”

至元代，统治者还给侍香道士立了较高的官品，《元史》称：“香案中道輿士控鹤八人服同立仗内表案，輿士、侍香二人分左右，服四品服”；“香案中道輿士控鹤八人服同宝案，輿士、侍香二人分左右服四品服”<sup>⑩</sup>。窥一斑而探全豹，中国道教在历代统治阶级的支持下得到了充分发展，繁荣至今。

## 五、结语

道教以“道”为信仰核心，进行修道来完善自我和兼善他人。历经几千年风风雨雨，中国道教几度沉浮，有过兴盛，有过衰退，但香文化始终与道教紧密相连。在喧嚣的人世间，香不仅使修行的场所气味馨人、威严庄重，而且能使修行者心灵得到宁静，获得灵感，取得养生效果。道教香文化是中华文化之翘楚，是中华民族之国粹，值得我们推崇与弘扬。

（责任编辑：首之）

\* 本文系 2009 年度江苏省社会科学基金项目“香文化的历史演进与现代发展研究”成果之一，项目编号：09LSD014；同时，本文受南京邮电大学引进人才科研启动基金项目资助，项目编号：NY208071。

- ①③⑤⑦ [明] 周嘉胄：《香乘》卷 2、卷 28、卷 12、卷 4，上海：上海古籍出版社，1984 年。
- ② 张泽洪：《道教斋醮符咒仪式》，成都：巴蜀书社，1999 年。
- ④ [宋] 张君房：《云笈七签》卷 45，《四库全书》子部，道家类。
- ⑥ 马晓宏：《天·神·人》，北京：国际文化出版公司，1988 年，第 167 页。
- ⑧⑨ [宋] 张君房：《云笈七签》卷 41“沐浴”，《四库全书》子部，道家类。
- ⑩ [宋] 陶谷：《清异录》卷下，《四库全书》子部，小说家类，琐记之属。
- ⑪ 《元史》卷 67“礼乐一”，《四库全书》史部，正史类。