

步罡踏斗

百科名片

[求助編輯](#)

步罡踏斗是道教齋醮儀式組成中常用的儀式元，是齋醮時禮拜星斗、召請神靈的法術。罡，原指北斗星的斗柄。步罡踏斗又名步罡躡紀、步罡履斗、步綱躡紀、飛罡躡紀、踏綱步斗等。步罡踏斗首見於戰國諸子的記載，其步伐又稱為禹步。它是在醮壇上佔方丈之地，鋪設罡單，罡單以四靈（青龍、白虎、朱雀、玄武）、二十八宿和九宮八卦組成，象徵九重之天，高功腳穿云鞋，在罡單上隨著道曲，沉思九天，按星辰斗宿之方位，九宮八卦之圖，以步踏之，即可神馳九霄，啟奏上天。道教的步罡踏斗，是道教齋醮的常行法術，其宗教意義值得探討。

目錄

[基本詞義](#)

[典故](#)

[起源](#)

[要旨](#)

[象徵意義](#)

基本詞義

[編輯本段](#)

詞目：步罡踏斗

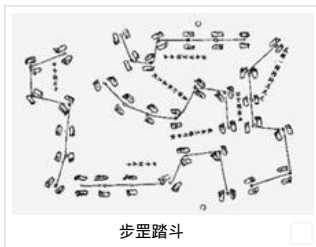
發音：bù gāng tà dòu

釋義：道士禮拜星宿、召遣神靈的一種動作。其步行轉折，宛如踏在星斗宿之上，故稱。罡，北斗七星之柄。斗，北斗星。

出處：明·羅貫中《[三國演義](#)》第一〇三回：「[孔明]日則計議軍機，夜則步罡踏斗。」

用法：作謂語、賓語；用於迷信等

近義詞：步斗踏罡



步罡踏斗

典故

[編輯本段](#)

步罡踏斗是齋醮儀式組成中常用的儀式元。罡，原指北斗星的斗柄。《抱朴子內篇·雜應》稱「又思作七星北斗，以魁復其頭，以罡指前」，後以天罡泛指北斗星。斗，指北斗。步罡踏斗，就是高功法師假十尺見方的土地，鋪設畫有二十八宿星象的罡單，作為九重之天，然後在罡單之上，腳登云靴，隨著道曲，沉思九天，按斗宿之象，默唸咒訣，徐步踏之，以召請神將、伏魔降邪或者神飛九天、奏達表章。明代詩人張元凱曾描寫過當時宮內行步罡踏斗儀的場面，十分壯觀：「宮女如花滿道場，時間雜佩響琳瑯。玉龍蟠釧擎仙表，金鳳鉤鞋踏斗罡」。道士行步罡踏斗時的踏斗，稱為禹步。據《洞神八帝元變經·禹步致靈》稱：「禹步者，蓋是夏禹所為術，召役神靈之行步，以為萬術之根源，玄機之要旨。昔大禹治水，不可預測高深；故設黑矩重望，以程其事。或有伏泉磐石，非眼所及者，必召海若、河宗、山神、地祇，問以決之。然禹屆南海之濱，見鳥禁咒，能令大石翻動。此鳥禁時，常作是步。」



步罡踏斗

禹遂模寫其行，令之入術。自茲以還，術無不驗。因禹製作，故曰禹步。末世以來，好道者眾，求者蜂起，推演百端。」因此，在道教創立前，方士們就已行步罡之術，道教將其吸收為道術之一種並作為一種儀式元。道經稱從淮南王劉安以降到北魏時，罡法已「觸類長之，便成九十餘條種」。

唐宋以後，道教科儀典籍中的罡法更是五花八門，有以功能來命名的，如回屍起死罡、伏御地祇罡、群魔束形罡、鬼精滅爽罡、束縛魔靈罡、普掃不祥罡等；有以召請對象來命名的，如：召煉度司官吏罡、召靈寶官吏罡、召黃籙院官吏罡、召三鬼魔王罡、召五帝罡、召八方威神罡、召十方飛天神王罡法等；也有以步法圖形來命名的，如交泰罡、二十八宿罡、五行超脫罡、旋斗歷箕罡等等。

儘管罡法繁多，但道士的踏步仍是有規律的。據《云笈七籤》卷六十一稱：「其法，先舉左，一跬一步，一前一後，一陰一陽，初與終同步，置腳橫直，互相承如丁字，所亦象陰陽之會也。躡小虛相及，勿使步闊狹，失規矩。」

靈寶罡步則「諸罡並丁立，起住皆左先右從，單步」。

起源

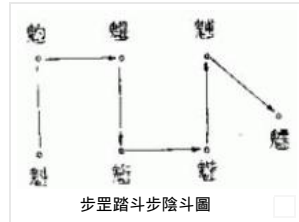
[編輯本段](#)

靈寶罡步則「諸罡並丁立，起住皆左先右從，單步」。

起源

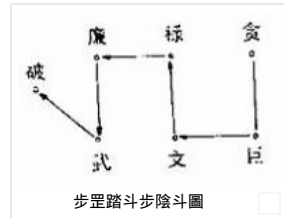
[編輯本段](#)

高功步罡踏斗之步伐，又稱為禹步。所謂大禹創行禹步的說法，首見於戰國諸子的記載。戰國**屍佼**《屍子·廣澤》說：「禹於是疏河決江，十年不窺其家，足無爪，脛無毛，偏枯之病，步不能過，名曰『禹步』。」《荀子》說：「今羽士作法，步魁罡，即謂禹步也。」《洞神八帝元變經·禹步致靈》記載禹步**來源**說：相傳大禹治水時，至南海之濱，見有鳥禁咒，能令大石翻動，而鳥禁咒時必踩出奇異步伐，大禹遂模仿此步伐，運用於治水之方術。由於此術很靈驗，又是大禹模仿創作，人們就稱之為禹步。關於禹步起源的說法，來自於民間的大禹傳說，但鳥禁咒能翻動大石一事，似乎並不是虛無縹緲的神話。唐孫光憲《北夢瑣言》載：「南方有鶴食蛇。每遇巨石，知其下有蛇，即於石前如道士禹步，其石防然而轉，因得而啖。裡人學其法者，伺其養雛，緣樹以篋纏縛其巢，鶴必作法而解之。乃鋪沙樹底，俾足跡所印而仿學之。」這就是民間傳說中禹步禁蛇的說法。清紀昀《**閱微草堂筆記**》卷下載：啄木鳥「能禹步効禁」，有人「以杙塞其口，而鋸平其外，伏草間伺之。啄木返，果翩然下樹，以喙畫沙若符篆，畫畢，以翼拂之，其穴之杙，錚然拔出如激矢。」明**劉元卿**《**賢弈編**》卷四說：「鶴能巫步禁蛇，故食蛇；啄木遇蠹穴，能以喙畫字而成符，蠹魚自出。皆鳥之智者也。」可見禹步來源於鳥之禁咒的**民間傳說**，確乎有自然界的實證。



對於禹步來源的民間傳說，道教進行了新的闡釋，賦予禹步以天真傳授的神聖意義。《太上助國救民總真秘要》說：「禹步者，云大禹治水以成厥功。蓋天真授此步訣，以制神召靈，遂因名為禹步耳。禹步是禹受於太上，而演天罡地紀，出為禹步。」將某種法術托為天真所授，這是道經中常見的說法。《金鎖流珠引》卷二還繪有禹步的三步九跡圖，聲稱此圖是老君授大禹。《道法會元》卷一百七十二說：禹步的三九之跡，一十二跡，一十五跡，「皆夏禹皇帝以步洪波之間，履步治水，開道役神，功成登真。」關於禹步起源的另一種說法是：「禹步其來甚遠，而夏禹得之，因而傳世，非禹所以統也。」此說將禹步的起源推至遠古社會，**夏朝**的開創者**大禹**也僅是禹步的傳人。這種說法更具有**古老神秘**的色彩。

其實，禹步最早是古代巫師**跳神**的步伐，巫師以此步召役神靈，因此人們稱之為**巫步**。西漢揚雄《法言·重黎》說：「昔者姒氏治水土，而巫步多禹。」說明漢代已認識到禹步與巫步有關。胡新生《禹步探源》一文認為，禹步起源於春秋時期巫師的跛步，算是對禹步起源的一種闡釋。**東漢**道教創立以後，禹步成為道教召役神靈的法術。道教承襲巫師的禹步，這裡可以列舉一條證據。睡虎地秦簡《日書》甲種載：「禹步三，勉壹步，呼『皋！敢告白：某行無咎！先為禹除道。』」，此禹步用於遠行消災滅咎。東晉葛洪《抱朴子內篇·登涉》載：道士「往山林中，當以左手取青龍上草，折半置逢星下，歷明堂入太陰中，禹步而行，三咒曰：『諾皋！太陰將軍，獨開曾孫王甲，勿開外人；使人見甲者，以為束薪；不見甲者，以為非人。』」這是道士入山修道時，為避免百邪虎狼毒蟲盜賊的傷害，以禹步効治**鬼魅**的法術。皋、諾皋都是呼喚神靈的長嘯聲。《抱朴子內篇》記載的兩種禹步法，一種是先出左足，一種是先出右足，但相同的都是三步，這就是《日書》「禹步三」的沿襲。東晉時禹步法已成為道教法術的大宗，《抱朴子內篇·登涉》說：「凡作天下百術，皆宜知禹步。」《抱朴子內篇·仙藥》中亦提到禹步法，說明東晉道教已風行禹步。道教承襲禹步之法，並尊大禹為**太極真人**。



要旨

[編輯本段](#)

《抱朴子內篇·仙藥》記載早期道教的禹步法說：「禹步法：前舉左，右過左，左就右。次舉右，左過右，右就左。次舉右，右過左，左就右。如此三步，當滿二丈一尺，後有九跡。」禹步的三步九跡，是丁字九步，一步七尺，三七二十一尺。這是禹步最基本的步伐。其步先舉左足，三步九跡，跡成離坎卦。此法在道教的科書中，稱之為三步九跡星綱。《抱朴子內篇·登涉》的禹步法，雖然是先出右足，但同樣是三步九跡。禹步經道教修行者的推演，便成九十餘種，舉足不同，咒誦各異。道經中所見的禹步斗罡有：

七星禹步、三步九跡法、三五跡禹步法、十二跡禹步法、天地交泰禹步法、交乾禹步法。七星罡、七星斗罡、北斗七元罡、禹步九跡罡、禹步九靈斗罡、九鳳破穢罡、九鳳雷火破穢斗罡、三步丁罡、三五飛步罡、火輪罡、火鈴罡、禹步罡、三台罡、三寶罡、遺將罡、神虎罡、交泰罡、交乾步斗罡、既濟斗罡、未濟斗罡、八卦斗罡、五行相殺罡、五行相生罡、金光範圍罡、召出仙靈官將罡、禹王三步九跡罡、朝天奏謁罡、制魔伏怪罡、二十八宿罡、躡地紀飛天罡法等。

道教如此豐富的禹步罡法，以運用於不同的**法術**。在道教齋醮科儀中，罡步是與**行法**相配合的，不同的科儀有不同的罡法，各罡步履路線不同。如水火煉度科儀，高功要步北斗玄樞罡。當代道教常行的鐵罐施食科儀，高功的步罡有三寶罡、九鳳罡、五常罡、八卦罡等。以當代台灣道教的科儀為例：在禁壇儀中，高功在畫有八卦的壇布上步先天斗、後天斗，步具有破穢功能的九鳳罡。在煉度科儀中，高功步南斗罡、南北二斗罡。而朝科的演法，高功先後步四正罡，左腳跟點五行斗，步先天八卦罡、後天八卦罡，踏五行斗。

道教的禹步稱為步罡踏斗，是因為禹步與**星斗**崇拜相融匯，使傳統的禹步注入了新的內容，這是道教對先秦巫師禹步的繼承發展。步罡踏斗的「罡」與「斗」，「綱」皆與星斗有關。罡，又稱天罡，指北斗七星的斗柄。

法，高功先後步四正罡，左腳跟點五行斗，步先天八卦罡、後天八卦罡，踏五行斗。

道教的禹步稱為步罡踏斗，是因為禹步與**星斗**崇拜相融匯，使傳統的禹步注入了新的內容，這是道教對先秦巫師禹步的繼承發展。步罡踏斗的「罡」與「斗」、「綱」皆與星斗有關。罡，又稱天罡，指北斗七星的斗柄，即北斗星第五至第七星4；斗，即北斗，因北方有七星聚成斗形，故名北斗。而綱指斗綱，北斗第一魁、第五衡、第七勺三星稱為斗綱。道教認為綱是連星，紀是綴星，相合以組成北斗星座。

象徵意義

[編輯本段](#)

禹步之法，先舉左足，一跬一步，一前一後，一陰一陽，初與終同步，置足橫直，步如丁字，以象陰陽之會。這種三步九跡，寓意三元九星、三極九宮，以應太陽大數。禹步是法天地造化之象，日月運行之度。道教認為禹步百日，誦詠斗章，可以與神潛通。

在中國傳統文化中，「三」、「九」都是具有神秘意義的聖數。禹步的三、九亦具神秘的特徵，但道教的禹步還蘊涵豐富的思想義蘊。道教禹步的三步寓指三元、三極，三元是人身之元精、元氣、**元神**，又指上元**天皇**、中元人罡、下元地罡；三極指天、地、人三才至極之道，北斗樞、璇、璣三星即為代表。宋路時中《無上玄元三天玉堂大法》卷十九說：「夫步罡者，飛天之精，躡地之靈，運人之真，使三才合德，九炁齊並，鬼神轉旋天地，一步一指，一轉一旋，造化中全神明在左。」步罡踏斗就是以方丈罡單，象徵上天北斗，法師禹步於罡單，彷彿凝聚身中之三元，踩於北斗九星之上，置身三極九宮之中，無怪乎步罡踏斗有如此通神之法力了！

禹步斗罡，共有九步，各有其象徵意義。宋路時中《無上玄元三天玉堂大法》卷十九說：一步像太極，二步像兩儀，三步像三才，四步像四時，五步像五行，六步像六律，七步像七星，八步像八卦，九步像九靈。