

國立臺灣大學文學院中國文學系研究所



博士論文

Department of Chinese Literature

College of Liberal Arts

National Taiwan University

doctoral dissertation

六朝仙道身體觀與修行理論探討

An Analysis of Body Concepts  
and Skills for Achieving Immortals  
in Taoism During the Six Dynasties

張億平

Chang, Yih-Ping

指導教授：張蓓蓓 教授

Prof. Chang, Pei-Pei

中華民國 102 年 7 月

July 2013

## 誌謝



蹉跎多年光陰，才完成博士論文，不免感慨歲月不待人，而人又是多麼輕忽時光涓滴流逝，永不再返。這本論文雖非嘔心瀝血之作，卻也勤勤懇懇耕耘一載有餘。若是能早日警醒，痛定思痛，論文是否能更上層樓，抑或更有餘裕來從容且充實地生活？人生既無法重來，唯有時刻覺察起心動念，運用疑情返照一身，夜夜入睡皆不帶遺憾，日日甦醒時都像新生，庶幾可得活在當下之要領。

為我一人區區學位，師長親友耗用多少心力提攜拉拔，不禁滿懷慚愧。謝謝父母親支持我就讀中文所，忍受我長年在外、難得回家。可惜父親未能親眼看到不肖子終於畢業，誠人生一慟也！謝謝胞弟億安在家奉養母親，肩起家庭重擔，為兄虧欠甚矣。感謝指導老師張蓓蓓先生，既指導了碩士論文，仍願意收我這樣散漫學生，耐心等待學生牛步拖沓，善巧勸慰指引向前。謝謝林麗真先生、蕭登福先生、葉國良先生、莊耀郎先生擔任口試委員，指正針砭，惠我良多。謝謝李隆獻老師照顧幫忙，謝謝蔡耀明老師、胡進杉老師教導學問，學生銘感五內。

謝謝政國情意深重，如兄如弟；謝謝嘉銘互相激勵安慰，有你們陪伴，人生不管高峰低谷，一樣坦然面對、踏實走去。謝謝山居的夥伴們，和大家一同登山出遊、分享生活，樂趣無窮。謝謝宏佳，不僅是好朋友，也是好房東，義氣相挺，免我一年房租，無以為報。謝謝祖錫、奕佐、世昌、輝煌、敬堯、偉辰、偉賢、冠豪、建凱、建普、丁洲、世豪、舜豪、瑞晃，沒有你們，我的生命不會如此豐富、溫暖。如此誠摯的友誼，我一輩子珍藏心中。

最後，感恩天地萬物的幫助。宇宙一切的因緣流轉、網絡牽連，推動事物成就，本論文的完成也不例外。撰寫論文的最大收穫，是對於生命的內涵、人生的方向有了更深入的了解。這本論文不必只當作學術討論，也不是說寫完論文就要去修仙。是否能夠成仙，終究難明，可是我確信人可以藉由清靜無為的修行，脫落煩惱，身心自在。

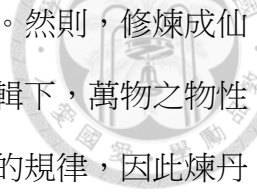
## 摘要



道教起於周代，戰國時已有科儀，漢時漸傳流布，興於漢末，六朝時盛行，乃是中國本土的宗教。修煉成仙乃是道教中實踐的核心。六朝處於上接秦漢道家、黃老，下開唐宋內丹學之承先啟後位置，當時又信仰勃興、流行朝野，道經紛出，三洞經系初步集結建立，其修仙理論可視為該時代道教內涵的一大範疇。六朝階段是道教內在修煉體系成為主流方式之肇端。六朝仙道在修煉成仙方面的理論繼承先秦以來的踐形傳統，努力拓展自身生命轉化的可能，一方面蒐羅先秦與漢代相關的鍛形、煉氣、養生等方術，一方面又參考虛心、守靜、存思、專一等工夫論，另外還根據自身修行的觀察與體悟，逐步發展出修煉成仙的理論。此一過渡階段既承接了道家、陰陽家、神仙家的思想以及修養工夫的傳統，並汲取醫家、養生方術對於生命、身體的觀點，轉化為具有理論又可以實踐的修行體系。

先秦以至六朝對於神仙之傳說與描繪，把神仙建構為美好的生命型態，形成神仙信仰，對照凡人於時空方面的限制與生活的痛苦、煩惱，成為人企求神仙、修煉成仙的動機。六朝修仙理論並非憑空杜撰，思想基礎必前有所承，以中國傳統文化為其背景：一、天地萬物共同遵循之律則，本文稱為天道論，其內涵為道的認識與掌握，析之而為陰陽原理、五行系統。二、討論氣如何作為天地萬物生化與互滲性質之根源，本文稱為氣化論。氣是建構仙道理論體系中最重要的基底概念，沒有氣便不足以解釋仙道信仰中的巫術邏輯。三、天地與人、萬物與人之間的關係，本文稱為天人論——涉及天人合一的理想，與天人相應的建立。除觀念背景之外，仙道以自力修行的模式來求仙，不只具有宗教上的意義，更因為中國傳統思想中本有以心領氣，修心以養氣、養氣以踐形的工夫論，建立了生命性德可以藉由身心修行來實踐的主觀根據。而且工夫論有虛靜以養氣的一路，排除感官認知，則氣與天地萬物之氣互滲流行；心歸於虛靜，無有雜訊與引誘，身體如能受納之容器，精氣自然進駐，不虞向外發散，此所以言精氣自來其身。影響

後來的仙道修行理論之轉型。



先秦以來的神仙信仰，使人相信確有神仙，而且神仙可學。然則，修煉成仙涉及生命性質的轉化。首先，在神話傳說的信念與氣化論的邏輯下，萬物之物性可以變易。再者，人能否照一己之意志來變化？必須掌握變化的規律，因此煉丹術的原理及其中的工藝精神正是人參與造化的展現，而人體未嘗不可視為煉丹術中的爐鼎與丹藥，直接進行人體的轉化，一方面除去身體內外所有賊害生命、妨礙成仙的因素；另一方面積累精氣、存養精神，從量變臻於質變。復次，仙道修煉的前提在於道教貴生的生命觀，刻意忽略萬物循道其實有生有滅，強調大道生化之功，對於人的存有、生命的構成都給予極高的價值。在仙道思維中，死亡即是生命失了道、無法與道相守，因此身體的轉化目的就是要得道，與道相合乃能天人合一。轉化之方向可謂之「反」——一是反人事之常，以避免凡人戕性害命之弊病、遠離生死之過程；二是復反生命之初始，蓋道發生萬物，萬物之根源即是道，是以修行就是朝向歸根復命。後世內丹學在此基礎上提出「順則生人，逆則成仙」。實際修煉的原則則是奪盜。奪盜之詞於唐代道教乃使用，但六朝仙道修煉中已蘊含此一觀念，即取天地萬物之資源納於己身，助己身轉化。凡精氣能養形神者皆可納，凡方技有益於生者皆可採，凡神靈有助於修行者皆可存。可以說六朝仙道的修行邏輯都建立在奪盜的基本原理上。

仙道以成仙為目的，以修煉自身為主要方式，則一己之肉身生命必有成仙之潛力，然則對形成生命活動的身體構造應了解透徹。故六朝仙道討論身體於胚胎發育過程之發生與形成，特別著重氣化、形神合、神位布的部分，此關乎存思、行氣，以及逆反修煉的程序。將生來即稟賦的先天精氣稱為丹藥，意味著人身本由道或元氣而來，人人皆有成仙之可能。仙道也視一身為整體，其中各部分之體系如同職官分工合作，但更認為身中居住神靈，統領器官運作、守護生命，並與天上神靈同源而感通，蓋天人相應，人身便是宇宙之反映。仙道不甚在意身體中的氣血經脈，只專注修煉生來稟賦的精氣與神之運用；心志雖為內在修煉的操作

主體，理論中也含有對自我意識之檢討；禁制魂魄則是道教對道德、戒律規範之心理詮釋。仙道對身體構造之關注，逐漸不以五臟作為人體中心，以腦、心、脾、丹田，貫串起人身的中軸來更易之。

六朝仙道修煉中常用的小術為漱嚥、叩齒、握固。辟穀與服食相對，服食是攝進藥物轉化身體，辟穀是排除對於修煉有害之飲食，反映了克制生理欲望。服氣有採納五方、日月星辰之精氣，常與存思相結合；有吐納行氣，借呼吸之動作以運轉體內精氣；有閉氣胎息，積存精氣以求復歸嬰兒之生命型態。存思在六朝仙道中最為看重之修煉法，會與其他修煉法、方術，甚至宗教有所關聯、交涉，延伸形成存思法多種樣貌之運用。存思是讓自身精神歸養不失，與心志相通相感，乃至與天地神靈相通相感，重新建構意識與身神、人身與天的連結。六朝仙道之守一或將一實體化，以存思來進行守一；或保留一作為道之象徵，主張以生活的態度或心靈的修養來進行守一，二者共通之處是都重視凝神專一與清靜寡欲。守一也可說是修煉不可或缺的原則或心理狀態。根據仙道身體觀：己身既是修煉之工具，也是修煉之對象，且是修煉之指引。內在修煉理路建立在「心與氣通、神與道通、人與天通」的邏輯上，打破了身內、身外，及個人、宇宙之界限分別。這樣的修煉理路在六朝仙道修煉法門中透顯出來，立足最為穩固、通說最為無礙，故六朝以下的仙道修煉理論自然漸以內修法門為大宗。

本文以具有代表性的主要修行理論與方術為例，嘗試解析蘊藏其中、支持仙道修煉可行可成的各種預設或信念，如修行原則、觀念前提、內在邏輯等，全面觀照又不失深入地呈顯構成六朝仙道信仰的豐富思想文化內涵。六朝仙道主要憑藉自力進行內在修煉，以求轉化生命性質，得道成仙，乃後世內丹學之前身。內丹學所注重之修行概念、所運用之修煉技巧，多已在六朝仙道中出現；內丹學可謂在六朝仙道豐富而紮實的成果上進一步演變、推進、拓展。

**關鍵詞：**六朝、道教、修煉成仙、身體觀、修行理論、精氣神、天人相應

## Abstract

Taoism, the Chinese native religion, flourished during the Six Dynasties (六朝) and became popular not only in the royal family but also to the general public. Many Taoism scriptures we found today can be traced back to the Six Dynasties.

Being immortal (成仙) is the Taoist destination. The hardship in real life motivates the ancients to pursue the immortality in the eternal life. Since pre-Qin (先秦), fairy tales and folk legends constantly depicted a life of immortality unfettered from the constraints of time and space; a life that is worry-free and suffering-free. They ultimately helped form the belief and motives of immortality in the Six Dynasties. People strived to transform as immortals in order to enjoy an eternal happy life.

The background in the Six Dynasties that succeeded by the Taoists to pursue immortal lives includes 1) the ideas of “Qi”(氣 as the origin & ingredients in creation, and vital energy of beings), the theory of Chinese medicine, qigong or regimens, 2) the concepts of Yin-Yang and Five Elements (of metal, wood, water, fire, and earth) from Naturalists, and 3) the thoughts about corresponding, responding & interlinked, united between the Nature and the people (天人相應、天人合一) prevailed in Warring States (戰國 403-221 B.C.) and Han (漢 206 B.C. -220 A.D.). The doctrine of achieving immortals with internal practice (內在修煉), developing with time from the aforementioned background, became a major category of Taoism which inspired the Inner Alchemy (內丹學) in the generations to come in Tang & Song Dynasty (唐、宋).

The Taoism believed natural character is changeable; everything could be converted into another. The humans got no exception and they must master the changes in the law of nature. The conversion to an immortal life could be learned through practice. Therefore, the Internal Practice and the Inner Alchemy could imitate the process of alchemy. The Taoist in the Six Dynasties regarded human's body as a furnace (鼎爐) and innate essence (先天精氣) as materials for refining and purifying life quality. In

order to achieve immortality, one must remove all detrimental factors and accumulate energy in the Nature.

Moreover, the Taoism believed that death is resulting from one's losing Tao. The goal of body's metamorphosis was to attain the Tao (得道). The direction of internal practice could be described as the "reverse" (反) process of losing Tao: first, to avoid being on the way to mortal life; second, to go back to the initial origin of life and the Nature. The principle of actual practice by Taoist was "taking" or "stealing" (奪、盜). These two words "taking" and "stealing" were often used by Taoist until the Tang Dynasty, but the notion has been practiced for achieving immortality during the Six Dynasties. They mean that Taoist takes or steals all beneficial resources away from the Universe to satisfy the conditions of metamorphosis for immortality. All practices of Taoist in the Six Dynasties could be almost built on the basis of "taking" or "stealing".

Taoist practices to achieve immortality by way of transforming his body that has immortal potential because the human body arises from Tao and originates from the Nature. Taoist has to know his own body well, understands how the embryo of human develops and what the body is made of flesh, mind and spirit. Taoist in the Six Dynasties adopted the theory of Chinese medicine, and then designed this typical body concepts (身體觀) on the purpose of corresponding with the skills for achieving immortals. This genetic and anatomic knowledge of Taoism was the key to the procedure for internal practice and the manipulation of body. The focus of the body structure was gradually shifted from five viscera system (of heart, liver, spleen, lung, kidneys) to the corporal central axis such as Niwan Palace (泥丸宮) at the brain, Crimson Palace (絳宮) at the heart, Yellow Court (黃庭) at the spleen or stomach, Navel Palace (臍宮) or Cinnabar Field (丹田) between kidneys. The body was viewed as a container for "Qi" in which blood, essence, spirit (神), consciousness and soul (animus 魂, anima 魄) were always flowing. Taoist in the Six Dynasties believed that there were deities living in human body, too. These deities commanded

the organs functioning and guarded the life against external evils. Besides, they were homologous with gods in heaven, and human body was just like a small universe. In a word, the human body is not only the practicing instruments, but also the object of the practice, and includes the guide to achieve immortal.

Here reviews the Taoist practice methods during the Six Dynasties: 1) Saliva swallow (漱嚥), teeth knock (叩齒) and fists clench (握固) were the Taoist skills in common use from the Six Dynasties onwards. 2) To refrain from eating cereals (辟穀) in order to exclude harmful diet. The other way round, to ingest medicines (服食) was for the sake of renewing and transforming the body. 3) A Taoist could inhale the energies (服氣) sprung from five aspects (五方), sun, moon and stars. One could also guide the inherent essence circulating from head to heel (行氣) through his breath; or he breathed then held the breath (閉氣) so that he absorbed energy from the universe and accrued the essence of body to return the original life. 4) Visualization (存思) is the most valuable way of internal practice during the Six Dynasties. Visualization is associated, and usually combined with other practice methods and even religions. If Taoist was able to meditate piously and deeply and to focus on thinking the deities in his body, the deities will keep staying in his own body and he will prevent disease and prolong life, even will communicate with the gods in heaven, invoke immortality of life. 5) Preserving the One (守一) could mean that a Taoist kept concentrating on one position in the body; otherwise that he lived and cultivated his body according to the law of Tao and discipline of Taoism. Preserving the One may be the indispensable principle or mental state when practicing.

Most of the practice concepts and skills to transform the body via Inner Alchemy have appeared and been used by Taoist in the Six Dynasties. I conclude that the mature Inner Alchemy in Tang & Song Dynasty would evolve from the rich theories of practice in Taoism during the Six Dynasties.

**Keywords:** Six Dynasties; Taoism; immortality; practice; Inner Alchemy; body concepts



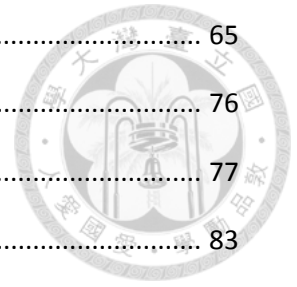
# 六朝仙道身體觀與修行理論探討



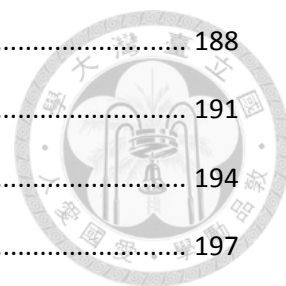
## 目錄

口試委員審定書.....	i
誌謝.....	ii
中文摘要.....	iii
英文摘要.....	vi
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與研究價值.....	1
第二節 問題意識與論文架構.....	5
第三節 修仙的動機：傳統神仙信仰.....	11
第二章 六朝仙道的思想背景.....	21
第一節 天道論.....	23
一、陰陽.....	23
二、五行.....	29
三、陰陽與五行的結合.....	34
第二節 氣化論.....	37
一、氣之觀念的起源.....	37
二、元氣生化萬物.....	38
三、精氣賦予生命.....	41
第三節 天人論.....	48
一、天人相應的邏輯.....	49
二、醫家的天人相應.....	53
第四節 工夫論.....	57
一、工夫論的緣由.....	57
二、兩種養氣工夫論的進路.....	62

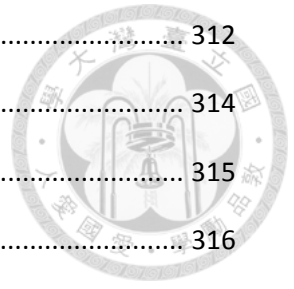
三、虛靜以養氣的邏輯 .....	65
第三章 仙道生命轉化及實踐理論 .....	76
第一節 仙道的生命觀 .....	77
第二節 修仙前提：修煉轉化身體論 .....	83
一、物性可變 .....	83
二、煉丹術的變化原理 .....	86
三、身體的轉化 .....	91
第三節 仙道修行的方向與原理 .....	96
一、修行目標：得道 .....	96
二、修行方向：逆反 .....	102
三、修行原理：奪盜 .....	109
第四章 六朝仙道身體觀 .....	117
第一節 身體的形成 .....	119
一、胚胎發育 .....	119
二、臟腑生成 .....	127
第二節 身體的體系 .....	130
一、職官 .....	130
二、身神 .....	133
第三節 身體中的流行 .....	139
一、醫家觀點下的氣、精、神 .....	141
二、道教觀點下的氣、精、神 .....	149
三、意志及魂魄 .....	158
第四節 身體的重要構成 .....	175
一、心 .....	175
二、肺與臍 .....	178
三、肝 .....	181
四、脾與胃 .....	182



五、腎.....	188
六、膽.....	191
七、腦.....	194
八、丹田.....	197
九、綜述.....	202
第五章 六朝仙道修行方式及其意義.....	208
第一節 修行常用小術.....	209
一、漱嚥.....	209
二、叩齒.....	214
三、握固.....	217
第二節 辟穀與服食.....	220
一、辟穀.....	220
二、服食.....	225
第三節 服氣.....	232
一、服食精氣.....	233
二、吐納行氣.....	245
三、閉氣胎息.....	256
第四節 存思.....	261
一、存思服氣與五臟氣行.....	262
二、存思身神以天人感通.....	274
三、存思與佛教觀想.....	291
第五節 守一.....	294
一、守一的內涵.....	294
二、守一的方式.....	298
三、守一的原則.....	305
第六章 結論.....	311
一、六朝仙道理論的核心.....	311



二、陰陽、五行在六朝仙道中的應用 .....	312
三、氣化論在六朝仙道中的應用 .....	314
四、修煉轉化身體的原理 .....	315
五、稟氣賦性說的局限 .....	316
六、六朝仙道身體觀的特色 .....	317
七、六朝仙道的存思法 .....	318
八、六朝仙道修煉的運作理路 .....	320
九、修道觀念的承繼與過渡 .....	322
第七章 餘論 .....	323
第一節 唐宋時期仙道的轉向：內丹學 .....	324
第二節 六朝仙道理論的反省與回歸 .....	334
參考文獻 .....	345



# 第一章 緒論



## 第一節 研究動機與研究價值

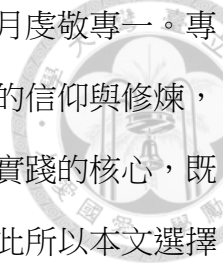
道教乃中國本土宗教，以中國傳統思維理路、文化內涵為基礎，融會中國諸般養生哲理、民間信仰等，逐漸孕育發展而成。陳櫻寧在〈道教起源〉中說：「商周時代的巫祝祭祀鬼神，戰國秦漢時代的方士求仙采藥，雖不能算正式道教，但後來道教卻是由這些因素演變而來。」<sup>1</sup>大體而言，商周以來的神靈崇拜，戰國秦漢時代的方仙道，先秦兩漢諸子中的道家與黃老之學，是道教主要的淵源。道教甚重術，張廣保言：「道教以道家的根本道論為核心，依據術道合一的原則揉合、吸收各種流行於中國古代民間的方術，尤其是各種養生方術，從而發展出各種具體的證道之術，此即構成道教基本內容的外丹術、內丹術、符籙法術及齋醮術。道教通過對道論和方術的整合，便構成一種頗為獨特的以術證道、術道合一的獨特宗教體系。」<sup>2</sup>道教內涵龐雜、義理繁多，初入《道藏》，不免眼花撩亂。南朝梁·劉勰〈滅惑論〉言：「案道家立法，厥品有三：上標老子，次述神仙，下襲張陵。」<sup>3</sup>他站在佛教立場來批評道教，倒是扼要點出道教內容三大主軸，在哲思義理方面主要闡述道家思想，在信仰宗旨方面主要是修煉成仙，在宗教儀軌方面主要是符籙祈禳。雖然所言過於粗略，恰好可由此區分出幾個研究範圍。本文關注的部份，主要是六朝道教中修煉成仙的理論體系。

道教以神仙信仰為其宗教內涵的中心。若只是仰慕道家思想、澡雪精神，毋須特別信仰道教；若是為了消災避禍、崇敬神靈，也不必以道教信仰為生活之重心。會全心投入道教信仰的信眾，常是企求修煉成仙、長生延年，相信確

<sup>1</sup> 陳櫻寧：《道教與養生·道教起源》（北京：華文出版社，1989），P.40。

<sup>2</sup> 張廣保：《唐宋內丹道教·引言》（上海：上海文化出版社，2001），P.2-3。


<sup>3</sup> 清·嚴可均輯：《全上古三代秦漢三國六朝文·全梁文·滅惑論》（北京：中華書局，1991）卷 60，P.3309-2。



有神仙，以及神仙可學，願意為了修煉成仙付出心力，積年累月虔敬專一。專重道家思想，此乃哲學；專重祈禳符籙，此乃巫術；唯有堅定的信仰與修煉，才構成道教作為宗教所必備的精神。可知修煉成仙乃是道教中實踐的核心，既接軌道論等形上哲思，又與現實生命、生活的狀態密不可分。此所以本文選擇關注修煉成仙的道教理論體系。

在道家、道教共同論述形構的大框架下，先秦道家在道、氣、天人論、工夫論等思想上的創發，早已深受肯定，在思想史上地位舉足輕重；魏晉玄學則是首次以嚴謹的哲思詮釋道家經典，不僅發揮道家義理，且建立自己一家之說；唐宋以來，內丹學煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛、煉虛合道的進程，以及形神相合、性命雙修的理論，是後世所謂修仙之正路，又與佛教、儒家三教共同成為知識分子探索生命意義的主流觀點。六朝為道教同時興盛於朝廷與民間、士人與庶民，廣於社會中流播的時期，三洞經系在此時大體形成，修煉成仙的信仰如雨後春筍般發展，但學界對於六朝道教中修仙理論的學術定位尚未明朗。這樣的定位不明，實是因為研究六朝道教有一定的困難度。從道教內部來說，當時派系、經典眾多，每循著一條脈絡切入研究，將牽涉、延伸到更多脈絡，難以完整梳理；若單就某一主題探討，便可能淪入見樹不見林的狀況，全面性不足。從道教外圍而言，學者的眼光多係由內而外觀照道教史，就容易偏重先秦道家、魏晉玄學、唐宋內丹學等自成體系之思想，而對於六朝道教中的修仙理論未遑深入，僅能略舉數例，概述帶過，甚至視六朝仙道為從道家轉出內丹學的過渡階段，抑或是道教文化的世俗面相。然而六朝道教既然處於承先啟後之位置，當時道經紛出大有百家爭鳴之勢，其修仙理論應也頗有思想創發，當視為該時代道教內涵的一大範疇。

神仙之說，先秦已有，成仙之方，多途歧出。六朝以下的道教修煉在外丹修煉、祈禳符籙之外，還漸漸組織種種憑藉自力成仙的方法成為體系，並且推廣流行。凡是宗教，其義理最終都應回歸自身、內省自心，其修行亦當觀照於



內、從內起修。道教的內在修行理論與技術，在唐、五代乃至於現代道教，已成修行之主流，當代學術研究中以「內丹學」稱之。並非唐代之前的道教沒有內在修煉的理論，只是此前尚無「內丹」之名稱，雖有內修之法，只是還未統攝於「內丹」的名下，構建成完整、貫通的內丹修行理論。但就道教修行所承襲的傳統，與道教宗旨的發展來看，內在修煉乃是道教修行實踐的必然趨向。本文特別著眼於內丹理論初起的六朝階段。道教於此一時期大力發展起來的修煉成仙理論，可以說是道教內在修煉體系成為主流方式之肇端。六朝以迄唐宋，以長生不死、修煉成仙為目標、以內在修煉為主軸的道教修行理論及方式，本文概用「仙道」一詞——一方面指的是追求修煉成仙的道教派系，另一方面則指修煉成仙之道。故爾六朝仙道為本文所擬探討之主要對象。

六朝仙道在修煉成仙方面的理論繼承先秦以來的「踐形」傳統，努力拓展自身生命轉化的可能，一方面蒐羅先秦與漢代相關的鍛形、煉氣、養生等方術，一方面又參考虛心、守靜、存思、專一等工夫論，另外還根據自身修行的觀察與體悟，逐步建構起修煉成仙的體系。六朝道教學者雖仍呼喊唯有煉成金丹才能真正成仙，但繼承先秦兩漢的養生方術，以服食、服氣來修行者，不乏記載；當時也已經出現上清一系提倡存思、守一以修仙的道經。煉丹或服食、服氣等蘊含著「假外以修內」，亦即採取精氣用以轉化自身的想法；至於存思、守一之操作則歸於內在修煉。不過，這些修煉法實不能如此判然而別。同樣是「假外以修內」，服氣與服食丹藥最大的差異在於，服氣者本身的意念具有關鍵的影響。這當中所要操縱掌控的，不是外在實質的藥物、火候，而是自己的身體，包括生理與心理的狀態。如果「以意修煉」是判定是否為內在修煉的標準，那麼服氣也可以納入內在修煉。另一方面，實際檢視存思、守一這些看似殆無疑義的內修法，就會發現，存思、守一並非完全倚仗自力，在意念之中仍須感通於天以獲得助益，可知所謂內在修煉也不是單靠自身就能成就的封閉系統。本文認為，六朝仙道的理論雖未必全為內丹學所襲用，但不能否定其間有思想上

的承傳關係，甚至可說其中已具有內丹學的雛形。這也是本文的另一個關懷重心，期能找出六朝仙道主要修煉法門的異同特性，並證成六朝仙道的內在化趨勢。

六朝仙道的確是修仙理論轉出內丹學的過渡階段，不過，本文仍希望能闡明六朝仙道在道教思想與文化中的意義。此一過渡階段既承接了道家、陰陽家、神仙家的學說以及修養工夫的傳統，並汲取醫家、養生方術對於生命、身體的觀點，轉化為具有理論又可以實踐的修行體系，下啟唐宋內丹學的理路，其定位不可謂不重要。藉由對六朝仙道身體觀與修行理論的探討，本文試圖整合六朝仙道之中共通的概念與邏輯，跳出派系之上，建構一套修煉成仙的理論典型。如此典型應極具參考、比較價值，能幫助道教思想史或宗教文化史釐清六朝仙道原本模糊的面貌。此為本文自期達成之研究目標。

修煉成仙或許為仙道的議題，但議題中反映的，是人們對身體自主的嘗試、生命目標的思索、天人關係的定位；當然，也依然有生死問題的關切——顯然關切生的層面較多，怎麼才能持續生存，不只是活著，還要活得逍遙，活出生命的質感。這個切身的期求非關社會價值、社稷安寧等文明活動的大義，只在乎一己之長生，看似過於自私，卻仍舊是當時知識分子普遍的關懷之一。仙道當然是六朝文化史的一個重要面相，營構了六朝歷史中的宗教氛圍；事實上，其追尋的議題還超過了六朝文化史，是每個具有意識的生命都會碰到、無可避免要提出的大哉問。





## 第二節 問題意識與論文架構

近年來，道教研究方興未艾，有關六朝道教之各類研究為數頗多，或從科技史、物理、化學方面研究煉丹原理，如姜生、湯偉俠主編：《中國道教科學技術史·漢魏兩晉卷》（2002）、《中國道教科學技術史·南北朝隋唐五代卷》（2010）。

或從歷史、文化方面談當時道教與社會之關係、六朝至隋唐的道教發展史，如湯一介著：《魏晉南北朝時期的道教》（1991），游建西撰：《道家道教史略論稿》（2006）。

或比較佛教、道教兩方之拮抗、交流，如蕭登福著：《道教與佛教》（1995）、《道家道教影響下的佛教經籍》（2005）。

或綜論道教教義的諸般面相與道教和其他方家之關係，如楊玉輝撰：《道教人學研究》（2001），李養正著：《道教概論》（2001）、《道教義理綜論》（2009），戰佳陽撰：《道家、道教與《黃帝內經》》（2004）。

或討論神仙信仰的淵源、內涵與意義，如張文安撰：《周秦兩漢神仙信仰研究》（2005），余平撰：《漢晉神仙信仰的現象學詮釋——對幾部早期重要道經的縱深解讀》（2006）。

或討論六朝道教中各派系之思想源流與修煉理論，如張超然撰：《六朝道教上清經派存思法研究》（1999），羅正孝撰：《《太平經》生命觀之研究》（2004），林永勝撰：《南朝隋唐重玄學派的工夫論》（2008），蕭登福著：《六朝道教上清派研究》（2005）、《六朝道教靈寶派研究》（2008）。

對於何謂內丹、內丹學的流變，近年學界亦有不少論文專著，如戈國龍：《道教內丹學探微》（2001）、《道教內丹學溯源》（2004），蔡林波撰：《神藥之殤——道教丹術轉型的文化闡釋》（2008）。還有從各個角度討論分析內丹學原理及其所反映的哲思，更是眾家各擅勝場，如盧國龍著：《道教哲學》（1998），張

欽著：《道教煉養心理學引論》（1999），沈文華：《內丹生命哲學》（2006），謝建亮撰：《道教內丹學中的順逆理論闡釋》（2010）云云。

學界論述方興未艾，略舉數家為例而已。與六朝仙道理論相關之著作，通論者多半只從大方向切入，論其大旨，論據未能集中於六朝，故無法代表六朝仙道修煉情況；專精主題者則集中於目標材料來處理問題，較少著眼於六朝仙道修煉的整體概括。六朝修仙理論的大旨，是惡死樂生，因而利用各式各樣的修行方法，試圖使人修煉成仙、長生不死。前賢於此並無異說，但關於六朝修煉方法及理論所反映的概念與思維，包括如何修煉、為何可以如此修煉等，猶欠整合而貫通之學術討論。本文以為，撮其大要固然眉目清楚，專精研究是亦洞見幽微，但介乎其間，通觀六朝道教、梳理當時仙道修煉邏輯與內部細節，以概括秦漢道教淵源並銜接唐宋內丹學的論著，還付之闕如。然則學界目前所呈現之六朝仙道理論有輪廓、有焦點，可是整體內容尚有開拓的空間，此即本文所以著力而具研究意義之特色。

本文將運用具有代表性的主要修行理論與方術為例，嘗試解析蘊藏其中、支持仙道修煉可行可成的各種預設或信念，如修行原則、觀念前提、內在邏輯等，希望能全面觀照又不失深入地呈顯構成六朝仙道信仰的豐富思想文化內涵。

本文並非要討論六朝道教流變分合之歷史，也不打算從歷史角度討論六朝仙道如何發展到內丹學，討論時不特別區分派系，亦略去道經之史料考證。所關注者，乃仙道理論之信仰體系、修行理論中的各種相通或相近的觀點與思想，欲從較為高廣的視野看到其中的共法。本文之分析，放在思想史的時間軸上，向前看可以比較與陰陽家、道家、醫家觀念之異同，呈顯六朝仙道對傳統文化之承繼與創新；向後看可以發現六朝仙道對生命轉化、修煉成仙的理論中已具有唐宋內丹學的要素及演變趨勢。

本文主要材料集中於《道藏》，然而六朝道經繁多，無法一一列舉探討，必得舉其要者以為代表，如此挂一漏萬在所難免，但進行分析時已盡量把握當時

的道教發展軌跡，並以仙道修煉的生命觀和基本原則為核心，避免過度引申解釋，將偏頗誤判的機率降至最低。所參考《道藏》經典主要以六朝為範圍，在撰作年代判定上，本文依蕭登福撰：《正統道藏總目提要》。<sup>4</sup>

另外，本文綜論六朝的道經，容易發生兩種困難，亦須小心處理。謹說明如下：

第一，六朝時候的仙道並非一人、一時、一地構造形成的統一體系，而是散於各處的道教學者、神仙家，在前後相異的年代中逐漸匯集理論與方術而形成。本文大抵從《道藏》中擷取資料，平鋪來看，以此證彼、互通有無，所呈現的其實是潛流於當時思想文化中的仙道修煉典型，而非經過整合且有嚴密架構的某一仙道修煉體系。本文對《道藏》既不能逐一全面分析，那麼如何保證所架構之仙道修煉典型具有代表性？

典型之所以可成立，是因為道教思想藉由民間信仰（如太平道、五斗米道）與世家士族之喜好來傳播，<sup>5</sup>在當時可謂雷厲風行，蔚為顯學，從而在社會上形成整體的道教氛圍。在此氛圍的籠罩下，道教乃當時上下共通的文化面相之一，彼此的言辭、概念、邏輯均有相通之意義。何況，一套言之成理、具有魅力、可供實踐的修煉成仙理論，應當會流傳廣遠。反過來說，如果在年代相近的道經中一而再、再而三地看到類似的術語、觀點、甚至是修煉方法，便可以證明，這些仙道修行的理論典型當普為當時道教學者所採納。而這些共通中又有某些相異處，則是時人對修仙理論的詮釋不同或改良修正，正可見此典型之小異大同。

第二，本文所稱的「六朝」取其泛稱，並不嚴格劃定範圍。事實上，來自《道藏》的許多早期道教材料本身也無法完全確定其年代。若以魏晉南北朝來認定，大略上早者可追及東漢末期，晚者或已下達於初唐肇建，約四世紀至於

---

<sup>4</sup> 蕭登福撰：《正統道藏總目提要》（台北：文津出版社，2011）。以下不再特別說明。

<sup>5</sup> 道教至於唐代，已對魏晉以來各代社會世家士族有很大影響，士大夫不僅言論演老莊之自然，教育後代安身立命，也主要是五斗米道的思想，說明道教之擴張廣泛。見游建西：《道家道教史略論稿·道家的起源》（北京：光明日報出版社，2006），P.24。

七世紀。這麼長的年代中，道經紛出，託名而傳，大多只能約略推測撰於何世，難以考究其確切細節，是以討論中幾乎無法用繫年法來考訂或確認各種觀念、思想的因果傳承、先後環節。

不過，思想的發展有其一定的現象可循，在同樣文化氛圍下，憑藉術語、理路的溝通交流，思想便在傳遞的過程中逐漸演進。後人還是可以從概念的分合、異同中找出其中演變關係。思想發展的情況，大抵不出延伸、合併等原則。延伸者，由此及彼，原先只討論在某處，但隨後可能拓展至別處。故單一為先，多支為後。合併者，將不同觀念拼湊合論，原先僅含有單純的要素，隨後乃見有多種要素同時雜揉。故簡易為先，繁複為後。本文憑藉這樣的概念，仍能將仙道理論及其發展的路向與軌跡勾勒出來。

以下略述本文之架構，提綱挈領以明條理。

緒論第三節乃是本文進入正式討論前的預備工作。先略述為何人會企求神仙，修煉神仙的動機為何，此即先秦以至六朝對於神仙之傳說與描繪，建立起神仙此種美好的生命型態，形成神仙信仰。附帶也提到六朝時神仙信仰的一些特色。

第二章談先秦與漢代相關思想背景，看看從先秦到漢代，有何傳統文化、思維可供六朝仙道修煉作為思想背景、甚至是理論之前提。這在諸子思想論述中相當豐富而完整。總體言之，不脫三個方面，第一、天地萬物共同遵循之律則，本文稱為「天道論」，其內涵為道的認識與掌握，析之而為陰陽原理、五行系統；第二、天地萬物生化與互滲之根源，可統歸為「氣」，討論氣如何生化萬物、如何稟賦萬物性質、如何解釋萬物之間的交流作用，本文稱為「氣化論」；第三、天地與人、萬物與人之間的關係，由此始能確定人的定位、人如何可以模仿自然、人力能做到什麼，本文稱為「天人論」——涉及天人合一的理想，與天人相應的建立。除觀念背景之外，仙道以自力修行的模式來求仙，不只具有宗教上的意義，更因為中國傳統思想中本有以心領氣，修心以養氣、養氣以

踐形的工夫論，建立性德成就的主觀實踐根據，本文稱為「工夫論」。

第三章，在思想背景的基礎上，進一步探究修煉成仙、生命轉化的可能性。首先，敘述道家、醫家和道教的生命觀，道教吸收道家、醫家對生命的看法，但為了能夠支持其仙道理論，又產生自己獨到的思考面相，而這樣的生命觀正是仙道修煉理論的基底。其次，從凡人修煉成仙之想，涉及生命性質的轉化。在氣化論的邏輯下，變化如何可能？人能否照一己之意志來變化？如此才有可能進行修煉。接著要討論的是，仙道修煉的轉化要朝向何種方向才正確？修煉轉化的原則為何？修煉自身便是肯定心帥氣、心主身的理路；主虛靜以守養精氣的思維前有所承，而且也影響六朝的仙道修行理論。

仙道以成仙為目的，以修煉自身為主要方式，則一己之肉身生命必有成仙之潛力，然則對形成生命活動的身體構造應了解透徹，對身體中的精氣如何運行要能清楚掌握。看待身體的觀點與應用身體來修煉的理路會互相牽涉。故第四章擬剖析六朝仙道的身體觀：第一、論身體於胚胎發育過程之發生與形成。此關乎身體構造的主從輕重，以及逆反修煉的程序。第二、論身體作為整體系統，其體系如何建構，也略及身神信仰。第三、修煉即是形、氣、神的轉化，於是討論精氣在身體中的作用，精氣神之關係，與意志、魂魄等內涵與功能。第四、論六朝仙道所關注、涉及修煉的身體重要構造；由此番觀察可見仙道身體觀焦點的轉移。

第五章實際討論六朝仙道修煉時主要採用的方法為何，若相信這些方法能夠有效，其中會涉及什麼樣的觀念、邏輯。第一節談當時常用的幾種小術。第二節談辟穀與服食。第三節談主要的幾種服氣法。第四節談存思之各種應用。第五節談不同脈絡下守一之意義。

第六章收結前文，總結前面幾個章節的討論重點，歸納出六朝仙道身體觀與修行理論的典型與特色。末章補充餘論，以明六朝仙道過渡至唐宋內丹學的因素：先交代唐宋逐漸發展起來的內丹學基本思維與架構為何，與六朝仙道理

論的概念、思想有何連結，以及六朝仙道轉向內丹學的可能原因。再者，六朝仙道修煉過渡至內丹學，修行方式最大的改變在於回歸道家的修養工夫，而此種反有為、反刻意修煉的省思在六朝仙道理論中已發其端，可以略窺一二。

透過以上幾個層次，本文希望能將六朝仙道理論的內容作概括扼要的觀察，並且看到仙道擷取並化用陰陽五行觀念、道家、煉丹術、醫家，甚至佛教的痕跡，以呈顯當時宗教文化的重要面相，作為內丹學源流的重要參考。

總之，本文主要藉由當時所出之道經、養生修煉論述等資料，觀察整理其中所反映的思想，然後詳細分析修煉方法中蘊含的信仰邏輯，以及背後支持修行理論的思維背景。據此整理出六朝仙道的身體觀與修行系統，為六朝仙道理論找到其內在理路；指出其中可供唐宋內丹理論發展、取用的材料與概念；並從修仙的諸般理論中找出與道家修道觀、傳統煉養方術、醫家理論之間的共通及相異之處，以顯示相互交流的生命修養傳統，還有因歸趨不同而發展出的獨特概念。透過本文的梳理，六朝仙道學術系統與修行方式的來龍去脈、得失變通，才可以清晰描摹；且六朝仙道理論在學術上及宗教上的定位與價值，也才可以得到準確的衡定。



### 第三節 修仙的動機：傳統神仙信仰

仙道以修煉成仙為最終目標，神仙之說是仙道修煉的主要誘因：相信實有神仙，對神仙之逍遙充滿嚮往，認為此乃生命之圓滿狀態，方會致力於求仙。本節先略述中國傳統至六朝的不死及神仙信仰，以摹畫仙人長生不死的性質與逍遙自在的美好狀態，形成神仙信仰，對照凡人於時空方面的限制與生活的痛苦、煩惱，如此可明瞭道徒修煉神仙的動機。

存活、求生是生物的本能，當世界各地民族文明初起之際，必然意識到生死，產生對死亡的恐懼。其次，先民智慧逐漸開展之際，已察覺生活中有諸多苦難、人之一身有種種限制，而生命必然邁向死亡。源於這些困惑，上古神話中乃有「女娃游于東海，溺而不返，故為精衛，常銜西山之木石，以堙于東海」、「形夭與帝至此爭神，帝斷其首，葬之常羊之山，乃以乳為目，以臍為口，操干戚以舞」等以一己之意志或心願，竟能轉變生命、變形再生；或「開明東有巫彭、巫抵、巫陽、巫履、巫凡、巫相，夾竊窳之尸，皆操不死之藥以距之」憑靠外力幫助來抵抗死亡的記載；再如「夸父不量力，欲追日景，逮之于禺谷」<sup>6</sup>之追日神話，象徵對時間的焦慮與希冀生命的延續。

希求生命延續的極致，便是想像生命可以不死，《左傳·昭公二十年》已有「古而無死，其樂若何」<sup>7</sup>之討論。這種想像之發展，導致更多民俗神話傳說之產生，像《山海經·海外南經》記載海外有不死之民族：「不死民在其東，其為人黑色，壽，不死。」<sup>8</sup>或不死之國度，《呂氏春秋·慎行論·求人》：「南至交趾、孫樸、續橢之國，丹粟、漆樹、沸水、漂漂、九陽之山，羽人、裸民之處，不死之鄉；西至三危之國，巫山之下，飲露、吸氣之民，積金之山，共肱、一

<sup>6</sup> 以上，分見〈北山經〉、〈海外西經〉、〈海內西經〉、〈大荒北經〉，袁珂校注：《山海經校注》（上海：上海古籍出版社，1983），P.92、214、301、427。

<sup>7</sup> 楊伯峻撰：《春秋左傳注·昭公二十年》（北京：中華書局，2000），P.1420。

<sup>8</sup> 《山海經校注·海外南經》卷1，P.196。

臂、三面之鄉。」<sup>9</sup>或讓人不死之藥，如《淮南子·覽冥訓》的神話：「羿請不死之藥於西王母，姮娥竊以奔月，悵然有喪，無以續之。何則？不知不死之藥所由生也。」<sup>10</sup>總之，求生懼死可以說是宗教與醫術發展的原始動機，上古時巫醫不分，皆同樣在處理生命與死亡的問題，亦同樣希望掌控自然之力、操縱生死。治癒傷病、延長壽命等願望的推擴延伸，即進而追求長生不死，這樣的想法先民應當早已有之。

春秋戰國時期人們對於不死的期求還止於信仰的層面，到了秦漢時期，神仙似乎已成為可追求的現實。陸賈《新語·慎微》描述：「苦身勞形，入深山，求神仙，棄二親，捐骨肉，絕五穀，廢詩、書，背天地之寶，求不死之道。」<sup>11</sup>後世民間流傳的仙話骨幹大抵如是。不死之道為何？若以醫者治病延命的思惟，設想不死之藥的存在其實頗為自然，戰國齊威王、宣王及燕昭王，以至秦始皇、漢武帝幾次大規模地遣使往渤海中尋覓蓬萊、方丈、瀛洲三神山，求取不死之藥，可知這類說法之流行。海外求索不得，轉而自己研發，此為煉丹之起源。估計戰國末年已有煉丹術，至漢初尊黃老，則煉丹亦盛行於王家。<sup>12</sup>且看《史記·孝武本紀》有名的記載：「是時而李少君亦以祠竈、穀道、卻老方見上，上尊之。」<sup>13</sup>「穀道」可能指服食、導引，抑或指辟穀之道；「祠竈」據胡三省注《資治通鑑》云：「祠竈者，祭竈以致鬼物，化丹砂以為黃金，以為飲食器，可以延年。」<sup>14</sup>即是一種煉丹術。假使偏於巫者的思維，則「祠竈」可能是透過向神靈禱祀來求得不死，故「祠竈」也帶有祭祀神靈的部分。一言以蔽之，恐懼死亡、希冀長生，實為宗教或信仰的主要起源動機之一。馬里諾夫斯基說：

<sup>9</sup> 陳奇猷校注：《呂氏春秋新校釋·慎行論》（上海：上海古籍出版社，2002）卷22，P.1514。

<sup>10</sup> 劉文典撰：《淮南鴻烈集解·覽冥訓》（北京：中華書局，1989）卷6，P.217。

<sup>11</sup> 王利器撰：《新語校注·慎微》（北京：中華書局，1996）卷上，P.93。

<sup>12</sup> 關於秦及西漢求仙情況的演進詳述，可參蕭登福：《先秦兩漢冥界及神仙思想探原·第三章》（台北：文津出版社，2001），P.232-253。

<sup>13</sup> 漢·司馬遷撰；南朝宋·裴駰集解；唐·司馬貞索隱；張守節正義：《新校本史記三家注·孝武本紀》（台北：鼎文書局，1981）卷12，P.453。

<sup>14</sup> 宋·司馬光編著；元·胡三省音註：《資治通鑑·漢紀十·世宗孝武皇帝·元光二年》（北京：古籍出版社，1956）卷18，P.579。



人類對於生命繼續的堅確信念，乃是宗教底無上賜與之一，因為有了這種信念，遇到生命繼續底希望和生命消滅的恐懼彼此衝突的時候，自存自保的使命選擇了較好的一端，才選擇了生命的繼續。相信生命的繼續，相信不死，結果便相信了靈底存在。構成靈的實質的，乃正是生的欲求的所有的豐富熱情，而不是渺渺茫茫在夢中或錯覺中所見到的東西。宗教解放了人類，使人類不投降於死亡與毀滅。<sup>15</sup>

世界各民族莫不如是。中國也是從不死的神話逐漸形成神仙信仰，將長生不死者稱為仙（僊），如《說文解字·人部》卷 8：「僊，長生僊去。」《釋名·釋長幼》亦言：「老而不死曰仙。仙，遷也，遷入山也。故其制字，人旁作山也。」<sup>16</sup>而道教正是直接回應人對死亡的恐懼而形成的應對體系，<sup>17</sup>融合諸般信仰傳統而發展崇獻長生不死、追求神仙逍遙為理想的中國宗教。

至於中國神仙信仰的內容，先秦至兩漢都相信仙人生有羽翼，如《楚辭·遠遊》：「仍羽人於丹丘兮，留不死之舊鄉。」<sup>18</sup>今傳世漢石刻，若大將軍竇武墓門畫像，或武梁祠石刻伏羲與女媧交尾圖象中，遊戲雲中之人皆生有羽翼。《意林》引仲長統《昌言》云：「得道者生六翮于臂，長毛羽于腹，飛無階之蒼天，度無窮之世俗。」<sup>19</sup>王充《論衡·無形篇》亦云：「圖仙人之形，體生毛，臂變為翼，行於雲，則年增矣，千歲不死。」<sup>20</sup>可見漢人從鳥類自由飛行之狀來想像仙人，羽翼不僅飛度了空間，也象徵跨越時間。從〈遠遊〉所謂「不死」與「羽人」來看，對仙人的想像至少含有兩種層次：長生不死固為仙人信仰之特色，但長生不死之外，還可以身生毛羽而遐舉飛仙。漢代神仙信仰中的仙人生有羽翼來去自如，正表徵仙人快樂的心境，故殷芸《小說》云：「漢王瑗遇鬼物，

<sup>15</sup> 馬里諾夫斯基（Bronislaw Malinowski）著；李安宅編譯：《巫術科學宗教與神話·第三章》（上海：上海文藝出版社，1987），P.47。

<sup>16</sup> 以上，東漢·許慎撰：《說文解字》（北京：中華書局，1963），P.167 下。東漢·劉熙撰；清·王謨輯：《釋名·釋長幼》（台北：大化書局，1979）卷 2，P.854-2

<sup>17</sup> 姜生、湯偉俠主編：《中國道教科學技術史·南北朝隋唐五代卷》（北京：科學出版社，2010），P.24。

<sup>18</sup> 宋·洪興祖撰；白化文等點校：《楚辭補注·遠遊》（北京：中華書局，2000 年）卷 5，P.167。

<sup>19</sup> 《全上古三代秦漢三國六朝文·全後漢文》卷 89，P.955-2。

<sup>20</sup> 黃暉撰：《論衡校釋·無形》（北京：中華書局，1990）卷 2，P.66。

言蔡邕作仙人，飛去飛來，甚快樂也。」<sup>21</sup>生有羽翼只是神仙之表象，仙人的快樂逍遙才是歷代神仙信仰不衰的中心意涵。

言神仙之快樂，其中自然以道家的說法最為引人。道家主張與道相合、順道自然，對於修道的境界多有描繪，尤其《莊子》書中關於神人、至人、真人的描述，可謂多矣！〈逍遙遊〉：「藐姑射之山，有神人居焉，肌膚若冰雪，淖約若處子。不食五穀，吸風飲露。乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海之外。」〈齊物論〉：「至人神矣！大澤焚而不能熱，河、漢沍而不能寒，疾雷破山、風振海而不能驚。若然者，乘雲氣，騎日月，而遊乎四海之外。死生無變於已，而況利害之端乎！」〈大宗師〉：「古之真人，不知說生，不知惡死；其出不訢，其入不距；翛然而往，翛然而來而已矣。不忘其所始，不求其所終；受而喜之，忘而復之。是之謂不以心捐道，不以人助天。是之謂真人。」<sup>22</sup>「神人」肌膚若冰雪、不食人間食物，表示超脫一般生物的形態；「至人」身處天地變動而不受影響，是跳出生命的限制；「真人」對生死無縈於懷、對終始無所在意，其境界越出了世間存在的範疇。這些《莊子》書中描繪的得道者，與其說是肉身不死，毋寧更近於「道」的人格呈現。

《漢書·藝文志·方技略》所定義的神仙家則是：「神僊者，所以保性命之真，而游求於其外者也。聊以盪意平心，同死生之域，而無怵惕於胸中。」<sup>23</sup>「游求於其外者」表現神仙家求取仙方的一面。盪意平心，使心中無怵惕於生死，未必就是要長生不死，但道家思想中對於合道之人延年益壽的想像又確實可以往長生成仙發揮引申，如《莊子·在宥》廣成子自言：「我守其一，以處其和，故我修身千二百歲矣，吾形未嘗衰。」〈天地〉：「千歲厭世，去而上僊，乘彼白雲，至於帝鄉。」<sup>24</sup>確實都描繪了長生延命、生活自在的仙人型態。後來道教有關仙人「不死」、「長生」、「逍遙」的觀念，可以說主要繼承自此，也成為道

<sup>21</sup> 南朝齊·殷芸：《小說》，收於魯迅輯：《古小說鉤沉》（香港：新藝出版社，1967），P.107。

<sup>22</sup> 以上，清·王先謙撰：《莊子集解》（北京：中華書局，1999）卷1，P.5、23；卷2，P.56。

<sup>23</sup> 漢·班固撰；唐·顏師古注：《新校本漢書集注·藝文志·方技略》（台北：鼎文書局，1986）卷30，P.1780。

<sup>24</sup> 以上，《莊子集解》卷3，P.94、103。

教教義之特色。至於神仙思想中修道「保性命之真」的精神工夫，則會在六朝仙道至唐宋內丹學的發展中逐漸醞釀、發酵，終至形成後世道教性命雙修的主要修仙理論。

不同階層的人們對於生命境界的理解不同，想像中的神仙面貌也有不同。例如早期道教繼承了方士、神仙家的傳統，在《太平經》中多論神仙，然而這些出自民間的關於「仙」的說法，與史料文獻中對「仙」的描繪，又略見差異，可見神仙信仰的多元。《太平經·九天消先王災法》中的神仙就是不同層次的生命型態。宇宙間共有九種人，即無形委氣之神人、大神人、真人、仙人、大道人、聖人、賢人、凡民、奴婢，九種人各有其天職：

凡事各以類相理。無形委氣之神人與元氣相似，故理元氣。大神人有形，而大神與天相似，故理天。真人專又信，與地相似，故理地。仙人變化與四時相似，故理四時也。大道人長於占知吉凶，與五行相似，故理五行。聖人主和氣，與陰陽相似，故理陰陽。賢人治文便言，與文相似，故理文書。凡民亂憤無知，與萬物相似，故理萬物。奴婢致財，與財貨相似，富則有，貧則無，可通往來，故理財貨也。<sup>25</sup>

天地運行乃至人事運作之所以井井有條，都靠著不同性德之「人」居中協調、贊天地之化育，這解釋了三才中何以「人」能與天地並列，對「人」之存在價值給予極高的肯定。此處的神仙代表的是《太平經》對清平世界的期望。而「人」之高低則由其成就的性德所決定。

《太平經·九天消先王災法》所說九種「人」，其境界高下似以生命型態到達的境界不同而分判，然則六朝仙道相信依據修煉轉化生命的程度，仙人也可以分出層次，或僅能長生、或羽化飛昇，葛洪《神仙傳·劉根》載韓眾仙人對劉根說：「夫仙道有昇天躡雲者，有遊行五嶽者，有食穀不死者，有尸解而仙者，要在於服藥。服藥有上下，故仙有數品也。」<sup>26</sup>認為所服之藥效力有高下強弱，

<sup>25</sup> 王明編：《太平經合校·丙部·九天消先王災法》（北京：中華書局，1985）卷 42，P.88-89。

<sup>26</sup> 晉·葛洪撰；胡守為校釋：《神仙傳校釋·劉根》（北京：中華書局，2010）卷 8，P.300。

使人身轉化的程度、所能達到的神通也就不同，因此分出仙人的品級；另外，《抱朴子·論仙》引《仙經》將仙人分為三等：「上士舉形昇虛，謂之天仙。中士遊於名山，謂之地仙。下士先死後蛻，謂之尸解仙。」<sup>27</sup>其中的尸解仙因無法如天仙、地仙一般肉身不死，不得以肉身任意逍遙，顯然落於下乘。約出於魏晉的《老子中經》乃現存最早敘述神仙階次的道經，〈第五十四神仙〉談仙人亦分真人、中仙、下仙：「仙人衣摺衣，生毛羽；真人無影，衣五綵朱衣。其居無常處，東春南夏西秋北冬，浮游名山，崑崙、蓬萊、大郢、九域之上，時上謁上皇。故真人得道，八千萬歲，乘珠玉雲氣之車，駕無極之馬，時乘六飛龍，佐上皇治。中仙之士，中天而上，乘雲往來，歷越海江。下仙之士，法當尸解，晦日朝會拜禮，不得懈怠，當為神使。」提到「居無常處，東春南夏西秋北冬」的說法，類似〈九天消先王災法〉「仙人變化與四時相似」；「佐上皇治」還保留《太平經》對於成就仙真後有其應負輔佐天地運行之責任的期許。周秦以來至於六朝之仙傳，尸解者不在少數，但我們注意到，修成尸解的下仙並不逍遙，近乎神仙中的奴僕。這雖然具有鼓勵求仙者以中仙、上仙為目標而勤修的意義，下仙的形象卻不太符合人們對仙人逍遙自在之期望。<sup>28</sup>

同樣都是修道，《老子中經·第五十四神仙》謂「道非有所異也，但有尊卑之故耳」，不過尊卑等級與性德無關，取決於修煉年歲的長短：

故百歲之人，黃頭髮。二百歲之人，兩權起。三百歲之人，萬物耳。四百歲之人，面縱理。五百歲之人，方瞳子。六百歲之人，脅肋胼。七百歲之人，骨體填。八百歲之人，腸為筋。九百歲之人，延耳生。千歲之人，飛上天，上謁上皇太一為仙。真人重瞳子，故能徹視八方。食芝服丹，即不老。人萬八千歲更為童子。<sup>29</sup>

<sup>27</sup> 王明撰：《抱朴子內篇校釋·論仙》（台北：里仁書局，1981）卷2，P.18。

<sup>28</sup> 尸解仙地位低下之外，尚有其他不便，如：若欲尸解，可服用尸解方，但往往死前極度痛苦；而尸解之後也須經過經年累月之太陰鍊質，或生前須積功施惠方得南宮火鍊，才能徹底轉化肉質凡胎。關於尸解，詳參蕭登福：《六朝道教上清派研究·周秦至六朝道經及上清派道經中所見的尸解仙》（台北：文津出版社，2005）。

<sup>29</sup> 以上，《雲笈七籤·三洞經教部·老子中經》卷19，明·張宇初、邵以正、張國祥編纂：《正

前述仙人毛羽、真人無影，和此處的方瞳、重瞳、脅肋胼、更為童子等描述，俱可見六朝仙道繼承神話與道家中對於得道之人的想像。能持續修道不輟，則身體會持續轉化而異形。這些看似怪異的身體特徵，是仙人生命型態與凡人不同的表徵，也是修仙與生命轉化互為因果的旁證；記述的方式則類似魏晉志怪中詳細說明年深日久妖怪特徵的《博物志》。當仙人的階次只是以修煉長久的程度來分高下，卻不在乎所成就的性德如何，於是修行要體證的「天道性命相貫通」意義就被弱化，修煉成仙與人之存在價值的關聯顯得無謂，此所以道教作為世間的宗教，在成仙的條件中必須加入善功圓滿，加強求仙者對世間應負的責任。

而原本神仙表現為生命存在之性德成就，與道氣相感通，可贊天地之化育的美好想法，要是著眼於高下等級，亦會鎖死成僵化的體系。南朝梁·陶弘景《真靈位業圖》即是仿照官僚體系，以朝班品位，分神仙為七級，為玉清、上清、太極、太清、九宮、洞天、太陰，其末之太陰指的是「太陰鍊質」，乃為尸解仙而設。<sup>30</sup>北周編纂的《無上祕要·道人名品》載有以得道成仙之視角，依仙人修煉之程度，從下至上分為八個層次，增加了「得鬼官道人」的說法，為尚未煉成即死的修行者提供了一個地位。在神仙系譜中，神多指先天自然之神，出於天地未分之前或是天地間自成自化之神，為道、氣、日月星辰之神格化；仙是依法修煉、心志專一而得道的超脫世俗之人。《真靈位業圖》和《無上祕要·道人名品》是六朝的道教首次編撰了神仙體系，將神祇與仙人放在同一系統中。隨著神話與宗教發展，東西方對於神祇莫不定出系譜，這是人類理解世界的一種方法，將事物劃分歸類以成系統；最容易比照神仙治理天地的系統，就是人自己的政治體制，此亦有其不得不然的社會背景因素。

「仙」除了隱含對人類生命來源於道、終能回歸於道的肯定外，更重要的

---

統道藏·太玄部》(台北：新文豐，1985)冊 37，P.319-2。

<sup>30</sup> 關於「太陰鍊質」，詳參蕭登福：《六朝道教上清派研究·周秦至六朝道經及上清派道經中所見的尸解仙》，P.437-444。

是對完美生命品質與境界的想望。一旦比擬世俗朝班，分出神仙品位，意味著神仙所在的天上也如人間一般有職司、有分工、有管理。本為逍遙快樂而求仙，若修成神仙跳出世俗後，又需套上一副枷鎖，何苦來哉！是以，神仙體系的編撰雖在道教史上有著重要地位，也是道教作為宗教的正常發展，但本文認為，神仙品位的高低，對於六朝修煉求仙的理念並沒有太大影響。《抱朴子·對俗》已言：

人道當食甘旨，服輕煖，通陰陽，處官秩，耳目聰明，骨節堅強，顏色悅懌，老而不衰，延年久視，出處任意，寒溫風濕不能傷，鬼神眾精不能犯，五兵百毒不能中，憂喜毀譽不為累，乃為貴耳。若委棄妻子，獨處山澤，邈然斷絕人理，塊然與木石為鄰，不足多也。昔安期先生、龍眉甯公、修羊公、陰長生，皆服金液半劑者也。其止世間，或近千年，然後去耳。篤而論之，求長生者，正惜今日之所欲耳，本不汲汲於昇虛，以飛騰為勝於地上也。若幸可止家而不死者，亦何必求於速登天乎？<sup>31</sup>

寧可不要達到修仙的最高境界，只需要生命能轉化到無所煩惱恐懼，在地上反而可以享受人生。《抱朴子·勤求》亦云：「是以上士先營長生之事，長生定可任意。若未昇玄去世，可且地仙人間。若彭祖、老子，止人中數百歲，不失人理之權，然後徐徐登遐，亦盛事也。」<sup>32</sup>先求得長生，當生命不再急促，便可從容修煉直至登遐。《神仙傳·馬鳴生》也提到：「乃受太清神丹經三卷，歸入山合藥服之，不樂昇天，但服半劑，為地仙矣。」<sup>33</sup>仙人形象所包括的兩種內涵中，當飛昇不再表徵逍遙自在，則修仙似乎反以長生為主。受魏晉士風崇尚自然、不受束縛的影響，當時的神仙傳說除了表達仙人可學，更流行神仙應當自由快活的觀念——經過修煉而得道的地仙，既長生不死又可在世上逍遙，如此更符合人生於世上的理想。說到底，這才是最相應於道家或神仙家原本對於

<sup>31</sup> 《抱朴子內篇校釋·對俗》卷 3，P.47。

<sup>32</sup> 《抱朴子內篇校釋·勤求》卷 14，P.231。

<sup>33</sup> 《神仙傳校釋·馬鳴生》卷 5，P.167。

仙人的構想。



道家並不以為仙人乃異域殊類或是天生命定，而是人合於道所成就，因此道教繼承道家典籍中仙人境界的同時，也繼承了修道以成仙的概念。於是在道教的仙道一系發展成熟後，同樣視「仙」為藉由修煉而長生不死的人，成仙是修行者理想的生命境界，「得道成仙」就成了仙道修煉之宗旨。若粗略以東西方宗教區分，西方的宗教並不主張肉體不死，而是傾向死後未來的復活；相較於此，東方的宗教則注重養生延命，並且在祭祀、祈求神靈之外，尚發展出依靠自力、藉由可實踐的技術，企圖達到不死。如印度信仰中雖有輪迴，但亦有瑜珈修行體系。東方宗教的信仰中，唯有道教中的仙道一系特別主張神仙信仰，強調煉形成仙、仙人逍遙的重要性，與幻想靈魂進入天堂、來世復活或者解脫輪迴均異其趣。神仙信仰與佛教的根本差異，主要在於解脫世間痛苦的方式，<sup>34</sup>顯示出較之世界其他宗教體系更強的現世性。仙道修煉所為基本上是出世的，但仙道修仙的動機有極大的世俗企盼，不只想要擺脫生命固有的苦痛，而且還追求現實享受之持續。出世修煉是為了快活住世，乃六朝仙道的一大特色。

本文認為六朝仙道以神仙信仰為其宗教內涵的主要面相。神仙信仰當然包括對於神仙之崇敬，不過更為基本的，是相信神仙可學、自身亦有機會成仙，而後者對信徒解脫生命苦痛的吸引力毋寧更為強大。是以親身實踐仙道理論乃是神仙信仰必備的成分，其中不僅包含身體可以轉化的信念，還包含對於修煉

---

<sup>34</sup> 如唐·般刺蜜帝譯：《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》卷 8 載十種仙人：「阿難！復有從人不依正覺修三摩地，別修妄念存想固形，遊於山林人不及處，有十仙種。阿難！彼諸眾生，堅固服餌而不休息，食道圓成，名地行仙；堅固草木而不休息，藥道圓成，名飛行仙；堅固金石而不休息，化道圓成，名遊行仙；堅固動止而不休息，氣精圓成，名空行仙；堅固津液而不休息，潤德圓成，名天行仙；堅固精色而不休息，吸粹圓成，名通行仙；堅固呪禁而不休息，術法圓成，名道行仙；堅固思念而不休息，思憶圓成，名照行仙；堅固交遘而不休息，感應圓成，名精行仙；堅固變化而不休息，覺悟圓成，名絕行仙。阿難！是等皆於人中鍊心，不循正覺，別得生理壽千萬歲，休止深山或大海島絕於人境，斯亦輪迴妄想流轉，不修三昧，報盡還來散入諸趣。」（見《大正新修大藏經》冊 19，No.0945）佛雖說十種仙人修行成就，神通廣大，但告誡阿難，固形不死乃是妄念，非佛所認可之解脫正道。

法門確有效驗的信賴。其實，崇敬神仙除羨慕前賢、立志踵武之外，也因為關於神仙之記述或神仙傳與後人的經典提供了信徒摸索、依循的修煉途徑和指引。





## 第二章 六朝仙道的思想背景



道教源遠流長，思想主脈可溯自先秦道家、方仙乃至於漢代煉丹、神仙傳說，亦旁及神話、傳說、養生方術、陰陽家與醫家等，於東漢年間傳入的佛教亦間有採納。之所以來源駁雜，一方面道教作為中國本土宗教，根植於固有文化，自然以傳統思維為背景，在道教系統逐漸成形、高舉道教之標幟時，相關各方資訊便會匯集、整合，歸入道教名下；再一方面，則是道教中作為主軸的道家思想本身即具有包含眾術的性格。且看司馬談〈論六家要旨〉所稱的道家：

道家使人精神專一，動合無形，瞻足萬物。其為術也，因陰陽之大順，采儒墨之善，撮名法之要，與時遷移，應物變化，立俗施事，無所不宜，指約而易操，事少而功多。道家無為，又曰無不為。其實易行，其辭難知。其術以虛無為本，以因循為用。無成勢，無常形，故能究萬物之情。不為物先，不為物後，故能為萬物主。<sup>1</sup>

〈論六家要旨〉所稱的「道家」頗為廣義，包含老莊之道家，以及「黃老之學」。黃老之學的內涵，據近人研究，指的是戰國中期以來，在立說上託名黃帝與老子，學說雖有異於老、莊道家，仍以「道」為究竟，而兼取百家之學用來治國、治性、治身的學說。丁原明嘗總結「黃老學」有幾個共同的特點：一、以「道論」為出發點，也就是用「氣化論」或「規律論」作為學說的根本；二、具有「虛無為本，因循為用」的實用特色，透過無為、無欲、虛靜、簡約的工夫，達到國家治理、長壽養生等目的；三、對於其他百家之學皆有採取，「因陰陽之大順，採儒墨之善，撮名法之要」，圍繞著「道」的氛圍以解決疑難。<sup>2</sup>就第三點來看，道家之術乃是統御諸術之術，將各家的學說納於道的系統中，以為天下方術千變萬化卻不離其宗。<sup>3</sup>「黃老之學」的發展，經齊國「稷下學宮」的整

<sup>1</sup> 《新校本史記三家注·太史公自序》卷 130，P.3289。

<sup>2</sup> 參丁原明：《黃老學論綱·導言》（濟南：山東大學出版社，1997），P.4。

<sup>3</sup> 蔡林波云：「司馬談所謂『道家之術』實際上是一種駕馭他術之『術』——它不僅不排斥他術各自的作用，而且它本身必須通過眾術的實行來體現自己的功能。」見氏撰：《神藥之殤—

理發酵，到《呂氏春秋》、《淮南子》等集成臻至頂峰。西漢中期，獨尊儒術，黃老學風淡出朝廷，卻轉人民間活動，頗有影響。<sup>4</sup>

道家納諸術於一道的態度為後來的道教所繼承，如《道藏》中所收不僅僅是道經，只要能與道有所關連的文獻著作，皆兼而收之，包括諸子、方術、醫技等。道教中的仙道一系在形成的過程中，同樣將與生命、身體有關的觀點與養生方術都一一納入，先廣泛包羅，然後逐漸配置形成系統，並發展出統一的詮釋路徑。六朝正值仙道系統初具規模之際，修行方式尚多分歧，但目標方向大致成形。

道教之所謂「道」雖然形上而詮釋不一，不過可知諸宗諸派總是以「道」作為修煉求仙的根柢，想要成仙必須循道、順道、合道；而「道」之所以能作為依歸，在於「道」具有根源義、創生義、規範義。作為天地萬物的根由，道可以解釋萬物起源、交流關係與變化規律。中國傳統思想中，已發明關於萬物現象的發生、規律、變化之構造功能思想，如陰陽五行說、氣化論、天人關係等，可以闡釋宇宙與人體的基本屬性與機能運作。另外，中國思想向來關注自身性命，在天人相應的前提下，人該如何鍛鍊乃至提昇自己的身心狀態，以成就自身之性德，使生命樣貌契合天道之應然？此則藉由修養心氣的工夫論來提供指引。本章將要討論這些為六朝仙道修煉理論廣泛承認且應用的理論基底，以了解這些思想又如何為仙道修煉提供了前提與背景。

---

—道教丹術轉型的文化闡釋·第一章》（成都：巴蜀書社，2008），P.61。

<sup>4</sup> 參周紹賢：《漢代哲學》（台北：臺灣中華書局，1983），P.17-34。



## 第一節 天道論

天道虛無縹渺，其中實情難測難知，可是人仍須盡力理解天道，方可在上安身立命。天道最基礎的表現在於事物現象，雖然看似品類萬殊、變化萬端，其中仍當有規律可循，使世界井然有序。因此，古人試圖歸納諸多事例，從具體中擷取共通的抽象觀念，並建立運作之原則，然後便可以利用此套原則理解現象，將紛然雜亂的事態都納入有條不紊的系統中。中國傳統觀念中用來理解事物現象的理路雖多，基本上都衍自陰陽與五行，故本節談陰陽、五行，作為天道原則之代表。

### 一、陰陽

陰、陽大約乃是中國古代觀念中最為世人所熟知者，其外延幾可涵括諸般對立且相互關連的二元事物、屬性、態勢。劉長林在談及「中國系統思維」裡的陰陽概念時，使用兩組相反趨向的性質樣態總結陰陽兩類之屬性：「一類趨向為明亮、活躍、向前、向上、溫熱、充實、外露、伸張、擴展、開放等；另一類趨向為暗晦、沉靜、向後、向下、寒涼、虛空、內藏、壓縮、凝聚、閉闔等。」<sup>5</sup>前一類屬性所指的是「陽」，後一類屬性所指的是「陰」，以此特質可以區分各種事物。

早在周代，陰陽便已經用來解釋自然現象，儘管陰陽之內涵細節不算清楚。如《左傳》中，醫和以「天有六氣，降生五味，發為五色，徵為五聲。淫生六疾」(《昭公元年》)和「則天之明，因地之性，生其六氣，用其五行。氣為五味，發為五色，章為五聲。淫則昏亂，民失其性。…民有好惡、喜怒、哀樂，生于六氣」(《昭公二十五年》)說六氣與疾病、情志的關係，表示天地中本有陰陽風雨晦明之六氣為基礎，可用來解釋諸多事物乃至人的心理現象為何出現。又如

<sup>5</sup> 參劉長林：《中國系統思維》(北京：中國社會科學出版社，1991)，P.283。

魯僖公十六年春，發生五顆隕石墜於宋，以及六鷁退飛過宋都，叔興以為：「是陰陽之事，非吉凶所在也。吉凶由人。」（《僖公十六年》）<sup>6</sup>以「陰陽之事」解釋隕星掉落、六鷁退飛等罕見現象，認為這仍是天地自然現象，無關吉凶。《國語·周語上》記虢文公以陰陽兩氣的分布論時令：「古者，太史順時視土，陽瘴憤盈，土氣震發，農祥晨正，日月底于天廟，土乃脈發。先時九日，太史告稷曰：『自今至于初吉，陽氣俱蒸，土膏其動。弗震弗渝，脈其滿眚，穀乃不殖。』」稷以告王曰：『史帥陽官以命我司事曰：「距今九日，土其俱動，王其祗祓，監農不易。」』」將整個宇宙視為交相融貫的有機體，因此陽氣蒸動會帶來土氣震發，影響到農作物的生長，所以人也要相應有所作為。還有，記伯陽父以陰陽之理來論天地之序、三川皆地震之原因，甚至關涉到國家興亡的預言：「周將亡矣！夫天地之氣，不失其序；若過其序，民亂之也。陽伏而不能出，陰迫而不能烝，於是有地震。今三川實震，是陽失其所而鎮陰也。陽失而在陰，川源必塞；源塞，國必亡。夫水土演而民用也。水土無所演，民乏財用，不亡何待？」<sup>7</sup>因為陽伏而迫陰，終使陰陽失衡而導致水土問題，將令民生大亂。《左傳》和《國語》共同呈現傳統中國早已用陰陽論理的方式來解釋自然，大略可見到陰、陽表現為自然界中兩股對立交流的勢力。

不過，陰陽不是只用來描述事物性質，所謂屬陰、屬陽也不是固定不變。對陰陽二字來歷的討論，前賢已多論之，<sup>8</sup>從字形涵義來理解，「陰陽」與光照明暗或地形向陽背陽有關。可知陰與陽乃相對而立，不存在無陰之陽或無陽之陰：

（陰陽）「一分為二」不當解釋成一個實體切割成兩個不相干涉的部分，而應理解為存有或存有物裡「內在」的兩個「相對的」、或曰「相偶」的

<sup>6</sup> 以上，《春秋左傳注》，P.1222、1457-1458。

<sup>7</sup> 以上，《國語·周語上》（上海：上海古籍出版社，1978）卷1，P.16-17、25-26。

<sup>8</sup> 例如梁啟超：〈陰陽五行之來歷〉，收於《古史辨》冊5（台北：藍燈文化，1987）；鄭芷人：《陰陽五行及其體系》（台北：文津出版社，1992）。

原理。<sup>9</sup>

再者，根據日光照射的有無來分陰、陽，這一來源說法成立的話，陰陽二字本身還包括「時」與「位」的考量，亦即用陰陽二分事物不是絕對的、靜態的截然分立，隨著外在的時之變遷，或主、客體的位之移轉，就會有陰陽的交替、轉換。兩種相反的事物屬性，相互對立而互相依存，在運動中消長轉移，如此考慮陰陽的話，便進入了辯證思想的範疇。

《周易》之卦爻便是由陰陽所組成，藉卦象談萬物在時空中的變化。〈說卦傳〉解釋《易》之由來：「昔者聖人之作《易》也，幽贊於神明而生蓍，参天兩地而倚數，觀變於陰陽而立卦。」是古人以大量的卜筮經驗歸納萬物變化的現象，貫以變化之理並加以掌握。〈繫辭上〉說「一陰一陽之謂道」，《周易》的確是以陰陽概念來演繹宇宙與人事，用象數結構描述現象的起滅、發展和變化。其中原則或可簡述如下：首先，六十四卦每一卦、每一爻都是表現陰陽，隨著初爻乃至上爻，就是陰陽隨著時間不斷消長，象徵事物現象的陰陽屬性更易。沒有永恆不變的陰陽、也沒有必然強勢或弱勢的陰陽。其次，陰、陽隱含的時、位考量，在《周易》中發揮極致，例如得不得位指的是陰爻或陽爻是否在適當的爻位上，是否與上下之爻有所承應，故得位者爻辭多稱為「中」、「中正」，顯示此時的陰陽態勢恰好平衡適當。復次，〈繫辭下〉云：「乾坤其易之門邪？乾，陽物也。坤，陰物也。陰陽合德，而剛柔有體，以體天地之撰，以通神明之德，以類萬物之情。」<sup>10</sup>即知陰陽不只作為區分萬物的基本性質，也是人類用以體察天地法則的方式，人類看到陰陽合德的相反相成、配合無間，才知道天地乃是具有規律的有機整體。「一陰一陽之謂道」便含有體性相對待的陰與陽相互的一來一往，在相互作用的交感中又相互攝受的意義；「道」在此指謂陰陽之間交

<sup>9</sup> 陳德興撰：《氣論釋物的身體哲學：陰陽、五行、精氣理論的身體形構·第三章》（台北：五南，2009），P.97。

<sup>10</sup> 以上，《重刊宋本十三經注疏·周易注疏·周易兼義》（台北：藝文印書館，1965）卷9，P.182-1至182-2；卷7，P.148-1；卷8，P.172-1。

互作用與相互攝受所依循的形上律則。<sup>11</sup>又，〈繫辭上〉以陰陽詮釋形物之「變化」尚與人的主動性有關：

是故闔戶謂之坤，闢戶謂之乾，一闔一闢謂之變，往來不窮謂之通，見乃謂之象，形乃謂之器，制而用之謂之法，利用出入、民咸用之謂之神。<sup>12</sup>

「闢」或象雙手推門而開，「闔」則象兩戶門以重鎖。推開門戶，使光線射入，物因而可見、可形象而形容之，此即「陽」之象，亦即「乾」之象。門戶緊閉，門內之不可見即「陰」之象，亦即「坤」之象。<sup>13</sup>陰陽在此已經具有無窮變化，而且還能影響事物的隱顯——隱或顯不是事物性質的轉變，乃是外在的觀察或運用方式造成的現象轉變。此即表示，陰陽的態勢不只是自然現象的屬性或變動原則，還可因為觀察者身處角度的不同、操作的不同而改變。「制而用之」、「利用出入」點出人如果掌握了陰陽法則便可以利用陰陽。

由於《周易》中陰陽的變化性質，仙道常利用易理以解釋修煉變化或操作藥物之陰陽以合於道。《周易參同契》已可清楚看到將易理應用於煉丹，略述數例說明，如〈火記金丹章〉：「火記不虛作，演易以明之。」視「易」為煉丹變化的中心規範；〈天地設位章〉云：

天地設位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也；設位者，列陰陽配合之位也。易謂坎離，坎離者，乾坤二用。二用無爻位，周流行六虛，往來既不定，上下亦無常，幽潛淪匿，變化于中，包囊萬物，為道紀綱。以無制有，器用者空，故推消息，坎離沒亡。

乾坤為先天之體，《參同契》中以坎水、離火為乾坤或陰陽二氣具體的運用、展現，故云「易謂坎離」。「周流行六虛，往來既不定，上下亦無常，幽潛淪匿，變化於中」描述坎離、水火或陰陽彼長此消、相續不絕，周旋流行於時空之中。

「易」之能包囊萬物，乃因為易就是不同能量的勢力消長規律，「以無治有、器

<sup>11</sup> 李霖生：《辭與物：《易傳》釋物的秩序》，臺灣大學哲學研究所博士論文（1996），P.294。

<sup>12</sup> 《重刊宋本十三經注疏·周易注疏·周易兼義》卷8，P.156-2。

<sup>13</sup> 參李霖生：《辭與物：《易傳》釋物的秩序》，臺灣大學哲學研究所博士論文（1996），P.30-31。

用者空」則點出變中不變的綱紀或場域。又如〈二氣感化章〉：「陽燧以取火，非日不生光。方諸非星月，安能得水漿？二氣玄且遠，感化尚相通，何況近存身？切在于心胸。陰陽配日月，水火為效徵。」<sup>14</sup>則把日月看成陰陽的代表，泛指陰陽、水火等等諸能量形態。藉陽燧點火、方諸凝水來談到陰陽二氣的感通，不拘於距離，同類即相感，身中或爐鼎中的水火也會相應於天地日月的陰陽二氣。

在中國傳統思想中，「陰陽」是中國對宇宙中一切相互對立又相互依賴的兩類事物之總概括，以陰陽指稱事物性質便已含有辯證發展的意涵。先秦以來，陰陽不止是宇宙本體論上的基本觀念，也成為天文、曆算、醫學等學門共用乃至共通的闡釋語言，深入各門學科理論的根柢。如《黃帝內經》即是繼承此一陰陽觀念的脈絡發展而來，作為醫家理論的奠基。《素問·陰陽應象大論》云：「陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始。」<sup>15</sup>是以抽象的象徵符號歸納化約所觀察到的複雜生命樣貌，呈現出如何用陰陽觀念來掌握生命與醫療的法則。

醫家視陰陽為宇宙最初的兩種型態，萬物生成的根本與開端，天地現象變化的兩端；《素問·陰陽應象大論》：「陰陽者，萬物之能始也。」能始，即本始也。陰陽觀念之所以能用於人身，是因為一切生命都本於天地，人也不例外，《素問·生氣通天論》即云：「自古通天者，生之本，本於陰陽。天地之間，六合之內，其氣九州、九竅、五藏、十二節，皆通於天氣。」其中溝通天地與個體生命的本原與中介質素乃是氣，留待下節氣化論討論。生之本既然本於陰陽，陰陽就又用以說明個體生命中彼此關係相對的性質，《素問·寶命全形論》乃言：「人生有形，不離陰陽。」人身如何不離陰陽？例如醫家用陰陽定位人體腹背、上下、內外，見《素問·金匱真言論》：

<sup>14</sup> 以上，南宋·朱熹註：《周易參同契註》，《正統道藏·太玄部》冊 34，P.244-2、240-1 至 240-2、250-2。

<sup>15</sup> 楊維傑編：《黃帝內經素問譯解·陰陽應象大論》（台北：台聯國風出版社，1984），P.42。

夫言人之陰陽，則外為陽，內為陰。言人身之陰陽，則背為陽，腹為陰。言人身之藏府中陰陽。則藏者為陰，府者為陽。肝心脾肺腎五藏皆為陰。膽胃大腸小腸膀胱三焦六府皆為陽。所以欲知陰中之陰、陽中之陽者，何也？為冬病在陰，夏病在陽，春病在陰，秋病在陽，皆視其所在，為施鍼石也。故背為陽，陽中之陽，心也；背為陽，陽中之陰，肺也；腹為陰，陰中之陰，腎也；腹為陰，陰中之陽，肝也；腹為陰，陰中之至陰，脾也。此皆陰陽表裡內外雌雄相輸應也，故以應天之陰陽也。

以身體部位來說，人之上部為陽，下部為陰；體表為陽，體內為陰；背屬陽，腹屬陰。如以臟腑來分，肝、心、脾、肺、腎五臟屬裡，藏精氣而不泄，故為陰；膽、小腸、胃、大腸、膀胱、三焦六腑屬表，傳化物而不藏，故為陽。就身體中性質來說的話，對人體具有推動、溫煦、興奮等作用者，統歸於「陽」；而對人體具有凝聚、滋潤、抑制等作用者，統歸於「陰」，《素問·陰陽應象大論》歸結為：「陰靜陽燥（應為躁），陽生陰長，陽殺陰藏，陽化氣、陰成形。」<sup>16</sup>而「陽化氣、陰成形」則是指生命物質屬陰、生命功能屬陽，是陰陽也可以說明體、用層次。再從「陽殺陰藏」來看，推動也可能是扼殺；抑制也可能是蓄積，即是陰陽相互辯證的表現。

陰陽既對立又相依，並不獨立存在，《素問·陰陽應象大論》：「陰在內，陽之守也；陽在外，陰之使也。」<sup>17</sup>見其相互搭配。而彼此不停消長，在極點處轉化，則解釋了天地四季何以變化、人之寒熱症狀，《靈樞·論疾診尺》云：「四時之變，寒暑之勝，重陰必陽，重陽必陰，故陰主寒，陽主熱；故寒甚則熱，熱甚則寒，故曰寒生熱，熱生寒。此陰陽之變也。」<sup>18</sup>陰陽中有著物極必反的原則。

再從上文陽中之陽、陽中之陰、陰中之陰、陰中之陽等敘述，即知陰陽中

<sup>16</sup> 以上，《黃帝內經素問譯解》，P.52、20、218、37-38、43。

<sup>17</sup> 《黃帝內經素問譯解·陰陽應象大論》，P.52。

<sup>18</sup> 楊維傑編：《黃帝內經靈樞譯解·論疾診尺》（台北：台聯國風出版社，1984），P.528。



還能分陰陽，皆因陰陽的概念乃相對而來，是以《靈樞·陰陽繫日月》云：「且夫陰陽者，有名而無形。故數之可十，離之可百，散之可千，推之可萬，此之謂也。」<sup>19</sup>中國傳統思想中，陰陽實乃詮釋之基礎，論理莫不運用陰陽。掌握了陰陽觀念的靈活性，凡有比較，皆分陰陽，故合言則混沌、太極，析之則陰陽、兩儀，隨觀察層次不同，陰陽便可無窮推演：

就作為一種分類法而言，「陰、陽」指出內在於事物中一組相對相因的模態或勢能，以此作為分類的標準；這個分類的法則尚且可以層層相因，發展如樹枝狀的網紀網絡。作為一種歸納法，便可依上述的分類標準，循物物間「類固相召，氣同則合」的「類比」關係，將萬物對號入座；而後據此二種模態或勢能的消長關係，辯證、演繹人與生存境遇的互動、身體病機進展之原委與秩序。<sup>20</sup>

總之，陰陽觀念貫徹於易數與醫理，為中國傳統思想中理解宇宙與人的中心概念之一，其對立、消長之原則可以應用無窮。

## 二、五行

與陰陽同樣重要，作為另一種對天地萬物分類認識的觀念系統即是水、火、木、金、土五行。《尚書·洪範》傳云：「水火者，百姓之所飲食也；金木者，百姓之所興作也；土者，萬物之所資生，是為人用。」這裡推測水、火、金、木、土五者原為人類生活中日用普遍的自然物中歸納出的五種基本材質，人類文明啟蒙便不得不注意到這五類材質，蓋缺之、乏之則不成事，甚且危及生活。此乃五行觀念的素樸起源，亦反映古人自然哲學的內涵與其生產實踐活動密切相關。《尚書·洪範》還進行了更為抽象的思考，所說五行已脫離具體可見的自然物，而從材質中提取出現象的屬性：

水曰潤下，火曰炎上，木曰曲直，金曰從革，土爰稼穡。潤下作鹹，炎

<sup>19</sup> 《黃帝內經靈樞譯解·陰陽繫日月》，P.323。

<sup>20</sup> 陳德興撰：《氣論釋物的身體哲學·第三章》，P.97-98。

上作苦，曲直作酸，從革作辛，稼穡作甘。<sup>21</sup>

濕潤而向下流動者屬水，炎熱而向上竄動者屬火，能生長發生或伸展蔓衍者屬木，可以分離、劃分或收斂、肅清者屬金，<sup>22</sup>承載受納並且能滋養化育者屬土。此處的五行已非五種人倫日用之資材，而轉為五種抽象的物性或屬性。〈洪範〉由此種抽象性質出發，欲將五種屬性擴展至飲食氣味的鹹、苦、酸、辛、甘，透露了用五行作為分類原則來歸類一切事物或現象的意圖。從此流行發展，逐漸形成後來五行類象的內容。秦漢時的五行分類應用可見於《禮記·月令》或《呂氏春秋·十二紀》，<sup>23</sup>本文不贅。

五行生剋說的發展過程並不清楚，只能合理推想：五行乃對世間萬物屬性的分類歸納，而事象之間莫不連結，五行自然也需要可清楚判別卻又互相牽連的特徵。五行之間的牽連與陰陽的單純消長不同，若從五類事物的現象來觀察，便易創出所謂的生剋關係；而且五行之間恆常彼此牽制、襄助達到平衡，如此的生剋關係才能形成嚴謹的自然哲學。五行循環生剋理論在《淮南子》和《春秋繁露》中有完整的表述，舉《淮南子·天文訓》為例：

水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。

《淮南子·墜形訓》將四季套入五行類象，再用五行生剋的規則來解釋莊稼的生長規律：「木勝土，土勝水，水勝火，火勝金，金勝木，故禾春生秋死，菽夏生冬死，麥秋生夏死，薺冬生中夏死。」就是利用五行系統釋物與自然秩序的成功嘗試。結合五行類象，則事物的變化也可用五行生剋解釋，如〈墜形訓〉還談到：「鍊土生木，鍊木生火，鍊火生雲，鍊雲生水，鍊水反土。鍊甘生酸，

<sup>21</sup> 以上，《重刊宋本十三經注疏·尚書注疏》卷 12，P.169-2。

<sup>22</sup> 「曲直」、「從革」之釋義，學者向來意見不一。本文以為，五行屬性並不重複，而且表現的是不同的面相，參照五行類象與後世之運用，可推得「木」是代表生長、伸展、蔓衍之特性，不論是曲是直，都是生長或伸展。革意指去毛且經過加工處理的獸皮，《說文解字·革部》：「革，獸皮治去其毛，革更之。」（《說文解字》，P.60 下）去毛往往藉由「金」來完成，乃引申出變更、除去的動詞義，故從革大約是順其表面、紋理、縫隙而革除的意思。其次，「金」與「木」相對，相對於木之生長、蔓衍，金代表肅殺、收斂、劃分之特性也就可以理解。《素問·天元紀大論》云：「水火者，陰陽之徵兆也，金木者，生成之終始也。」（《黃帝內經素問譯解》，P.493）說金、木是生成之終結與開始，就是如此理解金與木的。

<sup>23</sup> 整理可參看鄭芷人著：《陰陽五行及其體系·第一章》，P.25-26。

鍊酸生辛，鍊辛生苦，鍊苦生鹹，鍊鹹反甘。變宮生徵，變徵生商，變商生羽，變羽生角，變角生宮。是故以水和土，以土和火，以火化金，以金治木，木復反土。五行相治，所以成器用。」<sup>24</sup>事物從形象上言，變化大體是依循五行相生；若從五味來看，變化是逆行五行相剋。至於人為的器用，則不限於單一方向的生剋，端看所需而或生或剋，所以稱為「五行相治」。「治」之一字，與人對於陰陽的態度類似，透露著人可以掌握事物現象變化的五行系統規律而活用之。

其實，五行間的生剋關係更早已在鄒衍「五德終始說」中發揮、應用於政治的更迭，「五德終始」的說法詳見於《呂氏春秋·有始覽·應同》：

凡帝王者之將興也，天必先見祥乎下民。黃帝之時，天先見大螾大螻，黃帝曰「土氣勝」，土氣勝，故其色尚黃，其事則土。及禹之時，天先見草木秋冬不殺，禹曰「木氣勝」，木氣勝，故其色尚青，其事則木。及湯之時，天先見金刃生於水，湯曰「金氣勝」，金氣勝，故其色尚白，其事則金。及文王之時，天先見火，赤烏銜丹書集於周社，文王曰「火氣勝」，火氣勝，故其色尚赤，其事則火。代火者必將水，天且先見水氣勝，水氣勝，故其色尚黑，其事則水。<sup>25</sup>

此中五行指五種氣的樣態，與氣論相結合，則成為王朝更替、氣運流轉的五行之氣，而人事興衰、朝代更替的底蘊又受到五氣的盛衰遞嬗影響。在一氣流轉中復加入生剋順逆的法則，五行生剋因而也為事物的興衰變化現象提供了更多詮釋的空間。至漢代，《白虎通義·五行》乃說：「言行者，欲言為天行氣之義也。」<sup>26</sup>認為五行亦為運行變化的五種氣，或者更精確地說，是氣的五種型態。從先秦至漢代，五行系統亦逐漸被用來解釋「氣」的運動模型。

生剋原則不只是一行生剋一行，被生剋的一行還會生剋下一行，是以《淮

<sup>24</sup> 以上，《淮南鴻烈集解·墜形訓》卷3，P.124；卷4，P.146-147。

<sup>25</sup> 《呂氏春秋新校釋·有始覽·應同》卷13，P.677。

<sup>26</sup> 清·陳立撰：《白虎通疏證·五行》（北京：中華書局，1997）卷4，P.166。

南子·墜形訓》說：「木壯，水老，火生，金囚，土死；火壯，木老，土生，水囚，金死；土壯，火老，金生，木囚，水死；金壯，土老，水生，火囚，木死，水壯，金老，木生，土囚，火死。」<sup>27</sup>這是漢代在五行生剋理論基礎上提出的五行休王理論，認為隨著季節的更替，木火土金水都有生、壯、老、囚、死五個演化階段。《白虎通義·五行》則說：「五行所以更王何？以其轉相生，故有終始也。木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。是以木王，火相，土死，金囚，水休。」<sup>28</sup>歸結出隨五行遞嬗之主氣不同，五行之氣自有生剋造成的強弱階級。金水火土作為五大類事物屬性的象徵，利用五行建構的事物循環發展模式，大可用以詮釋諸般事物的周期性變動現象。五行系統於是形成牽一髮而動全身，緊密影響的動態平衡系統。

五行系統運用於醫家理論的頻率不少於陰陽，而且可能比陰陽概念更為實用，如將五臟器官配以五行：木可曲可直的生發特性合乎醫家理論中肝喜條達而惡抑鬱、主疏泄的功能，故以肝屬木；火溫熱的特性與心陽溫煦身體之功類似，故以心屬火；土生化萬物的特性對應到脾運化水穀，為氣血生化之源，有營養人身的功能，故以脾屬土；金則清肅、收斂，較類似肺運輸宗氣下達，以肅降為順，故以肺屬金；水有寒潤、下行、閉藏的特性，類比腎有藏精、主水等功能，故以腎屬水。然而，五臟不只配了五行而已，由於五行可作為一切事物的分類原則，一切事物也因此與五臟聯繫起來，且舉肝為例：

東方青色，入通於肝，開竅於目，藏精於肝，其病發驚駭，其味酸，其類草木，其畜雞，其穀麥，其應四時，上為歲星，是以春氣在頭也，其音角，其數八，是以知病之在筋也，其臭臊。

東方生風，風生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心，肝主目。其在天為玄，在人為道，在地為化。化為五味，道生智，玄生神，神在天為風，在地為木，在體為筋，在藏為肝。在色為蒼，在音為角，在聲為呼，

<sup>27</sup> 《淮南鴻烈集解·墜形訓》卷4，P.146。

<sup>28</sup> 《白虎通疏證·五行》卷4，P.187-188。

在變動為握，在竅為目，在味為酸，在志為怒。怒傷肝，悲勝怒；風傷筋，燥勝風；酸傷筋，辛勝酸。<sup>29</sup>

儘管不知道彼此間如何影響，但人體內外的器官被視為共組一個系統，而身體與心志也不是各行其道。最重要的，這裡不僅說明了方位、季節、星宿等怎麼與臟腑關連的天人相應詳細規則，還對食物、氣味會導致身體怎麼運送、作用於何處提供了解釋，使醫家毋須解剖或者反覆測試，便可以思考病灶與用藥。《黃帝內經》將五臟配入五行，聯繫六腑、五官、五體、五志、五聲、五情，形成龐大的藏象系統。張其成說：「其類分的原則都是依據功能特性、動態聯繫。將功能相同、行為方式相同、動態或靜態屬性相同、能相互感應的事物歸為一類。體現了『天人相應』、『天人合一』的整體觀念與全息思想。」<sup>30</sup>因而五行分類系統成為古代醫家整理實際經驗、構造理論體系的主要工具；也成為天人相應的邏輯之一。

五行的生剋法則同樣為醫家所襲用，且作為療治的重要原則。如上文〈陰陽應象大論〉云「怒傷肝，悲勝怒，風傷筋，燥勝風，酸傷筋，辛勝酸」，是因為情志中的憂悲、六氣中的燥、五味中的辛均屬金，以金剋木來對治因為屬木的憤怒、風氣、酸味造成肝氣過旺引起的身心疾病。五行處於宇宙系統中，一年四季各自具有興衰變化，醫家也認為人體中的五臟生理功能同樣隨著季節不同而有強弱變化，因此不同季節的養生要點必須調整。張其成在論五行系統解釋生命現象時，即說到：「五行的宇宙生命關係網是通過五行之間的生剋、乘侮、勝復、制化編織而成的。五行生剋反映宇宙生命運行的相互生發和制約關係，乘侮反映宇宙生命體內部的非平衡關係，勝復則反映這種非平衡態下的一種自我復救的關係，亢害承制反映的不僅是兩行之間而且是多行之間的生化制約的關係，如此則構成一幅環環相連、立體、多維的宇宙生命關係網。」<sup>31</sup>這就是

<sup>29</sup> 分見於〈金匱真言論〉、〈陰陽應象大論〉，《黃帝內經素問譯解》，P.38、49-50。

<sup>30</sup> 張其成：《易學與中醫—東方生命花園》（臺北：志遠書局，2002），P.112。

<sup>31</sup> 張其成：《易學與中醫—東方生命花園》，P.76。

由於五行彼此緊密連動，生剋關係還要看消長、強弱，並非僵固不易，複雜的程度頗為適合說明現實中萬物構成有機網絡的微妙關係。

五行既具有分類象徵意義，又有生剋休王的循環變化，故《周易參同契》中亦大量使用五行來描述煉丹的訣竅與現象，如〈兩孔穴法章〉：「金為水母，母隱子胎。水者金子，子藏母胞。」用金生水之律則，言金、水因果的可逆。〈流珠金華章〉：「五行錯王，相據以生，火性銷金，金伐木榮。」則是說煉丹要顛倒五行，順行即自然生死，逆行才可長生，因此主張經火煉之金、經金伐之木乃能去粗存精、始成大器。〈姤女黃芽章〉：「金化為水，水性周章，火化為土，水不得行。」指交感變化需相互配合，始有節制。同章：「丹砂木精，得金乃并，金水合處，木火為侶。四者混沌，列為龍虎，龍陽數奇，虎陰數偶。肝青為父，肺白為母，心赤為女，腎黑為子，子五行始，脾黃為祖，三物一家，都歸戊己。」<sup>32</sup>則可以看到類似於醫家的配置，五行如何對應五色、五臟。不過〈姤女黃芽章〉還有五臟本末關係之施設，當與修煉順序或輕重有關：肝木為心火之父、肺金為腎水之母；腎水雖為子，卻又是五行之發端；以肝、肺之氣相合，乃生心、腎之氣，而肺與腎、心與肝各自配合，分列龍虎，最終同歸於戊己脾黃之土。《參同契》顯然活用五行系統，但多用隱語，實際如何操作，目前仍難有定論。附帶一提的，《周易參同契》雖是煉丹術經典之作，不過既然談到五臟，顯然書中應該含有內觀身體、以心馭氣的修煉法。

### 三、陰陽與五行的結合

陰陽與五行本是兩套互不相涉的觀念，當陰陽與五行逐漸滲入一切學問之中，成為事物與生命的基本認識與理解模式，兩套觀念當須相容、會通，避免各說各話的情況發生；更重要的，如此才保證世界上天道原則相通不悖。作為兩漢學問彙整的官方版本，《白虎通義·五行》顯然責無旁貸：

<sup>32</sup> 以上，《周易參同契註》，《正統道藏·太玄部》冊 34，P.244-1、251-1、251-1 至 251-2。

五行之性，或上或下何？火者，陽也。尊，故上。水者，陰也。卑，故下。木者少陽，金者少陰，有中和之性，故可曲直從革。土者最大，苞含物將生者出，將歸者入，不嫌清濁為萬物（母）。<sup>33</sup>

此處用易卦兩儀分四象來劃分五行，水、火的對立最為明顯，故水屬重陰、火屬重陽，金、木則兼有陰陽而不等，金是陽上加陰為少陰，木是陰上加陽為少陽，至於土不言陰陽，乃陰陽相等而平衡的中和狀態。以陰陽釋五行，是視陰陽較五行更為基礎，並符合由寡分多的想法。

醫家亦合陰陽五行而言，形成一套與天與地配、天地又與人配的生命系統，《素問·天元紀大論》可能出於唐代王冰之手，總結陰陽五行在醫家理論中的應用：「寒、暑、燥、溼、風、火，天之陰陽也，三陰三陽上奉之。木、火、土、金、水，地之陰陽也，生、長、化、收、藏下應之。...所以欲知天地之陰陽者，應天之氣，動而不息，故五歲而右遷；應地之氣，靜而守位，故六期而環會。動靜相召，上下相臨，陰陽相錯，而變由生也。」此處的六氣反映出節氣的樣貌：太陽寒水、陽明燥金、少陽相火、太陰濕土、少陰君火、厥陰風木，依陰陽多寡而分置六象，與《周易》太陰、太陽、少陰、少陽四象的劃分相類又相異。三陰三陽的六氣是天之陰陽節氣流轉，又同時是人體主要的六路運行經脈；五行乃地上生物之四季變化，人的生命過程也可以用生、長、化、收、藏的五行流轉過程來說明，凡此皆表示天地與人共享同樣的理則，還有著共通的運作模型，故〈天元紀大論〉綜之云：「在天為氣，在地成形，形氣相感而化生萬物矣。然天地者，萬物之上下也，左右者，陰陽之道路也。水火者，陰陽之徵兆也，金木者，生成之終始也。」<sup>34</sup>至此，醫家用以診斷人體狀況、功能、疾病與外在環境影響的詮釋架構大體已備。

陰陽、五行的原則或系統作為個體與萬物的分類法則，還連結了人與事物關係的天人法則；不僅是生命構成的質素性質，亦可解釋生命盛衰流轉的動態

<sup>33</sup> 《白虎通疏證·五行》卷4，P.169-170。

<sup>34</sup> 以上，《黃帝內經素問譯解》，P.496、493。

運行規律：

陰陽學說、乃至五行系統的「綱紀」意義，在於為紛陳之萬殊提供一個具有陰陽、五行為度的存在座標，以此計算物與物之間交互作用之關係，以為醫家辨證論治之用。<sup>35</sup>

陰陽、五行觀念是儒學、諸子、醫家乃至道教用來認識生命的共同思維理路，如約撰成於漢魏之際的《西昇經·生道章》：

告子生道本，示子之自然。至於萬物生，情行相結連，如壞復成，如滅復生，以成五行，陰與陽并，輾轉變化，遂為物精。<sup>36</sup>

人們相信一切事物現象都有規律，再怎麼樣不合常理的現象背後，必然也有可以合理解釋的緣由，而陰陽、五行觀念就給予中國文化詮釋現象變化的框架，在這套框架上建立對世界原理或真相的認知。生命的運轉變化既然不出陰陽、五行之架構，仙道若掌握陰陽、五行，就可以用來解讀身體的運作、進一步應用來轉化身體。

<sup>35</sup> 陳德興撰：《氣論釋物的身體哲學·第三章》，P.98。

<sup>36</sup> 《西昇經》卷上，《正統道藏·洞神部·本文類》冊 19，P.241-1。





## 第二節 氣化論

「氣」是中國傳統思想的重要概念之一，可能是建構仙道理論體系中最重要的基底概念，沒有「氣」便不足以解釋仙道信仰中的巫術邏輯。仙道理論與修煉法中諸多意象之所以能夠成立、操作之所以有效，其背後必有「用氣作為互滲中介」之後設前提。<sup>37</sup>

### 一、氣之觀念的起源

氣的觀念起源甚早，《說文解字·气部》謂：「气，雲气也，象形。」<sup>38</sup>從文化史來考察，先民在天地的自然現象中必然觀察到各種聚散變化的雲霧煙嵐，氤氳縹緲；而用火炊煮時，也會認識到水沸騰蒸發而化為蒸氣，其象如自然界中的雲，不久消散為無形；從水而來的蒸氣會凝而成露；火燒而產生的煙氣，則落而為塵。劉長林說：「氣概念在一開始是直觀的，就是指能夠被人的感覺器官所感知的空氣和其他氣態物質，由直接把握得來。」<sup>39</sup>當民智漸開、能作抽象思維，這些神祕的變化現象便逐漸用一個統一的觀念「氣」來概括，隨著文化的進步，人類在營生實踐和理性認知的過程裡，逐步豐富其中意涵。然後在所觀察的氣之現象中察覺到遞嬗循環，又進一步定義出氣的不同樣態，來說明自然界的秩序和普遍聯繫。如《國語·周語上》記周幽王二年，國中頻傳地震，伯陽父解釋並預言：

周將亡矣！夫天地之氣，不失其序；若過其序，民亂之也。陽伏而不能出，陰迫而不能烝，於是有地震。今三川實震，是陽失其所而鎮陰也；

<sup>37</sup> Lucien Lévy-Bruhl 提出「互滲」(participation) 作為交感巫術成立的後設基礎，即從巫術思維來看，客體、存在物或現象可以同時是它們自身，又是其他東西，或者事件發生的因果關係，都是因為在特定神祕性質的條件下，事物之間有神祕屬性發送與接納的交流。參見氏著；丁由譯：《原始思維》(台北：臺灣商務印書館，2001)〈緒論〉、〈第一章〉。

<sup>38</sup> 《說文解字》，P.14 下。

<sup>39</sup> 劉長林撰：〈說「氣」〉，收於楊儒賓主編：《中國古代思想中的氣論及身體觀》(台北：巨流圖書，1993)，P.117。

陽失而在陰，川源必塞；源塞，國必亡。<sup>40</sup>

此以陰陽之氣不能正常抒發終至失控來解釋地震現象。氣已經與陰陽的觀念結合起來，有了陰陽屬性的動態變化、對立辯證。氣也作為事物乃至人事變化的根本原因，氣的調和與否主導了天地人事的治亂，如《左傳·昭公元年》載醫和答晉平公之問：

天有六氣，降生五味，發為五色，徵為五聲，淫生六疾。六氣曰：陰、陽、風、雨、晦、明也，分為四時，序為五節，過則為菑：陰淫寒疾，陽淫熱疾，風淫末疾，雨淫腹疾，晦淫惑疾，明淫心疾。<sup>41</sup>

從天候現象歸納出自然界有六氣為基礎，用六氣來解釋五味、五色、四時、五節之成立，人受用六氣過度則生不同災疾。《素問·六節藏象論》便把「氣」納入陰陽四季的節氣遞嬗循環之中，成為道的一部分：「五日謂之候，三候謂之氣，六氣謂之時，四時謂之歲，而各從其主治焉。」<sup>42</sup>透過《內經》，人可以依循陰陽之道，使自身之氣與天地之氣和諧相應。甚至認為人之作為是影響自然現象變化的重要因素，此所以《淮南子·本經訓》云：「天地之合和，陰陽之陶化萬物，皆乘人氣者也。」<sup>43</sup>以上，可以看到氣論廣泛涉及天地事物，透顯出從周代以來天人相應的思想，以及古人試圖解析大自然背後奧祕的努力。

## 二、元氣生化萬物

戰國時出現把氣看作為構成天地萬物的原始材料的思想，我們稱之為元氣論，這是對萬殊物象的內涵與變化因由找到統一來源的嘗試，把紛雜的氣象化約為一氣。《老子》中沒有提出明確的氣論，但《老子·42章》：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」<sup>44</sup>這裡從宇宙生

<sup>40</sup> 《國語·周語上》卷1，P.26-27。

<sup>41</sup> 《春秋左傳注·昭公元年》，P.1222。

<sup>42</sup> 《黃帝內經素問譯解·六節藏象論》，P.84。

<sup>43</sup> 《淮南鴻烈集解·本經訓》卷8，P.249。

<sup>44</sup> 朱謙之撰：《老子校釋》，見《老子釋譯》（台北：里仁書局，1985），P.174-175。

成的歷程開顯出兩股對立、消長的陰陽勢能，兩股勢能相互交沖而成為混融之氣的状态，可能即是《老子》所想像的產生及構造萬物的材質，或是天地初始、陰陽二氣混沌未分的宇宙胚胎。戰國後期成書的《鶡冠子·泰錄》說到：「精微者，天地之始也」、「天地成於元氣，萬物乘於天地」。<sup>45</sup>即明示了元氣論的大要：先有元氣，之後才有天地、萬物。《淮南子·天文訓》闡發得更精細：「道始于虛霸，虛霸生宇宙，宇宙生氣。氣有涯垠，清陽者薄靡而為天，重濁者凝滯而為地。」<sup>46</sup>「氣有涯垠」表示氣具有形質，至少分為輕重兩種屬性。《太平御覽》引讖緯《河圖》同樣說：「元氣無形，洶洶蒙蒙，偃者為地，伏者為天也。」又引《禮統》：「天地者，元氣之所生，萬物之所自焉。」<sup>47</sup>可見漢代已普遍用「元氣」當作太初之時宇宙最早的存有，氣先作為本原再逐漸演化出有形有象的天地與萬物。元氣的分化便有陰陽、五行等樣態，董仲舒《春秋繁露·五行相生》：「天地之氣，合而為一，分為陰陽，判為四時，列為五行。」<sup>48</sup>與《左傳·昭公元年》醫和之說彷彿相似，只是《左傳》用以言人之疾病，而董仲舒卻借來申論君王分工治理之道德邏輯。

想像氣既可以無形，又可以構成有形，這樣的想法早在春秋時已有，《春秋公羊傳·隱公元年》：「元者，氣也，無形以起，有形以分，造起天地，天地之始也。」<sup>49</sup>氣之所以能為萬物本原，因為具有無形與有形兩種面相，是以一切事物都可由氣所積聚而成。賦予氣遊走在有無之間的特性，使得氣可以自由形塑，由氣構成的事物當然會隨氣之變化而變化，《莊子·至樂》便申論氣的無形無象正可解釋變化之萬端：

察其始而本无生，非徒无生也而本无形，非徒无形也而本无氣。雜乎芒芴之間，變而有氣，氣變而有形，形變而有生，今又變而之死，是相與

<sup>45</sup> 宋·陸佃解：《鶡冠子·泰錄》（台北：臺灣中華書局，1981）卷中，P.83。

<sup>46</sup> 《淮南鴻烈集解·天文訓》卷3，P.79。

<sup>47</sup> 宋·李昉等編：《太平御覽·天部一》（台北：臺灣商務印書館，1975）卷1，P.130-1。

<sup>48</sup> 董仲舒撰；曾振宇、傅永聚注：《春秋繁露新注·五行相生》（北京：商務印書館，2010），P.334。

<sup>49</sup> 《重刊宋本十三經注疏·春秋公羊注疏·隱公元年》（台北：藝文印書館，1965）卷1，P.8-1。

為春夏秋冬夏四時行也。

氣是從無形變為有形的中間階段，變化範圍包含了天地及萬物。這就涉及氣的變化論。由於氣有如此大的自由度，所以只需設定最為基本的氣，由此便能構築一切所需的材質、形貌，於是《莊子·知北遊》明白提出萬物為一氣變化的見解：

生也死之徒，死也生之始，孰知其紀！人之生，氣之聚也，聚則為生，散則為死。若死生為徒，吾又何患！故萬物一也。是其所美者為神奇，其所惡者為臭腐；臭腐復化為神奇，神奇復化為臭腐。故曰：「通天下一氣耳」。聖人故貴一。<sup>50</sup>

生死交替，美醜轉換，相與為徒，萬物雖然殊異不均，究其根本皆是一氣所為。《素問·五常致大論》也有同樣的主張：「氣始而生化，氣散而有形，氣布而蕃育，氣終而象變，其致一也。」不論是說一氣還是元氣，單一的氣如何能變萬殊？《素問·靈蘭秘典論》認為構成事物的元素雖然單一，由於細微不可察，聚散的方式不受限定，遂可以各種數量積累，構成無窮的變化：

至道在微，變化無窮，孰知其原？……恍惚之數，生於毫釐；毫釐之數，起於度量。千之萬之，可以益之；推之大之，其形乃制。<sup>51</sup>

當萬物之殊異、變化都可由一氣聚散來解釋，則萬物之間也為一氣聯繫起來，宇宙形成連續統一的整體。這樣的一氣，就可以作為往後不論是巫術或仙道信仰解釋事物之間各自性質可以互滲的因由。

道教形成後，全盤吸取了道家的思想與先秦至於漢代的氣論，如《抱朴子·塞難》：「渾茫剖判，清濁以陳，或昇而動，或降而靜，彼天地猶不知所以然也。萬物感氣，並亦自然，與彼天地，各為一物，但成有先後，體有巨細耳。」謂清濁之氣的運動自然形成天地，萬物自然感氣而生，其中不需要特別的意志，與今日天文學的大霹靂假說頗有雷同之處；《抱朴子·至理》：「夫人在氣中，氣

<sup>50</sup> 以上，《莊子集解》卷5，P.150-151；卷6，P.186；253-254。

<sup>51</sup> 以上，《黃帝內經素問譯解》，P.341、79。

在人中。自天地至於萬物，無不須氣以生者也。」<sup>52</sup>此則說到萬物的化生，皆被看作氣之變化的結果，氣既然存在於萬物內外，則氣作為萬物與外在溝通的中介也理所當然。

道教又把氣論與道論相合，將道家的「道」與「氣」從此掛勾，難解難分。

《老子想爾注》注「載營魄抱一能無離」曰：「一者道也。……一散形為氣，聚形為太上老君。」<sup>53</sup>氣是道的表現，可以混沌無形，也可以神格化。東漢末年所出的早期道經《太平經·安樂王者法》直言道為本體，道生元氣：「道無所不能化，故元氣守道，乃行其氣，乃生天地。」元氣守道而行，行的是什麼？在《太平經》的宇宙生成想像中，認為：

元氣恍惚自然，共凝成一（應作「天」），名為天（應作「一」）也；分而生陰而成地，名為二也；因為上天下地，陰陽相合施生人，名為三也。天者常下施，其氣下流也。地者常上求，其氣上合也。兩氣交於中央。人者，居其中為正也。兩氣者常交用事，合於中央，乃共生萬物。萬物悉受此二氣以成形，合為情性；無此二氣，不能生成也。故萬物命繫此二氣，二氣交相於形中。<sup>54</sup>

《太平經》談氣的相合與上下運動，明顯承自《老子》並說明更詳。同一元氣分出陰、陽而成天、地，由天地之氣在當中互相交合而成形萬物。此種天地間陰陽二氣的升降運動，再加上氣在萬物間的出入運動，表現宇宙蓬勃的生機，雖然本身還不是生命，卻是生命之所以能活動不息的動力來源。

### 三、精氣賦予生命

關於氣的運動關乎生命變化，醫家亦有同樣的看法，《素問·六微旨大論》闡釋得十分生動：

<sup>52</sup> 以上，《抱朴子內篇校釋》卷7，P.124；卷5，P.103。

<sup>53</sup> 《老子想爾注校箋》，P.13。

<sup>54</sup> 以上，分見〈乙部〉、〈戊部〉、〈太平經鈔辛部〉，《太平經合校》，P.21、305、694。

出入廢，則神機化滅；升降息，則氣立孤危。故非出入，則無以生、長、壯、老、已，非升降，則無以生、長、化、收、藏。是以升降出入，無器不有。故器者，生化之宇，器散則分之，生化息矣。故無不出入，無不升降。<sup>55</sup>



人與萬物都生於天地氣交之中，人有氣之升降出入則有生、長、壯、老、已，萬物有氣之升降出入則有生、長、化、收、藏，故氣之闔辟往來在天地萬物都是相通的。引文言「器」是把萬物都當成盛裝「氣」的器皿，<sup>56</sup>器皿中氣多氣少、氣的種類、氣的出入就會影響器皿的狀態。

順著此番思維，就會涉及氣與生命的關係。如王充《論衡·談天》云：「含氣之類，無有不長。」<sup>57</sup>醫家則設想令萬物能夠生長或供給萬物生命活動的能量，來自於萬物所受之氣，用「氣」指稱身體內部流動的精微物質。其中稟賦於父母，先身而生的乃是先天精氣，此即上文所說化生萬物的元氣一類。另外，單靠元氣還不足以維持生命，人要活著，須持續從外攝入氣；《素問·六節藏象論》：「天食人以五氣，地食人以五味。五氣入鼻，藏於心肺，…五味入口，藏於腸胃。味有所藏，以養五氣。」供應人活動的能量來源，不只是用口所攝取的飲食化的水穀精氣而已，還包括用鼻所攝進的清氣。飲食入腸胃運化，所成的水穀精氣依五味而輸布五臟，同樣的，清氣入心肺運化，也依五行之氣而輸布五臟。故《難經·八難》云：「氣者，人之根本也。根絕則莖葉枯矣。」<sup>58</sup>視精氣為生命之所以存活的關鍵。梁·陶弘景《養性延命錄·服氣療病篇》：「精者，血脈之川流，守骨之靈神也。精去則骨枯，骨枯則死矣。是以為道務寶其精。」<sup>59</sup>陶弘景的「精」就是精氣，是流動於血脈、維持生命的精微。《難經》

<sup>55</sup> 《黃帝內經素問譯解·六微旨大論》，P.527-528。

<sup>56</sup> 湯淺泰雄：「在中國傳統哲學裡，人是氣的能量之容器。而在醫學的場合裡，則把這種思考方式具體化，將人體最基本的存在模式，當作經絡系統中氣的流動體系來看待。」參氏著；盧瑞容譯：〈「氣之身體觀」在東亞哲學與科學中的探討——及其與西洋的比較考察〉，收入楊儒賓主編：《中國古代思想中的氣論及身體觀》，P.76。

<sup>57</sup> 黃暉撰：《論衡校釋·談天》（北京：中華書局，1990）卷 11，P.473。

<sup>58</sup> 林輝鎮編撰：《難經本義新解·八難》（台北：益群，1986）卷上，P.59。

<sup>59</sup> 南朝梁·陶弘景撰：《養性延命錄·服氣療病篇第四》卷下，《正統道藏·洞神部·方法類》

與陶弘景的主張，大抵也是普及於六朝仙道思想中的觀念。

「以氣維持生命」這樣的想法並不只是單純說有呼吸、氣息就能存活而已，還可說是元氣論的進一步延伸，蓋元氣既然形構事物，若失去元氣的話事物自然形體不再。前引《莊子·知北遊》即認為：「人之生，氣之聚也；聚則為生，散則為死。」類似的表述也見於《管子·樞言》：「有氣則生，無氣則死，生者以其氣。」<sup>60</sup>王充在《論衡·論死》同樣以氣之凝聚與否來解釋生死：

人之所以生者，精氣也，死而精氣滅。能為精氣者，血脈也。人死血脈竭，竭而精氣滅，滅而形體朽，朽而成灰土…氣之生人，猶水之為冰也。水凝為冰，氣凝為人。

人生於天地之間，其猶冰也。陰陽之氣，凝而為人，年終壽盡，死還為氣。<sup>61</sup>

氣凝聚而生人，像水凝而成冰，意味著氣的凝聚產生一種變化，使氣不再只是一般氣的狀態，人能存活是因為血脈中流動著精氣。王充觀點與醫家相近，以氣來指稱生命、器官、系統的活動、作用。然而為何精氣能讓生命活動？此則純以耳目觀察仍不得而解，唯有歸之於神祕——氣不只是形構萬物的基本材料，還具有神祕的本質或蘊含能量、力量，此即涉及氣論中的精氣說。

精氣說早於先秦時已出現。戰國時期稷下黃老學派的代表作《管子·內業》便設想「精也者，氣之精者也」，是把氣中最精微、或帶有神祕力量者稱為精：

凡物之精，此則為生，下生五穀，上為列星。流於天地之間，謂之鬼神；藏於胸中，謂之聖人。<sup>62</sup>

萬物之中具有特別性質者，如五穀可滋養生命、列星可發光等，是因為這些事物不只是由氣所構成，乃是帶有神祕性質的精氣。鬼神之所以為鬼神，聖人之

---

冊 31，P.89-2

<sup>60</sup> 清·戴望校正：《管子·樞言》（上海：商務印書館，1936）冊 1，卷 4，P.53。

<sup>61</sup> 以上，《論衡校釋·論死》卷 20，P.871、877。

<sup>62</sup> 以上，《管子·內業》冊 2，卷 16，P.101、99。

所以為聖人，這些特殊的活動表現，都是精氣賦予了神祕的力量。<sup>63</sup>《呂氏春秋·季春紀·盡數》云：「精氣之集也，必有人也。集於羽鳥與為飛揚，集於走獸與為流行，集於珠玉與為精朗，集於樹木與為茂長，集於聖人與為夙明。」<sup>64</sup>這樣的精氣顯然不止於維持生命活動，還關乎動、植、礦物以及聖人的生命功能，連品格、意識、智慧等層面也稟賦自氣，像《管子·內業》即認為人的意識由「氣」構成：「氣道乃生，生乃思，思乃知，知乃止矣。」<sup>65</sup>是精氣既作為生命的來源，也作為聖人智慧的來源。然則若是「氣道乃生，生乃思」，何以只有人的思維能力特別發達？大概因為人所稟賦的精氣較其他物種為多，精氣累積到足夠才量變產生質變。唐末閩丘方遠摘錄《太平經》而成的《太平經聖君祕旨》認為：「夫人本生混沌之氣，氣生精，精生神，神生明。本於陰陽之氣，氣轉為精，精轉為神，神轉為明。」<sup>66</sup>呼應氣的凝聚造成質變，氣的層次理當逐漸提昇，逐漸從混沌而分陰陽而越來越凝鍊、具有條理；或者精氣的種類能互相調和，因此產生更高層級的作用，《素問·六節藏象論》的「氣和而生，津液相成，神乃自生」，<sup>67</sup>就說「神」這樣的生命層次是要由五臟之氣與津液的相和、相成乃能產生。可見黃老道家、醫家與道教觀點均相一致。

所謂的精，是氣之精微者，或氣之凝聚者。所謂的神，則是更高的精氣層次，或者是氣表現出來的神妙作用；在人體來說，就是生命活動的表現，如臟腑能自動運作等。所謂的明，則是生命活動的高級功能的展現，即心理意識層面；然又不只是單純的意識或思考，其中隱含洞察事物的能力。當「神明」連用，乃指稱通達生命或道的意識狀態或思維，故人心虛壹清靜方稱神明，而人身之外的神祇也稱神明。此皆氣之表現層次不同。馬非白則說到：「《管子·內

<sup>63</sup> 不禁讓人聯想到《左傳·昭公七年》子產答趙景子之語：「人生始化曰魄，既生魄，陽曰魂。用物精多，則魂魄強，是以有精爽至於神明。」（《春秋左傳注·昭公七年》，P.1292）可見子產相信，攝取之精多，會令魂魄取得更多的力量，以至於死後魂魄仍有神明（具有人格、意志）。

<sup>64</sup> 《呂氏春秋新校釋·季春紀·盡數》卷3，P.136。

<sup>65</sup> 《管子·內業》冊2，卷16，P.101。

<sup>66</sup> 《太平經合校·太平經佚文》，P.739。

<sup>67</sup> 《黃帝內經素問譯解·六節藏象論》，P.88。



業》等四篇的精氣論中，道、精、氣、神、性等字幾乎都可以代換互通。<sup>68</sup>既然當初使用不同之字詞來表達，道、精、氣、神理當各有其不可替換的獨特性質，不過使用實際檢證會發現，不只是《管子》，凡是黃老道家的典籍，其「道」、「精」、「氣」、「神」，乃至「德」字若互通而觀，往往容易釐清、解讀其中義理。因為這些字詞大多放在精氣說的範疇中來闡釋生命現象，所以亦有相通的部分。只從其基礎面去看雖不免淺化概念，有時卻能跳出文字障之糾纏，而得到明確的解析。

從「氣道乃生，生乃思，思乃知，知乃止矣」來論，氣像是道的載體，或者，氣就是道的實質表現。氣循道運作而後有生命，有生命而後有思想，有求知的能力和要求，身與心乃是氣一貫的發展，並不分割。<sup>69</sup>前引《太平經合校·太平經鈔辛部》承繼之：「萬物悉受此（天地）二氣以成形，合為情性。」就提到氣賦予萬物生命的內容，包括外在的形體與內在的情性。前節論五行時提到醫家的藏象學說，臟腑關聯情志，也因為氣相通於物質層面的身體和意識層面的身體。《論衡·論死》亦有類似的論點：

人之所以聰明智惠者，以含五常之氣也；五常之氣所以在人者，以五藏在形中也。五藏不傷，則人智惠；五藏有病，則人荒忽，荒忽則愚癡矣。<sup>70</sup>

應對人事而表現的聰明智慧，是因為人體內含五常之氣，由五臟分別司理。生理上五臟有病，不能理氣，心理上也會有病。

道教承襲精氣與生命的論點，想像事物性質各殊的原因也在於氣，例如《抱朴子·論仙》：「若謂受氣皆有一定，則雉之為蜃，雀之為蛤，壤蟲假翼，川蛙翻飛，水蠃為蛉，苻苓為蛆，田鼠為鴛，腐草為螢，鼃之為虎，蛇之為龍，皆不然乎？若謂人稟正性，不同凡物，皇天賦命，無有彼此，則牛哀成虎，楚媼

<sup>68</sup> 馬非白：〈《管子·內業》篇之精神學說及其他〉，《管子學刊》第四期（1998），P.4-7。又可參胡家聰：《管子新探》（北京：中國社會科學，1995），P.93-94。

<sup>69</sup> 湯淺泰雄：「這個體系並非單純的生理學之物，同時也具有心理學的特質。」見湯淺泰雄著；盧瑞容譯：〈「氣之身體觀」在東亞哲學與科學中的探討——及其與西洋的比較考察〉，《中國古代思想中的氣論及身體觀》，P.77。

<sup>70</sup> 《論衡校釋·論死》卷 20，P.875。

為龜，枝離為柳，秦女為石，死而更生，男女易形，老彭之壽，殤子之夭，其何故哉？苟有不同，則其異有何限乎？」<sup>71</sup>壽命長短和萬物的特性，也都取決於稟氣的多寡與差異。氣作為事物——尤其是生物——的內涵，使得「器」盛裝了不同的氣，「器」之性質也就不同。這就是仙道修煉要攝取精氣的主因之一，而且可以解釋修煉法中為何要依特定的季節方位來服日月星辰精氣，因為如此才可以採取特定的、相應身體構造的精氣。爰此，當能理解中國古人把「精氣」作為「一切神祕的東西裡面的有效本原」<sup>72</sup>，以之釋物，關切點在於氣化宇宙中那股令萬物活靈活現的神祕之「力」，特別強調氣對於生命——不論是生理還是心理——造成的變化潛能。這樣在萬物之間溝通、傳遞，影響萬物的互滲功能，大約類同於原始思維中的瑪那（mana）。<sup>73</sup>

總之，一方面，「氣」是立足於「材料」的意義上，為萬物的存在提供一個共同的「原初質素」(Original Matter)、「物質底基」(Material Substratum)；<sup>74</sup>另一方面，氣由道化生，是道的載體，氣的運動也就是道之具體呈現。因為有氣作為構成形體的基礎質料，事物之形體才得以存在；因為有共通之一氣來連結、溝通、傳遞，事物間的作用、互滲、影響才有了中介；因為有氣之聚散、遞嬗，事物才得以發生、化育和消亡；因為氣蘊含了神祕的性質，生命得以活動，甚至產生意識、聰明智慧。也就是說，「氣」是一切有無、變化之本體底蘊。以氣論來認識事物，意味著事物基底是連續的、流動的、整體的，若再配合陰陽概念、五行系統，可一起摹畫出世界的樣貌：

「氣化宇宙」的認識是就天地人間的「同質」處著手，「陰陽」、「五行」

<sup>71</sup> 《抱朴子內篇校釋·論仙》卷2，P.13。

<sup>72</sup> 裘錫圭：〈稷下道家精氣說研究〉，收入《文史叢稿—上古思想、民俗與古文字學史》（上海：上海遠東出版社，1996），P.54。

<sup>73</sup> 裘錫圭在〈稷下道家精氣說研究〉中比較原始思維中的「瑪那」(mana)：「以為萬物的活動都是由於這種魔力注入其中，即精靈本身」也是因為這種魔力附於其上方能靈動。這種魔力是一種渾渾沌沌的氣，瀰漫於宇宙之間，無論何物，得之便能靈動，不得便不能；他只能憑附於萬物以自表現，自己本身是非人格的。」（裘錫圭：《文史叢稿—上古思想、民俗與古文字學史》，P.38）

<sup>74</sup> 陳德興撰：《氣論釋物的身體哲學·第三章》，P.76。

的釋物則從天地人間的「同構」處立論，基此認知以演繹天地人間「交感」、「互滲」之義理。<sup>75</sup>

道教對氣的看法包含了元氣論、精氣說，六朝以來，仙道興起，氣對生命既然如此重要，求仙者自然而然會關注氣的得失，所以有志求仙之學者多從煉氣養生的角度談氣。《抱朴子內篇·至理》認為「人在氣中，氣在人中，自天地至於萬物，無不須氣以生者也」，是以失氣則身亡，「身勞則神散，氣竭則命終」<sup>76</sup>，自然主張應該寶精養氣。早在《管子·中匡》中就借齊桓公與管仲的對話談到治氣以養生、修心、成德：「公曰：『請問為身？』對曰：『道血氣以求長年、長心、長德，此為身也。』」<sup>77</sup>這裡的導血氣應該有具體的藥方或功法，或者還包含心理方面的要求。還有後世出土的戰國時期〈行氣銘〉：

行氣，深則蓄，蓄則伸，伸則下，下則定，定則固，固則萌，萌則長，長則復，復則天；天几本在上，地几本在下，從則生，逆則死。<sup>78</sup>

更是早期行氣養生方術的代表。道教中的服氣、行氣、胎息等諸家氣法可謂前有所承，奠基於悠久的氣論傳統上，技術面承自養生方術，理論面承自養氣工夫論。養氣工夫論見本章第四節，仙道服氣之討論詳見第五章。

<sup>75</sup> 陳德興撰：《氣論釋物的身體哲學·第三章》，P.73。

<sup>76</sup> 以上，《抱朴子內篇校釋·至理》卷5，P.103、99。

<sup>77</sup> 《管子·中匡》冊1，卷8，，P.97。

<sup>78</sup> 原拓片見羅振玉編：《三代吉金文存》（北京：中華書局，1983）卷20，P.49。隸定依杜正勝撰：《從眉壽到長生：醫療文化與中國古代生命觀·養形與延年》（台北：三民書局，2005），P.273-274。



### 第三節 天人論

「天人相應」的思維之一是為「天人合一」。先秦以下，中國思想莫不認為「天道」和「人道」合一——創造宇宙的法則與條件必然也創造了萬物生命，包括人類；因而引導宇宙運轉、萬物生息的規律必然也引導人類的生命活動；故能夠解讀、掌握宇宙奧祕的智慧必然也能理解與應用在人類身上。湯淺泰雄的一段話正好適切地表達了天人合一的意義：

宇宙中人類的位置及其特質，便可以藉由此種預先調整好的秩序來體認辨識。整個宇宙現象，非但不能視為是和人類分離的客觀現象，而且還要經常把人類放進去來觀察。人類站在「自我」這一點上，就可以把內與外兩個廣大的宇宙（outer and inner cosmos）結合起來。<sup>79</sup>

這樣天人合一的信念顯然來源古老，自上古先民代代傳承至信史年代，彼時先民自我意識未顯，群體的存在感大於個體，而人在天地中渺小如滄海一粟卻與萬物平起平坐、共享天地之庇護，正像《莊子·齊物論》所說的「天地與我並生，萬物與我為一」，因此原始思維中「生命一體化」（solidarity of life）<sup>80</sup>的信仰油然而生。

當智識發展突破了限制，自我與他者的界線清晰起來，人的思維開始具有強烈的懷疑態度與主體操控欲，文化發展出明確的政治與宗教體系，人與天地就愈加隔閡。自此之後，「天人合一」這樣的信念便顯得太過素樸，人需要為自己和天地的連結找尋更多的解釋、更可靠的契應，因此便有了各種「天人相應」的說法，用來具體說明獨立於人類意識之外的客觀存在「天」與具有意識主體的「人」，有著統一的本原、屬性、結構和規律。比如卜筮，卜筮的原理便是在

<sup>79</sup> 湯淺泰雄云：「宇宙中人類的位置及其特質，便可以藉由此種預先調整好的秩序來體認辨識。整個宇宙現象，非但不能視為是和人類分離的客觀現象，而且還要經常把人類放進去來觀察。人類站在『自我』這一點上，就可以把內與外兩個廣大的宇宙（outer and inner cosmos）結合起來。」見氏著；盧瑞容譯：〈「氣之身體觀」在東亞哲學與科學中的探討——及其與西洋的比較考察〉，收入楊儒賓主編：《中國古代思想中的氣論及身體觀》，P.98。

<sup>80</sup> 「生命一體化」可見 Ernst Cassirer 著；甘陽譯：《人論》（台北：桂冠圖書，1990），P.122。

人與自然之間設定相應的關係，以此關係作為卜筮的根據，因此人為設定推行的易數可以描述自然現象，而且是現象變化中穩定的秩序；反過來說，易數中的宇宙秩序觀也可以用來解釋人事、指引人事的方向。先秦子家承繼傳統信念與思維，故思想中常蘊含並反思天人之關係，錢穆先生言：「雖孔、孟、莊、老，尋其底蘊，蓋莫不有一種天人相應之觀念默存於其胸臆間，特所從言之有異耳，非自陰陽家乃始有此意見也。」<sup>81</sup>「天人合一」在原始思維中，是主客未分、道術尚未為天下裂的素樸信仰，不過，在人的主體性彰顯之後，也可以說為生命的理想境界，是哲人與求道者終生希冀追尋的失落樂園。

### 一、天人相應的邏輯

《莊子·漁父》：「同類相從，同聲相應，固天之理也。」<sup>82</sup>《周易·乾卦·文言》：「同聲相應，同氣相求。水流溼，火就燥，雲從龍，風從虎，聖人作而萬物覩。本乎天者親上，本乎地者親下，則各從其類也。」<sup>83</sup>秦漢諸子典籍類似的說法頗多，是古人觀察自然後作出的重大思考結論。藉由觀察事物之間類同或相從的現象，歸納出事物若有相似的共相或性質，便有呼應與聚合的趨向。此中最具說服力的論據是聲音的共鳴，「鼓宮而宮動，鼓角而角動」，頻率越相近、共鳴便越強，古人雖然不知道是什麼造成兩者之間的聯繫，但顯然兩者遵循同一理則而有了交流感應。

同類相從、同氣相求、同聲相應，是「天人相應」得以成立的普遍邏輯，例如解釋《呂氏春秋·有始覽·應同》的五德終始：聖王何以受命於天？因為黃帝、禹、湯、文王等見禎祥而知五行中之勝氣，故起而相應。那麼為何不是他人，獨獨是該位聖王見禎祥而起事？此皆因同具五行之一德性的聖人與當時天之勝氣恰得相應，乃能成事：「類固相召，氣同則合，聲比則應。鼓宮而宮動，

<sup>81</sup> 錢穆：《中國學術思想史論叢（二）·與繆彥威書論戰國秦漢間新儒家》，《錢賓四先生全集》（台北：聯經，1995），P.80。

<sup>82</sup> 《莊子集解·漁父》卷8，P.274。

<sup>83</sup> 《重刊宋本十三經注疏·周易注疏·周易兼義》P.15-1。

鼓角而角動。平地注水，水流溼。均薪施火，火就燥。」<sup>84</sup>天命因而具有了客觀的根據。同類相從、同氣相求的邏輯恰好也為董仲舒天人感應論找到操作的方式：

百物去其所與異，而從其所與同。故氣同則會，聲比則應，其驗皦然也。

試調琴瑟而錯之，鼓其宮，則他宮應之，鼓其商，而他商應之，五音比而自鳴，非有神，其數然也。美事召美類，惡事召惡類，類之相應而起也，如馬鳴則馬應之，牛鳴則牛應之。<sup>85</sup>

然則相應的共相在哪？董仲舒竭力找出天人之間的相似性，作為天人感應論的論據。而最好的相應莫過於數：

物疾疾莫能偶天地，唯人獨能偶天地。人有三百六十節，偶天之數也；形體骨肉，偶地之厚也；上有耳目聰明，日月之象也；體有空竅理脈，川谷之象也；心有哀樂喜怒，神氣之類也；觀人之體，一何高物之甚，而類於天也。…是故人之身，首妘而員，象天容也；髮，象星辰也；耳目戾戾，象日月也；鼻口呼吸，象風氣也；胸中達知，象神明也；腹胞實虛，象百物也。…天以終歲之數，成人之身，故小節三百六十六，副日數也；大節十二分，副月數也；內有五臟，副五行數也；外有四肢，副四時數也；乍視乍瞑，副晝夜也；乍剛乍柔，副冬夏也；乍哀乍樂，副陰陽也；心有計慮，副度數也；行有倫理，副天地也。此皆暗膚著身，與人俱生，比而偶之奔合。於其可數也，副數；不可數者，副類，皆當同而副天，一也。<sup>86</sup>

可數的部分則與天地之數一一對應。至於不可數的部分，如人的樣貌、品性、

<sup>84</sup> 《呂氏春秋新校釋·有始覽·應同》卷 13，P.678。

<sup>85</sup> 《春秋繁露新注·同類相動》，P.269。

<sup>86</sup> 《春秋繁露新注·人副天數》卷 13，P.265-267。如果《文子》的年代確出於先秦，則董仲舒言人副天數或可能取自道家觀點，見《文子·九守》：「頭圓法天，足方象地。天有四時、五行、九曜、三百六十日，人有四支、五藏、九竅、三百六十節。天有風雨寒暑，人有取與喜怒。膽為雲，肺為氣，脾為風，腎為雨，肝為雷。人與天地相類而心為之主。耳目者，日月也。血氣者，風雨也。」（《文子·九守》，P.15-16。收於《鄧析子、鬼谷子、文子》合訂本（台北：臺灣中華書局，1978））

情感和生理，便將天地比擬為人，找尋可供對照的現象。

〈人副天數〉目的在於論證人與天的密切對應：「天地之符，陰陽之副，常設於身，身猶天也，數與之相參，故命與之相連也。」言人之身體猶如天，意味人身並非只是天地的一部分，人身就是一個整體，是天地的縮影，天地為大宇宙、人身便是小宇宙。<sup>87</sup>

若人身包括了天地的全體信息，依照「氣同則會，聲比則應」的原則，人與天地的狀態會不會互相呼應呢？答案無疑是肯定的。在周秦典籍中不少處都透露出天人相應的信念，如《老子·79章》：「天道無親，常與善人。」<sup>88</sup>《左傳·僖公五年》：「皇天無親，惟德是輔。」<sup>89</sup>《易經·坤卦·文言》：「積善之家必餘慶，積不善之家必餘殃。」<sup>90</sup>相信天和人既然彼此聯繫，人的作為必會感通於天，然後反饋於人。董仲舒的天人感應論中則舉自然界現象為證：

天將陰雨，人之病故為之先動，是陰相應而起也；天將欲陰雨，又使人欲睡臥者，陰氣也。有憂，亦使人臥者，是陰相求也；有喜者，使人不欲臥者，是陽相索也；水得夜，益長數分，東風而酒湛溢；病者至夜，而疾益甚；雞至幾明，皆鳴而相薄。其氣益精，故陽益陽，而陰益陰，陰陽之氣因可以類相益損也。天有陰陽，人亦有陰陽。天地之陰氣起，而人之陰氣應之而起；人之陰氣起，天地之陰氣亦宜應之而起，其道一

<sup>87</sup> 大小宇宙的相應，在印度佛教中似未曾見，但隋·智顓：《釋禪波羅密次第法門》卷8借用以描述「通明觀」的初禪修證境界之一「內世間與外國土義相關相」：「行者三昧智慧願智之力諦觀身時，即知此身具徧天地一切法俗之事，所以者何？如此身相頭圓象天，足方法地，內有空種即是虛空，腹溫暖法春夏，背剛強法秋冬，四支體法四時，大節十二法十二月，小節三百六十法三百六十日，鼻口出氣息法山澤谿谷中之風氣，眼目法日月，眼開閉法晝夜，髮法星辰，眉為北斗，脈為江河，骨為玉石，皮肉為地土，毛法叢林，五臟在內，在天法五星，在地法五岳，在陰陽法五行，在世間法五諦。內為五神，修為五德，使者為八卦，治罪為五刑，主領為五官，昇為五雲，化為五龍：心為朱雀，腎為玄武，肝為青龍，肺為白虎，脾為句陳，此五種眾生則攝一切世間禽獸悉在其內。亦為五姓，謂宮商角徵羽，一切萬姓並在其內。對書典則為五經，一切書史並從此出。若對工巧，即是五明六藝，一切技術悉出其間。當知此身雖小，義與天地相關，如是說身非但直是五陰世間，亦是國土世間。」（見《大正新修大藏經》冊46，No.1916，P.532）

<sup>88</sup> 《老子校釋》，見《老子釋譯》，P.306。

<sup>89</sup> 《春秋左傳注·僖公五年》，P.309。

<sup>90</sup> 清·阮元審定；盧宣旬校：《重刊宋本十三經注疏·周易注疏》（台北：藝文印書館，1965），P.20-2。

也。明於此者，欲致雨，則動陰以起陰；欲止雨，則動陽以起陽。故致雨，非神也，而疑於神者，其理微妙也。<sup>91</sup>

董仲舒所舉之例證在今天看來，可能覺得過於粗糙，犯了將不同範疇扯在一起的謬誤，不過依其理路看，用陰陽相應就可解釋現象，正是他表現出以簡御繁的神妙之道，蓋陰陽二氣瀰漫於天地，現象之因果皆可化歸為陰陽二氣的感應。天地的氣變造成人身生理、心理與行為的反應；反之，人也能靠著自身的行為影響天地，所以「欲致雨，則動陰以起陰；欲止雨，則動陽以起陽」。這其實是以氣論、天人感應論包裝的政治神學，不像西方宗教宣揚神的全能與人的無力，而是在類似巫術的神學中彰顯出人文化成的積極精神。相類似的「人能感天」想法，也見於《淮南子·本經訓》：

天地之合和，陰陽之陶化萬物，皆乘人氣者也。…天地宇宙，一人之身也；六合之內，一人之制也。是故明於性者，天地不能脅也；審於符者，怪物不能惑也。故聖人者，由近知遠，而萬殊為一。<sup>92</sup>

天地宇宙如一人之身，人類若能和睦太平，天地乘此和氣便風調雨順；故治天下即從治身做起，著重在人對於世界盛衰具有掌控的力量。這裡天人相應的中介是氣，由氣的溝通與對氣性之了解可令萬殊為一。如此以人為主、能參天地造化的思考模式，乃上承先秦諸子，可溯源至西周，而下啟如《抱朴子·黃白》引龜甲文云「我命在我不在天，還丹成金億萬年」<sup>93</sup>的仙道思路，亦即人可以透過了解、進而應用天道運行之理則，更易生命歷程、提昇生命素質。

董仲舒「天人感應論」與《淮南子·本經訓》的論述目的是為了治理國家，且置而不論；其思想背景均與巫術或道家有所關連，因而容易延伸到宗教層面。先秦至兩漢所發揮的「天人相應」觀念，其證據常是簡單的類比思考，論證效力有限，但卻可以讓此種觀念經由朝廷與學術而流行於世，加上中國素來具有

<sup>91</sup> 以上，分見〈人副天數〉、〈同類相動〉，《春秋繁露新注》，P.266、P.269-270。

<sup>92</sup> 《淮南鴻烈集解·本經訓》卷 8，P.249。

<sup>93</sup> 《抱朴子內篇校釋·黃白》卷 16，P.262。



「人文化成」之思想，為後世仙道提供了知天道以修煉、藉人力以改造化的修行理論背景。



## 二、醫家的天人相應

「天人相應」的觀念是中國文化固有的底蘊，在醫家來說，此觀念更是根深柢固。《黃帝內經》為漢代以前所有醫經的總結，<sup>94</sup>其通天人之說：

氣始而生化，氣散而有形，氣布而蕃育，氣終而象變，其致一也。（《素問·五常致大論》）

夫五運陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始，神明之府也，可不通乎！（《素問·天元紀大論》）<sup>95</sup>

將氣、陰陽、五行的理路，放在以人身為中心的問題上，並以中國古代的天人整體觀，形構一張天人合一、天人參贊的網路。醫家的理論體系不只是腦中架構的形上思維而已，更求能實際運用，可以推測他們是以臨床的例證為基礎，藉當時的理論語言，將大宇宙和小宇宙進行比對、類化、相應，而組構起來的經驗總結。

為了證明天與人之間的連結，醫家同樣運用類似董仲舒「人副天數」、「同類相動」的方法，如《黃帝針灸甲乙經·十二經脈絡脈支別》：

余聞人之合於天道也，內有五藏，以應五音、五色、五味、五時、五位；外有六府，以合六律，主持陰陽諸經，而合之十二月、十二辰、十二節、十二時、十二經水、十二經脈，此五藏六府所以應天道也。<sup>96</sup>

以及《靈樞·邪客》言「人與天地相應者」：「天圓地方，人頭圓足方以應之。天有日月，人有兩目。地有九州，人有九竅。天有風雨，人有喜怒。天有雷電，人有音聲。天有四時，人有四肢。天有五音，人有五藏。天有六律，人有六府。

<sup>94</sup> 參陳德興撰：《氣論釋物的身體哲學·緒論》，P.16-19。

<sup>95</sup> 以上，《黃帝內經素問譯解》，P.568、492。

<sup>96</sup> 晉·皇甫謐撰：《黃帝針灸甲乙經·十二經脈絡脈支別》（北京：學苑出版社，1995）卷2，P.686。

天有冬夏，人有寒熱。天有十日，人有手十指。…此人與天地相應者也。」<sup>97</sup>

醫家的天人相應闡述人體組織結構、生理現象以及疾病，與自然界變化的相對應關係，同樣是為了實用。蓋醫家認為疾之所起除了內部情志問題，病邪多來自於外，人生與外在環境不調，便導致百病叢生；治療先需辨證，故當釐清天人相應之間的關係哪裡出了問題。因此，「人副天數」那種靜態的相應並非醫家最為關注的焦點，當《素問·舉痛論》云「余聞善言天者，必有驗於人」，其實是希望了解天地的變化對於人產生何種影響。氣的論述便適切地提供了天地與人之間相應的因由，如《素問·陰陽應象大論》：「天氣通於肺，地氣通於嗝，風氣通於肝，雷氣通於心，穀氣通於脾，雨氣通於腎。」看似不可捉摸的天與人，正藉由同類的氣相通。再如《素問·診要經終論》：

正月二月，天氣始方，地氣始發，人氣在肝。三月四月，天氣正方，地氣定發，人氣在脾。五月六月，天氣盛，地氣高，人氣在頭。七月八月，陰氣始殺，人氣在肺。九月十月，陰氣始冰，地氣始閉，人氣在心。十一月十二月，冰復，地氣合，人氣在腎。<sup>98</sup>

天地無時無刻不在變化，人的生命活動也在變化，透過天氣與人氣的互滲，自然便有天人之相應。由於人氣受天氣的影響，治病當配合天氣，如《素問·八正神明論》言針砭之補瀉時機：

天溫日明，則人血淖液而衛氣浮，故血易瀉，氣易行；天寒日陰，則人血凝泣而衛氣沉。月始生則血氣始精，衛氣始行；月郭滿則血氣實，肌肉堅；月郭空，則肌肉減，經絡虛，衛氣去，形獨居。是以因天時而調血氣也。是以天寒無刺，天溫無疑（遲疑，或解為凝）。月生無瀉，月滿無補；月郭空無治，是謂得時而調之。因天之序，盛虛之時，移光定位，正立而待之。故曰月生而瀉，是謂藏虛；月滿而補，血氣揚溢，絡有留血，命曰重實；月郭空而治，是謂亂經。

<sup>97</sup> 《黃帝內經靈樞譯解·邪客》，P.491。

<sup>98</sup> 以上，《黃帝內經素問譯解》，P.299、57、122-123。

在氣血虛時毋瀉；氣血滿時毋補；氣血重生之前毋下針醫治，這是因為在每月晦朔之日，氣血尚未重新生起，可說身體唯剩形體而少流動，故不宜針砭。天氣溫暖或陰寒，人的氣血就隨之浮動或沉凝，這尚可說是因為天氣冷熱與人的活動有關。但醫家認為月之盈虧與人氣血的實虛相應，則頗似巫術之說，牽涉到生命運作與天地相應的規律性，亦即氣血有如潮汐，以月為週期而循環生息。月的盈虧表徵了天地之氣的起落，所以可用來察知生命氣血的變化。人之一身存活於天地之中，不外於萬物，即當順天地之變化，故《素問·四氣調神大論》云：

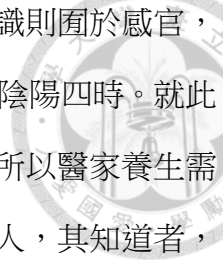
唯聖人從之，故身無奇病，萬物不失，生氣不竭。逆春氣，則少陽不生，肝氣內變；逆夏氣，則太陽不長，心氣內洞；逆秋氣，則太陰不收，肺氣焦滿；逆冬氣，則少陰不藏，腎氣獨沉。

可以說，醫家重視的天人相應，超越了單純的副數、副類的比擬，在乎的是令變化有其循環往復現象、亙古不變的規律。逆春氣則肝氣內變的邏輯，可以如《春秋繁露·同類相動》一般來解釋，人身之活動若不相應屬木的春氣之活動，則會使同屬木的肝氣內變。從以上說法，即了解醫家關注的天人相應規律，具體表現在陰陽四時，見《素問·四氣調神大論》云：

故陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也，逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。道者，聖人之行，愚者佩之。從陰陽則生。逆之則死；從之則治，逆之則亂。反順為逆，是謂內格。是故聖人不治已病，治未病，不治已亂，治未亂，此之謂也。<sup>99</sup>

既然陰陽四時是萬物之終始、死生之本，為什麼人還會逆於陰陽四時？這必須回到前面論述人類找尋天人相應的理由來看：人與天地的隔閡是由於人的主體意識強烈而起。意識有了自主性，能決定自己的行為，但意識並不能完全掌控身體，因為不勞意識操縱便能自然運作的身體功能，正是生命之基礎，由

<sup>99</sup> 以上，《黃帝內經素問譯解》，P.221-223、17-18、18-19。。



於稟賦自天地之氣，故遵循陰陽四時之道；另一方面，人的意識則囿於感官，未能知「道」、臻於神明，是故意識受物欲而決定之行止常逆於陰陽四時。就此而言，人與天地的隔閡，其實也是人之性命與意識的割裂。此所以醫家養生需要「知道」以修正認知。《素問·上古天真論》談到：「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」所謂「得道」、「知道」，意謂聖人所遵從的就是「道」，道為萬物之根本，萬物皆生於道、從於道，這是將天人相應之因歸入更形上、更基本的道論。另外，由於感官引發的物欲引誘人逆於常道，是以醫家養生也說「恬淡虛無」：「夫上古之聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風，避之有時，恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。」<sup>100</sup>如此雙管齊下，才能恢復上古真人的天人合一，盡其天年、與萬物同化於道的最佳生命狀態。

醫家講陰陽四時的天人相應觀念為六朝仙道修煉所應用，如服氣法中多注意節氣與方位，服氣時存思與各自五臟相應等即是；而知道、得道乃能長生、形神相合之說，又與仙道主張契合無間。醫家主張的「恬淡虛無，真氣從之」則是與下節所談道家主虛靜的養氣工夫論呼應相合。

醫家之天人相應畢竟不同於董仲舒乃至仙道的天人感應理論，基本只談天道能影響人，而不談人道能影響天。儘管再怎麼肯定天人相應，醫家終究視人為天地的一部分，而天地之道並非人可操控，甚至違逆者。此也可以說是，醫家與往後的仙道在企求長生的道路上分道揚鑣的根本差異。

---

<sup>100</sup> 以上，《黃帝內經素問譯解·上古天真論》，P.2、3。



#### 第四節 工夫論

前述陰陽、五行、氣化論、天人論，還未能構成仙道的完整思想背景，單單憑藉上述觀念理論，並不足以解釋何以仙道會有修行的想法。修行，意謂透過對自我身心之操縱，來達到生命之形體或精神狀態的轉變。仙道為何不只透過祭祀、祈禳、符籙、行善等方式來求仙，還會想到要修行以轉化生命，這是一個極為根本又相當複雜的問題。其實，世界上各大宗教，莫不講求修行以鍛鍊身心。修行的方式、進路、階段、目的雖各有不同，但修行實為人類宗教共通的特徵。尤其在中國文化之中，修行並非宗教所獨有，而是先秦以來知識分子、思想家乃至賢哲聖人都採取的探索與實踐生命意義之道路——討論此一道路的思想，稱之為工夫論。是以，與其說仙道之修行觀念出於宗教因素，不如說仙道之修行觀念根植於中國傳統思想中對生命歸趨的關懷。本節擬溯及先秦思想中的工夫論，以還原仙道修行觀念之背景。

##### 一、工夫論的緣由

舉凡哲學，在探討人類的定位、生命的意義時，不分中西，都不約而同地從二大問題出發：一者詢問人與宇宙的關係，二者詢問人的身心關係。在中國傳統思想來看，前者是天人論，討論已見上節；後者則是本節所要談的工夫論。在中國甚至整個東方文化來說，身心關係並非固定不變，乃是隨著心念與作為而更迭調整，是一種實踐的進程。日本湯淺泰雄云：

東方身心觀著重探討下述問題，如「(通過修行)身與心之間的關係將變得怎樣？」或者「身心關係將成為什麼？」等。而在西方哲學中，傳統的問題是「身心之間的關係是什麼？」換言之，在東方經驗上就假定一個人通過身心修行可使身心關係產生變化。只有肯定這一假定，才能提問身心之間的關係是什麼這一問題。也就是說，身心問題不是一個簡單

的理論推測，而是一個實踐的、生存體驗的，涉及整個身心的問題。身心理論僅僅是對這種生存體驗的一種反映而已。<sup>101</sup>


是故講身心關係便牽涉到工夫或是修行。若聚焦於中國文化，我們不禁要接著問：何以中國傳統思想中會產生工夫或是修行理論？本文以為，這是源於中國傳統思維的性格特質，而此種特質乃是在探究上述兩大問題中逐漸形成的理路。人與宇宙的關係、人的身心關係這兩大問題實有連通，中國傳統思想向來不割裂人與宇宙：人的存在價值，要放在天地之中、藉由人應對天地的作為而透顯出來；人的生命意義，端賴人發揚天地稟賦於自身的性德之程度而成就。這樣的天人關係自是源於原始思維的信仰，亦即人之生死吉凶，全憑上天或自然界的神靈決定，人之作為必須取悅神靈、不得違逆。商代注重祭祀，生活行止皆決於占卜，即是此種信仰之表現，而神靈信仰至今猶存。

但隨著文明的開化、智識的提昇，當我們觀察到宇宙運行的現象極有規律，例外乃是少數，於是人在日常生活中也可以安於自然規律、不再擔心動輒得咎。其時中國傳統思想於周代邁出了自我反省與道德判斷的一大步，以人文化成的精神來詮解原始思維中的天人信仰。同樣是上天或神靈降下禍福，可是上天或神靈不再是喜怒無常，而是掌理或代表天道之「聰明正直而壹者也，依人而行」<sup>102</sup>，因此人的吉凶禍福可由自身行為來決定，人循天道而生活，即獲得神靈庇佑。我們可以說，中國的人文精神表現為人類心智的理性化、道德化，肇因於其宇宙觀的理性化、道德化。

自周代以下，中國傳統思想已經將天人關係轉入道德自省的範疇，但原先原始信仰中的天人相應觀仍然存在，亦即將天地萬物視為有機的整體網絡，彼此之間互相牽動、交流——透過既是形構材質、又是互滲中介的氣來達成。人也是這套有機網絡的一個環節，只是人不同於萬物，人有自主意識來省思自身存在的意義，可以抉擇自身的吉凶或成就。由於宇宙網絡是有機動態的，而人

<sup>101</sup> 湯淺泰雄著；馬超等編譯：《靈肉探微》（北京：友誼出版公司，1990），P.2。

<sup>102</sup> 《春秋左傳注·莊公三十二年》，P.252-253。



的吉凶禍福也是視其作為而定、牽一髮而動全身，故中國傳統思想看待人與宇宙的關係向來不主張命定論。當然，中國傳統思想並不會認為人具有完全的自由，既然身處網絡之中，就沒有所謂獨立之個體。更何況，我們也很容易觀察到每個人形體、才性的不同與限制，這種相異與限制，正可運用氣論的稟賦之說解釋。用氣化論來解釋天人相應的內在邏輯，這是原始思維的理論化，仍帶有巫術的影子；但要是從這裡再深一層思考，便會提出「天道性命相貫通」的觀點，《禮記·中庸》便云：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。道也者，不可須臾離也，可離者，非道也。」<sup>103</sup>如此的信念已然屬於哲學的範疇。生來稟受天地之氣，所以人作為個體是有限的；但一身之氣連通於天，因此人的生命延伸又是無限的。如何從有限轉化、提升到無限，這就是中國傳統思想中工夫論關注之議題。

在實際的感受上，身為一個人，往往覺得自身與外在是隔開來的、是不相感通的，甚至自我之意識亦不能完全自如地掌握形體。如果天人相應、稟賦於天的信念是無可懷疑的前提，那麼何以「我」會覺得自己是受到束縛的、是孤寂的？要邁向天人合一，顯然必須先解決身心之間的問題。由一己出發，先要能解決自己生命的困惑，然後才能擴展到其他層面，這是中國思想中人文精神所慣走的內聖外王之路。此所以《禮記·大學》云：「古之欲明明德於天下者，先治其國；欲治其國者，先齊其家；欲齊其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先誠其意；欲誠其意者，先致其知；致知在格物。物格而後知至，知至而後意誠，意誠而後心正，心正而後身修，身修而後家齊，家齊而後國治，國治而後天下平。」<sup>104</sup>而生命意義之實踐要落實到工夫論，必然牽涉到身心之間氣的運作：

天地間充滿了氣，人身也是由氣組成，氣會影響人的生命與心志，而學者原則上也可以治氣、養氣。這些概念應當是共法，戰國的醫家這樣看

<sup>103</sup> 《重刊宋本十三經注疏·禮記注疏》卷 52，P.879-1。

<sup>104</sup> 《重刊宋本十三經注疏·禮記注疏》卷 60，P.983-1。

待人身，莊子、孟子、管子等人恐怕也是這樣看待的。<sup>105</sup>

從前節的討論中已知，就身體而言，氣是由先天稟賦而來，精氣構成生命，順此而發展的各種生命表現，大體上可說為生命力，與心志意識有所區別，本節特稱為「體氣」。另外，先秦的養氣之說都脫不了心，此處講的心，可以寬泛地包含意識的運作與狀態，其中也會有認知、記憶、思維、情緒等心理活動。

先秦思想已認為心與氣會互相牽動，類似今日我們說的心理影響生理，生理影響心理。如《左傳·昭公元年》：「若君身，則亦出入、飲食、哀樂之事也，山川、星辰之神又何為焉？君子有四時：朝以聽政，晝以訪問，夕以修令，夜以安身。於是乎節宣其氣，勿使有所壅閉湫底以露其體，茲心不爽，而昏亂百度。今無乃壹之，則生疾矣。」<sup>106</sup>子產認為身體健康與否會受到身心行為影響，與神靈無關。如能配合作息，有節制地宣發體氣，體氣便不致壅塞不通。否則會令身體羸弱，心不能明朗舒爽而昏亂。醫家論述亦言情志受臟腑狀況影響，如漢·張仲景《傷寒雜病論》桂林古本載有：「婦人臟燥，悲傷欲哭，數欠伸，象如神靈所作者。甘草小麥大棗湯主之」、「傷暑，夜臥不安，煩躁，讖語，舌赤，脈數，此為暑邪干心也。黃連半夏石膏甘草湯主之」<sup>107</sup>等，身體中的氣受到外邪侵擾，形體有病，則神識也會不安，甚至幻覺或癲狂。另外，《靈樞·百病始生》：「憂思傷心，重寒傷肺，忿怒傷肝，醉以入房，汗出當風傷脾，用力過度，若入房汗出浴，則傷腎。」<sup>108</sup>情志與外來風邪都是導致五臟損傷的因素之一。

何以心、氣會互相連動？前文在討論五行時，就已經提過五臟與情志配屬繫連。透過氣論的解釋，心理層面的情志實際上緊密連結生理層面，乃身體中氣的表現，與天之五氣／六氣一同牽動著人的生命活動，如《素問·陰陽應象大論》：「天有四時五行，以生長收藏，以生寒暑燥濕風。人有五藏化五氣，以

<sup>105</sup> 楊儒賓：《儒家身體觀·導論》（台北：中央研究院中國文哲研究所，2008），P.12。

<sup>106</sup> 《春秋左傳注·昭公元年》，P.1220。

<sup>107</sup> 以上，漢·張仲景著：《傷寒雜病論》（中醫整合研究小組發行），分見卷 16 第 24 條，P.304；卷 5 第 9 條，P.86。

<sup>108</sup> 《黃帝內經靈樞譯解·百病始生》，P.474。



生喜怒悲憂恐。故喜怒傷氣，寒暑傷形。暴怒傷陰，暴喜傷陽。厥氣上行，滿脈去形。喜怒不節，寒暑過度，生乃不固。」<sup>109</sup>根據上節所談的精氣說來解釋，意志、性情乃至認知，都是流動在身體中具有神祕性質的氣之發揮作用。在西方思想看來，心志範疇完全與形體不同，在中國思想傳統裡，卻與形體同出於精氣。生命的活動若放在微觀層次，不論身心均屬於氣的活動，只是氣之類型有別。精氣聯繫起形體與心志：

此世之內沒有無身體的意識，也沒有無意識的身體，而在這兩者中居間起作用的，乃是「氣」。所以身體一活動，即有氣的流行，也就有潛藏的意識作用。意識一活動，也即有氣的流行，也就有隱藏的身體作用。<sup>110</sup>一切存在皆由精氣構成，精氣是意識的構成基底，也是形體的構成基底，因此，兩者間的互滲交流自然成立。是以，身體中的氣可以影響人的生命運作和心志，心志可以治氣、養氣，這樣的觀點很自然地被諸子百家所接納。如《孟子·公孫丑上》：「志壹則動氣；氣壹則動志也。」孟子認為，心志與體氣的主導權端賴二者中何者較為強勢或占有優先地位，而這就取決於心志或體氣的凝聚、專一的程度。當心神專注於某件事物，便能引領體氣隨之投向。如此論點正好解釋上文鄭君之疾，子產認為鄭君是生活失了節度，過於專注一件事，導致體氣流行失了常度才因此生病。

職是，當我們提到修養工夫，不只是心理認知方面的學習、薰陶，理所當然也會連通著形體狀態的轉變。因此會說心氣修養的工夫是打通上下、貫通內外。上下者，天道性命相貫通是也；內外者，身心、形神相貫通是也。由於肯定人之主體意志的存在價值，先秦諸子的工夫論多半主張心為主宰，如《孟子·公孫丑上》：「夫志，氣之帥也；氣，體之充也。夫志至焉，氣次焉。」<sup>111</sup>《管子·內業》：「我心治，官乃治。我心安，官乃安。治之者心也，安之者心也。」<sup>112</sup>

<sup>109</sup> 《黃帝內經素問譯解·陰陽應象大論》，P.47-48。

<sup>110</sup> 楊儒賓：《儒家身體觀·儒家身體觀的原型》，P.49。

<sup>111</sup> 以上，《重刊宋本十三經注疏·孟子注疏》，P.54-2。

<sup>112</sup> 《管子·內業》冊2，卷16，，P.101。

均指藉著心志的修養來統攝生理功能。修養工夫即是轉化心性以至於轉化形體的踐形過程，其中前後因果關係可以說為：以心領氣，心志之氣影響體氣，細微的體氣再逐漸轉變了形體。



## 二、兩種養氣工夫論的進路

從心志下手的工夫論路數大致可分為積極充實與虛靜以待二者。關於積極充實的一路，以孟子之說為代表，從「夫志，氣之帥也」、「夫志至焉，氣次焉」即可見到孟子的養氣工夫論以意志為主導。《孟子·公孫丑上》言養氣必先具備正確的心念、志向：

「敢問夫子惡乎長？」曰：「我知言，我善養吾浩然之氣。」「敢問何謂浩然之氣？」曰：「難言也。其為氣也至大至剛，以直養而無害，則塞于天地之間。其為氣也，配義與道，無是，餒也。是集義所生者，非義襲而取之也。行有不慊於心則餒矣。我故曰：告子未嘗知義。以其外之也。必有事焉而勿正，心勿忘，勿助長也。無若宋人然。」<sup>113</sup>

「知言」與「養氣」並提，則「知言」亦是養氣的內容之一。「知言」是對於所接收的概念的處理，聞人言能知其中內涵是否合乎道義。需要注意的是，此「知」並非經由外在學習所獲得的認知，故云「非義襲而取之也」；大約近似王陽明之「良知」，也就是以生來本具的良知去理解、判斷事情，於是知言後的應對進退都合乎道義。孟子所養之氣非是一般的體氣，而是經過「配義與道」的體氣，特稱為「浩然之氣」，因而不會有一般體氣旺盛造成的生命衝動，故「直養而無害」。下文說「集義所生」則在實際事上修行，經過持續行義而逐漸積養浩然之氣。反之，若是不能合乎內在本有的良知，則有損浩然之氣，因此說「無是，餒矣」、「行有不慊於心則餒矣」。總之，孟子主張，心志的依歸或方向合乎道義，使應對行止合於道義，經由「配義與道」，體氣會轉型為浩然之氣；充養此浩然

<sup>113</sup> 《重刊宋本十三經注疏·孟子注疏》卷3，P.54-2至55-1。

之氣於生命無害，更可以成就生命本有之性德，形體也會逐漸轉化而達到踐形。<sup>114</sup>若連結到《孟子·盡心上》所言：「盡其心者，知其性也。知其性，則知天矣。存其心，養其性，所以事天也。殀壽不貳，修身以俟之，所以立命也。」<sup>115</sup>即知孟子是藉由以心養氣的工夫來實踐「天道性命相貫通」的天人合一理想。

既言「直養而無害」，表示養氣也可能走向有害的偏差。偏差的原因在於未能知言，心不知道義但任己意領氣，或逕以其他方式養氣，則所養之氣純是生理之體氣，無益於實踐性德，而且由於生理上體氣的強勢，反而影響心志趨於生理本能，隨種種生命衝動而行事，此即「今夫蹶者趨者，是氣也，而反動其心」，所以孟子才諄諄告誡「持其志，無暴其氣」。<sup>116</sup>這也關係到孟子與告子工夫論的差異。同樣談不動心，告子認為「不得於心，勿求於氣」的態度與孟子相同，不應以體氣來領導生命的走向。不過，孟子對於內在本有性德極具信心，積極地主張持志、盡心知性，故心氣之間的關係必然是「志至焉，氣次焉」。告子的不動心則是強將心志隔絕於事物之外，漠然以對。這種與世隔絕的態度造成人與世界的疏離，與傳統的天人相應說不合。告子會採取心與事物的隔離，完全是因為告子不信任內心的良知，亦即不相信內心具有先驗的、稟賦於天的道德根源，所以才說「不得於言，勿求於心」。事實上，像告子這樣對心能否主導生命朝向盡性成德的憂慮並不少見，《尚書·虞書·大禹謨》豈不云「人心惟危，道心惟微」<sup>117</sup>？《禮記·中庸》要人修道率性以通於天，不也小心翼翼地說「是故君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。莫見乎隱，莫顯乎微。故君子慎其獨也」<sup>118</sup>？世人大多數都順從生理本能，即使認知上有道德規範也多半是義襲而取之，若沒有深刻的覺察與體證，人對於內心良知普遍而言都是信仰薄弱的。從修養道德根源入手的心氣工夫雖直截易簡，卻需要堅強的意志。

孟子明確地認定內心具有道義，為天賦之性德，乃外在道德規範的根源，

<sup>114</sup> 關於「養氣以踐形」，詳參楊儒賓：《儒家身體觀·論孟子的踐形觀》，P.161-166。

<sup>115</sup> 《重刊宋本十三經注疏·孟子注疏》卷 13，P.228-2。

<sup>116</sup> 以上，《重刊宋本十三經注疏·孟子注疏》卷 3，P.54-2。

<sup>117</sup> 《重刊宋本十三經注疏·尚書注疏》卷 4，P.55-2。

<sup>118</sup> 《重刊宋本十三經注疏·禮記注疏》卷 52，P.879-1。

心志有其應循之方向。相對於此，道家則採取看似消極的工夫論，對於心志不設立場，唯令心虛靜不加干涉，以待體氣自然充養。<sup>119</sup>道家以為虛靜方能大用，就像房舍、容器一般，都是虛乃容物、靜乃恆久，《老子》中論述甚多。若應用在工夫上，老子講：「虛其心，實其腹，弱其志，強其骨。」（第3章）心、志與腹、骨對舉，前者指心理層面盡量虛、弱，即放棄意識的主導或自我之操控；反之，則要充實後者之生理層面，指的是生命中毋須意識便能自動運作的基本形構與功能。老子亦云：「為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。無為無不為。」（第48章）<sup>120</sup>，相較於「為學」是記憶、吸收學問智識，「為道」的工夫乃反向而行，捐棄掉不必要的概念資訊，令心志無所壅塞、罣礙，由於不存在主觀的臆測、偏見、固執，才能達到無為——無有違反道法自然的作為。

先秦諸子乃至儒家經典中推許的精神境界往往都與靜相關，此乃中國文化固有的內省傾向，與對自然現象中寧靜狀態的推崇，如《管子·內業》將安靜視為人類應達的天地本然平衡：

天主正，地主平，人主安靜。春秋冬夏，天之時也。山陵川谷，地之枝也。喜怒取予，人之謀也。是故聖人與時變而不化，從物而不移，能正能靜，然後能定。<sup>121</sup>

天有四季、地有高下、人有情緒，然變化中都有不變的正、平、安靜以為基準。這裡我們又看到天人論中小宇宙與大宇宙的對應，大宇宙的運行法則同樣類比到人之小宇宙中。此所以老子主張心之虛靜，因為認為虛靜不只是一種心理狀態，更是一切生命活動共同的歸趨，《老子·第16章》：「致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀其復。夫物云云，各歸其根。歸根曰靜，靜曰復命，復命曰常。」<sup>122</sup>觀復即是觀察萬物變化的表現，會發現萬物之天命都在復歸本根，此本根狀態以「靜」稱之，象徵生命之根源，也是生命之終點。看似紛然萌動，最終都要

<sup>119</sup> 「虛」與「靜」之意義實有差別，虛言心無雜訊，靜言心不受干擾，但二者達致的心理狀態類似，且道家常合併言之。本文非專論虛靜，重在討論工夫論之特點，是以不強加區分。

<sup>120</sup> 以上，《老子校釋》，見《老子釋譯》，P.15、192-193。

<sup>121</sup> 《管子·內業》冊2，卷16，P.100。

<sup>122</sup> 《老子校釋》，見《老子釋譯》，P.64-66。

由動入靜，如此乃生命常態——於是老子有所啟悟，藉由返於虛靜的修養工夫完成人類生命應有的根本常態。

先秦思想各派所說生命應有常態之涵義不見得相同，不過均可歸結為理想的生命境界。如《管子·內業》即認為人應該是身心健全完整，又能與天地關連，清楚自身的定位：「人能正靜，皮膚裕寬，耳目聰明，筋信而骨強，乃能戴大圓，而履大方。鑒於大清，視於大明。敬慎無忒，日新其德；遍知天下，窮於四極；敬發其充，是謂內得。」人能心志正靜，則形體也隨之健康強壯、耳聰目明，這都是因為心之正靜導致內在的充實、性德的提昇。所謂「敬發其充，是謂內得」，內在充實的是什麼？答案不言可喻，即是生命表現的材質與能量，精氣是也。《管子·內業》即云：

精存自生，其外安榮，內藏以為泉原，浩然和平，以為氣淵。淵之不涸，四體乃固，泉之不竭，九竅遂通，乃能窮天地，被四海。中無惑意，外無邪蓄。心全於中，形全於外，不逢天菑，不遇人害，謂之聖人。<sup>123</sup>

這裡認為心能修養正靜，精氣自然留存、產生，充盈的精氣也令生理得以轉化，故謂「心全於中，形全於外」；充實身體的精氣可以料想是透過呼吸、飲食而來，因而帶入與天地萬物互滲的神祕性質，是以能「遍知天下」、「窮天地」。由於聖人能養心而治氣，心便能澄靜地接收氣的交感流行，而達到物我相通的境界。

### 三、虛靜以養氣的邏輯

道家主張心之虛靜能夠養氣，可以再析為兩個層面深入討論：首先，為何心不虛靜就無法養氣，甚至於體氣有損？其次，為何心虛靜，精氣就能在身體中充養起來？

關於第一個問題，「虛靜」一詞意味著某些東西的清空排除，或者不受某些東西的擾動。那麼心所虛靜的對象是什麼呢？狹義而粗略地說，即是受到感官

<sup>123</sup> 以上，皆見《管子·內業》冊 2，卷 16，P.102。

感受、概念認知影響而引發的諸般情志。這些情志使心隨好惡而追求外在，《老子·第12章》有云：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁田獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。是以聖人為腹不為目，故去彼取此。」<sup>124</sup>

「腹」與「目」表面上都屬生理，但「腹」呼應上文的「虛其心，實其腹」，乃虛靜而得充養的自然身體；目則代表感官，乃向外投射的情欲身體。又如《管子·內業》：「凡人之生也，必以其歡，憂則失紀，怒則失端，憂悲喜怒，道乃無處。」<sup>125</sup>各種情緒都會使身體的運作失去原本的規律、平衡，如此身體無法讓道（氣）留處。廣義而細微地說，虛靜的對象甚至可包括所有興發擾動的意識狀態，《呂氏春秋·似順論·有度》就提出令心意悖謬、塞道累德的「四六」：

先王不能盡知，執一而萬物治。使人不能執一者，物感之也。故曰通意之悖，解心之繆，去德之累，通道之塞。貴富顯嚴名利六者，悖意者也。容動色理氣意六者，繆心者也。惡欲喜怒哀樂六者，累德者也。智能去就取舍六者，塞道者也。此四六者，不蕩乎胸中則正。正則靜，靜則清明，清明則虛，虛則無為而無不為也。<sup>126</sup>

「四六」包括貴、富、顯、嚴、名、利——屬於社會價值觀，會動搖意志；容、動、色、理、氣、意——屬於應對客體的表現，會影響心念；惡、欲、喜、怒、哀、樂——屬於主體的情志，會拖累性德的發揮；智、能、去、就、取、舍——屬於主體的思維，會使行為不合於道。如此可說是否定了人整個的意識運作，只認取一個純粹無雜的心體。再舉《禮記·樂記》為例：

人生而靜，天之性也；感於物而動，性之欲也。物至知知，然後好惡形焉。好惡無節於內，知誘於外，不能反躬，天理滅矣。夫物之感人無窮，而人之好惡無節，則是物至而人化物也。人化物也者，滅天理而窮人欲者也。<sup>127</sup>

<sup>124</sup> 《老子校釋》，見《老子釋譯》，P.45-46。

<sup>125</sup> 《管子·內業》冊2，卷16，P.104。

<sup>126</sup> 《呂氏春秋新校釋·似順論·有度》卷25，P.1652。

<sup>127</sup> 《重刊宋本十三經注疏·禮記注疏》卷37，P.666-2。

此處提出人的天生本來狀態是靜，由於感官以物為對象，乃產生認知，有了認知便萌動情志好惡，由於無法節制、反躬，只是一味投射於外，遂不能反思行為是否合乎天理，僅是縱情於感官欲望之追求。〈樂記〉所謂「化物」意為「人被物所化」，人受到外物引誘而失去了自我的控制。之所以如此，是因為我們的意識運作絕大多數正是根據感官經驗以及概念認知來衡量、決斷而常常失誤、不當。從以上引據，可以了解到此種虛靜情志以清明應物的思路並非僅出現於道家，於先秦思想中不乏其例。

在《呂氏春秋·似順論·有度》的論述中，心不能虛靜的影響擴大到了身體之外，形成治理上的阻礙。人無法盡知天下道理，故單以思維來待物處事斷不能周全，若要事事都決斷應對適宜，唯有放棄不必要的意識狀態，修養成捐棄自身人格與個體性的聖王，唯有如此，才是完全無為，自動反射地以道來衡準萬物、治理天下。《管子·心術上》也描述了這樣的治理情況：「是以君子不休乎好，不迫乎惡，恬愉無為，去智與故。其應也，非所設也；其動也，非所取也。過在自用，罪在變化。是故，有道之君，其處也，若無知；其應物也，若偶之。」<sup>128</sup>「無知」、「偶之」正是完全理性、客觀、不帶偏私的表現。那麼，為什麼心境虛靜便可以自然應物不謬？《荀子·解蔽》雖是儒家經典，但對於心虛靜以知道的詮解或受道家影響，可與道家相參看：

人何以知道？曰：心。心何以知？曰：虛壹而靜。心未嘗不臧也，然而有所謂虛；心未嘗不兩也，然而有所謂壹；心未嘗不動也，然而有所謂靜。人生而有知，知而有志。志也者，臧也。然而有所謂虛，不以所已臧害所將受謂之虛。心生而有知，知而有異。異也者，同時兼知之。同時兼知之，兩也。然而有所謂一，不以夫一害此一謂之壹。心臥則夢，偷則自行，使之則謀，故心未嘗不動也。然而有所謂靜，不以夢劇亂知謂之靜。…虛壹而靜，謂之大清明。萬物莫形而不見，莫見而不論，莫

<sup>128</sup> 《管子·心術上》冊 2，卷 13，P.63。

「虛」是不讓舊有的認知架構影響新進來的訊息；「壹」是不讓彼此相異的訊息互相干擾、妨礙；「靜」則是不讓意識此起彼落的波動擾亂所知。這是一種不帶主觀評判、完全開放而客觀的心理境界，或可類比於現代科技中連通世界網路的計算機。荀子仍注重「知」，其所謂「知道」非是一般意識上的認知、了解，更為適當的說法是：清楚地鑒照出萬物的真相、意義、定位。《莊子·應帝王》亦云：「無為名尸，無為謀府，無為事任，無為知主。體盡無窮，而遊無朕，盡其所受於天，而無見得，亦虛而已。至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」<sup>130</sup>中國傳統思想認為萬物之性通於天，萬物稟賦道德而生成，因此當心境「清明」「若鏡」，能客觀、正確地鑒照萬物，則天道就在其中，甚至物我之間的互滲感通也清晰呈現，自然能適當地應物治事了。至於這樣彷彿機械的虛靜之心是否意味著人不再具有自由抉擇，剝奪人性的聖王之治是否喪失人文精神，則是倫理學的議題，已逸出本文討論的範圍。

了解心之虛靜是為了去除情志的影響後，讓我們回到心與氣的討論。心被體氣牽著走，使心志受感官或概念誘引而投向外在之對象，則生理方面的身體也隨之擾動，《淮南子·精神訓》云：

夫孔竅者，精神之戶牖也；而氣志者，五藏之使候也。耳目淫於聲色之樂，則五藏搖動而不定矣。五藏搖動而不定，則血氣滔蕩而不休矣。血氣滔蕩而不休，則精神馳騁於外而不守矣。精神馳騁於外而不守，則禍福之至，雖如丘山，無由識之矣。…故曰：「其出彌遠者，其知彌少。」

以言夫精神之不可使外淫也。<sup>131</sup>

心志若耽溺於外，當然無暇正確判斷事情，如《管子·心術上》云：「夫心有欲者，物過而目不見，聲至而耳不聞也，故曰：上離其道，下失其事。故曰：心

<sup>129</sup> 李滌生著：《荀子集釋·解弊》（台北：臺灣學生書局，1988），P.484。

<sup>130</sup> 《莊子集解·應帝王》卷2，P.75。

<sup>131</sup> 《淮南鴻烈集解·精神訓》卷7，P.222-223。



術者，無為而制竅者也。」<sup>132</sup>但是，我們還可以從心與氣的脈絡來解釋「其出彌遠者，其知彌少」：心志由精氣所成，體氣外馳，構成心志的精氣也隨之耗損，於是回過頭來降低心志之運作強度，心志也就更難持守；另外，精氣只出不入，則心志難以獲得與萬物的交流互滲，如此一來，對於外界的認知判斷，毋寧更加失準與易受煽惑。總之，若心不能虛靜於感受及情緒，則體氣也會外馳而不能存守於身，形成每況愈下的惡性反饋循環，《淮南子·原道訓》故云：「貪饕多欲之人，漠昏於勢利，誘慕於名位，冀以過人之智植于高世，則精神日以耗而彌遠，久淫而不還，形閉中距，則神無由入矣。是以天下時有盲妄自失之患。此膏燭之類也，火逾然而消逾亟。」<sup>133</sup>鼓動精神努力地向外追求，就像是燃燒蠟燭，精神越旺，生命就消耗越快。所以《老子·第 52 章》言：「塞其兌，閉其門，終身不勤。開其兌，濟其事，終身不救。」<sup>134</sup>就是要封閉感官對外的投射，以免除生命無謂的勞損。

此一去除情慾、保持內心平靜以存守體氣的工夫論原則，非只道家主張，是先秦乃至兩漢思想界均同意的共法，如儒家之《孟子·盡心下》云：「養心莫善於寡欲。其為人也寡欲，雖有不存焉者，寡矣。其為人也多欲，雖有存焉者，寡矣。」<sup>135</sup>寡欲是養心之基礎，能寡欲即能存守（浩然之氣或內在性德）。《春秋繁露·循天之道》也說情志擾動精氣有害，不如內心處於中和：

公孫之養氣曰：「裡藏泰實則氣不通，泰虛則氣不足，熱勝則氣□，寒勝則氣□，泰勞則氣不入，泰佚則氣宛至，怒則氣高，喜則氣散，憂則氣狂，懼則氣懾。凡此十者，氣之害也，而皆生於不中和。故君子怒則反中，而自說以和；喜則反中，而收之以正；憂則反中，而舒之以意；懼則反中，而實之以精。」夫中和之不可不反如此。故君子道至，氣則華而上。凡氣從心。心，氣之君也，何為而氣不隨也。是以天下之道者，

<sup>132</sup> 《管子·心術上》冊 2，卷 13，P. 63。

<sup>133</sup> 《淮南鴻烈集解·原道訓》卷 1，P.41-42。

<sup>134</sup> 《老子校釋》，見《老子釋譯》，P.206-207。

<sup>135</sup> 《重刊宋本十三經注疏·孟子注疏》卷 14，P.261-2。

皆言內心其本也。故仁人之所以多壽者，外無貪而內清淨，心和平而不失中正，取天地之美，以養其身，是其且多且治。

董仲舒引公孫尼子所言「反中」對治失衡的情志，在主張「觀喜怒哀樂未發前之氣象」的宋代理學家來看，未免慢了一步，不過卻與醫家運用情志以治療五臟之氣過與不及產生的疾患有異曲同工之妙。其言「君子道至，氣則華而上」帶有孟子以義養氣，昇華體氣的意味。董仲舒認為仁人可以長壽，是因為心態清淨中和能令精氣充裕而且心可理氣，《春秋繁露·通國身》也說「夫欲致精者，必虛靜其形」、「形靜志虛者，精氣之所趣也」<sup>136</sup>。「取天地之美，以養其身」則見到取納天地精氣以養生的工夫論理路。至於醫家，則可看《素問·上古天真論》：

夫上古聖人之教下也，皆謂之…恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。是以志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從所欲，皆得所願。故美其食，任其服，樂其俗，高下不相慕，其民故曰樸。是以嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心。愚、智、賢、不肖不懼於物，故合於道，所以能年皆度百歲而動作不衰者，以其德全不危也。<sup>137</sup>

「恬淡虛無」所以能志閑、心安，令「真氣從之」、「氣從以順」；因為精神沒有向外放馳投射，即使形體勞動也不耗損而疲倦。所謂「德全不危」可以說存生命天生之性德，也可以說保全了生命本有的精氣。《淮南子·原道訓》有類似的心靜養氣的主張：「夫精神氣志者，靜而日充者以壯，躁而日耗者以老。是故聖人將養其神，和弱其氣，平夷其形，而與道沈浮俛仰，恬然則縱之，迫則用之。其縱之也若委衣，其用之也若發機。」<sup>138</sup>生命活動沉靜下來以養神。所沉靜者包括外在之形、內在之氣以及心理上的意志。所謂「靜」是像丟著衣服一般置於一旁不管，如此不用心力地活著，精神就會逐漸充養，等到需要應物時，飽

<sup>136</sup> 以上，《春秋繁露新注》，P. 336-338、132。

<sup>137</sup> 《黃帝內經素問譯解·上古天真論》，P.3-4。

<sup>138</sup> 《淮南鴻烈集解·原道訓》卷1，P.42。

滿之精神才會如同機關被觸發，迅速而準確。

另外值得一提的，寡欲以清淨內心的工夫原則，其來源可以上溯至原始思維中巫術或祭祀前所行的齋戒儀式，蓋施行巫術或舉行祭祀需要心志專一凝定，不僅僅因為要對神靈虔誠，也因為這樣能在身體中保留充足的精氣，才足以感通神靈，令巫術或祈禳靈驗。齋戒儀式的意義，在周代將之人文化、禮儀化後仍保留了痕跡，可徵之於《禮記·祭統》：

不齊則於物無防也，嗜欲無止也。及其將齊也，防其邪物，訖其嗜欲，耳不聽樂。故記曰：「齊者不樂。」言不敢散其志也。心不苟慮，必依於道；手足不苟動，必依於禮。是故君子之齊也，專致其精明之德也。故散齊七日以定之，致齊三日以齊之。定之之謂齊。齊者精明之至也，然後可以交於神明也。<sup>139</sup>

齋所以要不嗜耳目之欲，就是為了「不敢散其志」，如此可「專致其精明之德」，唯「精明之致」乃能「交於神明」。總之，從養生、哲學與宗教的層面都可以看到去除情欲以存養精氣的說法，顯示這樣的修養工夫並非只是先秦子家才有的發展，而是前有所承，並且普遍擴及於儒、道、醫、養生家的傳統修行思想，後來流衍於六朝之仙道。

孟子的養氣工夫不以寡欲為足，除寡欲以存氣之外，尚須積極行義、擴而充之。而道家的性格趨向於靜，寧靜勿動，因為臻於靜定，方可有得，如《管子·心術上》云：「毋先物動者，搖者不定，趨者不靜，言動之不可以觀也。位者，謂其所立也，人主者立於陰，陰者靜。故曰：動則失位。陰則能制陽矣，靜則能制動矣，故曰：靜乃自得。」<sup>140</sup>動者不能清楚觀察，甚至有失位之險，不若靜以制動，靜不失位則自得。又如《列子·天瑞》說：「靜也、虛也，得其居矣。取也、與也，失其所矣。」<sup>141</sup>「虛、靜」相對於「取、與」，循無為的

<sup>139</sup> 《重刊宋本十三經注疏·禮記注疏》卷 49，P.831-2 至 832-1。

<sup>140</sup> 《管子·心術上》冊 2，卷 13，P. 63-64。

<sup>141</sup> 楊伯峻撰：《列子集釋·天瑞》（北京：中華書局，1979）卷 1，P.29。

「虛、靜」反較有為的「取、與」，更能得其居所。靜定乃有得的看法，儒家經典亦有之，如《禮記·大學》有名的例子：「知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得。」<sup>142</sup>其中有得的內容是什麼且不論，但採用靜定的態度卻是一致。

由此而論，對於道家而言，單單虛靜就是修心養氣的工夫，只要心能虛靜就掌握了關鍵。其邏輯建立在此：萬物與人既然生於天地之間，皆稟賦道德，那麼道生之、德畜之，道法自然，萬物自生自成。要是積極作為，難保不落人人為主觀的偏見之中。去除了心中不必要的干擾之後，人根本不需要強加干涉，生命自會朝向適當、應然的方向，正如上文《淮南子·原道訓》所說的「其縱之也若委衣，其用之也若發機」。所以道家的主要修養工夫無他，就在於屏除個人主觀意識，不搖惑於感官認知，則情志不起，安然而處，精氣自會回歸身中，或者說身體自會產生精氣，而達到充養形神的目的。道家的心氣工夫論在《莊子》與《管子》中一再提及。例如《莊子》：

一若志，无聽之以耳而聽之以心，无聽之以心而聽之以氣！聽止於耳，心止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。（〈人間世〉）

瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止。夫且不止，是之謂坐馳。夫徇耳目內通而外於心知，鬼神將來舍，而況人乎！是萬物之化也，禹、舜之所紐也，伏羲、几蘧之所行終，而況散焉者乎！（〈人間世〉）

无視无聽，抱神以靜，形將自正。必靜必清，无勞女形，无搖女精，乃可以長生。目无所見，耳无所聞，心无所知，女神將守形，形乃長生。慎女內，閉女外，多知為敗。（〈在宥〉）

純粹而不雜，靜一而不變，惔而无為，動而以天行，此養神之道也。夫有干、越之劍者，柙而藏之，不敢用也，寶之至也。精神四達並流，无

<sup>142</sup> 《重刊宋本十三經注疏·禮記注疏》卷 60，P.983-1。前引《管子·內業》有「能正能靜，然後能定。」與《大學》用語相似，不過順序不同，因正靜而能定，強調正靜帶來穩定之狀態。

所不極，上際於天，下蟠於地，化育萬物，不可為象，其名為同帝。（〈刻意〉）

若正汝形，一汝視，天和將至；攝汝知，一汝度，神將來舍。德將為汝美，道將為汝居。（〈知北游〉）<sup>143</sup>

《管子》主要集中於〈心術〉、〈內業〉兩篇：

毋先物動，以觀其則。動則失位，靜乃自得。…虛其欲，神將入舍。掃除不潔，神乃留處。（〈心術上〉）

天曰虛，地曰靜，乃不伐。潔其宮，開其門，去私毋言，神明若存。紛乎其若亂，靜之而自治。（〈心術上〉）

凡心之刑，自充自盈，自生自成；其所以失之，必以憂樂喜怒欲利。能去憂樂喜怒欲利，心乃反濟。彼心之情，利安以寧，勿煩勿亂，和乃自成。（〈內業〉）

凡道無所，善心安愛，心靜氣理，道乃可止。…彼道之情，惡音與聲。修心靜音，道乃可得。道也者，口之所不能言也，目之所不能視也，耳之所不能聽也，所以修心而正形也。（〈內業〉）

不以物亂官，不以官亂心，是謂中得，有神自在身，一往一來，莫之能思，失之必亂，得之必治。敬除其舍，精將自來。精想思之，寧念治之。（〈內業〉）

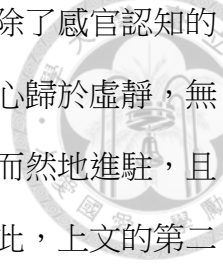
愛慾靜之，遇亂正之，勿引勿推，福將自歸。彼道自來，可藉與謀。（〈內業〉）

靜則得之，躁則失之，靈氣在心，一來一逝。其細無內，其大無外，所以失之。以躁為害，心能執靜，道將自定。（〈內業〉）<sup>144</sup>

從莊子講「心齋」、「坐忘」、「無視無聽，抱神以靜」、「無勞女形，無搖女精」到管子講「敬除其舍，精將自來」、「心能執靜，道將自定」，道家中各派說法的

<sup>143</sup> 以上，《莊子集釋》卷1，P.35-36、36-37；卷3，P.94；卷4，P.133；卷6，P.187。

<sup>144</sup> 以上，《管子》冊2，分見卷13，P.62、63；卷16，P.100、101、104。




內涵或有差異，工夫路數卻差異甚微。以氣化論釋之，一旦排除了感官認知的干擾，則身中之氣與天地萬物之氣的互滲流行自不待言；加上心歸於虛靜，無有雜訊與引誘，身體如同堪能受納之容器，精氣在流行中自然而然地進駐，且不虞向外發散，此所以言精氣（鬼神、道、福）自來其身。因此，上文的第二個疑慮：「為何心能虛靜，精氣就能在身體中充養起來？」在道家看來從來不是問題。

小結本節。道家的虛靜以待、自然養氣，看來不似以心領氣的工夫論，不過，在心、氣的關係上，仍然是以心主氣。再者，道家排除情志、概念，亦如同孟子配義與道、集義而生一般，都涉及觀念上的修正，觀念修正之後再來處理、操作心理狀態。只是孟子之養氣有明確的方向與內涵，類於正向以加成；道家之養氣則是掃除不必要的雜訊，類於否定以歸零。既然都有修心養氣之技巧，自可歸納在心氣的工夫論範疇中。復次，兩個系統的工夫論最終境界均是天人合一，所謂「萬物皆備於我」、「萬物與我為一」，也都藉著氣充實身中、感通宇宙來達成。然而二者理路上的差異則是：孟子的浩然之氣是道德上的、盡性成就的，與關聯情欲、生物本能之體氣有別，養氣是體氣轉化為浩然之氣、從蒙昧到神明的過程；而道家並不特別區分氣之道德與情欲，蓋人之智識情志皆後天偏見，精氣來自於天，其中有道，只要心無擾亂，精氣流行進駐，生命自然就復歸神明。

中國傳統的心氣工夫論是往後修煉身心理論之背景，其共通觀念像是：修行涵括身心；心為身主、以心主氣；修行是盡心也是踐形；修行之基礎在天道性命相貫通；修行之目的在成德合道以天人合一；修行之轉變是透過充養精氣或體氣來達成等等。一言以蔽之，中國傳統的工夫論建立了生命性德可以藉由身心修行來實踐的主觀根據。

六朝仙道的養氣修煉大體上也是順著這條路子。不論是吐納、服氣、存思，



仙道的修行法皆以意志為主宰，具有明確的立場，一方面要使精氣不失，另一方面還要採納天地之精氣，故養氣的態度上不似道家無為，表面上反而向孟子的養氣工夫論靠近。然而嚴格來說，孟子所說的養氣，乃順本心之自然，從「無若宋人然」的揠苗助長之喻可知：「必有事焉」乃是在事上實踐；「勿忘」言持志不懈，如種苗需要隨時照看；但毋須以意志控制體氣之運作，體氣之充養、轉變正如禾苗成長需要時間，只能耐心等待，故曰「勿正」、「勿助長」。相較於孟子，六朝仙道之煉氣真的是積極作為，而且落實了以心帥氣——不僅是心志有所朝向，然後讓精氣、身體自動地跟上、轉化，更是心志直接控制身體的精氣運行。如此修煉方式不免產生流弊：一來過於執取，而失道家自然無為之旨；二來又落於形下，心志境界的層次不高。更為先在的問題是，就算精氣是形成意念的基本材料，以及用意念能指揮肢體為憑據，仍無法保證意念必然可以操縱精氣運行。其實，意念連身體也未能完全掌握，例子顯而易見，五臟六腑之運作基本上就不受意念指揮。在佛教來說，心與氣之間的隔斷或疏離證明了心不為五蘊之主；但對六朝仙道來說，這樣的隔斷或疏離恰好是修煉所要跨越的難關，沒有虔誠堅定的信仰便無法成就求仙。

在反省到修煉方法有違道家宗旨，以及受到佛教止觀法門的影響後，六朝仙道終於開始檢討心志、意識對道的內涵、對身體精氣運行規律的理解，以及修煉方式等等是否順合於道，從而緩步調整修行的方向。關於六朝仙道理論的轉向，詳見第七章餘論。

### 第三章 仙道生命轉化及實踐理論



從上章的討論得知，陰陽概念與五行系統是天地萬物分類、運作的規律，掌握規律就能操控變化。萬物生化的根本在於氣，氣在天地萬物間流動，是一切有形的根本元素，氣賦予生命及生命的各種性質，也與生命的盛衰生死、變化流轉有關。天人相應證明天與人有密切聯繫，人身的生命樣貌是天道運行的縮影，因此仿天道就可以發展人道，生命的理想便是回歸天人合一的境界。當然，單憑了解天人關係、陰陽五行規律和氣化的作用就來建構仙道理論是不足夠的，仙道要相信人身能夠操作這些原則，並落實到修行層面上，背後還需要更多的信念與理論支持。

是否真能修煉成仙乃是個人體證，非學理所能論證，亦不是本文關切的重心。本文認為道教信仰千年不墜，並建構起完整龐大的仙道修煉理論，其信仰的內涵必然自成體系，在其體系中有脈絡可循、邏輯可導。支持六朝道教建立仙道身體觀與發展仙道修煉方法的信念與觀念為何，此乃本章所欲論述的內容。

仙道以修煉成仙為最終目標，除了相信實有神仙之外，還要進一步確立人可修煉成仙。支持仙道修行的信念之一是中國思想傳統即有修心養氣以盡性知命的踐形工夫論。修行是為了實踐生命意義、完成生命應有的潛能，此等方向、路數與仙道相合，討論已見上節。支持仙道修行的信念之二，就是宗教文化中必有活動，而修行仙道乃信仰道教理所當然的宗教活動之一。仙道生命觀同意人藉由宗教實踐來求長生、延年、成仙。本章概論於第一節。信念建立之後，還需要實踐方面的原理、依據，因此，當有修煉的變化論來支持仙道修行，即事物有變化的可能，而人掌握變化之條件來努力，可以將生命逐步轉化，討論見第二節。最後，求仙之路多途、修煉之法不一，其中是否有共通的法則可以遵循？仙道修煉的方法中應蘊含求仙合道的理路，可以保證修煉方法成立，使修煉方向不致偏差，此則第三節所談仙道修行的方向與原則。





## 第一節 仙道的生命觀

涉及生命的學問，隨其生命觀之不同，學說理論體系所取決之重心亦不同。用什麼樣的前提、角度去理解生命，就產生什麼樣的實踐樣貌。探究清楚仙道的生命觀，可用以分判仙道與醫家、道家等的根本特質。另外，道教的生命觀與醫家、道家各有異同，但道教既作為宗教，自然認為人透過祈禳、齋戒、符籙乃至修煉來追求神仙、提昇生命層次、善加成就自身性德，本合乎天道而非違背，此種態度即立基於仙道貴生的生命觀。道教起於周代，戰國時已有科儀，漢時漸傳流布，興於漢末，六朝時盛行，成為中國本土的宗教。<sup>1</sup>論其內容體質，可謂諸端並具，既含有祭祀、祈禳等神靈崇拜，符籙、修煉等方技方術，神仙、長生等傳說信仰，亦收納諸子百家中可供運用的思想。故道教之形成與世界上其他宗教不同，無有明確的創始者，反而是不同方向、不同偏重的若干主張逐漸被劃歸至「道教」此一範疇之內。司馬光《資治通鑒·宋紀一》就說：

老、莊之書，大指欲同生死，輕去就。而為神仙者，服餌修煉以求輕舉，煉草石為金銀，其為術正相戾矣；是以劉歆《七略》敘道家為諸子，神仙為方術。其後復有符水、禁咒之術。至謙之遂合而為一。至今循之，其訛甚矣。<sup>2</sup>

大體而言，道教是中國社會文化中長久以來自然形成的宗教，並非一時、一地、一人創教。六朝時雖有數樁極具影響的道教規整活動，像是南朝宋陸修靜陸修靜積極收集整理道經、弘揚靈寶派道法，為辨別道家典籍的真偽，編纂首部道教經書總目《三洞經書目錄》，並撰齋戒儀範以為典式，對江南天師道組織進行整頓和改造；南朝梁陶弘景編修上清系道經，為上清經系整理道脈，撰作《真靈位業圖》構造道教神仙譜系之著作；北魏寇謙之對早期道教教義和制度進行改革，令北天師道規模成焉，還建立和增訂較為完整的義理、規戒和齋醮儀範

<sup>1</sup> 關於道教早期歷史文獻考據，請參蕭登福著：《周秦兩漢早期道教》（台北：文津出版社，1998）。

<sup>2</sup> 《資治通鑒·宋紀·營陽王·景平元年》卷 119，P.3762-3763。

等等。但六朝道教仍未全面統一，派系眾多、修法眾多，依然各具教義、戒律、儀式。

然而，這些派別同樣被劃歸為道教，必定有其共通之點。約其共有之特色而言：第一、雖對「道」之內涵與外延詮釋未盡相同，但在宇宙本體論上，道教之徒均認可「道」先於萬物，「道」永恆常在，是一切存在之創始與基底。第二、道教之徒均表現為好道、樂道，重視身心逍遙，追求生命盡性發展。就此而言，雖老莊之書與神仙之說大旨有別——前者主要以無為、自然為修養工夫以求達觀隨順於道；後者則以服餌、修煉為操作技術以求肉體不老不死——但表面上二者語言相似，信念相似，經由詮釋、轉換，遂可合流不悖。


六朝道教顯然強調生之重要，如《老子想爾注》將《老子·25章》的「道大天大地大王大，域中有四大，而王居其一焉」的「王」字改為「生」，其注遂言：「四大之中，所以令生處一者；生，道之別體也。」<sup>3</sup>《太平經·生物方訣》也說：「夫天道惡殺而好生。」<sup>4</sup>生命之生長、生存，都是道的表現形式，「生」是天地之間最能體現道的表徵，道生萬事萬物，企求長生實合乎天道。凡人若能行止合於道，便可全其天年；如果與道相守不離，則可不死；能達到如此境界，即是仙人。此為六朝道教大多派系共通的目標。

六朝仙道之所以認為人能求長生，是認為人的生命存亡、年壽長短，可決定於自身，人只要善於修道養生、安神固形，便能全性長生。這點又是道教異於世界上其他宗教的另外一項特點，不過在巫術的思維中卻不意外。蓋巫術的思維中，死亡並非自然，必然是有什麼因素造成死亡，只要找出因素加以排解，便可以令生命復原、延續。在仙道的思維中，死亡即是生命失了道、無法與道相守，因此透過修煉轉化生命，使生命復歸於道，便得以與道同存。

巫術對抗死亡的思維乃是生物求生本能的曲折展現。所以稱為巫術者，乃是其思想邏輯、操作原理自有一套系統，並不全是缺乏理性的迷信。就對抗死

<sup>3</sup> 饒宗頤著：《老子想爾注校箋》（香港：東南出版社，1956），P.35。

<sup>4</sup> 《太平經合校·丙部·生物方訣》，P.174。



亡這一目的來說，醫家之醫術與道教之修煉類似，都是源出巫術，同樣研究如何排除致病、致死的因素。中國早先應該也同世界上其他民族一般，巫醫一體。值得注意的是，中國文化的特質中人文關懷特別明顯，這使得早在商周時代的哲人，雖然信仰鬼神，卻已開始反省到自身的行止才是招來禍福的關鍵；與其蒙昧地等待鬼神旨意，不如倚靠自力觀察天地運作，思考人與宇宙的關係、探索人在宇宙中的定位。如此思維模式，普遍見於先秦史傳、諸子百家之中，只是有些偏於哲思評析，有些偏於技術實驗，唯道術不同耳。同樣的，醫家經由長久累積的醫療經驗，揭露出很多人身與疾病、人身與環境的知識，再藉由這些解釋天地運作、人與宇宙關係的思想來系統化醫術。概要地說，醫家以古代思想中的精氣、陰陽、五行等學說為論據，以天人連結為前提，闡釋人體乃有機的整體，生命活動因而有規律性；人受外在環境不斷影響，故健康與否端看人之調節能不能相應於天之陰陽四時六氣。

就此而論，中國的方術、醫家乃至後來的六朝仙道，都奠基於中國傳統文化背景，有著共通的思維模式，因此均抱持著理性的人文精神來對治死亡，相信經由人的觀察、研究、努力，可以探明生命變化的原因、改善生命的品質，甚至扭轉原本生死不可違逆的方向。六朝仙道同樣汲取中國傳統文化，用來解釋仙道理論的基本概念與架構也不出傳統範圍。再者，六朝仙道既然要轉化生命，先需對「身體」有充分了解——本文中，此一詞彙取廣泛的定義，亦即包括生理層面、心理層面，乃至仙道信仰中所需要的其他精神、魂魄層面俱全，才算是完整的「身體」。為了認識身體，六朝仙道多自經驗豐富、早成體系的醫家取經，乃理所當然。南朝梁·陶弘景在《本草集注·序》中便說：「道經仙方，服食斷穀，延年卻老，乃至飛丹鍊石之奇，雲騰羽化之妙，莫不以藥道為先。」<sup>5</sup> 藥道醫理在長生理論中實為修煉之前提，不明藥道醫理，便無法處理、診治修煉過程中的身心狀況。本文中將可見到六朝仙道理論中不少觀點或直接取於醫

---

<sup>5</sup> 宋·寇宗奭編撰；許洪校正：《圖經集註衍義本草》，《正統道藏·洞神部·靈圖類》冊 29，P.49-1。

典，或其理路可以醫家之說解釋、證成。

但是，仙道畢竟已形成自己的體系，修煉成仙乃其獨有特點，以別於諸子百家；這就是說，雖同樣運用陰陽、五行、精氣、天人相應來闡釋修仙之說，必與其他學派之論述同中有異，此乃仙道之所以為仙道的特色。仙道不是醫家，針對修煉成仙的訴求來進行的身體轉化論，一定不會與醫家追求身體內外平衡的平人調養完全相合，否則照醫家理論亦可以修煉成仙了。若論仙道理論如何擷取醫家、諸子、方術之觀點，又如何更易、調整，以合乎仙道修煉之要求，細節紛紜，當見於論文各章討論。倘一言以蔽之，其他諸家諸派與仙道最大的相異處，就在於對道以及如何合道的理解不同，由此遂生路數之分歧。以下分別略述：

道家的主張可以說是隨順於道、無為自然，道並非經過人之詮解而呈現者，乃是天地萬物現象之本然，所以人可以觀察道、體會道，但對於道的內涵不必用概念、語言去說明、限定。若人因有此身而樂生惡死，受慾望、恐懼、感官之影響，運用意識去想、去做往往不合於道，反而戕性傷生，即《老子·55章》謂「心使氣曰強」<sup>6</sup>；不如無為無欲或心齋坐忘，使心虛無恬淡而順於自然。道家對於生命的觀點，是放下個體的身體意識，回歸於大道、天地一體，其中萬物都方生方死，因而個體是生是死並不重要。

同樣是隨順於道、虛無恬淡，醫家的主張則說「其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年」、「虛邪賊風，避之有時，恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來」。相較於道家之道保留在不可言詮的形上層次，醫家之道極為日常，無非陰陽四時等天地運行的規律：「故陰陽四時者，萬物之終始也；生死之本也；逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。」<sup>7</sup>醫家也務實地認為隨順規律、作息有節，可以使身體避免疾病侵害；再加上攝養精神，使身體精氣充實，就可以終其天年。醫家

<sup>6</sup> 《老子校釋》，《老子釋譯》，P.224。

<sup>7</sup> 以上，分見於〈上古天真論〉、〈四氣調神大論〉，《黃帝內經素問譯解》，P.2、18。

對生命的觀點比較積極，偏向養生，對於身體的調控則以平衡為要。

道教看待生命的觀點最為積極，相信生命可以一己之意志來掌控，所謂「我命在我，不屬天地」。身體經由修煉可以轉化性質，不只是養生延年，還希冀跳出一般的生物侷限，從死生有命變成死生操之在我。由此出發，凡精氣能養形神者皆可納，凡方技有益於生者皆可採，凡神靈有助於修行者皆可存。對於身體的掌控，多半要求不失於己，取外益內，所謂盜天地、奪造化，將自身徹底煉化，與道同久，終可逆反整個大自然的生老病死規律。為了合於修仙的目的，仙道所認知的道，乃說為一切生命的根本，修仙復歸於道，才是合道、守道、得道。然形上之道無法實質得到，此是仙道理論不得不將道與氣相貫的根本原因。

但同屬仙道，此中又可概括地區分出煉丹術和內丹學兩大方向，蔡林波說二者之別：

道教修道方式從外丹轉向內丹的變化，更具質變性或「斷裂」性。因為外丹信仰模式，乃建立在「假求外物以自堅固」的實踐哲學基礎上，根本是一種技術至上傾向的外向型行為方式。而所謂的「內丹」信仰，則恰恰是要「不假外求」，以解除過去外丹對外在技術手段的崇拜和運用意識。此二者無論在手段上，還是在目的方向上，均顯示出深刻的差異性。<sup>8</sup>

本文所討論的仙道，著重在內修的範圍。蔡說於學術上清楚漂亮，不過實際檢證六朝道經，便知道仙道仍有其操作面，如服氣、存思等還是頗為注重技術手段，而服食或服氣也仍舊有「假外以堅內」的邏輯。隨著仙道理論發展至唐宋，內丹學終於逐漸架構完成，修行不假外求，可是大體上仍要求技術。此非關理論之缺陷，而是一旦涉及工夫論之實踐，必然需要一定程度的操作，否則不成其為工夫。

談到修行以證道，則知仙道的終極關懷其實已超越了長生不死。仙道是將

---

<sup>8</sup> 蔡林波：《神藥之殤——道教丹術轉型的文化闡釋·導論》，p.15-16。

生命最基本的生存問題抬到了自我成就的高度。謂其不關切家國天下，是因為他們相信有更宏大的天道在運行，人可以從神仙道氣的方面參贊天地；不關切社會傳統價值，是因為人之所知所為有其限度，不似道之無所不包、常在常行——也就是告訴人不該獨立於萬物之外造作象牙塔，應返回於天地。作為一個人，能修煉成仙、與天地相通，所以人的生命比起其他生命多了臻於神明、體悟大道的機會，在在顯示人的存在價值。

仙道關切的議題，其實是人類最普遍、最原初，只要生命產生就會遇到的問題，亦即生命並非完全自由：人類所知太少、所能掌握的太少，因此身體不可避免的失去控制，逐漸邁向死亡。<sup>9</sup>而仙道的解決方法，則是以當時最玄妙、最有可能實踐的宇宙與身體理論為操作方針，對身體進行深入了解與控制實驗，試圖找回身體的自主性。當身體完全一清二楚，生命之表現得以操之在我，那樣的人才是完成的「仙人」或「真人」。

---

<sup>9</sup> 佛教與仙道都認識到生命並不受意識自由操控，只是二者歸趨不同。仙道尋求方法，修煉是使主體精神最終能完全掌握生命；而佛教則言生命、身體乃因緣和合，五蘊非我，修行是從我執解脫。佛教之例可見南朝宋·求那跋陀羅所譯《雜阿含經·110經》提到我不為五陰之主：

薩遮尼毘子白佛言：「...譬如世間一切所作皆依於地。如是色是我人，善惡從生；受、想、行、識是我人，善惡從生。又復譬如人界、神界、藥草、樹木，皆依於地而得生長；如是色是我人，受、想、行、識是我人。」佛告火種居士：「汝言色是我人，受、想、行、識是我人耶？」答言：「如是，瞿曇！色是我人，受、想、行、識是我人。此等諸眾悉作是說。」佛告火種居士：「且立汝論本，用引眾人為？」薩遮尼毘子白佛言：「色實是我人。」佛告火種居士：「我今問汝，隨意答我。譬如國王，於自國土有罪過者，若殺、若縛、若擯、若鞭、斷絕手足；若有功者，賜其象馬、車乘、城邑、財寶，悉能爾不？」答言：「能爾。瞿曇！」佛告火種居士：「凡是主者，悉得自在不？」答言：「如是，瞿曇！」佛告火種居士：「汝言色是我，受、想、行、識即是我，得隨意自在，令彼如是，不令如是耶？」時，薩遮尼毘子默然而住。（《大正新修大藏經》（台北：新文豐，1996）冊2，No.0099，卷5，P.35下-36上）



## 第二節 修仙前提：修煉轉化身體論

仙道的修行理論奠基在仙人存在且可學可致的信仰上，如此則目標確實而且可達。其次，理當考慮成仙途徑的可能性：透過什麼途徑可以修煉成仙？這牽涉到如何操作身體、修行原則、修行方式，對身體當有清晰的了解，且相信透過特定的修煉能夠轉化身體，使身體脫離衰老腐朽的必然歷程。一應討論詳見下節與第四、五章。此處我們當先回歸到起點詢問：身體何以能夠被轉化？若身體無法被轉化，生命樣貌和歷程固定無可改易，就談不上修煉成仙。因此，修煉成仙的前提中必有轉化論——身體的性質是可以變化的，而且可以透過修煉掌控轉化的趨向。

### 一、物性可變

從先秦以至六朝道教的氣論已經提供轉化論很好的解釋依據。依照前文討論的氣論思想，氣是天地萬物構成的原始材料，包括人的形體、精神各方面，下至草木瓦石、上至日月神祇，一切存有之現象無不根源於氣。而一氣聚則成形、散則為氣的變化，也就是生命變化的緣由，是以前引《素問·五常致大論》有云：「氣始而生化，氣散而有形，氣布而蕃育，氣終而象變，其致一也。」氣之其小無內，使得氣之構形極為自由，因而保證了變化的範圍幾可不受限制。實際事物之轉變會受到種種因素限制，但理論上氣所組成的事物，其變化應具有無限可能。在氣化萬物的前提下，加上作為萬物互滲之神祕本原的氣，本就具有流行不定的特性，故世上事物現象之萬千變化乃理所當然，因而《莊子·秋水》便云：

物之生也若驟若馳，无動而不變，无時而不移。何為乎？何不為乎？夫固將自化。<sup>10</sup>

<sup>10</sup> 《莊子集解·秋水》卷4，P.144。

氣之互滲流行沒有停息，所以若從微觀的角度去觀察，會發現物的變化不是突然轉變，而是無時無刻都在變化，凡是存在之物沒有不變化的。在《莊子》的思想中，通天下一氣，且氣又瀰漫於天地不斷流動，往來、出入萬物之間，作為萬物互滲的中介，因此一物變化為另一物，並不為奇。《莊子·逍遙遊》開篇即言變化：「北冥有魚，其名為鯢。鯢之大，不知其幾千里也。化而為鳥，其名為鵬。鵬之背，不知其幾千里也；怒而飛，其翼若垂天之雲。」當事物的形體、特質都可以互滲、轉換，變化幅度至為寬廣，意謂著物性不受限定，物與物間的界限已然消解，物性僅是某種形態之下呈現的特質。物如何變化，端看所處的時空環境、受到什麼影響，所以《莊子·至樂》乃云：

種有幾（機）：得水則為繼（繼），得水土之際則為鼃蟻之衣，生於陵屯則為陵鳥，陵鳥得鬱棲則為鳥足，鳥足之根為螻蟴，其葉為胡蝶。胡蝶，胥也化而為蟲，生於竈下，其狀若脫，其名為鴝掇。鴝掇千日為鳥，其名為乾餘骨。乾餘骨之沫為斯彌，斯彌為食醢。頤輅生乎食醢，黃軛生乎九猷，瞽芮生乎腐蠶。羊奚比乎不筭，久竹生青寧，青寧生程，程生馬，馬生人，人又反入於機。萬物皆出於機，皆入於機。<sup>11</sup>

文中所謂「機」，便是引發一氣變化的關鍵；氣化細微不可察，故亦得曰「幾」。適逢其機，則一物自然會轉為另一物，此所謂萬物出入於機（幾）。道家善談變化，視變化乃自然而然，《老子》有「萬物將自化」之語，《莊子》云「夫固將自化」，談物性變化至為自由，其變化論可說提供了其他生命轉化理論轉圜發揮的廣大餘裕。當道教納入道家思想為其主流時，這些論述也順勢成為仙道修行理論的過渡橋梁。

若將物之變化聚焦於「人」，《莊子·大宗師》有云：「若人之形者，萬化而未始有極也。」<sup>12</sup>翻檢先秦以來的神話寓言、故事傳說，不乏人能易形之例。《山海經》中多變形神話，如《山海經·北次三經》言發鳩之山，「有鳥焉，其狀如

<sup>11</sup> 以上，《莊子集解》卷1，P.1、214。

<sup>12</sup> 《莊子集解·大宗師》卷2，P.59。



鳥，文首、白喙、赤足，名曰精衛，其鳴自詒。是炎帝之少女名曰女娃，女娃游于東海，溺而不返，故為精衛。」<sup>13</sup>神話中的「人」以變形來解決困難或完成心願，某種程度上也算是生命不滅。再如《後漢書·五行志》：「靈帝時，江夏黃氏之母，浴而化為黿，入于深淵，其後時出見。初浴簪一銀釵，及見，猶在其首。」<sup>14</sup>則人在不明所以的情況下亦可能變化。而《淮南子·俶真訓》：「昔公牛哀轉病也，七日化為虎。……文章成獸，爪牙移易，志與心變，神與形化。方其為虎也，不知其嘗為人也；方其為人，不知其且為虎也。二者代謝舛馳，各樂其成形。」<sup>15</sup>更是對物性變化更深一層的推想，說明變形非只外貌變異，形神既牽連，心志也會隨形體一同改變。

神話以下的傳說、志怪亦偶有常人易形之記載，例如《異苑》述：「秦時中宿縣十里外有觀亭江神祠壇，甚靈異，經過有不恪者，必狂走入山變為虎。」<sup>16</sup>

《述異記》中也載有人變為虎之事，其說更詳：黃苗因未能依約還願，為神靈所懲罰，「命謫三年，取三十人」。被神吏送至山中鎖在樹上，「日以生肉食之。苗忽忽憂思，但覺寒熱身瘡，舉體生斑毛。經一旬，毛被身、爪牙生，性欲搏噬」。然後隨吏行止，「涉五年，人數乃充。吏送至廟，神教放遣。乃以鹽飯飲之，體毛稍落，鬚髮悉出，爪牙墮，生新者，經十五日，還如人形，意慮復常，送出大路」。<sup>17</sup>變身當然是受了神力所注，不過，變虎變人的調控端看所吃食物為何，蘊含了攝食主導身體轉化的概念。

在這樣的文化背景下，相信人可不受原有形體所限，當然也就增加人能生出羽翼或者轉化成仙的信念。如《神仙傳·劉根》中，韓眾仙人告訴劉根：

汝有仙骨，故得見我。汝今髓不滿，血不暖，氣少腦減，筋急肉沮，故服藥行氣，不得其力。必欲長生，且先治病十二年，乃可服仙之上藥耳。

<sup>13</sup> 《山海經校注·北山經·北次三經》卷3，P.92。

<sup>14</sup> 南朝宋·范曄撰：《新校本後漢書·五行志五》（台北：鼎文書局，1981），P.3348。

<sup>15</sup> 《淮南鴻烈校釋·俶真訓》卷2，P.47。

<sup>16</sup> 南朝宋·劉敬叔撰：《異苑》卷5，見《筆記小說大觀》10編（台北：新興，1975）冊1，P.37。

<sup>17</sup> 南朝齊·祖沖之撰：《述異記》，見《古小說鉤沉》，P.175-176。

這是說身體已經虧損嚴重，所以服仙藥或行氣來轉化身體的效果不彰。此時不能立致神仙，但透過長期調養療治，能讓身體重新恢復健全的形態，然後可進一步服用成仙的上等藥物。雖有能夠成仙的上等藥物，仍需要健全的身體才能善加相應，表示成仙乃是生命的高級型態，此中具有條件與階段，非服藥便一蹴可幾。該則故事反映漢魏當時雖以煉丹為成仙的主流方法，卻也開始重視自力修煉。另外還有〈王遠〉一則，記王遠（方平）欲度化蔡經為仙：

其後，方平欲東之括蒼山，過吳，住胥門蔡經家。經者，小民也，骨相當仙，方平知之，故住其家。遂語經曰：「汝生命應得度世，故欲取汝以補仙官。然汝少不知道，今氣少肉多，不得上昇，當為尸解耳。尸解一劇，須臾如從狗竇中過耳。」告以要言，乃委經去。後經忽身體發熱如火，欲得水灌，舉家汲水以灌之，如沃焦石，似此三日中，消耗骨立，乃入室，以被自覆，忽然失其所在。視其被中，惟有皮頭足具，如今蟬蛻也。<sup>18</sup>

蔡經由於未能從小修道，所以現在的身體氣少肉多，亦即有形之濁質過多，難以飛昇，因此需要一番轉化。轉化的過程是身體發熱，需要澆水，彷彿燒毀身中之雜濁，故三天內就形銷骨立。可以想像身中餘下的即是能夠成仙的生命內涵，最後尸解時就如同蟬蛻，留下廢棄之軀殼，真正的生命已經轉化而仙去。

## 二、煉丹術的變化原理

就煉丹術來說，物性可變是一切煉丹實驗的根本預設，問題在於找出變化規律且應用之。變化的原理、規律於何處求之？《老子·25章》云：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」<sup>19</sup>伐柯伐柯，其則不遠。人觀察事物的變動，當會發現似乎有規律可循，天地井然有序。煉丹家與醫家互通有無，《神農本草經》中便記載某些礦物物性會自然變化：丹砂能化為汞、水銀熔化還復為丹；

<sup>18</sup> 以上，分見《神仙傳校釋》卷8，P.300；卷3，P.92-93。

<sup>19</sup> 《老子校釋》，見《老子釋譯》，P.103。

另外記錄了礦物可以化合而變化：石膽能化鐵為銅，空青能化銅、鐵、鉛、錫作金，石流黃能化金銀銅鐵奇物等。<sup>20</sup>陶弘景《名醫別錄》中還有物性為何轉換的考察，例如言空青「生益州及越嶠山有銅處。銅精熏則生空青，其腹中空」，雌黃「生武都，與雄黃同山生。其陰山有金，金精熏，則生雌黃」等。<sup>21</sup>觀察到影響物性變化的因素至為重要，有了這樣的觀察，才能落實應用變化，主動地參與變化。據傳為東漢魏伯陽所著的《周易參同契》是早期煉丹術的經典著作，〈龍虎還丹章〉記載人為操作物性變化的實驗：「金數十有五，水數亦如之。臨爐定銖兩，五分水有餘。二者以為真，金重如本初。其土遂不離，二者與之俱。三物相含受，變化狀若神。下有太陽氣，伏蒸須臾間。先液而後凝，號曰黃輿焉。…形體為灰土，狀若明窗塵。」<sup>22</sup>可推測這是在描述某一實驗過程，所用原料分為三類（金、水、土），依比例精準測量後放入爐鼎，加熱時反應物先熔化，後又凝固，生成「黃輿」，「黃輿」久置又會發生變化，成為像窗戶上的灰塵那樣的細末。且不論這些歸納或觀察是否合乎科學，仍是人類試圖參與造化而展現的主動意志，彰顯了人文精神與工藝理念。

葛洪專注於仙道，一生都在追求修煉成仙，他對於仙道的煉丹術需以變化為前提，極有認知，《抱朴子·黃白》論及變化曰：

夫變化之術，何所不為。…水火在天，而取之以諸燧。鉛性白也，而赤之以為丹。丹性赤也，而白之而為鉛。雲雨霜雪，皆天地之氣也，而以藥作之，與真無異也。…變化者，乃天地之自然，何為嫌金銀之不可以異物作乎？譬諸陽燧所得之火，方諸所得之水，與常水火，豈有別哉？蛇之成龍，茅糝為膏，亦與自生者無異也。然其根源之所緣由，皆自然之感致。<sup>23</sup>

葛洪「變化者，乃天地之自然」的結論，在先秦以來傳統思想與信仰背景下，

<sup>20</sup> 分見於《神農本草經》（北京：學苑出版社，1995）卷1〈上品〉、卷2〈中品〉。

<sup>21</sup> 分見於南朝梁·陶弘景著；尚志鈞輯校：《名醫別錄》（北京：人民衛生出版社，1986），P.3、100。

<sup>22</sup> 《周易參同契註》，《正統道藏·太玄部》冊34，P.246-2。

<sup>23</sup> 《抱朴子內篇校釋·黃白》卷16，P.259。

乃理所當然。但是，當仙道提出這個結論，背後透露著人想要掌握變化、改變自身生命，其實合乎天地之自然的想法。人為造成的變化亦是變化，不異於天地之變化，葛洪所舉的例子是以方諸取水、陽燧取火，所得的水火與一般水火無異；以藥作出的雲雨霜雪，同樣與真無異。諸般變化，「其根源之所緣由，皆自然之感致」，也就是說，凡有變化現象，皆合道、自然，不然就不會變化。所以葛洪乃云：「變化之術，何所不為。」也因此，煉丹以求轉化生命，並無不可。這是煉丹家的變化論中至為重要的信念，意謂人能透過觀察、實驗，取得變化的主動權。

仙道的身體轉化觀點與所發現的變化原理，是為了證明神仙存在、人能成仙不死。物性既然可變，人既然可以不受限於人的軀體，那麼有生有死的凡人就有可能轉變為長生不死的神仙。煉丹術即是建立在變化論基礎上的實際應用，在物性可變的基礎上，物之性質可以經由特定事物的影響而轉變，若方法正確就能讓所煉的藥物轉變為需要的狀態，而這樣的藥物也就是使人變化成仙的關鍵。這與《莊子·至樂》所說的萬物出入於機類似，但仙道在此就跨出了與道家不同的一步。蓋道家只要知道變化中有道即可，重點在隨順於道，不會深究變化之道的內容；仙道則不然，必定要明白變化原理、規律並掌握之，才能加以應用。

《周易參同契》作為「萬古丹經王」，書中呈現的煉丹術大原則就是：變化之因果建立在同類相從、相契的先決條件上。〈同類合體章〉：

胡粉投火中，色壞還為鉛。冰雪得溫湯，解釋成太玄。金以砂為主，稟和于水銀。變化由其真，終始自相因。欲作服食僊，宜以同類者，植禾當以粟，覆雞用其子。以類輔自然，物成易陶冶。魚目豈為珠？蓬蒿不成櫛。類同者相從，事乖不成寶。燕雀不生鳳，狐兔不乳馬。水流不炎上，火動不潤下。…雜性不同類，安肯合體居。千舉必萬敗，欲點反成

癡。<sup>24</sup>

從事物因果來看，種粟穀才能長出農作物，蓬蒿不會長成高大喬木；從物種化育來看，不可能出現燕雀生鳳，狐兔乳馬的現象；從物質屬性來看，水性潤下，火性炎上，也不會出現相反的現象。因此「以類輔自然」、「類同者相從」才能「物成易陶冶」而變化成功，否則「事乖不成寶」、「雜性不同類，安肯合體居」，南轅北轍終究難成。就煉丹術而言，「欲作服食仙，宜以同類者」，有正確的因才能產生正確的果，是以本章所言「金以砂為主，稟和於水銀」——丹砂為金主（土生金），金稟水銀（金生水）云云，即是煉丹家套入五行系統所詮釋的因果。

《參同契》明言人要反老還童、變化成仙，不能只靠一般的藥物，而須服食金丹。〈火記金丹章〉云：

巨勝尚延年，還丹可入口。金性不敗朽，故為萬物寶。術士服食之，壽命得長久。土遊於四季，守界定規矩。金砂入五內，霧散若風雨。熏蒸達四肢，顏色悅澤好。髮白皆變黑，齒落生舊所。老翁復丁壯，耆嫗成姪女。改形免世厄，號之曰真人。<sup>25</sup>

其邏輯仍是從「類同者相從」延伸而來，亦即人服草木之藥如芝麻等尚能延壽，進一步服食更高等的金丹則可以長生不死。金丹之名為金，其中當含黃金，金為煉丹術之必備，因黃金在諸物中性質最為穩定。金丹之丹字除丹丸義外，也表示丹砂，同是煉丹術主要原料之一，《抱朴子·金丹》：

凡草木燒之即燼，而丹砂燒之成水銀，積變又還成丹砂，其去凡草木亦遠矣，故能令人長生。<sup>26</sup>

這是強調丹砂變化具有循環的性質，彷彿月之圓缺、日之出沒，日月始終長存。這種服金丹以成仙的思想自秦漢以來盛行，見《鹽鐵論·散不足》：「及秦始皇

<sup>24</sup> 《周易參同契註》，《正統道藏·太玄部》冊 34，P.245-2 至 246-1。

<sup>25</sup> 《周易參同契註》，《正統道藏·太玄部》冊 34，P.245-2。

<sup>26</sup> 《抱朴子內篇校釋·金丹》卷 4，P.63。

覽怪迂，信襍祥，使盧生求羨門高、徐市等入海求不死之藥。當此之時，燕、齊之士，釋鋤耒，爭言神仙。方士於是趣咸陽者以千數，言仙人食金飲珠，然後壽與天地相保。」<sup>27</sup>《參同契·火記金丹章》中更是把金性不朽的原因歸於日月：

金入於猛火，色不奪精光。自開闢以來，日月不虧明。金不失其重，日月形如常。金本從月生，朔旦受日符。金返歸其母，月晦日相包。隱藏其匡廓，沉淪於洞虛。金復其故性，威光鼎乃燾。<sup>28</sup>

《參同契》視日月為坎離，即乾坤本體之用，日月循環往復就是易道之象。若以丹砂、水銀等藥物的循環比於日月，參以「金以砂為主，稟和於水銀」，大約可理解為何說「金本從月生，朔旦受日符。金返歸其母，月晦日相包」，這是表述金與丹砂等藥物在煉丹術中乃互相生成的環節，如此更能支持金丹經過燒煉更加精純、藉以復返先天的信念。

若將人體柔脆的性質同化為金丹之性，人就可以不朽長生，這是煉丹修仙變化的最要機轉，《抱朴子·金丹》解釋得很清楚：

黃金入火，百鍊不消，埋之，畢天不朽。服此二物，鍊人身體，故能令人不老不死。此蓋假求於外物以自堅固，有如脂之養火而不可滅，銅青塗腳，入水不腐，此是借銅之勁以扞其肉也。金丹入身中，沾洽榮衛，非但銅青之外傳矣。<sup>29</sup>

金丹之性轉化至人體的邏輯，可以藉氣之互滲，傳遞金丹中的神祕性質，所以金丹接觸到人體，便能把金丹的不朽之性同化於人體。互滲的過程，〈火記金丹章〉云「金砂入五內，霧散若風雨」，《抱朴子·金丹》則說「金丹入身中，沾洽榮衛」，可知金丹入體非復固定，會以氣的形式循氣血而運走全身進行轉化。此處用互滲之說固然能解釋何以服食金丹能變化成仙，但並非說任何丹藥都可

<sup>27</sup> 西漢·桓寬編撰；王利器校注：《鹽鐵論校注·散不足》（北京：中華書局，1996）卷6，P.355。

<sup>28</sup> 《周易參同契註》，《正統道藏·太玄部》冊34，P.245-1。

<sup>29</sup> 《抱朴子內篇校釋·金丹》卷4，P.62-63。

以有互滲的效果，否則直接吞服礦物應該也能不死，這是巫術自有其儀式與專業的一面，互滲之成立要有特定的神祕條件。至於為何非燒煉金丹不可？理由至為明白——正是為了達到互滲成立的條件。直接服食黃金、丹砂會致死，煉丹家不得不另尋途徑，透過煉丹的過程試圖將黃金、丹砂等藥物轉成人體可以承受的樣態，也就是化為能相從的同類。

《周易參同契·法象成功章》：「自然之所為兮，非有邪偽道。山澤氣相蒸兮，興雲而為雨，泥竭乃成塵兮，火滅自為土。」言變化是自然，其中必有道理可循。由於天人相應，修煉也當依於自然之道而成就，如同人間行事必具一定的規則，天地與人之變都遵道而行。《周易參同契·大易總序章》：「覆冒陰陽之道，猶工御者，執銜轡，準繩墨，正規矩，隨軌轍，處中以制外，數在律歷紀。」<sup>30</sup>「律歷紀」是陰陽歲時之道，亦即自然的總規律。《參同契》煉丹注重天時，遵循天地變化的規律，其原理乃是試圖在爐鼎中模擬天地生化：藉著數與符號的象徵類比於真實的天地尺寸與元素，在適當的時序、方位、藥物等配置下，爐鼎具有等同宇宙的神聖性，<sup>31</sup>煉丹即是溯源宇宙氣化的過程，把天地精氣賦予爐鼎中的丹藥。在煉丹家眼中，此精氣不是一般之氣，乃是天地之元氣、祖氣，金丹中蘊含的元氣是天地中最接近道的存在，是以服食金丹轉化身體，便能令人得道。

### 三、身體的轉化

人體的轉化如何進行？《周易參同契·聖賢伏煉章》云：

惟昔聖賢，懷玄抱真，服煉九鼎，化跡隱淪，含精養神，通德三元，精液（疑為溢）腠理，筋骨緻堅，眾邪辟除，正氣常存，累積長久，變形

<sup>30</sup> 以上，《周易參同契註》，《正統道藏·太玄部》冊 34，P.255-1、239-2。

<sup>31</sup> 關於再現時空神聖性的論述，可參 Mircea Eliade 著；楊儒賓譯：《宇宙與歷史：永恆回歸的神話》（台北：聯經，2000），P.16。

而仙。<sup>32</sup>

轉變包含二方面，一方面是「眾邪辟除」，即除去身體內外所有賊害生命、妨礙成仙的因素，前引《神仙傳》的〈王遠〉，其身體發熱澆水以致形銷骨立者即是；另一方面是「正氣常存」，亦即積累精氣、存養精神，像〈劉根〉一則便是調養身體至髓滿血暖，身體精氣充全方可透過仙藥轉化。這兩方面有可能一而二、二而一，當有恆地積累到精氣充盈、溢滿腠理，則身體中無空間容納邪氣；而且身體筋骨轉為緻密，即令邪氣難以侵入。這樣的說法，不只在描述服食金丹造成的身體轉化，對於其他以自力修行的長生方術也同樣適用。湯淺泰雄說：「由於人本來就是流動的『氣』之容器，因此所謂『氣』的修煉，便意味著努力使自己的身體成為『氣』的更好容器。如果以存有論的方式來說的話，人自身除了接受那看不見的『道』所發出來的作用之外，同時又是『道』的體認過程。」<sup>33</sup>

物質可經轉化而提昇層次是道教修仙理論的大前提，陶弘景在〈答朝士訪仙佛兩法體相書〉中認為修煉成仙至少需具備幾個面相：

仙是鑄煉之事極，感變之理通也。當埏埴以為器之時，是土而異於土，雖燥未燒，遇溼猶壞。燒而未熟，不久尚毀。火力既足，表裡堅固，河山可盡，此形無滅。假令為仙者，以藥石煉其形，以精靈瑩其神，以和氣濯其質，以善德解其纏。眾法共通，無礙無滯。欲合則乘雲駕龍；欲離則尸解化質；不離不合，則或存或亡，於是各隨所業，脩道進學，漸階無窮，教功令滿，亦畢竟寂滅矣。<sup>34</sup>

「以藥石煉其形」是服用丹藥轉變身體性質，此乃醫家、煉丹家、六朝仙道均同意的觀點，只是或以為主、或以為從。「以精靈瑩其神，以和氣濯其質」則相當於前引《參同契》說的「含精養神」，謂採納、存養精氣及心神，以提昇生命層次、洗滌身心雜質。「以善德解其纏」則是道教作為宗教的特質，不同於近乎

<sup>32</sup> 《周易參同契註》，《正統道藏·太玄部》冊 34，P.253-2。

<sup>33</sup> 湯淺泰雄著；盧瑞容譯：〈「氣」之身體觀〉在東亞哲學與科學中的探討——及其與西洋的比較考察〉，收入楊儒賓主編：《中國古代思想中的氣論及身體觀》，P.90-91。

<sup>34</sup> 《全上古三代秦漢三國六朝文·全梁文》卷 46，P.3216-2。



科學實驗的煉丹術，道教之修行具有倫理道德的要求，一者適合入世傳播，二者則是以為成仙與心靈修養脫不了關係。另外，從「解纏」的用語、「不離不合」的思考，以及視神仙的境界為「畢竟寂滅」，又可見到佛教對於道教的一些影響。

在六朝修仙的學者來說，除了煉丹以外，「含精養神」尚有其他修煉方法可以達成，如服氣、存思、守一、行氣等，詳見第五章。從六朝仙道修煉法的視角回頭再看〈聖賢伏煉章〉的「積累長久，變形而仙」，會發現這些句子更像是指修煉身心，想當然耳，《周易參同契》在討論煉丹術之外，也牽涉到仙道的自力修煉。<sup>35</sup>六朝仙道處於從煉丹術發展至自力修煉的階段，對於身體轉化的想像往往來自煉丹，在第四章身體觀的討論中將會看到仙道過渡了煉丹術的體系來描述身體；再者，像是前文引用《神仙傳·王遠》說到「經忽身體發熱如火，欲得水灌，舉家汲水以灌之，如沃焦石」，這個加熱身體然後灌水冷卻的步驟，豈非將身體視為鼎爐，淬鍊體內丹藥的過程？

變形而仙是人體發生轉化的結果，不過，人能轉化成仙，難道仙不會復還為人嗎？尤其以道家的思想作為修仙的基底時，更讓人矛盾。道家大旨用一句話來說，謂「唯變不變」，變化是永恆不息的。這樣的想法一方面為求仙的途徑提供了支持，因為能變化才有可能達到身心的轉變，從凡人變成仙人；另一方面卻對求仙的目的丟出了疑慮：若一切都在變化，肉體豈有可能不朽？是否能夠臻於永恆的逍遙？關於此點，陶弘景借用「埏埴以為器」之喻說明，把人體修仙實踐，類比於陶工鑄煉器物的過程：陶土未燒，雖成器形而無用；燒而未熟，亦不持久用；唯有火力既足才能表裡堅固，此形無滅。陶土喻凡夫，陶器喻仙人，「當埏埴以為器之時，是土而異於土」，指就本質來看，凡體與仙體並無差別，有助於鞏固道教的精氣本體論，萬物均稟精氣而生；但是，二者在維繫存在的程度上卻有天壤之別——凡體必然損壞，仙體則「河山可盡，此形無滅」，鑄煉的過程類似於仙道修煉的過程，有恆修煉直到轉化完全，仙人之形態

<sup>35</sup> 最明顯的就是〈二氣感化章〉「內以養己，安靜虛無」與〈二氣感化章〉「耳目口三寶，固塞勿發通」二段。

便穩固不壞，如陶器不會復還為土。

陶鑄器物的意象最早出自《老子·11章》：「埴埴以為器，當其无，有器之用。」<sup>36</sup>除了探求現象背後的性質，還點出物質之有與空間之無相配乃具大用。漢末支謙譯《法句經·無常品》則有：「夫生輒死，此滅為樂。譬如陶家，埴埴作器，一切要壞，人命亦然。如河駛流，往而不返，人命如是，逝者不還。」<sup>37</sup>佛教看工藝所成之器皿仍舊無常，終歸損壞，否定了有形的永恆存在。而陶弘景則承自煉丹術之淬鍊轉化觀點，反過來認為正因為透過陶鑄燒煉，才使得器物之形不同於一般陶土，堅固耐用可以傳世。此一反駁為仙道修煉提供一種合乎日常經驗的有力論據。陶弘景把「此形無滅」的邏輯歸結為「鑄煉之事極，感變之理通」——「鑄煉之事極」就是「以藥石煉其形，以精靈瑩其神」等修煉方法改善生命型態，「漸階無窮」；而所謂「感變之理通」主要是描述自力鑄煉轉化身心，要藉由把握一切變化的律則，不僅僅是對生命、宇宙運作的知識，還有言語文字之外的天人交感之體悟。此中凸顯出的仙道信仰是，人可以藉著掌握生命本質及自然規律，以正確的方式來改造事物性質——也包括改善自身的主體性，保持生命永恆且完整的存在。

一旦開始修仙，生命的發展就異於凡人，沒有走到最後「火力既足」、「教功令滿」的話，前面的努力等於白費。積累的量變會產生質變，《參同契》所謂「通德三元」，不只是精氣充盈令邪氣難侵而已，更是一勞永逸地轉換了身體的性質，意指人透過修行，人身的性德提升到通同日、月、星的層次，照《太平經》的說法是：

身變形易，與神道同門，與真為鄰，與神人同戶。<sup>38</sup>

也就是生命之氣越來越接近先天之氣或形上之道。若然，仙人何以能永恆這個疑慮，便可用「事物變化而道不變」的觀點來消解，因為「道」不落於變化，

<sup>36</sup> 《老子校釋》，見《老子釋譯》，P.44。

<sup>37</sup> 《大正新脩大藏經》冊4，No.210，卷上，P.559-1。

<sup>38</sup> 《太平經合校·乙部·闕題二》，P.26。

即意味著不死、永恆。修煉變化成仙換個說法即是與道合一，《莊子·在宥》中廣成子就是與無窮、無測的道合一，因而獨存：「彼其物无窮，而人皆以為有終；彼其物无測，而人皆以為有極。…吾與日月參光，吾與天地為常。…人其盡死，而我獨存乎！」<sup>39</sup>得道者之生命經過完全的轉化，擁有道的永恆屬性，是以永恆不朽，這是六朝時仙道的終極歸趨。

當然，這其中的問題並未完全解決，因為道也者，實在無名無形，與身體相比，兩者之範疇可謂毫無交集。身體中的心靈或精神部分是可知但不可形容，尚且還有可能接近於道，至於有形有質的軀體，則完全屬於形而下的世界，如何與道合一？這也是為何先秦以來的神仙信仰一開始便有主張尸解的深層原因——藉由尸解擺脫掉形體之累贅，除卻屍體的其他生命部分則轉化至於合道，便顯得合理可接受了。《真誥·運象篇》特別提到尸解現象的特徵，用以證成尸解之存在：

人死，必視其形，如生人，皆尸解也；視足不青，皮不皴者，亦尸解也；要目光不毀，無異生人，亦尸解也；頭髮盡脫而失形骨者，皆尸解也。白日尸解自是仙，非尸解之例也。<sup>40</sup>

人是否成功修煉成仙，理應只有當事者自知自證，但透過尸解的規則，則旁人也可以加以檢驗，於是會相信轉化身體、達成尸解確實可能。而屍體所呈現的特異性質，正好用來證明生命透過修煉而轉化，故連委棄之軀殼也有部分變異，所以不同於一般屍體。後來唐宋以下的內丹學派無不解決這個形下如何合於形上的問難，從而修正為：形體並非能夠不朽，人有此身本是生命之大患、牢籠，修仙其實是煉化身體之中的精氣神成為無形之元神（陽神），煉神還虛、煉虛合道，才能超越有形有限。

<sup>39</sup> 《莊子集解·在宥》卷3，P.94-95。

<sup>40</sup> 南朝梁·陶弘景編撰：《真誥·運象篇》，《正統道藏·太玄部》冊35，卷4，P.38-2至39-1。



### 第三節 仙道修行的方向與原理

《楚辭·遠遊》：「聞赤松之清塵兮，願承風乎遺則。貴真人之休德兮，美往世之登仙。」<sup>41</sup>從神仙傳說中固然能想望長生不死，但想望如何產生途徑卻有賴思想指引。為了修煉成仙，方士乃至後來的仙道藉助煉丹、煉氣、存養、採捕、導引之術等保養與修煉身心，方法多樣，其中一致的是修煉有其共同的大方向，此即「求道」，求得大道方可成仙。只是如何求道，各家理解有別。道非是可得、可捉摸之物體，勉強言之，較似宇宙運作之法則，故所謂求得大道，應該是生命合於道的境界。這樣的境界乃體證的經驗，如人飲水，冷暖自知，也已超出本文討論的範圍，但是仙道相信從前人留下的道經與論述中，當可找到修煉的軌範，例如生命如何運作乃合乎道，依循怎麼樣的法則可以不偏離於道。這些概念與邏輯是本文關注的仙道文化意涵。以下先討論仙道修行的方向，其次論及仙道修煉背後透顯出哪些共通與重要的基本邏輯。

#### 一、修行目標：得道

先秦諸子多言道，而對道教求道觀念影響最深者，仍屬道家。道家言道有本體義、有創生義、有規律義，《老子·51章》：「道生之，德畜之，物形之，勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德。道之尊，德之貴，夫莫之命而常自然。」王弼註說：「道者，物之所由也；德者，物之所得也。」<sup>42</sup>冥冥中運作一切的導引與動力，統一而言曰「道」，落於有形的個體則曰「德」。《莊子·天地》之說可以相發，其云「形非道不生，生非德不明」、「物得以生，謂之德」<sup>43</sup>，可知「德」是生命個體所以為其生命個體、能顯揚自身存有的特性、特質，是故說「德」為「個體生命先天稟賦之內在可能性」。或依杜正勝之論述，「德」亦可

<sup>41</sup> 《楚辭補注·遠遊》卷5，P.164。

<sup>42</sup> 三國魏·王弼註：《道德真經註》，《正統道藏·洞神部·玉訣類》冊20，卷3，P.561-1。

<sup>43</sup> 《莊子集解》卷3，P.101、103。

以指個體中生來即存的精氣，<sup>44</sup>此二種解釋在氣論的觀點下，可並存而觀。如此，「德畜之」一句也指稟賦於物的精氣構成該物的性德，物能發揮成長到何種程度，與體內的精氣有關。萬事萬物的生長變化如何是道？《老子·25章》提出「道法自然」這個不答之答，事物若欲變化（事實上也不得不變化），其變化必然遵循無不出入、本身原具的道德，此即「勢成之」的意思；也就是物皆「尊道貴德」的表現。按照「自然」之說，生活就是要使一切行動與自身的本然道德相契合。

道家乃至道教典籍中往往提及順於道、邀於道、合於道才合乎生命應有的樣貌，如《真誥·甄命授》：

故道有大歸，是為素真，故非道無以成真，非真無以成道。道不成其素，安可見乎？是以為大歸也。見而謂之妙，成而謂之道，用而謂之性，性與道之體，體好至道，道使之然也。<sup>45</sup>

言生命均歸趨於素真，如此方呈顯道之奧妙，這是因為稟賦之性與道相通，故道令生命皆好至道而欲合之。此一觀點也為醫家所接納，雖然各流派主張的「道」之內涵未必等同，畢竟均以「得道」為依歸。道不遠求，馬王堆醫書《十問·四問》中，黃帝問於容成曰：「民始賦淳流形，何得而生？流形成體，何失而死？何世之人也，有惡有好，有夭有壽？欲聞民氣羸屈、弛張之故。」容成答曰：

君若欲壽，則順察天地之道。天氣月盡、月盈，故能長生。地氣歲有寒暑，陰易相取，故地久而不腐。君必察天地之情，而行之以身，有微可知。間雖聖人，非其所能，唯道者知之。天地之至精，生於無微，長於無形，成於無體，得者壽長，失者夭死。<sup>46</sup>

此處談的是天地之精氣有循環往復的相對規律，唯有察知且親身實踐，才能不

<sup>44</sup> 「個體生命先天稟賦之內在可能性」見陳德興撰：《氣論釋物的身體哲學·第五章》，P.152。又，杜正勝論證從戰國晚期到西漢初期，大體視「德」是體內的一種存在，而且是萬物生命的泉源，與魂、魄、精、神、氣都是同一範疇的概念，見《從眉壽到長生：醫療文化與中國古代生命觀·氣一元的生命觀》，P.135-145。

<sup>45</sup> 《真誥·甄命授》卷5，《正統道藏·太玄部·真誥》冊35，P.40-1。

<sup>46</sup> 馬繼興：《馬王堆古醫書考釋·〈十問〉考釋》（長沙：湖南科學技術出版社，1992），P.897-901。

失精氣而壽長。《靈樞·本神》也強調：「故智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔。如是，則僻邪不至，長生久視。」<sup>47</sup>如此看來，體察天地之道可謂「近取諸身，遠取諸物」<sup>48</sup>，並非奧妙神祕之事。不過醫家所言長生之事，似乎與不死成仙無甚關聯。這是由於醫家看待作為宇宙規律之「道」，本非可令萬物得以不死的神妙法術，恰恰相反的，萬物循道而生，也應循道遷逝。其實《老子·23章》即說到：「飄風不終朝，驟雨不終日。孰為此？天地。天地不能久，而況於人？」<sup>49</sup>順於道而活，至多是物盡性德，得終天年而已。然則在仙道來說，人合於道，如何就等於長生不死？修道求仙以期長生不死又何以是循道？

就第一個問題而言，須知道教作為宗教，雖採老莊思想為用，但其內涵並非哲學，而是宗教信仰，引據可以揀擇，解釋可以轉圜，以供己用。道家典籍中固然有生死流變的真理，也的確載有長生久視之說可作修道求仙之根據，前文已引用不少，此處舉《老子·33章》為例：「不失其所者久，死而不亡者壽。」<sup>50</sup>「不失」的是甚麼？何謂「死而不亡」？很有詮釋的空間。約成於南北朝的《太上老君內觀經》，有一段經文可視為道教的詮釋：

道無生死，而形有生死。所以言生死者，屬形不屬道也。形所以生者，由得其道也。形所以死者，由失其道也。人能存生守道，則長存不亡也。<sup>51</sup>

解釋了何以長生不死亦合於道。形像是盛裝道的容器，形雖然有變化生死，但作為事物本根的「道」理當不變。事物之所以邁向遷逝，並非道之規律，而是變化之中喪失（偏離）了道。職是，若能守道即可長存不亡。這即是六朝仙道所抱持的態度。《老子想爾注》注「天長地久」一節亦云：「能法道，故能自生而長久也。」<sup>52</sup>陶弘景在《養性延命錄·教誡篇第一》引《混元妙真經》：「人

<sup>47</sup> 《黃帝內經靈樞譯解·本神》，P.85。

<sup>48</sup> 《重刊宋本十三經注疏·周易注疏·繫辭下》卷8，P.166-2。

<sup>49</sup> 《老子校釋》，見《老子釋譯》，P.94-95。

<sup>50</sup> 《老子校釋》，見《老子釋譯》，P.134。

<sup>51</sup> 《太上老君內觀經》，《正統道藏·洞神部·本文類》冊19，P.87-1。

<sup>52</sup> 《老子想爾注校箋》，P.10。

常失道，非道失人；人常去生，非生去人。故養生者慎勿失道，為道者慎已失生。使道與生相守，生與道相保。」<sup>53</sup>以上引例均可為據。《素問·上古天真論》的一段論述，似乎正好視為旁證，支持六朝仙道追求形而下不朽的需求：

余聞上古有真人者，提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽敝天地，無有終時，此其道生。中古之時，有至人者，淳德全道，和於陰陽，調於四時，去世離俗，積精全神，游行天地之間，視聽八達之外，此蓋益其壽命而強者也，亦歸於真人。其次有聖人者，處天地之和，從八風之理，適嗜欲於世俗之間，無恚嗔之心，行不欲離於世，被服章，舉不欲觀於俗，外不勞形於事，內無思想之患，以恬愉為務，以自得為功，形體不敝，精神不散，亦可以百數。其次有賢人者，法則天地，象似日月，辨列星辰，逆從陰陽，分別四時，將從上古，合同於道，亦可使益壽而有極時。<sup>54</sup>

《素問·上古天真論》這段引文與該論首段的觀念不盡相合，應是雜入了神仙家的觀念。聖人體道，得以形體不敝、精神不散，看似勝於凡人多矣，但壽命以百數，去真人境界不啻雲壤。真人此身能「壽敝天地，無有終時」的關鍵在於掌理天地之道而把握陰陽之理，如此來調養精神所致。從〈上古天真論〉看來，體察天地之道固非晦澀隱密之事，但真人、至人、聖人、賢人等得道的境界卻有高下；欲求長生不死，對於道的體悟必須一再提昇。總之，合於道、順於道的思想或修養的體驗記錄，形成仙道追求長生不老、不死逍遙的背景，賦予有志者「求道」的目標；而「得道」的概念則被進一步擴展為達到道教宗教理想時的存在境界。

接著再談第二個問題。照先秦道家的想法，人應當順道德而活，不應該時時欲以自身的力量去干預和違背自然規律，《莊子·繕性》故言：「古之治道者，以恬養知；知生而无以知為也，謂之以知養恬。」以及「古之人，在混茫之中，

<sup>53</sup> 《養性延命錄·教誡篇第一》卷上，《正統道藏·洞神部·方法類》冊 31，P.80-2。

<sup>54</sup> 《黃帝內經素問譯解·上古天真論》，P.9-10。

與一世而得澹漠焉。當是時也，陰陽和靜，鬼神不擾，四時得節，萬物不傷，群生不夭，人雖有知，无所用之，此之謂至一。當是時也，莫之為而常自然。」<sup>55</sup>此處的「知生而無以為知」、「人雖有知，無所用之」，就是指得道者不依照自我意識之思考來決定生活的方式。但仙道早期經典的《西昇經·我命章》已云：「我命在我，不屬天地。」<sup>56</sup>強調自由意志與抉擇，人能自為我命之主宰。此種說法豈非違背「道法自然」，可說人循道所以自然而然地求仙乎？六朝道教認為，道具生之特性，有生物之功，《老子想爾注》注「域中有四大，而生處其一」就說：「四大之中，所以令生處一者；生，道之別體也。」<sup>57</sup>《抱朴子·勤求》：「天地之大德曰生，生好物者也。是以道家之所至祕而重者，莫過乎長生之方也。」<sup>58</sup>因此，六朝仙道主張貴生乃理所當然。關於貴生，討論已見第一章第三節。貴生的觀念是從事仙道修行的起點，也是本文思考六朝仙道修行理論的根基。故知六朝仙道論及「道」，都傾向於道之生物的功能，忽略萬物依道而有生有滅的一面。

若然，「我命在我，不屬天地」之言，放在六朝仙道的思潮下來說，其中蘊含的深層意義有以下幾點：首先，一切事物並非循「道」而僵固不變，恰好相反的，天地萬物都是循「道」而變化。所以「我命在我不在天」，表示「命」並不由天而固定，因為天其實也循道而變動。之所以說凡人生來命定，是由於人未能掌握並運用「道」，所以註定死亡；反之，人若能掌握「道」，則生命便有機會不走向衰敗死亡，正如上文《內觀經》、《老子想爾注》、《養性延命錄》之說，那麼豈非就是由自己意志決定了自己的生命歷程？再者，「我命在我不在天」的意義應更接近我之性命既已自然命定，則我欲修仙也是自然命定，見《抱朴子·塞難》：

命之修短，實由所值，受氣結胎，各有星宿。天道無為，任物自然，無

<sup>55</sup> 《莊子集解·繕性》卷 4，P.135-136。

<sup>56</sup> 《西昇經》卷下，《正統道藏·洞神部·本文類》冊 19，P.262-2。

<sup>57</sup> 《老子想爾注校箋》，P.35。

<sup>58</sup> 《抱朴子內篇校釋·勤求》卷 14，P.229。



親無疏，無彼無此也。命屬生星，則其人必好仙道。好仙道者，求之亦必得也。命屬死星，則其人亦不信仙道。不信仙道，則亦不自修其事也。所樂善否，判於所稟，移易予奪，非天所能。譬猶金石之消於爐冶，瓦器之甄於陶灶，雖由之所成形，而銅鐵之利鈍，瓮罌之邪正，適遇所遭，非復爐灶之事也。<sup>59</sup>

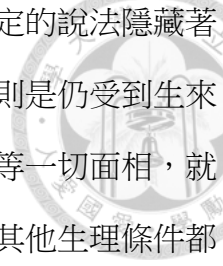
人的稟性壽命，並不是天地有其意志而決定，萬物是天地之氣交感，自然生成，與彼天地，均各為一物。人的稟性壽命決定於結胎時氣之所值，一任自然。因此，〈塞難〉這裡認為，透過生來稟賦之氣，我之性德已在我身，生命如何發展，端看我如何發揮自身性德，才說「我命在我，不屬天地」。所以性好修仙皆是生來即稟賦修仙之性德，意味著此身素質已具備修仙的潛力，就像同在一爐中陶冶，然不同原料各自的特性已決定其適合造作何種器物或用於何處。換個說法，就是命中註定求仙，表示其生命歷程早已蘊含朝向仙人轉化之趨向，故理當求之必得。流行於東晉的《太上靈寶五符序·皇人太上真一經諸天名》就是用稟氣而生來解釋人原本即具修道的可能：

蓋上天之氣歸此一身耳，一身分明便可長生也。夫人是有生最靈者也，但人不能自知，不能守神以御眾惡耳，知之者則不求佑於天神，止於其身則足矣。<sup>60</sup>

這是順著「道氣同一」的邏輯，將長生的根源看成是由於上天之氣歸於人之一身，守氣即守道。氣作為生命現象的本原，是仙道修煉的材料；氣也是道的表現，因而可由一身之氣來理解道。有了「氣」這一內在的根據，人本具潛力自知「道」如何在一身運動、轉化，便能自行支配自己的壽命而不必他求了。如此一來，自然稟氣的命定論堅定了修道求仙者的信念，從而鼓勵道教信眾積極修行，以求壽命延長乃至不死成仙。

<sup>59</sup> 《抱朴子內篇校釋·塞難》卷7，P.124。結胎受氣，適值神仙聖人之宿，上得其精，而使胞胎之中，已含信道之性，此一論說又見《抱朴子·辨問》。

<sup>60</sup> 《太上靈寶五符序·皇人太上真一經諸天名》卷下，，〈《正統道藏·洞玄部·神符類》冊10，P.762-1。〉



不過，如此理路並非沒有問題。再加以深究的話，稟氣命定的說法隱藏著一個矛盾的限制：儘管人的生命有變化的可能，但不可諱言地則是仍受到生來稟賦優劣的先天限制，先天氣稟決定了人的好惡、才性、健康等一切面相，就算性好修仙是身體之心靈層次有修仙之傾向，未必保證身體之其他生理條件都完全適合修仙。此所以有所謂成仙之骨相，像《神仙傳·劉根》中，韓眾仙人告訴劉根：「汝有仙骨，故得見我。」又，〈王遠〉記王遠（方平）欲度化蔡經為仙：「經者，小民也，骨相當仙，方平知之，故住其家。遂語經曰：『汝生命應得度世，故欲取汝以補仙官。』」<sup>61</sup>六朝仙道的修煉畢竟是針對身體來進行轉化，如果骨相當仙，就算原先沒有修仙的志願，也可以調整身體，達成轉化而成仙。反過來說，凡人有修仙之志願，卻欠缺內視的眼光，若未遇上仙人拔度，如何知道自己稟賦的身體資質應循何種途徑修仙？以內修而言，雖然可以透過修煉來積累元氣、存養精神，但對修煉仙道者來說，仍就如同在不同的起跑點上出發，努力修煉應當有所成效，惜乎成效之遲速大小未可一概而論。六朝道教作為普遍傳播的宗教，在修仙理論上開放給所有人，人人都有機會運用這些修煉法，不過仙道理論並不擔保人人都能修煉成仙。稟氣賦性的理路既是修仙成功的解釋，也同樣可以作為失敗的解釋。

## 二、修行方向：逆反

由上述討論可以了解，求仙必須求道，得道便得長生，故以「道」之體證作為修行的目標，在六朝仙道理論中殆無疑義。而實踐上，道如何求得，便衍生出諸多修行方式，第五章將舉其要者討論。法門雖多，其中有共通的方向。然而道玄之又玄，不可名說，唯從事物的變化中，歸納出道或氣運作的趨勢；修行須契合道之規律、氣之運作模式，生命轉化的方向才正確。道家所見的合道大方向就是「反」。此義申述如下：

---

<sup>61</sup> 以上，分見《神仙傳校釋》卷 8，P.300；卷 3，P.92。

宇宙萬物因道而化生，《老子》中道的主要象徵之一就是「牝」或「根」，〈第 6 章〉：「谷神不死，是謂玄牝。玄牝門，天地根。」象徵道的生殖繁衍之功，且此根源永無匱乏；《老子》更常用「母」，〈第 25 章〉：「有物混成，先天地生，寂漠，獨立不改，周行不殆，可以為天下母。」母不只是初始時的孕育，還包含之後持續照護的意涵。延伸牝、根、母的意象，《老子》又提出嬰兒、樸等比喻，〈第 28 章〉：「知其雄，守其雌，為天下蹊。為天下蹊，常德不離，復歸於嬰兒。知其白，（守其黑，為天下式。常得不忒，復歸於无極。知其榮，）守其辱，為天下谷。為天下谷，常得乃足，復歸於朴。朴散為器，聖人用為官長。是以大制无割。」「樸」就是不繁複、無制定、尚未落實為器的天然本來樣貌，與《莊子·應帝王》中七竅未開的「渾沌」類似；至於「嬰兒」或「赤子」就是最接近「道」之為「母」的存在狀態。〈第 55 章〉專門探討人類官能發展之初，生命尚近於道的狀態：

含德之厚，比於赤子。毒虺不螫，猛獸不據，攫鳥不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而全作，精之至。終日號而不嗷，和之至。知和曰常，知常曰明。

此章認為生命之初，身心都和柔無害，故萬物亦不害之；似柔弱而實堅固，因為稟賦而來的精盈滿未失；如此協調的生命狀態才是能恆常的。萬物由道化生，分化愈趨繁複，也就去道愈遠。但這章提到「含德之厚，比於赤子」、「知和曰常，知常曰明」，曉喻人其實可以透過了解與道相合的生命狀態、藉由適當的方法回到「含德之厚」——個體所稟賦之精氣飽滿或性德徹底發揮之狀態，也就是〈第 28 章〉所謂「常德乃足」——回復生命應有的恆常樣貌。〈第 52 章〉：「天下有始，以為天下母。既知其母，又知其子；既知其子，復守其母。沒身不殆。」<sup>62</sup>理解形上之母與形下之子的關係，屬於認識論的範疇，然則道家的認識論與生命實踐論相重疊：知道才能合道，合道也就自然知道，故曰「知常

<sup>62</sup> 以上，《老子校釋》，見《老子釋譯》，P.25-27、100-101、112-114、218-224、205-206。



曰明」。<sup>63</sup>復歸於嬰兒、復守於母，表達的就是生命得道。

爰此，道家產生溯源或復歸以近道的思考，可說相當自然，此所以《老子》中多次提到「復歸」。究竟復歸是不是一定要逆反至原初，或者是否一定要回到未分化的渾沌才叫與道合一，其實頗有討論空間；不過先秦道家與六朝仙道產生的時代背景剛好都形成其思想中共同的傾向——崇本抑末、重樸輕文——於是逕主直線式的復歸，亦即循著來路，復歸於母的原初狀態，乃道家與道教一以貫之的主流思考。

關於復歸於道的方法，《老子》多有論述，關鍵在於〈第 40 章〉：「反者道之動，弱者道之用。」<sup>64</sup>反也者，在《老子》思想中可以分二層次來論述：

第一個層次，反就是逆反。《老子》看重道的反覆，故主取柔、取弱、取反、取下。反就是主張逆向操作，反人事之常態而行也。〈第 65 章〉：「玄德深遠，與物反，然後乃至大順。」要求人朝向與現實觀念相反的方向去尋求，才是合順於道，像〈第 36 章〉之應用：「將欲翕之，必故張之；將欲弱之，必故強之；將欲廢之，必固興之；將欲奪之，必固與之。」世人皆用強，而道家獨用弱，也是「反」之義。主張「反」，一是因為觀察到天地的變化總是走向平衡，〈第 77 章〉：「天之道，其猶張弓。高者抑之，下者舉之，有餘者損之，不足者補之。天之道，損有餘而補不足；人道則不然，損不足，奉有餘。」反向操作反倒是向天道靠攏；主張反向操作還有一個原因，即主導現實世間習慣與愛好的觀念，往往都是錯亂平衡、斫傷生命的，故〈第 48 章〉：「為學日益，為道日損。損之又損之，以至於無為。」<sup>65</sup>已然提示兩種進路，而人欲修道求仙，乃是復歸於樸，必定要與入世求取功名利祿的方向相反。

反人世之常的態度，在《老子想爾注》中多有發揮，注「以其無尸，故能成其尸」：「不知長生之道，身皆尸行耳，非道所行，悉尸行也。道人所以得仙

<sup>63</sup> 令人想到《禮記·中庸》：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教」、「自誠明，謂之性；自明誠，謂之教。誠則明矣，明則誠矣。」（《重刊宋本十三經注疏·禮記注疏》卷 52，P.879-1；卷 53，P.894-2）等語。認識論與實踐論相通，是戰國時期諸子論天道性命思想共有的一個特色。

<sup>64</sup> 《老子校釋》，見《老子釋譯》，P.165。

<sup>65</sup> 以上，《老子校釋》，見《老子釋譯》，P.266、142-143、298-299、192。

壽者，不行尸行，與俗別異，故能成其尸，令為仙士也。」不知長生之道、不能行道，則一身終將腐朽，即便目前能活能走，亦無異於正在死亡的屍體。而長生之道與俗別異，故不取世俗行止，如其注「是以聖人後其身而身先」：「求長生者，不勞精思求財以養身，不以无功刦君取祿以榮身，不食五味以恣，衣弊履穿不與俗爭，即為後其身也。而目此得仙壽，獲福在俗人先，即為身先。」；注「是以大制无割」：「道人同知俗事、高官、重祿、好衣、美食、珍寶之味耳，皆不能致長生。長生為大福，為道人欲制大，故自忍不以俗事割心情也。」；注「忽若晦，寂無所止」：「仙士意志道如晦，思臥安床，不復雜俗事也。精思止於道，不止於俗事也。」<sup>66</sup>不爭名利富貴衣食享受，是為後其身；雖後實先，乃由於早別人一步明白，修道求仙方是終極追求，是以一心只放在修道上。《老子道德經河上公章句·淳德第六十五》「與物反矣」之下也說：「玄德之人與萬物反異，萬物欲益己，玄德施與人也。」<sup>67</sup>反向操作，即不增益己身，而是分享自我所有，才是合乎道德。<sup>68</sup>

如此的逆向操作邏輯也被納入煉丹術，《周易參同契·二氣感化章》「反者道之驗」<sup>69</sup>就是說以「反」來校驗是否合乎修道。如第二章所見〈流珠金華章〉：「五行錯王，相據以生，火性銷金，金伐木榮。」應用顛倒五行：火剋金，但金經火煉則純粹；金剋木，但木經金削則成器用。故顛倒五行來煉丹，以去粗存精、去偽存真。另外，世間五行的常規是相生為父母，五行相生是生命正常的樣態，卻也是人走向死亡的順序，見《靈樞·天年》：

…五十歲，肝氣始衰，肝葉始薄，膽汁始減，目始不明；六十歲，心氣始衰，若憂悲，血氣懈惰，故好臥；七十歲，脾氣虛，皮膚枯；八十歲，

<sup>66</sup> 以上，《老子想爾注校箋》，P.11、10、39、28。

<sup>67</sup> 《老子道德經河上公章句》（北京：中華書局，1997）卷4，P.255。

<sup>68</sup> 胡孚琛：《丹道法訣十二講·附錄》（北京：社會科學文獻，2009）冊3 記明代陸西星《三藏真詮》述仙師降乩，與陸西星等對談，云修道之法，祇一個「反」字，便可概括無餘，「令愚昧小人，祇將日用道理，一切反來。如陽施陰受，陽上陰下之類，一切反之。性宗則如六根六塵，一切反之。人為的我不為，人慾的我不慾，如是反來，自然合道。此字徹上徹下，可以立教」。可見以「反」為修道方針的想法持續不絕。

<sup>69</sup> 《周易參同契註》，《正統道藏·太玄部》冊34，P.251-1。

肺氣衰，魄離，故言善誤；九十歲，腎氣焦，四藏經脈空虛。百歲，五藏皆虛，神氣皆去，形骸獨居而終矣。<sup>70</sup>

精氣的衰退從屬木之肝開始，依次為屬火之心、屬土之脾、屬金之肺，最後是稟賦於先天的屬水之腎。煉丹則要反其道而行，《周易參同契·如審遭逢章》說：「五行相克（剋），更為父母。」<sup>71</sup>五行相剋才是父母。蓋有剋亦有生，殺機之中蘊藏生機，如金剋木，而金動則生水，木因被金所剋反而得水而滋生。

表象上逆向操作，其深層的意義在於復歸，此乃「反」的第二個層次。藉由逆反「道生萬物」的過程，返回最初的樸與嬰兒的狀態，合於本根、牝母之道。《老子·42章》：「道生一，一生二，二生三，三生萬物」是順向生成的模式，但萬物的性德中卻含有反向的趨勢，《老子·16章》：「萬物並作，吾以觀其復。夫物云云，各歸其根。歸根曰靜，靜曰復命，復命曰常。」<sup>72</sup>可以解釋為：當萬物活動臻於旺盛，或是分化到最繁複時，便會逆行，趨歸於根本虛靜的狀態，這是萬物變化的標的。《周易參同契·爻象功用章》有「道窮則反，歸乎坤元」<sup>73</sup>，即是此意。

反的不只是生命的狀態，就修道來說，人心中的價值觀與概念架構也需要背反。《老子·38章》：「失道而後德，失德而後仁，失仁而後義，失義而後禮。夫禮者，忠信之薄，而亂之首。」<sup>74</sup>認為人世主張的道德價值隨世界發展逐漸降低，去道愈遠；若參照《莊子·大宗師》顏回參道的境界日漸提昇，便了解認知概念的背反可復歸於道：

顏回曰：「回益矣。」仲尼曰：「何謂也？」曰：「回忘仁義矣。」曰：「可矣，猶未也。」他日復見，曰：「回益矣。」曰：「何謂也？」曰：「回忘禮樂矣。」曰：「可矣，猶未也。」他日復見，曰：「回益矣。」曰：「何謂也？」曰：「回坐忘矣。」仲尼蹴然曰：「何謂坐忘？」顏回曰：「墮肢

<sup>70</sup> 《黃帝內經靈樞譯解·天年》，P.397。

<sup>71</sup> 《周易參同契註》，《正統道藏·太玄部》冊34，P.251-2。

<sup>72</sup> 以上，《老子校釋》，見《老子釋譯》，P.174、64-66。

<sup>73</sup> 《周易參同契註》，《正統道藏·太玄部》冊34，P.249-2。

<sup>74</sup> 《老子校釋》，見《老子釋譯》，P.152-153。

體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」仲尼曰：「同則无好也，化則无常也。而果其賢乎！丘也請從而後也。」<sup>75</sup>

此處意在擺脫世俗加諸認知上的一切概念。概念影響了心志，而心志主宰下的生命活動其實與道無關；在坐忘得道的原初狀態中並無概念，一切對立已然消弭，只是質樸的、本然的渾沌，故能無分好惡而與萬物一體，順於道而無常變化，所以說「同於大通」。<sup>76</sup>然則道家之背反實非真反，蓋道家乃以道為本，順道而不反道，所反者乃反概念認知、反一己為重等人類本位價值觀也。

道教不分派別均求復返於道，像煉丹家視金丹為道氣的化現，煉丹過程乃是通過特定方法把流布於天地間、落實為物的道氣凝聚與提煉出來，令其還原為純粹之一，在分化的形下世界裡製造出本質上接近於道的存在。故《周易參同契》提到金丹成就多曰「還丹」，如〈龍虎還丹章〉：「色轉更為紫，赫然成還丹」、「金來歸性初，乃得稱還丹」等，「還」含有將藥物融而歸於本原之意，還丹意謂煉回天地之本性，所還之金丹包孕著天地未開之初的混沌元氣。煉丹中物性變化的運行軌跡即為「反」或「還」。舉例來說，在煉丹家看來，煉丹所用的材料分為五行，以金木生水火，再合併作用而歸於土，〈姤女黃芽章〉：「丹砂木精，得金乃并，金水合處，木火為侶。四者混沌，列為龍虎，龍陽數奇，虎陰數偶。肝青為父，肺白為母，腎黑為子，心赤為女，子五行始，脾黃為祖。三物一家，都歸戊巳。」<sup>77</sup>約其變化就是陽龍、陰虎兩股相對相輔的能量互相拮抗消長乃至融合，陰陽、五行本源於一，終亦歸於一。

不論是煉丹還是後世內丹理論，都以「反者道之動」為修道的基本方向。返本還原的目的是要成仙了道，後世內丹學在此基礎上提出了「順則生人，逆

<sup>75</sup> 《莊子集解·大宗師》卷2，P.68-69。

<sup>76</sup> 楊儒賓說：「（莊子）他認為惟有解消經驗人存在的性格後，才能使意識與自然同流，使自我與非我同在，這才達到了理想人的狀態，這種狀態也就是人的本質之回復。」見氏撰：〈支離與踐形——論先秦思想裡的兩種身體觀〉，收入楊儒賓主編：《中國古代思想中的氣論及身體觀》，P.419。

<sup>77</sup> 以上，《周易參同契註》，《正統道藏·太玄部》冊34，P.247-1、247-2、252-2。

則成仙」的理論，<sup>78</sup>尋得逆反之途徑，從形下回歸形上、後天回歸先天，越近於萬物本體的道則越邁向永恆。「順則生人，逆則成仙」這種想法在唐宋內丹學是常見的觀念，不過，六朝仙道仍可尋覓到前驅之蹤跡，如《西昇經·生置章》云：

是以聖人無常心者，欲歸初始，返未生也。人未生時，豈有身乎？無身當何憂乎？當何欲哉？故外其身，存其神者，精耀留也。道德一合，與道通也。<sup>79</sup>

《老子·13章》言：「吾所以有大患，為我有身，及我无身，吾有何患！」<sup>80</sup>人之一身乃憂患來源，有感官便不免外馳耗損、有肉體不免傷病死亡，活著不免遭遇困厄。有此一身就會擔憂此身安危，不若拋開對身體的執著，不在意此身的存在何來憂患可言？順此而想，溯返於未生之時頗為合情合理。《西昇經》主張忘其身而存其精神，就是為了讓心歸於初始無身的狀態，如此方可自然合於道而長生。《太平經·虛無無為自然圖道畢成誠》也有返還嬰兒之前、到於太初，這樣的說法：

無為者，無不為也，乃與道連，出嬰兒前，入無間也，到於太初。及返還也，天地初起，陰陽源也。入無為之術，身可完也。去本來末，道之患也。離其太初，難得完也。去生已遠，就死門也。好為俗事，傷魂神也；守二忘一，失其相也，可不誠哉。<sup>81</sup>

離太初越遠，則身與道越不完全，也就是去生越遠、就死越近，因此須返於嬰兒未生之前的太初，即天地初起、陰陽之源。然則如何可以返還？〈虛無無為自然圖道畢成誠〉提出「入無為之術」使此身與道完合。無為自然，是後來內丹學中先性後命的修煉丹法核心。這裡還看不出無為之術的入手處，但已知無

<sup>78</sup> 元·陳致虛註《悟真篇》序言：「如順則生物、生人者，是後天地之道也。逆則成仙、成佛者，是先天地金丹之道也。」（南宋·薛道光、陸墅；元·陳致虛註：《紫陽真人悟真篇三註》，《正統道藏·洞真部·玉訣類》冊4，P.367-2至368-1）

<sup>79</sup> 《西昇經》卷中，《正統道藏·洞神部·》冊19，P.256-1。

<sup>80</sup> 《老子校釋》，見《老子釋譯》，P.49。

<sup>81</sup> 《太平經合校·虛無無為自然圖道畢成誠》卷103，P.470-471。



為與「好為俗事」相對，逆返初始之反與不行俗事之反乃是同一方向的表裡意義。所提醒不可「守二忘一」，可推測〈虛無無為自然圖道畢成誠〉的「無為之術」與仙道修煉法門之「守一」應該密切相關。

道家之「道」是全面的、形上的，生命要上通於道，則不應有所限定、不應執著形下。從《老子》「無身」、《莊子》「坐忘」，乃至《西昇經》「外其身，存其神者，精耀留」的虛心存神，大抵而言，只要依歸老莊思想的道經或註解，談到修道，原始反終都會推求出：有身為大患，想復歸於道勢必忘身、外身，先要拋開對身體或生之執著，觀念轉變了才能進於無為自然；至於實際上的修煉，到了最後階段，道家認為肉身也是要放棄的，或者不再是有形的肉身。忘身以存生、外身而修道的觀點與一般人保護身體、愛惜生命的想法不同，亦與六朝仙道追求形神合一、生命不朽之修仙理念，以及服氣、存思等修行方式大相逕庭。于春松言漢晉至唐代，道教對身體與長生的關係演變，簡要略述如下：

大致可以說從東漢末年到西晉，由形神相即而達到肉身的永恆存在幾乎是長生的惟一形態；而從兩晉到隋唐，長生樣態逐漸多元，為了適應飛昇成仙的理論，肉體不再是「舊形」，而是經歷了神異變化之後的身體。而唐代之後，對於無形的身體和精神的追求逐漸成為長生的主體。<sup>82</sup>

忘身、無身這樣的逆反修道觀念要落實到修煉上，需要仙道理論發展到更精微的哲理層次，方能重新反省道家義理而加以吸收運用，故爾潛流於六朝仙道，隱然發酵，待唐宋內丹學理論逐漸完備之時會重新浮上檯面。關於仙道理論對修煉法的省思與回歸道家自然無為的修道模式，詳見第七章餘論。

### 三、修行原理：奪盜

「反」是修行的大方向之一，若是談到仙道實際操作之潛在原理，本文假

<sup>82</sup> 于春松撰：《神仙傳·第二章》（北京：東方出版社，2005），P.42-43。

立「奪盜」一詞以稱之，其表面意義指採納天地間的精氣收歸於己，充實自身、為我所用。六朝仙道雖未特別以「奪」或「盜」言之，六朝之後才見廣泛運用，但六朝時未見並不代表沒有此番思維，多數修煉法門背後已潛含該共通原理。奪盜原理的來源及運用，本文申述如下：

醫家整理的本草各有藥性，原為治病療疾之用，但我們莫要忘記，在巫醫的原始思維看來，死亡並非正常，也是一種疾病，<sup>83</sup>因此有些藥材註記久服延年，其實可以解讀為用來對抗死亡。在《神農本草經·上經》便載「玉泉」：「主五臟百病，柔筋強骨，安魂魄，長肌肉，益氣。久服耐寒暑，不饑渴，不老，神仙。人臨死服五斤，死三年，色不變。」記「天門冬」：「主諸暴風濕偏痺，強骨髓，殺三蟲，去伏尸。久服輕身，益氣延年。」提到久服不老，或是久服益氣，可知對抗死亡的邏輯與攻克、排除病邪疾患稍微不同，此乃藥性對人身有益，服入可將其特性滲傳給身體、改變身體，如《神農本草經·上經》開卷所言：

上藥一百二十種，為君，主養命以應天，無毒。多服、久服不傷人。欲輕身益氣，不老延年者，本上經。<sup>84</sup>

所謂「養命以應天」，即是說天生本草賦此藥性，是讓人藉此延年益壽，以應上天之用心、不辜負上天賜與人本有的壽命。人用本草即是奪盜的展現。凡延年之藥草多可「益氣」，則點出人從藥材中取以補養的，正是精氣；「輕身」者，則反映濁重之形質為清靈之精氣所轉化或取代。

漢以來至六朝隋唐盛行的煉丹術，實行原理即是久服延年概念的發展。鉛、汞、金等材料須經煉化為丹，方為人體所用，透過煉丹的過程，凝聚、提昇、發揮其特性，使人體能有效攝取而變化體質。六朝仙道中則服食之法最近於醫家，服氣法同樣是採取天地的元氣、日月之精華，使身體先天的精氣神飽滿。

<sup>83</sup> 卡西勒認為：「在原始思維中，死亡絕沒有被看成是服從一般法則的一種自然現象。它的發生並不是必然的而是偶然的，是取決於個別的和偶然的原因，是巫術、魔法或其他人的不利影響所導致的。…死亡不是不可避免的，它的發生都是由於一個特殊的事件，由於人的疏忽或事故而致。」（Ernst Cassirer 著；甘陽譯：《人論》，P.124）

<sup>84</sup> 以上，《神農本草經》卷 1，P.277、279、277。

服氣法直接採取天地日月星辰、五方精氣，較諸服食更為直接。即便是存思之法，目的也在於想像收納精氣或神靈降臨己身、助己修煉轉化。可以說六朝仙道的修行邏輯大體建立在奪盜的基本原理上。第五章詳談仙道修煉時，多有例證，此處不贅。

方術背後隱含的奪盜思維，論其根本，其實原出生物本能。生物為了存活，需要不斷進食以攝取營養、呼吸以交換氣體，取可用者而棄無用者。從求生發展至長生，企求身體不朽、長生久視，自然得仰賴於攝取更為精華的東西，並把一切導致死亡、有害長生者都拋棄。至於何者有益、何者有害，如何取、如何棄，則各家派別各有主張。

盜取原理在應用上並不深刻，由於此種思維太過簡單、太出於本能，許多修行者根本未曾察覺，但是在仙道理論中卻不可不深刻討論。蓋道本無私而有施予之表現，《老子·第 42 章》言：「夫唯道，善貸且善。」〈第 77 章〉有：「孰能有餘以奉天下？其唯有道者。」<sup>85</sup>故仙道理論須解釋奪盜天地萬物的精氣以為己用，亦即「取而不予」為何是順於道、合於道的？不然，儘管奪盜天地精氣確實可以養生延年，仙道理論卻無法證明如此可以得道，實踐與理論將斷成二截。

最早深入討論盜之思想的經典應屬《陰符經》。綜合前人之說，大體可信《陰符經》為唐以前道家古籍，<sup>86</sup>經文簡潔隱晦，可以多方面解讀，其中「盜」的思維理路是其大者。經中先云天地陰陽運行變化，均有法則：「日月有數，大小有定。聖功生焉，神明出焉。」依循法則，故萬物有起落生死：「天生天殺，道之理也。」何以會起落消長？因為萬事萬物之間乃相生相害、物極必反的關係：

擒之制在炁。生者死之根，死者生之根。恩生於害，害生於恩。<sup>87</sup>

<sup>85</sup> 《老子校釋》，見《老子釋譯》，P.172、299。

<sup>86</sup> 舊稱曹操、李靖注過《陰符經》，現存注解以唐代李筌注與張果注為最早，歷來並無異文，推測《陰符經》當在唐以前所出。歷代注解簡介可參《正統道藏總目提要》0108 至 0127 條，P.115-132。

<sup>87</sup> 以上，唐·張果註：《黃帝陰符經注》，《正統道藏·洞真部·玉訣類》冊 4，P.33-1、32-2、34-1 至 34-2。

事物莫不從一端變化至另一端，生死相接，此死則彼生，彼死則此生；有餘即有損、有失即有得。用今天的話來講，即是資源不會長久被一方握持，而是隨事物變化有所消長；資源不會損耗消失，只是會流動而重新分配，乃變化不息的動態平衡。所謂的資源，《陰符經》認為是氣，氣於萬物中出入互滲，故說「擒之制在炁」。

本經闡述萬物關係具有相生相害、物極必反的自然特性，認為天地運行之「道」其實可以用「盜」之義理來理解。是以，如此移轉不停的天道理則，《陰符經》歸結為「盜」：

天地，萬物之盜；萬物，人之盜；人，萬物之盜。三盜既宜，三才既安。<sup>88</sup>

天、人、萬物彼此間互盜、互通，於是互資、互生，此萬物生命所以成長不息，皆是氣在其中無盡循環。《陰符經》用一「盜」字來解釋天地、萬物和人之間的變化原因。本文以為，用「盜」一字，隱含天地運作悄然難曉之意：萬物生息與人之存亡，微細幽渺，不知不覺；然而變化始終持續，於不經意之中，天荒地老，物毀人去。若用「盜」來解釋一般人不能活到天年的原因，可以說人雖取萬物以滋養自身，但是生活的方式若不合時宜、不按天地之理，萬物反能盜人——從人的角度來看，則是精氣神不能保守，不斷向外發散，過度耗損而走向衰敗。約出於唐代的《太上元寶金庭無為妙經·奪運章》繼承六朝仙道的服氣法，經文直用「奪」、「盜」。「奪」字言真人取天地之氣運：

天有五運，地有六氣，以生萬物，以成造化。人能知天地之運，則長生不死。若欲當知其炁，夫天之五運，五行之炁；地之六氣，六甲之靈。知五行六甲，不為天地之盜者，乃為真人。以真人者，奪天地之運，服八節之炁也。震，東方木，宜養肝。離，南方火，宜養心。兌，西方金，宜養肺。坎，北方水，宜養腎。東南巽，宜養膽。西南坤，宜養胃。西北乾，宜養大腸。東北艮，宜養小腸膀胱。此奪天地之運，不為之盜也。<sup>89</sup>

<sup>88</sup> 《黃帝陰符經注》，《正統道藏·洞真部·玉訣類》冊4，P.32-2至33-1。

<sup>89</sup> 《太上元寶金庭無為妙經·奪運章》，《正統道藏·正乙部》冊57，P.486-2至487-1。

「盜」則謂天地無聲無息的變化，「不為（天地）之盜」指不被天地盜取人身之氣。其中明白表現《陰符經》所言天、人、萬物彼此互相奪盜的理路。

我們發現，其實《陰符經》所主張的「盜」，正是《老子·77章》「天之道，損有餘而補不足」此天道平衡原則的另一種闡釋。第77章著重在天道抑揚萬物以平衡；《陰符經》則著重在氣之交流達到的動態變化。然則「盜」的思維依然出於道家。又，經由《陰符經》的闡釋，奪盜不再是只對自身有益的概念，相反的，是萬物之間的交流。前文說過，交感巫術之所以能夠成立，端賴事物之間神祕屬性在特定條件下的「互滲」。在仙道修煉理論來說，指稱神祕屬性的詞彙就是氣，而《陰符經》發明的「盜」之理則，正是仙道理論的「互滲律」。

盜為道之理則，人如何察覺「盜」進而掌握「盜」？《陰符經》：「其盜機也，天下莫不見，莫能知也。君子得之固躬，小人得之輕命。」<sup>90</sup>「機」原為弓弩發動之扳機，用來表示大道運化之初萌，事物變動之幾兆，亦即盜奪的機宜。不過，經中既言盜機乃普天下人皆見之，為什麼卻沒有人能認識？君子掌握之，身安事成；小人得到了，卻輕生玩命。同樣都是盜，何以有兩般結果？

《列子·天瑞》有「盜天不盜人」的寓言，恰好是《陰符經》此段的註解，亦是先秦最早肯定「盜取」思維的道家相關典籍。寓言中，宋之向氏請教齊之國氏如何大富，國氏言：「吾善為盜。」向氏只懂了「盜」，不懂「為盜之道」，於是「踰垣鑿室，手目所及，亡不探也。未及時，以賊獲罪，沒其先居之財」，向氏向國氏問罪，國氏曰：

吾聞天有時，地有利。吾盜天地之時利，雲雨之滂潤，山澤之產育，以生吾禾，殖吾稼，築吾垣，建吾舍。陸盜禽獸，水盜魚鱉，亡非盜也。夫禾稼、土木、禽獸、魚鱉，皆天之所生，豈吾之所有？然吾盜天而亡殃。夫金玉珍寶，穀帛財貨，人之所聚，豈天之所與？若盜之而獲罪，孰怨哉？

<sup>90</sup> 《黃帝陰符經注》，《正統道藏·洞真部·玉訣類》冊4，P.33-1至33-2。

國氏之盜符合《陰符經》言聖人當「觀天之道，執天之行」<sup>91</sup>，掌握盜機，使行為舉動合乎天道，不違自然，故治國養生皆得其宜，可以長久。向氏不懂，再去請教東郭先生，東郭先生曰：

若一身庸非盜乎？盜陰陽之和以成若生，載若形，況外物而非盜哉？誠然，天地萬物不相離也。仞而有之，皆惑也。國氏之盜，公道也，故亡殃。若之盜，私心也，故得罪。有公私者，亦盜也，亡公私者，亦盜也。公公私私，天地之德。知天地之德者，孰為盜耶？孰為不盜耶？<sup>92</sup>

「盜」似乎表示出於私慾、為了自利而強搶，其實「盜」乃表明所有的一切並非本來皆有，更不是自己應該視為理所當然的。甚至連一身之生命其實也是盜取陰陽二氣之相和，暫時借用而成形、存活。本文以為仙道使用「奪」、「盜」亦是正言若反，呼應前文之反人類本位。奪、盜等詞要表達的深意在於：非主張恣意地奪盜資源，而是知一己不足且無功，對天地萬物貢獻回饋太少，故爾反省己之取用如同奪、盜一般，提醒人應尊重天地萬物而懷謙卑感恩之心。

《陰符經》有云：「天性，人也。人心，機也。立天之道，以定人也。」<sup>93</sup>可知「盜機」之掌握端看人盜取之心態合不合乎天人關係。由於「天地萬物不相離」的前提，萬物互相連通，故當盜機出現，並非單一事物邁向轉變而已，諸般事物均有出有入、有取有捨。自身盜萬物時，萬物亦盜自身，如此順其自然地資源交流，盜而不有則無殃；反過來說，〈天瑞〉說的「人之所聚」比喻非出於自然，向氏之竊取比喻為只見變動之一隅而強佔，所見之盜機太過片面、狹隘，盜以為己有則獲罪表示失卻了盜的平衡，因小失大。這就是為什麼「盜」看來簡單，人人表面上都懂、都會應用，一般人卻沒有深入了解「盜」蘊含的義理除了是掌握時機以取得最佳利用，自身也應保持開放而獲得與天地、萬物之間的平衡。

<sup>91</sup> 《黃帝陰符經注》，《正統道藏·洞真部·玉訣類》冊4，P.34-1。

<sup>92</sup> 楊伯峻撰：《列子集釋·天瑞》（北京：中華書局，1979），P.37-38。

<sup>93</sup> 《黃帝陰符經注》，《正統道藏·洞真部·玉訣類》冊4，P.31-2。

從盜、奪的反面來考慮，想當然耳會思考到存養、保守：一方面奪天地之氣、萬物之精華為我所用，另一方面當善加保養自身之元精、元氣，不失生命根本。至於如何不被過分盜奪，乃至保養，《陰符經》沒有明白解答，只標舉：

自然之道靜，故天地萬物生。天地之道浸，故陰陽勝，陰陽相推而變化順矣。聖人知自然之道不可違，因而制之至靜之道，律曆所不能契。<sup>94</sup>

依《陰符經》，無所謂恆久不變，天地的運行就是逐漸變化，陰陽狀態往復相勝而推移，不可違逆；然所以說「自然之道靜，故天地萬物生」，非指靜止不動，而是說明天道的律則便是任物自然、不加干涉。保持心靜，以順陰陽推移之變，就是合於自然、合於道，也即是掌握盜機——如此能多盜天地萬物，而少被天地萬物所盜。《陰符經》雖未明言，我們可以順勢推演：既然自然之道靜而萬物生，那麼人若常能順此自然至靜之道，則我一身的運作亦當順遂健全。

「靜」之一字還可以連結上先秦兩漢的修心養氣說，靜正是工夫論的要點之一。心不受情志、概念擾動，則身中精氣可得保全。此番觀念常見諸發揮《老子》宗旨的道經，且舉《西昇經·我命章》為例：

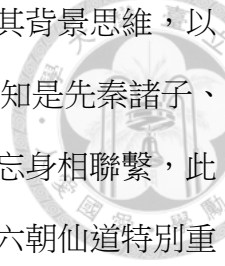
我不視、不聽、不知，神不出身，與道同久。吾與天地分一氣而治，自守根本也。<sup>95</sup>

不視、不聽、不知，未必是要隔絕外界、阻斷感官，而是指不合乎道、非生命之所宜的認識對象便置之不理。此處的「神不出身」，一方面帶有意識不向外探求的意思，一方面指生命活動的表現收攝在自身，不向外發散，也就是不使自身之氣被外物所奪盜，所謂「自守根本」也，與傳統養氣工夫論銜接得一絲不差。由此可推出，奪、盜與保、存乃一體兩面。人既然無法作意、自私地奪盜天地之氣，唯有自身常清靜無為，便是營造容納精氣的最佳態勢，也讓本該匯流到身上的精氣依其自然存守不失。

總而言之，以「得道」為目的，運用「復歸」、「逆反」和「盜奪」、「保養」

<sup>94</sup> 《黃帝陰符經注》，《正統道藏·洞真部·玉訣類》冊4，P.35-1。

<sup>95</sup> 《西昇經》卷下，《正統道藏·洞神部·本文類》冊19，P.262-2。



的觀念來修行，在下文討論的六朝仙道主要修行方式中往往是其背景思維，以此為依據而支撐方術的合理性與有效性。至於「虛」、「靜」，已知是先秦諸子、典籍都推許的修養工夫，也是精神境界。言虛靜往往與無為、忘身相聯繫，此等修道工夫或《陰符經》的深刻哲思，並不被關注肉身不朽的六朝仙道特別重視；在六朝仙道背後運作的修行原理，還是比較表面的奪盜思維。這並不是說《陰符經》的思想乃是閉門造車，與實際修行情況不符。因為當六朝仙道過渡到唐宋內丹學，修煉成仙的觀點轉向，仙道理論就會重新發揚虛靜、無為的價值，修性與修命並重，成為往後內丹修煉的核心觀念。



## 第四章 六朝仙道身體觀



春秋戰國時期便有天人合一或天人合德的思想出現，基本底蘊是人小至一身內外生理，大至國家制度朝政等都是反映自然界。由於如同全息縮影，是以人的結構、變化與自然的現象也處處呼應，譬如《素問·脈要精微論》言脈之規律「不可不察，察之有紀，從陰陽始，始之有經，從五行生，生之有度，四時為宜。補瀉勿失，與天地如一，得一之情，以知死生」。<sup>1</sup>呼應的方式或以象形比擬、或以數字相應，西漢董仲舒談天人感應，即援數為證，說「人副天數」。此種說法，道教承之，以證成人對天地的責任，東漢末所出《太平經·分別貧富法》：

人生皆含懷天氣具迺出，頭圓，天也；足方，地也；四支，四時也；五藏，五行也；耳目口鼻，七政三光也；此不可勝紀，獨聖人知之耳。人生皆具陰陽，日月滿乃開胞而出戶，視天地當復長，共傳其先人統，助天生物也，助地養形也。<sup>2</sup>

天人之間所以共通的根本、互滲的中介，中國以氣論思想來解釋。〈分別貧富法〉說「人生皆含懷天氣具乃出」，即人稟天之氣，因此出生的形象也模仿天地常態。

希冀神仙、追求不死的神仙家思想自戰國以下未曾斷歇，於六朝時亦歸入道教，其趨勢則逐漸由向外求索轉為向內探尋，從覓仙島以求藥、立祠壇而祈禳，到煉金丹來服餌，至六朝仙道乃引入導引、服氣、守一等諸多身心鍛鍊法作為轉化身體的手段。仙道既認可透過鍛鍊可以轉化一身，強身健體、長生延年，甚至能修煉成仙，那麼，對於身體自當有一套觀點，與修行之法相互融合而不扞格。如此，實際修行即有可供索驥的藍圖或說明書，身體觀便作為仙道修煉時必備的基模。雖然此等觀點非一時一地一人所成，一應身體觀於六朝時逐漸成形、猶未統一，然而立足於相同的文化中、浸漬在相近的風氣裡，仍然

<sup>1</sup> 《黃帝內經素問譯解·脈要精微論》，P.135。

<sup>2</sup> 《太平經合校·丙部》卷 35，P.36。

有大體相通的輪廓可供勾勒。

本章試從身體之形成、看待身體的體系、身體中的流行與重要器官、部位等方向分別切入，析論六朝仙道如何看待人體。





## 第一節 身體的形成

想修煉成仙，宜先考慮人體生成的過程。道經之中講解人身形成往往包含在道氣生化萬物的過程裡，表面上看似闡述道論，與仙道修煉無甚關涉，實際上道經中對人體生成的說明隱含著「身體可以被解析，亦可以被操作」的後設目的。從仙道理論看來，修煉轉化身體之前當然得先熟悉身體如何發展而來，用以了解身體結構的主從本末，如此修煉才有入手處、也才知道逆反的順序；而講解身體的形成則可以帶入仙道的思維，以便支持修煉法的邏輯，並提供修煉法門運用的根據。

### 一、胚胎發育

《周易參同契·養性延命章》已經說：「將欲養性，延命卻期。審思後末，當慮其先。」找回生命初始狀態，就能得道，正是仙道修煉採取「反者道之動」的基本方向。〈養性延命章〉接著敘述的身體生成，較為抽象：

人所稟軀，體本一無。元精雲布，因氣託初。陰陽為度，魂魄所居。陽神日魂，陰神月魄。魂之與魄，互為室宅。性主處內，立置鄞鄂。情主營外，築垣城郭。城郭完全，人物乃安。…道之形象，真一難圖。變而分布，各自獨居。類如雞子，黑白相扶，縱橫一寸，以為始初。四肢五臟，筋骨乃具。彌歷十月，脫出其胞。骨弱可卷，肉滑若鉛（疑為飴）。<sup>3</sup>

似乎《參同契》對於人身形成的詳細過程並不在意，可能認為生命初始的狀態才最為重要。不過，本章仍可看出生命從無至有的過程，由氣之元精初始，陰陽和合而孕育魂魄，魂魄乃是陰陽之神，《參同契》以日月稱之。日月升降，表天地運行，魂魄相依也是如此。這裡的「神」意謂生命得以成立的基礎，魂魄最終形成表現在身體的內性、外情，性情發展穩定，人身才得安穩。《參同契》

<sup>3</sup> 《周易參同契註》，《正統道藏·太玄部》冊 34，P.250-1 至 250-2。

顯然特別在意性情，似認為性情即魂魄之彰顯，有如坎離為乾坤之用，修煉之反本還原當由性情入手。所謂「變而分布，各自獨居」似說道分化於身體各部分，是道與氣一體兩面。身中之道氣凝結如雞卵，「白黑相符」比對前文，即是內性外情，也是陽魂陰魄。如同孵化雞卵一般，道氣之分化形成四肢五臟筋骨，最後以柔弱之姿誕生，符合〈二氣感化章〉所云「弱者德之柄」<sup>4</sup>的描述。

〈養性延命章〉這段描述明顯扣合人體，與煉製外丹不甚相像，反而更像是談內丹修煉。《參同契》描述胚胎長成，亦很可能藉此以象徵修煉轉化。唐宋內丹學言內丹孕育養成元神如同嬰兒，其想法殆由《周易參同契》始乎？

六朝仙道繼承了歷來的天人觀、氣論，多言人由天地合氣所生，但單言人由天地合氣而生還不夠，對於精氣如何化生出身體，是仙道更為注意之事。北周敕編的道教類書《無上祕要·人品》收錄約出於東晉的《洞真九丹上化胎精中記經》，講述人如何生成：

夫天地交運，二象合真，陰陽降炁，上應於九天。流丹九轉，結氣為精，精化成神，神變成人。故人象天地，炁法自然。自然之炁，皆是九天之精，化為人身，含胎育養，九月炁盈，九天氣普，十月乃生。

天地交運的陰陽二氣，由二氣結為精，再由精化成神、神變為人。依經中下文，氣是漫布天地的能量，其基礎型態有二：「陽炁赤名曰玄丹，陰氣黃名曰黃精。陰陽既交，二炁降精，化神結胎，上應於九天。」<sup>5</sup>「陰陽既交，二炁降精」，乃形容陰陽二氣之交融，結合成新的形質；「結氣為精」的「精」乃氣極為濃縮凝聚之狀態，亦即生命之初始，如同種子。此凝聚之精產生質變，因而化神，即有了生命的活動，生命活動表現完整便是人。

胎兒足月乃生，中間九個月的發生過程，經中說為「流丹九轉」，即每個階段各承應不同之天氣。不似《參同契》的隱微，六朝仙道對於胎胞發育的階段

<sup>4</sup> 《周易參同契註》，《正統道藏·太玄部》冊 34，P.251-1。

<sup>5</sup> 以上，北周武帝詔命編纂：《無上祕要·人品》卷 5，《正統道藏·太平部》冊 42，P.179-1 至 179-2。下面引文亦同。此經亦見於《正統道藏》中的《雲笈七籤·太上九丹上化胎精記》、《上清九丹上化胎精中記經》，文字大抵相同。

表述得很清楚，如《洞真九丹上化胎精中記經》即記載：

一月受炁，二月受靈，三月合變，四月凝精，五月首體具，六月化成形，  
七月神位布，八月九孔明，九月九天炁普，乃有音聲，十月司命勒籍，  
受命而生。



起初只是陰陽降炁入胎，這是未有意識的生命發端。經中有言「炁滿神具於胎囊之內，而自識其宿命，知有本根，轉輪因緣」，可知本經或受佛教影響，帶入神識輪迴的概念。那麼「二月受靈」當指承受宿命輪轉之主體入胎。「三月合變」理該指「氣」與「靈」交融混合、相繫相關，或者作為形神相合的階段。「四月凝精」於丹田，形體才開始發生。五、六月人體形成。第七階段的「神位布」，以醫家來說，是精氣流達各處，各部器官皆成系統；依《太平經》、《黃庭經》身中居住諸神的信仰來說，則是身中諸神各在其位。第八階段的「九孔」指外在的七竅與前後陰功能具備。此看似只講外在，實謂內外臟腑器官聯繫而健全，亦即人體生命架構已成。第九階段的「九天炁普」是人稟受天地不同層次的氣，直到胚胎發生滿九個月，稟賦充足、通達全身。若九個月生命已發生完全，何以十月出生？經中納入漢代以來的司命信仰，認為最後階段是等待司命之神檢核，將一生宿命載於簿籍，有了正式的登記而後出生。

這種以月份作為階段，描述身體從受孕到出生變化的歷程，有如古代的人類胚胎發生學，形式多半類似。考諸醫家與諸子，會發現他們的認知與仙道頗為不同。說法亦多，一種是單純描述胚胎器官生成與變化，如《淮南子·精神訓》載：

一月而膏，二月而肤，三月而胎，四月而肌，五月而筋，六月而骨，七月而成，八月而動，九月而躁，十月而生。<sup>6</sup>

由未有形體之膏（有質但形未固定），乃至腫脹，成胎，長肌、筋、骨而成人形。

<sup>6</sup> 《淮南鴻烈集解·精神訓》卷7，P.219。此說或承自《文子·九守》，其云：「老子曰：人受天地變化而生，一月而膏，二月血脈，三月而胚，四月而胎，五月而筋，六月而骨，七月而成形，八月而動，九月而躁，十月而生，形骸已成，五藏乃分。」（《文子·九守》，P.15）但血脈生於胚胎之前，則是較為少見的順序，或已觀察到胚胎發育是由細小的血脈提供營養。

之後生命才由靜生動，此處的「躁」可對應於《洞真九丹上化胎精中記經》「乃有音聲」的胎兒活動，表現生命急於出世，如此認知似乎頗合乎現代胚胎發生學的觀察。但〈精神訓〉與《洞真九丹上化胎精中記經》的胚胎發育快慢則大為不同，前者都就具體形質而論，後者則多考慮了精、神、氣等抽象層次。

或者在此發育進程中加入五行之氣的稟賦，以解釋身體與五行的連結相應，見馬王堆帛書之《胎產書》：

一月名曰流形。…是謂哉貞（開始穩定）。二月始膏。…是謂始藏（開始藏精）。三月始脂。…當是之時，未有定儀，見物而化。…是謂內象成子（感外物以成象）。四月而水授之，乃始成血。…五月而火授之，乃始成氣。…以養氣。六月而金授之，乃始成筋。…是謂變腠□筋。…七月而木授之，乃始成骨。…八月而土授之，乃始成膚革。…是謂密腠理。九月而石授之，乃始成毫毛。<sup>7</sup>

胚胎成長的順序是藏精，成象，成血，養氣，成筋、骨、膚革，腠理致密，成毫毛。可以看到血、氣等人體中比較抽象、具流動性質的部分，率先形成胚胎的基本構成，這也表示醫家《胎產書》注重氣血之於生命的重要性。另外，雖雜入五行，卻也有不屬於五行的「石」授於人體，乃知撰寫《胎產書》的醫家未囿於五行系統，但如何聯想毫毛與「石」的關係則未明。發育的歷程大致由內而外，由流質發展到堅硬。此又與《靈樞·經脈》所云略異：「人始生，先成精，精成而腦髓生。骨為幹，脈為營，筋為剛，肉為牆，皮膚堅而毛髮長。」<sup>8</sup>

《靈樞》的系統是以中央向外延伸發展，故堅硬的骨反而先於筋而成，是另一種胚胎發育系統。究竟何者為準？即便是醫家論述，也不見得都具備實際觀察的依據，各家論述均應不乏揣摩想像的成分。

至隋·巢元方《諸病源候論·婦人妊娠病諸候》，則在《胎產書》的基礎上，配入六經稟形的系統，是六朝醫家的胚胎發生學最複雜的呈現。發展的順序是

<sup>7</sup> 《馬王堆古醫書考釋·胎產書》，P.781-801。

<sup>8</sup> 《黃帝內經靈樞譯解·經脈》，P.104。

一月成精，二月成胞，三月成象，四月成血脈及六腑，五月成氣及四肢，六月成筋及口目，七月成骨及皮毛，八月成膚革及九竅，九月成皮毛及生殖器官，懷足十月則五臟六腑皆備，納天地之氣於丹田而預備出生。<sup>9</sup>可以看到為了硬湊上六經，《諸病源候論》的系統不免參差，單有六腑之生成卻沒談到五臟，而皮毛之發育亦重複了。

比較以上醫家的胚胎發生論述，八月成九竅的說法，是醫家唯一與《洞真九丹上化胎精中記經》歷程相同者，其餘部分皆差異甚大。醫家談「藏精」、「成精」的階段均在發生之初期，未有如《洞真九丹上化胎精中記經》直至四月才凝精者。又，醫家論胚胎發育目的並不為仙道修行，關切點多在於如何養胎、安胎或是胎教之上，與道教關注的胚胎發育面相各有所重，故所言少有交會。而《周易參同契》與《洞真九丹上化胎精中記經》對於胚胎的發育，皆特別著重氣化、形神合、神位布的部分，別有作為修行前提的意圖。

如同《諸病源候論·婦人妊娠病諸候》作為六朝醫家之胚胎發生學的總結，《太上老君內觀經》可說是六朝仙道之胚胎發生學的總結：

始一月為胞，精血凝也。二月為胎，形兆胚也。三月陽神為三魂，動而生也。四月陰靈為七魄，靜鎮形也。五月五行分藏，以安神也。六月六律定府，用滋靈也。七月七精開竅，通光明也。八月八景神具，降真靈也。九月宮室羅布，以定精也。十月炁足，萬象成也。

<sup>9</sup> 原文為「懷娠一月，名曰始形。...足厥陰者，肝之脈也。肝主血，一月之時，血流澀，如不出，故足厥陰養之。...妊娠二月，名曰始膏，...足少陽者，膽之脈也，主於精。二月之時，兒精成於胞裏。...妊娠三月，名始胎。當此之時，血不流，形像始化，未有定儀，見物而變。...手心主者，脈中精神，內屬於心，能混神，故手心主養之。...妊娠四月，始受水精，以成血脈。...手少陽者，三焦之脈也，內屬於腑。四月之時，兒六腑順成，故手少陽養之。...妊娠五月，始受火精，以成其氣，...足太陰脾之脈，主四季。五月之時，兒四支皆成，故足太陰養之。...妊娠六月，始受金精，以成其筋。...足陽明者，胃之脈，主其口目。六月之時，兒口目皆成，故足陽明養之。...妊娠七月，始受木精，以成其骨。...手太陰者，肺脈，主皮毛。七月之時，兒皮毛已成，故手太陰養之。...妊娠八月，始受土精，以成膚革。...手陽明者，大腸脈，大腸主九竅。八月之時，兒九竅皆成，故手陽明養之。...妊娠九月，始受石精，以成皮毛，六腑百節，莫不畢備。...足少陰者，腎之脈，腎主續縷。九月之時，兒脈續縷皆成，故足少陰養之。...妊娠十月，五臟俱備，六腑齊通，納天地氣受於丹田，故使關節人神咸備，然可預修滑胎方法也。」見丁光迪主編：《諸病源候論校注·婦人妊娠病諸候·妊娠候》（北京：人民衛生出版社，1996）卷 41，P.1179-1184。

這裡明顯運用數的配應，如三月三魂、五月五臟、六月六腑、七月七竅、八月八景等，使人體的發生更具整齊規律。一月、二月採用醫家之說，之後《內觀經》以精神魂魄之發生為重：陽神生魂主動、陰靈生魄主靜，如同《參同契》之處理，亦相應身體流行體系的「動而營身，謂之魂。靜而鎮形，謂之魄」<sup>10</sup>，詳見第四節；五臟、六腑、七竅都是配合魂魄精神而立，將實際之臟腑器官與抽象的精神層面扣連起來。與醫家三陰三陽經脈系統相比，陰陽與臟腑的配置恰好相反——醫家之五臟屬陰，六腑屬陽。《內觀經》之所以將五臟配陽神，應該是承襲漢代以來崇陽抑陰的想法，以及六朝之存思修煉重三魂、五臟而輕七魄、六腑。

《太上老君內觀經》的胚胎發育歷程特別與六朝仙道修煉的存思法有關之處，尚有所謂「八景」。<sup>11</sup>八景神指二十四位神靈，出於漢代之《洞玄靈寶二十四生圖經》，將人身分作上、中、下三部，每部八景共二十四神鎮守人身，分別鎮守上元宮（腦部）：腦、髮、皮膚、目、頂髓、腎、鼻、舌；中元宮（胸部）：喉、肺、心、肝、膽、左腎、脾；下元宮（腹部）：胃、窮腸、大小腸、胸中、胸膈、兩脅、左陽、右陰，存思三部八景神靈可飛升成仙。<sup>12</sup>三部八景大致上構成了主要的身體。胚胎發育中配入八景，正如《洞真九丹上化胎精中記經》之「神位布」一般，應是用以確立存思身中之神的可信可行。只是仔細檢視八景系統與《內觀經》的差異，會發現八景中的臟腑、目、鼻，在《內觀經》之前的階段已生成，《內觀經》又講八月「八景神具」，降神靈於其中，不免重出。至於所談陽神、陰靈、三魂、七魄、五行、八景等，顯然有統攝六朝仙道諸系理論的企圖，藉由人稟氣發生的過程，建構一套分判仙道中各般重要概念的體

<sup>10</sup> 以上，《太上老君內觀經》，《正統道藏·洞神部·本文類》冊 19，P.85-1、86-1。

<sup>11</sup> 《黃庭內景經·治生章》雖有「兼行形中八景神，二十四真出自然」（《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.110-2），但〈至道章〉和〈心神章〉中只具體記述腦部七神、臟腑六神，《外景經》則完全無載，可知八景非《黃庭經》系統。

<sup>12</sup> 見《洞玄靈寶二十四生圖經》（《正統道藏·正乙部》冊 57）、晉時《太玄八景籙》（《正統道藏·洞真部·本文類》冊 7）、北周《無上祕要》卷 5 引《洞真造形紫原二十四神經》（《正統道藏·太平部》冊 42）等。此八景神系統言人身三部共二十四道真氣化成體內神靈，記其名字、氣色並符、圖，以供存思修煉。又，三部八景與《黃庭經》所言身神部位與名字號均不同。



系，企圖合理解釋這些不同概念如何相應於人體。

另外，《洞真九丹上化胎精中記經》尚有幾點值得注意者：

其一，生命初始結精成丹之所在是為丹田，有如田中可孕育丹，《洞真九丹上化胎精中記經》云：「九天之炁，則下布丹田，與精合凝，結會命門，要須九過，是為丹田，上化下凝，以成於人。」在本經中，丹田的位置與命門同，言人身藏精之位置則用醫家名詞「命門」；言精化成丹之所則用道教修煉名詞「丹田」。當然此處之「丹」或「丹田」未必全合唐宋內丹學的意義，不過本經重視身中精氣所化之丹或神，且以丹田為修煉要地，殆無可疑。如果人體生命的形成，由先天到後天、由無到有，都從丹田開始，那麼反過來要復歸先天、天人合一，不也應從此處入手？其中的煉丹象徵與功能轉換不言可喻。

其二，在傳統氣化說法之外，《洞真九丹上化胎精中記經》已經過渡了煉丹家的詞彙。形容陰陽二氣時用「玄丹」、「黃精」為辭，隱含視精氣為藥物的思維。「流丹九轉」的說法則與煉丹術的金丹九轉相類，見《抱朴子·金丹》：「一轉之丹，服之三年得仙。二轉之丹，服之二年得仙。三轉之丹，服之一年得仙。四轉之丹，服之半年得仙。五轉之丹，服之百日得仙。六轉之丹，服之四十日得仙。七轉之丹，服之三十日得仙。八轉之丹，服之十日得仙。九轉之丹，服之三日得仙。」<sup>13</sup>則人之凝精發育，是否就像鼎爐中煉丹的轉變過程？《洞真九丹上化胎精中記經》又云「凡人生皆稟九天之炁，炁凝為精，精化成丹，丹變成人」。前文說「精化成神」，此處說「精化成丹」，是精氣凝鍊而成之精華「神」相當於「丹」，凝神相當於結丹——然則仙道思考人身之轉化必有相似於煉丹者。若人之出生即蘊含完整的九天之氣，煉丹所要還丹的藥材不就較諸黃金、丹砂等更為純粹？而蘊含天氣的身體豈不是就是上好的煉丹之爐鼎嗎？此種觀念在六朝時尚隱而未顯，至唐代則明白指出，《高上玉皇心印經》即言：「上藥三品，神與氣精。」<sup>14</sup>而晚唐鍾呂金丹道則正式將人身視為煉丹的爐鼎。

<sup>13</sup> 《抱朴子內篇校釋·金丹》卷4，P.61。

<sup>14</sup> 《高上玉皇心印經》，《正統道藏·洞真部·本文類》冊2，P.302-1。一說內丹鼎爐早於《周

將人身視為爐鼎並非仙道獨特的想法，爐鼎的比喻早在秦漢已有。古之道家看天地即是爐鼎，《莊子·大宗師》：「今一以天地為大鑪，以造化為大冶，惡乎往而不可哉！」<sup>15</sup>賈誼《鵬鳥賦》發揮之：「天地為鑪兮造化為工，陰陽為炭兮萬物為銅。合散消息兮安有常則，千變萬化兮未始有極。」<sup>16</sup>原本道家的意思是安於造化，隨順自然。不過，這樣一種將萬物在天地中經造化而變化，如同以爐冶煉製成器的形象，正好與六朝仙道至唐宋內丹學逐漸發展完成的，將人體視為爐鼎，以精氣神為藥物來煉丹的觀念相對。二者都取了淬鍊鑄造的意象，分別比喻天地這個大宇宙和人身這個小宇宙，內丹學透顯出相信人能變化事物並且肯定其努力的工藝精神。學者故曰：「煉丹術乃建立在中國古代發達的冶煉技術基礎之上，隨著冶鑄技術的發展，人們在對冶鑄技術的觀察中，逐漸出現了觀念分化，把對冶鑄過程的觀察和思考同人類自身生命存在問題的思考相聯繫。於是，人類肉體的性質和存在問題，被納入同一個思維邏輯中加以考量。」<sup>17</sup>

將生來即稟賦的先天精氣稱為丹藥，意味著人身本由道或元氣而來，如此則人乃有成仙之可能；實際上每個人可能有氣稟之差異，此點則未挑明，或者可以說，是道經刻意忽略了。《洞真九丹上化胎精中記經》談的雖是人之生成，目的在於建立人身為爐鼎，人可以一己之身修煉成仙的可能性。至唐宋內丹學，則明確標舉以人身為爐鼎，精氣為藥物，心念為火候進退，以煉養人身無形之元神，故爾唐宋仙道理論特稱為「內丹」，以相對於煉丹術所追求的有形之「外丹」。

---

易參同契·火記金丹章》見之：「偃月法鼎爐，白虎為，白虎為熬樞；汞日為流珠，青龍與之俱。舉東以合西，魂魄自相拘。...」（《周易參同契註》，《正統道藏·太玄部》冊 34，P.244-2）既言「魂魄」，似指人體，然文多隱語，難以確證，姑存疑。

<sup>15</sup> 《莊子·大宗師》，P.109。

<sup>16</sup> 《全上古三代秦漢三國六朝文·全漢文》卷 15，P.208-2。

<sup>17</sup> 姜生、湯偉俠主編：《中國道教科學技術史·漢魏兩晉卷》（北京：科學出版社，2002），p.273。

## 二、臟腑生成

以上所談道經與《淮南子·精神訓》、醫家文獻等都未提到臟腑的生成。並非五臟六腑在醫療與修行上無關緊要，只能說六朝胚胎發生學的系統關照人身整體的變化，對於臟腑細部則不暇追究。然而，臟腑之於仙道，尤其是對存思或行氣修煉的某些派別而言，頗為重要。

關於五臟六腑之生成，早在《管子·水地》已談到胎兒內臟的發生：「人，水也。男女精氣合，而水流形。三月如咀，咀者何？曰五味。五味者何？曰五藏。酸主脾，鹹主肺，辛主腎，苦主肝，甘主心。五藏已具，而後生肉。脾生隔，肺生骨，腎生腦，肝生革，心生肉。五肉已具，而後發為九竅：脾發為鼻，肝發為目，腎發為耳，肺發為竅。五月而成，十月而生；生而目視耳聽心慮。」<sup>18</sup>

《管子》著眼於胚胎發育至三月時，雖尚未有九竅，已經可以「如咀」品嚐五味，這是認為五味之氣能生五臟，而五臟是生命之初形，由五臟才生出其他體內器官，最後連結出外部的九竅。此處的五味配五臟、五官，略不同於後來熟知的五行類象；又，《管子·水地》談的器官發生只顧及彼此的關連，卻不見五臟生成的順序，且與五行生剋無關。可知此說未受到五行系統影響，或是當時五行系統尚未定型。

水是《管子》提出的萬物基本元素，與希臘哲學家的說法相似，取意於水的流動性與隨順容器的可塑性，即相當於「氣」的有形呈現；另外，「水流形」的發生概念恰好與醫家看法呼應：腎屬水，於五臟中最先形成，藏先天精氣。《管子·水地》談臟腑的系統頗值得參考，乃是秦漢子家中獨立的一支，只是其論點並未傳襲於後世。

道經中論臟腑生成最詳盡且有體系的，是約成於南北朝末的《太上三十六部尊經·太清境黃庭經》。經云：

<sup>18</sup> 《管子·水地》冊 2，卷 14，P.75。《文子·九守》也有關於臟腑與五官的對應，其說和醫家較符合：「肝主目，腎主耳，脾主舌，肺主鼻，膽主口。」（《文子·九守》，P.15）不過醫家是以心主舌，脾主口，不把膽列入。

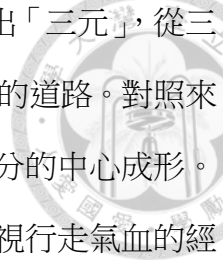
男子之生，先生右腎，以外精而內血，陰之裏也。女子之生，先生左腎，以外血而內精，陽之裏也。腎生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小腸，小腸生大腸，大腸生膽，膽生胃，胃生內腎，內腎生膀胱，膀胱生三元，三元生三焦，三焦生八脉，八脉生十二經，十二經生十五絡，十五絡生一百八十繼絡，一百八十繼絡生一百八十纏絡，一百八十纏絡生三萬六千孫絡，三萬六千孫絡生三百六十五骨，三百六十五骨生八萬四千毛竅。胎完既足，靈光入體，與母分離而為人也。<sup>19</sup>

五臟中先發生腎，腎生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，屬性順序是水、土、木、金、火，乃是逆行五行相剋。此與前文所談五行順生是五臟之氣衰退的過程，修煉順序則採五行逆剋的說法，可以相發。之後從五臟之心轉為發生六腑，如小腸與心相表裡，依此類推，六腑生成的先後與五臟相反，似表現一種生命發育的翻轉。《太清境黃庭經》以五行生剋配合醫家臟腑表裡之說，將五臟六腑連接。這樣化生身體的順序顯示生命之構成有本末、主從，令人格外注意腎的作用。

經中有「腎」，於五臟中最先形成；也有「內腎」，於膀胱前形成，兩者應是對應前文男子先生右腎、女子先生左腎，解釋何以五臟都是單一臟器，獨腎有兩枚。左右二腎之差異，醫家亦言之，見《難經·三十六難》：「腎兩者，非皆腎也，其左者為腎，右者為命門。命門者，諸神精之所舍，原氣之所繫也，男子以藏精，女子以繫胞。」<sup>20</sup>後世說法眾多，莫衷一是。大抵主生命之腎為父母精血所結、將來要繁衍後代，乃有陰陽之異，故男女的左右之腎發生就先後有別。初生的腎蘊含先天精氣，驅動生命發生，近於《洞真九丹上化胎精中記經》所言的臍宮命門或下丹田；而一般主津液代謝功能、與膀胱相表裡的「內腎」，則是後來才形成，一為生命成形之發端、一為五臟六腑運作之歸結，其重要性也就分出高下。

<sup>19</sup> 《太上三十六部尊經·太清境黃庭經》，《正統道藏·洞真部·本文類》冊 02，P.79-1。

<sup>20</sup> 《難經本義新解·三十六難》，P.78-179。



《太清境黃庭經》論胚胎發生還有可討論者，一者就是提出「三元」，從三元生「三焦」。醫家視三焦分上中下，為通行氣與津液和水運行的道路。對照來看，三元比較適宜的解釋應指上中下三丹田，就是人體三個部分的中心成形。再者，就是生骨之順序放在經絡之後，顯示《太清境黃庭經》視行走氣血的經絡較支持形體的筋骨更為基礎。而且，以八脈生出十二經的經脈觀點與當時醫家不同：《內經》中談及八脈皆散見各處而未合論，《難經·二十七難》雖有系統，卻以為：「凡此八脉者，皆不拘於經，故曰奇經八脉也。」<sup>21</sup>奇經八脈內不聯屬臟腑，外無本經俞穴（任、督兩脈除外），沒有表裡相配，錯綜於十二經之間。依醫家經絡學來說，有多餘之氣，始溢入奇經八脈，乃是調節十二經氣之用。《太清境黃庭經》以八脈生出十二經，想是認為八脈比十二經更重要。

《太清境黃庭經》的臟腑生成說，未見於醫家之論述，卻引用了醫家藏象理論化為己用。提到三元、詳談五臟生成、推重八脈云云，這些都應與存思、行氣之法有關。存思雖言內觀身體，實際操作時多限定於五臟，不及於六腑，蓋認為五臟呼應五行、藏精氣，更為重要；而八脈中的任、督二脈則是道教的行氣導引法所常取者，十二經脈反而少見運用於導引之法，由是可知。

綜上所述，《洞真九丹上化胎精中記經》、《太上老君內觀經》、《太清境黃庭經》談到人體的發生、臟腑的形成，都是有限度地採用醫家之說，大多為符合仙道修行理論而特意安排。仙道著重於復歸於道，故多談天地稟氣、陰陽和合；注重調養精神，故以精氣、形神為要；預為存思、行氣之法設立根據，故言生命發生時即已身具精氣、神靈。總之，是合併醫家、煉丹術、民間信仰，意圖將不同觀念配置在一套系統中，為仙道修煉架構可用的身體觀。

---

<sup>21</sup> 《難經本義新解·二十七難》，P.139。



## 第二節 身體的體系

《老子中經》、《黃庭經》等六朝初期道經都主張清楚認識並且存思諸神樣貌，便能達到健康長生，甚且成仙不死。為了闡述長生成仙之術，他們對於身體器官多所描述，以助修行之用。正如醫家診斷與治療身體時，將器官看作彼此聯繫又有所區別、相輔相成的系統，仙道在修行時對於身體的觀點亦如是。

### 一、職官

醫家所言五臟六腑，臟腑之間有表裡關係，如《靈樞·本藏》：「肺合大腸，大腸者，皮其應；心合小腸，小腸者，脈其應；肝合膽，膽者，筋其應；脾合胃，胃者，肉其應；腎合三焦膀胱，三焦膀胱者，腠理毫毛其應。」<sup>22</sup>臟腑亦與三陰三陽經脈對應，如手太陰肺經、手陽明大腸經、足陽明胃經、足太陰脾經等，見《素問·本輸》。當醫家說肺臟、脾臟，實際包含了肺與脾的臟器，肺經、脾經，及二經經脈所循行之處。因此醫家的臟腑不單指西醫解剖學上的臟器，尚且是統合了身體結構與相關功能的整體思維模型。心、肝、脾、肺、腎，指心功能系統、肝功能系統、脾功能系統、肺功能系統、腎功能系統。臟腑之名實為功能系統的符號、代碼，可以概括人體表裡其他器官、組織，並將身體連結成完整的氣血循環。<sup>23</sup>這樣各司其職、相輔相成的身體結構，形成有如政府體系，故《素問·靈蘭秘典論》曾借用官僚體系比喻臟腑的功能：

心者，君主之官也，神明出焉。肺者，相傳之官，治節出焉。肝者，將軍之官，謀慮出焉。膽者中正之官，決斷出焉。膻中者，臣使之官，喜樂出焉。脾胃者，倉廩之官，五味出焉。大腸者，傳道之官，變化出焉。小腸者，受盛之官，化物出焉。腎者，作強之官，伎巧出焉。三焦者，決瀆之官，水道出焉。膀胱者，州都之官，津液藏焉，氣化則能出矣。

<sup>22</sup> 《黃帝內經靈樞譯解·本藏》，P.356。

<sup>23</sup> 見張其成：《易學與中醫—東方生命花園》，P.106。

凡此十二官者，不得相失也。故主明則下安，以此養生則壽，歿世不殆，以為天下則大昌。主不明則十二官危，使道閉塞而不通，形乃大傷，以此養生則殃，以為天下者，其宗大危。<sup>24</sup>



十二官都相當重要，缺一不可，故言「不得相失」。但十二官中，當有所主，「主明則下安」、「主不明則十二官危」。主並非是最為重要的，而是作為統領的意思。十二官中，〈靈蘭秘典論〉以心為君主之官。五臟除了生理層面，還包含心理層面，而心所掌管的心理層面是廣義的意識，思考、理解、抉擇等都歸於心。其他十一官不會自作決定，乃而是以協調平衡為原則，自然運作；相較於此，心的抉擇影響人體之活動可謂大矣，因此不得不「明」，方才能「養生則壽」。其餘五臟之功能，留待第四節詳論。

醫家這種借用官僚體系來比擬身體器官組織的想法，為六朝佛、道教所共同接受及化用。客觀上看來，身體的器官組織的確是各有功能，互相平衡，共同維持整體的生命活動；另外，在修行理論上，如朝廷一般的架構體系正好展現生命之精微巧妙，也闡明人該如何知其輕重先後，便於掌握自己的身體。且舉隋·智顛《釋禪波羅蜜次第法門》卷 8 為例，言行者以三昧內願智之力，可以覺知身內：

心為大王，上義下仁故，居在百重之內，出則有前後左右官屬侍衛。肺為司馬；肝為司徒；脾為司空；腎為大海，中有神龜，呼吸元氣，行風致雨，通氣四支，四支為民子。左為司命，右為司錄，主錄人命。齊中太一君亦人之主柱，天大將軍特進君王，主身內萬二千大神。太一有八使者，八卦是也，合為九卿。三焦關元為左社右稷，主姦賊，上焦通氣入頭中為宗廟，王者於間治化，若心行正法，群下皆隨則治正清爽。故五藏調和，六府通適，四大安樂，無諸疾惱，終保年壽。若心行非法，則群僚作亂，互相殘害故，四大不調，諸根暗塞，因此抱患致終，皆由

<sup>24</sup> 《黃帝內經素問譯解·靈蘭秘典論》，P.76-78。

行心惡法故。經言：失魂即亂，失魄則狂，失意則惑，失志則忘，失神則死。當知外立王道治化，皆身內之法。如是等義具如提謂經說。<sup>25</sup>

佛教禪觀所重亦在心，所以此處也說心為大王，取大王治化天下之意，言心行正法或惡法，猶如推動正確或錯誤的政策，可以令天下太平安樂抑或動亂不寧。這種以身體作為世間，器官作為有司之見，也算得上是另類的「內聖外王」詮釋。而治理天下之法則，與治理一身之法則，並無差異，蓋真理為道，而道通一切。此番比喻在先秦史傳與諸子中常見。

另外，去除心為大王，《釋禪波羅蜜次第法門》卷 8 中的肝、脾、肺三者便以三公稱之，即此三臟作為心之首輔重臣，等第較其他器官為高。然而，同樣為五臟的腎，卻有點不倫不類。兩腎作為有司，職稱名為「司命」、「司錄」，並非人間之官，乃是六朝道教信仰中，位居天上，主掌、登載人類壽命之神。腎又另外說為大海，中有神龜呼吸元氣；還加上臍神太一君，主身內萬二千大神。這些說法顯然是另有一套身體觀系統雜入人間行政體系中。不過，智顓的禪觀並不真的需要借助身體器官來修行，換言之，與存思、行氣無涉，僅作為一類觀照的對象，因此體系的混雜不會構成問題。

《釋禪波羅蜜次第法門》卷 8「腎為大海，中有神龜」乃至「三焦關元為左社右稷」此一大段內容出於仙道，泰半襲用於出於魏晉的《老子中經》。作為早期存思要典的《老子中經·第三十七神仙》也同樣以王室朝廷的架構來看身體：


肺為尚書；肝為蘭臺；心為太尉公；左腎為司徒公；右腎為司空公；脾為皇后、貴人、夫人；膽為天子、大道君；胃為太倉，太子之府也，吾之舍也；大腸、小腸為元梁使者；下元氣為大鴻臚；中元氣為八十一元士；上元氣為高車使者，通神於上皇。<sup>26</sup>

雖然《釋禪波羅蜜次第法門》卷 8 襲用《老子中經》的文字，但其身體觀與《老

<sup>25</sup> 《大正新脩大藏經》冊 46，No.1916，P.532 下-533 上。

<sup>26</sup> 《雲笈七籤·三洞經教部·老子中經》卷 19，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.313-2。





子中經》其實大異其趣。最為明顯的，就是《老子中經》並不以心為君王，心統領一身的功能彷彿被取代了，而〈第三十七神仙〉稱膽為天子，這是因為《老子中經》把膽說為大道君——亦即「道」的神格化；另外《老子中經》中其實還重視腦，只是不見於此篇引文，後文將會詳論。在此套體系中，與《素問·靈蘭秘典論》相似的，是把胃作為太倉，可是胃又作為太子之府、吾之舍，則胃的功用不只是消化、儲藏飲食，還有修煉上的目的；而同樣與消化有關的脾、大小腸卻被另外配置，成為後宮與元梁使者，逸出醫家觀點。再來就是，《老子中經》的體系中不只排列有形的器官，亦包括無形的元氣：下元氣為大鴻臚，此乃行人之職，主掌朝貢慶弔祭祀的儀式進行，大概表示身體中精氣的作業；中元氣作為元士，看來是輔弼與衛護器官之臣；上元氣則為使者，出使的處所便是身體之外的天庭，與上帝交通。這表示流動之氣亦是身體體系中的重要構成，沒有身體中流動出入的元氣，就會無法聯繫身體中的各單位，則體系不成體系，甚至無從天人相應。

根據上文，《老子中經》用職官體系看待身體器官與部位，完全走自己的一套系統，其實是為了相應《老子中經》身中有神的理論。可見仙道論及身體體系，隨其用途，可擴而充之、改而用之，比附的意味很強，不是真正近乎生理的體系。中國傳統思想中，畢竟將身體看作是分工合作、交通牽涉的統一系統，所以會類比天地現象或是國家朝廷架構，故此種一身相與為一的整體觀，恆常為醫家、仙道所共同取之。

## 二、身神

中國傳統上常將形、神對舉，形指有形的軀體，「神」乃是無形而在形軀上表現為看似整體的生命活動或心理層次的活動；中國又多主張「神」為生之本，亦即「神」之存亡決定了生命的延續或死亡。神之詳細討論，參見下節。這裡要提到的是，秦漢以來的道家、黃老乃至醫家等子家在談論「神」之於身體，

往往用出入、去留、來去等詞說明，已經有將「神」功能化的意味。那麼，當神之概念被納入道教之中，與神祇、鬼神之宗教信仰混融雜揉，則身體中原本比喻臟腑功能的職官體系被神格化成為居於身體的神靈體系，此亦勢所必然。再加上仙道修煉時會進入冥思、存想、內視的狀態，可能產生恍惚之幻覺、冥契體驗，或是經歷無意識浮現於意識層而象徵化的心靈圖象，如此則更強化了身中居神的信念。

仙道身中之「神」很大程度上脫離了醫家謂「神」為生命活動或心意識的定義，認為身體各部位都有具體神靈坐鎮，各司其職。上節提到出於漢代之《洞玄靈寶二十四生圖經》是最早將人體內諸身神建構起有系統的組織，三部八景二十四神大致為全身上下之重要部位，傳二十四首贊詩並圖、符(圖今已佚去)，即是存思其圖、服配其符，贊詩既可幫助存思，也隱含二十四身神的特性。且舉詠上真一景腦神(名覺元子，字道都)之贊詩為例：

天河灌東井，石景水母精。圓光拂靈曜，玄輝應高明。元始披長夜，天人逐月生。沐浴蘭池上，龍負長綆餅。金童灑香華，玉女流五星。冠帶灌玉津，鍊度五仙形。體香萬神降，乘景登高明。<sup>27</sup>

道教已知腦主意識思維(見本章第四節)，故其名為「覺」；「元」本即為首腦，又寓意二十四神之首。其詩則語多隱晦，難以明確解讀。《二十四生圖經》以下，介紹身體構造功能的道經，不能忽略《黃庭經》。《黃庭經》約出於東漢末，有「外景」、「內景」之別。<sup>28</sup>《黃庭內景經·心神章》記載了五臟之神的名字，其名均有意義，特徵亦合乎五臟五行之搭配，如：「心神丹元字守靈」<sup>29</sup>，心屬火而色赤，故稱「丹」；「肺神皓華字虛成」，肺屬金而色白，故稱「皓」；「肝神龍煙字含明」，肝屬木位於東方，東方青龍、木燃生煙，故名「龍煙」；「腎神玄

<sup>27</sup> 《洞玄靈寶二十四生圖經·真人沐浴東井圖·上部第一真炁》，《正統道藏》冊 57，P.577-2。

<sup>28</sup> 《外景》應先於《內景》，參《正統道藏總目提要》0331、0332 條，P.333-337。亦參龔鵬程著：《道教新論(二集)·黃庭經論》(嘉義：南華管理學院，1998)，P.84-92。本文無意比較內、外景二經細部差別，但以通觀角度來呈現六朝仙道對於身體器官的看法。

<sup>29</sup> 《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.108-1。下文五臟神名亦引自此，不另出注。

冥字育嬰」，腎屬水而色黑、位於北方，北方天帝之名即是玄冥；「脾神常在字魂停」，脾屬土位居中央，不偏於四時中任一時，<sup>30</sup>故稱常在。《內景經》所記五臟神的字則與醫家言五臟功能有關，如醫家言心藏神，心神即字「守靈」；肺以其肺泡空間之脹縮而主呼吸，肺神之字乃為「虛成」；肝主目之精明，故字「含明」；腎乃收納先天精元之處，又以其精氣而能孕育下一代生命，其字「育嬰」再恰當不過；脾主後天水穀之精運化，亦即吸收營養，字「魂停」可能意謂有脾神運作可維持生命，用仙道及醫家的說法，即是令魂魄常居人身不離。凡此均是仙道運用文字來賦予身神定位與意義的例子。

仙道存思法中呼喚身神之名、字也是修煉儀式的一部分，可以令身神回到並保持在身體之歸宿中。認為名字具有力量，是宗教與巫術的重要觀點，名字代表了鬼神的特性，通曉鬼神之名，也就相當於握有趨吉避凶的鑰匙，如《抱朴子·登涉》提及知精怪之名可避其害，〈雜應〉提到誦兵器神之名可避刀兵。當然，道經中也有許多身神之名、字頗為奇特，無法一望即能解析、推測命名的由來，如此則又見道教其神祕不可解釋一面。

《老子中經》同樣主張身中有神，其身神不僅有名字、職稱、衣冠、身長，無一不缺，連身中居所都有鄉里之稱。更進一步的，身神不只是身神，也對應天上神靈。其開篇依尊卑先後敘述五十五位天上神仙，配合道生化天地的次序，並且與人身部位相配，如上上太一在人頭頂之上，象徵先於天地者；無極太上元君存於眉間，象徵自然之道化生的元氣，可以說是天地之間最先產生的存有，通於腦中的泥丸宮之神；東王公、西王母存於左右眼，象徵日月與陰陽。本文以無極太上元君為例，〈第二神仙〉云：

無極太上元君者，道君也。一身九頭或化為九人，皆衣五色珠衣，冠九德之冠，上上太一之子也，非其子也，元氣自然耳。正在兆頭上，紫雲

<sup>30</sup> 醫家有將土之季節配在夏秋之間，稱為常夏；但亦有將各月中某些固定天數配給土，見《白虎通義·五行》：「土王四季各十八日。」（《白虎通疏證·五行》，P.190）。若依後說，則土於四時中自是常在。

之中，華蓋之下住。…太清鄉，虛無里，姓朱愚，名光，字帝卿，乃在太微勾陳之內一星是也，號曰天皇大帝耀魄寶。兆常念之勿忘也。人亦有之，常存之眉間，通於泥丸，氣上與天連。<sup>31</sup>

除了將元氣神格化為無極太上元君，還必須在天界給予明確位置以便崇祀，所以無極太上元君又定為太微垣勾陳六星之中的勾陳一，即我們熟知的北極星是也。此種說法通於當時的天文學，如《晉書·天文志上·中宮》：

鈎陳，後宮也，大帝之正妃也，大帝之常居也。北四星曰女御宮，八十一御妻之象也。鈎陳口中一星曰天皇大帝，其神曰耀魄寶，主御羣靈，執萬神圖。<sup>32</sup>

蓋北極星居中天不動，而群星拱而轉之，有帝王之象徵。由此可知仙道亦與天文學關係密切，為諸般神靈安排了星宿以落實其神格。而無極太上元君所在的北極星，對應在人身小宇宙，則為眉間泥丸宮，顯示《老子中經》已經開始重視身中的泥丸宮所在。關於泥丸宮功能的討論，詳見下節。為了連結此種天人之間的對應，便說其氣「上與天連」，氣能相通，則眉間泥丸中之神即與天上天皇大帝感通。

《老子中經》所展現的，不只是以治理天下的王室架構比擬身體器官治理生命而已，更甚者，就是將身體當成由天庭眾神治理的世界。〈第二十三神仙〉列舉：

肺神八人，大和君也，名曰玉真宮，尚書府也。…

心神九人，太尉公也，名曰絳宮，太始南極老人元光也。…

肝神七人，老子君也。名曰明堂宮，蘭臺府也。…

膽神五人，太一道君也。居紫房宮。…

脾神五人，玄光玉女，子丹母也。…

真人子丹在上臥胃管中，黃雲氣為帳，珠玉為床，食黃金玉餌，飲醴泉

<sup>31</sup> 《雲笈七籤·三洞經教部·老子中經》卷 18，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.299-1 至 299-2。

<sup>32</sup> 唐·房玄齡等撰：《新校本晉書·天文志上》（台北：鼎文書局，1980）卷 11，P.289。



玉液服太一神丹，嗽玉李芝草，存而養之，九年成真矣。…

胃神十二人，五元之氣，諫議大夫也。臍中神五人，太一八人，凡十三人。合二十五人，五行陰陽之神也。…

腎神六人，司徒、司空、司命、司錄、司隸校尉、廷尉卿也。…

丹田神三人，人之根也。…


三焦神六人，左社、右稷、風伯、雨師、雷電、霹靂也。

大腸、小腸神二人，為元梁使者。…

經中同時將天上神仙說為體內的身神，人身中之神與天庭神靈無別，只是一在大宇宙，一在小宇宙，印證六朝仙道中，吾身即小宇宙，與大宇宙相應之身體觀。《老子中經》以為身中主要之神統理其他從官，共有萬八千人，存思修煉最後要達到的，就是「天之神萬八千人，人之神萬八千人，都合三萬六千人，共舉一身昇天即神仙矣」<sup>33</sup>，以身中諸神完全會通天上諸神，呈現出仙道在宗教上所想像的天人合一狀態。

道教身體觀中發展出身中有神的體系，若要合理解釋，可以說道教神格化人身器官與部位的功能，以形象之比喻來表現。儘管神靈之職掌彷彿可見醫家原先的功能分析，仙道對於身神內涵與外延的擴充，卻遠過醫家理論。然而道教的存思身神，非只把身神當作是比喻，必得確實相信身中有神。因為道經中的身神系統乃是純粹的宗教信仰，欲修仙道無可質疑。六朝仙道的存思修煉，其操作原則便是想像為真，否則存思之意義便不成立。而這些身神的形貌如此仔細嚴謹，本文以為亦未必完全出於編造，實有可能出於修煉者專注於冥想、存思時所內視到的心靈圖象。此種心靈圖象的樣態當然與各民族習慣的文化內涵有關，像道教之身神仍是中國形式的，不會出現頭上長角、足為羊蹄之類。重點在於其生成根源可以追溯至心靈底層的無意識。榮格解讀道教內丹學著作《太乙金華宗旨》時，對於無意識顯現於意識面之看法或可作為參考：

<sup>33</sup> 以上，《雲笈七籤·三洞經教部·老子中經》卷 18，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.307-1 至 308-1。



在高層意識位階上的兩極聯合，並非理智之事，也與意志渺不相干；它是經由象徵，才能攤展開自己的一種心靈歷程。歷史一再顯示，這種歷程永遠是以象徵的形式表現出來的；直至今日，人格的發展依然因象徵的圖形，才能加以具體化。…當幻象主要是以思考的形式表現出來時，直覺在朦朧模糊間，會將感受到的原理或法則加以呈現出來。開始時，此表現是戲劇化的，或人格化的。…<sup>34</sup>

這是說無意識之力量透過象徵呈現於意識之中，意識唯有接納此種象徵才有機會完成個體化的歷程，而中國道教內丹學乃是這一歷程的東方表述與方法。本文引用此段並非認為榮格的看法就是道教中身神由來的定論，而是表明道經中記述這些彷彿具有人格的身神也許具有超乎意識的心靈根據。當然，六朝道教存思身神與榮格所論仍有差別，因為修煉者在存思時已先閱讀過道經，受其影響，先行存有身神之信念，因此即便是無意識的浮現，也仍可能受到意識之描繪想像。

六朝存思法這樣的有為操作、非出於直覺，就榮格的心靈煉金理論而言，顯然是謬誤的。在唐宋內丹學承繼並發展的存思法，則會主張意念專注於身體某處卻不加想像，一任身體之感受與心靈之光明自然生起，如此修正恰好呼應了榮格所說「在高層意識位階上的兩極聯合，並非理智之事，也與意志渺不相干」。於是，東、西方同樣借鏡於煉丹／煉金術而探究個人心靈整合的兩種學說，直待內丹學成熟，乃能對話得契合相參。

約略了解道教身體觀的體系後，接著透過道經對身體中精、氣、神等流行，以及身體器官、部位等兩大面相的論述，比對醫家觀點，當可看出更多六朝仙道身體觀的特點。下面二節將舉其要者分析。

---

<sup>34</sup> 榮格 (Carl Gustav Jung) 著；楊儒賓譯：《黃金之花的祕密——道教內丹學引論·導論》(台北：商鼎文化，2002)，P.41。



### 第三節 身體中的流行

中國傳統看待身體有其系統，其中最為複雜、完備的，莫過醫家。醫家眼中的身體，除了可辨識的內臟、器官，還關注到各種器官的關聯性。器官之間的關聯性可以說是用功能來統合，所謂五臟非只是單個的臟器，實為五臟功能延伸而遍及全身的系統。舉腎之系統為例，五臟中的五行生剋與配屬情志暫且不論的話，兩腎之外，尚納入六腑中與腎相表裡的膀胱，五官中的耳朵，身體最深層的骨髓，身體外表的頭髮，以及與生殖、排泄相關的二陰孔竅：

北方黑色，入通於腎，開竅於二陰，藏精於腎，故病在谿。（《素問·金匱真言論》）

北方生寒，寒生水，水生鹹，鹹生腎，腎生骨髓，髓生肝，腎主耳。（《素問·陰陽應象大論》）

腎者，主蛰，封藏之本，精之處也；其華在髮，其充在骨，為陰中之少陰，通於冬氣。（《素問·六節藏象論》）

腎合三焦膀胱，三焦膀胱者，腠理毫毛其應。（《靈樞·本藏》）<sup>35</sup>

醫家認為，這些看似毫不相干的器官主要靠經脈聯繫。經脈即人體內運行氣血的通道，《素問·調經論》云：「五藏之道，皆出於經隧，以行血氣。」<sup>36</sup>腎之主要經脈為足少陰腎經，《靈樞·經脈》扼要描述如下：

腎足少陰之脈，起於小趾之下，邪走足心，出於然谷之下，循內踝之後，別入跟中，以上踰內，出膕內廉，上股內後廉，貫脊，屬腎，絡膀胱；其直者，從腎上貫肝膈，入肺中，循喉嚨，挾舌本；其支者，從肺出絡心，注胸中。<sup>37</sup>

凡是足少陰腎經所經過之處，皆與腎的系統相連屬。醫家何以診脈就可判症、

<sup>35</sup> 以上，《黃帝內經素問譯解》，P.40、52、90；《黃帝內經靈樞譯解·本藏》，P.356。

<sup>36</sup> 《黃帝內經素問譯解·調經論》，P.456。

<sup>37</sup> 《黃帝內經靈樞譯解·經脈》，P.123。

針砭就可治療，即依靠循行身體的經脈網絡。加上臟腑的經脈有還有表裡關係，如《靈樞·九鍼論》所言：「足：陽明、太陰為表裡，少陽、厥陰為表裡，太陽、少陰為表裡，是謂足之陰陽也。手：陽明、太陰為表裡，少陽、心主（即手厥陰心包經）為表裡，太陽、少陰為表裡，是謂手之陰陽也。」<sup>38</sup>如此一來又更擴大了臟腑的系統。以腎為例，則足少陰腎經與足太陽膀胱經相表裡，互相牽連，解釋了為什麼五臟的腎與六腑的膀胱關係密切。

在經脈中溝通串連整個身體各個功能系統的「氣血」，可以說是生命活動的基礎，如果沒有氣血的運行，那身體也無運作可言。日本石田秀實研究中國醫家學說後，甚至認為：「對於中國醫學來說，作為『固定物體』的臟器、消化管、骨骼等，儘管是重要的，但還不是醫療的主要目標。若更準確地說，這些不過是容器或管道，只有在其中流動的物質，才是人體的本質。」<sup>39</sup>其實這個想法早在唐代孫思邈已言及，孫思邈認為：「人身虛無，但有遊氣，氣息得理，即百病不生。」<sup>40</sup>直言人身之中並無其他更為重要之物，全賴精氣遊行而活，若能調理精氣得宜，身體便無病無痛。在身體中的流行是判定身體存亡的關鍵，究竟身體之中的流行到底包括哪些狀態、內涵功用為何？此乃本文所欲探討六朝身體觀之一大面相。

「氣血」乃是概略的統稱，其中除了有形的血液，也包括無形的氣之能量，甚或心理意識的部分，而其共同的特徵就是：相對於固定的臟腑、器官，「氣血」可以流動轉移、在身體中循行不息。以下先扼要辨明醫家之觀點，以作為參照，再談及仙道對於醫家觀點之異同取捨。

<sup>38</sup> 《黃帝內經靈樞譯解·九鍼論》，P.591。關於經脈表裡，亦可見《素問·血氣形志》。

<sup>39</sup> 石田秀實著；楊宇譯：《氣·流動的身體：中醫學原理與道教養生術》（台北：武陵，1996），P.25。

<sup>40</sup> 唐·孫思邈著：《備急千金要方·養性第五·調氣法》（台北：中國醫藥研究所，1990）卷27，P.483-2。



## 一、醫家觀點下的氣、精、神

醫家對身體中流行之論述不少，《靈樞·決氣》所云清晰可參：

黃帝曰：「余聞人有精、氣、津、液、血、脈，余意以為一氣耳，今乃辨為六名，余不知其所以然。」岐伯曰：「兩神相搏，合而成形，常先身生，是謂精。」「何謂氣？」岐伯曰：「上焦開發，宣五穀味，熏膚、充身、澤毛，若霧露之溉，是謂氣。」「何謂津？」岐伯曰：「腠理發泄，汗出溱溱，是謂津。」「何謂液？」岐伯曰：「穀入氣滿，淖澤注於骨，骨屬屈伸，泄澤補益腦髓，皮膚潤澤，是謂液。」「何謂血？」岐伯曰：「中焦受氣，取汁變化而赤，是謂血。」「何謂脈？」岐伯曰：「壅遏營氣，令無所避，是謂脈。」<sup>41</sup>

此處表明醫家以為在身體中的流行原出一氣，只是型態、功能不同。所謂脈即是經脈血管之類，是（營）氣或血所循行的通道，所以說「壅遏營氣，令無所避」，嚴格來說不屬於流動的氣，但由於氣之流動與經脈脫不了關係，故爾合併而論。其次，血、液都來源於飲食，由飲食精微通過胃、脾、肺、三焦等臟腑的共同作用而化生，在今日往往合稱，細分則有別：「血」是水穀精微上輸到心肺，再經肺的氣化作用而成，由心輸布全身，通常在經脈之內；「液」則流動於經脈外，遍於組織間隙之中，清稀者分布在肌膚之間以溫潤肌膚，粘濁者濡養關節、腦髓、孔竅。由此定義，「液」相當於現代醫學中的各種組織液或淋巴。再者，〈決氣〉所談的狹義之「津」實指由身體排泄而出的汗或小便，故言「腠理發泄，汗出溱溱」，《素問·靈蘭秘典論》所說亦同：「膀胱者，州都之官，津液藏焉，氣化則能出矣。」其「津液」指的就是小便。

以上數種流行都是肉眼可見，與現代醫學所見差異不大。另外的氣、精，則是醫家身體流行之說中不同於西方醫學的觀點，且與中國傳統思想中的氣、精概念相交纏。

<sup>41</sup> 《黃帝內經靈樞譯解·決氣》，P.271。

各種民族於其文化中都具有類似「精」的概念：此類存在是神祕性質或力量的來源，並具有交通、互滲的流動性，以解釋諸般現象或作為巫術的基礎。陳德興總結說：「『精』在古人看來，是一種神祕物質與力量的來源，不論人或鬼神或萬物，其靈動都是由『精』的凝聚或『精』的力量作用而來。這種對「精」的認識，在當時應是一種普遍的看法。」<sup>42</sup>「精」之討論，已見於氣論。醫家引入「精」的概念，以為因為有此生命中最為基本、最初之存在，生命才能夠萌發。《靈樞·決氣》云「兩神相搏，合而成形」，指父母之精相結合而受孕，人身之發生由精而始。照上文引《素問·金匱真言論》、《素問·六節藏象論》所述，「常先身生」的精藏於腎中，《素問·上古天真論》稱為腎氣，言腎所藏先天精氣而發揮之生命功能：

岐伯曰：「女子七歲，腎氣盛，齒更髮長。二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子。…丈夫八歲，腎氣實，髮長齒更。二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子。…腎者主水，受五藏六腑之精而藏之，故五藏盛乃能瀉。今五藏皆衰，筋骨解墮，天癸盡矣。故髮鬢白，身體重，行步不正而無子耳。」帝曰：「有其年已老而有子者，何也？」岐伯曰：「此其天壽過度，氣脈常通，而腎氣有餘也。此雖有子，男不過盡八八，女不過盡七七，而天地之精氣皆竭矣。」<sup>43</sup>

〈上古天真論〉又特稱身體進入成熟階段、用於生殖功能的精氣為天癸。從「男不過盡八八，女不過盡七七，而天地之精氣皆竭矣」可知，腎中之「精」確由先天稟賦而來，主導人一生中身體狀況的發展，隨著生命的歷程與活動而漸漸耗損。精雖言藏於腎，但腎氣推動生命歷程，當然也是精之作用，故亦可說充於身中，如《黃帝針灸甲乙經·陰受病發痹》云：「問曰：人有真氣，有正氣，有邪氣，何謂也？對曰：真氣者，所受於天，與水穀氣而充身者也。」<sup>44</sup>可見

<sup>42</sup> 陳德興撰：《氣論釋物的身體哲學·第二章》，P.65-66

<sup>43</sup> 《黃帝內經素問譯解·上古天真論》，P.4-8。

<sup>44</sup> 《黃帝針灸甲乙經·陰受病發痹》卷 10，P.817。

「精」與受於天之氣並非不同，從生命運作的角度來看，精、氣其實相通，僅特指之性質有所差異。天癸、真氣等專名，就是專為表明此乃身體之氣中較精粹、特別的部分，凸顯生命因稟賦了天地元氣之精微而存有。

《靈樞·決氣》中所說的「氣」則指運行於身體中的氣，所謂「宣五穀味，熏膚、充身、澤毛，若霧露之溉」，乃生於水穀精微、源於脾胃，有營養周身作用的氣；從「上焦開發」，意為主要由脾胃入於胸中然後發散。胸中是一身之氣運動輸布的出發點，其中包含「宗氣」——飲食水穀所化生的水穀之氣，與口鼻吸入的清氣結合而成，積存胸中，同呼吸、發聲有關，又隨著呼吸而灌注心肺、推動氣血運行。醫家狹義之「氣」通常指不含呼吸，專行於身中的營、衛二氣，《靈樞·營衛生會》有言：

人受氣于穀，穀入于胃，以傳與肺，五臟六腑，皆以受氣，其清者為營，濁者為衛，營在脈中，衛在脈外，營週不休，五十度而復大會，陰陽相貫，如環無端。<sup>45</sup>

「營氣」——水穀化生之精微，其性柔順，轉輸於肺，隨宗氣而送入經脈中營養全身，乃名為「營」或「榮」。「衛氣」——是水穀化生之氣中性質較為剽疾滑利者，一樣出於上焦，但因善於遊走穿透，不受經脈約束，故行於脈外。因為具有保衛體表，抗拒外邪的功能，故名為「衛」；即便如此，衛氣仍具有溫養臟腑、溫潤肌膚、滋養腠理、啟閉汗孔等功能。前文用《素問·陰陽應象大論》曾引到：「陰在內，陽之守也；陽在外，陰之使也。」據此，或可說衛屬陽而營用陰，所以從所處位置而言，便有「營行脈中，衛在脈外」之說，雖非絕對，仍可大致分判營、衛的主要差異。

由於營衛二氣與血液都是輸布全身、供給營養，是以氣與血的運行在醫家通常不必強加分別。《靈樞·營衛生會》即云：「中焦亦並胃中，出上焦之後，此所受氣者，泌糟粕，蒸津液，化其精微，上注於肺脈乃化而為血，以奉生身，

<sup>45</sup> 《黃帝內經靈樞譯解·營衛生會》，P.194。

莫貴於此，故獨得行於經隧，命曰營氣。」這是從生理的角度而言，醫家以為營、衛氣與血根本是混同合流。〈營衛生會〉續云：「黃帝曰：『夫血之與氣，異名同類。何謂也？』岐伯答曰：『營衛者，精氣也，血者，神氣也，故血之與氣，異名同類焉。』」<sup>46</sup>此所以醫家常將氣血合稱。值得注意的是，同樣歸攝於流動之氣的大類下，「精氣」與「神氣」異名同類，「精氣」強調的是氣血中蘊含精微，就是上章第二節所說「一切神祕的東西裡面的有效本原」；「神氣」強調的是神妙的生命活動。「神」與「氣」怎麼連結在一起？有必要了解「神」在醫家身體觀中的意義為何。

中國傳統上常將形、神對舉，像是《荀子·天論》：「天職既立，天功既成，形具而神生。」<sup>47</sup>形指有形的軀體，與形相對的，神乃是無形卻在形軀上表現的生命活動。完整的「身體」，不僅要包括具體的「形」，也要包括不具體卻仍然存在的「神」。如司馬談〈論六家要旨〉有名的形神觀點：

凡人所生者，神也；所託者，形也。神大用則竭，形大勞則敝，形神離則死，死者不可復生，離者不可復反，故聖人重之。由是觀之，神者，生之本也。形者，生之具也。<sup>48</sup>

儘管觀察生命發展，如《荀子·天論》所說「形具而神生」，是先有形軀方有神之活動，但就邏輯上來說，若無「神」，形軀即便存在，也因為不具正常生命活動而無意義，〈論六家要旨〉乃言「凡人所生者神也」、「神者，生之本也」，表明了「神」才是生命主要的本體，而形軀則是生命表現之所憑藉的載體。形、神雖然二者相依，顯然神重於形。換句話說，有「神」才表示這具形軀有生命可言。至六朝時，這樣的看法仍是一種主流觀點，如《抱朴子內篇·至理》：

夫有因無而生焉，形須神而立焉。有者，無之宮也。形者，神之宅也。故譬之於堤，堤壞則水不留矣。方之於燭，燭糜則火不居矣。身勞則神

<sup>46</sup> 以上，《黃帝內經靈樞譯解》，P.198、199。

<sup>47</sup> 《荀子集釋·天論》，P.366。

<sup>48</sup> 《史記三家注·太史公自序》卷 130，P.3292。

散，氣竭則命終。<sup>49</sup>

同樣認為形體不能沒有精神，故「形須神而立」，而形體是神所居住的屋宅，雖非生命之本，卻是保護神、給予神憑依的載具，如同防水之堤、燃火之燭。使用有、無來對照形、神，與六朝時有、無之辯相關，除了彰顯邏輯上是神先於形，也再度點出古人雖然相信「神」對身體相當重要，神的內涵卻似乎無可名說。

在醫家論述中，「神」常用來指廣義的生命活動，見《靈樞·平人絕穀》：

胃滿則腸虛，腸滿則胃虛，更虛更滿，故氣得上下，五藏安定，血脈和利，精神乃居，故神者，水穀之精氣也。…故平人不食飲七日而死者，水穀精氣津液皆盡故也。<sup>50</sup>

不同於思想論述多半虛懸一個「神」的抽象概念，醫家實際而客觀地看待「神」之存在——生命的基礎活動就是消化運用營養、能量（津液、精氣），有消化吸收供身體運用，生命才得以達到存活的最低限度，是以直接說「神」來自於水穀之精氣（作用之情況）。有「精」供給能量，於是有「神」之表現，因此醫家以「精神」合稱，指整體生命的表現，與單提「神」字的意涵大約等同。檢諸秦漢子家，亦泰半如此。稱「形者，神之宅也」、「精神乃居」，似乎把「精神」想像成可以在身體中出入活動的物事，而精、神在《靈樞·營衛生會》中本就是營衛與血的別稱，統屬於在身體中流行的氣：「營衛者，精氣也，血者，神氣也，故血之與氣，異名同類焉。」這是透過醫家與氣論的理路，建立精神能活動的根由。

復次，中國傳統思想中，「神」或「精神」另有心理意識的意涵，類似今日所用的「精神」之義。此種意涵並非獨立於上文所說的「透過氣血（精氣）流行而作用的生命活動」之外，醫家用「神」之一字，往往同時蘊含生命表現與心理意識兩個層次，如《靈樞·天年》的「神氣」即是：

<sup>49</sup> 《抱朴子內篇校釋·至理》卷5，P.99。

<sup>50</sup> 《黃帝內經靈樞譯解·平人絕穀》，P.279。

黃帝曰：「何者為神？」岐伯曰：「血氣已和，營衛已通，五藏已成，神氣舍心，魂魄畢具，乃成為人。」<sup>51</sup>

魂屬氣、魄屬形，指人有形（形軀）、無形（精神）的身體都已完備、身心運作正常，統稱為「（有）神」。「神氣舍心，魂魄畢具」說的是生命能量已經各在其位，如此是完整的人；其中也包含人的心理意識層面完備，具有感受、認知、思惟的功能。「神氣」居於五臟之「心」，與醫家把認知思惟的功能和心聯繫起來有關，《素問·調經論》：「心藏神。」〈靈蘭秘典論〉：「心者，君主之官也，神明出焉。」<sup>52</sup>這樣的看法令我們想到第二章討論的心氣工夫論。工夫論主張意識可決定精氣之出入，言虛靜之心令精氣自來、神留在身，是意識可影響精氣；而這裡則說「神氣舍心」為人之意識正常運作的狀態，神氣會影響意識。二種看似對立的觀點恰好互補，加強了氣與意識之間的連通關係。

由第二章第二節「精氣」的討論已知，古人相信氣中蘊含的神祕性質既賦予生命，精氣中的神祕性質也可以建構性情、產生智慧。說得更清楚一些，智慧、性情這些心理層次的活動同樣屬於生命活動的一種，只是乃生命活動中較為晚出、更為複雜的表現。醫家會將「神」與「氣」連用合稱，自是認為生命活動的表現乃至心理意識就是透過流動之氣來運作的。上文引《靈樞·營衛生會》之「血者，神氣也」，可知「神氣」在醫家的觀點而言，固然蘊含神祕的性質或能量，卻相當於身體中確實流動的血，一點也不虛縵。配合《素問·痿論》所說：「心主身之血脈。」<sup>53</sup>則將心、血、神氣等詞彙連成一氣，亦即身體資訊的操控、傳遞，在西方醫學認為經由神經來傳導，而中國的醫家則會以為透過氣血來交流。

醫家認為氣血作為資訊或能量之載體，流動於身體之中，不僅作用在生理方面，也作用在心理方面。如此理路非僅用於五臟之心，《素問·宣明五氣》便

<sup>51</sup> 《黃帝內經靈樞譯解》，P.279、395。

<sup>52</sup> 以上，《黃帝內經素問譯解》，P.456、76。

<sup>53</sup> 《黃帝內經素問譯解·痿論》，P.337。

云：「心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，腎藏志。」<sup>54</sup>這類心理意識層面與其他生命活動亦不截然分別，亦屬於五臟之氣的範疇，如《難經·三十四難》云：

五臟有七神，各何所藏耶？然。臟者，人之神氣所舍藏也。故肝藏魂，肺藏魄，心藏神，脾藏意與智，腎藏精與志也。<sup>55</sup>

魂、魄、神、意、志等心理意識之「神」即是「神氣」，「神氣」與五臟都相連繫，五臟的功能系統兼具生理與心理的面相。五臟系統與人身中有形無形的流動，及心理的狀態相應的配置，其合併論述可見於《靈樞·本神》：

肝藏血，血舍魂，肝氣虛則恐，實則怒。脾藏營，營舍意，脾氣虛則四肢不用，五藏不安，實則腹脹，經澁不利。心藏脈，脈舍神，心氣虛則悲，實則笑不休。肺藏氣，氣舍魄，肺氣虛則鼻塞不利，少氣，實則喘喝胸盈仰息。腎藏精，精舍志，腎氣虛則厥，實則脹，五藏不安。必審五藏之病形，以知其氣之虛實，謹而調之也。<sup>56</sup>

血、營、脈、氣、精的配置大概基於醫家對人體的觀察與推理，如：肝中確實貯藏大量血液；脈之搏動來自心臟；脾臟運化飲食營養；肺臟主管呼吸、氣體的交換；而腎乃最初形成之臟器，與生命的存續繁衍有關。引文云「必審五藏之病形，以知其氣之虛實」，談的是五臟活動的旺盛或虛弱，然氣既以「虛實」論，便是表示氣之神祕性質或能量的多寡，充足便說為氣實，五臟的活動自然旺盛。五臟之氣既是器官、組織的活動能力的表現，同時也是流動於五臟系統與全身之間的氣。《靈樞·脈度》便提到五臟之氣連結到五官：

五藏常內閱於上七竅也，故肺氣通於鼻，肺和則鼻能知臭香矣。心氣通於舌，心和則舌能知五味矣。肝氣通於目，肝和則目能辨五色矣。脾氣通於口，脾和則口能知五穀矣。腎氣通於耳，腎和則耳能聞五音矣。<sup>57</sup>

五臟之氣的調和充足，表示身體能量充足，令各部器官運作良好。而所謂「知

<sup>54</sup> 《黃帝內經素問譯解·宣明五氣》，P.210。

<sup>55</sup> 《難經本義新解·三十四難》卷下，P.170。

<sup>56</sup> 《黃帝內經靈樞譯解·本神》，P.89。

<sup>57</sup> 《黃帝內經靈樞譯解·脈度》，P.190。

臭香」、「知五味」、「辨五色」、「聞五音」則是臟氣溝通傳遞了感官的認知。

事實上，古人認為：正是因為氣流行於身體，意識才能夠感知、調控身體各處，以及對外在對象有所感受與回應，此皆屬「神」指揮「氣」所達成的作用。《淮南子·原道訓》就是這樣看的：

今人之所以眊然能視，覺然能聽，形體能抗，而百節可屈伸，察能分白黑、視醜美，而知能別同異、明是非者，何也？氣為之充，而神為之使也。何以知其然也？凡人之志各有所在而神有所繫者，其行也，足蹟越堦、頭抵植木而不自知也，招之而不能見也，呼之而不能聞也。耳目非去之也，然而不能應者，何也？神失其守也。故在於小則忘於大，在於中則忘於外，在於上則忘於下，在於左則忘於右。<sup>58</sup>

人之所以能夠控制肢體屈伸、透過感官察覺外物、判斷辨別抉擇，端賴氣流行於形軀，讓神能夠與形軀連結、使喚形軀。其證據在於人若別有所思，常會視而不見、聽而不聞，或是專注於此則忽略身體其他感受，因為「神」偏於一處而不遍其身。有神（意識）之所在，生命活動才是明確而可感知的，這大約是秦漢以至六朝的共通觀點，譬如嵇康〈養生論〉有云：「精神之于形骸，猶國之有君也。神躁于中而形喪于外，猶君昏于上，國亂于下也。」<sup>59</sup>以君主治國的比喻來說神主形。之所以神躁動便喪形，就是神不能善加掌握形軀的情況。從這樣的觀點便可以更深入地理解，何以中國傳統思想會重神甚於重形。

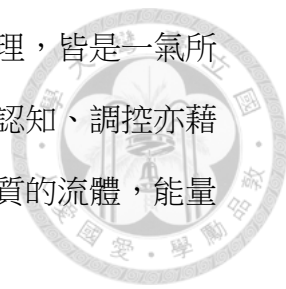
綜合上文所述，醫家對於身體的看法向來不依有無形質來劃分，生理、心理都歸於氣之統籌，本就是同一套整體的有機系統。形體中各部器官（主要是五臟）的運作中已包含心理方面的層次，各種情志都有相應的五臟系統處理，身心互相連動。心理認知、情志等運作都與臟氣——五臟之活動——有關，皆屬於身體中氣的作用。精、氣、神三者用於描述生命的內涵，概括言之，精是來源、氣是載體、神是表現，三者醫家論述中往往相通或合用。儘管醫家分

<sup>58</sup> 《淮南鴻烈集解·原道訓》卷 1，P.40。

<sup>59</sup> 《全上古三代秦漢三國六朝文·全三國文》卷 48，P.1324-1。



別出這麼多不同型態的流體，不論形質與能量、或者生理與心理，皆是一氣所出，各種流體同樣滋養、支持著生命。而心理對身體的感受、認知、調控亦藉由看似屬於生理的氣血來傳遞交流。透過這些或有形質或無形質的流體，能量與訊息也隨之周流全身，展現複雜的生命活動。



## 二、道教觀點下的氣、精、神

以醫家觀點作為代表，檢視了氣、精、神等身體中抽象而流動的存在面相後，便可以回過頭討論六朝道教理論中這方面的身體觀。

在中國傳統思想的背景下，道教把氣視為構成萬物的元素，如《太平經·乙部·守一明法》：「元氣行道，以生萬物，天地大小，無不由道而生者也。故元氣無形，以制有形，以舒元氣，不緣道而生。」<sup>60</sup>元氣是一切的構成元素，推本溯源，萬物由氣而生，人自不例外，受生於天之「氣」，《太上三十六部尊經·太清境黃庭經》云：「人物異形，受生惟一氣。」<sup>61</sup>同一元氣落於人身，由種種因素，而各具殊相，說已見第二章。在道教中，氣常與精、神合論，《太平經·令人壽治平法》即言：

三氣共一，為神根也。一為精，一為神，一為氣。此三者，共一位也，本天地人之氣。神者受之於天，精者受之於地，氣者受之於中和，相與共為一道。故神者乘氣而行，精者居其中也。三者相助為治。故人欲壽者，乃當愛氣、尊神、重精也。<sup>62</sup>

精、氣、神三者都是瀰漫、貫串天地人之氣，只不過來源不同或層次不同。「神者乘氣而行，精者居其中也」，顯示在天地人三才之中，氣的運行模式都是一樣的：「氣」為載體、「精」為基礎，「神」則呈現於精氣之上。人如果要長壽，就得保持精、氣、神三者相合、相輔的模式，缺一不可。

<sup>60</sup> 《太平經合校·乙部·守一明法》，P.15。

<sup>61</sup> 《太上三十六部尊經·太清境黃庭經》，《正統道藏·洞真部·本文類》冊2，P.78-2。

<sup>62</sup> 《太平經合校·癸部》，P.728。

上述是精、氣、神三者並列之說，道教中另外也有三者先後生成的說法，此即氣從原非生命之狀態轉變為具有生命（道教中特指人）的變化過程，可見《太平聖君祕旨》之說：

夫人本生混沌之氣，氣生精，精生神，神生明。本於陰陽之氣，氣轉為精，精轉為神，神轉為明。<sup>63</sup>

道教看人體中的「精」，是氣之精微者或氣之凝聚者，《論衡·超奇》已言：「天稟元氣，人受元精。」<sup>64</sup>元氣落於人則化為發生生命及繁衍後代的「元精」。《老子想爾注》注「窈冥中有精」、「其精甚真」即言：「有道精，分之與万物，万物精共一本」、「生死之官也，精其（甚）真，當寶之也。」<sup>65</sup>都以「精」作為生命之基礎。從混沌或陰陽之氣轉為精，精再轉為神，然後才是完整的人，大抵是漢魏六朝之道教對身體中精氣運作的看法。出於東晉之《洞真九丹上化胎精中記經》亦云：「夫天地交運，二象合真，陰陽降炁，上應於九天，流丹九轉，結氣為精，精化成神，神變成人，故人象天地，炁法自然。自然之炁皆是九天之精化為人身。」<sup>66</sup>三者順序並無不同，只是說得更加仔細。「流丹九轉，結氣為精，精化成神，神變成人」可與《太平經·分別形容邪自消清身行法》的說法互為註腳：

道之生人，本皆精氣也，皆有神也，假相名為人。愚人不知還全其神氣，故失道也。能還反其神氣，即終天年，或增倍者，皆高才。<sup>67</sup>

「本皆精氣也，皆有神也」表明人的生命構成不外精氣，以精氣的結合而有生命活動，即具整全性之「神」，由此方形塑出人之個體。另外，〈分別形容邪自消清身行法〉認為，看起來整體的人只是假相，生命的重點在於「神氣」。此一詞彙包含精氣與精氣所化之神，點出道教修煉關注所在。<sup>68</sup>

<sup>63</sup> 《太平經合校·附錄·太平經佚文》，P.739。

<sup>64</sup> 《論衡校釋·超奇》卷 13，P.615。

<sup>65</sup> 《老子想爾注校箋》，P.29。

<sup>66</sup> 《無上祕要·人品》卷 5，《正統道藏·太平部》冊 42，P.179-1。

<sup>67</sup> 《太平經合校·癸部》，P.723。

<sup>68</sup> 蕭進銘認為，由肉身、精、氣、神及道之間的相互統屬關係，道教的身體觀可名為「可變的」

由於仙道的修煉想讓生命的狀態回歸天人合一、與道合真，當然至為關切先天而來的精、氣。源於天道的精、氣在身體中如何運作乃至修煉化神？且舉《太上三十六部尊經·太清境黃庭經》為代表：

惟人以精為母，以氣為主，五臟各有精，精中生氣，五臟各有氣，氣中生神。神能生壽，長生保命，鍊精為丹，養氣為神。真仙上聖，修真養氣，自然而然，內真外應，有作必成。<sup>69</sup>

「五臟各有精，精中生氣」、「五臟各有氣，氣中生神」看起來是取用了醫家所謂「五臟之氣」運作生命、「五臟藏神」表現為生命活動等概念。不過，在道經中其意義並不在描述生命運作的狀況，而只關注精、氣、神在長生延年這方面的功能。醫家只言腎藏精，《太清境黃庭經》則說「五臟各有精」，乃是為了建立修煉時以五臟精氣為煉丹材料的理論根據，五臟中的氣都是先天之「精」，方可用於「鍊精為丹」。再者，由氣之精微的作用產生所謂「神」，在人體當然指生命活動的表現；然而又不只如此，經云「神能生壽，長生保命」顯然賦予「神」作為生命延續的關鍵。並非任何身體中的「氣」都能自然而然地生「神」，唯有修道者才能「養氣為神」。而這樣養氣而生之神能讓身體不會衰壞，也能與身外天地相應，是真仙上聖的生命運作型態。

身體中的氣稟於天地，那麼推想精、氣在人體中的運行與天地同一規律，也就在情理之中。《太上三十六部尊經·太清境黃庭經》即言：

真氣大運，隨天元氣；真氣小運，隨日元氣。五臟之中，腎為精海，心為氣館；真精在腎，餘精自還下丹田；真氣在心，餘氣自朝中元，悉歸黃庭正景。<sup>70</sup>

亦即人體氣行的大運行和天地一樣，一年循環一回；小運行則一日循環一回。「腎

---

或「多層次的」身體觀。肉身的本質是精氣，精氣的本質是神，神的本質是道。精、氣、神、道（特別是道）方為生命的真正主宰及本質。見氏撰：〈六朝以前道教丹田說及其修行法研究〉，收入楊儒賓、馬淵昌也、艾皓德編：《東亞的靜坐傳統》（台北：國立臺灣大學出版中心，2012），P.383，注 15。然而就本文的例證看來，六朝道教的身體觀中，精氣固然是肉身的本質，但神乃是精氣所化的高級生命活動型態，並非精氣的本質。

<sup>69</sup> 《太上三十六部尊經·太清境黃庭經》，《正統道藏·洞真部·本文類》冊 2，P.78-2。

<sup>70</sup> 《太上三十六部尊經·太清境黃庭經》，《正統道藏·洞真部·本文類》冊 2，P.79-2。

為精海，心為氣館」，是把身體中的氣區分為真精與真氣，兩者運行路徑不同。約出於魏晉的《老子中經·第五十一神仙》有類似的話可為參考：「心為虛，腎為元。虛氣以清上為天，元氣以寧下為地，入於太淵。」<sup>71</sup>元指凝而沉之精；虛為輕盈而升之氣。由於心、腎的位置相當於天、地，套用同類相應、同氣相求的原理，一歸於天，一歸於地。此是身體正常的運作狀況。僅是如此，不足以修仙。當一個人的精、氣完足充滿於腎、心，供給正常生命所需之外，還能有多餘真氣、真精的話，餘氣就歸於中元（黃庭）、餘精就歸於下丹田，如此方能用於修煉，呼應上文的「鍊精為丹」、「養氣為神」。也就是求仙者想要跨入修煉的門檻，必先達到生命能量充足方具資格。像《神仙傳·劉根》一則亦提到先補養身體之虧損，令得復原乃可服藥成仙。所須復原者即是結胎受氣時所稟受、在生活中不斷耗散之精氣，《抱朴子·極言》有云：

夫有盡之物，不能給無已之耗；江河之流，不能盈無底之器也。凡人利入少而費用多者，猶不供也，況無錙銖之來，而有千百之往乎？人無少長，莫不有疾，但輕重言之耳。受氣各有多少，多者其盡遲，少者其竭速。其知道者補而救之，必先復故，然後方求量表之益。若令服食終日，則肉飛骨騰，導引改朔，則羽翮參差，則世間無不信道之民也。<sup>72</sup>

這樣的生理條件限制不只可以解釋壽命長短，更重要的，是解釋了何以不是人人都能修仙，以及為何有人學仙虔勤，卻少有效驗的問題所在。

從「神氣」、「養氣為神」等語，會注意到神與氣二者緊密結合的用法，既見於醫家，也常見於道教，如《太平經·四行本末訣》說：「凡事人神者，皆受之於天氣，天氣者受之於元氣。神者乘氣而行，故人有氣則有神，有神則有氣，神去則氣絕，氣亡則神去。故無神亦死，無氣亦死。」<sup>73</sup>氣與神皆是維繫生命的重要存在，二者不相分離，然而二者仍有別。神乘氣而行，意謂層次在氣之

<sup>71</sup> 《雲笈七籤·三洞經教部·老子中經》卷 19，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.317-2。

<sup>72</sup> 《抱朴子內篇校釋·極言》卷 13，P.218。

<sup>73</sup> 王明：《太平經合校·丙部》卷 42，P.96。

上又憑藉於氣而活動。《太平經·太平經鈔辛部》則云：「凡事安危，一在精神。故形體為家也，以氣為輿馬，精神為長吏，興衰往來，主理也。若有形體而無精神，若有田宅城郭而無長吏也。」<sup>74</sup>這是以精神為身體之主宰，彷彿長吏管理田宅城郭。長吏如何發布命令、巡視各地？則有賴氣之運送。比喻淺顯明白，與醫家神氣的觀念差別不大。約為南朝梁陳之際所出的《太上洞玄靈寶法燭經》也認為：

何謂三因？一曰神，二曰氣，三曰形也。神因氣而立，氣因神而行，形因神而存，神因形而藏。神逝則氣散，氣散則形亡。故聖人先於養神，次於養氣，次於養形，三者和而相得，乃能長生。

氣為神之基礎，而神為氣之調控；形乃神之載具，神為形之動力。其中，因為神具有主宰的地位，故欲長生，先重養神。從這些引文可以看到，仙道試圖在形神之間加入氣作為二者的中介，以便於調和形神之間過於二元的對立。事實上，早在漢代思想便有以氣調和形、神的嘗試。司馬遷在《史記·律書》中，從聲律談到神與形之間的鴻溝，因為「神者，物受之而不能知其去來」，故云：「神生於無，形成於有，形然後數，形而成聲，故曰神使氣，氣就形。」<sup>75</sup>已提出「神」是透過「氣」來與形連結，才能使形作用。《淮南子·原道訓》曰：「夫形者，生之舍也；氣者，生之充也；神者，生之制也。」<sup>76</sup>也暗含神透過氣以調控形的結構。這是因為氣介乎有、無或形上、形下之間，可動可靜，一方面「氣」既是建構形體的材料，還蘊含神祕有效的本原、性質，能賦予生命、意識；二方面，氣本有流動之特性，有氣化論與醫家理論的背景，氣可以藏乎五臟、輸布全身，達到形、神溝通的效果，令神能藉由氣而出入活動。六朝道教可謂繼承漢代已有的觀點，繼續運用發揮。

由《太平經》所謂「精神為長吏」看來，道教所用的「神」似乎有管理形

<sup>74</sup> 王明：《太平經合校·太平經鈔辛部》，P.699。

<sup>75</sup> 《史記三家注·律書》卷 25，P.1252-1253。

<sup>76</sup> 《淮南鴻烈集解·原道訓》卷 1，P.39。

體的意義。然而，六朝道教中「神」對形體的管理，有別於一般所說的意識思維指揮形體動作。約出於魏晉的《西昇經·生置章》便見分別：

生我者神，殺我者心。夫心意者，我之所患也。我即無心，我何知乎？  
念我未生時，無有身也，直以積氣聚血，成我身爾。我身乃神之車也，  
神之舍也，神之主人也。主人安靜神即居之，躁動神即去之。<sup>77</sup>

言「心意」、「我即無心，我何知乎」可知，此心指的是意識之心。「生我者神，殺我者心」，是神、心意二者皆與人身密切聯繫、對生命有所影響，且二者對立——意識向外馳逐、貪欲憂慮，故傷身害命；而神居於身中，能維持生命活動。而且身靜則神安，身躁則神去的說法，與第二章討論心氣工夫論所以引《管子·內業》如出一轍：「不以物亂官，不以官亂心，是謂中得。神自在身，一往一來，莫之能思。失之必亂，得之必治。敬除其舍，精將自來。」安不安靜是意識對身體之操控，「神」卻不在意識掌握的範圍內；反過來說，「神」也不能決定身體是否安靜，可見「神」非關主觀意識。〈生置章〉反過來稱身體為「神之主」，是比較少見的說法，也和上文身為「神之車」、「神之舍」不太相類，此語應是強調身體之作為能影響神之去留。

早在《莊子·養生主》中，庖丁自述解牛之道，即已說：「臣以神遇而不以目視，官知止而神欲行。」<sup>78</sup>「神」之主宰不必隨認知、感官而行動，則「神」與感官、認知不僅不同，而且顯然在生命活動的趨向上大異其趣。表明「神」才是生命真正的、更為理想的主宰，應把人體與行為交付給「神」。若從神之根源來推想：神由精氣所化、或藉精氣而展現，則「神」之活動想必是依循稟賦於天的生命應有軌則。若然，「神」作為生命活動之整體展現，其中即便有心理層面，也應是合於道的清靜狀態，<sup>79</sup>有別於「心意」之認知、憶想、推理等自我思維活動。後世道教為判別二種心理狀態，即言神分為先天、後天，先天者

<sup>77</sup> 《西昇經》卷中，《正統道藏·洞神部·本文類》冊 19，P.255-2。

<sup>78</sup> 《莊子集解·養生主》卷 1，P.29。

<sup>79</sup> 約出於唐宋間的《高上玉皇心印經》：「上藥三品，神與氣精。恍恍惚惚，杳杳冥冥。」（《正統道藏·洞真部·高上玉皇心印經》冊 2，P.302-1）曰恍惚、曰杳冥，則唐宋道教確實視精氣神為無形、為先天可知。

稱為元神，後天者稱為欲神、識神。<sup>80</sup>元神並非思慮之神，無意念活動，表現如同嬰兒般不識不知，又感應、靈動、覺照；識神則指通過思維活動而產生的種種意念。仙道修煉就是要放棄後天識神用事，恢復先天元神本能。《太上老君內觀經》出於南北朝末，經中提出：「太一帝君在頭，曰泥丸君，總眾神也。照生識神，人之魂也。」<sup>81</sup>已分出通於天上神靈的腦神泥丸君，和後天照生之「識神」。不過識神、元神對立的觀念尚未見於六朝道教。《內觀經》所說的「神」，可謂純然先天，主觀的心意思維（識神）並不歸在精氣化神之脈絡裡。

前文所引《太平聖君祕旨》有「神生明」、「神轉為明」之說，正可以佐證「神」屬於生命本然的清靜狀態。所謂的「明」，當是生命活動的高級功能的展現，「明」即是清楚明白，顯然屬於心理層面，是神運作到更高層次而達到的境界。「神」與「明」連繫用以指稱清明的心智狀態，於戰國時典籍已見，如《荀子》：

積土成山，風雨興焉；積水成淵，蛟龍生焉；積善成德，而神明自得，聖心備焉。（〈勸學〉）

聖王之用也：上察於天，下錯於地，塞備天地之間，加施萬物之上，微而明，短而長，狹而廣，神明博大以至約。（〈王制〉）<sup>82</sup>

這裡的「神明」是通達萬物的清明心境，而「神明」是可以透過積累學習而成為自身性德以呈現。又，《鬼谷子·本經陰符七篇》云：

心欲安靜，慮欲深遠。心安靜則神明榮，慮深遠則計謀成。神明榮則志不可亂，計謀成則功不可間。意慮定則心遂安，則其所行不錯。<sup>83</sup>

心與神明二者不同但互為因果。心能安靜，則「神明」——清明的心境——就

<sup>80</sup> 如宋·張伯端《青華祕文·神為主論》：「蓋心者君之位也，以無為臨之，則其所以動者，元神之性耳。以有為臨之，則其所以動者，欲念之性耳。有為者，日用之心；無為者，金丹之用心也。…夫神者，有元神焉，有欲神焉。元神者，乃先天以來一點靈光也。欲神者，氣稟之性也。元神乃先天之性也。…且父母構形而氣質具于我矣。將生之際，而元性始入。」（《玉清金笈青華祕文金寶內鍊丹訣》卷上，《正統道藏·洞真部·方法類·》冊7，P.4-2）

<sup>81</sup> 《太上老君內觀經》，《正統道藏·洞神部·本文類》冊19，P.85-1。

<sup>82</sup> 以上，《荀子集釋》，P.7、181。

<sup>83</sup> 南朝梁·陶弘景注：《鬼谷子·本經陰符七篇》（臺北：臺灣商務印書館，1989）卷下，P.57。

會顯現，藉由「神明」而清楚了解事情，那麼意志就不會受到擾亂動搖。《鬼谷子·本經陰符七篇》的觀點正與《西昇經·生置章》「安靜神即居之，躁動神即去之」相近，同是中國傳統思想常見的思惟理路。總之，當「神明」連用，乃是不受干擾的清靜心境，故人心虛靜合道方稱神明，如《太上老君內觀經》云：「道者，有而無形，無而有情，變化不測，通神群生，在人一身，則為神明，所謂心也。所以教人修道，則修心也。教人修心，則修道也。」<sup>84</sup>《太平聖君祕旨》的「神生明」則是指由先天精氣所生化之神再昇華的心理狀態，是修煉「守一」自然而然達到的境界。二者都點明「神」乃至「神明」幾不由主觀意識而來，然意識可以歸於安靜，使「神」能留居身體，進而達到「神明」。

另一方面，我們注意到，六朝仙道所談身中之神已超出醫家所言的生命活動展現，像前引《太平經·令人壽治平法》的「神」是來源於天的神祕之氣；《太清境黃庭經》的「神」則是經過修煉提昇，能延長壽命、與天地呼應的高級之氣。若再從《太平經·令人壽治平法》的「尊神」來說，則「神」隱隱然有鬼神、神靈之義。這是道教從宗教的角度來解讀的「神」。

「神」之一字從示、申聲，本來即是具有大威力的神靈之義。此義於秦漢典籍亦多見，略舉數例如下：《禮記·祭法》云：「山林、川谷、丘陵能出雲為風雨，見怪物，皆曰神。」<sup>85</sup>此最接近原始民族對「神」之看法，亦即「神」是自然界未明、不可測又確實影響生活的力量。《左傳·莊公三十二年》言：「神，聰明正直而壹者也。」<sup>86</sup>謂神靈是超於人類之上，具有高尚品格與智慧的存在。《說文解字·示部》言：「神，天神引出萬物者也。」<sup>87</sup>明確說神就是天上的神靈，「引出萬物」則有化育萬物的意涵。倒是《大戴禮記·曾子天圓》所言：「陽之精氣曰神，陰之精氣曰靈。」<sup>88</sup>把精氣與神靈聯繫了起來，顯然受到漢代氣論釋物的影響，可說是以氣釋神之先驅。而「神」作為生命之本體，又與神靈

<sup>84</sup> 《太上老君內觀經》，《正統道藏·洞神部·本文類》冊 19，P.86-2。

<sup>85</sup> 《重刊宋本十三經注疏·禮記注疏》卷 46，P.797-2。

<sup>86</sup> 《春秋左傳注·莊公三十二年》，P.252-253。

<sup>87</sup> 《說文解字》，P.8 上。

<sup>88</sup> 高明註釋：《大戴禮記今註今譯》（台北：臺灣商務印書館，1984），P.216。



之意義相勾連者，亦不待道教才有如此看法，請看《左傳·昭公七年》：「人生始化曰魄，既生魄，陽曰魂。用物精多，則魂魄強，是以有精爽至於神明。」<sup>89</sup> 生時飲食呼吸所取用之「精」若充足，則魂魄能量較強，因此能於死後達到「神明」的狀態。這裡的「神明」近於鬼神之義。而《淮南子·詮言訓》論到祭祀死亡之人主：

萬乘之主卒，葬其骸於廣野之中，祀其鬼神於明堂之上，神貴於形也。

神貴於形也，故神制則形從，形勝則神窮。聰明雖用，必反諸神，謂之太沖。<sup>90</sup>

與形對舉之神當然是生命活動的展現；而祀鬼神於明堂之上，則神已成為神靈。〈詮言訓〉之說論證神貴於形，恰好也說明了在中國傳統思想中，相信身體中的「神」與神靈具有轉換或相通的可能。由上述論據，即知道教視身中之「神」為神靈義，亦有民間信仰的來源。

相較於「生命活動之展現」這一意義的「神」，六朝道經中更常見到把身中之「神」視為神靈的論述，如《太平經·錄身正神法》所謂：

故人乃道之根柄，神之長也。當知其意，善自持養之，可得壽老。不善養身，為諸神所咎。神叛人去，身安得善乎？為善不敢失繩纏，不敢自欺。為善亦神自知之，惡亦神自知之。非為他神，乃身中神也。

這裡可以看到《太平經》對人類存在的重視。人為（行）道之根柄，地位崇高，因而神靈皆來護持。身中所居的善神會審視人之作為而決定去留人身，若人不善養身，則神靈離身，身無護持因而遭遇災殃疾患，這並非外在神靈降禍所致。如此說法可謂周代以來依據自身言行決定禍福的人文精神重又表現為宗教信仰；亦與後來民間所說「舉頭三尺有神明」的說法不無關連。其次，身中的神靈也可以解釋人的健康狀況，如〈盛身卻災法〉：

少年神加，年衰即神減，謂五藏精神也，中內之候也。千二百二十善神

<sup>89</sup> 《春秋左傳注·昭公七年》，P.1292。

<sup>90</sup> 《淮南鴻烈集解·詮言訓》卷 14，P487-488。

為其使，進退司候，萬神為其民，皆隨人盛衰，此天地常理。若以神同城而善御之，靜身存神，即病不加也，年壽長矣，神明祐之。故天地立身以靖，守以神，興以道。故人能清靜，抱精神，思慮不失，即凶邪不得入矣。<sup>91</sup>



正常來說，人身中有千二百二十善神，其職責就是維持身體的運作。體內神靈數目隨人年齡增長而增加，隨衰老而減少，這是天地間正常的變化。如果意識常保持清靜、常存念身神，那麼神不離身而佑之，故病邪不能入，身體就能更長久地維持下去。反之，不能清靜存思，則神靈逐漸離去，凶邪就趁隙入體而傷身。像「隨年老而精氣漸失」、「不善養生而加速耗傷精氣」、「邪氣傷人乃是趁人精氣虛弱之時攻入」等都是醫家見解，〈盛身卻災法〉是以宗教的方式重新解釋了醫家之說。

### 三、意志及魂魄

心理方面的生命活動，以醫家而言，同屬於身體中的流行。然而，魄、魂、意、志等心理意識層面如何定義，六朝以前的醫家除了以之與五臟配置之外，其實論述頗少，大概僅見於《靈樞·本神》：

岐伯答曰：天之在我者德也，地之在我者氣也，德流氣薄而生者也。故生之來謂之精；兩精相搏謂之神；隨神往來者謂之魂；並精而出入者謂之魄。所以任物者謂之心；心之所憶謂之意；意之所存謂之志；因志而存變謂之思；因思而遠慕謂之慮；因慮而處物謂之智。<sup>92</sup>

這裡的順序似有生命發展的前後關係。「天之在我者德也」是先秦子家常有的觀點，依第三章第二節關於「德」之意義的討論，意為形而上之「道」落實到個體而成為「個體生命先天稟賦之內在可能性」，德（生命屬性）仍屬形上的，故

<sup>91</sup> 以上，《太平經合校》，分別出於〈乙部〉，P.12；〈癸部〉，P.722。

<sup>92</sup> 《黃帝內經靈樞譯解·本神》，P.85。亦可見《黃帝針灸甲乙經·精神五臟論第一》卷1，P.657。

歸之於天；長養、組成出形下生命的根本、資源、條件便是氣，因此歸之於地。若把德視為與道、氣、精、神同一範疇者，則「天之在我者德也，地之在我者氣也」即類似天地之氣交合而生萬物與人。有德有氣，合成了生命的原初基礎「精」。兩精相搏意謂父母之精血結合，生出「神」——生命活動的整體展現。魂、魄則像是生命基礎上更細微的表現，從「隨神往來者」、「並精而出入者」看，當亦具有流動特性，是隨著人的生命活動而活動的流體，可是實質內涵仍不清楚。

接下來「所以任物者謂之心」的「任物」是承擔生命——生命會產生意識來承擔其存在；或是以外物為對象之意——生起意識來處理生活中面對的外物。以下意、志、思、慮、智等階段便是心理活動的不同層面：意可說是有所考慮而尚未明確決定，志則是心裡有所抉擇、方向明確，這些綜合起來大致相當於現今所說的自我意識。《靈樞·本神》描述了生命從基礎活動到複雜抽象思惟的生命活動發展順序，我們注意到，心、意、志、思、慮、智等與前面的德、氣、精、神、魂、魄截成兩套順序，〈本神〉將這些抽象的流體前後排序，隱然有心意識乃順身體中氣、精、魂、魄之脈絡而生成的意味，但沒有具體說明意識活動之「心」是如何形構的。然則醫家對於人之主體意識的理論猶有未明之處，而暫付闕如。

《靈樞·本神》談魂、魄、志、意、神等各有涵，前面引文說搭配五臟亦具條理，不過翻檢《黃帝內經》、《難經》、《傷寒雜病論》等秦漢醫家典籍，會發現醫家多半將魂、魄與氣、血合言，像《靈樞·經水》：「五藏者，合神氣魂魄而藏之。」〈本藏〉：「五藏者，所以藏精神血氣魂魄者也；六腑者，所以化水穀而行津液者也。」這些魂、魄、志、意之類非實質形體的心理層面，僅知道與氣血的運行相似，皆在身體中流行，如〈本藏〉又云：「人之血氣精神者，所以奉生而周於性命者也。」不論流體有無形質，均是為了充養生命而周流於全身。由於這些流體同源於氣、緊密牽連，會互相影響。而心理層次的意、志

雖屬生命活動中較晚發展出的階段，卻對身體有主導權，〈本藏〉即說：「志意者，所以御精神，收魂魄，適寒溫，和喜怒者也。」<sup>93</sup>志意可以掌控情緒起伏、精神動向與魂魄的出入。是以志意的淫佚失度，則令精神、魂魄逸散體外而不收，精氣之耗損乃令身體沒有足夠的能量治癒疾病，故《素問·湯液醪醴論》言：「精神不進，志意不治，故病不可愈。今精壞神去，榮衛不可復收。何者？嗜欲無窮，而憂患不止，精氣弛壞，榮泣衛除，故神去之而病不愈也。」<sup>94</sup>此番心對身或心對氣的影響，可與第二章第四節談心氣之工夫論互相參看。

又，魂魄在心理層面的功能究竟為何，於秦漢醫家中不甚明朗，論述反不如秦漢典籍討論為多。恐怕是因為醫家的魂魄之說襲自傳統說法，關乎信仰而未可檢證，實際臨床上也難以分別喪失魂、魄之不同，是故重於實際的醫家不談人死之後魂魄的存否或去向，僅考慮魂魄與人的心理精神狀態有關，而暫且不論其所以然。「魂魄」一詞連用的意義與心理意識有關，早見於先秦，如《左傳·昭公二十五年》樂祁言：「心之精爽，是謂魂魄。魂魄去之，何以能久？」<sup>95</sup>意思是說心理活動的高等層次，或是心理意識的精明部分稱為「魂魄」，若是心神喪失了這個部分，則生命也無法長久持續下去。<sup>96</sup>在中國的傳統觀念下，但凡是精神不安的症狀，醫家皆統言魂魄之問題，如《靈樞·淫邪發夢》云：「正邪從外襲內，而未有定舍，反淫於藏，不得定處，與營衛俱行，而與魂魄飛揚，使人臥不得安而喜夢。」是說邪氣襲人而與營衛同在身中流動，便會造成精神上的不安，令魂魄不守於身，所以會多夢。這一方面與傳統所謂夢乃魂魄離體而作之說有關，另一方面也可視為醫家認為氣血與精神、魂魄並行的佐證。〈大惑論〉則提到眼睛之運作關乎臟腑的精氣，不僅有偏於生理的營衛之氣，還牽涉到魂魄：

<sup>93</sup> 以上，《黃帝內經靈樞譯解》，P.154、349。

<sup>94</sup> 《黃帝內經素問譯解·湯液醪醴論》，P.114。

<sup>95</sup> 《春秋左傳注·昭公二十五年》，P.1456。

<sup>96</sup> 杜正勝的看法是：「大概在春秋末年以前，魂魄是不太分的，它們可能同質而異名，都用來描述人體之內超乎感官和心之上的存在，本質都屬於『氣』，是可以貫通生死分界的一種存在。」見氏撰：〈形體、精氣與魂魄：中國傳統對「人」認識的形成〉，收入黃應貴主編：《人觀、意義與社會》（台北：中央研究院民族學研究所，1993），P.65。

目者，五藏六腑之精也，營衛魂魄之所常營也，神氣之所生也，故神勞則魂魄散、志意亂。是故瞳子黑眼法於陰，白眼赤脈法於陽也。故陰陽合傳而精明也。目者，心使也。心者，神之舍也，故神精亂而不轉。卒然見非常處，精神魂魄，散不相得，故曰惑也。<sup>97</sup>

眼睛之所以關乎心理意識，是因為心理意識的目的之一就是為了處理外物，而眼睛正是面對外物而處理資訊量最多的一個感官。營衛魂魄等身心的營養、能量都會用於眼睛，是以用眼過度則勞神；抑或猝然見到非常之物事也會驚擾魂魄而造成眼睛運作功能不全，兩者皆令眼睛昏眩。以上所見，皆是魂魄合用而不加區別。

即便到了六朝時期的醫家，魂魄的實質意涵也依舊含糊，譬如晉·王叔和撰《脈經·心手少陰經病證第三》提到魂魄不安的原因：

邪哭使魂魄不安者，血氣少也。血氣少者，屬於心。心氣虛者，其人即畏，合目欲眠；夢遠行，而精神離散，魂魄妄行。陰氣衰者即為癲，陽氣衰者即為狂。五藏者魂魄之宅舍，精神之所依託也。魂魄飛揚者，其五藏空虛也，即邪神居之，神靈所使，鬼而下之。脈短而微，其藏不足，則魂魄不安。魂屬於肝，魄屬於肺。肺主津液即為涕泣，肺氣衰者，即為泣出。肝氣衰者，魂不安，肝主善怒其聲呼。<sup>98</sup>

血氣少使魂魄不安，乃由於心氣空虛，使得精神離散、魂魄妄行，類似身體的營養能量不足，則心理意識的運作也就薄弱不安。另外亦可解釋說，因五臟空虛、魂魄飛揚，則給予外來邪靈入侵身體的可趁之機，身體中既有其他外來的精神能量，便使得人的心理意識混亂而行為異常。再者，魂、魄在這裡又通肝、肺之氣，魂魄離散與肝氣、肺氣衰竭互為因果，因而導致好涕泣或好怒號的症狀。三種說法都相互關聯，共通處是心理與生理互相影響，氣血與精神相互依存。然而三種說法並列而未統合，可見醫家看待精神疾病的成因尚含推論、揣

<sup>97</sup> 以上，《黃帝內經靈樞譯解》，P. 330、603-604。

<sup>98</sup> 晉·王叔和撰：《脈經·心手少陰經病證第三》（香港：商務印書館，1961）卷6，P.89-90。

測的意味。而魂魄對於醫家來說，除了知道屬於五臟所藏的二種神氣，相較於神、精、意、志來說，仍舊像是神祕未明的生命成分，僅知道其存亡反映了心理意識之狀態是否安穩。

吸收了醫家的觀點，南北朝末所出的《太上三十六部尊經·太清境真一經》自行建立一套體系，重新定義身體中的流行如下：

真一之氣因道而生，受氣而生，受氣而成，而謂之命。自真一稟形，能全其性，性命之動，皆主乎心。心若有所思，則謂之意。意之運動，有所思慮，而謂之志。思慮以至成事而無不固者，謂之智。智周萬物，謂之慮。動以營身，謂之魂。靜以鎮身，謂之魄。流行骨肉，謂之血。保形養神集氣，謂之精。神和而悅，氣清而快，謂之和。神集氣而後有所營護，總括百骸，謂之身。眾象備見，謂之形。塊然不動，謂之質。形貌可則，謂之體。小大有分，謂之軀。眾思不得，謂之神。漠然變化謂之靈。氣來入身，謂之生，氣去于形，謂之死。所以通生，謂之道。<sup>99</sup>

以「命」替換了《靈樞·本神》的「德」。相較於「德」之周普萬物，言「命」者，更強調萬物之殊異。於是能否修煉仙道、修煉能否有成，都要看人所受之氣的內涵而定。同為南北朝所出的《太上老君內觀經》顯然採用《太清境真一經》敘述的同一來源而另成一派說法：

從道受分，謂之命；自一稟形，謂之性。所以任物，謂之心。心有所憶，謂之意。意之所出，謂之志。事無不知，謂之智。智周萬物，謂之慧。動而營身，謂之魂。靜而鎮形，謂之魄。流行骨肉，謂之血。保神養炁，謂之精。炁清而駛，謂之榮。炁濁而遲，謂之衛。總括百神，謂之身。萬象備見，謂之形。塊然有闕，謂之質。狀貌可則，謂之體，大小有分，謂之軀。眾思不測，謂之神。邈然應化，謂之靈。氣來入身，謂之生。神去於身，謂之死。<sup>100</sup>

<sup>99</sup> 《太上三十六部尊經·太清境真一經》，《正統道藏·洞真部·本文類》冊 2，P.72-1。

<sup>100</sup> 《太上老君內觀經》，《正統道藏·洞神部·本文類》冊 19，P.86-1 至 86-2。

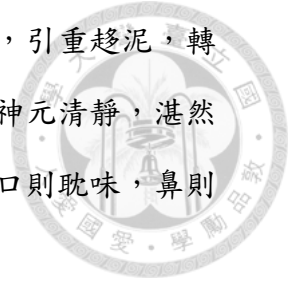
其言命、性：「從道受分，謂之命；自一稟形，謂之性。」更為注重「命」、「性」對生來即已設定的影響力，或許也意味著唐宋內丹學中性命雙修觀念自此逐漸興起。有趣的是，唐宋內丹學言命功乃是修煉形軀，性功乃是修養心神，是把性歸為抽象的、心理的，命歸為具體的、生理的，其分別恰好與《內觀經》相反——命是「從道受分」，較偏抽象、形上；性是「自一稟形」，較偏具體、形下。

其次，《太清境真一經》打破生命從身至心發展的先後次序，直接先談心、意、志，且主張「性命之動，皆主乎心」，與道教後來認為心之意、志活動是修煉的關鍵，比之醫家似更加強調意、志影響生命的地位。尤其《太清境真一經》尚把原本《靈樞·本神》描述心理運作的慮、智：「因思而遠慕，謂之慮；因慮而處物，謂之智。」講成心理狀況的圓滿：「思慮以至成事而無不固者，謂之智。智周萬物，謂之慮。」從《太清境真一經》的行文，可知「慮」、「智」必由心之「意」、「志」發展而來，是給予心理之發展成就極高的評價，只不過意識之「心」從何而來，依然缺乏清楚解釋。

再看《內觀經》的說法，似乎只有些微改變，不過其中理路卻大為不同：「事無不知，謂之智。智周萬物，謂之慧。」略去了思、慮等心理層次，代之以智、慧來表達通達萬物的境界，令人想到《大學》「物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣」或《中庸》「至誠之道，可以前知」的神明之「知」，乃至佛教中言一切智、道種智等用「智」以稱呼對於世、出世間的大覺大悟。根據《內觀經》的行文脈絡，「智」、「慧」未必與心之「意」、「志」有所關連。前文已知《內觀經》之「識神」並非主宰身中神的腦神「泥丸君」，卻是泥丸君所「照生」，則所謂自我意識應該是由腦神活動所映現，解釋了「心」意識的來由。而此心是否清靜合道決定了人之禍福。《內觀經》遵循道家之說，反對感官追求，吸收了主張相近的佛教觀點，認為意識是離道乃至煩惱之惡因：

所以流浪生死，沉淪惡道，皆由心也。妄想憎愛，取捨去來，染著聚結，

漸自纏繞，輾轉繫縛，不能解脫，便至滅亡。猶如牛馬，引重趨泥，轉增陷沒，不能自出，遂至於死，人亦如是。始生之時，神元清靜，湛然無雜，既受納有形，形染六情，眼則貪色，耳則殫聲，口則耽味，鼻則受馨，意隨健美，身欲肥輕，從此流浪，莫能自悟。



因為心所妄想的各種念頭纏縛生命，讓自我不得解脫。這些妄想從何而來？就是在形軀之中受眼、耳、口、鼻、意、身等感官影響，而產生對外物感受好惡的欲望。經言「始生之時，神元清靜，湛然無雜，既受納有形，形染六情」顯然分出了由道所來、先天無雜之神元（泥丸君），與落於形下而來的後天處事之心（識神），故僅知使用後天主觀意識的話，必不能臻於通達萬物之智慧。其對治之法從改變觀念下手，類似佛教思惟義理：

所以內觀六識，因起六欲。識從何起？識自欲起。欲從何起？欲自識起。妄想顛倒，而生有識，亦曰自然，又名無為，本來虛靜，元無有識。有識分別，起識邪見，邪見既興，盡是煩惱，展轉纏縛，流浪生死，永失於道矣！<sup>101</sup>

要打破後天意識為實有的妄想，了悟到心本來虛靜，實相上並沒有那些貪著之欲、取捨之識的存在；若能熄滅後天識神之執著，則識神將只是純粹虛靜之心所映照的神明狀態，也就不會生起追逐外物的邪見了。這是徹底捨離後天意識的運作，令生命活動歸於自然、無為，是一套與六朝仙道不甚同路，而向道家與佛教法門靠攏的修煉方法。<sup>102</sup>

關於道教理論中的魂魄。相較於《靈樞·本神》「隨神往來者謂之魂」、「並精而出入者謂之魄」這樣只知會隨精、神出入人體，內涵仍嫌模糊的魂魄，道教的魂魄定位似乎稍微清楚一些。《太清境真一經》乃云「動以營身，謂之魂。

<sup>101</sup> 以上，《太上老君內觀經》，《正統道藏·洞神部·本文類》冊 19，P.85-2 至 86-1；86-2 至 87-1。

<sup>102</sup> 否定自我意識的理論在世界宗教，特別是密契主義當中並不為特例，Harold D. Roth 說：「它們包含一個系統地否定、遺忘或者清除個體日常生活中以自我經驗為基礎之意識內容（知覺、情感、欲望、思考）的過程。這個系統的清除，致使寧靜狀態日益深沉，直到一個人體驗到完全集中的內在一體的意識，它充滿了光明與清澈，不受個體自我束縛。」見氏著；嚴明等譯：《原道：〈內業〉與道家神祕主義的基礎》（北京：學苑出版社，2009），P.89-90）



靜以鎮身，謂之魄。」《內觀經》說法亦同，這樣的魂魄則不牽涉心理，跟生命活動較為有關，魂、魄相當於調控生命活動的樞紐，顯然參考了傳統觀念中魂屬氣、魄屬形的判別，如《禮記·郊特牲》：「魂氣歸於天，形魄歸於地。」<sup>103</sup>主張能夠操控身體使之活動的是魂，維持身體型態的則是魄。<sup>104</sup>道教中也有將魂魄聯繫於心理層面者，本章第一節曾引《周易參同契·養性延命章》敘述人體生成：

人所稟軀，體本一無。元精雲布，因氣託初。陰陽為度，魂魄所居。陽神日魂，陰神月魄。魂之與魄，互為室宅。性主處內，立置鄞鄂。情主營外，築垣城郭。城郭完全，人物乃安。<sup>105</sup>

所設想的心理結構明顯具有「無→陰陽→魂魄→性情」這樣的發展脈絡，〈養性延命章〉可能認為，人內在的本性或性格，與外顯的情志或情緒，乃是由先天元精氣化的陰陽之神再轉化而成。

六朝道教對魂魄的見解亦有不一之處，多數傾向於類似鬼神信仰。於南朝梁陳之際撰成的《太上洞玄靈寶法燭經》乃匯集眾家之作，一經之中便對魂魄有不同詮釋。其述身體中的五主則把魂魄當作管理感受認知的主體：

何謂五主？一曰精，主見五色；二曰神，主聞五音；三曰魂，主別善惡；四曰魄，主察清濁；五曰氣，主識痛癢。故形體者，是神魂之屋宅。五臟者，精魂之房室。九竅者，是神氣之門牖。欲人生目視耳聽、鼻息口言、形知痛癢者，皆是精神魂魄氣所為也。

人體是神魂的屋宅，五臟是精魂的房室，為秦漢至六朝之通說。從所述精、神、魂、魄、氣用以見色、聞聲、別道德、察清濁、知感受的功能看來，五主即構成意識的感受與判斷。身體之所以能夠活動，是因為體內有精、神、魂、魄、氣在操控，否則無活動能力，也無感知能力：

<sup>103</sup> 《重刊宋本十三經注疏·禮記注疏》卷 26，P. P.507-1。

<sup>104</sup> 先秦關於魂魄之論述中已透顯出此種思惟，參蕭登福著：《先秦兩漢冥界及神仙思想探原·第一章》（台北：文津出版社，2001），P.9-16。本文僅集中於六朝道、醫而論，魂魄說之詳細討論，可參氏著：《道教與民俗·第七章》（台北：文津出版社，2002）

<sup>105</sup> 《周易參同契註》，《正統道藏·太玄部》冊 34，P.250-1 至 250-2。

若其一不存，則愚癡；二不存，則昏惑；三不存，則衰耗；四不存，則百疾生；五不存，則死亡。夫亡者，目不能有所見，耳不能有所聞，鼻不能復息，口不能復言，形不知痛癢，此豈復無耳目鼻口形耶，特是精神魂魄之亡耳。

一旦喪失五主之一，就會大大影響人體的運作，全喪則生命無法維持而死亡。這是將「神者，生之本；形者，生之具」及「神失其守」的看法加以延伸而產生的論述。其中的五主雖各有主持，不過從「一不存...」、「二不存...」可知，仍然未嚴格畫分五主主持的感知屬性，乃泛泛而論。《太上洞玄靈寶法燭經》另論身中三一：

人身中有三一者，神、魂、魄也。中央之一，神也，中和之精也，其氣正。左方之一，魂也，純陽之精，其氣清。右方之一，魄也，純陰之精，其氣濁。中央之一，即我神也，道之子也。左右各一，輔相我神，其氣清濁，則其行有善惡。左方之一，日日聞告我為善，其功德日盛，我得成正道。右方之一，日日教告我惡事，牽我入惡中，我惡日深，淪沒邪城。為道者若欲明此三一，覺悟善惡，分別邪正，唯當閑身靜意，熟讀諸經，還自思惟，則智慧自生，挫遣五慾，蕩滌六情，行修善積，則功德成就。則右方之一，邪魔羣鬼，悉皆懾伏，不能干我也。<sup>106</sup>

言陰、陽與中和之精氣，承自《老子》與《太平經》。所謂「神」為道之子，乃性質不偏不倚、可以修煉仙道的主體之「我」；而魂、魄則各有其偏而影響我神，純陽清氣所化之魂好行善事，純陰濁氣所化之魄好行惡事。二者皆非主體意識，卻都有人格化的特性。修道者要運用智慧判別、抉擇，使魄不能干擾我之修煉。以清陽為善、濁陰為惡，乃源自漢代崇陽抑陰的看法，非取自醫家；而分身體三氣為中、右、左，則類同於印度瑜伽身中具三條氣脈之說。

上述《太上洞玄靈寶法燭經》的魂魄屬於心理層面，具備人格，有自己的

<sup>106</sup> 以上，《太上洞玄靈寶法燭經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.509-2、510-2 至 511-1。

意志，甚至接近身中神靈的概念，已與醫家相去甚遠，當來自於民間信仰。而這樣類似神靈的魂魄定義，其實更為六朝道教所接受。約編纂於南北朝，摘錄上清眾經以供修煉者修身行道之用的《上清修行經訣》已有所謂三魂七魄，是三魂七魄之說起於六朝也。至於為何魂為三、魄為七？元代俞琰在《席上腐談》曾提出：

醫家謂肝屬東方木而藏魂，肺屬西方金而藏魄，道家乃有三魂七魄之說。

魂果有三，魄果有七乎？非也，蓋九宮數以三居左；七居右也。<sup>107</sup>

從九宮魔方陣數的排列來解釋，恰好能夠對應。以古人對術數的廣泛應用來說，不無可能。則三魂七魄說雖非醫家觀點，但道教可能借用其五臟藏神的配置而設立數目。

在《上清修行經訣》中，三魂、七魄是生來即有、居於身中又獨立於主觀意識之外，具有自己人格的流動存在。〈拘三魂法〉言三魂名為胎光、爽靈、幽精，和《太上洞玄靈寶法燭經》告人為善的「魂」又不太相同：

凡月三日、月十三日夕，是此時也，三魂不定，爽靈浮遊，胎光放形，幽精擾喚。其爽靈、胎光、幽精三君，是三魂之神名也。其夕皆棄身遊遨，颺逝本室，或為他魂外鬼所見留制，或為魅物所得收錄，或不得還反，離形放質，或犯於外魂，二氣共戰，皆躁競赤子，使為他念，去來無形，心悲意悶也。學生者皆當拘而留之，使無遊逸矣。<sup>108</sup>

三魂有點接近現今所說的靈體，能影響人的心理意識，不過非身中之善神。人人皆有，卻不安於人體，一旦離開本體，就容易為外在鬼魂所犯，牽連本體——所謂赤子，當即先天本有之心神——於是令人心悲意悶、胡思亂想。凡是修學長生之人，都要學習拘留三魂在身，《黃庭內景經·上睹章》亦云：「方寸之中念深藏，...三魂自寧帝書命。」<sup>109</sup>存思精氣藏於心宮，可令身中三魂安寧，如

<sup>107</sup> 元·俞琰撰：《席上腐談》卷上，收於《續百子全書》（北京：北京圖書出版社，1998）冊18，P.41-42。

<sup>108</sup> 《上清修行經訣》，《正統道藏·洞玄部·玉訣類》冊11，P.411-1。

<sup>109</sup> 《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊10，P.109-2。

此方可成仙。而三魂在後來《雲笈七籤·魂神部·說魂魄》中，設定得更清晰了：「夫人身有三魂，一名胎光，太清陽和之氣也；一名爽靈，陰氣之變也；一名幽精，陰氣之雜也。」形成之來源各不相同，性質也就不一：

第一魂胎光，屬之於天，常欲得人清淨，欲與生人延益壽筭。絕穢亂之想，久居人身中，則生道備矣。…第二魂爽靈，屬之於五行，常欲人機謀萬物，搖役百神，多生禍福，災衰刑害之事。…第三魂幽精，屬之於地，常欲人好色嗜慾，穢亂昏暗，耽著睡眠。爽靈欲人生機，生機則心勞，心勞則役百神，役百神則氣散，氣散則太清一氣不居，人將喪矣。幽精欲人合雜，合雜則厚於色慾，厚於色慾則精華竭，精華竭則名生黑薄，鬼錄罪著，死將至矣。<sup>110</sup>

是三魂不待外遊就可遊說人的意識，其中只有胎光來自天上太清陽和之氣，故純為清淨，亦欲人清淨；來自五行與地者皆屬陰氣，其在意識上引起的作用乃與機心謀慮、嗜欲昏昧有關。〈說魂魄〉的三魂顯然特意配置，用以對應處理人身中的神、氣、精，第一魂胎光因為近乎先天，故當為高級的精神活動；關聯氣、精的後二魂則類似受生理與物欲驅動的潛意識。身體受第二、三魂所煽動，致使生命朝向謀慮、嗜欲方面活動，如此人的氣、精就耗竭而夭折。

依《上清修行經訣·制七魄法》，七魄名尸狗、伏矢、雀陰、吞賊、蜚毒、除穢、臭肺，乃身中之濁鬼也：

月朔、月望、月晦夕，是此時也，七魄流蕩，遊走穢濁，或交通血食，往鬼來魅，或與死尸共相關入，或淫赤子聚姦伐宅，或言人之罪，詣三官、河伯，或變為魍魎，使人厭魅，或將鬼入身，呼邪殺質。諸殘病生人，皆魄之罪；樂人之死，皆魄之性；欲人之敗，皆魄之疾。<sup>111</sup>

三魂只是喜歡向外遊盪，七魄則恨不得人死而能長久離身逍遙，故其流蕩則會

<sup>110</sup> 以上，《雲笈七籤·魂神部·說魂魄》卷 54，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.669-2、669-2 至 670-1。

<sup>111</sup> 《上清修行經訣》，《正統道藏·洞玄部·玉訣類》冊 11，P.411-2 至 412-1。

主動招致邪魅、淫惑人心為惡，或前往三官、河伯之所告人罪狀。凡是人之殘病敗死，皆七魄為之。七魄皆屬不利身中之靈體，然而此靈體之由來卻未曾說明。《雲笈七籤·魂神部·說魂魄》對魄的性質也沒有更多介紹，卻收羅另一種魂魄的說法：「夫人身有三魂，謂之三命：一主命、一主財祿、一主災衰。一常居本屬宮宿，一居地府五嶽中，一居水府。以本命之日，一魂歸降人身，唯七魄常居不散。若至本命日，一魂歸降，檢行生人，與魄合察衰敗壯健。若三魂循環不絕，則生人安穩無病。」這裡的三魂倒像人身與天地溝通的使者，抑或天地對人身之監察，只有在本命日才歸降巡察。以三魂主管壽命、財祿、災衰這三件人生重大面相來解釋人生之遭遇。相對於三魂，此說認為七魄乃常居人身不散，七魄雖不離人身，卻同樣具有害人的意圖：「魄者，陰也。常欲得魂不歸，魂若不歸，魄即與鬼通連，魂欲人生，魄欲人死。...三魂絕而不歸，即魄與五鬼為徒，令人遊夢怪惡，謂之遊魂，身無主矣；令人行事昏亂，耽睡好眠，災患折磨，求添續不可得也。」<sup>112</sup>《雲笈七籤·魂神部·說魂魄》言三魂可動而七魄不動的說法，與《內觀經》之「動以營身，謂之魂。靜以鎮身，謂之魄」的動靜配置一致，不過意義上大不相同。

七魄令人為惡或擾亂心靈，其說緣由目前難以察究。若翻檢道教中關於「三尸」的說法，就會發現，道經對於七魄的看法，可能與「三尸」互有影響。《抱朴子·微旨》：

又言身中有三尸，三尸之為物，雖無形而實魂靈鬼神之屬也。欲使人早死，此尸當得作鬼，自放縱遊行，享人祭酹。是以每到庚申之日，輒上天白司命，道人所為過失。<sup>113</sup>

三尸是人體內三種作祟之蟲，亦近乎居於身中之魂魄等靈體。出於魏晉的《太清中黃真經·食氣玄微章》，其注約出於南北朝，注引《洞神玄訣》曰：「上蟲居上丹田，腦心也，其色白而青，名彭居，使人好嗜慾痴滯」；「中蟲名彭質，

<sup>112</sup> 以上，《雲笈七籤·魂神部·說魂魄》卷 54，《正統道藏·太玄部》冊 37，卷 P.670-2 至 671-1。

<sup>113</sup> 《抱朴子內篇校釋·微旨》卷 6，P.114。

其色白而黃，居中丹田，使人貪財、好喜怒，濁亂真氣，使三魂不居、七魄流閉；「下尸其色白而黑，居下丹田，名彭矯，使人愛衣服，耽酒，好色」。<sup>114</sup>與前文談七魄擾亂意識、教人為惡頗為類似。《抱朴子·微旨》又認為，三尸在人身中專窺人罪過，每到庚申日或月望晦朔，便上白天曹司命，述人過失以損人壽命，同於《上清修行經訣·制七魄法》中的七魄「言人之罪，詣三官、河伯」。

三尸與七魄屬於不同的系統，二者不相混雜，故言七魄為惡時則無三尸作亂，言三尸為惡時則無七魄作亂。<sup>115</sup>三尸與七魄擾亂意識、告發人惡這樣的說法未知何者為先，但其互相影響卻至為明顯，均是道教用以解釋人之意識何以會有慾望衝動、低劣惡念，以及身體衰損、壽命夭減的情況。三魂、七魄中僅有一魂為善，其餘均可能導人為惡，可說是另一種「人心惟危，道心惟微」的表達形式。據此而論，則禁制三魂七魄或三尸，實乃道教對意識所作之規範，亦可說道教對於教徒道德之要求，除了透過戒律告誡，還經由禁制魂魄、去除三尸來達成。道德的修養在此也轉化為仙道修煉的成效，如《神仙傳·劉根》言：「必欲長生，先去三尸，三尸去，則意志定，嗜欲除也。」<sup>116</sup>修煉有成則三尸已除、七魄被禁，便能表現出高尚之品格、修道之轉變。道教禁制魂魄之法除了儀式之外，往往要求存思精氣、內守其神，與《禮記·中庸》所提點的「君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。莫見乎隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也」<sup>117</sup>相比，一為宗教修煉、一為儒家工夫，方法雖異而目的、效果差相彷彿。

總之，七魄、三尸均不利於人，人若有戕性傷生之舉，大多可歸罪於七魄，亦即道教將人心理上為惡、亂性、害生之衝動，解釋為意志受到身體之中、意識之外的其他心理活動——包括七魄，以及三魂中的後二魂——所影響。然則

<sup>114</sup> 《雲笈七籤·三洞經教部·太清中黃真經》卷 13，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.255-1 至 255-2。

<sup>115</sup> 《太清中黃真經·食氣玄微章》之注，言中蟲之害處使七魄流閉，其七魄與三魂並舉，顯然是泛指身體中的心理精神層面，而不及善惡。

<sup>116</sup> 《神仙傳校釋·劉根》卷 8，P.300。

<sup>117</sup> 《重刊宋本十三經注疏·禮記注疏》卷 52，P.879-1。

我們不禁疑惑：認為身中居住善神尚可想像，為何會認為身中住有害性傷生的靈體呢？榮格在《黃金之花的祕密——道教內丹學引論·導論》談精神錯亂、歇斯底里、強迫性神經症及夢遊症等：

在日常生活裡面，我們也可以發現情念是自主的，它們總是頑強地抵抗人的意志，儘管我們以費盡九牛二虎之力壓抑它們，後者卻反而壓過了自我，強驅使自我臣服在他們的控制之下。這也就難怪當初民看見了這樣的情景時，會認為他們是中邪入迷，或視為靈魂喪失所致。

與《雲笈七籤·魂神部·說魂魄》云「三魂絕而不歸，即魄與五鬼為徒，令人遊夢怪惡，謂之遊魂，身無主矣」相符，正類同於精神疾病的症狀。若然，仙道對魂魄的看法或可援引榮格心理學以參照。榮格認為意識中的生理欲望、原始衝動或莫名情緒等，是無意識對意識造成之影響：

西洋人應該真實體驗到惡魔之為幻象有其真實的一面，而不要老是認為惡魔僅是種幻象。他應該重新學習辨別這些心靈的力量，而不要用最痛苦的方法，讓他的心境、神經狀態、妄想症等將事情突顯出來之後，才了解他自己並不是自家住宅唯一的主人。他的諸種解體傾向具有心靈的人格性，這是有相對的真實性的。當它們不被認為真實的，結果卻往外投射呈現時，它們反而變成真的了；當它們與意識產生關聯時（借用宗教的術語，也就是當一種崇拜儀式存在時），它們是半真的；但當意識本身與其內容疏離時，它們就不再是真的。<sup>118</sup>

由於無意識浮現於意識，造成意識之解體，其解體出的部分「具有心靈的人格性」，像是三魂七魄或三尸處於人身的情況。這些解體心靈部分也試圖掌握身體，故云「自己並不是自家住宅唯一的主人」，正對應六朝道教對於身體中意志與魂魄掙扎拔河的看法。引文所說的二種處理模式恰好可對應內在修煉的過程：「當它們與意識產生關聯時（借用宗教的術語，也就是當一種崇拜儀式存在

<sup>118</sup> 以上，《黃金之花的祕密——道教內丹學引論·導論》，P. 51、55-56。《氣·流動的身體》亦提及三尸、陰魄等汙濁之神是精神深層的「原意識」（P.201）。

時)，它們是半真的」，就是承認或覺察解體的心靈部分，而利用宗教儀式來禁制魂魄；當內修成就，《太上老君內觀經》所謂「本來虛靜，元無有識」，以榮格的話來說，即完成意識與無意識的統合，那麼魂魄這樣的解體心靈部分自然也就毫無影響了。對照榮格理論而觀，六朝道教對於魂魄之禁制並不只是宗教儀式，還具有心理治療的意義。承認魂魄之存在其實是正視無意識對於意識造成的心靈解體，正因為能夠正視且藉由象徵圖象來把握它們，其信仰信念在心理上相當於催眠暗示，而可以確實地處理這方面的精神問題。

以下小結本節。在身體的流行之中，醫家有營、衛、血、液、津等分類，並觀察、歸結出詳細的氣血運行系統。相對而言，道教向來少言實質的津、液、血等流體，連氣之營衛亦不分別，像《太上三十六部尊經·太清境真一經》僅用一句「流行骨肉，謂之血」就帶過；《太上老君內觀經》談到「氣清而駛，謂之榮」、「氣濁而遲，謂之衛」，也只是照抄醫家觀念。而《太清境黃庭經》雖說到五臟精氣的流動，卻幾乎未及於經脈走向。大致可以判定，道教對於身體中的流行，主要還是著重精、氣、神較為抽象的層次，像前述《太平經》之引文，或《太清境真一經》所說：「保形養神集氣，謂之精。神和而悅，氣清而快，謂之和。神集氣而後有所營護，總括百骸，謂之身。」或《內觀經》謂：「保神養氣，謂之精。…總括百神，謂之身。」如此說法放在介紹身體流行的脈絡下，彷彿保養神氣是人生於世自然而然應為的舉動，訓誡道教徒：凡身為人皆當循此理則。

至於道教忽略血液、經脈等概念，可能因為醫家的氣血經脈理論過於複雜，讓六朝仙道一時難以化用；可能也由於仙道重在修煉，而修煉的邏輯只求復返生命根源，不需關心平時的氣血狀態，也不必在乎後天的水穀精微如何運化，仙道相信保養與轉化先天本有的氣、精、神，就可以掌握生命令身體不死。本文第五章討論存思、服氣等修煉法，皆只關心氣、精、神的保養、導引，不及



於營衛血脈；即使是服食，也少從氣血之角度言其功能，何況辟穀更棄絕了攝取水穀精微，遑論運行。凡此，皆可為此種觀點之論據。

六朝仙道對「神」的一般定義，指神態、知覺、運動等人身生命活動現象的總稱，與醫家觀點差別不多。六朝道教看待人身，乃稟天地之氣，凝精化神而形成。精在人體中的運作亦說為氣，此氣與先天之氣定義一狹一寬，略有不同；而精所發生之生命活動總稱為神。概略言之，精為生命構成的根本、身中之氣為生命的運作狀態、神則生命活動之整體表現。高層次的生命活動即是心理狀態，此乃神的另一定義，神藉由氣而能溝通全身、維持與調控身體運作，亦可乘氣而出入人身。與醫家相異者，則是六朝道教之「神」特別注重由先天精氣所來，若涉及心理也是出於自然的清靜狀態，通常不涉及個人主觀的意識。如此的「神」或「神明」方能合於修煉的邏輯，亦即修煉所運用的精、氣、神都是源於天、合於道者，故能復返於天、道。

六朝道教以宗教信仰的眼光來解讀生命，與天地造化同功，神化了生命現象乃至五臟活動的功能。說身中有諸神常在，產生出另一面相的「神」，意義與理性推論的醫家不同。神在人身的數量不定，但道教普遍認為神常居人身則長生。在其他心理層面的流行中，道教如醫家一般看重意志對於身體的主導性。醫家以為意志導致之想法、舉動會影響人之身心狀態、生活作息，也就會改變氣血、精神之運行。而道教則看重意志決定了人是要走向傷生害命，抑或修煉長生之人生途徑。然而道教對於意識運作是否適合修煉，出現了另一種看法，像《太上老君內觀經》便認為需要棄絕意識之主導，僅以虛靜的神明之心應對萬物，和先秦道家乃至佛教法門相近。

至於魂魄，醫家與道家觀點的相同處在於均認為與心理狀態有關。醫家可能有限度地參考了宗教信仰對魂魄的解釋，僅認為魂魄散失令心神不寧。醫家對於魂魄存而不論，可從醫家並未建構明確的魂魄解釋得知，這或許亦與臨床上難以驗證有關。道教則從宗教信仰出發，其魂魄觀點詳盡得多，相信魂魄也

如身中之神一樣，具有想法、人格，雖然是否出入人身有不同說法，不過會影響意志行善行惡或心理狀態的健康與否，而需要藉由存思加以禁制。另外，六朝道教禁制七魄或三尸，實乃道教對意識所作之道德規範，只是轉成宗教的表現模式。六朝道教對於魂魄之禁制並不只是宗教儀式，藉由魂魄之象徵圖象來把握無意識對於意識造成的解體心靈部分，可能具有心理治療的意義。

在下章討論修煉方式時，我們將看到仙道修煉若非需要存思居於身中之「神明」，就是需要清明之「神明」心境，不論何種「神明」之展現，都是仙道理論中修煉應具備的心理或生命特質。如《太上老君內觀經》既談到身中存在神靈，又談到本來虛靜無為之心，經中言：「人能常清靜其心，則道自來居；道自來居，則神明存身；神明存身，則生不忘也。」<sup>119</sup>依前文所言，經中「神明」即清靜合道的心境，但若解釋為維持生命的身中神靈，義亦能通。即便是神格化的身中之神，仍意謂著天道賦予人生來即具之性德，生命若連通、發揚本有之德而修煉，即有可能歸根復命，邁向成仙。

---

<sup>119</sup> 《太上老君內觀經》，《正統道藏·洞神部·本文類》冊 19，P.87-1。



#### 第四節 身體的重要構成

由前述章節可以得知，醫家看待身體中的器官乃是以功能、經脈加以連屬的系統，其中六朝醫家最為重視者，當屬五臟，可以由五臟串連起大部分的生命活動。六朝道教在五臟的觀點上多參考醫家，然而又根據修煉之需要而設置了另外的五臟功能，對於五臟之重要性亦有所更易；還加入了原屬六腑之膽與五臟並列。再者，六朝道教的身體觀發展出另一條脈絡，不是以五臟為中心，而是以身體中軸為中心，在此中軸上的器官或部位均受到特別重視。六朝道教身體觀的某些新見解，反而回過頭來影響了醫家之觀點。以下便逐一分述仙道身體觀中的重要構成。

##### 一、心

醫家言心主血脈，《素問·痿論》：「心主身之血脈。」《素問·六節藏象論》：「心者，生之本，神之變也，...其充在血脈。」皆指心氣充於血脈，推動血液在經脈內運行的功能，是維繫生命的根本，因為血液中包含交換、輸送的精氣與濁氣。心臟輸送血液到達全身、掌控血液循環，故《素問·五藏生成篇》：「諸血者皆屬於心。」<sup>120</sup>道教《黃庭內景經·心部章》亦云心的功能是「主適寒熱榮衛和」、「調血理命身不枯」。<sup>121</sup>調節血液輸送全身之外，還點出血液運行提供體溫的調節。但仙道所稱的「心」的功能，顯然特別強調「氣」，除了「調血」外，「理命」之「命」與血對舉，應即指氣。<sup>122</sup>血為身體中有形之流動載體；氣則為身體中無形之流動載體，細分則有「榮衛」之別。榮氣又稱營氣，乃消化水穀所得的精微之氣，行於血分之中，輸布全身供給能量；衛氣亦消化水穀所得，較為粗悍，行於血分之外，敷遍全身抵擋外來病邪。然則心可調節氣血

<sup>120</sup> 以上，《黃帝內經素問譯解》，P.337、89、95。

<sup>121</sup> 以上，《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.108-1、108-2。

<sup>122</sup> 傳為唐代女仙人曹文逸所作《靈源大道歌》：「神是性兮氣是命。」（《群仙要語纂集·文逸曹仙姑大道歌》卷下，《正統道藏·正乙部》冊 54，P.707-2）



運行，使全身各處都受到滋養，凡是營養能量，不論有形無形，都由心來掌控。仙道清楚心臟輸送血液的功能，但在道教乃至中國傳統的身體觀中，人身不僅是有形之軀，也包涵無形的部分，倘若心主血行，那麼理應也主氣行，蓋氣血形質雖別，作為流動載體則一也。

其次，心關聯到神，前文已見《素問·靈蘭秘典論》：「心者，君主之官也，神明出焉。」〈六節藏象論〉亦云「神之變也」，「神」或「神明」在醫家來看，當等於現今所稱的心理活動，包含意識、思惟、情志等，則「心」之範疇大於臟器之心可知。<sup>123</sup>心主神或心藏神，出於中國傳統思想與文化背景，略舉《孟子·告子上》為例：「心之官則思。」<sup>124</sup>《荀子·解蔽》亦言：「心者，形之君也，而神明之主也，出令而無所受令。」<sup>125</sup>此心主神的觀念，為中國傳統廣為接納，現代醫學也已認識到生理、心理會相互影響。何以醫家認為心主神？《素問·八正神明論》提供一個方向：「血氣者，人之神。」醫家所言廣義之「神」，指人體的生命活動。這是說心推動氣血循行全身，維持了人的生命活動，當然也會包括生命活動中層次較高的精神活動。第二章已論精氣作為可起作用的神祕有效本原，因而能賦予人思想、情性，則氣血當中蘊含發生精神活動的因素亦可理解。《素問·陰陽應象大論》談到「心主舌...在竅為舌」<sup>126</sup>，便與心主意識、思維、情志有關，有舌能語是人類最重要的表達方式。《黃庭內景經·心部章》同樣說「外應口舌吐五華」<sup>127</sup>與醫家一致，但又更額外談到「玉華」——乃五臟所生之津液。在醫家而言，心與津液較無干係，仙道此說乃是延伸心為五臟之主，以及可用意識存思，生出津液。

《素問·靈蘭秘典論》以心作為君主之官，最為重要，就是因為心之系統

<sup>123</sup> 後代醫家如明·李梴：《醫學入門·臟腑條分》言兩種心一有形一無形，不一不異。其云：「有血肉之心，形如未開蓮花，居肺下肝上是也。有神明之心，神者，氣血所化，生之本也，萬物由之盛長，不著色象，謂有何有，謂無復存，主宰萬事萬物，虛靈不昧者是也，然形神亦恆相同。」（見清·陳夢雷等編：《古今圖書集成醫部全錄·臟腑門》（北京：人民衛生出版社，1988-1991）卷 98，P.134）

<sup>124</sup> 《重刊宋本十三經注疏·孟子注疏》卷 11，P.204-1。

<sup>125</sup> 《荀子集釋·解蔽篇》，P.488。

<sup>126</sup> 以上，《黃庭內經素問譯解》，P.226、50。

<sup>127</sup> 《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.108-2。

也代表了自主意識。醫家藏象學說認為，神、魂、魄、意、志等神志活動雖分屬五臟，但心所主的神（意識）能主宰一身之言行，具主導功能，其餘四臟的魂、魄、意、志活動都受心意識之影響，故曰心為君主。此可見《靈樞·邪客》：「心者，五藏六府之大主也，精神之所舍也。其藏堅固，邪弗能容也。容之則心傷，心傷則神去，神去則死矣。」<sup>128</sup>若不能明白臟腑之間的功能與聯繫，胡亂生活，則各器官系統相互聯繫的通道閉塞不通，整體的生命就危殆了。佛家智顛的看法與〈靈蘭秘典論〉相同，以心為大王，為諸臟腑所護衛，主宰一身行止；「若心行非法，則群僚作亂，互相殘害故，四大不調，諸根暗塞」，因此人如抱患致終，都是因為心行惡法之故。

由於存思或行氣需靠意識，心主神可謂道教中存思修煉之關鍵，《黃庭經》對於心的功能承繼傳統的「心主神明」、「心者，五藏六府之大主也」觀念，並未更易太多，而在此基礎上進一步發揮，主張用心來修煉存思。《黃庭經》特別云：

心為國主五臟主，意中動靜氣得行，道自持我神明光。（《黃庭外景經·試說章》）

心典一體五藏王，動靜念之道德行，清潔善氣自明光。（《黃庭內景經·心典章》）<sup>129</sup>

二處經文均指意念動靜會影響精氣之運行，故以心意識存想，乃可操控身中之氣，令精氣（《內景經》云「道德」）運行，倘若身中無有雜穢，達到心意識清明的生命境界，便可內觀到身內明光。

《老子中經》的系統則與《黃庭經》大異，不以心為君主，但言心為太始南極老人。〈第九神仙〉解釋：

南極者，一也，仙人之首出也，上上太一也，天之侯王太尉公也。主諸

<sup>128</sup> 《黃帝內經靈樞譯解·邪客》，P.494。

<sup>129</sup> 《太上黃庭外景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.115-2；《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.111-2。

災變國祚吉凶之期，上為熒惑星，下治霍山。人亦有之，在長吳鄉，絳宮，中元里，姓李名尚，字曾子。<sup>130</sup>

心屬火，色赤，故對應熒惑（火星）。中元者，標示心是身體中部，非左側胸腔跳動之心臟。作為臟腑中最上層的器官，稱為仙人之首出，但從敘述中看不出特別重視。經文中心神對應南極老人，還對應熒惑，兩者唯一的共通處是配於南方——仙道視人身上部為南、下部為北，和傳統輿圖的習慣相同——不過熒惑與南極在天象中層級與職掌差異極大，混淆之並無道理。《老子中經》中，南極老人同時也是腦神泥丸君的名號，一名二用，含有將心與腦之功能相通的企圖，詳見下文談腦部分。經文中不曾強調心的決策與神明，推測這是表面上襲用傳統藏象與存思之說，而更易體系架構的內涵，心的權限遭到架空而餘名銜。

## 二、肺與臍

醫家認為肺主氣，《素問·六節藏象論》：「肺者，氣之本。」指肺有主持、調節各臟腑經絡之氣的功能。其中一方面是主呼吸之氣，《素問·陰陽應象大論》：「天氣通於肺。」指天上之清氣和肺的功能相應。第二方面，肺主一身之氣，《素問·五藏生成》云：「諸氣者皆屬於肺。」<sup>131</sup>肺的呼吸如何主氣？《靈樞·邪客》：「五穀入於胃也，其糟粕津液宗氣，分為三隧。故宗氣積於胸中，出於喉嚨，以貫心脈，而行呼吸焉。」肺吸入清氣，清氣又同飲食消化後產生的水穀精氣相結合，在胸中形成宗氣。呼吸會產生一股動力，使宗氣上出喉助肺之呼吸，呼出體內濁氣；又將水穀精微與津液下送全身滋養，灌於心脈助心行氣血，推動人身各處活動。如《靈樞·營氣》所云：「營氣之道，內穀為寶。穀入於胃，乃傳之肺，流溢於中，布散於外，精專者，行於經隧，常營無已，終而復始，是謂天地之紀。故氣從太陰出注手陽明，上行注足陽明，下行至跗

<sup>130</sup> 《雲笈七籤·三洞經教部·老子中經》卷 18，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.301-1。

<sup>131</sup> 以上，《黃帝內經素問譯解》，P.90、57、95。

上，注大指間，與太陰合；上行抵脾，從脾注心中...」<sup>132</sup>可見精氣周而復始流行循環於經脈中，與自然界循環的現象一致。人體的各種運作都是氣的運行，透過呼吸，肺升降宗氣、出入清濁，其實不只管呼吸空氣，而是主一身之氣。現今醫學定義呼吸，包含肺部進行的氣體交換，與體內組織對血球進行的氣體交換，換言之，其實全身都在呼吸。《素問·靈蘭秘典論》故說「肺者，相傳之官，治節出焉」。《黃庭內景經》亦認為，肺神所主不單肺臟而已，與醫家所稱的肺是整個呼吸系統的觀念相合。《老子中經·第三十七神仙》云「肺為尚書」<sup>133</sup>，可能著眼於肺輔佐心對全身進行治理和調節的作用。

《黃庭內景經·肺部章》提到肺「七元之子主調氣，外應中嶽鼻齊位，」<sup>134</sup>《內經》亦云肺於五官中主鼻，<sup>135</sup>是《黃庭經》對於肺的功能多採納醫家之說。鼻為氣之出入管道與肺相應，並無疑義。值得注意的是《黃庭經》提到「齊」，即臍也，道教認為肺與臍也相應，此則是醫家未加以關注，而六朝仙道所獨特發揮處。現今已知胎兒在母親的子宮內成長，是靠著與母體胎盤聯繫的臍帶來供給所需的氧氣和營養，胎盤和臍帶可說是胎兒的消化、呼吸、排泄器官；胎兒時期的肺充滿液體，不能執行氣體交換，是以臍帶在胎兒時期負責呼吸，與肺之系統相應相當合理。肚臍雖非器官，其位置卻與丹田、命門接近，所以仙道對於臍也特別予以重視。

仙道之所以會注意到臍，可以說是出於修煉時對身體感之體察，亦與仙道希望逆反先天的目的密切關聯。此在唐宋內丹學更為明顯，內丹學講吐納行氣，還主張修煉「胎息」，意在復歸嬰兒，而胎息之操作即與鼻、臍部位密切關聯。北宋末、南宋初道教學者曾慥編撰的《道樞·黃庭篇》所言，可以作為扼要的胎息之說：

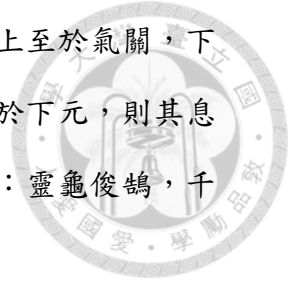
<sup>132</sup> 以上，《黃帝內經靈樞譯解》，P.488、186。

<sup>133</sup> 然《釋禪波羅密次第法門》卷8言「肺為司馬」，司馬乃掌武事之官，則頗不可解。或與肺主皮毛，而皮毛乃抵禦風邪的第一道防線有關。

<sup>134</sup> 《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊10，P.108-1。

<sup>135</sup> 《素問·陰陽應象大論》：「肺主鼻。」《素問·金匱真言論》：「西方白色，入通於肺，開竅於鼻。」（《黃帝內經素問譯解》，P.52、39）《靈樞·五閱五使》：「鼻者，肺之官也。」《靈樞·脈度》：「肺氣通於鼻，肺和則鼻能知臭香矣。」（《黃帝內經靈樞譯解》，P.300、190）

神能御氣則鼻不失息，如嬰兒之在胎者也。故胎息者，上至於氣關，下至於氣海，非若口鼻之勞也。真人之息以踵何也？氣伏於下元，則其息長而遠矣；出於三焦之上，則其息短而促矣。葛真人曰：靈龜俊鵠，千歲不食者，善息故也。<sup>136</sup>



此即認為，修煉胎息是不再用口鼻呼吸，氣息沉降氣海、下元（丹田），則氣息綿長。由於醫家也說肺主皮毛，「胎息」有可能是修行者在柔和勻細的呼吸狀態下感到呼吸似乎不在口鼻進行，而與皮膚的一開一合相聯繫，此又是肺主氣、氣貫全身在仙道修煉的體現。

對於脫離胚胎狀態的人來說，臍僅是身體一個部位，連器官都不是，可是由於來源與位置的特殊性，在存思法中也神化顯赫。智顛《釋禪波羅密次第法門》卷 8 云「齊中太一君亦人之主柱，天大將軍特進君王，主身內萬二千大神。」原出於《老子中經·第十三神仙》：

璿璣者，北斗君也，天之侯王也。主制萬二千神，持人命籍。人亦有之，在臍中，太一君，人之侯王也。柱天大將軍，特進侯也。主身中萬二千神。<sup>137</sup>

《老子中經》以臍為璿璣北斗君，璿璣一般指北斗前四星，然亦可指北極星，見《後漢書·天文志上》晉·劉昭注引《星經》：「璿璣者，謂北極星也。」<sup>138</sup>不論是北斗或是北辰，其區域都可以說為領導眾星運轉之權柄，《老子中經·第十四神仙》也說到：「臍者，人之命也。一名中極，一名太淵，一名崑崙，一名特樞，一名五城。」<sup>139</sup>「中極」、「特樞」之名可證。蓋臍為人身中央一點，正如北極為天之中央，眾星皆繞北極而轉，故臍中神象人之主柱，又像大將軍為君王統領軍隊，主身中萬二千神。

<sup>136</sup> 《道樞·黃庭篇》卷 7，《正統道藏·太玄部》冊 35，P.236-2。

<sup>137</sup> 《雲笈七籤·三洞經教部·老子中經》卷 18，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.303-1。

<sup>138</sup> 《新校本後漢書·天文志上》，P.3213。

<sup>139</sup> 《雲笈七籤·三洞經教部·老子中經》卷 18，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.303-2。



### 三、肝

醫家言肝與血有關，這點與西醫看法相符。西醫已知肝臟中貯有一升左右的血液，《素問·五藏生成》：「人臥血歸於肝，肝受血而能視。」<sup>140</sup>是說人睡眠時血液會回歸肝臟，若血不得歸於肝則枯乾，血枯者目不得靈動。《靈樞·本神》則云：「肝藏血，血舍魂。」是肝藏血，能調節全身血液分布。肝在五官中開竅於目，《靈樞·脈度》：「肝氣通於目，肝和則目能辨五色矣。」<sup>141</sup>這是因為肝氣屬木，向外發散，而五官中唯眼睛向外發散，故五官中以目配肝；肝氣不足則眼睛僵直。道教《黃庭內景經·肝部章》：「主諸關鏡聰明始」、「外應眼目日月精」，與醫家意見類似。〈肝氣章〉：「肝氣鬱勃清且長，羅列六腑生三光」及《黃庭外景經·肝之章》：「肝之為炁修且長，羅列五藏生三光。」<sup>142</sup>，不管是通於五臟還是六腑，都提到肝氣通達則耳目口俱鮮明有光。

其次，《素問·靈蘭秘典論》云：「肝者，將軍之官，謀慮出焉。」所謂「將軍」、「主謀慮」，若從西醫的認知來看，即是指肝的生理功能：解毒、代謝，與身體免疫防禦；肝功能運作良好，人的活力便旺盛。後世醫家所說肝主疏泄，是從肝在五行中屬木，帶有生長、伸發、蔓延的性質而言，當與代謝有關，只是六朝時醫家似無此說。

至於《黃庭內景經·肝部章》還提到「和制魂魄津液平」、「攝魂還魄永無傾」<sup>143</sup>二句，是肝具有調和陰陽的作用。此點須從《素問·六節藏象論》：「肝者，罷極之本。」<sup>144</sup>來切入。「罷極」古來多解，依劉力紅《思考中醫》的說法，罷極就是物極必反，在四季為年終轉換到年始，也就是陰陽之極的轉換。<sup>145</sup>

<sup>140</sup> 《黃帝內經素問譯解·五藏生成》，P.95。

<sup>141</sup> 以上，《黃帝內經靈樞譯解》，P. 88、190。

<sup>142</sup> 以上，《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.108-2、112-1；《太上黃庭外景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.115-2。

<sup>143</sup> 《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.108-2。附帶一提，〈肝部章〉言「津液平」，推測是因為肝雖不主水，但肝屬木而水能生木，故若有津液溢濫失控，依五行而論，當傳遞入肝，由肝吸收之。

<sup>144</sup> 《黃帝內經素問譯解·六節藏象論》，P.90。

<sup>145</sup> 參劉力紅著：《思考中醫：對自然與生命的時間解讀·第三章》（台北：積木文化出版，2005），P.118。

肝經在醫家經脈學說中屬厥陰，乃人體六經最內一層，亦可謂陰陽黏合之架構，用五行來解釋，便是水（陰）生木、木生火（陽），木為水火間的中介。至於魂與魄，《黃庭經》的用法較像單純視之為流行的精氣，而不像會唆使人為惡的三魂七魄，但也一樣認為需要將魂魄留在體內，而這就是存思肝神的功能之一。若根據《禮記·郊特牲》：「魂氣歸於天，形魄歸於地。」<sup>146</sup>《左傳·昭公七年》子產論魂魄「人生始化曰魄，即生魄，陽曰魂」，孔穎達疏：「人之生也，始變化為形。形之靈者名之曰魄也。既生魄矣，魄內自有陽氣，氣之神者名之曰魂也。...附形之靈為魄，附氣之神為魂也。」<sup>147</sup>綜合來看，魄屬形氣為陰，魂屬神氣為陽，二者相守為一是形神相合，人才有生命活動。《黃庭內景經》云肝主「攝魂還魄」，與醫家言人身陰陽靠厥陰經相合並不相悖，厥陰肝經乃負責和制魂魄、使陰陽不離。<sup>148</sup>

《老子中經·第三十七神仙》說「肝為蘭臺」，蘭臺乃漢代宮中藏書之所；《釋禪波羅密次第法門》卷 8 則言「肝為司徒」，司徒掌理教化。兩者的看法與醫家不同，以此官職與處所言肝之功能，其義目前未明。就《老子中經》〈第六神仙〉、〈第七神仙〉所說，肝中之神「老子」與肺中之神「太和」的功能主要是相應天之魂、天之魄，但並未進一步解釋身中魂魄與天上魂魄的意義，可以視為《老子中經》僅在表面上採用了醫家五臟藏神說中「肝藏魂」、「肺藏魄」的配置，卻未有意圖加以發揮，單單作為自然之道的呈現，常侍於道君（膽神）左右。換句話說，肝與肺如同心的地位一般，三者俱不為《老子中經》所重。

#### 四、脾與胃

後天之精氣的補充，端賴呼吸與飲食。在醫家看來，二者並非可截然劃分為呼吸系統與消化系統，如《素問》所論：

<sup>146</sup> 《重刊宋本十三經注疏·禮記注疏》卷 26，P.507-1。

<sup>147</sup> 《重刊宋本十三經注疏·春秋左傳注疏》卷 44，P.764-1。

<sup>148</sup> 另有「肝藏魂」、「肺藏魄」之說，此屬於五臟藏精氣及五臟主情志的層面，與此處《內景經》論身體精氣之陰陽，是不同的問題。

帝曰：氣口何以獨為五藏主？岐伯曰：胃者水穀之海，六府之大源也。五味入口，藏於胃，以養五藏氣，氣口亦太陰也。是以五藏六府之氣味，皆出於胃，變見於氣口。故五氣入鼻，藏於心肺，心肺有病而鼻為之不利也。（〈五藏別論〉）

天食人以五氣，地食人以五味。五氣入鼻，藏於心肺，上使五色修明，音聲能彰。五味入口，藏於腸胃，味有所藏，以養五氣，氣和而生，津液相成，神乃自生。（〈六節藏象論〉）

接觸外界的主要的攝取器官，五氣從鼻而入、相應於肺，化為心肺區域的宗氣；五味從口而入、相應於胃，《素問·經脈別論》：「飲入於胃，游溢精氣，上輸於脾。脾氣散精，上歸於肺，通調水道，下輸膀胱。」<sup>149</sup>食物經胃消化後將精氣傳輸到脾，由脾轉化為水穀精微，統攝而送至肺，在肺中形成宗氣，借肺之呼吸散布全身，此所謂「養五藏氣」、「味有所藏，以養五氣，氣和而生，津液相成」，維持了正常的生命活動。

飲食運化的過程是脾胃共同完成，醫家往往二者不分，《素問·靈蘭秘典論》便云：「脾胃者，倉廩之官，五味出焉。」言倉廩者，指脾胃如同糧倉供給食物一般，滋養身體；醫家甚至將與消化、吸收、排泄相關的臟腑都括入「倉廩」的範疇，〈六節藏象論〉：「脾、胃、大腸、小腸、三焦、膀胱者，倉廩之本，榮之居也，名曰器，能化糟粕，轉味而入出者也。」蓋有入有出，方為完整的攝食運化系統。此所以〈經脈別論〉也說脾「通調水道，下輸膀胱」，言脾的運化還包含水的代謝，一方面將精氣化為津液，另一方面將無用之水液排入膀胱。脾若運化失常，則身體易生痰飲，〈至真要大論〉曰：「諸溼腫滿，皆屬於脾。」<sup>150</sup>不過，胃是「水穀之海」，主腐熟水穀，也就是現今的受納飲食與消化；脾才主運化精微，〈太陰陽明論〉：「四肢皆稟氣於胃而不得至經，必因於脾乃得稟也。」雖然水穀精氣來自於胃，若沒有經過脾之調節，精氣不得入於四肢；也因為脾

<sup>149</sup> 以上，《黃帝內經素問譯解》，P.102、88、189。

<sup>150</sup> 以上，《黃帝內經素問譯解》，P.77、90、189、662。

主身之充養，故亦關連肌肉，〈痿論〉云：「脾主身之肌肉。」<sup>151</sup>就醫家的系統來說，五臟的重要性與基礎性略重於六腑。

智顛言「脾為司空」，未言及胃。司空者，掌水土營建之事，與脾屬土、脾為後天精氣之源，可謂一致。在道教《黃庭內景經·脾部章》來看，脾胃之消化與運化也多半合論：「消穀散氣攝牙齒，是為太倉兩明童。」〈隱藏章〉則說「脾神還歸是胃家」。消化功能好，氣血營衛充沛，自然不會身虛體弱，〈脾部章〉言「主調百穀五味香，辟卻虛羸無病傷」、〈脾長章〉「治人百病消穀糧」<sup>152</sup>。

《黃庭經》所認識的脾胃功能，大抵與醫家相同。但《黃庭經》之所以詳於脾而略於胃，也有可能與經中的修行主張不食水穀有關。由於需要辟穀，因此用不著腸胃等六腑的受納、消化功能，只需要脾來運化所服食之精氣。《黃庭經》僅論及五臟和沒有直接參與消化的膽，或可作為此一看法的旁證。<sup>153</sup>

在《黃庭經》的修行理論中，脾乃長生延命不可或缺的存思對象。《黃庭外景經·常存章》：「時念太倉不飢渴」，是存念脾胃所在可助辟穀，其中緣由，見〈顏色章〉云「脾神還歸依大家，藏養靈根不復枯，至於胃管通虛無」，<sup>154</sup>乃是存思脾神，使脾神返還身中；胃通虛無，應是精氣充盈於胃，用食氣取代了一般飲食；辟穀食氣的話，則靈根不枯——一說靈根為舌，指口中津液不竭；或說靈根指生命之本，指養精之丹田能得精氣充養。

存思脾神在《黃庭經》中如此神奇，除了將醫家所言脾之功能放大引申，也與《黃庭經》的「黃庭」信仰有關。脾所在的位置可能就是黃庭，因脾在五行中屬土，土色為黃，《黃庭外景經·脾中章》講得最為清楚：

脾中之神遊中宮，朝會五神和三光，上合天氣及明堂，通利六府調五行。

金木水火土為王，通利血脈汗為漿。<sup>155</sup>

<sup>151</sup> 以上，《黃帝內經素問譯解》，P.246、337。

<sup>152</sup> 以上，《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.108-2、112-1、108-2、109-1。

<sup>153</sup> 見龔鵬程著：《道教新論（二集）·黃庭經論》，P.135。

<sup>154</sup> 以上，《太上黃庭外景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.114-2、116-1。

<sup>155</sup> 《太上黃庭外景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.116-1。

即主張土能調和五行，故脾神為五臟中的五行之首。且脾位在人身中央，位置獨具意義，故《黃庭內景經》也云：

脾長一尺掩太倉，中部老君治明堂。（〈脾長章〉）

黃衣紫帶虎龍章，長精益命賴君王。（〈脾長章〉）

萬神方胙壽有餘，是為脾建在中宮。（〈隱藏章〉）<sup>156</sup>

這其中只有一句說到脾為君王，另外則多把脾說成是明堂、中宮，顯然《內景經》偏向把脾作為靜態的存在。明堂、中宮二處都是治理國事的帝王所在，表示脾對於生命來說，是相當於朝廷所在的功能，有如醫家所說，脾主運化精微，由脾將水穀精微分配到身體各處，《內景經》則認為身中之神在此裁決生命活動之輕重緩急。宋代《道樞·黃庭篇》直言：「脾者，橫津也。脾長一尺，橫津長三寸有六分，在心之下，謂之黃庭之府焉。」<sup>157</sup>直接將脾看作是《黃庭經》中最為重要的存思之處。此說不無可能，不過，「黃庭」之「庭」字點出一處空間，故也許指脾所在的身體中央位置，未必定要鎖死在臟器之脾上。關於此點，下文談及丹田時猶有可論。

當然，《黃庭經》這樣的講法，會在其理論中立出二王——心與脾，究竟何者才是主？這固然可能是《黃庭經》系統不明朗甚或未曾統一，不過，仔細比較心與脾於存思修中的功能，二者實不扞格，甚且密切相應：心之重要性在於能思能想的心意識，所謂「意中動靜氣得行」、「動靜念之道德行」，著重在其進行存思之主體性；而脾之重要性在於它是最重要的存想對象，在經中偏於靜態，故多以朝廷之建築如「中宮」、「明堂」來稱呼。此約略能看出心為能思，而脾為所思之分別也。若不強作解人，但謂心、脾二者並為《黃庭經》的身體觀中最為重視的器官亦可也。

相對於脾在《黃庭經》的重要，胃反而特別為《老子中經》所特別重視，甚至將胃的功能整個形象化，《老子中經·第二十神仙》：

<sup>156</sup> 《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.109-1、112-1。

<sup>157</sup> 《道樞·黃庭篇》卷 7，《正統道藏·太玄部》冊 35，P.236-2。

胃為太倉，三皇五帝之廚府也。房心為天子之宮，諸神皆就太倉中飲食，故胃為太倉，日月三道之所行也。又為大海，中有神龜。神龜上有七星北斗，正在中央。其龜黃色，狀如黃金盤，左右日月照之。故臍下為地中，中有五嶽四瀆，水泉交通，崑崙弱水，沉沉況況，玄冥之淵也。日月之行，故天晝日照於地下，萬神皆得其明。人亦法之，晝日下在臍中，照於丹田，臍中萬神皆得其明也。夜日在胃中，上照於胸中，萬神行遊嬉戲，相與言語，故令人有夢也。…夜月在臍中，下照於萬神。晝月在胃中，上照胸中。萬神更相上下，無有休息。<sup>158</sup>

《老子中經》發揮醫家之說，以「太倉」之名，直言胃是廚府，身中諸神都在胃中飲食。而胃被稱為「水穀之海」，受納食物不會滿溢，故經中逕說為大海，又見到人身模擬天地的呈現：神龜之上有北斗七星，指的是臍神，所謂璿璣北斗君；人體中的日月指腎中精氣，會隨著晝夜升降於胃海上下。<sup>159</sup>不過人體中日月的升降方向恰好與真實的天地相反，白晝時日下照丹田、月上照胸中；夜晚時，日上照胸中、夜下照丹田。隨著日月的升降，身中諸神也隨之移動，以此表示生命的循環呼應外在晝夜，且運作無有休息，而身中諸神的行遊嬉戲言語，則形成人的夢境。

《老子中經》特別重視胃，自與其存思之法有關。身中諸神眾多，宜存思最主要的一位以為綱領，此即身中與道合一之真吾，〈第三十七神仙〉：「萬道眾多，但存一念子丹耳。…子丹者，吾也。吾者，正己身也。道畢此矣。」此真吾住於身中何處？太倉胃管（脘、館）者，「太子之府也，吾之舍也」。真吾子丹說為太子，取將來踐祚之義：現今尚非成仙，但具有成仙的潛力、資格，一旦功德圓滿則升為神仙。〈第十二神仙〉所言更詳：

吾者，道子之也。人亦有之，非獨吾也。正在太倉胃管中，正南面坐，

<sup>158</sup> 《雲笈七籤·三洞經教部·老子中經》卷 18，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.306-1。

<sup>159</sup> 《老子中經·第十神仙》：「日月者，…人亦有之，兩腎是也。…為日月之精，虛無之氣，人之根也。」《老子中經·第三十七神仙》：「胃為上海，日月之所宿也；臍為下海，日月更相上下至胃中。」分見《雲笈七籤·三洞經教部·老子中經》卷 18，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.301-2、314-1。

珠玉床上黃雲華蓋覆之，衣五綵珠衣。母在其右上，抱而養之；父在其左上，教而護之。故父曰陵陽，字子明；母曰太陰，字玄光玉女。己身為元陽，字子丹。真人字仲黃，真吾之師也，常教吾神仙長生之道，常侍吾左右，休舍太倉，在脾中與黃裳子共宿衛吾，給事神所當得，主致行廚。故常思真人子丹正在太倉胃館中，正南面坐，食黃精赤氣，飲服醴泉。

言真吾己身為元陽，即知真吾就是先天元精的神格化；字子丹者，子則嬰兒之謂，丹乃金丹之喻。談存思修煉的道經中常見「子丹」，只是各家主張子丹居所不同，《黃庭外景經·明堂章》則說：「明堂四達法海源，真人子丹當吾前。」<sup>160</sup>是《黃庭經》之子丹居於黃庭。真人子丹是存思修煉所要成就的仙胎，修成方能成仙——真人一詞見於《莊子》、《黃帝內經》，也象徵脫胎換骨才稱得上真正的人——此種概念可謂後世內丹學「元神」之濫觴。

《老子中經》稱身中神有子丹之父、母、師，共教養使其成長。《老子中經》把脾的職官稱為皇后、貴人、夫人，也許與醫家說臟皆屬陰，而脾者尤為至陰相關，《素問·金匱真言論》：「腹為陰，陰中之至陰，脾也。」<sup>161</sup>在本經的系統中，脾為子丹之母所居的皇后素女宮，見《老子中經·第十一神仙》：「皇后者，太陰玄光玉女，道之母也。正在脾上中斗中也。衣五色珠衣，黃雲氣華蓋之下坐，主哺養赤子。」<sup>162</sup>脾中之神運化精微，目的就在哺養將來成仙之仙胎。

《老子中經》會視太倉胃管為真吾子丹居所，就是看重胃受納與消化的功能，《老子想爾注》注「我欲異於人，而貴食母」中亦如此看：

仙士…但貴食母者，身也，於內為胃，主五藏氣。俗人食穀，穀絕便死；

仙士有穀食之，無則食氣；氣歸胃，即腸重囊也。<sup>163</sup>

胃能受納水穀甚至精氣，有胃運作就得以存活，故以胃為一身之食母。即便不

<sup>160</sup> 《太上黃庭外景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.114-1。

<sup>161</sup> 《黃帝內經素問譯解·金匱真言論》，P.38。

<sup>162</sup> 以上，《雲笈七籤·三洞經教部·老子中經》卷 18，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.302-2。

<sup>163</sup> 《老子想爾注校箋》，P.28。

食一般飲食，仙道認為身體所採之精氣同樣會入於胃然後再作運用。因此之故，《老子中經》乾脆設立真人子丹住於胃中，將醫家所言胃之功能用於修煉，存思真吾坐於胃中，飲食黃精、赤氣、醴泉，便是以歸存胃中之精氣養育子丹。

《老子中經》不僅模擬了自然現象與政府架構，也將人倫關係用進其存思之法；<sup>164</sup>而且於五臟六腑中重視胃，這是該部道經獨特的身神體系，未見於其他存思修煉的道經。

## 五、腎

腎於五行中屬水，故亦主水，調理津液的代謝，《素問·逆調論》：「夫水者，循津液而流也，腎者，水藏，主津液。」<sup>165</sup>與西醫的看法相去不遠。《靈樞·脈度》：「腎氣通於耳，腎和則耳能聞五音矣。」<sup>166</sup>腎在五官中外應於耳的道理在於，耳朵一方面象腎之形，而耳乃收納聲音不向外散發，與腎主藏精收攝較為一致。醫家向來認為，腎氣不足的人容易耳鳴、耳背。道教《黃庭內景經·腎部章》也云「主諸六府九液源，外應兩耳百液津」<sup>167</sup>，凡體內臟腑經脈中的津液都源於腎，由腎滋生出九竅的津液。

然而，腎真正為醫家與仙道所關注的，乃在其為先天之本，也就是藏精所在，腎所藏之精維持人體生命和生長發育。前文已見《素問·六節藏象論》言：「腎者主蟄，封藏之本，精之處也。」腎所藏的精有先天之精，《素問·上古天真論》稱為「天癸」，先天稟賦之精是構成生命的基本，人一生的生長壯老已都與腎的運作（腎氣）有關；另外，腎中所藏還包括後天之精，就是人服食水穀化生的精氣，若臟腑中精氣有餘便藏於腎，《素問·上古天真論》：「腎者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛乃能瀉。」<sup>168</sup>

<sup>164</sup> 像前文所見《周易參同契·姤女黃芽章》雖言「肝青為父，肺白為母，心赤為女，腎黑為子，子五行始，脾黃為祖。」只是表明五臟有五行相生的次序關係，並非真的有人倫系統。

<sup>165</sup> 《黃帝內經素問譯解·逆調論》，P.272。

<sup>166</sup> 《黃帝內經靈樞譯解·脈度》，P.190。

<sup>167</sup> 《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.108-2。

<sup>168</sup> 《黃帝內經素問譯解·上古天真論》，P.8。



《黃庭經》論腎同樣強調腎之作用主要在收藏精氣以延壽命，如《黃庭內景經·經歷章》云：「兩腎之神主延壽，轉降適斗藏初九。」初九取於易爻，指陽氣初起，陽氣動則導之下降，令藏於腎。腎既藏先天精氣，人之壽命長短就取決於此。道教中斗君神主壽命生死，以喻腎主壽命。《黃庭外景經·循護章》則云：「伏於太陰成其形，五藏之主腎為精。出入二炁入黃庭，呼吸虛無見吾形，強我筋骨血脈成。」<sup>169</sup>從《外景經》看來，腎雖主精，但養精行氣之處，仍在黃庭。腎藏先天之精，故爾能決定人之壽夭；若對應於天上的行政架構，就相當於司命。智顛《釋禪波羅密次第法門》卷 8：「(腎)左為司命，右為司錄，主錄人命。」乃襲用《老子中經·第十二神仙》的說法：

日月者，天之司徒、司空公也。主司天子人君之罪過，使太白辰星，下治華陰恒山。人亦有之，兩腎是也。…兩腎各有三人，凡有六人：左為司命，右為司錄，左為司隸校尉，右為延尉卿，主記人罪過，上奏皇天上帝太上道君。非常存之，令削去死籍，著某長生。<sup>170</sup>

不過，《老子中經》中的腎神非能延壽，相反的，乃相通於天上之日月，如日月司人君之罪過，腎神則記錄眾人之罪過，上奏於天而扣減人壽；故須常存念之，方使腎神聽己心意，削去死籍而長生。延壽與減壽都是對於生命長短的影響，呈現的是主宰生命之神一體兩面的看法。

約出於東晉的《洞真高上玉帝大洞唯一玉檢五老寶經》，為上清派三奇之一，經中〈太一帝君洞真玄經存五神法〉云：「中央司命君者，或曰制命丈人，主生年之本命，攝壽夭之簡札。」又言司命所居：

白日治幽極宮通御陰房，出入神廬兩門中；夕治在玄室地戶之中，幽宮之下，六合宮之上一界中耳。陰房者，是鼻之兩孔中也。司命出入，當由鼻孔，不兩眉間也。夕在玄室為玉莖之中，地戶亦為陰囊中也；若女

<sup>169</sup> 以上，《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.111-2；《太上黃庭外景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.116-2。

<sup>170</sup> 《雲笈七籤·三洞經教部·老子中經》卷 18，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.301-2。

子存之，令在陰門之內北極中。<sup>171</sup>

則把原為腎神的司命移到生殖器官中，令其主生命發生之義更為顯明。但如此一來，便失卻了五臟對應的關係。這或許是《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》一種較為偏頗的異說。

《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》提到司命神日間會從鼻孔中出入，象徵呼吸與壽命的連結，有呼吸才存活；不只如此，要是考慮仙道眾多服氣、行氣等修煉方術，便曉得呼吸與延年長生大有關係，《黃庭外景經》二次提到「呼吸廬間入丹田」、「呼噏廬間以自償，保守完堅身受慶」，<sup>172</sup>顯見仙道以為意念專注於吐納呼吸，對於延命的重要性。

呼吸與司命，二者之間還有精氣運行的內在關聯。《黃庭內景精·腎部章》言「中有童子冥上玄」，<sup>173</sup>指下玄（腎）與上玄（心）精氣冥合，《老子中經·第三十七神仙》稱心為太尉公，與左腎、右腎並列三公，或許暗示心與腎相似的層級。心腎之間氣血的交流，見《老子中經·第五十一神仙》：

心為虛，腎為元。虛氣以清上為天，元氣以寧下為地，入於太淵。故虛氣生為呼，元氣生為噏。心為日，腎為月，脾為斗。心氣下，腎氣上，合即為一，布行四肢，不休息。故心為血，腎為氣，合即流行，名曰脈。脈者，魂魄，人之容也。魂魄以去，主人寂寂。故百脈盡即氣絕，氣絕即死矣。是以為道者，不可不存其神，養其根，益其氣。<sup>174</sup>

元氣指凝而沉之精，位於腎；虛氣，即醫家所言呼吸所入之清氣，在心肺間形成宗氣。照《老子中經》的說法，則精氣上下布行身體四肢，其中實融有腎中元氣；心為日、腎為月，一陰一陽，此即前文胃海中的日月也。心腎之氣血行於四肢之通路即是「脈」，「脈者，魂魄，人之容也」這裡是把「魂魄」對應氣

<sup>171</sup> 《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經·太一帝君洞真玄經存五神法》，《正統道藏·正乙部》冊 56，P.174-2 至 175-1。

<sup>172</sup> 分見〈老子章〉、〈宅中章〉，《太上黃庭外景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.114-1。

<sup>173</sup> 《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.108-2。

<sup>174</sup> 《雲笈七籤·三洞經教部·老子中經》卷 19，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.317-2 至 318-1。

血，相當於支持生命的神、形兩方面，一有形、一無形。《老子中經》將吐納呼吸與心腎活動連結在一起，之後南宋《道樞·黃庭篇》卷7更直言心腎之間有氣脈貫通：

腎堂者，玄關也。心腎合為一脈，其白如線，其連如環，其中廣一寸有二分，包一身之精粹，是為九天真一靈和之妙氣，至精活命之深根者也。<sup>175</sup>

心腎合為一脈的區域，大致與奇經八脈的沖脈重疊。言腎藏「九天真一靈和之妙氣」與《洞真九丹上化胎精中記經》人受生稟九天之氣可相發。

心腎氣脈相通之說，後來在內丹學中更借用了煉丹術的術語，發展為坎離交濟，腎水、心火成為修煉內丹之主要材料。後世中醫常言的心腎相交，心陽下降至腎，溫養腎陽，腎陰上升至心，涵養心陰，其說先秦至六朝醫家未有明言，所謂心腎相交當本於仙道修煉而來。<sup>176</sup>從來多是仙道採用醫家觀點，心腎相交卻是仙道影響醫家的一個例子。

## 六、膽

西方醫學認為，膽不直接參與消化，只是貯存膽汁和輸出膽汁輔助消化，與胃腸等器官不同。醫家將膽歸為奇恆之腑，也是因為膽與其他六腑不同，膽雖為中空器官，卻藏有膽汁，《靈樞·本輸》：「肝合膽，膽者中精之腑。」<sup>177</sup>運作上類腑之瀉而不藏；但又並非直接參與水穀運化或排泄糟粕。關於膽藏膽汁，《黃庭內景經·膽部章》也許化用醫家之說，乃云「膽部之宮六腑精」，強調膽是六腑中的重點，提到膽集六腑中之精氣。膽神服色則是「九色錦衣綠華裙，佩金帶玉龍虎文」<sup>178</sup>，言「九色」、「龍虎文」之雜色即表現其雜六腑之精的意

<sup>175</sup> 《道樞·黃庭篇》卷7，《正統道藏·太玄部》冊35，P.237-2。

<sup>176</sup> 還可參王敏、任偉：〈中醫心腎相交學說與道家內丹術關係的探析〉，《中醫藥學報》39卷5期（2011）。

<sup>177</sup> 《黃帝內經靈樞譯解·本輸》，P.29。

<sup>178</sup> 以上，《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊10，P.109-1。

涵。

《內景經》特別關注膽，似不因為膽的輔助消化功能，而強調膽集合精氣產生的膽力。《黃庭內景經·心神章》除五臟神之外，獨獨列出「膽神龍曜字威明」：膽與肝相表裡，因此同具火之屬性，膽神名「龍」「曜」正是木與火相結合，〈膽部章〉：「雷電八振揚玉旌，龍旂橫天擲火鈴」<sup>179</sup>，以屬木之雷電及火光形容膽神勇悍之力量。

膽與肝相表裡，肝主謀慮，相對於肝，《素問·靈蘭秘典論》則言膽為中正之官、主決斷，似有權衡肝之功能的意味，而且不僅只針對肝，膽腑還負責操控身體諸般狀況，對於調節人體氣血的正常運用、促使臟腑功能互相和諧，有重要作用。配合膽經密集經過頭部，在今日看來其決斷的功能很可能與調節人體生理的延腦或腦內下視丘相應。《黃庭內景經·膽部章》也有類似的說法，但更為強烈：「主諸氣力攝虎兵，外應眼童（瞳）鼻柱間」、「能存威明集慶雲，役使萬神朝三元」<sup>180</sup>。此種威武的氣勢來自傳統中國對於膽氣壯則勇武、怒則睚眦俱裂的觀點，亦甚為分明。《內景經》言及膽，但未見於《外景經》，或許存思膽神的部分是《黃庭經》一系的修行理論中較為遲出者。

醫家言膽於六腑中屬奇恆之腑，雖然特別，但也僅此而已。《黃庭內景經》則重視膽，與五臟並列。前文註腳引過《文子·九守》云「肝主目，腎主耳，脾主舌，肺主鼻，膽主口」、「膽為雲，肺為氣，脾為風，腎為雨，肝為雷」等語。大約因心主意識之故，而獨立於其他內臟，〈九守〉以肝、腎、脾、肺、膽為五臟。倘若《文子》確屬先秦道家，則早在《文子·九守》時就已經視膽與五臟並列。如此或可解釋，仙道為何獨獨於六腑中重視膽。

六朝仙道中，《老子中經》更是將膽的地位大幅提昇，相比於描述心神之簡略，〈第五神仙〉乃大篇幅論膽神，取代了心君主之官的角色：

道君者，一也。皇天上帝中極北辰中央星是也。乃在九天之上，萬丈之

<sup>179</sup> 以上，《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.109-1。

<sup>180</sup> 以上，《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.109-1。

巔，太淵紫房宮中，衣五色之衣冠，九德之冠上有太清元氣，雲曜五色，華蓋九重之下，老子、太和侍之左右。姓制皇氏，名上皇德，字漢昌。人亦有之，在紫房宮中華蓋之下，元貴鄉，平樂里，姓陵陽，字子明。…正在紫房宮中，華蓋之下。其妻太陰玄光玉女，衣玄黃五色珠衣，長九分。思之亦長三寸，在太素宮中。

膽神對應天庭中至高的皇天上帝，為道的化現。〈第三十七神仙〉文末亦云：

「『一』，道也，在紫房宮中者，膽也。」<sup>181</sup>紫房象膽之紫色，同時也是帝王之紫色。膽作為身中之一，其地位超越於五臟之上。另外，膽在身體中的位置大約處於肝、肺之間，在《老子中經》裡也有所對應，說膽神「道君」由肝與肺之神靈「老子」及「太和」夾侍。膽何以在《老子中經》中會提升到如此高的地位？目前所能想到的醫家之說，是《素問·靈蘭秘典論》：「膽者，中正之官，決斷出焉。」〈六節藏象論〉：「凡十一藏，取決於膽也。」<sup>182</sup>即人身臟腑系統的運作中，緩急先後、分工合作，端賴膽之決斷。然尚且不足以說明《老子中經》膽神對應於上帝和道的象徵意義，緣由蓋另有出處。

從膽與臍共用「中極」、「北辰中央星」之名看來，《老子中經》看待臍與膽乃是表裡關係，一為天子、一為將軍，一為眾身神之主、一統身中萬二千神。要注意的是，膽為天子，卻沒有主管意識。前已知醫家之「決斷」蓋從協調身體系統運作的方面來說，《老子中經》或許也如此看：膽在身體中，類似天子無為而治。膽之地位雖然重要，也許還及不上胃中真人子丹對修煉成仙的重要性。膽神與脾神即居於胃館中真人子丹之父母。就尚未成仙的身體來說，膽為君王、脾為皇后，是一身生命之主；但身中諸神主要任務，就是養育真人子丹，以待來日真人養成而繼位，意謂著此身成仙，展開新的生命。

<sup>181</sup> 《雲笈七籤·三洞經教部·老子中經》卷 18，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.300-1 至 300-2、314-2。

<sup>182</sup> 以上，《黃帝內經素問譯解》，P.77、91。

## 七、腦

《素問·五藏生成》：「諸髓者皆屬於腦。」<sup>183</sup>髓，指脊髓與骨腔內的髓質，都屬於腦。《靈樞》談腦較《素問》為多，如〈海論〉云：「腦為髓之海。」腦為髓海，意即髓之匯聚。髓之功用為何？骨為支撐形體之模架，髓則充填於骨中，醫家可能認為髓乃支持生命活動之模架。〈海論〉後續論述可以為證：「髓海有餘，則輕勁多力，自過其度；髓海不足，則腦轉耳鳴，脛痠眩冒，目無所見，懈怠安臥。」耳鳴、暈眩、目無所見，是頭部的問題，若加上脛痠、懈怠安臥，當可視為無力支持生命，因而生命活動低落。腦髓由何構成？如何充填？〈口問〉：「上氣不足，腦為之不滿，耳為之苦鳴，頭為之苦傾，目為之眩。」便知仍與精氣相關。實際上，腦髓就是精氣所成，〈經脈〉：「人始生，先成精，精成而腦髓生。」由此，腦之生成和腎有密切關係，因為腎是藏精之臟，先天元精生成髓，髓匯集在顱腔內就形成腦；腦髓的生長還有賴後天之精不斷滋養和充實，〈五癯津液別〉云：「五穀之津液，和合而為膏者，內滲入於骨空，補益腦髓。」<sup>184</sup>

腦在現代醫學中亦受到重視，人的心理層面，包括情緒、認知、記憶、意識都與腦有關。依醫家之說，腦並不是思考中樞，或是意識所在，這部分劃歸於五臟中的心。但從腦與人的感官、運動有關，中醫當已了解腦協調感知的功能，《素問·脈要精微論》云：「夫精明者，所以視萬物別白黑，審短長，以長為短，以白為黑。如是則精衰矣。」「精明」指的是目中精光，乃精氣所集，醫家認為眼睛能夠視物端賴精明，而「頭者精明之府，頭傾視深精神將奪矣」<sup>185</sup>，以腦髓精氣不足來解釋兩眼無神、視物不清。但猶以心主神，因為醫家之心非只是單個臟器，五臟既包含生理層次，也包含心理層次；至於腦，先秦至六朝的醫家均未特別關注。

<sup>183</sup> 《黃帝內經素問譯解·五藏生成》，P.95。

<sup>184</sup> 以上，《黃帝內經靈樞譯解》，P.281-282、262、104、296。

<sup>185</sup> 以上，《黃帝內經素問譯解·脈要精微論》，P.133。

相較之下，六朝仙道重視腦的程度遠遠過於當時醫家，而且仙道中都認為腦與意識相聯繫，這是當時仙道獨特提出的見解。

六朝仙道以為身中有神，腦部自不例外。早在《洞玄靈寶二十四生圖經》就提到上部第一真為腦神，名覺元子，字道都，見本章第二節。《黃庭外景經》之言較隱晦，〈崑崙章〉提到「崑崙之山不迷誤，蔽以紫宮丹城樓」，崑崙喻身體之至高處，當指頭部，<sup>186</sup>而頭部之神居於腦中，如有宮城衛護；〈常存章〉則說「常存玉房神明達」<sup>187</sup>，玉房位置不明，一說指腦；從「不迷誤」、「神明達」來看，《外景經》顯然覺得腦部功能良好，意識便會清楚明白。《黃庭內景經·至道章》擴充言之：「泥丸百節皆有神」，而且頭部之神甚多，除了外部的髮神、眼神、鼻神、耳神、舌神、齒神外，腦部也有九神住於九宮：「一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圓一寸處此中。」即九宮各有神靈居守。頭部內外諸部皆有神靈管理，表徵頭面掌握身體的各種感知資訊。主管每一方面功能的頭部神靈都宗主「腦神精根字泥丸」，由於腦神為頭部九神之主，是以存思時只須存想泥丸即可：「同服紫衣飛羅裳，但思一部壽無窮。」<sup>188</sup>《黃庭外景經》尚未強調腦部之神，《黃庭內景經》雖言存思腦神泥丸，但腦神所管仍限於頭面感官，而感官等運作的功能其實尚賴五臟協調。本文推測，撰作兩部《黃庭經》之時，已經開始流行存思腦部的修煉法（如《洞玄靈寶二十四生圖經》），《內景經》雖納入腦部諸神之名，由其功能未顯、地位未明，便曉得《黃庭經》的系統仍舊以五臟為主要存思之身神。而唐代梁丘子作註時，腦部九宮之說已為上清派存思法的主流之一，故註解腦部較原經文詳細許多。<sup>189</sup>

由於不是《黃庭經》所述的重點，《內景經》只說頭部九宮在腦中各間隔方

<sup>186</sup> 梁丘子注《黃庭內景經》「太一流珠安崑崙」引《洞神經》：「頭為三台君，又為崑崙，指上丹田也。」（唐·梁丘子註：《黃庭內景玉經註·若得章》卷中，《正統道藏·洞玄部·玉訣類》冊 11，P.211-1）

<sup>187</sup> 以上，《太上黃庭外景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.115-1、114-2。

<sup>188</sup> 以上，《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.107-2、108-1。

<sup>189</sup> 《中國道教科技發展史·南北朝隋唐五代卷》附錄〈《黃庭內景經》的腦學說和心腦關係〉（參該書 P.633-640），認為《內景經》有兩套存思系統，一為五臟，以心為主；一為腦部，以泥丸為主。不過，其論腦部之依據多為梁丘子註，只能表示這是梁丘子理解下的《黃庭內景經》系統，而非原本的《黃庭內景經》系統。

圓一寸。約撰於晉世的《洞真太上素靈洞元大有妙經》，為上清派重要的三奇之一，該經乃明確標出九宮的位置：「兩眉間上卻入三分為守寸雙田，卻入一寸為明堂宮，卻入二寸為洞房宮，卻入三寸為丹田宮（也作泥丸宮），卻入四寸為流珠宮，卻入五寸為玉帝宮；明堂上一寸為天庭宮，洞房上一寸為極真宮，丹田上一寸為玄丹宮，流珠宮上一寸為太皇宮。凡一頭中有九宮也。」<sup>190</sup>把腦部描述為嚴密的體系，這當然是因為存思之法需要仔細，不得訛誤，不過，仙道大費周章地設立（或者說是相信）九宮與複雜的頭部諸神，便知道上清一派的存思法以為腦部是成仙之要。

《內景經·至道章》言腦神名「精根」字「泥丸」，與《老子中經·第八神仙》的說法相合：「泥丸君者，腦神也，乃生於腦，腎根心精之元也。華蓋鄉，蓬萊里，南極老人泥丸君也。」<sup>191</sup>「泥丸」的名稱或來自佛教「涅槃」（Nirvāṇa / Nibbāna）之舊譯「泥洹」，<sup>192</sup>如三國吳·沙門維祇難等譯《法句經·述佛品》卷下曰：

佛為尊貴，斷漏無婬，諸釋中雄，一群從心。快哉福報，所願皆成，敏於上寂，自致泥洹。

我已無往反，不去而不來，不沒不復生，是際為泥洹。<sup>193</sup>

「泥洹」乃修行得道，跳脫生死因果、安樂解脫之義。<sup>194</sup>道教轉用於腦神或腦宮之名，想是相對於仙道之成仙，言存思於此可修得不死逍遙。《老子中經·第八神仙》中的腦神地位尚不特出。出於南北朝或晉代的《洞真太上道君元丹上

<sup>190</sup> 《洞真太上素靈洞元大有妙經》，《正統道藏·正乙部》冊 56，P.194-2。

<sup>191</sup> 《雲笈七籤·三洞經教部·老子中經》卷 18，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.301-1。

<sup>192</sup> 參石田秀實著：《氣·流動的身體》，P.68、97。

<sup>193</sup> 以上，《大正新脩大藏經》冊 4，No.0210，P.567 中、573 中）

<sup>194</sup> 佛教經論中較常釋涅槃義，略舉如下：《阿毘達磨大毘婆沙論·雜蘊第一中愛敬納息》卷 32：「問何故擇滅亦名涅槃？答：槃名為趣，涅名為出，永出諸趣，故名涅槃。復次，槃名為臭，涅名為無，永無臭穢諸煩惱業，故名涅槃。復次，槃名稠林，涅名永離，永離一切三火、三相、諸蘊稠林，故名涅槃。復次，槃名為織，涅名為不，此中永無煩惱業縷，不織生死異熟果絹，故名涅槃。」（《大正新脩大藏經》，冊 27，No.1545，P.163 上-163 中）主要言「涅槃」乃出離生死煩惱。《中論·觀涅槃品》卷 4：「受諸因緣故，輪轉生死中。不受諸因緣，是名為涅槃。」（《大正新脩大藏經》，冊 30，No.1564，P.35 中）則言「涅槃」是跳脫因果輪迴。《妙法蓮華經憂波提舍·方便品》卷下：「唯有如來證大菩提，究竟滿足一切智慧，名大涅槃。」（《大正新脩大藏經》，冊 26，No.1519，P.7 中）以「涅槃」為證道成佛之義。



經》，是進一步闡述《洞真太上素靈洞元大有妙經》的道經，便將腦中泥丸神描述得玄之又玄：

腦宮員虛而適真，萬毛植立，千孔生煙，德備天地，混同太玄，故名之曰泥丸。泥丸者，體形之上神也。<sup>195</sup>

所謂「德備天地，混同太玄」即生命性德全於天地，生命型態合於大道，如此生命在道教來說，豈非等同於佛教之泥洹乎？<sup>196</sup>

《老子中經》除了接收醫家的腦腎關連說之外，還另外藉由「腎根心精之元」把心主神的功能也與過渡給腦。元者，首領、基本、最大也。表示心腎精氣在腦中匯集，精化為神，成為精氣之元首。前文與心神相應的南極老人，在此也是泥丸君的名號。如此一來，一方面呼應了前文心腎精氣相交；二方面，若腦與心相通，則仙道以腦主意識便不為矛盾。腦神泥丸君作為人體精神意識之代表，當由六朝仙道肇始。由此還可見《老子中經》開始脫離依附醫家五臟藏象的系統，另立仙道存思之法。這又是六朝仙道理論為了修行所需，有其自己的核心關懷，故而挪用調整醫家說法以合己用的又一著例。

## 八、丹田

前節討論腎之功能時，提到腎中精氣有出有人，如同呼吸，腎生元氣為吸，心生虛氣為呼，呼吸之間，心腎之氣就匯合而行於身中。智顓《釋禪波羅密次第法門》卷 8 即言：「腎為大海，中有神龜，呼吸元氣，行風致雨，通氣四支。」將元氣之出入通達四肢，比喻為天地之風雨灌潤；神龜則說明呼吸元氣之綿長，中國傳統以來認為龜能長壽，以其息長，《黃庭外景經·璇璣章》：「送以還丹與玄泉，象龜引炁至靈根。」<sup>197</sup>元氣呼吸的意象，前引《老子中經·第二十神仙》

<sup>195</sup> 《洞真太上道君元丹上經》，《正統道藏·正乙部》冊 56，P.522-1。

<sup>196</sup> 蕭進銘則以為泥丸取義與腦部型態及內景有關，如腦漿似泥，有混沌玄同之象；丸可能形容腦宮為圓形。若從內丹角度看，泥丸或許可理解為代表人之本體真性的「黍米珠」或「一點靈光」。其說亦不無道理。參氏撰：〈六朝以前道教丹田說及其修行法研究〉，見《東亞的靜坐傳統》，P.405-406。

<sup>197</sup> 《太上黃庭外景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.115-2。

以胃海中日月出入來描述；《老子中經·第十二神仙》又云：「(兩腎)為日月之精，虛無之氣，人之根也。」表明人體中的日月出沒，即腎中精氣上下也。

依《老子中經·第二十神仙》說胃為大海、中有神龜，依《釋禪波羅密次第法門》卷 8 則說腎為大海、中有神龜。難道兩說不同？原來《釋禪波羅密次第法門》卷 8 之說本出《老子中經·第十九神仙》：

兩腎間名曰大海，一名弱水。中有神龜，呼吸元氣，流行作為風雨，通氣四支，無不至者。<sup>198</sup>

可知智顛引用不全，致生誤會，大海不位於腎，實位在二腎之間。前引《老子中經·第二十神仙》即有「故臍下為地中，中有五嶽四瀆，水泉交通，崑崙弱水，沉沉況況，玄冥之淵也。」《老子中經·第三十七神仙》尚說：「胃為上海，日月之所宿也；臍為下海，日月更相上下至胃中。」兩處可證。是《老子中經》認為身中有地上大海（即胃海）；與地中弱水（即臍下、兩腎之間）。日月為心腎（或兩腎）之氣在兩處水中循環升降。待得《道樞·黃庭篇》卷 7 承襲此說，由於不主胃而主腦，遂更易此說：

二腎所生，如日月之氣常隨呼吸而出入焉，內灌于生門，上入于泥丸，上下通流如日月之運行，人之動靜呼吸，心宜常存之者也。<sup>199</sup>

二腎所生之精氣隨著呼吸在體內升降，上至腦部泥丸，下至生門，正似日升月落。然則臍下地中之弱水何謂？即《洞真九丹上化胎精中記經》中「九天之炁，則下布丹田，與精合凝，結會命門，要須九過，是為丹田，上化下凝，以成於人」，即精氣結精以生人的丹田所在。

丹田位於何處？六朝醫家未言，《素問》、《難經》俱無丹田一詞。<sup>200</sup>後人或以為即是命門，諸說常引《難經·三十六難》：「腎兩者，非皆腎也，其左者

<sup>198</sup> 以上，《雲笈七籤·三洞經教部·老子中經》卷 18，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.301-2、305-2。

<sup>199</sup> 《道樞·黃庭篇》卷 7，《正統道藏·太玄部》冊 35，P.235-1。

<sup>200</sup> 《黃帝針灸甲乙經》：「石門，三焦募也，一名利機，一名精露，一名丹田，一名命門。在臍下二寸，任脈氣所發。」見《黃帝針灸甲乙經·腹自鳩尾循任脈下行至會陰凡十五穴》卷 3，P.709。言石門穴別名丹田，大約是針灸之醫者，參考仙道說法而別稱之。

為腎，右者為命門。命門者，諸神精之所舍，原氣之所繫也。」<sup>201</sup>以左右分腎與命門，可能與醫家脈法言左尺為腎陰、右尺為腎陽（命門）同一來源；<sup>202</sup>但此並非六朝仙道所主張的丹田，也與內丹學之丹田無法對應。蓋仙道所以為切要者，為人身之中軸，不偏不倚，故所重視的部位如泥丸（丹田宮，兩眉間卻入三寸）、心（絳宮）、脾胃區域（黃庭）、膽（北辰中央星）或後來內丹學關切的沖脈等，無不想像其位於一身中軸之上，而《難經》所言命門卻非如此，故知仙道對於丹田另有所立。關於丹田位於身體正中的描述，還可參考：

上有魂靈下關元，左為少陽右太陰，後有密戶前生門，出日入月呼吸存。

上有黃庭下關元，後有幽闕前命門。呼吸廬間入丹田，玉池清水灌靈根。<sup>203</sup>

此處術語頗多異說，就連《黃庭經》本身系統也有矛盾。且置各處確切位置不論，仍可知《黃庭經》用上下左右前後來界定丹田的位置。於是，丹田既夾於前後左右上下之中，乃人體中而又中的位置。如是更加證明仙道重視人身中央的觀點。

若然，《難經·八難》便有仙道所謂丹田之線索：

諸十二經脈者，皆係於生氣之原。所謂生氣之原者，謂十二經之根本也，謂腎間動氣也，此五藏六府之本，十二經脈之根，呼吸之門，三焦之原，一名守邪之神。<sup>204</sup>

兩腎之間有精氣萌動，《難經》認為這是產生精氣的根源，也是臟腑與經脈的根本，又作為呼吸功能的關鍵，乃是抵禦病邪的樞紐。再考慮到《黃庭內景經·腎部章》「兩部水王對生門」，此腎間動氣之位置，即是仙道所談之丹田，大致

<sup>201</sup> 《難經本義新解·三十六難》，P.178。

<sup>202</sup> 《脈經·兩手六脈所主五藏六腑陰陽逆順第七》：「脈法讚云：肝心出左，脾肺出右，腎與命門，俱出尺部。...腎部，在左手關後尺中是也，足少陰經也，與足太陽為表裏，以膀胱合為府，合於下焦，在關元左。...腎部，在右手關後尺中是也，足少陰經也，與足太陽為表裏，以膀胱合為府，合於下焦，在關元右。左屬腎，右為子戶，名曰三焦。」即知雙手尺部之脈，左為腎，右為子戶（命門）。見晉·王叔和撰：《脈經》（香港：商務印書館，1961）卷1，P.5-6。

<sup>203</sup> 《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊10，P.107-1。《太上黃庭外景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊10，P.114-1。

<sup>204</sup> 《難經本義新解·八難》卷上，P.59。

不差。<sup>205</sup>丹田在兩腎之間，於先前《老子中經》說到身中兩處大水時即已暗示過，特用水之意象，實即象徵積聚精氣的處所——胃集後天之氣；臍下、兩腎間存先天之氣。《老子中經·第十七神仙》則明白點出：

丹田者，人之根也，精神之所藏也，五氣之元也。赤子之府，男子以藏精，女子以藏月水，主生子，合和陰陽之門戶也。在臍下三寸，附著脊脊，兩腎根也。丹田之中，中赤，左青，右黃，上白，下（疑作外）黑，方圓四寸之中，所以在臍下三寸者，言法天地人。天一，地二，人三，時四，故曰四寸，法五行，故有五色。…丹田名藏精宮。<sup>206</sup>

仙道重視丹田，如同醫家重視腎，可以說醫家視腎為生命初始、藏精本根，仙道則將之轉移到丹田，是以〈第十七神仙〉云丹田藏精、月水等可以繁衍生殖的生命能量。<sup>207</sup>本章第一節論人體胚胎發育已明瞭，能用以生人者，亦可復反而成嬰兒也。

丹田甚至在人身中，自成一更小的完整天地——位於臍下三寸法天地人三才，為宇宙根本三要件；大小為方圓四寸，則象四時，乃時間的循環；丹田有五色法五行，具有物質基礎或者氣的五種型態。而且五色也呼應五臟，見於《老子中經·第三十五神仙》：

丹田中赤者，太陽之精也，心火之氣也。其外黑者，太陰之精也，腎水之氣也。其左青者，少陽之精也，肝木之氣也。其右黃者，中和之精也，脾土之氣也。其上白者，如銀盤而照覆之者，少陰之精也，肺金之氣也。其中有五人，即五藏之太子也，五行之精神也。人須得丹田成，乃為真人。<sup>208</sup>

<sup>205</sup> 蕭進銘所論丹田位置，與本文相同。參氏撰：〈六朝以前道教丹田說及其修行法研究〉，《東亞的靜坐傳統》，P.385-387。

<sup>206</sup> 《雲笈七籤·三洞經教部·老子中經》卷 18，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.305-1。

<sup>207</sup> 《雲笈七籤·諸家氣法·胎息根旨要訣》亦以為此處是命門：「所謂根本者，正對臍第十九椎，兩脊相夾，脊中空處，膀胱下近脊是也，名曰命蒂，亦曰命門，亦曰命根，亦曰精室，男子以藏精，女子以月水，此則長生氣之根本也。」（《正統道藏·太玄部·雲笈七籤》冊 37，卷 58，P.717-1）

<sup>208</sup> 《雲笈七籤·三洞經教部·老子中經》卷 18，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.313-1。


在此將丹田部位及形態描述得清楚，是方便存思之用。云丹田中有五臟之太子，則丹田不僅法天地宇宙，亦等於小型的生命模型。此中太陽、太陰、少陽、少陰為陰陽相搏、程度不等的四象，與火水木金各自搭配，而土為中央，陰陽平衡混融故說中和。丹田的五行配置並非以土為中央，而是考慮到五臟的位置，亦即上方為肺，左右則有肝、脾。丹田本身的位置是在兩腎中間，已屬身體下方，所以不云下黑中赤，而是外黑內赤，象徵腎水包裹心火，合乎心腎相交的理論。此腎水包覆心火之象，在後來的內丹學，便說腎水中一點心火，即命門之火，以蒸動腎所主管的身中津液；還呼應《周易參同契》中的坎卦，二陰爻包覆一陽爻。《老子中經·第三十五神仙》賦予丹田仙道修煉的關鍵地位，如果要回歸天人合一、修成真人，則必得成就丹田；名曰「丹田」者，當是謂出生金丹造化之田也。

仙道又有所謂「三丹田」之說，蓋亦兩晉時所提出。《抱朴子·地真》言守真一的位置：「一有姓字服色，男長九分，女長六分，或在臍下二寸四分下丹田中，或在心下絳宮金闕中丹田也，或在人兩眉間，卻行一寸為明堂，二寸為洞房，三寸為上丹田也。」<sup>209</sup>又，《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》：「兩眉間，上丹田也。心絳宮，中丹田也。臍下三寸，下丹田也。合三丹田也，赤子居上丹田宮，真人居中丹田宮，嬰兒居下丹田。兩眉間上，卻入一寸為明堂，卻入二寸為洞房，卻入三寸為丹田泥丸宮。卻入者，從面卻往就頂後之背也。」<sup>210</sup>兩眉間卻入三寸丹田宮，是為上丹田，此較無問題。中丹田有可能是心下金闕（即「黃庭」），抑或是心所在之絳宮，蓋心與脾都為道經所重，不同系統各有所取。下丹田有說為臍下三寸，有二寸四分，大抵取數為象徵，如三寸者應三才，二寸四分者應二十四真也。總之，丹田為一在身體中軸的區域，若是只在體表打轉，則失仙道之旨。

三丹田之說既興，究竟存思或守一要守何處，《抱朴子·地真》言三者取一

<sup>209</sup> 《抱朴子內篇校釋·地真》，P.296。

<sup>210</sup> 《洞真太上素靈洞元大有妙經》，《正統道藏·正乙部》冊 56，P.200-2 至 201-1。



即可，真一皆同，是較為素樸的系統；可想像這是將精氣定在身體的中軸上，至於位置在上中下何處，並不強行規定。《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》則在三丹田各立一神：「上元赤子，居在泥丸宮中華蓋之下。泥丸天帝，上一赤子諱玄凝天，字三元先」、「絳宮心丹田宮中，一元丹皇君處其中，中一丹皇諱神運珠，字子南丹」、「命門下一黃庭元王處此宮中，下元嬰兒諱始明精，字元陽昌」，<sup>211</sup>如此複雜的想法，應該較為晚出。仙道在人身中軸上之布置，從〈太上大洞守一內經法〉可以觀察到，以上元赤子對應天上元氣，中元真人對應心神，下元嬰兒對應元精，初步有了氣、神、精的層次。不過，要注意的是，這與唐宋內丹學修煉精氣神的內涵與次序並不相同。

## 九、綜述

道教雖然掌握人體內臟的大致位置，卻不像西方醫學那樣描摹詳細而具體。道教參考醫家之說，對生理當有一定之了解，只是醫家所重的五臟六腑已然是功能系統，道教理當不會囿於單個的臟器。對於仙道修煉來說，存思所見毋寧較肉眼所看的臟器更為重要。再者，六朝仙道看待身體中的秩序，乃是對稱平衡、中軸為重。

「中」之概念於中國思想傳統已有之，中國文化裡向來重視「中」位，《周易·彖傳》常以「得中」、「中正」為吉位，如〈需〉：「需有孚，光亨貞吉，位乎天位，以正中也。」〈同人〉：「同人，柔得位得中，而應乎乾，曰同人。...文明以健，中正而應，君子正也。唯君子為能通天下之志。」<sup>212</sup>又以「中」為適宜、適切之義，如《禮記·中庸》：「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和；中也者，天下之大本也；和也者，天下之達道也。致中和，天地位焉，萬物育焉。」<sup>213</sup>更不用提從天人相應觀來看天文，即可見眾星拱辰，運行不息

<sup>211</sup> 《洞真太上素靈洞元大有妙經》，《正統道藏·正乙部》冊 56，P.201-1 至 202-1。

<sup>212</sup> 以上，《重刊宋本十三經注疏·周易注疏》卷 2，P.32-1、44-2。

<sup>213</sup> 《重刊宋本十三經注疏·禮記注疏》卷 52，P.879-1。

而北辰獨於中央不動，這樣容易聯想至上帝或大道的意象。《莊子·齊物論》：「彼是莫得其偶，謂之道樞。樞始得其環中，以應無窮。」<sup>214</sup>以環中比喻道為樞紐在無對立處，因此環應四周皆無不可的任運自在。另外，身體之中軸可能也與氣之運行有關，前引《太上洞玄靈寶法燭經》論身中三一：

人身中有三一者，神、魂、魄也。中央之一，神也，中和之精也，其氣正。左方之一，魂也，純陽之精，其氣清。右方之一，魄也，純陰之精，其氣濁。中央之一，即我神也，道之子也。左右各一，輔相我神。<sup>215</sup>

陰、陽、中和之精分身體三氣為中、右、左，類同於印度瑜伽身中具三條氣脈之說，而身體中軸又正是心腎之氣相交通所行的奇經八脈之沖脈，為後世內丹學所重。職是，六朝仙道之發展改變了醫家五臟作為人體中心的觀點，更易以腦、心、脾、丹田，貫串起人身的中軸，而且各為上、中、下部之中央，亦是其來有自。<sup>216</sup>

至於身體中主要身神之職司與功能，本文用《太上老君內觀經》與上述道經相對照。《太上老君內觀經》約出於南北朝之際，經中納入仙道身體觀重要概念，試圖加以整合，故可以作為六朝仙道獨特身體架構之總結：

太一帝君在頭，曰泥丸君，總眾神也。照生識神，人之魂也。司命處心，納生元也。無英居左，制三魂也。白元居右，拘七魄也。桃孩住臍，保精根也。照諸百節，生百神也，所以周身神不空也。元炁入鼻，灌泥丸也。<sup>217</sup>

無英乃肝神名，白元乃肺神名，在存思的系統中往往見到，層級、居所、功用略有差異。我們可以看到，醫家的肝藏魂、肺藏魄演變為肝神制三魂、肺神拘七魄，此處的魂魄不是五臟之氣，也非只心理層面，而是居於身中擾亂意識的

<sup>214</sup> 《莊子集解·齊物論》卷2，P.14-15。

<sup>215</sup> 《太上洞玄靈寶法燭經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊10，P.510-2。

<sup>216</sup> 如《老子中經·第二十五神仙》已談到人身軀幹上中下三處中心，不過未及於頭部：「太（疑作「心」）上神字元光，太一君，...乃天神南極老人元光也，下在人心中心」、「心中神字光堅，中太一中極君也，在脾中」、「心下神字玄谷，北極君也，玄光道母也」（《雲笈七籤·三洞經教部》卷18，《正統道藏·太玄部·》冊37，P.308-2）。

<sup>217</sup> 《太上老君內觀經》，《正統道藏·洞神部·本文類》冊19，P.85-1至85-2。

靈體；不過《內觀經》過渡了醫家五臟藏神說，改其定義以說明存思肝神、肺神可禁制魂魄的功能。依《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上道君守元丹上經》所云：「洞房中有三真，左為無英公子，右有白元君，中為黃老君。三人共治洞房中，此為飛真之道。」<sup>218</sup>無英、白元、黃老君三神都居住在腦中洞房宮，<sup>219</sup>類似將腦部視為人體的行政中心。各部門雖分列人體，各有職掌，但主管之神卻都匯集於腦中，偶爾前往身體各處視察。然則真正禁制三魂七魄的，並非在臟器之肝或肺，而是腦中的無英公子、白元君。這意味著仙道可能已經感受到，存想時的意識作用似乎在腦部。

總理身中諸神的腦神泥丸君稱太一帝君，相應於天上總管眾神的首領。所謂「照生識神」，便了解泥丸君尚非我們用以思考憶想的心意識，而是思考憶想的底層更為基礎、根源的生命部分，由此覺照作為對象的事物，表現為識神——「人之魂」，是廣義的、掌控身心的靈魂，這才是人的心意識活動。《內觀經》提出泥丸君與識神之本末、先後定位，經文中藏而未說的，其實就是一般人的識神落於後天，其思慮抉擇之運作未必合乎生命本然；然則應該藉由存思法修煉到識神與泥丸君感通，而泥丸君又通於天上主神太一帝君，此即達成仙道中的天人感應，由此順合大道、轉化生命。後世內丹學有所謂修煉即是修成元神用事，不以識神用事，便是因為識神乃生命中較為後起的心理層面，去道已遠，而元神則純由先天精氣煉成，與道貫通。元神、識神分立之說殆受《內觀經》一系道經所啟發乎？

關於桃孩，在《黃庭內景經·脾長章》已可見：「桃孩合延生華芒。」唐·

<sup>218</sup> 《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上道君守元丹上經》，《正統道藏·正乙部》冊 56，P.192-2。黃老君為主脾之神，《黃庭內景經·脾長章》有云：「脾長一尺掩太倉，中部老君治明堂。」「老君」即指黃老君。

<sup>219</sup> 依上清三奇之一的《洞真高上玉帝大洞唯一玉檢五老寶經·中央黃老君大丹先進洞房內經法》：「次存洞房宮，金室紫蓋上，左無英君，右白元君，並紫華冠，龍裙鳳帔，中央黃老君，如始生嬰兒，黃繡華衣，三神並坐外向。」（《正統道藏·正乙部》冊 56，P.168-1）唐·薛幽棲注：「無英、白元二神名也，共居洞房宮，宮在眉間直入二寸，元英亦時在肝，一名公子；白元亦時在肺，尊神即重指白元，非別號也。」見《度人上品妙經四註》卷 3，《正統道藏·洞真部·玉訣類·》冊 3，P.66-1。



梁丘子注引《仙經》曰：「命門臍宮中有大君，名桃孩，字合延。」<sup>220</sup>《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經·太一帝君洞真玄經存五神法》云：「命門桃君者，攝稟炁之命，此始氣之君也。...精變之始，由桃君以唱，以別男女之兆焉。桃君名孩道康，字合精延，一名命王，一名胞根。白日治在金門五城中，是為臍中命門下丹田之宮也。」<sup>221</sup>「五城」亦見於《老子中經·第十四神仙》，為臍之別名，與本經相合。則桃孩即是稟賦於胚胎中，發生生命的精氣之始的神格化，故云「保精根」，這也是為什麼〈太一帝君洞真玄經存五神法〉說由桃君來區別生命是男是女。

前論《洞真九丹上化胎精中記經》，曾提過第七階段的「神位布」可以說是身中諸神各在其位。身中諸神怎麼出現的？《太上老君內觀經》就給予一個理由：命門既然結精生人，命門之神桃孩同樣生出身中諸神：「照諸百節，生百神也。所以周身，神不空也。」用現代的話語可解讀為，臍宮（命門）乃是一身之中央，職司主持全身，由此處將生命原初能量送達全身，全身器官機能都運作起來，即是周身有神。

復次，關於心、腦功能夾雜不清的問題，《太上老君內觀經》重新整理出一個定位，清楚地以天地神靈的職掌判別心與腦：腦中泥丸君照生識神，主宰身體，猶如太一帝君主宰天地；心則改為司命所居之宮，主人生年壽夭。「司命處心」，與《老子中經》、《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》的說法都不同，本文推想：是因為腎的位置、功能同命門丹田相近，為求體系能統一於身體中軸，故爾把腎藏精的功能化入命門丹田，不再特別言腎；而原本腎主司命便劃歸至交出意識掌控、只餘虛銜的心。《太上老君內觀經》說心「納生元也」，相當於壽命為司命所管，載於符籍、存於心宮；從「運動住止，關其心也」而言，此心雖非意識，卻可能和人的行為舉止、成長變化、個性遭遇等相關。

<sup>220</sup> 唐·梁丘子註：《黃庭內景玉經註·脾長章》卷中，《正統道藏·洞玄部·玉訣類》冊 11，P.206-2。

<sup>221</sup> 《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》，《正統道藏·正乙部》冊 56，P.175-1 至 175-2。

然而，在《太上老君內觀經》匯整的扼要系統中，我們發現消失的神靈也透露了重要的訊息。原本在《黃庭經》、《老子中經》中很注重的脾胃，所謂黃庭者，已不見於此。黃庭之消失，表示在《太上老君內觀經》的身體體系中不再是主要架構；更深一層的意思則是，雖然黃庭也位於身體中軸，但以黃庭作為存思中心的修行系統被另外的系統所取代了，此一系統即是以守三丹田為主的系統。關於這二點，討論另見第五章第四節。

以下小結本章。依據前文章節，道教在身體的認識架構上基本採用醫家論述的模式，同樣以功能系統各自連屬、歸類；不過，目的不同，輕重亦異。《素問》用十二官來談臟腑，是用來比喻五臟六腑功能的運作與彼此分工合作的配合；《黃庭經》、《老子中經》著眼於修行，故對於身體的架構之理解都考慮對於延命或修仙的幫助上。《黃庭經》援用醫學上的理論後，它本身的理論構造卻與醫家之說大相徑庭，最明顯的地方，便是不再建立在經絡的基礎上。經絡是就人體自然的生理的血氣流動現象而發展出來的理論說明，以十二經，配五臟、六腑、十二時、陰陽。《黃庭經》只局部採用了它的經穴部位說，並參考了它對穴位及功能的講法，而完全不談經絡血氣等問題。<sup>222</sup>

不只是《黃庭經》，六朝的道經都甚少論述一般生命運作上的氣血運行與經絡走向。六朝醫家會談五臟六腑與經脈的關係，照後世內丹學所看，修煉與精、氣運行有關，六朝仙道理應也重視經脈。但事實上談修煉的存思、行氣等方法的道經卻不甚關心醫家經脈學說，仙道理論只關心來自先天的精、氣、神。這或許由於仙道修煉的邏輯只求復返生命根源，相信保養與轉化先天本有的氣、精、神，就可掌握生命運作、令身體不死。精是生命之基礎，有精方孕育生命；氣是流動在身中、維持生命、傳達資訊的中介，有氣則神能使形；廣義的神是生命活動的展現，狹義的神是心理層面的生命活動。六朝道教看「神」的意涵

---

<sup>222</sup> 參龔鵬程著：《道教新論（二集）·黃庭經論》。P.142。

與醫家稍異，比較主張「神」是生來本有的清靜合道之心，故也將神明連用。精、氣、神三者因為與生命存續密切相關，首重將其保養、存留於人身，然則生命可因此延長不死。即便到後來內丹理論完備，也僅注重奇經八脈中的任、督、陽蹻，其餘少談。

仙道對人體的著眼點不同，故關注的焦點也有異。醫家重視五臟甚於六腑，透過表裡與經脈循行關係，將六腑聯繫到五臟，六腑大致屬於同一層次，膽雖說為奇恆之腑，論述卻不特別標舉出來，至於腦、丹田則幾乎不談。仙道則因其修行理論之發展，於六腑中獨重視膽，且開始關注先秦至六朝醫家原先較略的腦部、黃庭、臍中命門／丹田等部位，甚至逐漸取代了傳統以五臟為重的存思系統，另立一套身體中軸的架構。這套架構，後來反而回過頭來影響了醫家對腦部、丹田的看法。

在仙道中，由於主張身中居住諸神，且天人相應，職官都配合神靈，具有實質意義。道教以為身中諸神各在器官坐鎮來表示各部位的特色與功能，展現道教認為人體有一套上與天道呼應、下與修行連結的嚴密系統。這些敘述以象徵的語言勾勒人體器官，與現實生理解剖大相逕庭，顯然不是以肉眼看待身體，或許是修行者內觀所見的景象，或許是神靈所兆示的天機。總之，道教的修行者相信如此的認識比肉眼所見的身體更具功能性、更貼近生命的真相。將身體配置為神靈的住所，諸神各在其位的身體觀，與佛教密宗以曼荼羅來認識宇宙真相，頗有異曲同工之妙。

## 第五章 六朝仙道修行方式及其意義



神仙家為古來好講神仙之說或奇方異術之方士的統稱，以修煉成仙和不死之藥等方術上邀統治者信任。《漢書·藝文志》說：「神仙者，所以保性命之真，而游求於外者也。聊以蕩意平心，同死生之域，而無怵惕於胸中。」<sup>1</sup>其信奉的神仙之說與方士所行之術，轉變為魏晉以後道教的最基本的信仰與操作技術。

仙道實為融合先秦以來諸多方術與思想而成。究竟是他們先吸收了這麼多方術然後從中逐漸形成求仙修煉的系統，抑或先懷抱求仙的欲望而後逐漸將眾多相關方術收納進來，已難以考察。要之，異時異地的人們各自探索人體與生命，發展出眾多養生延命的論述與方術，從漢代至六朝，在時代思潮與政治影響之下，方士開始有意識地聯通、收集採納這些資訊，納入以道為名的宗教範疇之下，以黃老、道家為理念核心，將原本哲理為重的思想轉變為重視此生生命延續的實踐理論，道教中的求仙一系於焉形成，本文稱之為「仙道」。他們主要以憑藉自力進行內在修煉，以求轉化生命性質，得道成仙為歸趨，是唐宋道教中內丹學之前身。內丹學所注重之修行概念、所運用之修煉技巧，大部分已在六朝仙道中出現；後世的內丹學可謂在六朝仙道豐富而紮實的成果上進一步演變、推進、拓展。

以下討論六朝仙道主要的修行方法。第一節分論修煉法中經常使用的數種小術，探究其意義。第二節論辟穀與服食的邏輯。第三節論數種服氣之淵源與理論。第四節論存思的幾大類型和運作原理。第五節論何謂守一及其共通原則。

<sup>1</sup> 漢·班固撰；唐·顏師古注：《新校本漢書集注·藝文志·方技略》卷 30，p. 1780。



## 第一節 修行常用小術

道教儀軌的操作往往繁複精密，發展到後來常組合多種動作與咒偈來形成一套完整的修煉法門或法術。如《黃庭內景經·脾長章》云：「閉塞三關握固停，含漱金醴吞玉英。遂至不飢三蟲亡，心意常和致欣昌。」<sup>2</sup>這裡就提到存思修煉配合的動作，一為漱嚥，一為握固。仙道修煉常用的小術甚多，無法一一詳述，本文討論重在指出仙道儀式、儀軌實有淵源，並呈現其運作背後的理路。六朝仙道修行法門中屢屢出現漱嚥、握固、扣齒等動作，三者可以作為修行小術之代表。即便不是修煉的關鍵、主體，此三項小術也是儀式中的基本工夫或必備程序。故本節擬先討論漱嚥、握固、扣齒在仙道修行理論中具有何種意義與功用。

### 一、漱嚥

在醫家而言，唾液是人體內諸種津液之一。津液乃泛指由飲食精微通過胃、脾、肺、三焦等臟腑的共同作用所化生的營養物質，《素問·宣明五氣》分別五藏化液：「心為汗，肺為涕，肝為淚，脾為涎，腎為唾，是謂五液。」<sup>3</sup>依此，則口中的唾或涎來源於主後天水穀運化的脾、主存藏先天精氣的腎，二者都與精氣有關，口中津液充足反映脾、腎功能較為正常，也幫助脾胃消化。<sup>4</sup>

據第四章第三節談身體中的流行可知，津液為廣義氣血的一類，亦為精氣所化，故自古以來醫家與修道者皆言愛惜津液，如《養生延命錄·導引按摩篇第五》云：「《內解》云：一曰精，二曰唾，三曰淚，四曰涕，五曰汗，六曰溺。皆所以損人也。但為損者，有輕重耳。」因為津液出則損人，故主張：

<sup>2</sup> 《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.109-1。

<sup>3</sup> 《黃帝內經素問譯解·宣明五氣》，P.208。

<sup>4</sup> 南宋初道教學者曾慥編撰的《道樞·黃庭篇》卷 7 中可以清楚看到道教吸收醫家對於口中津液的認知，與醫家所言大略相近：「口者，玉池也。其中靈液皆由脾胃消化水穀承變而生焉。其源自乎肘後之關衝之至于轆轤之關，其分四脈：下之二脈，從頂之後入頂之下，透舌之二竅及下齒齒縫也出焉；上之二脈入于泥丸，穿于上腭之二竅及上齒出焉。一氣不調則水穀不化，脾胃之氣緩而玉池乾枯焉。」（《正統道藏·太玄部》冊 35，P.236-1）



人能終日不涕唾，隨有漱滿咽之，若恆含棗核咽之，令人愛氣生津液，此大要也。<sup>5</sup>

《神農本草經》記載大棗藥性：「主心腹邪氣，安中養脾，助十二經。平胃氣，通九竅，補少氣、少津液、身中不足，大驚，四肢重。和百藥。久服輕身長年。」<sup>6</sup>乃滋陰補營養脾之藥；用棗核刺激口腔，令生唾液而嚥之，當可補脾胃之氣、津而助水穀運化。又，《諸病源候論·虛勞病諸候上》引《養生方》云：

唯欲嘿氣養神，閉氣使極，吐氣使微。又不得多言語、大呼喚，令神勞損。

亦云：不可泣淚，及多唾洩。此皆為損液漏津，使喉澀大渴。<sup>7</sup>

少吐氣、少言語、少呼喚，都是保養體內精氣；而不要哭泣及唾涕，則顯然是要減少津液損耗。

六朝仙道認為精氣所化的唾液是養生不可或缺者，且對修行甚有裨益，《黃庭外景經·精液章》：「精液流泉去鼻香，立於玄膺含明堂，通我華精調陰陽。」<sup>8</sup>是說津液可以去除口鼻中的異味，津液降於明堂則能通精氣，調和身中物質與能量，這就是把津液當作與精氣相連的物質。津液的調和功能也見於《養性延命錄·教誡篇第一》引《雜書寶予命》曰：

古人治病之方，和以醴泉，潤以元氣，藥不辛不苦，甘甜多味，常能服之，

津流五藏，繫在心肺，終身無患。<sup>9</sup>

口中津液可以與藥相和，輔助治療之效，故能辟除疾患；繫於心肺應是能與胸中宗氣相合，由此滋潤五臟。

吞嚥口中津液之法，稱為漱嚥，即以舌頭在口腔中攪動，令唾液泌出，然後徐徐吞服。漱嚥此一方術至遲在戰國時已有之，馬王堆醫書《十問·一問》即已將漱嚥配合服氣：

<sup>5</sup> 《養性延命錄·導引按摩篇第五》卷下，《正統道藏·洞神部·方法類》冊 31，P.91-1。

<sup>6</sup> 《神農本草經》卷 1，P.287。

<sup>7</sup> 《諸病源候論校注·虛勞病諸候上》卷 3，P.89-90。

<sup>8</sup> 《太上黃庭外景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.115-2。

<sup>9</sup> 《養性延命錄·教誡篇第一》卷上，《正統道藏·洞神部·方法類》冊 31，P.81-1。



吸毋過五，致之口，枚之心，四輔所歸，玄尊乃至。飲毋過五，口必甘味，至之五臟。形乃亟退。<sup>10</sup>

言服氣、漱嚙宜有節度，不可貪多。所服之氣存於體中，歸於四肢；玄尊指美酒，以喻口中津液，所嚙之津則達於五臟。行此二者，可令形體變化。可見在戰國晚期，已認為服氣、漱嚙之所以能養生，不只是攝進以滋養身體而已，而且能對身體發生影響、轉變身體。漢代時亦有行漱嚙以養生的記載，《後漢書·方術列傳》注引《漢武內傳》：

王真字叔經，上黨人。習閉氣而吞之，名曰「胎息」；習嗽舌下泉而咽之，名曰「胎食」。真行之，斷穀二百餘日，肉色光美，力並數人。<sup>11</sup>

漱嚙作為養生方術，是配合辟穀一起進行的。辟穀是棄對壽命無益者，漱嚙則是存對壽命有益者。「胎食」也者，意謂如同未出生之胎兒一般，不自外攝食百穀，透過漱嚙之法，以口中自生之津液來滋養自身。除了保全本有精氣的意思外，還隱含模擬胎兒不食，藉以復歸初始的巫術觀念。

六朝醫家與道教都承繼採納古來的漱嚙養生方術，將之視為日常保養的重要步驟。《養生延命錄》數處收錄漱嚙養生之法，且舉二例：

食玉泉者，令人延年，除百病。玉泉者，口中唾也。雞鳴、平旦、日中、晡時、黃昏、夜半時，一日一夕，凡七漱玉泉食之，每食輒滿口咽之，延年。

《元陽經》曰：常以鼻納氣，含而漱，滿舌料脣齒咽之，一日一夜得千咽，甚佳。<sup>12</sup>

不像《十問·一問》那麼節制，一天中各個重要時段都應漱嚙，可以延年；又，服氣、漱嚙並行，更不限次數，多多益善。關於漱嚙的功效，《黃庭內景經·口為

<sup>10</sup> 《馬王堆古醫書考釋·《十問》考釋》，P.873。

<sup>11</sup> 《後漢書·方術列傳·王真郝孟節》卷 82，P.2751。

<sup>12</sup> 以上，分別出自〈雜戒忌禳災祈善篇第三〉、〈服氣療病篇第四〉，《養生延命錄》卷下，《正統道藏·洞神部·方法類》冊 31，P.88-1、89-1。

章》云：「口為玉池太和宮，漱咽靈液災不干，體生光華氣香蘭，卻滅百邪玉鍊顏。」<sup>13</sup>藉由漱嚥吞服的能量，一則用於卻滅百邪，二則充養身體而外顯光澤。醫家觀點雷同，如《諸病源候論·虛勞病諸候上》認為「虛勞羸瘦」之癥候正是因為氣血虛弱所致：「夫血氣者，所以榮養其身也。虛勞之人，精髓萎竭，血氣虛弱，不能充盛肌膚，此故羸瘦也。其湯熨針石，別有正方。補養宣導，今附於後。」所云補養宣導之方主要就是漱嚥：

《養生方》云：朝朝服玉泉，使人丁壯，有顏色，去蟲而牢齒也。玉泉，口中唾也。朝未起，早漱口唾，滿口乃吞之，輒琢齒二七過，如此者三，乃止，名曰練精。又云：咽之三過，乃止。補養虛勞，令人強壯。<sup>14</sup>

要求一早醒來還未下床，就先行漱嚥與叩齒，不僅補養氣血，還能夠去身中蟲，則唾液直是補祛兩用之良藥，故特稱為「玉泉」。「漱嚥」何以能卻邪、去蟲？道、醫典籍中似未見說明，大約亦通於正氣常存而使眾邪辟除的邏輯。

從上面數例可知，津液雖然是人體內自己產生的物質，但對於養生方術或仙道來說，出於己又還於己，並不會因為自出自入就讓滋養的效果相抵消。此該如何作解？

一方面，唾液型態似水，而水作為五行之一，本來就蘊含神祕性質，《管子·水地》：「水集於玉，而九德出焉。凝蹇而為人，而九竅五慮出焉。此乃其精也。」、「故曰：水者何也？萬物之本原也，諸生之宗室也。」<sup>15</sup>水是萬物之根源的觀點後來為更加流動無形的氣所取代，但古人早知水之於生命不可或缺。而且水對於道教來說，還扣合了《老子》中等常以水喻道之性質的意象（如〈8章〉云「上善若水」），所以道教對於「水」格外看重，認為從口中生出的津液不僅是身體所出的物質，還因為口中能自行生出津液，彷彿生生不息之泉源，故仙道將其聯繫至久視長生，像《黃庭外景經·玉池章》有云：「玉池清水上生肥，靈根堅固老不

<sup>13</sup> 《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊10，P.107-2。

<sup>14</sup> 《諸病源候論校注·虛勞病諸候上》卷3，P.94-95。

<sup>15</sup> 《管子·水地》冊2，卷14，P.75、76。



衰。」<sup>16</sup>

二方面，口中湧出津液，乃人體天生即具之功能，此一自然的生理反應在仙道看來，便是道於人身所展現的自生自養之神妙。陶弘景稱漱嚥為「飲食自然」，亦即漱嚥是順合於道或取之於道的飲食方式，《養性延命錄·教誡篇第一》：

《老君尹氏內解》曰：「唾者，湊為醴泉，聚為玉漿，流為華池，散為精浮，降為甘露。」故口為華池，中有醴泉，漱而咽之，溉藏潤身，流利百脈，化養萬神、支節、毛髮，宗之而生也。<sup>17</sup>

所描述唾液自然流生，如同天然的雨露、流泉，滋溉大地草木一般，是以唾液亦是大道生物之功，用於滋養人體。《黃庭內景經·隱藏章》甚至說津液為天人之糧：

兩神相會化玉英，淡然無味天人糧，子丹進饌肴正黃，乃曰琅膏及玉霜，太上隱環八素瓊，溉益八液腎受精。<sup>18</sup>

有如天地合氣一般，人體中的陰陽二氣交會轉化之「玉英」便是氣之精華，降入黃庭餵養真人子丹；降入腎則貯養元精。本文以為，以漱嚥為飲食之所以神妙至斯，蓋口中津液之生成經過五臟轉化，令津液中的神祕本原性質更加濃縮或提昇。仙道典籍中把口說為玉池、華池，口中津液是醴泉、金醴、玉英、琅膏、玉霜、八素瓊，都是借用神話及煉丹術之語，當能旁證仙道視口中津液為人體自然而然產出的神丹妙藥。

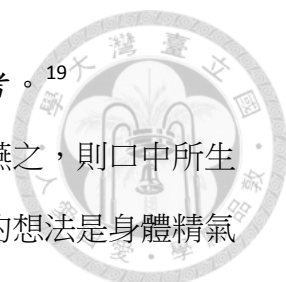
仙道如何解釋口中自生之津液滋養自身的過程？出自唐代的《幻真先生服內元氣訣·服氣胎息訣》記載漱嚥的具體作法，可作為了解六朝漱嚥的參考：

精者，氣也；氣者，道也。先叩齒三十六通，右轉頭一匝，如龜引頸，其胎息上至咽喉，即嚥之。如此三遍，方閉口以舌內外摩料取津，滿口漱流，昂頭咽之，上補泥丸，泥丸即昂頭是也。下潤五臟，老子曰：甘雨潤萬物，

<sup>16</sup> 《太上黃庭外景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.114-1。

<sup>17</sup> 《養性延命錄·教誡篇第一》卷上，《正統道藏·洞神部·方法類》冊 31，P.82-1。

<sup>18</sup> 《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.112-2。



胎津潤五臟。晝夜不寐，乃成真人，上致神仙，下益壽考。<sup>19</sup>  
胎息應指體內行氣，如何修煉，此處先不論。引胎息至咽而自嚥之，則口中所生津液便蘊含了胎息積累之精氣，此時再行漱嚥補養。這裡操作的想法是身體精氣運行有一定的路徑，胎息無法直接至泥丸、五臟，必須令胎息至咽然後嚥入胃中，方可取脾胃運化所生之津液上補泥丸、下潤五臟。而這樣看似累贅的操作其實彷彿煉丹化合之過程。

客觀上來說，吞嚥唾液，人體可以感受到喉部肌肉送下唾液，故漱嚥還便於配合存思，想像精氣隨著漱嚥而進入胃中。因此，凡是牽涉採精服氣方術，莫不漱嚥。《黃庭經》對於存思配合漱嚥的修煉作法給予極高的評價，認為這是仙人之飲食方式或是結珠以成仙的良方，《黃庭內景經》說：

朱鳥吐縮白石源，結精育胞化生身，留胎止精可長生。((呼吸章))

結珠固精養神根，玉匙金籥常完堅。閉口屈舌食胎津，使我遂鍊獲飛僊。((玄元章))<sup>20</sup>

朱鳥為舌，白石為齒，此指舌尖抵至牙齦的動作，如此可促使口中津液分泌。吞嚥唾液並加存思，一方面是透過止精、固精等保養精氣；再進一步，則臻於結精、結珠，相當於在人體內凝結丹藥，所結之精用來哺育仙胎或是發育為仙胎。經過反覆提煉，精氣就逐漸長成用以成仙的化生身，藉此煉形完成生命轉化。

## 二、叩齒

叩齒即上下牙齒叩擊，本為健齒的方術，不見於先秦，但盛行於六朝，如《顏氏家訓·養生》，顏之推談到自身經驗：「吾嘗患齒，搖動欲落，飲食熱冷，皆苦疼痛。見抱朴子牢齒之法，早朝叩齒三百下為良；行之數日，即便平愈，今恆持

<sup>19</sup> 《雲笈七籤·諸家氣法·幻真先生服內元氣訣》卷 60，《正統道藏·太玄部·》冊 37，P.748-1。

<sup>20</sup> 以上，《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.110-1、111-1。



之。」<sup>21</sup>早晨叩齒之方，《抱朴子》、《養性延命錄》乃至《諸病源候論》都有記載：

或問堅齒之道。抱朴子曰：「能養以華池，浸以醴液，清晨建齒三百過者，永不搖動。」（《抱朴子·雜應》）

常每旦啄齒三十六通，能至三百彌佳，令人齒堅不痛。（《養性延命錄·導引按摩篇第五》）

（《養生方》）又云：雞鳴時，叩齒三十六通訖，舐脣漱口，舌聊上齒表，咽之三過。殺蟲，補虛勞，令人強壯。（《諸病源候論·虛勞病諸候上》）<sup>22</sup>或言三十六下，或言三百下，是叩齒法的兩套分支。三十六是最小完全數「六」的平方，在巫術中的數字信仰具有特別意義。葛洪與巢元方都認為，叩齒之外，牙齒的健康還與唾液有關，口中津液充足，牙齒也會受到滋養，所以常搭配漱嚥。這大約是當時醫、道通行的養生方術。

醫家把牙齒視為骨骼的延伸，認為牙齒生長情況、堅固與否和腎有關，因為腎主骨，《靈樞·五味論》：「齒者，骨之所終也。」<sup>23</sup>另外也與陽明經有關，足陽明胃經經過上齒齦、手陽明大腸經經過下齒齦，牙痛可從此二經下針醫治。《養性延命錄·雜戒忌禳災祈善篇第三》：「髮，血之窮；齒，骨之窮；爪，筋之窮。千過梳髮髮不白，朝夕啄齒齒不齲，爪不數截筋不替。」<sup>24</sup>顯然採自醫家觀點，而且根據器官系統間的連結佐證其養生邏輯。但考諸秦漢醫家，並無記載叩齒以健齒的功法，叩齒法蓋出於古之養生方術。

當然，叩齒亦有近乎巫術的一面，為道教日常誦經、修行和驅邪等的輔助。《黃庭內景經·至道章》所載頭部八真，齒神崑峰字羅千為其中之一，<sup>25</sup>是道教相信牙齒具有力量，可惜《黃庭經》並未進一步描述牙齒有何種力量。叩齒養生或為

<sup>21</sup> 北齊·顏之推撰；王利器集解：《顏氏家訓集解·養生》（上海：上海古籍出版社，1982）卷5，P.327。

<sup>22</sup> 分見《抱朴子內篇校釋·雜應》卷15，P.250；《養性延命錄·導引按摩篇第五》卷下，《正統道藏·洞神部·方法類》冊31，P.91-1；《諸病源候論校注·虛勞病諸候上》卷3，P.90。

<sup>23</sup> 《黃帝內經靈樞譯解·五味論》，P.438。

<sup>24</sup> 《養性延命錄》卷下，《正統道藏·洞神部·方法類》冊31，P.88-1。

<sup>25</sup> 見《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊10，P.108-1。

道教儀軌輔助的原理，如《真誥·協昌期第二》所載〈上清真人馮延壽口訣〉：

凡研味至道及讀誦神經者，十言、二十言中，輒當一二過舐脣咽液；百言、五十言中，輒兩三過叩齒，以會神靈，充和血氣，使靈液凝滿，帝一欣宅，所謂沖氣不勞，啟血不泄也。<sup>26</sup>

配合漱嚥和叩齒一方面似是強化道經帶給修道者的裨益，像是增進身神與神靈的連結，所謂「以會神靈」；二方面言「沖氣不勞，啟血不泄」則有安養身體精氣神，令人不會因為讀誦道經而勞傷。約出於南北朝，摘錄上清眾經相關訣法，匯集編纂以供修行的《上清修身要事經·玉清消魔道士叩齒節度法》則言：

凡上清叩齒嚥液之法，皆各有方，先後有次，不得亂雜，使真靈混錯也。夫叩齒以命神，嚥氣以和真，納和嚥六液，以運入制神，須鳴鼓而行列矣。凡存修上法，禮祝之時，皆先啄齒，上下相叩，勿左右也，一呼一吸，令得嚥諸氣液耳。此名為呼神和真，以求昇仙者也。其法叩齒，上下相叩名曰天鼓，左齒相叩名曰天鐘，右齒相叩名曰天磬也，制鬼召魔，可叩鐘磬，行道求真，叩天鼓也。<sup>27</sup>

不論施法抑或修行，凡行道術均需神靈降臨，故發出信號令鬼神知所行止，所謂「鳴鼓而行列」，而叩齒為人之頭部唯一能發出聲響之動作。

又，六朝道教認為頭部居有九宮諸神，叩齒左、右、中分別名為叩天鐘、天磬、天鼓，表示叩齒發聲如同宮室之擊鐘鼓，呼召的也可以是身中諸神。後世亦有類似說法，或以為召身神安住身中，唐·王題河編《三洞珠囊·叩齒嚥液品》卷 10：「夫叩齒者，召身內神，令其安之」；或以為醒腦提神，集中人體神氣，如明代《天皇至道太清玉冊·斡運造化章》卷 3 所言：「凡叩齒者，是集真而集神。凡人體炁散，心炁耗，真炁不應，須用集之。所以叩齒者，擊動天門而神炁應。」<sup>28</sup>

<sup>26</sup> 《真誥·協昌期第二》卷 10，《正統道藏·太玄部·真誥》冊 35，P.94-1。

<sup>27</sup> 《正統道藏·正乙部·上清修身要事經》冊 55，P.30-2。類似內容亦見於陶弘景編撰《真誥·協昌期第二·上清真人馮延壽口訣》卷 10；南北朝編集之《無上祕要·叩齒品》卷 66。

<sup>28</sup> 以上，分見《三洞珠囊》卷 10，《正統道藏·太平部》冊 42，P.726-1；及《天皇至道太清玉冊》卷 3，《正統道藏·續道藏》冊 60，P.408-2。

道術中的叩齒強調閉口緩頰，《雲笈七籤》卷 45《祕要訣法修真旨要》引《九真高上寶書神明經》言叩齒宜「閉口緩頰，使聲虛而深響也。」<sup>29</sup>增加頭部共鳴，可知叩齒不純粹取其聲響，與頭部的震動共振也有關係。

觀察叩齒此一小術的記載，便可知諸如此類的方術或技法，於道教中不在少數，其功能與原理多介乎巫、醫之間，也許不為醫家論述所採，卻往往保留在道經之中，於此可見古代方仙道傳承之痕跡。

### 三、握固

握固為道教修煉和行法的常用手勢，名稱出自《老子·55章》，言嬰兒「骨弱筋柔而握固」，嬰兒看似柔弱，但雙手有力，自然緊握，表現精氣充全的生命；《諸病源候論·風身體手足不隨候》在養生治病的導引中也運用之：「握固者，以兩手各自以四指把手拇指。」<sup>30</sup>四指包覆大拇指而握拳，即是仿嬰兒雙手緊握貌——既然巫術的邏輯是因果雙向相通，大約希望能藉此復歸如同嬰孩的生命境界。

從握固之名和四指緊握拇指的動作想來，其中也有固守封閉的意味。握固可以抵擋邪氣入體、拘制魂魄，這不是單純認為手掌乃精氣的出入門戶，乃是此一動作明確表現的象徵意涵，一來握緊拳頭帶有防衛意義，二來握拳包覆拇指還有將事物封閉其中的意象。如前引《黃庭內景經·脾長章》云「關塞三關握固停」。所謂三關，〈三關章〉云：

三關之中精氣深，…口為天關精神機，足為地關生命扉，手為人關把盛衰。<sup>31</sup>  
閉口可守天關，而握固則守住人關。修煉時閉塞三關，可能是為了防止精氣不洩，《黃庭經》在修行上就主張寶精全生，故存思時以握固為輔。而握固可以防止邪氣進入也是另一個合理的解釋。之所以能防邪氣，上清一派認為是由於握固還能

<sup>29</sup> 《雲笈七籤·祕要訣法修真旨要》卷 45，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.589-1。

<sup>30</sup> 《諸病源候論校注·風病諸候上》卷 1，P.22。

<sup>31</sup> 《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.109-2。《道樞·黃庭篇》卷 7 歸結出不同的三關：「曰鼻曰目曰心，此身前之三關也；曰尾閭曰肘後曰轆轤，此身後之三關也；曰口曰手曰足，此身外之三關也。」（《正統道藏·太玄部》冊 35，P.238-1 至 238-2）



拘制魂魄逸出人體，陶弘景《養性延命錄·導引按摩篇第五》：

按經文：拘魂門、制魄戶，名曰握固，與魂魄安門戶也。此固精明目，留  
年還白之法，若能終日握之，邪氣百毒不得入。<sup>32</sup>

此處魂魄非醫家所言肝藏魂、肺藏魄之精氣，乃道教信仰中住於身體之魂神、魄鬼等靈體，喜出人體遊蕩，會招致邪魅、誘人做惡，說見第四章第三節。僅握固雙手就能封閉、防衛全身，與緊閉唇口便可防止洩漏精氣一樣，是巫術及宗教儀式中常見的理路，具有重要特徵的片面即可代表或涵蓋全體。

唐代所出《幻真先生服內元氣訣·進取訣》提出了握固的限制，反向證明握固的功用：

每事皆閉目握固，唯臨散氣之時，則展指也。夫握固，所以閉關防而卻精邪。初服氣之人，氣道未通，則不可握固，待至百日或半年，覺氣通暢，掌中汗出，則可握固。<sup>33</sup>

據此，修煉也需散氣，鬆開握固即可散氣。一開始修煉服氣的人，體內精氣不足、通路未通，若一味握固，有礙採納精氣，蓋握固閉關防而卻精邪，則令無氣可入；待掌中汗出，精氣能達於掌中，表示精氣開始充足流通全身，此時才需要握固以衛自身。由此亦證明，握固的功用並非用於充養精氣，一來是為了防邪氣入體，二來是為了防所服精氣逸出人體。

以上所述三種功法雖言小術，但於道經儀軌中屢見，且自六朝起已是仙道修煉之入門，像《神仙傳·王真》中道士解釋古傳修煉口訣：

「此近淺之術也，為可駐年反白而已耳。」乃語訣云：「『巾金巾』者，恆存肺炁入泥丸中，徐徐以繞身，身常光澤。『喻玄泉』者，漱其口液而服之，使人不老，行之七日有效。『鳴天鼓』者，朝起常叩齒三十六下，使身神安。

<sup>32</sup> 《養性延命錄·導引按摩篇第五》卷下，《正統道藏·洞神部·方法類》冊 31，P.90-2。

<sup>33</sup> 《雲笈七籤·諸家氣法·幻真先生服內元氣訣》卷 60，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.742-2。

又夜恆存赤氣，從天門入周身內外，在腦中變為火以燔身，身與火同光，如此存之，亦名曰『鍊形』。泥丸，腦也；天門，口也。習閉炁而吞之，名曰『胎息』；習漱舌下泉而嚥之，名曰『胎食』。行之勿休。」<sup>34</sup>

口訣隱晦，說明出來則簡要，「噲玄泉」即是漱嚥，「鳴天鼓」即是叩齒，另外還有「巾金巾」，指存思肺氣從頭繞身，因為肺主皮毛，故以肺氣繞身可令身體光澤。道士又言「此近淺之術也，為可駐年反白而已耳」，以為並非可以藉此修煉成仙，卻又告誡「行之勿休」，這是因為如此行之，保養精神直至充滿，身體才算通過修仙之條件門檻。

然則如何而能修煉成仙？其言「鍊形」庶幾近之。「鍊形」即是轉化身體，想像引天地赤氣化火焚身，有焚燒雜質、淬鍊精華的煉丹象徵；而身與火同光，乃是身體轉化至通同天地精氣。此即是存思，為六朝仙道修煉的主流方式。除此之外，尚有服食、服氣、守一等法，將於下文章節討論。

---

<sup>34</sup> 《神仙傳校釋·王真》卷6，P.189-190。



## 第二節 辟穀與服食

飲食乃人之大欲，就維持生命的活動來說，僅次於呼吸。可以少吃，但不能不吃。飲食與身體具有緊密的對應關係，即身體攝取、吸收不同飲食，對身體的狀態及運作便起不同的作用，而人對於自身的改變通常容易察覺與聯想。顯而易見的例子是醫藥與丹藥：自古以來，醫家療養病患的方式主要透過湯劑丸散等醫藥，諸般內外、身心之虛勞病痛皆有藥方可對證下藥。就煉丹術而言，不同的丹藥吞服後有不同的效能，或駐顏、或除三尸、或祛邪、或成仙；隨所煉金丹轉數多寡，身體相應轉化的速率也有差別。此二者都是具有特定目的的飲食。是以，仙道修煉若要轉化身體，最常見的方法就是透過飲食。而飲食作為修煉的方法乃有兩種進路，一是攝食何者對轉化身體有益，此即「服食」一路；一是不攝食何者對轉化身體有益，此即「辟穀」一路。

### 一、辟穀

「辟穀」，即是不食人間的五穀食物，又稱「卻穀」、「斷穀」、「休糧」、「絕粒」等。古來對於神仙與辟穀最有名的描述，莫過於《莊子·逍遙遊》：

藐姑射之山，有神人居焉，肌膚若冰雪，淖約若處子。不食五穀，吸風飲露。乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海之外。<sup>35</sup>

除了連結到修道的方士對於辟穀修煉的實際體驗，這也可能只是一種合理的遐想：一般人為求果腹而忙於治生、飲食，身體蠢重、不能飛行；相對來說，「神人」既能飛行，逍遙自在，理當不須為飲食而困擾。既然「神人」只要餐風飲露就好，反過來問，不食五穀能不能修煉成仙呢？《史記·留侯世家》載張良自云：「願棄人間事，欲從赤松子游耳。」乃學辟穀，道引輕身。<sup>36</sup>這是漢初首見施行辟穀以

<sup>35</sup> 《莊子集解·逍遙遊》卷1，P.5。

<sup>36</sup> 《新校本史記三家注·留侯世家》卷55，P.2048。



求仙的記載。《抱朴子·雜應》中記錄葛洪親眼見到辟穀有益健康：「余數見斷穀人三年二年者多，皆身輕色好，堪風寒暑濕，大都無肥者耳。雖未見數十歲不食者，然人絕穀不過十許日皆死，而此等已積載而自若，亦何疑於不可太久乎？若令諸絕穀者專羸，極常慮之，恐不可久耳。而問諸為之者，無不初時少氣力，而後稍丁健，月勝一月，歲勝一歲，正爾，可久無嫌也。」<sup>37</sup>此種論調整個顛覆了世俗對於人須食五穀以活命、以長養氣力的常識，正顯示「辟穀」之法透顯仙道中「反人事之常」的修行方向，《老子想爾注》注「我欲異於人，而貴食母」：

仙士與俗人異，不貴榮祿財寶，但貴食母者，身也，於內為胃，主五藏氣。

俗人食穀，穀絕便死；仙士有穀食之，無則食氣；氣歸胃，即腸重囊也。<sup>38</sup>

俗人欲維持生命，不得不食穀，然求仙之人則未必，以其可食氣入胃。此種論調並非全然主張生命可以毋須攝食，雖不食五穀，但以食氣取代了食穀。關於食氣，討論見下節。

斷除飲食的思維基礎同於服食，亦即飲食中所含蘊的特性會影響生命的狀態，影響是透過氣之互滲達成，此乃六朝時已普遍的養生思維，如嵇康〈養生論〉：

且豆令人重，榆令人暝，合歡蠲忿，萱草忘憂，愚智所共知也。薰辛害目，豚魚不養，常世所識也。虱處頭而黑，麝食柏而香，頸處險而癭，齒居晉而黃。推此而言，凡所食之氣，蒸性染身，莫不相應。<sup>39</sup>

然則辟穀與服藥煉丹的考量類似，一樣是所服用的東西對身體會產生影響，只是辟穀是要斷除不好的影響，服食是要獲得好的影響。《大戴禮記·易本命》云：

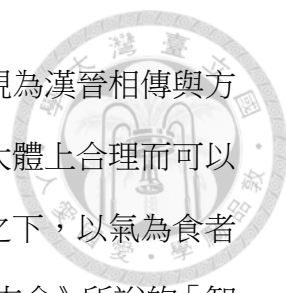
食水者善游能寒，食土者無心而不息，食木者多力而拂；食草者善走而愚，食桑者有絲而蛾，食肉者勇敢而捍，食穀者智惠而巧，食氣者神明而壽，不食者不死而神。<sup>40</sup>

<sup>37</sup> 《抱朴子內篇校釋·雜應》卷 15，P.244。

<sup>38</sup> 《老子想爾注校箋》，P.28。

<sup>39</sup> 嵇康：〈養生論〉，《全上古三代秦漢三國六朝文·全三國文》卷 48，P.1324-1 至 1324-2。

<sup>40</sup> 高明註譯：《大戴禮記今註今譯·易本命》，P.521。食土者指生活在土壤中的生物，古人認為它們沒有心志、沒有呼吸。



類似的段落也載於《淮南子·墜形訓》、《抱朴子·雜應》，可以視為漢晉相傳與方仙道相關的日常信仰。文中列舉飲食之物對生命造成的影響，大體上合理而可以聯想，其中云人類食穀，雖然可獲得智慧但生命卻短暫；相較之下，以氣為食者則精神明朗或明智神妙且長壽。二者對舉，可知《大戴禮記·易本命》所說的「智惠」不同於「神明」。這雖未必為後世道教分立「識神」與「元神」之起源，但食穀所養的「智惠」顯然用於世間；食氣所養的「神明」或可推測進於天道。至於「不食者不死而神」則更跳出飲食影響生命的思維——有所食就表示尚為有形有依之生命，若是不食便非生命，既無生命的過程，才可臻於不死的境界。此一境界為何？就仙道理論而言，即與道合一，神妙難測，故爾曰神。

何以食穀會致短命？在醫家中並無相關論述。但六朝時論述養生頗有提及，嵇康〈答向子期難養生論〉便提到一般人只飲饌五穀，其實是不知道其他更能養生延年的藥物：

今若以肴酒為壽，則未聞高陽有黃髮之叟也；若以充性為賢，則未聞鼎食有百年之賓也。且再生嬰疾，顏子短折，穰歲多病，饑年少疾。故狄食米而生癩，瘡得穀而血浮，馬秣粟而足重，鷹食粒而身留。從此言之，鳥獸不足報功於五穀，生民不足受德於田疇也；而人竭力以營之，殺身以爭之。養親獻尊，則唯菊苽梁稻；聘享嘉會，則唯肴饌旨酒。而不知皆淖溺筋脈，易糜速腐。初雖甘香，入身臭處。竭辱精神，染汙六府。鬱穢氣蒸，自生災蠹。饕淫所階，百疾所附。味之者口爽，服之者短祚。<sup>41</sup>

一般飲食與壽命之關聯恰是有力反證，也就是未聞食穀有長壽者，而且食穀之人乃至禽獸，莫不染患疾病。嵇康認為這是因為五穀容易腐爛，其腐醇熏蒸之氣能生害蟲，入於腸胃則臭穢精神，染汙六腑。六朝道教也認為食五穀不能長生，是由於人吃了五穀雜糧，腸中積成糞便，穢濁充塞體內的緣故，如《抱朴子·雜應》引道書所言：

<sup>41</sup> 嵇康：〈答向子期難養生論〉，《全上古三代秦漢三國六朝文·全三國文》卷 48，P.1326-2 至 1327-1。



欲得長生，腸中當清；欲得不死，腸中無滓。<sup>42</sup>

其說非毫無根據，畢竟食氣不會形成有形的排泄，而漢代張仲景《傷寒雜病論》中記載陽明病嚴重時腸中形成燥屎，的確會危及生命，須急用承氣湯下之。又，《養性延命錄·服氣療病篇第四》：「當少飲食，飲食多則氣逆、百脈閉，百脈閉則氣不行，氣不行則生病。」<sup>43</sup>言飲食多容易生病，其中邏輯大約是飲食多令身體大耗能量來消化，消化、循環、代謝等系統若無法負擔則出問題。古人就此，說為氣逆（能量運行不順暢）及百脈閉（經脈因氣血雜亂所堵塞）。完全不食五穀當為現代醫學、營養學所不認同；但現代營養學主張少食清淡，以減輕腸胃負擔、避免吸收太多人體所不需要的物質云云，其理由又可與辟穀相通。

六朝仙道經典中，《黃庭內景經·百穀章》對食穀之弊講得最為明確：

百穀之實土地精，五味外美邪魔腥。臭亂神明胎氣零，那從反老得還嬰。

三魂忽忽魄糜傾，何不食氣太和精，故能不死入黃寧。<sup>44</sup>

從本節經文看來，言百穀食之致人短命，倒不是因為吃了百穀後人體會攝進或形成什麼毒素，而是百穀過於味美，容易讓人耽溺於飲食，心不能清靜神明、妨礙長養胎氣，故爾無法修道反老。這不禁讓人聯想到《老子·12章》的告誡：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁畋獵，令人心發狂；難得之貨令人行妨。是以聖人為腹不為目，故去彼取此。」<sup>45</sup>此處食穀對精神狀態產生負面影響，謂之「臭亂神明」，相對於此，《大戴禮記·易本命》中云食氣乃能「神明」，可說是一脈相通的理路並更進一步，直接認為食穀不可取。

辟穀作為修煉之法，也不完全只是消極意義。如《黃庭內景經·沐浴章》：「沐浴盛潔棄肥薰，入室東向誦玉篇，約得萬遍義自鮮，散髮無欲以長存。五味皆至去正氣還，夷心寂悶無煩冤。」<sup>46</sup>就本章而言，能長生自然主要是誦《黃庭經》

<sup>42</sup> 《抱朴子內篇校釋·雜應》卷15，P.242。

<sup>43</sup> 《養性延命錄·服氣療病篇第四》卷下，《正統道藏·洞神部·方法類》冊31，P.89-1。

<sup>44</sup> 《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊10，P.111-2。

<sup>45</sup> 《老子校釋》，見《老子釋譯》，P.76、45-46。

<sup>46</sup> 《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊10，P.112-2。「五味皆至正氣還」



的功勞；但是對於保持身心適合的狀態，辟穀不可或缺，因為辟穀既久，則可不思五味，也就能逐漸無欲，無耗精氣使精氣回還。

根據以上論述，辟穀與靜心、寡欲頗有關聯，《太上靈寶五符序·靈寶黃精方》引葛洪語：「諸修長生之道，當先去三蟲，下伏尸，乃可將服食休糧絕穀耳。」這是因為：

不去三蟲伏尸而絕穀者，多所思念，於身不善，又復喜遇好食，令人意亂不覺，惑而犯之也。若能修無為，食氣自然，漱醴泉者，上也。人多不能，則可以藥助之，先下伏尸，然後服食則有效。<sup>47</sup>

關於三蟲（三尸）之討論見第四章第三節，在此可以看作反映了凡人思慮混亂及欲求美食之意識狀態。不論是先去三尸、寡欲靜心以便施行辟穀、服食，抑或是如《黃庭內景經》所說辟穀才不致臭亂神明而能夷心無煩，都表示凡人生理與心理互相牽連，而飲食可能影響意識狀態；<sup>48</sup>反之，施行辟穀表面上是關乎生理的修煉，卻同時意味著心理上要脫離凡人各式各樣擾動不休的雜念與欲求。若從逆反一般人的生理欲望以修行的角度來看，辟穀其實就是對治欲望的修煉法。飲食為人之大欲，正因為一般人都貪飲食，貪多貪美，仙道便反過來提倡少食乃至不食。

就常理而言，實難想像人不進食依然可活，然而自漢魏以下，佛教、道教中不乏修行者辟穀乃至斷食之記載，或者人體真的能夠不食人間煙火而活，只是一般人跳不出如此習慣而已。飲食本以滋養身體、維持生命，不食的話又該如何？如前所說，取而代之的，仙道即提出飲食津液或元氣之想，前引《黃庭外景經·老子章》云「呼吸廬間入丹田，玉池清水灌靈根，審能修之可長存」，後句指漱嚥

---

可解為五臟精氣皆歸於身中。金·劉處玄所註《黃庭內景玉經註·沐浴章》，此句作「五味皆去正氣還」（《正統道藏·洞玄部·玉訣類》冊 11P.189-2）意為去除口腹感官之欲，令精氣回還。二解均通。就「棄肥薰」、「無欲」、「夷心寂悶無煩冤」等看來，若云「五味皆至」，此「五味」定非一般飲食。

<sup>47</sup> 《太上靈寶五符序·靈寶黃精方》卷中，《正統道藏·洞玄部·神符類》冊 10，P.745-2。

<sup>48</sup> 關於飲食影響意識的論述，於《左傳·昭公九年》已有發端，膳宰屠蒯自飲告罪所說：「味以行氣，氣以實志，志以定言，言以出令。臣實司味，二御失官，而君弗命，臣之罪也。」（《春秋左傳注·昭公九年》，P.1312）



津液，已見上節；前句乃服氣，見下節。

## 二、服食

「辟穀」很容易給人一種錯覺，以為需要斷絕一切正常的飲食。但先秦以至六朝，施行辟穀只是不食人間百穀，卻未必禁止服食本草或丹藥。如《太平經》就有依飲食分出修道者等級的說法：

問曰：「上中下得道度世者，何食之乎？」答曰：「上第一者食風氣，第二者食藥味，第三者少食，裁通其腸胃。」又云：「天之遠而無方，不食風氣，安能疾行，周流天之道哉？又當與神吏通功，共為朋，故食風氣也。其次當與地精并力，和五土，高下山川，緣山入水，與地吏相通，共食功，不可食穀，故飲水而行也。次節食為道，未成固象，凡人裁小別耳。故少食以通腸，亦其成道之人。」<sup>49</sup>

少食以裁通腸胃，是古來歸納出的養生道理，《素問·生氣通天論》已經指出飽食大飲的弊端：「因而飽食，筋脈橫解，腸澀為痔。」<sup>50</sup>飽食讓筋脈鬆弛無力，又令腸便膿血或下痢，對身體並無好處。至少要让身體健康，修道才有入門的基礎。次等的修道者則食藥味，《太平經》運用了巫術觸染律的思維，亦即吃什麼東西就感染何種特質，因此若欲入山求道、遨遊天下，則不應食穀，而是要服用山林中所產的藥味，以期獲得地之精力，與大地相通。當然第一等的修道者不只遨遊天下，尚欲自由往來天際、與神吏為朋，因此食天上的風氣方能轉化身體而輕疾飛行。

葛洪認為，如果不是出於不得已，也斷不了口腹之欲，最好還是「無致自苦，不如莫斷穀而節量飢飽」<sup>51</sup>，認為過於壓抑食欲，亦非長生久視之道。實際上檢視辟穀的記載，辟穀的狀態往往也是透過其他間接方法逐漸達成的。從舊題劉向

<sup>49</sup> 《太平經合校·壬部》，P.716-717。

<sup>50</sup> 《黃帝內經素問譯解·生氣通天論》，P.29-30。

<sup>51</sup> 《抱朴子內篇校釋·雜應》，P.242。



所撰的《列仙傳》看來，服食藥物後自然達成辟穀的例子不在少數：

赤將子輿者，黃帝時人。不食五穀，而噉百草花。

修羊公者，魏人也。在華陰山上石室中，有懸石榻，臥其上，石盡穿陷，略不食，時取黃精食之。

赤須子者，…好食松實、天門冬、石脂，齒落更生，髮墮再出，服霞絕(穀)。

山圖者，…少好乘馬，馬踢之折腳，山中道人教令服地黃當歸羌活獨活苦參散，服之一歲，而不嗜食，病癒身輕，追道士問之，自言：「五嶽使，之名山採藥，能隨客，使汝不死。」

毛女者，字玉姜，在華陰山中，獵師世世見之。形體生毛，自言秦始皇宮人也，秦壞，流亡入山避難，遇道士谷春，教食松葉，遂不饑寒，身輕如飛，百七十餘年。

商丘子胥者，…年七十，不娶婦，而不老，邑人多奇之，從受道，問其要，言但食朮、菖蒲根、飲水，不饑不老。<sup>52</sup>

他們所服食的多半不是一般人日常的飲食，而是具有藥用的本草。服用藥物一者作為世間五穀飲食之替代，二者調養變化體質。服用後不饑不老，是服食之目的，其中必然是生命運作上有了改變，不過有時候為更加凸顯服食對身體之轉化，外在樣貌也會有「齒落更生，髮墮再出」或「形體生毛」等變化。傳中大部分的仙人都是透過服食而成仙，可以說服食之法乃是漢代修仙的主流。

服食由來已久，與醫家關係密切，蓋食補同源，醫家對於服食之藥物頗有研究、體會。就醫家的觀察研究，也認為有些藥物正可作為辟穀的輔助，如前引《神農本草經·上經》說久服「玉泉」則「耐寒暑，不饑渴」。帛書《卻穀食氣》出土自馬王堆三號漢墓，乃戰國末年秦人寫本，可視為戰國時期醫家的方士對辟穀之見解，同樣是不食五穀之外，另借助服食為輔助，唯採用的藥物不盡相同：

卻穀者食石韋，朔日食質，日加一節，旬五而止；旬六始匡，日去一節，

<sup>52</sup> 以上，王叔岷撰：《列仙傳校箋》（北京：中華書局，2007），P.7、90、101、127、132、140。

至晦而復質，與月進退。為首重、足輕、體疹，則呶吹之，視利止。<sup>53</sup>

依照馬繼興的考釋，服食程序從初一開始只吃石韋，上半月每日食量遞增一節，十六日開始的下半月則遞減；若有頭重、足輕、發疹子等症狀，就用「呶吹」的方式調息來自我治療，直到痊癒為止。「呶吹」討論詳見下文服氣。辟穀會引發身體的反應，有可能是飢餓或服食石韋所引起，但醫家也會認為此乃身體排除病邪、轉化體質的暝眩反應。再者，服用石韋的量與月亮盈虧相應，是辟穀服食也講究與時序的配合。這裡選擇月亮而非太陽，除了以月份為週期是比較恰當的調整；根據《素問·八正神明論》，顯示人之氣血虛實與月之盈虧相應，說見第二章第三節天人論；或許還隱含神話學上月亮的盈虧循環象徵生命的重生不息之意涵。

六朝處於仙道之外丹與內丹理論的過渡期，煉丹術和其他仙道修煉往往並存，服食在六朝仍是一種常見的修煉法。魏晉名士常服的五石散即是一例。五石散又名寒石散，據言由鐘乳、紫石英、白石英、硫磺、赤石脂五味石藥合成散劑，藥性偏熱，服後身體發燥，需要活動身體、行走，配合冷飲食、飲溫酒來調和藥性：

服藥之後，宜煩勞。若羸著床不能行者，扶起行之。常當寒衣、寒飲、寒食、寒臥，極寒益善。若藥未散者，不可浴，浴之則矜寒，使藥噤不發，令人戰掉，當更溫酒飲食，起跳踴，舂磨出力，令溫乃浴，解則止，勿過多也。又當數令食，無晝夜也。一日可六七食，若失食，飢亦令人寒，但食則溫矣。<sup>54</sup>

《世說新語·言語》載何晏云：「服五石散，非惟治病，亦覺神明開朗。」<sup>55</sup>則名士服五石散不只是治生理疾患，亦有裨益精神的目的。

而六朝仙道流傳服丹藥而成仙之故事，《神仙傳》乃為代表，〈劉根〉中仙人

<sup>53</sup> 時代考證參《馬王堆古醫書考釋·馬王堆漢墓醫書的時代考證》，P.8。引文見《馬王堆古醫書考釋·《卻穀食氣》考釋》，P.822。

<sup>54</sup> 《諸病源候論校注·解散病諸候》卷6，181。五味藥材可參同書P.168-170。

<sup>55</sup> 南朝宋·劉義慶著；南朝梁·劉孝標注；余嘉錫箋疏：《世說新語箋疏·言語》（上海：上海古籍出版社，1996），P.74。



述成仙之法：

亦有知夫仙道有昇天躡雲者，有遊行五嶽者，有食穀不死者，有尸解而仙者，要在於服藥。服藥有上下，故仙有數品也。不知房中之事，行氣導引而不得神藥，亦不能仙也。藥之上者，唯有九轉還丹，及太乙金液，服之皆立便登天，不積日月矣。其次雲母、雄黃之屬，能使人乘雲駕龍，亦可使役鬼神，變化長生者。草木之藥，唯能治病補虛，駐年返白，斷穀益氣，不能使人不死也，高可數百年，下纔全其所稟而已，不足久賴矣。<sup>56</sup>

言成仙的修煉法雖有房中術、行氣導引等，但決定仙道品第的關鍵仍取決於所服丹藥，相信丹藥轉化身體的效用影響最大，其餘修煉法皆次之。藥物分為三等，草木之藥不能使人不死；雲母、雄黃等石藥能令人通神、長生，但仍非究竟；九轉還丹與太乙金液乃為上等，服之立刻登天。於此可見煉丹術欲凌駕醫家藥學之上的意圖，而藥材等級高下的邏輯仍是揣想其本性堅固耐久與否，討論已見第三章第一節談金丹原理。

六朝以降，辟穀服食的方法，逐漸增多，六朝仙道經典甚至參考醫家方劑學，研擬出複合的辟穀藥方。道經記載的各種辟穀藥方不下百種，<sup>57</sup>例如約出於南北朝的《上清祕道九精回曜合神上真玉經》即附〈青童君辟穀方〉：「雞頭一石，漂去殼，以青木香根五兩，煎清泉一石，漬之三伏時，入茯苓粉三斤，辰砂粉十兩，拌勻，木甌蒸一伏時，晒乾，貯之青囊以收。每用食，即以蜜水凝漬之，炊如飲。日三服，則不飢矣。此方雖無所持行，餌之亦能卻老長生。」<sup>58</sup>《上清祕道九精回曜合神上真玉經》主要是行存思修煉，但其中卻收錄了〈青童君辟穀方〉，這意味著六朝仙道後期雖然內修盛行，仍舊兼納辟穀與服食之法，吸收醫家本草、方劑之學理，作為內修之輔助，一來因修煉存思和煉丹術的實踐方式不同，不擔心運作形式與辟穀服食、醫家湯藥等重疊混淆，二來也顯示本文第二章序言所說駕

<sup>56</sup> 《神仙傳校釋·劉根》卷 8，P.300。

<sup>57</sup> 如《太上靈寶五符序》卷中就記載七道辟穀方之多。詳參蕭登福著：《六朝道教上清派研究·周秦至六朝道教及上清派之辟穀食氣說》，P.498-500。

<sup>58</sup> 《上清祕道九精回曜合神上真玉經》，《正統道藏·太玄部》冊 34，P.72-1。





馭他術，通過眾術實行來成就自身目的的心態。

雖然六朝仙道中煉丹一派認為上等仙藥理當徹底轉化身體，使人立刻登天，不過也同樣會出現檢討服食成仙的聲音。有趣的是，這些檢討批判都非否定仙藥的存在，而是質疑仙藥的效果。約撰作於魏晉的《漢武故事》雖是雜史，其中卻偶然呈現對於丹藥成仙的反思。《漢武故事》記西王母降見漢武帝：

上迎拜，延母坐，請不死之藥。母曰：「太上之藥，有中華紫蜜、雲山朱蜜、玉液金漿，其次藥有五雲之漿、風實雲子、玄霜絳雪。上握蘭園之金精，下摘圓丘之紫柰。帝滯情不遣，慾心尚多，不死之藥，未可致也。」<sup>59</sup>

王母雖言品類眾多之仙藥，但無一可用於漢武帝，因為武帝「滯情不遣，慾心尚多」。這或許是說漢武帝的心靈品格尚未達致仙人應有的境界，故爾沒有資格服用仙藥。若就仙道修煉理論來考量，心靈品格的要求不該是獨立在轉化身體之外，額外附加的道德規範或戒律，也就是說，仙道認為人之心理層面對身體的影響乃更為基礎的前提。因此心意識上若不能排除情欲、虛靜恬淡，則服用仙藥亦無法產生應有的成仙之效。從本文之前討論工夫論、身體觀的章節可知，未能排遣情欲會導致精神外馳而損耗，而且身體的精氣須先盈滿方可轉化提昇體質。《漢武故事》中王母之言較偏向承繼秦漢以來養生家、工夫論觀點的內在修煉一路，隱隱對煉丹術提出了針砭。另外，南齊道士顧歡〈答袁粲駁夷夏論〉則云：

神仙有死，權便之說。神仙是大化之總稱，非窮妙之至名。至名無名，其有名者，二十七品。仙變成真，真變成神，或謂之聖，各有九品。品極則入空寂，無為無名。若服食茹芝，延壽萬億，壽盡則死，藥極則枯，此修考之士，非神仙之流也。<sup>60</sup>

將服食丹藥之術排斥在仙道之外，認為仙道是靠自身之力達到不死，而且可以一再提昇超越。這是將一般神仙概念中的兩種性質——長生與成仙——切割開來

<sup>59</sup> 《古小說鈎沈·漢武故事》，P.350。

<sup>60</sup> 《全上古三代秦漢三國六朝文·全齊文》卷 22，P.2915-1。

看。顧歡認為服食仙藥雖可延長生命直到億萬年，畢竟不是真正地轉化身體，所以不脫有形有限，無法免於死亡。顧歡對神仙之定義抬高到等同於大化之「道」的層次，得道成仙最終正是與道合一，因此超脫形而下的存在範疇，所謂「無為無名」，此說可能依據道家，如《莊子·逍遙遊》：「至人無己，神人無功，聖人無名。」<sup>61</sup>或與佛教無餘涅槃說相關涉；<sup>62</sup>並開唐宋內丹學修仙宗旨轉向之先河，即身體化為無形和追求精神境界，「煉神還虛，煉虛合道」之謂也。雖然論神仙無為無名，哲理較六朝仙道的主流理論深刻，但離慣常的生命觀、身體觀思惟亦遠矣！

服食法是生物進食本能、人類日常飲食乃至醫家用藥療疾、補益的方術化，不只是要存活、救治、滋養身體，還提高到修行的層次，希望藉服食改變體質，臻於長生不死。服食法與工藝冶煉的技藝相結合，就構成了煉丹術。服食與辟穀相配合，一方面符合「反者道之動」的反世俗常情，一方面又是仙道盜奪原理最直接的實踐方式。《養性延命錄·教誡篇第一》：

《神農經》曰：「食穀者智慧聰明，食石者肥澤不老，食芝者延年不死，食元氣者地不能埋、天不能殺。」是故食藥者，與天相異（應作畢），日月並列。<sup>63</sup>

此處藉所引《神農經》說明不同飲食於人體中互滲的神祕性質，便造成生命狀態的差異，是以各種服食各具特殊效驗，皆說為藥。仙道行服食之法最終的目的自是要「與天相畢」，因此從服食法分化出服氣法，直接透過氣之互滲，使身體與天地元氣相通，此所以「地不能埋、天不能殺」，如此才稱得上最高層級的服食。相較於《大戴禮記·易本命》的「食氣者神明而壽，不食者不死而神」，似乎陶弘景放大了服氣的功效。然而，若想到在六朝仙道的觀念中，道並非抽象、遙不可及

<sup>61</sup> 《莊子集解·逍遙遊》卷 1，P.4。

<sup>62</sup> 例如《大智度論》卷 90：「以是智慧斷一切結使煩惱，入無餘涅槃，是世俗法，非第一實義。何以故？空中無有滅，亦無使滅者，諸法畢竟空，即是涅槃。」（《大正新脩大藏經》冊 25，No. 1509，P. 693 上）則無餘涅槃乃是不入相對概念、超越一切指涉的解脫。

<sup>63</sup> 《養性延命錄·教誡篇第一》卷上，《正統道藏·洞神部·方法類》冊 31，P.79-2。

的形上之理，而是氣與道互通，氣是實實在在可掌握的道之呈現，那麼仙道以為食元氣便能與道同化，壽蔽天地，也就不算於理無據了。





### 第三節 服氣

人的生命既然來源於天地，存活於天地，與天地相連相關，則人的生命運動變化節律和外在客觀自然陰陽變化規律當具有一致性和關聯性，這就是四時攝養的根據。上文所引《老子想爾注》「仙士有穀食之，無則食氣」，認為辟不辟穀並非修煉成仙的必要階段。畢竟「不食者不死而神」乃是最後的境界，而非起初修仙就可以企及的。《抱朴子·雜應》則說：「斷穀，人止可息肴糧之費，不能獨令人長生也。」<sup>64</sup>認為只進行「辟穀」不足以修煉成仙。如從《史記·留侯世家》、《黃庭內景經·百穀章》來看，辟穀的確只是修行方法之一，尚須搭配導引或服氣等方術，諸方術各有其用處，並非單取其一便可成事。從西漢乃至六朝，辟穀多半和服氣並行。《黃庭外景經·中有章》謂：「僊人道士非有異，積精所致為專年。人皆食穀與五味，獨食太和陰陽氣，故能不死天相既。」<sup>65</sup>二者目的不同，辟穀在於擺脫凡人必死之性質；服氣則長養仙人長生之性質，

《莊子·逍遙遊》中的姑射山的神人不食五穀，吸風飲露，應該會令仙道修行者覺得這就是藉著攝食精氣而可維持生命。「氣」作為生死的決定因素的觀念，在中國起源甚早。第二章談氣化論時，引用《莊子·知北遊》即認為：「人之生，氣之聚也；聚則為生，散則為死。」類似的表述也見於《管子·樞言》：「有氣則生，無氣則死，生者以其氣。」王充《論衡·論死》解釋氣與生命的關係：「氣之生人，猶水之為冰也。水凝為冰，氣凝為人。」又進一步解釋說：「人生於天地之間，其猶冰也。陰陽之氣，凝而為人，年終壽盡，死還為氣。」<sup>66</sup>皆認為氣的凝聚與否就表現為生命的生死與否。生死既被化約為氣的聚散，有氣則有生，人們很自然會想到能夠透過獲取精氣來使自己的身體保持健康長壽，甚至修煉成仙。

《淮南子·泰族訓》記王喬、赤松子之成仙，傳說就是靠著服氣成就的：

<sup>64</sup> 《抱朴子內篇校釋·雜應》卷 15，P.242。

<sup>65</sup> 《太上黃庭外景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.115-2。

<sup>66</sup> 《論衡校釋·論死》卷 20，P.873、877。



王喬、赤松去塵埃之間，離群慝之紛；吸陰陽之和，食天地之精，呼而出故，吸而入新，蹠虛輕舉，乘雲游霧，可謂養性矣。<sup>67</sup>

以是之故，「服氣」或「吐故納新」在漢代已被廣泛認為能夠產生益壽的效果。所謂「吸陰陽之和、食天地之精」，即是神仙家服食自然之精氣，積存以為己用；而「呼而出故，吸而入新」則不只是納入新氣，還要將體內舊氣吐出，重點不在積存，而在精氣有出有入之交換更新。這恰是兩種不同的服氣進路，看來相似，邏輯實有差異。以下將分別論述。

### 一、服食精氣

以醫家與道教的觀點來看，人之生命活動莫不依賴精氣，除生來稟賦之精氣，亦可於後天補養。前文所引《素問·六節藏象論》：「天食人以五氣，地食人以五味。五氣入鼻，藏於心肺，…五味入口，藏於腸胃。味有所藏，以養五氣，氣和而生，津液相成，神乃自生。」調供應人維持生命活動的來源有兩大途徑，不只是用口所攝取的飲食而已，還包括用鼻所攝進的氣。飲食入腸胃運化，所成的水穀之精依五味而輸布五臟；同樣的，氣入心肺運化，也依五行之氣而輸布五臟。如果考慮到上節所討論，日常飲食對身體朝向成仙的轉化無益，則身體之攝養顯然更要另覓他方，《養性延命錄·雜誠忌褻害祈善篇第三》便云：

俗人但知貪於五味，不知元氣可飲。聖人知五味之生病，故不貪；知元氣可服，故閉口不言，精氣自應也。唾不嚥則海不潤，海不潤則津液乏。是知服元氣、飲醴泉，乃延年之本也。<sup>68</sup>

飲食五味令人生病，是以不必貪食，此說近於辟穀；辟穀之外，身體仍要攝養，則倚賴服元氣、飲醴泉，照龔鵬程的說法，即取代一般飲食的「虛化」飲食法。<sup>69</sup>氣為何可以取代一般食物？氣作為道的表現，既是萬物的構成基礎，又是生命的

<sup>67</sup> 《淮南鴻烈集解·泰族訓》卷 20，P.676。

<sup>68</sup> 《養性延命錄·雜誠忌褻害祈善篇第三》卷上，《正統道藏·洞神部·方法類》冊 31，P.86-2。

<sup>69</sup> 《道教新論（二集）·《黃庭經》論》，P.115。



根源，萬物都稟一元之氣而生存長養。故爾服氣來取用天地精氣，是古來即有的長生方術。于春松以為：

服氣法是一種很早就出現的功法，可以相信是從求仙藥的服餌法轉化而來的。…先秦食氣法的關鍵就在於用天地之精氣取代身上的汙穢。<sup>70</sup>

如果水穀之精氣可以補養身體、維持生命活動，本草藥物可以使人身輕體健，那麼為什麼不溯源去攝取本草藥物所恃以生存，尚未分化、更為貼近形上的元氣，豈不更為精華？此即食氣從服餌轉化而來的邏輯。

服氣的目的在於替換出身體中的粗穢之氣，讓人身朝向仙人來轉化。這種想法已見於《楚辭·遠遊》：

餐六氣而飲沆瀣兮，漱正陽而含朝霞。保神明之清澄兮，精氣入而羸穢除。<sup>71</sup>

〈遠遊〉雖是文學作品，其中觀念仍反映了戰國楚地的方仙道信仰。所謂「精氣入而羸穢除」就明白點出服氣的用處，也呼應本文第三章第一節引用《周易參同契·聖賢伏煉章》云「精益腠理，筋骨緻堅，眾邪辟除，正氣常存，積累長久，變形而仙」，此番充盈精氣以排除邪穢、轉化身體的看法。上一節引《太平經》：「天之遠而無方，不食風氣，安能疾行，周流天之道哉？又當與神吏通功，共為朋，故食風氣也。」思維雖然簡單，仍可作為服氣信仰的一種解釋，而這個解釋就隱含服氣將人身之重濁替換以清氣的可能。至唐時《延陵先生集新舊服氣經·延陵君修養大略》還提出服氣對身體的詳細轉變進程：

歧伯高曰：食氣者，則靈而壽延，食穀者，多智而限命。凡服氣者，何求也？以其功至則氣化為血，血化為精，精化為髓；一年易氣，二年易血，三年易脈，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易髮，九年易形，即三萬六千神在於身，化為真仙，號為真人矣。<sup>72</sup>

是否真的氣化為血、血化為精、精化為髓，或如《老子中經》謂集萬八千神降於

<sup>70</sup> 于春松：《神仙傳·第五章》，P.99-101。

<sup>71</sup> 以上，《楚辭補注·遠遊》卷5，P.166-167。

<sup>72</sup> 《雲笈七籤·諸家氣法·延陵先生集新舊服氣經》卷59，《正統道藏·太玄部》冊37，P.724-1。



身體成三萬六千神共舉身飛昇，姑置不論。重點在於道教以為所服之氣乃在身體中不斷凝聚，如同稟氣懷胎時精氣之凝結；而身體轉化的過程則是從無形而流動者開始轉變，因其最具可變性，然後逐漸轉變到固態、堅實、外部的部分。疑為唐、五代間方士託名所著的《關尹子·四符》云：「吸氣以養精，如金生水；吸風以養神，如木生火，所以假外以延精神。」<sup>73</sup>可以代表後世仙道學者歸納服氣功用的看法。「假外以延精神」，點出食氣方術含有盜取天地以養自身之思維。

其次，相對於《黃庭內景經·百穀章》的食穀「臭亂神明」，〈遠遊〉肯定食氣令「神明清澄」，同於《大戴禮記·易本命》的「食氣者神明而壽」。「神明清澄」若指的是對於求仙修道有益的精神狀態，乃至清明的靈智觀照，不僅可以幫助求道者擺脫人世間的慾望，並且裨益於仙道理論的透徹理解與專一實踐。

如何更有效率地採納精氣而不失，積存凝聚、轉化身體，供修煉成仙之用？須注意服氣的時候，甚至要求服氣的方向，這是先秦以來服氣方術的共同特點。因為天地之氣的運行是不斷變化且具規律的，採食天地之氣與人體相應，自然也要符合氣的規律，亦算是合道的實踐。馬王堆漢墓醫書《卻穀食氣》載戰國時醫家之食氣法，便已甚為注意服氣的季節、時間與天候。所服的六氣與其說是六種不同的氣，不如說是六種不同天候時所散布的氣：

春食：一去濁陽，和以匡光、朝霞，昏清可。夏食：一去湯風，和以朝霞、

沆瀣，昏清可。秋食：一去□□（清風）、霜霧，和以輪陽、匡光，昏清可。

冬食：一去凌陰，和以正陽、匡光、輪陽、輪陰，昏清可。<sup>74</sup>

依馬繼興考釋，一年四季之服養分別利用出現六氣的有利環境、時間來進行，但

<sup>73</sup> 舊題尹喜撰：《關尹子·四符》（台北：臺灣商務印書館，1973），P.33。

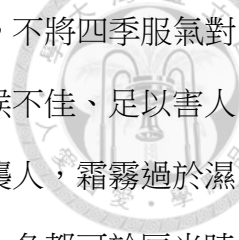
<sup>74</sup> 馬繼興：《馬王堆古醫書考釋·《卻穀食氣》考釋》，P.831-832。馬繼興的解釋如下：

春天選用朝霞（平旦太陽尚未升起，天空已有光彩）或匡光（太陽被雲層掩蔽）之時，禁止在濁陰（天候混濁、暗無陽光）之時食氣。

夏天選用朝霞（平旦太陽尚未升起，天空已有光彩）或沆瀣（夏夜有涼風）之時，禁止在湯風（酷暑熱風中人）之時食氣。

秋天選用輪陽（太陽剛從地平線升起）或匡光（太陽被雲層掩蔽）之時，禁止在清風（冷風吹拂令人瑟縮頭顱）或霜霧（天有霜霧）之時食氣。

冬天選用正陽（中午太陽在頭頂）或匡光（太陽被雲層掩蔽）、輪陽（太陽剛從地平線升起）、輪陰（太陽剛從地平線沉沒）之時，禁止在凌陰（嚴寒森冷的夜間）之時食氣。



還特別標舉禁止的有害時候。《卻穀食氣》顯然未依循五行學說，不將四季服氣對應固定的時空，而是靈活調整。首先，禁止食氣的時候都是天候不佳、足以害人生病的氣候，如濁陰的空氣不好，湯風過於酷熱，清風則冷風襲人，霜霧過於濕冷，凌陰過於嚴寒，純從自然狀況與生理著眼。再者，春、秋、冬都可於匡光時食氣，唯獨夏天不特別標記匡光，蓋前三個季節的匡光時都算宜人、適合服氣，而夏天即使是匡光之時，也仍嫌過於悶熱，故夏天可在沆瀣時再來服氣；相較於夏天利用沆瀣時夜晚涼爽來服氣，冬天則趁著正陽時日光溫暖或輪陰時氣溫尚可的情況下服氣。然則最具規律的，是春夏選在朝霞時服氣，秋冬選擇輪陽時服氣，便知道《卻穀食氣》除了配合四季時陰陽的興衰，也注意到季節天氣的變化與人的作息：春夏時人可早起，晨間不會太冷，故可於太陽未升起時進行；秋冬時人可稍遲起床，晨間猶寒，則等待太陽升起時再來進行。如此看來，《卻穀食氣》其中並無太多五行配置。

同樣是餐六氣，《楚辭·遠遊》所謂「餐六氣而飲沆瀣兮，漱正陽而含朝霞」與《卻穀食氣》有何不同？屈原所述的「餐六氣」詳情不得而知，王逸注引《陵陽子明經》：

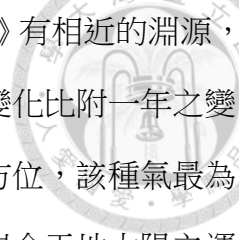
春食朝霞。朝霞者，日始欲出赤黃氣也。秋食淪陰。淪陰者，日沒以後赤黃氣也。冬飲沆瀣。沆瀣者，北方夜半氣也。夏食正陽。正陽者，南方日中氣也。并天地玄黃之氣，是為六氣也。<sup>75</sup>

王逸所引《陵陽子明經》可視為東漢已有的神仙家之食氣方術。所述的「餐六氣」一樣是在特定的時刻，對著特定的方向吐故納新，以攝入天地的精氣。《陵陽子明經》的六氣中除了天玄、地黃之氣，其他的四氣分依相應的季節時間而服食：春天乃一年之始，相比於一天則如早晨，故春日於日出時朝東食氣；同理，夏天乃一年之盛時，如一天中日在中天，故夏日於正午時朝南食氣；秋日乃一年將暮，如日已西沉，故秋日於日沒後朝西食氣；冬日為一年之末，如一天中的夜晚，故

---

<sup>75</sup> 以上，《楚辭補注》卷5，P.166-167。





冬日於夜半時朝北食氣。從六氣之名稱，可以看出與《卻穀食氣》有相近的淵源，但《陵陽子明經》已經將季節與時辰配置固定，此即以一日之變化比附一年之變化，又以太陽移動的方位與時辰對應，蓋認為於相應的時間及方位，該種氣最為旺盛或純淨。此頗有巫術的原則，即是讓人身中所納入的精氣嵌合天地太陽之運行，層層宇宙套入身體，搭配精準。傳統上道教最重視的修行時間為子、卯、午、酉四個時辰，正是半夜、早晨、日中、傍晚之時，則餐六氣似為道教強調修行時間的源頭。這說明方士認為在一年四季中不同氣候的變化，以及在一晝夜間不同時間的天氣變化等因素都能直接影響於人體的生理機能。不過，這樣的配置在概念上完美則完美矣，卻忽略了實際的天候變化。

醫家的服氣法不相應五行，巫術意味較少。隨著道教的發展，道教中的服氣法則是愈趨巫術化，體現在越來越注重理論上的相應，而忽略操作時的實際情況；以及操作上傾向繁複的儀式，最後與存思方術結合在一起。以《抱朴子·雜應》中提到的「餐六氣」為例，除了配合季節與方向，更引入五行、五星、五臟，結合成緊密的天人相應系統：

或春向東食歲星青氣，使入肝；夏服熒惑赤氣，使入心；四季之月食鎮星黃氣，使入脾；秋食太白白氣，使入肺；冬服辰星黑氣，使入腎。<sup>76</sup>

五臟對應五行一如前章所述，而所食之氣則標舉出來自特定星辰，此與葛洪主張的人稟星氣而定其個性宿命之說，出於同一基礎，亦即天道的規則可經由觀察天文而得，天地之氣的分布受星辰運轉之影響。由季節、方位確定了所食之氣的特質，故氣也將循規蹈矩入於相應的五臟養其精神。這也是求仙修道者極力模仿天地運行的規則，透過餐六氣將身體套入天道系統的一則明證。

《道藏》中收有《黃帝內經素問遺篇》，約撰於中唐至北宋初。《遺篇》中〈刺法論〉記載淨神嚙氣法：「其刺已畢，又不須夜行及遠行，令七日潔清淨齋戒，所

<sup>76</sup> 《抱朴子內篇校釋》卷 15，P.243。〈雜應〉尚提到食十二時氣、食六戊之精，是食氣方術與納甲之學結合，本論文暫不討論。

有自來，腎有久病者可以寅時，面向南，淨神不亂思，閉氣不息，七遍，以引頸嚥氣，順之如嚥甚硬物，如此七遍後，餌舌下津，令無數。」<sup>77</sup>這是在針療之後，輔助療效的辦法。此非醫家舊有的類似巫術之祝由科，而是確確實實的服氣法。操作方式雖簡單，仍保留六朝服氣的形式。雖是後人偽託，卻可視為六朝服氣法傳入醫家的例子。

道教吸收服氣方術後，至六朝時服氣遂脫離原本的養生功法，變得運作複雜、注重細節，逐漸構成規範嚴謹的宗教儀式。其時可見的服氣法道經為數不少：

先秦的吸食六氣，一直沿襲到六朝；六朝的道經中，論述吸食天地日月精氣等經典，現存者仍多；如《上清黃氣陽精三道順行經》、《上清瓊宮靈飛六甲左右上符》、《太上玉晨鬱儀結璘奔日月圖》、《洞真太上八素真經服食日月皇華訣》等等皆是。但到了六朝時，食氣之法逐漸增多，且受《五符經》及《黃庭經》的影響漸深，有的較重視存思（觀想），有的配合符籙科儀進行，而有許多家的做法，則已不再和六氣說相配，和先秦的食氣說差別漸大；六朝至唐間，在食氣方面，逐漸採行《太上靈寶五符序·卷下》、《黃庭經內景玉經·常念章》的五芽食氣法。<sup>78</sup>

以下擇要探討服氣法中潛藏的仙道信仰觀念。首先，關於服日月。舉《黃庭內景經·上有章》云「出日入月呼吸存，元炁所合列宿分」<sup>79</sup>，元炁乃天地初始之氣，列宿指的是星宿，分合、出入當為互文。早在馬王堆古醫書《十問·十問》中就已經記載「必朝日月而翕其精光」<sup>80</sup>，可見服日月精氣法由來甚久，當時顯然是實際面對日月來服氣。如此解釋的話，〈上有章〉所謂「出日入月」當是一種吐納呼吸。由於《黃庭經》主張以存思作為修煉，可以解釋為呼吸時要存思自身吞吐天地、日月星辰的靈氣，以達到採納天地精氣、以外合內的效果。

<sup>77</sup> 《黃帝內經素問遺篇·刺法論上》卷 2，《正統道藏·太玄部》冊 36，P.373-1。

<sup>78</sup> 蕭登福：〈藏經及敦煌寫卷所見受道教避穀食氣思想影響的佛典〉，《新世紀敦煌學論集》（成都：巴蜀書社，2003），P.684-703。

<sup>79</sup> 《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.107-1。

<sup>80</sup> 《馬王堆古醫書考釋·〈十問〉考釋》，P.950。

若說日月非實指，則有可能代稱身中精氣，如第四章所見《老子中經·第五十一神仙》：「心為虛，腎為元。虛氣以清上為天，元氣以寧下為地，入於太淵。故虛氣生為呼，元氣生為噓。心為日，腎為月，脾為斗。心氣下，腎氣上，合即為一，布行四肢，不休息。」日月上下指呼吸時心腎之間的精氣交流，雖有存思的意味，但並不詳述步驟。東晉魏華存所傳《上清大洞真經·誦經玉訣》則把出日入月與存思之法完全結合：

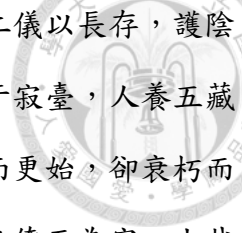
想左目出日，右目出月，並徑九寸，布兩耳之上，名曰六合高牕。想定，微呪曰：…畢，口吸日月一息炁，分三九咽，結作二十七帝君，並紫衣冠。內九帝下入絳宮，穿尾閭穴，上入泥丸；又九帝亦下穿絳宮，入下關之境；又九帝入中關之境。令日光使照一身，內徹泥丸，下照五藏腸胃之中，皆覺洞照於內外，令一身與日月之光共合良久。<sup>81</sup>

操作上確實存思日月之氣入於身中，一道呼吸化為一位帝君，分住於身體上中下，使身中均是日光照徹洞明。從絳宮（心）走尾閭穴至泥丸，將心、丹田、泥丸貫串起來，這個循行路線未必定如後世內丹學小周天功法之下任脈、昇督脈，亦可能存思精氣上下來回行於身體中軸。存思路線中所謂的下關、中關，從上文下意來看，日月之氣先循行而入泥丸，次循行而入下關，末不言循行直入中關，可知上關即泥丸、中關即絳宮、下關即下丹田，所謂三丹田是也；非是小周天功法中體內真氣沿督脈由下上行時三處較難通過的尾閭、夾脊、玉枕等穴位。

關於服食五牙。牙通芽，五牙指五方天生成的初始精氣，仙道擇其初始而採當然也是復歸於初的用意。約出於東漢之《太上靈寶五符序》，係古《靈寶經》之一，其〈仙人挹服五方諸天氣經〉以類於賦體之韻文形容五方五牙之型態，茲舉東方青牙為例：

東方青牙九氣之天，其氣煙如春草之始萌，其光如暉日之初隆，下有朝華之淵，上有流英之宮，室有青腰玉女，堂有太上真王。玉女乘九山之獸，

<sup>81</sup> 《上清大洞真經·誦經玉訣》卷1，《正統道藏·洞真部·本文類》冊1，P.795-2。



真王駕九光神龍，上導九天之氣，下引九泉之流芳，養二儀以長存，護陰陽以流通，天致元精於太極，地保山嶽於句芒，神運虛于寂臺，人養五藏於脣鋒。所以營溉之者無極，存之者不終。於是迴萬劫而更始，卻衰朽而童蒙。爾乃鵬奏九遐，上登玄洞，仰尋太真之靈官，與仙僚而為宗。大哉靈寶青牙，長存由九氣之功。

言東方青牙之外，亦描述東方天上神靈之職掌，其文既是讚頌神靈與東方青牙化育萬物的功德，也可供存思修煉、想像登天之用。〈靈寶五帝官將號〉則描述言五方天帝與天干、五色、五行、五星、四季與萬物之生長化收藏的對應，亦舉東方天帝為例：

東方靈威仰，號曰蒼帝，其神甲乙，服色尚青，駕蒼龍，建青旗，氣為木，星為歲，從羣神九十萬人，上和春氣，下生萬物。

凡此，皆是為了建立嚴密的宇宙運作、天人相應體系，以作為服氣修煉之依據。經中所載服氣法有加入存思者，如〈太清五始法〉：

行東方之道，木肝王，心為上相。常以立春、春分入靖室，各首其外，瞑目存其內，思肝氣正青，赤神侍之，黃氣養之。隨身正青，上與天通，太清元氣，下入身中，句芒來至，老君主之。王者行之，則麒麟至，翔鳳發，而萬物華茂，歲星順度，精通太微，南夷服，靈瑞至。<sup>82</sup>

所謂「木肝王，心為上相」、「思肝氣正青，赤神侍之，黃氣養之」用的是五行休王，因為春天時木王、火相、土死也。〈九天靈書三天真寶·皇人太上真一經諸天名〉所載服五牙作法則是搭配漱嚙及咒語：

向旦密呪曰：「東方青芽，服食青芽，飲以朝華。」已呪，舌料上齒之表，舐脣漱口，滿而嚙之三。

次呪曰：「南方朱丹，服食朱丹，飲以丹池。」已呪，舌料下齒表，舐脣漱

<sup>82</sup> 以上，《太上靈寶五符序》卷上，《正統道藏·洞玄部·神符類》冊 10，P.726-2 至 727-1、728-2、729-1。



口，嚥之三。

次呪曰：「中央戊己，昂昂泰山，服食精氣，飲以醴泉。」已呪，舌刺舌上

玄，膺取玉泉，舐脣嚥之三。

次呪曰：「西方明石，服食明石，飲以靈液。」已呪，以舌料齒上，舐脣嚥之三，輒一叩齒七下，都畢，又叩五下，合三十六下也。

次呪曰：「北方玄滋，服食玄滋，飲以玉飴。」已呪，以舌料舌下，舐脣嚥之三。畢，因以鼻內氣極而徐放之，令過五以上，真道畢矣。<sup>83</sup>

《太上靈寶五符序》內容駁雜、儀軌不一，顯然非出於一時一人，雖經蒐集而未整理統合。即使單看〈九天靈書三天真寶·皇人太上真一經諸天名〉的服五牙法也錯落不齊，像是配中央黃牙之短咒用「戊己」、「泰山」，而非其他短咒使用的帶有五色象徵之丹藥意象；操作主體是漱嚥的複雜化，卻只有服西方白牙時要叩齒等。約出於南北朝的《洞真太上青牙始生經·修行五生寶圖》亦言服食五方生氣法，對照之下則見經過發展、歸納而系統井然：

東方青牙，元象蒼天，中為歲星，流為木精，下為太山，鎮人肝府。其炁始生，如春草之初萌，其光啟耀，如暉日之發芒。二人共吞，與神同一。

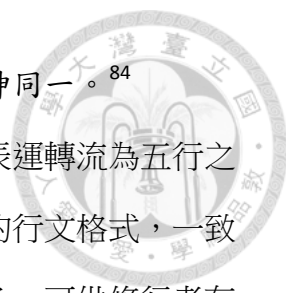
南方朱牙，元象丹天，中為熒惑，流為火精，下為衡霍，鎮人心府。其炁始生，始絳雲之包白日，其光肇照，如玄玉之映丹淵。二人共吞，與神同一。

中央黃牙，元象黃天，中為鎮星，流為土精，下為嵩高，鎮人脾府。其炁如黃羅之裹紅雲，其光如紫煙之籠落日。二人共吞，與神同一。

西方素牙，元象素天，中為太白，流為金精，下為華山，鎮人肺府。其炁如景雲之絡明月，其光如幽夜之睹明珠。二人共吞，與神同一。

北方玄牙，元象玄天，中為辰星，流為水精，下為恒嶽，鎮人腎府。其炁

<sup>83</sup> 《太上靈寶五符序·九天靈書三天真寶·皇人太上真一經諸天名》卷下，《正統道藏·洞玄部·神符類》冊 10，P.762-2。



如素煙之迴玉樹，其光如流星之赴洪波。二人共吞，與神同一。<sup>84</sup>  
經文言五方之氣在天各布一方，五星為五方之氣的代表，隨星辰運轉流為五行之精，從天降地則化為五嶽，入於人則鎮守身中五臟之神。相同的行文格式，一致的結尾，既似詩賦也宛然咒語，不僅詳述五方之氣生起時的特色，可供修行者存思觀想，更便於背誦以便在服氣時誦念。<sup>85</sup>唐·司馬承禎《服氣精義論·服真五牙法》可為服食五方生氣後續步驟的參考。司馬承禎以為凡修煉服氣皆先行五牙以通五臟：

凡服五牙之氣者，皆宜思入其藏，使其液宣通，各依所主，既可以周流形體，亦可以攻療疾病。令服青牙者，思氣入肝中，見青氣氤氳，青液融融分明，良久乃見足大敦之氣，循服而至，會於脈中，流散諸脈，上通於自然。<sup>86</sup>

大略可以推想服食五牙後當存思生氣入臟，各依所主，周流全身。由於需存思觀想五方生氣循正確路徑入於五臟，此所以必須理解五方、五行、五色、五臟、五官與人體生理之配應。

陶弘景纂集六朝上清派修行經訣而成的《上清握中訣》，卷上有所謂「服日氣法」，雖然比起該訣中其他修行儀式要來得簡單，但要素俱全，可舉此作為服氣與存思結合後的法術成熟型態之例：

平旦伺日初出，乃對日叩齒九通，心呼：日魂珠景照韜綠映迴霞赤童玄炎  
颯像。仍冥目握固，存日中五色流霞，皆來接身，下至兩足，上至頭頂。  
又令光霞中有紫氣如目童，累數十重，與五色俱來入口，吞之四十五咽氣，  
又咽液九過，叩齒九通，微祝曰：「赤爐丹氣，圓天育精，剛以受柔，炎水  
陰英，日辰元景，號曰大明，九陽齊化，二煙俱生，凝魂和魄，五氣之精，

<sup>84</sup> 《洞真太上青牙始生經》，《正統道藏·正乙部》冊 56，P.557-1 至 557-2。

<sup>85</sup> 《洞真太上青牙始生經·修行五生寶圖》又云「二人共吞，與神同一」，然則此服氣法術例須二人同修。經文又載男女十二歲以上經過正式傳授而修習，方謂「始生」，過於十五歲才知修習已為晚，身中之氣已經虧損矣，可以推測此服氣存思法術應含有房中術之成分。參《正統道藏總目提要》1337 條，P.1308。

<sup>86</sup> 《雲笈七籤·諸家氣法·服氣精義論》卷 57，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.701-2。

中生五帝，乘光御形，探飛以虛，掇根得盈，首巾龍蓋，披朱帶青，鸞鳥流玄，霞映上清，賜書玉簡，金閣刻名，服食朝華，與真合靈，飛仙太微，上昇紫庭。」再拜。<sup>87</sup>



相較於《養性延命錄·服氣療病篇》服氣作為養生方術，此處可看出服氣法的宗教化。第一、對日叩齒、瞑目握固、呼名，乃至咽氣、咽液、祝誦構成整個儀式；叩齒、吞嚥的數目有所規定，以合於數所代表的意義（陽數窮於九，五方乘九故嚥四十五口氣）；日魂之名冗長複雜，似有意義卻無法全然解讀，掌握神祕的名稱則可呼召日魂、連結人與日，以吸收日氣。第二、存思成為服氣法的主要部分，嚥氣和嚥液的部分反而是用來搭配存思的步驟。在這裡可以看到吞嚥津液以幫助存思的操作。是否真的服氣並不重要，因為此時服氣的意義不在肉體的呼吸上，而在於心靈的存想上。重要的是存想得真切深刻，則常人不可見但五色流霞、雜有紫氣的日氣就會隨想像接臨到身上，隨吞嚥的動作納入體內。第三、漱嚥後的祝誦為道教咒語的代表形式，在仙道存思修煉法中多有。以充斥象徵符號的四言韻文來暗喻服氣的涵義、身體的轉化、修煉成仙的美好，便於背誦卻難以簡單理解。此處祝禱的作用在於，藉由咒偈將所吸入的氣息神聖化，並借文字描述輔佐存思，想像精氣的走向與功效等，凡此都是為了定義與保證所服日氣在身體中的作用。根據上述分析，我們發現，六朝仙道在服氣法中加入存思後，所服之氣與實際的呼吸動作幾乎無涉，其中內涵已為存思所取代。

但本文也看到一個例外，服氣的趨向朝著清靜無為的方面延伸。《老子說五廚經》為南北朝早期道經，最早見於司馬承禎《服氣精義論》引錄，或許是服氣法另一階段的演變。本經所言之五廚法，乃是東、西、南、北、中五方食氣法：

東方：一氣和泰和，得一道皆泰，和乃無一和，玄理同玄際。

南方：不以意思意，亦不求無思，意而不復思（應作意），是法如是持。

北方：莫將心緣心，還莫住絕緣，心在莫存心，真則守真淵。

<sup>87</sup> 《上清握中訣》卷上，《正統道藏·洞真部·玉訣類》冊4，P.255-1至255-2。



西方：修理志離志，積修不符離，志而不修志，已業無已知。

中央：諸食氣結氣，非諸久定結，氣歸諸本氣，隨取當隨洩。

唐代尹愔對五廚的解釋為：「夫存一氣和泰，則五藏充滿，五神靜正。五藏充，則滋味足；五神靜，則嗜欲除。則此經是五藏之所取給，如求食於廚，故云五廚爾。」<sup>88</sup>仍不脫食氣以充養五臟的概念。五臟神靜正則嗜欲除的道理頗同於醫家，《素問·陰陽應象大論》云：「人有五藏化五氣，以生喜怒悲憂恐。」情志與五臟互相影響，五臟神靜正等於五臟功能運作穩定，便不易產生情志失衡。而五臟神之所以靜正，乃因充滿和泰之精氣，邏輯亦合乎《素問·生氣通天論》之說：「凡陰陽之要，陽密乃固，兩者不和，若春無秋，若冬無夏，因而和之，是謂聖度。故陽強不能密，陰氣乃絕，陰平陽秘，精神乃治。」<sup>89</sup>當精氣飽滿，人體之陰陽反而有如磁鐵相吸，平衡而緻密，精氣能固藏不耗散，使人精神旺盛，生命活動正常。

然而，儘管註解以為《老子說五廚經》是傳統服氣，實則本經的服氣法異於先秦服氣，乃服食五方天氣時所誦念的咒訣。在服氣中加入祝誦咒語是六朝仙道修煉常用的作法，據《服氣精義論》引〈五靈心丹章〉：「此五靈章既可通五藏氣，每宜通誦之，仍各存藏位，其文有苦寒熱飢渴者，始可別誦章。爾當面向其方坐，閉目澄神，閉口心誦，仍動舌觸料口中，令津液生，微微引氣而嚥之，各入其藏中。」<sup>90</sup>顯然是藉誦念咒訣使存思更具效果。但咒訣中沒有五方精氣狀貌或如何攝食的描述，與其說存思觀想，毋寧是修行時謹記在心的思想、義理，而其涵意頗堪玩味。此中義理大約是：

- (一) 天地萬物為一氣所化，若能得此一氣之道，則無不和泰。
- (二) 欲得一氣之道當不作意窮索，亦非無求，心中存此意念而已。
- (三) 不必攀緣意念，也不用完全斷絕外緣，心本已在，沉靜即能守之。
- (四) 一切作為都合於道，卻都自然行之，為而無為，彷彿無知。

<sup>88</sup> 以上，《雲笈七籤·諸家氣法·五廚經氣法》卷 61，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.754-1 至 756-1。

<sup>89</sup> 以上，《黃帝內經素問譯解》，P.47、30。

<sup>90</sup> 《雲笈七籤·諸家氣法·服氣精義論》卷 57，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.705-1。





(五) 食氣不可長久執著，有入有出、有取有洩，方是回歸根本之氣。

中央第五偈主張食氣有取有洩，與服氣法中另一類的吐納相近，即吸納之外也要吐出，或可猜測六朝時存思服氣與吐納行氣的觀念仍偶有混雜者。吐納之討論見下文。

《老子說五廚經》表面上仍保持五方食氣的形式，內容則標舉清靜無為、順其自然，嚴格來說，所言已非服氣，近於守一中守靜養神、不加作意的一派，相當具有內修的傾向。這樣的主張在內丹理論興起後顯然更容易被接納。唐·孫思邈在〈存神煉息銘〉固然有類似尹愔的看法：「氣若不散，即氣海充盈，神靜丹田，身心永固，自然迴顏駐色，變體成仙。」但更為根本的前提卻是：「欲學此術，先須絕粒，安心氣海，存神丹田，攝心靜慮，氣海若具，自然飽矣。」<sup>91</sup>「安心氣海，存神丹田，攝心靜慮」這三句其實已是收攝意念、意守丹田的守一法，接近《管子》「敬除其舍，神將自來」的路數。

## 二、吐納行氣

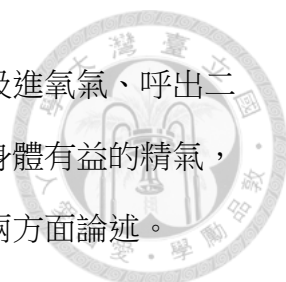
服氣的原理是攝入精氣，調和身體運作，並且藉著精氣的性質讓身體產生變化。上文的服氣法與吐納行氣雖然方法不同，信念是一致的。差別在於吐納行氣對於呼與吸同等重視。桓譚〈仙賦〉讚頌王喬、赤松藉由服氣而成仙，云：

夫王喬赤松，呼則出故，翕則納新，天矯經引，積氣關元，精神周洽，鬲塞流通，乘凌虛無，洞達幽明，諸物皆見，玉女在旁，仙道既成，神靈攸迎。<sup>92</sup>

此與前文所引《淮南子·泰族訓》的記載相似。不過，〈仙賦〉的文句對吐故納新、行氣導引描述較多，其中有兩個重點，一是吐故與納新兼重，一是導引精氣積存關元。人與天地的關聯中最為基本又時刻進行的活動便是呼吸，沒有呼吸人便死

<sup>91</sup> 唐·孫思邈撰：《存神鍊氣銘》，《正統道藏·洞神部·方法類》冊 31，P.53-2。

<sup>92</sup> 《全上古三代秦漢三國六朝文·後漢文》卷 12，P.535-1。



亡，故古代養生家重視呼吸乃想當然耳。古人雖不曉得呼吸是吸進氧氣、呼出二氧化碳來維持新陳代謝，但吐納兼重意味著相信吸氣時攝進對身體有益的精氣，吐氣時排除對身體有害或是不必要的廢氣。以下分呬吹、導引兩方面論述。

吐納行氣同樣是戰國即有的養生法。馬王堆漢墓的古醫書提供了不只一個系統的醫家服氣法，其中也記載屬於吐納一派的功法，例如《卻穀食氣》提到若進行辟穀，身體出現狀況，或者為配合養生而施行的「呬吹」法：

食氣者為呬吹，則以始臥與始興。凡呬，中息而吹。年二十者，朝二十，暮二十，二日之暮二百。年三十者，朝三十，暮三十，三日之暮三百。以此數推之。<sup>93</sup>

呬吹法要在每天就寢前與早上剛起床後進行，施行的次數隨年紀而異，年愈長者吐納次數愈多。年滿二十歲者，早晚各作二十次。每間隔兩天改為只在晚上作二百次，早上則停一回；年滿三十歲的人早晚各作三十次，每間隔兩天改為只在晚上作三百次。其他年齡類推。為什麼年紀愈長的人進行呬吸的次數要愈多呢？推測與隨著人年紀愈長，體內精氣耗損愈多有關，如《素問·上古天真論》女子以七年、男子以八年為階段，腎氣從實盛乃至衰竭。也就是說，行此呬吹法次數愈多，可用來彌補年紀漸長造成的體內精氣缺乏，只是《卻穀食氣》對生命階段的劃分與〈上古天真論〉不同，是以十年作為一個階段。其次，每間隔幾天，需要早上停止呬吹，只在晚上一次進行大量呬吹，其理尚不甚明白。若從其選在就寢前大量呬吹，或許意在讓身體迅疾補充精氣，配合人體睡眠休養的時機而能收納於體內、不致在日間便耗用掉。至於為何早晨不施行、或為何不每日施行，除了攝養有節、毋過與不及的思維之外，可能亦是考量避免影響日常作息。

今人對「呬吹」有數種看法。馬繼興以為，呬吹都是用口出氣、用鼻子吸氣，其中區別在於呬是張口緩慢地呼出暖氣，吹是合口急速地呼出冷氣。<sup>94</sup>杜正勝的

<sup>93</sup> 《馬王堆古醫書考釋·《卻穀食氣》考釋》，P.829。

<sup>94</sup> 《馬王堆古醫書考釋·《卻穀食氣》考釋》，P.826。

看法是：「响吹是呼氣之法，有人說响吹都是呼法，唯有暖冷氣之別，但如果只呼無吸，恐怕不能叫做『食氣』，應該還是一吹一吸的。」<sup>95</sup>孫嘉鴻則根據他的實修經驗，以為「中息」是指吸氣後，在腹中停息片刻，再緩慢呼出，即是今日的腹式深呼吸，並認為此方式較近自然法則，故後世修道者較多採用，類似禪宗的數息法。<sup>96</sup>

《卻穀食氣》的「响吹」法，讓人聯想到六朝仙道養生法中吐六氣治病之法，梁·陶弘景《養性延命錄·服氣療病篇第四》記載：

凡行氣，以鼻納氣，以口吐氣，微而引之，名曰長息。納氣有一，吐氣有六。納氣一者，謂吸也；吐氣有六者，謂吹、呼、唏、呵、噓、呬，皆出氣也。凡人之息，一呼一吸，元有此數。欲為長息吐氣之法，時寒可吹，時溫可呼；委曲治病，吹以去風，呼以去熱，唏以去煩，呵以下氣，噓以散滯，呬以解極。凡人極者，則多噓呬，道家行氣，率不欲噓呬。噓呬者，長息之心也。此男女俱存法，法出於《仙經》。行氣者，先除鼻中毛，所謂通神之路。若天露惡風、猛寒、大熱時，勿取氣。<sup>97</sup>

此處調利用六種吐氣的嘴型來達到治病的效果。就「納氣有一，吐氣有六。納氣一者，謂吸也；吐氣有六者，謂吹、呼、唏、呵、噓、呬，皆出氣也」，推測應是「响吹」法的進一步發展。可知「响吹」當然都是吐氣，因為吸氣都一樣用鼻納氣，不必特別提出。目前已不知《卻穀食氣》中不同的吐氣嘴型，在功效上有何不同，不過可以確定的是，「响吹」與《養性延命錄》的吐六氣有著同樣的邏輯，即其吐氣定然為了祛除病邪。故辟穀而食石葦出現的「首重、足輕、體疹」可以透過响吹法，一方面補養，一方面排疾；而《養性延命錄》的「吹以去風，呼以去熱，唏以去煩」亦同，至於「呵以下氣」則似乎有藉吐氣來導引體內之氣下行的意味。陶弘景特別提到「道家行氣，率不欲噓呬」，蓋噓以散滯、呬以解極，而

<sup>95</sup> 《從眉壽到長生：醫療文化與中國古代生命觀·養形與延年》，P.278。

<sup>96</sup> 孫嘉鴻：〈道教辟穀食氣術初探〉，《嘉南學報》33期（2007），P.313-314

<sup>97</sup> 《養性延命錄·服氣療病篇第四》卷上，《正統道藏·洞神部·方法類》冊31，P.89-2至90-1。



修道者服氣正是要積聚天地精氣以臻於極而練化，因此非必要，不會施行散滯、解極。

除了响吹等利用不同吐氣方式達到不同醫療效果的吐納外，吐納養生法中有時還包含導引的部分。導引有二類，一類指熊經、鳥伸或五禽戲之類，透過肢體動作幫助氣血運行，一類指吐納時帶有的想像，認為可以用意志引導精氣行走身中，到達所需要之處。本文欲討論之導引行氣乃後者。早在戰國時候就已流行導引行氣，如《十問·四問》有云「以志治氣」，就是自覺地以意志控制調整呼吸吐納來達到養生，其中用不少篇幅談到吸氣之道：

吸氣之道，必致之末，精生而不缺，上下皆精，寒溫安生？息必深而久，新氣易守。宿氣為老，新氣為壽。善治氣者，使宿氣夜散，新氣朝最，以徹九竅，而實六腑。<sup>98</sup>

導引行氣與吐納相同，有出有入，保持正常的呼吸，亦即此派功法相信，採用吐納的呼吸方式不會使納入體內的精氣流散，而且排除陳舊之氣才符合養生之理。

「宿氣夜散」指在夜間把體內陳舊之氣排出；「新氣朝最」指利用朝間把天地新生發的新氣納入。「最」為動詞，聚也。這裡說凡是吸氣，必達於「末」。「末」指四肢末梢，如此可使身體上下都充滿精氣，而不令致病之病邪侵入身體——此一說法於往後醫家、道教中依然。為了要能達於四肢，則氣息當然要深長而持久。〈四問〉對於一天之中不同時段的吐納，叮嚀如下：

朝息之治，其出也務合於天。其入也揆彼潤滿，如藏於淵，則陳氣日盡，而新氣日盈，則形有雲光。以精為充，故能久長。

晝息之治，呼吸必微，耳目聰明，陰陰喜氣，中不潰腐，故身無病殃。

暮息之治，深息長徐，使耳無聞，且以安寢。魂魄安形，故能長生。

夜半之息也，覺寤毋變寢形，深徐去勢，六府皆發，以長為極。將欲壽神，

<sup>98</sup> 以上，《馬王堆古醫書考釋·《十問》考釋》，P.914、905。《呂氏春秋·季春紀·先己》有段論述可能與此吐納思維同一來源：「凡事之本，必先治身，蓄其大寶。用其新，棄其陳，腠理遂通。精氣日新，邪氣盡去，及其天年，此之謂真人。」（《呂氏春秋新校釋·季春紀·先己》卷3，P.144）



必以滕理息。<sup>99</sup>

將一日分朝、晝、暮、夜四個階段。對晨間之呼吸，要求每次呼氣時都盡量呼出胸中陳氣，力求排除淨盡；並盡可能吸入空中新鮮空氣令其深入體內而收藏，呼應「新氣朝最」之說。日常白天的呼吸，則要求呼吸輕微，這樣可以增強聽力和視力，並使體內生機旺盛、精神不衰敗，而使練功之人不患疾病。晚間呼吸的要求是：每次呼吸都深長而緩慢，其程度是耳不聞己呼吸之聲，這練習要一直進行到就寢時。深夜，也就是睡眠時，呼吸便要求：是在半夜醒覺時不要改變身體的姿勢，繼續注意呼吸，深長緩慢，宜順其自然、不刻意用力。從後面三個時段的要求來說，基本上就是呼吸要鬆輕緩深，藉由這樣的呼吸來調節生理活動，而非特別吸入什麼精氣。

另外，藏天津市歷史博物館的戰國玉器所載〈行氣銘〉是現存最早的氣功功法文獻，年代早於《馬王堆醫書》，但其吐納導引功法卻複雜過《十問·四問》，蓋為不同於醫家之方仙道一脈，所論甚細密：

行氣，深則蓄，蓄則伸，伸則下，下則定，定則固，固則萌，萌則長，長則復，復則天；天几本在上，地几本在下，從則生，逆則死。<sup>100</sup>

其文字簡略，學者多有探討，多半要自行增補意義，方可通順解釋。李約瑟在《中國科學技術史》提到這段文字，中文從英文翻譯而來，可以看作是西方學者的解讀之一：

呼吸必須（如下）進行。閉住（氣）並使之聚集。氣聚集了就會擴張，擴張了就會下行，下行了就會安定，安定了就會凝固，凝固了就會開始萌發，萌發了就會生長，生長了就會重新被推回（至上部），被推回了就會到達頭頂。在上面它將壓向頭頂，在下面它將向下衝壓。遵行此法者則生，違反

<sup>99</sup> 以上，《馬王堆古醫書考釋·《十問》考釋》，P.908、909-910、911、912。

<sup>100</sup> 原拓片見《三代吉金文存》卷20，P.49。〈行氣銘〉隸定依《從眉壽到長生·養形與延年》，P.273-274。下文杜氏之解釋亦引於此。



此法者則死。<sup>101</sup>

認為吸氣不出，則氣將會往身體四處擴張，氣之擴張最明顯的就是下行，下行之氣凝聚充養，氣又會生長向上而行，最後至於頭部。從釋文看來，氣之上下是同一路徑，但方向相反；〈行氣銘〉所說的氣息循環，不能確定是指氣本身的特性，抑或是人對氣之導引，總之，是要延伸到身體末梢。氣之上下蘊含物極必反的動態觀念，發展到一端之極限，就會運動回另一端，令人想到易理中的陰陽消長。氣下行則安定已經是醫家與氣功理論所習慣之觀念，蓋氣息於身體下行則有收藏之意，表示氣不會浮躁於上半身。所說安定則凝固、凝固則萌發，倒是與第四章第一節論胚胎發育，《洞真九丹上化胎精中記經》云「炁凝為精，精化成丹，丹變成人」的過程有些相似。杜正勝對〈行氣銘〉的解釋亦明晰可參：「銘文先言深吸氣，所吸者天之氣，蓄於身乃伸，指氣長而下；氣在胸肺並不立即吐出，而能下及橫隔、丹田，以抵達足部，於是氣在體內得以定，...氣能定則固，...固之於踵，如樹木之接地氣，遂萌生新氣，新氣增長，再從足跟返回腹、胸、頭而吐還於天。...『天機本在上，地機本在下』，人亦因行氣導引而得以接續天地之氣，二氣遂在人身成一循環。」當是參考《莊子·大宗師》：「古之真人，...其息深深。真人之息以踵，眾人之息以喉。」〈應帝王〉也有「機發於踵」<sup>102</sup>之句，因而設想吸氣時達於足，然後氣又從足部萌生而復還吐出。如果設想呼吸是接續天地之氣，則此套功法當是站立施行。

如此吸氣引達於足的服氣養生法，於漢代可見於《春秋繁露·循天之道》：

鶴之所以壽者，無宛氣於中，是故食（不）冰；猿之所以壽者，好引其末，是故氣四越。天氣常下施於地，是故道者亦引氣於足；天之氣常動而不滯，是故道者亦不宛氣。<sup>103</sup>

或許是《莊子》所記述的服氣法在漢代仍有流傳，或許是漢人對「息以踵」的詮

<sup>101</sup> 李約瑟著；鄒海波譯：《中國科學技術史·煉丹術的發現和發明：內丹》（北京：科學出版社，2011）第5卷，第5冊，P.127）

<sup>102</sup> 以上，《莊子集解》卷2，P.55、73。

<sup>103</sup> 《春秋繁露新注·循天之道》，P.338。

釋。不論原因為何，在在顯示了一致的理路：從《十問·四問》「吸氣之道，必致之末」，〈行氣銘〉「行氣，深則蓄，蓄則伸，伸則下，下則定」乃至《莊子·大宗師》、《春秋繁露·循天之道》，都相信吐納養生必讓氣息導引到身體的末梢，遍布全身。這樣想像精氣通達頭足、或是臻於四肢末梢的步驟，在此類行氣法中是一個必要的部分，至唐代依然，像是孫思邈所撰《備急千金要方·養性·道林養性第二》：

仍可每旦初起，面向午，展兩手於膝上，心眼觀氣，上入頂、下達涌泉，旦旦如此，名曰迎氣。常以鼻引氣，口吐氣，小微吐之，不得開口。復欲得出氣少，入氣多。每欲食，送氣入腹。<sup>104</sup>

可以發現吐納行氣的功法從〈行氣銘〉以下，基本上並無太多變化。而稍有變化的是，孫思邈加入了「出氣少、入氣多」，乃是希望盡量將精氣留在體內，以免事倍功半。

將討論拉回六朝。六朝時對於精氣行於人身的概念略同秦漢，像《太平經·還神邪自消法》云：「人氣亦輪身上下，神精乘之出入。神精有氣，如魚有水，氣絕神精散，水絕魚亡。」<sup>105</sup>而且確實相信意念可以導引精氣：「夫神明精氣者，隨意念而行，不離身形。神明常在，則不病不老，行不遇邪惡。」<sup>106</sup>《黃庭外景經·試說章》也說：「心為國主五臟主，意中動靜氣得行。」<sup>107</sup>即是心意的動靜令精氣可以行於人身。蓋「以志治氣」為行氣法成立的前提，於存思盛行的六朝來說，可說是非常自然的想法。不過，奇怪的是，導引行氣於六朝不甚盛行，但見零星之例。醫家方面，見《諸病源候論·風病諸候上·風身體手足不隨候》記載利用行氣來治療四肢疼悶、不能隨意或腹內積氣的疾病：


床席必須平穩，正身仰臥，緩解衣帶，枕高三寸，握固。握固者，以兩手各自以四指把手拇指。舒臂，令去身各五寸，兩腳豎指，相去五寸。安心

<sup>104</sup> 《備急千金要方·養性第五》卷 27，P.478-2 至 479-1

<sup>105</sup> 王明：《太平經合校·癸部》，P.727。

<sup>106</sup> 王明：《太平經合校·太平經鈔辛部》，P.698-699。

<sup>107</sup> 《太上黃庭外景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.115-2。



定意，調和氣息，莫思餘事，專意念氣，徐徐漱醴泉。漱醴泉者，以舌舐略脣口牙齒，然後咽唾。徐徐以口吐氣，鼻引氣入喉，須微微緩作，不可卒急強作，待好調和。引氣、吐氣，勿令自聞出入之聲。每引氣，心心念送之，從腳趾頭使氣出。引氣五息、六息，一出之，為一息。一息數至十息，漸漸增益，得至百息、二百息，病即除愈。不用食生菜及魚肥肉。大飽食後，喜怒憂患，悉不得輒行氣。惟須向曉清靜時行氣，大佳，能愈萬病。<sup>108</sup>

專心而和緩地專注呼吸，氣息輕緩無聲，吸氣之後想像氣息從腳指頭出，尤以清晨時行氣為佳云云，吐納行氣方式與秦漢時幾無二致。其治病是令全身都充滿精氣，使病邪自然地被排除出去。握固在此就是為了防所服精氣逸出人體。至於以鼻納氣、以口吐氣，則是六朝時才特別說明。<sup>109</sup>事實上，鼻本用於呼吸，口則用於飲食，若非呼吸喘急，平常狀態不應用口呼吸，用口則口中津液乾涸，也不合乎呼吸和緩深長之要求。

六朝仙道方面，《黃庭外景經》的修煉法雖然主要是存思身神與黃庭，其中也納入一些吐納行氣的概念，像開篇的〈老子章〉就說到：「呼吸廬間入丹田，玉池清水灌靈根，審能修之可長存。」提到以鼻呼吸，想像將氣納入丹田，並可配合漱嚥法。另外，值得注意的是《黃庭外景經·璇璣章》，此章雖描述存思之意象，但很可能全章都在講導引行氣：

璇璣懸珠環無端，迅（疑應作玉）牝金籥常完堅，載地懸天周乾坤，象以四時赤如丹，前仰後卑各異門，送以還丹與玄泉，象龜引氣至靈根。<sup>110</sup>

若然，這是吐納行氣於六朝仙道罕見的重要例證。經文說存養精氣要如同龜息一般，和《春秋繁露·循天之道》所說模仿猿、鶴之呼吸類似，模仿的雖是長壽的

<sup>108</sup> 《諸病源候論校注·風病諸候上》卷 1，P.22

<sup>109</sup> 《幻真先生服內元炁訣·調炁訣》特別解釋：「鼻為天門，口為地戶，則鼻宜納之，口宜吐之，不得有誤，誤則氣逆，氣逆乃生疾也。」（《正統道藏·洞神部·本文類》冊 31，P.26-2）意思是鼻所吸納者為天之氣，故宜用鼻吸氣。

<sup>110</sup> 以上，《太上黃庭外景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.114-2、115-2。



動物，實則蘊含效法天地自然法則的意義。此章言人身精氣之運行有如天空璇璣運轉、如環之無端，並不止息；「載地懸天周乾坤」也許是以天地象人身，精氣在頭足之間循環；六朝時候的吐納不免加入煉丹術的想像，如精氣會「赤如丹」，而這樣的循環即是身體「還丹」的過程。

《黃庭外景經·璇璣章》云「前仰後卑各異關」一句特別值得注意，可能是秦漢以來行氣法採用類似小周天循環的最早記載。秦漢時之行氣雖想像在人身上下達於頭、足，但上下的路徑卻是相同的。前引《上清大洞真經·誦經玉訣》服氣存思之循行路線「內九帝下入絳宮，穿尾閭穴，上入泥丸」未必要行於任、督脈才成；但「前仰後卑」顯然具有精氣在身前上行、在身後下行的意味，「各異門」更明言精氣上下通過的門徑不同。編輯於南北朝末的《正一法文修真旨要·服氣訣》則提到若吐納服氣覺得腹悶時，用存思幫忙疏導，其中的路徑亦類似周天循環：

其中初服以臍下澀悶，不須疑怪。悶時，煢和香於靜室，暫絕人喧，寬衣帶，從容四體仰臥，小小閉氣，想氣從五藏中對兩腎下，貼著脊有二穴氣，色白，分為二道，從穴夾脊上至頭，想氣至髮熠熠良久，想氣迴至面下，入五藏，又下至三星，然後下至腳湧泉，了，即以兩手心摩腹三二十轉，及臍下百轉，了，從容四大臥，少時自然舒暢，向來之悶都除也。<sup>111</sup>

服氣的腹悶應是由於精氣聚於腹中不得通所致，故須存想五臟精氣下匯於兩腎，兩腎之精氣再順脊椎兩旁（足太陽膀胱經）而至頭頂，然後從正面下入五臟，精氣循環並不止於回到五臟，再經過三星（生殖部位），達於腳底湧泉穴，方是完整的運行。想像氣至頭髮熠熠良久，乃是與氣至湧泉相對，同為人體的最遠端，使精氣通達全身。但這樣的精氣運行路徑還不是後世所謂小周天循環，其中尚留有五臟精氣的概念，也未表示出丹田、脊後三關、督脈、任脈。據此，小周天功法於六朝仙道中仍未發展出來，而當時對於精氣循環全身已有概略的方向。另外，《黃

<sup>111</sup> 《正一法文修真旨要》，《正統道藏·正乙部》冊 55，P.40-1 至 41-1。

庭外景經·璇璣章》「前仰後卑」的運行方向還是醫家認為氣走任督正常循行的方向；而《正一法文修真旨要·服氣訣》則是氣從兩腎夾脊上至頭頂、迴面而下，同於後世小周天功法路徑，卻與醫家之說恰好相反，這樣不合日常生理的精氣循行方向，以後被稱為「逆轉河車」，顯然也是一種「復反」或「逆則成仙」的實踐。

六朝以下乃至隋唐，導引行氣的記載便逐漸增多。如司馬承禎撰〈服氣精義論〉、《幻真先生服內元炁訣》、《延陵先生集新舊服氣經》及《雲笈七籤·諸家氣法》等書所載服氣法訣，蔚然大出，各有些微不同，或結合存思、或結合胎息，難以列舉。本文所關注的導引行氣可舉《幻真先生服內元炁訣·行炁訣》為代表，以見其傳承與變革：

下丹田近後二穴，通脊脈，上達泥丸。泥丸，腦宮津名也。每三連嚙，則速存下丹田，所得內元炁，以意送之，令入二穴，因想見兩條白炁，夾脊雙引，直入泥丸，薰蒸諸宮，森然遍下毛髮、面部、頭項、兩臂及手指，一時而下，入胸至中丹田。中丹田，心宮神也。灌五藏，卻歷入下丹田，至三星，遍經髀膝脛腓，下達湧泉。湧泉，足心是也。<sup>112</sup>

可以看到原本在《正一法文修真旨要·服氣訣》中用於疏導腹中精氣的存思法在此實為行氣法的主要部分，其運行路徑大體相同，但〈行炁訣〉則以三丹田為運行重點，一如之前第四章討論的身體觀，六朝仙道逐漸將身體器官的重點從五臟逐漸轉移到身體中軸上。所以〈行炁訣〉的功法不再出現二腎，而是從下丹田夾脊而上；也非將精氣臻於頭髮，而是薰蒸上丹田，即腦部泥丸諸宮；精氣降下也先會於中丹田心宮，然後才灌五臟。

先秦時的行氣法多是順其自然即可，但後來的吐納行氣法中我們可以看到主張入氣多、出氣少，或者要閉氣到不行方才緩緩吐氣的要求，想法逐漸從吐故納新轉為盡量將精氣留在體內，表示擔心吐氣時會將體內精氣吐出。既然呼吸有出有入，吐納行氣如何在呼氣時不會將精氣吐出？又，《正一法文修真旨要·服氣訣》

<sup>112</sup> 《幻真先生服內元炁訣》，《正統道藏·洞神部·方法類》冊 31，P.27-1 至 27-2。

云：「凡服日月精華者，即須皆早朝及夜半生氣時，仍須天氣清明。只如內氣，但覺腹空即服，不限時節及行住坐臥也，亦不論日服幾度也。」<sup>113</sup>為何能不限時節及行住坐臥，亦不論日服幾度？如若自然吐納，此一顧慮勢必得解釋圓滿。唐代《幻真先生服內元炁訣·嚙炁訣》便分別出內氣與外氣：

服內炁之妙在乎嚙炁。世人嚙外炁以為內炁，不能分別，何以謬哉！吐納之士宜審而為之，無或錯誤耳。夫人皆稟天地之元炁而生身，身中自分元炁而理。每因嚙及吐納，則內炁與外炁相應，自然炁海中炁隨吐而上，直至喉中，但候吐極之際，則輒閉口連鼓而嚙之，令郁然有聲汨汨然。後男左女右而下納二十四節，如水瀝瀝分明聞之也。如此則內炁與外炁相顧皎然而別也。<sup>114</sup>

行氣所導引的氣乃是「內氣」——身體內本有之元氣，隨呼吸而氣海中元氣亦隨之上下。是以吐納行氣納入多少呼吸的清氣還在其次，最重要的是先要存留隨呼吸之氣而在體內上下運行的元氣。如此更強化了漱嚙的重要性，藉由漱嚙的動作將元氣再度納入身中而無所耗損。吐納行氣的重點不在呼吸的清氣，而是隨呼吸在體內運行精氣。當然，能於早晨或夜半生氣時進行，又可以順便納入天地的生氣，持續存養體內之氣，乃一舉兩得。

關於意念是否真能導引精氣行走。本文以為，也許練功有成之真人確實可以感受精氣達於四肢末梢或足部，但初練者必然無真切的感受，因此若描述吐納時導引氣息至於四肢，顯然帶有想像成分，當與「存思」相似。透過想像精氣在身體的運行或涵蓄，應對吐納行氣有所幫助，不過不像六朝仙道的存思服氣法發展得那麼複雜。此一行氣法唯一使用的存思，是在吐納時想像精氣納入、呼出及行走體內的路徑，而不甚在意精氣的性質與發生的作用。

<sup>113</sup> 《正一法文修真旨要》，《正統道藏·正乙部》冊 55，P.40-2。

<sup>114</sup> 《幼真先生服內元炁訣》，《正統道藏·洞神部·方法類》冊 31，P.26-2 至 27-1。



### 三、閉氣胎息

閉氣與入氣多、出氣少這種存留精氣的想法是吐納行氣法另一方面的發展，與胎息密切相關。如果李約瑟的理解正確，則早於〈行氣銘〉的年代就已經發展出閉氣然後導引的行氣法了。舊云葛洪所撰《神仙傳》有〈彭祖〉一則，歸納許多養生原則，其中有云：

常閉氣內息，從平旦至日中，乃危坐拭目，摩搦身體，舔唇咽唾，服氣數十乃起行，言笑如故。其體中或有疲倦不安，便導引閉氣，以攻其患。心存其身，頭面九竅，五藏四肢，至於毛髮，皆令其存。覺其氣行體中，起於鼻口中，達十指末，尋即平和也。<sup>115</sup>

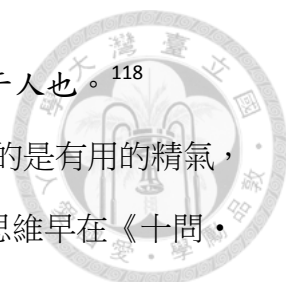
閉氣是吸氣之後閉住氣息，特意使氣息留在身體中，藉由這種方式讓身體吸納收藏精氣。而所謂的舔唇咽唾就是漱嚥，道教認為唾液自有神妙能量，而漱嚥又可以幫助引導行氣。這裡也記述到身體疲倦不安之時，利用閉氣與存思的方法，導引氣息走遍全身，尤其是有疾患的部位，此蓋以為身體之疲倦病痛乃該部位精氣不足或精氣不能達，故以精氣充之、祛除病邪，則能平復，是「生命賴於精神而維繫」此種觀念的實踐。存思法中亦會見到類似的作法，如《正一法文修真旨要·服食忌并治病法》載有：「道士有疾，當閉目內視心，使生火以燒身及疾處，存之使精如髣髴，病即愈。於痛處存加其火，祕驗。」<sup>116</sup>理路相似，只是透過存思來完成。

至於閉氣時間的長短，似乎是漸進增加，越長越好。如梁·陶弘景《養性延命錄·服氣療病篇第四》記載：

從夜半至日中為生氣，從日中後至夜半為死氣。常以生氣時正僵臥，瞑目握固（握固者，如嬰兒之拳手，以四指押拇指也），閉氣不息，於心中數至二百，乃口吐氣出之。日增息。如此身神具，五藏安。能閉氣至二百五十，

<sup>115</sup> 《神仙傳校釋·彭祖》卷1，P.15。

<sup>116</sup> 《正一法文修真旨要》，《正統道藏·正乙部》冊55，P.39-2。



華蓋明（華蓋，眉也）<sup>117</sup>，耳目聰明，舉身無病，邪不干人也。<sup>118</sup>  
使用握固令精氣不散逸，乃強化閉氣的效果。由於希望身體吸收的是有用的精氣，故選擇夜半至日中服生氣，而不在日中後至夜半服死氣。如此思維早在《十問·四問》之「宿氣夜散，新氣朝最」已可見到。這是以一天中的陰陽消長循環來考慮服氣時刻。服氣目的在於養性延命，當施行於天地之氣漸漸生發的時候以求相應，而非氣漸消藏的時候。《神仙傳·彭祖》所言閉氣內息的時段乃從平旦至日中，也類同於此。陶弘景所記錄的閉氣法應該是六朝道教流傳頗為普遍的行氣養生法，《抱朴子·釋滯》載有類似的功法：

初學行氣，鼻中引氣而閉之。陰以心數至一百二十，乃以口微吐之，及引之，皆不欲令己耳聞其氣出入之聲，常令入多出少，以鴻毛著鼻口之上，吐氣而鴻毛不動為候也。漸習轉增其心數，久久可以至千，至千則老者更少，日還一日矣。行氣當以生氣之時，勿以死氣之時也。故曰「仙人服六氣」，此之謂也。一日一夜有十二時，其從半夜以至日中六時為生氣，從日中至夜半六時為死氣。死氣之時，行氣無益也。<sup>119</sup>

服氣入多出少之外，還希望吐氣還要細微至令鴻毛不動。此種思維乃是吐氣欲少的另一種表達，同樣是盡量將生氣留在體內，奪天地之元氣。疑為中晚唐所集成的《延陵先生集新舊服氣經·胎息雜訣》提到胎息要訣：

但徐徐引氣出納，則元氣亦不出也，自然內外之氣不雜，此名胎息。<sup>120</sup>

如此說來，葛洪之胎息法所以要求吐氣細微至令鴻毛不動，就是為了讓口鼻只會徐引外氣出入，而不致牽動體內的元氣。元氣不耗，便可慢慢達成自給自足之胎息。所以練成後，身體中的精氣就會逐步充盈，因此能老者更少，返還嬰兒。

<sup>117</sup> 此注可以商榷。醫家則稱肺為華蓋，因為肺是五臟中位置最高者。《道樞·黃庭篇》卷 7 亦云：「肺主乎氣者也，是為華蓋焉。其下通于命關，其上貫乎神廬。氣或不通，則鼻塞矣。於是存其白元靜調六氣，可以革壅滯矣。白元者，何也？肺之真氣也。」（《正統道藏·太玄部》冊 35，P.237-1）服氣顯然應該與肺更為相關。

<sup>118</sup> 《養性延命錄·服氣療病篇第四》卷下，《正統道藏·洞神部·方法類》冊 31，P.89-2。

<sup>119</sup> 《抱朴子內篇校釋》卷 8，P.136-137。

<sup>120</sup> 《延陵先生集新舊服氣經·胎息雜訣》，《正統道藏·洞神部·方法類》冊 31，P.9-2。



《抱朴子·釋滯》與陶弘景說法不同之處在於，陶弘景將此視為「服氣療病」的養生法；葛洪不以此閉氣為服氣法，直接說是「胎息」，而且是仙道重要修煉法門之一：

欲求神仙，唯當得其至要，至要者在於寶精、行炁、服一大藥便足，亦不用多也。…其大要者，胎息而已。得胎息者，能不以鼻口噓吸，如在胞胎之中，則道成矣。<sup>121</sup>

嬰兒在母腹內並不存在口鼻呼吸，是以所謂「胎息」法，就是模擬自己如在胎胞之中，希望最終能返還到「胎息」的原始狀態。<sup>122</sup>葛洪以為此乃「行氣」之至要，亦即修煉胎息是充養身體精氣最佳的方式；再配合房中之術，可使精氣不漏；待得精氣盈滿，服上等仙藥則修仙之事畢矣。胎息的邏輯可見於《太平經·太平經鈔辛部》：

請問胞中之子，不食而取氣？在腹中，自然之氣。已生，呼吸陰陽之氣。守道力學，反自然之氣。反自然之氣，心若嬰兒，即生矣。隨呼吸陰陽之氣，即死矣。<sup>123</sup>

嬰兒之所以能不食，就是因為在胎中乃是稟自然之氣；可是一旦出生開始呼吸，就是分化成陰陽之氣。此種說法頗有先、後天呼吸的意味，蓋認為呼吸「陰陽之氣」即是有相對分別，一進一出，生命就是落於形下，所以主張要返回嬰兒不加分別的「自然之氣」狀態。「反自然之氣」反映了道教返元歸根思想，但〈太平經鈔辛部〉所載並未解釋如何心若嬰兒，以及心若嬰兒與反自然之氣的關聯何在。

這個疑慮或許可以由《老子想爾注》來解決。《老子想爾注》注「專氣致柔能嬰兒」云：

嬰兒無為，故合道。但（凡人）不知自制，知稍生，故致老。謂欲為柔致

<sup>121</sup> 《抱朴子內篇校釋》卷 8，P.136。

<sup>122</sup> 唐代所撰《太清調氣經》言嬰兒之胎息狀態：「鼻長引氣，口滿即咽，然後一吐，須少，每引須多。夫服氣之道，本名胎息。胎息者，如嬰兒在母腹中，十箇月不食而能長養成就，骨細筋柔，握固守一者，為無思慮故，含元氣之故。忽出母腹即吸納外氣，有啼叫之聲，知乾濕飢飽者，即失元氣也。」（《正統道藏·洞神部·方法類》冊 30，P.835-1）

<sup>123</sup> 《太平經合校·太平經鈔辛部》，P.699。



氣，法兒小時。<sup>124</sup>

衰老的原因在於自我意識逐漸增長，自我意識的刻意有為對生命之戕害已見前述章節討論；對比於「知稍生」的認知、智識漸漸生發；嬰兒卻無此自我意識，無知無慮，純以自然應對。我們不禁想到《管子·心術上》描述的有道之君也類似這樣：「其處也，若無知；其應物也，若偶之。」當然，嬰兒在道家還代表精氣飽滿，見《老子·55章》言「含德之厚，比於赤子」、「未知牝牡之合而全作，精之至也」。所以「心若嬰兒」、「法兒小時」是意識運作的方式要如同到道家所推崇的嬰兒境界一般無為；「為柔致氣」大約是說心若不強使氣，就可以慢慢充養自身精氣。精氣飽滿和無為應物的關係，可參考《淮南子·原道訓》云：「氣為之充，而神為之使也」、「恬然則縱之，迫則用之。其縱之也若委衣，其用之也若發機。」<sup>125</sup>精氣既盈滿，物來則神應，如機關被觸發，應該就是嬰兒之生命無為合道的表現。

由上文之疏通，則原本是服氣法之一的「胎息」亦隱含走向虛靜其心以養氣的工夫論理路。此說有證乎？前引《延陵先生集新舊服氣經·胎息雜訣》除了述說實際運作胎息的訣竅，同篇另外也談到心理上的訣竅：

胎息之妙，功在無思無慮，伴合自然。心如死灰，形如枯木，即百脈暢、

關節通矣。若憂慮百端，起滅相繼，欲求至道，徒費艱勤，終無成功。<sup>126</sup>

依這裏的提示來看，胎息不是強行閉氣所能達到的。胎息之「胎」不僅僅點出不以口鼻呼吸，更重要的，是意識要模擬乃至復反嬰兒胎中狀態所表現的無思無慮。凡人憂慮百端，干擾生理不得自然，則求道無功；相反地，當人的意識能夠不起，道教認為生命活動自然回復本來百脈暢、關節通的狀態，如此修煉胎息便能漸漸接近復歸嬰兒的目的。

從第四章第四節論意志已知，醫家與六朝仙道都認為意志乃精神出入的關鍵，只是仙道更傾向意志不屬先天精神，隱然蘊含否定自我意識作用的可能。這

<sup>124</sup> 《老子想爾注校箋》，P.13。

<sup>125</sup> 《淮南鴻烈集解·原道訓》卷1，P.40、42。

<sup>126</sup> 以上，《延陵先生集新舊服氣經·胎息雜訣》，《正統道藏·洞神部·方法類》冊31，P.9-2。



種否定自我意識之刻意作為，至六朝仙道晚期或唐代的胎息法中，則更為明顯。六朝仙道論述中，早有先驅，例如《神仙傳·欒巴》居然出現反對導引、吐納的論調：

士大夫學道者多矣，然所謂八段錦、六字氣，特導引、吐納而已。不知氣血寓於身而不可擾，貴於自然流通，世豈復知此哉！雖日宴坐，而心驚於外，營營然如飛蛾之赴霄燭，蒼蠅之觸曉牕，知往而不知返，知就利而不知避害。…故學道者，須令物不能遷其性。冶容曼色，吾視之與嫫母同。大廈華屋，吾視之與茅茨同。澄心清淨，湛然而無思時，導其氣，即百骸皆通。抱純白，養太玄，然後不入其機，則知神之所為，氣之所生，精之所復，何行而不至哉！<sup>127</sup>

認為導引、吐納都是無端擾動氣血，乃是多此一舉，氣血當令其自然流通。另外，若心意識不能內守，為外物所誘、為思慮所亂，雖身體終日宴坐，實際卻無效益。學道必先澄心清淨、湛然無思，如此氣血自然流通，乃可修仙。與《延陵先生集新舊服氣經·胎息雜訣》的主張若合符節。可能撰於南北朝的《高上玉皇胎息經》，經文雖短卻為後世道教所重。經名「胎息」，乃是指引胎息之要訣，經文有云：

知神氣可以長生，故守虛無以養神氣。神行即氣行，神住即氣住。若欲長生，神氣相注。心不動念，無來無去，不出不入，自然常在。<sup>128</sup>

言神、氣互相牽動，故神若住身則氣亦住身。然則胎息要訣就是心守虛無，亦即心不動念、自然常在，那麼神氣也就能夠保全。六朝仙道的胎息觀念上承秦漢道家養氣，下啟唐宋胎息法，則六朝仙道作為內丹學之過渡階段，其銜接密切可見一斑。

<sup>127</sup> 《神仙傳校釋·欒巴》卷5，P.195。

<sup>128</sup> 《高上玉皇胎息經》，《正統道藏·洞真部·本文類》冊2，P.302-2。





#### 第四節 存思

存思也稱存想。存，為意念持續進行想像；想或思，是想見其形。存想方術之運用，起源理應甚早，中外的先民在占卜、預知、降靈、施行巫術中均已運用，觀諸《楚辭·九歌》即可見巫者恍惚中想像與神靈交感的畫面，《禮記·祭統》載：「齋（齋）者精明之至也，然後可以交於神明也。」<sup>129</sup>或漢代之「祠竈」等，均與存想相關。然秦漢神仙之術除《太平經》存思五臟以治病外，仍少見存思法的直接記載，直至魏晉道教論述方才大行其道。若慮及上節所言導引行氣中含有想像精氣流行，甚至餐六氣時也帶有想像成分，那麼秦漢之存思或許早蘊含在服氣法中，<sup>130</sup>到了六朝道教則獨立出來且作為主要修煉法門。在六朝道教中所謂的存想，就是閉目想像體內外諸神、諸景，以求統御諸神、修煉成仙。存思有思內境，亦有思外境，有存本身之神，也有想身外之神，但行法中往往內外兼具。

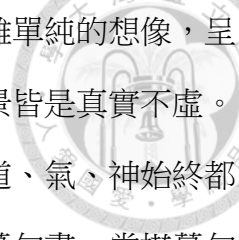
存想不僅是長生修仙的方法，還是道教施行法術能夠有效的途徑，如《抱朴子·地真》說：「吾聞之於師云，道術諸經，所思存念作，可以卻惡防身者，乃有數千法。如含影藏形，及守形無生，九變十二化二十四生等，思見身中諸神，而內視令見之法，不可勝計，亦各有效也。」<sup>131</sup>《靈寶无量度人上品妙經》卷一仍存南朝晉時《度人經》內容，言行道之日，香湯沐浴、齋戒、叩齒、禮拜之後，「閉目，靜思身坐青、黃、白三色雲炁之中，內外翳冥，有青龍、白虎、朱雀、玄武、獅子、白鶴，羅列左右，日月照明，洞煥室內，項生圓象，光映十方，如此分明」，<sup>132</sup>此即存思自身如同仙人，不僅雲氣神獸圍護，頭項亦發圓光，如此誦經或修行方具神效。直至今日，道教中的齋醮科儀中要召役鬼神、奏達天庭、拘斬妖魔等，也仍須憑藉存想以達成，捨此無由通神。

<sup>129</sup> 《重刊宋本十三經注疏·禮記注疏》卷 49，P.832-1。

<sup>130</sup> 亦可參林永勝撰：〈六朝道教三一論的興起與轉折——以存思技法為線索〉，《漢學研究》26 卷 1 期，P.71-72。

<sup>131</sup> 《抱朴子內篇校釋》卷 18，P.297。

<sup>132</sup> 《靈寶无量度人上品妙經》，《正統道藏·洞真部·本文類》冊 1，P.3-2。



何以存想會發生效力，可藉以修煉成仙？乃因存想早已脫離單純的想像，呈現的是道教信眾內心的宗教體驗，他們相信所存想的神靈、場景皆是真實不虛。一般的感官礙於肉體凡胎，無法感受內外諸神、天地精氣，但道、氣、神始終都在；若有真人、天師能揭示形象、開導真相，心靈之眼便可描摹勾畫。當描摹勾畫得越來越栩栩如生，表示諸神、諸景逐漸與己相應，也代表凡人的身體正在逐漸轉化，因此感官才會提昇感通。

為討論方便，以下分為二小節：第一小節談存思服氣及五臟精氣在體內流動的邏輯。第二小節談存思身中與身外之神透顯的思維。

### 一、存思服氣與五臟氣行

六朝時，存想法成為當時上清一系主要的內在修煉工夫。纂集早期上清派修行經訣而成的《上清握中訣》卷上記載，在正式修行之前，須先朝四極、步五星。朝四極者，隨四季不同，所朝方位、存想與誦念的咒語便異：

春一東向視歲星象在肝中，祝曰：太歲元神木公九元陽華玄元，盡來入身。

夏一南向視熒惑星象在心中，祝曰：南上元神火陽四光重離丹火，來入丹房。

秋一西向視太白星象在肺中，祝曰：西上太玄金精七道玉元二帝，氣回胎腦。

冬一北向視辰星象在腎中，祝曰：北玄紫辰金車水元龍胎化靈，來入一身。

甲子日、八節日一向真人存鎮星象在脾中，祝曰：太極九真流康陰根飛一華蓋，來入泥丸。<sup>133</sup>

除內視星象存於五臟，祝禱的內容也表達納入五方五星的五行精氣，藉由精氣入身，人的身體從平凡轉為神聖。為搭配五行中的土，此處並不如醫家一般別立「常夏」，而是配以特定干支、節令。可以清楚看到此一步驟仍有依照特定時、空而服氣的痕跡，只是其重點轉為存想。

六朝所出現的服氣之法，分為服體外之氣和服體內之氣；體外者有服五牙、

<sup>133</sup> 以上，詳見《上清握中訣》卷上，《正統道藏·洞真部·本文類》冊4，P.253-2至254-1。



紫氣、霧氣、五方靈氣、日月星辰光芒及精華等法，體內者也有服五臟氣與元氣等。不論何種服氣法，都非先秦單純的吐納，且通常和存思結合，已於前一節談服氣時言之。

然而存思在六朝仙道中的運用不只如此。《上清握中訣》列出「服日氣法」、「服月精法」後，有小註：「若天陰，可於寢室存之。山林中旦夕恒行。」意謂著此一系的道經不再關注身體實際的吐納呼吸，因此是否面對日月、或是時間氣候是否合宜也不會構成問題，例如陶弘景所編纂的《真誥·協昌期第一》收錄數種服日月光芒法：

太虛真人南嶽赤君內法曰：以月五日夜半時，存日象在心中，日從口入也，使照一心之內，與日共光，相合會畢，當覺心暖，霞暉映驗。

東卿司命曰：先師王君昔見授《太上明堂玄真上經》。清齋休糧，存日月在口中，晝存日，夜存月，令大如環。日赤色，有紫光，九芒；月黃色，有白光，十芒。存咽服光芒之液，常密行之無數。若不修存之時，令日月還住面明堂中，日居左，月居右，令二景與瞳合炁相通也。此道以攝運生精，理和魂神，六丁奉侍、天兵衛護此上真道也。<sup>134</sup>

前一條云夜半時存日象，雖言「服」，實則不必親眼對日，但存思日象從口入心即能服之。而日、月的形象亦非肉眼所見者：從後一條可看到日為赤色，射出九道紫色光芒；月為黃色，射出十道光芒，此乃將日、月象徵化，近乎具有力量的圖騰；九芒、十芒除了陽數窮於九、陰數窮於十的意義外，應該也有簡化以便存思的用意。至於所謂存思服日月光芒能令六丁天兵衛護，一方面可以視作修煉仙道乃神靈所欽贊喜悅之事，一方面也推測是服日月光芒令身體轉變得更具神聖性。

存思的發展運用不只是克服外在環境之不便，作為仙道修煉的法門，其效力甚至可以取代實際的操作。載於《上清握中訣》卷中的服日芒法與上面《真誥》的引文同出一系，雖註云「當以平旦東向，日中南向，哺時西向」，但實際上只需

<sup>134</sup> 以上，《真誥·協昌期第一》卷9，《正統道藏·太玄部》冊35，P. 81-2、81-1。

「直存心中有日象，大如錢，赤色，紫光九芒，從心上出喉，至齒間，未出齒而迴還胃中」。<sup>135</sup>「直存」者，直接存想心中有日，連想像太陽進入身體都可以省略；而所謂的「服食日芒」，乃是由心上出至喉齒間，再從喉齒間進入胃中，可能存想時會配合漱嚥，此外全在想像中就可以完成。有趣的是，服日月光芒可以「攝運生精、理和魂神」，然而若未親對日月吐納，只憑存想，到底攝進什麼日月光芒？何以日月可以和眼瞳合炁相通？若從考慮六朝仙道的身體觀，即可知仙道以為人之胚胎發生已稟九天之氣，而人身體系正如縮小的宇宙，身中自有日月，依《老子中經·第三神仙》，雙目就對應日月；<sup>136</sup>又，前引《上清大洞真經·誦經玉訣》亦云「想左目出日，右目出月」。上節所談吐納、胎息還說到體內自有先天元氣，可以自足。若然，人之一身始終連結、相應天地，只要知道方法、虔誠專注，即可修煉；不過，效用如何尚與心念專一之程度、體內精氣之多寡有關。

這種純以存思操作的行法於唐代仙道亦可見，標誌出仙道修煉的內化。唐代孫思邈兼擅道、醫，旁及佛教，所言存思調氣即純是自我想像，不向外求：

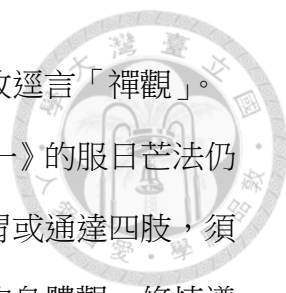
作禪觀之法。閉目存思，想見空中太和元氣，如紫雲成蓋，五色分明，下入毛際，漸漸入頂；如雨初晴，雲入山，透皮入肉，至骨至腦，漸漸下入腹中，四肢五藏皆受其潤；如水滲入地若徹，則覺腹中有聲汨汨然。意專思存，不得外緣。斯須即覺元氣達於氣海，須臾則自達於涌泉。則覺身軀振動，兩脚蹠曲，亦令牀坐有聲拉拉然。...<sup>137</sup>

這裡的存思調氣沒有實際的服氣，但存想也與服氣有同樣的效果，會覺腹中因服氣而有聲；若元氣達於湧泉，甚至身體會自然震動，如此現象與當代一些氣功如外丹功、自發功等當可互參。又，其攝取元氣與當下時空無涉，然而存思之景中，人身與天地連通無礙，而且人身受納元氣的狀態，就如同自然界山河大地接受雲雨滋溉，此番描述可以佐證本文之觀點。另外，存思觀想其實與佛教禪觀不同，

<sup>135</sup> 《上清握中訣》卷中，《正統道藏·洞真部·本文類》冊4，P.263-2。此服日月芒法，亦見於《真誥·協昌期第一》、《登真隱訣·遜二》，文字詳略小別，引文取描述最為完整者。

<sup>136</sup> 《雲笈七籤·三洞經教部·老子中經》卷18，《正統道藏·太玄部》冊37，P.299-2。

<sup>137</sup> 《備急千金要方·養性·調氣法》卷27，P.483-1至483-2。



後文將另外談及，但或許與佛教禪觀要求「不得外緣」相似，故逕言「禪觀」。

即使六朝仙道已可將存想取代實際操作，《真誥·協昌期第一》的服日芒法仍要求存想日芒在身體中依一定的路徑運行，不會直接從心降至胃或通達四肢，須先入喉齒，宛如真的服食，才降至胃。意味著六朝仙道有清晰的身體觀，修煉遵循身體的功能系統。胃乃受納與消化的所在，即使服氣、服芒仍舊由胃先來承納、運化，經過轉變的精氣如同煉過之丹藥可為人體接受，之後再送至五臟、全身。藉由存想來修煉，有點類似心想事成，氣是怎麼匯流至身、身中諸神是何形貌而坐鎮何處，存想得清楚就可以採納精氣、驅使諸神；但前提是存想的方式、步驟、形象都要正確無誤。存想的關鍵在於形象性與規範性，與道相應、天人感通在此不是抽象不可言說的境界，而是嚴謹得一絲不苟的藍圖體系。

除了存想服日月光芒精華，仙道也會存想體內五臟進行修煉。道教早期經典《太平經》已記載存思五臟：「入室思存，五官轉移，隨陰陽孟仲季為兄弟，應氣而動，順四時五行天道變化以為常矣。失氣則死，有氣則生，萬物隨之，人道為雄。故立五官，隨氣而興，天道因氣飛為雄。真人積氣，聚神明，故道終常獨行，萬民失氣故死。」<sup>138</sup>此處的五官當即五臟之神。天道變化有四時五行，不同的節令，時氣不同，故存思五臟須配合時序。存思自身五臟為何與天道變化有關？關於大小宇宙的相應，《太平經·齋戒思神救死訣》這樣說：

天地自有神寶，悉自有神精光，隨五行為色，隨四時之氣興衰，為天地使，以成人民萬物也。夫天地陰陽之間，莫不被其德化而生焉。…四時五行之氣來入人腹中，為人五藏精神，其色與天地四時色相應也。

「天地自有神寶」一段指天地間自有令萬物生化成長、賦予萬物精氣的中介與材質，可說是以氣論來詮解《老子·51章》的「道生之，德畜之，物形之，勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德」，故說此中介「為天地使，以成人民萬物」。此一中介或材質其實就是天地中四時五行之氣，乃不斷與萬物交流循環的自然之氣，《太平

<sup>138</sup> 闕題，《太平經合校·戊部》，P.309。

經》又稱之為「神精」，見氣與神不分也。經中將神精神格化，有形有象如人一般：

此四時五行精神，入為人五藏神，出為四時五行神精。其近人者，名為五德之神，與人藏神相似；其遠人者，名為陽歷，字為四時兵馬，可以拱邪，亦隨四時氣衰盛而行。<sup>139</sup>

遊於天地之中則為神靈，有名有字，驅逐邪氣；當神精入於人身，便形成體內五臟神。五臟精神由天地神精而來，因之其形式、行止也常與天道變化相應。所以李養正說：「人體內五臟神與四時五行神相類相通。這便是早期道教所相信的『心神合一』論。...早期道教所相信的心神合一論，更吸取了陰陽五行說，將人體五臟配木火土金水五德，認為人體內外諸神因其五行屬性而相類相通。」<sup>140</sup>

既然五臟精神常與天道相應，為何又需要存思？蓋「萬民失氣故死」，《太平經·乙部·以樂卻災法》認為人之所以患疾、衰亡，肇因於失氣：

夫人神乃生內，返遊於外，遊不以時，還為身害。即能追之以還，自治不敗也。追之如何？使空室內傍無人，畫象隨其藏色，與四時氣相應，懸之窗光之中而思之。上有藏象，下有十鄉，臥即念以近懸象，思之不止，五藏神能報二十四時氣，五行神且來救助之，萬疾皆愈。男思男，女思女，皆以一尺為法，隨四時轉移。<sup>141</sup>

道教認為人體內各部分皆有神居，神在身體康健，神去凶病降生。之所以失氣，是因為人身之神遊於外，顯然指人的感官、意識、精力往往投向外界，身體能量空虛，此相當於傳統養氣工夫論中，因體氣而動心或是因情志而放心的宗教性詮釋。精神投射於外本是生命活動不可避免的情況，然而「遊不以時，還為身害」，即沒有節制、沒有順天道變化而遊外，將造成生命的損耗，也就是生病的緣由：

真人問曰：「凡人何故數有病乎？」神人答曰：「故肝神去，出遊不時還，目無明也；心神去不在，其脣青白也；肺神去不在，其鼻不通也；腎神去

<sup>139</sup> 以上，《太平經合校·戊部·齋戒思神救死訣》，P.292。

<sup>140</sup> 李養正：《道教概說·早期道教·早期道教的神學理論基礎》（北京：中華書局，2001），P.50-51。

<sup>141</sup> 《太平經合校·乙部·以樂卻災法》，P.14。



不在，其耳聾也；脾神去不在，令人口不知甘也；頭神去不在，令人眩暈也；腹神去不在，令人腹中央甚不調，無所能化也；四肢神去，令人不能自移也。」

此處以「神精，其性常居空閑之處，不居汙濁之處也」來解釋神精外遊，以汙濁和清淨相對立，要信徒樂處空閑之所，潔淨其心：「欲思還神，皆當齋戒，懸象香室中，百病消亡；不齋不戒，精神不肯還反人也。」<sup>142</sup>懸象存思，即是以意念引導神返其宅。所以透過存思，一方面追還遊外之神「萬疾皆愈」，一方面也練習操控身神「自治不敗」。

依《太平經·乙部·以樂卻災法》的記述來看，當時的存思修煉通常配有所存思「神精」的圖像，修行者一邊看著圖像，一邊進行存思。而從「男思男、女思女」來看，經中存思神精以追還其身的方術並不涉及陰陽和合的觀念。既然具有「拱邪」、「追還身神」之功能，故「神精」表現為乘馬的一群神將，其形象「隨其藏色，與四時氣相應」，詳細作法見〈齋戒思神救死訣〉：

其法為其具畫像，人亦三重衣，王氣居外，相氣次之，微氣最居內，皆戴冠幘乘馬，馬亦隨其五行色具為。其先畫像於一面者，長二丈，五素上疏畫五五二十五騎，善為之。東方之騎神持矛，南方之騎神持戟，西方之騎神持弓弩斧，北方之騎神持鑲盾刀，中央之騎神持劍鼓。思之當先睹是內神已，當睹是外神也，或先見陽神而後見內神。<sup>143</sup>

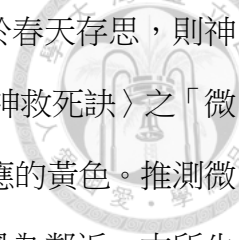
亦即所繪存思之神像有三重服色，顏色須按照五行休王的規則。據隋·蕭吉撰《五行大義》所云：

五行體休王者：春則木王，火相，水休，金囚，土死；夏則火王，土相，木休，水囚，金死；六月則土王，金相，火休，木囚，水死；秋則金王，水相，土休，火囚，木死；冬則水王，木相，金休，土囚，火死。<sup>144</sup>

<sup>142</sup> 以上，《太平經合校·乙部》，P.27-28。

<sup>143</sup> 《太平經合校·戊部·齋戒思神救死訣》，P.292-293。

<sup>144</sup> 隋·蕭吉：《五行大義》卷2，收入殷夢霞、王冠選編：《古籍佚書拾存》（北京：北京圖書館，267



能了解《太平經·齋戒思神救死訣》中王氣、相氣的應用：若於春天存思，則神像當以木所對應的青色最外，其次為火所對應的赤色。〈齋戒思神救死訣〉之「微氣」當即《五行大義》之「死氣」，最內一層服色理當是土行對應的黃色。推測微氣是死氣的理由有二：一、以春天木為王氣為例，火、土與木最為鄰近，木所生為火，相氣也，木所剋為土，為死氣。二、顏色分內外三重，由外而內理應循同一生剋方向，即木生火，火生土是也。《白虎通義·五行篇》：「五行所以更王何？以其轉相生，故有終始也。木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。是以木王，火相，土死，金囚，水休。」<sup>145</sup>可知五行休王是進一步詮釋五行生剋而來，推展之邏輯便是以相生為序。前舉《太上靈寶五符序·太清五始法》亦可為證，其云服東方青牙提到「思肝氣正青，赤神侍之，黃氣養之」，正合乎五行休王說春時木王、火相、土死也。

為什麼同時要存思三重服色或三種五行之氣？本文揣想與五臟之間的生剋平衡有關。五臟分五行，因此互有生剋影響，節令影響到的，不只是當令的臟氣，也牽連到其他臟氣的盛衰，所以會一同存思以調理。這是否也是要畫上二十五位神將（例如五臟各有五行休王的關係，五乘五得二十五）的原因，還不得而知。至於存思的步驟，〈齋戒思神救死訣〉並沒有詳述，想為祕傳，此云「亦須得師口訣示教之」。

《太平經》雖言存思五臟神，但現存內容並未詳述身體內部的觀想。早期道經真正描繪存思身中內景的，仍當屬《黃庭經》系統。經中所述五臟功能、精氣運行等景況，就是提示存思之內容。存思可分為動靜兩個層次：靜態者便是專注於人身某些部位，想像該部位神靈的形貌名字，藉由與身中神靈的聯繫，強化器官的功能，如《黃庭外景經·常存章》云：「常存玉房神明達，時念太倉不饑渴。」<sup>146</sup>玉房可能指頭部的洞房宮或丹田宮，時常存思腦部之泥丸神，令神智通達；太倉

---

2003) 冊 2, P.183。

<sup>145</sup> 《白虎通疏證·五行》，卷 4, P187-188。

<sup>146</sup> 《太上黃庭外景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10, P.114-204。





為胃之別名，時常存思胃部之神，可以止飢而辟穀。而單純靜態存思的記載較少得見，六朝所行存思法通常都具有動態的想像，依照特定順序想像精氣遊走各處臟腑、種種運作變化。舉《黃庭內景經·肝氣章》為例：

上合三焦下玉漿，玄液雲行去臭香，治蕩髮齒鍊五方。取津玄膺入明堂，下溉喉嚨神明通。坐侍華蓋游貴京，飄飄三清席清涼。五色雲氣紛青蔥，閉目內眇自相望，使諸心神還自崇。<sup>147</sup>

肝氣相應於五行之木，故其氣青蔥翠綠。此法配合身體吞嚥津液的感覺，在嚥津的同時閉目內視，存思肝氣之走向與作用：先行至頭部與三焦會合，可以使頭髮牙齒健康堅固；而吞嚥玉漿（津液）則會帶肝氣下行，下行順序從玄膺（喉中）至明堂（喉下）、華蓋（肺）、貴京（心），讓肝氣與五臟五色之氣相交滋養，則三帝（上、中、下三丹田之神）便沐浴於肝氣中而得清涼。

《黃庭內景經·瓊室章》則另以地理與氣候來比擬精氣在體內器官繞行之境況：

長谷玄鄉繞郊邑，六龍散飛難分別。…但當吸氣錄子精，寸田尺宅可治生。…專閉御景乃長寧，保我泥丸三奇靈，恬淡閑視內自明，物物不干泰而平。<sup>148</sup>

長谷一說指鼻腔，一說指穀道、大小腸；玄鄉應為黑色之腎；郊邑言盤繞於五臟六腑之體腔外沿。將外界地理氣候比擬人體內部，出入之精氣與腎相通，猶如天之六氣流行圍繞五臟六腑周流不息，此即是服氣時須配合存思攝入精氣的圖象，文中所謂「御景」是也。與上文談孫思邈存思調氣一樣，小宇宙類通大宇宙，天道之運行同樣也在人體中進行，透顯出修煉符應天地的意義。至於「內自明」或許是想像體內充滿精氣而光明徹照，亦可能是描繪存思修煉所體證到，內視體內光明一片的境界。凡存思之法有所謂見身內或五臟光明徹照者，都是希望透過身中充滿精氣，以達到祛除身中雜穢、轉化身體的目的，而光明則是最便於想像的

<sup>147</sup> 《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.112-1。

<sup>148</sup> 《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.110-1。



清淨狀態。

和後來上清派所發展的複雜存思步驟不同者，在於《黃庭經》另外標舉「恬淡」，亦即主張不干外務、收視反聽，以恬淡的態度來進行存思，對於存思時身體所起的變化，應該也要恬淡看待。經文「恬淡閑視內自明」呼應《莊子·人間世》云「瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止」<sup>149</sup>的心齋意義；《管子·心術上》也說到：「虛其欲，神將入舍。掃除不潔，神乃留處。」<sup>150</sup>是以，身中光明還可指稱虛而清明的境界。後來唐宋以下內丹學的修行方式分出修性、修命二條途徑，修性一脈主張修煉應回歸道家清靜無為，此種態度於《黃庭經》已然存在。

若問到道教存思法與醫家觀念是否亦有交集？茲可舉《老子中經·第四十二神仙》為例：

常以庚申之日申時，被髮，西南首申地偃臥，縱體瞑目，念肺正白潤澤，光明中有芝草，莖大如小指，其中空而明，下與心相連，其中有青赤氣，上下交通，出心入肺之中，念之至下晡時止。肺者，人之天也；心者，人之日也。日氣上出如赤丹之精，未嘗有之時，人須得此氣以生耳，失此氣者則死矣。名曰自然之道，道通神靈矣。<sup>151</sup>

道教中言庚申日為三尸神上天向司命報告人之過失的日子，<sup>152</sup>其實也就是天門開啟，天人交通的時候，故於此日修煉存想，事半功倍。《老子中經》要修行者想像肺氣如金之白色，有中空芝草連通至心，其中有氣上下交通。言「人須得此氣以生耳，失此氣則死矣」，表示一般時候人的心肺同樣有精氣相通，故云「自然之道」。此說亦可見於《靈樞·邪客》談宗氣：「五穀入於胃也，其糟粕津液宗氣，分為三隧。故宗氣積於胸中，出於喉嚨，以貫心脈，而行呼吸焉。」<sup>153</sup>然則《老子中經》

<sup>149</sup> 《莊子集解·人間世》卷1，P.36-37。

<sup>150</sup> 《管子·心術上》冊2，卷13，P.62。

<sup>151</sup> 《雲笈七籤·三洞經教部·老子中經》卷19，《正統道藏·太玄部》冊37，P.315-2至316-1。

<sup>152</sup> 見《抱朴子·微旨》：「又言身中有三尸，三尸之為物，雖無形而實魂靈鬼神之屬也。欲使人早死，此尸當得作鬼，自放縱遊行，享人祭酹。是以每到庚申之日，輒上天白司命，道人所為過失。（《抱朴子內篇校釋》卷6，P.114）」

<sup>153</sup> 《黃帝內經靈樞譯解·邪客》，P.488。



存思心肺宗氣相通，意在輔助人體宗氣之運行。

又，南北朝所出道經《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》除了運用五行類像、五藏藏神等觀念來存思服氣：「夫肺者，兌之氣，金之精，其色白，其象如懸磬，其神如白獸。肺生魄，化為玉童，長七寸，持杖往來於肺臟。」<sup>154</sup>「常以七月、八月、九月望旭旦，西面平坐，鳴天鼓七，飲玉漿三，然後瞑目，吸兌宮白氣，入口吞之，以補咽之損，以正白用，以致玉童餞，則神安思強，氣全體平，百邪不能殃之，兵刃不能害之，延年益壽，名飛仙耳。」<sup>155</sup>也將五臟氣行與身體聯繫起來，根據身心表現情況，運用六氣或補或瀉，宛如醫家診斷與治療：

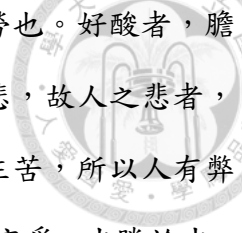
肺合於大腸，上主於鼻。故人之肺有風則鼻塞也。色枯者，肺乾也。人鼻庠者，肺有蟲也。人之多怖者，魄離於肺也。人之體白點者，肺微也。人之多聲者，肺強也。人之不耐寒者，肺勞也。人好食辛者，肺不足也。人顏色鮮白者，肺無惡也。人大腸鳴者，肺氣壅也。…且肺者，秋之用事。秋三月，天地氣明，肅殺萬物，雀臥雞起，用安至精，公施抑怒改息，兩相形長，秋之道也，逆之則傷肺。<sup>154</sup>

「肺合於大腸，上主於鼻」、「人好食辛者，肺不足也」都與醫家之說相合；「秋三月」一段明顯改自《素問·四氣調神大論》：「秋三月，此謂容平。天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也。逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少。」<sup>155</sup>六氣的數目恰好搭配五臟與膽，不過，當論及膽時，由於醫家對膽並無太多討論，是以此經之撰作者即自行發揮：

夫膽者，金之精，水之氣，其色青，其象如懸瓠，其神如龜蛇，化為玉童，長一尺，戟其手奔馳於膽臟。…膽合於膀胱，上主於毛髮。毛髮枯者，膽損也。髮燥者，膽有風也。無懼者，膽洪大也。顏貌青光者，膽無他惡也。

<sup>154</sup> 《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》，《正統道藏·正乙部》冊 57，P.502-2 至 503-1。

<sup>155</sup> 《黃帝內經素問譯解·四氣調神大論》，P.15。



爪甲乾者，膽虧也。毛焦者，膽熱也。無事汨出者，膽勞也。好酸者，膽不足也。…夫膽乘陰之氣，秉金之精，故主於殺。殺則悲，故人之悲者，金生於水，目中墮汨。夫心主火，膽主水，火主辛，水主苦，所以人有弊者，即言辛苦，故為水火二氣相背，則火得水而煎，陰陽交爭，水勝於火，故目汨出汨類也，苦而出，故名曰汨。夫悲啼號泣，其稱聲苦者，為汨出於膽，而以苦為詞也。膽水也，而主於陰；目明也，而主於陽。陰從陽，故從目出。常以孟月端居，正思北吸玄官之黑氣，入口九吞之，以補嚙之損，以食龜蛇之味，飲玉童之漿，然後神治體和，顛不能犯，邪莫之向，膽氣所致也。<sup>156</sup>

引文關於膽的功能與相應，幾乎都非醫家之通說。《內經》並不言膽屬五行中何者，若依第四章《黃庭內景經》論膽，膽屬木與火，而這裡卻說膽為金之精、水之氣。醫家言腎主水、膀胱與腎相表裡，《素問·六節藏象論》云肺之華在毛、腎之華在髮、肝之華在爪，〈宣明五氣〉中五藏化液是以肝為淚，以上諸般在醫家理論中皆不與膽相關，而《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》皆歸於膽。另外，由於只能用五方、五行去配置服氣，於是膽之存思服氣亦用北方玄官之黑氣，不得不與腎重複，蓋取意於膽神如龜蛇，即北方玄武也。

以上存思內景的情況亦透露六朝仙道身體觀自成系統，與存思法對身體認知進行的改造。醫家向來認為人體自然知道如何運作最為自然，毋須加以干涉，人所能調整的是外在的行止，應符合外在季節氣候的變化。然而仙道的想法與醫家大相逕庭，主張透過存思五臟，集中意念來導引身體精氣運行，使生命素質更加提昇。《老子中經·第四十八神仙》所言便不僅是輔助身體運行，還可說道教是將人對自身外在肢體的控制延伸到身體內部，希望能以意念控制內在的臟腑與精氣：

腎者，元氣之根也。常思腎間白氣上升至頭中，下至足心，十指之端，周行一身中，十二遍而止，手足皆熱，可以不飢、不渴、不寒，令人不老，

<sup>156</sup> 《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》，《正統道藏·正乙部》冊 57，P.506-1 至 506-2。



白髮復黑，兆常念行之。<sup>157</sup>

這樣由頭部腦宮至足心湧泉、還及於手指末梢的腎氣循行，或許改良自上節所談過的吐納行氣法，運行體內元氣來裨益己身，如《莊子·大宗師》提到的「真人之息以踵」<sup>158</sup>。像這樣的存思法是讓人體內的精氣能更正確、更順暢地依照他們所相信的天道來進行。

不過，醫家雖不藉存思修煉長生，卻基本肯定存思法的力量。中唐以後所撰的《黃帝內經素問遺篇·刺法論》認為疾疫乃是人身精氣失守，致使鬼神乘虛而入：「人虛即神遊失守位，使鬼神外干，是致夭亡。」此乃原始思維的民間信仰，但與現代醫學所說免疫力下降，才讓細菌、病毒有機可趁而生病，邏輯大同小異。既然得病是巫術方面的原因，那麼想防止得病也得用巫術處理之：

欲將入疫室，先想青氣自肝而出，左行於東，化為林木。次想白氣自肺而出，左行於西，化作戈甲。次想赤氣自心而出，南行於上，化作焰明。次想黑氣自腎而出，北行於下，化作水。次想黃氣自脾而出，存於中央作土。五氣護身之畢。以想頭上，如北斗之煌煌，然後可入於疫室。<sup>159</sup>

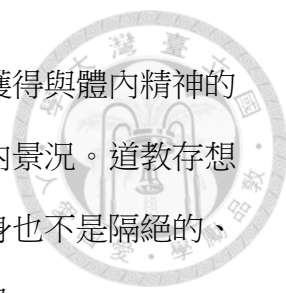
亦即要守住人身精神，使外邪難入，故爾藉存思五臟精氣從體內而出，相應五行化為實質性的屏障，用以抵禦病疫。此處顯然運用了仙道的存思法，以存思指揮精氣，並且強化精氣的特性。在身體周圍依方位、顏色布下五行；加上北辰為天帝之居、北斗乃掌司命，連結了天地的中心，此一作法即是在身體周圍用象徵符號構成類似宇宙的神聖場域。在這種存思護身法裡，想必也蘊含了此身為己所掌控的信念。

道教存思的體內圖象並非物質臟器的現實樣貌。道教吸收醫家許多論述，絕不會不明白人體構造是何樣貌，但他們相信精神上、宗教上的圖象比現實物質樣貌更為符合生命的真相。只是一般人心神耗散、去原初之道遠矣，與神明隔絕，

<sup>157</sup> 《太上老君中經》卷下，《正統道藏·太清部》冊 46，P.236-2。

<sup>158</sup> 《莊子集解·大宗師》卷 2，P.55。

<sup>159</sup> 以上，《黃帝內經素問遺篇·刺法論下》卷 3，《正統道藏·太玄部》冊 36，P. 380-1、379-1 至 379-2。



亦無法內觀。唯有透過修煉，鍛鍊心神、積累天地精氣，終能獲得與體內精神的感通，完全把握自身生命，而且實現（或證明）道經所述的體內景況。道教存想以求生命的真相，不是單獨的個體，而是複雜的整合系統；人身也不是隔絕的、純物質身體，而是天人合一、與神明感通的形氣神交融無間之身。

六朝仙道修煉重視存思，隱然意謂人對於自己的身體日用而不知，因此無法好好寶愛其身；透過存思之法，可以讓意識思維與身中諸神連通，真正的瞭解身體、發揮潛能，成為自己真正的主人。當然，存思更重要的意義則是依據仙道的身體觀，建構一套憑藉意識就可以修身成仙的內在修煉法，重新連結意識與身神，清楚感知一身有神、身中有道。六朝仙道期盼的是，當修煉成就，臻於神明的清明智識可以一窺身體之奧祕並轉化之，而達到真正的生命自由。此雖非傳統的心性修養工夫，卻不妨說是一種另類的「志至焉，氣次焉」之邏輯。

## 二、存思身神以天人感通

六朝道教相信身中有神，因為精氣乃人結精孕胎時稟賦於天，精氣不僅分化、長成身體器官，也造出身中諸神。道教徒存思內景除了令外馳之精氣回歸自守，或導引五臟、精氣運行，以求調養健康、使修煉更為有效外，更具有存思身神來重新認識、掌握及轉化身體的意義。《太平經》、《黃庭經》之後，存思身神的方法愈趨繁複，形成獨特的存思法術，而且成為六朝仙道修煉方法的主流。

我們已知六朝服氣法，往往結合存思，想像藉身外之精氣或神靈助己修煉，存思法中象徵化的日、月、星等亦可以神格化。本文在此藉存思二十四星神為例，說明存思法身內、身外之神感通可以相關又歧出，發展成不同的脈絡。東晉所出《上清大洞真經·誦經玉訣》教人存思二十四星，星中各有一人皆如嬰兒之狀並裸體無衣纓，從虛空中降回繞一身之外，謂：

口吸二十四星一息炁，咽津二十四過，時覺吞一星從口徑至臍中；又覺星光映照於一腹之內，洞徹五藏；又存星光化為二十四真人，並口吐黃炁如



煙，以布臍中，鬱鬱然洞徹內外，良久，用「呼」字吐息。<sup>160</sup>  
這是要人採天上星神之精氣充盈身中，精氣入於身中一樣化為神靈，以示內外均同，由二十四真人吐氣以養丹田。在陶弘景《真誥·協昌期第三》亦提到存思二十四神，不同的是，此神原在於人身，上中下各部中皆有八神：

三八景二十四神，以次念之亦可，一時頓存三八亦可。平旦存上景，日中存中景，夜半存下景，在人意為之也。

此八景二十四神，第四章已言及，乃身中二十四個主要部位所化之神，合併則是完整之人體，存思八景便是掌握一身，故《真誥》引《苞玄玉籙白簡青經》云：「不存二十四神，不知三八景名字者，不得為太平民，亦不得為後聖之臣。」<sup>161</sup>

二十四星神、八景二十四神，二者一在天上、一在體內，看似不同系統，出於晉世的《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》則將之聯繫相通。此經認為天上有三一帝皇元氣所分出的二十四氣結虛生成真人：

太微天中有二十四炁，混黃雜聚，結炁變化，有時忽爾而分，覺然而生也，化炁中生有二十四真人，結虛生成，不由胞胎，皆三一帝皇之炁所致，分道變化，託玄立景矣。

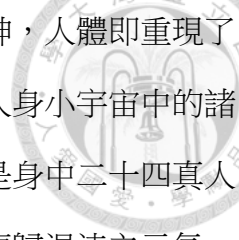
同樣的，修行者不須由天上採入星光，身中本有稟生來之元精所分化的二十四真人：

復有二十四真人，亦體中玄炁精靈所結而造致，分化而造萬也，若雲輶既致，合炁晨景，以登太微，太微二十四真人俱與身中神明合宴於混黃之中，共景分於紫房之內，託形炁於千塗，迴老艾以反嬰，改死籍於北酆，受長存乎帝鄉，出入玉清，寢止太微。<sup>162</sup>

<sup>160</sup> 《上清大洞真經·誦經玉訣》卷 1，《正統道藏·洞真部·本文類》冊 1，P.796-1。

<sup>161</sup> 《真誥·協昌期第三》卷 9，《正統道藏·太玄部》冊 35，P.73-1。

<sup>162</sup> 以上，《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》，《正統道藏·正乙部》冊 56，P.199-1。《上清太上開天龍蹻經·黃帝請問南君訣》卷 1 大約出於漢末，言氣化流行而生成天地，亦有天上二十四氣生人身二十四體的說法：「三清天中玄、元、始氣，以三合五，化為八景神，各生八方，而為二十四帝者。上為三清二十四宮，紫虛仙府，降為四梵，四八化生，各為三界二十四宮，普為一天二十四氣內生人身二十四體。故此三元三部八景二十四帝，帝各三元，元各五神，



因此天上由元氣分化生出星宿之神，身中由元精分化出器官之神，人體即重現了天地的造化。如前文所言，道教中認為道通一氣、一氣分化，人身小宇宙中的諸神與大宇宙的天地諸神本質無別，故當人修煉成仙，其表徵便是身中二十四真人與天上二十四真人「合宴於混黃之中」——此即身中諸部位都復歸混沌之元氣，自然就是「回老艾以反嬰，改死籍於北酆」。

由此而論，即便人的心智尚未明於天道，其身中之神卻是道的顯現，人身本身就具有修煉成仙的潛力：

早期道教認為人體本身也是個小天地，是大天地的縮影。人體內也有「君」和四時五行諸神，而且與天神是相類相通的。

這種人在天地中，天地亦在人體中；神在天上，神亦在體中；「天君」在天庭，而「心」亦為人體內之「君」，「念心思神，神悉自來到」（卷九十六），「專心善意，乃與神交結」（卷九十八）。<sup>163</sup>

所以《老子中經·第二十六神仙》即說：「子欲為道，當先歷藏，皆見其神，乃有信，有信之積，神自告之也。」<sup>164</sup>「歷藏」即是存思五臟。此經以為人若不知天道，就無法真正有效修煉，如此思維是仙道中「知道」方能「得道」的體現。然則何由「知道」？不像煉丹術求之於外，觀察事物變化；人由道氣所生，身中自有神通於天，因此先要存思五臟，直到意識與五臟之神感通，自然會理解如何修煉。六朝道教的存思可說是依據於意識能與神感通、身神與天神合一的雙重信念而開展的。<sup>165</sup>

六朝仙道存思內景之法以上清派為大宗，上清派中三大法門，其一見於《上清大洞真經》，為存思三十九位尊神入身共化元氣，反覆出入己身，逐漸纏繞凝結，

---

合為三百六十神。...故生一天三百六十日，一月三百六十時，一地三百六十名山，一人身中三百六十骨也。」「三元各有二十四帝，上為二十四真，中為二十四神，下為二十四生。三元八景，品族生神，合中九宮，八十有一，通生諸天八十一分，普生諸地八十一域，內生人身八十一關節也。」（《正統道藏·正乙部》冊 56，P.711-1 至 711-2）但從玄、元、始三氣合五行而化，可知乃是另外一套氣生化天地萬物的系統。

<sup>163</sup> 李養正：《道教概說·早期道教·早期道教的神學理論基礎》，P.49、50。

<sup>164</sup> 《雲笈七籤·三洞經教部·老子中經》卷 18，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.309-1。

<sup>165</sup> 還可參石田秀實：《氣·流動的身體》，P.178。



混成帝一君，此帝一君即為道體，吐徊風之氣入人身，使身變化。<sup>166</sup>此種修煉帝一君的存思修行方式，可溯源至《黃庭內景經》及《老子中經》，即類似育養體內仙胎或真人子丹。其餘二門，一是存思頭部九宮中的「雌一」，包括金華雌一洞房宮神太素三元君及其眷屬黃素中央元君、紫素左元君、右素白元君為主，兼及「雄一」中央黃老君、左無英公子、右白元君；一是守三一——人身三丹田，上元泥丸宮、中元絳宮、下元丹田命宮之神，存思天上三元帝皇與我身中三元之神相合。關於上述上清派存思法門的論述，主要見於《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》、《洞真太上素靈洞元大有妙經》。<sup>167</sup>本節主旨不在全面介紹存思法門，但藉由對存思之探討，呈顯六朝仙道存思法運作的理路及特色。限於本文篇幅，此處只舉存思丹田守宮之神為例。

存思丹田亦有存思三丹田或擇其一以存思等等不同方式。若以存思上丹田神為成道真諦者，陶弘景纂集早期上清派諸經訣而便於修行的《上清握中訣》卷下記載之〈蘇君傳行事訣〉所述最為精要：於立春之日夜半，先存想兩眉間最淺的「守寸」中，左邊青房之神，右邊紫戶之神，手並執流金鈴，三呼其名而祝禱；其次存想再深一層的「明堂」中，左有明童真官、中央有明鏡神君、右有明女真官；再存想更深的洞房中，左有無英君、右有白元君。<sup>168</sup>訣中對於「明堂」中明鏡神君的描述尤為仔細，這部分的存思是此術的重點：

頭形並如嬰兒，著綠錦衣，腰帶四赤玉鈴，口銜赤玉鏡，長跪坐向外，口並吐赤炁，貫我身令匝，及閉目微咽之。又使鳴玉鈴，吐鏡赤光萬丈，須

<sup>166</sup> 參《正統道藏總目提要》0006條，P.11-12。

<sup>167</sup> 參《正統道藏總目提要》1301、1302條，P.1272-1274。關於上清經系中三種主要修持法門的內容，還可參蕭登福著：《六朝道教上清派研究·試論道教內神名諱源起——兼論東晉上清派存思修煉法門》，P.175-182。

<sup>168</sup> 梁丘子注《黃庭內景玉經註·靈臺章》：「《大洞經》云：兩眉間...卻入一寸為明堂宮，左有明童真君，右有明女真官，中有明鏡神君；卻入二寸為洞房，左有無英君，右有白元君，中有黃老君；卻入三寸為丹田宮，亦名泥丸宮，左有上元赤子，右有帝卿君；卻入四寸為流珠宮，有流珠真神居之；卻入五寸為玉帝宮，有上清神母居之；其明堂上一寸為天庭宮，上清真女居之；洞房上一寸為極真宮，太極帝妃居之；丹田上一寸為玄丹宮，中黃太一真君居之；流珠上一寸為太皇宮，太上真君居之。」（《正統道藏·洞玄部·玉訣類》冊11，P.209-1至209-2）



史赤炁繞身，變成火，燒身內外，同光如一。因三呼名字，叩齒九通。<sup>169</sup>道經中身中神的形象往往面如嬰兒，以呼應復歸嬰兒、生命初始與道相應的先天狀態；也含有有返老還童、長生不老的意象。此處所服嚙之氣不來自外在，而是由身中神靈所吐，也就是這套法術純然相信身中神靈的威力，再次驗證仙道存思法「人身自有道，不假外求」的信仰。再者，此處存想貫繞全身的赤氣變為火，將全身內外燒徹，乃表現全身充滿精氣後進行轉化的過程。用火而非用水來轉化，顯示道教對於光明、陽神的崇拜。存火焚身是六朝仙道存思常用之法，如：

又夜恆存赤氣，從天門入周身內外，在腦中變為火以燔身，身與火同光，如此存之，亦名曰「鍊形」。（《神仙傳·王真》）

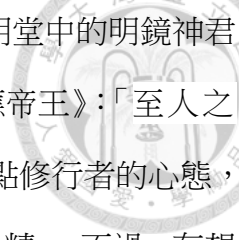
道士有疾，當閉目內視心，使生火以燒身及疾處，存之使精如髣髴，病即愈。於痛處存加其火，祕驗。（《正一法文修真旨要·服食忌并治病法》載鳳剛口訣）<sup>170</sup>

雖是存思而生火，但火必有其來源，以示其力量。《正一法文修真旨要·服食忌并治病法》的火用五臟相應五行的概念，故內視屬火之心而藉其臟氣生火。《神仙傳·王真》之火由天上赤氣入於腦宮，經腦宮轉變而來；《蘇君傳行事訣》之火亦由腦中明堂宮明鏡神君所吐赤氣所化，二者或承自相近之法脈。焚身燒疾與《蘇君傳行事訣》、《神仙傳·王真》的焚身煉形邏輯類似，而後二者更為徹底，是用神聖之火燒毀身體中濁穢的部分，直到全身都融合於赤光赤氣，也就不再具有世間凡人形而下之軀。本文之前已討論過，焚身煉形可能淵源於煉丹術，取其淬鍊還丹的意象。

至於呼名祝禱，有喚起身中神與意識溝通連結的意思，且名稱亦具有力量，此乃巫術重要原理。明童真官、明女真官形象為一男一女，加上一名玄陽，一名微陰，代表人身中陰陽相對相成的力量不言可喻。守寸中的青房之神名「正心」、

<sup>169</sup> 以上，詳見《上清握中訣》卷下，《正統道藏·洞真部·玉訣類》冊4，P.267-1至267-2。

<sup>170</sup> 以上，分見《神仙傳校釋·王真》卷6，P.189-190；《正一法文修真旨要》，《正統道藏·正乙部》冊55，P.39-2。



紫戶之神名「平靜」，頗有修行需以正心、平靜為入門的意味。明堂中的明鏡神君名照精、字四明，則寓含鑑照事物之意，讓人聯想到《莊子·應帝王》：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」<sup>171</sup>提點修行者的心態，尤其要鑑照身中能令生命藉以生生活動、甚且轉化提昇生命的「精」。不過，存想中呼喚的神名對修行者來說並不只是提示修行的象徵意義而已，道教相信此乃真切存於頭部的神靈，可以說以存思法修煉，需要「神明」智識為能存思之主體，而腦中或身中所居之「神明」為所存思的對象，存思法之能、所其實一體兩面。仙道在此處將修煉應有的心理或生命特質神格化，身中之神同時也象徵天道賦予生命之德，蘊含生命若循本有之德而修行，即可能歸返於元氣、道而成仙。

三丹田一併存思的代表性例證，可舉《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》所說存守三元真一法術。三元者將身體分為上、中、下三部，三處主宰各有職掌：上元丹田泥丸宮鎮守「泥丸、面、目、口、舌、齒、兩耳、鼻上所居之宮，毛髮之境」，中丹田絳宮鎮守「筋骨、五藏、血肉之境」，下丹田命門宮鎮守「四支、津液、骨髓、百竅、腸胃、膀胱之府」。所謂三元是身體三大部分的中央。此經看身體並非以位置的上中下來分，而以頭為一大部分，身體內部的五臟、血肉、筋骨為一大部分，其餘六腑、四肢、津液骨髓與體表百竅為第三部分，由此又可印證仙道對身體的獨特觀點：即五臟、筋骨、血肉是屬於身體的基本組成；其他部分則是後來生成，像是六腑輔助五臟，四肢為軀幹之延伸；而上清一系又對頭部則特別重視。

雖三部中各有諸多器官，卻毋須一一存思各部諸神，蓋此經已將諸神功能整合，只需存思三丹田中主、輔之神。此經所言上丹田位在比「明堂」、「洞房」更深一層的泥丸宮，其中有泥丸天帝赤子：

上元赤子居在泥丸宮中，華蓋之下。泥丸天帝上一赤子，諱玄凝天，字三元先，一名伯無上，一名伯史華，位為泥丸天帝君，治在上一宮，其右有

---

<sup>171</sup> 《莊子集解》卷2，P.75。



帝卿一人坐相對，是我齒舌腦之精神昇化而忽生也，上一為帝卿君，諱肇勒精，字仲玄生，一名起非，一名常扶。

輔神帝卿君與主神泥丸天帝君的來源不同，前者為身中器官之精氣、後者為身中稟賦、連通天上之精氣，如上元輔神是頭部重要器官齒舌腦等之精神所化，乃形成人身器官後才化生；而上元主神則是生命之初即在，稟天上天帝之氣而同在，故號為「天帝」、名為「玄凝天」，又頭為三元之首要，故字「三元先」。

類似的情況，中丹田之神為丹皇君，可能襲自傳統心為君主的觀念：

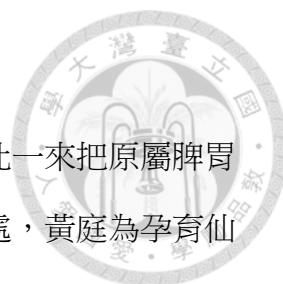
絳宮心丹田宮中，一元丹皇君處其中。中一丹皇，諱神運珠，字子南丹，一名生上伯，一名史雲拘，位為絳宮丹皇君，治在心宮。其右有輔皇卿一人，是五藏之精神合炁結化而忽生也，入絳宮為輔皇中卿，諱中光堅，字四化靈，一名幽車伯，一名董史華，此二人共治絳宮心中。<sup>172</sup>

其輔神輔皇卿為五藏之精神結化者，不過從其字「四化靈」，推想其實只有肝、脾、肺、腎四臟之精氣，心之精氣則同於天上丹皇君。丹皇諱字也透露其中意義：名「神運珠」可知是指心意識之心神推動精珠運轉，表示意念導引精氣運行；字「子南丹」或許挪用自六朝初期道經中常見的體內真人子丹。丹者赤色，南方為火，名字甚符合心絳宮的屬性。

下丹田命門宮之神名為始明精，字元陽昌，與《老子中經》的說法相似，明顯就是先天元精的神格化；命門的輔神保鎮弼卿則是生殖器官的精氣所化，與黃庭元王相對照，前者用於生人，後者用於成仙：

命門下，一黃庭元王處此宮中。下元嬰兒，諱始明精，字元陽昌，一名嬰兒胎，一名伯史原，位為黃庭元王。其右有保鎮弼卿一人，是陰莖精炁白珠津液之守神，乃結精迴煙昇化而生，忽然成人，位為弼卿也，入在丹田宮弼卿，諱歸上明，字谷下玄，一名奉申伯，一名承光生。此二人共治丹

<sup>172</sup> 《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》，《正統道藏·正乙部》冊 56，P.201-1



田下元宮中。<sup>173</sup>

稱為黃庭元王，一名嬰兒胎，是襲自《黃庭經》的系統。但如此一來把原屬脾胃區域之「黃庭」移到下丹田命門位置。命門為生命初始藏精之處，黃庭為孕育仙胎煉丹之所，二者功能實相映照，且黃庭又過於靠近中丹田絳宮，故而推測因此取消了原本黃庭的功能，直接與命門合併。這也意謂仙道中以脾胃為重的修煉系統被以命門為重的修煉系統所取代。<sup>174</sup>

〈太上大洞守一內經法〉說三丹田中的主神乃「炁結為精，精感為神，神化為嬰兒，嬰兒上為真人，真人昇為赤子，此真一也」<sup>175</sup>，由氣而精而神，乃第四章討論過的道教認為生命形成的順序，天地之「氣」凝結為生命原初之「精」，由「精」來啟動發生生命，遂構成生命整體樣貌，所謂「神」也。當然，在道經中，「神」確確實實是具有形象的神靈。由嬰兒上為真人，真人昇為赤子，是身中神的層級逐漸提昇，也是生命層次從生理至心理、臻至精神完全感通於天的進化。

存思法在六朝仙道中最为看重之修煉法，影響遍於當時仙道體系，存思的運用還與其他修煉法、方術，甚至宗教有所關聯、交涉，延伸形成存思法多種樣貌之運用。約出於東漢末，傳為魏華存所傳三十六經之一的《太上玉珮金璫太極金書上經·太極金書祕字三元九真陽符》言九天魂精祕音內諱玉珮陽符，書符服食內思身中神，即可通九天之氣或仙真，助人成仙，是存思法雜入符籙的運用。鬱單无量天、上上禪善无量壽天、梵監天，這三天主上元丹田明堂泥丸宮；兜術天、不驕樂天、化應聲天，這三天主中元洞陽絳宮丹田宮；梵摩迦夷天、梵寶天、波梨答想天，這三天主下元玄谷陰極丹田宮。九天之由來可見《呂氏春秋·有始覽》：

天有九野，…何謂九野？中央曰鈞天，其星角、亢、氐。東方曰蒼天，其

<sup>173</sup> 以上，均見於《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》，《正統道藏·正乙部》冊 56，P.200-2 至 202-1。

<sup>174</sup> 林永勝認為，存思的部位從早期受醫家身體觀影響而建立的五臟神系統，轉變為以上中下三丹田為核心的三宮系統，並在與戰國秦漢時流行的三一信仰結合後，在六朝道教中產生三一之說的修煉傳統。參氏撰：〈六朝道教三一論的興起與轉折——以存思技法為線索〉，《漢學研究》第 26 卷第 1 期，P.67-102。

<sup>175</sup> 《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》，《正統道藏·正乙部》冊 56，P.200-2。

星房、心、尾。東北曰變天，其星箕、斗、牽牛。北方曰玄天，其星婺女、虛、危、營室。西北曰幽天，其星東壁、奎、婁。西方曰顛天，其星胃、昴、畢。西南曰朱天，其星觜、參、東井。南方曰炎天，其星輿鬼、柳、七星。東南曰陽天，其星張、翼、軫。<sup>176</sup>

九天本為平鋪全天的分野之說，但在《太上玉珮金璫太極金書上經·太極金書祕字三元九真陽符》中顯然將之改成至少上下三層的天界，而名稱仿自佛教傳說中的三界二十八天，<sup>177</sup>則至為顯明。

另外，上節已看到存思法中亦可能涉及房中術，然而上清派基本上禁止實際的性交，故存思法中也有轉化的方法，和仙道的服食發展出服氣法類似，變成一種「虛化」的性交法。<sup>178</sup>《太上玉珮金璫太極金書上經·玄真洞飛二景寶經》的存思之法前半段服日月芒，類前文存思服氣所舉之例，只是存日月在身體外，僅光芒如弦而入口；後半則存思日月中有玉女口吐氣液盡入我口：

又存日月中央有女子，頭巾紫巾，朱錦帔裙，自稱太玄上真丹霞玉女，諱纏旋，字密真，口吐赤氣，彌滿日月光芒之間，令與芒霞並注，盡入我口，我咽之，存女亦口吐之，行之九十咽畢。存覺令日月之景，親薄我面上，令玉女之口置我口上，使氣液來下，入於口中，...<sup>179</sup>

與《黃庭經》漱嚥的作法相比，多出玉女顯然含有陰陽調和的意象。此經相信，存思玉女親傳氣液而行之咽津，要比單純服氣咽津來得有用。以存思之男女合氣、陰陽二氣相交來代替實際的行為，去房中術已遠，蓋存思與玉女合氣，較為簡便

<sup>176</sup> 《呂氏春秋新校釋·有始覽》卷 13，P.657-658。

<sup>177</sup> 三界二十八天指欲界六欲天：四天王天、忉利天、須焰摩天、兜率陀天、化樂天、他化自在天；色界的四禪十八天：梵眾天、梵輔天、大梵天、少光天、無量光天、光音天、少淨天、無量淨天、遍淨天、福生天、福愛天、廣果天、無想天、無煩天、無熱天、善見天、善現天、色究竟天；無色界的四無色天：空無邊處天、識無邊處天、無所有處天、非想非非想天。佛經中關於二十八天的記載，可見唐·于闐沙門實叉難陀譯：《地藏菩薩本願經·忉利天宮神通品》卷上（《大正新脩大藏經》冊 13，No.0412，P.777 下）。

<sup>178</sup> 可參龔鵬程著：《道教新論（二集）·道教的性質》，P.41-43。

<sup>179</sup> 《太上玉珮金璫太極金書上經·玄真洞飛二景寶經》，《正統道藏·洞真部·本文類》冊 2，P.547-2 至 548-1。



易行，又可以不涉感官情欲；<sup>180</sup>而且存思玉女來合氣，更符合天人相合的思維——一諱纏旋，字密真，即見是精氣的形象化——然則有形象之神靈豈非比無形象之精氣更容易把握！天道不再虛無縹渺，落實而化身為神靈的形象。存思外在之神靈者，其目的大抵如此。

〈玄真洞飛二景寶經〉續云：「太玄玉女將下降於子，與之語話，太玄玉女亦能分形為數十玉女，任子之驅使也。此積感結精，化生象見，精之至也，感之妙應也」<sup>181</sup>。所謂「積感結精，化生象見」就是存思日久，天地精氣乃依其存思而積累，在自身中從無形無象凝聚成為有形有象。藉由充足的能量與適當的運用方式，讓自身之精神與天地精氣所化之神祇感通相應，正是存思法的要義所在。「積感結精，化生象見」恰可作為體內臻於「神明」方可長生的宗教性解釋。道教所謂「神明」是神祇，同時也可表示清明之智識，因此存思體內神明現形，正雙關著存思是清明心境透過道經教導而習得的對身體內外正確的理解，唯有清明之心正確理解，才能夠相應於道所化現的大、小真實宇宙。

各存思法中關注的神靈略有不同，但均是道、元氣、日月、星辰等先於或同於宇宙存在的神格；抑或是道教信仰中職掌生死壽夭命運之有司。且舉《上清握中訣》卷中「守玄丹法」的太一真君為例，說明六朝道教神靈在身內、身外的性質。此法請上清中黃太一真君臨身。請神之前，先有北斗紫氣充身，並且迎來日象，等玄丹宮中環境足夠神聖完備，方可想像真君駕臨：

去諸思念，先存北極辰星，出一紫氣如弦，來下入玄丹宮，須臾滿宮溢出，外匝身，通洞與紫氣合體。又存日忽飛來入宮，在紫氣中晃晃然，乃存上清中黃太一真君，從北極紫氣中來，入日中坐，服色名字把執，悉如前。

因三呼位號名字。忽存我入在太一前，再拜稽首，問道求仙。因乃咽紫氣

<sup>180</sup> 然至唐代，房中術仍有配合存思者，如孫思邈所述：「仙經曰：令人長生不老。先與女戲，飲玉漿（玉漿，口中津也），使男女感動。以左手握持，思存丹田中有赤氣，內黃外白，變為日月，徘徊丹田中，俱入泥垣，兩半合成一團，閉氣深內，勿出入，但上下徐徐咽氣。情動欲出，急退之。此非上士有智者不能行也。」（《備急千金要方·養性·房中補益第八》卷 27，P.489-2）

<sup>181</sup> 《太上玉珮金璣太極金書上經·玄真洞飛二景寶經》，《正統道藏·洞真部·本文類》冊 2，P.547-2 至 548-1。

三十過，咽液三十過。又存北斗魁中，出一赤氣如弦，直入來玄丹宮。於是真君與我，共乘日入行赤氣道中，上詣魁中寢，注想令分明，於是仍以寢，即有真感。其非夕時，亦當但存太一在玄丹宮，并出紫氣以繞身，及咽之也。...<sup>182</sup>

迎請真君來問道求仙後，也隨真君共乘日順赤氣入於北斗魁星中就寢。《黃庭內景經·脾長章》有句「可用存思登虛空」，可見想像自身登天，是六朝時存思修煉常用者，只是未必如此複雜。存思自身精神於夜間常居於天上北斗中，日間則存思太一真君常鎮於玄丹宮，就等於晝夜都在修行。

存思神靈之法多半附帶其他現實應用，例如「守玄丹法」可用於治病：「若項間色色寒者，惡氣入，當急卧，臨目存玄丹太一真君，以火鈴煥而擲之，令惡炁即出耳外，火光亦隨之炯炯，以照映一身，良久平復。」<sup>183</sup>這段描述看起來是「守玄丹法」存思神靈之火可用於驅邪，不過「項間色色寒」正是外感風寒的初期徵兆之一，<sup>184</sup>就古人來說，並不分別病氣與邪氣，感染疾病正是因為邪氣侵體，所以治病也等同驅邪。

玄丹宮是腦部九宮之一，據《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上道君守元丹上經》：「玄丹宮在丹田之上，正方一寸，紫房綠室，朱煙滿內，其中有泥丸太一真君，治玄丹之宮。太一真君貌如嬰兒始生之狀，坐在金床玉帳之中，著紫繡錦衣，腰帶流火之鈴（流火之鈴者，無質而赤光，動之聲聞十萬里，蓋上清中太一真人之寶鈴也），左手把北斗七星之柄，右手把北辰之綱（北辰者，北極不動之星，謂之為辰綱也），正坐玄丹宮向外，左右無侍者，所以名之為太一真君也。」<sup>185</sup>玄丹宮中鎮守的泥丸太一真君與天上北極的上清中黃太一真君同名，此時雖無「理一分殊」的見解，但道教中向來認為道通一氣、一氣分化，故坐落在人身小宇宙

<sup>182</sup> 《上清握中訣》卷中，《正統道藏·洞真部·玉訣類》冊4，P.257-1。

<sup>183</sup> 《上清握中訣》卷中，《正統道藏·洞真部·玉訣類》冊4，P.257-1至257-2。

<sup>184</sup> 「太陽中風，陽浮而陰弱，陽浮者，熱自發，陰弱者，汗自出；嗇嗇惡寒，淅淅惡風，翕翕發熱；鼻鳴，乾嘔者，桂枝湯主之。」、「太陽病，項背強几几，及汗出、惡風者，桂枝加葛根湯主之。」以上，《傷寒雜病論》卷6（中醫整合研究小組發行，1986），P.110-111。

<sup>185</sup> 《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上道君守元丹上經》，《正統道藏·正乙部》冊56，P.192-2193-1。





的玄丹宮太一真君與大宇宙位於北極的上清太一真君無二無別。

此處所召請的中黃太一真君何神耶？《楚辭·九歌》有「東皇太一」，《莊子·天下》云「建之以常無有，主之以大一」<sup>186</sup>，《淮南子·詮言》：「洞同天地，渾沌為樸，未造而成物，謂之太一」<sup>187</sup>，是「太一」在戰國末至漢初已逐漸定型為形成天地萬物之本源。經過神格化之後，《史記·封禪書》載亳人謬忌奏祠太一方，曰：「天神貴者太一，太一佐曰五帝。」《索隱》引宋均言：「天一、太一，北極神之別名。」<sup>188</sup>可見漢時方仙道以太一為最高神，居於北極星。六朝道教承接其信仰，如陶弘景《真靈位業圖》第四神階右位列有「太一中黃」<sup>189</sup>。若據唐代所出《太清中黃真經·釋題》：「中黃者，中天之君也」、「中黃者，九天之尊」<sup>190</sup>，則此處中黃太一真君即居於中天北極之神，許是道或元氣的神格化。如此說來，「守玄丹法」就是重新建構腦中太一真君和上清中黃太一真君的連結，亦即重新建構人身小宇宙與天地大宇宙的連結。

以上所舉存思神靈之法，如果對照服氣法的採納天地精氣於己身，二種修煉法的理路都可說是「假外以修內」，並無太多差異，只是存思之法採取的手段更為巫術化、形象化。可以推想當存思與服氣結合後，存思身神的理路逐漸發展，遂從身中神聯繫到身外，又改吸納天氣入身為存思天上神靈降臨己身等等，此類繁複的存思法乃在六朝仙道中漸次發展完成。

存思神靈之法在六朝仙道中的發展還走向由身中神登天、然後再回歸自身的動態過程，目的仍是要臻於溝通天地。前引《洞真太上素靈洞元大有妙經·太十大洞守一內經法》不只是存思三丹田神靈，另在立春、立夏、立秋、立冬之日，想身中三丹田六神登臨北斗七星，達於「天關」而止。登臨天關云者，可見於東漢末至魏晉間所出的《洞真上清開天三圖七星移度經·移死度生保仙上法》，言「天

<sup>186</sup> 《莊子集解·天下》，P.373。

<sup>187</sup> 《淮南鴻烈集解·詮言訓》卷 14，P.463。

<sup>188</sup> 《新校本史記三家注·封禪書》卷 28，P.1386。

<sup>189</sup> 《洞玄靈寶真靈位業圖》，《正統道藏·洞真部·譜錄類》冊 5，P.26-2。

<sup>190</sup> 《雲笈七籤·三洞經教部·太清中黃真經》卷 13，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.249-2、250-1。

關者，是九天之生門也」，「眾真之所經，神仙之所歷，學者之所由也」，「得披三關，便得上登金闕，遊宴玉清也」。謂學道者若欲不死登仙，必先通過天關，向仙真投玉札送名，上書某君縣鄉里男女生王甲，年若干歲，某月生，字某甲等，「凡學之人而不知披天之關、奏簡記名之道，萬亦無成也」<sup>191</sup>。《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》則已省略扣關投札之存想，天關也轉化為北斗中的星宿名，但令身中六神建構身體與北斗的聯繫後，即從天關回歸自身：

存天關星，令去口七尺，星令對口前，三一入我三宮中。都畢，乃精念真一各安所在，坐卧思之在心，心有所願，事事心啟之，所求者亦心啟求之。存思唯令靜寂，靜之寢室，晝日亦可存思。<sup>192</sup>

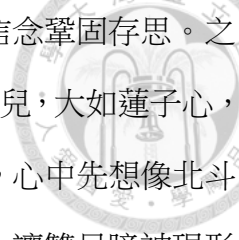
於四節氣行此法後，一方面依本經所述之形貌、職掌，時時存想三丹田中主、輔神各安其位；另一方面讓天關星常在口前，似乎是作為服氣的存思對象，令日常的呼吸隨時都能採納星氣。

大抵隨著文化、思想的交匯，人的想像愈趨複雜；而且巫術的發展也總是從簡單走向繁複，以增其深度與神祕感，獨特性與專業性。如同動態存思的比例遠高於單純靜態存思一般，內景、外境兼具或體內、體外神靈互通的存思之法也勝過僅存思內景的修煉法，成為六朝存思法的主要內容。六朝以下，道教存思法演繹愈多，而其儀式與程式也愈加繁瑣。

約撰作於南北朝的《上清祕道九精回曜合神上真玉經》所述的存思法可以作為存思法發展到頂峰的一個代表。經文雖短，儀式卻包含前述大部分修煉模式，有存思納氣、腦宮、身神、孕胎、上天、降神等，層層進遞缺一不可。其法乃利用存思修煉出身神，遊行北斗，向司命仙真乞求長生。這種存思途徑並非少見，但本經另言須先在中秋夜觀察夜空中的流星或異色光氣，以意招引吸入雙目瞳子中，然後存想兩瞳化為日月，昇入眉中卻入一寸的明堂，於其中日月交媾，有精

<sup>191</sup> 《洞真上清開天三圖七星移度經·移死度生保仙上法》卷上，《正統道藏·正乙部》冊 56，P.258-1、259-1。

<sup>192</sup> 《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》，《正統道藏·正乙部》冊 56，P.204-1。



如五色溫熱流膏。經文特別提及，「亦當自信有流精焉」，是以信念鞏固存思。之後暫時不必再行存思，「當不由意，得自見五色流精，孕育一玉嬰兒，大如蓮子心，其名無上真玄，了然見之」。孕育出玉嬰在內視中了了分明之後，心中先想像北斗九星輝耀空中，由明堂中升起紫氣上接斗杓，形成通天的橋樑，讓雙目瞳神現形扶持太一玉嬰，自己與玉嬰先從明堂昇至其上的天庭玉真舍，由此處離體，當覺腦中天庭宮小癢。既登紫氣而上北斗見帝君，書錄生名、刪除死籍，然後太一玉嬰坐帝星中，「忽乘斗九星擲空而下，赤光紫霧暎合兆身」，即北斗九星隨太一玉嬰降回自身，分居兩乳與面上七處，祝禱曰：「太一至真，扶接雙瞳。九星上帝，聽命玉宮。溢旋一形，天地等同。即命小兆，登駕飛龍。赤烏袞衣，擊鼓伐鍾。混存無形，長存不終。」每九日就施行一次，行之百日，若「夢物五色，或雉類，即太一宮太一上帝，下降兆身」。最終修煉九年則大道成。<sup>193</sup>

存思法常以北斗為對象，自與魏晉時「北斗注死，南斗注生」的信仰有關，若要免除死亡，需在北斗司命錄籍上銷名。六朝仙道中的北斗信仰，體現得最複雜完備者，是東晉上清派早期經典《洞真上清開天三圖七星移度經》，經中〈帝君豁落七元符〉言「天有開關，地有酆都，開關統神，酆都主鬼，此是二帝，主應乘生死，係由七星之紐機」，求仙者一方面要斷絕死門，一方面要開啟仙門。同經〈移死度生保仙上法〉載玉帝常以壬寅、丙寅、甲子、甲午、辛未、辛丑等天之六會日，使侍仙玉郎校定東華青宮金格玉名，學仙之錄，「有勤志上徹，感啟玉皇者，即命北帝酆都六宮斷絕死錄之根，記生錄於人門，移七星加於鬼門，度玄樞，披天關」。故當存思北極七星之神，並隨身佩帶北帝豁落七元符，〈帝君豁落七元符〉亦言可令「七星移而度之，北帝無六宮之名，開關有記仙之籙，玄斗蔭以華蓋，七元授以豁落，去仙之路，近在咫尺」，<sup>194</sup>即是身不受死籙，能自主而轉移北斗。從移七星、度玄樞的意象想來，六朝道教應是觀察到北斗七星繞北極而移

<sup>193</sup> 以上，詳見《上清祕道九精回曜合神上真玉經》，《正統道藏·太玄部》冊 34，P.72-1 至 73-2。

<sup>194</sup> 以上，分見《洞真上清開天三圖七星移度經》，《正統道藏·正乙部》冊 56，P.256-1、261-2、256-1。



轉，恰好對應自然界一年四季循環規律，故相信北斗乃天道運行之樞紐，主萬物生長收藏之開關——對北斗之信仰或取意於此。

據《上清祕道九精回曜合神上真玉經》的例子可以觀察到，六朝道教中所謂修仙而不死，並非只要一個人的身心轉化完成就足夠，仍舊牽涉到掌理世間的神靈信仰。有趣的是，雖然看似向司命乞求長生，但實際上卻是在役使司命——為了讓過程一如所願，所存想的諸神一概略去了人格，彷彿聽命從事的傀儡。

再者，如果真的上升北斗就能落籍銷名的話，又為何需要九日一行，直到九年才道成呢？可見存思之法雖然希冀達到心想事成的效果，但修行者並非真的如此天真。修煉需要虔誠專一，行常人所不能行，唯有日積月累才有可能讓存思的力量真正發揮出來，亦即有朝一日真的能夠役使司命，銷落死籍。真的要役使司命，除了想像銷落死籍之外，最後步驟的九星臨身同樣不可或缺，此乃建立自身與北斗司命的關連，存想最後達到的境界是自身即北斗星神，這也是該經名稱中「合神」的意義。當司命的九星能任己役使，也就可以跳脫死亡。

後世的內丹學認為眼睛屬火，以眼內視身體，即是於爐鼎點火；不過，眼神之運用並不是在內丹學才出現，六朝仙道修煉運行精氣往往靠內視引導。為何眼睛如此重要？《陰符經》云：

心生於物，死於物，機在於目。<sup>195</sup>

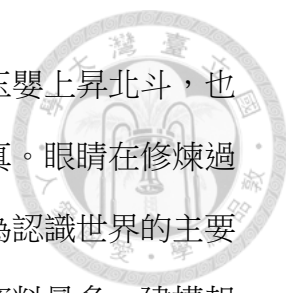
講到心於對象之好惡臧否，都是透過眼睛之觀察，心應之而抉擇。《靈樞·大惑論》則有：

目者，五藏六府之精也，營衛魂魄之所常營也，神氣之所生也。…目者，心使也。心者，神之舍也。<sup>196</sup>

顯然眼睛有神，反映的是臟腑之精氣，也是心神之所投向。由是即知醫家與六朝仙道對於眼睛早有關注。在《上清祕道九精回曜合神上真玉經》中多處用到眼睛：

<sup>195</sup> 《黃帝陰符經注》，《正統道藏·洞真部·玉訣類》冊4，P.33-2。

<sup>196</sup> 《黃帝內經靈樞譯解·大惑論》，P.603-604。



招引的星氣就宿於雙瞳；星氣化為日月在明堂交媾；甚或引領玉嬰上昇北斗，也都是靠眼睛的引導，只是在經中描述瞳子會形象化成太真、一真。眼睛在修煉過程中如此關鍵，其實是相當自然的，蓋大多數人以視覺影像作為認識世界的主要依據，當我們描繪幻想中的場景或者要觀察身體內部，影像的資料最多，建構起來也最方便。因此，即便是閉目在腦中想像身體內部，或著感覺身體內部的運作，我們也很容易認知為這是眼睛朝內觀看。

《上清祕道九精回曜合神上真玉經》孕育太一玉嬰的作法令人憶起《老子中經·第十二神仙》於胃館中存思養育的真人子丹，及《黃庭內景經·呼吸章》云「結精育胞化生身，留胎止精可長生」。二者六朝道教早期道經皆存思以吞嚥入腹之精氣來哺育仙胎，精氣凝聚逐漸化生出可以成仙的化生身。《上清祕道九精回曜合神上真玉經》不行漱嚥、服氣，而是利用存思星氣交媾在腦中來孕育太一玉嬰。所用之法異，然而三者都透露出六朝仙道已有修煉仙胎或化生身之法。從《老子中經》、《黃庭內景經》到《上清祕道九精回曜合神上真玉經》，修煉方法與用途雖異，但在身中養育之過程與存思結出之形象，即是後世內丹學哺育元神的前身，只是尚不以「元神」稱之而已。

《老子中經》的存思法顯得直接，並不交代真人子丹如何出現，是本來就在身中；相較之下，《上清祕道九精回曜合神上真玉經》的太一不是直接存思體內之神，尚需外在之星氣交媾流精而孕育，透過此一過程使身中的太一玉嬰更具實質；天上星氣賦予身中太一玉嬰連結內外、遨遊太空的性質，以使飛昇北斗更為順利。為何《上清祕道九精回曜合神上真玉經》不用存思直接孕育玉嬰，就是因為在這一整套存思的修煉中，修道者相信這個玉嬰是貨真價實的存有，是實實在在地採自外在的星氣而在明堂中孕育的。如果純粹運用存思想像出一個玉嬰，或許就無法藉由想像的事物來乞求長生。似乎此經認為存思修煉之中仍需要有某種真實的憑藉。

本節所述道經，總的說來，都可謂欲重新建構人身與天的連結，完成會通天

人之目的。不過，《上清祕道九精回曜合神上真玉經》更加強調身內與身外的緊密連結。也可以說，後者隱隱焦慮於單靠存思，人身是否真能與天道相合？所以透過納入精氣、自然結胎、出神祈天、九星合神、百日夢兆、九年道成等手續保證天人相合的必然。

通常以存思來修煉，當先諳識所要致見諸神姓名、位號、衣冠形象，認準記熟方可入手修煉。為了做到形象的熟記和準確，有關存想的道經都對所存想的形象作出具體的規定和描繪。唐代內丹理論初興時，仍援引存思之法，如唐代《鍾呂傳道集》的內丹功法中，在修煉初期幾乎每一步驟都配合存想，如龍虎交合之想、起火之想、還丹之想、煉形之想、朝元之想等。然而，存思作為道教的修煉法門，亦充分反映出其道家修道觀點最大的差異——刻意與無為。《上清祕道九精回曜合神上真玉經》的存思雖然是刻意為之，但當星氣所化的日月交媾流精到孕育出玉嬰的過程，顯然也有不自作意，任其結胎的想法。一方面可能仙道學者反省到道家修道主張自然無為，而存思如此繁瑣、如此在腦中忙碌不休，實與修道原意衝突。如南宋時所編《道樞·黃庭篇》云：

治身之要在乎存想，於是又有妄想、真想焉。夫閉目作觀，或引五色之氣，或化日月之光，或為龍虎之形，或作嬰兒之象，或思赤珠，或現金丹，此妄想也；閉目內視，而使神識氣，氣識神，於是氣為神胎，形為氣主，神氣相合而自然，此真想也。<sup>197</sup>

唐代以降，隨著內丹學理論與體系的建構成熟，仙道中一些派別會重新反省到存思有形得愈清楚，離道愈遠，從而主張修性為先或者修性重於修命。故張伯端於《悟真篇》之序中亦特別強調：「如鍊五芽之氣，服七耀之光，注想按摩，納清吐濁，念經持呪，嚙水叱符，叩齒集神，休妻絕粒，存神閉息運眉間之思，補腦還精習房中之術，以致服鍊金石草木之類，皆易遇難成者。已上諸法，於修身之道

<sup>197</sup> 《道樞·黃庭篇》卷7，《正統道藏·太玄部》冊35，P.237-1。

率皆滅裂，故施功雖多而求效莫驗。」<sup>198</sup>將內丹修煉回歸到清靜自然無為的態度。



### 三、存思與佛教觀想

附帶應釐清的一點是：或許有人認為，六朝仙道的存思修煉，與佛教修行法門中的觀想頗有關係。以佛教觀想而言，彷彿有若干相像之處，如觀想明點脈輪類似道教之人體內景精氣流轉；觀想本尊生起與己合一類似道教之存思神靈降臨與己身相合；乃至手印、持誦等等儀式皆有對應。其實，就內涵而論，佛教小乘觀身不淨、觀五蘊苦聚，旨在出離世間；大乘觀想諸佛身境，旨在往生淨土；密教觀想身（手印）、口（真言）意（相應本尊）三密，旨在即身成佛，與道教存思差別甚大。然而，這些表面上的相似點在其他文化的宗教、巫術或神祕主義中也同樣存在，這實是因為人類之想像淵源於人類心智的共通基礎，如榮格著名的集體無意識之主張：

正如人不管在種族上有多大的差異，人的身體都有共通的解剖學構造。同樣的情況也見之於人的心靈，它也是超越了所有文化與意識的差別，而擁有一共通的底層。我稱呼此一底層為集體無意識，這種無意識的心靈在所有人類身上都是相同的。…集體的無意識，僅是同樣的腦之構造之心靈展現，它與所有種族的異同毫不相干。這種觀點可以解釋；為什麼在各種不同的神話母題或象徵間，可以發現相近處，甚或相同處。這也可以解釋：為何一般而言，人是可以相互理解的。<sup>199</sup>

因此，當文化的特質、個人的性格對生命內涵與轉化感到興趣，而探索、實驗自身，便會在共通的身心構造與操作中感受或體證到類似乃至相通的境界。是以，從人類心靈基礎切入，神祕主義發展的進程、趨勢乃有雷同亦不足為奇，只是表達深淺、概念詮釋因各別文化而異。再者，以本文所見史料與六朝傳譯之佛典看

<sup>198</sup> 南宋·張伯端撰；翁葆光註、戴起宗疏：《紫陽真人悟真篇註疏》，《正統道藏·洞真部·玉訣類》冊4，P.280-1。

<sup>199</sup> 《黃金之花的祕密：道教內丹學引論·導論》，P.29。

來，當時雖往往有僧侶因禪定、證悟而能示現神通，表示經過轉化而不同於凡夫的生命型態，但尚無明顯的密教活動記載，因而也不會有密教觀想法門與道教存思法相交流。



智顛在《修習止觀坐禪法要·治病第九》提到六氣治病之外，另有所謂觀想十二息治病：

有師言：若能善用觀想運作十二種息能治眾患。一上息，二下息，三滿息，四焦息，五增長息，六減壞息，七煖息，八冷息，九衝息，十持息，十一和息，十二補息。此十二息皆從觀想心生。今略明十二息對治之相：上息治沈重；下息治虛懸；滿息治枯瘠；焦息治腫滿；增長息治羸損；減壞息治增盛；煖息治冷；冷息治熱；衝息治壅塞不通；持息治戰動；和息通治四大不和；補息資補四大衰。善用此息可以遍治眾患。有師言：善用假想觀，能治眾病。如人患冷，想身中火氣起即能治冷。此如《雜阿含經》治病祕法七十二種法中廣說。

這裡的十二息治病已超出服氣的範圍，卻又與道教存思不盡相同。存思雖崇尚專一精誠，卻並未特別描述心念靜定的標準，只是恆毅行去便是；而觀想十二息治病是修習止觀達到一定的境界，心念專一不亂，方可起觀：「當知止觀二法。若人善得其意則無病不治也。但今時人根機淺鈍，作此觀想多不成就。」由於心念之專注勝於常人，故其觀想明確清晰甚有效力，呼吸時透過觀想不同的氣息感受與運行方式，可以藉心理狀態影響生理狀態。

從「但用止觀，檢析身中四大病不可得，心中病不可得，眾病自差」<sup>200</sup>之語便清楚判別道教存思與佛教觀想，最根本的差異在於：存思乃真切相信所存所思之效用，而天臺止觀則基於無常無我之空觀，我與身皆不可得，何況其病！當然，先秦道家既有虛無與無為之哲思，佛教初傳中國之際，又以格義來認識佛教義理，佛教空觀後來不免也影響仙道修煉的主張。應為六朝末至唐初所出之《太上老君

<sup>200</sup> 以上，《大正新修大藏經》冊 46，No. 1915，P. 472 上。





說常清靜妙經》發揮老子清靜無為說，彷彿空觀之論：

內觀於心，心無其心；外觀於形，形無其形；遠觀於物，物無其物。三者既悟，唯見於空。觀空以空，空無所空。所空既無，無無亦無。無無既無，湛然常寂。寂無所寂，慾豈能生。慾既不生，即是真靜。真靜應物，真常得性。常應常靜，常清靜矣。如此清靜，漸入真道。既入真道，名為得道。雖名得道，實無所得，為化眾生，名為得道。<sup>201</sup>

其中「觀空亦空」、「無無亦無」、「雖名得道，實無可得」等哲理雖不違道家得魚忘筌、心齋坐忘之說，但用詞則近於佛教雙遣空有、破而不立的理路，極似參考般若一系的佛經而撰成。又如南宋·張伯端所立之內丹學南派清修一系，會通三教，對於佛教空寂之旨與禪定之功，頗有贊同：

故老釋以性命學，開方便門，教人修種，以逃生死。釋氏以空寂為宗，若頓悟圓通，則直超彼岸。

殊不知成道者，皆因煉金丹而得，恐泄天機，遂托數事為名。其中惟閉息一法，如能忘機絕慮，即與二乘坐禪頗同。若勤而行之，可以入定出神。<sup>202</sup>

即是取法於佛教義理與修行法門，納入自己的內丹學體系。凡此皆以心性修養先於肉體轉化，所謂性功先於命功，大抵是仙道修行理論走向內在化，方有融合佛道工夫之說。

<sup>201</sup> 《太上老君說常清靜妙經》，《正統道藏·洞神部·本文類》冊 19，P.2-1 至 2-2。

<sup>202</sup> 《紫陽真人悟真篇註疏》，《正統道藏·洞真部·玉訣類》冊 4，P.279-2、280-1。



## 第五節 守一

守一是從仙道初興便十分注重的修行法門之一，相信守一具有諸般神效，於《太平經》中便多次提到。就仙道追求的目標來說，守一可以長生久視、返老還童，《太平經·太平經鈔王部》：「古今要道，皆言守一，可長存而不老。人知守一，名為無極之道。」唐人摘抄《太平經》中談守一的内容，輯出的《太平經聖君祕旨》有云：「守一之法，老而更少，髮白更黑，齒落更生。」又云：「守一之法，與天地神明同。出陰入陽，無事不通也。」<sup>203</sup>能通於神明、無事不知。此說亦見《抱朴子內篇·地真》：「余聞之師云，人能知一，萬事畢。知一者，無一之不知也。不知一者，無一能知也。」又以為守一能卻惡辟邪、無病無災：「守形卻惡，則獨有真一。...守之不失，可以無窮；陸辟惡獸，水卻蛟龍；不畏魍魎，挾毒之蟲；鬼不敢近，刃不敢中。此真一之大略也。」<sup>204</sup>另外，守一還能自生光明，與神同儔，形化為神，如《太平經聖君祕旨》：「守一復久，自生光明。昭然見四方，隨明而遠行，盡見身形容。羣神將集，故能形化為神。」<sup>205</sup>《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》也說：「既能守身中三一，則太微天中三元帝皇之真君而降見於外，亦與子面言也。」<sup>206</sup>由此可以身中神共天上神合宴於混黃之中，得道成仙。

為何「守一」能有如此威神之力？以下先考察守一的意涵演變；其次論守一之法；最後綜論各家守一的共同原則。

### 一、守一的內涵


「一」在先秦思想中已多使用之，最有名者當數《老子》，〈42章〉：「道生一，

<sup>203</sup> 以上，《太平經合校·太平經鈔王部》，P.716；《太平經合校·附錄·太平經佚文》，P.740、743。

<sup>204</sup> 以上，《抱朴子內篇校釋·地真》卷18，P.296、297。

<sup>205</sup> 《太平經合校·附錄·太平經佚文》，P.739。

<sup>206</sup> 《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》，《正統道藏·正乙部》冊56，P.199-1。



一生二，二生三，三生万物。」此處「一」乃是從形上之道首先落實為存在中的絕對者，意為天地萬物之本原、第一因；〈39章〉：「昔之得一者：天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈，萬物得一以生，侯王得一以為天下正。」這裡的「一」又作為天地萬物要臻於自身成就、完足所不可或缺的根本要素。「一」與「道」看似有所分別，卻又不能明確分析，唯「道」無名、無形、無象，不可揣測，而「一」乃數之始也，能供概念指稱，故道家思想中常以「一」視為「道」呈現於存有。然則，「守一」即守道，也可以說，「守一」即是順同於宇宙運作的規律、原則，如〈22章〉云「聖人抱一為天下式」，<sup>207</sup>呼應「侯王得一以為天下貞」。何以能為天下式？此因道乃變中之不變者，守住不變即可斡旋於變，見《管子·內業》：「一物能化謂之神，一事能變謂之智，化不易氣，變不易智，惟執一之君子能為此乎！執一不失，能君萬物。君子使物，不為物使。得一之理，治心在於中，治言出於口，治事加於人，然則天下治矣。」<sup>208</sup>至於「守一」在「萬物得一以生」方面的功用，則可舉《莊子·在宥》為例：「我守其一，以處其和，故我修身千二百歲矣，吾形未常衰。」<sup>209</sup>守道能長生而形不衰，因為守道能遠離令生命衰頹的因素。

漢末至魏晉，道教承繼道家「一」即「道」之表徵的觀點，如《抱朴子·地真》：「道起於一，...一能成陰生陽，推步寒暑。春得一以發，夏得一以長，秋得一以收，冬得一以藏。其大不可以六合階，其小不可以毫芒比也。」<sup>210</sup>講四時得一而有生長收藏來看，似是承襲前人；但內涵卻有所翻轉。《老子》言「道生一」，是道在一之先；而《抱朴子》言「道起於一」似謂道乃彌天蓋地布於萬物，唯其中有「一」為道之始。從「其大不可以六合階，其小不可以毫芒比」句，顯現「一」可大可小的特性，有類於氣。在《老子想爾注》注「載營魄抱一能無離」中，「一」的內涵已大加擴充：

<sup>207</sup> 以上，《老子校釋》，見《老子釋譯》，P.174、154-155、92。

<sup>208</sup> 《管子·內業》冊2，卷16，P.101。

<sup>209</sup> 《莊子集解·在宥》卷3，P.94。

<sup>210</sup> 《抱朴子內篇校釋·地真》卷18，P.296。



一者道也。…一在天地外，入在天地間，但往來人身中耳。都皮裏悉是，非獨一處。一散形為氣，聚形為太上老君，常治崑崙。或言虛無，或言自然，或言无名，皆同一耳。<sup>211</sup>

「一」包含萬物又在萬物中，是原本「道」即有的本原、要素義，《老子想爾注》云「一散形為氣」，又把「一」與「通天下一氣」的氣關聯，則過渡了秦漢以來的氣化論，可用之解釋何以無形的「一」能夠無處不在、往來人身。這就是後來六朝以下道教對「一」主要的觀點——「一」既是「道」之表徵，也是「氣」之共相。

仙道並非單純的思辨或理論，需要實際操作。就此而論，無法名說的道對於仙道要「得道成仙」的目標來說，可謂難以企及。是以，仙道理論中須有供神祕性質互滲的中介元素以溝通「道」與「物」；將「一」和「氣」的觀念畫上等號，實乃水到渠成。六朝仙道確立道氣合一之見解後，還須建立起道氣生化的論述。如《西昇經·道虛章》：

道者虛無之物，若虛而為實，無而為有也。天者，受一氣，蕩蕩而致清，氣下化生於萬物，而形各異焉。是以聖人，知道德混沌，玄同也，亦知天地清靜，皆守一也。<sup>212</sup>

氣是道的呈現，天地萬物無分大小種類，皆由一氣而生，天地萬物均循一氣之規律而行，無有不守一氣而存者。《雲笈七籤·元氣論》序章言宇宙生成之過程與要素，總結六朝以來道教之看法並統整之：「夫自然本一，大道本一，元氣本一。一者，真正至元純陽一氣，與太無合體，與大道同心，自然同性。」<sup>213</sup> 整部〈元氣論〉就以一氣推擴流行，解釋萬事，並延伸至修行。

然則，何以「守一」能有本節首段所言諸般神效，便可以解答了：因為守一

<sup>211</sup> 《老子想爾注校箋》，P.13。

<sup>212</sup> 《西昇經》卷中，《正統道藏·洞神部·本文類》冊 19，P.257-2。

<sup>213</sup> 《雲笈七籤·諸家氣法·元氣論》卷 56，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.682-2、684-1。

即是順於天地之氣、同於天地之道。既得天地運行之規律，又可以一氣得以溝通萬物，故可無事不知；通曉了事物變化的規律，自能避免災殃。若能掌握萬物之基本構成與運作方式，當然也能卻惡祛疾。<sup>214</sup>而一既是道之表徵，守一而得道成仙，乃有可為之處。

守一之法只是專注於最為根柢的一，直截了當，故《西昇經·深妙章》云：「天地物類，生皆從一。…丹經萬卷，不如守一。」<sup>215</sup>《抱朴子內篇·地真》中曾說其師亦如此主張：

吾聞之於師云，道術諸經，所思存念作，可以卻惡防身者，乃有數千法。…然或乃思作數千物以自衛，率多煩雜，足以大勞人意。若知守一之道，則一切除棄此輩，故曰：能知一則萬事畢者也。<sup>216</sup>

透過此番理論，人固然有了與天地萬物相通的可能，但即便讓形而上的道通為元氣，此仍為無形之基本構成，人如何能守之？於是乎氣與心聯繫在一起的理路便是必要的。根據前面章節討論，可知心與氣的關聯為中國思想中一大關目，或言心統氣、氣統心，或言心動氣、氣動心，或言心虛而靜則精氣自來。先秦以來心與氣的論述參見第二章討論。六朝仙道則直接承認心、氣之間不一不異的關係，像：

一者，道始所生，太和之精氣也，故曰一。…入為心，出為行，布施為德，總名為一。<sup>217</sup>

夫一者，乃道之根也，氣之始也，命之所繫屬，眾心之主也。<sup>218</sup>

氣居於人身，表現為生命活動，在身體內部就是意識心志，在身體外部就是行為舉止，布散整個天地系統中就是萬物各具之性德。此番觀點其實可見於氣論，只

<sup>214</sup> 劉長林云：「所以古人對氣概念的應用，在很多地方有『信息』的意義。…由於氣攜帶著宇宙的法則、規定、秩序、條理和一切屬性，因而把握了氣，借助於氣，即可提高智慧，產生靈感，獲得關於天地萬物的道理。」見氏撰：〈說「氣」〉，收於楊儒賓主編：《中國古代思想中的氣論及身體觀》，P.121。

<sup>215</sup> 《西昇經》卷中，《正統道藏·洞神部·本文類》冊 19，P.253-1。

<sup>216</sup> 《抱朴子內篇校釋·地真》卷 18，P.297。

<sup>217</sup> 注「抱一，能無離」，《老子道德經河上公章句·能為第十》，P.34。

<sup>218</sup> 《太平經合校·乙部·脩一卻邪法》，P.12-13。

是在這裡又拉上了心。照這樣說，此「一」即在身中不假外求，故《黃庭外景經·作道章》乃云：「子能守一萬事畢，子自有之持勿失。」<sup>219</sup>且守一非僅修仙之道術，乃是天地萬物都應該努力做到的，此所以《西昇經·虛無章》言：「萬物抱一而成，得微妙氣化。人有長久之寶，不能守也而益欲尊榮者，是謂去本生天地之道也。」<sup>220</sup>

## 二、守一的方式

「一」作為「道」或「氣」的同義詞，理論上不得不彌天蓋地、含括萬有。然而將「一」說得太過基本與重要，不免落於空泛和玄虛，無從下手修煉。故仙道之守一，多將「一」置換為較為明確的事物，以便鎖定標的且可供實踐。

儘管六朝道教各派皆重視守一，實際上對「一」之解釋、將「一」落實在何處頗有差異，因而所守之內容或側重點即不盡相同。例如同樣言守神、守氣精神、守精神、守精氣，用語相近，卻有存思身中神、專注身上部位、存養心神、固精不泄等不同內涵。<sup>221</sup>大體而言，六朝仙道之守一可以分出兩大方向。主張修煉成仙、採納方術而化用的道經，多半將「一」實體化，以存思來進行守一；較具哲理意味的道經，尤其是註解道家經典者，則保留「一」的無形特質，傾向以生活的態度或心靈的修養來進行守一。以下分論：

(一)《太平經·癸部·令人壽治平法》：「三氣共一，為神根也。一為精，一為神，一為氣。此三者，共一位也，本天地人之氣。神者受之於天，精者受之於地，氣者受之於中和，相與共為一道。……故人欲壽者，乃當愛氣尊神重精也。」此謂精、神、氣為生命不可或缺的三個要素，精、神、氣是不同來源的氣的表現或作用，於人身中合為一道，即共同運作成整體生命。《太平經聖君祕旨》：「夫人

<sup>219</sup> 《太上黃庭外景玉經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.602。

<sup>220</sup> 《西昇經》卷中，《正統道藏·洞神部·本文類》冊 19，P.254-2。

<sup>221</sup> 先秦至六朝各式守一之內容、方法與演變，本文無法詳盡討論，可參蕭登福：《六朝道教上清派研究·道教及上清派「守一」修持法門之源起及其演變》，P.345-402。

本生混沌之氣，氣生精，精生神，神生明。本於陰陽之氣，氣轉為精，精轉為神，神轉為明。」云氣、精、神是生命個體中不同層次的氣。不論是哪種理路，《太平經》本從人身形神統一觀出發，來建立其守一理論，守一即守此三者：「欲壽者當守氣而合神，精不去其形，念此三合以為一，久即彬彬自見，身中形漸輕，精益明，光益精，心中大安，欣然若喜，太平氣應矣。脩其內，反應於外。內以致壽，外以致理。非用筋力，自然而致太平矣。」<sup>222</sup>「念此三合以為一」，是將不同的氣都提升到較高的層次，諸氣混融無間，用如此方式作為修煉。

守一實際的作法不甚清楚。可能是在身心安靜的情況下，把意念集中在體內某一部位，這個部位顯然具有形神中心的意義，如《太平經聖君祕旨》以守腹中為守一：「夫欲守一，乃與神通，安臥無為，反求腹中。」<sup>223</sup>但也不一定要專注在腹部，《太平經·脩一卻邪法》指出人身不同系統皆有主要之一：「故頭之一者，頂也。七正之一者，目也。腹之一者，臍也。脈之一者，氣也。五藏之一者，心也。四肢之一者，手足心也。骨之一者，脊也。肉之一者，腸胃也。」<sup>224</sup>部位不是那麼重要，反而態度才是關鍵，顯然心志專一、保持神智清明是重要的前提：

人有一身，與精神常合并也。形者乃主死，精神者乃主生。常合即吉，去則凶。無精神則死，有精神則生。常合即為一，可以長存也。常患精神離散，不聚於身中，反令使隨人念而遊行也。故聖人教其守一，言當守一身也。念而不休，精神自來，莫不相應，百病自除，此即長生久視之符也。專注一身，可使精神不離散，保持與形體合併，生命活動便能旺盛不衰。經中且以晝、夜作為守不守一的對比：

陽者守一，陰者守二，故名殺也。故晝為陽，人魂常并居；冥為陰，魂神爭行為夢，想失其形，分為兩，至於死亡。精神悉失，而形獨在。守一者，

<sup>222</sup> 《太平經合校·癸部·令人壽治平法》，P.728；後兩則見《太平經合校·附錄·太平經佚文》，P.739。

<sup>223</sup> 《太平經合校·附錄·太平經佚文》，P.741。

<sup>224</sup> 《太平經合校·乙部·脩一卻邪法》，P.13。



真真合為一也。<sup>225</sup>

蓋晝間人之活動旺盛，恰好說明人身與精神合併即守一的情況；夜晚人趨於疲勞不得不入睡，又往往做夢，正似魂神離體，或形體近於死亡的狀態。另一方面，晝夜的明暗對比有時也用來說明守一內視，若有所成，內見光明的情況，如《太平經聖君祕旨》：「守一明法，有外闇內闇，無所屬，無所睹。此人邪亂，急以方藥助之」守一而精神狀態落於昏暗，有可能眼不見物；反之，「守一精明之時，若火始生時，急守之勿失。始正赤，終正白，久久正青。洞明絕遠復遠，還以治一，內無不明也。」<sup>226</sup>則小心護養光明，內視可見身中光明由赤轉白轉青，而以青色為上。其中顏色轉變的邏輯尚不明。

以合併精神來解釋「守一」，不禁令人聯繫至本章第四節言《太平經》之存思五臟精神，令返回身中之法。果然，「守一」在《太平經》所載的操作上，可置換為念守身中神：「一者，心也，意也，志也。念此一身中之神也。」<sup>227</sup>六朝仙道更多逕以存思等同守一者，如《黃庭外景經·作道章》的「子能守一萬事畢，子自有之持無失」，也是用存思來守一。雖然經中可存思的臟腑之神甚多，其中最重要的大約仍是脾所在之黃庭。又如《抱朴子·地真》記載守真一：

一有姓衣服色，男長九分，女長六分，或在臍下二寸四分下丹田中，或在心下絳宮金闕中丹田也，或在人兩眉間，卻行一寸為明堂，二寸為洞房，三寸為上丹田也。<sup>228</sup>

「一」在人體三丹田居住如處宮室，因此當專注於丹田。這更是將「一」實體化、形象化，即後來上清法門中所謂守丹田之三一。

前節所見《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》言存守三丹田真一法術，要存思三丹田部位的三元君，所謂真一，故操作上則以存思身中神

<sup>225</sup> 以上，皆見《太平經合校·太平經鈔王部》，P.716。

<sup>226</sup> 《太平經合校·附錄·太平經佚文》，P.740；《太平經合校·乙部·守一明法》，P.16。

<sup>227</sup> 《太平經合校·己部·萬二千國始火始氣訣》卷 92，P.369。

<sup>228</sup> 《抱朴子內篇校釋·地真》卷 18，P.296。亦收入《雲笈七籤·雜修攝·攝養枕中方》卷 33：「夫守一之道：眉中卻行一寸為明堂，二寸為洞房，三寸為上丹田；中丹田者，心也；下丹田者，臍下一寸二分是也。一一有服色姓名，男子長九分，女子長六分。」





為守一：「氣結為精，精感為神，神化為嬰兒，嬰兒上為真人，真人升為赤子，此真一也。」此身中之神三元君、二十四氣與天上三一帝皇之君、太微二十四真，同為真一元氣所化，亦能藉由氣來感通：

一之所契，太無感化，一之變通，天地冥合。是以上一為一身之天帝，中一為絳宮之丹皇，下一為黃庭之元王，而三一之真並監統身中二十四炁。炁以受生，生立一身，上應太微二十四真，真炁徊和，品物成形，玄神混分，紫房杳冥。夫炁者，結靈煙而成神也。神者，託三一以自王也。變化者，三一之所造。<sup>229</sup>

氣常往來，神與天通，則身中之三一與天上之三一並無二致。故守此三一，即等於守化生天上三一帝皇的真一元氣，離道近矣。

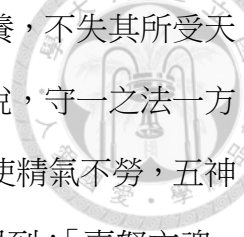
《抱朴子·地真》另載守玄一，無所不辟，與真一同功。但方式與守真一不同，蓋玄一並無姓字長短服色：「初求之於日中，所謂知白守黑，欲死不得者。」求之日中不知如何求法，語焉不詳，應仍與存思有關。守玄一有學者說是「引導道教進入理論思考的凝神方法」<sup>230</sup>。據葛洪之言，玄一無姓字、長短、服色，應是表現道之不可捉摸；守玄一不能強求、得百日齋戒靜候，則是要求修道須無為自然，從以上方面揣想，守玄一指專念清虛的道體，也不無可能。從「得之守之，則不復去」以及言守玄一可致分形之道，「至數十人，皆如己身，隱之顯之，皆自有口訣」<sup>231</sup>，則知玄一仍有形象。六朝仙道在落實守一的修法上，固然結合了存思與守一，卻同時混淆了守一的獨特性。

(二)《老子道德經河上公章句·能為第十》「抱一，能無離」之下云：「人能抱一，使不離於身，則長存。一者，道始所生，太和之精氣也。」蓋以「一」為道最早生化之元氣。「專氣至柔」之下云：「專守精氣使不亂，則形體能應之而柔

<sup>229</sup> 以上，《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》，《正統道藏·正乙部》冊 56，P. 200-2、198-2。

<sup>230</sup> 見盧國龍：《道教哲學·第一章》（北京：華夏出版社，1998），p.164

<sup>231</sup> 以上，《抱朴子內篇校釋·地真》，P.298。



順」；又〈辯德第三十三〉「不失其所者久」之下說：「人能自節養，不失其所受天之精氣，則可以久。」可以推斷其抱一即指專守精氣。具體來說，守一之法一方面是不使生命活動過度，〈守道第五十九〉：「人能保身中之道，使精氣不勞，五神不苦，則可以長久。」此處五神乃五臟之神氣，〈能為第十〉另提到：「喜怒亡魂，卒驚傷魄。魂在肝，魄在肺。美酒甘肴，腐人肝肺。故魂靜志道不亂，魄安得壽延年也」，魂在肝、魄在肺的說法同於醫家，與情志的搭配則否，至多是概略提及而已。欲令五神不苦，除了飲食有節、不貪美酒佳餚，主要就是注意情志的平和，故「能嬰兒」之下云：「能如嬰兒內無思慮，外無政事，則精神不去也。」另一方面，則與房中術有關，〈守道第五十九〉之下云：「人能以氣為根，以精為蒂，如樹根不深則拔，蒂不堅則落。言當深藏其氣，固守其精，無使漏泄。」<sup>232</sup>蓋生育之精亦為精氣。從醫家與道教的想法來說，稟受的先天之精即藏於腎，腎亦關乎人之生殖，故漏泄即不能守一。河上公基本上從醫家、養生的方面切入，不涉及修煉方術。

同樣釋《老子》「載營魄抱一能無離」一句，《老子想爾注》把「營魄」作為精、氣、神的另一說法：「身為精車，精落故當載營之。神成氣來，載營人身，欲全此功无離一。」以身為精氣神之載具，提出「守一」以全精氣神之功。不過守一並非從守住精氣神來下手：「一者道也」，但無法在人身上尋得特定之一：「今在人身何許？守之云何？一不在人身也。」因為「一」既有溝通性質又具有超越性質，無所不在：「一在天地外，人在天地間，但往來人身中耳，都皮裡悉是，非獨一處。」是以《想爾注》批判其他道教派系以存思之法來守一的修行方式不是真正的守一，如注「是無狀之狀，无物之像」：「今世間偽伎指形名道，令有服色名字、狀貌、長短非也，悉耶偽耳」；注「載營魄抱一能無離」：「世間常偽伎指五藏以名一，瞑目思想，欲從求福，非也；去生遂遠矣」，指形名道、瞑目思想、守五臟、令有處所等都是虛詐，徒然苦極而無福報。

---

<sup>232</sup> 以上，《老子道德經河上公章句》，P.34、134、231、34、231-232。



雖然說《想爾注》亦有「一散形為氣，聚形為太上老君，常治崑崙」之說，神化了老子，帶有宗教崇拜的意味，卻不甚濃厚；而因為氣的無可捉摸、自由往來，顯然也非適當專守的對象。然則，如何守一？要從守住精氣神運作的基礎下手：

道至尊，微而隱，无狀貌形像也；但可從其誠，不可見知也。

今布道誠，教人守誠不違，即為守一矣。不行其誠，即為失一也。<sup>233</sup>

道並非人能以自身感官、思維去揣度、把握的，道雖然無所不在、往來人身，卻是形而上的存在。真正能做到的「守一」乃是遵從道誠，循道不違。這也就是說，《想爾注》不認可純粹操作性的、以個人生死為著眼的具體方術修仙模式，而主張以遵守道誠這種社會的、倫理的作法作為修仙途徑，形成近乎今日普遍定義的宗教樣貌。如此說法正符合早期道教產生時期各種方術、思想流派林立，故爾欲批判、吸收以求合流的一種意圖。

道誠的具體內容大致可從守靜、養神等方面去把握：

彊欲令虛詐為真，甚極；不如守靜自篤也。

吾、我，道也；志欲無身，但欲養神耳，欲令人自法，故云之。<sup>234</sup>

此仍與《河上公章句》提倡的「能如嬰兒內無思慮，外無政事，則精神不去也」相去不遠。固然是由於《老子》書中本來便主張和光同塵、致虛極守靜篤等態度；另一方面，回思《想爾注》對存思之批評，也是注意到六朝仙道追求長生久視而欲極力修煉成仙，於修道立足點乃是南轅北轍。畢竟，若以先秦道家如老、莊等典籍為依歸，必至忘身、無為才能合道，而仙道修煉卻殫思竭慮於一身汲汲營營，豈不悖反？

這類崇尚虛靜的價值觀，是東方文化的固有特質，中華民族性格的底蘊之一，如《楚辭·遠遊》這樣一篇以求仙為題材的文學作品：「見王子而宿之兮，審壹氣

<sup>233</sup> 以上，分見注「是无狀之狀，无物之像」、「載營魄抱一能無離」，《老子想爾注校箋》，P.18、13。

<sup>234</sup> 以上，分見注「致虛極，守靜篤」、「及我无身，吾有何患」，《老子想爾注校箋》，P.21、17。

之和德。曰：道可受兮，不可傳；其小無內兮，其大無垠。無滑而魂兮，彼將自然。壹氣孔神兮，於中夜存。虛以待之兮，無為之先。庶類以成兮，此德之門。」<sup>235</sup>就已提到守靜養神的想法，文中「自然」、「虛以待之」、「無為之先」都點出清靜存養的態度。《淮南子·俶真訓》也說到：「是故事其神者神去之，休其神者神居之。」<sup>236</sup>操用其神，神則離體；休養其神，神乃留居。這些例子中的「神」雖未必全合六朝道教之「神」的意義，但清靜休養的態度則無別。先秦道家為集此一虛靜價值觀之大成者，六朝仙道的思維主要稟承自道家，所以會在對修煉的反省中透顯出如斯意味來。

在《西昇經·道虛章》所謂「天地清靜，皆守一也」的邏輯下，此種志向清靜的道誡不單單只是為了養生而規範出來的的品格或人倫要求，乃以人之身心揣摩仿效天地之道：

故與天地同心而無知，與道同身而無體，而後天道盛矣。以制志意，而還思慮者也。去而不可逐，留而不可遣，遠者出於無極之外，不能窮也；近在於己，人不見之。

「守一」實為「不守」，因為道氣貫於天地，「去而不可逐，留而不可遣」，無所謂守與不守，重點在於人要體察天地運作的情况而自然遵循守一：

是以君子終日不視不聽，不言不食，內知而抱玄。夫欲視亦無所見，欲聽亦無所聞，欲言亦無所道，欲食亦無所味，淡泊寂哉，不可得而味也，復歸於無物。若常能清靜無為，氣自復也，返於未生而無身也。無為養身，形體全也；天地充實，長保年也。<sup>237</sup>

「欲視亦無所見，欲聽亦無所聞」云云，即不以感官運作為生命的目的，不以認知感覺為生命處理的對象。《老子想爾注》所謂「志欲無身」並非否定存活，乃捨棄令身為大患的意識型態。當一切生活情事皆不刻意欣厭取捨，精氣就不會耗損

<sup>235</sup> 《楚辭補注·遠遊》卷5，P.167。

<sup>236</sup> 《淮南鴻烈集解·俶真訓》卷2，P.55。

<sup>237</sup> 以上，《西昇經》卷中，《正統道藏·洞神部·本文類》冊19，257-2至259-1。



而自復完全。由此入手，才有可能真正地返於未生、復於天地。

如此清靜無為、無欲無求的思維，在老莊而言並不為奇；但在六朝仙道理論中，則是棄已架構起的龐大修煉體系於不顧，另外走出一條路來。這條修性之路，就道教史的視野來看，違反一般六朝仙道存思之主流，卻返回先秦道家「歸根復命」的修道真諦。

### 三、守一的原則

有趣的是，不管這「一」指的是身中一處、一氣、合於一身，還是繫念在唯一的道體；不論是用存思、內觀抑或守精氣、養神來詮釋「守一」，都脫離不了凝神專一與清靜寡欲。此二點反而是眾多不同守一之法中的共通之處，甚至可以說是修煉仙道的共同要求——專一與寡欲是進行的方式，而凝神與清靜則是目的。

專一也者，是意向的單純與意識的高度專注。想要有效率地做事，便需要專注，日常生活如此，宗教修行亦然，仙道也不例外。《太平經·脩一卻邪法》：「守一者，天神助之。守二者，地神助之。守三者，人鬼助之。四五者，物祐助之。故守一者延命，二者與凶為期。三者為亂治，守四五者禍日來。」<sup>238</sup>以守一為最高。前文云人身多處有一，顯然專守一處，效果最佳。專一還包含無時無刻皆專一守一，《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》：

子能守一，一亦守子，子能見一，一亦見子，一須身而立，身須一而行，子身進退，千端萬事，常當念一。飲食念一、欣樂念一、哀感念一、疾病念一、危難念一、履水火念一、有急念一，舉止矚目，念亦多矣。思念必專，不專無冀矣。<sup>239</sup>

無分大小事情，不管情緒起伏，念茲在茲，都要守一，如此才有希望會通天上三一。

<sup>238</sup> 《太平經合校·乙部·脩一卻邪法》，P.13。

<sup>239</sup> 《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》，《正統道藏·正乙部》冊 56，P. 200-1 至 200-2。



全心全意貫注於一件事上，意識往往特別清醒明白，古人認為這便是精氣充盈，或是神氣來集之徵，故《莊子·知北游》有：「若正汝形，一汝視，天和將至；攝汝知，一汝度，神將來舍。」<sup>240</sup>端正形體，使感官專一不亂，自然的和諧就會到來；收斂聰明，使思惟專一不散，神明或神氣就會來棲止。從《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》析出別行的《金闕帝君三元真一經》便耳提面命強調專一之重要，非專一不足以神光化生身外：

守真一，心樸神凝，混專玄感，所以百念不生，精意不散。但三月內視，注心一神，神光化生身外，與之而游，是注念不散，專氣致和，由樸之至也，得之速也。自樸散以來，真離之後，華偽漸起，競心亂生，故一不卒見，神不即應。非不欲住，存之者不專，思之者不審，故起積年之功，始有髣髴也。若能心齋遠世，專心無營，亦必三月之感，與一俱面也。<sup>241</sup>

因心意單純專一故，精隨意凝而由量變達於質變，神光化生身外就是有恆堅持方可凝神或守神之證。比較〈太上大洞守一內經法〉類似的段落，彼文強調的是「固」，顯得太過刻意，《金闕帝君三元真一經》則改「固」為「樸」。樸是心意樸素，不起他念，類似《莊子·刻意》言「純素之道，唯神是守；守而勿失，與神為一。…素也者，謂其無所與雜也；純也者，謂其不虧其神也。」<sup>242</sup>

專一同樣在中國關於身心修養的工夫論中具有重要的地位，幾乎任何修行都脫離不了專一。儘管六朝仙道中守一的方式不同，卻都希望藉著專一不雜的心理狀態，令精神不失，甚至達到精氣神的凝聚或形神緊密結合。

如果說專一是正面立論，那麼寡欲則是反面警誡。不管說的是思慮的內容或是欲求之對象，均指向越少越好。例如《太平經聖君祕旨》云：「守一之法，不言其根，謹閉其門；不敢泄漏，謹守其神；外闇內明，一乃可成。」<sup>243</sup>「不敢泄漏」或與房中術固精有關，但還可以更廣泛地解釋——這裡所指的根、門顯然包含所

<sup>240</sup> 《莊子集解·知北游》卷6，P.187。

<sup>241</sup> 《金闕帝君三元真一經》，《正統道藏·洞真部·方法類》冊7，P.292-1。

<sup>242</sup> 《莊子集解·刻意》，P.192-193。

<sup>243</sup> 《太平經合校·附錄·太平經佚文》，P.741。



有接觸外界的感官。《抱朴子內篇·至理》講得更明白：

遏欲視之目，遣損明之色，杜思音之耳，遠亂聽之聲，滌除玄覽，守雌抱一，專氣致柔，鎮以恬素，遣歡戚之邪情，外得失之榮辱，割厚生之臘毒，謚多言於樞機，反聽而後所聞徹，內視而後見無朕，養靈根於冥鈞，除誘慕於接物，削斥淺務，御以愉慎，為乎無為，以全天理爾。<sup>244</sup>

非唯道家或仙道經典，凡是涉及修養的論著皆一致認為，欲求過多與精神清靜兩者背離不可並存。恬淡寡欲也是醫家向來主張的養生之理，《素問·上古天真論》論保養身體，提到外在環境，只說「虛邪賊風，避之有時」，但論到生活行為與內在心理狀態，則大篇幅地說：

今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆于生樂，起居無節，故半百而衰也。

顯然人耽於官能逸樂，生活不能自制，就是提早衰老與不能終其天年的主因。若能「恬淡虛無，真氣從之」，則「精神內守，病安從來」。可見醫家主張恬淡，也是要讓人真氣在身、精神內守，與仙道「守一」需寡欲乃是同一理念：

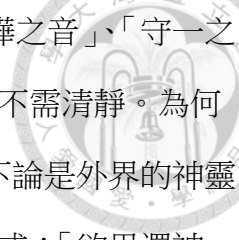
是以嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心，愚智賢不肖，不懼于物，故合于道。所以能年皆度百歲而動作不衰者，以其德全不危也。<sup>245</sup>

「德全」者，性德能夠不失，或精氣得以保全之謂也。這裡的保養觀點與道家寡欲以達清靜並無二致，目的亦是要合於道。不過醫家之合於道指人體功能運作完全順乎自然，與仙道之得道意涵不完全等同。

狹義的清靜可說是心理的單純晏然，無擾雜的思慮、無不當的情緒、無感官的欲望；至於廣義的清靜，尚包括人之身心與環境的閑居潔淨。《太平經聖君祕旨》關注修行時內在的狀況：「夫欲守一，喜怒為疾，不喜不怒，一乃可睹。」也要求

<sup>244</sup> 《抱朴子內篇校釋·至理》，P.100。

<sup>245</sup> 以上，《黃帝內經素問譯解·上古天真論》，P.2-3。



外在生活環境：「守一之法，始思居閑處，宜重墻厚壁，不聞喧譁之音」、「守一之法，少食為根，真神好潔，糞穢氣昏」，<sup>246</sup>顯示生活作息中無一不需清靜。為何特別強調清靜？因為就巫術與宗教來說，清靜意味身心潔淨，不論是外界的神靈或是內在的精氣神，均厭穢雜而喜清靜，《太平經》存思前要齋戒：「欲思還神，皆當齋戒，懸象香室中，百病消亡；不齋不戒，精神不肯還反人也。」<sup>247</sup>此乃生理上的清靜；又如《抱朴子內篇·地真》云心情從容以守一：「不施不與，一安其所；不遲不疾，一安其室；能暇能豫，一乃不去。」<sup>248</sup>則是心理上的清靜。是以仙道更加強調清靜才能使精神常安人身，形神合一而長生。

最後尚有一點可談。《太平經聖君祕旨》提到，守一還需要清楚了解「一」的內涵：

守一之法，先知天意，生化萬物，不言而理，功成不宰，道生久視。

守一之法，當念本無形，湊液相合，一乃從生，去老反稚，可得長生。<sup>249</sup>明瞭「一」——道或氣之表徵——的本質與生化萬物的功能，可以讓身心順利貼近「一」的本質。約出於魏晉的《洞真太上說智慧消魔真經·證聖品》亦云：「一無形象，無欲無為，求之難得，守之易失。失由識闇，不能進明。…守一恬淡，夷心寂求，損欲抑德，反迷入正，廓然無為，與一為一。」<sup>250</sup>便指出了守一應備的兩面心態：其一就是點出何以「守之易失」，是因為「失由識闇，不能進明」，對於「一」的了解不夠，便無法真正守一；其二就是點明「一」的性質，助人了解「一」。對「一」的認識是幫助建立「守一」應有心態的關節。

上述《太平經聖君祕旨》和《洞真太上說智慧消魔真經·證聖品》言守一邏輯，都不是利用清靜寡欲以保守精氣，經文直言「一」本身就是無欲無為。這就是說，恬淡無為作為守一應達到的心理條件，正是因為如此狀態是「一」的狀態，

<sup>246</sup> 《太平經合校·附錄·太平經佚文》，P.741、740、742。

<sup>247</sup> 闕題，《太平經合校·乙部》，P.27-28。

<sup>248</sup> 《抱朴子內篇校釋·地真》卷18，P.297。

<sup>249</sup> 《太平經合校·附錄·太平經佚文》，P.743。

<sup>250</sup> 《洞真太上說智慧消魔真經·證聖品》卷4，《正統道藏·正乙部》冊56，P.515-2。





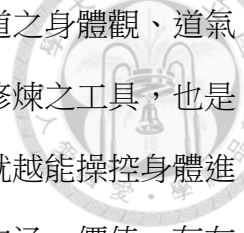
所以心理境界一旦無欲無為，便直接與「一」相應，進而與「一」相合。由是，守一不可缺少正確的認知和理解，認識「一」才得以守一。「知道方能得道」向來是仙道修煉的大前提，指引修煉的道經往往在前文大篇幅論述道的本質及功能，其原因就在於此。當修行者認知改變、觀念正確，對道、氣、一、無為、自然等核心觀念能了悟與把握時，即代表修行者已跨入仙道修行之門，開始走在歸根復命的道路上了。

根據討論，「守一」可說是修煉的道術之一；若考量實踐守一之多途，說「守一」乃是修煉不可或缺的原則或心理狀態，亦即修煉的要訣，亦甚為適切。

稍用數語小結本章。六朝仙道修煉法門形式眾多，運用的思維觀念也繁雜多樣，討論已見於前文。本文主要著墨於六朝仙道修煉中的內修法門，發現即使修行方式各異，其背後都含藏內修之所以為內修所獨具的理路特色。

六朝仙道修煉法門有憑藉他力的外煉之法，如服食、煉丹；有憑藉自力的內修之法，如服氣、存思、守一。粗略而分，兩大類型之差別在於操作方式不同（以他物為工具、以自身為工具）和依據來源不同（精氣採於外在、精氣本於自身），不過，諸般修煉法門同樣關注人之一身，同樣都要理解道氣之性質、天地運行規律、事物變化法則，所欲達致之目的不脫積累精氣、轉化身體和天人感通。

外煉之法是以他物如鼎爐、藥物等作為工具，而內修之法其實也脫離不了外在，像所服之氣、所存之神、所守之一固然可以是本有元氣、體內身神，另外也包括五方、日月星辰精氣，及感通天上神靈來獲得襄助或降身與己相合。內修既然不完全憑藉自力，又非因為操作方式和依據來源而能與外煉涇渭分明，然則各種內修法門共具的獨特性，甚至由此在仙道修煉理論的發展上逐漸佔據優勢，成為往後仙道修煉的主要方式，究竟為何？



本文認為，內修法門結合了傳統的氣化、天人思維，與仙道之身體觀、道氣合一之說，修煉之理路自成完整周全的系統：自己的身體既是修煉之工具，也是修煉之對象，而且還是修煉之指引。對自身的了解越清楚，也就越能操控身體進行修煉；相對地，身體越加修煉，則人對於自身的生命功能、內涵、價值、存在意義就越清楚明白。這是由於構成身體的氣、精、神不僅僅是內在修煉的內容，尚具有稟賦於天、相通於道的性質，因此在內修法門而言，打破了身內、身外，以及個人、宇宙之界限分別。可以說，內修的修煉法門建立在「心與氣通、神與道通、人與天通」的邏輯上，只要朝向正確的修煉方向，身體轉化就會形成正向的回饋循環。

從本章之探討來歸納通觀，這樣的修煉理路已在六朝仙道修煉法門中透顯出來，而且立足最為穩固、通說最為無礙，是以六朝以下的仙道修煉理論自然漸以內修法門為大宗了。



## 第六章 結論

本文所談六朝仙道，範圍較道教為窄，主要指六朝時期以修煉求仙為主旨的道教流派，故所論不包括祈禳、符籙、懺儀等修持方式。仙道中的修行方式和理論雖不盡相同，共同特徵是傾向以自力修仙，即便借助神祇之力，也非單純祭祀乞求，而是運用鍛鍊身心的方式來獲得感通。大體說來，六朝仙道或可說為唐宋內丹學的前身，只是六朝時期並無內丹之名，也沒有清晰的內丹理論，但內丹學的若干概念已經形成，而不少六朝仙道的修煉方法也為唐宋內丹學所承襲、化用。

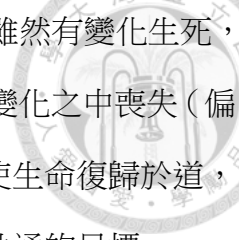
本章試以幾個觀點整合六朝仙道身體觀與修行理論的概念與邏輯，扼要總結，希望能呈現當時仙道共同構築出的理論典型，以供後續研究者參照，在建構道教思想史或宗教文化史時得以釐清六朝仙道原本模糊的面貌與定位。

六朝仙道理論典型雖是本文所推論，未必不能證於當時仙道修煉的思想氛圍中。蓋六朝仙道學者已可發現諸般概念、邏輯彼此之間貫串、會通、延伸的線索，故在思索、體證仙道理論時即受此番典型之影響、有所應用乃至混合鑄鑄。特當時不如今日有《道藏》可資查索，文本詳備、便於研究，所以能夠清晰地勾勒出典型之輪廓而呈現出來。

### 一、六朝仙道理論的核心

六朝道教強調生之重要，如《老子想爾注》有「四大之中，所以令生處一者；生，道之別體也。」生命之生長、生存，都是道的表現形式，「生」是天地之間最能體現道的表徵，道生萬事萬物，企求長生實合乎天道。貴生的觀念是從事仙道修行的起點，是故六朝仙道論及「道」，都傾向於道之生物的功能，忽略萬物依道而有生有滅的一面。

在巫術的思維中，死亡並非自然，必然是有什麼因素造成死亡，只要找出因



素加以排解，便可以令生命復原、延續。以仙道的思維來說，形雖然有變化生死，但作為事物本根的「道」理當不變。事物之所以遷逝，是因為在變化之中喪失（偏離）了道。若能守道即可長存不亡，因此透過修煉轉化生命，使生命復歸於道，便得以與道同存，能達到如此境界，即是仙人。此為六朝道教共通的目標。

仙道信仰的核心即相信實有神仙，且神仙可學而致。先秦思想中的仙人乃是與道相合的生命境界，故能外生死、齊萬物、參造化而無我、無功、無名。兩漢觀念中的仙人則是身生毛羽、生有羽翼，展現對於身體的自由掌控，來去自如，逍遙快樂。六朝仙道的仙人則注意到修煉之高下而開始分出等級，所謂修煉之高下，其實即是生命轉化趨近於道的程度。生命復歸於道、與天地相合的仙人乃是人之完成、人之價值實現。然而六朝設立尸解或鬼官道人之等級，亦有為修煉者開脫的意味，蓋羽化成仙、白日飛昇者幾不得見，非如此不得取信於道徒。六朝道教又將神仙體系比擬王室朝廷的行政架構，與道、元氣、天象等神格化之神祇一起構成神仙的階級體系，建立天上之朝廷。神仙系譜雖首次於道教中完成，乃宗教信仰上自然之發展，卻不甚對應修仙的理想。此種神仙系譜可能會影響道徒存思的神靈對象，但六朝仙道修煉成仙的主要目的仍是追求生命中苦難、死亡之解脫，追求空間上不受羈絆、時間上不受限制的自主逍遙。

## 二、陰陽、五行在六朝仙道中的應用

中西哲學思想的顯著差異之一可見於處理相對概念：西方哲學思想常用「二元論」來區分，而中國傳統思想則以「對偶論」來處理。「二元論」的特點乃是二元本質不同，有對立面卻乏內在關係，如心與物、上帝與人、主觀與客觀等，其間的溝隙非理性邏輯可消除、跨越。至於「對偶論」的特點則在對舉的兩者乃相反相對又相輔相成的一體兩面。對偶的兩端有其差異卻又具有內在的聯繫，乃此動則彼動的動態關係，往往可用更高的本原來統攝。可見之於陰陽、乾坤、天人、性命等觀念。是中國文化用以描述自身與宇宙的概念早已形成周密的想法，不

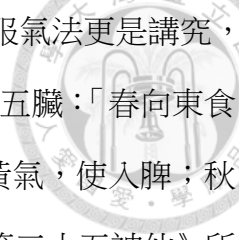


外陰陽五行、天人相應之說，殆已為治中國文史哲學者所共知共用。六朝仙道解釋宇宙現象的理路，也不例外。

在陰陽概念的運用方面，醫家和六朝仙道都以之描述道、氣在天地間或在人身中的性質。六朝仙道看陰、陽二氣在人身，常與魂、魄觀念相合，《周易參同契》提到人身為魂魄所居，陽神日魂、陰神月魄形成性情；《太上老君內觀經》論胚胎發育，言陽神化三魂，主生命活動層面，陰靈化七魄，主生命靜態形質；凡此皆表明人具有相對的二元性質。陰陽的二元概念有時候未必以陰、陽之字眼出現，像是《周易參同契》援《易》立說因此用之，其他或將之轉化為水火、坎離，像是《老子中經》根據煉丹術水火既濟的想法，認為心火與腎水之精氣相交、互相溫養滋潤；還有《抱朴子·釋滯》與《養性延命錄》以半夜以至日中六時為生氣，從日中至夜半六時為死氣，乃是天地之氣具有消長的觀念。二元形質也有可能是善惡的表述，如《太上洞玄靈寶法燭經》說人身的魂是純陽之精，勸人為善，魄是純陰之精，誘人為惡。

醫家養生多主陰陽平衡，不過六朝仙道修煉倒不講究陰陽平衡，反而受漢代影響，傾向崇陽抑陰。相較於陰陽分別，更追求中和的狀態：如《太平經鈔》說嬰兒在腹中用的是自然之氣，故生；出生後則呼吸陰陽之氣，則邁向死亡，顯示不加分別的自然元氣才能長生。《洞真九丹上化胎精中記經》提到陰陽二氣相合而生人，認為人是陰陽交融而成的中和狀態，不偏不倚、兼融化用。《太上洞玄靈寶法燭經》於陽魂、陰魄之外，另言「神」乃中和之精，道之子也，惟「神」能修煉成仙。《老子》言「道生一，一生二，二生三，三生萬物」，仙道之歸根復命即是要消解分化與對立。可以說仙道內修的操作思維是朝對立面的融合與統一來努力。

仙道中運用的五行系統之一，是五行類象把事物聯繫分類。六朝仙道承襲醫家藏向學說中五臟、五行的配對，以東方為春季屬肝、南方為夏季屬心，西方為秋季屬肺，北方為冬季屬水，中央為常夏屬脾。《黃庭內景經·心神章》中五臟神



名、字的意義和特徵便合乎五行搭配，而《抱朴子·雜應》中的服氣法更是講究，其吸收五行精氣需按照方位、季節、星宿、顏色，來調養對應的五臟：「春向東食歲星青氣，使入肝；夏服熒惑赤氣，使入心；四季之月食鎮星黃氣，使入脾；秋食太白白氣，使入肺；冬服辰星黑氣，使入腎。」《老子中經·第三十五神仙》所描繪的丹田位於臍下三寸，法天地人三才，是宇宙組成三要件；方圓四寸則象四時，乃時間的循環；丹田具有五色，表示具有物質基礎或者氣的五種型態，也呼應五臟的聯繫，則利用了五行類象。如此就是透過象徵，把丹田視為人身小宇宙中更小的宇宙，亦等同小型的生命模型。

五行系統之二就是應用五行生剋作為現象之規則。《周易參同契》的煉丹學說中將五行生剋作為丹藥化合的規則，如〈同類合體章〉云「金以砂為主，稟和於水銀」，把丹砂當作金之主（土生金），金賦予特性給水銀（金生水）；〈流珠金華章〉的「火性銷金，金伐木榮」應用顛倒五行來煉丹：火剋金，但金經火煉則純粹；金剋木，但木經金削則成器用。凡此即是煉丹家套入五行系統所詮釋的因果。

至於五臟的生成與衰退，則是將五行類象結合五行生剋的好例子：腎生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，屬性順序分別是水、土、木、金、火，乃逆行五行相剋；但人年紀增長，五臟之氣衰退，照《靈樞·天年》之說，卻是肝、心、脾、肺、腎——亦即木、火、土、金、水的五行順生序。是以，不管是要使生命重生，或是要身體繼續運作生存，修煉順序都應採五行逆剋。這與煉丹家將五行視為藥物的類別，煉丹還丹以五行相剋為父母，可謂一致。五行系統的分類配屬，可以將身體內外各種事物聯繫成彼此對應、牽連的網絡；加上生剋規則的變化足夠繁複，能夠解釋更多現象，故爾五行概念在六朝仙道中屢屢出現。

### 三、氣化論在六朝仙道中的應用

六朝仙道承襲先秦兩漢以來的氣化論，認為氣瀰漫於天地間，氣之聚散表現為有形、無形；氣又出入事物，流行不斷，成為萬物之間交流的中介，是故可以



用氣來解釋事物的變化。論宇宙本體既認為是由一氣或元氣生化萬物，人身也是由陰陽二氣相合或是九天之氣稟賦而生。而氣可以在有形無形之間轉換、可以在腐朽神奇之間轉換，事物不具有固定的本性，則生命的形態或性質就蘊含轉化的可能。

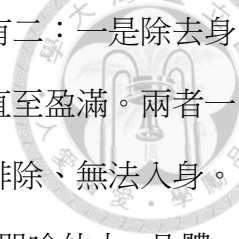
凡人生命要成為仙人生命，必須經過轉化。其前提是身體具有變化的可能性，而且可用適切方式來轉化。先秦神話乃至兩漢魏晉民間傳說，不乏人能變物的故事，故人可以不受限於一身之形體。變化論由於有氣化論作為基礎，得以完美解釋。身體既由氣所構成，只要能操控氣，理論上便可以操控身體；只要能將氣復歸於原初以及充盈的狀態，理論上便可以接近得道。

氣又具有神祕的性質。氣之有無就能解釋生命之生死。具有特殊性質或意義的精氣能生生命、推動生命活動；能賦予事物屬性，甚至是情性或知覺。先秦思想的詞彙中，精、氣、神、道、德等在氣論的範疇中，其基礎意義往往互通，仙道亦然。為了能復歸於道，以及確實把握修煉的對象，仙道常視氣為道之載體或呈現，道氣合一。然則守一即是守道，閉氣胎息亦能養氣結精。又人稟元氣而生，因此道氣就在身中，不假外求，故論修煉吐納最終可以不拘時空，蓋存養的實是內氣。

#### 四、修煉轉化身體的原理

六朝仙道修煉既承繼漢代煉丹術又繼續發展自力修煉，對於身體轉化的想像常來自煉丹。故於身體觀中可見到仙道過渡了煉丹術的詞彙、概念來描述胚胎發育及身體的構造。而《神仙傳·王遠》說「經忽身體發熱如火，欲得水灌，舉家汲水以灌之，如沃焦石」，加熱身體然後灌水冷卻的步驟；或者存思引天上赤氣、呼召身中神靈、運五臟之氣等化為火光以燒疾患乃至形軀濁質的鍊形法，隱含著將身體視為鼎爐來淬鍊體內丹藥的意味。

內在修煉的邏輯較煉丹術同類相從、假外以堅內的原理更為直接。人生來稟



賦先天精氣，依氣化論可以轉化身體、復歸於道。身體的轉化有二：一是除去身體內外賊害生命、妨礙成仙的因素；一是積累精氣、存養精神直至盈滿。兩者一而二、二而一，當精氣溢滿腠理、筋骨轉為緻密，則邪氣便被排除、無法入身。陶弘景把人體修仙實踐，類比於「埴埴以為器」，陶土喻凡夫，陶器喻仙人，凡體、仙體本質均為土，合乎萬物均稟氣而生的本體論；差別在於仙體經過修煉而成就，說明精氣充盈而凝聚就會產生質變、提昇，如此身體轉化便像陶土鑄煉成器不再復還為土。

天人合一是中國思想中工夫論的理想境界，若在仙道來說，即是修煉成仙。盡性以事天、養氣以踐形同樣也是仙道修煉的內在理路。以心領氣在孟子工夫論中是修養心性，浩然之氣乃隨心性而擴充之，由浩然之氣完成踐形；而六朝仙道的存思、行氣雖同樣是靠著精氣來完成身體轉化，不過卻是採用以意志導引氣行的方式。天人之所以能合一，因為有天人相應的前提存在，人身自為小宇宙呼應外在的大宇宙，意即人身中精氣運作方式同於天地之氣流行，故服氣、存想皆須順應天地規律，乃至模擬氣的流行。

## 五、稟氣賦性說的局限

道教相信合於道才合乎生命應有的樣貌，如《真誥·甄命授》以為稟賦之性與道體通，故道令生命皆好至道而欲合之。依《抱朴子》，性好修仙則是生來即稟賦修仙之性德；換個說法，就是命中註定求仙，故可云「我命在我，不屬天地」。

其次，再根據「道氣同一」的邏輯，氣作為生命現象的本原，是仙道修煉的材料；氣也是道的表現，因而可以由一身之氣來理解道。有了「氣」這一內在的根據，人可以透過修煉，自知「道」如何在一身運動、轉化，便能自悟自修。如《老子中經》認為虔心存思身神，則神靈可示成仙之道。

可是，精氣在身就會引出精氣是否足夠的問題。如前文所言，唯有精氣充盈方能產生質變。若然，精氣充盈與否成為修仙的門檻。《太清境黃庭經》言「真精



在腎，餘精自還下丹田；真氣在心，餘氣自朝中元，悉歸黃庭正景。」體內精、氣先須完足充滿於腎、心，多餘真氣、真精才會歸於中元（黃庭）、下丹田，如此方能用於修煉。求仙者必先達到生命能量充足方具資格想要跨入修煉的門檻。

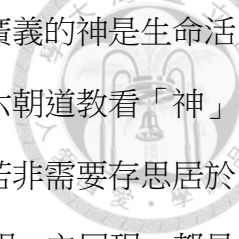
更重要的是，氣化論雖然讓生命有變化之可能、稟氣說可以令命中帶有求仙潛力，同時卻給予修煉者稟賦優劣的先天限制，此所以《神仙傳》中有所謂成仙之骨相。六朝仙道修煉畢竟以轉化身體為依歸，身體資質是否適合修仙實難自明。六朝道教作為普遍傳播的宗教，在修仙理論上宜讓所有人都有機會，不過稟氣命定的理路既是成功的解釋，也同樣可以作為失敗的解釋。

## 六、六朝仙道身體觀的特色

仙道修煉既要轉化生命，當須深入了解身體。故道經談到胚胎、臟腑的形成或身體中的流行與構造，多為符合仙道修行理論而特意安排，為仙道修煉架構可用的身體觀。仙道理論中的身體是複雜的整合系統；而且是天人相應的形、氣、神交融無間之身。

六朝早期道經如《黃庭經》和《老子中經》中，五臟都各有功能：肺與身體精氣運行有關，心作為意識主體可以存思而受重視，腎藏元精為生命本源；又特別關注運化水穀精微、維持生命的脾胃，因此其存思最重脾胃。另外，仙道也根據其存思、行氣等修行體驗歸納不同的身體系統，即以身體中軸為人身重要部分，如腦、心、膽、命門／丹田。上清一系的存思修煉法，便不以五臟為主，多半存思上丹田腦部泥丸宮、中丹田心之絳宮、下丹田命門宮。意識主體即原本所謂「神」者，移交至腦，心則依原本醫家之說法主氣血，藏先天元精的功能則由腎轉至命門。

六朝道經少論一般之氣血運行與經絡走向，關於身體中的流行只關心來自先天的精、氣、神。蓋其邏輯只在復反生命根源，相信保養與轉化先天本有的氣、精、神，就可以掌握生命令身體不死。精是生命之基礎，有精方孕育生命；氣是



流動在身中、維持生命、傳達資訊的中介，有氣則神能使形；廣義的神是生命活動的展現，狹義的神是心理層面的生命活動。值得注意的是，六朝道教看「神」為生來本有的清靜合道之心，故常將「神明」連用。仙道修煉若非需要存思居於身中之「神明」，就是需要清明之「神明」心境，不論何種「神明」之展現，都是仙道理論中修煉應備的心理或生命特質；即便是神格化的身中之神，仍象徵天道賦予人生來即具之性德，生命若循此本有之德而修煉，即易於歸根復命，邁向成仙。

至於魂魄，醫家與道家觀點的相同處在於均認為與心理狀態有關。醫家認為魂魄散失令心神不寧，對於魂魄內涵存而不論；道教則從宗教信仰出發，相信魂魄具有想法、人格，會影響意志行善行惡或心理狀態的健康與否，需要透過宗教儀式加以禁制。其禁制七魄或三尸，實為宗教對意識所作之道德規範。不過，六朝道教禁制魂魄並不只是宗教儀式，藉由魂魄之象徵圖象來把握無意識對於意識造成的解體心靈部分，可能具有心理治療的意義。

六朝道教以宗教信仰的眼光來解讀生命，神化生命現象乃至五臟活動。道教將身體配置為神靈的住所，身中諸神各在其位坐鎮來協調身體功能，認為神常居人身則長生。人體有一套上與天道呼應、下與修行連結的嚴密系統。仙道的身神觀奠基於道氣合一：道氣化為神靈，則人稟道氣，氣於人身中也化為神靈，不僅主宰臟腑功能、生命活動，更能指引修仙。近代研究以為，身神觀以象徵的語言勾勒人體結構，或許是修煉者內觀所見的心靈景象，根據榮格心理學，此可能具有深層無意識的來源，並非僅出於幻想。

## 七、六朝仙道的存思法

存思乃六朝仙道修煉的主流方式，一類是想像五方、日月星辰精氣入體充養五臟；其二是想像身中神靈形象歷歷清楚，或促進臟腑功能，或與神靈感通而能護身延命、祈求不死，或請神靈臨身轉化生命、養育仙胎。其背後邏輯乃是氣化



萬物和天人相應，因而天神與身神同源共感。所謂「積感結精，化生象見」即存思建立在於意識能與身神感通、身神又與天神感通的雙重信念上，重新建立人與天的連結與合一。

存思為六朝仙道修煉法的主流，還可證諸其他修煉法中。如服氣法的行氣導引已帶有存思身中精氣運行的成分，遑論服日月或五方精氣時不僅存思精氣入身，尚且存思精氣入於五臟滋養。其次，六朝道教主張之守一，其中一類乃是專守身中精氣或精神不失，此即可能隱含存思之操作；其後於專意於身中部位，乃至守身神、三一等，雖言守一，實即存思之不同類型。發展至六朝後期，幾乎其他修煉法門都和存思或多或少相關交融。由存思運用之頻繁、出現比例之吃重可知，存思確實是普及於六朝仙道的主要修煉方式。

存思與仙道的身體觀關係密切，身體觀的內在圖象乃至身中諸神的功能、所在，都是為了結合存思以進行修煉。存思依據仙道的身體觀，發展憑藉意識以修身成仙的內在修煉法。《老子中經·第二十六神仙》之「子欲為道，當先歷藏，皆見其神，乃有信，有信之積，神自告之也」，乃是仙道中「知道」方能「得道」的體現。「知道方能得道」向來是仙道修煉的大前提，因此指引修煉的道經往往在前文大篇幅論述道的本質及功能。「神明」是神祇，同時也可表示清明之智識，因此存思體內神明現形，正雙關著存思是清明心境透過道經教導而習得的對身體內外正確的理解。是以存思法可謂對意志的功能給予最高度的信賴。不過，存思並非完全倚仗自力，既然在意念之中仍感通於天以獲得助益，可知不是單靠自身就能成就的封閉系統。

另外，存思之法與雖與密教觀想類似，但六朝佛教修行法門多為禪法、止觀，其方法、目的、取徑均大不相同；而六朝密教未興，尚待唐時方在中國發揚，故六朝之存思與密教觀想實質上並無關聯。只能說這是人類在思惟與想像上具有共通的基礎，因此體現於神祕主義和巫術原理上彷彿相通。

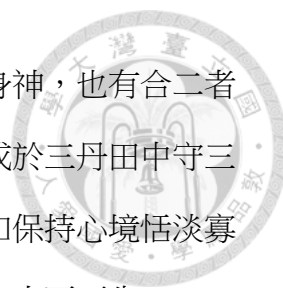


## 八、六朝仙道修煉的運作理路

道家與道教容易產生復歸於道的思考，而先秦道家與六朝仙道產生的時代背景剛好都傾向崇本抑末、重樸輕文，故同主張以逆反作為修煉的方向。表面上，逆反是背反人事之常，棄凡人之戕性害命，才是踏上修仙之途。深層邏輯上，逆反即回溯生命之初始，是以道家言歸根復命、煉丹術說還丹、六朝仙道則講孕育仙胎。六朝仙道關注胚胎發育也是為了要建構復歸於嬰兒或養育仙胎的修行理論。後世內丹學在此基礎上明確提出了「順則生人，逆則成仙」的說法。

六朝仙道修煉隱含奪盜的操作原則。天地萬物之間的精氣互相出入流動，因而產生事物的連結與變化，這是氣的流動平衡。人不能意識內守、感官復為外在所動搖，因此生命活動中不斷耗損精氣，導致衰老、罹疾、死亡。奪盜之目的就在補養精氣，修煉上即是服食和服氣。服食是採取與己有益的藥物或金丹，藉其特性來同化自身；服氣則是讓攝取充養回歸到基本面，直接攝取五方、日月星辰的精氣以保養五臟、調理精神；吐納行氣則配合漱嚥，導引精氣達於丹田、四肢末梢而充滿身體。服食與服氣同時多半配合辟穀，其邏輯乃是反人事之常，斷絕於修煉無益的五穀糧食，讓脾胃轉而吸納更為有用的藥物或是精氣。同樣是「假外以修內」，服氣與服食丹藥最大的不同在於，服氣多靠修行者本身意念操作，嘗試掌控自己生理與心理的狀態。

除了奪盜天地精氣以養自身，反過來說，還需要保守自身精神不失。六朝仙道一致主張寶精、守神，因為此點在仙道修煉中更為基本，蓋精氣虧損小則無以跨越轉化身體的下限，大則精神外馳、傷身害命。精神在六朝仙道中有多種表現形式，所以保守精神的方法也不拘一格：房中術當然是保守精神，不過小至握固之動作也可防止精氣散逸。吐納時入多出少、不擾內氣，是保守精神；憑藉意志，存思散逸的神精回歸自身，亦是保守精神。一言以蔽之，保守精神可用「守一」概括。一者，道也，元氣也。從東漢末《太平經》、《老子想爾注》至《黃庭經》、《抱朴子》，再到上清系的道經，均提及守一，而所指內涵相異：或以「一」為實



質之存在，確實可守者：有的專意於身上某一部位，有的存思身神，也有合二者而言，於身體中軸的部位上存思該部主神，如腦部可守唯一，或於三丹田中守三一等等。或以「一」為抽象之「道體」，守一就是守道不失，例如保持心境恬淡寡欲，還有遵守道誠使生活符合道之原則等，都是要讓精氣固守身中而不失。

最後，六朝仙道修煉法門已透顯內修的特色。內在修煉理路結合了傳統的氣化、天人思維，與仙道身體觀、道氣合一之說，自成完整的系統：身體既是修煉之工具，也是修煉之對象，且是修煉之指引。越清楚了解自身，越能掌握身體之修煉；相對地，越修煉身體，則人對於自身生命就越清楚明白。內修的修煉法門建立在「心與氣通、神與道通、人與天通」的邏輯上，是以只要朝向正確的修煉方向，身體轉化就會形成正向的回饋循環。

經由上述總結，我們可說，六朝仙道是相當務實的宗教，與當時魏晉清談講述三玄的情況不同。他們不採用哲理思想來認識道、認識宇宙，而是致力於身體的改造與修行的實踐。對於道、氣、宇宙的認知，多半是在信仰層次，而非哲理層次。仙道理論中的觀念與邏輯都是為了修煉成仙所設立，不僅對身體的認識如此，對於天上神靈的認識也是如此。仙人是可以追求的生命境界，只怕意志不夠專一有恆，故藉由修煉中身心狀態的改變，或感受到療疾延年的效果，將更加支持「仙人可學」的信念。道在求仙者的眼中，雖然不可揣摩，卻能實際把握，隨著修煉，精氣愈充盈而感通愈多，終能神而明之。這樣重視實踐的積極態度，與先秦以來重修養工夫的思想傳統有關，與養生方術和醫家注重實證效驗有關，也與煉丹術的工藝、實驗精神有關。歸根究柢，就是懷抱著「經過修行，人的意志將貫徹生命，可以完全掌握自己的生命，獲得真正的自由」的信仰。



## 九、修道觀念的承繼與過渡

除了上述呈現的仙道修煉典型外，六朝仙道亦偶有歧出主流的觀點，開始主張修行宜寡欲恬淡、清靜無為者，如：《漢武故事》中西王母表示若不能排除情欲，則仙藥未可致也。《老子說五廚經》為南北朝早期道經，表面上仍保持五方食氣的形式，但咒訣實為修行時謹記在心的義理，近於守一，具有內修的傾向。《黃庭經》「恬澹閉室內自明」呼應《莊子·人間世》的心齋；對於存思時身體所起的變化，應該也要恬淡看待。另外，不管哪一類「守一」法，共通特徵就是專一以凝神、寡欲以清靜。

此種清靜無為的修煉態度，與仙道意圖復歸於嬰兒的方向頗能相合。像《太平經鈔辛部》以為呼吸宜返回嬰兒尚於胎中時，不加分別的「自然之氣」狀態，反映了道教返元歸根思想。《老子想爾注》談衰老的原因在於自我意識逐漸增長；而嬰兒無知無慮，是為無為；精氣飽滿，故能自然應對外物。《西昇經·道虛章》「欲視亦無所見，欲聽亦無所聞」云云，強調不以感官運作為生命的目的，不以認知感覺為生命處理的對象，如此生活情事皆不刻意欣厭取捨，精氣就不會耗損而自復完全。則六朝原本作為服氣法的「胎息」亦可走向虛靜其心以養氣的工夫論理路，如《高上玉皇胎息經》即云「守虛無以養神氣」、「心不動念，無來無去，出出入入，自然常在」，意識能夠不起，生命活動自然回復本來百脈暢、關節通的狀態。

先秦道家對於養氣，採取抑損意識慾望的虛靜之法，心能虛靜則精氣自來。這路無為自然、心齋坐忘的養氣法，雖非六朝仙道主流，卻在守一、胎息等修煉法中逐漸醞釀。蓋仙道既宗道家，則意識勉強使氣、煉形，實與道家之旨相違；而仙道修煉殫思竭慮於一身汲汲營營，亦與道家忘身合道悖反，故不免逐漸產生對當時修煉作法的省思，終究在往後清楚分別出修性、修命兩途，其中修性一脈乃傾向先秦道家的修道觀點。



## 第七章 餘論

六朝仙道的身體觀與修行理論於前述章節已可見大較，然尚餘一個環節需要銜接，即六朝仙道如何過渡至內丹學，故撰餘論概要交代。

六朝仙道教前接秦漢道家、神仙家，後則轉出內丹學，處於承先啟後之過渡階段，在外丹修煉、祈禳符籙之外，吸收醫家學理、養生方術、修煉者經驗傳述，發展出憑藉自力成仙的內在修煉方法。就道教修行所承襲的傳統，與道教轉化生命之宗旨來看，內在修煉乃是道教修行實踐的必然趨向。六朝道教於此時發展起來的修仙理論雖未必全為內丹學所襲用，但不能否定其間有思想上的承傳關係，可以說是道教內丹學之肇端。六朝仙道的內在化趨勢在前面幾章討論中時不時會透顯出來，表面上是未經統合的零散例證，不過這些現象背後應可梳理出潛流相通之演變脈絡。

以下不避繁瑣，將再闢二節略作討論，以明六朝仙道與唐宋以下的內丹學之關連。首先，將概述內丹學在唐宋之主要發展，以及「內丹」興起之意義，藉此交代六朝仙道中有何概念可供內丹學化用的素材，以及內丹學崛起之可能因素。其次，介紹仙道修行理論有回歸先秦道家修心以修道之工夫論的轉向。此一轉向並非在唐宋時期才崛起，而是六朝仙道以秦漢道家與黃老學的哲思為依據，檢討六朝仙道主流的修行方式過於刻意有為乃不合於道，於是產生回歸先秦道家無為自然以修道的聲浪。



## 第一節 唐宋時期仙道的轉向：內丹學

「丹」在葛洪的煉丹理論中，種類繁複，不只有金丹、神丹，也包括小餌丹方、雜碎丹方，但大致看來都是通過一定方法加工或變化而成的外在丹藥，相信服食後可以延壽治病。到了《真誥·運象篇》中，所謂仙丹妙藥則成為內修的隱喻：「玉醴金漿，交梨火棗，此則騰飛之藥，不比於金丹也。…火棗交梨之樹，已生君心中也，心中猶有荊棘相雜，是以二樹不見不審。可剪荊棘，出此樹單生，其實幾好也。」<sup>1</sup>玉醴金漿是不同於金丹的傳說之仙藥，交梨火棗則生於心中，比喻生來本有或藉修煉感應而得的體內長生藥物。這固然是因為煉丹術大行其道，因而內修方術借用了煉丹術的語彙來說明、比擬或增加說服力，但也表示「丹」概念的外延不斷拓寬。

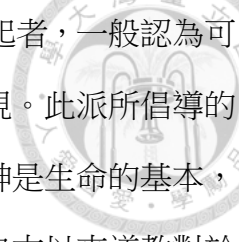
至唐代時，此種以外丹喻內修的論述更為常見，如《元氣論》引《太清誥》：「許遠遊與王羲之書曰：『夫交火棗者，是飛騰之藥也。君侯能剪除荊棘，去人我、泯是非，則二樹生君心中矣。亦能葉茂枝繁，開花結實。君若得食一枝，可以運景萬里。』此則陰丹矣。但能養精神、調元氣、吞津液，液精內固，乃生榮華，喻樹根壯葉茂，開花結實，胞孕佳味，異殊常品。心中種種，乃形神也；陰陽乃日月雨澤、善風和露，潤沃溉灌也；氣運息調，榮枝葉也；性清心悅，開花也；固精留胎，結實也；津液流暢，佳味甜也。」<sup>2</sup>從「丹」之詞彙大量借為內在修煉的比喻，便可見到仙道不再拘泥於外在有形有質之丹，甚多修煉之說轉為具有內修傾向，或以內修理路重新詮釋。

依據文獻，隋代之前，道教雖有內修之術，但未以「內丹」涵括之。隋文帝開皇年間，羅浮山道士青霞子蘇元朗，托言曾學茅山，得大茅真君祕旨，撰《龍虎金液還丹通元論》及《旨道篇》，提出內丹之道作為修仙的途徑，是內丹理論已

<sup>1</sup> 《真誥·運象篇》卷 2，《正統道藏·太玄部》冊 35，P.20-2。

<sup>2</sup> 《雲笈七籤·諸家氣法·元氣論》卷 56，《正統道藏·太玄部》冊 37，P.690-1。





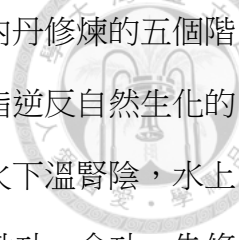
然大備。<sup>3</sup>然內丹理論真正影響後世道教，造成唐宋內丹學之崛起者，一般認為可以從鍾呂金丹道開始講起，此後關於內丹修煉的論著始紛紛出現。此派所倡導的內丹修煉，以天人合一思想為基礎，陰陽五行學說為核心，形神是生命的基本，形中又寓有精，精能化氣，氣能化神，如此的內丹學就綜合了自古以來道教對於神氣關係的觀點。煉形即是以煉氣煉神為修仙方法，其原理是將人體比作爐鼎，以人身中的精氣為藥物，運用心神去燒煉，認為最終可使精氣神三者聚凝不散而成丹，修成即可成仙，則形體可以翻然而脫離凡軀。此所謂丹又稱為聖胎，言聖胎可以離開軀體成為身外之身，以此身外之身能永世長存。在《鍾呂傳道集·論四時》中已可見到「煉精生真氣，煉氣合陽神，煉神合大道」<sup>4</sup>這樣的說法，為後世內丹修煉「煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛，煉虛合道，結為聖胎」<sup>5</sup>程序之濫觴。後來內丹學所談的精氣神，精乃指身內先、後天一切生命元素之精華；氣非呼吸之氣、亦非氣血之氣，乃指身內、外之精華經鍛煉而昇華之先天流行元氣；神非意識之神、也非生命活動之展現，乃是一靈獨耀，迴脫根塵，能自由主宰生命來去生死之元神。煉精化氣，是使精還原為氣；煉氣化神，即是使氣提昇至神；還虛、合道，即返還太極、無極之真。

據說為陳搏所刻之「無極圖」，在宋·周敦頤取之作〈太極圖說〉後受到重視。原圖講述仙道，實繼承《周易參同契》以來的丹道理論，與鍾呂金丹道的內丹煉養方法頗似。有順、逆二種解釋，從上而下乃順以生人，即宇宙生成論：無極而太極、陰靜而陽動、五氣順布、順以生人、化生萬物；由下而上乃逆以成丹，即

<sup>3</sup> 參李養正：《道教概說·隋唐五代的道教·隋代之道教》，P.106-107。據書中所引《羅浮山志·蘇元朗傳》，其內丹理論為：「天地久大，聖人象之。精華在乎日月，進退運乎水火，是故性命雙修，內外一道。龍虎寶鼎即身心也，身為爐鼎，心為神室，津為華池。五金之中，惟用天鉛，陰中有陽，是為嬰兒，即身中坎也。八石之中，惟用砂汞，陽中有陰，是為姤女，即身中離也。鉛結金體，乃能生汞之白。汞受金炁，然後審砂之方。中央戊己，是為黃婆，即心中意也。火之居木，水之處金，皆本心神。脾土猶黃芽也，修治內外，兩弦均平，惟存乎真土之動靜而已。真土者藥物之主，斗柄者火候之樞，白虎者鉛中之精華，青龍者砂中之元氣。鵲橋河車百刻上運，華池神水四時逆流。有物之時無為為本，自形中之神入神中之性，此謂歸根復命。猶金歸性初而稱還丹也。」其術語、訣竅、內煉方式，和宋代內丹修煉差相彷彿矣。

<sup>4</sup> 《修真十書·鍾呂傳道集》卷 44，《正統道藏·洞真部·方法類》冊 7，P.468-2。

<sup>5</sup> 元末·王玠註：《崔公入藥鏡註解》，《正統道藏·洞真部·玉訣類》冊 4，P.235-2。



煉養內丹法：得竅、煉己、和合、得藥、脫胎還虛。自此建立內丹修煉的五個階段。煉養內丹的要旨是「心腎相交，水火既濟」。「逆」一方面指逆反自然生化的過程，二是指心之火性本炎上、腎之水性本潤下，修煉則要使火下溫腎陰，水上養心陽。<sup>6</sup>陳搏之後，論內丹則有張伯端《悟真篇》為代表，分性功、命功，先修命、後修性。命功即以人身精、氣、神為藥物，逐步修煉結成金丹；性功則吸取佛教禪修理論，教人求悟本原真覺之性。張伯端論內丹，上溯鍾呂金丹道，以《老子》和《陰符經》為詮解依據，其思想有三教合一的特點，大體上總結並補足了內丹學理論與方法。故後人尊張伯端為道教清修丹法之南宗祖師。

經過唐代鍾呂金丹道，內丹理論及方法方始系統化，至張伯端《悟真篇》，後世內丹學架構於焉大成。不過，其中核心要素都是前有所承。例如，精、氣、神三者本來就是先秦至於六朝談論生命內涵時常用的範疇，只是三者原本並無如此明顯的高下層次區分，精、氣、神甚至可以共通、統攝而言，皆是氣的不同表現。到了六朝仙道後期，精、氣、神便有了生成的順序，由氣凝精，由精生神；精、氣、神也配合三丹田而各有藏所：精為生來元精，下丹田主之；氣為生命功能，中丹田主之；神為意識或身神，上丹田主之。如此的層次觀已為後來內丹學提供了素材。再者，內丹學修煉內丹的邏輯亦模仿自煉丹術，如注重時辰火候、鉛汞為藥物、納甲易數配合八卦五行等，都借用煉丹術語而講述修煉內丹之過程，可以在東漢魏伯陽的《周易參同契》中找到痕跡。甚至金丹道中所謂養育聖胎，其說法亦已略見於《黃庭內景經》的「結精育胞化生身」、《老子中經》之哺育真人子丹，乃至六朝時主張存思修煉的道經如《上清祕道九精回曜合神上真玉經》中養成的太一玉嬰等。六朝仙道雖然還沒有發展修出元神以成仙的思維，但漸以認定身中仙胎是可以離體上天，亦是肉身飛昇不可或缺的關鍵。其三，後世內丹學修煉時所謂虛心靜心以積累精氣、以意引氣行走周天等說法，實為先秦以來常見的修養工夫與心態。此類主張無為、修心之修行法門在六朝仙道中雖不明顯，始

---

<sup>6</sup> 見李養正：《道教義理綜論·第四章》（北京：宗教文化出版社，2010），P.378。



終有其潛流，未曾中斷，終於六朝後期逐漸發揚，仙道學者開始檢討六朝之修行理論，走出重視修性的仙道理論。至於逆反萬物生化以復歸於道的修行方向，更是仙道理論早在漢魏六朝便建立的前提。

張廣保認為，「至遲在漢代，作為一種具體道的形態的內丹道已正式確立，內丹道已實現了由術至道的跨越。」<sup>7</sup>大體而論，廣義的內丹理論，下限可以提早至六朝，亦即在六朝仙道修行的理論中，已經具備修煉內丹的素樸觀點與修行方法。但我們也不宜放大六朝仙道對於內丹學的貢獻。除了六朝時未有內丹之名加以涵攝成內丹學，其修行理論實有不全之處。檢視本文例證，即知六朝仙道詳談修煉之準備、方法、步驟、叮嚀，卻略於身體修煉成仙後、乃至修煉過程中各轉化階段之體證，比如：精、氣、神之運作於漸次提昇時有何不同，隨著存思得力而身中諸神與天上諸神會通的情況，或泥丸君與識神的關係會是如何，所成就的仙胎或真人子丹是否取代自我意識云云，均未加說明。相比於佛教雖云「心行處滅，言語道斷」，仍有所謂暖、頂、忍、世第一之四加行，即是初步修證的狀態；《楞嚴經》更詳說七處徵心、五十陰魔等內在證悟階段。或是唐宋以下內丹學，修煉進路雖多難解的隱語秘訣，卻不避煩細，如鍾呂金丹道的《祕傳正陽真人靈寶畢法·中乘長生不死法三門·肘後飛金晶》詳談真氣周天運行之逐步培育：

…自尾閭穴，如火相似，自腰而起，擁在夾脊。慎勿開關，即時甚熱，氣壯，漸次開夾脊關而放氣過關。仍仰面，腦後緊偃，以閉上關，慎勿開之，即覺熱極氣壯，漸次入頂，以補泥丸髓海。…自離卦採藥，更無腎氣相合，而肝氣自生心氣，二氣純陽，二八陰消，薰蒸於肺而得肺液，下降包含真氣，日得黍米之大而入黃庭，方曰內丹之材。…勒陽關法自坤卦為始而坐至乾卦方止，如此又一百日足，泥丸充實，返老還童，不類常人。採藥就胎，仙完而真氣生，形若彈圓，色同朱橘，永鎮丹田而作陸地神仙。<sup>8</sup>

<sup>7</sup> 張廣保：《唐宋內丹道教·引言》，P.5-6。

<sup>8</sup> 《祕傳正陽真人靈寶畢法·中乘長生不死法三門》卷中，《正統道藏·太清部》冊 47，P.922-2 至 923-1。關於此段文字的解釋，可參石田秀實：《氣·流動的身體》，P.255-258。

此種詳細程度為六朝論述所無。然則六朝仙道略於修煉進程的現象，正顯示六朝仙道的內在修煉細節均尚在發展，因此關於精氣轉化或溫養仙胎之細節無暇顧及。

當然，「內丹」名稱並不是在一套嚴謹分明的體系下出現，可以想見內丹開始流行時，也不會有明確的內涵外延，不同的仙道派別看待「內丹」的技術與涵義便可能不同。從六朝至於唐代，「內丹」一名甚至泛指仙道中的內修方術。直到南宋，道士吳悞在《指歸集·總敘》還認為：

內丹之說，不過心腎交會，精氣搬運，存神閉息，吐故納新，或專房中之術，或採日月精華，或服餌草木，或辟穀休妻，皆所以求安樂也。其中惟存神閉息，如能忘機絕慮，往往與禪定頗同。<sup>9</sup>

這裡說的修煉內丹便採廣義解釋，唯更重存神閉息一路，視為與禪定相類。如此看法不執著於「內丹」一詞之意象，或許更接近後世內丹學修道的態度。不過，大抵說來，仙道還是對「內丹」有某種從煉丹術與六朝仙道理論中承襲而來的，關於孕育、養成、煉化的想像。而「內丹」一詞的提出與流行，則具有統攝各種內在修行理論，匯聚在內丹學架構之下的意義。

何以仙道修煉會從煉丹術轉向內丹學？舊說以為神丹金液黃金等仙道理論，一來所費不貲，二來在攝生實驗中弊害畢露，三來難見成效，故南北朝的仙道修行者便不能不改弦易張，逐漸結合養生方術，向內修引伸發展。如此解釋毋寧是只注意到表面現象，太過一廂情願。若從更寬廣的視角來看，漢魏六朝降至隋唐，道教的各種修行中同時存有煉丹術、辟穀服食、服氣行氣、存思、守一，甚至也有祭祀、祈禳、符籙等方式。冶煉金丹當然是葛洪提倡的主流，上清一系的存思卻也在六朝中大行其道，唐代更有許多關於服氣的著作。各種修行理論更迭流傳，其實從未出現單一方向全是煉丹術轉為內丹學的情況。至少，唐代仍有不少煉丹術的著作，並未一蹶不振；反觀六朝道經，也不乏內在之修煉法。但煉丹術與內在修煉的理論持續互相交流影響，確實點出仙道轉向內丹學的現象。蔡林波乃說：

<sup>9</sup> 南宋初·吳悞撰：《指歸集》，《正統道藏·洞神部·本文類》冊 32，P.268-1。



六朝道教確實存在以儀式化的內修理論和方術，與丹術相附和，並改造煉丹術的行動與趨勢。同時，這必然使得煉丹術本身的儀式化、內在化特徵愈加明顯。<sup>10</sup>

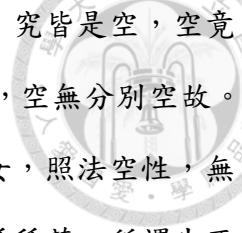
這是修煉方法的交流會通，使得煉丹術吸收了內修法而傾向於內在修煉，如《周易參同契·二氣轉化章》的閉守感官、靜養精氣；同時修煉身體也採納了煉丹術的結構，如本文第三章談身體轉化之尸解如同金屬淬煉過程，第四章談身體觀說身體有如鼎爐、精氣九轉有如結丹云云。六朝仙道在以成仙為目標的修煉方法中，「由過去對藥物的伏煉，轉向了對自我的伏煉」，提示著內丹學即將興起：「人身取代昔日的山林洞天，成為道人尋覓和伏煉藥物、還丹成仙的地方。」<sup>11</sup>

另外，道教作為一種宗教，有其非理性的信仰，如早期道教對肉身的執著，或者為了長生成仙而施行的種種祈禳、法術、修煉，乃道教無可厚非的組成部分。不過這些身生羽翼、肉身飛昇等信念確實因為過於依托傳述而難以為證、令人半信半疑。葛洪著作中言之鑿鑿而無法重複驗證的說法想必不免受人詬病，所以《神仙傳·魏伯陽》一則提到魏伯陽煉丹服之而死，諸弟子中唯有一弟子深信其師，亦服丹而死，結果實為魏伯陽考驗弟子信心，故服丹者乃得仙——此種故事正可看出葛洪要求仙者深信不疑，因為仙道乃大易人事、不可以常情揣度，用來反擊時人對於金丹成仙說的批判。由於對於修煉成仙的單純信念之消解，道教不得不建構更為精微的理論來應對人們種種懷疑與深刻意義的需求，因此唐宋時期的道教也開始注重內在世界的虛玄解脫，借用了佛教思維、名相與佛經模式來闡述道教思想，如本文第五章論存思與佛教觀想時引述的《太上老君說常清靜妙經》；或者約出於六朝末的《太上靈寶智慧觀身經》：

靜觀真人於思微中，觀身實相，深達智慧，了見四大、六種根識，及五聚蔭、五印世法，皆悉空寂，入無相門。所謂外想、內想、若生想、若滅想，

<sup>10</sup> 蔡林波：《神藥之殤——道教丹術轉型的文化闡釋·第二章》，P.129。

<sup>11</sup> 《中國道教科學技術史·南北朝隋唐五代卷》，P.44。



了了照盡，無淨穢法，無生滅法。如是盡處，亦無所盡，究皆是空，空竟升玄。何以故？內想者，名境觀空，是空亦空，空空亦空，空無分別空故。是無分別空，亦復皆空，空無二致，故言其盡。若善男女，照法空性，無起滅心、無憍慢心、無恐怖心、無憎愛心，能於世間免種種苦，所謂生死別苦、鬼神害苦、官私口舌苦、水火刀兵饑寒苦，皆悉免離。...<sup>12</sup>

顯見道教學者以此類似佛教空觀的哲理深化道教內涵，也借鑑於佛法來抵禦佛教之批判。撰於南北朝的《太上一乘海空智藏經·供獻品》中，天尊告誡地仙勿以下心而生足想：「諸地仙等，汝今四眾身雖得服大慈悲衣，黃褐玄巾，心猶未染一乘法藏。四眾地仙雖行柔弱，經履名山，心未曾求大乘法藏，雖得出家，未為正法，雖服五英，諸結未除。我今大慈，為海空藏演說一乘真實，教勅汝等四眾。」所謂一乘真實即〈哀歎品〉云「眾生道性不一不二，究竟平等，猶如虛空，一切眾生同共有之」，因而此身本來不離於道，無常而不可執：

汝等當知，自觀是身如火，身如大風，身如谷中響，如水中影，无暫安時，如絲經盡，无可尋續。…我常无我，云何有我。何以故？一切諸法，苦空无我，亦无无我，以无我故，故名我還。<sup>13</sup>

如此義理意味著六朝仙道那種心物同歸一氣、形體可以長生、白日飛昇等說法都成了一偏之見的我執與法執，非究竟說。以上這樣的道體論或道性論極可能導致仙道對於修行轉向心性化。

根據上述討論，仙道修煉關注的角度從原本內、外兼有，逐漸變成特別關注身體內在。這種投向自身內在的轉向，其實不只是道教，在儒家道學、心學的發展上也可以看到。此實為中國中古時期思想文化「內在化」轉型的背景產物。蔡林波說：

廣泛的歷史材料及研究表明：「內在化」，乃是可以概括當時中國文化整體

<sup>12</sup> 《太上靈寶智慧觀身經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.512-1。

<sup>13</sup> 以上，《太上一乘海空智藏經》卷 8、卷 2、卷 8，分見《正統道藏·洞真部·本文類》冊 2，P.193-1；P.102-2 至 103-1；P.195-1。



走向的關鍵詞。簡單而言，「內在化」是指專注於認識、規束自我或內部世界的行為指向性。<sup>14</sup>

關於思想文化的「內在化」是龐雜的意識型態轉向，我們在文史資料中確可觀察到此一現象，而詳細論證非本文所能負擔。究其根源，中國固有傳統思想中即隱含此一轉向的可能性，而道教尤其可說是這種內在化傾向的文化代表。

就道教角度來說，仙道的所謂存思、服氣、丹道等，不異於諸子的修養工夫，莫不以天人合一為目的。用仙道的話來說，便是復歸於道，才合於天地造化。《陰符經》說以天道來判定人道：「天有五賊，見之者昌。五賊在乎心，施行乎天。宇宙在乎手，萬化生乎身。天性，人也；人心，機也。立天之道，以定人也。」<sup>15</sup>而人又複雜精微到有思惟智慧，可以理解自身性命與大道相通，《鍾呂傳道集·論大道》即云：「萬物之中最靈、最貴者，人也。惟人也，窮萬物之理，盡一己之性，窮理盡性以至於命，全命保生以合於道，當與天地齊其堅固，而同得長久。」<sup>16</sup>要知曉天道才得以知曉如何天人合一，因此道教極為重視心意識的認知和運作，以及天人關係的認識論。仙道修煉立基於對宇宙和人類自身系統的觀察和把握而建立，沒有這個認識體系的支撐，仙道理論就失去發展和解釋的依據。

為了要能夠復歸於道，在認識上必須建立可供復歸的途徑，亦即天地自然之形象、變化與人體生理機構的形態、性情乃相似、相應、相關的關係：

道家、道教將這一思想進一步演繹成兩種層次的思想：其一在各種不同的事物之間存在著互相的全息映現。其二作為宇宙構成部分的各種具體物質形式與宇宙的終極實體即道體是全息的。此即意味著各種層次的事物存在著基本範式的類似。道家正是在這一義理背景下奠定道的遍在性，認為各種事物都是道的不同顯現形式。<sup>17</sup>

<sup>14</sup> 蔡林波：《神藥之殤——道教丹術轉型的文化闡釋·導論》，P.5-6。關於內在化的論證與影響，可參該書。

<sup>15</sup> 《黃帝陰符經集注》，《正統道藏·洞真部·玉訣類》冊3，P.817-2至818-1。

<sup>16</sup> 《修真十書·鍾呂傳道集》卷14，《正統道藏·洞真部·方法類》冊7，P.463-1。

<sup>17</sup> 張廣保：《唐宋內丹道教·引言》，P.4。



唐時的道性或道體論強調道無所不在、自我圓通，不求而自得、不尋而自在，連單一之事物都可以是道之完整縮影，所以道當然與人同在。這就是本文一再重申的仙道認識觀點——以宇宙為大天地，人體則為一小天地，人與天地相類相通。天人相應的理解在《太平經鈔·乙部》已是如此：「相去遠，應之近，天人一體，可不慎哉？」<sup>18</sup>至唐代《祕傳正陽真人靈寶畢法·小乘安樂延年法四門·匹配陰陽》亦然，可見內丹學與六朝仙道一脈相承：

人同天地。以心比天，以腎比地，肝為陽位，肺為陰位，心腎相去八寸四分，其天地覆載之間比也。氣比陽而液比陰。子午之時，比夏至冬至之節；卯酉之時，比春分秋分之節。以一日比一年。以一日用八卦，時比八節。子時腎中氣生；卯時氣到肝，肝為陽，其氣旺，陽升以入陽位，其春分之比也；午時氣到心，積氣生液，夏至陽升到天而陰生之比也；午時心中液生；酉時液到肺，肺為陰，其液盛，陰降以入陰位，其秋分之比也；子時液到腎，積液生氣，冬至陰降到地而陽生之比也。周而復始，日月循環，無損無虧，自可延年。<sup>19</sup>

如此說來，人身實是天地的模型，人的精氣運行符合宇宙秩序法則，人自己就是道的體現。那麼人當然就不必再為得道的問題而外求，只需認識自我本性即是一切修行之所在，而唐時內丹學對道之真相的探索轉為對自身的研究，也就水到渠成。爰是，唐宋時期仙道轉為內丹學的進路因由，或許可以釐清一二。

這種內在化的轉型是文化中精神層面的高度發展，對於人的意識與無意識面相之探索、人格的成長與圓成等都極有意義。但是從整體社會的發展來看，過於重視內在而忽略外向的研究，亦難免偏失而導致自然科學停滯在表面的實用上：

內向型文化系統存在的根本缺陷——對外向認識方式及攫能技術手段的價值否定。這一「否定」，在根本觀念或精神原則上超越、消除了人與外部世

<sup>18</sup> 《太平經合校·乙部·守一明法》，P.15。

<sup>19</sup> 《祕傳正陽真人靈寶畢法·小乘安樂延年法四門》卷上，《正統道藏·太清部》冊 47，P.915-1 至 915-2。



界的對立。然而，它在實踐上卻割裂了人自身與其周圍世界的客觀性聯繫：與人類相對置的外部世界及其結構，被簡單、機械地轉換或化約成了人自身內部的結構性要素關係，進而，作為認識與實踐對象的外部世界，則被人類自身的內在世界所置換。<sup>20</sup>

當然，在仙道乃至道學的思維中，這樣的內化認識論是沒有問題的。因為有氣通萬物、天人相應的邏輯，所認識的「道」並不會狹隘侷限，一旦窮通盡性，「道」仍可放諸四海皆準。而且通過內在的修煉復歸於道、天人合一，精神上就能臻於與萬物冥合感通的聖人或真人境界，所謂「天地與我並生，而萬物與我為一」<sup>21</sup>、「萬物皆備於我矣，反身而誠，樂莫大焉」、「唯天下至誠，為能盡其性。能盡其性，則能盡人之性；能盡人之性，則能盡物之性；能盡物之性，則可以贊天地之化育；可以贊天地之化育，則可以與天地參矣。」<sup>22</sup>此種投向內在的認識論與其理想的天人感通境界，實為古今中外主張神祕主義或冥契主義的信仰所共通者，只是東方文化思維的內省傳統更為普遍。

<sup>20</sup> 蔡林波：《神藥之殤——道教丹術轉型的文化闡釋·導論》，p.25。

<sup>21</sup> 《莊子集解·齊物論》卷 1，P.19。

<sup>22</sup> 以上，《重刊宋本十三經注疏·孟子注疏·盡心上》卷 13，P.229-2；《重刊宋本十三經注疏·禮記注疏·中庸》卷 53，P.895-1。



## 第二節 六朝仙道理論的反省與回歸

六朝仙道如此盛行，道徒對於修仙大抵抱持無比的信心，不過，在眾多支持之說中也偶爾出現對仙道修煉方式的省思與批判。比如在《神仙傳·彭祖傳》可以看到彭祖對仙人形象的檢討，認為當時相信的仙人過於悖離人情：「仙人者，或竦身入雲，無翅而飛。或駕龍乘雲，上造天階。或化為鳥獸，浮遊青雲。或潛行江海，翱翔名山。或食元氣，或茹芝草，或出入人間，則不可識，或隱其身草野之間。面生異骨，體有奇毛，戀好深僻，不交流俗。然有此等雖有不亡之壽，皆去人情，離榮樂，有若雀之化蛤，雉之為蜃，失其本真，更守異器。今之愚心，未之願也。」<sup>23</sup>仙人之特異本為對比凡人而有，用以顯示仙人超越凡人之處，可是若修仙要如此遠離人情方可獲致特異的生命，此傳中的彭祖便不願意為之，因為這就是只求變化、失去了本來的真性，從一種生命型態跳入另一種生命型態，仍舊不是真的自由。本來的真性不論在哪種生命型態中都有，重點在於守住本真，不在表面上型態的改變。

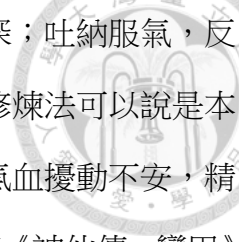
這番對於仙人想像的檢討，同樣適用於六朝仙道理論。蓋仙道本來目的為修煉成仙，但是汲汲營營於修煉，與汲汲營營於生活，有何不同？如果沒有弄清楚自己要追求的生命境界，而一頭栽入修煉，有可能誤入歧途，越差越遠。

早在《周易參同契·明辨邪正章》已歷舉各種錯誤的養生修煉方法：

是非歷藏法，內視有所思：履行步斗宿，六甲以日辰；陰道厭九一，濁亂弄玄胞；食氣鳴腸胃，吐正吸新邪。晝夜不臥寐，腸鳴未嘗休。身體以疲倦，恍惚狀若癡。百脈鼎沸馳，不得清澄居。周回立壇宇，朝暮敬祭祠。鬼物見形象，夢寐感慨之。心懽意喜悅，自謂必延期，遽以天命死，腐露其形骸。舉措輒有違，悖逆失樞機，諸術甚眾多，千條有萬餘。前卻違黃老，曲折戾九都，明者省厥旨，曠然知所由。<sup>24</sup>

<sup>23</sup> 《神仙傳校釋·彭祖》卷1，P.16。

<sup>24</sup> 《周易參同契註》，《正統道藏·太玄部》冊34，P.244-1至244-2。



其中包括步罡踏斗，服用六甲之符；行房中術，不講究九淺一深；吐納服氣，反而吐正納邪；累土立壇，早晚祭祀等等，《參同契》認為，這些修煉法可以說是本末倒置，不知為何而修、不知正確入手，弄得身體日漸衰弱，氣血擾動不安，精神恍惚產生幻覺，不得養生反而夭折。其說與第五章第三節所隱《神仙傳·樂巴》的意見類似。如是違背黃帝和老子的修道之法，當然離成仙之途越來越遠。約成於南北朝末的《太上三十六部尊經·太清境內祕經》則以為養氣諸方皆非真養：

至士以不語為養氣，此保氣也，則失之昏；以入清出濁為養氣，此換氣也，則失之虛。昏則氣散神狂，真靈自厭，終無所歸。虛者丹田無寶，徒勞吐納，終不能住。此皆非養氣，所以招致病，認為胎息，自傷性命。如此之流，誤者甚多。上咽下搐，聚氣修神，指作還丹，自傷性命。如此之流，誤者甚多。綿綿若存，委氣而和神，出息入息，要住納之不出，閉氣而鍊形，一咽復一咽，雙收兩夾，以虛咽為法，是借氣取水灌溉之術也，認為已固身田，反以自虛。如此之流，誤者甚多。正坐昇身，氣滿四大，血絡通行，營護和暢，是布氣焚身之法。若此皆非養氣，而認為凝神坐忘，反喪身害命。如此之流，誤者甚多。凡此等事者，皆術也，術立則道消。<sup>25</sup>

不管是不語保氣還是吐納換氣，閉氣煉形還是虛咽取水，乃至想像氣血運行，布滿身體而焚燒病邪，凡此種種都是謬誤。因為這些都只是「術」而非「道」，術之操作與道無關。《周易參同契·明辨邪正章》和《太上三十六部尊經·太清境內祕經》一前一後，都批判了六朝仙道重視操作的修煉法。同理，他們主張修煉要符合黃老之道，或修煉宜凝神坐忘，都是反操作、反刻意，欲歸向先秦道家之工夫。

此說有證乎？請看《周易參同契·自敘啟後章》，乃該書之總結，其言云：「引內養性，黃老自然，含德之厚，歸根返元。近在我心，不離己身，抱一毋舍，可以長存。」可知大道不遠，只在專心於身，守一勿捨。如何用心守一？就是順其自然地養性，如此可使性德充分實現（或精氣盈滿）。《參同契》雖是煉丹術的經

---

<sup>25</sup> 《太上三十六部尊經·太清境內祕經》，《正統道藏·洞真部·本文類》冊2，P.70-2至71-1。



典，其實不少地方也談及內在修煉，表示煉丹也需要配合內修，而且內修之養性反而是煉丹前身體須進行之基礎課題。〈二氣感化章〉談到入手就是固塞耳目口，少看、少聽、少言，此與傳統的寡欲恬淡以養生之說符合：

耳目口三寶，固塞勿發揚，真人潛深淵，浮游守規中。旋曲以視覽，開闔皆合同，為己之軸轄，動靜不竭窮。離氣內營衛，坎乃不用聰，兌合不以談，希言順鴻濛。<sup>26</sup>

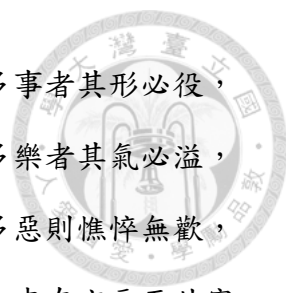
為何少看、少聽、少言可以讓「真人潛深淵」「離氣納榮衛」？或者問深一層：為何這裡主張反操作、反刻意的內修法？此中的道理即與生命活動向外投射，耗損生命能量有關。大約出於南北朝末的《太上洞玄靈寶法燭經》提到：

何謂五主？一曰精，主見五色；二曰神，主聞五音；三曰魂，主別善惡；四曰魄，主察清濁；五曰氣，主識痛癢。故形體者，是神魂之屋宅。五臟者，精魂之房室。九竅者，是神氣之門牖。欲人生目視耳聽、鼻息口言、形知痛癢者，皆是精神魂魄氣所為也。若其一不存，則愚癡；二不存，則昏惑；三不存，則衰耗；四不存，則百疾生；五不存，則死亡。夫亡者，目不能有所見，耳不能有所聞，鼻不能復息，口不能復言，形不知痛癢，此豈復無耳目鼻口形耶，特是精神魂魄之亡耳。<sup>27</sup>

身體是神魂的屋宅，五臟是精魂的房室，這樣的身體觀也是先秦至漢魏的共通見解，與醫家之說幾無差別。身體之所以能夠活動、感知，完全是體內有精神魂魄氣在操控主持。精神魂魄氣的名稱雖多，卻都是氣在生命狀態中不同層次的運作。該經重新定義分配，使之對應見色、聞聲、別道德、察清濁、知感受五者。見色、聞聲、別道德、察清濁、知感受原本是生命要存活於世間、應付外來狀況而必備的功能，可是一旦反客為主、本末倒置，會將過多的精神魂魄氣都投入其上，造成不必要的耗散。《太上三十六部尊經·太清境集靈經》便叮嚀：

<sup>26</sup> 以上，《周易參同契註》，《正統道藏·太玄部》冊 34，P.256-1、250-2。

<sup>27</sup> 《太上洞玄靈寶法燭經》，《正統道藏·洞玄部·本文類》冊 10，P.509-2。



多思者其神必殆，多念者其志必散，多慾者其氣必損，多事者其形必役，多語者其氣必弱，多笑者其臟必傷，多愁者其血必散，多樂者其氣必溢，多喜則百神交錯，多怒則百脉不定，多好則昏迷不理，多惡則憔悴無歡，則於其原不潔，所學不精，其氣自散。……是故修真之士志在玄元而甘寂寞，雖運動常見其靜定，雖靜定常見其運動。<sup>28</sup>

多發動且表露情志的影響在於耗損身體之氣。反之，即見養生的邏輯：固塞感官即固守精氣，恬淡與寡欲使人不因感官受外物影響而動搖精氣，然後身體能復原成身體應有的狀態。《西昇經·道德章》以為這就是生命本有的趨向，只要不刻意去干擾，復歸是當然的：「道德天地，水火萬物高山深淵，各有所歸。夫道非欲為虛，虛自歸之。德非欲於神，神自歸之。天非欲於清，清自歸之。地非欲於濁，濁自歸之。濕非欲於水，水自歸之。燥非欲於火，火自歸之。萬物非欲見其形，形自見之。高山大澤，非欲於飛鳥虎狼，飛鳥虎狼自來歸之。深淵河海，非欲於魚鱉蛟龍，魚鱉蛟龍自來歸之。人能虛空無為，非欲於道，道自歸之。由此觀之，物性豈非自然哉！」<sup>29</sup>

該養生邏輯其實也是我們所習見者，乃戰國以下諸家工夫論即已同有之觀念，醫、道、儒家莫不如此。已知《素問·上古天真論》述上古之人修養內在，「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來」，因此無有疾患，能終其天年。《莊子·在宥》中廣成子述其長生之理：「无視无聽，抱神以靜，形將自正。必靜必清，无勞女形，无搖女精，乃可以長生。目无所見，耳无所聞，心无所知，女神將守形，形乃長生。」<sup>30</sup>也是封閉對外的感官，神氣清靜，形體就會正常。《管子·心術上》：「毋先物動，以觀其則。動則失位，靜乃自得。…虛其欲，神將入舍。掃除不潔，

<sup>28</sup> 《太上三十六部尊經·太清境集靈經》，《正統道藏·洞真部·本文類》冊 2，P.74-1。類似的養生教誡亦可見陶弘景《養性延命錄·教誡篇第一》：「《小有經》曰：少思、少念、少欲、少事、少語、少笑、少愁、少樂、少喜、少怒、少好、少惡，行此十二少，養生之都契也。多思則神殆，多念則志散，多欲則損志(應作智)，多事則形疲，多語則氣爭，多笑則傷藏，多愁則心懼，多樂則意溢，多喜則忘錯昏亂，多怒則百脈不定，多好則專迷不治，多惡則憔悴無歡，此十二多不除，喪生之本也。」(《養性延命錄》卷上，《正統道藏·洞神部·方法類》冊 31，P.81-2)

<sup>29</sup> 《西昇經》卷下，《正統道藏·洞神部·本文類》冊 19，P.268-1 至 268-2。

<sup>30</sup> 《莊子集解·在宥》卷 3，P.94。

神乃留處。」<sup>31</sup>寧可靜而勿動，心能虛靜，精神可留。《淮南子·俶真訓》：「人之事其神而燒其精，營慧然而有求於外，此皆失其神明而離其宅也。」<sup>32</sup>為了外在事務而運用思慮，乃是擾亂精神，如此身則不安而神明離體；換個說法，即是精神投射於外而有所損耗。《春秋繁露·循天之道》也提到：「養生之大者，乃在愛氣。氣從神而成，神從意而出。心之所之謂意，意勞者神擾，神擾者氣少，氣少者難久矣。故君子閑欲止惡以平意，平意以靜神，靜神以養氣。氣多而治，則養身之大者得矣。」<sup>33</sup>這是以意動氣的邏輯，只是中間介入了「神」，其實神、氣相通也。董仲舒將平意養神、靜心養氣的觀念合併在一條脈絡上。桓譚《新論·祛蔽》記載：「文帝時，得魏文侯時樂人竇公，年百八十歲，兩目皆盲。文帝奇之，問曰：『何所服食而能至此耶？』對曰：『臣年十三失明，父母哀其不及衆技，教臣爲樂，使鼓琴，日講習以爲常事，臣不導引，無所服餌也，不知壽得若何？』」<sup>34</sup>桓譚以爲竇公長壽的原因在於眼睛少盲，故唯一所能見的乃心之專一內視，於外物無憂慮而恆逸樂，所以精神不外鑿而保全，這樣的生活方式自然有益於性命，不須服餌也能長壽。凡此皆為諸子思想中恬淡處靜以守精氣的論述。

是以，六朝仙道之修行思路若是從固守精氣入手，多半都會契合秦漢子家虛靜以修心的工夫論。六朝早期道經如《老子想爾注》已是如此，注「肫若濁，濁以靜之徐清」則云：

求生之人，與不謝，奪不恨，不隨俗轉移。真思志道，學知清靜，意當時如癡濁也。以能癡濁，樸且欲就矣，然後清靜能觀眾微。內自清明，不欲於俗。清靜大要，道微所樂，天地湛然，則雲起露吐，万物滋潤；迅雷風趣，則漢燥物疼，道氣隱藏，常不周處。人法天地，故不得燥處。常清靜為務，晨暮露上下，人身氣亦布至。<sup>35</sup>

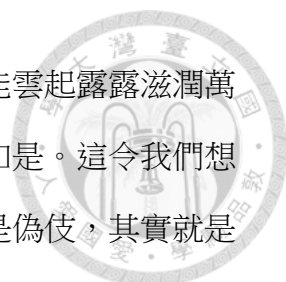
<sup>31</sup> 《管子·心術上》冊 2，卷 13，P.62。

<sup>32</sup> 《淮南鴻烈集解·俶真訓》卷 2，P.61。

<sup>33</sup> 《春秋繁露新注·循天之道》，P.340。

<sup>34</sup> 《全上古三代秦漢三國六朝文·全後漢文》卷 14，P.544-2。

<sup>35</sup> 《老子想爾注校箋》，P.20。



修道當法天地，意如癡濁，無欲俗事，如同天地清靜湛然，才能雲起露露滋潤萬物；反而在風雷躁動之時，道氣隱藏、不能生物，人之躁動亦如是。這令我們想起《老子想爾注》批判道教中以存思之法來守一的修行方式乃是偽伎，其實就是因為存思修煉正使意識不得安寧。至南北朝末的晚期道經也是如此，如第四章第三節談到識神，所引《太上老君內觀經》認為需要棄絕自我意識之主導，僅以虛靜的神明之心應對萬物。其經文又云：

人能常清靜其心，則道自來居；道自來居，則神明存身；神明存身，則生不忘也。<sup>36</sup>

根本就是《管子·心術上》、《莊子·人間世》關於虛心集氣的不同說法而已，除了描述說明不同，其中蘊含的旨意與先秦諸子所言大同小異。

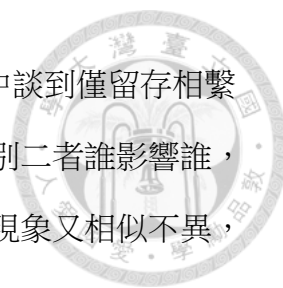
恬淡寡欲或是清靜虛無，自是生命活動的收斂，然而情志興動發露或是收斂內守，其中的取決實在乎心，也就是意念。恬淡虛靜到極致，便是走向無念、無心，《周易參同契·二氣感化章》即言：「三者既關鍵，緩體處空房，委志歸虛無，無念以為常。」<sup>37</sup>《太上三十六部尊經·太清境徹視經》說得更为徹底：「學道，從初至終，念念持齋，心心不退，忘心滅心，終始運意，行坐動形，寂若死灰，同於枯木，滅一切想，滅一切念，滅一切心，則隨念隨忘，神行不繼。歸心於寂，真至道場。」<sup>38</sup>不只是拋捨外在的對象，連心中省思慮想也一併拋卻，由於毫無意念投射的對象，生命的活動也就有如槁木死灰。這似乎正是發揮《莊子·齊物論》中南郭子綦的境界。再如《太上老君內觀經》云：「內觀之道，靜神定心，亂想不起，邪妄不侵，固身及物，閉目思尋，表裡虛寂，神道微深，外藏萬境，內察一心，了然明靜，靜亂俱息，念念相繫，深根寧極，湛然常住，杳冥難測，憂患永消，是非莫識。」<sup>39</sup>從恬淡處靜進於靜定，可謂完全入於清靜，如此復歸於靜的生命狀態，經中認為就是歸根。

<sup>36</sup> 《太上老君內觀經》，《正統道藏·洞神部·本文類》冊 19，P.87-1。

<sup>37</sup> 《周易參同契註》，《正統道藏·太玄部》冊 34，P.250-2。

<sup>38</sup> 《太上三十六部尊經·太清境徹視經》，《正統道藏·洞真部·本文類》冊 2，P.67-1。

<sup>39</sup> 《太上老君內觀經》，《正統道藏·洞神部·本文類》冊 19，P.87-2 至 88-1。



另外，《太清境徹視經》中言隨念隨忘之訣竅，《內觀經》中談到僅留存相繫不斷的覺察，此等工夫，更與佛教之靜坐頗為類似。毋須硬要分別二者誰影響誰，既然佛、道修行同樣要求境界達到無念、無心，雙方的身心活動現象又相似不異，則雙方靜定之體驗必然可以互相印證。

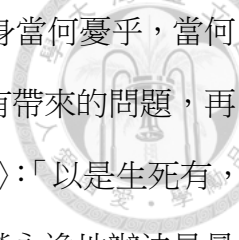
當醫家說心藏神，或者《管子》說心為精舍時，或許真的是以心為收藏精氣之所在，心能虛才可容受精氣，這是相當生動的意象，對於把握虛靜極有幫助。但另一種解釋，則是把「身體稟賦於天」、「天道性命相貫通」的傳統思維拿來應用，而說修心即修道，如《太上老君內觀經》：「道者，有而無形，無而有情，變化不測，通神群生。在人之身，則為神明，所謂心也。所以教人修道，則修心也。教人修心，則修道也。…人不能長保者，以其不能內觀於心故也。內觀不遺，生道長存。」<sup>40</sup>「道以心得，心以道明。心明則道降，道降則心通。」<sup>40</sup>這就是說心與道相貫通，意識的根源就是精氣，精氣又來自於道氣，當意識臻於神明便能連通於道；反過來說也成，若能連通於道，則意識可臻於神明。與《禮記·中庸》「自明誠，自誠明」的理路是一致的，都是冥契主義體證天人關係會有的思維。故能否固守精氣或者說能否達於神明，就看心是否能虛靜。但道法自然，心乃出於先天、貫於天道的，是以心之虛靜並非刻意而為，如若刻意，虛靜亦淪為操作。意識運作要擺脫形而下的影響，出於形上的無為自然，方為真正的無為自然。所以修心虛靜不是拚命把心空掉，而是改變意識的認知，如此修行才會是自然而然。也就是說，身體上的操作若沒有配合適當的認知，就像是隔靴搔癢，效果有限。意識如何認知，實乃修行的關鍵。

認知影響修行，最好的例子就是忘身。在道家的主張中，有身為大患的論點，是道家「正言若反」的代表性主張，如《老子·13章》就認為：「何謂貴大患若身？吾所以有大患者，為我有身，及我无身，吾有何患！」<sup>41</sup>六朝早期道經《西

<sup>40</sup> 以上，《太上老君內觀經》，《正統道藏·洞神部·本文類》冊19，P.86-2、87-1。

<sup>41</sup> 《老子校釋》，見《老子釋譯》，P.49。





昇經》也勸人不貪身形，〈生置章〉：「人未生時，豈有身乎？無身當何憂乎，當何欲哉！」無身即無憂患，無煩惱，無痛苦。一旦反省到身體存有帶來的問題，再進一步發揮，就會認為有此一身，不如無有，所以〈聖人之辭章〉：「以是生死有，不如無為安。」有生就有死，生即意味著死，要解脫生死，一勞永逸地辦法是最好不生，不生就不會死。〈戒示章〉：「絕身滅有，綿綿長存」、〈經誡章〉「空虛滅無，何用仙飛」<sup>42</sup>，把仙道從先秦以來企盼的肉體飛升成仙的傳統理念否決。從生命觀上，特別是對待「形」的觀念態度，馬上凸顯出六朝仙道主流與老莊道家間的差異。六朝仙道重視駐形，以形骸為真；而老莊強調無身、忘身，以形骸為逆旅。六朝仙道中的「舉形輕飛，白日升天」的「形」是相信人的血肉之軀可以達成轉化；但老莊認為「大道無形」，是以《莊子·大宗師》所謂「修行無有，而外其形骸」<sup>43</sup>，正說明了道家修行，不特重身體存有，也不標舉養生技術的操作。

此處所談的「身」，狹義可指有形的肉身，廣義還可包括身、心層面所構成的完整個體。身為大患者，起於在意自己身之存有反而讓人捨本逐末，或者為了一身之感官欲樂而營求、追逐，又或者恐懼一身之痛苦、死亡而憂慮、緊張。既然前文已明諸般情志，以及隨情志而起的行止皆足以傷神、耗氣、損精，是以越在意自己一身，反而離養性修命越遠，也活得越不自然、不合於道。凡人意識為身體所設想者，大半都違背自然，多肇因於人之意識未臻於神明，不能知常、知和，所以意識之有為恰能戕性。《西昇經》主張忘身遺形、破除肉身成仙的六朝道經是一個極為特殊的例子，看似違反仙道以生為道、修煉成仙之宗旨，不過《西昇經》並沒有教人放棄修行，反而是發揮了老莊的思想，將之實際運用在修行上，〈生置章〉：「外其身，存其神者，精耀留也，道德一合，與道通也。」<sup>44</sup>為了長生合道，乾脆主張無身，即在人的觀念中先求沒有「身」這個東西。在認知中忘身的修道路數，恰合《莊子·在宥》之「無視無聽」、「無搖女精」、「心無所知」，有可能讓

<sup>42</sup> 以上，《西昇經》，《正統道藏·洞神部·本文類》冊 19，P.256-1、249-2、270-1、252-2。

<sup>43</sup> 《莊子集解·大宗師》卷 2，P.65。

<sup>44</sup> 《西昇經》卷中，《正統道藏·洞神部·本文類》冊 19，P.256-1。



人之生命活得自然、精神得以健全，反而可以達到長生。如此，意識忘棄己身之存有，這是道家乃至後來的內丹學保存形神以全性命的重要原則。

當然，「忘身」以修的觀念在六朝時還與主流的仙道修煉格格不入，因為仙道信仰中，形體不壞乃是神仙最主要的特徵。儘管六朝仙道一直主張形神合同、修出身外之身，可是形、神二者統一的內在邏輯或實踐機制是怎麼樣，仙道常常語焉不詳。從隋唐興起「內丹」的觀念，以及道教反省修煉方式的刻意有為之後，仙道學者開始對神仙的性質重新思考，如司馬承禎《坐忘論·得道》云：


至於道有深力，徐易形神，形隨道通，與神合一，謂之神人。神性虛融，體無變滅，形與道同，故無生死，隱則形同於神，顯則神同於氣，所以蹈水火而無害，對日月而無影，存亡在己，出入無間。

提出形隨道通、與神合一，這是說神仙的形體不滅並非毫無變動的堅固型態，相反的，因為與神、道虛融，所以可隱可顯。其變化自在正是可以不受傷害的原因，也解釋了神仙現形的一些特異徵象。依此理路一直推演，與道相合既久，則形體就會完全同化：「人懷道，形骸以之永固，資薰日久，變質同神，鍊形入微，與道冥一。散一身為萬法，混萬法為一身。」<sup>45</sup>根本上形體已經完全不具形體的意義，或許指的是修出的身外之身；而所謂神仙，其實就是道的同義詞了。這樣的形體雖然神妙，卻有跨有無兩邊而會通的目的。

稍晚一些的吳筠便直接把形骸不死的矛盾給放下，見《宗玄先生玄綱論·長生可貴章》：「夫人所以死者，形也；其不亡者，性也。聖人所以不尚形骸者，乃神之宅，性之具也。其所貴者，神、性爾。若以死為懼，形骸為真，是修身之道，非修真之妙矣。」將心性理論切入仙道內丹學中，性才是合於道而可修成神者，走向修性重於修命的境地。其中的邏輯就是認為「性」乃是生命的核心，掌握性就可以掌握生命之全體，所以修道其實是復全自性：

道能自無而生於有，豈不能使有同於無乎？有同於無，則有不滅矣。故生

<sup>45</sup> 以上，唐·司馬承禎撰：《坐忘論》，《正統道藏·太玄部》，P.623-2、624-1。



我者道，滅我者情，苟忘其情，則全乎性。性全則形全，形全則氣全，氣全則神全，神全則道全。道全則神王，神王則氣靈，氣靈則形超，形超則性徹，性徹則返覆流通，與道為一。可使有為無，可使虛為實，吾將與造物者為儔，奚死生之能累乎？<sup>46</sup>

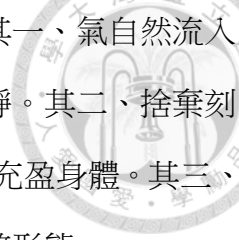
形體只是附帶的，隨性之修煉而合於道，形體亦歸於無。歸於無並不可怕，因為無才是道，無則無可變異，無則無死生可言，是以無才得以不滅。因此儘管放下人情，放下對於身體之執著，以及身體終將壞滅的恐懼，專一於全性，全性則形、氣、神等生命結構自然會轉化，不待我們刻意操作。如此的修道方式終和先秦道家乃至六朝《西昇經》的忘身主張接合在一起。

以上略述的內在修煉模式，在我們今天看來並不為奇，那是由於修行的觀念在唐宋內丹學修性一路中已經完成了朝先秦道家回歸的轉向，而且與道學、佛教相通，因此近古文化中習見此種虛靜無為的內在修煉論。如此詮釋的轉向，可舉唐代司馬承禎在《天隱子》中的說法為例：「何謂存想？曰收心復性。」<sup>47</sup>「坐忘者，因存想而得也，因存想而忘也。行道而不見其行，非坐之義乎；有見而不行其見，非忘之義乎。何謂不行？曰心不動故。何謂不見？曰形都泯故。」<sup>47</sup>便已將存思的意義轉變為求其放心、復其本性之修養；用坐忘重新詮釋存思，存思即是不存，因坐忘而心無所動，連關於身形的概念都忘掉了。這種無術無執、靜心坐忘的理念，成為後世道教在養生修真方面的圭臬，而引入坐忘的存思亦不再是六朝仙道的存思之法了。

概論至此，當作總結。前云六朝時的仙道理論已出現對於修煉成仙的反省性思考，認為刻意操作的修煉法都失之自然，不如回歸道家的修養工夫，亦即恬淡寡欲、虛靜無為。這種修養工夫本是先秦思想的一個重要面相，恬淡虛靜才能清

<sup>46</sup> 以上，唐·吳筠撰：《宗玄先生玄綱論》，《正統道藏·太玄部》冊 39，P. 817-2、810-1 至 810-2。

<sup>47</sup> 分見唐·司馬承禎述：《天隱子》〈漸門〉、〈坐忘〉，《正統道藏·太玄部》冊 36，P. 736-2、737-2。



明地認識萬物與萬物之間的關係。其成立根據與精氣論有關：其一、氣自然流入身體，與天地、萬物之間便有互滲，因而天人感通無礙心能虛靜。其二、捨棄刻意作為，恬淡寡欲，心乃趨於虛靜，若心能虛靜，則精氣自來，充盈身體。其三、由精氣之充盈可以轉化人的生命，使人接近原初稟賦於天的完整形態。

六朝仙道理論乃至後來的內丹學，皆與老莊、黃老等先秦道家思想淵源深厚，但道教所擷取的不只是道家思想而已，其發展的基底更根植於中國傳統心性修養的思想中。任繼愈在《中國道教史》中說：

世人論道教內丹之學，多認為它由外丹發展而來，這種說法不為無據，但還不能全面地說明問題。內丹說，實際上是心性之學在道教理論上的表現，…「內丹說」在道教，「佛性說」在佛教，「心性說」在儒教，三教的說法有差異，而他們所探討的實際上是同樣的問題。<sup>48</sup>

藉由修心以養氣，養氣以踐形、最終身內身外神氣交通流行的理路，是中國文化一脈相承的人文傳統，以天人合一為理想，前提是天道性命相貫通。仙道這套心一氣一形或神一氣一形的理路，有儒家窮理盡性、立身成德的一面，也有道家虛靜集氣、復歸於道的一面。

虛靜以積精氣、忘身以存身、無為以修行的內在修煉論點在六朝仙道原本較受忽略，蓋當時的仙道理論注重運用意識來操作修煉方法，強調的是「用」而非「不用」。然而，六朝仙道學者已注意到，想要使心趨於無念，觀照萬物常應常無，刻意操作是絕對無法達成的；修行的關鍵實在於認知，對於身體與宇宙的認知轉變了才能真正忘身、無為。所以唐代開始興起的內丹學，其修行理論從服氣、存思轉向修心養性，形成性功為重的一脈，其來有自，可說源泉混混，終至匯聚成流。

---

<sup>48</sup> 任繼愈主編：《中國道教史》（北京：上海人民出版社，1991）上卷，P.5。

## 參考文獻



### 一、古籍

#### (一) 經部

清·阮元審定；盧宣旬校：《重刊宋本十三經注疏》（台北：藝文印書館，1965）

《周易注疏》

《尚書注疏》

《禮記注疏》

《春秋公羊注疏》

《春秋左傳注疏》

《孟子注疏》

高明註譯：《大戴禮記今註今譯》（台北：臺灣商務印書館，1984）

楊伯峻編著：《春秋左傳注》（北京：中華書局，2000）

東漢·許慎撰：《說文解字》（北京：中華書局，1963）

東漢·劉熙撰；清·王謨輯：《釋名》（台北：大化書局，1979）

羅振玉編：《三代吉金文存》（北京：中華書局，1983）

#### (二) 史部

上海師範大學古籍整理組校點：《國語》（上海：上海古籍出版社，1978）

漢·司馬遷撰；南朝宋·裴駟集解、唐·司馬貞索隱、唐·張守節正義：《新校本史記三家注》（台北：鼎文書局，1981）

漢·班固撰；唐·顏師古注：《新校本漢書集注》（台北：鼎文書局，1986）

南朝宋·范曄撰：《新校本後漢書》（台北：鼎文書局，1981）

唐·房玄齡等撰：《新校本晉書》（台北：鼎文書局，1980）

宋·司馬光編著；元·胡三省音註：《資治通鑑》（北京：古籍出版社，1956）

#### (三) 子部

戰國·荀況、李滌生撰：《荀子集釋》（台北：臺灣學生書局，1988）

舊題西漢·陸賈、王利器撰：《新語校注》（北京：中華書局，1996）

董仲舒撰；曾振宇、傅永聚注：《春秋繁露新注》（北京：商務印書館，2010）



- 西漢·桓寬編撰；王利器校注：《鹽鐵論校注》（北京：中華書局，1996）
- 漢·王充、黃暉撰：《論衡校釋》（北京：中華書局，1990）
- 東漢·班固、清·陳立撰：《白虎通疏證》（北京：中華書局，1997）
- 陳鼓應注譯：《老子今註今譯及評介》（台北：臺灣商務印書館，1974）
- 朱謙之撰：《老子校釋》，收於《老子釋譯》（台北：里仁書局，1985）
- 清·王先謙撰：《莊子集解》（北京：中華書局，1999）
- 清·戴望校正：《管子》（上海：商務印書館，1936）
- 李勉註譯：《管子今註今譯·樞言》（台北：臺灣商務印書館，1990）
- 楊伯峻撰：《列子集釋》（北京：中華書局，1979）
- 舊題尹喜撰：《關尹子》（台北：臺灣商務印書館，1973）
- 《文子》，收於《鄧析子、鬼谷子、文子》合訂本（台北：臺灣中華書局，1978）
- 王明編：《太平經合校》（北京：中華書局，1985）
- 《老子道德經河上公章句》（北京：中華書局，1997）
- 饒宗頤著：《老子想爾注校箋》（香港：東南出版社，1956）
- 宋·陸佃解：《鶡冠子·泰錄》（台北：臺灣中華書局，1981）
- 陳奇猷校注：《呂氏春秋新校釋》（上海：上海古籍出版社，2002）
- 劉文典撰：《淮南鴻烈集解》（北京：中華書局，1989）
- 王明撰：《抱朴子內篇校釋》（台北：里仁書局，1981）
- 北齊·顏之推撰；王利器集解：《顏氏家訓集解》（上海：上海古籍出版社，1982）
- 隋·蕭吉：《五行大義》，殷夢霞、王冠選編：《古籍佚書拾存》（北京：北京圖書館，2003）
- 陳立明、李志華、張傳曾評著：《中國古代養生四書》（濟南：山東友誼出版社，2001）
- 《黃帝內經素問》
- 《周易參同契》
- 《黃庭內景經》
- 《黃庭外景經》
- 《養性延命錄》
- 楊維傑編：《黃帝內經素問譯解》（台北：台聯國風出版社，1984）
- 楊維傑編：《黃帝內經靈樞譯解》（台北：台聯國風出版社，1984）
- 《神農本草經》（北京：學苑出版社，1995）



- 漢·張仲景撰：《傷寒雜病論》（中醫整合研究小組發行，1986）
- 林輝鎮編撰：《難經本義新解》（台北：益群，1986）
- 晉·王叔和撰：《脈經》（香港：商務印書館，1961）
- 晉·皇甫謐撰：《黃帝針灸甲乙經》（北京：學苑出版社，1995）
- 南朝梁·陶弘景著；尚志鈞輯校：《名醫別錄》（北京：人民衛生出版社，1986）
- 隋·巢元方等編撰；丁光迪主編：《諸病源候論校注》（北京：人民衛生出版社，1996）
- 唐·孫思邈撰：《備急千金要方》（台北：中國醫藥研究所，1990）
- 馬繼興：《馬王堆古醫書考釋》（長沙：湖南科學技術出版社，1992）
- 《胎產書》
- 《卻穀食氣》
- 《十問》
- 明·李梈：《醫學入門》，收入清·陳夢雷等編：《古今圖書集成醫部全錄》（北京：人民衛生出版社，1988-1991）
- 元·俞琰撰：《席上腐談》，收入《續百子全書》（北京：北京圖書出版社，1998）
- 冊 18
- 袁珂校注：《山海經校注》（上海：上海古籍出版社，1983）
- 舊題西漢劉向、王叔岷撰：《列仙傳校箋》（北京：中華書局，2007）
- 晉·葛洪撰；胡守為校釋：《神仙傳校釋》（北京：中華書局，2010）
- 南朝宋·劉義慶著；南朝梁·劉孝標注；余嘉錫箋疏：《世說新語箋疏》（上海：上海古籍出版社，1996）
- 南朝宋·劉敬叔撰：《異苑》，《筆記小說大觀》10編（台北：新興，1975）冊 1
- 魯迅輯：《古小說鉤沉》（香港：新藝出版社，1967）
- 南朝齊·殷芸：《小說》
- 南朝齊·祖沖之：《述異記》
- 明·張宇初、邵以正、張國祥編纂：《正統道藏》（台北：新文豐，1985）
- 《靈寶無量度人上品妙經》（洞真部·本文類·天字號）
- 《上清大洞真經》（洞真部·本文類·荒字號）
- 《太上三十六部尊經》（洞真部·本文類·日字號）
- 《太上一乘海空智藏經》（洞真部·本文類·月字號）
- 《高上玉皇心印經》（洞真部·本文類·盈字號）



- 《高上玉皇胎息經》(洞真部·本文類·盈字號)
- 《太上玉珮金璫太極金書上經》(洞真部·本文類·宿字號)
- 嚴東、薛幽棲、李少微、成玄英註：《元始無量度人上品妙經四註》(洞真部·玉訣類·寒字號)
- 唐·張果註：《黃帝陰符經注》(洞真部·玉訣類·閏字號)
- 元末·王玠註：《崔公入藥鏡註解》(洞真部·玉訣類·成字號)
- 南朝梁·陶弘景撰：《上清握中訣》(洞真部·玉訣類·成字號)
- 宋·張伯端撰；翁葆光註、戴起宗疏：《紫陽真人悟真篇註疏》(洞真部·玉訣類·律字號)
- 南宋·薛道光、陸墅、元·陳致虛註：《紫陽真人悟真篇三註》(洞真部·玉訣類·律字號)
- 南朝梁·陶弘景編：《洞玄靈寶真靈位業圖》(洞真部·譜錄類·騰字號)
- 《金闕帝君三元真一經》(洞真部·方法類·果字號)
- 《太玄八景籙》(洞真部·方法類·果字號)
- 《鍾呂傳道集》，收於《修真十書》(洞真部·方法類·李字號)
- 《太上黃庭內景玉經》(洞玄部·本文類，人字號)
- 《太上黃庭外景玉經》(洞玄部·本文類，人字號)
- 《太上洞玄靈寶法燭經》(洞玄部·本文類·字字號)
- 《太上靈寶智慧觀身經》(洞玄部·本文類·字字號)
- 金·劉處玄註：《黃庭內景玉經註》(洞玄部·玉訣類·推字號)
- 唐·梁丘子註：《黃庭內景玉經註》(洞玄部·玉訣類·推字號)
- 《太上靈寶五符序》(洞玄部·神符類·衣字號)
- 《太上老君說常清靜妙經》(洞神部·本文類·傷字號)
- 《太上老君內觀經》(洞神部·本文類·傷字號)
- 《西昇經》(洞神部·本文類·慕字號)
- 三國魏·王弼註：《道德真經註》(洞神部·玉訣類·得字號)
- 北宋·寇宗奭編撰；許洪校正：《圖經集註衍義本草》(洞神部·靈圖類·資字號)
- 《太清調氣經》(洞神部·方法類·盡字號)
- 唐·孫思邈撰：《存神鍊氣銘》(洞神部·方法類·命字號)
- 南朝梁·陶弘景撰：《養性延命錄》(洞神部·方法類·臨字號)





- 南宋·吳悞撰：《指歸集》（洞神部·眾術類·如字號）  
《上清祕道九精回曜合神上真玉經》（太玄部·取字號）
- 南宋·朱熹註：《周易參同契註》（太玄部·容字號）
- 南朝梁·陶弘景編撰：《真誥》（太玄部·安字號）
- 南宋·曾慥編：《道樞》（太玄部·篤字號）  
《黃帝內經素問遺篇》（太玄部·所字號）
- 唐·司馬承禎述：《天隱子》（太玄部·甚字號）
- 北宋·張君房編：《雲笈七籤》（太玄部·學字號）  
《太清中黃真經》  
《老子中經》  
《攝養枕中方》  
《祕要訣法修真旨要》  
《元氣論》  
《諸家氣法》
- 北周武帝詔命編纂：《無上祕要》（太平部·叔字號）  
《洞真九丹上化胎精中記經》  
《洞真造形紫原二十四神經》
- 唐·王懸河編：《三洞珠囊》（太平部·懷字號）  
《祕傳正陽真人靈寶畢法》（太清部·志字號）
- 董滄醇編：《群仙要語纂集》（正乙部·鼓字號）  
《上清修身要事經》（正乙部·吹字號）  
《正一法文修真旨要》（正乙部·吹字號）  
《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》（正乙部·右字號）  
《洞真太上素靈洞元大有妙經》（正乙部·右字號）  
《洞真上清開天三圖七星移度經》（正乙部·右字號）  
《洞真太上說智慧消魔真經》（正乙部·內字號）  
《洞真太上道君元丹上經》（正乙部·內字號）  
《洞真太上青牙始生經》（正乙部·內字號）  
《上清太上開天龍躡經》（正乙部·達字號）  
《太上元寶金庭無為妙經》（正乙部·典字號）  
《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》（正乙部·典字號）



- 《洞玄靈寶二十四生圖經》（正乙部·亦字號）  
明·朱權編撰：《天皇至道太清玉冊》，《續道藏·陪字號》  
《大正新脩大藏經》（台北：新文豐，1996）  
南朝宋·求那跋陀羅譯：《雜阿含經》  
三國吳·維祇難等譯：《法句經》  
唐·實叉難陀譯：《地藏菩薩本願經》  
唐·般刺蜜帝譯：《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》  
後魏·菩提留支、曇林等譯：《妙法蓮華經憂波提舍》  
唐·玄奘譯：《阿毘達磨大毘婆沙論》  
姚秦·鳩摩羅什譯：《大智度論》  
姚秦·鳩摩羅什譯：《中論》  
隋·智顛著：《釋禪波羅密次第法門》  
隋·智顛著：《修習止觀坐禪法要》  
宋·李昉等編：《太平御覽》（台北：臺灣商務印書館，1975）

#### （四）集部

- 宋·洪興祖撰；白化文等點校：《楚辭補注》（北京：中華書局，2000年）  
清·嚴可均輯：《全上古三代秦漢三國六朝文》（北京：中華書局，1991）

## 二、當代著作（先依姓氏筆劃，次依出版年代）

### （一）中文專著

- 丁原明撰：《黃老學論綱》（濟南：山東大學出版社，1997）  
于春松撰：《神仙傳》（北京：東方出版社，2005）  
戈國龍著：《道教內丹學探微》（成都：巴蜀書社，2001）  
———：《道教內丹學溯源》（北京：宗教文化出版社，2004）  
任繼愈主編：《中國道教史》（北京：上海人民出版社，1991）  
牟鍾鑒、張踐著：《中國宗教通史》（北京：社會科學文獻出版社，2000）  
李養正撰：《道教概說》（北京：中華書局，2001）  
———：《道教義理綜論》（北京：宗教文化出版社，2010）  
杜正勝著：《從眉壽到長生：醫療文化與中國古代生命觀》（台北：三民書局，2005）  
沈文華著：《內丹生命哲學研究》（北京：東方出版社，2006）



- 周紹賢撰：《漢代哲學》（台北：臺灣中華書局，1983）
- 胡家聰撰：《管子新探》（北京：中國社會科學，1995）
- 胡孚琛著：《魏晉神仙道教——《抱朴子內篇》研究》（台北：臺灣商務印書館，1995）
- ：《丹道法訣十二講》（北京：社會科學文獻，2009）
- 姜生、湯偉俠主編：《中國道教科學技術史·漢魏兩晉卷》（北京：科學出版社，2002）
- ：《中國道教科學技術史·南北朝隋唐五代卷》（北京：科學出版社，2010）
- 陳撻寧撰：《道教與養生》（北京：華文出版社，1989）
- 陳德興撰：《氣論釋物的身體哲學：陰陽、五行、精氣理論的身體形構》（台北：五南文化，2009）
- 張廣保撰：《唐宋內丹道教》（上海：上海文化出版社，2001）
- 張欽著：《道教煉養心理學引論》（成都：巴蜀書社，1999）
- 張其成撰：《易學與中醫——東方生命花園》（臺北：志遠書局，2002）
- 游建西撰：《道家道教史略論稿》（北京：光明日報出版社，2006）
- 葛兆光著：《道教與中國文化》（台北：東華書局，1989）
- 裘錫圭著：《文史叢稿——上古思想、民俗與古文字學史》（上海：上海遠東出版社，1996）
- 楊儒賓著：《儒家身體觀》（台北：中央研究院中國文哲研究所，2008）
- 鄭世根著：《莊子氣化論》（台北：臺灣學生書局，1993）
- 劉長林著：《中國系統思維》（北京：中國社會科學出版社，1991）
- 劉力紅著：《思考中醫：對自然與生命的時間解讀》（台北：積木文化出版，2005）
- 劉興仁主編：《中醫學基礎理論》（北京：學苑出版社，2008）
- 蔡林波撰：《神藥之殤——道教丹術轉型的文化闡釋》（成都：巴蜀書社，2008）
- 盧國龍撰：《道教哲學》（北京：華夏出版社，1998）
- 錢穆著：《中國學術思想史論叢（二）》，《錢賓四先生全集》（台北：聯經，1995）
- 蕭登福著：《周秦兩漢早期道教》（台北：文津出版社，1998）
- ：《先秦兩漢冥界及神仙思想探原》（台北：文津出版社，2001）
- ：《道教與民俗》（台北：文津出版社，2002）
- ：《六朝道教上清派研究》（台北：文津出版社，2005）
- ：《正統道藏總目提要》（台北：文津出版社，2011）

鄭芷人撰：《陰陽五行及其體系》（台北：文津出版社，1992）  
龔鵬程著：《道教新論（二集）》（嘉義：南華管理學院，1998）



## （二）外文譯著（依姓氏字母順序排列）

Ernst Cassirer 著；甘陽譯：《人論》（台北：桂冠圖書，1990）  
Mircea Eliade 著；楊儒賓譯：《宇宙與歷史：永恆回歸的神話》（台北：聯經，2000）  
Carl Gustav Jung 著；楊儒賓譯：《黃金之花的祕密——道教內丹學引論·導論》（台北：商鼎文化，2002）  
Lucien Lévy-Bruhl 著；丁由譯：《原始思維》（台北：臺灣商務印書館，2001）  
Bronislaw Malinowski 著；李安宅編譯：《巫術科學宗教與神話》（上海：上海文藝出版社，1987）  
Harold D. Roth 著；嚴明等譯：《原道：《內業》與道家神祕主義的基礎》（北京：學苑出版社，2009）  
李約瑟著；鄒海波譯：《中國科學技術史》（北京：科學出版社，2011）  
湯淺泰雄著；馬超等編譯：《靈肉探微》（北京：友誼出版公司，1990）  
石田秀實著；楊宇譯：《氣·流動的身體：中醫學原理與道教養生術》（台北：武陵出版，1996）

## （三）學位論文

于紅撰：《先秦道家和《黃帝內經》中「神」範疇的研究》，北京中醫藥大學碩士論文（2004）  
王岫林撰：《魏晉士人之身體觀》，中山大學中國文學研究所（2006）  
朴順天撰：《心神理論研究》，北京中醫藥大學博士論文（2002）  
余平撰：《漢晉神仙信仰的現象學詮釋——對幾部早期重要道經的縱深解讀》，四川大學宗教學研究所博士論文（2006）  
李霖生撰：《辭與物：《易傳》釋物的秩序》，臺灣大學哲學研究所博士論文（1996）  
林永勝撰：《南朝隋唐重玄學派的工夫論》，清華大學中國文學系研究所博士論文（2008）  
張超然撰：《六朝道教上清經派存思法研究》，政治大學中文系研究所碩士論文（1999）  
張崇富撰：《上清派修煉思想研究》，四川大學道教與宗教文化研究所博士論文



(2003)

- 張文安撰：《周秦兩漢神仙信仰研究》，鄭州大學博士論文（2005）。
- 郭國泰撰：《秦漢思想中有關「陰陽」「五行」探討——從《呂氏春秋》到《太平經》》，東吳大學中國文學系研究所博士論文（2008）
- 黃崇修撰：《從身體觀論虛靜工夫的哲學義涵——以先秦氣化思想為核心》，政治大學哲學研究所碩士論文（1999）
- 楊玉輝撰：《道教人學研究》，四川大學宗教研究所博士論文（2001）
- 劉孝聖撰：《醫療與身體——以先秦兩漢出土文獻為中心》，臺灣大學中國文學系研究所碩士論文（2009）
- 戰佳陽撰：《道家、道教與《黃帝內經》》，遼寧中醫學院博士論文（2004）
- 謝建亮撰：《道教內丹學中的順逆理論闡釋》，西南政法大學中國哲學系碩士論文（2010）
- 羅正孝撰：《《太平經》生命觀之研究》，南華大學宗教學研究所碩士論文（2004）

#### （四）單篇論文

- 王鴻謨撰：〈中醫神魂魄理論及其科學性〉，《北京中醫》第 23 卷第 6 期（2004）
- 王敏、任偉撰：〈中醫心腎相交學說與道家內丹術關係的探析〉，《中醫藥學報》39 卷 5 期（2011）
- 戈國龍撰：〈道教內丹學中「順逆」問題的現代詮釋〉，《宗教學研究》第 3 期（1998 年）
- 石田秀實撰；林宜芳譯：〈由身體生成過程的認識來看中國古代身體觀的特質〉，收入楊儒賓主編：《中國古代思想中的氣論及身體觀》（台北：巨流圖書，1993）
- 加藤千惠撰：〈《老子中經》與內丹思想的起源〉，《宗教學研究》第 17 期（1997）
- 李豐楙撰：〈葛洪《抱朴子》內篇的「氣」、「炁」學說——中國道教丹道養生思想的基礎〉，收入楊儒賓主編：《中國古代思想中的氣論及身體觀》（台北：巨流圖書，1993）
- 杜正勝撰：〈形體、精氣與魂魄：中國傳統對「人」認識的形成〉，收入黃應貴主編：《人觀、意義與社會》（台北：中央研究院民族學研究所，1993）
- 林富士撰：〈試論六朝時期的道巫之別〉，收入周質平、Willard J. Peterson 編：《國史浮海開新錄：余英時教授榮退論文集》（台北：聯經，2002）
- 林永勝撰：〈六朝道教三一論的興起與轉折——以存思技法為線索〉，《漢學研究》



26 卷 1 期 (2008)

孫迎節撰：〈中醫腦神學說的發展與反思〉，《山東中醫雜誌》第 15 卷第 3 期 (1996)

孫廣仁撰：〈中醫精氣學說與哲學精氣學說的源流〉，《中國醫藥學報》第 12 卷第 3 期 (1997)

孫嘉鴻撰：〈道教辟穀食氣術初探〉，《嘉南學報》33 期 (2007)

馬非白撰：〈《管子·內業》篇之精神學說及其他〉，《管子學刊》4 期 (1998)

湯淺泰雄著；盧瑞容譯：〈「氣之身體觀」在東亞哲學與科學中的探討——及其與西洋的比較考察〉，收入楊儒賓主編：《中國古代思想中的氣論及身體觀》(台北：巨流圖書，1993)

楊儒賓撰：〈支離與踐形——論先秦思想裡的兩種身體觀〉，收入楊儒賓主編：《中國古代思想中的氣論及身體觀》(台北：巨流圖書，1993)

劉長林撰：〈說「氣」〉，收入楊儒賓主編：《中國古代思想中的氣論及身體觀》(台北：巨流圖書，1993)

劉星撰：〈「天人合一」觀本質的演變及對中醫學的影響〉，《中國醫藥學報》第 17 卷第 7 期 (2002)

劉永明撰：〈試析道教身神說的醫學內涵〉，《西北民族大學學報》(哲學社會科學版) 第 2 期 (2004)

蔡璧名撰：〈身外之身：《黃庭內景經》注中的兩種真身圖像〉，《思與言》44 卷 1 期 (2006)

蕭登福撰：〈藏經及敦煌寫卷所見受道教避穀食氣思想影響的佛典〉，收入《新世紀敦煌學論集》(成都：巴蜀書社，2003)

蕭進銘撰：〈六朝以前道教丹田說及其修行法研究〉，收入楊儒賓、馬淵昌也、艾皓德編：《東亞的靜坐傳統》(台北：國立臺灣大學出版中心，2012)

(本論文資料查詢、檢索方面，得益於中央研究院歷史語言所「瀚典」漢籍電子文獻資料庫與故宮博物院「寒泉」古典文獻全文檢索資料庫，特此致謝。)