

# 佛道交融視域下的道教身體觀 —以重玄學派為中心

林永勝

台灣大學中國文學系助理教授

## 提要

中國近世的思想，不管是理學或內丹道教，都強調性命雙修的重要性，也就是在工夫實踐上，一方面修養生理性身體，一方面追求體證本體，並認為唯有兼顧二者，才能體認最真實的身體。這種身體觀是如何形成的？本文以六朝道教三一論的轉折為線索，探討這種身體理解的成立過程。

本文指出，先秦諸子與漢晉的神仙家，發展了流動的身體觀與形身相即論，而這樣的身體理解，在道教中轉變為具有秘儀性質的存神之術。而此種身體觀的核心，從漢魏受醫家身體觀影響而建立的五藏神系統，到六朝時轉變為以上中下三丹田為核心，並在與戰國秦漢時流行的三一信仰結合後，在六朝道教中產生以「三一」為主的身體觀。南朝興起的重玄學派，在受到佛教的刺激與影響下，對「三一」的身體觀提出另一種詮釋，以不可形象的希、夷、微取代生理性的三丹田，並以對本體的證悟（重玄之境）取代對成仙的追求，使三一論從一種以修命為主的身體修煉技術，轉變為一種以修性為主的工夫論，重玄家並以判教的方式重新界定此兩種三一論的關係，煉養三丹田者為修命，追求重玄之境者為修性，使性命雙修的身體觀逐漸成熟。重玄派將傳統中國以氣論為核心的身體觀、及佛教所傳入的以證悟本體為主的身體觀，進行了融合，這對中國近世身體觀與修養方式的成立，產生了明顯的影響。

關鍵詞：道教、重玄派、身體觀、三一、存神

## 壹、前言

學者在討論中國近世思想時，討論的焦點大多會集中在其本體論、心性論與工夫論上，因為思想家對這些問題的討論最為豐富，而這些內容也構成了各學派的思想核心。例如朱子在本體論上言理先氣後，在心性論上言義理／氣質之性二分、心性情三分，在工夫論上則有主敬與格物窮理等說，而這些內容，正可以概括朱子思想的主軸。

以上這幾個論域，彼此是互相關連的，而若欲為其找到一個共同點，則這三個論域涉及的都是對（廣義的）身體之不同面向的詮解。本體論思考的是，什麼才是真實的身體。人們將具體可見的事物（佛教言萬法，哲學言現象，而其中當然也包含我們的身體）視為實體，但此體其實是變動不居的，因此思想家會思考在萬有背後，是否還有一個更高的、永恆不變的基礎，此一概念中土稱之為本體。不同流派對於本體有著不同的思考，如佛教將法身視為本體、道家將氣視為本體、理學家則將理視為本體，也因此產生了許多思想上的爭論。至於心性論，則是在思考本體落實為個體的原因，以及個體復歸於本體的理論基礎何在。如《中庸》言「天命謂性」，此即是在解釋個體產生的原因，孟子則言「盡心知性知天」，此在解釋個體能復歸於本體的基礎。而理學家的天地／氣質之性的區分也是在處理這個問題，認為因氣質之性而有個體的形成，而通過克服氣質之性的限制，個體即可回復其天地之性。至於工夫論則是在思考，若除了我們現有的身體，還有一個更理想的身體型態（本體、天地之性等），則應該要通過何種方式，才能夠克服現有的限制，而讓理想的身體得以體現，而不同的思想家，也各自提出不同的實踐策略。從這個角度，大概也比較容易理解許多宋明理學家，對於中醫或道教的身體知識、或煉丹術、吐納導引等身體實踐的技術非常重視的原因。

但是，對於身體的理解與實踐，即使在各種思想與宗教中都佔有核心位置，但由於各自的視角不同，因此對於身體的理解與實踐方式，也存在著很大的差異。若將身體區分成大體（本體）與小體（生理性的身體）二者，則佛教與六朝神仙道教剛好處於天平的兩端。對佛教而言，真實的身體就是法身與佛性，至於生理性的、帶有各種情感欲望的身體，是因無明而起，處於十二因緣之中，則是必須超脫的對象，因此其工夫是就是透過定慧等各種方式，擺脫凡俗身體的侷限，而證得法身之真常無妄。但對神仙道教而言，對於此生理性身體的改造卻更為重視，祂們通過各種方式（存思、服食、房中等技術），試圖讓此身體永固。而且即使是白日飛升、羽化登仙後，仍是繼續保持著這種個別性的身體，如《真靈位業圖》中所述。<sup>1</sup>至於泯除身體的個別性，以回歸於本體這樣的想法（如後來內丹派講的「還虛」），在六朝神仙道教中其實並不凸顯。

與重視證悟本體的佛教、及重視個體煉養的神仙道教不同的是，在身體理解的天平上，理學家是同時肯定大體與小體的。在本體論上，理學不是只講本體，而是講體用一源、理氣不二；在本性論上，理學不是單獨講共通的天地之性，也不是只講殊別的氣質之性，而是同時肯定二者的價值，個體正是在克服氣質之性的限制後，才能讓天地之性得到彰顯；至於在工夫上，一方面肯定對於個別性身體的修養（如養氣、變化氣質、甚至煉丹術等工夫），一方面也同樣重視對於本體的證顯（如觀喜怒哀樂未發前氣象、居敬、大心等工夫）。亦即對於身體的實踐方式，理學家採取的是性（大體）命（小體）雙修的格局。

這種融合了佛教與神仙道教、兼重大體與小體的身體觀，是否是從理學開始的？其實不然。有學者將其溯源至晚唐五代

---

<sup>1</sup> 這裡指的是《真靈位業圖》中所列的神仙，仍維持其姓名與官職，而圖像中也仍視為持其在個別身體狀態時所擁有的各色服飾等。

興起的道教內丹派，但這可能也不是最早的源頭。其實從南朝佛教大盛的時期開始，逐漸有若干道士，在佛教與道教交融的視域下，重新對身體的層次與實踐方式進行思考，而產生了一種全新的身體觀。本文即以南朝至隋唐重玄派道士的相關說法為中心，探討此種身體觀是如何展開的。

## 貳、作為信仰對象的身體—道教三一身體觀的成立

學界對於所謂的「道教身體觀」，目前的討論仍不算充分。由於道教是隨著歷史的發展，由許多早期的傳統、信仰、以民間的教派逐漸搏合而成，而即使道教成立後，其中仍有許多不同的發展方向，因此學界目前大多是針對一些經典或道派的身體觀進行探討，如上清經中呈現的身體觀、內丹派的身體觀等等。<sup>2</sup>本文擬先探討的是在六朝道教中十分重要的一種身體理解、即「三一」之說。觀察不同時期的道教徒對三一之說的解釋，剛好可以見出道教的身體觀，從重視身體修煉的傳統道教思維、走向佛道交融後所產生的性命雙修之轉折脈絡。本節先探討早期道教三一身體觀的成立過程，及其主要內涵。

### 一、先秦兩漢的道家身體觀

道教的思想來源比較複雜，大概是兼揉自先秦兩漢的道家思想、神仙家的身體煉養技術、還有當時的一些民間信仰而成，而所謂的三一之說，其實也正是從這幾個來源逐漸演變而成，本文先從三一說的道家淵源部分談起。先秦道家認為天地萬物的共同基礎是氣，萬物的成毀，其實就是氣的聚散過程，而在對身體的理解上，也呈現出這樣的思考。《莊子·至樂》云：「雜乎芒沕之間，變而有氣，氣變而有形，形變而有生，生又變而

---

<sup>2</sup> 有關內丹派的身體觀，可參考：石田秀實（1987）。《氣・流れる身体》。東京：平河社；賴錫三（2010）。《丹道與易道—內丹的性命修煉與先天易學》。台北：新文豐。

之死，是相與為春夏秋冬四時行也。」（郭慶藩，1997:615）這種說法，大概可以概括當時人對於生命結構的基本理解。萬物由氣而來，但生命卻是由兩種類型的氣所構成的。所謂「氣變而有形」，人的形體，是在母體內接受著血氣的供養（當然其中還有父親的精氣），逐漸培育而成。但此種形體只是一種容器，尚非生命，古人認為在受胎的第四到第八個月、也就是此一容器已經成形後，天地間的五行之氣會經由各個孔竅進入五臟內居住（文獻通常寫成五藏，即儲藏五種神氣的地方）內居住，此時生命之火才被點燃，此即「形變而有生」。<sup>3</sup>而隨著此形體的衰朽、神氣也會離開此一形體，神（魂）歸於天、形（魄）入於地，此即「生又變而之死」。

先秦兩漢的道家典籍，對生命的結構大概都呈現為這樣的理解，因此在談及修養問題時，大多都呈現出保存體內神氣的思考傾向，而且會對這種神氣加以人格化，例如：

瞻彼闕者，虛室生白，……夫徇耳目內通而外於心知，鬼神將來舍，而況人乎！（《莊子·人間世》）

（郭慶藩，2007：150）

虛其欲，神將入舍。掃除不潔，神乃留處。（《管子·心術上》）（高時顯、吳汝霖，1988：2）

是故事其神者神去之，休其神者神居之。（《淮南子·俶真》）（劉安，1974：5）

〈人間世〉的這一段文字是在講心齋，這裡可以看到莊子將身

---

<sup>3</sup> 《胎產書》云：「……四月而水授之，乃始成血。……五月而火授之，乃始成氣。……六月而金授之，乃始成筋。……七月而木授之，乃始成骨，……八月而土授之，乃始膚革。……」馬繼興（1992：781-804）。

體比擬為虛室，而若能超越感官的限制，則天地間的鬼神都會（以氣的型態）進來居住。同樣的理解也可以在《管子》與《淮南子》中見到，身體被視為居室，而神是否在此留處，則成為生命是否能夠延續的關鍵。這種觀點，在漢代司馬談的〈論六家要旨〉中，呈現得更為明顯：

至於大道之要，去健羨，絀聰明，……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。（司馬遷，1982：3289-3292）

上述這種身體觀，通常被稱為「形神相即論」，也就是認為人的生命是由「形」、「神」二者所構成，二者去其一，則生命不存，因此形與神皆須保養。保養的方法在於去其智巧、虛其欲求，不讓形神勞蔽。這種觀點，在漢代盛行的黃老思想中，其實一直都是主流。

## 二、兩漢神仙家的身中神信仰與存神之術

先秦兩漢的道家，對於身體（形、氣、神）抱持著較為樸素的態度，雖然將其人格化，但仍是用「虛其欲」、「休其神」的方式來保養、對待身體。但在神仙家處，則是進一步將身中的神氣視為神祇，身體遂轉而成為信仰與崇奉的對象。周秦漢的道家與神仙家，其實本來就有著很高的重疊性。大抵這兩類人都源於先秦的隱者這種傳統，只是有些隱者對於萬有的根源有著思索的興趣、對文明的弊病有著強烈的批判態度，從而成為思想性較強的道家，而有些隱者則對身體的實踐技術抱持著高度的興趣，從而成為追求長生的神仙家。這也是為何在《老子》、《莊子》中，可以看到許多如「專氣致柔」、「吐故納新」

之類具有煉養意涵的文字，而同樣的，神仙家的許多著作，也是通過對《老子》的解釋（這類解釋通常被稱之為「陰道」或「內解」）來進行的。

在道家形神相即的身體理解下，神仙家在思考要如何讓生命永久維持的問題時，就必須同時兼顧形體的維持與身神的保留上，由此也發展出許多相關的神仙之術。服食之術、辟穀之術，藉由對食物的選擇與取捨，來達到改造形體結構的效果，使其不會隨著時間而衰朽；行氣導引之術，則是藉由吐故納新，使體內的氣保持充盈狀態；至於在身神的保留上，則是藉由掌握身神的姓名、形象，然後進入山中或靜室中，想像身中神的形象，藉此來讓身神與這個身體融為一體，從而讓神氣不會離開身體，而得長生。在漢晉的神仙傳記中，談到的存神、精思等，指的都是這種技術。漢代劉向的《列仙傳》中，已經有部分的記載，如〈黃阮丘傳〉中稱其「含道養生，妙觀通神」，此「觀」字即是指其修習存神之術。而在〈朱璜傳〉中云「與老君《黃庭經》，今日讀三過，通之，能思其意」，同樣是以思神為術。（劉向，1995：21）而到了葛洪的《神仙傳》中，這種存思的技術已經蔚為大宗，例如：「次存玄素守一，思神歷藏，行氣鍊形，消災辟惡，治鬼養性，絕穀變化，厭勝教戒，役使鬼魅之法」（老子）、「乃入周狄山，精思道法，想像神仙」（墨子）、「漢武上嵩山，登大愚石室，起道宮，使董仲舒、東方朔等，齋潔思神」（王興）、「叔本好道思神」（陳安世）、「精思服食」（伯山甫）、「吾昔入山精思，無所不到。……根乃教珍守一行氣存神，坐三綱六紀，謝過上名之法」（劉根）、「精思鍊志」（張道陵）、「精思於天柱山中，得石室中九丹金液經，能變化萬端，不可勝記。」（左慈）、「入山精思，冀遇神仙」（介象）。（葛洪，

1995) <sup>4</sup>

以上所出現的人物，除了老子與墨子之外，其他大概都是兩漢時期的人物，顯示這種技術，大概在此時期開始變成神仙之術的主流。關於這點，東漢時期出現的道經《太平經》，其中也有大量關於存神之術的文獻，與此可以互相呼應。同時，從上面的文獻也可以見到，精思、思神這類技術，常是跟守一、行氣、服食、煉丹等術一起進行的，這是為了要對身體進行全方面的改造，但思神仍是其中較為關鍵的方式。再者，可以發現人的身體作為存思的場域，已經有某些重要的部位被突顯，例如《神仙傳》中老子「思神歷藏」，就是以五臟作為神的居所。至於《列仙傳》中朱璜服七物藥去除三尸，再頌《黃庭經》以存神的文字，由於三尸一向被認為居住在三丹田之中，因此去尸存神，應即是以存守三丹田為主。將體內的惡魅排出，再將天地間的正神迎入體內居住，如此便能長生，在此同時還能分有神仙的若干特殊能力，如消災、治鬼、厭勝等，這是神仙家修煉存神之術的基本思維。

### 三、三一信仰與三丹田說的結合

從形神相即的身體觀出發，產生了存神精思的身體實踐技術；而隨著各種存思技術的展開，又進一步產生了更多較為細緻的身體觀。不同的身體觀，其所理解的身體核心其實不會相同，例如西藏的醫學認為人體的核心是七輪，中國古典醫學則認為人體的核心是五藏，道教內丹派所認為的人體核心是心腎與奇經八脈，而房中術所認為的身體核心是腦與脊椎。而也正是從這些對身體核心的不同理解出發，產生各種相應的醫療

---

<sup>4</sup> 又，有關《神仙傳》之作者問題，及當中的思神之術，更詳細的討論，可參考：Robert F. Campany (2009). *Making Transcendents: Ascetics and Social Memory in Early Medieval China*. Honolulu: University of Hawai'i Press.



技術與修煉方式。至於存思之術所體認的人身核心，漢魏的存思實踐者受到醫家身體觀的影響，將五藏視為人身的核心，因此在漢末的《太平經》中出現的大量有關存神之術的文獻，都是以五藏神作為存思的對象。<sup>5</sup>而到了六朝的道教典籍中，則出現了以三丹田做為人體核心的身體觀，由此產生了三一之說。<sup>6</sup>本小節進一步探討這種三一身體觀是如何形成的。

「三一」一詞首見於《史記·封禪書》，是先秦時已被崇奉的神祇。<sup>7</sup>此種流行於漢代的三一信仰，到了漢末道教中，也成為崇奉的對象，並影響到早期道教的修養方式，從而產生三一存思之術。較早言及「三一」的道教文獻是《太平經》，《雲笈七籤》即認為《太平經》以「三一為主」：

《太平》者，三一為宗。老君所說。《甲部》第一云：  
學士習用其書，尋得其根，根之本宗，三一為主。（張

- 
- <sup>5</sup> 例如《太平經》：「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。……此四時五行精神，人為五藏神，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。」（《齋戒思神救死訣》）（王明，1997：292-293）。有關《太平經》中存神之術的更詳細研究，可參考：Barbara Hendrichke (2006). *The scripture on great peace: the Taiping jing and the beginnings of Daoism*. Berkeley: University of California Press.
- <sup>6</sup> 有關六朝時期三丹田身體觀的成立，及三一之說的興起，學界已有許多討論，可參考：山田利明（1999）。〈東晉における存思法の展開〉，《六朝道教儀禮の研究》，頁 49-74。東京：東方書店；張超然（1999）。《六朝道教上清經派存思法研究》。台北：政治大學中國文學系碩士論文；李豐楙（2009），〈洞天與內景—西元二至四世紀江南道教的內向游觀〉，《東華漢學》9 期：頁 157-197；Gil Raz (2012). *The Mergence of Daoism*. London: Routledge.
- <sup>7</sup> 「亳人謬謏奏祠太一方，……。其後人有上書，言『古者天子三年壹用太牢祠神三一：天一、地一、太一』。天子許之，令太祝領祠之於忌太一壇上，如其方。」（司馬遷，1982：1386）

君房，2003：100）<sup>8</sup>

所謂《太平經》以「三一為主」，指的是什麼？在敦煌出土的《太平經》殘卷中，剛好有如下一段文字：

根之本宗，三一為主。一以化三，左無上，右玄老，中太一。太上統和，無上攝陽，玄老總陰。（李德範，1999：1650）

9

敦煌本《太平經》所說的三一，顯然是承襲自秦漢時期的三一信仰而來，只是保留其中的太一之名，而將天一、地一改換成無上、玄老，同時再加入宇宙生成論架構。所謂「一以化三」，亦即由「道」生出「陰陽和」三氣，而此三氣又化為三位最原初的尊神。爾後《九天生神章經》言三洞尊神，以及道教「一炁化三清」的構圖，或即源於此，只是這其中尚無明顯的存思法意涵。六朝多數道經的三一之說，是秦漢的三一信仰、與三丹田的身體觀互相結合後的結果。

「丹田」一詞，原本指臍下三寸之地，<sup>10</sup>目前可見較早的材料，多出於東漢。東漢桓帝延熹八年（165）立祠祭老子時，邊韶所撰〈老子銘〉云：「由是世之好道者，觸類而長之，……存

---

<sup>8</sup> 但此說實際上是引自劉宋道士孟景翼的《正一經》。

<sup>9</sup> 此段文字前兩句與《雲笈七籤》所引一致，顯示《雲笈七籤》言《太平經》以三一為宗，並非無稽而論。另外有關無上與玄老的討論，可參考：柳存仁（1997）。〈說無上玄老〉，《和風堂新文集》，頁364-370。臺北：新文豐。

<sup>10</sup> 《老子中經》〈第十七神仙〉：「丹田者，人之根也，精神之所藏也，五氣之元也。……在臍下三寸，附著脊脊，兩腎根也。」（佚名，2004：167-182）

想丹田，太一紫房。」(嚴可均，1975：813)<sup>11</sup>所謂「好道者」，即是前面所提到、始行存思之術的神仙家，其所存思的部位，則是丹田與紫房。丹田位置如前述，而紫房則是指膽，漢代已成書的《老子中經》多有此說。<sup>12</sup>《老子中經》有著複雜的存思體系，其太一類似先秦的神氣概念，身體中較重要的部位皆有太一神居住之，而可為存思的對象。除了紫房中太一外，尚有如臍中太一、口中太一、鼻中太一等，而臍中太一，顯然就是居於丹田。在《老子中經》裡，已經出現丹田、泥丸、絳宮等後代所說的三宮之名，但彼此間沒有密切的關係。值得注意的是，絳宮(心)與紫房的關係十分密切，<sup>13</sup>只是與後世觀點不同之處在於，紫房的地位在絳宮之上，甚至可說是一身之主，<sup>14</sup>這種觀點也見於漢代的醫家典籍中。<sup>15</sup>

<sup>11</sup> 有關〈老子銘〉的研究，可參考：劉屹(2003)。〈論〈老子銘〉中的老子與太一〉，《漢學研究》第21卷，第1期：頁77-103。

<sup>12</sup> 《老子中經》〈第二十三神仙〉：「膽神五人，太一道君也，居紫房宮」；〈第三十七神仙〉：「一，道也，在紫房宮中者，膽也。」(佚名，2004：167-182)關於《老子中經》的成書年代、與其存思之術的相關討論，可參考：施舟人[Kristofer M. Schipper](1999)。〈《老子中經》初探〉，《道家文化研究》第16輯：頁204-216。北京：三聯書店；加藤千惠(1997)。〈《老子中經》與內丹思想的起源〉，《宗教學研究》1997年第4期：頁40-47；陳榮子(2011)。《老子中經研究》。台北：輔仁大學宗教所碩士論文。

<sup>13</sup> 《老子中經》〈第四神仙〉：「西王母者，太陰之元氣也。……宿于絳宮紫房，此陰陽之氣也」；〈第四十神仙〉：「道氣行布四支，登高入日中(登高，一作登臺)，上至絳宮紫房太一」。(佚名，2004：167-182)

<sup>14</sup> 《老子中經》〈第二十三神仙〉：「心神九人，太尉公也，名曰絳宮，……膽神五人，太一道君也，居紫房宮」；〈第三十七神仙〉：「膽為天子大道君；……心為絳宮朱雀關門」。(佚名，2004：167-182)

<sup>15</sup> 《素問》〈靈蘭秘典論〉云：「膽者，中正之官，決斷出焉」，此言膽為一身之主；〈六節藏象論〉則云：「凡十一藏取決於膽」，亦即膽為五臟六腑的揆首。對於《內經》「凡十一藏取決於膽」一說的歷代討論，可以參考：王洪圖主編(1955)。《黃帝內經研究大成》，中冊：頁980-983。北京：北京出版社。

《老子中經》的存思部位極多，故雖有太一之說，但無三一之論。而〈老子銘〉講的「存想丹田，太一紫房」，是指存思臍中太一與膽宮太一，也未見三一的架構。亦即漢代的三一，仍只是信仰的對象，尚未轉化為存思法，這種情形到了魏晉時期有所變化。隨著上清派道經的頭部九宮說影響，<sup>16</sup>好道者們發現，原來泥丸九宮之中亦有丹田的存在，<sup>17</sup>因其位於頭部故稱之為上丹田。而為了配合天、地、人或上、中、下這類圖示，修煉者必須在其他各個可存思的部位中，選擇一個地位足以與泥丸、丹田匹配的場所，以作為中丹田，其結果不是紫房，而是絳宮。紫房的地位高於絳宮，這是漢代的觀念，但二者在漢、魏時地位異勢，這點在《黃庭內景經》中可以看出，心神已取代膽神成為一身之主，故得與丹田、泥丸並列，而三丹田之說也剛好在此時出現。《黃庭內景經·黃庭章第四》云：「三田之中精氣微。」梁丘子注補充到：「《道機經》云：天有三光日月星，人有三寶三丹田。」（梁丘子，2004：14）《道機經》為漢、魏之際的王圖所撰，亦即最晚在三國時期，三丹田說已經成形。

至於將三丹田稱之為三一，始見於《太上洞玄靈寶五符序》，該經卷上有言：「三一煌煌如明珠，子不守之，生復何求？……第三守地一，名曰丹田，……第四守人一，名曰絳宮，……第五守天一，名曰紫宮。」而卷下則說：「泥丸、絳宮、丹田，是三一之真焉。令子守之，則萬毒千邪不敢傷矣。」（佚

---

<sup>16</sup> 關於頭部九宮與上清派的存思技術之研究，參考：山田利明（1989）。〈洞房神存思考〉，《東方宗教》74：頁 20-38；垣內智之（1998）。〈頭部九宮の存思と太一〉，《東方宗教》91：頁 22-40。

<sup>17</sup> 《大有妙經》云：「夫三一者，乃一身之靈宗，百神之命根。……兩眉間上，卻入一寸為明堂宮，卻入二寸為洞房，卻入三寸為丹田。丹田直上，辟方一寸，為玄丹腦精泥丸魂宮。」（佚名，2004：110、114、113）

名，2004：61-62、82）<sup>18</sup>《五符序》認為人身中有上中下三丹田，其中各有尊神居之，其名號對應於三才而為天地人，故名三一。言三丹田，是以丹田中的精氣為存守對象，修養的意味較重；言三一，則是以此三宮中的主神為存守對象，信仰意味較為凸顯。

《老子中經》的存思技法與《靈寶五符序》的三一之說，大體為葛洪《抱朴子內篇·地真》所繼承，<sup>19</sup>〈地真篇〉云：「道起於一，其貴無偶，各居一處，以象天地人，故曰三一也。……故仙經曰：子欲長生，守一當明。……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。」道由一分化為三，以成天地萬物，人能知一守一，便能匯三為一，而成大道。至於守一的方法，由於「一」在分化為「三」時，居於人體的三個主要竅穴（即三丹田），因此存守這些竅穴中的神仙，便成為匯三歸一的主要途徑。

#### 四、三一身體觀的成立與相應的身體修煉技術

在葛洪以後的道教各流派，基本上都肯定三一之術，而且大體也都以三宮為存守對象，這可以在〈玄門大論三一訣〉一文中見其梗概。南朝後期著名的道教教義彙編著作《玄門大義》，<sup>20</sup>蒐羅六朝以來各種道教教理與修養理論，並予以分判，對六朝時道教教理體系的瞭解極有助益。在〈玄門大論三一訣〉

<sup>18</sup> 有關《太上洞玄靈寶五符序》中三一之說的更詳細討論，可參考：Gil Raz (2012). *The Mergence of Daoism*. London: Routledge.

<sup>19</sup> 王宗昱指出，《抱朴子內篇》〈地真篇〉的許多說法皆是錄自《靈寶五符序》與《老子中經》，（王宗昱，2001：199-203）

<sup>20</sup> 或稱為《玄門大論》，宋代時改稱為《道門大論》。此書在盛唐時，經過青溪山道士孟安排的刪訂成為《道教義樞》，《玄門大義》遂在宋代以後逐漸亡佚。今道藏本《玄門大義》，只餘〈十二部〉一篇，另外在宋代張君房所輯之《雲笈七籤》中，尚保留下《玄門大義》的若干內容，其中即有一篇名為〈玄門大論三一訣〉。

中，其主旨雖在於闡發重玄學派的三一之說，但也蒐羅了六朝以來七部道經中各種具有代表性的三一論，分為九家，各家說法茲錄於下：

孟法師云：涉學所宗，三一為本。故七部九結，皆有圖術，今列如左：

第一、洞真三一。上元泥丸宮，天帝、帝卿；中元絳宮，丹皇君、輔皇卿，下元丹田宮，黃庭元王、保鎮弼卿。出《三元真一經》；

第二、洞玄三一。治三丹田，元先、子丹、元陽子也。出《太上真一經》；

第三、洞神三一。南極老人，中極道元，北極玄妙。出《洞神太上三一經》；

第四、皇人三一。始青、元白、玄黃。出《皇人秘旨》；

第五、太清三一。赤子、真人、嬰兒。出《太清上中經·上卷》；

第六、太平三一。意神、志神、念神。出第一卷自占盛衰法；

第七、太玄三一。夷、希、微。出《太存圖》及《道德經》；

第八、正一三一。門、門、門。即治三元；

第九、自然三一。虛赤光、元黃光、空白光。（張君房，2003：1089-1096）<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> 見〈秘要訣法·玄門大論三一訣并敘〉，本文所引〈玄門大論三一訣〉之文字皆出於此。又，此處的「孟法師」為孟智周，下一節出現的「大孟法師」為孟景翼，此二人同為南朝宋時的著名道士，也同樣是七部道經的建構者。

所謂「七部」，指的是這些說法分別出自道教的經典系統——三洞與四輔之中，再加上《皇人經》與《自然經》之說，共有九種說法，故名「九結」。<sup>22</sup>所謂「皆有圖術」，指的是這些存思三一之法，都有圖與口訣互相配合。<sup>23</sup>由此亦可推測，此九種三一之說，應該是一種藉由內視來進行的存守之術。

關於這九種三一之說所源自的道經，王宗昱在《道教義樞研究》一書中曾進行考證（王宗昱，2001：205-216），本文不擬重複，而逕行分析其修煉內涵。洞真與洞玄三一所存守者，很明顯即是以三丹田為主，只是存守的神仙形象不同，洞真是以帝王為形象，而洞神則是修真者的形象。同樣的情形也出現在其他三一之說中，如太清三一，其三宮的形象則是赤子、真人與嬰兒（出自《金闕帝君三元真一經》），又與前二者不同。洞神三一說所出自的《洞神太上三一經》，其三一為太一、真一與玄一，相應的三神分別是南極（頭上上元神）、中極（心中中元神）以及北極（臍下下元神），由此可以推論洞神三一亦是指頂、心、臍三宮。皇人三一所出的道經亦不存，但在現存《皇人三一經》中，始青、元白與玄黃三光的位置亦是相應於三宮，而此三光應是存神內視時所見到的景象。相同的情況也見於自然三一之說，此說亦是以三光為存想對象，只是三光的顏色與皇人三一不同，分別是虛赤光、元黃光與空白光。<sup>24</sup>自然三一之說可見於《太上老君虛無自然本起經》，其中三光相應於太始、太

<sup>22</sup> 關於七部道經的來源與建構問題，可參考：王承文（2002）。《敦煌古靈寶經與晉唐道教》。北京：中華書局。

<sup>23</sup> 目前所見最早的存真圖，是五代時的〈煙蘿子存真圖〉。由〈玄門大論三一訣〉所述，可能在六朝或隋代時，與修煉相關的內景圖、存真圖已經十分豐富，可惜未能保存下來。

<sup>24</sup> 此種以光為存想對象的方式並非僅見於道教，在印度教以及佛教密宗的瑜珈修煉技術中，也十分重要，正如 M. Eliade 所說：「顏色與光在某些密教冥想經驗中佔有重要地位」。（以利亞德，2001：219）

素與太初，同樣也是指三丹田。太玄三一與正一三一亦皆是指三宮，以夷、希、微為三宮之說可見於〈老君存思圖〉中的經訣，而門、門、門此三字則是《正一經》所指出的三元之神的名諱。<sup>25</sup>以上九結之說，只有太平三一之說無法找到相關文獻，〈自占盛衰法〉一篇在今本《太平經》以及敦煌經卷中皆不存，因此尚無法確定意神、志神、念神三者是否同樣是指三丹田，但從其他八種三一之說的一致性觀之，可能性應該很大。

由以上材料可知，六朝道教的各派經典皆有其三一之說，而且這些三一論基本上都以三丹田為其存守對象，只是三宮中的神仙形象各異。而這些不同的形象，可能跟各道派的宗教傳統（如帝王、修道者）、甚至跟集體無意識中的原型（智慧老人、嬰兒等）有關。

#### 五、小結：信仰對象與自我實踐場域相結合的身體

道教的三一身體觀，是在先秦的氣論與形神相即論、醫家的臟腑理論與流動的身體觀、神仙家的行氣實踐與對三丹田的發現、還有秦漢的三一信仰與道教的各種信仰系統等，彼此逐漸搏合而形成的一種身體理解，而「存神」這樣的思考，與此種身體觀的建立有密切關係。

中國古代習慣將各種玄妙而不可思議的存在，稱之為「神」，如《易·繫辭上》言：「陰陽不測之謂神。」韓康伯《注》云：「神也者，變化之極妙，萬物而為言，不可以形詰者也。」（王弼，1999：209）因此古人對於各種自然、超自然、甚至人文現象，凡有玄妙的能力，但又無法明確說明其來源者，皆以神統稱之，如《禮記·祭法》云：「山林川谷丘陵，能出雲為風雨，見怪物，皆曰神。」（不詳，1979：798）而這些玄妙的存在，基本上都可以成為祭祀、崇拜的對象，如前引〈祭法〉的

---

<sup>25</sup> 三君的名諱皆從「門」，與《莊子》以宮室喻道，及《易傳》以門戶喻道之傳統，可能有關。



文字，孔穎達《疏》云：「風雨雲露並益於人，故皆曰神而得祭也。」同樣的，人在死後的存在狀態與能力，由於也無法為一般人所理解，故也以「鬼神」之名，受到人們的信仰。

同樣的，人的身體，因為擁有生命力與繁衍的能力、可以發展出各種的能力、有情感能思考等，其實也被認為是一種非常玄妙的存在，因此人的身體中也有某些層次被稱為神，如精神、心神、神思等。也正是由這種思考出發，才会有「形神相即」這種的身體觀的形成。這種人身中的神，早期尚未成為信仰、崇拜的對象，如先秦諸子的談論。但到了秦漢的神仙家處，開始有了轉變，神仙家開始將身中的神當成崇拜的對象，並用存想其形象的方式，希望能讓其久居。這種思考也有其根源，正如並非所有的人死後都可以成為鬼神，古人認為只有在世時政治地位高、生活富厚、或擁有強大而特殊之能力者，才有可能成為鬼神，這點在先秦時「伯有能為鬼乎」的討論中可以清楚見到。因此，將生命的能量集中在想像神仙這件事情上，使其存在狀態得到更充分供養，同時輔以行氣導引之術，藉由吸收外在的神氣，以饋養身中的神祇。神仙家認為藉由這種方式，所存之神會與此身體產生更緊密的聯繫，從而「即身成神」，使修行者得以獲得永恆的生命。

上述這種身體理解與實踐方式，在道教處得到進一步的繼承，同時還增加了其存有論的基礎。亦即身中的神祇從五藏神變成三一神，此三一或說是太一、無上、玄老，或說是三清之氣等，也就是天地間萬有的根源。修行者崇奉的對象，是道教最高的神祇，但崇奉的方式，是透過存想身中神的方式來進行的，而當存想的工夫深厚，能夠匯三歸一時，也代表者自己的身體等同於三一，因此能夠跨越形軀腐朽的情形，而得到永恆的身體與生命，而這正是三一的身體觀所欲達到的目標。此種三一身體觀的特殊性在於，身體一方面是自我實踐（修煉）的

場域，一方面也是信仰的對象，而藉由存思的修煉方式，自己的身體會與信仰的對象成為一致（但並非融為一體，而仍是具個體性的存在），這是一種對個體性身體高度崇拜所形成的身體理解。

### 參、佛道論爭與重玄學派的三一說

道教這一套蘊含了信仰與實踐方式的身體觀，在佛教思想於中土風行後，開始受到強烈的質疑。依照佛教的理解，世間的有為法、無為法，都是依因待緣而生，處於變動不居的狀態，因此沒有一個恆常不變的體。即使是我們視之為真實的身體，也是依無明等十二因緣而生，為一種暫時性的集合，故稱之為「假」。從這個角度而言，萬法沒有一個恆常不變的體，若真要尋一恆常不變者，也就只能是「萬物無自性」這點而已，若能領悟此理，便能超越生死、情感、有限的形軀、乃至於無明等各種因緣的限制，而得解脫，此時這個超越形軀限制的體，可稱之為法身，如《大乘起信論》云：「除滅無明，見本法身。……復次真如自體相者，從無始來本性具足一切功德，依此義故名如來藏。亦名法身。」（馬鳴菩薩，1983：587）此種法身有各種異名，以其果位而稱涅槃，以其為萬法之本性而稱佛性，佛教徒認為，這種法身才是應該實現的最理想「身體」。

從這種奠基於緣起性空之說的身體理解出發，佛教對於魏晉神仙道教信仰對象、身體觀、以及溝通個體身體與信仰對象的修煉方法，進行了批判。如東晉的慧遠在《沙門不敬王者論》中即指出：「出家則是方外之賓。其為教也，達患累緣於有身，不存身以息患。知生生由於稟化，不順化以求宗。」（慧遠，1983：30）慧遠引用老子「吾有大患，為我有身。及我無身，吾有何患」的說法，認為形軀（及由此形軀而生的種種煩惱迷惑）是讓個體流轉於生死的主要原因，因此必須超越之。而北周的道

安在《二教論》中則云：

問：釋稱涅槃，道言仙化。釋云無生，道稱不死。其揆一也，何可異乎？

答曰：靈飛羽化者，並稱神丹之力。無疾輕強者，亦云餌服之功。哀哉！不知繕續前成，生甄異氣。壽夭由因，脩短在業。佛法以有生為空幻，故忘身以濟物。道法以吾我為真實，故服餌以養生。生生不貴，存存何勸？縱使延期，不能無死。……涅槃者常恆清涼，無復生死，心不可以智知，形不可以像測。莫知所以名，強謂之寂，其為至也，亦以極哉。（釋道安，1983：139）

在佛教的眼中，道教通過存思之法，讓體內的身神純粹化，但其結果就是長生久視，或白日飛昇，位列仙班。但這仍是一種個體性的存在，是將精神束縛在形軀中，而無法達到真正的解脫。而且依照這種身體論的預設，最多只能成為仙人，但不可能修至天尊之位。但佛教則不然，大乘佛教的工夫論本就以成佛為其目標，而自劉宋竺道生以降，眾生皆可成佛的觀點，在中土更是蔚為流行。因此如北周的甄鸞在〈笑道論〉中，亦針對道教的修養方法無法證得天尊之位，提出了批評：

元始天王及太上道君諸天神人，皆結自然清元之氣而化為之本，非修戒而成者也。彼本不因持戒而成者，何得令我獨行善法而望得之乎？（甄鸞，1983：145）

在佛教徒對於早期道教的身體理解進行批判後，南朝至隋唐的道教徒也開始審視此種身體觀可能存在的問題，並藉由對

經典的重新詮釋，提出了一種新的身體理解，而其中最具影響力、也最具有理論意義的，是南朝隋唐時期興起的重玄學派。

由前一節的討論可以看到，早期道教各派都肯定三一之說，而所謂的「三」指的是上中下三宮。但道教中還有一個傳統，是將三理解為精氣神，這種說法最早見於《太平經》的〈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。（王明，1997：728）

這種匯精、氣、神三者為一的三一之說，出現的時代雖然早，但呼應者寡，一直要到南朝的重玄學家，才重新肯定此種三一之說，正如唐代僧人法琳在〈辯正論〉中所云：「按《生神章》云：『老子以元始三氣，合而為一，是至人法體。』精是精靈，神是變化，氣是氣象。如陸簡寂、臧衿、顧歡、諸揉、孟智周等《老子》義云：『合此三氣以成聖體』，又云：『自然為通相之體，三氣別相之體』云云。」（法琳，1983：536）陸修靜、顧歡、諸揉等人的三一說已難見全貌，但由現存孟智周與臧衿的文字來看，重玄家的三一論確實有其一致性，且都是以精氣神來理解三，匯三歸一即可成為法身聖體，這種說法一直延續到唐代的重玄學派道士。

傳統三一論所指的三，是身體的具體部位，但是在重玄家處卻可以發現，三轉變為較抽象的概念，如〈玄門大論三一訣〉云：「精者，虛妙智照之功；神者，無方絕累之用；氣者，方所形相之法也。亦曰希、微、夷。希，疏也；微，細也；夷，平

也。……精言夷者，以知萬境，均為一照也；神言希者，以神於無方，雖遍得之，甚疏也；氣言微者，以氣於妙本，義有非羸也。」重玄家所講的精氣神，旨在描述一種超越認知、感官的本體或道體，而這種本體正是重玄派所追求的神聖身體。至於此種三一論的內涵，及其所涉及的修養工夫為何？本節進一步加以分析。

#### 一、從別體三一到總體三一

在〈玄門大論三一訣〉中，除了前一節所引的七部九結諸說外，尚引述了孟景翼、宋文明、徐素與臧矜等四家的三一說。<sup>26</sup>據砂山稔（1990）的研究，這幾位道士都屬於重玄學派，而且皆是六朝時期在道教經典與教義建構上具有重大貢獻者。其中宋文明與臧矜的三一說，理論意義較高，也呈現了佛道交融的色彩，故本節即以〈玄門大論〉中的宋文明與臧矜之說為主，探討其說法的內涵。

關於宋文明的三一說，〈玄門大論〉引述到：

二者宋法師解云：有總有別，總體三一，即精、神、氣也；別體者，精有三智，謂道、實、權；神有三宮，謂上、中、下；氣有三別，謂玄、元、始。（張君房，2003：1090-1091）

宋文明的說法有總體、別體之分，而別體中還有三說，合之共

---

<sup>26</sup> 孟景翼，字輔明，一字道輔，南朝宋至梁時人。宋文明，本名宋文同，南朝梁陳時人。臧矜，或名臧竟、臧靖、臧玄靖，字道宗，號宗道先生，南朝梁陳時人。徐素不知是何人，蒙文通猜測其為徐道邈，但徐道邈為臧矜再傳的弟子，年代已在隋唐之際，不大可能與臧矜並列，並出現在隋代的道經中。有關這幾位道士的相關討論，可參考：林永勝（2004）。〈乞啟重玄之關——論重玄學派研究的爭議焦點〉，《清華學報》第34期，第2卷：頁383-424。

有四種三一之說。若說前一節孟智周所歸納的九種三一之說，同為存思法的三一，差別只在其出自不同道經；則宋文明此處歸納的，是四種不同型態的三一論，此即〈玄門大論〉對其說的評論：「今謂此判三一之殊，非定三一之體。」

先看別體三一，別體三一又可分為神三宮、氣三別、神三智。「神三宮」為上、中、下，此即前一節所引七部九結的三一說，這裡的三一，講的是以三宮為中心的三一身體觀。至於「氣三別」，所謂玄、元、始，則是類似前一節所引述《太平經》之「太一、無上、玄老」這種三一說。據《靈寶洞玄自然九天生神章經》所云，道化生出始、元、玄三氣，再由此三氣化生出天寶、靈寶與神寶三君：「此三號雖年殊號異，本同一也，分為玄、元、始三炁而治，三寶皆三炁之尊神。」（佚名，2004：79）後來道教「一炁化三清」的三一構圖，即脫胎於此。因此氣三別，指的是道教的世界構圖與本源論思考，以及由此衍生出的信仰對象。

神三宮與氣三別，基本上就是魏晉神仙道教的三一說，不過宋文明把原本被融合為一體的兩種說法，又重新區分開來了，但這似乎並沒有什麼特別的地方，特別之處在於宋文明又加入了「精三智」這種新的三一說。精三智為道、實、權，熟悉佛教理論者應不難理解，此說是從佛教的中道觀而來，分別相應於中道觀、空觀與假名觀，只是重玄學派用智字來代替觀字，而稱之為道智、實智與權智，而此處就有了佛道融合的色彩。

中道三觀是先以空觀來觀照事物，而知萬法為各因緣的暫時性集合。但若只執著於空觀，視此世界為虛妄，則仍會產生許多限制，故復以假名觀來破除空觀。假名觀與空觀共破而互得其用，遂入於中道觀，以此非空非假的中道觀，方能照見萬法的實相，而證得法身佛性。由於中道是以三觀歸一的方式來

觀照事物，也可以是為一種三一之說（如後來天台宗就將中道觀發展為一心三觀），因此被宋文明所吸納。

在別體三一中，神三宮是繼承魏晉神仙道教的三一說，通過行氣、導引、存思等法，讓身神能夠永存，這涉及的是對個體身體的修煉，是修命的方式；精三智是在定境中發起觀想，以道（中道）、實（空）、權（假名）三智照見事物的本然之理，而證得道體之真常無妄，這涉及的是對道體的證悟，是一種修性的方式；至於氣三別，則是以中國傳統的氣論、以及道教一炁化三清的世界構圖為核心，以此作為個體身體與道體共同的存有論基礎（以及信仰的對象）。至於這三者（佛教與道教的三一說）要如何整合為一？不宜忽略，宋文明一開始還提出了總體三一之說。總體三一是精、氣、神，也就是一方面修煉神三宮、一方面觀照精三智、一方面體認者氣三別。而若能同時進行這三個面向的修養，使精、氣、神三者融合為一體，才能證得真正的法身聖體。若只有神仙道教的三宮身體觀，則只重視個體性的身體而未能體證道體；而只依循佛教的三觀，能夠體證法身，但對於世界及個體身體的意義顯然無法給予太高的肯定。只有同時修養精氣神三者，才能獲得重玄家所欲追求的法身聖體，而這是重玄派倒是在佛道融合背景下所建構出的新身體觀。

## 二、從精氣神到法身聖體

正如前引唐代僧人法琳所說，重玄道士所理解的身體，基本上就是這種精氣神三者合一的身體觀，除了宋文明的說法外，在臧矜的三一說中也可以看到。唐代的重玄道士成玄英在其〈道德經開題〉中，連續引述了臧矜的三一說：

臧宗道又用三一為聖人應身，所言三一者，一精、二神、三氣也。……總此三法，為一聖體，此三者不可

致詰，故混而為一也。

臧公三一解，所謂精、神、氣也。精者，盡智之名；神者，不測之用；氣者，形相之目。總此三法，為一聖人。……所謂三一者也。真而應，即散一以為三；應而真，即混三以為一。一三三一，不一不異，故不可致詰。（成玄英，2001：402-403）

宋文明雖然講講總體三一與別體三一，但對別體三一的討論較為豐富，相對的，精氣神三者混為一體所成的總體三一，究竟有什麼意義，宋文明並沒有太多的討論，此即〈玄門大論〉對宋文明說法的評論：「今謂此判三一之殊，非定三一之體。」而臧矜的三一說，其實就是在講總體三一（精氣神），雖然其中仍可看到別體三一說的影子，如臧矜的「精者，盡智之名」，此即是宋文明所說的精三智。但臧矜所要講的三一，究竟是什麼內容？

中國古代對於人的身體結構的理解，通常是形、氣、神的三重結構，而道教徒則用精來取代形，故云精、氣、神三重，這點在前引《太平經》〈令人壽治平法〉中也可以看到。但這種層次的精、氣、神所構築的，只是凡俗的身體，精氣神會隨著年齡的增加而逐漸耗損，因此無法久壽。而修行者透過特定的工夫的修煉，如存想三宮之神（神三宮）、行氣導引（氣三別）、甚至以道實權三智來觀照萬法的實相（精三智），則可以將其身體轉化為一更理想的結構，此即所謂成仙。

但臧矜的說法若只停留在這個層次，那與神仙道教的三一說並無太大差異。前面曾經指出，道教認為通過三一存思，可以讓身神永固，故能長生久視，或白日飛昇。但這仍是一種個體性的存在，是將精神束縛在形軀中，而無法與整個大化融為一體，而且，個體也不可能修至天尊之位。若用後來內丹家的



術語來理解，就是只達到「煉精化氣、煉氣化神」的層次，但還沒能「還虛」，則神氣仍是被束縛在此個體形軀之中，丹家稱此種狀態為「陰神」或「清靈之鬼」。

臧矜的三一說突破了神仙道教三一說的地方，並非在於以精氣神為三一，而在於「臧宗道又用三一為聖人應身」此語上。應身是佛教用語，又名應化法身，指佛為了教化眾生，應眾生之根機而變顯之各種不同形象。臧矜將此種應身/法身之區分引入道教的身體觀之中，即可以突破神仙道教的若干理論限制。由元氣所成的元始天尊，是所謂的道身，但元始天尊並非凡夫可見可及；至於黃帝、容成、老子、莊子等道教所認定的神仙（臧矜稱之為聖人），可以為世人所見、所認識的（因為他們有著身體），則是道的應身。但這些聖人是否在天上仍是穿著官服，分左右兩班，與元始天尊維持著上下尊卑的關係？並非如此，在世人不可見的狀態下，祂們就是元始天尊了。只是（未經修煉的）凡夫只能見到具體的形象，因此只能理解老子、莊子這些有具體形象的應身，因此也會想像祂們在天上仍是個體性的存在。

除了用應身與法身的概念來理解聖人與大道的關係，臧矜還加入精氣神的概念，以使凡夫與聖人、大道的溝通成為可能。凡夫與聖人相同的地方在於都有精氣神三重的身體結構，凡夫通過存想（神三宮）、養氣（氣三別）、觀照（精三智）的工夫來兼修性命，可以將其精氣神轉化為更高層次的結構，即「精者，盡智之名；神者，不測之用；氣者，形相之目」云云，這就是所謂的聖人應身。「氣者形相之目」，是指聖人此時仍有身體，可以為世人所見，也可以應機施教。施教的方式主要有兩種，一是用智慧來開導世人、一是用神通來吸引世人，而這分別相應於精與神。「精者盡智之名」，是指聖人能觀照萬物的實相，故對萬有的理解已經與凡夫不同，因此可以齊萬物、一死

生、瞭解萬物運行與變化的規律，也因此才有《道德經》、《南華真經》、乃至各種道經的撰述。「神者不測之用」，對於不識字、或無法理解萬物運行規律者，則是神道設教，並以神通的方式（療病、治鬼、厭勝等）來強化信仰，使其能體認大道，而達到同樣的效果。

以上講的是從凡夫身體到聖人身體的轉變，至於要如何從聖人身體體證到道體？若能兼有形相之目、盡智之名、不測之用，並將三者融合為一，此時即可體會到自己的身體其實只是大道的應身，於是遂能由應身而證得法身（依內丹派的說法即是「還虛」），此即臧矜所說的「真而應，即散一以為三；應而真，即混三以為一」。真身即是法身，由真而應，則大道會化為具精氣神的聖人，在各個時代、各個地域，以神仙、隱士、智者、宗教家的形像，告訴世人大道之要。由應而真，則修道者只要能夠將精氣神三者融為一體（其實所謂混三為一，應該是一種隱喻，就是要修煉者體會萬物一體、皆是道的分化之理，並將焦點集中在讓己身的精氣神也能一體化這點上），就能體會到大道的內涵。而此一內涵，即是臧矜所說的「一三三一，不一不異，故不可致詰」、「此三者不可致詰，故混而為一也」。

所謂「一三三一，不一不異」，指的是什麼？一（道）是萬有的根本、最真實的身體，即所謂本體；三（精氣神）是個體性的身體，是可見可知可感的，也是本體的發用。對重玄派而言，神仙道教太過重視個體性的身體，通過各種方式欲使其不朽，但卻未見本體；但佛教徒卻太過重視本體，一切修行都以體證本體為依歸，反而無法肯認世界與身體的意義。重玄派則同時肯定二者，並且認為二者間具有一種詭譎的同一關係，即所謂「不一不異，故不可致詰」。本體與世界被認為具有一種互滲的關係，二者就其意義上而言固然可以分別（不一），但也可以互相融攝（不異），而個體經由工夫的修養，便可以與本體同

一。

從此一角度出發，對於〈玄門大論三一訣〉中所引述的臧矜三一之說，就比較容易理解了：

四者玄靖法師解云：夫妙一之本，絕乎言相，非質非空，且應且寂。（張君房，2003：1091）

單從〈玄門大論三一訣〉的引文，其實很難瞭解臧矜的三一說內容，因為裡面只講了一而未及三。但從成玄英引述的臧矜三一說出發，則此處所引的臧矜說法，其實是在講聖人體道、也就是體會到「一三三一、不一不異」的那種經驗。所謂「非質非空」，指的是在本體中真空與妙有並存的悖論，「且應且寂」，則是指動而不動、靜而不靜的悖論，這幾種悖論，熟悉冥契經驗（Mystical Experience）之論述者，應該不會陌生。（史泰司，1998：209-210）至於「絕乎言相」，則是指冥契經驗的不可言說性，這也是具冥契經驗者常見的說法。臧矜三一說的這些悖論性文字，正是要描述聖人在體證大本、即所謂「妙一之本」時的經驗。冥契經驗是一種體證到大本的經驗，修行者在此經驗中，會感受到萬物皆是一體（此係一），但這種一體感的經驗中仍會保留著一個小點，修行者才有可能離開此種經驗，而重回日常經驗中，這就是一而非一。而由於冥契經驗具有頃現性，在經驗過後仍不免要回到現象世界之中，但修行者在看待萬物的形體時（所謂三），其視野與理解已經不同，會看到萬物背後的流動性或共同的本質，這就是三而非三。而這種不是純然的一、也不是純然的三的經驗，就是臧矜三一說所要傳達的內容。對於此種經驗，臧矜是引述《老子》〈第十四章〉的「希夷微」

來解釋之<sup>27</sup>。這種視之不見、聽之不聞、搏之不得，但又確實存在的「一」，即是重玄家通過融合佛教與道教的身體觀、同時進行修性與修命的工夫後，所體證到的經驗。

## 肆、結論

以上的討論，以三一之說為中心，大致梳理了道教身體觀在六朝時期的轉折脈絡，而重玄派在此一轉折中佔有重要的位置。以往學界在討論重玄派的思想時，常是挑出重玄派的核心說法與道經，然後指出這些說法是從佛教哪些觀念改造而來（如道性、法身等說），而這些道經又是仿自哪一部佛經，以證明當時道教思想剽竊佛教之處，並藉此呈現出南朝隋唐時期佛教征服中國的圖像。但若能注意重玄道士在吸收佛教的語彙及概念時，是如何將佛教語彙改造成具有道教色彩的語彙，還有如何將這種概念融入中國傳統的思想架構中，則更能進一步思考中世時期道教思想是如何與佛教進行融攝的，還有中國近世的許多概念與思考架構，是如何形成的。

道教身體觀十分多元，但若找出其中的共同特點，在於道教徒的身體理解，通常是在長期的工夫修養過程中形成的。例如，由早期道經的五藏神存思技法，而有以五藏為中心的身體觀；由六朝時興盛的三宮存思技法，而有三一身體觀的出現；由房中術的還精補腦思考，而有以腦與脊椎為中心的身體觀形成；而由內丹派的取坎填離、抽鉛換汞之實踐方式，則有以心腎做為中心的身體觀之完成。同樣的，重玄派的身體觀，也正是因為這批道士，一方面進行三宮存思的修命工夫實踐（氣觀），一方面則有空、假、中三觀的修性工夫嘗試（神觀），從

---

<sup>27</sup> 《老子》〈第十四章〉：「視之不見，名曰夷；聽之不聞，名曰希；搏之不得，名曰微。此三者不可致詰，故混而為一」。（樓宇烈，1992：31）

而產生了這種個體身體與法身聖體非一非異的身體理解。個體性的形軀被認為是真實無妄，但其背後還有一種法身的層次，而這兩種身體之間，具有一種詭譎的同一關係。這種身體理解，不是只重視修命、而視身體為皮囊的佛教所能產生，也與只重視身體煉養的神仙道教所理解者大異其趣，這是性命雙修之後所產生的身體觀。

當重玄派由其工夫修證經驗中所獲得的這種身體（三）與本體（一）非一非異的關係出發，再去思考其他各個面向的問題，就逐漸產生了一套新的思考架構。在思考天道與萬物關係時，重玄派不是只重視道氣的層次，也不是只重視本體的本源性，而是認為道體與道氣之間具有一種相即的關係，並提出體用之說來描述之。<sup>28</sup>在思考個體的本質問題時，不像魏晉玄學只重視個體的才性，也非如佛教只重視共通的佛性，而是提出了道性與眾生性的架構，二者也具有互相證顯的結構。<sup>29</sup>從這種認為道、本性、與身體都具有雙重結構之理解出發，因此在工夫修證上，重玄派認為必須同時對個體形軀進行修煉，也必須去體證本體，因此產生了性命雙修的工夫脈絡。這種認為大體與小體、本性與氣質之性、本體與發用之間，具有詭譎的同一關係，而且對這種關係的體認，不是知識上的理解，而必須在同時對性、命進行修煉後，才能體會的思考架構，是在重玄派綜合了中國傳統以氣論為主的身體觀、以及當時新傳入的以緣起說為基礎的佛教身體觀後，所獲得的。而這種思考架構，直接或間接影響了後來道教內丹派與宋明理學的整個思考方向，故其內涵與價值，仍有值得學界進一步思考與評價之處。

<sup>28</sup> 參考：林永勝（2012.6）。〈二重的道論—以南朝重玄學派的道論為線索〉，《清華學報》新42卷，第2期：頁233-260。

<sup>29</sup> 參考：林永勝（2009.11）。〈從才性自然到道性自然——六朝至初唐道教自然說的興起與轉折〉，《臺大文史哲學報》第71期：頁1-35。

## 參考書目

- 不詳（1979）。《禮記》。收入阮元主編，《十三經注疏》，第5冊。  
臺北：藝文印書館。
- 王明（1997）。《太平經合校》。北京：中華書局。
- 王宗昱（2001）。《道教義樞研究》。上海：上海文化。
- 王弼、韓康伯（1999）。《周易王韓注》。臺北：大安出版社。
- 以利亞德[Mircea Eliade]著、武錫申譯（2001）。〈佛教中的瑜珈技術〉，《不死與自由——瑜珈實踐的西方闡釋》。北京：中國致公。
- 司馬遷（1982）。《史記》。北京：中華書局。
- 史泰司[W. T. Stace]著、楊儒賓譯（1998）。《冥契主義與哲學》。臺北：正中書局。
- 成玄英（2001）。《老子道德經義疏開題》。收入蒙文通輯校，《道書輯校十種》。中國四川：巴蜀書社。
- 佚名（2004）。《大有妙經》。收入張繼禹主編，《中華道藏》，第1冊。北京：華夏出版社。
- 佚名（2004）。《靈寶洞玄自然九天生神章經》。收入張繼禹主編，《中華道藏》，第3冊。北京：華夏出版社。
- 佚名（2004）。《太上洞玄靈寶五符序》。收入張繼禹主編，《中華道藏》，第4冊。北京：華夏出版社。
- 梁丘子（2004）。《黃庭內景玉經注》。收入張繼禹主編，《中華道藏》，第23冊。北京：華夏出版社。
- 佚名（2004）。《老子中經》。收入張繼禹主編，《中華道藏》，第29冊。北京：華夏出版社。
- 李德範輯（1999），《敦煌道藏》。北京：全國圖書館文獻縮微複製中心。
- 法琳（1983）。〈辯正論〉。收入大藏經刊行會編，《大正新修大藏經》，第52冊。臺北：新文豐。

- 砂山稔（1990）。〈道教重玄學派表微〉，《隋唐道教思想史研究》。  
東京：平河出版社。
- 高時顯、吳汝霖輯校（1988）。《管子》，第2冊。臺北：臺灣中華書局。
- 馬鳴菩薩（1983）。《大乘起信論》。收入大藏經刊行會編，《大正新修大藏經》，第32冊。臺北：新文豐。
- 馬繼興（1992）。《馬王堆古醫書考釋》。中國湖南：湖南科學技術。
- 張君房編（2003）。《雲笈七籤》。北京：中華書局。
- 郭慶藩集釋（1997）。《莊子集釋》。北京：中華書局。
- 葛洪（1995）。《神仙傳》。上海：上海古籍。
- 甄鸞（1983）。《笑道論》。收入大藏經刊行會編，《大正新修大藏經》，第52冊。臺北：新文豐。
- 劉安撰、高誘注（1974）。《淮南子》。臺北：臺灣中華書局。
- 劉向（1995）。《列仙傳》。上海：上海古籍。
- 樓宇烈校釋（1992）。《王弼集校釋》。臺北：華正書局。
- 慧遠（1983）。《沙門不敬王者論》。收入大藏經刊行會編，《大正新修大藏經》，第52冊。臺北：新文豐。
- 嚴可均輯（1975）。《全上古三代秦漢三國六朝文》，第1冊。臺北：宏業書局。
- 釋道安（1983）。《二教論》。收入大藏經刊行會編，《大正新修大藏經》，第52冊，道宣集，《廣弘明集》。臺北：新文豐。

**初稿收件：2013 年 01 月 22 日**

**初審通過：2013 年 05 月 08 日**

**二稿收件：2013 年 06 月 17 日**

**二審通過：2013 年 06 月 25 日**

### 作者簡介

作者：林永勝（Lin, Yung-shen）

最高學歷：清華大學中文所博士

職稱：台灣大學中國文學系助理教授

E-mail：[linyung@ntu.edu.tw](mailto:linyung@ntu.edu.tw)



## **The Body in Daoism: the Daoist-Buddhist Syncretism of the Chongxuan School**

LIN Yung-Shen

Assistant Professor, Dept. of Chinese Literature  
National Taiwan University

### **Abstract**

This article looks at the view of the body held by the Chongxuan School of Daoism at a time of Daoist-Buddhist syncretism. Early Daoism, including Pre-Qin Daoism and Han-Jin (206 BC- 420 AD) Daoists, developed a theory of the body as being in motion and a theory of correspondence between the body and its form, which was transformed in Daoist religion into mysterious rituals for preserving potency of spirit. Under the influence of Buddhism, the Chongxuan School of the 5-6<sup>th</sup> centuries brought another interpretation to challenge the then dominant three-in-one view of the body. This transformed the theory into a form of *gongfu* in which the priority was given to cultivating human nature.

The article examines the syncretism of the early Sichuanese Chongxuan School's view of the body with a theory of *qi* at its heart and the Buddhist view of the body centred on enlightenment. This has had an obvious influence on the understanding of the body and of spiritual cultivation in Chinese culture today.

Keywords: Daoism, Chongxuan School, bodily perspective, theory of three-in-one, visualization.

