

# 六朝道教三一論的興起與轉折

## ——以存思技法為線索

林 永 勝\*

### 摘 要

本文針對道教三一論在歷史的發展與理論的開展上，進行較全面的探討，並以存思技法為線索，凸顯道教重玄學派將傳統以養生、成仙為目標的存思之術，轉化為以心性修養為主的工夫論之脈絡。

本文首先指出，早期諸子與神仙家奠基於流動的身體觀與形神相即論的存神之說，在道教中發展為充滿秘儀性質的存神與守一之術，存思的部位也從早期受醫家身體觀影響而建立的五藏神系統，轉變為以上中下三丹田為核心的三官系統，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。南朝興起的重玄學派，承襲早期天師道對存思之術的批評，並在受到佛教的刺激與影響下，提出另一種型態的三一之說，以不可形象的希夷微取代身體性的三官，並以冥契經驗的體悟（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，並以判教方式重新界定此兩種三一論的關係。重玄學派此種工夫論型態的建立，對於唐宋以降內丹派性命雙修的架構提出，以及北宋理學家工夫論的建立，都有明顯的影響。

**關鍵詞：**六朝、道教、重玄學派、三一論、存思、守一

---

收稿日期：2007年2月15日，通過刊登日期：2007年10月1日。

\* 作者係國立清華大學中國文學系博士生。

## 一、引 論

關於「一」與「三」之關係的討論，不僅在西方世界蔚為大宗，在中國文化中也有長遠的傳統。龐樸所撰《一分為三論》<sup>1</sup>一書，就輯有許多傳統關於一三關係的哲學或思想命題，如儒家的「三極」、道家的「三生萬物」，乃至於名家的「雞三足」等。在這些討論一三關係的命題中，有一部分被稱為「三一」。「三一」的命題多具有宗教意涵，因此如「雞三足」等命題，一般不會以「三一」稱之，而如唐代的〈大秦景教流行中國碑頌并序〉，則很自然的以「三一」一詞來翻譯基督教的「三位一體」概念，<sup>2</sup>顯然有其思想背景。

「三一」一詞首見於《史記》〈封禪書〉，<sup>3</sup>與「太一」共同出現，而此一「三一」其實是由「太一」信仰擴充而來。因此學者討論三一，多會與先秦時已流行於楚地的「太一」一併討論。<sup>4</sup>另外在古史辨期間，學者也多有推論，認為三一信仰其實是秦漢方士為了配合三皇五帝的信仰所構造而出。<sup>5</sup>除了漢代作為祭祀對象的三一外，歷史上出現的三一之說還有許多，胡其德在其〈太一與三一〉一文中，歸納出九種三一之說：1.戰國秦漢時的天一、地一與太一信仰；2.道教以三清至尊為三一；3.道教服氣法中以上中下三丹田為三一；4.葛氏道以太一、真一與玄一為三一；5.重玄道士以精、氣、神或虛、空、無為三一；6.《抱朴子內篇》以天、地、人三才為三一；7.道經

1 龐樸，《一分為三論》（上海：上海古籍出版社，2003）。

2 如：「其唯 我三一妙身無元真主阿羅訶歐判。……於是 我三一身景尊彌施訶。」收錄於《大正新修大藏經》（臺北：新文豐出版公司，1985），第54冊，頁1289-1290。

3 「亳人謬忌泰祠太一方，……。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。」《史記》（北京：中華書局，1982），卷28〈封禪書〉，頁1386。

4 胡其德，〈太一與三一〉，《東方宗教研究》3(1993): 77-96；李零，〈三一考〉，《本世紀出土思想文獻與中國古典哲學研究論文集》上冊（臺北：輔仁大學出版社，1999），頁63-78。

5 顧頡剛等編著，《古史辨》（上海：上海古籍出版社，1982），第7冊（上、中），收錄有楊寬、顧頡剛、楊向奎、童書業、蒙文通、繆鳳林、呂思勉等人有關三皇說起源的相關討論，其中多涉及三一的討論。

中言三一化生九一；8.《史記》〈封禪書〉中與太一共同出現、來源不明的三一；9.源自三皇信仰的三一。除該文所列舉，史料中出現過的三一之說仍不在少數，如敦煌《太平經》殘卷以無上、玄老與太一為三一，唐人以三一言景教的三位一體概念，明代林兆恩創立三一教以倡三教合一等。值得注意的是，這些三一之說也全都與宗教信仰有關。

在胡文所作的分類中，1、8、9三類皆與戰國秦漢時的三一信仰有關，隨著古史辨的興盛及楚簡如〈太一生水〉等文獻的出土，相關的研究頗為蓬勃。至於其他六類三一之說，則全部出自道教；更精確的說，是源自於六朝道教。而關於道教的三一之說，相關的研究仍不算充分，<sup>6</sup>故本文擬以六朝道教的三一論為中心，討論其中的內涵。六朝道教的三一論看似多端，其實多與體內神存思的技法有關，各道派的三一之說皆然；直到南朝興起的重玄學派，受佛教影響，才提出一種新型態的三一論，並批判傳統的三一之說。而秦漢的三一信仰，是如何進入道教並與存思技法相結合，並發展出道教的三一之說，也是值得考察的脈絡。故本文即以道教的存思技法為線索，探討六朝道教三一論的內涵與轉折。第二節探討六朝三一論興起的背景，即早期存思之術的展開。第三、四節分別探討六朝時期神仙道教的三一之說，及以南朝重玄學派為核心、對神仙道教進行批判的新三一論。在結論中檢討道教三一論在思想史中的位置，並將神仙道教與重玄學派的三一論進行比較，思考道教存思技法中隱含的幾個問題，及其對往後的道教及理學工夫論的影響。

## 二、古代存思技法的展開與道教三一論的萌芽

存思是一個較廣泛的總名，在早期有兩個類似但不盡相同的修煉脈絡，分別是「存神」與「守一」。<sup>7</sup>早期的相關文獻中，關於存神的材料較多，而

6 可參考李叔達，〈成玄英論「三一」〉，《宗教學研究》4(1996): 1-3；強昱，〈道教的「三一」論〉，《中國哲學史》4(1998): 66-71。另外在王宗昱，《道教義樞研究》(上海：上海文化出版社，2001)與強昱，《從魏晉玄學到初唐重玄學》(上海：上海文化出版社，2002)書中，也有專章討論。

7 臺灣學界對道教存思之術的研究，可以參考蕭登福，《六朝道教上清派研究》(臺北：文津

有關守一的文獻較為隱晦，故本節先從存神之術進行討論。存神作為一種神仙之術，其內涵與理論基礎為何？神仙家進行存神操作的基本思維，奠基於一種「流動的身體觀」，<sup>8</sup>亦即認為不僅形軀是由氣所構成，自我的心神也是流動的神與氣所集合而成。在此種思維下，身體被當成殿宇，自然界的精神（或諸神）隨著流動的氣進入人體內居住，成為生命肇生的關鍵。故保養體內諸神，便成為養生、長生之術的核心。可以說，存神之術乃是將人的精神予以人格化或神格化，並以此為對象進行修煉的一種技術。本節以周秦漢諸子、神仙家，及早期的道經為主要對象，進一步分析其內涵。

### （一）諸子的存神論

關於存神的材料，較早見諸文字的，是戰國到秦漢諸子的著作，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〉）「虛其欲，神將入舍。掃除不潔，神乃留處。」（《管子》〈心術上〉）「是故事其神者神去之，休其神者神居之。」（《淮南子》〈俶真訓〉）<sup>9</sup>這幾條材料中，《莊子》的文字主要在討論心齋，雖無法以此判斷莊子是否肯定存神，但顯然此種觀念當時已經流行，故莊子會舉此為喻。至於《管子》與《淮南子》的文字內容，很明顯的與存神有關，也就是將人身視為宮室，而神是否在此留處，則成為生命是否能夠延續的關鍵。不過此處的存神，與爾後道教所說仍有差異。二子對於「神」的觀念，與其說是將精神神格化，毋寧說是將其人格化。因此對於神的存養，也不是後來道教那種禮敬、冥想的方式，而是用「虛其欲」、「休其神」的方式來保養。此

---

出版社，2005），第4到6章。相關的研究日本學界的討論較豐富，關於存神之術的討論，可以參考石田秀實，《氣·流動的身體》（東京：平河出版社，1987），第3章；山田利明，《六朝道教儀禮の研究》（東京：東方書店，1999）；垣內智之，〈存思の技法——體內神の思想〉，收入三浦國雄編，《道教の生命觀と身體論》（東京：雄山閣，2000）。關於守一的研究，可參考吉岡義豐，〈道教の守一思想〉，《道教と佛教》（東京：圖書刊行會，1983），頁285-352；福井康順，〈守一考〉，收入《福井康順著作集2：道教思想研究》（京都：法藏館，1987），頁81-92。英文的研究論著，可參考Livia Kohn ed., *Taoist Meditation and Longevity Techniques* (Ann Arbor: University of Michigan, 1989).

8 參考石田秀實，《氣·流動的身體》，第1章到第3章。

9 引文分別參考《莊子集釋》（北京：中華書局，1997），頁150；《管子》（臺北：臺灣中華書局，1978），第2冊，頁2；《淮南子》（臺北：臺灣中華書局，1974），頁5。

種觀點的理論依據，主要來自於「形神相即論」，也就是認為人的生命是由「形」「神」二者組合而成，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可以明顯看出，如司馬談〈論六家要旨〉中所云，就十分具有代表性。<sup>10</sup>此種存神的觀點與神仙家及道教相比，宗教及信仰因素較低。

## （二）神仙家的存神之術

蒙文通在〈晚周僊道分三派考〉<sup>11</sup>一文中，討論了先秦以降三種最主要的神仙之術，分別是服食、行氣導引與房中，其中並沒有提及存神之術。存神之術在先秦神仙家的資料中，確實較缺乏相關的記載，直到漢代的仙傳中，才陸續出現。在《列仙傳》中，如黃阮丘、朱璜等人的修行方式，應該都與存神之術有關，<sup>12</sup>但相關的線索仍少。一直要到葛洪的《神仙傳》中，存神之術才蔚為大宗，相關的文獻如：「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）。<sup>13</sup>所謂「精思」、「思神」、「想

10 「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。」《史記》，卷130〈太史公自敘〉，頁3289-3292。

11 蒙文通，〈晚周僊道分三派考〉，收入氏著，《古學甄微》（成都：巴蜀書社，1987），頁335-342。

12 在〈黃阮丘傳·贊詞〉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，黃阮丘先以七物藥去除朱璜體內的三尸，然後再授以秘訣：「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，而且三丹田也已成爲主要的存思部位。因三尸被認爲居於三丹田之中，而《黃庭經》的修煉內涵則認爲人體內有上中下三宮，各宮有八景神，只要能保養此三宮二十四景神，即可長壽得仙。以上引文見於漢·劉向，《列仙傳》（上海：上海古籍出版社，1995），頁21。

13 以上引文參考晉·葛洪，《神仙傳》（上海：上海古籍出版社，1995）。

像神仙」等，其實指的都是存神。值得注意的是，在老子與劉根的傳記中，存神之術是與守一、行氣之術聯繫在一起的，由此亦可以推敲先秦神仙家中以行氣為主者，是否亦與存神之術有關。

《列仙傳》託名劉向，但應為漢末人所撰，<sup>14</sup>葛洪則為東晉人，上述行存神之術的神仙家，除老子與墨子外，皆為西漢到三國時人，是否表示存神作為一種神仙之術，要到漢代才開始流行？這點可以由神仙家存神之術的理論根據來考察。與諸子奠基於形神相即論的存神之說相比，神仙家的存神之術有幾個主要特徵：第一，受到神仙家的神鬼信仰影響，已經將體內的精神予以神格化，而且已具有特定的形象，因此方可「想像神仙」。第二，修煉者在存神有成後，除長生不死外，還會擁有某些特殊的神力，例如「消災辟惡，役使鬼魅之法」、「無所不到」、「變化萬端」等等。第三，人身作為存神的場所，已經有某些重要的部分被突顯出來，例如老子的「思神歷藏」，就是以五臟作為神居住的場所。至於前引朱璜服七物藥去除三尸，再頌《黃庭經》以存神的記載，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，這是神仙家修煉存神之術的基本思維。而此種存神之術，與薩滿巫術的原理其實頗為類似。薩滿與神靈交通的方式，一是靈魂離體，藉由攀登宇宙樹而進入神靈世界；一則是藉由神靈附身，以作為神靈的代言人，在此同時，薩滿會分有若干神靈所賦予的能力，如治病、占卜等。<sup>15</sup>只是神仙家不見得與薩滿一樣，必須具有易於解體的人格或意識才容易憑靈。亦即神仙家的存神之術，能讓一般人也藉由特定的訓練而得到類似的效果。<sup>16</sup>

以此而論，則存神之術的來源應該甚早，何以其在先秦兩漢時的記載，遠不如其餘各種神仙之術豐富？這或許與神仙家視此為秘法，不能輕傳有

14 見余嘉錫，《四庫提要辯證》（北京：中華書局，1980），第3冊，頁1202-1210。

15 參考大英百科全書中對“shamanism”一詞所做的解釋，引自《簡明大英百科全書》（臺北：中華書局，1988），第16冊，頁446。另外，亦可參考楊儒賓，「中國古代天人鬼神交通的四種類型及意義」（臺北：臺灣大學中文研究所博士論文，1987）。

16 有關道教與早期巫術的異同，可以參考林富士，〈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》（臺北：聯經出版公司，2002），頁19-38。

關。如葛洪在《抱朴子內篇》中談到存思三丹田之術時便說：「此乃是道家所重，世世歃血口傳其姓名耳」，<sup>17</sup>而在談到守一時則說：「受真一口訣，皆有明文，歃白牲之血，以王相之日受之，以白絹白銀為約，剋金契而分之，輕說妄傳，其神不行也。」何以存神守一之術在神仙家心中，具有濃厚的密儀性，而不肯輕說妄傳？這與初民對語言的神秘觀念應有一定關連。在許多早期的巫術操作中，多認為若能得知諸神的姓名，呼其名則能得其力，但若妄呼輕傳，則此種神力便會消失。<sup>18</sup>這種觀念也體現在存神之術上，存神之術的關鍵在於瞭解諸神的姓名以及形象，然後在心中默唸或觀想，如此便能讓諸神在體內留處，但若妄傳其姓名及形象，則此術不行。因此即使是師徒間的授受，也是以「歃血口傳」的方式來傳承，能夠留下的文獻材料也就較為罕見了。<sup>19</sup>

### （三）《太平經》的存神之術

周秦漢的神仙家，與東漢末興起的道教，很顯然是同一個文化傳統下的產物，因為神仙家所重視的服食、行氣導引與房中之術，也成為漢魏道教徒修煉的主要內容，存神之術也不例外。在道教早期的重要經典《太平經》中，蒐羅了各種神仙之術的材料，而其中存神與守一之術的份量最為突出。<sup>20</sup>

關於《太平經》中的三一之說，下一節會有討論，此處先談存神。與仙傳相比，《太平經》中關於存神之術的材料極多。<sup>21</sup>其思維方式，同樣是將

17 晉·葛洪著，王明校釋，《抱朴子內篇校釋》（北京：中華書局，1988），頁323-326，本文所引《抱朴子內篇》〈地真〉之文字皆出於此，不另註。

18 參考（英）弗雷澤（J. G. Frazer）著，汪培基譯，《金枝：巫術與宗教之研究》（臺北：久大文化，1991）。（德）卡西爾（Ernst Cassirer）著，黃龍保、周振選譯，《神話思維》（北京：中國青年出版社，1992）。

19 在《漢書》〈藝文志〉中，與「神僊」同列於方技類的「醫經」與「經方」，早期也都是採用「歃血口傳」的方式來傳承，可參考李建民，〈中國古代「禁方」考論〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》68.1(1997): 117-166。

20 有關《太平經》的相關研究成果，可參考Max Kaltenmark, "The Ideology of the *T'ai-P'ing ching*," in H. Welch & A. Seidel, eds., *Facets of Taoism* (New Haven and London: Yale University Press, 1979), pp. 19-45; 林富士，〈試論《太平經》的疾病觀念〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》62.2(1993): 225-263; 林富士，〈試論《太平經》的主旨與性質〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》69.2(1998): 205-244，尤其是文末所附的資料。

21 例如：「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

人體視為宮室，自然界的靈神隨著氣進出人體，從而決定人的生老病死，因此不管是治病或是追求長生，皆須以存神為主軸。值得注意的是，與仙傳一樣，《太平經》亦將精神予以神格化，但其說法較為系統化，體內神與四時、五行等文化體系互相結合，這可能是受到兩漢的文化氛圍所影響。至於存神的方法，與仙傳相比，也顯得十分具體。<sup>22</sup> 在仙傳中，雖然可以瞭解其存神是以「精思」、「想像神仙」等方式進行，神仙也具有特定的形象，而存想的部位也已經固定，但實際的形式終究不明。但在《太平經》的文字中則可以清楚看到，思神的方式，是在靜室中凝視透光窗牖上的神像，而非後來存想丹田的內視之法。而每一體內神都有特定的形象與服飾器物，且常以戎裝為主。至於存思的部位，則是以五臟為主。體內神以五藏神為核心，一方面可以與漢代盛行的五德、五行思想相配合，另一方面，在古代醫經（如《黃帝內經》）的身體觀中，五臟被視為人體的核心，任何一臟器有變，都會影響到整個身體的運作。而修煉者既然以身體為修煉對象，自然會視五臟中有神明居住，而必須加以保養。

《太平經》中有關存神的材料相當多，亦有存體外神者，如日、月、星辰等，此處無法一一討論，但存思五藏神確實是《太平經》存神之術的重點。至於何以《太平經》十分重視存神守一之術，但關於其他神仙之術的材料卻較少？一方面是因為，《太平經》在流傳過程中，主要是靠重視存思的上清經派道士的編輯和傳寫，因此保留下來的文獻大多與存思有關。此外還有一個可能性，亦即存思之術可以與道教的神鬼信仰相結合。修煉者存思的對象是神明的形象，如此可以加強修煉者對神明的信仰，而如服食、行氣導

---

民萬物也。……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。」（《齋戒思神救死訣》）引自王明輯校，《太平經合校》（北京：中華書局，1997），頁 292-293。

22 例如：「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，……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，睹之為右此者，無形象之法也。亦須得師口訣示教之。」（《齋戒思神救死訣》）「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。」（《以樂卻災法》）出處同上註，頁 14。

引等術，雖然也都是自古相傳的神仙之術，但較無法與道教神鬼信仰有密切的結合，所以無法為宗教家所喜。

#### (四)《想爾注》對存思之術的批評

《太平經》雖然肯定存神守一之術，但由張道陵所建立的五斗米道，卻對此類神仙之術大加撻伐。據傳出自係師張魯的《老子想爾注》中，對存神守一之術有著嚴厲的批判，例如：「一者，道也。今在人身何許？守之云何？一不在人身也，諸附身者，悉世間常偽伎，非真道也。……一散形為氣，聚形為太上老君，常治昆侖。或言虛無，或言自然，或言無名，皆同一耳。今佈道誠，教人守誠不違，即為守一矣。不行其誠，即為失一也。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。」<sup>23</sup>「今世間偽伎，因緣真文，設詐巧言。道有天轂，人身有轂，專炁為柔。輻指形為鎗鏃，又培胎練形，當如土為瓦時。又言道有戶牖，在人身中，皆邪偽不可用，用之者大迷矣。」<sup>24</sup>《想爾注》中所批評的，正是《太平經》所宣揚的存思之術。所謂「道有戶牖，在人身中」，即是指守一之術，而所謂「指五藏以名一」，則與存思五藏神有關。《想爾注》肯定「一」即是道，但卻反對藉由存神守一的方式來得道，並認為這些方法都是邪說偽伎。其實從《想爾注》批評存神守一之術，正可以幫助我們瞭解此類技法在道教內的流行程度，因此師君必須藉由批判這些「彌近理而大亂真」的道派，以重樹起自己的教義體系。<sup>24</sup>《想爾注》除了批判存神守一之術外，還嚴厲批判了房中術，何以《想爾注》要極力批判這些神仙之術？因為天師道的目的在於神道設教，而絕地天通則成爲一種必須的手段。亦即天師道主張各種神仙之術都是邪說偽伎，無法藉此得道成仙；唯有服從由天師所傳達的上天旨意，遵照天師所授

23 饒宗頤，《老子想爾注校證》（上海：上海古籍出版社，1991），頁12、14。

24 值得注意的是，相應於五斗米道對存思技法的批評，上清派道經也反過來批評米道的儀軌。如《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》言：「世人謝過，乃叩頭搏頰，此外法也。若修此法，若修行三一，守洞房帝君、奉太一者，慎不可以叩頭搏頰也。夫人叩頭者，奪三魂、擾泥丸、慘紫房、傾帝君也。」（《中華道藏》（北京：華夏出版社，2004），第1冊，頁390），而《上清太上黃素四十四方經》則說：「凡存修太一之事，欲有所禮願，慎不可叩頭。兆叩頭者，則傾九天、動千真、神宮迴覆、泥丸倒懸、天地號於上府、太一泣於中田。」（《中華道藏》第1冊，頁631-632）所謂「搏頰叩頭」，正是指五斗米道的謝過儀式。

戒律，奉道誠，行善行，才是得道的唯一途徑。龐大的組織與教士階級取代了個人化的神仙修行方式，宗教也於焉誕生。不過《想爾注》雖然如此強調，但神仙之術的魅力實在太大，因此即使在天師道內部，教士們也私自修習此類神仙之術，如後來在〈大道家令戒〉中所指出的情形。<sup>25</sup>而到了北朝，寇謙之所欲去除的「三張偽法」，<sup>26</sup>也正是指那些逐漸增附進入天師道經典的神仙之術。連在天師道中，也無法真正禁絕神仙之術的情況下，神仙之術在道教中更是流行，也就有了神仙道教的興起，而由存神守一之術所衍生的道教三一之說，也在六朝神仙道教中，佔據了極重要的地位，下節進一步分析在六朝存思技法中最居核心的三一之說。

### 三、六朝道教三一論的興起

#### (一) 從三一信仰到三一存思

本文一開頭指出，早期的三一是由太一信仰所衍生，於戰國時興起，並成為漢代主要的信仰對象。而此種信仰也被道教所吸納，並影響到早期道教的修養方式，因而產生對太一與三一的存守之術。本節即擬針對此種三一信仰轉變為存思對象的脈絡，進行梳理。

較早言及「三一」的道教文獻是《太平經》，《雲笈七籤》認為《太平經》以「三一」為宗：「《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。」<sup>27</sup>考察現存《太平經》中，討論到三一的主要有兩段文字：其一是以精氣神為三一，見於〈令人壽治平法〉；<sup>28</sup>另外在敦煌出土的《太平經》殘卷中，則有如下一段文字：

25 「祭酒無狀，故俾挾深藏，于今常存，使今世末學之人，好尚浮說，指偽名真。」〈大道家令戒〉，收入《正統道藏》〈洞神部·戒律類·力字號·正一法服天師教戒科經〉（臺北：新文豐出版公司，1985），第30冊，頁570。

26 北齊·魏收，《魏書》（臺北：鼎文書局，1980），卷114〈釋老志〉，頁3050-3051。

27 《雲笈七籤》（北京：中華書局，2003），卷6〈三洞經教部·四輔〉，頁100。但此說實際上是引自南朝宋道士孟景翼的《正一經》。

28 「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

「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。」<sup>29</sup> 今本《太平經》以精氣神為三一的說法，在早期道經中頗為少見，直至南朝時，才有重玄學派道士呼應此說，下一節會有討論。至於敦煌本《太平經》所言三一較為原始，因其顯然是承襲於秦漢時的三一信仰而來，只是保留其中的太一，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」，而產生三位最原初（一）的尊神。爾後《九天生神章經》言三洞，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。<sup>30</sup>

上清派的道經有豐富的存思體系，其中早期的《洞真太上素靈洞元大有妙經》（以下簡稱《大有妙經》）特別強調對頭部九宮的存思。<sup>31</sup> 頭部九宮將頭部比擬為殿宇，而各宮殿中各有其尊神，其中居於「玄丹宮」的尊神即為「太一真君」，且玄丹宮居於九宮中的尊位。此一架構，據垣內智之的研究，是受到太一信仰的影響。由於太一從戰國時即有天文學的意涵，指中極星（即現在的北極星），在星宿中地位最尊，這也是其在秦漢時會成為崇拜之主神的原因。《易緯乾鑿度》即言天界分為九宮，而太一巡行其間。<sup>32</sup> 道經繼承此種說法，以人身為小宇宙對應之，便視頭部九宮中最重要之玄丹宮，為太一真君之所居。將此一身體觀應用於存思法，道教徒便提出對太一及三一的存思：「夫三一者，乃一身之靈宗，百神之命根。……兩眉間上，卻入

---

中也。三者相助為治。故人欲壽者，乃當愛氣尊神重精也。」王明，《太平經合校》，頁728。

29 李德範輯，《敦煌道藏》（北京：全國圖書館文獻縮微複製中心，1999），頁1650。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，〈說無上玄老〉，收入氏著，《和風堂新文集》（臺北：新文豐出版公司，1997），頁364-370。

30 基本上《太平經》中的三一之說乃延續自秦漢的三一信仰，但尚未轉變為存思法。但《太平經》確實十分重視存思法，而之後六朝的三一之說又多以存思法為主，因此如《甲部》、《正一經》等道書便認為《太平經》以三一（即存思）為宗。

31 關於頭部九宮與太一、三一存思的研究，參考山田利明，〈洞房神存思考〉，《東方宗教》74(1989): 20-38；垣內智之，〈頭部九宮の存思と太一〉，《東方宗教》91(1998): 22-40。

32 「太一取其數，以行九宮」，參考漢·鄭玄注，《易緯乾鑿度》（臺北：藝文印書館影印百部叢書集成，1966），卷下，頁3下。

一寸爲明堂宮，卻入二寸爲洞房，卻入三寸爲丹田。丹田直上，辟方一寸，爲玄丹腦精泥丸魂宮。」<sup>33</sup>此三一之神所居之處爲兩眉卻入二寸的洞房宮，而太一所居的玄丹宮位置則在洞房之上。不但位置不同，針對太一與三一的修煉方式也不相同：「行玄丹之道，守三一之訣，當常守四宮雌真一之神，衣服、形象、名諱、鄉居所在。」行玄丹之道，即是存守太一真君，正是守一，而守三一則是存思洞房宮之三神。而且《大有妙經》還認爲，對於玄丹宮（太一）的存思更爲重要：「亦可專修此道，不必須守三一也。」亦即在《大有妙經》的存思體系中，守三一的位階低於守一，且太一也不在三一之中。

## （二）三一說與三田說的結合

以頭部九宮爲基礎的三一之說，只見於《大有妙經》等部分上清派道經，而六朝多數道經的三一之說，則是以三丹田爲主，本節第四小節會有進一步討論。丹田原本指臍下三寸之地，<sup>34</sup>何以會擴充成三丹田，又與三一之說相結合？本文進一步討論。

「丹田」一詞，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，……存想丹田，太一紫房。」<sup>35</sup>所謂「好道者」，即是前一節所說，始行存思之術的神仙家，而其所存思的部位，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>36</sup>《老子中經》有著複雜的存思體系，其太一類似先秦的精氣說，身中較重要的部位皆有太

33 有關《大有妙經》的相關引文，分別參考《中華道藏》第1冊，頁110、114、113。

34 《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。」收入《中華道藏》第29冊，頁167-182，本節所引《老子中經》文字皆出於此，不另註。

35 收錄於嚴可均輯，《全上古三代秦漢三國六朝文》（臺北：宏業書局，1975），第1冊，頁813。有關〈老子銘〉的研究，可參考劉屹，〈論〈老子銘〉中的老子與太一〉，《漢學研究》21.1(2003.6): 77-103。

36 《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。」關於《老子中經》的成書時代，參考施舟人（Kristofer M. Schipper），〈《老子中經》初探〉，《道家文化研究》第16輯（北京：三聯書店，1999），頁204-216。

一神居之，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、鼻中太一等神祇，而臍中太一，顯然是居於丹田。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，絳宮與紫房的關係十分密切，<sup>37</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>38</sup> 這種觀點也見於漢代的醫家典籍中。<sup>39</sup>

《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，這種情形在魏晉時有所變化。隨著頭部九宮說的興起，好道者們發現原來泥丸九宮之中亦有丹田的存在，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三一圖示，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、丹田匹配之所，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》中便可以看出，心神已取代膽神成為一身之主，故得與丹田、泥丸並列，而三丹田之說也因此出現。《黃庭內景經》〈黃庭章第四〉云：「三田之中精氣微。」梁丘子注補充道：「《道機經》云：天有三光日月星，人有三寶三丹田。」<sup>40</sup> 《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。

至於將三丹田稱為三一，則見於《太上洞玄靈寶五符序》，該經卷上言：「三一煌煌如明珠，子不守之，生復何求？……第三守地一，名曰丹田，…

37 《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」。

38 《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；……心為絳宮硃雀闕門」。

39 《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，《黃帝內經研究大成》（北京：北京出版社，1995），中冊，頁980-983。

40 唐·梁丘子，《黃庭內景玉經注》，《中華道藏》第23冊，頁14。

…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。」<sup>41</sup>《五符序》的說法有點混亂，但可以推論其混淆的原因。卷下以泥丸、絳宮及丹田為三一，這是標準的說法，而卷上則用紫宮（紫房）代替泥丸，這應是當時對紫房所指涉的部位已經不確定，而基於紫房太一之說，遂以太一真君所居的泥丸為紫房。但不管如何，《五符序》認為人身中有上中下三丹田，各有主神居之，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；而言三一，則是以此三宮中的主神為存守對象，信仰意味較為凸顯。

### （三）《抱朴子內篇》的三一之說

《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>42</sup>故本文進一步討論葛洪的說法。〈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。不過《五符序》重視的是存想身體各竅穴的神仙，因此修煉的焦點是存思「三」個「一」。但葛洪則明顯重視「守一」而非「存三」，存三的論點僅見於前引文中的天地人與三丹田之說，〈地真篇〉全篇的修煉工夫都集中在守一上。葛洪也指出，存神之術雖有其效，但繁瑣而勞人精神，不如守一之直截易行：「思見身中諸神，而內視令見之法，不可勝計，亦各有效也。然或乃思作數千物以自衛，率多煩難，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。」此種觀點頗類似前述《大有妙經》中，視守太一優於守三一的說

41 《太上洞玄靈寶五符序》，《中華道藏》第4冊，引文見頁61-62、82。

42 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》，參考氏著，《道教義樞研究》，頁199-203。

法。學者多視葛洪為金丹道的代表人物，但在《抱朴子內篇》中，守一術與金丹術卻有著相近的地位，例如他說：「夫長生仙方，則唯有金丹；守形卻惡，則獨有真一，故古人尤重也。仙經曰：九轉丹，金液經，守一訣，皆在崑崙五城之內。」當然煉金丹的目的在於成為天仙而飛升，而守一的目的在於長生，因此他會將守一之術放在〈地真篇〉中，因為地仙的特徵正在於長生。

值得注意的是，葛洪言三一時，引文最後所出現的明堂、洞房及上丹田，亦見於《大有妙經》，只是此三宮的重要性在《抱朴子內篇》中被濃縮為三一的其中一宮，代表三丹田的身體觀成熟，並融攝了頭部九宮之說。另外，「太一」一詞在《抱朴子內篇》全書中僅三見，但重要性似乎都不高，是否是為了將葛氏道的存思法與重視太一存思的上清派做出區隔，也是可以進一步思考的。

葛洪強調知一、思一、守一、抱一，而守一的對象，葛洪分為守「真一」與守「玄一」兩者，並不牽涉「太一」。關於守真一，其目的主要在於守形卻惡，例如他說：「守形卻惡，則獨有真一」、「人能守一，一亦守人」、「思神守一，卻惡衛身」等等。而守形卻惡的結果，除了此身不為外物所害之外，尚有長生的效果：「真一存焉，三七守焉，百害卻焉，年命延矣。」至於守真一的方法，葛洪指出：「真一有姓字長短服色」，因此其法應該也是一種存神之術。至於守玄一，則較為特殊，其目的在於分形變化，而且有許多神異能力。<sup>43</sup> 去惡長生，與神異能力，本來就是存守之術的兩個重要面向，前引《神仙傳》中的神仙家在存神同時，亦會有此類的神異能力。不過守玄一的具體內涵，在《抱朴子內篇》中由於材料較少，在此無法做較深入的推論。或許正如葛洪所說，存神守一之術具有濃厚的密儀性，因此不願多做討論，因為此術乃「世世敵血口傳」，若「輕說妄傳，其神不行也」。

#### (四) 〈玄門大論三一訣〉之七部九結

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。隋朝時著名

43 例如〈地真〉云：「守玄一，並思其身，分為三人，三人已見，又轉益之，可至數十人，皆如己身，隱之顯之，皆自有口訣，此所謂分形之道。」

的道教教義彙編《玄門大義》，<sup>44</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、尤其是重玄學派思想的瞭解極有助益。在〈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：<sup>45</sup>

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、真人三一。始青、元白、玄黃。出《真人秘旨》；

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。閭、闕、闢。即治三元；

第九、自然三一。虛赤光、元黃光、空白光。

所謂「七部」，指的是這些說法分別出自道教的經典系統——三洞四輔之中，再加上真人與自然三一之說，共有九種說法，故名「九結」。所謂「皆有圖術」，指的應是這些三一論，都有圖與口訣互相配合。<sup>46</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

44 或稱《玄門大論》，唐代為避諱改稱《道門大論》。砂山稔認為此經即《隋書》〈經籍志〉、《舊唐書》〈經籍志〉中所著錄、由諸葛穎所撰之《洞玄靈寶玄門寶海》，見（日）砂山稔，《隋唐道教思想史研究》（東京：平河社，1990），頁193。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〉。

45 《雲笈七籤》，卷49〈秘要訣法·玄門大論三一訣并敘〉，頁1089-1096，本文所引〈玄門大論三一訣〉之文字皆出於此，不另註。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。

46 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。

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，<sup>47</sup> 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》，其書不存，但在三皇經中有一篇《三皇三一經》，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），與洞神三一之說相同，因此可以推論洞神三一亦是指頂、心、臍三宮。皇人三一出自的道經亦不存，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，而此三種光應是存神內視時所見的景象。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。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、太素與太初，同樣也對應於三丹田。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，而闕、闕、闕此三字則是《正一經》所指出的三元之神的名諱。<sup>48</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。何以會有此種情況？這應該與修煉者在存想時的預設有關係。若對三宮神仙的形象沒有特定預設，或是認為其核心是氣，存想時三宮就呈現為各種顏色的光，如始青、元白、玄黃，或是虛赤光、元黃光、空白光，<sup>49</sup> 甚至是不可捉摸的希、

47 王宗昱，《道教義樞研究》，頁205-216。

48 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，可能有關係。

49 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伽修煉技術中，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」，見以利

夷、微。若對神仙已事先擬定一固定形象，再以此進行存思，則在存想過程中所見者亦將是此種形象，如帝王（天帝、丹皇君、黃庭元王）、修道者（元先、子丹、元陽子）、老人（南極老人、中極道元、北極玄妙）或元嬰（赤子、真人、嬰兒）之類。至於這些預設的形象，也就是諸神的形象、服色、名諱等，是由何而來？關於諸神形象的來源，一個可能的原因，或是受到修煉者的宗教傳統之影響。以佛教為例，同樣是信仰佛陀或觀世音菩薩，但祂們的形象在印度與中土卻有明顯的差異，這是受到不同文化傳統的影響。而即使在同一文化傳統中，因其教派屬性不同，也會有不同的神仙信仰傳統。例如同為上清派的陶弘景，其〈真靈位業圖〉中的諸神皆是帝王的形象，正與洞真三一之說一致。但是其他道派的神仙形象卻不盡然如此，因此可能會有超絕塵俗的修道者、象徵長生的老人、象徵原初的嬰兒等種種神仙象徵系統。另一個可能的解釋，就是所謂的天啓經驗，歷代道教的天師多宣稱其有天啓經驗，如寇謙之等。<sup>50</sup> 若真的有天啓經驗，則在此經驗中所見的神仙形象服色，就會為體驗者所敘述描繪下來，而為該教所信奉。最後還有一個解釋，就是認為這種形象的產生，源於意識往潛意識下潛時，所體驗到的豐富意象，由各種原型再投射而產生各種神仙的意象。而這種投射，又會與前述的文化傳統或宗教傳統相結合，而變形為種種不同的神仙形象。

#### 四、重玄學派的興起與道教三一論的轉折

由前一節可知，早期各道派都肯定三一之術，而所謂的「三」指的是上中下三宮。但道教還有一個傳統，是將三理解為精氣神，這種說法最早見於《太平經》（令人壽治平法），但呼應者寡，一直要到南朝的重玄學家，才重新使用精氣神來解釋三一，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：

---

亞德著，武錫申譯，《不死與自由——瑜伽實踐的西方闡釋》（北京：中國致公出版社，2001），第5章〈佛教中的瑜伽技術〉，引文見頁219。

50 寇謙之言：「忽遇大神，乘雲駕龍，導從百靈，仙人玉女，左右侍，集止山頂，稱太上老君。謂謙之曰：……。」《魏書》，卷114〈釋老志〉，頁3050-3051。

『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。」<sup>51</sup> 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，匯三歸一即可成為聖體，這種說法一直延續到唐代的重玄學派道士。

傳統的三一論認為，道分化為氣再聚形成肉身，而神明以精氣的型態居住於三宮之中，若能存守三宮之神，便可將凡俗的身體轉化為神聖的身體。此種三一論所說的三，指的是具體的身體部位，但是在重玄家處卻可以發現，精氣神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，義有非羶也。」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，而這種本體又可以與神聖身體產生聯繫，而不同於（令人壽治平法）或後來內丹派的精氣神之說。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）南朝重玄家的三一論

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、徐素與臧衿等四家的三一論。<sup>52</sup> 據砂山稔的研究，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。<sup>53</sup> 由於以上諸位道士的三一論，目前僅存於〈玄門大論三一訣〉一文中，故本節即以〈玄門大論〉之文字為基礎，逐一分析其說法。

孟景翼的論點，〈玄門大論〉云：「一者大孟法師解云：『三一之法，以妙為有體，有而未形，故謂為妙，在理以動，故言為一。』」引經言：『道

51 法琳，〈辯正論〉，《大正新修大藏經》第52冊，頁536。

52 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。臧衿，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，但徐道邈為臧衿再傳的弟子，年代已在隋唐之際，不大可能與臧衿並列，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，〈乞啟重玄之關——論重玄學派研究的爭議焦點〉，《清華學報》34:2(2004): 383-424。

53 砂山稔，《隋唐道教思想史研究》第2部，第1章〈道教重玄學派表微〉。

生一。』又云：『布氣生長，裁成靡素，兼三爲用，即一爲本。』亦即孟景翼主張，本體以精氣神三者爲發用，合三爲一即是本體。此本體既爲「妙有」，又言「有而未形」、「布氣生長」云云，則應是類似於一種元氣的概念。特殊之處在於其用「理」來講此妙有會活動的原因，至於此妙有與理的關係，未能找到太多的線索。

孟景翼的三一之說，是將傳統的元氣論改換爲體用架構。但以妙有爲本體，只能從生成論的角度言本跡，卻無法由體證的角度講體用，正如〈玄門大論〉對其說的批評：「今不同此。果法若起，故非未形之妙。」當修行者透過工夫體證本體後，此時的本體應兼融真空與妙有，而不會只是未形之妙有。而若將工夫的因素加入體用論架構中，則對於本體的理解，就會轉向佛教式的說法，亦即透過特定的修養工夫而獲得智慧，以此智慧遂能洞觀事物的本質，及其形上之理，故會以此妙理與智慧爲本體，此即徐素的說法。〈玄門大論〉云：「三者徐素法師云：是妙極之理，大智慧源，圓神不測，布氣生長，裁成靡素，兼三爲義，即一爲體。」「兼三爲義」云云，與孟景翼的說法相同，在講體用相即的架構。而所謂「妙極之理，大智慧源」，則是在說明本體的內涵。透過特定的工夫以體證大智慧源，以此大智遂能洞觀妙極之理。但極理與大智，何者才是本體？從引文中較難瞭解徐素的完整說法。事實上，〈玄門大論〉也注意到這個問題而評論到：「此解雖勝，語猶混通，未的示體。如極理之與大智，此即是境智之名；慧源之與裁成，即是本跡之目，故未盡爲定也。」〈玄門大論〉認爲，徐素的說法沒有將本體明確的表示出來，甚至是將本跡體用的架構，與境智能所的工夫論混合在一起，故其說也未能成爲定論。

## （二）總體三一與別體三一

以上孟景翼與徐素的三一論，講的是三一體用或極理大智的道體論，似乎沒有討論到工夫、亦即道術的問題？其實〈玄門大論〉所引宋文明的三一論，即呈現了重玄學派的三一工夫之說：「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。」宋文明的說法有總體、別體之分，別體中還有三說，合之共有四種三一之說。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。「神三」為上中下，此即前一節所引七部九結的三一說，亦即指通過存守三宮之神，以返本歸道的修養方法。這是傳統神仙道教的修養方式，宋文明雖然將此種三一說納入別體三一之中，但在〈玄門大論〉卻被放棄：「三一各三，合成九義：精有三，正、實、權也；神有三，空、洞、無也；氣有三，始、元、玄也。」宋文明的別體三一，在〈玄門大論〉中被稱成「九義」，其中精三與氣三大體是一致的，只有神三被整個改換。新的神三，〈玄門大論〉釋之曰：「神三者，無是豁然之名；洞是通同之目；空是虛容之理也。」此可以理解為對道體的形容，但若從工夫的角度進行解釋，則是以空觀觀事物之理。亦即〈玄門大論〉用佛教的工夫，取代原本存思意涵濃厚的神三之說。

接著看「氣三」。所謂「氣有三別，謂玄、元、始」，此說可以講道體，也可以講道術。而就道體而言，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。」<sup>54</sup>後來道教「一炁化三清」的三一構圖，即脫胎於此。但可以注意到，〈玄門大論〉在解釋氣三時說：「氣三者，《正一經》云：『太無變化，三氣明焉。黃氣為玄，白氣為元；青氣為始也。』」這裡提到玄元始三氣相應於三光，而前引七部九結諸說中，「自然三一」與「皇人三一」二說即是以三光為存守對象。在存思時會見到「三光」，這種說法在修養文獻中十分常見，〈老子銘〉、《太平經》等已多有此說。亦即三光是修行者在修煉過程中實際會見到的景象，此時的氣三，就可以從工夫的角度進行解釋。也就是說，若從道化生為玄元始三氣再化生萬物的角度來看，氣三是在講生成論；但若從「肉身成道」，亦即修煉者在定境中存思青白黃三光以體證本體的角度來看，則氣三是在講工夫問題。以神三是講三宮存思為對照，氣三講對三光的存思，是頗為合理的。

54 《靈寶洞玄自然九天生神章經》，《中華道藏》第3冊，頁79。

接著看「精三」。精三為道實權，熟悉佛教之中道觀者應不難理解，三者分別相應於中道觀、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。亦即精三指的是，在定境中發起觀想，以三智照見事物的本然之理。前面神三與氣三都是道教本有的修養形式，只有精三是受佛教影響後新出的工夫，故為重玄家所特別重視，而在別體三一中特別凸顯，例如〈玄門大論〉言：「因為觀境，則開眾妙之門；果用成德，乃極重玄之道。」重玄學派的目標是要以修養開眾妙之門，趨重玄之境，而具體的工夫是以智「觀境」，這講的顯然是精三而非神氣二者。甚至在討論完南朝四家的三一說後，〈玄門大論〉總結到：「三一既圓，故同以精智為體，三義並圓，而取精者，名殊勝也。」亦即在精氣神三者中，精三的地位特別突出，這是因為其所涉及的工夫是重玄家較為肯定的緣故。

重玄學派採用類似中道觀的工夫，這點在《道教義樞》〈二觀義〉中也可以見到。在多數重玄學派的文獻中，都可以頻繁見到「雙遣不滯」、「四句二非」之類的語言，亦即重玄家對於中道觀的運用十分熟悉，這是學者多認為重玄學派深受佛教般若學與三論學影響的原因。<sup>55</sup>若此，則重玄學派與佛教的差異何在？

不宜忽略，即使道實權在別體三一中的重要性較高，但仍只是別體之一，與神三、氣三的位階是一致的。亦即別體三一講的都是修養的方法，而其目的也只是在於證成總體三一這個道體而已。精三之所以在別體三一中被凸顯，是因為此一工夫相較於神三、氣三的存思之法，更為方便法門，故為重玄家所重視。則重玄學派工夫與佛教三論的差異，就會轉向果位的問題，也就是佛教三論通過三觀所體證者，與重玄學派通過道實權等工夫所體證者，內涵是否一致？

中觀一派通過空假中三觀的工夫，不斷雙遣二邊，直趨中道，其果境不會是一個可以被描述、甚至具有創生能力的本體，而重玄家所體證到的顯然與此不同。本節一開始引〈玄門大論〉對精氣神的解釋，這只是在分別描述

---

55 參考腳希泰，《中國道教史》（成都：四川人民出版社，1992），第2卷第5章；王志忠〈成玄英的重玄之道與佛教中道觀〉，《宗教學研究》1/2(1989): 47-52；中西久味，〈成玄英と三論教學についての一試論〉，《中國思想史研究》17(1994): 1-28；黃國清，〈成玄英《莊子注疏》的中道觀〉，《鵝湖月刊》314(2001): 36-44。

道體的各種屬性，而用以解釋精氣神的希夷微亦然，甚至還有重玄家再加入虛空無，而成「九一」之說。而不管言三一還是九一，其目的都只是在描述那個不可捉摸、不可形象、但又確實存在的道體。亦即總體三一的重點在於「一」而不在「三」，若要言六（希夷微）言九（虛空無）亦可。但是此一可用精氣神來描述的道體，其內涵究竟為何？

### （三）精氣神與法身聖體

先看臧衿的三一論。〈玄門大論〉言：「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。」所謂「非質非空」，指的是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，熟悉冥契主義（Mysticism）之論述者，應該不會陌生。<sup>56</sup>至於「絕乎言相」，則是指冥契經驗的不可言說性，這也是冥契主義者常見的說法。臧衿用這些悖論所要描述者，即是妙一之本體。亦即臧衿所說的本體，是在冥契經驗中所體證到的。由於冥契經驗的若干特性，如在其中會有一種客觀真實之感，但此種感覺又具有不可言說性，<sup>57</sup>故發而為言，即成種種悖論。對於此種經驗，重玄家以希夷微釋之，此一說法語出《老子》。<sup>58</sup>這種視之不見、聽之不聞、搏之不得，但又確實存在的「一」，即是重玄家通過工夫所體證到的妙一之本。

冥契經驗是一種體證到大本的經驗，此種經驗具有頃現性，在經驗過後仍不免要回到現象世界之中。但修行者因為體驗到此種較往常的認知更為真實的經驗，所以對於世界之本質的理解，會與以往迥然不同。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，但也可以互相融攝，而個體經由工夫的修養，便可以與本體同一。之所以會呈現這種架構，在於作為本體的「一」與作為發用的「三」之間，具有一種「非一非異」的關係。重玄家所說的「道」具有二義：首先是去除了氣化與世界的內容，

56 史泰司（W. T. Stance）著，楊儒賓譯，《冥契主義與哲學》（臺北：正中書局，1998），頁209-210。

57 同上註，頁160-161。

58 《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。」見魏·王弼，《老子註》（臺北：藝文印書館，1975），頁25-26。

而專指創生之根源，以及最終之原因，這是道的本源，此一分解的本體即是「妙一」，或說「體」；但重玄家又主張凡存在即是道，皆是道的種種殊殊，因此整個現象世界的全體、整個氣化的過程與範圍亦是道，此一總合的道即是「三」，或說「發用」。二者互相涵攝，但又含意不同，此即所謂「非一非異」。<sup>59</sup> 這種認為道與物、本體與世界之間，存在著一種「非一非異」、「即體即用」關係的思考架構，並非罕見，熊十力稱此一架構為「體用論」，<sup>60</sup> 而在西方往往稱之為「泛神論」(Pantheism)。這種架構常與冥契經驗的描述伴隨而生，或可說是有冥契經驗者往往會提出類似的架構，所差異者在於冥契經驗者的論述集中在對此種經驗的描述，而體用論哲學家則試圖建立起一種哲學架構，以安置此經驗。

臧衿有關冥契經驗的描述，即是前引「絕乎言相」等語。至於其對體用關係的說法，《道教義樞》〈道德義〉云：「玄靖法師以智慧為道體，神通為道用。又云：『道德一體而具二義，一而不一，二而不二。不可說其有體有用，無體無用。』」<sup>61</sup> 對臧衿而言，道德即是本體，但又不得不將其區分為道與德，道為體，德為發用。就現象的解釋而言，「道」與「德」為二；從體證的角度而論，「道德」本為一。所以臧衿就必須採用「一而不一，二而不二」的悖論式語言，此即前述體用「非一非異」的架構。<sup>62</sup>

59 「非一非異」一詞，亦見於《大乘起信論》：「心生滅者，依如來藏故有生滅心，所謂不生不滅與生滅合和，非一非異，名為阿黎耶識。」(《大正藏》第 32 冊，頁 576 中) 所謂「心真如門」與「心生滅門」，或「不生不滅」與「生滅」，都是要說明本體與現象間具有一種「一」「多」並呈的關係，此種關係，《大乘起信論》稱之為「合和」或「非一非異」。這種悖論式語言相當適合描述「體用論」中體用相即之關係，因此也被重玄家所頻繁使用。

60 熊十力所說的「體用論」，指的是一種體用相即、非一非異的架構，例如他說：「宇宙實體，簡稱體。實體變動，遂成宇宙萬象，是為實體之功用，簡稱用。……倘真知體用不二，則道即是萬物之自身，何至有太一、真宰，在萬物之上乎？明乎體用不二，則一粒沙子的自身，便是大道昭著。沙子乃至大無外，而況人乎？」見熊十力，《體用論》(臺北：臺灣學生書局，1976)，頁 1-3。

61 《道教義樞》〈道德義〉，引自王宗昱，《道教義樞研究》所附之《道教義樞校勘》，頁 290。

62 對於重玄家言非一非異的原因，〈玄門大論三一訣〉的解釋最為細膩：「……然三義雖異，不可定分，亦一體雖同，不容定混。混亦不混，故義別成三，分不定分，故體混為一。混三為一，三則不三；分一為三，一則不一。不三而三，不一而一，斯則三是不三之三，一是不一之一。不三之三，非直非三，亦非非三；不一之一，非止非一，亦非非一，此合重玄之致也。」

值得注意的是，何以重玄家皆言三一？若道體不可捉摸，可以用希夷微三者來描述，也可以用四、五等各種數字來講，何以一定要堅持三一之說？當然三一可以比附於傳統道教既有的修養傳統，但又不僅只於此，這仍牽涉到體用的問題。道體是在修行者的冥契經驗中所體證到的，所體證的是不可言說的希夷微，此時可以說是體。而當修行者利用此一經驗去觀照萬物，或去理解本體與世界之關係時，即是所謂「虛妙智照之功，無方絕累之用，方所形相之法」，而所謂的功、用與法，講的都是道體的發用。道體是希夷微而不可言說，修行者對其無法有充足的知識；但道體一旦發用，就會彰顯出各種屬性，而修行者就可以透過這些屬性去認識此一道體，而這些屬性被重玄家歸納為三種。此三種發用與道體之間，正呈現著「一三三一，不一不異」的關係，故重玄家皆言三一。

現在的問題是，何以重玄家要用精氣神來講這些發用？這牽涉到重玄家的法身聖體之說，先引幾段臧衿的說法為例：「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。」<sup>63</sup> 身體的轉化始終是道教徒最關心的問題之一，重玄家亦然，這也是重玄學派與佛教最主要的差異之處。中國傳統的身體觀認為，生命是由精氣神三者共構而成，三者缺一，則生命不存，〈令人壽治平法〉所講的精氣神三一，即是如此，但這指的是凡俗的身體。而修行者透過特定工夫的修煉，可以將其身體轉化成一個更理想的身體，即「法身聖體」。體證道體後，修行者的身體即是法身聖體，但此聖體仍是由精氣神三者共構而成，只是內涵已經與原來不同，而具有智照、絕累、形相諸法。亦即在體證時，因為個體的身體與道體同一，故道體所具有的三種屬性，也會體現在修行者的身體上，此即所謂「總此三法，為一聖人」。至於「真而應，應而真」云云，這是「順則生人，逆則成道」的架構。由一而三，即道氣化生為始元

63 蒙文通，《輯校成玄英「道德經義疏」》，收入氏著，《道書輯校十種》（成都：巴蜀書社，2001），頁545、402-403。

玄三氣，此時便有本跡體用的關係。由三而一，也就是「肉身」藉由修煉可以成「道」，或說證成法身聖體，此時就有工夫的問題。

最後還有一個問題，臧衿言「智慧為道體」，〈玄門大論〉也稱其說為「以圓智為體」，而在所述四家中最為稱許。但以智慧為體，似乎又偏向於佛教的說法，而與前述妙一之本或法身聖體之說有所扞隔？亦即強調圓智，似乎是在講精氣神三一中的精三，是言三而非一？其實可以注意到，重玄家在講到精三時，用的都是「照」字，如：「精者，虛妙智照之功」、「精言夷者，以知萬境，均為一照也。」這與臧衿說的智慧、〈玄門大論〉說的圓智、乃至於徐素說的大智慧源都不相同。圓智諸說，是在描述道體；而智照諸說，是在講此一道體的發用，以及工夫的問題。亦即當修行者利用道實權三智以觀照萬境，不斷雙遣二邊，最後境智雙絕，遂入於道體，此時便可以體證到道體為大智慧源。而當此道體發用時，則可顯智照之功，無物不照，無物不真，此即所謂重玄之境，眾妙之門。

歸結而言，臧衿的道體論有三種說法：一是講非質非空的妙一之本，一是講混三為一的法身聖體，一是講智慧為道體。當要說明本體與世界的關係時，會有體用不二、由本降跡之論，此時的道體是妙一之本，但不可只言妙有。當要說明工夫的問題時，會講以智觀境、乃至境智雙絕等說，此時會說智慧為道體。當要說明體證後的身體時，會說以精氣神為三一、或總此三法為一聖體諸說，此時的道體即是法身聖體。若以此標準而論，〈玄門大論〉所列四家中，孟景翼只講了體用本跡，而未顯工夫問題，徐素則兼及大智慧源與體用本跡之說，唯有臧衿是同時講妙一、智慧與法身聖體，最為圓融，故為〈大論〉所肯定。至於宋文明所說，是「判三一之殊，非定三一之體」，別體三一講的是工夫，總體三一也只講了精氣神，言三而非一，故未能呈現對道體的說明。

#### （四）大小乘與修性修命

重玄學派之所以有濃厚的佛教色彩，乃因為該派欲在理論層面上與佛教爭勝，因此吸收了許多佛教的觀念與語彙，其中也包括工夫。若仍將修煉核心侷限在存思技法上，便無法與佛教工夫相抗衡，因此重玄學派著重於道教心性修養領域的開發，這對道教思想的開展是十分重要之事。但此一新開發

的領域，要如何與傳統道教思想結合？在此重玄家也仿效佛教的判教方式，對道教不同派別的工夫進行分判。如初唐劉進喜所造的《太玄真一本際妙經》，便將不同根性的人與不同次第的教法相配合，小乘指的是長生、養身之學，這是舊有神仙道教的核心；至於大乘則是以悟道性求解脫為主，也就是指重玄學派的思想。<sup>64</sup>而重玄學派的道經對於各種三一論，也一一進行分判，例如：「《洞神經》〈釋守三一〉云：知守虛無空者為大乘也，守神煉形為中乘；守氣含和為小乘也。」「《昇玄經》太上告道陵云：汝昔所行，名為真一道者，是則陰陽之妙道，服禦之至術耳，非吾所問真一，此昔教也。…汝以堪受吾至真平等要訣無上妙經，乃至第四辯不一之一，此之教也。」「今三一者，神、氣、精；希、微、夷；虛、無、空。所以知此為三一者，以其明義圓極故也。昔正一、三一等，是以其明義淺迹故也。」以上文字皆出自〈玄門大論三一訣〉。《洞神經》用三乘觀來分判三一，傳統三一的存神守一之術被列為中乘，至於重玄學派以智觀境的工夫，則列於大乘。《昇玄經》則用今昔為喻，傳統存守之術所守的「真一」，是昔教；而參悟即體即用、不一不異的「一」，才是今教。至於〈玄門大論〉則用圓教觀點進行分判，傳統的三一論尚未圓融，重玄學派合精氣神為一的三一論才是圓教。如果用內丹派中流行的修性修命觀念來理解，則傳統三一論主張的存神守一之術是以修命為主，而重玄學派道士基本上都以修性為主要工夫。這種轉變帶來了什麼影響？

## 五、結論：兩種三一論的異同及其影響

本文在首節時，曾引胡其德的論文，說明歷史上的三一論有相當豐富的內涵。胡文提出的九種分類如果再做歸納，大概有三個主要的類別：一是作為宗教祭祀對象的三一，如〈封禪書〉的三一、與三皇相關的三一等；二

64 《本際經》云：「若人……但樂長生，已自過度，求世俗行，改練尸形，為說小乘導引丹藥，見得延年地仙之道。……若諸上士，志度一切，忘己外身，濟他利物，但求道場，成無上道。為說三洞大乘法門，使得修習，悟真實性，生無漏品，白日仙度，登上清道，進業圓滿，超昇大羅，證太一果，紹法王位。」收入（日）鎌田茂雄輯，《道藏內佛教思想集成》（東京：東京大學東洋文化研究所，1986），頁347。

是做為身體某個竅穴、與存思法相關的三一之說，如胡文中的第 3、4 類；三是某種概念性的三一之說，如以精氣神、虛空無或天地人等為三一。此三大類的三一論，彼此間是否能有更密切的聯繫？若依各種三一論的時代考察，則可以發現其中有某種演變的脈絡。戰國秦漢以來的三一之說，是從太一信仰所衍生，而成為一種宗教上的祭祀對象。此種三一信仰進入道教後，與原有長遠傳統的存思技法相結合，即成為存守的主要對象。只是存思的部位，隨著三丹田身體觀的成熟，而由原來《大有妙經》的頭部九宮存思，轉變為六朝時廣為各道派接受的上中下三宮之存思。隨著佛教心性修養體系的引入，部分道教徒認為修煉方式不應侷限於修命一途，因此改以精氣神或虛空無等說法改造原有的三一之說，使重玄學派的三一論轉變為修性的工夫論型態。但無論如何，中國古代的三一之說，由原來較單純的信仰對象，展開出較豐富的修養、哲學意蘊，道教徒的努力居功厥偉。而從存思技法的角度進行考察，更可以清楚瞭解道教中三一之說的演變脈絡。

除了三一論的演變脈絡，本文大致還呈現了古代存思技法在歷史上的發展，及其在理論上的開展：如存思對象由諸子的「精神」轉化為道教的神仙；存思部位由五臟或頭部九宮轉化為三宮再轉化為心神；存思方法則由修命轉化為修性等等。會有種種的差異，與諸家在工夫論的演變有關。「工夫」是某種單純的修煉方式，如道教所特有的嚙津扣齒，或是三教共通的靜坐等；而「工夫論」則是對此種工夫的意義進行某種詮釋。如靜坐工夫，道教可能將其解釋為「拘神制魄」，<sup>65</sup> 這種解釋的神秘色彩就十分濃厚；而儒家如程頤則說：「只閉目靜坐為可以養心。『坐如尸，立如齊』，只是要養其志。」<sup>66</sup> 這就十分具有道德的意涵。相同的工夫，在修煉過程中會產生類似的經驗，但不同解釋體系（工夫論）對此一經驗的處理態度不同，也會產生不同的結果。以三一論為例，在進行存思時，由於意識靜斂，此時潛意識中的原型會浮顯，從而產生各種意象，神仙道教可能即以此作為存守對象，但對重玄學派來說，這些意象並非存守的對象，反而要用智慧來消除，而存守的對象改

65 同註 61，頁 334。

66 宋·程頤、程頤，《二程集》（北京：中華書局，1984），頁 50。

以非形象化的希夷微為主，而這也產生了不同的宗教理解與實踐。本文最後再進一步比較神仙道教與重玄學派的三一論的相關問題。

### （一）兩種三一論的關係

由本文第二節到第四節的討論，可以看到自漢末至六朝時，道教三一論的幾種主要類型，如精氣神、天地人、始元玄、上中下……等等。但其中較為核心的論述脈絡，一是傳統的、以三宮為存守對象的三一論；一是興起於南朝、以心性修養為主的重玄學派三一論。這兩派其實並非沒有共同點：首先，他們都建立在相同的身體觀之上，即以精氣神三寶與上中下三宮為主的身體觀；第二，他們都肯定藉由特定的修煉工夫，可以將凡俗身體轉化為神聖身體；第三，神仙道教的目標雖然是長生，重玄學派的目標是得道，但重玄家認為得道同時也可以長生，同樣的，神仙家也肯定對道的追求。但二者的差異之處，除了前述修煉途徑的差異外，其所獲致的結果似乎也有所不同：神仙家在論及是否得道時，會用許多種特殊的神異能力作為應驗；而重玄家談到得道時，則會強調一種萬物為一的悟道經驗，也就是冥契經驗。

以上兩種三一論之所以會在工夫途徑與獲致結果上有如此不同的面貌，是因為在重玄家的三一論中，核心在於對「一」的追求，此一「萬物為一」的一。至於所謂的「三」，不論是神三、氣三或精三，都是為證成此「一」而設。但在神仙道教的三一論中，其實看到更多的是對「三」、也就是體內神的存守，所謂由三歸一經常只是空語，甚至在守一工夫中，所守之「一」往往也是神仙的形象（太一或真一），而非冥契主義者所宣稱的那種「窈窈冥冥」或「虛室生白」的一。不過在〈玄門大論三一訣〉所引的七部九結之中，皇人三一與自然三一，其存想的對象並不是神仙的形象，而是以「光」為存想對象，由存想此三光，就很容易進入冥契者的萬物為一經驗。甚至在太玄三一中，其存想的對象連光也不是，而是不可名狀形象的夷、希、微，如此就更容易進入冥契經驗了。也就是說除太玄部外，其餘三洞三輔的三一之說因為其神仙信仰的關係，因此在存守三宮時也集中在對體內神的觀想，因此存想的核心在三而非一。至於如《皇人三一經》與《虛無自然本起經》的三一之說，由於觀想的對象是光，或許較容易進入冥契，因此其修煉核心在於由三歸一。至於太玄部的三一論，由於其存守的是無法形象名狀者，因此其存

思核心是一而非三，而這正與重玄家的論點一致。而這種體內神形象的肯認與否，應該就是重玄學派與神仙道教的差異所在。神仙家由於其濃厚的神仙信仰，在觀想存守體內神同時，因潛意識中豐富的意象與原型，因此肇生許多特殊的感知與能力。而重玄家由於工夫焦點，則集在對心源、心神的存守，以此雙遣二邊，直驅中道，因此易產生萬物合一的經驗，但較不強調特殊的神仙能力。

## （二）三一論的影響

不管是神仙道教的三一論，或是重玄學派的三一論，在中晚唐的道教修煉體系中，逐漸失去其核心地位，不過其影響仍不可忽視。作為唐末以降道教修煉體系中最重要的內丹術，其與存思之術之間，存在著某種類似性。以修煉部位而言，三一與內丹二者同樣都主張以三宮為修煉對象。而且內丹派也重視存思的工夫，只是其所存思的對象，不是體內神而是內丹，正如同重玄家存思的對象不是體內神而是希夷微一樣。存守對象的設定，對於修煉的結果具有決定性的影響，存想體內神則能見此神仙，存想希夷微則能進入重玄的冥契境界，而存想丹藥則能練成內丹。不過其最終的結果，大體上說來應是相去不遠的。重玄學派的最終目標固然是進入冥契境界，內丹派的「還虛」，其實與冥契經驗也有類似之處，而存守三宮者，若其存守的對象是光，或者是能將三宮之神匯集為一，其結果應該也是冥契經驗的一種。

其次，內丹派由宋代以修命為核心的南宗，到金元之際則又產生以修性為主的北宗，這種轉換脈絡其實在六朝三一論的發展過程中就已經出現過，而且修性工夫在道教中也是由重玄學派所首先引入，正如之後全真教所行之事一樣。其實類似的脈絡在此前也曾出現過，就是在本文第二節時所討論的，秦漢時存神守一等神仙之術大為流行，而五斗米道的《想爾注》則對此大加針砭一樣。只是當時佛教的影響力有限，所以天師只能用「奉道戒」等方式規勸教徒，而無法像重玄學派或全真教一樣，引入修性工夫來對治道教徒對修命的想望。

最後，除了對道教修煉的影響外，存守之術與理學家工夫論的建立可能也有密切的關係。理學的開山祖周敦頤，學者已多言其與內丹派的淵源，但其《通書》中所強調的「聖可學……一為要。一者，無欲

也」，<sup>67</sup>主張「守一」與「無欲」，而「無欲」又與他在〈太極圖說〉中所說的「主靜，立人極」<sup>68</sup>之說有關，周敦頤自注云：「無欲故靜」。而不管是「主靜」或是「無欲」，正好都是道教徒所認為的修煉「守一」之術的核心。另外程頤也十分強調「主一」，並認為這是其「主敬」工夫論的核心，例如他說：「所謂敬者，主一之謂敬。所謂一者，無適之謂一」，<sup>69</sup>「涵養吾一」，而且程頤還表示：「主一無適，敬以直內，便有浩然之氣」。<sup>70</sup>「一」何以能夠涵養？如何涵養？何以在行主一工夫同時，身體會產生浩然之氣？這似乎與某種特定的修煉方式有關，而對這些文字的重新思考，將有助於學者重新理解理學家工夫論的來源與內涵。

## 引用書目

### 一、傳統文獻

- 戰國·莊周著，清·郭慶藩輯，《莊子集釋》，北京：中華書局，1997。  
《管子》，臺北：臺灣中華書局，1978。  
《淮南子》，臺北：臺灣中華書局，1974。  
漢·司馬遷，《史記》，北京：中華書局，1982。  
漢·劉向，《列仙傳》，上海：上海古籍出版社，1995。  
漢·不詳作者，《老子中經》，《中華道藏》第29冊，北京：華夏出版社，2004。  
漢·鄭玄注，《易緯乾鑿度》，臺北：藝文印書館，1966，據武英殿聚珍版叢書影印百部叢書集成本。  
漢·張魯著，饒宗頤校證，《老子想爾注校證》，上海：上海古籍出版社，1991。  
漢-魏·不詳作者，《洞真太上素靈洞元大有妙經》，《中華道藏》第1冊，北京：華夏出版社，2004。  
魏·王弼，《老子註》，臺北：藝文印書館，1975。  
漢-晉·不詳作者，王明輯校，《太平經合校》，北京：中華書局，1997。

67 宋·周敦頤，《通書》，收入《周敦頤集》（北京：中華書局，1990），頁29。

68 〈太極圖說〉，收入《周敦頤集》，頁6。

69 明·黃宗羲、全祖望，《宋元學案》（杭州：浙江古籍出版社，1985），頁716。

70 此二語引自《二程集》，頁143。有關程頤的工夫論及其與道教的關係，可參考林永勝，〈養氣、居敬與窮理——程頤論變化氣質〉，《清華中文學林》1(2005): 49-76。

- 魏·晉·不詳作者，《太上洞玄靈寶五符序》，《中華道藏》第4冊，北京：華夏出版社，2004。
- 晉·葛洪，《神仙傳》，上海：上海古籍出版社，1995。
- 晉·葛洪著，王明校釋，《抱朴子內篇校釋》，北京：中華書局，1988。
- 晉·不詳作者，《大道家令戒》，《正統道藏》第30冊，臺北：新文豐出版公司，1985。
- 晉·不詳作者，《上清太上黃素四四方經》，《中華道藏》第1冊，北京：華夏出版社，2004。
- 晉·不詳作者，《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》，《中華道藏》第1冊，北京：華夏出版社，2004。
- 晉·不詳作者，《靈寶洞玄自然九天生神章經》，《中華道藏》第3冊，北京：華夏出版社，2004。
- 陳·眞諦譯，《大乘起信論》，《大正新修大藏經》第32冊，臺北：新文豐出版公司，1985。
- 北齊·魏收，《魏書》，臺北：鼎文書局，1980。
- 唐·法琳，《辯正論》，《大正新修大藏經》第52冊，臺北：新文豐出版公司，1985。
- 唐·劉進喜、李仲卿合著，《太玄真一本際經》，鎌田茂雄輯，《道藏內佛教思想集成》，東京：東京大學東洋文化研究所，1986。
- 唐·成玄英著，蒙文通輯，《輯校成玄英「道德經義疏」》，《道書輯校十種》，成都：巴蜀書社，2001。
- 唐·梁丘子，《黃庭內景玉經注》，《中華道藏》第23冊，北京：華夏出版社，2004。
- 唐·孟安排著，王宗昱校勘，《道教義樞校勘》，收錄於王宗昱著，《道教義樞研究》，上海：上海文化出版社，2001。
- 宋·張君房輯，《雲笈七籤》，北京：中華書局，2003。
- 宋·周敦頤，《周敦頤集》，北京：中華書局，1990。
- 宋·程灝、程頤，《二程集》，北京：中華書局，1984。
- 明·黃宗羲、全祖望，《宋元學案》，杭州：浙江古籍出版社，1985。
- 清·嚴可均輯，《全上古三代秦漢三國六朝文》，臺北：宏業書局，1975。
- 李德範輯，《敦煌道藏》，北京：全國圖書館文獻縮微複製中心，1999。

## 二、近人論著

- (日) 山田利明 1989 〈洞房神存思考〉，《東方宗教》74: 20-38。
- (日) 山田利明 1999 《六朝道教儀禮の研究》，東京：東方書店。
- (日) 中西久味 1994 〈成玄英と三論教學についての一試論〉，《中國思想史研究》17: 1-28。
- 王志忠 1989 〈成玄英的重玄之道與佛教中道觀〉，《宗教學研究》1/2: 50-55。
- 王宗昱 2001 《道教義樞研究》，上海：上海文化出版社。
- 王洪圖 1995 《黃帝內經研究大成》，北京：北京出版社。
- (英) 史泰司 (W. T. Stance) 著，楊儒賓譯 1998 《冥契主義與哲學》，臺北：正中書局。
- (日) 石田秀實 1987 《氣・流動的身體》，東京：平河出版社。
- (德) 卡西爾 (Ernst Cassirer) 著，黃龍保、周振選譯 1992 《神話思惟》，北京：中國青年出版社。
- (日) 吉岡義豐 1983 〈道教の守一思想〉，收錄於吉岡義豐著，《道教と佛教》，東京：圖書刊行會，頁285-352。
- (英) 弗雷澤 (J. G. Frazer) 著，汪培基譯 1991 《金枝：巫術與宗教之研究》，臺北：九大文化公司。
- 余嘉錫 1980 《四庫提要辯證》第3冊，北京：中華書局。
- 李 零 1999 〈三一考〉，收錄於陳福濱編，《本世紀出土思想文獻與中國古典哲學研究論文集》上冊，臺北：輔仁大學出版社，頁63-78。
- 李建民 1997 〈中國古代「禁方」考論〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》68.1: 117-166。
- 林永勝 2004 〈乞啓重玄之關——論重玄派研究的爭議焦點〉，《清華學報》34.2: 383-424。
- 林永勝 2005 〈養氣、居敬與窮理——程頤論變化氣質〉，《清華中文學林》1: 49-76。
- 林富士 1993 〈試論《太平經》的疾病觀念〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》62.2: 225-263。
- 林富士 1998 〈試論《太平經》的主旨與性質〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》69.2: 205-244。
- 林富士 2002 〈試論六朝時期的道巫之別〉，收錄於周質平、Willard J. Peterson 編，《國史浮海開新錄》，臺北：聯經出版公司，頁323-324。
- (日) 垣內智之 1998 〈頭部九宮の存思と太一〉，《東方宗教》91: 22-40。

- (日) 垣内智之 2000 〈存思の技法——體內神の思想〉, 收入三浦國雄編, 《道教の生命觀と身體論》, 東京: 雄山閣, 頁120-136。
- 柳存仁 1997 〈說無上玄老〉, 收入氏著, 《和風堂新文集》, 臺北: 新文豐出版公司。
- (日) 砂山稔 1990 《隋唐道教思想史研究》, 東京: 平河出版社。
- (荷) 施舟人 (Kristofer M. Schipper) 1999 〈《老子中經》初探〉, 收錄於陳鼓應編 (1999), 《道家文化研究》第16輯, 北京: 三聯書店。
- 美國大英百科全書公司編譯 1988 《簡明大英百科全書》, 臺北: 中華書局。
- 胡其德 1993 〈太一與三一〉, 《東方宗教研究》3: 77-96。
- 卿希泰主編 1992 《中國道教史》第2卷, 成都: 四川人民出版社。
- 黃國清 2001 〈成玄英《莊子注疏》的中道觀〉, 《鵝湖月刊》314: 36-44。
- 楊儒賓 1987 「中國古代天人鬼神交通的四種類型及意義」, 臺北: 臺灣大學中文研究所博士論文。
- 熊十力 1976 《體用論》, 臺北: 臺灣學生書局。
- (日) 福井康順 1987 〈守一考〉, 收錄於福井康順著, 《福井康順著作集2: 道教思想研究》, 京都: 法藏館, 頁81-92。
- 蒙文通 1987 〈晚周僊道分三派考〉, 收於氏著, 《古學甄微》, 成都: 巴蜀書社, 頁335-342。
- 劉屹 2003 〈論〈老子銘〉中的老子與太一〉, 《漢學研究》21.1: 77-103。
- 蕭登福 2005 《六朝道教上清派研究》, 臺北: 文津出版社。
- 龐樸 2003 《一分爲三論》, 上海: 上海古籍出版社。
- 顧頡剛等編著 1982 《古史辨》第7冊 (上、中), 上海: 上海古籍出版社。
- Eliade, Mircea (以利亞德) 著, 武錫申譯 2001 《不死與自由——瑜伽實踐的西方闡釋》, 北京: 中國致公出版社。
- Kaltenmark, Max. 1979. "The Ideology of the *T'ai-P'ing Ching*." In H. Welch & A. Seidel, eds., *Facets of Taoism*. New Haven and London: Yale University Press, pp. 19-45.
- Kohn, Livia. 1989. *Taoist Meditation and Longevity Techniques*. Ann Arbor: University of Michigan Press.

## **The Rise and Transition of the Daoist Sanyi Lun (the Theory of Three Ones) during the Six Dynasties Period: As Reflected in Visualization Techniques**

Yung-sheng Lin\*

### Abstract

This article examines the historical developments of the Sanyi Lun 三一論, with emphasis on Daoist visualization techniques during the Six Dynasties. The process of how the Chong Xuan 重玄 School transformed traditional visualization, the objective of which was health and immortality, into the Gongfu Lun 工夫論, which emphasized personal cultivation, is also addressed.

The paper first points out that early visualization techniques were based a view of a fluid body and were integrated with the enigmatic “Preserving the One” principle. The location of visualization was also changed from the Gods of the Five Viscera system (which was influenced by early medical practices) to the Three Palaces system, which has the Three Cinnabar Fields as its core. This was later combined with the cultivation traditions of the Sanyi Lun during the Six Dynasties. The Chong Xuan School, which formed during the Southern Dynasty, had adopted the critical attitude that the Way of the Celestial Master had for visualization in earlier times. Under the stimulation and influence of Buddhism, the Chong Xuan School subsequently proposed another Sanyi Lun model that replaced the pursuit for immortality with the realization of the

---

\* Yung-sheng Lin is a Ph.D. student in the Department of Chinese Language and Literature at National Tsing Hua University in Hsinchu, Taiwan.

mystical experiences, allowing Sanyi Lun to transform from a technique of physical training into a type of Gongfu Lun that was focused on the cultivation of the mind.

**Keywords:** Six Dynasties, Daoism, the Chong Xuan School, the Theory of Three Ones, visualization, Preserving the One