

《東華漢學》第9期；157-197頁  
東華大學中國語文學系 2009年6月

## 洞天與內景： 西元二至四世紀江南道教的內向游觀

李豐楙\*

### 【摘要】

西元2-4世紀江南道教連續出世的重要道經，嘗試融合遊觀洞天與內觀洞房的神祕經驗。這種視覺性的內修法都在文字敘述外，特別仰賴密傳的圖像，才可安全登涉入洞或冥思體內。所以司馬承禎（647-735）在《洞天福地天地宮府圖》的序文中說：「臨目內思，馳心有詣；端形外詣，望景無差。」即表示用以內思的洞天之神，同樣也可轉用於內觀洞房之神。這些道經所附的神仙玄圖雖則已佚，但文字敘述都一致表明神尊之形的端莊、童子之色的美好。這一現象既傳承《老子》的嬰兒原型、也結合了東漢養生術的內視臟神，而將其作為清淨而美好的象徵，顯然也有意區別於安世高所譯介止觀法門的不淨觀。相較於佛教的數息觀、不淨觀的修行法，道教的內觀法來源，即建立於洞天福地與仙真治理說，並依據身國一致說的傳統，相信內觀身神就可以治理體內。所以

---

\* 中央研究院中國文哲所研究員

《神仙玄圖》或《真靈位業圖》的圖譜化，都反映內觀所建立的內在世界，象徵一個秩序化的新天新地。這種內向性超越可以區隔於塵濁的末世，轉而探求洞天之秘，希企獲致神秘的啟示，引領種民在人間建立宜於人居的福地。也就經由內向性超越的宗教修法，反映六朝人建立太平世的政治願望。故這一創教期的內修法，彰顯道教借由游觀展現其深具創造性的活力。

**關鍵詞：**洞天、內景、道教、內向游觀

自說初入乃小隧，須火而進，然猶自分別，朦冥道中，四方上下皆是青石，方五六丈許，略為齊等。時復有廣狹處，其腳所履，猶有水濕。或一二里間，隱居行，當出一千里，不復冥暗，自然光照，如白日大道，高燥揚塵，左右有陰陽溝，等三十裏里，輒有一石井，水味甘美，飲之自飽，不飢。或見人馬之跡，旁人他道，其隱居所行路、及左右壁，似白石，皆洞照有光，廣七八十丈，高暨二百許丈，轉近洞庭，不復見。上所極，仰視如天，而日光愈明，明如日盛中時；又不溫不涼，和氣沖然。聞芳香之氣鬱勃，終而不休。及道邊，有房室、亭傳，奇瑋雕鏤，不可目名。既至眾道口，周行廣狹，隱居回市，相去可四五十裏（里），四面有玉柱，揭題曰「九泉洞庭之墟」。其間植林樹盛行，綠葉紫榮，玄草白華，皆不知其名也。五色自生七寶，光耀晃晃，飛鳳翔其巔，龍麟戲其下。斯實天地之靈府，真人之盛館也。《五符經序》

這段洞天游觀的文字敘述，即為《五符經序》中所保存的一段洞天遊歷經驗，所表現的為一種神聖地理的道教知識，可惜未出現在二至四世紀任何一部文選的總集裡，主要的原因可能是蕭統等所形成的貴遊文學集團，對於這類遊觀洞天的經驗不感興趣。在這一段期間文人在文學敘述中所表現的自然觀，不同的文類已競相體現其自然寫作，六朝文學專家都視為文學史上審美經驗的飛躍期。<sup>1</sup>這一時期從辭賦文學衍變為五言詩禮，其體制從大篇鉅構轉變為精簡短什，在眾作紛出之際就陸續出現與山水相關的「名題」，一時並陳的盛況就如魏晉玄學名家之擅於製作「名理」。蕭統等一群貴遊文人在選文分類上，即予以概括並揭舉為

<sup>1</sup> 這種研究較早的開拓之作，可參小尾郊一，《中國文學に現われた自然と自然觀》（東京都：岩波書店，1962）。後有邵毅平中譯本，《中國文學中所表現的自然與自然觀》（上海：上海古籍出版社，1989）。

精簡的題名，以之彰顯人與自然間的遇合關係已被全幅展開。此乃緣於自然物的再發現，而被貴遊文人所關注的遊觀場所，從帝王園囿的博物館式展示到私家庭園的跨富式展覽，都被分類於「畋獵」、「紀行」之名下，或題為「游覽」、「行旅」之目，都可歸屬於空間移動的遊歷文學。文人都在中土輿圖上自由移動，追隨士大夫的文學傳統展開發現新感覺之旅，這樣的頻繁進出，鍛煉出文學家異於常人的感官經驗。在這一時期的美學觀隨著藝文而形成，貴遊文人的遊觀行動，就標誌這一集體的時代趣味，賞鑑所及則兼具人造物與大自然的雙重美感。這種發現自然的品味方式，乃從人倫品鑑（名理）到自然品味（名題）的類比轉用，經由視覺性的賞鑑體驗綜合為整體的感官知覺，由於移居於江南地區，山水、庭園激發了貴遊階層在游觀上的新審美趣味。貴遊文人即面對自然環境的特多變化，乃各自依據其不同的遊覽經驗，作為一個行旅者、遊覽者進行其遊觀紀行，這些都是可平安出入的私家人造庭園，或是另一種自然之游，若孫綽之遊天台山、江淹之登廬山，就發現其中存在諸多的仙蹤聖跡，乃「玄聖之所遊化，靈仙之窟宅」（〈遊天台山賦〉）；或是感覺「此山具鸞鶴，往來盡仙靈。」（〈從冠軍建平王登廬山香爐峰〉）這些仙言仙語在語言修辭上的事類巧妙，表現了詩人希企與仙靈交往的仙窟想像。相較於這類文人的審美經驗，《靈寶五符經序》則傳述包山隱居之遊，乃是登涉洞天的一種宗教性體驗，其探險行動即需借由登涉術的圖形與真文之助，道教修行者就在此中發現了另一個世界。神聖地理的發現之旅，其游觀歷程從洞外進入洞內，依據宗教性、咒術性的秘笈方可進入，並非尋常人的登覽或誤入者的仙鄉遊歷，而是希企洞天之游成為內向的游觀體驗。為了表現這樣的仙真窟宅經驗，道教中人創造一種格調相契的宗教文體，並以相應的語言修辭表明所發現的，乃是一種異於常人常世的登涉經驗。進一步又將從洞外到洞內的游觀轉向從體外到體內，所遊觀者即從外景到內景，成為一種內向性的內觀體驗，這一種神祕的內在宇宙觀，出現在這一創教階段，乃是道教內部綜

合了早期道家、方土的內修經驗，並因應了佛教輸入的內觀修行法，經由二到四世紀的道、佛交涉期，從而開發出一種從外景轉向「內景」的內向超越。這種游觀既有外傾類型所注視的外在空間，也有內傾類型的內向移動，道教的存想與佛教的觀想法相互激盪，名義到修法都互有同異，在此並不簡單的採用影響論，而是比較道教出現在這一期間的內修法，如何借由觀照洞天而展開遊觀身體內部的內在之旅。道教在內觀的修法上，既回應了文學游觀的空間敘述，也與佛經中譯的止觀法交流，這一段歷史所保存的宗教交流經驗，截至目前為止並不易尋獲明確的文獻證據，乃將重點置於道教內部所運用的道經文本，主要目的在展示其如何聯結雙重的遊觀體驗：宇宙的身體化與身體的宇宙化，在二至四世紀中、印兩種宗教的相互激盪下，激發道教中人自覺創造其密契經驗，從洞內到體內都有內在風景的再發現。

## 一、登覽與登涉：常與非常的遊觀活動

在山水詩史上「山水方滋」的時間，當時劉勰（467?-593A.D.）曾從詩體的衍變定位於玄言詩「莊老告退」之後，亦即約在謝靈運（385-433）成為創作山水詩的大家後，這一時期剛好道教修行者也發現了洞天之秘。謝客之喜登覽自是有現實政治上的游觀動機，在登山活動中採取人多勢眾的方式，這種大規範的舉動所「開拓」的，既是發現自然的審美經驗，也是江南莊園大量「開發」的事實。這樣形成的人與山水間的關係，就可對照當時盛行的貴遊之遊，文學集團習慣在莊園、名勝中風流雅集，所舉行的都是詩酒文會的休閒活動；<sup>2</sup>而謝靈運之旅卻

<sup>2</sup> 詳參拙撰，〈嚴肅與遊戲：六朝詩人的兩種精神面向〉，收入衣若芬、劉苑如主編，《世變與創化：漢唐、唐宋轉換期之文藝現象》（臺北：中央研究院中國文哲所，2003），頁1-57。

是特殊的「康樂」活動，實為一種探求未知世界的探險之行，他將這些常人難得的賞鑒經驗賦詩以記，故所創作的山水諸什量多而質精。從旅遊經驗言，地理空間的開拓，為社會生活中的非日常性經驗，顯示江南地理的自然特性，對於謝客這樣不遇的文人，確能激發其好奇、探勝的探險行動。而這樣探求自然之秘的新發現，在緯書地理、道教地理的開發之後，所傳承的則是包山隱居一類方士的歷險行為，這類開啟自然之秘的探險，並不必勞師動眾以致驚動官府，只是修行者發現洞天的神秘之行。

早期農業社會的生產型態，形成農人安土重遷的性格，從帝王貴族以至編戶細民，皆形成居家為「常」的家常生活。這種日常生活所構成的常態世界，生產勞動就固定於一定的範圍，不管是社邑的村落共同體制，或如陶潛的結廬於人境，都遵循躬耕於田野、或活動於都邑的生活方式。在選擇既可棲居又可活動的社會空間，主要是在安定而安全的家常範圍內生活作息的活動性質都是經驗性的。常居、常行的尋常活動及其活動空間，也就意指「生產之鏡」所反映的安定而可控制的；但反過來說就表示這樣的生活節奏，都是生活慣習下的平凡與平常，即是「常」字所表示的正常、正經，卻也表示其為一成不變、了無變化。這種古典的社會生活哲學早就存在於儒家的張弛原理中，將常態的社會生活本質界定為「緊張」，就如張弦所形成的生活壓力；故需要適時「鬆弛」生活之弦，此即「遊戲之鏡」所反映的緩和、協調的生活節奏，就成為社會生活中的休閒活動。<sup>3</sup>因此消憂的詩酒之會、蘭亭之禊，或是從長夜文雅的娛樂到節慶若狂的歡會，都可顯現燕居、閒居中安閒舒適的生活情趣，都是活動於「人境」的社會空間內。人生活在這種可以掌握的社會

---

<sup>3</sup> 有關張弛的生活哲學，筆者曾從儒家的典籍立論，詳參〈嚴肅與遊戲：從蜡祭到迎王祭的「非常」觀察〉，《民族學研究所集刊》第88期（1999），頁135-172。

空間，也就被規範在「人文化成」的文化空間內，其行動或悠閒而舉止有則（法則）抑或狂歡而亂中有序，就是都邑或社邑中的節慶生活，也可名勝之地遊賞而留存活動的痕跡。在二~四世紀所出現著名的文人休閒圖，庭園如金谷園、名勝如蘭亭，都是文化空間內所形成的人文活動。這些修禊圖、文表現名士的優雅情調，在安全的空間體現安逸的行為，其生理與心理上的安閒之感，就體現為詩酒風流，使逸趣、逸態作為一種精神境界，正是魏晉名士所「體現」的生活情調。《世說新語》中的文人行為或狂傲或閒逸，其狂或逸均逸出生活的常格，而體現為身體動作上的放誕與閒逸。故在文學敘述中則表現為衝決網羅的象徵，故在圖像表現的形式上，就如竹林七賢圖所刻劃的優雅與放誕。

謝客在自我放逐中所選擇的避難行動，就是游觀山林，一個未經人文化的自然空間，即是以外境象徵其內在的心境；相較之下則陶潛採取的隱居耕讀，則是有意隱藏其行動，借此反映其不同的人格特質。兩人表現內在的心事與外在的行動雖則各異，卻都選擇了逐漸被馴化或已被開發的自然空間，這種空間遊觀所形成的生活規律，就彰顯遠離人境的群居則危險性愈高，反之，則危險性愈高的人其境外世界也就愈奇。陶弘景曾從道教中人之眼，從方外觀看民間仙境說話的遊歷者，認為仙窟、仙境的「誤入」者，通常是樵夫、獵人或漁父，正是需要經常入山的少數者；<sup>4</sup>反而較少進入的是農夫、文人，這是為何謝靈運的登覽活動常會驚動地方官的原因！江南地區的道教傳說中既已出現包山隱居，就顯示探險者從方士轉換為道士，就連入山冒險的經驗也有所傳承，即是有一套秘傳的知識支持其探險。這種登涉術所秘傳的知識，從神秘技術到神聖知識，都被限制在一個群體內部，而隱秘傳授中，所維續的，正

<sup>4</sup> 詳參拙撰〈六朝道教洞天說與遊歷仙境小說〉，《小說戲曲研究1集》（臺北：聯經文化事業出版社，1998），頁3-52。其後收入《誤入與謫降：六朝隋唐道教文學論集》（臺北：臺灣學生書局，1997），頁93-142。

是宗教人士的自然觀。這種仙學宇宙觀的形成，在山水、田園的美學趣味外，另成一套入山登涉的神秘文化，對於大自然也就別有一種觀看的方式。

從自然觀賞鑑山林、洞窟，既可作為自然山水的象徵，哲人、文人各有所賞鑑：儒家之聖所重的樂山樂水，將其作為人文精神的體現；道家之聖則欣賞愉悅的山林、皋壤，作為無為自然的文化象徵。而神仙家則視之為終極真實，就如《莊子》所寓言的至人、神人，所體現的從上僊的遷乎太虛，後來則是棲集於崑崙、蓬瀛等仙山，選擇二至四世紀的原因，正是名山已逐漸移轉於境內與圖上。<sup>5</sup>故「如何進入名山」就形成一套登涉術，從鐘鼎的鑄像到方術的圖笈，諸如《山海經》、《白澤圖》、《禹鼎記》等，俱曾作為方士、道士的入山需知，以求「入山不逢不若」，成為登涉必備的護身之用。這一秘術的系譜保存於內部流通的象徵性法術：辨識之圖、誦唸之語、引導之符，這類神秘法術組合為認識未知世界的入山之鑰。

葛洪曾在百科全書式的道教知識中，直接揭舉「登涉」作為《抱朴子·內篇》的篇名，相較於昭明太子文學集團所選錄的詩、賦等，但見其關注山水之美、莊園之勝，而葛洪一類方士性格的文人所關注的，則是一種古老的秘傳知識！一般文人在山陰道上所賞鑑的應接不暇之勝，其實都是被馴化了的自然之美，名山勝蹟既為人文化成的名勝，也就意指被馴服被美化的自然，已參入許多人為創造之物，而後成為貴遊所悠遊的園囿亭林。二至四世紀渡江所見的江南世界，仍存在一些尚未被完全馴化的洞窟也被視為未知、危險的狀態。當時道士探知未開化的

---

<sup>5</sup> 三品仙中的地仙棲集名山之說，可參拙撰〈十洲傳說的形成及其衍變〉，《中國古典小說研究專集》（臺北：聯經文化事業出版社，1983），第6卷，頁35-88；〈神仙三品說的原始及其衍變〉，《漢學論文集》第2期（臺北：文史哲出版社，1983），頁171-224。其後收入《誤入與謫降：六朝隋唐道教文學論集》（臺北：學生書局，1997），頁33-92。



山林、洞窟，並不像謝靈運那樣帶領人馬自關蹊徑，而是僅由一些探險者憑一己之力展開歷險的行動。在帝國伸張其權力的領地統治下，都會以官方地理志加以紀錄，期使山林川澤悉數納入地志的列管中；<sup>6</sup>而道教中人則深慨於所處的末世時局，故在官方傳統的山嶽祭祀之外，另行結構一套名山洞府，洞天福地反映亂世中所形成的另一種宇宙秩序，道教在這兩、三百年間所建立的天地宮府圖，可視為一種神聖的宗教版圖。而這一套神聖地理的相關知識，乃經時歷久合眾人之力才能完成命名編號，道教地理神話中的「三十六」洞天、「七十二」福地，正是借用神秘數字予以秩序化的結果。

登涉山林所反映的是道教自然觀，唐初王度在〈古鏡記〉所敘述的歷險紀錄中，顯示行走江湖所需知的就是必備劍、鏡隨身以策安全，這種旅行的神秘知識即是傳承古代道術的法術表現。<sup>7</sup>如《山海經》就被視為進入山海的秘笈，山海圖上所圖像化的異常之物，從「怪異」之形到「非常」之名，均可依知名巫術的法術原則加以識則。<sup>8</sup>圖形、名字既可作為物自身的象徵，也就可以符號隱喻物之本體，成為巫術原理中一種基本的民俗知識，就是既知其名而其怪自敗。這個知名法術的圖籍系譜，從古代巫師的巫術傳承中經方士的方術知識，直到道士將其整備為秘傳的道術，都一再顯示人面對自然的一種原始認知：非經驗性、不可控制而具危險性，這就是從巫術到道術所呈現的自然觀。古代帝王曾鑄鼎以安鎮天下，而尋常百姓家也高懸劍鏡以辟邪，就表示從遠古世代到道教興起的中古時代，這段長時間內自然觀並不曾有大變動。從考古知

<sup>6</sup> 有關這一時期的地理志，可參胡寶國，〈魏晉南北朝時期的州郡地志〉，《中國史研究》4期（2004），頁13-23。

<sup>7</sup> 有關鏡、劍的法術可參拙撰，〈六朝鏡劍傳說與道教法術思想〉，《中國古典小說研究專集》（臺北：聯經文化事業出版社，1980），第2卷，頁1-28。

<sup>8</sup> 詳參拙撰，〈《山海經》靈異動物之研究〉，《中華學苑》24、25期（1981.9），頁1-25。

識認知這些圖形、文字的奇特符號，就可知中古的神秘知識中存在的觀物術，就是遊觀自然中存在一種觀照世界的特殊方式。根據合理主義的人文化知識，可以觀常世而理會其常道、常理，「常」意識就此作為表現「正常」的世界觀；而另一反面則為「非常」，卻也始終存在於人的觀物經驗中，常與非常同樣被視為自然存在的兩個觀物方式，故在「游」走江湖、「觀」覽山川之所見常態現象較少被記事，反而非常態事件成為文本的敘述重點所在。這種由非常意識所認知的非常世界，就存在於名山洞窟中的仙靈往來，成為入山即需認識的神秘知識，本質上因其為非合理性而被視為神秘、神聖。這種神話思維的世界觀，就形成道教自有一套游觀世界的宗教知識，登涉術就是這一知識系譜的傳承。

在建立審美知識的中古時代，從古典詩學的賦比興到中古美學的抒情觀，表現當時文士再發現文學「美」的秘奧：從文字語言的「形似」到「滋味」的品賞趣味，或從圖像的模擬刻劃到氣韻生動的感受，都對自然山水一再進行物色的模寫與韻味的體會。由於文士所參與的貴遊活動，都在莊園、庭園的人文化園林中，其造園之趣常模仿人迹所不空的昆侖、蓬瀛。所以詩、賦所表現的自然，無論已被馴化的名山勝景，或是人為造設的假山庭園，就如盆栽宇宙誌所縮影的山水造景，乃是仿擬的第二自然，並非原始的、未開化的第一自然。<sup>9</sup>故貴遊文學所表現之「雅」，代表自然被文化的「人文化成」過程，使天然之趣成為審美的標準。謝靈運在山水中掌握自然之秘，較諸莊園、園林的園囿趣味，其登涉之趣就顯示所揭示的是山水秘寶。而道教中人的登涉則採取宗教式的窺密，乃在欲彰與欲掩間洩露洞天之秘。

江北人士的南渡行動，才有機會接觸江南地區的文學、宗教之士，

---

<sup>9</sup> 盆栽宇宙誌為Rolf A Stein “Jardins en miniature d’Extrême—Orient, BEFE042 : 1-104 (Hanoi 1943)，福井文雅、明神洋甘譯，《盆栽の宇宙誌》（東京：せりか書局，1985）。

就共同面對江南世界中探索新境的好奇趣味。儘管文學與宗教的動機各有不同，但分別採用所長揭露其秘，則是此心之所同。故在日常世界中的棲止、遊觀，也在人境之外展開游觀的行動。對於南土新境即展開「人文化成」的藝文活動，文人與自然的關係就從觀賞而漸進融入遊觀，從安於所居到行於所樂，故這一時期創作的遊仙詩、遊仙小說，都可滿足神仙世界的想像。而道教中人則是有意的登涉入山，洞天、仙窟中的仙界就象徵區隔於凡俗、人間世的人外世界。故「仙」對於「凡」的區隔，就是陶弘景認為採樵、捕魚者均為「誤入」之因，彰顯其為無意間進入的游觀。道教中人則是戒慎惶恐才敢求入，因而包山隱被視為遊歷仙境的一種典型，陶隱居註記茅山之秘的心情，即認為仙真所啟示的就是「真誥」、「道迹」。這種仙真之所治的世界，較諸文學所表現的自然世界，正是從外觀轉向內觀，從而真實從外景轉向內景的基礎，這一階段在政治上艱辛多難，而在宗教、文化上則有新的突破，所突破的正是遊觀內景的內何性超越。

## 二、諦觀洞天：符、圖所揭之秘

從前道教期到道教創始期是一種文化的連續，而在天、人關係上對於天地秘寶的顯示，就同時具現於神聖地理與神聖身體觀。東漢末葉興發末世救劫的宗教運動，道教中人相信天之秘寶與洞天秘寶即在此中，<sup>10</sup>因而游觀名山洞府就被視為天地秘寶的揭露。這種揭露就如宗教學的神啟說，相信一個時代面臨共同的劫運，道教中人既是傳續地理緯者，

<sup>10</sup> Anna Seidel "Imperial Treasures and Taoist Sacraments." *Tantric and Taoist Studies in Honour of R. A. Stein*, edited by Michel Strickmann, 2:291-371. Brussels: Institut Belge des Hautes Etudes Chinoises. 1983 另有劉屹中譯，〈國之重寶與道教秘寶——識諱所見道教的淵源〉，《法國漢學》叢書編輯委員會編，《法國漢學》（北京：中華書局，1999），第四輯，頁42-127。

也就傳布肩負這一時代的「天命」，因此探知神聖輿圖上的名山洞府，才可重新定位時代的新秩序。這種宗教運動與政治運動的合一，就是千年王國式的救世運動，強調對於天的祭祀權可以轉移，乃倡行三天正法取代陳舊、墮落的六天故氣，亦即新天取代了舊天。<sup>11</sup>新地的發現行動即是一種啟示，相信名山洞府所秘藏的解救消息，被布化為強烈的宗教信念，既已掌握「新天」的祭祀權，也就需要職掌「新地」的解釋權。根據《左傳》所揭舉的基本原則，古代帝王治理天下的，即可祭祀天地，故儒家重視祭祀之禮而支持「國之大事，在祀與戎」的觀念；中古時期的道教則明確的提出新天新地說，如此就可理解這一則靈寶神話，為何包山隱居在探密之後必須呈上並稟告吳王，並解釋孔子為何理解此中的秘奧。

面對江南王朝的朝代更迭，道教中人的入洞探密為何會與王命密切關聯？乃因江南的新王朝亟欲取得政權與神權合一的合法性，北朝則從北魏直到北齊、北周，歷朝帝王即位均需「赴道壇受籙」（《隋書·經籍志》）！這種奉天承運的祭天活動作為「國之大事」，本由儒家禮制執掌大祝之職，北方既已淪於外族的統治，北魏太武帝朝儒者崔浩與高道寇謙之的合作，即是進行政權與教權合一的合法性，試圖以此保存北方儒者在祭祀大事上符合祭天之禮的精神遺緒；<sup>12</sup>而江南王朝同樣以郊祀之禮維持王朝的禮制傳統，儒家所執掌的為郊祀禮制，帝王又亟需與高道配合，兼掌圖緯所預示的王命，象徵能職掌天、地之秘寶，故進入洞天的目的之一就是為了掌握天地之秘寶。兩漢學術中圖讖的性質，就是採取異徵以解釋王命、王權的神授問題，這種「符應」被視為溝通天、

<sup>11</sup> 三天與六天說在道教學界多有討論，如小林正美，《六朝道教史研究》（東京：創文社，1990）；王宗昱，〈道教的六天說〉，收入陳鼓應編《道家文化研究》（北京：三聯書局，1999），十六，頁22-49。

<sup>12</sup> 北魏道教與帝室的關係，較早有陳寅恪研究〈崔浩與寇謙之〉，《陳寅恪先生論文集·上》（臺北：九思出版社，1977），頁567-600。

人的符號象徵。因為符之所喻正是喻示天與人的契約，掌握王命有獨佔天命的解釋權，也就職掌了天、人盟約的締造，這種約誓、約盟所示現的就是天地秘寶。新創的道教各派都相信自己能職掌傳授寶籙之任，解釋天命既為國之大事，就可重新安排新天、新地的邦國秩序。故在天地宮府圖上重新排定神統譜，使真靈均按位業而各安其位，也就定制化齋醮科儀而職掌「祀」事。故在這一場儒、道祭祀權的爭奪中，道派以新創的儀式制度而在儒家的祭祀禮制之外，另以新科的盟約關係確認帝王蒙天受籙的新說。就如五嶽信仰，在古靈寶經派的安鎮儀式中，舉行「安五方真文」儀式以使五嶽安鎮，象徵江南的王土已完成道教版本的土地安鎮，原本儒士所擔任的大祝之職，就部分轉移為道士的職掌，這也是「五嶽真形圖」的圖、文之秘，被視為道士入山、登嶽的護符之因。<sup>13</sup>

「真形」之真字，從先秦到兩漢在字源上即漸有多義，許慎雖未能掌握其原始的字義，卻可確定在漢代已被賦加新的語意；至如「真人」、「仙真」複合成詞所賦加的神仙意義，在使用的次數上並不亞於道德性的倫理意。為了彰顯真形的圖形、文字，都指向「仙真」、「真靈」的神仙新意，就可理解道派內部的傳記、地理，如《漢武內、外傳》、《海內十洲記》之類，都指出除了五嶽，鍾山、崑崙等也各有「真形圖」。現存於《道藏》中的「五嶽真形圖」，並非正史所著錄的「地理」志，而是道派內部視為秘寶的安鎮圖訣，乃與《三皇文》一同視為神秘的圖緯，由於秘重之極而被列於禁制之列。真形圖都關涉名山崇拜，五嶽為中國輿圖上安鎮於五個方位的聖山，以之象徵宇宙模型的空間秩序。道士秘傳安鎮儀式的職能，較諸祝官祭祀五嶽的傳統職掌，都是帝王版圖的權力象徵，安鎮王土的五嶽祭祀職為國之大事，道教在形成新版本的

<sup>13</sup> K.M. Schipper撰，Michel Soymié譯，〈五嶽真形圖の信仰〉，《道教研究》2（1967），頁114-162；Joseph Needham（李約瑟）、姚國水中譯，《中國之科學與文明·六》（臺北：商務印書館，1975）。

真形圖說之後，也就完成了五嶽信仰的新神聖地理觀。

在「海內」名山中崑崙、鍾山也被道教化，即改造在神話的宇宙中央軸神話，成為昇天之前地仙棲集的處所。祭祀中央聖山的祀事作為王權掌控天下的象徵，衍化為封禪、郊祀，歷代有德的帝王以此召告於天地。如郊祀之名山中封禪的泰山列於五嶽之首，這一帝國隱喻被收編為五嶽真形圖，在道教神聖地理的宇宙模型上依然作為五方安鎮之象。兩漢王朝承先秦舊例並強調安鎮五嶽的象徵，帝王借由「中央——四方」的空間模型，實顯所擁有的祭祀權，宣示性表示其王天下的政治威信；道教則是代帝王而執行宗教威信，借由安鎮儀式而重建新土地的秩序，有如倡揚三天之取代六天。當代地理學史所作的科學研究，即訝異於真形圖所顯現的科學價值，對照以山嶽的等高線圖後發現其準確性，故被視為古地理學的一大成就。<sup>14</sup>其形圖的構成之因既與官府職掌的地理檔案有關，又經方士之流所傳的圖緯，終於流傳至道派內部成為其職掌之秘，從而被視為入山必備之護身「符」；登涉術中相信必擁有此一道真形的符圖，才能進入五嶽的靈域。此類入山的憑證就如鏡、劍隨身的辟邪物。在葛洪所載的登涉術中，只有三皇文才可與之並列，主因就是象徵新定王土得以重被安鎮，故始終保有神聖無比的秘符性質。到底應如何解讀這些神秘的圖、文，才能理解被視為揭示秘奧的地寶？從六天故氣被三天正法所取代，就可理解五嶽序被收編於洞天府地說，兩種都是象徵新王土的秩序。由於兩者的神聖地理有其一致處，都以「圖」題名作五嶽真形圖或天地宮府圖，顯示在這一階段道教內部已將其圖譜化，為新王朝完成新天新地的圖譜象徵。

今人從地圖學解釋這些「詰曲」之形，就發現真形圖可作為山嶽等高線圖、鳥瞰圖，也可視為實用性的登山導引圖，顯示當時登涉者的入山需知兼具諸術性與實用性，以此辨識山形、洞穴的標誌以保安全。這

<sup>14</sup> 詳參李約瑟前引中譯本，頁133。

樣導引入山的圖形一旦被聖物化，再配合咒語的運用，就成為登涉入洞的護身之符，凡欲入山者就相信佩帶此符，才契合山神的要求，並能免於山中鬼崇諸物的滋擾，這是道教符令法術所彰顯的護符功能及意義。從這樣的神聖意義下理解，「觀」圖，既是表示諦觀其真形，也就象徵掌握入山之秘，然則仙靈窟穴或仙真棲止處雖有仙凡兩界的區隔仍可安然通行。這種兼具科學之圖與宗教之圖的觀圖法，都同樣基於一種認知空間的方式：凡秘圖之持有者就隱喻其持有入山之秘。故符圖諸物既可隨身攜帶，而運之於掌中，也就表示凡人掌握入山遊觀的聖物，就是擁有進入秘境、聖境的特殊權力。故道教登涉術，乃是祭祀山嶽諸神所需知的神秘知識，此則五嶽真形既盡在此一圖中，就被銘刻於碑石或鏤刻於金玉，而分別矗立於五嶽等名山上，或以投龍簡而投之於名山深澗下，象徵普天之下王土已得安鎮。這種安立鎮物於五個方位上的儀式象徵物，既為道教內部視為囊中的秘寶，也就象徵其代帝王職掌安五方土地之秘。東漢末葉以後紛起的各道派，都自認為既為祕法的傳布者，也就傳承前一王朝的權力，並將秘寶重新契合於南方新政權，在這一期間發展出齋醮的祭祀新制，配合儒家原有的郊祀制，都是在江南再發現新的自然觀。<sup>15</sup>

天地宮府圖的形成就在歷經政治版圖的南北遷移後，又經道教重新開拓後逐漸成形，象徵江南政權也在高道的輔佐下，重新建立一種宗教輿圖的空間秩序，可以呼應三天正法所象的天上秩序。這種時代需求，激使道士一再展開洞天福地的探險之行，並在圖譜上予以秩序化，這樣齋戒而嚴肅的入山、入洞之行，包山隱居被視為探密的入山謁聖者典型，相信洞天遊觀者擁有揭示天、地之秘，在《真誥、稽神樞》的小註

<sup>15</sup> 儒家的郊祀制可參金子修一，〈關於魏晉到隋唐的郊祀、宗廟制度〉，《史學雜誌》88-10（1979），收於《日本中青年學者論中國史·六朝隋唐卷》（上海：上海古籍出版社，1993），頁337-386。

中，也採用同一「隱居」名號的陶隱居，即表明其仰慕而願追隨上清前輩的縱迹，一樣頻繁出入於洞府中的福地，而後得知洞天之間相互潛通之秘。茅山洞天會被列入無「兵災」的人間福地，即是經由一楊（羲）、二許（謐、劼）等的持續探秘，以為這些石灰岩地形所天然形成的溶洞，彼此之間均以地脈相通就如人體的血脈一樣。這種名山洞府的身體化雖則傳承前修，也是基於當時修道者實際的游觀經驗，知曉洞天之中乃有地脈潛通；在地理緯早已出現的洞穴現象，再由江南道教的遊歷者一再親歷仙窟的遊觀經驗，故可視為神聖地理的再發現。在新出世的道經中反覆敘述，就成為地中洞天的探險記：

漢建安之中，左元放聞傳者云：江東有此神山，故度江尋之。遂齋戒三月，乃登山，乃得其門，入洞虛，造陰宮，三君亦授以神芝之種。元放周旋洞宮之內經年，宮室結構，方圓整肅，甚惋懼也，不圖天下復有如此之異！神靈往來，相推校生死，如地上之官家矣。（《真誥》11.7b）

這段雜糅真實與宗教體驗的文本敘述，表明地脈潛通的洞天觀即被想像為人身體內的血脈相連，使流通於其間的血、氣、知識，成為一種「游觀」的洞天想像，故被目為流動的身體觀；<sup>16</sup>而洞穴所在被就視為可「內觀」的洞房：此中呈現的石鐘乳、芝草及石製器物等，就此組成了「窟宅」的異界圖像而為仙靈所居、仙官所治。當時江南遊歷者基於入洞的經驗，顯然夸說了特殊的地洞游觀體驗，所強調的諸如洞中日、月光景，就成為「洞天」遊觀所見的神祕世界。這個洞天圖像流傳於世後就成為文人的仙界想像，相信凡人也可在此與仙靈往來，這種寫作構想並非只是詩人的創意而已，而是綜合了游觀洞天者所歷所覽的新奇經驗。凡被視為仙靈所治理的名山，即被品類為尸解仙之所棲或地仙之所集，道教

---

<sup>16</sup> 東方的身體觀，參見石田秀實，《氣流れる身体》（東京：平河出版社，1987）。



以此表現一種新的人外世界，顯然是為了區別於儒家祭法的祀典與民間巫祝的俗禱，認為這一類所進行的人、神間的奉祀，都是人境內的血食之祭、生民之禱，只是傳說村社共同體的社祭。而道教則標舉其「清約」，乃是提出與天訂立的新約，並非仍在凡俗世界進行犧牲祝禱的血祭。<sup>17</sup>在這一段期間所提出的洞天說，均強調遊觀之前例需齋戒沐浴，經身齋而後心齋，才能通過洞門得以進入潔淨的仙界。這一時期新出道經上所習常出現的宗教語彙，即認為凡俗之境為五濁、穢濁，所反映的末世，正是天災（陽九、百六）、人禍（戰爭）及瘟疫交雜的末劫景象，故游觀洞天所敘述的就具有強烈的非人間性。江南舊族在勾容地區的葛、許等家族，並及於聯姻關係的陶、陸等家族，就有多人先後投身於茅山世界的遊歷探險，所反映的正是政治權勢壓抑下的舊族、寒人心境，借由遊觀仙境的隱喻，表現一個理想中的新天地。<sup>18</sup>

天地宮府圖就在這一轉變期間所出現的象徵新秩序的，顯示其借由三十六、七十二的聖數組合，在蜀中天師道的二十四治圖外，新出另一種神聖地理觀。新洞天福地主要多在江南地區，又聯繫江北、華北地區的部分名山，形成新的洞天、福地說就可彰顯一新仙界的人外世界。<sup>19</sup>在華陽洞天中已曾總結了《真靈位業圖》，從先天到後天的仙聖階位，都按真靈位業的尊卑上下排出序列，故仙真所治者也被納入井然有序的圖譜上。現存的六朝名山記、地理記並不多，但是位於南方的衡山，仍可

<sup>17</sup> K. Shipper（施舟人），〈道教的清約〉，《法國漢學》第七輯（2000），頁149-167。

<sup>18</sup> 都築晶子，〈南人寒門、寒人の宗教想像力について—『真誥』をめぐって〉，《東洋史研究》47-2（1988）；〈六朝時代における個人と家——六朝道教經典を通しと〉，《名古屋大學東洋史研究報告》十四（1989）。

<sup>19</sup> 三浦國雄，〈洞天福地小論〉，《東方宗教》六一（1983）；〈《真誥》と風水地理說〉，吉川忠夫編，《六朝道教の研究》（東京：春秋社，1998），頁189-214；鄭以馨，《道教洞天福地說形成之研究》（臺南：成大歷史所碩士論文，1997）。

在《南嶽小錄》中倖存其游觀記錄，或如洞庭、包山之類的名山也多有經行之跡。縱使地脈相通的洞天觀並不符合真實的地理，而古傳的名山真形圖或存想性的人鳥山真形圖也並未被全錄下來，仍可顯示中古時代存在特重視覺圖像的一個文化傳統。這種觀地之術乃在官方的地理志系統外，另成一個宗教輿圖的地理圖志。江南舊族葛、許及陶、陸諸家既已在奉道之列，南渡後的如王、謝、郗、孔等北方世族中也有舉族奉道的，不管是身在魏闕或隱遯林野，江南地區的洞天、山林都是遊觀世界的再發現。所彰顯的就是一時興發探秘的風尚，在末世劫難的特殊氣氛中反映其別尋洞天的度世願望，這種經驗原先只在教團內部彼此分享；後來也激發文人參與遊覽的生活趣味，並希求登涉名山以滿足求仙的願望。故在登覽詩中也多少增加了一些遊仙的奇趣，成為一時炫奇嗜異的文學體驗，使游觀洞天的傳聞成就一些新的事類用典，這就形成了視覺經驗上新開拓的洞天圖像。

### 三、遊觀與內觀

游歷洞穴乃是真實的地理經驗，所游所觀的多在江南或分散在中土輿圖上，從地理志、圖卷紀錄其觀察所知，道教中人已將這種探險視為修煉的行動，現代人則詮釋為一種「超越的內在性」。<sup>20</sup>但這種登涉入山綜已超出尋常人的山嶽知識，道教則認為經由儀式象徵就可以掌握一個存在的秩序，從而將這種游觀體驗結合於身體觀，使內向性的超越朝身體的內部修煉，所反映的身心醫學，既是醫學漢地的身體知識，也發展了內視、的游觀體驗，都是在先秦諸子所累積的內修經驗上，又回應了佛教新引介的止觀法門，進一步深化為形神修煉上的神秘體驗。兩漢

<sup>20</sup> 傅飛嵐著，呂鵬志中譯，《超越的內在性：道教儀式與宇宙論中的洞天》，《法國漢學》第二輯（2002），頁50-75。

方士、所建立的養生家傳統，歷經導引圖而到守一法、歷臟術，均表現養生實踐已出現內在化的傾向，使周代觀人術從觀人的外形進而內向觀照其內神。道教化的仙學就在二至四世紀的關鍵期出現，在內外相應下揭舉一種「內觀」之道，使早期較重精神性的內修法進而轉化為具體實踐的修行法。從道教養生學的角度理解，就是成功結合了外觀的洞府內觀與身體內部的洞房內觀，創新一種本土化「內向性超越」的身心體驗。

先秦諸子幸存於今的思想史料，已可發現一些近於密契主義的內修觀念，在體驗的特徵上不管是內傾型或外傾型，都只保存了基本架構而較少實際內修的實踐法。<sup>21</sup>此類向內注視以求合一的內傾體驗，就是心齋坐忘以至同於大通、而與道合一，這種實踐經驗分散在《莊子·大宗師》、《管子·內業》等，都只留下有關修練的片斷敘述，卻未見完整而有序的具體修法；同樣的在身心體驗的敘述上，如《老子》的「抱一」或《管子·內業》的守一，到底只是隱喻性的敘述，抑是配合有真實的實踐之道？今人想從這類精簡的寫作及殘存的文獻重建其實踐內修的體驗，自是會引發不同的詮釋。<sup>22</sup>這種情況發生轉變就在道教諸派形成前，東漢後半葉就已出現具體的實踐法，就在方術、道術中倍受矚目的歷臟法與守一法，都是與調氣法的氣之修練有關，在實踐上都一致使用視覺性的觀照法。由於文獻不足徵，這一關鍵期又是佛教開始被翻譯引介的階段，類似安世高等的譯經也陸續出現，學界總是想運用幸存的少數記載論定佛、道之間的影響關係；在此則不亟欲解決這一歷史難題。而想從比較的視角平等觀察佛、道中的道教史料，假設這是一個視覺性內修法漸趨成熟的前一階段；中土已有內視法，故譯經者也特意引介止觀法，而後形成相互激盪之局。由於明確的證據不足，在此即佐證以荀

<sup>21</sup> 羅浩 (Harold D. Roth)，〈內修：早期道家的主要實踐〉，收入陳鼓應主編《道家文化研究》十四 (北京：三聯書局，1998)，頁89-99。

<sup>22</sup> 這一部分的材料從道詮釋的，如楊儒賓，《儒家的身體》(臺北：中央研究院中國文哲研究所籌備處，1996)。

悅(148-209A.D.)在《申鑿·俗嫌篇》中的一條，乃批判當時社會盛行的養生聖術，既已出現「導引蓄氣，歷臟內視」一類內修法。這類內視法正可呼應安世高進入漢地的譯經，即在二十餘年間(148-172A.D.)譯介的三十餘部中，就有止、觀法門以適應漢地的內修風尚。這是從當時以來譯經習慣所作的理解；漢地流行的即相應譯介此類！<sup>23</sup>由於存思身神法的基本條件就是需要具體的圖像，才方便練氣時意念的專注向內，從馬王堆出土的導引圖可以推測：兩漢時期的養生方術既已出現使用圖象作指示，這類初具規模的練氣法，又如何與內視的視覺性修法聯結，目前所能引以為據的，就是文獻形成時間難以確定的《太平經》，這樣的顧慮雖是無解，但可確定在《想爾注》中既已被批評為偽技，就可知有內視性質的歷臟法，假設其與今本《太平經》所載的相近，其存想法如下：

四時五行之氣來入人腹中，為人五臟精神，其色與天地四時色相應也。……先齋戒，居閑善靖處，思之念之，作其人畫像，長短自在。五人者，共居五尺素上。為之使其好善，男思男，女思女，其畫像如此矣。<sup>24</sup>

在體內神的存思修法中，即有符合五方色的圖像就可懸象觀注，然後由外象轉而向內觀注五臟像，從依序逐一的按方位、方向觀照注視其形，就可推知乃結合五行的方色觀，已運用純熟而方便導引其氣。假使這是早已秘傳於方士之間的內視修法，其中所反映的就是當時已流行游歷五臟諸像的內視法，目的就是為了導引、控制氣之流動方向。同樣的就在

<sup>23</sup> 有關早期的止觀法，早期的可參冉雲華，〈中國早期禪法的流傳和特點——慧皎、道宣所著「習禪篇」研究〉，《華岡佛學學報》第七期(1984.9)，頁63-99；較近的如羅因，〈安世高禪學思想的研究——兼論漢末道教養生術對禪法容受的影響〉，《臺大中文學報》19期(2003.12)，頁45-90。

<sup>24</sup> 有關《太平經》所錄的存思法，在〈以樂却災法〉中有較細的敘述；另一條則被抄於《太平御覽》卷667。所引的這類觀法的整理重建，可從交叉使用「瞑目還自視」、「瞑目還觀」或「盡見身形」，推知存思為內觀法。

守一法的「一」，並不會被懷疑只是哲學性的「抱一」，而是顯示於像而以圖像作為專一觀照，這些觀像法都是內向注視、遊觀的視覺性修法就是《太平經》所載守一法的圖像化。問題就是在這部重要的道經，今本所見的到底應繫於何時？這是道教史家至今不願輕易下一明確答案的難題。<sup>25</sup>

葛洪（283-343A.D.）一生勤於搜羅道書，在他之前既已出世的，都可視為分散於南北各地，特別是江南地區道團內部所秘傳的存想法，曾見於著錄的都是道教養生學史上至為重要的數部：如有《老君玉歷真經》、《黃庭經》、（《抱朴子·遐覽》），而《靈寶五符序》在葛洪之前約在漢、晉之際已出現。<sup>26</sup>這個時期存想法已有突破，就是明確提出修練的場所：空室、靜室，並有具體的懸像以便觀想；至於關鍵字的「思」、「念」、「見」或「存」，以至複合詞「存念」、「思念」、「存思」、「存想」等，都已普遍作為描述修行法的實踐經驗。<sup>27</sup>都顯示為「內視」的內修法已經存在；進而相應出現的就是出現「內景」對照「外景」的修法，在早期內修法中區別為兩類：外傾與內傾，至此顯然已被融合運用，而不再區分為向內注視或向外注視。在內修法門中至為重要的圖像，作為觀想的基本法具，就是方便向內觀注於一處，具象化的圖像中，以身內神為例，觀注於各部位的形象愈鮮明就愈方便集中精神。這一時期身體觀的宇宙化，再進一步就可巧妙移轉洞府內的游觀

<sup>25</sup> 早期守一說的研究，可參吉岡義豐，〈佛教の禪法と道教の守一〉，《智山學報》12、13，（大正大學真言學智山研究室，1964）；〈太平經の守一思想について〉，《東史學論集》，（山崎先生退官記念會，1967）；〈初期道教の守一思想と佛教—特に太平經を中心として〉，《大正大學研究紀要・佛學部》53，（大正大學，1968）。

<sup>26</sup> 山田利明，〈初期靈寶經に見える養生思想〉，《中國古代養生思想の總合的研究》，頁503-522。

<sup>27</sup> 學棣張超然所撰〈經驗與教法：《太平經》「內學」之研究〉，《輔仁宗教研究》第17期（2008.8），頁167-203。

經驗，即借由觀照洞府之神而與體內洞府結合為一，就可完成內向性的超越。這樣的突破綜合了前道教期所有的經驗：內、外宇宙的相互對應，身國一致說，以及中土與譯介佛經各有巧妙不同的圖像，成為內視性的觀照法。

有關身體的修煉技術及知識，是一種內修性質的神秘經驗，在醫學史或養生學史上都是處於上昇的階段，從認識身體到修練身體，道教都能在義理與實踐上有重大的突破。在義理上嵇康曾揭舉的名理既是〈養生論〉，葛洪撰述《抱朴子》的內篇筆法也採用論難體，而謝安在渡江之後所揭的三大名理之一也有「養生」之理，都可視為名士理解名理的養生之道：治身如治國，正是一時名士、道士共同論辯的身國隱喻。<sup>28</sup>故養生之道也巧妙移轉了治國治身說，將安鎮五嶽以定天下的經驗轉用於身體。此中到底如何維護其內秘的知識與技術？治國之道如治身，就是隱喻身體宇宙化，為一種秩序化的空間，存想空間內的各個身神的圖像，經由洞天聯結的經驗使之圖譜化，而如《老子中經》所列的尊卑上下之序。葛洪綜理完成的守真一法，被許為可與金丹大道相比，顯示這一階段至要的長生仙方就是「一」的身神化：

一有姓衣服色，男長九分，女長六分，或在臍下二寸四分丹田中；  
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。（《抱朴子·地真篇》）

就是三一法的三丹田說，即為道教的身體觀，這種神秘的內視法應有圖像密切配合，才能形成身體內部的洞府化，各有名諱、長短、形象及所在的方位，就成為游觀洞房的神秘體驗。

道教中人既從醫學典籍轉化養生的知識，也保存了方術、道術傳統的神秘體驗，此乃緣於欲知其秘的高度興趣。依據轉化游觀洞天的同一

---

<sup>28</sup> 詳參拙撰，〈嵇康養生思想之研究〉，《靜宜學報》2期（1979.6），頁37-66；  
〈葛洪養生思想之研究〉，《靜宜學報》3期（1980.6），頁97-137。

意趣，將所歷所觀的轉用於體內世界，故出現關鍵的一個新詞：「內觀」。較早在《真誥》卷二〈運象篇〉的仙真誥語既已陸續出現，如〈運象篇〉第二紫微王夫人降告許長史（謚）：「凝心虛形，內觀洞房，抱玄念神，專守真人者，則頭髮不白，一者更軫（琴）」；又在卷四〈運象篇〉第四，中侯夫人作，而楊羲所書，這一首仙詩即云：

登軒發東華，扇款舞太玄。飛轡騰九萬，八落亦已均。  
 蹙眇山水際，窈窕靈岳間。同風白齊氣，道合理亦觀。  
 龍芝永遐齡，內觀攝天真。東岑可長淨，何危物所纏。

荀悅在漢末雖已批評「歷臟內視」並非養生之聖術，仍只使用「內視」二字，用法上正是與身神的存思配合；此後又有一段經常被道教學界用以比較的經文，就出現在時間晚一些的《老子中經》，<sup>29</sup>在第二十六即認可歷臟法為一種內視法：「子欲為道，當先歷藏，皆見其神，乃有倍有信之積，神自告之。」這一類的身神法也出現於這一期間的《靈寶五符序》卷上，就是〈食日月精之道〉的一段文字所云：「子欲為道，長生不死，當先有其神，養其根，行其氣，呼其名。」這種內修法既可歷臟見神呼名行氣，在文末並表明修鍊的時間，宜擇日選時而正臥瞑目，「皆存神內視，招呼體上神名，使令拘魂制魄。」大概在東漢末到東晉之前的這段時期，「內視」所傳承的內修法，就將身神的存思可通稱為「內視」、「歷臟」法；而到了東晉期上清降真集團開始使用「內觀」二字，雖則只是一字之異，卻可顯示遊觀的內觀洞房，也可回應佛教的止觀法。在此並不亟於論證其間的相互影響關係，只是表明內觀洞房可直接轉化自洞天的遊觀；而「內觀攝天真」的綜攝，基本上仍是直接傳

<sup>29</sup> 有關《老子中經》的年代問題有不同的說法，K. Shipper（施舟人）定於三國時期，〈《老子中經》初探〉，陳鼓應主編，《道家文化研究》十六，（北京：三聯書局，1999），頁204-216；而前田繁樹則認為應晚於東晉，〈《老子中經》覺書〉，坂出祥伸編，《中國古代養生思想の總合的研究》（東京：平河出版社，1988），頁474-502。在此採用折衷的說法，定於葛洪之前。

承內視臟神或守一的身神法，並非一定會受到止觀法的影響。這種體內神的內修法，就是內向專一、集中心神而注視某一部位的體內神，又可游歷各部位而依序注視：髮神、耳神、口神等各個名諱，形象分明，特別是五臟神分別配合了五方的五色。這些體內神在《老子中經》第五十五章曾表明就是「神仙玄圖」，也就是既有文字敘述也有圖示神像，只是後來這些圖像未能完整錄存下來，也不易通過精簡的文字敘述理解其巡歷的程序。內視法即以內、外宇宙巧妙比擬的喻依頗為廣泛，在〈食日月精之道〉就明白表示：「人一身形，包含天地、日月、北斗」以至「五嶽四瀆」等；而五臟法所運用的五行觀：「上為五星，下為五嶽，內為五王，外為五德」，這是五臟為何可與五嶽作內外呼應的原因，都是借由內、外宇宙相呼應以體現內外秩序各有安鎮。

發展到東晉期的上清經派，又有許多道經敘及存思法，學界最常比較《黃庭內、外景經》之間存在的複雜關係，雖有誰先誰後及彼此如何引用的問題，但是關涉身體的觀照就可不必細辯其成立時間先後的問題。<sup>30</sup>都可視為上清經派的內部，在先前內景基礎上進而開展內觀法，上清仙真所降示的「內觀洞房」法，時間確定在東晉哀帝興寧年間，某團內部明確使用內觀為存想的修法。楊羲、許謚與仙真之間的人仙問答，就反映重視這種修法，而可與「守真一」法、服「龍芝」仙藥法等相對應，雖未必可比《大洞真經》的至要之法，卻也符合同一經派特重存思的特色。<sup>31</sup>若較諸葛洪一再強調「古人尤重」的金丹伏煉與存思真

<sup>30</sup> 《黃庭經》的文獻研究，較早既有王明認為《外景經》是《內景經》的簡要總結，參〈《黃庭經考》〉，《史語所集刊》（1948），收於《道家和道教思想研究》；麥谷邦夫則認為內經發展自外經，參〈黃庭內景經試論〉，《東洋文化》62，（東大、東洋文化研究所，1982）；晚近又有認為《內景經》乃襲用自《上清經》者，如楊立華，〈《黃庭內景經》重考〉，《道家文化研究》十六，頁261-293，但其說法並不能成立。

<sup>31</sup> 麥谷邦夫，〈《大洞真經三十九章》をめぐつて〉，收於吉川忠夫編《中國古道教史研究》（京都：同朋舍，1992），頁55-87。



一，顯然東晉期上清經派在存想法已有新的發展，《黃庭經》內外景二部只是較早也較為奉道者所熟知者，後人則因名家王羲之寫經而特別聞名；實則上清經派吸納其養生法作為共同的資源，其觀法如面部、頭部即可從外表外「觀」的七個身神，而「內觀洞房」才是存想腦部諸神的形象，就是雄、雌九真一與腦部九宮，也就是被簡括為泥丸九宮。《內景經》敘述內觀頭部的分量仍少，後來陶弘景（456-536）才在《登真隱訣》中特別精選、註解其中的至要之法，只要比較早期出世的《靈寶五符序》或《老子中經》，都可確定已是較為精緻內修的存想新法。

縱使當今醫技已發達的現代社會，腦科醫學專家對於人腦內部所隱藏的秘奧，直今仍有些部位存在不可解的疑點，何況是道教將存想腦部作為修行的方法。當時修練家所有的人體知識，應該都是經久累積的經驗法則，確信存想腦部的身神法有助於集中精神開啟智慧，當時的存想法到底發現腦部的那些秘奧？<sup>32</sup>這一階段的上清經派仍是依循存思身神的文化傳統，乃將諸神所居秩序化、整齊化，成為「九宮」的結構，每宮為一寸方圓，所居各神都同樣服紫衣飛羅裳。在此標出紫色即是象示星象之中位紫辰，紫微宮象徵帝座而居天中，依大小宇宙的類比則可以表示腦都居於人之首，作用就如天帝之統領諸部。九宮中的九神又依男、女不同的性別，分別象示雌、雄與陰、陽，男神五位合乎陽數，分居於五宮：玄丹宮、洞房宮、流珠宮、丹田宮、明堂宮；女神四位合乎陰數，分居於四宮：玉帝宮、太皇宮、天庭宮、極真宮，其品位則高於男神。其中有關明堂、洞房的存想法敘述較詳，特別是洞房宮，故「內觀洞房」即是單獨觀照一宮之神像，也可能是以泥丸借代九真。這種存思泥丸法在三、四世紀出現確是精微、細緻的內修方式，西方解剖學歷

<sup>32</sup> 這一類的討論都集中於上清經，可參山田利明，〈泥丸九宮說考〉，《東洋學論集》八，（東洋大學文學，1988）；〈洞房神存思考〉，《東方宗教》74（1987.11）；垣內智之，〈頭部九宮の存思と太一〉，《東方宗教》91（1998.5），頁22-40。

經細緻實證腦中的各部位，至今已能區劃其中的重要部位，並證知某些部位所具有的特殊功能，而中醫學所用的脈診多少也能大體掌握腦部之秘。上清經派在早期樸素的修法中，只能依據修行的經驗法則，關注腦部九宮所構成的模型，想要借由存思法而專一存想各個部位，即內觀注視各宮的元神以使內氣流動，希望借此開啟腦內之秘，就成為後來內丹派出現之前的修法基礎。

從九宮的排列位置及所居諸神的命名，可知即是借內宇宙以擬像外宇宙，構想為天地宮府之間內外相應，各宮府中各供神尊。當時道派內都曾秘傳的一些隱訣，應如《老子中經》的神仙玄圖之例，同樣都表現為神仙的服飾、形象，乃是彩色鮮明的圖像，可能也附有簡要的文字敘述。在《黃庭內、外景經》形成先外視而後內視的守一神法，其神秘體驗中已合外傾與內傾類型於一，以求能有效地與身神合一，最後希企能由「與道合真」而獲致「登真」之願。洞房宮中的雄真一乃一化三：左為無英子、中為黃老君、右為白元君，各居於三洞室：黃闕、紫戶、玄靖之室，此即三一尊君之所化；反映當時道教內都所倡行的「三一」學說，已被實踐於存思腦部泥丸法，卻又與其他的三一法有所區別。又如明堂之稱乃襲用漢代神聖建築的明堂法，將其化為內宇宙的腦部宮名，作為雄真一之所居：明童真君、明女真君、明鏡神君，其服色綠，其狀如嬰兒，以之象示道體之生命力；而明堂外宮也有紫戶、赤房，同樣都有服色相應的嬰兒挾衛，都可在暝臥存思時一一內視、呼名。所以《大洞真經》卷二曾載細緻的存思法：「次思紫 從兆泥丸中入，兆乃口吸神宮，咽津五過，結作三神，狀如木星，紫衣冠；下入絳宮，穿尾閭穴，上銜泥丸後戶玉枕之下。三神並立，神目內觀要戶，順時吐見。」就是一段具體敘述的行氣、存思之內視法。故從「內觀攝天真」對比「龍芝永遐齡」到此「內觀要戶，順時吐見」，就可知「內觀」一詞已在上清經中習用，表明內觀法確為一種登真的至要秘法，雖然紫微王夫人只指示此法可護髮防禿，應是著重於誥示外表之象，乃從髮色示知其是否能

永享遐齡之壽；故接下才在後面訓戒「山中許道士」而有所期勉，明白表示「頭不白」者亦「希聞」也，也就是內觀泥丸法可作為永保遐齡的長生之象。正因當時上清經派強化了泥丸九宮的內修法特別精緻，後來所整理的《玄門大論·三一訣》，就曾引孟法師之說云：「七部九結，皆有圖術。」其中第一洞真三一即出《三元真一經》：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，都是確定頭部所居者即類比於帝君之位，故始終作為一身之首（首部、首要）。

在二至四、五世紀之間一時，湧現了諸多的存想法，應反映了長時期實修經驗所得的累積，在道教各派之間相互各神其術的競爭情況下，各自夸說其修法可獲致特別的功效；而同一時期佛教譯經所引介的止觀法門，則是依其教義而自有其身體觀、生命觀，基本上道教內修法並未接受其教義，仍是重在形神關係的觀神以練形。所以想要定位「存神」之法的內傾性質，就不能不注意「景」這一觀念的提出及意義，較諸指實五臟、六腑等實體，景字確實具有圖像性；而「外景」與「內景」作為經名，都顯示使用一個「景」字即可概括繁複之「象」：外景所取喻的都是日月星辰雲霞之象，內景則可象喻血肉筋骨臟腑之象。<sup>33</sup>這種內外宇宙的比喻即是「多」，乃遊觀體內而以諸神為像，所以又需專注其「一」，即以之掌握單一的部位；又如上、中、下三部八景的整齊化，雖未能符合今之人體解剖學的科學知識，卻是遵循身體的規範化而以「一」駕御「多」。<sup>34</sup>就如同一時期上清諸經《上清九丹上化胎精中記

<sup>33</sup> Isabelle Robinet. *La revelation du shangqing*, II, p.176；又全勝惠著，杜潔譯〈《黃庭內景經》之神之像與氣——上清派傳統中內在超越的體內神〉，陳鼓應主編，《道家文化研究》（北京：三聯書局，1999），十六，頁249-260。

<sup>34</sup> 垣內智之曾討論「一」與「多」的問題，〈存思の技法一體内神の思想〉，三浦國雄主編，《道教の生命觀と身體論》（東京：雄山閣，2000），「講座道教」第三卷，頁120-136。

經》，乃是為了存思「三部二十四真」，可見這一系統在上清經派內自成一脈。如是與「多」相對的就是特別強調「一」，在同一時間就成為諸般精要的內視法，從守一到守真一，而後被精簡化為「三一」一脈，所象的也仍是由外宇宙而內宇宙的宮府景象。二至四世紀所秘傳下來的內修法門，相關的圖術雖已不復存在，卻可定位為一種典型的內傾修法，而具象化為各種真形圖、內景圖。所以從專守其「一」的修法加以理解，可說從內視到、「內觀」法，實為內向性超越修法的進展；其關鍵就是轉化了游觀洞天，內向身體洞房而循序游觀，就可以意引氣使之流動，成為氣之流動的身體觀，而後就可專一注想於某一部位。這種修法所體現的多與一，一就是專注內觀一個部位、一個宮位中的一位嬰兒、童子；而各部位之間的相互流注即為多，就是游觀所顯示的遊歷程序，從五臟之內視到三田之內游，就成為二到四、五世紀道教內部開展的內修法。此乃緣於因應中土傳統與佛教的止觀法門，歷經衝激而後綜合成就的經驗結晶，都標誌了一種兼綜游動與專一相互配合的內修法。若是比較先秦諸子的哲理性敘述，難怪葛洪當時明白批評其為「泛論較略」，因為欠缺了實踐性的修行法，而他則已經與相前後的許多同道，在實踐中證驗諸般的修鍊法門。這些身體知識與操作技術會有長足的進展，從〈養生論〉名理到養生術的實際修練，確實更能真實一窺人體之密，這就是內向性超越的實踐之道。

#### 四、內向探求：一個非常世界的再發現

在兩、三百年間由方外至道士所開展的，乃是一套異於儒家六藝之學所進行的博雅訓練，在文化、精神的血緣上既傳承道家之道術，卻又具體落實於觀地、觀人，才能成為內向探求的一種身心體驗。到底如何對這樣的身體知識體系加以定位？面對儒家、官僚體系所建構的社會文化體系，怎樣的時代因緣激發道士建立這樣的觀視方式？春秋、戰國時

代學界已從比較歷史，認定其進入軸心時代從而造成「哲學突破」。然則際此中、印兩大文明交會的關鍵時代，在中土所激發的是宗教上的突破，其中學界早已關注佛教是否「征服」的問題，在此則集中處理道教的道士在觀物、觀人上有何突破？在這一宗教、文化中所建立的內視、內觀法，對於自然、人體有何再發現？就是在常世、此界的人境意識外，所發現的非常世界成就了什麼非尋常經驗？這種內向發現的身心秘奧，這樣的體驗提供了另一種觀看內外世界的新視野，也可為這個一向被目為現實取向、秩序取向的民族文化傳統，明確證實曾存在一個內向性超越的可能，這就是道教在這一期間的突破處。

從二世紀開始出現直到四世紀，在身體技術與相關知識上，一直存在一組「內與外」的思維，相對的語彙則如內視相對於外視、內觀相對於外觀、內景也相對於外景。這種表明內、外關係的用語習慣，顯示內、外的區別現象。最具里程碑意義的就是葛洪撰述《抱朴子》的分篇意識：「內篇」者，言神僊方藥、鬼怪變化、養生延年、禳邪祛禍之事，屬道家；「外篇」者言人間得失、世事臧否，屬儒家。〈自敘〉篇所標舉的內／外之別，標誌這一個階段性將「儒家」視為「外學」，外者乃因其著重於人間世的是非、善惡、得失，所要解決的乃是常世的秩序問題；而他表明自己的興趣、偏好，所成就的「內學」，並非僅指老、莊的哲學性「道家」，而廣泛含括了神仙、方術等「駁雜多端」之學，也就近於今人所說宗教性「道教」。<sup>35</sup>出現這種以道、儒二家為內、外之分，並非葛洪一人的一家之說，而是東、西晉學術思潮的一種反映：內道而外儒。顯示當時儒家之學的衰微，玄學先已取代其論壇，而仙學有意區隔於後，彰顯道教中人開展其內學的知識體系，並不滿足於老莊的「泛

<sup>35</sup> 詳參大淵忍爾早期之作，《道教史の研究》（岡山：岡山大學共濟會，1964）；拙撰，〈抱朴子的撰述及其意義〉，收於《不死的探求》（臺北：時報文化出版社，1981），頁104、105。

論」，而是創新實踐的方式可以觀天、觀地，進而則可觀人之內外。從內、外篇的內道外儒，就可知這一時期的禮學、禮制，多由世家大族固守舊學，奉道世家則是醉心於仙道之學。這一內／外所象的道／儒，所激發的觀念突破，就是學術趨勢下正視道教、佛教的發展大勢。

在道教內部所建立的又有另一種，即是內傳／外傳的傳記分類法，並非僅是表示文體的敘述差異，而是上清經派為了確立內部教法的準則，對於傳授經法的關鍵角色特別命名「內傳」：《紫陽真人內傳》、《太元真人茅君內傳》及《南嶽夫人內傳》，陶弘景在《真誥》的注語中並非一致使用「內傳」，有時只是單用「傳」字：如稱茅傳、周紫陽傳、南嶽夫人傳，<sup>36</sup>但不能據此即認為上清經派中陶弘景有意避免使用；<sup>37</sup>而是經派內部為了建立傳授的譜系，借此凝聚經派內部以形成共識，可以建立經法的威信，故必須推尊三位傳經者的宗師地位。故在「道、經、師」的仙學體系初步形成之後，既可區別於佛經三寶的「佛、法、僧」，也可回應儒家的道、經、師傳統，確定要「原道」、「宗經」即需「尊師」，重視師之所傳者即是顯示經法的權威。<sup>38</sup>所以確定使用「內傳」為名可以強化經派內部的修行指南，在教義、教法的修習上具有譜系的意義，而這些內傳所強調的就是內修法，關鍵的內觀即出現於《紫陽真人內傳》，敘述真人如何修真的學道歷程，在齋戒後他「登嵩高山，入洞門，遇中央黃老君」；又「遊觀丹城，潛行洞庭，合會仙人在嵩高山太室洞門之內。」所遊觀的洞室，正是黃老君所在的「洞房」，這位洞房三真（無英、白元、黃老君）之一就一再勉勵周紫陽要多游行洞天，

<sup>36</sup> 學棣張超然《系譜、教法及其整合：東晉南朝道教上清經派的基礎研究》（臺北：政大中文所博士論文，2008），對於三種內傳有詳盡的分析。

<sup>37</sup> 比如小南一郎所說的在《中國の神話と物語ソ：古小説史の展開》（東京：岩波書店，1984）。

<sup>38</sup> 詳參拙撰〈經脈與人脈：道教在教義與實踐中的宗教威信〉，林美容主編，《臺灣宗教研究》第4卷第2期（2005.9），頁11-55。

才能得遇明師授予洞房的內觀法。「內傳」的敘述筆法強調游觀洞房的內觀仙聖；而存思洞房法的內觀則是得見洞房三真。特別標舉「內傳」的題名，就有兼綜洞房的內、外二意，在上清經派傳授史上的周紫陽、三茅君與南嶽夫人，正是確定內觀修法的真誥之師。所以內傳之「內」在語意上具有多義性，就是上經諸師在洞房內觀所得授的內觀法，這種洞房大神所授的即為至要之法，也都共同指向一種內向性的超越之道。

從歷臟、守一法的內視經驗發展到上清經派的內觀經驗，顯然後之轉精而超越先前已有的內修法，使洞天之洞與洞房之洞更緊密的聯合。「洞」這一觀念的提出與實踐，既可回應佛教譯經中的修法：止（śamatha）、觀（vipaśyana），也強化了圖緯所秘寶的神聖地理，轉而專注於身體的洞窟化、宇宙化。這種逐漸被深化的內修法門，綜合了守一法所存思的三一、內景法所存思的三部二十四景等。先前《老子中經》、《抱朴子·地真篇》等所保存的身神法，分別代表了前一階段的修法，上清經派既然以存想法作為經派的修法訣要，就進而將內修法予以上清化。<sup>39</sup>包山隱居所游歷的洞天仍是遊觀經驗，陶隱居即借由搜整顧歡的真迹、道迹，重新註解楊、許集團內、外遊觀的神秘體驗。綜合洞府之遊即可進而洞房之遊，成為探求內向性超越的真實體驗，《真誥》中錄存了豐富的洞府遊觀，使洞與身神說進而上清經派化，如〈稽神樞〉卷一所述的一段遊觀：

此山洞虛內觀，內有靈府，洞庭四開，穴岫長連；古人謂為金壇之虛臺，天后之便闕，清虛之東窗，林屋之隔杳。眾洞相通，陰路所適，七塗九源，四方交達，真洞仙館也。（此論洞天中諸所通達，天后者，林屋洞中之真君，位在太湖芭山下，龍威丈人所入得靈寶五符處也；清虛洞天名，言華陽與比 相貫通也）

<sup>39</sup> 學棣張超然曾以存想法試作初步的考察，《六朝道教上清經派存想法研究》（臺北：政大中文所碩士論文，1999）。

此段文字中一再出現「洞虛」、「洞庭」、「洞仙」、「洞天」，形成真實的洞天之遊觀經驗，在降真誥語中就可呼應諸種內傳，促使「洞虛內觀」的經驗在內外得以交流，從而使洞天被身體化，身體被洞天化。

周紫陽在修道歷程中所受的，絕非只是敘述一己的修法而已，而是僅此彰顯一個經派所共同的獨門之秘，這就形成新「洞」說的內、外聯結。透過真人之口所作的宣示有如下者：

真人曰：天無謂之「空」，山無謂之「洞」，人無謂之「房」也。山腹中空虛是為「洞庭」，人頭中空虛是為「洞房」。是以真人處天、處山、處人，入無間以黍米，容蓬萊山包括六合，天地不能載焉。唯精思存真，守三宮，朝一神，勤苦念之，必見無英、白元、黃老在洞房焉。（《周傳·12b》）

顯然這樣的敘述筆法具有綜合性，乃借由周紫陽所游觀的各處名山洞府，特意彰顯一些棲集於名山的仙真，所具現的即從「僊」到「仙」的山居修行。雖則官方、正史並不明載方外之士的奇特事跡，但是東漢之後儒學衰微所讓出的社會、文化空間，乃使方士、道士可以自由的發展其社會空間，所選擇其隱居的方式也略異於隱士之山居，洞天之居正是一種全新的洞居經驗。這一時期的仙道傳記特別是內傳，特多敘述名山洞府的參訪記，茅山地區的溶洞地形即是其一，乃因楊、許的卜居於此而之地標化；實則山居、洞居的隱修之士應曾遍見名山洞府。故這種山洞棲居的親身體驗，有助於體會山中的洞虛與人頭中的洞虛如何關聯，這就是「無」：老子哲學的道之本體既為「無」，佛經所傳譯則也是「空」，而魏晉玄學也回應於本「無」之辯。修行者所融會貫通的密契經驗，既有存思、精思存神而後可以朝神見真，也可從遊觀洞庭的洞中神到內觀洞房的身中神，聯結兩種游觀經驗於一，就關涉道教修法的一種突破。

六朝道教諸派中上清經派的形成，雖則與天師道的道治南遷有歷史因緣，魏華存就曾身為天師道治的祭酒；而在創新上清教法上則逐漸從正一教法中獨立而出，這是與地域性有關，降真的重要地點上，從金陵



到茅山，葛、許二奉道世家正是出身於勾容，兩家又與陶氏家族有聯姻關係。所以葛家的道法成就及其風格，被稱為「二葛」：葛玄、葛洪或葛洪、葛巢甫，其成就可對應於「三張」；近代學界方便稱呼為「葛氏道」或「靈寶經派」，也都可據以推知葛、許之間曾有修道經驗的交流！但是許家另有其道法成就，乃從楊羲等人所傳承、轉化的，修法的本身就具有上清經派的道法風格。從社會史可以解說江南舊族或寒人出身的身份地位，激使他們投身於宗教改革運動，這種歷史考察還可以有一種讀法，就是從修練方法理解南方的宗教文化。當時不同道派或經派間的內部差別，上清經派較諸靈寶經派，即以存想的內修法開啟其「冥通」的經驗。這種例證在《真誥》開篇的〈運題象〉中，即表明所論的就是「冥數感對，自相儔會」，也就彰顯楊羲在興寧年間冥感仙真所記的實錄；後來周子良也錄存了冥會眾仙的密契體驗，陶弘景就直接使用「冥通」編成《周氏冥通記》。冥通正是經由存想修法所獲致的密契體驗，早期在靜室中修練歷臟、守一法，既有懸象於窗光中的觀想法，而後內向瞑目專注於一處。後來的游行洞天，同樣也需觀想洞仙而得以冥通仙真，這就是冥通洞神；將此一經驗內向於身中的洞房諸神，同樣可內觀其像而注心一處。

上清經派所紀錄的冥通、冥會經驗，乃是相信洞房所在就有仙真，就可經由專注的存念而自相儔會，這種內修法正是仙道化的身心體驗。在道教成立前已有的感應論，只用以解說天人之間、神人之間的交感關係；乃由「咸」卦所蘊含的感物說，相信氣類、物類間可以相互感應，經氣化的宇宙生成論支持這一交感的互滲原理，即可運用於所有人感於物的狀態。所以創造「感應」、「感動」以至「感通」諸複詞，既是文論中的審美經驗之依據，也是佛教以此格義表達其宗教經驗。<sup>40</sup>道教在

---

<sup>40</sup> 筆者曾撰〈感動、感應與感通、冥通：經、文創典與聖人、文人的譯寫〉，發表於中央研究院中國文哲所，2005年6月17日「經典、聖人與中古人自

同一文化傳統下，既傳承了「感應」、「感通」的同一時間的用法，進而又提出了「冥數感對」的「冥通」新說，用以解說在洞府內為何能感得仙真儔會。這樣的冥會、接遇方式既外而內，既可冥通洞房三真也可冥會洞房身神，所以冥通觀乃是感應、感通說進一步的仙道化。在〈稽神樞〉一開篇就有一則誥文與小註：

金陵者，洞虛之膏腴，句曲之地肺也。履之者萬萬，知之者無一。  
（保命君受作此言，按受此應在乙丑年六月己前，甲子歲中事，始論此山受福之端也。其地肥良，故曰膏腴；水至則浮，故曰地肺；歷世遊踐，莫有知其處者。）

上清經派即以此解說金陵洞天的隱秘性，強調歷世之人雖曾一再遊踐觀此，卻因缺少冥會的感通能力，故人雖至而不能知其秘。本來名山就有洞虛處，雖是隱秘卻也並非常人即不能至，就像人體之有五臟、三田或頭部九宮，常人天生既有只是未知如何開啟，也就無法感悟其秘。上清經派及當時道派所祕傳的內視法，就是相信自己才能掌握其開啟之鑰，而後能感而冥通得見仙真，這是從內視到內觀法均被視為經訣、秘法的原因，只有勤求明師才得傳授，也就擁有進入洞天、洞府的通行憑證。

如何從中外交化的交流論定這是關鍵期？從二世紀到四世紀，佛教既已輸入漢地，道教也創教於中土，外在的劫難所導致的政、經變化，都會激發宗教、文化上的時代需求，在文化史上可視為「宗教突破」，這一期間的歷史事件，刺激宗教人士突破既有的宇宙觀、生命觀，從而道教突破內視法而有內觀的修行法。道教中人即面臨末世的劫難，乃以宗教家的教義反思宇宙：既以三天取代六天，並以福地區隔於塵濁之地，均反映江南寒門的政治、宗教意識，配合流離南下的奉道之士，亟思為偏安之地創造新天新地。《真誥》中所錄存的仙言仙語，就夸說福

地存在的意義，再發現世俗、塵濁之外的世界，即人外之境可以「遊踐」，名山之此中別有洞天；金陵者，為何是「兵、水不能加，災、癘所不犯」的人間福地？這一人人得而踐之的金陵，既是距離偏安王朝不遠之地，但作為一處福地則是只有修道有成者得而履之：「土良而井水甜美，居其地必得度世、見太平」！今人可據以想像當時典午南遷，東晉王朝猶在危疑不安的偏安氣氛中，失志者難免會新亭對泣，而有志者則亟想戮力北伐中原；處在這樣的時代格局中，江南舊族乃借由降真方式反映其生存危機感，經仙真所降的誥語所表達的得「見太平」的度世願望，正折射這是一個並不太平而希企度世的時代。江南奉道者早期多是寒門、舊族，政治的挫折激使其精誠投入而勤訪人間僅存的福地，故名山洞府所反映人境外的仙界，即是中古時代樂園探求的道教神話版本。道教的養生思想中提出治身就如治國之道，從這一身國一致論也可詮解遊觀、內觀說，既可認知國境之內既有洞天，則內向的探求同樣就可發現洞房，基於祛除六天故氣而引注三天正氣，就可期望重整宇宙新秩序；然則相信引注外氣以入身中的洞府依據道教的神話思維，既可對應於外在宇宙也可內在化修行的身體。在道經所宣揚的「末劫與解劫」教義的布化下，《真誥》在夸示福地時正是強調得入福地者，既被認為是人中的種子，種民就可被揀選而得授予內觀修法，此後依訣而修循序漸進，就從外觀外景進入內觀內景，乃得以度世而見太平。此類道經夸飾性的語言修辭，神聖地理的福地神話所反映的神話思維，顯示江南的地區，一群奉道者的集體願望，修行目標就是尋求解救，這一種真實與想像交織的神仙世界，就是以宗教的理想國取代了《老子》的小國寡民社會，洞天福的形成完全符合江南人士的亂世期望。

干寶既為一代史官也是方士性格的文人，就在編撰《晉紀》與《搜神記》的經驗總結中，試圖解釋世界秩序為何敗壞的原因，他將志怪集所隱喻表現的虛幻、怪誕世界，概括稱之為「怪異、非常」：怪異者乃因末世即多異徵，而非常者則是緣於陰陽失調、五行失序，既會造成「異

常」的此界，也想尋求一個「超常」的他界。洞天游觀的神話思維即是一種觀物、觀世的「非常」視角，從隱喻語言中理解遊觀所至的仙界，即是一個超常的神話世界；<sup>41</sup>就如葛洪在〈外篇〉中所批評的世界，一個被認為得／失、臧／否相倚伏的人間世！而在道經、志怪論述所使用的夸飾語言，常將凡俗世界隱喻為精鬼、群魔下游的世界，這些敘述荒誕不經的荒唐語言，經由閒話、瑣事的娓娓細述形成一種黑色的諷諭。道經就在神咒性經典的語言中，如《洞淵神咒經》、《女青鬼律》等經卷，均以宗教文體夸言兵、水、災、癘的劫難圖像，隱喻人間就宛如一個群魔亂舞的世界。<sup>42</sup>這一外在的怪誕世界正可對比洞天福地中的樂園神話，這種另類的非常世界即反映當時人嚮往仙凡兩隔的仙界，不管是誤入或勤求得入，洞天福地就是象徵「非常」之境，修道者在江南地區所展開的洞天之行，就是道教新創樂園神話所追求的願望。這種理想化的遊觀既有外在的洞天、福地，也有內在的洞房，都需要勤求明師才可以指示修法，所探求的內景，既是山洞內的風景也是身體內在的風景。經歷長達三、四百年的不死探求，就將感應論的大、小宇宙觀，精緻化為道教身體觀，上清經派所完成的身體觀照法，激勵奉道者相信自己正是被天帝揀選的種民，既已得蒙傳授進入洞天的法籙作為憑證，就可內向游觀體內的洞房。道家寓言中習用的神人、至人，一脈相承的是巫道、神仙家，這一文化傳統又被江南人士落實於真修實證，確信修真得道之人即游於洞天而得為「洞仙」，<sup>43</sup>就可以「處天、處山、處人」，何處

<sup>41</sup> 筆者曾對干寶的志怪論述加以析論，〈正常與非常：生產、變化說的結構性意義——試論干寶《搜神記》的變化思想〉，《第二屆魏晉南北朝文學與思想學術研討會論文集》（臺北：文津出版社，1993），頁75-141。

<sup>42</sup> 詳參拙撰，〈《洞淵神咒經》的神魔觀及其剋治說〉，《東方宗教》新2期（1991.10），頁133-155；〈《道藏》所收早期道書的瘟疫觀——以《女青鬼律》及《洞淵神咒經》系為主〉，《中國文哲研究集刊》3期（1993.3），頁417-454。

<sup>43</sup> 以洞仙之說為題的見於見素子，《洞仙傳》，詳參李豐楙，〈洞仙傳研究〉，

而不自得，這就是上清經派中修道之士所希企的生命境界：一個內向性的超越，從常境向非常之境的空間跨界！

## 五、結語

在中國思想史、文化史上的先秦諸子時代，從比較的歷史被視為「哲學突破」，而漢、唐兩大盛世之間的三、四百年，亦即二至四世紀之間的宗教、文化成就常被忽視。中、印兩大文明在這一期間的交會，佛、道二教所形成的也可說是一種宗教的突破，兩大宗教相互間的衝激，在身心文化中開出中華文明中另一種宗教文化，從這樣的突破視角理解內視、內觀，可以有一個弘觀的大歷史觀察。中華文化一向被刻板化為現實取向，但既已三教匯通而後再開出的文化傳統，是否也會因相互激盪而開啟一種內向性的超越之道？從第一層次觀看山水的本相，並非只是自然界的物質存在，因而人為化庭園的自然模擬，也是納天地山水於一園的表相世界，從這一外觀的外在風景，是否也可向內觀看？在這一期間道教所結構完成的，山中洞虛處為洞天、人體空虛處為洞府，這種內觀的「內景」就可視為一種「內在風景」。東漢末葉儒學衰微，三玄亦淪為清談名理，這樣的社會提供宗教有足夠的發展空間。道教中人趁此良機，既傳承中土文化也因應外來宗教，從而建立了新的三天說與洞天說，以求重新安鎮偏安江南的新王朝。這種強化漢代圖緯而後成為道教的政治、宗教神話，既被視為重新職掌了天、地的秘寶，就可用以輔佐「真主」重見太平。從三世紀直到六世紀的三百年間，李弘、李洪應讖當王的政治、宗教神話及其行動，史錄所載始終不絕如縷，直到李唐王朝才真正建立了新天新地：道教中人即是以為唐高祖李淵名應圖籙，

乃將政治迷思落實為政治真實！在上清經派因而精緻化兩種內觀的經驗，將遊觀名山洞窟與內修的內視法結合，外在風景與內在風景都遊觀。這樣就建立了一種內向性的超越，在道教的宇宙觀中，名山洞府的內觀即是神聖的顯示，福地神話即反映末世種民為了救劫、度世而有強烈的得見「太平」的願望，也就彰顯人間的塵濁、不安。故內觀法就被視為開啟神聖之要，從常世而進入洞天，或內向探求身體內在的風景。這些都需知曉登涉之術、嚴守齋潔之戒，才能於歷世遊踐的萬萬人中，成為其中幸運的「知之者」。道教相信只有勤求內修之道，才有機會度世而見太平。

道教在內修法的突破就是提出內觀法，在先秦期所建立的內修法基礎上，實踐一個更能內向超越的修練法門，面對佛教所引介的止、觀法門，由於彼此的教義與實踐各有異趣，就目前所知也缺少文獻上的明確證據，證明在視覺性的觀法上有相互新興之處，縱使佛、道論爭中佛教中人嚴厲批評道教的「剽竊」之嫌，也並未及於內觀法門。主要原因就在道教自有其文化資源，其身體觀並不同於佛教觀法的惡露觀，反而轉化遊觀洞天的內觀洞房，成為內觀身神的存想法。上清經派既容受多般文化資源，並將其匯通為一。存想法所開展的身心知識，就在秘傳的修行傳統中銜接隋唐的內丹法，<sup>44</sup>而後到了金、元時期全真道才正式揭舉「內丹」學。這一內觀法的新突破，就是從內視、內觀到內丹，成為探求「內在風景」的譜系。<sup>45</sup>在二到四世紀的中古時代，上清經派的修道之士，從游觀洞房中所建立的內在風景，較諸早期的內修法確有具體的實踐經驗，其中所開展的身體技術知識，體現了這一時代勤求的內向性

<sup>44</sup> 坂出祥伸，〈陶弘景におけると服藥、煉丹〉，吉川忠夫編，《六朝道教史の研究》（東京：春秋社，1998），頁281-311。

<sup>45</sup> Muriel Baryosher-Chemouny, *La quête de L'immortalité en chine: Alchimie et paysage intérieur sous Les Song*, paris. Dervy, 1996. 就可理解為「煉丹與內在風景」。

超越，如是就可回答中國人是否欠缺「超越性」的論難！這種神聖化洞府與身體的遊觀態度，在當今重新認識東方人的身體觀，特別是中國人的身心文化，不正可以提供一個具有普世性意義的經驗嗎！

本篇的基本構想曾在2006年5月25日中研院文哲所與哈佛大學所辦的會議“Kenetic Vision in Six Dynastic”宣讀，後經改寫，並經兩位審查人提供建議後定稿；另一篇重道教與佛教觀法之比較，與本篇的性質略異，〈遊觀內景：2-4世紀江南道教的內向超越〉將收於文哲所出版。

---

**Grotto Heavens and Inner Realms:  
The Inner Visualization Meditations in Jiangnan Daoism  
from Second to Fourth Century**

Fong-Mao Lee\*

**Abstract**

Key Daoist scriptures of second to fourth-century Jiangnan try to integrate the mystical experience of the “traveling visions in the Grotto Heavens” with those of the “inner visions in the Grotto Chambers.” Such inner-cultivation methods of visualization are beyond verbal description; it is only through relying on secretly transmitted images that one can ascend into the caverns or wander in the obscure inner cognitions. Thus, the preface of Sima Chengzhen’s (647-735) *The Chart of the Blessed Lands of Grotto Heavens and the Mansions of Heaven and Earth* says, “Watching the inner thoughts, the racing mind has its trajectory; straightening the body as one’s external aims, one gazes at the realm without making distinction.” The spirits used in the inner meditations of the Grotto Heavens” can be transferred for use in the “inner visions of the Grotto Chambers.”

Though the mystical pictures of the transcendents appended to these Daoist scriptures have been lost, the written captions can evoke the majestic forms of the prototypical “infant” seen in the *Laozi* text and the methods of meditating on the spirits of the internal organs in the Eastern Han arts of extending life. This phenomenon was also clearly intended to be differentiated from the *samatha-vipassana* methods translated by An Shigao.

---

\* Research Fellow, Institute of Chinese Literature and Philosophy



Compared to the meditative breath-counting exercises and the methods of contemplating impurities of the Buddhists, the Daoist inner cultivation methods were established on the doctrine of “Blessed Lands of the Grotto Heavens,” the doctrine of the “Parishes of Transcendents and Perfecteds,” and the tradition of “unifying the self and state.” Thus, it was believed that through internal meditations on the spirits of the body one could govern one’s inner and physical bodies. Hence, the listing of the transcendents into charts in general and *The Chart of the Ranks and Works of the Perfected Spirits* in particular both reflect the fact that scriptures arose from the inner visualizations which sought to establish the inner worlds; and they symbolize an ordering of a new heaven and a new earth. This kind of inward transcendence can enable one to separate oneself from the dirt and filth of the latter age. Searching for the Grotto Heaven secrets that hold the concealed revelations will direct the “Seed People” to the Blessed Lands where they can establish their dwelling among humanity. This indicates how religious movements arise from inward transcendence, and how they may eventually become political movements in search of establishing the world of “Great Peace.” This practice of innovating doctrine through equating religion and politics makes clear the vibrancy and vitality of Daoism.

**Keywords:** Grotto Heavens, inner vision, Taoism, inner visualization meditations