

## 全真道王重陽的「身心觀」研究

康自強\*

（收稿日期：103年9月30日；接受刊登日期：104年2月12日）

### 提要

全真道王重陽的「身心觀」是他對人類生命的認識。人類生命可從「性命」——亦即精神與身體——兩方面展開思索：在精神部分，重陽思想不同於傳統道教，以為成仙的重點不在肉身不死，而是將視野聚焦在內在心性，強調以靜功掘發人人本具之「真性」。在身體部分，則可看到重陽思想對既有內丹學說的繼承與轉化：就繼承而言，重陽的身體鍛鍊功法可見於時代較早的道經，尤其是晚唐五代的鍾呂道派；就轉化而言，重陽尤重主體之心性，故視性命雙修的目的為成就「一靈真性」，跟鍾呂道派使用的術語「陽神」不同，但在全真後學的〈五篇靈文注〉中，兩個術語已被混用。雖然身心各有功法，但重陽思想也重視身心兩端之交涉互動，而非身心二分，僅關注「心性」或「身體」，恐怕無法掌握重陽思想之全貌。若能身心合觀，即可發現重陽所言之成仙，實為一從「身體的精神化」到「精神的身體化」的歷程。總之，本文以為掌握重陽之身心觀，可以更完整地認識其「全真」宗旨。

關鍵詞：內丹、真性、三寶、身心交涉、胎仙

---

\* 國立臺灣師範大學國文學系博士生。

## 一、前言

宋金之際崛起於北方的新興宗教全真道，創教祖師為王重陽（1113-1170），根據宗教史學者陳垣（1880-1971）之說，全真道與舊道教關係不深，而是當時一種新興的「隱修會」，時人以其言行教義非儒非釋，而漫以道教視之。<sup>1</sup>據此可知，全真道思想多有異於傳統道教之處。

全真道王重陽的思想特徵在於提倡三教合一、性命雙修、住庵修行、識心見性、除情去欲、苦己利人……等。<sup>2</sup>其說最明顯的特徵在於極重心性修養，而不重傳統道教的符籙祭醮，燒鍊服食，甚至跟晚唐五代以來之內丹修鍊亦有區別。不過本文以為，重陽之說除重心性以外，他的身體觀也有其獨特之處，單從心性或身體一端掌握其說，很難呈現重陽思想之全貌，遑論其中還有一個更易忽略的重疊區域——身心交涉。

重陽思想的創新之處倒不在他所倡導的身心技術，例如：澄心去欲的靜坐功法，跟六朝道教以來的存思法有相近之處，基本上都是冥想訓練，只是沒有假想特定的事物形象；<sup>3</sup>而其身體技術，重視人體精、氣、神之修鍊，教導諸如蘆芽穿膝、七返還丹、肘後飛晶、搬精補腦等功法，但這些功法亦見於其他的內丹經典。因此重陽思想真正的創新之處在於，他把儒釋兩教重視內在心性的特點，跟傳統道教的各種身心技術結合起來，建構了一個融合三教的思想體系，重新定義人類的身心質變——成仙。

近代研究全真道的學者，可謂遍及中外。中國最早、最具規模的學術著作是 1940 年代史學家陳垣的《南宋初河北新道教考》、姚從吾（1894-1970）〈金元全真教的民族思想與救世思想〉，1960 年代則有錢穆（1895-1990）〈金元統治下的新道教〉。1970 年代後著作更多，有孫克寬〈金元全真教的初期活動〉、陳俊民〈全真道思想源流考略〉、鄭素春《全真教與大蒙古國帝室》、張廣保《金元全真道內丹心性學》、唐代劍《王嘉丘處機評傳》、麴國強〈對全真教心性學說的幾點思考〉、梁淑芳的《王重陽詩歌中的義理世界》、蕭進銘〈光、死亡與重生——王重陽內丹密契經驗的內涵與特質〉、熊鐵基〈試論王重陽的「全真」思想〉、程越《金元時期全真道宮觀研究》等。在海外地區，日本學者小柳司氣太、吉岡義豐、瀆德忠、蜂屋邦夫等人也有相關研究，甚至入住全真道觀進行田野調查工作。

<sup>1</sup> 見氏著：《南宋初河北新道教考》，筆者引用之版本收於《陳援菴先生全集·專著八》（臺北：新文豐，1993 年），頁 2669。

<sup>2</sup> 同前註，頁 2670。另可參考唐代劍：《王嘉丘處機評傳》（南京：南京大學，1999 年），頁 113-132。

<sup>3</sup> 重陽詩詞論著中凡論心性修養工夫處，多半強調心中清淨、收視返聽、無思無慮，故雖為一種冥想技術，卻跟傳統道教冥想身中神形象的存思法有所不同。不過重陽思想本來就博採多端，例如在〈重陽真人金關玉鎖訣〉中，有多處記載存思方術，教人存想身中神、仙境與靈物，見白如祥輯校：《王重陽集》（濟南：齊魯書社，2005 年），頁 284-292。本文所引原文皆從此書。

至於西方學者，則有哈克曼（Heinrich Hackmann）、韋利（Arthur Waley）、霍克思（David Hawkes）等人，或對全真道觀進行田野調查，或翻譯全真經典、或研究跟全真教有關的戲曲，也有相當成果。<sup>4</sup>

上述中外學者，從史學、宗教學、文學、人類學、哲學等不同學科開拓此一研究議題，各自獲得不同的研究成果。上述研究中，與本文旨趣最接近的是張廣保的《金元全真道內丹心性學》，張書對本文研究動機與詮釋方法皆有啟發，但該書卻缺了對全真道創教者王重陽本人的研究討論，頗為可惜。

在展開本文討論之前，需先交代重陽作品的相關問題。歷來學界對重陽之作到底包括那些書籍，看法不完全一致，本文取用材料的標準，主要是參考施舟人（Kristofer Schipper）等編著的《道藏通考》與白如祥集校的《王重陽集》。一般而言，《重陽全真集》（1153）、《重陽教化集》（1154）、《重陽分梨十化集》（1155）三者較無疑義，應出自重陽本人；而《重陽真人金關玉鎖訣》（1156）、《重陽立教十五論》（1233）雖有爭議，<sup>5</sup>歷來仍被歸為重陽之作；至於《重陽真人授丹陽二十四訣》（1158）則作者不詳；<sup>6</sup>還有掛名重陽，可能出自全真後學的清代作品《五篇靈文注》。<sup>7</sup>因此，本文研究材料以上述作品的前五本為主，後兩本作為輔助之用。

以下，本文將從思想史與哲學史的角度切入議題，詮釋基礎文獻，分從心性與身體兩面探究重陽思想的特徵，及身心之間的交涉互動，嘗試從更寬廣的角度審視其學說，而非獨重心性論或身體觀。

<sup>4</sup> 關於這部分的資料，除筆者自身讀過的論著外，另參考唐代劍前揭書，頁 7-11；程越：《金元時期全真道宮觀研究》書前張廣保所撰之序文（濟南：齊魯書社，2012 年），頁 2-10；鄭素春：〈全真道祖師王重陽的真性思想與儒、佛會通〉，《輔仁宗教研究》第 25 期（2012 年秋），頁 140-142；以及索安（Anna Seidel, 1938-1991）著，呂鵬志等譯：《西方道教研究編年史》（北京：中華書局，2002 年），頁 30-31。

<sup>5</sup> 後者是否為重陽本人之作，目前學界有不同看法，例如鄭素春認為它是「後代全真道士所編寫」，同前註，頁 145。而唐代劍則以為它是「王嘉弟子在元初從《韜光集》中抽出單印者」，同註 2，頁 46。又據日人蜂屋邦夫的考證，認為後者出自全真後學之手，詳見氏著：《金代道教研究——王重陽與馬丹陽》（北京：中國社會科學出版社，2007 年），頁 20-21。

<sup>6</sup> Kristofer Schipper and Franciscus Verellen ed. *The Daoist Canon: A Historical Companion to the Daozeng* (Chicago & London: The University of Chicago Press, 2004), p.1127.

<sup>7</sup> 白如祥集校：《王重陽集》的後記嘗論及《五篇靈文注》不見於明代《道藏》，而是出自清代《道藏輯要》，見氏著前揭書，頁 371-372。本文據此推測《五篇靈文注》可能為清代作品。

## 二、心性論

重陽之心性論，「心」的意義較為複雜，嘗論及「心」的兩種狀態、特質與能力，修行功夫也全落在「心」上；相形之下，「性」的主要意義比較單純，它是人類內在精神經功法鍛鍊後的產物，亦為身心質變的根據。下文分點論述。

### （一）「性」的主要意義

「性」在重陽詩詞論著中，指人類內在精神經過功法鍛鍊後的產物——「真性」，<sup>8</sup>例如〈臨江仙·道友問修行〉：

潔己存心歸大善，常行惻隱之端。慈悲清淨亦頻觀。希夷玄奧旨，三教共全完。  
別子休妻為上士，悉捐財色真餐。長成五臟得康年。功成兼行滿，真性入仙壇。<sup>9</sup>

這一闕詞相當簡要地呈現了重陽本人的思想面貌：首先，修行者須在「心」上下工夫，透過實踐儒（惻隱）、道（清淨）、佛（慈悲）三教心性修養，可淨化身心以上遂大道。而這種三教合一的心性論，正是當年希夷先生陳搏（?-989）的玄奧妙旨。再者，修道者如欲成道，必須過清修生活：出家住庵，捨棄妻兒，當然更不可貪戀財色。此為調理身體之法。一旦真功與真行俱得圓滿，<sup>10</sup>修行者憑藉自身之「真性」即可成仙。

在重陽臨終所寫的〈遺世頌〉中，也提及「真性」的重要：

地肺重陽子，呼為王害風。來時長日月，去後任西東。作伴雲和水，為鄰虛與空。  
一靈真性在，不與眾心同。<sup>11</sup>

「地肺」即陝西終南山，也是重陽的故鄉，他得道後便以陝西土語「害風」（意為瘋子）自稱。在他未悟道前，生命只是不斷在時間中流逝；得道以後，他就不再受時空拘執，道

---

<sup>8</sup> 重陽論「真性」的問題，可另參考鄭素春前揭文，同註4，頁153-154。

<sup>9</sup> 同註3，頁183。

<sup>10</sup> 關於「真功」與「真行」的論述，可見〈玉花社疏〉。同註3，頁159-160。

<sup>11</sup> 同註3，頁141。

遙自在。而與雲水作伴，或是虛心證空，都在表述自己悟道後的精神境界。而他之所以與眾不同，即在他能成就人類本具的「一靈真性」，也就是實現人類生命真正的目的，一旦修行者的心性修養達到此境，即可成仙。

又如重陽之〈金丹〉詩曰：

本來真性喚金丹，四假為鑪鍊作團，不染不思除妄想，自然袞出入仙壇。<sup>12</sup>

「本來真性」是「本來具足而經身心鍛鍊所成之產物」，此即人身中的「金丹」；而由地水火風四大元素構成的身體，則是燒鍊這粒金丹的鑪鼎。在此以「金丹」比擬「真性」，以「鑪」比擬身體，可以看到內丹學挪借外丹學術語論述身心質變歷程的思想特徵。第三句闡釋如何鍊成「金丹」、成就「真性」的實踐工夫，即化解染著、思慮、妄想等一般人常有之心理困擾。由此可知重陽所論之「性」既是人類成仙之根據，亦為成仙之結果，具體的實踐工夫落實在「心」上。只要心靈意識能化去各種糾結於內心的情緒、念頭，轉成一種深沉靜定的特殊狀態，重陽認為這便是成仙。

## （二）「心」的兩種狀態

重陽論心，涉及的範圍甚廣，論述心靈的各種能力，並分析這些能力如何輔助或干擾修道者。其中最重要者，為心之體道狀態與官覺經驗之間的糾結，這一點在〈重陽立教十五論〉中有清楚論述：

凡論心之道，若常湛然，其心不動，昏昏默默，不見萬物，冥冥杳杳，不內不外，無絲毫念想，此是定心，不可降也。若隨境生心，顛顛倒倒，尋頭覓尾，此名亂心也，速當剪除，不可縱放，敗壞道德，損失性命。住行坐臥，常勤降心；聞見知覺，為病患矣。<sup>13</sup>

此處論及心靈的兩種狀態：一為深沉靜定（湛然）；一為感觸雜多（隨境）。第一種狀態是意識的靜定狀態，即重陽本人追求與肯認之體道境界，屬於修道者透過實踐歷程而產生之特殊身心經驗；第二種狀態是意識的一般狀態，在時空架構下呈現連續不斷之心覺感受，此為一般人之心理常態。第一種狀態，重陽稱為「定心」，是精神意識經過心性修養

<sup>12</sup> 同註3，頁30。

<sup>13</sup> 同註3，頁277。

而產生的一種返觀內視的虛靜狀態，完全不受流動的感官經驗的干擾，故修道者不必另做降伏工夫。反之，第二種狀態稱為「亂心」，一旦各種感官經驗紛雜地呈現在意識內容當中，必須盡快以實踐工夫對治之。假使放任這種意識狀態不理，將損傷人類之真性與身心。由於心靈意識本有不斷統整並重現感官經驗之慣性，故修道者在日常生活中，必須經常實踐「降心」的工夫，而不斷變動之感官知覺，實為人類心靈意識之「疾病」。

既然重陽認為人類意識之一般狀態有損身心，那麼勢必得提供一種「實踐技術」，讓修行者透過這種實踐技術，把自身原有之意識狀態轉化為悟道者的特殊狀態。在〈重陽立教十五論〉中，這種實踐技術即「打坐」（靜功）：

凡打坐者，非言形體端然，瞑目合眼，此是假坐也。真坐者，須十二時辰住行坐臥一切動靜中間，心如泰山，不動不搖，把斷四門：眼、耳、口、鼻，不令外景入內，但有絲毫動靜思念，即不名靜坐。能如此者，雖身處於塵世，名已列於仙位，不須遠參他人，便是身內聖賢。<sup>14</sup>

首先，重陽將「打坐」分為兩類：一類是強調身體姿勢的「假坐」；一類是不論行住坐臥意識常處靜定狀態的「真坐」。此中特殊之處在於，一般打坐在形式上多半有身體姿勢上的要求，保持某一特定姿勢進行冥想；但重陽論打坐卻打破肢體動作的限制，要求修行者在所有時刻與動作中維持意識的靜定狀態。而這樣一種靜定狀態，來自意識封鎖眼、耳、口、鼻等感官作用（四門），不讓感官經驗（外景）在意識內容中凝滯常住，而達到一種心靈意識的虛靜狀態。透過對打坐的重新詮釋，重陽所論之「真坐」已然沒有傳統道教身體靜坐的意義，反而轉化為一種心性修養的境界。從技術難易來說，重陽「真坐」之難度，遠較傳統「假坐」為高，故他把這種特殊之心靈狀態定義為「名列仙位」。

重陽「把斷四門，不令外景入內」的精神鍛鍊術，不只呈現在〈重陽立教十五論〉中，《重陽全真集》裡時常可見，例如〈于公求師〉亦云：

無思無慮是真修，養氣全神物物休。亘劫容顏須要見，元初光彩決重收。莫將外景心中蘊，好把靈丹性上求。依此自然超彼岸，都緣清淨大神舟。<sup>15</sup>

重陽以為心靈意識之虛靜狀態才是「真修」，這也才是真正的「養氣全神」，只要能夠做到這一點，即可重收「元初光彩」，點化人類內在本具之「靈丹」。重陽詩詞論著中類似

<sup>14</sup> 同註3，頁277。

<sup>15</sup> 同註3，頁142。

的說法與術語甚多，姑且可統稱為宗教性的特殊身心經驗。<sup>16</sup>這裡需要注意的術語是「外景」，如果前述之心靈境界是修行的目的，那麼去除「外景」則為達成目的之手段。換言之，修行者不可執著由眼、耳、口、鼻等感官所接收的感覺經驗，否則它們會擾亂意識的虛靜狀態，而這種虛靜不滯的特殊內在經驗，正是悟道法門，故重陽又比擬為從此岸（世俗）超脫至彼岸（仙界）的「神舟」。總之，雖然重陽對傳統靜坐法不以為然，而另有追求之境界，但是其「基本功」仍有賴於傳統存想法一類的冥想術。所以，與其將重陽之實踐工夫視為完全與傳統無關之新技術，不如視為他對傳統身心修鍊術的改革或轉化。

順著前文的討論脈絡，重陽在〈玉花社疏〉中，有更簡要的說法：

諸公如要真修行，饑來吃飯，睡來合眼，也莫打坐，也莫學道，只要塵冗事屏除，只要心中清靜兩個字，其餘都不是修行。<sup>17</sup>

本文是重陽替山東蓬萊新成立的教會——三教玉花會——寫的訓詞。引文中重陽開示的修行方法確實迥異於傳統道教，認為既不必學打坐，也不必特別學習各種道法，只要內心保持「清靜」，紅塵冗事一律排除，這就是真正的修行。話雖然說的簡單明白，但其中卻指出一個非常重要的觀念：傳統道教存思打坐一類的實踐技術，重要性遠不如修道者之心性修養。這種直指修行者內在心性的說法，十分簡易直截，也沒有什麼神秘色彩，或許是當初全真道在山東地區得以迅速傳播的助因之一。

### （三）「心」的變動特質

重陽以為常人心靈意識的內容，由思慮念想與感官經驗兩者構成。這些意識內容不僅紛雜，而且快速地流動變化，故重陽吸收佛教論心性的觀念，將此種特質比喻為「猿」、「馬」。猿這種動物的習性是輕浮躁動，沒有定性；而馬的習性則喜奔馳，不喜拘束。這兩種動物的習性，正好類似人類心靈意識的特質，故重陽每常喜言「心猿意馬」，<sup>18</sup>例如

<sup>16</sup> 此處之「元初光彩」，又稱「元初」、「一團真實」等。在《靈文五篇注》中，又稱「先天之炁」、「先天一點至陽之炁」、「先天真一之炁」、「先天一炁」、「一點真陽」等（儘管《靈文五篇注》很可能並非重陽本人之作，但或可視為全真道後學的發展）。而「靈丹」在重陽詩詞中，或作「金蓮」、「瓊蕊」、「瓊花」、「晶陽」、「霞光」、「彩豔」等，名異而實同。此中除《靈文五篇注》部分為筆者所加，其餘資料參考了蕭進銘之說。見氏著：〈光、死亡與重生——王重陽內丹密契經驗的內涵與特質〉，《清華學報》新37卷第1期（2007年6月），頁100-102。

<sup>17</sup> 同註3，頁159。

<sup>18</sup> 在重陽詩詞論著中，「心猿」、「意馬」時常出現，例如〈重陽真人授丹陽二十四訣〉云：「丹陽又問：何者是心猿意馬？祖師答曰：心是猿，意是馬也。」同註3，頁294。又因心靈意識猶如猿馬般躁動

〈詠赤目〉云：

耳中何事轉加聰，兩目如盲爛爛紅。恰似禪僧初入定，正如大道始行功。內思不出澄神住，外想俱無忘閉空。意馬心猿重捉住，頂門玉路自然通。<sup>19</sup>

這一首七言詩應為重陽自述修持行功時之身心經驗。前兩句陳述內心靜定之時，聽覺與視覺的特殊感受。聽覺部分會變得更加敏銳，視覺部分則因瞑目收心，而暫時擺脫視覺現象的干擾，甚至產生深紅色的內景經驗。換言之，這就像禪僧入定一般，透過意識的集中，擺脫視覺與聽覺作用對心神的干擾（「初入定」或「始行功」）。五、六兩句言修持靜定時的身心感受，內在意識清明而不生雜念，亦不現起涉及外物的意向。這樣的修行功夫，可以對治心靈意識的躁動不定，一旦心神轉趨靜定，修行者會產生一種打通頭頂的特殊心覺，這便是生命的質變。總之重陽認為人只要能抑制這種心理慣性，就能鍊成體內金丹。

重陽十分重視人類心靈意識紛馳躁動的問題，甚至將對治這個問題的方法，視為入道的下手工夫，例如〈蘇幕遮·勸修行〉曰：

莫行功，休打坐。如要修持，先把心猿鎖。黑氣收歸無漏破。慢慢升騰，保養靈真麼。

姤娘喜，嬰子臥。搬上中田，總向明堂過。折得白蓮花一朵。攜去虛空，放出珍珠顆。<sup>20</sup>

在這一闕詞中，可以看到重陽論修行工夫時時常提到的「鎖心猿」，以為只要修行者能集中意識，維持意識內容之靜定，便可產生生命的質變。故修行功夫首先要能鎖心猿，其餘鍛鍊身心之諸般功法，或打坐之類的冥想法，其重要性皆不及此。第五句「黑氣」不易確論，可能「黑」是指五行中的水，醫道傳統中以水匹配人體腎臟，故「黑氣」可能指人體之「腎氣」（精氣），換言之，「黑氣收歸無漏破」是要修行者牢守自身精氣，不使走漏。只要能心神靜定，人體便可收回自然耗散的精氣；而慢慢行功調息，便可存養人最貴重的「真性」（靈真）。總之，「牢鎖心猿」是心性修養工夫（性功），「收歸黑氣」則屬身體技術（命功）。

紛馳，必須憑藉心性修養對治，故又言「鎖」、「擒」，例如〈重陽祖師修性了命訣〉云：「修仙之士，學道之流，……心猿緊鎖，意馬牢擒。」同註3，頁298。

<sup>19</sup> 同註3，頁149。

<sup>20</sup> 同註3，頁74。

下片「姪娘」、「嬰兒」，即內丹學中常見之隱語「姪女」、「嬰兒」。內丹隱語的複雜之處在於即使運用相同術語，不同丹道背景的修行者往往各有定義，端視他們繼承的功法而定。<sup>21</sup>根據〈重陽真人授丹陽二十四訣〉的解說：「姪女」指肺臟，「嬰兒」是肝臟。<sup>22</sup>從「喜」、「臥」等形象可知，應為實踐特定身體技術後，產生特殊的內在感受。「中田」指的是三丹田中的絳宮（心臟），而「明堂」在人體的什麼位置說法甚多，或許這裡的「明堂」可與前引「頂門玉路」合觀，身體精華須由意識導引方向，冥想精華轉化為內氣，經由心臟抵達頭頂。總之，只要實踐前述之身心技術，則將體內結丹，而「白蓮花」、「珍珠顆」之類的意象，其實就是「金丹」（真性）的同義詞。

#### （四）「心」的認知能力

在〈重陽立教十五論〉中，討論了一個比較特殊的、在其他詩詞論著裡比較罕見的問題，他就讀書求取知識這條修行進路，討論「心」的認知機能：

學書之道，不可尋文而亂目，當宜采意以合心，舍書探意采理，舍理采趣。采得趣，則可以收之入心，久久精誠，自然心光洋溢，智神踴躍，無所不通，無所不解。若到此，則可以收養，不可馳騁耳，恐失於性命。若不窮書之本意，只欲記多念廣，人前談說，誇訝才俊，無益於修行，有傷於神氣，雖多看書，與道何益？<sup>23</sup>

引文中王重陽談論的是修道者如何看待「知識」的問題。這裡可以看出他承認看書學道是一條進路，而沒有將客觀知識視為妨礙求道的障蔽（當然，此處之客觀知識應指道經中的義理），他贊成有限度的利用經書，而非超越知識不論。正因他肯認知識的進路，故必然涉及人類心靈之認知機能，畢竟不論采意、采理、采趣，都是心靈的認知作用，故言「合心」、「入心」。再者，修行者一旦累積了相當程度的知識，還會產生「心光洋溢，智神踴躍」的特殊精神狀態，使人對道經的義理觸類旁通，進而豁然開朗。不過，心靈的認知機能如果已經達到這種清楚明晰的程度，即需有所收束節制，不可放任這種意識狀態，否則會傷損修道者之身心性命。此外，王重陽也批評了人對知識的虛榮，如果讀書不為求道，而只是為了在他人面前炫耀才學，則客觀知識對學道不但沒有輔助作用，反而產生反效

<sup>21</sup> Farzeen Baldrian-Hussein. "Inner Alchemy: Notes on the Origin and Use of the Term Neidan", Cahiers d'Extrême-Asie, Vol.5, 1990, p.163.

<sup>22</sup> 同註3，頁294。

<sup>23</sup> 同註3，頁276。

果，會損傷人的身心機能（「神氣」即「性命」，亦即「身心」）。總之，在上述文字中，他很簡要地表述了他對客觀知識的看法，也兼論心靈的認識作用。

### 三、身體觀

重陽的「身體觀」受到佛教身體觀與唐宋內丹學的影響：一方面視肉身為四大之假合，強調內在心性之解脫；一方面又說「煉假成真」，透過實踐各種身體技術，提煉肉身之精華，反補人類之精神。正因如此，重陽思想不會跟佛教一樣視肉身為皮囊，純粹追求人類內在心性之解脫，而是在此假合之中，肯定有至真至靈之精華，透過實踐各類功法，可把精華提煉出來，跟人類精神進行融合。換言之，重陽之身體觀與傳統道教追求肉體恆存飛升的身體觀有一定差異。

以下，本文就「身體構成」、「體內精華」、「修鍊技術」等議題展開析論。

#### （一）身體構成

重陽在〈重陽真人金關玉鎖訣〉中，對人類身體的起源，有一擬生理式的說明：

今修行者，不知身從何得，性命緣何生。訣曰：皆不離陰陽所生。須借父精母血。二物者，為身之本也。今人修行，都不惜父精母血，耗散真氣，損卻元陽。故有老，老有病，病中有死。<sup>24</sup>

引文是一段問答紀錄，問題是人類之身體從何而來，重陽答曰人身是由陰陽二氣構成，而這陰陽二氣的具體來源為父母精血，亦即內丹家最重視的男女兩性的生命資本，故人體生命之起源來自先天。而現在的修行者跟一般人一樣，在修行的過程沒有掌握這個生命的根本，反而追尋一些次要因素，導致這個來自於先天的「真氣」、或說「元陽」隨順生命發展歷程，走向老病與死亡。<sup>25</sup>

<sup>24</sup> 同註3，頁281。

<sup>25</sup> 如果比對《鍾呂傳道集》的文句，重陽「耗散真氣，損卻元陽」的說法，跟《鍾呂傳道集·論真仙》的「走失元陽，耗散真氣」幾乎如出一轍；甚至在〈重陽真人金關玉鎖訣〉中，直接徵引《鍾呂傳道集》「仙有五等」的說法（儘管兩者的五等仙不完全一致）；他的〈了了歌〉亦云：「漢正陽兮為的祖，唐純陽兮做師父。」同註3，頁129。從這些文獻上的證據可知重陽思想跟鍾呂道派有關，只是重陽認為修道的最高境界是成就「一靈真性」，和鍾呂道派修鍊「陽神真身」不同。然而在全真後學

在〈重陽真人金關玉鎖訣〉中，還有一段文字仔細闡釋人體之生命歷程：

訣曰：精血者，是肉身之根本；真氣者，是性命之根本。故曰：有血者能生真氣也。真氣壯實者自然長久，聚精血成形也。<sup>26</sup>

他說「精血」是人類身體的根本，而「真氣」是人類生命的根本。所以精血與真氣之間有一種對應關係，人體（精）血能產生真氣，<sup>27</sup>亦即身體能量能轉換為生命能量。因此，人體的精血可以決定生命之狀態與長短。從內丹學角度而言，身體修鍊方法是築基功夫，保聚體內精血是第一步，雖然重陽論道較重內在心性，但不代表完全忽視「命功」。

這一種「陰陽二氣」與「父精母血」構成人體的觀念，在可能出自全真道後學之手的〈五篇靈文注〉中，<sup>28</sup>有更趨完備的理論說明：

陰陽二字，理莫大焉。……，天地日月，感二氣而化成也。此二氣互運於天地之間，周流不已，化生萬類。然人之生也，稟父精母血，天之陽氣，地之陰氣，日之陽魂，月之陰魄，火之陽神，水之陰精。人之一身造化，與天地同一氣也。天地乃人之大父母。悟之者，超乎天地陰陽之外，迷之者，罹乎苦海萬象之中。<sup>29</sup>

文中首先肯定陰陽二氣的重要，以為天地萬物皆由陰陽二氣構成，當然其中也包括人體。除了前面重陽所說的「父精母血」外，全真道後學的身體觀深受傳統「天人相應」思維的影響，人體為一小宇宙，由大宇宙的天、地、日、月、水、火搏造而成，故人體與自然同質共構（與天地同一氣）。<sup>30</sup>文中認為，人類生命的根源除了血緣父母（精血）之外，還

---

的《五篇靈文注》中，鍾呂道派的義理成分越來越高，亦以「陽神真身」為最高境界。這個微妙的轉變，有思想史上的發展意義。

<sup>26</sup> 同註3，頁280。

<sup>27</sup> 按上下文意用語，皆「精」、「血」連用，似不應在此獨言「血」能產生「真氣」，本文疑其前漏一「精」字。

<sup>28</sup> 「五篇靈文」起源於重陽臨終時，將甘河遇仙所得真訣口授丹陽，明代《道藏》收〈秘語五篇〉，但為簡短之證道詩歌。今日所見〈五篇靈文注〉，屬名重陽祖師注，清虛道人錄，收在清代所編之《道藏輯要》，文中內丹思想已十分成熟，理論體系亦頗完整，應為晚出之作，一般學者考述重陽著作，多不著錄。然而注文中之義理底蘊，卻多與重陽本人之說相符，或可視為全真道後學之發展。至於〈五篇靈文注〉與重陽本人之思想體系究竟有何關聯，則需另撰專文董理，限於篇幅，此難詳論。

<sup>29</sup> 同註3，頁302。

<sup>30</sup> 關於這點，張廣保有類似看法，他說：「顧名思義全真內丹道所謂的人體小天地思想乃是指人體與其位居的外部世界有著相同的組織構造。亦即人與天地存在著同構性。按照這種觀點，人的身體是一個具體而微的天地模型。」見氏著：《道家的根本道論與道教的心性學》（成都：巴蜀書社，2008年），頁396。

有自然父母（天地）。在此，可以很明顯看到思想史的發展脈絡，全真道後學的內丹學傾向更明顯，理論架構益趨縝密，模仿宇宙造化的特質也更突出，此一發展方向或許即由重陽確立。

陰陽二氣、父母精血是人類身體的根源，而地、水、火、風四大則是構成身體的質料，例如〈重陽真人授丹陽二十四訣〉云：

丹陽問：何名天有地、水、火、風；人有地、水、火、風？

師曰：天有地、水、火、風者，金、木、水、火、土也；人有地、水、火、風者，心為火，精為水，氣為風，身為土。乃是地、水、火、風也。<sup>31</sup>

重陽以地、水、火、風四大認識人體，是受到佛教觀念的影響，故常言「四大假合」，以為人類身體是一些質料與因緣的聚合，若將這些東西析離開來，肉身實無獨立實在性可言。但重陽論四大的特殊之處在於，他把佛教四大與中土五行比配起來，地、水、火、風代表人體之身、精、心、氣。不過要注意這裡的「心」為實然意義之心臟，而非應然意義之心性，故言「心為火」，這跟傳統醫家五行比配五臟的提法一致。而腎為精本，故言「精為水」，也合於傳統醫家的觀念。至於「氣為風」和「身為土」兩句，則是承襲佛教以四大解釋人體結構之論，佛教視呼吸為風大，故以「氣」配風；視毛髮經絡骨肉為土大，故以「身」配土。換言之，重陽的身體觀呈現了他本人提倡的三教合一論。

## （二）體內精華

在內丹派論述中，基礎理論架構與術語往往挪借早期外丹派之說，同樣講究「爐鼎」、「藥物」與「火候」，只是另外賦予了全新的內涵，例如內丹派所說的「爐鼎」，不是真的金屬器具，而是人類之肉身；「藥物」不是礦物或植物，而是人體之內的精華；「火候」亦非燒鍊藥物時的溫度，而是指人體小宇宙如何仿效天地大宇宙的法則，轉化為各種身體技術。<sup>32</sup>

重陽身體觀同樣重視人類體內之精華，如〈重陽真人授丹陽二十四訣〉云：

<sup>31</sup> 同註3，頁296。

<sup>32</sup> 相關討論可見龔鵬程：《道教新論二集》（臺北：紅螞蟻，1998年），頁190-194。

丹陽又問：何者名為三寶？

祖師答曰：有內外三寶。是道、經、師者，為外三寶也；內三寶者，精、炁、神也。<sup>33</sup>

引文中丹陽問重陽什麼是「三寶」，重陽回答「三寶」分內、外兩類：外三寶為道、經、師，為傳統道教之說法；而內三寶則是指人體之內的三種精華——精、炁、神。而精、炁、神三者，也是唐宋以後內丹經典最重視的燒鍊藥物，例如《太上九要心印妙經》。<sup>34</sup>重陽站在內丹的理論立場肯定精、炁、神為體內三寶，以為三者決定人類生命能量之強弱。

至於修道者如何對待人體三寶，〈重陽真人授丹陽二十四訣〉云：

丹陽又問：何者為三命？

祖師答曰：《黃庭經》云：存精是原始天尊，存神是太上道君，存炁是太上老君，名曰三命也。然後再尋三命，枉費工夫。<sup>35</sup>

透過師徒之間的問題，可知重陽認為人體的精華精、炁、神三者，為生命能量的基礎，故必須經由存養技術進行鍛鍊，並且認為《黃庭經》存思「身中神」的目的即在保守體內三寶，除此而外，其他養生技術都是白費工夫。

重陽不但視三寶為決定人類生命能量的關鍵，甚至認為人體致病的「生理因素」即在三寶的損失與匱乏，他在〈重陽真人金關玉鎖訣〉中說：

人有萬病，是病者皆傷人之命矣。有疾病者，盡不干五臟之事，都是損了精、氣、血三寶。<sup>36</sup>

身體會有各種疾病，這些病最終都會損傷人的生命能量，但是疾病產生的主因並非臟器功能異常，而是生命現象的根本——三寶——耗損，因此三寶其實是一種生命資本，必須累積增益，才能加強身體的免疫能力。姑且不論這一套論述是否具有臨床經驗上的實證意義，至少其中表述了一種價值取向，這種重視人體三寶的觀念與內丹派的身體論述一致。此外，引文中「精、氣、血」為三寶，以「血」取代了前述之「神」，這裡有兩個可能：

<sup>33</sup> 同註3，頁295。

<sup>34</sup> 重陽宣揚之內丹丹法除與前述之《鍾呂傳道集》有關以外，他在〈重陽真人金關玉鎖訣〉中論「三乘妙言」——神仙抱一、富國安民、強兵戰勝，或論「三火」——君火、臣火、民火，這些術語在《太上九要心印妙經》中分別為「三一機要」與「三五一樞要」都能找到淵源。然而重陽之論雖亦使用這些術語，卻另有不同的意義與詮釋。同註3，頁281與285。

<sup>35</sup> 同註3，頁295-296。

<sup>36</sup> 同註3，頁282。

一是重陽或許是從男女身體的性質差異立論，義同於「男子養精，女子定血」；<sup>37</sup>一是他「精血」並重，視「精血」為一寶，合「炁」、「神」而為三寶。

不過即使知道重陽非常注重體內三寶，卻不容易在其詩詞論著中，找到具體而詳細的實踐功法。<sup>38</sup>這或許跟傳統道教強調口授真訣有關，具體操作程序僅存於師徒口耳傳授，而未形諸文字。不過在全真後學的〈五篇靈文注〉中，「序言」的注釋補充了修鍊三寶的實踐程序：

重陽注曰：內三寶者精氣神是也，外三寶者耳目口也。須以耳目口，閉塞勿發通。目視色則神從目漏，耳聽聲則精從耳漏，口開言則氣從口漏。視聽言時動於外，則精氣神日耗於內，漸漸衰老，耗盡則死。所謂固三寶者：目不妄視，耳不妄聽，口不妄言，是為外三寶不漏也。目不視而神在心，耳不聽而精在腎，口不言而氣在丹田也，是為內三寶自合也。<sup>39</sup>

這一段是「以三寶為基，外三寶不漏，內三寶自合也」的注解，文中純粹從內丹修鍊的角度解釋內、外三寶，排除了傳統道教「道、經、師」之說，而代之以人類感官「耳、目、口」。其中主要的實踐原則，以閉塞感官發用，意識收斂內返為綱領。注文中認為，當肉眼感知光學現象時，體內之「神」便從肉眼走漏；雙耳接收聲波，「精」從雙耳走漏；開口講話，「氣」從口腔走漏。換言之，只要人類應用感官能力，體內之精、氣、神就開始耗損，三寶一旦耗損，人體即開始衰老，當生命資本因感官能力之發用消耗完畢，生命現象自然隨之終結。因此，內丹修鍊必須反轉這種生命的自然歷程，藉由實踐身心技術固守體內三寶。根據注文說法，這種身心技術可分初階與進階：初階功夫是「經濟地」運用感官能力，避免體內精、氣、神走漏；進階功夫則為收視返聽，停止感官作動，從而將生命資本留存在人體的丹田、腎臟與意識之中。總之，全真後學的〈五篇靈文注〉雖然比重陽之說詳盡，但兩者的理論立場一致，同樣重視人體內的「精、氣、神」三寶，並把它們視為成仙的基礎。

<sup>37</sup> 同註 3，頁 281。

<sup>38</sup> 例如在〈重陽真人金關玉鎖訣〉中，論及男女體內精血，只言禁慾可以長養：「男子清靜六十四日精炁滿，女子清靜四十九日血炁滿。」但徒恃禁慾卻會物極而反，無法持守不洩，故曰：「物極者則返，清為濁返，靜為動返。……炁濁令女子月水多，男子夜夢陰境，盜了七珍八寶。」同註 3，頁 289。雖然提及男女性的身體理論，卻未記載長期持守生命資本的實踐功法。

<sup>39</sup> 同註 3，頁 303。

### （三）修鍊技術

在重陽的內丹功法中，記載了相當多的身體技術，這些身體技術的目的皆在增進人類生理機能，進而改變人體之內在結構。它們的操作程序，則以意識導引體內之精華流動，在經脈網絡中聚散升降，按特定線路循環運行。

這些內丹功法大多保存在〈重陽真人金關玉鎖訣〉與〈五篇靈文注〉中，〈重陽真人授丹陽二十四訣〉裡另有一些零星紀錄。值得注意的是，在這些論著中所記載的功法，有許多名目見於鍾呂道派的《鍾呂傳道集》或《靈寶畢法》。<sup>40</sup>不過，重陽論著中雖有許多功法，卻未詳載實踐方式，<sup>41</sup>或多作隱語，所以這些功法的實際內涵並不明確。換言之，即使兩者名目相同，每個相同術語的定義，可能會因為丹道能人的師承背景不同，而有相當大的歧異。由於資料有限，復因筆者沒有實際修鍊丹道的經驗，本文遂以操作程序相對明確的功法為例，略窺全真內丹學之堂奧。〈重陽真人金關玉鎖訣〉曰：

齒是為玄關，閉丹田者為下玄關，提金精上玄者為「金關」，緊叩齒者為「玉鎖」，六根不動者是六度號都關，下納氣為勒陽關，上腮為頂陽關，鼻為天門，夾脊為雙關。行功之時，一齊開鎖。<sup>42</sup>

在此重陽介紹了全真道身體實踐的重要關竅，其中以牙齒與丹田為上下玄關，而將體內精氣引導至口腔為「金關」，叩齒緊閉為「玉鎖」，可知「金關玉鎖訣」為一套行氣功法。接著，他介紹其他一些人體的行氣線路與穴道，強調行功之時這些關竅必須全部打開，讓體內精氣能在這些關竅中循環流動。然而，此中最重要的其實是精確的行氣線路、關竅位置及打開方法，若缺了這些環節，操作程序即無從展開，故光從行文來看，頂多只能得到具體功法的朦朧輪廓。或許，最重要的環節可能根本沒有形諸文字，而全假師傅口授。

<sup>40</sup> 比如〈重陽真人金關玉鎖訣〉中紀錄的「七返還丹」和「肘後飛金晶」：前者見於《鍾呂傳道集·論還丹》，沈志剛：《鍾呂傳道集注釋·靈寶畢法注釋》（北京：中國社會科學，2004年），頁85。後者見於《靈寶畢法中卷·第五》，同註3，頁164。此外亦可參看蕭進銘之說，見氏著前揭文，同註14，頁79。

<sup>41</sup> 例如〈重陽真人金關玉鎖訣〉中，嘗詳載各種身體技術之名目，以為人體產生之不同疾病，各有實踐功法可以對治，故言：「人有萬病者，每一病各一般真功治，其病自應也。第一大煉九轉還丹之法，有黃芽穿膝之法，射九重鐵鼓之法，太子遊四門之法，有金鞭指輪之法。有蘆芽穿膝之法，有軒轅跨火之法，有玉女摸身之法，有鍾離背劍之法，有呂翁釣魚之法，有陳希夷大睡之法。」同註3，頁292。但在介紹完這些功法名目之後，重陽並未詳細解說諸般功法，僅言其可治病，並言另有超生成仙之法。

<sup>42</sup> 同註3，頁286。

不過，在全真後學的〈五篇靈文注〉中，「採藥章」的注釋提供了「打開關竅」的線索：

當其玄珠成象，日月交光，正是採藥之時，先天適至之候。當此之時，泥丸自覺風生，從天吹下，灌入玄關、兩目之中，徑通周身，關竅齊開，骨節如斷，酸軟如綿，心冷如冰，丹田如火，身心欠爽。慎勿恐怖，正是水火烹蒸激潑之時，龍虎金木交會之際。<sup>43</sup>

在〈五篇靈文注〉正文中敘述內丹修鍊者特殊的身心體驗，但僅言「泥丸風生，欲海波澄」，引文即就此處發揮。所謂「玄珠成象」，是指修道者經過一段嚴格的修鍊過程後，體內開始結丹。「日月交光」可能指身心合一，或體內陰陽二氣和合，這時正是「採藥」時刻。同時，修道者頭部的泥丸宮會感到一陣想像中的風從頭頂吹下，從口齒及雙眼灌入體內，若以意識導引這股氣流運行全身，即可把人體所有關竅打開。一旦打開關竅，修道者會產生一種骨骼斷裂，肌肉痠軟，胸口寒冷，丹田火熱的特殊體感，身心均覺不適。注文提醒修道者此時不必害怕，因為這就是內丹家追求的「心腎交合」，即將體內結丹的正常現象。<sup>44</sup>

綜上所述，重陽在「命功」部分，有一套完整的身體觀和多種實踐技術，析論人體的構成原理，強調存養體內的三寶精華，更在詩詞論著中隱約言及各種身體技術。相較之下，全真後學的論著在講論相關問題時比較明確，系統性也比較明顯，但亦能符合重陽之說，沒有什麼理論上的矛盾。由此可知，重陽思想為全真道的內丹修鍊奠定深厚基礎。

#### 四、身心交涉論

重陽創立之全真道強調「性命雙修」，亦即修行者的「精神」與「身體」皆需按一定程序實踐相應的功法，從而達到「形神俱妙，與道合真」<sup>45</sup>的特殊身心狀態。大體言之，這樣一種生命的轉化歷程，可分為量變與質變兩個階段，量變的過程可稱為「身體的精神化」，而質變的過程則稱為「精神的身體化」。以下分點析論。

<sup>43</sup> 同註3，頁311。

<sup>44</sup> 蕭進銘亦曾介紹重陽的內丹功法，可與此處互相參看，見氏著前揭文，同註16，頁90-92。

<sup>45</sup> 見〈重陽真人金關玉鎖訣〉，同註3，頁291。亦見〈五篇靈文注〉，同註3，頁305。

## （一）本末關係

雖然重陽教義身心兼重，但其中仍然有本末主從之分，簡言之，他以心性為主要因素，身體為輔助因素，例如〈諸散人求問〉云：

修行須借色身修，莫帶凡軀做本求。假合四般終是壞，真靈一性要開收。聚成無相成無漏，結作丹丸作備周。五道光明同是伴，能超清淨大神舟。<sup>46</sup>

修行必須藉助有形的身體，它是一切功法的基礎，但修行不可停滯在此有限的身軀，或是把它視為根本。因為肉身僅為四大之假合，沒有獨立實在性，終究會在時空架構中逐漸朽壞，故修行者必須把終極目標放在自身的「真靈一性」（即前述之「一靈真性」），此種內在真性無形無象，但卻是人類生命的「無漏種」與「金丹」。在這裡重陽混用了佛道二教的術語，認為它們都是「真性」的同義詞。重陽以為，當修行者歷經一套完整的身心修鍊之後，將重新認識人類生命的終極奧秘，意識中會顯現特殊的精神現象（內景），內感「五道光明」，所以這個「真性」可謂修行者超越此岸（凡人）以達彼岸（仙人）的「大神舟」。

從這首詩中可以歸納三個重點：第一、身體是修行的必要基礎，不可捨棄或忽視；第二、身體雖為修行的必要條件，但它是過程，而非目的；第三、人類心性在經過身心鍛鍊之後，可以生命會產生質變，轉化為「真性」，此為修行的終極目的。總之，重陽認為人類的身心兩端存在一種「本末關係」，由於本末一貫，故不可遺漏任何一端；又身體既為輔助條件，而非修行主要目的，故亦不可執著此條件假合之有限身體。

這裡可以稍作引申的是，重陽本人雖然提倡三教合一，但真正的情況是各有取捨。以上文為例，重陽的身心觀，雖受佛道兩教理論的影響，卻跟佛道兩教有所不同。佛教重心性，不重身體，重陽則兼重之。傳統道教重視身體恆存，唐宋內丹道派多身體功法，重陽一來否定肉身恆存之說，二來雖多取內丹功法，卻獨標心性之重要。這些都是重陽身心論的特殊之處。

## （二）借假煉真

雖然身心鍛鍊不可偏廢，但在前引詩中重陽並未交代身心兩端有無交集；且若有交集，其互動關係為何？

<sup>46</sup> 同註3，頁143。

在〈重陽真人金關玉鎖訣〉中，重陽有頗為精簡的論述：

惟一靈是真，肉身四大是假，相借煉假成真，感合為一。<sup>47</sup>

引文中以「真假有別」詮釋人類的身心，將內在心性經過鍛鍊而顯現的「一靈」（真性）界定為神仙之「真體」，而由地水火風四大構成的肉身是「假體」。但此處之真假並不對立，更無破假立真之意，反而是真假二體可相輔相成，故身心質變的原則不是「去假存真」，而是「借假煉真」，亦即藉由身體技術鍛鍊提取的精華，可以助成內在真性的掘發，身心兩端可以產生嶄新連結。換言之，身體精華可以融入內在心性，身心之間並非二元對立的格局。

〈重陽立教十五論〉亦云：

性者，神也；命者，氣也。性若見命，如禽得風，飄飄輕舉，省力易成。《陰符經》云：「禽之制在氣」是也。修真之士不可不參，不可滲漏於下士，恐有神明降責。性命是修行之根本，謹緊鍛鍊矣！<sup>48</sup>

所謂「性命雙修」，即內修精神，外鍊身體，雙修的目的是為了取得連結，故為一種身心交涉互動的實踐歷程。重陽以為身體與精神的交涉，可類比禽鳥與氣流的關係，禽鳥雖有雙翅，可憑自力飛翔，但若得氣流之助，飛行則為輕而易舉之事，事半功倍。這個比喻真正想說的是，精神如果能得身體精華的奧援，就像禽鳥憑藉上升氣流飛翔一樣，遠比徒恃自力來的輕省。接著重陽又徵引《陰符經》「禽鳥（飛翔）受制於氣流」的文句，重申精神鍛鍊應該兼行身體鍛鍊，並認為這是修道者必須建立的基本觀念，它甚至珍貴到不可隨意傳授，否則神明會降下災禍。最後重陽總結身心交涉的原則，以為身心兼修是一切修行的根本。

這樣一種鍛鍊身體精華，使之與內在精神融合的理論，戈國龍在〈從全真道解脫觀的形成看道教的「民族性」與「世界性」〉中有此評論：

內丹修鍊的神仙並不執著於有形肉體的不死，而是要把這一後天的形體加以修煉和轉化，提取身體的精華而融合到精神之中，最後超出肉身而「脫質昇仙」。<sup>49</sup>

<sup>47</sup> 同註3，頁281。

<sup>48</sup> 同註3，頁278。

<sup>49</sup> 見熊鐵基等主編：《全真道與老莊學國際學術研討會論文集》（上冊）（武漢：華中師範大學，2009年），頁280。

引文評論的對象泛指包含全真道在內的所有內丹修鍊，內丹不同於外丹，並不強調肉身恆存，而是提取身體精華與精神結合，最後修行者會有一種特殊的身心狀態，與身體精華融合的精神將可脫離肉身成仙。若據戈氏的評論檢視重陽之身心觀，基本上符合重陽性命雙修的宗旨，修行者的內在心性必須融合身體精華，這種因身心交涉而產生的特殊精神狀態，方可稱之為「真性」。

### （三）從量變到質變

上述「修行須借色身」、「煉假成真」與「性若見命」，其實皆為身心交涉的原則，這些原則強調修行者的內在心性必須結合身體精華，本文以為此一理路可歸結為「身體的精神化」。析言之，這裡的「身體」為人類與生俱來之肉身，重陽身心論中雖視肉身為四假之組合，但非一無可取的皮囊，仍然吸收許多承自唐宋內丹道派的功法，強調在此四假組合中提煉其精華，同時配合精神意識的心覺導引，產生在體內循想像線路流動的特殊體感。而這種因心覺導引而產生的特殊體感，其實是一種涉及身心兩端的特殊精神現象，其目的是為了不斷強化修道者的精神能量，故本文稱此一歷程為「身體的精神化」。

再者，修道者的身心變化一方面是因為身體技術的反覆操作而產生（另一方面來自精神鍛鍊術），故其本質是一種「量的累積」。然而在重陽的詩詞論著中，他常詮表一種「量的累積」產生「質的突破」的身心體驗。在他的修鍊經驗中，這種突破創造了一個嶄新的、非物質性的特殊身體「胎仙」，並在全真後學的論述中，被視為「陽神」的同義詞。本文以為此一階段相對於「身體的精神化」，可稱作「精神的身體化」。此處之「精神」即「身體的精神化」階段反覆鍛鍊強化的精神能量，當修道者的精神能量因身心技術持續操作而增幅至臨界值，將產生人類生命狀態的質變。這種身心質變所產生的「胎仙」，其實是前述「一靈真性」的同義詞，只不過「胎仙」的形象更為身體化。

此綱領既明，下文即徵引文獻析論之。

今日所見重陽的詩詞論著中，他在有些文句中提及一種與「四假凡軀」不同的身體，這種特殊的身體不由陰陽二氣構成，而是純粹由陽氣搏造，例如〈修行〉詩：「玄關奪得不追尋，煉就重陽滅盡陰。從此頻添木上火，由斯再煮水中金。」<sup>50</sup>又如〈滿庭芳·修行〉：「陰盡陽純，命停性住，先須汞識鉛知。」<sup>51</sup>文中都提到一種滅盡陰氣的純陽之體。就前例而論，「玄關」或「玄關一竅」本為唐宋內丹家的修鍊重點，但其實際位置卻眾說紛紜。本文以為重陽所言之「玄關」，也許可與前文所引之「頂門玉路」合觀，兩者可能同指頭

<sup>50</sup> 同註3，頁14。

<sup>51</sup> 同註3，頁64。

頂的關竅，而經由功法鍛鍊而成的純陽之體，會讓修道者產生一種某物自此進出的特殊身心經驗。後兩句的「木」、「火」、「水」、「金」，根據內丹理論的說法，可依序對應人體的肝、心、腎、肺等臟器。而「添木上火」與「煮水中金」則為內丹修鍊常見之術語，究竟功法為何，異說甚多，這裡的意思或許是指臟器之間的行氣方式，在實際操作時必須依據固定功法導引體感。總之，這個部分論述純陽之體的鍛鍊技術，若先擱置操作的細節不論，它在本質上是精神與身體的交涉過程，換言之，這套技術從「身體的精神化」（添木上火、煮水中金）開始，最終導致「精神的身體化」（陰盡陽純）。

純陽之體在重陽在詩詞中另有專稱，例如〈活死人墓贈寧伯公〉詩云：「陽人不合戀陰人，都被陰人損善因。煉取純陽身七寶，無生路上不生塵」，<sup>52</sup>或〈得道陽〉詩云：「修就無為七寶身，還令當日到如今」，<sup>53</sup>可見這種純由陽氣搏造的「七寶身」並非由陰陽二氣構成的血肉之軀，而是經過嚴格身心鍛鍊所產生的特殊身體，即為內丹修鍊裡的「成仙」。此外，在全真後學的〈五篇靈文注〉裡，同樣也繼承了這個「純陽之體」的觀念。<sup>54</sup>

重陽詩詞中對於這個「純陽七寶身」，亦即成仙後的「真體」，常利用不同意象進行詮表，而另一個可能的同義詞為「胎仙」。例如：

胎仙舞出做神仙，都為從來得正端。（〈修行〉詩）<sup>55</sup>

本元初得、靜裏還輝，迴光使胎仙舞。（〈黃鶯兒〉詞）<sup>56</sup>

決要三田歸至寶，亦令一性上高岑。養成幻體如光瑩，舞正胎仙似嘯吟。（〈詠雪〉詩）<sup>57</sup>

所謂「胎仙」，應指修鍊者內景中所顯現的「嬰兒形象」；而「胎仙舞」代表此一特殊身體能量暢旺，並非一般凡胎；至於以「胎」為喻，應取婦女懷胎之義，表示這個身體就蘊含在原本的肉身之中，差別在於婦女以自身氣血長養胎兒，而修道者則據身心功法修鍊仙胎。此中必須特別解釋者，為〈詠雪〉詩的「幻體」，若從上下文語脈來看，「幻體」應非虛妄不實的肉身，而是精神性的身體。因為詩文前幾句明言它是「三田」（上、中、下三丹田）裡鍊成的「至寶」，「一性」（一靈真性）上達「高岑」的結果，加上「幻體」

<sup>52</sup> 同註3，頁33。

<sup>53</sup> 同註3，頁126。

<sup>54</sup> 〈五篇靈文注·序〉：「神仙妙用，只是採取先天真陽之氣，以為金丹之母，點化己身陰氣，以變純陽之體。」同註3，頁305。而在其後屬名「重陽」的注釋中，還補充了頗為詳細的修鍊過程，理論架構更為縝密。

<sup>55</sup> 同註3，頁14。

<sup>56</sup> 同註3，頁51。

<sup>57</sup> 同註3，頁142。

本身可發出光芒，顯現「胎仙」舞動之象，足證詩中「幻體」具正面意義，即身心質變的成果，本文以為，「胎仙」亦指一種精神性身體，乃「純陽之體」與「七寶身」的同義詞。

相關論述亦見〈重陽立教十五論〉：「百年功滿，脫殼登真，一粒丹成，神游八表。」<sup>58</sup>由於「登真」是指修道成仙，那麼「脫殼」應指修道者超脫了原本的肉身，換言之這個超脫之物，是因身心鍛鍊不斷昇華生命能量（量的累積），所產生的某種可以脫離肉身的精神性存在（質的突破）。因為從「神游」一詞可知這個存在具有精神性與能動性，應即前述之「純陽之體」、「七寶身」或「胎仙」。換句話說，上述引文其實是描述一個歷程的兩個階段，即從「身體的精神化」到「精神的身體化」。

在重陽的詩詞論著中，特別是詩詞部分，雖然記載大量的丹道修行經驗，但大多為指點語或暗語，研究者往往不易見出其中關聯。不過在全真後學的〈五篇靈文注〉中，理論架構已十分明確而有系統性，有一些說法可與前文所論互相印證，例如：

神仙出有入無，隱顯莫測，身外有身，能二其身者，是謂神仙。<sup>59</sup>

文中明確定義「神仙」擁有異於血肉之軀的另一種身體，後者存在前者之外，又因這種特殊的身體並非物質性存在，故可超越「有無」、「隱顯」等二元對立的局限。〈五篇靈文注〉對這種身體的論述與重陽之說幾乎一致，例如文中敘述丹成之象云：

身心清靜，百關和暢，萬孔生春，遍體生出萬道霞光，現一圓光，內有嬰兒之象，乃陽神出象也。<sup>60</sup>

修行者在經過身心鍛鍊的淨化後，全身關竅齊開，精、氣、神三寶在體內循環累積，接著精神意識中會產生一種特殊的內景，看見肉身產生萬道光芒，並且在這一團圓光之中，顯現一個嬰兒的形象，應即重陽前述之「胎仙」。不同處在於，全真後學可能吸收了鍾呂道派的術語，明確稱「胎仙」為「陽神」。

總之，重陽的身心交涉論以身心結合所產生之質變為分水嶺，在修行者質變成仙之前，強調精神與身體兩方面的鍛鍊，一方面修養內在心性，一方面以身體功法不斷提鍊體內三寶精華，並以心覺引導精華在身上關竅流通的體感，兩者的目的皆為強化自體生命能量，此一過程可稱「身體的精神化」。一旦量變導致質變，融合身心精華的嶄新生命狀態

<sup>58</sup> 同註3，頁277。

<sup>59</sup> 同註3，頁302。

<sup>60</sup> 同註3，頁313。

將形構另一種特殊的身體，這種身體不具物質性，而是純粹的精神性身體，本文稱之為「精神的身體化」。總之，此一涉及身心兩端互動轉化的歷程，實為重陽身心觀的樞紐所在。

## 五、結語

金元之際王重陽所提倡的全真思想，其創新之處不在理論內涵，而在於它的統整方式。因為重陽思想中，對心性修養的重視，受到唐宋以來儒、釋兩家學說的影響；其精神鍛鍊術則上承六朝以來悠久的道教存思傳統；而身體功法亦吸收了唐宋以來內丹學派的修鍊方式。然而，重陽全真思想的突破之處在於他創造了嶄新的綜合系統，把心性修養、精神鍛鍊與身體功法重新統整結合，轉化成一套三教合一且性命雙修的思想體系。

在此綜合系統中，身心兩端是修鍊的重點。然而其特殊之處，在於身心兩端不僅有各自的修鍊功法，還有使兩端產生交涉互動的連結技術。在現代的研究方法中，時常借用西方哲學成熟的理論架構研究傳統思想，但西方哲學對於人的認識，基本上是一個身心二元的架構，所以重視主體者研究傳統的心性論，重視身體者研究傳統的身體觀。但此中容易產生方法論的盲點，就是傳統思想中身心交涉互動的重疊區塊，容易排除在現代研究的視域之外。而現代對重陽思想的研究同樣存在這個問題，故本文即試圖探究這個歷來較易忽略的區塊。

重陽之「身心觀」是他領悟人類生命意義的方式，凡人由聚合而至消散的生命程序，可憑藉主體心性的修養與身體技術的實踐，重新連結身心兩端，進而轉化為嶄新的生命形態。在身心質變的歷程當中，修行者的心靈進入虛靜空無的精神狀態，可轉變一般人感性直觀的基本架構；而身體精華「三寶」則不斷以功法進行提鍊，再通過心覺意識的導引循環人體特定經脈，產生打開關竅或散發光芒等特殊體感，因而昇華自身的生命能量。重陽以為只要身心兩端以這種特殊模式重新連結，修行者的精神意識中，將會顯現特殊的身體形象，它同時也是身心質變歷程的檢驗指標。故重陽建構的成仙歷程，實可分為兩個階段：從「身體的精神化」導向「精神的身體化」，本文以為這是重陽全真思想的關鍵所在。

## 徵引文獻

### 古籍

- \* 白如祥輯校：《王重陽集》（濟南：齊魯書社，2005年）。

### 近人論著

- \* 戈國龍：〈從全真道解脫觀的形成看道教的“民族性”與“世界性”〉，熊鐵基、麥子飛主編，《全真道與老莊學國際學術研討會論文集》（上冊）（武漢：華中師範大學，2009年），頁274-284。
- \* 施舟人（Kristofer Schipper）等編著：《道藏通考》（芝加哥：芝加哥大學出版社，2004年）。
- \* 胡賽茵（Farzeen Baldrian-Hussein）著，康自強譯：〈體內鍊丹術：注釋術語內丹的起源與使用〉，《書目季刊》第48卷第3期（2014年12月），頁89-114。  
<http://dx.doi.org/10.6203/BQ.2014.12.48.3.06>
- \* 卿希泰主編：《中國道教思想史》（北京：人民，2009年）。<http://dx.doi.org/10.1007/s11712-014-9410-1>
- \* 唐代劍：《王嘉丘處機評傳》（南京：南京大學，1999年）。
- \* 索安（Anna Seidel）著，呂鵬志等譯：《西方道教研究編年史》（北京：中華書局，2002年）。
- \* 張廣保：《道家的根本道論與道教的心性學》（成都：巴蜀書社，2008年）。
- \* 蕭進銘：〈光、死亡與重生——王重陽內丹密契經驗的內涵與特質〉，《清華學報》新37卷第1期（2007年6月），頁75-116。
- \* 任繼愈：《中國道教史》（上海：上海人民，1990年）。
- 沈志剛：《鍾呂傳道集注釋·靈寶畢法注釋》（北京：中國社會科學，2004年）。
- 張廣保：《金元全真道內丹心性學》（北京：三聯，1995年）。
- 陳垣：《陳援菴先生全集·專著八》（臺北：新文豐，1993年）。
- 程越：《金元時期全真道宮觀研究》（濟南：齊魯書社，2012年）。
- 鄭素春：〈全真道祖師王重陽的真性思想與儒、佛會通〉，《輔仁宗教研究》第25期（2012年秋），頁137-168。
- 龔鵬程：《道教新論二集》（臺北：紅螞蟻，1998年）。

（說明：徵引文獻前標示 \* 號者，已列入 Selected Bibliography）

## Selected Bibliography

- Anna Seidel. *Chronicle of Taoist Studies in the West 1950-1990*, Lu Peng-chih trans., Beijing: Chunghua Press, 2002.
- Ching, His-tai ed.. *The Thought History of Chinese Daoism*. Beijing: The People Press, 2009.
- Farzeen Baldrian-Hussein. "Inner Alchemy: Notes on the Origin and Use of the Term Neidan", Kang Tzu-chiang trans., *Bibliography Quarterly*, vol.48, no.3, 2014, pp.89-114.
- Ge, Guo-long. "A Quan-zhen Daoist Perspective on Daoist Nationality and Universality", Xiao Tie-ji and Mai Zi-fei ed., *A Collection of Papers of Quan-zhen Daoism and Lao-zhung Philosophy International Conference, Book 1*, Wuhan: Huazhong Normal University Press, 2009, pp.274-284.
- Hsiao, Chin-ming, "Light, Death and Rebirth: the Content and Characteristics of Wang Changyang's Neidan Mystical Experience", *Tsing Hua Journal of Chinese Studies*, new fasc.37 vol.1, 2007, pp.75-116.
- Jen, Chi-yu ed.. *The Philosophical History of Chinese Daoism*. Shanghai: The Shanghai People Press, 1990.
- Kristofer Schipper and Franciscus Verellen ed.. *The Daoist Canon: A Historical Companion to the Daozeng*. Chicago & London: The University of Chicago Press, 2004.
- Pai, Ru-xiang ed.. *A Collection of Wang Chongyang*, Jinan: Qilu Press, 2005.
- Tang, Dai-jing. *A biographical critique of Wang Zhe and Qiu Chu-ji*, Nanjing: Nanjing University Press, 1999.
- Zhang, Guang-bao. *The Metaphysics of Dao and Doctrine of Xinxing about Daoism*. Chengdou: Bashu Press, 2008.

# A Study of the Theory of Body and Mind of the Quanzhen Master Wang Chongyang

Kang, Tzu-chiang

( Received September 30, 2014; Accepted February 12, 2015 )

## Abstract

The theory of body and mind of Quanzhen master Wang Chongyang presents his understanding about human life. He thinks that we can know our life from two aspects

--mind and body. In his opinion, the former is the center of his teaching and the 'true essence' (真性) of every human. Being different from the traditional Taoism which pursues the eternity of human body, he puts more emphasis on the inner purity and peace of mind. The latter inherits the discourses of neidan school and creates a new end of cultivating mind. As a successor, he absorbs the body techniques in the older Taoist texts, especially from the Zhong-Lu school, which arises between the Later Tong and the Five Dynasties. As to the creation, he pays much attention to the mind, so the end of cultivating body and mind is 'the ultimately true essence' (一靈真性), not 'the yang spirit' (陽神) of Zhong-Lu. However in the *Annotations of Five Holy Essays* (五篇靈文注) written by the heirs of Quanzhen school, they use the two different terms to predicate the ultimately spiritual entity formed through practicing the Taoist techniques completely. Furthermore, he emphasizes the relation and interaction between body and mind; therefore the modern researchers should not investigate his discourses only about body or mind. The study states that if one reflects on the Wang's discourses both on body and mind, he will find that it is a process from 'physical spiritualization' to 'spiritual embodiment'. In short, his discourses on interaction between body and mind are a key to deeply understanding the meaning of 'Quanzhen' (the true essence preservation).

Keywords: neidan, true essence, three treasures, interaction between body and mind,  
embryonic Immortal