



DAOIST STUDIES IN TRANSLATION SERIES

道教學譯叢(之九)

XIU ZHEN TU

《修真圖》

——道教與人體

〔法〕戴思博 著
李國強 譯

齊魯書社

道教

叢書策劃\陳 修 亮
責任編輯\王 愛 亭
封面設計\公冶繁省
版式設計\李 生



ISBN 978-7-5333-2617-3



9 787533 326173 >

定價：23.00圓



道教學譯叢(之九)

《修真圖》

——道教與人體

〔法〕戴思博 著
李國強 譯

齊魯書社

道教

圖書在版編目(CIP)數據

《修真圖》——道教與人體 / [法]戴思博著;李國強譯.
—濟南:齊魯書社,2012.8
(道教學譯叢)
ISBN 978-7-5333-2617-3

I. ①修… II. ①戴…②李… III. ①拳術—中國②道教—研究 IV. ①G852.1②R212

中國版本圖書館 CIP 數據核字(2012)第 160235 號

《修真圖》——道教與人體
[法]戴思博 著 李國強 譯

出版發行 齊魯書社

社 址 濟南市英雄山路 189 號

郵 編 250002

網 址 www.qlss.com.cn

電子郵箱 qilupress@126.com

印 刷 山東新華印務有限責任公司

開 本 880mm×1230mm 1/32

印 張 6.75

插 頁 3

字 數 180 千

版 次 2012 年 8 月第 1 版

印 次 2012 年 8 月第 1 次印刷

標準書號 ISBN 978-7-5333-2617-3

定 價 23.00 圓

《道教學譯叢》編委會

名譽主編 梁發

名譽副主編 (以姓氏筆畫為序)

何多樑 林國柱 周和來 莫小賢 黃健榮
葉長清 趙球大 趙淑儀

主編 朱越利

副主編 王宗昱

編委 (以姓氏筆畫為序)

丁煌 [日]山田俊(Yamada Takashi) 王卡

王宗昱 王承文 [法]呂敏(Marianne Bujard)

呂鵬志 朱越利 李剛 李之美 李遠國

李豐楙 [美]柏夷(Stephen R. Bokenkamp)

莊宏誼 [法]高萬桑(Vincent Goossaert)

郭武 陳敏 陳霞 陳耀庭 孫亦平

黃海德 [日]麥谷邦夫(Mugitani Kunio)

[德]常志靜(Florian C. Reiter)

[韓]崔珍皙(최진석) 張思齊 張崇富 張廣保

萬毅 程樂松 [法]傅飛嵐(Franciscus Verellen)

雋雪艷 [法]勞格文(John Lagerwey) 詹石窗

趙衛東 鄭天星 鄭素春

[日]橫手裕(Yokote Yutaka) 樊光春 黎志添

[美]劉迅(Liu, Xun) 劉仲宇 蕭登福

本書責任編委 陳敏

總 序

16 世紀，歐洲傳教士對中國感興趣，到中國收集資料，這些人被稱為“實踐型漢學家”。他們無意中發現了中國的道教，將之稱為“老君的宗派”或“道士的宗派”。大約到了 19 世紀，歐洲和亞洲有學者開始以學術的眼光關注道教。這些人多屬於“學院型漢學家”。大家一般認為法國和日本“學院型漢學家”的道教研究開始得最早，韓國、德國、英國、荷蘭、俄國等國也不晚。

20 世紀以來，又有更多國家的學者加入道教研究的行列，為國際道教學注入了活力。道教學早就走向了世界，並且在相當長的時期裏由外國學者唱主角。

外國道教學者研究道教學的動因不盡相同。有的出於對中國文化的仰慕或好奇，有的外籍華人學者是因為割不斷心中的祖國情結或文化認同，有的是出於學術、謀職的需要，或受到他人的指點或影響。不管怎麼說，外國學者研究中國文化，中國人歡迎。他們的優秀成果，已成為世界道教學的寶貴財富。

這裏需要解釋一下。我所稱呼的道教學者，既包括專攻或主

攻道教學的學者，也包括僅僅兼攻道教學的學者。國外研究道教者，多為漢學家，專業分工比較寬。其中兼攻道教學的學者所佔比例更大。

毋庸諱言，早期也有另一些外國道教學者，曾服務於他們國家對中國實施文化利用和文化佔有的國家目的。這樣的意圖理所當然地遭到歷史的唾棄。還有些學者，信奉西方中心主義，或自認為是優等民族，高人一等。這些表現只能表明他們自己的思想水平不高，具有歷史的局限性，令人遺憾。儘管懷着不光彩的動機，或妄自尊大，但上述兩種人中的許多人，由於是真正的學者，嚴格遵循學術規則，學風嚴謹，所以他們撰寫的一些道教學著作表現出純學術性，仍為學術作出了貢獻。他們中的一些學者，1978年以後到中國作學術訪問時，有人曾真誠地當面向中國學者表示深切的懺悔，有人已經克服了自身的歷史局限性，持平等、友好的態度。我親眼見到，特別讚賞。

一二百年來，一些國家的漢學界形成了道教學師承，學術薪火代代相傳。他們幾乎百分之百地懂漢文。有的人曾經客居宮觀，體驗道士生活。有的人索性當一段時間的道士，學習科儀。他們不僅能夠熟練地運用西方近現代的研究方法，有人還精通中國傳統的文獻、訓詁、考據之學。有的人甚至親身實踐道教修煉。他們認識到道教對中國文化的深刻影響，作出“不瞭解道教就不瞭解中國”的結論。他們辛勤耕耘，碩果纍纍。許多經典之作，可以傳世。許多外國傑出的道教學者，舉世聞名。如今，國外一些研究所和大學，道教圖書的收藏規模令人歎為觀止。有的國家成立了道教學術團體，創辦了道教學雜誌，定期開展道教學術活動。國外的道教學早已形成相當的規模。

外國道教學者做了大量基礎性的和開拓性的研究工作。外國道教學者收集、考證、梳理道經，不遺餘力。他們跋山涉水，進行田野考察，記錄了大量珍貴資料。他們綜合分析各種文獻，追溯道教的歷史，儘可能使其面貌清晰。他們廣泛研究道教與社會各個方面的密切關係，創造了一系列術語。他們力求精確地解釋重要的概念，有時發生爭論。他們積累了寶貴的治學經驗，形成了自身的學術規範。我國學者從外國道教學成果中，獲益匪淺。外國道教學者是我們“厲害的競賽對手”，使我們時時不敢鬆懈。

外國道教學者研究道教時，文化傳統的差異是一個無法迴避的問題。比如，有時我們容易理解的事，外國學者却隔着一層窗戶紙。有時外國學者站在山外看廬山，會在我們司空見慣、不以爲意之處大有發現。再比如，有的外國學者將道經的形成年代估計得較遲，有的外國學者斷言“道教沒有教義”。出現這些現象或結論的深層次原因，恐怕要從文化傳統的差異去尋找。外國學者進行跨文化的道教學研究，爲我們提供了新思路 and 新的理論方法視角，提供了根本性的比較和真正的參照系，可以幫助我們的研究避免封閉和僵化。這對我們是極大的幫助。外國學者站在自己的文化立場上研究“他人”，不可避免地會出現一些誤解和誤讀，這客觀上對我們的研究起到提醒和啓發的作用。

1978年，道教學正式納入我國國家研究計劃。自那一年以來，我國道教學發展迅猛。現在是中外道教學者“攜手同臺唱大戲”。但學術研究無止境，我們不能滿足。我們今天進行道教學探究，不僅要高高地站在我國學術前輩的肩膀上，而且要高高地站在外國學術成果的高峰上。我們要經常對照參照系，還要對這個參照系進行研究。

當今我國研究道教的年輕學者，普遍精通一兩門外語，精通三門者就少了。精通四門或更多種外語的，很罕見。現在大家說到外國道教學，都能列出長長的學者名單和書目、篇目，但把各語種的主要成果都瀏覽過來的人幾乎沒有。這就需要翻譯。各國道教學的重要著作，翻譯到中國來的，還不多。大家分頭將各國飽含心血、充滿睿智的道教學著作翻譯出版，將是一件多麼大的好事啊！這些譯本可供我國道教學者參考自不必說，其他學科的學者也會從中受益，各官觀也將歡迎。本叢書就是做這件大好事的。

在中國，宗教學研究是冷門，道教學研究是冷門中的冷門。所以，研究道教“費力不討好”。道教學在外國也是冷門。近年來，略有些熱，終究還是冷的。外國大學攻讀道教學的學生，畢業後很難找到對口的工作，就是證明。一二百年來，外國道教學者坐冷板凳的也不少，也大都在寂寞中皓首窮經。人們常把教師比喻為“兩頭點燃的蠟燭”，歌頌他們“照亮了別人，燃盡了自己”。這些甘於寂寞的外國道教學者，默默地為人類積累知識，何嘗不是蠟燭！我們翻譯他們的著作，是對他們學術貢獻的認可，表達着我們的學術敬意。

1978年以來，中外道教學者的學術交流開始頻繁起來，相互結下深厚的學術友誼。歲月不饒人。25年來，前輩道教學者，大多已進入耄耋高齡，有的已經駕鶴西歸。許多外國道教學者，初識時還是滿頭青春秀髮，或烏黑發亮，或金色、褐色、紅色，像火焰，像雲霞，現在都已經晨霜點點，甚至雪滿山巔了。每念及此，感慨萬分。但中外學者相互取長補短，切磋琢磨，其樂無窮，也使我们感到無限欣慰。我們同外國道教學者，當然是散多聚少。但學術交談是超越時空的。我更多的時間是在閱讀和書寫中同他們進行心靈交

談。我感到他們一直從我的書架上注視着我寫作,有時似乎就坐在對面賜教於我。我們中國道教學者,不僅擁有一批國內同行,還有不少國外高朋經常同我們進行學術對話,經常傳來友誼,我們怎能不感到精神上的富有?翻譯這些朋友們的著作將之出版,也是對他們的友誼的回報。這種回報純粹是學者式的。

朱越利

2003年8月24日

序

戴思博(Catherine Despeux, 卡特琳·德斯帕)教授大著的中譯本《〈修真圖〉——道教與人體》即將付梓,她囑我為此寫一篇序言。我深感榮幸,就回憶一下我與她的初次交往吧。

戴思博教授曾於1983年來中國社會科學院世界宗教研究所進行學術訪問,我參與學術接待工作。當時我是該所道教室的助理研究員。為了符合歷史情景,本文下面有時稱中國社會科學院為我院,稱世界宗教研究所為我所。

9月16日,我和院外事局、所科研處的官員一起到機場迎接戴思博。她給大家的第一印象是年輕漂亮,風度典雅,漢語流利。在戴思博一個月的學術訪問期間,院外事局為我們包租了一輛考究的小臥車。

翌日,我同她商討日程,問她有什麼要求。她說:“不想多遊覽,只想去圖書館。”在北京,她多次“泡”北京圖書館(今稱國家圖書館)善本部,一“泡”就是半天。有一天上午,拜訪了我院哲學所研究員王明先生後,她去中國書店購買了《藝文類聚》、《全金元

詞》、《太平經合校》三種書。在回王府井和平賓館的路上，她感冒很難受，哭了起來。我勸她下午不要去北京圖書館了。她堅持要去，帶病在善本部又“泡”了半天。可以說，戴思博一見到書就什麼都忘了。過了幾天，終於將需要的書閱覽完了，戴思博特別高興。爲了慶賀，當天晚上，我請她在吉祥戲院看平調（地方劇種）《包公碑》。觀眾情緒熱烈，掌聲迭起。戴思博一身輕鬆，看戲很投入。

除了去圖書館之外，戴思博最想做的事莫過於拜訪學者了。拜訪之後，戴思博往往同我談談收穫、感想。比如，我引見她到佛教史專家、中央民族學院（今稱中央民族大學）蘇晉仁教授家裏專程拜訪。訪談後，戴思博稱讚蘇晉仁先生學識淵博。偶爾，就便結識一些學者。比如，我安排她同古典文學家、梵文專家、我院文學研究所吳曉鈴研究員同車去參觀北京白雲觀。此前，吳曉鈴先生曾對我說，他懷疑曹雪芹筆下《紅樓夢》的榮寧二府，是以白雲觀的建築格局和庭院園林爲藍本的。所以，我借接待戴思博之便，接吳曉鈴先生去訪白雲觀，也介紹戴思博認識吳曉鈴先生。有時，拜訪中不免出現意料之外的小插曲。有一天，戴思博在北京大學圖書館查閱了書目，遊覽了北大校園。我一看時間還早，就臨時動議，帶她去拜訪藏學泰斗、中央民族學院于道泉教授。于先生與戴思博交談中，突然問我：“你是誰呀？”我一時驚詫。戴思博滿臉疑惑地望着我，意思是問我：“你不是說你同于先生很熟嗎？于先生怎麼不認識你？”我十分尷尬，無言以對。我事後纔瞭解到，那時于先生已經身患輕度老年痴呆症，間歇性地不認識親人和熟人。

我推薦戴思博去外地結識更多的道教學者。改革開放初期，凡是來我所訪問的外國道教學者，都會拜訪北京的各位著名學者和天津大學的陳國符教授。此外，我還推薦他們去成都拜訪四川

大學卿希泰教授和四川省博物館王家祐研究館員等，去上海拜訪華東師範大學潘雨廷教授和上海市社會科學院陳耀庭所長等，去西安拜訪陝西省社會科學院王家廣副院長和陝西省博物館孫浮生研究館員等。這次，我交給戴思博兩封引見信，一封帶給孫浮生先生，一封帶給卿希泰先生。返京後，戴思博表示對西安和成都之行感到滿意。在見到的年輕學者中，她向我誇獎陝西省社會科學院的李原考助理研究員和我所成都工作站的王卡助理研究員。戴思博很有眼力。王卡研究員如今擔任中國社會科學院世界宗教研究所道教室主任，卓有成就，海內外聞名。可惜李原考改行了。

總的來說，戴思博一與中國學者進行高質量的學術交流，就感到很愉快。同戴思博交談過的中國學者，對她的評價也很高。比如，戴思博同道教室全體同仁的座談，氣氛很活躍。參與那次座談的有戴孝侯（景素）老先生。他生於1901年，1919年起進入商務印書館工作，晚年被譽為“現代中國出版事業的歷史見證”。七十三歲退休後，他應任繼愈所長之邀，參加道教室編寫《道藏提要》的工作。那次座談時，戴老已達八十二歲高齡。座談結束後，這位睿智老人讚許地對我說：“德斯帕誠實。她‘知之為知之，不知為不知’。”

雖說戴思博不想多遊覽，我還是安排她遊覽或參觀了故宮、雍和宮、五塔寺、紫竹院、潭柘寺、戒臺寺、頤和園、香山、碧雲寺、卧佛寺、櫻桃溝、牡丹園、宋慶齡故居等。她很欣賞牡丹園。她不願意總在賓館用餐。於是，我請她到街頭早點鋪喝豆漿、吃油條，她吃得津津有味。她還經常早起，到街頭興致勃勃地看市民晨練。

戴思博樂於助人，我想到一件事例。我所道教室同仁預定與法籍華人學者王家煜、羅鍾琬夫婦座談。王家煜先生是孔子學術

研究專家，羅鍾琬女士是法蘭西學院高級漢學研究所圖書館館長。座談前，戴思博向我詳細介紹了這二位的專長。這使得座談會時，大家能够緊緊圍繞着王家煜、羅鍾琬夫婦的學術強項和進行中的課題開展討論，道教室同仁都感到收穫不小。

我有充分的時間與戴思博閑談。我們談起一些年輕學者千方百計去國外的現象。她評論說：“如果爲了科研而離開祖國，這是值得欽佩的。如果爲了享受，是被瞧不起的。”我看到她追求學問的執著。

戴思博很想拜訪中國道教協會的王沐先生，想向他請教有關內丹的學問。但是，那時是改革開放初期，中國道教協會還沒有對外國人開放，有關負責人毫不通融。院外事局和北京圖書館也有一些事沒有辦好。戴思博爲這些事對我意見很大，表達意見很直率。這同樣是出於追求學問的執著。

這些都顯示出她的個性。她給我看她家人的照片。有一張照片的背景是她的居室，牆上掛着中文對聯，一聯寫着“松柏是本性”五個漢字。我問戴思博：“你是否很喜愛松柏堅貞不屈的性格？”她明確地說：“是的。”

10月14日，我送戴思博到機場，同她告別。過了好多年後，我們在武當山的學術會議上重逢。

記得戴思博教授曾向我這樣自我評價：“我是個書呆子。”我對她的評價是：戴思博教授是一位傑出的一流的道教學者。

戴思博教授在法國學習了三年漢語，又到我國臺灣繼續學習了幾年，所以她漢語流利。戴思博教授後來擔任了巴黎東方語言文化學院中文系主任和法國教育部漢語師資考試委員會主任，爲法國培養了大批漢語人才。

戴思博教授那年來京進行學術訪問的第二天，贈我四部她的著作。第一部 *Zhao Bichen: Traité d'alchimie et de physiologie taoïste* (《趙避塵——衛生生理學明指》)，是將清代高道趙避塵的《性命法訣明指》首次譯成了法文。趙避塵是千峰先天派的創建者。第二部 *Les entretiens de Mazu : maître chan du VIII^e siècle* (《馬祖語錄——8世紀的禪》)，圍繞着唐代高僧馬祖道一介紹中國禪。第三部 *Taijiquan art martial, technique de longue vie* (《太極拳——長生術與武術》)，闡述太極拳的歷史和哲理。戴思博教授被譽為法國真正研究太極拳的第一人。第四部 *Le chemin de l'éveil* (《悟的過程》)，翻譯了一些佛偈道詩，以之剖析修性、煉丹的過程。

回國後，戴思博教授筆耕不輟，研究成果更加豐碩。她解讀《西遊記》，介紹道教女性和女仙，分析占卜、針灸、導引、服氣、女丹、符咒等方術，將明代醫家梅巖道人周履靖的《赤鳳髓》首次譯成法文出版。她被譽為研究女丹的權威。這些都凝聚着她的勤奮和執著。

從翻譯過來的她的少量成果中，我仍然看到了1983年金秋時節在北京進行學術訪問的那位戴思博。比如，不少學者舉道教尊奉女仙為證，盛讚道教主張男女平等、尊重女性。戴思博教授在“Women in Taoism”(《道教中的女性》)一文中指出，道教對女性有多種不同的態度，甚至相互矛盾。比如說，內丹經典表現出視女性為不潔、危險、不可接近的普遍觀念；全真道戒律中有幾條反映了中國社會婦女生活的本質，即將她們嚴格地局限在家裏。戴思博教授文如其人，仍然是實話實說，直言不諱。

戴思博教授研究道教女性、女丹功法、中醫藥學、太極拳法等，贏得了廣泛的讚譽。憑着對戴思博教授為人和為學的瞭解，我

對她贏得讚譽絲毫不感到奇怪,我認為這是必然的結果。

戴思博教授的 *Taoisme et corps humain——le XiuZhen Tu*, 是她開創性研究成果中的一種。我熱烈祝賀此書中譯本《〈修真圖〉——道教與人體》出版。

中譯者李國強,1985年畢業於華中師範大學中文系。2005年獲法國自然歷史博物館歷史民族生物學博士,論文題目為“L’homme et l’arbre dans la Chine antique: connaissance naturaliste et contexte social”(《中國古代的人與樹木:自然知識與社會背景》)。現任巴黎第十大學中文系副教授,兼任法國東亞文明中心研究員。

朱越利

2011年5月6日

目 錄

總序	1
序	1
緒論	1
 第一部分 道教人體圖	5
一、道教的人體圖：《修真圖》	5
1. 廣州三元宮碑刻《修真圖》	5
2. 武當山《煉性修真全圖》	8
3. 《丹成九轉圖》	14
4. 段甫《修真全圖》	16
5. 白雲觀《修真圖》拓本	17
6. 白雲觀木雕《修真圖》拓本	18
7. 龍虎堂《修真圖》	21
二、其他類型的道教人體圖	24
1. 煙蘿子人體圖	25

2. 山形體象圖	32
3. 《難經》注本人體圖	35
4. 白雲觀《內經圖》	37

第二部分 《修真圖》中身體的主要部位 41

一、《修真圖》主要部位描述 41

1. 《修真圖》中的圖式文字與釋讀文字	41
1) 頭部與頭部上方圓環中的文字	41
2) 脊柱	46
3) 腎部與身體下部	47
4) 身體中部與腹部	49
5) 人體圖周圍的圖形	52
6) 圓圈周圍的文字	52
2. 人體圖中的說明文字	53
1) 人體各部位的總體說明文字	53
2) 六臟處的文字	53
3) 三關處的文字	55
4) 喉部文字	55
5) 五臟處的文字	55
6) 丹田處的文字	55
7) 龍虎堂圖特有的四處文字	55

3. 《修真圖》與《難經圖義》人體圖在圖解 文字上的差別	56
---------------------------------------	----

二、人體中修丹的主要部位 57

1. 身體各部位的概括介紹	57
---------------------	----

1) 人體中的主要關竅	57
2) 內丹修煉主要部位	61
2. 丹田	63
1) 下丹田	64
2) 中丹田	67
3) 上丹田	67
3. 三關	68
1) 尾閭關	69
2) 夾脊關	71
3) 玉枕關	72
4. 玄牝	72
5. 生門	75
6. 喉	75
7. 奇經八脈	77
 第三部分 《修真圖》中的人體、天界與地獄	79
一、人體圖中的天界與地獄	79
1. 地獄諸界	79
1) 酆都	79
2) 九重地獄與十八重地獄	82
2. 天堂	84
1) 九霄	84
2) 彌羅天、玄穹天與玉京山	85
3. 諸天宮	86
1) 朱陵火府	86

2) 南昌上宮	87
3) 寒靈丹殿	88
4) 雷霆府	88
二、人體中的神	89
1. 黃庭派的六臟神	89
1) 《黃庭經》與人體內景	89
2) 黃庭派學說中“膽”的重要性	91
3) 六臟神祇的動物形象	93
4) 六腑與《修真圖》	98
2. 黃庭派的腦神	105
3. 魂與魄	107
4. 與靈寶派相關的神祇	111
5. 雷法派的人體神祇	114
1) 玄武	114
2) 黑煞	115
3) 紫微大帝	115
4) 玉帝	115
第四部分 《修真圖》中所表現的道教法術	117
一、《修真圖》中的內丹術	117
1. 內丹三階段	117
1) 煉丹三階段	117
2) 反昇之道	118
3) 三車	121
2. 雌雄同體交合	124

1) 心火與腎水	124
2) 肝龍與肺虎	130
3) 日中金烏與月中蟾蜍	131
4) 刀圭	132
3. 火候	134
1) 橐籥	134
2) 火候	136
4. 天象在人體內的運行機制	139
二、《修真圖》與雷法	142
1. 內丹術與雷法	144
1) 雷	145
2) 玄珠	148
3) 天目與神光	149
2. 《修真圖》與天心正法派雷法有關的諸要素	151
1) 元氣與三光氣	151
2) 三寶之氣	155
3) 三台	155
4) 破地獄法	157
結論	160
參考文獻	167
叢書後記	192

緒 論

中國古代的人體圖常使人心馳神往。這些圖或繪爲圖式，或雕刻成像，或用爲中醫或道教經籍的插圖。此類人體圖常常是秘而不宣的珍藏，因此存世量極少，常人難得一見。就圖像的特質而言，圖中的人體多以圓綫勾勒，綫條甚少着力，給人一種波浪旋迴的感覺，整體又顯得輕盈空忽，似乎躍躍欲動。

在中國古代漫長的歷史長河中，中國人關於人體的知識一直在不斷地發展着、豐富着。但是，與西方相比，它則是一種較爲粗略的知識。中國人對人體的描述，以及通過圖式表現的人體知識，相對來說還是比較少見的，而且也較爲簡略。

在道教的觀念中，人體被賦予了舉足輕重的地位。誠如老子所言，“吾所以有大患者，爲吾有身”。這句話也成爲後世衆多人體修煉道法追求的不二法則。我們也注意到，在先秦時代，專指身體結構的“形”並沒有出現在孔、孟的著述中，在道家思想家莊子的筆下却出現了不下二百次。

尤爲令人驚奇的是，無論是在傳統醫學的人體圖中，還是在道

教的人體圖中，人體的形狀總是被表現為橢圓的蛋形，而且在大多數情況下都不會畫出四肢。這種特別界定的人體空間要表現的，其實是宇宙初創時的神話和宇宙觀，其時天地未分，萬物混雜，神話中通常會把這個混沌世界直接描述成蛋形。

身體是生命運動的載體。在漢語裏，表示身體這一概念的詞主要有三個，其側重點也各有不同：“身”強調的是個人的人體，“體”指的是生物性的人體，而“形”則主要指人體的外在結構。就人體而言，人們常常把人體比做宇宙，以至于形成了“小宇宙”、“大宇宙”的典型說法。另外，古代的中國人還把人體和許多其他事物進行類比，類比的方法也多種多樣。

宋代以前有可能並沒有出現完整的醫學和道教方面的人體圖，即使出現過，也沒有流傳下來。古代書目中提到的幾幅稱為“圖”的人體畫，都只是涉及五臟或針灸穴位，^①而人體的其他部位以及作為整體的人體本身，似乎都沒有構成特定的表現對象。即使在藝術繪畫中，特別是唐代發展起來的藝術人像畫中，人體的表現也不是單純的人體描摹，而是對人物性格等進行的理想化模式的再創造。

在道教方面，內丹修煉技術濫觴於公元9世紀末至10世紀。到了10世紀中葉，就出現了最早的道教人體圖，由此開創了道教人體內丹圖的先河，這些圖中都夾雜着注文和簡略的圖式。尤為重要的一點是，這些人體圖在程式上都表現出一種世界有機論和儀式化的視角，即事物的秩序、隱性的內在結構以及演變的進程。

① 古代書目中收錄有多幅六朝時期的《明堂圖》，文中都標明了針灸穴位的位置，另外還有唐代託名孫思邈和裴玄林著的《五臟圖》。參見《舊唐書》和《新唐書》的《藝文志》部分。

道教人體圖中所展示的人體，都具有一種物我相忘的特徵，它構成了內丹修煉、轉化過程的有機組成部分，同時也是生命運動的載體。

近年來，一些時代較為晚近的道教人體圖又開始流傳起來。圖中的不同部位都標有名稱，並配有解釋性文字。本書的目的就是對這些人體圖進行介紹和研究。我們並不知道這些人體圖的原作者到底是誰，也不太了解具體的製作背景如何。同樣，我們也不清楚使用者如何去釋讀它、理解它：是嚴格按照一定的順序去看呢，還是可以隨意瀏覽？是不是需要在某位講授該圖的法師幫助下纔能解讀？此類圖式是否被用做教學範本或儀式指南？或者圖式本身就是一種符籙？凡此種種，都是本書試圖解答的問題。

爲了回答這些問題，我們在本書中將從以下三個方面，即作爲內丹修煉的人體、作爲神祇與妖魔世界的人體以及道教內丹修煉的程序，對《修真圖》的構件、標注文字和說明文字進行全面考察。換句話說，我們將通過對內丹修煉的研究，來展示人體圖蘊藉的人體、宇宙和神靈的空間，進而探討其在內丹術中的運用。

第一部分 道教人體圖

一、道教的人體圖：《修真圖》

近十年來，道教人體圖，尤其是內景圖和修真圖，在中國再度引起了人們的關注。就筆者所知，此類人體圖迄今共發現七件。

1. 廣州三元宮碑刻《修真圖》（1812 年，圖 1、2）

廣州三元宮保存着一件年代為 1812 年的碑刻《修真圖》。該圖的拓片首先發表在李志庸 1988 年著《中國氣功史》一書中^①（圖 1），後又收錄在坂出祥伸 1991 年發表的《內景圖》一文中。^② 我在 1993 年參觀三元宮時，還親眼看到這塊鑲嵌在三官殿前左殿牆壁上的碑刻，其中央部分已嚴重殘缺（圖 2）。

① 李志庸《中國氣功史》，扉頁。

② 坂出祥伸，《內景圖とその沿革》，京都，1991，第 54 頁。

三元宮的歷史最早可以上溯到晉代，此後一直是多個道派在廣州的主要宮觀。在該碑的左側，還有一塊介紹三元宮歷史的碑刻，從中可知該宮最早的名字是越崗院，可能是南海太守鮑靚為女兒鮑姑修建的修行之所。鮑姑是葛洪(281 ~ 341?)的夫人，她很早就被奉為神醫仙姑。^①至明代萬曆年間(1573 ~ 1620)重修該宮時，改用三元宮之名。顯然，該名與這裏主要供奉天、地、水三元或三官有關。到了明末清初，龍門派心宗^②第十二代傳人山東杜陽棟任該宮住持，該派也因此得以在此地廣為流傳。另據宮中一塊年代不明但肯定是晚近時期的碑刻可知，在清代 1789 年到 1837 年期間，三元宮由一位叫寧黎永的道士任住持。^③這是三元宮香火最盛的時期之一，而修真圖碑刻就是在此時完成的。

① 據《歷世真仙體道通鑑後集》(《道藏》298[150]，卷四，第 8 頁反至第 10 頁正)中的鮑姑傳，鮑姑的父親從左元放(左慈)學道，受中部法及“三皇”、“五嶽”劾召之要，也因此具有了神魔功法。東晉大興元年(318)，他在蔣山遇到了陰長生，陰長生傳給他刀解之術。其女鮑姑嫁給了葛洪，一日突然間無疾而終，死後葬於廣東羅浮山。按，本書引用的《道藏》文獻編號，採用法國道教學者施舟人(Kristofer SCHIPPER)和傅飛嵐(Franciscus VERELLEN)在 *The Taoist Canon: A Historical Companion to the Daozang* (《道藏通考》，2004)一書中的編號系統。

② 據傳統說法，龍門派的起源可上溯到全真七子之一的丘處機(長春)(1148 ~ 1227)。不過，該派的真正興起似發軔於明代全真教大師王常月，王在 1656 年被封為國師並主持北京白雲觀。實際上，雖然王常月被認為是龍門派第七代掌門，但北京白雲觀並無王常月六位前任的神主牌位(參見《白雲觀志》，第 38 頁)。龍門派的一些支派也受到了佛教密宗的影響，如雲南的心宗。該派應該是雲南雞足山道士黃守中所開，稱為“西竺心宗”(參見《金蓋心燈》，第 7 頁正及卷六)。

③ 上述資料均出自三元宮左殿《修真圖》石碑左側一個年代不明的碑刻。碑文簡要介紹了三元宮的歷史，特別是清代以來的歷史。



圖1 廣州三元宮碑刻《修真圖》拓本

（採自李志庸《中國氣功史》）

碑刻的上方是一個長方形的大字題頭刻辭，左下方有兩個印章，一為“行舟道人”，一為“邱鳳山浩明印”。在題刻下方左側，刻有“嘉慶壬申年石碑存晉洋城粵秀山^①三元宮”和“行舟邱鳳山造叩”兩行字。據此可知，“行舟道人”是邱鳳山的道號。

^① 粵秀山又作越秀山，位於廣州北郊。



圖2 廣州三元宮道長蘇信華與《修真圖》碑刻(1993年攝)

2. 武當山《煉性修真全圖》(1888年或1924年,圖3)

1992年,莫尼卡(Monica ESPOSITO)女士送給筆者一幅武當山《煉性修真全圖》的複印件。該圖原圖為雕版印刷。我注意到,除了題名不同和一些細微差別外,該圖與廣東三元宮的修真圖非常相似。

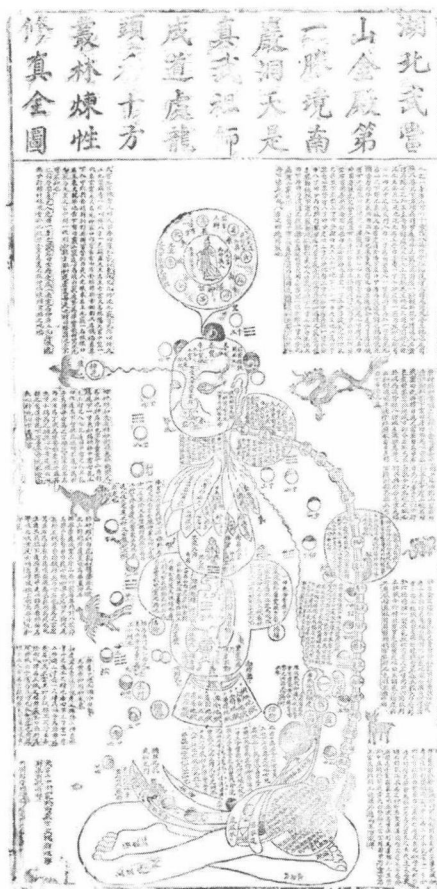


圖3 武當山《煉性修真全圖》

(莫尼卡[Monica ESPOSITO]提供)

武當山位於湖北省西北部，為道教名山之一。^① 至晚從13世

① 關於武當山在道教中的重要地位，參見勞格文(John LAGERWEY)，*“The Pilgrimage to Wu-tang shan”* (《武當山朝聖》)，1992。又參見德保仁(Pierre-Henri DE BRUYN)，*Le Wu-tang shan. Histoire des récits fondateurs* (《武當山道派基礎著述史》)，2010。

紀起，武當山即為供奉玄武（真武）的道教聖地。在全真派全盛時的元代，全真教也在武當山地區有了較大的發展，它一方面吸收了神霄派^①和天心正法^②的武法驅魔元素，另一方面也吸收了元末在南方形成並流傳的清微派驅邪法。清微派是從神霄派和天心正法派中衍生出來的，^③其主要功法是雷法。^④該派在武當地區的傳播得益於黃舜申的三位弟子，即張道貴、劉道明^⑤和葉雲萊，其中以葉雲萊的貢獻最大。葉在家鄉福建建寧時，就得到了清微派的真傳，後來為躲避元末戰亂北上武當。1285年，他受朝廷詔請，親赴京城舉行祈雨法事，並為皇室成員診病。1286年，葉雲萊陞任武當道觀提點。

① 神霄派是宋代發展起來的一個道教門派，該派最著名的代表人物之一是林靈素，對宋代皇室產生了很大的影響。

② “天心”一詞的起源可追溯到古代的“遁甲”占卜術。據蕭吉（530～610）《五行大義》，北斗九星中的第六星被稱做天心。蕭吉在這裏是把《遁甲經》作為經典著述引用的。參見鮑菊隱（Judith BOLTZ），*Taoist Rites of Exorcism*（《道教的驅邪儀式》），1985，第67頁；又參見馬克（Marc KALINOWSKI）*Cosmologie et divination dans la Chine ancienne. Le Compendium des cinq agents*（*Wuxing dayi*, VIe siècle）（《中國古代的宇宙論與占卜術：〈五行大義〉研究》），1991，第386頁引《五行大義》卷五《論諸神》：“天心宜避病求藥。”

③ 關於清微派，參見常思靜（Florian REITER），*Grundelemente und Tendenzen des Religiösen Taoismus*（《道教的傾向與基本元素》），1988。

④ 有關雷法的重要文獻是14世紀的《道法會元》（《道藏》1220[884～941]），范德隆（Piet VAN DER LOON）對此有過概要介紹，參見范德隆，“A Taoist Collection of the Fourteenth Century”（《一部14世紀的道教文獻彙編》），1985，第401～405頁。《道法會元》共二百六十八卷，是有關雷法和儀式的文獻大全，其中包括煉丹術、內修、儀式、符籙、咒術等。

⑤ 劉道明著有《武當福地總真集》（《道藏》962[609]）一書。另，任自垣1431年著《大嶽太和山志》一書中有劉道明傳，該傳又收入《道教文獻》第5冊，第296頁。

葉雲菜的師兄張道貴將清微功法傳給張守清。張守清本是全真派道士，本師是武當山的魯大有。張道貴的另兩個弟子黃明佑和彭通微又對全真派和清微派的一些功法進行了整合。其實，神霄、天心正法和清微三派的功法非常接近。再往後，白玉蟾又進一步整合了天心正法和神霄派的道儀功法。清微派和神霄派的主要區別是使用的符籙不同，另外在清微派功法中內丹靜修術佔有更為重要的地位。^① 清微派強調，一切造化都是從身體內部開始的，修煉者在“雷”來到時必須打坐靜修。^②

最後，武當道派與當地的張三丰崇拜也有着密切的關係。張三丰是元代著名道士，據說死於明朝初年。據說張三丰後來復活重生，還曾被請進皇宮。明太祖朱元璋（1368 ~ 1398 在位）曾專門為他在武當山修建了道觀，英宗（1436 ~ 1449 在位）也曾封給他聖號。在明代早期，張三丰是聲名赫赫的得道大仙，民間有許多關於他的傳說和聖跡，其中多述及他以神力協助太祖開國建業的豐功偉績。^③ 根據一些史料的說法，他應該是在 1393 年得道昇仙的，隨後在洪武和永樂年間（1368 ~ 1424）聲名大盛。傳說中的張三丰博通多種道術，功法玄奧。他的第一個身份是武術大師，是太極拳的開派祖師，據稱他還曾在夢中得到真武所授兵法。他還很可能是一

① 張宇初在《道門十規》（《道藏》1232[988]）中對神霄和清微雷法儀式的歷史有專文介紹。

② 參見鮑菊隱（BOLTZ），“Taoist Rites of Exorcism”（《道教的驅邪儀式》），1985，及 *A Taoist Survey of Literature, Tenth to Seventeenth Centuries*（《10 ~ 17 世紀道教文獻概覽》），1987。

③ 參見石秀娜（A. SEIDEL），“A Taoist Immortal of the Ming Dynasty : Chang San - feng”（《明代道仙張三丰》），1970。又參見黃兆漢《明代道士張三丰考》，1988。

位精於房中術的高道，因為他的名字與當時的房中名士張三峰僅一字之差，“峰”有可能是“丰”的誤寫。此外，他還是扶乩者供奉的主神。最後，對我們來說尤為重要的是，他還是一位內丹大師。

清代對張三丰的崇拜更為普遍，甚至可以與同樣在武當山受到崇拜的呂洞賓分庭抗禮。還是在清代，四川樂山的西派內丹祖師李西月還把託名張三丰的著作輯錄成書並付梓印行。^①

在瞭解了武當道教內丹發展的基本脈絡之後，我們現在再來看看武當山的《修真圖》。該圖上方刻有大字標題：“湖北武當山金殿^②第一勝境南巖洞天，是真武祖師成道處，^③龍頭香十方叢林煉性修真全圖。”

在該圖的左下方，有一處文字明確指出了該圖的製作年代是“甲子年五月，民國十三年。劉□^④存印”。

中國學者在 1985 年與 1988 年期間共發表了三篇研究武當《修真圖》的論文。^⑤ 不過，三位作者考證出的武當圖的製作年代

① 在《明史·藝文志》中，列入張三丰名下的著作有《金丹直指》和《金丹秘旨》。不過，這兩部託名張三丰的著作是很晚纔出現的，而且多是扶乩類文字。另外，歸於張三丰名下的其他著作還有《太乙金華宗旨序》和《三丰真人玄譚全集》，後者還配有張三丰本人的序。這兩種著作均收入閔一得於 1834 年輯錄的《道藏續編》。

② 該殿建於元大德年間（1297～1307），位於武當山最高峰，供奉真武神像。參見勞格文（LAGERWEY），“The pilgrimage to Wu-tang shan”（《武當山朝聖》），1992，第 299 頁。

③ 據劉道明《武當福地總真集》（《道藏》962[609]，卷二，第 1 頁正）。

④ “劉”姓後面的名字已漫漶難識。

⑤ 參見蕭新鐸《武當煉性修真全圖淺說》，《氣功》1985 年第 1 期，第 35 頁；石維學《武當修真圖破譯》（共兩部分，分見《武當》1988 年 2 期，第 2～3 頁；第 3 期，第 6～7 頁）；培真《武當內功修煉圖示試解》，《武當》1988 年第 4 期，第 8～10 頁。

却不是我手裏的 1924 年的版本，而很可能是另一個版本。比如，據蕭新鐫的研究，該圖的雕版完成於光緒十四年（1888）四月十四日，^①即八仙之一同時又是多個內丹學派祖師的呂洞賓的生日那天。^②蕭新鐫還指出，該圖的作者可能是道號慧光子又號雲水道人的龍門派道士吳明玄。^③另外，石維學在論文中還對該圖進行了簡單的分析，並特別指出了圖中畫有猴、馬像。^④在筆者看來，這個版本的猴、馬像是問題的關鍵所在。筆者發現，在廣州的《修真圖》中，猴、馬像出現在中央嬰兒像的兩側，但是在我們看到的 1924 年的武當《修真圖》中，嬰兒的兩側則是月中蟾蜍和日中金烏。這樣看來，石維學論文中談到的武當《修真圖》肯定不是 1924 年的版本，而應該是另一個版本。

武當《修真圖》是武當山武術研究中心於 1986 年 9 月 1 日複製的。圖的左下角標明原圖高 114 厘米，寬 53 厘米。1986 年 9 月在北京香山召開的第三屆《易經》研討會上，該圖曾被分發給一些與會者。^⑤

① 見上引蕭新鐫文，《氣功》1985 年第 1 期，第 35 頁。

② 據《呂祖志》（《道藏》1484[1112～1113]），卷一，第 1 頁反），“四月十四日，呂洞賓降於人間”。中國古代有在重要祭祀節日雕塑神像的習慣，而這些神像多具有驅邪除魔的功能。

③ 據《白雲觀志》所載龍門派之字派順序，“吳明玄”名中的“明”字輩是龍門派第二十代代名。

④ 見《武當》1988 年第 3 期，第 6 頁。

⑤ 見《武當》1988 年第 2 期，第 2 頁。

3. 《丹成九轉圖》(見 1918 年出版的《內外功圖說輯要》,①圖 4)

《內外功圖說輯要》的作者是席裕康,書中輯錄了多幅《修真圖》圖式。席裕康是江蘇太湖莫釐島②人,20 世紀初在上海一帶經商。席氏家族與道教淵源頗深,據稱其祖母常與道友一起修煉內丹。席裕康似乎也時常扶乩,並與道仙酬詩唱和。③ 他還數次用自製的丹藥治好了小圈子中幾個道友的疾病。從 1910 年開始,他還在上海專門設立了“慧然軒”道壇。

從 1910 年到 1918 年,席裕康編撰了《內外功圖說輯要》一書,並在書的最後收錄了《丹成九轉圖》。儘管該圖與廣東三元宮和武當山《修真圖》名稱不同,而且圖中某些細節也有幾處小的差別,但三圖都是同一類型的修真圖。該書編成後,一個叫顧聯承的人資助出版並免費發送給道友。④

該圖最上方是“丹成九轉圖”題刻。

題刻下方為三個方框的四字刻文,其下方又各有一個無框的三字刻文。刻文從右到左依次是:

① 《內外功圖說輯要》,席裕康纂輯,初版於 1920 年,1990 年上海古籍出版社再版,收入馬濟人主編《養生·氣功叢書》。需要說明的是,在臺灣自由出版社 1962 年再版的《內外功圖說輯要》中,並沒有收入《丹成九轉圖》,但席裕康在 1918 年為該書寫的序言中已明確提到了該圖並收錄在書中。

② 莫釐島是太湖中一個島嶼的古名,俗名胥母山。該島今天已變成島礁,名為洞庭東山。

③ 席裕康《內外功圖說輯要序》,第 4 頁。據席序,在一次扶乩中,華山道祖駕臨乩壇,並賜給席裕康“慰艮”之道號。

④ 參見席裕康序,臺灣版第 6 頁。

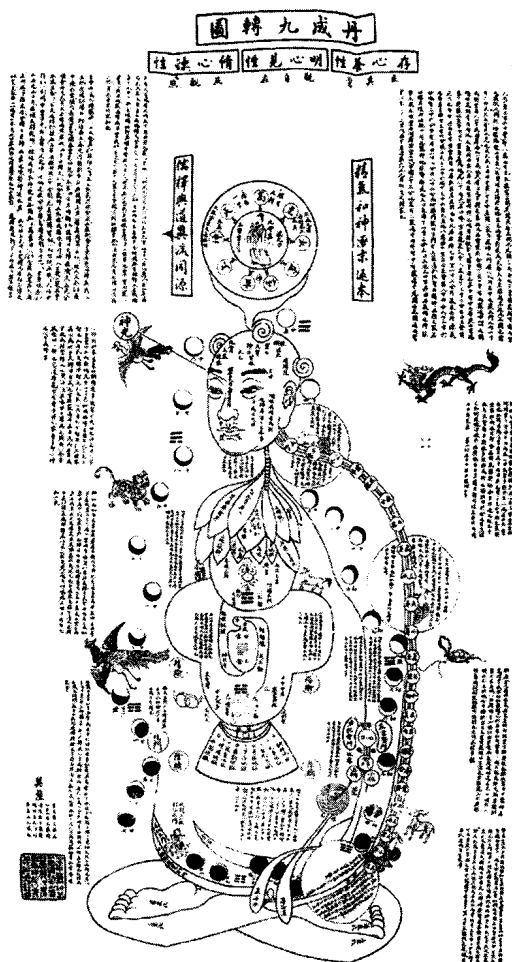


圖4 《丹成九轉圖》
(採自《內外功圖說輯要》)

a) 框刻為“存心養性”，下方為“艮其背”。^①

① 語出《易經》“艮”卦：“艮其背，不獲其身，行其庭，不見其人。”該卦常為宋明理學家用來描述儒家聖賢虛靜內斂的操行。

b) 框刻為“明心見性”，^①下方為“觀自在”。^②

c) 框刻為“修心煉性”，下方為“反觀照”。

這三組刻文分別涉及了儒、佛、道三教的基本教旨。圖中人像頭頂上方的圓圈兩邊，還寫有一幅對聯，而對聯的內容更明確地闡明了三教合一的特質：上聯為“精氣和神逐末反本”，下聯為“儒釋與道異流同源”。^③

在圖的左下角，還寫有說明該圖來源的一行小字：“莫釐養志宅主校訂，紅豆山房主撰圖，借陰居士校錄，頤性主人^④印行，敬山山人藏版。”

4. 段甫《修真全圖》(1922年成都印版，^⑤圖5)

該圖上方的題刻為《修真全圖》，左下角注明刻存地點為“省城南門外東桂街煥文堂”，這裏的省城即成都。李約瑟圖是范無先生1943年所贈。^⑥ 該圖原圖為段甫1922年四川摹刻本，文字內容與另外幾個版本基本雷同，只不過文字更為簡略，另外還有幾處漏抄和筆誤，再就是有幾個異體字的小差別。

① 語出禪宗名言。禪宗北派之漸修禪即強調“時時勤拂拭，勿使惹塵埃”之禪修法。

② “觀自在”是佛教慈悲女神觀音的漢名之一。

③ 這裏有必要指出的是，明清時代融儒道佛為一體的信仰在普通百姓和知識界都具有相當的重要性。

④ 在該處文字旁邊有一方篆體印章，據此可知“頤性”是《內外功圖說輯要》作者席裕康的別號。

⑤ 參見李約瑟(Joseph NEEDHAM), *Science and Civilisation in China*, 英文版, 1983, 第5卷第5冊, 第117頁。另, 李約瑟該書的中文譯名為《中國科學技術史》。

⑥ 在該圖標題“真”、“全”二字之間有范無先生的手書，清楚地寫明是贈送給李約瑟工作的劍橋大學的。

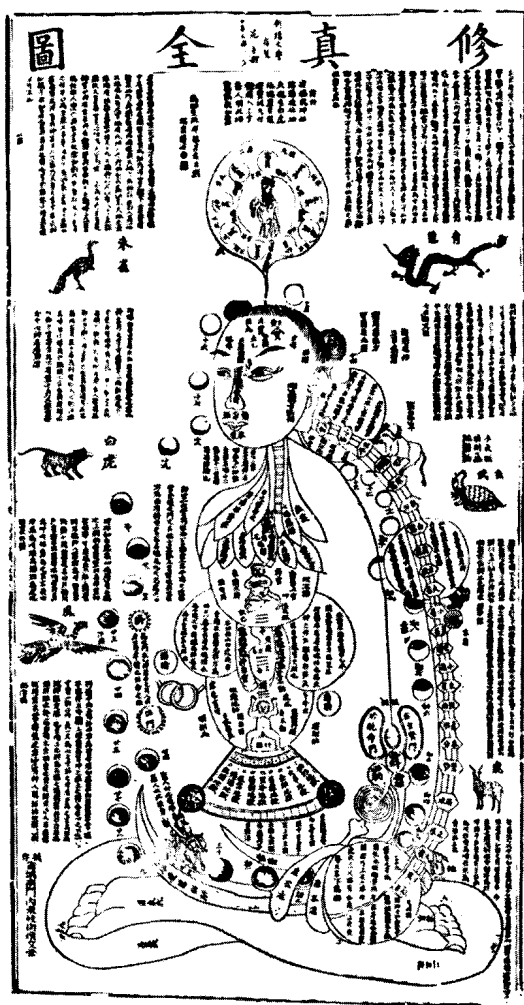


圖5 段甫《修真全圖》

(採自李約瑟《中國科學技術史》，英文版，1983，第5卷第5冊，第117頁)

5. 白雲觀《修真圖》拓本(年代不詳，原圖出自成都)

在北京白雲觀右側的展廳中，展有一幀雕版《修真圖》拓本，圖式與上述各本類似。該圖左下角有一行文字介紹了該圖的來源：

“道友郭一澄獲於四川成都青羊宮二仙庵，後攜至揚州，余於彼觀之，遂命付梓，以廣流傳。版現藏於北京前門外永盛齋。”

我們不知道誰是郭一澄，也不知道是哪一個道友製版刻印。藏於北京永盛齋的雕版和成都的原本早已亡佚。白雲觀《中國道教》副主編王宜娥女士在與筆者談及此圖時，推測成都的雕版有可能是依照彭定求（1645～1719）的原本刻製的。需要說明的是，彭定求曾編輯出版了《道藏輯要》。^① 據說，白雲觀曾藏有幾十幅不同印版的《修真圖》，但在“文革”浩劫中毀失殆盡。

6. 白雲觀木雕《修真圖》拓本（1984年，圖6）

在白雲觀左側的展廳裏，有一幅與成都郭一澄圖同名的《修真圖》拓片，二者唯一的區別是前者在左下角寫有“北京白雲觀藏版”。^② 據王宜娥女士告知，為了使《修真圖》得到更廣泛的傳播，道教協會於1984年決定按郭一澄原圖重新雕版。因此，展廳裏的這幅圖應該是1984年印製的新圖。由此可知，坂出祥伸關於該圖與《日下舊聞考》中提到的白雲觀七真殿壁畫《道流入定圖》屬同類作品的說法是沒有根據的。^③

① 彭定求於康熙年間（1662～1722）在成都青羊宮刻印了《道藏輯要》一書。

② 坂出祥伸於1990年購得該圖拓本，並在《內景圖とその沿革》一文中（第45～83頁）提到此事。勞格文（LAGERWEY）同年也購得一個拓本，並在其專著 *Le continent des esprits*（《神靈的世界》）（1991）第128～130頁對該圖作了概要介紹。我本人也於1992年夏購得一份，圖像遠較坂出氏與勞氏藏品清晰，可見該圖極有可能被重新修版雕刻。

③ 見坂出祥伸《內景圖とその沿革》，第51頁。需要指出的是，《道流入定圖》這一名稱本身就意味着該壁畫所表現的是道教名士圖，而非修煉內丹的人體圖。

修真圖

圖

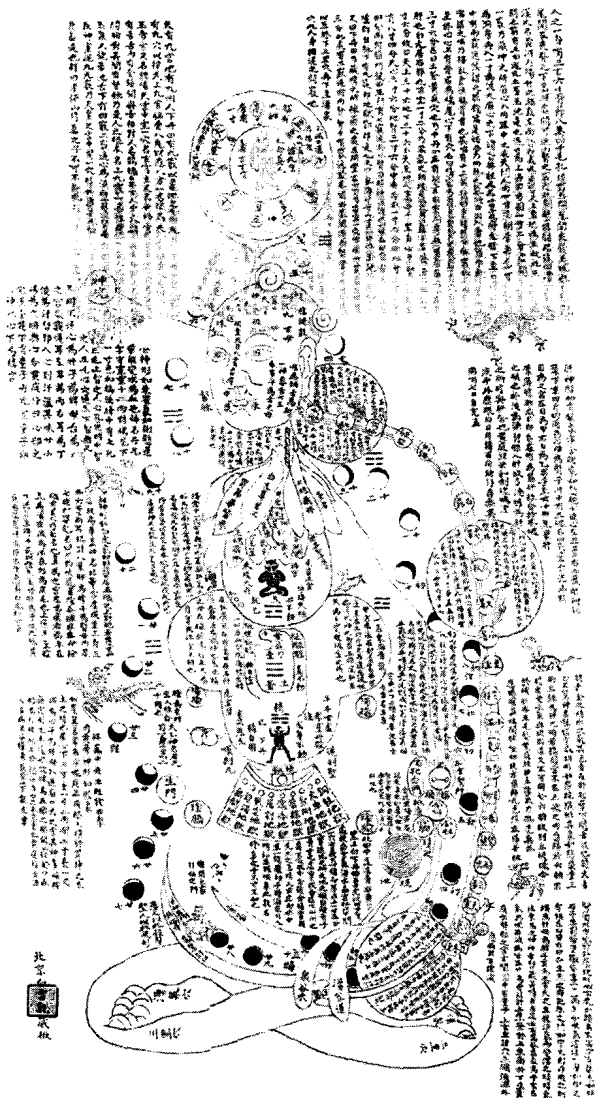


圖6 北京白雲觀(修真圖)

最近一段時間以來，我們還可以在互聯網上看到彩色版的白雲觀《修真圖》，但並未標明原圖的出處（圖7）。

修真圖

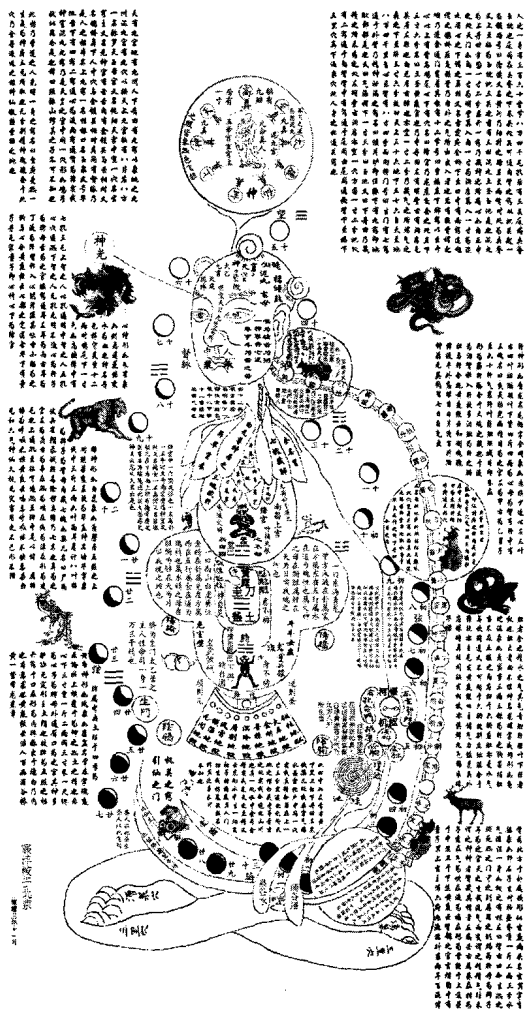


圖7 互聯網上的彩版《修真圖》

7. 龍虎堂《修真圖》(1988年,圖8)

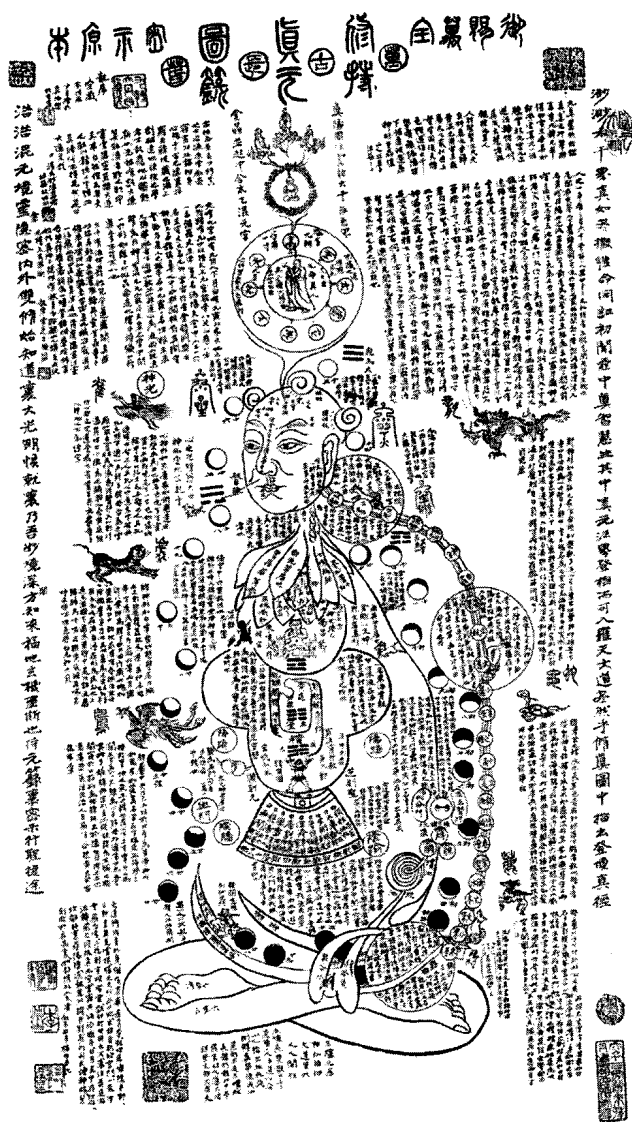


圖8 龍虎堂《修真圖》(1988年)

(南寧市楊華先生提供)

最後要介紹的是我們最近纔得到的一幅龍虎堂《修持真元圖籙》。該圖為當代著名道派人物李兆生先生資助重刻，筆者得到的即為李先生的弟子楊華先生所贈。

李先生號“真陽”，1937年生於廣東德慶。他是當代武術名家，20世紀80年代起曾多次應邀赴日本表演傳授武當功夫和太極拳。他也曾在北京授業，並於1993年出任北京海澱走讀大學中國傳統學院院長。在內丹方面，他編有《統元樓藏真叢典》，其中也收錄了他自己的幾部著作。

從多個網站中，我們可以了解到他的武學之路。他曾先後受教於武當太乙鐵松十二代師尊閻政昌、先天太極十七代師尊蔡祥、龍虎堂二十二代宗師馬成令等武學大師。其中龍虎堂武學對我們來說尤為重要，因為李兆生重刻的《修真圖》就出自這裏。

楊華先生贈送給筆者的圖是黑白圖式，不過我們最近又發現了新的彩印版。黑白版的圖名是《修持真元圖籙》，分兩行寫在圖的最上方，每行三字，豎向讀是《修持真元圖籙》，橫向則又可讀成《修真圖》與《持元籙》。

在該標題的左右兩側，自右至左寫着“御賜萬全密示原本”。據瞭解該圖的人解釋，這裏“御”指的是驅邪法術和武術界供奉的主神真武大帝。這一點也表明李兆生與武當道派及武當武術的淵源關係。

在標題的左下角，有一處文字標明了該圖的作者與製作日期：“龍虎堂藏本戊辰十月李氏真陽製於京華。”戊辰年應該就是1988年。也是在這一年，李志庸在其所著氣功史的專著中第一次公佈了廣州三元宮的《修真圖》拓本。但是，李兆生《修真圖》並沒有說明該圖原本的出處。據他自己的說法，該圖原本和原碑刻在“文

革”中被毀。因此，該圖應該是根據李氏記憶繪製出初稿，然後製版印刷。

通過與其他版本的《修真圖》比較，我們發現龍虎堂圖在圖式與釋文方面都與武當山圖非常接近。尤為重要的是，龍虎堂圖中出現了猴、馬像，這一點和石維學描寫的武當本《修真圖》如出一轍，而不是筆者看到的 1924 年本中的日烏和月蟾。與其他圖比較，龍虎堂圖上方的左右兩側分別寫有兩個人的名號，一是“山人正真子注籙三千”，二是“清玄妙法真君注籙故地以□”。在頭部左上角、右耳旁邊和脊柱上方的第四節點處，還分別畫有三個字符。另外，在身體下部九個地獄名的下方，還加上另外十八個地獄名。還有，在“湧谷道”和“泉谷水”兩處文字之間，寫有“玉爐”二字。在跌坐腿部的下方，還寫有一處關於“玉爐”的釋文，其左側有六行關於“煉神還虛”的釋文，最後還特別說明該處文字是特別加上去的。

在圖式文字方面，我們首先發現在頭部上方的一個圓環中，多出了一個表示“一炁化三清”的火狀圓環，上方還有三個人物。另外，全圖中還有多處印章式的“法印”和“靈符”。最後，“修持真元圖籙”這一名稱本身也表明，該圖應該是屬於“真元一炁”道派的圖式。

就目前所掌握的材料而言，我們尚不能確定該版原圖的來源。在我們上面研究的七幅圖中，有五幅是以《修真圖》之名出現的，另兩幅我們在本書中也以同名稱之。可以肯定的是，在迄今所知的《修真圖》中，最早的是廣州三元宮的碑刻圖（1812），其次是武當圖（1888 或 1924），再後依次為太湖莫釐島圖（1918）、四川段甫圖（1922）、郭一澄圖（年代不詳）、北京白雲觀圖（1984）和龍虎堂圖

(1988)。由于保存在白雲觀的郭一澄圖沒有注明年代，我們只能對其製作年代進行大致的推測：如果該圖真的是彭定求請人在成都青羊宮刻製的話，那麼它就應該是最古老的《修真圖》，因為彭定求曾於1662年到1722年期間居住在青羊宮。問題是，我們迄今尚未發現有關彭定求製作該圖的確鑿證據。

這些不同版本的《修真圖》的流傳地域範圍很廣，主要分佈在西起四川，東至江蘇，南起廣東，北至北京的廣大地區。由此可見，從19世紀到20世紀初，《修真圖》曾在中國廣為流傳。

上述《修真圖》都與龍門派的修煉傳統有關。龍門派自明代王常月（？～1680）開始，就在中國廣為傳佈。^①與龍門派的傳播一道，《修真圖》也滲透到一些道法社團與民間社會，並表現出儒道佛三教混雜的特質，上海席裕康道教協會與李兆生所印《修真圖》便是明證之一。

為了便於研究，我們在本書中把北京白雲觀《修真圖》作為研究底本，把其他版本作為參照本。這是因為，除來源不同外，白雲觀圖與席裕康圖、三元宮碑圖都非常接近。雖然武當圖中的文字有些地方被認為是最好的，但與前三圖還有一些小的差別。至於四川段甫圖，其圖式過於簡潔，文字也常有舛誤。最後，龍虎堂圖非常接近於白雲觀圖，只是增加了一些注解文字和圖符。

二、其他類型的道教人體圖

下面我們將《修真圖》和其他類型的道教人體圖進行比較研

① 北京白雲觀、成都青羊宮、湖北武當山和廣州三元宮都是龍門派重鎮。

究。我們將主要考察道教有關人體的基本構造圖。在宋代以後的道教著述中，有時也收錄有人體不同部位的局部圖和煉丹過程的階段圖，在本書中我們不擬進行專門的探討，而只是在必要時用為參考。^①

在下文中，我們整理了收錄在五代時期至 19 世紀多部道教典籍中的人體圖。這些人體圖可分為四組。

1. 煙蘿子人體圖(10 世紀，圖 9 至圖 13)

圖 9 至 13 的五幅人體圖通常被認為是煙蘿子所作。但是，對於煙蘿子其人，我們所知甚少。據陳國符研究，他應該是生活在五代時期的後晉，根據是他在晉高祖天福年間(936 ~ 941)曾服食奇參，隨後即得道成仙。^② 據《王屋山志》卷上，“燕真人，號煙蘿子，王屋里人。晉天福間，得煙霞養道之訣。宅邊井裏得靈異之參，舉家食之，遂獲上昇”。又據《順治懷慶府志》卷八，“煙蘿子，姓燕，失其名，王屋人。晉天福間，耕於陽臺宮之側，得異參，食之，遂拔宅上昇”。又據《乾隆濟源縣志》卷十一，“煙蘿子，王屋里人。天福時，佃陽臺道田，後得煙霞養道之訣”。

① 關於此類圖式，我們可以舉出幾個例子。比如，在此類文獻中最重要著述即宋代蕭道存的《修真太極混元圖》(《道藏》149[68])，其中有大量用作解釋說明的人體部位圖。又如在全真七子之一的丘處機所著《大丹直指》(《道藏》244[115])中，也有一幅脊椎二十四節圖。再如在張伯端(987 ~ 1082)《玉清金笥青華秘文金寶內煉丹訣》中有一幅體內環繞八卦的丹田圖(《道藏》240[114]，卷二，第 9 頁反)，還有一幅蟾光圖(卷二，第 13 頁正)。另外，在《修真十書》(《道藏》263[122 ~ 131])(約 13 世紀成書)中，還有一幅爐形人體圖，圖中有龍虎、龜蛇、日月等物像(卷九，第 7 頁正)。在劉名瑞(1839 ~ 1933)的《敲鑪洞章》中，也有一幅人體圖，圖中的三丹田及環繞身體的十二月相處還畫着八卦。

② 參見陳國符《道藏源流考》，附錄二，第 284 頁。



圖9 煙蘿子繪〈內境左側之圖〉

(採自《修真十書》，卷十八，第2頁反)

- | | |
|-------------|----------|
| 1. 十二重樓與十二月 | 13. 真龍 |
| 2. 天柱骨 | 14. 髓道 |
| 3. 夾脊骨配二十四氣 | 15. 左腎 |
| 4. 絳宮 | 16. 左出精 |
| 5. 碧眼胡兒 | 17. 丹穴 |
| 6. 玉精猛獸 | 18. 赤蛇 |
| 7. 膽 | 19. 飲龜 |
| 8. 氣脈 | 20. 命門 |
| 9. 黃元老母 | 21. 北都羅鄴 |
| 10. 黃元老公 | 22. 紫府 |
| 11. 真虎 | 23. 紫極 |
| 12. 臍 | |

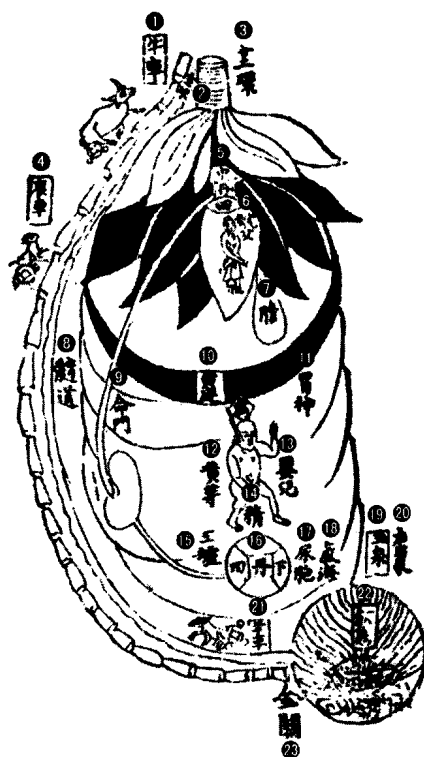


圖10 煙蘿子繪《內境右側之圖》
(採自《修真十書》，卷十八，第3頁正)

- | | |
|--------|---------|
| 1. 牛車 | 13. 嬰兒 |
| 2. 玄珠 | 14. 精 |
| 3. 十二環 | 15. 玉爐 |
| 4. 鹿車 | 16. 下丹田 |
| 5. 中丹田 | 17. 尿胞 |
| 6. 姹女 | 18. 氣海 |
| 7. 膽 | 19. 玉泉 |
| 8. 髓道 | 20. 右出尿 |
| 9. 命門 | 21. 羊車 |
| 10. 黃庭 | 22. 飲龜 |
| 11. 胃神 | 23. 金關 |
| 12. 黃芽 | |

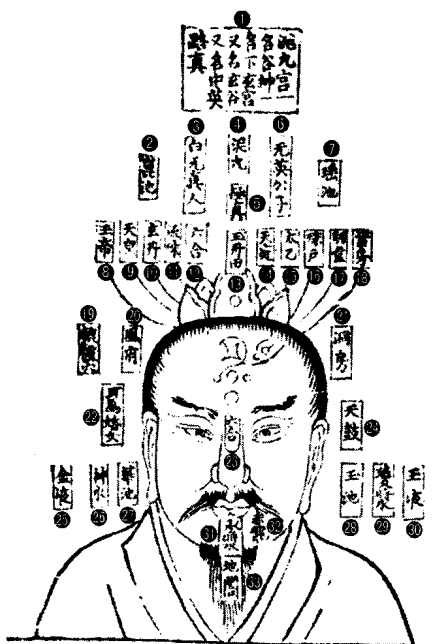


圖 11 《煙蘿子首部圖》

· (採自《修真十書》，卷十八，第2頁正)

- | | |
|---------------------------------------|----------|
| 1. 泥丸宮，一名“谷神”，一名“下玄宮”，又名“玄谷”，又名“中英路真” | 17. 明堂 |
| 2. 崑池 | 18. 紫房 |
| 3. 白元真人 | 19. 轉轅穴？ |
| 4. 泥丸 | 20. 風府 |
| 5. 極真 | 21. 洞房 |
| 6. 無英公子 | 22. 耳為婚女 |
| 7. 瑤池 | 23. 六合 |
| 8. 玉帝 | 24. 天鼓 |
| 9. 天皇 | 25. 金液 |
| 10. 玄丹 | 26. 神水 |
| 11. 流珠 | 27. 華池 |
| 12. 六合 | 28. 玉池 |
| 13. 至丹田 | 29. 瓊漿 |
| 14. 天庭 | 30. 玉液 |
| 15. 太乙 | 31. 承漿 |
| 16. 琢戶 | 32. 赤龍 |
| | 33. 地閣 |

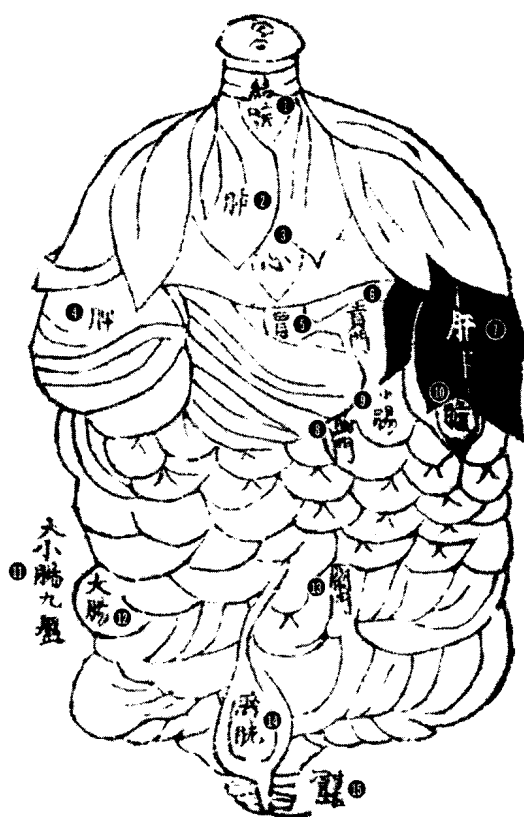


圖 12 煙蘿子繪《內境正面之圖》
(採自《修真十書》，卷十八，第 3 頁正)

- | | |
|-------|-----------|
| 1. 結喉 | 9. 小腸 |
| 2. 肺 | 10. 膽 |
| 3. 心 | 11. 大小腸九盤 |
| 4. 脾 | 12. 大腸 |
| 5. 胃 | 13. 闌門 |
| 6. 賁門 | 14. 膀胱 |
| 7. 肝 | 15. 尿自此出 |
| 8. 幽門 | |

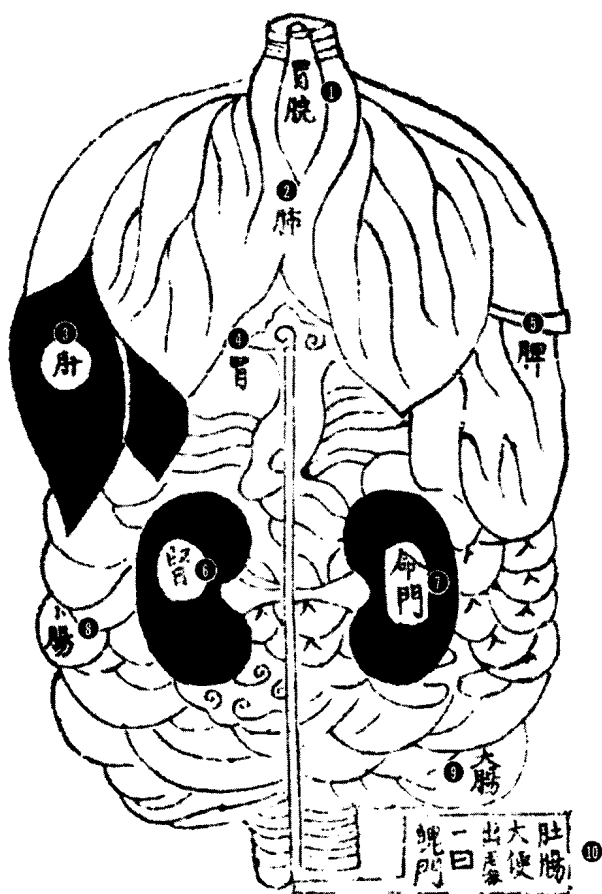


圖 13 煙蘿子繪《內境背面之圖》
(採自《修真十書》，卷十八，第 3 頁反)

- | | |
|-------|--------|
| 1. 胃脘 | 6. 腎 |
| 2. 肺 | 7. 命門 |
| 3. 肝 | 8. 小腸 |
| 4. 胃 | 9. 大腸 |
| 5. 脾 | 10. 魄門 |

古籍中關於這個謎一般的人物還是留下了些許珍貴的資料。在 1250 年成書的《修真十書》中，就收錄了署名煙蘿子的六幅人體圖和兩篇短文。^① 另外，在 12 世紀中葉成書的內丹全書《道樞》中，也收錄了他的幾則佚文。^②

儘管“煙蘿子”之名僅出現在兩幅“首部圖”的題名中，我們還是可以肯定，另四幅人體圖也同樣出自他的手筆。這一點我們從宋代賈偉節在政和三年（1113）為楊介《存真還中圖》所作的序中，可以找到確證。據賈偉節序，“楊君介吉老以所見五藏之真，繪而為圖。取煙蘿子所畫，條折而釐正之。又益之十二經，以存真環中名之”。^③

煙蘿子人體圖中所繪人體主要部位的圖式及說明文字，基本上都與內丹修煉過程中人體內部所產生的重要變化有關。我們將在後面研究《修真圖》的各章中對此進行詳細分析。在這裏，我們將主要介紹煙蘿子的五臟圖、由中軸連起來的腎一心關係圖，以及以對稱位置出現並在丹田匯聚、由真龍和真虎代表的肝氣和肺氣的轉換圖。另外，脊柱的二十四節也表明在內丹修煉的節奏和宇宙運行的節律之間存在着恒久的關聯。

① 參見《道藏》263[122 ~ 131]，卷十八，第 1 頁正至第 6 頁正。李約瑟（NEEDHAM）在 *Science and civilisation in China*，第 5 卷第 5 冊，第 107 ~ 111 頁對這幾幅圖也作了概要介紹。

② 參見《道樞》（《道藏》1017[641 ~ 648]），卷二十九《上清金碧篇》。“煙蘿子曰：‘金者，五行之首也，五命之根也，五氣之元也，其剛柔得位者乎。夫服之可以遊碧霞仙落之府，故吾謂之金碧焉。’”卷三十五《衆妙篇》第 10 頁正：“氣也者……煙蘿子所以煉之也。”另外還有多部著作如《玄珠經》等均託名煙蘿子著，參見范德隆（VAN DER LOON），*Taoist Books in the Sung Libraries*（《宋代館刻及家藏道書目錄》），1984，第 180 頁，又參見陳國符《道藏源流考》，第 284 頁。

③ 參見宮下三郎（1967）文，第 148 ~ 149 頁。

中醫和道教對身體的知識也是相互影響、相輔相成的。在煙蘿子的人體圖中，還摻雜了地形圖、生理圖和內丹變化圖。此外，在後期的人體圖中，地形圖漸趨消失，而更晚出現的內丹部位圖則又折射出更先進和更複雜的解剖學知識。

2. 山形體象圖(13世紀初,圖14、15)

在蕭應叟1226年注疏《度人經》^①的作品《元始無量度人上品妙經內義》^②中，有一幅《體象陰陽升降圖》，^③圖中標有身體主要部位的名稱，以及沿腰背督脈和胸腹任脈運行的環形運氣圖。在14

① 《度人經》是明代道教典籍《元始無量度人上品妙經》的簡稱，是靈寶派傳統名經，約成書於4世紀。參見路易·高社(L. GAUCHET)，"Le Tou-jenking des Taoïstes : son texte primitif et sa date probable"（《道教〈度人經〉的原始經文及其年代》），載 *Bulletin de l' Université Aurore*, 3rd series, 2 (1941)，第511頁。康德謨(KALTENMARK)，"Au sujet du Ling - pao tou - jen king"（《論〈靈寶度人經〉》），載 *Compte - rendu de cours dans l' Annuaire de l' école pratique des Hautes études, Ve section, Sciences religieuses*, 1960 ~ 61, 第81 ~ 82頁；1961 ~ 62, 第53 ~ 54頁；1962 ~ 63, 第50頁；1963 ~ 64, 第54頁。司馬虛(STRICKMANN)，"The Longest Taoist Scripture"（《最長的道教經文》），載 *History of Religions*, 第17卷, 第3、4期(feb - May 1978)，第331 ~ 354頁。該經的第一個注本是5世紀中葉嚴東注本。

② 蕭應叟在1226年把《元始無量度人上品妙經內義》（《道藏》90[43 ~ 44]）獻給南宋理宗皇帝（1225 ~ 1264在位），書中有卷首的呈表和《度人經》的釋文。他在呈表中自署道號“上清大洞玄都三景法師”（第2頁反）。在另一部道教經典《還丹秘訣養赤子神方》（《道藏》232[112]）中，蕭應叟還被列為張天罡的弟子，因而也成為修真派的傳人之一。該派的傳承譜系為張天罡、彭夢蘧、蕭應叟。《還丹秘訣養赤子神方》的作者許明道是蕭應叟和彭孟蘧的弟子，他在浙江桐柏山與二人相識並拜師學道。

③ 見《道藏》90[44 ~ 45]，第8頁。關於“身體一山”之關聯象徵，參見戴思博(DESPEUX)，1990，第194 ~ 198頁；勞格文(LAGERWEY)，1991，第127 ~ 142頁。

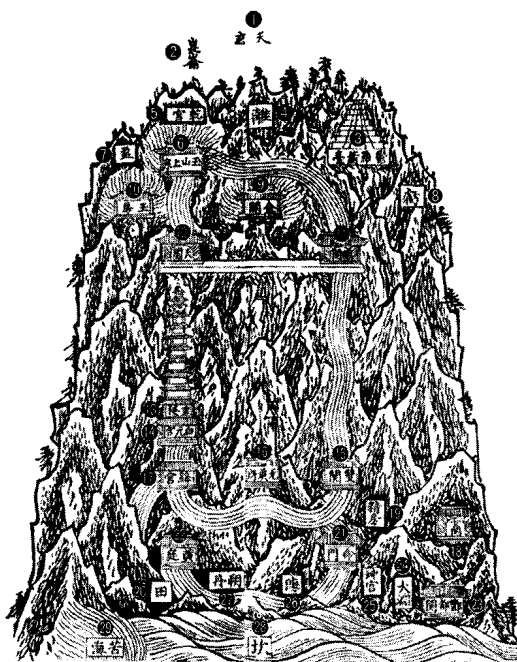


圖 14 《體象陰陽昇降圖》

(採自《元始無量度人上品妙經內義》，見《道藏》90[43~44]，第8頁)

- | | |
|---------|---------------|
| 1. 玄天 | 16. 無英府 |
| 2. 崑崙 | 17. 絳宮 |
| 3. 鬱羅蕭臺 | 18. 玄關 |
| 4. 離 | 19. 精房 |
| 5. 乾宮 | 20. 田(注:當爲丹田) |
| 6. 玉京山 | 21. 命門 |
| 7. 盈 | 22. 黃庭 |
| 8. 虧 | 23. 酆都關 |
| 9. 金闕 | 24. 大淵 |
| 10. 玉房 | 25. 坤宮 |
| 11. 陽關 | 26. 晦 |
| 12. 天關 | 27. 朔丹(注:當爲朔) |
| 13. 重樓 | 28. 坎 |
| 14. 白元宮 | 29. 苦海 |
| 15. 雙關 | |

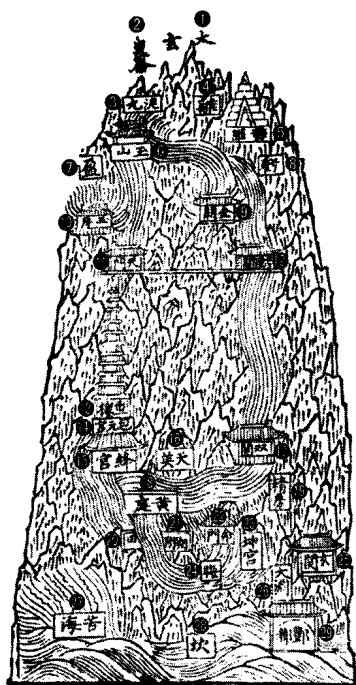


圖 15 《元氣體象圖》

(採自《上陽子金丹大要圖》，見《道藏》1068[738]，第3頁)

- | | |
|---------|---------------|
| 1. 太玄 | 16. 無英 |
| 2. 崑崙 | 17. 雙關 |
| 3. 泥丸 | 18. 黃庭 |
| 4. 離 | 19. 精房 |
| 5. 鬱羅 | 20. 田(注:當為丹田) |
| 6. 玉山 | 21. 朔附(注:當為朔) |
| 7. 盈 | 22. 命門 |
| 8. 虧 | 23. 坤宮 |
| 9. 金闕 | 24. 晦 |
| 10. 玉房 | 25. 玄關 |
| 11. 天門 | 26. 大淵 |
| 12. 陽關 | 27. 苦海 |
| 13. 重樓 | 28. 坎 |
| 14. 包元宮 | 29. 鄭都 |
| 15. 絳宮 | |

世紀融全真教南、北派內丹爲一體的道士陳致虛^①所著《上陽子金丹大要圖》^②中，又有一幅名《元氣體象圖》的山形圖，其中有些地方與上圖稍有不同。

3. 《難經》注本人體圖(13世紀末,圖16)



圖16 《身體內側圖》

(採自《黃帝八十一難經注義圖序論》，見《道藏》1024[668]，第4頁)

① 見陳致虛《上陽子金丹大要列仙誌》(《道藏》1069[738])。該誌對陳致虛師承世系的十六個道仙人物作了簡要的傳記。在該世系之前，該誌又把漢唐時期的數名道教人物、昇仙名道，一直到金代的王重陽，都尊爲開教名士，然後纔是全真七子、南宗五師(張伯端、石杏林、薛道光、陳泥丸和白玉蟾)，繼之以與丘長春和成吉思汗一道征伐西南的宋德方(或宋披雲)，再後是李珣、張模和陳致虛的師父趙友欽(見《上陽子金丹大要仙派》，第2頁反)。有關上陽子的研究，參見 Tenney DAVIS (戴維斯)，陳國符，“Shang - yang tzu, Taoist Writer and Commentator on Alchemy”(《上陽子：道教內丹作者和注釋者》)，1942~43。

② 《道藏》1068[738]，第2頁反。

在《黃帝八十一難經纂圖句解》^①一書中，有一張人體內景圖。《難經》是漢代的一部偽經，託名公元前5至前3世紀一個頗富傳奇色彩的醫生所著，^②《難經圖義》是《難經》的一個注本。《句解》中先有李嗣於1269年寫的序言，^③隨後又有一個長達17頁的《序論》，其中就有前臂和腿部的穴位圖和針灸部位圖，另外還有幾幅人體圖。

在這些人體圖中，首先是一幅身體一側的內景圖（第4頁），然後是兩幅類似於煙蘿子圖的正面圖與背部圖。再往後是一幅《天地陰陽升降始終之圖》^④（第6頁正）。這裏的人體側面圖（圖16）事實上是對煙蘿子的前四幅圖進行整合之後畫成的。可以看出，爲了改進頭部圖，《難經》注本的作者把煙蘿子的頭部圖和頭部神靈圖合二爲一，整合成一幅完整的頭部圖式，並且還在頭部上方的圓環中和頭的周圍加上相應的說明文字。

另外，煙蘿子的左右兩側內境圖在《難經》注本中也被整合成身體右側的完整圖式。在該圖右側的中間位置，作者還抄錄了一首同樣出自煙蘿子的七言律詩《養生息命詩》，圖中還把該詩分成了兩部分，第一部分還畫上了框綫。需要說明的是，在煙蘿子本人的著作中，這首詩並沒有直接出現在圖式中，而是以引言的形式寫在圖式的前邊。注本中加框的四句詩是：

① 以下簡稱《難經圖義》。

② 參見該經的英譯本及主要注釋，以及 Paul UNSCHULD（文樹德）的導論（1986）。

③ 見《道藏》1024[668~670]。李嗣，字子桂，江西臨川人，號晞范子。

④ 該圖的外層畫有八卦，裏邊第一圈寫着一年二十四節氣的名稱，第二圈是黑白陰陽圖，第三圈是四方及與之對應的金、木、水、火四行，以及天門、地戶、人門和鬼門等字，最後的圈心上寫着“土”字。

捉得金精養命基，
日華東畔月華西。
壺中自有長生藥，
返老還童天地齊。

沒有加框的四句是：

勸君勤學守三一，
中有長生不死術。
能存玄真萬事畢，
一身精神不妄失。

另外，李約瑟在《中國科學技術史》中還介紹了一幅類似的內景圖（圖 17），^①出自 1478 年印行的宋人著作《事林廣記》。^②與上面的內景圖相比，二者僅在細節上存在着一些細微差異。

4. 白雲觀《內經圖》（1886，圖 18）

北京白雲觀藏有一幅題名為《內經圖》的碑刻人體內丹圖。該圖刻於 1886 年，是白雲觀第 20 代掌門人劉誠印提議並依照嵩山一座寺廟中的古老絹畫刻成的。^③

該圖是最早為人所知的人體圖，並由魯雅文（Erwin ROUS-

① 參見李約瑟（NEEDHAM），*Science and Civilisation in China*，第 5 卷第 5 冊，第 117 頁。

② 編著者陳元觀。該作者還著有《歲時廣記》，見《四庫全書》本與《格致叢書》本。

③ 參見《白雲觀志》第 158 頁禧佑題寫的《劉素雲道行碑》。碑文中提到劉誠印（劉素雲）為重建該廟、道士受戒及印製經文而多次募集善款。

SELLE) 最早帶到西方。^① 魯雅文在 1933 年的一篇文章中介紹了兩幅人體圖，一幅是這幅人們經常引用的白雲觀圖，另一幅是以該圖為藍本繪製的彩卷，但二者之間還是存在着一些細微差別。^②



圖 17 《內景圖》

(採自李約瑟《中國科學技術史》，第 5 卷第 5 冊，第 117 頁。原圖

出自 1478 年印行的宋人著作《事林廣記》)

① 參見魯雅文 (Erwin ROUSSELLE), "Ne Ging Tu" (《內經圖》), 1933; 施舟人 (SCHIPPER), *Le corps taoïste* (《道教社團》), 第 143 頁; 戴思博 (DESPEUX), *Immortelles de la Chine ancienne* (《中國古代的女仙》), 1990, 第 192 頁; 坂出祥仲, 《內景圖とその沿革》, 1991; 李約瑟 (NEEDHAM), *Science and Civilisation in China*, 第 5 卷第 5 冊, 1983, 第 115 頁。

② 參見魯雅文, "Ne Ging Tu" (《內經圖》), 1933, 第 209 頁。

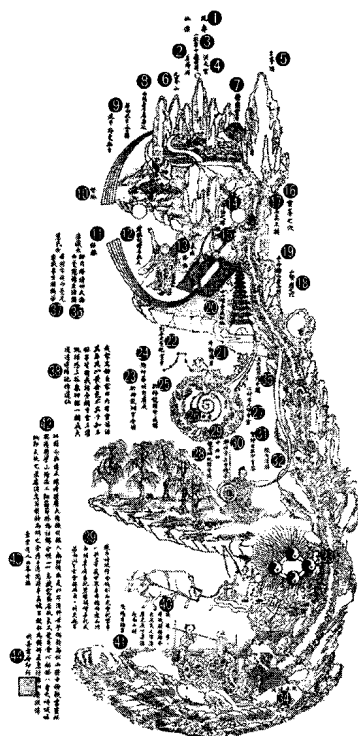


圖 18 白雲觀《內經圖》

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 延壽仙居 | 19. 半升鐺內煮山川 |
| 2. 昇陽府 | 20. 十二樓臺藏秘訣 |
| 3. 一粒粟中藏世界 | 21. 牛郎橋星 |
| 4. 泥丸宮 | 22. 刻石兒童把貫串 |
| 5. 巨峰頂 | 23. 肝神龍煙字含明 |
| 6. 九峰山 | 24. 肺神皓華字虛成 |
| 7. 鬱羅靈臺 | 25. 膽神龍耀字威明 |
| 8. 白頭老子眉垂地 | 26. 田者良土 |
| 9. 若向此玄玄會得，此玄玄外更無玄 | 27. 心神丹元字守靈 |
| 10. 督脈 | 28. 鐵牛耕地種金錢 |
| 11. 任脈 | 29. 中丹田 |
| 12. 碧眼胡僧手托天 | 30. 脾神常在字魂享 |
| 13. 氣疾降橋 | 31. 腎神玄冥字育嬰 |
| 14. 昇法之源 | 32. 織女運轉 |
| 15. 喉 | 33. 正丹田 |
| 16. 靈峰之穴 | 34. 坎水逆流 |
| 17. 玉真上關 | 35. 五十境內隱玄關 |
| 18. 二腎府之穴 | 36~44. 相關部位題詩與題名 |

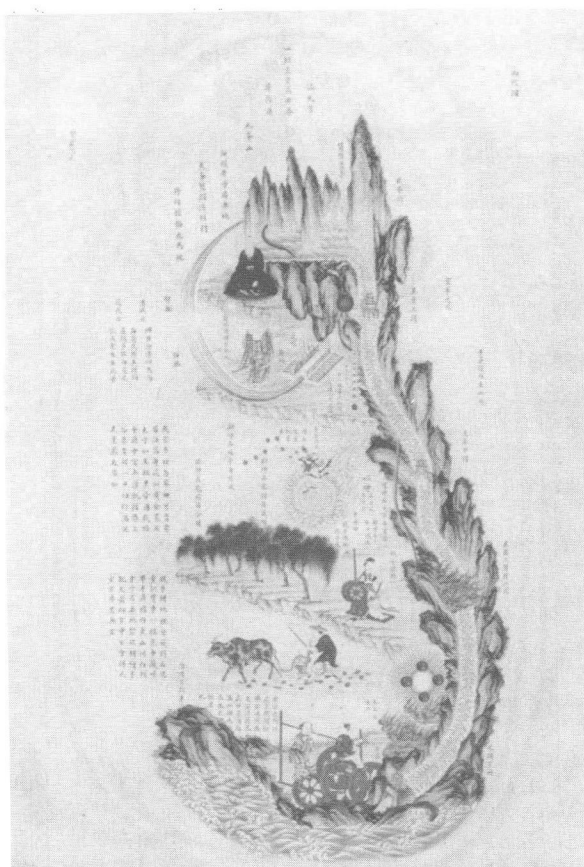


圖 19 清宮如意館《內經圖》

(採自《中國古代醫史圖錄》，第 82 頁)

另外，中國中醫歷史博物館還藏有一幀近期出土的彩繪《內經圖》(圖 22)。該圖出自故宮如意館，應該是清代宮廷畫院所繪，^①圖式與魯雅文發表的彩繪圖也有一些小差別。

^① 參見李經緯主編《中國古代醫史圖錄》，1992，第 85 頁。

第二部分 《修真圖》中身體的主要部位

一、《修真圖》主要部位描述

《修真圖》是在煙蘿子人體圖和《難經》注本人體圖的基礎上發展起來的內丹修煉圖，在圖式結構上更與《難經》注本圖非常接近。不過，《修真圖》在圖式、圖形文字和釋讀文字中還是表現出一些新特點。誠如我們在下面要談到的，這些文字都揭示出《修真圖》與“雷法”派實踐的道教傳統之間存在的特有關係。

1. 《修真圖》中的圖式文字與釋讀文字

1) 頭部與頭部上方圓環中的文字(圖 20、21)

a) 白雲觀《修真圖》與其他拓本

在白雲觀《修真圖》的人體頭部上方畫有一個圓環，圓環的中央部分又有一個小環，裏面畫着一個站立的道士像。^① 在人像左側

① 在武當圖中，該人物也貌似道士，頭上有環形束髻，但白雲觀本的人像則有點像是一個無髮僧人。

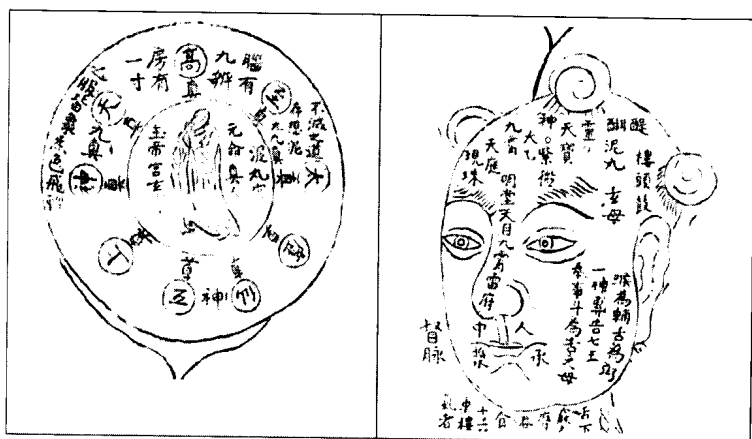


圖 20 白雲觀《修真圖》細部：頭部與頭部上方的圓環圖式



圖 21 龍虎堂《修真圖》細部：頭部上方的圓環與三清圖式

的空白處寫有“玉帝宮玄穹”五字，右側有“元命真人”、“泥丸宮”等字樣。

在煙蘿子圖及與之類似的人體圖中，該人像只是被簡單地稱為“泥丸真人”。

在《修真圖》中，在該道士像下方的兩個小字環中間，寫有“神”字。在大環與人像環的中間部分，還畫有九個帶字小環，每環下方都有一個“真”字。^① 大環中還有三處出自《黃庭經》^②的文字：“不滅之道存想泥丸九真”，“腦有九辨房有一寸”，“九真之服皆象炁色飛輕”。

在《修真圖》的頭部（圖 20）上方，即顱前頂和雙耳上方，畫有三個螺旋形圓環。在白雲觀圖、廣州三元宮圖和武當圖中，這三個環狀圖是一樣的，但段甫圖中只是在雙耳上方畫出了兩個類似束髻的圓環。在中國古代，束髻主要是青少年的束髮方式。這表明，段甫圖的作者並不了解道教頭像上三束髮髻的象徵意義。這一點我們將在下文中討論。

在前額部分，畫有一綫相連的三個圓點，呈三角形，代表着“三台”星。另外在額頭、鼻子、左頰、鼻下方和下巴等處都寫有文字。額頭上的文字自左至右依次為“現珠”、“天庭”、“九霄”、“太乙”、

① 在四川段甫圖（1922）中，“真”也都寫在圈內，同時也清楚地寫出了黃庭九宮的名稱。但段甫本在圓環上方還有一處無法釋讀的文字，文字稍左的地方還標有日期。

② 《黃庭經》包括兩部經文，即《黃庭內景玉經》、《黃庭外景玉經》。其成書年代介於東漢末年（2 世紀）與 5 世紀之間。對於內外二經的成書年代，道教學者多有不同看法，一種觀點認為《內景》遠較《外景》古老，但另一種看法正好相反。如王明在其《〈黃庭經〉考》一文中就主張《內景》較古，賀碧來（ROBINET），*La méditation taoïste*（《道教的靜修》，1979，第 86 頁）讚同此說。但施舟人（SCHIPPER）在其 *Concordance du Houang - ting king*（《〈黃庭經〉逐字索引》）中則認為《外景》更為古老。

“紫微”、“三寶”(即神寶、天寶、靈寶)、“醍醐”、“泥丸”、“玄母”^①、“樓頭鼓”^②。鼻樑上的文字分別為“明堂”、“天目”、“九霄”^③、“雷府”。鼻下方的文字為“人中”^④、“承漿”^⑤。

圖中左頰上的文字為“喉爲輔，舌爲弼，一神專告七王，^⑥奉事

① “玄母”、“元父”是一對概念，二者構成原初夫婦並“結胎”。這是上清派的概念，《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》(《道藏》1330[1030]，第4頁)就有如下文字：“兆欲修己求生，當從所生之宗，所生之宗，謂元父、玄母也。元父主氣，化理帝先；玄母主精，變結胞胎。精氣相成，如陰陽相生，雲行雨施，兆已道合。”在武當本中，在三寶(神寶、天寶、靈寶)的位置出現的是“灸天骨”三字，下有“寶”字，“寶”字後的文字除“泥丸”外均非常模糊，無法釋讀。四川段甫本在三點連線之上有“天骨”二字，下有“寶”字。另外，在太陽穴右邊有“玄母”和“醍醐”等字。

② 在武當本中，此三字模糊不清。我們在此主要參照白雲觀圖進行描述和說明。就我們所知，該詞在道教典籍中最早見於清微派趙宜真(卒於1382年)著《靈寶歸空訣》(《道藏》568[319])。其中第三訣中有“掩耳指擊樓頭鼓，恰似鐘聲三載數”句，注文曰：“歲除夜或每夜半，兩手掩兩耳，以二指於腦後擊三十六下。”第四訣有“樓頭天鼓俱不鳴，天柱崑崙亦已傾”句，注文曰：“樓頭鼓即腦後，天鼓即頂門。”這一術語在後世也有變化，因為在《鍾離八段錦法》(《修真十書》卷十九)中，第一段修法即有“兩手抱崑崙……鳴天鼓二十四度”的說法，從附圖中可知，這裏的“天鼓”就是腦後枕骨。“天鼓”一詞最早見於《頤身集》，其中有“兩手掩耳，即以第二指壓中指上，用第二指彈腦後兩骨做響聲，謂之鳴天鼓(可去風池邪氣)”的說法。該詞的來源可能是這樣的：最初，道士們認為，腦神的居所像人間的王公那樣有衛士守衛門口，只讓身份合適的神進入，當神到來時，要敲擊鐘和鑼宣告他們將要進入上丹田中的九宮。關於這一點，參見《道藏》1314[1026]《洞真太上素靈洞元大有妙經》，第17頁正。

③ 武當圖中為“九宮”。

④ 在針灸圖中，第二十五穴督脈通常被稱做“水溝”。

⑤ 該穴在針灸圖中是任脈最後一個穴點的名稱。

⑥ 這裏的七王很可能是北斗七星的七位星官，又被稱為“七元星君”。另外，北極星兩側還有“甫”、“畢”二星。《黃庭內景經》謂“七元之子主調氣”。據梁丘子注，此處指眼、耳、鼻、口七竅之元氣。

斗爲舌^①之母”。^②

在頭部外側與口部平行的地方寫有“督脈”二字。^③

頭部下方疊畫着十二個圓環，象徵十二節喉管。該圖式在古代存思人體像著作中被稱爲“十二重樓”。

b) 龍虎堂本

龍虎堂圖在頭部圖式和文字方面，與其他版本基本一致。所不同的是鼻部的最後一處文字寫的不是“雷府”二字，而是“九天應遠雷音府”。

不過，在頭部上方的圓環圖中，出現了幾處與別本不同的細微差別。首先來看圓環中央的道士，該像右側出現的“元命真人”和“泥丸宮”與別的版本完全相同，但左側“高人上飄大慈仁”和“玄穹玉帝”則與別本略有不同。內外兩環中間的文字與別本相同。龍虎堂圖與其他版本圖式的最大差別是最上方的火環或光環，環中間畫有一個坐姿兒童。該圖式的寓意是“一炁”。在該環的上方又伸出三條細綫，綫端各畫有一個站立人像。這三個人像代表的就是“三清”，即道教神性宇宙中最重要三位大神。在圓環和三個人物的左右兩側，還寫有一幅對聯：

真陽周注震動大千無色界

金晶並起冲合太乙混元宮

① 主使七星官的神很可能是北極星神，該星在天空中遊移不定，在人體中爲“心”的居所。換言之，心可以主使感覺器官的七竅，並由甫、畢二星（即喉與舌）輔佐。

② 段甫本的文字只是“喉爲甫，舌爲畢”。

③ 段甫本中該文位於人中位置。

2) 脊柱(圖 22)

在頭部的右下方,是一條由四條綫^①畫成的弓形脊柱,上有象徵脊柱二十四節的小圓圈,^②圈中分別標有二十四節氣名稱。^③ 在

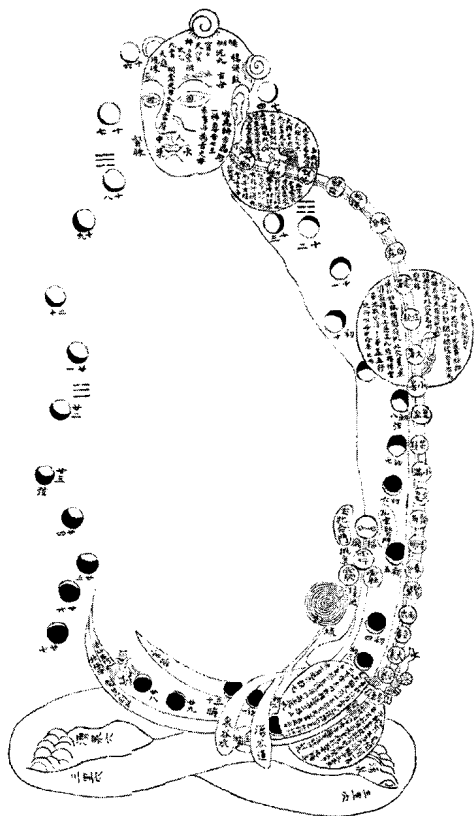


圖 22 白雲觀《修真圖》細部: 脊柱, 三關與三車圖式

① 武當本中有三條綫。

② 武當本中該圖呈八邊形,段甫圖中呈六邊形。

③ 二十四節氣為:立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨、立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑、立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

脊柱的上部、中部和下部畫有三個大圓圈，圈中文字描述了“氣”在上行“三關”時所遇到的困難。在與三個大圈平行的地方，還畫有三架象徵導氣上行的“河車”，自下至上分別由羊、鹿和牛牽拉。

在脊椎圖內側左邊，還畫有一條與脊柱平行的曲線，曲線下方寫有“銀河”^①二字。該綫在煙蘿子圖中的名稱是“髓道”。在本圖中，該綫事實上也是髓道圖。我們知道，以銀河象徵髓道是古代通行的做法。

3) 腎部與身體下部(圖 23)

在該圖身體下部順髓道綫下行三分之一處，出現了一個較小的圓環，環中有一條橫綫，兩頭連着象徵內腎兩竅的小點。在圓環

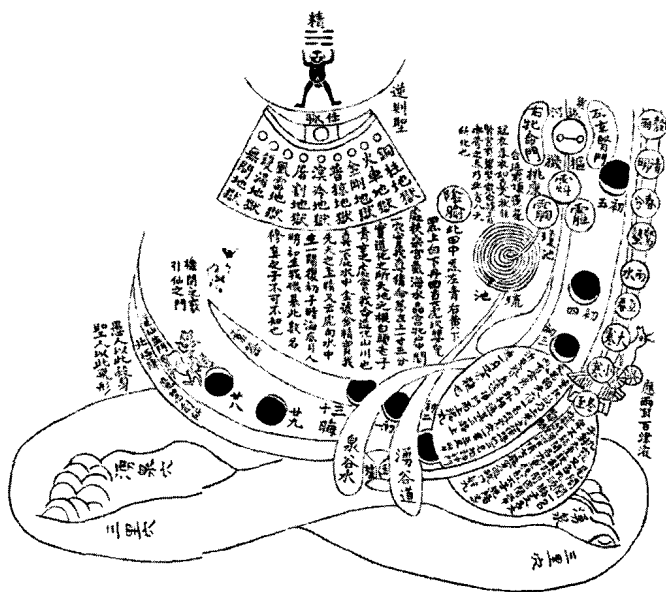


圖 23 白雲觀《修真圖》細部：腎部與身體下部圖式

① 武當本中無此文。

的兩側分別畫有一個象徵腎的扁豆形環圈，左邊的文字是“右牝命門”，右邊是“左玄腎門”。圓環下方寫有“樞機”二字。^①從此處開始，髓道綫變成了洞形通道。在緊靠“樞機”處下方，出現了三個呈三角形排列的圓環，環中都有一個符字。在左下邊的圓環下方，有一個八圈螺旋綫圓環，兩邊分別寫有“瓊池”、“琉池”^②字樣。此後，髓道洞綫一直向下延伸，最後變成彎曲的槓形圖樣，槓形末端寫有“泉谷水”三字。另外，從螺旋環下方延伸下來的洞形綫在下部也變成了槓形，末端寫有“湧谷道”三字。在兩個槓形綫中間，還可以看到一個似乎被分開的圓環，環中有“玉爐”二字，很可能象徵丹田。在螺旋環的下方還有一個連着雙腰環的袋形圖案，在武當《修真圖》中，該袋形圖中還寫有“胎元此潤，吾所之海”等文字。^③最後，該圖的最下方是雙腿交叉的疊趺坐姿，右部腳掌寫有“湧泉”，^④膝蓋處寫有“三里穴”^⑤字樣。

在腿部中間部分的上方，畫有兩個彎曲的劍狀圖，上劍圖中有“橐籥”二字，下劍圖端部有兩個劍形刃，分別寫有“送仙之門”，“北極降魔慧劍所”。^⑥在兩劍劍端中間寫有“機關之竅”、“引仙之

① 段甫本中無此文。“樞機”一詞出現於《黃庭內景玉經注》（《道藏》402[190]，第8頁正）：“重掩金關密樞機，玄泉幽闕高崔嵬。”

② 段甫圖中無“琉池”文。

③ 廣東三元宮圖也有此文，但不見於郭一澄、白雲觀、太湖與段甫圖。

④ 在針灸圖中，該穴是脾脈第一個穴位，位於腳掌上方。

⑤ 針灸中胃脈第三十六穴。

⑥ 該降魔慧劍為北方神真武或玄武之劍。全真七子之一的馬丹陽在《漸悟集》中有《真武宮道士索》詞，詞云：“真武藏機，真君棄假。榮華富貴須當捨。手持慧劍殺三尸，龜蛇一氣相迎迓。靈應通明，神清幽雅。知白守黑些兒話。願人省悟踏雲行，好來相伴扶風馬。”（《道藏》1142[786]），卷一，第12頁反。

門”。^① 在下劍劍端左側，寫有“愚人以此殺身”、“聖人以此飛形”字樣。下劍劍端上方畫有一個騎牛吹笛兒童像，在李約瑟(NEED-HAM)收錄的四川段甫圖(1922)中，騎牛像被換成了騎馬像。

4) 身體中部與腹部(圖 24)



圖 24 白雲觀《修真圖》細部：身體中部與腹部圖式

① 段甫圖中無此文。

在氣管圖的下方，是一幅仿佛倒置的、有許多花瓣的花圖。這就是肺、心、肝、膽圖。該花形圖案共有三層。上層是肺部圖，共有六個瓣片，左右兩側各有一個小觀片。中心層是心圖，像是一個倒置的蓮花圖，內有北斗七星圖。心圖稍稍偏下的兩邊是肝圖，左邊有四個瓣片，右邊有三個瓣片。最靠右的瓣片上寫有“中地膽”三字。

代表肝和肺的神名分別寫在四個瓣片上，分別是白元真尊、七魄藏肺、無英公子及三魂藏肝。

在這些瓣片的下面，是一個很大的呈十字花形的圖式，中心部分畫有一個長方形的環圖，象徵煉丹爐。在上部的圓形圖案中，有一個雙腿交叉、合掌胸前的兒童坐像。^①這是一幅“炁嬰”像。嬰兒像下邊寫着“炁”字，字下又畫有“離”卦。^②在嬰兒像的左右兩側，寫有“朱陵火府”、“絳宮”、“南昌上宮”、“心不動”、“氣自固”、“就已”和“呼接天根”等字句。

在上部圓環外側的左右兩角，還分別畫有猴、馬像，寓意是“心猿意馬”，^③意在強調修煉者要竭力自控，像馴服蠻犢的動物那樣馴順自己的心志，潛心修道。只有在我所看到的 1924 年的武當《修真圖》中，猴馬形象被換成了月蟾和日烏，^④象徵修煉中階段性的陰

① 在煙蘿子和《難經圖義》的人體圖中，該處為一站立人像，並有“姤女”二字。

② 段甫圖中是乾卦卦象。

③ 在宋代類書《海錄碎事》（12 世紀中葉成書）有關佛教詞彙的一章（卷下，第 9 頁正）中，就出現了這一成語，且很可能出自馬祖語錄：“馬為心，猿為神。”該詞也常常出現在內丹修煉特別是全真派的煉丹著作中，如《至真子龍虎大丹詩》（《道藏》269[132]）就有“意馬又隨紅槿艷，心猿常泛白榆花”句（第 2 頁反），又見丘處機《磻溪集》（《道藏》1159[797]，卷四，第 8 頁反）。關於該成語的研究，可參見戴思博（DESPEUX），*Le chemin de l'éveil*（《覺悟之路》），1980。

④ 段甫圖中無此圖式。

陽交會。

在十字花形最下方的圖案中，自上至下依次是“精”字、坎卦卦形和一個呈站姿雙手上舉的孩童。孩童像兩邊分別寫着“玄武煞炁”、“吸接地根”^①、“精自固”、“身不動”、“流戊”、“寒靈丹殿”等字句。

在臍部位置畫有兩個疊壓的環狀圖。由於沒有解釋文字，所以我們很難瞭解該圖的寓意。不過，從我們在煉丹著作中發現的同類圖式來看，該圖的象徵應該是對立性臟器的結合，特別肝水（屬坎卦）與心火（屬離卦）的結合。

出現在左右兩個半圓中的文字分別與肝、肺有關。

二十八宿的名稱分別出現在肝、心、肺、腎四個部位。在肺部的兩個瓣片上是代表西方和肺部的星座胃、昂、畢、觜、參、奎、婁，在心部的瓣片上是代表南方星座的井、鬼、柳、軫、翼、星、張，在肝部的瓣片上是代表東方的星座心、尾、箕、氏、房、角、亢，在腎部圓環中是代表北方的危、室、壁、斗、牛、女、虛。^②

從整體上看，該十字花形的四臟器圖類似於《修真太極混元圖》中的“天地陰陽升降圖”圖式。^③

位於中央部分的圖形和文字有坤卦卦象、指明中心區域的“中”字、“黃庭”、“土釜”及“刀圭”等字。另外，還有七個以“鬼”為部首的北斗七星符魁、杓、鐺、魁、鐺、魁、鐺及“意不動”、“神自靈”等字樣。

在十字花形之下是一個梯形圖，上方有九個象徵地獄之門的

① 武當圖中為“呼接地根”，“呼”當為字誤。

② 在我們參考的武當圖中，後四星名斗、牛、女、虛字體漫漶不清。

③ 見《道藏》149[68]《修真太極混元圖》，第3頁反。

小圓圈，圓圈下方四個一排的文字是各門的名稱。從整體上看，十字花型圖和梯形圖組合起來就像是一個“壺”，而梯形圖似乎是壺座。壺在道教中是人體的象徵，而人體又被認為是一個完全封閉的丹爐，也被認為是天堂的象徵。^① 在十字花型圖和梯形圖中間，還寫有“任脈”二字，其下又畫有一個小圓圈。^②

5) 人體圖周圍的圖形

在人體的不同部位還繪有六個不同的八卦卦象。^③ 另外，人體圖的四周還畫有三十個代表月亮變化的小圓圈：從尾骨到頭頂是從初一到十五，從頭頂左額處到疊坐的腿上方是從十六到月底。^④

在人體圖的四周還有按黃庭學說排列的六臟動物神，自上至下、從左到右依次是龍（肝）、龜與蛇（膽）、雙頭鹿（腎）、朱雀（心）、白虎（肺）和鳳（脾）。^⑤

6) 圓圈周圍的文字

① 黃公望(1269 ~ 1354)在《抱一函三秘訣》(《道藏》576[321],第23頁反)中即謂“壺中之別一天地”。有關黃公望的研究,參見 Caroline GYSS - VERMANDE (賈珞琳), *La vie et l'œuvre de Huang Gongwang (1269 ~ 1354)* (《黃公望(1269 ~ 1354)生平與著述》),1984。黃公望既是元代最著名的畫家之一,又是全真派大師,而且還對江南金丹派南宗的丹法進行了總結概括,六十六歲時還在蘇州開設了三教堂。

② 武當圖在圓圈中還標有“後”字。

③ 段甫本中無此類卦象。

④ 煙蘿子和《難經圖義》中無三十月相圖,但標有朔、望、弦、晦四月相名。

⑤ 在段甫圖中,六個動物的旁邊還標有動物名。不過,在龜蛇的上方寫的都是“玄武”二字。顯然,該圖的作者在這裏把代表黃庭六臟的六種動物與代表四方的四靈弄混淆了,因為龍蛇在前一體系中代表腎,在後一體系中代表北方與玄武,二者都出現在《難經》注本中的人體圖上。我們在後面的研究中將看到,代表腎的龍蛇無論如何是與北方有關聯的。另外,在段甫圖中,龍蛇的形象出現在無法釋讀的九個字的上方。

在雙眉之間的空白處畫有一條細綫，綫的端部有一個圓圈，圈內寫有“神光”二字。

在三個半圓上部的左右兩側及梯形圖的左右兩腳處，有四個寫有文字的圓圈：左上方是“陽踰”，^①右上方是“陽躋”，左下方是“陰踰”，右下方是“陰躋”。^② 這是奇經八脈中四個脈的名稱。

在“陰躋”的左上側有一個寫有“生門”的圓圈。在臍部寫有一句較長的文字：“臍為左（生）門，主人性命，太乙神君居之，司一身一萬兩千^③精也。”

2. 人體圖中的說明文字（圖 25）

1) 人體各部位的總體說明文字

該段文字位於頭部上方圓環的左右兩側。左側文字描寫了主要“氣”管和九竅的位置（圖 25 中 1 號部位，下同），右側文字則將人體描述成一個內在的宇宙，並指出修煉內丹的主要位置所在，如三關、三丹田、丹爐等（2 號部位）。

2) 六臟處的文字

在上述兩處文字的下方及人體圖的外側與下方，分別畫有六個動物，並注有按黃庭學說說明各臟器的文字，右側自上而下分別是肝、腎、膽，左側自上而下是心、肺、脾（3 至 8 號部位）。

① 在武當本中，“踰”字的部首為“月”。

② 在白雲觀本中，“躋”字的部首為“月”。另外，“陽踰”中的“踰”字是倒着寫的。

③ 武當本為“十三萬”。

修真圖

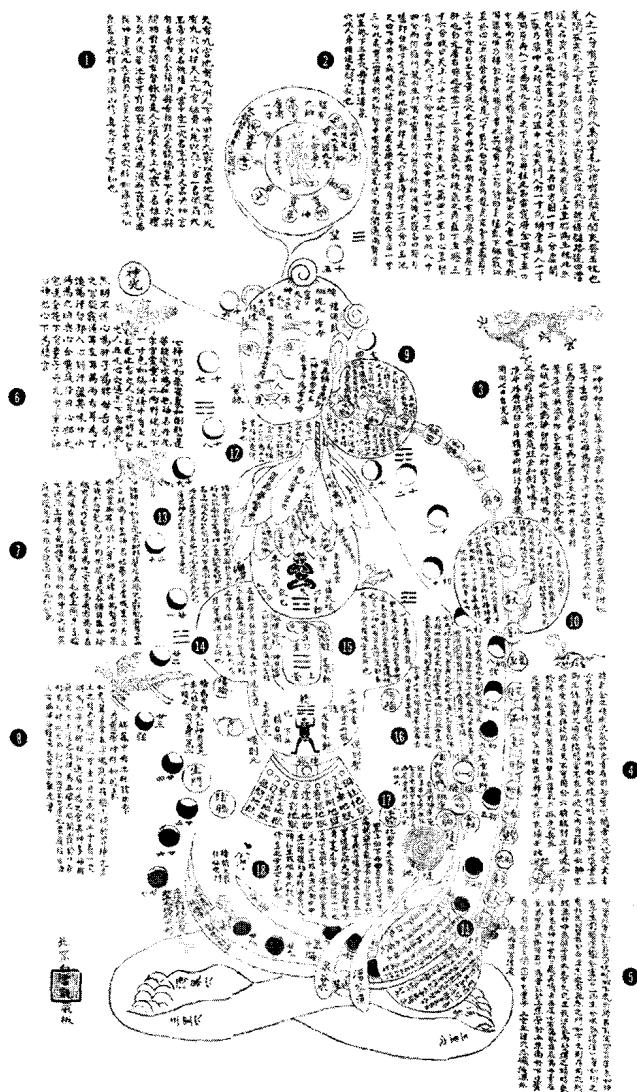


圖 25 人體圖中的說明文字

3) 三關處的文字

在脊柱上自上而下出現的三個圓環中，寫有解釋三關的文字（9 至 11 號部位）。

4) 喉部文字

在頭部下方的喉管右側，寫有一處說明喉管的文字（12 號部位）。

5) 五臟處的文字

在坐姿孩童左側緊靠肺瓣的地方，有一處描寫絳宮心臟區域的文字。

在十字形花左右兩個半圓的內側，各有一處關於白虎一肺和青龍一肝的文字。

在脊柱下部左側兩個豆角狀的腎部上方，有一處關於內腎的文字，下方是關於腎神桃康的文字（13 至 17 號部位）。

6) 丹田處的文字（18 號部位）

在梯形圖的下方，有一處關於丹田的文字。

7) 龍虎堂圖特有的四處文字

龍虎堂《修真圖》的說明文字中，有四處是別的版本沒有的。

a) 右上角

九真慧照始鑒真，真元沖舉顯真尊。九轉元華催白雪，三乘真如動紫雲。真元一注騰霄起，元宮九品進法輪。惟有修真成大慧，老祖親授元真人。

b) 左上角

古往今來，多少修真之士，沿源追索，敘盡窺密，以此鑒

徹。身心暢千古之隱，直指羅天臻境，藏之海上，剖破迷地，使後之學者不執舊地，以圖甦新也。先祖有訓，大道莫能濟者，取之則守。雲臺隱密，直踏大道，真華自然現出矣。夫人能以精恒二字，悟此真諦，何不得見然。是曰大道至哉。

c) 正下方

玉爐之居，神仙悟徹，大道至此，人人開住。玉爐長焚散大千，陰陽交注造化全。山人指出生死路，倒轉真華便成仙。慧劍本是玉爐煙，長鎮形骸此中參。飛真羽化應大悟，即登玄都大羅天。

d) 左下角

大道修成身外身，惟有真華產真尊。龍吟虎嘯騰丹野，日新月異見雲根。蟾光久照西川地，玄珠自起坎官門。一氣沖霄飛白雪，三花射宇映紫雲。執印行切用水火，氣注黃庭施法輪。風火同執真元官，雲霧共繞玲瓏身。日月光中存性命，坎離卦裏尋陽陰。返觀慧照周丹野，長行司天鍊神魂。慧劍啓於真晶裏，如影隨形入太虛。

3. 《修真圖》與《難經圖義》人體圖在圖解文字上的差別

《修真圖》採用了《難經圖義》中的大部分圖解文字，但也存在着一些差別。通過比較可以發現，《難經圖義》圖中頭部上方的三尸神和七魄神、身體中部的黃庭火輪、脊骨尾部外側的大海和龜、顱後兩兩相對的龍與虎等，都沒有出現在《修真圖》中。

就兩幅圖中代表三丹田的三個人物而言，中、下丹田人物所處的位置是有差別的，而且，《難經圖義》中丹田部分的女孩像在《修真圖》中被代之以男孩形象，前者徽章性的四種動物也被後者換成了黃庭學說中的六臟動物。

《修真圖》一些特有的圖式基本上都與內丹修煉中“火”在不同階段的象徵有關，如環繞在身體周圍的三十月相圖、八卦圖、二十八宿圖等，另外還有北斗七星圖、人體下部的牛圖^①、中間部分的猿馬圖以及臍部重疊的雙環圖等。但該圖和其他圖之間的真正差別都與“雷法”有關，如脾部的螺旋圖、梯形圖中的九地獄氣管圖，以及螺旋圖上方與雷法有關的三個字，還有根據天心正法派理論在頭頂畫出的代表三元氣的三個束髻形圓環、前額處的三台星，以及兩脾間一綫連兩點的圓環，最後還有身體中部代表摧毀地獄的北斗七星神的神名。

二、人體中修丹的主要部位

在道教的人體理論中，人體是一個對應着大宇宙的微型宇宙，是一個既有內部風景又有神話天堂的圖景世界，而身體的諸多部位又是修煉內丹的必經之途。這一切都在《修真圖》中得到了闡釋和說明，而有關的解釋性文字均出現在人體圖上方的左右兩側。

1. 身體各部位的概括介紹

1) 人體中的主要關竅(人體圖左上方的說明文字)

^① 這兩個圖式雖然沒有出現在《難經圖義》中，却出現在白雲觀的《內經圖》(1886)中。

天有九宮，^①地有九州。^②人之下丹田有九竅，^③以象地之九州。泥丸有九穴，^④以按天上九宮。腦骨八片，以應八方。

① 天上九宮包括八方宮和中宮。太一神隨季節的不同階段在九宮中輪流居住。九宮為：南方上天宮，西南玄委宮，西方倉果宮，西北新洛宮，北方葉蟄宮，東北天留宮，東方倉門宮，東南陰洛宮，中央招搖宮。太一即北極星。《黃帝內經·靈樞》中就有《九宮八風》篇。這也是現存有關九宮的最早記載。太一神在八方宮每宮中居住的天數約四十六天，對應着一年八節中的一節（太一在陰洛宮和新洛宮的天數各為四十五天）。如此，太一神一年在九宮中居住的總天數為一年。這一數字也是古代流行的八風式盤占卜術的基本數字。中國的考古發掘中就曾出土過這樣一個式盤。馬克（KALINOWSKI）在其“*Les instruments astro-calendériques des Han et la méthode Liu-ren*”（《漢代天文曆法器具與六壬法》，1983，第318頁，注4）指出：“太一盤曾用於‘太一九宮’占（嚴敦傑，《式盤綜述》，1982，第86～90頁）。有關實際使用該法的最早文獻見於《易緯乾鑿度》（中村璋八，卷一，第41～42頁）及《黃帝內經·靈樞》第七十七篇。近期出土的西漢早期幾乎完好無損的式盤也證實了這一點（見注324）。”關於該式盤的詳細描述，見《文物》1978年第8期，第16頁，第25頁。

② 九州是大禹治水時劃定的九個地區，即《尚書·禹貢》中的冀、兗、青、徐、揚、荆、豫、梁、雍。宋代蕭道存在《修真太極混元圖》（《道藏》149[68]，第13頁正）中，曾給出了九州與人體的對應部位，即腎為冀州，膀胱為徐州，肝為青州，膽為兗州，心為揚州，小腸為荊州，肺為梁州，大腸為雍州。但這裏並沒有提到豫州。在《道書·修真之玄篇》（《道藏》1017[641～648]，卷十九，第11頁反）中，豫州為腎，其他部位的對應關係也有不同，即兗州為膀胱，徐州為膽。參見巴爾德里安－侯賽因（Farzeen BALDRIAN－HUSSEIN）*Procédés secrets du Joyau Magique. Traité d'alchimie du XIe siècle*（《靈寶畢法——論11世紀的煉丹術》），1984，第158頁。《修真圖》中的文字只是採用了宋代纔開始出現的內丹解析圖。

③ 這裏的九竅是指與外部相通的九個器官，據《修真圖》中的解釋文字，實際上指的是與九個地獄相通的器官。不過，關於丹田九竅的記載，除了《修真圖》中的圖式外，我們並未發現更早的文獻。

④ 《上清大洞真經》對上丹田九竅有以下論述：“常守兆玉枕之下，泥丸後戶死炁之門，使生真炁，入於泥丸，七祖父母，受炁更生，上籍玉皇，重華萬寧。”（《道藏》6[16～17]，卷二，第3頁反）

一名彌羅天玉帝宮，^①又名純陽天宮。^②中空一穴，名玄靈（穹）主，又名元神宮。^③口^④下有舌，舌內有金鎖關，與舌相對，又名鵲橋。^⑤鼻下人中穴，^⑥與金鎖關相對，其間有督脈，乃是人之根本，名上九竅，一名性根。口^⑦上玉泉，^⑧又號華

① 《黃庭經·天中章》（《道藏》402[190]）有“雲宅既清玉帝遊”句。

② 純陽宮之名可能與八仙之一的呂洞賓（又名呂純陽）有關，他是明清時代最受尊崇的道教神祇之一。不過，中醫也認為，人體的頭部是與天對應的匯聚純陽之所。

③ “玄穹”即“玄天”，指北天。宋元時代成書的《高上玉皇本行集經》（《道藏》10[23]）謂玉帝居玄穹天。

④ 白雲觀本無“口”字。

⑤ 據《抱一函三秘訣》（《道藏》576[321]，第7頁正）：“其炁從鵲橋直入神室。”鵲橋是連接任、督二脈（由上齒齦上行經百會穴下行經玉枕穴、命門穴到會陰穴為督脈，會陰穴上行經臍中穴到舌尖為任脈）的通道。鵲橋有上、下之分，上鵲橋在舌，下鵲橋在陰曉穴。搭上鵲橋是用舌頭頂住上顎的方法來打通任督二脈，搭下鵲橋是把會陰穴和谷道連接起來。搭好鵲橋、打通任督二脈後，再以意行氣，打通各個關竅，就可以使陰陽二氣循環不息，行小周天。唐代崔希範在其《崔公入藥鏡》一書中就曾指出：“上鵲橋，下鵲橋，天應星，地應潮。”據元代王玠（即王道淵，14世紀）注，舌即鵲橋。在內丹術修煉中，黃婆拉着男童昇至泥丸宮，讓他與姤女在上鵲橋相會，然後再把二人推回洞房。這裏的男童、姤女其實是借用牛郎織女鵲橋相會的故事。牛郎織女故事起源極早，並有多個版本傳世。在天文學中，牛郎、織女二星分別是銀河兩側的恒星。據七夕傳說，每年農曆七月七日晚，飛鵲都會用身體為牛郎織女在銀河上架起橋樑，讓相愛的二人得以相見。參見 Rémi MATHIEU（馬蒂厄）*Anthologie des mythes et légendes de la Chine ancienne*（《中國古代神話與傳說選粹》），1989，第34～35頁。

⑥ 該穴在針灸圖中名為“督脈”，通常稱為“水谷”。

⑦ 白雲觀本無“口”字。

⑧ 該詞已見於梁丘子注《黃庭內景玉經》（《道藏》1032[677～702]《雲笈七籤》，卷十一，第17頁正）“玄泉幽闕高崔巍”句。注云：“玄泉者，口中之液也，一曰玉漿，一名玉液，一名玉泉。”在託名陶弘景但實際上很可能成書於唐代的《養性延命錄》（《道藏》1032[677～702]《雲笈七籤》，卷三十二，第16頁正）中，有“飲玉漿者令人延年除百病”的說法。

池。^① 舌下有四竅，二竅通心，為液。兩竅通腎，為津。^② 神室泥丸九竅，乃天皇之官。中間一穴，形如雞子，^③ 狀似蓮臺，^④ 崑崙是也。釋曰須彌山。^⑤ 修真之子，不可不知也。^⑥

關竅在內丹修煉中的地位極為重要，在南派修煉術中尤為突

① 該詞已見於梁丘子注《黃庭內景玉經》（《雲笈七籤》，卷十一，第18頁正）“中池內神服赤珠”句。注云：“膽為中池，舌下為華池，小腹胞為玉池。”又注“三十六咽玉池裏”曰：“口為玉池，亦曰華池。”（《雲笈七籤》，卷十二，第20頁正）。又，《雲笈七籤》“庚辰部”（卷十八，第11頁反）：“舌下有華池，通腎池，不欲枯竭。”

② 白雲觀本無此字。

③ “混沌如雞子”是漢代宇宙論的主導概念。張衡《渾天儀圖注》：“渾天如雞子，天體圓如彈丸，地如雞中黃，孤居於內，天大而地小，天表裏有水，天之包地，猶殼之裹黃。”歐洲中世紀也有同樣的概念，德國女修道士、靈視者 Hildegard DE BINGEN（希爾德加德）也曾把宇宙比做雞蛋。

④ 在我們參考的多種道教文獻中，都未發現有關“蓮臺”的記載，但《元始無量度人上品妙經》中提到了“蕭臺”：“天中之天，鬱羅蕭臺，玉山上京。”（《道藏》90[43~44]，卷三，第9頁反）宋蕭應叟注：“大羅之天上有玉京之山，山有七寶玄臺，臺在七寶城，城中有玉清之殿，高上玉皇治乎其中也。”（第10頁正）明張宇初《元始無量度人上品妙經通義》注曰：“鬱羅蕭臺，在身則腦際也。玉山上京者，泥丸也。泥丸為天門，乃萬神之府。”在佛教中，蓮臺或蓮座是佛像及菩薩立像之底座。白雲觀本無此二字。

⑤ 武當本無“釋曰須彌山”五字。崑崙山居於宇宙之西或西北，常被認為是西王母所居的天堂。在前於《修真圖》的人體圖中，也把崑崙山作為整個頭部的象徵。《黃庭內景玉經注》（《道藏》402[190]，卷二，第14頁正）有“太一流珠安崑崙”句，梁丘子注：“太一流珠謂目睛。《洞神經》曰：‘頭為三台君，為崑崙，指上丹田也。’又云：‘臍為太一君，亦為崑崙，指下丹田也。’”

⑥ 白雲觀本該處文字至此結束。但武當本還有以下一段文字：“此圖乃學道之人先明一身之竅，名曰玄府受，一生是為神府三元所，也無分別。神魂魄會於此穴，乃金丹返還之根，神仙凝結聖胎之地。”太湖莫釐島本與白雲觀本同，但在此處文字之後還有一首歌訣，名為《玄帝丹成九轉歌訣》。

出。宋代的張伯端就是一位恪守該法的名道，因此特別強調“氣宮”的重要性。他所給出的關竅名稱與白雲觀本稍有不同，但主要内容基本相同：“人之一身，毛竅八萬四千，氣宮三百八十四。毛竅散屬氣宮，臍中氣穴又為三百八十四宮之主，降於陽宮，皆為精。心為中田，頂為上田。舌下為玄膺，目中有銀海，額之中，眉之間，口鼻之衡，耳目之畔，咽喉左側，腰脅中皆竅也。”^①

2) 內丹修煉主要部位

人之一身，有三百六十骨節，^②八萬四千毛孔。^③後有三關：尾間、夾脊、玉枕也。^④尾間在脊椎之下盡頭處，關可通內腎之竅；從此關起一條髓路，號曰漕溪，^⑤又名黃河，^⑥乃陽昇之路，直至兩肩夾骨對處為夾脊；又上至腦，為玉枕。此三關也。前有三田：泥丸、土釜、玉池是也。泥丸為上丹田，方圓一

① 《玉清金笥青華秘文金寶內煉丹訣》（《道藏》240[114]），卷一，第14頁反至15頁正。

② 參見董仲舒《春秋繁露》，卷十三，第五十六章，《四部叢刊》本，第2頁正至3頁反：“人有三百六十節，偶天之數也。”

③ 八萬四千是源於佛教的數字。該數字最早出現在張伯端（他也是佛教禪宗大師）《玉清金笥青華秘文金寶內煉丹訣》的一處文字中。

④ 我們將在下文中詳細介紹這三關。

⑤ 漕溪是禪宗六祖慧能的祖庭。慧能以誦習《金剛經》開悟而聞名。“漕溪”一詞用於內丹的時代很晚，專指髓路，並因此喻指開悟之道。就我們所見，最早提到該詞的文獻是《三丰老人丹訣》（《道藏》281[134]，第15頁反）。該詞也見於《性命主旨》之《天人合發，採藥歸爐》節。另，《如是我聞》將“漕溪”與“尾間”混為一談。

⑥ 此處文字見於《如是我聞》。該書由龍門派第十一代掌門閔小艮（派名一得）於1834年收入其在浙江金蓋山編撰的《道藏續編》。

寸二分，虛開一竅，乃藏神之所。眉心入內正中之處天門，^①入內一寸為明堂，再入一寸為洞房，再入一寸為泥丸。^② 眉心之下謂之鼻柱，又名雷霆府。金橋^③下至口中有兩竅通喉，謂之鵲橋。喉是頸骨，乃內外之氣所由出入者也。後有軟喉謂之咽，乃接飲食，通腸胃者也。其喉有十二節，號曰重樓。^④ 直下肺竅，以至於心，心上有骨，名為鳩尾。心下有穴，名曰絳宮，乃龍虎交會之處。^⑤ 直下三寸六分，名曰土釜，黃庭穴也，乃中丹田。左有明堂，右有洞房。無英居左，肝也；^⑥ 白元居右，肺也。^⑦ 亦空一寸二分，乃藏氣之所，煉氣之鼎。^⑧ 直下至臍，三寸六分，故曰：天上三十六，地下三十六，自天至地八萬四千里，^⑨

① 即顛前頂。

② 該句又見於《如是我聞》，第1頁反至2頁正。

③ 最早記載“金橋”一詞的文獻之一是《雷霆默朝內旨》（《道藏》1220 [884~941]），輯入《道法會元》（14世紀），卷七十二，第1頁正。《如是我聞》，（第2頁正）中也有關於“金橋”的記載：“眉心之下謂之鼻柱，內有金橋，下有兩竅，達口通喉。”但該文（1834年印行）中並沒有提及“雷霆府”。

④ 《黃庭內景玉經注》（《道藏》402）有“重重樓閣十二環”句。梁丘子注：“謂喉嚨十二環，相重重在心上。”（第14頁反）

⑤ 該穴在心下方交會是南派丹法的傳統定位法。張伯端在《玉清金笥青華秘文金寶內煉丹訣》（《道藏》240 [114]）中已有明文證實，謂“採取圖心下一竅，乃交會之地”（卷二，第6頁反）。

⑥ 據《黃庭經》，“無英”為肝神名。

⑦ 據《黃庭經》，“白元”為肺神名。

⑧ 此處文字與《如是我聞》（第2頁正）同。

⑨ 《秘傳正陽真人靈寶實法·匹配陰陽第一》（《道藏》1191 [874]，第1頁正）中有“覆載之間，上下相去八萬四千里”句。八萬四千里是從佛教借來的象徵數字。

自心至腎有八寸四分。^①天心三寸六分，地腎三寸六分，中有丹田一寸二分，非八寸四分而何？^②臍門號曰生門，有七竅，通於外腎，乃精神漏泄之竅，名曰偃月爐，^③即任脈；下有九竅，即地獄酈都是也。又曰氣海，稍下一寸三分，曰玉池，又曰下丹田，乃藏精之所，採藥之處。左明堂，右洞房；亦空一穴，方圓一寸三分。此處有二竅，通於內腎。^④腎中有竅，通於尾間。由尾間通兩腎堂以至膝下三里穴，^⑤再下至湧泉穴，^⑥此人身相通之關竅也。

此處關於內丹修煉部位的文字與《如是我聞》的相關文字大致相同。《如是我聞》的作者不詳，1834 年收入龍門派第十一代掌門閔一得在浙江湖州金蓋山編著的《道藏續編》。和《如是我聞》一樣，該處文字對丹田的描述要比我們見到的 19 世紀以前所有文獻都更為詳盡。不過，《修真圖》中出現的一些文字與圖式，特別是有關雷霆府、地獄和酈都鬼城以及腎部諸關竅的說明文字，都清楚地表明《修真圖》與雷法有着密切的關係。

2. 丹田

① 《秘傳正陽真人靈寶畢法》謂“心腎相去八寸四分，其天地覆載之間比也”。見巴爾德里安－侯賽因（BALDRIAN－HUSSEIN）法譯本，第 203 頁。

② 此處文字與《如是我聞》同。

③ 見《如是我聞》，第 2 頁反。該爐呈偃月形，為臍部“陰”爐。當陽生於陰，爐中即生玉蕊。《悟真篇注釋》（《道藏》145[65]，卷二，第 8 頁反）謂：“偃月爐中玉蕊生。”

④ 見《如是我聞》，第 2 頁反。

⑤ 此處為針灸圖胃部陽明穴第三十六穴。

⑥ 針灸圖腎部第一穴。

丹田是內丹轉化過程中的主要部位。內丹是汞硫化物，呈血紅色或霞紅色。^①汞是內丹轉化的基礎物質，也是點金石的第一種材料。“丹”是一個非常古老的詞，早在公元165年的《老子銘》中，就出現了“丹爐”一詞。

“丹田”一詞最早見於《黃庭外景經》，其中有“呼吸廬間入丹田”句。^②至於上、中、下三丹田之說，則最早見於公元4世紀成書的《抱朴子》^③和《黃庭內景經》等文獻中。在《黃庭內景經》中就有“三田之中精氣微”的詩句。梁丘子注：“內指事也。丹田之中，神氣變化，感應從心，非有非無，不可爲也。象羸入妙，必基有條，故以氣則用心爲主。因立象至靜至微，不可以數求之。《道機經》云：天有三光日月星，人有三寶三丹田。丹田中氣，左青、右黃、上白、下黑也。”^④

1) 下丹田

下丹田所在的具體位置常因資料與時代不同而有出入，有臍下二寸四分^⑤、三寸^⑥或一寸三分等說法。有關下丹田的最早記載見於東漢末期的《太上老君中經》，其描述如下：“丹田者，人之根也，精神之所藏也，五炁之元也，赤子之府，男子以藏精，女子以藏月水，主生子，合和陰陽之門戶也。在臍下三寸，附著脊膂，兩腎根

① 參見法布里奇奧·普雷加迪奧（Fabrizio PREGADIO），“The Book of the Nine Elixirs”（《黃帝九鼎神丹經訣》），1991。

② 《太上黃庭外景玉經》（《道藏》332[167]）。

③ 《抱朴子內篇校釋》，卷十八，第296頁。

④ 《黃庭內景玉經注·黃庭章第四》（《道藏》402[190]）。

⑤ 《抱朴子內篇校釋》，卷十八，第296頁。

⑥ 臍下三寸的說法始見於東漢末期成書的《太上老君中經》（《道藏》1168[839]），後又被唐代成書的《胎息經注》（《道藏》130[59]）及《修真十書》（《道藏》263[122~131]，卷十八，第9頁）所採用。

也。丹田之中，中赤、左青、右黃、上白、下黑，方圓四寸之中。所以在臍下三寸者，言法天、地、人。天一、地二、人三、時四，故曰四寸；法五行，故有五色。”^①該段文字是現存宋代以前文獻中對下丹田所作的最早的也是最詳盡的描寫。而且，這裏對丹田的介紹是單獨成文的，並不像後世特別明清時代那樣，常常與“明堂”和“洞房”連在一起進行描述。

與煙蘿子人體圖、《難經》注本圖以及宋代神霄派著作中的插图^②一樣，《修真圖》中的下丹田也被畫成圓環，內有“玉爐”二字，並被分成五個區間。

在該圓環上方及梯形圖下方的下丹田處，還寫有一段涉及兩部分內容的文字。第一部分是從《太上老君中經·序》中摘錄的關於顏色分配的文字，第二部分依序介紹了下丹田的不同名稱和作用。原文如下：“此田中炁，左青、右黃、下黑、上白，下丹田真虎，坎，嬰兒處，扶桑宮，^③氣海，水晶宮。^④牝戶中間一穴，實我真命

① 《道藏》1168[839]，卷上，第12頁反至第13頁正。

② 見《上清靈寶大法》（《道藏》1221[941~962]，卷二，第23頁反）之《內觀圖》，圖中有下丹田及其五個區間。不過，圖中提到的與顏色有關的文字與《太上老君中經》的說法不同，後者以紅色表示中心區域，但在傳統的五行體系中，中間色是黃色。

③ 扶桑是神話中的樹木，《山海經》（卷九）中已提及。參見馬蒂厄（MATHIEU）法譯本，第45頁。扶桑樹在湯谷上，為十日所居，九日居下枝，一日居上枝。馬王堆漢墓出土的帛畫中即有扶桑樹，參見魯惟一（Michael LOEWEE），*Ways to Paradise. The Chinese Quest for Immortality*（《通向天堂之路：中國人對長生的追求》）（1979），第50頁及後續文。在內丹修煉著作中，第一次提到扶桑的文獻是《悟真篇注釋》（《道藏》145[65]，卷二，第7頁正）：“華嶽巖頭雄虎嘯，扶桑海底牝龍吟。”據薛道光，扶桑樹是日出時太陽的象徵，龍是象徵東方的動物。日出時的太陽為陰中之陽，也即“坎”卦中間的實綫。

④ 該法被稱為“肘後飛金晶”，又稱還精補腦，就是在煉內丹時腎中有類似金晶一般的精氣（又稱明點）上昇至頭部。

蒂，^①在上一寸三分，實造化之所，天地之根。白頭老子青玄之處，實我命造化山川也。真一處水中金，號‘金精’，實我先天之至精，又云虎向水中生。一陽復初，子時^②海底月，人門初生我根基。此數名^③修真之子不可不知也。”^④

圖中頭部右上方有一處對三丹田進行總體介紹的文字。關於下丹田的文字是：“……氣海，稍下一寸三分，曰玉池，又曰下丹田，乃藏精之所，採藥之處。左明堂，右洞房；亦空一穴，方圓一寸三分。此處有二竅，通於內腎。”

在我們所能見到的文獻中，與此段文字最接近的文本是《如是我聞》和柳華陽的《大成捷徑》中的相關文字，二者都提到了下丹田中的明堂和洞房。

在直至宋代的大部分文獻中，下丹田的位置都被確定在臍下三寸，但到了清代，被改成了臍下一寸三分。^⑤ 另外，對內外腎的區別也是在較晚近的時代纔開始出現的，《大成捷徑》甚至指出外腎就是生殖腺。由此我們可以看出，西方醫學解剖學自康熙年間（1662～1722）傳入中國後，已開始產生深遠的影響。

龍虎堂圖在“玉爐”下方還有以下特別介紹該處的文字：“玉爐之居，神仙悟徹，大道至此，人人開住。玉爐長焚散大千，陰陽交注

① 真蒂即臍部，是產生真氣之處。

② 古時一天分為十二時辰，子時是二十三時至一時，此時陰氣最盛，陽氣開始出現，在八卦中為“復”卦（五條陰綫在上，一條陽綫在下），象徵陰中生陽。

③ 白雲觀本為“數名”，武當山本為“教名”。

④ 此段文字在四川段甫本中非常簡略。

⑤ 見《太極祭煉內法》（《道藏》548[312]，卷二，第30頁反至第31頁正），其中有多處關於下丹田的描述。

造化全。山人指出生死路，倒轉真華便成仙。慧劍本是玉爐煙，長鎮形骸此中參。飛真羽化應大悟，即登玄都大羅天。”

2) 中丹田

根據《抱朴子》的說法，中丹田在心臟下方：“守一……心下絳宮金闕，中丹田也。”^①《修真圖》中對中丹田的描述與《大成捷徑》及《如是我聞》類似，原文如下：“絳宮……直下三寸六分，名曰土釜，黃庭穴也，乃中丹田。左有明堂，右有洞房。無英居左，肝也；白元居右，肺也。中空一寸二分，乃藏氣之所，煉氣之鼎。”這裏中丹田的位置在心下方距絳宮三寸六分。需要說明的是，按六朝時的說法，中丹田靠近心臟，但在《修真圖》及上述兩部 19 世紀的著作中，中丹田被下移到與脾和胃或者說與黃庭平行的位置。

3) 上丹田

《修真圖》對上丹田的描述與上清派的描述是一致的。在《修真圖》釋文中對人體進行整體介紹的第二部分，就這樣寫道：“前三田：泥丸、土釜、玉池是也。泥丸為上丹田，方圓一寸二分，虛開一竅，乃藏神之所。眉心入內正中之處天門，入內一寸為明堂，再入一寸為洞房，再入一寸為泥丸。”這段文字與《如是我聞》相同。文中提到了上丹田傳統九竅中的三竅，而這正是後世文獻的典型描述。

在對人體進行整體介紹的第一段文字中，也有對上丹田的描述：“泥丸有九穴，以按天上九宮。腦骨八片，以應八方。一名彌羅天玉帝宮，又名純陽天宮。中空一穴，名玄靈（穹）主，又名元神宮。”稍後又寫道：“神室泥丸九竅，乃天皇之宮。中間一穴，形如雞

① 《抱朴子內篇校釋》，卷十八，第 296 頁。

子，狀似蓮臺，崑崙是也。”

早在公元4世紀中葉，相關文獻中就有了對上丹田九穴的描述，^①南派內丹術著作中也把上丹田九宮及相應的神靈表現為簡略的圖式。在《修真十書》中，就有一首《存守九宮訣》：“頭有九宮，上象九天，下法九地。身有九竅十二樓，左右兩眉間。却入一寸為明堂，宮有太乙君居焉。左有紫房，右有朱戶。著錦衣，貌如嬰兒，為身形之主也。却入二寸為洞房，宮中有三真人，左無英，右白元，中黃雲。却入三寸為丹田宮，却入四寸為流珠宮，却入五寸為玉帝宮。明堂上一寸為天庭宮，洞房上一寸為極真宮，丹田上一寸為玄丹宮，流珠上一寸為天皇宮。”^②

《修真圖》簡要地採用了上文中對九宮的描述，同時在額頭上也再現九宮的名稱。而且，除了九宮外，《修真圖》還提到了雞蛋狀穴、蓮臺和崑崙，後者在大部分情況下指的都是頭部。還需要說明的一點是，《修真圖》還在上丹田和彌羅天、玉帝宮及元神宮之間建立對等關係，而這一關係正是屬於內丹修煉的典型概念。

3. 三關

三關是背脊上的三個位點，是氣由督脈上行時必須沖過的三道難關。作為內丹修煉的特殊穴位，三關代表着修煉過程中的三

① 見《上清素靈上篇》（《道藏》1371[1040]），第7～8頁。另，《洞真太上素靈洞元大有妙經》（《道藏》1314[1026]，第13～19頁）和陶弘景《登真隱訣》（《道藏》421[193]，卷一，第3～4頁）中也有類似描述。

② 《修真十書》（《道藏》263[122～131]，卷十八，第6頁正）。另，《洞真太上道君元丹上經》也有類似描寫。只是最後一個宮名“天皇宮”在《道君元丹上經》和《登真隱訣》（《道藏》421[193]，卷一，第3頁反至第4頁反）中的名稱都是“太皇宮”。

個階段。在早期文獻中，三關的名稱與位置也多有不同，^①直到宋代纔形成統一的標準。

1) 尾閭關(圖 26)

“尾閭”的字面意思是“尾部通道”。該詞最早見於《莊子·秋水》的一則神話，其中談到，“尾閭”是大海中的泄水道：“天下之水，莫大於海，萬川歸之，不知何時止而不盈；尾閭泄之，不知何時已而不虛。”^②

在內丹修煉中，尾閭是氣逆向運行的起點，由此上行，便可復歸“大道”，進而昇至天穹。在《修真圖》中，表示尾閭的圓圈位於脊柱下端，圈中的文字是：“尾閭關，一名九竅，又名九頭獅子，^③又名太子射九重鐵鼓；^④陰關固閉，常年不能開，名九重鐵鼓。太子即純

① 參見巴爾德里安－侯賽因 (BALDRIAN－HUSSEIN)，*Procédé secrets du Joyau Magique* (《靈寶畢法》)，1984，第 111 頁。

② 《莊子集解》，第十七章，第 100 頁。

③ “九頭獅子”是一種草，學名 *Peristrophe japonica*。該草極耐旱，四季常青，又名“長命草”，是長壽的象徵。

④ “太子射九重鐵鼓”為佛教典故，語出悉達多王子比武成親的故事。在結婚前，王子接受女方比武擇婿的要求，其中一項就是比賽射箭。王子張弓開射，一箭射穿七面鐵鼓。該故事見於《佛本行集經》(古印度馬鳴著，北涼曇無讖譯，見《大正藏》192，第 710 頁下及 711 頁上)。在《普曜經》(卷三，第 501 頁下至 502 頁上)中，王子射穿的是三面鐵鼓(《大正藏》186)。《方廣大莊嚴經》(《大正藏》187，卷四，第 564 頁中)的說法是，前幾個人最多只能射到第八面鼓，只有王子射穿了第九面鼓。“九”這個數字更像是為適應道教的習慣而改的，因為“九”是純陽之數，為道教習用，而“七”則是佛教中用得最多的數字。通過這一例證，我們可以清楚地看到內丹著作對佛教因素的借用和改造。道教在某種程度上對佛教原有意義進行了轉換。在上文中，我們已經談到，漕溪本是禪宗六祖慧能徹悟之處，在道教中却被改造成“髓道”。同樣，《蓮華經》中三車的象徵到了內丹術中就面目全非了。

陽炁也，能醍醐灌頂，方能穿通，故曰射九重鐵鼓，^①乃上天之徑路也。一名地軸、神壺，又名朝天嶺，一名龍虎穴，一名三叉骨，^②內有金鼎，內外相通。其三路上近夾脊，直透頂門而上泥丸，通一身之骨髓也。”^③



鍊就金丹藥
推翻造化爐
一輪無影月
天地不能拘

圖26 《尾閭九竅圖》

(採自《抱一子三峰老人丹訣》，見《道藏》281[134]，第15頁反)

① 柳華陽在《慧命經·集說慧命經》(第25頁)中也引用了“射鼓”故事並作了注釋。“世尊曰，一箭射透九重鐵鼓。”注：“箭者，真炁也。射者，神炁同行之法也。九重者，人身背骨有三關，尾閭、夾脊、玉枕。三關左右皆有竅，故曰九重。當過關之妙法，必由中竅而運行，若馳別路，不能得道矣。”

② 《性命圭旨》(約16世紀成書)卷一《返照圖》(第51頁)中也談到這裏賦予尾閭關的種種喻體，其中特別提到了九重鐵鼓、昇天路、朝天嶺、三叉骨、漕溪、龍虎穴等。

③ 該段文字在四川段甫本中更為簡略，有些地方略有不同。

在 13 世紀黃公望傳給弟子金月巖的道教秘本中，上文提到的尾間的多個名稱也被照錄下來：“尾間穴，又名龍虎穴，又名曹溪路，又名九重鐵鼓，^①又名三叉骨，又名河卓骨，又名河車路，^②又名氣海門，又名朝天嶺，又名上天梯。尾間穴骨樣如金鼎，上有九竅，內外相通。”^③

在《修真圖》人體右上方的文字中，尾間關只是被簡單地描寫成髓道的起點，是陽氣上昇的路徑，並與內腎連在一起。^④

2) 夾脊關

夾脊關是雙關，包括兩個使氣上行的絞車，右側是太陽，左側是太陰。陽隨呼吸而上，陰隨呼吸而下。在圖中位於人體中間部位的圓圈中，也有相關的描述文字：“夾脊雙關，實神仙昇降之徑路，是我身脈，即膏肓穴道^⑤，曰雙關，內轆轤在中。左為太陽，右為太陰。陽昇陰呼路，通天柱穴，又名內雙林，通外雙林，陽關脈伏。

① 該段文字在後面(第 16 頁)還引用了呂洞賓的一句詩“尾間九竅為鐵鼓”。

② 有些版本中也稱為“黃河”。

③ 《抱一子三峰老人丹訣》(《道藏》281[134])，第 15 頁反。三峰老人姓柳(見該書第 6 頁反)，他無疑也是黃公望的本師之一。

④ 見上，第 64 頁。

⑤ 膏肓在針灸圖中為膀胱脈第四十三穴，與督脈第四穴平行，位置靠近肩胛骨。“膏肓”一詞最早見於《左傳·成公十年》，文中指出該部位是人體的重要部位，針藥難攻：“公夢疾為二豎子，曰：‘彼良醫也，懼傷我，焉逃之？’其一曰：‘居肩之上，膏之下，若我何？’醫至，曰：‘疾不可為也！在肩之上，膏之下。攻之不可，達之不及，藥不至焉。不可為也。’”因此，自先秦以降，膏肓即被視為重要的不好把握的部位，比如在公元前 1 世紀左右成書的《黃帝內經》中就沒有提到這一穴位。

此穴薰蒸關竅，下湧泉，^①上通泥丸，絡接絳宮、華池，^②取水降於華蓋、五行^③之所、下丹田命蒂之內。”

3) 玉枕關

玉枕關在與枕骨平行的位置，^④因為針灸中針刺很難進入，所以又稱“鐵壁”。在《修真圖》中，表示玉枕關的圓圈被畫在與頸部平行的位置，並寫有如下文字：“此處一名陽宮、玉京山^⑤、天柱^⑥、太乙穴^⑦，大椎骨前寸較處來也。實上天逆行之徑路也。內黃龍^⑧倒以卷上，沖湘江水，上下通徹。此關緊，陽神守，至必用陽炁，方能沖通，化生真炁，至鵲橋^⑨而牛女相會，育胎（事）嬰兒。”

4. 玄牝（圖 27）

“玄牝”一詞出自《道德經》第六章：

① 該穴位於腳掌中央，是針灸圖中腎脈的第一穴。

② 華池即口部。

③ 此處五行即五臟。

④ “玉枕”之名上古已有之。參見《素問》，第五十八章，第 269 頁；《靈樞》，第十三章，第 1 頁正。在現代針灸圖中，玉枕是膀胱脈第九穴。

⑤ 玉京山為天界城池，天帝所居。《抱朴子》這樣描寫該山：“玉京七寶山，周迴九萬里，在大羅之上。”

⑥ 天柱為撐天之柱。在神話中，共工怒觸不周山，折斷天柱，大地向東南傾斜。參見馬蒂厄（MATHIEU），《山海經》法譯本，1983，第 38 頁。在傳統醫學中，天柱是膀胱經中的第十個穴位，從該穴位開始，經脈通行的路綫位於更深的一層。見《靈樞》，第五章，第 2 頁正。

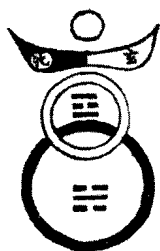
⑦ 太乙為北極神之名。

⑧ “黃龍”與真武昇天故事“五龍捧聖”有關，因此黃龍是“真神”（龍）和“真思”（黃）的喻體。

⑨ 鵲橋在鼻口之間。當熱氣上昇至顛前頂，鮮津自腦部而下以滋潤口部。

圖 牝 玄

點化離宮腹裏陰



取將坎位中心寶

虛無之谷天地
之根玄之又玄
衆妙之門

圖 27 《玄牝圖》

(採自《修真十書·金丹大成集》，卷九，第3頁正)

谷神不死，
是謂玄牝。
玄牝之門，
是謂天地根。
綿綿若存，
用之不勤。

玄牝是一個玄關。從很早的時代起，對該詞的解釋就多有不

同。早期《道德經》注家之一河上公是這樣解釋的：“玄，天也，於人爲鼻；牝，地也，於人爲口。天食人以五氣，從鼻入藏於心。”^①託名張道陵著的《老子想爾注》的解釋如下：“牝者，地也，女像之。陰孔爲門，死生之官也，最要，故名根。”^②

在內丹術中，玄牝有非常特殊的意思，但在不同的文獻中有不同的解釋，其中最常見的釋義是兩腎中間的部位。張伯端無疑是最早在內丹著作中對該部位進行詳細說明的道士之一，他在《悟真篇》中即有“須憑玄牝立根基”的詩句。^③在南派內丹著作中，石泰（號杏林，1022～1158）的《還源篇》對玄牝作用的介紹最爲詳盡：“一竅名玄牝，中藏氣與神。有誰知此竅，更莫外尋真。”^④

在《修真圖》中，玄牝是雙關圖形，這一點和《修真十書》中“玄牝圖”（圖 27）一致，後者又有注文曰：“虛無之谷，天地之根，玄之又玄，衆妙之門。”^⑤《鍾呂傳道集》也詳細解釋了玄牝：“人之受胎之初，精氣爲一，及精氣既分，而先生二腎。一腎在左，左爲玄，玄以昇氣而上傳於肝。一腎在右，右爲牝，牝以納液而下傳於膀胱。玄牝本乎無中來，以無爲有。乃父母之真氣，納於純陰之地。”^⑥

神霄派的王文卿在其《玄珠歌》中用以下詩句來描述玄牝：“玄

① 《老子河上公注輯理》，卷六，第 40 頁。

② 饒宗頤《老子想爾注校證》，第 9 頁。

③ 《道藏》145[65]。又輯入《修真十書》（《道藏》263[122～131]，卷二十六，第 5 頁）《悟真篇·丹房寶鑑之圖》，見李約瑟（NEEDHAM），第 5 卷第 5 冊，第 97 頁。

④ 《修真十書》（《道藏》263[122～131]，卷二，第 7 頁正）。

⑤ 蕭庭芝《金丹大成集》，收入《修真十書》（《道藏》263[122～131]，卷九，第 3 頁正）。

⑥ 《鍾呂傳道集·論朝元》（《道藏》1309[1017]，卷十六，第 12 頁正）。

牝，祖炁^①也。乃天地之根，性命之本。人能知此一竅，爲道則真，爲法則靈。乃神氣之化，坎離之精。”^②

《如是我聞》對玄牝的解釋如下：“蓋陽曰玄，陰曰牝，總之爲玄竅。不在身，却在身，有無之根，虛實之鼻，陰陽之蒂。儒曰太極，道曰金丹，釋曰圓覺是也。只可虛極而現，靜篤而辟。”^③

5. 生門

在《修真圖》的中部，有一個寫着“生門”的圓圈，圓圈上方有如下文字：“臍爲生門，^④太乙神君居之，主人性命，司一身一萬二千^⑤精也。”

在《性命圭旨》的“洗心”圖中，也有代表臍部的“生門”。^⑥ 臍部是內丹修煉的重要部位。^⑦ “生門”一詞已見於《黃庭內景玉經》，但並沒有說明具體意義。^⑧

6. 喉(圖 28)

① “炁”字在道教中有特別的使用。這裏的“炁”代表先天氣，不同於“後天氣”的“氣”。“炁”字上面是“無”，下面四點代表火，意爲“無火”。道教認爲，先天炁中是沒有慾望之火的。“炁”與“氣”字的區別有不同的說法。參見朱越利《炁氣二字異同辨》，1982。

② 《道法會元》(《道藏》1220[884~941]，卷七十，第3頁正至第4頁反)。

③ 《如是我聞》第2頁反。

④ “生門”是廣東石碑本的說法。白雲觀本爲“臍爲左門”，武當本爲“肺爲生門”。

⑤ 廣東石碑本作“一萬三千”，武當本和四川段甫本另有“主人性命”句。青羊宮郭本與白雲觀本均寫作“一萬二千”，太湖本爲“二萬二千”。

⑥ 《性命圭旨》，卷二，第128頁。

⑦ 見王文卿《玄珠歌》(《道法會元》，卷七十，第7頁反)：“臍輪星斗。”

⑧ 《黃庭內景玉經注》有“兩部水王對生門”句(《道藏》402[190]，卷一，第22頁反)。

“重樓”一詞已見於《黃庭經》與《太清導引養生經》。^① 在《修真圖》的十二圓環左側，就寫有如下詳細介紹喉關的文字：“舌下二竅，名玄膺。^② 後名咽，吞下一切飲食。前名喉，十二節，為十二重樓，通達清氣者也。”

7. 奇經八脈

在《修真圖》十字花形下方和梯形圖的左右兩側，並排畫着四個有字的圓圈，這就是八脈中的陽蹻、陰蹻、陽踰、陰踰四脈。四脈在圖中所指，很可能與《張紫陽八脈經》的如下說法類似：“八脈者，衝脈在風府穴下，督脈在臍後，任脈在臍前，帶脈在腰，陰蹻脈在尾間前陰囊下，陽蹻脈在尾間後二節，陰維脈在頂前一寸三分，陽維脈在頂後一寸三分。凡人有此八脈，俱屬陰神，閉而不開，惟神仙以陽炁衝開，故能得道。八脈者，先天大道之根，一炁之祖。採之惟在陰蹻為先，此脈纔動，諸脈皆通。次督、任、衝三脈，總為經脈造化之源。而陰蹻一脈，散在丹經，其名頗多，曰天根，曰死戶，曰復命關，曰酆都鬼戶，曰死生根。有神主之，名曰桃康，上通泥丸，下透湧泉。倘能知此，使真氣聚散”。^③ 在《修真圖》中，督、任二脈分別位於頭部（靠近嘴部）和標有地獄名的梯形圖上方，但並沒有

① 《太上黃庭外景玉經》（《道藏》332[167]）；《太清導引養生經》（《道藏》818[568]，第8頁正）。

② “玄膺”一詞見於《黃庭內景玉經注·天中章》（《道藏》402[190]，卷一，第11頁反）：“舌下玄膺生死岸。”梁丘子注：“內指事。玄膺者，通津液之岸也。”又見於《肝氣章》：“取津玄膺入明堂。”梁丘子注：“咽液之道，必自玄膺下入喉嚨。喉嚨一名重樓。重樓之下為明堂。”

③ 此處據《伍柳仙宗全集》本《慧命經》文，與《內外功圖說輯要》文（下冊，卷三百三十一）略異。

像其他四脈那樣圈起來，而衝脈和帶脈並沒有出現在圖中。^① 另外，陽踰和陰踰在中醫文獻中更多地被稱為陽維、陰維。不過，“踰”在針灸中指的是脊椎上與多個器官相連的特殊穴位。因為《修真圖》中沒有使用“陽維”、“陰維”，而代之以“陽踰”和“陰踰”，所以我們推測在道教術語中，“踰”不是指經脈而是指竅。

在《修真圖》中，陽踰的位置靠近肺和心，陽蹻靠近肝，陰踰和陰蹻在梯形圖下方的兩側。這四個位置都與《張紫陽八脈經》中確定的位置不同。不過，筆者在臺灣時，一位自稱伍柳派道士的劉培忠曾向筆者指明這四個穴位的確切位置，他的說法與《修真圖》標明的位置非常接近：陰蹻距會陰一寸三，陽維（陽踰）與心平行，陰維（陰踰）在腎上三寸，陽蹻在骶骨處。

① 關於八脈在後世內丹術中的重要性，參見戴思博（1979），第 27～47 頁。

第三部分 《修真圖》中的人體、 天界與地獄

一、人體圖中的天界與地獄

“吾所以有大患者，爲吾有身。”^①老子如是說。這句話成了後來許多道教文獻論證人體修煉重要性的依據。在內丹修煉者看來，人體是生命的依託，通過身體，人可以入地獄，也可以進天堂。通過修煉打通內外界限，修道之人就可以把外在自然世界和神祇世界移入自己的身體之中。在道教的人體構造中，地獄諸界位於身體下部，天界位於上部。內丹修煉的過程是從下部開始，逐次向上遞昇，最後達至天堂。

1. 地獄諸界

1) 酆都

在迄今所知的人體圖中，煙蘿子圖、《難經》注本圖及蕭應叟的

① 《道德經》，第十三章。

《度人經》注解圖都繪有酆都，只有白雲觀的《內經圖》例外，沒有出現酆都。不過，在所有的《修真圖》中，都沒有出現酆都的圖式或說明文字，只是在圖右上方的一處文字中提到了“酆都”之名：“（任脈）下有九竅，即地獄酆都是也。”

在上清派的著述中，“酆都”又被稱為“酆都山”或“羅酆山”。這一說法與最早提到地獄的文獻之一葛洪的《抱朴子》^①中的說法類似。^② 不過，地獄概念在上清派的作用並不那麼明顯，在靈寶派的修煉中則是基本的要素之一，相關文獻也多有詳細描寫。^③

在託名晉代葛玄著的《救酆都地獄苦品》中，這樣描寫了酆都：“黑帝天君主於北鄉，制御陰魔。其國下界有太虛，太荒溟渤，無鞅數里，黑海海水皆惡，無測邊際。中有一大山，上參碧落，下入風泉，名北酆都羅山。且高聳一百萬六千里，周迴五十里，山下入水深一十五萬里。水際山脚下有一大洞，號陰景天國，名太陰水帝。下有三十六小獄，以鐵為城，城各九重。獄中草木皆稟自然惡毒之炁，所生枝葉皆為刀劍，鋒鋸多饒，衆毒猛獸，炎煙黑風飄震，晝夜不停，冥冥昏暗，毒炁血光，葷穢衝臭，日月星光都不能照。其獄有

① 有關上清派對酆都的論述，參見賀碧來 (ROBINET), *La révélation du Shangqing* (《道教歷史中上清派的神啓》，1984)，第 137 頁。文中特別提到了《真誥》(《道藏》1016[630~640]，卷十三，第 1 頁反至第 4 頁正；卷十五，第 1 頁正至第 3 頁反，第 11 頁正)、《道跡靈仙記》(《道藏》597[330]，第 1 頁正至第 2 頁正)、《登真隱訣》(《道藏》421[193]，卷二，第 12 頁正)與《上清天關三圖經》中的有關論述(第 10 頁反至第 11 頁反)。

② 見《抱朴子》，卷三，第 118 頁(《道藏》1366[1040]，第 10 頁反至第 11 頁反)。

③ 關於靈寶派對酆都的論述，參見勞格文 (LAGERWEY), *Taoist Ritual in Chinese Society and History* (《中國社會與歷史中的道教儀式》，1987，第 35 頁，第 232~233 頁)。

三十七王，各主一獄，獄中各有七十重刀林，復有鐵鍋，莫知其數，上火徹下，下火焰上，通徹交過，如魚在熬。以鐵爲城郭，有四門，每一門有四大銅狗，其身長大，每一身占四十里，或時吼吠震動。鐵城牙如劍林，爪利形獠，無以比類，復有無量鐵鳥，鳥身丈餘，銅嘴鐵爪，奮翼飛騰，眼似流星，毛如鐵箭，箭上火焰纏繞，鳴吼之時，聲如霹靂，毛羽口中盡吐猛火，其諸等類皆能嚙嚼罪人骨髓。於是罪人痛徹莫喻，苦切肝心，如是經無量歲月，求生不生，求止不止。”^①

《度人經》中也有這樣的描寫：“泉曲之府^②北都羅酆……[薛]幽棲曰：‘泉曲府即九幽長夜之鬼府，北都羅酆即酆都北帝之鬼都，羅酆是北海九幽之山名，鬼都即在羅酆幽山之上者也。’”^③在一些南派內丹大師的注釋中，這一段文字也常常和雷法^④關聯在一起，並在神祇世界和人體之間建立起對應關係。比如，在上文中我們曾提到，蕭應叟在 1226 年的注本中，就在《體象陰陽升降圖》的人

① 《太上慈悲道場消災九幽懺》（《道藏》543[297～299]，卷八，第 2 頁反至第 3 頁反）。

② 關於“泉曲府”的研究，參見康德謨（KALTENMARK），“Grottes et labyrinthes en Chine ancienne”（《古代中國的“洞”與“曲”》），第 48～49 頁。

③ 參見《元始無量度人上品妙經四注》（《道藏》87[38～39]，卷二，第 30 頁）。該文如靈寶派的大部分經文一樣，都受到了佛教的深刻影響，比如關於酆都地獄就受到了康僧鎧（Samghavarnam，公元 252 年到洛陽）譯《無量壽經》的影響，其中就提到了“幽冥”。

④ 參見張宇初注本《元始無量度人上品妙經通義》（《道藏》89[41～42]）。張宇初是第四十代天師，精於神霄派雷法。又參見修真派蕭應叟（13 世紀）注本《元始無量度人上品妙經內義》（附 1226 年序，《道藏》90[43～44]）及陳致虛《元始無量度人上品妙經注》（《道藏》91[45～46]）。陳致虛曾對南北派內丹術進行過整合。

體中標出了“酆都”。另外，蕭應叟還在注釋中指明酆都地獄位於腎的下方：“內義曰以身而言，三天爲三界，上自泥丸下至湧泉爲無極神鄉，大腸小腸爲泉曲之府，腎之下爲北都羅酆。三尸九蟲乃三官九署，十二經絡爲十二河源。”^①張宇初指明的位置與此相同。^②陳致虛則認爲“北方之都羅酆爲愛根”。^③

2) 九重地獄與十八重地獄(圖 29)

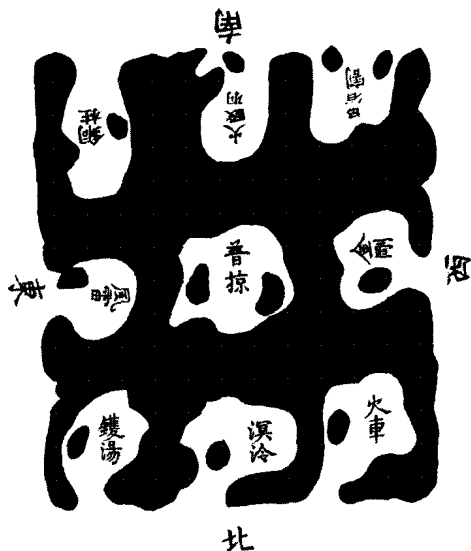


圖 29 《九獄燈圖》

(採自《無上玄元三天玉堂大法》，見《道藏》220

[100~104]，卷十四，第15頁反)

在《修真圖》人體下部有一個梯形圖，其上方有九個小圓圈，代表九重地獄的九門，圓圈下寫有各地獄的名稱，自右至左依次是：

- ① 《元始無量度人上品妙經內義》(《道藏》90[44~45]，卷三，第27頁反)。
- ② 《元始無量度人上品妙經通義》(《道藏》89[41~42]，卷二，第14頁反)。
- ③ 《元始無量度人上品妙經注》(《道藏》91[45~46]，卷二，第18頁正)。

銅柱地獄，火車地獄，金剛地獄，普掠地獄，溟冷地獄，屠割地獄，風雷地獄，鑊湯地獄，無間地獄。但是，在龍虎堂《修真圖》中，在這九個地獄名的下面，還寫有十八個“山地獄”的名稱，即吊筋、幽枉、火坑、酆都、拔舌、剥皮、磨捱、碓搗、車崩、寒冰、脫殼、抽腸、油鍋、黑暗、刀山、血池、阿鼻、秤桿。

道教地獄的數量、名稱和描述會因時代與文獻的不同而有差異。關於地獄的數量，常見的說法有九個、十八個、二十四個、三十六個或三十七個等。^① 九個地獄的說法與靈寶派有關。最早的說法之一見於託名葛玄著《太上慈悲道場消災九幽懺》，其中將九個地獄分置在九個不同的方位，具體排列如下：

東方風雷地獄，
南方火贓地獄，
西方金剛地獄，
北方溟冷地獄，
中央普掠地獄，
東南銅柱地獄，
西南屠割地獄，
西北火車地獄，
東北鑊湯地獄。^②

在靈寶派和雷法派的經文中，一般都會提到這九個地獄名。

① 參見蕭登福《漢魏六朝佛道兩教之天堂地獄說》，1989。

② 《太上慈悲道場消災九幽懺》（《道藏》543[297～299]，卷八，第11頁正至第12頁反）。

《修真圖》中有八個地獄名是相同的，只有“火翳地獄”被換成了“無間地獄”。在三十七重地獄名中，“無間地獄”又被放在了最恐怖的中心地獄的位置。^①需要強調的是，無間地獄本來是佛教的一個地獄名。在佛教和民間信仰中就認為，“阿鼻地獄”（即無間地獄）是八個灼熱地獄的最下一重，在佛教中，凡造五逆罪（殺母、殺父、殺阿羅漢、破和合僧、出佛身血）者必入此地獄。文獻中對“無間地獄”的種種刑罰多有描述，它是地獄中最苦、最黑暗的一層，“受苦永無間斷”，永世不能超生，一日有億次死生等等。

2. 天堂

1) 九霄（圖 30）

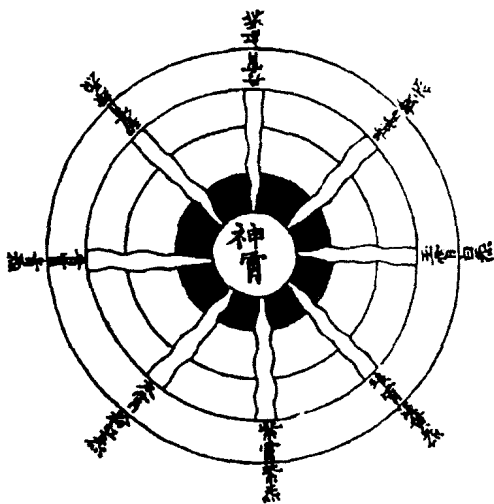


圖 30 《九霄圖》

（採自《高上神霄玉清真王紫書大法》，見《道藏》

1219[881~883]，卷二，第18頁反）

^① 《太上慈悲道場消災九幽懺》（《道藏》543[297~299]，卷八，第6頁正）：“鄴都羅山東西南北列三十六獄，中有一獄曰北鄴羅山，總都阿鼻無間地獄。”

與地獄一樣，《修真圖》中有關天堂的概念也出自靈寶派。圖中的前額處寫有“九霄”二字。九霄即九重天，每一重都有專門的天神^①統管。《度人經》就這樣描寫了九霄：“乃神霄玉府，三五璇璣，中黃分炁，九霄混陽元梵彌羅之炁化生九天，其所行之法，具三五璇璣，洞陽天仙秘籙中，此不備載。”^②

九霄之名依次為：神霄、瑯霄、紫霄、太霄、青霄、碧霄、丹霄、景霄、玉霄。^③ 在《修真圖》左上方的文字中，有“腦骨八片，以應八方”句，指的可能就是八方霄天。

2) 彌羅天、玄穹天與玉京山

在《修真圖》人體左側的文字中，寫有這樣一段話：“腦骨八片，以應八方。一名彌羅天玉帝宮，又名純陽天宮。中空一穴，名玄穹主，又名元神宮。”

“彌羅”一詞有可能是《度人經》中提到的“鬱羅天”的誤寫，因為後者也出現在煙蘿子、《難經》注本、蕭應叟和白雲觀《內經圖》等人體圖中。不過，在所有的《修真圖》中，出現的都是“彌羅”這個詞。雖然《度人經》沒有提到“彌羅天”這個概念，但是出現了“梵炁彌羅”的說法。另外，彌羅天也見於與玉帝有關的短經《高上玉皇本行集經》。至於玄穹，是玉皇大帝所治，在清末龍門派科儀經書《高上玉皇本行集經》中已經提及。顯然，《修真圖》與《高上玉

① 在白雲觀本中，該段文字又重複出現在鼻部。在武當本的鼻部是“九宮”。

② 《靈寶無量度人上品妙經符圖》（《道藏》147[67]，卷二，第5頁正）。該經卷首有宋徽宗序。

③ 見《靈寶無量度人上品妙經符圖》之《混沌赤文九光之炁化生九天之圖》（《道藏》147[67]，卷二，第5頁反）。另，《高上神霄玉清真王紫書大法》（《道藏》1219[881~883]，卷二，第18頁反）中也有一個類似的圖（圖30）。

皇本行集經》存在着密切的關係，因為二者都提到了彌羅宮、玄穹宮和下文中將要述及的寒靈丹殿。

在《修真圖》中，“玉京”出現在與頸部第三關即玉枕關有關的文字中：“此處一名陽宮、玉京山、天柱、太乙穴。”

玉京山也出現在《度人經》“斯經尊妙，獨步玉京”句中。^①另外，該經中還提到了“鬱羅蕭臺，玉山上京”。^②據蕭應叟注，“大羅天上有玉山，上有七寶玄臺。七寶城有大玉清宮，是玉帝居處”。^③

3. 諸天宮

1) 朱陵火府

火與紅色屬南方，因此《修真圖》中的“朱陵火府”位於心臟部位並靠近“南昌上宮”和“絳宮”的位置也自然順理成章。^④

中國古代的神話和道教文獻都明確界定了“朱陵”所處的部位。在託名漢東方朔著的《十洲記》中，就有下面這段話：“曾隨師之主履行，比至朱陵扶桑之闕，蜃海冥夜之丘，純陽之陵。”^⑤另外，在《漢武帝內傳》中，也曾提及這一地名：“王母又告（上元）夫人曰：‘……造朱火丹陵，食靈瓜，其味甚好。憶此未久，而已七千歲

① 《元始無量度人上品妙經四注》（《道藏》87[38～39]，卷一，第22頁正）。

② 《元始無量度人上品妙經四注》（《道藏》87[38～39]，卷二，第10頁正）。

③ 《道藏》90[43～44]，卷三，第9頁反。

④ 《靈寶無量度人上品妙經大法》中也有“朱陵火府”，並按靈寶派的習慣列舉了不同的天宮（《道藏》219[85～99]，卷二十九，第2頁正至第3頁反）。

⑤ 《雲笈七籤》，《道藏》1032[677～702]，卷二十六，第1頁反。

矣。’”^①

《度人經》也提到了“朱陵”，但並沒有說明是否為宮殿：“魂度朱陵，受煉更生。”據薛幽棲注，這裏朱陵指的是南方朱陵宮。^②

在下面一段與雷法有關的文字中，對該宮的描寫更為詳細：“入室端坐，澄心靜慮，息調炁定，寂然良久，方存我下丹田真炁如火，如大紅玉丸，左右九轉，甚是分明；良久，自覺玉池水滿，即腎水上昇之外候也。其真火一丸，始昇上絳宮心府，號曰南昌上宮，亦號曰朱陵火府、流火之庭，即發炎炎流金之火。存想己身盡為火所焚，良久，煉形如嬰兒狀，端坐絳宮中，己身復完如故，嬰兒漸登十二層樓，上金闕玉房之中，乃頂門泥丸宮。嬰兒即化成天尊聖像，端坐宮中，左手執碧玉盂，右手執空青枝，號曰太一救苦天尊，極要分明。”^③

2) 南昌上宮

該宮名見於《度人經》，即所謂“諸天丞相，南昌上宮”。^④ 據蕭應叟注：“丞炁、相炁，能立造化。丞相乃大羅天之神公。南昌上宮，即朱陵宮，在於赤明和陽天中者也。”^⑤

① 參見施舟人(SCHIPPER), *L'Empereur Wou des Han dans la légende taoïste*(《道教的漢武帝傳說:論〈漢武帝內傳〉》), 1965, 第105頁。

② 《道藏》87[38~39], 卷二, 第27頁反。

③ 《太極祭煉內法》(《道藏》548[312], 卷一, 第1頁反至第2頁正)。另,《無上玄元三天玉堂大法》也提到了朱陵火府(《道藏》220[100~104], 卷十五, 第10頁)。

④ 《元始無量度人上品妙經四注》(《道藏》87[38~39], 卷三, 第20頁反)。

⑤ 《道藏》90[43~44], 卷三, 第20頁反。

神霄派也有一處文獻談到南昌上宮：“南宮者，南昌上宮，上天又主火煉死魂成仙之所也。南斗者，上天主幽明之魂而注長生籍之星象也。南極諸君即自己泥丸宮以下宮中之神。南昌上宮又曰朱陵火府，即自己絳宮也。”^①

不過，南昌上宮不同於“心”。張繼先(1092～1127)在《南昌非心》詩中說得非常明確：“玄關一竅有陰陽，心腎元非水火鄉，寄語煉師高著眼，莫將心府作南昌。”^②

3) 寒靈丹殿

《修真圖》中有關寒靈丹殿的文字寫在圖中央站立嬰兒(象徵“精”)的右側。該殿在《高上玉皇本行集經》中已有描述，是紫微上宮中的一宮。據文獻來看，該殿是展示“真文”的宮殿。

4) 雷霆府

在《修真圖》的鼻部，有“雷府”二字，這無疑是“雷霆府”的簡寫。在雷法系統中，該府是天宮之一。

在天界中，九天普化天尊居於九天之上，主掌五雷並以魔法普化九天。該神是雷霆府的主神。雷霆府有二院，一為五雷院，一為驅邪院。^③

因此，《修真圖》把雷霆府安排在頭部自然順理成章，因為頭部象徵天庭。另據《道法會元》，“神者，在天為雷，在地為火，在人身為神，在腑為心”。^④

在一首名為“何為雷霆”的雷法詩中，這樣介紹了雷的特質：

① 《太極祭煉內法》(《道藏》548[312]，卷三，第6頁反至第7頁正)。

② 《明真破妄章頌》(《道藏》979[615]，第3頁反)。

③ 《靈寶領教濟度金書》(《道藏》466[206～263])。

④ 《道法會元》(《道藏》1220[884～941]，卷六十七，第9頁)。

“陽一爲雷陰二霆，陰陽二炁有虧盈。陰含陽極須當泄，激起轟天震地聲。”^①

二、人體中的神

1. 黃庭派的六臟神

1)《黃庭經》與人體內景

道教文獻中有兩部經文談到了人體內部的神祇，一是《黃庭內景經》，一是《黃庭外景經》。二經的成書時代大致介於東漢晚期（2世紀末）至4世紀之間，^②但具體到二經的早晚問題，道教學者多有不同見解，有學者認爲《內景經》爲早，但另一派觀點正好相反。^③早在唐代，對這兩部經文的研究，特別是對《內景經》的研究就已經蔚爲大觀，^④此後續有發展，未曾中斷。通過這些研究，道教煉丹術不斷把經文內容最大限度地融入了身體的修煉中，並因此被南派內丹特別是修真派與雷法派修煉

① 見元代神霄派大師王惟一著《道法心傳》（《道藏》1253[997]，第11頁正）。

② 現存最早的碑刻經是王羲之（303～379）於公元337年書寫的《黃庭外景經》。

③ 見本書第42頁注②。需要說明的是，在東漢成書的《列仙傳》（見康德謨[KALTENMARK]法譯本，第179頁）和4世紀成書的《抱朴子》卷十九《遐覽》中都提到《黃庭經》這一書名。

④ 唐代有兩個注本，一是玄宗時的梁丘子（即白履忠）注本（722年成書），一是吳成子注本，不過後者只注了《內景經》，而且是從梁丘子本的第三節開始的。參見施舟人（SCHIPPER），*Concordance du Houang-t'ing king*（《黃庭經》逐字索引，1975），《緒論》。

所吸收。^①

在梁丘子和吳成子的兩個注本中，都有介紹身體內部景觀的內容，特別是主要臟器及其神靈、各種器官與關竅等。能够存思這些體內神靈的煉丹者自然可以百病不侵，免受邪魔的攻擊，誠如《內景經》詩云：“是曰《玉書》可精研，詠之萬遍昇三天，千災以消百病痊，不憚虎狼之兇殘，亦以却老年永延。”^②

“黃庭”一詞最早出現於公元2世紀。漢代的邊韶在公元165年的碑刻《老子銘》中就已經用到了該詞。^③ 另外，該詞也出現在東漢末或三國時成書的《太上老君中經》（2世紀末成書）中：“常思兩乳下有日月，日月中有黃精赤炁來入絳宮，復來入黃庭紫房中。黃精赤炁填滿太倉中，赤子當胃管中正南面，坐飲食黃精赤炁即飽矣。”^④

在黃庭內外二景經中，黃庭是人體景觀的中心元素，但二景經的經文並沒有給出黃庭在人體中的具體位置，只是在梁丘子注本（約成書於722年）中纔明確指出黃庭的位置，並確定了脾即黃庭的對應關係。^⑤ 在內丹術中，黃庭有時位於與脾部平行的位置，有

① 黃庭派的一些著作也收錄在《修真十書》中，特別是卷五十四胡愔的《黃庭內景五臟六腑補瀉圖》（第1～24頁）、卷五十五至五十七《黃庭內景玉經注》及卷五十八至六十《黃庭外景玉經注》（《道藏》263[122～131]）。關於黃庭派與修真派的關係，參見李約瑟（NEEDHAM），*Science and Civilisation in China*（《中國科學技術史》），第5卷第5冊，第67頁及後續文。

② 《黃庭內景玉經注》（《道藏》402[190]，卷一，第3頁）。

③ 該碑中有“出入丹爐，上下黃庭”句。參見索安士（SEIDEL），*La divinisation de Lao-tseu*（《老子的神聖化》），1969，第47～48頁。

④ 《太上老君中經》（《道藏》1168[839]，卷一，第7頁正）。該文的上方有“黃庭真人，道之父母也，赤子所生也”句（卷一，第6頁反）。

⑤ 《黃庭內景玉經注》（《道藏》402[190]，卷一，第15頁反）：“脾中央土位也，故曰常在。即黃庭之宮也。”又卷二，第4頁正：“脾，黃庭之宮也。”

時在臍部上方，有時甚至會與丹田混為一談。^① 在不同版本的《修真圖》中，“黃庭”二字總是出現在中心圓圈的中丹田處，旁邊還寫有“中”字。由此看來，黃庭在《修真圖》中指的就是脾。

2) 黃庭派學說中“膽”的重要性

黃庭派學說中有“六臟”的說法，這一點與漢代開始形成的中醫“五臟六腑”說不同。也就是說，中醫中既有與五行相配的“五臟”（肝、心、脾、肺、腎），又有“六腑”（膽、小腸、胃、大腸、膀胱、三焦），而且二者的器官之間也有對應關係，如肝與膽、肺與大腸等的配對關係。但是，《修真圖》在五臟之上又加上了“膽”，從而構成了“六臟”。^② 在這裏，“膽”並不像中醫那樣是與肝連在一起的。

這種把五臟和膽結合在一起的做法源自一個極為古老的傳統，反映了“五臟”與“六臟”兩種學說的競爭關係。在六臟體系中，膽不僅具有獨立的地位，而且在各器官神中更是具有統帥和決定的作用。對此，《黃帝內經》的部分章節和一些道教文獻中都談到了膽在人體各器官中所佔有的特殊的優勢的地位。比如，在《素問·六節藏象論篇》中，就特別指出，“凡十一藏，取決於膽也”。^③ 又《靈蘭秘典論篇》：“膽者，中正之官，決斷出焉。”^④

“六臟”傳統很可能源自古時的“方士”。從下面《素問》這段話中，我們似可略窺一斑：“黃帝問曰：‘余聞方士或以腦髓為藏，或

① 《養生秘錄·金丹問答》（《道藏》579[321]，第2頁正）云：“黃庭正在何處？答曰：‘在膀胱之上，脾之下，腎之前，肝之左，肺之右。’”至游子《道樞》卷五《百問篇》云：“純陽子曰：‘黃庭何謂歟？’正陽子曰：‘其在膀胱之上、脾胃腎之前、臍之後、肝之右、肺之左，如雞子，如權石。’”

② 在傳統體系中，六腑為胃、膽、大腸、小腸、膀胱和三焦。

③ 《素問》，卷二，第九章《六節藏象論篇》，第60頁。

④ 《素問》，卷二，第八章《靈蘭秘典論篇》，第49頁。

以腸胃爲藏，或以爲府，敢問更相反，皆自謂是，不知其道，願聞其說。’歧伯對曰：‘腦、髓、骨、脈、膽、女子胞，此六者，地氣之所生也，皆藏於陰而象於地，故藏而不瀉，名曰奇恒之府。’”^①

在道教的六臟體系中，每一臟器的地位和等級各不相同，而且還與官員的上下級別對應起來。在一部約成書於漢末或三國時代的經文中，膽是最高等級的器官，被稱爲天子。^②《黃庭內景玉經》更認爲“膽部之宮六府精”。梁丘子注云：“《太平經》云：‘積精成青。’故膽爲六府之精也。”^③

《黃庭內景玉經·膽部章》有如下詩句：

膽部之宮六府精，
中有童子曜威明。
雷電八震揚玉旌，
龍旂橫天擲火鈴，
主諸氣力攝虎兵。
外應眼童鼻柱間，
腦髮相扶亦俱鮮。
九色錦衣綠華裙，
佩金帶玉龍虎文，
能存威明乘慶雲。
役使萬神朝三元。^④

① 《素問》，卷三，第十一章《五藏別論篇》，第67頁。

② 《太上靈寶五符序》（《道藏》388[183]，卷一，第20頁正）。

③ 《太上靈寶五符序》（《道藏》388[183]，卷一，第20頁正）。

④ 《黃庭內景玉經注》（《道藏》402[190]，卷二，第2頁反至第3頁反）。

3) 六臟神祇的動物形象

唐代出現了好幾部與《黃庭經》有關的書，書中對各臟器進行了更為詳細的描寫，而且還配有插圖、導引、運氣和內景等。其中較有代表性的兩部是《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》^①和《黃庭五臟六腑補瀉圖》。^②

在這兩部經文中，各臟腑神祇的動物形象如下：龍為肝，相纏的龜蛇為膽，雙頭鹿為左右腎，朱雀為心，白虎為肺，鳳凰為脾（圖31、32）。^③在這裏，我們可以看到這六種動物與代表四方的四種動物之間的某種關係，後者為東方青龍，南方朱雀，西方白虎，北方龜蛇。不過，在傳統五行體系中，北方為腎，因此龜蛇所代表的應該是腎神，在這裏却成了膽神，腎神則由雙頭鹿表示。在《修真圖》中，該鹿被畫成黑鹿。在《黃庭遁甲緣身經》^④和《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》中，鹿又被畫成白鹿。《黃庭內景五臟六腑補瀉圖》中也有一幅動物圖，但文中並沒有說明是何種動物及顏色。我們

① 《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》（《道藏》1402[1050]）。另，《雲笈七籤》卷十四也收錄了此經，但名稱是《黃庭遁甲緣身經》。由此可知，該經的時代要早於《雲笈七籤》成書的1024年。在《黃庭遁甲緣身經》中，各臟器神的動物形象不同於《道藏》432的圖形，後者的動物形象均站立在臟器圖之上。參見圖31、32。

② 《黃庭五臟六腑補瀉圖》（《道藏》432[196]）。該圖配有託名唐宣宗時胡愔（號見素子）的序言（848年）。胡愔是上清派女道，曾在太白山修道。《修真十書》也收錄了此書。就傳統名稱體系而言，五臟為“臟”，膽為“腑”。但該書並沒有給出各器官神的名稱。胡愔在序中談到自己曾參考了多個不同的臟腑圖，並說到用此類圖式存思臟腑可以使“五臟堅強”，“氣合太和”，“左有六甲陽神、右有六丁陰神”保護。

③ 關於黃庭派的臟腑理論，參見賀碧來（ROBINET, 1979），第103～120頁。

④ 《雲笈七籤》，《道藏》1032[677～702]，卷十四，第11頁正。



圖31 六腑神及其動物形象：肺神(虎)、心神(鳳凰)與肝神(龍)
(豎排，自左至右分別採自《道藏》1402[1050]、432[196]、《雲笈七籤》卷十四)

知道，在中國上古時代，白鹿被視為吉祥之兆，《山海經》^①和其他古籍中都曾多次提到白鹿。《禮斗威儀》就有這樣的說法：“君乘水



圖 32 六腑神及其動物形象：脾神（朱雀）、腎神（雙頭鹿）與膽神（龜蛇）

（豎排，自左至右分別採自《道藏》1402[1050]、432[196]、《雲笈七籤》

卷十四）

① 《山海經》，卷二，第 30 頁反，注 4，參見馬蒂厄（MATHIEU）法譯本。

而王，其政平，則北海輸白鹿。”^①我們注意到，這裏的白鹿又和水聯繫在一起，這一點也許可以解釋黃庭派“鹿爲腎”說法的起因。

早在漢代，代表四方的四種動物就已經產生了，^②同時也構成道教法師驅邪避魔時所用存思術的一部分。^③但是，鳳凰爲脾這一說法的出現相對較晚，未見上述引文之前的文獻。選擇鳳凰來代表脾的原因，有可能是因爲鳳凰一向被認爲長有五彩羽毛，^④因而也就被用來象徵中央。另一種可能是，鳳凰爲脾是一種古已有之的傳統，因爲按《禮斗威儀》的說法，鳳凰代表五行中的土。^⑤另外，在道教文獻中，還有一個比鳳凰還古老的中央動物，這就是《太上靈寶五符序》^⑥中提到的黃麟。^⑦我們知道，鳳、麟和龍、龜又組成了四靈。^⑧

① 《禮斗威儀》，《黃氏遺書考》本，卷一，第14頁正。見《藝文類聚》卷九十九，第1714頁引。

② 參見理查·路多爾夫（Richard RUDOLPH，1951）的著作。書中介紹了漢代墓葬壁畫中這四種動物的形象。這些形象類似於六朝時的同類動物形象。林樹中在《江蘇丹陽南齊陵墓磚印壁畫探討》（《文物》1977年第1期，第65頁）一文中介紹了江蘇丹陽三號墓發現的這四種動物的壁畫，還介紹了出自河南鄧縣的玄武畫像磚（圖33、34）。需要說明的是，目前所知最古老的龍、虎圖是河南濮陽西水坡出土的蚌塑龍虎圖（圖35）。

③ 如《枕中經》（《道藏》1422[1055]，第2頁）。

④ 參見桀溺（DIENY），“Le Fenghuang et le phénix”（《鳳凰》），1989～90，第5卷，第1～13頁。

⑤ 《禮斗威儀》云：“君乘土而王，其政太平，鳳皇集於苑林。”《黃氏遺書考》本，卷一，第13頁正。《藝文類聚》，卷九十九，第1707頁引。

⑥ 參見山田稔明《〈靈寶五符序〉中的長生術及其成書年代》，1989。

⑦ 《太上靈寶五符序》：“第一先存五獸者，青龍、白虎、朱雀、玄武是也，中央黃麟。”（《道藏》388[183]，卷一，第22頁反）。

⑧ 參見《禮記·禮運》，顧藹芬（Séraphin COUVREUR）法譯本，第1卷第2冊，第524頁。

鳳凰在道教文獻中的出現要早於唐代，但具體背景與上述情況不同：正一派的科儀與“步罡”有關，步罡術中就提到了九頭鳳，其職責是呼喚“斗星”來“破穢”，摧毀不潔之物。^①但這裏的鳳並沒有和中央聯繫起來。



圖 33 河南鄧縣出土的玄武畫像碑

（採自林樹中《江蘇丹陽南齊陵墓磚印壁畫探討》，第 65 頁）

龜蛇在這裏是和膽聯繫在一起的，這自然也會使人聯想到膽和北方的關係，因為龜蛇從漢代開始就是和北方、玄武^②聯繫在一起的。從唐代開始，龜蛇能驅邪除魔的功能就已經被明確了。

在《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》中，膽被認為是“臟”而非“腑”，這一點正好和傳統腑臟體系中膽、肝相配的說法相反。在該

① 參見安波羅 (Poul ANDERSEN), “The Practice of Bugang” (《步罡術》), 1989 ~ 90, 第 43 ~ 44 頁。

② 我們在上文中曾指出，白雲觀本《修真圖》中的龜蛇像位於“玄武”二字的上方。

經中，膽是和膀胱配在一起的，這是因為這兩個器官都和水有關。該經中還有膽是“金精水氣”^①的明確說法，這就說明膽為“坎”之通道，同時也與水相配。由此可知，膽和龜蛇對應着北方和水。另外，該經在同一段文字中還有“膽生於金，金生於武德”的說法。^②由此可見，膽與武德之間同樣存在着對應關係，也具有制服邪魔的功效。

我們在上文中曾提到，《黃庭經》中認為膽可以“力攝虎兵”，而虎又是最厲害的祛除邪魔的動物。另外，胡愔論述臟器動物的經文在《雲笈七籤》中叫《黃庭遁甲緣身經》，這裏的“遁甲”也同樣是一種驅邪術。^③最後，胡愔在談到煉膽術時還提到了北方：“常以冬三月，端居淨思，北吸玄宮之黑氣入口，三吞之，以補嚙之損，用益膽之津。”^④

因此，該經在膽、北方、水和玄武之間建立了明確的對應關係。儘管文中沒有直接提到玄武，但龜蛇和玄武的關係自然是不言而喻的。

4) 六腑與《修真圖》

本節我們主要依據黃庭派學說來研究《修真圖》中出現在人體周圍的六腑動物。這六種動物在不同版本的《修真圖》中都有一些細微的差別，而且也與《黃庭五臟六腑補瀉圖》中的六腑動物略有

① 《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》（《道藏》1402[1050]，第9頁反）。

② 同上，第10頁反。

③ 胡愔在《黃庭五臟六腑補瀉圖》的序文中也同樣指出，在空中，人們可以從左邊召喚“六甲陽神”，從右邊召喚“六丁陰神”來保護自己。（《道藏》432[196]，第1頁反）。

④ 《黃庭五臟六腑補瀉圖》（《道藏》432[196]，第20頁反）。

不同。後者的龜蛇像與丹陽墓出土的畫像(圖 34)及白雲觀藏吳道子繪像(圖 36)較為相似,但龍虎像則更接近於我們在《丹房寶鑑之圖》^①和《性命圭旨》^②中看到的同類圖式。至於朱雀和鳳凰的圖像,又與胡愔書中的配圖有相當的差別。

《修真圖》在六個動物圖的旁邊還配有介紹六腑的文字,內容都是參照上文提到的兩種唐代著作並整合而成。^③

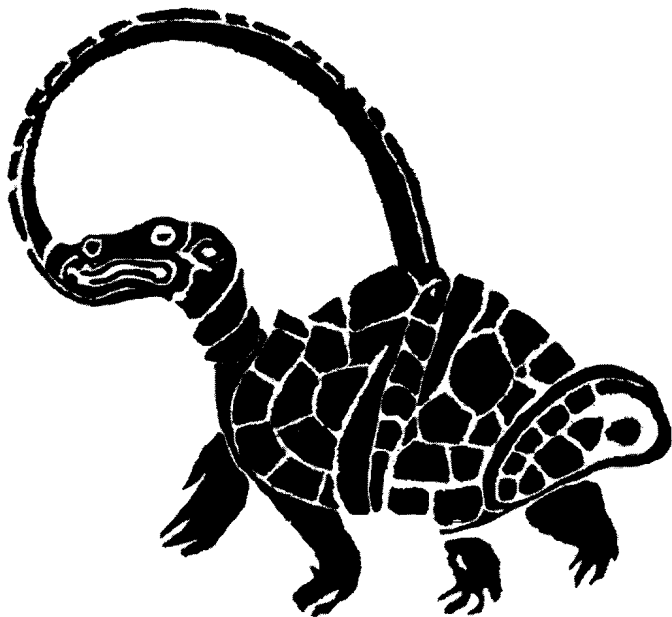


圖 34 江蘇丹陽南齊三號墓出土的《龜蛇圖》

(採自林樹中《江蘇丹陽南齊陵墓碑印壁畫探討》,第 65 頁)

① 見《修真十書》(《道藏》263[122~131],卷二十六,第 5 頁)。另,《上陽子金丹大要圖》一書也收錄了該文與該圖(《道藏》1068[738],第 8 頁正)。

② 《性命圭旨》,卷二,第 166 頁。

③ 《道藏》432[196];1402[1050]。

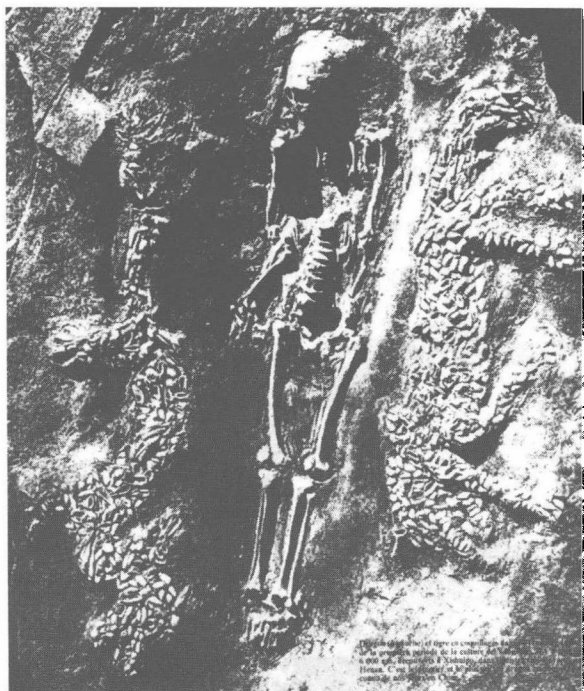


圖 35 河南濮陽西水坡出土的 6800 年前的《蚌塑龍虎圖》

(採自 La Chine[《中國》], 1983 年第 3 期, 第 36~37 頁)

a) 肝神(圖右上方文字)

肝神,形如青龍,名龍煙,^①字含明。^②象如懸匏,少近心。^③左三葉,右四葉,膽附短葉下,重四斤四兩。^④爲心母,

① 白雲觀本無此名。

② 肝字“含明”,出自《黃庭經》。

③ 此處文字與《道藏》1402[1050]及《修真十書》卷五十四同。

④ 東漢末成書的《難經》中,第四十二難已有“左三葉,右四葉,膽附短葉下,重四斤四兩”的說法。



圖 36 唐·吳道子繪《龜蛇纏繞圖》
(北京白雲觀拓本)

爲腎子。肝中有三魂，名曰爽靈、台光^①、幽精。目爲之官，左目爲甲，右目爲乙。男子至六十，肝炁衰，肝葉薄，膽漸減，目即昏。^②在形爲筋，肝脈合於木，魂之臟也。於液爲淚，腎邪入肝，故多淚。膽爲肝之腑，膽與肝合也。《黃庭經》云：“和制魂魄津液平，外應眼目日月精。百病所鍾存無英，用同七日自充盈。”^③

b) 膽(圖右側中部文字)

膽者，金之精，水之氣，其色青，^④附肝短葉下。膽者，敢也。^⑤膽大者，必不驚。神名龍耀，字威明。^⑥形如龜蛇混形，其象如懸袋。重三兩三銖。爲肝之腑。若據，膽當不在五臟之內，應歸於六腑，因膽亦受^⑦水氣，與坎同道，又不可同於六腑，故別立膽臟，合於膀胱，亦主毛髮。^⑧《黃庭經》曰：“主諸氣力攝虎兵，外應眼瞳鼻柱間。腦髮相扶亦俱鮮，九色錦衣綠

① 武當本爲“白光”。

② 見《黃庭五臟六腑補瀉圖》(《道藏》432[196]，卷一，第10頁正)。

③ 該詩採自《黃庭內景玉經注·肝部》(《道藏》402[190]，卷一，第20頁正)。

④ 見《黃庭遁甲緣身經》，《雲笈七籤》，卷十四，第12頁正。

⑤ “膽”有二義，即“膽量”與器官之“膽”，前者義從後者出。這是古代常見的一種命名法。

⑥ 參見《雲笈七籤》本《黃庭內景經》，卷十一，第23頁反。

⑦ 武當本“受”字爲“化”。

⑧ 此處在《黃庭遁甲緣身經》第十四章(《雲笈七籤》，卷十四，第12頁)爲“膽合於膀胱，上主於毛髮”。

華裙。”^①

c) 腎(圖右下方文字)

腎屬北方，^②於卦屬坎，形似玄鹿，兩頭，名玄冥，字育嬰。象如卵石子，生對臍墮腰脊，重三斤一兩，主分水氣，灌注一身，如樹之有根。左曰腎，右曰命門。^③生炁之府，死炁之門，如守之則存，用之則竭。為肝母，為肺子，耳為之官。天之生我，流氣而變，謂之精。精氣往來，為之神。神者，腎藏其情智。^④左屬壬，右屬癸。在辰為子亥，在氣為吹，在液為唾，在形為骨。經於上焦，榮於中焦，衛於下焦。《黃庭經》云：“腎部之官玄闕圓，中有童子冥上玄。主諸六腑^⑤九液源，外應兩耳百液津。”^⑥

d) 心神(圖左上方文字)

“心神形如朱雀，象如倒懸蓮花，能變水為血也。神名丹

① 見《雲笈七籤》本(卷十一，第33頁反至34頁正)《黃庭內景經》，第十四章。據梁丘子注，青錦為東方九氣之色，綠華裙為膽膜之象。見《黃庭內景經注》(《道藏》402[190]，卷二，第3頁)。

② 白雲觀本多了“水”字，為“腎屬北方水”。

③ 武當本無“門”字。

④ 白雲觀本無“智”字。

⑤ “六腑”為《黃庭經》中的說法，武當本為“穴腑”，白雲觀本為“諸穴腑”。

⑥ 見《黃庭內景經注》(《道藏》402[190]，卷一，第21頁反至22頁正)。

元，字守靈，重十二兩，對鳩尾下一寸，色如縞映絳，中有七孔三毛。上智之人，心孔通明。中智之人，五孔心穴通炁。下智無孔，炁明不通。^① 心爲肝子，爲脾母，舌爲之官。厥竅^②通耳，左耳爲丙，右耳爲丁。液爲汗，腎邪入心則汗溢，其味甘，小腸爲之腑，與心合。《黃庭經》曰：“心部之宅蓮含花，下有童子丹元家。”^③童子即心神也，心下爲絳宮。

e) 肺神(圖左側中部文字)

肺神形如白虎，象如懸磬，居五臟之上，對胞若覆蓋，故爲華蓋。神名皓華，字虛成，重三斤三兩，六葉兩耳，總計八葉。肺爲脾子，爲腎母。內藏七魄，^④如嬰兒，名曰尸狗、伏屍、雀陰、吞賊、非毒^⑤、除穢、群臭，乃七名也。鼻爲之官，左爲庚，右爲辛。在氣爲咳，在液爲涕，在形爲皮毛也。上通炁至腦，下通炁至脾中，是以諸氣屬肺，肺爲呼吸之根，《黃庭》云：“喘息

① 《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》：“上智者心有七孔，中智五孔，下智三孔，明達者心有二孔，尋常者有一孔，愚癡者無孔也。”（《道藏》1402[1050]，第4頁正）。

② 需要說明的是，在此前對該處文字的解釋中，人們通常把“厥”與前邊的“官”斷爲一詞，認爲是“宮闕”的誤寫。筆者認爲，“厥”應該與後面的“竅”斷爲一詞，即“厥竅”，指的是十二經脈中的“手厥陰心包經”。

③ 見《黃庭內景經注》（《道藏》402[190]，卷一，第18頁正）。

④ 七魄在煙蘿子人體圖中也有圖式。煙蘿子的七魄圖源自三魂七魄的基本經典《太上除三尸九蟲保生經》，其中就有同樣的七魄名稱。另外，這些人體圖也收錄在明代周履靖的《夷門廣牘》中。

⑤ “非毒”白雲觀本作“非生母”。“生母”是對“毒”字的誤拆。

呼吸體不快，急存白元和六氣。”^①

f) 脾(圖左側中部文字)

脾屬中央土，旺於四季。為黃帝，神形如鳳，象如覆翼。名常在，字魂庭。正掩臍上，橫覆於胃。坤之炁，土之精也。居心下三寸，重一斤二兩，闊三寸，長一尺。脾為心子，為肺母，外通眉，口為之官。其神多嫉。脾無定形，主土，陰也。故脾為五臟之樞，開竅於口，在形為頰。脾脈出於隱白，乃肉之本意處也。《黃庭經》云：“治人百病消穀糧，黃衣紫帶龍虎章。”^②

2. 黃庭派的腦神

《修真圖》人像頭部的上方是一個由兩重圓圈組成的圓環，小圓圈內畫有一個頭梳束髻、身着長道袍的直立人像。該像與煙蘿子人體像相同，只是文字略有不同：圈中人像右側為“泥丸宮元命真人”七字，左側為“玉帝宮玄穹”五字。

在兩個圓圈之間，也有一些出自《黃庭內景經》第七章及梁丘子注文的字句。該經第七章即《至道章》，主要描寫腦宮及不同的腦神。原詩如下：

至道不煩決存真，

① 見《黃庭內景經注》（《道藏》402[190]，卷一，第17頁反）。

② 見《黃庭內景經注》（《道藏》402[190]，卷二，第4頁反）。

泥丸百節皆有神。
髮神蒼華字太元，
腦神精根字泥丸，
眼神明上字英玄，
鼻神玉壘字靈堅，
耳神空閑字幽田，
舌神通命字正倫，
齒神嵎鋒字羅千，
一面之神宗泥丸。
泥丸九真皆有房，
方圓一寸處此中，
同服紫衣飛羅裳。
但思一部壽無窮，
非各別住俱腦中，
列位次坐向外方，
所存在心自相當。^①

同樣在內外圈的中間處，還畫有九個中間有字的小圓圈，每圈的下方都有一個“真”字。把圈中的字和圈下方的字連起來，就是泥丸九宮神的名稱。這些名稱已出現在上引詩句中。^② 泥丸九宮神的名稱依次是（自頂部起）：高真、至真、太真、虛真、仙真、玄真、

① 見《黃庭內景玉經注》（《道藏》402[190]，卷一，第12頁正至14頁正。

② 在李約瑟（NEEDHAM）收錄的成都段甫圖中，九宮名的兩個字都印在小圓圈內。

上真、神真、天真。

這裏的泥丸九宮神名與上清派傳統的“九真”名基本一致，只是後者通常把第四宮“虛真”換成“靈真”。^①

在泥丸九宮的圓圈周圍還寫有一些字句，茲分述如下。

上端：“房有一寸，腦有九瓣。”前四字應該是《黃庭內景經》第七章第十二句“方圓一寸處此中”的簡略說法，後四字應該是出自梁丘子的注文：“房有一寸，故腦有瓣也。”

右側寫有三行十個字：“不滅之道存想泥丸九真。”該句與梁丘子注第十四句詩“存思九真不死之道”類同。

左側分兩行寫有“九真之服皆象炁色飛清”句，語出梁丘子注第十三句詩：“九真之服，皆象氣色，飛猶輕也。”

下端寫有“神”字，當為精、氣、神之神，意在指明三者構成了內丹修煉的基本元素，並對應着三丹田代表的修煉三階段。

在與煙蘿子圖相似的人體圖中，腦部只有“泥丸”一個神，但《修真圖》則給出了多個腦部神。這一點與六個臟器動物神一樣，表明黃庭派傳統在《修真圖》中佔有的重要地位。不過，黃庭派的體系也被天心正法、神霄和清微這三個雷法道派模仿並吸收。

3. 魂與魄（圖 37 至 39）

魂、魄二字起源甚古。“魄”字最早見於《老子》第十章“載營魄抱一，能無離乎”句。河上公注：“營魄，魂魄也。人載魂魄之上

① 梁丘子在《黃庭內景經》第七章注中引用了《八素經》的九真名及其對應的方位：“真有九品，向外列位，則當上真上向。高真南向。太真東向。神真西向。玄真北向。仙真東北向。天真東南向。靈真西南向。至真西北向。夫真者，不視而明，不聽而聰，不言而正，不行而從。”



圖 37 煙蘿子《三尸七魄圖》
(採自《修真十書》，卷十八，第2頁正)



圖 38 三尸、三魂和七魄圖
(採自《無上玄元三天玉堂大法》，見《道藏》220[100~104]，
卷三，第35頁反至36頁正)

像賊吞

像陰雀

像矢伏

像狗尸



像肺鬼

像穢除

像毒飛



圖 39 《七魄圖》

(採自周履靖《夷門廣韻》)

得以生，當愛養之。喜怒亡魂，卒驚傷魄。魂在肝，魄在肺。美酒甘肴，腐人肝肺。故魂靜志道不亂，魄安得壽延年也。”^①

據《淮南子·精神訓》，“天氣爲魂，地氣爲魄”。^② 康德謨在關於靈寶的一篇論文中，闡明了“魄”字中兩個構件的關係：“白”代表

① 《老子河上公注輯理》，第 55～56 頁。

② 《淮南子注釋》，卷九，第 127 頁。

白色，“鬼”代表着蘊藉了骨髓和“精”等生命原能的骨骼。^① 作者進一步指出：“女巫‘魅’可以讓自身的‘靈’和‘魂’進行性結合。同理，古人也可以把‘魂’和‘魄’想象成一種男女神的同體結合，而某些修煉活動一定有助於建立並延續這種雌雄同體結合。正是在這個意義上，纔形成特殊的內丹修煉，而修煉中由不同元素形成的內丹及其轉化過程也被看成是這些元素結合並誕生新生命的過程。”^②

三魂七魄的概念始見於《抱朴子》。^③ 自晉代開始，逐漸發展起來一種能夠掌控“魂魄”的方術，至唐代已廣為流佈。從宋代開始，內丹著作中也多有引述。

《修真圖》中把肝神描述成“和制魂魄津液平”。該句出自《黃庭經》。該經中又有“肝中有三魂，名曰爽靈、台光、幽精”的說法。另外，在《修真圖》肺部左側的文字中，也提到了“七魄”及每一魄的具體名稱。

早在9世紀中葉成書的《太上除三尸九蟲保生經》中，就出現了三魂七魄的圖式。圖中三魂為人形，七魄為鬼形，因為後者是陰氣鬱結所致。三魂的作用各異，爽靈主庇佑，台光主滋養，幽精主延命。^④ 《雲笈七籤》中說，每月的三日、十三日、二十三日晚上，三

① 另參見池田末利《魂魄考——その起源と發展》，載《東方宗教》第1卷第3期，1953。

② 見康德謨（KALTENMARK），“Ling - Pao: note sur un terme du taoïsme religieux”（《靈寶：關於一個道教宗教名詞的筆記》），第580頁。

③ 《抱朴子內篇校釋》，卷十八，第299頁：“形分則見其自身之三魂七魄。”

④ 收錄在《雲笈七籤》中的一部正一派殘書中就曾提到，正一真人曾在四川鶴鳴山向一個名叫趙昇的道徒談到三魂。但這裏的三魂對人來說不但沒有什麼益處，而且還會害人。參見《雲笈七籤》（《道藏》1032[677~702]，卷五十四，第1頁正至第3頁正）。

魂會離開人體出走，“棄身遊遨，飄逝本室”。這時就需要採用多種辦法“拘而制之，使無遊逸”，特別是要呼叫三遍三魂之名。至於七魄，則會為穢濁吸引，行三尸之事，在月朔、月望、月晦之夕，“遊走穢濁，或交通血食，往鬼來魅，或與死屍相關人，或淫惑赤子、聚奸伐宅，或言人之罪”，因此也需要用法術將其“制而厲之，陳而變之，御而正之，攝而威之”。

上述七魄圖也收錄在煙蘿子圖和《難經》注本圖中，^①不過沒有出現在《修真圖》中。

在內丹術中，一般都不會提到三魂七魄的全部名字，而只是簡單地以魂和魄稱之，而且也不會出現魂魄的動物形象和神名。誠如《性命主旨·魂魄說》所云：“鬼云為魂，鬼白為魄。云者風，風者木；白者氣，氣者金。風散故輕清，輕清者，魄從魂昇；金堅故重濁，重濁者，魂從魄降。故聖人以魂運魄，衆人以魄攝魂。魂晝寓目，魄夜舍肝。寓目能見，舍肝能夢。夢多者，魄制魂；覺多者，魂勝魄。蓋因魄有精，因精有魂，因魂有神，因神有意，因意有魄。五者運行不已。”^②

4. 與靈寶派相關的神祇

在《度人經》中，有一段文字清楚地闡述了道教的神性宇宙觀：“元始安鎮，敷落五篇，赤書玉字，八威龍文。保制劫運，使天

① 參見《煙蘿子朝真圖》，《修真十書》（《道藏》263[122～131]，卷十八，第2頁反）；又見李嗣《黃帝八十一難經注義圖序論》（1269年成書，《道藏》1024[668～670]）。這些圖式也被收錄在《無上玄元三天玉堂大法》（見本書圖38，《道藏》220[100～104]，卷三，第5頁反至第6頁正）。另外，明代周履靖著《玉函秘典》（見明萬曆本《夷門廣牘》）中也收錄了這些圖式。

② 《性命主旨》，卷一，第75頁。

長存。梵炁彌羅，萬範開張。元綱流演三十二天，輪轉無色，周迴十方。”^①

在這個“世界”中，不僅有地獄和天堂，也有衆多神祇，特別是還有和五方、五行以及在《度人經》中和五臟連在一起的五大神祇。《度人經》對這五個神祇的介紹如下：“真中有神，長生大君，無英公子，白元尊神，太一司命，桃康合延。執符把籙，保命生根。上遊上清，出入華房。八冥之內，細微之中。下鎮人身，泥丸絳宮。中理五炁，混合百神。十轉回靈，萬炁齊仙。”^②

《修真圖》的解釋文字描述了無英公子、白元尊神、太乙司命、桃康合延四神，但沒有介紹長生大君。文中對“太乙”的介紹是和臍部配在一起進行的：“臍爲生門，太乙神君居之，主人性命，司一身一萬二千精也。”在黃庭派的體系中，無英公子、白元尊神和桃康合延分別被界定爲與肝、肺、腎有關的神，《修真圖》中的有關文字也分別寫在肝、肺部位及腎部的旁邊。

桃康神最早見於上清派文獻中，《黃庭內景經》即有“桃孩合延生華芒，男女徊九有桃康”的詩句。據梁丘子注，“桃孩，陰陽神名，亦曰伯桃。《仙經》曰：‘命門臍宮中有大君，名桃孩，字合延。衣朱衣，紫芙蓉冠。暮卧存之，六甲、六丁來侍人也。生華芒，謂陰陽之氣不衰也。男女合會，必存三丹田之法。桃康，丹田下神名，主陰陽之事。徊三爲九，故曰徊九。’《大洞真經》云：‘三元隱化則成三宮。三宮中有九神，謂上中下三元君，太一公子，白元，無英，司命，

① 《元始無量度人上品妙經內義》（《道藏》90[43~44]，卷四，第7頁正至第9頁正。

② 同上，卷四，第13頁正至第14頁反。

桃康，各有宮室。故曰有桃康’”。^① 在上清派經典之一的《上清大洞真經·命門桃君章》，對該神有如下不同的說法：“謹請命門桃君孩道康，字合精延，常守兆臍中之關，命門內宮死炁之門，使兆臍中徘徊，黃雲盈溢，三命生根，胞結解泄。”^②

據張宇初《度人經》注，“無英肝神，白元肺神，太乙乃百神之主，司命心神，桃康、合延二腎之神”。^③ 又，蕭應叟注，“無英公子乃肝神也，白元乃肺神也，太乙乃百神之主，司命爲南上之真，桃康、合延乃左右腎神也”。^④ 又，元代薛季昭注，“無英在人身則居肝，號公子。白元在人身則居肺，號尊神。已斗中二神也。太乙、司命、桃康、合延四神名皆斗中真人也。在人則太乙在腦，司命在心，桃康在臍左，合延在腎右”。^⑤ 又陳椿榮注，“太一在腦，總衆神也”，“司命也在心主炁”，桃康、合延“兩腎之神也。桃康住臍，保精根也。號合會神，姓桃，諱康。紫衣，蓮花冠，執長生玉籙在左下。合延居腎，守命門也。號命門君，亦姓桃，諱迴孩，字合精。朱衣，芙蓉冠，執天皇象符在右下”。^⑥

這五個神也被融合上清和靈寶二派道法的雷法所吸收。如《上清靈寶大法》中對五神的位置安排是，太乙在上，無英公子在

① 《黃庭內景玉經注》（《道藏》402[190]，卷二，第5頁反至第6頁正）。

② 《上清大洞真經》（《道藏》6[16~17]，卷二，第16頁正）。

③ 《元始無量度人上品妙經通義》（《道藏》89[41~42]，卷三，第8頁反）。

④ 《元始無量度人上品妙經內義》（《道藏》90[43~44]，卷四，第13頁反）。

⑤ 《元始無量度人上品妙經注解》（《道藏》92[46]，卷二，第31頁正）。

⑥ 《太上洞玄靈寶無量度人上品經法》（《道藏》93[47~48]，卷三，第11頁反至第12頁正）。

左，白元君在右，中央司命居中，桃康在命門之南。^①

5. 雷法派的人體神祇

1) 玄武

在《修真圖》十字花形圖下部的半圓中，有“玄武煞炁”四字。從漢代開始，玄武就被表現為龜蛇形象，它是北方七星的標誌，也是水和太陰之精。到了唐代，玄武又被看成是傳說中的漢代神仙，他既是驅魔法師，又是內丹大師，最後在武當山得道成仙，天帝賜他為北方之君。^②

宋代為了避真宗名諱，玄武被改稱“真武”。1118年，徽宗在和神霄派大師林靈素論道時，提出“願見真武聖像”。於是林素靈開始作法，先是“大雷霹靂，火光中現蒼龜巨蛇”，須臾，真武現身，“身長丈餘，端嚴妙相，披髮皂袍，垂地金甲，大袖玉帶，腕劍跣足，頂有圓光，結帶飛繞，立一時久”。

另據一本較晚出的真武行傳（見《三教搜神大全》），真武曾隨紫虛元君修道四十二年。^③紫虛元君俗名魏華存（252～334），為上清派第一代宗師。其後，天皇大帝命真武降妖除魔，^④於是真武披髮跣足，部領六丁六甲等精兵，下降凡界，與六天魔王鏖戰並將其降服。魔王化為蒼龜巨蛇，攝於真武足下。

① 《上清靈寶大法》（《道藏》1223[963～972]，卷四，第16頁反）。關於五神祇像，又參見《玉清無極總真文昌大洞仙經》（《道藏》103[51～53]，卷一，第23頁反至24頁正）。

② 參見賀登崧（Willem A. GROOTAERS），“The Hagiography of the Chinese God Chen - wu”（《真武神志：察哈爾鄉土傳統的流變》），1952。

③ 《玄天上帝啟聖錄》（《道藏》958[606～608]，卷一，第2頁反）敘述了紫虛元君向玄帝傳道授法的故事。

④ 在《修真圖》中也有天皇大帝，位於人體圖的左上角。

明代的真武崇拜達到巔峰。永樂年間，成祖朱棣命令修建通往武當山的道路，並在武當山大興宮觀，供奉真武。清代又御賜真武“北極佑聖真君”之號。

2) 黑煞

“煞炁”無疑是指與真武、北方有關的“黑煞”。“黑煞”是雷派所有驅魔儀式召唤的主要神祇。《太上助國救民總真秘要》中就提到了“黑煞靈符”，又稱“北帝訣”。^① 另外，《靈寶無量度人上品大法》也提到了位於人體腎部的“太玄北帝煞炁”。^②

3) 紫微大帝

《修真圖》中紫微位於前額中間處。僅就“紫微”二字，我們很難斷定這裏指的是紫微宮還是紫微神。紫微大帝是北極神。圖中的“北極神”位於人體下方靠近大腿的地方。紫微大帝是天心正法的元神，主掌“北極驅邪院”。據《上清天心正法》，“北極紫微大帝乘紫雲，帶領天蓬以下三十六員大將軍，勇猛作法。乘駕紫雲，覆蓋法身”。^③

4) 玉帝

“玉帝”又稱為“玉皇大帝”，是民間流傳最廣的道教大神。自

① 《太上助國救民總真秘要》（《道藏》1227[986~987]，卷三，第12頁反）。同書（卷三，第23頁正）又有如下說法：“此是黑煞大神。將想北斗七星黑色真炁注筆成符。”

② 《靈寶無量度人上品大法》（《道藏》219[85~99]，卷十四，第9頁反）。

③ 《上清天心正法》（《道藏》566[318~319]，卷二，第3頁反）。又參見《無上玄元三天玉堂大法》（卷二十七，第7頁正）有關紫微大帝的律令。“法身”是佛教概念，專指佛性與法界。

宋真宗 1012 年特賜封號後，更是聲名鵲起，^①幾乎所有的道觀中都有玉帝的神像。不過，道教在玉帝的神性和作用上都曾受到了佛教的影響。

對玉帝進行神化的最早文字見於宋元時代成書的《高上玉皇本行集經》。^② 由于玉帝所居為清微天，所以他在以雷法聞名的清微派體系中更佔有重要的地位。該經開篇就寫道：“爾時，元始天尊在清微天中，玉京金闕，七寶玄苑，玉皇宮殿，昇光明座，與無鞅數衆，宣說靈寶清靜真一不二法門……玉帝知時欲至，即於會前舉六通力放大光明……是時，高虛清明天主以偈讚玉帝曰：‘金闕玄穹主，^③高上玉皇尊。妙相冠諸天，慈光燭三界。真聖妙道師，天人依仗師。大乘垂法語，真一指迷途。功德若虛空，讚揚無窮盡。’”^④

其時，五老上帝等衆神祈請玉帝授靈寶玉篇真文，以下教於未聞者。爾後五老上帝登上玉都寒靈丹殿，隨後玉帝向其展示出“元始靈寶赤書玉篇真文”。

① 參見馬書田《華夏諸神》，第 28～37 頁。

② 《道藏》10[23]與《道藏》11[23～24]各有《高上玉皇本行集經》三卷。又《道藏》12[24]有《高上玉皇本行經髓》，附有介紹各傳本的《經傳源流》。

③ 在《修真圖》中，“玄穹主”位於頭部上方的圓環之中。

④ 此段讚語模仿了佛教中對阿彌陀佛的讚語。總體而言，道教的玉皇大帝形象是佛教阿彌陀佛的翻版。

第四部分 《修真圖》中所表現的道教法術

一、《修真圖》中的內丹術

1. 內丹三階段

1) 煉丹三階段

自宋代以來，大部分內丹派主張的修煉內丹三要素是精、氣、神，即內丹術所謂的三寶、三才或三元。^①三元的位置分別位於上、中、下三丹田並對應着煉丹的三個基本階段，即煉精成氣，煉氣成神，煉神合道。^②

① 在神霄派宗師張繼先所著《明真破妄章頌》（《道藏》979[615]，第1頁反）中，就有了“三寶”之說，即元精、元炁、元神。又，路時中《無上玄元三天玉堂大法》（《道藏》220[100～104]，卷十八，第9頁正）：“天有三才日月星，地有三才乙丙丁，人有三才神氣精。”又《悟真篇》：“三元者，三才也，其在天為日月星之三光，在地為水火土之三要，在人為精氣神之三物也。”

② 此即《清微丹訣》（《道藏》278[134]，第1頁正）提到的三步和三物。

在《修真圖》中，精、炁、神三字自下而上出現在人體的不同部位：精字在下丹田處，下有一站姿孩童；炁字在中丹田，下有坐姿孩童；神在頭上方的圓環之中，字的上方有站姿道士。在人體圖的中心區域，還寫有如下論述三步的文字：“身不動，精自固；意不動，神自靈；心不動，炁自圓。”這一說法與十四世紀成書的《安爐圖》完全一致。另外，該圖與《修真圖》中心區域的圖式也完全相同（圖40），兩圖中都有坎、離卦象。^①

2) 反昇之道

“反”，有時也寫作“返”，是描述“道”的運動的術語。該詞最早見於《老子》第四十一章：“反也者，道之動也；弱也者，道之用也。”王弼注：“高以下為基，貴以賤為本，有以無為用，此其反也。”在煉丹術中，“反”或“逆”的過程是煉丹基本進程之一。就生命的進程而言，如果說按正常“順向”運行的最終結果是死亡，那麼反其道而行之的逆向運動就是要走向長生。也就是說，氣在人體中的順向運行是自上而下，即由腦部下行至尾骨，進而行至生殖器官，而逆行則是讓氣循脊柱上昇，這是煉丹的第一步。如果“精”按正常的途徑運行，它就會創造出一個外在的新生命；但如果讓“精”逆行上昇，就會在體內創造出長生的“胎兒”。

因此，如果說順行的結果是由“一”到“多”的進程，那麼逆行的結果就是由“多”到“一”。換句話說，如果說宇宙的順行過程是混沌—陰陽—三才（天、地、人）—五行—八卦，直至萬物，那麼內丹術

^① 見《中和集》（《道藏》249[118~119]，卷二，第2頁正）。在《中和集》和大部分版本的《修真圖》中，都只有一個字不同，但與四川段甫本完全相同。《中和集》是道士李道純（卒於1306年）的言論集，後由其弟子蔡志頤編纂成書。

的逆行過程就是把所有的氣匯聚在一起向上反向提昇,使之返歸爲“一”,最後臻於“太虛”。

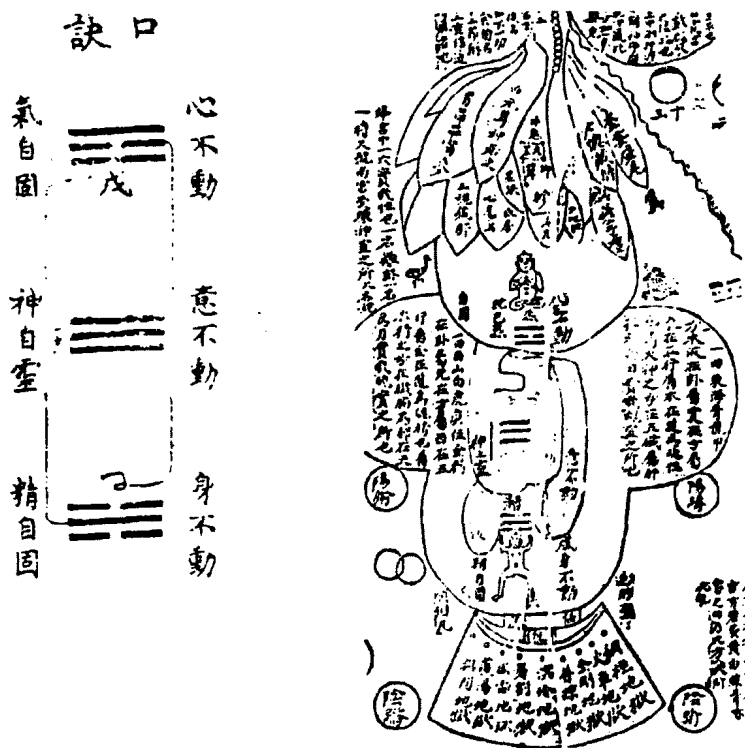


圖 40 與《修真圖》中心區域類似的圖式

(採自《中和集》,卷二,第2頁正,見《道藏》249[118~119])

在《修真圖》梯形圖上方的左右兩側,有六個字描寫了這一返歸過程:“順則凡,逆則聖。”該句也同樣出現在14世紀初李道純論述煉丹三步驟的經說中。^①在同一時代對“太極順逆圖”的內丹解

① 《中和集》(《道藏》249[118~119],卷二,第2頁正)。

釋中，就指出“逆則生丹”，而“太極圖”所表示的都是順行。《太極圖》中的“太極”和“無極”在內丹逆行圖中被換成了“混沌”和“未分”，前者的五行也被後者換成了砂、銀、汞、鉛、土內丹五元素。^①

在一部託名張三丰著的書中，就有一處文字對通過“逆”、“反”之道煉金液大還丹的方法作了具體而微的介紹：“七返九還之法，下手功夫，先採上竅陽裏真陰，入內金鼎氣海之中，與下竅真陽配合。陽裏真陰即是自家元神，屬三魂，下竅真陽即是身中元氣，屬七魄。其先後二氣一合，則坎離自交，魂魄混合，神氣凝結，胎息自定。每日如外夫婦交情美快，切不可著他，水火既濟，發運四肢，如外火之生，焰焰相似，只要水火均平，此是小周天火候。調和熏蒸，喉息倒回元海，則外陽自然入內，真火自然上沖，渾身酥軟，美快無窮，腹內如活龍動轉昇降，一日有數十樣變化，嬰兒姘女自然成合。此是採陰補陽一節，修煉玉液還丹，即築基煉己，積內法財，終日逍遙，晝夜常明，乃長生久視之初階也。”^②

① 見蕭應叟《元始無量度人上品妙經內義·序》（《道藏》90[43～44]，第6頁反至第7頁正）及張宇初《元始無量度人上品妙經通義》（《道藏》89[41～42]，第1頁正）。其實，在這兩幅圖中，並沒有提到逆行的文字。只是在上陽子（陳致虛）的《上陽子金丹大要圖》收錄的圖中纔談到了逆行（《道藏》1068[738]，第3頁正）。在託名尹真人著、成書於16世紀的《性命圭旨》（卷一，第55頁）中，也出現了這個圖式的太極圖。

② 《三丰真人玄譚全集》，第4頁。該書也收錄在閔一得1834年在浙江金蓋山編成的《道藏續編》。該文可能經過湖州閔莒蓀（即閔一得）校閱。

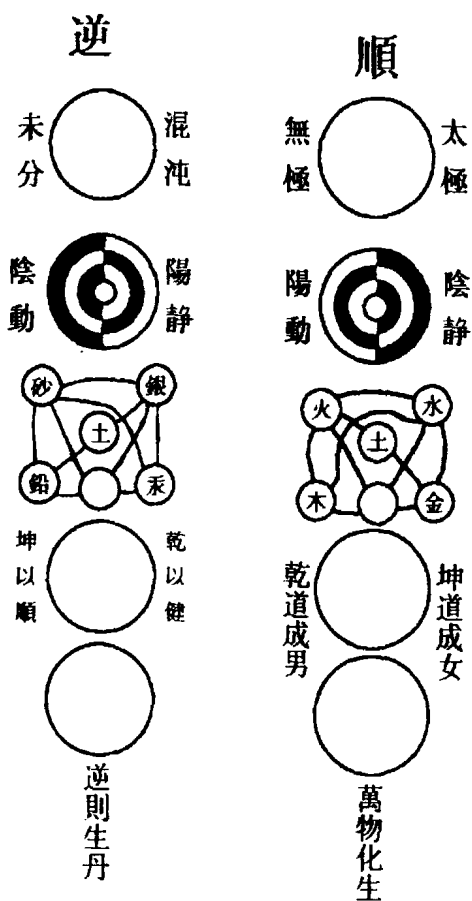


圖 41 《太極順逆圖》

(採自《上陽子金丹大要圖》，第 3 頁正，見《道藏》1068[738])

3) 三車(圖 42)

在《修真圖》中，沿脊柱畫有三輛由不同動物牽拉的車，自下而上依次是陽關處的羊車，腎部的鹿車和頸部的牛車。在所有的人

體圖中，以收錄在《修真十書》中的煙蘿子三車圖最為著名。^①

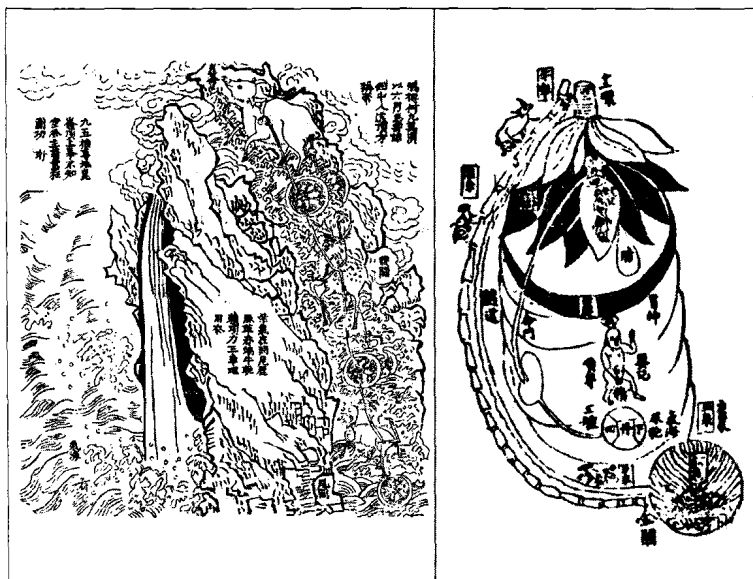


圖 42 《三車圖》(左為《道元一炁》圖式,右為煙蘿子圖式)

內丹著作中的三車其實出自佛教《妙法蓮華經》中的一則故事，只不過道教對三車的寓意進行了改造。^②《妙法蓮華經》第三章講到，儘管釋迦牟尼此前已經宣講了“三乘”之法，然舍利弗告知“四衆心疑，自亦未了”，於是佛祖再次講法。謂十方世界，事實上

① 《難經》注本中也繪有三車圖。《性命圭旨》(卷三,第245頁)中也有一幅名為“聚火載金”的三車圖,但與人體全無關係。另,17世紀曹元白著《道元一炁》中也有一幅山形人體圖,圖中沿脊柱畫有三車,並有“羊氣在尾閭,鹿脈築脊端,牛軛賴項力”的題記。曹元白道號俞俞子,他在1636年為《道元一炁》所作的序中說,該書是安徽龍眠山淨明派道士郭士毫在金陵附近的葉城傳給他的。

② 改造佛教故事是道教內丹派著作的典型特徵之一。內丹著作中多借鑒佛教教理然後再用內丹術語加以解釋,從而構造出自己的身體與精神象徵。

唯有“一乘”，三乘只是普度衆生的方便法門。佛祖又以譬喻解法：有大長者，其年衰邁，財富無量。雖其家廣大，但唯有一門。一日火起，焚燒舍宅。是時諸子，於火宅內，樂著嬉戲，無求出意。父知諸子喜好種種珍玩奇異之物，而告之言：“汝等所可玩好，稀有難得，汝若不取，後必憂悔。如此種種羊車、鹿車、牛車，今在門外，可以遊戲。汝等於此火宅，宜速出來，隨汝所欲，皆當與汝。”爾時諸子聞父所說珍玩之物，適其願故，心各勇銳，互相推排，競共馳走，爭出火宅。^①

在內丹術中，車，或者更準確地說“河車”，是把水和火從尾骨處的尾閭關運送到顛前頂泥丸宮的運輸工具。運送的具體步驟是，先從尾閭穴到夾脊穴，此段需細步慢行，故以羊車輕駕柔行；次從夾脊穴到玉枕穴，此段需巨步急奔，故以鹿車努力爲之；最後從玉枕穴到泥丸宮，此段需用力沖撞，故以牛車勇奔猛衝。同時，三車又對應着煉丹三步，故三車又別有三名，即運行於小周天的玉液河車，運行於大周天的金液河車及運行於出神處的紫河車。內丹文獻中因此也把三河車稱爲小河車、大河車、紫河車。^②小河車的作用是把五種元素逆向搬運，使水火互換、龍虎相交，進而煉成黃芽；大河車的作用又稱“肘後金晶”，^③即還晶入泥丸，然後抽鉛添汞煉成大藥。一旦黃芽形成，鉛汞就會相交而成大藥，而此時真氣

① 《妙法蓮華經》卷二《譬喻品第三》，《大正藏》262，第12頁下。

② 此外三河車還有別的名稱。如《三極至命筌蹄》（《道藏》275[133]，第17頁反）中就有黃河車、河車和紫河車的說法。

③ 有關該術的研究，參見巴爾德里安－侯賽因（BALDRIAN－HUSSEIN），*Procédés secrets du Joyau Magique. Traité d'alchimie du XIe siècle*（《靈寶畢法——論11世紀的煉丹術》），1984，第237頁及後續文。

產生，五氣朝中。最後，紫河車的作用是把體外的陽神搬入體內。

2. 雌雄同體交合

內丹術中頻繁地使用了交合、誕生等詞彙來表述內丹的轉化過程。誠如康德謨(KALTENMARK)先生所指出的，古代的巫師在作法時可以讓自己擁有的雌雄二物進行“神交”，這一點類似於魂和魄之間的雌雄同體交合。康德謨先生進而指出，術士們舉行某些巫術儀式的目的，就是要幫助這一交合過程的展開並使之持續下去。^①我們認為，內丹術中一些對立事物之間的交合過程也揭示了同一主旨。

1) 心火與腎水

對正常人來說，心火的運行是上騰的，因而也自然會激發熱情。但內丹術的運行正相反，當煉丹者心意漸定，心火下降，性情自伏，此時身體中的荷爾蒙分泌物和各種津液相應增加，並逆向運行。此時，“津”不僅不會隨着心火下降，相反却會和諧地分佈在全身各處。在內丹術中，這一過程被表述為“心火與腎水相交，煉而為精華”。也就是說，由此可以從腎水中提取出純陽之火，從心火中提取出純陰之水。在具體的修煉過程中，一旦修煉者心靜神定，就會感覺到一股清新之“真意”自咽喉處緩緩降至心臟處並平靜下來，此時腎部和生殖器官就會有微熱之氣出現並緩緩上昇，隨後浸潤全身。修煉者按水火之性交替調整呼吸，使水火之氣互為制約。這樣，煉丹者就不會在水火交媾時被身體中所產生的生理衝動所誘惑，也不會失去平和專注的心境。只有心靜如水，纔能使水火交融並相互轉化。

① 參見康德謨(KALTENMARK)上引論靈寶文，第580頁。

按照內丹術的說法，坎卦中的陽綫為腎水之火，離卦中的陰綫為心火之水，兩卦陰陽交媾產生出乾坤二卦（圖 43）。此後再從腎水中煉出“金”，即通常所說的真虎；從心火中煉出“木”，即真龍。《修真圖》中介紹絳宮的文字中有“龍從火裏出”五字，正是對這一煉丹步驟的最好釋讀。另外煉丹術中也有“龍虎交媾成黃芽”的說法，然後再從腎中煉鉛，從心中煉汞，鉛汞相合凝為大丹。在《修真圖》腎部的文字中，就有“中穴實我後天之相海，又為真鉛”的說法。



圖 43 《取坎填離圖》

（採自《性命圭旨》，卷一，第 86 頁反）

在《修真圖》中與臍部平行的部位有兩個交叉的環，^①很可能就是象徵此類對立物如水火、坎離等的交媾。在 13 世紀成書的《陳虛白規中指南》中，就有一處文字明確指出，這兩個環代表坎離交媾：“追二炁於黃道，會三性於元宮。鉛龍昇，汞虎降。驅二物，勿縱放。夫坎離交姤，亦謂之小周天。在立基百日^②之內，見之水火升降於中宮，陰陽混合於丹鼎，雲收雨散，炁結神凝，見此驗矣。”^③

此類連環圖式也出現在《上陽子金丹大要圖》中。在這裏，該圖式的象徵有二，一是陰陽交媾與既濟卦中的水火交融，^④二是金丹七返。該圖式中有“黑中有白，身體全變為陽”等文。類似的連環圖也出現在《敲躡洞章》一書中。書中明確指出，連環代表丹爐和金爐，爐中有龍虎升降，坎離交媾。^⑤

在《修真圖》中央部分的周圍，有分別描寫心、腎、肝、肺的文字，文中也介紹了這四個臟器與內丹人體的對應關係。在五行逆向循環的過程中，修煉者總是先開始腎水與心火的交媾，然後再進行肝木和肺金的交媾。

a) 絳宮

① 在兩個環的頂端，各伸出一個角狀圖形，但我們未能發現能闡明其象徵意義的文獻材料。

② “立基百日”又稱“百日築基”，指內丹煉造三階段中的第一階段，即在百日內完成煉神、調氣、養精，達到三全纔可以進入百日關。

③ 《陳虛白規中指南》（《道藏》243[133]，卷一，第 2 頁反）。本書為陳沖素（道號虛白子）撰，書後有李簡易（道號玉谿子）跋文。李簡易另著有《玉谿子丹經指要》三卷（《道藏》245[115]），書中還附有 1264 年寫的序文。

④ 《上陽子金丹大要圖》（《道藏》1068[738]，第 2 頁正）。

⑤ 劉名瑞《敲躡洞章》，卷二，第 8 頁正。

絳宮，中穴實我性也，一名離卦，一名午時，又號南宮，受煉神室之所，又名姤女，一名真陰，又名碧眼胡兒。^① 在方為南，上所有掩骨覆之，醫家名為鳩尾。退此後九天思慮之神，又云‘龍從火裏出’是也。

b) 腎

內腎者，兩儀也。中間有連環，是我真精。^② 內藏赤白二炁，^③ 在母腹中，未有此身，先有此穴，因有此穴，始生此身。左

① 有關碧眼胡僧的最早記載見於託名張果著《太上九要心印妙經》（《道藏》225[112]）。張果是唐代中期出現的一個半傳說性的人物，很可能在北宋時被列入八仙之一。該經在論及“九還一氣總要”時寫道（第7頁反）：“三不離一氣。一氣者，胎息也，胎乃藏神之府，息乃胎化元。因息生息，因神為胎，胎不得息則不成，息不得神則無主。神乃息之主，息乃胎之根，胎乃息之宅，神乃胎之真。在腹之中謂之胎，一呼一吸謂之息，故名胎息也。胎者，形中氣之子，息者，形中神之母，形中子母何不存守。存守者，存其神而受其氣，其氣在坎離夾中，圓如杵白，又象伏龜，故曰神龜。龜含黑水，水中有氣，名曰神氣，又名碧眼胡僧。”該詞也出現在《真一金丹訣》中（《道藏》231[112]，第4頁正）。在佛教中，碧眼胡僧也是中國人對禪宗祖師達磨的俗稱。達磨是印度人，故被稱為有大胡子的“胡”。與三車和射穿九重鐵鼓的傳說一樣，這也是道教內丹派借用和重新解釋佛教元素的典型例證。

② 有關連環為真精的內丹文獻，我們只發現了《陳虛白規中指南·識爐鼎》（《道藏》243[114]，卷二，第4頁反）中的一條記載：“夫玄牝，其白如綿，其連如環，縱廣一寸二分，包一身之精華。”

③ 《太清導引養生經》（《道藏》818[568]）中提到沿脊柱上昇的赤白二氣。據密宗說法，左右兩脈本是紅白二色，也即父精母血。中國人對該概念的理解是，只有父精母血交融之後纔能成胎。六朝時的名醫褚澄就曾有过如下的解釋：“男女之合，二情交暢。陰血先至，陽精後衝，血開裹精，精入為骨，而男形成矣；陽精先入，陰血後參，精開裹血，血入居本，而女形成矣。”（《褚氏遺書》，《說郛》本，卷七十四，第14頁反）。

爲玄陽，右爲牝陰，中穴實我後天之精海，^①又爲真鉛，佛名趙州狗，^②儒名太極，道名水鄉。^③鉛乃北方肅殺正氣紫河車，順則生人，逆則成仙。一名漕溪，一名祖宮。通上下二眼，降華池。在舌內出，名玉泉。

c)鐵牛(圖44)

《修真圖》下部畫有一頭牛。該牛其實是白雲觀《內經圖》中腹部耕牛圖的簡略形式。《內經圖》耕牛圖旁有一首詩：

鐵牛耕地種金錢，刻石兒童把貫串。
一粒粟中藏世界，半升鐺內煮山川。
白頭老子眉垂地，碧眼胡僧手托天。
若向此玄玄會得，此玄玄外更無玄。

在一部託名鍾離所著的書中，也這樣談到了鐵牛：“正陽子曰：‘腎之氣，壬癸北方水，是爲鐵牛。’”^④《修真十書·悟真篇》中，也有一首詳細描述鐵牛的《滿庭芳》詞：

① “精海”是太湖本的說法，其他本均爲“相海”。

② “趙州狗子”意爲“覺悟”，是禪宗著名公案之一。語出《無門關》（《大正藏》2005，第292頁下）：“趙州和尚因僧問：‘狗子還有佛性也無？’州云：‘無。’無門曰：‘參禪須透祖師關，妙悟要窮心路絕。祖關不透，心路不絕……’”

③ 參見《性命圭旨》，卷一，第55頁：“是穴釋曰圓覺，道曰金丹，儒曰太極。”同樣的說法也見於《如是我聞》第2頁反。

④ 《道樞·百問篇》（《道藏》1017[641~648]，卷五，第20頁）。

真鐵牛兒，形容醜惡，性剛偏好爭馳。人人皆有，那個解牽騎。種就黃芽滿院，更須用，神水澆之。中官裏，若無此獸，安得似嬰兒。 乾坤真動靜，生成家活，總賴於伊。飢餐虎髓，渴飲水銀池。夜半牽車進火，霞光迸，海底騰輝。牧童笑，華池宴罷，乘個月明歸。^①

《道法心傳》中又有“鐵牛種蓮”詩：

鐵牛耕地種金蓮，
不用工夫不費錢。
自有天河水澆溉，

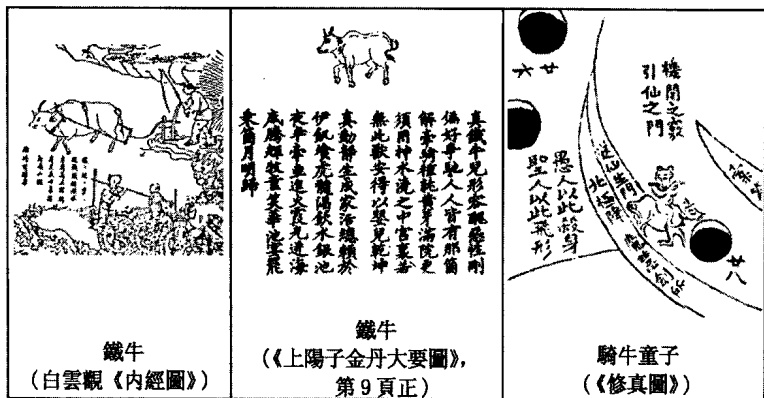


圖 44 鐵牛與騎牛童子圖

① 《修真十書·悟真篇》(《道藏》263[122~131],卷二十六,第6頁反)。該詞也收入陳致虛《上陽子金丹大要圖》(《道藏》1068[738],第9頁正)。

花開香噴地連天。^①

這裏的牛的形象借鑒了禪宗的牧牛圖。牛在禪法中象徵需要馴化的自然。另外，道教中還有一個關於馬的類似譬喻，^②這就解釋了為什麼四川段甫《修真圖》中在同一位置出現的是馬而不是牛的形象。我們的問題是，為什麼這裏要特別指出是“鐵”牛？對此我們有兩種推測，一是鐵會讓人想到腎水中的金，而金又是內丹術要修煉的丹藥；二是“鐵牛”有可能源自與大禹傳說有關的一個古老風俗，就是向河裏投擲鐵牛，用來鎮住河神，避免洪水泛濫。

2) 肝龍與肺虎

心腎的交會有兩個途徑，一是自下而上打通腎心之間關竅，二是自左向右打通肝氣和肺氣兩極，即左邊代表肝的青龍和右邊代表肺的白虎，^③也即打通木金二精。具體到人體圖，這裏所涉及的通常是身體左側位於心臟正下方的絳宮。^④《修真圖》的中心部位有兩處文字論及道教對以上各關竅之間的對應關係，一處涉及肝肺，另一處涉及魂、方位和內丹變化。具體內容如下：

a) 肝

① 《道法心傳》（《道藏》1253[997]，第7頁反）。該書有1294年序。作者王惟一是元代神霄派大師，該書為南派內丹術專著，對張伯端和白玉蟾的語句多有引用。

② 參見《上乘修真三要》（《道藏》267[132]）；又參見戴思博（DESPEUX），*Le chemin de l'éveil*（《覺悟之路》），1980。

③ 需要注意的是，我們不能把這裏的青龍、白虎與上面提到的真龍、真虎混為一談。

④ 《修真圖》右上方有關人體的總論中有如下說法：“心下有穴名曰絳宮，乃龍虎交會之處。”在南派煉丹術中，“交會”之處總是位於心的下方。參見張伯端《玉清金笥青華秘文金寶內煉丹訣》（《道藏》240[114]）。

一名東海青龍，甲方，木液。在卦屬震，在方屬東，在五行屬木，在道爲魂。性也，屬火神之母。在五臟屬肝，在天爲日。實我魂室之所也。

b) 肺

一曰西山白虎，庚位，金精。在卦屬兌，在方屬西，在五行屬金，在道爲魄。情也，屬水精之母。在臟腑爲肺，在天爲月。實我魄室之所也。

3) 日中金烏與月中蟾蜍

在 1924 年武當圖肺葉下方孩童的左右兩側，分別畫有日烏和月蟾。^① 關於蟾光，《性命圭旨·蟾光說》有如下說法：“太虛邈廓，皓月粲然，雪浪飛騰，金膜吐耀。人見月之所以明，而曰金精盛則月明焉，孰知金之所以生者，自月而產也。人見金之產於月，而不知月之明，本出於日也。月者，喻元性也；水，喻坎宮也；金蟆者，喻一點真陽之竅也。元性喻月，性之用也。性之初見，圓陀陀，光耀耀，狀似流星。蓋氣質之性稍息，而元陽真性就見，如雲開則月現，霧散則陽輝，纔見此物分明便是元氣產矣。速急採取，譬之見賊便捉，毋令再逸，收歸於鼎器之中，則一點元氣蟾光，終不可得而出矣。”^②

① 在其他版本的《修真圖》中，日烏和月蟾被馬和猴所代替，其寓意是“心猿意馬”，也就是說，在煉丹時要能夠控制並馴服分散的精神和思想。

② 參見《性命圭旨》，卷一，第 77 頁。

《修真圖》中的日烏和月蟾形象與《性命圭旨》中的圖形完全相同(圖45)。需要說明的是,馬王堆一號漢墓出土的帛畫的上方,就已經出現這兩個動物的形象。^①

4) 刀圭

圭是古代的一個計量單位,一圭為 64 粒小米。“刀圭”通常指的是長一寸的刀狀小勺,是藥店專門用來量取藥粉的工具。道教認為,神祇們會用金盤玉盞給煉丹者送來金丹,修煉者用刀圭服用,最後就能成仙。



圖45 《蟾光圖》
(採自《性命圭旨》,卷一,第76頁)

^① 參見魯惟一(LOEWE), *Ways to Paradise. The Chinese Quest for Immortality* (《通向天堂之路:中國人對長生的追求》), 1979, 第50~54頁。

“刀圭”一詞也用於內丹術，但這裏指的不再是容量單位，而是刀圭裏面盛的藥物，^①專指金丹，也就是通常所說的“醍醐”：當兩種對立物開始交會，所有的關竅都已打通，這時就會在腦部產生醍醐，即甘汁一類的分泌物，並逐次下行全身，然後通體放出熠熠金光。^②

在《修真圖》中，“刀圭”出現在中心部位。至於刀圭的意義，不同的內丹流派常會有不同的解釋，可能指“氣”和“神”的交會，也可能是“精”和“炁”的交會。明代伍冲虚^③在《天仙正理》中解釋“離坎刀圭採有時”就曾這樣說：“離，心中之神，曰己土；坎，腎中之氣，曰戊土。上下二土成‘圭’字，戊己合一者稱刀圭，以喻神氣合者亦稱刀圭。由得二土合煉而成，又必先知採取二土之時，方能成二土之圭。不知採時，必不成二土之圭也。”^④

內丹術有關“刀圭”的最早記載見於崔希範的《崔公入藥鏡》一詩中。詩中寫道：“飲刀圭，窺天巧，辨朔望，知昏曉。”王玠（14世紀）在注疏中對該詩作了詳細的描述：“飲者，宴也。刀者，水中金也。圭者，戊己真土也。言作丹採藥之時，必採水中之金，金不得自昇，必假戊土化火追逐金，行度上泥丸，金至此化為真液，如瓊漿

① 《呂純陽真人沁園春丹詞注解》（《道藏》136[60]）中就有這樣的說法：“造化爭馳，龍虎交媾，進火功夫牛斗危。曲江上，見月華瑩淨，有個鳥飛。當時自飲刀圭……”

② 《悟真篇注釋》中就有如下絕句一首：“敲竹喚龜吞玉芝，鼓琴招鳳飲刀圭。邇來透體金光現，不與凡人話此規。”（《道藏》145[65]，卷四，第20頁反）。

③ 伍冲虚生於1574年江西南昌附近，1593年拜曹還陽為師，1622年完成《天仙正理直論》一書初稿。

④ 《天仙正理直論》，第四章《火候經》，第20頁反（臺灣版第144頁）。

甘露一滴落於黃庭，宴之味之，津液甘美，故曰飲刀圭也。”^①

在《修真圖》“刀圭”二字的周圍，還寫有“留戊”和“就已”二詞。《元始無量度人上品妙經內義》中就有“坎流於戊，離就於己也”的歌訣，由此我們也可以更清楚地了解這兩個詞的含義。《內義》中還為該訣配了一幅圖。該圖與《修真圖》中心部位的圖式非常接近。^② 該圖上下方又有“呼接天根”、“吸接地根”兩行字。這兩句話實際上是對煉丹時不同呼吸往返進程的概括，即通過逆轉和水火、龍虎等不同要素在中心丹爐的交會，暖炁在吸時從下腹部上昇，津液在呼時從頭部下降。

《修真圖》中有關刀圭各要素的圖式，其實是採用了我們上文中提到的李道純《中和集》的相關圖式（圖46）。^③

3. 火候

1) 橐籥

在《修真圖》身體下部梯形圖的正下方，有一個尖刃狀的圖形，內有“橐籥”二字，圖的旁邊又寫有“愚人以此殺身，仙人以此飛昇”及“機關之竅，引仙之門”等字。

“橐籥”一詞最早見於《道德經》第五章：“天地不仁，以萬物為芻狗。聖人不仁，以百姓為芻狗。天地之間，其猶橐籥乎？虛而不屈，動而愈出，多言數窮，不如守中。”

這裏有關橐籥的比喻採用了冶煉術中的一些術語，如爐膛、煉

① 王玠《崔公入藥鏡注解》（《道藏》135[60]）。王玠字道淵，號混然子，江西南昌九江人，是李道存（卒於1306年）的弟子。

② 見《元始無量度人上品妙經內義》（《道藏》90[43~44]，卷四，第26頁反）。

③ 見《中和集》（《道藏》249[118~119]，卷二，第2頁正至第3頁反）。

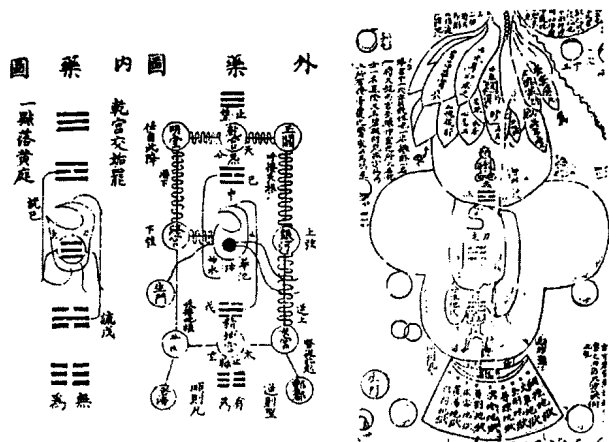


圖 46 《外藥圖》、《內藥圖》與《修真圖》中心部分圖式

(前兩圖採自《中和集》，見《道藏》249[118~119]，卷二，第3頁反)

爐、風箱等常用的冶煉工具。在內丹術中，橐籥專指能量在體內運行時的開合，並與氣的昇降構成了一對相輔相成的概念，進而由此修煉“內火”。在這一問題上，煉丹術北派和南派存在着多種不同的解釋。北派認為橐籥位於心腎之間，或者說是心神和腎氣之間的運動，^①而南派則認為橐籥代表兩腎間的運動：“人之一身，右足太陰，左足太陽，而足為湧泉。發水火二氣，自雙足入尾間，上合於二腎，左為腎堂，右為精府，一水一火一龜一蛇，互相橐籥。二腎之間虛生一竅，是為玄牝。二腎之氣，貫通玄牝之間。由此發黃赤二道，上夾脊雙關，貫二十四椎，中通心腹，入膏肓之下，會於風府。上朝泥丸，由泥丸而下明堂，散灌五官，下入重樓玉闕，直注於絳

① 參見託名張果的《太上九要心印妙經》（《道藏》225[112]）。該經很可能成書於北宋時期。

宮，復流入於本府。日夜循環，周流不息，皆是自然而然，即不是動手脚作成的。”^①

上面的這段文字使我們聯想起《修真圖》腎部出現的圓環，環內還有虛綫相連的兩點。圖中“玄”、“牝”二字分別寫在左右兩腎處。顯然，該圓環的象徵是，該器官似乎正像風箱一提一拉一樣往返運氣，並把雙腎連接起來。

2) 火候

內丹轉化是按陰陽昇降及水火、炎涼等對立物依照準確節奏產生的變化過程。火候的變化有不同的階段，分別按一天十二時辰、一月三十月相或一年二十四節氣等時段一步步轉化。這裏的火事實上是通過“心定”而產生的火：當煉丹者全神貫注時，呼吸仿佛停止，日月不行，天機不動，日夜不分。這就是真陽出現時身體內部所顯現的狀態。

彭曉在 947 年完成的《大還心鏡火候之圖》中，用簡練的煉丹術語再現了上述火候的不同時段。^② 在該經的注本中，注釋者又明確指出，火候包括以下十個階段的循環過程：

第一環：八卦者，地也。八卦成象互用也。

第二環：二十八宿者，天也。明用周天行度大數起天元也。

第三環：三十圓缺者，一月火數，應六十卦互用。

① 《養生秘錄》（《道藏》579[321]，第 10 頁正）。

② 該圖分別見於蕭應叟《元始無量度人上品妙經內義》（《道藏》90[43~44]，第 9 頁）及陳致虛《上陽子金丹大要圖》（《道藏》1068[738]，第 7 頁反），後者有些地方稍有不同，而且也較為簡略。另外，《抱一函三秘訣》（《道藏》576[321]，第 23 頁正）也有一幅類似的圖式，圖後有“火候要旨”一段論述文字。不過，這個“鏡”圖上只有七項內容，即二十八宿、二十四節氣、太陰月三十天、三十月相、十二卦、十二卦名及中心圓環。

第四環：一百白點黑點者，陰符陽火刻漏，應天符動靜也。

第五環：十二卦者，爻象進退，龍虎起伏也。

第六環：十二辰者，火候升降，攢天符也。

第七環：顯周天之大數，感合四時五行，應內象也。

第八環：列陰陽五行萬象入鼎中，輔助金火龍虎，離女坎男，陰陽夫妻，交媾生成真砂真汞，而為神丹也。^①（圖 47）

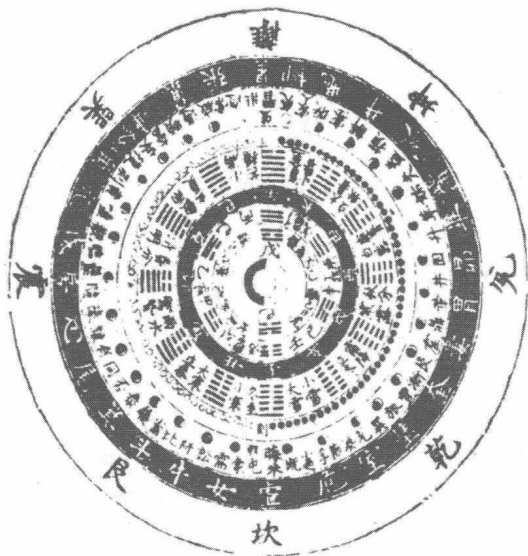


圖 47 《大還心鏡火候之圖》

（採自《元始無量度人上品妙經內義》，見《道藏》90[43~44]，第9頁）

陳致虛在《明鏡丹道圖》中對火候的解釋也採用了同樣的結構，只有內圈的内容有所不同：

第一環：八卦。

^① 《元始無量度人上品妙經內義》（《道藏》90[43~44]，第9頁）。

第二環：二十八宿。

第三環：三十月相。

第四環：一百黑白點。

第五環：十二甲子與十二個月。

第六環：十二時辰。

第七環：四季。

第八環：木。

第九環：火。

第十環：金、水、土。（圖 48）

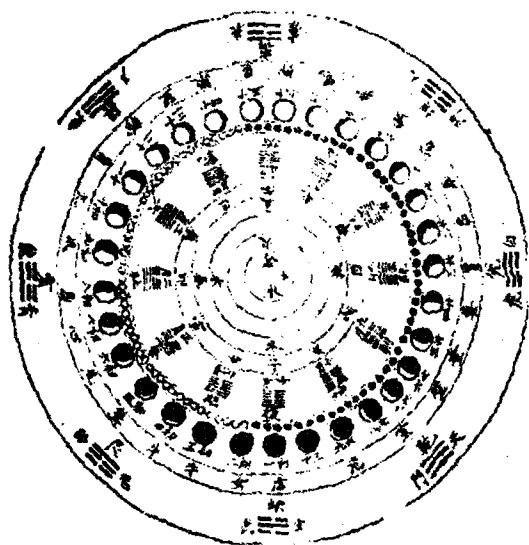


圖 48 《明鏡丹道圖》

（採自《上陽子金丹大要圖》，見《道藏》1068[738]，第7頁反）

小周天的火候主要是爲了使“炁”能够沿任督二脈昇降，並由此形成一個封閉的周圈，從而使陰陽二氣按照陰陽在晝夜間的運

行節律昇降運動：“陽”在午間達到巔峰，而在人體中的對應部位就是頭部。但是，《修真圖》中並沒有出現火候圖。

不過，《修真圖》中還是出現了象徵火候的內丹心鏡的一些要素。比如，圖中的人體就環繞着三十月相，月相的上方也寫有一月三十天的日期。^① 同時，人體圖外側還畫有坤、震、艮、乾、巽、兌六卦象（另外，體內的心、腎處還有坎、離二卦）。不過，人體圖各卦的排列順序與心鏡圖有所不同，後者的順序是坤、震、兌、乾、巽、艮。^② 另外，人體圖中也有二十八宿的名稱，^③ 分別出現在心臟、雙腎、肝、肺等處。最後，二十四節氣的名稱也依次排列在脊柱綫上。

大周天的火候是按一年四季與二十四節氣的陰陽運行節律安排的。在《修真圖》中，二十四節氣的名稱沿脊柱自下而上依次排列，每一脊柱對應着一個節氣，起始點是最下方的“陰”點冬至。另外，在煙蘿子和《難經》注本的人體圖中，都已出現了二十四節氣圖式。^④

4. 天象在人體內的運行機制

早在宋代，張伯端就已經把內丹修煉的境界和衆星朝拱北斗

① 在早於《修真圖》的人體圖中，對月相的說明只是簡單地寫出朔、望、弦、晦四階段名稱。

② 六卦的這一系列順序也不同的於《修真太極混元圖》（第13頁）中的卦象與人體部位對應圖中的順序。在該圖中，腎為坎，膀胱為艮，肝為震，脾為巽，心為離，小腸為坤，肺為兌，大腸為乾。另外，這一順序也不同的於《易經·繫辭》中給出的順序。

③ 在《無上玄元三天玉堂大法》（《道藏》220[100~104]，卷二十二，第2頁反）的圖式中，二十八宿呈環狀出現在“中”字及日月圖周圍。

④ 見《修真十書》（《道藏》263[122~131]，卷十八，第2頁正）。另外，在丘長春的《大丹直指》（《道藏》244[115]，卷一，第5頁正）中，二十四節氣被畫成圓點狀。

的天象進行了比較。他在文中這樣寫道：“夫斗極之北辰，固未始動。其所以爲動者，拱辰之星耳。然拱辰之星，故不能動者，斗極爲之樞而運之爾性。其不動之中而有所謂動者，丹士之用心也。唯其動之中，而存不動者，仁者之用心也。於不動之中，終於不動者，土木之類也。心居於中，而兩目屬之，兩腎屬之，三竅屬之，皆未可盡其妙用。其所以爲妙用者，但神服其令，氣服其竅，精從其召。神服其令者，心勿馳於外，則神反藏於內。氣服其竅者，心和則氣和，氣和則形和，形和則天地之和應矣。故盛喜怒而氣逆者，喜怒生乎心也。精從其召者，如男女媾形而精蕩，亦心使之然也。心清則念清，念清則精止。”^①

在《修真圖》中，“天罡”指的就是天穹環繞運行的北斗。該詞出現在心臟部位的北斗七星圖中間，斗柄指向南方。天罡的這一位置與白玉蟾著作中相關插圖位置類似，後者的北斗七星周圍畫有八卦並按伏羲法排列，外側又有圓圈把七星與八卦圈起來，並且附有如下詩句：“汞心煉神赤龍性，鉛身凝氣白虎命。內外渾無一點陰，萬象光中玉清境。”^②

在與雷法有關的著述中，代表心臟的北斗具有極爲重要的作用。王文卿的《玄珠歌》中有“心爲天罡”的說法。白玉蟾注：“天罡煞炁，罡星在丑，炁衝斗牛。心怒則煞炁發。行持之際，以心大怒，緊咬牙關，忍炁忿怒而作，以北方之炁一吹，天傾地裂，雷雨大

① 見《玉清金笥青華秘文金寶內煉丹訣》（《道藏》240[114]，第4頁反）。

② 見《修真十書》之《金丹火候圖》（《道藏》263[122～131]，卷一，第1頁正）。

作。”^①

對於讓天罡運行的方法，白玉蟾又寫道：“天罡心也，以心運諸炁，動陽則陽報，動陰則陰報，運轉五行，常朝五帝，斡旋造化，顛倒陰陽，隨機而應。”^②

北斗掌控着天穹和二十八宿的運行。劉一明在《修真辯難參證》中談到“天罡消息”時引述了張三丰的講解：“《參同》云：‘循斗而搖光兮，執衡定元紀。’三丰云：‘運轉魁罡斡斗標，鍛煉一爐真日月，掃盡三千六百條。修真之道，須要知得斗罡消息，方能逆施造化，扭轉乾坤，規弄陰陽，而不為陰陽所規弄也。天罡者，乃北斗第七星，一名破軍，一名搖光，一名標星；係北極之權臣，執生殺之衡，握造化之柄，運五行，推四時，生萬物，為列宿之領袖，運氣之樞紐。其任最重，其功最大。人得天地之正氣而生，亦具此天罡之氣，主宰生死，掌握性命，其功與天上之斗罡無異。知此者生，昧此者死，但此罡星有先天後天之分，不可不知。’”^③

在《修真圖》臉部左頰處，寫有如下文字：“喉為輔，舌為弼，一神專告七王，奉事斗為舌之母。”我們知道，在中醫中，舌為心官。在《道法會元》中，就明確指出了舌、心、北斗三者的對應關係：“舌為火官，應心，心乃北斗。”^④

輔、畢是北斗第八與第九星，在星占中主補災禍，可驅邪除魔，通常被認為是北斗神的輔佐。《北斗治法武威經》云：“第八輔星，姓精常，諱上開，字正延，主察天下萬國九州，執政大臣，罪福功過，

① 《道法會元》（《道藏》1220[884~941]，卷七十，第8頁正）。

② 《道法會元》（《道藏》1220[884~941]，卷七十，第1頁反）。

③ 見《修真辯難參證》，第118頁。

④ 《道法會元》（《道藏》1220[884~941]，卷七十二，第1頁）。

屬燕地并州分野。第九弼星，姓幽空，諱冥陽，字幽寥，主察天下萬國九州，執政大臣，罪福功過，屬周地雍州分野。”^①

另外，在《修真圖》的中心部位還寫有北斗七星的諱名。在雷法中，這七個諱名被用做摧毀地獄的符咒。在有關北斗的著述中，都把北斗七星看成是主吉凶、掌生死之神的居處。需要說明的是，“諱名”常被用做符咒，用來代替或代表名主本人。

如此，北極星之光照亮世界，祛除邪魔，其作用是主控世界和二十八宿的運行。在道教法事中，象徵二十八宿的是放置在四方的二十八盞燈。^②

二、《修真圖》與雷法

從宋代開始，道教產生了多個新門派，雷法就是其中之一。該派起於 12 世紀初期的江西中部，是天師派的一個分支，也就是我們常說的天心正法派。該派法師曾一度應召入宮，並在 1116 年向徽宗進獻了本派道法著作。^③

儘管雷法源於天師派或正一派，但其道法又與道德派、靈寶派和上清派有着密不可分的關係。^④ 天心即北極星。在天心派的傳統中，張道陵被奉為“北極驅邪院史”。^⑤ 北極驅邪院為北帝或紫

① 《北斗治法武威經》（《道藏》870[579]，第3頁正）。

② 在《無上玄元三天玉堂大法》（《道藏》220[100~104]，卷二十二，第2頁反至第3頁反）中，二十八宿圖前有一段名“天罡主二十八宿”的文字。

③ 即元妙宗所著《太上助國救民總真秘要》（《道藏》1227[986~987]）。

④ 參見《上清天心正法》之鄧有功序（《道藏》566[318~319]，第2頁）。

⑤ 見《太上助國救民總真秘要》（《道藏》1227[986~987]，卷二，第6頁）。

微大帝所治。該派其他重要神祇有真武、黑煞、北斗七星神。另外，雷法派文獻中還常常會提到玉皇大帝。在該派的法術中，三光符、天罡符和玄武符這三個最古老的符籙佔有極為重要的地位。雷法事實上是結合了驅邪儀式和建立在內丹基礎上的悟道技巧之後發展出來的一種新道術。^①

與雷法同時產生的還有道法類似的、以五雷法為特徵的神霄派。該派也同樣曾進入宮廷。從 1117 年開始，該派道士林靈素曾隨侍徽宗左右，並對之產生了重要影響。^② 該派道術後來也被天師派所吸收，後者的第三十代天師張繼先與第四十天師張宇初都曾是雷法大師。

第三個重要的雷法道派是稍晚出現的清微派。該派初期使用的法術是一種叫做“元降”的新符籙。這是一種一般人根本無法釋讀的奇特文字符籙。據稱該符出自清微天，這也是該派自稱“清微”的由來。清微派的開派祖師是一位名叫祖舒（？～904）的廣西女道。和天心正法派一樣，她也對道德、正一、靈寶和上清四派的道法進行了總結。祖舒之後，該派師徒相傳，至第四代陳楠開始兼傳神霄雷法，第五代白玉蟾更撰有多種雷法著作，至第九、十代南

① 雷法的經典著述有以下幾種：1116 年元妙宗獻給宋徽宗的《太上助國救民總真秘要》（《道藏》1227[986～987]）；鄧有功於 12 世紀中葉成書的《上清天心正法》（《道藏》566[318～319]）及《上清北極天心正法》（《道藏》567[320]）；天心正法派路時中的《無上玄元三天玉堂大法》（《道藏》220[100～104]）及《無上三天玉堂正宗高奔內景玉書》（《道藏》221[104～105]）。雷法派把本派起源上溯到 10 世紀。據鄧有功在《上清天心正法》的序言中所言，饒洞天曾在 994 年往地下掘洞，得到了天心正法的聖書與道法。

② 參見司馬虛 (STRICKMANN), “The Thunder Rites of the Sung. Notes on the Shen-hsiao Sect and the Southern School of Taoism” 《宋代的雷法：關於神霄派及道教南宗的筆記》，1975，第 15～28 頁。

畢道(1196~?)、黃舜申(1224~?)師徒,本派清微雷法始聞名於世。南畢道是四川眉山人,曾以符法治好了福建人黃舜申的病並以道鉢相傳。黃舜申對本派雷法進行系統整理和規範,遂為一代大師。後理宗(1225~1264在位)召其入宮,賜號“雷淵真人”。1286年,又應元世祖之召入宮,制授“雷淵廣福普化真人”,清微雷法由此大興。^①

儘管文獻中沒有關於《修真圖》與雷法關係的直接材料,但我們通過對圖中一些基本要素的分析,還是可以肯定地指出,《修真圖》與雷法特別是天一正法派一定存在着密切的關係。

1. 內丹術與雷法

雷法各派修煉內丹的許多技法基本上都源於內丹南宗。^② 比如,雷法內丹大師白玉蟾就是南五祖之一,主掌神霄派,以“上清大洞寶籙南嶽先生赤帝真人五雷副使知北極驅邪院事海瓊白玉蟾”聲震遐邇。^③ 另外,曾對內丹南、北二宗進行過整合的清微派大師趙宜真也是南派傳人。^④

至遲從白玉蟾開始,雷法就受到了佛教密宗“忿怒神”儀式的影響。“忿怒神”共有五佛,持種種器械,作極忿怒狀,其內在特徵與外在形象都是為了表現“以威制魔”的義理。在內丹術中,“忿

① 參見黃舜申《清微仙譜》(《道藏》171[75]),書中附有陳采1293年序文。

② 據傳統看法,南宗內丹的五祖為張伯端、石泰、薛道光、陳泥丸和白玉蟾。從陳泥丸開始,內丹術開始用雷法對煉丹術進行了全面整合。

③ 《道藏》1220[900],卷七十六,第3頁正。

④ 參見施舟人(SCHIPPER),“Master Chao I - chen (? ~ 1382) and the Ch'ing - wei School of Taoism”(《趙宜真宗師與道教清微派》),1987,第715~734頁。

怒”成了制服煉丹者在修煉過程中遇到的各種外魔、幻象及妄想的工具。

在雷法各派的理論中，人體中不僅融入了外在宇宙，而且也將神靈和魔鬼世界統統移入體內。這些不同的世界也逐漸被發展成不同的煉丹技法，同時也進入了內丹的術語系統，最終又成為雷法通過外在法事對之掌控的對象。這裏所涉及的，其實是不同的道派通過融合對外部世界與內部世界的看法而形成的一種較為發達的整體人體觀。在《修真圖》中，寫在喉部的文字就明確表述了不同內丹流派的吐納術和咽津術，其中既有黃庭派對人體神靈的存思術，即存思六臟動物神靈和頭部諸宮中的真人，也有靈寶派的法術，另外還有召喚雷派神靈來作法的雷法。而且，這些道派也運用了一些心理—生理學的技法，特別是對身體某些關竅的集中存思法和南宗的諸多內丹技法。除此之外，這些煉丹術還在不同的自然元素和人體部位之間建立起對應的關聯關係。比如，白玉蟾就認為，雨即腎水：“雨者，腎水也，運動自己陰海之炁，遍滿天地，即有雨也。晴者，心火也，想遍天地炎炎大火，燒開自身炁宇，乃晴也。雨雹，盡用陰炁逆轉，存陽先昇，陰後降，方知是也。”^①最後需要指出的是，內光在各種修煉術中均具有重要作用。另外，在具體的修煉方面，道教內丹術不僅受到了佛教禪宗的影響，而且，誠如我們上文所指出的，也特別受到了佛教密宗的影響。

1) 雷

關於雷的作用，《易經》中已有成說：“天尊地卑，乾坤定矣。卑

^① 《道法會元》（《道藏》1220[884~941]，卷七十，第3頁反）。

高以陳，貴賤位矣。動靜有常，剛柔斷矣。方以類聚，物以群分，吉凶生矣。在天成象，在地成形，變化見矣。鼓之以雷霆，潤之以風雨，日月運行，一寒一暑，乾道成男，坤道成女。”^①儘管雷在上古時代就已經被表現為神靈形象，但直到唐代纔在道教中佔據了重要地位，其中特別重要的一個證據是，祭祀雷神始於唐天寶五年（746）玄宗的特旨，詔書曰：“發生震蟄，雷為其始，畫卦陳像，威物效靈。氣質本乎陰陽，功先施於動蟄。今風伯、雨師久列於常祠，惟此震雷未登於群望，以後每祀雨師，宜以雷師同壇祭，供牲別置祭器。”^②

雷屬北方、北斗。^③ 雷神在人體中為元神。白玉蟾云：“雷神亦元神之應化也。人知動靜則通天徹地，呼風召雷，斬馘邪妖，驅役鬼神，無施不可，即所謂將用自己元神是也。”^④

如果說祛除外部世界邪魔的力量是雷霆，那麼在人體內部，這種力量就是“真思”和元神。神霄派大師張繼先就曾寫下這樣的詩句：“降魔何處是工夫，中有元神靜定居。慧劍揮時神鬼伏，便教禍害自然除。”^⑤

① 見《易經·繫辭》，卷二，第1頁。

② 見《五禮通考》，第6冊，第20頁。又參見 Henri DORE（祿是適），Recherches sur les superstitions chinoises（《中國迷信研究》），1914，第10卷，第658頁。

③ 見《道法會元》（《道藏》1220[884~941]，卷六十七，第24頁）。

④ 見《道法會元》（《道藏》1220[884~941]，卷七十，第4頁正）。

⑤ 見《明真破妄章頌》（《道藏》979[615]，第2頁反至第3頁正）。張繼先是天師派第三十代宗師，生活在徽宗時代，曾被召至宮中，獲賜虛靜先生。他的著述多受禪宗影響，屬南宗內丹鍾呂派和陳搏派。據李簡易《玉谿子丹經指要》（《道藏》245[115]），他從南派第一代宗師劉海蟾那裏得到了內丹秘傳。張繼先被認為是神霄派大師。

張宇初則對“雷”、“霆”兩種力量的性質進行了區別：“雷爲天之樞，其性善，其主生，其體陽，其象陰，故甲丙庚壬爲陽雷。霆爲地之機，其性惡，其主殺，其體陰，其象陽，故乙己丁辛爲陰霆。”^①我們在上文中曾提到，在《修真圖》中，“樞機”二字寫在代表“玄”、“牝”的兩點的圓圈下方，象徵着內腎中的陰和陽。

張繼先在《一炁相關》詩中，清楚地闡明了雷法與內丹修煉之間的密切關係：“雷乃先天炁化成，諸天仙聖總同真。我身一炁相關召，同祖同宗貼骨親。”^②

在雷法中，如果說心的作用至爲重要的話，那麼膽就是具有先決作用的器官，因爲膽和雷是直接相連的。王文卿云：“膽炁爲雷。”白玉蟾注：“膽在肝中，內有青炁，膽怒赤炁聚，五炁運入膽宮，水火相搏，雷聲動也，膽雄肝怒，忿炁成雷，天怒大叱，雷聲霹靂。”^③在《修真圖》中，我們可以在象徵膽的葉瓣處看到“中地膽”三字。

雷、膽之間的關係在上清派的《黃庭經》中已有論述，由此我們可以更清楚地瞭解該經與驅邪術的關係。儘管我們在上清派的著述中很少能看到驅邪內容，但我們知道該派與漢代擅長驅邪的方士有着淵源上的密切關係，因此，《黃庭經》與驅邪術的關係應該是比較重要的。

① 見《元始無量度人上品妙經通義》（《道藏》89[41~42]，卷一，第2頁正）。

② 見《明真破妄章頌》（《道藏》979[615]，第1頁反。）

③ 《玄珠歌》，見《道法會元》（《道藏》1220[884~941]，卷七十，第7頁正）。

在內丹術中，五雷爲人體中的五行之氣和五臟之氣。^① 上述幾派雷法理論的基點，都是要把內在的人體修煉和外在的雷法儀式結合起來。如果沒有內丹修煉，道士們在作法時就無法有效地祛除邪魔與疾病，呼風喚雨，或是完成任何其他法事。換句話說，要想使自己畫的符籙和發出的咒語靈驗，那就必須有效地修煉身體中的內丹。

2) 玄珠

在大部分《修真圖》的雙腎位置，都標注了“玄水鄉”三字。不過，武當本是例外，在釋文中提到的是“玄珠”：“中穴實我後天相海，又爲真鉛，佛名趙州狗，儒名太極，道云玄珠。”

“玄珠”一詞起源甚古，但在內丹著作中有不同的具體指稱。《莊子》的一則寓言就曾提到，黃帝丟失了玄珠。^② 後來“玄珠”也多出現在雷法經文中，如王文卿就寫有《玄珠歌》，白玉蟾爲之作注。從下面引述的歌訣中，我們可以了解到作者關於內丹的基本思想，也可以看出星辰在內丹術中所具有的原初重要性，以及作者對一些人體元素和“雷”的構造元素之間關係的看法。《玄珠歌》的開頭部分寫道：

大道無言，閉息內觀；天罡運轉，七曜芒寒；五星相聯，還

① 《玄珠歌》，見《道法會元》（《道藏》1220[884~941]，卷七十，第3頁反至第4頁正）。

② 見戴思博（DESPEUX），*Physiologie et alchimie taoïste. Le Weisheng shenglixue mingzhi*（《內丹與生理學：〈衛生理學明指〉導論與法譯》），1979，第69~70頁。另，康德謨（KALTENMARK）在“Grottes et labyrinthes en Chine ancienne”（《古代中國的“洞”與“曲”》），1981，還提到了“九曲珠”。

統泥丸；水火交射，金木相尅；金火相生，木火相得；土爲意神，隨炁生尅；風火雷電，雨晴雪電；一炁流通，渾淪磅礴；散爲萬有，聚爲赤子，變爲雷神。^①

3) 天目與神光

在《修真圖》雙眉之間寫有“天目”二字，另外從雙眉間還向外伸出一條直綫，綫端畫有一個圓圈，圈中有“神光”二字。這兩個詞是與雷法相關的典型概念。

“天目”一詞類同於佛教的“天眼”，後者爲“五通”或“六通”之一，可以使人看到所有事物，哪怕是很遠的東西。“天目”又稱“慧眼”，在人體圖中總是位於雙眉之間。

上述雷法各派常常把“神光”畫成符籙，特別是具有治療功效的符籙。《道法會元》中就有一個章節專門介紹雲形符法。具體方法如下：“入靖焚香端坐，叩齒，念三淨咒，凝神定息，回視規中良久，靜極一念纔動，便運神光，自祖宮而起昇至兩眉間，提筆引神光從天目中出射筆端，却下筆書符，以三天諱三字，或召或遣，各隨事用，筆拂之。”^②

在修煉時，只有修煉者的精神完全擺脫了邪思，處於心境澄明平和之時，“神光”纔會出現並顯示神功。因此，只有那些修煉過內丹的大師纔有能力運用神光書寫符籙。不過，神光術的使用也因時代不同而有差別。這裏我們可以舉出一個收錄在《道法會元》中

① 見《道法會元》（《道藏》1220[884~941]，卷七十，第1頁正至第4頁正）。

② 《玉宸登齋符篆品》，見《道法會元》（《道藏》1220[884~941]，卷十三，第1頁正）。

據稱是靈寶派著作中的例證：^①“自赤天存神，已定在此，不拘行住坐卧，但於暗室中靜定，兩目微開一綫視鼻，覺漸次有光直至眉中間洞房穴，係神出入之地，亦名鵲橋，入去上頂泥丸宮，凝然大定於頂門，收入玄關而止，少刻行持，但依前法，行之如此，謂之調也。行持調神八十一日足，但見其神光赫奕，便凝然大定，滿身泥丸皆光，如此謂之伏。念茲在茲至二九十八日，一百八十二日，神光如日月光相似，隱隱而有形，或覺如嬰兒，或動或跳出頂，覺只凝然大定，神光如黃雲罩住，忽綻出神光，忽在身外見自身，如死之狀，覺其身在我身外，急想紅光大洞，自然灌入身中，少時了又再出，如前法，在身外又入又暫出又入，如此不拘遍數，只管依此放得熟，如此謂之放。”^②

我們在這裏還可以再引用另一個有關神光的例證：“訣曰，以耳對肩，以鼻對臍；收其六根，專神於目；非外非內，觀其神光；三日之外，密室之中，見神光一點，孜孜定神；四日之外，漸明漸大，神光滿室，定中百物，皆為未然；七日之外，見一切真靈鬼物，方入洞觀，徹視之道。”^③

上面關於神光的描寫也受到了佛教的影響。比如在神光文中我們就可以看到佛教定慧之間的關係。這是一種通過凝神靜思產生的具有穿透力的視覺。另外，上文有關神光的論述也同樣借鑒了佛教密宗意識轉運大法，修煉者借助該法可以把自己的主要意

① 《玉清靈寶無量度人上道》，見《道法會元》（《道藏》1220[884～941]，卷二百四十四）。文中給出了靈寶派從葛玄、鄭思遠到林靈真和第三十九代天師張嗣成（？～1344）的傳承譜系。

② 《道法會元》（《道藏》1220[884～941]，卷二百四十四，第33頁）。

③ 見《上清靈寶大法》（《道藏》1221[942～962]，卷四，第8頁）。

識從顛頂轉移出體外。

2. 《修真圖》與天心正法派雷法有關的諸要素

1) 元氣與三光氣

在《修真圖》人體的腎部，畫有一個由七八個環綫組成的螺旋形環，上方還有三個帶雨字頭的符字。在圓環的右側和下方，分別寫有“瓊池”^①和“琉池”^②二詞。

《雲笈七籤》中收錄了一篇託名草衣子（又號洞真子）的內丹文獻《真元妙道修丹歷驗鈔》，^③其中也有一幅螺旋圖，名為《胞胎證混元圖》，並附有如下文字：“在胎成人證，在藥成神證。”在稍遠地方又有如下釋文：“胎者，泰也，在混沌為天地間，在人為精血氣，在藥為水火土。”^④螺旋圖的下方，畫有一個葫蘆形的袋子，其中的說明文字與武當本及廣東本完全相同，即“胎元滋潤，吾所之海”。

① 迄今為止，我們只發現了一處關於瓊池的文字。《雲笈七籤》（卷九十六，第4頁反）中有“日中有瓊池”句。與此相關，《道法會元》提到了“瓊胎”一詞（《道藏》1220[841~882]，卷二四四，第31頁正）。

② 在佛教中，琉池是阿彌陀佛主掌極樂世界的神池之一。《無量壽經》（《大正藏》360，卷一，第271頁反）中有專門介紹琉池的文字。《修真圖》中出現的“琉池”表明，在較晚近的清代，道教對佛教概念的借用已成為習以為常的現象。

③ 《真元妙道修丹歷驗鈔》還有另一個版本，即收錄在《道藏》152[68]中的《修真歷驗鈔圖》，但圖中並沒有出現螺旋圖。對於託名草衣子或洞真子的作者，我們無法對其進行考證，因而對其確切身份及其生活的時代一無所知。另外，在《雲笈七籤》（1024年成書）和曾慥的《道樞》（1150年成書）中，還引用了多部具有外丹基本特徵的文獻。關於這一點，參見陳國符《道藏源流考》，第287~289頁。

④ 《雲笈七籤》（《道藏》1032[677~702]，卷七十二，第31頁反至32頁正）。

螺旋圖是雷法中常見的一個構造元素，象徵開始作法，雷霆啟動，召喚各位雷神到位，發動神功。這就解釋了為什麼法師在雷法儀式中只有親自畫出雷符纔能奏效的原因。比如，在《道法會元》中就有一系列按順時針或逆時針方向畫成的八圈螺旋圖，圖中又按八卦名稱在不同方向畫出口子。其實，這些口子是啟動天雷、地雷、水雷、十二時辰雷、二十四節氣雷等各種法力不同的雷神進出的通道。^①

在《道法會元》中，還有一段文字介紹了法師如何邊畫螺旋雷綫、邊施咒語的方法：“念五帝雷咒，運筆十二轉，向離出。”^②離是八卦之一，在後天八卦中居於南方，因此筆是從螺旋圖的南方出來的。

《修真圖》中的螺旋圖有可能是象徵雷氣在人體內的啟動。據張繼先的觀點，人體中的雷出自先天之真炁。^③

在螺旋圖上方，有三個帶雨字頭的符字電、霸、霹。在道教文獻中，我們發現只有一處文獻記載了這三個字，這就是《道法會元》中的《帝令寶珠五雷祈禱大法》。

出現在標題中的“寶珠”一詞為靈寶派術語，這是因為元始真

① 《道法會元》（《道藏》1220[884~941]，卷一百一十四，第4頁反至第5頁反）。

② 《道法會元》（《道藏》1220[884~941]，卷一百一十七，第2頁反）。在《道法會元》（卷一百一十一，第16頁反）中，我們還可以看到一幅八圈雷圖，上有電、雨、雲、雷、風等字。

③ 見《明真破妄章頌》（《道藏》979[615]，第1頁反）。有關雷法的大部分著述都認為人體中的雷源自真炁，如《道法會元》（《道藏》1220[884~941]，卷一百一十七，第2頁反）就指出：“散則成形，聚則成炁，所以炁滿丹田雷霆動，呼之速出即轟天。”

人正是在一個“寶珠”中得到了《度人經》。^① 不過，靈寶派雷法的主要法術據稱源於魏華存，由此也可以看出靈寶派與上清派的關係。道教雷法各派都曾吸收並整合了不同的道法理論和方法，特別是上清派法術。另外，靈寶派雷法按慣例本應傳給第三十代知名宗師張繼先，但實際上傳給了四川青城山的朱梅靖法師。

在雷法中，有三個符分別代表“天罡”、“太陽”、“太陰”。^② 這些符和其他大部分符一樣都帶有雨字頭。法師在作法時一邊畫符，一邊念咒，另外還伴着各種手勢，腳下不停地移動，同時還要思存自身，呼喚神靈下凡。這裏需要強調的一點是，貝桂菊(BERTHIER - BAPTANDIER)在一篇論文中指出，雨字頭是“幾乎所有諱字的字頭，象徵天覆蓋在某一神靈或魔鬼之上，它像華蓋一樣庇佑符中神靈，同樣也可以囚禁符中魔鬼”。^③

在法事中使用這三個符時，法師要一邊畫符，一邊依序發出令檄。法師在畫第一個“天罡符”時發出的令檄是：

① 《元始無量度人上品妙經四注》(《道藏》87[38~39]，卷一，第14頁正)云：“於是元始懸一寶珠，大如黍米，在空玄之中，去地五丈，元始登引天真大神、上聖高尊妙行真人、十方無極至真大神，無執數衆俱入寶珠之中。”該段文字事實上抄襲了佛教《蓮華經》的內容。《蓮華經》第十一章(《大正藏》262，卷四，第32頁下)稱，空中有一大寶塔，釋迦牟尼以此講法：“寶塔中有如來全身，乃往過去東方無量千億阿僧祇世界，國名寶淨，彼中有佛，號曰多寶，其佛行菩薩道時，作大誓願：‘若我成佛滅度之後，於十方國土有說法華經處，我之塔廟，為聽是經故……’”

② 《道法會元》(《道藏》1220[884~941]，卷一百一十一，第11頁正，第12頁反至14頁反)。

③ 參見貝桂菊(BERTHIER - BAPTANDIER)，“Le tableau talismanique de l'Empereur de Jade. Construction d'un objet d'écriture”(《玉帝符圖：一種文字物品的構造》)，1993，第9頁。

雷霆都司恭准上令，仰雷霆都總管歛火律令大神鄧燮，疾速召起西北二方之風，赴壇興雲致雨。檄至，星火奉行。一如元降律令。^①

“天罡”、“太陽”、“太陰”所代表的就是“三光”，並在天心正法的外部法事和內丹修煉中起着極為重要的作用。《上清天心正法》中專門介紹吸納三光的“三光正炁”法中就有“請服太陽炁”法：“每以日高三丈時，數日辰方，望太陽，焚香，心拜九過，默云：‘臣某上告日君太陽帝君，日宮神仙聖衆，願降瑤光真炁灌注身體中。’”^②

第二個符是在雨字頭下畫出“日”和“亘”字樣的“太陽符”，法師畫符時發出的“第一發太陽令檄”是：

雷霆都司准令，仰雷霆大都督鐵筆注律大神辛熾，召起西北二方之風赴壇，興雲致雨。檄至，星火奉行。一如元降律令。^③

第三個符是太陰符。法師畫符時發出的“第一發太陰令檄”是：

雷霆都司准令，仰雷霆飛捷白虎使者張炘，疾速會集五方肅煞之風，掃清壇界，攝上黑雲，布降雨澤。檄至，星火奉行。

① 《道法會元》（《道藏》1220[884~941]，卷一百一十一，第11頁正）。

② 見鄧有功（12世紀下半葉）著《上清天心正法》（《道藏》566[318~319]，第1頁正至3頁正）。該文中提到了神霄派第三十代天師張繼先。神霄派認定譚紫霄為開派祖師，其法術主要建立在三光神力的基礎之上，在作法時使用三個最古老的符籙，即三光符、天罡符和黑煞符。

③ 《道法會元》（《道藏》1220[884~941]，卷一百一十一，第12頁反）。

一如元降律令。^①

2) 三寶之氣

在《修真圖》人體的頭頂部畫有三個螺旋形環，前額處還畫有三個一綫相連的圓點。在《虛無三炁九陽玉光照破地獄真符》的符籙上方，也有一個類似的圖式。該符籙見於天心正法派的一篇經文中，用於救贖九重地獄苦難法事。^② 符中的虛無三炁被畫成了三個螺旋形的圓環，其名稱分別是：“玉皇之氣”，又稱“天寶之光”；“玉虛之氣”，又稱“靈寶之光”；“玉花之氣”，又稱“神寶之光”。不過，寫在《修真圖》頭部前額處的則是“靈”、“天”、“神”三字，三字下方又都有“寶”字。因此，這裏的字應分別念成“靈寶”、“天寶”和“神寶”。^③ 這樣一來，我們就能在《修真圖》頭部的三個螺旋形圓環和天心正法三寶之光的象徵之間建立起對應關係了（圖 49）。

3) 三台

在《虛無三炁九陽玉光照破地獄真符》（圖 50）的圖解部分，豎向排列着三個圓圈，圈下方的解釋文字分別是“清微之炁結璘之光”、“太赤之炁鬱儀之光”和“禹餘之炁中斗之光”。

出現在《修真圖》額部的三個一綫相連的小圓點代表的通常是“三台”星。三台星位於北斗附近，呈半圓狀環繞在北極星頂部。三台象徵着世界的頂蓋，其作用是確保所有事物各就其位，互不紊亂。天心正法派的經文也同樣界定了三台在法事中的儀禮特徵。比如，《太上助國救民總真秘要》中就這樣說：“凡欲書符，使用斗

① 同上，卷一百一十一，第 14 頁反。

② 《無上玄元三天玉堂大法》（《道藏》220[100~104]，卷十五，第 9 頁反）。

③ 武當本在該處的文字是“灸天骨”，下方又有“寶”字。

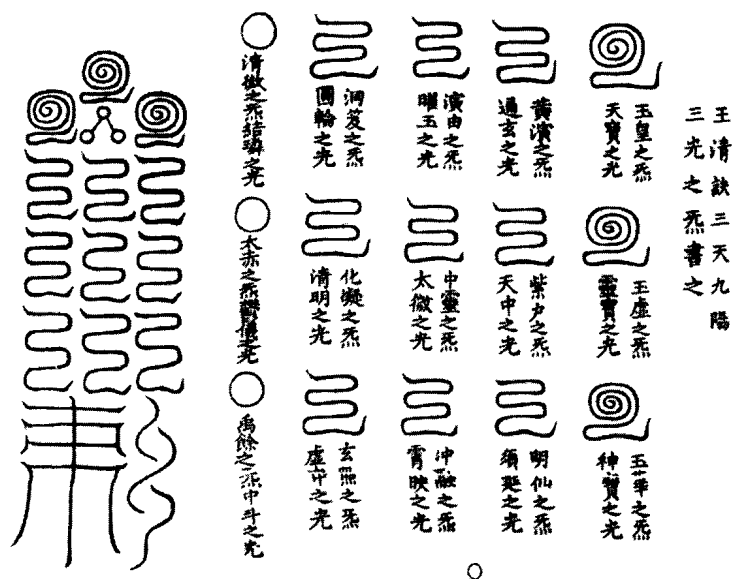


圖 50 《虛無三炁九陽玉光照破地獄真符》

（採自《無上玄元三天玉堂大法》，見《道藏》220[100~104]，卷十五，第9頁反）

從最早的內丹文獻開始，或者至少在南派內丹中，三台之光就已經被引入內丹術了。早在張伯端的《悟真篇》中，就有“太乙在爐宜鎮守，三田寶聚應三台”的詩句。^①

4) 破地獄法

我們在上文中已經談到，地獄和天堂世界也都被移入人體之中。因此，作為各道派內丹與外丹法力的展現，法師也必須具有摧毀地獄的法力。

在《修真圖》的中心部位，畫有七個帶鬼字旁的字符。這些字

^① 見《悟真篇注釋》（《道藏》145[65]，卷二，第28頁正）。

符都是北斗七元星君的名號，^①是用來打開地獄之門、拯救遊魂的符咒。^②

法師在施行上述外在法術的同時，也必須同時通過存思內觀來摧毀自己體內的地獄。這就是《太極祭煉內法》中提到的“入靖坐煉式”：“祭煉當日，先書丹陽符書寶籙，當夜於飯斛前清香一炷，竹枝淨水一盂，又別置水一盂為沐浴池，乃焚丹陽符，投於沐浴池中。又先焚寶籙於爐中，諸事全備，方纔打坐，非行持畢不可再動身也。至夜深，於孤靜之處，無一人往來之地，打坐良久，行內煉法後，仍想太一救苦天尊坐我泥丸宮中，兆即長跪密呪，乞放無邊光明，下破地獄。遂見太一天尊放無邊光明，從泥丸宮向北，下夾脊十八椎，乃雙腎之下，總名曰酆都獄，燦爛閃爍，洞煥三界，朗照諸苦，獄獄俱空，一切罪囚悉皆出離。”^③

張宇初對該法的描述則更為簡略：“腎部之下，皆為幽陰泉曲之府，即北都羅酆也。以我真光朗徹，明燭幽暗，運太陰之真水於東井蕩滌幽魂，而後濟以太陽南離之真火，以鍛煉之。雖無極神鄉之魂爽，皆普告而度矣。”^④天心正法派的一篇經文中則指出，要用

① 《道法會元》（《道藏》1220[884~941]，卷一百二十一，第8頁反）中的“冰池符”中就有這些字符，專門用來攻治病人的發燒症狀。這七個字符分別是𠂔、𠂔、𠂔、𠂔、𠂔、𠂔、𠂔。

② 參見《道法會元》（《道藏》1220[884~941]，卷二百零七，第2頁正）。

③ 見《太極祭煉內法》（《道藏》548[312]，卷一，第5頁）。我們還可以把這裏的破地獄法與《靈寶大煉內旨行持機要》（《道藏》407[191]）中有關法師內身修煉的類似描述進行對比，見勞格文（LAGERWEY），*Taoist Ritual in Chinese Society and History*（《中國社會與歷史中的道教儀式》），1987，第233~234頁。

④ 見《元始靈寶無量度人經注》（《道藏》89[41~42]，卷二，第14頁反）。

“天罡”之光來破除地獄和邪魔：“師曰，用天罡大威德真光照破惡妖，則轉禍為福矣。法當用二十八宿列布四維，又於內列十二辰，以罡光制之，每一位設三燈，惟中央斗位及日月止一位一燈而已。用麻油三晝夜長明之，三時誦咒，每位懸紅旗，上篆禳星符，三日望天門焚之。”^①

這樣看來，《修真圖》中出現在人體中心部位的北斗七星、天罡和二十八宿等星象所具有的法力，不僅可以使修煉者在修煉中啟動諸種天象在體內運行，而且也很可能代表了法師在作法時運用體內的天象力量，並結合外在的驅邪儀式，來摧毀地獄的法術。

在《修真圖》中，就有一些重要的文字或圖式表現出與破地獄法的關聯特徵，如頭部的“太乙”神，身體中部靠近心臟部位的通向地獄之門的諱符，以及腎部下方出現的酆都與九重地獄等。這些部位都是修煉內丹的重要關竅，需要依照經文中規定的程式與方法步步打通，以達到最終摧毀體內地獄、消滅邪魔的目的。

破地獄法的要旨就是要達到内外交會，從而使身體和體內的小宇宙從下到上通體透明、熠熠發光。該法所要體現的唯一思想是，體內之光循周身運行，向上衝達九霄，向下摧破地獄，最終使修煉者不再感覺到身體的存在，臻至仙境。^②

① 見《無上玄元三天玉堂大法》（《道藏》220[104]，卷二十二，第2頁）。

② 此即《二懶心話》（《道藏續編》，第1頁反）所指出的境界：“行之久，覺此清光上透九霄，下破九淵。斯時我身已不覺有焉。”

結 論

無論是從《修真圖》自身表明的年代，還是從我們對該圖各要素的內在分析來看，我們都可以認定本書所研究的《修真圖》都是清代的作品，甚至很可能不早於 18 世紀。儘管我們尚不能確定最早的原圖出現的年代與地點，但可以肯定的是，該圖的產生必定與道教龍門派密不可分，應該是龍門派的分支派系在吸收和整合了修真與雷法等南派內丹的修煉術之後而繪製的道教人體修煉圖。

《修真圖》中所提到的描寫的以及通過象徵形式表現的內丹修煉方法，都屬於明清時代的內丹體系。也就是說，它的術語體系明顯區別於宋代拘泥於人體內部的研究特徵，而是更多地參照了外部世界的構造模式，如自然宇宙、動物世界及天象構造等。它通過一種詩性的語言描述並再現了不同對立元素如陰陽、水火在人體內部的交會過程，以及精、氣、神與五行等基本元素在人體內的轉化過程。這一轉化過程經由三個階段，分別由沿脊柱分佈的三架河車運載完成。此種由河車載運的形象早在 10 世紀的煙蘿子人體圖中就已經具備了雛形，此後通過南派內丹術的借鑒與加工，進

一步運用到《修真圖》的圖式之中。

《修真圖》中所展示的内丹術的重心都集中在南派内丹特有的修煉要素上，如“竅”在圖中就具有從一種現實通向另一種現實的重要作用，是向“真”轉化並進入“真”的節點和通道。同理，腎在《修真圖》中也具有決定性的意義，許多南派著述都用專門術語來概括腎所具有的特殊功能，並以特定的圖式或文字進行描述。雙腎在這裏成了能量轉化的關鍵節點，也就是内丹術語所說的“樞機”，它是生命之根，也是引發雷霆的策源地。

不過，《修真圖》最重要的特徵還在於它在內丹和雷法之間建立起的密切關係，特別是存思、內觀與外在儀式之間的關聯關係，由此法師可以使身體內部和外部世界產生互動並共同作用，完成內丹的修煉。

《修真圖》如此表現的人體並不是按照人們看到的真實人體畫成的，而是把真實人體表現為具有特定意義的象徵圖式。在人體這個巨大的空間中，以綫條表現的圖式只是為了標明內丹修煉路徑或過程的節點。如果說煙蘿子的人體圖是既具有一定解剖學特徵又具有內丹修煉特徵的圖式的話，那麼在道教的《修真圖》中，不僅人體解剖學的特徵已蕩然無存，而且有關內丹的圖式也更為簡略。就《修真圖》的圖式結構而言，位於體內上方的是真實存在的“六臟”圖式，而佔據着整個中央部位的是內丹壺的圖式，包括整個十字花形圖、花形圖中心位置的圖式和下方的梯形圖。這些圖式的綫條都非常簡略，其作用似乎只是為了圈住裏面的說明文字並勾勒出作為交會、轉化場所的“丹壺”形狀。

《修真圖》的身體圖式繼承了自宋代開啓的綫描圖式，所表現的是一個缺少四肢的橢圓形人體圖。其實，如果說下肢圖是常見

的參悟姿勢，即交叉的蓮花形，那麼它的形狀更像是一個支撐中心橢圓人體的支墊，而不是構成人體的有機組成部分。因此，當我們全神貫注地注視《修真圖》時，人體圖的輪廓似乎就消失了，它好像完全融入了“道”，融進了一個巨大的“空”之中，並在我們的眼前不停地轉動。

人體圖中的許多圖式都是由圓形或者至少是環狀運動的意識所主導的。這一點從《修真圖》中出現了大量的圓環形圖式得到證實，如頭部上方的圓環，中央部分的花形圓環，三竅部位的圓環，雙腎內的圓環，以及眾多的有字圓環等。

以圓環為主要圖式的表達方法無疑可以追溯到唐代晚期禪宗的圖式傳統。我們知道，黑白交會的圓環圖是佛教阿賴耶識的象徵圖式，^①阿賴耶識象徵藏識，即第八識，是所有可知可識之物的載體。該圖式最早出現在唐代禪宗大師同時也是華嚴大師的宗密（780～841）撰寫的一部佛教歷史的著作中，它很可能就是太極圖的原型。除此以外，禪宗還有一幅由五個黑白圓環組成的“五位圖”，該圖是曹洞宗（9世紀）^②闡釋形而上與形而下、普遍與特殊、一與多等關係的五種圖解形式。另外，在禪宗五宗之一的潞仰宗的大師中，潞山靈佑（771～853）和仰山慧寂（814～890）兩位在講法時，都喜歡用圓環來闡釋對事物的本質、一與多、永恒與瞬間等

① 關於該圖的研究，參見朗宓榭（Michael LACKNER），“Zur Verplanung des Denkens am Beispiel der T'u”《從“圖”的構造看思維模式》。有關阿賴耶識的圖式見宗密著《禪源諸詮集都序》第413頁（《大正藏》2015）。不過，該圖是否為唐代作品還有待商榷，因為它均出現在該書的後期版本中。

② 曹洞宗得名於該派兩位大師曹山本寂（840～901）和洞山良介（807～869）。關於“五位”，參見陸寬昱（LU Kuan-yu），*Ch'an and Zen teachings*（《禪宗與禪法教育》），第2集，第127～163頁。

關係的把握。^①

因此，圓環所代表的是部分與全體、永恒與瞬間的關係。不過，具體到道教內丹術，該圖形所包含的意義要寬泛得多，而且主要是用來表示身體中的神秘節點，即竅、穴、關等“氣”在運行過程中進行交會轉化的節點。另外，圓環圖式也代表法事中的某個無限自由的空間以及法師對相關事物的掌控：當法師揮動手指，把某個符畫在一個圓圈中時，該符所代表的事物或神祇也就處於他的掌控之中了。《修真圖》中出現的帶雨字頭的符籙和象徵太陽、太陰和天罡的符籙應該就具有此類功能。

《修真圖》與其他類型的人體圖之間還存在着一個重要區別，這就是繞人體排列的三十月相。月相圖象徵着運動，它通過表現太陽與月亮運行的不同階段，表現了陰陽在天界大宇宙和人體小宇宙中昇降的周期。就源流而言，《度人經》圖中已經出現了朔、望、弦、晦四月相的名稱，而彭曉的《大還心鏡火候之圖》則第一次表現了三十月相圖。因此《修真圖》中的三十月相圖一定受到了前者的影響。到了清代，用圖式表示月相已成為一種趨勢。^②

《修真圖》表現的人體是“圖”，即圖式。在這個意義上，它與道教的其他“圖”也存在着一定的關係。早期的道教圖的出現與靈寶派密不可分，但從宋代開始，就成為靈寶派和南派內丹——特別是修真派——闡釋內丹的基本手段。在修真派典籍之一的宋代《修真太極混元圖》中，作者蕭道存就曾運用了多幅圖式，特別是圓環形圖式。我們在本書中所介紹的人體圖，就是修真派最為重要的

① 參見《五燈會元》之仰山慧寂傳，卷九，第532～533頁。

② 參見劉名瑞《敲鑿洞章》（卷二，第3頁正）插圖。又見伍冲虛《天仙直論內金丹心法秘指》，《道藏精華》本，第19頁。

圖式之一。

那麼，我們應該如何來“閱讀”《修真圖》呢？這裏就涉及“圖”的閱讀模式問題。^① 我們認為，對《修真圖》的閱讀必須按文字的順序進行，因為文字順序也就是操作道法儀式的順序。同時，對《修真圖》的整體閱讀還應該與“儀”與“創造萬物的思想”結合起來，因為圖中的內景就是為了展示所有體內運動的轉化過程，並由此賦予人體以創造能力。^②

就功用上看，《修真圖》似乎很難說只是一個用來講授解析、功能單一的圖式。圖中所顯示的道術和符籙特徵是顯而易見的，我們甚至可以直接把它看成一個驅邪除魔的法器。從武當碑刻《修真圖》提供的背景資料來看，該圖是為了紀念呂洞賓誕辰而刻製的。我們曾指出，在重要的紀念儀式活動中，信徒們常常會刻製石碑，而這些碑刻又一定具有驅邪鎮魔的作用。拉斯洛·樂熱扎 (Laszlo LEGEZA) 在其研究道教的專著中，就特別強調了道教碑刻的這一特定作用。比如浙江就常有人為避火而刻製石碑，有一位官員就曾請人雕刻了一幅“真武避火圖”，並在題記中說，碑刻好以後放在省城的四角，以阻擋妖邪，同時，人們也可以隨時來拓印，拓片也同樣可以祛災避禍。^③

《修真圖》的圖式在整體上看來更像是一個完整的符籙，而且

① 參見朗密樹 (LACKNER), “Zur Verplanung des Denkens am Beispiel der T'u” (《從“圖”的構造看思維模式》), 1990。

② 參見貝桂菊 (BERTHIER - BAPTANDIER), “Le tableau talismanique de l'Empereur de Jade. Construction d'un objet d'écriture” (《玉帝符圖：一種文字物品的構造》), 1993。

③ 參見拉斯洛·樂熱扎 (Laszlo LEGEZA), 第42圖, 第121頁。

特別像一個象徵神祇身體的頭部符籙圖。^① 此類符籙其實可以說是一種“聖體地理圖”，因為它所代表是充盈着真氣的人體，修煉者由此可以進入神聖的世界，或者說通過練就“真形”而臻於“真”。

道教的“圖”與“符”的關係已為許多漢學家所揭示，貝桂菊甚至把此類道教“圖”直接翻譯成“符圖”(tableau talismanique)。^② 這一譯法對《修真圖》來說也同樣恰如其分，因為這一圖式在本質上正構成了一種特殊的符籙。我們在圖中可以看到具有符籙性質的元素，如被圈住的字符、八卦卦象、螺旋形圖、各種繪畫性和象徵性的圖形，以及不同的標注和解釋文字等。

其實，煉丹家的身體本身就是一個符籙。在這個意義上，修煉者身體上的所有構件其實只代表“修真”全圖的一半，另一半存在於天界或者說“真”界之中。照《洞真經》的說法，肝、肺、心等十一個器官神“領一萬八千神，人存之則一萬八千神不散，不散者，天降一萬八千神附身中，合三萬六千，俱舉一身，上昇三天，則成神仙，變化無窮矣”。^③

因此，如果說《修真圖》是一個人體圖，那麼它絕對不是一個要表現“肉體”的圖形，我們還必須看到它的另一面，即修真的“真體”。修煉者在“閱讀”這個圖時，他仿佛是行走在迷宮中，他一步步地去觀察、去破解，倏然間，茅塞頓開，關竅開通，“真形”顯現。此刻的《修真圖》纔真正呈現出了它的全貌。在它面前，修煉者仿

① 參見《無上玄元三天玉堂大法》(《道藏》220[100~104]，卷十，第5頁反至第6頁反)及《靈寶無量度人上經大法》(《道藏》219[85~99]，卷六十八，第23頁正，第24頁正)。

② 參見貝桂菊上引文。

③ 《無上秘要》，卷五，第12頁至14頁反。

佛面對着一面鏡子，清晰地看到了自己的“真形”，這就是他的身體、外在的宇宙和神靈的構造與運行。



圖 51 人形符籙

（採自《無上玄元三天玉堂大法》，見《道藏》220

[100 ~ 104]，卷二十，第 12 頁反）

參考文獻

一、原始文獻

《抱朴子內篇校釋》，王明著。北京，中華書局，1980。

《抱一函三秘訣》，黃公望（1269～1354）傳。《道藏》576（321冊）。

《抱一子三峰老人丹訣》，黃公望（1269～1354）傳。《道藏》281（134冊）。

《北斗治法武威經》。《道藏》870（579冊）。

《禪源諸詮集都序》，宗密（780～841）著。《大正藏》2015。

《陳虛白歸中指南》，陳沖素（13世紀）著。《道藏》243（114冊）。

《楚辭集注》，屈原著，朱熹（1130～1200）集注。上海，上海古籍出版社，1979。

《褚氏遺書》，褚澄（六朝）著。《說郛》本。

《春秋繁露》，董仲舒（前 179 ~ 前 104）著。《漢魏叢書》本。

《崔公入藥鏡注解》，崔希範（卒於 940 年）著，王玠（14 世紀）注。《道藏》135（60 冊）；又見《道藏》263（122 ~ 131 冊）《修真十書》，卷十三。

《大成捷徑》，柳華陽（1736 ~ ?）著。臺北，真善美出版社，1967。

《大丹直指》，丘處機（1148 ~ 1227）著。《道藏》244（115 冊）。

《丹房寶鑑之圖》，張伯端（987 ~ 1082）著。《道藏》263（122 ~ 131 冊）《修真十書》，卷二十六；又見《道藏》1068（738 冊）《上陽子金丹大要圖》，陳致虛著。

《道德經》，老子著。

《道法會元》，14 世紀輯本。《道藏》1220（884 ~ 941 冊）。

《道法心傳》，王惟一著。《道藏》1253（997 冊）。

《道跡靈仙記》。《道藏》597（330 冊）。

《道門十規》，張宇初（1361 ~ 1410）著。《道藏》1232（988 冊）。

《道樞》，曾慥（12 世紀）著，約 1145 年成書。《道藏》1017（641 ~ 648 冊）。

《道元一炁》，曹珩著。明崇禎九年（1636）方逢時刊本。

《道藏》，1444 年明版。臺北，新文豐出版社，1977。

《道藏輯要》，康熙年間彭定求成都青羊宮版，蔣元庭 1820 年版，賀龍驤 1906 年版。

《道藏續編》，閔一得編。1834。

《道藏源流考》，陳國符著。上海，中華書局，1949。

《登真隱訣》，陶弘景（456 ~ 536）著。《道藏》421（193 冊）。

《洞真太上道君元丹上經》。《道藏》1345（1032 冊）。

《洞真太上素靈洞元大有妙經》。《道藏》1314(1026 冊)。

《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》。《道藏》1330(1030 冊)。

《二懶心話》。《道藏續編》本。

《方廣大莊嚴經》，地婆訶羅(613~688)譯。《大正藏》187。

《佛本行集經》，闍那崛多(523~600)譯。《大正藏》190。

《高上神霄玉清真王紫書大法》。《道藏》1219(881~883 冊)。

《高上玉皇本行集經》。《道藏》10(23 冊)。

《高上玉皇本行經髓》，劉處源著。《道藏》12(24 冊)。

《格致叢書》，胡文煥(16 世紀末)輯。1603。

《海錄碎事》，葉廷珪著。上海，上海辭書出版社，1989。

《華陀內照圖》。1095 年初版，孫煥 1273 年再版。《道藏精華》本，臺北，自由出版社，1976。

《淮南子注釋》，高誘著。臺北，華聯出版社，1973。

《還丹秘訣養赤子神方》，許明道(12 世紀)著。《道藏》232(112 冊)。

《黃帝八十一難經注義圖序論》，李駟著，1269 年序。《道藏》1024(668~670 冊)。

《黃帝八十一難經纂圖句解》，李駟著，1269 年序。《道藏》1024(668~670 冊)。

《黃帝內經靈樞》。《四部備要》本，臺北，中華書局，1969。

《黃帝內經素問》。臺北，旋風出版社，1974。

《黃庭遁甲緣身經》。《道藏》1032(677~702 冊)《雲笈七籤》，卷十四。

《黃庭內景五臟六腑補瀉圖》，胡愔述，868 年序。《道藏》432(196 冊)；又見《道藏》263(122~131 冊)《修真十書》，卷五十四。

《黃庭內景玉經注》，梁丘子注。《道藏》402(190 冊)。

《黃庭內外景玉經解》，梁丘子著。《道藏》407(190 冊)。

《黃庭外景經》。《道藏》403(190 冊)。

《慧命經》，託名柳華陽著。《伍柳仙宗全集》本。

《漸悟集》，馬丹陽(1123～1183)著。《道藏》1142(786 冊)。

《金丹大成集》，蕭庭芝著。《道藏》263(122～131 冊)《修真十書》，卷九至十三。

《金丹秘旨》，張三丰著。《明史·藝文志》引，卷九十八，第 2451 頁。

《金丹四百字》，張伯端著。《道藏》1081(741 冊)。

《金丹直指》，張三丰著。《明史·藝文志》引，卷九十八，第 2451 頁。

《金蓋心燈》，閔一得著。雲巢古書隱樓 1876 版。

《金剛經》，見《大正藏》235《金剛般若波羅蜜經》，鳩摩羅什譯。

《金液還丹印證圖》，龍眉子著，1218 年序。《道藏》151(68 冊)。

《老子河上公注斟理》，河上公著，鄭成海注。臺北，中華書局，1971。

《老子想爾注校證》，託名張道陵著，饒宗頤校證。上海，上海古籍出版社，1991。

《雷霆默朝內旨》。《道藏》1220(884～941 冊)《道法會元》，卷七十二。

《禮斗威儀》。《黃氏遺書考》本。

《歷世真仙體道通鑑後集》，趙道一著。《道藏》298(150 冊)。

《列仙傳》，劉向著。《道藏》294(138 冊)。

《靈寶畢法》，見《秘傳正陽真人靈寶畢法》。

《靈寶歸空訣》，趙宜真(卒於1382年)著。《道藏》568(319 冊)。

《靈寶領教濟度金書》。《道藏》466(208~263 冊)。

《靈寶無量度人上品大法》。《道藏》219(85~99 冊)。

《靈寶無量度人上品妙經符圖》。《道藏》147(67 冊)。

《靈樞》，見《黃帝內經靈樞》。

《呂純陽真人沁園春丹詞注解》。《道藏》136(60 冊)。

《呂祖全書》。湖南崇善堂1868年版，臺北，自由出版社1967重印。

《呂祖志》。《道藏》1484(1112~1113 冊)。

《秘傳正陽真人靈寶秘法》，託名鍾離權著。《道藏》1191(874 冊)。

《明史》。北京，中華書局，1974。

《明真破妄章頌》，張繼先(1092~1127)著。《道藏》979(615 冊)。

《難經圖義》，見《黃帝八十一難經纂圖句解》。

《內外功圖說輯要》，席裕康著(1920年成書)。臺北，自由出版社，1962；上海，上海古籍出版社，1990。

《普耀經》，竺法護譯。《大正藏》186。

《敲躡洞章》，劉名瑞著。北京，1892年版；臺北，真善美出版社，1965。

《清微丹訣》。《道藏》278(134 冊)。

《清微仙譜》，黃舜申著，陳采1293年序。《道藏》171(75 冊)。

《日下舊聞考》，于敏中等編纂。1787 初版；北京，北京古籍出版社，1985。

《如是我聞》，天水子錄佩、閔一得重訂。《道藏續編》本。

《三丰真人玄譚全集》，託名張三丰著。《道藏續編》本。

《三極至命筌蹄》，王慶升（13 世紀）著。《道藏》275（133 冊）。

《上清北極天心正法》，鄧有功（1210 ~ 1279?）著。《道藏》567（320 冊）。

《上清大洞真經》。《道藏》6（16 ~ 17 冊）。

《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》。《道藏》1402（1050 冊）。

《上清金碧篇》。《道藏》1017（641 ~ 648 冊）《道樞》，卷二十九。

《上清靈寶大法》，王契真（14 世紀）著。《道藏》1221（941 ~ 962 冊）。

《上清靈寶大法》，金允中編，約 1225 年成書。《道藏》1223（963 ~ 972 冊）。

《上清靈素上篇》。《道藏》1371（1040 冊）。

《上清太玄九陽圖》，太玄子著。《道藏》154（68 冊）。

《上清天心正法》。《道藏》566（318 ~ 319 冊）。

《上清天關三圖經》。《道藏》1360（1040 冊）。

《上陽子金丹大要列仙誌》，陳致虛著。《道藏》1069（738 冊）。

《上陽子金丹大要圖》，陳致虛著。《道藏》1068（738 冊）。

《尚書》。《十三經注疏》本，北京，中華書局，1980。

《山海經》。臺北，七葉書局，1975。

《十三經注疏》。北京，中華書局，1980。

《事林廣記》，陳元靚編著。

《素問》，見《黃帝內經素問》。

《胎息經注》，託名幻真先生著，8世紀成書。《道藏》130(59冊)。

《太極祭煉內法》，鄭思肖(1241～1318)著。《道藏》548(312冊)

《太清導引養生經》，佚名著。《道藏》818(568冊)。

《太上除三尸九蟲保生經》。《道藏》871(580冊)。

《太上慈悲道場消災九幽懺》。《道藏》543(297～299冊)。

《太上洞玄靈寶無量度人上品經法》，陳椿榮集注。《道藏》93(47～48冊)。

《太上黃庭內景玉經》。《道藏》331(106冊)。

《太上黃庭外景玉經》。《道藏》332(167冊)。

《太上九要心印妙經》，託名張果著。《道藏》225(112冊)。

《太上老君玄妙真中內德神咒經》。《道藏》872(580冊)。

《太上老君中經》，佚名著。《道藏》1168(839冊)。

《太上靈寶五符序》，佚名著。《道藏》388(183冊)。

《太上助國救民總真秘要》，元妙宗著，1116年序。《道藏》1227(986～987冊)。

《太乙金華宗旨》，託名張三丰序。《道藏續編》。

《天官三圖經》。《道藏》1355(1038冊)。

《天仙正理直論》，伍冲虛(1574～1644)著。《伍柳仙宗全集》，臺北，真善美出版社，1962。

《無量壽經》，康僧鎧(公元252年到洛陽)譯。《大正藏》360。

《無門關》，慧開(1183～1260)著。《大正藏》2005。

《無上三天玉堂正宗高奔內景玉書》，路時中著。《道藏》221

(104 ~ 105 冊)。

《無上玄元三天玉堂大法》。《道藏》220(100 ~ 104 冊)。

《五禮通考》，秦蕙田(1702 ~ 1764)編。臺灣聖環圖書有限公司，1994。

《五行大義》，蕭吉編。《叢書集成初編》本，上海，商務印書館，1959。

《伍柳仙宗全集》。臺北，真善美出版社，1962；北京版，1896。

《武當福地總真記》，劉道明著，1301 年成書。《道藏》962(609 冊)。

《悟真篇注釋》，約 1075 年成書。《道藏》145(65 冊)。

《西山群仙會真集》，託名施肩吾(9 世紀)著。《道藏》246(116 冊)。

《想爾注》，見《老子想爾注校箋》。

《性命主旨》，託名尹真人(16 世紀)著。臺北，自由出版社，1974。

《修真辯難參證》，劉一明(1734 ~ 1821)著，閔一得參證。《氣功·養生叢書》本，上海，上海古籍出版社，1989。

《修真歷驗鈔圖》。《道藏》152(68 冊)。

《修真十書》，1250 年成書。《道藏》263(122 ~ 131 冊)。

《修真太極混元圖》，蕭道存著。《道藏》149(68 冊)。

《修真指玄篇》，白玉蟾(1134/1194 ~ 1229)著。《道藏》263(122 ~ 131 冊)《修真十書》，卷一。

《玄天上帝啓聖錄》。《道藏》958(606 ~ 608 冊)。

《玄珠歌》，王文卿(1093 ~ 1153)著。《道藏》1220(884 ~ 941 冊)《道法會元》，卷七十。

《巖下放言》，葉夢得(1077 ~ 1148)著。《說郛》本，卷二十九。

《養生秘錄》。《道藏》579(321 冊)。

《養性延命錄》，託名陶弘景著。《道藏》838(572 冊)；又見《雲笈七籤》，卷三十二。

《夷門廣牘》，周履靖(16 世紀末)。《叢書集成》本。

《易經》，見《周易》。

《易緯乾鑿度》，見中村璋八。

《藝文類聚》，歐陽詢著。上海，上海古籍出版社，1965。

《玉函秘典》，周履靖著。見《夷門廣牘》。

《玉清金笈青華秘文金寶內煉丹訣》，張伯端著。《道藏》240(114 冊)。

《玉清無極總真文昌大洞仙經》。《道藏》103(51 ~ 53 冊)。

《玉谿子丹經指要》，李簡易著。《道藏》245(115 冊)。

《元始無量度人上品妙經內義》，蕭應叟(13 世紀)著。《道藏》90(43 ~ 44 冊)。

《元始無量度人上品妙經四注》。《道藏》87(38 ~ 39 冊)。

《元始無量度人上品妙經通義》，張宇初著。《道藏》89(41 ~ 42 冊)。

《元始無量度人上品妙經注》，陳致虛著。《道藏》91(45 ~ 46 冊)。

《元始無量度人上品妙經注解》，薛季昭注解。《道藏》92(46 冊)。

《雲笈七籤》，張君房著，1024 年成書。《道藏》1032(677 ~ 702 冊)。

《張紫陽八脈經》。《伍柳仙宗全集》本，第 60 頁。

《真誥》，陶弘景著。《道藏》1016(637 ~ 640 冊)。

《真靈位業圖》，陶弘景著。《道藏》167(73 冊)。《道藏》中的篇名爲《洞玄靈寶真靈位業圖》。

《真一金丹訣》。《道藏》231(112 冊)。

《針灸甲乙經校釋》，皇甫謐(215 ~ 282)著，山東中醫學院校釋。北京，人民衛生出版社，1979。

《枕中經》。《道藏》1422(1055 冊)。

《至真子龍虎大丹詩》，周方著，1026 年序。《道藏》269(132 冊)。

《中國道教》雜誌，北京白雲觀編。1992 年，第 1 期。

《中國氣功辭典》，呂光榮主編。北京，人民衛生出版社，1988。

《中和集》，李道純(卒於 1306 年)著。《道藏》249(118 ~ 119 冊)。

《鍾呂傳道集》。《道藏》1309(1017 冊)；《道藏》263(122 ~ 131 冊)《修真十書》，卷十四至十六。

《周易》。《十三經注疏》本，北京，中華書局，1980。

《莊子集解》。上海，上海書店，1986。

二、研究文獻

西文文獻

ANDERSEN, Poul(安保羅), “The Transformation of the Body in Taoist Ritual”(《道教儀式中的身體轉化》), 載 Jane Marie Law 編, *Religious Reflections on the Human Body* (《對人體的宗教思考》), Bloomington and Indianapolis, Indiana University Press, 1985, 第 186 ~

208 頁。

ANDERSEN, Poul, “The Practice of Bugang” (《步罡術》), 載 *Cahiers d'Extrême - Asie* (《遠亞叢刊》), 第 5 卷, 1989 ~ 90, 第 15 ~ 55 頁。

BALDRIAN - HUSSEIN, Farzeen (巴爾德里安 - 侯賽因), *Procédés secrets du Joyau Magique. Traité d'alchimie du XI^e siècle* (《靈寶畢法——論 11 世紀的煉丹術》), Paris, les Deux Océans, 1984.

BALDRIAN - HUSSEIN, Farzeen, “Inner Alchemy: Notes on the Origin and the Use of the Term neidan” (《內丹術：“內丹”一詞的起源與用法筆記》), 載 *Cahiers d'Extrême - Asie* (《遠亞叢刊》), 第 5 卷, 1990, 第 163 ~ 190 頁。

BARYOSHER - CHEMOUNY (施穆尼), *Muriel, La quête de l'immortalité en Chine. Alchimie et paysage intérieur sous les Song* (《中國人對長生的追求：宋代的內丹與內景圖》), Paris, Dervy, 1996.

BERLING, Judith (柏林), *The Syncretic Religion of Lin Chao - en* (《林兆恩之三一教》), New York, Columbia University Press, 1980.

BERTHIER - BAPTANDIER, Brigitte (貝桂菊), “Le tableau talismanique de l'Empereur de Jade. Construction d'un objet d'écriture” (《玉帝符圖：一種文字物品的構造》), 載 *L'Homme* (《人類》), 第 126 期, avril - juin 1993.

BOKENKAMP, Stephen R. (柏夷), “Sources on the Ling - pao Scriptures” (《〈靈寶經〉資料》), 載司馬虛 (STRICKMANN) 主編, *Tantric and Taoist Studies in Honour of R. A. Stein* (《密宗與道教研究：石泰安紀念文集》), 第 2 卷, Bruxelles, Institut Belge des Hautes

Études Chinoises, 1983, 第 434 ~ 486 頁。

BOKENKAMP, Stephen R., “The Peach Flower Font and the Grotto Passage” (《桃花源與洞天》), 載 *Journal of Oriental and Asiatic Studies* (《東方與亞洲研究學報》), 第 106 期, 1986, 第 65 ~ 77 頁。

BOLTZ, Judith (鮑菊隱), “Opening the Gates of Purgatory: A Twelfth - Century Taoist Meditation Technique for the Salvation of Lost Souls” (《打開煉獄之門: 12 世紀救贖亡靈之存思法》), 載司馬虛 (STRICKMANN) 主編, *Tantric and Taoist Studies in Honour of R. A. Stein* (《密宗與道教研究: 石泰安紀念文集》), 第 2 卷, 第 487 ~ 511 頁。

BOLTZ, Judith, “Taoist Rites of Exorcism” (《道教的驅邪儀式》), Berkeley, University of California, 1985 (博士論文, 未出版)。

BOLTZ, Judith, *A Taoist Survey of Literature, Tenth to Seventeenth Centuries* (《十至十七世紀道教文獻概覽》), Berkeley, Institute of East Asian Studies, University of California Press, 1987.

CARRE, Patrick (方龍), *Le Livre de la Cour Jaune* (《黃庭經》), Paris, le Seuil, 1999.

CHAO Shin - yi (趙祈毅), “Summoning the Thunder Generals: Internal Alchemy in the Thunder Rites” (《召喚雷公大元帥: 雷法中的內丹》), 載孔麗維 (KOHN)、王崗 (WANG) 主編, *Internal Alchemy* (《內丹》), Magdalena, Three Pines press, 2009, 第 104 ~ 120 頁。

Chao Yün - tsung (趙雲從) and DAVIS, Tenney (戴維斯), “Chang Po - tuan of Tien - t' ai. His *Wu Chen Pien*, Essay on the Understanding of Truth” (《天台山的張伯端及其〈悟真篇〉》), 載 *Pro-*

ceedings of the American Academy of Arts and Sciences (《美國藝術與科學院研討會論文集》), 第 73 卷第 5 期, 1939 ~ 40。

CHENIVESSE, Sandrine (桑德林), “Ecrit démonifuge et territorialité de la mort en Chine. étude anthropologique du lien” (《中國的驅邪符籙與死亡領地: 生與死的人類學研究》), 載 *L'Homme* (《人類》), 1996, 第 36 期, 第 61 ~ 86 頁。

COUVREUR, Séraphin (顧賽芬), *Mémoires sur les bienséances et les cérémonies* (《禮記》法譯本), 《禮運》章, Paris, Cathasia, 1950。

DARGA, Martina (達爾加), *Das alchemistische Buch von innerem Wesen und Lebensenergie: Xingming guizhi* (《性命圭旨》德譯本), Munich, Diederichs, 1999。

DAVIS, Tenney (戴維斯) 與 CH' EN Kuo - fu (陳國符), “Shang - yang tzu, Taoist Writer and Commentator on Alchemy” (《上陽子: 道教內丹作者和注釋者》), 載 *Harvard Journal of Asiatic Studies* (《哈佛亞洲研究學刊》), vol. 7, 1942 ~ 43, p. 126 ~ 130。

DE BRUYN, Pierre - Henri (德保仁), *Le Wu-dangshan. Histoire des récits fondateurs* (《武當山道派基礎著述史》), Paris, Indes savantes, 2010。

DE FOUCAUX, Philippe E. (富科), *Le Lalitavistara. L'histoire traditionnelle de la vie du Bouddhaçakyamuni* (《〈普曜經〉: 釋迦牟尼傳》), Paris, Les Deux Océans, 1988。

DESPEUX, Catherine (戴思博), *Physiologie et alchimie taoïste. Le Weisheng shenglixue mingzhi* (《內丹與生理學: 〈衛生生理學明指〉導論與法譯》), Paris, Les Deux Océans, 1979。

DESPEUX, Catherine, *Le chemin de l'éveil illustré par le dressage*

du buffle dans le bouddhisme Chan, le dressage du cheval dans le taoïsme et le dressage de l'éléphant dans le bouddhisme tibétain (《禪宗牧牛圖、道教牧馬圖與藏傳佛教牧象圖所揭示的覺悟之路》), Paris, l'Asiathèque, 1980.

DESPEUX, Catherine, *Immortelles de la Chine ancienne. Taoïsme et alchimie féminine* (《中國古代的女仙: 道教與女丹》), Paris, Pardès, 1990.

DESPEUX, Catherine, *Taoïsme et corps humain. Le Xiuzhen tu* (《〈修真圖〉: 道教與人體》), Paris, Trédaniel, 1994.

DESPEUX, Catherine, “Le corps, champ spatio - temporel, souche d'identité” (《人體、時空之田與身份之原》), 載 *L'Homme* (《人類》), 第 137 期, 1996, 第 87 ~ 118 頁。

DESPEUX, Catherine, “Talismans and Diagrams” (《符籙與圖式》), 載 *Daoism Handbook* (《道教手冊》), edited by Livia Kohn, 2000, 第 498 ~ 540 頁。

DIENY, Jean - Pierre (桀溺), *Le symbolisme du dragon dans la Chine ancienne* (《中國古代龍的象徵》), Paris, Collège de France/ Institut des Hautes études Chinoises, 1987.

DIENY, Jean - Pierre, “Le Fenghuang et le phénix” (《鳳凰》), 載 *Cahiers d'Extrême - Asie* (《遠東叢刊》), 第 5 卷, 1989 ~ 90, 第 1 ~ 13 頁。

DORE, Henri (祿是道), *Recherches sur les superstitions chinoises* (《中國迷信研究》), 第 10 卷, 上海, 1914.

ESPOSITO, Monica (莫尼卡), “La porte du dragon: L'école du Longmen du Mont Jin' gai et ses pratiques alchimiques d'après le

Daozang xubian (Suite au canon taoïste)” (《龍門—金蓋山龍門派與〈道藏續編〉中的內丹法》), 博士論文, Université Paris VII, 1993.

ESPOSITO, Monica, “Longmen Taoism in Qing China: Doctrinal Ideal and Local Reality” (《清代中國的龍門道派: 學說理想與地方社會現實》), 載 *Journal of Chinese Religions* (《中國宗教學報》), 第29期, 2001, 第191~231頁。

FENG, Han - chi, “The Origin of Yü Huang” (《玉皇之起源》), 載 *Harvard Journal of Asiatic Studies* (《哈佛亞洲研究學報》), 1936(1), 第242~250頁。

GAUCHET, Louis (路易·高社), “Le Tou - jen king des Taoïstes: son texte primitif et sa date probable” (《道教〈度人經〉的原始經文及其年代》), 載 *Bulletin de l' Université Aurore* (震旦大學學報), 3rd series, 2, 1941, 第511頁及後續文。

GOOSSAERT, Vincent (高萬桑), “L' alchimie intérieure réhabilitée? Notes critiques” (《內丹術重新被認可了嗎? 評論雜記》), 載 *Revue d' histoire des religions* (《宗教史學刊》), Paris, PUF, 1998, 第493~507頁。

GROOTAERS, Willem A. (賀登崧), “The Hagiography of The Chinese God Chen - wu. The Transmission of Rural Traditions in Chahar” (《真武神志: 察哈爾鄉土傳統的流變》), 載 *Folklore Studies* (《民俗研究》), XI, 第2期, 1952, 第139~181頁。

GYSS - VERMANDE, Caroline (賈珞琳), *La vie et l' œuvre de Huang Gongwang (1269 ~ 1354)* (《黃公望 [1269 ~ 1354] 生平與著述》), Paris, Collège de France, 1984.

KALINOWSKI, Marc (馬克), “Les instruments astro -

calendériques des Han et la méthode Liu - ren” (《漢代天文曆法器具與六壬法》), 載 *BEFEO* (《法國遠東學院學報》), tome LXXII, 1983, 第 309 ~ 416 頁。

KALINOWSKI, Marc, *Cosmologie et divination dans la Chine ancienne. Le Compendium des cinq agents (Wuxing dayi, VI^e siècle)* (《中國古代的宇宙論與占卜術：〈五行大義〉研究》), Paris, EFEO (vol. 166), 1991.

KALTENMARK, Max (康德謨), “Ling - pao: Note sur un terme du taoïsme religieux” (《靈寶：關於一個道教宗教名詞的筆記》), 載 *Mélanges de l' IHEC* (《高等實驗學院集刊》), Paris, PUF, 1960, 第 559 ~ 588 頁。

KALTENMARK, Max, “Au sujet du Ling - pao tou - jen king” (《論〈靈寶度人經〉》), 載 *Compte - rendu de cours dans l' Annuaire de l' école pratique des Hautes études, Ve section, Sciences religieuses* (《高等實驗學院年鑒：宗教科學系課程總結》), 巴黎, 1960 ~ 61, 第 81 ~ 82 頁; 1961 ~ 62, 第 53 ~ 54 頁; 1962 ~ 63, 第 50 頁; 1963 ~ 64, 第 54 頁。

KALTENMARK, Max, “Au sujet du Houang - t' ing king” (《論〈黃庭經〉》), *EPHE Annuaire* (《高等實驗學院年鑒：宗教科學系課程總結》), 1967 ~ 68, 第 80 ~ 81 頁。

KALTENMARK, Max, “Grottes et labyrinthes en Chine ancienne” (《古代中國的“洞”與“曲”》), 載 *Dictionnaire des mythologies* (《神話詞典》), Paris, Flammarion, 1981, 第 480 ~ 481 頁。

KALTENMARK, Max, “Quelques remarques sur le T' ai - chang ling - pao wou - fou siu” (《關於〈太上靈寶五符序〉的幾點討論》), 載

Memoirs of the Research Institute for Humanistic Studies (《京都大學人文研究院集刊》), 京都, 京都大學, 1982, 18, 第 1 ~ 10 頁。

KALTENMARK, Max, *Le Lie - sien tchouan. Biographies légendaires des immortels taoïstes de l' antiquité* (《〈列仙傳〉: 中國古代的道教神仙傳說》), Centre d' études sinologiques franco - chinois 初版, 北京, 1953; Institut des Hautes études Chinoises 再版, Paris, 1987.

KOHN, Livia (孔麗維), *Daoism Handbook* (《道教手冊》), Leiden, Brill, 2000.

KOHN, Livia, *Taoist Meditation and Longevity Techniques* (《道教的靜修與長生術》), Ann Arbor, Center for Chinese Studies, University of Michigan, 1989.

KOHN, Livia and WANG Robin R. (王崗) 主編, *Internal Alchemy* (《內丹》), Magdalena, Three Pines press, 2009.

KROLL, Paul (柯慕白), "Body Gods and Inner Vision: The Scripture of the Yellow Court" (《人體神與內觀術:〈黃庭經〉》), 載 Donald S. Lopez, Jr. 主編, *Religions of China in Practice* (《實踐中的中國宗教》), Princeton, Princeton University Press, 1996, 第 149 ~ 155 頁。

LACKNER, Michael (朗宓榭), "Zur Verplanung des Denkens am Beispiel der T'u" (《從“圖”的構造看思維模式》), 載 Helwig SCHMIDT - GLINTZER 主編, *Lebenswelt und Weltanschauung in Frühneuzeitlichen China* (《早期中國的宇宙觀與生活世界》), Stuttgart, Franz Steiner Verlag, 1990, 第 133 ~ 156 頁。

LAGERWEY, John (勞格文), *Taoist Ritual in Chinese Society*

and History (《中國社會與歷史中的道教儀式》), New York and London, Macmillan Publishing Company, 1987.

LAGERWEY, John, *Le continent des esprits. La Chine dans le miroir du taoïsme* (《神靈的世界: 道教鏡子中的中國》), Bruxelles, La Renaissance du Livre, 1991.

LAGERWEY, John, “The pilgrimage to Wu – tang shan” (《武當山朝聖》), 載 Susan NAQUIN and Yü Chün – fang 主編, *Pilgrims and Sacred Sites in China* (《中國的朝聖與聖地》), Berkeley, University of California Press, 1992, 第 293 ~ 332 頁。

LEGEZA, Laszlo (拉斯洛·樂熱扎), *Magie du Tao. Le langage secret des diagrammes et de la calligraphie* (《道教的法力: 神秘的圖籙與書法語言》), Paris, Sté Nelle des éditions du Chêne, 1976; 英譯本, London, Thames and Hudson, 1976.

LEVI, Jean (樂唯), *Lesœuvres de Maître Tchouang* (《莊子》法譯本), Paris, éditions de l'Encyclopédie des nuisances, 2006.

LOEWE, Michael (魯惟一), *Ways to Paradise. The Chinese Quest for Immortality* (《通向天堂之路: 中國人對長生的追求》), London, George Allen and Unwin, 1979.

LU K'uan – yu (陸寬昱), *Taoist Yoga. Alchemy and Immortality* (《道教瑜伽: 煉丹與成仙》), London, Rider and Company, 1970.

LU K'uan-yu, *Ch'an and Zen teachings* (《禪宗與禪法教育》), 第 2 集, Shambala, 1971.

MASPERO, Henri (馬伯樂), *Le taoïsme et les religions chinoises* (《道教與中國宗教》), Paris, Gallimard, 1971.

MATHIEU, Rémi (馬蒂厄), *Étude sur la mythologie et l'ethnol-*

ogie de la Chine ancienne. Traduction annotée du Shanhai jing (《中國古代的神話學與民族學研究：〈山海經〉譯注》), Paris, Collège de France/IHEC, 1983.

MATHIEU, Rémi, *Anthologie des mythes et légendes de la Chine ancienne* (《中國古代神話與傳說選粹》), Paris, Gallimard, 1989.

NAQUIN, Susan and Yü Chün-fang 主編, *Pilgrims and Sacred Sites in China* (《中國的朝聖與聖地》), Berkeley, University of California Press, 1992.

NEEDHAM, Joseph (李約瑟), *Science and Civilisation in China* (《中國科學技術史》), vol. V - 5: *Spagirical Discovery and Invention: Physiological Alchemy* (《煉丹術的發現與發明：內丹》), Cambridge, Cambridge University Press, 1983.

PREGADIO, Fabrizio (法布里奇奧·普雷加迪奧), "The Book of the Nine Elixirs" (《黃帝九鼎神丹經訣》), 載山田慶兒、田中淡主編, 《中國古代科學史論》, 第2冊, 京都, 京都大學人文科學研究所, 1991, 第543~639頁。

PREGADIO, Fabrizio 主編, *The Encyclopedia of Taoism* (《道教百科全書》), London, Curzon Press, 2005.

REITER, Florian (常思靜), *Grundelemente und Tendenzen des Religiösen Taoismus* (《道教的傾向與基本元素》), Stuttgart, Franz Steiner Verlag, 1988.

REITER, Florian, "Some Remarks on the Chinese Word Tu" Chart, Plan, Design (《關於中國古代“圖”的幾則筆記》), 載 *Oriens* (《東方》), vol. 32. Leiden, Brill, 1990, 第308~327頁。

ROBERT, Jean-Noël (讓-諾埃爾·羅伯爾), *Le Sutra du lo-*

tus (《蓮華經》法譯本), Paris, Fayard, 1997.

ROBINET, Isabelle (賀碧來), “Sur le sens des termes waidan et neidan” (《“外丹”、“內丹”釋義》), 載 *Taoist Resources* (《道教資料》), 3.1, 1991, 第3~40頁。

ROBINET, Isabelle, *La méditation taoïste* (《道教的靜修》), Paris, Dervy Livres, 1979.

ROBINET, Isabelle, *La révélation du Shangqing dans l'histoire du Taoïsme* (《道教歷史中上清派的神啓》), Paris, EFEO, 1984.

ROUSSELLE, Erwin (魯雅文), “Ne Ging Tu: Die Tafel des inneren Gewebes. Ein taoistisches Meditationsbild mit Beschriftung” (《作為道教修煉範本的〈內經圖〉》), *Sinica* (《Chinesische Blätter für Wissenschaft und Kunst》), 1933, 8, 第207~216頁。

RUDOLPH, Richard (理查·路多爾夫) and Wen YU, *Han Tomb Art of West China: A Collection of First and Second Century Reliefs* (《中國西部漢代墓葬藝術: 公元1、2世紀圖集》), Berkeley, University of California Press, 1951.

SCHAFER, Edward H. (薛愛華), *The Vermilion Bird* (《朱雀》), Berkeley, University of California Press, 1967.

SCHIPPER, Kristofer (施舟人), *L'Empereur Wou des Han dans la légende taoïste. Han Wou - ti nei - tchouan* (《道教的漢武帝傳說: 論〈漢武帝內傳〉》), Paris, EFEO, 1965.

SCHIPPER, Kristofer, *Concordance du Houang - t'ing king* (《〈黃庭經〉逐字索引》), Paris, EFEO, 1975.

SCHIPPER, Kristofer, *Le corps taoïste* (《道教社團》), Paris, Fayard, 1982.

SCHIPPER, Kristofer, “Master Chao I - chen (? ~ 1382) and the Ch' ing - wei School of Taoism” (《趙宜真宗師與道教清微派》), 載《道教與宗教文化》, 1987, 第 715 ~ 734 頁。

SCHIPPER, Kristofer (施舟人) and VERELLEN, Franciscus Verellen (傅飛嵐), *The Taoist Canon: A Historical Companion to the Daozang* (《道藏通考》), 3 卷本, Chicago, University of Chicago Press, 2004.

SEIDEL, Anna (石秀娜), *La divinisation de Lao - tseu* (《老子的神聖化》), Paris, EFEO, 1969.

SEIDEL, Anna, “A Taoist Immortal of the Ming Dynasty: Chang San - feng” (《明代道仙張三丰》), 載 Theodore DE BARY 主編, *Self and Society in Ming Thought* (《明代思想中的自我與社會》), New York, Columbia University Press, 1970, 第 483 ~ 531 頁。

SEIDEL, Anna, “Imperial Treasures and Taoist Sacraments - Taoist Roots in the Apocrypha” (《象徵帝運的兆應寶物與道教圖籙的織緯之源》), 載司馬虛 (STRICKMANN) 主編, *Tantric and Taoist Studies in Honour of R. A. Stein* (《密宗與道教研究：石泰安紀念文集》), 第 2 卷。

SEIDEL, Anna, “Chronicle of Taoist Studies in the West 1950 ~ 1990” (《西方 1950 ~ 1990 年道教研究編年史》), 載 *Cahiers d' Extrême - Asie* (《遠亞叢刊》), 第 2 卷第 5 期, 1989, EFEO, Paris - Kyoto, 第 223 ~ 348 頁。

SIVIN, Nathan (席文), “Chinese Alchemy and the Manipulation of Time” (《中國煉丹術與時間的轉換》), 載 *Science and Technology in East Asia* (《東亞科學與技術》)。New York, Science History Pub-

lications, 1977.

STEIN, Rolf (石泰安), *Le monde en petit* (《微型的世界》), Paris, Flammarion, 1987.

STEIN, Rolf, “Grottes – matrices et lieux saints de la déesse en Asie orientale” (《東亞的“洞—子宮”觀念與觀音聖地》), BEFEO (《法國遠東學院學報》), 151, 1988, 第 2 ~ 83 頁。

STRICKMANN, Michel (司馬虛), “The longest Taoist Scripture” (《最長的道教經文》), 載 *History of Religions* (《宗教史》), 第 17 卷, 第 3, 4 期 (feb – may 1978), 第 331 ~ 354 頁。

STRICKMANN, Michel, “The Thunder rites of the Sung. Notes on the Shen-hsiao Sect and the Southern School of Taoism” (《宋代的雷法：關於神霄派及道教南宗的筆記》), 載《東方宗教》, 第 46 期, 1975, 第 15 ~ 28 頁。

STRICKMANN, Michel 主編, *Tantric and Taoist Studies in Honour of R. A. Stein* (vol. 2) (《密宗與道教研究：石泰安紀念文集》), 第 2 卷。

THOMPSON, Laurence G., “On the Prehistory of Hell in China” (《論中國地獄觀念產生之前的原型》), 載 *Journal of Chinese Religions* (《中國宗教學報》), 第 17 期, 1989, 第 27 ~ 41 頁。

UNSCHULD U., Paul (文樹德), *Nan – ching. The Classic of Difficult Issues* (《難經》英譯本), Berkeley, University of California Press, 1986.

VAN DER LOON, Piet (范德隆), “A Taoist Collection of the Fourteenth Century” (《一部 14 世紀的道教文獻彙編》), 載 *Studia Sino – mongolica. Festschrift für Herbert Franke* (《中國—蒙古研究：

Herbert Franke[傅海博]紀念文集)), Herausgegeben von Wolfgang Bauer, Band 25, Wiesbaden, 1985, 第 401 ~ 405 頁。

VAN DER LOON, Piet, *Taoist Books in the Sung Libraries* (《宋代館刻及家藏道書目錄》), London, Ithaca Press, 1984.

中日文文獻

坂出祥伸,《内景圖とその沿革》。載山田慶兒、田中淡主編,《中國古代科學史論・續篇》,京都,人文科學研究所,1991,第45 ~ 85 頁。

池田末利,《魂魄考——その起源と發展》。載《東方宗教》第 1 卷第 3 期,1953,第 1 ~ 28 頁。

大淵忍爾,《論〈古靈寶經〉》。Acta Asiatica 27, 1974, 第 35 ~ 56 頁。

戴源長,《仙學辭典》。臺北,真善美出版社,1962。

官下三郎,《宋元醫療》。載藪内清編,《宋元時代科學技術史》,京都,京都大學人文科學研究所,1967,第 123 ~ 170 頁。

黃兆漢,《明代道士張三丰考》。臺北,臺灣學生書局,1988。

李經緯主編,《中國古代醫史圖錄》。北京,人民衛生出版社,1992。

李養正編著,《新編北京白雲觀志》。北京,宗教文化出版社,2003。

李遠國,《道教雷法初探》。載《上海道志》1991 年第 3 期,上海,上海市道教協會,第 22 ~ 24 頁。

李遠國,《神霄經說略》。載朱越利主編,《道藏說略》,北京,北京燕山出版社,2009,第 661 ~ 685 頁。

李志庸編,《中國氣功史》。鄭州,河南科學技術出版社,1988。

林潔祥主編,《道教文獻》。臺北,丹青圖書有限公司,1983。

林樹中,《江蘇丹陽南齊陵墓磚印壁畫探討》。載《文物》1977年第1期,第64~67頁。

馬書田,《華夏諸神》。北京,北京燕山出版社,1990。

培真,《武當內功修煉圖示試解》。載《武當》1988年第4期,第8~10頁。

任繼愈主編,《中國道教史》。上海,上海人民出版社,1990。

山田利明,“Longevity Techniques and the Compilation on the *Lingbao wufu xu*”(《〈靈寶五符序〉中的長生術及其成書年代》)。載 Livia Kohn 与 Sakade Yoshinobu 主編, *Taoist Meditation and Longevity Techniques* (《道教的內觀術與長生術》), 第99~124頁。

石維學,《武當修真圖破譯》。載《武當》1988年第2期,第2~3頁;1988年第3期,第6~7頁。

王明,《黃庭經考》。載《道家和道教思想研究》,第324~372頁。

王明,《道家和道教思想研究》。北京,中國社會科學出版社,1984。

蕭登福,《漢魏六朝佛道兩教之天堂地獄說》。臺北,臺灣學生書局,1989。

蕭新鐸,《武當煉性修真全圖淺說》。載《武當》1985年第1期,第35頁。

小柳司氣太,《白雲觀志》。東京,東方文化學院東京研究所,1928,1934。

嚴敦傑,《式盤綜述》。載《東洋の科學技術:藪内清先生頌壽

記念論文集》，京都，同朋舍，1982，第 62 ~ 95 頁。

中村璋八、安居香山，《重修緯書集成》。東京，明德出版社，1971 ~ 1977。

朱越利，《炁氣二字異同辨》。載《世界宗教研究》1982 年第 1 期，第 50 ~ 58 頁。

朱越利主編，《道藏說略》（兩卷本）。北京，北京燕山出版社，2009。

叢書後記

《道教學譯叢》於 2005 與 2006 兩年，翻譯出版了三本。出版那三本時，叢書叫做《海外道教學譯叢》。現在出版的仍然是這套叢書，改名為《道教學譯叢》。去掉叢書原名中的“海外”二字，意味着變單向翻譯為雙向翻譯，準備增加將中文道教學著作翻譯成外文出版的工作。鄭國強教授首倡此議，獲得廣泛回應，香港青松觀董事會亦毫不遲疑地表示大力玉成。的確，向國人介紹海外道教學的成果，和向世界介紹中國道教學的業績，都是增進學術交流的有意義的事，義不容辭。但願早日實現名副其實。

前三本，即秋月觀暎著《中國近世道教的形成——淨明道的基礎研究》、吉川忠夫與麥谷邦夫編《真誥校注》和蜂屋邦夫著《金代道教研究——王重陽與馬丹陽》，翻譯出版後，不斷得到海內外各界人士的鼓勵。特別是那些對日語不很熟悉的道教學者和其他領域感興趣的讀者，非常歡迎。時有海內外人士索購這三本譯著。翻譯工作就是為了彌補讀者外語知識的不足，也為了幫助那些沒有條件找到原著的學者。

抱歉的是我們做得太慢了，三年之後，新的譯著纔與讀者見面。

從第四本開始，《道教學譯叢》改由齊魯書社出版，不再分輯，改為譯著排序。另外，叢書名譽主編和名譽副主編人選作了調整，編委會增加了新成員，包括聘請了幾位學術造詣很深、聯絡能力很强的外國編委。我們相信，在香港青松觀董事會始終一貫的支持下，有齊魯書社的通力合作，有編委會的精心組織，叢書的工作會做得更好。

謹向給予過本叢書各種幫助的海內外所有朋友表示衷心感謝！

朱越利

2009年9月4日

原書版權信息

CATHERINE DESPEUX

TAOÏSME ET CORPS HUMAIN
LE *XIUZHEN TU*

GUY TREDANIEL EDITEUR
76, rue Claude-Bernard
75005 PARIS

© Editions de la Maisnie, 1994

*Tous droits de traduction, reproduction et adaptation
réservés pour tous pays*

ISBN : 2-85707-593-6