

战后法日两国学者对道教存思术的关注与探讨

胡百涛

内容提要 :存思道法作为六朝上清派修习的主体法术,以其丰富的存思技法鲜明地体现了存思冥想术的特征,战后尤其是上个世纪七十年代以来国外学者对这一道教法术给予了充分的关注,也进行了全方面的探索。本文从这些研究的主要内容出发对主要相关成果进行梳理和介绍,并随文给予适当的评价。

关键词 :存思 身神 法国 日本

作者简介 :胡百涛,中国社会科学院研究生院世界宗教研究系博士生。

六朝是道教从民间宗教向正统经教道教过渡的重要历史时期,六朝道教改革不仅表现在陆修静、寇谦之等所做的礼仪整备和组织重建,其道法的改革更是基本内容,正是有了作为冥想术的存思道法的系统化才有了礼仪的整备(古灵宝经无不以存思作为道法的基础内容)。而且正是通过道法的改革和教理教义的新创造,道教实现了由民间宗教向正统经教道教的转变,成为区别于民间巫术的高级宗教。而六朝上清派存思道法作为其成仙证真的主体法术,以其丰富的存思技法更鲜明地体现了存思术的特征,也成为道教自力成仙思想由金丹道向内丹学过渡的重要表现形式。因此,存思道法作为六朝道教上清派的重要修习内容,也一直是为人所熟知的历史现象。国内外学者都曾给予关注,进行研究,其中国外学者对存思道法的主体已经做出了相对完整的探索,尤其以法国和日本为代表,而且法国的研究要早于并影响了日本。由于法国人 Henri·Maspéro(亨利·马斯佩罗)、Robinet Isabelle(贺碧来)等学者的在先研究和系统论述,日本学者主要是针对具体问题进行更深入的讨论。不过,虽说“第二次国际道教研究会议”于1972年在日本召开,但从洼德忠著《道教史》(1977年)中对存思法术的论述来看,^A日本的深入研究实际开始于上个世纪八十年代。

一、关于存思的定义和本质

西文中直接以 meditation(冥想)翻译“存思”一词。山田利明在 *Longevity Techniques and the Compilation of the Lingbao wufuxu* (1989) 一文中也使用 meditation(冥想)来指称食日月精和存神两类法术,并指出它只是藉以实现长生的一个手段,而不是长生修习的最终目的;存思道法与服食根本不同,它完全是宗教行为,而非经验行为,建立在一定的信仰之上。^B 其《存思·内丹》(1994)一文则直接把存思定义为冥想法,不过与禅的无思无想不同,而是将意念集中于一点的方法;并指出存思对象是身体的一部份或司掌身体某部份的体内神,或即是气。^C 在《六朝道教仪礼の研究》(1999)一书中,他进而区分了与之相关的两个概念:内视主要是想见自身的体内,而存思则留止或运行神、身神或气。同为冥想法,观想体内的内视与存思神真是不同的。冥想五脏及三丹田更像是内视,而冥想居住于其中的司掌神和真一则称为存思。“谛念”与内视又有微妙的不同。谛念是说通过集中意

① [日]洼德忠:《道教史》,萧坤华译,上海译文出版社,1987年,第144-145页。

② Livia Kohn, *Taoist meditation and longevity techniques: Longevity Techniques and the Compilation of the Lingbao wufuxu*, Ann Arbor: Univ. of Michigan, 1989, pp.119-120.

③ [日]坂出祥伸编集:《道教の大事典》,新人物往来社,平成六年(1994),第197页。

念想念老君真形等，而内视是对摄入之气运转五脏之景象的具体冥想或想象。作者据此指出，这些以“思、存念、内视、思作”诸名词命名的存思修行法并没有一致的系统的基础，而是对当时多种方士群体修行法的采纳。^①另外，神塚淑子《六朝道教思想の研究》（1999）认为守一类似于佛教的定、慧，指出存服之术是道教升仙的手段，^②对存思术的宗教学意义给出了准确的定位。

二、关于身神观念

正如麦谷邦夫所言，内观存思道术的前提是体内神的存在。Robinet Isabelle 在 *Taoist Meditation: The Mao-Shan Tradition of Great Purity*（道教存想：茅山上清派）一书中曾在各章节分散论述了《黄庭经》、《大洞真经》出现的身神以及雌一、雄一、三一等身神，提出身神合化的模式是 24 5 3 1。^③她在 *Shangqing: Highest Clarity*（2000）中把身神观念作为上清派的人性论加以讨论。麦谷邦夫在《气与道教》（1994）中认为体内身神构成的基本架构是《抱朴子》所述三丹田三一说。在气的流动的身体观念下，身神与天神的交感、身神在存思活动中的变化都需要配合对元气的导入。作为天神之分身的体内神与元气具有相同的本质。他根据《大洞真经》回风混合之法认为，服气导引与内观存思都是对身体与气之一体性以及道气关系的认识的运用，而《紫阳真人内传》中对中央黄老君的存思是以头部泥丸反映天上世界，一方面意味着大小宇宙一体，又与对头部在人体中的中枢性认识有关。^④在他之前，Robinet Isabelle 在 *Taoist Meditation* 一书中则根据《雌一经》和《大有妙经》中存思雌一方法特征的不同，提出《雌一经》的方法属于上清传统，而《大有妙经》存思三一及泥丸九宫神的方法则是对旧有守一方法的保留，应该属于另外一个系统。^⑤

三、关于存思术的历史

山田利明在 *Longevity Techniques and the Compilation of the Lingbao wufuxu*（1989）一文中提出《灵宝五符序》中的食日月精和存神之冥想法的背景观念在纬书中已出现，存思是汉代的大众观念。^⑥其《存思·内丹》（1994）一文用“对存思法进行体系化的上清经典”、“《紫阳真人内传》《抱朴子》中存思法的展开”、“自成一系之内丹法的全真教”三个标题分析了存思法从东汉至宋金的发展历史；又依据《太平经》五脏神存思法的记载和后汉荀悦《申鉴》的相关批判，指出后汉末对身神和气的存思已经很流行了。文章还指出《抱朴子》中真一在三丹田中巡行之说演变为后世三真一之说。不过，“一”在《抱朴子》中完全作为体内神而存在，这与《太平经》中体外五行之气进入体内成为五脏神之说不同，《太平经》中大小宇宙兼备统一的解释。后世的存思守一法综合了这两种传统。^⑦在《六朝道教仪礼の研究》（1999 年）一书中，作者进一步提出身神观念产生以后，存思方法由存思进入体内之气所变的神，朝向存思身体内的神或存思一般远离人体的神的方向展开，向广泛化复合化的一般神灵的存在演变。四世纪的上清派专门发展了体内小宇宙的理论，而这一时期的灵宝派则在以对五帝神的交感为中心的对神的召请中运用身神，关注于整備召请礼仪。^⑧

① [日]坂出祥伸 编集：《道教の大事典》，第 63、68-69 页。

② [日]神塚淑子：《六朝道教思想の研究》，创文社，1999 年，第 52、255-256 页。

③ Robinet Isabelle, *Taoist Meditation: The Mao-Shan Tradition of Great Purity*, translated by Norman J. Girardot and Julian F. Pas, Albany: State University of New York Press, 1993, p.107.

④ 坂出祥伸 编集：《道教の大事典》，第 63、68-69 页。

⑤ Robinet Isabelle, *Taoist Meditation: The Mao-Shan Tradition of Great Purity*, p.129, p.133.

⑥ Livia Kohn, *Taoist meditation and longevity techniques: Longevity Techniques and the Compilation of the Lingbao wufuxu*, p.119, p.121.

⑦ [日]坂出祥伸 编集：《道教の大事典》，第 198-201 页。

⑧ [日]山田利明：《六朝道教仪礼の研究》，第 52-53、95 页。

四、关于存思与守一

存思与守一总是相关联的。上清经中守三一是上清派基本的存思内容之一，它也是守一的发展阶段，有时就被直接称为守一。在早期的研究中，对存思术的关注也是从对道教“守一”法术的研究中开始的。这种情形很显著地体现在马斯佩罗原著由川胜义雄翻译的《道教：不死的探究》（1950）、日本吉冈义丰著《道教と佛教》所载《道教の守一思想》（1976）等研究成果中。^①也因为这种传统做法的影响，很多国外研究都把存思当做守一的一种，将之理解成一种无思无念的禅修状态，至神冢淑子《六朝道教思想の研究》还显示出类似的观点，^②山田利明《六朝道教仪礼の研究》则认为守一与存思身神的技法原理全同。^③另外，Robinet Isabelle 在 *Taoist Meditation: The Mao-Shan Tradition of Great Purity* 一书中讨论了《太平经》《想尔注》《抱朴子》和上清经中守一到守三一的发展，指出守一有时仅是集中精神的同义语，但在存思道法中它是冥想修行的主要方面，体现为唤起神灵然后与之一起化为一体。并认为上清经中的太一是生命的变化原则，是自我发展又聚合着多的整体；而守雌一的地位高于守雄一则可能保留了老子贵阴的思想。^④另外，Poul Andersen 在 *The Method of Holding the Three Ones*（1980）集中讨论了《金阙帝君守三元真一经》的三一之法。Livia Kohn 所著 *Guarding the One: Concentrative Meditation in Taoism*（1989）把守一观念从老庄到内丹各历史阶段的所隐喻的具体含义以及在佛教中的不同使用都有进一步的说明，指出守一的基本含义是保持一、约束知觉、保持思想在受控之中，作为一种特定法术，也被用作冥想法的统称；道教冥想中最早把守一理解为意守内脏，后来理解为对直接表征体内原始能量之物（三丹田、身神）的想见。^⑤可以说是对守一与存思相互关系最完备的说明。所以，随着对存思法术独立研究的深入，关于守一与存思的关系已经被合理区分开来，垣内智之《存思の技法：体内神の思想》（2001 年）就把禅修状态的守一视为存思术的早期形态，应该是更为合理的见解。另外，此文提出存思术是要实现“变有限为无限、变脆弱为坚固”的主题。文章讨论了从守一到存思（由一到多）的演变。在“存思的源流”一节中，作者指出《太平经》守一观念显示了从摄取外界之气而与抽象之“一”冥合到存思体内神的过渡。在“一与多”一节中，作者依据《大有妙经》之“太上大洞守一内经法”和《胎精中记》对元父、玄母的详细记述，指出由一向多的发展并不是对守一的否定，守一仍被认为是最上乘的技法。不过，守一之“一”是从道的概念导出的，而设想的各个神只是分掌“一”的侧面，所以其存思功效是有限的，存思多位身神的技法最终都朝向同一个指向：众多身神不是以个体而是以一个系统整体具有强大的能力，或者最终由多又集约于一。^⑥

五、对存思技法的总体讨论

Robinet Isabelle 所著 *Taoist Meditation* 一书是最早系统研究上清存思道法的著作，分别叙述和讨论了《黄庭经》的内视脏器法、《大洞真经》回风混合帝一秘诀、《大有妙经》的五斗三元真一法、存泥丸九宫法；《洞真高上玉帝大洞雌一玉检五老宝经》的守雌一法、《太丹隐书》守太一法、解胞胎之结

① [日] アンリ・マスベロ：《道教：不死的探究》，川胜义雄译，东海大学出版会，1950 年，第 32-33、83、122-123 页。[日] 吉冈义丰：《道教と佛教》，国书刊行会，昭和 58 年第二次印刷，第 291-310 页。

② [日] 神冢淑子：《六朝道教思想の研究》，第 255-256 页。

③ [日] 山田利明：《六朝道教仪礼の研究》，第 21 页。

④ Robinet Isabelle, *Taoist Meditation: The Mao-Shan Tradition of Great Purity*, p.129, p.123, p.136, p.138.

⑤ Livia Kohn, *Taoist meditation and longevity techniques: Guarding the One: Concentrative Meditation in Taoism*, Ann Arbor: Univ. of Michigan, 1989, p.126, p.137.

⑥ [日] 三浦国雄、堀池信夫、大形彻 編集：《道教の生命観と身体論》，雄山阁出版，平成 12 年（2001），第 120-125 页。

法、尸解法、《神州七转七变舞天经》《隐地八术》等变形法、服四极云芽法和存四方国境等神游法、存思日月及奔日月、登五星飞奔北斗等具体法术。作者提出，茅山修行总是包括一种身体的行动维度；雌一经更接近上清传统，方法中最后诸神混合为一，而《大有妙经》尚保留旧有守一为守各部的做法，最后单独有一个神来表示“一”；从奔日月到步九星，空间跨度更大，而修习者的强度更强，时间上更集中。^①在 *Visualization and Ecstatic Flight in Shangqing Taoism* (上清派的想见与出神飞行, 1989) 一文中，她进一步提出这些法术之间存在的“迭合与内返、迭合与摹仿、逆返、组合与嵌套、招致与出游、分解和融合”等共同主题和结构，认为上清存思道法的设计遵循了基本的二元架构。^②进而，在 *Taoism: Growth of a Religion* (1997) 中又为这些具体法术建立了一个修行的次序，提出上清修习者首先游历四极，然后跟随日月轨道标定四极和四方，然后升入中枢，在这里一切的二元性都弥合了。^③不过，贺碧来由于无限放大或过分重视与传统思想背景的关系，致使上清存思的特质甚或基本设想被掩盖或曲解，其所区分出的变形法和神游法都是不合理的。

山田利明在《存思·内丹》(1994) 一文中说，存思并不仅仅作为长生或健康之法而存在，同时也是使天神降临的一种行为。^④这种看法直接呈在其后续著作《六朝道教仪礼の研究》(1999年) 一书中。作者在书中将存思法根据其宗教目的的不同区分为招神法(请神法)和得仙法两种类型，一是存思身神以得长生，一是在斋醮中召请神灵。作者区分的招神存思法经历了从《抱朴子·遐览》思三皇文、五岳真形图奉告山神法、到《灵宝五符序》“醮祝之仪”中奏五方帝之“玄都旧典”、再到《太上洞玄灵宝赤书玉诀》之“五帝醮祭招真玉诀”、最后经过寇谦之、陆修静的整备形成完整的灵宝斋法。不过，在《太平经》和《抱朴子》所记的早期形态中，招神是在向神祈愿以达成愿望的做法中，在祈愿之际通过呼神而招致身外神灵；而灵宝斋法中是在存思中请神。得仙法的存思，作者主要讨论了对泥丸九宫尤其是洞房宫神黄老君的存思。相对于醮仪中以存思为媒介招神，得仙的存思直接在体内召请天神而得到身神。^⑤

六、对具体存思技法的专题讨论

加藤千惠的《真诰における日月论とその周边》(1998年) 一文是日本第一篇系统研究某一种具体存思法术的专门论文。全文分六个部份，将《真诰》中所见的日月存思内容划分为四个类型：原始服日月法、存日月法、存服日月法和郁仪结璘奔日月法。在“存日月法”中，引用《云笈七签》等相关文献论述了《真诰》卷十青牛道士口诀、卷九所述《绛生神丹诀》双景翼形隐存幽道。作者认为，前两种类型的方法不论是存思体外还是体内(主要是头部)的日月之光或影像都属静态的方法。从存服日月法之后则为动态的存思法。第三种存服日月法包括原作第三、第四两节的内容，分析了《真诰》卷九所述《太上明堂玄真上经》之存服日月芒法、东华真人服日月上象之法、太虚真人南岳赤君内法、青童君服日月芒法等，指出这些方法的共同特征是通过存思服用日月之光，藉助意念使光沿体内特定路线循环，进而由于日月本身所具有的阴阳作用，通过交合创造出哺养身神之物。这种“日月交合化生 哺养”的图式化存思程序为《大洞真经》徊风混合帝一秘诀、《五老宝经》大洞雌一哺养帝君太一百神上仙法、《九真中经》、《太丹隐书洞真玄经》等上清经书广泛采用。最后一种郁仪结璘奔日月法也是完全在存思中施行的，基本存思程序与服日月也是相同的，其区别在于它通过摄取大宇宙或小宇

① Robinet Isabelle, *Taoist Meditation: The Mao-Shan Tradition of Great Purity*, p.37, p.133, p.224.

② Livia Kohn, *Taoist meditation and longevity techniques: Visualization and Ecstatic Flight in Shangqing Taoism*, pp.184-190.

③ Robinet Isabelle, *Taoism: Growth of a Religion*, Stanford University Press, 1997, pp.146-147.

④ [日]坂出祥伸 编集：《道教的大事典》，第202页。

⑤ [日]山田利明：《六朝道教仪礼の研究》，第55、75、82页。

宙的日月之精使修行者最终与日月化为一体。^①

神冢淑子《六朝道教思想の研究》(1999 年)也着重论述了存思日月的方法,但更侧重于对存思日月进行宗教心理学的解读。比如,文章指出《真诰》卷十二及《登真隐诀》卷中的消魔上秘祝法及守玄白之道是一种使用意念之火使肉体净化的方法,上清派后来在其中加入了新的元素,并使之系统化,成为《太上明堂玄真上经》之存服日月芒法。服日月芒法是在精神集中的思念状态下完成的。

奔日月是存日月的发展阶段,从存日月到奔日月是与存修者思想状态的程度有关的,它获得的是一种天人交感的体验。存神与守玄白、存奔日月一样都是通过炁沟通存修者身体内外的。存五神法要完成一种混沌的与神相合的状态。存五星、七星、存二十四神中的心理状态思也是一样的。从“守三元真一”到“守洞房、守玄丹”,存神过程中精神的集中度被提高了,这是六朝上清派追求观念化、注重精神升华的立场的表现。不过,上清派所追求的真人摆脱了时空的束缚,实现了精神与肉体两者的结合。本书认为,对于追求升仙的道路,从《抱朴子》到《真诰》经历了向体外世界寻求到向体内世界寻求的转变,形成了“仙者心学”这一最为标志性的说法。^②

加藤千惠《胎的思想》(2001 年)依据《胎精中记》《太丹隐书洞真玄经》《九天生神章经》《五灵宝经》等叙述了上清派的解结法,最后指出道教“更受仙胎”的表述是向以大宇宙之母胎而存在的天界空间复归的,并不指向实际存在于人体中的胚胎。^③不过,作者实际分析的内容是内丹学的观念,并没有论述上清派关于胎的思想。

总之,与战后国际综合的体系化的科学研究趋势相一致,1972 年第二次国际道教研究会议在长野召开之后,道教研究随之进入战后研究的高潮期,呈现出国际化的特点,不仅日本全面吸收了法国的研究成果,而且日美道教研究会议成立并积极进行活动。日本道教学界对存思道术的关注也从 20 世纪下半叶逐渐展开,整个过程体现出坚持多学科总体研究的特点,并向具体化、细化的方向发展,总体上呈现了战后道教研究的时代特征。

(责任编辑 李志鸿)

① [日]吉川忠夫:《六朝道教の研究》,春秋社,1998 年,第 130-135、141 页。

② [日]神冢淑子:《六朝道教思想の研究》,第 53-63、66-71、136 页。

③ [日]三浦国雄、堀池信夫、大形彻 編集:《道教の生命観と身体论》,第 117 页。