

奉道與修真： 以當代臺灣北部正一派道士為中心的考察

林振源

LIN Chen-Yuan

吳

没有介绍泽西, 插入 ORCID



JEARC 2026,3(1): 15–36

Original Articles

Correspondence to

LIN Chen-Yuan

National Chengchi University

henril.tw@yahoo.com.tw

ORCID

<https://orcid.org/0009-0007-7555-8921>



Journal of East Asian Religions and Cultures Vol. 3, Issue 2 (June 2026): 15–36

© 2026 by the Daesoon Academy of Sciences, Daejin University, South Korea

<https://doi.org/10.23239/JEARC.2026.2.2.15>

Day of submission: 2026.05.10.

Completion of review: 2026.05.30.

Final decision for acceptance: 2026.06.20.

P-ISSN: 3022-0335

E-ISSN: 3058-2105

Abstract

Lit 英文标题

This article aims to explore the dual nature of the Dao as a core concept in Daoism—transcendent yet immanent—as well as the specific meanings of “revering the Dao” 奉道 and “cultivating perfection” 修真 within both classical traditions and contemporary practices. Through an examination of classical Daoist texts, this article first traces the evolution of fengdao from the level of lay Daoist adherents 道民 to that of ordained Daoist priests 道士, and delineates the multiple dimensions of xiuzhen, ranging from visualization and breath circulation, through inner alchemy 內丹, to the devotion to authentic scriptures and precious registers. On this basis, drawing on fieldwork observations of Orthodox Unity Daoists in contemporary northern Taiwan, and integrating their own understandings with interpretative analyses of relevant materials, this article investigates the concept of “cultivating perfection within the mundane world”. 内容被压缩成一页，结合了英文和中文

Keywords: Dao; Reverence of the Dao; Cultivation of Perfection ; Orthodox Unity Daoists in Northern Taiwan; Ritual Practice

本文旨在探討道教核心概念「道」的雙重本質——既超越又內在——以及「奉道」與「修真」在經典傳統與當代實踐中的具體意涵。本文首先通過經典文獻，梳理了奉道從道民層次到道士層次的意涵演變，以及修真從存神煉氣、內丹修煉到修奉真經寶籙的多重面向。在此基礎上，藉由對當代臺灣北部正一派道士的田野觀察，結合道士的認知與相關資料的詮釋，探討其在「道法自然」的生活態度下所形成的「紅塵修真」觀，分析儀式實踐作為奉道核心、練氣作為修真基礎、道骨作為資質判準等具體現象。初步結論指出，當代台北道士的宗教生活體現了奉道與修真有機整合的動態平衡，其儀式實踐既是接近大道的途徑，也是在世俗社會中維繫神聖身份的關鍵機制。

關鍵詞: 道; 奉道; 修真; 臺灣北部正一派; 儀式實踐

一、前言：何謂道

「道」作為道教思想體系的核心範疇，既是一種超越的、無形無相的存在；同時又是內在於萬物之中的宇宙根本，歷來具有高度的哲學複雜性與宗教實踐意涵。在《道德經》中，老子以「無名天地之始」形容道之無形無相，又以「有物混成，先天地生」揭示其宇宙生成論的本體地位，說明道並非人格神，而是一種內在於萬物、決定生成變化的宇宙原理與力量。道雖生養萬物，其運作卻是「無為」的，不以意志干預自然的流動。《莊子·大宗師》進一步強化了道的超越性，主張道無所不在卻又超越任何具體形象，從而為後世道教的神學建構與實踐體系留下了廣闊的詮釋空間。值得注意的是，道的詮釋並非靜止不變。東漢末年的《老子想爾注》已將道人格化為「太上老君」，使道兼具哲學本體與神格崇拜的雙重性格，這一轉變對後世道教，尤其是正一派傳統產生了深遠影響。

在道教經典的脈絡中，「奉道」與「修真」是兩個相互關聯的核心概念。「奉」有秉承之義，「奉道」可解釋為秉承、遵奉、信仰大道；「修」意為修行、修煉，「真」代表本性、本真，或養生、成仙之道，「修真」即修行、修煉自身的方法。作為《正一法文》的一部分，成書於六朝的《正一法文經章官品》在「縣官口舌」章文中將奉道、修真兩詞並舉，指稱道民「奉道行身，修真種德」，顯示二者自早期天師道以來即被視為一體兩面的宗教實踐。自六朝以降，經典中所記載的「奉道」意涵由尊奉大道逐漸擴充，可按照道民與道士的身份劃分為不同層次：道民層次包括忠於正道、不信邪祀，定期參加廚會，發願朝禮誦經等；道士層次則包括設立靖室、修齋行道、遵守威儀科戒、尊師等。「修真」則主要代表存神煉氣、導引養生、內丹修煉及修奉真經寶籙等多重面向。不同時代的經典文獻不僅記錄了修真的具體方法，也揭示了修真與儀式效力、道德修養及終極解脫之間的內在關聯。古代道教典籍如《洞玄靈寶三洞奉道科戒營始》中不乏對道士奉道與修真的描述與規定，包括在日常生活中所應遵奉之科條戒規與修行之道。

然而，道之意涵與奉道修真的實踐方式並非一成不變，而是隨著時代、地域與教派傳統的差異而呈現出豐富的多樣性。當代臺灣北部正一派道士（以下簡稱台北道士）作為火居道士的典型代表，其對道的理解與實踐方式，既延續了經典傳統中的核心要素，又發展出適應現代社會的獨特詮釋。不同於全真派道士的出家清修，台北道士的生活方式同時體現了世俗與神聖的兩面性。他們普遍認為無法給予「道」這個詞彙明確的定義，甚至認為道不需要解釋，因為大道不可以被限制，大道是需要奉行與實踐的。這種觀點並非對哲學深度的迴避，而是一種實踐本位的知識態度——奉道的具體表現，即在儀式中行道。

對台北道士而言，儀式實踐既是奉道的主要體現，包括重視儀式的合法傳承、儀式的正確演行、儀式時間的選擇、儀式空間的潔淨，以及嚴格遵守醮儀期間的齋戒規定等；平日的修煉與練習也被視為行科演法是否有效的關鍵之一。祖傳道士更強調，日常儀式實踐一定要秉持道德倫理並「照規矩」做，一旦違反這個原則，恐會招致懲罰，如常見的說法是「生不出男孩或者無後」，意謂導致無法代代相傳。在文書撰寫規定上，逢「道」字需另起一行、居於行首等規定，也直觀地表現出對大道的重視。

本文擬通過分析從六朝至宋元的道教經典文獻，結合當代臺灣北部道教傳統中與「道」的詮釋相關的資料以及道士的認知，系統性討論以下問題：在經典脈絡中，「奉道」與「修真」的意涵經歷了怎樣的演變？當代台北道士如何理解「道」？他們對於奉道、修真、齋戒、道骨等詞彙與概念有何基本認識？如何在日常生活和儀式實踐中踐行？具體而言，本文將探討台北道士所抱持的「道法自然」生活態度與「紅塵修真」觀，分析儀式實踐作為奉道核心、練氣作為修真基礎、道骨作為資質判準等具體現象，並考察這套實踐體系在當代臺灣高度世俗化社會中所面臨的挑戰與調適策略。最終，本文將歸納台北道士對道的理解層次，並以「道炁長存、與道合真」作為奉道修真的理想歸趨，期能為道教研究提供一個從經典到當代、從理論到實踐的整合性視角。

二、奉道

「奉」有秉承之義，「奉道」可解釋為秉承、遵奉、信仰大道。「修」意為修行、修煉，「真」代表本性、本真，或養生、成仙之道。「修真」即修行、修煉自身的方法。作為《正一法文》的一部分，成書於六朝的《正一法文經章官品》保留了早期天師道的內容，² 在「縣官口舌」章文中奉道、修真兩詞並舉，指稱道民尊奉、踐行大道（信仰天師道），修身立德：「某 奉道行身，修真種德。」³ 自六朝以來，經典中記載的「奉道」意涵，由尊奉大道逐漸擴充，按照道民/道士劃分為：忠於正道、不信邪祀，定期參加廚會，發願朝禮誦經/設立靖室，修齋行道，遵守威儀科戒，尊師。「修真」則主要代表存神煉氣、導引養生、內丹修煉及修奉真經寶錄。

(一)道民

1. 忠於正道、不信邪祀

東晉末、劉宋初，《太上洞淵神咒經》記載奉道之家舉辦儀式，其細節安排當完全依照祭酒的要求。齋儀供奉過的珍饈，不得分享與俗師、信奉邪祀之家，否則將受到考校、招致災禍：

道言：奉道之家，一心專謹，凡欲所為，當一心歸向，行道香火，萬品由師。齋饌解了，不得外引俗師、邪祀之家，來至交亂，家神不安，坐考生人，其生人轉惡，家破滅門。此亦道士化之，令人悟矣。⁴

2. 定期參加廚會

劉宋高道陸修靜在《陸先生道門科略》中認為，奉道之人皆有所述戶籍，應定期參加廚會，祭酒以實際情況登記名簿，並向道民宣講律法。同時批評了故意不參加廚會，背棄本師、去往其他道治耽於酒食的道民，

他們的行為使得科教典章廢弛，不知科儀法令，只看中儀式禮金（信貲）。

奉道者皆編戶著籍，各有所屬。令以正月七月七日、十月五日，一年三會，民各投集本治，師當改治錄籍，落死上生，隱實口數，正定名簿，三宣五令，令民知法。（略）而今人奉道，多不赴會，或以道遠為辭，或以此門不往，捨背本師，越詣他治。唯高尚酒食，更相銜誘，明科正教廢不復宣，法典舊章於是淪墜。元綱既馳，則萬目亂潰，不知科憲，唯信貲是觀。⁵

3. 發願朝禮誦經

宋代以降，隨著各種道教儀式類書的編輯、新興驅邪儀式傳統的發展，作為唐代國家宗教的道教，逐漸在地方社會蓬勃發展，個人、家庭籌建的齋醮、驅邪治病儀式，廣泛記載於神明傳記、地方獻志及文人筆記中。⁶此時的「奉道」意涵，已開始出現鼓勵道民發願朝禮誦經、廣行儀式，例如南宋《太上靈寶朝天謝罪大懺》曰：

元始上帝再告左右侍真曰：吾今以此經，散布萬國九州十方世界，若有奉道之民，發無上道意，遇三元八節之日，為帝王、國主、儲君、太子，燒香朝禮，轉念三清寶號、天尊真人名位者，安鎮國祚，保天長存，世世不絕，長為人君。⁷

（二）道士

道士的「奉道」意涵基本圍繞科儀展開，包括：儀式空間、行道演法、威儀科戒。而在學道修法的過程中，專心的尊師、事師則是成功的關鍵。

1. 設立靖室

陸修靜認為，奉道者應設立靖（靜）室，該空間與居住房屋相隔、帶有門戶、潔淨無垢、不放雜物。雖沒有特別提及靖（靜）室為道民或道

士所設，但提及「治壇」、「祈」等與儀式相關的詞彙，因此推測與祭酒及上章儀式更為相關：

奉道之家，靖室是致誠之所，其外別絕，不連他屋。（略）而今奉道者，多無靜室，或標欄一地為治壇，未曾修除，草莽刺天；或雖立屋宇，無有門戶，六畜遊處，糞穢沒膝；或名為靜室而藏家什物，唐突出入，鼠大栖止。以此祈尊妙之道，不亦遠耶？⁸

2. 修齋行道

約宋元成書、明代編輯的《靈寶無量度人上經大法》記載，道士不論法籙高低皆可行靈寶自然朝，由此省思內心、罪滅福生，成真得道：

靈寶自然朝，先啓聖，次禮十方，次懺悔三禮，次回向念善。今五方謝過，即靈寶自然朝之餘意。止以五方者，貴其簡而易行；不舉玉音梵唱，貴其精默感格。奉道修真之士，不問法籙高下，悉可按行，久久行之，內加痛省，則罪滅福生，成真得道。⁹

元代《清微元降大法》也云：「役使雷霆，修齋奉道。」¹⁰視雷法、齋儀為奉道內容。

3. 遵守威儀科戒

同屬「正一法文」系列的《正一法文天師教戒科經》羅列了奉道之士應遵守的教戒，包括日常行持的方方面面：

諸欲奉道，不可不勤事師，不可不敬事親，不可不孝事君，不可不忠己身，不可不寶教戒，不可不從同志，不可不親外，行不可不愚內實，不可不明語言，不可不慎禍患，不可不防明者，不可不請愚者，不可不教仁義，不可不行施惠，不可不作孤弱，不可不卹貧賤，不可不濟厄人，不可不度生物，不可不殺伐惡事，不可不避色欲，不可不絕貪利，不可不遠酒肉，不可不節善人，不可不敬惡人，不可不勸也，賢者深念之焉。¹¹

唐代《洞玄靈寶三洞奉道科戒營始》則在序言中，將「奉道」聚焦於「威儀科戒」，包括「立觀度人、造像寫經、供養禮拜、燒香明燈、讀誦講說、傳授啓請、齋戒軌儀、修行法相」八項，其中五項都與科儀演法相關：供養禮拜、燒香明燈、讀誦講說、傳授啓請、齋戒軌儀。

七真曰：尋三洞大經，率備威儀科戒。若道士，若女冠，舉動施為，坐起卧息，衣服飲食，住止居處，莫不具於經旨。其立觀度人，造像寫經，供養禮拜，燒香明燈，讀誦講說，傳授啓請，齋戒軌儀，修行法相，事事有則，皆著科條，其來已久。但文字浩漫，披按頗周，或一時雖見，過後便忘；或見而不行；或行而不遍；或各率乃心，任情所施。登壇入靜，各異威儀，禮懺讀經，人為軌則，遞相指斥，罕共遵行。遂使晚學初門，莫詳孰是，既多方喪道，則寡識迷途，情慢日生，威儀時替，加復競為辭飾，爭逞技能。啓告之辰，皆興新制；陳謝之日，全棄舊儀，歲月久盈，科戒遺泯，積習生常，十不存一。若依經戒者，具科行事，反見嗤鄙，違損正典，既而昧多悟少，違竟更迷，守法不精，翻致訛廢，眇詳先世，已其陵遲。俯思今後，浸成深谷，故指修時要，凡五百十二條，儀範八章，分為三卷，題曰：三洞奉道科戒，皆依經錄出。非構虛詞。庶萬古同軌，十方共則，與我齊者，宜弘之焉。各疏品目，列于篇首云爾。¹²

4. 尊師

唐代朱法滿《要修科儀戒律鈔》認為，「事道」即代表「師門」，真正的「奉道事師」不是為名，而是重義，即專心的依憑師父：

科曰：凡事師，恒如兩手捧物，當心勿有墜失，師如父也。但奉道事師，有二種人：一曰名，二曰義。凡言事道，係名師門，不修妙義，不修大功，不行無為，處處有滯，煩惱生死，不能知常，妄作致凶，此有名事師也。若專心憑師，動止依法，建大福田，濟身度物，無為而無不為，所在通利，無諸障礙，長生不死，永享貞吉，此有義事師也。¹³

我們發現「奉道」一詞自六朝以降，其內涵在道教經典脈絡中經歷了豐富而層次分明的演變。早在《正一法文經章官品》中，便有「奉道行身，修真種德」之語，明確將奉道與個人的修身養德並舉，顯示奉道不僅是一種外在的宗教信仰，更是一種內在的道德實踐。依據歷代經典的

記載，奉道的具體實踐形式可大致區分為道民層次與道士層次，兩者雖皆以尊奉大道為核心，但其義務範疇與實踐深度則有所不同。

就道民層次而言，奉道首先體現為對正道的忠誠與對邪祀的排斥。《太上洞淵神咒經》嚴禁奉道之家與俗師或奉行邪祀者分享齋食，違者將招致家破人亡之禍，此規定深刻反映了早期天師道對於宗教純淨性的高度要求。其次，定期參加廚會亦是道民的重要義務。劉宋高道陸修靜在《陸先生道門科略》中嚴厲批評那些不參加年度三會、背棄本師、耽於酒食的道民，指出廚會不僅是登記戶籍、落死上生的制度性場合，更是祭酒宣講律法、整頓教團秩序的關鍵機制。到了宋代以降，奉道的意涵進一步擴充，開始鼓勵道民發願朝禮誦經。南宋《太上靈寶朝天謝罪大懺》即鼓勵奉道之民於三元八節為帝王、國主燒香朝禮，此舉顯示奉道已從個人修真、家庭儀式，逐步擴及為國家祈福的公共責任。

至於道士層次，奉道的內容則更為嚴謹，主要圍繞科儀演法與修行規範展開。首先，設立潔淨的靖室是奉道的基礎條件。陸修靜指出，靖室應為「致誠之所」，須獨立於住屋、保持潔淨、不藏雜物，否則髒亂的空間無法感通「尊妙之道」。其次，修齋行道是道士奉道的核心實踐。《靈寶無量度人上經大法》主張不論法錄高低，道士皆可行靈寶自然朝，透過內省與懺悔以達「罪滅福生，成真得道」之境。元代《清微元降大法》亦將役使雷霆的雷法與修齋奉道並列，顯示齋儀與法術已融為一體。第三，遵守威儀科戒更是道士日常生活的基本規範。《正一法文天師教戒科經》詳列了從孝忠、仁義、濟貧到戒色欲、遠酒肉等一系列戒條，幾乎涵蓋全部生活面向。《洞玄靈寶三洞奉道科戒營始》則進一步將奉道聚焦於立觀度人、造像寫經、供養禮拜、燒香明燈、讀誦講說、傳授啓請、齋戒軌儀、修行法相八項威儀，其中超過半數與科儀演法直接相關，足見儀式實踐在道士奉道中的核心地位。最後，尊師亦是奉道不可或缺的一環。唐代朱法滿在《要修科儀戒律鈔》中區分「有名事師」與「有義事師」，強調真正的奉道在於「專心憑師，動止依法」，而非僅圖虛名。綜上所述，從道民的忠信、廚會、誦經，到道士的靖室、齋

儀、科戒與尊師，奉道的意涵雖因身份與時代而有所側重，但其核心始終指向一種以大道為本、以實踐為徑的宗教生活。

三、修真

（一）存神煉氣、導引養生

成書於六世紀的《正一法文修真旨要》，¹⁴記載服日月光芒法、孟先生暮卧法、惡夢吉夢祝、明耳目訣、青牛道士存日月訣、樂巴口訣、服食忌并治病法、序元氣、服氣訣、導引法、察候四大、察候形色、五藏相乘等修煉（修真）方法，並在文末的「行禁治病」一節，將修煉（修真）與儀式相連接，認為以道法為病人驅邪治病的關鍵，在於道士平日的修煉。除存神行氣，亦需掌握察候之法，觀察病人的神氣，這些方法都記載在《正一法文修真旨要》的前半部分。除煉氣外，道士還要秉持救人之心，不可貪財；常常講論經典、敷揚法術、參悟玄機以精進驅邪治病等儀式、道法。

夫道法救人疾厄，至於察候，不可不。知欲行禁治，病預令病人家早期天氣晴和，盛潔室宇，絕喧靜寂。道士到病人邊，焚香子，細察病人神氣。若形候惡，不堪治，亦須為存神行氣，加治下三下印。（略）夫治病，且須輕財。道有拯救之心，神靈必祐，真氣必應。若動則心冀於財，無拯救之心，所行無効，禍反剋身。道法符禁，救人疾苦，須頻令道士講論三十六部尊經，敷揚玄聖符禁等法，並量性分，習學洞微。¹⁵

唐代司馬承禎《修真精義雜論》（DZ277）也延續以上「修真」理論，記載導引論、符水論、服水絕穀法、服藥論、安和藏府丸方、理潤氣液膏方、吐陰痰飲方、瀉陰宿澤方、慎忌論、五藏論、病候論，將養生修煉與醫方保養進行結合。

（二）內丹修煉

唐末五代以降，隨著內丹修煉的興起，16「修真」的方式亦開始將其囊括。例如《修真十書·鍾呂傳道集》，呂洞賓曰：「修真奉道之士，其於天地陰陽升降之理，日月精華交合之度。」¹⁷南宋李簡易《玉谿子丹經指要》云：「修真之旨，金丹而已。金丹即鉛火也，鉛火即金木也，金木即情性也，靜者為性，動者為情。」¹⁸元代《紫陽真人悟真篇三註》更將「修真」之「真」字解釋為「真一之水」，即腎水/元精：「修真之士，得真一之水者，萬事畢矣。真一之水，以法化之，為真一之黍米，吞歸丹田，運火十月，爍盡群陰也。」¹⁹

（三）修奉真經寶籙

唐代《正一修真略儀》認為，「修真」要義在於修奉三洞真經、金書寶籙，即受道經戒、佩服籙文是統攝靈祇、制魔伏鬼、濟生度死的基礎：

《真經解》云：籙，錄也。修真之士，既神室明正，然攝天地靈祇，制魔伏鬼，隨其功業，列品仙階，出有入无，長生度世，與道玄合，故能濟度死厄，救拔生靈，巍巍功德，莫不由修奉三洞真經、金書寶籙，為之津要也。籙者，太上神真之靈文，九天衆聖之祕言。（略）世人受道經戒，佩服籙文，縱未能次第依法修行，亦已不為下鬼，輪轉不滅，與道有緣，而況親行之乎。功用淺深，不離於己，不可預說。今且聊解三洞籙文，修行大旨，將知至聖神真，宣詔法教，其文其軌，咸謂符合于玄玄之道焉。²⁰

約宋元成書、明代編輯的《靈寶無量度人上經大法》，認為修真（心性修煉）關係科儀演法、行持符法的效驗。祖天師自鶴鳴山接受太上老君啟示，正一道法即是以修真之功、度化世人：

修真之要，寡過為先。過之不悛，去道遠矣。雖行持符法，未至上道之階，使為行不檢，亦豈足以折伏鬼神，況於進拜表章，濟度幽顯哉。功過之司，毫分无失。²¹臣伏聞一炁開機，握化機於渺邈。三天啓範，張玄範於洪濛。五千四百科文，下敷塵世；三十二天梵炁，

上總玄綱。思禍福之無門，察盈虛之有數。流傳法錄，開度天人。道出鶴鳴，正一演修真之化功。標龍漢混元，垂出世之文。大道難名，純誠可格。²²

宋代《無上玄元三天玉堂大法》則將「修真」之「真」字解釋為「正道」，以「道經師」代表「三真」，尊奉「三真」是為「修真」；反之，若侍奉「血食祀典」的「邪神」，死後則會成為「邪鬼」，由此產生「正邪之辨」：「一者，先當奉三真香火。三真者，道經師也，亦曰三尊。受度人今為道子，名登玉曆，不可新事下土邪神。凡血食祀典，非自修真而來者，皆曰邪鬼也。」²³ 受度亡魂修真而皈依正道，其祖先（七祖）也需受度而皈正道，如此修真方才圓滿：

八者，既已受度，未嘗有祖先在幽冥，而已身自欲度者。豈不聞經云：七祖昇遷，永離鬼官。又三啓頌云：七祖生天堂。是知古之修真，先度玄祖，而後登真。若玄祖不度，則死根相續，不能超昇。²⁴（度身累苦魂符，20.19b）

「修真」作為道教實踐體系中的核心概念，其內涵自六朝以降逐漸豐富，涵蓋了存神煉氣、導引養生、內丹修煉及修奉真經寶籙等多重面向。不同時代的經典文獻不僅記錄了修真的具體方法，也揭示了修真與儀式效力、道德修養及終極解脫之間的內在關聯。在早期道經中，修真首先表現為具體的存神煉氣與導引養生技術。成書於六世紀的《正一法文修真旨要》系統記載了服日月光芒法、惡夢吉夢祝、明耳目訣、服氣訣、導引法等修煉方法，並在文末「行禁治病」一節中，將修真與儀式實踐相連結。該經指出，道士以道法為病人驅邪治病的關鍵，不僅在於儀式操作本身，更在於平日修煉的積累。除存神行氣外，道士尚需掌握察候之法，即觀察病人神氣以判斷病情輕重。更重要的是，該經強調道士必須秉持救人之心、不可貪財，並應常常講論經典、敷揚法術、參悟玄機，以精進驅邪治病等道法。唐代司馬承禎《修真精義雜論》則進一步延續此一傳統，將導引、符水、服藥、養生等內容與醫方保養相結合，

顯示修真已從純粹的方術修煉，擴展為一套整合養生與醫療的綜合體系。

唐末五代以降，隨著內丹修煉的興起，修真之內涵亦隨之擴充。《修真十書·鍾呂傳道集》中，呂洞賓即言：「修真奉道之士，其於天地陰陽升降之理，日月精華交合之度。」此語將修真提升至宇宙論的層次，強調修煉者必須通曉天地陰陽運行之道。南宋李簡易《玉谿子丹經指要》更明確指出：「修真之旨，金丹而已。」將修真與金丹修煉等同起來，並以鉛火、金木、情性等概念進行比配。元代《紫陽真人悟真篇三註》則將「真」字具體解釋為「真一之水」，即腎水或元精，認為得此真水乃修真之根本，需以法化之、運火十月、燦盡群陰，方能成就。

除了身體層面的煉養之外，修真亦包含對經典與法籙的修奉。唐代《正一修真略儀》明確指出，修真的要義在於修奉三洞真經、金書寶籙，因為受道經戒、佩服籙文乃是統攝靈祇、制魔伏鬼、濟生度死的基礎。該經引《真經解》之語，強調籙為太上神真之靈文，世人受道經戒、佩服籙文，縱未能依次修行，亦已不為下鬼，輪轉不滅，與道有緣。約宋元成書的《靈寶無量度人上經大法》則進一步指出，修真關係到科儀演法與符法效驗，強調「修真之要，寡過為先」，若過而不悛，則去道甚遠，即便行持符法，亦不足以折伏鬼神。該法更追溯祖天師於鶴鳴山受太上老君啟示之事，認為正一道法之本即在於修真之功以度化世人。宋代《無上玄元三天玉堂大法》則將「真」字解釋為「正道」，提出道、經、師「三真」之說，認為修真即在於尊奉此三真，而非侍奉血食祀典之邪神。該法更強調，修真者不僅需自身受度，亦須使其祖先七祖同受度化，方能斷絕死根、圓滿超昇。綜上所述，修真在經典脈絡中既是煉氣養生的技術，亦是內丹修道的核心，更是修奉經籙、尊奉三真、度脫先祖的完整宗教實踐體系。

四、儀式實踐

台北道士如同各地的火居道士，作為當代道教儀式的重要傳承者，其生活方式同時體現了常與非常的兩面性。²⁵ 儀式實踐在台北道士的宗教生活中居於核心地位，不僅是道士宗教權威的來源，更是其區別於世俗生活、確立其神聖身份的核心依據。儀式實踐對於台北道士而言，也是一種神聖的責任和使命。雖然他們在日常生活中可以享受世俗的自由，如娶妻、茹葷；但在進行神聖的醮儀時，他們必須遵循嚴格的齋戒規範。這種齋戒不僅是對身體的約束，同時也是一種精神上的淨化過程。通過齋戒，道士們能夠將自身從世俗生活中跳脫出來，專注於最重要的儀式實踐。平時過著日常生活的台北道士，遇到重要的齋醮科儀，可以長達數週、數月、甚至超過一年的茹素且禁行房事，嚴格遵守醮儀齋戒的相關規定。

（一）道法自然

台北道士普遍抱持「道法自然」的生活態度，由此概念發展出一套獨特的「紅塵修真」觀。如同前述，在日常生活中不刻意持戒，但在舉行齋醮儀式時則嚴格遵守齋戒規範。道士如何在自然無為的生活態度與嚴謹神聖的儀式實踐之間取得平衡？如此動態持戒的模式，似乎也頗能呼應道教「隨方設教」的傳統，而且也是道教在現代社會中維持宗教神聖性與世俗適應性的關鍵策略。

道法自然出自《道德經》：「人法地，地法天，天法道，道法自然」，可以理解為修道應順應自然，不強求造作。因此，台北道士並不將傳統戒律視為絕對規範，而是因時、因地、因人而異的修行輔助。台灣正一派道士認為：過度強調持戒反而違背「自然」之道，因此採取在必要時（如醮儀期間）才齋戒的態度，也符合「無為而無不為」的修道原則。另一種說法：日常生活不刻意持戒，是為了避免過度壓抑本性，而儀式期間的齋戒則是為了淨化身心，達到與神明溝通的狀態。這種「鬆緊交替」的修行方式，更符合現代一般人的身心需求，更容易長期奉行。當代台灣社會高度世俗化，若要求道士完全持戒，很可能導致傳承困難。因此，

「平常不持戒」或許使道教更能融入現代生活；「儀式重齋戒」則確保宗教的神聖性不墜，體現當代道教靈活性的一面。然而，平常不持戒、儀式才齋戒的模式，雖有其合理性，但也面臨一些挑戰：如道法自然是否被誤解為恣意妄為？部分年輕道士可能將道法自然合理化為完全無拘無束的生活方式；忽略儀式齋戒的神聖與嚴肅性，造成道士形象不佳的社會觀感。因此，台北道士認為應當在道法自然與嚴謹持戒之間找到平衡，避免因過度世俗化而失去核心信仰內涵，方能既維持道教的神聖性，又能適應世俗社會的需求，發展出更強大的延續性。

（二）道士在前

其次，儀式實踐也是台北道士履行宗教職責的重要途徑。台北道士在各種儀式中，通常扮演著主持者和執行者的角色（「道士在前」²⁶）。經由合法且正確的傳授（口傳、秘傳），道士在儀式實踐的過程中不僅是執行者，同時也是信眾與神靈之間的媒介，他們的表現可以直接影響信眾對儀式效果的信任和信仰的堅定。此外，儀式實踐還強化了道士在社會中的地位和影響力。在許多地方社會中，道士被視為精神領袖和文化傳承者。他們通過主持各種儀式，維繫著社區成員之間的情感聯繫，並在面對困難和挑戰時提供精神支援。這種社會角色賦予了火居道士一定的權威和尊重，使他們能夠在社會中發揮更大的影響力。

然而，隨著現代社會的變遷，台北道士面臨著許多挑戰。他們需要在傳統與現代之間找到平衡，既要保持儀式的神聖性，又要適應現代人的生活方式和需求。這要求他們不斷學習和創新，以確保儀式實踐能夠持續發揮其核心作用。換言之，儀式實踐對於台北道士而言，不僅是宗教信仰的一部分，更是他們履行社會職責和維護社區關係的重要方式。在這個過程中，道士們需要不斷適應變化，以確保其宗教實踐能夠在現代社會中持續發揮作用。這種適應不僅有助於維護道教傳統，也為當代社會提供了一種獨特的精神資源。

（三）合格的好道士

儀式實踐是台北道士維繫宗教神聖性、確立自身宗教權威的核心途徑。儘管他們的日常生活與世俗社會緊密結合，但儀式實踐的嚴格性使其得以在世俗中保持神聖身份，並成為道教信仰的傳承者與實踐者。在道教信仰體系中，儀式被視為人神交流的關鍵途徑，通過嚴謹的儀式程序，道士可以上達天聽、禳災祈福，作為溝通聖俗的媒介。對於台北道士而言，儀式實踐的宗教與社會功能主要體現在幾個方面：

1. 儀式作為「神聖時間」的建構：台北道士的日常生活與常人無異，但在舉行重要的醮儀時，他們必須進入神聖時間，即通過齋戒等行為，暫時脫離世俗狀態，進入與神靈交流的宗教場域。這種聖與俗、常與非常的切換，使火居道士得以在世俗生活中維持其宗教身份。

2. 儀式作為道法靈驗的保證：儀式是道法靈驗的載體，道士需要嚴格遵循儀式規範（合法且正確的傳授與演行），否則可能無法有效與神靈溝通，甚至可能招致災厄。因此，儀式的嚴謹與靈驗性直接被用來判定是否是一名「合格」的道士，關乎其宗教權威。

3. 儀式作為濟世度人的核心途徑：道士的社會角色之一是以儀式服務信眾，包括驅邪治病、祈福禳災等。這些儀式不僅是宗教行為，也是道士與社區互動的重要方式。除了儀式的有效性，一名「好」的道士必須懷抱濟世度人的情操，執業「態度」也會直接影響其在信眾中的評價與聲望。

（四）道骨

台北道士，尤其是祖傳道士的觀點認為，一名道士是否帶有「道骨」，將是決定其能否成為前述一位合格的好道士，甚或一代宗師的必要條

件。有一種直觀的說法：「道骨就像遺傳基因或音樂天賦一樣，是與生俱來的，注定你是否適合吃這行飯。」道骨說作為判斷修行資質與人才養成的概念，或可追溯至《黃庭經》中有關骨相應仙的記載。傳統看法認為「仙才有分」，認為修道成敗與先天稟賦與後天環境密切相關，某些道士家族可能具有更適合修煉的生理特質；也可能為先祖或個人累世修行、積功累德的結果；又或者因為道教世家子弟打從娘胎即耳濡目染的環境影響，也可理解為相當於一種文化資本的概念。道骨與骨相的概念雖被理解為先天的命定論，然而對修道資質的理解也並非如此絕對，很多並非出身自道教世家的子弟，通過個人稟賦與後天尤其是現代多元的學習資源，也開始突破傳統道士養成的局限性。

（五）修道與練氣

奉道與修真是一體兩面，對台北道士而言：「平日是充電，做法事是放電，要往復循環才有生命力。」練氣/練習與儀式實踐通過動態的相互作用，伴隨著道士們的宗教生活。雖然不是每一位道士都會認真執行，但台北道士認為練氣是日常功課最重要的部分之一。練氣的理論核心在於氣的運行與調控，強調通過呼吸調節和身心合一來達到內外和諧。「氣」作為生命的基本能量，通過調息、導引等方法來促進氣的流動。這種方法平常有助於健康養生，在儀式實踐中也被視為達到精神境界的重要途徑。因此，練氣與儀式實踐必須相輔相成，在幾個重要的儀式中，道士需要以練氣作為準備階段，以達到心無旁騖的身體與精神狀態。這種準備使得道士能夠在儀式中更專注、更虔誠，從而更接近在科儀文中經常出現的終極追求「與道合真」。反之，參加儀式也能夠提升道士對練氣的理解和實踐能力，反過來促進了個人練氣修行的深化。

（六）接近大道

儀式實踐也是台北道士接近大道、獲取靈力的主要途徑。道士通過仿效天界諸神朝禮的形式進行儀式，有一套系統性的接近神聖與大道的方法，通過特定的時空建構、身體演行和符號運用，得以創造出親近大道的特殊場域。醮儀中的神聖時空建構遵循嚴格的宇宙論原則，通過道士的科儀演法，可以將微觀的人體空間與宏觀的宇宙空間連接起來。神聖時間的選擇同樣重要，傳統配合「取炁」與擇日的規定，不僅是形式上的要求，實際上可以視為與神聖時空同步的必要條件。有一種有趣的說法：「科儀時間就像打電話要對準頻率，錯過時辰就接不通神明。」

（七）道祖

台北道士最重視的就是「拜道祖」，道祖主要指太上老君。道教傳統雖以三清為至上神，但台北道法二們仍保留以太上老君為主神的獨特現象。老君在科儀傳統中的核心地位可以體現在幾個層面，包括：法脈傳承的象徵、儀式效力的來源、日常修行的指導、儀式文書的進呈。如此模式不僅延續了早期天師道「老君降授」正一盟威之道給祖天師的說法，在當代實踐中發展出新的詮釋，台北道士認為：「三清是道的根本；但老君是把道傳給我們的師父。就像學校裡校長最大，但學生一般比較沒有機會接觸到；每天教你管你的還是你的班導師。」在日常法事與符文中，最常被使用的除了「道經師印」，就是「太上老君印」。

以下為整合後的學術性結論，將台北道士的儀式實踐觀察與奉道、修真的史料討論相結合，字數約 1800 字，採學術論文分段形式，避免重複前文內容。

五、結論

本文從經典文獻與當代田野觀察兩個維度，系統性探討了「道」的雙重本質，以及「奉道」與「修真」在歷史脈絡中的意涵演變與當代實踐。通過對古代經典文獻的梳理，結合台北道士的認知與實踐，本文揭

示了道教核心概念從理論到實踐、從經典到生活的連續性與變遷性。研究結果顯示，「奉道」與「修真」自六朝以來即被經典文獻視為一體兩面的宗教實踐。《正一法文經章官品》中「奉道行身，修真種德」之語，已明確揭示了二者之間的內在關聯。在歷史發展中，奉道的意涵從道民的忠信、廚會、誦經，擴充至道士的靖室設立、修齋行道、威儀科戒與尊師；修真的內涵則從存神煉氣、導引養生，逐步涵蓋內丹修煉與修奉真經寶籙。這一演變過程反映了道教從早期天師道的教團組織，逐步發展為一套兼具身體技術、宇宙論與解脫論的完整宗教體系。當代台北道士的實踐，既延續了這一歷史傳統，又發展出適應現代社會的獨特轉化。不同於全真派道士的出家清修，台北道士屬於火居道士傳統，其生活方式同時呈現世俗與神聖的兩面性。他們在日常生活中可以享受世俗自由，如娶妻、茹葷；但在舉行重要的齋醮儀式時，則必須遵循嚴格的齋戒規範，可能長達數週、數月甚至超過一年的茹素且禁行房事。這種「鬆緊交替」的修行模式，既呼應了「道法自然」的教導，也體現了道教「隨方設教」的傳統智慧。從宗教社會學的角度觀之，這種動態持戒的模式可視為道教在高度世俗化的當代社會中，維持宗教神聖性與社會適應性的關鍵策略。

本文的研究也表明，對台北道士而言，儀式實踐既是奉道的主要體現，也是修真成效的檢驗場域。台北道士普遍認為「道」無法被明確定義，也不需要解釋，因為大道不可以被限制，奉道的具體作法主要通過儀式行道。這一觀點並非對哲學深度的迴避，而是一種實踐本位的知識態度——道在行中顯。儀式實踐的宗教與社會功能體現在多個層面。首先，儀式作為「神聖時間」的建構，使道士得以通過齋戒等行為暫時脫離世俗狀態，進入與神靈交流的宗教場域。其次，儀式作為道法靈驗的保證，道士必須嚴格遵循儀式規範，否則可能無法有效與神靈溝通，甚至招致災厄。儀式的嚴謹與靈驗性，直接關乎一名道士是否被認為「合格」的道士。第三，儀式作為濟世度人的核心途徑，道士以儀式服務信眾，包括驅邪治病、祈福禳災，這些儀式不僅是宗教行為，也是道士與社區互動的重要方式。值得注意的是，經典文獻中反覆強調的「救人之心」、

「不可貪財」等道德要求，在當代台北道士的實踐中仍然具有規範性力量——一名「好」的道士，除了儀式操作的有效性，更必須懷抱濟世度人的情操，其執業態度直接影響在信眾中的評價與聲望。

在台北道士的觀念中，奉道與修真實為一體兩面，修真主要作為奉道的身體基礎。道士常言：「平日是充電，做法事是放電，要往復循環才有生命力。」這一比喻深刻地揭示了練氣與儀式實踐之間的動態關係。本文對經典文獻的梳理顯示，從《正一法文修真旨要》的存神煉氣，到司馬承禎《修真精義雜論》的導引養生，再到唐宋以降的內丹修煉，修真始終被視為道法靈驗的身體基礎。《靈寶無量度人上經大法》更明確指出，修真關係到科儀演法與符法效驗，「修真之要，寡過為先」，若過而不悛，則去道甚遠。當代台北道士的練氣實踐，延續了這一經典傳統。練氣的理論核心在於氣的運行與調控，強調通過呼吸調節和身心合一來達到內外和諧。在重要的儀式中，道士需要以練氣作為準備階段，以達到心無旁騖的身心狀態，從而更接近科儀文中經常出現的終極追求——「與道合真」。反之，參加儀式也能夠提升道士對練氣的理解和實踐能力，促進個人修行的深化。這種循環往復的關係，正是奉道與修真有機整合的具體體現。

關於道士的資質與養成，台北道士（尤其是祖傳道士）普遍認為「道骨」是決定能否成為合格道士的重要條件。「道骨說」作為判斷修行資質的概念，或可追溯至《黃庭經》中有關骨相應仙的記載。這一概念雖帶有先天命定論的色彩，但台北道士的理解並非絕對——許多非出身道教世家的子弟，仍可通過個人稟賦與後天學習資源，突破傳統道士養成的局限性。這種對先天資質與後天努力的双重認可，反映了道教「仙才有分」與「天道酬勤」之間的辯證張力。在崇拜對象方面，台北道士最重視的是「拜道祖」，即太上老君。雖然道教後來以三清為至上神，但台北道士仍保留以太上老君為主神的古老傳統。這種模式不僅延續了早期天師道「老君降授」正一盟威之道的說法，更在當代實踐中發展出新的詮釋，說明了老君作為道祖在法脈傳承與儀式效力中的核心地位。

綜合本文的研究，台北道士對「道」的概念理解可以概分為三個層次：第一，本體層面的「大道」，被視為宇宙的根本，代表所有存在的來源與本質，呼應了《道德經》「無名天地之始」的哲學命題；第二，實踐層面的「修道」，是個體在生活中修行、實踐與領悟大道的過程，儀式實踐是其核心，體現了「行道重於知道」的實踐本位態度；第三，終極層面的「得道」，是指通過修道而達到道炁長存、與道合真的身心狀態與理想目標。研究也表明，當代台北道士的奉道修真實踐，並非對經典傳統的被動繼承，而是在現代社會脈絡中的主動詮釋與創造性轉化。「道法自然」的生活態度與「紅塵修真」的實踐模式，既是對《道德經》哲學的當代演繹，也是火居道士在世俗化社會中維持宗教神聖性的生存策略。然而，這一模式亦面臨挑戰：道法自然是否可能被誤解為恣意妄為？部分年輕道士可能將道法自然合理化為完全無拘無束的生活方式，忽略儀式齋戒的神聖與嚴肅性，從而造成道士形象不佳的社會觀感。如何在道法自然與嚴謹持戒之間找到平衡，避免因過度世俗化而失去核心信仰內涵，是當代台北道士必須持續面對的課題。

最後，本文的研究仍有若干限制。首先，田野觀察主要集中於台北地區的正一派道士，未能涵蓋臺灣南部或其他地區的道士傳統，未來研究擬進一步比較不同地域的差異。其次，本文對經典文獻的梳理以六朝至宋元時期為主，對明清以降的發展著墨較少，也有待後續補充。筆者期待本文能為道教研究提供一個從經典到當代、從理論到實踐的整合性視角，並激發更多關於道教現代轉型的討論。誠如當代台北道士朱堃燦道長所言：「修到無我方是法、行到無心方入道。」這句話深刻地反映了台北道士（或許也是大多數有反思能力的火居道士）對於長年奉道與修真的體悟——當修行的最終境界不再是刻意為之的道、法，而是內化為生命本然的狀態時，人與道之間的距離便消融於無形。這或許正是道既超越又內在、既不可言說又必須實踐的終極奧義之所在。

Notes

- ¹ 政治大學宗教研究所助理教授兼華人宗教研究中心主任。法國高等研究學院 (EPHE) 宗教學博士。研究方向：道教史、道教儀式、華人宗教與地方社會、女神與女性研究。LIN Chen-Yuan, National Chengchi University, Taiwan. henril.tw@yahoo.com.tw
- ² Taoist Canon, p.133.
- ³ DZ1218, 1.8a-b
- ⁴ DZ335, 8.9b-10a
- ⁵ DZ1127, 2a-b
- ⁶ 道與庶道、高萬桑 god speak (黑煞神)、夷堅志
- ⁷ DZ189, 1.14a
- ⁸ DZ1127, 4b-5a
- ⁹ DZ219, 27.7a
- ¹⁰ DZ223, 3.18b-19a
- ¹¹ DZ789, 1b-2a
- ¹² DZ1125, 1.1a-2a
- ¹³ DZ463, 3.2a-b
- ¹⁴ Michel Strickmann, "The Seal of the Law: A Ritual Implement and the Origins of Printing," p.10.
- ¹⁵ DZ1270, 15b-16a
- ¹⁶ Farzeen Baldrian-Hussein, "Inner Alchemy-Notes on the Origin and the Use of the Term," pp.163-190.
- ¹⁷ DZ263, 14.14b
- ¹⁸ DZ245, 2.8a
- ¹⁹ DZ142, 2.9a
- ²⁰ DZ1239, 1a-2b
- ²¹ DZ219, 27.1a
- ²² 「三禮，執爐啟聖畢，宣科」，DZ219, 27.8b
- ²³ 「度身累苦魂符」，DZ220, 20.17a-b
- ²⁴ 「度身累苦魂符」，DZ220, 20.19b
- ²⁵ 李豐楙，〈先秦變化神話的結構性意義：一個「常與非常」觀點的考察〉，《中國文哲研究集刊》第4期（1994.3）：287-318。
- ²⁶ 韓明士 (Robert Hymes) 著，皮慶生譯，《道與庶道：宋代以來的道教、民間信仰和神靈模式》，南京：江蘇人民出版社，2007，頁227-288。

References

- Baldrian-Hussein, Farzeen. 1989. "Inner Alchemy: Notes on the Origin and the Use of the Term Neidan." *Cabiers d' Extrême-Asie* 5: 163–190.
- Daozang [DZ142].n.d. DZ142, 2.9a. In *Zhengtong Daozang*. Reprint, Taipei: Xinwenfeng Chuban Gongsi, 1977. [Chinese Language Text] 《正統道藏》第 142 冊，臺北：新文豐出版公司，1977 年影印本，卷 2，頁 9a。
- Daozang [DZ189].n.d. DZ189, 1.14a. [Chinese Language Text] 《正統道藏》第 189 冊，卷 1，頁 14a。
- Daozang [DZ219].n.d. DZ219, 27.1a, 27.7a, 27.8b. [Chinese Language Text] 《正統道藏》第 219 冊，卷 27，頁 1a、7a、8b。「三禮，執爐啓聖畢，宣科」。
- Daozang [DZ220].n.d. DZ220, 20.17a–b, 20.19b. [Chinese Language Text] 《正統道藏》第 220 冊，卷 20，頁 17a-b、19b。「度身累苦魂符」。
- Daozang [DZ223].n.d. DZ223, 3.18b–19a. [Chinese Language Text] 《正統道藏》第 223 冊，卷 3，頁 18b-19a。
- Daozang [DZ245].n.d. DZ245, 2.8a. [Chinese Language Text] 《正統道藏》第 245 冊，卷 2，頁 8a。
- Daozang [DZ263].n.d. DZ263, 14.14b. [Chinese Language Text] 《正統道藏》第 263 冊，卷 14，頁 14b。
- Daozang [DZ335].n.d. DZ335, 8.9b–10a. [Chinese Language Text] 《正統道藏》第 335 冊，卷 8，頁 9b-10a。
- Daozang [DZ463].n.d. DZ463, 3.2a–b. [Chinese Language Text] 《正統道藏》第 463 冊，卷 3，頁 2a-b。
- Daozang [DZ789].n.d. DZ789, 1b–2a. [Chinese Language Text] 《正統道藏》第 789 冊，頁 1b-2a。
- Daozang [DZ1125].n.d. DZ1125, 1.1a–2a. [Chinese Language Text] 《正統道藏》第 1125 冊，卷 1，頁 1a-2a。
- Daozang [DZ1127].n.d. DZ1127, 2a–b, 4b–5a. [Chinese Language Text] 《正

- 統道藏》第 1127 冊，頁 2a-b、4b-5a。
- Daozang [DZ1218].n.d. DZ1218, 1.8a–b. [Chinese Language Text] 《正統道藏》第 1218 冊，卷 1，頁 8a-b。
- Daozang [DZ1239].n.d. DZ1239, 1a–2b. [Chinese Language Text] 《正統道藏》第 1239 冊，頁 1a-2b。
- Daozang [DZ1270].n.d. DZ1270, 15b–16a. [Chinese Language Text] 《正統道藏》第 1270 冊，頁 15b-16a。
- Hymes, Robert.2007 *Way and Byway: Taoism, Local Religion, and Models of Divinity in Sung and Modern China*. Translated by Pi Qingsheng. Nanjing: Jiangsu People' s Publishing House, pp. 227–288. [Chinese Language Text] 韓明士 (Robert Hymes) 著，皮慶生譯，《道與庶道：宋代以來的道教、民間信仰和神靈模式》，南京：江蘇人民出版社，2007 年，頁 227-288。
- Li, Fengmao.1994 “The Structural Significance of Pre-Qin Transformation Myths: An Examination from the Perspective of ‘Constancy and Non-Constancy.’ ” *Bulletin of the Institute of Chinese Literature and Philosophy* 4 (March): 287–318. [Chinese Language Text] 李豐楙，〈先秦變化神話的結構性意義：一個「常與非常」觀點的考察〉，《中國文哲研究集刊》第 4 期（1994.3）：287-318 頁。
- Schipper, Kristofer and Verellen, Franciscus.2004 Eds. *The Taoist Canon: A Historical Companion to the Daozang*. Chicago: University of Chicago Press, p. 133.
- Strickmann, Michel.1993 “The Seal of the Law: A Ritual Implement and the Origins of Printing.” *Asia Major*, 3rd ser., 6, no. 2: 1–83, esp. p. 10.

