

六朝道教上清派存思修鍊法門試論

蕭登福

摘要

六朝道教上清派以上清經三十一卷經籙之授受為主，以魏華存為第一代宗師，宗奉西城王君、三茅君、王褒等神仙，以江蘇句容市茅山為中心。因為此派以上清經為主，所以稱為上清派，因其以茅山為中心，所以也稱茅山派。上清派的重要人物有魏華存、楊羲、許謐、陸修靜、陶弘景等人。

魏華存是上清派理論及經典的主要傳授者，魏華存本身是正一派女官祭酒，對正一派所重視的符、籙、咒、印、叩齒、灑水等儀軌都能靈活掌握，並將之運用於上清修持法門中。另外，漢代讖緯《龍魚河圖》、《黃庭經》、《二十四生圖經》中存思身神的方式¹，以及周秦以來吐納導引，引氣行於體內等法門，都被配合用來修仙；於是形成了上清派的獨有特色。這種以存思內神為主，配合符籙呪水及引氣行身的修行方式，在《上清大洞真經》等上清派道經所述的修持法門中，都可以明顯看出來。上清派的獨特修行法門，使茅山道士，成為道教道士的代稱詞，而《上清大洞真經》到了宋代和文昌信仰結合，形成洞經文化，至今雲南納西古樂中仍保留不少古時誦經樂腔，足見其影響力深遠。

關鍵字：道教 上清派 修鍊法門 存思身神

壹、序言

道教認為吾人身上與生俱來，即有諸神主司人體各部組織功能，這些神祇，茲簡稱為「身神」，也稱之為「內神」。身神的概念，顯然是將人體內部各器官的組織功能神格化，且把人體視為一小宇宙而來。身神（內神）的思想，在漢代讖緯《龍魚河圖》已出現；而「內神」一詞，則出自《太平經·卷七十二·齋戒思神救死訣》²。《太平經》將體內的五臟神稱為「內神」，以之與外界的「外神」相對。本文沿承其意，用來稱呼吾人身體內及體表，與生俱存的眾多神祇，這些神祇各有各的名諱、形貌及職司，司掌吾人身上髮、膚、齒、舌、五臟、六腑、血、脈等等諸功能。道經中敘述內神的名諱及存思內神的修鍊法門，漢世已肇其端，至東晉上清經而達極峯。

在漢世，身神和外神有別，讖緯書中所見的髮、齒、眼、舌等身神，僅是小神。東漢在身神方面，逐漸增加了三丹田（見《太上靈寶五符序》），並將身神區分為三部八景二十四真（《二十四生圖經》），也出現了腦部九宮的概念（見《黃庭內景玉經》第七章、二十一章）；同時全身的身神愈分愈細，以為身神的結構與天界神祇結構相應（詳見《太上老君中經》）。到了六朝上清經時，將三丹田腦部九宮之存思，視為修仙捷徑，並發展成了身神即外神，大量擴大身神的數目；以為身神階位有大有小，身神中之大神甚多，尤以腦部九宮為最；且人體內有一神，天界亦必有一神與之相應。如《大洞真經》說上清三十九帝入身中三十九戶而說經。再如《洞真太上素靈洞玄大有妙經》說腦部九宮的洞房宮，中為黃老君，左無英公子，右白元君；而《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》說：「白元、无英、中央黃老，皆是上

¹ 身神又稱內神，是指人身體內各器官之主司神祇。

² 《太平經·卷七十二·齋戒思神救死訣》云：「思之，當先睹是內神已，當睹是外神也。或先見陽神而後見內神，觀之為右。此者，無形象之法也。亦須得師口訣示教之。」（《正統道藏·太平部·傳字號》，新文豐刊本第四十一冊二三九頁）內神指體內五臟神，外神指身外自然界之神祇。

清天真官位之號。」³可見東晉的上清經派，是將身神與外神相合而為一了，視人體為一小宇宙。

身神的思想，繼東晉上清經派的闡揚，其後愈演愈烈，不僅身神即是天界大神，同時身神的數量，竟然增加到了成千上萬的地步。《太上老君玄妙枕中內德神咒經》：

「老君曰：子等身中有三萬六千神，左三魂，右七魄，身有千二百形影，體有萬二千精光、五藏六腑、二十四神。常存念之，勿令離身；有病三呼，即降其真。」（《正統道藏·洞神部·方法類·夙字號》，新文豐三十一冊四四二頁）

宋·曾慥《道樞·卷二十七·太白還丹篇》：

「心者，帝王也，藏三于鼻。足為三台，以照萬臣者也。肝之神統三萬六千精光神。守其左肺之神，統一萬二千形影神。守其右脾之神，統八萬四千毛孔神。守其前腎之神，統五萬精華元氣神。守其背頂之神，首之神，統髮神，守于上宮。膽之神，守于下部。」

《正統道藏·太玄部·誠字號》，新文豐三十五冊三九四頁上）

身神由漢代讖緯中所見的髮膚小神，發展成東漢的三丹田及上中下三部八景二十四真神，發展到東晉上清經以腦部九宮、三丹田為主的存思「真一」修道法門，不僅以身神為大神，同時認為身內之神即天界之神。至其後而發展成三萬六千神，甚或五臟六腑各部領統數萬身神，儼然形成一個神祇人數龐大的機構，共同來進行身體各部功能的運轉。這種思想顯然以吾身即宇宙，宇宙即吾身；吾身內部之神祇結構，即是天界之神祇組織結構。

身神的發展，以東晉的上清經派為主要樞紐。上清經派，是由南嶽夫人魏華存降授楊羲《上清經》三十一卷而來。上清經派的特色在於觀想身中神祇，使外神與內神相合為一，而達煉形易質，長生不死的目的。上清經派的三十一卷經書以《上清大洞真經》為首，所以有時也以《上清大洞真經》來做為上清經經書的代稱詞。《雲笈七籤》卷四〈上清源流經目注序〉頁二說：「楊君師事南嶽魏夫人，受《上清大洞真經》三十一卷。」⁴文中的「《上清大洞真經》三十一卷」，是指整個早期的上清經共有三十一卷，非單指《上清大洞真經》一本道書。

上清經派既是以觀想身內神祇為主，所以上清經中所出現的內神名諱特別的多，此派跟《黃庭經》有密切的關係，陶弘景《登真隱訣》卷下載有〈誦黃庭經法〉，包括「拜祝法」、「存神別法」等；文中所載修習《黃庭經》法，即已重視內神的存思了。這些身內神祇，各有所司，或主司五臟，或主六腑，或主丹田，或主各部感官功能，或指血脈穴位，數量之多，難以枚舉。這些神祇都是與生俱來，隨著胎兒，由胚胎而血脈、筋肉，在母胎中逐步成長而後進入身內形成的。所以上清經派所講身內各部位的神祇，以今日科技看來，頗類似各部組織功能的主司作用，主宰各部器官的運作。以眼而言，眼有眼的功能作用，舌有舌的功能作用，各有所司，各守其位，互不相擾；道經認為這些器官的功能作用，均有主司者，並賦予名諱形貌，視之為神祇，於是有眼神、鼻神、舌神、髮神等等。

上清經最具代表者即是《上清大洞真經》。《洞真太上素靈洞玄大有妙經》〈太上大洞守一內經法〉說：

「天人仙皇，握寶神經。第一之奇《大洞真經》三十九章。第二奇文，唯一合變，號《大有妙經》。第三玉訣洞真玄經三五七九，號《太上素靈》。是故上一帝君（泥丸宮）寶《大洞真經》。中一丹皇（絳宮）寶《唯一妙經》。下一元王（命門丹田宮）祕《素靈洞玄大

³ 見《正統道藏·正乙部·右字號》，新文豐五十六冊一五八頁上。

⁴ 《正統道藏·太玄部·學字號》，新文豐刊本第三十七冊一二二頁。

有妙經》。此三五之號，真道之至精，三一之極章，並玉清之禁訣，高上之祕篇。」⁵
《洞真太上素靈洞玄大有妙經》〈太上三九素語內咒訣文〉：

「道有三，奇第一之奇《大洞真經》三十九章。第二奇文，《雌一寶經》。第三之奇《太上素靈洞元大有妙經》。」⁶

據上所言，道藏中所見的《上清大洞真經》、《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》、《洞真太上素靈洞玄大有妙經》，三經為上清經之三本主要經書。而北宋·朱自英《上清大洞真經序》也說：

「中央黃老元素道君，總彼列聖之奧旨，集成大洞之真經，故曰三十九章經也。又有《徊風帝一》、《高元雄一》、《五老雌一》，是三經者，所以輔乎《三十九章》之尊經耳。夫道有三奇，第一之奇，《大洞真經三十九章》。第二之奇，《五老雌一寶經》。第三之奇，《素靈大有妙經》。」⁷

《上清大洞真經》所見之修鍊法門，即是存思三十九章之神，徊風混合成帝一。此經的輔佐經典有《徊風帝一》、《高元雄一》、《五老雌一》；說明了修煉大洞經法，除以帝一為主外，須加上「雄一」、「雌一」等修煉法門。雄一、雌一是腦部九宮神祇。朱自英說：「道有三奇，第一之奇，《大洞真經三十九章》。第二之奇，《五老雌一寶經》。第三之奇，《素靈大有妙經》。」實是沿自《洞真太上素靈洞玄大有妙經》之說。而以三經而言，《大洞真經》主修「帝一」（代表眾神滙歸大道）；《五老雌一寶經》主修「雌一」、「雄一」（腦部九神）；《素靈大有妙經》則闡述修習守三丹田的「守一（守三一）」法門，但亦兼及雄一、雌一。易言之，上清經派的修習法門以存思為主，而所觀想存思的對象，其最上者以修煉眾神歸一的「帝一」為首；其次為存守腦部九宮的「雄一」、「雌一」，其次為存守上中下丹田（泥丸、絳宮、命門）為主的「守一」法門。帝一名父寧，字合母精；象徵「父寧母精，二合雙成；百真大混，一徊始生。」⁸帝一為道體的人格化，所以最尊高。在上清經看來，修煉眾神徊風混合的帝一，高於修煉九宮的雄一、雌一與三丹田的守一；但以歷史的演進言，則存思三丹田的「守一」，是由《老子》的「抱一」演變來，反而應先於其餘二者。

貳、上清經存思內神的三種重要修持法門

東晉楊許所傳的上清經派的修行法門，以存思為主。所存思者有吸食五方天氣及日月星精氣的五芽食氣法、食日月星精氣法；以及以存思內神為主的守三一，守雄一雌一及守帝一等法門。但上清派最重要的修行法門，則是以人身內神為主的存思法門，其特色在借由存思人體身內的神祇名諱形貌，配合誦唸經文、咒語及佩符籙、叩齒、咽津等儀法，來修真治病。上清經和漢代的《太平經》、《黃庭經》、《二十四生圖經》相較，漢代存思內神，旨在治病；六朝存思內神，旨在修仙煉形。漢代的道經重視五臟神及身上二十四神；東晉上清經則較著重在腦部九宮及三丹田的修煉上，其中腦部九宮更比三丹田地位為尊，內神中階位較高的，大都集中在腦部；而代表道體，將道體人格化的帝一，更是眾神之神。所以上清經派修持法門，最崇高者為存思修煉與道體冥合的存守「帝一」；其次為存守腦部九宮男女鎮守神之「雄一」、「雌一」；再其次為存守人體上中下三丹田之神的「守三一」。分述於下：

一、上清經守一（守三一）修鍊法門

⁵ 《正統道藏·正乙部·右字號》，新文豐刊本第五十六冊二〇〇頁上。

⁶ 《正統道藏·正乙部·右字號》，新文豐刊本第五十六冊二〇七頁上。

⁷ 《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐刊本第一冊七八六頁。

⁸ 見《上清大洞真經》第三十九章，《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐第一冊八四九頁。

東晉以守三丹田為修煉法門的守一法，出自漢末的《太上靈寶五符序·卷下》：「泥丸、絳宮、丹田，是一之真焉；令子守之，則萬毒千邪不敢傷矣。漱華池，食五芽而不休者，便成仙人矣。」⁹東晉上清經派沿承其法，東晉修煉「守一」之法門，見載於《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》等書。「守一」即是「守三一」，是指存思人體上中下三丹田中之「真一」，在六朝上清經派看來，守一似乎是最基礎的修煉法；其法門在存思人體上（泥丸）、中（心）、下（命門）三丹田中之神祇（真一），使人守吾身中三處丹田。三丹田的所在及神祇名諱，據《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》所說：

「太上告曰：兩眉間，上丹田也；心，絳宮，中丹田也；臍下三寸，下丹田也；合三丹田也。赤子（上元赤子，也稱為泥丸天帝君、上元真一帝君、上一赤子）居上丹田宮；真人（中元真人，亦稱中一丹皇君）居中丹田；嬰兒（下元嬰兒、黃庭元王）居下丹田宮。」¹⁰

吾人身內三丹田之主司神祇，皆稱「真一」或「一」。「守一」即是在使三宮之真一君能固守吾身內各宮，使諸宮不空，得以長生不死。此經中所言「守一」之法，是平時每日夜半，先以存思三宮神祇名諱之法來安置三宮。

所存思的神祇為上（腦）、中（心）、下（臍）三丹田之治宮帝神，各有主、輔，共六人，其人形貌與《五符經》所說者同，皆如嬰兒。三宮之帝神名諱約如下述：

上丹田泥丸宮：泥丸宮屬腦部九宮之一，以上元赤子為主神，以帝卿君為輔。

左：泥丸天帝君上元赤子，諱玄凝天，字三元先；一名伯無上，一名伯史華。

右：帝卿君，諱肇精，字玄生。

中丹田絳宮：絳宮在心，以中元真人為主神，輔皇卿為輔。

絳宮丹皇君中元真人，諱神運珠，字子南丹；一名生上伯，一名史雲拘。

輔皇卿，諱中光堅，字四靈；一名幽車伯，一名董史華。

下丹田命門丹田宮：在臍下，以黃庭元王為主神，寶鎮弼卿為輔。

黃庭元王下元嬰兒，諱始明精，字元陽昌；一名嬰兒胎，一名伯史原。

寶鎮弼卿，諱歸上明，字谷下玄；一名奉申伯，一名承光生。

六朝上清經「守一」法門，所存思的神祇為上（腦）、中（心）、下（臍）三丹田之治宮帝神，各有主、輔，共六人。此三丹田三元宮「三一之真，並監統身中二十四炁，炁以受生，生立一身，上應太微二十四真。」以為三宮六神，統御吾人身內上中下三部八景廿四神；及掌理吾身之三魂七魄。三魂七魄，一日三朝命宮黃庭元王，七日一朝絳宮中一丹皇，五日來朝泥丸宮上一天帝，受其道氣。《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》：

「太上曰：真人所以貴一為真一者，上一而已矣。一之所契，太无感化；一之變通，天地冥合。是以上一為一身之天帝，中一為絳宮之丹皇，下一為黃庭之元王。而三一之真，並監統身中二十四炁，炁以受生，生立一身，上應太微二十四真，真炁徊和，品物成形。玄神混分，紫房杳冥。夫炁者，結靈煙而成神。神者，託三一以自王也。」¹¹

經中將漢末以來所重視的人身三部八景二十四神，歸屬於上、中、下三丹田（三一、真一）之主司神祇所管轄，釐定了身神的尊卑次序，並歸結出守三一修煉法門的重要性。

六朝道經中所講「守一（守三一）」之修煉法門，平時有夜半「守一」存思之法；而在八

⁹ 《正統道藏·洞玄部·神符類·衣字號》，新文豐刊本第十冊七六二頁。

¹⁰ 《正統道藏·正乙部·右字號》，新文豐刊本第五十六冊二〇〇頁。

¹¹ 《正統道藏·正乙部·右字號》，新文豐刊本第五十六冊一九八頁。

節日（立春、立夏、立秋、立冬、春分、夏至、秋分、冬至）亦有修持方式，但儀式雖有別，其主要目的，則是在使三宮六神（三丹田真一神及輔卿）各返安身中本宮；再叩齒誦咒（祝），如此即是完成了「守一」之法。有關守一修煉法門的詳細敘述，將另撰專文討論。

二、上清經腦部九宮「雄一」、「雌一」之修鍊法門

修鍊腦部九宮的法門，在《太上黃庭內景經》第七章、第二十一章中已略見端倪，至六朝上清道經而蔚為大觀。其中以《洞真高上玉帝大洞雌一至檢五老寶經》及《洞真太上素靈洞元大有妙經》二書論述較詳。今略述腦部九宮及其主司之神祇於下：

腦部九宮之名，依次為：「明堂宮」、「洞房宮」、「丹田宮」、「流珠宮」、「玉帝宮」、「天庭宮」、「極真宮」、「玄丹宮」、「太皇宮」等。「明堂」、「洞房」、「丹田」、「流珠」、「玄丹」五宮之神為男性真一神，其餘四宮為女性神。男性神稱為「雄一」；女性神稱為「雌一」。《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上道君守元丹上經》云：

「兩眉間上卻入三分為守寸雙田，卻入一寸為明堂宮，卻入二寸為洞房宮，卻入三寸為丹田宮，卻入四寸為流珠宮，卻入五寸為玉帝宮。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，流珠宮上一寸為太皇宮。凡一頭中有九宮也。」¹²

道經《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上道君守元丹上經、四宮雌真一內神寶名玉訣》、《上清素靈上篇》、《上清明堂玄丹真經》、《洞真太上道君元丹上經》、《登真隱訣·卷上》、《雲笈七籤·卷五十·祕要訣法·三一九宮法》等都談及九宮神祇，諸書文字大抵相同，應係出自同一系統。但《洞真高上玉帝大洞雌一至檢五老寶經》所言的九宮則與上述略別，其差別在「玉帝宮」上。今將《洞真太上素靈洞元大有妙經》等經書中所見頭上九宮之稱，及守宮神祇名諱列表於下：

明堂宮：主司神祇三位，以中位明鏡神君為主神，左、右二人為輔。

左：明童真君，諱玄陽，字少青。著綠錦衣，腰帶四玉鈴，口銜玉鏡，形如嬰兒。

中：明鏡神君，諱照精，字四明。著綠錦衣，腰帶四玉鈴，口銜玉鏡，形如嬰兒。

右：明女真官，諱微陰，字少元。著綠錦衣，腰帶四玉鈴，口銜玉鏡，形如嬰兒。

洞房宮：以黃老君為主神，無英、白元為輔。

左：無英公子，名玄充叔，字合符子；一名元素君，一名神公子。

中：黃老君。

右：白元君，名鬱靈標，字玄夷絕；一名朱精，一名啟成。

丹田宮：以上元真一君為主神，帝卿君為輔。

右：帝卿君，諱肇勒精，字仲玄生；一名起非，一名常扶。裸身無衣，貌如嬰孩始生，手執《大洞真經》。

中：上元真一帝君，諱玄凝天，字三元先；一名伯無上，一名伯史華。裸身無衣，貌如嬰孩始生，執《上清神虎符》。

玄丹宮：

泥丸太一真君，姓厥，名規英，字化玄。如始生嬰兒之形，著紫繡綿衣，腰帶流火之鈴，左手把北斗七星，右手把北辰之綱。

流珠宮：

流珠真神。

以上五宮為男性神所主司，其主司之主神稱為「真一」、「雄真一」、「雄一」。

玉帝宮：

¹²該書第十九頁，《正統道藏·正乙部·右字號》，新文豐刊本第五十六冊一九四頁。

玉清神母，姓廉，名銜，字荒彥。著玄黃素靈之綬，頭戴七稱珠玉之髻，無極進賢之冠。

天庭宮：

上清真女，姓厥，名回，字弼類。著青寶神光錦繡霜羅九色之綬，頭戴玉寶飛雲之髻，冠玄黃進賢之冠。

極真宮：

太極帝妃，姓玄，名虛生，字伯無。著玄羅流光五色鳳文綬，頭戴七寶玄雲之髻，冠無極進賢之冠。

太皇宮：

太上君后，姓遷，名含孩，字合延生。著七寶飛精玄光雲錦霜羅九色之綬，頭戴九玄玉精頽雲之髻，冠玄黃無極三寶玉冠。

以上四宮為女性神所司，其主司之主神，稱為「雌真一」或「雌一」。

上述腦部九宮中的「玉帝宮」，《洞真高上玉帝大洞雌一至檢五老寶經》稱之為「金華雌一洞房宮」，並說其主司之神為三素元君（白素元君、黃素元君、紫素元君），經中以修煉金華雌一洞房宮，存思三素元君為重要修煉法門。

六朝之修道者，常借由「守三一」，進而修「守洞房」、「守玄丹宮」等諸法。這種情形，見於上清經派的《洞真太上素靈洞玄大有妙經》、《上清素靈上篇》、《上清明堂玄丹真經》，也見於陶弘景《登真隱訣》、宋張君房《雲笈七籤》中。所言的存思法，是先由兩眉間卻入三分的「守寸」做起，以立春之日，東向坐，思存（觀想）「兩眉間上，其裏有黃闕、紫戶、絳臺、青房，共構立守寸之中右耳。」觀想守寸左為黃闕，右絳臺，九宮真人由此出入；而紫戶、青房則各有大神防禦，防止凡人之出入，我身以感思，呼名微祝，而出入無礙。

存思頭上九宮各宮之法，皆須由「守寸」開始，然後再進入「明堂宮」、「洞房宮」、「丹田宮」、「流珠宮」、「玉帝宮」、「天庭宮」、「極真宮」、「玄丹宮」、「太皇宮」等等。「明堂」、「洞房」、「丹田」、「流珠」、「玄丹」五宮之神為男性真一神，其餘四宮為女性神；女性神稱雌真一「道高於雄真一」。守頭上各宮之法，和「守一（守三一）」之法相似。先修守三一，而後再修存守腦部九宮之法。修腦部九宮的雄一、雌一之後，再修煉最高境界的守「帝一」法門。

三、上清經「帝一」修煉法門

修煉「帝一」的方法，即是依《上清大洞真經》三十九章所載的次序，一一存思修煉，然後至眾神所歸，至高無上的帝一。《大洞玉經疏要十二義·法體法界》云：

「修帝一之道者，當知自己無障無礙之法體，包含三十九章之天，三十九章之炁，三十九章之神，以及三十九章之真文寶篆，梵韻靈音，無不在我三田八景之中，光明羅列，照耀無盡。」¹³

《上清大洞真經》三十九章所存思的身神，依次為太微小童、太一尊神、玉帝君、左無英公子、右白元尊神、中央司命丈人君、命門桃君、泥丸上一赤子、絳宮中一元君、命門下一黃庭元王、泥丸九真、膽中八真、七真玄陽君、肺中六真、脾中五真、肝中四真、精血三真、胃脘二真、心中一真、九元之真、皇一之魂、紫素左元君、黃素中元君、白素右元君、日中司命、月中桃君、左目童子、右目童子、肺部童子、胎中白炁君、結中青炁君、節中黑炁君、胞中黃炁君、血中赤炁君、上玄元父、三素老君、五帝（五老）、帝卿（泥丸上一帝卿）、帝一尊君。三十九章三十九神，都是天界大神，也是吾身之身神。存思天界大神吐炁入住吾身中相應各部位，以達內外合一，道我一體之境。所存思修煉者，涵蓋了三丹田中重

¹³ 《道藏輯要》氏集四；新文豐刊本第三冊一二一二頁。

要神祇及代表道體的帝一神。在《上清大洞真經》文末附〈徊風混合帝一祕訣〉¹⁴說：在存思修煉三十九章之後，存思「此百神變成白炁，混沌如白雲之狀」進入吾身遍轉而出，並存思此百神所成的「紫雲之炁乃徊轉，更相纏繞，忽結成一真人男形，如始生小兒，身長四寸，號曰大洞帝一尊君，名父寧在，字合母精延，守兆死關。眾神徊風混化，共成此帝一君。」帝一吐氣入吾身中，便「覺身體輕清，精神開爽」。由此可知《上清大洞真經》在修煉「帝一」，其法是先存身中三十九章眾神，使人身諸神混合為「帝一」，並吐徊風之氣入吾人身中，使身生變化。帝一即道體¹⁵，此為最高修煉法門。其次為修腦部九宮法門及修持三丹田的守一法門。有關帝一修煉法門的詳細論述，請參見筆者《六朝道教上清派研究》一書，二〇〇五年十一月台灣文津出版社出版。

肆、結語

呼請神祇鬼魅之名以治病，世人稱之為祝由科，其俗應在戰國至西漢初已存在；但彼稱名者，皆是身外之神。存思內神及呼請體內身體以治病者，則漢代讖緯《龍魚河圖》應是現今所見記載身神的最早典籍。《龍魚河圖》列述了髮神、耳神、鼻神、齒神等身神名諱，以為夜臥呼身神之名，可以治病避邪。東漢道經《太平經》中也出現存思五臟神圖以治病之法；《太上靈寶五符序》也談到髮、耳、眼、鼻等身神，更以存思身中三丹田之三一來修仙。而漢末撰作年代相近的《二十四生圖經》、《黃庭經》中開始出現了三部八景二十四神之說，將廿四身神，分屬人體分頭部、五臟、六腑三大部位，歸屬三丹田之神祇所轄。以上是漢世道經所見的身神修煉情形，早期偏重在治病驅邪；但《太上靈寶五符序》、《黃庭經》、《二十四生圖經》則開始以之用來修仙。到了晉世，楊、許上清道經，沿承其說，並轉而以存思身神為主要的修煉之法。東晉上清經派所存思者，依其重要性，大抵可區分為：修煉眾神徊風混合的帝一，修煉腦部九宮的雄一、雌一，以及修煉人體三丹田為主的三一。

漢代《龍魚河圖》、《太平經》、《太上靈寶五符序》中所見的髮、齒、五臟等身神，地位並不尊高，都不是天界大神，且這些身神乃附屬於人身中，並非存於身外。但到了東晉上清經派，擴大了身神的數目，不僅身神有大小尊卑之別，且身中的大神，亦即是三清天界的大神。身中有一神，外界即有一神與之呼應；修煉的目的，在存思身體內外的神祇相契合為一，有「身」與「道」冥合的意味，借由外界神祇和內神的相合為一，來煉形易質，而達致長生。再者，東晉上清經派的存思身神，目的在修仙，和東漢存思身神，偏重在治病者，有很大不同；也逐漸跳出了漢末以三部八景二十四神為主要身神的範疇，轉而以三丹田、腦部九宮及帝一為主。

綜歸之，呼請神祇名諱以治病，在戰國時應已存在，唯彼時所存思者為身外神。而存思身神名諱的，則似始於漢緯，本用以治病，至上清經派而用以修仙。上清經派認為身神有大小尊卑之別，且身中有一神，外界即有一神與之呼應。上清經派的特色在於，觀想身中神祇，使外神與內神相合為一，而達煉形易質，長生不死的目的。

¹⁴見《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐刊本第一冊八五〇頁下。

¹⁵《大洞玉經疏要十二義·元始大洞玉經序》云：「以大洞為名者，大洞乃太虛無上之道，太虛之體，圓明常住。……仙經之道，以帝一為之體。帝者，大洞之神；一者，大洞之元也。稱帝而性之統乃尊，稱一而命之功乃至。帝一兼修，則可復還太虛而不至顛倒輪迴矣。是以帝一為修大洞之要。」（《道藏輯要》氏集四；新文豐刊本第三冊）