

# 『三尸九蟲』之『三尸』

## 寄生蟲控制宿主行為

◎文 / 辛致煒

人之生也，皆寄形於父母胞胎，飽味於五穀精氣，是以人之腹中，各有三尸九蟲，為人大害。

《太上三尸中經》

### 楔子

道教源於殷周時期或更早的三皇五帝時代對「上天」或「上帝」與祖先的崇拜。到了春秋戰國時期，經過理性化、社會化、文化化及知識化的結合後，加上當時諸子紛起，百家爭鳴。參酌儒家、墨家、陰陽家、神仙家等影響後逐漸成為道教的濫觴。到了漢代後，社會對宗教產生需求。此時，儒學發生宗教化，恰巧遇上佛教傳入中國。在這種社會背景與氛圍下，結合當時的黃老思維，兼具其他各家思想，納入傳統的鬼神崇拜、神仙思想、陰陽術數等雜學思想後逐步合流，最終完成以中國文化精神為「基石」的道教形成準備。道教不僅關注人的精神面，對於人體的健康也相當重視。重視醫學，精通養生，師法自然，天地合一，這些特點讓道教在諸多宗教中顯得相當突出。民間有「十道九醫」的說法，道教中的「神仙

信仰」，則是讓道教醫學得以傳世的重要原因之一。要成「仙」，邏輯上個體的生命必須無限延長，生命若要延長，除了求得精神上的無礙外，更要消除各式病痛。《黃庭內景五臟六腑補瀉圖》便載到「若能存神修養，克己勵志，其道成矣。然後五臟堅強，則內受腥腐諸毒不能侵，外遭疾病諸氣不能損。聰明純粹，卻老延年，志高神仙，形無困疲」。身未強體未壯，何來仙基？因此，童顏鶴髮、耳聰目明、步履輕盈，此等仙風道骨貌，便成為修道之人在得道成仙前必須具備的基本印象。因此，道教裡的醫藥養生便成為成仙的準備階段、必要條件與基礎。求仙必貴生，貴生必求醫，道教醫學遂然產生。

### 何謂『三尸九蟲』？

『三尸九蟲』是道教對人體內部各式寄生蟲的總稱。在唐代的《太上除三屍九蟲保生經》中已經有繪制『三尸九蟲』的形狀。除『三尸九蟲』包括修仙過程中，對於心理與生理兩方面的修為。就心理層面而言，首先需去除『三尸』的影響。『尸』者，神主



圖一：三尸

之意。指非物質面的寄生蟲，會讓人產生各種慾望，分散心神，引起不良行為，消耗福德，進而阻礙修行。所以，修行中必須要驅除它。

何謂『三尸』（圖一）？《太上三尸中經》中是這樣記載的「上尸名彭瑯，在人頭中。伐人上分，令人眼暗髮落，口臭面皺齒落。中尸名彭瓊，在人腹中。伐人五臟，少氣多忘，令人好作惡事，噉食物命，或作夢寐倒亂。下尸名彭矯，在人足中，令人下關搔擾，五情湧動，淫邪不能自禁」。從字面便可得知，『三尸』多為精神面的，強調的是個人的情慾，講究的是個人情緒管理，屬於現代醫學中精神醫學與行為醫學的範疇。就生理層面而言，便得去除『九蟲』的感染。『蟲』在《說文解字》中記載「有足謂

之蟲，無足謂之豸。从三虫。凡蟲之屬皆从蟲」，『九蟲』中的蟲，在此係指寄生蟲。寄生蟲除了會奪人營養外，還會產生機械性與化學性傷害，影響人體正常功能，進而阻礙修行。所以，修行中更要消滅它。何謂『九蟲』？在《太上除三尸九蟲保生經》中則是這樣記載的「一曰伏蟲，長四寸<sup>〔註1〕</sup>。二曰回蟲，長一寸<sup>〔註2〕</sup>。三曰白蟲，長一寸。四曰肉蟲，如爛李。五曰肺蟲，如蠶蟻，六曰胃蟲，若蝦蟆。七曰鬲蟲<sup>〔註3〕</sup>，如苽瓣。八曰赤蟲，如生蟲<sup>〔註4〕</sup>。九曰蜚蟲<sup>〔註5〕</sup>，色黑」。從字面便可得知，『九蟲』為現代醫學中寄生蟲學所描述九種寄生在人體內的寄生蟲。文字中多為形態學上的描述，主要說明的是人體寄生蟲的蟲體大小與外部形態，屬於現代醫學中感染醫學的範疇。因

此，如何治『三尸』滅『九蟲』，便成為道家修行者，成仙前的必要工作之一。礙於篇幅關係，本文僅就『三尸』部分進行探討，『九蟲』則待下次有機會時再行說明。

### 治『三尸』

道教中的『三尸』（亦稱三蟲、三彭，又名青姑、白姑、血姑）分別為：上尸，彭琚，居腦宮，好車馬衣裘；中尸，彭瓚，居明堂，好飲食滋味；下尸，彭矯，居腹胃，好聲色嗜慾。『三尸』常存人體，是產生欲望的根源。若從字面上來看『三尸』的「彭」姓，原意為鼓聲，若依《說文解字》改讀音為「勺尤」，便可解釋為「眾多的樣子」，如《詩經 齊風》「行人彭彭」。從「勺尤」之音意，便能瞭解要表達『三尸』的繁多，進而體會出古人假借用字之美。

『上尸』彭琚，寄生在腦中，好寶物，影響的是物質上的貪慾。寄生後會令人愚癡呆笨，沒有智慧。干擾人腦，令人昏沈欲睡，神不由己。依照《說文解字》之意，「琚，佩玉石也」。《詩經 魏風》則記載「投我以木瓜，報之以瓊琚」。又《康熙字典》記載「詩言琚用瓊，則佩之美者也」。由此得知，「琚」在古代位居佩玉中最重要地位，因此借「琚」作為首位的描述，是最恰當不過的。『中尸』瓚，寄生在胸中，好食五味。寄生後會盜取人體五臟之氣，令人煩惱

妄想，不能清靜。「瓚」似乎在字典中沒有特別的說明，大多以人名釋之，如劉瓚。倒是在明代劉基寫的《贈道士蔣玉壺長歌》中提到「驅斥琚瓚除癥症，眸光照座生紫稜」，其中的「癥症」便是現今的腹中腫瘤，暗喻隱患。而在他的《老病嘆》中也出現「琚瓚不能使之少，盧秦（指扁鵲）焉能使之加」。可見，「琚」與「瓚」一直困擾著修行之人。「瓚」與「質」意為相通，質的解釋為本體或本性。因此，『中尸』影響的多半是維持生理所需的貪慾。『下尸』彭矯，「矯」字義通「擣」，義謂舉起或昂起。《康熙字典》記載「使曲者直為矯」，到這裡很以耐人尋味地明白古人文字上的智慧。彭矯寄生在腹中，好色欲。寄生後會令人貪圖男女飲食之欲，可由會陰出入身體，可使人產生淫欲。因此，『下尸』所影響便多是因一時衝動而無法控制精神上的貪慾。在道教經典《雲笈七籤》卷八十一《庚申部·三尸三惡門》中記載到「第一門名色欲門，一名上屍道，一名天徒界；第二門名愛欲門，一名中屍道，一名人徒界；第三門名貪欲門，一名下屍道，一名地徒界。此三惡之門，一名三尸道，一名三徒之界。常居人身中，塞入三關之口，斷人三命之根，遏人學仙之路，抑人飛騰之魂」。『三尸』與人俱生，『上尸』喜好寶貨千億，『中尸』喜好五味，『下尸』喜好

五色，常欲令人死。故，學道中人，必先宜遣諸欲，滅落屍根，自然成道。

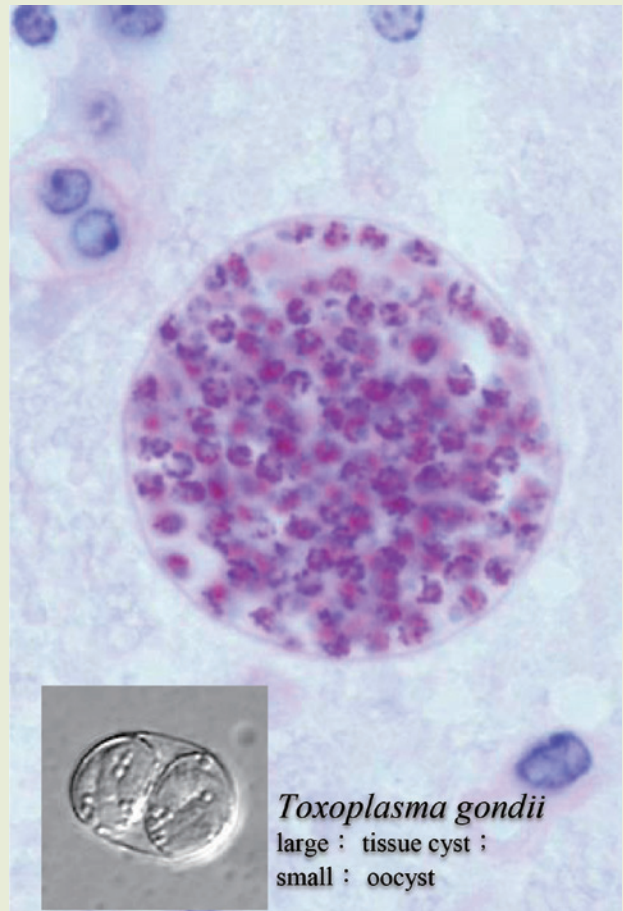
要治『三尸』，那得先瞭解『三尸』從何處而生。道家中的『三尸』，是沒有具體外形的生物，但卻存在於人體裡的一種精神力量。以道家的「炁學」來說明，便隸屬於一種陰濁之氣（即現代所說的負能量）。而『三尸』並非與生俱來，生而有之的。道家認為『三尸』源自於飲食之精。由於，人剛出生之時，身體內並沒有這些負能量。嬰兒的各種表現正是無欲無求的純靜狀態，也是最後要追求並回歸的境界。隨著個體的成長所需，便需要許多後天能量的補給。當我們開始懂得這些飲食之樂後，此類陰濁之氣，便陸續進駐我們的身體，污染我們的靈魂，進而產生各種慾望。隨著這些負能量的積累與增加，我們的各種慾望也漸次地增多並增強。最後，心神散逸，福德耗盡，修行受阻。

如何治『三尸』，而達到成仙的境界？在漢末道教創興起後，一種稱為「辟谷術」的方法，被廣納成為修仙者的基本修為。最後，從神學角度，再加上宗教神秘主義後重新被闡釋。何謂「辟谷」？「辟」者，避也。「谷」者，穀也。就字面上演繹，就是避開各式穀物，即現今流行之斷食療法。通過斷除這類陰濁之氣的來源，使『三尸』有減無增，最後達到徹底清除的境界。為了治『三

尸』，古代修行者的做法為何呢？漢朝戴德所收錄的《大戴禮記·易本命》記載「食肉者勇敢而悍，食穀者智慧而巧，食氣者神明而壽，不食者不死而神」。係為「辟谷術」最早的理論根據。《中華仙傳·仙傳辟穀靈方》記載「法須先煉氣。所謂煉氣者，即凝神內觀，心息相依，逐漸減食，以素為主，七日為度」。此後，便有修行者將七日作為一基數，親自體驗「辟谷術」後，得到「辟谷一七，上尸除；辟谷二七，中尸除；辟谷三七，下尸除」的說法。經過辟谷二十一天後，修行者就能保持一種清靜狀態，不被外界各種事物牽引心神，進而潛心修煉，得道成仙。相信一般人，在沒有任何經驗與準備下，饑餓三週後，僅剩下維持生命的本能存在，對於一切精神與物質上的貪慾，我想也激不起絲毫的幻想。

與「辟谷術」常被並提的便是「食氣術」。在湖南長沙馬王堆漢朝辛追夫人墓出土的帛書中《去穀食氣篇》記載到「去（同卻）穀者食石韋<sup>〔註6〕</sup>。……首重、足輕、體軫，則响炊（同响吹<sup>〔註7〕</sup>）之，視利止」。意思便是，往往在初行「辟谷術」時，會產生頭重腳輕，四肢乏力的飢餓現象，此時便得採行「响吹」食氣法加以克服。什麼是「响吹」？便是慢慢呼氣，也就是現代流行的「淨化呼吸法」。但是試想，已經餓得





圖二：弓型蟲

頭昏眼花，血糖降低。再加上長吐氣，腦中嚴重血氧不足。此時，藏在身體裡的『三尸』，早已不見影跡，修行成仙者一條命氣息尚存，足矣。

### 寄生蟲控制宿主行為

現代醫學所說的弓形蟲病 (toxoplasmosis)，中醫名曰「三尸蟲病」〔註8〕，是受到一種單細胞寄生性原蟲—弓形蟲 (*Toxoplasma gondii*) 感染所致，也是一種人獸共患疾病。根據世界衛生組織的報告，全球先天性弓形蟲病每年發病率估計為 190,100 例〔註9〕。人類受到弓形蟲感染的患者，80% 是寄生在宿主的大腦，其次是

心臟、眼睛。先天感染患者，免疫系統受到破壞，出現營養不良。由於患者經常發病，最終造成單一器官或多重器官發炎。隨著感染時間增加，病情逐漸加重，身體逐年衰弱，最終造成單一或多重器官受損。

最近的研究〔註10〕指出，當弓形蟲感染老鼠後，會令它們不再害怕貓（弓形蟲最喜歡的宿主），甚至還會被貓的尿騷味吸引。最後，這些鼠輩會較容易被貓吃掉，而貓排出的糞便中，因為含有具感染能力的弓形蟲芽孢化卵囊 (sporulated oocyst)，進而可以感染更多的老鼠，促進弓形蟲在貓與老鼠間完成生活史。弓形蟲在人群中的感染率

一般約為 20% ~ 60%，部分地區甚至高達 95%。人類感染弓形蟲的主要方式是接觸貓的排泄物（含有弓形蟲芽孢化的卵囊），以及吃生肉（含有弓形蟲的囊體 (cyst)）或遭受卵囊污染的蔬果飲水等。孕婦則需要謹慎地與貓接觸，因為弓形蟲的主要風險在於能垂直感染胎兒。孕婦在懷孕早期感染到弓形蟲，重則可引起死胎、胎兒神經系統發育障礙，進而影響到智力，輕則可增加孩子日後得精神分裂症和雙向情感障礙的風險。

最近，在遺傳學與考古學方面的新發現指出，貓的馴化可能發生在一萬年前的肥沃月彎，也是在農業開始發展的時候。貓起初會待在人類附近，因為牠們可以捕捉在人類聚落出沒的老鼠，並尋找殘羹剩餚用以果腹。當貓被馴化後，經過數千年的豢養，透過貓的飼養，弓形蟲也就與人相伴。當弓形蟲感染人類後，會逐漸影響人腦，對人的行為產生影響。它們不會讓人變得更愛貓，但會讓感染者更容易患上精神分裂症和神經質，變得愛冒險，懷疑自己，缺乏安全感，反應較為遲鈍，注意力和反應力會變差，發生交通事故的機率比沒有感染者高出 6 倍以上。甚至，愛貓的女性 (cat lady) 也會較容易出現自殺傾向。

### 「三尸蟲」

『三尸』與「三蟲」在定義上並不相同。

『三尸』係無形的魂靈鬼神之屬，「三蟲」則為有形的寄生蟲之類。《論衡 商蟲》篇記載「人腹中有三蟲，下地之澤，其蟲曰蛭。蛭食人足，三蟲食腸」。所謂“腹中三蟲”乃實有之物：形狀跟水蛭類似，專門食人腸中食物。葛洪《肘後方》中列出了三蟲的名稱，分別為長蟲（蛔蟲）、赤蟲（薑片蟲）、蟻蟲，都是人體腸道內的寄生蟲。然而，『三尸』與「三蟲」有許多相似之處，首先是名稱類似；其次兩者都危害人體，損人壽命；第三是治『三尸』與除「三蟲」都與人們希望長生登仙的願望有關。『三尸』各有其名，又有其特定住所，還有各自的症狀，充分具備了“蟲”的性質，也兼具邪惡的本質。

道教理論家創造出『三尸』形象：三彭，三彭有名有姓有“棲所”。行徑上喜好引誘人犯種種錯誤，是十足的“惡人”形象；同時，『三尸』又令人有頭暈眼花、流鼻涕、健忘等等疾病症狀，當然具有寄生“蟲”的性質。當然，更重要的是『三尸』除了具備原先引發人的各種本能欲望外，實質上卻是人身慾望的人格化與形象化的代表。顯然，這是道教在『三尸』貪婪、邪惡本原特徵的基礎上，結合醫術中有關『三蟲』的認識，進行的想像和創造，是道教理論進一步完善的結果。

## 後記

醫學的源起與宗教一直有著密切的關聯。人類發展的早期，救死扶傷便是宗教重要的功能之一，在中國，「巫醫同源」、「道醫不分」一直在早期的民間與官方盛行。在古埃及、古巴比倫，醫生的工作便隸屬僧侶階層的重要工作。因此，治病救人便成為一項神聖的宗教使命。宗教與醫學體現在早期人類文化思維裡，最明顯的便是建立在以人作為主體的生命關懷上。實際的做法便是嘗試治癒各種疾病挑戰，進而擴大了解自然現象與生命體微間的交互作用。把與疾病對抗的經驗累積起來，傳遞給後代，這種行為便是人類超過動物僅單純求生的最大差異。將累積下來的經驗方法著書立傳，便成為一種傳世功德。做此文無他，娛樂而已。

### 參考資料：

- 註 1：《諸病源候論·九蟲病諸候》中所載為分。
- 註 2：《諸病源候論·九蟲病諸候》中所載為尺。
- 註 3：《諸病源候論·九蟲病諸候》中所載為弱蟲。
- 註 4：《諸病源候論·九蟲病諸候》中所載為生肉。
- 註 5：《諸病源候論·九蟲病諸候》中所載為蟻蟲，至細微，形如菜蟲。
- 註 6：石葦係水龍骨科多年生常綠草本植物。為清熱利尿通淋常用藥。
- 註 7：响，讀ㄒㄩㄥˋ。《康熙字典》記載「响噓，皆開口出氣也。」
- 註 8：陳娟娟。道教的三尸觀念與醫藥養生學。《中國道教》2010年，第02期，第59-61頁。
- 註 9：Torgerson PR, Mastroiacovo P. The global burden of congenital toxoplasmosis: a systematic review. Bull World Health Organ. 2013;91(7):501 - 508.
- 註 10：House PK, Vyas A, Sapolsky R. Predator cat odors activate sexual arousal pathways in brains of *Toxoplasma gondii* infected rats. PLoS One. 2011;6(8):e23277.