博雅集林
宗教·六

道教內學探微

以內丹及齋醮為核心

蕭進銘 著

豐出版公司

博雅集林・宗教 6

道教內學探微

——以內丹及齋醮為核心

蕭進銘 著

新文豐出版公司

國家圖書館出版品預行編目資料

道教內學探微——以內丹及齋醮為核心／蕭進銘著. -- 初版. -- 臺北市：新文豐，民104.09
面；　公分. --（博雅集林・宗教；6）
ISBN 978-957-17-2210-8（平裝）

1. 道教修鍊　2. 道教儀注

235.2　103017196

博雅集林・宗教 6

道教內學探微——以內丹及齋醮為核心

作　　者　蕭　進　銘
發 行 人　高　本　釗
責任編輯　高　文　彥
出 版 者　新文豐出版股份有限公司
（總公司）臺北市萬華區雙園街96號
Tel: (02)2306-4629　Fax: (02)2302-3870
（業務部）臺北市中正區羅斯福路一段20號8樓
Tel: (02)2341-5293　Fax: (02)2356-8076
郵政劃撥　新文豐出版公司　01004426
電腦排版　帛格有限公司
印　　刷　聯和印製廠有限公司
出版日期　2015（民104）年9月　初版
基　　價　平裝12元
版權所有・翻印必究　(Printed in Taiwan)
新聞局局版臺業字第0649號

ISBN 978-957-17-2210-8（平裝）　81000524（平）
http://www.swfc.com.tw　e-mail: swfc@swfc.com.tw
凡有缺頁或破損者，請寄回更換

自序

人類作為一知覺性、意識性的存有，在其來到這個世界後，皆必然會去思索、探詢自身生命及其所置身之自然宇宙、人文社會的由來、構成、歸向和本質到底為何等根本問題。人類生命、社會、文化的一切探究活動，究極來說，實皆想解開此生命、社會或宇宙之確切真相到底為何。在這樣一種無止盡的探究活動及自我認識過程當中，我們實可看到兩種極為不同，但也可相互濟補的認識途徑。一種是由具體、細部、明顯可見之現象、經驗，而逐次追溯進展至那一個生發一切現象、經驗的本源、本體；近代以降的科學，即為此種認識進路的重要代表。另一進路，則是反其道而行，主張先止息感官知覺、理性思辨和後天的各種欲求、意向作用，同時也放下、擱置對於一切經驗、現象的知覺、分別、執持，使早已落入後天、分別、染著的生命、意識，得以徹底打破虛妄建構起來的二元性（比如，心物、身心、內外、人與世界或萬物、先天與後天、經驗與超驗的分別、二元），進而完全合契融入那一個通貫一切事物的本體、實相當中，並以此無所住著、定在、無任何體性的本體實相，而涵容、覺照一切經驗、現象的本質、變化及徵向，進而採取各種適切的作為或舉措。古今中外的密契主義傳統，大都主張如是的認識進路；本書所主要探討的「道教內學」，亦是如是進路的典型範例。

前者之路徑，正如《莊子．養生主》所謂：「吾生也有

涯，而知也無涯，以有涯隨無涯，殆已；已而為知者，殆而已矣。」如是之路，固然已取得相當豐碩的相對知識和實際運用成果，為人類現實生活所必須，但卻難以避免二元、支離、分別、歧出、耗神、相對、部分、表象等問題。另外一條路，雖然才是一條究竟解脫、自在逍遙及了悟實相的道路，但問題是，這條路乃是一條逆返宇宙、生命之不斷向外流溢、順出、前進的道路，故其門路很小，亦非易行，錯路亦多，由是真正找到的人，也非常之少。此二種異質的不同道路，在各個文化傳統當中，皆普遍存在，本為人類認識的兩種不同作用及可能，只是偏重的程度有所不同而已。在東方的宗教、哲學，後者之路，顯然較居主流；在西方的文明、文化，前者之路則較為當道。時值二十一世紀科學、科技及資本主義橫掃一切的今天，無論是整體世界，還是台灣，前者之路，顯然還是最為核心主流；而後者，不僅未受到應有的重視，甚且還遭到強烈的貶抑和否定。事實上，對於人類身心性命的安頓來說，兩種認識途徑，皆有其重要性，也同樣不可或缺；後者之路，如老子「以一統多」、「以樸統器」、「以母知子、統子」之說，甚且還是補救前者二元、支離之弊病的重要良藥。

筆者自二十年前，於主流的教育認知系統之外，有幸開始接觸內丹、中醫、氣功、太極拳、瑜伽、禪修、靜坐等種種逆修體證法門。儘管資質駑鈍，執持、染著甚深，雖或暫行，然停輟更多，實是一個相當不及格的修行者、實踐者。惟即或如此，這樣的實際接觸及操作，還是拋給筆者生命許多深沈和難以回答的難題。比如，類似道、神氣、關竅、經

絡、穴道、脈論等人體玄微內祕的認知，到底如何獲得？體道、悟道有無可能？又如何可能？……二十多年下來，儘管資質能力欠佳，踐行不力，生命、意識亦多歧出、紛擾，但也未曾真正棄置不顧；心中所長期思慮掛念、翻來覆去的，仍不離這些問題。人類的生命、意識，到底並非冥頑不靈之物，當我們拋給自己意識一些即使暫時無法解開的謎題，則只要我們願意像禪宗之究公案、參話頭一般，不過於死板僵硬或執死不化，且能持續不斷的參詳究探，則久而久之，必能有些許的靈光乍現，由是而對於問題的答案，獲得絲毫的啟悟和洞見。這其中更為根本重要的原因，乃是在於，如上問題的答案，就像道家、禪宗及柏拉圖所肯定的道體、自性或理型一般，乃是自身生命原本所具有，只是一直被埋藏在生命、意識的最底層、最深處，未曾被真正反轉掏出、豁然顯露罷了。是以，長期究心而行，筆者實更加確切肯定，類似老莊、孔孟、內丹、禪宗所強調之道、無、良知、仁心、自性、本體之實有、本有，為一切人、物所具足。此一本體，並非一個對越或迥異自己生命的異質性存在，反之，而是人類生命內在本有之本體實相或本來面目。人類生命之脫離、隔絕或遺忘此本源、本體，乃是自己莫名生起的妄心、分別意識所造成，由是也帶來生死、矛盾、衝突、對立等種種虛妄不實的問題。是以，若欲體證、合契之，則不能心外求道、騎馬找馬，執持於後天意識作用、語言文字及一切看似分歧多元的表象事物之上；反之，而應當依循老子、內丹所謂「為道日損」、「絕學無為」、「墮體黜知」、「絕言絕慮」或「逆行成丹」的顛倒道路，逐次損除生命、意識所長

積累執持的虛妄自我或二元分別意識。類似老莊、禪宗、內丹、瑜伽、孟王心學及許多密契家所極力推崇的如是一條道路，乃是人類生命、意識在現代科學、科技及感官知覺、理性思辨順勢發用外的另一條重要認識、體證之道。人類的生命、意識，大概也只有依循如是的逆反道路，直至於一無所住、一無所著、無將無迎、應而不藏，則自身生命、人類世界及宇宙萬物，方能達到真正的整體統一、無所分別之境地，生命的根本問題，也方能由是而得到根本徹底的解決。二十餘年的嘗試探究，筆者稍有所體及益加肯定確認的，實不外乎如上的一些古人糟魄或老生常談。至若其中的詳情紆曲，本書之〈導論〉、〈與道合一〉、〈外景之設，本乎內景之妙〉等文，論述頗多，還煩請讀者自行覽閱，並能不吝賜教指正。

值此尚未成熟，自己亦不甚滿意的論文專書或表象文字出版之際，筆者首先要再次感謝此生此世生己養己、無怨無悔、辛勤付出之父母兄姊，以及主要導引筆者去接觸、認識、體悟生命之本然實相的來靜師父、馬炳文、陳清風、郭如山等老師和一切聖賢、著作的啟發。另外也要特別感謝真理大學及宗教文化與組織管理學系所有同仁及歷屆同學的收留、包容、支持和相互激勵；沒有他們的義助和激盪，筆者即難較為專心的投入各項研究工作。本書各篇論文的寫作和發表過程當中，承蒙李豐楙、張家麟、楊儒賓、楊銘塗、江燦騰、王德威、謝聰輝、鄭燦山、謝世維、張超然等教授，以及陳榮盛、李游坤、廖水來、廖文福、蘇西明等道長的熱心指正、協助和幫忙，使論文得以順利完成和更加周延，在

此亦致上深深謝忱。新文豐出版公司數十年來，堅持出版各類生僻冷門的文史典籍，頗有益於世道人心及學術研究，筆者學習研究的過程當中，亦深受其益。今蒙新文豐不顧資本市場邏輯及種種成本考量，願意先後出版拙著二冊，筆者在此亦致上深深的謝意。事實上，一即多，多即一，「一即一切，一切即一」，「有即是無，無即是有」；人即宇宙，宇宙即人，人與宇宙、萬物，本就無所分別、間隔，本即是一個互滲互攝互應，完全無法割離的統一整體。此宇宙中任何事物的出現、維繫或成就，皆是整體宇宙所共同支援、作用下方得以成之。是以，若真要完整感謝，那就感謝神、道、佛、梵、自然、世界及一切一切的存有與造物吧！

文字寫作的根本目的，究極來說，還是在於醒悟人心、本性，抑或如莊子、禪家所謂的「解蔽」、「解倒懸」、「治病解縛」，而非使生命、意識更加的迷離、歧出，招來更多的疑惑。筆者的智慧、能力有限，各篇的論述、觀點，尚未臻及此境，頗為慚愧，故還請讀者於覽閱本書之際，能善運己身聰慧，慎擇明辨，不為其中之種種妄言戲論所蠱惑，並能不吝賜教啟迪於筆者。若得如是，則無任感荷！

蕭進銘謹筆於滬尾仰觀齋塵居旅次

2015年7月21日

目　次

自序……*i*
導論——中國古代及道教的內學和特質……1

道教內學修證通論

第一章　道教的「靈性」觀及其修證之道……35
一、「道教」一詞的簡要界定及道教的「道」論……35
二、道教的「人」觀及「靈性」觀……41
三、道教重要的靈性修證之道……48
四、本章結語……55

第二章　與道合一
——中國道教的內丹之道……57
一、內丹在追求道的回歸及合一……57
二、內丹是一種生命、意識的轉化及解脫之學……58
三、以王重陽的〈金丹詩〉再進一步解釋內丹的主旨及修行理法……62
四、概述內丹的修證及解脫之道……69
五、略論內丹與Jung意識觀的異同……76

道教內學修證的身體、關竅基礎

第三章　道教「命門」說源流析探……84
一、「命門」問題之重要性……84

二、道教「命門」說溯源……87
三、漢末黃老道及道教的「命門」說……97
四、魏晉及唐代道經的命門學說……107
五、內丹之命門論……118
六、本章結語……128

第四章　六朝以前道教丹田說及其修行法研究……133
一、道教工夫論的特質及本章的主旨……133
二、道教「一本三元」身體觀的形成及演變……138
三、東漢及六朝文獻有關下丹田的論述……148
四、東漢及六朝文獻對於中丹田絳宮的認識……158
五、東漢及六朝文獻對於上丹田泥丸宮的認識……163
六、東漢及六朝道教對於丹田的修行方法……170
七、本章結語……181

道教內學的修證工夫、身心意識轉化之道及轉化歷程

第五章　性命雙修與心息相依
——內丹西派的入手工夫及其演變……188
一、前言……188
二、相關研究回顧……191
三、李涵虛丹法的入手工夫及「神息相依」說……194
四、李涵虛之後內丹西派的傳衍……207
五、吳天秩、汪東亭一系的「入手工夫」與「心息相依」說……209
六、本章結語……224

第六章　道教內丹「煉精化炁」的修行工夫
——以伍沖虛丹法為核心的探討……226
一、問題意識及本章主旨……226
二、相關研究回顧……230
三、伍沖虛丹法及「煉精化炁」說的思想淵源……233
四、伍沖虛之「煉精化炁」說及其修行工夫……241
五、本章結語……256

第七章　塵睛、道眼及認知功能的轉化
——王重陽密契主義知識論的重構……261
一、問題意識……261
二、王重陽哲學的終極關懷及特質……263
三、王重陽對人類認識能力的看法……266
四、智慧的開顯如何可能？——王重陽的內丹煉養工夫及其知識論意涵……277
五、王重陽的密契經驗及其知識論意涵……283
六、本章結語……286

道教齋醮的內學基礎及道教內學的現代意義

第八章　連接根源、重建秩序及對於土地的懺謝
——臺灣道教「奠土」儀式的「土地」觀及其現代意涵……293
一、問題的構思及本章主旨……293
二、連接根源及重建秩序——臺灣道教「奠土」儀式的過程及內涵……296

三、臺灣道教「奠土」儀式背後所涵蘊的土地觀……309
四、本章結語……335

第九章　外景之設，本乎內景之妙
——臺灣北部正一派朝科「黍珠」說源流
及其思想義蘊……337
一、問題意識……338
二、臺灣北部正一朝科儀典中的「黍珠」之說……342
三、古靈寶經「朝眞」、「朝元」說的發展演變……351
四、《度人經》「黍珠」說的意涵及思想淵源……366
五、《度人經》「黍珠」說與佛教及中國本土思想的
關係……372
六、宋後齋醮的「黍珠」之說——以《靈寶玉鑑》
爲例……384
七、本章結語……391

第十章　內丹、道之密教與現代科學、社會
——臺灣黃龍丹院的丹法、發展及現代意義·397
一、人類兩種不同認識模式及解證道或老莊的不同
進路……397
二、道家、內丹及道之「密教」傳承……407
三、來靜師父與黃龍丹院的丹法及其發展……412
四、密教修行傳統與現代科學、社會……427
五、本章結語……440

參考書目……443

論文出處……465

導論

——中國古代及道教的內學和特質

不出戶，知天下；不窺牖，見天道。

其出彌遠，其知彌少。

——老子，《道德經》

人生於天地之間，是謂三才。三才之道，

一身備矣。人身與天地造化，無有不同處。

——李道純，《中和集》

一、中國古代的內學及其文化的超理性特質

作為近代歐洲文明之子的Max Weber，面對源起於近代歐洲，進而襲捲全球社會、文化各領域的「理性化」風潮，在《新教倫理與資本主義精神》一書的〈導論〉當中，提出了「何以如是理性化的思潮，只源起於近代歐洲，而未出現在亞洲的中國、印度等古老文明」這樣的問題。在Weber的認知當中，起源於西歐的「理性主義」（rationalism），並普遍體現在經濟（比如，會計、資本主義）、科學、技術（比如，現代科學、科技）、政治（比如，民主代議政治及官僚科層體制）、法律（現代的憲法、民法、商法）、藝術（比如，繪畫空間透視、音樂和弦理論）、文化（比如，大學、研究學院）等各領域，其根本的基礎，是他稱之為ethos（或理性）這樣的特殊人類精神、意識特質。[1]ethos一詞，源

[1] Max Weber著，于曉、陳維綱等譯，《新教倫理與資本主義精神》（北京：三聯書店，1995），頁4-19。

自希臘文ἦθος，意為性格或特質（character），可用來指個人、社群或民族集體的精神、意識傾向或特質。[2]如果用樹木來作比喻，那麼，ethos便如樹木的種子、根源；文化、文明各領域，則猶如從此種子、根源所生發出來的枝幹樹葉；因所有的枝幹樹葉皆源生自一個共同的種子、根源，由是也自然分享及體現出和此根源、種子所同樣擁有的內涵及特質。也因此，了解一個民族、文化及某種時代的集體ethos，乃是了解某個民族、文化及時代性的根本關鍵。人類各個古老的民族、文化，皆普遍發展出某種型態的科學、技術、法律、音樂、資本主義及對財富的欲望及貪求，但何以只有近代歐洲發展出獨樹一幟的理性化科學、科技及資本主義？包含基督教在內的各大宗教，在其經典、教義當中，幾乎都一致勸誡人們應當捨棄對於世俗及非永恆性之物質財富的執持，而去追求真正永恆及無窮無盡的精神生命或財富，但何以近代西歐的許多工商界領袖及資本家，反都具有新教徒的背景？ Weber對如上問題的分析及結論，學界早已耳熟能詳。在Weber的推論中，正是新教加爾文派的「預定論」及把世俗的活動和成就，詮解為榮耀上帝的重要憑藉及可以成為上帝選民的神學理論，才使得近代西歐的許多新教徒，得以超越傳統否定世俗財富的教義，轉而積極入世去成就世俗的事業，祈藉此獲得上帝的榮寵，由是而促成近代具有理性及禁慾特質之資本主義，甚至是現代式之科學、技術的產

[2] Peter A. Angeles, *Dictionary of Philosophy*, New York: Barnes & Noble Books, 1981, p.85.

生。

Max Weber如是的問題意識、提問方式、ethos思想及理解文化的角度和方式，對於我們在理解中國、印度及其他民族、文化之時，仍相當具有啟發及效益。如果將Weber的提問方式，套用在中國古代文化特質的探究及理解之上，則我們同樣可以提出類似Weber在《新教倫理與資本主義精神》一書〈導論〉中所鋪陳的問題。在中國先秦以降的文化當中，何以會出現類似道、氣、精、神、陰陽、五行、象數、三才、關竅（如丹田、命門、黃庭、神闕、泥丸等）、經絡（如奇經八脈、十四正經等）、穴位、氣象、脈象、卦象、臟象、星象、房中、導引、行氣、服氣、胎息、內視、內觀、齋醮、符籙、守一、守三一、存思、風水、地理、卜筮、望氣、命理、奇門、遁甲、內丹、內經、內學、內業、內景、內勁、良知、明德、心學、禪宗（佛心宗）、正心、誠意、禪修、參話頭、致良知、內家拳……等具有超越經驗、形器或通常理性特質的宗教、哲學和術數、工夫修學傳統？如上的學術傳統，儘管形式、內涵各有差異，但它們皆同樣具有形上、內向、超越經驗、理性、以本體、神氣為主，以末用、形器為次[3]等等特質，以及具有十分相似的存

[3] 以文學書畫為例，中國古代的藝論，實處處可見「重神氣」和「輕形器」的傾向，此和近代西方繪畫，特別著重人體解剖及結構之學，實大異其趣。比如，宗炳、沈括、劉熙載及顧愷之如下之書畫之論：「神之所暢，孰有先焉！」（傅抱石編，《中國繪畫理論》，臺北：里仁書局，1988，頁17）「書畫之妙，當以神會，難可以形器求也。」（胡道靜、金良年，《夢溪筆談導讀》，成都：巴蜀書社，1996，頁202）「文以煉神、煉氣為上半截事，以煉字、煉句為下半截事。」（劉熙載，

有論、宇宙觀、認識論、意識觀、生命觀、身體觀及思維模式。和Weber所發現西方近代理性ethos，皆普遍體現在當時的各個文化領域一般，中國古代的這種超經驗、超理性的內向性學術，亦同樣呈現在宗教、哲學、科學、技術、藝術（如文學、音樂、書畫）、醫藥等各種文化範疇之中。Weber以為，宗教改革之一個相當重大的內涵及影響、作用，便是其所謂的「理性化」及「除魅化」；質言之，即是將「通過教會、聖事而獲得拯救的任何能性都被完全排除」，「把魔力（magic）從世界排除出去」，「把所有以魔法的手段來追求拯救的做法都當作迷信和罪惡加以擯棄」。[4]正因宗教改革將所有試圖藉由密契（mystical）、超經驗或非理性以契合於上帝的途徑，皆設法加以排除及否棄，所以才導致近代式之理性ethos的產生，同時催生出近代式的各種理性文明、文化。中國及印度等古文明傳統，顯然都未經過類似近代歐陸的宗教改革及理性化，所以還相當全面地保存各種具有非理性內涵及特質的文化，而且還以此為主流；也正因如此，此

《藝概》，臺北：漢京文化公司，1985，卷一）「四體妍蚩，本無關乎妙處，傳神寫照，正在阿堵中。」（《世說新語．巧藝篇》）如上文藝之論的思維傾向，在中國古代的宗教、哲學、醫藥、技藝、數術等各領域，亦同樣可見，實為一民族、文化的普遍意識、精神及特質（ethos）。比如，「以神遇而不以目視，官知止而神欲行」（《莊子．養生主》）「以本為精，以物為粗，以有積為不足，澹然獨與神明居。」（《莊子．天下》）「外內相得，無以形先。」（《黃帝內經．素問．寶命全形論》），「粗守形，上守神。」（《黃帝內經．靈樞．九針十二原篇》）「葬者，乘生氣也。」（劉楨編撰，《相墓相宅術．葬書》，三亞：海南出版社，1994，頁30）

4 Max Weber，《新教倫理與資本主義精神》，頁79。

二古老文明才未如歐陸一般的發展出近代式的科學、科技及資本主義。

就像Weber從近代式的科學、經濟、政治、藝術發現一個共通的理性ethos或思維模式，並視此理性ethos為各種近代文化的根本基礎一般，我們在如上所列之中國古代的各種文化當中，亦可看到一個共通的超理性、超經驗的ethos或認識基礎和思維模式。換言之，如上之中國古代的種種文化內涵，正是建立在一種超（非）理性或超越感官經驗之直觀認識的基礎之上；此種非理性、超經驗的ethos，正猶如文化的根源、種子一般，如果沒有如是的種子，就發展不出與此根源、種子相應的文化枝葉及果實，而從此根源、種子所生長發展出來的文化，則必然含蘊著與此根源一致的基因、內涵及特質。

無論是中國古代的文化，還是近代西方式的理性文化，就像一棵樹的萌芽、發育、成長一般，都是一個彼此密切相關，並共同分享著同一特質的統一、動態及不可抽離、切割的整體，抑或是如格式塔心理學家所說的Gestalt。近代西方的理性ethos開始形成之後，便由此發展出近代式的科學、技術及資本主義等理性文化；這些文化，即使形態、樣式、領域各有差異，但都共同分享及體現出類似的理性ethos，並以此為其生長的根源、種子。同樣的，中國古代的整體文化，其生發的根源、種子，實是一種超越理性、經驗層次的形上ethos，並從此超理性、形器的ethos，生長出各種具有非理性特質的文化。當我們更進一步去探究中國古代這種非理性文化的內涵及特質時，我們就會發現，正如科學的出

現、建構及不斷成長，乃是由理性ethos、數學演繹、歸納綜合、實驗儀器、科學社群、科學革命、典範（paradigm）、世界觀……等各種因素所共同配合造就而成，缺一不可，中國古代的這種非理性文化，亦同樣具有一種與其相應的認識論、存有論、世界觀、修養論、意識論及身體觀。以認識論來說，相應著各種具有超理性特質的文化展現，中國古代的宗教、哲學、藝術、數術等領域，亦同樣存在一種超越感官知覺及理性思辨的（智性）直觀認識理論，並且發展出一套系統完整、次第嚴密的身心煉養及意識、認知轉化的工夫和技藝，[5]以支持此種非理性認識的成立。藉由如是一種超

---

5 比如，內丹的煉己築基、煉精化炁、煉炁化神、煉神還虛等修行理法及佛教的四禪八定和禪修法門，都是非常嚴謹和極具代表性的工夫修持體系，不僅不可任意而為之，抑或任意作為即可成就。如是的工夫修持體系，在長期的實踐體證過程，早已積累非常豐富的經驗內涵，可供驗證及參考。如果說，科學家是借助各種儀器、工具以進行對於宇宙、生命的探究、實驗及驗證，那麼，古代的丹家及禪師行者，則是以自己的身體當做實驗室，反觀內照以直觀洞察宇宙、生命的共同本源及幽微內容。兩種認識途徑，一向外，一向內，一借助工具，一不借助工具，一植基在理性，一「植基」在超理性，一預設主客二元，一超越主客二元，兩者都同樣有所成就，也是人類生命所存在的兩種可能認識途徑，東方以後者為主，近代西方則發展出另一條外向的道路。後者因無須借助工具，且認清及超越主客二元的虛妄不實，故更能了悟宇宙萬物之一體性及統一根源，對於世界的認識，亦不會受限於工具、理論、預設及主客二元。兩種認識途徑，在量子力學及粒子物理學出現之後，似乎在超越物質之具象或表象的層次上碰了頭，已可逐漸對話（比如，Fritjof Capra著，朱潤生譯，《物理學之道——近代物理學與東方神秘主義》〔北京：北京出版社，1999〕一書的討論），量子學家所謂「波粒二象性」之說及量子物理學所碰到的語言問題（Werner Heisenberg著，范岱年譯，《物理學與哲學》，北京：商務印書館，1999，頁109-123），和老子所謂「道可道，非常道」（《道德經》第1章），「道之為物，惟恍惟惚」（《道德經》第21章）的說

越感性及理性的智性直觀認識，中國古代遂發展出類似道、精、氣、神、經絡、穴道、關竅、內景等等超越經驗、形質的知識體系及宇宙、生命觀。申言之，中國古代這些具有超越經驗內涵及特質的文化，雖不乏存在一些藉由神靈的「啟示」、「降示」這樣一種非通常理性所能理解及非人類本身所能決定、支配之管道所創發出來的內容，[6]但亦出現更多因著人類本身對於自己身心、意識的煉養及轉化，使生命合契於形上或超越經驗的存有，由是而直覺領悟出來的超驗認識內涵。[7]相對於前者來說，後者實更為主流及更居於關鍵，此和

法，便十分相似。二十世紀印度著名的瑜伽師辨喜，對於此二種認識途徑的如下說法，頗值參考：「將本性分為外部和內部的，只不過虛構和假設的局限，其實並不存在這樣的局限。外部學家和內部學家注定在某一點上相逢——當他們都達到了他們知識的盡頭後。正如一個物理學家竭盡了他所有的知識，最終發現他的知識融進了玄學；玄學家也發現他稱呼的心理和物質的明顯區別，最終也將消失。」（Swami Vivekananda著，周小麗、冀文珍譯，《勝王瑜伽禪定之道》，北京：中國華僑出版社，2009，頁9）

6 比如，魏晉時期所出現之《真誥》、《黃庭內景經》等上清經系的典籍，便是藉由降神的方式而寫出。此外，後世類似《太一金華宗旨》、《天仙金丹心法》等丹經，亦是透過扶乩的方法而產生。儘管這些丹經、道經所產生的途徑，都是藉由神靈啟示，不過，在其內容當中，也都指示出各種要如何修煉及轉化身心，方得以證真悟道的工夫及方法。例如，《黃庭內景經》中所謂「仙人道士非有神，積精累氣以為真」，「高研恬淡道之園，內視密眄盡睹真」等說法，故這些神啟經典的出現，反而更加強化自身修行、轉化的重要性。

7 這正是很多的瑜伽、道教或內家拳行者，認為其修持法門並非是一種宗教信仰，而是一種可以獨立於所有的宗教信仰之外，以及人人皆可據以修持得證之身心修持法門的主要原因。比如，陳攖寧的仙學之說，便是一個典型的例子；而類似瑜伽、靜坐、氣功、太極拳等東方內修方法，普傳於西方世界，為西方人所接受，亦某程度印證這樣的說法。

猶太、基督及伊斯蘭三個一神教之以「啟示」為主，抑或特別強調「信仰」、「信德」之重要性的情形，有所不同；而後者的認識途徑，雖屬於非理性或超經驗，但其成就的方式，並非全無章法，也絕非不可理解，抑或非人類自身所能支配及掌握。在主張如是認識途徑的宗教哲學傳統及修行實踐者來說，任何人只要能逆轉自身感官知覺之發用以及完全止息分別、思辨、推衍等理性思維作用，則便能逐漸開發出一種超越感官知覺及理性思辨，而且也更能契悟於宇宙、生命實相的智性直觀能力。[8]如是的主張或說法，在中國古代的宗教、哲學經典及不同傳統當中，實俯拾即是，茲舉《老子》、《易傳》、《管子》及心學、禪學等數例，簡要說明如下：

老莊等先秦道家，在認識論上，皆一致主張一種超越感官知覺及理性思辨之智性直觀能力，此乃中外學界之相當普遍的見解，[9]如是見解，從下文所引諸語，即不難得到支持：「天下有始，以為天下母。既得其母，以知其子，既知其子，復守其母，沒身不殆。塞其兌，閉其門，終身不勤；開其兌，濟其事，終身不救。」（《道德經》第52章）「以神遇而不以目視，官知止而神欲行。」（《莊子．養生主》）在老莊看來，人類如果要使生命達到真正的統一整體，並契合於其所稱之為「道」、「樸」、「母」或「玄牝」這樣的宇宙

8 有關此點的詳細討論，請參閱本書第七章〈塵睛、道眼及認知功能的轉化〉一文，及筆者的《反身體道——內丹密契主義研究》（臺北：新文豐出版公司，2009）一書。

9 如牟宗三，《智的直覺與中國哲學》（臺北：臺灣商務印書館，1987），頁203-211。

及生命之共同本源和究極實在，且因此而能直觀洞照現象、經驗世界之本質及變化歷程，[10]則便須從捨棄相對及表象之感官知覺及理性思辨著手。相應著這種超感官、理性的認識論主張，我們亦可在老莊書中看到一些超越經驗的密契體道經驗，比如，「道之為物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。自今及古，其名不去，以閱眾甫。吾何以知眾甫之狀哉？以此！」(《道德經》第21章)「虛室生白，吉祥止止。」(《莊子．人間世》)「宇泰定者，發乎天光。」(《莊子．庚桑楚》) 二書中所見之「象」、「精」、「信」、「白」及「天光」等事物，若從密契主義的角度來看，無疑皆屬於一種超越經驗世界或通常感官知覺世界的密契經驗；換言之，「象」、「精」、「信」、「白」及「天光」等存有，皆具有形上、無形或超驗的特質，非一般的感官知覺或理性思辨所能觸及或認識。人類的本性，以及東西方的宗教、哲學、藝術和科學，亙古以來，無不在試圖探尋宇宙、生命的究竟實相及根本源頭或構成基礎到底為何，並以此為人類認識的最高目標或最終目的；蓋只有了悟此究極性之根源、實在，方得以了悟宇宙、生命的真正本質、實相。不過，不同的知識、文化傳統，所採取的路徑，顯然亦有所差異。如果再以植物之根葉關係，抑或中國古代宗教、哲學常見的「本末」、「體用」之論來做說明，則我們可以看到，儘

[10]《老子》一書所謂「以母知子」，「以樸統器」，「無有入無間」，「以無事取天下」，「無為而能無不為」之說，皆含蘊著如是思維。

管不同文化或知識傳統追根溯源的方式十分多元，然實不外乎「由末溯本」及「由本至末」這兩種根本途徑。近代科學科技，藉由對物質的不斷分割、碰撞、碎裂，希望藉此找到構成宇宙萬物之最基本的粒子或基礎，便是人類認識「由末溯本」途徑的典型代表。此外，如亞里斯多德所謂：「大眾修學的程式，宜必如此──經由個別的感覺經驗所易識的小節，進向在本性上難知的通理。如同我們的行事，應始於個別之小善，而後進於所有個別盡稱為善的絕對之大善。我們的研究也當始於各自所能知，而後進求自然之深密」，[11]及康德《純粹理性批判》所採用之由現成科學知識（比如，牛頓物理學）去追溯其背後的先驗感性及知性基礎的「先驗分析」方法，都可被歸類為「由末溯本」或由現象追至本體、根源的途徑。相對近代科學及康德、亞里斯多德等西方思辨哲學傳統所採取的認識途徑，我們在老莊、內丹、禪學、心學、瑜伽、Sufism、Kabbala等等具有密契主義色彩的傳統當中，卻可以看到一條完全相反或異質的進路。此進路即是如老莊、道教或陸象山所謂之「無為而無不為」、「得母以知子」、「得其環中，以應無窮」（《莊子．齊物論》）、「通於一而萬事畢」（《莊子．天地》）、「知一者，無一不知」[12]、「學苟知本，六經皆我註腳」[13]等等「由本及末」或「以本知末」的途徑。舉凡主張如是途徑之人士或傳統，除了確切

---

[11] 亞里斯多德著，吳壽彭譯，《形而上學》（北京：商務印書館，1996），頁128。

[12] 王明，《抱朴子內篇校釋》（北京：中華書局，1985），頁323。

[13] 陸九淵，《陸九淵集》（北京：中華書局，2012），頁395。

肯定人類有可能直接契悟於宇宙、生命之本體、本源，且能因此契悟經驗而直觀洞知萬物之本質、變化外，而且也都提出各種可以直接契悟於本源本體或究極實在的途徑。印度教所提出的智慧（Jnana）、虔信（Bhakti）、行為（Karma）及修煉（勝王，Raja）等數種可以合契或相應於大梵的不同yoga，便是一個相當具有系統性、融攝性及代表性的說法；類似佛教、道教所發展出來的各種修證方法，[14]大體都可分別歸類在上列數種瑜伽之中。由以上的分析、闡述，即可清楚看到，類似老莊這樣的密契傳統，之所以會一再強調超越通常感性、知性及理性的重要性，以及確切肯定人類自身存在一種智性直觀能力，其背後，實有一套完整的認識論、存有論、意識論及身心修養論以作為立論基礎；類似老莊、道教、心學、禪學及術數，之所以會對宇宙、生命產生各種超越經驗的認識，也正是建立在如是一種超越經驗的認識論上頭。以下，茲再舉《易傳》、《管子》及禪學為援例。

《易傳．繫辭傳》言：「聖人有以見天下之賾，而擬諸其形容，象其物宜，是故謂之象。」「易，無思也，無為也，寂然不動，感而遂通天下之故。非天下之至神，其孰能與於此。夫易，聖人之所以極深而研幾也。」從「無思也，無為也，寂然不動，感而遂通天下之故」一語，可見《易傳》作者所主張的認識之道，乃是和老莊一般之止息感性、知性及

[14] 比如佛教的持戒、忍辱、般苦、精進、禪定、布施等「六度波羅密」之說，及道教的守一、存思、內丹、齋醮、重玄等法門。道教的主要修持方法介紹，可參看本書第一章〈道教的「靈性」觀及其修證之道〉一文。

後天生命作用後所自然顯露的獨特直觀能力；因著如是一種智性直觀能力的開顯，人類即能洞察覺照經驗、現象世界之本質、變化及原理。二引文中所謂的「頤」、「深」、「幾」、「象」等事物，顯然也是和《道德經》中所說的「玄」、「精」、「信」、「象」等物一般，乃是一種超越通常感官經驗及知覺世界之存有。類此之說，在《管子》及唐宋以後的禪學、心學亦屢屢可見，並為其認識論主張，且看如下所引之語：

> 去欲則宣，宣則靜矣。靜則精，精則獨立矣。獨則明，明則神矣。(《管子．心術上第三十六》)[15]

> 形不正者，德不來；中不精者，心不治。正形飾德，萬物畢得。翼然自來，神莫知其極。昭知天下，通于四極。是故曰：無以物亂官，毋以官亂心，此之謂內德。(《管子．心術下第三十七》)[16]

> 摩尼珠，人不識，如來藏裡親收得。六般神用空不空，一顆圓光色非色。淨五眼，得五力，唯證乃知難可測。[17]

> 佛性如燈光，房子一燈光滿，房內雖有千燈，亦皆遍滿，光光不相礙；宇宙山河，森羅萬象，亦復如是。無

---

15 陳鼓應，《管子四篇詮釋──稷下道家代表作解析》(北京：商務印書館，2006)，頁141。

16 陳鼓應，《管子四篇詮釋──稷下道家代表作解析》，頁167。

17 玄覺，《永嘉證道歌》，《大正新脩大藏經》第48冊（臺北：新文豐出版公司，1994)，頁395c。

> 所障礙，能回光返照，見此性天，則六根清淨，處處是道。[18]

> 良知是造化的精靈，這些精靈，生天生地，成鬼成帝，皆從此出，真是與物無對。[19]

> 利根之人，直從本源上悟入。人心本體原是明瑩無滯的，原是個未發之中。利根之人一悟，本體即是功夫，人己內外一齊俱透了。[20]

以上所引諸語，無一不在肯定人類生命內在，本具有生發一切事物的根源、種子（即神、道、佛性、良知……），人若能收攝感官，回光返照，虛靜精一，則自能體證此根源、本體，同時了悟經驗、現象之本質，並能通貫一切，擁有無窮無限的妙用。如是的認識論及思維模式，和《老子》、《易繫辭》所謂：「無為而無不為」，「寂然不動，感而遂通天下之故」，實如此一轍；中國宗教、哲學所屢屢強調的「體用不二」、「定慧不二」、「體用一如」、「即體即用」、「齊物等觀」、「萬法一如」、「理事無礙」、「事事無礙」或「空虛不毀萬物」等思想，亦源自於此。我們甚至可以把對於宇宙、生命本體的如實甚深體證，視為是中國古代宗教、哲學的核心、精髓和最高成就，生發出中國古代類似道、氣、

---

18 岑學呂編，《虛雲和尚年譜》（臺北：天華出版公司，1987），頁250。

19 陳榮捷，《王陽明傳習錄詳注集評》（臺北：臺灣學生書局，1983），頁323。

20 陳榮捷，《王陽明傳習錄詳注集評》，頁359。

神、易卦象、三才思維、中醫、藝術、數術，及老子所謂「精」、「象」、「信」等等超感官、超經驗文化內涵（猶如樹木之花果枝葉）的究極根源或種子。一個人，也唯有使自己的生命、意識，同樣契悟於如是的根源、本體或種子，則方能如實、貼切地領悟如上文化的真正意涵。換句話說，如是的文化內涵本身，既然源自於超理性、超經驗的密契體證經驗，而且也具有超理性、超經驗的特質，則無論是尋求持續深化及更進一步的創造發展，還是尋求真正如實、適切、相應和知其所以然的理解、運用如上的文化內涵，則都有必要使自己的生命、意識，亦同樣超越感性及理性，進而契悟於如是的根源、種子或超經驗之境。蓋有限、有定向、有執持、預設及受限於感覺與料的理性，並無法理解無限、無定向、無執持及無預設之非理性或超理性之境，此在康德《純粹理性批判》已論證甚明；[21]非理性、超理性之境，乃是一種如如真實的存在境況，並非只是一種思想、概念、知識或想像，[22]故只有使生命、意識真正超離物質、經驗層次，進入形而上或超經驗、超理性的境地，方足以合契之、相應之。若只是運用理性、思辨或想像，剋就文字上來知解、思索或運用如上的文化內涵，雖不能說全無作用及價值，甚至

---

[21] 但其所謂「懸置知識，留餘地給信仰」（Immanuel Kant著，鄭曉芒譯，《純粹理性批判》，北京：人民出版社，2004，頁22）的部分，在中國儒、釋、道的傳統當中，卻都一致主張，人可以藉由工夫的操作，徹底轉化後天、經驗的身心、意識狀態，使生命直接合契、相應於物自身或形上本體。

[22] 思想、觀念、知識或想像，顯然仍處在後天、經驗及有執、有為、有限的狀態當中，並未超離於經驗界。

也可做出一些演繹及發展，但如上的詮解、演繹及發展，終究只是表面、表象、第二義諦，抑或據其原來之理進一步分析及衍伸，而未能真正深入契悟其無窮無盡的核心內裡，了悟其真正基礎，因而也無法知其然，更知其所以然。類似張伯端及禪學所謂的，「恍惚之中尋有象，杳冥之內覓真精。有無由此自相入，未見如何想得成」；[23]「多言多慮，轉不相應，絕言絕慮，無處不通。……非思量處，識情難測」；[24]「吾早年來積學問，亦曾討疏尋經論，分別名相不知休，入海算沙徒自困；卻被如來苦訶責，數他珍寶有何益」[25]等語，都同樣在強調，那超絕經驗的先天本體、存有，並非是後天的思辨、解析所能臻及；反之，只有停息、轉化後天的知覺、意識作用，使生命直接合契或體證如是的先天本體，方得以了悟其內涵。

中國古代文化，將那一種反身向內，收攝官能知覺，息心止慮，以尋求直接契悟合同於道、良知、本體、佛性……等超絕一切經驗、法相、執持之終極性存有的學問或工夫，稱之為「內學」[26]、「內業」、「內事」、「內煉」、「內

---

23 王沐，《悟真篇淺解》（北京：中華書局，1990），頁102。

24 《信心銘》，《大正新脩大藏經》第48冊，頁376。

25 玄覺，《永嘉證道歌》，《大正新脩大藏經》第48冊，頁396c。

26 在中國，「內學」一詞，當始出於漢代，主要指涉流行於當時的「讖緯之學」。《後漢書》卷八十二〈方術傳序〉所謂，「自是習為內學，尚奇文，貴異數，不乏於時矣！」不過，在漢代，除讖緯學術被稱為「內學」外，藉由守一等工夫，以尋求合契於道體的學問，也被稱為「內學」，比如，《太平經》所謂，「外學多，內學少，外事日興，內事日衰，故人多病，故多浮華。浮者表也，華者末也。……所謂神道書者，精一不離，實守本根，與陰陽合，與神明同。」（王明，《太平經

丹」、「內明」或「內聖之學」；[27]如是的一門學問，若根據《道德經》、《易繫辭傳上》、《六祖壇經》所謂：「此兩者同出而異名，同謂之玄」（第1章），「聖人以此洗心，退藏於密」，「汝若返照，密在汝邊」[28]之說，亦可稱之為「玄學」或「密教」，[29]而闡發如是理法的典籍，則稱之為「內經」或「內典」。在那些真正使生命、意識徹底轉化，終而與此一終極實在或存有完全合同、相契之人的體證當中，此一超越的終極實在，儘管含蘊萬有，為生發一切萬有之終極本源或根本種子，但其本身，卻是無形無相、無為無住、無窮無盡、無死無生、無時間、無空間、無定形、無定在、無範疇、無設準……，也因此，並無法以帶有執性、預設、相對、有限、二律背反……等特質的後天感官知覺及理性思辨所能掌握，反之，則只能以損化、超越後天有執的認識功能以顯露之、合契之。《道德經》、《信心銘》所謂：「為道日損，損之又損，以至於無為，無為而無不為」，「不用求真，唯須息見」，「多言多慮，轉不相應，絕言絕慮，無處

合校》，北京：中華書局，1985，頁720）文中的「內學」，即和「讖緯之學」有異，其內涵，則如該文所言，乃在尋求「精一不離，實守本根，與陰陽合，與神明同。」《太平經》的「內學」之說，和先秦《管子》、《莊子》的「內業」或「內聖」之說，顯有一脈相承的關係。本文及本書所謂的「內學」，乃是指此而言。

27 如是的一門學問，和英語mysticism一詞所指涉的內涵，大致相當，兩者都同樣在尋求與終極實在達到完全的合一或統一。筆者有關此點的詳細觀點，請參看蕭進銘，《反身體道——內丹密契主義研究》一書。

28 慧能，《六祖大師法寶壇經》，《大正新脩大藏經》第48冊，頁349b。

29 有關「密教」一詞的詳細解析，請參看本書之第十章〈內丹、道之密教與現代科學、社會〉一文。

不通」，即是如此工夫、體證進路最精要的表述。以下所見各語，則是諸經典中，對於如是終極存有的相似體證：

> 天下神器，不可為也，為者敗之，執者失之。（《道德經》第29章）

> 道在天地之間也，其大無外，其小無內。[30]

> 以本為精，以物為粗，以有積為不足，澹然獨與神明居。……建之以常無有，主之以太一。以濡弱謙下為表，以空虛不毀萬物為實。（《莊子．天下》）

> 神無方，而易無體。（《易繫辭傳上》）

> 《易》之為書也不可遠，為道也屢遷。變動不居，周流六虛。上下無常，剛柔相易。不可為典要，唯變所適。（《易繫辭傳下》）

> 我此法門，從上以來，先立無念為宗，無相為體，無住為本。無相者，於相而離相；無念者，於念而無念；無住者，人之本性。[31]

> 無體之體即真體，無相之相即實相，非色非空非不空，不動不靜不來往，無異無同無有無，難取難捨難指望，內外圓明到處通。[32]

---

30 陳鼓應，《管子四篇詮釋——稷下道家代表作解析》，頁141。
31 慧能，《六祖大師法寶壇經》，《大正新脩大藏經》第48冊，頁353a。
32 王沐，《悟真篇淺解》（北京：中華書局，1990），頁185。

> 良知即是《易》，其為道也屢遷，變動不居，周流六虛，上下無常，剛柔相易，不可為典要，惟變所適。此知如何捉摸得？[33]

> 太極拳是無為無不為之功夫，出手虛妙無比，包羅萬象。無論對方如何來手，我有此虛靈之氣，自能隨機應變，順勢而應之，無不恰到好處。萬不可專於一手一勢之作用，否則必掛一漏萬也。蓋大道一以貫之，得其一而萬事畢，若想一著一勢之用，呈千著萬著，總有窮盡，故智者不取耳。[34]

以上數語，分別出自儒、釋、道、《易》、內丹、太極拳等不同領域的經典，儘管年代、流派、領域及層次各有差異，但其對於宇宙、生命本體、本源的體證及體證之法的闡述，卻有其共通處。此正猶如陸象山所謂：「千萬世之前有聖人出焉，同此心，同此理也；千萬世之後有聖人出焉，同此心，同此理也；東南西北海有聖人出焉，同此心，同此理也。」[35]在這些聖賢的體證當中，生發萬有萬物之宇宙、生命本體、本源，皆是超離一切法相、無窮無盡、無體無方及變化莫測；此若以海洋來比喻，則大海水猶如宇宙、生命之本源、本體，而不斷升起落下的海浪，則猶如從本源、本體當中所生發出來的經驗、現象。正如一切的海浪的本質都

---

33 陳榮捷，《王陽明傳習錄詳注集評》，頁383-384。

34 此語為當代太極拳名家李雅軒先生語，出處見於陳龍驤、李敏弟，《楊氏太極拳法精解》（成都：四川科學技術出版社，1995），頁4。

35 陸九淵，《陸九淵集》，頁273。

是海水，且潮起潮落、變易無常一般，這宇宙之中的一切經驗、現象之物的本質，亦若如是，故不可執、不可為，「執者失之，為者失之」。當然，我們也可以用種子、胎藏、金胎、宇宙卵或如來藏式的思維，[36]將生發萬物的本源、本體比喻成根源、種子，而千變萬化、層出不窮的萬有、萬法，則是從此根本、種子不斷生發及枯萎的樹枝、樹葉和花果；每一片的樹葉，若從細部、表面現象來看，雖有所差別，但卻都源生自一個共同本源，而且也都含蘊著此共同本源的內涵及特質。《莊子》〈天下〉、〈德充符〉篇所謂：「聖有所生，王有所成，皆原於一」，「自其異者視之，肝膽楚越也；自其同者視之，萬物皆一也」，即含蘊如是的思維。正如前文所言，對於宇宙、生命之本體及本體與萬物、現象或本末、一多、體用、共相與殊相關係之如是的體證，實是中國古代宗教、哲學的最高成就及核心、精髓，也是由此衍生出氣、象、經絡、穴道、三才思想等等文化內涵的根源種子。如果說，西方近代科學、科技及資本主義等理性文化的出現，和新教革命徹底切斷人神間之直接的密契、結合途徑，因而導致二元式之理性精神的出現有關；那麼，從未出現過類似宗教變革的中國文化，自夏商周三代以降，其各種文化的核心內涵、基礎及特質，則是和如上的超經驗、超現象、超理性的密契、體證經驗有關。那種尋求直接體證合契於宇宙、生命本體，以及因此體證而逐次開展出來對於宇

36 有關此點的詳細討論，請參看本書之第九章〈外景之設，本乎內景之妙——臺灣北部正一派朝科「黍珠」說源流及其思想義蘊〉一文。

宙、生命之超越經驗及表象認識的學問，即是中國古代及本文所謂的「內學」。

二、從上古內學到道教內學

儘管「內學」一詞，係到漢代才出現，但藉由反身向內，以求體證宇宙、生命本源、本體的修持理法，以及對於宇宙、生命的系統、深刻、完整及根本性認識，不僅在先秦時期早已存在，並且早已建立起相當系統、嚴密、分明及理法兼備的學問型態。換言之，以超經驗、超理性之密契、體證經驗為根本基礎的各種中國文化，早在先秦時期即已建構完成，並根本地決定及影響後來文化、文明的形式、內涵、發展及走向；道、精、氣、神、陰陽、五行、三才思維、易學、老子、莊子、《管子》及中醫學等文化內容的出現，便是相當具有代表性的例證。在《莊子．天下》篇，除了將先秦儒、道、名、法等諸子之學，都追溯到一個共同的「古之道術」，而且認為一切的學術，最終來說，都是「原於一」，抑或源於道、神明或宇宙、生命的創造本源。莊子如是的思想溯源，無疑已預示或體現後世儒釋道三教所共有之心性論、胎藏或如來藏式的思維，而如是思維的根本基礎，則是在於「反身體道」之修持及超經驗、超理性的精神、意識狀態，抑或所謂的「內學」或「內業」。〈天下〉一篇，實是先秦時期首次、但也是唯一一次嘗試針對中國上古以降重要學術傳統的全面性析介、比較及溯源；若就人類及中國古代宗教、文化的相似發展歷程來看，〈天下〉篇中所謂的「古之道術」，無疑即是指上古時期的巫、史、聖人之學。[37]《國

語．楚語下》「絕地天通」的說法，即將祭祀、禮制等等文化內容的創建流傳，皆歸之於「精爽不攜貳者，而又能齊肅衷正，其智能上下比義，其聖能光遠宣朗，其明能光照之，其聰能聽徹之」的通天地巫覡；此引文中所描述巫覡之「精爽不攜貳，齊肅衷正」的統一、超絕的精神、意識狀態，正與一、道、神等終極存有的屬性無異，和老莊、孟子及後世心性、修養之學的說法，亦無兩樣。換句話說，中國古代的「內學」，其根本源頭同樣可以追溯到上古的巫覡、薩滿文化，追溯到巫覡、薩滿在通神之時所須進入的超越通常經驗的精神、意識狀態；後世各家的內學（印度傳來的佛教除外），正是從上古的巫覡、薩滿文化所進一步發展而來，此從先秦諸子典籍當中所普遍推崇、並被視為思想來源的「聖人」、「真人」或「至人」，便不難得到支持。老莊、孔孟書中所充斥之聖人、真人不說，在《易傳》、《黃帝內經》等數術經典當中，亦同樣將其學術的源頭，追溯到遠古的聖人或真人身上。比如，見於《內經．素問》的如下之語：

> 余聞上古聖人，論理人形，列別藏府，端絡經脈，會通六合，各從其經，氣穴所發，各有處名，谿谷屬骨，皆有所起，分部逆從，各有條理，四時陰陽，盡有經紀，外內之應，皆有表裡，其信然乎。[38]

---

[37] 有關此點，學界已相當多的探討，筆者較完整的看法，請參看本書第十章〈內丹、道之密教與現代科學、社會〉一文。

[38]《黃帝內經補注釋文》，《道藏》第21冊，頁26c。

《黃帝內經》之《素問》、《靈樞》二篇當中，類此將醫學知識的來源，歸宗於古之真人或聖人之語頗多，當我們進一步去分析、探討如是「聖人」、「真人」的人格形態、認識方法及精神、意識狀態，都可發現其擁有超越常人、經驗或理性的精神、意識狀態及直觀洞察能力。[39]比如，《素問》中所見之「上古有真人者，提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽敝天地，無有終時，此其道生」，[40]「有不生不化乎？岐伯曰：……與道合同，惟真人也」[41]等語，即是顯例。[42]中醫對於宇宙、生命的獨特認識內容（比如，精、氣、神、氣象、臟象、經絡、穴位、運氣、三才等等），都和如是的超常、特異覺知能力有關；由是，無論是為了了解中醫知識的真正基礎、內涵及原理，還是為了更進一步地發展中醫，都有必要重新深究及建構其原有的獨特認識途徑和研究、體證方法。

先秦時期即已建構完成的「內學」（特別是其中的老莊、易學及黃老傳統），到了東漢以後，即完全為道教各派所繼承及發展。在先秦時期，早已分途異路的儒、道二家，

---

39 此種直觀能力，若以《內經》、中醫的認識論及語言來說，當可名之為「神知」或後世所謂的「神通」。如是的直觀能力，和《老子》、《易傳》當中所言之聖人的「觀」，以及《莊子．養生主》中所說的「以神遇而不以目視，官知止而神欲行」之「神知」、「神覺」，應無兩樣。比如，下引《素問》所謂真人，「獨立守神」，和《莊子．天下》所謂「澹然獨與神明居」，實完全一致。

40 《黃帝內經補注釋文》，《道藏》第21冊，頁7a。

41 《黃帝內經補注釋文》，《道藏》第21冊，頁171a。

42 關於此點的詳細討論，請參閱蕭進銘，《內經認識論研究》，臺灣大學哲學研究所碩士論文，1994。

儘管其思想的源頭，都可追溯至上古的巫史、聖人之學，且同樣以「道」為思想的根本基礎，同時也都發展出各自的體道修持方法；但由於彼此的關懷重點有所不同，前者明顯較偏向於世俗秩序、禮制的建構、維持，以及政治、社會和人格的完善，後者則較專注於內在生命、宇宙及本源的探究，[43]是以，各自的專長及成就，自亦有所不同。相對於儒學來說，道家及其後出現的道教，在對於內在生命、意識、宇宙及本源、本體的探究上，顯然要比儒家來得豐富、深入及精微。無論是漢魏六朝的天師、太平、上清、靈寶道派，還是唐末以後勃興的內丹、雷法及淨明之道，都各自發展出一套相當系統、精微的內在修持法門以及生命、意識的轉化之道，各派對於宇宙、生命及天人關係、生命轉化之道的認識，亦極其嚴密、深刻及具有成就，此和道教各派，本即以內學為重，並且較為專注、投入在內在生命、宇宙的探究有關。道教歷代例如葛洪、陶弘景、孫思邈、王重陽、馬丹陽等道士，之所以都兼具醫藥學家的身分，且在醫藥學上，頗有其專長及貢獻之處，也正反映出中國古代的道學與醫學實具有共通的內學及理論基礎。

相較於先秦時期儒道等家的內學來說，道教各派的內學，立基在先秦內學這樣的厚實基礎之上，同時融攝佛教及宋明儒學的內學，無論是對於道體、人類生命、身心意識及

---

43 魏晉時期的葛洪，將其著作《抱朴子》分為「內篇」及「外篇」，外篇以儒學為主，所聚焦討論的，乃是經世治國之道，至於內篇，則以道教的各種修持法術為主。葛洪如是的內、外篇（學）之分，實乃承襲自先秦兩漢，且點出儒、道二家學問關懷的不同。

人天關係的探究、體證上，還是對於修證理法的發展、建構、改造及系統化上，都較先秦內學來得多元、豐富、系統、精微及深刻。以內丹為例，內丹修行的本旨、目的及理論、方法，實都可上溯至《老子》及《莊子》，而且也從未悖離老莊二人的基本思維；但在經過內丹行者千百年的持續鑽研探究之後，內丹無論是在於道氣、精神、宇宙、生命生成變化之說，還是在於人類身心性命的超越、轉化的工夫、歷程、經驗及次第等方面，內丹都有更為詳盡、精細及系統性的闡示及發展。儘管目前學界對於內丹與老莊關係的認識，還十分缺乏及有限，但在經過對內丹的深入探究後，我們實有充分的理由，[44]將內丹視為老莊思想之最為重要，也最精微、深刻的演繹及發展。

同樣的情形，亦可見於道教齋醮。道教齋醮科儀理法的造構，固有承繼老莊二人相關思想的地方，但受中國上古和先秦儒家禮樂齋祭傳統及佛教齋儀的影響，亦相當深遠。在經過近兩千年的不斷融攝發展之後，道教的齋醮傳統，無論是在齋戒及人神感應、交通理法的深化上，還是在於具體科儀的創造及編排上，都有大秦超越先秦禮樂齋祭傳統的地方。[45]在封建王朝國家禮樂醮祭制度已幾近徹底瓦解崩潰的今天，道教的齋醮科儀，反而延續及保存了中國古代禮樂醮祭文化的許多重要內容。

---

44 有關此點的詳細論述，可參考筆者的《反身體道——內丹密契主義研究》及本書各篇論文。

45 有關此點的進一步討論，請參看本書之第九章〈外景之設，本乎內景之妙——臺灣北部正一派朝科「黍珠」說源流及其思想義蘊〉一文。

內丹及齋醮二者，一者是道教各種內修、內煉理法的重要集成，一者是中國古代禮樂齋祭文化及道教儀式的精緻發展，兩者實為今日道教內學最重要的核心主體。從此二者，我們不僅可以看到道教內學對於先秦內學的繼承及重要發展，而且，也可藉此來把握道教內學的內涵。此二者，也正是本書各文所最主要聚焦探討的重心。

三、本書主要探討問題及各篇論文要旨

筆者成長於一九六〇年代以後的臺灣社會、文化當中，從小學到碩士階段，所接受到的各級教育，乃是一種深受近代西方科學理性文化影響之知識性或外向求知形式的教育。而所身處的社會、文化氛圍，亦同樣是深受科學、科技和資本主義等西方理性文化影響的社會、文化。儘管高中之前，在執政當局意識型態的主導下，亦開始接受一些以傳統儒學為中心之中國古代的歷史、文化知識，以及類似《論語》、《孟子》這樣的儒學經典，但在以理性、科學知識追求為主旨之教育形式的影響下，本書所謂「內學」的理論及行持方法，幾乎是不存在，也絕少有機會去接觸及了解。及至一九九〇年代的碩士階段，在時下氣功熱的社會潮流當中，筆者才開始接觸到類似氣功、丹道、中醫、全真道、太極拳及佛教之念佛、禪修等以身心意識之煉養、修持為主，同時具有反身內求特質的另類中國古代文化內容。因著這些學問、技藝的接觸及研習，除了讓筆者可以實際去操作及體驗如上一種完全迴異於西方科學所循認識生命、宇宙的方法外，也開始讓自己去思索類似中醫、內丹領域之獨特知識體系是如何

發現、建立，以及體道如何可能等等知識論的問題。碩士階段之學位論文的主題：「內經認識論研究」，其主要探討的問題便是以氣、象、經絡、穴位、運氣、三才等為主要內容的中醫醫學知識體系，其主要的認識途徑及理法基礎到底為何。具有超越感官知覺及理性思維特質，且須轉化原有身心意識狀態方得以開顯之「神知」，便是該論文之重要結論。多年之後，筆者繼續撰寫博士論文，其篇題為「形上之道的探求──老莊、內丹認識論綜合研究」；如是主題，乃是延展碩士階段所探討之問題，進一步思考類似老莊道家及道教內丹這種以道之合契及體證為終極關懷的修持傳統，到底是如何成就其如是關懷及理想？有關老莊之工夫修持理法的探討，學術界早已汗牛充棟，並非什麼新穎的問題，不過，結合內丹一起探討的，則尚十分稀少。筆者之所以將老莊及內丹之認識論結合起來討論，一來是基於內丹修持的理法，的確可被看做是老莊道家的進一步深化及發展，再者是因為，相對於老莊書中只是較為抽象、概括、簡略和原則性的論述體道契道之工夫修持方法、原則，以及工夫修持後所相應產生之身心意識轉化的經驗和情形，內丹在經過長期的實踐、驗證，則不僅建立起相當嚴密、周全及次第分明的修持理法，而且對於身心、意識修持、轉化過程當中所可能出現的種種變化、效應及徵驗，內丹經典當中，亦有相當清楚、細微和完整的記載及論述。藉由這些內容，我們除了可以更為具體、深入地了解老莊道家之工夫修證理法的內涵和特質之外，也可據此而將老莊及內丹的體道工夫論，重新建構成一門理法、次第及效應周全兼備的嚴密學問。蓋唯有如此，則

老莊及內丹的體道理想，方不致於流於空談，並有清楚、分明的理法可依循。

延續博士論文的如上思考、基礎及努力方向，筆者日後繼續針對內丹的呼吸、回光等具體工夫之理法、效驗，以及內丹修持的重要形上理論基礎（如「玄牝」、「玄關」及「中體」之說）和內丹之密契體道經驗，進行更進一步地分析、比較及探討。相關的各篇論文，於2009年結集出版了《反身體道——內丹密契主義研究》一書。在撰寫此書各篇論文的過程當中，筆者亦陸續接觸、研習、探討道教的齋醮、八字、紫微斗數、風水地理和各式各樣的漢人民間信仰及其儀式；如是的接觸，使筆者對於道教及中國古代與內學、數術有關的領域，形成更為全面及深入的認識及了解。也因著這樣的認識及了解，使筆者更加肯定，無論是道教，還是中國古代的儒佛宗教、哲學、數術等文化，其形成、發現、建立或進一步發展，事實上都離不開身心、意識的修持和轉化，也離不開因著感官知覺及理性思辨功能的轉化後所自然顯露的智性直觀能力和密契體道經驗。換句話說，如是的智性直觀能力和密契體道經驗，正是儒釋道宗教、哲學及數術知識的根本基礎及創造源頭；這和西方近代以降，以理性精神及科學實證為基礎的情形，實完全兩樣。在古代中國，將如上的身心、意識修持、轉化及密契體道之學，稱之為「內學」；既稱之為「學」，即代表這是一門具有清晰、系統、嚴謹之理論及方法的學問，而非任意可為之，抑或任意造作即可成之。只是這樣的一種學問傳統及修證法門，雖然還依舊在華人民間社會的佛、道、內丹、內家拳及許多數

術領域中不斷地傳承，但在當代以科學、理性為主的時代、社會、文化氛圍當中，實備受排斥、否定及歧視，完全得不到合理、平等、健全的對待及發展。筆者長期探討道教內學的相關主題，深覺中國、印度等古代文明所共同存在的如是學問傳統，在當代社會之中，實有重新反省、檢視、探討及重構、重建的必要。其主要原因，除了基於如是學問傳統所含蘊的超理性認識、探究之道，乃是人類在理性之外所存在另一種認識宇宙、生命的相當重要途徑外，更在於這種以無所住著之般若、智慧的顯露及宇宙、生命統一實相的體證為最終關懷的學問傳統；在今日這個知識極度支離、分化，生命、意識不得其完整統一，人與自然、萬物分別、對立相當嚴重的理性文化世界當中，如是的學問傳統，實是不可缺少的補救及濟度良藥。本書之所以特別以「道教內學」為名，其主要的考量即在於此。當然，在此之外，本書各篇論文所探討的主題，以及筆者長期以來所關切、探討的問題，也的確可以用「道教內學」這個名目來加以涵攝。在未來，筆者則期待能立基在道教原有的各種工夫修證理法，以及過往的各種探討之上，重新整理、建構出一個更具系統、周密及嚴謹的「道教內學」。[46]

---

[46] 在筆者現今的構想中，一門完整的「道教內學」，至少應含括道教（重要道派）的道論、存有論、宇宙及生命生成論、心性論、身體觀、意識論、解脫論、工夫論、知識論及倫理學等幾項重要主題。不過，儘管如是完整、系統及專門之「道教內學」的寫作，仍有待於將來，但本書所收錄諸文，對於「道教內學」所含括的如上重要主題，其實都已有所涉及，並已足以呈現「道教內學」各主題的重要思想。這也是本書之所以名之為《道教內學探微》的重要原因之一。

本書總共收錄筆者近年來先後撰寫、發表有關內丹、齋醮及道教修證方法的十篇專論；其中，涉及內丹的主題共有七篇，關於齋醮者有二篇，另外一篇則是較為全面析介道教的幾種修證法門。儘管各篇探討的主題，看似相當歧異，但實質上，卻環環相扣、密切相關，彼此之間，實可相互聯結及支持、補充。各篇都是筆者長期以來所關心探討之問題的持續發展或延伸，也都可以統攝在「道教內學」這樣的名目之下。全書便立基在「道教內學」這樣一門學問概念之上，根據各篇所專門探討的主題，分門別類，進一步區分為「道教內學修證通論」、「道教內學修證的身體、關竅基礎」、「道教內學的修證工夫、身心、意識轉化之道及轉化過程」及「道教齋醮的內學基礎及道教內學的現代意義」等四大單元。

為首的「道教內學修證通論」，計收錄〈道教的「靈性」觀及其修證之道〉及〈與道合一——中國道教的內丹之道〉二篇專論。前文先後分析、探討道教的「道」論、人觀及靈性觀，以說明道教修持的終極關懷及身心、意識基礎，最後再概要介紹道教之守一、外丹、存思、齋戒及內丹等五種重要的修持煉養方法。經由此文，實可通盤了解道教內學的終極關懷及重要修持方法，是以置於本書首篇。其次的〈與道合一——中國道教的內丹之道〉一文，則專論內丹修持的目的及相關理法，反映出筆者對於內丹的基本認識。內丹一法，乃是「道教內學」非常重要的核心，故藉由本文的析介，亦可進一步去把握「道教內學」的重要內涵。

第二單元的主題為「道教內學修證的身心、關竅基

礎」。內丹修持的身心、關竅基礎，乃是了解內丹的重要關鍵，筆者在《反身體道》一書，已曾針對內丹及道家、道教的「玄關」或「玄牝」之說，進行全面性地剖析、比較及探討。本單元所收錄的〈道教「命門」說源流析探〉、〈六朝以前道教丹田說及其修行法研究〉二文，則分別針對在內丹修行當中，同樣非常重要的「命門」及「丹田」兩種關竅學說，對其源流、內涵及修持方法，進行完整及詳盡的討論。藉由如是的探討，除可更加清楚了解內丹修持的內涵及特質外，亦可見到內丹修持法門，與道教上清派存思法及中醫命門之說的密切關係。

第三單元的主題為「道教內學的修證工夫、身心意識轉化之道及轉化歷程」。此單元所收錄的〈性命雙修與心息相依──內丹西派的入手工夫及其演變〉、〈道教內丹「煉精化炁」的修行工夫──以伍沖虛丹法為核心的探討〉及〈塵睛、道眼及認知功能的轉化──王重陽密契主義知識論的重構〉三文，分別以內丹西派、伍沖虛及王重陽三者為核心，深入探討內丹的「性命雙修」觀念、「心息相依」重要修持方法、煉精化炁工夫的具體內涵及轉化過程，以及內丹修煉所牽涉到的意識或認知功能的轉化問題。藉由此三文，將可使我們對於「道教內學」中極為重要的主題──身心修證工夫及轉化之道，形成基本的認識。

最後一單元的探討焦點，主要從內丹轉向齋醮，同時也涉及道教內學的源流與現代意義和價值。本單元所收錄的三篇論文，其題名分別為〈連接根源、重建秩序及對於土地的懺謝──臺灣道教「奠土」儀式的「土地」觀及其現代意

涵〉、〈外景之設，本乎內景之妙——臺灣北部正一派朝科「黍珠」說源流及其思想義蘊〉及〈內丹、道之密教與現代科學、社會——臺灣黃龍丹院的丹法、發展及現代意義〉。儘管前二篇的主題，主要是討論現存臺灣道教齋醮所常行之晚朝及奠土這樣的具體儀式，但從晚朝科儀經典所使用之「黍珠」一詞意涵的追溯和分析，以及奠土儀式背後所隱含之土地觀或宇宙觀的探討，都同樣可以發現，如是道教儀式的背後，實皆隱含本文所謂「內學」的基礎。至於最後一文，雖是以臺灣的黃龍丹院作為主要探討個案，但為了追溯和清楚說明黃龍丹院所傳丹法的內涵及特質，筆者首先區分及說明人類的認識主要具有理性與超理性、思辨與密契兩種不同模式。老莊、內丹所循行的認識途徑，乃是密契體證方式，由來靜師父所創建之黃龍丹院，其所傳承的丹法即是延續老莊、內丹這一條向內體證的道路。此文除扼要整理黃龍丹院的創立及相關組織發展情形，也進一步詮釋黃龍丹院丹法與內丹、道教修行傳統的關係及其特質。此外，更深入分析探討人類理性與超理性兩條認識途徑的起源、發展、作用及現代意義及價值。

有關本書各文的要旨、相互關係，及所關涉「道教內學」中的主題，在各單元之起首處，將會有更完整及更清楚、具體的說明，敬請讀者自行參看。

道教內學修證通論

遍在一切處，且為生化宇宙萬物之根本源頭的道，既是道教諸派各自所主張之修持法門的根本基礎及終極歸趨，也是道教內學所最終尋求體證、合契的究極實在。本篇所收二文，前文〈道教的「靈性」觀及其修證之道〉起始，即先分析、探討道教各派對於「道」之兩種重要的詮釋：泛神論的道及位格神論的道；其中，實以泛神論的道最為根本、重要及最為主流。東漢以降道教重要道派所各自強調的修持法門，比如，天師道的守一、齋醮，上清派的存思、服氣，靈寶派的齋儀，外丹派的外丹及內丹派的內丹等，無一不是植基在「道」的基礎之上，也無一不是以「道」之體證或合契為終極關懷。前文之後半部分，即選取守一、外丹、存思、齋戒及內丹等五種道教內學的重要修持法門，對其源流、理法，做概要之分析、介紹。藉由此文，將可對道教內學之根本追求及重要修證方法，形成一全面、完整的認識。

後文〈與道合一──中國道教的內丹之道〉乃是一篇特別針對內丹之主旨、目的及重要理法，進行專門探討的論文。在現今流傳的道教及道教內學當中，內丹及齋醮二者，實是最為重要的兩種修證方法。宋元以後的道教齋醮，除沿襲早期上清、靈寶二派所主張之存思、服氣等修持法門，以之為行持齋醮的內在身心基礎外，更融入時下風行的內丹修煉理法，甚至出現完全以內丹煉養為根本基礎的傾向。是以，就道教內學之修證及認識、了解來說，內丹之重要性及基礎性，實更甚於齋醮。故從本文對內丹一法之專門析探，將可使我們對於道教內學之理法，形成更具體及更進一步的認識。

第一章　道教的「靈性」觀及其修證之道

一、「道教」一詞的簡要界定及道教的「道」論

今日學界及道教界，泰半都以漢末天師道的出現，做為道教創立的大致起點。在將近兩千年的漫長發展過程中，道教曾先後出現類似天師道、太平道、外丹派、三皇（經）派、上清（經）派、靈寶（經）派、北帝派、內丹派（主要有南、北、中、東、西五宗）、正一派、清微派、真大道、太一道、全真教、淨明道等幾個不同的重要教團、教派或傳承。這些不同的教派，雖然彼此之間，曾經相互吸納繼受，抑或相互影響，但亦多少保有自家獨特的信仰教義、崇祀神靈、修持法門或經典教制，以致乎整個道教的信仰、教義或教制，從來就不曾真正統一過。同樣一個制度、儀式或觀念（比如，入道方式、飲食主張及沐浴、長生不死等等觀念或儀式），通常會因教派的差別，而有所異同；甚至道教的各門各派，在其長期的發展歷史當中，也都曾出現教法、教義不斷演化變遷的情形，由是而難以一體同論。[1]宋馬端臨

1　由王重陽於金代所創立的全真道，就是一個相當典型的案例。在王重陽創教初期，全真道的修持，皆係以內丹為主，完全未見齋醮科儀。但在王重陽仙逝，馬丹陽、譚處端、劉處玄及丘處機等人接續掌教之後，因著政治及信徒需要等因素，全真道也開始施行齋醮科儀。及至後來，齋醮科儀甚至成為全真道士修己度人的重要修持法門，原本即

《文獻通考》所謂：「道家之術，雜而多端」一語，確實精要點出道教教派、教義、信仰之錯綜複雜的情形。

不過，話雖如此，這些不同的教派，之所以都被歸類在「道教」，而非其他宗教名下，無疑還是有其共通處。比如，這些教派對於「道」的詮解及信仰情形，或許不盡相同，但皆同樣崇奉「道」，抑或以「道」作為其終極性的關懷或追求。此外，類似無極、太極、陰陽、五行、精、氣、神、真人、神仙、長生不死、三清四御[2]及生命可以加以煉養和超昇轉化等等重要觀念或信仰，通常也是道教各派所共同接受，並可被看做道教信仰的重要核心內涵。由是，我們應當可用「以道作為崇奉或修證合契之根本對象的宗教」這一簡單定義，來嘗試界定「道教」，以及區隔道教和其他宗教的不同。進一步言之，道教之不同於「佛」教、「基督」教、「伊斯蘭」教、「婆羅門」教等其他宗教的「表面」特質，

不易普傳及修證得果的內丹，則有退居其次的情況。此外，在清初之際，全真龍門派在道士王常月等人的大力推行之下，出現一個以奉持戒律為主的「龍門律宗」，也對全真道教法的變化，帶來重大影響。類似全真不斷發展演變的情況，在歷史久遠的天師道亦可見到，比如，靈寶經派興起之後，受該派齋儀的深刻影響，天師派道士的修持方法，便轉向以齋儀為主；宋代以後的天師道，又因內丹的風行，便在原本的齋醮科儀，融入內丹的修持。

2 元始天尊、靈寶天尊及道德天尊之三清尊神的信仰，最晚在唐代以後，便成為道教各派所崇奉的至上神靈；三清之下的四位天帝，則最遲在宋代以後，也普遍為道教各派所接受。不過，儘管如此，以內丹修煉（比如，內丹南宗和北宗全真）和以齋醮科儀（比如，天師、靈寶派）為主的不同道教流派，對於三清、四御的信奉、認知或重視情形，亦會有所不同。

即是其所崇奉的是「道」。[3]道教的各個流派，基本上皆視道為宇宙萬物萬象之共同的創造本源、究極實在（ultimate reality）或根本律則，並以道作為其終極的遵循、崇奉對象，抑或修持體證及宣揚推廣的根本內涵。

當然，不同的教派，對於「道」的實際詮解、修證方法及崇奉情形，並不完全一致。大體上來說，道教各派對於終極性之「道」的詮釋，實存在「泛神論」（pantheism）[4]及「位格神」（personal god）[5]這兩大不同類型。前者，主要承襲中國上古的「巫史」、「聖人」之學及先秦老莊和諸子對於「道」的一貫體認，視道遍在一切處，是為天地萬物之創生本源、根本律則及究極實在，亦是人類之元始、真實的本性；其雖有靈明智慧，但卻無形無相、無窮無盡、無執無為，即使是至上如三清之神，亦皆由道、炁所化生，其本質仍是道或炁，至於偶有的位格、形相，亦只是隨緣顯化，

---

3 「道」、「佛」、「基督」、「伊斯蘭」或「婆羅門」等字眼，都只是用來指謂某一事物或狀態的方便名稱或語彙，而非該事物或狀態本身。故各個宗教的確切異同為何，乃是存在於這些名相所指涉的事物或狀態，而非在於表面或表象式的名詞。比如，道教的「道」，和婆羅門教的「婆羅門」，名相雖有不同，但共通處卻不少。全真道的王重陽甚至認為，中國的儒、釋、道三教，其名稱及創始人雖然不同，但其主旨，皆在於「墾闢愚迷怕落塵」（《重陽全真集》，卷二，《道藏》25冊，上海：上海書店等，1996，頁703中），皆同樣在開示及導引人不要執持於本是無常、無自性的任何事物或法相，使生命、意識可以恢復本有的自在、智慧及清明。

4 "pantheism" 一詞，源自希臘文的pan及theos，其基本的意涵為「神即一切」（God is everything）。見W. L. Reese, *Dictionary of Philosophy and Religion*, Sussex: Harvester, 1980, p.409。

5 本文所謂的「位格神」，主要是指具有人格意涵及有其意志，會降禍福於萬物之神靈。

並不具本質或終極意義。成書於唐代的《玄綱論》及《道門經法相承次序》所謂：「道者何也？虛無之系，造化之根，神明之本，天地之元。其大無外，其微無內。浩瀚無端，杳杳無際。……天地人物、仙靈鬼神，非道無以生，非德無以成。」[6]「原夫道家由肇，起自無先。垂跡應感，生乎妙一。從乎妙一，分為三元。又從三元變成三氣，又從三氣變生三才。三才既滋，萬物斯備。其三元者，第一混洞太無元，第二赤混太無元，第三冥寂玄通元。從混洞太無元化生天寶君；從赤混太無元化生靈寶君；從冥寂玄通元化生神寶君。」[7]便是極具代表性的說法。如是「泛神論」意義下的「道」，應當是道教詮解「道」的主流核心。以回返於「道」為終極關懷的內丹派不說，即便是崇奉三清尊神，以祝禱眾神為主的靈寶派，亦同樣以三清神及其所傳授的靈寶經典，皆同為道氣所化現。[8]而以存思體內擁有各種形相之神靈為主的上清派，也依舊存在類似「夫氣者，結虛煙而成神也」，「正一大道以出真帝，正道玄真以生大神。三元解變，則一之所生，故眾真歸一，而玄功成焉。此正道之祖，元氣之根始也」[9]的說法。如是之說，顯然亦以泛神而非位格神式之「道」為終極究竟。

---

6 吳筠，《宗玄先生玄綱論》，《道藏》第23冊，頁674中。

7 《道門經法相承次序》卷上，《道藏》第24冊，頁782下。

8 謝世維，《天界之文：魏晉南北朝靈寶經典研究》（臺北：臺灣商務印書館，2010），頁7。成書於南宋的《靈寶玉鑒》所謂：「靈寶者，即元始祖氣。其初溟涬，大梵真氣，自無而有，一切有象有形，皆由是氣而生成」（《道藏》第10冊，頁139下）之說，亦反映出如是的思維。

9 《金闕帝君三元真一經》，《道藏》第4冊，頁549上中。

相對於「泛神論」意義下的「道」，道教內部亦存在將「道」理解為具有「位格神」意涵的流派，漢魏六朝之早期天師道經典及其實際施行的祈禱行為，便可見到如是的傾向。可能為張陵或其孫張魯所撰作的《老子想爾注》，其中有文曰：「一者，道也，……一在天地外，入在天地間，但往來人身中耳，都皮裡悉是，非獨一處。一散形為氣，聚形為太上老君，常治崐崘，或言虛無，或言自然，或言無名，皆同一耳。」[10]將老子等同於道，乃是東漢「黃老道」及其後來創立之道教不同於先秦老莊及黃老道家的一大關鍵。在《老子想爾注》成書前的王阜《聖母碑》，已有「老子，道也，乃生於無形，起於太初之前，行於太素之元，浮遊六虛，出入幽冥」之說，《想爾注》正是承續此潮流而有的發展。如是的說法，雖亦同樣肯定道遍在一切處，因而深具「泛神」的意蘊，但直接將老子等同於道，亦因此而讓「道」具有「位格神」的色彩。其後的天師道經典，以及教內實行的祭禱儀軌，也都明確表現出如是傾向。可能撰著於張魯過世（216 A.D.）後不久之《正一法文天師教戒科經》的如下之言，即是典型的範例：「人不知真道大神，如魚之不知網也。……道之視人，如人之視蟲蟻；道能殺人，如人能殺蟲也。道之好生惡殺，終不殺也。」「若欲所求乞，修身念道，室家大小，和同心意，掃除燒香，清淨嚴潔，然具白開啟，說其所欲，道之降伏，何所不消。」[11]此二語，皆清楚

---

[10] 饒宗頤，《老子想爾注校證》（上海：上海古籍出版社，1991），頁12。

[11] 《道藏》18冊，頁232中下。當然，早期天師道對於「道」的理解，除了「位格神」的意涵外，亦同樣具有「泛神論」式的說法，只是前者

表現出「道」之位格神的意涵。如是的意涵，和早期天師道徒日常的祭禱行為，完全可以相互呼應。《晉書．王羲之列傳》所載：「王氏世事張氏五斗米道，凝之彌篤。孫恩之攻會稽，寮佐請為之備，凝之不從，方入靖室請禱，出語諸將佐曰：**吾已請大道，許鬼兵相助**，賊自破矣。既不設備，遂為孫恩所害。」便是一個很好的例證。在王凝之的請禱言行當中，「大道」顯然具有非常明確的「位格神」色彩，其不僅能賜福祝禱者，亦可許諾祝禱者以助力；王凝之這樣的理解「道」，顯非其個人之獨見，而是早期天師道的普遍認識及信仰。不過，如是的認識及信仰，隨著上清、靈寶二經派信仰教義的勃興和廣泛傳播，三洞、三乘思想及「一炁化三清」之神學理論的確立，儒、佛教和內丹（特別是其心性論）理法的影響，以及教派與教派間之思想的相互交流，愈至後期（特別是唐代以後），天師道以「道」為位格神的色彩，也愈來愈淡薄，終而完全為「一炁化三清」之神學理論所取代。[12]

傾向較為濃厚，此和天師道的修持法門，係以齋醮祭禱為主，有著密切的關係。《正一法文天師教戒科經》後文所謂：「道出自然，先天地生，號無上玄老太上。三炁混一，為無上正真之道也。道弘大，包含天地，變化萬神，微布散在八極之外，內潛毫毛之中，成生萬物，制御三天，統三萬六千神，大無不覆，小無不入，清虛無為，故能長存，含濁而不穢，故為萬物母。」（《道藏》第18冊，頁235上）即較具「泛神論」的色彩。

12 比如，明初四十三代天師張宇初所撰著之《道門十規》，其中有「元始靈寶，乃混沌之初玄元始三氣化生，其本則一」（《道藏》32冊，頁147上）之語，完全體現南北朝以降之「一炁化三清」之說。當然，一個宗教之知識領導菁英所詮解以及展現在經典文本上頭的教義，不一定和現實施行的教制及教徒信眾的信仰情形完全一致。天師、靈寶等以向神靈齋醮祝禱為主的教派，在唐代以後，儘管知識菁英及經典文

如是的理論，無疑較傾向於「泛神論」式的「道」。

總而言之，儘管將「道」予以神靈化、位格化、對越（象）化，而成為齋戒祝禱、祈請崇奉之異己、超越對象，乃是道教（特別是天師、靈寶等符籙道派）不同於老莊及黃老道家之一重大特徵，[13]在實際施行的信仰制度及儀式行為當中，也常呈現出如是的傾向，但就經典、文本、教義及內丹、存思和以神氣煉養為主的各種流派來看，道教所理解之「道」，仍較以「泛神論」式的「道」為主流。如是的理解及傾向，也同樣體現在下節所要論述的「靈性」之說。

二、道教的「人」觀及「靈性」觀

在先秦的老莊、孟子、《易傳》及醫家、方士等傳統當中，儘管具體說法有所差異，但普遍認為，人類的生命係由類似形（身）與神（道）、後天與先天或形下與形上這兩層結構所組成。其中，尤以老莊道家對於兩者的內涵、特質及彼此的關係，闡述的最是精詳。

在老莊看來，人類後天、有形、有相、有限的器質身軀，以及相應依附於此身而生發的分別心知作用，係由先天、無形的神、道所流降化生；[14]後者乃前者之根本、主

獻所表現出的教義，已回歸到泛神式的道論或神論，但實際的信仰情形，相較於內丹等以合契於道為終極關懷的流派，仍不免帶有較為濃厚的位格神色彩。

13 老莊及黃老道家皆有「人即是道」、「即心即道」、「心道一如」的觀點，因此，終極來說，道並不是一個異己的存有。

14 《道德經》第42及51章言：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和」；「道生之，德畜之，物形之，勢成之。」此二段文字，即反映出如是的生化過程。

宰，也比前者更為真實、絕對，因而為人類生命的真正實相及本性。從先天、無形、絕對、無限及整體、統一的道，化生出後天、有形、相對、有限及部分、雜多的身體，此正猶如從原始、無分別、無死生的伊甸樂園被逐出一般，乃是一個帶有迷執及墮落意味的流降過程。[15]當人類的整體、真實的生命及意識，沉淪陷溺於後天、有形、有為、有執的器身及分別意識之後，生命便陷入本末倒置、捨本逐末之境地，人類生命及世界之種種局限、痛苦及紛爭，皆是由此而生。是以，相對、有限及本質為虛妄之身軀和分別心知的莫名產生，正是人類生命及社會之一切問題的根本源頭。《道德經》中所謂「樸散則為器」，「大道廢，有仁義」，「吾所以有大患者，為吾有身；及吾無身，吾有何患」等文句，皆反映出如上的思維。

由是，老莊哲學的根本關懷，便在於尋求如何消解及超越此有形、有限和分別之器身、意識，使生命得以回返至原有之整體、統一、真實、無分別之元始意識及本性（靈

---

15 人類因自身的墮落，而從一無死生、永恆快樂之原始樂園當中被驅逐出來的神話，遍見於許多原始民族。《莊子》的〈馬蹄〉、〈胠篋〉等篇，亦有類似的神話思維。有關此點的完整討論，可參閱楊儒賓，〈道家的原始樂園〉，收入李亦園、王秋桂主編，《中國神話與傳說研討會論文集》（上）（臺北：漢學研究中心，1996），頁125-170。不過，在老莊看來，人類分別心知的出現，雖是生命及世界一切問題的根本源頭，但老莊並未如基督教神學一般，將其視為一種帶有本質意涵的「原罪」，而是認為其實質為妄幻，但因生命的不斷執持、積累，以及文字、文明事物大量創作，終而至於「積重難返」。生命若能認清此點，並且持續的消解、損化此迷執已久的分別心知，則自能回復到原有的清靜無染及整體統一。

性），並以此統一、整體意識來直觀洞察和融攝統御雜多之感官知覺、身軀百骸及一切存有，如是生命方得以復歸自在逍遙及無死無生。[16]老莊所主張的超越之道，一言以蔽之，即在於老子所謂的「損」、「反」之道，[17]進一步言之，即在於逆反、減損或解消後天身心意識的欲求、感官知覺、執持分別及理性思辨等種種作用。當後天身心意識的各種作用逐次得到止息及消解，那先天、元始及整體、無限的純粹生命、意識或靈性，便可因此而得到開顯，進而徹底轉化後天虛妄不實的分別心知及身體。《老子》書中所屢屢出現的「去彼取此」及「塞兌閉門」、「無知無為」之說，皆反映出如是的見解；而《莊子》的「以神遇而不以目視，官知止而神欲行」（〈養生主〉），「墮肢體，黜聰明，離形去智，同於大通，是謂坐忘」（〈人間世〉），則更是此逆反之道的精要概括。老莊如是的人觀、靈性觀及修證之道，不僅完全為後世的道教所繼承，並有更為精緻周密和豐富多元的發展。

在人觀、靈性觀方面，道教各派承繼老莊的認識，基本上皆肯定每一個人內在皆含蘊及分享與天地、萬物所共有的神性、靈性或道性；此神性或道性，無形無相、無窮無盡、

---

16 老子的「樸散則為器，聖人用之則為官長，故大制不割」（《道德經》第28章）及「以母知子」（《道德經》第52章）之說，皆體現如是的思想。

17 老子所提出的損反之道，和東西方許多密契主義傳統所共同強調的「否定之道」（Via negationis, the negative way），以及逆反感官、思辨或創造者之生化天地萬物的次序，基本上都十分接近。後世的內丹，則以「順則凡，逆則仙，只在中間顛倒顛」，來概括整個內丹的修煉，實乃源自老子的損反之道。

真實絕對、無死無生、清淨光明、玄妙感通及遍在一切，不僅是生化一切事物的總根源，也是人類生命之本來而真實的本性或面目。物質性的身軀，儘管也源自於道，並且含蘊萬有，以及具有和天地一般的形態、組織及結構，但卻因無明、欲望的執持或三尸、胎結[18]的遮蔽、阻滯，以及自身、先人罪過的不斷積累承負，而使生命陷入無止盡的生死輪轉[19]及虛妄、有限、不自在的境地，是以，應當設法予以超越。道教各派所主要奉持的修行法門，比如，齋醮、積善、持戒、守一、守三一、存思、外丹、內丹、胎息、辟穀、服氣、行氣、導引、重玄……，彼此雖各有不同，但其最終關懷亦和老莊一般，皆在尋求超脫此相對有限之身軀，使生命得以回復原有的神性、道性、無死無生或自在逍遙。下文即以《太平經》為主例，針對此說，再做申論。

道教最早的經典之一《太平經》，對於人類生命的本質、結構、演化情形及其與道、天地的關係，有著相當深刻精微的闡述，頗能代表道教的基本觀點。該經認為，人類

18「胎結」之說，主要由上清經派所提出。該說以為，人類身體內因存在各種結節，而導致疾病、死亡及痛苦的出現。故若欲長生不死，抑或自在、解脫，便有必要解開身內的這些胎節。《雲笈七籤．卷二十九．解胎十二結法》的如下之語，即精要闡述此思想：「凡人生在胞胎之中，皆稟九天之氣，凝精以自成人也。既生而胞中有十二結節，盤固五內，五內滯閟，結不可解，節不可滅。故人之病，由於節滯也；人之命絕，由於結固也。兆能解結於胞中十二結節，則求死亦不得也。」（《道藏》22冊，頁212下～213上）

19 在漢末佛教雖已傳入，但尚未深刻影響道教之前，道教並不存在如佛教一般的生死輪迴思想；魏晉以後，佛教大量翻譯、傳播，道教各派也普遍接受佛教的輪迴之說。

的生命和天地、萬物一般，同樣源自於道，皆由精氣神所構成，神、道即是人類生命之本體或本質，故人與天地皆同形、同理、同構，同樣依循陰陽五行之規律而運化。但人類在化生出有形的身軀之後，逐漸迷執於外物或外境，再加上不斷承負先人的罪過，由是而更難擺脫形軀及文明的桎梏。無論是自身的疾病、痛苦及生死，還是社會、政治的動蕩不安及對於大地母親的嚴重侵奪破壞，皆是由於遺忘生命的本體、本質和無知於宇宙、生命的道理所致。超越解脫之道，便在於操持施行守一法，使生命得以回歸本源之道或元始本性，如此自能以本統末，不為物質形末所障蔽。以下所錄經文，即呈顯出如是的思想：

> 人本生時乃名神也，乃與天地分權、分體、分形、分神、分精、分氣、分事、分業、分居。
>
> 天下人本生受命之時，與天地分身，抱元氣於自然，不飲不食，噓吸陰陽氣而活，不知飢渴。久久離神道遠，漸失根本，後生者不得復知，真道空虛，日流就偽，更生飢渴，不飲不食便死，是一大急也。天地哀憐之，共為生可飲食。
>
> 天地開闢貴本根，乃氣之元也。欲致太平，念本根也。不思其根，名大煩，舉事不得，災並來也。此非人過也，失根基也。離本求末，禍不治，故當深思之。夫一者，乃道之根也，氣之始也，命之所繫屬，眾心之主也。當欲知其實，在中央為根，命之府也。故當深知

之，歸仁歸賢使之行。人之根處內，枝葉在外，令守一皆使還其外，急使治其內，追其遠，治其近。[20]

《太平經》之如上文字，清楚指出道或神乃人類生命的本源或本質，但人在化生之後，卻逐漸遺忘此根源，由是而日趨墮落。欲扭轉此狀態，便必須奉行守一歸根之法，使生命得以復返其根本源頭。《太平經》如是之說，除延續並發揮老莊的人觀、靈性觀及損反、歸根復命之道外，基本上也反映出道教各派對於相關問題的基本觀點及思維特色。以「守一」法為例，一及守一的思想和修持方法，已為老莊所力主推崇，《莊子．天地》便有「通於一而萬事畢」之說，但老莊並未具體指出修持守一的方法、下手處及操持之後身心之變化情形，《太平經》除承繼老莊守一之說外，並有完整精微的闡釋及說明。其以一為本與道，並強調反觀己身尋找及修持，此乃道教修道或修煉靈性的重要特色，我們甚至可以用「歸一」或「守一」這樣的字眼，來涵括統攝道教各派的主要修持方法。比如，早期天師道的《老子想爾注》便以「守一」為修持總則，但因其所推重者為「教誡」，故強調「守誡不違，即為守一」。[21]以存思法為主的上清派，同樣是以守一、守三一，終而守真一為根本修持方法；只是上清家所操持內守之一，較具有人格神或位格神的色彩。至於宋代以後最為主流的道教修持法，並一直延續至今的內丹，

[20] 以上三段文字，分別引自王明，《太平經合校》（北京：中華書局，1985），頁726、43及12-13。

[21] 饒宗頤，《老子想爾注校證》，頁12。

亦有「修煉之士，貴夫忘言守一，一非虛名也，即太極也，元關也。聖人隱言曰：元關一竅，……。鉛汞皆從一生，守靜極於虛無，則先天一炁自虛無中來，借一之形，煉一之炁，得其一，萬事畢。皆暗指一為元關，元關口訣盡此矣！莫不抱此一念，守聚成真，是即以火煉藥而結丹，以神馭氣而成道」[22]之說。此說，實以「守一」法來詮解統括整個內丹修行。是以，我們實可藉由《太平經》中的如上說法，來了解及把握道教的靈性觀及修持方法的基本觀點。

總括來說，道教的「靈性觀」承傳老莊的「道」、「神」之論，以神或道為人類生命的本源、本體或本來真實的面目；換言之，依道教之觀點，人類生命的本質即是神，即是道。此神或道，無窮無盡、無形無相、無死無生、包羅萬有、清淨光明、絕對真實、至美至善……，實為宇宙之唯一真實的存有，一切皆由其化現，一切亦體現此存有。相對於神或道，外在有形的身軀及無形不可見的分別心知或意識，儘管亦源自於道，含蘊著萬有，但只是道之模仿、複製、外化、創造或彰顯，並非道本身。人在擁有此身之後，逐漸迷執於此身及分別意識，進而誤認此外化或分別身心為「真己」，由此也必須去虛妄承受因此身而有的生死、疾病、紛擾及苦痛。道教修持的終極目的，即在藉由各種修持法門，超越此虛妄不實、相對有限的身心，重新返歸或恢復其本體實相，並因此而解決存在的所有問題。

---

[22] 柳華陽，《華陽金仙證論》（臺北：新文豐出版公司，1985），頁18。

三、道教重要的靈性修證之道

道教的流派眾多，修持方法亦相當多元，基於本文主旨及篇幅等因素，下文分別擇取守一、外丹、存思、齋戒及內丹等五種道門重要修證方法，進行簡要之分析、介紹。

（一）守一（明）法

守一法乃《太平經》所主要推崇的修證方法。前言，在道家、道教的體認中，人類的靈性、本體即是道、神、一或無極，此一為生命的形上或無形本源，本即內在於己身，不可向外尋求，其具體位置則大約位處人體之中央，即醫經所謂的「命門」一竅。[23]修行之人，若能進入齋室或神室等安靜無擾的環境當中，反觀內守於此中心處，則久而久之，自能使原本染執於此身，並且不斷馳求耗散於外的精氣神明光，逐漸回反於內在及此中心本源處，終而使生命得以復歸於先天、無形、滿足、安定、統一、光明、自在及無死無生的永恆之境。在《太平經》的描述中，藉由守一法的修持，除了可以安神、祛疾、消災、延壽，甚至無死無生之外，

[23] 成書年代與《太平經》相近的《難經．第三十六難》言：「諸十二經脈者，皆繫於生氣之原。所謂生氣之原者，謂十二經之根本也，謂腎間動氣也。此五臟六腑之本，十二經脈之根，呼吸之門，三焦之原，一名守邪之神。故氣者，人之根本也，根絕則莖葉枯矣。」（《黃帝八十一難經纂圖句解》，《道藏》第21冊，頁606上中）此即醫經「命門」之說。《太平經》以「一」在於人身之中央，是「命之府」，且同樣視此竅為人身之「根本」。個人以為，兩書所指，應為同一。後來的胎息、內丹，亦主要以此竅為最初修行下手處。

也可以因一的復得、回歸，而開顯出一種通貫一切、無所滯著的靈明智慧（智性直觀），因而可以「知萬端」或無所不知。《太平經》所強調的「守一」法，和後來的存思、胎息、服（元）氣及內丹等修持方法，皆有其共通處，並且密不可分。

（二）外丹術

東漢魏伯陽及晉代葛洪等丹家堅信，黃金、丹砂等物質因長久不變化、不朽壞，抑或再怎麼加以燒煉，也無法使其消失，抑或改變其根本性質，因而具有如道一般的永恆特質及力量。是以，一個人若能獲得天上神仙所降賜的煉丹經訣，並選擇於名山洞天等遠離俗世塵囂處，虔心祭禱及請降神靈，並齋戒沐浴以煉丹，最終即能煉成金液還丹等仙丹大藥。丹士服之，便可易體改形，轉化成長生不死的神仙。道教的外丹術，興起於東漢，歷經魏晉南北朝的持續發展，到唐代，因得到皇室的大力支持，而達到高峰。但後來即因長生不死理想的難以實現、藥物毒性無法除去、服藥產生的各種副作用、皇室因動亂無力支持及佛道心性論思潮的勃興，在中唐以後，即日趨消沉。其後，內丹術於唐末五代興起，並大力批判外丹術之不當，力主長生不死之藥不在身外，而在身內，並建構起一套完整的修煉理法，致使宋代以後，外丹術便幾近滅絕。

（三）存思法

存思又稱存神、存想，此法的芻形及修持，在東漢的緯

書及《河上公章句》即已存在；東晉中期以後大量出世的上清經書，更將存思一法建構成為理法周全兼備的修持法門，故上清派便成為推行存思法最力的道派。

存思法的核心思想，認為整個人體乃是一個由精氣神所構成，並具有和大宇宙相似、相應之「一本三元」結構的小宇宙。此「一本」即指一切萬有的根本源頭──一或道，由此總根源，再化生出上中下三丹田（三黃庭）三元。三丹田即是人體上中下三大部位的根源或中心，其內各有上一、中一及下一三位同樣由道氣所化現之帝皇神靈以主宰之；由此三位尊神之精氣，再化生出上、中、下三部二十四位真人及一切體內神靈，以掌理所有人體內的生理、組織及運化。上清家以為，修行者若能先專注存思三丹田之尊神，再進而存思真一至上神靈，便能使生命、精神從一雜多、支離、外馳的狀態，逐漸復歸煉化為三，最後再精煉歸返於一或道，進而使生命得以飛升清靜虛無的上清之境，自在逍遙，永生不死。[24]從以上之析述可見，上清派的存思理法，其背後同樣含蘊老子所謂「道生一，一生二，二生三，三生萬物」及「守一」、「歸根復命」等逆反之道的思維，只是上清家之具有位格、形象的體內神觀念，在《老子》書中，並未見到。

---

[24]《金闕帝君三元真一經》言：「真人所以貴一為真者，上一為一身之天帝，中一為絳宮之丹皇，下一為黃庭之元王，並監統身中二十四氣，以應太微二十四真。……氣中有二十四真人，皆三一帝皇之炁所以致分道變化。」（《道藏》第4冊，頁548下）「正一大道以出真帝，正道玄真以生大神，三元解變，則一之所生，故眾真歸一，而玄功成焉。此正道之祖，元氣之根始也。」（《道藏》第4冊，頁549上中）。

如是的存思法，因著上清派在南北朝及唐代的興盛，而成為道門當中非常重要的修持方法。宋代以後，儘管上清派的勢力仍相當重要，但因重玄、內丹理法的興起及傳播，存思法的施行及影響已愈來愈少。入元之後，隨著上清派被歸入正一派，存思法在道門當中，除被吸收到內丹及齋醮之外，已少見獨立的修持。

（四）齋戒

「齋」字在先秦時期皆寫作「齊」，故齋字本意與齊字相同，具有「精誠齊一及整體統一」之意。依中國古代禮制，與祭者在施行祀天、祭地等重要祭典之前，須先齋戒沐浴，於齋宮內外，奉行類似七日散齋、三日致齋等規制；在此其間，不得飲酒、食肉、聽樂、玩樂及行房室，使身心得以澄淨，精神得以專注誠敬及統一，不再向外馳求，如是方得進一步主持或參與祭祀，與神明交通。故齋字原指祭祀之前和與祭之時，生命、精神所須進入的專注齊一及誠敬澄明狀態，並被認為是祭祀的根本前提及核心精神。如是的齋敬誠一理法，到了原本就以禮樂的操持作為主要修身工夫的孔孟及《中庸》，得到更精微的闡釋及發揮，進而成為儒家非常重要的修養方法。至於道家的莊子，則是於祭祀齋戒之外，提出「虛者，心齋」之說，因而使「齋」字的意蘊及工夫得到更深一層的挖掘，日後並影響後世道教的齋戒之說。故早在先秦時期，齋戒誠敬的修持方法，便已成為儒、道二家修道體仁或返樸歸真的重要途徑，並深刻影響後世。

及至東漢，在《太平經》當中，已可見到許多類似「欲

思還神，皆當齋戒……。不齋不戒，精神不肯還反人也」[25]的語句，顯見在道教初興之時，齋戒一法便已被道徒看做是入室守一，以求歸根還神的重要前提及修持法門。五斗米道創立後，除了強調教誡的奉持，乃是修道、守一的根本方法外，另有「靜室」的創設，將其作為祭酒或道民朝真禮聖、上章解厄及懺悔首過的專屬道場。正如陸修靜所謂：「奉道之家，靖室是致誠之所」[26]，由此靜室及相關儀制的創設，以及天師道後來的許多儀制（比如，「入靜朝神」之儀）和文獻，我們基本可以肯定，在五斗米道初創之時，便已將齋戒或齋直當作是非常重要的修持方法。不過，在道教各派當中，對於齋儀的完整化貢獻最多，影響後世道教齋儀也最為全面深遠，並把齋戒尊崇或提昇為最重要之修行法門的道派，乃是興起於東晉末期的靈寶經派。[27]隸屬於該派的《太極真人敷靈寶齋戒威儀諸經要訣》有言曰：「夫感天地，致群神，通仙道，洞至真，解積世罪，滅凶咎，卻冤家，修盛德，治疾病，濟一切物，莫近乎齋靜轉經者也。……夫齋直，求道之本，莫不由斯成矣。」[28]此文將齋直及誦經的效

---

25 王明，《太平經合校》，頁27-28。

26 陸修靜，《陸先生道門科略》，《道藏》第24冊，頁780下。

27 靈寶齋儀的重要精神及內涵，便是將整個儀式過程皆名之為「齋」，並以「齋」的修持及精神，貫串整個儀典。靈寶齋儀大量創構之後，由於內容相當周全完備，故傳統道教儀式的全面「靈寶化」，便成為一重要趨勢。（詳參呂鵬志，《唐前道教儀式史綱》，北京：中華書局，2008，頁2）今日臺灣南北道教所施行的各項儀典，其基本的結構、內涵及精神，同樣形成於靈寶派。

28 《道藏》第9冊，頁870下。

用，推崇到極致，認為無論是修己降神，還是濟世度人，皆可藉由「齋靜轉經」來成就。靈寶派這種以齋直為中心的修煉思想及方法，除了影響同樣重視科儀的天師道，使其儀式出現全面「靈寶化」的現象外，也深刻影響後世道教各派的儀典。

不過，值得一提的是，儘管齋戒誠敬齊一的修持，本即在節制、收攝及轉化後天有執、有限的身心感官意識，使內在的神性、靈性或道性得以澄淨呈顯，並以此來煉己度人，在陸修靜所整理判釋的十二種齋儀當中，便是以「無為無業，遺形忘體，無與道合」的「洞真上清」之齋為最高。[29]但若儀式的本質、精神隱晦不明，儀式的神靈、種類及內容亦過於繁複龐雜，再加上儀式的操持者又不將儀式的施行看做是一神聖志業，則便很容易使儀式流於形式或技藝，失去其原本之修己度人、修道體道的根本精神及意涵。如是的流弊，在現實的道教當中，的確是存在。

（五）內丹

自唐末五代逐次建構起完整周延的煉養體系後，內丹除了很快取代傳統道教的守一、外丹、存思、服氣、胎息等修持法門，也深刻影響宋代以後興起的各符籙道派，使其齋醮符籙等法術的施行，得以和道士自身內在的煉養，以及道、炁、神等根源性的力量，緊密地結合在一起。宋代以後各符籙道派所共認的「內煉成丹，外用成法」之說，即反映此

[29] 陸修靜，《洞玄靈寶五感文》，《道藏》第32冊，頁620上。

點。在道門之外，內丹亦曾廣泛影響儒、佛二家的修養論及民間的教派和社會文化[30]。直到今日，內丹仍是道門當中最主要的修持方法，故其重要性，實不言可喻。

無論是從修行的宗旨、目的，還是從修煉的理論基礎或實踐方法來看，內丹術其實都稱不上是十分嶄新的東西。內丹之所以能取代各種道門修煉方法，且影響深廣、歷久不衰，正是因為其廣泛吸收融匯了道教內外的各種修煉理法，並建構起類似玄關、築基、煉精化炁、煉炁化神、煉神還虛及煉虛合道等完整周密的修行次第、要訣及身心意識轉化經驗。如是之完整次第、要訣及經驗的建構，正是內丹之超越於傳統的重要創造和貢獻所在。

和守一、存思等傳統修行法一般，內丹同樣是以一、道或本來真性、道性的回歸或合契為根本目的。王重陽所撰作之「本來真性喚金丹，四假為鑪煉作團。不染不思除妄想，自然袞出入仙壇」[31]一詩，便清楚指出，內丹修煉的根本目的，乃在於重新找回已為肉身假體所蒙蔽桎梏的元始真性或道性。至於內丹修行的原則及要訣，實仍不外乎老子所謂的「返」、「損」或「復歸」；進一步言之，即在於止息及超越後天身心的各種作用，使先天、元始的本性、神氣得以顯露。修丹的最初階段──築基，即藉由守一、守竅、守息或神息相依等工夫，以收攝及止息後天身心意識等各種官能的向外發用，使生命、精神得以向內及本源處凝聚回歸。待精

---

[30] 現今通俗常用的「開竅」、「脫胎換骨」等語，即是源自內丹，並有內丹修煉上的深義。

[31] 《重陽全真集》，卷二，頁701中。

氣神飽滿充實，生命意識逐漸靜定統一，則先天的真氣（玄關、玄牝），方得以真正開顯。玄關開顯、藥物產生之後，修行者應立即把握收攝此先天的神氣，進一步加以精煉純化，使炁可以轉化為神，神最終復還合契於虛、道或本來真性，完成整個內丹的修煉。以上所述，乃是內丹大致的修煉訣要及過程。與守一、胎息等修行法相較，三者的下手處及煉養的內容，並沒有太大的差別，三者同樣在追求啟露先天的神氣，進而使生命由後天返乎先天。內丹之不同或有所超越於此二者的地方，即在於上文所說，建立起完整的修煉理法及次第。由此概略的比較，當可使我們更加了解內丹的特質及主要貢獻所在。

四、本章結語

現實生命的有限、不安、不定、不滿全，以及會生、老、病、死及痛苦、煩惱，實是人類一切努力拼搏及研究探索的根本動力或出發點。換個方式來說，無論是宗教人，還是非宗教人，其一生辛勤奮鬥的根本目標，都可說是在尋求超越或解決現實生命的有限及其所必然會遭遇的各種問題。然和世俗的認識、努力、解決方式或方向有所不同的是，許多宗教都指出，現實生命的出現、有限及不滿全，其最根本的原因，還是來自於人類生命自身最初莫名的分別、執著、墮落或無明，以及隨後的行為和文明積累，致使原本圓滿具足的靈性及智慧，逐漸被遮蔽或埋沒。是以，欲真正徹底解決人類現實生命的各種問題，不能只是如俗世一般，未能掌握問題的真正核心，只尋求部分、片面或暫時性的解決，而

應當從根本處著手，設法轉化或超越後天生命所不斷積聚凝固的分別、染污、偏執或「罪業」，使真實、元初的本性、靈性或整體智慧，得以重新顯露開啟。如是，生命的一切問題，方能得到超越及根絕。

本文所主要探討的道教，係一個以道之崇奉或合契做為根本關懷的宗教。道教視道為創生宇宙萬物的根本源頭，一切事物皆由道所化生，亦彰顯體現著道；道不僅是宇宙內外唯一真實的存有，也是人類生命的本體、本性或靈性。但人類後來莫名的生起執持或分別，進而發展了語言、文字及文明，由是，隨著生命不斷外求，執持、分別的持續加深，以及人文事物的大量積累，人類亦逐漸遺忘了整全的道或靈性、本性，到最後，便完全由部分、相對、有限及分別性的身心意識所主宰，此即是生命及人類社會一切問題的根本源頭。有此體認之道教，其一切的思量、努力、自然就集中聚焦在如何超越或轉化此後天不斷積累承負的有限身心，以重新開顯其元初自性。本文所主要介紹的守一、外丹、存思、齋戒及內丹等修持方法，其最終的目標，無一不指向此點；此即道教在尋求超越人類現實生命之問題及有限上，所主要提供的智慧及方法。

第二章　與道合一
——中國道教的內丹之道

一、內丹在追求道的回歸及合一

內丹承續中國先秦時期的老莊之學，以道的回歸及合契同一為修行的最終目標。在內丹修行者的體證及認知當中，無形無相、無窮無盡且含蘊萬有的道，乃是生化一切事物、現象的太一或總根源；萬物皆由道流溢而出，且有和道一樣的本質、本性，也依循著道的陰陽規律而不斷運行變化，最終又復歸消融於道當中。這就像大海當中形態萬千的各式海浪，皆同樣源出於大海，並和大海具有完全一樣的水性或本質，在歷經生起、落下的變化之後，終而復歸於大海一般。

道不僅遍在於一切處，它同時亦內在於人類生命當中，而為萬物和人類生命之本質、本性、本源、實相及清淨無染意識。儘管人類的有形身軀及後天意識亦是道所化生，且是一個與外在大宇宙同理、同構及同源的微妙小宇宙，但它只是道的不斷向外創造或向外顯化的形相之一，它只是部分，而不是整體，也不是道本身；這就像書畫家所創作的書畫，只是他（她）的思想、意識或大腦創意的向外投射及創造，雖含蘊及反映出其心理、意識狀態，但並非書畫家的大腦或意識一般。

然而，人類因一時失去清明、覺察或智慧，開始生起自我、分別、相對、有為、有限或染著意識，並執持、誤認有

形的身軀及分別意識才是真正的自己，抑或生命的本質、本性，由是反而逐漸遺忘了道，遺忘了生命的真正本源、本性及實性，並使生命、意識陷入生死、二元、時間、變化、有限、制約、對立及各種痛苦、煩惱當中。人類社會的文字、文化及文明，亦主要是根據後天相對、有限之意識而創造出來，處於其中的人類，也由是不斷去追逐及執持這些有形、有相的人文事物和無形之思想、觀念，並使生命更加難以重新發現及回歸本源性之道。人類社會之相互對立、鬥爭及人對自然母體及地球上其他物種的侵奪，其根本的源頭，亦皆植基於如是的分別意識。

內丹修行的根本宗旨及目標，即是在於放下、打破或超越對於後天自我或個人生命、意識的執持，重新回歸於道、本源或統一整體，並使生命獲得真實、智慧、自在及永恆。人類社會之所以能大同，人與自然、萬物之間，之所以能和諧、統一，亦由此而得。內丹除了提出這樣的理想或目標，還指出了如何回歸或返還的修煉方法。

二、內丹是一種生命、意識的轉化及解脫之學

在中國先秦時期的《易經》及《老子》、《莊子》等經典所闡述的宇宙論或存有論當中，都肯定宇宙中的一切事物，皆源生自道，且都在道的運化之下，處在不斷生滅、變易的狀態當中。在這樣的宇宙觀當中，儘管每一事物皆有其別異於他者的特殊性或差別性，但這樣的特殊性或差別性只是相對、部分或表象的，而非事物的真正本性或本質；事物的真正本性或本質，乃是作為相對、部分之特殊性根源

的道，宇宙、萬物之所以為統一、整體，正是因為他們都同樣源自於道，且都以道為本體或本性。這就像由同一棵樹木所生長出來的每一片樹葉，儘管大小、形態皆有所差別，但卻都同樣源自於種子或樹根，也都具有同樣的結構及本質一般。在如是的宇宙觀或存有論當中，物與物或生命與無生物之間，並無截然不可跨越的絕對分際或區隔；每一事物本身，雖都各有其特殊性，但這樣的特殊性，也非絕對、固定及不可變易或轉化。人類及動植物的生命，可以由一粒細小的種子或受精卵，長大變化成大小、形態完全迥異於種子的一個人或一棵樹，最後又消失及死亡，就是最明顯的例子。源自於中國本土的外丹及內丹，其整個修煉或生命、意識轉化方法的根本基礎，即是建立在如上的一種「變化」或「變易」的宇宙觀或存有論上頭。換句話說，中國古代的外丹家或內丹家之所以堅信人有長生成仙的可能，就是因為他們皆肯定，「無形無相的道」才是萬物及人類生命的本源、本體，萬物及人類的身體或特殊性，是可以不斷變化、轉化，而非固定不變的。外丹家的代表人物之一葛洪的如下之語，便充分反映出如是的「變化」存有論：

> 夫變化之術，何所不為。蓋人身本見，而有隱之之法。鬼神本隱，而有見之之方。能為之者往往多焉。水火在天，而取之以諸燧。鉛性白也，而赤之以為丹。丹性赤也，而白之而為鉛。雲雨霜雪，皆天地之氣也，而以藥作之，與真無異也。至於飛走之屬，蠕動之類，稟形造化，既有定矣。及其倏忽而易舊體，改更而為異物者，

> 千端萬品，不可勝論。人之為物，貴性最靈，而男女易形，為鶴為石，為虎為猿，為沙為黿，又不少焉。至於高山為淵，深谷為陵，此亦大物之變化。變化者，乃天地之自然，何為嫌金銀之不可以異物作乎？[1]

在此文當中，葛洪肯定天地自然之道即是「變化」，所以人類、鬼神、動物、植物雖然有其特定的形體相態，但這樣的形體相態，並非固定不變，而是可以不斷變化或轉化。也因此，石頭可以轉變成黃金，人也可以修煉變化成神仙。葛洪正是立基在如是的思維基礎之上，來論證支持服之可以使人長生不死的金液、還丹，絕對是有煉成的可能。

外丹家如是的存有論及變化觀，在內丹家亦同樣可以見到，並以之為內丹修煉的根本基礎。五代譚峭所著《化書》，實是諸道經之中，闡述如是「變化」存有論最為詳盡透徹的著作；書中的如下之語，即精要地概括其變化思想及內丹修煉的理論基礎：

> 道之委也，虛化神，神化氣，氣化形，形生而萬物所以塞也；道之用也，形化氣，氣化神，神化虛，虛明而萬物所以通也。古聖人窮通塞之端，得造化之源，忘形以養氣，忘氣以養神，忘神以養虛，虛實相通，是謂大同。[2]

---

1 王明，《抱朴子內篇校釋》（北京：中華書局，1996），頁284。

2 譚峭撰，丁禎彥、李似珍點校，《化書・道化》（北京：中華書局，1996），頁1。

譚峭此文，肯定道為創生萬物的本源，萬物生化的過程，即是一個從無形的道體逐次向外流溢及顯化成物質世界的過程。當萬物有限的形體產生後，作為其本源、本體的道，亦為其形體所禁錮，由是而不得其自在靈通。如果要使無限的道或生命可以重新發揮其無限妙用，則必須先將形軀煉化成氣，再將氣進一步精煉成無形無相的神及虛，由是生命便得以超越有限形體的制約，與萬物相互通貫感通。古代聖人之所以能達到如是的境地，乃是因為其能找到生化萬物的根本源頭。

從此文實可清楚見到，在內丹的生命觀、意識觀及宇宙觀當中，萬物及人類的有形生命，並非固定而不可改變。藉由找到生命內在的本源力量，持續不斷的進行修煉、純化，即能將有形有限的身軀，煉化成無形無相的神氣及道，如是，生命即能得到自在及解脫。整個內丹的修煉，即在探求如何使生命、意識由個人、後天、相對、有形、有限的狀態，重新返回到整體、先天、絕對、無形及無限的元始狀態；內丹家以為，如果人們能找到及重新開啟此後天身軀、意識的形上本源，則即能「點石成金」，將後天經驗、有形有限之身軀、意識，轉化成無形、無限及清淨無染的生命或意識。

三、以王重陽的〈金丹詩〉再進一步解釋內丹的主旨及修行理法

本來真性喚金丹，四假為爐煉作團。不染不思除妄想，自然衮出入仙壇。[3]

此詩題名為〈金丹詩〉，係金代道教全真道的創始人王重陽（1112-1170）所作。詩文內容雖然簡短，但卻相當精要的點出內丹修行的主旨及基本理法，故很適合拿來理解及說明內丹。

開題首句「本來真性喚金丹」一語，即畫龍點睛般的指出，內丹所欲煉養的「金丹」及所欲證悟的對象，其實即是人的「本來真性」。「金丹」一字，原為外丹名詞，係「金液」、「還丹」二物的合稱。《抱朴子內篇．金丹》言：「余考覽養性之書，鳩集久視之方，曾所披涉篇卷，以千計矣，莫不皆以還丹、金液為大要者焉。然則此二事，蓋仙道之極也。服此而不仙，則古來無仙矣。」[4]此語指出，外丹製煉最終的目標，即是煉成「金液」、「還丹」二物；二物煉成之後，再加以服用，即得轉化凡身，長生久視，羽化成仙。是以「金液」、「還丹」，即相當於西方煉金術士所謂的「點金石」（Philosopher's Stone）。內丹術在唐末五代興起之後，大量借用外丹術的術語，並用來指涉生命內在的同性質事物。外丹家推崇有形的「金丹」，為長生久視之仙丹妙

---

3 《重陽全真集》卷2，張繼禹主編，《中華道藏》第26冊（北京：華夏出版社，2004），頁285下。

4 王明，《抱朴子內篇校釋》，頁70。

藥；內丹家雖沿用此語，但卻強烈地批判外丹家，認為外丹家所追求的「金丹」乃是虛妄，也無法使人長生，真正可以使人長生不死的大藥，其實不是外在有形的「金丹」，而是自身生命內在本有的創生之源——道、元精、元炁、元神或本來真性。[5]

至於「本來真性」一詞，則是襲取自老莊及佛教禪宗對於人類本性的認識。相對於「本來真性」的，乃是後天不斷執持、習染而形成的「身」、[6]「有為」、「自我性」、「個人性」或「分別意識」；[7]對於這兩個相互對列的名詞，內丹家又常以「魂」與「魄」、「元神」與「識神」、[8]「真性」與「妄性」、「先天之性」與「氣質之性」等等概念來分別稱呼之。在王重陽等內丹家看來，後天之習性或意識，是相對、二元、虛妄、部分、不純粹、非本來而有的，其真正的源頭是「本來真性」，是「本來真性」受到執持、染著之後才產生出來的。人類生命在形成後天意識之後，即受到此意識的桎梏及制約，以為這才是人類真正的本性或真正的自己；事

5　北宋張伯端（987-1082）《悟真篇》所謂：「人人本有長生藥，自是愚迷枉擺拋。甘露降時天地合，黃芽生處坎離交。」（薛道光等，《紫陽真人悟真篇三註》，《中華道藏》第19冊，頁414中）「舉世謾求鉛汞伏，何時得見虎龍降？勸君窮取生身處，返本還元是藥王。」（《中華道藏》第19冊，頁417中）即是相當具有代表性的說法。

6　《道德經》第13章言：「吾所以有大患者，為吾有身；及吾無身，吾有何患！」

7　一般人及科學家所資以認識世界的途徑及管道——感官知覺及理性思辨，甚至I. Kant所謂的先天感性形式（時間、空間）及知性概念，在內丹家看來，都仍是屬於後天、經驗層次，而非真正的「先天」或「先驗」。

8　《太一金華宗旨》一書，即使用了此二組名詞。

實上，人類真正的本性，乃是早已沉匿及隱蔽在此虛妄意識之下的「元神」、「先天意識」或「本來真性」。相對於後天意識的虛妄、相對及二元性，本來真性則是真實、絕對、純淨、光明、無執、無染、無限、無窮、整體、統一、滿全、永恆、智慧、既遍在於一切處，亦通貫感通於一切事物；[9] 內丹修煉的根本目標，即在於重新回歸及開啟如是的無限生命或意識。

第二句詩文為「四假為爐煉作團」。「四假」乃指由地水火風所構成的後天身軀及意識，因此身軀具有無常、變化、相對、不定及無自性等特質，故從本質上來說，乃是空幻或虛假。不過，此身體之本質雖是無常、空幻及虛假，但其元始的本源仍在於道，在於本來真性，是以，應當把身體當作礦石及爐灶，從中提取淬煉出純粹、無染的道、金液、金性、元炁、元神或本來真性。此文所謂的「團」，即指此上文所謂的「本來真性」。

第三句詩文為「不染不思除妄想」，此句乃在闡述煉取或重新顯露「元始真性」的具體修持方法。後天的身軀、意識既是部分、相對、虛妄、有染及不純粹的，如果要超越它及重新顯露隱蔽其背後的元始真性或意識，則關鍵要訣，

---

[9] 《道德經》及《易傳》所謂的「無為無不為」，「無有入無間」，「無思無為，寂然不動，感而遂通」等語，皆是在描述元始意識或本來真性之感通一切事物的無限性及無限妙用。宇宙萬物及一切現象的統一、齊一，也是因為此種超越個人、部分、殊相之無限意識的重新顯露或作主，方有可能；C. G. Jung所提出的「共時性」(Synchronicity) 原理，其得以成立，亦立基於如是一種超越一般經驗因果邏輯的無限意識之上。

即在捨棄及止息類似自我、欲望、執持、感官知覺及理性推理、分辨等後天身軀、意識的作用。內丹所採取的如是方式或進路，即是遍見於世界各宗教、哲學之密契主義（mysticism）的「否定之道」（Via negationis, the negative way）[10]，也即是老子所謂的「為道日損」、「逆返復歸」的道路。在中國的先秦時期，無論是老莊，還是《易傳》、孟子，其所主張的認識途徑或宗教、哲學方法，都是這樣的「否定之道」；其著作當中所謂的「少私寡欲」（《道德經》19章），「塞其兌，閉其門」（《道德經》52章），「復歸於樸，復歸於嬰兒」（《道德經》28章），「為道日損，損之又損，以至於無為，無為而無不為」（《道德經》48章），「以神遇而不以目視，官知止而神欲行」（《莊子．養生主》），「墮肢體，黜聰明，離形去智，同於大通」（《莊子．大宗師》），「徇耳目內通而外於心知」（《莊子．人間世》），「《易》，無思也，無為也，寂然不動，感而遂通天下之故」（《易繫辭上傳》），「萬物皆備於我，反身而誠，樂莫大焉」（《孟子．告子上》），皆同樣主張一種放棄和止息後天身軀、意識、感官知覺及理性思辨的逆反途徑。因著感官及思辨的止

---

10 所謂「否定之道」，原指猶太教或基督宗教神學所提出之藉由否定途徑來探索上帝的神學方法。如是的神學主張，由於上帝本身具有迥異於經驗世界的特質，因此，若欲認識上帝，只能藉由否定或清除經驗世界的內容來達到。（W. L. Reese, *Dictionary of Philosophy and Religion*, Atlantic Highlands, N.J.: Humanities Press, 1980, p.611）雖然道家、道教的「道」，和一神教的「神」或「上帝」，並無法率爾等同，但老子及道教的「為道日損」、「顛倒陰陽、五行、造化」、「順則凡，逆則仙」之說，無疑同樣具有「否定之道」的特質。

息，將可開顯另一種純粹、無染污及通貫一切的整體意識。先秦儒道哲學所採取的如是進路，在道教及內丹當中，得到完全的繼承及發揮；丹經所謂：「丹道只在一逆字，順于凡母則成胎，逆受靈母則成丹」；[11]「返者，自知覺之心，返乎形神未兆之初，即吾六尺之中，反求箇天地未生之體」（《太一金華宗旨》），皆是如是逆反之道的另一種表述。

王重陽此語所謂的「不染不思」，和前引老、莊所說的「塞兌閉門」，「墮肢體，黜聰明」，實皆如出一轍。「不染」者，即不要對一切事物或現象，妄加分別、執持或是非、善惡、美醜等價值判斷，還其事物、現象之本來、原始或真實的面貌及本性。換言之，在王重陽的體認當中，宇宙當中的一切事物或現象（比如，出生或死亡），皆是無常、變化、流動或無自性，事實上並無所謂的是非、善惡、美醜、好壞、愛憎等價值上的差異或分別，但人卻莫名奇妙、不知所以地生起自我、個人或分別意識，開始對事物或現象生起虛妄、不必要的分別及執持之心。當如是的分別、執持意識一生起，[12]生命、意識即被此意識所桎梏，並開始陷入生死、

---

[11] 陳攖寧審定〈丘長春真人秘傳《大丹真指》〉，收入胡海牙、武國忠主編，《陳攖寧仙學精要》（上）（北京：宗教文化出版社，2008），頁101。

[12] 人類後天的感官知覺及理性思辨本身，無疑即帶有相對性、分別性，此點只要對照於其他物種不同知覺方式，即不難得到說明。現代量子物理學的出現，更清楚地讓科學家認識到人類經驗認識的相對性，Werner Heisenberg、Roger S. Johns等科學家即言：「我們所觀測的自然，不是自然的本身，而是我們用來探索問題的方法所揭示的自然。」（Werner Heisenberg著，范岱年譯，《物理學與哲學》，北京：商務印書館，1999，頁24）「當我們驗證測量、預測或普遍性時，我們都能找

愛憎……的不斷起伏輪轉當中；舉凡二元、生死、痛苦、煩惱、對立、矛盾、衝突及戰爭，亦皆植基於此種分別心知而相應產生。[13]在王重陽看來，如是分別、染著、思慮或算

到難以磨滅的人類主觀性的印記。在研究人類某一特定領域的問題時，對客觀科學和外部獨立現實存在的假設是很方便人們使用的。但這種便捷和美學選擇，不管它們是多麼有效和歷史悠久，都不能是絕對真理，判斷科學的價值和合理性的準則不能由科學本身來決定，而必須從人類理解和智慧的更廣闊領域來考量。」(Roger S. Johns著，明然、黃海元譯，《普通人的物理世界》，南京：江蘇人民出版社，1998，頁171）老莊及內丹家顯然早就認識到這樣的事實，故一致主張若要體證本體、實在，一定要捨棄及止息感官知覺及理性思辨的作用。在他們看來，人類後天的身軀、意識及感官知覺、理性思辨的分別作用，其最初，即起自一種莫名所以的分別心知，由此心知再凝結造就成此後天的身軀、意識。是以，此後天的身軀、意識，皆不免帶有分別、虛妄的性質。

13 人類生命、意識由原始的無分別、無死生的狀態，因自身的無明、迷惑而妄生自我、分別意識，由是而開始墮入一種無止盡的生死、痛苦、煩惱、輪迴……狀態，實遍見於原始神話及後來的宗教、哲學當中。《聖經．創世紀》所言，亞當、夏娃因食用「分別善惡的果實」，而開始有死亡、苦難是一例；佛陀所說：「眾生於無始生死，無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴生死，不知苦際。譬如狗，繩繫著柱，結繫不斷故，順柱而轉，若住、若臥，不離於柱」，「若比丘諸惡不善法生，一切皆以無明為根本，無明集，無明生，無明起。所以者何？無明者無知，於善、不善法不如實知」(《雜阿含經》）是一例；老子、莊子所謂的，「大道廢，有仁義」，「是非之彰也，道之所以虧；道之所以虧，愛之所以成」(《莊子．齊物論》)，是另一例。

筆者以為，以上數種說法，在遣辭用字上雖有所差異，但實質的旨意則無別；數者皆同樣在強調，人類的生死、煩惱、苦痛、矛盾、對立的真正源頭，正是那莫名生起的分別、執持之心。此分別、執持之心或意識，基督教稱之為「原罪」，佛教名之為「無明」，老莊道家及內丹則稱之為「私」、「知」、「身」或「識神」。數說之間最大的差別，即是基督教神學，將「原罪」視為有本質性的內涵，無法完全消除；人之所以為人，不同於神，就是因為人有原罪，神無原罪，且此原罪須由神的恩賜方能得到救贖，由是，人神、人與世界之間，總是存在

計，說到底，皆是虛妄、不真實，是因人自身的無明妄執而有之，故謂之為「妄想」。如是，人若想要重新找回或顯露其本來真性或清淨、無染、整體、無分別之元始意識，則便有必要如莊子或其所說，從「墮肢體、黜聰明，離形去知」及「不染不思」著手。

一個內丹的修行者或實踐者，若能真正做到無思、無染、無欲、無著，使後天身軀、意識作用完全止息，進而完全使其消滅，如是即能逐次顯露其先天、元始、無染……的本性或意識，進而以如是元始的本性、真性或意識，與道及宇宙萬物融貫為一體，無死無生、無有分別，永生長存。詩文最後一句的「自然袞出入仙壇」，即指此而言。由此句亦可見出，王重陽及整個內丹、道教，甚至是老子和莊子，皆確切肯定，人類的生命，除了可以以有形之肉體身軀的方式而存在外，更可以以純粹、無形的精氣神、神仙或道的方式而存在。後者的存在方式或樣態，才是人類生命之本來、真實的本質或面目；相對於後者來說，前者儘管是現今所有人類的存在方式，但反而是虛妄不實的假相。經驗、有形、有相、有限之身軀、意識的產生，正是從此無形、無相、無窮、無盡……之純粹生命、意識或道之遮蔽或流降而來，且在其產生之後，反而主導或淹沒了生命之本來真性或面目，

著二元性，存在著一條無法跨越的存有鴻溝。反之，佛教、老莊，則視無明或分別心知本身即為空幻、無自性，係因一時迷妄而生起，其後再一直薰染、執持，而無法化除，由是也一直輪轉於生死、矛盾、對立或起伏當中。若是能認清其虛妄不實的本質，損之又損，不再執持、分別，即得使之完全消散。當此分別、無明、染污意識消散不見，生命即得顯露其原有、元始的智慧或無分別意識。

並使生命、意識一直在相對、二元或陰陽當中流轉，無論是老莊、[14]內丹或整個道教，其最終的目的，皆是在尋求打破或超越此虛妄不實的肉身假體及染執意識。

四、概述內丹的修證及解脫之道

古希臘的大哲學家柏拉圖（Plato），便曾如此說到：

> 要讓思想最清楚，就不能有聽覺、視覺的干擾，也不能有痛苦愉快的干擾，必須盡可能脫離肉體，盡可能避免和肉體結合或聯合，獨立去探求真實。[15]

而新柏拉圖主義的主要代表人物——普羅提諾（Plotinus），以及基督教冥契主義的主要奠基者——狄奧尼修斯則說：

> 我們對太一不能像對其他可理知事物那樣，通過推理的知識或智識的感知來認識，只能通過超越知識的方式顯現。靈魂有過從一墜落的經歷，所以它深知，即使具有關於事物的推理知識，也不是完全的一，因為推理知識

---

[14]《道德經》第13章言：「吾所以有大患，為吾有身；及吾無身，吾有何患！」老子此語，一再被內丹家所引述，以做為修丹的根本動機及最終追求，《金華宗旨．勸世歌章第十三》所謂：「老君也患有吾身，傳示谷神人不識」（《金華宗旨》，《藏外道書》第7冊，成都：巴蜀書社，1992，頁768上），便是典型的例證。依內丹家之見，修丹之最終目的，即在於老子所謂的「無身」，而得以「無身」或「超身」之關鍵，則在於重新開顯被肉身假體及後天意識埋沒遮蔽的「谷神」、「玄牝」或先天神炁。若是不能重新開顯此先天的「谷神」、「玄牝」或神炁，則人的生命或意識，則一直為後天的身軀、意識所制約。

[15] Plato著，水建馥譯，《辯護詞．費多篇》（西安：西安出版社，1998），頁93。

是一個理性過程，而理性過程必然是多。於是，靈魂略過太一，墜入到數和多之中。因此太一必定在知識之上，絕對不會脫離一，他肯定超越於知識和一切已知的事物，也在其他一切，包括美、視覺對象之外。[16]

我的朋友，我對你尋求觀照那神秘的事物時的忠告乃是：丟掉一切感知到的和理解到的東西，丟掉一切可以知覺的和可以理解的事物，及一切存在物與非存在物；把你的理解力也放在一邊；然後，盡你的一切力量努力向上，爭取與那超出一切存在和知識者合一。通過對你自身和萬物的全部徹底的拋棄；扔掉一切並從一切之中解脫出來，你將被提升到那在一切存在物之上神聖幽暗者的光芒之中。[17]

以上所引三段文字，都具有密契主義的特質，三者都同樣主張，人類如果想認識一、真實或絕對，則一定要捨棄感官知覺及理性思辨的使用，因為知覺和理性的運作，都是多，都是經驗或部分，因而無法認識或融合到超越經驗的統一或整體。從上文對老莊及內丹的解釋，我們可以說，老莊、內丹所主張的認識方式及超越之道，和此三者並無兩樣，他們都共同主張要放棄知覺、理性及後天身軀、意識的各種作用；只是在具體修持方法上，存在一些差異。

---

16 普羅提諾著，石敏敏譯，《九章集》下冊（北京：中國社會科學出版社，2009），頁927-928。

17 Pseudo-Dionysius著，包利民譯，《神秘神學》（北京：三聯書店，1998），頁93。

內丹家以為，如果人類的生命想要重新回歸於道、與道合一或找到自己的本來真性，則須從如下幾點著手：

（一）節制、降低和止息各種欲望及感官知覺的向外發用

後天身軀、意識的主要作用，即在於感官知覺及計量思辨的作用。如是的作用，誠如上文所論述，在內丹家看來，皆是相對、虛妄及不真實的，所以若要超越後天、經驗之身軀、意識，則一定要設法減少或降低各種欲望的追求及感官的向外發用。

（二）停止判斷、比較、分別、計量、思辨等等理性的作用

德國哲學家Kant以為，人類的感性及知性，皆有其先天或超驗的形式（比如時間、空間）及概念，科學知識的必然性，即是由此而來。不過，在老莊、內丹及密契家看來，Kant所說的先天感性形式及知性概念，其實都還是屬於後天、經驗的層次，是於先天純粹意識之上，妄加分別、執持以後才產生。換言之，在這些密契家的觀點當中，人類理性的主要作用，事實上即是分別，而分別則已是二、多，而不再是一。是以，如果想要真正的復返或體證先天、統一，則一定要完全止息理性的各種分辨作用。莊子及王重陽的「黜聰明」、「不染不思」，即指此而言。

（三）心息相依、性命雙修、水火交融或陰陽交濟

在內丹家的認識當中，人類後天生命的組織及運作，看似十分複雜、多元，但說穿了，實不外乎思辨及呼吸兩種重要的作用。如是的二種功能及作用，用內丹的傳統語彙來說，即是性與命、神與息、心與腎、火與水、離與坎、陽與陰、龍與虎、汞與鉛、姹女與嬰兒……。後天生命的一切作用，皆須兩種力量的相互搭配、合作，方能成就。不過，儘管順任後天生命的各種作用，可以繁衍後代及創造各種文明、文化事物，但並無法使人真正超離後天經驗之身軀、意識或分別、執持作用，並使人一直沉淪陷溺在生死、痛苦、輪迴當中。是以，如果要超越後天的身軀、意識作用，則須以心神去覺察、觀照自己的呼吸作用，此即內丹家所說的「心息相依」、「性命雙修」、「水火交濟」或「坎離交媾」……。蓋當人的心神、意識或理性停止思辨、計量，而直接去覺察、觀照自己的呼吸出入作用，則便能使後天的心息、性命、水火、陰陽作用，不再向外發用，而是向內混融凝聚。久而久之，將能完全止息包含呼吸作用在內的各種後天生命作用；後天各種生命作用一旦真正完全靜定及止息，則先天、純粹的生命、意識或神炁，方得以真正開顯。此種在後天生命作用完全淨盡之後所初次開顯的先天生命、意識或神炁，丹家又名之為「玄關」、「玄牝」、「陽炁」、「祖炁」、「金華」、「玄關一竅」……，種種名稱，不一而足。相應著玄關、玄牝或先天神炁的開顯，修行者將能體驗到清淨、光明、柔軟、自在、輕鬆、愉悅、滿足、無我、無限、

混沌、空虛、靜定、永恆……等等內景或覺受。清代柳華陽的《金仙證論》一書，對於先天玄竅初次顯露之時的內在景象及身心覺受，有如下之較詳細的描述：

> 一靜則天機發動，自然而然，周身融和，穌綿快樂，從十指漸至于身體。……癢生毫竅，身心快樂；陽物勃然而舉，丹田暖融融。忽然一吼，神炁如磁石相翕，意息如蟄蟲相合，其中景象，難以形容。歌曰：奇哉怪哉，元關頓變了，似婦人受胎，呼吸偶然斷，身心樂容顒。神炁真渾合，萬竅千脉開。蓋此時不覺入于窈冥，渾渾淪淪，天地人我莫知所之，而又非無為。窈冥之中，神自不肯舍其炁，炁自不肯離其神，自然而然，紐結一團。其中造化，似施似翕，而實未見其施翕，似走似泄，而實未至于走泄。融融洽洽，其妙不可勝比。所謂一陽初動，有無窮之消息。少焉恍恍惚惚，心已復靈，呼吸復起。元竅之炁，自下往後而行，腎管之根，毛際之間，癢生快樂，實不能禁止。所謂炁滿任督自開，又云，運行自有徑路，此之謂也。迅時速采烹煉，烹煉復靜，動而復煉，循環不已。少年不消月餘，中年不過百日，結成金丹，豈不樂哉！[18]

---

[18] 柳華陽，《華陽金仙證論》（臺北：新文豐出版公司，1985），頁76-77。有關內丹之玄牝說及內丹修煉過程中所可能經歷之種種內景經驗的進一步討論，可參考筆者的〈玄牝考〉、〈光、死亡與重生——王重陽內丹密契經驗的內涵與特質〉、〈伏息以入道——道教內丹「呼吸」說析探〉（以上三文皆收入蕭進銘，《反身體道——內丹密契主義研究》，臺北：新文豐出版公司，2009）及〈道教內丹「煉精化炁」的修行工夫——以伍沖虛丹法為核心的探討〉（本書第六章）。

古今丹經當中，類似柳華陽之如上的描述，實相當豐富，不勝枚舉，《太一金華宗旨》一書，便是一例。依柳氏的經驗，當先天炁開顯之時，生命會有混沌、虛靜、和諧、融洽、愉悅、深奧、微妙、難言等種種密契經驗（mystical experience）所共有的感受。此外，亦能覺受到任督二先天脈被打通或開啟的情狀。不過，柳氏此言最後亦提到，如是之經驗，在內丹之修行過程當中，只屬於煉精化炁、初步還虛的階段，還未到終點、究竟；修行者於此之際，應當設法採取及掌握住此先天的神炁，不使之向外漏洩，並將之予以進一步的純煉，使炁煉化成神，神可以煉化成虛或道，終而與道達到完全的合契與統一，使生命之本來真性、元始、無限之意識，得以完全顯露。

從本節之分析介紹，可以看到，內丹的修持方法或體證工夫，相對於Plato或Plotinus來說，最特別、不同的就是「神息相依」的工夫。內丹家正是藉由如是的修持方法，使後天生命作用可以完全止息，使生命得以從後天返乎先天。內丹家之所以會提出如是的修持方法，正是因其體認到，人類後天的生命，正是維繫在一入一出的呼吸上頭，而一入一出的呼吸，即是一陰一陽，其根本的源頭，乃是先天無陰陽分別的神炁。換言之，後天呼吸作用的出現，正是先天神炁被遮蔽或染著、分別之後才開始出現。後天一出一入、一陰一陽的呼吸作用，和後天的知覺、理性的分別意識及作用，其實是一而二，二而一；[19]因意識開始有分別、執持，所以

[19] 下引《金華宗旨》之文：「息者，自心也，自心為息。心一動，而即有氣，氣本心之所化也。」即指出此點。

生命才開始進入後天狀態，同時開始出現後天性的呼吸作用。是以，人可以藉由呼吸的覺察、觀照及逐漸止息，而使後天的意識作用，逐漸減弱，終而由後天返回先天，開顯先天之意識。《金華宗旨》所見如下二語，對於此處所言之呼吸與意識的關係，有精要之說明和解釋：

> 息者，自心也，自心為息。心一動，而即有氣，氣本心之所化也。吾人動念至速，霎頃起一妄念，即一呼吸應之。故內呼吸與外呼吸，如聲響之相應。一日有幾萬息，即有幾萬妄念。神明漏盡，如木槁灰死矣。然則欲無念乎？不能無念也。欲無息乎？不能無息也。莫若即其病而為藥，則心息相依是已。[20]

> 坐時用目垂簾後，定箇準則便放下。然竟放下，又恐不能，即存心於聽息。息之出入，不可使耳聞，聽惟聽其無聲，一有聲，便粗浮而不入細。當耐心，輕輕微微，愈放愈微，愈微愈靜。久之，忽然微者遽斷，此則真息現前，而心體可識矣。蓋心細則息細，心一則動氣也，息細則心細，氣一則動心也。定心必先之以養氣者，亦以心無處入手，故緣氣為之端倪，所謂純氣之守也。[21]

類似內丹家對於呼吸與意識之關係的如上認識，在瑜伽、原始佛教、藏傳佛教當中，皆亦有之，且此數者都同樣存在類似「神息相依」的修行方法；但在西方的密契主義傳統，則

---

[20]《藏外道書》第7冊，《金華宗旨》，頁762上。
[21]《藏外道書》第7冊，《金華宗旨》，頁762上。

較少見到，榮格及現今西方的科學、心理學，則根本未出現如是的認識，也因此更不會主張如是一種的生命、意識轉化方式。[22]

五、略論內丹與Jung意識觀的異同

從前文的分析、探討，可以看到，無論是老莊或內丹，都肯定人類的生命及意識，都存在著先天及後天、超驗及經驗、無為及有為、整體與個體、元神與識神、無分別與分別……這兩種不同的層次及類型。其中，先天為後天之源頭、基礎，後天為先天所生，係先天因莫名的染著、分辨之後方才出現。相對於先天意識來說，後天意識實具有相對、部分、虛妄、分別、有限……等特質，而先天意識則是純粹、整體、無染及無分別。只不過，當人類的生命、意識或社會，從初始之原始樸拙、與宇宙萬物無分無別的狀態，逐漸進入到以文字、文明、知識為主流的狀態之後，人類的生命及意識，便為後天、有為、部分、工具性的理性、意識所主宰，[23]其結果，則是衝突、對立、矛盾不斷，生命及社會

---

[22] 至今為止，無論是西方的主流科學或哲學，都不認為人類的生命、心理或意識，有徹底轉化或超越的可能性；但在東方的儒教、道教、佛教及印度教等傳統，則都確定肯定此點，並且都發展出各種不同的生命、意識轉化工夫或方法。

[23]《莊子．繕性》如下之語，即在述說人類之生命、意識隨著文明的進展，逐次下墮的過程：「古之人，在混芒之中，與一世而得澹漠焉。當是時也，陰陽和靜，鬼神不擾，四時得節，萬物不傷，群生不夭，人雖有知，無所用之，此之謂至一。當是時也，莫之為而常自然。逮德下衰，及燧人、伏戲始為天下，是故順而不一。德又下衰，及神農、黃帝始為天下，是故安而不順。德又下衰，及唐虞始為天下，興治化

皆難得其平安及寧定。在老莊及內丹家看來，造成生命及世界衝突、對立及不安的根本原因，即在於人類的意識之中，係整體、統一、純粹、無染、無分別之元初意識被遮蔽埋沒，後天相對有限意識凌駕於先天整體意識所導致的結果。因此，如果要根本及徹底解決如是的問題，則便有必要使意識由後天返歸先天，捨棄部分，回復整體，並由先天主宰後天，由整體統御部分，由絕對掌理相對，由一統多，如是方有可能。

內丹及老莊對於意識的如上看法，在榮格的分析心理學當中，亦可見到類似的觀點。榮格以為，「無意識作為從原始時代遺傳下來的心理功能的體系，總是先於意識而存在。意識不過是無意識的後裔而已。」[24]「個體意識或自我意識，在人的發展過程中是很晚的產物，它的原始形式是純粹的集體意識。」[25]「吾人的意識及意見如越趨獨立，越趨茁壯，無意識也就越會被趨回後頭，意識的發展同樣地也就愈容易從無意識之原型獲得解放。……人格片面發展早已促成意識的高度發揚，因此，它與原型的距離必然會相去愈來愈遠，最後導致精神的崩潰。」[26]據此數文，榮格肯定，在

之流，澆淳散樸，離道以善，險德以行，然後去性而從於心。心與心識知而不足以定天下，然後附之以文，益之以博。文滅質，博溺心，然後民始惑亂，無以反其性情而復其初。」

24 馮川編，馮川、蘇克譯，《榮格文集》（北京：改革出版社，1997），頁26。

25 馮川編，馮川、蘇克譯，《榮格文集》，頁129。

26 榮格著，楊儒賓譯，《黃金之花的祕密——道教內丹學引論》（臺北：商鼎文化，2002），頁30-31。*The Secret of the Golden Flower: A Chinese Book of Life*, R. Wilhelm (Trans. from Chinese to German). C. F. Baynes

個人的意識底層，存在著一個更純粹、更完整及更具基礎和根源性的集體無意識；今日人類生命及社會的根本問題，乃是出自於意識被過度強調或發展，而整體、根源性的集體無意識，則受到否定、壓抑及排斥。榮格如是的論述，和內丹、老莊對於後天、先天意識之關係的認識相近。進一步來說，內丹、老莊及榮格皆同樣肯定，所有的人類，在自我、個人意識及無意識之下，實存在一個所有人類所共同擁有的集體或根源性意識，榮格稱此意識為「集體無意識」，內丹則名之為「元神」或「道」。不過，榮格所謂的「集體無意識」，和內丹所說的「元神」或「道」，並不完全相同，兩者間實存在不少差異。前者以為，本能與原型為「集體無意識」之主要內涵，夢則是純粹之無意識的產物，是受到壓抑的本能；但內丹所謂的「元神」或「道」，則超越榮格所說的自然本能或無法意識的心理動機，而且也不是經由遺傳而獲得，內丹家及莊子，更不把一般的夢皆視為是「元神」或「道」，反之，則是視之為識神或後天個人意識的作用，莊子所謂的「古之真人，其寢不夢，其覺無憂，其食不甘，其息深深。」(《莊子．大宗師》) 及王重陽所說的「捉住心猿治住神，自無夢惱內中真。」[27] 便是例證。此外，榮格把康德所言之先天感性形式及知性概念，皆視之為先天的原型，但

(Trans. from German to English), London: Routledge & Kegan Paul, 1972, pp.88-89.

[27] 《重陽全真集》卷10，《中華道藏》第26冊，頁329下。王重陽及內丹家對於夢的看法相當多元、複雜，並非此文所能完全涵攝。不過，對於一般人所做的夢，內丹家基本上會認為，這些夢主要皆來自後天、個人性的意識或無意識，而非來自於元神或道。

內丹家則會把這些事物，仍視之為後天或個人分別意識的產物。最後，在顯露集體無意識及元神的方法上，榮格相當重視及強調經由夢境的解析，但如上文所述，內丹家則完全採取另一種不同的身心修煉之道。事實上，兩者意識觀所存在之如是重大差別的根本原因，即和彼此所採取的認識方法或「治療」途徑本即相當不同有關。

道教內學修證的
身體、關竅基礎

道教內學承續先秦老莊及黃老道家等等內學或內修、內證傳統，肯定人身即是一個與天地大宇宙同理、同構、互滲、互攝及緊密相連、相應的小宇宙；是以，道即內在於己身當中，人若能反身而求，進而超越後天、經驗、有形、有相、有限及帶有妄執、分別特質之身軀，即能體道、契道或合同於「道」。據此，道教內學的修證，乃是建立在對於人體小宇宙之精微及獨特的認識之上；如是認識的核心，除道、精、氣、神及陰陽、五行等具有超驗特質之存有和律則外，另外還包括與前者緊密相連、相應的關竅、經絡、穴位等等獨特的身體微妙系統、組織。道教內學的實修者，皆必須先具備這些基礎知識，方能知曉該從何處下手修煉，此乃道教內學與儒、佛內學之一大差異。諸身體關竅知識當中，又以玄關、玄牝、三丹田及命門數者，最為重要；蓋這些關竅，在道教內學修持者的體認之中，正是生化此身之根本源頭，也是後天身心得以超越、轉化的重要關鍵所在。我們甚至可以說，道教各派內學的修煉重心，實都集中、聚焦在這些關竅之上，也都離不開這些關竅；也因此，了解這些關竅的內涵，實為了解道教內學不可或缺的關鍵。本篇所收錄二文，正是在嘗試釐清道教命門及三丹田之說的源流及內涵。

〈道教「命門」說源流析探〉一文主旨，乃在全面而深入的探討及剖析道教「命門」說的淵源、發展及影響。全文起始，首先追溯道教「命門」說的思想淵源──《難經》、《老子》、《莊子》及《黃帝內經》。其次，則探討漢魏兩晉及唐代道教各經典和上清、服氣、胎息等修煉傳統對於「命門」的認識及論述。最後，則剖析初期及後期內丹對於命門

的看法。藉由這樣的探討，除可了解道教「命門」說的起源、發展及具體內涵外，也可見到命門之說在道教內學修證當中的重要地位，以及道教各種修煉法門間的密切關係。

〈六朝以前道教丹田說及其修行法研究〉一文，立基在前文的基礎之上，進一步探究漢末及六朝道教上、中、下三丹田說的具體內涵、演變情形及對後世影響。從此文之探討，將可了解三丹說在道教內學修證當中的重要地位，也同樣可以了解道教諸如守一、守三一、存思及內丹等重要修證理法間之關係。

第三章　道教「命門」說源流析探

一、「命門」問題之重要性

「命門」一詞，首見於《黃帝內經・素問》及《黃帝內經・靈樞》二書；依二書之文義，「命門」係特指「目」或「睛明穴」而言。《內經》此義，雖為首出，但在後世，並未獲得太多的重視及發展。及至《難經》出現，一改《內經》「命門為目」之說法，直指「命門」為「右腎」，且為「神精之所舍，原氣之所繫，男子以藏精，女子以繫胞」[1]，由是，「命門」在人體諸臟腑、關竅當中，遂具有獨特而重要之地位。後世各家對於「命門」的注重及探討，主要即是針對《難經》如上的「命門」意理而來。

有關《難經》的「命門」理論，在中國傳統醫學的多元發展情形，現今學界早已有所關注及探討[2]；惟對於「命門」

---

1 《黃帝八十一難經纂圖句解》，《道藏》第21冊（文物出版社、上海書店、天津古籍出版社，1988），頁637中下。

2 截至目前為止，中醫學界對於命門的相關論著最多，不過，有不少是介紹性的著作，林殷的博士學位論文──《命門學說研究》，對中醫命門說的探討，最為詳盡，其中也多論及中醫命門說與道教的關係，與本文之主題直接相關。其次則為史學界及道教學界。以下是筆者所見有關命門的一些論著：煙建華，〈命門與命門學說研究評述〉，《北京中醫藥大學學報》第17卷第1期（北京：1994），頁4-8。張嘉鳳，〈生化之源與立命之門──金元明醫學中的「命門」試探〉，《新史學》第9卷第3期（臺北：1998），頁1-47。李有田，〈淺談命門學說〉，《吉林中醫藥》第2期（吉林：1999），頁5-6。儲全根，〈論命門為先天之本〉，《中國中醫基礎醫學雜誌》第7卷第4期（北京：2001），頁

6-9。游爾斌，〈溯古合今探命門〉，《湖北中醫學院學報》第3卷第3期（武漢：2001），頁7-8。張家瑋，〈命門學說源流考〉，《北京中醫藥大學學報》第25卷第1期（北京：2001），頁8-10。時學英，〈淺談腎與命門一體說〉，《中醫研究》第3期（鄭州：2002），頁5-6。劉保和，〈趙獻可與元神論〉，《河北中醫藥學報》第17卷第1期（天津：2002），頁8-11。林殷，《命門學說研究》（北京：中醫藥大學博士學位論文，2003）。李瑞、魯兆麟，〈命門位置爭鳴的思考〉，《中國醫藥學報》第11期（北京：2003），頁651-654。刑玉瑞，〈水生萬物說與命門學說的創立——中醫命門學說發生學研究之一〉，《陝西中醫學院學報》第27卷第1期（西安：2004），頁8-9；〈道教醫學與命門學說的形成——命門學說發生學研究之二〉，《陝西中醫學院學報》，第27卷第2期（西安：2004），頁7-9；〈太極範疇與命門學說的形成——命門學說發生學研究之三〉，《陝西中醫學院學報》第27卷第3期（西安：2004），頁4-6；〈中醫理論的邏輯發展與命門學說的形成——命門學說發生學研究之四〉，《陝西中醫學院學報》第27卷第4期（西安：2004），頁7-8。孟浩潔，〈孫一奎之生命本源說〉，《天津中醫藥》第4期（天津：2004），頁307-308。許敬生、耿良，〈道教內丹理論對明清中醫養生學的影響〉，《江西中醫學院學報》，第4期（南昌：2004），頁19-24。朱祥麟，〈論李時珍的腎間命門及鼻為命門之竅說〉，《中國中醫基礎醫學雜誌》第11卷第8期（北京：2005），頁617-619。胡素敏，〈命門學說發生學探究〉，《江西中醫學院學報》第17卷第2期（南昌：2005），頁16-18。許霞、曹健，〈論中醫命門觀的學術發展〉，《中醫藥臨床雜誌》第17卷第5期（合肥：2005），頁427-428。白可公，〈《難經》命門說與趙獻可命門說的比較研究〉，《內蒙古中醫藥》第2期（呼和浩特：2006），頁31-32。孟慶雲，〈命門學說的理論源流及實踐價值〉，《中國中醫基礎醫學雜誌》第7期（北京：2006），頁483-488。劉曉蔺、紀立金，〈命門學說探析〉，《福建中醫藥》第37期第6期（福州：2006），頁56-57。蔡明宗等，〈丹田即是命門〉，《臺灣中醫臨床醫學雜誌》第13卷第2期（臺北：2007），頁163-169。徐建成，〈淺談明代醫家的命門觀〉，《中醫藥臨床雜誌》第19卷第5期（合肥：2007），頁508-509。張敬文、魯兆麟，〈從命門學說的發生學原理論《內經》、《難經》命門的統一〉，《北京中醫》第1期（北京：2007），頁28-30。張敬文、魯兆麟，〈命門探源〉，《遼寧中醫雜誌》，第34卷第1期（瀋陽：2007），頁31-32。何振中，〈淺析道教思想對陳士鐸命門水火理論的影響〉，《中國道教》第1期（北京：2007），頁41-43。Catherine Despeux, *Taoïsme et corps humain. Le Xiuzhentu*. Paris:

一竅在道教及其他身心修煉傳統[3]當中的重要性，道教和各修煉法門對於「命門」的獨特理解，以及道教「命門」說與金元以後所興起之中醫「命門」說的關係，則較少著墨及進行全面而深入的剖析與爬梳。事實上，「命門」學說不僅在金元以後的中國醫學，佔有崇高的地位，在道教的煉養傳統當中，亦受到高度的重視。內丹以「命門」一竅，為其所強調之性命雙修中之「命」的源頭，也是丹士下手修煉、產藥結丹之要地，此乃宋元以降丹家的通說，由此上溯至上清派的存思法門，以及漢末以降的守一、胎息、服氣等修煉方法，亦可發現，其修煉的主要核心，實都離不開「命門」一竅。是以，藉由道教「命門」學說的深入剖析及探討，不僅可以使我們了解道教命門說的具體內涵和發展、演變詳情，更可發現道教內丹、胎息、存思和守一等幾個重要修煉法門間之密切關聯及前後傳承關係。此外，對於中醫命門說的興

Guy Trédaniel (Éditions de la Maisnie), 1994; Monica Esposito, "Gate of the Vital Force," in Fabrizio Pregadio(ed.), *The Encyclopedia of Taoism*, vol2, London and New York: Routledge, 2008.

3 除了本文所論及之道教及中醫外，類似太極拳這樣一種技道合一的武術，亦十分重視「命門」在人體眾關竅當中的樞紐地位。比如，清末民初著名的太極拳家陳鑫（1849-1929）及陳微明（1881-1958）如下之言，即相當具有代表性：「訣竅以兩腰之中，兩腎之間命門，為上下體之管鍵樞紐。」（沈家楨、顧留馨，《陳式太極拳》，北京：人民體育出版社，1994，頁312）「問：取名太極究係何意？答：……人身中間一穴，為立命之處，為大中極。大者太也，此穴即人身之太極中點，立爐安鼎，坎離交媾即在此處。太極拳運轉先天之炁，凝神入氣穴，不久則丹生焉。」（陳文成編，《陳微明太極拳遺著匯編》，北京：人民體育出版社，1996，頁198）後者之言，更顯示太極拳與內丹術有著密切的關係。

起背景，以及其與道教的關係，也能有更進一步的認識及了解。最後，藉由對道教命門說的探討，亦可使我們看到道教煉養工夫與儒家及佛教的關鍵差異所在。以上諸點，正是我們為何選擇此論題的主要原因。

在下文當中，我們首先追溯探討道教命門說的初始源頭，其次，再討論漢末魏晉南北朝、唐代之守一、存思、服氣及胎息等修煉法門，對於命門的認識、運用及影響。最後，則探討內丹命門說的內涵。

二、道教「命門」說溯源

(一)《難經》的「命門」及「腎間動氣」說

誠如上文所言，包含道教在內之各家的「命門」理論，主要都是圍繞在《難經》，而非《內經》對於「命門」的理解而建構起來，是以，在嘗試去追溯道教命門說的淵源時，實有必要先釐清《難經》對於「命門」的認識。

被多數學者認為約成書於東漢時期的《難經》一書，[4]其有關「命門」的直接論述，主要見於該書之〈第三十六難〉及〈第三十九難〉。此二難言：

---

[4] 《難經》舊題為秦越人（即扁鵲）所著，但《史記．扁鵲列傳》並未言及扁鵲曾著醫書，且《漢書．藝文志》亦不載此書，因此，向來即不斷有人懷疑此書並非扁鵲所著。惟從東漢張仲景（150?-219?）所著《傷寒論》、《金匱要略》等書，已援引《難經》之說，則其成書年代，應當不會晚於東漢。日本的醫家丹波元胤，即斷定《難經》當成書於東漢時期（朱邦賢主編，《中醫三百題》，上海：上海古籍出版社，1989，頁604）。林殷的《命門學說研究》，則主張《難經》約成書於兩漢之間（見該文頁8）。持近觀點者甚多，難以勝舉。

> 腎兩者，非皆腎也，其左者為腎，右者為命門。命門者，諸神精之所舍，原氣之所繫也，男子以藏精，女子以繫胞，故知腎有一也。[5]

> 腎有兩臟也。其左為腎，右為命門。命門者，精神之所舍也；男子以藏精，女子以繫胞。其氣與腎通。故言臟有六也。[6]

此二段文字差異不大，內容則相當精簡，其主要重點，可歸納為如下三項：1.命門即右腎；2.命門乃是精神及原氣之淵藪，也是男子藏蓄精氣，女子維繫子宮功能的根基；3.右腎的命門與左腎之氣，彼此相互通流及作用。這三項重點，看似簡單、明瞭，但卻存在不少可以進一步思索及演繹的空間。比如，就第一點來說，中醫臟象學說當中所謂的「左」、「右」，其意義是否和通常所謂的左右相同？言命門為右腎，是否即能據此以實質臟器來指謂命門？抑或仍應從氣的觀點來理解之？此外，就第二點來看，中醫自《內經》以降，即以精氣神為生命之根本基礎，如是的說法，在老莊、黃老學說，甚至儒家學說當中，亦可得到呼應，因此，《難經》說命門是「精神之所舍，原氣之所繫」，「男子藏精」之處時，則不僅含蘊著命門乃是人體生命及臟腑之根本基礎的意義，而且，也是現今所見最早明確指出人體精神之具體源頭的典籍。最後，從第三點亦可看到，雖然兩腎的功

---

[5] 《黃帝八十一難經纂圖句解》，《道藏》第21冊，頁637中下。
[6] 《黃帝八十一難經纂圖句解》，《道藏》第21冊，頁639下～640上。

能及作用有所差別，因此可以有腎與命門之分，但從「命門之氣與腎相通」一語來看，兩者實相輔相成、連成一氣，無法截然區隔開來。[7]總之，單就這兩段文字來看，由於文字內容較為簡略，因此還存在不少可以進一步探討的空間。

如果《難經》有關命門的論述，僅有如上二段，則其所衍生的問題及可以議論的空間，尚不會太多。然問題是，《難經》除了〈第三十六難〉及〈第三十九難〉外，尚存在其他似與命門相關的文字，由是而使問題更形複雜。《難經》〈第八難〉及〈第六十六難〉言：

> 諸十二經脈者，皆繫於生氣之原。所謂生氣之原者，謂十二經之根本也，謂腎間動氣也。此五臟六腑之本，十二經脈之根，呼吸之門，三焦之原，一名守邪之神。故氣者，人之根本也，根絕則莖葉枯矣。[8]

> 臍下腎間動氣者，人之生命也，十二經之根本也，故名曰原。三焦者，原氣之別使也，主通行三氣，經歷於五臟六腑。原者，三焦之尊號也，故所止輒為原。五臟六腑之有病者，皆取其原也。[9]

此二段文字，皆無一直接言及命門者，但其「腎間動氣」之

---

[7] 《難經》第四十二難即言：「腎有兩枚，重一斤一兩，主藏志。」（《黃帝八十一難經纂圖句解》，《道藏》第21冊，頁642下）。此語即兩腎合言，未將二者的功能，做明顯的區隔。後世的醫家，便有「命門即兩腎」之說。

[8] 《黃帝八十一難經纂圖句解》，《道藏》第21冊，頁606上中。

[9] 《黃帝八十一難經纂圖句解》，《道藏》第21冊，頁661下～662上。

相關論述，卻頗容易讓人和命門聯想在一起。更重要的是，在〈第三十六難〉當中，言命門乃是「原氣之所繫」，而此處之〈第六十六難〉則言，「腎間動氣」即是「原」、「原氣」或「生氣之原」，因此，命門和腎間動氣二者，便可以被綰連在一起，甚至畫上等號。這也正是明代之趙獻可、孫一奎及張景岳等重要醫家，不採《難經．第三十六難》所言「命門為右腎」之說，而直接肯定命門即腎間動氣的重要根據。當然，另外一個原因，則和「命門」一詞從字面上來看，即具有「生命之門（源頭）」、「生命之樞要」的意義，因而更符合《難經》對「腎間動氣」的描述有關。[10]

若是從《難經》之各種論述當中，即可推導出「命門即腎間動氣」之說，則《難經》之此說，確實在整個中國傳統文化對於人類生命的認識上，具有無與倫比的意義。《難經》一書，雖然不是第一本直接指出人體生命當中，具有一創生及維繫生命之根本源頭的典籍，但卻可能是古今中外，最早確切指出，位於兩腎間之「命門」或「腎間動氣」，為「五臟六腑之本，十二經脈之根」，以及生命之根本源頭的著作。這樣的主張，不僅對於後世的中醫，具有相當重要的影響，對於道教及類似太極拳等身心煉養傳統，亦有著關鍵性的意義。

---

10 明醫家孫一奎言：「《中和集》曰：闔闢呼吸，即玄牝之門，天地之根。……越人亦曰：腎間動氣者，人之生命，五臟六腑之本，十二經脈之根，呼吸之門，三焦之源。命門之義，蓋本於此。」（孫一奎，《赤水玄珠全集》，北京：人民衛生出版社，1986，頁1184）由此可見，類似孫一奎這樣的醫家，顯然認為，用「命門」一詞來指涉《難經》所謂「腎間動氣」的內涵，實更為貼切。

（二）《老子》及《莊子》的「生命根源」論

根據上一節的推論，《難經》的「腎間動氣」說，乃是有史以來首次具體指出人體生命之根本源頭位置的論述，不過，若是論及人類生命當中存在一生化此生命之根本源頭的主張，則便不能不追溯到《老子》一書上頭。依照老子的宇宙觀，道乃是創生宇宙萬物的根本源頭及根本規律，萬物皆源自於道，亦依循著大道的規律在運行，到最後又復歸於道當中。這樣的一種宇宙觀，清楚地肯定宇宙萬物皆有一共同的根本源頭；如是，人類生命本身做為一個小宇宙，在其生命之中，是否亦同樣存在這樣的一個生化源頭呢？從《道德經》一書來看，答案顯然為肯定。《道德經》第42章言：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」此章前段所論述的，乃是道創生宇宙萬物的普遍性規律及過程；緊接在此段之後，即進一步肯定，萬物當中皆具有陰（氣）、陽（氣）及陰陽和合之氣這樣的結構。《道德經》如是的說法，不僅肯定萬物自身的結構，和大宇宙的結構是完全一致，而且也對後代道教對於人類生命的認識，以及身心的修煉，具有相當深刻的影響。無論是魏晉南北朝以降的玄、元、始，或天、地、人及精、氣、神三元的思想，[11]還是三黃庭或三丹田之說，皆和《老子》一書

[11]《抱朴子內篇・地真》言：「道起於一，其貴無偶，各居一處，以象天地人，故曰三一也。」（王明，《抱朴子內篇校釋》，北京：中華書局，1996，頁323）抱朴子在論述此旨時，同時引用了《老子》一書中的兩段經文，顯見其「三一」之說，和老子所謂的「道生一，一生二，二生三，三生萬物」，密切相關。其他如《金闕帝君三元真一經》所言：

中如是的主張有關。[12]

除了如上所引之第42章外，在《道德經》一書中，還有多處的經文，都隱隱地指出，人類生命當中，存在一統一的生化源頭，並且強調注守此源頭的重要。比如，第5章的「多言數窮，不如守中」；第6章的「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」；第10章的「載營魄抱一，能無離乎」；第16章的「夫物芸芸，各復歸其根」；第20章的「吾獨異於人，而貴食母」；第22章的「聖人抱一為天下式」；第39章的「神得一以靈」；第52章的「既得其母，以知其子。既知其子，復守其母，沒身不殆」。以上數章所謂的「一」、「中」、「根」、「母」，顯然都具有中心、根源之意，因而可以等同於道，且都肯定此根源乃是內在於人類生命之中。特別是第六章的「玄牝」之說，更進一步指出此生化根源具有「不死」及「用之不勤」等特質及功能，對後世的道教和中醫，影響尤其深遠。[13]深

「三元解變，則一之所生，故眾真歸一，而玄功成焉。此正道之祖，元氣之根始也」(《道藏》第4冊，頁549中)，及《老君存思圖十八篇》所說：「三元妙氣，氣妙本一，一本居宗，三元化接，三之宗一，四主冥明」(《道藏》第22冊，頁301下～302上)，亦皆反映魏晉三元之思想。

12 當然，除了老子的思想之外，《易繫辭傳下》所言之「天地人三才」思想，亦是魏晉南北朝三元思想的重要源頭。

13 有關老子的「玄牝」說及其對道教（特別是內丹）的影響，筆者在〈玄牝考〉(收入蕭進銘，《反身體道——內丹密契主義研究》，臺北：新文豐出版公司，2009，頁345-398）一文當中，有專門之論述，可參考。至於老子「玄牝」說對中醫的影響，則是透過內丹這樣的媒介。明代醫家孫一奎及趙獻可言：「《中和集》曰：闔闢呼吸，即玄牝之門，天地之根。……越人亦曰：腎間動氣者，人之生命，五臟六腑之

遠到我們幾乎可以把內丹，甚至守一、胎息等道教修煉法門，都歸結為老子所謂「玄牝」的修煉之上。

《老子》一書肯定人體內在有一生化源頭，承繼及發揮老子思想的《莊子》一書，亦不例外。無論是〈養生主〉的「緣督以為經」，「以神遇而不以目視，官知止而神欲行」，〈人間世〉的「無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣」，「瞻彼闋者，虛室生白，吉祥止止」，「徇耳目內通而外於心知」，〈大宗師〉的「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通」，還是〈天地〉的「識其一，不知其二；治其內，而不治其外。明白入素，無為復朴，體性抱神」，〈在宥〉的「無視無聽，抱神以靜。……守其一，以處其和」，都同樣肯定，道內在於生命當中，若能返觀內照，抱樸守一，則自能體道、悟道。

綜上所論，儘管老子及莊子二人，並未如《難經》的作者一般，拈出「命門」一詞，並具體指出此人類生命之根本源頭的確切位置為何；但《老子》及《莊子》二書，都同樣肯定，人類生命之中，存在一生化此生命的根本源頭，

本，十二經脈之根，呼吸之門，三焦之源。命門之義，蓋本於此。猶儒之太極，道之玄牝也。」（孫一奎，《赤水玄珠全集》，頁1184）「命門無形之火，在兩腎有形之中，為黃庭，故曰五臟之真，惟腎為根。……明乎此，不特醫學之淵源有自，而聖賢道統之傳，亦自此不昧。而所謂一貫也，浩然也，明德也，玄牝也，空中也，太極也，同此一火而已。為聖為賢，為佛為仙，不過克全此火而歸之也。」（趙獻可，《醫貫》，收入《四庫禁毀書叢刊》子部第1冊，北京：北京出版社，2000，頁8-9）此二醫家之言，皆將命門和老子所謂的「玄牝」等同在一起。從孫一奎的論述，更可清楚見到，其之所以有此主張，顯似受到類似李道純這樣的丹家的影響。

悟道、體道的方法，就在於收攝感官及心智的作用，向內觀照、意守回返此源頭。《老子》一書，更是中國歷史上，第一部提出此說的著作。《老子》及《莊子》二書這樣的觀點，實根本地決定著後世道教的修行進路及修行下手處。無論是《太平經》的「守一」，《參同契》的「規中」、「黃中」說，《靈寶五符序》及《抱朴子內篇》的「守一」和「守三一」，《黃庭內景經》的「黃庭」、「命門」說，還是〈入藥鏡〉的「歸根竅」、「復命關」，《悟真篇》、《金丹四百字》的「玄牝」論，其名稱和具體指涉的位置，容或有所不同，但卻同樣含蘊著生命之根本源頭的意義，並主張以此做為修煉的核心關鍵所在。而如是的修煉之道及修煉方法，老子顯然是首倡其論者。

(三)《黃帝內經》的「命門」及「腎臟」學說

前言，「命門」一詞，首見於《素問》及《靈樞》二經。在此二經中，論及「命門」的地方，總計有三處，其內容分別如下：

> 太陽根起於至陰，結於命門，名曰陰中之陽。[14]
>
> 太陽根於至陰，結於命門。命門者，目也。[15]
>
> 足太陽之本，在跟以上五寸中，標在兩絡命門，命門者目也。[16]

---

[14]《黃帝內經補注釋文．陰陽離合論》，《道藏》第21冊，頁37上。
[15]《黃帝素問靈樞集注．根結第五》，《道藏》第21冊，頁394下。
[16]《黃帝素問靈樞集注．根結第五》，《道藏》第21冊，頁434上。

此三段文字的內容，相當接近，並無太大的歧義，皆以命門為眼目或目內眦之精明穴。文中「所謂太陽，指的是足太陽膀胱經脈；至陰，是該經的至陰穴，位於足小趾外側趾甲角旁約0.1寸，是該經在人體最下邊的一個穴位，所以說根起於至陰；結於命門者，指該經在人體的最上邊的一個穴位睛明穴，位於目內眦，因此也可以說命門是泛指眼睛。」[17]《內經》既以命門為眼目，則自和《難經》之命門說的內涵截然有別。因此，單就字面上的意義來看，《難經》的命門說，顯然另有所本，而非沿襲自《內經》。清代的醫家徐大椿即認為，《難經》一書，雖有發揮《內經》之理論者，但亦有悖離《內經》及自闢其說的部分。[18]比如，《難經》的命門說，即是一例。不過，如果我們不單著眼於「命門」這一概念，而是擴及到和命門密切相關的整個腎臟學說，則問題顯然就不是那麼單純。被《難經》的作者認定為右腎的命門，不僅原屬兩腎之一，而且，其氣亦與左腎相通，無法割離於左腎而獨立存在。若是再牽涉到「腎間動氣」之說，則《內經》當中對於腎臟的認識，未必完全沒有影響到《難經》命門說的建構。依據《內經．素問》的論述，「腎者主

---

17 林殷，《命門學說研究》，頁5。

18 徐大椿，《徐大椿醫書全集》（上）（北京：人民衛生出版社，1988），頁3。類似徐氏這樣的觀點，為數不少，比如，由高丹楓及王琳所校注的《黃帝八十一難經》一書即認為，「《難經》既有對古代醫經的闡述和解釋，發前人之所未發，又有獨樹一幟的學術觀點，自成一套的理論體系，與《內經》屬於不同的學術流派」（北京：學苑出版社，2007，〈前言〉，頁vi）。筆者以為，《難經》一書，確實存在不少《內經》所無或異於《內經》之主張（比如，「三部九候」的概念），因此，此二家如是的觀點，當可接受。

水，受五臟六腑之精而藏之」[19]，「腎者主蟄，封藏之本，精之處也」[20]，「冬脈者，腎也。北方水也，萬物之所以合藏也」[21]，「腎者水臟，主津液」[22]此數者，除指出腎臟為水臟，主人體之津液外，也道出，腎臟最主要的功能，即是藏精。如是的說法，和《難經》所謂：「命門者，諸神精之所舍，……男子以藏精，女子以繫胞」之說，顯有共通處。此外，五行屬水的腎臟，若對照戰國時代已頗為流行之黃老道家「太（天）一生水」的思想，則其在五臟六腑當中，當具有根本而首出的地位。[23]此從人類本以精氣為根基，而腎臟又是人體最重要的藏精之所，[24]已可隱約見到此義，而其更清楚的論述，則見於《素問》的第一篇〈上古天真論篇第一〉。在此篇當中，我們可以看到，作者在論述男女之成長、茁壯及衰老的過程時，顯然將腎氣的衰旺，視為是決定人類生命力及生殖能力之強弱和衰老速度之緩速的最關鍵臟

---

19 《黃帝內經補注釋文・上古天真論篇第一》，《道藏》第21冊，頁6下。

20 《黃帝內經補注釋文・六節藏象論篇第一》，《道藏》第21冊，頁49下。

21 《黃帝內經補注釋文・素問玉機真藏論篇第十九》，《道藏》第21冊，頁83下。

22 《黃帝內經補注釋文・逆調論篇第三十四》，《道藏》第21冊，頁136上。

23 後代的醫家及道家，即常以「太一生水」的思想，來詮釋腎者在五臟六腑當中的首生及根本地位。比如，約出於唐代的《元氣論》一經言：「天地元氣既起于子之位，屬水，水之卦為坎，主北方恆，岳冀州之分野，人之元氣亦同于天地，在人之身生于腎也。」（《雲笈七籤・卷五十六・諸家氣法部・元氣論》，《道藏》第22冊，頁385中）

24 依《靈樞・本神第八》的說法，五臟皆有藏精之功能（《黃帝素問靈樞集注》，《道藏》第21冊，頁398下），但從「腎者主水，受五臟六腑之精而藏之」、「腎者主蟄，封藏之本，精之處也」的觀點來看，則腎之藏精作用，又更為重要及根本。

腑。所謂：「丈夫八歲，腎氣實，髮長齒更；二八腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子；三八，腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極；四八，筋骨隆盛，肌肉滿壯；五八腎氣衰，髮墮齒槁；六八，陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢頒白；七八肝氣衰，筋不能動；八八，天癸竭，精少，腎臟衰，形體皆極，則齒髮去。」[25]從此段之論述，即可見出腎臟在五臟六腑當中之根本而關鍵地位，凡身體之強弱盛衰，皆和腎氣有關。總而言之，在《內經》當中，已可看到近似《難經》將「命門」及「腎間動氣」視為是人類生命能量之根本源頭的雛形，《難經》中之「命門」及「腎間動氣」之說，實可視為是《內經》之腎臟學說的進一步發展。

三、漢末黃老道及道教的「命門」說

從上節的探討，可以看到，被視為人體精氣之根本源頭的「命門」，早在《難經》一書當中，已被清楚地提出；而如果所論為「生化生命之根本源頭」一觀念，則更可追溯到戰國時代的《老子》；特別是該書第6章所言之「玄牝」。最晚到唐代，即有道士以老子之「玄牝」說，來理解「命門」[26]；到了內丹，持如是觀點，更是多如牛毛。當然，單

---

[25]《黃帝內經補注釋文・上古天真論篇第一》，《道藏》第21冊，頁6。

[26] 唐・務成子《太上黃庭外景經注》自序言：「《黃庭經》者，蓋老君之所作也。其旨遠，其詞微，其事肆而隱，實可為典要。強識其情，則生之本也。故黃者，二儀之正色；庭者，四方之中庭。近取諸身則脾為主，遠取諸象而天理自會。然『谷神不死，是謂玄牝』，是以寶其生也。」（《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁89下）務成子以脾為黃庭、命門，從此語，可見務成子實認為老子所謂「玄牝」，即《黃庭內外景經》的「命門」。

就文字內容來說，我們絕對無法單從《老子》一書的論述，來斷定老子所謂的「玄牝」，即《難經》所說的「命門」，但兩者皆具有後天生命之先天源頭的意義，卻是無法否定。後世道者所主張的「玄牝」即「命門」，實可被視為道教老學的特殊詮釋及發展。

若依多數學者的觀點，《難經》一書成書年代的下限，約在東漢，則我們在東漢一朝的典籍文獻當中，是否可以看到類似《難經》「命門」說的論述呢？筆者以為答案是肯定的，被認為是道教最早的經典──《太平經》，即已含蘊此說，且為道教對於命門的修煉，奠立厚實之基礎；其後的《老子中經》，更是有著豐富的論述。在未進入此二經的討論之前，我們先來看看邊韶所撰寫的〈老子銘〉。

邊韶的〈老子銘〉一文，係撰作於東漢桓帝延熹八年（165）。在該文當中，有言曰：「老子離合於混沌之氣，與三光為終始。觀天作讖，□降斗星，隨日九變，與時消息。規矩三光，四靈在旁，存想丹田，太一紫房。道成身化，蟬蛻渡世。……出入丹廬，上下黃庭。」[27]邊韶之此文，乃是目前所見，最早論及「丹田」及「黃庭」二詞的重要文獻。[28]雖然有

---

27 洪適，《隸釋》（北京：中華書局，1985），頁36-37。

28 唐代王冰所校註之《黃帝內經素問》，曾補入遺篇〈本病〉一文，該文中有「神遊上丹田，在帝大一帝君泥丸宮」的文字。若〈本病〉一文，確為《素問》原本所有，則該文自是最早言及「丹田」的文獻。惟〈本病〉一文，與《素問》其他篇章之文字風格，差異頗大，而「神遊上丹田，在帝大一帝君泥丸宮」之說，又和魏晉南北朝上清派存思經典之說法，太過於接近，且《素問》其他篇章皆未曾見到與此相似的論述，因此，筆者以為〈本病〉一文，當為王冰所補入，並非《內經素問》原書之文。

論者主張，文中所謂「太一」，應當是指「天上的星神」[29]，但從「太一」的前後文意，以及類似《老子中經》[30]這樣的典籍來看，〈老子銘〉中所謂的「太一紫房」，仍應當是指體內的神靈或關竅才合理。[31]至於文中之「丹田」、「丹盧」及「黃庭」等名相，雖然無法確切其所指位置為何，但從漢末魏晉南北朝以後之文獻，凡只言「丹田」，通常皆指「下丹田」的用法來看，[32]筆者以為，〈老子銘〉中的「丹田」、「丹盧」，應當也是指「下丹田」。下丹田和命門有無關聯

---

29 饒宗頤以為，在《黃帝內經》當中，已出現類似「神遊上丹田，在帝大一帝君泥丸宮」的文字，因此，〈老子銘〉之「太一」，應是指「人身上之太一」（見饒宗頤，《老子想爾注校證》，上海：上海古籍出版社，1991，頁155。惟饒氏所引《黃帝內經素問．本病論篇第七十三》之文，有可能是唐代王冰所補入，非《素問》原文）；但劉屹則基於漢末主要的神靈多為天上星神，因而主張為「星神」（劉屹，〈論〈老子銘〉中的老子與太一〉，《漢學研究》第21卷第1期，臺北：2003，頁93）。劉屹的主張，亦是推測，而無確證。從「太一紫房」之前後文——「存想丹田」及「出入丹盧，上下黃庭」皆指人體內在關竅來看，筆者以為，〈老子銘〉中的「太一」，仍應當被詮解為「身內神」，較能與前後文意相互呼應。

30 此經，施舟人認為，當屬東漢時期的作品。詳參施舟人，《中國文化基因庫》（北京：北京大學出版社，2002），頁108。如果施氏之主張可信，從《老子中經》相當繁複嚴整的體內神靈體系及以太一為最高神靈來看，則言東漢晚期，已有太一身神的信仰，當不為過。

31 《老子中經．第五神仙》言：「道君者，一也；皇天上帝中極北辰中央星也。乃在九天之上，萬丈之顛，太淵紫房宮中。……人亦有之，在紫房宮中，華蓋之下，元貴鄉，平樂里，姓陵陽，字子明。」（《雲笈七籤．老子中經》，《道藏》第22冊，頁133上）由此語可以見出，東漢時期不僅已有身神太一之信仰，且此神與天上之太一神相互對應。

32 比如，《老子中經》之第十七神仙所言之「丹田」（《雲笈七籤．老子中經》，《道藏》第22冊，頁136下）及《太上靈寶五符序》以泥丸、絳宮及丹田為三一（《道藏》第6冊，頁342上），都是著例。

呢？魏晉南北朝道經，有肯定丹田即命門者，亦有認為下丹田係位於臍下三寸，而和位於「臍中」或「臍後三寸」的命門，雖然關係密切，但位置則有所不同。從〈老子銘〉簡單有限的文字，我們自然無法斷然肯定，該銘中的「丹田」，即是「命門」，但不管是臍下三寸，還是臍後三寸，兩者皆十分接近，且關係密切，再加上「太一紫房」及「上下黃庭」的說法，我們實可以說，類似《難經》所肯定之命門為人體生命之精氣源頭的主張，在東漢時期，已逐漸成形，並將之做為內在修煉的主要著力點。〈老子銘〉的說法，則又比《難經》更為複雜及更進一步。

如果說，〈老子銘〉中之「丹田」說，尚無法具體確定和「命門」有何關連，那麼，成書年代與〈老子銘〉相近的《太平經》一書，則幾乎可以確切斷定，係以「命門」做為最主要的修行關竅。該經〈修一卻邪法〉一文言：

> 天地開闢貴本根，乃氣之元也。欲致太平，念本根也。……夫一者，乃道之根也，氣之始也，命之所繫屬，眾心之主也。當欲知其實，在中央為根，命之府也。故當深知之，歸仁歸賢使之行。人之根處內，枝葉在外，令守一皆使還其外，急使治其內，追其遠，治其近。[33]

此段話，首先肯定，天地的創化，具有一根本源頭，欲使天下及生命太平，就當專思並回返此根本源頭。此源頭，《太平經》又以「一」稱之，並認為「一」為道氣之始根，是

[33] 王明，《太平經合校》（北京：中華書局，1985），頁12-13。

維繫生命的關鍵及內在心神之主宰。其所在位置，就位於人體之中心處，此處正是生命之宅府淵藪。接下來，《太平經》進一步說，「頭之一者，頂也。七正之一者，目也。腹之一者，臍也。脈之一者，氣也。五藏之一者，心也。四肢之一者，手足心也。骨之一者，脊也。肉之一者，腸胃也」[34]。如上所言，《太平經》中之所謂「一」，皆具有中心、根源、主宰之意。在該經作者看來，人體之中，實有八大中心、根源或主宰，其中，腹部的中心、根源，即是「肚臍」。從人體外觀來看，腹部實居於人體之中心部位，而「臍」又為腹部之中心、根源，則我們實可進一步推論，《太平經》之所謂的「一」或生命之根源、主宰，即是位於臍內，守一法所專守之處，正位臍中。如是的說法，從《太平經》中如下的兩段文字，將可得到更有力的支持：

> 如欲守一，乃與神通。安臥無為，反求腹中。臥在山西，反知山東。[35]

> 守一明法，四方皆闇，腹中洞照。此太和之明也，大順之道。[36]

第一段文字，直接肯定，守一之入手處，即位於腹中；至於第二段文字，則說到，施行守一明法之後，會出現四方皆暗，而腹中獨明的內景現象。由這兩段文字，都可充分

---

34 王明，《太平經合校》，頁 12-13。
35 王明，《太平經合校》，頁 741。
36 王明，《太平經合校》，頁 740。

說明，《太平經》所謂的「一」，正位於腹部，而如前面所引之經文，又肯定肚臍為腹部之中心，因此，被該經視為是「道之根，氣之始，命之所繫屬」的「一」，實即指臍而言；該經所最為重視的「守一法」，其下手修煉之處，應當即位於臍中。《太平經》以臍為「命府」、「命之所繫屬」，除了和《老子中經》、《上清大洞真經》等等存思經典的說法如出一轍外，也和《難經》對命門及腎間動氣的描述，十分接近。《難經》以命門或腎間動氣為「人之生命，十二經之根本」，「生氣之原」，《太平經》同樣認為，「一」是「氣之始」、「命之府」、「命之所繫屬」，兩者所使用之文字，雖有些小出入，但其實質意涵，則無二致。因此，筆者以為，《太平經》所謂的「一」，和《難經》所說的「命門」，實無兩樣，兩者皆同樣位於臍後腎前的部位。《太平經》一書，雖未以「命門」一詞來稱呼此部位，[37]但卻有和《難經》一樣的實質內涵；至於兩書的關係如何，因資料有限，難以斷定。惟從二經皆同樣肯定「臍」或「命門」為生身之源頭，並對其實質內涵的描述十分接近來看，如是的觀點，至遲到東漢末年，已相當成熟、普遍，而且，兩經之間，還可能存在著密切的關連。

最後，要討論的是《老子中經》。由於《靈寶五符序》及《抱朴子內篇》，皆曾引用過該經之經文，因此，施舟人以為，該經的成書年代，至少可以溯及到三國，甚至是後

[37] 現存《太平經》，雖有「命門」一詞（見《太平經合校》，頁367、403），但其意為「樞要」，而非如《難經》一般，特指人體某關竅。

漢。[38]《老子中經》一書的思想十分複雜，對於人體生理及各臟腑之神靈的描述，亦十分精微、繁複。在該經中，並未見到「命門」一詞，但對於丹田的論述，其所使用的語彙，和《難經》十分接近，當有受到《難經》的影響。該經〈第十七神仙〉言：

> 丹田者，人之根也；精神之所藏也；五氣之元也，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，兩腎根也。[39]

此段文字，首先論述丹田的功能及作用，其次則指出丹田的具體位置。若將此段文字和《難經》對命門的陳述相對照，便可發現，其相似程度非常高。《難經》以命門及臍下腎間動氣為，「諸神精之所舍，原氣之所繫也，男子以藏精，女子以繫胞」，「人之生命也，十二經之根本也」，《老子中經》則言：「丹田者，人之根也；精神之所藏也；五氣之元也，赤子之府。男子以藏精，女子以藏月水」；兩者之內容和語彙，除「人之生命」一說外，幾乎完全一致，《老子中經》的主張，顯係承襲自《難經》，而有更進一步的闡述及發明。因此，該經所論之「丹田」，絕大部分皆傳承自《難經》之「命門」說；至於其具體位置，則在臍下三寸，附著於脊椎骨處，是兩腎的根源。由《老子中經》之論述，可見其有將「命門」及「腎間動氣」等同之傾向；但就具體位

---

38 持同樣觀點的，尚有劉永明，〈《老子中經》形成於漢代考〉，《蘭州大學學報（社會科學版）》第34卷第4期（蘭州：2006），頁60-66。

39 《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁136下。

置來說，則稍有不同。《難經》第三十六難以右腎為命門，但又在第六十六難所論「腎間動氣」之前，冠以「臍下」二字，對其具體位置的說法，已見歧異，而《老子中經》則直接肯定丹田位於臍下三寸，和兩腎中間之說有所不同。[40]

除了丹田外，《老子中經》在第十三及第十四神仙當中，也論及肚臍，且視肚臍為「人之命」、太一君之居所，是人體腹部區位，甚至是所有人體之中心主宰或發號施令處，其位階更在丹田之上，與丹田關係十分密切，其對臍之論述，亦與《難經》、《太平經》之「命門」和「一」的論述，有所雷同。因此，當我們在理解《老子中經》有關「命門」的思想時，自不能只侷限在「丹田」，而應當將「肚臍」包括進去。以下所列兩段文字，即《老子中經》關於臍之認識：

> 璿璣者，北斗君也，天之侯王也。主制萬二千神，持人命籍。人亦有之，在臍中，太一君，人之侯王也。柱天大將軍，特進侯也。主身中萬二千神。中極鄉，璿璣里，姓王，名陽，字靈子。……太一君有八使者，八卦神也。太一在中央，主總閱諸神，案比定錄，不得逋亡。八使者以八節之日上對太一，故臍中名為太淵都鄉之府也。[41]

---

[40]《老子中經》之〈第十九神仙〉，所論為「兩腎間」，以為「中有神龜，呼吸元氣，流行作為風雨，通氣四肢，無不至者」（《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁137上）。顯然視兩腎間與丹田，為不同之部位。

[41]《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁135中。

> 臍者，人之命也。一名中極，一名太淵，一名崑崙，一名特樞，一名五城。五城中有五真人。五城者，五帝也。五城之外有八吏者，八卦神也；並太一為九卿。八卦之外有十二樓者，十二太子，十二大夫也；並三焦神合為二十七大夫。四肢神為八十一元士。[42]

第一段文字指出，人的肚臍之中，有一主神太一君或稱柱天大將軍、特進侯，姓王名陽，主掌人之生命，統御身中一萬二千位神靈，其身旁有八位使者，即八卦神。其在身中之地位，正猶如璿璣北斗在眾星之地位一般。第二段文字，則同樣肯定，肚臍為「人之命」，其另有中極、太淵、特樞、崑崙、五城等五個名稱。從太一君及中極、太淵、特樞等三個名稱，可以見出，肚臍實為人體生命之中心主宰、關鍵樞紐及根本源頭；從崑崙及柱天大將軍二名稱，則可得知，肚臍之氣，與天相通。[43]

---

[42]《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁135上～136上。

[43]「崑崙」一詞，係源自古中國北方遊牧民族之語言，其意為「天」（見湯惠生，〈神話中之崑崙山考述——崑崙山神話與薩滿教宇宙觀〉，收入劉錫誠、游琪主編，《山岳與象徵》，北京：商務印書館，2004，頁138）；《老子想爾注》言：「一散形為氣，聚形為太上老君，常治崑崙」（饒宗頤，《老子想爾注校證》，頁12），文中之「崑崙」，顯亦可理解為天。因此，「崑崙山」即像天一樣高，抑或其高足以通天的高山。在原始薩滿教信仰當中，「崑崙山」即是可貫通天地的「宇宙山」。在道教身內宇宙觀當中，被稱為「崑崙」的有二處，一是頭頂，二是臍部。將臍部稱為「崑崙」，即隱含臍部是可以通貫人身天地之樞紐，後世丹家即以為，「臍後七分，腎前三分，兩腎中間，空懸一穴，上升泥丸，下達湧泉」。從臍部之神「太一」，正對應天上之北斗璇璣，亦同樣可以見到臍與天通之隱意。

總而言之，在《老子中經》的認識當中，人之肚臍，實居人體之關鍵樞紐地位，主掌著人類之壽元長短，是人類生命之根本源頭；肚臍之神太一君，則具有統御身內眾神的地位，正猶如北斗位居天體中央，「分陰陽，建四時，均五行」（《史記．天官書》），主掌人類及天地萬物的生死一般。相對於丹田來說，肚臍即如中央政府所在地及發號施令之所，而位居其下三寸的丹田，則是其重要臣屬，時時聽命於肚臍；兩者關係緊密，無法割離。[44]以《老子中經》對於「肚臍」的描述，對照於《難經》所說的，「臍下腎間動氣者，人之生命也，十二經之根本也，故名曰原」，同樣可以發現異曲同工之處，只是《老子中經》對於肚臍、丹田及兩腎間之功能、作用的描述，更為精微、細緻，並有明顯之區隔，[45]且同時肯定此三部位皆各有神靈存在。特別是體內神的觀念及修煉肚臍和丹田的方法[46]，乃是《難經》所無，此即醫家及道家之分歧處。由是，若要討論《老子中經》之

---

44 根據《老子中經》，臍與丹田關係之密切，除了臍為「人之命」，也是「太一君，人之侯王，……主總閱諸神」，而丹田為「人之根」，位居臍下三寸，為臍太一君之臣屬外，也可從其修行法見出。《老子中經》第十七言：「太一入黃庭，……復入太淵（案，即臍），忽忽不知所在。復念太一，氣還入丹田中止。」（《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁136下）存想太一神後，須使氣歸入丹田方止息，由此可見，臍中太一與丹田關係之密切。

45 《難經》中所言「命門」及「腎間動氣」的功能和作用，在《老子中經》當中，則分別被畫歸在臍、丹田及兩腎名下。

46 《老子中經．第二十神仙》言：「天畫日照於地下，萬神皆得其明，人亦法之，畫日下在臍中，照於丹田，臍中萬神皆得其明。」（《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁137中）如是的修煉法門，乃《難經》所未見。

對於「命門」看法，筆者認為，實應當將肚臍及丹田統觀並論，方為完整；特別是其以臍為「人之命」、「持人命籍」，以丹田為「人之根」，而非「人之命」的說法，更可見出，相對於丹田來說，臍和「命門」的關係，實更為密切，更可被視為是命之門、命之樞要。《老子中經》如是的觀點，不僅是《難經》命門說的進一步發展，也下開魏晉以後對於丹田、命門的主張。後世道教之言丹田、命門者，其討論範圍實皆未逾越《老子中經》之基本框架。

綜合本節的討論，我們可以看到，在東漢時期，不僅命門的觀念，早已被提出，且對其功能、作用、具體位置及修煉方法的論述，已相當詳細、精微，為後世命門說的發展及對於命門的修煉，奠下厚實之根基。《難經》雖可能是歷史上最早提出「命門」及「腎間動氣」的典籍，但類似《太平經》及《老子中經》這樣的道經，則更進一步的闡述及發展「命門」及「腎間動氣」學說。後世無論是醫家，還是道家，其有關「命門」之論述，都非單純建立在《難經》的基礎之上，東漢的《太平經》、《老子中經》及魏晉以降的《上清大洞真經》、《黃庭經》、《金闕帝君三元真一經》等等道經，其影響力實不在《難經》之下。事實上，若無這些道教經典的奠基及啟發，金元以後醫家有關命門的學說，恐怕也不會如此豐富、深刻及多元。

四、魏晉及唐代道經的命門學說

魏晉至唐代的道經，論及命門，並把命門做為主要修煉關竅的，為數甚多。基於時間及篇幅，我們無法在此一一列

舉討論。總括來說，魏晉南北朝以降道經之命門論述，承襲東漢各經的說法，主要可區分為以臍中或臍後為命門，和以臍下三寸為命門這兩大觀點。無論是在上清、靈寶經，抑或服氣、胎息經典，都可看到這兩種不同的主張。相對於東漢的命門說，魏晉南北朝及唐代道教有關命門的論述，除了在論述上更為精微、細緻外，在命門之神的說法，也和後漢的道經有所不同。魏晉南北朝及唐代道經有關命門的論述，對於內丹的命門學說，自有重大影響。以下，即分別以上清存思經典及服氣、胎息經兩大類，對於魏晉南北朝及唐代道經的命門說，做更進一步的分析及探討。

（一）上清經系存思經典的命門說

魏晉南北朝時期之上清經論及命門的地方甚多，特別是其中的存思經典，對於命門一竅，尤其重視。這和上清經系十分重視三元、三一或守三一、存思三一的思想及修行方法，而命門及和命門關係十分密切的丹田，正是人體三一中之下一有關。以下，首先討論以臍中或臍後為命門的主張。持如是主張的經典頗眾，《上清大洞真經》、《黃庭內景經》、《太一帝君太丹隱書》、《存《大洞真經》三十九真法》是其代表。相對於臍下的主張，臍中或臍後之說，當是更為主流。如下所引諸文字，即反映出此說之主要重點：

> 謹請命門桃君孩道康，字合精延，當守兆臍中之關，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，令七世父母累殃、無閡宿罪，無滯世世

獲度脫，上生天帝宮。……太上時非子，一曰合精延，是為命門王，可以召萬神，萬神即時到，合會瓊羽門，使令散禍。[47]

脾部之宮屬戊己，中有明童黃裳裡。消谷散氣攝牙齒，是為太倉兩明童。坐在金臺城九重，方圓一寸命門中。主調百穀五味香，辟卻虛羸無病傷。外應尺宅氣色芳，光華所生以表明。黃錦玉衣帶虎章，注念三老子輕翔，長生高仙遠死殃。[48]

命門桃君者，攝稟氣之命，此始氣之君也。還精歸神，變白化青，合規挺矩，生立肇冥，天地之資元，陰陽之靈宗，金門玉關，房戶之實，並制命于桃君之氣也。……精變之始，由桃君而唱，以別男女之兆。桃君名孩道康，字合精延，一名命王，一名胞根。白日治在金門五城中，是為臍中命門、下丹田之宮也。夕治在六合中，太一之右焉。[49]

第一段經文，出自《上清大洞真經》。此文肯定命門位於臍中，命門之神的名字為孩道康，一字合精延，有統召萬神之權力，與《老子中經》所言之「太一君」無異，但神名顯然不同。藉由存思命門之神，同時持誦該神的咒語，將可使罪禍消除，並上生天宮。

47《上清大洞真經．命門桃君章》，《道藏》第1冊，頁525上中。
48《雲笈七籤．黃庭內景經》，《道藏》第22冊，頁72中下～73上。
49《雲笈七籤．太一帝君太丹隱書》，《道藏》第22冊，頁312中。

第二段文字，係取自《黃庭內景經》。依梁丘子及務成子二人之註，《黃庭內景經》以「脾為黃庭命門，……自臍後三寸，皆號黃庭命門」[50]，從此段經文來看，梁、務二人之註，當有其依據。此外，梁、務二人，亦認為命門即下丹田。[51]至於脾神之名，則為明童，與《老子中經》及《上清大洞真經》的說法，皆有歧異。《黃庭內景經》同樣認為，通過對黃庭之神的注念存思，當能使人長生成仙。

最後一段文字，是摘自《太一帝君太丹隱書》。此段文字的內容，較前二段皆要來得豐富、複雜。在該書看來，命門正位於臍中、下丹田之宮，命門之神的名稱為孩道康，字合精延，與《上清大洞真經》的說法一致。命門之氣為玄、元、始三氣之始氣所化，能使精還歸為神，使白色變化為青色，是化生天地、陰陽之根源，也是決定生男生女之始處。如是的描述，乃是先前經典所未見，且已預示了內丹家及明代孫一奎等醫家以命門為生化之源、人身之太極的主張。[52]不過，從命門桃君，「白日治在五城中，……夕治在六合中，太一之右焉」[53]的說法來看，《太一帝君太丹隱書》有關命

---

50 《雲笈七籤．黃庭內景經》，《道藏》第22冊，頁62下。

51 在「方圓一寸命門中」一語之下，梁、務二人注曰：「即黃庭之中，丹田之所也。」（《雲笈七籤．黃庭內景經》，《道藏》第22冊，頁72下）

52 孫一奎之《醫旨緒餘》言：「命門乃兩腎中間之動氣，非水非火，乃造化之樞紐，陰陽之根蒂，即先天之太極。五行由此而生，臟腑以繼而成。」（《赤水玄珠全集．醫旨緒餘》，頁1185）《太一帝君太丹隱書》言命門為「陰陽之靈宗」，與孫一奎言命門為「陰陽之根蒂」，實無兩樣。當然，孫一奎之命門為太極或陰陽之根的直接來源，係周敦頤的《太極圖說》，不過，這樣的思想，在魏晉南北朝道經當中，顯然已經存在。

53 依前《老子中經》之言，「五城」係臍之另名。

門的論述，當有受到《老子中經》的影響。

總而言之，以上三經，皆同樣肯定命門位於臍中，甚至將命門與下丹田等同在一起。至於命門之神為何，則不僅《上清大洞真經》與《黃庭內景經》的說法有所歧異，與《老子中經》亦有不同。在有關命門之功能的論述上，以上三經的論述，較《難經》、《太平經》及《老子中經》的說法，又有更進一步的地方；這樣的論述，對後來的內丹及中醫，皆深有影響。

其次，來看以「臍下三寸為命門」的說法。相對於「臍中為命門」之說，持此觀點的經典較少，《洞真太上素靈洞元大有妙經》及《金闕帝君三元真一經》二經，可為代表。事實上，兩經之說法，差異不大，文字雷同處甚多，從經文內容來看，前者之說法，當係承襲自後者。[54]以下所見文字，即二經中有關命門的主要論旨：

> 臍下三寸，號命門丹田宮，下元嬰兒居其中。宮正四方，面各一寸，白炁沖天。白炁中有日象，圓五寸，外映照五萬里。兆形變，倏欻忘其形，恍惚在意，存之命門，下一黃庭元王，處此宮中。下元嬰兒，諱始明精，字元陽昌，一名嬰兒胎，一名伯史原，位為黃庭元王。其右有保鎮弼卿一人，是陰莖精炁，白珠津液之守神。……弼卿諱歸上明，字谷下玄，一名奉申伯，一名

---

54 張超然，《系譜、教法及其整合：東晉南朝道教上清經派的基礎研究》（臺北：國立政治大學中國文學系博士論文，2009），頁54。

承光生。此二人共治丹田下元宮中。[55]

黃庭元王左手把太白星，右手執《玉晨金真經》，弼卿執《太上素靈經》、九庭生景符，坐俱向外或相向也。內以鎮守四胎、津血、腸胃、膀胱之府，外以消災散禍、闢卻萬邪。三魂七魄一日三來，朝而受拭于王矣。[56]

首段文字開始，即將命門丹田合稱，顯然認為，二者名雖為二，其實則一。其宮位在於臍下三寸，該宮正四方，各長一寸，有白炁沖天。命門丹田之神下元嬰兒、黃庭元王，名為始明精，字元陽昌，與另一神歸上明，共同治理丹田下元宮。至於第二段文字，則進一步描述黃庭元王及歸上明之形狀、樣貌、功能、作用，及二神手中所各持之經符。最後所言之三魂七魄須一日三次來朝此神的說法，則含蘊著下元黃庭元王，乃和上元赤子及中元真人，並列為人身之三大樞紐、主宰，統御著人身內三魂七魄的作用。此二經對命門之位置的主張，不僅和持「臍中為命門」的說法，有所不同，對於其神之名字、功能、作用及形態的描述，也頗有差異，顯見在魏晉南北朝上清經系的傳統當中，對於命門的認識，本身即已存在多種不同的說法。

（二）服氣及胎息經典的命門說

在魏晉至唐代的道經，除了上清經系的存思經典特別重

---

[55]《洞真太上素靈洞元大有妙經》，《道藏》第33冊，頁411中。
[56]《金闕帝君三元真一經》，《道藏》第4冊，550中。

視「命門」一竅的作用和修煉外，以服氣及胎息法門為主的道經，[57]亦同樣十分注重「命門」一竅，並多加著意及探討。此因無論是服氣或胎息，皆牽涉到對人體內外之氣的操存及煉養，而命門自漢代以降，已被視為人體內在精氣之根源，是以，命門一竅，自然也成為服氣家及胎息行者最為重視的人體要竅之一；特別是在初下手修煉階段，幾乎都以被視為氣源或氣海的命門及丹田，作為下手修煉最重要的關竅。和上清系存思經典所存在的情況一般，宣揚服氣及胎息法門的道經，對於命門位置的認識，主要存在著臍中（後）及臍下這二種不同的說法，且主張前者的，同樣多於主張後者；不過，服氣及胎息經典在論及命門時，由於其修煉方式和存思法有所不同，有些經典，甚至出現對存思法的反省及批評，[58]因此，在經文當中，已絕少出現有關命門或丹

---

57 魏晉南北朝及唐代的服氣術，可大致區分為服外氣及服內氣二種。服外氣係指存想及服食吐納日月星辰、四時八方等外在之氣，唐代司馬承禎所撰《服氣精義論》之〈五牙論第一〉及〈服氣論第二〉二篇，可為代表。至於服內氣，則指服食己身內在之太和元氣。有不少服氣家主張，服內氣或服氣一術本身，即是指胎息。《延陵先生集新舊服氣經》及《雲笈七籤》卷五十八〈諸家氣法部．胎息根旨要訣〉所謂：「夫服氣本名胎息」（《延陵先生集新舊服氣經》，《道藏》第18冊，頁424下）、「夫云服氣，即胎息之妙用也」（《道藏》第22冊，頁404上），即是具有代表性之說法。主服氣即胎息說者，常強烈批判服外氣說之難成而易敗，且無法使人長生，因而力主胎息方為真正的服氣。服外氣之經典，由於主張服食之氣本自外來，因此，絕少言及命門；反之，服內氣者，所服之氣本為內在之元氣，因此，通常會強調命門或丹田等被視為內在元氣之根源的關竅。本節所討論的服氣經典，全部皆為服內氣的經典。

58 比如，《延陵先生集新舊服氣經．蒙山賢者服氣法》提到：「夫舊經皆存想，恐為勞煩，卻使心意難行。服氣本於胎息，但無思念，自合元

田之神靈的論述，而是直接闡述命門或丹田、氣海的生理機能及在人身中之重要地位。這樣的情況，除了和漢代的《難經》、《太平經》對於命門的論述，較為接近外，同時也對唐末五代以後之內丹術理法的建構，產生重要影響。以下即先討論以臍中為命門之說。

《延陵先生集新舊服氣經》及〈胎息根旨要訣〉等經文言：

> 在胎為嬰，初生曰孩。嬰兒在腹中，口含泥土，喘息不通，以臍咽氣，養育形兆，故得成全，則知臍為命門。……修道者，欲求胎息，先須知胎息之根源，按而行之，喘息如嬰兒在腹中，故名胎息矣。乃知返本還元，卻老歸嬰，良有由矣。綿綿不閑，胎仙之道成焉。[59]

化之功，久久行之，當自知其妙矣。」(《延陵先生集新舊服氣經》，《道藏》第18冊，頁426中）此文以為，上清派的存思術既勞煩，又使心意難行，反不如服氣、胎息之法有效。服氣及胎息經典，除了不採存思法，甚至批評存思法外，也對上清經派以服食外氣為主的服氣法，多所批判。《嵩山太無先生氣經》如下之言，即為顯例：「其二景、五牙、六戊諸服氣法，皆為外氣。外氣剛勁，非從中之事所宜服也。至如內氣已正，是名胎息，身中自有，非假外求。」(《嵩山太無先生氣經》，《道藏》第18冊，頁427下～418上）由此可見，服氣、胎息之法，實可被視為一種對於上清經派所強調之存思法及服氣法的反動。事實上，胎息法的出現，雖可上溯至先秦、兩漢（詳參拙撰，〈伏息以入道──道教內丹「呼吸」說析探〉，收入蕭進銘，《反身體道──內丹密契主義研究》，頁469-512），但其相關經典的大量出現，皆遠晚於上清存思及服氣經典，泰半皆在魏晉南北朝末期至唐代之間。而從不少內丹家皆相當重視胎息法（詳參同上論文），及胎息的行持方法也頗近於內丹來看，我們實可將胎息服氣之法，視為是內丹術的前身及從魏晉至唐末五代間道教修煉方法的重要過渡。

[59]《延陵先生集新舊服氣經》，《道藏》第18冊，頁427下～428上。

> 復其根本，此胎息之要也。古皆云：氣海者，為氣之根本，此說非也，為不知其所止，是以復之無益。……所謂根本者，正對臍第十九椎，兩脊相夾脊中空處，膀胱下近脊是也，名曰命蔕，亦曰命門，亦曰命根，亦曰精室，男子以藏精，女子以月水，此則長生氣之根本也。[60]

第一段文字，首先從嬰兒在母胎中，完全依賴臍帶的供輸來維繫生命及不斷成長的現象，肯定臍即是命門。胎息之呼吸方法，正猶如嬰兒處在母體一般，因此，胎息法的修習，自當以臍為返本還元之地。至於第二段文字，則先批判氣海為氣之本根的說法。作者以為，命門或人體生氣之根本，其真正的位置乃在於臍後第十九椎處；此處同時也是男子藏精、女子藏月水的地方。胎息法的修煉，即當從此入手。此段文字中「男子以藏精，女子以月水」的論述，顯係承襲自《難經》及《老子中經》。事實上，《難經》的命門說，對於魏晉南北朝及唐代服氣及胎息經典的影響十分明顯；除了〈胎息根旨要訣〉之此段文字外，〈元氣論〉一文，更是直接援引及討論《難經》之命門及腎間動氣說，其言引述如下：「夫元氣者，乃生氣之源，則腎間動氣是也。此五臟六腑之本，十二經脈之根，呼吸之門，三焦之源，一名守邪之神，聖人喻引樹為證也。此氣是人之根本，根本若絕，則臟腑筋脈如枝葉，根朽枝枯，亦以明矣。問：何謂腎間動氣？答曰：右腎謂之命門，命門之氣，動出其間，間由中也，動

---

[60]《雲笈七籤．諸家氣法部．胎息根旨要訣》，《道藏》第22冊，頁404中。

由生也，乃元氣之繫也，精神之舍也。」[61]此段文字，乃在進一步闡述《難經》第八及第三十九難有關命門及腎間動氣之旨意。從內容來看，作者顯然認為，腎間動氣係由命門所出，是以命門與腎間動氣，其實為一。如是的詮釋，除了統一了《難經》之命門及腎間動氣二者的分歧，也開啟了中醫及內丹的命門說。

其次要討論的是以「臍下為命門」之說法。魏晉南北朝及唐代服氣及胎息經典，以臍下三寸之氣海或丹田為人體元氣之本根，因而視此為服食元氣之第一要竅的，為數不少；雖然這些經典，並未直接稱氣海或丹田為命門，但就其實質內涵來看，實與命門無異，此對照前引〈胎息根旨要訣〉之文對氣海說的批評，便可見出。以下幾段文字，便是其中之代表性的說法：

> 服元氣於氣海。氣海是受氣之初，傳形之始，當臍下三寸。嬰兒誕育時，惟臍帶與母胞相連，其帶空中如管，則傳氣之所形，從此漸凝結。人欲長生，必修其本，人不知其根本，外求修助，萬無一成。氣海與腎相連，屬壬癸水，水歸于海，故名氣海。[62]

> 臍下三寸為氣海，亦為下丹田，亦為玄牝。世人多以口鼻為玄牝，非也。口鼻即玄牝出入之門。蓋玄者水也，

---

[61]《雲笈七籤．卷五十六諸家氣法部．元氣論》，《道藏》第22冊，頁385下。

[62]《雲笈七籤．卷五十八諸家氣法部．服元氣法》，《道藏》第22冊，頁406上。

牝者母也。世人以陰陽炁相感，結於水母，三月胎結，十月形體具而能生人。修道者，常伏其炁於臍下，守其神於身內，神炁相合而生玄胎，玄胎既結，乃自生身，即為內丹，不死之道也。[63]

此二段文字，皆見於《雲笈七籤》，下段之文，題為唐代幻真先生所註。第一段文字，肯定臍下三寸之氣海，乃是人體元氣之本根，且其氣與腎相通。若欲長生，便須從氣海的修煉著手。第二段經文，除同樣肯定臍下三寸為氣海、下丹田及神炁凝結之地外，也以《老子》第六章所謂「玄牝」來稱呼氣海，並反駁河上公以口鼻為玄牝之說。[64]此段文字另一值得注意的地方，是「內丹」一詞的使用，以及類似「神炁相合而生玄胎，玄胎既結，乃自生身」與內丹十分相似的修煉方式。[65]上文所言，胎息法實為內丹術之前身，從幻真的註解，實可得到更有力的支持。

從本節之論述，可以見到，魏晉南北朝至唐代的道教，

---

63 《雲笈七籤．卷六十諸家氣法部．胎息經》，《道藏》第22冊，頁425中。

64 王卡點校，《老子道德經河上公章句》（北京：中華書局，1997），頁21-22。幻真之此說，和北宋張伯端在《悟真篇》所言：「玄牝之門世罕知，休將口鼻妄施為。饒君吐納經千載，爭得金烏搦兔兒」（宋．張伯端撰，王沐淺解，《悟真篇淺解》，北京：中華書局，1990，頁96），實同出一氣。

65 服氣經典中，更接近內丹修法的經典，實莫過於題為孫思邈所述的《存神煉氣銘》。此經中之「鍊身成氣」、「鍊氣成神」、「鍊神合色」之說（《道藏》第18冊，頁458下～459上），和《鍾呂傳道集．論四時》之「鍊精生化真氣，鍊氣生陽神，鍊神合大道」的說法（《道藏》第4冊，頁662下），已十分近似。

無論是上清經派，還是服氣及胎息之踐行者，皆十分重視對命門的修煉，並都進一步發展了《難經》及《老子中經》等東漢時期的命門學說。兩者對於命門的看法，皆同樣存在著「臍中」及「臍後」二種不同的主張；此外，也都同樣將命門視為是人體元氣之本根及生命之源頭。所不同的是，上清經派的修法著重在存思、存神，因此，其有關命門的論述，除涉及到命門之功能、作用外，也特別重視命門之神的說明，而服氣及胎息行者，則幾乎很少提及命門之神，與《難經》、後世醫家和內丹家直接闡述命門之生理機能的情況，較為接近。從魏晉南北朝至唐代服氣及胎息經典有關命門的論述，我們實可看到內丹術的雛型及先聲。

五、內丹之命門論

道教內丹術的出現，不僅是道教內部的重大事件，也是唐末五代以後，中國宗教、哲學及社會、文化史上的重大事件。在所有道教的修煉法門當中，實以內丹所產生的內外效應最為重大。對道教內部來說，內丹術的建立，除了催生出類似全真道和南宗、中派、東派、西派這樣一些影響重大之內丹流派的產生，以及內丹理法人才的大量出現外，也對宋代以後之諸符籙道派和雷法的修煉理論及方法，產生巨大影響。對道教外部來說，內丹術的出現，不僅曾對宋明之儒學及佛學，產生不同程度的影響，對於民間的宗教、醫學、術數、戲劇、文學、武術等等領域，其影響，亦非同小可。是以，無論是就理論的深刻性，還是就其影響的層面來說，內丹皆為道教諸法術之冠；在整個中國宗教、哲學傳統當中，

其重要性，實不下於宋明儒學及隋唐的佛學。缺少了對內丹的認識，也無法全面及深刻的理解宋元以後的中國宗教、哲學及文化。

單從以上對於命門觀念的剖析及探討，已可發現，道教內丹術，雖然遲至唐末五代以後，才完全成熟，但其相關的修煉理論及方法，卻可追溯到先秦的老莊哲學和漢魏以降的《難經》、《太平經》、《參同契》、《老子中經》、《黃庭經》等典籍，以及類似外丹、守一、存思、服氣和胎息等修煉理論和方法。內丹術本身，絕非無根之木、無源之水；五代以後，內丹理法的璨然大備，固然得力於鍾離權、呂洞賓及崔希範、施肩吾等人的合力創造，但也同樣得力於先前的道教理論及修煉方法，我們實可將內丹術視為道教身心煉養傳統之集大成者。此從下文所要繼續剖析的內丹命門說，即不難得到印證及說明。

在上文當中，我們已分別追溯了道教命門說的源頭及漢魏至唐代道教對於命門的認識及探討。儘管各朝代、各方家和各經典對於命門之位置、神祇及功能、屬性的說法或有不同，但把命門視為是人體生命或元氣之根本源頭，卻幾乎是共通。從這樣的一共通點，我們實可以看到一種貫串在道教各修煉法門當中的核心主軸，此主軸即是肯定人體內在存在著一個生化生命的根本源頭，修煉的主旨，即在確認此源頭，並藉由各種方式，設法復歸或回返到此源頭當中。如以老子的話來說，此道教修煉的主軸，即是「歸根復命」、「深根固蒂」。無論是《老子》的「谷神」、「玄牝」、「一」、「中」、「母」、《太平經》的「一」，《參同

契》的「規中」、「黃中」，還是上清、靈寶經的「太一」、「三一」、「丹田」、「命門」，服氣、胎息經典的「命門」、「氣海」，儘管其具體位置，容或有不同，但都指涉著人類生命之根本源頭。唐代以前之道教修煉法門，主要是透過守一、守中、存思、服氣等方式，回返此源頭；唐代以後逐漸興起的內丹術，其修煉的核心，亦在回返此源頭。內丹南宗的開山祖師張伯端《金丹四百字》所謂：「要須知夫身中一竅，名曰玄牝。此竅者，非心非腎，非口鼻也，非脾胃也，非谷道也，非膀胱也，非丹田也，非泥丸也，能知此一竅，則冬至在此矣，藥物在此矣，火候亦在此矣，沐浴亦在此矣，結胎亦在此矣，脫胎亦在此矣。夫此一竅，亦無邊傍，更無內外，乃神氣之根，虛無之谷，則在身中求之，不可求於他也」[66]，以及白玉蟾《海瓊問道集．玄關顯秘論》所言之，「若要煉形煉神，須識歸根復命。所以道，歸根自有歸根竅，復命還尋復命關。且如這箇關竅，若人知得真實處，則歸根復命何難也」[67]。此二段文字，皆一針見血指出，內丹修煉的關鍵，乃在於了解人身神氣之根源關竅，並由此關竅下手修煉；此關竅，張伯端稱為「玄牝」，白玉蟾名之曰「玄關」、「歸根竅」、「復命關」。事實上，這樣的思維，早在標誌著道教內丹術之成熟的〈入藥鏡〉一文，便可見到。該文有言曰：「產在坤，種在乾；但至誠，法自然。……歸

---

66 宋．張平叔，《金丹四百字》，《道藏》第24冊，頁162上。

67 宋．白玉蟾，《海瓊問道集．玄關顯秘論》，《道藏》第33冊，頁141下。

根竅，復命關；貫尾閭，通泥丸。」[68]文中所謂「歸根竅，復命關」，與上引白玉蟾之文，完全一致，顯見崔希範之〈入藥鏡〉一文，對後世的丹家，具有關鍵性的影響。至於「歸根竅，復命關」的具體位置為何，與本文所探討的「命門」有何關聯？〈入藥鏡〉簡短三百字之言，顯然未直接交代；不過，從「產在坤，種在乾」一言，則首先可以推知，「歸根竅，復命關」的位置，大約就位於「腹部」。此因《易傳．說卦》言，「乾為首，坤為腹」，是以，依崔希範之意，腹部當即為丹家初步結丹產藥之部位。於此再進一步參照〈入藥鏡〉，「鉛龍升，汞虎降，驅二物，勿縱放。……水真水，火真火，水火交，永不老」之文，則實可更具體的確認，「歸根竅，復命關」即位於腎臟部位。蓋就五行歸屬來說，腎屬水，為水臟；心屬火，為火臟；心位於胸，腎位於腹，因此，腎臟部位，正是「歸根竅，復命關」之所在。如是的說法，不僅可以從後世丹家的說法，得到肯定，和本文先前對命門的探討，亦可相互呼應。更直接的佐證，則是來自成書年代與〈入藥鏡〉相近，且同樣為內丹理法成熟標誌的《鍾呂傳道集》一書。據南宋曾慥及蕭廷芝言：「純陽子呂洞賓嘗聞之于崔公，而歎曰：吾知修行有據，性命無差，道成其中矣。」[69]「呂公詩云：因看崔公《入藥鏡》，令人心地轉分明。」[70]此二語雖是後人所追述，但當有其根

---

68 元．混然子，《崔公入藥鏡註》，《道藏》第2冊，頁883中～834中。
69 宋．曾慥，《道樞》，《道藏》第20冊，頁812上。
70 宋．蕭廷芝，《修真十書．金丹大成集》，《道藏》第4冊，頁653下。

據，從《鍾呂傳道集》與〈入藥鏡〉二書的思想來看，共通處確實不少；是以，呂洞賓之內丹思想，當大有承繼崔希範者。《鍾呂傳道集》言：「腎水之中，伏藏受胎之初父母之真氣，真氣隱於人之內腎，所謂鉛者，此也。……心氣太極而生液，液中有正陽之氣。……汞者，心液中正陽之氣。」[71]「腎為氣之根，心為液之源。靈根堅固，恍恍惚惚，氣中自生真水；心源清淨，杳杳冥冥，液中自有真火。火中識取真龍，水中認取真虎。龍虎相交而變黃芽，合就黃芽而結成大藥，乃曰金丹。」[72]《鍾呂傳道集》之此二語，實可做為〈入藥鏡〉「鉛龍升，汞虎降，驅二物，勿縱放。……水真水，火真火，水火交，永不老。」一語之最佳註腳。從此語來看，做為氣之根源的腎，正是體內龍虎及水火交媾、產藥結丹之所在。之所以將腎做為產藥結丹之要地，和腎在諸臟腑當中的特殊地位，有著重要的關聯。《鍾呂傳道集》又言：「鉛本父母之真氣合而為一，純粹而不離。既成形之後而藏於腎中。二腎相對，同升於氣，乃曰元陽之氣。」[73]「人受胎之初，精氣為一。及精氣既分，先生二腎：一腎在左，左為玄，玄以升氣，而上傳於肝；一腎在右，右為牝，牝以納液，而下傳膀胱。玄牝本乎無中來，以無為有，乃父母之真氣，納于純陰之地，故曰谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，可比天地之根。玄牝，二腎也，自腎而生，五臟六腑

[71]《鍾呂傳道集．論鉛汞》，《道藏》第4冊，頁668中。
[72]《鍾呂傳道集．論五行》，《道藏》第4冊，頁664中。
[73]《鍾呂傳道集．論鉛汞》，《道藏》第4冊，頁668中。

全焉。」[74]此二語視腎為人體真氣、元陽之氣的根源，是所有臟腑最先形成的。腎氣係從先天虛無而來，二腎即是老子所謂生化人身小天地之「谷神」、「玄牝」。由此可見，《鍾呂傳道集》一書，雖未使用「命門」一詞，但事實上則將二腎視為命門。其對腎氣的認識，除了和《難經》以降之命門理論，有不少共通處外，更進一步指出，二腎元陽之氣，係源自先天虛無；同時也結合「天（太）一生水」的思想，肯定二腎在五臟六腑當中的首生地位。此外，以老子「玄牝」一詞，來指涉二腎，也是《難經》、《老子中經》及上清存思經典所無。《鍾呂傳道集》及〈入藥鏡〉如是的觀點，對後世修丹者，實影響甚深。除上面已舉出之內丹南宗的張伯端、白玉蟾外，內丹北宗的王重陽及其法裔的內丹理法，亦同樣承繼這樣的理論。

從現存王重陽的各種著作，除了作者為誰尚待確認的《五篇靈文注》外，正如同〈入藥鏡〉、《悟真篇》等早期丹經一般，都未清楚、具體地標示內丹之初下手關竅為何。不過，在綜合比對各項資料及從文字之上下文意來推敲，我們以為，王重陽的丹法和《鍾呂傳道集》、〈入藥鏡〉及張伯端一樣，皆是從臍後兩腎前之處下手。對於此處的關竅，王重陽稱之「黃庭」、「寶瓶宮」或「玄關」等等，種種名稱，不一而足。其相關文字，徵引如下：

火靈香炷引，水住寶瓶盛。[75]

---

[74]《鍾呂傳道集・論朝元》，《道藏》第4冊，頁675上。
[75] 王重陽，《重陽全真集》，《道藏》第25冊，頁698中。

> 一更初，鼓聲傻。槌槌要，敲著心猿意馬。……明光射入寶瓶宮，早兒嬌女姹。二更分，鼓聲按。勻勻打，自然虎龍交換。精氣神、各住丹房，也並無錯亂。撞透重樓知片段。這玉液瓊漿，往來澆灌。便須教溉出黃芽。[76]

> 自從收得水中金，便用刀圭剖盡陰。一朵瓊花開向日，晶陽返照運天心。[77]

從第一、二段文字，除了可以看到「寶瓶宮」被認為是下手修丹及結丹產藥之重要關竅外，也可看到王重陽的丹法，仍不外乎從〈入藥鏡〉及《鍾呂傳道集》所言之龍虎及神氣交媾著手。王重陽向來自言其丹法係呂洞賓所親傳[78]，兩者丹法一致，實非意外，只是「寶瓶宮」一詞，未見於〈入藥鏡〉及《鍾呂傳道集》，其確切所指，仍待進一步推勘。考查王重陽所有著作，「寶瓶宮」之語凡四見，但其確切文意，皆語焉不詳；不過，從瓶子所裝為水，以及「水住寶瓶盛」這樣的文字來看，寶瓶宮係指五行屬水之腎臟或腎氣，殆無疑義。於此若再參看「明光射入寶瓶宮」及「自從收得水中金」等文，則如上的推論，更是確鑿。蓋「明光」係指純粹無染的心神，其五行屬火，以明光射入寶瓶宮，即是凝注心神於腎臟區位，使真水真火摶結交媾，結成黃芽，並進一步採取「水中金」。後世所出現，傳為王重陽所撰之《五

---

76 王重陽，《重陽全真集》，《道藏》第25冊，頁735中。

77 王重陽，《重陽全真集》，《道藏》第25冊，頁704上。

78 詳參拙撰，〈光、死亡與重生──王重陽內丹密契經驗的內涵與特質〉，收入蕭進銘，《反身體道──內丹密契主義研究》，頁139。

篇靈文註》[79]，亦同樣可以支持這樣的說法。總而言之，內丹北派的創始人王重陽的丹法，仍和鍾呂及張伯端一般，從臍後腎前之要竅下手。

如果說，宋元之前的內丹著作，對於內丹守竅、產藥及乳哺之處，都還遮遮掩掩，隱晦其詞，無意一語道破，那麼，明清以後的丹經，便沒有那麼多的禁忌及考量，常常直言無諱，一語道出內丹之初下手處為何，而此處，通常即位於臍後腎前之處。以下所見之文，即是其中幾個典型案例：

> 是竅也，為陰陽之源，神氣之宅，胎息之根，呼吸之祖。……藏元精之窅冥府，結胎息之丹元宮，上赤下黑，左黑右白，中央黃暈之間，乃真人呼吸之處。正當臍輪之後，腎堂之前，黃庭之下，關元之上，即《黃庭經》所謂，「上有黃庭下關元，後有幽闕前命門」是也。[80]

> 人之生也，臍在最先。臍帶繫于胎根，外通母腹，一點

---

[79] 筆者並不認為《五篇靈文注》是王重陽本人之著作（詳參拙撰，〈光、死亡與重生——王重陽內丹密契經驗的內涵與特質〉，收入蕭進銘，《反身體道——內丹密契主義研究》，頁156），但若將該書視為是王重陽丹法的遺緒，筆者以為可接受。在該書當中有言曰：「初煉丹時，先須神照坤宮，以火煉藥，以神馭氣。」（重陽祖師註，《五篇靈文》，《藏外道書》第25冊，成都：巴蜀出版社，1994，頁673下）「坤宮乃人身中黃庭宮是也。即心下腎上，肝西肺東，內腎之前，臍輪之後，中虛之竅，真氣發生之所。」（重陽祖師註，《五篇靈文》，《藏外道書》第25冊，頁672上）此文清楚點出，坤宮或黃庭宮，即位於臍後腎前之竅。無論是坤宮或黃庭宮，皆曾在王重陽詩文中出現，其義與寶瓶宮無別，是以，《五篇靈文注》的詮釋，當可接受。

[80] 《藏外道書》第9冊，《性命圭旨》，頁549。

> 真元包含生理，為真真種子。自泥丸至湧泉，臍為一身之中，自燕尾至外腎，臍又居中，……得五行之全，居百骸之會，于此置鼎，不偏不倚，不上不下，何善如之！以其正位乎中，故名黃庭。黃者中央之色也，庭者虛而有容之象也。紫陽氏所謂「有形之中」，《金丹四百字》所謂「此竅非凡竅」也。[81]

> 昔日逢師傳口訣，只教凝神入炁穴。炁穴即命門，正在第七脊椎之下，臍後七分，腎前三分，兩腎中間，空懸一穴，上升泥丸，下達湧泉，為先天大道之本，逐日生炁之根，自身產鉛之地，而變化之道，神機之妙，盡從此出。故曰：命門非凡竅，乾坤共合成；道稱神炁穴，內有坎離精。命門旺，十二經皆旺；命門衰，十二經皆衰。[82]

以上三段文字，分別取自明代的《性命圭旨》及清代的《唱道真言》、《大成捷徑》等三書，此三書所屬的年代及流派皆各有不同。稍加對比這三段文字，即不難發現，此三文皆以臍後腎前之命門一竅，做為修丹之初下手處，並以此來解釋類似崔希範、張伯端及白玉蟾所言之「歸根竅、復命關」及「玄牝」；而選擇命門的主要原因，即在於命門正位於人身之中央，其氣通貫上下，乃人身神氣及生化生命之源頭，

---

81 《唱道真言》，收入蕭天石主編，《鍾呂傳道集》（臺北：自由出版社，頁207），1984。

82 柳華陽口授，了塵再傳，《大成捷徑》（臺北：真善美出版社，1987），頁26。

是人類生命之大根源。欲歸根復命，自當從由此處著手。除此之外，這三段文字還存在一共通點，即三者都曾援引《難經》、《黃庭經》之文，以資佐證，由此正可見出內丹術與先前道教及醫家之煉養傳統的密切關係。第一段文字所直接援引的經典為《黃庭經》，但其「陰陽之源」，「神氣之宅，呼吸之祖」之說，則分別在《太一帝君太丹隱書》及《難經》中已見闡發。第二段文字，雖未見直接援引宋代之前的道經，但其釋「黃庭」二字之義：「黃者中央之色也，庭者虛而有容之象也」，則和《黃庭經》梁丘子、務成子之註：「黃者，中央之色也；庭者，西方之中也」，頗為接近。最後一段文字，則直接指認臍後腎前之竅，為「命門炁穴」，而「命門旺，十二經皆旺；命門衰，十二經皆衰」之說，也和《難經》對命門的認識一致。由此可見，至少在內丹家的詮釋當中，內丹的修煉，和唐代之前的醫家及道教修煉傳統，有著一貫相承的密切關係。當然，對於內丹家來說，其有關命門的論述，主要著重在命門在人身當中的根源性地位，以及如何藉由對命門的凝注意守，而達到凝結神炁、歸根返元及轉化生命的目的；這和醫家著重在命門與人身整體及各臟腑、十二經脈的關係，以及如何藉由調理、開通和補益命門之氣，來達到祛病活命及養生的效果，有所不同。丹家所重既是在歸根復命、返本還元，則其對於煉養命門的方法、凝守命門之後所出現的一些內景、身心反應，以及命門與泥丸、絳宮的關係和神炁之內涵、本質，自亦多所著墨，而這些內容，乃是醫家所無，也未多著力去探討。這些都是丹家對中國古代命門說的獨特貢獻所在。

六、本章結語

無論是對中醫，還是對道教來說，人體之中，沒有那一個關竅穴位，曾像命門一樣，受到那麼多的關注及重視，並從對命門的探討及闡述當中，發展出那麼多的學說理論和實際運用之道。據此，若將命門稱之為人身或修道的第一要竅，實不為過。明代醫家趙獻可即認為，通過對命門一竅的回歸及修煉，可以「為聖為賢，為佛為仙」[83]；儒釋道三教的教義及終極關懷，顯然可以藉由命門一竅而被巧妙地統一起來。茲不論這樣的說法是否太過或合宜，人體身內某一關竅，竟然可以被抬到這麼崇高及這麼重要的地位，此事本身，便是一個十分值得咀嚼玩味的現象，而且也凸顯出中國宗教、哲學一個相當重要的特點，此特點即是，道本內在於

---

83 趙獻可此語之前後文為：「命門即在兩腎各一寸五分之間，當一身之中，……是為真君真主，乃一身之太極，無形可見。……命門無形之火，在兩腎有形之中，為黃庭，故曰五臟之真，惟腎為根。……明乎此，不特醫學之淵源有自，而聖賢道統之傳，亦自此不昧。而所謂一貫也，浩然也，明德也，玄牝也，空中也，太極也，同此一火而已。為聖為賢，為佛為仙，不過克全此火而歸之也。」（趙獻可，《醫貫》，頁7-9）事實上，趙獻可如是的觀點，不僅在其之前的醫家孫一奎早已出現，若究其源頭，仍然要追溯至宋元的丹家。元代李道純《中和集》言：「夫玄關者，至玄至妙之機關也。……諸丹經皆不言正在何處者，何也？難形筆舌，亦說不得，故曰玄關。所以聖人只書一中字示人。此中字，玄關明矣。……釋云：『不思善，不思惡，正恁麼時，那箇是自己本來面目？』此禪家之中也。儒曰：『喜怒哀樂未發謂之中』，此儒家之中也。道曰：『念頭不起處謂之中』，此道家之中也。此乃三教所用之中也。」（《中和集》，《道藏》第4冊，頁498）李道純正是藉由「中」或「玄關」，而將三教之學統一在一起。孫一奎在闡述命門時，即曾徵引李道純《中和集》似此之言，趙獻可再以命門為黃庭、玄牝，醫家命門說之直接受到丹家或道家的啟發及影響，十分明顯。

己身，若能反身而求，即能悟道、體道。在醫家、丹家、道家，甚至武術家看來，命門一竅，即是人身之玄牝、太極、形上源頭，是生化此身之根本宗源，是以才被稱之為「命之門」或「命之樞」。在眾關竅當中，特重命門，其理即在於此。

現今中醫學界及史學界，對於命門之探討雖多，間或有涉及道教之命門說及其對醫家之影響者，惟多為兼論附述，較少專門處理。有鑒於道教命門學說之豐富、深刻及漫長的發展歷史，無論對於理解道教各修煉傳統的內涵、關係及演變，還是對於理解醫家、武術家命門說的淵源及詳情，皆十分重要，因而有本文之作。從本文之探討，我們實可歸納出如下幾點重要結論：

㈠《難經》一書，雖是最早提出做為人身生化源頭之「命門」一說的醫典，但此「生化人身之根源」的觀念，在老子《道德經》的「玄牝」等說，早可看到，並對後世道教，影響甚深。此外，《黃帝內經》之「腎臟」學說，對於《難經》之「命門」說的形成，應當也有推進作用。

㈡在東漢的〈老子銘〉，特別是《太平經》及《老子中經》這兩部道經當中，已可見到有關命門的豐富論述，以及將命門做為主要修煉關竅的修行法門。這樣的論述及修煉方法，對於魏晉以後之道教命門學說，皆深有影響。

㈢魏晉南北朝時代的上清存思經典，重要者如《上清大洞真經》、《黃庭內景經》、《太一帝君太丹隱書》等，皆有專論命門之篇章。對於命門之身神、功能、屬性及修行方法，都有深入之探討。歸納言之，魏晉南北朝上清經系對

於命門的學說，可分為臍中及臍下二說，前者之說，尤其重要。

㈣魏晉南北朝至唐代的胎息及服氣經典，因修煉的關鍵在於人身神氣之源頭，因此，同樣十分重視命門一竅，並對命門一竅多所闡發。此二類經典，依然存在著臍中及臍後兩種不同的主張，但都已不再提及命門神靈的說法。胎息及服氣經典的命門說及修煉方法，對於內丹的建立，影響甚大，我們其實可以從這些經典，看到內丹術的雛形。

㈤內丹的命門說，可以說是道教命門說的集大成者，其思想學說的建立，大有承繼漢魏以降之道經者。在內丹早期的經典如〈入藥鏡〉、《鍾呂傳道集》，已可見到將命門做為內丹下手修煉、產藥結丹、歸根返元之第一要竅；其後的南北二宗，皆承續此說，不斷發展。明清以後的丹家，則更是清楚直接地指出命門之所在，及修煉命門的方法。相較於先前的命門學說，內丹家除了不再言及命門神之外，也以臍中為命門為通說。從對內丹之命門學說的探討，我們除了可以看到道教身心修煉傳統之一貫傳承的密切關係，也可了解內丹理法之建立，實大有吸收先前之修煉傳統者。最後，亦可看到，內丹之命門說，直接催化了明代醫家命門學說的建立。

㈥綜觀道教各家、各派的命門觀，雖有臍中及臍下二說，但臍中或臍後之說，顯然居於主流。惟不論是臍中或臍下之說，都必須注意，道門之所謂「關竅」，皆為無形、無相，且都具有形上或超越的意涵，因此，我們不能以經驗世界的空間觀去理解，執持其固定於身體之某處，這正是

張伯端等丹家為何會以一種「遮詮」的方式，來否定「玄牝」位於身體之某一部位的主要原因。對於這個道理，元代的李道純及清代的李涵虛，講的最是透徹明白。二李言：「何謂玄關？曰：至玄至妙之機關也。初無定位，今人多指臍輪，或指頂門，或指印堂，或指兩腎中間，或指腎前臍後，以上皆是旁門。丹書云：玄關一竅不在四維上下，不在內外偏傍，亦不在當中。四大五行不著處是也。」[84]「玄關一竅，自虛無中生，不居於五臟六腑，肢體間無論也。今以其名而言，此關為玄妙機關，故曰『玄關』；此竅為萬法歸一之地，有獨無對，故曰一竅。一言以備之曰，中是也。中在上下之中，亦不在上下之中，有死有活故也。何謂死？以黃庭、炁穴、丹田為此中，就是死的；何謂活？以凝神聚氣，現出此中，就是活的論，乃算做玄關一竅。故曰：自虛無中生，真機直露，得者秘之。」[85]無論是李道純所言之「至玄至妙」、「四大五行不著處」，還是李涵虛所謂之「自虛無中生」、「有獨無對」，皆在強調「玄牝」、「玄關」之形上或超越的特性，不能以後天、經驗的空間觀念去理解。被許多丹家視為是「玄關」的「命門」一竅，自亦不例外。釐清此點，正是內丹家對於「命門」說的一大貢獻。

(七)道教的煉養之道（特別是內丹），十分強調「性命雙修」，並藉此來區別其與儒、釋工夫的差異所在。做為人

---

84 李道純，《中和集》，《道藏》第4冊，頁500上。
85 李涵虛，《道竅談》，《藏外道書》第26冊，頁618上。

命之根源的「命門」，正是道教命功的修煉關鍵；道教所強調的「性命雙修」理想，即是藉由對命門的修煉，而得以成就。如是的「命門」之說，乃是儒家及佛家所未見，二家亦未如道教一般的重視對命門的煉養，以及發展出無數的「命門」學說及修煉方法。是以，對於道教「命門」說的探討，不僅是了解道教工夫論的一大關鍵，也可由此見出道家、道教與儒家、佛家工夫論的重大差異所在。

第四章　六朝以前道教丹田說及其修行法研究

五行顛倒，三田返復，互相交換，以至煉形化氣，煉氣成神。自下田遷而至中田，自中田遷而至上田，自上田遷而出天門。棄下凡軀，以入聖流仙品，方為三遷功成！

——《鍾呂傳道集．論還丹第十三》

一、道教工夫論的特質及本章的主旨

自老子《道德經》一書，首先揭櫫類似，「道生一，一生二，二生三，三生萬物」（第42章），「天下萬物生於有，有生於無」（第40章）這樣的宇宙生成論，以及「塞兌閉門」（第52章），「復歸於樸，復歸於嬰兒」（第28章），「為道日損，損之又損，以至於無為」（第48章）的修行方法和原則後，如是的理論及方法，即成為後世道家、道教修養論或工夫論所緊趨奉行的根本圭臬。無論是莊子的「墮肢體，黜聰明，離形去智，同於大通」（《莊子．大宗師》）及「徇耳目內通而外於心知」（《莊子．人間世》）等說，《太平經》的「欲致太平，念本根也」，[1]「安臥無為，反求腹中」[2]，還是內丹所謂的，「但把五行顛倒使，便教他日遇神

[1] 王明，《太平經合校》，頁12。
[2] 王明，《太平經合校》，頁741。

仙」，[3]「丹道只在一逆字，順于凡母則成胎，逆受靈母則成丹」[4]，無一不是老子《道德經》中如上之說的翻版或精神法嗣。

道家、道教這樣具有鮮明之「否定之道」（the negative way）色彩的修行理論及方法，誠如有學者所指出，不僅不是特例，甚且還是世界宗教，特別是密契主義當中相當普遍的現象。[5]儒家的「復性」及「養心莫善於寡欲」（《孟子．盡心下》）說是一例，禪宗三祖僧璨〈信心銘〉的「多言多慮，轉不相應；絕言絕慮，無處不通。歸根得旨，隨照失宗；須臾返照，勝却前空」[6]之說，是另一例。而著名的猶太教密契主義研究者Scholem所謂的，「喀巴拉信徒一致認為，通向上帝的神秘道路是我們從上帝流溢出來的道路的倒轉。認識創造過程的歷程，也是認識人自身回到一切存在之根的歷程。」[7]無疑和老子及王重陽所說的「復歸於樸」，

---

3 王重陽，《重陽全真集》，《道藏》第25冊，頁744上。

4 陳撄寧審定〈丘長春真人秘傳《大丹真指》〉，收入胡海牙、武國忠主編，《陳撄寧仙學精要》（上），頁101。

5 專研《管子．內業》的美國學者Harold D. Roth言：「〈內業〉……所倡導的自我修煉，……並不與那些在世界各地發現的其他神秘傳統不同。它們本質上都是用否定方法進行的，那就是說，它們包含一個系統地否定、遺忘或者清除個體日常生活中以自我經驗為基礎之意識內容（知覺、情感、欲望、思考）的過程。這個系統的清除，致使寧靜狀態日益深沉，直到一個人體驗到完全集中的內在一體的意識，它充滿了光明與清澈，不受個體自我束縛。」（Harold D. Roth著，陶磊等譯，《原道：《內業》與道家神秘主義基礎》，頁89-90）Roth此語，雖是特別針對《管子．內業》而發，但在他的認識中，老子及道教的修行工夫，亦和〈內業〉近似，因而可以同樣適用。

6 僧璨，《信心銘》，《大正新脩大藏經》第48冊，頁376中下。

7 G. G. Scholem著，涂笑非譯，《猶太教神秘主義主流》（成都：四川人

「復歸於無極」（《道德經》第28章）及「五行違，脫陰陽，超造化」[8]的思路，有異曲同工之處。

惟值得注意的是，道家、道教工夫論的「否定之道」思維形態，雖和各種密契主義十分類似，但相對於其他密契傳統，道家及道教的工夫論，無疑亦具有不同於一神教或儒、佛密契主義的獨特內涵及特質。此獨特內涵及特質，即是道家、道教的「否定之道」，乃是經由「身體的煉養與轉化」這一途徑而逐步成就。把人體小宇宙視為是外在大宇宙的縮影，並和大宇宙同理、同源、同構，且時時相互交流感應的道家、道教，其以返歸道體、契悟本真為終極關懷的修養工夫，便完全集中聚焦在人體小宇宙當中。也正因如此，在道家、道教工夫論的背後，除含蘊著道生陰陽、五行及萬物這樣的宇宙生成論外，更隱藏著一套對於人體之玄秘而精微的獨特認識。這些認識的主要內容，包括精、氣、神、質的人體構成說，十二正經、奇經八脈及關竅（如三丹田、會陰、命門等）、穴位等人體生理機制，泥丸、丹元、太一帝君等體內神靈，以及精、氣、神、質間的相互轉化方法等等。[9]道家、道教返歸形上、體證道體的修養工夫，便是建立在上

民出版社，2000），頁20。

8 王重陽，《重陽全真集》，《道藏》第25冊，頁760下。

9 清代有丹家言：「抱樸子謂學丹先學醫，此誠善誘之法。蓋丹道必先周知一身之關脈道路，以及陰陽氣血，與天地相通之妙，方能了當，醫道亦然。」（柳華陽，《華陽金仙證論》，頁17）此語實一針見血點出內丹或道教工夫論係植基於一種獨特身體觀的特質。類似《性命圭旨》這樣具有代表性的內丹典籍，在介紹內丹的具體操作工法之前，亦都會先說明人體的組織、結構（比如，經脈、臟腑內景及重要關竅等等）及人體與自然的相應關係。如是的情況，亦見於介紹瑜伽修行的書籍。

述對於人體的獨特認識上，此乃是一神教及儒、佛（藏密除外）等密契傳統所無。[10]由是，如果我們想深入把握道家、道教修養工夫之不同於其他密契傳統的內涵及特質，便不能不從釐清道教對於人體生、心理的獨特體認著手。本文之所以會以道教的「丹田」說做為主要探討對象，嘗試去剖析道教丹田說的源流及其確切內涵，其根本考量即在於此。

「丹田」說在道教人體觀及工夫論當中的重要性，正猶如「脈輪」（Chakra）說在瑜伽修行體系的關鍵地位一般。

---

10 在世界各大密契傳統當中，與道教（特別是內丹）之煉養理法最為接近的，無疑是印度的瑜伽與藏傳佛教。內丹追求復歸於大道，瑜伽則追求與大梵的重新聯結。內丹以為，人體是個小宇宙，所謂：「人生於天地之間，是謂三才。三才之道，一身備矣。……人身與天地造化，無有不同處。」（李道純，《中和集》，《道藏》第4冊，頁498上）同樣的認識，亦見於瑜伽。有瑜伽師即言，「人是一小世界。凡外宇宙所有一切，人皆有之。吾人身內具足一切元素及諸世界，亦有至尊（明點）勇力（拙火）。」（聖喜發難陀著，超悟法師譯，《印度瑜伽術》，頁10）瑜伽的修行，著重在海底、生殖、臍、心、喉、眉心及頂輪等七大脈輪，另有中、左、右脈的認識；而內丹則有三丹田、會陰、命門、玄丹及十二正經、奇經八脈等關竅和經脈之說。瑜伽以為，各大脈輪，皆有神靈主宰，也各有不同顏色，內丹及上清的三丹田說，亦有近似的說法。瑜伽有持戒、精修、煉體、制氣、斂識、守意及靜慮等八支行法（徐梵澄譯，《五十奧義書》，頁889），道教亦有近似的工夫。瑜伽修煉，最重喚醒潛藏於海底輪的「拙火」靈能，使其上行頂輪，與頂輪之陽性能量相結合，以達到生命的完全覺醒；內丹修煉最為強調的「玄關」，不僅其位置與瑜伽的「拙火」接近，也和拙火一樣，具有陰性能量的特質，並在其被開啟之後，得以逆行至頭頂的泥丸宮，與元神結合，成就性命雙修的理想。如上之例，實不勝枚舉。總而言之，內丹與瑜伽，儘管對於身體的具體認識，存在一些差異，但兩者的理論形態及修行理法，可說十分接近。無怪乎瑜伽內部，向來即有印度密宗（Tantra）與中國的道家（Taoism）系出同源之說（李匡正等譯，《密宗、靜坐、瑜伽》，頁2-3）。

自東漢以降，丹田思想開始被提出，此後道教的修養工夫，比如，守一、守三一、存思、服氣、胎息及內丹等等，幾無一不是環繞在「三丹田」上頭。是以，道教的「丹田」說，不僅是道教身體觀的核心關鍵所在，也是道教煉養工夫的重要著手處。以內丹為例，《鍾呂傳道集．論還丹第十三》言：「五行顛倒，三田返復，互相交換，以至煉形化氣，煉氣成神。自下田遷而至中田，自中田遷而至上田，自上田遷而出天門。棄下凡軀，以入聖流仙品，方為三遷功成！」[11]此語實相當精要的歸納出內丹修煉的理法及過程。由此語，不難見出，內丹的煉養工夫，無論是下手工夫，還是了手工夫，實皆以三丹田為最主要的修煉核心。同樣的情況，亦可見於守一、存思及胎息等等道教內煉法門。內丹如是的修行方法及對丹田的認識，固有屬於內丹的獨到創新，但亦有不少是承傳自先前的道教修煉傳統；如果沒有先前道教修行者長期的探索及經驗積累，也不會有類似內丹這樣一種成熟之煉養體系的產生。因此，藉由對丹田觀之演變的具體考察，正可看出道教煉養工夫的遞嬗及相互傳承情形。然截至目前為止，還未見到有專文，全面而深入的考察丹田說在道教工夫論當中的具體演變情況。[12]本文之所以聚焦於六朝以前的

---

[11] 鍾離權、呂洞賓，《鍾呂傳道集》，《道藏》第4冊，《修真十書》，頁673下。

[12] 由於丹田是道教守一、守三一、存思、胎息及內丹等法門的修煉核心，因此，各種探討如上修煉方法的論著，幾乎都會涉及道教的丹田說，其中，尤以討論上清派「三一」法的文章，論述最多。比如，見於如下者：Poul Andersen, *The Method of Holding the Three Ones*, 1980。Isabelle Robinet, Translated by Julian F. Pas and Norman Girardot,

道教丹田說，除想深入了解道教丹田說在六朝以前的發展演變情形及具體內涵外，也是在嘗試追溯六朝以前丹田說與內丹的關係，以及對內丹的影響。

基於以上的認識及考量，我們選擇了本文的主題。在下文當中，我們首先探討道教一本三元的獨特身體觀，其次，則分別析論六朝之前各道經對於下丹田、中丹田（絳宮）及上丹田（泥丸）的認識及異同所在。第三部分，則探討漢末、六朝道教修煉三丹田的方法。最後，則略論六朝丹田說對佛儒二家工夫論的影響。

二、道教「一本三元」身體觀的形成及演變

在上一節當中，我們已指出，道家、道教工夫論之不同

Taoist Meditation: The Mao-shan Tradition of Great Purity, pp.119-138。石田秀實著，楊宇譯，《氣．流動的身體》，頁97-105。垣內智之，〈頭部九宮の存思と太一〉，《東方宗教》第91號（1998年），頁22-40。山田利明，〈泥丸九宮の思想〉，收入山田利明，《六朝道教儀禮の研究》，頁331-352。張超然，《六朝道教上清經派存思法研究》，頁127-132；《系譜、教法及其整合：東晉南朝道教上清經派的基礎研究》，頁35-39及47-73。林永勝，〈六朝道教三一論的興起與轉折──以存思技法為線索〉，《漢學研究》第26卷第1期（2008年），頁76-81。強昱，《從魏晉玄學到初唐重玄學》，頁107-111。蔡明宗等，〈丹田即是命門〉，《臺灣中醫臨床醫學雜誌》第13卷第2期（2007），頁63-169。張欽，〈三丹田的生理學解讀〉，《宗教學研究》第4期（2008），頁3-5。蕭進銘，〈道教「命門」考〉（收入本書第三章）。Fabrizio Pregadio, "dantian", in Fabrizio Pregadio(ed.), *The Encyclopedia of Taoism*, volI, pp.302-303。以上的各種論著，或多或少，皆曾論及道教的丹田說，但其主要的關注焦點，通常是在三一法的發展演變，不然，就是偏重在上丹田或下丹田的探討，因此，仍較缺少對於三丹田之全面而深入的考察，以及六朝丹田說與內丹關係的探討。

於許多密契傳統的特質，即在於其獨特的身體觀，以及著重在對於身體的煉養及轉化之上。這樣獨特的身體觀，視人體為大宇宙的縮影，且與大宇宙同一根源（道）、同一規律（陰陽、五行）及同一結構（天、地、人三才），並時時相互交流及相互感應。[13]如是一種對於人體的獨特認識，我們或可名之為「一本三元」的身體觀。[14]一本者，即道也，即

---

[13] 如是的人體觀，顯然和三國以後所流傳之「宇宙原人盤古死亡後，而身體化生成天地萬物」的神話相互呼應。

[14]「一本三元」是特別針對身體的組織、結構而言，當我們深入去探討此一本三元的內涵，那麼，道、元精、元氣、元神，無疑才是人類身體的基本構成元素，也是人類身體的本質內涵；有形的肉身，乃是由精、氣、神、道所凝結轉化而成，其本質、主宰仍在於精氣。換句話說，所謂「一本三元」的身體觀，實亦可進一步名之為精、氣、神、道的身體觀。如是的身體觀，日本學者石田秀實曾根據氣的流動特質，而將之稱為「流動的身體」（石田秀實，《氣．流動的身體》，頁33）石田氏這樣的說法，固然點出中醫及道教身體觀的根本特質，但卻有流於「平面化」的問題。從肉身、精、氣、神及道之間所存在之相互統屬關係，以及可以相互轉化的特質來看，道教的身體觀，與其稱之為「流動的」身體觀，倒不如名之為「可變」的身體觀或「多層次」的身體觀。在如是身體觀的認識當中，人的身體係由肉身（物質身）、氣身、神身及道身（真身、法身、宇宙身），等幾個不同層次所構成。肉身的本質為精氣，也是身體最粗鈍的層次，精氣的本質為神，神的本質為道，也是身體最精微、最真實的層次，精、氣、神、道（特別是道），方為生命的真正主宰及本質。（近似的觀點，見於蔡璧名，〈身外之身：《黃庭內景經》注中的兩種真身圖像〉，《思與言》第44卷第1期，2006，頁131-196）人的身體可藉由煉養工夫，而將有形有相、佔據固定空間的肉身，進一步煉化成氣身、神身及道身，終而與宇宙同體及長存。道經中闡述如是思維的，實不勝枚舉，茲舉〈說真父母〉如下之文，以供檢證：「形非我有，所以得生者，從虛無自然中來，因緣寄胎，受化而生。我受胎父母，亦非我始生父母。……故我受形亦非我形也，寄之以為屋宅，……以舍我也。……及無身神也，一身神並一，則為真身，歸於始生父母而成道也。」（《雲笈七籤》卷三十一，《道藏》第22冊，頁226下～227上）

生命的根本源頭，道教以為，此根源即內在於人體當中；三元者，上、中、下三元，即人體的三大根源、中心，也是元精、元氣、元神之宅舍。此三中心，係由一本進一步分化而來，究實來說，即指人體的上、中、下三丹田。如是的身體觀，並非自始即形成，而是有著「從一到三」的漫長演變過程。西漢之前的道家，雖已普遍具有「人體當中存在一生命根本源頭」的認識，以及「頭圓象天，足方象地」，[15]人體與天地同樣具有三才結構的思維，但其對於人體的認識及修行重點，顯然還是集中在前者。類似上中下三元及三丹田的觀點，應當要到漢魏之際，甚至是魏晉以後，才完全確立。

老子《道德經》所謂的，「多言數窮，不如守中」（第5章），「谷神不死，是謂玄牝；玄牝之門，是謂天地根」（第6章），「載營魄抱一，能無離乎？」（第10章）「夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，靜曰復命」（第16章），「聖人抱一，為天下式。」（第22章）等經文，都或顯或隱地指出，人類身體當中，存在一統一的生化源頭，藉由對此根源的回歸及注守，不僅可使生命回復到清靜、統一的狀態，也能使生命復歸於永恆常道，與道合一。[16]老子之後，《莊子》及《淮南子》延續如上思維而有進一步的闡釋及發揮，比如，「瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止」（《莊子・人間世》），「無視無聽，抱神以靜，……守其一，以處其和」

---

15 劉文典，《淮南鴻烈集解》（上）（北京：中華書局，1989），頁220。

16 有關老子《道德經》所論生命之統一根源，筆者的〈玄牝考〉（收入蕭進銘，《反身體道》，頁345-398）及〈道教「命門」考〉二文，有較詳細的剖析及討論。

（《莊子・在宥》），「魂魄處其宅，而精神守其根，死生無變於己，……無為復樸，體本抱神」（《淮南子・精神訓》）[17]等文字，除和《老子》書中所言，有前後相承處外，莊子的「瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止」之說，更具體道出持守生命內在根源後所生發的一些內景現象及精神感受。[18]不過，不論是《老》、《莊》、《淮南子》，還是《周易參同契》，[19]雖都肯定人體內有一生化源頭，但並未明指此根源之確切位置為何；如是的情形，在《難經》及《太平經》二書當中，則開始有所轉變。《難經・第八難》言：「諸十二經脈者，皆繫於生氣之原。所謂生氣之原者，謂十二經之根本也，謂腎間動氣也。此五臟六腑之本，十二經脈之根，呼吸之門，三焦之原，一名守邪之神。故氣者，人之根本也，根絕則莖葉枯矣。」[20]此文相當明確地指出，兩腎間的動氣，正是人身十二經脈之氣，也即是人類生命的根本源頭。儘管《難經》的「腎間動氣」之說，是否能等同於老、莊、淮南子等人的「玄牝」及人體本根之論，還留有許多探討的

---

17 劉文典，《淮南鴻烈集解》（上），頁227。

18 有關此點的詳細討論，請參拙文〈丘處機回光說的內涵、淵源及發展——兼比較禪宗的「回光返照」說〉，收入蕭進銘，《反身體道——內丹密契主義研究》，頁193-237。

19 《周易參同契》有言曰：「黃中漸通理，潤澤達肌膚。初正則終修，幹立末可持，一者以掩蔽，世人莫知之。」（《道藏》第20冊，頁100下）此言除指出肯定生命有一生化源頭外，也以「黃中」一詞來稱呼此根源，此外，則進一步道出，藉由黃中的凝守修持，可生發神炁，通貫於身體各處。

20 《黃帝八十一難經纂圖句解》，《道藏》第21冊，頁606上中。對於《難經》「命門」說的詳細討論及相關研究論著，請參拙稿〈道教「命門」考〉一文。

空間，[21]但《難經》應當是目前所見，最早具體指出人身中之生化源頭位置的典籍，[22]並產生極深遠的影響。此外，道教最早的一部經典《太平經》，則較為隱晦的喻指，人身中的「一」、「本根」、主宰及氣化的源頭，正位於人身中央之臍部。《太平經》言：「天地開闢貴本根，乃氣之元也。欲致太平，念本根也。……夫一者，乃道之根也，氣之始也，命之所繫屬，眾心之主也。當欲知其實，在中央為根，命之府也。」[23]此語首先肯定，「一」是天地、生命之本根、主宰及氣化源頭，欲使天下及生命得致太平，則應當內守此本根。接下來，則進一步說，此本根正位於人身之中央，乃人命之府舍、淵藪。如是的思維，和《難經》所言，「腎間動氣」乃人之「命門」、樞紐，如出一轍。[24]由於臍部正好位於身體之中央，此再參酌《太平經》如下之經文：「腹之

---

21 許多內丹行者，即持如是看法。比如，《大成捷徑》一書如下之言：「昔日逢師傳口訣，只教凝神入炁穴。炁穴即命門，正在第七脊椎之下，臍後七分，腎前三分，兩腎中間，空懸一穴，上升泥丸，下達湧泉，為先天大道之本，逐日生炁之根，自身產鉛之地，而變化之道，神機之妙，盡從此出。故曰：命門非凡竅，乾坤共合成；道稱神炁穴，內有坎離精。命門旺，十二經皆旺；命門衰，十二經皆衰。」（柳華陽口授，了塵再傳，《大成捷徑》，臺北：真善美出版社，1987，頁26）《大成捷徑》之此言，雖未出現「玄牝」一詞，但從「命門非凡竅，乾坤共合成」一語來看（此語係取自張伯端的《金丹四百字》，依張伯端，此竅即指玄牝），柳華陽顯以「命門」即「玄牝」。

22 《難經》成書年代下限，一般認為，不會晚於東漢或兩漢之際。詳參，林殷，《命門學說研究》頁8。高丹楓、王琳校注，《黃帝八十一難經》，〈前言〉，頁iii。

23 王明，《太平經合校》，頁12-13。

24 同樣的說法，亦見於《老子中經．第十四神仙》：「臍者，人之命也。」（《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁135上）

一者，臍也」；[25]「守一明法，四方皆闇，腹中洞照。此太和之明也，大順之道」；[26]「如欲守一，乃與神通。安臥無為，反求腹中」；[27]由此更可推證，《太平經》所謂的「一」及本根，其確切的位置，就位於人體正中央的臍部之內，與《難經》的「腎間動氣」說，十分接近。

由上文的討論可得，從先秦到漢末的道家、道教，不僅皆肯定人身當中存在一個生化源頭，且在東漢以後，更進一步確指此源頭即位於臍部或臍部之下。也大約在東漢末葉，時人及道教對於身體之認識，開始出現由「一本」到「三元」的發展。撰作於東漢桓帝延熹八年（165）的邊韶〈老子銘〉，儘管文字簡約、意義難明，但已可見到類似「太一紫房」、「丹田」、「黃庭」等幾個被六朝道教視為是人體三元之一的名相。若將此文對照成書年代相近的《黃庭外景經》[28]及《老子中經》等經典，則〈老子銘〉一文及此文寫作的當時，則極可能已初具人體三元的思想。如是的思想，到《黃庭外景經》一書，則更加明確。在該經當中，除確切

---

25 王明，《太平經合校》，頁13。

26 王明，《太平經合校》，頁740。

27 王明，《太平經合校》，頁741。

28 王明以為《黃庭內景經》先於《黃庭外景經》，但虞萬里、楊福程及施舟人（K. M. Schipper）等人則主張，《外景經》先於《內景經》，且外景經的成書年代約為漢末至三國時期；筆者贊成後說。詳參王明，〈《黃庭經》考〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》第20期（上），頁540；虞萬里，〈《黃庭經》新證〉，《文史》第29期（1988），頁385；楊福程，〈《黃庭》內外二景考〉，《世界宗教研究》第3期（1995），頁68-76；Kristofer Shipper and Franciscus Verellen ed. *The Taoist Canon: A Historical Companion to the Daozang*, Vol.1, pp.96-97。

提出丹田、絳宮之說外，也言及與泥丸相近的「崑崙」一詞；[29]且從其相關論述來看，此三竅應當已被視為人身中的三個重要中心及主宰，[30]只是敘述的內容較為簡略。而成書時期同樣在漢末至魏晉之際的《老子中經》一書，[31]則已明確出現上太一、中太一及下太一這樣的說法，分別指涉南極老人元光太一君（位於絳宮）、心神中極君（位於脾中）及心下神北極君（位於臍中），[32]且言，「此三神者，乃天地

---

29 務成子的《黃庭內景經》注解，即曾引《洞神經》說：「頭為三台君，又為崑崙，指上丹田也。」（《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁76下）

30 比如，類似「丹田之中精氣微」（《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁90中），「下入絳宮紫華色，隱藏華蓋觀通廬。專守心神轉相呼，觀我神明辟諸邪」（《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁97中），「子欲不死修崑崙」（《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁91下）等等說法。

31 《老子中經》的成書年代，施舟人以為，應當在三國之前，甚至是漢末時期（施舟人，《中國文化基因庫》，頁108），持同樣觀點者有李豐楙（〈多面王母、王公與昆侖、東華聖境──以六朝上清經派為主的方位神話考察〉，收入李豐楙、劉苑如主編，《空間、地域與文化──中國文化空間的書寫與闡釋》，頁43-132）及劉永明（〈《老子中經》形成於漢代考〉，《蘭州大學學報（社會科學版）》第34卷第4期，2006，頁60-66）等人。但亦有主張出於魏晉、晉末及唐代等不同說法（詳參陳昭吟，〈道教體內神與東王公西王母〉，收入《海峽兩岸東王公西王母信仰學術研討會論文集》，頁372-375）。筆者以為，見於《正統道藏》的《老子中經》，其成書應經過多人之手，非一開始即呈現今日所見之完整面貌。因此，若要以其中的幾個名相、觀念，係出自某個時代之後，即論斷該經係在某個朝代才出現，恐過於急速。從其有關泥丸、絳宮、丹田等宮之說較為原始，且完全未見受到六朝靈寶經、上清經之「三一」說的影響（《抱朴子內篇》、《太上靈寶五符序》及《金闕帝君三元真一經》等典籍以後才出現的存思經典，幾無一不深受其中之三一論的影響）來看，個人認為，《老子中經》最早的成書年代，應當可以上溯到魏晉之前。

32 《老子中經・第十四神仙》言：「常以晦朔、八節之日夜欲臥時，念上太一、中太一、下太一、五城、十二樓真人。」（《雲笈七籤》，《道

神道君三元君字也，人之先也。常念勿忘也，三元天之貴神也」。[33]由這些論述，可見《老子中經》一書，應當已有人體三元的思想，只不過，這樣的思想，與魏晉以後確立的三丹田說，無論是神靈，還是位置，都有所不同。此外，《老子中經》龐大的體內神譜系，在此三太一之外，更有位於人頭上九尺的「上上太一道君」，以及「膽神」、「口神」等太一道君及太一君的存在，且對體內神靈的存思持守，並未特別集中強調上、中、下三個太一。是以，《老子中經》一書雖已有人身三元的思想，但和後世以泥丸、絳宮及丹田三者為人體上中下三大中心的觀念，顯然有所差別。

藏》第22冊，頁136上）此段文字係該經唯一所見上中下三太一並見的文字，只是此語前後，並未明確指出上太一、中太一及下太一分別代表何神。今若將此語，與〈第十三神仙〉（文中稱臍中神為「太一北極君」）及〈第二十五神仙〉（筆者以為，此段文字，應當就是在闡述上、中、下三太一神。文中有「心中神，字光堅，中太一中極君也。在脾中，主養兆身」及「心下神，字玄谷，北極君也，玄光道母也」〔《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁139上中〕等文字）一同對照參看，則筆者認為中太一及下太一，即分別指位於脾中的心神中極君及位於臍中的太一北極君。在確認中太一及下太一之後，則上太一自然是指位於絳宮中之天神南極老人元光太一君。如是說法，若再參照〈第九神仙〉及〈第二十三神仙〉當中所謂：「南極者，一也，仙人之道出也，上上太一也，天之侯王、太尉公也。……人亦有之，在長吳鄉，絳宮中元里」（《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁134上），「心神九人，太尉公也，名曰絳宮，太始南極老人元光也」（《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁138中），則更可得到支持。至於〈第八神仙〉及〈第二十二神仙〉之文，所分別提到的「南極老人，泥丸君也」及「眉間神三人，南極老人元光天靈君」，當和絳宮之神——南極老人元光太一君有所不同。由此可見，《老子中經》的三太一，皆落在人體的胸腹部，此和六朝以泥丸、絳宮及丹田為三一的觀點有所不同。

[33]《雲笈七籤・老子中經》，《道藏》第22冊，頁139中。

依目前可見之文獻，道教人體三元思想的完全確立及固定，應當要到魏晉之際。在《太上靈寶五符序》、《抱朴子內篇．地真》、《上清大洞真經》、《紫陽真人內傳》、《金闕帝君三元真一經》（以下簡稱《三元真一經》）及《洞真太上素靈洞元大有妙經》（以下簡稱《素靈大有妙經》）等等道經當中，儘管彼此細部的論述，或有些許出入，但都可見到有關泥丸、絳宮及丹田等人體三一的完整表述，顯見最遲到兩晉之時，道教的人體三元思想，已完全確立。首先來看《抱朴子內篇．地真》之所言：

> 道起於一，其貴無偶，各居一處，以象天地人，故曰三一也。……一有姓字服色，男長九分，女長六分，或在臍下二寸四分下丹田中，或在心下絳宮金闕中丹田也，或在人兩眉間，卻行一寸為明堂，二寸為洞房，三寸為上丹田也。此乃是道家所重，世世歃血口傳其姓名耳。[34]

在這段討論六朝「三一」論所必然會援引的文字當中，抱朴子先肯定，一係由道而生，再由一生化出天地人三一；此三一落在人身上來說，即指上中下三丹田。

一這位有姓字服色的神靈，即分別流轉居住於三丹田當中。與〈地真〉內容相近，但論述更為詳盡的人體結構觀點，則見於《三元真一經》如下之文：

> 真人所以貴一為真者，上一為一身之天帝，中一為絳宮之丹皇，下一為黃庭之元王，並監統身中二十四氣，以

[34] 王明，《抱朴子內篇校釋》，頁323。

> 應太微二十四真。……氣中有二十四真人，皆三一帝皇之炁所以致分道變化。[35]

> 故正一大道以出真帝，正道玄真以生大神，三元解變，則一之所生，故眾真歸一，而玄功成焉。此正道之祖，元氣之根始也。[36]

有關六朝道經三一及三丹田說的異同比較，在下文將會有更進一步的論述，於此，我們主要關注的是道教人體三元觀的確立情形。由第一段文字，可以看到，《三元真一經》和〈地真〉一般，同樣肯定人身有上一、中一及下一三位帝皇（雖然兩者所論帝皇有所不同），分別居於泥丸、絳宮及命門等上中下三丹田。由此三一帝皇，再分別生化出二十四真人，以統攝全身。下一段引文，則言人身三元真神，係由正一大道所衍生，三一真法的修行，即是要由三歸一，返回正一大道。由《抱朴子內篇》及《金闕帝君三元真一經》這幾段相當有代表性的文字，無疑可清楚看到，至遲在兩晉之際，[37]道教人體一本三元的觀點，即已完全確立。無論是上

---

35 《金闕帝君三元真一經》，《道藏》第4冊，頁548下。

36 《金闕帝君三元真一經》，《道藏》第4冊，頁549上中。

37 葛洪的《抱朴子內篇》，係撰成於東晉元帝建武元年（317）。從該書〈地真〉來看，三一的觀念，顯已完全確立，且此觀念，係承襲自其師鄭隱及早期道經，因此，人體三一的觀念，應當可以追溯至西晉或西晉之前。有關《抱朴子內篇．地真》三一思想的來源，眾說紛紜，尚無定論。王明以為即是《太上靈寶五符序》（王明，《抱朴子內篇校釋》，頁327），但小林正美則主張《抱朴子內篇》的成書年代早於《太上靈寶五符序》所徵引之〈太一真一之經〉，因此，反而應當是《靈寶五符序》抄錄《抱朴子內篇》（小林正美著，李慶譯，《六朝道教

清派的存思法，還是服氣及內丹等工法，皆是建立在此「一本三元」的人體觀上。是以，此身體觀的確立，不僅影響道教工夫論甚深，也標誌著道教工夫論的完備化及系統化。下文所要繼續探討的，即是此「一本三元」身體觀的具體內涵。

三、東漢及六朝文獻有關下丹田的論述

就目前所見，東漢及六朝道教內外典籍所言之「三丹田」，無疑以下丹田的觀念出現最早。事實上，「三丹田」的說法，本即由「丹田」一詞進一步發展而來；東漢時期的文獻典籍，只存在「丹田」一詞，而未見「三丹田」的說法。漢魏、六朝的道經，凡言「丹田」者，通常是指位於臍下或臍後的下丹田而言。[38]其後，又有泥丸、絳宮的出現，因其地位、性能與下丹田類似，且關係又十分密切，是以才合併此三者而發展出「三丹田」之說。[39]

史》，頁72）。小林氏之此說，李福（Gil Rez）提據反對，以為《抱朴子內篇》及《靈寶五符序》的三一思想，應皆來自《三皇文》（Gil Raz, "Creation of Tradition: the Five Talismans of the Numious Treasure and the Formation of Early Daoism." p.177）。李如是觀點，又為張超然所反駁，惟並未具體指出兩書之關係到底為何（張超然，《系譜、教法及其整合：東晉南朝道教上清經派的基礎研究》，頁49-50）。

38 如是的用法，直到今天皆如此。比如，當一位太極拳師父言練拳時當氣沉丹田，抑或行住坐臥，皆不離丹田時（如，鄭曼青《鄭子太極拳自修新法》，頁20），則此丹田一定是指下丹田，而不會指泥丸或絳宮。

39 就現存文獻來看，較早提出「三丹田」說法的，為《黃庭內景經》及《抱朴子內篇》二書。前者有「三田之中精氣微」之說，當係從《外景經》之「丹田之中精氣微」的說法發展而來。由此可見，從《外景經》到《內景經》，也大致是「丹田」說進一步發展成「三丹田」說的時代。

至於「丹田」一詞的取義為何，六朝及六朝以前的道經，並未見到特別的解釋。「丹」字的本義，原係指丹砂，東漢許慎的《說文解字》，其釋「丹」為「巴、越之赤石也，象采丹井，一象丹形」，[40]即以丹為丹砂；至於「田」，則有農田或田地之意。[41]是以，「丹田」一詞之字面意義，自是指「生產丹砂的田地」；如是的田地，既位在人身之內，並被用來指涉人身之內位於臍下或臍後的一個重要關竅，則以「丹田」來稱呼此關竅，應當已含蘊此關竅乃產生內在「丹藥」之田地的意思。[42]惟此「丹藥」之內涵、本質到底為何，則有待進一步探究。《黃庭外景經》及《老子中經．第十七神仙》言，「丹田之中精氣微」，[43]「丹田者，人之根也，精神之所藏也，五氣之元也。」[44]據此，則丹田之「丹」，顯和精、氣、神脫離不了關係，丹田即是人體精、氣、神之根源。同樣的用法，亦可見於收錄在《雲笈七籤》卷29的《太上九丹上化胎精記》。[45]該記言：

---

40 東漢．許慎，《說文解字》（北京：中華書局，1995），頁106上。

41 唐代務成子，在註解《黃庭內景經》之「耳神空閑字幽田」一文曾言：「空閑幽靜，聽物則審；神之所居，故曰田也。」（《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁69上）此為筆者所見，惟一對「田」字提出解釋的唐（含）前道典。如是的解釋，顯然較具神學的意涵，而非田字之本意；不過，亦可做為理解「丹田」之「田」字的參考。

42 《太平經》佚文，已有「守一之法，神藥自來」（王明，《太平經合校》，頁740），顯見東漢時期，已有類似內丹以神氣為「內藥」之思想。

43 《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁90中。

44 《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁136下。

45 此篇亦見於《正統道藏》正一部，題名為《上清九丹上化胎精中記經》。其內容與《雲笈七籤》本，大抵相同，係早期上清派諸經之一。

> 凡人生稟九天之氣，氣凝為精，精化成丹，丹變成人，結胎含秀，法則自然。……
>
> 九天之氣，下布丹田，與精合凝，給會命門。要須九過，是為九丹，上化下凝，以成於人。……故人稟九天之氣，陰陽之精，名曰九丹，合成人身。[46]

《太上九丹上化胎精記》的這段文字，闡述一種獨特的人體觀及人體生化過程。這一人體觀認為，人類的生命，係由天上九天之氣，與人體內之精，在丹田命門處融合凝結，經過九次的轉化，形成九丹，最後再凝化成人。從這樣的論述，我們除可看到丹田在生命創造過程當中的關鍵地位外，也可了解，「丹」之一字，在六朝（含）之前的道教用法當中，早已用來指涉人體內在之精氣，抑或精氣凝結而成之物。是以，在六朝時期，雖然尚未出現「內丹」一名相，但類似後世內丹以人體先天精氣神凝結而成之物為金丹、藥物的說法，[47]顯然在六朝之時，早已存在。「丹田」一詞的取義，

---

46 《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁212中。

47 《鍾呂傳道集》〈論丹藥〉及〈論鉛汞〉言：「內丹之藥材，出於心腎，是人皆有之。」（《道藏》第4冊，《修真十書》，頁667下）「奉道之人，腎氣交心氣，……氣變為精，精變為汞，汞變為砂，砂變為金丹。金丹既就，真氣自生，煉氣成神而得超脫。」（《道藏》第4冊，《修真十書》，頁668下）後文「氣變為精，精變為汞，汞變為砂，砂變為金丹」之說，與《太上九丹上化胎精記》「氣凝為精，精化成丹，丹變成人」的說法，十分接近。只不過，一指生命順生的過程，一指陽神逆成的過程。而從《黃庭內景經》「仙人道士非有神，積精累氣以為真」（《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁83下），及《三元真一經》所謂「氣結為精，精感為神，神化為嬰兒，嬰兒上為真人，真人升為赤子，此真一也」（《金闕帝君三元真一經》，《道藏》第4冊，頁549下）等

正喻指人體內在產生神藥之田地，此田地即位於臍下或臍後之處。

「丹田」一詞之名義既已確定，則我們即可進一步來探討六朝之前的道經是如何來闡述「丹田」一關竅。惟於此仍有一問題需先考慮，此即「丹田」與「命門」是否為同一關竅？中醫的《難經》，是「命門」說的首倡者，在此經當中，只有「命門」而無「丹田」一詞，但該經對於命門位置，已出現右腎、腎間動氣及臍下等三說，由是而開啟後世紛歧多元的命門理論。《老子中經》一書，則只言「丹田」，而未見「命門」一詞。其論丹田，文詞與《難經》相似，顯有取自《難經》者，且認同「丹田」即《難經》所說的「命門」。不過，該經除了丹田之外，又有「臍者，人之命」[48]及「兩腎間名曰大海」[49]之說，且彼此各有不同的神靈以主宰之，顯將臍、命門及兩腎間視為三個功能有所不同，但關係又十分緊密的關竅，由是而益增問題的複雜性。到了六朝，諸如《三元真一經》、《素靈大有妙經》及《太一帝君太丹隱書》（以下略稱《太丹隱書》）等道經，則皆將丹田命門合稱，直視兩者為同一；只是前二者係以丹田命門位於臍下三寸，後者則以為位於臍中。綜上所論，筆者以為，六朝之前的道教，實有將命門與丹田二者視為同一

等說法，更可見出六朝時期的道經，不僅早有反轉精氣，逆修成仙的認識，且其修煉的次第及過程，和內丹的「煉精化氣，煉氣化還」之說，也十分類似。是以，內丹的藥物及修煉方法等思想，顯然有取於六朝及六朝之前的道教者。

48 《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁135下。

49 《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁137上。

的傾向，[50]惟對於其位置的認定，則有所歧異；因此，有關六朝以前道經對於「（下）丹田」的論述，實應將命門包括在內。既然如此，一切還是得從最早提出「命門」說的《難經》開始說起。該經之〈第三十六難〉及〈第八難〉言：

> 腎兩者，非皆腎也，其左者為腎，右者為命門。命門者，諸神精之所舍，原氣之所繫也，男子以藏精，女子以繫胞，故知腎有一也。[51]

> 諸十二經脈者，皆繫於生氣之原。所謂生氣之原者，謂十二經之根本也，謂腎間動氣也。此五臟六腑之本，十二經脈之根，呼吸之門，三焦之原，一名守邪之神。故氣者，人之根本也，根絕則莖葉枯矣。[52]

以上兩段文字，清楚主張，兩腎間之動氣，乃是人體精神、生氣之根源，也是呼吸的源頭、十二經脈之根本及男女生殖功能的主宰。換句話說，腎間動氣正是維繫人類生命的關鍵樞紐，其之所以被稱為「命門」，主因即在於此。同樣的認識，亦可見於上文已徵引過的《太平經》之文：「夫一者，乃道之根也，氣之始也，命之所繫屬，眾心之主也。當欲

---

[50]《金闕帝君三元真一經》及《洞真太上素靈洞元大有妙經》，以下丹田之神為「黃庭元王」，據此，此二經亦認為丹田即黃庭。如是的觀點，在梁丘子、務成子所注之《黃庭內景經》，即可清楚看到。該註言：「脾為黃庭命門。……自臍後三寸，皆號黃庭命門」（《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁62下），「脾為丹田黃庭，中央戊己，土行也」（《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁87中）。

[51]《黃帝八十一難經纂圖句解》，《道藏》第21冊，頁637中下。

[52]《黃帝八十一難經纂圖句解》，《道藏》第21冊，頁606上中。

知其實，在中央為根，命之府也。」[53]將此文與《難經》相對照，即不難發現，《太平經》所描述的「一」、「氣之始」及「命之府」，和《難經》的「命門」，相當接近，兩者當指涉同樣的對象。此外，《老子中經・第十七神仙》前半所謂的，「丹田者，人之根也，精神之所藏也，五氣之元也；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，兩腎根也。」[54]無論是遣詞用字，還是內容主旨，皆和《難經》十分相似；只不過，《老子中經》對於丹田之位置及生殖功能，闡述的更是精詳。至於〈第十七神仙〉後半對於丹田之形態（方圓四寸）、顏色（中赤、左青、右黃、上白、下黑）、神祇（孔丘）及修行方法的描述，則為先前典籍所無，此乃道教的獨特教義及發現。魏晉以後的道經，對於丹田的認識及描述，與《老子中經》之所言相較，或同或異，或詳或疏，茲選取其中較具代表性者，做進一步的闡述：

《抱朴子內篇・地真》主張丹田位於「臍下二寸四分」，「一」之神，有其「姓字服色，男長九分，女長六分」，[55]分別遊行於上中下三丹田。葛洪之此說，除丹田位置和《老子中經》的「臍下三寸」略有差異外，其言該神不居一處，亦和《老子中經》及其他道經有所不同。

《太一帝君太丹隱書》一經，以臍中命門與下丹田為同

53　王明，《太平經合校》，頁12-13。
54《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁136下。
55　王明，《抱朴子內篇校釋》，頁323。

一，但認為命門之神為桃君孩道康，字合精延，是玄、元、始三氣中之始氣所化。在下丹田之功能的認識上，該經以為命門、下丹田，是「天地之資元，陰陽之靈宗」，[56]亦是「還精歸神」之所。[57]如是之說，和《難經》、《太平經》以降，視命門為氣之根、命之源的說法相近。

六朝道經對於下丹田的闡述，實以《三元真一經》及《素靈大有妙經》，最為豐富、詳盡；[58]由於後者的內容，係增衍自前者，因此，此處的論述，以後者之〈太上大洞守一內經法〉為主。[59]在該文當中，首先指出，命門丹田宮位於臍下三寸，其形狀為「正四方面各一寸」，該宮時有「白炁衝天，白炁中有日象，圓五寸，外映照五萬里」。丹田宮的神靈為下一黃庭元王，又稱下元嬰兒，諱始明精，字元陽昌，主宰人體下關、四肢、津液、骨髓、百竅、腸胃、膀胱

---

56 此語猶如說命門乃人身之「太極」。元明以後之醫家，便將命門視為人身之太極，比如，明代孫一奎之《醫旨緒餘》即言：「命門乃兩腎中間之動氣，非水非火，乃造化之樞紐，陰陽之根蒂，即先天之太極。五行由此而生，臟腑以繼而成。」（孫一奎，《赤水玄珠全集》，頁1185）如是的思想，實可追溯至《難經》及六朝道經。

57 《太一帝君太丹隱書》，《道藏》第22冊，頁312中下。

58 《三元真一經》的內容，與《素靈大有妙經》中的〈太上大洞守一內經法〉的內容，大致雷同，惟後者較前者為詳。由於《素靈大有妙經》為後出，因此，其內容當是取自《三元真一經》而予以增衍而得（張超然，《系譜、教法及其整合》，頁54）。《三元真一經》有二版本，一收在《雲笈七籤》卷五十，一收在《正統道藏》洞真部方法類。Poul Andersen以為，後者較前者為原始（Poul Andersen, *The Method of Holding the Three Ones*, pp.10-11）。

59 以下有關丹田之敘述，見於《素靈大有妙經．太上大洞守一內經法》，《道藏》第33冊，頁411中。

之府。[60]在該神之右另有保鎮弼卿一人，諱歸上明，字谷下玄，為「陰莖精炁、白珠津液」之守護神。二神共治丹田下元宮，兩者皆裸身無衣，貌如嬰孩初生之形；此與《老子中經》及《太丹隱書》的說法，皆有不同。在《素靈大有妙經》作者看來，命門丹田宮所保藏守護之精液、玉髓，乃是長生成仙修煉的基礎物質，因而在三丹田的修持當中，具有關鍵樞紐地位。如下之語，即反映如是思想：

> 玉莖白珠液，結凝成百神。養形五老符，拔籍太上軒。
> 命門不可傾，金液不可衍。迴精自滿塞，勿漏玉髓泉。
> 生死皆所由，閉之乃神仙。
> 三魂七魄，一日三來，朝下黃庭君，受閉精養炁，結炁為仙，從仙得真，從真得玉虛之道也。[61]

內丹以下丹田為「精區」及「三田之本」，[62]認為「鍊丹下手之仙機，即鍊腎中之元精，精滿則炁自發生，……故精者，乃是入死入生之關鎖，……精竅不漏，便可謂之長生」。[63]此外，則把整個內丹的修煉，分成煉精化氣、煉氣化神及煉神

---

60 正文前引《三元真一經》之文：「上一為一身之天帝，中一為絳宮之丹皇，下一為黃庭之元王，並監統身中二十四氣，以應太微二十四真。……氣中有二十四真人，皆三一帝皇之炁所以致分道變化。」黃庭元王所統領之下關、四肢、津液……諸府，即此文所言之「二十四真人」中的下部八真（下部八景神）。（張超然，《系譜、教法及其整合》，頁37，註52）

61 《素靈大有妙經・太上大洞守一內經法》，《道藏》第33冊，頁411中下。

62 《鍾呂傳道集》，《道藏》第4冊，頁672中。

63 柳華陽，《華陽金仙證論》，頁31-37。

還虛三個主要階段。[64]如是的思想，在《素靈大有妙經》如上的兩段引語，皆可見到。第一段文字當中的「白珠液」、「金液」、「玉髓泉」，顯然皆是指精液而言。作者以為，精液可以煉化成百神，因此，若能閉鎖住精液，使其不向外漏洩，再加以適度的煉養，即能由此而修煉成仙。[65]至於下一段文字，則明確提出「閉精養炁，結炁為仙，從仙得真，從真得玉虛之道」的修煉次第論，如是的修煉次第，幾與後世內丹所言，毫無二致。由此可見，儘管內丹興起之後，強力批判「存思」法之不當及不足，[66]並幾盡拋棄上清派的體內神思想，[67]但其對於丹田生理及修煉次第的認識，卻早已存

---

[64]《鍾呂傳道集》，《道藏》第4冊，頁672上；《中和集》，《道藏》第4冊，頁488下。

[65] 於此可質疑的是，《素靈大有妙經》雖把下丹田視為修煉的根本基礎，但在其所提出的存思修煉方法當中，不僅未像內丹一樣，從下丹開始起修及重視下丹的修行，反而是特別著重在上丹田。

[66] 比如，張伯端在《悟真篇．自序》當中，即將「煉五芽之氣，服七耀之光，……存神閉息，運眉間之思」等類的存思法，判歸為「施力雖多而求效莫驗」，「易遇而難成」的修煉法門（《道藏》第4冊，頁711下）。在《悟真篇》正文亦言：「更饒吐納並存想，總與金丹事不同。」（《道藏》第4冊，頁721下）至於《鍾呂傳道集．論內觀》，則以專章討論「存想」在內丹修持當中的作用。該章以為，存想之法，只是一種工具，在修煉初期，雖可適度加以運用，但在朝元之後，則當完全放棄，改行內觀法（《道藏》第4冊，頁677中）。不過，該章所言的「存想」，和上清派的存思，已有所差距。

[67] 內丹法門在唐末五代興起之後，雖然都沿用類似泥丸、絳宮、黃庭及丹田等名相，但卻絕少提及其中的神靈（較為特殊的情況是藏版於北京白雲觀及武當山道觀的《修真圖》及《內景圖》，二圖當中，仍有濃厚的體內神思想）；上清經派的各種存思經典，除《黃庭經》外，也極少為內丹家所重視及引用。即使是引用《黃庭經》，也不太重視其中的身神說。由此可見，內丹修煉法門，不僅和上清的存思法關係較遠，

在於六朝上清派的經典當中，內丹之相關認識，當有承續六朝上清經者。

最後，六朝道經有關丹田之認識，另有一較特殊之觀點，此即《上清神寶洞房真諱上經》三田各有九宮的說法。泥丸有九宮，乃是上清經派如《登真隱訣》、《素靈大有妙經》等經典共有的認識，但此經則特別指出，除上丹田外，[68]中下丹田，亦各有九宮，每宮皆各有一神靈以主宰之。下丹田之九宮，即分別名為明堂、洞房、丹田、流珠、紫極、洞元、洞庭、洞陽及洞真宮。該經以為，如是的認識，乃玉保王青童道君，領受金闕帝君傳法，持續內觀洞房，兼服日精真文後，所獲致的神秘知見。若有人得知此經內容及各神名諱，即能超拔祖先，登真成仙。[69]

以上，我們嘗試去耙梳、整理漢末以降各主要經典有關丹田的認識及發展演變情形。經由如是的探討，我們可以看到，六朝以前的道教，承襲《難經》對於命門的認識，除普遍肯定丹田在人身當中所具有的關鍵樞紐地位，視丹田為人類後天生命及內在精氣的根本源頭外，也因道派及修持方法的差異，而對於丹田之形態、顏色、神靈及煉養方法，各有不同的主張。比如，《太平經》的守一法，較具泛神論的色彩，而上清派的各種存思法，則明顯具有位格神論的特色，

甚至是對上清存思法的一種反動；與其關係較密切，修行方式也較為接近的，是類似老莊所提出的抱一、守一等工夫、《周易參同契》的內煉之說、《太平經》的守一法及胎息法。

68 《上清神寶洞房真諱上經》對於泥丸九宮之名，皆省略不言。

69 《上清神寶洞房真諱上經》，《道藏》第19冊，頁929下。

兩者皆各有傳承及影響；[70]就修行方法來說，後來的內丹，當較接近《太平經》。不過，內丹對於丹田的認識及修行的次第觀，則幾乎可以六朝的上清經當中，找到相應的說法。

四、東漢及六朝文獻對於中丹田絳宮的認識

中丹田又名絳宮，絳字有深紅色之意，因此，絳宮之字面意義，即是深紅色的宮殿。該宮殿之所以是深紅色，顯和絳宮所在之位置及所對應之臟腑即人的心臟有關。在三丹田當中，有關中丹田絳宮的論述及修行方法最少。

儘管「絳宮」一詞的出現，較丹田來得晚，[71]不過，心臟在身體當中的獨尊地位，卻早在先秦時代即被提出。《管子．心術上》開首即言：「心之在體，君之在位也；九竅之有職，官之分也。心處其道，九竅循理。」[72]此語清楚點出心在人身及對於九竅的主宰地位。類似的說法，亦見於《黃帝內經．素問．靈蘭秘典論》。該論言：「心者，君主之官也，神明出焉。……故主明則下安，以此養生則壽，歿世不殆，以為天下則大昌。」[73]如是的觀點，顯然和《管子》完全一致。只是，《內經》對於心臟性能的完整認識，除了如上觀點外，其對於與心臟位置相近，且為心之臣使的「膻中」的論述，[74]亦必須考量在內；蓋後世道教之所以會認

---

70 有關此點，下文將有進一步的探討。

71 目前所見最早言及絳宮的文獻，為《黃庭外景經》及《老子中經》。

72 陳鼓應，《管子四篇詮釋──稷下道家代表作解析》，頁131。

73 《黃帝內經補注釋文》，《道藏》第21冊，頁42下。

74 膻中位於胸中兩乳間，與心臟極為接近。

為絳宮主氣，和「膻中」的功能，實有密切關連。〈靈蘭秘典論〉有關膻中之論述如下：「膻中者，臣使之官，喜樂出焉。」[75]此言以膻中為心君之臣使，由此可見兩者關係之密切。與此相關的說法，則見於《靈樞經．脹論第三十五》的「膻中者，心主之宮城也。」[76]依此，則膻中即為心主所居之宮城，兩者實為一體，故醫經又以膻中為「心包」。此外，《靈樞經．海論第三十三》以膻中為人身四海之一的「氣海」，[77]是人體宗氣匯集處，由是，心自亦為人身內氣之主宰。《鍾呂傳道集》之所以言「中田為氣府」，[78]顯是合觀心與膻中二者之功能而有的認識。

早期醫經對於心臟性能的如是認識，後來完全為道教所採納，《太平經》即有「五藏之一者，心也」[79]的說法。一有本根及君主的意思，是以言「五藏之一者，心也」，即猶如言心乃五臟之中心及君王。同樣的認識，亦見於《黃庭內景經》之「心典一體五藏王」[80]之說。如上二說，皆和《內經》的主張完全一致。不過，道教醫學及人體觀之不同於傳統中醫的地方，即在於其將身體神學化的獨特觀點。心臟為人體各種官能及臟腑的君王主宰，並有調理榮衛血氣的功能，雖是中醫及道教共同的認識，但除此之外，道教還將心臟視為一神靈的宮殿，內有神靈以主宰之。《老子中經》如

---

75 《黃帝內經補注釋文》，《道藏》第21冊，頁43上。
76 《黃帝素問靈樞集注》，《道藏》第21冊，頁422上。
77 《黃帝素問靈樞集注》，《道藏》第21冊，頁421上。
78 《修真十書．鍾呂傳道集》，《道藏》第4冊，頁672中。
79 王明，《太平經合校》，頁13。
80 《雲笈七籤．黃庭內景經》，《道藏》第22冊，頁85上。

下之語，即是六朝以前道經論及絳宮心神的最早說法：

> 心為太尉公，……為絳宮朱雀闕門。[81]

> 南極者，一也，仙人之首出也，上上太一也，天之侯王、太尉公也。主諸災，國祚吉凶之期。上為熒惑星，下治霍山。人亦有之，在長吳鄉，絳宮中元里，姓李，名尚，字曾子。衣絳衣，長九分，思之亦長三寸，在心中。其妻，玉女也，衣白衣，長九分，思之亦長三寸。[82]

《老子中經》這兩段文字，將心稱為絳宮，內有神靈，姓李，名尚。此神對應著天界的首神──南極老人元光太一君，在人體當中的地位，正猶如國家之侯王、太尉公一般。南極老人雖非心神，但亦常降於人心當中，可存想以向其祈求「太一神丹長生之道」。[83]心神李尚，另有一配偶神為伴。《老子中經》以為，若能常常存思心神之形貌，進而見到心神，即能「徹視八方，千日登仙」。[84]

出於魏晉時期的上清派重要存思經典《黃庭內景經》，則對於心神名諱，有不同的認知。在《黃庭內景經》當中，具有五臟王地位的心，和泥丸及命門，被視為是人身三黃庭、三大中心之一。《內景經．心部章第十》言：「心部之宮蓮含華，下有童子丹元家，主適寒熱榮衛和，丹錦飛裳

---

81 《雲笈七籤．老子中經》，《道藏》第22冊，頁142中下。
82 《雲笈七籤．老子中經》，《道藏》第22冊，頁134上。
83 《雲笈七籤．老子中經》，《道藏》第22冊，頁139上。
84 《雲笈七籤．老子中經》，《道藏》第22冊，頁134中。

披玉羅。金鈴朱帶坐婆娑，調血理命身不枯。外應口舌吐五華，臨絕呼之亦登蘇，久久行之飛太霞。」[85]此言對於心臟機理的認識，和中醫完全一致。比如，說心臟的形態，像含苞待放的蓮花，心臟之主要功能為主導榮氣和衛氣，以及調理血命。此外，說心臟「外應口舌吐五華」，則和《難經・第三十七難》所謂，「心氣通於舌，舌和則知五味」，[86]如出一轍，或許《內景經》之此語，即是取義於《難經》。不過，儘管存在這些共通處，《黃庭經》之迥異於中醫的地方，乃在心神丹元說的提出，及認為藉由對心神的存思，可使人飛昇成仙的說法。

六朝時期道經，對於心神的不同說法，尚有《上清大洞真經》及《素靈大有妙經》。前者以「中一元丹皇君」為絳宮之神。此神名神運珠，字子南丹，固守於頸中大椎骨首之戶，使百骨得受真氣。[87]此外，則另有一中央司命丈人君，名理明初，字玄度卿，固守於絳宮心房之中四孔之戶，以調理心臟的正常運作及以氣澆灌五臟。[88]兩神功能各有不同，但彼此關係為何，則未見陳述。

至於《素靈大有妙經》對於絳宮的描述，則和《上清大洞真經》又有所異同。該經之〈太上大洞守一內經法〉言，[89]絳宮之形狀，與上下丹田，皆同樣為「正四方面一

---

[85]《雲笈七籤・黃庭內景經》，《道藏》第22冊，頁70下～71上。
[86]《黃帝八十一難經纂圖句解》，《道藏》第21冊，頁638中。
[87]《上清大洞真經》，《道藏》第1冊，頁526下。
[88]《上清大洞真經》，《道藏》第1冊，頁524上。
[89]《素靈大有妙經・太上大洞守一內經法》，《道藏》第33冊，頁411上。

寸」。絳宮中有「朱烟參天，朱烟中有日象，徑七寸，外映照七萬里」。絳宮主神的名諱及字號，和《上清大洞真經》所言一致，皆為中一元丹皇君，但其所在位置（心宮）及功能，則有不同。此外，絳宮丹皇君另有一輔弼卿，名為中光堅，字四化靈，係五臟之精神與炁相凝結而化生。兩神的形貌，皆呈裸形嬰兒始生狀，手上各執不同法物，共同治理絳宮及鎮守筋骨、五臟及血肉。人體內的三魂七魄，每七日來朝見中一丹皇君，「而受分散化之炁，混合胎神之景」。由此語可見，在《素靈大有妙經》的認識當中，中丹田為受炁結胎及養胎之處（下丹田為閉精養炁），此和《鍾呂傳道集》所謂：「中田氣府，……氣在中丹，氣中生神，……奉道之士，於中起龍虎而飛金晶，養胎仙而生真氣，以成中丹」[90]的說法，頗有共通處。

六朝有關絳宮的認識，最後仍須提及《上清神寶洞房真諱上經》之中丹田有九宮之說。[91]此經以為，中丹田所在之守寸雙田，左右各有一神，分別名為命寧及正精。此外，中丹田所統帥的肺、心、脾、肝、膽、左腎、右腎、窮腸及環樓，亦各有一宮殿，內有神靈一人。如是之說，和其他上清經典，又完全不同，彼此之間，如何調和，當是上清經系所必須面對的神學問題。[92]

---

[90]《修真十書．鍾呂傳道集》，《道藏》第4冊，頁672中。

[91]《上清神寶洞房真諱上經》，《道藏》第19冊，頁929中。

[92]《上清神寶洞房真諱上經》有關丹田的認識，與其他道經皆有不同，就修行上來說，亦未言明如何搭配。此經既有「洞房」之稱，或許可襲用上清派將守三一、守洞房及守玄丹視為三種不同次第的修行方法，而將此經有關中下丹田皆各有九宮的說法，看做是三丹田說的更深一

在此節當中，我們繼續考察六朝以前的典籍文獻，對於中丹田絳宮的認識。和下丹田的情況一樣，道經對於絳宮的認識，乃是承襲自醫經，而有獨特的體認。自《老子中經》以降，不同的道經對於絳宮的形態、功能、神靈及修持方法，也提出或同或異的觀點，彼此之間，頗有衝突及矛盾，如何加以整合，是一難題。相對於上、下丹田來說，六朝道經對於絳宮及其修持方法的重視情形，顯要低一些。

五、東漢及六朝文獻對於上丹田泥丸宮的認識

上丹田即泥丸宮，泥丸宮有廣義及狹義之分。廣義的泥丸宮，即指整個腦宮，依六朝上清經典的描述，整個腦部泥丸宮，共有明堂、洞房、丹田、流珠、玉帝、玄丹、太皇、極真及天庭等九個宮室。[93]而狹義的泥丸宮，則特指腦神泥丸所在的泥丸宮或玄丹宮。本文之探討，將集中在狹義的泥丸宮。

泥丸宮之稱呼係由何而得？日本學者石田秀實認為，「泥丸」之取名，當來自梵語涅槃（Nirvana）一詞，惟未特別解釋其出處或根據。[94]石田氏之所以會有如此說法，或

層認識及修行法門。不過，即便如此，在該經當中，並未見到如何與三一法相互銜接的說明。如是的現象，在上清派的存思法當中，相當普遍，實為上清存思法的一大問題。

93 陶弘景，《登真隱訣》，《道藏》第6冊，頁607。《素靈大有妙經・太上道君守元丹上經》，《道藏》第33冊，頁404-406。

94 石田秀實著，楊宇譯，《氣・流動的身體》，頁68、97。明伍沖虛的《仙佛合宗語錄》有「上丹田者，仙云泥丸，佛云泥洹」之說（伍沖虛、柳華陽著，靜虛子校訂，《伍柳天仙法脈》，北京：宗教文化出版社，2007，頁180），石田氏的說法，或本於此。

許是因為「泥丸」之發音與Nirvana極為接近；早期佛典譯Nirvana為「泥洹」[95]，其發音即相當近似「泥丸」。石田氏之此說，雖有其豐富義蘊，但在道經卻無所據；倒是在《素靈大有妙經》，則曾對「泥丸」一詞之取義，提出明確解釋，該經言：「胃池體方以受物，腦宮員虛而適真，萬毛植立，千孔生烟，德備天地，混同太玄，故名之曰泥丸。」[96]由此語，可見泥丸之取義，實和腦部的形態及內景有關，[97]而非源自Nirvana一語之音譯。泥者，泥土、泥漿，泥土、泥漿有混沌無體之象；依二經對於腦宮之內景的描述，則以「泥」字來形容腦宮，當取泥液本身所具有「混沌玄同」之象的緣故。[98]至於「丸」字，原有彈丸之意，彈丸為圓形之體，二經言「腦宮員虛」（象天），即以腦宮之形狀為圓形。是以，以「丸」字來形容腦宮，當取丸狀物所擁有之圓體外形的緣故。[99]

在三丹田當中，上丹田泥丸宮的地位，最為根本、重

---

95 比如，智顗《童蒙止觀》自序即言：「若夫泥洹之法，入乃多途，論其急要，不出止觀二法。」（李安，《童蒙止觀校釋》，頁1）

96 《素靈大有妙經・太上大洞守一內經法》，《道藏》第33冊，頁409上。

97 務成子註《黃庭經》亦言：「泥丸，腦之象也。」（《雲笈七籤・黃庭內景經》，《道藏》第4冊，頁69上）

98 人類頭部之腦漿，其形態即頗似泥漿。

99 內丹常以「黍米珠」或「一點靈光」，來形容人的本體真性。比如，王重陽即有詩言：「五般彩色於身見，一點靈光只自知」（《重陽全真集》，《道藏》第25冊，頁691上），「寶結三田聚，蓮開五葉全。蕊珠宮裡看，見箇白光圓」（《重陽全真集》，《道藏》第25冊，頁707中）。因此，若從內丹的角度來看，泥丸或許可理解為代表人之本體真性的「黍米珠」或「一點靈光」。

要；不但中下丹田，皆源自泥丸，[100]泥丸之神，也是一身的天帝及主宰。[101]此和上中下三丹田分別對應天人地，而泥丸宮所相應者為天、泥丸九宮之神皆相應九天之神的說法，[102]完全相互呼應。上清經系之存思修行法，即特別偏重在腦部泥丸的修行。[103]

上丹田及泥丸宮的思想，最早起源於何時？今本《黃帝內經．素問．本病論》有言曰：「心為君主之官，神明出焉，神失守位，即神遊上丹田，在帝太一帝君泥丸宮一下。」[104]學界一般以為，今本《黃帝內經》的成書年代，不會晚於西漢末年，但亦有學者主張，應將下限定在東漢末年張仲景《傷寒雜病論》成書之前。[105]不管何者為是，皆不會晚於東漢末年。是以，《內經》如上之說，有可能是最早提出上丹田及泥丸宮的典籍文獻。不過，當我們進一步檢視，即可發現，《內經．素問》的第七十二及七十三二篇，係後代所補入，非《黃帝內經》原書之文，且上引文之說法，不僅為《素問》全書當中所獨見，並與六朝以後道經的說法完

---

[100]《老子中經．第八神仙》言：「泥丸君者，腦神也。乃生於腦，腎根、心精之元也。」（《道藏第22冊，頁134上）

[101]《素靈大有妙經》言：「真人所以貴一為真一者，上一而已矣。……上一為一身之天帝，中一為絳宮之丹皇，下一為黃庭之元王」；「泥丸者，軀形之上神也。」（分別見《道藏》第33冊，頁409上、404中）二語皆肯定泥丸在身體及三丹田當中的獨尊地位。

[102]《雲笈七籤》卷四十三〈思修九宮法〉：「頭中諸真神，上治九天之上，下治頭中泥丸。」〈思九宮五神法〉：「九天九宮，中有九神，謂天皇九魂，變成九氣，化為九神，各治一宮，故曰九宮。」

[103]張超然，《六朝道教上清經派存思法研究》，頁129。

[104]《內經》，頁170。

[105]廖育群，《岐黃醫道》，頁72。

全一致，[106]再者，其文之下所出現的「尸鬼」觀念，也非漢代所有，是以，〈本病論第七十三〉之文，當可斷定是後來所補入，《素問》一書，也絕非是最早提出上丹田及泥丸宮者。

邊韶的〈老子銘〉，是另一種可能是最早出現與上丹田或泥丸宮相關思想的漢代文獻。儘管〈老子銘〉全文，並未出現上丹田或泥丸宮等字眼，但其中所提及的「太一紫房」，卻極有可能和上丹田或泥丸宮一樣，皆指人體頭部之宮室。[107]其主要原因即在於，〈老子銘〉一文係先言「存想丹田」，再言「太一紫房」，顯然將丹田與紫房看做是屬性相同的對列存有。丹田係人身當中位於臍下或臍後之重要關竅，則太一紫房應當也是一種關竅，而其位置就在於與丹田（屬地）相對的頭部（屬天）。成書年代與〈老子銘〉接近的《老子中經．第五神仙》言，「道君者，一也；皇天上帝中極北辰中央星是也。乃在九天之上，萬丈之巔，太淵紫房宮中。……人亦有之，在紫房宮中，華蓋之下。」[108]將北極星稱為太一，乃秦漢以降的信仰，[109]筆者以為，〈老子銘〉

---

[106] 比如，成書年代約於唐代的《太上老君內觀經》即言：「太一帝君在頭，曰泥丸君，總眾神也。」（《道藏》第11冊，頁396上）

[107] 中國學者劉屹以為，〈老子銘〉所謂的「太一」，應當是指「天上的星神」（劉屹，〈論〈老子銘〉中的老子與太一〉，《漢學研究》第21卷第1期，頁93）；饒宗頤則認為是「人體身內之太一神」。林永勝的〈六朝道教三一論的興起與轉折〉，則根據《老子中經》，主張「紫房」是指「膽」而言（《漢學研究》第26卷第1期，頁78）。對此，筆者較贊成饒氏的說法。

[108] 《雲笈七籤．老子中經》，《道藏》第22冊，頁133中。

[109] 有關此點的相關研究，見於如下：錢寶琮，〈太一考〉，收入杜石然主

的「太一紫房」，應當可以此來理解。雖然在《老子中經》當中，「紫房宮」與「泥丸宮」是兩個不同的頭部宮室，但如果我們上面的說法可以成立的話，則言〈老子銘〉已有類似上丹田或泥丸宮的思想，則應當不是過度的推論。

漢末最早明確論述泥丸宮的典籍，應當還是《老子中經》。該經〈第八神仙〉言，腦神泥丸君，即南極老人，字元先。[110]身著五色珠衣，長九分，住於腦宮當中。若能存思並見到南極老人，即能向其請求長生不死之道。雖然《老子中經》已明確地闡述泥丸宮及其神靈，但在整個龐大複雜的體內神譜當中，泥丸君的地位並不突出，不僅其內容有限，其重要性，亦遠低於上上太一、東王公、西王母、道君及老君等。

魏晉以後的道派，對於上丹田最為重視及論述最周詳的，還是上清派，不過，不同的經典，對於泥丸或上丹田的認知，仍有差異。《黃庭內景經》以為，「腦神精根字泥丸，……一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圓一寸處

編，《李儼、錢寶琮科學史全集》第九卷，頁202-230。李零，〈「太一」崇拜的考古研究〉，收入《中國方術續考》，頁207-238。福永光司，〈昊天上帝、天皇大帝和元始天尊——儒教的最高神和道教的最高神〉，收入《道家文化研究》第5期，頁353-381。劉屹，〈天帝信仰考源〉，收入《敬天與崇道——中古經教道教形成的思想史背景》，頁130-199。蕭登福，〈周秦至六朝太一神格的源起與演變〉，收入《道教地獄教主太乙救苦天尊》，頁3-58。馮時，〈新石器時代的天極與極星〉，收入《中國天文考古學》，頁124-176。蕭進銘，〈萬星宗主、賜福天官及伏魔祖師——紫微大帝信仰源流考察〉，收入《道教與民間宗教神祇論文集》(二)，頁34-57。

[110]《老子中經．第二十二神仙》又言：「腦戶中神三人，泥丸君也。」(《道藏》第22冊，頁137下）因此，泥丸神總共有三位。

此中，同服紫衣飛羅裳，但思一部壽無窮。」[111]《上清大洞真經》則以為，泥丸之神為天帝君上一赤子玄凝天，字三元先，[112]與《黃庭經》有異。《素靈大有妙經．太上道君守元丹上經》則言，「（上）丹田中有上元真一帝君、帝君之卿，合三人，共治丹田宮。」[113]至於《素靈大有妙經．太上大洞守一內經法》，仍是諸經之中，論述最完整者。[114]該文言，丹田泥丸宮的形狀，為「正四方面各一寸」，與《黃庭經》所言相近。其次則言，泥丸宮有「紫炁衝天，紫炁中有日象，圓九寸，外映照九萬里」。泥丸宮之神為上一赤子，諱玄凝天，字三元先，與《大洞真經》一致。上一赤子之右有帝卿一人，諱啟勒精，字仲玄生。二神共治泥丸宮中，且和絳宮及下丹田之神一樣，皆裸身無衣，貌如嬰兒，此又與《黃庭經》有異。正如中下丹田各統領人身中下部之八景神一般，泥丸天帝君同樣鎮守頭部面、目、口、舌、齒、兩耳、鼻及毛髮等八景之神，此猶如《黃庭經》所言，「一面之神宗泥丸」。相對中下二丹田，分別為炁及精所凝集之處，上丹田泥丸，則為「神」所居。文中即言，「玄玄泥丸，生身保關，太一守籍，上元固神」，此和同經之〈太上道君守元丹上經〉所謂「泥丸者，軀形之上神」之說，相互呼應，亦開啟後世內丹，以上田泥丸為「神舍」[115]，為煉氣

---

[111]《雲笈七籤．黃庭內景經》，《道藏》第22冊，頁69上中。
[112]《上清大洞真經》，《道藏》第1冊，頁525下。
[113]《道藏》第33冊，頁405上。
[114]《道藏》第33冊，頁410下。
[115]《修真十書．鍾呂傳道集》，《道藏》第4冊，頁672中。

化神、修煉元神本性及陽神超脫之處的思想。

不過，《素靈大有妙經》有關泥丸一神最獨特的論述，乃是認為此神並非居住在（上）丹田宮，而是在丹田直上一寸的「玄丹宮」；「玄丹宮」才是真正的「泥丸宮」。該經〈太上道君守元丹上經〉言，[116]玄丹宮正在丹田之上，宮房一寸，「紫屋綠室，朱煙滿內」，泥丸太一真君，即治於此宮當中。此神左手拿著北斗七星之柄，右手拿著北辰之綱，象徵其所對應的，正是天上的中央帝王星——北辰；[117]其在人身當中，即是一身之帝王，此猶如《三元真一經》所言，「上一為一身之天帝」。[118]也正因為其是獨一無二、獨立無待的帝君，所以祂的左右，並沒有類似丹田宮一般的輔弼帝卿。當要存思玄丹太一真君時，須「先存北極辰星紫炁，來下入己玄丹宮中，須臾滿宮，溢出身外」，如是的存想法，亦反映玄丹太一真君與天上北辰星的對應關係。玄丹宮的太一帝君，地位既是如此的獨尊及特殊，則對祂的存思，可以用來取代對上中下三丹田神的存想，自是合理的發展。因此，〈太上道君守元丹上經〉言，存思者可專修守玄丹法，而不必守三一，若能兩者兼修，則效驗更快。事實上，在上清派所建構的存思法修行次第當中，守三一，的確只是入門初階的行法；修習守三一法，最高只能成就地仙之位。三一法之

---

[116]《道藏》第33冊，頁405上中。

[117]《雲笈七籤》卷二十四〈日月星辰部・總說星〉言：「北辰星者，眾星之本也。凡星名有主掌，皆繫於北辰。北辰者，北極不動之星也。其神正坐玄丹宮，名太一君也。極之為言界也，是五方界俱集於中央，是最尊居中也。」（《道藏》第22冊，頁178下）

[118]《三元真一經》，《道藏》第4冊，頁548下。

上，當進一步修習守洞房法，最後，再修行守玄丹法。[119]是以，玄丹宮的提出，自然也反映出上清派之特別著重在人身最上神的存思，及其試圖超越傳統三一法，以凸顯上清經法之異於其他道法的殊勝處。

六、東漢及六朝道教對於丹田的修行方法

就目前所見，中醫的《難經》，乃是最早提出「丹田」（命門）思想的古籍。儘管「命門」一竅，極有可能是古代醫家或方士在行氣內煉過程當中所發現，[120]且於發現之際，即已出現修行命門的方法，但以診病、療病為主旨的《難

---

[119]《紫陽真人內傳》言周紫陽，「餌術精三百年，服氣五百年，精思六百年，守三一三百年，守洞房六百年，守玄丹五百年」（《道藏》第5冊，頁546中）。此語即反映出守三一、守洞房及守玄丹之修行次第。有關此點，張超然的博士論文《系譜、教法及其整合》第二、三章，有精闢之剖析，可參考。不過，即便上清經派試圖建構起如上的存思法修行次第，但對於此三法之具體關係及三者之間如何銜接、轉換，論述並不充分。

[120]做為人體內氣源頭的「命門」，就像人體的經絡、穴位一樣，在中醫的認識當中，都具有超越肉體及有形層次的形而上特質，因此，它的發現，絕非是透過死體或活體解剖方式所能成就，更遑論是那種「因偶然之刺激而得以認識」的說法。明代李時珍《奇經八脈考》所謂：「內景隧道，惟返觀者能照察之」（《四庫全書》本，頁11）的說法，應當較符合中醫經絡、穴位及關竅發現的實情（不同的主張，見李建民，《死生之域──周秦漢脈學源流》，頁157-192）。一來，中國自先秦以降，行氣內煉的風氣，即非常興盛，而行氣內煉，則不能不涉及經絡、關竅；再者，這樣的發現方式，和經絡及關竅所具有的形上特質也較相符。當代武當山一位名為祝華英的道士，即曾在修習「咽津服氣」一功法時，進入胎息狀態，並進而直接體會到內氣在人體十二經脈當中的運行情形（詳參祝華英，《黃帝內經十二經──揭秘、應用》，頁5-8）。如是的經驗，頗能拿來印證如上的說法。

經》，顯然未提出任何修行命門或丹田的方法。及至《太平經》及〈老子銘〉等文獻的出現，則可清楚肯定，最遲在公元二世紀，修煉丹田的方法，即已在道門或修行團體當中普遍流傳，且除了下丹田之外，絳宮及類似上丹田的「崑崙」「太一紫房」，也已被認識及修行。不過，同樣是對於丹田的修行，《太平經》的「守一」法，和〈老子銘〉的「存想」法，已開始出現紛歧，而此紛歧，實已預示了道門當中兩種不同的修行進路。

雖然《太平經》一書，的確是存在體內神的思想，以及類似存想五臟神形象的修行方法，[121]但對於該書所特別強調及重視的「守一」法，其修行方法，並未像存想五臟神一樣，須先懸像於室中，再觀想此像而思守。換句話說，《太平經》所謂的「一」，並未如該書所言之五臟神及《抱朴子・地真》或《素靈大有妙經》所言之「一」一般，有其形象、長度或名諱，且操作守一時，須透過存想此神像來進行。[122]此當和《太平經》所說的「一」、「道」或「氣」等

---

[121] 依《太平經》，此法可稱之為「懸像還神法」（王明，《太平經合校》，頁21）。修行此法時，須先齋戒靜處，不聞人聲，並繪製五臟神像，懸掛於香室或齋室當中，再依四時存想五臟神形，久久即能見神，使神還歸五臟之中（王明，《太平經合校》，頁27-28、722-724）。如是的存想方法，和上清派存思法最大的不同，即在於懸像於外的做法，此乃上清法所無。此外，《太平經》的存想法，特別集中在五臟神，而上清派的存想法，則除了三丹田、五臟神及泥丸九宮外，也及於其他體內神。

[122] 不過，《太平經》並不否認，在行守一法有成之後，所凝結之神，有其形象，只是就終極來說，生命的本體，和宇宙的本體一般，皆是無形無象、無有位格的。比如，見於如下之言：「仙不止入真，成真不止

終極性的存有，在該經作者的認識中，本具有泛神論的特質有關。[123]《太平經》如是的「守一」法，和《老子》、《莊子》、《參同契》[124]及後世的胎息和內丹行法，顯然較接近，而和上清經派有神論式的存思法，有所不同。當欲施行守一法時，《太平經》言，「當作齋室，堅其門戶，無人妄得入；日往自試，不精不安復出，勿強為之。如此復往，漸精熟即安。安不復欲出，口不欲語，視食飲，[125]不欲聞人聲。」[126]此語雖指出操作守一法時所須準備的物質條件及所須遵守的原則，但並未說明守一法的具體操作方法。從該經類似「瞑目還自視」，[127]「安臥無為，反求腹中」[128]等語來看，守一法的具體施行方式，當十分接近內丹經典所謂的

入神，神不止乃與皇天同形。故上神人佑於北極紫宮中也，與天上帝同象也，名天心神，神而不止，乃復踰天而上，但承委氣，有音聲教化而無形，上屬天上，憂天上事。」（王明，《太平經合校》，頁222）由此語可見，在《太平經》作者的認識中，終極實有當和老子所謂的「道」一般，是泛神論式的。

[123]《太平經》言：「夫一者，乃道之根也，氣之始也」；「夫道何等也？萬物之元首，不可得名者。六極之中，無道不能變化。元氣行道，以生萬物，……故元氣無形，以制有形，……」（分別見王明，《太平經合校》，頁12-13、16）如上之語，皆可見出《太平經》「道」論之「泛神」的特質。

[124]《參同契》言：「黃中漸通理，潤澤達肌膚，初正則終修，幹立末可持。一者以掩蔽，世人莫知之。」（彭曉，《周易參同契分章通真義》，《道藏》第20冊，頁138上）此言所謂的「黃中」及「一」，皆不具位格的色彩。

[125]「視食飲」一語，當有錯漏處，從上下文來看，應有「不欲食飲」之意。

[126] 王明，《太平經合校》，頁723-724。

[127] 王明，《太平經合校》，頁11。

[128] 王明，《太平經合校》，頁741。

「返觀內照，凝神入炁穴（命門）」之說。在久行守一法，且愈加得力後，返觀內視之時，將會逐次看到赤、白、青、黃、黑等五行顏色的光明，進而腹內通明洞照，自見形容，且有類似心中平安喜悅，鼻中通風，口中生甘的身心美好覺受產生。[129]如是續行之，終而可使形體轉化為神人，與皇天上神同形同象。最後，則與道、氣同體，與萬有為一，成為一無形無相、永恆長存的委炁神人。[130]這樣的究極境界，除了可以視為老、莊體道說的進一步發展，也和各種密契傳統所強調的與終極實在合而為一，實如出一轍。由此可見，以命門（丹田）的思守為主要修行重心的《太平經》守一法，不僅理法兼備，次第效驗亦十分清楚，我們實可將此法視為上承《老》、《莊》的「抱一」、「守一」之說，下啟胎息、內丹等修行之道的關鍵工夫。[131]

---

[129] 王明，《太平經合校》，頁11、16。此猶如《莊子．人間世》所謂：「瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止」之說。如是的內景經驗及身心感受，在內丹經典亦俯拾即是。比如，王重陽所謂的「五般彩色於身見，一點靈光只自知」（《重陽全真集》，《道藏》第25冊，頁691上），「水雲遊歷到西方，拾得真金堅又剛。放在絳宮封閉了，滿宮明耀現霞光。」（《重陽全真集》，《道藏》第25冊，頁703中），及《太上老君內日用妙經》所言：「眼不視物，耳不聽聲，一心內守。調息綿綿，微微輕出，似有如無，莫教間斷。自然心火下降，腎水上昇，口內泔津自生。靈真付體，自知長生之路。」（《道藏》第11冊，頁400上）如是的內景經驗和身心覺受，無疑和《太平經》之所言，十分接近。由此亦可反證，兩者修行法門之相似性。

[130] 王明，《太平經合校》，頁222。

[131] 中國學者張廣保即主張，內丹道在《太平經》已確立；詳參氏著，〈《太平經》——內丹道的成立〉，《道家文化研究》第16輯，頁123-150。

至於〈老子銘〉中所提到的「存想丹田，太一紫房」，儘管其文字簡要，無法知其詳情，但從上下文意，以及蔡邕〈王子喬碑〉中所謂，「或玄歌以詠太一，或談思以歷丹田」[132]之文來看，〈老子銘〉所說的「存想」法，應當即是《周易參同契》所批判的「歷臟法」，[133]同時也是《老子中經》[134]及六朝上清派所最為強調的存思法。如是的一種修行方法，概要言之，乃是藉由對體內各臟腑及關竅神靈之衣服、顏色、形態及名諱的存想，以求親見其神，進而向其祈求、祝禱，抑或受其法術、助力，使己身得以轉化、長生及成仙的修行方法。由於丹田、絳宮及泥丸乃是人身之三大根源中心，因此，類似上清派之存思法的重點，便特別集中在三丹田的神靈上頭。此種修行方法，與《太平經》所言之守一法及胎息、內丹等工夫最大的不同，便是其有神論及他力的色彩較為濃厚，以為每一臟腑及關竅，皆有不同形態之身神以主宰之，若欲長生、成仙，便必須藉由對其存思、祝禱，抑或得其協助，方能獲得。至於《太平經》的守一、胎息及

---

132 蔡邕，《蔡中郎集》，頁21。此碑的寫作年代，不僅與〈老子銘〉相近，且寫作的緣起，亦和〈老子銘〉有關，兩者皆因延熹八年桓帝下令祭祀老子和王子喬而寫。因此，兩者所言之存思法，應當是一致，且是當時所流行的一種修行方法。

133《參同契》原文為：「是非歷藏法，內視有所思。」（彭曉，《周易參同契分章通真義》，《道藏》第20冊，頁139中）由此可見，類似張伯端對存思法的批判，早在東漢即已出現。

134《老子中經．第二十六神仙》言：「子欲為道，當先歷藏皆見其神，乃有信。」（《雲笈七籤．老子中經》，《道藏》第22冊，頁139中）由此可見，《老子中經》之修行法，即是《周易參同契》所批評之「歷藏法」。

內丹，雖不一定完全否定類似丹田神的存在，但其修行時，則不會藉由存想身神這樣的媒介，而是直接強調精氣神的交融、凝結及轉化，是以泛神論及自力的色彩較為明顯。以下先舉《老子中經》對腦神泥丸的存思為例來加以說明：

> 泥丸君者，腦神也。……衣五色珠衣，長九分，正在兆頭上腦中，出見於腦戶目前。思之長九分，亦長三寸。兆見之言曰：南極老人，使某甲長生，東西南北，入地上天，終不死壞迷惑，上某甲生籍，侍於道君，與天地無極。[135]

此文首先描述腦神泥丸的服飾、長度及所在位置，再進一步言，當存思此神，且得以親見此神時，即向其祈求，使自己得以上天下地、長生不死。《老子中經》如是存思泥丸的方式，相較於後來的上清派，不僅較為原始，且亦未賦予特別的重視；同樣是追求長生不死，透過存思五臟等其他體內神靈，亦可達到，如是則泥丸的地位，便不是那麼的重要。整體來看，儘管《老子中經》已有三一之說，且如紫房、絳宮、太淵及丹田的地位，確實較其他臟腑、關竅來的重要，但其有關修行方法的論述，卻顯得有些龐雜零亂，較無體系及次第。[136]如是的情況，發展至魏晉以後，特別是上清派對三一法的整理及發展，則有大幅度的改善。

---

[135]《雲笈七籤．老子中經》，《道藏》第22冊，頁134上。

[136]《老子中經》所述之體內神數量繁多，但對彼此關係的論述，較少著墨，且存思不少神祇，皆能獲致長生，因此，顯得有些雜亂無章。

六朝道教對於丹田的修行，無論是從守一到守三一，還是從《老子中經》到《三元真一經》及《素靈大有妙經》，都可看到更為系統及更為嚴密的發展。《太平經》的守一法，乃是特別強調對「命府（門）」的持守，而完全未及於絳宮及泥丸。儘管從其整體修行次第來看，並未侷限在內丹所謂「命功」的修持上，但就理論的完備性而言，仍有所不足。及至守三一的提出，並進一步闡述丹田、絳宮及泥丸的由來、地位、彼此的關係、與大宇宙的對應，以及各自所擁有的性能和神靈，則不僅使整個修行理法，更加的嚴密、完整，而且，也初步建立起道教所特有的「性命雙修」修行體系。[137]至於相對《老子中經》這樣較早期的存思經典來說，上清派的三一真法及守九宮及玄丹法，則同樣更具體系及嚴密性。比如，對於三丹田的由來及在身體當中的地位，上清經典清楚地解釋道：「三元解變，則一之所生」[138]，「三一者，乃一身之靈宗，百神之命根，津液之山源，魂精之玉

[137] 有論者主張，六朝存神守一的三一論，是以修命為主（林永勝，〈六朝道教三一論的興起與轉折──以存思技法為線索〉，頁93）；筆者以為，如是的說法，實有待商榷。蓋在三一論對三丹田的認識當中，下丹田主精、主命，上丹田則主神，因此，無論是守三一的三丹田合修，還是上清家所特別著重之上丹田泥丸神的存思，都可看見，守三一不僅不是偏重在修命，甚且對於修性、修神的重視，還遠高於修命。這也是我們為何認為，類似後似內丹家所強調的「性命雙修」思想，早在六朝的三一法，實已可見到。伍沖虛《天仙正理直論．煉藥直論第七》言：「性在泥丸，命在臍。蓋言了修命之事在臍，了修性之事在泥丸也。」（胡道靜等主編，《藏外道書》第5冊，《天仙正理直論》，頁819下）如是的思維，顯可追溯至六朝的三一法。

[138]《素靈大有妙經．太上大洞守一內經法》，《道藏》第33冊，頁410上。

室」，[139]「三一之真，並監統身中二十四炁」。[140]從這些簡要的引文，即不難了解三丹田之根源、由來、地位，以及對三丹田的存思，為何特別關鍵的原因。其次，在三丹田之神靈、形狀、功能及與大宇宙之關係的闡述，上清經無疑亦更為精緻及完整，此在上文已有詳盡的探討。至於在三丹田的修行方法上，上清經同樣更為周密及分明。在上清家對三一行法的描述中，[141]守三一須選擇特定的時日（比如春分、夏至等等節氣）及方位（比如，春天向東，夏天向南）；守三一時，正如同《太平經》的守一法一般，要先進入到獨立無喧的靜室[142]當中，且在守三一過程當中，要遵守類似忌食五辛及肉類、禁止到產婦家及摟抱嬰孩、禁止接近鳥獸蟲類及諸惡臭等等禁忌。[143]在施行三一法之前，則通常要先施行類似叩齒、服氣及咽津等法術，以集中和靜謐心神。當進行守三一法時，則務必要「心寂神凝」，百念不生，專心一意，存思一神。至於存守之法，則相當多元及繁複，不只是單獨存思某一身神的形象而已。以《素靈大有妙經》所言守玄丹太一真君為例。在施行此法之時，首先須存想北極星紫炁下到自己的玄丹宮，滿遍此宮，進而溢出身外，使全身內外，

139《素靈大有妙經．太上道君守元丹上經》，《道藏》第33冊，頁404中。

140《素靈大有妙經．太上大洞守一內經法》，《道藏》第33冊，頁409中。

141 有關上清存思法的完整介紹，可參閱張超然的《六朝道教上清經派存思法研究》第四、五章。

142 有關漢魏六朝道教「靜室」的詳情，可參考吉川忠夫，〈靜室考〉，收入劉俊文主編，許洋主等譯，《日本學者研究中國史論著選譯》第七卷，頁446-477。

143《上清金闕帝君五斗三一圖訣》，《道藏》第17冊，頁223中。

皆融入到紫炁當中。此後，再存太陽下到玄丹宮中，滿遍此宮，且在原來之紫炁中央，觀見太陽如火珠狀。其次，再存上清中黃太一真君，從北極紫炁中來，進入到玄丹宮當中坐下。再次，再存自己一身，昇入玄丹宮之太陽當中，與太一真君對坐，並向真君稽首，叩求神仙長生之道。同時存吞紫炁三十次。結束後，再咽津三十次。再次存想北斗七星內，有一赤炁，下到玄丹宮中，太一君及自己，皆乘坐太陽進到赤炁當中，直上北斗魁中，休息良久。整個存思玄丹宮法，至此完成。作者以為，若能施行此法十四年，便能與太一同遊，並飛昇到北斗七星之中。十八年，則更能飛昇至上清宮，獲傳寶書及靈符，並能役使玉童、玉女各十八人。[144]

從上述之例可以看到，上清派的存思法，儘管次第相當清晰、嚴密，但整個操作過程亦頗為煩瑣及費時。事實上，無論是相較於早期的《老子中經》，還是相較於《太平經》，上清派的存思法，確實都要繁複許多。且除了這樣的問題之外，上清派的存思法，還存在如下的一些待解難題：

㈠不同的經典，對於身神的名諱、數量及形象的闡述，可能完全不同，比如，同樣是《素靈大有妙經》，〈太上道君守元丹上經〉認為上丹田中有三位神靈，但〈太上大洞守一內經法〉只有兩位；且後者以泥丸即上丹田，但後者則以泥丸君居於玄丹宮中。如是之例，實不在少數。這樣的情況，不僅將使行者無所適從，且就理法的完備性來說，

144《素靈大有妙經・太上道君守元丹上經》，《道藏》第33冊，頁406下～407上。

亦有虧缺。

㈡儘管上清派將守三一、守洞房及守玄丹，判釋為三個次第不同的修行法門，其中，三一法為入門初階工夫，只能成就地仙，後二者則為進階工夫，行之能飛昇上清天及太微天。不過，上清家對於三種工夫間的具體關係，以及三者之間如何承轉、銜接，解釋的並不清楚。且從三一法理論的完整性來看，比如，「正一大道，以出真帝，……三元解變，則一之所生也。故變炁布結，神得以靈，眾真歸一，而玄功成焉。……炁結為精，精感為神，神化為嬰兒，嬰兒上為真人，真人昇為赤子，此真一也」，[145]也很難解釋，為何上清派會主張，三一法只是一種初階行法，無法使行者臻於究竟。

㈢類似《素靈大有妙經》，不僅提出守玄丹之道，而且還提出守玉帝、天庭、極真及太皇四宮之雌一的工夫，且認為四位雌真一，其道行更高於雄真一，若不知修行雌真一，即無法成仙。對於如是的說法，儘管該經亦曾對雌真一的非凡來歷及宇宙論背景，加以說明，[146]但對於雌真一為

---

[145]《素靈大有妙經．太上大洞守一內經法》，《道藏》第33冊，頁410上中。由此語來看，上清三一法，視正一大道為三一的根本源頭，修行三一之最終境界為由三返歸於真一，如是，則自成一理法兼備的完整修行理論。上清派吸納三一法之後，並將其置於洞房及玄丹法之下，儘管曾點出修行三一法只能臻及地仙果位，但這樣的說法，和其對於三一法的理論說明，顯有衝突之處，且未詳細解釋，何以三一法並不究竟？洞房及玄丹之法，為何高於三一法？二法與三一法的關係如何？

[146]《素靈大有妙經．太上道君守元丹上經》，《道藏》第33冊，頁408上。

何高於雄真一、兩者之關係為何，以及其背後的宇宙論基礎，卻未見更進一步的解釋。

㈣儘管上清存思法曾提出類似，「炁結為精，精感為神，神化為嬰兒，嬰兒上為真人，真人昇為赤子，此真一也」[147]這樣與內丹非常相近的精氣神及不同層次身體間的相互轉化理論，並且和三丹田之功能，相互呼應，但其所提出之存思三一的方法，卻看不到類似這樣的次第轉化關係。

㈤儘管上清家皆肯定大道為一切存有及諸神的根本源頭，且有類似「眾真歸一，而玄功成焉」的究極境界說，但無論被其視為初階的三一法，還是被其視為最高的守雌真一法，皆看不到對此究極境界的闡釋。[148]是以，究極境界不明，不免為上清存思法的一大問題。

以上數點，乃是筆者認為上清守三一及守雄真一、守雌真一等存思法並未完整交待清楚的地方，上清存思法在五代以後，之所以會被內丹取代，且最後消失在歷史的洪流當中，或許正和其理法本身所存在的這些問題有關。

---

[147]《素靈大有妙經．太上大洞守一內經法》，《道藏》第33冊，頁410中。

[148]張超然在碩論《六朝道教上清經派存思法研究》第五章「混合變化」一節（見該論，頁278、284），主張《大洞真經三十九章》中的〈徊風混合帝一秘訣〉及《玉檢五老寶經》中的〈帝君變化雌雄之道〉，其所體現的，正是上清存思法之究竟工夫──人、神的統一及道的回歸。如是的工夫，如何與守雌真一法相銜接，是一問題；再者，即便「徊風混合帝一秘訣」及「帝君變化雌雄之道」所言的境界，真是存思法的究竟境界，但其確切內涵，仍嫌幽昧隱晦，難以確認；二來，其能否被直接詮解為類似密契主義所言，人與究極實在（ultimate reality）的完全統一狀態，仍留有討論的空間。

七、本章結語

道家、道教的修行工夫，其終極歸趨，一言以蔽之，即在追求老子所謂的「歸根復命」、「復歸於無極」。惟正如白玉蟾在《海瓊問道集．玄關顯秘論》所言一般，「若要煉形煉神，須識歸根復命。所以道，歸根自有歸根竅，復命還尋復命關。且如這箇關竅，若人知得真實處，則歸根復命何難也！」[149]是以，欲尋求歸根復命，則便須先知歸根復命之所在；此正猶如外丹家煉丹，務必先具備鼎器一樣。崔希範、白玉蟾所謂的「歸根竅」、「復命關」，便是內丹家所謂的「鼎器」——上中下三丹田。由此即不難見出，三丹田理論的確立及認識，對於道家、道教工夫論的重要性；若無三丹田，則便不知何處下手，甚至便無道家、道家的工夫論。道家、道教工夫論之不同於儒、佛及一神宗教密契傳統的一大特質，亦在於此。

基於這樣的認識，我們選擇「丹田」說做為本文探討的主題，從上面的討論，可以見到，道教的丹田之說，最早雖可追溯到老子《道德經》的「玄牝」之說，但其明確化，則要到《難經》的出現。此後，愈加推衍，最遲在漢魏之際，道教的三丹田說已完全確立。相應著三丹田說的確立，則有守一、守三一及守玄丹等修行工夫的提出，其後的服氣、胎息及內丹等法門的修行，亦皆離不開三丹田，且唯有在三丹田說確立之後，方有可能形成。其中特別是內丹，若無六朝

---

[149] 宋．白玉蟾，《海瓊問道集．玄關顯秘論》，《道藏》第33冊，頁141下。

三一法對於三丹田學說的完備，內丹修煉法門即無建立的可能，此即六朝丹田說對後世道教工夫論最重要的影響。

六朝丹田說確立後，其所產生的效應，並不止於道教本身，佛儒二教的工夫論，以及中醫、武術，或深或淺，皆受到其影響。首先來看佛教。天台智者大師在《童蒙止觀．治病第九》即提到，「有師言，臍下一寸名憂陀那，此云丹田，若能止心守止不散，經久即多有所治」。[150]此文以為，守丹田可以治病，且從此文來看，如是的思想，當係來自佛教之外的道教。此外，在《釋禪波羅蜜》一書亦言，繫心臍下中宮氣海，有助於入於禪定及治病。[151]天台的止觀教法，曾融入不少六朝道教的修行法門，六字氣訣及本文所主要探討的丹田說，都是著例。至於在禪宗方面，亦可見到道教丹田說影響的軌跡。《五燈會元》卷16，記載宋代的一位智海本逸禪師在答覆道士詢問如何是道時，脫口而出說，「龍吟金鼎，虎嘯丹田」，[152]顯見時下的一些禪師，對於道教的修持法，亦相當嫻熟。日本當代一位著名的禪師關田一月，在其所著的《禪的訓練》一書，還以專章介紹「丹田」。[153]臺

---

150 李安，《童蒙止觀校釋》，頁53。與此相關的研究如下：安藤俊雄著，郭哲彰譯，〈天台止觀之治病法——智顗之醫學思想序說〉，《中國佛教》第31卷第6期，頁26-27；黃信旺，《佛教天台小止觀「治病第九」章之研究——止觀與中醫及吐納氣功三種治病法之比較》；黃柏源，《智顗醫學思想之研究：以《摩訶止觀》「觀病患境」為中心》。

151 智顗，《釋禪波羅蜜次第法門》，《大藏經》第46冊，頁492中。從道教的觀點來看，意守丹田，並不單單具有禪定及治病的效用，它更具有交融神氣及性命，終而了悟本真、與道合同的作用。

152 宋．普濟著，《五燈會元》（下），頁1028。

153 關田一月著，徐進夫譯，《禪的訓練》，頁65-72。

灣的聖嚴法師，在介紹禪修的「五停心觀」修行法時，亦特闢「觀丹田」一節，闡述觀照道教三丹田的工夫，以為注心於三丹田，有助於心念的收攝及靜定。[154]由上述諸例，皆可見到道教丹田說對佛教禪宗的影響。

在儒家方面，道教丹田說對儒學工夫論影響最大者，首推邵雍。邵雍之學，與道教內丹關係密切，明儒王畿已明確點出，[155]當代學者，更有詳細之論證。[156]邵堯夫在〈安樂窩中一炷香〉一詩中，曾言，「赤水有珠涵造化，泥丸無物隔清蒼」，[157]此語直接言及上丹田泥丸宮，此外，「赤水有珠涵造化」一語，亦和命門炁穴（下丹田）陽氣生發的內景有關。[158]至於邵雍對後儒頗有影響的「天根」、「月窟」之說，丹家上下丹田的思想，應當也脫不了關係。因為邵雍及周敦頤的緣故，宋明儒如朱熹、王陽明、王畿及王船山等儒

---

154 聖嚴法師，《禪鑰》，頁20-21。

155 王畿在回覆學生請教邵雍「天根月窟」之義時，答以：「此是夫一生受用底本，所謂竊弄造化也。」（吳震編校，《王畿集》，頁185）其中「竊弄造化」之說，當係取自宋儒程頤。程伊川在回答儒家聖人是否從事仙家鍊氣養形之術的提問時，曾言：「此是天地間一賊，若非竊造化之機，安能延年？」（朱熹編，張伯行集解，《近思錄》，頁323）。是以，王畿顯然肯定，邵雍之學，係得自道家鍊養之術，所以又進一步說：「堯夫亦是孔門別派，從百源山中靜養所得。五十以後，自謂無復渣滓可去，閒往閒來，謂之閒道人。」（《王畿集》，頁186）明代的《正統道藏》，亦將邵雍的《皇極經世》及《伊川擊壤集》等著作，收入其中，顯然亦認為邵雍的學問，和道教的關係十分密切。

156 楊儒賓，〈一陽來復——《易經．復卦》與理學家對先天氣的追求〉，收入楊儒賓、祝平次主編，《儒學的氣論與工夫論》，頁112-126。

157 邵堯夫，《伊川擊壤集》，《道藏》第23冊，頁527上。

158 楊儒賓、祝平次主編，《儒學的氣論與工夫論》，頁124。

者，皆對道教的內丹之學，深感興趣，甚且親自實踐，其所主張的工夫理論，多少都受到內丹的影響。由上舉佛、儒二例，即不難見出道教丹田說的重要性及深刻影響力。

道教內學的修證工夫、身心意識轉化之道及轉化歷程

在〈導論〉之中，我們曾提到，無論是先秦時期早已發展成熟的各家內學，還是承續先秦內學而進一步予以深化、發展的道教內學，都是一門深具嚴密、系統之理論、方法的身心修證傳統，而非單純的思辨、理論，更非毫無根據的無端想像。前二篇各文所分別探討的道論及命門、丹田等關竅之說，即是道教內學修證的重要理論基礎；本篇所收錄的三篇文章，則分別以內丹西派、伍柳派及王重陽為例，深入剖析內丹的性命雙修理論、心息相依修行方法、煉精化炁的修行理法、過程及身心轉化情形，以及知識論主張。從此三文，將可使我們更具體了解內丹或道教內學之具體修證方法及修證過程當中所出現之身心意識的轉化情形，由是而使我們對於道教內學理法，形成更全面及更完整的認識。

伍柳派及西派，實是明清以後兩個最具影響力及極具代表性的內丹重要流派。雖然兩派的丹法，皆各有其獨特性，但也因其出現時代較晚，而具有總結及綜合前代丹法的特質。是以，我們實可藉由此二丹派的探討，而去把握內丹煉養及道教內學的重要核心內涵。〈性命雙修與心息相依——內丹西派的入手工夫及其演變〉一文，主要聚焦於內丹西派入手工夫從雙修到清修的轉變及其具體內涵，探討此清淨丹法與創始人李涵虛的關係，以及此轉變對內丹性命雙修理論的影響。儘管此文的探討重心，主要集中在西派，但其中所涉及的性命雙修、清修、雙修及心息相依等等理論及工夫，不僅是內丹各派所共同關注及極為核心的問題，也是道教內學修證理法的重要關鍵所在，故我們自可透過此文的討論，進而了解道教內學的重要修證理法。

〈道教內丹「煉精化炁」修行工夫——以伍沖虛丹法為核心的探討〉一文，則是以伍沖虛的「煉精化炁」說為主要探討對象，嘗試去追溯伍沖虛「煉精化炁」的思想淵源，同時詳細剖析和探討伍沖虛「煉精化炁」說的內涵及價值。

全文共分四節，第一節首先回顧及檢討有關伍沖虛的論著。第二節追溯伍沖虛丹法及其「煉精化炁」說的思想淵源。第三節先概述伍沖虛的丹法，再依築基補精、煉己、凝神入炁穴及採封煉止等項目，詳細剖析伍沖虛「煉精化炁」說的具體內涵。最後，則討論伍沖虛「煉精化炁」說的特色、貢獻、意義及與儒、佛二家工夫論的異同。

〈塵睛、道眼及認知功能的轉化——王重陽密契主義知識論的重構〉一文，則主要聚焦於全真教創始人王重陽具有密契、智性直觀、多層次認識內涵及人類認知能力可以藉由內丹工夫修煉而加以轉化的獨特知識論。和前二文一樣，王重陽如是的知識論，無論是在內丹，還是在整體道教內學當中，皆相當具有代表性，由是而可以藉此了解道教內學知識論的重要觀點。

第五章　性命雙修與心息相依

——內丹西派的入手工夫及其演變

性命雙修，只是教人心息相依，不可須臾離也！

萬卷丹經，說來說去，總不過描寫心息相依四字耳！

——汪東亭，《體真山人真訣語錄》

一、前言

已故的中國學者任繼愈，在其主編的《中國道教史》一書序言當中，曾如是說到：「內丹說，實際上是心性之學在道教理論上的表現，它適應時代思潮而生，不能簡單地認為內丹說的興起是由於外丹毒性強烈，服用者多遭暴死，才轉向內丹的。內丹說在道教，佛性說在佛教，心性說在儒教，三教的說法有差異，而他們所探討的是同樣的問題。」[1]任氏此說，確有其洞見，但亦有過於簡化的問題。說內丹具有心性學的內涵及特質，且非因外丹的積弊才產生，此是其洞見處，[2]但將內丹所探討的問題，完全等同於儒佛的心性

1　任繼愈主編，《中國道教史．序》（上海：上海人民出版社，1990），頁5。有關內丹興起原因的探討，尚可參考張廣保《唐宋內丹道教》（上海：上海人民出版社，2001）、戈國龍《道教內丹學溯源》（北京：宗教文化出版社，2004）、蔡林波《神藥之殤：道教丹術轉型的文化闡釋》（成都：巴蜀書社，2008）三書，及筆者〈從外丹至內丹——兩種形上學的轉移〉一文（收入蕭進銘，《反身體道》，頁239-298）。

2　比如，全真教創始人王重陽的「本來真性喚金丹」（《重陽全真集》卷2，《道藏》第25冊，北京：文物出版社、上海書店、天津古籍出版

論，則留有商榷的空間。一來，內丹重工夫實證、不重理論建構的傾向，遠較儒佛心性論來的強烈；再者，內丹心性學的內涵，乃延續自先前的教理，非單因心性論思潮的出現才產生。最後也最重要的是，內丹所強調的「性命雙修」，和儒佛心性論所探討的問題，固有其相似處，但亦有其不同處；在心性本源之外，內丹還特別重視「命」的問題，且主張惟有性命雙修，方能悟道證道，並以此來批判單修心性的不足，此乃內丹與儒佛心性論之重大不同，也是內丹之獨特貢獻所在。

內丹「性命雙修」說的提出，並非偶然，也不單純是因心性論思潮的激盪才產生，它其實是傳統道教「形神合一」論的進一步發展。在六朝唐初的道經當中，早已普遍存在類似「形神合同，相生相成」[3]及「形神俱妙」[4]等修煉主張；內丹的「性命雙修」之說，正是延續如是的道教形神理論。五代重要丹經《入藥經》言：「是性命，非神氣；水鄉鉛，只一味。」[5]在這篇標誌著早期內丹理論之成熟的經典中，即已提出，內丹修煉過程中極為關鍵的黃芽、大藥（水鄉

社，1988，頁701中）、「修持如會識金丹，只要真靈本性全」（《重陽全真集》卷二，《道藏》第25冊，頁704上）等說法，即具有心性論的特質。

3 《西昇經．神生章第二十二》言：「神生形，形成神。形不得神，不能自生；神不得形，不能自成。形神合同，更相生更相成。」（《道藏》第11冊，頁506上）

4 《太上三十六部尊經．上清境經下．鍊生經》，《道藏》第1冊，頁592上。

5 元混然子，《崔公入藥鏡註解》，《道藏》第2冊，頁884上。

鉛），乃是由性命或神氣二者所凝結而成。[6]換句話說，內丹的修證，須融煉性與命二者，方得成就。此後出現的《悟真篇》，以及傳為呂洞賓所著的《敲爻歌》，更進一步言：「饒君了悟真如性，未免拋身卻入身。何似更能修大藥，頓超無漏作真人。」[7]「只修性，不修命，此是修行第一病。只修祖性不修丹，萬劫陰靈難入聖。」[8]茲不論二經這樣的說法是否能站得住腳，內丹家的「性命雙修」之說，無疑是內丹不共於儒、佛心性論之獨特及關鍵的主張。因著這樣的主張，內丹的工夫論及修證方法，亦有不同於儒佛之處；其最大的特點，便是存在著一套獨特的「身體」觀，並且著意在此身體的修煉之上。此因「性命雙修」中之「命」，和「身體」實分不開。

不過，「性命雙修」雖為內丹家所一致推崇的最高修煉原則和理想，但各門各派及各個發展階段，對於如何雙修性命，以及性命二者孰先孰後的問題，卻存在許多不同的看法。本文主要聚焦創立於清末的內丹西派，仔細考察其性命雙修思想與心息相依工夫的關係，以及其入手工夫的內涵和發展演變情形。內丹西派的成立時間，在五派當中雖是最晚，但其傳承譜系之清晰，[9]以及相關論著之豐富[10]和影響

---

6 混然子註「是性命，非神氣」語曰：「性即神也，命即氣也。」（《道藏》第2冊，頁884上）

7 翁葆光，《紫陽真人悟真篇注疏》，《道藏》第2冊，頁966上。

8 呂洞賓，《敲爻歌》，《藏外道書》第6冊，成都：巴蜀書社，1992，頁180上。

9 西派創始於四川樂山人士李涵虛（1806-1856），其門徒甚多，重要的有周道昌、吳天秩、銀道源、李道山等人。第三代可考的法裔有汪東亭

之廣大，[11]較之明末以降另一重要的丹道流派——伍柳派，實毫不遜色。除此之外，西派性命雙修的理論及修證方法，相對於傳統各派來說，除有其獨到處外，亦有其創新和複雜的演變過程，因此，非常值得深入加以剖析及探討。本文之所以選擇此主題做為主要探討對象，其故亦在於此。

二、相關研究回顧

學術界、道教界有關內丹西派的研究，近年來雖已積累

（1839-1917）、柯葆真、柯載書、張義尚（1910-2000）、鄧雨蒼等。第四代傳人已知者有魏堯、徐海印、蔡潛谷、張利民等等。第五代較重要的有李仲強、陳毓照、朱彩娟等。其中，李仲強傳吳君確，吳君確於1949年渡海來臺，開啟西派在臺灣的傳承，重要弟子有馬傑康及馬炳文。有關內丹西派在中國本土及臺灣的詳細傳承情形，可參閱盛克琦〈大江西派概考〉（收入盛克琦編校，《圓嶠內篇》，北京：宗教文化出版社，2009，頁330-354）、張利民為《丹道養生道家西派集成》所寫的長序（陳毓照、張利民主編，《丹道養生道家西派集成》第1卷，北京：中國時代經濟出版社，2010，頁19-59），以及筆者的〈內丹西派在臺灣的傳衍〉一文（收入蕭進銘編著，《台灣丹道的傳承發展與科學研究》，臺北：博揚文化，2013，頁157-196）。

10 有關西派各代傳人的著作，由陳毓照、張利民二人所聯合主編的《丹道養生道家西派集成》三大卷，乃是西派的「小道藏」，儘管其中仍有一些遺珠，且完全未收臺灣西派重要丹家馬炳文的論著，但基本上已相當全面，對於西派文獻的整理、保存及進一步研究，卓有貢獻。此外，盛克琦編校的《圓嶠內篇》，亦對李涵虛著作的校理，花費一番工夫。類似這樣的努力，在當代內丹各派，較為稀少；由此可見，西派傳承至今，不僅徒眾仍多，且猶有豐沛的創作力及活動力。

11 西派從創教祖李涵虛到第三代的汪東亭，其傳承的情況較為小眾，汪東亭本人，及其之後的徐海印（第四代）、魏堯（第四代）、陳毓照（第五代）及馬炳文（第七代），皆採取廣傳的方式，弟子頗多。其中的徐海印，弟子有上千人，馬炳文在臺、港及東南亞，亦有弟子數百人。這樣的傳承情形，乃是近現代其他丹派所未見。

不少成果，但整體來說，仍較偏向於全面性的介紹、分析，[12]而較少專題式的深入鑽研、論述，[13]且研究的對象，大部分都集中在創教者李涵虛（1806-1856）身上，對於涵虛之後的重要法裔，比如，第二代的銀合宗、第三代的汪東亭、張義尚、第四代的魏堯、徐海印和第七代的馬炳文等人，[14]以及西派歷代更精細之傳承和演變情形的研究，還十分缺乏，顯見對於內丹西派的研究，仍留有不少努力及拓展的空間。

本文所主要探討的課題為，內丹西派的「性命雙修」思想與「心息相依」說的關係，以及其入手工夫的發展和演變；兩問題其實緊扣在一起，密不可分，故合併討論之。對於這樣的問題，在李涵虛的部分，先前的許多研究，基本上都已有所著墨，且大部分都主張，李涵虛的丹法，具有陰陽

---

12 中國方面歷年來有關西派的相關研究論著，霍克功〈西派內丹學研究綜述〉（《內丹解碼──李西月西派內丹學研究》，北京：人民出版社，2008，附錄，頁490-520）一文，做了相當完整的介紹及整理，頗可參考；至於港臺方面的研究介紹，可參考筆者的〈內丹西派在臺灣的傳衍〉一文。

13 霍克功的博士論文《內丹解碼──李西月西派內丹學研究》一書，是目前為止對李涵虛內丹思想最為全面、詳盡的研究。但該書完全從雙修的觀點來詮釋李涵虛的內丹思想，亦引起盛克琦等人的質疑及批評；詳參盛克琦編校，《圓嶠內篇》，頁24。

14 這幾位人物在內丹西派的傳承過程中，不僅相當重要，其思想及撰著亦頗為豐富，每一位皆值得深入研究，但截至目前為止，大都只有簡短篇幅的概括性介紹而已。比如，張利民為《丹道養生道家西派集成》所寫的長序，精要介紹銀合宗、張義尚及汪東亭的丹法；張廣保在其所編輯的《超越心性──20世紀中國道教文化學術論集》，以四頁的篇幅介紹魏堯的生平事蹟及其內丹心性論（北京：中國廣播電視出版社，2000，頁22-26）。筆者的〈內丹西派在臺灣的傳衍〉一文，則主要整理馬炳文的生平、著作及內丹思想。除此之外，尚未見到其他的專論。

雙修的色彩，其入手工夫皆牽涉到「同類鼎器」的問題，[15]本文亦持同樣看法；惟對於李涵虛及其後學有關性命雙修與心息相依關係的論述，先前的研究，尚較少專深之論，故本文將著重在此點之上。另一比較有爭議，且還未被深入探討及解決的問題是，西派自第二代的吳天秩以後所出現的「身外虛空」說，到底是直接承傳自李涵虛本人？還是如某些論者所主張的，係一「教外別傳」，甚至是採擷自別家的丹法？此問題，在西派的傳承中十分關鍵，目前的探討，呈現出肯定及否定二派。由銀合宗傳張義尚、張義尚傳張利民一系，自認己家所傳，「為西派本來家風」，[16]至於吳天秩傳汪東亭、王東亭傳徐海印一系，則被張利民判為「教外別傳」，為西派之「清淨門」。言下之意，即認為吳天秩一系所主傳的「守身外竅」，並非出自李涵虛本人，而是從別家得來，[17]只是張利民並未進一步去考察吳天秩此法係得自何處。和張利民觀點較相似的，為江西的楊城。楊氏在〈論汪東亭派不可能是內丹西派——對汪東亭一派屬西派的質疑〉一文，分別從李涵虛的身分、在世活動範圍及丹法工夫等幾個面向，力主吳、汪一派所強調的「身外虛空」之法，

---

[15] 比如，卿希泰主編《中國道教史》第四卷（臺北：中華道統出版社，1997，頁389-407）、霍克功《內丹解碼》，以及西派的諸法裔陳毓照、張利民及盛克琦等人，都肯定西派有雙修法門（陳毓照的觀點見於《丹道養生道家西派集成》第3卷，頁1302-1321；盛克琦之說，見於《圓嶠內篇》，頁11-14）。惟對於西派係以雙修為主，還是兼綜雙修及清修，霍克功與陳、盛二人，觀點有所不同。

[16] 《丹道養生道家西派集成》第1卷，頁45。

[17] 《丹道養生道家西派集成》第1卷，頁45。

並非源自李涵虛，而是得自其他教派，甚至有可能是受到當時流傳於陝甘之密宗瑜伽的影響。[18]對於張、楊二人如是的看法，吳、汪一系的傳人盛克琦，則提出種種的理由加以反駁，力主「身外虛空」之法，係李涵虛本人所親傳。[19]對於這樣的爭議，目前所論仍不全面，且未得確解，本篇論文的另一重點，即在於對此問題提出更有力的證據，嘗試解決此爭論。

三、李涵虛丹法的入手工夫及「神息相依」說

（一）李涵虛丹法的特質

李涵虛的丹法，具有「陰陽雙修」的特質，此點幾乎是所有討論李氏丹法的共同主張。這樣的主張，無論是從李涵虛的師承及思想淵源，還是從其丹法思想及內涵，都可得到支持，大部分有關李涵虛的論著，也都曾針對這幾個角度進行分析。比如，李涵虛的第一個內丹師父鄭樸山，即明代雙修派代表人物孫教鸞之高徒，此為涵虛丹法具有雙修內涵的第一條重要證據。其次，在李涵虛的《道竅談》等著作當中，曾屢屢引用、討論及贊同明清時期雙修派代表人物如陸潛虛、孫教鸞及陶素耜等人的觀點和看法，顯見李涵虛的思

---

18 楊城之此文，係發表於網路，網址為http://www.gudian.net/dispbbs.asp?boardID=34&ID=18671 &page=31，瀏覽時間：2011年10月15日。

19 盛克琦的相關文章，主要有〈心息相依，大定真空——西派清淨丹法口訣探要〉（收入《圓嶠內篇》，頁355-366）及〈汪東亭丹法是李涵虛西派漫談——和江西楊城先生商榷〉（http://www.dandaowh.com/bbs/archiver/?tid-363.html，瀏覽時間是2011年10月15日）。

想，的確深受雙修派丹家的影響，並含蘊雙修的內涵。最後，涵虛著作中類似「展竅開關，所以啟玄門而闢徑路，還元返本，所以資同類而補真身也」，[20]「生仙、生佛之父母，不同夫凡父凡母，故以靈父靈母名此後天鼎器也。靈父靈母，逆來交媾」[21]等等論述，也在在顯示涵虛丹法確有雙修的內涵及特質。

李涵虛的雙修丹法特質既得到確認，於此值得進一步探究的是，李涵虛本人對於非童真修丹之人，是否強烈主張必定要採用雙修之法方能修證成就？抑或他的內丹思想之中，就像清修派一般，同樣肯定，透過自身體內陰陽的燮理採補，亦得逐次修證成功？換句話說，李涵虛本人的內丹思想，是否同時存在雙修及清修併行的兩條修證路線，且兩條路線皆得修證成就？對此問題，向來的研究較少觸及，因其牽涉到吳天秩、汪東亭一系所力主之「清淨丹法」是否傳自李涵虛本人一問題，故有加以探討的必要。按李涵虛在註解其師張三丰《無根樹》一文中，「無根樹，花正孤，借問陰陽得類無？雌雞卵，難抱雛，背了陰陽造化爐。女子無夫為怨女，男子無妻是曠夫。嘆迷徒，太模糊，靜坐孤修氣轉枯」之詞句時，反對全真龍門派道士劉一明（1734-1821）之清修派觀點，力主須借助身外陰陽雙修方得成丹。李涵虛說：

> 今人以修性為養氣者，而不知其氣正孤陰也。欲要不

[20]《圓嶠內篇・道竅談》，頁8。
[21]《圓嶠內篇・道竅談》，頁9。

> 枯，須以真陽配真陰，乃為同類之物，借問修道人，得了同類否？……陰陽者，夫婦也。聖人之道，造端乎夫婦，化生乎萬物，人間男女夫妻，亦如是也。女若無夫，則孤陰不生而為怨女，男若無妻，則孤陽不養而為曠夫，此理之曉然易知者，乃**世上迷徒，過于模糊，以為靜坐孤修，可以明心，可以見性，可以一超直入，全不講陰陽匹配，吾恐日日坐，日日修，頑空殿上行，寂滅海中戲，久之而其氣轉枯索矣**。[22]

在此段文字，李涵虛根據人類及萬物的化生，皆須陰陽和合方得成就之原理，力主丹道的修煉，亦必須借助同類陰陽的力量，方能修成；獨煉孤修，不僅無法明心見性，反可能使精氣乾枯。這樣的觀點，乃是延續雙修派一貫的主張，[23]明確駁斥一己孤修成道的可能性，由此亦可間接推證，李涵虛本人應當不會傳授其弟子那種在他看來並無法修成正果的清淨工法才是。

李涵虛的丹法，除具有陰陽雙修這樣的特質外，其本身亦創造出許多先前丹家所未見名相，將修丹的次第階段，做

---

22 《圓嶠內篇．《無根樹》註解》，頁246。類似此文的說法，在《道竅談》亦可見到，比如：「自本元走漏，精氣神皆落於後天。不能求之於我，則必求之於彼。」（《圓嶠內篇．道竅談》，頁14）

23 內丹南宗始祖張伯端，在其《悟真篇》中，即可見到如是的主張。比如，見於如下之言：「草木陰陽亦兩齊，若還闕一不芳菲。……報言學道諸君子，不識陰陽莫亂為。」（《紫陽真人悟真篇注疏》，《道藏》第2冊，頁917下）「陽裏陰精質不剛，獨修一物轉羸尪。」（頁918上）張伯端本人即是雙修派的重要源頭。當然，對於雙修派這樣的觀點，以全真道為主的清修派，自亦力闢其非。

更精細的劃分及解釋；特別是在入手工夫方面，其闡述尤為精詳，遠勝過先前的丹家。比如，小築基與大築基、外煉己與內煉己、三車秘旨、九層煉心，以及后天、后天中之先天、先天與先天中之先天等等說法，皆為李氏本人所獨造。而在《後天串述文終經》中，將入手工夫進一步區分為收心、尋氣、凝神、展竅、開關、築基、得藥、結丹及煉己等九個階段，其精詳亦是先前丹家所未見。由是，欲了解李涵虛的丹法，便必須先了解其自創用語的意涵。

（二）李涵虛丹法的入手工夫

依李涵虛本人的用語，內丹的所有修煉次第，可粗分為後天之學及先天之學，或玉液還丹及金液還丹這兩大層次；[24]後天之學所煉養者為玉液還丹，先天之學旨在煉就金液還丹。其中後天之學，又可進一步區分為後天及後天中之先天二者；先天之學，又可進一步劃分為先天及先天中之先天二者。這些工夫的具體內容，在《道竅談》、《三車秘旨》、《後天串述文終經》及《人元大道九層煉心文終經》等著作當中，皆有清楚之解釋。限於篇幅及主題，本文探討的對象主要聚焦在李涵虛所

---

[24] 除了這兩種說法外，李涵虛亦沿用傳統內丹所謂「煉精」、「煉氣」及「煉神」三大階段，將內丹的修煉，進一步區分為煉精化氣、煉氣化神、煉神了性、煉神了命及煉神合虛等五大階段（《圓嶠內篇．道竅談》，頁15-16）。此外，也用傳統「河車」的概念，將整個內丹的修煉分成第一、第二及第三件河車三階段；三件河車的具體內容，分別見於其所著《三車秘旨》。涵虛對內丹修煉階段的說法雖有多種，但事實上都可相互對應及包容。比如，煉精化氣、煉氣化神及煉神了性的修煉，即屬後天之學，亦屬其所謂第一件及第二件河車；煉神了命及煉神合虛的修煉，則屬先天之學及第三件河車。

謂的「後天工夫」或「入門工夫」上頭。

內丹所謂的「入門工夫」，在傳統鍾呂派金丹法程當中，稱之為「初關」，明末清初的伍柳派，則特別賦予「煉己、築基」的名稱，後來成為普遍流行的內丹術語，其主要修行內容即先煉心還虛，再凝神入炁穴、運轉河車以「煉精化炁」。[25]李涵虛的丹法，因具有雙修的特質，故其不滿意伍柳派所言之「煉己、築基」說，而將之擴增為開關、築基、得藥及煉己四大次第。此四大次第，若再進一步細分，則可區分為《後天串述文終經》所謂的收心、尋氣、凝神、展竅、開關、築基、得藥、結丹及煉己等九個階段。以下，即以此九階段為主體，參酌《道竅談》、《三車秘旨》、〈收心法〉及〈九層煉心〉等著作的相關論述，闡析李涵虛所主張的「入門工夫」。

1. 收心

即收視反聽，調勻鼻息，將心神凝住於臍後腎前之炁穴或虛無竅內，使神息交媾融合，靜待真息或玄關的產生。李涵虛又稱此工夫為「鑽杳冥」。有關此工夫，《後天串述文終經》中的敘述，較為簡單、抽象，不易了解其細部操作內容；〈收心法〉中的「收心法下手功夫」及〈九層煉心〉的「初層煉心」說，可彌補此點，最好一同參看。「收心法下手功夫」一文言：「下手功夫，先靜心，次緘口，次調

---

25 有關伍柳派「煉精化炁」工夫的詳細內涵，可參考丁常春，《伍守陽內丹思想研究》（成都：巴蜀書社，2007），頁103-135；筆者所撰〈道教內丹「煉精化炁」的修行工夫——以伍沖虛丹法為核心的探討〉（收入本書第六章）。

息。鼻息平和，然後閉目內觀，神注腎根之下陰蹺一脈（穀道前，陰囊後），如此片時，將心息提上虛無竅內（臍後腰前，心下腎上，中間一帶，不可拘執），停神安息，以自然為主。」[26]李涵虛如是的收心下手功夫，除「神先注腎根，再將心息上提至虛無竅內」一段工法外，和伍柳派的下手工夫——凝神入炁穴，幾乎完全一致。不過，也正是因為這樣的差異，而呈顯出李氏丹法的雙修內涵，此在第二段工法「尋氣」說當中，透露出一些端倪。

2. 尋氣

在李涵虛的體認中，陰蹺一脈，乃人之元精、元氣生發處，故欲尋氣，便必須從陰竅入手。惟從李涵虛的論述中，隱約透露出，此元氣的採取，乃是從彼家處獲得。《後天串述文終經》「一收心」一開始言，「後天資補，賤下之道也。賤也者，師所謂『說著醜』也。下也者，《經》所謂『下面取』也。」[27]此言雖未明示「下面」何所指，但若與「二尋氣」中如下之語，一同參看，即可見出端倪：「尋氣在陰蹺為先，……學人採取元精，必尋氣之活動處，而以靜合之，此之謂神氣交。神氣交，則男女媾精，真種化生。真種者，後天鼎之真氣也。後天鼎者，即元神、元炁交合之所也，故名靈父、靈母。」[28]李涵虛在《道竅談》第三章「後天集解」一文中，曾引用孫教鸞的話說：「修身之人，必先

---

[26]《圓嶠內篇・收心法》，頁45。
[27]《圓嶠內篇・後天串述文終經》，頁51。
[28]《圓嶠內篇・後天串述文終經》，頁51。

用鼎器以開關竅。」「鼎器者，靈父、靈母也。」[29]由此可見，李氏此處所謂「後天鼎」，即指彼家之性器，「尋氣」一段工夫，即以自身之元神，去索取彼家陰竅中之元精真炁，使元神、元炁二者相合，以資補行者後天之漏損。

3. 凝神

對於「凝神」一法，李涵虛的解釋是，「此氣從鼎中煉出，即宜凝其神，柔其意，以柔制剛，自然入我內鼎。和之、調之、鍛之、煉之，潛伏於丹田之中，呼吸乎虛無之內，是名命蒂，又號胎息。」[30]據此，「凝神」一法，即以自己凝斂之神，將彼家之元氣，採取收攝至自身的虛無竅中，以為修丹之丹種、命蒂或根基。

4. 展竅

「竅」者，「玄牝」、「玄關竅」也，此竅乃是內丹修煉當中，最為關鍵的基礎，[31]王重陽有「玄關奪得不追尋」，[32]古來丹家有「認得玄關便是仙」等說法，李涵虛本人亦承繼先前丹家的看法，言「中者何？玄關是也。……入室還丹，以至脫胎神化，無不在是」。[33]展竅即指神炁交融之「玄關

---

29 《圓嶠內篇・道竅談》，頁9。

30 《圓嶠內篇・後天串述文終經》，頁52。

31 有關「玄牝」之意涵及發展、演變情形，可參看筆者的〈玄牝考〉一文，收入蕭進銘，《反身體道——內丹密契主義研究》，頁345-398。

32 《重陽全真集》卷一，《道藏》第25冊，頁695下。

33 《圓嶠內篇・道竅談》，頁26。涵虛如是的說法，最初都源自張伯端在《金丹四百字》〈序言〉當中所說的：「要須知夫身中一竅，名曰玄牝。此竅者，非心非腎，非口鼻也……。能知此一竅，則冬至在此矣，藥物在此矣，火候亦在此矣，沐浴亦在此矣，結胎亦在此矣，脫胎亦在此矣。」（《道藏》第24冊，頁162上）

一竅」的顯露。[34]對此竅之開顯，李涵虛的描述如下：「忽然而內鼎之間，衝出一物，跳跳躍躍，噓噓噴噴，直由沖脈上至心府，即展竅時也。」[35]「內鼎」係指臍後腎前之炁穴；「沖脈」，為奇經八脈之一，起於小腹內胞，沿任脈兩側上行至咽口。涵虛說玄關開顯時，會循沖脈上至心府，此說乃先前丹家所未言。對於玄關開顯的內景及感受，《道竅談》中的如下描述，更為具體細微，可一同參看：「初見玄關，明滅無定；初入玄關，恍惚無憑。以其神氣乍合，未能固結也。到得交抱純熟，死心不離，始識玄關之中，人我皆忘，鬼神莫測，渾渾純純，兀兀騰騰。此中玄妙，變化萬端，不可名狀，無怪其名之多也。」[36]涵虛此語，相當簡白，實無庸再添足解釋。

5. 開關

「關」指督脈上之尾閭、夾脊及玉枕三個關竅。丹家將元炁導入督脈，欲使之上行至頭頂泥丸宮，與元神交結時，最難通過的便是尾閭、夾脊及玉枕三個關竅，故有特別開關、通關之必要。對於「開關」一工法，李涵虛只簡要的提出如下說明：「俟其衝突有力時，乃變神為意，引出尾閭，一撞三關，飛上泥丸，即開關也。」[37]此言喻示，行者欲行開關之法，須等到玄關純熟有力，方可以神意下導此氣，過

---

34 李涵虛在《道竅談》中對於「玄關」做出如下之定義：「玄關者，神氣交媾之靈光」(《圓嶠內篇．道竅談》，頁23)，「玄牝一竅，實為生生化化之源」(頁24)。李涵虛之此說，相當清楚簡潔。

35 《圓嶠內篇．後天串述文終經》，頁51。

36 《圓嶠內篇．道竅談》，頁23。

37 《圓嶠內篇．後天串述文終經》，頁52。

會陰，上尾閭，行通關之工法。涵虛如是的「開關」之說，和先前丹家、丹經的說法，並無太大差別。[38]

6. 築基

「築基」一詞，為明末伍沖虛首創，其《天仙正理》一書，即首闢「築基」一章。伍氏以精氣神為修丹之根本基礎，故身體有虧損之人，在修丹之前，須先行「百日築基」工法，以修補已虧漏之精氣神。李涵虛在世時，伍柳派丹法已大行於世，影響甚大，李涵虛本人亦熟知伍柳丹法，故「築基」一詞，當襲自伍、柳。不過，伍柳派的丹法，純屬清淨法門，故其築基方法，完全從涵養己身之精氣神著手；李涵虛為雙修家，承續張伯端所謂「竹破須將竹補宜，抱雞當用卵為之」之說，主張身體之虧漏，須借助同類彼家，方得彌補。[39]故其釋「築基」一法時，即直言，「築基者，採彼氣血，補我精神。」[40]換言之，李氏主張，在築基階段，須再次運用彼家鼎器，以鞏固神炁，使神炁再次交融、凝結，生產出後天中之先天藥物、玄牝。此藥物，涵虛名之為「壬鉛」、「母氣」或「外精」。對此，《道竅談》中之解釋，較為詳盡，可以參看：「逆修元精，先要凝神。神凝則氣聚，氣聚則精生。蓋其神氣交媾，自然產出元精。此精乃

---

38 比如，《性命圭旨》中即言：「初關煉精化炁者，要識天癸生時急急採之。採之時須以徘徊之意，引火逼金。所謂火逼金行顛倒轉，自然鼎內大丹凝。」（《藏外道書》，第9冊，頁523上）文中的「引火逼金」，即以意導氣，即李涵虛所說的「變神為意，引出尾閭」。

39 《圓嶠內篇．道竅談》言：「自本元走漏，精氣神皆落於後天。不能求之於我，則必求之於彼。」（頁14）

40 《圓嶠內篇．後天串述文終經》，頁52。

天一之水，在坎為壬，一名母氣，又名外精。學人以母氣培子氣，以外精補內精，是為同類施功。子氣者，心氣也；內精者，心精也。後天培養之學，自外入內，故必先修外藥，以反內藥也。」[41]此言，李涵虛再次強調，欲資補自身之元精，須借助彼家之外精或母氣方可。

7. 得藥

藥即藥物，即後天階段所產生的「小藥」，此「小藥」，即上文所謂「壬鉛」，亦丹家所謂的「玄關」、「玄牝」。在李氏的丹法，「展竅」過程中所顯露之「玄關」，仍屬後天之物，尚不得做為修丹之丹基、丹種；只有在開關、展竅後，再次採補、蘊育所產生的「壬鉛」或「玄關」，方為「後天中之先天」，為結丹之真種、藥物。

8. 結丹

在築基階段，於臍後腎前之「虛無窟中」再次產生的壬鉛、玄關或藥物，在採得之後，須再施以河車運轉的工夫，方得凝結成內丹，此即「結丹」一工法之內涵。對此工法的操持方式及具體過程，李涵虛有完整之描述：「鉛之體有氣無質，以故清而上浮。至崑崙時，要以目光上視，神氣相息於頂中。凝住一時，陽極陰生，始以舌倒抵上齶，鼻息要勻，抵腭久之，乃有美津降下，寒泉滴滴。雖不甚多，然一吞下重樓，以意送回黃庭。卻又奇怪，發聲如澎湃一般，始知天上甘露，原不可多得也。降入黃庭，結為內丹。」[42]文

---

[41]《圓嶠內篇・道竅談》，頁15。

[42]《圓嶠內篇・後天串述文終經》，頁52-53。

中的「崑崙」，即指頭頂泥丸宮。壬鉛在經尾閭，循督脈上行至泥丸時，再返觀內照，使神氣於泥丸中交融。之後，再循任脈，經十二重樓，下降回到虛無竅中，凝結成內丹。

9.煉己

「煉己」一詞，首見於《悟真篇》，[43]在伍柳丹法亦有之，且視為煉丹的根本基礎，故闢專章以論之。依伍沖虛之說，「己者，即我靜中之真性，動中之真意，為元神之別名也。」[44]是以，煉己即鍛鍊心性，使之如如光明，不為外塵所動，亦謂之「還虛」。李涵虛對於「煉己」工法之解釋，實與伍沖虛完全一致，其主旨即在煉心還虛。《後天串述文終經》釋「煉己」言：「以後則在欲絕欲，在塵出塵，對境忘情，煉鉛伏汞，趕退三尸、五賊，銷磨六欲、七情。……則內發天機，外合人事，毋意、毋必，毋固、毋我。積功累德，煉氣養神，物來事至，心境自放光明。即景會心，慧劍劈開塵障。……此時抱璞守貞，防危慮險，天人合發，萬化定基，精神永固，一氣還虛，此煉己之功完備矣。」[45]由此言，可見煉己工夫，主要即在清淨心性，鍛鍊意志，使之光明潔淨，不為外境所惑。後天入手工夫，至於煉己，亦告完成；接下來的工夫，李涵虛名之為「先天」工夫，或金液還丹。

43《悟真篇・西江月十二首》：「若要修成九轉，先須煉己持心。」（《道藏》第2冊，頁955）此處的「煉己」，即有「煉心」之意。

44《天仙正理直論・煉己直論第五》，《藏外道書》第5冊，頁812下。

45《圓嶠內篇・後天串述文終經》，頁53。

（三）李涵虛丹法的入手工夫與心息相依、性命雙修的關係

從上節的闡析可以看到，李涵虛丹法的入手工夫，因具有雙修的特質，在整個施行過程當中，牽涉到彼家鼎器的運用問題，故其整體程序，要遠比清修派來的繁複。再加上李涵虛本人，又創造不少新名詞，抑或賦予傳統名相新意涵，故使其丹法，較他家來得複雜。有關此點，近代內丹大家陳攖寧，在刊行《道竅談》一書時，即已指出。[46]不過，儘管如此，李涵虛的丹法，仍可說的上是次第嚴整、條理分明；撇開宗門本不外傳的口訣及雙修隱語不談，其他的部分，只要能掌握其特殊用語，應不難理解其丹法大要。再者，儘管其丹法理論、次第，較他家來的繁複，但也並非無其核心主軸，抑或一以貫之的道理；神氣及性命二者，即是李涵虛分別據以統攝後天及先天工夫的旨要。李涵虛說：

> 後天之道，神氣也。先天之道，性命也。性命、神氣，相似而實相懸，所以《入藥鏡》云：「是性命，非神氣。水鄉鉛，只一味。」此言甚可玩也。學人知此分際，當以神氣了後天，而以性命了先天。[47]

由此語可知，李涵虛根據崔希範《入藥鏡》的說法，主張性

---

46 陳攖寧言：「同一講道文章，陸作則精醇，而李作則複雜。同一人元丹法，陸說則簡易，而李說則繁難。由此可知，道本同，而法或許有巧拙之殊。法雖同，而訣未必無簡繁之異，是在學者會而通之，勿自限耳。」（《圓嶠內篇・道竅談》，頁2）

47 《圓嶠內篇・道竅談》，頁17。

命與神氣二者，雖然相似，但實有不同；[48]後天（入門）工夫，主要修煉的核心即是神氣；先天進階工夫，主要修煉的內涵則是性命。換言之，對李涵虛來說，整個入門工夫，雖可分為九個次第，但主要的修煉核心，實不離神、氣二者；主要的操持工夫，亦離不開神與氣。而由於神即是心，氣即是息，故對於神與氣的修煉，實可進一步落實為對於心與息的修煉，且兩者的修煉，必須合併進行，相互依持；因此，李涵虛的入手工夫，即由神氣雙修，具體落實在可以直接操作的心息相依或神息相依工法。李涵虛說：

> 心為一身之主人，神為三品之上藥。惟心與神，是二是一，不可不辨也。……陸潛虛曰：「調息之法，自調心始。凝神之法，自調息始。」此聖賢仙佛之梯航，吾人入德之路也。……心之靜者，息亦易調。心愈細，而息愈微也。息調則神歸，於是而再安其神，凝於氣穴之中。……凝神之際，務要與息相依，毋以神逐息，毋以神運息。逐息則神散，運息則神搖。只要息息動盪，任其天然，隨其自然，斯其神愈覺凝然。迨至靜極而動，是神之得乎氣機。是氣初破鴻濛，寂然不動，感而遂通。[49]

此語第一段，首先點出心與神本為一物，沒有分別。其次則引用明末雙修派丹家、內丹東派創始人陸西星（1520-1606）

---

[48] 元朝混然子在註解「是性命，非神氣」語說：「性即神也，命即氣也。性命混合，乃先天之體也；神氣運化，乃後天之用也。故曰，是性命，非神氣也。」（《道藏》第2冊，頁884上）李涵虛對於性命及神氣的見解，或有受到混然子解釋的影響。

[49]《圓嶠內篇．道竅談》，頁31-32。

的話，強調心息的修煉，須合併進行，相互依待：透過調心來調息，透過調息來凝神。長久行之，心神逐漸入於虛靜，終而引發先天氣機的產生，此時神息亦摶聚為一體，「不知神之為息，息之為神」，[50]此即丹家所謂「玄關一竅」；入手工夫第四段所謂的「展竅」，即指此而言。當玄關開顯，先天氣機湧現之際，此時丹士須即刻把握機箴，以心神駕馭此氣，將之導向尾閭，循督脈上行，以進行開關之工法。整個工夫的操持，仍不離神氣之運用，其後的築基、得藥、結丹，亦同樣如此。由此即可知曉，李涵虛為何會有「後天之道，神氣也」之說，而神氣的修行，則須從「心（神）息相依」著手。神氣既修，玉液還丹成就，再進一步修行先天性命，煉就金液還丹，完成性命雙修之理想；由是，自亦可說，整個性命雙修丹法之入手工夫，即在於「心息相依」。

四、李涵虛之後內丹西派的傳衍

根據涵虛弟子李道山所撰的〈李涵虛真人小傳〉，涵虛飛昇於清咸豐六年（1856），得年五十；李涵虛的門人甚多，但成就金液還丹者，只有江西周道昌一人，得玉液還丹者則有多人。[51]李道山之此文，雖特別提及周道昌曾得到金液大丹的成就，但其具體傳承情形如何，全無記載；至於其他弟子的發展情形，亦同樣闕如。根據流傳到今日之西派各

---

[50]《圓嶠內篇・道竅談》，頁32。

[51]《圓嶠內篇》，頁1。李道山的〈李涵虛真人小傳〉一文，是目前所見有關李涵虛生平之最早及最完整的傳記，全文約六百字。道山為福建建寧縣人士，遠自福建入四川禮拜李涵虛為師，但其文末亦坦言，其侍師不久，故對李涵虛的生平事蹟，也只能敘述其粗體大概而已。

系的追溯，李涵虛昇舉之後，西派的傳承，還可考辨的，主要分為兩系，一是四川銅梁人士銀道源所傳，重要弟子有張義尚、鄧雨蒼二人。張義尚（1910-2000）弟子有朱文革、懷澤法師、謝勇文、張利民（1967-）、羅同兵等。根據張利民的說法，銀道源所主要傳承者，為李涵虛論著當中闡述甚詳的「玉液還丹法」，可視為「本家傳承」[52]，只是此系的傳衍情形，並不廣眾。涵虛之後，另一傳承最廣、弟子最多的法脈，係由吳天秩所傳下。吳天秩重要弟子有汪東亭（1839-1917）、柯懷經、柯載書等。其中，以汪東亭的著作最多，所授弟子亦最眾；諸弟子中，較知名的有魏堯（魏則之）、徐頌堯（徐海印）及蔡潛谷等人。魏、徐二人，同樣有不少著作及弟子傳下；徐海印一弟子李仲強，傳丹法予吳君確，君確在戰後，輾轉播遷來臺，開啟內丹西派在臺港及東南亞的新加坡、馬來西亞等地的傳承，臺灣重要弟子有馬傑康及馬炳文二昆仲。另外，蔡潛谷的一弟子陳毓照（1926-2012），曾長期隱居於故鄉浙江寧海縣山水鄉趙家嶺，創立「山水修道院」，傳承西派丹法。《丹道養生道家西派集成》三大卷，即由其主編，最後一卷，收錄其著作甚多，是當代傳佈西派丹法最有力的法裔。由吳天秩所傳下之一系的西派法脈，是為清淨法門，強調從「鼻外寸徑立玄關」入手。由於此法並未見載於李涵虛的論著當中，故被論者稱之為「教外別傳」。[53]不過，此系雖為教外別傳，卻是至今傳承最廣、影響最大的西派法脈。

---

[52]《丹道養生道家西派集成》第1卷，頁22。
[53]《丹道養生道家西派集成》第1卷，頁22。

本文主要的探討議題之一，是西派入手方法的發展演變，因銀道源一系所傳承的丹法，即是李涵虛著作中所言及之玉液還丹後天工法，其內容，並未逾越涵虛丹法之樊籬，故不詳論；[54]下文所要進一步探究者，為吳天秩所傳下之獨特的「身外虛空」法門，討論其具體內涵和由來演變，以及與涵虛丹法的異同。

五、吳天秩、汪東亭一系的「入手工夫」與「心息相依」說

（一）吳、汪一系「入手工夫」的由來

內丹西派最戲劇性的發展，便是由第二代吳天秩所傳下的一支法脈，竟一反李涵虛所創建的雙修之道，轉而以清淨丹法為主，且其工夫下手處，也和李涵虛的主張差異甚大，也正是因為這樣，使得此系與李涵虛的關係，成為一個極待釐清的謎團。

現存有關李涵虛的早期文獻，並未見到李涵虛收受吳天秩為弟子的記載；即使是吳天秩嫡傳弟子汪東亭的著作，也完全未論及李涵虛即吳天秩師父一事。第一位道出李、吳間之師徒關係的，乃是汪東亭的學生徐海印。海印子在其《天樂集》中記載：「昔我天秩師翁，往來漢皋，遇李祖涵虛于西安東嶽廟。天秩師翁往來漢皋時，常住柯師伯（筆者按，即汪東亭同門柯懷經）店內，經年餘，不露圭角，眾以為

---

54 有關銀道源一系所傳玉液還丹法門，張利民有完整之介紹（見《丹道養生道家西派集成》第1卷，頁42-45），可參考。

普通紙販商人而已」，[55]「吳太師親遇李祖涵虛于西安古廟中，見其瞳子為正方形，因識知是仙，拜求道妙，卒亦成真。」[56]徐海印之此說，有可能是得自師門口傳，只是真相詳情到底為何，因吳天秩的生平事蹟不詳，且未留下任何著作，[57]恐已難以確斷。

不過，李、吳間之傳承關係到底為何，雖模糊難定，但西派丹法之由雙修轉為清修，並以「身外虛空」為工夫下手處，應當是起自第二代的吳天秩。此事在汪東亭，言之甚為確鑿：「我得吳老師傳訣，就是傳心息相依四字。」[58]「每日靜坐，即依吳師法：以神放在外邊，與氣息相依。做了兩個月，渾身酥軟快活，不知何故。後知神氣相依在外之效也。蓋神放在外邊，氣中則神凝。神凝則氣亦凝矣。彼方知吳師是有道理的。」[59]依汪東亭本人之自述，其遇吳天秩，係在四十三歲那年（約1883年左右），在此之前的二十餘年間，他因嗜好玄學，早已遍覽丹經，足跡踏遍多省，到處尋師訪友，但因未得真訣，故修煉難成，直到在廬山遇吳天秩後，方得個入手處，並使其內丹的修證方向，產生根本性的轉變。汪東亭由吳天秩處所獲得的法訣，即是其上引二文所

55《丹道養生道家西派集成・天樂集》第2卷，頁696。

56《丹道養生道家西派集成・天樂集》第2卷，頁744。

57 由徐海印所整理的《體真山人真訣語錄》（收入《丹道養生道家西派集成》第1卷，頁203-250），係汪東亭晚年與其門人的問答語錄，其中記載一些汪東亭追憶吳天秩生平及修丹法訣的內容，是目前所見有關吳天秩之最早及最多的文獻。

58《丹道養生道家西派集成・體真山人真訣語錄》第1卷，頁236。

59《丹道養生道家西派集成》第1卷，頁205。

言的，神守身外虛空，做心息相依工夫。無論是從汪東亭的如上自述，還是從其內丹思想的發展歷程來看，[60]「身外虛空」一法，確實是由吳天秩首先傳出；然更進一步的問題是，吳天秩之此法，是否真由李涵虛所傳？還是另有來源？

對於此問題，筆者的看法，比較傾向認為，「身外虛空」一法，並非傳自李涵虛，而是另有其他來源，吳天秩本人，正是西派清淨法門的真正創始人。其詳細理由，述列如下：

1. 據徐海印所言，吳天秩係於西安東嶽廟中，遇見李涵虛，並拜李涵虛為師。此種說法，楊城以李涵虛一生可能都未離開過四川，且其出身為一地主、儒生或秀才，應不會遠赴西安，隱於測字隊中，以為人決休咎為務，來否定其真實性。儘管盛克琦曾撰文反駁楊城如是的說法，但並未提出相當有力的證明。根據現存有關李涵虛的早期史料，確實都未提及李涵虛曾經離開過四川；若是他本人曾離開過四川一段時間，到處行走，類似李道山所寫的〈李涵虛真

---

60 汪東亭最早所撰述的《性命要旨》一書，完稿於清光緒十三年（1887），時年四十八。雖然此時汪東亭早已禮拜吳天秩為師，但不知是吳天秩尚未將「身外虛空」的修丹法訣完全傳授給汪東亭，還是汪東亭在著述時有意隱藏此法訣，該書所闡述的入手工法，和伍柳及李涵虛的講法較為接近（以臍下丹田為入手處），和其最後的著作——《體真山人真訣語錄》，大有不同。從這樣的不同，正可見出，汪東亭內丹思想的發展，禮拜吳天秩為師，確實是一關鍵性的轉捩點。《性命要旨》一書所主要反映的，是他遇師初始的早期思想；《體真山人真訣語錄》一書所反覆強調的，則是吳天秩所傳授的「身外虛空」及「心息相依」法訣，反映的是他後期的思想。在《體真山人真訣語錄》一書中，他自己即坦言：「余之《性命要旨》，皆有象，不可看。」（《丹道養生道家西派集成》第1卷，頁230）

人小傳〉，應當不會隻字未提才是，而且，除吳天秩外，也可能還會傳承其他弟子才是。因此，徐海印之此說，確實有可疑之處。

2. 汪東亭係吳天秩的嫡傳弟子，也是護持及宣揚吳天秩「身外虛空」一法最有力的門徒，但在論及該法源頭時，汪東亭只上溯到其師父吳天秩，完全未提到李涵虛。若此法真是由李涵虛直接傳給吳天秩，吳天秩不可能不告訴汪東亭，而汪東亭若曾聽聞吳天秩說過此事，也應當不會不提才是。因此，最大的可能就是，此法並非李涵虛所親傳，吳天秩也不曾對汪東亭說過此法係李涵虛所傳，所以汪東亭本人自亦不知，也不會去提。
3. 李涵虛若真是吳天秩的傳法師父，為何在汪東亭的著作當中，完全未提及西派如是的傳承，且其本人，也未以西派的傳人自居？再者，汪東亭所有的著作，引用到古往今來各家的丹經著作甚多，唯獨對李涵虛的著作，絕少引用。在《教外別傳》書末，他向讀者推薦他認為較佳的丹經入門及進階書目數十種，也同樣未提及李涵虛的任一著作。[61] 若李涵虛是其師祖，且若其自認為西派傳人，應當不會不加以說明及推薦才是。
4.「身外虛空」一法，若果真是由李涵虛所傳，則與吳天秩同門的銀道源，儘管其主要傳承的丹法，係較符合李涵虛著作中所提及的，但也應當會聽及李涵虛說及此說才是。但銀道源不僅不知李涵虛曾傳授過此法，且在面對有人問及

[61]《丹道養生道家西派集成．教外別傳》1卷，頁277-278。

徐海印所大力提倡的「身外虛空」一法時，還強力批判此法之非是；[62]雖然這樣的批評，免不了帶有門戶之見，但若此法真為李涵虛所傳，銀合宗應不致採取如是態度才是。

5. 吳天秩在對汪東亭闡釋「身外虛空」一法，其所據以說明的經典，並非李涵虛的著作，而是李涵虛從未論及的《西遊記》。[63]在《體真山人真訣語錄》一書中，汪東亭回憶吳天秩的生平事跡，以及對他的種種教導，《西遊記》一書，同樣是最被吳天秩推崇的內丹經典，[64]至於李涵虛的著作，則完全未被提及；若吳天秩果真是李涵虛的弟子，這種現象實有違常理。而吳天秩所特別推崇及據引闡述修丹法訣的《西遊記》，據柳存仁的考證，和全真道的關係

---

62 銀合宗言：「臍下丹田，又名氣穴，此穴為古今修煉者一定不移之處，修道初乘，行煉精化炁之功，自起首以至大丹從中採取烹煉運行，種種行功，皆在此間。……淺顯之語，不但不悟，反謂此種丹經非上乘法，太著相，說來經驗過之古人，尚不及他，只是尋章摘句，說些寬皮大臉的話，作些似是而非的文，……吾恐誤人造罪之多也。」（《丹道養生道家西派集成・明道語錄》第2卷，頁937）

63 比如，《體真山人真訣語錄》中所載如下之語：「吳師講，初做心息相依，各家丹書均有發明，惟獨《西遊記》以金箍棒放在耳朵內一象為最好，即是以耳聽息也。」（《丹道養生道家西派集成》第1卷，頁218）

64 比如，見於如下之語：「熟讀《西遊記》，一切火候功夫，無不俱明，真道家奇書也。吳師語我曰：你要讀書，觀一部《西遊記》足矣。」（《丹道養生道家西派集成》第1卷，頁207-208）「吳老師惟初遇時講幾句《西遊記》，以後絕不談丹書。」（《丹道養生道家西派集成》第1卷，頁232）西派吳天秩一系的丹法，自吳天秩開始，便非常推崇《西遊記》，並喜歡用《西遊記》來解釋內丹法訣，吳天秩之後的汪東亭及徐海印師徒，更是發揮的淋漓盡致。汪東亭本人，即有「最玄最妙，盡美盡善，莫若《西遊記》矣」（《丹道養生道家西派集成・體真心易》第1卷，頁330）之言，對《西遊記》一書，可說是推崇備至。

十分密切；[65]筆者先前所調查的一支自四川流傳到臺灣的伍柳法脈，也的確把《西遊記》當做其派內代代相傳的內丹修煉法典，並對《西遊記》形成特殊的理解與詮釋。[66]由此或許透露出，吳天秩的「身外虛空」一法，和全真道可能有些淵源，與李涵虛之間，卻看不到任何的關聯。

6. 李涵虛的丹法，誠如大部分論者所主張，以及上文所闡析的，係一雙修法門，但吳天秩傳給汪東亭的「身外虛空」工夫，卻屬清淨道。由雙修丹法傳出清淨丹法的情況，在南宗雖然曾出現，不過，李涵虛所主張的入手工夫，正如上文所論，卻是從會陰和臍後腎前之虛無竅著手，和吳、汪所主張之鼻外寸徑的「身外虛空」完全不同；而且，汪東亭及其弟子徐海印，還強烈的批判從身內尋求虛空之錯誤不當。[67]故從丹法的特質及入門工夫的內涵來看，吳、汪一系的「身外虛空」法門，亦同樣很難說是承傳自李涵虛。

根據上述六種理由，我們較傾向於認為，吳天秩本人或

---

65 詳參柳存仁，〈全真教與小說西遊記〉，收入《和風堂文集》（下）（上海：上海古籍出版社，1991），頁1319-1391。

66 蕭進銘，〈全真道龍門宗伍柳法脈在臺傳承的調查研究——以陳敦甫一系為核心〉，《道教研究學報：宗教、歷史與社會》第1期（香港：香港中文大學出版社，2009），頁239-280。

67 比如，汪東亭言：「神氣歸根，即是神氣歸虛，與虛空杳冥合融成一片。外道不知，謂歸根為氣息伏於臍下，則又著在臭皮囊上矣。」（《丹道養生道家西派集成》第1卷，頁243）文中所謂的「氣息伏於臍下」，李涵虛及伍柳丹法皆如此，汪東亭卻批判此法為「外道」。若「身外虛空」一法果真由李涵虛傳下，抑或汪東亭以西派門徒自居，實在很難想像汪東亭會發出這樣的批評。

許曾師從過李涵虛，但由他所傳給汪東亭的「身外虛空」法門，並非得自李涵虛，而是有其他的師承。至於此師承為何，因資料有限，尚難以確斷，但從他對《西遊記》一小說的推崇來看，或許和本來即主張清淨丹法的全真道，較有關聯，[68]當然也有可能是他自己參悟出來，抑或受到佛教修行法的影響。[69]不過，即便此法並非傳承自李涵虛，只要吳天秩曾投入李涵虛門下，即可稱為西派門人。在西派的門下，開創出一嶄新的修行法門，實亦可看做是此派的重大創造，因此，只要是此法有其真理，便不是一件壞事；至於是否可將此丹法列入西派名下，事實上並沒有那麼重要。

（二）吳、汪一系「入手工夫」的內涵及特質[70]

相較於李涵虛雙修丹法之繁複的入手工夫，吳、汪一系

---

68 目前流傳於世，且以《西遊記》為修煉經典的全真派丹法，就筆者有限的認知，尚無直接由「身外虛空」下手修丹的。倒是金蓋山閔一得一系的龍門派，曾將《太一金華宗旨》一書，納為該系之修丹內典，而此書的「回光調息章第四」，曾提到一種使心入靜的「聽息」法。類似的方法，在吳天秩傳授汪東亭時，也曾出現。兩者間是否有關係，頗值深入探討。

69 原始佛教及南傳上座部佛教的「安那般那念」或「觀呼吸」修行法門，和吳、汪一系所強調的「神守身外虛空，做心息相依」工夫，頗有相似之處，值得進行比較。徐海印《天樂集》即曾簡要比較「身外虛空」一法，與「安那般那念」的異同，並且指出「玄宗修證，與《楞嚴》『反息循空，銷息發明』之旨，最為相契」（《丹道養生道家西派集成》第2卷，頁680）。

70 有關吳、汪一系的丹法訣要，陳毓照《西派性命雙修源流理法部》（收入《丹道養生道家西派集成》第3卷）及其弟子盛克琦的〈心息相依，大定真空——西派清淨丹法口訣探要〉（《圓嶠內篇》，頁355-366）一文，皆做了完盡的整理及介紹，可參閱。

所主張的入門工夫，實是相當的直捷、簡要。事實上，從整個內丹發展、演變的歷史來看，吳、汪一系所強調的修丹工法，甚至可以說是諸家之中，最為直捷、簡易及最容易下手的；因此，此法的出現，應可看做是內丹史上的重大發展。

由吳天秩所傳下，並由其弟子汪東亭及再傳弟子徐海印發揚光大的入手工夫，其最大的特點，便是反對先前內丹各派所主張的──返觀內照，凝神於上、中或下丹田等等關竅，以開顯玄關、祖竅或先天一炁，而是強調，真正的玄關竅並不在身體之中，是在鼻外寸徑、約人中穴外一寸的位置。[71]此竅，汪東亭名之為「外玄關」。[72]吳、汪為何主張從鼻外寸徑入手，以此處為「玄關竅」，而反對先前各家所主張的身體之中呢？其主要理由如下：

> 真爐鼎即是心息相依，要放在外面，一著色身，即非真也。[73]

> 丹法步步用事天心，非人心用事。人心用事，與天心別。你須知道，心只一也。若在色身上念起念滅，惺惺往來，即是人心。離開色身，存在外面，寂而常照，無

---

[71] 此竅的位置，在西派，本是師徒相承時秘傳的口訣，原不明載於書。在汪東亭的著作當中，都只言「身外虛空」，不明指何處。到了徐海印，透露較多，點出「鼻外虛空」。及至當代的陳毓照，不僅直接指出此竅的具體位置，還詳盡的說明其機理。詳參陳毓照，《西派性命雙修源流理法部》，《丹道養生道家西派集成》第2卷，頁1331-1340。

[72] 《體真山人真訣語錄》：「講外玄關。師曰：心息相依在外面，即是外玄關。」（《丹道養生道家西派集成》第1卷，頁239）

[73] 《丹道養生道家西派集成．體真山人真訣語錄》第1卷，頁203。

> 念而知，即是天心。總之，有意着相即是人心主事；無意，離開色身，定在外面，忘懷虛照，消息沖融，其猶透水月華，虛而可見，無心鑒象，照而常空，即是天心主事。[74]

由此二語，可以看到，依汪東亭之見，向來主張返觀內照，凝神於身內之炁穴等說法，皆存在執著色身的問題，而色身乃是虛妄不實，變化無常，故意守凝神身內，將不免隨色身起念，由是便非真正虛空。故真正的虛空，只能在身外尋求，不能在身內。儘管汪氏如是的說法，實有過度拘泥理解向來「凝神身中」之說的問題，[75]而且，也曾招來主張「凝神身中」之丹家的強烈批評，[76]不過，凝神於身外虛空的工夫，確實具有直接避免執著於色身的優點。

關竅位置既明，吳、汪一系的入手工夫，即是以心神注

---

[74]《丹道養生道家西派集成．體真山人真訣語錄》第1卷，頁247。

[75] 比如，李涵虛的下手工夫，雖是從臍後腎前之炁穴著手，但他特別稱此穴為「虛無竅」，且強調，須以「虛空」為藏心之所（《丹道養生道家西派集成》第1卷，頁33），故凝神於內，並不必然會執持於肉身；因丹田炁穴等關竅，本是形上無形之物，且在守竅時，所有丹家都會強調「勿助勿忘」的原則，強調此原則，便是在避免落入後天，執持於軀殼。

[76] 比如，同為西派傳人的銀合宗，即強烈批評此說之不當。《明道語錄》如下之語，可為代表：「問：存神於內之內，是否泛指色身之內而言，抑另有所指，祈明示？答：內即是身內，強猜之輩，一聞身內二字，即謂是後天，非先天，是不空，非虛空，我則曰，人身內不空，如金石人乎？金石人身中亦有孔穴，殊不知身內不空，則不生存；身內之空，與虛空之空，同是一個，毫無隔礙。經云：身中藏天地，凡夫幾個聞。據此是自己糊塗自家心，不空也明矣。」（《丹道養生道家西派集成》第2卷，頁936）

守於鼻外寸徑之玄關竅，勿助勿忘，如如不動，使心神與氣息相互混融交合，進而達到神氣兩忘、忘我忘身之境。久久行之，後天呼吸愈來愈細，愈來愈微，終至完全斷絕，此時生命即入於混沌杳冥、虛無大定之中，陰盡而陽生，由是而有先天一炁自虛無中來的效驗。以上是吳、汪一系入手工夫的梗概大要。在《體真山人真訣語錄》一書當中，隨處皆可看到汪東亭對此工夫的原理及過程的闡發，比如，見於如下的語錄：

> 破體之人，一身上下都是陰，故需招攝虛空真陽以續命。心息相依到大定時，天地之虛空即我之虛空，空中真陽自然續續而來，如何不長生？一定有長短，工夫純熟，一身暢快，直到三四點鐘，至大周天。能久定在外邊，定極即能離定出神矣。學仙之法，不過一定字耳。能定得一分，即去一分呼吸；去一分呼吸，即去一分陰；去一分陰，即添一分陽；添一分陽，即元神得一分明。是明性愈定，神愈旺。神全，自然脫胎矣。[77]

此段文字，汪東亭主張，先天真陽，只能從身外招攝，不能從身內取得，故須神守身外虛空。當心息相依入於大定之時，先天真陽即能顯露。從這段文字，我們亦可看到，汪東亭對「定境」的強調，除了和佛教的禪定說有些類似外，也遠遠超過其先前的丹家，此點亦是吳、汪一系丹法的一重要特色。而也因為此丹法係採取如是的修持方式，故其對於許

[77]《丹道養生道家西派集成》第1卷，頁204。

多內丹語彙（比如，大周天、脫胎等）的詮解，亦和傳統丹法有不少差異，表現出一種直捷簡易的頓法色彩。

當然，對於一位初學者來說，剛開始下手修煉，神意必然會如猿馬一般的奔馳不定，絕對無法立刻進入如如不動的狀態，所以，為了幫助初學者入定，吳天秩還傳授了如下的「聽息」輔助工法，來幫助初學者進入定境：

> 我昔遇吳師，先命我一月靜功，然後命用耳聽息。豈知我做做又捉緊了。吳師曰：你不要捉緊，此萬不能捉緊的。一捉緊即為著相，即落後天。我乃放寬，又落空了。吳老師又說：你不能落空，要微微地知道他出入，不去著他，順其自然即是。余乃又做，始慢慢熟巧。師曰：落空不過不見效，著相則必成病。能調得均均勻勻，勿忘勿助，便是半斤八兩，凡息自然愈微而真息顯現矣。[78]

此段語錄，談到了身外虛空一法之更細微的操持方式，主要重點便是用自己的精神及聽覺，單純且不著意的觀照和覺察呼吸的出入；呼吸長，即覺察呼吸長，呼吸短，即覺察呼吸短，絲毫不帶任何的情緒反應和價值判斷，但又不能失去其覺察照鑒。長久行之，後天呼吸自然愈來愈細微，心神亦愈來愈寂靜，終而進入息停心靜、混然忘我之空境，此時即會

---

[78]《丹道養生道家西派集成》第1卷，頁234。吳天秩此處所提到的聽息法，和《金華宗旨》「回光調息章第四」所提到的方法，十分接近，讓人不禁懷疑，吳天秩的聽息法及守身外虛空法，是否曾受到《金華宗旨》一書的啟發。

有陽動之徵驗產生。但初次出現的陽氣生發現象，在汪東亭看來，仍屬後天之先天，非真正的先天真陽，尚不可採取；直到寂之又寂，定之又定，內外俱空，生命入於大定，是時顯露的，方是真正的玄關祖炁。[79]

當一陽來復、玄竅真正顯露之際，汪東亭的書中還提到，此時修行者周身，會有精壯陽舉、氣遍身軀、通體酥麻之感受，這時候，操持者仍當緊攝心神，專注於鼻外之虛無竅，絕不能因身軀之種種徵驗、反應，而隨順軀殼起念，抑或有所動搖。如是，先天藥物方不致散失、走漏，並能為行者所採取及利用。汪東亭在描述傳統丹經所謂「藥產神知」的過程及效驗，和其他主張凝神於黃庭、炁穴之丹家的說法，並沒有太大差異；倒是在採藥、大小周天等等工夫的講法，和傳統鍾呂派的說法，則有簡、繁及重視與不重視之別。相對於傳統鍾呂派的丹法，吳、汪一系的傳承，對於大小周天工法，並沒有太多的著墨，也不太重視這些工法，整個內丹的修煉，徹頭徹尾，皆在強調身外玄竅的注守，因此，傳統鍾呂派煉精化炁、煉炁化神、煉神還虛的煉丹三階段說，在吳、汪一系的丹法，雖同樣依循，但卻有其獨特的詮解，在具體修法上，也有所不同。徐海印在闡述汪東亭所傳丹法時，即如是說到：「予參汪師，首尾四年，蒙師一再

---

[79]《體真山人真訣語錄》曰：「寂靜陽舉，乃是後天色身生理之循環，不是道。入於恍惚杳冥之中而發生陽動，乃是後天之先天也，是無用。必須到內外俱虛極靜篤，入於大定之中，而發生一陽動，定中忽覺周身酥麻，如露如電，且真陽一到，你心不動，自然地到外邊相依，三五呼吸，寂定如初，方是先天之先天。」（《丹道養生道家西派集成》第1卷，頁222）

傳授，知西派相承要旨，乃在大定真空，其餘返還口訣，火候細微，皆大定真空之餘緒也。」[80]海印子之此語，即透露出，吳、汪一系丹法，並不太重視傳統丹家所強調的火候、周天等工法。對於此系丹法的淵源，徐海印亦將之上溯至先秦時代《莊子》及《列子》二書中的「太沖莫朕」，「宇泰定者，發乎天光」等等說法，[81]並將此法與禪宗之「實相無相，正法眼藏」相比擬；[82]此實暗喻「大定真空」一法，具有如禪宗一般之「頓悟」特質。明末出現之《性命圭旨》一書，在評判古今丹法時，即將鍾呂派三關說，判定為漸法；在漸法之外，另有直捷簡易的頓法。此法，直接做煉虛還虛的工夫，待工夫至於虛極靜篤時，則精自化炁，炁自化神，猶如關尹子所謂的「忘精神而超生」之旨。[83]徐海印對自家丹法的闡述，應當有受到《性命圭旨》一書的影響；依《性命圭旨》一書的判教方式，吳、汪一系的丹法，亦的確具有「頓法」的特質。

（三）吳、汪一系丹法論「心息相依」與「性命雙修」

性命雙修是所有內丹流派奉持的最高修行原則及理想，

---

80 《丹道養生道家西派集成・天樂集》第2卷，頁676。

81 老子河上公註《道德經》第六章有關「玄牝」之經文時，以玄牝為鼻與口，並且提到類似觀照呼吸的修行方法，其言如下：「鼻口之門是乃通天地元氣所從往來，鼻口呼吸喘息，當綿綿微妙若可存，復若無有。用氣常寬舒，不當急疾勤勞也。」（王卡點校，《老子道德經河上公章句》，北京：中華書局，1997，頁22）如是之說，和吳、汪一系所言之「聽息」法，有些類似。

82 王卡點校，《老子道德經河上公章句》，頁677。

83 《藏外道書》第9冊，頁523上。

吳、汪一系的丹法，自不例外。事實上，在吳、汪一系看來，神守身外玄竅，做心息相依之功，正是內丹性命雙修之道，最直捷簡易的方法；其原因無他，性即神，命即氣，身外玄竅乃歸根之所，在此處做心息相依工夫，即能使神氣自然混融，進而達到性命雙修的理想。汪東亭如下之語，即反映如是思想：

> 夫神者，性也。氣者，命也。經曰：「性之根，根于心，命之蒂，蒂于息」是也。必要知兩者合一方成造化。蓋兩者合一，則是兩儀復還一太極，此之謂性命雙修也。性命雙修，只是教人心息相依，不可須臾離也。[84]

汪東亭此語，將性與命二者，等同於太極之陽與陰，認為惟有兩者合一，方能成就為太極。言下之意認為，生命的原始，本就由陰陽二者摶聚而成，故惟有性命雙修，方能復返生命之本來面目，這正是內丹家為何堅持性命必須雙修的存有學根據。汪東亭如是的觀點，先前的丹家，早已言之甚詳，並無太多新意；即便是「神即性，氣即命」的說法，在五代崔希範的《入藥鏡》，以及北宋女真曹文逸的《靈源大道歌》中，[85]亦早已提出。甚至是性命雙修理想與心息相依工夫間的聯結及等同，在李涵虛及許多丹家著作中，亦早有所論。因此，歸結來說，吳、汪一系的丹法，比較獨創之處，還是在於，以身外虛空玄竅做為性命雙修及心息相依的

---

[84] 《丹道養生道家西派集成．體真山人真訣語錄》第1卷，頁249。

[85] 《靈源大道歌》言：「神是性兮氣是命，神不外馳氣自定。」（陳攖寧，《道教與養生》，北京：華夏出版社，1993，頁185）

根本下手處及不二法門，並以此法門來貫串統攝所有的修丹法程，此乃先前丹家所未見，亦是吳、汪一系丹法的重大創新處。對此獨創處，汪東亭的弟子徐海印，做了最好的歸納及表述。海印子說：

> 玄宗丹法，最初從身外虛空下手，最後即在身外虛空了手。自始至終，步步不離虛空，盡在外邊運用，而一切法驗，則在色身上顯出。如易髮、易齒、易血、易瞳，乃至易粗重色身為微妙法身。[86]

海印子不愧為西派法裔的高傑，其《天樂集》一書，實已將師傳的「身外虛空」一法門，做了淋漓盡致的詮釋及發揮。《天樂集》中之此語，清楚而精要的以「身外虛空」一法來統攝和概括所有的修丹法程，其所述丹法內容之直捷、簡易，實乃古今之丹家所未見。這樣詮釋及發揮，茲不論其真實性如何，無疑可使一向如謎團般、使人難以接近的內丹修行法，剎時間，劈破迷濛、雲開霧散，呈顯出一條人人皆可進入的康莊大道。整個內丹的發展、演變，至於吳、汪一系丹法的出現，再加上徐海印的進一步詮解，以及陳毓照的公佈玄竅口訣，實可說是進入了一個前所未見的直捷簡易及公開傳授的時期。是以，吳、汪一系丹法的出現，不僅在西派的傳承上，是一重大變化及轉折，從整個內丹歷史來看，亦開啟了一個丹法傳播發展的新可能及新時代。

---

[86]《丹道養生道家西派集成．天樂集》第2卷，頁656。

六、本章結語

從本文的討論可以看到，由李涵虛所創立的內丹西派，傳承至第二代的吳天秩時，在整個修丹理法上，已開始出現一種根本性的轉變。李涵虛的丹法，原主陰陽雙修；但由吳天秩所傳下的這支法脈，卻變轉以清修為主，且力闢雙修之非。在入手方法上，李涵虛主張由神守臍後腎前之虛無竅著手，但吳天秩卻強調，須從身外玄竅下工夫。基於各種理由，筆者認為，由吳天秩所開啟的西派清淨法門，並非承傳自李涵虛本人，而是存在西派之外的其他來源。元明以降的內丹修行者，其丹法師承多家的情形，並非罕見；各派丹法相互交流、借鑒的情況，亦所在多有。吳天秩本人，在從師李涵虛後，或者基於雙修法修行不易，[87]且很容易出現違背國法倫常的問題，或者因其未能從李涵虛處獲得完整的雙修法訣，無法修持雙修法，種種原因，都有可能，因此，在獲傳身外虛空丹法後，即將整個修丹的方向，從雙修轉向清修。當然，另外一個可能的情況是，吳天秩本來就不是李涵虛的弟子，其原本的師承，就是清修的身外虛空法，吳、汪

---

87 無論是張伯端所創立的南宗，還是陸西星的東派、李涵虛的西派，其雙修丹法，在傳承一、二代後，都出現絕傳或隱沒不明的現象，此種情況的存在，絕非偶然，它實反映出雙修丹法之先天的侷限及困難。雙修派須結合彼家而進行，但理想彼家之尋找，難度極高；它不僅需要一定的資財及生活條件，而且彼家能否適當的配合，也都是問題。這再加上，彼家的找尋，非常容易觸及法律及道德的問題，是以施行起來，難度更高。上述問題，在古代封建社會，已有極大困難，更何況是近、現代的文明社會。吳天秩生存的年代，已近清末，其弟子汪東亭存在的年代，更橫跨清代及民國，其之力主清修而闢斥雙修，應亦有其時代背景。

二人為西派法裔的說法，乃是由第四代的弟子徐海印所建構起來的。對此問題，因有關吳天秩本人的資料非常有限，所以尚無法做出確切論斷。

由西派第二代吳天秩所傳下的「身外虛空」丹法，不僅是西派內丹歷史上的重大轉折，從全體內丹發展的歷史來看，亦具有無比的重要性。蓋道教內丹一修行法門，自唐末五代開始興起後，一直因為丹經文字之隱喻晦澀、工夫次第之繁複難行，以及修行真訣只密傳於師徒口耳間，而使人難以明瞭、接近，以致乎其傳承的情形，一直無法像禪宗、瑜伽及南傳佛教的內觀法門般的普遍。明、清以後，類似伍柳丹法及《金華宗旨》等丹經的出現，在內丹理法的闡述及說明上，都呈現日趨詳細、簡化及清楚的傾向；當然，即便如此，修丹口訣之不外傳的原則，仍被緊緊的奉守著，因此，非及門弟子者，仍無以直接依據丹經，進行完整修行。吳、汪一系丹法的出現，特別是經過第四代徐海印的進一步闡釋，以及第五代陳毓照的公佈玄竅口訣，明指修丹下手處，不僅是先前丹家所未見，而且也可能標誌著一個內丹理法傳播新時代的來臨。向來密傳、慎傳及少傳的內丹修行法門，因著西派這種有始以來最為直捷簡易丹法的出現，以及因著其入手法訣的公之於眾和網際網路、平面及電子媒體的普遍，有可能開始出現前所未見的普傳及廣傳的情形。從整個內丹發展歷史來看，如是轉變，自是十分重大。或許在二十一世紀資訊傳播方式已發生重大變革、社會形態亦出現巨大轉變，以及各種宗教修行法門早已大量湧現的今天，如是的丹法及做法，會是傳統丹道適應嶄新時代的一項適切調整！

第六章　道教內丹「煉精化炁」的修行工夫

——以伍沖虛丹法為核心的探討

一、問題意識及本章主旨

人類具有一個相對有限的身軀，但也同時擁有一個絕對無限的心靈及精神。人往往不甘為相對、有限的身軀所桎梏，內心一直嚮往及追求那一個絕對、無限的境地；但肉體卻有如一副沉重的枷鎖，使人難以輕易掙脫，直向那絕對、自由的境界奔馳而去。生命的種種矛盾、問題及糾葛，皆源自於此；生命的精彩曼妙及值得讚頌，亦在於此。老子《道德經》有言曰：「吾所以有大患者，為吾有身；及吾無身，吾有何患？」（第13章）此語除一針見血地指點出人類生命的根本問題外，同時也說出道家、道教，甚至所有宗教人士奮力於修行體證的原始初衷。

宗教做為一種橫亙於人類歷史當中，從初始到終末，皆永遠不會消失的重要文化現象，其存在本身，即體現著人類企圖超越有限身心，邁向於絕對、無限的深層企求。宗教學的創始人Max Müller即言：「宗教是一種內心的本能或氣質，它獨立地、不借助感覺和理性，能使人們領悟在不同名稱和各種偽裝下的無限。沒有這種才能，也就沒有宗教，甚至連最低級的偶像崇拜和物神崇拜也沒有。只要我們注意傾

聽，就可以在所有的宗教中聽到這種精神的呻吟。這是一種渴望，力圖要認識那不可認識的，說出那說不出的，渴望得到神和上帝的愛。」[1]Max Müller之此言，確實點出宗教的核心本質。宗教之所以為宗教，正是其肯定一超越性的終極存有；此存有，或外在於人類生命而為一異己之存在，[2]或內在於生命自身，與人本質為一。無論為何者，皆具有絕對、無限及終極的特質，而為人類生命孜孜追求的目標。然問題是，相對有限的人類，要如何才能認識及體悟那一個終極性的存有，使生命得到真正的平靜及自由？不同的宗教，顯有不同的方式及途徑。

勃興於中國唐末五代以後的道教內丹，其修行的根本目的，正像存思、守一、齋戒等其他法門一般，乃在體證「道」這樣一種兼具終極性及根源性的存有。如是的存有，自老子《道德經》以降，即被認為是創造及運化宇宙萬物，且內在於生命和萬物當中的根本源頭；藉由對大道的體證，將可使生命獲得自在及超脫，也能了悟生命的真正實相。儘管終極目標與先前的許多道教修行法門，以及各大宗教傳統類似，但內丹的修行理論和方法，無疑有其創新及獨特之處。比如，以玄關（或玄牝）為核心的修行方法、性命雙修

1　Max Müller著，金澤譯，《宗教的起源與發展》（上海：上海人民出版社，1989），頁15。

2　Rudolf Otto即以為，宗教的核心本質——the numinous（譯神秘或奧秘），在宗教人的經驗中，實具有客觀、外在於自我及完全異質等等特質（Rudolf Otto著，成窮、周邦憲譯，《論「神聖」》，成都：四川人民出版社，1995，頁13、31）。Rudolf Otto如是的說法，顯然較具一神論的色彩，而和佛、道教及印度教等較具泛神論色彩的宗教有所不同。

的強調及相關理法的建立、精、炁、神的生命基礎論及煉精化炁、煉炁化神和煉神還虛等修行三次第的提出、陽神、陰神（或元神、識神）的意識理論，以及三丹田、會陰、黃庭、奇經八脈等關竅氣脈學說和身體觀……，都是內丹極具創新或有異於其他教派的獨特處。從內丹這樣一種理法兼備、體系成熟嚴密的修行法門，我們除可看到人類致力於探索真實、絕對，以及積極尋求超越自我以臻於永恆的不懈努力外，更可看到一種獨特深刻及精微奧妙的生命觀、宇宙觀及身心意識的轉化方式。如是的一種生命觀、宇宙觀及身心意識的轉化方法，無論是對於宗教、哲學的研究，還是對於人類生命及現代世界來說，都極具參考價值和啟發作用，而這也是內丹之值得深入發掘及探討的地方。

「性命雙修」一詞，可以說是道教內丹之區隔於其他修行傳統的重要標誌，也是了解內丹的關鍵所在。內丹家即常以此說來判別自身與儒、佛二門的不同。內丹「性命雙修」的主張，一方面有著陰陽、太極的宇宙觀及生命觀做為其根本理論基礎，[3]另一方面，則落實到具體的人身當中，以性、命分別植基於泥丸及臍後的命門炁穴之中，[4]因此，

---

3 此理論基礎，概要來說，乃是在太極、陰陽的宇宙觀及生命觀的理論框架下，主張性與命（或神與炁），一為陽，一為陰，缺一不可。惟有性命、陰陽二者合修，煉成一體，方為一太極，方回復到生命之初始而完整的狀態。伍沖虛《天仙正理直論．道原淺說》言：「得生之理，一陰一陽，為一性一命，二者全而為人也」（胡道靜等主編，《藏外道書》第5冊，成都：巴蜀出版社，1994），即為其旨。

4 伍沖虛《天仙正理直論．煉藥直論第七》言：「性在泥丸，命在臍。蓋言了修命之事在臍，了修性之事在泥丸也。」（《藏外道書》第5冊，頁819下）

修行過程，便須以此二竅為核心。此外，「性命雙修」亦是丹家修行時所必須依循的根本方法及原則，兩者若只單修其一，皆無法成就。[5]最後，「性命雙修」的主張，亦具體體現在內丹所言煉精化炁、煉炁化神和煉神還虛等修行三大階段說；其中，煉精化炁集中於命門炁穴，著重在修命，煉炁化神和煉神還虛二者，則從下丹遷移至中丹、上丹，偏重在修性，[6]三者皆成，則性命雙修之功亦成。是以，「性命雙修」的思想，實為內丹修行理法的主軸，也是具體把握內丹的核心關鍵所在。

本文之作，即是以內丹之修命的「煉精化炁」工夫為主要的分析、探討對象。對於此工夫，明末伍沖虛（1574-?）所撰著的《天仙正理直論》、《丹道九篇》及《仙佛合宗》三書，綜羅先前丹家著作，而有最完整、精詳的論述，也極具代表性，因此，本主題的討論焦點，將特別集中在伍沖虛有關「煉精化炁」的闡述上。下文在回顧相關研究及介紹伍沖虛的生平、思想之後，首先追溯內丹「煉精化炁」說的源流，其次，再仔細剖析伍沖虛的「煉精化炁」思想，最後，則進一步討論、比較內丹「煉精化炁」說的特質及重要意涵。藉由如是的探討，除了有助於了解內丹修行工夫的具體

5　伍沖虛言：「神非得炁定基，而長凝神入於炁穴，則神墮空亡，而無所長住，而不能長生。必得真炁為不死，而後神隨之以不死。雙修之理，少一不得。少神則炁無主宰，不定；少炁則神墮頑空，不靈。」（《天仙正理直論・本序》，頁4）

6　伍沖虛《天仙正理直論・火候經第四》言：「仙由修命而證性，故初關（即煉精化炁）是修命，中關（煉炁化神）即是修性。」（《天仙正理直論・本序》，頁53）

內涵及不同於其他教派的重要特質外，也可深入了解內丹對於人類生命的獨特認識。

二、相關研究回顧

伍沖虛在整個內丹傳承歷史當中，扮演一個相當關鍵的角色。他的丹法，不僅直接傳承自丘處機（1148-1227）以降之全真龍門派，而且還融匯了南宗、中宗及其他各家丹法，而造就一集大成體系。在另一方面，則因其丹書少用隱喻，論述直截明瞭、次第分明，敢言人所未言，且對於整個修行過程、身心內景效應及處理方式，描述精細、提點清楚，為前人所未見，因此而成為明末清初以後，流傳最廣、影響也最大的一位丹家。[7]其丹法，在高徒柳華陽（1735?-?）的闡揚附麗之下，影響更為深遠，師徒二人之丹法，被後世獨尊為「伍柳派」或「伍柳仙宗」[8]。

儘管伍沖虛的地位十分關鍵、重要，影響亦廣大，但學

---

7 有關伍守陽丹法的影響，丁常春的《伍守陽內丹思想研究》第七章〈伍守陽的內丹思想的特點及其影響〉（《伍守陽內丹思想研究》，成都：巴蜀書社，2007，頁248-263），有簡要之介紹。筆者的〈全真道龍門宗伍柳法脈在臺傳承的調查研究──以陳敦甫一系為核心〉（《道教研究學報：宗教、歷史與社會》第1期，香港：香港中文大學出版社，2009，頁）一文，則完整的調查記錄四川的一個伍柳支派，在戰後臺灣的傳承情形。相對於伍氏丹法的龐大影響，現今的研究，仍非常有限。

8 「伍柳仙宗」一詞，最初係源自光緒二十三年（1897），四川江津人士鄧徽績，將伍柳二人所撰之四部丹經：《天仙正理直論》、《仙佛合宗語錄》、《金仙證論》及《慧命經》，合成一集，題名為「伍柳仙宗」，並公開出版後，因而流傳開來。Farzeen Baldrian-Hussein, "Wu-Liu pai," in Fabrizio Pregadio(ed.), *The Encyclopedia of Taoism*, vol.2 (London and New York: Routledge, 2008), p.1049.

術界對其進行專門的研究，卻是近幾年才開始。早期一些有關內丹或道教史的通論書籍，多半會評介伍沖虛的丹法，比如，蕭天石的〈伍柳派修真要旨〉、[9]郝勤的《龍虎丹道——道教內丹術》[10]、卿希泰主編的《中國道教史》第4卷第11章第2節、[11]蒙紹榮、張興強的《歷史上的煉丹術》一書第29章第2節[12]等等，都曾專章或專節的介紹伍沖虛的生平及內丹思想。這些著述，其中雖不乏精要處，但篇幅通常有限，且多為引介性質，較少全面而深入的研究。

劉紅梅的碩士論文《試論明清全真道伍柳派內丹學》，[13]係第一本有關伍沖虛的學位論文。此文對於伍沖虛的研究有開創之功，但主題範圍關涉伍沖虛及柳華陽二大家，因此，在論述上難免失之疏闊簡略。[14]此外，荷蘭萊頓大學漢學院的博士Paul van Enckevort（方保羅），其碩士論文亦以伍守陽為專題，題目名稱為《不死之道路——伍守陽的生平及著作引論》。[15]由於筆者未曾見到該書，故無法評述其內容。

截至目前為止，有關伍沖虛最全面及最精詳的論著，當為丁常春的《伍守陽內丹思想研究》一書。此書分為七章，全面剖析介紹伍沖虛的生平、著作、思想淵源、內丹理論、

9　蕭天石，《道家養生學概要》（臺北：自由出版社，1990），頁136-137。

10　郝勤，《龍虎丹道——道教內丹術》（成都：四川人民出版社，1994）。

11　卿希泰主編，《中國道教史》（成都：四川人民出版社，1988）。

12　張興強，《歷史上的煉丹術》（上海，上海科技教育出版社，1995）。

13　劉紅梅，《試論明清全真道伍柳派內丹學》（合肥：安徽大學中國哲學所碩士論文，2001）。

14　丁常春，《伍守陽內丹思想研究》，頁7。

15　Paul van Enckevort, "The Path to Immortality: A Introduction to the Life and Works of Wu Shouyang," Leiden University MA Thesis, 2005.

丹法及三教合一思想，此外，也概略比較伍柳二人丹法的異同及探討伍柳派的形成和其影響。丁氏之此書，對於伍沖虛的研究，無疑有重要的貢獻，惟在伍沖虛內丹思想淵源的論述上較為薄弱，對於伍沖虛思想的探討，亦呈現出引述多於分析、討論的情形，且較少從宗教學、心理學或哲學等不同學科角度，深入分析伍氏思想的意涵，因而還存有不少的探討空間。

在有關伍沖虛生平及師承問題的探討上，楊銘、靜虛子及丁常春等人，皆已明確指出，清代閔一得《金蓋心燈》〈伍沖虛律師傳〉[16]一文中，所述伍氏曾師從李泥丸、王常月及趙復陽，並曾受戒及服食外丹的說法，實為閔氏所杜撰，並不可信。[17]三人所說，皆有所據，可為定論。對於伍沖虛生平及師承的了解，仍要倚仗伍氏所自撰之〈伍真人修真歌〉[18]、伍氏《天仙正理直論》、《仙佛合宗》二書之相關

---

[16]《金蓋心燈》，《藏外道書》第31冊，頁185下～186上。

[17] 三人的相關論述，分別見於如下：卿希泰主編，《中國道教史》第4卷（臺北：中華大道，1997），頁42-47；靜虛子編，《伍柳天仙法脈》（北京：宗教文化出版社，2007），頁481-486；丁常春，《伍守陽內丹思想研究》，頁21。閔一得《金蓋心燈》所記龍門宗的傳衍歷史多有謬誤，學界已有不少質疑，詳見：王志忠，《明清全真論稿》（成都：巴蜀書社，2000）， 頁72-73。Monica Esposito, "The Longmen School and its Controversial History during the Qing Dynasty." In John Lagerwey(ed.), *Religion and Chinese Society: The Transformation of a Field*, vol.2, pp.621-698. Paris: École française d'Extrême-Orient & Chinese University of Hong Kong, 2 vols, 2004. 丁培仁，〈《金蓋心燈》卷一質疑〉，收入陳鼓應主編，《道家文化研究》第23輯「多元視野下的全真教」專號（北京：三聯書店，2008），頁411-429。

[18]《藏外道書》第5冊，《仙佛合宗》，頁769-776。

論述，以及申鐵蟾的〈伍真人事實及授受源流略〉[19]等文。

此外，筆者〈伏息以入道——道教內丹「呼吸」說析探〉[20]則以伍沖虛的丹法為例，詳細分析內丹修煉過程當中，對於「呼吸」的運用。

總而言之，至今為止，學界有關伍沖虛的研究，儘管已有許多進展，但相對於伍沖虛思想的豐富性、複雜性及影響的深遠廣大來說，現今的研究，仍有不足，可進一步鑽研探討的主題還有許多。[21]本文的寫作，即在嘗試追溯伍沖虛「煉精化炁」思想的淵源，以及深入分析和重建其「煉精化炁」說的內涵、特質，並和儒佛等家修行做比較。雖然對於伍沖虛的「煉精化炁」說，丁常春《伍守陽內丹思想研究》已有較長篇幅的解析，[22]但本文切入的角度及論述方式則有所不同，在思想的溯源和與其他宗教的比較上，亦是丁書所缺少，抑或論述較略。本文之意義，亦在於此。

三、伍沖虛丹法及「煉精化炁」說的思想淵源

（一）伍沖虛丹法的主要淵源

在所有內丹家當中，伍沖虛可說是涉獵最廣、最多的一

---

19 《藏外道書》第5冊，頁784上。

20 收入拙著《反身體道——內丹密契主義研究》（臺北：新文豐出版公司，2009），頁469-512。

21 比如，伍沖虛丹法中的許多重要概念，如火候、性命雙修、煉精化炁、煉炁化神、煉神還虛等等，皆值得深入分析探討。此外，伍氏丹法的淵源及對先前丹法的繼受和批判、伍氏丹法的流傳及繁衍情形等問題，也是內丹歷史當中的重要課題。

22 詳見丁常春，《伍守陽內丹思想研究》，頁118-135。

位；其《天仙正理直論》及《仙佛合宗》二書所曾引述的人物及經典之多，實前無古人。[23]由此可見其思想來源之多元及複雜，以及其丹法的融合性和集大成特質。

就法脈傳承來說，伍沖虛的丹法，乃是直接傳承自全真龍門派，其度師為龍門派第七代傳人曹還陽；還陽與伍氏同為江西吉安人，還陽之上則為李虛庵及張靜虛二人。張靜虛為龍門派第五代「靜」字輩，其一生積極求道，最後終得道於隱居西蜀「碧陽洞」之仙師，但此仙師名姓為何，已不可考。[24]伍氏二著中所闡述之丹法主軸，顯然係直接得自如是的傳承。這樣的傳承，隸屬北宗，伍沖虛的著作當中，即一再援引鍾離權、呂洞賓及王重陽以降之全真歷代祖師的著作；但其中影響最大，也與《天仙正理直論》一書所論丹法最為接近的，則應當是鍾、呂二人所著之《鍾呂傳道集》[25]。

---

23 從伍氏著作所曾引用的大量丹經及各派道經來看，伍氏顯然曾經通讀過編成於明英宗正統十年的《正統道藏》。由於英宗的重孫吉王朱常淳，係伍沖虛的弟子，因著與皇家的這層關係，伍沖虛曾翻閱過《正統道藏》，當十分自然。伍沖虛所讀的道經，並不侷限在內丹經典，類似《度人經》、《玉皇經懺文》、《太上靈寶大乘妙法蓮華真經》、《太上智慧本願大戒上經》、《文昌經》等等丹道之外的典籍，也皆徵引於《天仙正理直論》一書。如此廣博的閱讀範圍，乃向來丹家所未見。

24 伍沖虛，《天仙正理直論．直論起由》，《藏外道書》第5冊，頁825。

25 《鍾呂傳道集》原稱《傳道篇》或《傳道集》，其成書年代，應在南宋之前。北宋末年的《宣和書譜》有言曰：「神仙鍾離先生，名權，……呂洞賓於先生執弟子禮，有《問答語》及詩成集。」（楊家駱編，《宣和書譜》，臺北：世界書局，1988，頁695）。此《問答語》，很可能即是今本《鍾呂傳道集》的前身。此外，王重陽的《金關玉鎖訣》一書，亦援引過該書，並稱之為《傳道集》；而曾慥所編纂之《道樞》卷39，則收錄了題名為《傳道篇》的道經，其內容與《鍾呂傳道集》相近而份量較少。由此來看，《鍾呂傳道集》一書應在北宋時期已存

無論是內丹修行的初、中、上三關——煉精化炁、煉炁化神和煉神還虛之說、[26]煉精化炁階段的藥物、鼎器之論、[27]還是對於三丹田的認識及修行，[28]伍氏的論述，皆與《鍾呂傳道集》相似。因此，《鍾呂傳道集》一書，實是影響伍沖虛內丹思想最深遠的一部丹經。[29]

在（Kristofer Shipper and Franciscus Verellen ed. *The Taoist Canon: A Historical Companion to the Daozang*,Vol.2, Chicago & London: The University of Chicago Press, 2005, p.801），但內容較今本為少；日後經人不斷增補，而成今日之形態。惟值得注意的是，在全真的傳承當中，《鍾呂傳道集》並非一直受到肯定。元代全真道士苗道元，在其編著的《純陽帝君神化妙通紀》當中，即強烈否定《鍾呂傳道集》及《靈寶畢法》二書的真實性（《純陽帝君神化妙通記》，《道藏》第5冊，頁703）。其原因為何，值得進一步勘查。

26 今本《鍾呂傳道集》，已可見到「煉精生真氣，煉氣合陽神，煉神合大道」（《道藏》第4冊，頁622下），及「煉形成氣，煉氣成神，煉神合道」（論還丹第十三）的說法。如是之說，應當是目前所見最早的內丹修行三階段說原型，也是伍沖虛相關思想的最初源頭。《鍾呂傳道集》的三階段說，發展至南宋末年余洞真（屬內丹派南宗）的《悟玄篇》，則轉化成「一鍊精化氣為初關，二鍊氣成神為中關，三鍊神還虛為上關，虛空粉碎為了當」（《道藏》第23冊，頁613上），此與伍沖虛所言，已完全一致。元代李道純《中和集》所見的初、中、上三關說（《道藏》第4冊，頁488），亦與《悟玄篇》相同。顯見最遲在宋末，三關的說法，已完全確立。

27 伍沖虛言：「初修煉腎中真陽之元精，謂之築基。」（《天仙正理直論．道原淺說篇》，頁833上）此和《鍾呂傳道集》所言，「腎，水也。水中有金，金本生水，下手時要識水中金。……一點元陽在二腎」（《道藏》第4冊，頁644上）的說法，無疑十分接近。

28 伍氏在答覆吉王朱常淳有關由下丹到中丹、上丹的三遷之說時，曾直接援引《鍾呂傳道集》的說法，並且說：「吾見鍾離此語矣，聞吾師之說同。」（《天仙正理直論．道原淺說篇》，頁840上）顯見曹還陽傳給伍沖虛的丹法，與《鍾呂傳道集》一書所論，有不少雷同處。

29 流傳至臺灣的陳敦甫一系伍柳法脈和伍沖虛一樣，非常重視《鍾呂傳道集》一書。陳敦甫本人曾提到，其師唐炳和傳授內丹法訣給他時，

雖然伍沖虛丹法的直接來源是全真北宗，但他對於先前內丹思想的吸收，並不侷限在北宗，此和元代中期以後，南北二宗的思想、教派逐漸合流的情形，十分一致。在伍氏的著作當中，隨處都可見到他援引南宗張伯端、石泰、薛道光及白玉蟾等人所著丹書；其中尤以張伯端的《悟真篇》、《金丹四百字》及《青華秘文》三書，徵引最多、影響最大。[30]無論是玄牝、藥物、鼎器或火候的思想，處處皆可見到南宗丹法影響的痕跡。最明顯的例子，實莫過於《悟真篇》所謂「敲竹喚龜」[31]法的融入。此法主要用於年老氣衰、無藥可生之人；如是之人，若欲築基採藥，則須先行「敲竹喚龜」法以添油接命、補足精氣。如是方法，本為主張「先命後性」之南宗丹法所長，主張「先性後命」之北宗丹法所短。伍沖虛在其丹法當中，即融入此法，以接引那些年老無藥之人。這樣的方法，在流傳至臺灣的陳敦甫一系伍

另外還贈與他《伍柳仙宗》、《西遊記》及《鍾呂傳道集》三書（陳志濱，《全真仙派源流》，臺北：全真教出版社，1974，頁137）。顯見《鍾呂傳道集》一書，的確在伍柳丹法，甚至整個全真內丹傳承當中，扮演一個相當重要的角色。陳敦甫即以為，《鍾呂傳道集》一書乃是「道之提綱」（《西遊記釋義》，臺北：全真教出版社，1975，頁89），而被全真道士視為修丹秘笈的《西遊記》，實脫胎於《鍾呂傳道集》，係為闡明該集思想而寫成（《西遊記釋義．初版序》，頁34）。

30 南宗的傳承，本就以丹道修行為主，不似北宗後來積極涉入組織的建構、政治關係及社會慈善事業的經營，且修性重於修命；其歷代祖師有關內丹的專著，向來就比北宗多，也較完整，伍沖虛丹書大量援引南宗祖師論著，實不足為奇。

31 《悟真篇》之全文為：「敲竹喚龜吞玉芝，鼓琴招鳳飲刀圭。近來透體金光現，不與凡人話此規。」（《道藏》第2冊，《紫陽真人悟真篇三注》，頁1006下）

柳法脈當中，仍十分強調。[32]

除了內丹南北二宗外，伍沖虛幾乎覽閱了其前的所有丹經及唐代之前與煉養有關的重要道經，比如，崔希範的《入藥鏡》、曹文逸的《靈源大道歌》、陳虛白的《規中指南》、李道純的《中和集》、尹蓬頭的《性命圭旨》、《黃庭經》、《心印經》、《坐忘論》等等；其研讀之廣，實為古今丹家所未見，由是也造就其成熟和綜羅百家的內丹體系。

道經之外，於此當然也不能不提及佛教對伍沖虛的影響。伍氏著作當中，經常援引佛經或佛教的例子，來印證內丹的修持，且認為兩家之說法，實有異曲同工之處。比如，初關煉精化炁完成時所出現的「馬陰藏相」的說法，即是援佛入道的最典型例證。整體來說，佛教當中，尤以禪宗對伍沖虛的影響，還是最大。此乃王重陽以降之全真傳統的普遍現象，也符合宋代以後，禪、淨獨盛的文化發展趨勢。

（二）伍沖虛「煉精化炁」說溯源

從上節的析論，已不難得出，伍沖虛的「煉精化炁」說，主要是來自鍾呂以來的內丹修行傳統。不過，從《天仙正理直論》一書（特別是〈伏氣直論第八〉、〈胎息直論第九〉二文）來看，內丹的「煉精化炁」，甚至「煉炁化神」、「煉神還虛」之說，其淵源，實可追溯到唐末內丹大

---

[32] 陳敦甫言：「本人竭誠供獻同道諸君，無論尋書，無論看書，必以敲竹喚龜、鼓琴招鳳下手，然後元精始生。採此元精，依法煅煉，才能算築基。必能一得永得，否則後天之精，非藥也。」（陳敦甫，《論道》，臺北：全真教出版社，1972，頁7）

興之前如胎息、服氣、存神及守一等煉養方術。

內丹以修命為主之「煉精化炁」最主要的工夫，即是「凝神入炁穴」。[33]依伍沖虛，丹田炁穴之位置，正位於「臍後腎前」，[34]此即《難經》所言「命門」處。以此竅為修行下手工夫處，並非始自內丹，《太平經》的「守一法」，已可見到；其後的上清派存思法及胎息、服氣等法門，亦多半以此竅為入手處。《太平經．修一卻邪法》言：「夫一者，乃道之根也，氣之始也，命之所繫屬，眾心之主也。當欲知其實，在中央為根，命之府也。……人之根處內，枝葉在外，令守一皆使還其外，急使治其內，追其遠，治其近。」[35]依筆者之考察，《太平經》守一法所意守之「一」，即位於「臍部」，[36]與伍沖虛所言之丹田炁穴及「命在臍」[37]說毫無二致。守一即回光返照於臍內，與伍氏所強調的「凝神入炁穴」之法，完全一樣。伍氏以為，藉由「凝神入炁穴」，將可使元精轉化為元炁，進而能開顯先天的藥炁；修士採得此藥，再進一步運火行周天，即能將小藥煉化成大藥，以行煉炁化神工夫。如是的產藥觀念，在《太平經》當中，亦可見

---

33 《天仙正理直論．藥物直論第二》，《藏外道書》第5冊，頁791。

34 《天仙正理直論．鼎器直論第三》：「言外鼎者，指丹田之形言也；言內鼎者，指丹田中之炁言也。以形言者，言煉形為煉精化炁之用，故古云：『前對臍輪後對腎，中間有個真金鼎』者是也。」（《藏外道書》第5冊，頁794上）

35 王明，《太平經合校》（北京：中華書局，1985），頁12-13。

36 詳參拙文〈道教「命門」考〉，收入本書第三章。

37 《天仙正理直論．煉藥直論第七》言：「性在泥丸，命在臍。蓋言了修命之事在臍，了修性之事在泥丸也。」（《藏外道書》第5冊，頁819下）

到。《太平經》佚文言：「守一之法，神藥自來。」[38]同經當中，亦描寫到，長期行持守一法，將可見到各種顏色的光明，[39]此與伍沖虛所謂「陽光三現」等產藥內景的說法，[40]亦相當類似。由此可見，儘管《太平經》一書，並不曾為伍沖虛所徵引，但其「煉精化炁」工夫的修持形式，早在漢末已出現。到了魏晉時期，上清派所最為重視的存思法，同樣可以見到類似的工夫。《素靈大有妙經》言：

> 玉莖白珠液，結凝成百神。……命門不可傾，金液不可衍。迴精自滿塞，勿漏玉髓泉。生死皆所由，閉之乃神仙。
>
> 三魂七魄，一日三來，朝下黃庭君，受閉精養炁，結炁為仙，從仙得真，從真得玉虛之道也。[41]

第一段文字所謂的「玉莖」，係指男性生殖器，「白珠液」、「金夜」及「玉髓泉」，則指精液。此文強調，若能保守精液，使其不漏洩，即能長生成仙。如是說法，和伍沖虛之師祖李虛庵所言，「陽關一閉，個個長生」[42]的說法，實

---

38 王明，《太平經合校》，頁740。

39 《太平經》言：「守一明之法，長壽之根也。萬神可祖，出光明之門。守一精明之時，若火始生時，急守之勿失。始正赤，終正白，久久正青。洞明絕遠復遠，還以治一，內無不明也。」（王明，《太平經合校》，頁16）經中如是之說甚多，不勝枚舉。這樣的光景，和內丹修煉過程當中所出現的內景光明，十分相似。

40 《丹道九篇》，《藏外道書》第5冊，頁868-869。

41 《素靈大有妙經．太上大洞守一內經法》，《道藏》第33冊，頁411中下。

42 《天仙正理淺說》，《藏外道書》第5冊，頁839上。

如出一轍。伍沖虛講述初關築基煉精化炁之工時，也一再強調，須以「無漏」為其根基。

第二段文字所謂「閉精養炁，結炁為仙，從仙得真，從真得玉虛之道」的說法，則不能不讓人聯想到內丹所言之煉精化氣、煉氣化神及煉神還虛三階段說；兩者理路之相似，不言可喻。儘管上清存思法的修持方式，和內丹有所不同，此法甚至還為內丹家所駁斥，但從上引經文，實可見到，內丹所言之煉精化氣、煉氣化神及煉神還虛三個主要修行階段，在上清經典當中，已有非常近似的說法。[43]

如果《太平經》及上清經典當中的說法，還不能說是伍沖虛「煉精化炁」說的直接淵源，那麼，以伏氣為主的「胎息」法，則清楚地為伍沖虛所推崇，並尊之為過去未來神仙之要法。《天仙正理直論．胎息直論第九》言：

> 古《胎息經》云：「胎從伏氣中結，炁從有胎中息」。斯言為過去未來諸神仙天仙之要法也。[44]

「胎息」一法，早見於《太平經》的「自然之炁」說，[45]其後的《抱朴子．釋滯》則認為，行炁之要在胎息，且提出

---

43 有關此點的詳細討論，請參見拙文〈六朝以前道教丹田說及其研究法研究〉，收入本書第四章。

44 《藏外道書》第5冊，頁822上。

45 經言：「天道迺有自然之炁，迺有消息之炁。凡在胞中，且而得炁者，是天道自然之炁也；及其已生，噓吸陰陽而氣者，是消息之炁也。人而守道力學，反自然之炁者生也，守消息之炁者死矣。故夫得真道者，乃能內炁，外不炁也。以是內炁養其性，然後能反嬰兒，復其命也。故當習內炁以內養其形體。」（王明編，《太平經合校》，頁699-700）

一種修行胎息的方法。[46]魏晉以後，服氣家所推崇的「服內氣」法，其實即是胎息法。此法在施行時，強調將心意存守於「命門」或「氣海」等竅，久久行之，將能使後天之口鼻呼吸逐漸消失，而臍部則逐漸通氣，如嬰兒在母腹之時一般。[47]如是的胎息行法，和《天仙正理直論．伏氣直論第八》如下之說，實無二致：「伏者，欲將呼吸還復歸於炁穴，而為不呼不吸之故也。必此氣伏於炁穴，而後元炁能歸，元神能凝。」[48]由此可見，伍沖虛的確將胎息伏炁之法視為是內丹修行的最要法門。而從這樣的肯定，我們亦可看到，內丹的興盛，雖是在唐末五代以後，但其修持方法，實是繼承先前的各種修持方法，再進一步精練改造而成。特別是「煉精化炁」的工夫，其淵源，甚至可以追溯到漢末的《太平經》。內丹的最大成就，實在於消化吸收早期的各種修行法門，進而建立起體系精要、完備的煉化精炁神三階段說，且對於各階段的修行過程、原理、方法及效應，皆予以清楚交待、闡述。如是的成就，乃是先前各種法門所無；而這也是內丹之所以流行千年、至今不廢的根本原因。

四、伍沖虛之「煉精化炁」說及其修行工夫

（一）伍沖虛丹法概說

前言，內丹一法，並非無根之木、無源之水，唐代以前

---

46 王明，《抱朴子內篇校釋》（北京：中華書局，1997），頁149-150。
47 《延陵先生集新舊服氣經．胎息口訣》，《道藏》第18冊，頁427-428。
48 《天仙正理直論．伏氣直論第八》，《藏外道書》第5冊，頁820下。

的守一、存思、服氣、行氣及胎息等道教修煉法門及其相關理論，最後都匯流到內丹之中，經丹家不斷返還精煉，終而陶鑄成一圓熟完備、影響深遠的修行體系。唐末五代《入藥鏡》、《鍾呂傳道集》、《靈寶畢法》等丹經的出現，基本上已標誌內丹理法的初步成熟。其後，以張伯端、王重陽為首之南北二宗丹法的產生，更說明內丹的理法已璨然完備；唯一的缺憾，便是二宗之丹著，皆多隱語譬喻，於修行之次第及相關的操持手法，亦不講明，非親受法訣、入其門庭者，絕難了解。張伯端《悟真篇》所謂「饒君聰明過顏回，不遇真師莫強猜」一語，即充份反映出其時內丹之秘傳難入的特質。元代以後，南北二宗丹法不斷交流滲透，李道純、陳致虛、蕭紫虛、陳虛白等丹家的論著，皆呈現出南北二宗相互融合的痕跡，有關內丹理論、次第的建構、修行工法的提示，以及文字的清晰表達，相較於宋代丹書，亦大有進展。明代以後的丹家，立基在宋元的基礎之上，則更進一步，將內丹的理論、次第及種種修行內蘊，更是清楚表述出來。借用宋儒陸象山的語彙，內丹的理法，發展至明代以後，雖然口訣猶隱，但相關理法，實已接近「十字打開，毫無罅縫」，讓人易解。類似伍沖虛、陸西星等丹家著作，以及《性命圭旨》、《尹真人東華正脈皇極闔闢證道仙經》等流傳極廣的丹經，都呈現出這樣的特質。其中，尤以伍沖虛的《天仙正理直論》及《仙佛合宗》二書，最是精詳完備、直捷簡明；即使是清代及民國時期的丹家，亦無出其右者。其丹法之所以流傳最廣，此當為主因。

就內丹的理論架構來說，伍氏的丹法，除與佛教結合甚

深，倡議仙佛合宗，為前人所未見外，幾乎完全繼受前人的學說，並未有太多獨創之處。內丹修行背後的重要基礎理論，比如，道（或無極、太極）生陰陽、五行的宇宙創生論及逆轉此創生次序的可能性、精氣神的身體觀、宇宙觀及相互轉化論、元神與識神的意識論，以及三丹田、會陰、黃庭、奇經八脈等經脈關竅學說等等，早在宋代之前的丹家，便已建立完妥；伍沖虛的內丹學說，除將這些理論做更加精微的闡述及更加嚴密、系統的組織外，並未增添其他的內容。伍氏丹法最大的成就，並非在基礎理論的創新，而是在於將整個內丹修煉的過程，從初關的築基煉精化炁、中關的煉炁化神，到上關煉神還虛，鉅細靡遺的詳述各階段的修煉方法、身心效應及處理方式。許多先前丹書所未曾言及，抑或雖言及但卻語焉不詳、諱莫如深的地方，例如，初關之調藥、採藥、運火周天、陽光三現、止火之候、中關之藥產景象、七日採大藥、過關服食方法、大周天的火候運用、上關之乳哺、出神、收神方法，伍氏儘管還有一些保留，但大半皆已和盤托出，做清楚之交待。其論述之精詳透徹，實為古今丹家所未有。這樣的做法，無論是對內丹理法的澄清、闡揚，還是對於外人了解內丹及有心學習丹道者，皆大有助益。無怪乎伍氏丹書寫就之後，結合其高弟柳華陽的《金仙論證》、《慧命經》二書，很快成為影響最大的內丹著作；近代以後，甚至還傳譯至海外。[49]伍氏丹法最大的成就及貢

---

[49] 柳華陽《慧命經》，在近代曾由署名L. C. Lo之人翻譯成德文，並經德國傳教士衛禮賢校定後，與衛氏所譯之《金華宗旨》合成一集在德國出版。此書中文譯本見楊儒賓譯，《黃金之花的祕密》（臺北：商鼎文

獻，實在於此。

（二）伍沖虛之「煉精化炁」說及其修行工夫

1.伍沖虛之「煉精化炁」說及其修行工夫要旨

前言，伍沖虛繼承鍾呂以降的修丹傳統，將內丹的修煉，分成初關築基煉精化炁、中關煉炁化神及上關煉神還虛三大階段。初、中、上三關雖然都離不開心性的修煉，且都必須以純煉後之元神真意為主導，[50]但初關之修煉，特重在修命，是以，便以臍後腎前之命門炁穴為修煉核心，中關、上關，則著重在修性。整個三關修煉的過程，皆須依循性命或神炁雙修的原則來進行。本文之主要探討對象，乃聚焦在伍沖虛的「煉精化炁」說及其修行方法上頭。

《天仙正理直論》一書中，對於初關煉精化炁之意涵，有著如下明晰之界定：

> 修之初，煉身中之元精，不離元炁，而復還化元炁，古聖謂之煉精化炁。煉到炁足，即為初修之證。炁果足，而無漏竅，便長生不死，成漏盡神通，出欲界矣，此由築基之果成。[51]

化，2002）。另外，日人伊藤光遠曾翻譯及改寫柳華陽的《金仙證論》及《慧命經》二書，以《煉丹內功秘訣》之名在日本出版。該書中文譯本見徐兆仁主編，《內煉密訣》（北京，中國人民大學，1993）。

50 伍沖虛言：「神者，元神，即元性，為煉金丹之主人。」（《天仙正理直論．本序》，《藏外道書》第5冊，頁777上）元神、真意、元性、本性、真我及本來面目等名相，伍沖虛認為都是一物；純煉元神真意的工夫，伍氏稱之為「煉己」。有關此點，下文將有進一步的析論。

51 《天仙正理直論．道源淺說篇》，《藏外道書》第5冊，頁833上。

此語實為伍沖虛之弟伍真陽所說，但與伍沖虛之意旨，完全無異。因其論述較詳，故採錄在此以為討論之用。由此語可知，伍沖虛不似有些丹家，將築基與煉精化炁二工夫分開，而是合併為一，言築基，實猶如言煉精化炁。煉精化炁之旨要，便在修煉「腎中真陽之元精」，[52]使其完全返還成元炁，不再向外漏洩，如此則完成初關築基之功。

至於伍沖虛所言煉精化炁的具體修行方法及過程，實可歸納為採、封、煉、止四字；[53]其大要經過，可略述如下：在進行煉精化炁工夫之際，修行者首先必須純化、精煉自己之心意，使其完全超離後天經驗事物，不為經驗事物所染污，此工夫，伍沖虛名之曰「煉己」。待煉己成熟，真意純粹，即以此元神真意，返觀內照、注守於臍後腎前之炁穴，以待先天之元精元炁發生。當元精元炁發顯時，有陽光一現之內在光景，此時修行者，須立即把握時機，採取此藥，使其歸於炁穴中，不讓其隨順陽關、熟路走漏，此即伍氏所言「採」、「封」之工夫。待採得此藥，當即時起火運周天，以烹煉薰蒸此元炁，直到周天數足，內景陽光再度顯露，此即煉精化炁完成、當立刻停輪止火之候。整個煉精化炁工夫，亦至此完備，其時約歷百日，快一點，則七八十、五六十日皆有可能，故煉精化炁又有「百日築基」之名。以下，則依照修行次第，進一步析論煉精化炁的詳細工法。

52《天仙正理直論．道源淺說篇》，《藏外道書》第5冊，頁833上。
53《丹道九篇》，《藏外道書》第5冊，頁867。

2.煉精化炁的準備工夫──築基補精

內丹的修煉，正如外丹的煉製，首先必須具備類似丹砂、黃金這樣的藥材。在內丹的修煉中，其藥材為何？即精、炁、神也。依內丹家之識，宇宙萬物，皆由無形的精炁神所化生而成，人類的生命亦不例外。[54]道之生化人的過程，即「虛化神、神化炁、炁化精、精化形」，[55]是以，先天無形的精炁神，正是造構人類生命的基礎元物，也是內丹修煉的根本藥材。煉丹的修煉，即是要逆反大道創生人的次序，將形中之精，煉化成炁，再將炁煉化成神，最終煉化元神返乎虛無大道，與大道合一。在這樣思維主導下，整個的內丹的修煉，便須以內在精炁神之滿全為前提、根基；煉丹之前，須先築基，以補足精炁，築基之要旨，即在保精聚炁、凝結藥物。

在伍氏的認識中，十六歲前未曾行男女之事、精炁未曾走漏的青少年，因精炁藥物本就充盛滿全，故完全不須實行初關築基煉精化炁的工夫，可直接逕作中關煉炁化神法事。[56]那須進行築基補精、煉精化炁工夫的，乃是十六歲以後，情欲已開、精炁已耗散的有漏之體。補足精炁的方法有二，一為內補，一為外補。內補者，即是下文將進一步析論

---

[54]《天仙正理直論．本序》言：「道之用於化生，謂之精炁神。化生而為人之身，故精炁神之化生人，即是道之化生人。」(《藏外道書》第5冊，頁834)

[55] 李道純，《中和集》，《道藏》第4冊，頁834。李氏此說，係援引自譚峭《化書．道化》所謂：「道之委也，虛化神，神化氣，氣化形。」(譚峭著，丁禎彥、李似貞點校，《化書》，北京：中華書局，1996，頁1）最早的淵源，則可追溯至先秦的老莊。《莊子》〈知北遊〉、〈至樂〉二篇，即有「人之生，氣之聚也」、「氣變而有形」之說。

[56]《天仙正理直論．道原淺說》，《藏外道書》第5冊，頁28-29。

的「採藥煉精」工夫；外補法則是指「服食草木凡藥」。[57]在《仙佛合宗》一書，守陽在答覆其弟伍守虛所提如何補虧益精的問題時，曾提示一帖以廣木香、燈心、破故紙、核桃肉、牡蠣粉、車前子、馬蘭花、萆薢、韭子……等數十種補益之藥所組成的「老奴蒼龍丸」複方。[58]據守陽言，此方最初是刻載於西嶽華山石碑之上，由祖師張靜虛所傳下。平日按時服用，將可「養元神、補元炁、元精」。[59]由此可見，以修煉內在無形精炁神的內丹術，在其初始的修行階段，有時亦須藉由外丹的服食，來助養內藥的形成。

至於那些年老體衰、陽精陽炁將絕的年長者，若欲修煉，亦可先行「敲竹鼓琴、喚龜招鳳」之權法，以添油續命、重壯陽炁。前文曾言，此法乃襲自南宗，為南北二宗丹法合流之證明。如是方法，即便是在戰後流傳至臺灣的一支伍柳法脈，仍十分強調，足證伍柳丹法中，確實存在此一工法；只是，在伍氏的書中，並未透露如何操作。從陳敦甫的相關論述來看，[60]此法之操持對象，大約不離外陽。

3. 煉精化炁的關鍵工夫——煉己

伍沖虛在《丹道九篇》一著當中，曾作一頌，強調真意在內丹修煉過程當中的所扮演的關鍵性角色。伍沖虛說：

> 陽炁生來塵夢醒，攝情合性歸金鼎。運籌三百足周天，
> 伏炁四時歸靜定。七日天心陽來復，五龍捧上崑崙頂。

---

[57]《仙佛合宗・伍守虛二問》，《藏外道書》第5冊，頁290。
[58]《仙佛合宗・伍守虛二問》，《藏外道書》第5冊，頁290。
[59]《仙佛合宗・伍守虛二問》，《藏外道書》第5冊，頁290。
[60] 陳敦甫，《論道》，頁15；《西遊記釋義》，頁36。

黃庭十月足靈童，頂門出入三年整。屈指從前那六工，般般真意為綱領。九年打破太虛空，跨鶴乘鸞任遊騁。[61]

陽炁即先天一炁，在虛靜致極後而產生；此炁顯露之時，即代表生命已由後天返乎先天，後天已盡，而先天始顯。此時，當立即把握機緘，採取此藥炁，使其歸於炁穴丹鼎之中；同時運火行周天三百足數，方才止火，靜待金丹大藥的產生。當大藥產生後，同樣當立即掌握時機，迅時採取。採取之法，即緊閉六門，輔以法器，以五龍捧聖之法，引領大藥通過尾閭、夾脊及玉枕三關，直上頂輪，再下喉部十二重樓，入於中丹黃庭之中，以行大周天火侯，將炁煉化成神。經十月而聖胎成，此時，則將此聖胎遷移至上丹田，並行出神、收神工法。最後，再經九年溫養工夫，使陽神復還於宇宙虛空，成就天仙果位。

伍氏此頌，實可視為其丹法的總綱領。前八句，已將內丹初中上三關的六大修行要旨及過程，做了極精要的歸納及說明；第九、十句，則畫龍點睛地指出，一切工法的關鍵，乃在真意。換句話說，三關各工法的修行，都須在真意的支配主導下而進行；若無真意的媒合、主導，一切工法皆無法成就。真意若不純粹，則不僅煉丹不成，甚且會有種種危險產生。真意之重要，由此可見。

惟這麼關鍵、重要的「真意」，到底是什麼？伍沖虛言：「元神不動為體，真意感通為用。元神、真意，本一物也。」[62]

---

[61]《藏外道書》第5冊，頁867下。

[62]《丹道九篇・真意第二》，《藏外道書》第5冊，頁867。

「真我者，是言己之本來面目，即元神本性之別號。」[63]「神者，元神，即元性，為煉金丹之主人。」[64]由此可見，真意即人之本來真性，即純粹而無絲毫後天染著的本我、真己；此真意、元性，須在完全不著於軀殼、超越後天經驗層次之後，方能呈顯。使真意呈顯的工夫，即名之為「煉己」；「己者，即我靜中之真性，動中之真意，為元神之別名。己與性、意、元神，名雖四者，實只心中一靈性也。」[65]在《天仙正理直論》一書當中，伍沖虛即以專章〈煉己直論〉，來闡述煉己之精蘊及主要作用。

為何真意的鍛鍊那麼重要？此乃因內丹之主旨，係在逆反宇宙創生次序，由後天返乎先天，由有形返乎無形。後天有形的身心，皆屬相對有限，也非真己；真己乃在先天、無形。是以，內丹的修煉，完全不用後天，全用先天；內丹修煉的根基——精氣神，乃先天的元精、元炁、元神，而非後天的精氣神。然問題是，生命既已落入後天，為後天身心所束縛，又要如何回返先天，開顯先天的真意及精炁神？問題的答案十分明顯，其關鍵旨訣，即類似老、莊所言之「塞其兌，閉其門」（《道德經》第52章）「滌除玄鑒，能無疵乎？」（《道德經》第10章）、「官知止而神欲行」（《莊子．養生主》）及「墮肢體，黜聰明，離形去智」（《莊子．大宗師》）。蓋只有完全止息後天身心感官、意識及思辨的作

---

[63]《天仙正理直論．本序》，《藏外道書》第5冊，頁779上。
[64]《天仙正理直論》，《藏外道書》第5冊，頁777上。
[65]《天仙正理直論．煉己直論》，《藏外道書》第5冊，頁812下。

用，先天的精炁、元識、真意，方得以呈顯。[66]因此，煉己的工夫，便要從禁慾及完全止息眼、耳、鼻、舌、身、意等六識的作用著手。且看伍沖虛自己的論述：「能煉之者，因耳逐聲而用聽，則煉之於不聞；目逐色而用觀，則煉之於不見；神逐感而用交，則煉之於不思。平常日用，必須如是先煉，則己念伏降，而性真純靜。及至煉炁煉神，則不被境物顛倒所誘。採藥而藥即得，築基而基即成，結胎而胎必脫。方名復性之初，而煉己之功得矣！」[67]由此可見，伍沖虛所謂的「煉己」，實不外乎徹底止息後天的身心作用，使生命、意識由後天返乎先天，回復到虛無真純的狀態。此狀態，伍沖虛名之為「最初還虛」。[68]如此，則真意所招攝而

---

66 放棄後天身心意識思維的作用，以體悟先天、絕對或形上真實的說法，並非只是道家、道教特有的主張，在東西方的宗教、哲學傳統當中，實屢見不鮮；特別是密契主義流派，更是如此。比如，古希臘大哲柏拉圖即言：「當人的靈魂完全超離類似聽覺、視覺的作用或痛苦、快樂的感受，儘可能的獨立於身體之外，避免與身體生理產生任何關聯時，將可以在探求真實（reality）時，發揮它最好的作用。」（Edith Hamilton & Huntington Cairns ed. *The Collected Dialogues of Plato*, Princeton, 1961, p.48）西方中世紀重要的密契主義者狄奧尼修斯亦言：「我的朋友，我對你尋求觀照那神秘的事物時的忠告乃是：丟掉一切感知到的和理解到的東西，丟掉一切可以知覺的和可以理解的事物，及一切存在物與非存在物；把你的理解力也放在一邊；然後，盡你的一切力量努力向上，爭取與那超出一切存在和知識者合一。」（〔託名〕狄奧尼修斯著，包利民譯，《神秘神學》，北京：三聯書店，1998，頁93）如是之例，俯拾即是，難以勝舉。

67 《天仙正理直論．煉己直論第五》，《藏外道書》第5冊，頁813上。

68 對此狀態，伍沖虛有進一步的描述如下：「虛也者，鴻蒙未判之前，無極之初也。斯時也，無天也，無地也，無山也，無川也，亦無人我與昆蟲草木也。萬象空空，杳無朕兆，此即本來之性體也。還虛也者，復歸無極之初，以完夫本來之性體也。」（《丹道九篇．最初還虛第一》，《藏外道書》第5冊，頁866上）

來的精氣，方是真正屬於先天的元精、元炁。

4. 煉精化炁之鼎器、藥物與凝神入炁穴

藥物、鼎器、火候，乃是煉製外丹的三大要件。若無藥物，如何煉丹；雖有藥物，但缺鼎爐，亦無法煉製藥物；藥物、鼎器已備，但不知如何控制煉藥火候，則丹藥亦煉不成。是故，藥物、鼎器、火候三者，缺一不可。內丹襲用外丹名相，亦以此三者為內丹修煉之三要。其中，以先天的元精、元炁、元神為藥物，以三丹田為鼎器，以元神的運用為火候。此節專論初關煉精化炁階段之鼎器及藥物。

《天仙正理直論．鼎器直論第三》言：

> 仙道以神炁二者而歸復於丹田之中以成真；金丹以鉛汞二者而烹煉於爐鼎之內以成寶；故神炁有鉛汞之喻，而丹田有鼎器之喻也。是鼎器也，古聖真本為煉精、煉炁、煉神所歸依本根之地而言也。[69]

伍氏此言，甚為清晰明瞭，直言神炁即內丹之鉛汞藥物，丹田為鼎器。惟此語並未解釋，為何要以三丹田分別做為煉精、煉炁、煉神之鼎器。對此問題，伍沖虛的說法，係直接承襲自《鍾呂傳道集》。首先來看該集之解釋：

> 丹田有三：上田神舍，中田氣府、下田精區。精中生氣，氣在中丹。氣中生神，神在上丹。真水真氣合而成精，精在下丹。[70]

---

[69]《藏外道書》第5冊，頁793上。

[70]《鍾呂傳道集．論還丹第十三》，《道藏》第4冊，頁672中。

依此言，上、中、下三丹田，分別為人之神、氣、精之所在，故為煉精、煉氣、煉神之所在。伍沖虛在解釋內丹三遷之法時，曾直接引用此語，並言，「吾見鍾離此語矣，聞吾師之說同」，足見兩者思想有一脈相承之關係。伍氏在不少地方，都表達出相同的說法，比如，見於如下之語：「性在泥丸，命在臍。蓋言了修命之事在臍，了修性之事在泥丸也。」[71]「神即性，是心中所有，固不離於心；炁即命，是腎中本有，固不離於腎。」[72]「下田者，乃初在母腹中成胎時，元炁所藏之處，亦生呼吸之根也，故臍與母氣相通。出胎時，元炁仍在此，生呼吸之根亦是此，元炁化精由此，精返化炁亦在此。」[73]由此可見，內丹之所以以三丹田為鼎器，正因為此三竅，分別是人身元精、元炁、元神之根源。初關煉精化炁工夫，主要既是在將元精煉化成元炁，則自然須以人體元精、元炁之生發處──丹田炁穴，做為鼎器。如是的認識，正是道教工夫論之不同於儒佛二家的地方。

既知鼎器下手之所在，一個準備進行煉精化炁工夫修煉的人，便須在元神真意的主導下，收視返聽，以兩眼之光，[74]內照於位在臍後腎前的丹田炁穴，此即伍氏所謂「凝神入炁穴」工夫。上文曾言，內丹的修煉，強調性命、神

---

71 《天仙正理直論》，《藏外道書》第5冊，頁819下。

72 《天仙正理直論．道原淺說》，《藏外道書》第5冊，頁835下。

73 《仙佛合宗》，《藏外道書》第5冊，頁708上。

74 為何須以兩眼之光，內照於炁穴？此和內丹對於眼官的獨特認識有關。伍沖虛言：「雙眸之所至，真意至焉。真意屬土，土乃中宮之黃婆，黃婆即勾引之媒妁也。」（《丹道九篇》，《藏外道書》第5冊，頁869下）

炁雙修。真意、眼光即元神、真性，元精、元炁則源自於丹田炁穴，以真意、眼光凝神於丹田炁穴，即能以真意引攝元精、元炁的發生，進而達到神炁交媾交融的目的。對此過程，伍沖虛有文曰：「以先天無念元神為主，返照內觀，凝神入於炁穴，則先天真藥，亦自虛無中而返歸於鼎內之炁根，為煉丹之本。」[75]此先天真藥，即是元精，亦是元炁，其實為一物，乃在虛極靜篤、後天完全淨盡之後而產生。因其有向外發生的特質，故伍氏又名之曰「外藥」。丹家所汲汲常言，視之為修丹第一秘竅的玄關一竅，亦謂此也。[76]此藥產生時，伍沖虛言，在兩眉明堂之間，內視可見「虛室生白」、「陽光一現」之候。[77]伍氏弟子柳華陽則言，藥產之時，陽具無欲而起，丹田則有暖融之感。

5.煉精化炁之採藥、封固、煉藥、止火及火候運用

先天無形的元精元炁藥物既然生發，依伍沖虛所言，此際實為「生人、生仙佛之分路，入死入生之要機」。[78]修士於此時，當立即把握機緘，辨其老嫩、可採與否。若為純精純炁，完全不雜染一絲一毫後天陰濁之物，則當立即採取此藥，使歸於炁穴鼎爐之中，不令其隨順陽關熟路、變轉為後天有形之精而向外漏洩、功虧一簣。丹家言此工為「勒陽關」。至於採取之法為何，向來丹士皆秘言其旨，惟恐洩露

---

[75]《天仙正理直論．藥物直論第二》，《藏外道書》第5冊，頁791下。

[76]《仙佛合宗》言：「一陽初動即玄關。」（《藏外道書》第5冊，頁704上）

[77]《丹道九篇》，《藏外道書》第5冊，頁868下。

[78]《天仙正理直論．道原淺說》，《藏外道書》第5冊，頁837上。

天機，伍氏雖立〈火候經〉專章，以言火候，但亦未全盤托出，只含混言曰，「以呼吸之氣，而留戀神炁」[79]，「於動靜先後之際，用後天之真呼吸，尋真人呼吸處，一意歸中。」[80]伍氏高弟柳華陽，承繼師說，則語之更詳，言藥產神知之際，當立即起運武火以採取此藥。柳華陽言：「及其陽生，以武火採之，是用神用息而重之，即古曰勒之之謂也。……武火者，用息攝炁之法也。」[81]「夜半忽然藥產神知，光透簾帷，陽物勃然而舉，即當採封運行。採運之時，存神用息，逆吹炁穴，謂之武火也。」[82]柳氏之說，顯然更進一寸。另外一部，傳為柳華陽所親自口授而秘傳於道門中的《大成捷徑》一書，則講的更是淋漓盡致，此書言：「先天之炁已動，且不可出靜，神凝炁穴，目光照定，心力提足，一意不散，萬慮俱空，用吸字上提吸氣，用抵字舌抵上　，用撮字緊收穀道，用閉字閉住三關（耳、目、口），神返身中，目光窺定炁穴，存想玄關一竅，用吸不用呼，吸吸歸入乾鼎，採小藥以歸坤爐，只可後昇，不是前降，此乃所以採真種也。」[83]至此，道門所謂採藥真訣，當已洩露無遺。

當採得藥物真種，封固於藥爐中後，即當繼用綿綿文火以照顧溫養；然又不能久留其中，保守不動。稍時，又當重

---

79 《天仙正理直論・道原淺說》，《藏外道書》第5冊，頁837下。

80 《天仙正理直論・先天后天二炁直論》，《藏外道書》第5冊，頁788上。

81 柳華陽譔並註，《華陽金仙證論》（臺北：新文豐出版公司，1985），頁109。

82 《華陽金仙證論》，頁95-96。

83 柳華陽口授，了塵再傳，《大成捷徑》（臺北：真善美出版社，1987），頁52。

運武火，以神御炁，配合呼吸運用，吸進陽火，呼退陰符，引領元炁，循行於任督二脈及泥丸、會陰之間，此即小周天煉藥之工法。對於此法，伍沖虛的描述是：「一意歸中，隨後天氣軸而逆轉闔闢。當吸機之闔，我則轉而至乾（按，指上田泥丸宮），以升為進也；當呼機之闢，我則轉而至坤（指陰蹻會陰穴），以降為退也。修煉先天之精，合為一炁，以復先天者也。」[84]「小周天云者，言取象於子丑寅十二時，如周一日之天也。炁有行住，必有起止。炁行有數，忌其太多。炁行有時，忌其太久。……此修仙之至緊至秘之工，故以三周天三百六十限之。子行三十六，積得陽爻一百八十數；午行二十四，合得陰爻一百二十數，以卯酉行沐浴以養之。運此周天，積累動炁，以完先天純陽真炁。」[85]由此二語可知，小周天即指任督二脈，炁運行於此二脈之中，猶如運行一圓周，故曰小周天。運行周天以煉藥時，除當以神御炁之外，同樣須運用後天呼吸，以薰蒸運煉藥炁。大要言之，實不外乎，一吸即引領藥炁循督脈至上丹乾頂，一呼即隨順藥炁降下陰竅。待周天約三百足數，元精已完全返還為純陽真炁，即當止火停輪、不再煅煉，否則便有行火過度以致傷丹毀藥的危險。伍沖虛認為，有兩種徵候，可以斷定小周天火候已足，一是男性陽具因元精已完全煉化成元炁，無精可洩，故呈龜縮不舉之狀。此狀，伍氏常引佛家語，名之為「馬陰藏相」。一是內視兩眉間之明堂，而有「陽光二

[84]《天仙正理直論．先天后天二炁直論》，《藏外道書》第5冊，頁788。
[85]《天仙正理直論．道原淺說》，《藏外道書》第5冊，頁837下。

現」之景。當「陽光二現」時，即使元炁仍有活動之機，亦不當再行火運周天，此時唯凝神默守於炁穴，以蘊養真陽，靜待金丹大藥產生時之「陽光三現」景象。[86]整個煉精化炁的工夫，亦至此告一段落；待大藥生發時，即可進一步施行中關煉炁化神階段工夫。

五、本章結語

《天仙正理直論》係伍沖虛所撰第一本丹書，寫完此書後，伍氏再寫《仙佛合宗》，以補充、增釋《天仙正理直論》所未言，抑或言之不詳者。是以，《仙佛合宗》一書，乃《天仙正理直論》的延伸，也可說是此書的注解。二書寫就後，沖虛又覺二書所言仍有未盡處，乃與其堂弟伍守虛，一同為《天仙正理直論》再加上繁複詳盡的注釋，而成《天仙正理直論增注》。至此，伍氏覺得其書所言，已十分清楚詳盡，惟恐後人畫蛇添足，再加錯誤注解，扭曲書中原意，導致盲修瞎煉，陷入險境，因此，乃於書首，特別告誡：「毋煩後注！」[87]伍氏出此言論，並非無稽。一來，其書所論丹法之明晰精詳，確是前所未有，讀之「令人心地轉分明」，此乃伍氏丹書之重要貢獻。再者，內丹之事，關涉身心之操持實修，若工法指訣有偏，盲修誤煉，惟恐有走火入魔之虞。惟話雖如此，伍氏所著二書，至今已近四百年，[88]今人

---

[86]《丹道九篇》，《藏外道書》第5冊，頁869上。

[87]《天仙正理直論》，《藏外道書》第5冊，頁784下。

[88]《天仙正理直論》一書，寫成於明熹宗天啟二年（1622），增注於明思宗崇禎十二年（1639）。

欲了解，多少有些困難，故有進一步詮釋及探討之必要；再者，書中所言，仍有隱蔽部分，實須參究他書，加以索解析探。此文之作，即是一嘗試；然正因是一嘗試，故有錯解誤讀之可能，讀者自當參究伍氏原書，加以慎思明辨。

從本文之探討，可以得到如下幾項重要結論：

㈠伍沖虛及內丹的「煉精化炁」說，在漢末《太平經》的守一法及魏晉上清派的存思法，已可發現類似的修行理論及方法。魏晉之時即已出現的胎息、服氣法，則更是伍沖虛「煉精化炁」說的重要源頭。由此可見，內丹一法的建立，實大有吸收及改良先前之各種修行法門的地方。透過這樣的追溯及比較，我們也可看到，相對於先前的各種道教修行法，內丹體系之嚴密、理論之完整、次第效驗之分明、操作工夫之精詳，實為各種修行方法之冠，這也正是宋元以後，內丹之所以一法獨秀，影響深遠廣大，至今仍傳承不替的根本原因。

㈡伍沖虛的「煉精化炁」說，直接承襲自鍾呂以降的全真內丹傳統，另外則融入南宗（比如，添油接命之法）及先前各家的理法，而造就一集大成體系。其中尤以《鍾呂傳道集》一書，影響最大。相較於伍氏之前的丹家，伍氏將整個「煉精化炁」的過程，分為煉己、採、封、煉、止等幾個大階段，並詳言各個階段的修煉方法及相關內景，其講述之精詳、次第、驗證之明晰，乃先前丹家所難以比擬。是以，其著作對於內丹理法的釐清及傳播，具有重要貢獻，其丹法也成為清代以後傳承最廣的一支。

㈢「性命雙修」之說，乃是內丹所強調，也是內丹之不同於

儒、佛及許多密契修行傳統的一大特徵。依鍾呂金丹派及伍沖虛之觀點，初關「煉精化炁」的重點在煉命，中、上二關則著重在修性；合初中上三關，而得成就性命雙修的理想。本文的重點，旨在深入析論伍沖虛的「煉精化炁」說。從這樣的分析探討，的確可以清楚看到，類似內丹這樣一種建立在人體生理觀及宇宙生成論的修行理法，乃是儒、佛（密宗除外）及大部分的密契傳統（瑜伽除外）所無。比如，佛教禪宗雖有「歸根得旨，隨照失宗」，[89]「汝若返照，密在汝邊」[90]的說法，但並未如內丹一般，明確指出修行的下手處係在類似丹田炁穴等人身根源關竅。同樣的，宋明儒學亦有「靜中體認大本未發時氣象」，[91]並視此法門為「明道以來，下及延平一條血路」，[92]但亦未明指生命之大本為何；即使以「良知」二字為參同或旨訣的陽明心學，亦有難以入手之嘆。[93]許多宗教的密契傳統亦

---

89 僧璨：〈信心銘〉，《大藏經》第48冊，頁376下。

90 慧能：《六祖大師法寶壇經》，《大藏經》第48冊，頁349中。

91 朱熹言：「李先生教人，大抵令于靜中體認大本未發時氣象分明，即處事應物自然中節。此乃龜山門下相傳指訣。」（《宋元學案・豫章學案》第3冊，北京：中華書局，1986，頁1291）

92 《宋元學案・豫章學案》第3冊，頁1277。

93 陽明重要後學王龍溪（1498-1583），其思想雖直承陽明的良知學，但亦同時援引內丹「煉精化炁」的修行方法，以做為儒家良知學的方便法門。其〈調息法〉一文言：「真息往來，而呼吸之機，自能奪天地之造化，含煦停育，心息相依，是謂息息歸根，命之蒂也。一念微明，常惺常寂，範圍三教之宗，吾儒謂之燕息，佛氏謂之反息，老氏謂之踵息，造化闔闢之玄樞也。以此徵學，亦以此衛生，了此便是徹上徹下之道。」（吳震編校，《王畿集》，南京：鳳凰出版社，2007，頁424）王畿此文前段所言，實與內丹煉精化炁之「凝神入炁穴」的工夫非常

同。[94]內丹如是修行理法，不僅有其獨特處，也較禪宗、理學、心學的工夫來得明晰及次第分明。對於內丹這樣的一種修行進路或密契傳統，我們或許可稱之為「身體的密契主義」。

㈣從本文對伍沖虛「煉精化炁」說的探討，亦可發現，內丹對人類的身體、意識及生命的超越和轉化，皆有一套獨特的認識，且此認識，並非建立在無根的想像或推理之上，反之，而是建立在對於身心、意識的實際操作及實踐之上。內丹如是的認識及實踐，無論是對人類生命的認識，還是對哲學、形上學等學問來說，皆有重大啟示。比如，內丹的認識論，相信人類具有一種超越感官或經驗世界的直觀能力，且提供一套方法論或修行工夫，來成就如是的

接近，只是王畿並未如內丹直言「命蒂」所在為何。類似的例子，同樣見於朱子的〈調息箴〉。由此可見，內丹的修行工夫，其影響不只在道教本身，即使是儒學，亦有深受其影響者。相關研究，可參閱，林惠勝，〈試論王龍溪「三教合一」說——以〈調息說〉為例〉，《中國學術年刊》第14期，1993，頁161-179；彭國翔，《良知學的開展——王龍溪與中晚明的陽明學》，北京：三聯書店，2005，頁299-301；筆者的〈伏息以入道——道教內丹「呼吸」說析探〉一文。

94 比如，著名的猶太教密契主義研究者Scholem說：「喀巴拉信徒一致認為，通向上帝的神秘道路是我們從上帝流溢出來的道路的倒轉。認識創造過程的歷程，也是認識人自身回到一切存在之根的歷程。因此，對Maaseh Berehith，即對創造的奧秘解釋，總是喀巴拉偏愛的內容，在這一點上，喀巴拉與新柏拉圖主義最為接近。對此有人很有道理地說，『前進與回歸構成一次運動，舒張和收縮是宇宙的生命搏動。』這正是喀巴拉的信仰。」（G. G. Scholem著，涂笑非譯，《猶太教神秘主義主流》，成都：四川人民出版社2000，頁20）喀巴拉如是的思維，和內丹試圖逆反宇宙創生過程，回到萬物根源之道的修行原則，十分近似。但在喀巴拉的傳統當中，並未見到類似內丹一般的人體關竅學說。

一種覺知能力。這對哲學知識論的探討來說，頗有啟發。此外，內丹肯定人類生命不止有經驗的層次，更有先天超越的層次，且先天層次，方是生命的根源、本質及實相。內丹如是肯定的背後，同樣有具體的修行工夫做為支持。這些認識，對於哲學人類學、形上學的討論，同樣相當有啟示性。

總而言之，對於內丹修行理論及方法的研究，不只對於道教研究本身，具有重要意義，對於儒學、佛學及哲學、宗教學來說，皆極具價值。本文以伍沖虛「煉精化炁」說為例，深入分析其淵源、內涵、意義及特質。日後，若有機緣，將再進一步探討其「煉炁化神」、「煉神還虛」等學說。

第七章　塵睛、道眼及認知功能的轉化

——王重陽密契主義知識論的重構

一、問題意識

知識論和形上學向來密切相關，有怎樣的形上學思想，往往會有與之相應的知識理論。[1]柏拉圖視理型為真實，感官所指涉之現象世界為變動虛妄，因此主張只有理型才是真正要探討的知識，經驗現象不是，且對理型的認識，可以藉由回憶而獲得。近代以降，英美經驗論以感官為唯一的知識管道，是以，否認人可以認識形上存有，形上學亦無成立之可能；反之，理性論則肯定人有先天的觀念，形上學亦可藉此而建立。至於康德的知識，則具綜合的色彩，他一方面接受經驗論的主張，肯定所有的知識，皆源自感官，但另一方面又肯定人的感性、知性各有先驗的直觀能力及範疇，兩者共同運作而構作出知識；也因秉持這樣的一種知識論，康德斷然否定人類可以合法地藉由思辨理性以建立形上學。

西方哲學知識論與形上學緊密聯結、相互呼應的情況，在中國古代哲學無疑亦可看到。如眾所周知，「道」、

---

[1] D. J. O'Connor & Brian Carr, *Introduction to The Theory of Knowledge*, Sussex: Harvester Press, 1982, p.VII. 關永中，《知識論（一）——古典思潮》（臺北：五南圖書出版公司，2000），頁ii。

「天」、「心」、「性」等概念，乃是道家與儒家形上學最核心的內涵；在儒、道二家的體認當中，「道」、「天」等概念，往往具有生發一切的動力及根源、究竟實在及萬物所依循的根本律則等重要義蘊。對於這樣一種兼具形上及終極性質的存有，儒、道二家亦皆提出一種相應的體證方式及認識方法。老、莊的「為道日損」，「墮枝體，黜聰明，離形去知，同於大通，是謂坐忘」等說法是一範例，孟子及宋儒的「反身而誠」，「靜中體認大本未發時氣象」[2]是另一例；兩者皆同樣肯定人類本身具有直接體證「道」、「天」這樣一種究極實在的認識能力，此正如牟宗三所謂，「如若真地人類不能有智的直覺，則全部中國哲學必完全倒塌」。[3]牟氏的說法，的確點出中國傳統哲學形上學及知識論的核心關鍵；惟牟先生雖一再強調此點，但其對於中國古代哲人到底如何體證「道」，以及人類如何開顯「智的直覺」，除了「逆覺體證」說外，並未有太多的申論及說明。如是的論述方式，除了很難避免康德所謂「獨斷」的批評外，也很難為中國哲學建立穩固的根基。

傳統儒、釋、道三教藉以體證天、道的方法，即其所謂的「工夫論」或「修養論」；如是的工夫論不僅是三教藉以體道的方法論，也是其不同於西方哲學的重要內涵及特質。據此，如果中國傳統的三教哲學要真正證成其體道、悟道的終極理想是可行的，則詳實、明晰地闡釋及論證其所謂

---

2 《宋元學案・豫章學案》（三）（北京：中華書局，1986），頁1291。
3 牟宗三，《現象與物自身》（臺北：臺灣學生書局，1990），頁3。

的「工夫論」，顯然是無可迴避的重要工作。有關此點，近年來已出現不少的探討，[4]惟多半集中在儒學及老莊道家上頭，而幾乎絕少涉及道教。事實上，道教的內丹煉養傳統，其出現不僅和老莊哲學有著密切的關聯，甚至也可視為老莊哲學的重要發展及補充。特別是在工夫論或修養論方面，《老子》、《莊子》二書許多隱而未發或僅簡略闡述的論旨，道教內丹學都有極為詳實的詮釋及發展。相對儒、釋二教來說，內丹工夫論之豐富性及系統性，亦有過之而無不及；其嚴密、系統的工夫次第及豐富的實踐經驗，實更加適合用來說明傳統哲學的體道方法，這也正是我們為何為選擇此題的根本原因。

二、王重陽哲學的終極關懷及特質

已故的德國宗教學者Rudolph Otto，在其《東西方密契主義》一書當中，針對商羯羅（Sankara）以及艾克哈特（Meister Echkhart）二人的密契主義體系，曾如此說道：「商羯羅通常被認為是印度最偉大的哲學家，而Meister Echkhart在哲學史中，則被視為是一位原創哲學體系的締造者。然而，他們兩人根本相似之處，乃在於他們並非純粹的哲學家，而較像是神學家。他們的確是形上學家，但不是亞里斯多德或其他哲學學派意義下的形上學。他們最迫切的企圖，

4　比如，楊儒賓、祝平次主編《儒學的氣論與工夫論》（臺北：臺大出版中心，2005）一書，及《中國文哲研究通訊》第15卷第3期「真理與工夫：傅柯研究與當代儒學之碰撞」專輯，即是兩個具有代表性的例證。

並非在建構解釋此世界的『科學』理論。『我們並不解釋世界，而是將之視為空無虛幻。』一位商羯羅的追隨者，曾如此的對我說。他這樣的說法，實觸及事物之最核心處。商、艾二人所關心的並不在於因出於好奇而去解釋世界所形成的知識；他們二人皆被『解脫救贖』（salvation）的企盼所推動著。」[5]Otto對於Sankara及Meister Echkhart二人（特別是前者）之思想體系的定位及詮釋，事實上幾可原封不動的套用在王重陽（1112-1170）[6]身上。做為道教全真道開山祖師的王重陽，在其50歲別妻棄子、捨俗入道後，即熱切積極的尋求證真悟道、與道合同，期藉此得到生命的自在、解脫，此即其神學、哲學或宗派的終極關懷。在他身後所留下的詩文著作當中，隨處皆可見到其濃烈深沉的求道意識和得道、

---

5 Rudolph Otto: *Mysticism East and West*, translated by B. L. Bracy, Macmillam,1957, p.16.

6 王重陽，原名中孚，後改名德威，字世雄，入道後再更名為嘉，字知明，號重陽子。北宋徽宗政和二年（1112），生於陝西咸陽一富豪家庭。早年為儒士，遍讀群書，嘗試求取功名，但未能有所成。金初應武舉試，也未得名，最終只做了地方管酒小吏。金正隆四年（1159），時年四十八，於甘河鎮酒肆偶值異人（據重陽自言即呂洞賓），傳其修丹口訣，隔年再遇。五十歲時，即拋妻棄子，於終南山下南時村，掘一「活死人」墓，居中隱修。二年後，填墓移居劉蔣村，另築茅庵修行。金世宗大定七年（1167），王重陽由陝西遠赴山東傳教，先後在文登、蓬萊等地建立五會社，做為傳道組織，宣揚離俗出家、三教合一、功行並重之教理教義及性命雙修丹法。所收門徒，主要有馬鈺、丘處機等七人。全真道歷經金代諸掌教的努力耕耘，在元代丘處機當家時，臻於極盛；其後雖屢有興衰，仍傳襲不替，延續至今，為中國道教第一大宗派。金大定十年（1170），重陽仙逝於汴梁（今開封），得年五十八。身後有《重陽全真集》、《重陽教化集》、《重陽分梨十化集》等著作傳世，皆收於明版《正統道藏》當中。

悟道後的自在喜悅心靈寫照。[7]由此，我們實可將王重陽視為是一位以形上存有之體證為根本目標的「形上學家」；入道後的王重陽，其所熱切追求，以及所積極傳佈的教義，無一不是聚焦在道、太初、根源、本性、三清、十洲、三島、大羅天等等這樣的形上存有之上。惟這樣的「形上學家」，借用Otto的說法，並非像西方亞里斯多德般的思辨形上學家，其主要目的，也不是企圖建構一套足以解釋一切現象的形上理論。事實上，與其說他是一位哲學家或形上學家，倒不如說他是一位神學家、宗教家，抑或熱切尋求與道合一的密契主義者。[8]王重陽本人依其實際體悟，確切肯定天、道、神仙、真人及形上、超越經驗之神仙勝境的存在，也截

7　比如，見於如下之詩詞：「於身切莫論賢愚，好對三光認太初。」（《重陽全真集》，《道藏》第25冊，文物出版社、上海書店、天津古籍出版社，1988，頁691中）「門外落花任風雨，不知誰肯悟希夷？」（《重陽全真集》，《道藏》第25冊，頁692上）「喚出元初子細看，瑩然結就紫金丹。明明圓妙應無比，五道霞光做一攢。」「驀然捉住這元初，幻化方知不屬余。一箇光明真了了，五般彩艷自如如。」（《重陽全真集》，《道藏》第25冊，頁704中）皆充分顯現出王重陽對道或本源的企求及得道後的自在和喜悅。如是般的詩詞，在重陽的詩文集當中，俯拾即是。

8　與究極實在（ultimate reality）的冥合統一經驗，乃是密契主義（mysticism）的核心要旨。參見W. T. Stace著，楊儒賓譯，《冥契主義與哲學》（臺北：正中書局，1998），頁73；Parrinder著，舒曉煒、徐鈞堯譯，《世界宗教中的神祕主義》（北京：今日中國出版社，1992），頁13；W. J. Wainwright, *Mysticism*, Sussex: Harvester Press, 1981, p.1; Mircea Eliade(ed.), *Encyclopedia of Religion*, New York: Macmilian, 1995, p.246。王重陽所承襲的鍾呂派內丹法脈，一般將內丹的修煉過程，分為「煉精化炁」、「煉炁化神」及「煉神還虛」三大階段。煉神還虛所追求的，即在人的元神本性，與虛空道體的完全合一，故內丹的修煉傳統，實為一不折不扣的「密契主義」。

然認定人人皆有長生成仙、永恆不死的可能；[9]不過，王重陽如是的肯定，並不是一種毫無理由、根據的信念或信仰，在此肯定的背後，實有一套嚴謹、分明的內丹修證工夫為其基礎。此外，重陽雖不是西方式或系統性的思辨哲學家，其主要著作及思想，亦皆以文學性的詩詞來表達，但從這些精練、詩意的詩詞文字當中，我們無疑可以讀到他對宇宙、存有、人生、人性、身體、心靈、本性、知識、真理、道德、倫理，以及方法、工夫等等面向的獨特見解及觀點。換句話說，在王重陽之宗教神學背後，實有一種完整一貫的哲學觀點在支持著，我們可以經由進一步的歸納綜合及詮釋分析，而重新建構出其各類的哲學觀點。本文之主旨，即在重構重陽的知識理論。

三、王重陽對人類認識能力的看法

追求與究竟實在冥合統一的東西方密契主義，因著這樣的追求及對於究竟實在的體悟經驗，在知識論上，往往會有否定後天的感官知覺及思辨理性的傾向，而肯定一種超越感官知覺及思辨理性的認知能力。老子及莊子所謂的「五色令人目盲，五音令人耳聾」(《道德經》第12章)，「絕聖棄智」(《道德經》第19章)，「塞其兌，閉其門」(《道德經》

9 如是的肯定，在其詩文集當中，隨處可見，比如：「金丹結，煉成珍寶。恁時節，永處長生，住十洲三島。」(《重陽全真集》，頁710上)「真靈空外天皇詔，住在蓬萊關要。」(《重陽全真集》，頁712上)「養就真神，跳躍入仙壇。」(《重陽全真集》，頁715中)「須通三寶，方見三清好。」(《重陽全真集》，頁720中)「金丹結就虛空萃，處清靜，大羅天上仙位。」(《重陽全真集》，頁751上)

第52章），「以神遇而不以目視，官知止而神欲行」（《莊子・養生主》），「徇耳目內通而外於心知」（《莊子・人間世》），「墮枝體，黜聰明，離形去知」（《莊子・大宗師》）等說法，都一致否定感官知覺及理性思辨的作用，且強調一種超越感性及理性之上的認識能力便是典型的例證。耶教密契神學家狄奧尼修斯如下之論，則更是一針見血的道出密契主義所常共有的知識論主張：「我的朋友，我對你尋求觀照那神秘的事物時的忠告乃是：丟掉一切感知到的和理解到的東西，丟掉一切可以知覺的和可以理解的事物，及一切存在物與非存在物；把你的理解力也放在一邊；然後，盡你的一切力量努力向上，爭取與那超出一切存在和知識者合一。通過對你自身和萬物的全部徹底的拋棄；扔掉一切並從一切之中解脫出來，你將被提升到那在一切存在物之上的神聖幽暗者的光芒之中。」[10]狄奧尼修斯如是的言論，不僅反映出許多密契家共同的知識論觀點，而且也把密契主義傳統尋求與究竟實在合一的常見方法，精要的表述出來。其他密契傳統類似的主張，實滿眼皆是，難以遍舉。[11]

做為一個密契型的宗教家，且以老子思想為宗的王重

---

[10]（托名）狄奧尼修斯著，包利民譯，《神秘神學》（北京：三聯書店，1998），頁93。

[11] 比如，追求和大梵（Brahman）合一，且修行理法和內丹十分相近的印度瑜伽，同樣具有近似的知識理論。印度當代著名的學者達斯笈多（S. N. Dasgupta），即將瑜伽對人類的認知，分成感官知覺及邏輯思維層次、直觀的瑜伽智慧（intuitional yoga wisdom），以及可以洞見事物真實本性的Prajna智慧三個不同的階段及層次（S. N. Dasgupta, *Hindu Mysticism*, Deli: Motilal Banarsidass, 1983, pp.81-82）。

陽，[12]其對於人類認識能力的看法，亦和老莊及許多密契傳統類似。重陽自然也肯定人類具有感官知覺及理性思辨能力，但他對於這樣的認識能力及作用，明顯帶有否定、貶抑及去之而後快的態度；其主要原因即在於，後天感性及理性能力的發用，不僅耗費神氣，且是妨礙人體悟真道、至理的根本原因，故當設法轉化。重陽所真正肯定的，是一種超越感官知覺及理性思辨之後所產生的獨特直觀能力，如是的直觀能力，實可進一步區分為兩種。以上所述，即重陽知識論之大概，以下即針對這些論點，做更詳盡的剖析。

（一）重陽對於感官知覺的看法

重陽對於人類感官知覺的看法，和其所實踐的內丹修行密切相關。內丹以為，人類的生命和一切萬物，最初皆源生自先天無形的道；此內在於人類生命之中，亦遍佈於一切的形上之道，才是人類生命的真正本性及實相。然當人類由先天落入後天，擁有此身軀之後，元始真性即為此有限身軀所障蔽，生命的種種煩惱、不安及不自由，即由此而來。內

---

12 許多丹家皆以老子思想為宗，且認為內丹的修行理法，早已含蘊在《道德經》當中。比如，內丹南宗始祖張伯端即言：「《陰符》寶字逾三百，《道德》靈文滿五千。今古上仙無限數，盡從此處達真詮。」（翁葆光，《紫陽真人悟真篇注疏》，《道藏》第2冊，頁950上）便是典型的說法。王重陽本人亦持同樣的主張：「五千言，二百字，兩般經，秘隱神仙好事。」（《重陽全真集》，頁735中）「能下手，便曉這元元。為甚得通三一法，都緣悟徹五千言，立起本根源。」（《重陽全真集》，頁717下）有關內丹與老子思想關係的進一步討論，可參看拙著《形上之道的探求——老莊、內丹認識論綜合研究》（成都：四川大學道教與宗教文化研究所博士論文，2000），頁77-84。

丹修煉的根本目的，即在逆反道創生宇宙萬物的次序，由後天返乎先天，由有形返乎無形，使生命獲得徹底的解脫及自由；[13]而其初下手處，即要從逆反感官知覺的作用著手。做為內丹行者的王重陽，在這樣一種理論認知下，對於後天身軀及感官知覺的作用，自然抱持著貶抑及須加以轉化的態度。如下所引詩詞，即清楚見出重陽對後天身軀及感官知覺的看法：

> 修行須借色身修，莫殫凡軀做本求。假合四般終是壞，真靈一性要開收。[14]

> 堪嘆火風地水，為伊合造成形。教人受苦日常經，撲入色香視聽。獨我搖頭不管，朝朝居止黃庭。自然闃寂聚真靈，五色霞光覆定。[15]

> 外景勿親外事絕，內容搜出內香燒。[16]

> 眼界不生龍自住，鼻門無開虎長停。舌根退味心神悅，耳內除聲腎水清。[17]

---

[13] 以下丹家之語，皆反映出如是的思想：「大丹妙用法乾坤，乾坤運乎五行分。五行順兮，常道有生有滅；五行逆兮，丹體常靈常存。」（《紫陽真人悟真篇注疏》，頁960下）「五行違，脫陰陽，超造化。」（王重陽，《重陽教化集》，《道藏》第25冊，頁788中）「但把五行顛倒使，便教他日遇神仙。」（《重陽全真集》，頁744上）「父母生前一點靈，不靈只為結成形。成形罩卻光明種，放下依然徹底清。」（《性命圭旨》，《藏外道書》第9冊，成都：巴蜀出版社，1994，頁935上）

[14] 《重陽全真集》，頁741下。

[15] 《重陽全真集》，頁732下。

[16] 《重陽全真集》，頁737下。

[17] 《重陽全真集》，頁742上。

前三段詩文，旨在強調，修行雖需憑藉後天的形軀，但此形軀係由地水風火四大所聚合而成，終有朽壞的一天，並非永恆及真實，也非人類生命的真正本質。若順任感官的發用，時時知覺外在的色聲香味，反會招來種種苦痛；固當反轉感官知覺的向外作用，不使外景入內，並向生命內在之黃庭本源處凝注，久而久之，自然會招攝凝結出先天的神炁，證見自己的本性明光。至於最後一首詩則言，若眼耳鼻舌等感官不進行視聽聞味等作用，則分別開竅於眼耳鼻舌的肝腎肺心等四臟腑之氣，自能向內團結凝聚，進而達到五氣朝元的目標。從這樣的論旨，我們可以清楚看到，王重陽本人對於感官知覺的作用，和老莊及許多密契家一樣，皆明顯抱持否定及抑拒的態度；否定的主要原因，便在於各種感官知覺本身，皆具有虛妄不實的特質，無法使人認識生命之實相。此外，順任感官的發用，也會耗損神氣，並帶來種種的不安及苦痛，如此自然不利於內丹返還回歸生命本源之修行。重陽對於感官知覺既採取如是態度，自然也不可能如英美經驗論一般，重視經驗及科學知識，且以經驗知識為唯一的知識。蓋經驗知識所賴以建構的感官知覺及理性思辨本身，在重陽看來，皆具變化、不定及虛妄的特質，則經驗知識，自然也不例外。

（二）重陽對於理性思辨能力的觀點

康德以為，知識是經由感性及知性的共同作用而形成，感性與知性關係密切，缺一不可。王重陽亦同樣認為，人類的感官知覺與理性思辨密切相關，但和康德不同的是，他對

於理性的思辨、歸納及分析等等作用，亦和他對感官知覺的態度一樣，一概否定之，其主要原因，和他否定感官知覺的情況完全相同。以下所見文字，即充分反映如是的觀點：

> 不得意馬外遊，不得心猿內動。[18]
>
> 捉住心猿治住神，自無夢惱內中真。[19]
>
> 無思無慮是真修，養氣全神物物休。[20]
>
> 猿馬不閑空踐野，光陰虛過度春秋，怎得免荒丘。如省悟，急急把心收，對景直須拋妄想。[21]

這幾段文字中所謂的「心猿」、「意馬」，係借自佛家語，原指人之第六意識，進一步來說，即指人類之思慮、分辨、綜合及概念化等意識作用；西方哲學所言之理性思辨，都應當含括在此意識的作用當中。但這個被西方哲學認為是構作知識及哲學、形上學的重要認知能力，卻一概為重陽所否定，否定的理由係在於，和感官知覺同屬後天經驗層次的思慮作用，其本質同樣為相對、虛妄，任其作用，不僅會使心神不定、耗散神氣，進而導致死亡，而且也會妨礙阻撓對於內在真性的體證。

由此可見，王重陽對於人類後天的感官知覺及理性思辨作用，皆同樣抱持否定及貶抑的態度。否定的主要原因係

---

[18]《重陽全真集》，頁741上。
[19]《重陽全真集》，頁741下。
[20]《重陽全真集》，頁741下。
[21]《重陽全真集》，頁761中。

在於，無論是感官知覺，還是理性思辨作用，皆是相對、有限，皆帶有虛妄不實的特質，若順任其作用，固然能成就知識及人文世界，但這些事物，在重陽看來，仍屬空妄，陷溺其中，將無法使人了悟生命的究竟實相。是以，重陽主張，應當放棄及反轉眼耳鼻舌身意六識的作用，進而開啟潛藏於生命內在的更高層次覺知能力，此能力可進一步細分為二種，一種是佛道教所謂的「神通異能」，一種是重陽所謂之無所分別的「慧目」或「道眼」。如是的覺知能力（特別是後者），才是重陽所最為重視及強調。

（三）超越感官知覺的神通異能（Extrasensory Perception）

人類除了眼耳鼻舌身意六識之外，是否存在其他的認識能力，比如，心靈感應（他心通，telepathy）、超視覺（clairvoyance）、預知（precognition）、溯知（retrocognition）、超聽覺（clairaudience）等等，西方哲學幾乎否定之，也絕少見到嚴肅討論，但對類似內丹、瑜伽及藏傳佛教這樣以身心修煉為主的密契傳統，如是的超感官神通異能，卻屢見不鮮。事實上，神通異能雖非密契主義的根本追求，但許多密契家或宗教家在體證究竟實在後，卻經常伴隨著神通異能的出現。[22]以內丹的修證為例，不少丹經皆言及，當一個內丹家在修行至「煉炁化神」的階段，直至所有後天生命作用

[22] 詳參拙文〈密契經驗的比較研究——以王重陽、王鳳儀、虛雲法師及Gopi Krishna為核心的討論〉的討論，收入蕭進銘，《反身體道——內丹密契主義研究論》（臺北：新文豐出版公司，2009），頁299-343。

皆幾近於靜定止息時，各種超越一般感官知覺的微妙覺知能力，便會跟著產生。明末重要丹家伍沖虛如下之說，便極具代表性：

> 更守至十月，則候足純陽，神歸大定。於是定能生慧，自有六通之驗。六通者，漏盡通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通、神境通也。……蓋天眼通，則能見天上之事。天耳通，則能聞天上之言。宿命通，則能曉前世之因。他心通，則能知未來之事。惟神境一通，乃識神用事，若不能保扶心君，即為識神所轉卻。自喜其能修能證，而歡喜魔已入於心矣。……惟是慧而不用，則能轉識成智，始得證胎圓之果也。[23]

伍沖虛此語，有幾項重點：一、天眼、天耳等神通異能，係在後天身心感官作用已完全止息，元神已純粹淨盡之後而逐次開顯。二、所謂的「神通」，共計六種，即漏盡通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通及神境通等。六種神通，各具不同的特異功能。三、六神通中的神境通，仍屬後天的識神[24]，絕不可貪著執持，心生歡喜、恣意運用；反之，而應

---

23 伍沖虛，《伍真人丹道九篇》，《藏外道書》第5冊，872下。

24 內丹將人類的意識分成元神及識神二者。元神即人之本來真性，純粹而無所染污，超越於陰陽之外，不在三界之中。識神附著於形體，寄居於心臟，「聞驚則跳，聞怒則悶」，即人之感官知覺作用，是一種有執、有染之意識。詳見《金華宗旨．元神識神章第二》，《藏外道書》第7冊，頁760下。重陽的著作當中，雖未見到如是名詞的運用及區分，但其對人類意識的認識，亦不離此二者。當然，重陽對意識的看法，亦頗受佛家的影響，佛教的八識之說，常為重陽所借用。

當持守保任，並進一步轉識成智，使識神完全昇華成元神、聖胎，開啟圓融無礙、無所分別計執的玄妙智慧。如是的智慧，其實即是道體本身，也是人的真己及本來面目。內丹的究竟追求，即在於此。

儘管王重陽並未如伍沖虛一般，嚴密、明晰的闡述各種神通的內容、特質，以及其形成過程，但從其詩詞及其本人生前的種種特異行徑來看，重陽本人無疑也和其全真龍門法嗣伍沖虛一樣，肯定各種超越通常感官知覺之神通異能的存在。[25]比如，元代李道謙《七真年譜》言，當王重陽五十四歲時，即曾於終南上清太平宮石壁上題詩云：「害風害風舊病發，壽命不過五十八。」[26]五十六歲焚燒劉蔣茅庵，準備遠赴山東度化馬丹陽時，亦賦詩言：「茅庵燒了事休休，決有人人卻要修。」[27]如是二詩，今皆收錄於《重陽全真集》中，同樣反映出重陽之「預知未來」的「神境通」或「他心通」等神通。此外，重陽亦有詩言：「果得前生知友」[28]，「一枕清風宿世因，一輪明月前生約。」[29]由此二詩，則可見出重陽在修道有成之後，亦獲得能通曉前世之因的「宿命通」。如是之例，不在少數，限於篇幅，難以勝舉。從上數

---

[25]《重陽全真集》卷一有詩言：「悟徹韶華六已通，能將一己會飄蓬。」（《道藏》第25冊，頁692上）此「六已通」之說，或即指六種神通而言。

[26] 李道謙，《七真年譜》，《道藏》第3冊，頁382上。重陽五十八歲時，仙逝於汴梁。

[27] 李道謙，《七真年譜》，《道藏》第3冊，頁382上。

[28]《重陽全真集》，頁740上。

[29]《重陽全真集》，頁739下。

例，已足闡明，重陽本人對於神通異能之存在與否，係抱持肯定之態度；只是，他亦和伍守陽一樣，不以此種神通異能為究竟，他最為肯定的，是一種他稱之為「道眼」、「慧眼」的超越智慧。如是的超越智慧，即是究竟之「真理」，也是重陽知識論、形上學所最關注的焦點。

（四）生命的究竟智慧——重陽的「道眼」說

「道眼」、「慧目」、「慧眼」、「道心」等字眼，常見於重陽的詩詞當中，其所指涉的，不單是一種如天眼通般的特殊視覺能力，反之，而是一種當後天的形軀、神識已得到徹底轉化，生命已從後天返回先天，終而與道體同一，並獲致完全的自在、解脫時所隨之而生的靈妙智慧。如是的智慧，其實即是生命之無死無生、無主客對立的元始真性及真正實相，即是生發一切存有的道體本身。所謂「清淨真靈現，玲瓏慧眼開」[30]，「決令見性靈兼慧，定是於真瑩不昏」[31]，「靜中煅煉開心月，得處光明放慧燈」[32]等詩句，皆清楚透露，在重陽的體證中，當人由後天返乎先天，證見自己的本來真性時，自能開顯出一種無所遮障、光明璀璨的靈妙智慧。更進一步來說，人的元始真性本身，其實即是一種靈妙智慧。對於這樣的智慧，重陽另有如下的描述：

> 更用金篦輕掠刮，便教換了塵睛，觀俗緣空朗照。[33]

---

[30]《重陽全真集》，頁698下。
[31]《重陽全真集》，頁691中下。
[32]《重陽全真集》，頁691中。
[33]《重陽全真集》卷7，頁728中。

擘開真道眼，跳出是非門。[34]

依此二語，可見重陽所謂的「道眼」，實具有直觀朗照事物本來面目及無是非、美醜、善惡等分別作用等特質。換句話說，重陽所說的「道眼」，乃是一種超越通常理性之分別、計量作用，可以直接洞見事物本質或本來面目的「本質直觀」或「智性直觀」。在重陽的體認中，人類後天特殊結構的形軀、生理機能及自我意識，其實即是感官知覺及理性分辨作用的根本源頭。人因有此形軀，以及根深柢固的自我意識，才會有感官知覺及理性的分辨作用。此作用，雖是造就知識、科學及建構科技文明的根本基礎，但總不免存在分別、預設、主觀、對立、變遷及虛妄等特質，並由此茲生出無量無數的紛擾、爭議，生命的煩惱、不安、不定，亦由此而來。以追求生命問題的徹底解決，及生命的自在及解脫為終極關懷的王重陽，自然要設法超越人類後天的形軀及感官知覺和理性思辨作用，並以一種無所分別的直觀智慧，來取代之。王重陽有詩言曰：「修行須是辨西東，勘破凡軀物物同。」[35]此語即一針見血地道出，肉體凡軀，乃是人類分別意識的來源，一旦打破或轉化後天的知覺機能，自能開顯出一種無所分別的玄妙智慧。如是的一種無所分辨的智慧，在老子及莊子書中，皆已可看到。《道德經》第2章所謂，「有無相生，難易相成，長短相較，……是以聖人處無為之事，行不言之教。」王弼在註解「聖人處無為之事」一句時

[34]《重陽全真集》卷1，頁698下。
[35]《重陽全真集》，頁694中。

即言，「智慧自備，為則偽也。」[36]顯見老子的「無為」說本身，即含蘊著一種無所分辨、執持之圓融智慧。至於莊子的「齊物」及「莫若以明」之論，更是在闡發及推崇如是一般的「無分別智」。重陽的「道眼」說，和老莊的「無為」及「齊物」之論，顯有異曲同工之處。

四、智慧的開顯如何可能？——王重陽的內丹煉養工夫及其知識論意涵

從前節的析論可知，王重陽的知識論，並非如英美哲學般，以主客對立為基礎的經驗知識論，反之，而是一種超越經驗的知識論，是一種尋求與宇宙、生命本體達到完全契合統一、不再有主客對立、能所分別的密契知識論。宇宙、生命的究竟真理、實相，乃是此種知識論唯一的關注焦點；換句話說，重陽知識論的唯一追求，便是在於如何體悟及契合於真理、實在。在重陽看來，對於這樣的目標，後天的感官知覺及理性思辨作用，不僅幫不上忙，甚且還是阻礙我們體證真理、實相的最大蔽障，故當設法予以止息及徹底轉化。[37]止息及轉化的方法，便是重陽本身所從事的內丹煉養工夫。因此，當我們在探討重陽的知識論時，便不能不去了

---

36 王弼注，樓宇烈校釋，《老子道德經注校釋》（北京：中華書局，2009），頁6。

37 柏拉圖的知識論亦認為，「當人的靈魂完全超離類似聽覺、視覺的作用或痛苦、快樂的感受，儘可能的獨立於身體之外，避免與身體生理產生任何關聯時，將可以在探求真實（reality）時，發揮它最好的作用」（Edith Hamilton & Huntington Cairns (ed), *The Collected Dialogues of Plato*, Princeton, 1961, p.50）。

解及剖析其內丹工夫論；重陽知識論的根本關懷──體證本體，乃是藉著如是的一套工夫，方得以成就。內丹煉養工夫，乃是重陽知識論及形上學的方法論，也是探討重陽知識論所必須去論及的主題。

有關重陽的內丹工夫論，見於《重陽全真集》卷八之〈五更令〉一詞，頗為完整的闡述整個內丹修煉及身心轉化的細緻過程，故極適合全文援引，以做為分析討論的基礎。其文見於如下：

> 一更初，鼓聲傻。槌槌要，敲著心猿意馬。細細而、擊動錚錚，使俱齊擒下。萬象森羅空裡掛。潑焰焰神輝，惺惺灑灑。明光射入寶瓶宮，早兒嬌女姹。
>
> 二更分，鼓聲按。勻勻打，自然虎龍交換。精氣神、各住丹房，也並無錯亂。撞透重樓知片段。這玉液瓊漿，往來澆灌。便須教溉出黃芽，漸生來好看。
>
> 三更端，鼓聲正。鼕鼕響，韻音轉令鳴瑩。其中便、聒現靈根，會通賢道聖。慢慢來迴遊捷徑。傳銀箭這番，穿成雅令。用親鏑鏑上紅心，現清清靜靜。
>
> 四更高，鼓聲銳。忽然間，振動天花偏墜。前面卻、有箇真人，戴星冠月帔。得此妙玄成吉利。望北斗杓星，西南正指。看看底剔綻瓊花，做祥祥瑞瑞。
>
> 五更終，鼓聲閑，被那人、擺動做成顛倒。金盤內、托出神珠，放霞光萬道。窈窈冥冥真箇好。從此復通他，當初至寶。如今卻歸去何方，住十洲三島。[38]

[38]《重陽全真集》，頁735中下。

此詞共分五段，每段皆分別闡述一個內丹修煉的重要次第及其方法、證驗。

第一段所言為煉己淨意及凝神入炁穴的工夫。此工夫乃是內丹修行的起手式及築基階段。其中的「心猿意馬」，係指人類後天的第六意識，其主要功用為思慮、分辨。「槌槌要，敲著心猿意馬。細細而、擊動錚錚，使俱齊擒下」，即指初下手修煉時，先從鍛鍊及淨化心意著手，使原本如猿馬般躁動不安的心意，藉由收視返聽及觀照呼吸等工夫，使之逐漸歸於平息、純淨及靜定，終而由後天返乎先天，此先天無染之意識及境界，丹家分別名之為「元神、真意」及「最初還虛」[39]。其下所言「萬象森羅空裡掛」一語，即在描述意念純淨後，生命通透不著一物的境象。元神、真意既得，修士應以此真意凝神返照於「寶瓶宮」（即命門炁穴）[40]，使元神、真意（即「姹女」）與寶瓶宮中之元炁（即「嬰兒」）相互凝結成丹種、藥物。所謂「明光射入寶瓶宮，早兒嬌女姹」，即在描述凝神入炁穴之工法及隨之而生的神炁凝結交融之現象。如是的工法，丹家又稱為「坎離交媾」或「龍虎交媾」。

---

39 伍沖虛，《伍真人丹道九篇》，《藏外道書》第5冊，頁866上。

40 寶瓶宮，重陽又名為黃庭，係指位於臍後腎前之命門炁穴，丹家以此穴為生命元炁之源頭、結丹產藥之處所。《重陽全真集》卷一有詩言：「鐘韻和金吼，魚音聽木聲。火靈香炷引，水住寶瓶盛。四事誰能悟，三乘教愈明。」（《道藏》第25冊，頁698中）四事者，即金、木、火、水四行，故知寶瓶所對應者為五行屬水之腎臟。元神屬心、屬火，元炁在腎為水，「明光射入寶瓶宮」，即凝神入炁穴，使水火交濟，取坎以填離。

第二段文字所講述的，為練精化炁小周天及進一步摶煉大藥的工夫。當內丹行者煉已純淨，並藉由凝神入炁穴的工夫，使元神、元炁凝結交融，則生命將初步由陰返陽，由後天返乎先天，此時，便會有一陽（即先天元炁，丹家名之為「小藥」）來復的現象產生。當先天一炁產生時，行者當把握機緘，立即採藥歸壺（即「寶瓶宮」），不使之循熟路精道走漏。文中所謂「精氣神、各住丹房，也並無錯亂」，當即指此而言。採得此藥後，再進一步導引此藥循行任督二脈，以收煉精化炁之效，丹家謂此工夫為「小周天」。下文所言，「撞透重樓知片段。這玉液瓊漿，往來澆灌」一語，即在描述小周天的運行過程；其中的「重樓」，係指人體喉部骨骼，「玉液瓊漿」指小藥，「往來澆灌」，指運行小周天。待周天數足，元精已完全煉化成元炁，即當止火停輪，不再行走周天，以靜待大藥（黃芽）的產生。

第三段文字所敘述的，為採大藥及煉炁化神乾坤交媾階段的工夫。文中所謂「其中便、聒現靈根，會通賢道聖」，即指黃芽大藥的產生。當大藥產生時，同樣要立即把握時機，採取此藥，並以真意駕馭此藥，通過尾閭、夾脊及玉枕等背後三關，最後回歸中丹田（紅心、絳宮），並行大周天守中工夫，使元炁進一步轉化為元神。下文所謂「慢慢來迴遊捷徑。傳銀箭這番，穿成雅令。用親鏑鏑上紅心，現清清靜靜。」即在描述此工夫及其修煉過程、效驗。

第四段文字所描述的，為煉炁化神工夫完成時的種種內景及徵驗。在重陽的體證中，煉炁化神工夫完成時，將會有穿戴著「星冠月帔」的真人（或稱元神、陽神、真己）

現身，且同時伴隨著「天花亂墜」、光輝璀璨的玄妙內景產生。當工夫修行至此，也代表著生命已完全擺脫肉體的桎梏，並可以神氣這樣一種無形道身或法身的方式而存在。處於如是階段的生命，因不再為形肉體身軀所局限，其對世界的覺知方式，也完全不同於後天的感官知覺及理性分辨，而是以一種可以直接洞察事物本質，以及直接感通滲透事物的方式在作用著，此猶如老子所謂「無有入無間」之說。上文所謂的「六神通」，及重陽所吟詠的「東西南北皆圓轉，到此方知處處通」[41]等詩句，皆是在描述如是的一種特殊覺察能力及其運作方式。

最後一段所闡述的，為煉神還虛工夫，即追求生命與宇宙的虛空本體完全合一的究竟境界。在煉炁化神工夫完成，陽神、真人出現以後，修煉者當繼續施行虛極靜篤、精純淬煉之工夫，使初生的陽神，最終可以與宇宙之本體達致完全的統一。在重陽的體證中，生命的實相或本來面目，即是一個與虛空同體，同時散發著萬道霞光且又玄奧窈冥的無限存有。修丹的最終目的，即在體證此生命之實相。

從以上的分析討論，可以看見，儘管內丹工夫論的主要關注焦點，係在如何開顯先天的元神、元炁，及轉化後天的身心意識結構，終而達到與道合一及究竟解脫的目的，而非著眼於知識論，但整個內丹嚴密的內在修煉次第及過程，無疑亦可從知識論的角度來加以詮釋及分析。首先，內丹的內在修煉之道，為我們揭示出一種人類內在的獨特世界及神

---

[41]《重陽全真集》，頁691上。

祕經驗。這樣的世界及經驗，乃是一般人所未曾觸及和感受的。內丹家藉著收視返聽及冥想意守等工夫，不斷地深入生命內在，並向人們揭示出，人類的內在宇宙，就像外在的宇宙一般，有著無窮的境界及景象。類似這樣一種充斥在道經及瑜伽、藏密等經典當中的神祕內景描述，實值得認真加以對待及探討。其次，在內丹工夫論背後，肯定人類的認識能力及方式，有先天（超越經驗）及後天之別。後天的認識能力，即人類的五種感官知覺及理性思辨能力；先天的認識能力則為天眼通、天耳通等神通能力及重陽所謂的「道眼」、「慧眼」，如是的先天認識能力，原屬隱蔽狀態，須在止息及轉化後天的認識方式以後才能呈顯。由是，內丹工夫論自然也肯定，人類後天的認識能力，有加以轉化之可能，轉化的方法及詳細過程，正有如上文的分析及詮解。因此，內丹之所以肯定人類本身擁有可以直接洞察事物本質的智性直觀能力，主要是因為有工夫論做為其支持及論據，而非如康德一般藉由超驗分析方法，去論證人類具有先天的感性直觀形式及範疇。於此，人們自然可以進一步質疑內丹工夫的可行性及有效性。對於如是的質疑，內丹或許可以做這樣的回應：類似內丹所謂的「收視返聽」、「觀照呼吸」及「凝守竅位」等等工夫，皆是人類可以做到，且對於施行各種工夫後所可能出現的各種身心效應，內丹亦有詳細的描述及記載，由此可見，內丹的工夫論，實有內丹修行者長期的身心實踐經驗以做為其基礎，而非單純、虛妄的構思及想像而已。當然，內丹修行者在工夫修煉過程中所出現的各種身心效驗，仍相當的主觀，外人無從判斷其真實與否。對於這樣的問題，在

今日，藉由各式各樣的精密科學儀器，來細密觀察人類在進行宗教修行時所導致的各種身心變化及反應，已愈來愈可能，這應當也可成為一種檢證內丹工夫論之真實性的方法之一。特別是對各種神通異能的檢證，現代科學的實驗及觀察方式，皆已積累不少經驗，可供參考。

五、王重陽的密契經驗及其知識論意涵

與神、梵或道等究極實在合一的密契經驗，曾被羅素認為是一種高昂的激情，而不具認知意義；但第一位全面而系統地探討密契經驗的學者William James，卻鄭重地指出，密契經驗本身具有不可言說（Ineffability）、知悟性（Noetic quality）、頃現性（Transiency）及被動性（Passivity）等四項重要特質；其中的知悟性，即表示，密契經驗本身，乃是一個知覺狀態，而非一種迷狂或激情。[42]在進一步闡述密契經驗之「知悟性」特質時，William James如是說道：

> 雖然密契狀態近似感覺狀態，但對那些經歷此種狀態的人而言，它也是一種知性狀態。密契狀態是對於推論理智所無法探測之深刻真理的洞悟。它們是洞見、啟示，雖然無法言傳，但充滿意義與重要性，通常對於未來還帶著一種奇特的權威感。[43]

---

[42] William James著，蔡怡佳、劉宏信譯，《宗教經驗之種種》（臺北：立緒文化事業公司，2001），頁458-459。

[43] 《宗教經驗之種種》，頁458。

William James對於密契經驗的如是看法，除已得到不少學者的呼應外，[44]，得到最佳佐證。人類通常的認知活動，乃是藉助感官知覺或其延伸工具（比如，望遠鏡、顯微鏡）向外去攝取感覺與料（sense data），同時由人的知性針對感覺與料進行分析、綜合工作，進而形成知識。而從上文對於重陽內丹工夫論的探討可以看到，當一個內丹修行者，藉由感官知覺的向內收攝、體察，他將可隨著工夫的不斷細密、深入，而逐漸覺察到身體內在之各種微妙的變化、反應及奇異景象。對於這些景象，道教名之為「內景」。如是的修煉內景，自漢末《太平經》所強調的「守一法」，即有不少記載，而魏晉時期上清派的重要經典《黃庭內、外景經》，全文所談論的，便是人身內幾個重要臟腑關竅的內景圖象。到了內丹的出現，各種丹經裡面，更是充斥著丹家在逆覺內煉的過程當中，所覺察到的各種人類內在宇宙中的奇特現象及景觀。道教內景說的存在，除了涉及到哲學存有學、形上學、人類學、心靈學的問題外，也牽涉到知識論所探討的各項議題。內丹顯然肯定，藉著感官知覺的向內收攝及深入體察，人類將能因此認知到生命內在的各種微妙機制及反應、變化，比如，明代醫家李時珍即認為，類似十四正經、奇經八脈及各種臟腑內景，即是經由返觀內照的方式而發現的；而在王重陽的著作當中，更是隨處皆可見到他對於各種奇妙修煉內景的描述。如是認識途徑的最高階段，便是如

---

[44] 比如，W. T. Stace，《冥契主義與哲學》，頁160-163；W. J. Wainwright, *Mysticism*, pp.82-137.

William James所說的一般，「是對於推論理智所無法探測之深刻真理的洞悟」。從重陽自述其契悟道體的經驗，的確可以印證James如是的說法。比如，見於如下之詩：

> 如金如玉又如珠，兀兀騰騰五色鋪。萬道光明俱未顯，
> 一團塵垢盡皆塗。頻頻洗滌分圓相，細細磨揩現本初。
> 不滅不生閒朗耀，方知卻得舊規模。[45]

重陽之此詩，係在答覆一位姓任的先生詢問「什麼是人的本性」時所做。從詩文的內容可見，在重陽的體證中，人類的元始真性，乃是一個無死無生、永恆長存，且散發著如金玉寶珠般之璀璨明光的玄妙存有。當人證悟到自己的本性時，同時也了悟人與宇宙萬物之同體同一、無所分別，且內心充滿著喜悅、平安、靜定、滿足、真實、絕對等等感受。[46]如是的經驗及感受，乃是藉由感官知覺的向內收攝、體察最終所證悟的。從這樣的體悟內容，我們無疑可以看到，內丹的密契經驗，的確如James所說的一般，具有知悟的特質，而非一種情緒或激情；其所知悟到的，正是宇宙、生命的本體、實相或究竟實在。在內丹看來，這樣的知悟，不僅是生命當中最重要的一件事，也是人類認知活動當中最重要及最究竟的一種認識。

---

45 《重陽全真集》，頁693中。

46 詳參拙文〈光、死亡與重生——王重陽內丹密契經驗的內涵與特質〉，收入蕭進銘，《反身體道——內丹密契主義研究》，頁178-183。

六、本章結語

對於中國哲學的探討，向來絕少將注意力投注到內丹上頭，這和內丹本具有隱修祕傳的特質，且對於實踐的論述遠多於理論的建構有關，此外，也和向來的研究，皆偏重在儒佛及老莊，而不太重視道教有關。事實上，無論是從內丹本身所積累的豐富成就，還是從內丹對老莊哲學的獨特詮解來說，內丹皆有其重要性。興盛於唐末五代之後的內丹，千年來不僅丹家輩出、思想獨到深刻、論著充棟，其影響力亦非同小可。宋明儒學中如周敦頤、邵雍、朱熹、王陽明、王龍溪、王船山等大家，皆曾親身實踐過內丹術，抑或受到內丹的影響。而中醫及民間的武術（如太極拳、形意拳等內家拳）、小說（如《西遊記》、《封神演義》等）、戲曲及宗教教派（如，黃天教、先天道、一貫道等），亦處處可見內丹影響的痕跡。如果缺乏內丹，我們將難以完整而深入的了解宋元以後之中國哲學、宗教及民間文化。筆者常以為，宋元明清的內丹學，其成就，實可和隋唐佛學及宋明儒學相互比擬、鼎足而立，只是哲學界對內丹的認識及研究，還相當的有限。

儘管內丹經典有關實踐的論述，的確遠高於理論的闡發，但藉由丹家的親身實踐、體證，內丹無論是對於人類的生命，還是對於宇宙，皆有其非常獨到而深刻的認識。這些認識，對於哲學各領域的探討，皆深具啟示意義及價值。以本文所主要討論的知識論問題來說，從王重陽這樣的一個重要範例，我們可以看到，內丹家不僅對於人類的認識能力、

知識的本質、真理、智慧等問題，皆有完整、深刻而獨到的洞見，而且，其所強調的工夫實踐，更向哲學家們提出了類似，人類除了感官知覺及知性、理性外，是否存在其他的認識能力？人類的認識能力有無轉化之可能？又該如何去轉化？人類要如何去體證真理或究竟實在？等等嚴肅及值得深入探討的問題。這之中的一些問題，也是向來的西方哲學知識論所較少涉及的。期盼藉著此文的寫作，可以喚起哲學界對於內丹的更多注意及探討。

道教齋醮的內學基礎及道教內學的現代意義

本書前三篇各文，主要聚焦在道教內學的主要核心內涵——內丹，本篇所收三文，則有兩篇，將焦點轉向道教齋醮。內丹與齋醮，儘管在形式及內涵上，存在相當多樣的差異，但若深入了解及探究，實可發現兩者間的差異；其實只是表面或表象性質，若從終極關懷、理論基礎及相互關係等角度來看，二者實存在不少共通點，且彼此相互交融、滲透，密不可分。這在宋元以後的齋醮及內丹，更可見到如是的情形。蓋齋之本字為「齊」，齊即一也、同也，析而言之，即是透過齋戒、醮祭等虔敬活動，祈求與天地、神明的相互交融，甚至合一；靈寶齋儀中所屢屢強調的「與道合真」之說，即清楚反映出齋醮修行的如是核心要旨。是以，齋醮祭祀儀式，和內丹煉養所最終追求之煉虛合道、與道合同目標，實無兩樣；兩者的不同，只是修行技法或表面上的。此若以印度教的語彙來說，兩者都是追求與絕對本體相符相應、完全合一的yoga，前者乃是一種虔信瑜伽（Bhakti Yoga），後者則是一種勝王瑜伽（Raja Yoga）。此從本篇二文對於齋醮儀式之理論基礎的深入探討，即可印證如上的說法。

〈連接根源、重建秩序及對於土地的懺謝——臺灣道教「奠土」儀式的「土地」觀及其現代意涵〉一文，主要探討對象為臺灣南北道教現今仍常行的慶成奠土儀式。藉由對此類儀式的深入剖析，實可發現該類儀式的理論基礎，乃是建立在道、氣、陰陽、五行這樣的宇宙論及存有論上頭；儀式舉行的核心宗旨，乃是在重新連結人和屋宅與存有本源的密切關係，寄居於天地之間的人及屋宅，只有透過這樣的連

結，方能取得其存在的意義及力量。是以，類似奠土這樣的道教齋醮儀式，其背後，實有和內丹一樣的內學基礎。這樣的說法，在〈外景之設，本乎內景之妙——臺灣北部正一派朝科「黍珠」說源流及其思想義蘊〉一文當中，即能得到更深刻及更周延、更有力的論證及支持。

依據此文的探討，臺灣北部正一派朝科儀典中所屢屢出現的「黍珠」一說，其直接來源乃是東晉時期出現的《度人經》，間接來源則是佛教及先秦儒道二家的道論、玄牝及如來藏等理論。在宋元以後之齋醮的傳統詮解當中，「黍珠」實與道、元神、自性等等作為宇宙萬物本源之終極性存有，完全一致。宋元的齋醮宗師，即是藉由「黍珠」說的深刻詮釋，而得以緊密結合內丹理法，並將齋醮重新建立在內丹煉養的基礎之上，開創一個與唐前道教有所不同的新齋醮傳統。從本文之分析當中，亦可見到道教齋醮的「黍珠」之說，不僅和內丹共享，且和佛教、印度教的真如、佛性、梵論、胎臟之論亦有共通之處，而為中、印兩地所共有的思維模式，甚至亦是脫胎於人類及宇宙所共同的生化源頭及歷程。是以，道教如是的「黍珠」之說，一方面既是道教內學極為根本的認識，另一方面也是其對現代世界深有啟示的地方。

本篇所收錄的最後一文：〈內丹、道之密教與現代科學、社會——臺灣黃龍丹院的丹法、發展及現代意義〉，對於道教內學對現代人類社會的重要意義及價值，則有專題性的探討。根據此文之剖析，現代世界所面臨的種種巨大危機，其根本源頭，皆和對二元、分別、部分、支離之理性思

維的執持，以及缺乏一種足以超越一切表象、無所住著的整體意識有關。老莊及道教的內學的核心宗旨，即在重新開顯人類生命、意識當中最為深層、根源、究竟及真實的整體意識，並以此意識來洞察及涵攝一切表象事物。老莊及道教內學的如是的宗旨及其指示的修證之道，對於今日人類問題的解決，實深具啟示及價值。

第八章　連接根源、重建秩序及對於土地的懺謝

——臺灣道教「奠土」儀式的「土地」觀及其現代意涵

一、問題的構思及本章主旨

在現代科學、科技的出現及人口的大量增加後，地球環境遭到污染和破壞一事，已成為現今人類社會所面臨之最為嚴重和最為迫切的問題之一。因著生態問題的出現，拯救和保護地球環境的呼聲及各項努力，亦隨之而產生。致力於探求問題的起源及解決之道的學者專家們，逐漸體認到今日生態問題的產生，絕不單是現代科學、科技的出現與不當使用、人口的過度膨脹和資源浪費以及政府政策的錯誤……這些表面或枝節式的原因所能完全解釋；環境的問題，也不會因為從改進上述幾點著手，而得到徹底解決。在他們看來，環境問題的根源，和現代人類意識當中所潛在預設的自然觀、宗教觀、價值觀或形上學思想，息息相關[1]；現代世界

---

[1] 美國中世紀科學史專家Lynn White，於1967年3月發表在《科學》（Science）雜誌的〈生態危機的歷史根源〉（"The Historical Roots of Our Ecological Crisis," *Science*, 1967, 155:1203-1207）一文，即是一相當具有代表性的說法。在這篇已成為西方深層生態學經典文獻的短文當中，White將地球生態危機的根源，追溯到基督教神學當中所隱含之人類中心觀及人與自然截然二分的二元論思想。此外，被推尊為「深

的出現，和這些觀念有著無法割解的關係；欲根本而徹底的解決環境破壞的問題，只有從改變現代人類意識深層所隱藏的這些觀念著手，方有可能。是以，在具有人類中心主義傾向以及淺層式、枝節式思考問題的淺層生態學（Shallow Ecology）或淺層生態運動之外，挪威籍哲學家A.Naess提倡一種以生態為中心，具有整體關聯及深入追溯問題根源特質的深層生態學（Deep Ecology）或深層生態運動[2]。此種尋

層生態學之父」的挪威籍哲學家A.Naess所撰寫之〈淺層和深層、長遠的生態運動：一個摘要〉及〈深層生態運動──一些哲學面向〉等文（此二文皆收錄於George Sessions所編輯之*Deep Ecology for the Twenty-first Century*, [Boston & London: Shambhala, 1995]一書當中）亦認為，若欲徹底解決生態環境的問題，實須不斷追溯問題的根源，從改變現代人意識當中的自然觀、價值觀及現代社會體制著手。基督教神學家John B. Cobb則以為，人類中心主義（anthropocentrism）、個人主義（individualism）、二元論（dualism）、拘泥字義、將所知道的事物客觀化以及對確定性的追求，正是現代思想的主要核心特徵，也是西方自啟蒙時代以來一直被強調的主要觀念。環境問題的產生，正和如上的思想觀念密不可分。因此，他主張，若欲徹底解決環境生態的問題，實有必要揚棄這些「現代」式的觀念，而邁向一種一元的、整全的或後現代式的思考習慣。（詳參氏著，〈後現代基督教探索生態公義〉一文，收於Dieter T. Hessel主編，臺灣生態神學中心文字組翻譯，《生態公義──對大地反撲的信仰反省》一書，臺北：臺灣地球日出版社，1996初版二刷）如上三例之思維，實相當普遍。

2 詳參氏著〈淺層和深層、長遠的生態運動：一個摘要〉及〈深層生態運動──一些哲學面向〉二文的討論。與深層生態學有關的思想及原則，早在A. Naess之前，即已存在；A. Naess亦坦言，自已對於深層生態學的觀念，深受前人的啟發。不過，最早創用Deep Ecology這字眼，並對其內涵、特質，加以系統化闡述的，則為A. Naess。在A. Naess看來，深層生態學與淺層生態學之最大的差別，即後者只局限在科學領域或表面現象思考及尋求解決生態問題，但前者則不斷深究生態問題之根本原因，企盼全面而徹底的解決生態問題。有關A. Naess深層生態思想的介紹及評論，楊銘塗教授所撰之〈波瀾壯闊、方興未艾：談深

求根本解決環境問題，並帶有些許東方思想色彩的生態學說和深層生態運動，在經過多年的倡導及宣揚後，已逐漸得到西方思想界和社會大眾的認同及支持；人類社會有必要擺脫偏狹而錯誤的「人類中心觀」，建立一種「萬物一體」或類似全真道教所謂「三界都是親」[3]的統體意識，以及平等善待宇宙內一切物種的心態[4]，也逐漸散播開來。

在今日臺灣，雖然人們對於生態環境的一些態度，還相當的粗暴及以人類為中心，不過，當我們深入了解臺灣的原住民及漢人千百年來對於「土地」的熱烈崇祀及信仰活動，實可發現在這些深具原始及前現代特質的儀式背後，實含蘊著許多古老而深刻、整體而廣闊及微妙而真切的土地信仰和意識；只是，這些活動的參與者及信仰者，並不一定都能體會其中所含蘊的豐富意涵，且真正落實到現實生活當中。此正猶如《易經．繫辭傳》當中所謂的：「百姓日用而不知，故君子之道鮮矣」[5]。

基於篇幅、時間及能力的考量，在本文當中，我們特別

層生態論述〉（收於《世界文學》第9期，臺北：麥田出版，2003.12）一文，頗可參考。

3 道教全真龍門宗傳派百字詩的最後一句，即是「萬古續仙號，三界都是親」；見李養正編著，《新編北京白雲觀志》（北京：宗教文化出版社，2003），頁438。此觀念和深層生態學所特別強調的「整體」及「平等」意識，不僅相當符合，甚且更為深刻、廣闊。

4 《莊子》〈齊物論〉及〈秋水篇〉所謂的「舉莛與楹，厲與西施，恢恑譎怪，道通為一」，「以道觀之，物無貴賤」，即是「萬物平等」及「萬物一體」意識之極精要的表述。

5 朱熹原著，田中慶太郎校訂，《周易本義》（臺北：華聯出版社，1978），頁三之六。

擇取了臺灣本島南北道教所常舉行的「奠土」儀式[6]，作為主要的探討對象，深入去剖析該儀式的內在結構及思維，以及儀式背後所含蘊的「土地觀」。期盼藉由這樣的探討，能讓人們更加清楚地了解道教「土地信仰」背後的深刻意義，並且重新喚醒人們對於土地的情感以及對於土地的愛惜與保護。

在下文中，我們首先詳細剖析臺灣南北道教所行之「奠土」儀式的主要過程及內涵，然後再進一步闡釋「安龍奠土」儀式背後所涵蘊的土地觀及其現代意涵。

二、連接根源及重建秩序——臺灣道教「奠土」儀式的過程及內涵

包含金門、澎湖在內的整個臺灣地區，其實際土地面積雖然不大，但有關廟宅的慶成或奠安儀式[7]，便存在數種不同

---

6 在臺灣漢人社會已施行數百年之久的「安龍奠土」儀式，一般來說，比較常見於家宅或宮廟落成時，延請道士或法師來舉行。有時，也會因家宅、廟宇或村莊的不寧、不順，而特別延請道士或法師進行此儀式，但情況較為少見。前者，係作為一種「落成儀式」而存在，但其中亦含有「消災祛邪」的性質；後者，則特別偏重在「消災祛邪」，而與落成儀式無關。在臺灣本島北部，根據基隆丹心宗壇之李游坤道長及新營清靜道壇之廖文福道長的實際從業經驗，幾以前者為主，後者的情況極為少見。

7 「奠安」一詞，為金門地區對房宅落成時所舉行之慶成儀式的稱呼。有關此儀式的具體過程及意涵，李豐楙所撰之〈金門閩山派奠安儀式及其功能——以金湖鎮復國墩關氏家廟為例〉（《民俗曲藝》第91期，1994，頁395-464）一文，頗值參考。李氏此文強調金門的奠安儀式，含蘊著重建宇宙秩序，以及溝通人神、整合家族等重要功能。本文所探討的兩個儀式，都同樣具有「重建宇宙秩序」的意涵，李氏如是的

的形態及作法。若單就臺灣本島來說，同屬道教正一派的北部及中部地區，在「安龍奠土」儀式上，便稍有差別[8]；至於南部的臺南縣市及高屏二地，屬於地區性的差異更多[9]。如果再將法教的謝土儀式考量在內，則臺灣地區的奠土儀式便更加豐富及多元[10]。由於本文的重點，並不在具體儀式的記錄、分類及比較[11]，而是在儀式背後思想的解析及詮釋，因此，在下文當中，我們將只選取北部及南部兩個具有代表性

見解，頗可採納；不過，本文也更進一步指出，如是的重建工作，乃是透過連接崑崙山這樣的根源、中心，才能真正完成。

8 有關中部地區的「慶成醮儀」，李豐楙教授〈鎮瀾宮建醮儀式之探討〉（《民俗曲藝》第58期，1989，頁23-45）一文，可供比較及參考。大致來說，中部和北部的作法，大同小異，惟一的差別，乃在於，中部地區常會持誦《龍神真經》及《龍神法懺》等經典，北部地區則較少見到。

9 高雄路竹以南地區的慶成醮，和臺南地區所行之慶土儀式，雖然在思維及主旨上，十分接近，但在具體的作法上，卻和臺南地區存在著極大的不同。有關高屏地區慶成儀式的具體作法，可參考如下數文：(1)李豐楙、謝宗榮等，《東港東隆宮醮志——丁丑年九朝慶成謝恩水火祈安清醮》，（臺北：臺灣學生書局，1998），下卷〔參〕〈謝土禳災篇〉；(2)李豐楙、謝聰輝，《台灣齋醮》（臺北：國立傳統藝術中心籌備處，2002），〈烏紅兼行靈寶派道士的慶成醮〉，頁61-78；(3)柯一男，《高雄市左營區洲仔清水宮壬午年一朝慶成醮科儀研究》（高雄：復文圖書，2004）。

10 臺南地區法教謝土儀式的作法，可參考洪瑩發、周政賢，〈佳里興震興宮癸未年謝土儀式〉，《南瀛文獻》第4輯（臺南：臺南縣文化局，2006）。

11 有關北部安龍奠土儀式的具體內涵及過程，除下文之論述外，亦可同時參考王秋桂、王天麟，〈奠安與出煞：安龍科儀初探〉，《民俗曲藝》，第94期（1995），頁141-163。至於臺南地區之慶土儀式，李豐楙〈臺南地區入厝習俗與道教謝土科儀〉（《南瀛人文景觀：南瀛傳統藝術研討會論文集》，宜蘭：國立傳統藝術中心，2003，頁437-464）一文，有著詳盡的記錄及分析，頗值覽閱。

的案例[12]，深入分析和比較其「奠土」儀式的具體內涵及作法。

（一）北部正一派「安龍奠土」的具體內涵及過程

臺灣北部正一派所施行的「慶成」儀式較為簡單，基本上，只有「安龍奠土」這一科儀，因此，絕大部分的情況，皆與祈安、謝恩等醮儀一起合併舉行。此儀式所依據的經典為《靈寶正壹安龍奠土科儀（玄科）》，主壇道士為一人或三人。儀式進行時間通常選擇在夜半子時，此乃因夜半子時，為一天之真正開始，也是宇宙秩序的再一次新生；廟宅的「慶成」儀式，本來即在慶祝廟宅之新生或重生，選擇此時間進行，顯然也含有符應宇宙秩序的意涵。至於儀式舉行的主要目的，係鑑於建築過程中為土地帶來種種不當的破壞和侵擾，而對掌管宅地的神靈──土地龍神，表達懺悔、感恩及祈求之意，祈盼土地龍神得以重新歸位，土地的正常秩序得以恢復如前，一切的凶煞邪祟因此而遠離，最終並能招來各式各樣的福祉。在具體的做法方面，主要有如下的幾道

---

12 在北部方面，我們所主要觀察的對象，是基隆廣遠壇李游坤道長所做的「安龍奠土」儀式。李道長曾於2003、2004年，分別為基隆的奠濟宮、宜蘭傳藝中心的文昌祠及士林芝山巖的聖佑宮，主持「慶成祈安法會」；本文的分析，即是以此三次儀式為主。在南部方面，主要的探討對象，係由臺南縣新營市清靜道壇的廖水來及廖文福兩位道長所施演的慶土儀式。二位道長曾於2004年12月及2005年1月，分別為臺南市柳營區的明聖宮醒修堂及雲霄太子殿，舉行「慶成祈安（謝土安座）清醮」。本文所據以分析、探討的經典及資料，皆係由南北三位道長所提供，特此表達感謝之意。

程序：

在整個儀式正式開始之前，先在一全新的草蓆上，以粉筆類之物，繪上代表宇宙根源力量及宇宙根本秩序的太極、陰陽（日、月）、五行、先天八卦及洛書等圖像[13]。繪好之後，將其翻轉過來，覆蓋在底下，移置於廟宅的中央，並在草蓆之上，以大量的白色精米以及香枝、碗匙、錢幣、鴨蛋和燈燭等事物，鋪排裝置出一條代表土地龍神的大型米龍[14]。在米龍的左右兩邊，則分別放置以青白二色布條所寫成的青龍、白虎布符[15]，以及以紙糊成的青龍、白虎二神像，代表供奉青龍及白虎二星君。在此二布符的兩旁，另置碗十二個，內放牲品，以祭祀二十四山之籌向龍神。最後，又在米龍的左前方，另外擺置一以黑布包裹之瓦片，黑布上頭並以粉筆畫上北斗七星罡。待一切準備就序，整個儀式即在「日吉時良，天地開張。安龍奠土，萬事吉昌」的起讚詞以及醮主的二十四聲鼓響當中，正式揭開序幕。

安龍儀式開始後，首先由高功引領醮主向五方土地龍神上香、獻酒。接下來，高功即施行淨壇及以水勅劍、勅雞、

---

13 這些圖像，亦可見於安龍奠土所用之八卦大符之上。此符在整個儀式完成之後，通常會被放置於廟內主神之後。

14 土地龍神事實上總共有五位，分別掌管廟宅之東、西、南、北、中等五方。此儀式中之所以以東方的青龍神做代表，乃因東方為宇宙氣運的始生之氣，是宇宙氣運之一個嶄新的開始；以青龍做代表，正符合廟宇落成啟用之情況。米龍之上所擺置之九盞燈燭，即表示東方之九炁（另有一說以為，九燈所代表的是「北斗九皇」）。

15 據李游坤道長所提供之資料，此二符上面所書寫之內容，分別為「奉左青龍書開科甲龍神到此」及「奉右白虎廣置田莊龍神到此」。

勅筆等動作；待諸法器皆勅淨之後，即取雞冠血，和以硃砂，以做米龍開光之用。再來，高功袖中藏訣、腳踩七星罡步，踏破藏於黑布中之瓦片，象徵破除諸邪煞。接下來，高功便分別為龍頭、龍耳、龍眼、龍鼻、龍口、龍鬚、龍身、龍爪、龍腳、龍鱗及龍尾等部位，一一開光，賦予米龍生命，使土地龍神得以降臨入駐。

米龍開光完畢，高功即手持馨香，跪禱於壇前，誠心奉請與土地有關的諸位神祇以及風水仙師：比如，承天效法后土皇靈、地祇師聖真君、九天應元雷神普化天尊、龍神安鎮天尊、中央土德地候星君、土府九壘高皇大帝、土后太陰真妃、鎮土昭烈武成王、地師太歲起煞殷元帥、南極退土朱元帥、神霄起土趙元帥、東（西、南、北、中）方木（金、火、水、土）德青（白、赤、黑、黃）龍神君、五土神君、五土夫人、土皇土皇土文土武神君、土侯土伯土公土母神君……等。待諸神祇降臨安座之後，高功即跪對諸神、宣疏入意，向諸神表達此次醮儀的目的及祈求。經文中所謂：「伏願龍神歸位，禁忌還方；赦除冒犯之愆，大賜方來之慶」，「九宮八卦，各鎮其方；五方龍神，悉歸本處」，「九宮讚善，八卦迎祥；赦除冒犯之愆，解釋諸般」等語，皆清楚而簡潔地傳達出儀式之目的所在。

宣疏入意後，高功即代醮主向諸神三次獻酒，並至誠表達懺悔、謝恩及祈求之悃衷。所謂「安鎮定方，各有司存；興工動土，豈無犯礙；輙邀真聖，奠謝方隅」之文，可為說明。

三獻酒過，高功繼續跪立於壇前，諷誦奠土經文，逐一

向東、南、西、北、中等五方的龍神，表達虔誠敬信及懺悔感恩之意，祈求各龍神能寬宥冒犯、重新歸位，並為廟宅帶來吉慶福祥。下引文所見者，即是向東方龍神所表達之祝禱辭；其餘各方之祝詞，除神祇不同之外，大意皆與此同：

> 志心皈命信禮，東方九炁天尊。法眾虔誠皈命禮，艮震甲乙木方隅。土公土母土神君，同赴灯筵聞讚詠。木德皇皇，安鎮東方。甲乙生炁，青龍威光。寅卯辰位，誅卻不祥。須因修造，恐犯陰陽。依科補謝，謹用修禳。蠲除災害，殃滅凶災。安謝之後，永保吉昌。青帝龍神鎮東方，身如耀日整房廊。禍隨流水滔滔去，福似青松日月長。

廟宅的建築，必有侵擾土地、破壞土地秩序之行為，從此文當中，我們實不難感受到那一種對於土地（神祇）所表達出之戒慎恐懼以及感恩祝禱之衷情。文中所謂，「須因修造，恐犯陰陽。依科補謝，謹用修禳。蠲除災害，殃滅凶災。安謝之後，永保吉昌」一語，即將如是的情意表露無遺。整個安奠土地龍神、重建土地秩序的動作，也在這虔誠的祝禱感恩當中，暫告一段落。接下來的幾道程序，比如，以桃弓柳矢射五方、送白虎歸山等等，主在驅除邪煞、淨化廟宇，使這場所得以恢復其神聖及潔淨，不再受到各種不正之氣的干擾，成為一人神交流的神聖空間。

古代的廟宇住宅，係由土木所建造。此二材料，最怕鼠蟻之蛀蝕及祝融之吞噬，是以在安鎮龍神之後，主壇高功又象徵性的以桃、柳二木所做成之弓箭，射向五方，以驅逐隱

藏在五方之老鼠及蟲蟻。再來，即是將代表各種邪煞及惡靈的陰性力量──白虎神，戰兢戒慎地送回山林之中，使其永遠不再為害作怪，侵擾破壞土地之正常秩序。在高功外出送虎之際，留在廟內的道眾，也同時逐次撤除米龍，並將代表龍眼、龍耳、龍鱗及龍炁的鴨蛋、湯匙、錢幣和燈燭，連同五穀，放入一陶甕當中，且將此陶甕置於神龕之下或埋入廟宅之中央，象徵土地龍神重新入土歸位，土地的正常秩序再次建立起來。最後，並在廟宇的五方貼上具有鎮宅驅邪作用的「五方符」及「剪刀尺鏡符」；儀式當中最重要的八卦大符，則安置於主神神像背後。整個「安龍奠土」的儀式，到此即畫上圓滿的句點。

臺灣北部正一派所施行的「安龍奠土」儀式，其具體的程序及內涵已如上述，整個儀式前後大約持續一小時的時間。新建的廟宅，在進行過此儀式之後，使原本受到侵擾的土地龍神得以重新歸位，已遭到破壞的土地秩序亦恢復如前，各種可能破壞土地、廟宅次序的凶煞邪靈皆被清除殆盡，且在廟宅四週又有各式各樣的固宅符咒鎮守，在這多重保障之下，廟宅便可安心開啟使用，廟中所供奉的各類神明亦能入火安座。比較慎重的廟宇，有時還會在奠土儀式之後，聘請跳鍾馗的法師，來開啟廟門以及進行再一次的除煞動作；之後，再正式展開慶成祈安法會的各項科儀。

（二）臺南靈寶派「慶土」科儀的具體內涵及過程

相對於北部正一派的「安龍奠土」儀式來說，臺南靈寶派與「慶成」有關的科儀，實要比北部來得複雜及多元。有

論者即以「烏紅兼行」一詞，來描述臺灣南部靈寶派道士的「慶成醮」[16]；此語的確反映出南部靈寶派慶成科儀的複雜情況及部分特質。不過，若就儀式的實質內涵、作法及精神來說，兩者的相同點實要多於相異處。北部的儀式雖只有一個，但卻把南部所行之三、四個儀式的內容收羅在其中；當然，在這樣的情況下，南部的儀式及思想，自然要比北部來得豐富及多元。以下，即以臺南市新營區的清靜道壇於2004年12月21-25日及2005年1月14-17日，為同市之柳營區明聖宮醒修堂及雲霄太子殿所分別舉行的「慶成祈安清醮」為例，來剖析臺南靈寶派之「慶成」科儀的內涵及過程。主壇的嗣漢天師府大法師廖水來道長，為這個三朝清醮，分別安排了如下幾項與慶土有關的科儀：

一、柳營區明聖宮醒修堂之慶成祈安三朝清醮：

1.祭送五方神煞（收內外煞）；2.靈寶慶土告符五方九壘神燈；3.靈寶謝土安奉酌獻；4.安奉廟龍、押送宅虎君出境

二、柳營區雲霄太子殿慶成謝土安座祈安大法會：

1.發奏表文；2.謝土開香、啟請聖真；3.祭送五方煞神；4.靈寶慶土告符五方神燈；5.靈寶謝土安奉酌獻；6.安奉廟龍、押送白虎君出境；7.敬謝地府聖眾[17]

---

16 李豐楙、謝聰輝，《台灣齋醮》，頁61。

17 此資料係取自廖水來道長所編寫之〈柳營光福村南天直轄明聖宮醒修堂甲申年慶成祈安三朝清醮科儀程序表〉及〈太康村雲霄太子殿甲申年慶成祈安入火安座法會科儀程序表〉，提供者為廖水來道長之子廖文福道長。

正如北部正一派的「安龍奠土」儀式，一般都安排在整個「慶成祈安」醮會開始前舉行一般，臺南靈寶派的「慶土」科儀，若是結合祈安清醮一同舉行，亦會如此處理。引文中所見之兩類科儀，皆與「慶土」有關，但這些科儀不是排設在祈安清醮正式開始之前舉行（如前者），不然便是在祈安清醮的發表及啟請二科儀之後，便立即施行（如後者）。待慶土儀式進行過後，再正式進入祈安醮（如前者），抑或繼續祈安清醮的各項科儀（如後者）。

從這兩類科儀的比較，亦可發現臺南慶土儀式的主要科儀，除了一般醮事所例行的發表、啟請之外，實以祭送五方煞神、靈寶慶土告符五方神燈、靈寶謝土安奉酌獻及安奉廟龍、押送白虎君出境等四儀式為主體。以下即分別論述此數項儀式的大致內涵及過程：

首先來看慶土啟聖科儀。就像所有道教的齋醮法會，一開始皆會發表稟告天地眾神，進而祈請諸神降臨法會、壇場一般，欲進行安龍奠土，也必須先祈請與此目的相關的土府眾神。是以，臺南道教的慶土儀式，如果結合祈安清醮一起舉行，則通常會在整個醮儀的發表及啟請儀式當中，同時進行稟告及啟請土府眾神的儀式，而不另外獨立舉行啟請儀式；如果慶土儀式係獨立舉行，才會在整個醮事之始，單獨進行慶土科儀的發表及啟請二儀式。

慶土啟聖科儀的主要目的，係在祈請與奠土有關的土府眾神降臨壇場，進而仰仗神力，禳災祈福。北部正一派所行的「安龍奠土」科儀當中，亦含有此內容，但南部則以一獨立科儀來進行。行此儀式之時，所有參與醮儀的道士及廟方

人員，皆須全員到齊。在唱誦步虛詞及淨壇之後，即開始焚香祝禱，虔誠奏啟上蒼，恭請眾神降臨。所啟請之眾神，依經文，計有三清上聖十極高真、承天效法太后土皇地祇、中央地皇土德星君、土府九壘甄皇大帝、皇天后土紫英夫人、宣靈顯祐金闕元君、今年太歲至德尊神、九天九地太乙元君夫人、五方五帝鎮廟（宅）龍王、東方甲乙寅卯木星君、南方丙丁巳午火星君、西方庚辛申酉星君、北方壬癸亥子水星君、中方戊己辰戌丑未土星君……等土府聖眾。待諸聖真降臨壇場之後，即宣疏入意，向眾神表達此次慶土儀式的目的，以及祈求諸神護衛，使儀式得以圓滿進行，並且賜與眾人福慶吉祥。之後，由主壇高功代表向眾神獻茶，且隨即跪立於壇前，諷誦《太上老君說慶土（宅）消灾妙經》，向眾真懺悔擾動土地、破壞土地秩序的罪行，懇請眾神得以寬宥其種種愆過，並且賜予無疆之壽福。

其次進行的「祭送五方神煞」儀式[18]，事實上是屬於紅頭法事，因此，行法道士在操演此儀式之時，雖身著道袍，但通常會在金冠之上，另外繫上一紅色布條，以示法脈傳承。至於科儀的主要目的，正如其名稱所顯示的一樣，係在收服廟宅內外的五方土煞、各種雜煞，以使廟宅、壇場得以清淨，使新建或重建的廟宇宅第，從此不受各種邪煞的破壞及侵擾。整個儀式的進行過程，大致可分為淨壇、召請神煞、開營、調五營兵將、宣疏入意、獻酒、勅雞、勅鴨、取

18 此儀式，南部靈寶派道士習慣稱為「收內外煞」，此儀式乃北部正一派所無。

雞冠血及鴨嘴之血，勅各式各樣符令（比如，剪刀尺鏡符、八卦柳枝符及收煞用之黑色大符）等幾個步驟。再來，則分持掃帚、草蓆及法索，化為草龍，拍打五方地面，以驅逐各式各樣的邪煞，並以米、鹽掃向五方，以潔淨道場。最後，則將代表各種煞神的芻像，送至廟前火化，整個儀式至此即圓滿完成。接下來，即可進行告符五土神燈、謝土酌獻及安龍、送虎等四項科儀。

「告符五土神燈」科儀，係屬道教齋醮「燈儀」之一種；燈光有破暗照明、離混沌幽晦而入於光明秩序之功用和象徵意涵。慶土或奠土而用燈儀之方式來進行，其意義相當明顯，蓋建築工程之進行，將使宅地陷入混沌失序、晦暗不明的境態當中，藉由「告符五土神燈」燈儀之進行，逐次點亮設置於五土五方的燈燭，即象徵使五方五土皆得以脫離混沌失序的狀態，而重新恢復見前的秩序及光明。整個儀式，亦如先前，從步虛詞及淨壇開始，淨壇之後，即焚香上達，向三清上聖十極高真、土府九壘高皇大帝、后土紫英夫人、五方住廟鎮宅龍王、五方五帝五土神君、土司會上有禱神祇等天地眾神，虔誠表達懺悔及感恩之心意，祈求透過儀式的進行、經文的誦持以及香燭茶酒的供養，獲得天地眾神的赦宥及賜福。接下來，和北部正一派所行者一般，逐一東南西北中等五方鎮宅（廟）神君及司土之神，表達懺謝祈福之意。以下所錄出者，即向東方土地眾神，祝禱懺謝之文：

> 臣法眾等，志心皈命，東方青帝鎮廟（宅）神君、土公土母、太歲尊神、土司聖眾諸靈官。伏以職主東方，位

居震位。為春陽之首，掌生育之權。永鎮一隅，安居萬物。以今燈主某，恐興修造，冒犯天星。不憑懺謝之忱，慮致災殃之厄。今則嚴陳清供，仰答洪庥。冀消已往之愆，願釋未來之禍。青龍居左，常仰喜慶之祥。福德臨門，聿迓純禧之祉。所居陋室，實賴恤幪。稽首皈依，虔誠讚詠：信禮東方九炁天君，東方九炁，青帝尊神。位居太乙，青龍神君。掃除災禍，默賜洪恩。永加安鎮，廟（宅）宇康甯，願得長生。

此段文字的內容，和上一節所引北部正一「安龍奠土」向東方青龍神祝禱之文，無疑相當接近。事實上，此科儀的實質內容和作法，和北部正一派所行之逐一向五方龍神祝禱懺謝，祈求龍神寬赦且重新歸位的動作，本有異曲同工之處；只不過，臺南的靈寶派，係以燈科及獨立儀式來進行，內容上要比北部豐富複雜一些。但兩者皆同樣在向五方的龍神、土地神，表達懺悔、感恩及祈求龍神安鎮、賜福的心意。

緊接在「告符五土神燈」之後，所行的為「謝土酌獻」科儀。此儀式的主要目的，從名稱上來看，即表露無遺。道教齋醮禮神之儀，正猶如人間待客之道一般，在請神降臨之後，仰仗神力，消災禳禍，賜福降祥，使土地秩序得以重新恢復。對於神靈如是的恩德，祈請者，自然要擺席設宴，獻花獻果、獻茶獻酒，向神靈表達內心最高的感謝之意以及內心最深的懺悔之情，最後，並奉送神祇回返天庭。「謝土酌獻」科儀之設，即由此而來。經文中所謂，「但念某等，同修醮禮，全憑道力，特備花筵，虔伸禳謝。伏望高真洞鑒，

列聖垂庥。冀廟宇（宅舍）以光輝，使門閭而貼泰。福臨財至，灾散禍消。人康物阜，老安少懷。凡在四時，永荷神庇。道眾與醮主等，下情無任，虔誠之至，有酒在罇，謹當終獻」，即將此心意及儀式的主要目的，表現得非常清楚。是以，此儀式在例行的步虛、淨壇之後，即逐次向土府眾神上香、獻酒，以叩答諸神之恩澤。三獻酒後，再依例由副講宣讀疏文，向神靈傳達心中懺謝祈福之悃意。最後，主壇的高功道長，手持八卦柳枝符[19]，率領諸道眾，吹響龍角，遶壇而行，依序向五方五土，誦持道教的「安土地神咒」，以安奠及叩謝五方土府龍神及眾神。待一切圓滿完成後，即奉送神土府眾神，返歸天界。整個「謝土酌獻」的科儀，亦至此畫上句點。

最後所行者，為安奉廟龍及押送宅虎出境的儀式。臺南靈寶派的慶土科儀，有時亦和北部正一派的安龍奠土儀式一般，有排設米龍及以紙紮的青龍、白虎芻像，來分別代表土地龍神以及白虎神煞的作法；此外，也同樣具有安龍送虎的動作。所不同的是，臺南地區的米龍體積較小，且無需開光點眼，只是象徵性地設置於壇場之中，代表土地龍神。在安龍、送虎的作法上，兩者亦略有差別。首先，在「安龍」方面，臺南的處理方式，除了先前所進行的「告符五土神燈」科儀及以八卦柳枝符分別向五方龍神禱祝並祈求安鎮之外，

---

[19] 八卦柳枝符，係取柳樹、榕樹及桃樹之枝葉，上繫安鎮八卦之符，以及五穀、燈燭和一面辟邪鏡符所組成。此物在整個慶土儀式完成之後，會放置於主神神像後方或正門門楣之上，兼具辟邪、祈福及安鎮之功用及意涵。

最後係由一道士引導一手持青龍芻像的信眾，繞廟庭三圈，再回到宮廟正殿中心處，將青龍芻像焚化，象徵土地龍神已重新歸位於廟宇土地當中。至於「送虎」的動作，則是先由一道士，手持七星法劍，口持送虎咒語，並以法劍割斷懸繫於白虎芻像上之鬮，象徵與白虎煞神一刀兩斷，不再有任何的牽連及瓜葛[20]。其後，則由道士引導二信眾，一敲鑼先行，一手捧已用針線縫合嘴巴的白虎神芻像及鎮煞竹符，到廟外遠處焚化，並以竹符鎮守，象徵送走宅虎。所有的慶土儀式，到此即圓滿完成。

三、臺灣道教「奠土」儀式背後所涵蘊的土地觀

有關臺灣道教的「奠土」儀式，已有多位研究者曾加以詳細的記錄及精闢的闡釋。比如，日本學者大淵忍爾所撰著之《中國人の宗教禮儀》[21]一書當中，除為文完整介紹南部靈寶派的「慶土」科儀外，亦同時錄出南部慶土儀式所使用的科儀經典。臺灣的李豐楙、謝聰輝兩位教授於2002年所出版之《台灣齋醮》第三部分〈台灣的慶成醮〉一文，亦分別針對臺灣北部正一派的「安龍奠土」及南部靈寶派的慶成醮儀，做了簡要的描述及詮釋。王秋桂及王天麟二人合撰之

---

[20]「割鬮」乃是臺灣民俗及道教法事當中，常常見到的一種儀式，且都同樣涵蘊「劃清界線、斷絕關係」的意思。比如，在「祭解」法事的最後，即採取「割鬮」的方式，來象徵割斷與邪煞的牽連。在喪葬儀式當中，也會以長麻絲繫於死者和遺族之間，並在道士的吉句聲中，將絲一一斬斷。最後，各人將手中麻絲包入銀紙當中燒化，象徵與死者劃清界線，不再受其影響。

[21] 大淵忍爾，《中國人の宗教禮儀》（東京：風響社，2005），頁369-382。

〈奠安與出煞：安龍科儀初探〉一文，則詳實的記錄北部正一道派所行之「安龍奠土科儀」，並以奠安龍神及送虎出煞二者，來闡發安龍儀式之主旨。李豐楙教授的〈臺南地區入厝習俗與道教謝土科儀〉一文，亦相當完整的論述南部慶土儀式的內涵及要旨。同類型的著作，還有李豐楙、謝宗榮、謝聰輝及李秀娥等人合撰的《東港東隆宮醮志》的〈謝土禳災篇〉及謝宗榮的〈台灣的慶成醮〉[22]一文，可供參考。至於從宗教學及儀式學神聖時空觀的角度，來詮釋「安龍奠土」及整個慶成儀式的，則有王鏡玲的《台灣廟宇建構儀式初探──以艾良德（Mircea Eliade）神聖空間建構的觀點》[23]一書以及李豐楙教授的〈台灣慶成醮的神聖時空觀──一個非常觀的廟會文化〉[24]一文。此二文分別運用Mircea Eliade、Victor Turner及Van Gennep等人的神聖空間及儀式理論，精闢的詮釋臺灣慶成醮儀背後所隱含的宗教意蘊；後者，並以「常／非常」的理論框架，來嘗試建構屬於本土的詮釋觀點。以上的這些研究及著作，對於臺灣慶成儀式的認識及理解，無疑都有相當程度的助益；只是截至目前的探討，都較集中在北部「安龍奠土」這一儀式之上，而少及於臺南靈寶派的慶土儀式。再者，對於南北兩類型之奠土儀式的發展歷史及思想的內涵和淵源，也未見深入的挖掘及剖析。最後，

---

22 謝宗榮〈台灣的慶成醮〉，財團法人臺北保安宮發行，《大道》季刊第28期（2002.7，二版）。

23 王鏡玲，《台灣廟宇建構儀式初探──以艾良德神聖空間建構的觀點》，臺北：輔仁大學宗教所碩士論文，1991。

24 此文收錄於張金濤、郭樹森主編，《道教文化管窺──天師道及其它》（南昌：江西人民出版社，1996），頁278-295。

奠土儀式乃是對於土地的獻祭及信仰，其背後實隱含著傳統漢人社會對於土地的完整信念及意識，但上述諸文，皆未見從此角度來加以分析、探討。在本節當中，我們所要做的，正是全面而深入的剖析臺灣南北奠土儀式背後所含蘊的「土地」觀。

（一）土地龍神信仰的淵源及其背後所含蘊的土地觀

「土地龍神」一概念，乃是臺灣道教奠土儀式土地神靈信仰的核心。雖然道教的土地神靈體系相當龐大，與土地有關的神靈亦為數眾多[25]；但我們卻可以用「龍神」這一概念，來統攝道教的土地神靈信仰。在奠土儀式當中所主要安鎮的各路土地神靈，也正是以鎮守於廟宅當中的「龍神」為主要代表。不過，此龍神只是所有漢人土地龍神信仰當中的一環而已。臺灣的客家人，即將其早晚所祭拜的「龍神」，視之為「境內伯公（即閩南人所謂的「土地公」）的派出者」；是以，家中供奉的土地龍神，又被客家人稱之為「福德龍神」[26]。在北部正一派「安龍奠土」的科儀經典當中，亦明載，「天有龍，……地有龍，……村（庄、宅）有龍，……廟（宮）有龍」；因此，鎮守在廟、宅當中的龍神，只是所有天地龍神家族中最小的成員。「龍神」一詞，

---

[25] 有關道教的土地神靈體系，在《太上安鎮九壘龍神妙經》有如下概括的論述：「元始結炁，混洞之中，下成形兮，盤礴冥空，地網直根，內有靈真，號曰土皇君，受位於帝宸，宮府三十六，綱維統萬神。」（《正統道藏》第2冊，臺北：新文豐出版公司，1977，頁13）

[26] 張二文，《土地公之歌——美濃土地伯公的故事》（臺南：翰林出版社，2004），頁109。

實可以涵蓋道教所有的土地神靈信仰。

中國有關宅神或土地神的信仰，至少可以明確地上溯到新石器時期；若由此再更進一步推勘，則應當可以追溯到人類原始的「大地母神」崇拜。在漢代之前，宅神或土地神，一向被稱之為「中霤」、「社神」、「土公」或「土神」；漢代，甚至魏晉之前，皆還未見到「龍神」的名稱[27]。以「龍神」一詞來統稱土地之靈，應當是受到風水理論影響的結果；然其確切出現的年代，並不易清楚考證。從杜光庭《廣成集》當中所收錄之多篇「醮宅」詞來看，至少在唐末五代前，即普遍以「龍神」一詞來稱呼土地神。由社神、中霤到土地龍神，雖只是一個名稱、字眼上的小小改變，但這小小改變的背後，卻含蘊著一套獨特而完整的宇宙觀或土地意識。以下，即特別針對「龍神」一詞的內涵及其背後所涵蘊的土地意識，做更進一步的解析及探討。

道教的「龍神」信仰，既與風水思想的興起有關，則欲考察「龍神」一詞的詳細內涵，便不能不從風水中所謂的「龍」談起。在風水中，凡山與水，皆概以「龍」稱之，其中，又以山龍之說為主要。風水為何會以「龍」來描述山？

---

27 東漢王充《論衡》的〈解除篇〉，乃是一篇專論宅祭的文章。在此文當中，係以「土神」或青龍、白虎等名稱，來稱呼土地或屋宅之神。由此可見，在東漢末年之前，尚未以「龍神」一詞來代表土地之神。此外，在北魏賈思勰所著的《齊民要術》一書，在言及製造神麴之法時，錄有「祝麴」一文，此文所說的「五方五土」之神，乃分別是東方青帝土公、南方赤帝土公、西方白帝土公、北方黑帝土公、中央黃帝土公。顯見在北魏之時，「龍神」之說，亦尚未進入當時的土神信仰當中。

其背後的意蘊為何？在許多的風水經典當中，都曾做出解釋。比如，下面所見到的這段文字，即是相當具有代表性的說法：

> 龍者何？山之脈也。山脈曷以為龍名？取其如龍之神也。龍之神見而在於田，飛而在於天，躍而在於淵，變化莫測，山龍亦取其理也。山龍自峻嶺而下，落脈於平崗、平洋，亦似變化，以神其靈也。然神龍純陽無陰，山龍純陰無陽。平崗則為太陰，平洋又為少陰，曰有間矣。至若土乃龍之肉，石乃龍之骨，草乃龍之毛，穴有五色者，乃龍之心肝、脾、肺、腎也。四圍纏護之砂為龍之雲。龍必要得水，龍無水不行，左右隨龍之水亦如龍之御天，雲行而雨施也。先賢以山取象於此者，夫亦可以得觀龍之法矣。[28]

此段文字，相當清楚地指出，因為山脈的起伏蜿蜒、變化多端，恰似龍之神理，而山脈之土、石、草、穴、圍繞四周的砂山及依山而行之水路等物，則又分別類似龍之肉、骨、毛、五臟及與龍時時相隨之雲和水，因此，古代的風水師，

---

[28]〔宋〕道靜和尚原著，〔清〕野鶴老人撰，《入地眼全書》（北京：中國戲劇出版社，2006），頁33。同樣的說法，亦見於南唐何溥所撰之《靈城精義》一書，其言如下：「龍備五行之全，故山之形體象龍。龍極變化之神，故山之變換象龍。龍之體純乎陽，故山逢陽而化，遇陽而生；龍之性喜乎水，故山夾水為界，得水為住。……龍能潛則見，能大能小，能升能降，山之行動，貴有起伏，有變換，正象乎龍，故以龍名。」（劉楨編撰，《四庫全書術數類大全．相墓相宅術》，海南出版社，1994，頁214）

才會以「龍」來形容山脈，並以此數者來實際觀察山脈之形神走向。只不過，這段文字雖然精闢地解釋了風水以「龍脈」來喻「山脈」的主要原因，但並未更進一步闡釋「山脈」或「龍脈」之說的核心本質。當我們更深入去了解風水的「宇宙生成論」後，便會發現，綿延橫貫於大地之上的山脈，其實正是行於土地當中的宇宙氣機所凝結而成；從山脈的生成及變化當中，即可看出宇宙氣機如何的生成及變化。是以，山脈、龍脈，即是土地之氣脈；「龍」之一字，與其說是來描述山之無窮變化，倒不如直接說是在描述宇宙氣機的無窮變化；龍即是氣的象徵，風水之說的精蘊，正像中醫一般，正是蘊藏在「氣」之一字當中。舊題為晉代郭璞所著之《葬書》當中如下的說法，即為明證：

> 葬者，乘生氣也。生氣即一元運行之氣，在天則周流六虛，在地則發生萬物。天無此，則氣無以資。地無此，則形無以載。故磅　乎大化，貫通乎品彙。無處無之，而無時不運也。……且夫生氣藏於地中，人不可見，唯循地之理以求之，然後能知其所在。葬者能知其所在，使枯骨得以乘之，則地理之能事畢矣。五氣行乎地中，發而生乎萬物。……夫一氣分而為陰陽，析而為五行。雖運於天，實出於地。行則萬物發生，聚則山川融結。……
>
> 夫土者，氣之體，有土斯有氣。氣者，水之母，有氣斯有水。氣本無體，假土為體。因土而知有此氣也。水本無母，假氣為母，因氣而知有此水也。

> 夫氣行乎地中，其行也因地之勢，其聚也，因勢之止。氣行地中，人不可見，其始也，則因地之勢而知其行；其次也，又因勢之止而知其聚也。[29]

《葬書》之此文，精要的闡述，凡大地上的山川萬物，皆是由氣所融結凝聚而成，擇地埋葬的根本目的，便是在使遺骸能接引到含藏於地脈當中的生氣。《葬書》乃是現存較早的風水經典[30]，因此，其有關風水理論的論述，也較為質樸。在上引文當中，並未特別見到以「龍脈」之說，來系統地描述山脈的形體及起伏變化，也因此，我們可以清楚地看到，風水思想中之「山脈」或「龍脈」之說，追根究柢，最初都是由「生氣」或「一元運行之氣」[31]所融聚凝結而成。「氣」之一字，乃是「山脈」或「龍脈」的本質；龍脈即氣脈，龍即氣也，氣即龍也[32]。風水中如是的用法，並非其首先發

---

29 劉楨編撰，《相墓相宅術》，頁30-39。

30 《葬書》舊題為晉代郭璞所作，清代的《四庫全書總目．葬書解題》認為，《唐志》中雖有《葬書地脈經》及《葬書五陰》二書，但並未題為郭璞所作，直到《宋志》中方載郭璞著《葬書》一卷，因此認定該書並非郭璞本人所親撰，且其書應自宋代以後才出現，並已經多人增補。不過，作者亦肯定，該書雖自宋代才出現，但其中的一些思想，應當可以追溯至郭璞本人。詳參王玉德，《神祕的風水》（南寧：廣西人民出版社，2004），頁86-89。

31 此「生氣」或「一元運行之氣」，若對照於中國古代的宇宙論，其實就相當於「道」。道教內丹派，即常直指道為「炁」。比如，《性命圭旨》當中即言：「道也者，果何謂也？一言以定之，曰炁也。」（徐兆仁主編，《天元丹法》，北京：中國人民大學出版社，1990，頁74-75）

32 何溥《靈城精義》一書，通篇皆以氣之角度來言龍及言山，甚至有「龍氣」一詞之運用，同樣可以見到，在古代風水家的眼中，山脈或龍脈，實即土地之氣脈，龍即氣也。茲舉如下數言為證：「宇宙有大關

明，而是沿襲中國古代氣化宇宙觀一貫的思維。《易經．乾卦》當中的「潛龍」、「見龍」、「飛龍」之說，即是以龍來喻指天之陽氣。東漢馬融說，「物莫大於龍，故借龍以喻天之陽氣也。初九，建子之月，陽氣始動於黃泉，既未萌牙，猶是潛伏，故曰潛龍」[33]，由此可見，《易經》方是以龍喻氣的最早典範。此外，《莊子．天運》及《史記．老莊申韓列傳》以「猶龍」來形容老子，亦含蘊著，「龍」之一物，上天下地，忽隱忽現，不可以定指，不可以掌握，實最適宜用來代表道，抑或用來描述道之體相[34]。如是的用法，和風水以龍喻山喻氣，無疑有異曲同工之妙。後世的中國人，之所以視龍為其民族的根本圖騰，甚至自比為「龍的傳人」，與其說是因為「龍」所代表的乃是華夏與諸夷圖騰的綜合

合，氣運為主；山川有真性情，氣勢為先。此首章，乃堪輿家之論氣者第一機竅也。……如彼前哲，一睹形勢，便知禍福之大小，世數之先後，全在氣運上卜之。」（《相墓相宅術》，頁202-203）「論龍者必深得龍之性情，乃能得其精神血脈之所聚。此認龍氣者第一吃緊處也。」（《相墓相宅術》，頁214）

33〔唐〕李鼎祚輯，《周易集解》（臺北：臺灣學生書局，1976），頁5。

34 Mircea Eliade在闡述「蛇」在原始神話中的象徵意義時，曾說：「蛇象徵渾沌，尚未分化，無狀無象。……它是未判未分，潛伏無明，無狀無象的象徵，代表天地開闢前的渾沌。」（Mircea Eliade著，楊儒賓譯，《宇宙與歷史──永恆回歸的神話》，臺北：聯經出版公司，2000，頁15）龍猶蛇也，自然也象徵著渾沌，象徵著道。在漢代畫像石當中所見到的人首蛇身、相互交尾，且分執矩與規的伏羲、女媧像，即象徵著，從渾沌當中，分化出陰陽、男女及天地。事實上，將龍喻為道的說法，在臺灣北部正一派安龍奠土的科儀經典，同樣可以見到。比如，見之於下的引文：「龍神為萬象之尊，運陰陽而莫測；土乃五行之主，敢持載以難忘。」此文當中的所謂的「龍神」，已不單純是土地龍神，而是指推動陰陽運轉的道或根源力量。

體[35]，倒不如說，龍所象徵的，便是含蘊一切、生育萬有、維持萬有的道。所謂「龍的傳人」，事實上就是「道的傳人」；龍的民族，即是道的民族。

風水中「龍」之義蘊如此，那麼受到風水思想影響，以龍神來稱呼土地神靈的道教，是否也如此看待？《太上安鎮九壘龍神妙經》當中的這段話，即可說明一切：

> 元始結炁，混洞之中，下成形兮。盤礴冥空，地網直根。內有靈真，號曰土皇君。受位於帝宸，宮府三十六，綱維統萬神。金石相纏固，機會總崑崙。虛涵溟渤津，風澤常彌綺。妙理宗靈寶，厚德堅元傾。劫化周大數，蛟龍俱負乘。正道順自然，妖奸何以興。二儀通至用，玄會保黃寧。[36]

此段文字，雖然不長，但卻精要的解釋土地如何由炁所凝結而成；掌理土地的主神——土皇君，其神權的由來，以及其所統領的組織架構為何；土地的運作，又是如何的進行。從這樣的解釋當中，我們可以看到，道教對於「龍神」或諸土地神靈的體認，正和風水的觀念如出一轍；兩者皆同樣認為，大地乃元始一炁之所化成，蘊藏於其中、統理大地之和諧運行的龍神、土地神，亦是如此。臺灣南北道教奠土儀式所依據的經典，之所以將東西南北中等五方五土的龍神，又分別稱之為東方九炁、西方七炁、南方三炁、北方五炁及中

---

[35] 聞一多，《死水、神話與詩》（貴陽：貴州教育出版社，2001），頁107。
[36] 《太上安鎮九壘龍神妙經》，《正統道藏》第2冊，頁13。

央一炁天尊（天君），無疑也反映出龍與炁乃是一體之兩面的認識。

除了對於龍、炁及大地之本質的看法，完全可以和風水學說相互呼應之外，《太上安鎮九壘龍神妙經》所謂「金石相纏固，機會總崑崙」的說法，也和風水之說完全一致。在風水思想當中，崑崙山乃是大地上所有山脈之原始祖山，是地球上一切山水龍脈的根本源頭。如上所言，龍即炁，山脈即龍脈即大地之氣脈，那麼，崑崙山自然也是大地氣脈的源頭活水；欲了解風水及道教對於土地的觀念，實不能不深入了解崑崙山在大地當中的獨特地位。以下所見的文字，即是風水思想當中對於崑崙山的典型論述：

> 崑崙山是天地骨，中鎮天地為巨物。如人背脊與項梁，生出四肢龍突兀。四肢分出四世界，南北東西為四派，西北崆峒數萬程，東入三韓隔杳冥。惟有南龍入中國，胎宗孕祖來奇特。黃河九曲為大腸，川江屈曲為膀胱。分肢擘脈縱橫去，氣血勾連逢水住。大為都邑帝王州，小為郡縣君公侯。其次偏方小鎮市，亦有富貴居其中。[37]

> 萬山一貫，起自崑崙。山龍之散見於地，雖有千萬之多，而其龍脈之來，皆出於崑崙。按《搜異錄》及地志圖言，崑崙山高一萬八千九百四十七里，中峰齊天。在中國計之，崑崙則在西北乾兑之間，實天下山川之祖。

---

[37] 楊筠松著，廖平注，《廖注撼龍經》（臺北，武陵出版社，2004），頁21。

而五岳之入中國，又眾山之大宗也。[38]

第一段文字，係出自題為唐代風水名師楊筠松所撰之《撼龍經》[39]。文字一開始即言，位居大地中央之高聳的崑崙

---

[38]〔元〕劉秉忠著，李峰整理，《平砂玉尺經》（海南：海南出版社，2003），頁16。說崑崙山是天下眾山脈之祖山，實乃風水思想當中極為普遍的說法，除《撼龍經》及《平砂玉尺經》外，題為明代劉基所著的《堪與漫興》（顧頡主編，《堪輿集成》（二），重慶：重慶出版社，1994，頁64），徐善繼的《地理人子須知》（上）（新竹：竹林書局，2007，頁1）、佛隱所著的《陰陽風水講義》（一）（新竹：竹林書局，1927，頁20），皆可見此說。今日臺灣的風水師，同樣延續如是說法，在論述臺灣山脈之源頭。如下所引二言，即是典型例證：「臺灣島，為崑崙山南脈渡海而來所結之一生龍，全形似大鯤魚般，遨遊於婆娑的太平洋上」（李子源編著，《臺灣龍穴》上，臺北：益群書局，2004，頁13）；「中國的山川龍脈，皆發源於崑崙山。……臺北市是中國三大幹龍，東脈的盡結，亦為紫微垣局，而有王者之象」（曾子南編著，《尋龍記》，臺北：文華出版社，1977，頁24）。事實上，在清代所撰著有關臺灣本島及臺灣各縣之史書，在一開始所言的山川形勢部分，都會講述臺灣的山脈，乃是由福建某山渡海而來，而福建之山，向上追溯，同樣可以溯源至崑崙山。今日風水師的說法，和古代堪輿家所言，顯然如出一轍；而從這樣的說法，亦可有力的佐證，類似《安龍奠土》科儀所言：「是祝龍神，崑崙遊來。穿山過海，氣脈端然。直來在此，聚結成形」。不僅有所本，且和如上說法，完全一致。

[39]《撼龍經》舊題為唐代風水名師楊筠松所撰，《文淵閣四庫全書．術數類》為該經所撰寫之提要，對其是否真為楊筠松所撰，並未下確切判斷，只言該書「為世所盛傳」（劉楨編撰，《相墓相宅術》，頁73）。今日所流傳的《撼龍經》版本甚多，除了四庫本外，就筆者所見，至少尚有清代范宜賓的《龍經辨正》（收於《珍本術數叢書》第34冊，臺北：新文豐出版公司，1995）及民初廖平的《廖注撼龍經》兩傳本。對照此三版本，文字略有出入，難斷其真偽。以此引文為例，後兩者皆作「崑崙山是天地骨」，惟獨四庫本是「須彌山是天地骨」。范宜賓本對此並有說明如下：「葉注須彌當是崑崙，余本即是崑崙。今改正下〈破軍篇〉中有崑崙字可證。」（《珍本術數叢書》第34冊，頁219）顯然在當時，的確存在兩種不同的說法，但范氏認為應以「崑崙」為

山，乃是天地的骨幹；其在天地之間，正猶如脊椎在人體當中的地位一般；地球上的四條主要山（龍）脈，皆源自崑崙山，其中的南龍，則進入到中國，並孕育出中國大地的各種山川地貌。這段文字另一個特別吸引人注意的地方，即是完全用描述人類身體的語言，來說明大地的組織與結構；如是的情況，在風水的術語當中，實屢見不鮮。此現象絕非只是單純的比喻及象徵，而是反映著，在風水家的體會當中，大地的結構，本就和人體的結構完全一致，兩者皆同樣是一炁所化成，也因此彼此之間不僅關係密切，而且時時相互感通及影響[40]。人體是一個活生生的有機整體，大地也是如此。人體中有經脈、穴道，橫貫聯繫於其中，並透過氣穴與天地

是。此從大部分的風水書皆以崑崙為原始祖山來看，范氏之說，應可接受。事實上，在印度神話及佛教的宇宙觀當中，須彌山乃是各世界中央之高山，以此山為中心，周圍有八山、八海環繞，而形成一世界；所有三千大千世界，亦是圍繞著須彌山而建構起來，須彌山正是世界之貫穿宇宙上下的中心柱石。是以，須彌山在印度宇宙觀之地位，正如崑崙山在中國宇宙觀的地位一般；言「須彌」，即猶如言「崑崙」。特別言「須彌」者，當是受佛教影響的緣故，而非道教或術數傳統的說法。

40 《葬書》如下的這段文字，即將人體之氣與天地山川之氣相互感應的情況，清楚地陳述出來：「經曰：氣感而應，鬼福及人。父母子孫本同一氣，互相感召，如受鬼福。故天下名墓在在有之，蓋真龍發迹，迢迢百里，或數十里結為一穴，及至穴前則峰巒矗擁，眾水環繞，疊嶂層層，獻奇于後，龍脈抱衛，砂水翕聚，形穴既就，則山川之靈秀造化之精英，凝結融會於其中矣。苟盜其精英竊其靈秀，以父母遺骨藏于融會之地，由是子孫之心寄託於此，固其心之所寄，遂能與之感通，以致福於將來也。是知人心通乎氣，而氣通乎天，以人心之靈合山川之靈，故降神孕秀，以鍾於生息之源，而其富貴貧賤壽夭賢愚，靡不攸系。至於形貌之妍醜，並皆肖象山川之美惡，故嵩岳生申，尼丘孕孔，豈偶然哉？」（劉楨編撰，《相墓相宅術》，頁32-33）。

之氣相互交流；大地上之山脈、水脈，正猶如人體的經絡氣脈一般，將整個大地貫串成一個整體，龍脈上的結穴處，和人體經脈上的氣穴，具有同樣的性質及功能。人體之氣，皆源自於臍後腎前之命門穴，其位置約當人體的中心處；做為眾山之發源地的崑崙山，也正是大地的中心、大地的肚臍。從這些，我們已可大致地看到風水對於土地之獨特的認識，有關此點，在下文當中，將會有更進一步的討論及分析。至於第二段文字，其所屢屢申說的，也同樣是「崑崙山乃是中國各山的祖山」這樣的說法。

風水對於崑崙山如上的論述，完全為臺灣北部正一派所接納，在其據以演法的安龍奠土科儀經典當中，即明載：「是祝龍神，崑崙遊來。穿山過海，氣脈端然。直來在此，聚結成形。」[41]此簡單數語，不僅充分反映出風水對於臺灣道教奠土儀式的深刻影響，而且也使安龍奠土這一儀式，頓時湧現豐富而深刻的意涵。如上所言，安龍奠土儀式所主要安鎮之對象，即是主掌廟宅之地的土地龍神，而此龍神，無論是依風水，還是依道教科儀，其本質即是氣，且都是源自做為宇宙中心及大地氣脈根本源頭的崑崙山。因此，每一次的安龍奠土儀式，並不僅僅是在對土地表達內心的懺悔、感恩及祈求之情，它更是在重新回到宇宙的中心或發源地——崑崙山，並由此中心，獲得氣機之供輸，抑或獲得據以存在和立基的根本基礎[42]。換個方式來說，每一次的奠土儀

---

41 引自《靈寶正壹安龍奠土玄科》。

42 臺灣的客家人在開始進行安龍奠土儀式之前，還會特別尋找出屋宅座向所屬之龍脈（此龍脈最終可以溯源至崑崙山），並至此龍脈處，舉行

式，其實都是在重新建立人及廟宅和其根源生發處的關係。因為這個生發處，乃是宇宙所有事物的創始處，是宇宙一切靈力、氣機的根本源頭，也是一切存在的根本基礎[43]，一切新建的廟宅及其居住於其中的人們，只有重新回溯到此根本源頭，才能獲得其無限的生機，並得到此中心之綿延不絕、無窮無盡的供輸及保護。這就像每一片樹葉，都必須要從樹木的根部，獲得其生長的養分一般[44]。當然，在這樣的儀式背後，也隱含著人類的存在及住居之所，只有隨時與宇宙之根源處保存密切的關聯，隨時與其同步脈動，才能活得平安及順遂；如果失去這樣的聯繫，那麼一切的問題，便可能會產生。中國廣西柳州由師公所施行的「安龍」儀式，主要是做為一種「消災祛邪」的「清事科儀」而存在。在當地人的觀念當中，如果「村裡連年災害不斷，六畜不旺，常受瘟疫之擾，莊稼遭災，收穫欠佳，人丁不旺，病死者眾，難以安寧。……人們認為，這是對龍神膜拜的淡薄，沒有虔誠祭

「牽龍」的儀式，象徵性將龍神牽引至家中，然後再正式舉行安龍奠土儀式。同樣的儀式，在金門的奠安科儀當中，則稱之為「追龍」（林麗寬、楊天厚，《金門的民間慶典》，臺北：臺原出版社，1993，頁80-81）。從這樣的儀式，實可更加清楚看出安龍奠土儀式背後所隱含之重建與宇宙中心關係之意蘊。

43 Eliade說：「任何創造之物皆奠基於世界的中心」，「中心是最顯赫的聖域、絕對實在之地」（《宇宙與歷史》，頁13-14）。

44 如是的一種思維，如以老子的話來說，即是在尋求「復歸其根」；歸根之後，方能「常靜」，方能「復命」。不歸其根，不知其常，即可能妄作遭凶。道教內丹修煉之凝神於炁穴，並尋求進一步開顯做為生命根源的玄牝或玄關，即是此種思維最典型的範例。在臺灣民間信仰當中，回到祖廟進香刈火，以使神明重新獲得靈力的活動背後，亦同樣隱含如是的一種思維。

奠，龍神已不在村中住宿，也即是說：村裡已沒有龍神了，以致造成村中的災難，所以，必須請師公來村裡作法事，在嗣堂上安上個龍位，保佑村中風調雨順，五穀豐登，家家平安興旺」。[45]誠如上面所說過的一般，龍神的本質即是氣。土地無龍神，實即表示土地已失去其原有的氣機及活力，已喪失與宇宙中心根源之聯繫，無法再獲得來自根源處之力量的加持及護衛，這樣的情況，就像人體命門之氣已無法運送到四肢，抑或樹木的枝葉，已得不到根部的供輸一般，那麼所居住之土地，便會出現種種不幸及災殃。廣西柳州當地如是的一種思維，正可從另一個角度來印證我們上面的說法。

在經過對於土地龍神信仰以及龍神與崑崙山關係的深入剖析之後，我們實可對其背後所涵蘊之土地觀，得出一綜合性的結論：臺灣道教安龍奠土儀式對於土地龍神的信仰，事實上即是對於氣或道的信仰。這一信仰相信，整個宇宙、自然皆是由一氣所化成，所有存在於自然、宇宙或大地當中的事物，皆在此一氣之存有紐帶的聯繫下，形成一個彼此密切關連，且生機無限的有機整體。基於這樣的認識，這一信仰也把整個宇宙或大地，看做是一個和人體小宇宙完全一樣的大身體[46]。兩者皆同樣是一氣所化成，具有相同的組織、結構及根源，且彼此緊密相關，時時相互影響。大地這一個龐大的身體，乃是人類生命所賴以生存的根本基礎，是人類的

---

45 龐紹元編，《廣西省柳州市師公文武壇科儀本彙編》（臺北：新文豐出版公司，2000），頁46。

46 將宇宙視為一大身體這一觀念，和印度的「原人」及中國的「盤古」宇宙開闢神話，實可相互呼應。

大母親；如果這一基礎遭到侵擾及破壞，進而失去其應有的秩序及機能，那麼，人類就無法安居於其上。每一次的安龍奠土儀式，其實都是在重建土地之原有的秩序和機能以及人與土地間的密切關聯，此外，也在重新返回創生宇宙萬物之根本源頭，並由此源頭，獲得存在的真實及力量。類似這樣的一種土地觀，自然也不會把人類視為是土地的主宰者或支配者，任意、肆意的去破壞這一個生命存在的根本基礎。臺灣道教安龍奠土儀式背後所涵蘊的這種土地觀，不僅對於今日世界來說，具有深刻的啟示意義，也和當今的生態運動及生態學思潮，存在不少可以相互呼應的地方。

（二）土地有秩序——奠土儀式背後所含蘊的土地秩序觀

臺灣奠土儀式所含蘊的土地觀，除了可以從其龍神信仰當中加以分析得出外，也可從其安龍送虎、逐次安鎮五方五土龍神的作法以及儀式過程中所使用到的一些符號來挖掘。

首先，來看「安龍」及「送虎」這兩道程序。安龍及送虎，乃是臺灣南北道教奠土儀式所共同存在的作法，而且，整個儀式的核心內容，也可用安龍及送虎這兩道程序來含括[47]。

---

[47] 由王秋桂、王天麟〈奠安與出煞：安龍科儀初探〉一文，即將安龍及送虎，或奠安及出煞二者，視為是北部正一派所行之安龍奠土儀式的二大主軸，並且以此為論文之主題。該文對於該儀式所含蘊之「煞」及「出煞」的意義，闡發尤多，頗值參考。筆者對於二人如是的詮釋觀點，基本上持贊同之意見；但在有關安奠龍神之內在意義的探討上，該文論述較為簡略，且完全未言及「龍神」之意涵，本文的主旨之一，即在深入挖掘臺灣奠土儀式背後所隱含之「連接根源」的意義。

安龍（安鎮五方龍神）的主要目的，乃是在重新連接宅地與宇宙中心的關係以及重建土地的正常秩序；而送虎，則是在清除所有可能破壞土地正常秩序的邪煞及不正因素。整個儀式，既有建立的一面，亦有清除的一面，兩者合行，完整而周延，符合《易繫辭傳》所謂「一陰一陽之謂道」的思維。青龍與白虎，一為陽，一為陰；一為正，一為負；一代表宇宙中生發長養的力量，一代表宇宙中破壞滅亡的力量。同行此二者，除了反映出一種認為土地之中，同時並存著陰與陽或正與不正這兩種力量之外，也含藏著，對於遵循土地正常秩序的重視與強調以及對於破壞秩序行為的戒慎和恐懼。進一步來說，人類或宅舍，如果不依循正常秩序而行為或建構，那麼土地當中所存在之另一種破壞性的力量，便會趁機加以侵擾。

其次，來探討儀式中「逐次安鎮五方五土龍神」的作法。無論是北部正一的「安龍奠土」，還是南部靈寶的「告符五土神燈」，其安奠龍神或重建土地秩序的作法，皆是逐一向五方五土龍神（或稱諸炁天尊），虔誠表達懺謝及祈求之意，懇請五方龍神能赦宥其冒犯之愆，重新歸復正位。此作法的背後，即含蘊著一五行、五方的土地觀或宇宙觀；五方五土的土地龍神，所各自擁有的職司及屬性，比如，「東方掌生育之權」、「南方承掌養之功」、「西方當萬物以收成」、「北方藏萬物歸根之首」、「中央守位為一首之眾聖，做五方之尊神」[48]，其實，都在在反映著中國古代的五行宇宙觀以及對於五行特質的認識。換言之，在「逐次安鎮五方

[48] 此數者皆見於《靈寶慶土告符五土神燈科儀》一經當中。

五土龍神」的動作背後，即蘊涵著一個從太極生陰陽兩儀，再從陰陽兩儀分化出五行的土地觀或宇宙觀。此五行的時空觀、土地觀及秩序觀，根本而深刻地影響中國風水及傳統建築的設計，也是人類、住宅以及一切事物，所必須依循的宇宙根本律則。比如，影響中國傳統建築甚深的左青龍、右白虎、前朱雀、後玄武之說，即是五行思想的反映。

最後，在臺灣北部正一派安龍奠土儀式開始進行前，會先於鋪放米龍的草蓆背面，畫上太極、五行、八卦、洛書等具有宇宙論性質的符號；與此相同及類似的符號和圖像，也可在此儀式中所使用的八卦大符及鎮宅五方符上面見到。至於南部慶土科儀所運用的八卦柳枝符及五方符命，亦同樣含藏著五行、八卦等宇宙論思維。臺灣南北道教如上的一些舉措，無論是將米龍鋪放在繪有太極五行、八卦九宮的草蓆之上，還是在儀式完成之後，於廟宅五方分別貼上鎮宅符，並將八卦大符及八卦柳枝符，置放於主神神像背後或正門背面的門楣之上，實皆涵蘊著，在道教的認識當中，由太極生陰陽、五行、八卦九宮的這一宇宙創生過程，實即維繫天地萬物的根本秩序；此一根本秩序，乃是廟宅及住居於其中的人類，所不能不時時依循的，違背了此規律，即會導致種種的災殃。在奠土儀式過程當中及結束之後，使用這些符號，便代表著，新建立的廟宇，已被重新納入到創生宇宙的根本力量及維繫宇宙正常運作的根本秩序當中，並能因此而得到此根本力量及秩序的庇佑及保護[49]。比如，《太上安鎮九壘

[49] 在《廣成儀制》當中，即有一《陽醮謝土安鎮九宮全集》(《藏外道書》

龍神妙經》及南部靈寶派的《謝土酌獻科儀》當中的如下之語，即清楚傳達出這樣的一種思維：

> 正道順自然，妖奸何以興。二儀通至用，玄會保黃寧。[50]

> 伏以二儀賦像，兼造化於三才；八卦定位，立綱維於四極。爰分五星，上品七政。中居列二十八宿於周天，佈十二宮辰於分野。明義理者，悉資所配；居人倫者，皆屬照臨。…自上棟下宇之際，遂巧酌於陰陽。明軒暗室，務得其宜；前廳後堂，要得其制。順之則福，逆之則災。

先前曾引用過之第一段文字的前文，和第二段文字一樣，都是先講述整個宇宙的創生過程，然後再接著強調，人類及其居宅，只有依循這樣的規律，才能安居樂業、福壽綿延，並避免各種邪祟不正之氣的侵襲及干擾。同樣的思維及作法，亦可在臺灣傳統民宅中樑中心所繪製之太極八卦圖[51]，以及

第14冊，頁847-854）。此經起始處便說：「河圖判象，位列九宮，縱橫十五在其中。天地理相同，致謝感通，奠安持載功。」簡單數字，不僅交待了宇宙生成之過程，也解釋了此儀式之目的。其具體的作法，則是由主壇高功，分別向坎、艮、震、巽、離、坤、兌、乾及中宮第九宮，上香行禮，祈求九宮神君及分屬九宮之二十四向地脈龍神能回歸正位，永久保障家宅住戶的安寧祥福。此外，在劍川白族道教所施行的奠土儀式當中，亦是以安九宮八卦來代表「安土」儀式的完成。臺灣的奠土儀式，雖無類似上兩儀式般之具體、明顯安鎮九宮八卦的動作，但其背後的意涵，亦與此相同。

50 《太上安鎮九壘龍神妙經》，《正統道藏》第2冊，頁13。

51 太極之「極」字的原義，即指房屋的脊樑、中樑。是以，在臺灣傳統民宅當中具有核心關鍵地位的「中樑」，事實上即是整間房屋的中心、太極或宇宙柱。由中樑再分出兩片的屋頂及四面牆壁，便猶如太極生兩儀，兩儀生四象的宇宙創生過程一般。因此，臺灣傳統的民居，即

門楣所懸掛的各類型八卦牌及劍獅牌當中見到。

從以上的分析及討論，我們可以看到臺灣奠土儀式背後所涵蘊之土地觀的另一部分內容。這部分的內容，深信整個大地或宇宙之間，存在一種根本性的秩序。此秩序的具體內涵，即是由太極生陰陽，再由陰陽化生出五行、八卦及九宮這樣的宇宙創生觀。宇宙間的萬事萬物，皆身處在此秩序當中，皆不可能脫離此秩序而存在。遵循此秩度而行，即有種種福報吉慶；違背這樣的秩序，便有可能導致種種災殃。人類生存於大地之上，務必要了解這樣的秩序，並依循此秩序而作息。除此之外，絕不可莽撞妄作，破壞了土地原有的規律及秩序。如是的一種土地或宇宙秩序觀，實和深層生態學所強調的「生態中心」主義（ecocentrism），有著異曲同工之處；此外，也可經由重新詮釋，轉化為今日對於自然、萬物的保護及尊重。

（三）懺悔、敬畏及感恩──奠土儀式中所反映之對於土地的態度

由於文明的高度發展、自然觀念的轉變、偏頗強調經濟的發展以及對於生命缺乏深刻的自覺和反省，使現今的人類，對其所仰仗及安居的大地，不僅缺乏一種親密及感恩的心情，甚且還無情無覺地加以侵蝕及破壞。其結果，除了給

是模仿宇宙生成秩序而建成；生存於其中的人類，便是安然居住在宇宙的正常秩序之中，並能得到此宇宙正常秩序的保護，使外邪不正之氣，無法侵擾。於中樑中心畫上太極八卦圖，更加呈顯出這樣的思維及邏輯。

地球生態環境帶來嚴重的傷害之外，也造成大量物種及自然野地的迅速消失。為了挽救這樣的危機，早在1947年所寫就的《沙郡年記》一書當中，Aldo Leopold即沉重的疾呼，人類應當避免單從狹隘而有限的經濟觀點，來看待土地，應當拓展自己的視野及心量，將其關心的範圍，從人類及其社會，擴及到大地以及大地之上的一切生物，進而建立一種有關「土地倫理」的意識及規範。Leopold說：

> 我們尚未有處理人和土地的關係，以及處理人和土地上動植物的關係的倫理規範。就像奧狄賽的女奴一樣，土地依然只是一種財產；人和土地的關係完全是經濟性的，包含了特權，但不包含義務。……土地的倫理規範只是擴展了群集的界限，使其納入土壤、水、植物和動物，我們可以將些東西統稱為土地。……土地的倫理規範使「智人」(Homo sapiens）從土地——集群的征服者，變成土地——集群的一般成員和公民；這暗示著，他對這個集群內其他成員，以及對這個集群的尊重。[52]

Leopold如是的呼籲，對於現今的人類，仍像是暮鼓晨鐘一樣的可貴及發人深省；只是，深陷在自己所創造事物的現今人類，有此覺醒的，仍屬少數；大部分的人類，依然為其所身處的環境以及時代的主流意識所支配和宰制而無知無覺。人類對於土地的觀念及態度，並非一向如此。從前文的探討

---

[52] Aldo Leopold著，吳美真譯，《沙郡年記——李奧帕德的自然沉思》(臺北：天下文化，1998)，頁323-325。

當中，我們可以見到，古代中國人，一直都將天地視為其大父及大母，將天地看做是其生命的大宗祖及大根源。是以，除了崇敬及祭祀祖先這樣的直接根源之外，亦要祭祀天和地；且對於天地的崇敬及祭祀，要遠高於自己的祖先。其原因無他，即使自己的祖先，也是源自於天地的生育長養，沒有天地，就沒有人類，是以追根溯源，自當將天地置於祖先之上。這和今日人類對於天地的態度及觀念，實成一強烈的對比。如是的一種天地觀和對於天地的態度，同樣也出現在本文所主要探討的奠土儀式當中。在臺灣南北道教奠土儀式所依據的經典當中，我們在許多地方都可感受到那一種對於土地（神祇）所表達之懺悔、敬畏、感恩及祈求的心意；甚至，在中部的奠土科儀當中，還有《龍神法懺》這樣的懺儀存在。在如是的表達及懺儀背後，實涵蘊著一種對於土地的獨特觀念及態度，值得深入加以分析及探討。

首先，來看奠土儀式中對於土地神祇所表達的懺悔之情。為何廟宅落成之時，需要對於土地神祇虔誠地表達內心的懺悔之意？此在現代人的意識當中，著實難以想像。土地有神靈及秩序，不當隨意侵擾，今為修建緣故，不得已而破壞，是以應當對土地表達懺罪之意。南部靈寶派《靈寶慶土告符五土神燈科儀》一經當中的說法，即是顯例：

> 興修之日，憑術藝以推詳；動土之時，用年庚而起造。命工伐木，填址開基，斧鑿掀轟，人夫鬧鬨，未免驚干神禁，不無觸犯於地支。或改作東西，整修南北；或開溝洩水，換路移門；或打築墻圍，以備非虞之犯；或裝

> 蓋廟堂（宅舍），用防風雨之侵；或坐向不利於方隅；或建造罔污於時日，致使充干地曜，冒犯天星。不憑懺謝之誠，曷保康寧之善。

此語一開始即言，在準備進行動土、動工之前，須先進行擇日及擇時，以順應宇宙的時間秩序；其所反映的，即是對於宇宙時間秩序的一種敬畏及尊重。其次，則進一步言，在整個廟宅建築及修整的過程當中，既敲打又挖掘，聲響遠聞，實免不了觸犯到土地之神靈，以及破壞土地的正常秩序，因此，便有必要向土地神祇虔誠表達懺悔，期盼土地神靈能赦宥其對於土地的侵犯及干擾。雖然在此語當中，向之表達懺悔的具體對象，乃是土地神祇，但在道教的神靈觀當中，土地之神祇和土地之秩序、土地之靈氣，實為一體之兩面。在這樣的表達背後，便反映出類似人類並非土地的主宰或所有者、土地存在著神靈、土地具有意識、土地神聖而不可隨意侵犯以及應當尊重、依循土地原有的秩序，而不能任意加以干擾及破壞這樣的土地觀及對於土地的態度。如是的觀念及態度，和現代人普遍將土地視為一無生命、無意識的機械或無機體，而可任意加以剝削及宰制的思維[53]，實截然有

---

[53] 除了一開始所提到的Lynn White之外，另有不少西方的思想家、神學家，皆將現代人對待土地的如是態度，追溯到猶太教及基督教等一神教對於自然的觀念。比如，Arnold Toynbee如下的說法，便相當具有代表性：「我稱之為在宇宙中及其背後的精神存在的這種東西，在猶太教中是以人的面目出現，凝縮為一個超然的神被眾人信奉的。在這個信念中包含著另一個信念，即認為宇宙中除了這個神以外，再沒有其他有神性的東西。他們認為，人和人類以外的自然界全是由這個假想的神創造的。……據《創世紀》第一章第二十六至第三十節的記載，神允

別。事實上，類似道教這樣的一種土地觀，乃是所有信仰泛神論、萬物有靈論或多神論的原始民族及社會當中，所共同擁有的；其思想，亦可追溯到人類文明出現之前。漢末道教之《太平經》當中即言，「地者，萬物之母也，……地是人之母，妄鑿其母，母既病愁苦，所以人固多病不壽也」[54]。十九世紀美國印地安索瓜米希族（Suquamish）的西雅圖酋長（Chief Seattle）及其族人，視大地為其母親，動、植物及山川流水為其親眷，因此，在目睹美國白人對於土地之毫無節制的破壞及使用時，即發出困惑、難以理解及相當悲觀的感嘆[55]。此外，同為美國印地安民族的Smohalla先知，甚至拒絕耕種土壤，視挖掘大地母親身體的耕作行為為一種罪惡[56]。以上數例，皆和奠土儀式當中視土地為神聖，不敢隨意擾動、開發的思想，有異曲同工之處。

其次，來看對於土地的感恩及敬畏之情。對於天地無私的覆載給養，懷抱著感恩及敬畏的心理，同樣也是所有原始民族及古代文化所普遍具有的表現；在《禮記．郊特牲》當

許人類自由處置他所創造的萬物，允許人類按其願望去利用它們。」（池田大作、阿．湯因比著，荀春生等譯，《展望二十一世紀──湯因比與池田大作對話錄》，北京：國際文化出版公司，1985，頁32》基於如是認識，湯恩比進而主張，應該用敬畏自然的泛神論來代替一神教。具有強烈泛神論色彩的道教，對於自然具有著無比的尊崇，實頗能支持湯恩比如上之說。

54 王明編校，《太平經合校》（北京：中華書局，1985），頁120-121。

55 詳參孟祥森譯，《西雅圖的天空：印第安酋長的心靈宣言》（臺北：雙月書屋公司），1998。

56 Mircea Eliade, translated by Philip Mariret, *Myths, Dreams, and Mysteries,* (New York: Harper & Row, Publishers. 1960), p.155.

中，即明白指出，祭祀天地最主要的意義，便是在「報本返始」[57]。臺灣及中國道教所施行的奠土、祀土儀式，其主要目的之一，即在向土地虔誠表達感謝之意；在臺灣南部，奠土儀式有時常被直呼為「謝土」，其中涵意，不言可喻。科儀經典《靈寶正壹安龍奠土玄科》及《靈寶慶土告符五土神燈科儀》當中所謂，「土乃五行之主，敢持載以難忘」，「特伸丹悃之宗（衷），仰謝神庥之庇」，「動土無時，修造興工，驚干神禁，特伸安謝」，「恐干神煞，慮患方隅，仗此明燈，普伸禳謝」，「富貴生積善之家，敢忘覆載之功」，……都在在表現出對於土地持載長養的大恩大德，表達內心最誠敬的感謝。南部靈寶派的慶土儀式，更安排一獨立的《靈寶謝土酌獻科儀》，專程向土府眾神，獻花、獻茶、獻酒，傳達內心最誠摯的感激及敬意。有關土地對於人類的恩德，陳述最完整的，當屬《廣成儀制土皇醮款五方真文集》中如下之語：

> 恭惟坤道，以簡能為用。成物理本於自然，土皇以統德為尊，資生功昭於無息。始於一撮，及廣大而遠極遐荒；列以三才，配高明而形全博厚。輿圖既建，并邑斯分，居人處物，均叨安止之休，協紀辨方，猶異吉凶之趣。是故起土修營，必陳醮祀，因時祭享，亦奉神功，茲舉謝忱。[58]

---

57 阮元審訂，《十三經注疏．禮記》（臺北：藝文印書館，1976），頁489。

58 陳耀庭等主編，《藏外道書》第13冊（成都：巴蜀書社，1992），頁675。

此語不僅簡潔地闡述土地之特質、恩德，而且也清楚說明為何動土興建宅舍，須對土地表達感謝之意的根本原因。《廣成儀制》當中的如是說法，和臺灣的奠土儀式，自可相互呼應。

最後所論，則為對土地神祇的祈求之情。齋戒祈禱，乃是道教齋醮的核心本質；整個道教的齋醮科儀，即是建立在，心意為一切事物之根本基礎及源頭，一顆虔誠純淨的心，比什麼都來得重要，一顆虔誠純淨的心，即具有無限的力量及大能，即能因此而感天動地、轉化因果[59]。是以，所有的道教儀式，無不充滿著內心最為虔敬的禱告。藉由虔誠的齋戒祈禱，不僅可以淨化及轉變自己的心意、生命，也可

---

[59]《禮記．中庸》所謂：「唯天下至誠，唯能盡其性；能盡其性，則能盡人之性；能盡人之性，則能盡物之性；能盡物之性，則可贊天地之化育；可以贊天地之化育，則可與天地參矣。其次致曲，曲能有誠；誠則形，形則著，著則明，明則動，動則變，變則化；唯天下至誠能化。……至誠之道，可以前知。……至誠如神。……誠者，物之終始，不誠無物。」（《十三經注疏．禮記》，頁895-896）實將心真意誠的巨大作用，淋漓盡致地表現出來。《中庸》當中的這種形上學思想，應當即是脫胎於中國先秦時代的禮樂及祭祀傳統，因此實可被視為是一種祭祀的形上學或儀式的密契主義（即，經由祭祀、齋醮的實踐而達到與宇宙本體的合一），並且可做為祭祀或齋醮的形上學基礎。道教的齋醮科儀傳統，對於齋醮祭祀據以建立的形上學基礎，亦有著相當清楚的闡釋與發揮。比如，《靈寶玉鑒》當中所謂：「人之有生，無極太極，吾其性；二氣五行，吾其體。一點靈明，炯然不昧者，則合性與知覺謂之心也。學者當常存其心，養其性；明則為命世之聖賢，幽則為遺世之神仙。濟利幽明，特其餘事耳」；「當明靈寶妙用。如太極真人曰，常於太極握樞機動靜，神珠照幌，惟就裡分，靈寶現如懸黍米在浮黎，然後隨所運用，變化無窮矣」（《正統道藏》第17冊，頁17-18），借用了儒學的一些語言來闡述道教齋儀之根本基礎；就思想的實質內涵來顯和《中庸》之說，有異曲同工之處。

以因此而感動神靈，獲得神靈的寬恕及賜福。通貫在臺灣南北道教之奠土儀式當中的，便是對於土地神靈的虔誠祈禱。且看《靈寶正壹安龍奠土玄科》當中所言：

> 伏以，天不言而善應，人有願而遂通。凡有一念之誠，仰瀆高明之聽。伏願，龍神歸位，禁忌還方；赦除冒犯之愆，大賜方來之慶。無任虔誠，酒獻初獻。玉斝斟元醴，琅函啟大丹。至誠何以祝，四海永澄瀾。

此文雖只有短短數言，但全文當中，一再強調心念的虔敬真誠，祈盼藉由如是的虔誠祝禱，終能感格眾神，赦宥諸罪、消災降福。從這樣一種虔誠的祈求當中，我們實可看到一種同樣將土地視為一種至高而神聖之存有的觀念；對於這樣的存有，內心則充滿一種敬畏、尊重及謙卑之情。相對土地這樣一種神聖而崇高的存有，人只能真誠、謙卑及敬畏的加以對待及仰望，而不能任意的加以欺凌及破壞。相對土地這樣一種神聖而崇高的存有，人類只是渺小的寄居者、借住者及暫住者，絕對不會妄自尊大的自視自己為大地的主宰，冷酷而無情地支配及剝削大地。類似這樣一種看待土地的觀念及態度，正是現代人所最為缺乏，也最值得現代人加以深刻的省思。

四、本章結語

有關道教的奠土儀式，儘管已有不少學者做了詳盡的描述、探討及詮釋，但尚未見到從土地觀的角度加以切入；而實際行法的道士，以及一起進行祭祀的民眾，雖然經常演練

及參與此儀式，卻也未必真切了解此儀式背後所涵蘊之土地觀之豐富而深刻的意涵。筆者以為，在臺灣仍常施行的奠土儀式，不僅涵蘊著漢民族對於土地之深刻而獨特的觀點，且在今天這個時代當中，仍深具啟發性。因此，本文特別從此角度切入，深入去剖析儀式背後所涵蘊之土地觀，期盼藉由這樣的闡釋，而重建及發掘出道教奠土儀式的現代價值及意涵。

本文係以臺灣北部正一道教的「安龍奠土」以及南部靈寶派的「慶土」儀式做為探討核心，進一步分析此二儀式背後所涵蘊的土地觀。在文中，我們首先詳細闡述此二儀式的具體過程及內涵。其後，則從奠土儀式當中的「龍神」信仰、所運用的符號和法器，以及儀式過程中對於土地神祇所表現出來的態度及情感等幾個角度，深入剖析奠土儀式背後所預設的土地觀。針對本文的主題，除了上述的內容外，筆者還另外撰寫了奠土儀式的思想淵源及發展，以及奠土儀式之土地觀的現代意涵與深度生態學思想的比較等篇章，限於篇幅，無法在此一併刊出。日後，若有機會，亦將針對臺灣高屏及金門、澎湖的慶成儀式，做更進一步的探討，使我們對於臺灣道教儀式之土地觀及其現代意涵的認識，更為全面及完整。

第九章　外景之設，本乎內景之妙

——臺灣北部正一派朝科「黍珠」說源流及其思想義蘊

欲望三清降駕，大帝臨軒，……放祥光於日夜，絕浮翳於九地九天。……登引十方真聖，空歌碧落之中；普資一切幽沉，俱預黍珠之內。幽冥蒙惠，各家沾恩！[1]

其朝修者，日有三時，建壇行道，禮謝朝元，以取夫晝夜三接，日宣三德之義。至於三日而九朝，亦法其九陽之數，則九頓九奏之誠備矣。其旨有之曰：寶珠

1　此文乃見於臺灣南部靈寶派常行之《靈寶金籙分燈科儀》，收入大淵忍爾，《中國人の宗教禮儀——道教篇》（東京：風響社，2005），頁268。文中所謂：「普資一切幽沉，俱預黍珠之內」，實含蘊著一種運用黍珠力量，以超拔濟度一切沉淪眾生之「黍珠濟度」觀。如是的濟度觀，未見於六朝隋唐，乃宋代以後的道教齋醮，結合內丹及儒佛心性論理法，重新詮解《度人經》之黍珠說而建構起來。如是的濟度觀之所以可能，乃在於「黍珠」被宋元以後之一些科教宗師，理解或等同於「道體」、「祖炁」、「自性」、「本心」、「玄牝」、「玄關」、「玄竅」、「金丹」、「元神」等等具有終極性質之生發萬物的本源或本體。是以，以黍珠來救度，其實即是凝守運化內在於己身、但亦遍在於一切處之元始祖炁來行救度；朝禮合契於元始天尊，則被理解為凝守煉養身內五炁，使之復合團聚為元神、真一的新「朝元」之說。如是之理，在《靈寶玉鑒》這樣的齋醮類書當中，實詮解闡釋的最是完整透徹，此在下文，將有更完整的析論。

> 神化，太一含真，五炁朝元，三花聚頂，此內景之謂也。飛章列符，行科演道，謄詞進表，懺謝禮方，此外景之謂也。故凡外景之設，實本乎內景之妙。自非深明夫內外之道者，其孰能究其體用哉！[2]

一、問題意識

道教各類齋醮法事當中，最居於靈魂關鍵，且必不可或缺的「朝科」儀式，在今日，其用法實有廣義及狹義之分。廣義上來說，舉凡基於各種法事目的，而去朝謁禮敬和存思合契各職司之天尊聖神，以呈送疏文悃意及請賜神靈威德的科儀，都可稱作「朝科」。四川全真道最常使用之《廣成儀制》中的「金木正朝」、「日月正朝」、「九幽正朝」、「玉帝正朝」、「北斗正朝」……等儀典，分別於神靈聖誕及齋醮儀典當中，朝禮金母、木公、太陽帝君、太陰元君等等道教神靈聖真，在全真道科儀當中，即都被稱為「朝科」。[3]此外，

---

2 《靈寶玉鑑》卷十三「宿啟朝醮門」，張繼禹主編，《中華道藏》第35冊（北京：華夏出版社，2004），頁536。

3 比如，《道教儀範》一書即有「玉皇朝科」、「三清朝科」、「九皇朝科」及「真武朝科」等等「朝科」之名目及簡要介紹（閔智亭，《道教儀範》，北京：中國道教學院，1990，頁120-137）。此外，類似任宗權、彭理福等全真道士所編撰之有關全真科儀的專書當中，亦同樣可以見到各種「朝科」的專門介紹；詳參任宗權，《道教科儀概覽》（北京：宗教文化出版社，2006），頁99-218；彭理福，《道教科範——全真派齋醮科儀縱覽》（北京：宗教文化出版社，2006），頁121-184。有關全真道基於《廣成儀制》所施行之「朝科」的簡介，另可參考筆者所撰〈禮斗超薦〉，收入謝宗榮、蕭進銘，《瑤池獻瑞彩，慈惠澤庶黎——松山慈惠堂35週年五朝清醮祈安大典》（臺北：松山慈惠堂、中華道統慈惠協會，2008），頁186-205。

臺灣正一、靈寶派道士，於醮典陽事科儀結束之際，所必然會舉行的「登臺（棚）拜表」或「拜天公」一儀，其實質上，即是朝覲玉皇上帝的「朝科」。再者，類似各醮典法事於發表之後，所緊接安排的啟請、啟白或請神一儀，同樣也可被歸類為「朝科」類儀式。

狹義上的「朝科」，乃特指道士藉由齋戒、存思、出神及飛罡等方法，分別於早、午、晚等不同時段，直接朝禮合契三清道祖、紫微大帝、勾陳大帝及度人三十二天上帝、九天應元雷聲普化天尊、北斗九皇、天曹泰皇萬福真君等等道教至上神靈，同時呈送心詞表章，祈以更新轉化宇宙秩序及人類命運之儀式。今日臺灣道教及本文所主要探討的「朝科」，即指此而言。狹義或臺灣道教所說的「朝科」，儘管其意涵及朝禮的對象，相較於宋代及六朝時期的朝科，已出現一些增益或變化，但相對於廣義的「朝科」來說，仍保有朝科較為原始的意義，也更接近於宋代及六朝的朝科儀典。廣義的「朝科」，實即由狹義的「朝科」進一步擴充、發展而來。然無論是廣義或狹義之朝科，其背後、源頭，皆有一個取法的原型，以做為其神聖的根源；此源頭最初即展現在《元始五老素書玉篇真文天書經》（下文簡稱《真文天書經》）及《太上洞玄靈寶元始無量度人上品妙經》（下文簡稱《度人經》）等等古靈寶經當中。

道教「朝科」一儀的完整建構，乃成就於東晉、南朝時期的靈寶派道士。此時期的靈寶道士，一方面承繼先秦兩漢以降的國家祭天儀式、老莊道家思想、漢代讖緯儒學、方士醮祭之儀、上清派教法，以及早期天師道的朝儀、章儀和教

義，另一方面則融匯吸收流傳於當時的佛教思想、教義、齋戒及儀軌等內涵，而創造出包含朝科（自然齋、自然朝、自然威儀）在內的各種道教齋儀。靈寶派的朝儀及各式齋儀創立後，由於結構完整、次序分明及思想義蘊豐富，故很快成為天師、上清等道派所取法仿效的對象，由是而出現學者所謂道教儀式之全面「靈寶化」的現象。[4]隋唐時期如杜光庭所整理的朝科儀式，基本上皆是延續原靈寶派所建構之「自然朝」的形式及內涵，並未出現太大的改變。及至宋代以後，因受到《度人經》之「黍珠」說的啟發，以及道教內丹、雷法和儒佛心性論等思想的深刻激盪，道教原有的「朝科」儀式，無論是在思想理論基礎，還是在具體儀節的調整安排上，都出現一些重大或根本性的轉變。進一步來說，原先以取法眾神朝禮真文天書、藏經之玄臺紫宮或元始天尊之神話為思想之根本原型和重要理論基礎的朝科儀式，到了宋代，因受到時下主流思潮（即心性論）的衝擊及影響，如是神話原型的重要性及真實性，皆可能受到質疑及挑戰，因而逐漸出現被取代及捨棄的現象；部分的道士，轉而將目光、心力投向內丹及儒佛心性論，並運用內丹及儒佛心性論之深刻、豐富的思想資源，為朝科及各種傳統的齋醮儀式，重新建立堅實穩固的理論基礎，同時也調整增設一些思想意涵豐富深刻的儀節（比如，分燈捲簾、鳴金戛玉等科儀），此點乃是宋代朝科及當時之齋醮儀式所經歷之相當重要及相當根本的轉化。如是的轉化，應當可以用道教齋醮之「內丹

---

4 呂鵬志，《唐前道教儀式史綱》（北京：中華書局，2008），頁2。

化」、「內學化」或「心性論化」這樣的字眼來統稱；今日臺灣正一及靈寶派之朝科儀式及齋醮法事，即是承續宋代所重新改造建立的新齋醮傳統，故在朝科儀式經典及一些儀節法事當中，仍不難見到如是變化的痕跡及內涵。

宋代朝科及道教齋醮儀式所經歷之如是的重大轉變，筆者以為，其中一個非常核心關鍵的連結概念及理論資源，正是《度人經》中所提出的「黍珠」說。進一步言之，宋代的一些道士，正是藉由對《度人經》所提出之「黍珠」概念的深刻詮釋，精微巧妙的結合及容受內丹和儒佛心性論，來達到深化及重新改造傳統道教朝科和齋醮儀式的重要目的。是以，《度人經》的「黍珠」說及其在宋代齋醮的運用和重新詮解，對於了解宋代以降及今日臺灣的道教「朝科」及齋醮儀式，乃是相當重要及不可欠缺的核心關鍵。若是跳脫道教齋醮儀式的脈絡樊籬，深入去探討《度人經》「黍珠」說的淵源由來、發展演變及深層意蘊，則除了可以見到來自印度的佛教，與中國本土儒道思想之錯綜複雜的會通交融關係，甚至還可發現人類思想、意識所共同擁有的普遍結構和思維，以及宇宙、生命之究竟實相理論。是以，無論是對於道教的思想教義和齋醮儀式，還是對於人類生命意識及宇宙實相的了解來說，《度人經》及道教朝科等儀式的「黍珠」之說，都是一個相當有趣、重要及值得深入分析、探究的思想觀念。本文之所以選擇此說做為主要探討對象，其基本考量亦在於此。

二、臺灣北部正一朝科儀典中的「黍珠」之說

在今日臺灣北部正一派所一貫使用之早、午、晚、宿四個「朝科」的儀典當中，不少地方都可見到與「黍珠」相關的說法；其中，又以晚朝儀典最為豐富。且看上述儀典中的幾段文字：[5]

1. 環珮風清，儼黍珠之再覩；山川瑞藹，如玉局之重逢。
2. 身雖在於壇前，心默遊于天上。仰祈睿旨，俯造瑤堦。伏望珠戶暫開，彷彿收西山之語；金鉤掛月，優遊朝北闕之天。
3. 瑤壇簾捲現虛無，三界群真降寶珠。
4. 高而不高，離地五丈；太上說經，延生無量。
5. 道祖思真未固，玄牝之關妄起，丹芝之種不生，欲濟人以保命延生，寧捨己而根深固蒂。
6. 絳節徘徊，入寶珠而說法；玉滌流響，出泥丸以飛成。運水火，顛倒于五行；幹（斡）[6]金木，間隔于眾妙。[7]

上引文第一段文字中的「黍珠」，乃承襲自《度人經》中元始天尊懸黍珠攝受眾神，並於其中傳經演法之神話；至

---

5 數目字為筆者自加，以方便定位討論。

6 基隆廣遠壇所傳《午朝》原抄文字為「幹」，從上下文字來看，「幹」字應作「斡」，較符合全文之意義。「斡」字本有運轉或旋轉之意，與上文之「運」字，為對仗文字，意義也相似。

7 此處所引前五段文字，皆是出自基隆廣遠壇所傳《正一晚朝玄科》；最後一段文字，則取自《正一午朝玄科》。本文中所據以討論之北部正一朝科儀典，皆是出自基隆廣遠壇傳本；非常感謝丹心宗壇李游坤道長提供此資料。

於「玉局」之說，則是取法自《北斗真經》當中所言，太上老君於永壽元年，降臨蜀都，昇玉局座，傳授天師經訣的典故。[8]是以，此段前後工整對仗的文字，乃是藉由昔日道經所言元始、老君二神說法的原型、典故，來寓示晚朝科儀的施行，正如同聽聞元始、老君說法一般的莊嚴神聖。此段文字的用法及寓意，在第四段文字，又再次見到。該文前段所謂，「高而不高，離地五丈」，同樣是襲取自《度人經》中的「元始懸一寶珠，大如黍米，在空玄之中，去地五丈」之說；[9]而後段的「太上說經，延生無量」，則亦是取法自《北斗真經》。是以，元始、老君二神說法的原型典故，單是在晚朝科儀當中，即不斷地被反覆申說及運用；如是的現象，在其他的道教儀式（特別是「朝科」）當中，同樣可以見到。Eliade說：「任何儀式皆有一神聖模型，一個原型。」[10]元始天尊及太上老君之講經說法的原始典故，無疑已成為道教一切齋醮科儀的神聖來源及基本原型，藉由如是原型的反復宣說及類比，則一切道教儀式，也因此而擁有其如元始、老君說法一般的神聖性及根源性。此二段文字另一個值得注意的重點是，有關元始天尊說法的原型，都是以《度人經》的黍珠說為主，而不再是如《元始洞玄靈寶赤書玉篇

8　北部正一派晚朝朝科所朝禮的對象，本即是北斗九皇，是以，在該儀典開始，即有「玉局談經，示消災延生之訣」的文字。如是的說法，即是取自《北斗真經》之起始處，詳參《太上玄靈北斗本命延生真經》，《中華道藏》第6冊，頁640。

9　《中華道藏》第3冊，頁325。

10　M. Eliade著，楊儒賓譯，《宇宙與歷史——永恆回歸的神話》（臺北：聯經出版公司，2000），頁16。

真文》、《洞玄靈寶玉京山步虛經》等古靈寶經中所常見之類似「萬帝朝真，飛空步虛，旋行上宮，燒香散華，口詠靈章」的神話。如是的轉變，乃是宋代以後之科儀經典所常見，其背後所反映的，除了是《度人經》對宋代以後道教的深刻影響外，也在於《度人經》中的「黍珠」之說，比起早期的說法原型來說，更具深意，也更利於與內丹及儒佛心性論會通和結合。如是的結合，在第五、六段文字當中，即可見到。

第二及第三段引文，是和晚朝「捲簾」一儀有關的文字；前者啟白於捲簾之前，後者則吟唱於珠簾捲起之後。溯考道教「捲簾」一儀，並未見於唐前之諸儀典，當是宋代以後模仿古代群臣朝覲皇帝之儀而創設，《靈寶領教濟度金書》卷三二〇所謂：「捲簾非古式，後世欲威儀可觀，始為之」，[11]即已指出此點。其中的「後世」，應指宋代而言；然確切的出現時間及創始人為何，仍猶待進一步考證。從王契真及林靈真編纂的《上清靈寶大法》、《靈寶領教濟度金書》等科書來看，「捲簾」一儀，在創設初始及宋代之際，主要和分燈、化壇等儀式，於齋醮初啟時合併舉行，尚未融入其他儀式當中；二書中所收錄的「朝科」儀典，其中皆未見到「捲簾」一儀，即可說明此點。是以，今日中、臺正一、全真道教之「朝科」、「開壇」等儀典，於朝禮三清等至上神靈之前，常先行「捲簾」一儀，應當是在元明以後才普遍流行。[12]

---

[11]《中華道藏》第41冊，頁365a。

[12] 今日臺灣南部靈寶派的醮典，於醮典開始之際，無論是三朝或五朝，必先獨立施行分燈捲簾、鳴金戛玉科儀，此實為承襲宋代以降的齋

「捲簾」一儀的創設，除有「威儀可觀」之作用外，亦具有非常濃厚的象徵意涵。《靈寶領教濟度金書》卷二八二「宣表捲簾」所謂：「法師存金闕寥陽殿內，隱隱群真，侍衛元始，星斗飛芒，龍燈鳳燭，並在簾裏，惟遙認而已。簾之外，無景光也。宣表後，舉稽首虛皇天尊前，法事畢，忽然捲簾，內外華燈璀璨，宛如浮黎土矣。」[13]即道出「捲簾」一儀，具有區隔有形與無形、先天與後天、光明與黑暗、神聖與世俗或神仙聖境與凡俗塵世的重要功能及象徵意義。當珠簾被逐次捲起，聖與俗的區隔也因此得到超越及打破。原來的凡俗濁境，在珠簾高捲之後，便剎時被神仙聖境所散發的無限光明所潔淨及轉化；行法道士於此時之際，亦藉由存想、淨心等法門，將自己的凡心轉化為聖心，將凡神蛻化為陽神，再進而入戶、出官，超離肉體凡身，飛昇無形

醮傳統。道教的齋醮儀式，正如論者早已指出，本即具有「更新宇宙」的特質，是一種普見於人類宗教、文化當中，藉由宇宙之根源本體的重新回歸，以求宇宙之更新的「宇宙更新」儀式（Cosmic renewal ritual）。除此之外，其自然亦連帶具有「更新生命」的重要意義。表現如上特質最為分明的，即是醮典開始所舉行的分燈捲簾、鳴金戛玉儀式。相對於南部靈寶醮典的如是作法，北部正一派的醮典，並未特別獨立施行分燈捲簾、鳴金戛玉科儀，而是將其中的「捲簾」儀，融入在各朝科當中來舉行，此乃臺灣南北道教朝科及醮典上的一重大差異（呂錘寬，《台灣的道教儀式與音樂》，臺北：學藝出版社，1994，頁75-76）。如是的差異，除呈顯出南北道教之不同傳承及南部靈寶醮典之更為古老原始的特質外，也導致北部正一派的朝科儀式，與《度人經》「黍珠」說的結合情形，要比南部靈寶派的同類儀式，來得全面及深遠。相對北部正一派，南部靈寶派的「黍珠」說，主要展現在其獨立施行的「分燈捲簾」科儀當中，在早午晚各個朝科，反而很少見到。

[13]《中華道藏》第41冊，頁40b。

聖境，默朝三清上神，呈送心詞，與道合真。

然從類似「珠簾高捲，翠箔齊張」[14]等描述來看，兩宋時期「捲簾儀」中所常言的「珠簾」，似尚未與《度人經》中的「黍珠」之喻緊密結合；此處的「珠簾」，儘管已明顯含藏佛道經典所常描繪之仙佛淨土中之珠寶光明、相互輝映的超俗底蘊，但並未與《度人經》中的「黍珠」說完全結合。換句話說，於兩宋之際，雖然「黍珠」的隱喻及存想之法，已普遍為宋代儀典所使用，《上清靈寶大法》卷四即有「黍珠入妙」之說；然如是的隱喻及存想之法，應當還未明顯運用在「捲簾」一儀當中。不過，隨著「捲簾」一儀的普遍使用，以及「珠簾」之「珠」字，本即非常容易和「黍珠」說相連結，是以，明清以後，「捲簾」一儀中所言「珠簾」中之「珠」字，便逐漸和《度人經》中的「黍珠」之喻結合在一起，由是而使其更具有豐富深刻的隱喻及意蘊。最明顯的例證，就是全真道士於「開壇」及「上大表」等科儀當中，所常吟誦的如下「倒捲簾韻」：「瑤壇設像玉京山，對越金客咫尺間。寶黍空懸瞻日表，珠簾高捲現天顏。鸞輿鶴駕臨金殿，鳳燭龍燈映寶壇。三界十方齊降鑑，滂流洪福遍塵寰。」[15]其中的「寶黍空懸瞻日表，珠簾高捲現天顏」一語，即清楚可見「寶黍」與「珠簾」的聯結和對仗使用。全真科儀中的如是之說，絕非孤例。臺灣南部靈寶派所習用的《金籙分燈捲簾鳴金戛玉科儀》中之「分燈科」，其初始

---

[14]《中華道藏》第39冊，頁119a。

[15] 任宗權，《道教科儀概覽》（北京：宗教文化，2006），頁57。

的「步虛詞」，即首言，「黍珠出會開，至誠下瑤臺」；[16]其後的「捲簾科」，亦有「登引十方真聖，空歌碧落之中。普資一切幽沉，俱預黍珠之內」的說法。由此來看臺灣北部正一派《晚朝玄科》及《南斗玄科》當中，於捲簾之際，道士所齊聲吟誦的「瑤壇簾捲現虛無，三界群真降寶珠」讚詞，則其意義及象徵意涵，便昭然若揭、十分明瞭。其中的「三界群真降寶珠」之說，明顯是取自《度人經》「元始登引……十方無極至真大神、無殃數眾，俱入寶珠之中」的比喻，故此處「珠簾」之「珠」字，自是喻指元始天尊空懸之「黍珠」，而「珠簾」自然具有隔開聖與凡、一與多、有與無之深刻象徵意涵，由是而有「瑤壇簾捲現虛無」之說。由此再來理解第二段引文所謂「珠戶暫開，彷彿收西山之語」[17]的意義，則其中之「珠戶」，即指「黍珠之戶」，也自然清楚昭然。

上引文最後一段文字，係出自《正一午朝玄科》；其文詞雖然簡要，但文字背後的思想義蘊，卻相當的深刻豐碩及晦澀難懂。引文起始所謂的，「絳節徘徊，入寶珠而說法」，無疑仍是《度人經》「黍珠」說典故的運用；緊接其後的「玉滌流響，出泥丸以飛成」，與前文工整對仗，兩者文意，顯然雷同一致及相互呼應。換言之，在《正一午朝玄科》編著者的理解當中，《度人經》中「黍珠」，其實即

---

16 大淵忍爾，《中國人の宗教禮儀——道教篇》，頁266。

17 《山海經》第二《西山經》言：「西南四百里，曰昆侖之丘，是實為帝之下都，神陸吾司之。」（袁珂，《山海經校注》，臺北：里仁書局，1982，頁47）故此文之「西山」，即指「昆侖山」。

等同於上丹田的「泥丸」；[18]兩者名稱雖然有異，但其實質內涵則為同一；兩者都同樣具有宇宙生命及萬法萬相之性體本源的意義，也是道教各派修行的終極依歸；人類的生命，正是藉由此根源本體的凝結回歸及重新顯露，而得以長生延命及自在解脫。如是說法，若結合此段引文的前後文字一起參看，便更加透徹。在此段引文前面，有「伏願十方上聖，同垂昭鑒之恩；三洞神仙，永賜長生之字。香爇爐中，一如所願。長生保命天尊」之文，引文文字即緊接在此段文字後面。是以，若將前後文字結合來看，則「玉滌流響，出泥丸以飛成」一文，自然含蘊生命煉養因至於入泥丸、出泥丸，而得以結就聖胎、顯露真身法體，進而飛昇成仙、長生延命之意。緊接在此引文之下的「運水火，顛倒于五行；斡金木，間隔于眾妙」文字，即是在進一步闡釋「出泥丸以飛成」的具體煉養要訣。此要訣，無疑為宋代內丹修煉的精要歸納，在類似《上清靈寶大法》及《靈寶玉鑑》這樣的宋代齋醮類書，實隨處可見。內丹的修行理法，看似十分繁雜煩瑣，說穿了，實不外乎逆返宇宙生命之順生造化次序，顛倒陰陽五行，由五行復歸於陰陽，再由陰陽復歸於一，復歸於太極、無極，抑或宇宙生命本源──道。王重陽《全真集》所謂：「但把五行顛倒使，便教他日遇神仙」，[19]即畫龍點睛的指拈出此道理；見於《午朝》當中之「運水火，顛倒于五

---

[18]《正一午朝玄科》編著者如是的理解，並非其獨特的創造，而是宋代的齋醮，在深入體證融會《度人經》「黍珠」說與內丹理法後所得到的認識。此在下文，將有更進一步的闡述。

[19]《重陽全真集》卷十，《中華道藏》第26冊，頁331c。

行；斡金木，間隔于眾妙」一語，也同樣在表述此訣要。內丹及齋醮實踐者，藉由體內木火土金水五行、五臟之氣的重新凝聚、混融，不使之向外流洩，則自能由五行返歸陰陽，再由陰陽復歸於無極、太一狀態，由是而能重新啟肇其本質原為混沌、太一的泥丸、黍珠，進而與無極大道完全相契、統一。若能如是，則不僅能超越飛昇，亦能返歸混沌本源，重新開基、重立太極及重建宇宙生命秩序。宋代齋醮在與內丹深刻結合後，所常言之「內煉成丹，外用成法」，即是此理的精要表述；宋代以後的道教齋醮，也正是藉由如是的結合，來回應當時以心性論為主流的時代思潮，同時也為道教齋醮的理法功能，重新確立堅實穩固的基礎。

在分析過引文最後一段文字，再回頭來看引文第五段，則其思想意涵，便不難得到理解。此段文字雖未言及黍珠，但正如黍珠即泥丸一般，黍珠事實上也即是老子《道德經》中所提出之生化萬物的根源本體——「玄牝」，抑或宋代以後丹家所常言之「玄關」、「玄竅」或「玄關一竅」，此在下文，將會進一步的析述。此文所謂：「思真未固，玄牝之關妄起，丹芝之種不生」，三句文字雖有異，但意義則無不同，皆同樣在表達，世人不知保固自身的本源根柢，任由神炁向外分別流洩，老君道祖有鑑於此，是以才指示人們「深根固蒂」、「保命延生」之理法。

由以上之深入分析闡釋，可以發現，以朝禮「北斗九皇」及轉誦《北斗經》為主的正一派晚朝科儀，基於《北斗經》最初乃太上老君降臨蜀都傳授給張陵天師的典故，故一方面立基在由南朝靈寶道士所建構之眾神朝謁元始天尊聽受

經法的「朝科」儀範及傳統，另一方面，亦襲用《北斗經》起始之老君說法的神跡，使兩者在朝科儀典當中，巧妙的結合在一起。前引儀文所謂：「環珮風清，儼黍珠之再覩；山川瑞藹，如玉局之重逢」，「高而不高，離地五丈；太上說經，延生無量」，便是最好的說明。值得注意的是，晚朝儀典中有關元始天尊說法的原型、典故，已完全被《度人經》中的「黍珠」說所取代，如是的現象，除反映出《度人經》（特別是其「黍珠」說）對宋元以後道教齋醮科儀（尤期是朝科儀式）的深刻影響外，也可見到其如是結合的深意及精妙所在。以晚朝一科為例，該朝科所主要轉誦的《北斗經》，其經文主旨，即是在儀典當中所反覆提到的「消災度厄」及「保命延生」；而欲成就「消災度厄」及「保命延生」等目的（特別是後者），晚朝儀典的編輯者，乃善用老子《道德經》及內丹之理法，強調要保守玄牝、「深根固蒂」及「歸根復命」。儀典所謂：「道祖思真未固，玄牝之關妄起，丹芝之種不生，欲濟人以保命延生，寧捨己而根深固蒂」；「經言本命，即歸根復命之根機；訣曰延生，亦久視長生之術」，即在發揮此旨。儘管在晚朝儀典當中，如上說法，並未直接清楚與《度人經》之「黍珠」說結合，但從兩者常工整對仗、連結使用，實不難讀出，在作者的體認當中，老子《道德經》中所謂的「根蒂」、「玄牝」，即《度人經》中的「黍珠」，兩者實二而一，一而二，全然可以互換。如是的認識，乃宋元以後道教齋醮及內丹傳統當中的普遍認知，今日流傳於臺灣北部的朝科儀典，其所承襲的，正是這樣的傳統。《度人經》所新塑之「朝元」原型及「黍

珠」之說，在宋代以後，之所以會取代古靈寶經所建構之早期的「朝元」說，正是因為《度人經》中的「黍珠」之論，其思想、義理，實要比早期的「朝元」說，更為深刻精細，也更利於與當時所流行之內丹和儒佛心性論、佛性論相結合。由以上之析述，同樣可以看到，類似晚朝這樣的儀典，儘管其文字非常簡單扼要，但其義理思想淵源及內涵，卻非常的深遠及複雜；在如是的儀典的背後，實含藏著一套中土之儒釋道，甚至包括整個印度傳統所共享的宇宙觀及存有論。[20]如果我們不去追溯其思想的源流發展及深刻意蘊，即無法確切了解儀式的真正精髓。下文所要進一步析論探索的，即是《度人經》及朝科「黍珠」說的源流及意涵。

三、古靈寶經「朝眞」、「朝元」說的發展演變

今日臺灣南北道教的朝科儀式，其初始源頭，雖可追溯至漢魏六朝天師道的入靜（治）朝神及上章之儀，甚至還可由此再上溯至夏商周三代齋戒以祀天及通神的儀禮；但正如唐宋科教大德所謂「齋法出於靈寶」，[21]以及當代呂鵬志等學者所指出，類似朝科、幽科等各種道教齋儀的完整建構，實際上是完成於一方面既繼受中土儒道的傳統醮祭禮儀及各種相關思想，另一方面亦深受佛教影響的東晉南朝靈寶道士

---

20 即類似「玄牝」、「黍珠」、「佛性」、「如來藏」、「良知」、「本心」等等「胎藏」、「種藏」之論，此在下文，將有更進一步的析探。

21 金允中，《上清靈寶大法》卷二十一云：「齋法出於靈寶，今古之所共知。」（《中華道藏》第34冊，頁132c）

之手。[22]任何人只要稍加對照比較今日臺灣道教朝科與六朝靈寶齋儀、經典當中，類似步虛、發爐、出官、入戶、具職、呈章、獻供、三皈、懺悔、發願、復爐、出戶等等儀節及經文，皆不難發現兩者間的高度雷同及前後一脈相承的密切關連。更具體來說，「朝科」一儀，正是從六朝古靈寶齋所謂「自然威儀」、「金籙簡文」、「自然齋（朝）」等儀法發展而來；其取法創作之根本原型及靈感來源，則是古靈寶經中所反覆申說之靈寶天書真文的源生顯化過程，以及天界眾神朝禮天書真文、紫微上宮七寶玄臺或元始天尊聽聞經法的「朝真」和「朝元」神話。唐杜光庭所刪編之《太上黃籙齋儀》當中，曾高度推崇「自然朝」，稱之為「齋之祖宗」，其原始的立論根據，仍可追溯源至此。[23]南宋王契

---

22 呂鵬志，〈天師道旨教齋考〉（上篇），《中央研究院歷史語言研究所集刊》第80本第3分（2009.9），頁371。

23 杜光庭曾編修過「自然齋儀」，但原文已遺佚，當代發現之敦煌道經中，有《靈寶自然齋儀》（《中華道藏》經王卡整理增補後，收入該藏之第43冊，並題擬為《洞玄靈寶自然齋戒威儀經》），周西波氏對於此經之編輯年代及源流始末，有簡要之論述可供參考：「陸氏對此一齋儀儀軌（按，即指「自然齋」）的描述，僅言「禮謝十方」而已，在北周《無上秘要》所載諸齋儀中則未見有自然齋之著錄，敦煌寫卷的《靈寶自然齋儀》則已具有頗為完備的儀節內容，從六朝到唐末五代，實為道教齋醮儀式由簡趨繁，形成定式的主要階段，敦煌寫卷或為隋唐時期所增修而成之儀軌。」（周西波，〈敦煌寫本《靈寶自然齋儀》考論〉，《敦煌學》第24輯，2003，頁31-32）敦煌寫本之《靈寶自然齋儀》的確切編者，雖不甚清楚，但其流傳年代與杜光庭相當，故杜氏所高度推崇之「自然朝」，其主要儀節法式當不會離此太遠。該儀典一開始，即言：「夫此齋法，太上大道君愍念眾生之荼炭，哀地獄之苦愁。故請元始天尊下教於世，敷演宣化，濟度一切。夫發音誦詠，則聲聞九霄，響徹諸天。眾真設禮，鬼神稱善。」（《中華道藏》第43

真編纂之《上清靈寶大法》所謂：「夫三朝，取法於玉清天中玄都玉京金闕七寶玄臺紫微上宮。每日寅午戌三時，鳴法鼓，諸天上帝天真大神上朝元始，自清微天已下，悉皆上朝。今日三朝之禮，基於此也」，[24]則更清楚指出此點。且先看廣成先生的如下語錄：

> 金籙古儀及黃籙舊法，宿啟之夜及言功之時，皆先作自然朝，然後行齋事。故啟齋儀云，眾官相率，先行自然朝，至三禮後，即告齋署職，說戒宣科。明旦晨曉，依法行道。此法自張天師、陸先生、寇天師、張清都，相傳至今，頗歷年代，皆以齋法出於靈寶，自然朝為齋之祖宗，故先行自然朝，示不忘本也。[25]

杜氏此語，相當精要，除肯定「齋法出於靈寶」的事實外，還進一步推崇「自然朝」為各種靈寶齋儀之根本或祖宗，認為此儀乃是張陵、陸修靜、寇謙之、張萬福等天師以降一脈相承的齋科法式。杜氏如是的論斷，固然和陸修靜有

冊，頁710）此說乃承襲古靈寶經中屢屢言之眾神朝元、聽經聞法之說，杜氏以「自然朝」為「齋之祖宗」，即本於此。

24 《中華道藏》第33冊，頁667b。相較於本文開始所引《靈寶玉鑒》有關朝科之論述，王契真此語，顯然比較是承襲《真文天書經》及陸修靜《祝願儀》中有關眾神朝禮紫微上宮的說法，但其所述又偏向於朝禮元始天尊，而非如前二書所強調的朝禮「天書真文」，故又有所不同。至於《靈寶玉鑒》有關朝科之論述，則已見深受《度人經》黍珠說及內丹思想的影響，而和王契真此處說法，大有不同。

25 杜光庭編，《太上黃籙齋儀》卷五十三，《中華道藏》第43冊，頁296-297。

關「九齋十二法」的分判，不盡相符，[26]但並非無其所本，亦有其洞見；且其所本，和陸修靜齋論中的如下說法，應頗有關連。陸氏《洞玄靈寶齋說光燭戒罰燈祝願儀》（下稱《祝願儀》）言：

> 夫齋法之大者，莫先太上靈寶齋。靈寶之文，是天地之元根，神明之戶牖，眾經之祖宗，無量大法橋也。若誦經一句，則響徹九霄，諸天設禮，鬼神振肅也。幽深遠妙，難以宣言。夫非天下之至善，莫能致焉。……

---

26 陸修靜的《洞玄靈寶五感文．眾齋法》，首先將當時道教各派所創設流傳之齋儀法式，分判為「無為法」及「有為法」兩大類。其中的「無為法」，即「洞真上清之齋」，又可區分出二法；至於「有為法」，則可分為「洞玄靈寶之齋」及「三元塗炭之齋」兩大類，前者又可進一步細分為金籙、黃籙、明真、三元、八節、自然、洞神三皇、太一、指教等九種齋儀（《中華道藏》第8冊，頁561-562）。陸氏對於道教齋儀的如是分判，正如佛教大、小乘的判教理論及其本人對於三洞經書的判釋一般，並非只是一種單純的項目分類，而是有其思想理路及價值判斷；該文當中所謂，「是以聖人階其精麤，分析轍轍，大體九等；齋各有法，凡十二法」，即清楚顯示，他以「無為」之「洞真上清之齋」為精微、為最高，以「有為」之「洞玄靈寶之齋」及「三元塗炭之齋」為稍粗、為其次的價值判斷。換句話說，在陸氏本人的齋儀判教理論當中，無為之齋法實高於有為齋，並且是有為齋法的根本源頭及基礎；此基礎即是無形無相、無窮無盡，且為萬法、萬經、萬儀之本源的「道」。陸氏如是的判教理論，顯是深受老莊泛神式之道論及為道日損、心齋坐忘等工夫理論的影響；文中所謂「無為為業」，「遺形忘體，無與道合」等說法，即是明證。也正因如此，陸氏之齋論，並未將「金籙」及「自然」等齋儀，像杜光庭一樣，推尊為「齋之祖宗」；依陸氏此說，齋法真正的源頭、祖宗，還是在於無為無形之「道」，「金籙」及「自然」齋儀，頂多只是有為齋法之根源、祖宗而已。若從有為齋法之建構的角度來看，杜氏以自然朝為「齋之祖宗」，自亦有其洞見及道理。

太上所重，眾真所尊，皆鑄金為字，刻書玉篇，封之於無上大羅天玄都玉京山紫微上宮七寶玄臺。此臺則是太上所治也，五老侍衛，萬帝朝真，……十方至真，三千大千已得道大聖眾，及自然妙行真人，皆一日三時旋繞上宮，稽首行禮，飛虛浮空，散花燒香，手把十絕，嘯詠洞章，讚九天之靈奧，尊玄文之妙重也。今道士齋時，所以巡繞高座，吟詠步虛者，正是上法玄根眾聖真人，朝宴玉京時也。[27]

由學者王卡所校補之敦煌《洞玄靈寶自然齋戒威儀經》，其序文以為，此經「係摘錄《靈寶金籙簡文》、《智慧觀身大戒》等靈寶經書改編而成，《正統道藏》未收此經。但此經文部分文字，與《道藏》洞玄部威儀類收南朝陸修靜《洞玄靈寶齋說光燭戒罰燈祝願儀》見合」。[28]儘管敦煌寫卷之此經，撰者不詳，但因其存在年代，與杜光庭相近，故杜氏本人所極力推崇及曾編輯之「自然朝」，其儀節內涵，當不會與此相去太遠，且其該文之中，極有可能如王卡的增補觀點一般，正含有陸氏《祝願儀》中之此段文字。是以，杜光庭之所以力主「自然朝為齋之祖宗」，其背後的理論依據，正是出自類似陸氏此文中所闡述之靈寶齋法的根本原型。

事實上，凡熟悉古靈寶經典的人都知道，陸氏《祝願儀》中如是說法，並非其本人所原創，也非古靈寶經中最原始的說法，而是其援引、承襲、綜合及發揮古靈寶經之同

---

[27]《中華道藏》第4冊，頁411。
[28]《中華道藏》第43冊，頁710。

類說法而有之，並以此來說明闡釋靈寶齋儀之根本源頭，及其元始性及神聖性。前引Eliade所說：「任何儀式皆有一神聖模型，一個原型」，及「任何犧牲儀式，如印度之經文昭然明說的，都只是重複創世紀的行為」，[29]陸氏如是說法所試圖闡發的，正是所有靈寶齋儀的根本「原型」或「神聖模型」，其中也同樣含蘊著古靈寶經當中所一再反覆宣說的「創世紀」或宇宙創生神話及靈寶真文天書的始源、傳譯過程及神聖由來；只不過陸氏如是說法的源頭，仍在於古靈寶經，且已歷經一些變化。

有關靈寶經的出世經過及其神聖屬性的原初說法，乃見於《太上洞玄靈寶五符序》（以下簡稱《五符序》）這部最古老的靈寶經書。該經卷上有言，當帝嚳在位之時，因其行事治政完全符應天地之中道，故得感召九天真王、三天真皇等天人神真降臨牧德之臺，授其《九天真靈經》、《三天真寶符》及《九天真金文》等靈寶天書真文，以幫助他營理天地人三界，使其得以「上開通天之氣，下敷元生神祇之度，極混沌而為限，終地幽以生初」。[30]其後，帝嚳乃將這些天書真文，封藏於鍾山上之「七寶紫闕」中，該地乃是「元氣之所舍，天帝君所治處」的神聖寶地，非凡人所能至見。[31]其後，夏禹因治水有聖功，因而得以在鍾山發現這些神書，且同樣感召天真神人降臨世間，親授其長生口訣及成仙妙方。夏禹據以修持，由是而得以通曉九天之靈奧，並寫下《靈寶

---

[29]《宇宙與歷史——永恆回歸的神話》，頁8。
[30]《太上洞玄靈寶五符序》，《中華道藏》第4冊，頁55a。
[31]《太上洞玄靈寶五符序》，《中華道藏》第4冊，頁55b。

五符天文》，藏於玄臺之中。此神書，到春秋時，又再度為吳王闔閭所得到，不解其文，故命令使者奉持該經去請教孔子。

從《靈寶五符序》中所造構之天書神文因聖賢仁君之功德感天而降世的祥瑞，以及該經同載之「大人元吉，靈瑞自天」，「華子期忽遇角里先生，獲授仙隱靈寶方，一曰河圖隱存符，二曰伊雒飛龜」等說法來看，[32]《五符序》中之如是神書出世神話，正如許多研究者所已指出，其最早的淵源乃是中國先秦時期即已流傳之類似，「同聲相應，同氣相求」(《易傳．乾文言》)，「河出《圖》，洛出《書》，聖人則之」(《易傳．繫辭》)，「鳳鳥不至，河不出圖，吾已矣夫」(《論語．子罕第九》)的天人感應思想。[33]如是思想，在漢代的讖緯之學及董仲舒的天人感應學說當中，得到徹底極致的發揮。可能在漢末即已初步成書的《五符序》，即是在漢代所流行之如是思潮的影響下而造構，故其思維，與時下流行之思潮，完全相應。在這樣的神書出世神話當中，天書神文乃是「天官之靈蘊，大聖之所撰」，[34]因而得以通貫

---

[32]《太上洞玄靈寶五符序》，《中華道藏》第4冊，頁57；「河圖隱存符」及「伊雒飛龜」等名相，與漢代流行之緯書名稱，十分類似，無疑是受到漢代讖緯之學的影響而造構。有關此點的深入分析及相關研究的提示，可參考謝世維，〈聖典與傳譯：道教經典中的「翻譯」〉，收入氏著《天界之文：魏晉南北朝靈寶經典研究》第二章（臺北：臺灣商務印書館，2010），頁63-124。

[33] 比如，索安著，劉屹譯，〈國之重寶與道教秘寶——讖諱所見道教的淵源〉，《法國漢學》第4輯（1999），頁42-127；安居香山，〈道教の成立と讖緯思想〉，秋月觀暎編，《道教と宗教文化》(東京：平河出版社，1987)，頁45-60。

[34]《太上洞玄靈寶五符序》，《中華道藏》第4冊，頁57。

天地，召役神靈，經理陰陽上下，參贊造化。

《五符序》中的如是神話，其後在東晉出世，可能為葛巢甫本人所撰作，並被尊奉為古靈寶經首經的《真文天書經》當中，融合時下流行之佛經出世神話，以及老莊和中國古代的宇宙生成論等等思想，得到更進一步地闡釋與發揮，並據以建立其後陸續出現之《靈寶經》及靈寶齋儀的根本原型和神聖源頭，本節起始所徵引陸修靜之文，即祖法於此。該經起首處有言曰：

> 五老玉篇，皆空洞自然之書，祕於九天靈都紫微宮七寶玄臺，侍衛五帝神官，依玄科四萬劫一出。
>
> 《元始洞玄靈寶赤書玉篇真文》，生於元始之先，空洞之中。天地未根，日月未光，幽幽冥冥，無祖無宗，靈文晻藹，乍存乍亡。二儀待之以分，太陽待之以明。靈圖革運，玄象推遷，乘機應會，於是存焉。天地得之而分判，三景得之而發光。靈文鬱秀，洞暎上清，發乎始青之天而色無定方。文勢曲折，不可尋詳。元始鍊之於洞陽之館，冶之於流火之庭，鮮其正文，瑩發光芒，洞陽氣赤，故號赤書。靈圖既煥，萬帝朝真，飛空步虛，旋行上宮，燒香散華，口詠靈章。是時天降十二玄瑞，地發二十四應，上慶九天之靈奧，下讚三天之寶文。[35]

有關《真文天書經》中所造構之靈寶真文出世的神話，當今學界已有相當詳盡豐碩之研究，可供參考；本文之主要探

[35]《元始五老赤書玉篇真文天書經》，《中華道藏》第3冊，頁1。

討重心，乃是聚焦在《度人經》以「黍珠」為中心的「朝元」說，故於此不再細論。概括言之，如是的神話，一方面既有承襲《五符序》[36]及上清經典的地方，另一方面亦明顯受到類似《法華》、《華嚴》等大乘佛經當中所遍載，釋迦佛於人天境土開始說法之時，諸佛菩薩天人等眾雲集，遍虛空、遍法界，皆不斷散花放光，祥音妙樂流行之種種玄妙景象，[37]以

---

36 比如，此文所謂「依玄科四萬劫一出，……靈圖革運，玄象推遷，乘機應會，於是存焉。……上聖奉之以致真，五嶽從之以得靈，天子得之以致治，國祚享之以太平」(《元始五老赤書玉篇真文天書經》，頁1)，即和《五符序》一般，同樣含藏著神書天降，應運而出，用之得以通貫天地，治世太平的天人相應思維。此外，類似藏書於「紫微宮七寶玄臺」之說，和《五符序》中所謂的「七寶紫闕」及「玄臺堅石」，同樣實如出一轍，只是一者在天，一者在地，一者在身內，一者在身外。前者之說，應當即是從後者進一步發展衍化而來。

37 引文中所謂：「萬帝朝真，飛空步虛，旋行上宮，燒香散華，口詠靈章」，及此經後文所述太上大道君等眾神朝詣元始天尊之過程及景象(《中華道藏》第3冊，頁2-3)，實皆有取法佛經所載佛陀說法處。不過，儘管兩者在形式、過程及景象的描述上，有所雷同，但和佛典以諸佛經皆由佛本人所親說之根本差異，乃在於《真文天書經》係以靈寶真文是由空洞自然（道）之中所生化而來，而非元始天尊本人所創造，元始天尊於此所主要扮演的，乃是一個傳經者、授經者、解經者及精鍊真文者（引文中有言：「元始鍊之於洞陽之館，冶之於流火之庭，鮮其正文，瑩發光芒，洞陽氣赤，故號赤書」，故元始天尊於此亦扮演著精鍊真文靈圖的重要關鍵）的中介角色，其是否能將真文天書傳授給眾神，仍須依照時機天運及玄科禁制，非可隨意而傳，此乃《真文天書經》及許多靈寶經在闡述道教經文之源頭由來時，與佛經之重大差別。如是的差別，正呈顯出道教以空然自然之「道」為終極依歸，道教三皈，以皈依「道寶」為首（而非元始天尊或三清上聖），即是與此相應的制度及思維；此和佛教三皈，以皈依「佛」為首，實有所不同。事實上，佛陀本人所證悟及佛教之終極依皈，仍在於「法」，《雜阿含經》佛陀本人所謂：「緣起法者，非我所作，亦非餘人作。然彼如來出世及未出世，法界常住。彼如來自覺此法，成等正覺，為諸眾生分別、演說、開發、顯示」(《雜阿含經》，《大正新脩大藏經》，

及佛教天書說及譯經傳統的影響。[38]不過，儘管佛經如是的影響十分明顯，但若進一步分析細究，即不難發現其思想理論之主要核心骨幹，仍是中國本土之老莊、易傳、黃老道家、漢代儒學及天師、上清等道派所長期建構發揮之宇宙生成論、煉養理法及氣象、卦象和《河圖》、《洛書》等圖象神書思想。如是的宇宙生成論，以虛無空洞、自然無為之道為生化萬物的「第一因」或根本源頭，即使是至高無上之元始、靈寶及道德天尊等三清尊神，亦是由此道所化現。[39]老子《道德經》中所謂：「道沖而用之或不盈。淵兮，似萬物之宗。吾不知誰之子，象帝之先。」（第4章）「天下萬物生於有，有生於無。」（第40章）「道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」（第42章）正是《真文天書經》及其他古靈寶經之宇宙生成論的源

第2冊，頁85b），此語即反映出在佛陀的覺悟當中，法界常住之緣起法，乃宇宙萬有之根本律法，一切諸佛皆因覺悟此法而成佛，故此律法方為根本、究竟。不過，佛教傳統的三皈，仍以皈依佛為最上；及至禪宗六祖慧能，強調皈依「自性法身佛」（慧能著，郭朋校釋，《壇經校釋》，北京：中華書局，1997，頁39），其中明顯以佛性論或如來藏的思想為究竟，但與佛陀本人的如上說法，實更能相應。

38 詳參謝世維〈聖典與傳譯：道教經典中的「翻譯」〉一文的討論。

39 引文中所謂：「《元始洞玄靈寶赤書玉篇真文》，生於元始之先，空洞之中。」據此，在經文作者看來，「元始」天尊之化現，猶在《元始洞玄靈寶赤書玉篇真文》之後，此真文之存有位階，還高於元始天尊。《真文天書經》之如是的宇宙生成論及天書觀，實有超出或不同於老子宇宙論的地方；但其以元始天尊為空洞自然所化現，和《道德經》第四章所謂「吾不知誰之子，象帝之先」的說法，則無二致。仙公系的《太上無極大道自然真一五稱符上經》卷上起首所謂的：「混沌之初，微妙之源。開闢以前，如有靈寶自然真文，象帝之先。」（《中華道藏》第3冊，頁193）同樣傳達出如是的思維。

頭活水及根本原型，也是其有別於佛教緣起論的重大差異所在。[40]

除此之外，《真文天書經》此文，還賦予真文靈圖以接近於本體之道的存有屬性及位階，其在宇宙或萬有之生化次序上，還先於元始天尊等至上神靈，陰陽兩儀及天地萬物的創生，皆因真文靈圖而有之，靈寶經之殊勝處及無上的神聖性，即是由此而來。[41]如是的思想，固然不無受到流行於當時之大乘佛經的影響，但其主要的思想源頭及內涵、根骨，應當還是承襲及演繹自類似《老子》、《易經》、《易傳》、《黃帝內經》等經典及漢代讖緯之學所充斥的氣象、卦象和《河圖》、《洛書》等符圖神書的思想。[42]

---

40 老莊及道教之「道（無）生萬有」的宇宙論或存有論，與原始佛教的緣起論，表面上看起來，頗有差異。但大乘及漢傳佛教所強調的佛性論或如來藏思想，並以此來詮解原始佛教的「緣起」說，則與老莊及道教的宇宙論或存有論，頗有共通之處，故兩者相互結合融匯的可能性亦較大。下文所探討的「黍珠」之說，即是一例證；宋代以降之道教內丹、齋醮所充斥之三教合一說，其主要立論基礎，亦基於此。

41 依《真文天書經》之論，則真文天書的存有位階，實相當於老子所謂「道生一」之「一」。陸修靜《祝願儀》中，即有「寶者，一也，是三才所得，而清寧貞也」之語（《中華道藏》第4冊，頁408）。

42 《真文天書經》此段引文有「靈圖革運，玄象推遷，乘機應會，於是存焉」之言，如是的圖象之說，如上所論，其存有屬性，實具有本體、根源、形上及超乎形相經驗等特質；其謂如是圖象為「靈」，為「玄」，和《老子》及道經、儒典中所常見的「玄」，都反映出如是的認識。這樣的圖象之說，在先秦的《易》學、老學、醫學及方士候氣、望氣等學問當中，不僅不為少見，甚且還相當豐富、普遍。《道德經》第21章言：「道之為物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。自古及今，其名不去。以閱眾甫，吾何以知眾甫之狀哉？以此。」此文中所謂的「象」，即非一般有形有體、通常視覺可見之「物象」，而是超乎物質經

驗、具體形相之「道象」、「氣象」或「玄象」。老子本人之所以能體證洞觀如是之「玄象」，和其所主張之捨棄及超越一般感官知覺的認識論有關；蓋此象既具有超驗之特質，則人的感官知覺功能，若不能加以超越、轉化，又如何能識及超驗界和洞見此超驗之象？《莊子．養生主》所謂「以神遇而不以目視，官知止而神欲行」，正是老子之如是認識論的精要表述。《黃庭內景經》中所言之「窮研恬淡道之園，內視密眄盡睹真；真人在己莫問鄰，何處遠索求因緣。」亦同樣含蘊如是的超驗認識論。上清、靈寶經等等六朝道經所充斥的內景圖象之說，正是藉由「內視密眄」的超驗認識途徑所建立。換句話說，先秦兩漢及後世所謂的「內經」、「內景」、「內學」、「內業」（或「玄學」）等等經典、學問，其本身皆具有超驗、內證的特質，其所闡發的道理、事物，也都是超常、超驗的存有，而非一般感官知覺所能及之經驗、表象事物，而其所據以建立的認識方式，正是老莊、道教所一貫主張的超驗認識理論。老莊、道教如是的超驗認識論，事實上也見諸於《易傳》、《黃帝內經素問》等易學、醫學及方士之學當中。《易傳》、《內經》所謂：「聖人有以見天下之賾，而擬諸其形容，象其物宜，是故謂之象」；「神用無方謂之聖，陰陽不測謂之神」（《內經素問．天元紀大論》）；「天地陰陽者，不以數推，以象之謂也」（《內經素問．五運行大論》），皆同樣肯定和老莊、道教一般的超驗認識論，而其經中所謂的「卦象」、「脈象」、「臟象」或「氣象」，自然亦同樣具有超驗、超常之特質有關此認識論的詳細討論，可參看拙稿「內經認識論研究」（臺北：臺灣大學哲學研究所碩士論文，1994）；〈反身探求宇宙生命的形上本源——內丹認識論初探〉，收入蕭進銘，《反身體道——內丹密契主義研究》（臺北：新文豐出版公司，2009），頁51-95；〈塵睛、道眼及認知功能的轉化——王重陽密契主義知識論的重構〉，收入本書第七章；〈內丹、道之密教與現代科學、社會——臺灣黃龍丹院的丹法、發展與現代意義〉，收入本書第十章。是以，筆者以為，類似《五符序》、《真文天書經》等靈寶經典的真文圖象之說，其思想淵源及理論主軸，主要還是承襲自先秦兩漢以降，本即十分強盛的內學、內景及圖象之學；也正因如此，而使得建立在此學術傳統之上的靈寶齋儀及整個道教齋醮科儀，具有相當獨特的內經、內景或內學特質，而為其他宗教儀式所少見。南宋《靈寶玉鑒》卷十三所謂：「故凡外景之設，實本乎內景之妙。自非深明夫內外之道者，其孰能究其體用哉！」即一語中的的點出道教齋醮科儀的精髓及根本特質。

最後，值得注意的是，在《真文天書經》所描述之萬帝朝禮的玄妙景象當中，我們可以看到，諸神所真正敬謁朝禮、旋行詠讚的對象，乃是神聖非凡的天書真文，抑或收藏這些天書真文的神聖空間——「九天靈都紫微宮七寶玄臺」，而非元始天尊一神。如是說法，除反映出靈寶派及道教對於文字及天文符圖之獨特的崇拜外，[43]也和佛經以朝禮佛陀的描述有所不同；如是的說法，在後來的靈寶經當中，也得到不同形式及內涵的繼承及轉化。從朝禮真文天書的「朝真」，演變到朝禮元始天尊的「朝元」；從天尊引領眾真入於「太空金臺玉寶之殿九光華房」，[44]發展到《度人經》的「入於黍珠」之說，便是其中之兩種重要的發展脈絡。在如是發展演變的背後，一方面既有外在環境的刺激及回應，另一方面亦有道教思想教義本身的演化及深化。

《真文天書經》所造構的宇宙生成論、真文天書觀及眾神朝真禮讚之說，在其時陸續出現之《洞玄靈寶玉京山步虛經》、《洞玄靈寶二十四生圖經》、《太上無極大道自然真一五稱符上經》（下稱《真一五稱經》）、《太上洞玄靈寶智慧上品大戒經》（下稱《大戒經》）等古靈寶經當中，得到各種不同形式及內涵的繼承、變化及改造。有如《大戒經》、《洞玄靈寶長夜之府九幽玉匱明真科》、《太上洞玄靈寶智慧定志通微經》等經一般，直接取法佛經，以元始天尊為說法、傳法者，諸天神人聖眾，皆齊來朝禮天尊，聽聞經法的

---

43 謝世維，《天界之文》，頁47-54。

44 《真文天書經》，《中華道藏》第4冊，頁2。

「朝元」之說。在如是的傳法形態當中，元始天尊已和釋迦佛一樣，成為道教經法的直接來源；類似《真文天書經》中所闡述之經法天文乃源自於空洞自然的說法，已全然不見。此當和元始天尊一神獨尊地位的進一步確立有關。

此外，亦有如《洞玄靈寶二十四生圖經》所闡述之獨特的傳經型態及經文來源。[45]在此經當中，雖然仍可見到如《真文天書經》所描述一般，眾神旋行聖典及天宮之景象，而且也稱呼「二十四生圖」為「洞玄天文靈寶玉奧」，但在此經當中，卻又出現類似，「天尊仰面含笑，有青黃赤三色之炁，從口中而出，光明徹照，十方內外，無幽無隱，一劫曉明。金書紫字，玉文丹章，文彩煥爛」的文字，[46]意謂天文「二十四生圖」乃由元始天尊自身性海所流溢而出，而和《真文天書經》所言不同。在此經作者的認識當中，元始天尊除具有無上獨尊的地位之外，[47]顯然也與生化萬有及天書真文的空洞自然之道，完全劃上等號。

再者，亦有如仙公系《真一五稱經》這種深受《道德經》、上清經及天師道等因素影響，而造構出來的另一種靈寶真文出世說。在此說當中，元始天尊的位置完全被太上老君所取代，成為創造、傳授及演示靈寶真文之無上法王。在此經當中，靈寶真文的地位及存有屬性，也被推尊到與道同

---

45 有關此經的相關研究情形及深入探討，可參考謝世維，〈經典、靈圖與授度：《洞玄靈寶二十四生圖經》研究〉，《文與哲》第24期（2012.6），頁95-126。

46 《洞玄靈寶二十四生圖經》，《中華道藏》第4冊，頁10。

47 謝世維，〈經典、靈圖與授度：《洞玄靈寶二十四生圖經》研究〉，頁103。

一的地位；[48]而老君秘藏經文之處，則是更具濃厚之身內微妙內景、真境色彩的紫房或紫宮。[49]上述數點，使此經在眾多靈寶真文出世說當中，頗具特色。

由以上列舉諸例，即不難看出，造作於六朝時期的古靈寶經，因宗旨、目的及創作時間、環境和崇奉道派、神祇、思想的不同，其所造構出來的天書真文由來神話及對於天書真文之存有位階和屬性的認識，亦因此而有所不同。其類型、特質、考量及背後之社會、文化氛圍為何，皆值得深入分析、比較及探討。基於本文之主旨，下節所要進一步析探的，正是對後世齋醮及整體道教影響深遠之《度人經》的朝元及黍珠說。

---

48 比如，《真一五稱經》卷上如下之言：「老君曰：太上靈寶，生乎天地萬物之先，乘於無象空洞大道之常，運乎無極無為而混成自然。貴不可稱，尊無有上，曰太上。大無不包，細無不經，理妙叵尋，天地人所由也。」（《中華道藏》第3冊，頁193b）「老君曰：太上靈寶五稱自然符，先天而生，與道氣同化，吾道之真也。所從出生天地，天地萬神皆歸於靈寶也。子欲清靜精室，山居致神靈，禳災卻害，與道合真。應得靈寶真文，道之本也。」（頁196c）皆將靈寶真文等同於道。

49 《真一五稱經》卷上言：「符經秘於紫房，傳告無窮……五為靈寶，詣蓬萊府，謁為真人。諸天中央入明堂，歷璇璣，登無極紫宮，拜為道君。下治萬物，來入中原，秘於勞山之陰。」（《中華道藏》第3冊，頁193b）《老子中經．第五神仙》及《金闕帝君三元真一經》則言：「道君者，一也；皇天上帝中極北辰中央星是也。乃在九天之上，萬丈之巔，太淵紫房宮中。」（《雲笈七籤》，《中華道藏》第29冊，頁168）「真人所以貴一為真者，上一為一身之天帝，中一為絳宮之丹皇，下一為黃庭之元王。並監統身中二十四氣，以應太微二十四真。夫氣者，結虛煙而成神也。三元君各有千乘萬騎，雲車羽蓋，常以內入紫宮，以登上清，列錄元圖，位為真人，飛行九霄。」（《中華道藏》第2冊，頁89a）是以，《真一五稱經》所謂藏經之「紫房」或「紫宮」，除是承續《老子中經》及上清經等說法外，亦明顯具有身內色彩，此從該經當中所充斥之存想內煉之法，亦可支持如是觀點。

四、《度人經》「黍珠」說的意涵及思想淵源

儘管《度人經》中首度提出的「黍珠」說，對於宋代以後之道教內丹、齋醮及許多宗派的教法，皆曾產生相當深遠的影響，但學界對於此說之由來、義蘊及影響情形，似乎還未見專題、深入之剖析。[50]在諸多古靈寶經當中，《度人經》何以被獨奉為《正統道藏》之首經，原因除Michel Strickmann所做的政治、社會背景分析，[51]以及該經中類似「仙道貴生，無量度人」的重要教義外，筆者以為，和此經中所提出的「黍珠」說更是密不可分。在前節當中，我們已大致追溯及析論古靈寶經中有關靈寶經文由來和傳法方式的幾種重要說法及其演變脈絡，相較於先前所見之各種論述，《度人經》所提出的「黍珠」說，無疑極為獨特。且看《度人經》中如下所言：

> 一國男女，傾心歸仰，來者有如細雨密霧。無鞅之眾，迮國一半，土皆偏陷，非可禁止。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，無鞅

---

50 有關《度人經》相關研究的簡要回顧及成書年代的討論，可參看謝聰輝，〈一卷本《度人經》及其在台灣正一派的運用析論〉，《中國學術年刊》第30期（春季號），頁110-111；張超然，〈道教靈寶經派度亡經典的形成：從《元始五老赤書玉篇真文天書經》到《洞玄無量度人上品妙經》〉，《輔仁宗教研究》第22期（2011年春），頁41-43。

51 Michel Strickmann著，劉屹譯，〈最長的道經〉，收入《法國漢學》第7輯（北京：中華書局，2002），頁188-211。概括來說，Strickmann以為，《度人經》之所以被奉為《正統道藏》首經，和林靈素及其神霄派被宋徽宗寵信，以及該經中所含蘊之救度帝國臣民的思想有關。

> 數眾，俱入寶珠之中。天人仰看，惟見勃勃，從珠口中入，既入珠口，不知所在。國人廓散，地還平正，無復岐陷。元始即於寶珠之內，說經都竟，眾真監度，以授於我。[52]

《度人經》起始，首先提到元始天尊於始青天大浮黎土上座準備開始講授此經時，天真大神、無鞅聖眾，皆乘空而至，宇宙上下，則普現各種玄妙勝象。元始天尊說經一遍，即顯化出「男女聾病，耳皆開聰」的奇蹟，且東方無量聖眾，亦皆浮空而至。如是續說，至於十遍，則遍遍皆顯化出不同的神跡，十方聖真，一國男女，也都如雨霧一般的歸仰同來。緊接於此後的，便是本段引文。

《度人經》起始處所描述之元始天尊說法的如上景象及效應，在《真文天書經》等古靈寶經當中，亦同樣可以見到類似的形式及內容，與大乘佛經中所言，亦不乏雷同處，故並不特別。比較殊異的，正是此段引文有關寶珠的比喻，乃是其他靈寶經所未見。如果真要尋出與其相近的模式及說法，則《真文天書經》中如下所說，應當就是其取法的原型之一：

> 是時上聖太上大道君、高上玉帝、十方至真，並乘五色瓊輪，……上詣上清太玄玉都寒靈丹殿紫微上宮，建天寶羽服，詣元始天尊金闕之下，請受《元始靈寶赤書玉

---

[52]《太上洞玄靈寶元始無量度人上品妙經》（敦煌本），《中華道藏》第3冊，頁325c。

篇真文》。於是天尊命引眾真入太空金臺玉寶之殿九光華房。靈童玉女，侍衛左右，九千萬人。飛龍毒獸，備守八門，奔蛇擊劍，長牙扣鐘，神虎仰號，獅子俯鳴，麟舞鳳唱，嘯歌邕邕。天鈞奏其旃蓋，玉音激乎雲庭。[53]

《真文天書經》之元始引眾真入九光華房聽受經的說法，並未見諸於其他靈寶經，但和《度人經》中元始登引眾神俱入寶珠之中說法的模式，實如出一轍；只是一者引入紫宮華房，一者引入黍米寶珠。不過，這樣一種傳經說法境地的小差異，其背後所含藏的意蘊，卻大有不同。首先，寶珠一物，本即具有光明、純淨、難得、珍貴及種子等意涵；元始於離地五丈之處、空玄之中，安懸此珠，則更使此珠具有超凡脫俗及玄奧神秘的特質。[54]其後，元始並於此中傳經說法，自亦連帶映射出其所傳授之經法本身，亦擁有和此寶珠一般的如上特質。當然，這樣的特質，類似《真文天書經》及《真一五稱經》所說的天仙聖境之「紫微上宮」、「七寶玄臺」、「九光華房」及「紫房」、「紫宮」，亦有之。

其次，以黍米來形容類比此寶珠，抑或直接稱之為「黍珠」，則便使此寶珠含蘊著如黍米、種子一般的不斷生殖繁

---

53 《中華道藏》第3冊，頁2c。

54 此珠之具有超凡脫俗及玄奧神秘的特質，更在於元始天尊竟能於此黍米大小的珠體當中，攝受無盡聖真，並於其中傳經演法。如是的黍珠之說，自然也呈顯出黍珠之無窮無限、超越通常時空的屬性。這樣的超經驗時空觀，固然也可在老莊的道論或齊物之說看到，但其更直接的創發來源，應當就是鳩摩羅什所譯《維摩詰經．不思議品第六》中所說的「以須彌之高廣，內芥子中無所增減」(《維摩經評註》，《卍續藏經》第30冊，臺北：新文豐出版公司，1975，頁22)。

衍及成長變化的潛能和無限可能性。地球上包含人類在內的一切動植物，其有形的軀體生命，都是從一粒微小，甚至是肉眼難見的種子或受精卵開始。此種子或受精卵雖然十分微細，但其中卻蘊含著生命中的一切訊息，且在其成長後，又可以不斷的複製、繁衍下去，故也使其本身具有無限延續及成長變化的可能性。人類、動物、植物這樣的小宇宙，既都是由一粒種子或受精卵開始，則在道教及中國古代天人合一、天人一理的哲學看來，與人完全同理、同構，又系出同源的整體大宇宙，[55]又何嘗不是如此。盤古開天闢地神話及《元始上真眾仙記》所謂：「天地渾沌如雞子，盤古生其中。」[56]「昔二儀未分，溟涬鴻蒙，未有成形。天地日月未具，狀如雞子，混沌玄黃。已有盤古真人，天地之精，自號元始天王，遊乎其中。」[57]即都表達出整個宇宙就是從一顆雞子大小之「宇宙卵」，抑或混沌無形，但又含蘊萬有之種藏開始。[58]盤古神話及葛洪《枕中書》中之如是的「雞子」

---

55 《五符序》言：「中黃道君曰：天生萬物，人為貴。人一身形，包含天地，日月北斗，璇璣玉衡，五嶽四瀆，山川河海，風伯雨師，靈星社稷，麒麟鳳凰，龍虎玄武，五穀桑麻，六畜牛馬，鳥獸魚鼈龜鼉，竹木百草，無所不法也。……人頭圓象天，足方法地，髮為星辰，目為日月，眉為北斗，耳為社稷，鼻為丘山，口為江河，齒為玉石，四肢為四時。五臟法五行，亦為五帝，亦為五曹，上為五星，下為五嶽……。」（《中華道藏》第4冊，頁60）如是之說，正是天人同源、同理、同構的最典型表述。這樣的思維，在今日之部分反映整體，一細胞可以複製生命的全息律及生物學認識當中，實可以找到支持。

56 袁珂，《古神話選釋》（北京：人民文學出版社，1996），頁1。

57 《中華道藏》第2冊，頁630a。

58 儘管對於盤古神話到底是源自於中國本土，還是源自於印度或苗瑤等少數民族，尚無定論，但類似宇宙起源之卵的神話，事實上，正如

之說，很可能就是《度人經》之「黍珠」說所直接取法模仿的根本原型之一；尤其是後者，其所講述的，就是元始天王（即道教元始天尊）的由來，而玄黃之雞子和黃色之黍米，無論在顏色及形狀上，又頗為相近。是以，《度人經》元始天尊於空玄之中，所懸置之黍米寶珠，應當即是盤古神話及《元始上真眾仙記》中所謂的，可以生化出天地萬物，以及盤古真人或元始天王的混沌雞子。如是的主張，如果再結合參看《五符序》當中所說，則將會更為清楚。該經言：

> 有欲知天地父母赤子，三一也。天一在華蓋下，人一在斗戶，地一在日月所遊。三一煌煌如明珠，子不守之，生復何求？……一在無形甚難知，子不知一萬事失。大如雞子黃，其色如甘橘，出為半，入為一，子能守之萬事畢。三一者，身上之三宮也。頭、心、臍謂之三宮也。既已知天地父母赤子之家、五城十二樓真人，須當知服神丹金液、太陽、流珠、太一，必為三天宮人。子不服此三元，虛自苦耳。[59]

《五符序》所提出的如是內景說及修行法門，實猶如盤古神話之雞子說的內在化。此言以人身之三一，皆「煌煌如明

Eliade所論，實遍見於印度、伊朗、希臘、印度尼西亞……等地的原始民族（M.Eliade著，晏可佳、姚蓓琴譯，《神聖的存在——比較宗教的範型》，桂林：廣西師範大學出版社，2008，頁387），因而可以說是人類原始神話、思維的共同母題。如是的神話及思維，也在中印的道、梵、胎藏論、心性論、佛性論或如來藏論當中，得到繼承及發揚，並成為兩大地區思想文化的核心主流。

[59]《中華道藏》第4冊，頁61。

珠」，且顏色如甘橘，形狀大小如蛋黃，最後亦以太陽、流珠、太一之名，來稱呼三一。如是的描述，和《度人經》所謂的黍米、寶珠實十分相近，甚至如出一轍。由是我們可以說，《度人經》所說的「黍米」、「寶珠」，一方面既是生化萬物及萬經萬法的根源種子或混沌雞子，另一方面亦是內在於人體當中，為人體小宇宙之太一本源或玄妙靈宗。在老莊、天師、上清、靈寶或內丹等等道家的體認當中，兩者其實本是同一而非二，故人本即可以於自身小宇宙中，去返歸及體證太一或黍珠，整個齋醮科儀的根本基礎及行法依據，亦建基於此。如是之說，到了宋代的齋醮，結合內丹及儒佛心性之學，便相當完整的建構起來。類似臺灣南部靈寶派《分燈》儀典中所謂的「普資一切幽沉，俱預黍珠之內」之說，只有立基在如是的「黍珠」之論，方能得到理解；《度人經》之所以被尊奉為《正統道藏》首經，若從義理教義的角度來說，亦同樣是立基於此。

如果上述的推論可以成立，那麼，如《度人經》之所言，元始天尊於攝引眾神進入黍珠後，又於黍珠中進行說法、傳法的譬喻，其背後實亦含蘊著，一切天書真文、道經理法的真正創生源頭，正是源自這個可以生發萬物萬象、為宇宙萬物之本源的太一、黍珠或玄妙種藏。[60]換句話說，

---

[60]《靈寶玉鑑》卷一曰：「《靈寶經》法，自玉宸道君得黍珠所授，赤書玉字，八威龍文，上天所寶，不傳下世，此譯之一也。」（《中華道藏》第35冊，頁450）此言即直接以靈寶經法齋儀皆直接源生或傳譯自黍珠，而不提元始天尊；具有本體、本源性質的黍珠，由是而成為一切經法的直接來源。如是的觀點，實是中印心性論、佛性論或如來藏論傳統之「即心即理」說的體現。事實上，正像盤古神話之中，盤古亦

在《度人經》當中，其他古靈寶經所提出之天書真文及靈寶經文源自於空洞自然、元始天尊、太上老君或九光華房、紫宮玄臺的說法，實已被《度人經》的作者進一步詮解為「黍珠」，並以「黍珠」之說來替代其他靈寶經的同類說法。如是的情況，正有如老子以「玄牝」一詞，來另外闡釋及詮解其所謂的「道」一般。《度人經》作者如是的作法及詮釋，除可回應當時大乘佛教所含蘊的佛性論或如來藏思想外，亦可上承中國先秦以降的儒道心性論傳統，同時也可使靈寶經文及靈寶齋儀，更緊密的和內煉修行結合在一起，由是而為其思想理法，找到一個更為堅實穩固，以及有工夫方法可以依循以進的可靠基礎。也正因《度人經》的「黍珠」之說，具有如是多元、深刻、豐富、普遍的義蘊和多元詮釋的可能性，是以此概念，才能如老子「玄牝」說對後世所曾產生之無比深遠影響的情況一樣，在宋元以後，和道教各派的教法，緊密的結合在一起，並發揮出廣大深遠的影響力。

五、《度人經》「黍珠」說與佛教及中國本土思想的關係

六朝古靈寶經及靈寶齋儀的創作，其主要動機之一，

源生於混沌雞子一般，《度人經》的「黍珠」譬喻，亦使黍珠具有比元始天尊更為根礎或更具本源的屬性，即使是元始天尊，亦由「黍珠」所化生。如是說法，在老子的「象帝之先」，以及《金闕帝君三元真一經》、《洞玄靈寶自然九天生神章經》所說的「正一大道，以出真帝，正道玄真，以生大神」(《中華道藏》第2冊，頁89c)，「天寶丈人則天寶君之祖炁也。丈人是混洞太無元高上玉虛之炁」(《中華道藏》第3冊，頁79)，亦同樣可以見到。

係為回應當時來自印度之佛教的挑戰，而其形式、內容也曾深受佛教經典及教義的深刻影響，此已是研究古靈寶經及靈寶齋儀的基本共識，並已積累相當眾多的研究果。歷來之研究者，如許理和（Erik Zurcher）、柏夷（Stephen Bokenkamp）、小林正美、山田利明、蕭登福、王承文、劉屹、謝世維、呂鵬志、張超然等人，皆曾針對各種主題，進行深入的剖析及探討，頗值參考。[61]《度人經》的「黍珠」說，其主要思想來源或取法對象，如前文所述，乃是盤古創世有關的神話及《五符序》中的煉養理法；但正如宇宙中一切現象的成就，皆是整體宇宙所共同參與作用的結果，其背後皆有無法盡數理清的無限因緣，《華嚴經》「因陀羅網」的譬喻，即指出萬法如是的本質。類似「黍珠」這樣觀念的提出及由來，其背後亦同樣具有相當多元、複雜、深遠的文化、思想和意識的基礎及背景，並非單一及少數的線索、因緣所能成就。古靈寶經及靈寶齋儀中類似大梵、大乘、三界、十方、輪迴、三皈、說戒、發願、三時行道等等觀念或儀節，學者們早已指出，乃是取法自佛教經典，那《度人經》「寶珠」、「黍米」之說的提出，是否也和當時之佛教思想有關，抑或乃是取法自佛教？有關此點，筆者以為，就像六朝道教戒律學的建構，乃是取法自佛教，但又建立起具有

---

61 有關靈寶經與佛教的關係，以及中古時期佛道交涉互動之研究現況的回顧，可參看謝世維，〈梵天、梵書與梵音：道教靈寶經典中的「梵」觀念〉，《輔仁宗教研究》第22期（2011年秋），頁140-142；〈古靈寶經中的大乘之道：論中古時期道教經典型態之轉變〉，《成大中文學報》第36期（2012.3），頁5-10；〈融合與交涉：中古時期的佛道關係研究回顧〉，《清華中文學報》第8期（2012.12），頁263-299。

自家特色的戒律學一樣，《度人經》「寶珠」、「黍米」說的提出，其最初，亦應當是受到當時大乘佛經所闡揚之佛性論或如來藏思想，並用寶珠或牟尼珠一物來比喻佛性的影響或啟發，由是也根據自家的思想、文化傳統，而提出具有道教或中土特色的「黍珠」說或「道性」論。

誠如小林正美所指出，六朝靈寶經造作之時，正是中國佛教大乘主義興起的時期，屬於大乘佛教的《法華經》、《維摩經》、《大哀經》、《放光般若經》、《摩訶般若波羅密經》、《首楞嚴三昧經》寺等經典，皆已陸續被翻譯成華文，並廣泛的傳播開來，由是也影響了當時的古靈寶經，比如《度人經》的創作，便深受《法華經》之影響。[62]諸大乘佛經當中，在有關寶珠譬喻的運用及闡釋上，實以《華嚴經》最為豐富。由佛陀跋陀羅（359-429）所翻譯的六十卷本《大方廣佛華嚴經》，於東晉恭帝元熙二年（420）即譯出。在該經的〈寶王如來性起品第三十二之二〉，即將如來法身比喻為散發無限光明的摩尼寶珠或大智慧藏，眾生若能接觸到如來之光，便能與如來同具此光明，若能直接見到如是之光，即得開啟清淨之眼。[63]此外，類似《法華經》、《大哀經》等經典，亦同樣以寶珠來比喻佛法或佛性的珍貴、無

---

62 小林正美著，李慶譯，《六朝道教史研究》（成都：四川人民出版社，2001），頁145-157。有關此主題的進一步研究，可參考謝世維的〈古靈寶經中的大乘之道〉一文。

63 《大方廣佛華嚴經》言：「譬如大海有摩尼寶，名普照明淨藏。此寶光明觸眾生身，悉同一色，若有見者眼即清淨。隨彼光明所照之處，雨目佉寶，皆悉遍滿，饒益安樂無量眾生。如來法身亦復如是，為大寶王功德積聚大智慧藏。」（《大正新脩大藏經》第9冊，頁617）

價、清淨、無垢及得以使人「去濁就清」、度脫煩惱苦痛的無限妙用。[64]如上三經，皆是以闡揚佛性論或如來藏思想為主的大乘佛經，並同樣以寶珠來比喻佛性的清淨、光明、無染、無限及超拔度脫功能；故以寶珠來比喻佛性，實為當時之大乘經典十分常見的現象。《度人經》所謂的「寶珠」，同樣含蘊「道」或「道性」之意，[65]其如是譬喻，應當是受到時下大乘佛經之如是譬喻及佛性論思潮的影響而造作。

除此之外，《度人經》在寶珠比喻後所接續陳述之元始天尊於黍珠內說法的典故，在當時的大乘佛經當中，亦同樣可以見到。《楞嚴經》言：「於一毫端，現寶王剎；坐微塵裡，轉大法輪」；[66]《度人經》所謂元始天尊於黍珠內說法的譬喻，實和《楞嚴經》「坐微塵裡，轉大法輪」之說，如出一轍。儘管《楞嚴經》乃遲至唐代才譯出，但這樣的法義，在六十《華嚴》當中，實早已被反覆詳盡的申說。該經〈世間淨眼品第一之一〉及〈入法界品第三十四之二〉所言：「如來神通力，能於一毛孔，各為眾演說，無上寂滅

---

64 《妙法蓮華經．五百弟子授記品第八》，《大正新脩大藏經》第9冊，頁29。《大哀經．如來道品第二十二》：「譬如族姓子。上工珠師修於清淨無垢寶珠。重治令曜。手執此珠寶。舉著濁水令水凝然。去濁就清。……是則名曰夜光寶珠。如來至真亦復如是。」（《大正新脩大藏經》第13冊，頁439）

65 唐薛幽棲注《度人經》曰：「寶珠者，喻道也。故懸於空玄之中，亦同玄珠之義」（《元始無量度人上品妙經四註》，《中華道藏》第3冊，頁359），即已指出此點。薛氏如是之說，在宋代以後，則成為被道門所普遍接受及發揮的通說。

66 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，《大正新脩大藏經》第19冊，頁121。

法。」「三世諸如來，無量自在力，如來毛孔中，一切諸世界，微塵等佛剎，皆悉分別現。一切境界中，出生諸佛雲，無量善方便，度脫一切眾。」[67]皆是在陳述和《楞嚴經》所謂「於一毫端，現寶王剎；坐微塵裡，轉大法輪」相同的微妙法界觀及度脫觀。《度人經》中元始天尊於黍珠內說法的譬喻，應當亦同樣模仿自當時的佛經。據此，《度人經》「黍珠」說的提出，應有取法於當時之大乘佛經同類教義的地方，抑或是為回應當時之大乘佛經的佛性論及法界觀而創作，當無疑義。

不過，正如前文所述，《度人經》「黍珠」說的提出，固然曾受到佛經的刺激、影響及啟發，但其亦非原文不動的單純複製或抄襲，而是立基在自家原有的思想文化基礎之上，而進行改造，繼而提出足以和佛教相互比擬的自家理論。事實上，在道教及中國本土的思想、文化當中，類似大乘佛教肯定人人皆有佛性，因而皆可成佛，以及由佛性或如來藏生化出宇宙萬法的論述和以寶珠、種子來說明、比喻如來藏的作法，在道教及中國本土的文化當中，不僅不會罕見，甚且還相當的豐富及深刻；甚至還可進一步說，無論是道教、儒家或中國文化傳統的主流思維形態，便是與大乘佛教如來藏論相似的「道論」、「中論」、「太極論」、「良知論」或「心性論」之說。也正因如此，大乘佛教的如來藏說（而非類似原始佛教的「緣起論」或唯識學）傳到中國後，才能迅速且未遭遇太多困難的廣為道教及當時的中土士民所接受及進行

[67]《大正新脩大藏經》第9冊，頁398a、686a。

融合會通，[68]同時也成為中國佛教共同接受的「通量」或主流思潮。[69]有關此點，茲進一步申論如下。

在中國先秦時期，無論是《老子》、《管子》、《莊子》的「谷神不死，是謂玄牝；玄牝之門，是謂天地根」（《老子》第6章），「道生一，一生二，二生三，三生萬物」（《老子》第42章），「道在天地之間也，其大無外，其小無內，故曰不遠而難極也」（《管子．心術上》），[70]「夫道，神鬼神帝，生天生地」（《莊子．大宗師》），「聖有所生，王有所成，皆原於一」（《莊子．天下》）等宇宙生成論及思想、文化根源論；還是《易傳》、《孟子》、《中庸》的「易有太極，是生兩儀。兩儀生四象，四象生八卦」（《易繫辭上傳》），「萬物皆備於我，反身而誠，樂莫大焉」、「人皆可以為堯舜」、「惻隱之心，人皆有之」（《孟子．告子上》），「中也者，天下之大本」（《禮記．中庸》）等說法，皆同樣含蘊一種共同的思維形式及內涵。此即，宇宙萬有皆源生自一個共同的本源，此本源即內在於人身之中，且為人

---

68 以如來藏思想為主的中國禪宗，可以相當輕易的融合老莊思想，便顯示出兩者的思想型態及內涵，頗有其共通處。在類似《信心銘》這樣對後來禪宗產生深刻影響的早期文獻，其中便充斥著老莊道家的語彙（比如，無為、體玄、逍遙……）及思維形式，全篇文字，甚至連一「佛」字都未見到。

69 印順，《如來藏之研究》（臺北：正聞出版社，1989），頁3。

70 《管子．心術上》之此語，和《華嚴經》、《楞嚴經》、《維摩經》之「芥子可納須彌」的法界觀，其實有共通之處，只是未如佛經發揮闡釋的如此透徹、圓融。明張宇初在註解《度人經》的黍珠說時，便曾指出此點，其言為：「大如黍米，以其大包宇宙，細入毫芒，所謂其大無外，其小無內，變化莫測，是以在空玄之中，不可以跡求也。」（《元始無量度人上品妙經通義》，《中華道藏》第3冊，頁702a）

之本體或本性；人若能反身而求，即可復歸和合同於道，以及了悟生命的元始真相。先秦儒道所共同擁有的如是的思維形態及內涵，一方面可上溯至上古的巫史聖人之學，抑或《莊子．天下》所謂的「古之道術」，甚至還可追溯至超越、形上的天與神；[71]另一方面，則下啟後世的儒、道教及整體中國文化，而為中國古代思想、文化的主要思維形態及核心內涵。換句話說，漢代以後所陸續形成的道教各派，儘管術法萬千，雜而多端，但卻「一致而百慮」，萬變不離其宗，皆是源自於道，並以道為根本追求，只是各派對於道的

---

[71] 已故的人類學者張光直在《考古學專題六講》曾言：「天、神是（上古）知識的源泉，通天地的人是先知先覺。」（北京：文物出版社，1986，頁10）張氏如是之說，在人類各原始民族的巫術、薩滿文化當中，皆可得到普遍的印證及支持；在中國先秦時期，《國語．楚語下》的「古者民神不雜。民之精爽不攜貳者，而又能齊肅衷正，其智慧上下比義，其聖能光遠宣朗，其明能光照之，其聰能聽徹之，如是則明神降之，在男曰覡，在女曰巫。是使制神之處位次主，而為之牲器時服，而後使先聖之後之有光烈，而能知山川之號、高祖之主、宗廟之事……」之說，同樣肯定人類遠古的各種文化及知識，係由明神藉由其智能通貫天地上下的巫覡所傳出，而巫覡本身所具有之「精爽不攜貳」及「齊肅衷正」的精神狀態及特質，和老、莊、孟及後世道教之體道合道的工夫論，幾無二致。《國語．楚語下》所指出之人類、知識文化的根本源頭，在漢代以後創建的道教，實得到最完整及徹底的保存和發揮。類似陶弘景所編輯的《真誥》及以扶鸞降神方式著書的傳統，便是顯例。民初聞一多〈道教的精神〉所謂：「我常疑心這哲學或玄學的道家思想必有一個前身，而這個前身很可能是某種富有神秘思想的原始宗教，或更具體點講，一個巫教。這種宗教在基本性質上恐怕與後來的道教無大差別，雖則形式上盡可截然不同。這個不知名的古代宗教，我們可暫稱為古道教，因之自東漢以來道教即可稱之為新道教。我以為如其說新道教是墮落了的道家，不如說它是古道教的復活。」（見《死水．神話與詩》，貴陽：貴州教育出版社，2001，頁201）筆者以為聞氏此語的一些觀點，實有其洞見。

詮解，存在著類似泛神論及位格神論之重大區別而已。[72]六朝《金闕帝君三元真一經》、《靈寶自然九天生神三寶大有金書》及唐代《玄綱論》所謂：「正一大道以出真帝，正道玄真以生大神。三元解變，則一之所生，故眾真歸一，而玄功成焉。此正道之祖，元氣之根始也。」[73]「此三號（指天寶君、靈寶君及神寶君三號）雖年殊號異，本同一也。分為玄元始三炁而治，三寶皆三炁之尊神，號生三炁，三號合生九炁。九炁出乎太空之先，隱乎空洞之中。無光無象，無形無名，無色無緒，無音無聲，導運御世，開闢玄通，三色混沌，乍存乍亡。運推數極，三炁開光，炁清高澄，積陽成天，炁結凝滓，積滯成地。九炁列正，日月星宿，陰陽五行，人民品物，並受生成。天地萬化自非三元所育，九炁所導，莫能生也。」[74]「道者何也？虛無之系，造化之根，神明之本，天地之元。其大無外，其微無內。浩瀚無端，杳杳無際。……天地人物、仙靈鬼神，非道無以生，非德無以成。」[75]如是的道論及宇宙生成論，儘管皆不免摻雜著各時代思潮的特殊內涵，但全體道教的道論思維，實亦不脫離此主軸。如是的主軸，乃是承襲自中國先秦時期，具有明顯的「宇宙卵」、「種子論」或「胎藏論」色彩。這樣的思維型態，和佛經的「自性能生萬法」（《六祖壇經》）、「一心

---

72 有關此點的詳細討論，可參考拙文，〈道教的「靈性」觀及其修證之道〉，收入本書第一章。

73 《金闕帝君三元真一經》，《道藏》4冊，頁549ab。

74 《靈寶自然九天生神三寶大有金書》，《中華道藏》第3冊，頁79。

75 吳筠，《宗玄先生玄綱論》，《道藏》23冊，頁674b。

生二門」(《大乘起信論》)等佛性論說法，無疑相當接近。是以，《度人經》「黍珠」說的提出，最初固然有受到大乘佛經影響的地方，但道教及中國本土的思維型態，其實原本即具有濃厚的「種子論」或「胎藏論」式思維，並已發展的相當充分、完整，故《度人經》的作者自然可以從自家的傳統當中，找到非常豐富、深刻的思想資源，進而提出具有道教特色的「黍珠」說，並廣為後世道門所接受，同時產生極深遠之影響。如是的情況正好也反映出，「黍珠」說所含蘊的「胎藏論」式思維，的確是道教及中國思想文化之主流，是以才能流傳的如是廣遠。

其次，大乘佛經以「寶珠」、「芥子」等等具有「種子」、「胎藏」或本源意涵的名相，來形容、比喻及詮解佛性、如來法身或萬法本源的舉措，在道教及中國本土文化當中，亦同樣極為豐富多元且古已有之。《莊子．天地》的「玄珠」之論：

> 黃帝遊乎赤水之北，登乎崑崙之丘而南望，還歸，遺其玄珠，使知索之而不得，使離朱索之而不得，使喫詬索之而不得也。乃使象罔，象罔得之。

便是最直接、明顯的例證。此說以「玄珠」喻「道」，並暗含唯有使生命、意識入於無形、無相、無執、無為之狀態，方能體道合道及得此玄珠的工夫論意涵。莊子此說，當有取法於老子「玄牝」說的地方，同時也是中國上古之道術或巫史聖人之學另一形式的歸納及表現。莊子此喻提出後，即廣為後世道教各派所吸收及採納。比如，唐代薛幽棲在注

解《度人經》的「寶珠」說時，即謂：「寶珠者，喻道也，亦同玄珠之義。」外丹派則以「玄珠」或「流珠」喻汞或水銀，而水銀在外丹家的眼中，實近似於道。[76]內丹派亦同樣以「玄珠」比喻「道」或「丹種」、「祖炁」，張伯端《金丹四百字》及《悟真篇》所謂「金鼎產玄珠」，[77]「玄珠有象逐陽生」，[78]便是例證。此外，唐代的道教學者王玄覽，則直署其書名曰《玄珠錄》。道教如是之例，實不勝枚舉。[79]

莊子「玄珠」說除外，道教各派以「珠子」、「胎種」、「丹丸」等具有「種子」形態及意涵的語彙，來形容、比喻宇宙生命之本體、本源的例子，同樣是多如繁星，難以遍舉。類似《參同契》的「三光陸沉，溫養子珠」，「名曰第一鼎兮，食如大黍米」；上清、靈寶經典的「太一」、「泥丸」、「玄丹」、「太陽」、「流珠」、「雞子」、「火珠」、「玄根」、「明珠」、「藥珠」、「黍米」……；內丹派的「金丹」、「丹砂」、「心月」、「黃芽」、「聖胎」、「丹種」、「明珠」、「白光圓」、「一點光明」、「一點靈明」……，[80]都

---

76 《陰真君金石五相類．配合硫黃相類門第四》：「天地至精，莫過於道。道中至微，莫過於炁。養炁安魂，莫過於水銀太陽。」（《中華道藏》第18冊，頁257b）

77 張伯端，《金丹四百字》，《中華道藏》第19冊，頁489a。

78 薛道光等，《紫陽真人悟真篇三註》，《中華道藏》第19冊，頁434a。

79 有關莊子「玄珠」說對道教的影響，李延倉的〈論《莊子．天地》篇中「玄珠」與道教的關係〉（《孔子研究》2005年第1期，頁42-50）一文有較全面的析探，可參考。

80 對內丹行者（上清家亦同）來說，類似「黍米」、「黃芽」、「明珠」及「一點靈明」等名相，並非只是一個想像或推論式的概念及理論，而是確有所指，確有其實物，且此實物即是生命的元炁、元神、本體或本源，是經由實修內煉而直接證得。王重陽所謂：「玉峰山上採靈芝，壯

是顯例，且都同樣具有近似之種子或本源的屬性、形態及意涵。這樣多元繁眾及全面普遍的同類比喻和形容，事實上也意味著，儘管教派、經典及名詞雖有不同，但其對於宇宙、生命之根源、本體的體認，實有其共通處。是以，到了宋元以後，三教融合思潮濃厚，這些不同的形容及說法，便常被統合在一起。明張宇初《元始無量度人上品妙經通義》如下之說，便是一典型例證：「辛君曰：元始，己之元神也。

氣全神主本基；一點光明尤燦燦，五般雲彩不相離。」「喚出元初子細看，瑩然結就紫金丹；明明圓妙應無比，五道霞光做一攢。」（《重陽全真集》，《中華道藏》第26冊）便是例證。內丹家如是的說法，以存思為主的上清家，亦有類似的體證內容，比如，《上清素靈上篇》即言：「存日來入玄丹宮中，日滿宮內，在紫炁中央，望之如闇中視火珠之狀也。」（《中華道藏》第1冊，頁151）如果我們將眼光轉移到藏傳佛教及印度瑜伽等以內修實證為主的密教流派，則類似內丹家、上清家的內證經驗，更是比比皆是，且頗有雷同者。印度當代一位瑜伽師在描述其所體證的實相時，如此說到：「當拙火升到頂輪，你開始看見一種神的光輝，在頂輪裡有一千個結，以一千個太陽的燦爛發著光，但不像陽光灼熱，它們的光使人感到清涼。……在那光輝的中心，有一個細小而美得迷人的光──藍珍珠，當你的默觀加深，你開始看到它，閃爍發光，……在我所描述的所有經驗，看到「藍珍珠」是最重要的一項。每個人都應該至少看到藍珍珠一次，經典描寫這藍珍珠為意識的神之光，它住在每個人裡面，它是自性──我們最深的實相──的實際形式，住在我們裡面的神的形式。藍珍珠比最微妙的還要微妙，它大小如一粒芝蔴，縱然它是如此小，卻又是非常大的，因為包括有情與無情的這整個世界都蘊藏在內。榕樹的子是那麼小，如果你用手指拿起它，將之捏碎，它就沒了。然而，如果你把那樹子種下，那麼一棵大榕樹便由它長了出來，而在這榕樹裡又有無數其它的子。同樣的，在藍珍珠裡有百千萬個宇宙，藍珍珠更包含了整個宇宙。」（Swami Muktanamda著，王季慶譯，《拙火──生命的秘密》，臺北：方智出版社，1989，頁118-120）穆克難陀如是的體證經驗，實可說是古老宇宙卵神話的實證之談；這樣的密契經驗，也頗可做為人們了解佛道之「芥子」、「黍珠」說的基礎。

寶珠，即心也。儒曰太極，釋曰圓覺，蓋一理也。道亦曰玄珠、心珠、黍珠，即是物也。」[81]類此之論述，無論是在內丹經典，抑或如《靈寶玉鑒》這樣的齋醮類書當中，實隨處可見。因此，《度人經》「黍珠」說的提出，除有佛教的因素或影子外，更有道教自身長遠深厚的思想文化傳統以為基礎及支援。從如是之例，我們亦可看到，當中印這兩個龐大、深厚的思想、文化傳統碰撞在一起時，彼此間之相互影響及相互交融滲透的情形，事實上是相當錯綜複雜及多重深密，正猶如《華嚴經》「因陀羅網」上之每一顆寶珠，彼此皆相互映照滲射的譬喻一般；即使是類似「黍珠」這樣一個單純名相，其背後，亦同樣含蘊著相當繁複深厚的故事及脈絡，並非簡單數言，抑或表面上的對照比較所能說明道盡。

再者，從《度人經》「黍珠」說之思想源頭的追溯及內涵義蘊的分析，我們亦可看到，中印這兩個深厚的文化傳統，儘管具體的文化內容，存在不少差異，但其背後，卻存在一個相當近似的思維形態；正是因為這樣一個相近的思維形態，才使彼此思想的相互了解及接受，更為容易及快速，此思維形態實可以「種子論」、「心性論」或「胎藏論」來稱呼之。佛教的如來藏思維，正如印順法師所指出，乃源自《黎俱吠陀》創造神「生主」的「金胎」說。該說以宇宙萬物的創生，乃源自一元始的「金胎」；[82]印度宗教、文化的「一切皆梵」，「梵生一切」及「梵我一如」等論述，亦同樣

---

81 《元始無量度人上品妙經通義》，《中華道藏》第3冊，頁702a。
82 印順，《如來藏之研究》，頁16。

源自於此說。印度文化如是的思維形態，在中國的「道生一切」，「天人一理同構」、「天人合一」說及「盤古神話」當中，亦可見到相近的親屬類型。事實上，正如Eliade所說，「宇宙卵」的創生神話，實遍見於各原始民族。同類相近的思維，在柏拉圖的「知識即回憶」之說及新柏拉圖主義密契哲學代表人物柏羅丁（Plotinus）之「太一流溢」說，亦可見到。[83]故此思維，實可說是一種相當普遍的人類思維，其背後，實有宇宙、生命的深層意識或實相以為基礎。

六、宋後齋醮的「黍珠」之說——以《靈寶玉鑑》爲例

創作於東晉末年的《度人經》，自出世後，其所受到的重視，實比其他的靈寶經要來得多。在南北朝時期，即有南齊的嚴東首先為其作註；及至唐代，李少微、薛幽棲及成玄英等人，亦接踵繼續註釋此經；宋代以後，《度人經》受到的重視及影響的情況，則更是全面、深廣，該經從一卷本被大幅增擴為六十一卷，並被奉為《道藏》首經，便足以說明一切。《度人經》之所以在道門當中受到如是高度的重視，和其所提出的「黍珠」之說，無疑密切相關。宋代以後的內丹及齋醮，最為重視及受其影響最深的觀念，也正是該經的「黍珠」之說。以出現於南宋的《金丹正宗》一書為例，該

[83] Plotinus言：「理智通過它自身，看見生命、思想和萬物無不出于太一，因為那神不是萬物中的一個，而是萬物的源泉，他不受任何形象限制。」（普羅提諾著，石敏敏譯，《九章集》下冊，北京：中國社會科學出版社，2009，頁554）

書有言曰：

> 立鼎爐者何？即守玄關一竅。是竅藏於先天混沌之中，聽於無有有無之內，父母未生此身，即有此竅，既有此竅，即有此身，所謂與生俱生者也。上不在天，下不在地，中不在人，即元始空懸寶珠之地，去地五丈之所，不左不右，不上不下，不前不後，非有非無，非內非外，上通絳宮而透泥丸，下接丹田而至黃泉，上徹下空而黃道中通焉！此即聚藥物之聖地也。[84]

此文以為，元始於去地五丈之處，所空懸的寶珠，實即暗喻生發及運化人身和宇宙萬物之元始祖炁或玄關一竅；此竅之開啟，乃內丹修行之核心關鍵。此竅若開，則即能超越身體軀殼，由後天返乎先天，終而合同於道，證見本來面目；此竅若未開啟，則生命即永為有形身軀所桎梏，永在生死當中輪迴流轉，故為內丹修行之最為關鍵所在。《金丹正宗》下文，即曾提到黍珠或玄關顯露之內景：「如是則順元神妙用，自然運行之真火，周流旋轉於玄關之外，漸漸鍛鍊，漸漸凝結，真積日久，力到功深，自小至大，從微至著，玄珠成象，結胎成聖。」[85]此言同樣以「玄珠」來形容比喻《度人經》之「黍珠」，以其為確有實指，亦有其玄妙景象，是為生命之本源、本體。《金丹正宗》如上之說，一方面既可做為《度人經》之內丹式的註解，另一方面亦可見到《度人

---

[84]《中華道藏》第19冊，頁689b。
[85]《中華道藏》第19冊，頁690a。

經》之「黍珠」說對於內丹的深刻影響。

內丹的情況如此，本即做為齋醮誦讀經本，且被道門認為擁有無上經德、法益之《度人經》，對於宋代以降之齋醮科儀的影響，則更是明顯、深刻。約成書於宋元之際，被某些人推崇為「集靈寶大法之大成者」[86]的《靈寶玉鑒》一書，便是一個相當具有代表性的範例。該書以《度人經》的「黍珠」，即是「道」，即是「靈寶」，即是內在於己身，生化一切事物及萬經萬法的「元神」、「無極」、「太極」、「玄關」、「玄牝」、「混沌」、「元始祖炁」、「一點靈明」或「聖胎法身」。由是，一切靈寶經法、天書真文，皆源出於此珠，亦立基於此珠，因此珠而得其真實及力量；各種齋儀法事當中，如出官遣將、持咒化符、朝神謁帝、上章祈福、超拔煉度、分燈捲簾等等儀節的行持及發用，亦因源自於此珠而得以發揮其力量、作用及效益。換言之，《靈寶玉鑒》一書的作者，實將所有齋醮經法的源頭及運用，皆收歸於一心，皆歸諸於具有本源、本體性質之黍珠；若得證此心、此珠之本體，即可發用為一切儀軌法事，進而成就一切法益。如是之思維，在該書當中，實隨處可見，比如：「流精玉光，乃上天精粹剛正之氣，天之靈寶也。學者當於身求之，存養之久，必見所謂五色鬱勃，洞煥太空。施之於用，則無所不辟，無所不禳，無所不度，無所不成矣。」[87]便是其中之相

[86] 中國道教協會、蘇州道教協會編，《道教大辭典》（北京：華夏出版社，1994），頁595。

[87]《中華道藏》第35冊，頁451c。

當典型的說法。《靈寶玉鑒》一書如是的思維及體認，其早期的根源，實可以上溯至老莊及六朝道教的「無為而無不為」（《老子》第48章），「得其環中，以應無窮」（《莊子．齊物論》）及「子不知一萬事失，子能守一萬事畢」[88]的一貫體用之論；近期的直接根源，則是融合其時之內丹及儒佛心性論的理法，書中所謂：「五行順則生人，逆則生丹，一豪情慾之萌，即耗真氣。學者常當吐濁納清，收視返聽，使五行真氣攢簇於神室之中，無頃刻間斷，可以長生久視，可以濟顯度幽，神動則氣隨，無施不可也。」[89]「當明人之有生，無極太極。吾其性二氣五行，吾其體一點靈明。炯然不昧者，則合性與知覺，謂之心也。學者當常常存其心，養其性，明則為命世之聖賢，幽則為遺世之神仙，濟利幽明，特其餘事耳。」[90]前語所述理法，即為內丹；後者之義，則源出自周敦頤之《太極圖說》等宋代儒典。在作者看來，三教之心性論，顯有異曲同工之處，皆可以體用、本末之學來概括，並可藉由對《度人經》「黍珠」說及靈寶經之「靈寶」說的重新詮釋來融合統攝之。經由如是的重新詮解工作，宋元以後的科教宗師，乃為六朝天師、靈寶派所創建的齋醮科儀，重新找到一個可以相應於時代心性論主流思潮的理法架構及理論根基，並且將傳統以上清、靈寶派等較為煩瑣繳繞之存思、服氣理法為基礎的道教儀式，改造成具有直截、

---

88 《五符序》卷上，《中華道藏》第4冊，頁61c。
89 《靈寶玉鑒》卷一，《中華道藏》第35冊，頁451b。
90 《靈寶玉鑒》卷一，《中華道藏》第35冊，頁451a。

簡易及明利等特質，且萬法萬術皆不離於心性本源的「新齋醮」傳統。[91]宋元科教宗教所從事之如是重大的齋醮改造工程，《度人經》的「黍珠」之說，無疑是其中一個相當重要及關鍵的資源媒介。有關此節所述觀點，以下再摘取《靈寶玉鑒》中的幾段文字，再做更詳細的申論及解釋：

其一，卷一「道法釋疑門．靈寶齋法釋疑．四譯」之首譯言：「《靈寶經》法，自玉宸道君得黍珠所授，赤書玉字，八威龍文，上天所寶，不傳下世，此譯之一也。」[92]此言雖然只有簡短數字，但卻極為關鍵重要。在此言之中，作者將一切靈寶經法的源頭，皆追溯至具有自性本體性質的「黍珠」；「黍珠」由是而成為一切經法、道法之終極源頭及力量來源。如是之說，上可承接老莊、先秦儒學及六朝道

---

91 由於傳統的靈寶齋法，本即具有相當繁複的理法，宋代以後的科教宗師，如甯全真、金允中及《靈寶玉鑒》作者，雖已設法為傳統的靈寶齋儀重新建構起心性論的基礎，但其原有的各種繁複儀節，仍幾乎完整的予以保留，甚且還增添更多的儀軌。相對如是的作法，在淨明道的齋醮科儀當中，我們可以看到一種更為直截簡易，更是直指人心，及更具有老莊、儒學及禪宗之即體即用、體用一如、體用不二色彩的儀式理論。比如，見於《淨明忠孝全書》之如下語錄，便反映出如是的儀式思維：「或問：道法舊用奏申文字，今只上家書，無乃太簡乎？先生曰：古者忠臣孝子，只是一念精誠，感而遂通。近代行法之士，多不修己以求感動，只靠燒化文字，所以往往不應。蓋惟德動天，無遠弗屆。今此大教之行，學者真個平日能懲忿窒欲，不昧心天，則一旦有求於天，舉念便是。若平時恣忿縱欲，違天背理，一旦有求，便寫奏申之詞，百十紙燒化，也濟不得事。異時法子，行持精熟時，但是默奏，自有感通。家書不須亦可。」（《中華道藏》第31冊，頁587-588）淨明道如是的儀式理論，實是宋代以後傳統道教齋儀之心性論化的極致典範。

92 《中華道藏》第35冊，頁450。

教之道論，下可與內丹、禪宗及宋明儒學的「即心即理」、「吾心即宇宙」、「自性能生萬法」等理論相互融通。《靈寶玉鑒》作者之所以言，玉宸道君的靈寶經法，是得到黍珠，而非元始天尊所傳授，顯然是以為黍珠比元始天尊更為根本，且為萬法萬物之根源。因著如是的詮解及體認，而能將三教的核心教義融合匯通在一起。

其二，卷一「道法釋疑門．靈寶齋法釋疑．八明」之首明言：「當明靈寶者，即元始祖炁。其初溟津大梵真炁，自無而有，一切有象有形，皆由是氣而生成，所謂成象成形者，又各有是氣也。亦儒家所謂一物一太極也。故人受中以生，則亦各有是氣焉。……當如此究竟，然後入無出有，與道合真。」[93]對於「靈寶」二字的解釋，古靈寶經即已有之，比如《真一五稱經》即有「靈者，道通也。能通大道至靈，使役萬神。寶者，能與天地相保，故曰靈寶」之語，陸修靜的《祝願儀》亦言：「靈者，神也。微妙之功，出於思議之表，變化無窮，故謂之靈也。寶者，一也，是三才所得，而清寧貞也。既不可失，故謂之寶。」[94]此二語皆以「靈寶」二字的由來，和道、一之屬性、特質及作用有關，反映出其時對於道之體認。六朝靈寶派之如是的詮解，至於宋元之交的《靈寶玉鑒》，便直接以內丹色彩濃厚的「元始祖炁」一詞來界定「靈寶」二字，並以為此「元始祖炁」即儒家所謂的「中」、「太極」或禪宗所說的「父母未生前面

---

[93]《中華道藏》第3冊，頁193-194。
[94]《中華道藏》第3冊，頁408。

目」。《靈寶玉鑒》如是的詮解，一方面自有承繼六朝靈寶派的地方，另一方面則明顯具有時代色彩及三教融合性質，此外，亦可以和其試圖將整個靈寶儀法重新建立在類似內丹修煉理法的基礎上緊密的連結在一起。換言之，其既以「元始祖炁」來解釋「靈寶」一語，則整個靈寶儀法之行持、發用，自可立基在主法高功之身心內煉的基礎之上。「八明」中之「六明」所謂：「當明靈寶妙用。如太極真人曰：常於太極握樞機，動靜神珠照幌帷。就裏分明靈寶現，如懸黍米在浮黎。然後隨所運用，變化無窮矣」，及「七經」之末所說：「中理五炁，混合百神。學者當常常持其志，以養其氣，使之歸於元海，聽命於我之元神，則隨所設施，混合百神也」，[95]皆體現出如是的思維。下文所列舉之具體齋儀的行持方法，則更可進一步看出兩者緊密結合的情形。

其三，㈠進拜章表論：「拜章須出陽神者，法師當運自身九陽之炁，出身中之神，乘是氣以達乎天境，求其所謂主宰之帝，而進達之。雖曰霄壤勢異，然一念精專，則神與道俱，神動氣隨，則寂感虛應，豈可以色象求之也。」[96]㈡存神召將論：「法官所有諸法之將吏，悉皆召之，以佐助行持。惟當存自己靈寶祖炁，以為之主。次則中理五炁，以混合百神。存召後遣，無所不可，蓋靈寶為萬法之樞紐也。」[97]㈢水火鍊度說：「鍊度者，以我身中之陰陽造化，混合天地陰陽之造化，為淪於幽冥者，復其一初之陰陽造化也。夫

---

[95] 以上二語皆出自，《中華道藏》第35冊，頁451。
[96] 《中華道藏》第35冊，頁453。
[97] 《中華道藏》第35冊，頁454。

謂我身之陰陽造化者，神與氣也。神為氣之母，神動則氣隨也。」[98]

從以上三段文字所舉之例，可以清楚見到，《靈寶玉鑒》的編著者，顯然具有相當明晰之意圖及理念，嘗試將所有靈寶儀法的行持及發用，皆統一建立在行法者自身的修行內煉，抑或黍珠、陽神或元始祖炁之上，由是也可為所有的靈寶儀法，找到更為堅實穩固及有具體理法可依循以進的基礎。在這樣的嘗試及理論詮釋背後，實含蘊著一個道教齋醮儀式之最為根本的原理及思維，此原理即是：外在大宇宙及人身小宇宙，本即同理及同構，且皆同樣源出於道、黍珠、本心、自性或元始祖炁；行持者及所有人類，若能藉由齋戒、守一、存思等內煉工夫，回歸合同於內在於己身之本源、本體，即能因此而超越或更新陰陽造化及當下之時機運勢，使宇宙、生命皆得以重新混沌開基、重啟新運，甚至徹底跳脫陰陽五行，永得自在解脫。如是之理路、思維，在六朝的靈寶齋儀即可見到，到宋元以後，則是發揮的更是透徹詳盡；這樣的思維、理路，既可見之於存思、守一、內丹等內在的修行法門，亦同樣可以見之於強調齋戒精誠的齋醮科儀。兩者之所以能緊密結合，其故亦在於此。

七、本章結語

筆者自幼生長於臺南市柳營區的士林里，該區的中心範圍，係由士林、光福、中埕及東昇等村里所組成；區內住

[98]《中華道藏》第35冊，頁456。

民最主要的公廟或信仰中心，即是主祀遊王公的代天院。儘管該院是在1971年才正式落成，但其信仰，根據區內耆老及代天院沿革的說法，實可以追溯至明鄭時期。由於遊王公的神格，係屬於代天巡狩的瘟神王爺，故早在清代尚未建廟之前，柳營地區即和臺灣南部許多鄉鎮一樣，形成三年一科之驅瘟送船的固定醮典習俗，並一直延續至今。代天院的王醮，長期以來，遵奉遊王公的指示，都是選擇在子、午、卯、酉年的農曆十月十三～十七日這段時間舉行；[99]其醮典的規模為三朝，此和長興宮、慶安宮等王爺廟以七朝、五朝為主有所不同。[100]在醮典舉行期間，祭祀圈內的家戶信眾，除須奉獻丁口錢外，並須齋戒數天，同時豎立燈篙，殺豬宰羊以祭祀；到了最後一天化船送王的午後，則開始擺設流水席，大宴賓客親友，全庄狂歡，兼為王爺送行。至於廟區施行的主要法事儀典，則計有造王船、豎燈篙、出巡繞境、煮油逐穢、起鼓入醮、發表請神、豎旗掛榜、安奉灶君、誦經拜懺、午陳獻敬、分燈捲簾、鳴金戛玉、道場爵獻（進

99 長興宮、真護宮、慶安宮及東港東隆宮等王爺廟，乃是逢辰戌丑未年舉行醮典。

100 代天院的王醮，早年一向延請府城穎川道壇的陳瑜及陳榮盛道長主醮；自1984年的甲子科開始，因陳道長另有醮事，無法兼行，遂轉由柳營在地道士王信義及其叔父王南鴻道長（居臺南市將軍區，師承金登富道長）共同主法，並一直延續至今。南部靈寶派之三朝醮與五朝醮的重大差別，在於後者會加入早、午、晚三個分別朝禮三清、紫微大帝及勾陳大帝等道教至上神靈的「朝科」儀式；三朝醮因時間較短，只安排朝禮玉帝的「登臺拜表」，而無上述三朝科，另外，則是以同樣朝禮三清的「道場進茶」儀式來代替早朝（呂錘寬，《台灣的道教儀式與音樂》，頁75-76）。

茶）、施放水燈、勅水禁壇、宿啟玄壇、登棚進表、請王安座、[101]宴王祀王、普度幽魂、和瘟正醮、祭船淨船、恭送王爺及謝壇謝燈篙等等。[102]臺灣地區所常行的道教醮典，明顯具有「更新宇宙及生命」之根本意涵，已如上述；南臺灣許多鄉鎮所周期性舉行的王醮醮典，自亦同樣具有如是一般的作用及意義。在整個醮典法事當中，最能表現出重新返歸宇宙、生命本源，重新混沌開基立極，藉此來更新境內宇宙及所有生命之意義的儀式，實非醮典初始即舉行的「分燈」、「捲簾」及「鳴金戛玉」三儀莫屬。三儀所含蘊的思想極其深刻、複雜，《度人經》的「黍珠」之說即其重要成分；正如本文當中所分析，宋代以後被道教齋醮所特別強調的「黍珠」說，事實上即是即是本源、本體之道的另一種表述。是以，此三儀所含蘊之藉由重新返歸本源，以求達到更新境內宇宙、生命之目的，用另一個方式來說，即是藉由「黍珠」之根源性的力量及生命之向其回歸而成就。如是的說法，自然同樣可以被套用在本文所主要分析探討的北部正一派朝科儀式上頭。

筆者及大多數的臺灣人民，做為一個王醮及各類祈安醮

---

[101] 代天院的迎王、請王時間，向來皆選在送王當天（也即是醮事的最後一天）的凌晨子時方才舉行，此和大多數王爺廟於正式入醮前，即去信仰發跡地迎請王爺的情況，有所不同。根據廟方的說法，每科由玉帝派遣下來鑑醮的王爺，亦未如十二瘟王系統般的固定，此點亦是該院王醮的另一特色。

[102] 以上法事儀典，主要取自代天院2011年辛卯科的醮典行事表，感謝院方及副總幹事王進清老師熱心提供此資料。如是的主要儀節，皆大致承襲傳統，並未有太大變化。

典的長期參與者、浸潤者、不自覺的受惠者及受更新改造者，道教的「道」論或《度人經》的「黍珠」之說，顯然不只是一個空虛渺遠的知識、概念而已，它更是一個和自己生命及自身所置處之社會、文化密切相關，以及是一個早已被深深的灌輸及植入到自己生命、意識底層，以做為其認識及詮解生命、宇宙之根本基礎，但卻又缺乏自覺認識及未曾深入檢討反省的宇宙論或存有論觀念。由是，類似本文所進行之對於臺灣醮典儀式「黍珠」說的追溯及探討工作，就不單單是一種理論上的分析及探討而已，它更是一種對於自身生命、意識及所身處之社會文化內涵之重要的深層自覺反省和認識檢討的工作。

從本文的分析、探討可以看到，在臺灣醮典儀式當中佔據核心關鍵地位的「黍珠」一說，其最初面世，是在東晉末年的《度人經》。該經之所以提出此概念，無疑是有受到當時大乘佛經影響的地方。不過，當我們深入去剖析此觀念的內涵及由來，即可發現，在漢魏六朝的上清、靈寶道教及中國先秦以降的思想、文化傳統當中，早已存在十分豐碩、深刻的同類思想。是以，《度人經》「黍珠」說的提出，一方面固然有借鑑於時下流行之佛教思想的地方，另一方面亦深深的根植在自家的思想文化傳統之上，其背後的發展脈絡及思想融匯過程，是極其錯綜複雜。藉由對「黍珠」觀念的細密剖析，我們除了可以看到中印兩個原本異質的文化傳統，因著「黍珠」觀念的提出，而被奇妙的融合在一起，此外，亦可看到中印文化所共同的一種思維模式。此思維模式即是文中所提到的「種子論」或「胎藏說」。如是的理論，大體

認為，整個宇宙萬物就像地球上的所有的動植物一般，其最初以及其整個存在演化的過程，都是從一個既含蘊整體、萬有，且又生生不息的玄妙種藏當中生發出來。也因此，大宇宙及小宇宙既是同源，又是同理及同構；人類生命既可以透過自身小宇宙去認識整個大宇宙，亦可藉由自身小宇宙的收攝凝斂，而重新連結及回歸到整個大宇宙及存有的根本源頭——道、梵、太一、黍珠……，並運用萬有本源的力量來轉化個人及集體的命運和存在狀態。整個道教齋醮科儀及內丹、存思修煉法門，實皆立基在如是的「種子論」或「胎藏說」上。中印文化如是的思想主軸，在其遠古的「金胎」及盤古開天闢地的「宇宙卵」創世神話當中，已可見到；在人類許多原始民族的創世神話及西方如柏拉圖、新柏拉圖主義哲學當中，亦可看到類似的思維，故為一普世性的思維模式。在此普遍的思維模式背後，實有人類生命深層的意識結構以為基礎。換言之，如是思維模式之所以普存人類文化當中，其根本的原因，就在於人類的生命、意識本身，原本即依循如是的模式而被創造出來，因而其生命、意識本身，即具有這樣的原型或原始結構，一切的行事作為，亦依循著如是的結構、模式在運作。《靈寶玉鑑》所謂：「寶珠神化，太一含真，五炁朝元，三花聚頂，此內景之謂也。飛章列符，行科演道，謄詞進表，懺謝禮方，此外景之謂也。故凡外景之設，實本乎內景之妙。自非深明夫內外之道者，其孰能究其體用哉！」即清楚自覺地指出此點。在作者看來，舉凡各種顯諸於外的齋醮法式儀節，其根本的設計發想、生化源頭，皆是內在於己身之中，皆是由那一個黍珠本源所生

發出來。齋醮科儀法式如此，整個生命及宇宙的生化及運行原理，亦是如此。宋元以後的齋醮科教大師，顯然十分清楚的意識及體認到此點，並嘗試將傳統及同樣擁有如是思維模式的靈寶齋儀，融合時下的內丹及儒佛心性論（此三者亦含蘊著胎藏式思維），重新的建構道教齋醮。今日臺灣道教朝科及分燈等儀式所普遍保留的「黍珠」之說，最早的根源，固然是在《度人經》；但真正的源頭，則是宋元所重新建構的新齋醮傳統。是以，今日臺灣地區仍常行或例行舉行道教醮典的城鎮和人民，其生命、意識底層所自覺或不自覺接受或預設的，仍是這種種子或胎藏論式的存有論思維。本文所從事之「黍珠」說思想源流的追溯，其最特殊有趣，也最為深刻微妙的，乃是如是的溯源活動，不只追溯到思想文化傳統當中，更是追溯到人類生命意識及宇宙萬有的終極本源。正如《靈寶玉鑑》作者所洞見的，舉凡顯諸於外的，皆是源自於內，源自於道、太極、祖炁、良知、本體、自性、黍珠……或那一個既含蘊一切，又生發、運化一切的存有本源！

第十章　內丹、道之密教與現代科學、社會

——臺灣黃龍丹院的丹法、發展及現代意義

修丹追求來時路！

起念講禪門外師，心外求道永無緣！[1]

樸散則為器，聖人用之，則為官長，故大制不割。

——《老子》

一、人類兩種不同認識模式及解證道或老莊的不同進路

（一）學院與體證／理性與超理性

在對於道或《老子》、《莊子》等道家典籍的詮解上，今日臺灣，仍可輕易看到兩種不同形態及內容的方式或進路，一種是現代學院或理性思辨式的，一種是強調身心煉養或密契體證式的。[2]

---

[1] 「修丹追求來時路」一語，乃是黃龍丹院來靜師父屢屢掛在口上的一句話；「起念講禪門外師，心外求道永無緣！」一語，則見於來靜師父在2010年所編撰、印製的《下灣王氏來臺族譜引》一書。此書並未公開發行，只私下贈與給某些及門弟子。此二語，實精要地點出，黃龍丹院的丹法，乃是走一條向內回歸及體證的道路。如是的道路，可上溯至遠古的薩滿巫術修行傳統，其後在老子的《道德經》得到關鍵的總結，並由此而下啟後世道教的各種內修、內煉法門。

[2] 道遍在及滲攝於一切處，同時也是創生一切事物法象的根本源頭及萬

學院詮解道或老莊的方式，主要見於臺灣之大專院校文史哲科系及中研院等機構的人文領域類研究單位。如是的一種詮解方式，主要受到中國傳統的訓詁、考據思辨學風及西方大學科學知識傳統的雙重影響，具有注重典籍、文字、文獻、史料，以及倚賴理性思辨、邏輯推理和分析歸納等等認知、思維方式的特質。儘管此種詮解老莊或道的方式，最後也有可能推導出類似，「道是超乎語言、文字及理性思辨」、「道並非人類的感官知覺和理性思辨能力所能觸及」、「老莊所主張的體道方式，乃是屬於否定知覺與思辨之密契主義（mysticism）式的」這樣一些悖反於其所仰仗之主要研究方法的結論，抑或研究者本身，可能在個人私領域方面，曾經親自參與實踐類似丹道、太極拳的修煉，但其機構內部探討、建構及傳承知識的主要方式，仍是依循上述所言的理性思辨方法。[3]

相對於現代學院之著重典籍、文字、文獻及仰仗理性思

物所依循的根本律則，既然如此，則解悟道的方式或因緣、境遇，自然也存在無限的可能性。古今中外對於道或老莊的詮解，本早已出現難以盡數的方式，在今日臺灣，對於道或老莊的詮解，同樣也存在許多不同的方式或進路。因此，此處所提出的這兩種異質的詮解方式，並無意將所有的詮解方式（比如，透過武術、儀式、舞蹈、藝術、軍事、生活、科學、科技……），都分別歸納收攝在這兩種方式之下；不過，從以下對於此二方式的進一步闡述，亦可見到，理性思辨及密契體證，仍是人類認知或解悟世界最主要的兩種進路。

3 就筆者所知，截至目前為止，臺灣宗教研修學院之外的大專院校文史哲等科系，仍未見到類似靜坐、瑜伽、太極拳、內丹、氣功等以身心鍛鍊為主的正式課程；倒是在體育類課程及輔仁、真理等大學的宗教系，才可看到此類課程的開設。如果將時序拉回到古代社會，則無論是儒、釋、道，其傳承思想的方式，卻是多半以實踐及體證為主。

辨的詮解方式，另一種承傳自中國古代道家、道教，強調身心煉養或密契體證方式的傳統，則常常具有如下一些重要內涵及特質：

1. 雖注重經典、文字，但又不以經典、文字為限；其詮解經典的方式，也往往強調個人生命的直接經驗、體證，抑或是立基在個人的修煉體證基礎之上。
2. 不僅不重視感官知覺及理性思辨，甚至還強調要放棄或超越知覺及理性，也因此，其在認識論上，往往肯定超理性或超感官知覺的實有，並且還比知覺及理性更重要、更真實。
3. 在知識、教法的傳承及探究上，如是的傳統，往往存在著典籍、文字之外的其他方式（比如，師徒口耳相傳及直接加氣或開關點竅等），並且強調身心修煉及直接實踐體悟的重要性及根本性。

在臺灣，如是的一種解證道或老莊的方式，主要存在於現代學院及研究機構之外的民間宗教或修煉團體；其源頭，則可追溯至中國古代道教的各種修煉法門，其所採取詮解道或老莊的方式，即沿襲自這些古早的道教修行傳統。比如，戰後自中國傳播來臺的內丹隱仙派、西派及全真龍門宗的一些法脈傳承。本文所主要探討的黃龍丹院，便是屬於其中之一。

以上兩種不同的詮解方式或進路，在現實上，並不一定截然對立或相互排斥，兩者之間，實常見相互的合作、交流、滲透及影響，不過，兩種詮解方式，也的確存在一些根本的差異，正因這些差異的存在，其所得出的詮解內容，也

頗為不同。此根本差異即是，一者重視理性分析、思辨，一者重視身心實踐、直接體證，較反對執持於理性思辨；一者強調知覺、理性，一者則主張超越知覺、理性；一者重視經典、文字，一者則強調超越經典、文字。

（二）兩種不同解證方式的溯源

上述對於道或老莊的兩種不同解證方式，不僅見於今日臺灣，在中國古代的儒、釋、道三教，甚至西方哲學和猶太教、基督教、天主教、伊斯蘭教等一神教傳統，都可見到類似的分歧。宋明儒學中所存在之「心學」與「理學」、「尊德性」與「道問學」、「六經註我」與「我註六經」的分立及爭論；佛教中「顯教」與「密教」的差別；文人道家與道士、內丹家對於道或老莊的不同詮解方式，[4]《太平經》中「內學」與「外學」的不同；背後其實都隱含著類似理性與超理性，重經典、文字與超經典、文字這兩種不同的詮釋、思想或認識的傳統。西方哲學本有思辨哲學與密契哲學的分別；各種一神教的神學當中，亦普遍存在思辨神學與密契神學的歧異及對立。從這兩種不同哲學及神學傳統的差異，同樣可以見到兩者背後所各自植基的不同理解、認識或詮釋方式。

人類東西方宗教、哲學，甚至許多文化領域當中所普遍

---

[4] 有關文人道家與道士、內丹家對於道或老莊的不同詮解方式，可參閱筆者〈解知與證知——王弼與張伯端老學詮釋方法的比較研究〉及〈玄牝考〉二文，收入蕭進銘，《反身體道——內丹密契主義研究》（臺北：新文豐出版公司，2009），頁13-50、345-398。

存在的如上兩種不同詮釋和認識進路，[5]若要進一步向前追尋，筆者以為，實可上溯到人類歷史、文化發展初期之原始與文明、無文字與文字的抉裂。類似Lucien Lévy Brühl、Claude Lévi-Strauss等西方人類學者，在深入的觀察、紀錄及研究現存人類原始民族的思維之後，都一致的指出，人類的思維形式，原本即存在原始（野性）與文明兩種不同的型態，此兩種不同的思維型態，在人類進入文明時代之後，依然並存於人類的意識及文化當中。且看Lévy Brühl如下一段極具洞識的論述：

> 一般來說，知識就是客觀化，客觀化就是把自己以外必須知道的東西，作為一種外在的東西而加以具體化。相反的，原邏輯思維的集體表象所保證的彼此互滲的實體

---

5 比如，中國醫學裡面的醫、巫之分。人類各民族文化的醫學，最早皆普遍源自於巫術，漢字原始的「醫」字係寫作「毉」，便是最典型的範例。不過，等到醫學的知識及理論體系，藉由巫師之超理性的認知而建立後，後來的醫家，很快就遺忘，甚至還直否定其巫術的源頭。比如，中國戰國時期的名醫扁鵲，已提出「信巫不信醫」乃「六不治」之一的說法。顯見在當時，巫、醫早已分家，而且也開始出現對立；戰國時期已是如此，更不用說金代以後類似「儒醫」傳統的出現。不過，即使知識、文字或理性的醫學傳統已得到完全的鞏固、勝利，並且獲得絕對的優勢及主導權，曾在許多朝代當中，不斷地打擊，甚至試圖消滅巫醫傳統，但我們在中國古代的道教醫學、道教煉養家，以及民間的靈媒、乩童等巫術宗教傳統，仍可看到上述文字或理性醫學之外的另一種巫術或超理性醫學傳統的延續及強韌生命力。這個傳統，無疑即是遠古巫醫的綿延及精神法嗣。筆者以為，巫、醫這兩種不同思維或知識傳統在中國歷史文化當中之相互分合、交融或對立的錯綜複雜關係，和宗教、哲學當中所見到的，是完全一樣的情形，其背後，實反映著人類認知方式上之理性與超理性、文字與超文字的對立和爭議。

之間的聯繫又是多麼密切啊！互滲的實質恰恰在於任何兩重性都被抹殺，在於主體違反著矛盾律，既是他自己，同時又是與他互滲的哪個存在物。……

這種對於客體的完全佔有經驗，這種比來源於智力活動的佔有更為完全的佔有經驗，可能是那些所謂反唯智論的源頭，而且無疑是它們的主要來源。這些學說周期性地重新出現，而每次出現都獲得了新的支援。因為它所給出的東西是純粹實證科學以及其他哲學學說都不能指望達到的東西：**它們通過直覺、相互互滲，主體與客體的互通，完全的互滲與包含**，簡而言之，通過普羅提諾（Plotinus）描寫成神魂顛倒的那種東西來保證著與上帝的本質的直接而密切的聯繫。它們教導說，**服從於邏輯定律的認識無力克服兩重性，它不是真正的佔有，它只不過停留在表面上。……而且，與理性要求相符合的實際知識，永遠是不完全的知識**。[6]

布留爾的這段文字，見於其所撰著《原始思維》一書的結論部分，是他在全面研究原始民族的思維之後所做出的最後總結。在此文當中，可以見到兩種不同形式的認識，一種

---

6 列維．布留爾著，丁由譯，《原始思維》（北京：商務印書館，1995），頁450-451。黑體為筆者所加。在老莊書中，也可見到類似這樣的思維演化過程。比如，「大道廢，有仁義」，「至德之世，其行填填，其視顛顛。當是時也，山無蹊隧，澤無舟梁，萬物群生，連屬其鄉；禽獸成群，草木遂長。是故禽獸可系羈而遊，烏鵲之巢可攀援而闚，夫至德之世，同與禽獸居，族與萬物並，惡乎知君小人哉！……及至聖人，蹩躠為仁，踶跂為義，而天下始疑矣；澶漫為樂，摘僻為禮，而天下始分矣」（《莊子．馬蹄》）。

是原始、直覺、原邏輯、無主客二元對立、滲透消融式的，一種是思辨、科學、邏輯、知識、理性、主客二元對立式的。前者即人類原始民族的思維形式，這種思維形式，在人類進入文明時代之後，並沒有消失，而是保存在類似宗教、哲學領域當中的密契主義傳統。後者，乃是文明，特別是近代科學理性實證式的思維；如是的思維形式，在近代以後，因取得重大及全面性的成果，徹底改變人類世界及社會生活，由是而成為近代以後最具主宰性，同時也是絕大多數學校及研究機構所主要宣揚、教導和傳承的思維或認識形式。不過，因為這種思維形式所導致的種種問題，比如，核子武器、核能電廠的發明及運用、地球環境的破壞及資源的枯竭、人類社會的疏離、破碎、物化、身心靈的失調及財富分配的失衡等等，也使人類面臨有史以來最大的危機及挑戰。布留爾此文及《原始思維》一書，除精要的點出原始與文明兩種思維的差異之外，其背後無疑也在檢討、反省及試圖彌補今日人類主流思維形式的偏頗、問題及弊端。

類似布留爾這樣的觀點，同樣可見於Carlos Castaneda所撰述之一系列的唐望巫術著作當中。且看如下的一段文字：

> 人類的意識與知覺原本是無所限制的。在言語性的思考方式之外，還有另一種更龐大、更深沉、更直接的知覺方式。那是言語所無法掌握、無法描述的。文字出現之後，文字的描述漸漸取代了直觀的知覺。於是人類漸漸遠離直觀，而漸漸熟悉言語文字的間接，古老的精神智

> 慧在文字的影響下漸漸變質，於是產生了宗教。
> 宗教是人類試圖回歸本來面目的嚮往，也是古老直觀知覺苟延殘喘，但是背負著時間所形成的龐大包袱，徒具形式而失去本質。原本對於宗教意識的追求變為權力欲望的滿足。言語文字的思考萌生了理性，理性的力量終於在歐洲啟蒙時代以科技的形式開花結果，船堅炮利的強國開始掠奪縱橫世界，歐洲文化對於美洲新大陸的侵略，是不折不扣的浩劫，原來殘存的古代智慧被視為異端，幾乎遭到趕盡殺絕的命運。[7]

此段文字，同樣指出，人類本身實存在兩種不同的思維模式，一種是直覺、原始、非言語、文字的，一種是言語、文字及理性的；前種思維，在語言、文字的發明、使用後，即被前者所取代，宗教所保存、延續及試圖回復的，正是那種原始、直覺及非言語文字式的思維形式。唐望巫術如是的觀點，很容易讓我們想起老子所謂的「不言之教」、「為道日損」及禪宗的「拈花微笑」、「不立文字，直指本心」、「言語道斷」等教法，還有這些教法所試圖重新回復、開啟之潛藏於人類生命、意識深處的那種超越語言、文字、知識和感官知覺、理性思辨的「無為」、「無執」、「無所住著」的玄微智慧。事實上，言語、文字的出現，的確是造成人類文化及人類意識和思維模式產生根本質變的重大關鍵所在。如果人類沒有言語、文字的發明及運用，人類的思維

---

7 Carlos Castaneda 著，魯宓譯，《前往依斯特蘭的旅程——智者唐望的世界》（呼和浩特：內蒙古人民出版社），1997，頁 7-8。

方式，應會類似動物一般的直覺、敏銳及不假思索，許多人類學者所觀察紀錄到的原始民族知覺方式，便是如此。[8]語言、文字，本即是事物自體的指謂、替代或對象化之物，而非事物自體本身。當語言，特別是文字發明以後，人類的生命、意識與自然、宇宙之間，便開始有了間隙、分際或第三者，人類生命、意識之與自身本體的抉裂和離開其自身本體的發展，以及人與自然之混融一體的狀態被打破，皆是從此開始。[9]此後，隨著文字、知識及文明事物的不斷積累，人類原本的直覺、非文字式的思維、意識，也逐漸被語言、文字及理性的思維所取代；到了近代，更因基督教神學的理性化、除魅化及笛卡兒心物二元哲學等等因素的推波助瀾下，進而發展出襲捲全球的科學、科技及資本主義，人類的思

8　比如，見於李維史陀《野性的思維》一書中如下的兩段文字：「這裏的土著具有敏銳的官能，他們精確地注意到了陸地和海洋生物的一切物種的種屬特性，以及像風、光和天色、水波和海浪變化、水流和氣流等自然現象的最細微的變異。」「他們注意到細微的區別，……他們給該地區的每一種針葉樹都取一個名字，儘管各種樹木之間的區別微不可辨。普通的白人則不能區分它們……。人們也許真有可能把一篇植物學論文翻譯成特瓦語。」（李幼蒸譯，北京：商務印書館，1987，頁6、9）

9　漢代緯書《春秋元命苞》中所謂，倉頡創造文字時，天地間所出現之「天為雨粟，鬼為夜哭，龍乃潛藏」（趙在翰輯，《七緯》（下），北京：中華書局，2013，頁421）等巨變的神話，實含寓著，文字的發明，的確是人類歷史當中最為驚天動地的大事。因為文字的發明，正標示著人類生命、意識與其自身本體及自然宇宙母體的隔絕與斷裂；此斷裂，即是人類文明、文化的「創世紀」，也是人類生命、意識離開其本體和自然母體，獨自發展的開始。此神話中的「龍」，其實即是「道」的象徵，文字發明後「龍乃潛藏」的說法，實即表示，人與自然之混融為一的樸拙狀態，已被打破，從此以後，人類意識及文明、文化，便逐漸走上一條遠離自身本體及自然宇宙的發展道路，且漸行漸遠。

維、意識，也深陷於其中，雖覺得支離、分裂及不自由，但也難以真正掙脫。近數十年來，各種後現代思潮的出現，事實上正是試圖對治或超越現代性的種種問題和局限而產生。

總而言之，正如老子書中所謂之有為與無為、有執與無執的分判，以及佛家所說的俗諦與真諦、分別心與無別心的區分一樣，人類的認識，實亦存在兩種不同的型態及模式。一種順任或運用感官知覺、理性思辨及語言、文字、符號，一種則捨棄、超越知覺、思辨及語言、文字，尋求開啟一種超越知覺、思辨和語言、文字的智性直觀。前者，以科學最有成效；後者，則普見於原始巫術、東西哲學及各大宗教之密契主義傳統。前者雖成就知識、科技及資本主義，但因不免於有欲、有執、有預設、有意向、有分別，故其認識也不免流於表象、片面，以及失之於相對、二元、支離及不統一。後者的究竟，其實正是宗教、哲學所追求的般若、智慧，這樣的智慧，具有無執、無預設、無意向、無限制、無分別、整體統一、清淨無染、具洞察力、穿透力等等特質，同時也能成就有關宇宙及人體、生命的微妙認知（比如，瑜伽的氣脈、脈輪之說，以及易經傳、道教、中醫的象數、精、氣、神、丹田、經脈、穴位、體內神等等獨特認識），不過，並無法像科學、科技一樣，創建各式各樣的物質文明。近代以來的人類世界，顯然將主要的精神或創造能量，投入在科學、科技的探究、創造及發明之上。數百年下來，固然取得十分重大及全面性的成果，解決人類生存所遭遇到的許多問題，但也使生命、社會及自然，陷入支離、分裂及種種危機當中，且不斷地製造出不同種類的問題。欲彌補

及對治此種認識方式所帶來的種種問題或弊端，則實有賴於後者所特別強調的統一及無分別的智慧。此即老子書中所一再反覆強調的「以母知子」、「以樸統器」、「以一統多」或「以無為御有為」。有關此點，在下文將會有更進一步的申論。

二、道家、內丹及道之「密教」傳承

前文所反覆討論的人類兩種主要認識途徑及方式，在老子、莊子的書中，同樣可以見到，且二人無疑也都推崇那種超越語言、文字及感官知覺、理性思辨的智性直觀或玄妙智慧。且看老子、莊子如下之言：

> 為學日益，為道日損；損之又損，以至於無為，無為而無不為。（《道德經》第48章）
>
> 天下有始，以為天下母；既得其母，以知其子；既知其子，復守其母，沒身不殆。（《道德經》第52章）
>
> 以神遇而不以目視，官知止而神欲行。（《莊子．養生主》）
>
> 墮肢體，黜聰明，離形去智，同於大通。（《莊子．大宗師》）

老、莊書中的如上引語，皆同樣主張一種超越感官知覺及理性思辨的玄妙智慧。這種智慧，相對於人類後天所習用的知覺及理性來說，實具有著無執、無為、無目的、無意向、無預設、無分別、無限制及如如真實等特質；如是的直觀智慧，其實即是二人所謂創生萬事萬物的「道」，也即是

人類生命的自性本體或真實本性。藉由感官知覺、理性思辨的止息及後天身體、意識的超越、轉化，人便能重新開啟這種原本即潛藏於生命、意識底層的玄妙智慧，並能運用此種智慧，洞察現象世界的本質實相，不再為其所蒙蔽及迷惑。是以，此種玄妙智慧的重新開啟朗現，與大道的合同、契入和體證，以及生命的自在、超越和解脫，其實正是同一事務。

老、莊所特別強調、主張的思維模式，既是一種超越語言、名相、知識、現象、經驗事物和感官知覺、理性思辨的玄妙智慧，則其開啟、顯露的方法，自然也須從逆反、捨棄及轉化這些後天的事物和認知方式入手。如是途徑，以老子的話來說，即是「無為」、「無執」、「損道」(「為道日損」)、「反道」(「反者，道之動」) 或「不言之教」。對於如是一種損化或逆反後天的知覺、分別、思辨及意識作用，以求生命直接契悟或消融於道體的獨特教法，筆者以為，實可襲用老子所謂「不言之教」一詞，而直稱為「密教」或「道之密教」，以求直接彰顯此種教法的核心特質，並排除只想藉由思辨以掌握道的各種虛妄努力。

密者，不言、超言，不可得而言，亦不可理性分解以識之，只能以整體生命直接默會、相契、融入或體證。此種教法，無論是其傳承方式，還是其終極關懷，皆具有超越言語文字及理性分析，玄秘而難言，整體而統一的特質，而和一般藉由典籍文字、言語教化及理性解析的傳承方式有所不同。進一步言之，此種教法，在傳承上，有時雖不免借助語言文字或分解思辨，但往往只將語言文字或分解思辨視為一

種輔助工具、學習方便或基礎準備，其最為直接、獨特的傳承方式，其實是一種由傳法者本身，在無言靜默和專注統一的精神狀態中，直接運用己身之神氣、修為，以開啟受法者之關竅、穴位或氣機、意識而進行。元代著名丹家李道純所言的，「予素不通書，因廣參遍訪，獲遇至人，點開心易，得造易經之妙。于是罄其所得，撰成《三天易髓》。」[10]即是這樣的一種超越言語或理性析解，直接以心啟心的傳承方式。本文所主要探討的黃龍丹院，亦是以此方式在傳承；至於印度的瑜伽及藏傳佛教等具有密教特質的修行傳統，其主要的傳承方式，亦不離乎此。[11]

此種教法，即使不採用類似上面這樣一種直接、獨特的傳承方式，其在傳承之時，亦會不斷強調身心實際操作、實踐、體證的優位性、根本性及重要性，並以身心的直接實踐及體證為主。言語文字的教導及理性的認識、分析，在這種傳承體系當中，永遠只是方便，永遠只是在為進一步的實踐做準備，也永遠也無法取代實踐、操作及生命、身體、意識轉化的優位性、根本性及重要性。在如是一些堅持、主張

---

10 李道純，《中和集》卷一，《道藏》第4冊（上海：上海書店，1996），頁486。

11 在西方，中國道教的「內丹術」，常被學者冠以「中國瑜伽」（Chinese Yoga）的稱呼；而在印度瑜伽內部，亦有中國的道家與瑜伽、藏密，最初皆源自喜馬拉雅山神人希瓦（Sadashiva）所創立之「密宗」的傳說。（Shri Shri Ananda Murtiji著，李匡正主譯，《密宗・靜坐・瑜伽》，臺北：中國瑜伽出版社，1991，頁2-3）瑜伽內部如是的傳說，雖因文獻缺乏，難以核實，但此三種修行傳統，的確都走一條返觀內照、煉養身心的方式，無論是在世界觀、知識論、人體觀，還是在傳承、煉養方法及內秘經驗上，都存在不少共通點。

的背後，其實含蘊著一種獨特的認識論、存有論及真理觀。其認識論主張，在前文已再三言之，因此種教法所強調的認識方式，係一種超越感官知覺、思辨理性及後天經驗身心意識的智性直觀，如是的智性直觀，只有當人類後天有執、有染、有限、有意向、目的、預設的身心意識，完全止息及得到轉化之時，方有可能獲得開顯或體現。是以，人們只有透過身心意識的實踐、操作及徹底轉化，而無法經由理性思辨，而真正開啟如是的一種直觀智慧；蓋理性思辨的運用，仍然身處於後天的經驗、意識狀態當中，這樣的狀態，正是此種教法所試圖超越及轉化的，因此，自然也無法取代實踐的優位性。《莊子．大宗師》所謂，「有真人而後有真知」，即含蘊這樣一種認識理論。

至於存有論及真理觀方面，概要言之，此種教法肯定道為究竟、絕對和唯一的真實存有及真理；一切萬法，皆源自於道，也復歸於道，萬法與道的關係，正猶如海浪之與大海水的關係一般。這樣的道，也即是人類生命的自性本體和本質實相，並且無形、無相、無窮、無盡及超越一切現象、經驗、分別、對待及言說。對於這樣的絕對存有或真理，人類只有藉由逆反、損化後天身心意識的方式以融入之、契悟之和體證之，而無法以理性、思辨以把握之；蓋理性、思辨的本質，即是一種相對及分別，其所能認識及把握者，也永遠只是相對及分別的表象、現象，而無法把握絕對。故此種教法之所以會堅決主張身心實踐、操作的優位性及不可取代，背後即含蘊這樣一種絕對的真理觀。此種教法之所以被稱為「密教」或「不言之教」，即在於此種教法最終所企

求合同、融入或證悟的，乃是這樣一種超越一切理解、分辨及語言、名相，既瀰漫於一切處，但又玄秘難測的究極實在（ultimate reality）或真理。此究極實在或真理，其實正是宇宙、生命之最大的「玄秘」、「奧秘」或秘義，也是人類所有認識的最高究竟；對於這樣的「玄秘」或「奧秘」，人只能藉由消解自我、分別及執著的方式以契合之、融入之。「密教」者，即密契終極實有之教法，析言之，即收攝官能、止息思慮、消融自我與一切的執著與分別，以達到契「密」（終極實有）、入「密」（終極實有）、合「密」（終極實有）之法門及教義；「密教」之所以為「密教」，其故便在於此。[12]

老莊如是的一種密教及認識論主張，實被後世的道教修行者所緊緊依循，無論是《太平經》、上清派所重視強調之「守一」、「存思」、「守三一」、「守洞房」及服氣家之「胎息」、「內觀」等修行法門，還是內丹的各門、各派，無一不是走一條反觀內照、息心止慮，以求轉化後天的身心、意識，終至於體道、悟道、與道合同的向內解脫道路。藉由如是一種向內回歸、內體內證的解脫之道，道教的修行者，經過長期的探索、實踐及精微體證，也因此而形成一種對於人類生命及自然宇宙的一種完整認識。比如，類似道、無極、太極、陰陽、五行、八卦、精、氣、神、氣脈、穴位、關竅、命理、醫理、病理、風水、地理、天文、氣象及天人相感、相應之理等等完全不同於現代科學的獨特認識，皆是

[12] 此「密教」之說，也大約接近於宗教、哲學的密契主義。

藉由如是的內體、內觀、內證道路所認識。[13]其中，集其大成，並一直延續至今日華人世界的內修、內煉體系，便是內丹。下文所要接續介紹、探討的黃龍丹院丹法，便是其中的一支。

三、來靜師父與黃龍丹院的丹法及其發展

（一）來靜師父的師承及丹道推廣

原名王正志的來靜師父，1934年出生於中國湖南省湘鄉市（今隸屬湘潭市）。1949年春天，逢值國共戰爭激烈、兵慌馬亂之際，時年十五歲的來靜師父，因家中牛隻為國府軍隊所借用，而隨軍遷移到南方的廣東，後來便被編入部隊當中，成為一名少年兵。其後，國軍退守金門，來靜師父繼續留在軍隊當兵。1953年，來靜師父被挑選擔任前總統蔣介石官邸的衛士，任職衛士期間，結識侍衛長曲永昌。曲永昌（曲陽子，1880-?）為山東牟平人，據來靜師父言，曲氏原為山東嶗山的全真道士，精於武術、技擊，1949年隨軍來臺。1977年，來靜師父自中校軍法官退伍，轉任律師。隔兩年，來靜師父於臺北北投大慈寺，結識金風山人，當年（1979）中秋，來靜師父禮拜金風山人為師，成為全真龍門

[13] 老子《道德經》第48章言：「為學日益，為道日損。」此語實精要道出人類的兩種主要認識途徑。一種向外，一種向內；一種順任及運用人類的官能、知覺及理性思辨，一種則逆反官能、知覺及理性思辨。前者之路，以現代科學最具成效；後者之路，則以薩滿巫術、瑜伽、道家及藏傳佛教等等內密、內證之教，最具成果。兩條認識之道，在科學逐漸深入到基因或次原子、基本粒子的層次時，也開始有一些交集和對話的可能。

宗十三代來派弟子。此後，金風山人曾多次傳授來靜師父修丹口訣及工法。1981年6月4日，來靜師父偕同白鶴山人李仲亮，禮拜時任中華民國道教會臺灣省分會理事長的趙家焯（1902-1981）為師，被授以道教第69代傳人。[14]

1982年5月8日（農曆4月15日），來靜師父於新店二十張路自宅創立黃龍丹院，並由趙家焯親自為丹院開光安神；此後即於丹院，廣收門徒，傳授丹法。當初，金風山人收受來靜師父為弟子時，即囑咐其「不走江湖，往學術界發揚」，故來靜師父早期所收弟子，泰半以大專院校教師或學生為主，其中，尤以交通大學的師生為多。1984年，交大及門的師生，於校內成立「金丹社」，向校園中推廣丹道；2010年，該社更名為「氣功社」。1986年，來靜師父成立氣功文化出版社，專門出版有關氣功及丹道的相關書籍。該出版社，其後更名為「丹道文化出版事業股份有限公司」。來靜師父有關丹道、氣功的兩本最重要著作：《北宗氣功》（1989年初版）與《龍門丹訣》（2003年初版），皆先後由此二版社印行。1987年11月以後，兩岸恢復交流，來靜師父曾數度前往中國大陸各地道觀及民間社會，參訪道士和嚴新、張寶勝、宋小龍等等氣功師，同時搜集各種丹道、氣功文獻。其中，曾於1992年，獲得北京白雲觀的曹信義道長（道號震陽子，為全真龍門宗第25代法裔），傳授龍字提腎術及九陽明目功等功法，並融入到黃龍丹院的百日築基功法

[14] 來靜師父，〈黃龍丹院成立始末〉，收入蕭進銘主編，《丹道文化》第27輯（「特異功能」專輯）（臺北：氣功文化出版社，2002），頁1-7。

當中。1988年1月，社團法人臺北市丹道文化研究會成立，由臺灣道教研究的權威學者李豐楙教授，出任首屆理事長，長期向學術界、教育界及社會大眾，推廣來靜師父所傳授的丹功。隔年，會內刊物《丹道文化》創刊，至今已發行38期；26期以後，係由丹道文化基金會及出版社接手編輯，並對外發行。有關來靜師父及其相關組織的重要活動和丹道、氣功論著，主要皆刊載於此刊物之中。該會也是全臺各地所陸續成立的幾個丹道文化研究會當中，歷史最久、組織最健全及活動力最強的一個會。1989年，臺大金丹社成立，是繼交大金丹社之後的第二個大學學生社團，但近年來已幾乎沒有活動。2000年6月，來靜師父因曲永昌之介，遠赴新疆吉木乃縣，拜會一位原籍山東的道士，獲授一些修丹口訣。2001年1月，來靜師父結合各界菁英及任教於海內外學界的多位弟子，創立財團法人丹道文化教育基金會，積極向社會推廣丹道文化。該基金會於2009年，因故而解散。2004年4月，來靜師父在美國的一些弟子，共同創立美國丹道學院（Dandao Institute U.S.A）；來靜師父也曾於此年前後，數度遠赴美國傳功收徒。2004當年，在來靜師父的大力支持、鼓勵下，居住在彰化、新竹及桃園的黃龍丹院弟子，各自向地方主管機關，申請成立三地的丹道文化研究會。2006及2008年，再分別成立宜蘭和臺南丹道文化研究會。其中的桃園及宜蘭兩丹道文化研究會，因人手不足及經營不易等等因素，於2008及2010年宣告解散。

在有關丹道文化的學術活動上，丹道文化教育基金會及臺北市丹道文化研究會，曾分別或共同合辦及支持、贊助

如下有關丹道及全真的研討會：2002年8月，丹道文化教育基金會、臺北市丹道文化研究會與山東大學哲學系，於丘處機的故鄉——山東棲霞市，合辦「丘處機與中國文化研討會」。2006年1月13日，丹道文化教育基金會贊助中正大學中文系舉辦「丹道與易道」學術研討會。2007年12月15、16日，丹道文化教育基金會贊助中正大學中文系，於新北市金山區舉辦「丹道、思想、科學的相遇」學術研討會。2008年7月5-6日及2010年8月28-29日，臺北市丹道文化研究會與臺北大學東西哲學與詮釋學研究中心聯合主辦第一屆及第二屆「丹道在台灣的流傳與發展」學術研討會。2012年12月14-16日，來靜師父、臺北市丹道文化研究會及高雄道德院，共同贊助政大宗教所及正修科大所合辦之「2012宗教生命關懷國際學術研討會—丹道實踐與人文、科技相遇」學術研討會。

從以上所歸納、整理之資料，可見來靜師父於丹道方面最主要的師承，還是金風山人，其所傳丹法的內容及特質，在下文將會有更進一步的闡述。趙家焯雖亦為其師，但並無丹道方面的傳承，且於來靜師父拜師過後不久即仙逝；曲永昌則專精在武藝，再加上來靜師父擔任官邸衛士的時間並不長，故亦無內丹方面的傳授。

在丹道的傳授及推廣方面，來靜師父著力甚深，是其一生志業所在，也極具成果、成效。自1982年創立黃龍丹院以後，來靜師父一方面執業律師工作，另一方面，則全心全意、耗費無數的時間及資財，投入在丹道、氣功的研究及推廣上。其先後推動成立的丹道相關團體、組織，計有：交

大、臺大金丹社、氣功文化出版社、臺北、彰化、新竹、桃園及臺南丹道文化研究會、丹道文化教育基金會及美國丹道基金會等。如上的團體、組織，基本上是以丹功的傳授為主，另外，則推動、舉辦與丹道、氣功有關的各種學術、文化活動。三十年下來，由來靜師父所傳授之弟子，超過三千人，且大半為學術界、教育界的教師、研究人員及學生、孺子，大專以上學歷者，粗估至少有百分之九十以上，非常符合金風山人所囑咐之「不走江湖，往學術界發揚」路線。學界中的及門弟子，受到來靜師父的影響，目前已有多位，從各個學科背景，繼續鑽研及深化來靜師父所傳承的丹道教法。[15]如是的研究、發展及傳承模式，相對於傳統丹道來說，實有其新穎、開創之處；以身心的直接實踐、修煉為主軸，最終追求合契於道的內丹，在進入現代世界以理性、知識為主要傳承方式的學院當中，到底會產生怎樣的交集，又會有怎樣的發展，頗值得繼續關注、追蹤及檢討。

---

[15] 比如，從醫學、生理學、生命科學及科學實驗來研究丹道、氣功的弟子，主要有陳國華、黃英哲、黃欽永及黃孔良等四人；前三者為臺灣大學體育組的教授，後者原畢業於交通大學，後來留學日本，分別取得北海道大學信息科學研究所系統信息科學專攻腦功能工學博士、新潟大學醫學院研究所病理系腦功能解析醫學博士，現任教於佛光大學樂活文化學系。從歷史、宗教、哲學、社會及人類學角度研究內丹者，主要計有程忠元（1906-2000，前交通大學運輸科技與管理學系教授）、李豐楙（中研院中國文哲所研究員、政治大學宗教所講座教授）、石計生（東吳大學社會系教授）、賴賢宗（臺北大學中文系教授）、顏學誠（臺灣大學人類學系助理教授）及蕭進銘（真理大學宗教文化與組織管理學系助理教授）。有關黃龍丹院及其相關組織、成員的詳細發展、研究情形，筆者將另撰專文處理。

臺灣一地，在二戰之前，有關全真及丹道的傳承，非常稀少，目前所知，只有如下三者：一是清末臺南府城的三官廟，曾聞有全真道士駐居，但早已絕傳。[16]二是日治時期的新竹人士林修梅，曾與其堂兄林汝梅，遠赴江西學習全真內丹，其後回臺傳承丹道，但後來的發展如何，亦不甚清楚。[17]三是民間齋教的先天道傳統內部，曾有「九節玄功」的傳承，據聞在臺灣南部的一些先天道齋堂，仍持續傳衍此法，惟詳情如何，仍有待進一步考察。由此可見，戰前的臺灣，本即絕少全真及丹道的傳承。戰後，一些全真道士及在家的丹道修行者，隨國民政府播遷來臺，[18]臺地全真及丹道教法的傳播，才逐漸開展起來。就目前所知，由來靜師父所創立的黃龍丹院，實為戰後臺灣一地，在丹道及全真教法的傳播上，影響力最為廣遠的一支，在整個華人社會當中，亦極為重要。

（二）黃龍丹院丹法的主要內涵及特質

由金風山人傳承給來靜師父的丹法，固然仍有鍾呂內丹派，特別是伍柳派所建構的百日築基、煉精化炁、煉炁化神、煉神還虛及採小藥、大藥之說，但對於這樣的修丹次

---

16 施舟人在〈臺灣之道教文獻〉曾提到：「清代在臺南有龍門派，現在已絕傳」（《臺灣文獻》第17卷第3期，頁176）。

17 蘇海涵（Michael Saso）主編，《莊林續道藏》（一）（臺北：成文出版社，1975），頁5。

18 有關戰後臺灣丹道的主要發展及傳播情形，賴賢宗與蕭進銘合編，《臺灣的仙道信仰與丹道文化》（臺北：博揚文化，2010）及蕭進銘編著，《台灣丹道的傳承發展與科學研究》（臺北：博揚文化，2013）二書。

第，除百日築基仍做為入門後務必經歷及特別奉行的基礎階段外，其餘的階段、次第，並未如傳統一般的被強調。這其中的一個重要原因，乃是金風山人傳授給來靜師父的丹法，極為獨特，除上文所曾引述之李道純遇異人「點開心易」的說法頗為近似外，較少見載於傳統丹經之中。如是的一種下手方法，名之為「顯功」、「現功」，或名之為「啟丹法」，[19]乃是傳法者，藉由己身之神氣修為，為受法者直接進行開關點竅及導引行氣，以開啟其先天一炁的獨特法門。對於這樣一種下手修丹的方法，早期至黃龍丹院練功的弟子，皆曾經歷過，也都以此做為入手修丹的開始。來靜師父本身，於其著作當中，也曾談及金風山人親自為其導引、開竅的情形：「仲秋夜，為山人百歲壽慶，終拜於景美仙跡巖廟，先授築基口訣，面東頂月，子時開竅，先天一炁，浩浩而至，並授一指禪功。」[20]「白鶴師兄先在我家開穴兩次，每次都在半小時以上，均無功而退。半月後另擇居所，將身心靜如止水，又五次計十日，還是不通，最後只有去煩金鳳（風）恩師，才告初成。師曰：汝屬土型，白鶴功力不及，雙目看我，切勿抗。他頭用力一點，我離他數尺之外，竟搖搖若醉，全身動起來。以後我顯功時，想著龍，很快就來了。」[21]類似這樣的一種頗具神祕特質的直接傳功方式，古來的丹經絕少記載，但內丹的法訣，向來以密傳為主，真正的口訣、工法，

---

19 賴賢宗，〈《北宗氣功》新版序〉，來靜，《北宗氣功》（臺北：丹道文化出版社），2004。

20 來靜師父，〈黃龍丹院成立始末〉，《丹道文化》第27輯，頁2。

21 來靜師父編，《金丹要義》（自印本），頁78。

通常只在真正拜師入門之後，方由師父親口指點，故即使全真丹道傳統真有此法，但並未見載於古代的丹經典籍當中，並不奇怪；在來靜師父近年所陸續公開的一些修丹法訣，便完全未見於古代丹經當中。事實上，如是的一種傳承方式，在印度瑜伽當中，相當普遍；不少瑜伽的典籍或行者自傳，都曾提到這樣的一種傳承方法。比如，聖喜發難陀所撰《印度瑜伽術》一書，即如是說到：

> 一位上師可以用視力、觸力、言說或思力令學徒拙火醒起，他能將自身靈力傳給學徒，如賜一橘之易。他傳咒時，亦可將自己的能力及清淨覺受賜與學徒。
>
> 靈力可傳賜給人，亦可收回，……此名「加持力法」。……瑜伽師有時，可進入學徒之靈性身中，用自力使其心上升，師令徒閉目坐於己前，行加持法，徒即覺靈力，實從海底輪逐漸上升至頸而至頭頂。[22]

瑜伽傳統當中的如上傳承方式，和金風山人為來靜師父開關的方法，無疑十分接近；如果我們深入去了解瑜伽及內丹煉養背後所涵蘊的存有論及人體觀，對於兩家修行法門的高度雷同，便不會感到奇怪。比如，內丹追求復歸、合同於大道，並以為，生命內在的道性，即宇宙萬物的根源——道，原本即一；瑜伽追求與大梵的重新聯結，且主張，「汝即是大梵」。內丹以為，人身本即宇宙的縮影和複製，所謂

---

[22] 聖喜發難陀著，超悟法師譯，《印度瑜伽術》（臺北：華聯出版社，1983），頁39-43。

「人生於天地之間，是謂三才。三才之道，一身備矣。……人身與天地造化，無有不同處。」[23]同樣的認識，亦見於瑜伽，聖喜發難陀即言，「人是一小世界。凡外宇宙所有一切，人皆有之。吾人身內具足一切元素及諸世界，亦有至尊（明點）勇力（拙火）。」[24]瑜伽的修行，著重在海底、生殖、臍、心、喉、眉心及頂輪等七大脈輪，另有中、左、右脈的認識；而內丹則有三丹田、會陰、命門、玄丹及十二正經、奇經八脈等關竅和經脈之說。瑜伽以為，各大脈輪，皆有神靈主宰，也各有不同顏色；內丹及上清的三丹田說，亦有近似的說法。瑜伽有持戒、精修、煉體、制氣、斂識、守意及靜慮等八支行法，[25]道教亦有各種近似的工夫。瑜伽修煉，最重喚醒潛藏於海底輪的「拙火」靈能，使其上行頂輪，與頂輪之陽性能量相結合，以達到生命的完全覺醒；內丹修煉最為強調的「玄關」（先天一炁），不僅其位置與瑜伽的「拙火」接近，也和拙火一樣，具有陰性能量的特質，並在其被開啟之後，得以逆行至頭頂的泥丸宮，與元神結合，成就性命雙修的理想。[26]如上之例，實不勝枚舉。是以，內

---

23 李道純，《中和集》，《道藏》第4冊，頁498上。

24 聖喜發難陀，《印度瑜伽術》，頁10。

25 徐梵澄譯，《五十奧義書》（北京：中國社會科學出版社，1995），頁889

26 崔希範《入藥鏡》言，「產在坤，種在乾」（《道藏》第2冊，頁883），如是的說法，在張伯端的《悟真篇》，得到更進一步地闡析：「萬卷丹經語總同，金丹只此是根宗。依他坤位生成體，種向乾家交感宮。莫怪天機俱漏泄，都緣學者自迷蒙。若人了得詩中意，立見三清太上翁。」（《道藏》第2冊，頁930）二丹家如是之說，和瑜伽師的說法，無疑十分類似。

丹與瑜伽，儘管對於人體的具體認識，存在一些差異，但兩者的理論型態及修行理法，可說十分接近。兩家教法皆同樣肯定，凡所有物質、有形、有相之物，皆係由更精細、更微妙或無形、無相的炁或prana所構成，人若能反轉或捨棄一切後天物質性之身心意識的作用，重新喚醒先天的神氣或拙火，即能轉化此後天有形、有限之粗身或業報身，進而使生命復歸於道或梵，獲得完全的覺醒及自在，永遠超脫生死、煩惱及無止盡的輪迴。如是的追求、傳承及教法，本文稱之為「密教」。此教法之追求及修行方法既是如此，則一個真正掌握宇宙、造化之根本、微妙力量的丹家或瑜伽師者，自有其能力，藉著自身的修為，直接開啟或喚醒受法者之先天神炁；這就像世間的各種學問或技藝，一個極為精通該門學問或技藝的老師，比起較為粗疏、平庸的老師，顯然可以更為精準、快速的引導或調教一位學生掌握該門學問或技藝一般。世間或理性知識、技術的傳承方式，就像《孟子．盡心下》所謂：「梓匠輪輿，能與人規矩，不能使人巧」，本即存在不少必須「默會」方足以「致知」，抑或難以盡言之處；更何況密教的理法，本即主張一條反轉或超越後天的感官知覺及理性思辨的方式，其所欲體證的存有，也絕非理性、知解所能掌握或契入，故對於如是教法的「了解」，自不能以一般後天的理性、知解以為之。布留爾在提到早已習慣於現代分析性思維的文明人，該如何去理解異質性的「原始思維」時，曾說：「要探溯原始思維的趨向並弄清它的原則，我們就必須強制我的智力習慣，並適應原始人的智力習慣。對我們來說，這種強制差不多是辦不到的，但不這樣，

我們就不能理解原始思維。」[27]世人若欲真正了解密教之教法，顯然也必須先設法放下現代人已十分習慣、洗練的理性思維方法。事實上，密教的教法及追求，雖然都以超越知覺及理性思辨為主旨，但無論是內丹或瑜伽，在經過千百年的長期反覆實踐和經驗累積之後，對於人體身心意識的超越、轉化方法、經驗與過程，以及最終契悟於絕對存有的情形，早已建立起非常嚴謹、完整的認知及理法體系，絕非是雜亂無章或難以「理解」。就像現代科學的實驗，皆有其嚴整、分明的方法及次序，若有任何步驟弄錯，不僅無法得到其相應的結果，甚至還有可能發生危險一般；同樣的，密教所主張的身心煉養之路，若是毫無章法、盲修瞎亂，豈有不出差錯之理，又豈能任意而為之。此教法在經過千百年的長期實踐及經驗累積，並能不斷的延續及存活下來，實即表示，其背後不僅有其「合理」、可行之處，而且，也的確是人類生命所存在的另一種可能。這種可能，除可使人以不同於現代科學的方式來透徹了解生命及宇宙的深層和究竟奧秘，並得到自在與解脫外，也是在今日世界當中，可以對治及彌補現代工具理性盛行所導致之二元、支離弊端的生命之道。總而言之，密教的傳承及修習之路，雖是尋求超越知覺、理性，但其背後，本即存在一種超理性的邏輯、步驟及次第，並非完全不可「理解」，只是在這個理性當道，甚至被奉為一尊的時代當中，若欲理解之，也必須先設法放下我們的理性思辨習慣方有可能。

---

[27] 列維．布留爾，《原始思維》，頁423。

對於如是獨特的下手方法，來靜師父除曾描述其自己的親身經歷外，也於2003年3月3日在「輔仁大學宗教學系講座」當中，對外公開此手法的部分詳情。以下所見，即是此法的起手式——「掏三」、「扭一」、「禪久」三手訣：

一、受者：

1. 面對東方，閉目放鬆，兩腿與肩同寬，自然站立。
2. 舌舐上顎，意自祖竅，經天突、膻中在神闕止定。

二、傳者：

1. 站於受者右前方約一大步，右腳尖對準受者中央，與受者之右腳成三角形，曰「腳踏中宮」。
2. 再以右掌五指置於受者神闕前約二寸處，掌心與臍相對發氣入穴，五指在四週微微抓入，以盜松柏之氣的手法，將內濁掏於掌內，緩緩抽出，丟於身後，連續三次，曰「掏三」。
3. 再將掌心對準受者膻中約三寸外，使氣與受者相合。
4. 再緩緩反掌，扭動其中田之氣（謂「顛倒乾坤」），曰「扭一」。
5. 接著用劍訣在受者眉心前一寸處傳氣，此時心神一致，運氣於訣傳送受者之玉枕，曰「禪久」。此「久」者，「適可」之義也，即丘祖在《西江月十六首》中所云「指破坎離交濟」之義。[28]

---

[28] 來靜，〈龍門宗啟丹大法——百日築基〉，《丹道文化》第28輯（丘處機專輯）（臺北：丹道文化出版社，2003），頁13-14。

從上引文，可見此下手工法，係傳者運用其神氣，向受者之神闕、膻中及眉心三處，藉由不同手訣，打開受者之前三關（三丹田），以直接啟動其先天氣機。受者受此工法後，再經由適度的跳動導引，即能逐漸帶動己身之先天氣機，以疏通氣脈、排除體內之濁氣，進而引氣向內，以開啟生命內在更微細的關竅及組織。以上諸工法，皆以動功行之，且會因各人身體狀況或修行階段的不同，在先天氣機的導引下，出現各種不同的動作及身心情緒反應，甚至會因此而體驗到不同的微妙內景。[29]

在百日築基階段，修行者除須常行如上動功以疏脈排濁及導氣入內外，尚須配合練習類似揉丹、拉太極、龍字提腎術、子午周天及九陽明目功等功法，[30]以持續培元養氣、疏通氣脈及導氣向內。其中的揉丹、拉太極及龍字提腎術三功法，皆著重在開發及培養神闕（臍部）內裡之元炁。來靜師父常言，「修丹追求來時路」，此「來時路」，狹義來說，即指「神闕」。「神闕」一竅，本為胎兒連接母體的唯一管道、根蒂，其在人身當中，確實具有一種根源性的作用及地位，故自漢代以降，即被道教的修行者，視為是生命由先天

---

29 有關藉由此法導引開關、啟動內在真炁後，受法者如持續行功，身心可能會出現怎樣的動作、變化及各種奇特的反應；如下二書，有非常豐富的體察記錄，可供參考：徐哲萍《人宇宙記錄綱目初稿》（臺北：統觀家出版社，1984）、李述忠《龍門丹訣》（後更名為《百日築基秘要》，臺北：氣功文化出版社，1986）。

30 有關這些功法的詳情及具體操作方式，可參考來靜，《北宗氣功》，頁97-141。賴賢宗，《龍門養生築基——龍門基礎丹功》（臺北：丹道文化出版社，2012）。

落入後天及由後天返歸先天的根本要竅。出現於漢末的《老子中經》即言：「臍者，人之命也。一名中極，一名太淵，一名崑崙，一名特樞……」，[31]《老子中經》如是的認識，在六朝以降之道教上清派的存思法、胎息、服氣修行法及內丹術，不僅得到繼承，並獲得更精微、更細緻的闡釋及發揮。[32]比如，見於如下之語：

> 命門桃君者，攝稟氣之命，此始氣之君也。還精歸神，變白化青，合規挺矩，生立肇冥，天地之資元，陰陽之靈宗，金門玉關，房戶之寶。……精變之始，由桃君而唱，以別男女之兆。桃君名孩道康，字合精延，一名命王，一名胞根。白日治在金門五城中，是為臍中命門、下丹田之宮也。[33]

> 嬰兒在腹中，口含泥土，喘息不通，以臍咽氣，養育形兆，故得成全，則知臍為命門。……修道者，欲求胎息，先須知胎息之根源，按而行之，喘息如嬰兒在腹中，故名胎息矣。乃知返本還元，卻老歸嬰，良有由矣。綿綿不間，胎仙之道成焉。[34]

> 人之生也，臍在最先。臍帶繫于胎根，外通母腹，一點真元包含生理，為真真種子。自泥丸至湧泉，臍為一身

---

31 張君房編，《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，頁135上～136上。

32 有關道教「神闕」、「命門」之說的發展、演變，可參閱筆者〈道教「命門」考〉一文，收入本書第三章。

33 《雲笈七籤．太一帝君太丹隱書》，《道藏》第22冊，頁312中。

34 《延陵先生集新舊服氣經》，《道藏》第18冊，頁427下～428上。

> 之中，自燕尾至外腎，臍又居中，……得五行之全，居百骸之會，于此置鼎，不偏不倚，不上不下，何善如之！以其正位乎中，故名黃庭。黃者，中央之色也，庭者，虛而有容之象也。紫陽氏所謂「有形之中」，《金丹四百字》所謂「此竅非凡竅」也。[35]

以上三段文字，分別隸屬上清派存思、服氣胎息及內丹法的經典，儘管用語有所不同，但皆視神闕為人類後天生命的根本源頭，也是使生命由後天返於先天，修行者安爐立鼎、下手修煉的關鍵要竅。此竅不開，則先天無門；此竅若開，則超脫可期。道教密修內煉傳統這樣的認識，在來靜師父所傳承的如下法訣，同樣得到繼承：「來時路上濁濛濛，陰陽分判在此中。鼎中橐籥千層洗，再向靈堅求運通。」在這個未見載於傳統丹經的修煉口訣當中，指出神闕一竅，乃是生命先天（陽）、後天（陰）的分判之處。此竅不重新開啟，則生命永在後天當中流轉、輪迴；此竅若開啟，則歸根復命、返歸道體有望。由此修丹下手處，即可見出黃龍丹院丹法之與傳統內丹一脈相承的關係。事實上，「修丹追求來時路」一語，除可做此狹義之解釋外，也可被理解為，丹道修煉所行走、依循的，是一條逆反生命創生過程的道路。換句話說，生命是自道體依循如何的次序被創生出來，修丹便同樣依循此路逆反回歸。如是的修煉取向，其最早源頭，可追溯至老子的「為道日損」、「復歸於樸」、「復歸於無極」

---

[35]《唱道真言》，收入在蕭天石主編：《鍾呂傳道集》，臺北：自由出版社，1984，頁207。

說，其後則在內丹所謂的「順則凡，逆則仙，只在中間顛倒顛」一語，得到更精微的繼承及發揮。總歸言之，如是的修行之路，和大多數人所選擇之順任後天生命發用的人生道路正好顛倒，乃是走一條反轉及損化後天生命、意識的各種作用，使生命得以由後天返乎先天，重新回返於生命創生本源的密契之道。幾乎所有人類宗教的密契主義傳統，皆採取如是的一種逆反造化的道路，比如，猶太教密契主義研究者Scholem即言，「喀巴拉信徒一致認為，通向上帝的神秘道路是我們從上帝流溢出來的道路的倒轉。認識創造過程的歷程，也是認識人自身回到一切存在之根的歷程。」[36]此條完全不同於大多數人生命歷程的逆反、密契之道，筆者以為，乃是人類超越主客二元對立的不二道路。密教修行體證傳統對於現代世界最大的意義與價值，便在於此。

四、密教修行傳統與現代科學、社會

（一）二元、分別意識的出現、演化及其兩面性

在本章首節，我們曾針對人類兩種主要的認識模式進行分析、比較及歷史、意識上的溯源，從這樣的探討，我們基本上肯定，人類的生命、意識或認識，在語言文字、文明文化尚未建構、發展及積累之前，和宇宙、萬物之間，本無絕對的區隔或界線，兩者本為一體或互滲、互攝。但這樣的無分別統體意識及直覺、感應、瀰漫滲透的認識方式，在語

---

[36] G. G. Scholem著，涂笑非譯，《猶太教神秘主義主流》（成都：四川人民出版社，2000），頁20。

言文字及文明文化發明建構以後，便開始導致人類生命、意識之自我割裂或二元性的出現，以及人與自然母體的分離及隔絕，從此，人類的生命、意識，便開始進入一個「離其自己」及「脫離自然」的向外發展階段。進入這個階段的人類文明、文化，我們同樣可以看到兩種主要的模式及發展型態，一種是以中國文明為代表的象形文字模式，一種是以希伯來、希臘文明為代表的拼音文字模式。象形文字固然有許多的局限，而且也依舊是人與自然和生命本體間的「第三者」，但因其本身，仍不失為對自然、實在的圖像式依刻模仿，因此，與自然、實在之間，仍存在一種類似性，故其二元性，抑或與自然、實在及生命本體的隔絕，並沒有那麼直接、斷然。是以，正如許多學者所已指出，中國古代的文明，直到清王朝崩潰、瓦解之前，基本上仍維持一種有機、整體的意識。比如，見於張光直如下之言：

> 中國古代文明的一個可以說是最為令人注目的特徵，是從意識型態上說來，它是在一個整體性的宇宙形成論的框架裡面創造出來的。用牟復禮的話來說，真正中國的宇宙起源論，是一種有機物性的程序的起源論。就是說，整個宇宙的所有組成部分，都屬於同一個有機的整體，而且它們全都以參與者的身份，在一個自發自生的生命程序之中互相作用。杜維明進一步指出，這個有機物性的程序，呈示三個基本的主題：連續性、整體性和動力性。存在的所有形式，從一個石子到天，都是一個連續體的組成部分。……既然在這連續體之外一無所

> 有，存在的鏈子便從不破斷。在宇宙之中任何一對物事之間，永遠可以找到連鎖關係。中國古代的這種世界觀——有人稱為「聯繫性的宇宙觀」——顯然不是中國獨有的，基本上它代表在原始社會中廣泛出現的人類世界觀的基層。這種宇宙觀在中國古代存在的特殊重要性，是一個不折不扣的文明，在它的基礎之上與它的界限之內建立起來這件事實。中國古代文明是一個連續性的文明。[37]

張氏此語，不僅指出中國古代文明具有一種連續、整體的特質，也指出如是的特質，實遍見於人類原始世界，中國文明的這種特質，乃是古代人類原始整體意識（巫術薩滿世界觀）的直接延續及孑遺。筆者以為，中國文明的出現及發展，之所以仍延續原始的整體意識及思維型態，而未出現一種決絕的斷裂，和她所使用的「象形文字」密切相關。正如上文所言，「象形文字」實可視為自然與實在事物的仿刻及再造，儘管其出現，仍然造成人與自然及生命本體的分裂及隔離，但這樣的分裂及隔離，並沒有那麼的決絕，故與自然、實在及本體之間，仍能維持一種整體及聯繫關係。而進一步體現及不斷鞏固這種與自然、實在之整體、聯繫關係的，則是以《易經》、《易傳》為主要理論淵藪，禮經、樂經、孔、老及中醫、術數等皆可見到的「天地人三才思維」。《黃帝內經．素問．氣交變大論》及《禮記．禮運》

---

[37] 張光直，《中國青銅時代》（北京：三聯書店，1999），頁487-488。

所謂的，「夫道者，上知天文，下知地理，中知人事，可以長久」；「聖人參於天地，並於鬼神，以治政也。……聖人作則，必以天地為本，以陰陽為端，以四時為柄，以日星為紀」二語，正可精要的反映出如是思維的主要內涵、型態及特質。也正因中國古代文明一直延續古老、原始的人類整體意識，是以，即使她在進入理性、文明時期後，其宗教、哲學及許多的文化，仍不斷延續著人類古老薩滿文化之密契、神秘或超理性的內涵，甚至是以此為主流及最高究竟。[38]此外，理性與非理性、密契與思辨的衝突與對立，也不如西方文化來得強烈；[39]西方文化（特別是近代以後）所出現之全面世俗化、自然的除魅化，以及對於類似女巫之全面性的追殺和迫害，也未出現於古代中國，皆與其整體思維型態有關。事實上，古代中國文明之所以未產生西方現代式的理性科學及資本主義，其根本的文化因素，也在於此；當一個文化體系，對於自然、本體或實在，若本來就可以藉由密契、煉養的方式，而直接體證之、契合之，則其自然也不需要藉

---

38 比如、老莊、孟子、道教、佛教、宋明心學等等，皆具有濃厚的密契主義色彩。此實反映著這個文化體系，至少與自然、生命本體間，仍維持一種較為統一、緊密的關係，人與自然、生命本體的二元性及對立情形，未如西方文化之激烈。

39 以臺灣的漢人社會為例，臺灣漢人傳統的道教、佛教及民間信仰，皆具有濃厚的巫術或超理性的色彩，但對於現代科學、資本主義的接受，也不會太困難。許多臺灣人，同時採用西醫、中醫及道教、民間信仰的醫療方式，並不會覺得矛盾或衝突。來黃龍丹院練功的，有大部分人都具有理、工科學背景大學教授或學生，他們不但非常容易接受氣的存在，也相信科學、科技有其局限，類似內丹這樣的教法，有超越現代科學的地方。如是心態及現象的存在，絕非偶然，而是傳統漢人的思維，本來就較具整體性、包容性。

由數學、科學這樣的中介，抑或財富的累積來認識或榮耀上帝或其他終極實在。反之，西方的社會、文化型態，則有不同，此在下文將有更進一步的討論。總而言之，儘管中國古代文明，在文字、文明出現之後，雖不免和自然及生命本體之間，產生一種對立及二元，但如是的對立及二元，或因象形文字的關係，或因天地人三才整體思維的建立及運用，並未呈現出一種決然斷裂的情形。如是的文化型態，雖有其穩定性、包容性，與自然、實在或本體的關係，也較為和諧、直接及密切，但其發展，也較為緩慢，抑或流於不斷地重複及循環。

相對於中國文明、文化來說，西方文化、文明的發展，則走上一條不同的道路。希伯來或希臘的文明，其所採用的文字是「拼音文字」，此種文字系統，不似象形文字的字形，仍間接、抽象的反映自然與實在，抑或做為人與自然、實在間的連接橋樑，而只是一種純粹、形式及不具意義的指謂符號，人們並無法透過文字的形象，直接或間接的認識或接近自然。是以，此種文字、符號，比起象形文字來說，更是一個完全異質、陌生的中介、替代物或「第三者」；使用如是文字的文明、文化，也較容易失去與自然、實在或本體的直接或間接聯結。換句話說，使用如是文字系統的文明與文化，本就較為容易出現類似自然與人文、經驗與超驗、神聖與世俗、造物者與受造者間之二元截然分立的意識或思維，也容易因為這樣一種較為明顯、決絕的二元性，而失去與自然、實在的直接或間接聯繫，進而遺忘或難以真正契悟、體認那一個終極性的「本體」或「存有」。這樣的二元

性，我們在古希伯來的上帝觀及神學思想已可清楚見到，在古希臘柏拉圖及亞里斯多德的形上學思想當中，同樣可以見到。到了基督教的出現，同樣延續這樣的一種二元性，直到十六、十七世紀，基督新教及其神學思想，以及笛卡兒二元哲學的出現，終於導致現代科學及資本主義的產生。德國社會學家Max Weber，對於新教改革最終促成資本主義及現代科學的產生，即有相當深刻的分析。韋伯以為，由路德及加爾文（特別是後者）等人所發起的宗教改革運動，除了導致基督新教的出現外，更為重要且更為關鍵的影響，是完全排除了「通過教會、聖事而獲得拯救的任何可能性，……把所有以魔法的手段來追求拯救的做法，都當作迷信和罪惡加以擯棄」[40]。當基督教徒無法再透過這些手段，來獲得上帝的恩寵及救贖之時，遂開始將其眼光、心力完全轉移到塵世上頭；借由俗世的改造以及世間義務的履行，來榮耀上帝，抑或肯定自己作為上帝選民的地位。傳統宗教極端鄙斥財富的觀念之所以能被打破，西方帶有禁欲色彩的資本主義之所以會產生，甚至哲學、科學、經驗主義的出現，皆和此種新穎神學救贖觀念的提出有關。

延續韋伯如上的分析，美國社會學家Peter Berger，在探討西方社會世俗化的起源及過程時，曾比Max Weber更進一步，將思想的源頭追溯至古代以色列的宗教信仰上。在Peter Berger的認識當中，埃及和美索不達米亞這兩大古

---

[40] Max Weber著，于曉、陳維綱譯，《新教倫理與資本主義精神》（北京：三聯書店，1996），頁79。此點也正是促成現代科學、資本主義所植基之「理性」思維產生的主要動力來源。

文明之間，雖存在著不少差異，但卻同時具有一個Berger稱之為「宇宙論」的共通特點。「這個特點，意味著把人的世界理解為是鑲嵌在包含整個世界的宇宙秩序之中的。這種秩序，不僅未在經驗實在中人的領域與非人的（即自然的）領域之間，做出現代這種截然的劃分，而且更重要的是，它假定了在經驗的東西與超經驗的東西之間，在人的世界與神的世界之間，存在著連續性。這種連續性假定，人間的事件與滲透宇宙的神聖力量之間，有一種不間斷的聯繫，它一次又一次地在宗教儀式中得以實現」[41]。然而，如是一種共同的宇宙論觀點，在以色列新興的宗教當中，被一個超絕於世界之外的上帝信仰所取代。由於這個上帝，「站在宇宙之外，宇宙是他的創造物，但卻與他相對立，未被他所滲透」[42]，因此，原始的人與宇宙之間相互融攝、密合無間的宇宙觀，便一轉而為帶有斷裂性及二元性的特質。換言之，在Peter Berger看來，古猶太教所建立的獨特上帝信仰，正是日後促使西方文化走向理性化及世俗化的最初源頭。

Weber和Berger兩人的分析，都將現代科學、資本主義及理性化、世俗化的思想源頭，追溯到猶太教、基督宗教這樣一種有二元論色彩的一神教信仰及神學。正因二教的上帝，是如此的崇高、唯一，與受造者之間，又存在一種無法跨越或取消的存有界線，再加上上帝的啟示，只能透過少數

---

41 Peter Berger著，高師寧譯，《神聖的帷幕——宗教社會學理論之要素》（上海：上海人民出版社，1991），頁135-136。

42 Peter Berger著，高師寧譯，《神聖的帷幕——宗教社會學理論之要素》，頁138。

由神所揀選的先知，而不像許多東方宗教所主張的一般，人人皆具有佛性、道性或梵性，是以，所有的人都可以藉由各種不同的修煉法門，去直接契悟內在佛性、道性或梵性，所以到最後，西方近代的一些科學先驅人物，才會試圖藉由數學或科學去理解上帝，並因此而促成現代科學的產生。Abraham Wolf及Morris Kline等知名的科學史專家，都曾指出此點：

> 刻卜勒的態度不僅是宗教的，而且還極其神秘。他的偉大的天文學發現，主要出於宗教動機。他從尋找上帝之路出發，結果發現了行星的路徑。……近代科學的先驅者們，實際上都篤信宗教，事實上都是基督教的忠實兒子。[43]

> 上帝依照數學設計了宇宙，這樣，以理解上帝的意願和他的創作為最高宗旨的天主教教旨就以探求上帝對自然的數學設計的形式出現。事實上，十六、十七世紀及十八世紀的大半，數學家所做的工作都是宗教的需要。[44]

由此來看，對於人類近代世界最具影響力的科學及資本主義，其產生最初皆具有宗教上的動機，兩者皆是當初的基督教徒，為試圖去理解或接近上帝的建構出來的一種媒介或中介；這就像在基督教的信仰、神學當中，人向上帝的回

---

43 Abraham Wolf著，周昌忠等譯，《十六、十七世紀科學、技術和哲學史》（上）（北京：商務印書館，1997），頁7-8。

44 Morris Kline著，李宏魁譯，《數學：確定性的喪失》（長沙：湖南科學技術出版社，1997），頁26。

歸，總是要透過耶穌這樣的「中保」[45]一樣。如是的神學思維，顯然反映著一種間接性及二元性，這和許多東方密契主義傳統所主張，人可以不須經由任何的中介，而直接返歸終極實在，有著根本性的差異。如果說，正是這種二元性的神學或存有論思維，終於促成西方現代科學及資本主義的產生；那麼，中、印等東方的社會、文化，之所以一直無法自行產生現代式科學及資本主義，也正是因為中印傳統的社會、文化，總是以整體性的思維為主，較未出現如一神教一般的二元論。

不過，原本具有宗教動機的科學及資本主義，在其不斷發展演化之後，也很快忘記、擺脫其原有的宗教動機或色彩，進而蛻化成為一種純粹世俗性的知識或財富追求。但如是的知識性追求，由於其總不免要藉助人類的感官知覺及理性思辨，故一方面，就如康德所批判的，無法認識物自身或形上界，另一方面，也免不了呈現主觀、相對、二元、支離、片面及表象等等特質。正如Werner Heisenberg、Roger S. Johns等科學家所指出的一般：「我們所觀測的自然，不是自然的本身，而是我們用來探索問題的方法所揭示的自然。」[46]「當我們驗證測量、預測或普遍性時，我們都能找到難以磨滅的人類主觀性的印記。在研究人類某一特定領域的問題時，對客觀科學和外部獨立現實存在的假設是很方便

---

[45]《新約．提摩太前書》第二章第五節言：「因為只有一位神，在神和人中間，也只有一位『中保』，就是那人基督耶穌」。

[46] Werner Heisenberg著，范岱年譯，《物理學與哲學》（北京：商務印書館，1999），頁24。

人們使用的。但這種便捷和美學選擇，不管它們是多麼有效和歷史悠久，都不能是絕對真理，判斷科學的價值和合理性的準則不能由科學本身來決定，而必須從人類理解和智慧的更廣闊領域來考量。」[47]不過，雖然已有不少有智慧及深知科學知識之相對、有限的學者，提出這樣的洞識、卓見，但在這個科學、科技及資本主義文化早已橫掃整個人類世界的時代當中，能真正看清科學知識及物質財富的本質及局限，而不為其所淹沒的，實少之又少。大多數現代人的生命、意識，已很難擺脫科學、科技及資本主義思維的影響，因此，也很難擺脫其背後所含蘊的二元、相對、片面、表象和支離，以及因此二元性所導致之生命的流盪、不安、疏離、不確定性和對於自然母體之無止盡的支配、榨取及破壞。

（二）密教、統體無分別智慧與二元性的超越

今日人類的意識、存在狀態及未來的命運如何，基本上是決定於人類如何適切的對待及安排科學、科技及和物質財富。大概很少人會否認，如果人類一直毫無節制及忌憚的追逐科技、財富及揮霍地球的資源，則不僅生命無法得到真正的平安及自在，甚至還有可能導致人類自身及整個星球的集體毀滅。但問題是，在這樣科學、科技及資本主義已幾乎滲透一切、無所不在的世界當中，人類是否還有可能超越？抑或是否有可能既利用科學、科技及資源、財富，但又不為其

---

[47] Roger S. Johns著，明然、黃海元譯，《普通人的物理世界》（南京：江蘇人民出版社，1998），頁171。

所蒙蔽及淹沒？對於這樣的難題，本文所主要探討的道家、內丹及黃龍丹院的密教傳統，正可提供一個理想的超脫及解決之道。在《莊子．天地篇》有這樣一則寓言故事：

> 子貢南遊于楚，反于晉，過漢陰，見一丈人方將為圃畦，鑿隧而入井，抱甕而出灌，搰搰然用力甚多而見功寡。子貢曰：「有械於此，一日浸百畦，用力甚寡而見功多，夫子不欲乎？」為圃者卬而視之曰：「奈何？」曰：「鑿木為機，前重後輕，挈水若抽，數如泆湯，其名為槔。」為圃者忿然作色而笑曰：「吾聞之吾師，有機械者必有機事，有機事者必有機心，機心存於胸中，則純白不備；純白不備，則神生不定；神生不定，道之所不載也。吾非不知，羞而不為也。」子貢瞞然慚，俯而不對。

儘管莊子所身處的時代是在二千多年前，但當時所碰到的問題，和今日並沒什麼兩樣，只不過今日世界的科技產品，比起兩千多年前，要精微、複雜許多。任何工具或科技產品的創造，在莊子看來，皆源自於其所謂的「機心」；此機心，即有為、有欲、分別及利用之心，也相當於韋伯所說的「工具理性」及丹經所謂的「出位之思」。一個基於機心所設計出來的工具，其背後，也必含藏著一種工具性或分別意識。是以，當我們不斷使用這樣的工具，而缺乏對此工具背後所隱含之工具性或分別意識的高度自覺及警醒，則長期以往，整個生命，必為此工具或分別意識所左右及盤據。然問題是，此工具或分別意識，本身即具有相對、不定、二元

及虛妄等等性質，當我們的生命皆為此意識所支配，而缺乏警醒與自覺時，則整個生命，也必然深陷在相對、不定或不安的狀態當中，引文中所謂的「神生不定」，即指此而言。只是，話雖如此，但人類早自莊子所處的時代，即不斷發明創造各式各樣的工具或科技，二十一世紀的今天，更是一個科技至上、工具理性當道的時代，則人類是否要像引文中的丈人一樣，完全拒斥工具的使用呢？事實上，即使不運用工具，類似語言的使用，仍然是一種分別、表象及工具，人類自開始發明文字之後，其意識便已開始脫離其渾然統體、無所分別的狀態，而進入一種出位之思或離其自己的狀態當中，各種工具的發明及製作，皆源自於如是的一種有為、分別之心。是以，除非人類連語言、文字也不使用，退回到原始世界當中，抑或如禪宗的師徒一般，可以不立文字，直接「以心印心，默會於衷」，否則，便難以避免語言、工具之接觸及使用。老子、莊子顯然十分清楚語言、工具之不可避免，人實乃無所逃於天地之間，若是如此，人類又要如何身處凡塵、使用這樣的工具，但又不被此工具及其所隱含的分別意識所蒙蔽及牽引，使生命、意識陷入支離、分別及不定的狀態之中？此問題正是老莊哲學所最為關心及嘗試解決的根本問題，而其所提供的解決之道，便是老莊所謂的「玄德」、「無為之事，不言之教」、以樸統器、以一統多，抑或「以神遇而不以目視，官知止而神欲行」。《道德經》第28章言：「樸散則為器，聖人用之則為官長，故大制不割。」樸所代表的是一種統一、無所分別的意識或生命，當此意識被遮蔽或被打破，才會開始產生類似語言、文字及工具的種

種「器」。聖人深知此相對、有為、分別意識或工具之有限及有蔽，故永遠使自己的生命、意識處在一種統一、無分別的狀態之中，雖使用這些工具，但又不為其所障蔽及受其牽引，隨之流轉。老子如是的觀點，在《道德經》當中，皆隨處可見。比如，第52章所謂：「天下有始，以為萬物母。既得其母，以知其子。既知其子，復守其母，沒身不殆。塞其兌，閉其門，終身不勤；開其兌，濟其事，終身不救。」同樣在強調，人應該返歸創造萬物的本源，既得歸元，便能知道萬法之本質、詳情，既已知萬法之本質、詳情，則仍應收攝感官知覺，安住在此根源母體當中，不隨現象牽引流轉，如此，生命常能方保平安、自在。老子如是的思想，在莊子的〈養生主〉、〈人間世〉等篇章當中，皆得到更精微的闡發。〈養生主〉當中的「牛」，即代表一切的現象之物，也即是老子所說的「器」或「子」，庖丁所持之「刀」，即喻指統體、無所分別的意識或智慧，也即是老子所謂的「無為」之心。對於世間萬象，若能以無為心之對待，則即能順應現象之理路，適切的解剖之、解決之，且又不傷剋自己的身心性命。老莊所提出之解決之道，十分明瞭，但關鍵之處，還是在於如何使生命「得其母」，返其本源，擁有一種統一、無所分別的超越意識或智慧。於此，老莊、內丹及黃龍丹院所傳承的丹法，顯然都肯定只有走一條損道、逆反及向內回歸的密契主義道路，方有可能。《道德經》第48章所謂，「為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為，無為而無不為。取天下常以無事，及其有事，不足以取天下。」即對此路徑，做了精要的闡述。在老莊及內丹看來，類似語

言、文字、工具及一切文明事物的產生，其真正的源頭，還是源自人生命內在的有為、分別意識；而人類生命之所以會不斷的受到外在事物的遮蔽及牽引，也是因為人類的生命、意識，早已身陷在有為、分別的狀態當中，此正如孟子所謂「物交物，則引之而已矣」。是以，如果人類不能損化、清除自身內在的有為、分別意識，則自然也難以不受外在事物的迷惑及遮障；同樣的，如果生命自身能藉由收視返聽、墮肢體、黜聰明等工夫，徹底損化清除生命內在的分別意識，體悟那一個無所分別的本源、道體，則自能不再為外在現象所迷惑及牽引。這也正是老莊、內丹及黃龍丹院所主張之密教之道或向內回歸之道的最大價值。

五、本章結語

老子及內丹家言：「為學日益，為道日損」，「順則凡，逆則仙，只在中間顛倒顛。」人類生命的存在狀態，抑或生命能量的開發、運用，說穿了，實不外乎內丹家所謂「順」與「逆」兩條道路。順者，順任感官知覺及理性的發用，而創造生命，創造人類文明、文化及科學、科技；逆者，逆反感官知覺及理性的發用，損除自我與分別，以求返歸於本源道體或終極實在。科學的出現，實是人類在順出之生命當中，尋求一種逆返可能所發展出來的知識體系。科學之所求，無疑仍切盼了解宇宙、生命的根本真理奧秘，此為其尋求逆歸的部分，但因其必需要藉助感官、工具、理性思辨及數學運算，所以，也必然帶有二元、主觀、相對、片面、表象及分別等等特質，藉由如是方式，所能真正成就的，

仍只是知識，而非智慧，也無法真正徹底解決生命存在的根本問題。相對來說，密教所選擇的逆行、逆返之道，在其逆反修證身心意識的過程當中，也能因此而體證宇宙、生命之超越經驗現象層次的微妙知識（比如，瑜伽、內丹、中醫的關竅、脈輪、經絡、氣穴學說），到最後，則能體證道、梵、神等究竟實在，開啟生命內在之統體無分的智慧或意識，徹底解決生命問題，並使生命獲得永恆及自在。儘管今日科學、科技的成就甚大，但人類的生命，若只有科學、科技及物質財富，生命便永遠都無法擺脫二元、支離、流盪、不安、不定的境地；類似老莊、內丹及黃龍丹院所一脈主張之密教之道，其最大的意義及價值，就在於人類生命只有遵循這樣的一條逆反道路，才有可能開啟真正的智慧，並能徹底解決存在的根本問題，既善用科學、科技及物質財富之益處，但又不為其所蒙蔽及迷惑。

參考書目

一、傳統文獻（依書名首字筆劃排序）

（一）清代前典籍

阮元審訂，《十三經注疏》，臺北：藝文印書館，1976。

李道謙，《七真年譜》，《道藏》第3冊，文物出版社、上海書店、天津古籍出版社（以下簡稱三家本），1988。

《上清大洞真經》，《道藏》第1冊，三家本。

《上清金闕帝君五斗三一圖訣》，《道藏》第17冊，三家本。

《上清神寶洞房真諱上經》，《道藏》第19冊，三家本。

金允中，《上清靈寶大法》，張繼禹主編，《中華道藏》第34冊，北京：華夏出版社，2004。

《大方廣佛華嚴經》，《大正新脩大藏經》第9冊，臺北：新文豐出版公司，1994。

《大哀經》，《大正新脩大藏經》第13冊。

《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，《大正新脩大藏經》第19冊。

柳華陽口授，了塵再傳，《大成捷徑》，臺北：真善美出版社，1987。

《內經》，北京：科學技術文獻出版社，1996。

王明，《太平經合校》，北京：中華書局，1985。

《太上靈寶五符序》，《道藏》第6冊，三家本。

《太上洞玄靈寶元始無量度人上品妙經》（敦煌本），《中華道藏》

第3冊。
《太一帝君太丹隱書》，《道藏》第22冊，三家本。
《太上玄靈北斗本命延生真經》，《中華道藏》第6冊。
《太上老君內日用妙經》，《道藏》第11冊，三家本。
《太上老君內觀經》，《道藏》第11冊，三家本。
杜光庭編，《太上黃籙齋儀》，《中華道藏》第43冊。
《太上三十六部尊經》，《道藏》第1冊，三家本。
《太上安鎮九壘龍神妙經》，《正統道藏》第2冊。
《元始五老赤書玉篇真文天書經》，《中華道藏》第3冊。
《元始無量度人上品妙經四註》，《中華道藏》第3冊。
徐兆仁主編，《天元丹法》，北京：中國人民大學出版社，1990。
伍沖虛，《天仙正理直論》，《藏外道書》第5冊。
譚峭撰，丁禎彥、李似珍點校，《化書》，北京：中華書局，1996。
李道純，《中和集》，《道藏》第4冊，三家本。
慧能，《六祖大師法寶壇經》，《大正新脩大藏經》第48冊。
吳震編校，《王畿集》，南京：鳳凰出版社，2007。
普濟，《五燈會元》（下），北京：中華書局，1994。
王重陽，《五篇靈文》，《藏外道書》25冊，成都：巴蜀出版社，1994。
陳毓照、張利民主編，《丹道養生道家西派集成》，北京：中國時代經濟出版社，2010。
《正一法文天師教戒科經》，《道藏》第18冊，三家本。
《正一醮宅儀》，《正統道藏》第30冊，臺北：新文豐出版公司，1977。
玄覺，《永嘉證道歌》，《大正新脩大藏經》第48冊。

劉秉忠著，李峰整理，《平砂玉尺經》，海南：海南出版社，2003。
王卡，《老子道德經河上公章句》，北京：中華書局，1997。
饒宗頤，《老子想爾注校證》，上海：上海古籍出版社，1991。
《老子中經》，《道藏》第22冊，三家本。
《老君存思圖十八篇》，《道藏》第22冊，三家本。
王弼著，樓宇烈校釋，《老子道德經注校釋》，北京：中華書局，2009。
《西昇經》，《道藏》第11冊，三家本。
孫思邈，《存神煉氣銘》，《道藏》第18冊，三家本。
邵堯夫，《伊川擊壤集》，《道藏》第23冊，三家本。
伍沖虛，《伍真人丹道九篇》，《藏外道書》第5冊，成都：巴蜀出版社，1994。
徐善繼，《地理人子須知》，新竹：竹林書局，2007。
《妙法蓮華經》，《大正新脩大藏經》第9冊。
孫一奎，《赤水玄珠全集》，北京：人民衛生出版社，1986。
黃宗羲，《宋元學案》，北京：中華書局，1986。
《金闕帝君三元真一經》，《道藏》第4冊，三家本。
張伯端，《金丹四百字》，《道藏》第24冊，三家本。
《金華宗旨》，《藏外道書》第7冊。
王明，《抱朴子內篇校釋》，北京：中華書局，1996。
吳筠，《宗玄先生玄綱論》，《道藏》第23冊，三家本。
李時珍，《奇經八脈考》，文淵閣四庫全書本。
《性命圭旨》，《藏外道書》第9冊。
《延陵先生集新舊服氣經》，《道藏》第18冊，三家本。
朱熹原著，田中慶太郎校訂，《周易本義》，臺北：華聯出版社，

1978。
李鼎祚輯，《周易集解》，臺北：臺灣學生書局，1976。
《洞玄靈寶二十四生圖經》，《中華道藏》第4冊。
陸修靜，《洞玄靈寶五感文》，《道藏》32冊，三家本。
《洞真太上素靈洞元大有妙經》，《道藏》第33冊，三家本。
劉楨編撰，《相墓相宅術》，海男：海南出版社，1994。
王重陽，《重陽全真集》，《道藏》第25冊，三家本。
———，《重陽教化集》，《道藏》第25冊，三家本。
僧璨，《信心銘》，《大正新脩大藏經》第48冊。
徐大椿，《徐大椿醫書全集》，北京：人民衛生出版社，1988。
蕭廷芝，《修真十書．金丹大成集》，《道藏》第4冊。
混然子，《崔公入藥鏡註》，《道藏》第2冊，三家本。
魏伯陽，《參同契》，《道藏》第20冊，三家本。
白玉蟾，《海瓊問道集》，《道藏》第33冊，三家本。
《黃帝內經補注釋文》，《道藏》第21冊，三家本。
《黃帝素問靈樞集注》，《道藏》第21冊，三家本。
《黃帝八十一難經纂圖句解》，《道藏》第21冊，三家本。
高丹楓、王琳校注，《黃帝八十一難經》，北京：學苑出版社，2007。
《黃庭內景經》，《道藏》第4冊，三家本。
《唱道真言》，收入蕭天石主編，《鍾呂傳道集》，臺北：自由出版社，1984。
劉文典，《淮南鴻烈集解》（上），北京：中華書局，1989。
陸修靜，《陸先生道門科略》，《道藏》24冊，三家本。
陸九淵，《陸九淵集》，北京：中華書局，2012。

陶弘景，《登真隱訣》，《道藏》第6冊，三家本。
《雲笈七籤》，《道藏》第22冊，三家本。
張君房纂輯，蔣力生等校注，《雲笈七籤》，北京：華夏出版社，1996。
顧頡主編，《堪輿集成》（二），重慶：重慶出版社，1994。
《紫陽真人內傳》，《道藏》第5冊，三家本。
翁葆光，《紫陽真人悟真篇注疏》，《道藏》第2冊，三家本。
李安，《童蒙止觀校釋》，北京：中華書局，1996。
許慎，《說文解字》，北京：中華書局，1995。
呂洞賓，《敲爻歌》，《藏外道書》第6冊，成都：巴蜀書社，1992。
《嵩山太無先生氣經》，《道藏》第18冊，三家本。
《道門經法相承次序》，《道藏》第24冊，三家本。
曾慥，《道樞》，《道藏》第20冊，三家本。
張宇初，《道門十規》，《道藏》32冊，三家本。
李涵虛，《道竅談》，《藏外道書》第26冊，三家本。
李涵虛著，盛克琦編校，《圓嶠內篇》，北京：宗教文化出版社，2009。
《維摩經評註》，《卍續藏經》第30冊，臺北：新文豐出版公司，1975。
楊筠松著，廖平注，《廖注撼龍經》，臺北：武陵出版社，2004。
蔡邕，《蔡中郎集》，臺北：臺灣中華書局，1965。
黃暉，《論衡校釋》，北京：中華書局，1996。
鍾離權、呂洞賓，《鍾呂傳道集》，《道藏》第18冊，三家本。
《雜阿含經》，《大正新脩大藏經》第2冊，臺北：新文豐出版公

司，1994。
洪適，《隸釋》，北京：中華書局，1985。
范宜賓，《龍經辨正》，《珍本術數叢書》第34冊，臺北：新文豐出版公司，1995。
智顗，《釋禪波羅蜜次第法門》，《大正新脩大藏經》第46冊。
趙獻可，《醫貫》，《四庫禁毀書叢刊》子部第1冊，北京：北京出版社，2000。
劉熙載，《藝概》，臺北：漢京文化，1985。
《靈寶自然九天生神三寶大有金書》，《中華道藏》第3冊。
《靈寶玉鑒》，《正統道藏》第17冊。

（二）科儀文本

蘇海涵（Michael Saso）主編，《莊林續道藏》，臺北：成文出版社，1975。
大淵忍爾，《中國人の宗教禮儀》，東京：風響社，2005。
龐紹元編，《廣西省柳州市師公文武壇科儀本彙編》，臺北：新文豐出版公司，2000。
《靈寶正壹安龍奠土科儀》，基隆廣遠壇傳本。
《正一午朝玄科》，基隆廣遠壇傳本。
《正一晚朝玄科》，基隆廣遠壇傳本。
《靈寶慶土啟聖科儀》，臺南縣新營市清靜道壇傳本。
《靈寶謝土酌獻科儀》，臺南縣新營市清靜道壇傳本。
《靈寶慶土告符五方神燈》，臺南縣新營市清靜道壇傳本。

二、近人及外文論著（依作者姓氏筆劃排序）

（一）中文專書

丁常春，《伍守陽內丹思想研究》，成都：巴蜀書社，2007。
王沐，《悟真篇淺解》，北京：中華書局，1990。
王玉德，《神秘的風水》，桂林：廣西人民出版社，2004。
戈國龍，《道教內丹學溯源》，北京：宗教文化出版社，2004。
中國道教協會、蘇州道教協會編，《道教大辭典》，北京：華夏出版社，1994。
印順，《如來藏之研究》，臺北：正聞出版社，1989。
任宗權，《道教科儀概覽》，北京：宗教文化出版社，2006。
任繼愈主編，《中國道教史》，上海：上海人民出版社，1990。
牟宗三，《智的直覺與中國哲學》，臺北：臺灣商務印書館，1987。
———，《現象與物自身》，臺北：臺灣學生書局，1990。
岑學呂編，《虛雲和尚年譜》，臺北：天華出版公司，1987。
李子源編著，《臺灣龍穴》（上），臺北：益群書店，2004。
李述忠，《龍門丹訣》，臺北：氣功文化出版社，1986。
李建民，《死生之域——周秦漢脈學源流》，臺北：中央研究院歷史語言所，2000。
李零，《中國方術續考》，北京：東方出版社，2000。
李養正編著，《新編北京白雲觀志》，北京：宗教文化出版社，2003。
李豐楙、謝宗榮等，《東港東隆宮醮志——丁丑年九朝慶成謝恩水火祈安清醮》，臺北：臺灣學生書局，1998。
李豐楙、謝聰輝，《台灣齋醮》，臺北：國立傳統藝術中心籌備處，2002。
李豐楙、劉苑如主編，《空間、地域與文化——中國文化空間的書寫與闡釋》，臺北：中央研究院中國文哲研究所，2002。

沈家楨、顧留馨，《陳式太極拳》，北京：人民體育出版社，1994。
呂錘寬，《台灣的道教儀式與音樂》，臺北：學藝出版社，1994。
呂鵬志，《唐前道教儀式史綱》，北京：中華書局，2008。
杜石然主編，《李儼、錢寶琮科學史全集》第9卷，瀋陽：遼寧教育，1998。
佛隱著，《陰陽風水講義》（一），新竹：竹林書局，1927。
林麗寬、楊天厚，《金門的民間慶典》，臺北：臺原出版社，1993。
來靜，《下灣王氏來臺族譜引》，自印，2010。
柯一男，《高雄市左營區洲仔清水宮壬午年一朝慶成醮科儀研究》，高雄：復文圖書，2004。
袁珂，《古神話選釋》，北京：人民文學出版社，1996。
胡海牙、武國忠主編，《陳攖寧仙學精要》，北京：宗教文化出版社，2008。
胡道靜、金良年，《夢溪筆談導讀》，成都：巴蜀書社，1996。
祝華英，《黃帝內經十二經──揭秘、應用》，西安：世界圖書出版公司，1998。
施舟人，《中國文化基因庫》，北京：北京大學出版社，2002。
徐哲萍，《人宇宙記錄綱目初稿》，臺北：統觀家出版社，1984。
卿希泰主編，《中國道教史》，臺北：中華道統出版社，1997。
陳文成編，《陳微明太極拳遺著匯編》，北京：人民體育出版社，1996。
陳榮捷，《王陽明傳習錄詳注集評》，臺北：臺灣學生書局，1983。
陳攖寧，《道教與養生》，北京：華夏出版社，1993。
陳鼓應，《管子四篇詮釋──稷下道家代表作解析》，北京：商務印書館，2006。

陳龍驤、李敏弟，《楊氏太極拳法精解》，成都：四川科學技術出版社，1995。
彭理福，《道教科範——全真派齋醮科儀縱覽》，北京：宗教文化出版社，2006。
馮時，《中國天文考古學》，北京：中國社會科學出版社，2007。
強昱，《從魏晉玄學初唐重玄學》，上海：上海文化出版社，2002。
黃信旺，《佛教天台小止觀「治病第九」章之研究——止觀與中醫及吐納氣功三種治病法之比較》，臺北：靈山講堂，1990。
張二文，《土地公之歌——美濃土地伯公的故事》，臺南：翰林出版社，2004。
張光直，《考古學專題六講》，北京：文物出版社，1986。
———，《中國青銅時代》，北京：三聯書店，1999。
張廣保，《超越心性——20世紀中國道教文化學術論集》，北京：中國廣播電視出版，2000。
———，《唐宋內丹道教》，上海：上海人民出版社，2001。
曾子南編著，《尋龍記》，臺北：文華出版社，1977。
傅抱石編著，《中國繪畫理論》，臺北：里仁書局，1988。
聖嚴法師，《禪鑰》，臺北：法鼓文化，1999。
楊儒賓、祝平次主編，《儒學的氣論與工夫論》，臺北：臺大出版中心，2005。
閔智亭，《道教儀範》，北京：中國道教學院，1990。
聞一多，《死水、神話與詩》，貴陽：貴州教育出版社，2001。
賴賢宗、蕭進銘編，《臺灣的仙道信仰與丹道文化》，臺北：博揚文化，2010。
———，《龍門養生築基——龍門基礎丹功》，臺北：丹道文化出

版社，2012。
鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》，臺北：大展出版社，1983。
廖育群，《岐黃醫道》，瀋陽：遼寧教育出版社，1996。
蔡林波，《神藥之殤：道教丹術轉型的文化闡釋》，成都：巴蜀書社，2008。
霍克功，《內丹解碼──李西月西派內丹學研究》，北京：人民出版社，2008。
劉屹，《敬天與崇道──中古經教道教形成的思想史背景》，北京：中華書局，2005。
劉俊文主編，許洋主等譯，《日本學者研究中國史論著選譯》第7卷，北京：中華書局，1993。
謝世維，《天界之文：魏晉南北朝靈寶經典研究》，臺北：商務印書館，2010。
謝宗榮、蕭進銘合撰，《瑤池獻瑞彩，慈惠澤庶黎──松山慈惠堂35週年五朝清醮祈安大典》，臺北：松山慈惠堂、中華道統慈惠協會，2008。
蕭登福，《道教地獄教主太乙救苦天尊》，臺北：新文豐出版公司，2006。
蕭進銘，《反身體道──內丹密契主義研究》，臺北：新文豐出版公司，2009。
蕭進銘編著，《台灣丹道的傳承發展與科學研究》，臺北：博揚文化，2013。
關永中，《知識論（一）──古典思潮》，臺北：五南圖書出版公司，2000。

（二）外文譯著

關田一月著，徐進夫譯，《禪的訓練》，臺北：天華出版公司，1980。

小林正美著，李慶譯，《六朝道教史》，成都：四川人民出版社，2001。

石田秀實著，楊宇譯，《氣．流動的身體》，臺北：武陵出版社，1996。

池田大作、阿．湯因比著，荀春生等譯，《展望二十一世紀——湯因比與池田大作對話錄》，北京：國際文化出版公司，1985。

聖喜發難陀著，超悟法師譯，《印度瑜伽術》，臺北：華聯出版社，1983。

徐梵澄譯，《五十奧義書》，北京：中國社會科學出版社，1995。

Abraham Wolf著，周昌忠等譯，《十六、十七世紀科學、技術和哲學史》（上），北京：商務印書館，1997。

Aldo Leopold著，吳美真譯，《沙郡年記——李奧帕德的自然沉思》，臺北：天下文化，1998。

Aristotle著，吳壽彭譯：《形而上學》，北京：商務印書館，1996。

Chief Seattle著，孟祥森譯，《西雅圖的天空：印第安酋長的心靈宣言》，臺北：雙月書屋公司，1998。

Carl Gustav Jung著，楊儒賓譯，《黃金之花的祕密——道教內丹學引論》，臺北：商鼎文化，2002。

Carl Gustav Jung著，馮川、蘇克譯，《榮格文集》，北京：改革出版社，1997。

Carlos Castaneda著，魯宓譯，《前往依斯特蘭的旅程——智者唐望的世界》，呼和浩特：內蒙古人民出版社，1997。

Claude Lévi-Strauss著，李幼蒸譯，《野性的思維》，北京：商務印書館，1987。

Fritjof Capra著，朱潤生譯，《物理學之道——近代物理學與東方神秘主義》，北京：北京出版社，1999。

Geoffrey Parrinder著，舒曉煒、徐鈞堯譯，《世界宗教中的神祕主義》，北京：今日中國出版社，1992。

G. G. Scholem著，涂笑非譯，《猶太教神秘主義主流》，成都：四川人民出版社，2000。

Harold D. Roth著，陶磊等譯，《原道：《內業》與道家神秘主義基礎》，北京：學苑出版社，2009。

Immanuel Kant著，鄭曉芒譯，《純粹理性批判》，北京：人民出版社，2004。

Lucien Lévy-Bruhl著，丁由譯，《原始思維》，北京：商務印書館，1995。

Max Weber著，于曉、陳維綱等譯，《新教倫理與資本主義精神》，北京：三聯書店，1995。

Mircea Eliade著，楊儒賓譯，《宇宙與歷史——永恆回歸的神話》，臺北：聯經出版公司，2000。

Mircea Eliade著，晏可佳、姚蓓琴譯，《神聖的存在——比較宗教的範型》，桂林：廣西師範大學出版社，2008。

Morris Kline著，李宏魁譯，《數學：確定性的喪失》，長沙：湖南科學技術出版社，1997。

Peter Berger著，高師寧譯，《神聖的帷幕——宗教社會學理論之要素》，上海：上海人民出版社，1991。

Plato著，水建馥譯，《辯護詞．費多篇》，西安：西安出版社，

1998。

Plotinus著，石敏敏譯，《九章集》，北京：中國社會科學出版社，2009。

Pseudo-Dionysius著，包利民譯，《神秘神學》，北京：三聯書店，1998。

R. G. Collingwood著，吳國盛、柯映紅譯，《自然的觀念》，北京：華夏出版社，1990。

Roger S. Johns著，明然、黃海元譯，《普通人的物理世界》，南京：江蘇人民出版社，1998。

Shri Shri Ananda Murtiji著，李匡正等譯，《密宗、靜坐、瑜伽》，臺北：中國瑜伽出版社，1991。

Swami Muktanamda著，王季慶譯，《拙火——生命的秘密》，臺北：方智出版社，1989。

Swami Vivekananda著，周小麗、冀文珍譯，《勝王瑜伽禪定之道》，北京：中國華僑出版社，2009。

William James著，蔡怡佳、劉宏信譯，《宗教經驗之種種》，臺北：立緒文化，2001。

W. T. Stace著，楊儒賓譯，《冥契主義與哲學》，臺北：正中書局，1998。

Werner Heisenberg著，范岱年譯，《物理學與哲學》，北京：商務印書館，1999。

（三）外文專書

Andersen, Paul, *The Method of Holding the Three Ones*. London and Malmo: Cruzon, Press, 1980.

Angeles, Peter A., *Dictionary of Philosophy*, Barnes & Noble Books,

1981.

Despeux, Catherine, *Taoïsme et corps humain. Le Xiuzhentu*. Paris: Guy Trédaniel (Éditions de la Maisnie), 1994.

Dasgupta, S. N., *Hindu Mysticism*, Deli: Motilal Banarsidass, 1983.

Eliade, Mircea, translated by Philip *Mariret, Myths, Dreams, and Mysteries*, New York: Harper & Row, 1960.

Eliade, Mircea (ed.), *Encyclopedia of Religion*, New York: Macmilian, 1995.

O'Connor, D. J. & Carr, Brian, *Introduction to The Theory of Knowledge*, Sussex: Harvester Press, 1982.

Otto, Rudolph, translated by B. L. Bracy, *Mysticism East and West*, Macmillam, 1957.

Plato, Edith Hamilton & Huntington Cairns (ed), *The Collected Dialogues of Plato*, Princeton, 1961.

Raz, Gil, "Creation of Tradition: the Five Talismans of the Numious Treasure and the Formation of Early Daoism." Indiana University, Ph. D Dissertation, 2004.

Reese, William L., *Dictionary of Philosophy and Religion*, Humanity Books, 1983.

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

Shipper, Kristofer and Franciscus Verellen ed. *The Taoist Canon: A Historical Companion to the Daozang*,Vol.1, Chicago: Chicago University Press ,2004.

Sessions, George, ed. *Deep Ecology for the Twenty-first Century*. Boston & London: Shambhala, 1995.

Wainwright, William J, *Mysticism*, Sussex: Harvester Press, 1981.

（四）期刊論文

王明，〈《黃庭經》考〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》第20本上冊，頁539-576。

白可公，〈《難經》命門說與趙獻可命門說的比較研究〉，《內蒙古中醫藥》第2期，呼和浩特：2006，頁31-32。

安藤俊雄著，郭哲彰譯，〈天台止觀之治病法——智顗之醫學思想序說〉，《中國佛教》第31卷第6期，1987，頁26-27。

何振中，〈淺析道教思想對陳士鐸命門水火理論的影響〉，《中國道教》第1期，北京：2007。

朱祥麟，〈論李時珍的腎間命門及鼻為命門之竅說〉，《中國中醫基礎醫學雜誌》第11卷第8期，北京：2005，頁617-619。

李有田，〈淺談命門學說〉，《吉林中醫藥》第2期，吉林：1999，頁5-6。

李延倉，〈論《莊子．天地》篇中「玄珠」與道教的關係〉，《孔子研究》2005年第1期，頁42-50。

李瑞、魯兆麟：〈命門位置爭鳴的思考〉，《中國醫藥學報》第11期，北京：2003。

呂鵬志，〈天師道旨教齋考〉（上篇），《中央研究院歷史語言研究所集刊》第80本第3分，臺北：2009.9。

林永勝，〈六朝道教三一論的興起與轉折——以存思技法為線索〉，《漢學研究》第26卷第1期，2008，頁76-81。

周西波，〈敦煌寫本《靈寶自然齋儀》考論〉，《敦煌學》第24

輯，2003。
孟慶雲，〈命門學說的理論源流及實踐價值〉，《中國中醫基礎醫學雜誌》第7期，北京：2006，頁483-488。
垣內智之，〈頭部九宮の存思と太一〉，《東方宗教》第91號，1998，頁22-40。
胡素敏，〈命門學說發生學探究〉，《江西中醫學院學報》第17卷第2期，南昌：2005，頁16-18。
徐建成，〈淺談明代醫家的命門觀〉，《中醫藥臨床雜誌》第19卷第5期，合肥：2007，頁508-509。
許霞、曹健，〈論中醫命門觀的學術發展〉，《中醫藥臨床雜誌》第17卷第5期，合肥：2005，頁427-428。
張敬文、魯兆麟，〈命門探源〉，《遼寧中醫雜誌》第34卷第1期，瀋陽：2007，頁31-32。
張家瑋，〈命門學說源流考〉，《北京中醫藥大學學報》第25卷第1期，北京：2001，頁8-10。
張欽，〈三丹田的生理學解讀〉，《宗教學研究》，2008年第4期，頁3-5。
張嘉鳳，〈生化之源與立命之門──金元明醫學中的「命門」試探〉，《新史學》第9卷第3期，臺北：1998，頁1-47。
煙建華，〈命門與命門學說研究評述〉，《北京中醫藥大學學報》第17卷第1期，北京：1994，頁4-8。
游爾斌，〈溯古合今探命門〉，《湖北中醫學院學報》第3卷第3期，武漢：2001，頁7-8。
蔡明宗等，〈丹田即是命門〉，《臺灣中醫臨床醫學雜誌》第13卷第2期，臺北：2007，頁163-169。

蔡璧名，〈身外之身：《黃庭內景經》注中的兩種真身圖像〉，《思與言》第44卷第1期，2006，頁131-196。

儲全根，〈論命門為先天之本〉，《中國中醫基礎醫學雜誌》第7卷第4期，北京：2001，頁6-9。

劉永明，〈《老子中經》形成於漢代考〉，《蘭州大學學報（社會科學版）》，34.4，蘭州：2006，頁60-66。

劉屹，〈論〈老子銘〉中的老子與太一〉，《漢學研究》第21卷第1期，臺北：2003。

劉保和，〈趙獻可與元神論〉，《河北中醫藥學報》第17卷第1期，天津：2002，頁8-11。

劉曉蔛、紀立金，〈命門學說探析〉，《福建中醫藥》第37卷第6期，福州：2006，頁56-57。

蕭進銘，〈玄牝考〉，《丹道研究》創刊號及第2期，臺北：丹道文化教育基金會，2006、2007。

———，〈光、死亡與重生——王重陽內丹密契經驗的內涵與特質〉，《清華學報》第37卷第1期，新竹：2007，頁75-116。

———，〈伏息以入道—道教內丹「呼吸」說析探〉，《中正大學中文學術年刊》第11期，嘉義：2008，頁275-306。

———，〈全真道龍門宗伍柳法脈在台傳承的調查研究——以陳敦甫一系為核心〉，《道教研究學報：宗教、歷史與社會》第1期，2009，頁239-280。

———，〈內丹西派在臺灣的傳衍〉，《臺灣文獻》第63卷第2期，頁303-338。

———，〈萬星宗主、賜福天官及伏魔祖師——紫微大帝信仰源流考察〉，收於《道教與民間宗教神祇論文集》（二），臺

北：保安宮，2009，頁34-57。

王秋桂、王天麟，〈奠安與出煞：安龍科儀初探〉，《民俗曲藝》第94期，臺北：1995。

李豐楙，〈鎮瀾宮建醮儀式之探討〉，《民俗曲藝》第58期，臺北：1989。

———，〈金門閩山派奠安儀式及其功能——以金湖鎮復國墩關氏家廟為例〉，《民俗曲藝》第91期，臺北：1994。

張超然，〈道教靈寶經派度亡經典的形成：從《元始五老赤書玉篇真文天書經》到《洞玄無量度人上品妙經》〉，《輔仁宗教研究》第22期，臺北：2011年春。

楊銘塗，〈波瀾壯闊、方興未艾：談深層生態論述〉，《世界文學》第9期，臺北：麥田出版，2003.12。

謝世維，〈經典、靈圖與授度：《洞玄靈寶二十四生圖經》研究〉，《文與哲》第24期，高雄：2012.6，頁95-126。

———，〈梵天、梵書與梵音：道教靈寶經典中的「梵」觀念〉，《輔仁宗教研究》第22期，臺北：2011年秋。

———，〈古靈寶經中的大乘之道：論中古時期道教經典型態之轉變〉，《成大中文學報》第36期，臺南：2012.3，頁1-36。

———，〈融合與交涉：中古時期的佛道關係研究回顧〉，《清華中文學報》第8期，新竹：2012.12，頁263-299。

謝宗榮，〈台灣的慶成醮〉，財團法人臺北保安宮發行，《大道》季刊第28期，臺北：2002.7，二版。

謝聰輝，〈一卷本《度人經》及其在台灣正一派的運用析論〉，《中國學術年刊》第30期（春季號），臺北：2008.3，頁105-136。

White, Lynn. "The Historical Roots of Our Ecological Crisis", *Science*, 1967, 155: 1203-1207.

（五）專書論文

山田利明，〈泥丸九宮の思想〉，收入《六朝道教儀禮の研究》，東京：東方書店，1999，頁331-352。

安居香山，〈道教の成立と讖緯思想〉，秋月觀暎編，《道教と宗教文化》，東京：平河出版社，1987，頁45-60。

李豐楙，〈台灣慶成醮的神聖時空觀——一個非常觀的廟會文化〉，收於張金濤、郭樹森主編，《道教文化管窺——天師道及其它》，南昌：江西人民出版社，1996。

———，〈台南地區入厝習俗與道教謝土科儀〉，收於《南瀛人文景觀：南瀛傳統藝術研討會論文集》，宜蘭：國立傳統藝術中心，2003。

來靜師父，〈黃龍丹院成立始末〉，收於蕭進銘主編，《丹道文化》第27輯（「特異功能」專輯），臺北：氣功文化出版社，2002，頁1-7。

來靜師父，〈龍門宗啟丹大法——百日築基〉，《丹道文化》第28輯（丘處機專輯），臺北：丹道文化出版社，2003，頁13-14。

陳昭吟，〈道教體內神與東王公西王母〉，收入《海峽兩岸東王公西王母信仰學術研討會論文集》，臺中：國立臺中技術學院應用中文系，2008，頁372-375。

索安著，劉屹譯，〈國之重寶與道教秘寶——讖諱所見道教的淵源〉，《法國漢學》第4輯，1999，頁42-127。

柳存仁，〈全真教與小說西遊記〉，收於《和風堂文集》（下），上

海：上海古籍出版社，1991，頁1319-1391。

盛克琦，〈大江西派概考〉，盛克琦編校，《圓嶠內篇》，北京：宗教文化出版社，2009，頁330-354。

———，〈心息相依，大定真空──西派清淨丹法口訣探要〉，《圓嶠內篇》，北京：宗教文化出版社，2009，頁355-366。

湯惠生，〈神話中之崑崙山考述──崑崙山神話與薩滿教宇宙觀〉，收於劉錫誠、游琪主編，《山岳與象徵》，北京：商務印書館，2004。

張廣保，〈《太平經》──內丹道的成立〉，《道家文化研究》第16輯，北京：三聯書店，1999。

福永光司，〈昊天上帝、天皇大帝和元始天尊──儒教的最高神和道教的最高神〉，收於《道家文化研究》第5輯，臺北：文史哲出版社，2000，頁353-381。

楊儒賓，〈道家的原始樂園〉，收入李亦園、王秋桂主編，《中國神話與傳說研討會論文集》（上），臺北：漢學研究中心，1996，頁125-170。

———，〈一陽來復──《易經．復卦》與理學家對先天氣的追求〉，收於楊儒賓、祝平次主編，《儒學的氣論與工夫論》，臺北：臺大出版中心，2005，頁112-126。

John B. Cobb, Jr.，〈後現代基督教探索生態公義〉，收於Dieter T. Hessel主編，臺灣生態神學中心文字組翻譯，《生態公義──對大地反撲的信仰反省》，臺北：臺灣地球日出版社，1996。

Michel Stickmann著，劉屹譯，〈最長的道經〉，收入《法國漢學》第7輯，北京：中華書局，2002，頁188-211。

Esposito, Monica, "Gate of the Vital Force," in Fabrizio Pregadio(ed.), *The Encyclopedia of Taoism*, vol.2, London and New York: Routledge, 2008.

Pregadio, Fabrizio, "dantian," in Fabrizio Pregadio(ed.), *The Encyclopedia of Taoism*, vol.I, London and New York: Routledge, 2008, pp.302-303.

（六）學位論文

王鏡玲，《台灣廟宇建構儀式初探——以艾良德神聖空間建構的觀點》，臺北：輔仁大學宗教所碩士論文，1991。

林殷，《命門學說研究》，北京：中醫藥大學博士論文，2003。

黃柏源，《智顗醫學思想之研究：以《摩訶止觀》「觀病患境」為中心》，臺北：華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2000。

張超然，《六朝道教上清經派存思法研究》，臺北：政治大學中國文學系碩士論文，1999。

———，《系譜、教法及其整合：東晉南朝道教上清經派的基礎研究》，臺北：政治大學中國文學系博士論文，2009。

蕭進銘，《內經認識論研究》，臺北：臺灣大學哲學研究所碩士論文，1994。

———，《形上之道的探求——老莊、內丹認識論綜合研究》，成都：四川大學道教與宗教文化研究所博士論文，2000。

（七）網路資料

盛克琦，〈汪東亭丹法是李涵虛西派漫談——和江西楊城先生商榷〉，網址：http://www.dandaowh.com/bbs/archiver/?tid-363.html，瀏覽時間：2011年10月15日。

楊城，〈論汪東亭派不可能是內丹西派──對汪東亭一派屬西派的質疑〉，網址 http://www.gudian.net/dispbbs.asp?boardID=34&ID=18671&page=31，瀏覽時間：2011年10月15日。

論文出處

道教內學修證通論

第一章　道教的「靈性」觀及其修證之道

發表於輔仁大學主辦之「身心靈整合的處遇之靈魂美麗——以中、西方經典為據論痛苦及其應對」研討會（2013.5.23-24）；其後收錄在黎建球主編，《身心靈整合之處遇I——身體健康心理成熟靈魂美麗研討會學術論文集》，新北：輔大書坊，2014，頁319-334。

第二章　與道合一——中國道教的內丹之道

發表於國際分析心理學會、華人心理治療研究發展基金會等單位共同主辦之「2013年臺灣國際榮格分析心理研討會暨論壇：尋找榮格，穿越文化的疆界」研討會（2013.10.17-20），論文集將結集出版。

道教內學修證的身體、關竅基礎

第三章　道教「命門」說源流析探

發表於2008年12月28日由政治大學宗教所及臺灣道教研究會聯合主辦之「道教的經典與儀式」國際學術研討會。

第四章　六朝以前道教丹田說及其修行法研究

發表於2009年10月30日由清大及法鼓佛教學院等單位主辦之「東亞的靜坐傳統暨佛教的禪坐傳統聯合國際研討會」；後收

於楊儒賓、馬淵昌也、艾皓德主編，《東亞的靜坐傳統》，臺北：臺大出版中心，2012，頁377-423。

道教內學的修證工夫、身心意識轉化之道及轉化歷程

第五章　性命雙修與心息相依——內丹西派的入手工夫及其演變

發表於2011年12月16日正修科技大學通識教育中心主辦，「內丹修煉與靜坐：第五屆宗教生命關懷學術研討會」；後收於正修科技大學通識教育中心主編，《內丹修煉與靜坐：第五屆「宗教生命關懷學術研討會」論文集》，高雄：正修科技大學通識教育中心，2012年1月，頁53-80。

第六章　道教內丹「煉精化炁」的修行工夫——以伍沖虛丹法為核心的探討

發表於《臺灣宗教研究》第9卷第1期，頁59-86。

第七章　塵睛、道眼及認知功能的轉化——王重陽密契主義知識論的重構

發表於2010年9月7-9日由臺大哲學系主辦之「傳統中國哲學的知識論問題之當代省思」國際學術研討會；後刊載於《成大宗教與文化學報》第18期，2012年7月，頁45-62。

道教齋醮的內學基礎及道教內學的現代意義

第八章　連接根源、重建秩序及對於土地的懺謝——臺灣道教「奠土」儀式的「土地」觀及其現代意涵

發表於《人文學報》第5期，臺北：真理大學人文學院出版，2007，頁1-29。

第九章　外景之設，本乎內景之妙——臺灣北部正一派朝科「黍珠」說源流及其思想義蘊

發表於2013年10月5日由真理大學宗教文化與組織管理學系與臺灣道教明德弘道會主辦之「首屆臺灣道教學術研討會——道教齋醮儀式與臺灣社會文化」。

第十章　內丹、道之密教與現代科學、社會——臺灣黃龍丹院的丹法、發展及現代意義

發表於2012年12月14-16日由政治大學宗教研究所／正修科大主辦之「丹道實踐與人文、科技相遇——2012年國際宗教生命關懷學術研討會」，後收入李豐楙、翁太明、龔瑞璋主編，《丹道實踐——近代人文與科技相遇的養生文化》，臺北：政大出版社，2013，頁43-83。

本書是作者繼2009年的《反身體道——內丹密契主義研究》後，所出版之另一部有關內丹及齋醮的學術專著。此書除收錄作者近年所陸續發表之十篇專論外，更進一步提出「內學」這一中國古代儒釋道三教及醫卜相命山等術數所共有之學問體系，來涵攝道教內丹、存思、守一等修行理法，同時也深探道教齋醮的深層底蘊。在作者看來，理法、本旨皆與密契主義相近的「內學」，實為中國、印度等古代宗教、哲學及術數之學最最根本的基礎，由是而為深刻瞭解東方古代文化的內涵及特質所必需。至若尋求中國、印度等傳統文化的持續深化、發展，以及與現代思想、文化相互融合、對話，並裨補現代文化之偏枯，實皆有必要重建一門合理、嚴密及完整的「現代內學」。此點亦是作者所欲進一步努力的方向。

ISBN 978-957-17-2210-8
新文豐
9 789571 722108
81000524(平)

[General Information]
书名=道教内学探微　以内丹及斋醮为核心
作者=萧进铭著
页数=467
SS号=13976432
DX号=
出版日期=2015.09
出版社=新文丰出版股份有限公司