



明代陸西星的雙修丹法

鄭志明

輔仁大學宗教學系教授

摘要

陸西星在世時雖有修道同志數人，卻未形成派別，也無具體的傳代字號與法脈延續，後人尊稱為「東派」祖師，用來彰顯陸西星在內丹史上的重要地位，被視為道教內丹雙修理論的集大成者。陸西星避免前人丹道理論的晦澀與故弄玄虛等缺失，能獨運匠心，有系統地闡明雙修丹法的原理與法則，將陰陽逆合而成丹的學說發揮了淋漓盡致，提出陰陽互藏的新見解，主張將男女精氣經由後天修煉重返先天真元，達到陰陽得類與男女相須的境界。陸西星認為丹道主要就建立在一陰一陽的盜機逆用工夫，在天地精氣的參與中得以逆轉乾坤，重構完好無損的生命本真。雙修不是掉落到男女個體的性欲執著，要求的是直接契合於陰陽妙竅的性命本源，在正念當前下得以忘情空色，在聚精會神中達到一心歸命的境界。陸西星的雙修丹法是居於丹道承先啟後的位置，延續著唐宋以來的內丹學說與法脈，開啟了丹道東派與西派的雙修法門，是有其不可抹殺的歷史地位。陸西星最大的貢獻，就是建構了完整性的男女雙修理論，在論述上比前人有著更大的突破，「互藏」與「同類」等說，使陰陽雙修的實踐更具系統性。雖然具體的修持方法仍不著於文字，不肯輕洩於人，但是已有較為豐富的描述與探討，有助於後代雙修法門的開展。

關鍵詞：道教、內丹、陸西星、雙修丹法、房中術、取坎填離



Lu Xi-Sheng's Dan Law of Body and Mind

Cheng Chih-Ming

Professor, Department of Religious Studies ,Fu Jen
Catholic University

Abstract

Lu Xi-Sheng, the founding father of 'East School,' had a few number of friends but his theory had been adapted as the Monasticism even the next generations didn't inherited his significant Buddhist name and monastic methods. However, the 'East School' was prominent name estimated his historical position in the field of Inner Alchemy when people considered him as the synthesizer of 'Theory of Dan Law of Mind and Body.' With systematic principles and simple, clear methods, the Dan Law gave prominent understandings between Yin and Yang in order to promote *the anti-synthesis of Yin and Yang*. Lu Xi-Sheng shared new ideas of accumulation of Yin and Yang—the essences of men and women backed to the primitive nature in terms of practice in order to get the categories of Yin and Yang and some certain phases of being men and women. The Dan Law focused on essence of heaven and earth to reverse the course of events involved in a Yin and a Yang which established the intact life essences. Mind and Body was the life spring of Yin



and Yang, not the sexuality between men and women, in which men and women forgot sexuality and emotion at the significant moments; therefore, men and women could enter the world of mind and spirit, the methods of Buddhist. Within its significant historical position that opened a new path of Mind and Body Famenian between ‘East School’ and ‘West School,’ the Dan Law inherited the principles and methods of Taoism from Tang and Song Dynasties. The famous contribution of Dan Law gave systematic Dan-Law-Theory between men and women which was accurately intended to practice the principles of ‘hiding with each other’ and ‘the same categories.’ Although the significant methods were not ‘words and writings,’ the Dan Law gave lots of famous descriptions and discussions in which the next generations knew the paths of Body and Mind.

Keywords: Taoism, Inner Alchemy, Lu Xi-Sheng, Dan Law of Body and Mind, Qukantianli



一、前言

道教的房中術與雙修丹法，因涉及到男女兩性陰陽互動的養生範疇，在傳統的倫理教化下，常被冠上神祕的面紗，或者視為迷惑人心的邪術行為，長期遭受到各界的歧視與誤解，甚至面臨著各種歪曲與攻擊。房中術實際上可以視為古老的生命醫學與養生技術，是著重在身體的精氣與神的鍛鍊上，以求淨化自身的心靈回歸宇宙的本原。這種從男女互動而來的精神交感，追求的是自我身心毅力與耐力的修煉，是從物質的形體層面提昇到形上的神氣層面，重視超越性生命能量的證悟與轉化，隋唐以後也被運用到內丹的男女雙修上，以陰陽媾精來鍛鍊靈光金丹。雙修丹法主要還是著重在體內精氣神的形上鍛鍊，是以坤女先天元氣為外藥，配合乾男先天元精為內藥，然後二氣合一養而成丹¹。

內丹的「煉精化氣」是轉化了房中術「還精補腦」的觀念與技術，從漢代魏伯陽《周易參同契》以來道教相當重視「男女相須」與「雌雄交雜」的陰陽和合理論與方法。陶弘景《養生延命錄》的「男女俱仙之道」，已有類似內丹雙修的精神與原則。南宋丹道南宗已出現了主張雙修的經典與授受系統，以劉永年、翁葆光、龍眉子等人為主要傳承代表，雖然是祕傳，卻是南宗重要支派，其影響與地位不容低估²。到了明代中葉道教內丹學說更加完備，主要代表人物為陸西星（1520—1606），其丹法源自南宗，與雙修一派，淵源甚深。陸西星博覽丹道典籍，且進行測疏注解，著作極為豐碩，有《老子道德經玄覽》、《周易參同契測疏》、《周易參同契口義》、《黃帝陰符經測疏》、《悟真篇註》、《無上玉皇心印妙經測疏》、《崔公入藥鏡測疏》、《純陽呂公百字碑測疏》、《紫陽真人金丹四百字測疏》、《龍眉子金丹

¹ 嚴善昭，《古代房中術的形成與發展—中國固有「精神」史》（台北：台灣學生書局，2007），頁342。

² 郝勤，《龍虎丹道—道教內丹術》（四川成都：四川人民出版社，1994），頁259。



印證詩測疏》、《邱真人青天歌測疏》等，另有《玄膚論》、《金丹就正篇》、《金丹大旨篇》、《七破論》等專著，皆收錄於《方壺外史》³。

陸西星在世時雖有修道同志數人，卻未形成派別，也無具體的傳代字號與法脈延續，但被後人尊稱為「東派」祖師，用來彰顯陸西星在內丹史上的重要地位，被視為道教內丹雙修理論的集大成者⁴。陸西星避免前人丹道理論的晦澀與故弄玄虛等缺失，能獨運匠心，有系統地闡明雙修丹法的原理與法則，將陰陽逆合而成丹的學說發揮了淋漓盡致，提出陰陽互藏的新見解，主張將男女精氣經由後天修煉重返先天真元，達到陰陽得類與男女相須的境界。陸西星認為丹道主要就建立在一陰一陽的盜機逆用工夫，在天地精氣的參與中得以逆轉乾坤，重構完好無損的生命本真。雙修不是掉落到男女個體的性欲執著，要求的是直接契合於陰陽妙竅的性命本源，在正念當前下得以忘情空色，在聚精會神中達到一心歸命的境界⁵。有關陸西星雙修丹道的理論研究較為少見，本文針對其陰陽互藏的學說與修法進行較為系統的論述，以彰明其男女雙修的陰陽之道。

二、陰陽之精互藏其宅

丹道的理論建構大致上延用了《周易參同契》的金丹學說，是以乾坤坎離等四卦為核心來象徵天地的宇宙結構模型，以乾坤兩卦為天地之體，以坎離兩卦為乾坤之用，乾坤象徵天地陰陽的定位，是靜態的存有，坎離則象徵了陰陽二氣在宇宙間上下升降的運動，是動態的作用。此動態的流行有如日月的相推，以離卦象日，以坎卦象月，有如日月在天地間的往來相推，象徵陰陽二氣的升降沉浮與交錯變易。人體有如對應天地的小宇宙，比如說乾道成男與坤道成女本為自然之現象，都是陰陽合德而成。一陽入

³ 陸西星，《方壺外史》（台北：自由出版社，1970）。本文引文之頁數，皆根據此書，此書收錄於《道藏精華》第二集之八。

⁴ 卿希泰主編，《中國道教史第四卷》（台北：中華道統出版社，1997），頁 31。

⁵ 徐兆仁，《道教與超越》（北京：中國華僑出版社，1991），頁 347。



坤卦為坎卦，坎卦為陰中之陽，一陰入乾卦為離卦，離卦為陽中之陰，此陰陽的交錯流動，導致人體的生理狀態也隨之流轉變化⁶。陸西星的雙修丹法幾乎是沿用了《周易參同契》的思想理路，將象徵乾坤二卦的男女生命視為「先天之體」，將象徵坎離二卦的男女生命視為「後天之物」。

陸西星認為剛出生的赤子嬰兒仍保有乾坤之體，可以直接相應於純陽純陰的先天之精氣，是對應宇宙而生成的元精、元氣與元神等，原是人人所本有的先天性命。但是隨著情竇開竅之後，則由先天之體轉為後天之物，從乾坤本體變化為坎離人身，掉落到生理欲望的有情世界。要化解後天人身的種種有形限制，就必須仰賴自體的丹道修煉，如《金丹就正篇》上篇曰：

先天之體，渾淪完固，何假於取，何事於填，得而修之，則無為之上德，又何加焉。夫情竇一開，陰陽交感，則先天之炁，乃奔蹶而逸於坤中，故三畫純乾乃破其體而為離。離為日，日昃之離，大耄之嗟矣，能久視乎。故丹法取坎，取坎者，補其既破之乾也，填其既虛之畫也，復其純陽之體也，此神仙還丹之說也。（頁 222）

又如《無上玉皇心印妙經測疏》曰：

故童初之子，不假復歸，而成無為之道。自夫竅鑿之後，天真既斷，而此三者日改月化，而度於後天。後天之物，當體屬陰，不能久固，故不可入於藥品。今之上藥，則指先天而言，所謂元精、元氣、元神是也。蓋元神者，混沌之神，非日用思慮之神也。元氣者，鴻濛始判之氣，非口鼻呼吸之氣也。元精者，其精甚真，其中有信之精，非交感淫泆之精也。是三者得而用之，然後可以扶救老殘，補續年

⁶ 蕭漢明、郭東升，《周易參同契研究》（上海：上海文化出版社，2001），頁 86。



命，迴陽換骨，而成上品九級之天仙。(頁 1)

陸西星對人體的「先天」與「後天」之別，有較為明確的界定，「童初之子」仍保有著乾坤的「先天之體」，可以直接相應於宇宙創生的本原，不必靠外在人為的開發與凝煉，可以「不假復歸」，當下就能「得而修之」，印證出天地自然規律的「無為之上德」與「無為之道」。問題是一般人很難停留在「童初之子」，隨著胎兒出生後，感官功能的鑿竅與成長過程中，就與先天之體愈離愈遠，在「天真既斷」與「日改月化」的演變下，就必然成為「後天之物」。一切有情眾生都已失去了先天的元精、元氣與元神，不再是純陽之體，已是有生有滅的屬陰之體，後天的精氣神只能維持生命機能的有限運動，是「交感淫泆之精」、「口鼻呼吸之氣」、「日用思慮之神」等，是依循著有形的物質規律，最終仍「不能久固」。丹道修煉的目的，就是由後天重返先天，由順則生人轉化為逆則成仙，以「還丹」的修煉工夫來「復其純陽之體」，開發出內在生命潛能，得以「扶救老殘，補續年命，迴陽換骨」，重新修補殘破的肉身，返回先天的生命境界。

有形的人身是必然要從先天轉入後天，陸西星是以《周易參同契》的乾坤體轉為坎離體來作說明，指出人身中先天乾體的陽是極端的不穩定，常會「奔蹶而逸於坤中」，是指先天之氣在有形身體之中自然地會陰陽互換，使先天的乾坤體化為後天的坎離體，即乾體破陽而為離體，坤體得陽而為坎體。還丹之法，就是要把奔逸到坤體的先天陽氣再抽回來，填補己身的離體，此即丹道共通「取坎填離」的基本理論。陸西星的雙修丹法，主要還是依據此一理論，以「取坎」來「補其既破之乾」與「填其既虛之畫」，以離坎兩卦作為男女的代號，要以男子離器中的真精來攝取女子坎房中的真陽，從而陰陽交媾成丹⁷。「取坎填離」即是要將逃逸的先天的陽氣，從異性的坎戶中取回，此一過程如《金丹就正篇》中篇曰：

⁷ 胡孚琛、呂錫琛，《道學通論—道家、道教、仙學》（北京：社會科學文獻出版社，1999），頁 555。



火陽根陰，觀夫靈光閃爍，莫可控制，吾身之陽，亦復如是，是以常有奔蹶之患。聖人知其如此，故取坎中真乙之水，以克制之。故夫情熾於中，精逸於外，猶火炎於下，而水沸於釜也。取彼先天真乙之炁，伏我奔蹶易逸之精，猶之酌泉於甕，而救沸於釜也，靡不濟矣。(頁 224)

陸西星從乾卦與離卦的卦象，來解說人體的陽氣會「常有奔蹶之患」，亡失了先天的元氣，只剩下了生物本能的後天精氣，掉落到生理感官的情欲活動之中。這種「情熾於中」與「精逸於外」即是人體的自然現象，身體的精氣會歷經了生育、旺盛、衰退以致耗盡等生命過程。內丹術提供了反向操作的技法，重新鍛鍊人體的精氣，以「坎離」、「水火」等作為象徵，將逃逸的先天元氣重新填補回己身。先天元氣在那裏呢？就在於女子的「坎中真乙之水」，其方法則在於「取坎填離」。以女子為「彼」為「坎」為「水」，以男子為「我」為「離」為「火」，將彼方坎中的先天陽氣來填補我方離中的後天陰氣，其方法為「取彼先天真乙之炁，伏我奔蹶易逸之精」，使坎離能回復乾坤，由後天重返回先天⁸。

陸西星以陰陽的同類互藏，來說明男女同修的重要性，依據的是丹法的基本理論—「取坎填離」，將藏於女子的坎中之陽來填補男子的離中之陰，這種方法又稱為「盜其機而逆用之」，如《崔公入藥鏡測疏》曰：

蓋先天藥祖，原吾故物，自夫竅鑿之後，日改月化，而度於後天。故陽裏含陰，其質不剛，勢必不能以久存，聖人知其如此，故於同類互藏之中，求其所謂先天真乙者。盜其機而逆用之，丹經所謂取坎填離，流戊就己，推情合性，旨意皆不出此。既合我身，則吾身之所謂後天氣者，亦復與之混合和融，如君臣之慶會，夫婦之諧偶，歡忻交通，暢美和悅，不言可知。(頁 35)

⁸ 馬濟人，《道教與煉丹》（台北：文津出版社，1997），頁 128。



陸西星一再強調「竅鑿之後」，人由先天轉為後天，亡失了己身原有的「先天藥祖」，造成後天的生命體質為「陽裏含陰」，不再是純陽之體，精氣將逐漸地耗損而滅亡，即所謂「勢必不能以久存」。要由後天往返先天，就必須仰賴「取坎填離」的丹法。「戊」為坎的象徵，「己」為離的象徵，「取坎填離」或可稱為「流戊就己」。為什麼男女兩性的陰陽元氣可以互補呢？陸西星提出「同類互藏」之說，指出男女體中的陰陽是互為含藏，彼此可以相互成全。男子的「先天真乙」就在於女子身中，以丹法來「盜其機而逆用之」，以藏於女子的先天元氣來作為外藥，來滋補己身的元精內藥，形成內外和合的修煉藥物，使其「混合和融」，得以重建乾坤，返回先天。

「同類互藏」或稱為「陰陽互藏」、「精氣互藏」等，彼此可以經由同類相求的原理來「盜其機而逆用之」，此即丹道逆修的理論，可以從「互藏之宅」中取得修煉的藥物。「盜機」是採《陰符經》的說法，要能掌握和參與天地造化的基本法則，如《周易參同契口義》曰：

其以精炁之互藏者而言，則莫外乎坎離。坎象為月，離象為日，日月冠萬物之首，而光耀垂敷於其下，形形色色而非日月照耀之所生。故觀日月交光，一稟一受，而萬物生，此造化之丹法也。作丹之士，洞曉陰陽，故於互藏之宅，而求其所謂坎離精炁者，以為藥物，則其偕以造化，亦與造物者無以異也。（頁 585）

「盜機」是盜取造化之機，男女的坎離有如日月，是需要「日月交光」與「一稟一受」，方能萬物並生，取坎中元氣來填補離中元精，也是符合天地稟受的運行原理。又如《無上玉皇心印妙經測疏》曰：

陰陽之精，互藏其宅，故云各有。則陰中用陽，陽中用陰，而坎離之藥物顯矣。今夫先天之精，隱於窈冥之內者，吾盜其機而用之，以合己汞，是精合其神也。精合其神，是謂金來歸性，而還丹可成



矣。惟此金精，有氣無質，既合我神，日以神火周遭溫養，混合為一，非神合其氣乎。氣合我體，則懷胎結嬰，於是乎真體始就，而四大假合之軀，始為幻質矣。(頁6)

「陰陽之精，互藏其宅」可以視為雙修丹法的根本觀念，要將男女互藏的精氣重新的感通互用，使其能「陰中用陽」與「陽中用陰」，造成陰陽的再度流動與變化，此即丹道的「盜機逆用」。修煉丹法的首務在於「洞曉陰陽」，要能求得男女坎離中的陰陽精氣來「以為藥物」，如此就能「盜其機而用之」。丹道是以坎離為藥物，或以鉛汞、金木、水火等象徵之，以藥物來進行體內精氣神的鍛鍊，來相應宇宙道化的生命本原。藏於女子的先天之精或稱為「鉛」，經由盜機的修煉來「以合己汞」，此處的「鉛」與「汞」是借用外丹術藥物的名稱，來象徵精神合神的造化作用。「鉛」或稱為「金精」，「以合己汞」或可稱為「金來歸性」，象徵著「精合其神」，是以女子的先天元氣來合男子身中的元神，開啟生命潛在的動能，再經由火候的溫養，達到「神合其氣」的境界，使精氣神相互促進與相互為用，在「氣合我體」下得以「懷胎結嬰」，煉成體內金丹玄胎。

陸西星的雙修法主要是延續著丹道的既有理論，在陰陽思想的基礎下，強調精氣互藏與交媾的作用，在同一原理與同一形式語言中，將清修陰陽轉為雙修陰陽。清修派與雙修派差異之處，在於對陰陽交媾的「彼家」有不同的理解，清修派是以體內坎中之陽為「彼家」，雙修派則以女子身中的先天元氣為「彼家」⁹。以「互藏」說來合理化其從女子處覓取一點真陽元氣，來合己身元精，以求能還元返本。此「互藏」說，著重在陰陽互用上，強調「陰中用陽」與「陽中用陰」，如《金丹大旨圖》曰：

天地既判，日月運行，照耀交光而造化生焉。日月者，天地陰陽之精也，於卦則為離坎，離中之陰是誦烏精，坎中之陽是謂兔髓。丹

⁹ 戈國龍，《道教內丹學探微》（四川成都：巴蜀書社，2001），頁187。



法以烏兔為藥物，故陰中用陽，陽中用陰，所謂東入西鄰，西歸東舍，不過識互藏之精，盜其機而逆用之耳。(頁 239)

乾坤象徵天地，離坎象徵日月，日月則是「天地陰陽之精」的象徵，在丹道修煉中有如藥物的作用，此藥物是指「離中之陰」，稱為「烏精」，以及「坎中之陽」，稱為「兔髓」。陸西星的藥物說大致上採用丹道的基本理論，不同的是以「互藏之精」來解說「取坎填離」的修煉原理，強調陰陽從互藏到互用的運用法則，使精氣能相互交流合而為一。這種交流不能只靠己身的陰陽精氣，還要「東入西鄰」與「西歸東舍」，肯定陰陽是分屬於不同的彼家，以「西鄰」、「東舍」作為男女之體的象徵，「入」與「歸」象徵彼此的陰陽互動，使離器得以「陰中用陽」，使坎戶得以「陽中用陰」。男女的先天精氣得以交流，在於「盜其機而逆用之」，不是指男女有形的交媾，是著重在精神性的交互感通上，「盜機」是強調與天機的相應，「逆用」則是反向操作，重回嬰兒渾然一體的本初狀態，這是要超脫出身體的欲望本能來返本還源。

陰陽雙修的妙用在於「盜機」上，掌握到陰陽消長的運動變化規律，領悟了無形無象的造化妙機，能從「西鄰」與「東舍」處引進先天精氣，以彼家所出的外藥來合己家原有的內藥，如此就能「從無入有」，展現出丹道「逆用」的生機，如《龍眉子金丹印證詩測疏》曰：

故從無入有，乃造化之妙機也，神仙盜機逆用，盜此而已。然是機也，生天生地生人生物，靡不由此，吾人得之，則乾道成男，坤道成女，各具太極之全體。自夫竅鑿渾沌之後而失之於動者多矣。聖人知其如此，故於互藏之宅，而取其始判之炁以補之。而始判之炁，即先天真鉛也，爾其動而未形有無之間，造化闕密之機，正在於此。
(頁 79)



陸西星認為人的後天生命始於「竅鑿渾沌之後」，失去原本「生天生地生人生物」的「造化之妙機」。人的後天生命是「失之於動者多矣」，受到各種感官欲望的牽引，喪失了「各具太極之全體」的乾道與坤道。所謂「盜機」，實際是指體道的妙機，是指人可以經由修道的逆用工夫，再一次的「從無人有」，再度起動造化萬物的始原元氣。此一先天元氣就在於男女「互藏之宅」中，起動的方法為「取其始判之炁以補之」，所謂「始判之炁」就是指「先天真鉛」，是藏在於女子的先天元氣。此種元氣是一種形上的機，不是具體的有機動，其特色為「爾其動而未形有無之間」，既然是有無之間，其「取」應為精神性的感通，是修煉上的逆用工夫，不必是實際的兩性交媾行為。

陸西星的雙修法主要還是運用丹道的坎離藥物理論，但是主張男子擁有先天之精，女子擁有先天之氣，形成了「互藏其宅」的陰陽現象，雙方在互藏之中要具有盜機的能力，使我家之精與彼家之氣能再度和合為修煉的藥物¹⁰。陸西星認為藥物的相合煉制時，務必要「須求同類」，如《龍眉子金丹印證詩測疏》曰：

陰陽之精，互藏其宅。神仙識此互藏之精，逆而用之，故偏者可以使之全，間者可以使之會。何謂木龍金虎間千年？木龍金虎，乃陰陽互藏二八之弦炁，分屬兩偏，故云間隔，得法修之，混合歸一，則虎吸龍津，木受金伐，相吞相陷，而成大丹。愚者執言身內陰陽，往往但以清淨獨修為道，而不知破體之後，先天不存，欲煉還丹，須求同類。（頁 81）

陸西星的雙修丹法，是從「互藏之精」來加以「逆而用之」，使元精與元氣經由修煉的逆轉工夫，再度結合起主導作用，即為「偏者可以使之全」與「間者可以使之會」，使體內精氣神得以會合與成全。龍虎、金木等也都是

¹⁰ 謝正強，《傳金銓內丹思想研究》（四川成都：巴蜀書社，2005），頁 76。



坎離的象徵符號，用以象徵「取坎填離」的互動情境。所謂「木龍金虎」，即是坎離的水火相濟，「木」、「龍」等為離的象徵，「金」、「虎」等為坎的象徵，合起來即象徵「取坎填離」的造化作用，將原本「間隔」或「分屬兩偏」的先天元精與元氣重新會合，轉化出新的動能。

此處的「兩偏」，即是指男女各自擁有的「陰陽互藏二八之弦炁」，丹道理論認為坎為「上弦金半斤」，離為「下弦水半斤」，象徵上弦氣與下弦氣從互藏的間隔中能「得法修之」，經由內丹的修煉工夫，使分離的元精與元氣得以「混合歸一」，使後天散耗的精氣能重新使之旺盛起來，這是二氣混合的造化作用，可以用「虎吸龍津」、「木受金伐」等詞象徵之，強調經由二者的「相吞相陷」的鍛鍊方能「成大丹」。陸西星根據其元氣「破體」之說，認為只靠自己「身內陰陽」，是無法「清淨獨修為道」，因為己身的藥物已殘缺不全，必須仰賴女子所擁有的先天元氣，這是雙修丹法最為根本學說，強調男女「互藏之精」的重要性，否則難以形成還丹的藥物。就藥物的本質來說，雖然是分藏於男女的「兩偏」，就其先天的屬性來說卻是「同類」，彼此原本就必須「混合歸一」。

三、陰陽得類男女相須

「互藏」說與「同類」說是可以相互補充，後天男女之身雖有分別，但是從先天元氣來說，雙方本為同類，原本就可以相互為用與相互促進。尤其是「渾沌之體既破」的男女，更要「須求同類」，從異性中取回先天上藥，方能將後天耗損的精氣增補與復原，如《玄膚論》曰：

且夫上藥三品，神與炁精，凡吾所具於先天者，渾淪未鑿，何假修煉，故童初之子，皆聖胎也。自夫情竇一開，而渾淪之體破矣。渾淪之體既破，則凡吾身之所有者，日改月化，動則落於後天。後天之物，皆屬於陰，其法不能以久存，不得不假乎同類之先天者以補



之。而同類之先天，則太陽乾金也，以陽煉陰，形乃長存。(頁 194)

當人有了感官情欲以後，實際已難以保有「童初之子」與「渾沌未鑿」的「聖胎」，也就缺少了「吾所具於先天」的「上藥」，雙修丹法認為人身都是「後天之物」，在缺乏先天上藥的狀況下，可以說「皆屬於陰」，是無法久存的有限之物。若要長生就必須經由煉丹來還原出先天上藥，當人體的先天元氣早已亡失，就「不得不假乎同類之先天者以補之」，所謂「同類之先天」，就是指「互藏之精」，是指女子所藏有的先天元氣，由各自的互藏提升為彼此的互補，鍛鍊出「取坎填離」的藥物。女子的坎中之陽，或稱為「太陽乾金」，象徵以先天陽氣來對治己身的後天陰氣，稱為「以陽煉陰」，以同類的先天陽氣來擴充自我的生命能量，在精氣神的重新滋補與轉化，得以重建先天的渾沌之體。

陸西星的「同類」說，是指日月同類，陰陽同類，精氣同類，以及男女同類，彼此間有著相通的屬性，可以是同氣相求。此一觀念大致上是延續著《周易參同契》的思想而來，其經文曰：「男女相須，含吐以滋。雄雌錯雜，以類相求。」陸西星在《周易參同契測疏》作如下解釋曰：

丹道不過日月交光，陰陽得類而已，故男女相須，而一施一受，即日月之含吐也，雄雌錯雜，而以類相求，即陰陽之得類也。知相須，則知順而成人，逆而成丹矣。知以類，則知孤陰不生，獨陽不長矣。
(頁 501)

陸西星認為丹道的主要內涵就在於「日月交光」與「陰陽得類」，以交光的現象來看，日月可以視為相生的同類，以交光來滋長萬物，日月為天地陰陽之精，交光象徵陰陽相合而「得類」。所謂「陰陽得類」，是指陰陽不是對立的二氣，是需要彼此相互和合與交配，彼此相得而益彰，在「得類」中能相合一。丹道的「取坎填離」其目的就在於陰陽匹配，以陰陽精氣合



成還丹的大藥。雙修丹法更重視陰陽得類的修煉工夫，認為男子一身皆陰，必以女子體內覓得真陽之氣，方可陰陽交媾成就大丹¹¹。

所謂「男女相須」，是在陰陽得類的認知下，肯定男女的「以類相求」，此類是指彼此所擁有的先天精氣，有著「一施一受」的交合作用，此作用有如「日月之含吐」與「雄雌錯雜」，是合乎自然的運行法則。陸西星反對男子獨修，主張「男女相須」，彼此是不能相離的，否則就會「孤陰不生」與「獨陽不長」。男女雙修是建立在「知以類」與「知相須」的精氣和合上。此精氣不是後天的陰陽之身，是互藏於男女的先天精氣，在同類相須下得以逆修成丹，如《玄膚論》曰：

精炁為物，精與氣合，而人始生，皆先天之用也，以其互藏也。故男得其精，而用精者化，女得其炁，而用炁者昌。用精者化，故順而成人，用炁者昌，故逆而成丹。先天之炁為真鉛，厥有旨也，以先天未擾之真乾，制後天久積之真汞，則其相愛相戀，如夫婦子母之不忍離。(頁 169)

人的生命始於先天元精與元氣的結合，每一個體可說是「先天之用」，是具有先天的本質發展出有形的生命形態。修雙丹法比較特別的觀點在於「男得其精」與「女得其炁」，將先天精氣分屬於男女之身，形成了同類而異體的現象。若先天精氣無法再度結合，就成為一般的凡夫俗子，即所謂「順而成人」。男子的先天元氣，在「用精者化」下只能「順而成人」。男子若能善用女子的先天元氣，則可以在「用炁者昌」下得以「逆而成丹」。男女相須是在於先天精氣的交合上，在於「歸鉛制汞」的修煉上，即「以先天未擾之真乾，制後天久積之真汞」，鉛汞為坎離的象徵，即「取坎填離」的

¹¹ 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），頁 228。



得藥交接作用，最後得以逐漸抽添而成丹¹²。

「男女相須」不是世俗性的「相愛相戀」，是精神性的同類相求，在於先天精氣的造化交合上，可以說是具有神聖意義的愛戀，是接近於道的生化作用，肯定一陰一陽的交合功能，是將男女提升到宇宙的造化原理上，如《周易參同契口義》曰：

丹法之男女相須，偕以造化，即日月之含精，吐光滋生萬物也。是蓋月受日化，坤承天施，乃陰陽自然之理。夫道不過一陰一陽而已，觀夫雄雌錯雜，其類不一，然其以類相求，含吐之情，無不同也。以是知孤陰不生，獨陽不成，順而成人，逆而成丹，非有二道，貴在夫人能識其含吐之妙，盜其機而用之耳。（頁 625）

「男女相須」的雙修丹法，不是後天的男女房中性事，是等同於「偕以造化」的精氣神交，是依循於道的運行規律，有如「日月之含精」，貴在「吐光滋生萬物」的妙用上，在於符合天地造化的「陰陽自然之理」。所謂「含吐之情」，當然也可以用來指稱男女的房中性事，但那只是「順而成人」的生子之道，不是還丹修煉的「以類相求」工夫，是無法「逆而成丹」。男女雙修的「含吐」，是不同於兩性的房事交合，是著重在奪天地造化的神交上，或稱為「盜其機而用之」。這是配合天地陰陽消長而來的造化之機，是要具有「能識其含吐之妙」的能力，能將先天的元精與元氣擒在一時，能結成聖胎以養之。

此男女相須或者可以視為夫妻相須，比如張伯端的《金丹四百字》最後云：「夫婦交會時，洞房雲雨作，一載生個兒，個個會騎鶴。」陸西星的《紫陽真人金丹四百字測疏》作如下的解釋曰：

¹² 施達郎，《道教內丹養生學概論》（香港：香港道教學院，1992），頁 93。



金丹之道，順則成人，逆則成仙，故仙翁篇末，以洞房夫婦之事明之，要在使人易曉，然非世法之所謂洞房夫婦也。聖人洞曉陰陽，故於互藏之宅，盜其機而逆用之，故懷胎則十月無殊，脫胎則萬變莫測。要之乘龍控鶴，皆陽精之所顯化，神無不為，神無不通，又烏可以尋常識見思議之哉。(頁 74)

陸西星認為男女結丹是類似於夫妻結胎，故為了「使人易曉」，或者可「以洞房夫婦之事明之」，但不是究竟之說，結丹是精氣的神聖體驗，是來自於天地的造化相應，是形上的感通奧妙，其和合的境界「非世法所謂洞房夫婦」，是比「洞房雲雨作」更為神妙，不是單純的結胎生子，雖然同樣都會經歷過懷胎十月的歷程，成就的不是順施的人道，而是逆取的仙道。當金丹脫胎時能「萬變莫測」，已重回先天的精氣神，是「陽精所顯化」的境界，其能力是「神無不為」與「神無不通」，不是一般夫婦房事可以比擬的。

男女相須或可視為父母相須，以父母施受生子來譬喻先天精氣的生化過程，以「父」象徵先天元精，以「母」象徵先天元氣，在內丹修煉下使雙方能進一步地相互施受，契入道的境地，如《周易參同契測疏》曰：

蓋陰陽男女之道，施者為父，受者為母，故母含滋液以統化，父主稟與而播施。作丹之法，金受火銷，火炎水沸，是木火主施，而金水主受也。得藥歸鼎，金來伐木，水來滅火，是金水主施，而木火主受也。受者為母，施者為父，前則迭為主客，此則更為父母，皆非常道。如此盜機逆用，而成還丹，則凝神成軀，而萬劫不壞矣。(頁 496)

丹道修煉的目的在於「凝神成軀」，使先天精氣得以在體內交合為一，進而能返歸真元，煉就金丹。「母」是指母氣，即先天元氣，其功能為「含滋液以統化」。「父」是指父氣，即先天元精，其功能為「主稟與而播施」。一般



是「受者為母」與「施者為父」，但是在內丹修煉的過程中，施受經常會相互顛倒，導致「迭為主客」與「更為父母」，陰陽互換的過程中也男女互換，男子能結胎還丹。這種陰陽互生的修持，是「皆非常道」，在與道相反的情境下得能「盜機逆用」，能反其道而行，得能脫胎神化與改形成仙。

男女相須或可視為母子相須，以女子的先天元氣為「母炁」，以己身的後天之氣為「子炁」，陸西星認為丹道的修煉，就是要以後天的子氣來交會先天的母氣，能以先天母氣來轉化後天子氣的生命能量，由子氣提升為先天的父氣，如《周易參同契測疏》曰：

蓋丹有子炁、有母炁。母炁者，先天之始炁也。子炁者，人身中所生後天之炁也。子炁在人，會有奔蹶，必得履端之始，先天母炁以伏之，然後相親相戀，自然懷胎結嬰，體化純陽，而子繼父體矣。故因母立基，老聖謂之食母守母，此聖人作丹第一義也。(頁 423)

子氣與母氣的相須，是後天與先天的相須，後天的精氣常隨著情欲思慮「會有奔蹶」，這是順則成人的生命氣數，在意念不斷牽動下氣盡而亡。陸西星認為煉丹的工夫，就在於「先天母炁以伏之」，即以母氣來對治子氣，母子的關係不是建立在情欲上，而是情感的恩愛，或亦可視為「相親相戀」，這是精神情境上的愛戀，從後天交感與推動出先天的精氣，所謂「子繼父體」，開發出先天精氣來得以長生。煉丹的首要在於「因母立基」上，必須接引女子的母氣作為根基，是修煉中必備的藥物。

陸西星引用老子「食母」、「守母」等觀念，強調先天元氣的重要性，視為「聖人作丹第一義」，要以修煉先天母氣為本。從後天返回先天，就是要使人體重現道性狀態，能與道合一進而萬古長存¹³。「食母」與「守母」象徵母氣的採取與溫養，如《老子道德經玄覽上卷》曰：

¹³ 楊玉輝，《道教養生學》（北京：宗教文化出版社，2006），頁 201。



聖人則知母炁之在人，乃吾生身立命之根，而不可以須臾失也。於是觀妙觀微於同類有情之中，而竊其互藏之精，以為性命之主。養之韞之，食之味之，則見道味深長，而世味為之自忘，又何俗學之足以攬吾念哉。(頁 305)

由後天返回先天是必須仰賴母氣，視母氣為「吾生身立命之根」，即逆則成丹就建立在母氣上，是安身立命的所在，是返回先天的要素，可以說是「不可以須臾失也」，以成就己身的性命。由後天返回先天，此「返」的過程就是混融性命的過程¹⁴，是建立在對母氣「養之韞之」與「食之味之」上，是指己身性命要長期的凝神靜慮，依著修行的次第逐漸使其「道味深長」，脫離了「世味」與「俗學」的後天生命，能帶動出先天生生不已的創造能量。

四、男女陰陽之道

陸西星對丹道的道德要求極高，曾對當時流行的一些似是而非的煉養方法加以抨擊，撰寫《七破論》，共有七篇，其內容為破非論、破偽論、破執論、破邪論、破疑論、破愚論、破癡論等。陸西星認為其雙修法是丹道的正統，是融合群經的奧旨，揭舉出古聖的祕傳，強調陰陽元氣和合的重要性，是逆取生兒育女的世法，是不必經由兩性房事的交合，直接進行精神上的合煉與合修。陸西星主張雙修是不能掉落到後天形質上，反對類似房中術的修煉方法，視為不審大道的邪偽之術，如《七破論》曰：

至於離形交氣之說，顛倒兩竅之說，開闔鑄劍之說，上進不進之說，或反經而為蟠桃，或含棗而飲甘露，或碎磁釀鐵而為酒漿，或取男女淫液而和麩藥，或配秋石而稱人元，如是之為種種不一，類皆邪

¹⁴ 詹石窗，《道教修行指要》（北京：宗教文化出版社，2006），頁 149。



師曲學，以盲引盲，窮年皓首，迄無成功，以至敗德禍身，為世嗤笑，大可憐也。且夫先天之炁來自虛無，視之不可見，聽之不可聞，搏之不可得，如上揣摩鉤致，則去之愈遠矣。(頁 249)

陸西星反對一般「邪師曲學」的「以盲引盲」，導致誤入歧途，故大力地破除世人喜好小術的邪侈心理，不要迷惑於一時奏效的種種偽法。「開闔鑄劍」、「上進不進」等法，都與房中採補之術有關，是不同於陸西星的雙修丹法。房中採補之術或許有著後天養生的功效，但不是逆修成丹的正法，執著於外在的具體形式，不僅「迄無成功」，還可能「以至敗德禍身」。陸西星指出女子彼家的先天元氣原本就是「來自虛無」，是直接由道來顯化，展現出道的「視之不可見」、「聽之不可聞」與「搏之不可得」的特性，是還虛的精神體驗與實踐，不宜掉落於外在形象的「揣摩鉤致」。合道與還虛是精神上的境界工夫，是經由形上的修煉，來返本還原而與自然之道同一體性，處於永恆不變的境地¹⁵。

陸西星斥責三峰丹派的採戰之術，非真正的雙修丹法，是貌似而神非之術，是錯誤的陰陽合煉方法，如《悟真篇註》曰：

直不可以意見猜度，猜之身中則頑空枯坐，乃有磨磚作鏡之議。猜之身外則閉氣房中，適犯抱玉赴火之戒。用兵用將，則疑於採戰，而言三峰之術者已斥其非。入口入腹，則疑於服食，而用金石之劑者已罹其禍。至於用閨丹，則穢質可疑，指爐火，則耗財可憫。(頁 155)

此三峰派的張三峰，非宋末元初的張三丰，二者是不同時代的人。張三峰劉宋時人號樸陽子，其修持法門稱為泥水丹法，專主男女雙修，著重於採

¹⁵ 沈文華，《內丹生命哲學研究》（北京：東方出版社，2006），頁 357。



補栽接，其方法有入爐鑄劍、久戰不洩、御女採補、清採、濁採等¹⁶。此一泥水丹法或有其特殊的修行祕訣，但是在具象的外在行為上，會產生出種種弊病，如「犯抱玉赴火之戒」。陸西星認為丹道的形上修煉，是「不可以意見猜度」，不能「猜之身中」，也不能「猜之身外」，應是超越出外在的意念，直接歸諸於自我心性的明察自覺，從後天的生身開發出先天的元神。

陸西星反對「猜之身外」的房中丹法，也反對「猜之身內」的獨修丹法，不認為個體能俱足先天的陰陽之氣，這種執意獨自清修之人，是未能洞曉陰陽者，依舊是盲修苦煉，到最後還是空忙一場。陸西星肯定金丹務必陰陽相合而成，男女雙修是天經地義的事，如《周易參同契測疏》曰：

世人不能洞曉陰陽，深達造化，執著清淨無為之道，謂彼身中陰陽，人人有之，吾不知何者而後謂之孤獨也。故仙翁參同之作，發明牝牡相求之理，日月交光之義，反復曉譬，言言一旨，至引關雎之詩，直指明示，學者須當深味。淑女君子，以聖配聖，若徒狃于日用之凡情，而妄有作為，則失好速之義，而非金丹之旨矣。（頁 506）

從「日月交光」與「牝牡相求」的原理來看，男女陰陽雙修才是成丹之道，就如「淑女君子」的「以聖配聖」，男女相須方能陰陽匹配和諧，正符合《詩經》「好速之義」。若只是個體的清修，最終「謂之孤獨」，掉落到陰孤陽寡的困境中。陸西星認為煉丹時最忌的是陰陽不配，無法使先天的真陰配真陽，形成同類的丹基大藥。這是「學者須當深味」之處，必須從合同類陰陽入手，進而可結成聖胎，來完成養丹與成仙的境界。

但是學者不能只靠經書的學習與閱讀，還需要老師的指點，尤其是丹法的關鍵之處，求師比讀書重要，必須師徒口耳祕傳，不會在書上講明，經由師傅得其丹道法訣，學者一旦明白了丹訣，再看丹書就覺得頭頭是道，

¹⁶ 蕭天石，《道家養生學概要》（台北：自由出版社，1975 三版），頁 126。



句句都能落在實處，若缺明師指導，全憑猜測，照書而煉，愈聰明者愈易走入旁門¹⁷。如《周易參同契測疏》曰：

讀者不得師指，直將輕易看過，其於所謂震來之符，不知何指，一切認為自己身中陽生，下手便欲採之，以立丹基，豈不誤哉。(頁421)

讀書也是尋求丹訣的途徑，問題是丹書多用詩詞隱語，模糊難懂，難以辨識，若任憑己意，純從自體陰陽下手，最後還是盲修白煉，無法立下丹基。讀書外還是需要明師的指點，因為明師已有相當的修持經驗，以其豐富的歷練與體驗，能引領學者走出迷津，導入修持正途。問題是明師難遇，即使是明師也未必願意輕以口授，如《老子道德經玄覽上卷》曰：

奈何百姓日用而不知，其於所謂陰陽互根之理，生殺互轉之機，與道器子母不相離之妙，信之不足，反有拒之而不信者，以是語人，猶兮其貴言哉。及夫既得此道而歸之身，則我鎮之以無為，養之以自然，是功成事遂，百姓皆謂我之道無為而已，自然而已，豈知有為有作之妙，既不可輕以語人，況雖言之而人有不信者哉。(頁299)

不只是明師難求，真心求道者也難求，明師遇不到真弟子，真弟子遇不到明師，這是機緣問題，雙方未必有緣分共證丹理。陸西星認為丹理主要有三，即「陰陽互根之理」、「生殺互轉之機」與「道器子母不相離之妙」，此三丹理是介於有為與無為之間，丹書比較偏重在「鎮之以無為」與「養之以自然」的道理，肯定修煉中體驗的道境界，但是缺乏具體「有為有作」的描述，若又不肯「輕以語人」，則其實修的方法，更難以讓後人知曉。

陸西星所謂男女陰陽雙修的具體方法為何呢？蕭天石將其雙修丹訣

¹⁷ 胡孚琛，《道教與丹道》（北京：中央編譯出版社，2008），頁191。



整理如下：必用鼎器，先開關竅。鼎器須慎選，開關務全開。氣脈要通暢，功候重老到。老嫩有候，採藥有時，提吸有訣，追攝有術。全了法要，然後方可及於補氣補血之術，再進而及於補精補髓之術。補之養之，返之還之，使返於童真體，方了築基邊事，至此始可事修仙登真法訣。其上乘功法為：主在用鼎而不採戰，鑄劍而不入爐。隔體妙在神交，栽接貴在追攝，開關純用聚氣，採鉛貴不傷彼。得其至訣，則真鼎一次，還丹片時。或功成而即遺鼎，或雙修復成雙成¹⁸。如此的丹訣還是過於抽象與曖昧，後人大致作如下的兩種推測。

第一種推測為「類似性交」：是指以意念控制男女性器，雖有接觸但不洩精，以男性陽舉為先，固精不瀉，待女方情動精溢，便採陰助陽，逆上補髓。此種推測，指出雖有類似性交的行為，強調男方要有陰莖勃起，但不要有情欲的思念，甚至有人認為只是性器在體外接觸，無真正的性交行為。男方在陰莖勃起下以意念吸取女子陰道的分泌物，作為外藥入腹，使之與自身的元精結合後修煉內藥。重視的是短時間內判斷外藥的特徵，以及決定採取藥物的準確時間，指出男女雙方會出現「活子時」的特徵，一有外藥要馬上採集，稍微推遲就成「走丹」，失去採藥的機會¹⁹。

第二種推測為「隔體神交」：是指雖用男女，但雙方絕無沾染，不同於房中與采戰術，修持時男女對坐，男不寬衣，女不解帶，雙方在精神上敬之如母與畏之如虎。通過陰陽交感的方式，達到採取彼陽的目的，進而能神通與氣通。其狀態為心交形不交，情交貌不交，氣交身不交，神交體不交，著重在精神的同類感通上，以互藏逆用的方式來得藥還丹。是經由精神的兩相湊合，得能虛者不虛與損者不損，雙方在真陰與真陽的交感下，得以雙修雙益與雙接雙補²⁰。此種方法是直接著重在煉神與煉氣上，是要

¹⁸ 蕭天石，《道家養生學概要》（台北：自由出版社，1975 三版），頁 121。

¹⁹ 嚴善昭，《古代房中術的形成與發展—中國固有「精神」史》（台北：台灣學生書局，2007），頁 344。

²⁰ 郝勤，《龍虎丹道—道教內丹術》（四川成都：四川人民出版社，1994），頁



超越出男歡女愛的性交情境，遣除內心的一切欲望，達到無思無欲的境界。

陸西星的丹書在行文上也大多辭意含混與頭緒散亂，不易使人完全得其本真大要，尤其是具體的修煉方法也不著於文字，不肯輕洩於人，後人很難對其內容與方法作出較為正確與客觀的評估²¹。若從陸西星的整體思想來看，應以第二種推測較為可能，比較重視精神性的神交，較不贊同男女間的性欲行為，比如陸西星在其所著的《三藏真詮》中曰：

夫婦交感，若全在洩精之念，則一度一生。若不在精洩之念，則未合之夫婦皆有生矣。²²

陸西星認為在丹道修持下，「夫婦交感」是精神上的明心見性，應「不在洩精之念」，更不可有實際上的洩精之行，如此才能從凡人中逆為仙人。夫婦若為丹道修持，應將男女情愛昇華為先天精氣的陰陽匹配平衡，不是為了生子生孫代代相傳，是致力於了脫生死的生命超越，應是隔體神交來凝神聚氣。是採利己而不損人的方式來雙修雙補。雖然陸西星的雙修丹法是以男子為中心，也重視女子的丹道修行，其最終目的還是在於男女皆成，肯定夫婦都具有著得道成仙的可能，深信男女皆各具不死之身，男女同性命，下同一工夫皆能有成²³。

綜合上述可以得知，陸西星主要還是依循著丹道既有的理論與功法，是要經由長期的煉養，促進先天精氣的團聚，在氣結精凝下得以成丹。較特別的是：將陰陽消長的交媾運動，等同於男女兩性的對待與結合關係，提出了「男女，陰陽之道也」的主張，肯定男女在陰陽的和合上有二種現

272。

²¹ 沈潔，〈中國方術大全內丹〉（內蒙古呼和浩特：內蒙古教育出版社，1999），頁 82。

²² 陸西星，《三藏真詮》（收入《上乘修道祕書四種》，台北：自由出版社，1974），頁 38。

²³ 李素平，《女神·女丹·女道》（北京：宗教文化出版社，2004），頁 213。



象，第一種是世俗的「順之而生人」，第二種是神聖的「逆之而成丹」，如《金丹就正篇》上篇曰：

金丹之道，必資陰陽相合而成。陰陽者，一男一女也，一離一坎也，一鉛一汞也。此大丹之藥物也。夫坎之真炁謂之鉛，離之真精謂之汞。先天之精積於我，先天之炁取於彼。何以故？彼，坎也，外陰而內陽，於象為水為月，其於人也，為女。我，離也，外陽而內陰，於象為火為日，其於人也，為男。男女，陰陽之道也，順之而生人，逆之而成丹，其理一焉者也。（頁 221）

丹道修煉的根本原理，在於「必資陰陽相合而成」，肯定陰陽之氣是宇宙的二大動能，彼此間有著對立與統一的關係，在相蕩相合中得以相生萬物。丹道以坎離、鉛汞等來象徵陰陽和合的藥物，陸西星則擴充到人體的男女上，肯定丹道的陰陽的和合，是需要男女先天精氣的交合而為藥物，故謂「男女，陰陽之道也」，肯定男女為陰陽之道的象徵，必須經由男女的陰陽交媾才有成丹的可能。男女性交本身就是自然之道，若在既有的倫理規範上也是天經地義之事，丹道的男女是指共修的夫婦，若依著一般的情欲，則是「順之而成人」，這是現實的欲望世界，是無法完成修道成仙的目標。陸西星不是採「絕欲」方式來斷除男女的性生活，而是採「無欲」的方式來超越男女的性生活，這一種「逆」的生命意志，超然於兩性的情愛世界，在「逆而成丹」下已超越出凡人的欲望，無所謂「性」與「不性」的世俗價值，成就的是先天虛無境界。

陸西星不只強調陰陽，也重視體用、動靜與性命等課題，關懷人體內在生命質量的開發與提昇，主張性命雙修，修命也修性，「性」為神之體，「命」為精氣之用，都是煉丹的主要內容，不可偏廢。從陰陽雙修到性命雙修，說明體用與動靜本為一體，要從「精氣」的修煉提昇為「神」的修煉，修命與修性是一貫相成的，雙修方為究竟的成丹之道，如《純陽呂公



百字碑測疏》曰：

蓋金丹之道，無為無體，有為有用，動中採靜，中煉二者，不可偏廢。故知動而不知靜，則基址不立，而無積精累氣之功。知靜而不知動，則天機不合，而失臨爐採藥之旨。要之，動其宗也，靜其祖也。祖者性祖，靜則得之。宗者命宗，非動不立也。知性祖，故修定於離宮。知命宗，故求玄於水府。如是雙修，方為究竟。(頁 54)

丹道的修煉在於成就相應於宇宙的永恆生命，能悟道得真而成仙，其方法在於動靜皆備，所謂「靜」是指「無為無體」，所謂「動」是指「有為有用」。在修煉初期時大多著重在「有為有用」的「動」，比較偏重在男女精氣的採藥，導致命功的修持較為明顯，實際上命功是要與性命相配合，即所謂「動中採靜」，使精氣相合通向於神，是性與命同時並重的「中煉二者」，使精氣神得以合致為一體，即所謂「不可偏廢」。修丹首先要知動靜為一體，不可「知動而不知靜」與「知靜而不知動」。動時的「臨爐採藥」不可廢，靜時的「基址」不可「不立」。命功與性功可以是二段，但是要將二者結合起來，不可只修命不修性，也不可只修性不修命，有動無靜或有靜無動都不是究竟。陸西星明確指出動為命功，謂「動其宗也」與「宗者命宗」，「動」、「宗」與「命」是相通的，其共同特色在於「非動不立也」。也指出靜為性功，謂「靜為祖也」與「祖者性祖」，「靜」、「祖」與「性」是相通的，其共同的特色在於「靜則得之」，認為採藥之後的靜態修煉是極為重要的工夫。「知命宗」後還要「知性祖」，「求玄於水府」後還要「修定於離宮」，動靜不可偏廢，務必要有體有用，不可盲修瞎煉。

陸西星對「煉性」或「煉神」在其著作中有不少的記載，提出了「澄神」、「養神」、「凝神」等具體的修持方法，強調「了命」務必「了性」，雙修的訣要在於煉神，重視心性的深定清靜，能盡遣除種種外在的欲望，在



一念不生的定中生慧光，在本體湛然下乃見真性²⁴。陰陽雙修的終極目的在於性命雙修，如《崔公入藥鏡測疏》曰：

先天水火，乃性命之根，神仙了性了命之學，蓋取諸此。必非獨修之士，心息相依，神氣相守者，所可同語。苟於先天水火，知其宗祖，識其妙竅，動中採之，靜中煉之，以故修定於離宮，則寂照現前，常靜常應，而性源為之並清矣。求玄於水府，則混沌相交接，權輿樹根基，而命蒂為之益固矣。是謂性命雙修，聖功之極致也。(頁 43)

「先天水火」即是先天的精氣神，是人的「性命之根」，是內丹修煉的主要對象，其目的在於「了性」與「了命」，不是「獨修之士」可以自力完成的，必須仰賴男女雙修，還要能「知其宗祖」與「識其妙竅」，所謂「宗祖」即命與性，其修煉的方法為「動中採之」與「靜中煉之」。前者為命功，後者為性功，雖然陸西星在命功上著墨不少，其最終的目的還是在性功上，要能「修定於離宮」，使自我心性能「寂照現前」與「常靜常應」，有如老子所謂的清靜無為與少私寡欲，使精神能從情欲中超越出來，經由心性的修煉能遣識神返元神，再養元神而最終變形升仙²⁵。性功的作用就在於「性源為之並清矣」，使心性不染情欲雜質，能由「命蒂為之益固矣」，性功與命功彼此是相得益彰。

五、結論

由於受到傳統社會倫理觀念的影響，一般對道教的房中術與雙修丹法存在著不少的偏見與誤解，道教不反對正常的兩性關係，不認為性事是罪

²⁴ 趙立綱主編，《歷代名道傳》（山東濟南：山東人民出版社，1996），頁 620。

²⁵ 張欽，《道教煉養心理學引論》（四川成都：巴蜀書社，1999），頁 46。



惡的，不主張斷欲或絕欲，但是從養生的觀點重視節欲或無欲，從修煉的需求下超越出性欲的有形限制，得能增進健康、推遲老化與延長壽命，進而能養丹成仙。陸西星的雙修丹法實際上還是奠立在心性的道德修持上，肯定了命功煉氣與性命修神的重要性，最終還是要體驗妙本靈源的真心與真性²⁶。

陸西星是在既有的丹道理論系統下推衍出陰陽雙修的丹法，雙方沒有衝突，反而得以一脈相傳，中間雖然有些觀念的轉化或強化，但是彼此仍能相互地拼接在一起，顯示道教的修仙信仰，從外丹到內丹得以源遠流長，修煉的方法可以不斷地推陳出新，雖然帶有著神祕的色彩，卻是人們始終不願放棄的長生技術，冀求得以領會返本還原的生身處，窮究出人與萬物化生的根源²⁷。這是來自於宗教信仰的神聖體驗，是不能以世俗的社會經驗來看待。

陸西星的雙修丹法是居於丹道承先啟後的位置，延續著唐宋以來的內丹學說與法脈，開啟了丹道東派與西派的雙修法門，是有其不可抹殺的歷史地位。陸西星最大的貢獻，就是建構了完整性的男女雙修理論，在論述上比前人有著更大的突破，「互藏」與「同類」等說，使陰陽雙修的實踐更具系統性。雖然具體的修持方法仍不著於文字，不肯輕洩於人，但是已有較為豐富的描述與探討，有助於後代雙修法門的開展。

²⁶ 張廣保，《金元全真道內丹心性學》（北京：三聯書店，1995），頁190。

²⁷ 楊立華，《匿名的拼接—內丹觀念下道教長生技術的開展》（北京：北京大學出版社，2002），頁136。

