

道教內丹學的興起

龔鵬程*

摘要

道教史上對於用爐火燒煉丹藥以成仙的理論，一般認為可以分成兩個系統：一是採金石草木燒煉，利用物質的化學變化，製成丹藥，說人若服食了此類丹藥即能成仙；另一種，則主張以自己身體為鼎爐，身體內部的氣血等物為燒煉的材料，修煉以結丹，成丹以後便可不死成神。前者通稱為「外丹」，因為丹藥是人體以外的物質、材料也是外在的。後者則相對而稱為「內丹」。

過去對於內丹理論、興起，有一些推論，本文並不贊同，因此重新說明唐代內丹理論的發展史。認為起先它並不是針對煉丹問題來做思考的，只是順著六朝以來有關服氣養生的理論予以發展。但逐漸深化以後，漸漸出現內在化及精神化的傾向，由服外氣講到內氣、由存想身中神講到存養精神、由按摩導引到以心引氣、由閉氣胎息講到元氣成胎，以致對丹、鼎、火候……等，都

* 私立南華管理學院校長

有了新的解釋。此時又再援引老莊、佛學、易經之義理來說明其見解，才逐漸形成一個新的論述體系。

關鍵字：道教、唐代、內丹、外丹、服氣

道教內丹學的興起

龔鵬程

道教史上對於用爐火燒煉丹藥以成仙的理論，一般認為可以分成兩個系統：一是採金石草木燒煉，利用物質的化學變化，製成丹藥，說人若服食了此類丹藥即能成仙；另一種，則主張以自己身體為鼎爐，身體內部的氣血等物為燒煉的材料，修煉以結丹，成丹以後便可不死成神。前者通稱為「外丹」，因為丹藥是人體以外的物質、材料也是外在的。後者則相對而稱為「內丹」。內丹這個詞以及整套修煉的觀念，顯然比較迂曲，它為什麼會被提出來、什麼時候出現、又如何被大家接受的呢？

研究道教史的人通常推其語源上至天台宗的三祖慧思，慧思〈立願誓文〉曾說要「借外丹力修內丹，欲安眾生先自安」，這是「內丹」一詞正式見於文字的記錄。但是這個內丹一詞，與道教後來所說：利用身體內部的成分與力量自行結丹，不假外力，並藉此以批判外丹之觀念，實不相符，故推源於此，殊不恰當。

另外又有些人從文獻記載，例如《羅浮山志》說自隋朝道士蘇元朗後，「道徒始知內丹矣」，推內丹之源，起於蘇元朗。但這種後起的方志資料，怎能用來做證據？引錄這部方志時，是在清朝；方志所記，也瀰有太多唐末以後的觀念。例如說蘇元朗曾作《龍虎金液還丹通元論》，歸神丹於心煉，「性命雙修，內外同源」。這絕對不是唐朝人說的話。謂內丹之說始於此，頗嫌憤憤。另有些人則認為內丹之說縱或起於隋，亦未發展流行。從史實上看，內丹應是在唐朝人熱衷修製丹藥，但其服食卻大量失敗的經驗中得到反省，才能發展出來的。由於體內結丹說確實遲至晚唐五代方才大興，符合外丹失敗轉向說，因此這個論斷已是最通行的看法。

但也有些人認為從外丹至內丹的轉變，不能完全歸因於外丹之失敗，例如 Robinet Isabelle〈道教內丹術的起源和中國思想〉〈上清道教的心象和忘形的飛翔〉、阪出祥伸〈隋唐時代之服丹、內觀和內丹〉等文，就認為早期道教養生術，亦應納入考慮。因為內丹的重點之一，即是洞察冥想，而內在冥思之術，早見於上清道及各種養生法中。換句話說，因外丹吃了無效，甚或中毒發病，導致修煉者轉向發展而形成內丹學，只是內丹學出現的外緣因素；其術語、觀念、理論，則是從早期內煉養生思想發展來的。

我也傾向最後這種看法。因為煉丹失敗，只能解釋外丹因此而衰微，並不能說明內丹即因此而興，更無法

解釋內丹理論內部之構造（何況唐代以後爐火燒煉之術也沒有衰，傳承依然不絕，只不過不再是唯一的典範而已）。內丹這個觀念及理論，確實是由漢魏以來各種道教養生術發展來的。

但是，漢魏南北朝有此類養生術卻並未發展出內丹之說，要到了唐朝才得以發展，又是什麼緣故？這就需要思想史性質的解釋了。

而且，內丹這個詞及其觀念，在唐代雖然仍不穩定，但是到《通志·藝文略》時已明確地以「內丹」為一分類名目，著錄了四十部書，四十七卷。這些書，全都是唐宋間的作品。傳統的養生術法，則放在「存思」「導引」「吐納」「胎息」部分。可見起碼在宋朝人看來，內丹與漢魏南北朝流行之養生術法仍是不同的。因此，我們固然可以從內丹學的術語、觀念、理論上，找到許多它與早期內煉思想的淵源，依然必須明白它們是不一樣的東西。也就是說，內丹學既是六朝內煉學之發展，又是轉變。

事物之變，由來者漸。轉變之幾，則在隋唐之際。歷經許多發展，才終於形成一條新的路向。起先，它並不是針對煉丹的問題來做思考的，只是順著六朝以來有關服氣養生的理論予以發展。但逐漸深化以後，漸漸出現內在化及精神化的傾向，由服外氣講到服內氣、由存想身中神講到存養精神、由按摩導引講到以心引氣、由閉氣胎息講到元氣成胎，以致對丹、鼎、火候……等，

都有了新的解釋。此時又再援引老莊、佛學、易經之義理來說明其見解，才逐漸形成一個新的論述體系。

要摸清這一段發展的歷程，是很不容易的，我費了許多工夫，走了許多冤枉路，誤聽了不少同行及前輩的言論，才逐漸得以撥雲霧而見衢徑。今茲補史述之闕、正流俗之訛、論丹道之要，其略曰：

一、服食與服氣：典範間的爭衡

魏晉南北朝道教，雖在各個方面都有其建樹，但燒鍊服食畢竟仍是其中最引人注目的成果，在道教中人看來，此亦是求長生最重要的法門。葛洪《抱朴子·金丹》說：

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。

極能代表這種看法。其他術法，固然也很重要，但「不得金丹，但服草木之藥及修小術者，可以延年遲死耳，不得仙也」（極言篇）。此誠為爐火一派之偏見，然而服食五石散尚且「京師翕然，傳以相授」（《諸病源候論》卷六引皇甫謐語），燒鍊金液還丹更是一種時代流行的風氣。連上清道的著名人物楊羲也曾與人信說：「奉

返告承服散三旦，宣通心中，此是得力，深慰馳情」（《真誥》卷十七），可見服食之效，廣為各界所認同¹。既然在人們的日常經驗中草木丸膏湯劑乃至五石之散，在治病療疾、健身延年方面，即已有顯著的功效，那些經過特殊燒煉方法製造的還丹金液，其效更神，乃至可以使人不死，也是合理的推論。

因此，燒鉛汞以成金丹，是當時道教最重要的活動，也是道教信仰的核心。入唐以後，此一風氣並未消褪，從唐太宗到僖宗，幾乎每個皇帝都在煉丹，趙翼《廿二史劄記》所載，唐朝帝王服丹致死者即有六人之多。王公大臣死於此道者當然更是難以計數，白居易詩諷刺「退之服硫磺，一病迄不痊」者，蓋比比焉。既然死者接踵，為何仍有人執迷不悟，勇於以身試法呢？這就是信仰，就是一個時代「意見氣候」的問題了。

唐代就是籠罩在這種氣氛底下的時代，李白即曾鍊大還丹，孫思邈也有《太清丹經要訣》，其中收錄了「神仙大丹異名三十四種」「神仙出世大丹異名十三種」「非世所用諸丹等名有二十種」。其餘唐人所傳丹經，如《張真人金石靈砂論》《上洞心丹經訣》《大丹鉛汞論》《大還丹金虎白龍論》《玉洞大神丹砂真要訣》《石藥爾雅》等，講燒鍊也各有門法。

¹ 《真誥·運象篇》：「自古及今，死生有津，顯然異會。藏往滅智，與世同之者，皆得道之行也。若夫瓊丹一御，九華三飛，雲液晨酣，流黃徘徊，仰咽金漿，咀嚼玉蕊者，立便控景登空，玄升太微也」，對於服丹藥可以成仙，也是毫不懷疑的。

他們不會認為不可能燒煉出仙丹，只會說其他人的燒煉方法是錯的，照那種方法煉丹，一定會吃死人。所以失敗的例子越多，越能證明唯有他的辦法才能製出真丹²。像開元年間張隱居所撰《張真人金石靈砂論》就反對丹砂，云：「光明砂，紫砂，昔賢服之者甚眾，而求度世長生者未之有也」「竊見世人以此二砂服餌，以為七返靈丹，服之無不夭橫者也」（朱砂篇），因為他主張用黃金。別人則又反對他這種講法，據《真元妙道要略》載，當時丹士有用朱砂、鉛、汞、銀，取「抽台水銀」號天生芽，服之而死者。有用硫黃炒水銀為靈砂，服而頭破背裂者。有以密陀僧、鉛黃花號黃芽者。有炒黑鉛為「水鉛」，服而勞疾者。有燒桑木淋煎取灰霜，號為秋石者，有燒金樸草及糞灰，取霜，號為鉛汞者。有用胞衣號「河車」「紫芳」者。有以九煉硝石於葫蘆內，以水精玉環采月水、日火，號為大藥者。有燒砂錫錢取鉛珠，號為丹中真鉛者。有以銀雞子養朱砂及汞，伏火礬為「張果老龍虎丹」者。有以鹽、礬砂啖十六歲童男、童女，取大小便，燒淋取霜為鉛汞者。有用四黃八石合燒為大藥者，有以豬牙、皂莢，十一月采之，燒

² 縱使照他們的方法煉丹，吃了還是死，道士們依然可以說那只是尸解。《無上秘要》就舉了一些例子說：「此諸君並已龍奏靈河，鳳鼓雲池，而猶尸解託死者，正欲斷以死生之情，示民有始終之限耳」（卷八十〈尸解品〉）。所以，有多少服丹而死之事實，都不足以動搖服丹可以成仙的信念。歷來思想史道教史老是舉一些服丹失敗的事例，來論斷唐代爐火丹藥之術因此而衰，實大謬也。

煉取灰霜號「莢天生牙」者。有以葫蘆盛硝石並白石英，號紫石英為「一物含五彩」之道者。有煎霜雪及百草上露，號「神水華池」修煉者。有燒煉姜石、雲母、硫黃及土為至藥者。有認鐵、銅綠為自然之藥者。有以桑椹子并蠶沙、赭石子，號為大小聖石、自然丹砂者。有燒熏松煙，號為「一子真黑鉛」者。有燒絲紬，取灰，淋煎為大藥者。有燒煉硝石並二江水及青鹽三年，擬為至藥者。有以水火鼎燒赤白二樟柳根，號「玄牝」者。有以曾青、空青結水銀燒伏火，號真金者。有以硫黃、雄黃合硝石并蜜燒之，焰起燒手、面及燼屋舍者。有以「水火漏爐櫃」燒水銀、青砂子九遍，號九轉七返靈砂者。有以黃丹、胡粉、朴硝燒為至藥者。有合燒雄黃、雌黃號為「知雄守雌」之道者。有以煉黑鉛一斤取銀一銖，號「知白守黑，神明自來」為真鉛銀者。有以盆於十一月合地土，取陰氣，認為真水者。有燒火糞灰以臘水淋汁煎霜，號大藥者。有以黑鉛一斤投水銀一兩，號為「真一神符白雪」者。總總法門，不一而足。

為了強調只有他們的方法才是真正有效之法，他們便又強調「師傅口授」的重要性，以自神其術，並保障在各種燒煉之術的競爭中不會喪失了優勢。

換言之，自漢魏南北朝以迄隋唐，燒丹術不斷失敗之歷史，不唯未使煉丹術式微，反而使它更為蓬勃了。煉丹之法門，在不斷失敗中，也不斷汲取教訓，損益精進。以致於燒煉之學，至隋唐才真正達到高峰，術法之繁，

實非葛洪那個時代所能比擬³。

但是，這些燒煉之術不論如何精進，均只限於「術」的層次，理論上並無進展。唐初，道教在義理方面，既已從重新消化老子莊子，和吸收佛教理論兩個方面打開了新的格局，在思想上就不會再滿意於這種型態。故省思六朝以來道教另一種思想脈絡：氣論，並予以深化，便成爲一個充滿新的可能性的方向。

日人福永光司對隋唐思想史曾做了個有趣的描述：說六朝以迄隋唐，佛教義理著重在說明真如世界之理，這個理固然是空理，但佛徒論理不論氣，卻是一基本特點。像華嚴宗所鋪陳的「理法界」或「理事無礙」境，推宇宙究極之原理在其真性空寂之理，而不是道家所說的氣，甚爲明顯。華嚴宗密《原人論》即曾批判儒道二教「道法自然而生元氣，元氣生天地，天地生萬物」之說謂：「天地之氣本無知，人稟無知之氣，安得頽然起有知？草木亦皆氣稟，何以無知？」因此，六朝至隋唐佛道之對立，他認爲可視爲佛教對「道以氣爲宗」的批評，是一種「理」與「氣」的對立。

但是，他又發現佛教在理論層面反對講氣，在實踐層面卻頗受道教胎息服氣，吐故納新等氣術之影響，例如《雲笈七籤》卷五九便收有《達磨大師住世留形內真

³ 唐代道教燒煉丹藥之盛況，可參看金正耀《道教與科學》，1990，中國社會科學出版社，第八章；趙匡華《中國古代化學史研究》，1985，北京大學出版社；陳國符《道藏源流續考》，1983，明文書局；金正耀《唐代道教外丹》，1990《歷史研究》二期。

妙用訣》《曇鸞法師服氣法》等書，教人「息氣常在氣海，氣海即元氣根本」，蓋在坐禪時，以此加強僧人之數息觀。

由此，他更發現佛教還吸收了與道教服氣論相關之醫學。如《金光明經》雖在北涼時即有漢譯，但初唐義淨的新譯本《金光明最勝王經》中卻有不少與道教調氣治病說相同的文字，如〈除病品〉云節氣推移之際人較容易生病，又論「何時風病起，何時熱病發」「當此（六）時中隨飲食調息」，均近於道教醫學書所載。而唐代，又正是一個以氣論醫學最重要的時代。因此他提醒我們應從氣的角度去看佛道交涉史⁴。

他這個講法點出了一個思想史的重點：氣論在唐代思想史上的重要性。且歷來講思想史，偏重於說明思想家的理論構造，忽略了氣論不僅見於理論層面，也實際影響到人的精神修持及形體調養活動。福永光司此說，恰好可以教人重新注意這其間的問題。

是的，環繞著隋唐道教醫學、養生學的，氣的觀念仍是不可忽視的。隋大業年間，太醫博士巢元方《諸病源候論》五十卷，論各種疾病的症候，一般認為是我國病因病徵學最重要的著作，因為它並未收載任何治病的方藥。但此書其實不僅只是論症候，它也有療法，其療法即是補養宣導，尤其是行氣法和導引法。廖平與曹炳

⁴ 福永光司《道教思想史研究》，1987，岩波書店，〈儒道佛三教交涉記「氣」思想〉。

章曾輯爲《巢氏病源補導宣導方》，近四百法，如「龍行氣，叩頭下視，不息十二通。癩風疥惡瘡，熱不能入」（卷三五）「蛇行氣，曲臥以正身，復起踞。閉目隨氣所在，不息，少食以通腸，服氣爲食，以舐爲漿」（卷三）「冥心，從頭上引氣，想以達足之十趾及足掌心。……蓋謂上引泥丸、下達湧泉是也」（卷一），凡此種種，俱見行氣、服氣、引氣云云，用於醫療行爲中，在隋代乃是官方正式療病之法。

與巢元方同時的醫家，如太醫侍御楊上善，著有《黃帝內經太素》，乃《內經》最早之注解，亦主導引行氣，謂：「導引則筋骨易柔，行氣則其氣易和也」（卷十九）「呼吸運其陰陽」（序）。

其後醫道之最著者爲孫思邈(581-682)，所著《千金要方》《千金翼方》雖爲方劑之書，但前者卷廿七論養性，全是道教中人語，共八篇：序、道林養性、居處法、按摩法、調氣法、服食法、黃帝雜忌法、房中補益。後者卷廿二論飛煉，即一般所說的道教外丹服食；卷廿九、三十論禁咒，亦皆爲道教療病之方術。由這一部分看，孫思邈的道教淵源非常明顯，但以氣爲主的想法尙難確定。可是孫氏另外著有《攝生真錄》《真氣銘》《保生銘》《存神煉氣銘》《氣訣》《攝養枕中方》等，卻極清楚地說明了孫真人的養生治病學，與陶弘景《養性延命錄》有直接之關聯，除服氣療病、道引按摩之外，更講胎息定觀以求長生久視。

孫思邈之道派歸屬，目前尚不甚明瞭，但由其說服氣的部分看，當與上清道頗有關係。上清道也是唐朝勢力最大的道派。隋唐之際，道士王遠知，曾師事陶弘景，隋煬帝唐太宗都很崇奉他。其門徒最著者為潘師正，潘氏弟子之著名者，則有吳筠 (?-778) 與司馬承禎 (647-735)。二人年輩略晚於孫思邈，司馬承禎著有《天隱子養生書》《坐忘論》等，吳筠著有《形神可固論》《玄綱論》等。《道藏》所收《南統大君內丹九章經》，亦稱為吳筠所傳。

在司馬承禎已卒，而吳筠仍活躍之際，王冰（道號啓玄子）重新整理了《內經素問》，並補了〈天元紀論〉〈五運行論〉〈六微旨論〉〈氣交變論〉〈五常政論〉〈六元正紀論〉〈至真要論〉七篇，以六氣應五行為說；又對其書做了詳細的注解，以〈四氣調神論〉〈生氣通天論〉〈陰陽應象論〉等為首，而以論經脈及針法者列於後，改造了《內經素問》的理論性質，在醫學史上影響尤其深遠⁵。

假若我們把廟朝初年成玄英、王玄覽等人吸收佛教義理並深化對老莊的詮釋，視為道教在隋唐間一種發展特徵⁶，則我們也可以說自隋至唐代中葉，以氣為主的煉養理論，乃是道教發展的另一個脈絡。

⁵ 另詳龔鵬程〈道醫論〉。收入1998，南華管理學院《道教新論二集》。

⁶ 另詳龔鵬程〈成玄英莊子疏初探〉，收入1991，學生書局《道教新論》。

二、內氣與定觀：服氣論的轉向

隋朝的氣論，可以京黑先生《神仙食氣金櫃妙錄》為代表。此書收錄了中岳郝儉食十一時氣法、食氣辟穀法，真人食黃氣法、行氣法、行氣訣、治萬病訣等。論養性服氣，修煉胎息之法甚備。所謂食十一時氣，是咽食外界的氣；食黃氣，是想像自己身體內部脾臟之氣飽滿，即取而咽食之，故是服內氣。行氣，是藉著呼吸讓氣彷彿在身體內部流動。行氣之秘訣，則在於胎息與守一。胎息，指呼吸漸緩，如不用口鼻，若在胎胞之中。守一，謂人有上中下三丹田，各有真一，名為赤子、真人、嬰兒，須常存念之。

這本書十分簡要，但很重要。第一，它論三丹田，並直接徵引《黃庭經》，又以黃脾之黃為黃庭，不但可以看出它源出上清法，亦影響到唐代黃庭學的基本看法，梁丘子《黃庭內景玉經注》可為例證⁷。

二、它論服氣有服內氣和服外氣兩類。服外氣是南北朝以來傳統的說法，服內氣說則對唐代服氣論有很大的啟發，據稱傳於羅浮真人王公的中唐著作《嵩山太無先生氣經》序云：

⁷ 另詳龍鵬程〈黃庭經論要〉，1997，《書目季刊》。另收入註2所引書。

其二景、五牙、六戊諸服氣法，皆為外氣。外氣剛勁，非俗中之士所能宜服也。至如內氣，是曰胎息，身中自有，非假外求。

即以服內氣為胎息，且認為服內氣較佳，顯然代表了唐代道教義理越來越重視內在化的傾向。不止此書如此，《延陵先生集新舊服氣經》亦云：

夫服氣本名胎息。胎息者，如嬰兒在腹中……為新受正氣，無思無慮，兀然凝寂，受元氣變化，關節腑臟皆自然而成。……及出母腹，即吸納外氣而有啼叫之聲，即乾濕飢飽似有所念，即失元氣。人能依嬰兒在母腹中自服內氣，握固守一，是名胎息（修養大略）。古經法皆有時節行之，今議食氣不復以時節也。……所論食氣皆內氣也，咽之代食耳（王說山人服氣新訣）。

所謂「新舊服氣經」，新，指王說山人這類服內氣說、新胎息論。舊，指曇鸞的服氣法等。對於「郝儉食十一時氣法」那種服外氣法，它是一概摒斥的；即使曇鸞「徐徐長吐氣，一息、二息，旁人聞氣出入聲，初粗漸細。十餘息後，乃得自聞聲」的舊胎息說，它也不贊成，視為「最下乘者」。這當然有些矯枉過正，因此桑榆子評便說：「此言失元氣者，非也。苟納外氣便失元氣，即世間無復有生人矣」。但無論如何，這種新趨勢是非常

明顯的，而轉變之幾，則可見諸《神仙食氣金櫃妙錄》。

三、此書〈行氣訣〉抬高行氣的地位，說：「凡欲求仙，大法有三，一保精、二行氣、三服餌。凡此三事亦各有深淺，不遇至人，不涉勤苦，亦不可卒知之也。然保精之術，列敘百數；服餌之方，略有千種」，只有行氣最好，可以治百病、可以延年命。保精，指房中術。它在房中術、服餌丹藥及行氣之間，特別強調行氣，並以此為求仙之術，對於唐代氣論也有很大的激勵作用，如張白《服氣精義論》就說：

金石之藥，實虛費而難求。習學之功，彌歲年而易遠。若乃為之速效、專之克成，虛無合其道要與神靈合其德者，其唯氣妙乎⁸！

這就是正面反對燒煉丹藥而提倡服氣了。京黑先生已開風氣之先。

四、它提出修仙之法「並有漸次階級，不可踰軌越格。輒爾登陟，務速必不達，造次必顛墜」（服陰陽符召文甲玉女法），也是非常重要的。後來司馬承禎據此而與佛家頓漸之說擬況，說仙道不在頓悟而在漸修：

⁸ 據唐史載，司馬承禎有此論，但可能是另一篇同名之作。本文署白雲子述，乃張白、衢州人，少應試不第，修道於天台山。Ute Engelhardt "Qi for life: Longevity in the Tang" 據此文大談司馬承禎的思想，誤。

《易》有漸卦，老氏有妙門。人之修真達性，不能頓悟，必須漸而進之，安而行之，故設漸門。一曰齋戒，二曰安處、三曰存想、四曰坐忘、五曰神解。……習此五漸之門者，了一則漸次至二，了二則漸次三，了三則漸次四，了四則漸次五，神仙成矣（天隱子·漸門）。

這在後來可說已成為道家內煉之學的共識，足證京黑先生此書在服氣論上實有啓後之功。但其中也不乏承先的部分，例如，它論行氣治病，都是配合導引而說的，書中雖未談及「導引」一詞，但〈治萬病訣〉中卻說：「欲引頭病者仰頭，欲引腰腳病者仰足十指，欲引胸中病者俛足十指」，引，就是導引。故其所云，如「平坐，兩手抱頭，宛轉上下，名為開□。除身體昏沈，不通暢者并皆愈之」「踞坐，兩手抱膝頭，以鼻納氣，自極，七息，除腰痺背痛」之類，俱是導引。其法又見於《太清導引養生經》。乃是南北朝以來之常法，隋唐之際亦常用此法。楊上善云：「審吐納導引以調氣」（卷十九）即指此。又，它第一篇是〈服陰陽符召六甲玉女法〉，就是把服氣和服符混為一談的，「奉符如法，皆能不食」，宗教信仰的力量，仍然是它所重視的。後來唐朝的氣論就都沒有這些祝咒及符圖了。正如盛唐以後講服氣導引的人，很多也不再像它這樣，仍以導引為「搖筋骨，動支節」了（詳見下文）。

京黑先生此書，著作之確切年代不可考，大抵在隋唐之間，與其同時，佛教天台智顛(538-597)之禪法亦極重要。

智者大師著有《修習止觀坐禪法要》《六妙法門》《摩訶止觀》等。六妙法門，乃承《安般守意經》的「六結意」說而來。謂「佛有六結意，謂數息，相隨、止、觀、還、淨」，次第相生六妙門，每一法門都有具體修習之方法。如數，有修數、證數之法。修數，指行氣調息、安詳徐數，從一至十。證數，指隨心任運，心住息緣，所以不必數，而覺息虛微，心相漸細。可見「修」重在該法門之方法，「證」重在體會該法門之效果與境界，而其內容，均在於調息。

《修習止觀坐禪法要》說修禪者應調五和，即調飲食，調睡眠、調息、調心、調身。其中身、心、息「三應合用」尤為重要。其實這只是將調息一事細緻一點地說，因為調息一事即含三法：「一者下著安心，二者寬放身體，三者想氣遍毛孔出入通同無障。若細其心，令息微微然、息調則眾患不生、其心易定，是行者初入定時調息方法」。為配合調身，亦應寬放身體，它也採用了許多呼吸配合導引的方法，「作七八反，如似按摩法」。天台止觀法門之精義當然不止如此，但由以上的敘述來看，它與胎息導引之間實有極密切之關聯。原本安般守意之法，「禪心寄託於呼吸，與中國方士習吐納者相似」

⁹，但禪修所重，畢竟在於守意，而非調息，智者之說，顯然吸收了道家的養生學。其次，謂「息調則眾患不生」，並在《修習止觀坐禪法要》中立專節討論如何調息治病，均與道教論服氣行氣治病相似。其修止法，實即守一，云：「臍下一寸名優陀那，此云丹田，若能止心守此不散，經久即多有所治」；其修觀法，首敘六字氣訣：「心配屬呵腎屬吹，脾呼肺咽聖皆知，肝臟熱來噓字至，三焦壅處但言嘻」，以這呵、吹、呼、咽、噓、嘻六字治病，也是漢魏以來常法。修觀法又說了十二種調息法，謂「此十二種息皆從觀想心生，今略明十二息對治之相：上息治沈重，下息治虛懸，滿息治枯瘠、焦息治腫滿……」。把息和觀想結合起來說。

凡此，俱可見智者大師之止觀調息論結合了不少道家之說，但也因此而開唐人氣論不少門徑。例如孫思邈〈存神煉氣銘〉提出一種新的「胎息定觀」，純從道教的傳統看，是看不出淵源的。司馬承禎以「信、閑、慧、定、神」描述漸門五次第，亦必有取於佛家戒定慧之說。足證智者所論，乃關鍵時代之關鍵作品，對孫思邈等人必有所啓發。

〈存神煉氣銘〉是氣論的一大突破。所謂煉氣，不同於服氣，所以說：「此法不服氣、不咽津、不辛苦，

⁹ 見湯用彤《漢魏兩晉南北朝佛教史》，1983，中華書局。另外，陳寅恪也討論過天台宗與道教的關係，見其審查馮友蘭《中國哲學史》報告書。

要吃但吃，須休即休，自在自由，無阻無礙」。其重點在於存神：

若欲安神，須煉元氣。氣在身內，神安氣海，氣海充盈，心安神定。定若不散，身心凝靜。靜至定俱，身存年永。常住道源，自然成聖。氣通神境，神通慧命。命住身存，合於真性。

此處說定、說慧命、說真性，都有佛家氣味。其論氣，則指元氣，這是內氣，不是外氣，故與以往論服氣者不同¹⁰。神安氣海，乃古來守下丹田之說，故曰：「安心氣海，存神丹田」，但底下加了一句：「攝心靜慮」。如何攝心靜慮呢？它提出了「五時七候，入胎定觀」的方法。所謂五時，一是常人時，思慮攀緣萬境，所以動多靜少，如野馬一般。二是始用功時，攝動入靜，但難以制伏，動多靜少。三是漸調熟時，動靜相半。第四時，已可靜多動少，縱然偶爾動心，也可以專注一境再予攝住。待第五時，則心一向純靜，有事無事，觸亦不動了。能如此，則可入七候。

¹⁰ 昔人論服氣行氣，於此區分，類多懵然，如《通志·藝文略》著錄行氣吐納者七四部、九四卷，就是將服外氣與服元氣內氣者併為一類了，如此分類，殊不能見流變之跡。其實此在修道者內部原本是清楚的，《太清服氣口訣》便立一節〈分別外氣元氣訣〉云：「元氣與外氣，都不相雜」。

七候，指入道之後七種境界徵候，一是抱一守中，神靜氣安，四大適然。其次，可以色返童顏，三為仙人，不死延年。四為真人，可以煉身成氣，存亡自在。五、煉氣成神，為神人。六，又可由無入有，有無不定，所謂至人，「煉神合色，神既通靈，色形不定，對機施化，應物現形」。七則身超物外，造化通靈了。

這套講法，有幾點值得注意之處：一、不談服食外氣，只煉身體內部之氣。二、煉氣，不只是服食內氣，而是以煉養元氣來安神，故此處加上了工夫論的講法。三、煉養之工夫，著在心上，以攝心靜慮來達成安神存氣的目的。四、靜心攝慮，他稱為胎息定觀或胎定觀，此乃胎息說之新解。其來源應是佛教的觀法，故外息諸緣，攝心入定。

五、五時七候，也是以往未見的新說。五時云云，或許靈感來自智者大師對佛教的判教。智者判佛教一切教義為五時：華嚴時，佛初成道時所說；鹿苑時，佛說小乘義；方等時，廣說各法門，斥小贊大；般若時，專說空義；法華涅槃時，表究竟了義。孫思邈此處亦說五時，用以表修煉入道之五個層次。智者又有八教之說，判佛教為藏、通、別、圓、頓、漸、秘、不定八教，與當時華嚴賢首判佛教為五教（小乘、大乘始、大乘終、頓、圓）十宗（我法俱有、我無法有、法無去來、現通假實、俗妄真實、諸法但名、一切法皆空、真德不空、相想俱絕、圓明俱德），互相輝映。其以圓教為究竟，

適與孫思邈論七候而以最後一候爲究竟相似，孫氏云：「修行至此，方到道源，萬行休停，名曰究竟」，必定是由智者大師論圓教處得了啓發。

六、它論第一候，說存神煉氣之後，「宿疾并銷，身輕心暢，停心入內，神靜氣安，四大適然，六情沈寂」。六情、四大，固然是佛家詞語，這段話更有氣論上的背景在：將四大與服氣調息理論併在一塊講，始於曇鸞，〈鸞法師服氣訣〉云：「四大不調，何以察之？當於唇口察之。冷爲風增、熱爲火增、澀爲地增、滑爲水增，不冷不熱不澀不滑爲調和。又聲爲風增、動爲喘增、涎爲水增……」，中醫以疾病起於風邪，此處則以四大不調來解釋病況，而主張用服氣調息之法來治療。後來智顓《修習止觀坐禪法要》談治病，也以四大增損論病，如云：「地大增者，則腫結沈重，身體枯瘠如是等。水大增者，則痰飲脹滿，食飲不消，腹痛大痢」等等。孫思邈說煉養元氣後即可「四大適然」，正是順著這個脈絡說的。

這樣的一套講法，影響自然也是深遠的。例如題爲許旌陽所作而年代應在唐代以後的《靈劍子引導子午記》說：「燕坐調息，心無外緣，以神馭氣」，便是此說之後裔。而且它重在存神，而不在服氣嚥津，也就是著重精神性的修持，不僅在技術層面用功，這個方向上的扭轉更具有決定性的影響，底下我們看《天隱子》〈用氣集神訣〉《胎息精微論》《坐忘論》，都可以看到這樣

的趨勢。

此外，它說：「此胎息定觀，是留神駐形之道。術在口訣，不書於文。有德至人，方遇此法」。古來只有燒丹是重口訣的，丹藥多隱語假名，故須師傳，且須口訣，以說明運用之方。現在講練氣也說要口訣，這便推波助瀾，促使後來者紛紛強調口訣秘授，蔚為風氣。

三、虛心與存神：心性論的發展

隋唐之際以及唐初的氣論，顯然已如上述，承先啓後，不僅傳承了六朝的導引服氣理論，也有了新的開展，而其趨向，則是內在化與精神化。

時代略晚於孫思邈的司馬承禎、吳筠等，都是這個趨向的發展者。司馬承禎所述《天隱子》，一般認為即其自著之書。一開頭就說：「神仙之道，以長生為本，長生之要，以養氣為先」，可見它是論氣的。但完全擺脫了漢魏以來一切行氣、服氣、呼吸、吐納、吞咽、內視、導引等等詞語及觀念，比〈存神煉氣銘〉走得更遠。故它們這兩篇文章其實都已脫離了漢魏南北朝「服氣論」的講法，而是講煉氣、養氣。孫思邈主張以心安神定來煉氣，司馬承禎則發揮莊子心齋坐忘之理論來談養心。其序云：

氣，受之於天地，和之於陰陽，陰陽神虛謂之心。……
觀夫修煉形氣，養和心虛，歸根契於伯陽，遺照齊於莊
叟，長生久視，無出是書。

它與〈存神煉氣銘〉一樣，都在氣字之外又強調「神」。依孫說，「氣爲神母，神爲氣子」，故煉元氣可以安神。司馬承禎則說氣虛則爲神，所謂：「人生時，稟得虛氣，精神通悟，學無滯塞，則謂之神」。氣與神之外，他們又都說「心」。孫氏教人安心氣海，存神丹田，攝心靜慮。司馬承禎則說陰陽神虛謂之心，所謂存神就是收心內視，自見己心。孫氏論心，明顯受到佛教義理的影響，司馬氏卻要以此接上莊子的心齋坐忘說，因此〈序〉中將養氣的淵源接上老莊，發揮老莊「唯氣集虛」之義，以虛氣爲神，以神虛爲心，而以「修煉形氣、養和心虛」爲宗旨。同時在內文的論述中，先講飲食之齋戒，再講起居之安處，然後談存想、坐忘及神解。〈漸門〉云：

何謂齋戒？曰澡身虛心。何謂安處？曰深居靜室。
何謂存想？曰收心復性。何謂坐忘？曰遺形忘我。何謂
神解？曰萬法通神。

依司馬承禎的看法，「神仙亦人也。在於修我虛性，勿爲世俗所淪折，遂我自然，勿爲邪見所凝滯，則成功矣」（神仙）。神仙之道，並不奇妙玄秘，只要能去七情八

氣之邪，養和心虛即能成仙。其方法就是〈漸門〉所說五個步驟。在那五個步驟中，齋戒與安處，主要是調理形骸；存想坐忘則是在心上做工夫。要人收心，存我之神，想我之身，不逐外境。但僅是心不動，返照已身，那還是有我。坐忘也者，乃是教人再進而忘其存想，達到「道果在我矣，我果何人哉？天隱子果何人哉？於是彼我兩忘，了無所照」的境界，死生、動靜、真邪一如。《天隱子》之外，司馬承禎另有《坐忘論》，宋曾慥編《道樞》改爲《坐忘篇》，分上中下三部分。真靜居士所序另本《坐忘論》則分爲敬信、斷緣、收心、簡事、真觀、泰定、得道七篇，並附〈坐忘樞翼〉。大旨略同，而文字差異極大。案：曾慥所述，上篇摻入〈存神煉氣銘〉的五時七候說。中篇泛引《天隱子》。下篇引莊子語與上篇重複，結尾說了妄、定心、生慧之後，又說此「猶未免於陰陽之陶鑄也，必借夫金丹以羽化，入於無形，出乎化機之表，然後陰陽爲我所制矣」，實大違坐忘宗旨，歸於金丹一路。顯然是曾慥櫟括司馬承禎之說而有所改造，殊非原貌。

真靜居士所序之本，廣引老莊及《西昇經》，詮說坐忘，義理較爲完整，但用佛家詞語義理甚多。如云「苦樂生死之業」「安坐收心，離境住無所有。因住無所有，不著一物」「神用無方，心體亦然」「若心起皆滅，不簡是非，則永斷知覺，入於盲定」「因定生慧，深達真假」「依法觀之，若色病重者，當觀染色都由想爾。想

若不生，終無色事，當知色想外空，色心內妄，妄想心空，誰為色主？」這些，究竟是當時融攝佛教義理已達如此純熟之地步，抑或後人附益，尚難判斷，然其大體理趣，與《天隱子》是相符合的。

它們所說的心，都是個虛靜心。不著在一物上，故無所住，其體亦空。但它又不是無所作用的，因此說：「心之虛，妙不可思也。夫心之為物也，即體非有，隨用非無」。可是作用雖為有，作用者卻仍可以是無心無為，「處動而常寂」（坐忘論·泰定）。此一工夫就是「忘」。這樣說心，當然比〈存神煉氣銘〉周密深刻得多，因為孫思邈順著原有服氣論的架構與傳統，試圖加入「神」與「心」的觀念，以攝心來煉氣安神，固然見解超妙，但是心、神、氣的關係卻是混圖模糊的，甚且是令人難於理解的。司馬承禎則知其所講之虛靜心，其實是指一超越主體，故說：「心者，一身之主，百神之帥」。套著氣說，反而難以說得清楚，因此他在《天隱子》中仍以虛心來說虛氣，到了《坐忘論》則完全放棄了神與氣的問題，只就心立論。這代表了隋唐之際的服氣論，發展到這個階段，已出現了轉折，由氣論的突破，轉入另一個方向，不再論氣了。

司馬承禎之所以能如此，應該是因為他接續了成玄英以降對老莊學的理解。成玄英在解釋老莊所說的道時，多次以「虛」或「虛通」來界定道的性質，例如：

虛通之道，為之相貌；自然之理、遺其形質（莊子·德充符·疏）。

道是虛通之理境，德是志忘之妙智。境能發智，智能剋境，境智相會，故稱道德（老子義疏·道經總序）。

第二依義釋者，道以虛通為義、德以剋獲受名。為道能通物，物能得道故也（老子開題）。

道以虛無為宗，以自然為本（靈寶度人經注、卷二）

其後李榮注《老子》，也一再以虛，虛極為說，如「虛極之理，以理可名，稱之可道」「道者，虛極之理也」（皆見第一章注）「至虛之理，『空』未足議」（十八章注）「至本空寂，名曰虛無；虛無即非空寂，有無不定。……故知虛無者，此即道之根本」（西昇經卷四注）。盛唐時，玄宗御注《老子》依然採用這個講法，云：「道者，虛極之妙用」「至道虛而生物」（皆見卷一）。可見以虛論道，乃唐初以來風氣。而虛極之道，往往又與氣合說，如玄宗云：「無名者，妙本也，妙本見氣，權輿天地」「妙本降氣，開闢天地」，孟安排也說：「精神氣三，混而為一。……亦曰希夷微，夷平希遠微細也。……微即是氣，以氣於妙本，義有非粗」（道教義樞·卷五）。似乎道體虛無，其活動與作用則在於氣，司馬承禎處風氣之中，亦以虛論道，如〈得道七〉云：「道者，神異之物，靈而有性，虛而無象」。但他接著便不從宇宙論方面說道氣生化，而直接說修真之士應效法道，「克己

勤行，虛心谷神，唯邇來集」，由道之虛講虛心。這是他繼承唐初道論而又有所突破的地方¹¹。

其次，虛心無心云云，並不只是無，而是非有非無的。前引《坐忘論》曾說：「心之爲物也，即體非有，隨用非無」，又說心「處動而常寂」，這若不知唐初成玄英以來所說「重玄」之理，實在是難以理解的。《坐忘論·收心三》云：

若執心住空，還是有所，非是無所。凡住有所，則令心勞，既不合理，又反成病。但心不著物，又得不動，此是真定。……若心起皆滅，不簡是非，則永斷覺知，入於盲定。若任心所起，一無收制，則與凡夫原來不別。……今則息亂而不滅照，守靜而不著空。……非淨非穢，故毀譽無從生；非智非愚，故利害無由撓。

孫思邈所說的「攝心」，只是心不緣境，心不住於物，乃入靜之道。司馬承禎所說的收心，卻是既不隨境起滅，也不住於空，是守靜又非守靜，是起動而又非起動。用成玄英的話來說，就是「既不滯有，又不滯無」（老子開題）¹²。用司馬承禎自己的話來說，則是：「本一性而言，由之真如。……邪由一性，真由一性。是以生死、

¹¹ 詳砂山稔《隋唐道教思想史研究》，1990，平河出版社，第二部第七章〈虛思想：初唐盛唐至道家。道教思想史一側面〉。

¹² 參看註2所引文。

動靜、邪真，吾皆以神而解之」（天隱子·神解）。故孫思邈說他的方法叫做定觀，司馬承禎之法則自稱為太定，「寂泊之至，無心於定，而無所不定。故曰太定」（坐忘論·太定）。

從整個思想史的角度看，我們可以說這是宇宙論傾向轉入心性論傾向的一個癥象，標示著盛唐以後，思想史發展的方向。

雖然如此，對於氣論來說，司馬承禎之說依然大有影響。一是它充分發展了道教「自力宗教」的特性，相信有神仙，可是並不向神仙祈求福祐。相較於《神仙食氣金櫃妙錄》仍在燒符拜神，它完全沒有這些信仰活動，而僅是理性化的行爲：神仙也是人，他能成仙，我也能成仙，而且成仙的秘訣與能力，就在我自己身上，這個情況，在年代大體相近的《嵩山太無先生氣經》中也看得到，它說：「老君云：我命在我，不在天地」「吾與天地分一氣而自理焉，天地焉能死吾哉？」氣魄何等之大！唐代才獲流行的《陰符經》，提倡「觀天之道，執天之行，盡矣。……宇宙在乎手，萬化生乎身」，也表現了這種氣魄¹³。後來各種內丹學，可說都是這種精神的發揚。漢魏南北朝道教雖也說「我命在我不在天」，但仰仗服食，不論服氣或服丹藥，其成仙之條件都不在

¹³ 《陰符經》之撰成，必在唐朝以前，但唐代始顯。唐初褚遂良歐陽詢均曾抄寫之，吳筠《形神可固論》亦曾徵引，詳龔鵬程《陰符經教論》，收入1991年，學生書局《道教新論》中。

自己身上，與此畢竟是不同的。

同時，司馬承禎《坐忘論》《天隱子》也表現了道教氣論前所未有的哲學深度，融攝佛理，契接老莊，局面弘開之外，更將它與《易經》結合，說：「《易》有漸門，老氏有妙門」（漸門）「天隱子生乎易中，死乎易中」（神解）「《易》曰：『天地之道易簡』者何也？天隱子曰：天地在我首之上、足之下，開目盡見，無假繁巧而言，故曰易簡。易簡者，神仙之德也」（易簡）。這在煉氣成仙的理論發展史上是非常重要的事，一方面，《易》、老莊、佛理之結合，肇開了此後綜合三教以說煉養的格局；另一方面，也顯示了以《易經》論煉養的風氣業已出現，劉知古《日月玄樞篇》亦在他那個時代問世，漢人所著的《周易參同契》更是要到了這個時代才重新獲得體認而逐漸流行。服氣理論轉入身內成丹的時代，於焉開啓。

也就是說，漢魏南北朝以來以氣煉養的理論，發展到了盛唐，在不斷深化之後，反而面臨著一個變轉的命運。司馬承禎即是站在這個轉折點上的人物。

四、胎息與內丹：內丹說的出現

從服氣論逐漸轉向內丹理論，並不只有孫思邈司馬承禎這一種類型。當時大部份的修道者，仍在講服氣之

法，唯其所謂服氣，亦已因隋及唐初這些新趨向的衝擊而有了不少改變。

例如《嵩山太無先生氣經》，據說是天寶中羅浮真人王公所傳，一云乃大歷中。上卷與《道藏》所收《幻真先生服內元氣訣》略同，就是在講六朝人來傳統服氣法之外，特別強調服內氣。說：「世人將外氣以為內氣，不能分別，忤何甚哉！吐納之士，宜審而為之，無或錯忤耳。夫人皆稟天地元氣而生，身中分之元氣而自理」，顯然是一種新說；其服內氣之法也很素樸，只是在吐氣將盡之際，閉口咽之而已（見〈咽氣訣〉）。

到了《延陵先生集新舊服氣經》時，新說，如前所述，已成正說，稱為胎息。謂嬰兒在胎中，不受外氣，只稟元氣，故「人能依嬰兒在母腹中自服內氣，握固守一，是名曰胎息」（修養大略）。這也是新的胎息說，但它以此為正途，批評服外氣者：

夫道者或傳服五牙、八方、四時、日月、星辰等氣，思自頂而入，自鼻而出。雖古經所載，為之者少見成。遂亦非食穀者所能行致耳。……今之學其氣也，或得古方，或授自非道，皆閉口縮鼻，但貴長息，而不知五臟壅閉，畜損正氣，殊非自然之息。但煩勞形神，無所裨益（胎息精微論）。

又以咽內氣至腹中，可以再逐漸凝結成胎：「每咽如水

流過坎聲，是氣通也。真下氣海中，凝結腹中，充滿如含胎之狀。氣從有胎中息，氣成即清氣凝為胎，濁氣散而出。胎成即萬病自遣，漸通仙靈」。

這段話，真該加上一連串的圈點，因為它太重要了。唐末內丹學所說調和內氣以養聖胎云云，其思想之根源，正在於斯¹⁴。

服氣既已由服外氣轉為胎息內氣，導引之義亦起了變化。自先秦以迄唐初，凡說導引，都是指「熊經、鳥伸、五

¹⁴ 這裡應注意另外一部經典：《高上玉皇胎息經》。此經乃幻真先生注。據《幻真先生服內元氣訣·序》說唐天寶間幻真先生曾遇羅浮真人王公，則他也是盛唐時期人物，此經或即為他所作，經云：「胎從伏氣中結，氣從胎中息。氣入身來為之生，神去離形為之死。故知神氣可以長生，固虛無以養神氣。神行即氣行，神住即氣住。若欲長生，神氣相注。心不動念，無來無去，不出不入，自然常住。勤而行之，是真道路」，注曾引《西昇經》及《玄綱論》，故知其觀點大抵與司馬承禎吳筠相似，是以心不動念為守神。謂人若能虛心絕慮，保氣養精，則元氣不離。如此「神氣相合而生玄胎。玄胎既結，乃生自身，即為內丹不死之道也」。因此它反對食氣，說：「元氣即陽氣也，食氣即陰氣也。元氣若壯，即陰氣自消。陽壯陰衰，則百病不作」。又因食氣者都以口鼻呼吸，故以口鼻為玄牝，他便說玄牝非口鼻：「氣海亦為下丹田，亦為玄牝，世人多以口鼻為玄牝，非也。」這也是玄牝說的新解。後附《胎息銘》也說了吞咽元氣的方法，並說其法「假名胎息，實曰內丹」。另一部《高上玉皇心印妙經》論者常與上述《高上玉皇胎息經》並論，殊非其倫。此經名稱蓋仿張果《太上九要心印妙經》，但張果之所以稱其經為「心印」，是因為他強調心的作用，認為：「心者神之宅，神者心之主」「以心為帝王。帝正者心不亂也，心不亂則氣自調」。《高上玉皇心印妙經》卻無一字提到心。而且說的仍是呼吸，且謂「呼吸育清，出玄入牝」，理論根本不通，乃無知者妄作也。後人不乏依之修煉者，各道廟也常以此為主要的課誦經典，其實皆誤入歧途。

禽戲等」(楊上善·黃帝內經太素)「謂搖筋骨、動肢節」(素問·異法方宜論·注)「按，謂按摩。蹻，謂如蹻捷者之舉動手足，是所謂導引也」(同上，金匱真言·注)。可是隋巢元方《諸病源候論》卷一〈風偏枯候〉已談到以意引氣之法：「以背真倚，展兩足及指，瞑心，從頭上引氣，想從達足之十趾及足掌心。可三七引，候掌心似受氣止。蓋謂上引泥丸，下達湧泉也」。六朝時本有行氣之法，此處所說，大抵即為行氣法，但它稱為引氣；待《延陵先生集新舊服氣經·秘要口訣》便以此說服氣導引。早期說服氣導引，皆如《神仙食氣金櫃妙錄》，是以按摩導引配合服氣治病，但此時則是服內氣並導引此氣的意思：「振身左右，精思氣入骨節，行引相應，令通不斷，謂之行氣導引」。這就是導引說的內在化，以行氣為導引。

《氣法要妙至訣》則引王公曰：「夫學導引之人者，用氣斷穀，教人不食，性少虛羸，乃用咽氣助導引也」，咽氣即是咽內氣。此王公，不知是否即為《嵩山太無先生氣經》所說的羅浮王公，該書曾載〈行氣訣〉，但無這一段文字，故或許為另一人。蓋當時主張這種新導引說的人並不止一兩位，所以《氣法要妙至訣》又錄了〈導引新候要訣〉教人如何導引內氣。全文長達數千字，十分詳細地說明如何讓氣下降入腹、如何繞腹而行、如何配合時辰、如何通達四肢，謂此乃張果先生傳龍岡法。又引王公曰：「此是落籍逃丁，不為太陰所管者。妙也。」

煉肉煉骨，輕清上浮，同太虛天地之神靈變化自在者，此是導引之極也」，不但確定了新說的地位，更認為這才是好的導引法。

服氣與導引不僅都顯示內化的傾向，也同樣顯示了注意「神」的作用。早期講行氣，大抵只講「存思」之法，或以意行氣，現在則喜歡說神。孫思邈云存神煉氣，「氣爲神母，神爲氣子。氣通神境、神通慧命、命住身存，合於真性」；司馬承禎云宅神於內，遺照於外，便是神仙。〈導引新候要訣〉則說：「氣是神之用、意是神之靈。神之使氣，氣自使身，此乃神之動作也」，《延陵先生集新舊服氣經》更有〈用氣神集訣〉說：

神集於虛，而安於實。神，心中知者也。安而無欲，則神旺而氣知。正如此之時，則一任之，唯久彌善。行之不已，體氣至安，謂之樂天。樂天則壽。身外虛空亦天也，身內虛通亦天也，習之久久，乃明生焉。

心，是虛靜而能知的，其知之謂神。這是哲學性地說神，與自《太平經》《黃庭經》《上清大洞真經》以來把形神之神朝「身中神」方向去解釋者有明顯之不同。身中神是精神的形象化、物質化，因此神或長三寸，或長七寸；或衣玄或衣丹。現在說神，則只是說人的精神性作用或虛靜心的作用；而且服氣之要訣，也不再是呼吸吐納，而是在於集神存神。除上引諸文外，底下這些文獻

也可充分說明這種轉變：

學者或吐或納四時五芽之氣，或服引七宿二景之精，握固以象胎形，閉氣以為胎息，殊乖真人之妙旨，蓋是古來之末事。如此之徒，濁亂元氣，尤損於形神。夫至人以心遊於淡，氣合於漠，飲漱於玄泉，胎息於無味，則神光內照，五臟生靈（神氣養形論）。

元氣之術，上古以來，文墨不載。……每尋諸家氣術，及見服氣之人，不逾十年五年，身已亡矣。……或食從子至午，或飲五牙之津，或吐故納新，仰眠伸足，或餐日月，或閉所通，又加絕粒。以此尋之，死而最疾。……若明胎息，則曉元氣，胎息與元氣同也。……我命在我不在天者，謂知元氣也。人與天地各分一氣，天地長存，人多夭逝，何也？謂役氣也，氣者神也。人者神之車也、神之室也、神之主也。主人安靜，神則居之；躁動，神去矣。神去身死矣（吳筠·宗玄先生文集·卷中·服氣）。

他們講神與氣的關係未必一致，但守神以得元氣是相同的；以新的元氣說胎息說反對舊的服氣理論也是十分明顯的。盛唐時期氣論之內在化與精神化，亦於此可見其梗概。

當時已稱此種新胎息方法為內丹。《道藏》成三收《胎息經》《胎息秘要訣》，後者是老胎息法，所以分

成閉氣，布氣、六氣、調液、飲食所宜、飲食雜忌、休糧、慎守各節，教人如何吞氣咽津。《胎息經》卻是新說法，故截然異趣，云：「胎從伏氣中潔，氣從有胎中息。知神氣可以長生，固守虛無以養神氣。神行即氣行，神住即氣住。若欲長生，神氣相注」，結尾則銘曰：「假名胎息，實曰內丹，非只治病，決定延年」。《胎息精微論》也有〈胎息神會內丹七返訣〉。《道藏》另收有吳筠《南統大君內丹九章經》，序云於驪山養胎息，至元和中遊淮西遇李謫仙，得授此經，曰：「內丹者，即此也」。這當然是偽託的，但「內丹」一詞，在當時應已流行，且公認與胎息之法極有關聯。

歷來論思想史道教史者，都說「內丹」一詞是相對於燒採鉛汞等藥物燒煉丹藥的「外丹」而說，其實都是知其一不知其二。內丹這個詞語和觀念，與唐代這種服氣論的發展有密切的關係：從服氣到區分內氣外氣，到將內氣稱為元氣，再到以服元氣為胎息，乃形成內丹之說。故張果《太上九要心印妙經》論內外丹，根本不從鉛汞金石藥物說，只從氣說內外丹，云：「其內丹不得，其外丹則不成。其外丹不得，則內丹無主。內丹者，真一之氣，外丹者，五穀之氣。以氣接氣，以精補精，補接之功不離陰陽二氣」（七返還丹簡要），又說：「一氣者，胎息也。胎乃藏神之府，息乃胎化，元因息生，息因神為胎」（九還一氣總要）。張果乃唐玄宗時人，為吳筠司馬承禎同時人，其思路亦相彷彿，適可以相互

比觀。

類此者，尚有《通幽訣》云：「氣能存生，內丹也」（道藏·蘭字號）。我以為這才是內丹說的形成。歷來推內丹源起於隋朝道士蘇元朗，是錯誤的。蘇元朗著《旨道篇》《龍虎金液還丹通玄論》等，據《古今圖書集成》神異典神仙部引《羅浮山志》說：「自此道徒始知內丹矣」。方志推尊本地人士，何可盡信？況且其說已大談性命雙修，真火真水，女黃婆、鵲橋河車，焉能是宋朝以前人的口吻？以此證明隋朝時已有內丹之說，殊屬可笑。事實上，內丹說在唐朝仍是新說，其勢初尚不足以與傳統煉丹成仙之說爭衡，故唐人《上洞心丹經訣》有「修道之士有內丹者可以延年，得外丹者可以升天」之說。若其興起已久，何至於此？內氣為丹，存神煉養，可以成神。這樣的觀念，乃是服氣理論一步步發展，並經許多人提倡推闡，才逐漸形成的。假若隋朝時蘇元朗已有如此詳備之內丹論，初盛唐這些人何須如此費勁？

五、還丹與火候：參同契的運用

但張果《太上九要心妙真經》另有與司馬承禎吳筠等人明顯不同之處，那就是他論「火候」「鼎爐」「日云月魄」「一斤十六兩」「周天三百六十四爻」「坎卦進汞一兩，離卦進鉛一兩」「八卦朝元」的部分。如此

論氣、論煉養，顯然另有淵源，那就是他由《周易參同契》得來的靈感。

唐代道士論易者原本就不少，《郡齋讀書志》云成玄英有《周易窮寂圖》五卷，錯綜六四卦，演九宮，以直年月日，推國家吉凶。《通志》載袁天綱有《易鏡玄要》一卷，李淳風有《周易玄義》三卷，《周易新冥》一卷。《玉函山房輯佚書》則從《火珠林》輯得其八卦六位圖。凡此皆論易者，但均未將易學與服氣、煉丹等說相結合。結合易學以說存養煉氣，至司馬承禎乃見端倪，標舉《周易參同契》之風氣，則大約在高宗玄宗時。這時最重要的人物是劉知古。他於高宗龍朔中出家為道士，唐玄宗時，詔求丹藥之事，劉知古著論上奏，謂神仙大藥無出《參同契》者。其書今佚。曾慥《道樞》卷二六引《日月玄樞論》或即摘錄自其書（另一種收入《全唐文》卷三三四者，有小序）。其中說：

世之淺見者，或以鉛黃花合於水銀，煨之為紫粉；或以朱砂、水銀、雄黃、雌黃、曾青、空青、礬石、雲母合煉而制伏之；或以諸青、諸礬、諸綠、諸灰結水銀以為紅銀，復化以為粉屑；或……，非吾之所為也。或曰金銀銅鐵錫者五金也，雄雌礬礬礬曾空礬者，八石也。劉子曰：非吾之所謂者也。子午以成三，戊己以為五，此吾之八石之名也。

又說：「五石棄捐，安在金石之爲丹哉？」可見他所說的丹不是金石之丹，而是還丹。據他說：「還丹者，陰陽氣之所爲」，而又是子午成三，配以戊己之五，這究竟說的是啥呢？

考《周易參同契》曾云：「子午數合一，戊己號稱五，三五既和諧，八石正綱紀……巨勝尙延年，還丹可入口」。子，水數一。午，火數二。戊己，火數五。水火既濟，又能歸土，便是三五和諧。劉知古所說的還丹，其淵源在此。

同樣地，張果論「九還一氣」「七返還丹」，也是本諸《參同契》所說的：「九還七返，八歸六居」。這個時候，與金石之丹相對舉的，就是這種「氣之所爲」的還丹了。這是丹字的新解，張果《太上九要心印妙經》就說：「一心歸命謂之還，五氣不散謂之丹」。故相對於金石之丹藥而言，此可稱爲氣丹。要成就這種丹，必須有個收攝心神的工夫，使心還歸，與氣相合，故又名還丹。唐人所著丹經，具有類似觀點者，也大多仍只稱此爲還丹，如《大還丹契秘圖》《大還丹金虎白龍論》《還金術》，都是如此¹⁵。

¹⁵ 另有《大還心鑿》一篇，一般也將它歸入內丹類，我以為不然。此文亦推源煉丹於《參同契》，且說：「心為出世之宗，丹為延年之藥」「知爐鼎又不可不知火候也，知火候又不可知心也」，因此論者誤以為它是內煉之書，實則非也。彼只是說在煉丹之外尚須重視心，或煉丹時須心悟真理，並不是教人以心神合氣，來內養成丹。故其丹，仍為金石之丹：「一金一石謂之丹，亦合天地也。一金者，真鉛中白虎是也；一石者丹砂中水銀是也」。底下引唐代流行的神

從原理上說，收攝心神，乃是孫思邈、司馬承禎以來，修道者便一致強調的原則與方向，可是如何落實這項原則，其收視返聽的工夫，卻人言言殊。司馬承吳筠乞靈於老莊學的傳統、孫思邈有取於佛家、張果劉知古便從《周易參同契》找到門徑。

《周易參同契》，正如葛洪所說，乃是「假借爻象，以論作丹之意」，而其所說之丹，則是金石製鍊而成的所謂外丹。故大力批判內視臟腑、存思內景、食氣吐納、導引運動、立壇祭祀等術法，並說：「還丹可入口」「服食三載，輕舉遠遊」，可見他所說的，乃是可以服食之丹藥。所以它所說的鼎器，是指燒煉用的器具，直徑一尺五寸，厚一寸一分，三隻腳。其中放置鉛汞等藥物，用火燒煉。以待鉛汞化合變化，氧化還原，「赫然成還丹」。其過程，則借用《易經》的卦爻來形容，例如根據月亮晦望弦朔之運行規律，結合納甲卦象陰陽之消長，

符白雲門馬人人語，謂：「汞與水銀別，迷人用之拙」，主要是說明他所謂的汞，並非水銀，而是上文所說「丹砂中出水銀」的意思，所以稱為真汞：「水銀本在丹砂中，出合鉛汞即成至寶。色還本丹，丹更不能卻歸水銀，即真汞矣，即從凡入聖」。如此，便是它所說的還丹了。這種真汞，非身中之氣或水，乃丹砂燒煉而得之汞。所謂丹砂，是一種紅色固態礦物，成分是硫和汞，故丹砂礦氧化即會出現液態的水銀，此為生水銀、自然汞；也可用燒煉之法，使丹砂氧化而得熟水銀。所謂汞由丹砂中出，即是這麼回事。此書以此化學變化為從凡入聖，故引神符白雲門之說以為依據。神符白雲者，《真元妙道要略》已說明了那是當時流行的燒丹之一派：「有以黑鉛一斤，投水銀一兩號為真一神符白雲者」。本書既引其說，益足以證明它非內丹之學。

把一月三十日分成六節，每五日一節，每一節分屬一卦，然後就用卦來說明火候的進退。進火指加溫、退火指冷卻。又用十二消息卦來配合十二月、十二干支、十二時辰、十二音律，談煉丹時火候之循環。另外，他也採用五行的觀念，將鉛汞比喻為金木、龍虎，以五行生剋的道理來描述煉丹的過程。以火燒金、金生水、水滋木、而俱歸於土為其總原理，所以說：「五行錯王，相據以生，火性銷金，金伐木榮，三五與一」。

《參同契》自漢代以後，一直默默無聞，論者甚罕。劉知古等人重新將之表彰出來，遂使後來凡言內丹者都祖述此書，被推崇為「萬古丹經王」¹⁶。但是，劉知古等

¹⁶ 《參同契》彭曉本四十四章說它乃仿古人而作：「吾不敢虛說，仿效聖人文，古記題龍虎，黃帝美金華」。從文義上看，古記題龍虎，是相對「黃帝美金華」而說，古代記錄有題為龍虎者，其名稱不見得就叫《龍虎經》，後人竟因此而附會道：「真人魏伯陽，不知師授誰氏，得古文龍虎經，盡獲妙旨」（彭曉·周易參同契通真義序），真是杜撰得可笑。而後來居然更出現了一大批龍虎經，都說是上古某某仙真所作，幻中出幻，益可見其為虛誕。題為《真龍虎九仙經》者，即其中之一也。此經託為天皇真人所傳，唐羅公遠、葉法善注。論者當然不會相信它真是天皇真人所著，但不少人相信它也許是羅葉兩人所作。羅葉兩位，均為唐高宗玄宗朝之著名道士，此書卻絕非兩人所著及注。原因是：一、凡題為某某龍虎經者，皆偽託，時代必在五代以後。二、此書所說龍虎金丹大藥，只用以治病。此乃古代引氣布氣治病學之發展。後文說學道諸法門時，便不再談龍虎，只講呼吸。以鼻上住息為定，然後存想脾上起雲，開頂門，身中之神運行自在；再吞日華（它主張以鼻接氣，仍以鼻為玄牝）、煉五臟之氣以成仙。這套講法，應是鍾呂丹法流行後才提出來的，對「龍虎」有新的解釋，故稱其書為《真龍虎九仙經》。分仙為九等，有與鍾呂分仙為五等之說相頡頏之意。

人幾乎吸收了整個《周易參同契》對煉丹過程及火候進退的描述架構，用以做為其修煉之工夫論內容，卻在方向上有了個大逆轉，將論鉛汞爐火者，轉為論氣：

《參同契》者，吾能陳其梗概焉。其要曰……。或者曰：「肝青為父，曾青是也；肺白為母，鉛銀是也；腎黑為子，玄磁是也；脾黃為祖，雄雌是也。還丹白赤而為紫赤者，曾雄之氣染之也。」曾不知還丹者，陰陽之氣所為，變化順天地之生成、合金水之自然。

過去談道教史者，輒據此說劉知古主張內丹。甚謬。他講的陰陽之氣並不是身體內部的氣，而是外在的日月之氣。所以說：「還丹者何以度世耶？其食乎日月之精華者也」「吾之所論丹者，龍虎也。流珠為青龍，青龍者日也。黃芽為白虎，白虎者月也。故日月之精氣者，有變化之理，餌之者亦可以變化矣」。這其實乃是古服氣論的一種發展。六朝以來，服日月光芒法、食日月精法均已甚為普遍，但實踐法門都講得很簡單，不過吞咽而已。劉知古此處援用《參同契》，「論火候、定生成、莫不循卦節於鐘律」，故生面別開：

或謂鼎中有土者亦妄也。……土者戊己之氣也，非土之土也，此乃坎戊月精、離己日光之義焉。故一陰一陽而為水火，火者以水為夫焉，水者以火為婦焉。夫婦

之道，乃成戊己者也。……太陽者日也，其出東方，東方者木位也。鉛者，則為金矣，何也？月生於西方，西方者金位也，故還丹者準乎玄象，謂日月之符，必在於晦朔焉。……天道左旋，日月右行。俯而視之，則金生水，木生火矣。仰而視之，則水生金，火生木矣。

以食日月之精華為還丹。而食之之法，不是分別在日出月出之時餌其精氣，而是著重在日月相合、陰陽變化的關係上，龍虎交媾、陰陽和合。

張果比劉知古更進一步，他也以氣說丹，但不只是外氣，更有內氣。所以他也講日月，但所指為日魂月魄：「日屬陽魂，月屬陰魄。日中有雞，西方金、肺之象，屬陰，乃日魂藏月魄，魄滿於魂，故日以清。月中有兔，東方木，肝之象，肝屬陽魂。……魂魄者，乃人之鉛汞也」（日魂月魄真要）。這是他與劉知古迥異之處。魂魄、鉛汞，都是指身體內部的陰陽兩種性質，這兩種性質除了用魂魄鉛汞來表述外，也可用坎離、心腎、青龍白虎、神氣來指稱，而其原則則在於陰陽調和。

其法與古來行氣法不同，故說：「今時學道之人，使心運氣，亂作萬端，屈體勞形，非自然之道」。他推薦的辦法，則是讓心神專一來調氣，再借氣來定神，號稱「神氣不相離，精神內守」，其實就是守一存神的意思。先以此清神定心，然後神、魂、意、志、魄五行相聚，會於丹田，形成「真火」，以之煉丹。煉丹之法，

依經文考之，首先應該是呼吸調息，所以說：

神定則氣定，氣定則精定，三火既定，並會丹田，聚燒金鼎，返煉五行，運于一氣，綿綿一晝一夜，一萬三千五百息。按周天三百六十四爻，氣血行八百一十丈，脈行五十度，此乃周天，方為火候。……在腹之中謂之胎，一呼一吸謂之息，故故名胎息也，胎者形中氣之子，息者形中神之母。形中子母，何不存守？存守者，存其神而守其氣。……藉外氣則升，隨氣升而腹自鼓；外氣升而內氣降，內氣降而腹自納。鼓納之機，天地之橐籥也。橐籥者，天地動作之氣，真陰真陽也。內氣為陽，外氣為陰，內氣不出，外氣不入，神符氣定。外氣符即為至寶，內氣符即成金丹。

彼時汾州刺史崔恭幼女少玄有異跡，後傳尸解，留了一首〈守一詩〉。棲真子王損一為之章句，王屋山樵長孫巨澤為作《玄珠心鏡注》。張果也有〈玄珠歌〉，講如何採日魂月魄而結玄珠。故守一以得玄珠，應也是張果的想法。此處論修煉，雖只說成胎而不說結玄珠，但原理是相通的。不過他論守一，是說：「若能內守真火，聚而不散者，真抱元守一之道也」。守一生火之後，吸外氣、呼內氣，陰陽升降（內氣為陽、外氣為陰），綿綿晝夜，息息無窮，便能成丹。如上文所引錄。

除此之外，身體內部的鉛汞也要調和燒煉：「每月

初一日爲首，正子時坎卦進汞一兩，離卦進鉛一十五兩。次日坎卦進汞二兩，離卦進鉛十四兩。至十五日抽添數足。周而復始」「上十五日魂守魄，下十五日魄守魂」。他講坎離龍虎鉛汞火候，採用了《參同契》的架構，是非常明顯的，但內涵完全不同。著重在神與氣合、內與外合、陰與陽合、心腎相交、坎離互補、性命相守。因此丹分內外，必須相符。氣分內外，必須相接。火分內外，也須相通。

換言之，相對於一般的爐火燒煉之術，這時已有不少人提出另一種思路，說燒煉之藥並非金石鉛汞，而是氣。這些氣，或指日月之氣、或指身內之氣、或指五穀之氣，總之，都非金石鉛汞。故古丹經所云之鉛汞或水火均須另做解釋。於是就出現了「真水」「真火」「真鉛」「真汞」的講法。丹，也一樣，不再指丹砂丹藥，而是指氣。內氣稱內丹、外氣稱外丹；心還於氣，或陰陽兩氣相往還則稱還丹；又或以內外氣爲金丹。這都是新的鉛汞丹藥論。在論述其修煉方法時，他們喜歡借用漢朝魏伯陽《參同契》的火候論來說明抽添進退的方法，示人以徑路。這種做法，重新表彰了《參同契》，卻也改造了它，影響到後來唐末五代乃至宋代大規模的《參同契》新詮釋路向。

他們雖然並未能專從內氣方面說內丹，但在強調心神之作用上，仍與司馬承禎等人同趨共轍。而且張果以心神爲性、以氣爲命的講法，更開啓了內丹家講「性命

雙修」的門庭。唐末五代彭曉、鍾離權、呂洞賓等人的內丹理論，正是順著這樣的路子發展而成的。

六、交媾與結胎：內煉者的擬喻

進一步發展《參同契》之體系，而對宋代內丹學卓具影響者，應推唐末五代之彭曉。

《參同契》一書至南宋鄭樵編《通志》時，已著錄注本十九部，可見祖述者甚繁，乃五代以來之顯學也。其中最早且最重要的注本，就是彭曉的《周易參同契分章通真義》。

彭曉為五代時後蜀人，所注第一個特點，是反對當時已有的另一種說法。因《周易參同契》自盛唐以後既漸流行，論者漸多，大家對這本書也就有了些不同的見解，故彭曉說：

諸道書或以真契三篇，是魏公與徐從事、淳于叔通三人各述一篇。斯言甚誤。且公於此再述〈五相類〉一篇云。今更撰錄〈補塞遺脫〉，則公一人所撰明矣。況唐蜀有真人劉知古者，因述《日月玄樞論》，進於玄宗，亦備言之。則從事箋注、淳于傳授之說更復奚疑(83章注)？

當時或謂書乃魏伯陽、徐從事、淳于叔通三人所作，

各成一篇。彭曉反對其說，主張經文爲魏伯陽作，徐從事只是做了注解，淳于叔通則是傳經之人。此說後人未必同意，因爲經文文義確實重重複複。而且，徐從事既有箋注，其箋注於今何在？能保證不會與經文相混殺嗎？這些都是明顯的疑問。但彭曉之注，既爲最早的注本，他所批駁的那些道書，一方面是只有論點卻無注本，一方面也沒有流傳，因此談《參同契》的人只好接受或採用他這個本子。

自元朝俞琰開始，才懷疑這其中可能可以拆成「經」與「傳」。明朝正德年間，杜一誠開始依文體來區分，四言爲經、五言爲傳，〈三相類〉做爲補遺。嘉靖間，楊用修說有農夫掘土得石函，獲古本《周易參同契》，與杜一誠的本子相同。《周易參同契》遂有今古文之爭。其實所謂「古本」，乃是楊慎偽造的，但之所以會出現這樣的本子以及杜一誠的重編本，卻顯示彭曉的主張已受到質疑。萬曆年間注《古本參同契》的彭好古，甚至說經傳殺亂始於彭曉，致使後世讀者如亂絲無緒，徒然目眩心煩。此外明王九靈《參同契注》、蔣一彪《參同契集解》、清仇兆鰲《參同契集注》等，均不依彭曉之說。因此，彭曉注本這第一個大特點可說並不太成功。彭曉又將《參同契》分成上中下三卷，廿九十一章：「以四篇統分三卷爲九十章，以應陽九之數。上卷分四十章，中卷分三十八、下卷分十二章。內有〈鼎器篇〉一篇，分章不得，故獨存焉，以應水一之數」（序）。後人大

抵也不甚依從，陳顯微、俞琰本均依朱熹重定之章次；陳致虛分成三十三章；陸西星分成四十九章；陶素粗分成四十四章。其他依據所謂古本者，分章更與彭曉不同。故在板本的處理上，彭曉的做法也可說是被質疑的。

不過，作者與版本問題其實無關宏旨。彭注雖自矜其分章及論斷作者歸屬權上的貢獻，其重要性實不在此。彭注之所以重要，在於它扭轉了《參同契》的性質，把原屬於爐火燒煉之書，朝內丹方面去解釋了。

這樣的扭轉，自劉知古以來已然。可是劉知古只是略陳梗概，旨在藉《參同契》以講自己的還丹之術。彭注卻是對《參同契》全面展開解釋，必須一字一句去把原先說燒煉的東西講成是煉精氣，有多麼困難呀！其工程之大，自非劉氏所能比擬。試看以下這段解說：

〔三十二章〕巨勝尚延年，還丹可入口，金性不敗朽，故為萬物寶。術士服食之，壽命得長久。

〔注〕巨勝，胡麻。人食之尚得延年，況金液還丹，入口豈不長生乎？還丹始生於真金，金體故無敗朽。然真金是天地元氣之祖，以為萬物之母，《道德經》曰：「無名天地之始，有名萬物之母」是也。天地之先，氣為初，而生萬象。金是水根，取為藥基，是故真金母能產金砂而成還丹也。

經文明明是講服食。胡麻吃了尚且可以延年，服食黃金

自然更可以不朽，語意甚為明白。注卻偷天換日，把「金」字改從「真金」來解釋。真金不是金，而是元氣之祖，是水根。於是服食成仙的理論，就一轉而成為內煉金水之說了。

接著，經文說：「欲作服食仙，宜以同類者，植禾當以黍、覆雞用其子，以類輔自然，物成易陶冶」(33章)。這是接著上文「金性不敗朽」云云而說的，更上面還有第三十章大談「金入於猛火，色不奪精光；自開闢以來，日月不虧明；金不失其重，日月形如常」。可見它是主張人若欲不朽只有服食同樣不朽的金子，才是同類的。彭注卻將之解釋為冰會化為水、雞卵可生雞，以金為母，還產丹砂，是「種類相生，始終相因」。與經文對「同類」的講法大相逕庭。再用金母生丹砂，而金母又就氣水而說，云此乃內丹之道：「若以金石、草木、霜露、冰雪、鹽鹵之類，皆為誤用。是將天地根為藥根，真金母為藥母，令產陰陽成精」。經文中哪裡瞧得出這樣的意思來？

這便可見彭注完全是一種創造性的詮釋。經文只說：「以無制有，器用者空」，它可以創造出這樣的解說：「無者龍也，有者虎也。無者汞類之氣也，有者鉛陰之質也。鉛汞處空器之中，而未能自生變化，因坎離升降，推運四時，遂見生成。蓋用空器，而以無制有也」；經文說：「上德無為，不以察求；下德為之。其用不休」，它也可以創造出這樣的說解：「上德者，水在上也。下

德者，火在下也。水火既濟，乾坤之謂也。水在上常清靜，無爲而處陰，不以察求也。火在下常動，運轉經歷十二辰內，其用不休也」。這些句子，若不是先有了一套他那樣的想法，恐怕只讀得出有點《老子》的氣味，萬萬不能講出這些水火鉛汞來的。

更有些時候，他嫌如此依經作解太過費事，還會在經文之外自己陳述一段見解。例如第廿五章注，解畢經文後，自行發表了一篇議論說：

……修丹之始，須以天地根為藥根，以陰陽母為丹母，如不能於其間生天地陰陽者，即非金液還丹之道。若以有天地陰陽之後所產者，五金八石、草汁木灰、晨霜夜露、雪漿冰水、青鹽白鹵諸物雜類而為之者，不亦難乎？

這即是他的宗旨所在。認為燒煉外在的、後天的金石藥草都不可能成仙，只有以先天元氣來鍛鍊才有希望。整部書就在發揮此義，將《周易參同契》朝這個方向來解釋。

由於整部《參同契》都在講燒煉，他要將之內化，即必須說它所講的鼎爐、水火、鉛汞、火候等等均非真正的鼎爐水火等，而是一種擬喻。整個《參同契》即是一個大的擬喻體系，例如經文說到水，指的其實是虎、陰、母、妻、金、金華、精、情等；火，則是氣、龍、

陽、父、夫、流珠、木、性等等。據他看，魏伯陽寫《參同契》時本來也就是用這種擬喻之法的，所以才會以易象來說明火候：

公撰《參同契》者，謂修丹與天地造化同途，故托易象而論之。莫不假借君臣以彰內外，敘其離坎直指汞鉛，列以乾坤莫量鼎器，明之父母繫以終始，令以夫婦拘其交媾，譬諸男女顯以滋生……。《易》曰：「聖人有以見天下之賾而擬諸其形容，象其物宜，因取象焉」。……假借爻象，寓此事端。

所謂托論、假借、譬、寓、擬諸形容、象其物宜，都是說魏伯陽的整個論述即是一大套擬喻，而他自己做的這部注解，目的也即在於說明這樣的擬喻，故序云：「曉所分真契為章義者，蓋以假借為宗」。

這是非常重要的第一步。在劉知古張果那個時代，雖已用《參同契》之說來講煉氣時的火候進退，但其實仍屬於「借用」的階段；彭曉以易之擬象、詩之比興，來講假借託寓，實在是一大發明。從此，所有說內丹者都採用了這種方法。消極地，可把古來一切丹經中言及金石鉛汞爐鼎採煉者，全部理解為是體內成丹的擬喻。積極地，也可以用這種方法來表述自己的內丹見解，「將乾坤，鼎而同大冶；運坎離，氣而比化權。則而象之，取而行之」（88章），形成一篇篇類似謎語的擬喻系

統。

這是個方法學上的點明，影響深遠。另一影響深遠的，則是他對煉丹之具體方法及過程的解釋。

在彭曉之前，談《參同契》者，如張果，已提到「神抱於氣，氣抱於神，神氣相抱」「神氣不相離」「神氣相守」。但神氣如何相合相守呢？他用心腎、日月、鉛汞、性命、坎離、魂魄、金火等等來反覆說明況喻，卻不曾談到男女交合、夫婦交媾、陰陽交感。其中有幾處講到陰陽，只說「陰陽者日月也」「陰陽者內外也，內氣爲陽，外氣爲陰」「坎離爲陰陽，陽即魂也，陰即魄也」。足證他不僅無意把陰陽的意涵限定在男女關係上，也未以男女關係爲基礎去理解神氣相合的問題。因此他解釋神氣相抱所用的一些喻況，如「龜蛇相纏」；「性是蛇、命是龜」；「心爲宅，腎爲府」；日中有雞，月中有兔，乃陽藏陰、陰藏陽；或息爲母、胎爲子等，都沒有性交的意涵。

劉知古〈日月玄樞篇〉亦然。它比張果重視陰陽，但論陰陽也僅就其性質說陰陽交感，所謂「陽消陰息，金盛水衰，魂魄相安，剛柔合體，水盛坎侵陽也，火衰離盡昏也，陰陽相飲也，交感道自然也」。陰陽交感指的是一種原理。而此原理具體見於煉養時，它反而常以「父母」爲說。父母是由夫婦發展來的，夫婦有子乃成父母，故父母不是陰陽的概念，而是夫婦子的關係：「丹道相成，子出於母之胞」「以汞投鉛，以類合類，如父

制子，子制孫也」。夫婦關係遂轉而至父子、母子關係的討論上去了。

彭注完全不同，它將一切還原為男女關係，以性交去解釋整個煉丹的過程。請看：

東西之氣相交，夫婦之情相契。當斯之際，震來受符，天地媾其精神，日月合其魂魄。……陽龍陰虎在混沌中相承，交感之氣，樹立根基（10章）

魏公喻易，創立鼎器，運動天機，媾龍虎之形，合夫婦之體。……既經起火運符，則男女精氣相紐。故〈關雎〉兩慕，昏冠相求（11章）。

青龍呼白虎，白虎吸龍精，呼吸其貪育，佇思為夫婦也（31章）。

鼎內五行自拘，陰陽交媾，火興水退，水激火衰（39章）。

陰陽氣停，夫婦交接，漸兆龍虎之精，敷榮金汞（51章）。

一陰一陽之謂道，曲成萬物而不遺。……運陰陽進退之火符，合乾坤坎離之精氣，周而復始，妙用無窮。因使聖女靈男交陰陽於神室，飛龍伏虎媾魂魄於母胞（60章）。

五行互用，更為男女，遞作夫妻。……金妻先唱，木婿播施，神母妊娠而生女（68章）。

孤陰寡陽不能自生成。……故自雌雄交媾而胤其真精也(73章)。

坎男離女，雄精雌性，相須含吐，類聚生成，變化真精，以為神藥也(74章)。

男動外施，則水行於外。女靜內藏，則金守中宮(75章)。

凡修金液還丹者，先明鉛火之根，次明陰陽之理。孤陰不自產，孤陽不自成。須候陰陽相交，牝牡襲氣，龍呼虎吸，男成女產，故曰牝雞自卵，其雞不全；二女同車，其情不契(78章)。

注解本須依傍經文，所以說義不免重重複複。但它翻來覆去地說，卻正好顯示了它是用男女交媾的情況來解說丹道之原理與過程。這樣的解說，固然在魏伯陽原著中已見端倪，但前文已經說過，《參同契》是可以不由此去理解的。彭注擴大了魏伯陽對男女的喻況，到處講交媾、施精、結胎，要人通過對性事的理解而理解成丹的道理，這畢竟還是空前的。

內丹之學在此以後，遂充滿了性意象和性意識。例如號稱鍾離權著、呂洞賓傳的《秘傳正陽真人靈寶畢法》第一篇即是〈匹配陰陽〉，第二篇為〈聚散水火〉，三則曰〈交媾龍虎〉。號稱鍾離權述、呂洞賓集、施肩吾傳的《鍾呂傳道集》也介紹了如何觀想龍虎交媾而匹配陰陽之法。說是要想像九皇真人，九皇真母各帶一男一

女來，由一黃衣老嫗接引到一黃屋中去交合，「盡時歡悅」。然後男女離去，黃嫗抱一物，形若朱桔，拋入黃屋中，以金盤盛留之（論內觀）。又傳鍾離權之〈破迷正道歌〉云：「虎繞龍蟠尋至寶，金公女結婚姻」、傳呂洞賓〈敲爻歌〉云：「道力人，真散漢，酒是良朋花是伴，花街柳巷覓真人，真人只在花街玩。……一夫一婦同天地，一男一女合乾坤」等都是如此。

考內丹結胎之說，本出於胎息。古呼吸吐納之法，教人緩息，漸緩漸細，漸至於如不呼吸，如嬰兒在母親胎胞中那樣，故稱胎息。其後改以服元氣吞咽入氣海，凝結如含胎之狀為胎息。故胎字原本即與男女交合以致結胎生子無關，至彭曉才首先扣住這個胎字大加發揮，結合《參同契》的講法，把整個內丹修煉的過程說成是一種性交生子的仿擬，後來如呂洞賓〈敲爻歌〉云：「養胎十月神丹結，男子懷胎豈等閑」；〈沁園春〉：「又誰信，無中養就兒」，俞琰注：「〈翠虛篇〉：怪事教人笑幾回，男兒今也會懷胎。自家精血自交結，身裡夫妻是妙哉」，鍾離權〈破迷正道歌〉：「二氣交結產胎嬰」，俱是如此。此類文獻，雖均號稱為鍾為呂為施肩吾等等所作，但整個性交生子的仿擬體系既是彭曉構造出來的，這些文獻就絕不會早於五代。其後兩宋內丹南北各派，則亦均依循舊轍，暢言交媾結胎，影響之大，無與倫比。

至於講具體煉養之法，彭注也有特點。張果《太上

《九要心印妙經》所說重在金火，亦即以火燒金。借五穀之氣以生內火，又名真火，會於丹田，燒聚金鼎，然後一氣運轉，陽升陰降，七返九還而成丹。劉知古的方法是服食日月精華，所重則在水火。但水火如夫婦，卻非交合關係，而是對偶關係：水生金、金生水，是鉛中生黃芽；木生火、火生木，是丹砂之中出汞。陰陽、日月、水火、鉛汞，都是對偶的關係，日出月落，陽消陰長，人亦「以天地為雌雄，陰陽為父母，左為青龍，右為白虎」「一陰一陽而為水火，火者以水為夫焉，水者以火為婦焉」，龍虎是不交媾的，就如日月不會交會一樣。彭曉論煉丹之法迥異於彼，他說：

金丹之要，全在鉛火二字。鉛火則水火也，為還返之宗祖。其餘五行氣候皆輔助而成功（41章）。

金液還丹，秘在鉛火二字，為之終始。既得真鉛，又難得真火也，其可輕議也哉？（18章）

此法也說重在水火，其實與劉知古之說不同。更不只是水與火，乃是起火以燒金，但強調金生水，故亦勿同於張果。而且故弄玄虛，把金水皆歸為水，火則指氣，然後套著五行生剋，陰陽相合、八卦方位、十二月消息講這水火之作用，越講越複雜，也越來讓人越糊塗。所以讀者切不可以太相信他「金丹之要，秘在鉛火二字」這樣的說法。其功法精要，實在第六十六章注所說：「鼎

內陰陽升降調和，則胎中龍虎起伏相抱，固住真精，顏色浸潤、骨節堅強。修之不休，久而可驗。抽除陰火，謂排卻陰邪。添入陽符，乃正興陽運。周而復始，神室安和，雲行雨施，汞流金液，如冰解釋。自足至頭，遍匝真人之身」。

故其說並無後來丹家所常講的心腎相交、顛倒龍虎之法，亦不講周天、不談運氣、不說河車，也無丹道逆生之說，跟後世內丹家相比，還算是平實的了。

※附〔老子中經考〕：

加藤千惠〈老子中經與內丹思想的起源〉，認為在《老子中經》裡已經有內丹思想了。這部經典，她判斷它最晚應在六朝梁代末年寫成，但因「本經上能看出被認為是在唐代以後才出現的內丹思想，對於過去的內丹形成說提出質疑」（四川大學，宗教學研究，1997年4期）。可是她的質疑是不能成立的，今傳《老子中經》，見於《雲笈七籤》卷十八、十九，及單獨題為《太上老君中經》者，絕對不會是六朝時期的東西。或許其中有一部份來源較古，但整部經典現在的文句狀況必然是在唐代中期以後才能形成。原因非常簡單：《雲笈七籤》本，注明了《老子中經》又稱《珠宮玉曆》，此經共分五十五章，分論身中神，只有在第六神提到老君，

而且說：「老君者，天之魂也，自然之君也，常侍道君，在左方」，可見此經並不以老君為主，而是以道君（無極太上元君）為主的。道君之上，更有道之父太一。老子與太和，則是道君的左右侍神。足以證明此經題為《老子中經》，是不合經典體例的。《雲笈七籤》本注明了它又稱《珠宮玉曆》，正透露了它被後人妄改本題，誤標為《老子中經》的線索。ā、全經引用「老君曰」，只有二處，一在〈第三十七神仙〉論心肝脾肺腎胃大腸小腸諸神，要人「合三元氣以養其真人」之後，忽然另起一段，云：「老君曰：萬道眾多，但存一，念子丹耳。一，道也。在紫房宮中者，膽也，子丹者，吾也」，與前文毫無關聯，突兀殊甚。顯然是後人加入的。另一處在〈三十九神仙〉，情況也一樣。前面說存念太極中央太黃星之精氣，接著引老君曰，卻大談服日月精氣之法。ä、本經最後自稱其書為「玄圖日玉曆五十五章」，又說：「吾時時自案行此三篇，三篇：上下中經也」，可見該書應是玉曆五十五章，共分為三編。後人見尾末「中經」兩字，遂題為老子中經，且併為上下兩卷耳。《太上老君中經》，因循誤本，但發現這段文字根本不通，才將之改為「行此二篇，上下，中經也」。B整部經典的思想是混亂的，即以第五十五章言之，前半說只要向皇天上帝太上道君上表，表明願意奉道，做為太一使者，並得玉曆即可成為神仙。語意已足。下文卻又說：「汝審欲神仙，當先服還丹金液，存神時即仙也」云云，錯

亂殺混之跡，至為明顯。前田繁樹〈老子中經覺書〉〈大淵忍爾、石井昌子編《六朝唐代の古文献所引道教典籍目錄、索引》書評〉等文，力辨《老子中經》為西元四世紀後期之書，真是不恰當之至。