

南華大學人文學院生死學系哲學與生命教育碩士班

碩士論文

Master Program in Philosophy and Life Education

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

《太乙金華宗旨》修行次第研究

Research on the Order of Practice in "TaiYiJinHua Purpose"

黃惠菁

Hui-Ching Huang

指導教授：廖俊裕 博士

Advisor: Chun-Yu Liao, Ph.D.

中華民國 110 年 12 月

December 2021

南 華 大 學  
生死學系哲學與生命教育碩士班  
碩士學位論文

《太乙金華宗旨》修行次第研究  
Research on the Order of Practice in "TaiYiJinHua Purpose"

研究生：黃睿菁

經考試合格特此證明

口試委員：廖俊裕

曹賢熙

陳昱志

指導教授：廖俊裕

系主任(所長)：楊國松

口試日期：中華民國110年12月30日

## 摘要

《太乙金華宗旨》為道教丹道重要經典之一，經過德國衛禮賢及心理學家榮格經典之論述後，在中西交會上掀起一番熱潮，其譯本風行法、德、日、印各國，更為世人所重。《太乙金華宗旨》為道教內丹經書，其功理功法有不少獨創，與其他丹道修煉的丹經差別，在於功法上用的語詞簡易明瞭，不像傳統丹經描述隱語晦言。本論文旨在探討修煉《太乙金華宗旨》之功法，對於此身心靈之見解，扣緊其修行原理、程序、層次。進一步，探討《太乙金華宗旨》修證的理論根據——身心不二、心氣不二和性命雙修上。再者關於其修證次第，從百日築基、十月懷胎、周天到修行圓成等修行次第，以期能詳細探討其中修行的奧秘與目的。



關鍵字：太乙金華宗旨、修行次第、心氣不二、性命雙修、丹道

## Abstract

"TaiYiJinHua Purpose" is one of the important alchemical classics of Taoist. It was introduced by Richard Wilhelm and it became popular with his translation which elaborated by psychologist C.G. Jung. It had more impact when translating into French, German, Japanese and Hindi. "TaiYiJinHua Purpose" is an inner alchemical classic of Taoist in which there were a lot of original theories and practices. Unlike the traditional alchemical classic of Taoist, it was unique because of its simple and clear wordings instead of using obscure words to depict how to practice. This thesis aims to explore the practices which were written in "TaiYiJinHua Purpose", sticking to its theories, procedures and levels to gain the insights of body mind and soul. And further explore the theoretical basis of "TaiYiJinHua Purpose" non-duality of body and mind, non-duality of citta-prana, and dual cultivation of human nature and life. In addition, it found out in details about the mystery and the purpos of the practice from the perspective of stages of the cultivation such as One Hundred Days Skill of 'Laying the Foundation', the so-called embryo when spirit and breath-energy are finally united and the thoughts are quiet and immobile, and turning in a circle around oneself till the elixir is completed.

Keywords: TaiYiJinHua Purpose, sequence of practice, non-duality of citta-prana, dual cultivation of human nature and life, alchemy

# 目錄

摘要.....	I
Abstract.....	II
目錄.....	III
圖目錄.....	IV
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與背景.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	5
第三節 研究方法.....	7
第四節 文獻回顧.....	10
第五節 章節架構與論證程序.....	24
第二章 由《太乙金華宗旨》探討修證體系之理論基礎.....	25
第一節 心氣不二.....	25
第二節 身心不二.....	32
第三節 性命雙修.....	40
第三章 《太乙金華宗旨》修行次第之起點.....	48
第一節 百日築基.....	48
第二節 煉精化炁.....	57
第四章 《太乙金華宗旨》修行次第圓成.....	67
第一節 煉炁化神.....	67
第二節 煉神還虛.....	81
第五章 結論.....	90
第一節 回顧.....	90
第二節 展望.....	101
參考文獻.....	102

## 圖目錄

圖一：坐禪圖.....	53
圖二：內經圖.....	58
圖三：法輪六候圖.....	61
圖四：蟄藏氣穴圖.....	63
圖五：安神祖竅圖.....	65
圖六：修真內外火候全圖.....	69
圖七：聚火載金圖.....	71
圖八：周天璇璣圖.....	74
圖九：移胎乳補圖.....	82
圖十：長養聖胎圖.....	84
圖十一：端拱冥心圖.....	86
圖十二：嬰兒現形圖.....	89

# 第一章 緒論

《太乙金華宗旨》屬於內丹學修煉書籍，其不同於傳統丹經，使用鉛汞、龍虎等詞彙隱射修煉之隱語，反而淺顯易懂。最初雖只流傳於道派間，一般人難以接觸，但經過德國衛禮賢翻譯成德文，促使瑞士心理學家榮格發現集體無意識、自性等心理學理論，解決了他多年於煉金術上的研究，此書從此便風靡於西方世界，出了多國語言的譯本，且再次返回到東方，受到其關注，成為往返東西方的一本奇書。第一章共分五小節，第一節為研究背景與動機，第二節為研究目的與問題，第三節為研究方法，第四節文獻回顧，第五節論文的章節架構與論證程序。

## 第一節 研究動機與背景

現今人類為了提升生活品質，在工作和家庭間兩頭奔波，使身體在長期的勞累之下，並無適當地充分休息，致使免疫系統下降，若是細菌、病毒趁機而入，可想而知，不只加重身心健康的危害，甚至致死的機率也提高許多。在 2002 年 SARS 病毒事件中死傷數千多人，引起世界各地恐慌；而在 2020 年新冠肺炎爆發，因其無藥可治，全球陷入困境，大多只能採取下下之策，運用境內、境外的鎖國政策以防止蔓延，至 2021 年底依舊持續發燒中，全球疫情確診及死亡人數不斷攀升持續中。面對此波的疫情，人心惶惶，尤其是面對死亡來臨時更是如此。

對此，人們也更加仰賴宗教信仰，開始不斷往內在精神世界去探索，試圖找出其解決之道，求取壽命的延長。而在中國道教漫長的歷史中，對於「生死有命，富貴在天」的理念並不認同，然而面對生死議題道教有不同見解。

道教認為人與萬物都秉著吸取同樣「炁」，生命因此而存在。而「炁」存在天地之間，供萬物所用，並不會因「炁」多寡而面臨取之殆盡問題，就更不會有所爭奪二字出現。由此可知，生命能有所延續取之在我，也就是生命可由我掌控而存在。人會因生命取之殆盡而有不同反應及領悟，或因體會到生命生存法則，才有所「悟」有所「醒」，進而減少生命之能耗損。藉由「悟」、「醒」二字，提早做些對生命自我有意義的事，也才能藉此將生命養分滋潤於自我。生命存在價值因個人醒悟而有所不同修行，道教借天地之造化理論，而有生命回歸於道，並同「道」同在的概念領悟，認為透過「道」規範運作，研究出一套身心靈修煉，精進修煉不間斷，終究能返回「道」，而羽化成仙。

道教對於人之生命流逝，是因後天環境及人心識所造化而來，後天經過世間名利爭奪、愛恨交錯、貪、嗔、痴、慾望不足而影響，每天不斷追逐一個虛無事情而奔波，導致身心靈不安，到頭來，不只耗神、耗精又耗氣，其餘的都是白忙一場。在這個空假世界，會讓人因虛幻夢境而墜落並白忙一場，也有會讓人藉由空假世界而進行不斷修煉，跳脫生死輪迴者居多。因此，道教秉著我與天地同行概念，首先必須退去穿在個人身上「後天衣裳」枷鎖，補足後天導致先天虧損部份，虧損部分要以「道」自然養生為要。所以，各家門派多以修煉養生術，來免於死之將到，才能與天之同行。在道教的丹道中，原為外丹學而後轉為內丹學，所謂外丹學，是指透過冶煉具有鉛、汞屬性的金屬礦物，將其昇華至金丹，但因其煉製的金丹多為化學毒品，無法達到長生不老的目標，反而加快死亡的速度，後才轉變為內丹學。所謂內丹學是以人的精、氣、神作為材料，在人身中進行煉製丹藥。不論是外丹學，亦或是內丹學，皆以「煉丹」作為長生不老之藥，不過，在修煉內丹上有許多困難之處，內丹學多用隱晦之語，難以了明瞭研究，若自行修行恐有困難之處，在東西文化皆是如此。楊儒賓《黃金之花的秘密—道教內丹學引論》提到：



內丹學著作隱語不少，其中借自外丹的術語尤其多，這種情況不僅見之於中國的煉丹術著作，西洋煉丹著作的情況亦是如此，大抵秘教系統的典籍總會有些神秘的氣息。對圈子外的人而言，這些隱語構成了重重的關卡，極難進入。<sup>1</sup>

本論文所要探討的《太乙金華宗旨》為「精、氣、神」的內丹修煉書籍，此書與大多數內丹學的著作不同在於，在文首先直接點出煉內丹要訣，修煉關鍵在「天心」，「天心」為「道」存在於人二目間，「天心」為「寂靜又玄妙」，「天心」代表了開悟的起始，也代表了結丹的狀態，其位置呂岳假以定在兩眼之間，以回光之訣來注入天心中，使之返回先天原神之狀態，達到超脫生死之境界，不只是研究道教內丹學的經典之作，也是可以消解現代人類對於過去、現在、未來的恐懼不安，據貝恩斯（Cary F·Baynes）於《金花的秘密》英文版序中提及：

在這個外向性的時期，精神的綠洲在地平線上退卻，它還能存在嗎？本書的新版給了肯定的答案。它告訴我們，人類永遠不會真正失去精神的綠洲和對內部世界的探索，通曉心靈將依然是人類的終極目標。<sup>2</sup>

由此可知，《太乙金華宗旨》的回光之法，能讓心性安定，以氣養命，對身心有益處，幫助人們找到「自己」，然在回光的過程中，書中有些細節未能加以闡述，如區分幻境之轉化，或是修行次第上「百日築基、百日逍遙、十月懷胎」等內容尚不明瞭，故本文將針對上述的問題點，予以探究。

---

<sup>1</sup>榮格著，楊儒賓譯：《黃金之花的秘密—道教內丹學引論》，第一版/第三刷（台北：商鼎數位出版有限公司，2018年），頁7。

<sup>2</sup>衛禮賢、榮格著，鄧小松譯：《金花的秘密》，初版（北京：時代出版傳媒股份有限公司，2011年），頁9。

《太乙金華宗旨》為唐代呂嵒所著，呂嵒（西曆七九八年生，卒年不詳），在清朝嘉慶年間，蔣光庭據抄本刊刻其命為《道藏輯要·太乙金華宗旨》，是為輯要本；道光十一年（1831年）閔一得（1758-1837年）將其訂正，為《呂祖師先天虛無太一金華宗旨》，是為閔本；1917年，含道子姚濟蒼得一抄本，稱為京本，爾後，湛然慧真子將京本與《慧命經》合刊，為《長生術·續命方》，是為慧本<sup>3</sup>；1929年德國著名漢學家衛禮賢（Richard Wilhelm，1873-1930年）與瑞士心理學家榮格（C.G.Jung，1875-1961年）根據慧本譯出德文版《金花的秘密》，在各界引起強烈反響，以致《太乙金華宗旨》後續擁有不同語言的版本，有貝恩斯（Cary F·Baynes）等人所譯出英文版和湯淺泰雄、定方昭夫譯成日文版，且印度哲學家奧修也有專書論述《太乙金華宗旨》。從上所述，得知《太乙金華宗旨》在因緣際會下，成為東西方的一座溝通橋梁，貝恩斯（Cary F·Baynes）於《金花的秘密》序中也指出，透過二位學者尉禮賢與榮格專研研究，藉由此書理解東方煉金術途徑，更能理解東方美的智慧，東方修煉是以智慧讓內心得到無比滿足與快樂，符合內心所真正要的滿足。因此，藉由東方心靈修煉方法加強西方重視心靈上修煉。<sup>4</sup>另外，榮格透過閱讀《太乙金華宗旨》後，解惑多年以來所進行的研究並確立集體無意識的存在，榮格從1913年起就對共同潛意識的過程進行研究，可是對取得的成果在多方面存疑，藉由《太乙金華宗旨》一書，理解西方鍊金術與共同潛意識的關聯是如此微妙，研究諾斯替發現這和集體潛意識之間有著聯繫關係，並從當代人的心理觀察中獲得到許多印證。<sup>5</sup>

綜上所述，《太乙金華宗旨》雖為中國作品，卻在無意間，漂流過海，弘揚海外，成為一部舉世聞名的書籍。因此，研究者欲透過本文來探究在中、西的背景下，《太乙金華宗旨》修證之學理基礎為何，修行目的為何、修行途徑、修行圓成之詮釋為要。

---

<sup>3</sup>〔唐〕呂嵒著，杜琮、張超中譯：《黃庭經注釋：太乙金華宗旨注釋》（北京：中國社會科學出版社，2004年），頁129。

<sup>4</sup>衛禮賢、榮格著，鄧小松譯：《金花的秘密》，頁7。

<sup>5</sup>衛禮賢、榮格著，鄧小松譯：《金花的秘密》，頁12。

## 第二節 研究目的與研究問題

### 一、研究目的

現代人不論心靈上修行或身體上養生都有諸多方法可選擇，例如：念經、佈施、行禪、坐禪、瑜伽冥想、身心雙修瑜珈法、氣功、道教靜坐等，不論選哪種修煉工夫，皆須靠自我領悟及努力實踐才能悟道。而修行目的，大約都是在於修身為養生、修心為安心、修性為定性、修道在於悟道、修真；靜坐禪定在於覺知、覺察、覺醒內在的自己等。道家內丹養生修行，多半是師父心授或口傳，不琢磨在文字上，就怕修煉誤解文字意義，若非要用文字則用當時所能理解的用詞，如用動物名稱有金烏、玉兔、赤龍、白虎。在人的名稱或好懂意思上則比喻嬰兒、姪女、黃婆、黃芽等隱喻，對於現代人，若無人教導實在很難領悟，更不用說能學到什麼煉丹之法。《太乙金華宗旨》這本丹經由呂喆（呂洞賓）所著，其內含老子《道德經》的道法自然，萬物依循道規律，生生不息。修道之根為「致虛、守靜」、「無為而為」，生命主體修養在於心靈觀照，體現「道」的本質。

研究本文發現《太乙金華宗旨》提到「道」是「天心」也是元神。「天心」被隱藏，識神出現。既然是「道」，就應該體現「道」本質，抑制識神出現，而元神與識神二者間之關係必須清楚，才知為何方抑制識神會關係到修行。「道」可讓萬物生生不息，人的身體又如小型宇宙天地，如何以身體內丹修成金丹？以人體精、氣、神為煉丹之藥材置入丹田如何煉化？內丹三關修煉步驟上有哪些？以及是否會出現幻境？要如何知道此事？幻境如何化解？修煉功法需打穩基礎為之重要不可不謹慎，對於煉丹有不少名詞也需要去了解，才能確認方法對不對。對於靜坐的調息出入法也為之重要，靜坐常會出現雜念及念頭，如何靜止，讓腦意識不會一直被干擾影響，因靜坐有時常不能久坐，就算久坐也會出現幻聽幻覺，看見仙佛之幻境猶如真實<sup>6</sup>，《金剛經》

---

<sup>6</sup>所謂幻聽、幻覺、幻境，如瑤台瓊室、仙童玉女、虎豹毒蛇等，不論好壞，皆因人心不定，氣機所幻化而成，是內魔的一種，張義尚先生言：「魔不煉，道不成。」，可知此是人於修行之路上的必經過程，詳情可參略張義尚：《丹道薪傳》，第二版（北京：社會科學文獻出版社，2013年），頁305-308。

提到禪坐修行中，意識空間所看到形體之相皆是心識所演造出來幻覺，例如想看到如來，如來就顯現出來，這皆是假象，這絕不是真如來而是心魔所造，倘若如來不是依此相出現，那就是如來真面目。修行功法居多，修煉過程總有真假、虛幻，真的不如何辨知正確方向。根據《太乙金華宗旨》回光功法步驟、修行方法與途徑，會讓研究者想研究並探討，如依此經修行次第功法照做，如何得知此是幻境，如何在靜坐離幻境，為何稱作能保生延壽之修煉法。

## 二、研究問題

探討研究目的在於前面所提到幾點因素，此論文重點探討《太乙金華宗旨》修行次第功法，主要的研究問題集中在下面兩個問題：

- (一) 《太乙金華宗旨》的修證體系，其中的理論之基礎為何？
- (二) 修行次第上，從百日築基、十月懷胎、周天圓成的細節如何？

### 第三節 研究方法

本論文以詮釋學作為研究方法，歷史記載詮釋學最早主要就是祭司對神諭的解釋，透過祭司解釋神的語言及萬物自然現象之間的關係。<sup>7</sup>W. Dilthey 認為詮釋學的認識論可以成為所有的人文科學和社會科學的思考起點，亦即詮釋學可以成為所有那些詮釋人的內在生命的表現（不論那些表現是否是姿態、歷史、行為、編纂的法律、藝術作品或文獻）學科的基礎。<sup>8</sup>海德格爾在《存在與時間》一書中以「理解和解釋」來講述二者各自意思與關聯的意思。海德格爾認為，當下存在方式作為理解，而這當下「向著可能性發生而顯現它的存在」，理解當下籌備發生行動具有成就自我的特有可能性。解釋一詞就是指「理解的這種當下成就條件自我的行為」，因此，「解釋並不是將此岸意義拋到到彼岸本質現成物質上，也不是將其貼上不明確價值標籤，而是隨當下物質本身連同及已有某方面一直在世界理解中蔓延出來的的相連關係，解釋就是把當下發生之事，透過還原過程中釋放出來。」<sup>9</sup>

M. Heidegger 認為「詮釋學」並非人文科學基礎方法論，「詮釋學」屬現象學說明人存在本身，「理解」和「詮釋」皆是基本模式對人類存在而言。Heidegger 對上述 Dilthey 這種歷史詮釋學提出批判，他詢問：詮釋學一旦從科學的客觀性概念的存有論障礙解脫出來，它怎樣正確地對待「理解」的歷史性<sup>10</sup>？Heidegger 的反思提醒我們；為了避免突發奇想，所有正確的解釋都必須排除這些不是真正發生的事情，並且也很容易侷限於個人難以察覺的思想習慣裡。Heidegger 的重點在於我們是否能直接注意「事情本身」<sup>11</sup>，來進行正確的理解。在 Heidegger 看來，理解就是在世界語境中，個

---

<sup>7</sup>沈清松：《現代哲學論衡》（台北：黎明文化，1985年），頁291。

<sup>8</sup>帕瑪著，嚴平譯：《詮釋學》（Hermeneutics）（台北：桂冠圖書公司，1992年），頁111。

<sup>9</sup>海德格爾：《存在與時間》，Max Niemeyer Verlag，Tubingen，1979年版，頁148-150。

<sup>10</sup>漢斯-格奧爾格·加達默爾著，洪漢鼎譯：《真理與方法—哲學詮釋學的基本特徵》（Hermeneutik I Wahrheit and Methode）（台北：時報文化，1993年），頁352。

<sup>11</sup>Hans-Georg Gadamer 著，洪漢鼎譯：《真理與方法—哲學詮釋學的基本特徵》（Hermeneutik I Wahrheit and Methode），頁353。

人確實存在在這，充分發揮自我生活在這世界存在的價值可能性。在存在結構性上，他只是存在在這世界，但並不是實體用詞上而是虛體詞代替。理解是所有詮釋的基礎；詮釋學與人類原始共同存在，在每一種行為中總有詮釋學來詮釋它。<sup>12</sup>由此可知，西方哲學為知識性研究重於思考與邏輯詮釋學。

中國哲學對於生命實踐與精神是很重視。牟宗三提到，對於中國哲學研究，文獻所扮演角色就很重要，中國哲學偏重研究文獻風格，西方哲學則是邏輯思維科學風格。<sup>13</sup>傅偉勳教授創造出「創造的詮釋學」<sup>14</sup>，「創造的詮釋學」適用於詮釋中國哲學與思想典籍的方法論。傅偉勳「創造的詮釋學」方法論是從現象學、辯證法、實存分析、日常語言分析、新派詮釋學等西方哲學方法論中過濾而出，不僅吸收海德格到伽達瑪的新派詮釋學理論之探討成果，且過濾了特定的哲學觀點，增進詮釋學學者各方面交流。<sup>15</sup>傅偉勳希望「創造的詮釋學」方法論來探求佛教終極真理，對於傳統的時代佛學課題，對於佛教現代化過程展現自我充實的契機。

本論文研究方法乃運用傅偉勳的「創造的詮釋學」。「創造的詮釋學」共分五層辯證的詮釋步驟，第一層次為「實謂」層次，「原思想家(或原典)實際上說了什麼？」，「實謂」屬於純粹客觀而不可推翻的原初資料，在原典研究上如何找出原原本本或少擠近真實的版本，乃成為考據之學的首要課題。；第二層次為「意謂」層次，承接上一層次所找出的典籍，透過語意分析、邏輯分析、層次分析自我了解典籍所要表達的意思，是為「原思想家想要表達什麼？」；第三層次為「蘊謂」層次，此以前人的觀點及詮釋探討典籍的意涵，並與意謂層次作結合，加深自己對典籍探究的深度，解構

---

<sup>12</sup>帕瑪著，嚴平譯：《詮釋學》(Hermeneutics)，頁149。

<sup>13</sup>牟宗三：〈研究中國哲學的文獻途徑〉，《牟宗三先生全集》(台北：聯經出版公司，2003年)，第27冊，頁331。

<sup>14</sup>傅偉勳：〈創造的詮釋學及其運用—中國哲學方法論建構試論之一〉，《從創造的詮釋學到大乘佛學》(台北：東大圖書公司，1990年)，頁9。

<sup>15</sup>傅偉勳：〈創造的詮釋學及其運用—中國哲學方法論建構試論之一〉，《從創造的詮釋學到大乘佛學》(台北：東大圖書公司，1990年)，頁9。

深層意義，為「原思想家可能要說什麼？」；第四層次為「當謂」層次，以批判的角度去解構典籍的深層意義，是為「原思想家應當說出什麼？」；第五層次為「必謂」層次，「原思想家現在必須說出什麼？」或「為了解決原思想家未能完成的思想課題，創造的全是學者現在必須踐行什麼」<sup>16</sup>，以下將五種層次分別應用於《太乙金華宗旨》中，「實謂」層次：《太乙金華宗旨》原著呂岳在此丹經說了什麼？道與人之間有何緊密之間，而天心指的是？丹訣根本原則為性功不二法門，此性功如此奧妙為何？「意謂」層次：原著呂岳提到元神、識神對於回光之功法上，想要表達是什麼？「回光調息」與「心息相依」在於心、氣不二功法，本論文著重第二章節重點之一。「蘊謂」層次：作者提煉此丹法，會出現哪些步驟及途徑，需注意哪些環節。「當謂」層次：作者提到百日意思為何？幻境在哪個環節會出現？「必謂」層次：呂岳在第十三章勸世歌表達其修行涵義為何？因此，研究者認為「創造的詮釋研究法」較適用於本論文對《太乙金華宗旨》次第工夫作為研究詮釋。藉由「道」、「無」之含義，對自我生命結構整體認知理解自己，深入丹道內丹家修煉世界，以性命雙修、心氣不二功法為首要基本工夫論。詮釋其修煉過程，人藉由此修煉內在（生命）體驗的歷程，藉由解構重組生命之意義，了解後，解釋其修行的目的為何，如何煉化、轉化、昇華成金丹，實踐生命之道。

---

<sup>16</sup>傅偉勳：〈創造的詮釋學及其運用—中國哲學方法論建構試論之一〉，《從創造的詮釋學到大乘佛學》（台北：東大圖書公司，1990年），頁10。

#### 第四節 文獻回顧

《太乙金華宗旨》據說是由呂岳降乩的產物，在乾隆年間經由邵志琳刊刻發行，<sup>17</sup>其最初據衛禮賢所言，是以口頭方式在秘教中流通，後才有文字書寫的形式<sup>18</sup>，但仍只在教派、信徒間流傳，如太乙派、天仙派、龍門派等，且依不同的教派有不一樣的詮釋版本，如閔一得所在的龍門派，在內容的改動上有其明顯的變化<sup>19</sup>，可見其書當時在漢文化圈並未受到重視，但衛禮賢在一次的際遇下買到此書，並發現它所蘊藏的巨大意義，認為其與基督教教義有相似處，能夠作為東西方之間的橋樑，故譯為德文，引起西方學者的注意，使西方學者在各自領域上有所突破，像是榮格當時在煉金術的研究上卡關，透過它提出了個體化過程、自性等概念，為心理學上的重要里程碑，從此打響了它的知名度，並譯出多國語言的版本，且再次回返東方，受到湯淺泰雄等日本學者的重視，最終使它成為一部聞名東西方，受到國際注視的道教內丹書籍。

《太乙金華宗旨》一書，從原本的沒沒無聞，到馳名中外，全因有德國學者衛禮賢及瑞士心理學家榮格兩人的巧手之下，得以讓此書被世人所見，甚至出現各種語言的版本，有德文版、英文版、日文版。然在不同的文化脈絡及社會背景之下，對《太乙金華宗旨》的理解各有分別，故其所闡述之內容也有其差異性，且語言的不同，隨著譯者的功力不同，所呈現出來的內容也有差別，另外，《太乙金華宗旨》此書原有不同的版本，其內容本就有所區別，有閔本、京本、慧本等。所謂閔本為 1831 年，閔一

---

<sup>17</sup>賴賢宗：〈《太乙金華宗旨》之教義形象的變遷之一些考察：以文本詮釋的本土性與國際化為考察觀點〉，《台灣宗教學研究》第 1 期（2006 年 3 月），頁 63-104。

<sup>18</sup>衛禮賢：〈《太乙金華宗旨》源流及其內容〉，收入衛禮賢、榮格著，通山譯：《金華養生秘旨與分析心理學》，第一版（北京：東方出版社，1993 年），頁 1。

<sup>19</sup>關於不同道派影響《太乙金華宗旨》的版本差異，詳情可參見賴賢宗：〈《太乙金華宗旨》之教義形象的變遷之一些考察：以文本詮釋的本土性與國際化為考察觀點〉，頁 63-104。



得因蔣元庭的傳抄本有誤，將其訂正，稱為《呂祖師先天虛無太乙金華宗旨》，屬於龍門派系統；京本是 1917 年，姚濟蒼在北京琉璃廠的書市得到《太乙金華宗旨》之抄本；慧本則是 1921 年，慧真子將其與《慧命經》合刊，稱為《長生術·續命方》，兩者皆屬於淨明派系統。<sup>20</sup>這些種種因素成為後世學者探討《太乙金華宗旨》之重要材料。以下分為西方、東方這兩類來述說將與本論文所要討論的議題相關部分。

#### 一、 西方：

主要依據 1993 年，由通山所譯的《金華養生秘旨與分析心理學》，此書為英文版譯為中文，收錄了西方學者衛禮賢、榮格、貝恩斯對於太乙金華宗旨的見解，以下將以衛禮賢、榮格、卡里·F·貝恩斯三人對其的論點做說明。

衛禮賢先討論此書的背景及內容稍作簡介，以便於人能夠順利地看完此書，他認為「性」或「光」（神火）在西方世界中所能對應的為「理性（logos）」，對於外在事物的變化不為所動；而「命」或「精水」則為「本能（eros）」，是人所無法反抗的命令。因性、命兩者皆人無法掌控得了，故他覺得兩者是超個體的存在，但以呂岳所傳的修煉方式，即透過有為（回光返照）達到無為的境界，致使性命合一，回到無對立的「道」中。於有為過程時，易誤入歪路，衛禮賢將其分為二者：墮入冥頑無知境界和墮入魔境。

21

---

<sup>20</sup>〔唐〕呂岳著，杜琮、張超中譯：《黃庭經注釋：太乙金華宗旨注釋》，頁 129。

<sup>21</sup>衛禮賢、榮格著，通山譯：《金華養生秘旨與分析心理學》，第一版（北京：東方出版社，1993 年），頁 9-15、37-40。

榮格指出東西方文化的差異。西方人是以科學的方式去理解心靈，而東方則是以洞察自我的方式，可知兩方之研究思維基礎的不同，若是西方人依照東方的模式進行修煉，反而達不到目的，甚至產生危害，故他認為將東西方的心靈狀況和象徵體系弄清楚後才行，而《太乙金華宗旨》就是架起東西方之間的橋樑。他將「性」比作道的象徵物（光）的強度，命則是線度，而性命兩者結合為道，相當於曼陀羅，它是一種意識與無意識的和解，也是心理均衡且和諧的人格理想。而他認為在修煉的過程中，若修煉不當，會有罹患精神分裂症的可能性。<sup>22</sup>

卡里·F·貝恩斯於〈關於金華或不壞法身思想的一些概念及其關係〉一文中，遵循衛禮賢對《太乙金華宗旨》的理解提出一些其基本概念。他認為「道」分立兩種本源，為陰與陽，而其他相對物也從此延伸出來，包含「性」與「命」，前者從陽演變而來，後者從陰演變而來。而「性」、「命」從受孕的那一刻起即分裂，於人身上表現為「魂」和「魄」，若人在一生中將生命的能量消耗殆盡，死後「魄」墜入地獄成鬼，「魂」則飛升成神，有機率回到「道」中，反之，若在一生中持續修煉，使其不外洩，產生金華，可重返回「道」。而在英文序中也指出經過 30 年後，西方人對於中國哲學的思想有進一步地認識，修訂了一些名詞，如性從 essence 改為 essence of human nature、以 energy 代替 force 等，也對「性」、「命」、「慧」三者的不同感到驚奇。<sup>23</sup>

## 二、 東方：

---

<sup>22</sup>衛禮賢、榮格著，通山譯：《金華養生秘旨與分析心理學》，頁 71-106。

<sup>23</sup>衛禮賢、榮格著，通山譯：《金華養生秘旨與分析心理學》，頁 5-6、54-55。

在碩博士論文方面，1997年，羅文駿所寫的《榮格評〈太乙金華宗旨〉研究》。此篇前先說明榮格的生平及經歷，並描述道教的發展脈絡及《太乙金華宗旨》各章節賞析，後則以榮格對《太乙金華宗旨》之評論探討榮格的思想及心理學概念，其中研究者認為榮格對《太乙金華宗旨》甚不瞭解，故以心理學的角度去評論，雖誤解書中一些名詞，但也發現他多年以來所研究的集體無意識的證據和個體化過程等心理學理論。<sup>24</sup>

2019年，杜柳英所撰的《〈太乙金華宗旨〉修道思想與實踐研究》，論文公開日期為2025年01月17日，因尚未公開，到國家圖書館、輔大圖書館皆因不公開而未能得閱，故無從探討論文之內容相關，只能單從摘要與目次來探討其內容。此論文著重在《太乙金華宗旨》的回光功法，對其整理並企圖從生活中體悟此書大道及修煉思想。研究者認為依章節順序寫下修煉步驟，並註解現代人如何修煉，也會對細微處加以述說，雖是優點，而這點也同為缺點，因其為簡單敘述，並不代表人人都能理解，反而會有所落差，另外，於第二節中以「性」比喻為回家的路有所不妥，研究者認為以「回歸——天心」一詞較為恰當。<sup>25</sup>

在期刊上，1996年，郝勤所撰〈寶筏西渡 紫氣東來——《太乙金華宗旨》的西漸與東西方體育觀的差異〉。此篇主要探討東、西方對於體育（養生）的觀念，並述其差異性。東方的身心觀是合而為一的概念，故提出以適當的運動量（逆法），統一身心（精神和生命），而此思維也反應出親和自然、排斥社會化；西方則全然相反，以「身心二元論」為基礎，產出「體育競技」，其以人於自然的

---

<sup>24</sup>羅文駿：《榮格評〈太乙金華宗旨〉研究》（台北：文化大學生哲學所碩士學位論文，1997年），頁1-131。

<sup>25</sup>杜柳英：《〈太乙金華宗旨〉修道思想與實踐之研究》，（台北：輔仁大學宗教所碩士學位論文，2019年）。

親和度換取社會價值，不論是東方或西方，研究者認為雙方都有缺失處，應互相調和彼此，平衡人、自然、社會三者間的關係。<sup>26</sup>

1999年，高家亞所論〈中老年自修丹法—太乙金華宗旨〉。此篇講述研究者因自身經驗修煉《太乙金華宗旨》，五年有所成果，認為其適合中老年人自修之功法，並簡述《太乙金華宗旨》的功法特點，因其中所產生的熱能能疏通經絡，提高人的免疫力，有延年益壽之功效，故此書具備科學性與實用性。<sup>27</sup>

2006年，賴賢宗所寫〈《太乙金華宗旨》之教義形象的變遷之一些考察：以文本詮釋的本土性與國際化為考察觀點〉。此篇透過教義的歷史來探究《太乙金華宗旨》版本差異，研究者提出並非是道派（天仙派、太乙派、金華派、龍門派等）間的競爭產物，而是道派間為了符合《太乙金華宗旨》之教旨，其為回光功法和三教合一的理論，加以闡釋所做的變動，其中，閔一得所修訂的版本，與其他版本大有不同，在〈天心章第一〉和〈元神識神章第二〉有更動的部分，尤以〈天心章第一〉是「改頭換面」，也增添〈序〉、自身的註解，可知當時此書有不同的傳抄本。此外，也說明《太乙金華宗旨》德國翻譯本的出世，使其流傳甚廣，也成為榮格當時對煉金術之研究的一盞明燈，並提出個體化過程、自性、曼陀羅等論點，其與內丹修煉不謀而合，如自性是元神的表現、個體化為修煉丹道之最終結果等。<sup>28</sup>

2007年，袁康就所撰〈論《太乙金華宗旨》之光與大腦神經的關係〉。此篇以科學角度探討《太乙金華宗旨》中「光」的內在體驗，他認為書中所提的回光工夫是光電效應後所回傳給大腦皮質的還原反應，其反應也產生了視覺體感，其為感受到「光」的顏色，如虛室生白、金華，此外，長期修煉回光會活化神經

---

<sup>26</sup>郝勤：〈寶筏西渡紫氣東來——《太乙金華宗旨》的西漸與東西方體育觀的差異〉，《體育文史》，1996年第02期，頁26-28、61。

<sup>27</sup>高家亞：〈中老年自修丹法—太乙金華宗旨〉，《中國氣功科學》，1999年第3期，頁40-41。

<sup>28</sup>賴賢宗：〈《太乙金華宗旨》之教義形象的變遷之一些考察：以文本詮釋的本土性與國際化為考察觀點〉，頁63-104。

細胞內的基因，誕生出新的合成蛋白質，此佐證了大腦的可塑性，這也是支持內丹有祛病延年的功效。<sup>29</sup>

2008年，賴錫三所發表的〈論《太乙金華宗旨》的心性、身體、魂魄觀－內丹學的「氣，光」人體修證與冥契體驗－〉。賴先生將內丹冥契存有論「天地」、「太極」兩層次對應「心」、「神」，認為在《金華宗旨》中，心大多意謂著執著於一切人事物，是屬於負面的概念，是需要超脫的對象，而神則反之，是回歸的所在，也提到其書的工夫精神，以「逆」為代表，然各家門派對於返的作法及次第工夫順序則有所區別，如內丹家雖以「性命雙修」為特色，但其又可劃分「先性後命」、「先命後性」和「修性同時自然完成修命」，然《金華宗旨》看似為第三類，卻又與此有所不同，它為「自然性修以完成命修」的先性後命之修法，以心到為訣，將命修給性修化的自然形成的工夫論。另外，他認為此書逆反工夫的關鍵在於轉化「心、念、識」，因心無下手之處，故以息著手，而此書篇章雖引用孟子「定心必先之養氣」的說法，卻與孟子的概念有所不同。<sup>30</sup>

2010年，林書立所寫〈內照功特點及修煉方法〉。此篇探究氣功的「內照」的功能及對人的好處，並依序說明「內照」之修煉步驟及方式。其中，提及內照是目光、性光和意念同時運用，其發射特殊視覺的能量於體內，來發動身中的氣機，其法利於凝神，因它將雜念排除，也激活經絡、器官，另外，內照之步驟與內丹修煉之步驟息息相關，可知兩者有其關聯性。<sup>31</sup>

2012年，林世賢所撰〈玄牝之門－論眼修在工夫論上之關鍵意義〉。此篇論眼識工夫經由內丹學的主張和經驗，進而推演出眼識即為太極，

---

<sup>29</sup>袁康就：〈論《太乙金華宗旨》之光與大腦神經的關係〉，《宗教哲學》第39期（2007年3月），頁85-96。

<sup>30</sup>賴錫三：〈論《太乙金華宗旨》的心性、身體、魂魄觀－內丹學的「氣、光」身心修正與冥契體驗〉，《成大中文學報》第二十一期（2008年7月），頁101-144。

<sup>31</sup>林書立：〈內照功特點及修煉方法〉，《武當》，2010年第10期，頁45-47。

亦即「太極微眼」的主張。文中提到綜合《易傳》、《周易參同契》等學說，離卦之所以跳脫出坎離組合，其因與二目同為修煉內丹的關鍵處有關，藉由離卦和兩目造化的方向分為兩種，一為順生萬物，二為逆返得道，然在《太乙金華宗旨》中，則其代表用二目的離光照攝坎陽。因其書透過回光返照，將離卦的陰爻停止作用，坎卦的陽爻往上升與離卦相交，使得坎離交媾。另外，在推導「眼識—意識—光明」的連結緊密關係時，也提及到《太乙金華宗旨》所言性命與天光皆寄之於兩目，與張伯端所說的不謀而合，將其作為眼識目光為元神靈光的關鍵處的佐證。<sup>32</sup>

2014年，陳繼權所撰〈榮格分析心理學與《太乙金華宗旨》之曼陀羅思維〉。此篇探討榮格的兩幅曼陀羅畫「朝向永恆之窗」、「金色城堡」及中年人所繪的「遠方的明星」之涵義並與《太乙金華宗旨》相互對照，發現三幅曼陀羅分別代表了追求自性（光）的目標、容納自性之生命之地和達至自性之過程，其不外乎皆是自性的象徵，與《太乙金華宗旨》以金丹（金華）為目標，透過「回光」之法達至「金華」顯現，兩者都有「返聞自性」，消除二元對立，重返無分別的世界，即人與宇宙之融合。<sup>33</sup>

2015年，陳云所論〈閔一得著作考釋〉。此篇期刊探討閔一得的兩本著作（《古書隱樓藏書》和《金盞心燈》）之各類版本及版本間之不同處。《古書隱樓藏書》，其版本有：光緒三十二年刊本（光緒本）、民國五年重刊本（民國本）和收藏於哈佛大學漢和圖書館（哈佛本），其以書目比較之方式，所得結果為哈佛本的成書年代相較於光緒刊本和民國重刊本來得早；《金盞心燈》則有兩種版本：吳興嘉業堂收藏本及《藏外道書》收錄本，其以序言來判別，推論前者是初

---

<sup>32</sup>林世賢：〈玄牝之門—論眼修在工夫論上之關鍵意義〉，《中國文哲研究集刊》第四十一期（2012年9月），頁45-78。

<sup>33</sup>陳繼權：〈榮格分析心理學與《太乙金華宗旨》之曼陀羅思維〉，《大仁學報》第四十五期（2014年9月），頁55-74。

刊本，後者則為 1876 年的重刊本，得悉吳興嘉業堂收藏本成書較早。另外，探討《道藏續編》的編者閔一得真偽問題，透過閔一得曾於《古書隱樓藏書·天仙心傳》的附記，其對已出版或未出版之書籍加以介紹，其中，並無《道藏續編》，故研究者認為其為偽書。<sup>34</sup>

同年，王力平、司國安所撰〈意識與無意識之溯源〉。此篇講述西方對意識與無意識的研究不斷，然在東方的道家文化早已說明，其以有、無作為切入點，真正體會奧妙之處，便能感悟。其中，提及《太乙金華宗旨》的本體是為「苓保通智能內功術」，是以有為入無為，方得智慧，再以無為返有為，方得聰明，此外，說明此書在世界各地吹起一股熱潮，不只讓心理學者榮格找出多年研究的連結，也讓印度將其與楞嚴大法作為相輔相成的修煉術。<sup>35</sup>

2017 年，黎志添所論〈《太乙金華宗旨》的淨明源頭：清初常州呂祖乩壇信仰與淨明派的關係〉。此篇期刊以淨明派的經典、文獻探討《太乙金華宗旨》祖本與淨明派間的關係。研究者述最初於康熙七年（1668 年）降乩在白龍精舍，康熙三十一年（1692 年）則在古紅梅閣，地點都位於毗陵郡縣，其中，研究者認為潘易庵（潘靜觀）是核心人物，因他在毗陵道教生活的紀錄。他為朱元育之徒弟，參與《參同契闡幽》之修訂工作，其書亦有「金華」二字，出現次數比《太乙金華宗旨》更多，且他繼承朱元育《邱祖語錄》，此書記載「回光」法，可知其影響《太乙金華宗旨》的內容，另外，毗陵乩壇的成員對《淨明忠孝錄》的看重程度，因扶乩活動與《太乙金華宗旨》祖本相關聯，可見《太乙金華宗旨》不只是傳承淨明派，也復興其傳統，是為龍沙顯跡。<sup>36</sup>

在專書上，2003 年，由呂純陽著、王魁博所譯的《太乙金華宗旨今譯》，該書依據日文版本，同時修正日版的錯誤處，將原文排列在

<sup>34</sup>陳云：〈閔一得著作考釋〉，《中華文化論壇》，2015 年第 09 期，頁 136-142。

<sup>35</sup>王力平、司國安：〈意識與無意識之溯源〉，《西安交通大學學報（社會科學版）》第 6 期（2015 年 11 月），頁 79-82。

<sup>36</sup>黎志添：〈《太乙金華宗旨》的淨明源頭：清初常州呂祖乩壇信仰與淨明派的關係〉，《道教研究學報：宗教、歷史與社會》第九期（2017 年 1 月），頁 103-140。

前，將其分段並譯注於後。不只收錄了西方、日人對其書的看法，也附含了《闡幽問答》並對其白話注解。譯者於書中對《太乙金華宗旨》一書作大綱式說明，揭示了煉就性命雙修的方法和關鍵，即為用回光之法，注想於天心，以制伏識神，最終讓其身解除病痛，恢復健康，以延長其壽命。<sup>37</sup>而在〈太乙金華宗旨德文版譯成日文的說明〉一篇，其述德文版與日文版的成書經過、《太乙金華宗旨》的作者呂岳的背景和對《太乙金華宗旨》各章節做了概括性的說明。湯淺泰雄先生認為天心是人最終的本性，也是道的人格表現，透過「回光守中」進行修煉，並修到一定程度即可見到「金光」，而在此過程中，如呂岳所說的「枯木巖前錯落多」，有些修煉所見的景象，容易使人認為正確的，但卻是錯誤的，故他認為「回光差謬」這篇章講述了病理的幻覺，下一章節的「回光驗證」則是金華的表現，是呂岳告訴世人此兩種應要去區分的，也是他最感興趣的地方。<sup>38</sup>

2004年，由杜琮、張超中註釋的《黃庭經註釋，太乙金華宗旨註釋》，該書依據閔本進行譯注，可見閔本與其他版本的不同處，為首章的天心章。註釋者認為《太乙金華宗旨》夾雜大量佛、儒兩家的哲理，詳細且精要地記載了內丹修煉的功理和功法。其強調以性功修煉，關鍵在於回光之法，心息相依，爾後，一步步地將內丹三關修煉完成，即可達到目的——長生不死，得道成仙。<sup>39</sup>

2005年，由張其成所譯的《金丹養生的秘密：〈太乙金華宗旨〉語譯評介》，該書譯者對其重新譯註、評介，爾後2009年當代出版社及2018年華夏出版社再版，除了書名、出版社、紙質及《附道藏續

---

<sup>37</sup>呂純陽著，王魁溥譯：《太乙金華宗旨今譯》（台北：丹道文化出版社，2003年），頁27-36。

<sup>38</sup>湯淺泰雄：〈太乙金華宗旨德文版譯成日文的說明〉，《太乙金華宗旨今譯》（台北：丹道文化出版社，2003年），第八篇，頁65-79。

<sup>39</sup>〔唐〕呂岳著，杜琮、張超中譯：《黃庭經註釋：太乙金華宗旨註釋》，頁129-140。



本》順序之排列不同外，三者的內容皆相同。譯者認為《太乙金華宗旨》是歷代丹道以來，所用的功理功法獨創性高，也認為其書直接、簡明、易懂，與傳統丹書不同。其書以性功方式敘述金丹養生的原理及方法。於首章明顯點出修煉關鍵（天心）和修煉基本功（回光守中）的原則，以使真炁充足、神光發動、天心凝定。以下將從回光章、百日築基章、周天章說明譯者觀點。回光章，他認為回光即守中，兩者為同義不同名，是丹道修煉的基本，以純氣、純想作為祕訣，一般若專心煉功百日，會出現真正的光，又稱「百日築基」。而在此過程中，雖講述其祕訣，但人終究伴隨一些問題而來，如昏沉、散亂等，故呂嵒所說「心息相依」，其真正用意是讓心定、心靜。另外，人也會在不經意間走上歧路，他將其劃分為兩種，一為不用心，即放任雜念；二為多用心，即為過分克制自己，過分執著於不被外在事物干擾。而若是採用正確的方式，功效自會而來，其主要金華驗證不外乎分為三種：乍吐、正放、大凝<sup>40</sup>。另外，譯者對於回光返照有不同的看法，目前有兩種主張，一為守天心，另一為守下丹田，然他覺得須活以致用，一開始守下丹田，等氣升乾鼎後，守住玄關竅。百日築基章，築基是內丹修煉的準備期，目的為讓精、氣、神達到圓滿、充足的境界，而「煉己」為其關鍵，所謂煉己是指斷除一切聲色、雜念，使身心歸於清靜之中，將此基礎扎實過後，即可修煉內丹的三關。周天章，周天有兩類，一為小周天，是內丹三關中的第一關，另一為大周天，是內丹三關中的第二關。前者將精氣神合煉為先天炁，屬有為階段；後者

---

<sup>40</sup>呂純陽著，王魁溥譯：《太乙金華宗旨今譯》，頁 148。

則是將氣歸於神中，屬有為到無為的過渡期，兩者的運行十分講究火候，但功法一旦熟了，便不用去在意這些名詞。<sup>41</sup>

2010年，賴錫三所著的《丹道與易道—內丹的性命修練與先天易學》，該書探討內丹的宗教修煉體驗、煉丹語言符號，結合丹道與易道進行研究。賴先生提及內丹是將外丹的煉藥和服食法，轉以煉內藥精氣神的調煉和昇華，可知內丹為身心能量的聚集轉化，並吸收各家學說，如禪宗的心性修養、道教的氣化宇宙，於冥氣體驗上，另發展新一套先天易學之「易外別傳」。<sup>42</sup>

2011年，由閔一得原著，董沛文主編《古書隱樓藏書—道教龍門派閔一得內丹修練秘笈下冊》。該書第六卷為閔一得針對嘉慶年間蔣元庭所傳抄之本有誤，將其作訂正，為《道藏續編》版本，且對於每一章節的內容文字增減有所註明和修煉功法另外解釋標的，讓人更能清楚了解其差異。閔一得認為若誤解大道的本體和功用，無法明瞭呂壘所說的功法的要領，他認為大道是以虛無（先天一氣）為本體，以顯化（金華）為功用，如呂壘所說的回光之法。<sup>43</sup>

同年，奧修（OSHO）所著的《金色花的奧秘（上、中、下）》。此書由印度奧修的演講而成，以生活化的方式，去解析呂壘《太乙金華宗旨》，有別於中、西方者的詮釋。奧修認為此書以道教為主要思想，結合了不同宗教的優點，是一本綜合性著作，而書中所蘊藏的秘密，將其比作一顆原子彈，是很強大的力量，但若是沒有經過正確的步驟使用它，將會釀成大禍。於第一章中，早已透露回光之法。他認為回

---

<sup>41</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：〈太乙金華宗旨〉語譯評介》（北京：華夏出版社，2005年），頁6-8、24-50、64-65、73-77。

<sup>42</sup>賴錫三：《丹道與易道—內丹的性命修練與先天易學》（台北：新文豐出版公司，2010年），頁1-692。

<sup>43</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，見汪德偉點教，收入董沛文主編《古書隱樓藏書：道教龍門派閔一得內丹修練秘笈》（北京：宗教文化出版社，2011年），卷六，頁500-504。

是迴環，光是性與命合一的存在，而性與命是本質與生命，是一種主觀的經驗。回光之法即為專注於當下、這個時刻，因光是活潑好動的存在，不要強迫它固定，而是需要迴環。<sup>44</sup>在回光過程中，心息相依是根治毛病的秘訣。他以自身與弟子派蒂帕兩人的相處作為例子，引出呼吸（氣）為一種能量，會受到情緒而變化，情緒則是心受到外在事物的波動，故氣與心是一體的，彼此互相影響。他將心息相依視作穩守於中，是平衡散亂與昏沉，即為平衡活躍的男性頭腦與被動的女性頭腦。且人在修煉時，有可能走上錯誤的道路上，奧修將呂崑所說的錯誤處，分為三大部分：於形式上太過注重細節、態度上過於嚴肅和冰冷、思想上採對抗、放任或跟隨，故奧修認為應處於中庸之道，使之放鬆。在一定的程度下，效驗自會而來，奧修認為金花乍吐是人的身體、頭腦和靈魂同為一體，不再有分裂的情況產生；金花正放，是女性的本源起了作用，是一種沉靜與祥和的境界，到了金花大凝，在有女性本源（被動）的前提下，能量越來越多，化被動為主動，引發男性的本源（主動），最後終至佛的現身，即為書中所說的「大佛金仙」，也為最終的目標。<sup>45</sup>

2013年，張義尚著的《丹道薪傳》，此書對於中國丹道築基法及修丹道養生功法深入研究探討，而《太乙金華宗旨》的理論基礎和丹道真正築基法，於此書也有詳細說明。所謂築基，其分為兩門，一門為南宗所傳的栽接法，其為頓法，此法須藉由外物來修煉同類陰陽，而非男女雙修，是丹道初始的門檻，卻也是最為困難的關卡，因條件嚴苛，須皆具備「法、財、侶、地」；另一門則是北派所傳的清淨法，

---

<sup>44</sup>奧修著，翠思譯：《奧修談呂洞賓金色花的奧秘（上）》（台南：神祕玫瑰出版社，2011年），頁11-50。

<sup>45</sup>奧修著，翠思譯：《奧修談呂洞賓金色花的奧秘（中）》（台南：神祕玫瑰出版社，2011年），頁91-126、231-271、309-344。

其為漸法，此法是運轉自身陰陽，以性立命，以命復性，得先天之精氣神、宇宙的精粹，兩者功法不同，但其功效皆可使人返老還童，恢復精氣神從未外泄足夠的情況。另外，於心氣不二章，以儒、釋、道三家來表述真心是一，真炁也是一，有其連動性，而凡息與妄念亦是如此，因此修煉有兩種方法，一種為修心，另一種為修氣，但不論何種方法，都是為達到相同的目的，且他認為修心修氣即是修性修命，提出心氣不二是為性命不離的看法。<sup>46</sup>

2018年，由楊儒賓所譯的《黃金之花的祕密—道教內丹學引論》。楊儒賓於〈九轉丹成的故事〉一篇中，以榮格對煉丹術的興趣，引出《太乙金華宗旨》一書，並初步解釋榮格的個體化過程。他認為從性命雙修著手，可看出外、內丹間的相關性。內丹將人身視作鼎爐，神意視作炭火，氣脈視作材料，可知內丹學的核心應用到外丹學的鼎爐，也早已預設好修煉的身體觀，各家門派不外乎從煉氣或制心入手，並依照內丹公式依循修就能修煉成純陽之體。而內丹學著作大多都為隱晦之語，《太乙金華宗旨》一書用字淺白，是適合初入內丹學的人所看的著作。<sup>47</sup>另外，也有收錄湯淺泰雄對於此書的思想特色和心理學的觀點，其一為此書雖受佛教影響，但對於禪宗的冥想法是予以批判的，其二為此書是採取三教一致的立場。<sup>48</sup>

由上述可知，因東西方文化和社會背景上的差異，西方學者只能用相似的概念去詮釋《太乙金華宗旨》的專有名詞，難以真正詮釋到東方深奧的意義，加之西方對於《太乙金華宗旨》一書的理解，多來自衛理賢對其書的詮釋，而衛理賢對此書的一些名詞有所誤解，如萬

---

<sup>46</sup>張義尚：《丹道薪傳》，第二版（北京：社會科學文獻出版社，2013年），頁16-22、262-263。

<sup>47</sup>榮格著，楊儒賓譯：《黃金之花的祕密—道教內丹學引論》，頁5-10。

<sup>48</sup>榮格著，楊儒賓譯：《黃金之花的祕密—道教內丹學引論》，頁278-286。

法翻成一萬種方法，並對其作刪減，只到第八章逍遙訣，以致榮格對其評介也有所誤差。<sup>49</sup>流傳於東方後，大多都為對其錯誤處修訂並翻譯成中文，少以對書中的修煉功法去鑽研，然奧修則以故事化的方式使《太乙金華宗旨》煥然一新且富含奧修思想理論，跟原文的《太乙金華宗旨》和其他東方專書的釋文有所差距。文中也提到不同宗教對煉丹修身養性之工夫有相似之處，其對修煉目的的終點都大同小異，可知不論何種宗教，所要達成的最終目標都是一樣的。在期刊的部分，則有四大面向，其一為以個人經驗、科學角度證實延長生命的功效；其二為考察此書版本源流問題；其三為探討東西方差異或融合；其四為探究此書之功法。其中，賴錫三先生雖以不同的觀點去詮釋《太乙金華宗旨》，但文中提談到「定心必須養氣」的「心、氣」相互關係無特別細說，只輕描淡寫表達，研究者認為認為「心」、「氣」是修行前重要的基礎，必須了解其特性，才能談論後續的修行功夫，所謂「工欲善其事，必先利其器」之道理；林世賢則著重在眼識（天心）的部分，對其深入探討，但未加以性命二字專研，研究者認為性命二字於修煉上有極大的重要性。論文的部分，羅文駿對於道教和丹道歷史內容為之詳細，是值得研究者參考的部分，然對《太乙金華宗旨》只針對十三章的內容進行大綱說明，並未細說此書之理論基礎，研究者認為應針對修行基本功加以說明。故以下將就修煉理論的基礎「心」、「氣」、「性」、「命」和基本功夫作探討。

---

<sup>49</sup>關於衛理賢、榮格等人譯書的問題研究，請參見羅文駿：《榮格評〈太乙金華宗旨〉研究》（台北：文化大學生哲學所碩士學位論文，1997年），頁66-116、湯淺泰雄：〈太乙金華宗旨德文版譯成日文的說明〉，《太乙金華宗旨今譯》（台北：丹道文化出版社，2003年），第八篇，頁65-79。

## 第五節 章節架構與論證程序

根據本文的研究問題，本文的推論與架構安排章節如下：

第一章節為緒論，共分五小節，主要說明研究動機與背景、研究目的與問題、研究方法，文獻回顧及章節安排。

第二章節為探討《太乙金華宗旨》修證體系之理論基礎，共分三小節「心氣不二」、「身心不二」及「性命雙修」。此章節將從道教所追求的目標「道」述起，引出「氣」之重要性，再以東、西方觀點述說「魂」、「魄」，並綜合儒釋道三家說法，說明「心」、「氣」、「身」、「性」、「命」間之關係，並探究《太乙金華宗旨》之內文〈天心章〉、〈元神識神章〉、〈回光調息章〉等篇建構出其理論根基。

第三章節為《太乙金華宗旨》之修行次第之起點，共分為兩小節「百日築基」、「煉精化炁」。此章節將以張其成《金丹養生的秘密：〈太乙金華宗旨〉語譯評介》中之內丹修煉程序為本，並以道教的相關書籍說明煉己、築基等概念，論述《太乙金華宗旨》之初期工夫「回光」，此法為垂簾靜坐，調息心氣，當回光至一定等級，已有不同，並著重討論「百日」之時間概念與功夫之關係，書中以〈逍遙訣章第八〉作為分嶺，傳授高階之功夫，將遇第一關「煉精化炁」，對其論述探討。

第四章節為《太乙金華宗旨》之修行次第圓成，共分為兩小節：「煉炁化神」、「煉神還虛」。亦以張其成先生之書、呂純陽著王魁溥譯《太乙金華宗旨今譯》這二本為底參考，說明煉炁化神、煉神還虛兩個內丹程序，其和《太乙金華宗旨》作連結，探究其工夫次第。

第五章節為結論，整理回顧前述章節之內容，及對論文展望。

## 第二章 由《太乙金華宗旨》探討修證體系之理論基礎

《太乙金華宗旨》是一本橫跨東西方的內丹修煉書籍，於上一章節中已然討論，市面上之書籍多為翻譯或評介其書，對於其理論基礎（心、氣、性、命）並未談及太多，然在談論修煉前，須先知道其基本理論，才能去了解此書所談的修行功夫，以下將敘「氣」和其之重要性與「心」之間的關係，「身」與「心」之連結「性」、「命」於此書之定義，再深究「心氣不二」、「身心不二」及「性命雙修」之功法。

### 第一節 心氣不二

在談論功法前，需先談論「氣」，而在說明「氣」前，必須先講述「道」。「道」於中國哲學中，是為重要的理論。「道」於儒家而言，是為人道，因儒家的中心思想為「仁」，提出在道德修養和倫理規範之兩者並行，便能「獨善其身，兼善天下」，如孟子提出的善行四端（仁、義、禮、智），亦或是荀子的化性起偽，都是如此。道家則認為「道」是混沌之時早已出現的存在，是玄之又玄的宇宙源頭、萬物之母，西方學者衛禮賢也認為「道」是運動之根本。<sup>1</sup>《道德經·第十六章》提到萬事萬物皆會返回到最初始的狀態之中，稱之為「道」。<sup>2</sup>，可知在內丹學中，則雜揉道家思想，並在「道」與「氣」之間多了一層聯繫，《服氣經》提到「道」是炁，人保一身之氣於身，生命得以延長，同時與道並存。<sup>3</sup>，《悟真篇》提到，陰陽之氣從虛無所化一炁而

<sup>1</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》（北京：華夏出版社，2005年），頁139。

<sup>2</sup>〔春秋〕老子：《道德經》，收入《正統道藏》（台北：新文豐出版社，1997年），第九冊，頁213。

<sup>3</sup>〔梁〕陶弘景：《養生延命錄》，收入《道藏》（北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津出版社，1988年），第十八冊，頁474。

來，而虛無來自於道而來<sup>4</sup>，「道」即是「氣」，但非「常氣」，是為先天之炁，〈大道說〉言：

原夫一氣蟠集，溟溟悻悻，窅窅莫測，氤氳活動，含靈至妙。是為太乙，是為未始之始也，是為道也，故曰無始。<sup>5</sup>

此先天之炁即為「太乙」，其性質是清澈無染，虛極靜篤，《雲笈七籤》也提到人與萬物一樣，生命都必須靠「炁」來維持，沒有所區別<sup>6</sup>。因此，構成宇宙萬物生命延續的基本元素就是

「炁」，所有天地萬物皆受「炁」而生，包含人。人受陰陽二氣所生，受天地之氣所養，其已有先天之炁之存在。然人有形體，有形體就有六根，則生有「氣」，此為後天之氣，是為口鼻呼吸之氣，此「氣」受花花世界的影響，變得混濁，使先天之炁也隨之耗盡，直至死去，皆因人不懂調和「氣」與「炁」，得悉，氣對於人極為重要。其亦認為人由氣生，形、神也是由氣而生，元氣住元神，元神住則形住，胡孚琛先生表示人體是由三個層次（形氣神）所組成，三者分離則代表死亡<sup>7</sup>，故內丹學則透過修煉「形」、「氣」、「神」之方式，以便人能夠生命長存、永保青春，並得道成仙，其有一套固定的修煉系統是將人身視作鼎爐，精氣所有變化全在其中，以「氣」來煉就「道」，據楊儒賓先生所言：

---

<sup>4</sup>〔北宋〕張伯端：《悟真篇》，收入《正統道藏》（台北：新文豐出版社，1985年），第四冊，頁326。

<sup>5</sup>相傳尹真人高弟子所述，朝代不詳：〈大道說〉，見傅鳳英注譯：《新譯性命圭旨》（台北：三民書局股份有限公司，2011年），頁5。

<sup>6</sup>〔宋〕張君房：《雲笈七籤》，收入《正統道藏》（台北：新文豐出版社，1985年），第三十七冊，頁683。

<sup>7</sup>胡孚琛、呂錫琛：《道學通論：道家·道教·丹道》（北京：社會科學文獻出版社，2004年），頁381。



在人身上修煉，最關鍵的因素也是如何轉化人的陰陽二氣、五行（五臟之氣），最後煉得純陽之體。內丹道教有一公式：煉精化炁→煉氣化神→煉神還虛，這套公式可以視為內丹之學的共同法門。<sup>8</sup>

另外，儒家亦有「養氣」之說，如孟子所言「浩然之氣」是透過道德修養所成之氣，是一種超越性的天生之氣<sup>9</sup>。孟子認為人是由氣所組成，因心本善，其氣也為善，當此兩種氣流動並轉化，可以改變人所呈現出來的氣質、面貌，其增添了「道德」之色，便能成為孟子口中之「大丈夫」<sup>10</sup>，可知其過程中「心」佔有其特殊地位，並與「氣」有其連結性。而在藏傳密教中，將身心劃分為粗身心、細身心和最細身心，不論哪一種皆有「氣」之存在，故其認為所有眾生皆離不開「心」與「氣」，更可以說「心」與「氣」是生命的源泉<sup>11</sup>，得悉，「心」、「氣」不是個體，而是整體性之概念，兩者是需要依靠彼此才能活動，《前八品經》也道：「息從心起，心靜息融。」<sup>12</sup>，故在內丹學中，以「煉心」為其重點，因人於母胎前「心」、「氣」是合而為一，是為元神、元精、元炁為一體，然出生後，人因六根之因素，又受後天環境與心識所染，「心」不再是本心，是為習心，而「氣」隨「心」也起了變化，是為後天之氣，所以，內丹學才從「心」入手，《後八品真經》云：「煉心之用，視聽不知，喜怒不起，忘情絕念，了悟真心。」<sup>13</sup>，「煉心」是為「煉氣」，在《太乙金華宗旨中》亦是如此。

《太乙金華宗旨》所傳授之法，其樞紐全在於「心」，〈天心章第一〉言：

<sup>8</sup>榮格著，楊儒賓譯：《黃金之花的秘密—道教內丹學引論》（台北：商鼎數位出版有限公司，2018年），頁7。

<sup>9</sup>曹建國：〈孟子學說的方術背景：以「性善」和「養氣」為中心〉，《饒宗頤國學院院刊》第五期（2018年5月），頁244。

<sup>10</sup>楊儒賓：〈導論〉，收入楊儒賓編：《中國古代思想中的氣論及身體觀》（台北：巨流圖書公司，1993年），頁25-26。

<sup>11</sup>陳兵：〈藏密心氣不二論〉，《中南民族大學學報》第二十九期（2009年3月），頁88。

<sup>12</sup>〔唐〕呂岳：《前八品經》，收入《呂祖全書》（香港：玉清別館，1988年），卷十，頁21。

<sup>13</sup>〔唐〕呂岳：《後八品真經》，收入《呂祖全書》（香港：玉清別館，1988年），卷十一，頁2。

蓋以無上大道，只完得一心全體焉耳。全體惟何？虛靜無雜焉耳。《宗旨》妙體如此，《宗旨》妙用，亦惟在置心一處也。<sup>14</sup>

然「心」為「識心」，是識神所依附之血肉之心，帶有一股沉濁之氣，故常做「好色動氣」之事，也抑制元神之活動<sup>15</sup>，因此，必須「煉心」使心靜、心定、心空，呂岳所提出「回光」之法，此法是為垂簾靜坐，用以「制魄斷識，煉魂保神」<sup>16</sup>，將「識心」全然轉換，回歸本質，可達成其目標。然「心」易受到外在事物之紛擾而躁動，長時間之靜坐可能會有昏沉、散亂之現象，而心無從下手，所幸「氣本心之所化」<sup>17</sup>，故以「氣」作為眉目，〈回光調息章第四〉：

神活者，由其心之先死也。人能死心，元神即活。……息即口鼻出入之息，雖非真息，而真息出入，亦於此寄焉。凡坐須要靜心純炁。心何以靜？用在息上。息之出入，惟心自知，不可使耳聞。<sup>18</sup>

可知，起初之「氣」是用鼻口來呼吸，為粗重的，但藉由一呼一吸來使「心」靜，也透過「心」靜來使「氣」細，當「心」與「氣」真正的靜時，真氣便隨之而來，元神也開始重新活了過來。當工夫練得越來越純熟，心靜、精足、氣定，便可修煉更高階層之功夫，即為「回光」，施行此法時，需在「無心」、「無氣」的前提之下，所謂「無心」實則為順其自然，不要刻意追求，即為「心忘」、「心空」，而「無氣」則是隨著經脈的脈絡順其而行，不要太過用力，一如呂岳所言，「人若萬念不起，萬緣

<sup>14</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 505-502。

<sup>15</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 504-507。

<sup>16</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 506。

<sup>17</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 511。

<sup>18</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 512。

放下，不著世間力，遵循道的行爲，自然天心與道合，自然在無極鮮天裡。<sup>19</sup>，故一「回光」則「天地陰陽之氣」也一同凝聚，甚至「直回造化之真炁」<sup>20</sup>，〈回光守中章第三〉：

天地之光華，布滿大千，一身之光華，亦自漫天蓋地，所以一回光，天地山河一切皆回矣。<sup>21</sup>

長此以往，便會「雲滿千山」，既而「一陽來復」，引至「月涵萬水」，〈逍遙訣章第八〉：

二物一遇，便紐結不散，網緼活動，倏來倏去，倏浮倏沉，自己元宮中，恍若太虛無量，遍身輕妙欲騰，所謂雲滿千山也。次剛來往無蹤，浮沉無辨，脈住氣停，此則真交媾矣，所謂月涵萬水也。使其冥冥中，忽然天心一動，此則一陽來復，活子時也。<sup>22</sup>

此時真氣綿綿不斷，由下往上升騰，遍佈全身，自然而然，丹藥隨之產生，此為性光，亦為先天之真炁，〈回光驗證章第六〉：

先天一炁，即在眼前證驗中自討，一炁若得，丹亦立成此一粒真黍也。一粒復一粒，從微而至著。有時時之先天，一粒是也，有統體之先天，一粒乃至無量也。<sup>23</sup>

<sup>19</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 524。

<sup>20</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 507-508。

<sup>21</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 508。

<sup>22</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 517。

<sup>23</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 515。

將丹藥溫養過後，經過一段時間，就能結成聖胎，此時「心」不再為識神之心，已與氣相互融合，變為「元神」，最終返回「道」中，不生不滅，無去無來，〈勸世歌章第十三〉：

液於是化，血於是成，而後於是返先天，氣於是返神，神於是還虛，虛於是合道。<sup>24</sup>

得悉，於《太乙金華宗旨》中之「心氣不二」，其修煉之「心」是為識心，因「氣」為「心」之根，「心」為「氣」之源，「心」和「氣」同為一體，兩者的關係彼此牽制、制衡，故「煉心」即為「煉氣」，以後天之氣使識心安定，亦以平定識心使後天之氣輕細，並導引先天之炁之發生，使其以融入心中，此時，心與炁密不可分，心即是炁，而此心也非原本受聲色所染之心，已蛻變為神（元神），賴錫三提及：

當然此時的「真息」既非上述的外呼吸之息，也非內呼吸之心氣，而是傾向先天的神氣，因為此時的意識已進到心識的基礎全體（心體不是心，而已是神）。

25

此外，張義尚認為修煉的根本為性、命二字。性命在先天之時，是為元神及真炁，然落入後天，因真心被世間塵世所影響，被慾望、執著等念想所遮蔽，則為識神及呼吸，人若要從後天返先天，則要知道真炁與真心，看似兩者不同，實則兩者相通，凡息與妄心也是如此，妄心停止，真心顯現，凡息也隨之停止；止住凡息，真炁顯露，妄心則處於無的狀態，因此，修煉之入手處，不外乎從修心，亦或是修氣，但不論是哪一

<sup>24</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 524。

<sup>25</sup>賴錫三：〈論《太乙金華宗旨》的心性、身體、魂魄觀—內丹學的「氣、光」身心修正與冥契體驗〉，頁 133。

種，所達到的功效皆是一致的，是以心與氣是二是一，心氣不二，實指性與命是二是一，性命不離<sup>26</sup>，而在藏密中，「心氣不二」也是為其基本理論，劃分為「無生心氣無二」和「大樂心氣無二」，前者認為心與氣本性清靜，從未分別，是一種自然而然的；後者則為當心與氣各自本空，當兩者接觸時，本性互相相應，便能從心底生出一種「大樂」，此為一種領悟之情<sup>27</sup>，與《太乙金華宗旨》之「心氣不二」不謀而合。

綜上所述，探討《太乙金華宗旨》之理論基礎，呂岳以一章的篇幅，其為〈回光調息章第四〉說明根治靜坐之毛病，為實調層次，其以起心動氣、氣為心的化身，表達心與氣之間實有關聯，為意調層次，並以儒釋道三家經典，闡明心與氣實則兩者互通，為蘊調層次，透過調氣，使心細，透過煉心，使氣清，說明識心與氣為不二，而本心與真炁亦為不二，如張義尚所言：「真心與真氣不二，妄念與凡息亦是不二。妄念息而真心炳現，凡息自滅；凡息滅而真氣煥發，妄念無蹤。」<sup>28</sup>，是為心氣不二，為當調層次，而心氣之修煉，從中體悟「道」之意義，達到「天人合一」的境界，為必調層次。

---

<sup>26</sup>張義尚：《丹道薪傳》，頁 262-263。

<sup>27</sup>陳兵：〈藏密心氣不二論〉，頁 89。

<sup>28</sup>張義尚：《丹道薪傳》，頁 262-263。

## 第二節 身心不二

前一小節已先說明內丹學三寶之一「氣」之重要性，人能透過煉「心」，以「氣」之不同階段之轉換，恢復原本之先天一炁和自性，達到「道」之境界，並從中得知「心」、「氣」為「本是同根生」，是共為一體，極為密切之關係。在道教之中有一套模仿動物的養生術，其透過模仿五種動物的姿態，來調身、調氣、調心，達至消除疾病，擁有一副健康的身軀的目的，另外，礪谷公良先生曾發現長期之下人的身體姿勢不正確，以致兩腿的長度相差大，將會影響到心理層面，如失眠症、躁鬱症等，甚至嚴重者將罹患神經症，住進精神病院，故他創立礪谷療法解決此類問題。<sup>29</sup>此一小節主要介紹「身」、「氣」、「心」間三者之關係，並延伸到本書《太乙金華宗旨》之「身心不二」之功法。

身，其包含精、氣、血、脈絡、器官、五臟六腑等，為人之形體，在《說文解字》中：「身，軀也，象人之身。」<sup>30</sup>，於心而言，是為物質載體；心，其內含一切思想、情感，於身而言，是為精神糧食，故心之於身有其有影響力，所謂「喜傷心、怒傷肝、憂傷肺、思傷脾、恐傷腎、驚傷膽」，可知心容易受外界事物之變化產生改變，進而影響到身，身亦是如此，只要身體有異常，心也會隨之反應，據楊儒賓先生言：

因此，雖然全身軀體表面皆有信息作用，而氣口部分特別重要，可說有信息中心之實，而所謂全身軀體表面皆有信息作用，是指人的軀體表面反映人內在的精神及臟腑狀況……<sup>31</sup>

<sup>29</sup>礪谷公良著，楊書潤編譯：《礪谷療法—力學療法》（北京：人民出版社，1986年），頁180。

<sup>30</sup>〔漢〕許慎撰，〔宋〕徐鉉等奉敕校定：《說文解字》，收入張元濟編：《四部叢刊初編》（上海：上海書店出版社，2015年），第68冊，頁15。

<sup>31</sup>楊儒賓：〈導論〉，收入楊儒賓編：《中國古代思想中的氣論及身體觀》，頁55。

儒家思想中，認為「身」是「中」的表現者，其「中」為中庸之道，如孟子曾言：「身處劣勢時要潔身自愛，身處優勢時，要注重品德高尚」，有「中和」意味<sup>32</sup>，另外，其重視人倫，以「立功、立言、立德」作為最終的目標，而達成目標前將「修身」視為要務，正所謂「不論聖賢人士及愛民君主，都必須先從自身修養論起，才能領導，才能以德治理國家與人民」<sup>33</sup>，「不論諸子與庶人，要以修行修身為根」<sup>34</sup>，可知「修身」為其根本，然此「修身」非彼「修身」，儒家認為「修身」修的並不是實體的身軀，而是在於「心」，《大學》提到：「在自我品德涵養修行前，必先調整心思，讓心與思想為純正至清淨無垢之純心，才會在道德品行修為上提升。」<sup>35</sup>。而在道家思想中，《道德經·第九章》曰：「名利與性命哪個比較與自我有關？財富多寡與生命哪個與我最有益？」<sup>36</sup>，《道德經·第十三章》云：「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？」<sup>37</sup>，據王志楣研究發現，老子之於「身」雖於表面上看多為消極之語，實則不然，反而對「身」多表達肯定之意，並主張「存之、保之、觀之、修之、愛之、貴之」。<sup>38</sup>可知「身」於老子而言，雖有其兩極化之看法，但正方之比例較為偏高，是因為與其中心思想「道」之關聯性，據池平祝言：

道家對於器官的否定，事實上已經是對「身」的某種否定（器官為身的部分、分殊）；然而又因個體與道存在著某種聯繫（道生一，一生二，二生三，三生萬物。），道家對「身」有時又持肯定的態度。<sup>39</sup>

<sup>32</sup>楊儒賓：〈導論〉，收入楊儒賓編《中國古代思想中的氣論及身體觀》，頁 24。

<sup>33</sup>〔春秋〕呂不韋著，〔漢〕高誘注：《呂氏春秋》，收入張元濟編：《四部叢刊初編》（上海：上海書店出版社，2015 年），第 420 冊，頁 79-83。

<sup>34</sup>〔宋〕朱熹著：《四書集注章句》，收入《摛藻堂四庫全書薈要·經部·四書類》（台北：台灣世界書局，1985 年），頁 13-43。

<sup>35</sup>〔宋〕朱熹著：《四書集注章句》，頁 13-43。

<sup>36</sup>〔春秋〕老子著，〔魏〕王弼注，樓宇烈校釋：《老子道德經注校釋》（台北：中華書局，2008 年），上篇，頁 21。

<sup>37</sup>〔春秋〕老子著，〔魏〕王弼注，樓宇烈校釋：《老子道德經注校釋》，頁 28-30。

<sup>38</sup>王志楣：〈從有身到無身～論《老子》的身體觀〉，《彰化師大國文學誌》第 15 期（2007 年 12 月），頁 34。

<sup>39</sup>祝平次〈從禮的觀點論先秦儒、道身體主體觀念的差異〉，收入楊儒賓編：《中國古代思想中的氣論及身體觀》（台北：巨流圖書公司，1993 年），頁 295。

而在前一小節有提及到，人可經由「氣」之變化，來返回「道」，故其為氣化的身體觀念，楊儒賓先生表示即為以「無為」、「靜中守一守靜」之態度，將「自我」之因子消除殆盡，把人帶回到毫無分別的「道」中，其與一般的生理與心理之活動截然相反。另外，對於「身」有不同於儒家之看法，在《莊子·德充符》裡提及一系列雖身體殘缺或其貌不揚，但德性無虧之人的故事，反映出欲瓦解儒家對君子「威儀棣棣」之人格美<sup>40</sup>，因其不屬於經由氣化所生，楊儒賓《中國古代思想中的氣論及身體觀》一書提及：

它認為當人的陰陽氣化之自我被調理昇華後，它可以轉化人整個生理的定性結構……這種身體觀凸顯出人的感官可融合互通，人的身心結構也沒有此疆彼界，這種「通感」(Synesthesia)的敘述頗饒興味。而更值得我們留意的是：道家認為通感不是假設，而是可以證成的一種自然現象。<sup>41</sup>

得知，身與心之間是可互融的存在，無任何界限，一如《列子·黃帝篇》所說：「而後眼如耳，耳如鼻，鼻如口，無不同也。心凝形釋，骨肉都融。」，為身心一體之關係。

而在內丹思想裡，認為人身是由父母的元精陰陽和合而產生<sup>42</sup>，《鐘呂傳道集》提及：「人之生，自父母交會，而二氣相合，即精血為胎，於太初之後而有太質。」

<sup>43</sup>《素問·金匱真言論》曰：「精者，身之本也。」<sup>44</sup>《靈樞·經脈》言：「人始生，

<sup>40</sup>楊儒賓：〈導論〉，收入楊儒賓編：《中國古代思想中的氣論及身體觀》，頁 21-23。

<sup>41</sup>楊儒賓：〈導論〉，收入楊儒賓編：《中國古代思想中的氣論及身體觀》，頁 23。

<sup>42</sup>闕麗美：《道教養生哲學：呂祖善書思想研究》（北京：人民出版社，2012年），頁 234。

<sup>43</sup>鐘離權述，呂岳集，施肩吾傳：《鐘呂傳道集》，收入《道藏》（北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津出版社，1988年）第四冊，洞神部方法類三卷，頁 656-681。

<sup>44</sup>作者年代不詳，〔唐〕王冰注，〔宋〕林億等校正：《重廣補注黃帝內經素問》，收入張元濟編：《四部叢刊初編》（上海：上海書店出版社，2015年），第 357 冊，頁 50-59。



先成精，精成而腦髓生，骨為幹，脈為營，筋為剛，肉為牆，皮膚堅而毛髮長，谷入於胃，脈道以通，血氣乃行。」<sup>45</sup>，可知「精」仰賴著「氣」和「血」，而「精」、「氣」、「血」三者之聯繫和活動則需要透過經脈做為管道，故「精」是構成人身的基本要素，「精氣（血）」即為「形」，此時「人身」還未出生，而「精」是為「元精」，與「元氣」、「元神」同為一體，然出生後，隨年紀地增長，六根受到外物之誘惑，心隨之生出各別心，若未加以修煉，「順則凡」，直至死亡，〈論真仙第一〉言：「過此以往，走失元陽，耗散真氣，氣弱則病、老、死、絕矣。平生愚昧，自損靈光，一世兇頑，時除壽數。」<sup>46</sup>，據李似珍說：

人在始生之時，是「神源清靜，湛然無雜」的；在受約有形之後，則「形染六情，眼則貪色，耳則滯聲，口則耽味，鼻則受馨，意懷健羨，身欲輕肥，從此流浪，莫能自悟」，造成所謂「神不守舍」。<sup>47</sup>

得悉，「形」（身）已非原本面目，為了讓「形」回歸，在內丹修煉中認為身心間的關聯性是為關鍵，《坐忘論》云：「夫心者，一身之主，百神之帥。」<sup>48</sup>《後八品經》也云：「心者道之用，主宰一身，莫大乎此。」<sup>49</sup>，能知「心」是「身」的主宰者，若心煉回初始之心，「身」也會回歸到原始之身，《內觀》曰：「心者，禁也，一身之主。心能禁制，使形神不邪也。心則神也，變化不測，故無定形。」<sup>50</sup>，因此，內丹修煉以「煉心」為其要事，將「身」作為煉丹之容器，並依循內丹步驟修煉，《西

<sup>45</sup>作者年代不詳：《黃帝素問靈樞經》，收入張元濟編：《四部叢刊初編》（上海：上海書店出版社，2015年），第362冊，頁118-150。

<sup>46</sup>鐘離權述，呂岳集，施肩吾傳：〈論真仙第一〉，《鐘呂傳道集》，收入《道藏》（北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津出版社，1988年），第四冊，洞神部方法類三卷，頁656-681。

<sup>47</sup>李似珍：《靜心之教與養生之道》（台北：東大圖書股份有限公司，2008年），頁48。

<sup>48</sup>〔唐〕司馬承禎著，張松輝注譯：《新譯坐忘論》，初版三刷（台北：三民書局股份有限公司，2009年），頁22。

<sup>49</sup>〔唐〕呂岳：《後八品經》，收入《呂祖全書》（香港：玉清別館，1988年），卷十一，頁1。

<sup>50</sup>作者朝代不詳：《太上老君內觀經》，收入《道藏》（北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津出版社，1988年），第十一冊，洞神部本文類一卷，頁396-397。

升經·身心章》：「常以虛為身，亦以無為心，此兩者同謂之無身之身，無心之心，可謂守神。」<sup>51</sup>，使「身」與「心」皆回到初始，在《太乙金華宗旨》中亦然。

《太乙金華宗旨》所提倡的之方法，於〈天心章第一〉直接道明是回光逆法，其關鍵在於天心，是為「消陰制魄」之訣<sup>52</sup>，其為「身」所要煉養，〈回光守中章第三〉提到人身中最精華、最關鍵、最秘密地方，就是集中二目中間祖竅天心。<sup>53</sup>，因「身」雖為血肉之身，卻包含「魄」之存在，在〈元神識神章第二〉：

凡人投胎時，元神居方寸，而識神則居下心……凡人以意生身，身不止七尺者為身也。蓋身中有魄焉，魄附識而用，識依魄而生……魄陰也，沉濁之氣也，附於有形之凡體……<sup>54</sup>

可知「身」非「身」，「心」非「心」，兩者皆被「魄」、「識」所掌控，而「身」、「心」雖緊密難分，但「心」為主，「身」為從，為使「心」、「身」到能回到最原始之狀態，「自知覺之心，返乎形神未兆之初，則吾六尺之中，返求個天地未生之體」<sup>55</sup>，以回光之法，作為「煉心」，也為「煉身」之秘訣，於〈回光守中章第三〉提到：

故金華之道，全用逆法。……惟諦觀息靜，便成正覺，用逆法也。……子輩思之，一日不靜坐，此光流轉，何所底止！若一刻能靜坐，萬劫千生，從此了徹。萬法歸於靜，真不可思議此妙諦也。<sup>56</sup>

<sup>51</sup>作者朝代不詳，趙佶注：《西升經》，收入《道藏》（北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津出版社，1988年），第十一冊，洞神部本文類三卷，頁489-512。

<sup>52</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁507。

<sup>53</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁508。

<sup>54</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁505-507。

<sup>55</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁508。

<sup>56</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁508。

〈回光調息章第四〉曰：

故回光必兼之調息，此法全用耳光...當耐心輕輕微微，愈放愈微，愈微愈靜，久之，忽然微者遽斷，此則真息現在，而心體可識矣……神活者，由其心之先死也。人能死心，元神即活。死心非枯槁之謂，乃專一不分之謂也。<sup>57</sup>

從上述可知，不論煉心，亦或煉身，全都在於一個「靜」字，然「心」為識神之心，易在行回光之法（靜坐）時，有種種思緒、念頭紛飛而至，使心受其起伏波動，連帶也影響到身，呂岳提前想到這一點，所以直接於下一章直接明示：「回光兼之以調息」，透過調息之工夫，使心安定下來，心一安，身也隨之安，故當真息出現時，才能有所感，《外經微言》也云：「心死則身生，死心之道，則逆之功也。」<sup>58</sup>，當回光到一定程度，功夫則會再次進階，進階之時，須先讓身心放鬆自在，放下萬緣，使之意不外馳，〈回光驗證章第六〉：

一則靜中，目光騰騰，滿前皆白，如在雲中，開眼覓身，無從覓視，此為虛室生白，內外通明，吉祥止止也。一則靜中，肉身網縷，如綿如玉，坐中若留不住，而騰騰上浮，此為神歸頂天，久之上升，可以立待。<sup>59</sup>

〈逍遙訣章第八〉：

---

<sup>57</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 511-512。

<sup>58</sup>〔清〕陳士鐸著：〈順逆探原篇〉，見張岫峰、馮明清、劉淑華編：《黃帝內經》（新北：元氣齋，2006年），第一卷，頁 37-43。

<sup>59</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 515。

既而欲寂者一念不生矣，視內者忽忘其視矣，爾時身心，便當一場大放，萬緣泯跡，即我之神室爐鼎，意不知在何所，欲覓己身，了不可得，此為天入地中，眾妙歸根之時也，即此便是凝神入氣穴。<sup>60</sup>

當人已有自覺地遺忘「身心」，其已超越「身心」，張其成也表示：

內丹學告訴我們，身心合一的關鍵在於進入一種「虛靜」的狀態，……在身心合一的虛靜中，人也沒有意識到自己有限的身體，但卻體驗到那些無限的「大身」，有限的身體被無限的大身所昇華，在無限的虛意識之光的照亮之中。<sup>61</sup>

何謂身？何謂心？實為身心已合一，而當身心合一，無界限之分，自然而然，結成聖胎，其為元神（神）、元精（形）、元氣（氣）之結晶，〈回光守中章第三〉：

初行之訣，是有中似無。久之功成，身外有身，乃無中生有。<sup>62</sup>

〈天心章第一〉：

回光之既久，此光凝結，即成自然法身。……主君得輔，精氣日生，而神愈旺，一旦身心融化，豈僅天外有天、身外有身已哉？<sup>63</sup>

如上所述，《太乙金華宗旨》「身心不二」之功法，以「心」為下手之處，煉心即煉身，然心難以安，身也難以定，故其調和為氣（息），當身心皆已處於極靜之中，欲

<sup>60</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 517。

<sup>61</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁 116。

<sup>62</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 507。

<sup>63</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 504。

尋身，卻無身，欲尋心，卻無心，身心已兩忘，故能超越身心，到達新的境界。另外，於印度佛教之瑜珈術中，也以「身心不二」為其理論，其共同處為身心一體，是不可分割的，但在對人體器官及氣脈間的平行認識<sup>64</sup>，稍有不同。

總體而言，不論何種思想，雖目的不同，但皆以「修身」為本，也認同「修身」即為「修心」，「修心」即為「修身」之概念，故「身」與「心」之關係是密不可分的。在《太乙金華宗旨》更明確指明，「身」受「心」所控，為實調層次，此外，在這段關係中，有「氣」作為調和劑，可推論「身」、「氣」、「心」三者之間有其連結性，為意調層次，在內丹中認為「身」（形）是由「氣」及「精」相合而成，可知「身」為容納「氣」與「心」，為蘊調層次，而透過回光修煉，可讓三者融為一體，《中和集》曰：「全精可以保身，欲全其精，先要身安定，安定則無欲，故精全也。全氣可以養心，欲全其氣，先要心清靜，清靜則無念，故氣全也。全神可以返虛，欲全其神，先要意誠，意誠則身心合而返虛也。」<sup>65</sup>，為當調層次。

---

<sup>64</sup>李似珍：《靜心之教與養生之道》（台北：東大圖書股份有限公司，2008年），頁86。

<sup>65</sup>〔宋〕李道純：《中和集》，收入《正統道藏》（台北：新文豐出版社，1985年），第七冊，頁219。

### 第三節 性命雙修

前述已談論到《太乙金華宗旨》中「心氣不二」、「身心不二」之功法，此章節將以「性命雙修」為其論述，以東、西方之觀點來探討「魂」、「魄」、「性」與「命」，並其探討到性命何以雙修及《太乙金華宗旨》的性命雙修之法。

在討論「性」、「命」前，需先講述何謂「魂」和「魄」。「陽神曰魂，陰神曰魄，魂之與魄，互為室宅。」<sup>66</sup>，可知「魂」為陽神，「魄」為陰神，兩者是無法分開之關係，另外，《雲笈七籤·卷五十四·魂神部》：提到人有三魂七魄在身上<sup>67</sup>，而在陰陽五行之中，「魄」屬金，「魂」屬木，〈魂魄說〉曰：

鬼云為魂，鬼白為魄。云者風，風者木；白者氣，氣者金。風散故輕清，輕清者魄從魂升；金風故重濁；重濁者魂從魄降。<sup>68</sup>

可知，於死後「魂」則升天，「魄」則墜地，而在《太乙金華宗旨》更加清楚地說明「魂」和「魄」，它認為在人出生時，「魂」和「魄」皆為「性」之分支，魂較偏向「性」，屬一股清淨之氣，仍位居於「天心」；然「魄」是身中一部分，如菟絲花般依附「識」才能得以生存，則藏至「識心」，屬一股陰濁之氣。前者好生，後者好死，然人受「魄」之影響，故則「順生」，最終死亡<sup>69</sup>，因此，於內丹學中，為了「逆成仙」，則有煉魂制魄之說，並將陰魄煉盡至純陽，〈元神識神章第二〉云：

<sup>66</sup>〔東漢〕魏伯陽：《周易參同契》，收入張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》（北京：華夏出版社，2005年），頁171。

<sup>67</sup>〔宋〕張君房：《雲笈七籤》，收入《正統道藏》（台北：新文豐出版社，1985年），第三十七冊，頁669-672。

<sup>68</sup>相傳尹真人高弟子所述，朝代不詳：〈魂魄說〉，見傅鳳英注譯：《新譯性命圭旨》（台北：三民書局股份有限公司，2011年），頁103。

<sup>69</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁16-17。

故所以煉魂，即所以保神，即所以制魄，即所以斷識。古人出世法，煉盡陰滓，以返純乾，不過消魄全魂耳。<sup>70</sup>

《太上除三屍九蟲保生經》也提及：

故學道者，順魂靈制屍魄，為鍊形之術也。若隨陰屍之魄，耗動陽靈之精，損失正氣，易致於死也……學道者，當須拘魂制魄，以陽消陰，令魂鍊魄，陰穢漸減，長生之道也。<sup>71</sup>

至於西方，學者衛禮賢借用了榮格的理論——阿尼瑪（anima）及阿尼姆斯（animus）來詮釋魂魄。在原來的理論中，榮格認為「阿尼瑪」是「男性中的女性」；「阿尼姆斯」則是「女性中的男性」，兩者皆是潛藏在個體內心中的異性，會使個體具有另個性別的特徵，或是作為愛情的理想型，將其投射在交往的對象中，故代表了人的內心成熟程度<sup>72</sup>。而衛理賢則將「魂」譯為「阿尼姆斯」，視之為層級較高的「氣息靈魂」，屬於陽性，居於人的腦神經系統，即為兩目；「魄」則譯為「阿尼瑪」，視之為世俗的，屬於陰性，分布在人的太陽神經叢，即為腹部之處，他認為人在順生的過程中，「魄」往往是壓制著「魂」，逼迫「魂」為它做事，使其能量外流至死，死後，「魄」則下墜成鬼，「魂」則上升成神，為可以不斷表達自我的神；若人能夠「逆行」，使「魄」順從「魂」，將從外在世界的禁錮中逃離出來，使之能量不外洩並向上提升，然脫離不了死亡，唯返回「道」中，才能真正的不死不滅。榮格則認為比起「阿尼姆

<sup>70</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁 17。

<sup>71</sup>作者朝代不詳：《太上除三屍九蟲保生經》，收入《道藏》（北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津出版社，1988 年），第十八冊，頁 697。

<sup>72</sup>劉耀中、李以洪：《建造靈魂的廟宇—西方著名心理學家榮格評傳》（北京：東方出版社，1996 年），頁 63-64

斯」，「邏各斯 (logos)」更適合「魂」，「魄」則為「愛洛斯 (eros)」<sup>73</sup>，由此看來，東、西方對於「魂」、「魄」之想法大致相同。

儒、釋、道三家皆看重「性命之說」。儒家認為「性」是指人之本性、天性，「命」有天命之意。孟子認為人性向善，有其四端，是為仁、義、禮、智，但人會受到外在事物的誘惑，將四端（心）給拋諸腦後，故其認為需「存心養性，修身立命」，從而「兼善天下」<sup>74</sup>；而荀子認為人性本惡，需經由「化性起偽」<sup>75</sup>，以倫理規範將其導正回來，對於「命」則是採取「制天命而用之」<sup>76</sup>，雖兩者對於「性」、「命」有正反方之觀點，但兩者皆重視教育之作用。而佛教中之「性」有習性和空性之意，因人受六識之故，而有貪、嗔、癡，心與性也隨之而染，久而久之，便成了習性，進而不識自己本性，故其以「明心見性」為其目標，使人意識到所經歷之一切皆為「空」，悟到自己所具有的佛性，然到此地步後應時常自覺，並將習性一一去除，才能真正之「見性」，便能「立地成佛」，達到涅槃之境界。另外，「命」常與「運」連結，有命運之涵義，是過去種種所為的果報，但佛教認為命運並非定論，是人所能夠改變的。

在道教內丹學中，「性」、「命」是其重要之概念。「性」是為先天一靈神，「命」是先天之一炁，兩者是無法分割並相互依存的存在，「有性便有命，有命便有性」<sup>77</sup>，根源皆來自於「道」，並存於天地之間，《後八品經》言：「性乃無極之真，太虛之靈。自一稟形，故謂之性；從道受生，故謂之命。」<sup>78</sup>《醫道還元》也云：

---

<sup>73</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁 142-144、155-157。

<sup>74</sup>〔戰國〕孟子著，〔東漢〕趙岐注，〔宋〕孫奭疏：〈盡心上〉，《武英殿十三經注疏》（山東：齊魯書社，2019年），孟子注疏八上，頁 1-73。

<sup>75</sup>〔戰國〕荀子著，〔唐〕楊倞注：〈性惡〉，收入張元濟編：《四部叢刊初編》（上海：上海書店出版社，2015年），第 316 冊，頁 78-109。

<sup>76</sup>〔戰國〕荀子著，〔唐〕楊倞注：〈性惡〉，第 315 冊，頁 31-51。

<sup>77</sup>相傳尹真人高弟子所述，朝代不詳：〈性命說〉，見傅鳳英注譯：《新譯性命圭旨》，頁 23。

<sup>78</sup>〔唐〕呂岳：《後八品經》，收入《呂祖全書》（香港：玉清別館，1988年），卷十一，頁 4。



天以寂然至一之靈，駕馭乎清淑運轉之氣，其至一之靈是性也，氣之清淑是命也。地以靜安之靈，化便出腴潤之精華，其靈之靜安為性，腴潤之華為命。<sup>79</sup>

人亦有「性」、「命」之體現，《性命混融論》提到性為元靈之神，命者為人身元陽之真炁<sup>80</sup>，得知，「性」為元神，「命」為元氣，未出生前，「性」、「命」融為一體，寂然不動；出生之後，「性」、「命」就此二分，前者歸於心，後者歸於腎，兩不相見，《慧命經》曰：

父母未生前，炁足胎圓，形動胞裂，猶如高山失足，因地一聲，而性命到此，則分而為二矣。自此而往，性不能見命，命不能見性。少而壯，壯而老，老而嗚呼。<sup>81</sup>

且落入後天，生有氣質之性（識神）、後天之氣，其容易受到外在事物的紛擾，進而影響到元神，使元神不安定，無法保持原有的面貌，長期之下，精氣神則全然耗盡，故「性」與「命」皆受有形之累，有存有亡，來來去去，〈性命說〉云：

見解知識，出於心哉，思慮念想，心役性也；舉動應酬，出於身哉，語默視聽，身累命也。命有身累，則有生死；性受心役，則有去來。有生死，不能至命也；有去來，不能盡性也。<sup>82</sup>

<sup>79</sup>〔唐〕呂岳：《醫道還元》（香港：玉清別館，道曆 4692 年[1995]重刊），卷九，頁 1。

<sup>80</sup>〔明〕王道淵：〈性命混融論〉，《還真集》，收入《道藏》（北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津出版社，1988 年），第二十四冊，頁 97。

<sup>81</sup>〔清〕柳華陽：《慧命經》，收入衛禮賢，榮格著，通山譯：《金華養生秘旨與分析心理學》，第一版（北京：東方出版社，1993 年），頁 59-60。

<sup>82</sup>相傳尹真人高弟子所述，朝代不詳：〈性命說〉，見傅鳳英注譯：《新譯性命圭旨》，頁 25。

因此，內丹學強調以「性命雙修」之法，以此鍛鍊形體、鍛鍊心神，《慧命經》言：「性命之修煉，莫如歸一。」<sup>83</sup>，將後天性命分離回返到性命合一的狀態，即為回歸到本來「性命」應要有的面目，《延生證聖真經》：「性本無嬌柔，命本無造作，以安我本來。」<sup>84</sup>，達到長生不老以至成仙的目的。而在內丹各家門派以「性命雙修」的原則下，主要以「先性後命」、「先命後性」這兩類型為其大宗，另外，據賴錫三表示，還有第三種「修性而同時自然完成修命」的類型<sup>85</sup>，不論是先修性功，或是先修命功，又或是同步修性與命，皆是從「精」、「氣」、「神」三方面著手，《三品經》言：「蓋人一身，惟精氣神，固精養氣，心神安寧，藏其玄宰，無俾喪傾。」<sup>86</sup>，使後天「精」、「氣」、「神（識神）」轉換為先天「精」、「炁」、「神（元神）」，使人能夠反璞歸真、歸根復命。

《太乙金華宗旨》所傳授之功法是為「直提性功」，對於「性」直接於首章揭露，「性」是元神，也為「道」，於人出生時，「性」便一分為二，即「魂」和「魄」，「魂」仍居天心，「魄」則居住於「心」，此「心」為識神之心，「性」受「心」欺壓，「身」受「心」所控，日益敗壞精氣，直至元神耗盡，〈元神識神章第二〉提到「元神」為「性」、「真意」，喜歡寂靜。「真意」能生天地萬物，無所不化，為萬劫不壞，。其散成炁，其聚成火，周流不息。「識神」為「陰神」，喜歡好動，因此耗盡生命能量。它會讓人產生妄念雜念，所以，人要保護元神，必制伏識神，其法即「回光返照」。「回光」煉魂保神，制魄斷識，，以返純乾。<sup>87</sup>對於「命」卻鮮少提到，但仍可從「氣」之部分切入，可知「命」為先天真炁，〈天心章第一〉提到：

<sup>83</sup>衛禮賢，榮格著，通山譯：《金華養生秘旨與分析心理學》，頁 59。

<sup>84</sup>〔唐〕呂岳：《延生證聖真經》，收入《無上宮道藏》（高雄：鎮南宮仙公廟，2004 年），第二輯，頁 325。

<sup>85</sup>賴錫三：〈論《太乙金華宗旨》的心性、身體、魂魄觀—內丹學的「氣、光」身心修正與冥契體驗〉，頁 127。

<sup>86</sup>〔唐〕呂岳：《三品經》，收入《呂祖全書》（香港：玉清別館，1988 年），卷十五，頁 17。

<sup>87</sup>呂純陽著，王魁溥譯：《太乙金華宗旨今譯》，頁 9。

性命不可見，寄之天光……金華即光也，光是何色？取象於金華，亦秘一光字在內，是天仙太乙之真。<sup>88</sup>

〈回光調息章第四〉曰：

自心為息，心一動，而卻有氣，氣本心之所化也。<sup>89</sup>

因此，呂壘所提的回光逆法，以「心」為修煉重點，因煉心即煉氣，煉心即煉身，使識神退位，元神上位。而回光功夫需循序漸進，初學者以鼻端作為準則，使其專注於「兩眼中間齊平處」<sup>90</sup>，但識心易受外在事物擾亂，有昏沉、散亂之毛病，故以「心息相依」為其秘訣，當其「內視內聽」，混濁之氣變為純粹之氣，識心逐漸平靜下來，身隨之寧靜，元神也開始活動，〈回光調息章第四〉云：

神活者，由其心之先死也。人能死心，元神即活。死心非枯槁之謂，乃專一不  
分之謂也。<sup>91</sup>

等到百日之後，便有真光（神火），到此一程度，所用之回光功法更上一層，從原本的輔佐君主變為奉主行事，此法需先身心皆空，一念不生，使氣自然地回轉流動，便生真陽，一如呂壘所說：「性命修煉過程中，要將念頭、意識化掉，因所有念頭都來自心之衍變而來，忘掉意識不在受意識拘役，才能見先天如來面目。」<sup>92</sup>，〈逍遙訣章第八〉言：

<sup>88</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁 3。

<sup>89</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁 34。

<sup>90</sup>〔清〕閔一得：《呂祖師先天虛無太乙金華宗旨》，頁 509。

<sup>91</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁 35。

<sup>92</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁 78。

法子欲入靜，先調攝身心，自在安和，放下萬緣，一絲不掛。天心正位乎中，然後兩目垂簾，如奉聖旨以召大臣，孰敢不至。次以兩目內照坎宮，光華所到，真陽即出以應之。<sup>93</sup>

得悉，坎離交媾、陰陽交泰之刻，所產的為真陽，即為丹藥，此為性光，是先天之真炁，並看準時機，采取「丹藥」，可知其為「性」歸於「命」之開端，〈坎離交媾章第十一〉也云：「坎離即陰陽，陰陽即性命，性命即身心，身心即神氣。」<sup>94</sup>，經年累月後，結成聖胎，便能眾妙歸根，歸根復命，盡性了命，〈勸世歌章第十三〉曰：

回光在純心行去，直待真息凝照於中宮，久之自能通靈達變也。總是心靜炁定為基，心忘炁凝為效，炁息心空為丹成，心炁渾一為溫養，明心見性為了道。

95

由上可知，《太乙金華宗旨》的「性命雙修」功法，即為「心氣雙修」，亦為「身心雙修」。雖少言「命」，但剖析過後，能發現「氣」與「身」是「命」的突破口，《性命圭旨》也提及：「命結蒂於元氣，性根源於元神。神潛藏於心，聚氣及於身」<sup>96</sup>，而「身」、「氣」、「性」皆因識心之故受其管制，故需以「心」為修煉主體，「無為而為」作為要領，透過一步步地煉心，「心」、「氣」終將達到先天之狀態，即為「性」與「命」合體成一，也為榮格所說的曼陀羅。

綜上所言，三家對於「性命」各有其解釋，但皆認同人受外在事物之紛紛擾擾，「心」與「性」也隨之受其汙染，故有「習性」、「氣質之性」，為了使人能夠將「習

<sup>93</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 516。

<sup>94</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁 71。

<sup>95</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁 78。

<sup>96</sup>相傳尹真人高弟子所述，朝代不詳：〈性命說〉，見傅鳳英注譯：《新譯性命圭旨》，頁 27。

性（氣質之性）」消除掉，三家有其做法，儒家有「存心養性」之說，佛教有「明心見性」之說，道教內丹學則是「修心煉性」之說。<sup>97</sup>而道教內丹學將「性命」之來龍去脈解釋詳細，為實謂層次。它認為「性」是元神，「命」是元氣，不僅存於天地，也存於人身。人出生之刻，「性命」就此二分，「性」受「心」所錮，「命」受「身」所累，而「身」受「心」之支配，「氣」是「心」之化身，且「性」又分為「魂」和「魄」，「魄」與「心」相互依存，為了返回原初性命合一之狀況，故《太乙金華宗旨》提出回光之逆法，以煉「心」為其修煉主體，煉心即煉氣，煉氣即煉身，煉身即煉命，煉命即煉性，此為意謂及蘊謂層次，透過此修煉法使其合體為一，《性命圭旨》所言：「神不離氣，氣不離神，吾身之神氣合，而後吾身之性命見矣；性不離命，命不離性，吾身之性命合，而後吾身未始性之性、未始命之命見矣。」<sup>98</sup>，為當謂及必謂層次。



---

<sup>97</sup>相傳尹真人高弟子所述，朝代不詳：〈大道說〉，見傅鳳英注譯：《新譯性命圭旨》，頁 14。

<sup>98</sup>相傳尹真人高弟子所述，朝代不詳：〈性命說〉，見傅鳳英注譯：《新譯性命圭旨》，頁 27。

### 第三章 《太乙金華宗旨》修行次第之起點

前一章節探討《太乙金華宗旨》內丹修煉之理論基礎，呂岳所提出的回光逆法，以心氣不二、身心不二及性命雙修之法門著手，能返至最為原始的狀態，現已知修煉之理論根基，以下此章節將以張其成《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》之內丹修煉程序為基底，逐一探討修行功夫，論述《太乙金華宗旨》的修行次第，其共分為兩節：百日築基及煉精化炁。

#### 第一節 百日築基

在丹經修煉之工夫中，不論修煉何種法門，皆需從基礎開始，基礎打穩才能進階到下個階段，而世人常常將煉己與築基兩者並列，同為一談，這也使人產生煉己即為築基的相等式，實際上，煉己與築基二者間仍有不同之處，故此節將先界定煉己與築基的意思，並討論兩者間之關係，再引至《太乙金華宗旨》之百日築基。

所謂煉己，在不同之門派、分類中，又加以細分，如在道教西派煉己有分內、外之說，據李涵虛所言，所謂內煉己是透過抑制識神，以補腦養神，此用於煉精化炁，偏重於命；外煉己則以煉心下手，使身心安定，偏重於性，藉以內、外煉己動靜兼修，達至性命雙修；或是在修煉方式中分為頓法煉己與漸法煉己，前者為最上一層工夫，從虛空入手修煉，直接修性修命，逆返先天成道，其煉己即為還虛；後者則為修命分修，須按照步驟修煉，否則易有差錯，前功盡棄，劉一明則總述：

何為煉己？少貪無愛，煉己也；牢固陰精，煉己也；打煉睡魔，煉己也；苦己利人，煉己也；大起塵勞，煉己也；心地下功，全拋世事，煉己也；勇猛精進，

以道為己任，煉己也；腳踏實地，步步出力，煉己也；富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈，煉己也；被褐懷玉，大智若愚，大巧若拙，煉己也。煉己之功居多，總以無己為歸著。<sup>1</sup>

得悉，不論何種煉己，皆以無己為目標，是為對於後天心性上之修煉，將七情六欲全然超克，使之洗心滌慮，達到不因境執著、不因境心轉、不因境動念，不因境起分別，即「對境無心」之境界。其煉己則橫跨於修煉之過程中，首以煉念，接以煉息，後以煉睡，互相對應了內丹修煉三關修煉程序，《脈望卷之六》云：

初關煉精化炁，念住；中關煉炁化神，息住；上關煉神還虛，神住。將此妄念收歸丹窟，與炁交合，久而自靜，是謂清淨恬淡，真炁從之。人心一虛，道自來歸。<sup>2</sup>

葛洪在《抱朴子》有一轉至九轉金丹之說，所言九轉，原先在外丹學中，此是依藥力及品階的差異，因金丹之層級不同，而服食金丹的轉數越高，則越快成仙，其中提到服用一轉金丹，仍需三年才能成仙，而服下九轉金丹，只需三天就能飛升，可見九轉金丹的效用最高，後來轉為內丹學，則將九轉作為修煉內丹的轉數，表示修煉的不同程度，而所謂的九則指陽數之極，若能達到第九轉，代表了純陽之體已生，能修成證道，如陳樸的《九轉金丹秘訣》，其以五行之說，配合臟腑經脈及時辰來煉就，有一轉降丹、二轉交媾、三轉養陽、四轉養陰、五轉換骨、六轉換肉、七轉換五臟六腑、八轉育火、九轉飛昇<sup>3</sup>，而在修煉第一轉前，亦需煉己、煉心，陳樸言：「行持下手之

<sup>1</sup>〔清〕劉一明：〈煉己築基第五要〉，《修真九要》，收錄《藏外道書》（四川：巴蜀書社，1992年），第八冊，頁533。

<sup>2</sup>〔明〕趙台鼎：〈脈望卷之六〉，《脈望》，收錄於《四庫全書存目叢書》（山東：齊魯書社，1995年），子部，第八十六冊，頁709。

<sup>3</sup>〔唐〕陳樸：《九轉金丹秘訣》，收入《道藏》（北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津出版社，1988年）第四冊，洞真部方法類九卷，頁682。

初，先需飲食以和五臟，不可饑不可飽，心田安靜無憂無慮，乃可入道。」<sup>4</sup>，可知，煉己亦為煉就金丹之重要元素，是為人道的門檻。

築基，據張義尚先生所言，可分為兩種用途，其有煉己、築基先後之分，一為南派之栽接法，此為先築基後煉己，其為頓法，以同類陰陽之方式習得，然條件十分棘手，有「煉藥容易，修築基最難」之說法；一為北派之清淨法，此為先煉己後築基，其是漸法，需先收攝六根，心氣皆定，得以歸根復命。<sup>5</sup>然兩者雖為相異的法門，築基順序不同，但皆認為築基是修仙之源端，是內丹功法的入門階段，《天仙正理直論》言：「修仙而始曰築基。築者，漸漸積累增益之義。基者，修煉陽神之本根，安神定息之處所也。」<sup>6</sup>，其以修煉身體為本，煉養人體三寶精、氣、神，藉此三寶充沛，以便進入下個階段，《內丹養生功法指要》提及：

築基一詞是丹經的比喻，如造屋建閣，必先奠基，使基礎穩定，結構堅實，然後才能豎柱安樑，砌磚蓋瓦。……築基任務有二種：一為保持現在的精氣神狀況，一為補足過去的虧損，達到精滿、氣足、神旺三全的境界。<sup>7</sup>

人身由父母精血交媾而生，本有先天精、氣、神，但隨著歲月流逝，從孩童、成年、中年至老年，參悟不透世間之情，六根無法清淨，五蘊不明之狀況下，離不開八苦：「生苦」、「老苦」、「病苦」、「死苦」、「怨憎會苦」、「愛別離苦」、「求不得苦」、「五陰熾盛勝」，以致先天精、氣、神不斷耗損至虛弱，直至死亡，因此，修行悟道必先將長期損失的精、氣、神補足，其使用虧補原則的方式，以精補精，以

<sup>4</sup>〔唐〕陳樸：《九轉金丹秘訣》，頁 683。

<sup>5</sup>張義尚：《丹道薪傳》，頁 16-22。

<sup>6</sup>〔明〕伍守陽：《天仙正理直論》，收錄《藏外道書》（四川：巴蜀書社，1992 年），第五冊，頁 815。

<sup>7</sup>王沐：《內丹養生功法指要》（北京：東方出版社，2008 年），頁 71。



氣補氣，以神補神，將三者合煉，達到保精、氣滿、神旺的情形，築基方成。然在築基之過程中，最怕思緒、念頭之干擾，將此排除掉神才能安於處所，故築基的關鍵是為「煉己」，〈金丹三十六首〉云：「煉己功夫繼築基，心頭萬慮已忘之。」<sup>8</sup>，透過煉己「修去色欲之心，修去恩愛之情，減輕重視財物之心，謹慎言行修品德」，以此煉心、止念，才能「固氣牢精，不傷元神」，因此，煉己與築基兩者有其關聯性，《修真後辨》曰：

獨是煉己築基，不是兩事，乃是一理。築基不在煉己之外，煉己即在築基之中，非煉己之外再築基，築基已畢又煉己。所謂煉己者，以用功言；所謂築基者，以固氣言。煉己純熟，則還丹可望；築基堅固，則神室穩當。<sup>9</sup>

得悉，築基於煉己之中，煉己卻非單在築基之內，孔德在〈內丹法訣盡性煉己篇(三)〉一文中言：「煉己築基。這是初步功夫的總名稱，『煉己』為下手功夫，『築基』是目的效益。」<sup>10</sup>，張濤在〈略論明清以來內丹清修派的「煉己」〉一文中也指出：

煉己更側重於復歸人本來的靈性，其過程涵蓋了整個修煉過程。築基則止於煉精化炁，以陽精不再洩漏為其結束的標誌之一。<sup>11</sup>

由上可知，煉己是整個修煉之核心，內丹修煉之步驟皆可見煉己之身影，而築基則是煉己的其中一部份，是為內煉己，此達以煉精化炁，作為得道成仙之第一步，煉己煉得好，築基才穩固，築基穩定才有後續之三關，正所謂「千里之行，始於足下」。

<sup>8</sup>〔宋〕張三豐：〈金丹三十六首〉，《玄要篇》，見盛克琦、芮國畢點校，董沛文主編：《張三豐全集》（北京：華夏書版社，2017年），頁138-148。

<sup>9</sup>〔清〕劉一明：〈煉己築基〉，《修真後辨》，收錄《藏外道書》（四川：巴蜀書社，1992年），第八冊，頁514。

<sup>10</sup>孔德：〈內丹法訣盡性煉己篇(三)〉，《武當》，2016年第005期，頁68。

<sup>11</sup>張濤：〈略論明清以來內丹清修派的「煉己」〉，《西南民族大學學報》（人文社會科學版），2010年第10期，頁94。

《太乙金華宗旨》直接點明修煉之關鍵在於「天心」，所謂天心，別名眾多，是儒家所說的虛中，是佛教所說的靈台，是道教所說的玄關、先天竅等，而天心之位置並不在身外，也不在身中，李道純言：「玄關者，至妙至玄之機關也，寧有定位？著在身上即不是，離了此身向外尋找亦不是。」<sup>12</sup>，故開啟天心之法之秘訣在於梵天伊字，是為兩目之間，又稱天目，〈回光守中章第三〉云：

人之精華，上注於目，此人身之大關鍵也。子輩思之，一日不靜坐，此光流轉，何所底止！<sup>13</sup>

故呂壘則提出「回光」逆法，此功夫需持久不斷，則能由淺入深，由粗入細。所謂「回光」，其有初階及高階兩層級，以下將述前者，因此為此書之築基階段。初階為「由外制內」，垂簾靜坐，以鼻端為基準點，知道其準則，便心神放下，讓光自然地注入於天目（見圖一）。

---

<sup>12</sup>〔宋〕李道純：《中和集》，收入《道藏》（北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津出版社，1988年），第四冊，洞神部方法類六卷，頁493。

<sup>13</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁508。

坐 禪 圖

宣  
聖  
安  
坐  
文  
正  
禮  
止  
孔  
子  
之  
止  
坐  
也

坐久忘所知忽覺月在地  
泠泠天風來騫然到肝肺  
俯視一泓水澄澄無物蔽  
中有鐵鱗逆然自相契

無事此靜坐一日如兩日  
若活七十年便是百四十  
靜坐少思寡欲真心養氣存神  
此是脩真要訣學者可以膏神



圖一：坐禪圖<sup>14</sup>

<sup>14</sup>榮格著，楊儒賓譯：《黃金之花的秘密—道教內丹學引論》，頁 135。

然人在靜坐時易有些錯誤及毛病，其一為靜坐時雜念湧起，不應放任並順勢著它，〈回光差謬章第五〉言：

又不可隨於萬緣，如一入靜，而無端眾緒忽至，欲卻之不能，隨之反覺順適，此名主為奴役，久之落於色欲界。<sup>15</sup>

此時應推究念頭的生滅，追究到再也查不出來時，便該適時停止，否則是為「邪觀」；其二是靜坐已久，有昏沉、散亂之毛病，應以「心息相依」為其竅門，即用聽息法之方式，透過聽呼吸之粗細，來得知自己是否達到入靜，當呼吸粗，代表自身心浮，當呼吸細，則代表心定，尤以當無呼吸聲響時，更是絕妙，說明了元神已活，識神已死，〈回光調息章第四〉云：

息之出入，不可使耳聞，聽惟聽其無聲。一有聲，即粗浮而不入細，當耐心輕輕微微，愈放愈微，愈微愈靜，久之，忽然微者遽斷，此則真息現在，而心體可識矣。<sup>16</sup>

其三是靜坐因過度用心，呈「槁木死灰」之相，使氣息沉濁，此應微微照聽，掌握得度即可，〈回光差謬章第五〉曰：「又不可著意承當。惺惺不昧之中，放下自若也。」

---

<sup>15</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 513。

<sup>16</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 511。

<sup>17</sup>；其四是靜坐有餘，氣機變化，幻化成山河湖海、花草樹木、仙佛鬼怪等景象，且見到光之出現，慧真子曾言：「緣垂簾坐久，或見光華彩色發現，或見菩薩神聖降臨，種種幻境，皆非佳鄉，實乃魔境。」<sup>18</sup>，此皆幻境，並非修煉有成的驗證，應對此不生任何情緒、念頭，而非趕盡殺絕，幻境自然消滅，正所謂全部幻境極致滅盡，心不再為所動，定慧由然而起。呂嵒也言：

幻化不絕盡。幻化為用，眾草是藥材，蜜和為丸，是草還丹。無草不能成藥，無藥不能治病，何可去之？小人宜化不宜絕，絕則禍生，其理亦如之。<sup>19</sup>

得悉，回光應放下萬緣，順其自然，輔以返照、調息，將所回之光收攝於體內，並集中意念於此，使之「內視內聽，日月交精交光」，其需要經過百日，所謂百日，據仁智法師的闡釋，因人的身體有三百六十五處大穴，易數以九為大，即人的每一處穴需九口真氣，故兩者相乘，去零為整，是為三千五百座，而這只是對於身體健康之人的基本數字，其依照年齡及身體素質好壞，所填的真氣可能會往上增加，對於認真修煉之人來說，其大約花費一百天之時間能使經脈暢通，所以，百日是一基準值，其依據學人之性質、用功程度則有些許差異，可能超過，也可能縮減。

由上可知，《太乙金華宗旨》之百日築基，其關鍵在於「心」，〈百日筑基章第九〉：「元神也，元氣也，元精也，升降離合，悉從心起，有無虛實，咸在念中。」

---

<sup>17</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 513。

<sup>18</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁 43。

<sup>19</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁 199。

<sup>20</sup>，因人識神用事，六根不淨，需以煉己之方法，收視返聽，使六根不行，將念頭、聲色全然斷除，造就元神、元精、元炁，並使之飽滿，以便進入內丹三關之修煉。

綜上所言，煉己與築基據不同類別、門派及看法，加以劃分細項，簡言之，煉己是貫穿了整個修煉次序、關卡，不論進展到哪一步，皆須煉己，而築基則是修煉三關的準備期，其亦需要煉己，將煉丹之材料（元精、元炁、元神）準備齊全，以便於修煉後續關卡，兩者雖有重疊之處，但實有不同，而《太乙金華宗旨》之築基則使用「回光返照」之法，作為煉己之工夫屬實謂與意謂層次，其以煉心為主軸，透過煉心為蘊謂層次，以內視內聽，使凡念不生、三寶充裕，未達百日，所見之光皆為眼光，而非性光，須至百日才有真光，是為「百日築基」屬當謂必謂層次。



---

<sup>20</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 520。

## 第二節 煉精化炁

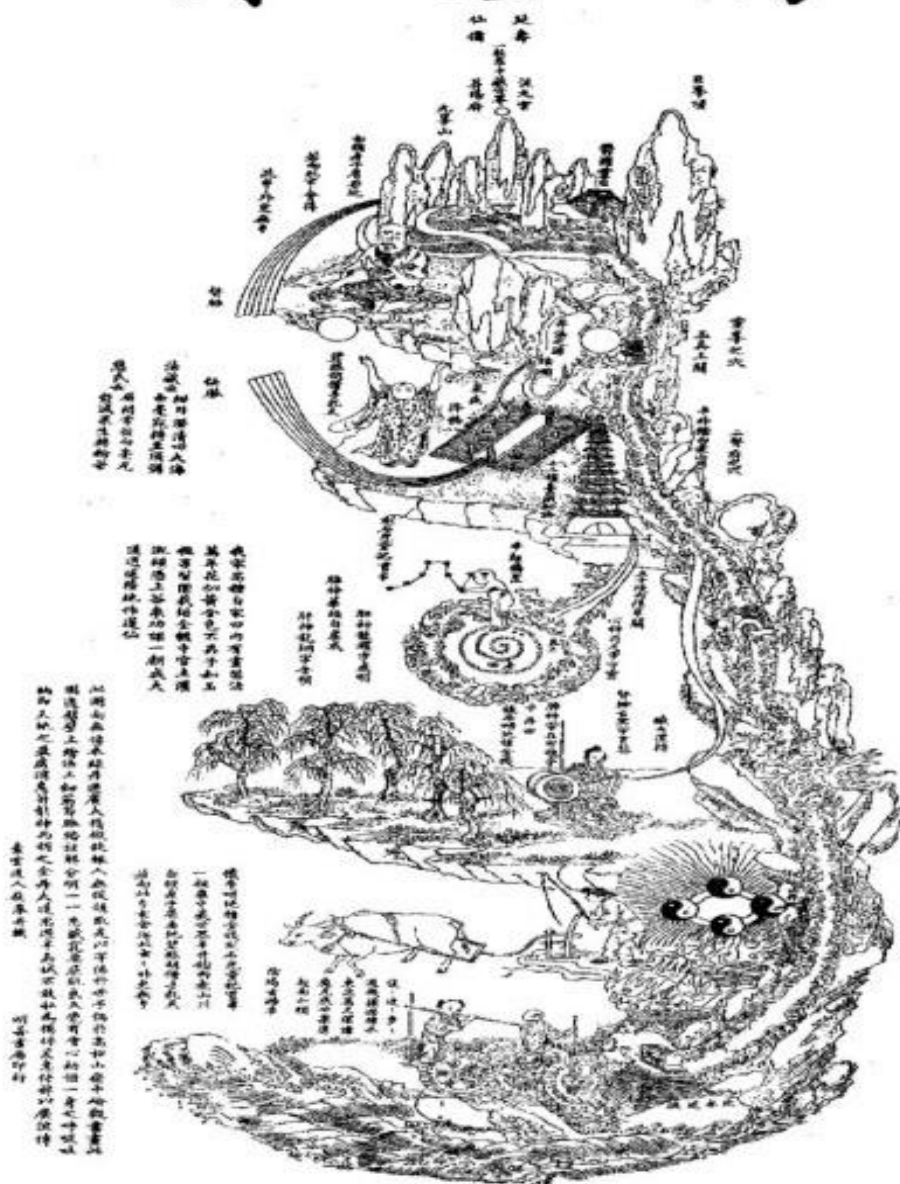
《太乙金華宗旨》之回光逆法有初階及高階層級之分，初階工夫由外制內，以輔佐之方式，將其回光百日，使精、氣、神達到充足之狀態，即為築基紮穩後，就能使用進階回光功法，進入內丹修煉三關，而此高階工夫是居中御外，奉主行事，此小節將述以回光高階工夫修煉內丹第一關煉精化炁，並將其與張其成先生之程序相互對應。

煉精化炁，是內丹修煉之首要關卡，稱為初關，其使用小周天之功法，將精與氣合煉成炁，即炁足發動之刻，衝破三關尾閭關、輻轡關、玉枕關，上至泥丸，並從前頂而下，經過上下鵲橋，歸於丹田之中，達至「三歸二」之境地，其需要經過百日時間，故有百日關之稱號，另外，也因功法之故，有小周天之別稱。根據張其成先生所言，認為小周天共有九個層次：調身、調藥、產藥、采藥、封爐、運煉、火候、沐浴及停火，並將其歸納為「采」、「封」、「煉」、「止」四個過程，所謂「采」即是將坐姿調整，全身放鬆自然，並將精氣神保持充足之狀態，等待活子時之發生，便將其采藥入爐；「封」則是將爐中的藥溫養、不外漏；「煉」則將以經過「采」、「封」兩階段的藥，運用進陽火、退陰符的模式，打通任、督二脈，將其煉成丹母，當時間一到，陽光三現，立即停止，便會出現真種，即為「止」（見圖二）。<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁 121-124。

# 內經圖



圖二：內經圖<sup>22</sup>

<sup>22</sup>張其成：《張其成全解太乙金華宗旨》（北京：華夏出版社，2018年），頁129。



而在《太乙金華宗旨》中，進入坎離交媾、煉精化炁前，亦須調身、調心、調氣，讓身心處於安定之狀態，將意念全然排除，〈逍遙訣章第八〉言：「法子欲入靜，先調攝身心，自在安和，放下萬緣，一絲不掛。」<sup>23</sup>，其使用上層回光之功法，採取垂簾靜坐，專注於緣中（下丹田）之位置，使之內視返照，在此過程中，若雜念叢生，需使用止觀法，追究念頭之生滅，當追究到查無原因之時，應適時停止，此外，若受外物刺激、誘惑而動，此為妄動，可知身心皆不定，故回光必兼之以調息，因「氣本心之所化」，此以「氣」作為端倪。調息法有兩類，一為數息法，二為聽息法，前者是以計算呼吸的次數來判定，後者則以耳朵聆聽呼吸之粗細來判別，兩者皆是使心不外馳，而回光之調息法則採用聽息法。起初之氣為口鼻呼吸之氣，是粗重的後天之氣，〈回光調息章第四〉：「息即口鼻初入之息，雖非真息，而真息之出入，亦於此寄焉。」<sup>24</sup>，得悉，真息暗藏於凡息之中，透過一呼一吸，慢慢將息由粗重轉為清細，甚至毫無聲響，好像到了無呼吸之狀態時，即無息卻有息之境界時，並非真的無呼吸，而是真息已至，一絲意念皆不起，呂岳言：「人能死心，元神即活。」<sup>25</sup>，〈回光驗證章第六〉言：「靜中綿綿無間，神情悅豫，如醉如浴，此為遍體陽和，金華乍吐也。」<sup>26</sup>，其代表了身心皆靜、六根收攝之時刻。當此靜極之時，天心忽然一動，正為呂岳所講的「一陽來復」，活子時之產生。所謂活子時，是在寂靜之刻，體內的氣機充足並自然發動之現象，其象徵了從無至有，外藥的出現，此時須注意識光、性光之別，慧真子曾注解：

願學者凝神住於氣穴之時，靜極則杳冥之中，由無生有，即太乙金華發現矣。

斯時有識光、性光之分。<sup>27</sup>

<sup>23</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 516。

<sup>24</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 512。

<sup>25</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 512。

<sup>26</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 514。

<sup>27</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁 60。

最初所見之光皆為性光，然當意識所生，對其執著之時，性光轉為識光，可知兩者之區分在於意念，無論是否有光，只要無念便能成丹藥。此外，也須注意時間及火候，〈逍遙訣章第八〉：「天心鎮靜，動違其時，則失之嫩；天心已動，而後動以應之，則失之老。」<sup>28</sup>，因此，需及時對應天心，當天心（外藥）剛發動時，即以真意引至泥丸宮，便能「自然優游，不費纖毫之力」，〈回光驗證章第六〉：「既而萬類俱寂，皓月中天，覺大地俱是光明境界，此為心體開明，金華正放也。」<sup>29</sup>，而當天心動極欲靜時，也以真意引入黃庭，據慧真子所言，認為呂岳所講的天心的升降過程可透過《慧命經》之法輪六候圖便能領悟<sup>30</sup>（見圖三）。



<sup>28</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 517。

<sup>29</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 514。

<sup>30</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁 59。



圖三：法輪六候圖<sup>31</sup>

<sup>31</sup> [清] 柳華陽：《慧命經》，收入張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》（北京：華夏出版社，2005年），頁215。

而此法輪六候圖將其分為任、督兩脈，以督脈為出發線，逆行而上，其有六個時刻，而在第四個時刻進行沐浴，當督脈結束，則接續任脈，順行而下，其也有六個時辰，也是在第四個時辰進行沐浴，任督二脈皆完成即一個循環，此圖正為小周天「煉」之步驟。當天心要升至泥丸宮時，所需要經過尾閭關、輓轡關、玉枕關，其在五陽時（子、丑、寅、辰、巳）進行呼吸法，此為武火，吸氣時需重且長，呼氣則短，可知其注重意念及吸氣，而在卯時行沐浴之法，此為文火，呼吸需綿綿不斷，當氣機恰好達至乾頂時，便完成了進陽火；當天心降至黃庭時，需經由上鵲橋（眉心、鼻竅）、三丹田（腦、心、臍下三寸）、下鵲橋（尾閭、谷道），當藥物流經上鵲橋時，要舌頂上腭，能使任督二脈通暢，周流不息。當藥物流經下鵲橋時，要撮提谷道（提肛），以防走漏。其在五陰時（午、未、申、戌、亥）進行呼吸法，此與進陽火相反，吸氣短，呼氣長，而在酉時行沐浴之法，當氣數恰至下丹田時，便完成了退陰符，此進陽火、退陰符之循環為一周天<sup>32</sup>，是為坎離交媾，〈周天章第十二〉：「一日有一周天，一刻有一周天，坎離交處，便是一周。」<sup>33</sup>，當輪轉停止，不久，身心全然放鬆、神清氣爽，忘記自己正內視內聽之時，欲尋身卻無身，此為凝神入氣穴、眾妙歸根（見圖四），〈回光驗證章第六〉：

既而遍體充實，不畏風霜，人當之興味索然者，我遇之精神更旺。黃金起屋，白玉為台。世間腐朽之物，我以真氣呵之立生；紅血為乳，七尺肉團，無非金寶，此則金華大凝也。<sup>34</sup>

<sup>32</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁 123-124。

<sup>33</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 523。

<sup>34</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 514。

水經卦 聖陰陽 多首儀 是仁禮 滿氣財 運實處

混沌生前經純圓箇守消息不容開  
劈開竅穴窟中竅猶橫天中云外天  
斗柄旋旋自有象靈氣反則始成仙  
一胡撈得渾心月觀彼胡僧而變神

時虛非后  
或口有入  
發口口有  
亦何有無  
之因頭空

# 蟄藏氣穴圖

得滿氣之門  
所以收其根  
知注神之書  
所以顯其光  
若蟄內守已  
石中藏所以  
為珠玉之向

不思神兮不思惡情裏至人活澄淨  
刺那裏猶鴻濛般進出一靈真大輝  
大輝用兮光燭燭頓悟頓修成妙覺  
靈妙玄通胸曲胸騰蓮花界地蓮樂

常寂而常  
照不起寂  
照想高明  
而當覺不  
起明覺想



官冥府 地黃男 無盡藏 偃月爐 生殺舍 真金丹

玄竅 生門 死戶 華池 玉兔 蓮蕊 育嬰 呆胎 真鉛

心依息息歸心  
宜容養養殊哉  
安身立命之寶

金華 月鏡 靈根 真養 氣穴 北海 雙兒 玄房 曲江

長生任等之經  
神御氣無洞神  
人可須矣難言

圖四：蟄藏氣穴圖<sup>35</sup>

<sup>35</sup>張其成：《張其成全解太乙金華宗旨》（北京：華夏出版社，2018年），頁55。

此結成真黍，為先天一炁，呂蟲曾言：「先天一炁，即在眼前證驗中自討，一炁若得，丹亦立成此一粒真黍也。」<sup>36</sup>，也為小周天之最後一層級「停火」。

由上可知，《太乙金華宗旨》之煉精化炁，以凝神入氣穴為目標，透過上層之回光功法，使光聚斂，六根不用，處於極靜之刻，使天心自動，活子時來臨，產生外藥，並立即將其導至乾宮，悠揚自得，而當活午時到來，此為動極欲靜之時，將其指引到黃庭，坎離交媾，使之沉寂無聲，身心兩忘，便能達至目的神入氣穴（見圖五），〈逍遙訣章第八〉言：

夫一回光也，始而散者欲斂，六用不行，此為涵養本原，添油接命也。既而斂者自然優游，不費纖毫之力，此為安神祖竅，翕聚先天也。既而影響俱滅，寂然大定，此為蟄藏氣穴，眾妙歸根也。<sup>37</sup>

<sup>36</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 515。

<sup>37</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 518。

安 神 祖 竅 圖



圖五：安神祖竅圖<sup>38</sup>

<sup>38</sup>相傳尹真人高弟子所述，傅鳳英注譯：《新譯性命圭旨》，頁 197。

綜上所述，煉精化炁別名眾多，有初關、小周天、百日關等，其將精、氣煉成為炁，任、督二脈貫通，生成丹藥，而《太乙金華宗旨》則用回光逆法，達至煉精化炁，在此過程中皆可藉由〈回光驗證章第六〉進行驗證，其以入靜程度來判別光之狀態，其一為淺層入靜時，為金華乍吐，其對應行回光高階功法前調攝身、心、氣；其二為中度入靜時，為金華正放，其對應「活子時」之時刻，並將其引入乾宮；其三為深層入靜時，為金華大凝，其對應煉精化炁之目的「凝神入氣穴」，此為實調及意調層次，此外，將《太乙金華宗旨》之煉精化炁與張其成之小周天四步驟「采」、「封」、「煉」、「止」，作其對照，得悉，在《太乙金華宗旨》中「采」、「煉」、「止」為一連續程序，即以天心忽動，用真意升至泥丸宮，降至黃庭，其火候為進陽火、退陰符，爾後，則身心大放，蟄藏氣穴，而「封」之部分，此書並未體現出來，此為蘊調及當調層次。





## 第四章 《太乙金華宗旨》修行次第圓成

前一章節論述《太乙金華宗旨》的修行次第之起點—百日築基及煉精化炁，煉精化炁階段將精、氣、神合煉成藥，此藥為煉丹之本炁，將炁作為煉炁化神之用，此為「三歸二」過程<sup>39</sup>；這章節論述煉炁化神（中關）「二歸一」功夫及最後「煉神還虛」（上關）「一歸道」功夫，由逆成仙修煉的方向，返回虛無之道，《太乙金華宗旨》金丹修成圓滿。

### 第一節 煉炁化神

煉精化炁將精、氣、神合煉而化為「炁」，炁為煉丹之母，修煉成炁，有了炁之後，接下來就進入煉炁化神階段，此稱為十月關即為中關。煉炁化神功夫在於將先天炁與後天氣提煉，炁不漏將炁煉化成陽炁，將真炁與陰神合煉化為一陽神，又名為二歸一，煉化成陽神後，才能進入煉神還虛階段。<sup>40</sup>煉炁化神階段由百日關過渡到十月關，大周天即把在小周天中煉的丹母送進十二經、奇經八脈，中間有七日內藥與外藥會合凝結，采大藥之變化，包括采大藥、生大藥、過關、移鼎、服食，然後進入大周天<sup>41</sup>。得到大藥金丹又稱為聖胎、嬰兒，乃陽神之初孕。既比喻為胎兒，則十月懷胎之過程，均成煉大藥之景象。故有「十月關」之名。<sup>42</sup>《太乙金華宗旨》之煉炁化神透過高層回光功法完成，此小節先將傳統以命修大周天運行功法先做大致敘述，再與《太乙金華宗旨》的回光高階工夫煉炁化神程序，相互對照。

<sup>39</sup>張其成：《張其成全解太乙金華宗旨》，頁 121。

<sup>40</sup>張其成：《張其成全解太乙金華宗旨》，頁 127-128。

<sup>41</sup>王沐：《內丹養生功法指要》，頁 154。

<sup>42</sup>王沐：《內丹養生功法指要》，頁 95。

大周天採自然坐姿，坐定後，需調節意識，由左前人體運於臍輪，神與炁合真氣流盈於丹田，此階段修煉持續不斷。將精氣流在意念導引下，上至璇璣穴，向左臂而下，至曲池，經內關逆掌及指尖，出手臂至手臂外關，上時逾肩井，上大椎而下，出尾閭。再由下腹上，過玉枕，達崑崙泥丸至面部，過鵲橋，降重樓，經胃口過臍，至玉柱，復到氣海，行於右腿，歷膝關，穿足背至趾間轉湧泉後，上運過陰谷，通過尾閭，復至頂門。如前「下鵲橋」，依次到左腿如循右脈經脈一樣，下落湧泉，貫尾倉而下攝元海，如上，真氣循經貫注一周。<sup>43</sup>（見圖六）



---

<sup>43</sup>張其成：《張其成全解太乙金華宗旨》，頁 127。

# 修真內外火候全圖



圖六：修真內外火候全圖<sup>44</sup>

<sup>44</sup>張其成：《養生大智慧：張其成講太乙金華》（北京：當代世界出版社，2009年），頁133。

「河車搬運」為煉丹精氣神運行過程。（見圖七）河車分為小河車、大河車、紫河車。小河車為元氣從腎傳肝，從肝傳心，從心傳脾，從脾傳肺，從肺傳腎的五行循環，周而復始，「龍虎交戰」而變「黃芽」的過程。大河車為元氣從尾閭開始，歷經督脈的下、中、上「三關」，任脈的下、中、上「三田」，「抽鉛填汞」而成大藥的過程，亦即小周天收功、大周天起始階段的功夫。紫河車為「紫金丹成」的高級階循環法，此時「純陽下降，真水自來；純陽上升，真火自起。一升一沉，相見於十二樓前，顆顆還丹，而出金光萬道，為紫河車也」（《西山會真記》）<sup>45</sup>。



---

<sup>45</sup>張其成：《張其成全解太乙金華宗旨》，頁 128。

# 聚火載金圖

羊車鹿車牛車白牛車皆載金華而高升彼岸

金滿三車奪聖機  
衝關九竅過曹溪  
迢迢運入崑崙頂  
萬道霞光射紫微

三車載寶上崑崙  
無漏須捨濟後門  
雷掣霹靂龍虎鬥  
急收甘雨潤乾坤



北方正氣  
號曰河車  
載金上升  
度我選家

陰陽之始  
至余黃芽  
五金之主  
北方河車

下乘中乘上乘最上乘成皮法寶而直入涅槃

圖七：聚火載金圖<sup>46</sup>

<sup>46</sup>相傳尹真人高弟子所述，傅鳳英注譯：《新譯性命圭旨》，頁 337。

當正子時采藥入爐升鼎後，火候應以「綿密寂照」為上乘功法。就意念而言，寂觀照常定常覺，用內視內聽中丹田（鼎）與下丹田（爐）的大藥上浮下沉，氤氳靈活；以呼吸而言，亦須自然往來，慢而細而密，沉而調勻。大周天功夫在於沐浴之法。此沐浴與小周天不同，而為常覺常定作用，故四正（春夏秋冬）時間<sup>47</sup>，沐浴法為防止心神外馳，須沐浴來洗心滌慮。故崔希範《入藥鏡》云：「初結胎，看本命，終脫胎，看四正。」<sup>48</sup>，日積月累功深厚，神炁相融為「聖胎」，及進入過渡（坐關）到煉神還虛階段。

《太乙金華宗旨》回光以「道」之無為而為性修為修煉，注重本性修煉，從有為達到無為，以性修闡釋。<sup>49</sup>在周天過程以心到為訣，無心而守，不用依「光」來回變動就讓心跟著奔走，也不用意識強烈或刻意去干預「光」運轉之行徑，讓其自然而然，無意而行。由如日月星辰依周天三百六十五維度與地球變動，時時變移方位，唯獨北斗七星依舊不改，而是群星、氣環繞著它。修煉者心就如璇璣不動，氣如群星環繞<sup>50</sup>。

〈天心章第一〉：「丹訣總假有為而臻無為，非一超直入之旨。所傳宗旨，值提性功，不落第二法門，所以為妙。」<sup>51</sup>

〈周天章第十二〉：「周天非以氣作主，以心到為妙訣。若畢竟如何，周天是助長也。無心而守，無意而行，仰觀乎天，三百六十五度刻刻變遷，而斗柄終古不動，吾心亦猶是也，心即璇，氣即群星，吾身之氣，四肢百骸，原是貫通，不要十分著力，於此鍛煉識神，斷除妄見，然後藥生。藥非有形之物，此性光

<sup>47</sup>王沐：《內丹養生功法指要》，頁 155。

<sup>48</sup>〔唐〕崔希範著，〔元〕蕭廷芝解注：《解注崔公入藥鏡》，收入《道藏》（北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津出版社，1988 年），第四冊，洞真部方法類五卷，頁 653。

<sup>49</sup>張其成：《張其成全解太乙金華宗旨》，頁 4。

<sup>50</sup>張其成：《張其成全解太乙金華宗旨》，頁 74。

<sup>51</sup>張其成：《張其成全解太乙金華宗旨》，頁 3。

也。而即先天之真炁，然必於大定後方見，並無採法，言採者大謬矣。見之既久，心地光明，自然心空漏盡，解脫塵海，若今日龍虎，明日水火，終成妄想。」

52



---

<sup>52</sup>張其成：《張其成全解太乙金華宗旨》，頁 73。

周天璇璣圖

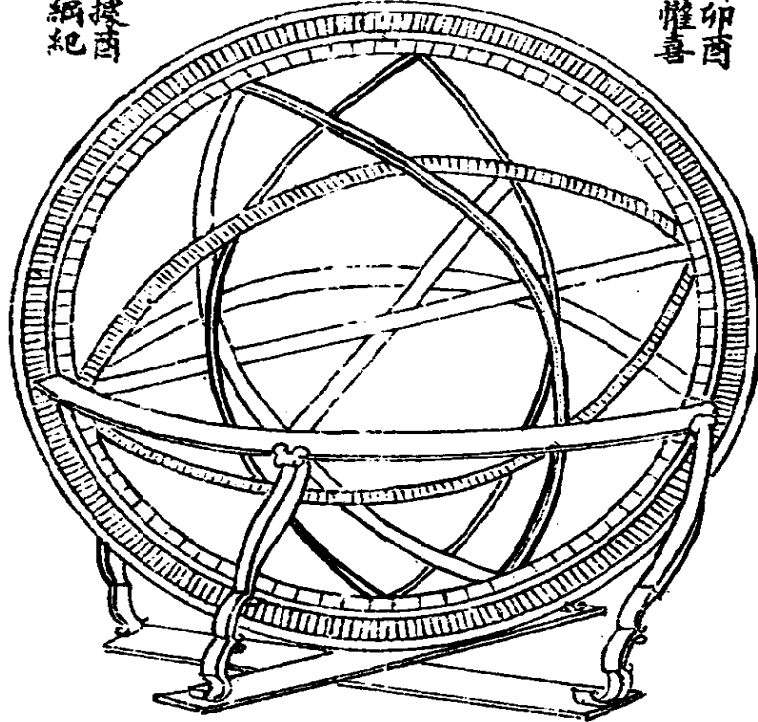
復臨泰壯夬乾兮六陽從左而上下

虎西龍東建緯卯酉  
刑德並會相見惟喜

大道分明見此圖  
璇璣卯酉法天然  
由中道外中全外  
自後推前後即前  
陽火進來從左轉  
陰符退去往西旋  
寧時火候周天畢  
煉穎明珠似月圓

河魁臨卯天罡據酉  
子南午北互為綱紀

始遁否觀剝坤兮六陰往右而迴旋



北斗南辰下  
眉毛眼底穿  
及心行水火  
定意採真鉛

陰向真磁減  
陽從眼裡生  
這般學易法  
因甚沒人行

圖八：周天璇璣圖<sup>53</sup>

<sup>53</sup>相傳尹真人高弟子所述，傅鳳英注譯：《新譯性命圭旨》，頁 370。



呂祖認為身體之氣本身就在四肢百骸中周流循環，修煉不應著重用力在這。修煉在於「鍛煉識神」才能煉成先天真炁丹藥。為何要鍛煉識神？在〈元神識神章第二〉提到「性」為元神，也為「道」，於人出生時，「性」便一分為二，即「魂」和「魄」，「魂」仍居天心，「魄」則居住於「心」，此「心」為識神之心，「性」受「心」欺壓，「身」受「心」所控，日益敗壞精氣，直至元神殆盡，〈元神識神章第二〉言：

凡人以意生身，身不止七尺者為身也。蓋身中有魄焉，魄附識而用，識依魄而生。魄陰也，識之體也，識不斷，則生生世世，魄之變形易質無已。……故回光所以煉魂，即所以保神，即所以制魄，即所以斷識。古人出世法，煉盡陰滓，以返純乾，不過消魄全魂<sup>54</sup>

〈回光調息章第四〉曰：

自心為息，心一動，而卻有氣，氣本心之所化也。……蓋心細則息細，心一則動氣也，息細則心細，氣一則動心也；定心必先之養氣者，亦以心無處入手，故緣炁為之端倪，所謂純炁之守也。<sup>55</sup>

要返還天地，須用回光調息法，安住、定心、養氣，才能鍛煉識神。呂祖所提的回光逆法，以「心」為修煉重點，因煉心即煉氣，煉心即煉身（煉識神），使識神退位，元神上位。而回光功夫需循序漸進，人因識心易受外在事物擾亂，有昏沉、散亂之毛病，故以「心息相依」為其秘訣，當其「內視內聽」，混濁之氣變為純粹之氣，識心逐漸平靜下來，身隨之寧靜，使之心息相依，〈回光調息章第四〉云：

<sup>54</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁 16。

<sup>55</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁 34。

心常聽……神活者，由其心之先死也。人能死心，元神即活。死心非枯槁之謂，乃專一不分之謂也。……置心一處無事不辦。<sup>56</sup>

所謂「回光」乃消陰制魄，抑制識神。靜坐之中，採「心息相依」秘訣，去制伏心不為外物所誘惑干擾，去除內心雜念、淨化內心，直到念念不生、念念不擾，萬慮皆空的境界。心經過層層洗滌沐浴後，明心見性，五蘊皆空，空才能結金丹。〈性光識光章第十〉云：「識不斷，則神不生，心不空，則丹不結。」<sup>57</sup>又云：「心淨則丹，心空即藥」。<sup>58</sup>呂祖又說「金丹火候，要歸於自然，……欲強之使合，終不能合。」<sup>59</sup>所以，靜坐時，如果用意，刻意去引導氣的運行，使之「產藥、結丹」，丹就不是丹，藥也不是藥，便不合乎「道」之自然。

〈周天章第十二〉：「天之迴旋也，未嘗少息果能陰陽交泰，則大地和，我之宮正位，萬物一時暢遂，即丹經「沐浴法也」，非「大周天」而何？……我能運轉陰陽，調適自然，一時雲蒸雨降，草木酣適，山河流暢，縱有乖戾，亦覺頓釋，此即大周天。」<sup>60</sup>

天之運轉從未稍停，也就因如此，陰陽交泰，天地合合，萬物生機自盎然。煉丹者若能如「道」天天習靜而坐，「黃中通理，正位居體」<sup>61</sup>，真炁運行全身，遍體融

<sup>56</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁 35。

<sup>57</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁 66。

<sup>58</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁 66。

<sup>59</sup>呂純陽著，王魁溥譯：《太乙金華宗旨今譯》，頁 214。

<sup>60</sup>呂純陽著，王魁溥譯：《太乙金華宗旨今譯》，頁 217-218。

<sup>61</sup>《易經》中記載：「黃中通理，正位居體。」功夫煉到這地步，意味著元神居玄關，大小周天皆通。《參同契》說：「黃中漸通理，潤澤達肌膚」，這時紅光滿面，體健身強，精力超群，智慧過人。文出自呂純陽著，王魁溥譯：《太乙金華宗旨今譯》，頁 229。

合，四肢百骸氣血通暢無阻，耳聰目明，氣定神旺，這就是《丹經》「沐浴法」運行大周天。<sup>62</sup>「沐浴法」也就是洗心滌慮功夫，使真炁運行全身，如同河車運轉。<sup>63</sup>

胎息二字未在《太乙金華宗旨》出現，但在呂祖《闡幽問答》對胎息做了解釋，先瞭解之意，並可對照，呂祖說：「胎息之工夫，必先從調『息』做起，調息分內呼吸與外呼吸，有凡息和神息（真息），胎息就是神息（真息），鼻息是外息，用來呼吸空氣；心息相依，才是真息。真息接天心，日月光明，通天徹地，並不在色身求，真息綿綿密密，似無息卻有息，所以真息必須從觀與聽去煉，功夫深自然胎息出。」<sup>64</sup>又指出胎息在蟄藏妙竅之間，神室金胎凝結於其中，煉神才能返虛。胎息又稱為神息、真息、內息。<sup>65</sup>如依以上之名，就可如如對應功法。

〈回光調息章第四〉曰：

息之出入，不可使耳聞，聽惟聽其無聲也。……愈放愈靜，久之，忽然微者遽斷，此則真息現前，而心體可識矣……視心炁之交……心亦走，以炁純之。……大約「昏沈」、「散亂」二病，只要靜功，日日無間，自有大休息處……「散亂」者神馳也，「昏沈」者神未清也……昏沉全是魄用事也。<sup>66</sup>

〈逍遙訣章第八〉曰：

<sup>62</sup>呂純陽著，王魁溥譯：《太乙金華宗旨今譯》，頁 217-218。

<sup>63</sup>呂純陽著，王魁溥譯：《太乙金華宗旨今譯》，頁 263。

<sup>64</sup>呂純陽著，王魁溥譯：《太乙金華宗旨今譯》，頁 268。

<sup>65</sup>呂純陽著，王魁溥譯：《太乙金華宗旨今譯》，頁 268-269。

<sup>66</sup>呂純陽著，王魁溥譯：《太乙金華宗旨今譯》，頁 126。

夫一回光也，始而散者欲斂，六用不行，此為涵養本原，添油接命也。既而斂者自然優游，不費纖毫之力，此為安神祖竅，翕聚先天也。既而影響俱滅，寂然大定，此為蟄藏氣穴，眾妙歸根也。<sup>67</sup>

〈勸世歌章第十三〉曰：

回光在純心行去，直待真息凝照於中宮，久之自能通靈達變也。總是心靜炁定為基，心忘炁凝為效，炁息心空為丹成，心炁渾一為溫養，明心見性為了道。

68

〈性光識光章第十〉：

今心無念，念者現在心也，此心即光即藥。……用心即為識光，放下乃為性光。

69

《太乙金華宗旨》之回光調息，以止觀、調息、內照的方法，用純心、炁溫養胎，繼以心忘、心空為丹成。在〈回光差謬章第五〉說明「凝神入氣穴」前，入靜時易會落入「頑空」及「魔境」，因此，〈逍遙訣章第八〉指出「涵養本源」、「翕聚先天」、「蟄藏炁穴」三者指的重點都是在涵養心的本源，涵養心本源是為「蟄藏炁穴」，也就是用在這啊！靜坐入靜時，會依序出現許多幻境，這些幻境都來自五蘊界的五陰魔擾亂，利用心識所想所造，讓煉功者如癡如望就會跟著幻境奔馳，這時應不斷涵養心性，洗心沐浴、無執、無念、明心見性、心空漏盡，萬境自然就滅。光之出現也不要

<sup>67</sup>〔清〕閔一得：〈呂祖師先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 518。

<sup>68</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁 78。

<sup>69</sup>呂純陽著，王魁溥譯：《太乙金華宗旨今譯》，頁 126。

著意識，若入意識去想就不是性光，所以煉功者要專注在調息上，應任由光自然運轉達到入定，忘我境界，真炁自然圍繞全身，神炁自然相合，才能煉孕陽神，此全程皆為自然，無為而為。《如我是聞》亦云：「金丹之道，全在靜定其心。若不靜定，則神志錯亂，難調真息。其息不住，身中先天炁隱，三才真炁，無朋不歸，行無補益，將何以生藥？是以遇事制心，凡有所為，順德自然；事若未至，不生行念；事若過去，釋同冰化；務令此心，常若無事，則心靜矣。」<sup>70</sup>《規中指南》又云：「念起即覺，覺之即無。修行妙門，惟在此已。此法無多子，教人煉念頭，一毫如未盡，何處覓蹤由。」又云：「夫無念者，非同土石草木塊然無情也。蓋無念之念，謂之正念現前，迴光返照，使神馭炁，使炁歸神，神凝炁結，乃成汞鉛。」<sup>71</sup>。

《太乙金華宗旨》修煉過程對於坎離交媾、十月結胎，全程都是以道自然而然行為，若不自然就不是真丹，如下內文可有解釋：<sup>72</sup>

〈周天章第十二〉：「到得功夫自然，不知坎離為何物？天地為何等？孰為交？孰為一周兩周？……金丹火候，要歸於自然。不自然，天地自還天地，萬物歸萬物。欲強之使合，終不能合。」<sup>73</sup>

〈百日立基章第九〉：「回之百日，則精氣自足，真陽自生水中，自有真火，以此持行，自然交媾、自然結胎。吾方在不識不知之天，而嬰兒以成矣，若略作意見，便是外道。」<sup>74</sup>

<sup>70</sup>胡孚琛：《丹道法訣十二講·上卷》（北京：社會科學文獻出版社，2009年），頁174。

<sup>71</sup>〔元〕陳冲素：〈止念第一〉，《陳虛白規中指南》，收入《道藏》（北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津出版社，1988年），第四冊，洞神部方法類二卷，頁384。

<sup>72</sup>賴錫三：《丹道與易道—內丹的性命修煉與先天易學》，頁506。

<sup>73</sup>張其成：《張其成全解太乙金華宗旨》，頁74。

<sup>74</sup>張其成：《張其成全解太乙金華宗旨》，頁63。

〈坎離交媾章第十一〉：「一自斂息，精神不為境緣流轉，即是真交，而沈默  
跌坐時，又無論矣。」<sup>75</sup>

修煉者應秉持「道」之自然規律，無心無為。《太乙金華宗旨》之性修回光功法以心到，勿著意守光，要以無心來守，勿用有意識的念頭來運行周天，可知其以心為主，以氣為輔，主張一切以自然為主，不拘勿灼吃泥在龍虎、水火、火候、採藥、結胎之名。並不是命修周天以調節意識，以氣運行周天，讓識神作主刻意干涉，以氣作主導引，如：龍虎、水火交媾、玉液、採藥，將氣於任督二脈周流循環運行上，在金丹火候煉行上，又須嚴格特定時辰及方法才能煉成，這樣修煉「終成妄想」。

《太乙金華宗旨》之煉炁化神與傳統命修大周天功法對照，得悉《太乙金華宗旨》是以心為主，以氣為輔，修心即是修命，修性自然就完成修命大周天。並不是以命修為主，用氣引導全身運行，一連串階段修煉周天才能完成，這樣修煉終究落入妄想，此為實調、意調及當調層次。呂祖認為身體之氣本身就在四肢百骸中周流循環，修煉不應著重用力在此，要放在鍛煉識神，煉心養氣上，大周天為入定之法，更以無為而為法，這樣修煉才合乎「道」。所以此為意調、當調及必調層次。

---

<sup>75</sup>張其成：《張其成全解太乙金華宗旨》，頁 71。

## 第二節 煉神還虛

修煉最高境界及目的都在於返璞歸真、解脫輪迴、從此岸到彼岸的淨土世界、羽化成仙……境界，此修行著重在於深入潛意識（元意識）的修煉成果。道教內丹修煉也是同樣道理。道教主張形神兼備，形神相依，生命就會有所延壽常住，在陽神出景時，可自由離開身形，自由飛升進出形骸，「身、心、神」相融，相輔相成變化萬千，有羽化成仙之意。屍解，棄掉幻化之意識，元神識（元神）飛昇而上。在煉炁化神的形神不離，經十月懷胎，即為胎中孕育陽神後，十月關完，移胎，進入煉神還虛最後上關修煉，與道合一修煉。陽神出胎必須經過三年嗷嗷待哺，就好比嬰兒出世，以母乳餵食嬰兒，細心呵護照料，再經過六年修煉，陽神茁壯才有出神之景，身形即可存留，神識亦可飛昇，達到天人合一之境界，所以煉神還虛又稱為九年關。（見圖九）

# 移胎乳哺圖



圖九：移胎乳補圖<sup>76</sup>

<sup>76</sup>王沐：《內丹養生功法指要》，頁 174。



嬰兒（金丹）出世，代表十月孕育的陽神已純，胎期已滿，必須離開，否則胎化便全功盡棄。此時將胎移出，從中下二田遷移於上丹田，加以三年乳哺之法。<sup>77</sup>嬰兒出胎必須好好呵護、細心照料，不然很容易夭折。此時陽神入泥丸宮須以存養之功，守一寂靜入定，在虛空之境寂靜守之，嗷嗷待哺，靜待出神之景出現。（見圖十）



---

<sup>77</sup>王沐：《內丹養生功法指要》，頁 162。

# 長養聖胎圖

若覺修性命者必須重開混沌再立胞胎而自造化此性命也夫性命既造化矣則於父母性命而自然蕃滋一點性命如在母腹而為我之性命也夫既為我之性命矣則又自然於我之性命而遂我於無而為我之太虛也夫既為我之太虛矣則又自然於我之虛空中再造乾坤而為我之真性命也夫既為我之真性命矣則又自然於我真性命中處出端倪而為我本來之元神也

小小房兜  
藏舍利些  
此芥子納  
須彌遺象  
煉个無生  
體後去知  
渠有所歸

圓覺經偈曰金剛藏當知如來寂滅性未嘗有終始若以輪迴心思權即旋復但至輪迴際不能入佛海譬如銷金鑛金非銷故有雖復本來金線以銷成就一成真金體不復重為鑛蓋金鑛非金也銷之而後成金者以有金之性也種性非佛也煉之而後成佛者以有佛之性也



圖十：長養聖胎圖<sup>78</sup>

<sup>78</sup>相傳尹真人高弟子所述，見傅鳳英注譯：《新譯性命圭旨》，頁 405。

在靜坐煉功時須寂照入定，反則將會有幻聽幻覺之干擾。因陽神剛出時未穩定，仍會有幻景、昏沈、散亂出現，陽神如不夠寂靜，則會落於五蘊界之迷失而將無法返道，一如之前煉己、煉心不純，神易外馳，功就煉不成，因此，要常入定，以煉心、煉己功夫繼續持煉，煉到忘一之境，達到「一歸零」與天地合一，回歸於道。呂純陽曰：「腹內嬰兒養已成，且居塵市暫娛情。無端措大剛饒舌，卻入白雲深處行。」<sup>79</sup>可知，在溫養育嬰過程不能有一絲絲放鬆啊！〈回光守中章第三〉提到修煉過程從淺漸漸入深，從粗漸漸入細，常靜坐、功夫持續不間斷為主，靜心守中，自然返本還原。<sup>80</sup>〈逍遙訣章第八〉：「大道之要，不外乎無為而為四字……為無為而為，故不墮頑空死虛。」<sup>81</sup>若遇昏沉、昏睡時，應繼續回光返照，以「心息相依」能拴住「心猿意馬」，以「內視內聽」內照功夫，純養、純守。<sup>82</sup>在〈回光調息章第四〉曾言，靜坐必須先調息，息之出入，越來越細，越來越綿綿密密，似有似無，心亦隨之，心息相依。「調」則心定，氣定，真氣往來，息息歸根，久之必然神炁相交，必然長生。故回光必兼調息，全用目光與耳光二種，目光內視不外視，視者視其無形；耳光內聽不外聽，存心聽息息出入。惟內視內聽，即日月交交光。以防昏昏沈沈、心慌意亂。靜坐要不間斷，功夫不斷，才能日漸又所成，繼續持續煉功。（見圖十一）<sup>83</sup>

<sup>79</sup>相傳尹真人高弟子所述，朝代不詳：〈性命說〉，見傅鳳英注譯：《新譯性命圭旨》，頁 412。

<sup>80</sup>呂純陽著，王魁溥譯：《太乙金華宗旨今譯》，頁 117。

<sup>81</sup>呂純陽著，王魁溥譯：《太乙金華宗旨今譯》，頁 170。

<sup>82</sup>王沐：《內丹養生功法指要》，頁 163。

<sup>83</sup>張其成：《張其成全解太乙金華宗旨》，頁 34。

端拱冥心圖

元君端拱坐玄都  
三叠胎仙舞八隅  
變化純陽天地合  
長生因此妙工夫

未到彼岸不能無法  
既至彼岸又馬用法  
頂中常放白毫光  
痴人猶待問菩薩



真心於事  
無事於心  
超出萬幻  
確然一靈

遺熱於外  
宅神於內  
冥心至趣  
而與古會



圖十一：端拱冥心圖<sup>84</sup>

<sup>84</sup>相傳尹真人高弟子所述，傅鳳英注譯：《新譯性命圭旨》，頁 411。

呂祖在〈回光差謬章第五〉提到修煉者修煉即使達到煉神時，若不辨別邪正幻境，還是會落入「頑空」「魔境」之中，迷失而不歸返。呂祖指出靜坐會出現四個差道，在靜坐入境時用之對應：一不可無所事事呆坐、二不可意興承當、三不可墮於蘊界、四不可隨於萬緣。<sup>85</sup>煉神功夫還是在於煉心，內照其心，時時覺照，時時覺醒，時時沐浴，直至寂靜之時，心不動、氣不動、念也就止。自然能得到悟性、悟道。修煉要萬緣放下、不追逐、不著相，久而久之，陽神也就會越煉越清靈。《楞嚴經》云：「純想即飛，必生天上，及生身於乾宮是也。久之，自然法身。」<sup>86</sup>又云：「金華即金丹，神明變化，各師於心，此中妙識……須沉靜。」<sup>87</sup>《清靜經》曰：「內觀其心，心無其心，外視其形，形無其形。」，張全一也言：「太虛是我，先空其身。其身既空，天地亦空。天地既空，太空亦空。空無所空，乃是真空。」<sup>88</sup>〈逍遙訣章第八〉提到佛家修行以「空、假、中」三觀為之。空觀，看天地萬物一切空為空觀；假觀，雖知萬物一切為空，仍於空中建立一些事物。中觀，我存在這空世界，萬物不俱毀壞，心不為萬物所役，由「空」修「空」，藉此修行煉心，明心見性，直到真空。<sup>89</sup>儒家修行教育人以「知止」之教為開始，以止於至善為目標，佛教修行以「無住」而生的心，才為正念，以完成性命雙修，返本還原，返回無極。<sup>90</sup>三教最終目標都是回歸無極，始於無極終於無極。無極本為空無一物，又何來一物「塵埃」。如《六祖壇經》惠能大師說：「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。」。所以，三教修行化掉、去除塵念，煉神於自然法身而出，即是天人合一。〈勸世歌章第十三〉：「回光在純心行去……總是心靜炁定為基，心忘炁凝為效，炁息心空為丹成，心炁渾一為溫養，明心見性為了道。」<sup>91</sup>（見圖十二）以上可知，《太乙金華宗旨》煉神還虛階段，須常定常寂，此屬於實調、意調層次。回光之要訣，在於守一、純炁純想、止觀

<sup>85</sup>呂純陽著，王魁溥譯：《太乙金華宗旨今譯》，頁 140。

<sup>86</sup>張其成：《張其成全解太乙金華宗旨》，頁 3。

<sup>87</sup>呂純陽著，王魁溥譯：《太乙金華宗旨今譯》，頁 93。

<sup>88</sup>傅鳳英注釋：《新譯性命圭旨》，頁 428。

<sup>89</sup>呂純陽著，王魁溥譯：《太乙金華宗旨今譯》，頁 183。

<sup>90</sup>呂純陽著，王魁溥譯：《太乙金華宗旨今譯》，頁 181。

<sup>91</sup>張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁 78。

止念、心空忘我，以無為而為自然法，才能一切歸元。此屬於意調、蘊調、當調、必調層次。



嬰兒現形圖

此時丹熟更須慈母惜嬰兒

氣穴法名無盡藏  
藏包於寢寢包空  
我問空中誰是子  
他云是你主人翁

行住坐臥  
抱雄守雌  
綿綿若存  
念茲在茲

夫媾媾之姦  
孕媿於之子  
傳其情交其  
精混其氣和  
其神隨物大  
小俱得其真

潛龍今已化飛龍  
變現神通不可窮  
一朝跳出珠光外  
湧身直到紫微宮

神水浴液  
溉灌根株  
內外無塵  
長春聖經

他日雲飛方見真人朝上帝



圖十二：嬰兒現形圖<sup>92</sup>

<sup>92</sup>相傳尹真人高弟子所述，傅鳳英注譯：《新譯性命圭旨》，頁 443。

## 第五章 結論

本章為結論，首言回顧第一至四節之《太乙金華宗旨》內丹修煉探微，其二為對於研究者對《太乙金華宗旨》之展望及期許。

### 第一節 回顧

《太乙金華宗旨》為跨東西方領域的內丹經典，修煉丹法不能不先探討基本理論，如不知道理論基礎，怎能算是修煉呢？！因此，研究者針對內丹理論基礎以「心氣不二」、「身心不二」、「性命雙修」三個細節探討驗證，作為《太乙金華宗旨》理論基礎。生命之泉源在於心與氣，人離不開「心」跟「氣」，無心則無氣生命就此結束。所有天地萬物皆受「炁」而生，無論動植物或人都是。人受陰陽二氣所生，受天地之氣所養，其已有先天之炁之存在。內丹學中，以「煉心」為其重點，因人於母胎前「心」、「氣」是合而為一，是為元神、元精、元炁為一體，然出生後，六根之因素，「心」，受後天人事物影響，起了變化，而有了習性是為習心，不再是「本心」。然而，「氣」隨「心」也起了變化，是為後天之氣。內丹學從「心」入手，「煉心」是為「煉氣」。

《太乙金華宗旨》「身心不二」之功法，以「心」為下手之處，煉心即煉身，然心安身才定，定心必先養氣，故其調和為氣（息），當身心處於極靜之中，欲尋身，卻無身，欲尋心，卻無心，身心已兩忘，故能超越身心，修煉才能到達新的境界。「性命雙修」則以東、西方之觀點來論述，探討「魂」、「魄」、「性」與「命」，並其探討到性命何以雙修及《太乙金華宗旨》的性命雙修之法。



《太乙金華宗旨》修行次第研究探討，本論文以內丹修煉三關方式作為章節探討，分為修行次第之起點至圓成。第三章首先以道教的相關書籍說明煉己、築基等概念，在煉己概念則是橫跨於修煉過程中，以煉念，接以煉息，後以煉睡，互相對應了內丹修煉三關程序：；築基概念，則為修煉身體為本，煉養人體三寶精、氣、神，藉此三寶充沛，以煉己與築基為百日完成階段修煉，並且論述《太乙金華宗旨》之初期功夫「回光」，此法為垂簾靜坐，調息心氣，當回光至一定等級，已有不同，並著重討論「百日」之時間概念與功夫之關係，書中以〈逍遙訣章第八〉作為分嶺，傳授高階之工夫，將遇第一關「煉精化炁」，對其論述探討。第四章分為煉炁化神、煉神還虛作為章節則以張其成書與呂純陽著，王魁溥譯《太乙金華宗旨今譯》二本書為底，結合王沐與胡孚琛二位學者丹書作為輔助。以《太乙金華宗旨》章節取部分內文論述。

《太乙金華宗旨》回光功夫以性修自然完成命修為法，以「道」無為而為、無為而不為的法則來修煉金丹，以此可知，呂祖對於修煉著重在本性上，以心到，以氣為輔。並不是以命修以氣以意為主。《太乙金華宗旨》以「光」為本體，在「回光」工夫分為七章節論述，強調、著重都在「回光」。〈天心章第一〉提到「回光」最終目的超越生死輪迴、返回本性之光、自然法身、返璞歸真、反虛合道。人因後天之習氣所染，心有所耗，若不常靜坐修煉，人之精氣神逐漸耗弱耗損中，再加上識神好死，所以更要修煉此功法。回光靜坐中，要以精思、純想、純炁於天心，用回光守中靜心守竅，用回光調息以止觀、內視內聽斷除妄念、昏沉、昏亂，並以沐浴法洗心滌慮，定心養氣，靜坐中常常不離返照，入定中要寂然不定，繼續煉心、煉炁、煉神，修煉要不間斷，始終以無為而為、無為而不為自然原則去修煉即可，功夫始終如一，經過日積月累功深候，丹道自然圓成，此法並無命修修煉複雜。丹道內丹學修煉後天逆返先天的心靈修煉程式，是一套開發自我的心靈修煉，凝煉常意識，淨化潛意識，開發

元意識的系統工程。<sup>1</sup>這套精神心靈意識型態修煉，其實說穿就是淨化再淨化，淨化洗滌後天所染身心，還原先天元神。人必須藉由靜坐入定中，腦髓儲存放射力因子出來，才能讓身心一層層輕盈放鬆、靈識越來越清澈透明。當再面對深藏已久，使之心靈創傷的情境，也就換不同的內心境界去理解、消化及淨化，消除潛意識負能量。退去後天獸性、人性而後還原本性，昇華至道境界。丹家稱潛意識為陰神，俱有預知未來及超能力之功能，是最為靈識的陰神；最終目的是透過凝煉陽神修煉出元意識，陽神出殼法身就顯出。<sup>2</sup>《太乙金華宗旨》回光工夫其實也是一種意識與潛意識層面修煉。

胡孚琛在《道學通論》中將人的意識劃分為三個層次，即常意識（丹家謂之識神）、潛意識（深層心理和慾望）和元意識（先天本能意識，元神，「無漏種子」，或稱「無垢識」，實相真如心體）。元神即人身真正的「自我」。內丹學的意識修煉，是一套開發自我心靈修煉層次，凝煉常意識，淨化潛意識，開發元意識的系統工程。<sup>3</sup>依道之法則「陰中有陽，陽中有陰」，「陰極生陽，陽極生陰」的太極原理而運動。<sup>4</sup>人的常意識是後天意識，元意識是先天意識，潛意識處於先天與後天之間，潛意識是人的深層心理，潛意識是介於常意識和元意識之間的非理性意識層次。據弗洛德和榮格的心理學理論，人的潛意識中埋藏著人在受壓抑和挫折時形成的情結（Complex），乃至與生俱來的心理原型（Archetype），它們屬於個人無意識和集體無意識的深層心靈結構。<sup>5</sup>

《天仙金丹心法》云：「然神曰元神，非思慮聰明之謂。藏諸真宰，秉於先天；喜不能傷，怒不能損。故一神兩化，化於元神。神曰元，故能化；迨能化，自成神。是故煉而為心神，現而為陽神，飛而為天神。所謂先天之神，可以飛形入石者也。眾人不知，當以思慮為後天之神，而思慮至有得時，便是先天；以靈聰為後天之神，而

<sup>1</sup>胡孚琛：《丹道法決十二講·上卷》，頁 44。

<sup>2</sup>胡孚琛：《丹道法決十二講·上卷》，頁 38-39。

<sup>3</sup>胡孚琛：《丹道法決十二講·上卷》，頁 39。

<sup>4</sup>胡孚琛：《丹道法決十二講·上卷》，頁 38。

<sup>5</sup>胡孚琛：《丹道法決十二講·上卷》，頁 43。

靈聰至前知時，便是先天。所以戒用思慮靈聰者，非慮損後天之神，特恐有得與前知，足以損先天而不覺也。漸損漸減，始止散失而無歸，後必消亡其殆盡。故精氣將絕，先見其神之昏倦。」<sup>6</sup>先天意識最核心最深層最底地方也就是元神藏住居所，必須透過心理能量才能被激發出來，元意識超自然功能透過常意識而顯現，因元意識可激發人的預知、直覺。<sup>7</sup>凝神之道也就是所謂凝煉陽神，凝煉功夫須靜中有動，空中有色，光活潑潑，惺惺然，念中無念，一靈獨照，方是真境界，此所謂凝煉常意識，淨化潛意識，開發元意識。只有淨化心靈、滅盡一切人間慾望，才能有效地發掘元意識。然而，元意識一旦發掘出來，就會明心見性、圓成大智慧，當思想與倫理都符合道的境界，潛意識中的心魔便被制住。慧光普照，妖魔、心魔全化滅，當修煉到元神常住，元神從心所欲不逾矩，元神逍遙自在，不受輪迴拘役。<sup>8</sup>此功法部分與《太乙金華宗旨》相同概念。

以上結論，內丹心性修煉以煉心層次上，其實也是自我心靈轉化修煉。在不同潛意識層次修煉上，會有著不同的領悟。

人順應宇宙的規律，歷經生、老、病、死之過程，然人因自身欲望所致，對於老、病、死皆有排斥，並尤以對「死」有一股害怕、恐懼之情感，故人找尋各類方法，想要能夠延長壽命，以至長生不老的地步。而在中國悠久的歷史上，對於「生死」的議題早有相關討論，並形成了「神仙」思想，此也成為道教的重要源頭，影響道教之發展。

在夏商周三代時，早有了鬼神之說，人們對其產生了敬畏、信仰，不論是上位者，亦或是平民百姓皆是如此，李炳海先生曾言：

---

<sup>6</sup>胡孚琛：《丹道法訣十二講·上卷》，頁40。

<sup>7</sup>胡孚琛：《丹道法訣十二講·上卷》，頁40。

<sup>8</sup>胡孚琛：《丹道法訣十二講·上卷》，頁44。

古代先民，普遍存在靈魂不死觀念，認為人的精神可以脫離肉體而獨立存在。在他們看來，人的肉體存在是有限的、暫時的，但精神卻是永恆的，它不會隨着肉體的死亡而消失。<sup>9</sup>

他們認為人之死亡是為肉體，靈魂依舊不滅，並庇佑後代的子子孫孫，且可藉由祭祀之方式與其溝通，甚至也有鬼神來決定國家是否繼續存亡之說法<sup>10</sup>，可知，對於鬼神之信仰已然來到了瘋狂的地步，然到了戰國時代，百家爭鳴，對於生死和鬼神之說也各有說詞，以下將述儒、道兩家之看法。儒家認為人的生命有限，「生死」皆是由「命」註定好的結果，有「死生有命，富貴在天」之說法，《論語·先進》記載：

季路問事鬼神。子曰：「未能事人，焉能事鬼？」「敢問死？」曰：「未知生，焉知死？」<sup>11</sup>

孔子又言：「子不語怪力亂神。」<sup>12</sup>，得悉，其對鬼神的態度為敬而遠之，認為應把握當下鑽研更加有意義的東西，而不是花費時間在這虛無飄渺的問題上，故其主張需在既有的時間內創造出屬於自己的人生，其為實現儒家所推崇的「仁」，因此，在「仁義」面前，死亡不值一提，孟子曾言：「生，亦我所欲也；義，亦我所欲也；二者不可得兼，舍生而取義者也。」<sup>13</sup>，與孔子曾說的「殺身成仁」不謀而合，可知「生死」雖在「道德」面前輕如羽毛，但以「道德」為名的死亡卻能使人之「生死」變得更有價值，亦為人所蘊含的精神不朽；而道家多言自然，將「道」視為核心目標，認為「神

<sup>9</sup> 李炳海：〈周族靈魂歸宿觀念及相應文化現象〉，《北方論叢》，1995年第2期，頁1-7。

<sup>10</sup> 彭磊：〈從靈魂不死到肉體不死——從思想之嬗變看道教神仙信仰之興起〉，《宗教學研究》，2008年第2期，頁139-141。

<sup>11</sup> 〔宋〕朱熹：《論語精義》，收入《欽定四庫全書·經部八·四書類》，卷六（上），頁15。

<sup>12</sup> 〔宋〕朱熹：《論語精義》，收入《欽定四庫全書·經部八·四書類》，卷四（上），頁33。

<sup>13</sup> 〔戰國〕孟子：〈告子上〉，見謝冰瑩等編譯：《新譯四書讀本》（臺北：三民書局股份有限公司，2017年），頁549。

仙」意謂得「道」的人，其跳脫出自然規律之限制，並將自然萬物化為己用，也認為人不應喜好「生」和討厭「死」，應泰然處之的面對「生」、「死」，因「生死」同為一體，皆是由「氣」之聚散而成，其為一種自然現象，非人之意志所能改變，莊子曾云：「生也死之徒，死也生之始，孰知其紀！人之生，氣之聚也。聚則為生，散則為死。若死生為徒，吾又何患！」<sup>14</sup>，且強調「生」之可貴性，即使是天下也不能與之並重，可知兩家雖對「生」之重視程度有所差異，但皆認同「生死」非人所能控制。

此外，《山海經》一書可看出人對於不老不死之神仙的追求，據紀清所言，精衛填海之故事反映出災難對於人的存在威脅並隱含了人類對於死亡的鬥爭<sup>15</sup>，也曾記載了不死之國的存在，《山海經·大荒南經》述：「有不死之國，阿姓，甘木是食。」<sup>16</sup>，可知此甘木為不死之藥，居民透過吃食此物，才能得以長生，才有不死之國的誕生，彭磊於〈從靈魂不死到肉體不死——從思想之嬗變看道教神仙信仰之興起〉一文提及：

到了戰國中後期，以「肉體不死」為核心的神仙信仰已經相當普遍了。關涉於「不死藥」的故事的出現，就是一個很好的證明。<sup>17</sup>

上述種種影響到了中國道教的發展及理論體系，道教所重視的為「人」，將其視為萬物最靈貴者，《無上秘要·卷五》道：「一切萬物，人為最貴。」<sup>18</sup>，認為人的寶貴之處在於「生命」，提倡「生命」的存亡皆繫於自己，而非命運，是為「我命由

<sup>14</sup> 〔戰國〕莊子：〈外篇知北遊第二十二〉，《南華真經》，收入《道藏》（北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津出版社，1988年），第十一冊，洞神部本文類，卷四，頁606-607。

<sup>15</sup> 紀清：《葛洪《抱朴子·內篇》的生命哲學研究》（臺中：東海大學哲學系碩士論文，2010年），頁54

<sup>16</sup> 朝代、作者不詳：〈大荒南經〉，見王學典注釋《山海經全鑑：珍藏版》（北京：中國紡織出版社，2016年），卷十五，頁264。

<sup>17</sup> 彭磊：〈從靈魂不死到肉體不死——從思想之嬗變看道教神仙信仰之興起〉，頁141。

<sup>18</sup> 〔北周〕宇文邕敕纂：《無上秘要》，收入《道藏》（北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津出版社，1988年），第二十五冊，太平部，卷五，頁14。

我不由天」，《坐忘論序》云：「由言此之，修短在己，得非天與，失非人奪。」<sup>19</sup>，故注重生命的調養和愛護，以追求生命不死、肉體不滅，並將「神仙」作為最終目標。於道教而言，吸收了老莊思想，認為「神仙」是「道」之具體呈現，闕麗美也表示：

「神仙」可以看作「道」的形象化展現……不受時空限制，也不受生老病死限制。<sup>20</sup>

且人人皆有成仙之可能性，《修真傳道集》：「惟人可以為鬼，可以為仙，少年不修，恣情縱意，病死為鬼。知之修煉，超凡入聖，脫質為仙。」<sup>21</sup>，強調透過修煉才能成「仙」。其修煉之方法主要分為外丹和內丹兩種。外丹是「假求外物以堅自固」，即為使用爐鼎煉製丹砂、鉛、汞等金屬藥物，透過口服之方式進入人的體內，如葛洪所撰的《抱朴子》之〈金丹〉篇，記載了煉製丹藥所需的材料及各類神丹之功效，然外丹之功效並不如預期的好，不但不能使人延命，反而加劇人之死期，《古詩十九首》曾言：「服食求神仙，多為藥所誤。」<sup>22</sup>，歷史上也曾記載唐太宗、唐憲宗等諸位皇帝服食金丹而亡的事情，因此外丹漸漸沒落，轉為內丹之學。內丹學認為人的一身內含「精」、「氣」、「神」，《高上玉皇心印妙經》云：「上藥三品，神與氣精。」<sup>23</sup>，原為純淨無汙染，但人一旦落了後天，生有六根六塵六識，「精」、「氣」、「神」蛻化變質，全然消耗、枯竭而死，是為「順生凡」，為了使人從後天之狀態，回歸到先天之狀態，故強調人身、意念之修煉，而非金屬合成藥物，是為以逆修之方式，並假託外丹學之名詞及方法來煉就金丹，即以人的身體代替鼎爐，歷經「煉精化氣、煉

<sup>19</sup> 〔唐〕司馬承禎：〈坐忘論序〉，見張松輝注譯：《新譯坐忘論》（臺北：三民書局股份有限公司，2009年），頁1-2。

<sup>20</sup> 闕麗美：《道教養生哲學：呂祖善書思想研究》（北京：人民出版社，2012年），頁87-88。

<sup>21</sup> 〔唐〕呂岳：《修真傳道集》，收入《呂祖全書》，重刊版（香港：玉清別館，1988年），卷二十九，頁1。

<sup>22</sup> 〔東漢〕作者不詳：《古詩十九首》，見張葆全審訂，樊運寬等註釋：《新編今註今釋昭明文選（三）》（臺北：黎明文化事業股份有限公司，1995年），卷二十九，頁1553-1571。

<sup>23</sup> 作者朝代不詳：《高上玉皇心印妙經》，收入《道藏》（北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津出版社，1988年），第一冊，洞真部本文類，頁748。

氣化神、煉神還虛、煉虛還道」的步驟，將「精」、「氣」、「神」三者合而為一，修成金丹，結有聖胎，成為「神仙」，亦重回「道」，便能超脫生死，不再輪迴，在《性命圭旨·大道說》曾言：

夫人欲免輪迴而不墮於世網者，莫若修煉金丹為生天之靈梯、超凡之徑路也。

24

而在《太乙金華宗旨》中，呂岳感慨人人皆願求生，然實際上受識心影響，容易「聞驚則跳，聞怒則悶，見死亡則悲，見美色則眩」<sup>25</sup>，進而壓制元神並向外消耗，轉眼間生命消逝，〈回光守中章第三〉曰：「凡人自呱呱的一聲之後，逐境順生，至老未嘗逆視，陽氣衰滅，便是九幽之界。」<sup>26</sup>，因此，呂岳於〈天心章第一〉揭示「道」即「性」、「元神」，而人人皆有通往「道」之通道，是為「天心」，開啟「天心」之方法是為「回光逆法」，此法採靜坐之姿，集中意念，將其注入於「天心」之中，並以氣作為輔助，使識心平靜下來，呂岳曾言：「夫一回光也，始而散者欲斂，六用不行，此為涵養本原，添油接命。」<sup>27</sup>，〈逍遙訣章第八〉云：

夫回光，其總名耳。功夫進一層，則光華盛一番，回光更妙一番。前者由外制內，今則居中御外；前者即輔相主，今則奉主宣猷，面目一大顛倒也。<sup>28</sup>

當達至一定水準時，即可使用進階版之「回光逆法」，此法需先使身心兩忘，氣順應自然地流動，當識心不執著、不留戀於任何事物時，丹藥隨之而產生，〈性光識光章第十〉云：

<sup>24</sup> 相傳尹真人高弟子所述，朝代不詳：〈大道說〉，見傅鳳英注譯：《新譯性命圭旨》，頁 19。

<sup>25</sup> 〔清〕閔一得：〈先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 505。

<sup>26</sup> 張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，頁 24。

<sup>27</sup> 〔清〕閔一得：〈先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 518。

<sup>28</sup> 〔清〕閔一得：〈先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 517。

識不斷，則神不生；心不空，則丹不結。心靜則丹，心空即藥，不著一物，是名心靜，不留一物，是名心空。空見為空，空猶未空，空忘其空，斯名真空。

29

長年累月後，便能通靈達變，終至悟道，而在此過程中，所回之光不只是「一身之精華」、「天地之光華」，而是「直回造化之炁」，也不只是「止住一時之妄念」，而是「直空千劫之輪回」<sup>30</sup>，使人能夠斷識消魄，煉魂保神，〈元神識神章第二〉：

惟元神真性，則超元會而上之。……然有元神在，即無極也。生天生地，皆由此矣。學人但能護元神，則超生陰陽外，不在三界中。此見性方可，所謂本來面目也。<sup>31</sup>

由此可知，書中所提出之「回光逆法」，其最終目的是使眾生皆回到最為原始的面貌，即為「返回形神未兆之初，返求天地未生之體」<sup>32</sup>，便能夠跳脫出陰陽、三界之外，擺脫生死輪迴，〈周天章第十二〉云：「自然心空漏盡，解脫塵海。」<sup>33</sup>，使之不生不滅，不死不生，是為「道」。

到了當代，歷經了工業革命、科技革新，社會環境產生變化，不再是鄉間小路、繁星點點，而是高樓大廈林立、燈火通明，可知從農耕社會轉為工商化社會，且生活習慣也隨之改變，從原本的正常日出工作日落休息，變今為日夜顛倒，「晚晚工作晚晚起」。社會的進步雖然帶給人類便利、便捷，卻同時使人類的生活緊繃，造成人類

<sup>29</sup> 〔清〕閔一得：〈先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 522。

<sup>30</sup> 〔清〕閔一得：〈先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 508。

<sup>31</sup> 〔清〕閔一得：〈先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 505。

<sup>32</sup> 〔清〕閔一得：〈先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 508。

<sup>33</sup> 〔清〕閔一得：〈先天虛無太乙金華宗旨〉，頁 523。



身心上的壓力，以致文明病的誕生，如肩頸痠痛、憂鬱症、慢性病等，這些情況促使「養生」觀念的興起。人類為了使身體健康、心靈安定，不只從飲食、運動方面下手，也嘗試各類療法，如針灸、瑜伽、氣功、靜坐冥想等，另外，也有人透過修煉內丹功法，來達至養生保健的功效，高家亞於〈中老年自修丹法－太乙金華宗旨〉一文中也提及歷經五年時光，自身修煉《太乙金華宗旨》，有所奇效，得證聖胎，初露金丹。

34

綜上所述，從古至今，人類皆為了「老」、「病」、「死」的問題，找尋解決之道，道教則推翻儒、道兩家對於生死既定的論點，認為人可以透過「修煉」存續生命，古人透過道教所提出的兩大方法：服食外丹、修煉內丹，達到長生不老，終至成仙的境地，而現代人則為了使身心不再受病痛之苦，擁有健康的身軀、心靈，雖然兩者最終目標或有不同，但不外乎是延年益壽四字概括。高家亞言：

修煉者在煉丹過程中所產生的熱能去疏通全身經絡，使人體保持陰陽平衡和旺盛的生命力，大大提高人體免疫能力和自我調控能力……可以祛病強身，延年益壽，甚至可以超凡入聖。<sup>35</sup>

得悉，《太乙金華宗旨》一書雖為古代內丹修煉書籍，其修煉目的是為了超越生死，不再輪迴，達至不生不滅的境界，但以現代人的視角解讀，會將其視為一本養生之書，有強身健體、增加壽命的功效。

在論文這方面未能以意識精神形態工夫探討實有所遺憾，在這方面文獻研究比對資料有限，再加上涉及到專業心理學理論基礎必須小心佐證，對此時研究者現階段困

---

<sup>34</sup> 高家亞：〈中老年自修丹法－太乙金華宗旨〉，《中國氣功科學》，1999年第3期，頁40。

<sup>35</sup> 高家亞：〈中老年自修丹法－太乙金華宗旨〉，頁40。

難重重，以至無法以此方式再多做詳細比對，有所遺憾，而《太乙金華宗旨》這本內丹經典經過著名人士尉禮賢與榮格翻譯，成為東西方文化交流青睞有加之書。此書描述的是道士修煉的歷程，以「內丹」對應著外丹方式修煉，藉以羽化成仙。煉丹術最基本的原理是「物質的轉換」，依據老子道自然定律，所有物質最基源為氣，氣再化為陰陽五行，世界於是展開。這套太極—兩儀—五行的架構被視為普見於自然界以及人的身軀之內。而內丹修煉最關鍵的因素，是如何轉化人的陰陽二氣、五行(五臟之氣)，最後煉得純陽之體。道家這種修煉的身體觀，藏了意識與自然的接合處之祕。內丹之學以煉心、煉氣入手，當身心修煉到一定的程度，意識即不免與存在同流，這是由「氣神」到「神無」的階段。



## 第二節 展望

在二十一世紀道教內丹學開始被加以關注，內丹學橫跨不同領域研究，就會有新的面貌出現。如化學、哲學、心理學、醫學、煉金術、超個人意識……等面向研究。而中國煉丹術與西方煉丹術有著相通又不相同意識層面，透過不同文化背景及方法，同時將東方煉丹術與西方煉金術合一修煉，並透過個人實踐修煉而成的，研究這方面文獻並不多，期望對這方領域有成學者能多朝這方面研究，可供想修煉的人參考與了解。

內丹修煉透過身心靈修煉過程中，包含不同領域層次面可研究，而這些許多層次面須透過相當多數據研究才能得出論點，在這方面研究文獻並不多，期望透過研究《太乙金華宗旨》修煉功夫學者，能有更多這方面實務經驗，透過研究，讓更多人可知東方內丹學之好，並讓世人從自身研究體會出好成果。期望有這些更多的著作能更多出現，如：（一）中醫經氣脈醫治病理論，有許多嚴重病患透過靜坐修煉，讓身體逐漸良好勝至健全這方面研究；（二）心理學理論，透過靜坐中，將心理層面所隱藏情緒出現，並透過心理及自我精神無意識釋放過程研究及論點以及榮格認為《太乙金華宗旨》「漏」是屬「幻視」「幻相」及「走火入魔」的意象，產生「人格分裂」、「多重人格」透過此修煉功法，醫治更多心理精神疾病人等現今實務經驗研究作品能更多可參考；（三）超個人意識研究，透過修煉煉丹術從意識到前意識到元意識超脫自我過程，得出論點及良好結果；（四）《太乙金華宗旨》修煉與能量治療有關或與醫學、物理、宗教等這方面能有關更多文章出現。因跨領域及所需的專業知識背景須多其他相關來源資料，再加上參考文獻極少，很遺憾未能全展現，希望能有更多對這方面專門學者能多不同研究著作可供了解與參考，能讓《太乙金華宗旨》相關研究更豐富精彩。

## 參考文獻

### 一、專書：（依筆畫多寡排列）

《太上老君內觀經》，收入《道藏》第十一冊，北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津出版社，1988年。

《太上除三屍九蟲保生經》，收入《道藏》第十八冊，北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津出版社，1988年。

《黃帝素問靈樞經》，收入張元濟編：《四部叢刊初編》第362冊，上海：上海書店出版社，2015年。

王冰注，林億等校正：《重廣補注黃帝內經素問》，收入張元濟編：《四部叢刊初編》第357冊，上海：上海書店出版社，2015年。

王沐：《內丹養生功法指要》，中國：東方出版社，2008年。

王道淵：〈性命混融論〉，《還真集》，收入《道藏》第二十四冊，北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津出版社，1988年。

司馬承禎著，張松輝注譯：《新譯坐忘論》，台北：三民書局股份有限公司，2009年。

伍守陽：《天仙正理直論》，收入《藏外道書》第五冊，四川：巴蜀書社，1992年。

朱熹：《四書集注章句》，收入《摛藻堂四庫全書薈要·經部·四書類》，台北：台灣世界書局，1985年。

老子：《道德經》，收入《正統道藏》第九冊，台北：新文豐出版社，1997年。

老子著，王弼注，樓宇烈校釋：《老子道德經注校釋》上篇，台北：中華書局，2008年，頁21。

呂不韋著，高誘注：《呂氏春秋》，收入張元濟編：《四部叢刊初編》第420冊，上海：上海書店出版社，2015年。

呂純陽著，王魁溥譯：《太乙金華宗旨今譯》，台北：丹道文化出版社，2003

年。

呂岳：《三品經》，收入《呂祖全書》卷十五，香港：玉清別館，1988年。

呂岳：〈呂祖全書修真傳道集小序〉，見劉體恕彙輯：《呂祖全書》卷二十九，（清）重刊本，道光庚戌三十年（1850年）。

呂岳：《延生證聖真經》，收入《無上宮道藏》第二輯，高雄：鎮南宮仙公廟，2004年。

呂岳：《前八品經》，收入《呂祖全書》卷十，香港：玉清別館，1988年。

呂岳：《後八品經》，收入《呂祖全書》卷十一，香港：玉清別館，1988年。

呂岳：《醫道還元》卷九，香港：玉清別館，道曆4692年（1995年）重刊。

呂岳著，杜琮，張超中譯：《黃庭經注釋：太乙金華宗旨注釋》，北京：中國社會科學出版社，2004年。

李似珍：《靜心之教與養生之道》，台北：東大圖書股份有限公司，2008年。

李道純：《中和集》，收入《正統道藏》第七冊，台北：新文豐出版社，1985年。

李道純：《中和集》，收入《道藏》第四冊，北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津出版社，1988年。

沈清松：《現代哲學論衡》，台北：黎明文化，1985年。

孟子著，趙岐注，孫奭疏：〈盡心上〉，《武英殿十三經注疏》，山東：齊魯書社，2019年。

帕瑪著，嚴平譯：《詮釋學》（Hermeneutics），台北：桂冠圖書公司，1992年。

柳華陽：《慧命經》，收入衛禮賢，榮格著，通山譯：《金華養生秘旨與分析心理學》，北京：東方出版社，1993年。

胡孚琛，呂錫琛：《道學通論：道家·道教·丹道》，北京：社會科學文獻出版社，2004年。

海德格爾：《存在與時間》，Max Niemeyer Verlag，Tubingen，1979年。

荀子著，楊倞注：〈性惡〉，收入張元濟編：《四部叢刊初編》第315-316冊，上

- 海：上海書店出版社，2015年。
- 張三豐：〈金丹三十六首〉，《玄要篇》，見盛克琦、芮國畢點校，董沛文主編：《張三豐全集》，北京：華夏書版社，2017年。
- 張伯端：《悟真篇》，收入《正統道藏》第四冊，台北：新文豐出版社，1985年。
- 張伯端著，翁葆光注，戴起宗疏：《紫陽真人悟真篇註疏》，收入《道藏》第二冊，北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津出版社，1988年。
- 張君房：《雲笈七籤》，收入《正統道藏》第三十七冊，台北：新文豐出版社，1985年。
- 張其成譯：《金丹養生的秘密：《太乙金華宗旨》語譯評介》，北京：華夏出版社，2005年。
- 張其成：《養生大智慧：張其成講太乙金華》，北京：當代世界出版社，2009年。
- 張義尚：《丹道薪傳》，北京：社會科學文獻出版社，2013年。
- 許慎著，徐鉉等奉敕校定：《說文解字》，收入張元濟編：《四部叢刊初編》第68冊，上海：上海書店出版社，2015年。
- 陳士鐸著：〈順逆探原篇〉，見張岫峰、馮明清、劉淑華編：《黃帝內經》，新北：元氣齋，2006年。
- 陶弘景：《養生延命錄》，收入《道藏》第十八冊，北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津出版社，1988年。
- 傅鳳英注譯：《新譯性命圭旨》，台北：三民書局股份有限公司，2011年。
- 閔一得：〈先天虛無太乙金華宗旨〉，見汪德偉點教，收入董沛文主編《古書隱樓藏書：道教龍門派閔一得內丹修煉秘籍》卷六，北京：宗教文化出版社，2011年。
- 奧修著，翠思譯：《奧修談呂洞賓金色花的奧秘（上）》，台南：神祕玫瑰出版社，2011年。

- 奧修著，翠思譯：《奧修談呂洞賓金色花的奧秘（下）》，台南：神祕玫瑰出版社，2011年。
- 奧修著，翠思譯：《奧修談呂洞賓金色花的奧秘（中）》，台南：神祕玫瑰出版社，2011年。
- 楊儒賓：《中國古代思想中的氣論及身體觀》，台北：巨流圖書公司，1993年。
- 葛洪：〈黃白〉，《抱朴子·內篇》，收入《道藏》第二十八冊，北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津出版社，1988年。
- 榮格著，楊儒賓譯：《黃金之花的秘密—道教內丹學引論》，台北：商鼎數位出版有限公司，2018年。
- 漢斯-格奧爾格·加達默爾著，洪漢鼎譯：《真理與方法—哲學詮釋學的基本特徵》（*Hermeneutik I Wahrheit and Methode*），台北：時報文化，1993年。
- 趙台鼎：〈脈望卷之六〉，《脈望》，收入於《四庫全書存目叢書》第八十六冊，山東：齊魯書社，1995年。
- 趙佶注：《西升經》，收入《道藏》第十一冊，北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津出版社，1988年。
- 劉一明：〈煉己築基〉，《修真後辨》，收入《藏外道書》第八冊，四川：巴蜀書社，1992年。
- 劉一明：〈煉己築基第五要〉，《修真九要》，收入《藏外道書》第八冊，四川：巴蜀書社，1992年。
- 衛禮賢，榮格著，通山譯：《金華養生秘旨與分析心理學》，北京：東方出版社，1993年。
- 衛禮賢，榮格著，鄧小松譯：《金花的秘密》，北京：時代出版傳媒股份有限公司，2011年。
- 賴錫三：《丹道與易道—內丹的性命修練與先天學》，台北：新文風出版公司，2010年。

鍾離權述，呂岳集，施肩吾傳：《鐘呂傳道集》，收入《道藏》第四冊，北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津出版社，1988年。

礪谷公良著，楊書潤編譯：《礪谷療法—力學療法》，北京：人民出版社，1986年。

闕麗美：《道教養生哲學：呂祖善書思想研究》，北京：人民出版社，2012年。

## 二、期刊：（依筆畫多寡排列）

孔德：〈內丹法訣盡性煉己篇（三）〉，《武當》，2016年第005期，頁68。

王力平、司國安：〈意識與無意識之溯源〉，《西安交通大學學報（社會科學版）》第6期，2015年11月，頁79-82。

王志楣：〈從有身到無身～論《老子》的身體觀〉，《彰化師大國文學誌》第15期，2007年12月，頁31-49。

牟宗三：〈研究中國哲學的文獻途徑〉，《牟宗三先生全集》，台北：聯經出版公司，2003年。

林世賢：〈玄牝之門—論眼修在工夫論上之關鍵意義〉，《中國文哲研究集刊》第四十一期，2012年9月，頁45-78。

林書立：〈內照功特點及修煉方法〉，《武當》，2010年第10期，頁45-47。

祝平次：〈從禮的觀點論先秦儒、道身體主體觀念的差異〉，收於楊儒賓編《中國古代思想中的氣論及身體觀》，台北：巨流圖書公司，1993年。

袁康就：〈論《太乙金華宗旨》之光與大腦神經的關係〉，《宗教哲學》第39期，2007年3月，頁85-96。

郝勤：〈寶筏西渡紫氣東來—《太乙金華宗旨》的西漸與東西方體育觀的差異〉，《體育文史》，1996年第02期，頁26-28、61。

高家亞：〈中老年自修丹法—太乙金華宗旨〉，《中國氣功科學》，1999年第3期，頁40-41。



- 張濤：〈略論明清以來內丹清修派的「煉己」〉，《西南民族大學學報（人文社會科學版）》，2010年第10期，頁93-97。
- 曹建國：〈孟子學說的方術背景：以「性善」和「養氣」為中心〉，《饒宗頤國學院院刊》第五期，2018年5月，頁217-249。
- 陳云：〈閔一得著作考釋〉，《中華文化論壇》，2015年第09期，頁136-142。
- 陳兵：〈藏密心氣不二論〉，《中南民族大學學報》第二十九期，2009年3月，頁86-90。
- 陳繼權：〈榮格分析心理學與《太乙金華宗旨》之曼陀羅思維〉，《大仁學報》第四十五期，2014年9月，頁55-74。
- 傅偉勳：〈創造的詮釋學及其運用—中國哲學方法論建構試論之一〉，《從創造的詮釋學到大乘佛學》，台北：東大圖書公司，1990年。
- 湯淺泰雄：〈太乙金華宗旨德文版譯成日文的說明〉，《太乙金華宗旨今譯》，台北：丹道文化出版社，2003年。
- 鄭志明：〈論傅偉勳的佛教生死學〉，《宗教哲學》第三卷第四期，1997年10月，頁131-148。
- 黎志添：〈《太乙金華宗旨》的淨明源頭：清初常州呂祖壇信仰與淨明派的關係〉，《道教研究學報：宗教、歷史與社會》第九期，2017年1月，頁103-140。
- 賴賢宗：〈《太乙金華宗旨》之教義形象的變遷之一些考察：以文本詮釋的本土性與國際化為考察觀點〉，《台灣宗教學研究》第1期，2006年3月，頁63-104。
- 賴錫三：〈論《太乙金華宗旨》的心性、身體、魂魄觀—內丹學的「氣、光」身心修正與冥契體驗〉，《成大中文學報》第二十一期，2008年7月，頁101-144。

三、碩博士論文：

杜柳英：《《太乙金華宗旨》修道思想與實踐之研究》，台北：輔仁大學宗教所  
碩士學位論文，2019年，頁1-166。

羅文駿：《榮格評〈太乙金華宗旨〉研究》，台北：文化大學生哲學所碩士學位  
論文，1997年，頁1-131。

四、外文著作：

Übersetzung und Erläuterungen von Richard Wilhelm, 1939, mit europäischen  
Kommentare von C.G. Jung, "Das Geheimnis der goldenen Blute : einchinesisches  
Lebensbuch", Zurich: Rascher.

Wilhelm, R. 1962. The secret of the golden flower :a Chinese book of life,  
commentary by C. G. Jung, tr by Cary F. Baynes. New York : Harcourt, Brace &  
World.

LU Tsou et LIOU Houa Yang, Le secret de la fleur d'or suivi du Livre de la  
conscience et de la vie, traduit par Tse Houa Liou, Librairie de Médecis, Paris, 1969.

Richard Drake et. 2015, GRAY'S ATLAS OF ANATOMY, second edition, Churchill  
Livingstone, an imprint of Elsevier Inc.

C.G.ユング、R.ヴィルヘルム著，湯淺泰雄、定方昭夫訳，《黄金の華の秘密》，  
京都市:人文書院，2018年。