



王船山《愚鼓詞》道情體裁與內丹養生功法探究

陳章錫

南華大學文學系教授兼系主任

摘要

王船山所創作之《愚鼓詞》，係以樂歌形式，表述其個人情懷及內丹思想；歸屬道情體裁，係藉由詩詞手法表達，多用隱語及譬喻手法出之。因並非嚴整內丹學論述之作，故另須參看其《楚辭通釋》中〈遠遊〉之注解，船山認為屈原〈遠遊〉所述，若詳以王子喬仙術，及後世魏伯陽、張伯端，白玉蟾之內丹養生功法予以詮釋，均無不吻合。此與《愚鼓詞》之丹法道情，正可互相參證。

船山身世遭遇有似屈原，從其作品中尋繹煉性保命之術，與安身避世之方。船山從其師友習得內丹丹法，調理身心；並藉此有用之身，融釋三教，注釋經典，實踐其重開六經生面的理想。

《愚鼓詞》之內容，分為《前愚鼓樂》和《後愚鼓樂》，副題分別賦予夢授、譯夢二詞予以抒證，全文寓含船山報國之夢，及寄託未來中華文化重光之願想，而其內容多就丹法，以文學手法加以譬況，其間深沈蘊藉之美，值得加以探尋。

關鍵詞：王船山、愚鼓詞、道情、楚辭通釋、內丹丹法。



Exploring the Tao-Lyrics-Form and the Taoist-internal-alchemy content of “Fool-Drum Lyrics” composed by Chuan-Shan Wang

Chen, Chang-Hsi*

Abstract

“Fool-Drum Lyrics” composed by Chuan-Shan Wang expressed Wang’s feelings and his ideas of Taoist internal alchemy. “Fool-Drum Lyrics” was in Tao-Lyric Form and lots of metaphors in it. It was not a serious essay, and should be read with Wang’s another book “Interpretation of Chu-Lyrics” because the Chapter ‘Travel Away’ in “Chu-Lyrics” was seen as key reference of Taoist internal alchemy by later scholars.

Wang’s life experiences was very much similar to that of “Chu-Lyrics”’s author Qu-Yuan. They both sought for Taoist internal alchemy to protect their own lives in their chaos times.

Chuan-Shan Wang described the content of Taoist internal alchemy with literature metaphors in “Fool-Drum Lyrics”. And the book was divided into pre-Fool-Drum and post-Fool-Drum, and the secondary title were ‘Grant Dream’ and ‘Interpret Dream’ separately. It meant that Chuan-Shan Wang always had dreams to the revival of his nationhood.

Keywords: Chuan-Shan Wang, Fool-Drum Lyrics, Tao-Lyrics, Interpretation of Chu-Lyrics, Taoist internal alchemy.

* Professor & Chairperson, Department of Literature, Nan-hua University



一、前言

王船山創作之《愚鼓詞》，係以樂歌形式，表述其個人情懷及內丹思想；因係借由詩詞手法表達，多用隱語及譬喻手法出之，並非完整之內丹學論述之作。故須參照其相關作品《楚辭通釋·遠遊》所作註解之內丹學闡釋，以作為理解之依據，方能較為全面地理解船山內丹養生學的內涵。

《愚鼓詞》之內容，分為《前愚鼓樂》和《後愚鼓樂》兩部分。《前愚鼓樂》為鷓鴣天詞十首，《後愚鼓樂》為漁家傲詞十六首，最後並附有〈和青原藥地大師《十二時歌》〉一首。¹

船山何以要習內丹，其實是為了調理身體，並藉此有用之身，完成其注釋經典的使命。原來船山於30歲（1648）時曾舉兵衡山抗清，戰敗，軍潰。二年後歷經艱難奔赴桂王朝庭任行人之官，卻又橫遭權臣王化澄構陷，瀕臨死亡威脅；其後轉輾流亡以回到家鄉衡岳。期間饑寒交迫的過程，對於身體的殘害非常嚴重。36歲以後，船山隱居自行其道，曾昭旭先生說其「唯一意疏探六經子史之鬱結，反省國族淪亡之悲運。以文化學術上之工作為其盡忠之地，而冀達其忱於百世後之曙旦也。」²因此船山之後半生要藉由重新詮釋經典，重開六經生面，必須留得有用之身，才能完成此一艱難的任務，故於觀生居題其壁曰：「六經責我開生面，七尺從天乞活埋」，若是身體狀況不佳，並不易做到。基於上述，船山習得內丹養生功法，並無足怪。

¹ 本文所引據之《愚鼓詞》版本，收錄於（明）王夫之，《船山全書·第十三冊》，長沙，嶽麓書社，1996年，頁613-628。附有楊堅，〈愚鼓詞編後校記〉，頁625-628。詳說版本差異及相關研究著作。另亦參考：朱迪光，《夕堂戲墨箋注》，天津，南開大學出版社，2017年，頁237-255。因金陵刻本卷首題「夕堂戲墨卷八」。至《船山遺書》金陵刻本和太平洋書局排印本及鄧顯鶴《船山著述目錄》均列入「子類」，應係判定其屬哲學著作。

² 曾昭旭，《王船山哲學》，臺北，遠景出版公司，1983年，頁18。



船山對於內丹之學，係有深入研究。³又據吳立民之考證所推論：船山與湘潭篤生翁交往甚深，而篤生翁即劉培泰（其傳略見於《船山師友記》⁴），從南嶽道士李常庚游，與船山常共論丹法。船山之丹法來源于張紫陽一派，則可肯定無疑⁵。船山於 43 歲時作〈寄落花詩十首·其一〉：「聽之無聞杳希夷，可左泛兮可右移。丹灶烟輕飛武火，明窗塵細弄嬰兒。動而愈出弱頻用，失亦若驚辱較宜。氣母欲搏搏不得，流珠常惜去人時。」⁶首二句以老子哲學作為內丹學之根基，並已純熟使用內丹用語：丹灶、武火、嬰兒、氣母、流珠等；又其第二首詩也提及月窟、天根，黃芽、烏兔、姹女等內丹學用語，足證船山對於內丹學已有相當高的造詣。

據王啟，〈大行府君行述〉所言：「山中時著道冠，歌愚鼓，又時藉浮屠往來，以與澹歸大師、補山堂行者、藥地極丸老師、茹蘗和尚相為唱和。」⁷可見船山雖在學術立場上篤守純儒，但對於佛、老之學，仍給予客觀尊重及深入研究，例如於佛學方面著有《相宗絡索》，於道家方面有《老子衍》、《莊子通》；均係學界公認之名著；而在衡湘地區流亡及隱居時期，亦多與方外之士共患難、相扶持，繼而相問學。至於船山著道冠，歌漁鼓，並不排斥此種身分。可見船山對於道教內丹及養生學說之價值，予以肯定，並冀望借此養生方式，在文化傳承上達成報國的理想。

³ 蒙紹榮、張興強，《歷史上的煉丹術》，上海，上海科技教育出版社，1995 年，頁 342。文中即斷言：「明清時期煉內丹的文人，鑽研最深，成就最多，名聲最大的當推王夫之（船山）先生。」

⁴ 羅正鈞，《船山師友記》，（收錄於周駿富輯，《清代傳記叢刊·28》），臺北，明文書局，1985 年，頁 188。

⁵ 吳立民、徐蓀銘，《船山佛道思想研究》，長沙，湖南出版社，1992 年，頁 66。

⁶ 朱迪光，《夕堂戲墨箋注》，天津，南開大學出版社，2017 年，頁 121-2。

⁷ 王啟，〈大行府君行述〉，收於《船山全書·第十六冊》，長沙，嶽麓書社，1996 年，頁 73。



二、《愚鼓詞》道情體裁特色及其夢之內涵

本節分二部分，一是說明道情體裁之源流及丹道特色之內容；二是說明前後《愚鼓詞》均有小序，提及「夢授」及「譯夢」之內涵，為何以夢為主題，並比較二者之異同。

（一）道情之體裁及內容特色

愚鼓，亦云漁鼓。係打擊樂器，用長竹筒製成，底端蒙皮，道士唱道情時採用漁鼓、簡板作為伴奏；在宋元之後，已流傳於民間，成為普及各地的歌唱表演形式。例如學者詹石窗提及元雜劇中，道情成為神仙傳道度人的一種唱詞，如〈竹葉舟〉第四折開場，道教真人列禦寇引張子良、葛仙翁執「漁鼓」與「簡板」上場。⁸而此可印證船山《後愚鼓樂》之序文所言：「曉風殘月，一板一槌，亦自使逍遙自在。」⁹說明了表演所用之道具，及其得到自在逍遙生活的情趣。

在學界相關研究，均將船山《愚鼓詞》歸類為道情體式。據《太和正音譜》中新定樂府體式十五家，第三者為「黃冠體」，其名目為「神遊廣漠，寄情太虛，有餐霞服日之思，名曰道情。」¹⁰又其「詞林須知」下曰：「道家所唱者飛馭天表，游覽太虛，俯視八紘，志在冲漠之上，寄傲宇宙之間，慨古感今，有樂道徜徉之情，故曰道情。」¹¹然則邀翔天外，樂道徜徉之情，即道情之本義。

道情原本係道家人物道情抒懷的產物，廣義的道情，自內容言，淵源甚早，而嚴格意義的道情則起於宋末元初，內丹學的多位大師以道情作為表達丹法的體

⁸ 詹石窗，〈道情考論〉，收錄於劉敬圻、吳光正主編，《想象力的世界》，哈爾濱，黑龍江出版社，2006年，頁504。

⁹ （明）王夫之，《船山全書·第十三冊》，長沙，嶽麓書社，1996年，頁617。

¹⁰ （明）朱權，《太和正音譜》，臺北，學海出版社，1976年，頁7。

¹¹ 同前引書，頁85。



式，具有一長遠的傳統，例如呂巖（呂洞賓）常以詩歌體裁形容煉丹過程。¹²又據詹石窗所述，仙家道曲的制作，原本用於道教法事活動之中，齋醮法事的中心是禮神頌仙；然而道情可以離開道教的道教的齋醮法事活動，具有相對獨立性，並以崇高的修道情感動人。¹³例如張三丰（道情歌）云：「道情非是等閑情，既識天機不可輕。先將世情齊放下，次將道理細研精。」¹⁴表述超越世情之上，體現道的精蘊及識得天機的昇華之情。張三丰道情的思想內容，主要有二個方面，一是述說修真煉性之理，二是暗示內丹功法與境界。¹⁵他的〈五更道情·其二〉曰：

二更裡，上蒲團，思念父母未生前，本來面目常發現。采取先天補後天，三關運轉至泥丸。華池神水頻吞吐，水火相交暖下田，堰月爐中至寶煎，三回九轉把丹煉。¹⁶

描述修煉的目標，係通過靜坐，培養先天命門真氣，藉以補益後天逐漸衰弱的身體。其次，藉小周天走河車，衝尾閭、過大椎、上玉枕，達至泥丸宮。最後描寫煉成九轉神丹的要領和景象。

張三丰的道情與唐宋詞有密切關係，而其修辭手法豐富多彩，或排比、或對偶、或設問、或比喻，應有盡有，尤其是比喻用的頗為頻繁。像《無根樹道情》二十四首，從標題到內容都用比喻，而且喻中有喻，重重相扣，造成了意味深長的暗示效果。據李涵虛解釋：

¹² 詳見田曉膺，《隋唐五代道教詩歌的審美管窺》，成都，四川出版社，2008年，頁181-198。

¹³ 詳見詹石窗，〈道情考論〉，收於劉敬圻、吳光正主編，《想象力的世界》，哈爾濱，黑龍江出版社，2006年，頁503-511。

¹⁴ 引自（清）李西月重編，《張三丰全集》，北京，華夏出版社，2019年，頁122。

¹⁵ 詹石窗，〈道情考論〉，《想象力的世界》，頁505-6。

¹⁶ （清）李西月重編，《張三丰全集》，北京，華夏出版社，2019年，頁181。



無根樹，以人身氣言，人身百脈皆生於氣，氣生於虛無之境，故曰無根。……人身之氣有少、壯、老之不同；修煉之氣，有前、中、後之各異。二十四章，合一年氣候，皆勸人無根樹下隨時看花，此道情之盡善盡美者也。¹⁷

為勸誡世人看破浮生夢幻，早修性命，配合一年節候及人生百態，以花為中心意象，隨其時境，不同情狀賦予以各種隱喻，並在詞義中融入內丹修煉之過程，終於返歸虛無。

又據武藝民考察，道情鼓子詞分橫排式與直排式兩種演唱方式。橫排式者，並列同性質的故事，以同一詞調歌之；直排式直述一事首尾，亦以一調歌咏。無論作者與唱者，均較簡潔。他說：

橫排式鼓子詞即歌曲道情，它只唱不說，純屬序歌部分的摘用。歷史上許多失意文人或文人愛好者，都喜歡借用此種形式抒發情感。同時，寫作、歌唱均較簡潔、方便。此種形式的基本特點，是以同一詞調的反復歌唱並列的內容。北宋歐陽修的《十二月》鼓子詞即屬此類，它是以《漁家傲》這一曲牌反復十二次歌唱十二個月的風物景色。明末徐大椿的《洄溪道情》、王夫之的《愚鼓詞》，清代鄭燮的《板橋道情》等均屬此類。¹⁸

據上述說明，橫排式鼓子詞即是一種歌曲道情，王船山《愚鼓詞》即屬此類。王船山《後愚鼓樂》小序曰：「《譯夢》十六闋 寄調漁家傲」，應係承繼歐陽修的表達形式，尤其詞牌相同、失意文人之特點亦符合。不同者在於船山之作係兼以表達內丹丹法，不局限於風物景色的描述。

¹⁷ 劉悟元注，李涵虛增解，張三丰著，《無根樹詞注解》，收錄於（清）李涵虛著，《圓嶠內篇——道教西派李涵虛內丹修煉秘籍》，北京，宗教文化出版社，2011年，頁237-276。

¹⁸ 武藝民，〈俗曲道情形成發展的三步曲〉，頁627-8。收錄於劉敬圻、吳光正主編，《想象力的世界》，哈爾濱，黑龍江出版社，2006年，頁618-633。



(二)《愚鼓詞》小序中「夢授」與「譯夢」之內涵

在《愚鼓詞》之序文及作品中，多次出現「夢」字，究竟夢之內涵為何？係復國之夢，或寄託未來夢想，抑或藉以治療內心傷痛之夢？《前愚鼓樂》之小序為「夢授《鷓鴣天詞》十首」，其言曰：

無師之師，其唯夢乎？無夢而夢，非師而誰任為師？夢之明日，中湘篤生投余詩云：三一從茲守，策名玉洞仙。不期而與夢應。然則夢果余師也。抑余欠人間唯一字，疑與夢相筵楹。雖然，夢授余多矣，從來只有活人死，已死誰為受死身？緣未就，功不我報，未能為郭景純、顏清臣耳，奚守尸之誚？¹⁹

首先借由自問自答，表明以夢為師，而文中所言丹法實為船山自我之創獲；首句亦有「無師自通」之意，在學理上，船山之丹法上應有所師授，其實以船山之才情智慧，當已有自我之體會。另外，「夢」應係為表明船山心中對未來之意想，或為復國之夢，或為中華文化重光之夢，關連者為船山如何以有用之軀，實踐夢想。夢雖然寄託信念與理想實現之渴望，趨向遁世的消極態度，但也應有其補償現實的色彩。

其次，以夢之明日，中湘篤生（劉培泰）投詩給船山言：「三一從茲守，策名玉洞仙」，表明歸依道家及修習內丹之人生意向，然而船山修習內丹之態度與其不同，僅為以有用之身研究儒家經典，吸取亡國之教訓，重新開展文化精神。篤生為船山前輩，明亡後，好養生之術，從道士李常庚游，常與船山共論丹法，同氣相求。王沐對此即認為「每思船山先生所談丹法，實有師傳，但彼不肯明言，幻托夢境。」²⁰「此段文章有實境，實寓於虛，以篤生翁來函略作點睛之筆。」²⁰可

¹⁹（明）王夫之，《船山全書·第十三冊》，長沙，嶽麓書社，1996年，頁613。

²⁰王沐，《內丹養生功法指要》，北京，中華書局，2008年，頁208。



見船山對養生丹法雖極為重視，亦加以修習，但在學統上，僅止於視其為方術，故在態度上乃實以虛之。

船山說在人間所欠唯一字，即喻指「死」字，借用《莊子·齊物論》中莛、楹之喻，以長生之事與獻身報國之志相比，有如莛（小草）與楹（大柱）之差異。²¹既然未能如勸阻王敦叛亂而被害的郭璞，或因罵賊而死的顏真卿；然則船山修習內丹之主要目的，並非為了返老還童、得長生，竟是非常明確的。

《後愚鼓樂》之小序為：「《譯夢》十六闕 寄調漁家傲」，其文曰：

夢授歌旨，囫圇棗也。雖囫圇吞，亦須知味。仰承靈貺，不敢以顛預當之。三教溝分，至于言功不言道則一也。譯之成十六闕，曉風殘月，一板一槌，亦自使逍遙自在。²²

文中第二、三句，即所謂「囫圇吞棗」，意謂《前愚鼓樂》夢授十首，內容太過簡要隱微，雖不易索解，然而亦須體認其中丹法之深刻意味，不宜糊塗馬虎地略過。三教之區分是同功不同道，主要在於不同實踐方式之重視，對於個人修心煉性均有其功用。「譯之成十六闕」則是《後愚鼓樂》對此實踐功法之具體闡述。據學者吳明之說法：「前者夢授，後者譯夢，即詮譯前所夢授金丹歌旨也。夢授為無師之傳授，譯夢則為作者之心得體會，夢授為綱，為總目，從整體上論證金丹功法之本旨，譯夢為目，為分論，分別論述金丹功法之要領。」²³甚有見地，可供參考。

末三句「亦自使逍遙自在」，說明船山生亂世而全道，借丹法養性立命，以一板一槌之樂調自述幽情，以輔助理想實現，表現履憂患而自得其樂的心境。

²¹ 《莊子·齊物論》：「故為是舉莛與楹，厲與西施，恢詭譎怪，道通為一。」引自王夫之，《莊子解》，北京，中華書局，2010年，頁92。

²² （明）王夫之，《船山全書·第十三冊》，長沙，嶽麓書社，1996年，頁617。

²³ 吳明，〈《愚鼓詞》注釋（三）〉，收於《船山學報·1987年第1期》，頁32。



三、《愚鼓詞》內丹思想淵源及形式安排

船山《愚鼓詞》的道情體裁，作於 53 歲時，係以詩歌形式表現內丹思想，多用譬喻，正語、反語等文學手法表達，理解不易。至於《楚辭通釋·遠遊》則是以義理文章之注釋形式闡揚內丹思想，作於 67 時。可見欲全面了解船山內丹思想及人格情操，《楚辭通釋·遠遊》具有極為重要的參考價值。本節分二部分說明船山對內丹思想的探源，及《愚鼓詞》二主要表現形式之對照。

(一) 內丹學傳承之歷史源流及功法

船山之身世遭遇有似屈原，在情感上有所共鳴，並推論屈原當在第一次遭楚懷王放逐漢北時，仍有「引退存身，以待君悔悟之望」，故藉王喬之仙術修煉。船山即從《遠遊》通釋其中之內丹學，理論完整，而如同屈原，其悲天憫人之心及獻身報國之志，也寄寓其中。

船山對於內丹學之起源，推源於周末黃老修煉之術及仙人赤松、王子喬所遺留，此不同於其他傳統丹家多僅上推至漢代《周易參同契》為止。船山於《楚辭通釋·序例》曰：

遠遊，極玄言之旨，非諾皋、洞冥之怪說也。後世不得志於時者，如鄭所南雪庵，類逃於浮屠；未有浮屠之先，逃於長生久視之說，其為寄焉一也。黃老修煉之術，當周末而盛，其魏伯陽、葛長庚、張平叔皆仿彼立言，非有創也。故取後世言玄者鉛汞、龍虎、鍊己、鑄劍、三花、五炁之說以詮之，而不嫌於非古。²⁴

²⁴ (明)王夫之，《楚辭通釋》(《船山全書·第十四冊》)，長沙，嶽麓書社，1996年，頁208。



船山認為周末之黃老修煉之術，在佛教未傳入中國以前，《老子》所提供的「長生久視」之道，係志士仁人遭遇生命困境時，藉以安身避世之方。如同宋末元初的鄭思肖以佛教作為寄託生命的方式；二者異曲同工。屈原採用黃老修鍊之術，有其歷史淵源及傳承，其所創作之〈遠遊〉中所述仙人及其仙術，即為明證。而漢代魏伯陽及宋代張伯端，即其繼承者。船山又於《楚辭通釋·遠遊》曰：

按原此篇，與卜居、漁父，皆懷王時作。故彭咸之志雖夙，而引退存身，以待君悔悟之望，猶遲回而未決。此篇所賦，與騷經卒章之旨略同，而暢言之，原之非婞直忘身，亦於斯見矣。……若原達生知命，非不習於遠害尊生之道，而終以不易其懷貞之死。則軼彭聃而全其生理，而況汲汲貪生，以希非望者乎？志士仁人博學多通，而不遷其守，於此驗矣。²⁵

從《楚辭·遠遊》顯示屈原對於黃老修煉之術具有深刻理解，然而屈原最終的人生抉擇，卻是表達愛國情操的「懷貞之死」，而懷沙自沈汨羅，超越黃老的「引退存身」。

按屈原被放逐二次，各在懷王及頃襄王時，其地點分別是漢北及江南，船山推斷〈遠遊〉創作時間仍在楚懷王之時，屈原在其首次流放漢北，孤忠罹憂，仍有希冀君王悔悟，將其重新起用之想望。然則暫時引退存身，修執恬淡虛無的登仙之術，目的惟在排遣憂憤，讓心靈有一休憩之地。其實，屈原始終抱持忠貞愛國之念，倘若救國無望，則仍會不惜以死明志。另一方面，證明屈原為一志士仁人，博學多能，熟習神仙修煉之術，了解遠害尊生之道，兼具才筆，但從未改變其忠貞報國之夙志。

船山認為此一黃老修煉之傳統，至漢代著《周易參同契》的魏伯陽、北宋著《悟真篇》的張伯端，及其後繼的南宗白玉蟾等人，均仿效沿承此一系統立言，

²⁵ 同前引書，頁 348-9。



並非新創。船山在《楚辭通釋·遠遊》中的注解，即詳以後世內丹丹法予以解說，可為明證。學者王沐推斷楚國於巫術降神外，頗言行氣，稱赤松、王喬所遺，證以遠在東周安王二十二年（前 380）的《行氣玉佩銘》（洛陽韓墓出土），即系統地介紹內丹丹法，與後世《參同契》、《悟真篇》所述丹法吻合。²⁶ 很明顯地認同及採納船山的觀點。

屈原〈遠遊〉曰：「軒轅不可攀援兮，吾將從王喬而娛戲。」²⁷「見王子而宿之兮，審壹氣之和德。」船山《楚辭通釋·遠遊》注解說：「王喬，或曰周靈王太子晉，未詳是否，要古之學仙者也。仙術不一，其最近者，為煉性保命，王喬之術出於此，如下文所詳言者，蓋所謂大還，一曰金液還丹是也。」²⁸「見王子，謂服王喬之教也。」²⁷承上所述，全文中不乏將丹法引歸於王子喬之證。大還，即內丹煉性保命的最終成果之保證，故船山《前愚鼓樂》與《後愚鼓樂》，即分別以「丹成、大還」作為卒章，意謂從後天返還於「先天之炁」。下文詮說《愚鼓詞》之過程，亦將引《楚辭通釋·遠遊》中之注解，配合互相參證。

（二）《前愚鼓樂》與《後愚鼓樂》之內容對應情形

吳立民、徐蓀銘曾總說《愚鼓詞》中《前愚鼓樂》與《後愚鼓樂》之內容，將二者加以比較，並連結其間之相關性：「《前愚鼓樂》主要講師授的煉氣保命的基本功——築基階段。第一首總說丹法要三全，即精滿、氣足、神全；第二首講內藥的來源在于涕唾精津氣血液『七般陰』。……」²⁸然而並非完全妥適，因為審察其內容，仍涉及到丹法修煉的三個階段，不僅限於築基的基本功。又說：「《後愚鼓樂》譯夢十六闋，則是解釋、驗證《前愚鼓樂》所聞『夢授』的內丹理論的。」

²⁶ 詳參王沐，《內丹養生功法指要》，北京，中華書局，2008年，頁191-2。

²⁷ （明）王夫之，《楚辭通釋》（《船山全書·第十四冊》），長沙，嶽麓書社，1996年，頁352-3。

²⁸ 詳見吳立民、徐蓀銘，《船山佛道思想研究》，長沙，湖南出版社，1992年，頁68-9。



第一關『煉已』釋前第三首『運火』(前第一、第二首總說丹法及藥之來源,故未釋);第二關『黃婆』釋前第四首真意;第三關『水中金』、第四關『子時』、第五關『弦月』釋前『走河車』;……最後一關『大還』釋前第十首丹成。」²⁹筆者將其整理成對應表如下,間亦加以己意補充之。說明頗簡要,細按之,與吳明,《《愚鼓詞》注釋》(詳後)比較,未盡相符,然可供參考。

《前愚鼓樂》與《後愚鼓樂》二者丹法之對應表

《前愚鼓樂》十關詞之主要內容 (筆者按:原作僅有其一、其二等題號 序,本無標題)		《後愚鼓樂》十六關詞之標題 (筆者按:原作僅有標題,原無題號)
其一	丹法:要精滿、氣足、神全, 才能進入修煉	《前愚鼓樂》第一、第二首總說丹法及 藥之來源,而《後愚鼓樂》無相對應內 容,即未加譯解相關功法。
其二	內藥來源:七般陰(涕唾精津 氣血液)	
其三	運火:掌握內丹的火候	煉已(1)
其四	真意:用意念來調和陰陽,送 藥上升,移山破石,穿關透竅	黃婆(2)
其五	走河車:帶藥循環運行的路 徑,真正氣機發動為活子時, 起火煉丹的時刻	水中金(3) 子時(4) 弦月(5)
其六	心死神活	采藥(6)
其七	采藥:調藥、采藥、封爐	
其八	靜煉:真氣由子位吸升至巳位 為進陽火,由午位呼降至亥位 是退陰符	龍吞虎髓(7) 虎吸龍精(8) 進火(9) 退符(10)

²⁹ 同前引註。



其九	築基固精	沐浴（11） 刀圭入口（12） 後天炁接先天炁（13） 三五一（14） 光透帘幃（15）
其十	丹成後人體內陰陽和諧，如聞真樂的內景	大還（16）

大多學者恐怕都會有所困惑，何以上表中顯示的次序如此錯亂，因為修煉丹法有四階段：築基、煉精化炁、煉炁化神、煉神還虛。而證以上述圖表內容，卻難以修煉依次序配合說明之；問題即在主要說明築基階段，卻又參雜後三階段之內容。

內丹修煉的過程以「神」為主，以「精、氣」為客，全部丹法裏，皆以神馭炁，以神煉精，始終不離「神」字。功夫以「致虛、守靜」為本³⁰，在實際修行的當下，並非每一階段之間截然分明，丹法以築基部分為道術，煉丹部分為仙術，仙術分初、中、上三關，亦稱百日關、十月關、九年關。從歷史上來看，也許僅有少數幾個人真正修行到最後階段之「煉神還虛（煉神合道）」，既然難以企及，為何還要修煉？應是緣於上述三關只是提供煉丹的修行次第，以供參考，如同佛教，除了漸法的修行，並不排斥頓法之開悟。例如張三丰曰：

夫靜功在一刻，一刻之中，亦有煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛之功夫在內，不獨十月然也。即一時一日一月一年皆然。坐下閉目存神，使心靜息調，即是煉精化氣之功也。回光返照，凝神丹穴，使真息往來，內中靜極而動，動極而靜，無限天機，即是煉氣化神之功也。如此真氣朝元，陰陽

³⁰（魏）王弼，《道德經注·第十六章》：「致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀復，……歸根曰靜，是謂復命。」，北京，中華書局，2011年，頁39。



反覆，交媾一番，自然風恬浪靜，我於此時將正念止於丹田，即是封固火候。年月日時，久久行此三部功夫……運之一刻，有一刻之周天。³¹

根據上述，若能虛靜，於初關閉目存神，使心靜息調，或者在中關回光（即內視）返照，凝神丹穴。煉功的每一當下，即可同時呈現三關的修煉成果，此因其人根器高下及心性不同，或修鍊之當下，是否真能心靜息調，或者動靜一如以呈現天機，或者三花聚頂、五氣朝元。準此，則修煉過程所使用的時間，便有很大的彈性，不可拘泥。

《前愚鼓樂》所說幾乎全以初關煉精化氣，小周天的修煉為主要陳述對象，只在第十首歌，同時觸及中關煉炁化神，大周天的內容。

四、《愚鼓詞》內丹養生功法之思想內涵

承上節所述，丹法分四階段，一為築基（煉己），二為煉精化炁（初關，又稱百日關），三為煉炁化神（中關，又稱十月關），四為煉神還虛（上關，又稱九年關）。以下即以《愚鼓詞》為例，加以闡釋。

（一）總說丹法與大還丹成（煉神還虛）

內丹養生功法的哲學基礎為《老子》：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。」³²若順行造化之道，人身不免於生老病苦的歷程，因此必須逆行此一規律，才能使人青春永駐，延年益壽。丹法逆而修之，則歸三為二，歸二為一，歸一於虛。丹法歸根反本，復歸於道；³³此即煉精化炁、煉炁化神、煉神還虛等三個修煉階段。

³¹ 引自（清）李西月重編，《張三丰全集·玄機直講·煉丹火候說》，北京，華夏出版社，2019年，頁96-7。

³² （魏）王弼，《道德經注·第四十二章》，北京，中華書局，2011年，頁120。

³³ 詳參王沐，《內丹養生功法指要》，北京，中華書局，2008年，頁28。



張伯端《悟真篇·七言絕句·其一》：「道自虛無生一炁，又從一炁產陰陽，陰陽再合成三體，三體重生萬物昌。」³⁴一炁分為陰陽，即以心為性，以腎為命；心為離火為陽，腎為坎水為陰，陰陽生三，即精、氣、神三寶，由此而孳育萬物，這可說是上述老子思想於煉丹層面的具體說明。

內丹學以身為基，其入手功夫，須將身體條件補足，以符合煉功基礎。精、氣、神三寶在煉精化炁階段總稱為「藥」，築基功夫是修補三者的不足。將身體機能加以修復，以達到精滿、氣足、神全的要求。以下即以船山《前愚鼓樂·其一》為例說明之：

耳根一句也支離，眼上分明兩道眉，欲貯金膏須玉合，莫將玉屑補金卮。

天在我，我憑誰？徹骨相思徹骨知。從來本是同心客，那問春風訴別離。³⁵

本闕詞之表達手法以反語出之，煉丹者原必「含眼光，凝耳韻，調鼻息，緘舌氣。」如《老子·第十章》所說「專氣致柔」，首句卻說其耳根支離，未能內視，則不能修復身體機能，以達成三全：精滿、氣足、神全的要求。三、四句之金膏即金丹，為一含真氣，純為「陽神」，係修煉到大還之成果。玉盒即人身，金卮喻有漏之身，玉屑即玉液，「莫將玉屑補金卮」，即莫將有漏之身作為煉功的對象。神足現於目光，氣足現於聲音，精足現於牙齒；若是精疲、氣竭、神傷，支離破碎，不能煉丹。

又，性命必須兼修，使形神俱妙。吳明引白玉蟾「神即性也，炁即命也」之說，認為煉心神為性，煉精氣為命；丹法又有金液煉形，玉液煉己之說，金液煉形者，了命之謂也，係說肉體修煉；玉液煉己者，了性之謂也，係說精神修煉。³⁶常人已漏之身，猶如金卮，而金漏應以金補，玉屑即玉液，未能補漏。

³⁴（清）朱元育，《悟真篇闡幽》，臺北，自由出版社，1990年，頁95。

³⁵（明）王夫之，《船山全書·第十三冊》，長沙，嶽麓書社，1996年，頁613-4。

³⁶詳參吳明，〈《愚鼓詞》注釋（一）〉，收於《船山學報·1986年第1期》，頁53、54。



下闕「天在我，我憑誰？」說明自我的主動積極地修煉是必要的，修煉過程係坎離相交，水火既濟。取坎水之陽，填補離火之陰，二者本均是乾卦，故說「從來本是同心客，那問春風訴別離。」而有徹骨相思的譬喻。

丹法有南宗、北宗之別，北宗主張性命雙修，以修性為主；南宗則主張先修命、後修性。性功無為，命功有為，作成「金丹」的目的則一。船山所遵奉的是南宗的系統，而說「後天炁接先天炁」（此亦為《後愚鼓樂》第十三闕的標題，可以為證），《前愚鼓樂·其一》雖總說丹法以三全為初基，然而已預取其最終成果之驗，前段有關「金丹」之意，劉一明《悟真直指》曰：「道者先天之祖氣，視不之見，聽之不聞，在儒曰太極，在道則名金丹。」《大丹直指》進一步解釋：「金丹之理，在一性命而已，一炁由虛無而生，性命合煉，精、氣、神三寶凝結，則復歸於道。」³⁷可見金丹並非有形之實物，而是喻指生命的原質，藉以依存之根據，即先天祖氣，與太極同級。《悟真篇·後序》也說：「世間凡夫，卒難了悟，黃老悲其貪著，先以命之術順其所欲，漸次導之於道。夫修命之要，在乎金丹；金丹之要，在乎神水華池。始於有作，終於無為。」³⁸所以丹法起始功夫，叫作命功，了手功夫，叫作性功；精、氣、神三個生命元素配合，陰陽是元炁、元神，二者結成金丹，由有入無，重返虛空。

（二）從煉己築基到煉精化炁

築基一詞，也稱煉己。《悟真篇·西江月》：「若要修成九轉，先須煉己持心。」³⁹九轉即還丹（返丹）之意。煉丹先要煉心，去除閑思妄想。是即修心煉性，排除雜念，集中注意力以專心練功。船山《後愚鼓樂·煉己》曰：「彈劍中原歌虎踞，

³⁷ 轉引自王沐，《內丹養生功法指要》，北京，中華書局，2008年，頁28。

³⁸ （清）朱元育，《悟真篇闡幽》，臺北，自由出版社，1990年，頁12。

³⁹ （清）朱元育，《悟真篇闡幽》，臺北，自由出版社，1990年，頁270。



蕭條萬里寒光注。」⁴⁰類同《前愚鼓樂·其八》談「靜煉」曰：「慧劍將持斬葛藤，葛藤雖斬又何曾。」⁴¹靜煉時「目光」內視為重要關鍵，形象地譬喻，以智慧「劍」破貪瞋、煩惱、色欲，但野火燒不盡，春風吹又生；必須有相當大的決心持續修煉，然又不刻意為之，而係但安神息任天然，以待群陰剝盡。

與《後愚鼓樂·煉己》相對應的是《前愚鼓樂·其三》，談「運火」，是掌握煉丹的火候過程，煉丹時以神為體，以意為用。急行衝關之氣叫武火，緩行升降之氣稱文火。曰：「聚頂朝元自不違，除將踵息無真機。」⁴²三花聚頂，指人體精、氣、神的榮華，混一而聚於玄關一竅。踵息，為道家養生之法，要求呼吸和緩深沈，以效法真人之心性和緩，智照凝寂。⁴³氣息徐遲，則因從腳踵中來，說明其深靜的特質。

《前愚鼓樂·其四》談「真意」曰：「竺土傳來紇哩耶，從他生出掌他家。」⁴⁴紇哩耶譯曰真實心，即自性第一義心。心意在五行屬土，其色黃；句中之「他」指意土，在「煉精化炁」的過程中，因元精乃有質之物，不能通過河車之路上升泥丸，必須與氣合煉，化為精氣相合之「炁」，輕清無質，始能隨河車運轉。精、氣、神則「合三為二」。真意，是用意念來調和陰陽，送藥上升，移山破石，穿關透竅。故與此一首詞對譯的是《後愚鼓樂·黃婆》：「穿溪透谷推行磨，一縷輕煙鑽隙過」⁴⁵則是小周天走河車的過程中，心神會合，促成「丹母」（即精、氣和合之炁），進一步提高為內煉的物質，稱為「化」，第二句則是輕清之炁鑽過頭頂泥丸宮之意。

⁴⁰（明）王夫之，《船山全書·第十三冊》，長沙，嶽麓書社，1996年，頁617。

⁴¹（明）王夫之，《船山全書·第十三冊》，長沙，嶽麓書社，1996年，頁616。

⁴²（明）王夫之，《船山全書·第十三冊》，長沙，嶽麓書社，1996年，頁614。

⁴³（清）郭慶藩，《莊子集釋·大宗師》：「真人之息以踵，眾人之息以喉。」臺北，河洛圖書公司，1974年，頁228。

⁴⁴（明）王夫之，《船山全書·第十三冊》，長沙，嶽麓書社，1996年，頁614。

⁴⁵（明）王夫之，《船山全書·第十三冊》，長沙，嶽麓書社，1996年，頁618。



內丹的烹煉，運轉的功夫稱為「河車」，丹法初步要通任脈與督脈。督脈由虛危穴起，開三關（尾閭、夾脊、玉枕），升泥丸，沿脊椎上行，此線路稱銀河，以意引導丹藥沿此經路逆行，曰河車（喻載藥上行的車輛）。丹法必運藥上行泥丸，去礦留金，下降丹田封固。泥丸、黃庭、丹田稱為三田，為河車下降之路；循環一週，名之曰小周天。等三全以後，進入煉丹階段，才稱為轉河車。也叫水火雙行、還精補腦、進火退符、陰升陽降，總名之為小周天。

《前愚鼓樂·其五》談「走河車」曰：「碧天西爽月如鉤，脈脈盈盈度翠樓。風軟楊花穿繡幕，春融桃浪送行舟。」⁴⁶真正氣機發動為活子時，起火煉丹的時刻；前二句以天上碧月的移動，喻「活子時」須即時掌握，楊花喻藥，「送行舟」亦譬如走河車之意。《後愚鼓樂》第三、四、五闕是：水中金、子時、弦月，與此首內容對應，第四闕〈子時〉：「夜半由來非半夜，分明出現眉毛下，心腎無非淫鬼舍，誰廝惹，三更一陣光明乍。」⁴⁷首句表示活子時是彈性的時間，以神馭氣，其要領在於自身心神對真正氣機發動之後的內在感受，故為活子時，這才是起火煉丹的時刻。第二句說明合煉外、內藥完成，眉間的明堂會有陽光三現之景象。

以上走河車，後升前降的運轉，為小周天。在《前愚鼓樂·其八》談「靜煉」，說明真氣由子位吸升至巳位為進陽火，由午位呼降至亥位是退陰符。二者簡稱為「進火、退符」，對應《後愚鼓樂》第九、第十闕，《後愚鼓樂·進火》曰：「皓月漸臨深院裏，龍蔥光影無回避，羅帳重重清似水，郎歸矣，幽閨夢減青綾被。如此良宵真不易，等閒莫勸郎輕醉，緩緩金尊斟綠螳，湘簾啟，海棠紅映銀燈麗。」⁴⁸前半闕喻男女相思如願以償，後半闕良宵為活子時；緩緩，指火候，喻用意。

⁴⁶（明）王夫之，《船山全書·第十三冊》，長沙，嶽麓書社，1996年，頁615。

⁴⁷（明）王夫之，《船山全書·第十三冊》，長沙，嶽麓書社，1996年，頁618。

⁴⁸（明）王夫之，《船山全書·第十三冊》，長沙，嶽麓書社，1996年，頁620。



金尊在此指元神，綠螳指坎水，喻元精；湘簾啟喻火候升降開合，海棠紅為離卦中女，銀燈指鉛之光輝，即坎水光潔明淨，喻郎君。映，喻進火而交凝。藥生之後，以神為體以意為用，掌握精氣運行的緊急或緩慢，就是火候。總之，整闕詞以優美的花月樓院之景及幽閨盼郎之情，形容走河車時循督脈後升之火候。

再觀《後愚鼓樂·退符》曰：「篋里霜刀飛素練，輕騎躡影追奔電，殺活無私誰怨遣，閒流眇，爭衡卻是沒頭箭。不擬嬰城酣百戰，劉郎依舊當時面，卸甲拔營旗漸捲，無回轉，依然只在靈霄殿。」⁴⁹篋喻人體，霜刀喻日，素練喻精，輕騎喻神火，躡影喻挾帶元精，追奔電喻藥行急速。爭衡謂爭強鬥勝，鬥後成丹母，即生門也。酣百戰，喻小周天功夫，要幾百次周天火候循環；卸甲拔營，喻藥經內煉成純陽，不再用火。靈霄殿喻丹田，藏藥之所，進火退符後，經三百六十次，始能成為大藥丹母。⁵⁰本詞與前一首詞同為火候開合之道，神精結合，凝成丹母，即大藥也。無論上升下降，進火退符，神火都有坎水伴行，鉛汞互制，不是孤行。周天火候要淨意煉神，轉殺機為生機，轉識神為陽神。此為煉精化炁階段，化在火候，火在煉己。

（三）從煉精化炁到煉炁化神

煉精化炁將成以後，再得三（木魂）、二（火神）、一（元精水）、四（金魄）以意領導，內、外藥會合為大藥，經過七日，丹母凝結。此時萬事已畢，進入煉炁化神階段。⁵¹此王沐之說，即據船山之意推闡之。按，船山《楚辭通釋·遠遊》注「五色雜而炫燿」曰：「東三、南二、北一、西四，與中宮五，合而朝元也。」

⁴⁹（明）王夫之，《船山全書·第十三冊》，長沙，嶽麓書社，1996年，頁620。

⁵⁰ 以上有關進火、退符之說解喻意，詳參吳明，《〈愚鼓詞〉注釋（五）》，收於《船山學報·1988年第1期》，頁21。

⁵¹ 王沐，《內丹養生功法指要》，北京，中華書局，2008年，頁200。



⁵²丹法稱為龍吞虎髓，髓字甚妙，乃我取人彼之元氣。亦即煉炁（虎）化神（龍）之意。此異於前一階段煉精化炁是「虎吸龍精」。船山於《後愚鼓樂·龍吞虎髓》曰：「素女無媒長自守，寒閨月落簾垂久，寶鴨香消人影瘦，黃昏後，靈犀脈脈閒拖逗。半就半推佯不受，傾情倒意輸僝僽，識得君心如皎晝，相薰透，春風搖曳江頭柳。」⁵³文中之素女即離火，以龍為喻；君即坎水之男，以虎為喻。末二句即以男女感情和諧為喻。整闕詞景物如畫，意象優美，如在說一樁愛情故事。

進入煉炁化神，最初七日大藥中，稱為入環（閉關），七天內，精已化盡，只歇氣靜寧，不再搬運河車，此為大周天火候。七日得藥之後，進行大周天功夫，大周天不按任督脈路循環，不通三關，而是用眼光內視，氤氳于泥丸、尾閭、命門、腹臍之境，稱三田反復，神炁往復于黃庭和下丹田之間，稱為小鼎爐。

煉炁化神是將已凝之藥，變成嬰兒，成為陽神階段，即不再采藥，而以神為用也。⁵⁴此意在船山《後愚鼓樂·三五一》曰：「牟尼珠函光閃閃，七穿八透飛晶焰，名鼎名丹皆點染，溶激灑，寥陽寶閣成獨占。大冶紅爐風橐飈，何勞攪合憑霜劍，偶爾荷珠成萬點，無餘欠，珠珠顆顆圓如芡。」⁵⁵所謂「三五」即元神、元精、真意。⁵⁶而「一」是張伯端所謂三家相見所結嬰兒之意；此處指丹母或金丹。船山之詞中喻此大藥金丹為為牟尼寶珠，並以荷珠、珠珠顆顆圓如芡，共喻之。三五，指五行生數及配合關係。經和合四象、攢簇五行，或精氣神合一、身心意合一而懷胎、結丹。船山《楚辭通釋·遠遊》：「以東之精注於西金，龍吞虎

⁵²（明）王夫之，《楚辭通釋》（《船山全書·第十四冊》），長沙，嶽麓書社，1996年頁359。

⁵³（明）王夫之，《船山全書·第十三冊》，長沙，嶽麓書社，1996年，頁619-20。

⁵⁴以上說解，參考王沐，《內丹養生功法指要》，北京，中華書局，2008年，頁201。

⁵⁵（明）王夫之，《船山全書·第十三冊》，長沙，嶽麓書社，1996年，頁622。

⁵⁶此據《悟真篇·七律·其四》：「三五一都三箇字，古今明者實然稀，東三南二同成五，北一西方四共之，戊己自居生數五，三家相見結嬰兒。是知太乙含真炁，十月胎圓入聖基。」引自（清）朱元育，《悟真篇闡幽》，臺北，自由出版社，1990年，頁44。



髓也。(煉炁化神)，始於以魄鈐魂，即以水制火，至此以魂映魄（以火熔金，即以神吸精為融結）如日映月，自然圓滿。」⁵⁷也可以說是切當的詮釋。

丹法前三階段是築基（煉己）、煉精化炁，煉炁化神，第四階段則是由「煉炁化神」進到「煉神還虛」，譯夢第十五首《後愚鼓樂·光透帘幃》：「盜道多言皆強說，只因未見成癡劣，兩口仙翁翻劍吞，真捺擎，丁寧只把珠簾撤。以我觀他用處裂，從他觀我眸中屑，不動絲毫堆裏雪，通明穴，惺惺二六時中訣。」⁵⁸即說明此過渡階段，對應《前愚鼓樂·其八》的靜煉、煉神。題意「光透簾幃」，光是內景生丹之象，光非自外射來，亦不外放。生丹之時，眼簾遮不住，因光自內生也。首句「盜道多言」，據《陰符經》：「人，萬物之盜。」⁵⁹人盜取天地萬物之生氣，二句「未見」，指機動之時，即藥生之象；機動之時，應用真火，不只閉目或垂視，如《陰符經》所言：「機在目」，目光（純陽之光）此時宜調藥，不應垂簾不動。「以我觀他」二句，先天之炁因後天識神用事，陽為陰陷，如我家之物為他家所有，在「大還」之前非我所有，故稱他家。以目攝機，機即藥，即是他家；他觀我則丹欲還，隨目光而入爐，所以稱眸中屑。末句「二六時中」即一日十二時，即六陰六陽時，內景通明，如雪晶光；所以以我觀他，障礙全消，即用處裂開一隙。⁶⁰總之，整首詞特別重視「目」的作用。神藏於心，發於二目，神附於目而內視，待時而動，得機而采；不為外物所迷，元神自能專一。

最後，值得注意的是，譯夢第十六首《後愚鼓樂·大還》後半闕：「我即與天分伯季，定誰愁老誰愁稚。」呼應《前愚鼓樂·其一》「天在我，我憑誰？」說明船山藉由修煉內丹調理身心，還我本來面目，強調自我造命的積極性。

⁵⁷（明）王夫之，《楚辭通釋》（《船山全書·第十四冊》），長沙，嶽麓書社，1996年，頁360。

⁵⁸（明）王夫之，《船山全書·第十三冊》，長沙，嶽麓書社，1996年，頁622。

⁵⁹任法融，《黃帝陰符經釋義》，北京，東方出版社，2012年，頁33。

⁶⁰以上說解，詳參吳明，《〈愚鼓詞〉注釋（五）》，收於《船山學報·1988年第1期》，頁32。



五、結語

王船山《愚鼓詞》，係以樂歌形式，表述其個人情懷及內丹思想；此道情體裁藉由詩詞手法表達，大量使用隱語及譬喻手法，其性質屬文學作品，並非完整之內丹學論述之作。然而佐以《楚辭通釋·遠遊》中的注解，詳以王子喬仙術，並以後世魏伯陽、張伯端，白玉蟾之內丹養生功法予以詮釋，均頗適切。以此學術層面之理論建構，對比《愚鼓詞》之丹法道情，互相參證，形成一獨特現象。因為《愚鼓詞》應視為蘊涵船山身世才情之文學創作，才氣縱橫；而《楚辭通釋·遠遊》卻屬於經典注釋，比學術考究更有進境的，卻是貼近《楚辭·遠遊》原典文字，提出嚴謹的內丹學思想系統建構，說解嚴絲合縫。

船山身世遭遇有似屈原，從作品中所尋繹出煉性保命之術，安身避世之方。實有助於船山習得內丹丹法，調理身心；並提出「天在我，我憑誰」及「我即與天分伯季」的積極思想態度，藉此有用之身，融釋三教，注釋經典，實踐其重開六經生面的理想。

《愚鼓詞》分為《前愚鼓樂》和《後愚鼓樂》二部分，船山在小序中以夢授、譯夢二義予以互證，體用雙彰，表現手法頗為獨特。其中雖寓含報國之夢，或寄託未來中華文化重光之願想，然其內容多就丹法，以文學手法加以譬況，其間深沈蘊藉的藝術之美，值得加以探尋。另外，道教內丹養生功法，在歷史長流中已積累悠久深厚之思想文化傳承，在上述《愚鼓詞》之闡釋中，已有具體而微的演繹，也值得現代人加以借鑑。



六、參考文獻

(一) 古籍

- (漢) 鍾離權、(唐) 呂巖，《鍾呂傳道全集》，臺北，自由出版社，2018 年。
- (魏) 王弼，《老子道德經注》，北京，中華書局，2011 年。
- (元) 俞琰，《周易參同契發揮》，臺北，自由出版社，1986 年。
- (明) 張三丰，《張三丰太極煉丹秘訣》，臺北，武陵出版公司，1991 年。
- (明) 朱權，《太和正音譜》，臺北，學海出版社，1976 年。
- (明) 王夫之，《愚鼓詞》(收錄於《船山全書·第十三冊》)，長沙，嶽麓書社，1996 年，頁 613-628。
- (明) 王夫之，《莊子解》，北京，中華書局，2010 年。
- (清) 王啟，〈大行府君行述〉(收錄于《船山全書，第十六冊》)，長沙，嶽麓書社，1996 年。
- (清) 李涵虛，《圓嶠內篇——道教西派李涵虛內丹修煉秘籍》，北京，宗教文化出版社，2011 年。
- (清) 李西月重編，《張三丰全集》，北京，華夏出版社，2019 年。
- (清) 朱元育，《悟真篇闡幽》，臺北，自由出版社，1990 年。
- (清) 董德寧，《周易參同契正義》，臺北，自由出版社，1986 年。
- (清) 郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，河洛圖書公司，1974 年。

(二) 今人著作

- 王沐，《內丹養生功法指要》，北京，中華書局，2008 年。



- 田曉膺，《隋唐五代道教詩歌的審美管窺》，成都，四川出版社，2008年。
- 朱迪光，《夕堂戲墨箋注》，天津，南開大學出版社，2017年。
- 任法融，《黃帝陰符經釋義》，北京，東方出版社，2012年。
- 吳立民、徐蓀銘，《船山佛道思想研究》，長沙，湖南出版社，1992年。
- 吳明，〈《愚鼓詞》注釋（一）〉，收於《船山學報·1986年第1期》，頁47-56。
- 吳明，〈《愚鼓詞》注釋（二）〉，收於《船山學報·1986年第2期》，頁17-29。
- 吳明，〈《愚鼓詞》注釋（三）〉，收於《船山學報·1987年第1期》，頁32-41。
- 吳明，〈《愚鼓詞》注釋（四）〉，收於《船山學報·1987年第2期》，頁22-32。
- 吳明，〈《愚鼓詞》注釋（五）〉，收於《船山學報·1988年第1期》，頁21-34。
- 吳明，〈《愚鼓詞》注釋（續完）〉，收於《船山學報·1988年第2期》，頁32-34。
- 武藝民，〈俗曲道情形成發展的三步曲〉，收錄於劉敬圻、吳光正主編，《想象力的世界》，哈爾濱，黑龍江出版社，2006年，頁618-633。
- 陳章錫，〈王船山《楚辭通釋·遠遊》思想探究〉，收錄於《文學新論》第18期，2013年，頁47-86。
- 曾昭旭，《王船山哲學》，臺北，遠景出版公司，1983年。
- 詹石窗，〈道情考論〉，收於劉敬圻、吳光正主編，《想象力的世界》，哈爾濱，黑龍江出版社，2006年，頁503-511。
- 詹石窗，《道教與戲劇》，臺北，文津出版社，1995年。
- 劉敬圻、吳光正主編，《想象力的世界》，哈爾濱，黑龍江出版社，2006年。
- 蒙紹榮、張興強，《歷史上的煉丹術》，上海，上海科技教育出版社，1995年。
- 羅正鈞，《船山師友記》，（收錄於周駿富輯，《清代傳記叢刊·28》），臺北，明文書局，1985年。



七、附錄：《愚鼓詞》原文

《前愚鼓樂》王船山

夢授《鷓鴣天詞》十首

其一

耳根一句也支離，眼上分明兩道眉，欲貯金膏須玉合，莫將玉屑補金卮。
天在我，我憑誰？徹骨相思徹骨知。從來本是同心客，那問春風訴別離。

其二

無端凌蔑七般陰，慚愧仙師煞用心。即此犀紋原孕月，但除聾耳不聞琴。
疑色相，辨浮沉，誰向塵沙覓寶簪？銀鉛沙汞無根蒂，總是黃婆一寸金。

其三

聚頂朝元自不違，除將踵息無真機。更無鉛處鉛方法，不受龍邊龍自飛。
煙旖旎，雪霏微，一絲半縷透寒輝。真成枯骨生靈翅，頑肉飛從月窟歸。

其四

竺土傳來紇哩耶，從他生出掌他家。間催死虎擒飛將，戲捉飛龍作死蛇。
真闡緩，試夭斜，移山破石透些些，撒花枯木非奇特，枯木原來也放花。

其五

碧天西爽月如鉤，脈脈盈盈度翠樓。風軟楊花穿繡幕，春融桃浪送行舟。
和水乳，醉雙眸，不風流處也風流。穿花蛺蝶無人見，只在初開蕊上頭。

其六

方丈桃花日日新，花開只是不逢春。從來只有活人死，已死誰為受死身？
冬已至，閉關津，凍魚水底自芳辰。東風打破寒冰面，始識通身未損鱗。



其七

嬰兒如雪浴蘭湯，收盡雞雛一片黃，誰向鴛衾尋午夢，已臨明鏡掃晨妝。
活蠨蛸，死蜈蚣，霏微靈雨夾斜陽，旁人莫笑偷閑客，斫柳催花百倍忙。

其八

慧劍將持斬葛藤，葛藤雖斬又何曾。腰間不許留寒鐵，天下原來有暖冰。
驅即妄，廢還興，鰥魚莫浪守三更。黃娘將女無餘事，芳草闌干日日憑。

其九

築基早莫築危基，十個英雄九個欺。本把靈丹醫虎活，漫將死虎遣龍騎。
花似錦，酒如飴，長年不解皺雙眉，太平不是將軍定，先斬淮陰胯下兒。

其十

不須守處守難降，莫把骷髏建寶幢，恰趁夕陽臨畫閣，又邀明月上紗窗。
烏渡漢，兔成雙，良夜花陰吠小廬。幽閨未寢誰知得？金豆低巡雁柱腔。

《後愚鼓樂》

《譯夢》十六闋 寄調漁家傲

1 煉己 己，雌土也，黃婆為戊。

彈劍中原歌虎踞，蕭條萬里寒光注。一夜韶光花下雨，春可住，落花只在花開處。
乍遣夭桃開一度，天台流水無津路，夢裏邯鄲歸計阻，清無數，峨眉雪浪長江去。

2 黃婆 配身為第二，配五識為第六，含而不見為陰，故曰婆。

婆子生兒七八個，人人解把家緣破，囊裏明珠無別貨，圓顆顆，終年不舍形山坐。
雲裏嬋娟光影墮，穿溪透谷推行磨，一縷輕煙鑽隙過，真婀娜，殘膏不染香雲沲。

3 水中金 父藏子胎，斯為道母。

為惜花開春已晚，春前細雨香膏噴，鶴髮仙人成老鈍，朱顏嫩，閒愁無力秋波困。
道是有來真悶頓，言無又恐靈芽褪，採藥溪頭立不穩，人姓阮，胡麻一粒消春恨。



4 子時 謂有活子時者，將有死子時乎？大撓以前立活字不得。

夜半由來非半夜，分明出現眉毛下，心腎無非淫鬼舍，誰廝惹，三更一陣光明乍。
萬物未生何柄把，天開只在紗窗罅，莫與鑽龜還打瓦，雞鳴也，回頭又勸紅塵駕。

5 弦月 艮納丙，兌納丁。丙配辰戌，是水火墓地。丁配巳亥，亥為天門，巳合殿。

兌納六丁天一半，姮娥手卷真珠串，未到先吞光緩緩，妖蟆竄，招安旗下從納款。
不是寶刀難削亂，王齊韓信元興漢，洲上孫權花散滿，凝眸看，輕霜不冷紅爐炭。

6 採藥 秘寶不離形山，形山元為鬼窟。緇素得出，是真採者。

沒底籃兒短柄鬪，長年只向空山宿，春夢乍醒光透日，香馥馥，青芽白蕊殷紅粟。
更有玄膏生朽木，同苗共蒂無羸縮，曲線引來成一束，靈飛速，輕拈細煮香甜粥。

7 龍吞虎髓 則虎吸龍精矣。

素女無媒長自守，寒閨月落簾垂久，寶鴨香消人影瘦，黃昏後，靈犀脈脈閒拖逗。
半就半推佯不受，傾情倒意輸僝僽，識得君心如皎晝，相薰透，春風搖曳江頭柳。

8 虎吸龍精 龍以有所建其功勛而不破壁以去。

綽約從來真薄幸，垂楊繫馬蹤無定，攜手雕闌雙袖憑，秋波凝，從今收舍閒情性。
柳鎖高樓花繞徑，黃鶯嬌語垂簾聽，沈水煙青良夜永，相偎並，赤繩挂足三生証。

9 進火 符退速以文，符退不退以武。

皓月漸臨深院裏，龍蔥光影無回避，羅帳重重清似水，郎歸矣，幽閨夢減青綾被。
如此良宵真不易，等閒莫勸郎輕醉，緩緩金尊斟綠螳，湘簾啟，海棠紅映銀燈麗。

10 退符 符，合也。既與火合符，但不孤行，即謂之退。

篋里霜刀飛素練，輕騎躡影追奔電，殺活無私誰怨遣，閒流眇，爭衡卻是沒頭箭。
不擬嬰城酣百戰，劉郎依舊當時面，卸甲拔營旗漸捲，無回轉，依然只在靈霄殿。

11 沐浴 卯酉同功而不同用。

東澗桃花紅錦笑，微晴乍雨春皆好，沽酒醉眠瑤圃道，玉山倒，何須雪上留鴻爪。
更有木樨秋漸老，可憐猶載斜陽照，罷釣歸來閒倚棹，君莫懊，空階落葉隨風掃。



12 刀圭入口 繇人以至于無人，刀圭無用，口亦無體，故曰冲而用之或不盈。刀圭者，不盈者也。
浪說嬰兒懷裡是，儂家元有花生子，縹渺雲中飛雁字，參差似，波光涵影融空水。
一徹重關千萬里，紅銅黑鐵生靈翅，汗浹石人喧木耳，真不二，蓬壺只在瀟湘沚。

13 後天炁接先天炁——不悟源流，只此誤多人不淺。
五海六山成古寨，逢人便劫真無賴，卻想當初沒芥蒂，依稀在，丹成誰把葫蘆賣。
火入煙中薰不壞，俄延黑月生光彩，忒煞調和功用大，交無礙，菱花背面何分界。

14 三五一 邊如中易，中如邊難，禪家謂之意生身。
牟尼珠函光閃閃，七穿八透飛晶焰，名鼎名丹皆點染，溶斂灑，寥陽寶閣成獨占。
大冶紅爐風橐飈，何勞攪合憑霜劍，偶爾荷珠成萬點，無餘欠，珠珠顆顆圓如芡。

15 光透簾幃 光不自外入，亦不透出外。夜明帘亦是障境絲毫鬼窟。
盜道多言皆強說，只因未見成癡劣，兩口仙翁翻劍吞，真撩擊，丁寧只把珠簾撤。
以我觀他用處裂，從他觀我眸中屑，不動絲毫堆裏雪，通明穴，惺惺二六時中訣。

16 大還 能令向後萬年不死，不能令已往萬年再生，不可謂之大還。
世上仙人千萬位，唯除強把皮囊閉，識得離鈎真震兌，隨緣值，爺娘粥飯尋常味。
我即與天分伯季，定誰愁老誰愁稚，才覺骷髏非異類，酣嬌媚，懵騰日月花前醉。

