

黃元吉的仙道超越思想：以《樂育堂語錄》為主的研究*

李麗涼**

〔摘要〕

約出生於清道咸年間的黃元吉，其內丹之學雖受現代仙學大師陳撻寧的推崇，然而目前不但道教學界少有黃元吉的相關研究，甚至常將元代淨明忠孝道的黃元吉與之混為一談。以此之故，本文首先乃從黃元吉現有著作的序跋以及《樂育堂語錄》內文中，所提供的一些線索，來對其生平大略加以考辨。其次以黃元吉所講述的《樂育堂語錄》為主，分別從理論與實踐兩方面，探討其身心性命超越之學的思想內涵。其中於理論原則的部分，是從中國傳統文化思維的角度切入；於實踐過程的部分，則區分少陽與文始兩派功法的步驟加以說明。

關鍵詞：道教、內丹、黃元吉、樂育堂語錄、陳撻寧

* 本文的完成要特別感謝洪碩峰先生在筆者撰寫過程中與初稿完成後，所給予的諸多指導與建議。

** 真理大學宗教系兼任助理教授

收稿日期：2006年11月13日，審查通過日期：2007年1月15日

責任編輯：廖宏昌教授

探求生命不死是道教文化思想中的一個核心課題，而歷來的神仙傳說、神仙傳記即是透過文學與宗教的語言，記載少數曾經行旅於這條修煉之路並達到目的地的實踐者的非常事蹟。不過，這些描述雖能喚起常人對這種人生境界的嚮往之情，卻對關於如何使身心變得完善的具體實踐方法少有透露。實際上，在另一類性質的道教典籍，如東漢魏伯陽的《周易參同契》，六朝道士陶弘景的《養性延命錄》，初唐道士司馬承禎的《坐忘論》，唐末五代鍾離權、呂洞賓的《鍾呂傳道集》、《靈寶畢法》、《指玄篇》，宋朝以後內丹家所著的丹經，如張紫陽的《悟真篇》，以及本文所探討的《樂育堂語錄》等，才明顯標示著道教養生、修性、煉命的身心雙修之學。

在醫、道相資的傳統裡，醫者不可不知道術，而修道也不可不知醫學，道士乃常具備著基礎的養生及醫療知識。然而，黃元吉並不是個道士，而是約出生於清道光、咸豐年間的民間文人，¹或者說是個過著簡樸生活的隱士。現代內丹家之所以逐漸地重視黃元吉的原因，乃與陳撻寧的亟力推崇有頗大的關係。陳撻寧認為黃元吉學說的優點是能夠理與訣並重，與一般的旁門小術、空談泛論者不同，乃有其獨到之處。因此本文嘗試分析《樂育堂語錄》的相關記述，²從理解一個實際修煉者的生命經驗的角度，探討黃元吉的學說思想中，關於人要如何超

¹ 關於黃元吉的生平資料見本文第一部分的討論。在此先要指出的是，民國八年（1919年）中浣榮縣龍騰劍〈原跋〉云：「先生生於元代，張三丰集中，敘述師承，先生姓名亦在其列。」又云：「是書成於道咸年間。」顯然，龍騰劍將元代與清代兩個不同時間的黃元吉混合為一。該跋語見（清）黃裳講述、袁介圭校勘：《樂育堂語錄》（台北：真善美，1974年），頁253。實際上，根據黃元吉《樂育堂語錄》的講述，其中提到張三丰者有多次，如卷1，頁6，云：「張祖六十而始拋家訪道，七十而得火龍授訣。」卷1，頁26，引三丰云：「大凡打坐，去欲存理。」卷1，頁53，引張祖云：「終日綿綿如醉漢，悠悠只守洞中春。」卷3，頁133，引三丰云：「凝神調息於丹田之中。」卷3，頁137，引張祖云：「雷聲隱隱震虛空，電光灼處尋真種。」卷5，頁271，引三丰云：「人能以清靜為體，鎮定為基，天心為主，元神為用……。」卷5，頁316，云：「三丰真人所謂，若還到此休驚怕，穩把元神守洞門……。」可見，講述《樂育堂語錄》的黃元吉乃在明代的張三丰之後。

² 現今流傳的《樂育堂語錄》版本有多種，袁介圭校勘比對各種版本之後，歸納出有四類：一、四卷者，二、五卷者，三、於四卷之後，另成一卷者，四、於第四卷末，附有三百餘言一篇，內述採大藥前後之功法，袁介圭並懷疑此部分是後人攙入。本文的引文即以袁介圭校勘，真善美版本為依據，而該版本是以孫鏡陽選印的香港正德公司之版本為底本。此外，目前坊間通行的單行本尚有（清）黃元吉講述：《樂育堂語錄》，收於《道藏精華·第六集》5（台北：自由出版社，1979年）；（清）黃元吉原著，蔣門馬校注：《樂育堂語錄》（北京：宗教文化，2003年）。

越生命自然律的課題，及其所欲獲致的終極境界。

一、黃元吉的生平及其學說傳承

由於黃元吉這類隱士型又非道觀體系的人物，並非史家及道門關注的對象，因此頗難於歷史或道教文獻資料中獲致其生平的相關記載，而僅能從其著作的序跋中鉤沉出一些線索。首先，根據黃元吉注解《道德經》的《道德經精義》自序署名為「元吉黃裳」；³又據同書黃元吉的受業弟子李爵從⁴等撰寫的〈道德經後序〉云：「始受業於豐城黃先生號元吉，講究身心性命之理，天人物我之原。」⁵因而可以初步得知：黃裳號元吉，江西豐城人。其次，依據黃元吉於《道德經精義》自序的日期標示為「光緒十年(1884)」，由此推算，道光、咸豐年間(1821-1861)是指黃元吉的出生時間應較為合理。⁶

又依樂育堂弟子等⁷所作〈黃元吉先生語錄序〉，對黃元吉的著述作了簡要的記述：「先生自豐城應運而來，設帳於茲，十有餘載，每於注《醒心經》、《求心經》、《道德經》之餘，輒與及門講究性命雙修之理，天人一貫之原，無一不闡發盡致。」⁸據此可知，黃元吉停留於樂育堂講學的時間約有十餘年，並對《醒心經》、《求心經》、《道德經》三部經典作了注解。⁹

³ (清)黃元吉著，江起鯤校：《道德經精義》，收於《道藏精華·第四集》1(台北：自由出版社，1994年)，頁4。

⁴ 該序僅標署「受業弟子等」，而得知李爵從的名字是根據《道德經精義》，頁2，〈原書朱序〉，即光緒十二年(1886年)朱有芬的序文：「李君爵從，年少知道，肆力於先生之註釋者，蓋有日矣！」

⁵ (清)黃元吉：《道德經精義》，頁287。

⁶ 顯然，註1龍騰劍所謂的「是書成於道咸年間」又是另一個錯誤。

⁷ 同註4，推測其中應當也是以李爵從等為主。

⁸ (清)黃元吉講述、袁介圭校勘：《樂育堂語錄》，頁3。此外，感謝蔣門馬先生提供另一《道德經註釋》四卷本的資料，其後附有黃元吉「受業弟子等頓首敬識」的〈樂育堂語錄序〉，對黃元吉在樂育堂講學時間有更明確的記載：「樂育堂，先生之館名也。自甲戌來茲設帳，至癸未始行解館。」換言之，黃元吉在此的時間是由清穆宗同治13年(1874年)至德宗光緒9年(1883年)，前後凡十年。

⁹ 洪碩峰先生表示，蕭天石(1909-1986)嘗言，於中國大陸曾見過黃元吉另著有《玄宗口訣》一書，不過如同目前並未見到黃元吉對《醒心經》、《求心經》二書所作的註釋，洪先生雖經遍尋索求《玄宗口訣》而未得，因此猜測此書應未曾刊印傳世。此一說法，並可見於《道德經精義》蕭天石撰寫的序言。

除了黃元吉《道德經精義》的自序，此外，李爵從等所撰後序的日期也標明為「光緒十年」，¹⁰據此，不僅可知《道德經講義》印行的時間，也可確知黃元吉在光緒十年之前，約於同治年間（1862-1874），就來到了樂育堂講學。而目前所見黃元吉的三部著作《道德經精義》、《道門語要》及《樂育堂語錄》，皆是由黃元吉口授，其門弟子筆錄而成。其中《樂育堂語錄》並未如《道德經精義》、《道門語要》附上黃元吉親撰的序文，由此推測《樂育堂語錄》應是在黃元吉離開樂育堂，也就是光緒十年之後，其弟子方將黃元吉講述的內容結集成書，以致於未留下自序。

另有宣稱是黃元吉第四代後學的梅自強，¹¹於其著作中指出黃元吉本江西豐城人，以訪道、弘道而至四川，在富順縣為學人留住，設樂育堂講學十有餘年，從學者頗眾。¹²並云：「黃元吉的註釋，始以木刻本刊行於富順，而流行於今自貢一帶。」¹³

至於黃元吉留滯於富順縣的原因，在其《道德經精義》的自序中有一個生動的記載：「適遇名山道友，談玄說妙。予竊聽久之，實非空談者流，徒來口耳之用。因得與於其際，群尊予以師席。故日夜講論《道德》一經，以為修身立德之證，不覺連篇累牘。」¹⁴說明了黃元吉原本是為遊歷名山、尋師訪道而來到富順，適遇有同道之人在廟裡講述《道德經》，本來只是基於好奇而停佇在廟外聽此人如何解說，一聽之後，卻引起其興致乃進入與人討論，眾人因覺其頗為不凡，反邀請黃元吉為眾人之師，乃駐留於此，並從內丹修煉功法的角度為眾人講解《道德經》。

除了李爵從等所作〈黃元吉先生語錄序〉提到黃元吉有十幾年的期間在富順講道之外，《樂育堂語錄》的內文中，多處也可見到同樣的記載，如：「法會不常，

¹⁰（清）黃元吉著，江起鯤校：《道德經精義》，頁 288。

¹¹ 根據梅自強的說法，他有三位師承：其一，劉客舟，受傳於富順陶炳南；其二，官德懋，受傳於隆昌郭恆秉；其三，龍德珊，受傳於榮昌朱恆德。根據地緣關係及功法特色，梅自強推論其均出自黃門。見氏著：《顛倒之術》（台北：大展出版社，1996 年），頁 66。至於梅氏是否真如其所稱是黃元吉後學，歷經比對梅氏《顛倒之術》所論的內容，與黃元吉的思想內涵差距極大，因此其說仍頗有疑問。

¹² 梅自強：《顛倒之術》，頁 65。梅自強指出從學於黃元吉者有數千人，不知此說所據為何？

¹³ 梅自強：《顛倒之術》，頁 66。

¹⁴（清）黃元吉：《道德經精義》，頁 4。

道筵難再，吾振鐸此山，已經十餘年，幸諸子已得箇中三昧，諒想再教一年，大有可觀，萬勿辜負韶光可也。」（卷三，頁 163）如果再稍加細讀《樂育堂語錄》的內文，就可發現這段期間黃元吉並非一直居留於富順，其中仍有幾次在四川與他處之間往返的記錄，如：「吾師往來蜀郡，見世人非役志於富貴功名，即馳情於酒色財氣，吾心甚是憐憫。獨奈何有心拔度，而彼竟不知反也。且不惟不肯受度，反嘖有煩言，謂吾道為奇怪。」（卷一，頁 9）意味著黃元吉也曾經想到他處尋覓合適的人才以傳授道法，奈何面對世俗凡人，如以平實的語言講道說法，將難以滿足眾人的期待，其結果反而引來大家的議論與抱怨，在這種處境下，黃元吉不禁頗有如《老子》：「知我者希，則我者貴」的感嘆。比較之下，「吾師此山設教，十有餘年，至今門前桃李，枝枝競秀，真不枉吾一番辛苦。……吾師所以去而復來，往返不厭也。」（卷四，頁 218）相對地說明富順的弟子反而是可堪傳授者，而這可能即是黃元吉願意停留在富順前後十幾年的原因之一。

就黃元吉在富順講道的時代背景來看，乾隆晚期，清朝的盛世已過，嘉慶、道光以後的政局更是江河日下，內有太平天國事變，地方捻匪之亂，外是諸強環伺，當時的富順地區，更是天災連連。根據《樂育堂語錄》的記載，不是「今日乾旱流行，禾苗欲枯」（卷四，頁 209），正當荒歲，就是「上年每逢乾旱水溢，與一切不虞之患」（卷五，頁 297），身處這種末世的時代紛圍中，富順地區的這些弟子乃特別有心向道，而這些人都不是達官顯貴，只是一般的尋常人士，其中且不乏女性，例如：「淑端守節孤苦，願修大道，真乃不凡之女流，吾甚憐之，且深贊之。」（卷三，頁 167）又如：「賢貞等有心斯道」（卷三，頁 168）。傳說黃元吉在富順的弟子頗眾，目前所知者雖僅有淑端、賢貞這兩位女弟子的名字，在黃元吉的講述著作裡，卻也有些許篇幅涉及女丹的修煉功法。¹⁵此外，根據李爵從等的記載：「吾師此山設教，其得吾真傳者僅有數人。」（卷三，頁 130）可

¹⁵ 關於內丹的修煉，因為男女生理結構的差異，所以方法上也有部分的區別。黃元吉在女丹方面提出：「果能明心見性如此，此即於群陰凝閉之時，忽然一陽初動，瞥地回光，即古人謂冬至陽生，夜半活子時至之一候也，我於是回光返照於乳房，是為水源至清，可以鍊神仙上藥，始之以卻病延年，終之以成聖作真，要無非此一候為之基也。」（卷三，頁 168）又云：「日夜惟有觀照乳房之中，出入之息，一上一下，任其天然自在，其呼而出也，上不至沖動頭目，其吸而入也，下不至衝於水府，一聽緩緩而行，悠揚自得，或百或千，任其所之，不可記憶，惟是凝神於乳房，調息於乳房，順其一出一入之常，得矣。」（卷三，頁 169）

見在門前桃李競秀的情況下，真正成為其入室弟子者，也不過是極少數的幾個人而已。

關於黃元吉的師承，在其目前所見的著作講述中，都沒有這方面直接的相關記載。僅在《樂育堂語錄》兩處提到：「生等如今不出門庭，不勞心力，即得吾師傳玄，何便如之！何樂如之！較吾當初得師授訣，十分便易，如此而不修，吾恐仙緣一散，難再遇矣！」（卷三，頁 150-151）「爾等既聞此訣，莫看容易，皆由十餘年辛苦，歷試諸艱，在在無辭，然後得聞。」（卷一，頁 19）由此可以約略得知，就像古代的求道者，黃元吉也是經歷了艱難的尋師訪道歷程，才得遇明師傳授要訣。又根據李爵從等記載：「吾師當年學道，還不是家人、父子、夫妻、羈絆縈迴，不能一時斬斷。常將日月已逝一想，不由人不著忙，於是割不斷的，亦且割去，因而一心一德，得成金玉之丹。」（卷五，頁 264）可見在這過程中，也包括著暫別家人，忍痛割捨親情的思念。

一般而言，兩宋以下，元明清的丹經有儒、道、佛混融的現象，而黃元吉的學說思想也不例外地融合了儒家、道家、道教、佛教、醫家之學說，而歸一於仙道。如於《道門語要》的序言中，黃元吉開宗明義表示：「念不出總持門，心要在腔子裡。自古三教聖人，訣惟此而已矣。」¹⁶此句即引自《性命圭旨》莎衣道人云：「心若在腔子裏，念不出總持門。」更明確的說，《樂育堂語錄》引述大量的儒、釋、道等經典中的語言來說明其所欲表達的道理，而在藉由闡述的過程中，原來儒、釋、道的語言即被賦予仙道的意義。

在儒家、佛教方面，例如引孔子曰：「我欲仁，斯仁至矣」中的「仁」來指涉丹家中的「虛無一氣」，這個真一之氣「要無非無聲無臭，無思無慮之真，卻不在內，不在外，隱在色身之中，謂之：『法身』。」（卷一，頁 49）其質的是如此地難以揣度，卻又「遠在天邊，近在咫尺」。可見，黃元吉認為孔子學說的「仁」、佛教的「法身」之說，可以等同比擬之。

三教混融的模式中，黃元吉仍以歷來仙學道家之說為圭臬，例如援引《莊子·人間世》：「壹若志，無聽之以耳，而聽之以心，無聽之以心，而聽之以氣。」（卷二，頁 94）又解釋《莊子·天地》「上神乘光」為修煉之道的最上品丹法：「以

¹⁶ 參見黃裳講述、袁介圭校勘：《樂育堂語錄》，頁 333。

神入於虛無中，不著色，不著空，空色兩忘，久之渾然融化，連虛無二字，亦用不著。」（卷四，頁 201）引張三丰云：「人能以清淨為體，鎮定為基，天心為主，元神為用，巧使盜機，返還造化，何患不至天仙地位。」（卷五，頁 271）引《參同契》云：「耳目口三寶，閉塞勿發通，真人潛深淵，浮遊守規中。」（卷一，頁 23）可見黃元吉的思想傳承，頗多得自於之前諸家的丹道學說。

當代對黃元吉的學說思想了解最透徹者當屬陳櫻寧（1880-1969），陳櫻寧生於清光緒六年，¹⁷而黃元吉《道德經講義》則印行於光緒十年（1884）。陳櫻寧《口訣鉤玄錄》原擬名為「黃元吉先生學說鉤玄錄」，乃以黃元吉的著述看似平淡無奇，但卻包含最上乘的修煉口訣在內。然因其初意本非要著書傳世，所以內容安排上無次序先後，亦無綱領條目，對初學者而言，頗難領會。¹⁸陳櫻寧本欲藉由《口訣鉤玄錄》這部專著來系統地闡述黃元吉的學說理論，但是「道門中之卓識者，多不贊成此舉，謂為洩漏天機，於道有損無益。」¹⁹因而只寫到第四章便作罷。陳櫻寧並認為黃元吉類似於孔門中顏曾的「隱學」一系，乃將黃元吉所傳的道法，歸之於山林的隱逸之士，如陳希夷、邵康節一派。²⁰又認為：「道家南北兩派，各走極端，而實行皆有困難，其勢不能普及。惟有陳希夷、邵康節一派，最便於學者，黃元吉先生所講，即是此派。亦即頓所『私淑』，而且樂為介紹者。」²¹此外，陳櫻寧〈神經衰弱靜功療養法問答〉中，將《莊子·人間世》「心齋」一節從丹道工夫的角度加以解釋，而這種方式，部分即得自於黃元吉之說的啟發。可以說，黃元吉的修煉理論對陳櫻寧的仙學思想產生了極大的影響。

二、《樂育堂語錄》中的修煉原理與方法

雖然有學者認為神祕主義在其內心深處進行「拯救之旅」時，是一種內在的朝聖，²²但是要用目前的朝聖理論來分析冥想家的體驗顯然是不足的。況且，東

¹⁷ 卿希泰主編：《中國道教史》卷四（台北：中華道統出版社，1997年），頁 423。

¹⁸ 陳櫻寧：《道教與養生》（北京：華文出版社，1989年），頁 281。

¹⁹ 洪建林編：《仙學解密道家養生秘庫》（大連：大連出版社，1991年），頁 181。

²⁰ 陳櫻寧：《道教與養生》，頁 283。

²¹ 洪建林編：《仙學解密道家養生秘庫》，頁 92。

²² Victor Turner and Edith Turner, *Image and Pilgrimage in Christian Culture* (New York: Columbia

方身心觀的探討與西方哲學中身心關係的推測，二者的角度截然不同。²³因此在沒有適當的理論可以援用的情況下，²⁴從中國傳統文化思維的脈絡來解讀丹經中所蘊含的思想體系，應是一個貼切的方法。

(一) 仙醫的傳統

現代關於中國醫學史的研究著作中，幾乎都列有「上古的巫醫」這一章來說明巫醫混融的情形，而其主要的根據是古籍中有頗多這類記載的事實。²⁵上古巫醫發達的原因除了可以透過當時的自然主義及神祕文化的脈絡來理解之外，²⁶乃與當時的鬼神信仰有頗大的關連，因此其治病的方法除了藥物治療以外，主要是用祈禱、祭祀、詛咒等法術，以祈求祖先的庇佑，或是鬼神的寬恕。²⁷

至於「仙醫」這個傳統，其辭彙雖然無法直接從早期的文獻裡找到，但是以仙術、仙藥來卻病醫護、治療痼疾，在前道教時期的文獻中，如《列仙傳》、《神仙傳》等已有相關的描述。此外漢成帝時，緣於先秦圖籍嚴重的散失，乃廣泛蒐集流散於民間的典籍，並命劉向校對經傳、諸子、詩賦各類圖書，太醫李柱國校對醫學、養生之類的圖書。²⁸而保留當初圖書目錄概要的《漢書藝文志》裡，醫經七家、經方十一家、房中八家、神仙十家，同列為方技類，並云：「方技者，皆生生之具，王官之一守也。」²⁹其中關於神仙家的定義，序云：「神仙者，所

University Press, 1978), pp. 6-7.

²³ 湯淺泰雄著、馬超等編譯：《靈肉探微：神祕的東方身心觀》（北京：中國友誼，1990年），頁2。

²⁴ 另有一類方法則是放入冥契主義的領域探討，如史泰司（W. T. Stace）著、楊儒賓譯：《冥契主義與哲學》（台北：正中，1998年）。放在這個體系來探討，固然有與其他宗教冥契經驗比較的優點，也有其類型討論上的方便，但是也會簡化丹道修煉的特殊內涵，所以本文也就不考慮採用這個研究進路。

²⁵ 陳邦賢：《中國醫學史》（上海：商務，1937年），頁6-11；馬伯英：《中國醫學文化史》（上海：人民出版社，1994年），頁138-177。

²⁶ Donald Harper, "Warring States nature philosophy and occult thought." In Michael Loewe and Edward Shaughnessy, eds. *The Cambridge History of ancient China: from the origins of civilization to 221 B.C.* (Cambridge University Press, 1999), p.874.

²⁷ 蓋建民：《道教醫學》（北京：宗教文化，2001年），頁22-23。

²⁸ （東漢）班固：《漢書》第六冊（北京：中華書局，1962年），頁1701。

²⁹ 同上註，頁1780。

以保性命之真，而游於其外者也。聊以蕩意平心，同死生之域，而無怵惕於胸中。」³⁰儘管在這段文字之後，《漢志》表象上以儒家的角度批判神仙家為怪誕之道而加以非難，但是從這樣的知識分類結構中，仍可看出實際上其潛藏的意識乃是認為仙與醫之間存在著相當程度的關連。

在先秦諸子的典籍中，以《莊子》對神仙、真人的描述特別多，陳櫻寧即認為《莊子》裡隱藏著許多修煉的口訣。例如〈在宥篇〉廣成子教黃帝：

至道之精，窈窈冥冥；至道之極，昏昏默默。無視無聽，抱神以靜，形將自正，必靜必清。無勞汝形，無搖汝精，乃可以長生。……我守其一，以處其和。故我修身千二百歲矣，吾形未嘗衰。³¹

另外一例是〈人間世〉假孔子與顏回的對話：

顏回曰：「回之家貧，唯不飲酒不茹葷者數月矣。若此，則可以為齋乎？」
曰：「是祭祀之齋，非心齋也。」回曰：「敢問心齋？」

陳櫻寧即將孔子的回答分成五個步驟詳細地說明心齋功夫的做法：第一步是「若一志」。第二步是「無聽之以耳，而聽之以心」。第三步是「無聽之以心，而聽之以氣」。第四步是「聽止於耳，心止於符」。第五步是「氣也者，虛而待物者也。唯道集虛，虛者，心齋也。」³²

陳櫻寧又從仙學以及當代醫學的角度認為：心齋靜功這一法門的來源是道家，而非醫家，因為一般醫家並不會用靜功來治療疾病。又解釋靜功可以產生療效的原理，乃在於使高級神經中樞免除一切障礙，並能恢復其本來的功能。³³而

³⁰ 同上註。

³¹ 陳櫻寧認為這段文字把長生不死的道理全盤托出，並認為後世丹經所言，煉己築基周天火候之說，無不在此。見氏著《道教與養生》，頁 286。

³² 陳櫻寧認為莊子這段關於心齋的說法，涉及了先秦仙家修煉的方法與步驟，並在〈神經衰弱靜功療養法問答〉中，將心齋工夫解釋的頗為透徹。見氏著《道教與養生》，頁 319-321。至於莊子「坐忘」一說於仙家的意義，筆者將另文討論。

³³ 參見陳櫻寧：《道教與養生》，頁 310。

鍊養靜坐功夫與醫療的關係，也是歷來內丹家所強調的，如清人李涵虛《三車秘旨》中，其弟子李道山的〈李涵虛真人小傳〉記述李涵虛的老師，也就是孫教鸞再傳門人鄭樸山曾云：「金石草木，只可治標。治本則宜用自身妙藥，方能堅固。」³⁴這種說法即是肯定了靜功可以產生特殊的治療效果。

仙家本以長生久視、泯除生與死之間的界限為積極的目的，因此其本來作為初階修煉的工夫也就自然地形成治病的一種方法。而如果把《莊子》假孔子與顏回之間對話的心齋之說視為仙家所追求的境界，那麼在這一段「祭祀之齋」與「心齋」的區辨中，同時也顯示出仙醫與巫醫最大不同之處，乃在於仙醫不涉及巫醫所使用的祈禱、祭祀、詛咒等法術。

除了與巫醫有所區別之外，仙家的養生觀與純粹醫家的醫療觀仍有程度上的不同。如《雲笈七籤》引〈仙經〉之說，代表的是仙家強調積極的預防：「夫人臨終而思遷善，病成而方求藥，天綱已發，何可追之？故賢哲上士，惜未危之命，懼未來之禍，理未病之病，遂拂衣人寰，攝心歸道。道者炁也，炁者身之主。主者精也，精者命之根，故愛根重炁，然後知幾乎生矣。」³⁵在醫家方面，《漢志》醫經類的小序則提到：「醫經者，原人血脈、經絡、骨髓、陰陽、表裡，以起百病之本，死生之分，而用度鍼石湯火所施，調百藥齊和之所宜。」³⁶點出了傳統醫學的原理是研探人的血脈、經絡等來找出各種疾病的根源，醫者必須明辨「死生之分」，重視生命的斷裂與邊界。³⁷而結集秦漢經脈學說之大成的《黃帝內經》即歸於此類之下。其實《內經》除了強調經絡、氣血在治療疾病上的意義之外，

³⁴ (清)李涵虛著，陳櫻寧校訂：《三車秘旨》，收於《道藏精華·第二集》4（臺北：自由出版社，1992年），頁243。其中〈李涵虛真人小傳〉原文記載云：「遇鄭樸山先生，先生康熙時人，孫真人諱教鸞之高弟也。」然從現世界的時間而言，孫教鸞、鄭樸山與李涵虛之間是否有直接的師承關係，仍有諸多疑點。首先，根據李永霖著：《仙學匯宗》（高雄：春暉出版社，2002年），頁48-9，文中據孫教鸞之長子孫汝忠《金丹真傳·自序》的記載，考證出孫教鸞生於明孝宗弘治十七年（1504年），卒於明萬曆三十六年（1609年）。其次，〈李涵虛真人小傳〉記述鄭樸山乃康熙（1662-1722）時人。第三，李涵虛生於嘉慶十一年（1806年），卒於咸豐六年（1856年）。可見，鄭樸山是在孫教鸞死後才出生，而鄭樸山與李涵虛之間，年齡似乎相差頗大。關於孫教鸞的生平參見（明）孫汝忠著，（清）傅金銓批：《金丹真傳》，收於《道藏精華·第二集》7（臺北：自由出版社，1992年），頁1-8。

³⁵ (宋)張君房編，李永晟點校：《雲笈七籤》（北京：中華書局，2003年），頁1657。

³⁶ 同註28，頁1776。

³⁷ 李建民：《死生之域：周秦漢脈學之源流》（台北：中研院史語所，2000年），頁2-3。

如《靈樞·經脈》云：「經脈者，所以能決死生，處百病，調虛實，不可不通。」同時也頗重視養生於預防層面的意義，如《素問·上古天真論》云：「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」《靈樞·本神篇》云：「故智者之養生也，必順四時而視寒溫，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔，如是則辟邪不至，長生久視。」說明了在仙家的角度，認為醫療必須納入於養生體系的層面來思考，畢竟醫療只是治標，而真正的保身之道是性格、環境、氣候、飲食、衛生、生活習慣等全面性地顧及。

醫家與仙家固然有程度上的不同，不過學醫兼學道，醫道雙修者，歷史上有頗多的例子，如葛洪、陶弘景、孫思邈等。而且在歷代醫家裡，也有將醫道等同於仙道的看法。例如《素問·上古天真論》：「恬憺虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？」明代藥物學家李時珍在其《奇經八脈考》中說：「內景隧道，唯返觀者能照察之。」又明代醫家龔廷賢指出：「醫道古稱仙道也，原為活人。今世之醫，多不知此義。」³⁸在《樂育堂語錄》裡即指出丹道修煉至少具有自療的效果，其第一個效驗就是宿疾全除，如黃元吉引《定觀經》云：「得道之驗，第一宿疾齊消，身心爽快，行步如飛，顏色光耀。」（卷一，頁17）

（二）生命本源的回歸

「順則生人，逆則成仙」是仙道修真文獻經常出現的一個說法，而其理論基礎是源自於先秦學說的宇宙生成論及本體論。在宇宙論方面，如《易經·繫辭》：「易有太極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦。」《老子》四十二章云：「一生二，二生三，三生萬物。」《易經·繫辭》云：「天地絪縕，萬物化醇；男女構精，萬物化生。」這些觀點說明著萬物生生不息的演化過程是：太極→陰陽→萬物。換言之，順著生成自然的方向發展，萬物也必定朝著生成、興盛、衰老，最後為死亡的過程。而仙家卻逆返宇宙的自然律，期使透過修煉的過程以回歸於生命本源的太極之道。

³⁸ 蓋建民：《道教醫學》，頁27。引自（明）龔廷賢：《萬病回春·醫家病家通病》，《古今圖書集成醫部全錄》第十二冊，頁59。

在本體論方面，例如《老子》二十五章云：「有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母。吾不知其名，字之曰道。」二十一章云：「道之為物，唯恍唯惚，惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；杳兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。」這種描述道體所使用的語言，仙家通常即作為對先天狀態的指稱。

又如《莊子·知北遊》云：「通天地之一氣耳。」³⁹所謂一氣，放之則彌六合，卷之則退藏於密，其大無外，其小無內。而以一氣之說結合上述的宇宙論與本體論，即成為修煉的理論依據。仙家體會出既然宇宙萬物都是由道所化生，而人既是道的一部分，也是由先天一氣所化生，因此如能參透陰陽造化之消息，逆轉宇宙生成的過程，回向天地未生前的混沌狀態，也就能回歸於生命最初的創始點。

《樂育堂語錄》中的一些敘述，即是基於這樣的理論與方法：

所謂本來人是，是即人受氣成形之初，一點靈陽之氣，人欲修成法身，豈外此靈陽之氣乎？……乃是無極之極，太極一動，而有此一點靈陽正氣，為人受氣成形之本，若得此箇本來人，大道自然有成。（卷二，頁99）

又如：

夫太極無動靜，而性命之動靜，即太極之動靜。太極渾淪磅礴，無思無為，無聲無臭，而究之思為聲臭，無一不本乎太極，故曰太極雖無一物，實為天下萬事萬物之根底也。人能寂而能惺，惺而仍寂，太極在其中矣。太極在中，即生氣在中，大藥大丹亦在其中。故曰有物渾成，先天地生，若無此物則無生焉，鍊丹者即鍊此太極也，成仙作聖亦無非此物也，此物在人，即父母生前一靈是。修之於身豈有他妙，只是混混沌沌中無知無動時，忽焉而有知有動，即有無相入，天人合發，玄牝之門，生死之竅，要不過自無而生有，自死而之生，自陰而及陽，乾坤之合撰，日月之合朔，人物

³⁹ 這種說法是引（宋）陳景元《莊子闕誤》，有些版本作：「通天下一氣耳」。

之重生基於此矣。(卷三，頁 177)

換言之，丹道的修煉理論類同於天地開闢的道理，即是透過逆轉的方式歸返於本來源頭，而修煉之路，就是一條尋往自我神聖源頭的過程。

(三) 性命雙修的原則

從宇宙生成論的角度而言，是由太極而分判為陰陽兩儀；從修煉的角度看，陰陽混融的結果就能返復於太極的混沌狀態。在這樣的原理下，人生於天地之間，如要扭轉乾坤，就須從「自家的性命修成，終為陰陽鼓鑄，天地陶鎔。」(卷一，頁 23) 這是一種與天地爭權的思想，「我命由我不由天」的態度，「人之生死，非天之能生死乎人，由人之自生自死於其間也。」(卷一，頁 35)

一般認為命運與意志是主導人之生命的兩股主要力量。六朝道教對於一個人修為仙真的可能性是繫於一個人有無「仙骨」，或天宮的「命籍」有無記錄。而黃元吉則認為福禍死生、美惡好醜是歸諸於命運，至於修性鍊命，則決定於人的自由意志：

夫人為學之始，總要先明各人分際：如禍福死生，榮辱休戚，是非成敗，美惡好醜皆天為之也，而毫不操之己；惟進德修業，是我事功，修性鍊命，是我學問，我可以主張得。(卷二，頁 67)

在援儒道佛且最終歸於仙道的思想背景之下，黃元吉認為性與命之間的關係是：「性命雙修之學，非獨吾道為然，即三教聖人，亦莫能外。始以性立命，繼以命了性，終則性命合一，以還虛無之體，盡矣。」(卷一，頁 58) 而這種性命合一的關係首先必須建立於身體存在的基礎上：

無奈今之修士，不知清淨為本，真實為宗。或但務於虛靜，而不知下學上達之原一致，或但事乎奔馳，而不知天德王道之本一貫。即有究心性之源，明造化之妙，又不知性為氣體，氣為性用，無性則命無由生，無命則性無

所立，漫說盡性即可至命，須知立命乃可了性，彼徒存性不能立命，……
由此言之，修性大矣，而鍊命尤急焉！（卷一，頁 59-60）
如不修命以實性，吾恐心性雖極圓明，要皆虛無無著，散而不斂，不能有此大力量，大智慧，大精神，大威武也。（卷五，頁 293）

鍊養的原則必須是身心兩方面並重，缺一不可。但是一般的修鍊者，可能有兩種極端的論調出現，一類是空談心性，黃元吉即對此不重實踐的道學先生加以批判：

今之稱道學先生者，莫不記得先賢語錄，古聖經文，遂高談性命，群推理學之儒，而問性命之在身心，究是如何光景？如何模樣？未有不咋舌而不能道者。又況既無下學，則基址無本，到頭來，書是書，人是人，所述皆其唾餘，而微言大義，一毫不能有於身心。雖高談闊論，一若博大通儒，而施之於日用事為，無有半點如人意者，此無本之學，不足道也。（卷一，頁 28）

相反地，另一類則僅強調身體的鍛鍊，而不重視心性工夫的養成，忽略了在心性圓融的基礎上，養身鍊命才能相輔相成、相得益彰，甚至事半功倍：

否則徒修命寶，不先從心地上打掃，是猶炊沙而欲成飯，其可得耶？所以古仙云：「玉液鍊己以了性，然後金液鍊形以了命。」何謂玉鍊，即修性是也。（卷一，頁 33）
如今道侶，祇鍊後天之氣，養後天之神，縱然做到極好，亦不過色身健旺焉耳。（卷三，頁 169）

所謂性即是指人的精神靈覺：「要之學道無他，只是一個洗心滌慮，虛其心以為基，虛則靈，靈則真心見焉，元性生焉，此即明心見性之一端也。」（卷二，頁 167）命是指人的肉體生機：「是身中氤氳之元氣」（卷二，頁 73），而一個完整生命結構是此二者不可分離。也可以說，性是神，是心；命是氣，是息。為了使生命返復至本源狀態，實踐上乃透過陰陽融合、性命雙修的原則，以心息相

依、神氣合一為具體的方法與目的。「總之丹道千言萬語，不過神氣二字，始而神與氣離，我即以神調氣，以氣凝神。」（卷一，頁 45）

生等欲復命歸根，以臻神化之域，亦無他修，只是凝神令靜，調息令勻，勿忘勿助，不疾不徐，使心神氣息，皆入於虛極靜篤而已矣。（卷一，頁 13）

換言之，內丹修煉的基礎重點，就是如何使神氣合一。而神氣混融的結果，就能返復於天地開闢之前的混沌狀態。「蓋神氣一交，渾然在抱，即得本來真面，真面現前，即正念現前，那一切邪私雜妄，自不能干。」（卷三，頁 172）

在凝神調息時，乃以眼睛的觀照為要領，配合自然的呼吸：「至於命功，雖不一等，顧其要領，總不外一雙眼目。……須常常收攝，微微下照，則精氣神自會合一家。」（卷一，頁 28）「煉目之法，不外垂簾以養神而已，調息以養氣而已。」（卷五，頁 313）

生命現象的維持主要是靠呼吸，雖然它一直不斷地在運作，但是一般人在平常時候卻不太會用意識去注意呼吸的存在；相對地，意識則是雜亂紛飛，任意奔馳。而為了使神氣合一，在方法上，是用意識去感覺呼吸，讓心意與呼吸逐漸地調合，進而趨向於寧靜祥和、莊嚴肅穆與聖潔靈明的狀態。

神氣何以養？神有知，氣無知，無知之氣，必賴有知之神以養之，何也？心不靜則神不定，心不清則神不明。……故養氣先養神，養神必養心。（卷五，頁 241）

神氣由本來兩兩分離的狀態，進展到彼此關心照顧，最後則是完全交融合而為一的混沌狀態。「諸子必須神凝氣中，氣包神外，兩者混融，了無分合，忽焉混沌沌，入於杳冥之地，斯真虛真靈，兩相和合。」（卷一，頁 21）

此外，「兩重天地觀」是丹經另一既有的概念，認為大宇宙是一重天地，個人的身體則是一個小宇宙，又是一重天地。而在修煉的過程中，神、氣又分為先天與後天之別。所謂先天真息、真神，乃是當修煉者達到神氣混融的境界後，神

識所自然產生的真知，以及有異於口鼻呼吸而流蕩於修練者體內的靈陽一氣，其形狀乃蓄涵著溫暖寧靜與磁電本質的感覺，一般即稱之為內丹：

調息凝神之際，務要尋得真息，認得真神，斯可渾合為一，……何謂真息？即丹田中悠悠揚揚，旋轉不已者是。何謂真神？即無思無慮之中，忽焉而有知覺，此為真神。（卷一，頁 24-25）

等先天元氣一到，身心即產生具體的效驗可以加以檢驗：

若先天元氣到時，只有一點可驗之處，心如活潑之泉，體似峻峭之石。自然一身內外，無處不爽快，無處不圓融，非可意想作為而得者也。（卷一，頁 47-48）

然而後天與先天的關係是不可截然劃分為兩個完全不相關的層次，「鍊丹之道，雖曰先天元氣醞釀而成，其實非後天有形之氣，不能瞥見先天元氣，是知先後二氣，兩不可無者也。」（卷一，頁 46）換言之，必須從後天之神氣練養起，以將後天的粗精粗氣，萃煉為先天的元精元氣：

欲招先天元氣伏養於身中，必凝其神，調其息，殆至後天息平，先天胎息見，似有似無之內，先天元氣寓焉。久之，凡息頓滅，先天胎息自在箇中，一往一來，陰陽造化，充滿於一身內外，有不知其何自而起，何由而止者。人能於此直養無害，則跳出乾坤之外，包羅日月之中。（卷四，頁 235）

在這過程中，等後天意識完全泯滅，呼吸也幾近於停止，便進入無知無覺、同於大通、心同太虛的狀態，而天與人之間便能同體，彼此完全感通相應。

（四）玄關一竅的作用

諸多丹經均表示如何進入玄關一竅為修鍊的關鍵，其原因在於玄關一竅是採

取先天一氣的至玄至祕的狀態。就丹家的角度，所謂玄關者，即玄妙之機關也，乃神氣交媾時所產生之靈光。因而各派皆視「玄關一竅」為該派功法最機密的口訣，並認為不得明師傳授，即無法入室一窺其奧妙。如張紫陽《悟真篇》對玄關一竅的解說：「此竅非玄竅，乾坤共合成；名為神氣穴，內有坎離精。」黃元吉則明白表示：「夫玄關一竅，是吾人鍊道丹頭。」（卷一，頁 15）陳櫻寧也認為《樂育堂語錄》全書的精華即在玄關一竅，⁴⁰並注解玄關者，為「內外相感，天人合發」的特殊景象。⁴¹

就「玄關一竅」的辭彙意義而言，東漢王充《論衡·道虛》旨在駁斥道家和儒書中關於得道仙化、度世不死之說的謬論，云：「盧敖遊乎北海，經乎太陰，入乎玄關，至於蒙谷上，見一士焉」，文中「玄關」一辭乃指極北的一個山名，而傳說盧敖進入玄關之後，遇到了一位仙人。此外，「玄關」在建築物的意義上，則指居家大門內，要進入室內所過渡的地方。「竅」則有孔或洞的意義。因此「玄關」或「竅」很容易聯想到道教的山和洞的意義：山的內部不僅是生命與再生之源，同時也是通道；山也可以作為隱居、超然自在之地。洞則具有神啟之所；也具有混沌、虛無之意。⁴²

就原理方法而言，要進入玄關的狀態是要透過神氣合一的工夫：

凝神於虛，調息於漠，使氣有所歸，神有所主，氣不妄動，神不外遊，久久神入氣中而不知，氣包神外而不覺，如此涵養日久，蘊蓄功深，即協天載於無聲無臭，此即吾教之真混沌，不墮旁門之寂滅也。（卷二，頁 67）

黃元吉同時指出，仙道的混沌與佛教的寂滅是不同的。「玄關者，太極將分，兩儀將判之時也。動不是，靜亦不是。其在靜極而動，動極而靜之間乎。所謂動靜無端，玄關亦無端，學者須善會之。」（卷一，頁 16）所以玄關蘊藏著活潑的生機，虛而能實，感而能通，「一箇太空，浩浩蕩蕩，團團團團，分之無可分，合

⁴⁰ 陳櫻寧：《道教與養生》，頁 281。

⁴¹ 參見陳櫻寧：〈翼化堂善書局八十週年紀念辭〉，收於徐伯英選輯，袁介圭審定：《中華仙學》下冊（台北：真善美，1978年），頁 1160。

⁴² Franciscus Verellen, "The Beyond Within: Grotto-Heavens (Dongtian 洞天) in Taoist Ritual and Cosmology." *Cahiers d'Extreme-Asie* 8 (1995), pp.267-72.

之無可合，寂然不動之中，具感而遂通之妙。感而遂通之際，寓寂然不動之神，故無物無感，覺性不滅，有物有感，覺性不生。」（卷一，頁 20）意指仙家之真空為不空，常存妙有。而妙有者，乃生命始出的原動能源，亦即修道者所煉得的元氣或元炁。

此外，「玄關一竅」也會聯想到《老子》的「玄牝之門」。事實上，在丹經裡玄牝與玄關的意義雖有些微分別，大致上仍相同，是二而一的兩面：

夫元關一竅，是修士第一要務，然不得太極無極之真，焉得元牝現象？如曰有之，亦幻而不實。夫修丹之要在玄牝，玄牝乃真陰真陽混合而為太極者也，但未動則混淪無跡耳，故曰無極，由無極而忽然偶動，即太極，動而生陽，靜而生陰，一動一靜，互為其根，此陰陽氣機之動靜，即萬物之生成肇焉。（卷二，頁 68）

所謂的玄牝之門，不是指實有其物：「玄牝之門，非如今之時師，傳人以出氣為玄，入氣為牝之謂也。又非在離宮，在坎宮，水火二氣之謂也。蓋在有無之間，不內不外之地，父母媾精時，一點靈光，墮入胞胎內，是為玄牝之的旨。」（卷一，頁 35）同樣地，玄關一竅也無具體的位置、形象：「夫玄關一竅是先天混元一氣之玄關，了無聲臭可捫、色相可見，此為最上上乘鍊虛一著天機。」（卷四，頁 189）「要之玄關何定？到得大開之時，一身之內，無處不是玄關，一日之間，無事不是玄關。」（卷五，頁 272）玄關不但沒有空間的限制，而且也沒有時間的限制：「玄關一竅，隨時都在，只須一覺心了炤之，主宰之，則玄關常在，而太極常凝矣！特患人不入於杳冥，無患玄關之不發見也。」（卷二，頁 90）

黃元吉又指出玄關與玄竅之間的差別：「果能於鴻鴻濛濛，杳無朕兆之時，似有似無，如痴如醉，寂寂無蹤之內，有惺惺不昧之情，此即無極，而太極理氣，渾合為一之際也，此玄關也。至忽焉有知有覺，此玄關開時，即如天地初闢一般。」（卷五，頁 303）又云：

玄關一竅，實在神冥氣合，恍恍乎入於無何有之鄉，清虛玄朗之境，此時心空似水，意冷於冰，神靜如岳，氣行如泉，而初不自知也。惟其不知有

神，不知有氣，並不知有空，所以與太空之空同。功修至此，動靜同乎造化，呼吸本乎天機，皆由吾身真陰真陽，合而為真一之氣，所以與天地靈陽之氣，一出一入，往來不停，以彼此混合，團成一區，空而不有，實而不著也。（卷一，頁 21）

可以說，混沌未開叫做玄關，混沌既開叫做玄竅。玄關是溝通陰陽二地、冥合宇宙、至玄至秘唯一通道，玄竅則是由登堂而入室，並能取得而感知虛空靈陽之氣的顯象。

三、《樂育堂語錄》中的修煉過程與步驟

關於丹道的內容，一般可分為：天元、地元、人元三類。其中前二者概歸類為外金丹法，只有人元丹法屬於內金丹法，是人透過性命雙修功法的實踐，以超凡入聖為目的。而人元功夫中區分為栽接與清淨二門，人元清淨丹法又分為文始與少陽兩派，⁴³《樂育堂語錄》的內容則同時摻雜著清淨丹法中，文始與少陽這兩派的功法。

（一）少陽系統

少陽派是自有為法而上修無為法，類似於漸法，南北兩宗均即屬於少陽的體系，⁴⁴其特色是有步驟可循。黃元吉指出一般修鍊無成的原因即是沒有依照適宜的次序：「生學玄道，已經數十餘年，然而基猶未築者，其故何哉？良由修鍊無序，作為不真，是以行火採藥，不得實實把柄耳。若知吾道之真，採取有時，配合有候，烹鍊溫養如法，何遲至於今而不成耶？」（卷一，頁 32）而少陽派所重視的步驟程序，其大原則是：

1. 築基

「初步工夫名為築基，是猶作千仞之台，先從平地起基，必基址堅固，而後

⁴³ 蕭天石：《道家養生學概要》（台北：自由出版社，1979年），頁 96-101。

⁴⁴ 同上註，頁 96-101。

重樓畫閣，不患其傾圮焉。」(卷四，頁 185-186) 在築基的階段須先以遵守社會規範為原則，黃元吉乃告誡弟子：「論吾門弟子不少，從今看來，還是素行好善之人，才有進步。設當年未曾積德，與積德而不真者，皆不能深入吾道也。」(卷四，頁 186) 可見黃元吉強調修鍊的基礎是建立於行善積德的實踐行為上。

其次，常人的心理層面總是交雜著喜怒哀樂等情緒，隱伏著各種繁思雜慮、憂愁煩惱，以至終日為之徬徨，生命的內在能量因而消耗殆盡。在這個層次上，黃元吉認為應透過「凝神調息」、「調息凝神」的工夫，使身體上的心與息逐漸地統一，而終止歸於寧靜、沈澱：

人自有生後，氣質之拘，情欲之蔽，恩愛之纏，此心之不虛者久矣。氣為心使，精為神役，馳逐妄遊，消耗殆盡。此學人下手興工，所以貴凝神調息也。蓋神不凝則散，散則遊思妄想迭出，安態團聚一區，以為鍊丹之主帥？惟能凝則一，一則虛，我心之虛，即本來天賦之性，外來太空之虛，即未生虛無之性。息不調則放，放則內而臟腑，外而肌膚，無非一團躁急之氣運行。欲其凝聚一團，而為我造命之本，蓋亦難矣！（卷一，頁 12-13）

在「動處煉性，靜處煉命」（卷五，頁 267）性命雙修的原則下，黃元吉一方面主張動處「煉己於塵俗」（卷五，頁 268），認為修鍊者須置身於人世間：

視聽言動，必求中禮，喜怒哀樂，必求中節，子臣弟友，必求盡道，衣服飲食，必求適宜，如此隨來隨應，隨應隨忘，已前不思，過後不憶，當前稱物平施，毫無顧慮計較，所謂我無欲，而心自定，心定而性自定，煉性之功，莫此為最。（卷五，頁 268）

另一方面，則於「靜處煉命」，而能：

於無事之際，無論行住坐臥，總將一個神光下炤於丹田之處，務使神抱住氣，意係住息，神氣戀戀，兩不相離，如此聚而不散，融會一團，悠揚活潑，往來於丹田之中，如此日積月累，自然真氣沖沖，包圍一身內外，而

河車之路通矣。(卷五，頁 268)

神氣交融之後，身體會產生一種熱氣，一般稱為陽氣，陽氣積澱既久，遍佈全身，即丹家所稱第一河車的氣通關現象。丹家常以「藥物」稱之，以其功效同乎上品妙藥。迨陽氣煉化臻於完美，「但其始也，天性之自動，氣機之偶萌，亦覺微微有跡，不大顯相耳，吾教所以名為小藥生，又曰一陽初動。」(卷四，頁 215) 即所謂坎離交媾、玉液丹頭、七返小還丹也，這就是小藥的形成。丹家修煉除了講藥物之外，還有一個「火候」的因素：

修鍊之術，別無他妙，但調其火候而已。夫鍊丹有文火，有武火，有沐浴溫養之火，有歸鑪封固之火，此其大較也。夫武火何以用？何時用哉？當其初下手時，神未凝，息未調，神氣二者不交，此當稍著意念，略打緊些，即數息以起刻漏者，是其武火也。迨至神稍凝，氣稍調，神氣二者略略相交，但未至於純熟，此當有文火以固濟之，意念略略放輕，不似前此之死死執著數息，是即文火也。(卷一，頁 38-39)

總之，築基的階段是內丹修煉最基礎也是最困難的過程，這個過程的關鍵又在於「神氣合一」工夫中，陽氣的累積，火候的調控，以及「守中」原則的維持，待其純熟煉成「小藥」，也就是築基工夫的完成：

混混沌沌中，而知覺常存，不過主宰不動而已矣。既混沌中，而有知覺之心，又要明得神氣打成一片，如癡如醉一般，若明覺一起，先天元氣即為後天陰識所遮，又隱而不見矣。神氣既以混合如此，運動河車上下往來，庶無處不是太和元氣，有此一點元氣，即是真陽，真陽者何？即神依氣而凝，氣戀神而住，兩兩不分者也。若行工時，不知深入混沌，恍惚裡相逢，杳冥中有變，而惟喜清淨光明之致，則神氣不交，中無元黃至寶，又焉有確確可憑，而深自信者哉？故曰：先天氣後天氣得之者常似醉。若先天後天不併為一，即水火不交，金木不并，安有四象會中宮，而結為完完全全之真身耶。生等務從混沌時，會萃五行，和合四象，以後依此為符，常存

混沌之機，但有了炤之神足矣，此為河車築基之要法。苟未至河車大動，不妨以此存守規中，久之而真氣自生矣。河車已動，必須行子午逐日抽添無間之工，無躁進之性，綿綿密密，不貳不息，久之鉛將盡，汞亦乾，化成一粒靈丹。若河車未動，不妨以守中為主，養育胎息為是，這個胎息，非易事也。即元始虛懸一氣，落在人身，即胎息也，即天地靈陽之氣也，由此胎息，而後胎成有象。（卷五，頁 310-311）

而所謂產結的「小藥」，如果將之落實於現實生命的說法，就是可以產生防治疾病，精神愉快，抗老延衰等效驗。「煉丹之法，別無奇異，祇是煉自然之藥，成自然之丹，古人一切比名喻象，不過想像得藥成丹光景，心神開朗，志氣精明中，大約有似於此耳，其實非真有也，學者須善會之。」（卷五，頁 259）

2. 小藥周天一煉精化氣

待小藥一產生，進入小藥 360（或 300）周天的階段：「必先澄神汰慮，寡欲清心，將口鼻之呼吸，一齊屏息，然後真息見焉，胎息生焉，元神出焉，元氣融焉。由此再加進火、退符、沐浴、溫養之工法，自有先天一點真陽發生，靈光現象。」（卷一，頁 37）

在這個階段的第一步驟為採取小藥，其口訣為：「以眼微微向上而觀，即採取也。若藥氣已壯，用吸舐攝閉之法，緊閉六門，存神定慮，此正法也。」（卷一，頁 42）。又有所謂烹煉的步驟，即進陽火、退陰符，是使小藥陽氣在身內升降：「夫玄工別無妙法，只在升降上下，往來運度而已。亦非教諸子專將神氣升散於外，而不收斂也。夫以神氣不運於周身，則周身陰氣不化，無非死肉一團，終是無用。」（卷一，29）

其次是關於煉化運轉小藥河車的法度，也就是迨小藥 360（或 300）週天升降，在這個過程黃元吉特別強調：「今欲升降得宜，不可過急，亦不可太緩。」（卷一，頁 29）「吾再進而言之，神要不動不搖，心要能虛能謙，身如泰山，心似寒潭，專心一志，自然真氣沖沖直上，不似旁門純以意思牽引。」（卷一，頁 42-43）又云：

生問進火採藥，在後天原是兩項，不是一事。吾今細細言之，夫進火者，凝神壹志不分散也。採藥是用外呼吸之氣，一升一降，一出一入，順其自然是也。若陽動藥生之時，即將內之精神，一意凝於丹鼎，即是進火。將外之呼吸，出入升降，以包裹之，即是採藥。進火是進火，採藥是採藥，不可混而為一也。若但用外呼吸升降往還，而神不凝於丹鼎，則雖真機勃發，必散漫一身，而無歸宿之處。若但見陽氣勃發，以意凝注，而不用後天呼吸，以包裹之，則藥氣止於其所，惟以壯旺下元，沖舉腎氣而已。……生等若未了然，吾再喻之。夫進火，猶鐵匠之爐，而加以柴炭也。採藥，猶鐵匠之風箱，而抽動之也。……至於一陽初動，用提掇之法，此是生等邇時之工，然亦不外：內之神思，聚而不散，外之氣息，調其自然已耳。（卷一，頁 22）

因丹家視人體為一小宇宙，於調和神氣時乃沿著後陽督、前陰任二脈運行，下從尾閭為子，上至泥丸為午，背後經夾脊為卯，胸前壇中為酉，猶如天體春夏秋冬四季四方之運行：

尤要知真氣既生，我家主人翁正正當當，坐鎮中庭，方有主宰。故丹法云：「內伏天罡，外推斗柄。」是其訣也。若藥氣已生，而行周天法工，內不伏天罡，則氣機無主，必有差度妄行之弊。若藥氣已行，外不推斗柄，仍然死守中庭，則無生發之機，猶天地以日月為功用，日月以天地為主宰，斯為體用具備，本末不違也。（卷一，頁 43）

從黃元吉所述小藥烹煉的口訣來看，這部分他可能參酌了元代邱處機《週天火候歌》以及明末伍冲虛《丹道九篇》的內容。

此外，在小藥升降進退時，最要注意火候運用的合宜，子進陽火、午退陰符、武煉文烹，卯酉二時沐浴溫養之說：

子進陽火，以採取真陽之物也。午退陰符，以退卻至陰之物也。卯酉二時沐浴，以存真陽者也。……卯門沐浴者，所以防陽之過剛也，酉門沐浴者，

所以防陰之過柔也。(卷一，頁 41-42)

至於沐浴有二：卯沐浴，是進火進之至極，恐其升而再升，為害不小，因之停符不用，稍為溫養足矣。……酉沐浴，是退符退之至極，恐其著意於退，反將陰氣收於中宮，使陽丹不就。學人至此，又當停工不用，專氣致柔，溫之養之，以俟天然自然，此即為酉沐浴也。然此不過言其象耳，學者切勿泥象執文，徒為兀坐死守之工夫焉。(卷一，頁 39)

在行小周天的工法時：「到得藥氣已上泥丸，尤當一意不散，一塵不起，凝聚精神，團於一處，溫養片刻，然後腦中陰精，化為甘露神水，滴入絳宮，冶鍊片時，而後化為金液，歸於丹田，溫養成珠，此處務須溫溫鉛鼎，以行封固可也。」(卷二，頁 81) 而於封固的階段，不但後天的口鼻呼吸完全停止，即使先天的元氣也要常凝不動，此謂之止火階段：

至歸鑪封固，此時用火無火，採藥無藥，全然出於無心無意，其實心意無不在也。此即玄牝之門，現其真景。」(卷一，頁 39)

待 360 (或 300) 週天的烹煉萃提完畢，則會出現六種效驗：

及至採取過關，服食溫養之後，雖有丹田火熱，兩腎湯煎，目有金光，口有異味，耳有驚鳴，腦有風生，六種效驗。然亦無形之形，附於後天有形之尸氣而昭著，實非有浩然之氣，至剛至大，在於目前，而充塞於兩大之間者也。此亦虛擬其狀，似有如此之盛，要皆我神覺之，我神知之，非外人所得而窺也，吾教謂之真陽大動，又曰大藥發生，以其實有可擬，故曰真陽；以其氣機之大，不似以前之微動，故曰大藥。(卷四，頁 215)

當目、口、耳、腦、丹田以及腹部，形成了六種神效，這時丹家所謂「大藥」乃即將產生。

3. 大周天一煉氣化神

待大藥產生，即行大藥周天的功法：

若行大周天法工，則不似小周天有間斷。所謂無來無去，無進無退，不增減，不抽添，一日一夜，惟有綿綿密密，不貳不息，動如斯，靜如斯，行住坐臥，亦無不如斯，而要惟有以一箇了炤心，常常覺炤，不稍間斷而已。（卷二，頁 77）

又云：

於此急尋聖師口訣，用上上乘法，行五龍捧聖之功。自虛危穴起，上至泥丸，降下丹田，所謂「四象攢來會中宮，何愁金丹不自結」者此也。斯時凡息停而胎息見，日夜運起神火，胎息綿綿，不內不外，若有若無，鍊為不二元神，如此鍊氣化神，適為大周天火候。張祖云：「終日綿綿如醉漢，悠悠只守洞中春。」又謂「綿綿密密，不貳不息。」上合於穆之天。又謂「無去來，無進退」是也。如此抽鉛添汞，以汞養鉛，待得鉛氣盡乾，汞性圓明，外息盡絕，內息俱無，只有一點神光，了炤當空，是即氣化神矣！（卷一，頁 57）

而這就是丹經中所謂的移爐換鼎之說，亦即將練功的部位由下丹田，將大藥送往中丹田，向上做煉氣化神的工夫。

4. 煉神還虛

煉神還虛的工夫是將中丹田的大藥，移往上丹田：「自此氣合於漠，神凝於虛，似有似無，不內不外，以鍊至虛至靈之神，再行向上工夫，遷神於上田。」（卷一，頁 56）

再接鍊神還虛一步工夫，重置琴劍，再安鑪鼎。現神則靈光普炤，斂神則元氣渾然。倘若神有動時，急忙收拾，攝回中宮，務令定定相續，如如自

然，由少陽而養至老陽，然後有感而動，念慮一起，可以跨鶴登雲，升天入地，做一切祛邪補正，救人利物之事。且化百千億萬化身，到處現形救世，而不見其有損。即寂寂無跡，收斂至於無聲無臭，亦不見其少益。(卷一，頁 56)

經過下丹田的煉精化氣，中丹田的煉氣化神，上丹田的煉神還虛，煉虛合道，並達致天人合一、與道合真的境界，乃最終完成超越生命的全部過程。據張伯端《悟真篇》解釋陽神出竅的神異現象：「我金丹大道，性命兼修，是故聚則成形，散則成氣，所至之地，真神現形，謂之陽神。」而黃元吉在此部分所講述的超越之說的完成階段，即屬此一類型。

(二) 文始系統

文始派直修虛無大道，以無為法而兼舉有為法，屬於仙家的頓法，修上關以含蓋中下二關，以最初還虛始，以末後還虛終。其功法的特色是無論從起手、轉手到了手，其方法始終為一，徹始徹終，一以貫通。陳櫻寧指出曹文逸《靈源大道歌》所說：「神不外馳氣自定。專氣致柔神久留。混合為一復忘一。元和內運即成真。」此即文始派的〈抱一守中〉法門。⁴⁵陳櫻寧又註解〈抱一守中〉的意義：「所謂抱一者，即心息相依、神氣合一而不分離也。所謂守中者，即神氣合一之後，渾然大定於中宮，復還未有天地以前混沌之狀態也。」⁴⁶換言之，文始派最大的特色是不講河車搬運的工法，而以心息相依為手段，以神氣合一為目的，從心息相依始，亦因神氣合一而結丹、登真證道。其過程就意識的差別而言，可類分為五個階段：

1. 全知全覺

在這個階段特別注重用後天的神，也就是用一個意識，來統合雜亂無序的意識：「總一個了炤心，常常知覺，即有主宰矣。」(卷五，頁 299)「惟以覺炤貪

⁴⁵ 參見陳櫻寧：〈靈源大道歌讀者須知〉，收於《中華仙學》下冊，頁 1270。並見蕭天石：《道家養生學概要》，頁 105。

⁴⁶ 洪建林編：《仙學解密道家養生秘庫》，頁 259。

瞋等，務令隨起隨滅。」（卷二，頁 71）「只要此心常常了炤，稍有閒思雜慮，我能隨時覺炤，即惺惺常存矣，自古神仙，亦無非此一點覺炤之心造成。」（卷四，頁 218）

關於神氣合一的方法，在《樂育堂語錄》裡，黃元吉透過《莊子》〈心齋〉的「聽息法門」一節，對此功法做了解說，而此一功法也是文始派修煉法門的精髓所在：

修養一事，坐下存神入聽，務將萬緣放下，然後垂簾塞兌，回光返炤於玄玄一竅之中。始而神或不凝，息或有粗，不妨以數息之武火，微微的壹其志，定其神。如是片晌，神凝息定，然後將心神放開，不死死觀炤虛無一竅，惟存心於聽息。此箇聽字，大有法機，莊子云：「壹若志，無聽之以耳，而聽之以心，無聽之以心，而聽之以氣。」（卷二，頁 94）

也就是先以較強的意識，用數息數呼數吸為方法，來作「壹若志」的工夫，將萬念歸於一念，就可以把雜亂無序的念頭，集中在一處。而「聽息法門」是黃元吉最強調的方法，在《樂育堂語錄》裡，多處均可見到：

學人欲歸根復命，惟將此心放下，輕輕微微，以聽氣息之往來，若氣太粗浮，則神亦耗散，而不得返還本竅，為我身之主宰，若聽其氣息似有似無，則凡息將停，胎息將現，而本心亦可得而見矣。……苟不知聽息以收心息氣，則神難凝、息難調，而心息亦終難相依，此聽息一法，正凝神調息之妙訣也。（卷二，頁 87-88）

況乎下手之時，口鼻眼目之竅，皆能固閉，獨有者箇耳竅，尚未盡閉，我一心以聽，即耳竅常閉，而眾竅無音矣！此箇聽法，第一修鍊良法，如此久聽，自然真陽日生，而玄牝現象矣。（卷二，頁 95）

吾傳授聽氣一法，亦是一箇名目，要不過教諸子三寶閉塞，全無一點浮游之氣著於外，所謂：「真氣半點不滲漏，而大丹可凝」者此也。亦要知得聽而無聽法則，若一著於跡，著於意，即落邊際方向，不可以言本來之道矣。知否？（卷一，頁 95-96）

2. 進玄關之前的半知半覺

隨著神氣漸漸交融，是由動極而轉向靜的過程，並逐漸地由完全的後天進入後天中的先天，這是進入一種朦朦朧朧、恍恍惚惚，我可以感覺到呼吸的存在，但「我」存在那裡卻不知道的情境。⁴⁷

當夫靜坐之時，一心返炤於虛無祖竅，務令無知識，無念慮，塵垢一空，清明嘗見，庶幾混混沌沌中，落出一點真意，即是先天之意。(卷二，頁89)

經過了上述初定初靜的階段，才能逐漸進入於虛靜階段，即虛之極，靜之篤的境界：

要知此箇杳冥，不是空空可得，須從動極而靜，真意一到為之造化，才能入於杳冥。(卷一，頁90)

關於這個階段所達致的境界，可另參考洪萬馨的解說：「既不以鼻呼吸，亦不以臍升降。只在臍下深處，聽其一動一靜，若有若無之氣機而已。其時除了一點重心，伏於臍下而外，全身皆要放鬆到若存若亡，直入虛空境界。此即仙家所謂不出入之伏氣法也。」⁴⁸

3. 無知無覺的玄關境界

一旦神氣逐漸進入混融的狀態，並直至完全合一，後天意識乃完全泯滅，呼吸幾近於停止，此階段是進入一種無知無覺的狀態，即意識處於一種混混沌沌的境界，也就是天地未開闢以前先天地的元氣狀態。

⁴⁷ 此一階段的實踐操作，參見王雲峰：〈心息相依〉，收於台灣仙道學術資訊網「仙道功法」http://taiwan.shien-dao.com.tw/dao_mo/dao_mo_4.htm。

⁴⁸ 洪萬馨撰：《呼吸健康法》(台北：真善美出版社，1962年)，頁30。據洪碩峰先生表示，洪萬馨又名洪太庵，乃陳櫻寧昔年往居於菲律賓之弟子。此外，所知陳櫻寧居於國外的弟子，另有香港沈霖生、孫鏡陽以及來台灣之袁介圭。

至於神氣有一分交合，自有一分混沌；有十分交合，自有十分混沌。此殆息凡氣，生真氣，死凡心，生道心之端倪也。有此混沌景象，始驗我神氣之交，而太極之真還焉。果到神氣大交，自然渾渾淪淪，外不知有人天，內不知有神氣，宛如雲霧中騰空而起，無有渣滓間隔，適與天地人物渾化而一氣也。此即致中和，天地位，萬物育焉者矣。(卷三，頁 165)

又云：

人到胎息真動，一身蘇軟如綿，美快無比，真氣充融，流行於一身上下，油然而上騰，勃然而下降。其氣息薰蒸，有如春暖天氣，熟睡方醒，其四肢之快暢，真有難以明言者。又曰：此箇胎息，須以真意保守之，團聚之，方能結成靈胎，而為陽神。迨至十月形全，脫胎而出，上透頂門，直沖霄漢，可以驂鸞鶴，上雲霄，遨遊天外，飛昇玉京，直頃刻間事耳。(頁 32-33)

至此境界，即進入丹家所謂胎息階段。

4. 玄竅顯現的半知半覺

在大靜大定、無思無慮，混混沌沌的狀態時，忽焉有知覺，謂之瓊鐘一扣，此即玄關竅開，稍後呼吸復起，謂之玉洞雙開。這個知覺不是有為而為的識神，而是無為而為的元神在作用。「此即先天一氣，從虛無中來，亦即玄關一竅，從無生有。」(卷二，頁 75)

《樂育堂語錄》又描述此階段的狀態云：

玄關竅開，即如夢如迷，如痴如醉，此時渾諸於穆，還於太空，故有如此之無知無覺者，然非全無知覺也。不過一神為主，入於渾忘之天，其間一盞長明燈，猶昭然而不昧也，及乎一覺而動，不由感附，忽焉從無知而有知，自無覺而有覺，此即無中生有，鴻濛一判，太極開基，從此陰降陽升，而人物之生於此始。(卷五，頁 309)

此即進入所謂先天境界。而陳撻寧在回答呂碧城關於「先天」二字的問題時，解釋云：「張紫陽真人《悟真篇》云：『恍惚之中尋有象，杳冥之內覓真精。』『有無從此交相入，未見如何想得成？』此詩蓋言先天之景，須要親自做工夫證驗，方能領悟。若未曾親自見過，僅憑空想，仍舊糊塗耳。」⁴⁹

5. 起大明覺

在進入玄關的階段之後，只要一起有為而為的識神明覺心，便會又回轉到後天知覺的狀態，同時也回到凡俗的社會中。修煉者一旦真積力久，其神形已異於常人。表面上雖混俗於人間，與常人無殊，實際上已達到「和光同塵」的境界。

依據仙道的超越之說，修煉者苟若法財侶地等諸條件具備，並能日夕用功，朝屯暮蒙努力以赴，逐步更上層樓進而完成上述功夫的過程，使萃煉過的陽氣不斷地日增月積，如此將可趨近臻達於大成的極境。而有實際工夫者，言其小者，至少可以卻病延年。若言其大者，即所謂來去自如，可超越生與死的界域。聚則成形，寄形凡間人世，濟世安民；散則成氣，神遊於九霄雲天，無拘無束，逍遙自在。

四、結語

從《樂育堂語錄》敘述的文句看來，黃元吉的講述方式乃引據之前的三教文獻與丹經，如以《易經》、《老子》、《莊子》、《參同》、《悟真》、《伊川擊壤集》、《中和集》、《七真史傳》等為主軸，其中並頗多引用青華老人的《唱道真言》與張三丰《玄要篇》、《玄機直講》、《真息論》等為要義，尤其引述尹真人高弟的《性命圭指》，以及伍冲虛、柳華陽《伍柳仙宗》所述之口訣。並參酌儒家《四書》、《定性書》、《近思錄》；佛教《華嚴經》、《金剛經》、《六祖壇經》等為心性修養的教材。在這些文獻的基礎上，再以平易的語言講述，乃一掃丹經語言慣有的詰屈聱牙，文字深奧，音調艱澀，晦隱難解之風格。

就修煉功法而言，首先，黃元吉既講少陽的漸法，也講文始的頓法。而在文始體系方面，黃元吉對陳撻寧有頗深的影響，二者乃有諸多理論與身心煉養實踐

⁴⁹ 徐伯英選輯，袁介圭審定：《中華仙學》上冊，頁382。

上的繼承。其次，近代丹道學者常主觀地將丹道先賢依人、地、功法來加以分宗別類，而近人有將黃元吉的學術思想歸類定位為中派，但詳查細考黃元吉的仙道思維主張，實為神氣合一之抱一，及忘定止止之守中，亦即陳撻寧所謂山林隱逸的隱仙派「抱一守中」的傳統，絕非傳說係閔一得（閔小良 1758-1836，龍門十一代）所述「中黃直透」法所謂的中派。⁵⁰另外，黃元吉丹法的講授詳於小週天功夫，輕略於大週天功夫，而這樣的講述比重與黃元吉認為唐宋古仙常有做完小週天得小還丹後即升天的看法若合符節。⁵¹

而如果要為黃元吉的生命特質作定位的話，與其說他是個虛無神妙的仙人，倒不如說是個與天地精神獨往來並帶有悲憫感情、飄逸寄世的人仙。黃元吉在富順前後十餘年，在即將離開之際，《樂育堂語錄》記載當時的情景：「時將解館，先生升座，諸子侍位，一一驗功畢」（卷五，頁 322），黃元吉感嘆的對弟子們再三告誡。「師言至此，不禁淚落，眾請其故？」念及從古至今，迷之者多，悟之者少，黃元吉的眼淚，為此而流。

起程前，東方發白，黃元吉猶再揮筆留詩訣數首云：

一竝一鉢作生涯，踏破乾坤不為家。玉笛吹開千里月，瑤笙度去萬重霞。
八卦爐中燒大藥，九層臺上煉丹砂。何人了徹神仙訣，准與清風送日華。
（卷五，頁 324）

在離情依依的氣氛下，門下送行了十餘里，乃暫駐於古廟，黃元吉再三耳提面命，要這些相處十餘年的弟子們百尺竿頭，更進一步。並摘錄《性命圭旨》第九節口訣〈本體虛空，超出三界〉的法訣，終極超越的說法來勉勵門人：

惟有將所得之靈通，一齊貶向無生國裏，由是收斂神光，銷歸祖竅，一切不染，寂滅久之，神光滿穴，陽燄騰空，內竅外竅，竅竅光明，如百千燈，

⁵⁰ 目前黃元吉講述的三書中，並未發現黃元吉有類似於「中黃直透」的語詞與功法，因此沒有理由將二者的功法視為相同的傳統。

⁵¹ 參見《樂育堂語錄》：「唐宋以來諸仙，多有僅還玉液，未了金丹，到得福緣一盡，業果即臨。」（卷三，頁 150）

照耀一室，而人與物，莫不照耀於神光之中矣。但猶未能塞天地，而貫古今，以極無邊世界，復晦跡斂神，韜光養靜，則神光自化為舍利，包羅天地，炤徹古今，與三千大千界，無不光光相映，復從三千大千界，放無量毫光，直貫注於極樂世界，與諸賢聖，如來相會，始盡神仙分量。(卷五，頁 327-8)⁵²

從黃元吉多處引用《性命圭旨》的說法來看，可以說，如能先了解、貫通《性命圭旨》的九大口訣與層次，將有助於更深入地理解黃元吉所講述功法的步驟與境界。

臨別前，黃元吉猶復叮嚀示語諸門人：「不數年間，吾又來與爾證功，切勿師在儼然，師去茫然也」(卷五，頁 331)。師徒彼此於依依不捨的道別中，黃元吉「飄然而去，絕不回顧」。從此以後，黃元吉即不知所終，就類似大部分神仙傳記裡古代仙人的記載。

依仙道傳統的傳授慣例而言，黃元吉於自流井富順地區的十餘年間，採公開聚眾講授仙道之學的模式，顯然不同於前賢高真僅秘密傳授少數幾個人、甚或「單傳直指」的型式，可以說樹立了另一種仙道傳授的典範。此外，十餘年間，黃元吉教授學生不分男女老幼，乃因個人根器之殊異，因人施教，而區分為下中上三品，還有最上一乘。尤其，黃元吉最後並不循著組織教團傳教的路線，反而功成之後，選擇「引身退隱」，以「自隱無名」為務，與以叢聚眾多，創造教團宮觀之傳道方式者，迥然大異其趣。

儘管如此，從丹道的歷史長河來看，被視為隱仙派傳承的黃元吉以所留下的講述著作，⁵³其人與其學術思想已足供後人無限的憑弔、神思與惦記！

⁵² 參見(明)尹真人傳，門人撰述，蕭天石主編：《性命圭旨》，收於《道藏精華·第一集》5 (台北：自由出版社，1973)，頁 348-352。

⁵³ 根據洪萬馨的記述，其師陳櫻寧極為佩服黃元吉的學說思想，並將黃元吉列為隱仙派。見氏著：《呼吸健康法》，頁 33。又陳櫻寧〈答覆上海南車站張家弄王君學道四問〉表示其正式師承前後凡有五位，其中一位即為隱仙派。見《中華仙學》上冊，頁 68。

引用文獻

一、古籍文獻

- 《三車秘旨》，(清)李涵虛著，陳撻寧校訂，收於《道藏精華·第二集》4，台北：自由出版社，1992。
- 《性命圭旨》，(明)尹真人傳，門人撰述，蕭天石主編，收於《道藏精華·第一集》5，台北：自由出版社，1973。
- 《雲笈七籤》，(宋)張君房編，李永晟點校，北京：中華書局，2003。
- 《道德經精義》，(清)黃元吉著，江起鯤校，收於《道藏精華·第四集》1，台北：自由出版社，1994。
- 《漢書》，(東漢)班固撰，北京：中華書局，1962。
- 《樂育堂語錄》，(清)黃元吉講述，收於《道藏精華·第六集》5，台北：自由出版社，1979。
- 《樂育堂語錄》，(清)黃元吉原著，蔣門馬校注，北京：宗教文化，2003。
- 《樂育堂語錄》，(清)黃裳講述、袁介圭校勘，台北：真善美，1974。

二、近人著作

- 《中華仙學》，徐伯英選輯，袁介圭審定，台北：真善美，1978。
- 《中國道教史》，卿希泰主編，台北：中華道統出版社，1997。
- 《中國醫學文化史》，馬伯英，上海：人民出版社，1994。
- 《中國醫學史》，陳邦賢，上海：商務，1937。
- 《仙學解秘道家養生秘庫》，洪建林編，大連：大連出版社，1991。
- 《仙學匯宗》，李永霖著，高雄：春暉出版社，2002。
- 《死生之域：周秦漢脈學之源流》，李建民，台北：中研院史語所，2000。
- 《呼吸健康法》，洪萬馨撰，台北：真善美出版社，1962。
- 《冥契主義與哲學》，史泰司(W. T. Stace)著、楊儒賓譯，台北：正中，1998。
- 《道教與養生》，陳撻寧，北京：華文出版社，1989。
- 《道教醫學》，蓋建民，北京：宗教文化，2001。
- 《道家養生學概要》，蕭天石，台北：自由出版社，1979。

《顛倒之術》，梅自強，台北：大展出版社，1996。

《靈肉探微：神祕的東方身心觀》，湯淺泰雄著、馬超等編譯，北京：中國友誼，1990。

Turner, Victor and Turner, Edith. *Image and Pilgrimage in Christian Culture*. New York: Columbia University Press, 1978.

Harper, Donald. "Warring States nature philosophy and occult thought." In Michael Loewe and Edward Shaughnessy, eds. *The Cambridge History of ancient China: from the origins of civilization to 221 B.C.*. Cambridge University Press, 1999, pp.813-884.

Verellen, Franciscus. "The Beyond Within: Grotto-Heavens (Dongtian 洞天) in Taoist Ritual and Cosmology." *Cahiers d'Extreme-Asie* 8 (1995), pp.265-290.

The Theory and Practice of Neidan in Huang Yuan-chi's *Le-yu-tang Yu-lu*

Lee, Li-Liang*

[Abstract]

Huang Yuan-chi was born approximately in Daoguang (1821-1850) or Sianfeng (1851-1861) period of Qing dynasty. Even though Chen Ying-ning, a contemporary Neidan master, highly praised his teachings, there has been relatively little research about Huang Yuan-chi done by the academic circle at present. And surprisingly, many scholars of Taoism often mix him up with someone else, also named Huang Yuan-chi (1270-1324), a follower of Ching-ming chung-hsiao Tao (The Loyal and Filial Way of the Pure and Perspicacious) during Yuan dynasty. Therefore, this research starts on a thorough investigation into the prefaces and postscripts--either by the author himself or other people--in the existing works of Huang Yuan-chi as well as the context of *Le-yu-tang Yu-lu* in the hope of knowing more about his life story. Secondly, to probe into the Naidan connotation of Huang Yuan-chi, this research focuses on the text of *Le-yu-tang Yu-lu* from the aspect of theory on the one hand and from the aspect of practice on the other. The research goes straight into the theory side from the perspective of traditional Chinese-cultural way of thinking. As for the practice side, it goes on to detail the procedure for distinguishing between the Shaoyang school and the Wunshih school.

Keywords: Taoism, Inner Alchemy (Neidan), Huang Yuan-chi, *Le-yu-tang Yu-lu*, Chen Ying-ning

* Assistant Professor, Department of Religion Studies, Aletheia University.

