

論道家神仙思想之形成（上）

林繼平

從老莊哲學流變談起

一、揭開神仙思想神秘的面紗

儒道兩家思想的發展，從開始即涇渭分明，各有截然不同的思想領域。儒家最重現實人生，只談如何生的問題，不談如何死的問題。論語記子路提出「敢問死？」的問題，孔子的答復是：「未知生，焉知死？」即其明證。以後理學家轉論死生問題，那是深受老莊、佛學的影響，不必與原始儒家混為一談。道家與儒家剛好相反，最愛談死生問題，而且超越死生之外，已脫離死生界限的糾纏，入於「不死不生」的超脫之境。這是極度超越現實的人生，莊子便是一典型人物。故儒家重實際，道家主飄逸。儒道兩家思想領域不同，表顯的風格亦異。

由於道家向死生問題中深入探尋，於是長生不死、飛昇沖舉、凌虛御空種種觀念，亦應運而生。道家神仙思想，便由此而來。故神仙思想，可視為道家哲學自老莊以來的一重大發展。神仙思想開始盛行於戰國末期，迄今歷兩千餘年，因道教的傳承與宏揚，在國人心中，始終佔有一席之地。但被神秘的面紗所籠罩，世人很難知其究竟，到底是世俗相傳的迷信？抑或含有顛撲不破的真理？至今亦罕有定評。

近人康有為似別有會心，特將道家的神仙思想命名為「仙學」，可謂獨具隻眼。但其神秘的面紗，並未因此揭去。作者認為既名為「仙學」，可與佛學、禪學、道學、理學並稱，自然必備理論與方法兩要件，才能成立。故本文論述神仙思想之形成，即以此兩要件為主眼。但神仙思想淵源於老莊，故探源的工作不可或缺；由老莊的演變，支流甚多，故溯流的工

作亦不可忽視。如此窮源溯流，並就仙學自身作重點的析述，或可揭開其神秘的面紗，俾仙學真相展露於世人之前。

二、略說老莊哲學之流變

老莊哲學流變繁多，首當矚目的，是列子一書的來源。以前在道書中，老、莊、列並稱，可知列子一書地位之重要。我們撇開考據問題不論，如以了解老學、莊學、及仙學的尺度來看列子，很明顯的，列子一書，是老莊學者的仿製品。手法並不高明，造詣亦屬有限。其中細節甚多，此處不必深論。

其次當注意的，是韓非子的「解老」、「喻老」的作品，史記韓非列傳說：「韓非……喜刑名法術之學，而歸本於黃老。」韓非是就法家立場來吸取老子思想、來闡釋老子的。其解老、喻老之作，逕可視為韓非構築的黃老思想，並非老學之自身。其所認識老子的「道」，近乎荀子說的「大理」，實是一種誤解。

再次是黃老思想的形成。黃老思想創始於戰國中期，盛行於漢初。當時法家學者偽托黃帝思想，與老子結合，是為黃老思想。實際上，就是法道二家思想的融合作品。近年發現的「帛書老子」，德經在前，道經在後，與韓非解老、喻老的次序相符，與今本分章的老子，道經在前，德經在後的次序，恰好顛倒。帛書老子又附伊子「九主」及「黃帝四經」等，自是法家的作品。這是黃老之學的典型。以後又吸入兵家思想成分，張良、陳平的黃老之學，即其代表。稍後曹參用黃老於政治；再後司馬談用黃老

於學術，其「六家要指」有關道家部份（註一），正是黃老思想的標幟。而「呂氏春秋」中的道家作品，及「淮南子」一書，亦可納入這個系統。再次是漢代醫學的完成。從修養方法或老莊之術一面發展，便是漢代醫學、藥學的完成。如漢書藝文志方技類所載者，可視為老莊之術衍生的支派。

再次是神仙思想的系統化及道教之創立。這是本文的主題，容俟後文論述。

最後則說到魏晉玄學的發展。魏晉玄學家摒棄老莊的修證方法，易以名理，闡釋老莊，形成玄學思想，是變老莊為思辯哲學，與老莊的精神面貌大異其趣。只可視為由老莊流演的一派，不可看成道家思想的主流。其間的差別，可參閱拙作「道家形上學對中華文化的貢獻」一文（載東方雜誌復刊第十九卷第一、二期，民國七十四年七、八月先後出版。）茲不贅述。

此外，老莊哲學與先秦儒家的關連，及對中國佛學禪宗、華嚴、天台和宋明理學的深遠影響，此處都無暇論及。至於對中國文學、藝術，乃至一般國人思想言行的影響，更是衆人周知之事實。故其波及層面之廣闊，在中國思想裡，真可儒道齊驅，無分軒輊。

由簡述老莊哲學的流變和影響，可知直接繼承老莊作重大的發展，只有仙學思想一脈，應佔一主流地位，其他衍生的思想，不過江河之支流而已。同時，由佛學、理學與仙學之密切關連，及理學家反對之佛老（包括老莊與仙學）意識中，亦可窺知這一思想發展的脈絡來。

三、仙學思想直接導源於老莊

我們說仙學思想直接導源於老莊，又是老莊之道與術的實踐者和完成者，可從以下三方面來考察。

（一）仙學一脈為老莊之嫡傳

緣於戰國末期及秦漢之際，一部份不忘情政治之道家學者，大事鼓吹黃老之學，如「呂氏春秋」中之道家作品及「淮南子」（註二），可作為代表。另一部份則潛心修道與著述，而完成莊子外雜諸篇（註三），可視

為老學、莊學之延續。還有一部份燕齊方士之流，則大力鼓吹神仙思想，可視為老莊哲學大眾化、平民化之開端。但由方士徐福等言求神仙必向海外瀛洲、蓬萊之史實考察，可以證明方士們對仙學原理一無所知，而且近於迷信。然而老莊和仙學自有其真理的存在，經過兩百餘年的發展，終有神仙家之專門著作，如漢書藝文志之所說者（註四）。及到東漢魏伯陽撰「參同契」一書，更使仙學理論系統化；晉葛洪著「抱朴子」，又使修煉方法漸趨於細密。後漢書的方術傳，又多記長生久視、尸解成仙的故事。東漢初年，張道陵創道教，其中容有迷信成分，但由道家衍生的神仙思想，轉變為宗教信仰，結合社會大眾力量，加以組織化，以宗教形式的姿態出現，則自道陵始。

戰國時代的墨家，乃一政治與學術結合的集團，只能形成政黨，而不能創立墨教。儒家的政治色彩更為濃厚，但缺乏墨家的組織力，既不能形成政黨，更不能創立儒教。道家則不然。其衍生的神仙思想，有深厚的哲理依據，可與政治絕緣，其修煉方術，又人人可行，在對現實生活普遍不滿的情況下，可引導人們躍入一神仙境界，與世無爭，超脫飄逸、飛昇沖舉，而逍遙自在。這是由道家學術集團轉變為道教的宗教組織的唯一理由。但由於向來方士的迷信屬雜其間，信徒知識水準的不足，難免不為世人所詬病。然而，如剗去迷信成分，站在純學術立場，去探究其中所含的人生真理、宇宙真理，我們認為道教或仙學一脈，仍不失為老莊之嫡傳。

（二）老莊哲學慧境之印證

上述論點，也許有人會持懷疑態度，現在不妨以老莊的哲理來作印證。近人多認為老子五十九章言「長生久視之道」，為此後神仙思想之淵源。不錯，神仙思想中是要注重長生久視，根源於老子，但這只是一種粗淺的認識。我們如作深入的研究，要看老子首章言「道可道，非常道」，這個常道——永恒不變的道，才是老子所修持的道，亦才是神仙思想的根源。老子所修持之道，據他自己的描述是：「……繩繩不可名，復歸於無物。是謂無狀之狀，無物之象，是謂惚恍。迎之不見其首，隨之不見其後。」（老子十四章）其中的「無狀之狀，無物之象」，悖乎邏輯的妙語，最能刻畫出道體的型態。又老子廿一章說：「道之為物，惟恍惟惚。惚兮恍兮

，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精。——老子盡其生花之妙筆，已把道體刻畫入微了。我們如用西方唯心哲學作解釋，總不免牽強附會。惟一可以解釋的，只有從仙學、禪學和理學中去求答案。這就是成仙、成佛、成聖的智慧境界。因它是形而上的，不可捉摸的；但確有這一智慧境界之湧現，可用老子的工夫來證成，故老子才如是云云。茲就仙學言，這個道體——形而上的智慧境界，就是修煉完成的元神或神仙。長生久視，自可不求而至。故神仙思想，難道說不是老學的嫡傳嗎？

老子言道，還遮遮掩掩，不免有些神秘意味。莊子則不然，大門洞開，四通八達，令人一望無際。如逍遙遊說：「藐姑射之山，有神人居焉。肌膚若冰雪，淖約若處子。不食五穀，吸風飲露。乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海之外。其神凝，使物不疵癘而年穀熟。」如果說莊子以放誕恢詭之辭，來驚世駭俗，那未免太淺視莊子的智慧了。雖屬寓言，却有至理存焉。這個神人的境界，實無異後世神仙的境界。只有精研仙學思想，其中所寓的哲理，才可迎刃而解。逍遙遊又說：「之人也，之德也，將旁礴萬物以爲一。」正是齊物論中所闡釋的萬物一體的境界。又說：「之人也，物莫之傷。大浸稽天，而不溺。大旱，金石流，土山焦，而不熱。」只要我們能契合仙境的神通智慧，這些文字皆可一一理解。惟莊子愛作動態的、事實的描述，與老子直抒哲理，形式各有不同。老子在言道之體，莊子則言道之用，總不外老莊之道而已。又齊物論說：「至人神矣。大澤焚，而不能熱。河漢涸，而不能寒。疾雷破山，振海，而不能驚。若然者，乘雲氣，騎日月，而遊乎四海之外。死生無變於己，而況利害之端乎！」這與前段引文同一義趣。不過，莊子以文學的手法描寫，誇大處，或有之，所以才能成爲千古奇文。又齊物論屢言「莫若以明」，則是針對這一境界——道體靈光四射面的描寫。因爲這個光明慧境的湧現，俯視人間世是非非的物論，早就銷融於無形。莊子又愛創名詞，如「天鈞」、「天倪」、「道樞」等，仍不外這個道體的化身。這個道體，人與萬物同樣具是，不減分毫，才奠定了齊物論的哲理基礎。要作細密的詮釋，只有待華嚴哲學來剖析了。而大宗師言：「……見獨而後能無古今。無古今而今而後能入於不死不生。」則是對道體另一種方式的描寫。只要我們真能契合莊子之

道，則莊子全書皆可一一貫通。而作天下篇的莊子學者，更爲神人、至人、真人——莊子其人，作了深玄精微、極爲傳神的刻畫。如云：「上與造物者遊，而下與外死生、無終始者爲友。」其超逸空靈的慧境，至此已展露無遺。

故以老莊哲學的慧境來印證，惟有老莊之道，才是神仙思想的根源。亦惟有從仙學中的神仙境界之認取，才能推明老莊之道，尤其莊子之道之妙用。

(三) 精氣神與老莊之道之關連

「精、氣、神」，道家謂之三寶。何以稱爲三寶呢？因爲它們是修道的三要素。有之必然，無之必不然。其重要性，不難想知。一旦修證完成，所成就的仙道，即是老莊之道。而老莊之道之底蘊，亦只有在仙學中獲得證實。這就牽涉到仙學的原理與方法問題。我們如此研尋，精、氣、神三要素，不僅與老莊之道緊密關連，而且老莊之道，即由精、氣、神的修煉工夫而來。

我們從上述三方面考察，認定仙學思想直接導源於老莊，誰曰不然？

四、仙學思想形成的理論基礎

茲爲揭開仙學神秘的面紗，特從兩方面研究着手：一是探討仙學思想形成的理論基礎，一是剖析仙道的修證方法或工夫。茲先說前者。

(一) 探討仙學思想的捷徑

已如前說，「精、氣、神」，道家謂之三寶；而此三寶，的確確，又從老莊而來。老子形容道體說：「窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。」（老子廿一章）又從工夫上說：「專氣致柔，能嬰兒乎？」（老子第十章）又言道體之永恆存在，謂之「谷神不死。」（老子第六章）是老子重精、氣、神之明證。莊子亦然。莊子於人間世論心齋工夫有云：「……無聽之以心，而聽之以氣。……氣也者，虛而待物者也。」又德充符篇末批評惠子說：「今子外乎子之神，勞乎子之精，倚樹而吟，據槁梧而瞑。」莊子內篇，言精、氣、神，觸處可見，恕不備舉。可知老莊都重視這三要素，實爲此後神仙思想之依據與來源。

由知其思想來源，進而考察歷代有關著作，以了解思想的演進發展。很可惜的，漢初淮南王劉安招致賓客方技之士數千人作有神仙思想的專門著述，廿餘萬言（見註二）；及漢書藝文志方技類記載神僊十家，二百五卷，這些專著，早已失傳。以後有東漢魏伯陽的「參同契」及晉葛洪的「抱朴子」，先後成書，才構成仙學理論與方法之雛型，已如前說。及至宋代，又有張紫陽的「悟真篇」，則視為仙學思想的經典之作。至於摹仿佛書而成的「道藏」，更是汗牛充棟，目不暇給。我們如從這浩瀚的道家典籍中，要想理出一個頭緒來，就仙學形成的原理作具體的解說，系統的剖析，幾乎不可能。

去春因一機緣，得閱「伍柳仙宗全集」（註五），使我茅塞頓開，於是昔日種種疑團，皆渙然冰釋，怡然理順，一切迎刃而解。修煉神仙的原理與方法，亦可作系統的闡釋，這真是探究仙學思想的一條捷徑。

（一）構成仙學的原理

仙學原理，縱然深玄莫測，但歸納其要點，似不外以下各項：元精、元炁（註六）、元神為成仙之先決條件；精、炁、神的轉化作用；上中下三丹田與呼吸火候之神妙功能；「道胎立而智慧生」；伏氣與胎息為仙凡之關鍵；及元神出竅、神通變化無窮等，茲分說如次。

1. 元精、元炁、元神為成仙之先決條件：已如前說，精、氣、神三要素，為道家的三寶。何以如此重要呢？因這三要素直接關連修證成仙的基本原理問題。在這方面的研究，後起的仙學家較原始老莊更為精密，更具系統。老莊只言精、氣、神，但仙學作更深入的探究，則言元精、元炁、元神，是承襲老莊作進一步的發展。

仙學家把精、炁、神作先天後天的劃分，最具深意。後天的精、氣、神，都是有形的，如精液排洩於外，呼吸之氣息，及神思作用等，都是有形的，是為後天的精、氣、神之意義及其涵蓋的範圍。但元精藏於外腎（即睪丸），元炁藏於炁穴（註七），元神藏於泥丸（註八），是為先天的精、炁、神的界說及其潛藏部位。它們都是無形的。「靜為元炁，動為元精」。元精順流而下（即成精液）則生人，逆流而上則成仙。元炁充滿，精竅不漏，則可長生不老。元神經鍛煉之功，則具神通妙用，而變化無窮。

。三者的關係，恰如陰符經所說：「精是炁之母，神是炁之子。」其關係既如此密切，又各具特殊的功能作用，所以元精、元炁、元神為修證成仙的先決條件。其中又以元精為基礎。元精謂之「命」，元神謂之「性」，必須性命雙修，才能證成仙道正果。

2. 精、炁、神的轉化作用：如進一層研析，元精、元炁、元神如何能成仙道？主要的，是精、炁、神三者間具有一種內在的轉化作用。透過人為的修煉工夫，可使元精化為元炁，元炁化為元神，最後更可化元神如太虛般廣大無邊，而神不可測。這中間顯然含有三個階段，即「煉精化炁——使精還為炁；「煉炁化神」——使炁還為神；「煉神還虛」——使神還為虛空。因此，鑄成了修證工夫的全部過程。這樣說來，近乎不可思議；但配合修證工夫，却可成為事實。而元精又名「藥物」，經過特定的修煉工夫，使元精逆流而上，內化為元炁，就結成「金丹」，又名「外丹」。實際上，是由精、炁、神三要素經呼吸火候作用凝煉而成。為大道之根本，故稱「仙佛種子」。以此外丹作基礎，又進一層的鍛鍊，使元炁內化為元神，即名「內丹」。形如火球，金光四射，才真正鍊成了金丹，亦名「舍利」。這顆金丹，仍不外精、炁、神三要素，因胎息、火候、定力等作用，經高度凝煉鎔合而成，即使元炁內化為元神。最後則以元神的姿態出現，可以千變萬化，便是世俗所說的神仙。

3. 三田與呼吸火候之神妙功能：我們再深一層探究，試問精、炁、神三要素又如何能作內在的轉化呢？這就牽涉到鼎爐、呼吸、火候種種問題。雖係修煉之秘機，但仍有原理可說。炁穴為下田；黃庭為中田，位胸際兩橫膜之間；泥丸為上田，是為三丹田。這三丹田皆以鼎爐為喻，取其為煉丹之所。煉精化炁在下田，煉炁化神在中田，煉神還虛，則移於上田。三田之功能既明，則可闡釋如何轉化的問題。其中以呼吸與凝神（註九）為作用之關鍵。呼吸分內外兩種：外呼吸為呼吸之氣息，即口鼻之呼吸。內呼吸最為隱秘，其作用恰與外呼吸相反，應為原始胎息之前奏。（註十）當外呼吸一升一降，亦即肺部擴張收縮時，內呼吸則循相反方向，亦一降一升，按下田、中田、上田的軌道運行，自成一個循環系統。而外呼吸出入之氣息，稱為風或巽風，其器官作用，名為囊籥。此時，尤須凝神入炁。

穴，意即以元神為主導，控制內外呼吸作用之運行。元神又即心或性之別名，照傳統的說法，心屬火。火經風之鼓盪，其焰熾烈，故能鎔化元精為元炁，循着三田小周天（註十一）軌道運行，而結外丹於炁穴。丹有老嫩之分，故須辨其火候而成丹。丹既煉成，精竅不漏，是為「漏盡通」。便可長生不老，白髮轉黑，百病皆除，健康長壽，是為修道證果之小成。這一神妙功能，實由上中下三田、呼吸作用、火候工夫等所造成，多為世人所不知者。

4. 道胎立而智慧生：現在又深一層探尋，便是元炁如何化為元神的問題。要元炁化為元神，唯一的，靠風、火、炁三者構成的薰蒸作用；而此三者又能在何處起薰蒸作用？這就直接涉及爐鼎的問題。已如前說，煉精化炁在下田，即以下田為爐鼎；煉炁化神，則在中田，即以中田為主，上下二田為輔。如是爐鼎由下田移位於中田，上中下三田仍自成一循環系統，但與前者不同。因煉精化炁，是一種築基工作，僅能煉成外丹，屬小道小成，長生不老而已。進而要求大道大成，嚮往仙佛境界，必採外丹為大藥，以中田為爐鼎，以元神為主導（即凝神中田之意），並借巽風之鼓盪，使元炁化為元神，而結成「道胎」或「聖胎」。何以能如此？蓋炁屬水、神屬火，水在火上，亦即在爐鼎中，因呼吸作用或巽風之鼓動，必起熾烈的薰蒸作用，故能化炁為神，結成道胎。這是一面。所謂「神炁喻鉛汞」（註十二），即指這一面言。

然而這道胎又如何運行呢？這就涉及任督二脈和大周天（註十三）的火候問題了。就修道者的實際經驗言，所謂「炁滿任督自開」。當元炁充滿時，任督二脈自然會啟開。任督二脈為前胸後背兩條主要穴道，下通炁穴，上通泥丸。此二脈一經啟開，其他各支脈皆可暢通無阻。因此，任督二脈經過上中下三田，構成內呼吸的循環軌道。而正在進行烹煉的內金丹，便循此軌道運行。視大周天之火候，須十月孕育之功，名為養胎。故以十月懷胎喻之。這又是一面。

如此煉成之金丹，形如火球，靈光四射，「智慧廣大，過去未來，無所不知」。故云「道胎立而智慧生」。一切神通妙用，都由這一不可思議的智慧而來。

5. 伏氣與胎息為聖凡之關鍵：在此，還有一個重要問題，就是道胎又是如何結成呢？這就深入到問題的核心了。炁化為神而結成道胎，惟一的，就賴胎息與伏氣的作用。而胎息與伏氣，又是一體之兩面，且二者為一因果關係。因能控制外呼吸之氣息，才能引發胎息作用，而有內呼吸之產生。故二者關係至為密切。

何謂伏氣？一是降伏。因「人之生死大關，只一氣也。」如何控制呼吸之氣息，不致妄言而死？確是一個難題。一是藏伏。蓋「聖凡之分，只一伏氣也。」由能控制呼吸之氣息使之藏伏於內，則是仙凡的分野。故如何伏氣的問題，至關緊要。已如前說，當煉精化炁時，全賴巽風之鼓盪，才能使元精化為元炁，一面引發胎息作用，一面促使氣息歸根於炁穴。進而煉炁化神，胎息作用雖已恢復，但仍賴巽風之橐籥，才能產生熾烈的薰蒸作用，使元炁化為元神。而呼吸之氣息，則繼續促其歸根於炁穴內。是知化炁、化神，均賴一氣呼吸為助力。故仙道之修持，一氣之呼吸而已。然而氣息何以能藏伏於炁穴？此乃依據胎兒呼吸作用而來。胎兒寓母體內，隨母體之呼吸而呼吸，是為胎息。胎息與外呼吸截然不同，胎息是元炁循着任督二脈的周天軌道運行。臍下之炁穴，為其主要關連處。（註十四）百穴暢通，元炁充滿，故胎兒在母體內能發育滋長。而炁穴又即氣息潛藏之玄關。故胎兒墮地，口鼻張開，玄關一通，立起外呼吸作用，原胎息之穴道，亦自此封閉。由於對胎息之深入了解，故使氣息還原歸根於炁穴，在修證原理上，是可能的。至於如何才能降伏氣息，這全屬調息與定力的問題，容後文申述。

次言胎息。前述煉成之外丹，因外呼吸、伏氣等作用，由下田移位於中田，是為道胎結成之始。然後「以炁助胎，以神主胎，以呼吸結胎，方成真胎息。」是知胎息不外由元炁、元神與呼吸之氣息所構成。抱朴子說：「得胎息者，能不以鼻口呼吸，如在胞胎之中，則成道矣。以鴻毛着鼻上，而毛不動為候也。」故得真胎息者，便可以內呼吸代替外呼吸，如胎兒育於母體中一般。而其作用，主要在「以胎息養胎神。」所謂胎神，即元神寓於胎中者。如何培養？全賴高度定功支持，務使元神、元炁及胎息之氣三者作進一步的鎔合，如是道胎逐漸滋長而成陽性元神。（註十五）

進而做到胎中無息，六脈不動，「直證陽神大定」，謂之「胎圓」。這種情形，與母體孕育胎兒，極為類似。這叫做「胎息還神」。至此，十月懷胎之事已畢，神仙之證也。

由上所述，可知伏氣與胎息在修煉過程中之重要性，實居於超凡入聖、修證成仙之關鍵位置。

6. 元神出竅、神通變化無窮：以上各節所論，多就修證仙道原理言，似乎與道家哲學無關，實際上，這才是老莊一派的實踐哲學。現在就修證的境界言，當煉精化炁時，即有「陽光出現」。陽光，就是白光。這不是莊子人間世「虛空生白」的印證嗎？又煉炁化神，內丹結成時，就是禪宗「定慧一體」、「寂照同時」（註十六）的智慧境界，故說「道胎立而智慧生」。而理學中陸王派的造詣，即達到了這一靈覺慧境。尤其是邵康節的種種前知異聞，更是具足神通智慧的鐵證。所差異的，因修性不修命，無元精、元炁之鍛鍊，其最高詣境，只能證成一陰性元神。而枯坐的禪僧，亦復如此。至於神定胎圓，「內想不出，外想不入」，六脈不動，胎息斷絕，早已超越物質生命的限制，豈不是老子「谷神不死」（註十七）、莊子「無古無今，而後能入於不死不生」（註十八）等境界的最佳詮釋？易言之，其所煉成的元神，如火球一般，靈光四溢，其呈露於外者，即道（老莊）佛二家和理學家的形上學中的本體世界。只緣仙學家最重道功的修持，不願作純哲理的闡釋罷了。

現在仍就哲學觀點點釋「煉神還虛」，以究明仙學之終極境界。依據仙學家的實證經驗，深知元神的特性，本來就如虛空般廣大無邊，具足千變萬化的無比潛力，故煉神還虛，要求恢復他的本來面目，是可能的，是可以修證的。當證成「陽神大定」，「胎圓炁足」，即從頂門而出，所謂元神出竅，就修成了世俗所說的神仙。本來可以凌空遨遊，達到莊子無所待的逍遙境界。惟此元神如初生嬰兒一般，尚須三年乳哺的存養工夫。故須立即收回，住於上田；並以元神寂照上田，化成一虛空大境，才是存養之實功。如此時出時收，「出則以太虛為超脫之境，收則以上田為存養之所」。這就是初步的還虛工夫。久久功純，「則靈台湛寂，不染一塵，本無一物」（註十九），自無魔障干擾。如此還虛工夫持續三年，「則陽神始

得老成，自可達地通天，入金石而無礙。」成仙即所以成佛，如來即在眼前。疏釋至此，莊子逍遙遊說藐姑射山、有神人居的一段寓言，不就可以全部理解了嗎？非但如此，更具足千百化身。其神通變化無窮，可以隨緣濟世安民，造福人群，亦可遯跡山林，繼續潛修。這是中國性命之學的高度結晶，發揮出無比潛能，真令人嘆為觀止。

非僅如此，進而更有九年面壁之功，由道行圓滿之神仙，又證成形神俱化、與虛空同體之天仙或金仙，亦可謂超級神仙。前之乳哺存養之功，尚有元神寂照上田；至此煉神，亦無神可凝。神還太虛。寂無所寂，照無所照。「心與俱化，法與俱忘」，直證與太空同體。而形體亦可化為元炁，所謂「煉形還虛」，形神俱妙，復歸於無極之神妙境界。既無大道可修，亦無仙佛可證，永恆存在，與天地同其久，乃仙佛之極致。而道家仙學發展至此，亦臻於不可知的極峯狀態。

註 釋

註一：史記太史公自序說：「道家無為，又曰無不為。……其術以虛無為本，以因循為用。……不為物先，不為物後，故能為萬物主。有法無法，因時為業；有度無度，因物與合。故曰『聖人不朽，時變是守。虛者道之常也，因者道之綱也。』」群臣並至，使各自明也。……賢不肖自分，白黑乃形。……乃合大道，混混冥冥。光耀天下，復反無名。」這是十足的黃老思想，那裡是老莊哲學呢？

註二：漢書淮南王傳：「淮南王（劉）安為人好書，鼓琴……招致賓客方技之士數千人，作為內書廿一篇，外書甚衆；又有中篇八卷，言神仙黃白之術，亦廿餘萬言。」其中內書廿一篇，即今本「淮南子」，為當時黃老家言。黃老主用世，劉安却以謀反被誅，無異對黃老思想一大諷刺。

註三：莊子內篇，為莊周手筆。外篇和雜篇，則為莊子學派的學者所作，有些晚出，可能成於漢初。

註四：漢書藝文志方技類云：「神僊十家，二百五卷。」又註二引淮南

王劉安傳，「有中篇八卷，言神仙黃白之術。」可見漢初，已有言神仙思想的專門著作。

註五：伍柳仙宗全集，爲伍冲虛、柳華陽所著。冲虛爲道教龍門派第八代祖師，華陽則爲第九代祖師。一生明末，一生清初。伍氏著「天仙正理」、「仙佛合宗」，柳氏則著「金仙證論」、「慧命經」等，並自作註釋。明末清季，早已梓行。清末鄧徵績等將此四編合刊一集，題曰「伍柳仙宗」。台北眞善美出版社有影本問世。

註六：元炁的炁字，乃氣之俗體，表示先天眞元之炁，從結胎以來，即潛存於人體中。爲與後先呼吸之氣息有別，故仙學中特用此字代替。但一般書作精氣神，並無此嚴格劃分。

註七：根據道家的研究，胎兒母體中，全賴元炁通過臍帶，隨母體呼吸而呼吸，稱爲胎息。胎兒一旦成熟，脫離母體，胎息自動封閉，則用口鼻呼吸。而元炁即藏於臍下之穴道，謂之炁穴。又稱下丹田、下田或玄關。

註八：胎兒在母體中，元神與元炁本合而爲一；但自脫離母體後，元神即移於泥丸宮（又稱上丹田或上田），從此分離。如無修證功夫，元神與元炁即難會合爲一。

註九：呼吸和凝神，與莊學的關係最爲密切。外篇刻意說：「吹呬呼吸，吐故納新」；內篇逍遙遊則說：「其神凝，使物不疵癘而年穀熟。」凝神與呼吸，都可視爲莊子及莊子學者的工夫。以後道家這項修煉神仙的緊要工夫，完全承襲莊子而來。

註十：呼吸分內外兩種：外呼吸即口鼻之呼吸，容易了知。惟內呼吸最爲隱秘，歷來仙學家每未明言，即伍冲虛的「天仙正理」中，亦只說「逆轉一炁」，謂之「逆修」，實難索解。惟柳華陽「金仙證論」，始辨明呼吸別爲內呼吸、外呼吸兩種，而內呼吸與外呼吸作用方向相反。經柳氏如此疏釋，無異將千載秘機，一語道破。復經作者悉心體察，內呼吸應爲原始胎息恢復之前奏，進而煉炁化神之胎息作用，實根源於此。

註十一：根據古人觀念，日行一周天，運轉三百六十五度零二分。修道者一日行周天之火候，即以此度數爲準。又因煉精化炁結成之外丹

，僅係小道小成，由三田循環往復，故曰小周天。

註十二：歷來方士多誤認鉛汞之說，以煉眞鉛眞汞而成丹，令人服食，往往中毒致死。殊不知鉛汞爲元神、元炁之譬喻。蓋元炁爲流動體，如汞一般，須得元神凝注，始能結成金丹，故有是喻。但在煉精化炁階段，則以精炁喻鉛汞。因前後修煉重點各別，故取譬亦異。

註十三：大周天對小周天而言。因任督二脉暢通無礙，由此二脉，通過三田，行周天之火候，而成道胎。從此超凡入聖，而成大道，故名大周天。

註十四：炁穴下又有一虛危穴，爲任督二脉之起迄關連處。今言周天軌道運行，以臍下之炁穴爲其主要關連處，特就概略而言。

註十五：元神有陰性陽性之分。煉精、炁、神而成之陽性元神或陽神，即世俗所說之神仙，六通智慧具足，可以見人取物，變化無窮，已了生脫死。反之，只煉元神，而無元精元炁之支柱以爲命根者，則爲陰性元神或陰神。不可以見人取物，僅具天眼、天耳、他心、宿命、神境等五通智慧。因缺漏盡通，只成孤靈遊蕩，未徹底解脫生死之累。

註十六：六祖壇經說：「定慧一體，不是二。」由定功而生智慧；慧，就是照。而定功自身，又是一靜寂的境界。故「定慧一體」與「寂照同時」，就境界言，意義全然一致。

註十七：老子第六章說：「谷神不死，是謂玄牝。」谷者，虛也。虛空般的元神何以不死？只有在仙學中煉神還虛階段，可以獲得合理的解答。

註十八：莊子大宗師說：「朝徹而後能見獨。見獨而後能無古今。無古今而後能入於不死不生。」見獨，即見道。道者，乃元神展現之外景之異名，亦即光明靈覺之本體。本體獨一無二，故謂之獨。在此本體世界，已超越時間限制，故無古今可言。而元神未出竅以前，即不食人間煙火，脫離物質生命之限制，故云不死不生也。

註十九：按：「靈台湛寂，不染一塵，本無一物」云云，仍是寂照同時之慧境，也是湛然常明、獨一無二之本體世界。