

王船山內丹思想研究

——以〈遠遊〉註為核心的考察

康自強*

（收稿日期：107年3月30日；接受刊登日期：107年06月27日）

提要

晚明知識界是三教思想融合的時代，許多儒者多兼修道教內丹，或是佛教唯識，累積了非常豐富的身心實踐經驗。船山受到時風的影響，特別關注內丹南宗的修鍊功法，並且很可能有長期的丹道修鍊經驗。這些修鍊經驗，皆轉化為船山註解〈遠遊〉時的先備知識。

此一獨特的詮釋角度，清楚呈現船山對南宗理論的認識，相較於內容隱晦的〈愚鼓詞〉，實為研究船山內丹思想的絕佳素材，故本文以〈遠遊〉註為考察的基礎，結合船山思想中與內丹學有關的論述，試圖深入既往船山研究中比較忽略的領域。過去雖然有少數學者留心於此，但大多停留在詮釋相關術語的階段，尚未論及船山內丹學的理論架構，或是否有其特殊的理論立場。簡言之，比較缺乏系統性的整理。本文以為船山內丹思想固然源自內丹南宗，但他並未全盤接受南宗之說，而是有所擇汰。大體而言，船山接受南宗之「五氣朝元」，並以此為其內丹學之骨幹；雖亦重內丹修鍊中的「三花聚頂」與「刀圭入口」，但篩濾「鍊精化氣」與「鍊神合道」兩端，獨取中段之「鍊氣化神」，尤其關注修鍊過程中所涉及的養氣與鍊神等功法。換言之，船山內丹學畢竟維繫了儒者的本懷，所以刻意「淡化」一般內丹學中的房中思想與長生不死，而將詮釋焦點放在儒學本身相對缺乏的身體技術，關注呼吸行氣與靜坐凝神的實踐要領，符合船山一貫的重氣立場。

* 國立臺灣師範大學國文研究所博士生。本文蒙兩位匿名審查委員指教，謹此致謝。

總之，船山內丹學從修鍊體內之氣，化陰為陽開始，直到襲奪天地之氣，以增強精神能量告終。這是一個以意識鍛鍊為核心的丹道系統，追求主體生命與整體宇宙的特殊連結。

關鍵詞：五氣朝元、三花聚頂、刀圭入口、鍊神、養氣、盜天

一、前言

晚明是儒、道、佛三教跨界研究盛行的時代，明儒又因生活風尚，多習靜坐冥想之術，故身心實踐經驗甚豐，或謂為歷代儒者之冠。¹船山生身處晚明，亦受時風影響，對佛教唯識與道教內丹，均有相當深入的認識，並且可能有超過三十年的身心實踐經驗。²

船山對內丹學最具系統且最詳盡的論述見於晚年的《楚辭通釋》，其中〈離騷〉末章與〈遠遊〉全篇，大體依據內丹南宗之說，故為研究船山內丹思想的最佳素材。而船山中年時作的〈愚鼓樂〉或〈十二時歌〉雖亦言丹道，其目的卻在贈達友人（前者為劉培泰，後者為方以智），應為師友間的經驗交流，故用語頗為隱晦，不易確解，但有部分內容可連結〈遠遊〉註中的說法。至於船山其他關於內丹學的評論則散見群書，比較蕪雜，然亦可供佐證。

道教養生技術龐雜多端，何以船山獨取內丹修鍊之術？其云：

所述遊僊之說（筆者按：此指〈遠遊〉），已盡學玄者之奧。後世謂魏伯陽、張平叔所隱秘密傳、以詫妙解者，皆已宣洩無餘。蓋自彭、聃之術興，習為滄泐之寓言，大率類此。要之在求神意精氣之微，而非服食、燒煉、禱祀及素女淫穢之邪說可亂。³

首先，船山對〈遠遊〉有一獨特之學術見解，認為本篇為一寓言，寄託了玄家修鍊之旨，

¹ 「在儒家思想史上，明代的實踐論是戛戛突出的。就靜坐的普及與深化而言，明儒的成就遠超過歷朝儒者。」見楊儒賓等編：《東亞的靜坐傳統·導論》（臺北：臺大出版中心，2013年），頁X。此外，彭國翔參考Rodney Taylor之說，亦持類似的見解：「事實上，不但王陽明個人具有深厚的靜坐經驗。並且，明代尤其中晚明儒學一個格外突出的特徵正是眾多儒家學者的靜坐實踐。」見彭國翔：〈儒家傳統的身心修煉及其治療意義——以古希臘羅馬哲學傳統為參照〉，楊儒賓等編：《儒學的氣論與工夫論》（臺北：臺大出版中心，2012年），頁23。

² 船山到底從何時開始實踐內丹修鍊尚無定論，但目前學界的看法有如下數種：一、吳明以船山四十五歲作的〈遺興詩〉並自稱「一瓠道人」為據，認為船山這時開始接觸內丹；二、王沐則以船山中年所作的《愚鼓樂》為據，以此為接觸內丹之始；三、柳存仁則從船山詩集中徵引的道教術語為據，推論船山的修鍊經驗大概在四十多歲。相關整理可見鄭富春：〈安死自靖，貞魂恆存——從《楚辭通釋》看王船山的生死觀〉，《鵝湖月刊》第33卷第8期（2008年2月），頁23。筆者以為上述諸說皆就船山著作中出現內丹思想者為據，若以此推論接觸時間或實踐時間，上述諸說似皆遺漏船山最早期的學術著作《周易外傳》。在該書中，船山已有涉及內丹學宗旨的論述（解釋「刀圭入口」），故筆者推測船山接觸內丹的時間應可上推至三十七歲。見清·王夫之：《周易外傳》，收入楊堅等編：《船山全書》第1冊（長沙：嶽麓書社，1988年），頁837。

³ 見清·王夫之：《楚辭通釋》，收入楊堅等編：《船山全書》第14冊（長沙：嶽麓書社，1988年），頁348。

故同於魏伯陽（約東漢後期）的《周易參同契》、張伯端（1046-1145）的《悟真篇》，⁴都是藉詩歌隱語闡述丹道修鍊經驗，為道教丹道之術自始以來的共法（彭祖、老聃之術）。船山以為內丹之要義，在於細緻修鍊人體之「神意精氣」，遠勝外丹燒煉（服食燒煉）、宗教科儀（禱祀）及房中採捕（素女淫穢）等邪說，故屬道教思想中較有價值的精華。其中值得留意者有三點：一、魏伯陽的《周易參同契》號稱「萬古丹經王」，為外丹與內丹共據之經典，然船山全據內丹派之說，視魏氏之學為內丹修鍊；二、內丹傳法派別甚多，歷來有所謂東西南北中五派之分，船山獨言南宗張伯端，可略見其丹法淵源；⁵三、船山反對道教養生術中的服食燒煉與房中採捕，斥為「妖妄邪說」。⁶總之，船山對道教內涵自有其價值分判，認為內丹學是其中唯一可取之處。

船山雖然肯定內丹修鍊的價值，但並非無所去取。概略言之，內丹思想一般分為「鍊精化氣」、「鍊氣化神」、「鍊神合道」（或「鍊神還虛」）三階段，故又稱「三花聚頂」。目前學界看法，也大多採用這個三段架構詮釋船山內丹思想。⁷然而，修鍊「精」、「氣」、「神」本為內丹共法，以此釋船山丹道固然不錯，但不足以說明船山丹道的特色。筆者以

⁴ 關於張伯端的生卒年，筆者採用朱越利之說。朱氏考證相關說法，發現互相抵牾之處甚多，最後參考柳存仁之說，並依己意略作調整。見朱越利：〈金丹派南宗形成考論〉，詹石窗主編：《道韻第六輯——金丹派南宗研究（乙）》（臺北：中華大道出版部，2000年），頁125-128。

⁵ 內丹發展史上的「南宗」，乃相對「北宗」全真道而言。南宗以北宋張伯端為祖師，傳承譜系依次為石泰、薛式、陳楠、白玉蟾等人，號曰「南宗五祖」。但實際上，這個傳承說法欠缺嚴謹的史料佐證，相關爭議甚多，故一般認為白玉蟾才是南宗實際的創建者。見卿希泰：〈紫陽派的形成及其傳系和特點〉，詹石窗主編：《道韻第五輯——金丹派南宗研究（甲）》（臺北：中華大道出版部，1999年），頁2-38。

⁶ 船山在《莊子解》中亦有類似見解，其云：「其（道士）下流之弊，遂成外丹、彼家（指採捕的對象）之妖妄。」清·王夫之：《莊子解》，收入楊堅等編：《船山全書》第13冊（長沙：嶽麓書社，1988年），頁211。

⁷ 就筆者所見資料而言，研究船山內丹思想當以蕭培的〈從《楚辭通釋·遠遊》看內丹的發展〉最早——文收《中國文化月刊》第130期（1980年8月），頁97-105。但蕭文只有寬泛地解釋一些道教術語，且將內丹學視同戰國以來的氣功修鍊，而未析論船山〈遠遊〉註中的義理內涵。王沐的〈析王船山《楚辭通釋·遠遊》〉可謂真正深入分析船山內丹思想的第一篇，文中即據一般內丹修鍊所謂的「三花聚頂」，詮釋船山內丹之旨，文收《船山學報》1984年第1期（1984年3月），頁21-38。柳存仁的〈王船山注《楚辭·遠遊》〉亦以詮解船山〈遠遊〉註中的內丹術語為主，但很敏銳地意識到船山丹道與金丹南宗的關聯，故徵引張伯端、薛道光、白玉蟾、李道純等南宗人物之說，以之詮釋船山內丹術語，其中對船山註中所謂「三花」的解釋同於王文，亦採一般丹道修鍊的三段架構，唯額外整理南宗諸家對「三花聚頂」的說法，文收朱曉海編：《新古典新義》（臺北：臺灣學生書局，2001年），頁255-282。鄭富春〈安死自靖，貞魂恆存——從《楚辭通釋》看王船山的生死觀〉雖較上述諸篇為新，但重點在生死觀，涉及內丹理論的部分只有簡略帶過，文收《鵝湖月刊》第33卷第8期（2008年2月），頁19-29。

為船山的內丹思想有其特殊之處，與一般內丹理論不完全相符。⁸簡言之，船山內丹理論的特色在於獨取中段的「鍊氣化神」，切割「鍊精化氣」，並淡化「鍊神合道」，故與一般所謂「三花聚頂」相較，船山內丹學可謂「一花獨秀」。或許這是因為「鍊精化氣」涉及寶精觀念，有一部分跟素女房中有關，故遭船山揚棄；而「鍊神合道」涉及「胎仙」、「陽神」或「真身」等觀念，跟身心修鍊的宗教目的（長生不死）有關，故亦遭船山淡化處理。換言之，船山丹道偏重「鍊氣化神」，肯定其中的「養氣」與「鍊神」，認為這部分才是內丹理論真正的精華。故曰：

棲心淡泊，神不妄動，則醞釀清微而其行不迫，以此養生，庶乎可矣。⁹

引文的主詞為「玄家」，船山以此稱呼修鍊丹道者；「棲心淡泊，神不妄動」自然是就丹道實踐中收視返聽、存神冥想之類的精神鍛鍊術而言；「醞釀清微」則指丹道實踐中的調息養氣、緣督踵息之類的行氣導引術。換言之，船山以為內丹功法的可取之處在於「養氣」與「鍊神」，並藉此達到養生健體的目的即可，若逾越此限，追求長生不死，則陷於邪妄。¹⁰因此，船山在〈遠遊〉註中雖然言及「三花」，並論及「鍊精」與「合道」，但皆用語簡略，甚至模糊帶過，¹¹這或許是船山刻意揀別的結果。以上為船山丹道之概述，下文則就〈遠遊〉註中的內容為主軸，旁及散見諸書的相關說法，分點論述船山內丹思想的理論架構。

二、內丹樞紐「五氣朝元」

⁸ 例如王沐〈析王船山《楚辭通釋·遠遊》〉即採「三花聚頂」的架構詮釋船山丹道，然文中「鍊精化氣」部分幾乎都是養氣工夫，「鍊精」之事只能簡單帶過；「鍊氣化神」部分篇幅最長，幾乎重點全在本段；至於「鍊神合道」（鍊神還虛）部分，則因船山註文論述極少，王文亦不能深論。換言之，船山對「三花」之說其實有所輕重和去取，與一般內丹理論兼重三段不同。

⁹ 見清·王夫之：《思問錄》，收入楊堅等編：《船山全書》第12冊（長沙：嶽麓書社，1988年），頁450。

¹⁰ 在《禮記·月令》論「夏至節制者欲」一段，船山亦有類似見解：「此節所言（筆者按：止色薄味則者欲節矣）與養生家之說有相近者，君子以修身俟命節取之可也，然亦止此而已矣。過此以往，則為魏伯陽、張平叔之邪說矣。」見清·王夫之：《禮記章句》，收入楊堅等編：《船山全書》第4冊（長沙：嶽麓書社，1988年），頁406。

¹¹ 〈遠遊〉註中關於「鍊精」的說法，僅在解釋「氣變」時簡略地說「『氣變』，精化氣，氣化神也」。見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁351。又論及「合道」之時，雖言「與天合一」、「凡濁皆清，而形質亦為靈化」或「出入有無」，但皆點到為止，並無一般丹經所述之「胎仙舞動」或「陽神脫離」等超脫經驗之具體描述。見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁364-365。

船山的丹道理論以「五氣朝元」為骨幹，他在註釋〈遠遊〉「見王子而宿之兮，審壹氣之和德」時云：

「見王子」，謂服王喬之教也。「宿」，與肅通，敬問也。「壹氣」，老子所謂專氣。東魂、西魄、南神、北氣、中央意，皆含先天氣以存，合同而致一，則與太和長久之德合，所謂三五也。「審」者，揀旁門而專求王喬之妙旨。¹²

首先，船山呈現其特殊之內丹學史觀，以為後世所謂的丹道之祖魏伯陽、張伯端等人，其實都是上承古仙王喬（據說是周靈王太子晉），¹³同時也根據這點，作為他用丹道詮解〈遠遊〉的立論基礎。雖然以今日學術史眼光觀之，船山之說似過於牽合，但亦非全無前例可循。¹⁴其二，船山認為〈遠遊〉的「壹氣」，等同《老子·第十章》所論之「專氣」，若對照《老子衍》的說法，可知船山早年即以內丹道的「三五一」詮釋老子的「抱一」與「專氣」，¹⁵故無論「壹氣」或「專氣」，皆指丹道修鍊之「五氣朝元」，即五種人類生命要素的聚合。其三，所謂「五氣」，指內丹家所關注的五種生命要素——「魂」、「魄」、「神」、「氣」、「意」，¹⁶船山以為這五者同樣來自人體初生所得之「先天氣」，故內丹修鍊其實是一種由分散轉為聚合的過程，將分散的生命能量重新聚合起來，使人體生命與宇宙自然（太和）互相連結，藉此達到長生久視的目的。換言之，「壹氣」、「專氣」、「三五一」或「五氣朝元」其實是針對同一種生命狀態的不同說法。

然而，到底什麼是「三五一」，可以參考船山對〈遠遊〉「五色雜而炫耀」的註文及其子王啟在「壹氣」段的按語。先看船山的註：

「五色雜」者，東三、南二、北一、西四，與中宮五，合而朝元也。¹⁷

¹² 見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁 353-354。

¹³ 見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁 352。

¹⁴ 柳存仁認為在船山之前，王逸、朱熹、余琰等皆嘗借用道教修鍊理論詮解〈遠遊〉，見朱曉海編：《新古典新義》，頁 277-279。

¹⁵ 見《老子衍》，收入楊堅等編：《船山全書》第 13 冊（長沙：嶽麓書社，1988 年），頁 22。

¹⁶ 柳存仁嘗比對船山所論之「五氣」與南宋丹經（黃自如《金丹四百字註》與李道純《清庵瑩蟾子語錄》）所載之「五氣」，發現東、西、南、中四者相同，為船山將一般丹經的「北精」替換為「北氣」，故懷疑船山誤記或另據不同版本。見朱曉海編：《新古典新義》，頁 267。筆者以為船山以「氣」代「精」的原因並非誤記或版本問題，而是船山有意排除內丹鍊精乃至保精一類的觀念，使內丹修鍊中的「鍊精」轉變為純粹的「鍊氣」。換言之，以「氣」代「精」呈現船山內丹思想的特殊立場，背後有其理論意義。

¹⁷ 見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁 359。

所謂「五色雜」即指「三五一」，明白說就是「三個五合一」，這三個五分指代表東與南數字相加的五、代表西與北數字相加的五、代表中宮數字的五。根據內丹家的陰陽五行思維模式，五行和五方可與人類生命的五大要素互相比配，藉由特殊的身心功法進行鍛鍊，這五者可以融合為一，故謂「合而朝元」。

那麼，船山的理論架構從何而來，王敵的按語說：

「三五」，即〈河圖〉中宮之數。道書云：「東三南二還成五，北一西方四共之。」又云：「三五一，萬事畢。」二與三為五，一與四為五，合中宮之五，所謂「三五」。¹⁸

據晦庵之說，〈河圖〉本出《周易·繫辭傳》，為「天地之數」所轉成之圖像。¹⁹內丹修鍊則依據〈河圖〉理數表述丹道功法，形成「三五」之說。王敵在此處徵引兩條「道書」章句，其中第一條為張伯端《悟真篇》中的丹詩，第二條或許出自李文燭（1573-1620）對該詩的註解。²⁰若王敵按語承襲家說，代表船山內丹思想的理論架構應源自張氏以降之南宗法脈。

若細究船山之「五氣朝元」，會發現他將這五種生命要素分為三類：第一類是「中央意」，它既由其餘四者而生，同時也滲透其餘四者；第二類由「西魄」和「北氣」合成一組，對應五行關係中的金生水；第三類由「東魂」和「南火」合成一組，對應五行關係中的木生火。從五行順行生化的序列說，即人類生命之自然耗散歷程，形魄生體氣，體氣生心魂，心魂生精神，精神生意識；反之，內丹理論則欲逆向顛倒此一生命歷程，使人類生命狀態產生質變。²¹這種生命的質變，必須通過身心修鍊達成，而從量變轉向質變，重新凝聚生命的精華。

¹⁸ 見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁 354。

¹⁹ 見南宋·朱熹：《周易本義》（臺北：大安出版社，2004 年），頁 16。

²⁰ 第一條引自《悟真篇》，然文字小異，作「東三南二同成五，北一西方四共之」。見南宋·翁葆光註，戴起宗疏：《紫陽真人悟真篇註疏》，收入明·邵以正校：《正統道藏》第 4 冊（臺北：新文豐出版社，1995 年），頁 304。至於第二條疑改自明人李文燭（1573-1620）對該詩的註解，其云：「三五一合，即成嬰兒。嬰兒是一，人得一，萬事畢。」見清·仇兆鰲集補：《參悟集註》（香港：心一堂有限公司，2011 年），頁 344。

²¹ 船山非常重視「五氣朝元」，其內丹思想亦以此為核心，他在《思問錄·外篇》說：「玄家謂『順之則生人生物』者，謂繇魄聚氣，繇氣立魂，繇魂生神，繇神動意，意動而陰陽之感通，則人物以生矣。『逆之則成佛成仙』者，謂以意御神，以神充魂，以魂襲氣，以氣環魄，為主於身中而神常不死也。嗚呼！彼之所為秘而不宣者，吾數言盡之矣。」見清·王夫之：《思問錄》，頁 451。

船山在〈遠遊〉註中討論的修鍊功法多端，條理相當雜亂，但主要可以分成「養氣」與「存神」兩個部分。下文依序論之。

三、養氣調息

就「養氣」而言，船山最明確而完整的論述，見於〈遠遊〉「漱飛泉之微液兮，懷琬琰之華英。玉色頰以晚顏兮，精醇粹而始壯」的註文：

「飛泉」水上涌也；北方坎水，為鉛為氣；魄金生水，則順流而易竭；斂氣歸魂（筆者按：當作魄），故為飛泉逆流而上。「琬琰」，玉色，西方白虎之章。「頰」，普經切，美貌。「晚」，音萬，華澤也。金魄得飛泉之液，養之純粹完美，魄乃壯，可以鈐魂。²²

本段清楚呈現「斂氣」、「壯魄」、「鈐魂」的三段功法，若對應五行關係，則逆反「金生水」，轉為「水補金」，人若氣盛魄壯則可制魂不失。析言之，船山以為句中「飛泉」暗指坎水，水代表人體之氣，亦即內丹所謂之鉛，若按照自然的生命歷程，形魄不斷產生體氣而不返，生命的能量也因此順流衰竭。這裡須先辨明的是，引文中「斂氣歸魂」應為字句上的錯誤，當改作「斂氣歸魄」。²³「斂氣歸魄」則扭轉了人類的生命歷程，使得形魄不再衰老，反而充滿華澤。形魄既因斂氣而壯盛，則可鈐制心魂永不離身，內丹家謂之「虎吸龍精」。²⁴

既然「斂氣」是仙術的基礎，那麼氣當如何收斂持養？船山在〈遠遊〉註中著墨不多，最主要的論述見於「漚六氣而飲沆瀣兮」之註文：

²² 見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁 357。

²³ 筆者如此改動字句有兩個原因：第一就文字言，前文「壺氣」句的註文明明作「斂魂歸氣而氣盛」，故此處不當反作「斂氣歸魂」，否則自相矛盾，見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁 355。第二就義理言，本段先言魄生氣則易竭，對應五行的「金生水」，若反過來以氣補魄，合於丹道家所謂的顛倒；假若按照原文，則為飲水反補木，這跟五行「水生木」的順向關係剛好相反，理路遂成混亂；且下文明言養魄使之純粹完美，上文又何以忽然歧出養魂，既已養魂，何必又要鈐魂。基於以上兩點，筆者推測此處當作「斂氣歸魄」。

²⁴ 船山釋曰：「前云『漱飛泉』、『懷琬琰』、『歷南州』者，乃調氣以歸魄而鈐魂，所謂虎吸龍精也。」見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁 359。

此學僊之始事，其術所謂煉己也。「六氣」：寒水、濕土、風木、燥金、君相二火，於人為府藏之真氣。「滄」者，保之於己，不泄用也。「沆瀣」，北方至陰幽玄之氣。念不妄動，養氣清微，則息不喘急，從踵而發，生於至陰之地也。²⁵

船山借用醫家之說，以為這邊的「六氣」全屬內氣，分指人體五臟之氣，故「滄六氣」並非真的要吸食自然界之外氣，而是持守府藏真氣使不外泄。然而人體內氣從何而來？船山則徵引莊子「踵息」的觀念，認為腳跟是人體「至陰之地」，故此處之「沆瀣」並非方向意義之北方，而是指人體的腳跟。一般人的呼吸方式為莊子所謂之「喉息」，呼吸淺入淺出，至肺部即止，故必須經過養氣功法的鍛鍊，才能讓呼吸經由意識導引而沉入腳跟。人體之氣沉入腳跟，或由腳跟而發，《莊子·內篇》皆已言及，若參照越來越多戰國時期的出土文物，可知莊子的「踵息」並非文學性之想像，而是戰國時期人體經脈知識與養氣功法結合的成果。²⁶這些養氣技術後來為道教繼承，輾轉滲入內丹修鍊，根據宋人吳悞在 12 世紀時對「內丹」所下的定義為：包含所有長生方術（導引、行氣、服食與房中術）的綜合系統。²⁷然而養氣的功法到底是什麼？船山明白指出「念不妄動」，換句話說，養氣必須從止息心念的靜持工夫開始，或許即指靜坐，但船山並未明講。心靜之後，修鍊者要保持呼吸輕微綿長，使整個呼吸的過程趨近無聲，並避免急躁喘氣，透過這樣的呼吸訓練，最後氣息即沉於腳踵，並能在內在意識中感受到人體之氣由腳踵（北方至陰之地）而生。總之，船山認為養氣調息的工夫是「學僊之始事」，即內丹所謂「煉己」（築基），〈前愚鼓樂·其三〉則有「聚頂朝元自不遠，除將踵息無真機」，²⁸同樣以「踵息」為修鍊「三花聚頂」與「五氣朝元」的根本功法。

²⁵ 見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁 352-353。

²⁶ 杜正勝說：「最基本的行氣是呼吸吐納，常人呼吸急而短，養生家的呼吸慢而長，常人呼吸到肺，養生家的呼吸下沉至腹以至於足，呼吸慢長，所以延年益壽。」接著杜氏徵引《莊子》〈大宗師〉和〈應帝王〉的章句，說明氣由踵發的原則：「踵是足跟，尤指踝部，段玉裁《說文解字注》曰：『踝，人足左右骨隆然圓者也，在外者謂之外踝，在內謂之內踝。』」並以馬王堆出土的醫書《足臂十一脈灸經》與《陰陽十一脈灸經》為佐證，謂人體經脈主線十一條，其中足泰陽脈等六條皆以足踝為起點。這些經脈知識後為《靈樞》所繼承，亦以足部為始源。不僅文獻資料如此，杜氏復引戰國時代的玉器銘文《行氣玉珮銘》，說明氣由踵發的原則是戰國以來養生家與醫家的共同認知。見杜正勝：《從眉壽到長生——醫療文化與中國古代生命觀》（臺北：三民書局，2006 年），頁 272-274。

²⁷ 見德·胡賽茵（Farzeen Baldrian-Hussein）著，康自強譯：〈體內鍊丹術：注釋術語內丹的起源與使用〉，《書目季刊》第 48 卷第 3 期（2014 年 12 月），頁 111。此語應本吳悞之《指歸集》，其云：「內丹之說，不過心腎交會，精氣般運，存神閉息，吐故納新。或專房中之術，或採日月精華，或服餌草木，或辟穀休妻，皆所以求安樂也。」見南宋·吳悞：《指歸集總敘》，收入明·邵以正校：《正統道藏》第 32 冊（臺北：新文豐出版社，1995 年），頁 268。

²⁸ 見清·王夫之：〈愚鼓詞〉，收入楊堅等編：《船山全書》第 13 冊（長沙：嶽麓書社，1988 年），頁 614。

在此船山所述的「踵息」中，可以看到意識狀態與呼吸節奏的連動關係，涉及身心之間的互動模式。²⁹在《莊子解》中，船山曰：

心隨氣以升降，氣歸於踵，則心不浮動。³⁰

引文為船山對《莊子·大宗師》「真人之息以踵」的評論，若與前述之丹道修鍊合觀，則不僅止念可以斂氣，反之調息亦可降心，其中差異只是調息斂氣從呼吸訓練開始，而息心止念則從冥想靜坐（引文雖未明言靜坐，但依宋明儒者的實踐習慣而言，息心止念當指靜坐）入手，兩者可以互相支撐。換言之，不論養氣或鍊神都在追求身心節律的協調一致。

至於具體的行氣路線為何，船山沒有明確的闡述，只有暗示性的指點，例如註釋「朝發軔於太儀，夕始臨乎微閭」即云：

「微」，與尾通。「尾閭」，海水歸原之穴，於人為踵息之藏。「太儀」，天庭，所謂上有黃庭也。以意御四神，周歷乎身之上下，上徹至陽之原，下入至陰之府。「朝」、「夕」，順陰陽之候也。³¹

文中以為「太儀」與「微閭」並非地名，而是人體部位的「黃庭」與「尾閭」，故屈子所謂「遠遊」並非足涉他方，而是意遊己身。其中「至陰之府」已見於前述「踵息」，可知船山所說的「尾閭」並非一般內丹修鍊的尾閭穴（即督脈之長強穴），而是指腳跟足踝。比較費解的則是「至陽之原」，亦即「黃庭」，究竟是指什麼部位。在內丹修鍊中，一般有上、中、下三黃庭（或三丹田）之說，它們的實際部位則因丹法師承不同而略有差異。但三丹田之說起源甚早，可上溯魏晉六朝，為道教養生術的共法，不僅限於內丹。³²筆者以為船山此處之「黃庭」可參照《離騷》註中對「遭吾道夫崑崙兮」的解釋，其云：「『崑崙』，群山之祖，最高者也。在人為泥丸，諸陽之舍。」其中「諸陽之舍」應即〈遠遊〉

²⁹ 近年來，神經學（neurology）也開始關注呼吸與意識連動的生理基礎。朱迺欣說：「呼吸與自主神經關係密切。吸氣時心跳變快，表示交感神經的活化；呼氣時心跳變慢，表示副交感神經的活化。」見朱迺欣：《靜坐：當東方靜坐遇上西方腦科學》（新北：立緒文化，2014年），頁70。

³⁰ 見清·王夫之：《莊子解》，頁158。

³¹ 見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁358-359。

³² 東晉葛洪（283-363）《抱朴子內篇·地真》：「『一』有姓衣服色，男長九分，女長六分，或在臍下二寸四分下丹田中，或在心下絳宮金闕中丹田也，或在人兩眉間，却行一寸為明堂，二寸為洞房，三寸為上丹田也。」見王明：《抱朴子內篇校釋》（北京：中華書局，2010年），頁323。

中的「至陽之原」，故可推知「黃庭」位於頭頂泥丸宮中，指人之上丹田。³³回到引文，船山的行氣功法以人類內在意識為動力，導引魂、魄、神、氣（四神）周歷全身上下，其路線上至腦部「黃庭」，下至足踝「尾閭」，而文中的「朝發夕臨」則為人體之生理節律，即內丹所謂「火候」，其實就是行氣功法。不過人體經脈細密多端，連結網絡又十分複雜，到底引導內氣從「尾閭」直至「黃庭」的具體路線為何，船山則無更明確的指示。

四、存神守意

前文析論養氣壯魄以鈐魂，船山謂之「虎吸龍精」，這是內丹修鍊的初段功法，進階則有「龍吞虎髓」。³⁴船山詮釋「龍」、「虎」這兩個術語的特殊之處在於不取一般內丹的「鉛汞」，而改以「魂魄」釋之，故船山所謂「龍吞虎髓」，實即斂神歸魂以映魄。例如在註解〈遠遊〉的「騎膠葛以雜亂兮，班曼衍而方行」時，即曰：

學僊之術，凡有數進，前云「漱飛泉」、「懷琬琰」、「歷南州」者，乃調氣以歸魄而鈐魂，所謂虎吸龍精也。自此以下，進用黃婆為媒，配龍於虎。³⁵

船山認為內丹之術可分為數個修鍊階段，調息斂氣，魄壯鈐魂是築基初功，進階技術則注重內在意識的鍛鍊，以陽魂映化陰魄（配龍於虎）。意識又稱黃婆，這是因為意識比配五行中宮，而土色為黃；魂魄神氣四者又咸賴意識調和，則其如同媒婆。換言之，調息養氣之後就是精神意識的鍛鍊，而〈前愚鼓樂·其二〉的「銀鉛砂汞無根蒂，總是黃婆一寸金」亦言此理，³⁶謂修鍊必從意識用功。

然而，精神意識應如何鍛鍊？船山以為必須憑藉收視返聽的內視工夫，使主體不受感

³³ 王沐亦解太儀天庭為泥丸（至陽之原），然其釋尾閭（至陰之府）為丹田，則與筆者見解不同。或許王氏是根據本身丹道師承與實踐經驗而下此判斷，但卻不合船山註文。見王沐：〈析王船山《楚辭通釋·遠遊》〉，頁 29。

³⁴ 不論「龍吞虎髓」或「虎吸龍精」，其實本為《周易參同契》中描述鉛汞因燒煉而產生化學變化的術語（龍呼於虎，虎吸龍精，兩相飲食，俱相貪併），內丹家則借來詮釋內丹功法所造成的身心變化。而此一挪借化學變化術語描述身心變化現象的特徵，賀碧來（Isabelle Robinet）視為定義內丹思想的基本條件之一。見法·賀碧來（Isabelle Robinet）著，王秀惠譯：〈內丹〉，《中國文哲研究通訊》第 6 卷第 1 期（1996 年 3 月），頁 12。

³⁵ 見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁 359-360。

³⁶ 見清·王夫之：〈愚鼓詞〉，頁 614。

官刺激的擾擾，故在註解〈遠遊〉的「無滑而魂兮，彼將自然」時，船山曰：

「滑」，音骨，亂也。「而」，汝也。「彼」，謂魂也。人之有魂，本乎天氣，輕圓飛揚而親乎上，與陰魄相守，則常存不去。若生神生意以外馳，則滑亂紛紜，而不守於身中。所謂「魂升於天，魄降於地」而死矣，故曰「太陽流珠，常欲去人」也。以意存神，以神斂魂，使之凝定融洽於魄中，則其飛揚之機息，而自然靜存矣。順之則生人生物，逆之則成僊，此之謂也。³⁷

這兩句話意指修鍊者若不擾亂自己的心魂，則心魂自然合道。文句雖然簡單，但其中端緒甚多，例如魂是什麼、魂為何被擾亂、魂如何歸復自然，這些生命問題皆需進一步的闡釋。船山認為人類生命可分心魂與形魄兩個層面，心魂來自清微之天氣，故輕圓飛揚而易於散發，若能持守於形魄之內，則常存不失。反之，人若追逐外物造成的感官刺激，其內在在心魂不斷轉化為向外馳散的精神意識，則將造成心魂與形魄分離的結果。換言之，人類的內在在心魂乃至一切精神意識，其實都是一種有限的生命資源，耗散殆盡即為死亡。

在此，船山引用《禮記·郊特牲》的觀念和《周易參同契》的章句，融合先秦儒學的魂魄古義與宋元內丹的功法。首先，就魂魄古義而言，《禮記·郊特牲》謂「魂氣歸於天，形魄歸於地」，呈現先秦儒者魂魄二分生命觀，萬物生命由魂魄構成，死後形魄歸土為鬼，而魂氣發揚於天為神。³⁸

其次，就內丹功法而言，魂魄觀念當然是繼承古代生命文化而來，但亦有其獨特的發展，在「五氣朝元」的體系中，魂魄觀念與五行生剋結合，並提出古義所無的鍛鍊功法，試圖藉由主體的作為，顛倒生命的自然發展歷程，令魂魄二者常合不離。其中養氣壯魄的功法已見前述，此處僅需討論攝神歸魂的技術。船山對「太陽流珠，常欲去人」的說法，繼承內丹家對外丹燒煉現象的特殊詮釋，本來《周易參同契》中的這兩句話應該是描述汞（Hg）的沸點較一般金屬為低的物理性質（356.73℃），它在丹爐燒煉過程中容易揮發散逸，故有「汞性飛浮」之稱。但在內丹修鍊中，「汞性飛浮」則借來描述人類精神意識容易分散外馳的現象，故修鍊者必須藉由收斂持靜的工夫（通常是瞑目靜坐），使精神意識

³⁷ 見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁 354-355。

³⁸ 杜正勝認為《禮記·郊特牲》的說法代表戰國禮學家的見解，他說這種「魂氣」、「形魄」二分的想法似乎認為人死之後，魂飛走了，魄則和骨肉同留在土裡。見杜正勝：《從眉壽到長生——醫療文化與中國古代生命觀》，頁 129。在船山的《禮記章句》中，則根據〈郊特牲〉的說法詮釋〈祭義〉的「神鬼」，謂「魄降於地而為鬼」、「魂升於天而為神」。見清·王夫之：《禮記章句》，頁 1120。

內向凝聚，不使神意走漏於外。船山認為鍛鍊神意必須「以意存神，以神斂魂」，亦即通過精神意識的內向收斂，使其凝定融洽於心魂之中，雖然船山沒有明講這種精神鍛鍊的技術如何實踐，但應該是指靜坐。若再對照其五行生剋關係，這種精神鍛鍊術其實是顛倒五行順向生化的歷程（土返歸火，火返歸木），故謂「逆之則成僊」。

五、以魂映魄

在養氣壯魄與斂神歸魂之後，船山則強調「以魂映魄」的進階功法。在〈遠遊〉「過乎勾芒（東方）以遇蓐收（西方）」一段，船山註云：

此謂以東木之精，注於西金，龍吞虎髓也。始於以魄鈐魂而有功用，至此以魂映魄，如日映月，自然圓滿，「氛埃」自辟，清涼自生，無絲毫之翳障矣。³⁹

船山以為本段自東徂西的遊歷過程，其實是在闡述「以魂映魄」的進階功法，所謂「以魂映魄」，即以陽魂注入陰魄，如同天體中月體之光來自日體，形魄之陰氣全為陽魂所點化，則陰魄鍊盡，轉化為純陽之身。行功至此，修鍊者自然神清氣怡，而有一種彷彿突破翳障的身心經驗。船山以此詮釋內丹家所謂之「龍吞虎髓」或「太陰鍊形」。⁴⁰

在〈遠遊〉「朝濯髮於湯谷，夕晞余身兮九陽」的註解中，船山對「以魂映魄」則有更完整的闡述：

「湯」，與暘通。「暘谷」，日所出東方，魂所自發也。「濯髮」，盪除其紛結之氣。「九陽」，至陽。「九」為太，七為少，純陽無陰者也。「身」者，魄之宮，陰濕幽寒，非陽不暖。以太陽晞之，則陰受陽光而化為陽，如月在望而光滿，有形之質，皆靈通而晃熠，光透簾帷。⁴¹

³⁹ 見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁 360。

⁴⁰ 對於船山將鍊盡形魄之陰氣稱為「太陰鍊形」的說法，柳存仁頗有微詞。他認為這種講法沒有根據，別的註釋家絕不會如此解說，因為柳氏查考道經裡關於「太陰」的論述，「太陰」或為吉凶時日、或為方位、或為宇宙空間，並無鍊盡陰魄之義，故謂船山之說實謬。見柳存仁：〈王船山注《楚辭·遠遊》〉，頁 265-266。筆者以為，船山之內丹思想雖承丹道舊說，但亦有其獨特之處，呈現船山個人對內丹修鍊術語的理解，而跟一般丹經乃至道教既有的說法不能盡符，故謂之謬誤可也，謂之「別開生面」亦無不當。

⁴¹ 見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁 356。

本段以東方純陽日體（暘谷、九陽）代稱魂，而以陰寒月體（身）代稱魄，謂修鍊者必須以純陽無陰之心魂，晞照陰濕幽寒之形魄，使陰魄承受陽魂之點化而轉化為陽氣，正如月體在望日完整接受日體的光照而呈滿月一輪之貌，此即前述之「以魂映魄」。船山以為當修鍊者完成「以魂映魄」的功法鍛鍊之後，身心兩端皆已轉化為陽氣的存在，此時自然會產生一種通體明亮、無所滯礙的特殊身心經驗，正如光線強盛之時，雖有簾帷亦不可遮掩，說法與前文「無絲毫之翳障」相符（簾帷、翳障似皆喻形魄）。

類似的論述亦見〈離騷〉末章「忽吾行此流沙兮，遵赤水而容與。麾蛟龍使梁津兮，詔西皇使涉予」，船山註曰：

「流沙」，西方大津。「赤水」，南方真汞，神之舍也。魂映魄，魄不滯而流行以合於神，蛟龍為梁以渡魄而南。所謂龍吞虎髓，龍虎配合，交構而與神遇，則三花聚頂矣。⁴²

本段說法與前述引文大體雷同，謂以東方陽魂映照西方陰魄，遂使魂魄二者俱合於南方之神。船山以為「以魂映魄」，實即丹道之「龍吞虎髓」；至於魂魄「交構而與神遇」，則為丹道所謂之「三花聚頂」。透過文獻的分析比對，可以明顯察覺船山內丹思想與一般丹道的差異，因為一般丹道的「三花聚頂」乃精、氣、神三寶之結合，船山的「三花聚頂」則為魄、魂、神三者之交構。若從方法論的角度審視，徵引一般丹經之說詮釋船山內丹宗旨固無不可，但容易忽略船山內丹理論的特殊之處，有時甚至失之穿鑿；反之，若能把握船山義散群書、詳略互見的論學特質，引用詳處解說略處，或許更能貼近船山內丹思想的本義。

船山除用「以魂映魄」詮釋內丹修鍊的「龍吞虎髓」、「太陰鍊形」乃至「三花聚頂」以外，早年亦據此詮釋另一樞紐觀念「刀圭入口」。所謂「刀圭」，本為外丹用語，指量藥器具，後借代為藥物。在〈遠遊〉註中，船山對「刀圭入口」著墨不多，全篇僅兩見，指「大還（丹）既就」，乃內丹修鍊之終極境界。⁴³然而，「刀圭入口」在船山早期的《周易外傳》中，其涵義則略有差異，大體等同本段之「以魂映魄」：

⁴² 見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁240。

⁴³ 一者見於「時曖曖其曠莽兮，召玄武而奔屬」的註文，曰：「龍虎配合，真鉛之氣應之，從吾指麾，如驚流波，氤氳恟恟，散於百脈，此刀圭入口之效。」一者見於「欲度世以忘歸兮」一段，曰：「大還已成，刀圭入口，將度世上升，不復遊於人間。」見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁361。

乃為玄之言者，謂陰不盡不生；為釋之言者，謂之六陰區宇而欲轉之。則浮寄其孤陽之明，銷歸其已成之實，于人物之所生，而別有其生。玄謂之刀圭入口，釋謂之意生身，搏陽為基，使陰入而受化，逆天甚矣。⁴⁴

這段論述本用以對比《周易》屯卦所蘊含的「陰陽和合、形性互成」之理，故藉儒、玄、佛三家調理身心的方式析論三家差異，其目的在於批判玄、佛二家「搏陽化陰」的調理方式違逆天道自然。但是，這段論述也從反面呈現了船山對內丹「刀圭入口」與《楞伽經》「意生身」的理解。就玄家而言，人欲修鍊長生必須鍊盡陰魄，轉化為純粹陽氣的存在（似暗指陽神真身）；就佛家而言，人之意識受肉身六根的拘限，故欲轉變為精神性的身體。玄、佛二家雖然術語有別，事實上都是偏重人的精神意識，亦即偏執靈明之陽氣，並且企圖透過工夫實踐，銷歸或轉化屬於陰氣的身體性身體，別求純屬陽氣的精神性身體。換言之，彼等想在身心兼具的生命模式之外，找尋另一種生命載體。因此，船山以為玄家的「刀圭入口」，或佛家所謂「意生身」，其實都是搏聚陽氣以化盡陰氣的精神性身體，這種「搏陽化陰」的修鍊方式完全違背「陰陽和合」的天道自然，使人獨重心性而忽視形軀的存在，故曰「逆天甚矣」。

六、神氣和應

船山認為修鍊者在完成「龍虎相合」（魂魄相合）的功法鍛鍊之後，可進而修鍊「神氣交合」，達到內丹實踐的終極境界。例如註解「指炎神而直馳兮，吾將往乎南疑。覽方外之荒忽兮，沛罔象而自浮」時云：

「炎神」，南方朱雀真汞之精，則神是也。「南疑」，神者疑有疑無者也。「荒忽」，寥廓之謂。言既未遐舉上升，棲遲人間，而修鍊不輟，又復加進，龍虎既合，而不死之道得。所以養太和而極變化者，則在調伏鉛汞。蓋魂魄本夫妻，則綱縕而構精自易，吸精吞髓，雖無運用而有密功。神至清而氣至濁，有無不相為用，而綱縕無

⁴⁴ 見清·王夫之：《周易外傳》，頁 837。但原書改動「使陰入而受化」為「使陽入而受化」，顯然未能理解本段「搏陽化陰」的論述脈絡，況且既已為陽，又何來入陽受化之理？故本段引文將改動處回復原狀。

間，功用全無，自然湊合，乃保合大還之極致也。⁴⁵

本段析論「龍虎相合」與「調伏鉛汞」兩者之異，以為有階段之別。其中「龍虎既合」即前述之「以魄鈴魂」與「以魂映魄」兩種功法，謂身心已經功法鍛鍊而轉化為純陽之體，故得不死之道。然若欲更上層樓，則必須「調伏鉛汞」，亦即以鉛伏汞。所謂鉛汞，本指外丹燒鍊中的鉛（Pb）或一氧化鉛（PbO）與汞（Hg）或硫化汞（HgS），以鉛伏汞即上述各種物質在燒鍊過程中所產生的化合物（當時丹家的觀念是以鉛性之沉重降伏汞性之飛浮）。⁴⁶在內丹修鍊中的鉛汞一般指元精和元神，但是在船山的內丹理論中並未提及元精和元神，只有對應元精的北氣和對應元神的南神，故「調伏鉛汞」即指神氣交合。船山以為就功法而言，魄與魂在人類生命中類似夫妻關係，故無論「虎吸龍精」或「龍吞虎髓」本來就比較容易，只是必須持續地鍛鍊而已；但是神與氣則因性質清濁有別，神清近無而氣濁近有，有無兩者不相為用，故求神氣交合唯在「自然湊合」，而不可刻意施功造作。

不過，到底什麼是「自然湊合」，船山在「祝融戒而還衡兮，騰告鸞鳥迎宓妃」一段有完整的論述：

「祝融」，南方之神，謂真汞也。「衡」，南嶽，炎神之宮。「戒而還衡」者，神止其宮也。「宓」，音伏。「宓妃」，水神，謂真鉛氣也。氣不可施功，唯神存而氣自至，故曰「迎」。「玄螭」以下，皆言舞態。「蟲象」未詳，「象」疑當作豸，或兼大小而言，小如蟲，大如象，皆應舞節也。「增撓」，增高而危撓也。神常抱一，汞不流而真鉛之氣自合。「祝融」不往，「宓妃」自來，太和細縵，歌舞妙麗，白玉蟾所謂「日日與君花下醉，更愁何處不風流」也。⁴⁷

本段亦在論述調伏鉛汞的問題，詳細闡釋神、氣二者如何得以「自然湊合」。船山以為原文中的「祝融」與「宓妃」暗指南方真汞（神）與北方真鉛（氣），精神可以鍛鍊存養，但氣卻不可用意施功（此處之氣有特殊意義，與前述人體之氣不同），所以欲求「神氣交合」必須存養精神而待氣自然來合，「迎」而不取，即本階段的修鍊指歸。在船山的內丹學理論中，「神氣交合」為丹道修鍊之終極階段，當修鍊者達到此一境界，自會產生某種特殊的身心經驗，由於這種身心契合的感受難以言詮，所以用歌舞與酒醉時的愉悅感，來

⁴⁵ 見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁 362。

⁴⁶ 見陳國符：《道藏源流考》（臺北：古亭書屋，1975 年），頁 379-391。

⁴⁷ 見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁 363。

比喻這種非常特殊的身心狀態。在引文結尾，船山直接徵引南宗高道白玉蟾的丹道詩，情況頗為罕見，大概船山十分欣賞「與君共醉」的理境。⁴⁸這首丹道詩出自《海瓊白真人語錄》：

性全則形自全，氣亦全，道必全也；道全而神則旺，氣則靈，形可超，性可徹也。返覆流通，與道為一。上自天谷，下及陰端，二景相逢，打成一塊，如是久久，渾無間斷，變化在我，與道合真。或者謂心動則神疲，心靜則神昏，一動一靜則不得，無動無靜亦不得，則必竟如何：嬌如西子離金闕，美似楊妃下玉樓。日日與君花下醉，更嫌何處不風流。⁴⁹

本段闡述性、道二者渾合無間的重要性，或即船山〈遠遊〉註之所本，其中修鍊的關鍵在於身心連結，強調周身上下（天谷陰端）與內外感受（二景）的相契不二、與道為一，這些都是神旺（性全）氣靈（形全）的果效。不過相較於命功鍊氣而言，本段似乎更重視性功鍊神，所以引文後半都在討論存養心神的技術，並以詩歌詮表體道的終極境界。文中表示心念之動靜決定精神的狀態，生意生念固然疲役精神，然則息心止念卻易流於精神昏鈍，故不可或動或靜，亦不可無動無靜。文句看似玄妙，然主旨明確，謂修鍊者之精神意識應超越動靜之上。而當修鍊者的身心達到與道渾合無間的境界時，自然產生難以言詮的特殊經驗，故以西子、楊妃來迎之美態，⁵⁰花下共醉之酣暢，比喻人與道合的特殊狀態（「日日與君醉」似喻「與道合真」，此「君」即「道」也）。

透過兩段引文的比對，不難看出船山內丹思想與內丹南宗的淵源，但船山的詮釋仍有

⁴⁸ 「與君共醉」代表某種體道境界，是修鍊者通過反覆的工夫實踐所達到「神氣交合」的身心狀態。這個隱喻是船山內丹思想的主題之一，除見於〈遠遊〉註外，亦見〈前愚鼓樂·其五〉，例如「脈脈盈盈度翠樓」（應指西子、楊妃）、「和水乳，醉雙眸，不風流處也風流」（更愁何處不風流）。見清·王夫之：〈愚鼓詞〉，頁 615。復見〈後愚鼓樂·大還〉，內有「懽騰日日花前醉」（日日與君花下醉）。見清·王夫之：〈愚鼓詞〉，頁 621。基於文獻證據，筆者以為這幾闕丹詞的主旨應當與〈遠遊〉註的論述合觀。相較之下，吳明的註解據一般丹經所云「運轉河車」或「取坎填離」釋之，實未能呼應船山之相關論述，有再商榷的餘地。見吳明：〈《愚鼓詞》注釋（二）〉，《船山學報》1986年第2期（1986年9月），頁 17-29。

⁴⁹ 見南宋·彭耜編：《海瓊白真人語錄》，收入明·邵以正校：《正統道藏》第 55 冊（臺北：新文豐出版社，1995 年），頁 687。

⁵⁰ 西子、楊妃之喻亦見船山〈離騷〉註末章「屯余車其千乘兮」一段，謂屯車千乘暗喻息心止念的冥想技術，使人萬念歸於一念，一念歸於無念，當意識經過淨化之後，精神能量可以御行八卦之精（陰陽水火山澤雷風），故以「西子之離金闕，楊妃之下玉樓」比喻精神與自然渾合無間的狀態。見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁 241。筆者以為這跟前文所述「存神抱一」、「與君共醉」相同，皆指某種精神鍛鍊術及其所生之果效。

自己的特色。就其同者觀之，二者皆以「與君共醉，隨處風流」的歡暢情境，表述修鍊者的身心狀態，並暗示特殊的契合經驗不在強求力索，而是自然來迎。就其異者觀之，海瓊的論述泛指上下內外之渾合，偏重「與道合真」，船山之論則聚焦於神氣之間的交融，強調「神存氣至」，故二者雖皆主張鍊神，但前者合「道」而後者合「氣」，重點略有差異。

然而，前文明言踵息行氣，何以此處又說「氣不可施功」？這個問題涉及船山對「後天氣」與「先天氣」的分判，完整論述見於註解「音樂博衍無終極兮」一段：

神和而氣應，神乃入氣中，而化氣為神矣。蓋以後天氣接先天氣者，初時死汞之功；以先天氣化後天氣者，渾淪自然之極。自此則神運無垠，「迅風」不足以喻其神速，而「顛項」之「增冰」皆契合乎祝融之炎德。⁵¹

引文首先點出存養精神的果效，謂可迎來真鉛之氣，並使真鉛之氣轉化為主體的精神能量，即前文所謂「祝融不往，宓妃自來」（存神氣至）。其次明確指出鍊氣方式分成兩種：（一）以「後天氣」接養「先天氣」；（二）以「先天氣」鍊化「後天氣」。就前者而言，功法樞紐在於修鍊「後天氣」，使「先天氣」不受擾亂，此即以鉛伏汞（死汞）。船山在註解「保神明之清澄兮，精氣入而羸穢除」時謂「精氣」為「先天之氣，胎息之本」，「羸穢」指「後天之氣，妄念狂為之所生」，⁵²修鍊者「保精除穢」，實即前文之「踵息調氣」，即心緒意念隨著呼吸節奏而不妄動妄發，自然達到精神凝定的狀態，故「死汞之功」指通過呼吸方式的訓練與冥想行氣之路徑，使原本容易妄發外馳的精神意識（精氣）向內凝聚。即此而論，呼吸之氣可以施功。就後者而言，則為前文之「神常抱一」，謂精神意識經過各種身心鍛鍊後，最終達到一種精密純粹的狀態，此時天地造化之氣可以自然導入人體，轉換為人類的精神能量。即此而論，天地之氣不可以施功。換言之，筆者以為此處之「先天氣」與「後天氣」乃相對觀念，「以後天氣接先天氣」及「以先天氣化後天氣」兩句，應當分別看待，其中的先後天之分，各具不同語義，不可一概而論。對人類呼吸而言，精神能量是「先天氣」，故所謂以後接先，乃靜坐調息以收斂精神之義；對天地之氣而言，精神能量則是「後天氣」，故所謂以先化後，乃凝神內守以待外氣來合。若非如此疏解，則前後理路自相混亂矣。

⁵¹ 見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁 363。

⁵² 見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁 353。

七、盜得真鉛

最後，船山在「歷玄冥以邪徑兮」一段，對內丹學提出總結：

「玄冥」，北方之神，氣之母也。「邪徑」，猶言枉道。……天地之間，一氣而已，亘古今，通上下，出入有無而常存者也。氣化於神，與天合一矣。然僊者既已生而為人，而欲還於天，故必枉道回執天氣，以歸之於己。乘天之動機，盜其真鉛，反顧而自得，《陰符經》所謂「天地，人之盜」，勿任天地盜己而已盜天，還丹之術盡於此矣。造化在我，乃以翱翔於四荒六合而不自喪。⁵³

引文謂「玄冥」為北方氣母，應與前文之水神「宓妃」同義，咸指真鉛之氣。在此，船山將本身氣學融入內丹學的架構，以為天地之間有氣彌綸充塞，氣與時間和空間同在，在有無隱見兩種狀態之間不斷轉換，但始終存在，船山以為這種天地之氣，正是內丹修鍊追求的先天氣母或真鉛之氣。假使可以透過某種技術，將此氣轉換為人類的精神能量，那麼人類即與宇宙結合為一。然而，要達到這樣的生命狀態，必須違反一般人類生命能量逐漸耗散的自然歷程（枉道），顛倒過來執取天地之氣，使其收攝己身而不復出離。換言之，船山以為內丹修鍊可總結為「勿任天地盜己而已盜天」一語，指出修鍊者利用天地之間的氣機造化，趁機盜取這種真鉛之氣，顛倒《陰符經》所謂「天地，人之盜」（化用天地、萬物、人類三盜論），翻轉盜取天地之氣。如此一來，人類不再是宇宙造化所決定的有限客體，而是決定宇宙造化的無限主體，在生命的修短問題上化被動為主動。筆者以為，這個「造化在我」的觀念是船山內丹論述的主題之一，故亦反覆見於其他作品，例如〈前愚鼓樂·其一〉的「天在我，我憑誰，徹骨相思徹骨知」，〈後愚鼓樂·大還〉的「我即與天分伯季，定誰愁老誰愁稚」。⁵⁴

船山在註「超無為以至清兮，與泰初而為鄰」句時，對上述氣母、有無、盜天、清濁等問題有如下統整：

「無為」者，天之所以為天，道之所以為道也。超之者，知其「無為」，而盜之在己，則凡濁皆清，而形質亦為靈化。此重玄之旨，不執有，不墮無，虛無之所以異

⁵³ 見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁364。

⁵⁴ 分見清·王夫之：〈愚鼓詞〉，頁613-614、頁622。

於寂滅者也。「泰初」，氣之始，其上有太始、太素、太易。但「與泰初而為鄰」者，不急翬舉，乘元氣，御飛龍，而出入有無也。⁵⁵

引文先釋「無為」，謂即天道之理則，若由船山即氣論道的理路視之，「無為」應指氣機造化的隨機偶然（天之動機）。而「超之者」即掌握氣機造化的內丹修練者，能在宇宙造化之偶然過程中，憑特殊功法盜取天地之氣，使之歸併己身，如此則存神氣至，化氣為神，故凡軀之濁氣皆已靈化為精神之清氣。在此，船山借用唐代道教的術語「重玄」，闡述天地虛無之中充塞非有非無之氣，與佛教之虛空寂滅迥異。雖然，「重玄」所謂的有無雙遣，是否可用以詮釋氣的循環變化，不無討論餘地；⁵⁶但對船山的研究旨趣而言，如何使用這些術語，恐怕比追究這些術語的本義更加重要。再者，船山又徵引了《列子》與《易緯》的「四太」宇宙論，謂「泰初」即「氣之始」，故「與泰初為鄰」即襲奪天地之「元氣」，從而使修鍊者的身體精神化，超越有無兩端的限制。

八、結語

船山〈遠遊〉註中的內丹論述以「三五一」為核心，化分為「調和龍虎」（魂魄相合）與「以鉛伏汞」（神氣交合）兩大部分，搭配踵息調氣與存神抱一的功法，最後盜取先天元氣，從純陽無陰（刀圭入口）到出入有無（大還既就），大致獨取內丹南宗「三花聚頂」中的「鍊氣化神」，以「身體的精神化」為人類生命的終極境界。換言之，船山重視的是內丹學的修鍊功法，而不是內丹學的終極目標，所以在註解中相當細膩地闡釋〈遠遊〉背後隱含的實踐功法。其中的踵息涉及身心之間的互動，與行氣路線的暗示，指出呼吸訓練對人類生命狀態具有關鍵的影響力。而靜坐凝神則強調主體意識的內向集中，可以做為盜取天地之氣的媒介，繼而將外氣轉化為生命能量，達到主宰生命節律的目的。

再者，透過船山的註文與王啟增補的按語，可以看到船山內丹思想與內丹南宗的淵源，其涉獵範圍至少包含南宗鼻祖張伯端，南宗真正的建立者白玉蟾，乃至南宗道士李文燭，都有一定程度的認識。而經由晚唐以降內丹道派重新詮釋的《周易參同契》與《陰符

⁵⁵ 見清·王夫之：《楚辭通釋》，頁365。

⁵⁶ 「重玄」即「遣之又遣」，一遣有無雙執，是為非有非無，又遣此遣，是為非非有亦非非無。這種不執有無、雙重否定的思維方式，與佛教般若中觀之學有密切關係。詳見卿希泰主編：《中國道教史·第二卷》（成都：四川人民出版社，1996年），頁173-174。

經》，也是船山內丹思想的養分來源。

不過，筆者以為船山的內丹思想並未全盤接受南宗丹道。他一方面切割還精補腦等房中思想，捨棄「鍊精化氣」；另一方面淡化胎仙舞動、陽神脫離、身外有身等丹道修鍊的終極理想，刻意略過「鍊神合道」。總之，船山並未完全恪守南宗的丹道理論，而是在不背離儒者本懷的條件下，建構「別開生面」的船山式內丹學。

徵引文獻

古籍

- 南宋·朱熹 Zhu Xi：《周易本義》*Zhou Yi Ben Yi*（臺北 Taipei：大安出版社 Da An Press，2004 年）。
- 南宋·吳悞 Wu Wu：《指歸集總敘》*Zhi Gui Ji*，收入明·邵以正 Shao Yizheng 校：《正統道藏》*Zheng Tong Dao Cang* 第 32 冊（臺北 Taipei：新文豐出版社 Shin Wen Feng Press，1995 年）。
- 南宋·翁葆光 Weng Baoguang 註，戴起宗 Dai Qizong 疏：《紫陽真人悟真篇註疏》*Zi Yang Zhen Ren Wu Zhen Pian Zhu Shu*，收入明·邵以正 Shao Yizheng 校：《正統道藏》*Zheng Tong Dao Cang* 第 4 冊（臺北 Taipei：新文豐出版社 Shin Wen Feng Press，1995 年）。
- 南宋·彭耜 Peng Si 編：《海瓊白真人語錄》*Hai Qiong Bai Zhen Ren Yu Lu*，收入明·邵以正 Shao Yizheng 校：《正統道藏》*Zheng Tong Dao Cang* 第 55 冊（臺北 Taipei：新文豐出版社 Shin Wen Feng Press，1995 年）。
- 清·仇兆鰲 Qiu Zhaoao 集補：《參悟集註》*Can Wu Ji Zhu*（香港 Hong Kong：心一堂有限公司 Sun Ya Ta L.L.C.，2011 年）。
- 清·王夫之 Wang Fuzhi：《周易外傳》*Zhou Yi Wai Zhuan*，收入楊堅 Yang Jian 等編：《船山全書》*Chuan Shan Quan Shu* 第 1 冊（長沙 Zhangsha：嶽麓書社 Yuelu Publishing House，1988 年）。
- 清·王夫之 Wang Fuzhi：《禮記章句》*Li Ji Zhang Ju*，收入楊堅 Yang Jian 等編：《船山全書》*Chuan Shan Quan Shu* 第 4 冊（長沙 Zhangsha：嶽麓書社 Yuelu Publishing House，1988 年）。
- 清·王夫之 Wang Fuzhi：《思問錄》*Si Wen Lu*，收入楊堅 Yang Jian 等編：《船山全書》*Chuan Shan Quan Shu* 第 12 冊（長沙 Zhangsha：嶽麓書社 Yuelu Publishing House，1988 年）。
- 清·王夫之 Wang Fuzhi：《老子衍》*Lao Zi Yan*、《莊子解》*Zhuang Zi Jie*、〈愚鼓詞〉“Yu Gu Ci”，收入楊堅 Yang Jian 等編：《船山全書》*Chuan Shan Quan Shu* 第 13 冊（長沙 Zhangsha：嶽麓書社 Yuelu Publishing House，1988 年）。
- 清·王夫之 Wang Fuzhi：《楚辭通釋》*Chu Ci Tong Shi*，收入楊堅 Yang Jian 等編：《船山全書》*Chuan Shan Quan Shu* 第 14 冊（長沙 Zhangsha：嶽麓書社 Yuelu Publishing House，1988 年）。

近人論著

- 王沐 Wang Mu：〈析王船山《楚辭通釋·遠遊》〉“Xi Wang Chuan Shan Chu Ci Tong Shi Yuan You”，《船山學報》*Chuan Shan Xue Bao* 1984 年第 1 期（1984 年 3 月），頁 21-38。
- 王明 Wang Ming：《抱朴子內篇校釋》*Bao Pu Zi Nei Pian Jiao Shi*（北京 Beijing：中華書局 Zhonghua Book Company，2010 年）。
- 朱越利 Zhu Yueli：〈金丹派南宗形成考論〉“Jin Dan Pai Nan Zong Xing Cheng Kao Lun”，詹石窗 Zhan Shichuang 主編：《道韻第六輯——金丹派南宗研究（乙）》*Dao Yun Fasc.6 - Jin Dan Pai Nan Zong Yan Jiu Yi*（臺北 Taipei：中華大道出版部 Zhong Hua Da Dao Press，2000 年），頁 124-166。
- 朱迺欣 Zhu Naixin：《靜坐：當東方靜坐遇上西方腦科學》*Jing Zuo Dang Dong Fang Jing Zuo Yu Shang Xi Fang Nao Ke Xue*（新北 New Taipei City：立緒文化 Li Xu Wen Hua，2014 年）。
- 吳明 Wu Ming：〈《愚鼓詞》注釋（二）〉“Yu Gu Ci Zhu Shi Er”，《船山學報》*Chuan Shan Xue Bao* 1986 年第 2 期（1986 年 9 月），頁 17-29。
- 杜正勝 Du Zhengsheng：《從眉壽到長生——醫療文化與中國古代生命觀》*Cong Mei Shou Dao Zhang Sheng—Yi Liao Wen Hua Yu Zhong Guo Gu Dai Sheng Ming Guan*（臺北 Taipei：三民書局 San Min Book Co., Ltd.，2006 年）。
- 柳存仁 Liu Cunren：〈王船山注《楚辭·遠遊》〉“Wang Chuan Shan Zhu Chu Ci Yuan You”，朱曉海 Zhu Xiaohai 編：《新古典新義》*Xin Gu Dian Xin Yi*（臺北 Taipei：臺灣學生書局 Student Book Co., Ltd.，2001 年），頁 255-282。
- 卿希泰 Qing Xitai 主編：《中國道教史》*Zhong Guo Dao Jiao Shi*（成都 Cheng Dou：四川人民出版社 Sichuan People’s publishing House，1996 年）。
- 卿希泰 Qing Xitai：〈紫陽派的形成及其傳系和特點〉“Zi Yang Pai De Xing Cheng Ji Qi Chuan Xi Han Te Dian”，詹石窗 Zhan Shichuang 主編：《道韻第五輯——金丹派南宗研究（甲）》*Dao Yun Fasc.5 - Jin Dan Pai Nan Zong Yan Jiu Jia*（臺北 Taipei：中華大道出版部 Zhong Hua Da Dao Press，1999 年），頁 2-38。
- 陳國符 Chen Guofu：《道藏源流考》*Dao Cang Yuan Liu Kao*（臺北 Taipei：古亭書屋 Gu Ting Shu Wu，1975 年）。
- 彭國翔 Peng Guoxiang：〈儒家傳統的身心修煉及其治療意義——以古希臘羅馬哲學傳統為參照〉“Ru Jia Chuan Tong De Shen Xin Xiu Lian Ji Qi Zhi Liao Yi Yi—Yi Gu Xi La Luo Ma Zhe Xue Chuan Tong Wei Can Zhao”，楊儒賓 Yang Rubin 等編：《儒學的氣論與工夫論》*Ru Xue De Qi Lun Yu Gong Fu Lun*（臺北 Taipei：臺大出版中心 National Taiwan University Press，2012 年），頁 1-45。

楊儒賓 Yang Rubin 等編：《東亞的靜坐傳統》*Dong Ya De Jing Zuo Chuan Tong*（臺北 Taipei：臺大出版中心 National Taiwan University Press，2013 年）。

鄭富春 Zheng Fuchun：〈安死自靖，貞魂恆存——從《楚辭通釋》看王船山的生死觀〉“An Si Zi Jing Zhen Hun Heng Cun Cong *Chu Ci Tong Shi Kan Wang Chuan Shan De Sheng Si Guan*”，《鵝湖月刊》*Legein Monthly* 第 33 卷第 8 期（2008 年 2 月），頁 19-29。

<http://dx.doi.org/10.29652/LM.200802.0004>

蕭培 Xiao Pei：〈從《楚辭通釋·遠遊》看內丹的發展〉“Cong *Chu Ci Tong Shi Yuan You Kan Nei Dan De Fa Zhan*”，《中國文化月刊》*Chinese Culture Monthly* 第 130 期（1980 年 8 月），頁 97-105。

德·胡賽茵 Farzeen Baldrian-Hussein 著，康自強 Kang Tzuchiang 譯：〈體內鍊丹術：注釋術語內丹的起源與使用〉“Inner Alchemy: Notes on the Origin and Use of the Term Neidan”，《書目季刊》*Bibliography Quarterly* 第 48 卷第 3 期（2014 年 12 月），頁 89-114。

<http://dx.doi.org/10.6203/BQ.2014.12.48.3.06>

法·賀碧來 Isabelle Robinet 著，王秀惠 Wang Xiuhui 譯：〈內丹〉“Neidan”，《中國文哲研究通訊》*Newsletter of the Institute of Chinese Literature and Philosophy* 第 6 卷第 1 期（1996 年 3 月），頁 11-28。

A Study of the Neidan Theory of Wang Fuzhi: an Investigation on the Basis of the Notes to “Far-off Journey”

Kang, Tzu-chiang

(Received March 30, 2018; Accepted June 27, 2018)

Abstract

Neo-Confucianism, Buddhism, and Daoism were merged by the intellectuals in the late period of Ming dynasty. Many Confucian scholars researched the theory of Vijñānavāda (唯識) or neidan (內丹), so they received a lot of practical experience. Wang Fuzhi was influenced by the trend of the period, so he paid much attention to the practical theory and obtained much religious experience. This became the basis of the notes to the *far-off Journey* (遠遊), which is a section of the famous anthology of poetry called *Chu Ci* (楚辭).

The Daoism knowledge behind the notes clearly represents the neidan theory of the South school (南宗), and they are the best materials to study Wang’s neidan theory if researchers compare them to other more obscure works that he writes, such as *Yu ku ci* (愚鼓詞). Therefore, this paper takes the notes as the foundation that lets us understand his thoughts about neidan and tries to excavate the hidden meaning that has been ignored. In the past, a few of researchers were devoted to investigating this area, but most of them merely explained the neidan terms that appeared in Wang’s notes. They have not discussed the theoretical structure of his neidan thoughts or the distinguishing features. In short, they do not propose the systematic statement. This paper indicates that Wang’s neidan theory comes

from the South school although he has original interpretation. On the whole, he accepts ‘the combination of five types of qi’ (五氣朝元) of the South school and takes it as the basic schema. Although he puts emphasis on ‘the three phases of transmutation’ (三花聚頂) and ‘the absorption of inner elixir’ (刀圭入口), he sieves out ‘the metamorphosis of semen into qi’ (鍊精化氣) and ‘the metamorphosis of spirit into dao’ (鍊神合道). He exclusively adopts ‘the metamorphosis of qi into spirit’ (鍊氣化神) and its practical techniques as his theoretical center. In other words, he eventually views neidan theory from the Confucianism and de-emphasizes the characteristics of it, such as sexual techniques and longevity. His notes focus on the physiological techniques that the Confucianism has relatively lacked and point out the leading principles of respiratory training and meditation. These concepts correspond with what he has emphasized, namely qi.

In short, Wang’s neidan theory begins with the purification of physical qi, which means the yin must transmute into yang, and ends up in the absorption of natural qi, which means the natural energy converts into human spirit. This neidan system is centered on the conscious disciplines which pursue the connection between human and heaven.

Keywords: the combination of five types of qi, the three phases of transmutation, the absorption of inner elixir, qi, spirit, stealing qi from heaven