

國立臺灣大學社會科學院國家發展研究所

碩士論文

Graduate Institute of National Development

College of Social Sciences

National Taiwan University

Master Thesis



中國古代內丹玄牝學說初探

The Conceptions of Xuanpin in Daoist Neidan Theory
in Pre-modern China

蕭聿廷

Yu-Ting Hsiao

指導教授：張嘉鳳 博士

Advisor : Chia-feng Chang, Ph.D.

中華民國 102 年 8 月

August, 2013

誌謝



本篇論文源於一個自我挑戰的夢想，我知道這是一趟冒險的旅程，但卻未料想到獲益是如此豐碩。

多年前接觸嚴新氣功學習，開啟我對中國傳統內丹修煉的高度興趣。在涉獵丹道相關典籍的過程中，發現內丹學博大精深，一直希望有機會能就相關主題，學習系統性的探索與研究方法，以期對中國傳統文化瑰寶能有更多的認識。有幸能在臺灣大學人文薈萃的學術殿堂學習，國家發展研究所科際整合的視野，以及對文化與文明領域的重視，讓我能勇於探索論文方向。

衷心感謝歷史所指導老師張教授嘉鳳的提攜與指導，讓缺乏史學訓練與相關背景的我，有跨院學習的機會。在論文撰寫過程，除了親炙老師豐富嚴謹的學養外，亦感動於老師各項用心安排與提醒。沒有老師的付出，我無法在這趟學習之旅收穫滿滿。此外，也要特別感謝撥冗遠道北上的中正大學張教授秀蓉以及彰化師範大學盧教授胡彬兩位口試委員，兩位教授對本論文給予的悉心建議與斧正，讓我獲益匪淺。其中盧教授長年修行，造詣深厚，不吝分享後學修煉體會與玄牝相關經驗，讓我在論文寫作與口試過程中，能對玄牝觀念有進一步的認識。

論文撰寫過程，感謝同窗不時給予打氣與資訊分享，尤其是怡如同學多次鼓勵與分享論文大作，讓我有見賢思齊的動力。也謝謝所內助教與行政人員給予的提醒與協助，使我能順利完成相關流程。

最後，謹以此論文獻給嚴新氣功與我的家人，感謝嚴新氣功開啟我的視野，也謝謝父母的栽培與兄妹的扶持，尤其妹妹與妹夫讓我獨享永和新屋的好風水，才能順利考取研究所並就近完成學業。感謝內人與岳父母對我的支持與包容，讓我有機會北上工作並兼顧學業，尤其內人一路相陪圓夢，點滴回憶，盡在心頭，謹此致謝。

蕭聿廷 謹誌於

臺灣大學國家發展研究所

中華民國102年8月

摘要



本文討論中國古代內丹玄牝學說的歷史脈絡與學說內涵，作者首先整理了中國周朝至清朝相關歷史背景以及歷代內丹家的玄牝觀。為掌握玄牝修煉關鍵術語之意象，本文從陰陽、五行、醫學等角度，針對人體、屋舍、煉丹、地理、以及本體與物理等五大類玄牝相關術語進行釋名，以了解內丹家使用這些別稱試圖表達的玄牝意涵。再者，本文就孔竅、臟腑、炁脈等身體不同層次觀點討論玄牝位置定位說，並對念頭處說與修煉層次相應之不同關說兩種玄牝無定位觀點進行闡述。最後，作者就玄牝學說「以類相補」與「以類相求」兩大原則，以及玄牝在內丹修煉全過程中的角色進行說明。

整體來說，中國古代玄牝學說發展呈現由具體孔竅臟腑朝無形氣脈關穴、由定位說朝無定位說、由強調命功朝融合性功發展的三大趨勢。內丹玄牝學說的豐富內涵與原則方法，無異為追求長生久視的仙道修煉提供的理論架構與實踐可能。玄牝學說強調取先天之炁，返純陽之體，而開啟玄牝之門正是成仙的不二法門。

關鍵字：內丹、玄牝、以類相補、以類相求、命功、性功、先天之炁

The Conceptions of Xuanpin in Daoist Neidan Theory in Pre-modern China

Yu-Ting Hsiao



Abstract

This paper discusses the conceptions of *Xuanpin* (玄牝) in the Daoist *Neidan* (內丹) tradition in pre-modern China. By analyzing various interpretations and annotations of the ideas of *Xuanpin* from the Zhou to the Qing dynasties, I would also like to explore the key importance of *Xuanpin* in Daoist practice.

Previous studies have not thoroughly had examined the doctrines of *Xuanpin*; therefore, I would like to delve into the meaning, terminology and metaphor of *Xuanpin* in *Neidan* tradition. Apart from *Neidan* literatures, I will also look into medical and other historical texts.

The Daoist theories concerning the position of *Xuanpin* in the body and its practice were varied in pre-modern China. Thus, I will not only explore these theories to show the different points of view from many *Neidan* schools, but also demonstrate its significance in the practice of *Xuanpin* which provides a theoretical ground and a possible way to the pursuit of immortality.

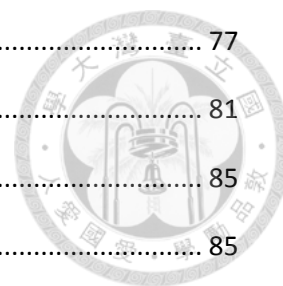
Keywords: Xuanpin, Neidan, Daoist practice, immortality, qi

目次



口試委員審定書.....	i
誌謝.....	ii
中文摘要.....	iii
英文摘要.....	iv
第一章 前言.....	1
第一節 研究動機與旨趣.....	1
第二節 研究回顧.....	2
第三節 研究方法.....	9
第四節 章節安排.....	10
第二章 歷代丹家的玄牝觀.....	14
第一節 西漢及其以前的玄牝觀點.....	14
第二節 東漢時期的玄牝觀點.....	16
第三節 魏晉到隋唐五代之間的玄牝學說發展.....	20
第四節 宋金元之間玄牝學說發展.....	25
第五節 明清時期玄牝學說發展.....	35
第六節 小結.....	42
第三章 玄牝學說相關名詞之釋義.....	46
第一節 人體類.....	46
第二節 屋舍類.....	51
第三節 煉丹類.....	54
第四節 地理類.....	59
第五節 本體及物理類.....	61
第六節 小結.....	63
第四章 玄牝位置.....	64
第一節 玄、牝二物說.....	65
第二節 玄牝位置定位說.....	66

第三節 玄牝位置無定位說	77
第四節 小結	81
第五章 玄牝與內丹修練	85
第一節 以類相補	85
第二節 以類相求	88
第三節 功在玄牝	89
第四節 小結	91
第六章 結論	93
引用文獻	95



圖目錄



圖 1 研究方法與架構	10
圖 2 陳搏無極圖	25
圖 3 陳虛白鼎爐圖	33
圖 4 陳虛白玄牝圖	34
圖 5 玄牝學說發展圖	45
圖 6 既濟爐與未濟爐	56
圖 7 九還金丹二章丹爐式	56
圖 8 太清石壁記鐵釜瓦蓋式	58
圖 9 內丹玄牝學說發展趨勢圖	82
圖 10 鍾呂丹派玄牝學說發展圖	83

表目錄

表 1 歷代丹家玄牝觀點整理	43
表 2 鉛汞相關術語整理	48
表 3 奇門遁甲之八門整理	53
表 4 李道純丹法與玄關配適	79
表 5 陳楠三品丹道	81



第一章 前言



第一節 研究動機與旨趣

修道成仙是道教重要的特色，追求長生久視與仙真不死即道士修煉的終極目標。在道教的發展過程中，除了融合了自然崇拜、神鬼信仰，豐富了其神仙世界，更由巫術、先秦道家哲學、陰陽五行等方技術數逐步完善其成仙理論與修煉方法。

「玄牝」一詞最早見於老子《道德經》，從此受到道家哲學與道教內丹家與儒家、佛家、醫家與史學家的熱烈討論，充分顯示其重要性。在道教發展的歷史上，玄牝逐漸成為內丹修仙的關鍵，尤其在宋代以後，內丹家有關玄牝的討論明顯增加，但歷代內丹學家對於玄牝的看法不一，這引發了筆者的興趣。因此，本文將以古代玄牝學說為中心進行研究。

首先，本研究由文獻分析著手，了解歷代丹家的玄牝觀及其如何成為內丹修仙的重要理論。同時，從玄牝學說發展的歷史脈絡中，提供一項了解道教與內丹學演變的新視野。

其次，為了掌握歷代以來內丹學家對於玄牝之見解，本文討論玄牝的各類隱語或別稱，以進一步了解玄牝在身體上的位置與功能，及其在修煉上的重要性與特殊性。由於金丹大道自古惟恐妄傳，更擔心以訛傳訛或道之不傳，故如丹家所稱「不敢筆之於書，而又不敢秘而不言」，使得內丹修煉傳承上的關鍵術語常用隱語或別稱代替。因此，玄牝為內丹修煉之奧義，非獲口傳心授者難窺全貌。正因玄牝在內丹修煉上獨特的重要性，使得此一玄牝學說的研究，成為了解中國內丹學演變的觀察指標。故本文透過觀察歷代丹家對於玄牝的討論與提示，深入了解各家玄牝學說的內涵與特點，藉以掌握中國古代內丹學的特色。

再者，本文從修煉的角度，討論丹家對玄牝在身體位置認識上的差異，及其

對修養功夫的影響。玄牝在修道成仙過程中扮演關鍵的角色，但歷代丹家對於玄牝的意涵與位置卻有不同的認識，使得他們在內丹修行的指導方法上產生差異，進而影響內丹諸流派的理論、實踐與發展。換言之，本文亦從比較的觀點，透過玄牝的討論，探究內丹各宗派修行的異同。

最後，筆者針對玄牝學說在內丹修煉的原則與內涵進行闡述，說明玄牝在內丹修煉中的不可替代性，並說明各丹派對玄牝修煉方法的不同主張，且就玄牝在內丹修煉所扮演的角色進行討論。

第二節 研究回顧

本研究聚焦於討論中國古代內丹學玄牝學說的發展，惟目前與此一主題相關的論著卻相當有限，其中以玄牝為中心的專題討論甚少，雖曾散見於有關內丹學、內丹人物、道德經與中醫命門等的研究中，但多僅止於兼論。前人的玄牝研究成果，主要可分成下列各類：

一、玄牝別名與學說內涵

「玄牝」別稱眾多，有以人體的穴、關、竅、根為名者，亦有以宮、府、房舍、室、門、戶名象之者，更有以鼎爐、壇、地、谷名喻之者。論者透過這些象徵或隱喻，提示玄牝在修煉上方位與功能，而這些豐富的形容，充分顯示丹家對於玄牝的重視。

王沐《內丹養生功法指要》指出，從全真功法的修煉角度來看，玄關、玄關一竅、玄竅、玄牝、玄牝之門實為同義詞，惟用法有時不同，而玄關一竅無體

有用，是道教丹功在練精化炁功夫階段的四大秘竅之一。王氏認為內丹入手功夫的其他相關論述頗多，因此只就別人不肯說的關鍵，亦即玄牝學說，做更多的闡述。¹

胡孚琛〈道教內丹學揭密〉提及玄關一竅有玄竅、玄牝、玄牝之門、虛無窟子、偃月爐、西南鄉、戊己門、谷神、天地根等多種別稱，指出玄關一竅說是丹家之秘的重要理論。該文雖概要地闡釋玄關一竅學說，以及其他七種內丹學的原理與理論，²但對玄關一竅學說內涵的討論仍顯有限。再者，胡氏雖提到「玄關一竅」無體有用概念，稱其一竅開後全身竅脈皆通，並得產先天藥物，但卻未對玄關一竅各種別稱與其體用再做闡述，以深化玄牝學說的內涵。此外，胡氏亦未能將玄牝學說放在歷史的脈絡中，說明其對內丹學發展與轉變的影響，無法彰顯玄牝學說在內丹理論體系中的角色與價值。

目前最能說明玄牝學說在內丹體系中角色價值者，就是陳搏提出的無極圖。賴賢宗〈太極圖、河圖與丹道修煉〉認為玄牝之門（元牝之門）位於無極圖中最下一圈，暗喻其為內丹逆修成仙的起點。一般認為無極圖運用易經學理，可視為《周易參同契》以來的另一次重要的儒道學理交融，而無極圖被宋儒周敦頤改為太極圖，則可看出儒道對話的持續性。³

此外，還有學者試圖透過建構內丹學的邏輯性，進一步釐清玄牝學說在內丹學體系中的位置。例如連姚〈論內丹學體系的邏輯建構〉主張「道生一炁」，故內丹學應以生命兆興源頭的「一炁」作為修煉與內丹體系邏輯建構之起點。由於「一炁」恰好具備「玄牝」的陰與陽、有與無的本質，因此「一炁」就是「玄關一竅」，而非「一炁」棲於「玄關一竅」，或是需透過「玄關一竅」作為開顯之中介。⁴該文立意新穎，但在以「一炁」觀點擴充玄關一竅學說的內涵方面，仍缺乏細部的討論。

¹ 王沐，《內丹養生功法指要》，北京：東方出版社，2011.1 三版。

² 胡孚琛，〈道教內丹學揭密〉，《世界宗教研究》，第4期(1997)，頁87-99。

³ 賴賢宗，〈太極圖、河圖與丹道修煉〉，《丹道研究》，第2期(2007)，頁45-100。

⁴ 連遙，〈論內丹學體系的邏輯建構〉，《吉林大學社會科學學報》，第46卷第3期(2006)，頁129-135。

除了內丹學家們討論玄牝外，醫家對玄牝亦有探索。一般認為玄牝與醫家所稱的命門有著一定的關係，例如張嘉鳳〈生化之源與立命之門——金元明醫學中的命門試探〉提到金元時期醫家王好古受張伯端丹道啟發，認為命門即是玄牝之門，為元氣所繫與出入門徑，而明朝醫家孫一奎則認為命門與儒之「太極」、道之「玄牝」實為同義而異名。⁵此外，許敬生與耿良〈道教內丹理論對明清中醫養生學的影響〉指出，明清時期是繼《黃帝內經》以後醫道融合的第二次高潮，明清醫家受理學太極學說影響，在完成「心主（火）論」到「心（火）腎（水）並重論」的理論建構之後，開始了對人身太極的探索，進一步發展了命門學說，例如兼修醫、道的孫一奎、李時珍，都對玄牝有深入的認識。⁶黃麗頻〈清代《老子》注義理的繼承與開創〉認為清代醫家黃元御對玄牝亦頗有了解，黃元御以道家煉丹術語的「黃婆」來說明「中」，並認為玄關、黃庭、鼎器皆為「中」之別名，而「守中」即是「守母」，故返本還原、歸根復命全在乎此。⁷從上述討論來看，顯然玄牝學說對命門理論發展有一定的影響力，惟上述研究因討論方向與重點不同，對於玄牝與醫家的理論，未能有更多的相互發明或分析，為持續探究玄牝學說的內涵留下空間。

玄牝除了與傳統內丹學、醫家相關之外，也與佛家禪宗修行有著緊密的關聯。南北朝佛教盛起後，「援佛入道」蔚為風潮外，許多丹家融通三教，亦有本為佛僧，後入道門者，於是「玄牝」一詞除了為丹家所用外，也逐漸融入佛學的意涵。但目前學者對於這方面的討論不多，僅賴賢宗〈太極圖、河圖與丹道修煉〉從密宗角度，提出玄牝接近於密宗「中脈」的觀點；⁸王婉甄〈李道純道教思想研究〉提到李道純在「中和」的概念下，融攝儒家「已發未發」以及禪宗「明心

⁵ 張嘉鳳，〈生化之源與立命之門——金元明醫學中的「命門」試探〉，《新史學》，9卷3期(1998)，頁1-48。

⁶ 許敬生、耿良，〈道教內丹理論對明清中醫養生學的影響〉，《中醫藥文化》，(2006.3)，頁22-24。

⁷ 黃麗頻，〈清代《老子》注義理的繼承與開創〉，臺南：成功大學中國文學系博士論文(2009)，頁204。

⁸ 賴賢宗，〈太極圖、河圖與丹道修煉〉，頁45-100。

見性」之觀點，開展了玄關一竅的「中派學說」。⁹

除了佛、道涉及與關注玄牝之外，學者發現玄牝也被民間宗教吸收運用。林榮則〈「玄關一竅」——道教生命仙學向民間宗教的轉化〉發現，由於明清時期民間宗教有「三教合一」的傾向，除了廣泛接納儒家、佛家內容外，原道教仙學核心的「玄關一竅」亦被吸納成為重要教義，「點玄關」因此被轉化成為入教儀式，與靈性得救觀點，例如一貫道即是。¹⁰

雖然儒、釋兩家觀點均豐富了玄牝學說的內涵，但卻仍有侷限。蕭進銘〈玄牝考〉將王弼、蘇轍等不同時代文人注解《道德經》中的玄牝觀點，以及道教的養生家與內丹家們的玄牝說進行比較，發現文人傾向從玄學與思辨方式來詮釋《道德經》，對於玄牝字義上的闡釋較於侷限，對玄牝所指及其具體內涵亦缺乏貼切的解釋。¹¹賴賢宗〈太極圖、河圖與丹道修煉〉認為老子之玄牝說，係針對修煉的實況而言，但若從哲學的形上學觀點來解讀玄牝，並不切合《道德經》第六章之本意，不過，未來若能透過丹道與儒家、佛家的對話，進行玄牝之門的討論，仍有其價值。¹²

二、有形的玄牝位置

宋代以來，諸家對於玄牝位置之觀點不盡相同，爭議不斷。根據王沐《內丹養生功法指要》的研究，古人對玄關祖竅之所在有四種看法，分別是黃庭、會陰、活子時與陽生之處。¹³

胡孚琛〈道教內丹學揭密〉認為由於各派丹家對玄牝理解不一，因此對玄牝

⁹ 王婉甄，《李道純道教思想研究》，臺北：淡江大學中文學系碩士論文，1999。

¹⁰ 林榮則，〈「玄關一竅」——道教生命先學向民間宗教的轉化〉，《新世紀宗教研究》，第6卷第4期(2007)，頁68-110。

¹¹ 蕭進銘，〈玄牝考〉，《丹道研究》2卷(2007)，頁278-301。

¹² 賴賢宗，〈太極圖、河圖與丹道修煉〉，頁45-100。

¹³ 王沐，《內丹養生功法指要》，頁99-100。

位置也衍生「有定位」與「無定位」兩種看法。該文僅概論性地說明玄牝的位置，¹⁴未再進一步深論。此外，胡氏提到「陰蹻穴」為中脈黃道的天關，又被稱作「生死竅」、「復命關」，但對於玄牝位置是否即「陰蹻穴」，未予說明。

王永平〈清代劉一明的道學思想〉認為玄關一竅向有「有位說」與「無位說」兩種看法，無論主張有位或無位，論者對於玄牝位置的主張眾說紛紜。王氏指出「有位說」易將潛意識意境與具體器官部位混為一談，無法解釋內丹具體實踐的修證，因此逐漸被「無位說」給取代，但問題是，「無位說」同樣也不能確切說明玄關一竅的實質。¹⁵

在玄牝「有位說」方面，蕭進銘〈玄牝考〉透過文獻的考察，為玄牝位置整理出包含鼻口說、女陰說、兩腎說、兩腎中間說、陽生說以及依修行次第而有不同相應位置說等六種觀點。¹⁶林榮則〈「玄關一竅」——道教生命仙學向民間宗教的轉化〉舉出玄關位於牙齒、大腸、頭頂等較少見的說法。¹⁷黃麗頻《清代〈老子〉注義理的繼承與開創》採鄭環的看法，認為玄牝一竅即指黃庭，而黃庭、中黃宮與中黃太極，都是對人體中位的祖竅稱呼。

賴賢宗從修煉觀點提出玄牝有定位，而玄牝之門無定位的看法。賴氏〈宋常星《道德經講義》與龍門丹道〉指出，玄牝與玄牝之門是描述神光射入寶瓶宮開啟靈性境界的入門之處，¹⁸而他在〈太極圖、河圖與丹道修煉〉則認為玄牝應指身體子午周天上泥丸至陰蹻的子午線，玄牝之門可依各派不同修煉法而所指不同，主要是指子午線上被選為元神出入之門的不同關竅，其與密宗中脈的脈輪亦可有陰蹻（海底輪）、關元（密輪）、神闕（輪脈）、絳宮臆中（心輪）、大椎（喉輪、天突）、祖竅（眉心輪）、泥丸（頂輪）等相仿的搭配。¹⁹

¹⁴ 胡孚琛，〈道教內丹學揭密〉，頁 87-99。

¹⁵ 王永平，〈清代劉一明的道學思想〉（北京：中國社會科學院研究生院哲學系博士論文，2002），頁 107-111。

¹⁶ 蕭進銘，〈玄牝考〉，頁 278-301。

¹⁷ 林榮則，〈「玄關一竅」——道教生命先學向民間宗教的轉化〉，頁 68-110。

¹⁸ 賴賢宗，〈宋常星《道德經講義》與龍門丹道〉，《中正大學中文學術年刊》，第 1 期(2008)，頁 243-274。

¹⁹ 賴賢宗，〈太極圖、河圖與丹道修煉〉，頁 45-100。

從上述諸家的見解來看，玄牝的有形位置之所以眾說紛紜，可能與其修煉功法有關。然而，目前的研究多著眼於各種學說之間的位置差異，偏重於理論的討論，較少結合實際的修煉與操作過程，來了解這些玄牝位置在修養功夫上所扮演的角色，故本文將從此一新穎的比較觀點，深入探究內丹主要宗派之間修行功夫的異同。此外，既有的研究成果，對於各種玄牝位置學說的轉變之說明仍顯不足，無法讓讀者從歷史脈絡進一步瞭解丹家對於玄牝的認識，本文則補白之。

三、無形的玄牝開顯方法與經驗

持玄牝無形觀點的學者，將研究重點放在玄牝開顯的方法與經驗上。所謂玄牝開顯，在本文意指玄牝修煉過程中，透過神炁交引相合於玄牝部位，使玄牝之門現蹤開顯，修煉者進一步所體驗到玄牝之門內虛無空窟的無邊無際，以及對窟內先天一炁現象的特殊感受以及生理與意識上變化的全過程。

王永平〈清代劉一明的道學思想〉從潛意識觀點來認識玄牝開顯，頗具新意。他認為常意識與大腦額葉的活動攸關，而潛意識則是與丘腦及大腦網狀結構的活動較有關連，故「玄關一竅」的開顯關閉，即是大腦從常意識與潛意識的切換過程，換言之，「玄關一竅」開顯後的神仙境界，就是潛意識的意境，是丘腦與網狀結構與宇宙背景信息（先天真一氣）調諧所出現的信息讀取與轉譯現象，因此會出現潛意識中變化迅速的映象，並啟動身體可作為修煉材料的一系列生化反應過程。當潛意識的身體生化反應過程結束，則可以結束練功，返回常意識。²⁰由於該段玄牝討論是以附錄方式列於其論文之後，限於篇幅而未能連結內丹家的玄牝觀點與修煉功法對於常意識、潛意識間的轉換進行更多的討論，殊為可惜。

蕭進銘〈玄牝考〉論及玄牝開顯的經驗與其內涵啟示，認為可以透過修德、

²⁰ 王永平，，〈清代劉一明的道學思想〉，頁 107-111。

積善的「煉己」方式與復命歸根的「守竅」途徑，來體驗玄牝開顯經驗。玄牝的開顯經驗在適當的修煉功夫配合下，便能在「煉精化炁」階段累有初功。²¹該文對於玄牝經驗的討論篇幅較少，對於玄牝經驗的意涵以及玄牝學說在修養功夫上的指導性尚餘探討的空間。

賴賢宗〈宋常星《道德經講義》與龍門丹道〉指出，在乾首坤腹之間修煉踵蒂呼吸，即是玄牝的修煉方法，而玄牝之門則是北宗龍門反覆修煉回風混合、迴光調息之處。當玄牝開顯時，會有一靈獨知的顯現之兆。²²

霍克功《內丹解碼——李西月西派內丹學研究》提到李西月以玄關一竅的「死」、「活」來形容玄牝開顯。李西月認為玄牝定位說所指就是「死」的玄關一竅，而透過凝神聚氣使玄關現蹤便是「活」的玄關一竅。至於在玄牝開顯的方法上，內丹中派以「守中」，亦即是守玄關，為內丹修煉要訣。西派有「鑽杳冥」開關展竅的教導，相對來說，內丹東派對於開關展竅訣則未明示。²³但據胡孚琛《道學通論》引明末樸真道人《玄寥子》的說法，東派確有開關展竅訣，且較印度瑜珈術、密宗雙修法更為上乘簡妙。²⁴

李麗涼〈黃元吉的仙道超越思想——以《樂育堂語錄》為主的的研究〉提到，黃元吉認為玄關、玄竅是分指玄牝開顯前、後的狀態，其中混沌未開叫做玄關，混沌既開叫做玄竅，二者互為一體之兩面。文中也提到玄關顯現過程會有五個意識階段，修煉者會從「全知全覺」、逐步到進入玄關之前的「半知半覺」、並過渡到「無知無覺」的玄關境界，而後再轉為玄竅顯現的「半知半覺」，最後進入「起大明覺」境界。

由於丹道是實證之學，或在「法不傳六耳」的口傳心授傳統下，或未能掌握正確修煉方法，或修煉未得成果，丹家們只得以各式隱語為後學留下探索玄牝之跡。從上述研究回顧來看，多數有關玄牝開顯的研究，往往無法與玄牝別稱以

²¹ 蕭進銘，〈玄牝考〉，頁 278-301。

²² 賴賢宗，〈宋常星《道德經講義》與龍門丹道〉，頁 243-274。

²³ 霍克功，〈內丹解碼——李西月西派內丹學研究〉，北京：人民出版社，2008. 11。

²⁴ 胡孚琛，〈道學通論〉，北京：社會科學文獻出版社，2009. 8。

及各派丹道之修煉指導進行連結，同時對於玄牝開顯對於身心益處與修煉上的必要性之說明亦明顯不足。據此，本文在前人的研究基礎上，進一步從修煉的實作角度討論玄牝學說。



第三節 研究方法

中國古代有關玄牝的文獻自宋代之後相形豐富，至清代對玄牝的認識更臻成熟。因此，本文將以中國古代至清代作為研究的時間斷代，透過玄牝來呈現內丹學的發展。

由於內丹學涉及仙道長生的關鍵修煉知識，不容淺嘗問津，因此在傳承上多以隱喻與別名來影射，印證了傳統修行中所謂「假傳萬卷書、真傳一句話」的說法。正由於這樣的知識系統長久以來是鑲嵌在具體的內丹訓練中，以及古代「法不傳六耳」的嚴密規矩下，故許多內丹學關鍵的知識與修習的方法，除了真正有真傳明師之外，外人難窺堂奧。

為了掌握內丹學對於玄牝的理解，並解析丹家們對於玄牝的認識與體悟，本文將以道教與內丹的典籍為主，兼及相關史料進行分析，深入詮釋玄牝之種種別稱及其概念，試圖了解各種隱喻與命名的意涵，探索各家玄牝觀在內丹修煉功夫方面的重要性與影響，並試圖從玄牝命名與隱喻的變化，觀察各家內丹理論與修煉方法之異同。

本文除了採用傳統道教與歷史文獻外，亦將輔以近代學者對於內丹學、道教史、中醫、哲學等相關研究著作進行討論。在傳統文獻方面，由於內丹學的發展先於道教，但其蓬勃發展卻與道教有密切的關聯，尤其部分傑出內丹家都曾隸屬道教體系，加上道教多引道家或相關內丹修煉著作以為經典，因此道教經典保存珍貴的丹道文獻。《正統道藏》輯錄先秦以來道家與道教重要典籍之大成，其中

明朝的《正統道藏》在歷代彙整相關典籍基礎上擴編，是目前現存最早版本。同時，《正統道藏》內容除了道教經典之外，亦收錄相關丹道、醫學、養生、術數等各類方術等重要經典，是本文主要的史料來源。

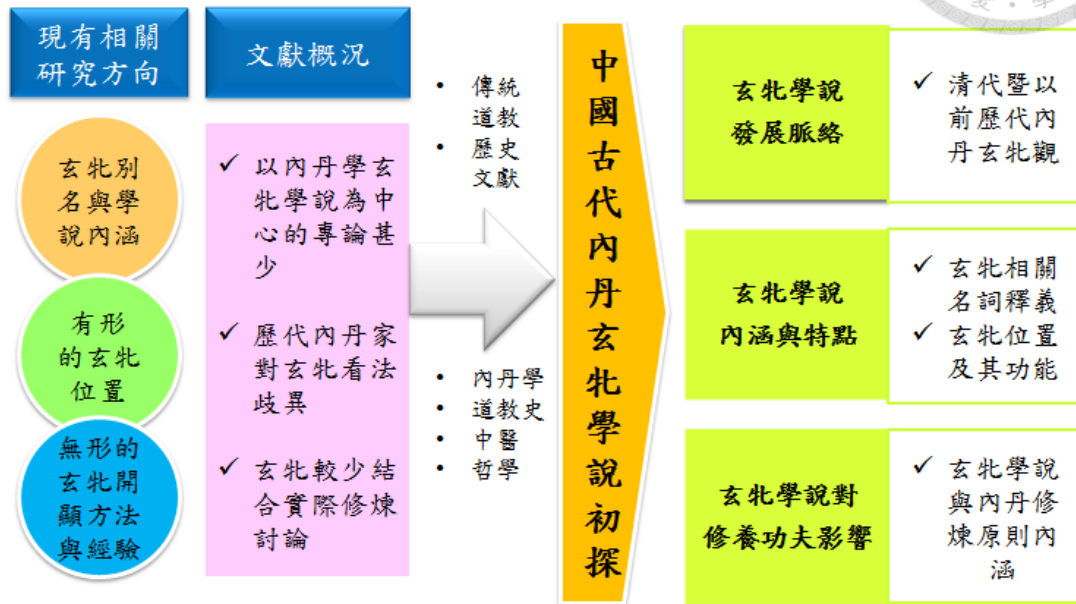


圖 1 研究方法與架構

第四節 章節安排

茲將本文的章節安排以及所討論內容略陳如下：

一、第一章 前言部分

本章第一節簡述本文的研究動機；第二節研究回顧，對既有的研究概況進行簡單的介紹與評論；第三節研究方法，簡述本計畫所採用的史料與文獻，並輔以近代學者對於內丹學、道教史、中醫、哲學等相關研究著作進行討論；第四節章節安排，簡述論文主要架構與章節。



二、第二章 歷代丹家的玄牝觀

本章略述歷代丹家的玄牝學說，透過各家對玄牝的描述與討論，觀察各家說法的異同，以及不同時代的變化。

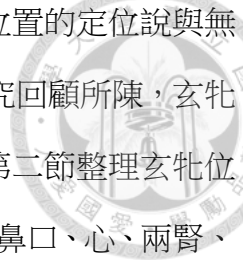
本章依時代次序，分成西漢及其以前的玄牝觀、東漢時期的玄牝觀、魏晉到隋唐五代之間的玄牝學說發展、宋金元之間玄牝學說發展、明清時期玄牝學說發展五小節，分別介紹各家對玄牝的看法，藉由各家學說之精要，點出歷代丹家玄牝說的發展與演變，及其在修煉操作上的重要性。

三、第三章 玄牝學說相關名詞之釋義

本章先就玄牝別名隱喻性進行討論，由於丹家常透過道家理論中具有重要含意的字彙，以別名、隱喻提示玄牝在修煉上的重要性、方位與功能。第一節將整理與討論玄牝修煉常見的相關名詞術語，依次就人體類、屋舍類、煉丹類、地理類與本體及物理類等五大類。其次，本章將針對內丹修煉中關鍵術語之意象，從陰陽、五行、遁甲等五術相關意涵結合身體功能的角度，對各種玄牝進行釋名，以了解內丹家使用這些別稱試圖表達的玄牝意涵。

四、第四章 玄牝位置

本章就玄牝的位置進行討論，以了解中國古代至清代玄牝學說的發展過程。然而在此之前，筆者擬先討論丹家對於「玄」、「牝」二物說的看法。由於歷代丹家對於「玄牝」、「玄牝之門」常並而談之，然而，究竟何謂「玄牝」？何謂「玄牝之門」？各家的見解不一。因此本章首節先針對玄、牝二物進行說明。



其次，筆者將從歷史的發展脈絡入手，整理丹家對於玄牝位置的定位說與無定位說的認識及改變，並比較重要的丹家之看法。如同前述研究回顧所陳，玄牝的有形位置之所以眾說紛紜，可能與其修煉功法有關，故本章第二節整理玄牝位置定位說，從有形位置的孔竅、臟腑、炁脈等觀點出發，討論如鼻口、心、兩腎、丹田黃庭、眉心等處玄牝位置與修煉之關聯性，以進一步了解玄牝在各派修養功夫上所扮演的角色。第三節針對玄牝位置無定位說整理，從念頭說、修煉層次相應之不同關說來說明玄牝學說在內丹修煉中的所扮演的角色，並試圖了解玄牝學說對內丹修煉成敗的重要性。

最後，筆者就上述的討論，比較鍾呂派丹家玄牝學說之轉變，並就其可能原因進行說明。

五、第五章 玄牝與內丹修煉

本章就玄牝在內丹修煉中所應用的原則、方法與角色進行闡述，以說明玄牝與內丹修煉的關係。

第一節先從玄牝學說所意涵金丹大道「以類相補」原則，探討玄牝修煉為何被丹家視為成仙不二法門，並說明玄牝修煉的價值與旁門之非。其次。筆者於第二節依「以類相求」原則，了解內丹家如何認識玄牝動靜之象，並以為修道手段。並從性功與命功的角度，說明丹家在玄牝修煉方法上的不同見解。第三節，本文將進一步說明玄牝在內丹修煉中的重要性與產藥角色，並對其他學者從潛意識角度說明玄牝開顯的看法，及從金丹大道的兩大原則做進一步的解析，將玄牝開顯經驗與玄牝修煉之意涵進行連結，討論玄牝開顯對於身心修煉的轉變之可能益處。

六、第六章 結論

內丹學的玄牝學說是仙道修煉提供長生久視的實踐基礎與理論架構，不僅豐富了道教不死的神仙思想內涵，甚至成為銜接儒、釋、醫、道理論的橋樑。

透過本文對於玄牝的研究，對了解中國古代玄牝學說與內丹學發展提供新的觀察視角，並從玄牝所隱含天人合一的身體觀與修行觀，深化吾人對於玄牝學說的認識。最後，筆者則就本文之貢獻與限制進行說明。

第二章 歷代丹家的玄牝觀



本章簡述歷代玄牝學說興起的背景，並藉由文獻的探討，說明丹家對玄牝的重視。

第一節 西漢及其以前的玄牝觀點

「玄牝」一詞早在先秦時期就已出現，源於老子《道德經·成象》：

谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根，綿綿若存，用之不勤。²⁵

老子以谷之空虛，神妙難測，恆久無垠之道象來形容玄牝，認為玄牝乃天地生化之根源，萬物由此門出，道之用則綿綿不絕，微而若存。根據王弼的詮釋，認為谷神「無形無影，無逆無違，處卑不動，守靜不衰」，而玄牝「欲言存邪，則不見其形；欲言無邪，萬物以之為生」²⁶；宋代名儒蘇轍則據老子之言主張玄牝乃言道生衍萬物之功，谷神不死則謂道虛而無形之德。²⁷

現存《道德經》上篇道經 37 篇、下篇德經 43 篇，五千字暢言修煉之旨，以道法自然為宗，道德內養為本。所謂道德內養，即指透過修養道德、絕欲嗜趣、為仁守節，以達到調心養性、延齡駐形、儉德避難之功。《道德經》除了在此提示玄牝有空靈神明之象與天地造化之功外，在其他章節還提出了「守中」、「知雄守雌」、「知黑守白」、「知榮守辱」、「以百姓之心為心」、「慈、儉、不敢為天下先」、「為而不恃、功成不處」、「為而不爭」、「虛心實腹」等修煉指導，提示了培德養

²⁵ [周]李耳，《道德真經》，收入《正統道藏》（板橋：藝文印書館，1962），第 128 冊，卷上，〈成象章第六〉，頁 1。

²⁶ [周]李耳撰，[魏]王弼註，《道德真經註》，收入《正統道藏》，第 138 冊，卷一，〈谷神不死章第六〉，頁 4。

²⁷ [周]李耳撰，[宋]蘇轍註，《道德真經註》，收入《正統道藏》，第 138 冊，卷一，〈谷神不死章第六〉，頁 6。

性與以道凝身在修煉中的特殊性與重要性，其中尤以「守中」對後世丹家的玄牝觀影響最鉅，啟發他們特重念頭處的訓練。

莊子與老子被合稱為老莊，《南華真經》亦常被視為《道德經》之註疏。²⁸莊子同樣重視止心息念的修煉，除了心齋外，《南華真經》還提出「葆光」、「不就利、不違害、不喜求、不緣道」、「純素之道，惟神是守」等養性修心的方法。《南華真經·人間世第四》借孔丘之言闡釋「心齋」之法：

一若志，無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣。聽止於耳，心止於符，氣也者，虛而待物者也。惟道集虛，虛者，心齋也。²⁹

莊子認為「心齋」即透過斂神專志，返聽氣息，漸可靜心，心靜則虛，虛則合道。

《南華真經》雖未談玄牝，但「心齋」與開啟玄牝之門方法頗有雷同之處。

先秦諸子除莊子外，韓非子亦對玄牝有所描述。《韓非子》在〈諭老〉中提到：

空竅者，神明之戶牖也。耳目竭於聲色，精神竭於外貌，故中無主。中無主，則禍福雖如丘山無從識之，故曰：「不出於戶，可以知天下；不闚於牖，可以知天道。」此言神明之不離其實也。³⁰

韓非子以空竅形容玄牝，稱其為神明之門戶，居於人身之中宮，故「守中」即謂守竅。若人不能凝神守竅，一任念頭紛飛，精神外馳聲色，則中宮無主，無法見微知著或預知禍福，是為外道。反之，若能精神內守，抱一不離其竅，則人內通神明，可窺人事天道。

西漢《道德真經註·河上公章句》亦闡述了人身自有玄牝的看法：

玄，天也，天於人為鼻；牝，地也，地於人為口。³¹

故「玄牝之門」為「鼻口之門，是乃通天地之元氣所從往來」。³²河上公以人身

²⁸ [明]陸西星，《南華真經副墨》，收入《藏外道書》（成都：巴蜀書社，1994），第2冊，卷四，〈序〉，頁3。

²⁹ [周]莊周，《南華真經》，收入《正統道藏》，第129冊，卷一，〈人間世第四〉，頁18。

³⁰ [周]韓非，《韓非子》，收入《正統道藏》，第307冊，卷之六，〈諭老第二十一〉，頁19。

³¹ [漢]河上公，《道德真經註·河上公章句》，收入《正統道藏》，第135冊，卷一，〈成象第六〉，頁4。

內部亦為一天地之概念，與從人身與天地元氣相接的角度指稱人身鼻口即為玄牝。西漢劉向《列仙傳·容成公》提到「容成公者，能善補導之事，取精於玄牝」，容成公相傳為黃帝師（一說為老子師），深諳玄牝採取人體精華救殘補缺之道，而玄牝在此被視為人體產精之源。³³不論是視玄牝為通天地之氣所從往來，或人身的精源，西漢時期道者提出較明確的玄牝觀點。

從整體來看，西漢時期與玄牝相關的精氣觀點已然成形，但煉製丹藥的外丹術較內丹具影響力，故其在內丹修煉上重要性並未受到強調。前秦至西漢時期學道者修煉方術的法門眾多，包含服氣行氣、服食餌精、導引按摩、玄素房中與道德內養等等。從《列仙傳》中記載周人任光善餌丹，³⁴而主柱「為邑令章君明餌砂，三年得神砂飛雪，服之，五年能飛行」，³⁵與赤斧能「做水瀕鍊丹，與硝石服之」³⁶的傳說，以及秦始皇與漢武帝求仙丹的史實來看，煉丹服食之風不僅在民間盛行，並為宮廷所重。儘管如此，在《黃帝內經》、董仲舒言天人感應之意、《淮南子》陳陰陽易道之旨、揚雄闡太玄等學說的影響下，陰陽五行、同類相感、人天合一的思想已成為煉丹學的重要發展思想，但此時玄牝學說在煉丹學中的發展仍顯有限。

第二節 東漢時期的玄牝觀點

秦漢以來，方家修煉方術猶如百家爭鳴，經西漢文景「黃老之治」與武帝「罷黜百家、獨尊儒術」，黃老、易經、陰陽五行象數學說都獲得深化，進一步提供了內丹學理發展的基礎。到了東漢時期，隨著儒家式微與社會的動亂，一方

³² [漢]河上公，《道德真經註·河上公章句》，收入《正統道藏》，第 135 冊，卷一，〈成象第六〉，頁 5。

³³ [漢]劉向，《列仙傳》，收入《正統道藏》，第 53 冊，卷上，〈容成公〉，頁 3。

³⁴ [漢]劉向，《列仙傳》，收入《正統道藏》，第 53 冊，卷上，〈任光〉，頁 16。

³⁵ [漢]劉向，《列仙傳》，收入《正統道藏》，第 53 冊，卷下，〈主柱〉，頁 3。

³⁶ [漢]劉向，《列仙傳》，收入《正統道藏》，第 53 冊，卷下，〈赤斧〉，頁 10-11。

面促成揉合黃老思想與神仙方術的道教興起外，另有著名丹家魏伯陽將黃老結合易經，闡揚丹道學說，對丹學產生了深遠的影響。

魏伯陽號雲牙子，相傳為東漢桓帝時期會稽人，其所著《周易參同契》融合周易、黃老與丹道三家之旨，以爻卦、陰陽、五行、納甲等方式，來表明煉丹時的陰陽變化、生發次第、運行火候，被後世丹家尊為丹經鼻祖。³⁷

《周易參同契》的成書，除顯示在東漢時期內丹學系統性的理論架構已然成形外，也樹立了煉丹術在修煉上的優越地位。《周易參同契·明辯邪正章》提到：

是非歷臟法，內觀有所思。履行步斗宿，六甲以日辰。陰道厭九一，濁亂弄元胞。食氣鳴腸胃，吐正吸外邪。晝夜不臥寐，晦朔未嘗休。……累土立壇宇，朝暮敬祭祀，……諸術甚眾多，千條有萬餘，前卻違黃老，曲折戾九都。³⁸

作者立場鮮明地斥責內視存想、步罡踏斗、房中、食氣、祝禱均僅為小術旁門，若妄行小術，恐怕未獲其利、先蒙其害。此外，魏氏在〈自敘啓後章〉亦提及：

引內養性，黃老自然。含德之厚，歸根返元。近在我心，不離己身。抱一毋舍，可以長存。配以伏食，雄雌設陳，挺除武都、八石棄捐。³⁹

可以看出魏伯陽在內外丹兼修的主張，強調修煉以抱一養性為主、伏食為輔。

雖然《周易參同契》全書並未見「玄牝」一詞，但在若干篇章中提到的中宮、黃中等術語，卻廣為後世內丹家引用，以說明玄牝之修煉。例如「青赤白黑，各居一方，皆稟中宮，戊己之功」⁴⁰，後世丹家認為人身四象中的青龍屬木、朱雀屬火、白虎屬金、玄武屬水，分居東、南、西、北四方位，要返修合四象、攢五行，需藉人身戊己土之凝攝力，土在五行方位居中，而玄牝亦位於人身之中位，

³⁷ [清]朱元育，《參同契闡幽》，收入《藏外道書》，第6冊，〈序〉，頁480。

³⁸ [漢]魏伯陽撰，[元]陳致虛註，《周易參同契分章註》，收入《藏外道書》，第11冊，卷之上，〈明辯邪正章第八〉，頁21。

³⁹ [漢]魏伯陽撰，[元]陳致虛註，《周易參同契分章註》，收入《藏外道書》，第11冊，卷之下，〈自敘啓後章第三十五〉，頁13。

⁴⁰ [漢]魏伯陽撰，[元]陳致虛註，《周易參同契分章註》，收入《藏外道書》，第11冊，卷之上，〈乾坤設位章第二〉，頁6。

故以中宮暗喻玄牝。由於土居中位且色黃，故道者亦有以「黃中」意指中宮，例如「黃中漸通理，潤澤達肌膚，初正則終修，幹立末可持，一者以掩蔽，世人莫知之」⁴¹，此句說明玄牝修煉除了有使人身腠理漸通、肌表潤澤之功效外，玄牝更為煉己之本，本立而道生，得一而事成。此外，「神炁滿室，莫之能留。守之者昌，失之者亡。動靜休息，常與人俱」一句⁴²，丹家認為可用來形容玄牝修煉時神炁交合、變化萬千之光景，也強調在生活中應有意無意把握內守，不可須臾離開玄牝修煉。另外，丹家亦認為「隱藏其匡郭，沉淪於洞虛，金復其故性，威光鼎乃燿」一段，⁴³除隱喻玄牝修煉返金復乾原理外，亦可形容玄牝修煉伴隨的威光熾盛妙象。以上數句言簡意賅，對後世內丹玄牝修煉的起著關鍵指導。

鍾離權號雲房先生，一說為漢時人，一說為五代人，因其為唐代呂洞賓師，故此採前說。鍾離權師從白雲真人王玄甫，開內丹正陽一派，被尊為內丹北宗二祖正陽真人，被民間奉為八仙之一。鍾離權在《破迷正道歌》直斥河上公「玄牝為鼻口」的說法：

有如呼吸想丹田，到底胎仙學未成；有如息氣為先天，至老無成也是空。

有如口鼻為玄牝，恰似滿網去包風；有如思心為方寸，怎得歸元見祖宗。

44

鍾氏認為以吐納調息、存思觀想作為成仙的手段，終屬小法，雖易見功但難以成道，歷陳一盲引眾盲的旁門之非。在《鍾呂傳道集·論還丹》中，鍾離權提出玄牝為兩腎的說法：

玄牝本乎無中來，以無為有，乃父母之真氣納於純陰之地，故曰谷神不死

是謂玄牝，玄牝之門可比天地之根。玄牝，二腎也。自腎而生，五藏六府

⁴¹ [漢]魏伯陽撰，[元]陳致虛註，《周易參同契分章註》，收入《藏外道書》，第 11 冊，卷之上，〈煉己立基章第六〉，頁 16。

⁴² [漢]魏伯陽撰，[元]陳致虛註，《周易參同契分章註》，收入《藏外道書》，第 11 冊，卷之上，〈明兩知竅章第七〉，頁 18。

⁴³ [漢]魏伯陽撰，[元]陳致虛註，《周易參同契分章註》，收入《藏外道書》，第 11 冊，卷之上，〈金返歸性第十〉，頁 24。

⁴⁴ [漢]鍾離權，《破迷證道歌》，收入《正統道藏》，第 51 冊，頁 3。

全焉。⁴⁵

鍾氏由大道分判陰陽、繼生五行觀點，認為父母真氣純陽落於純陰之地後，因《易》稱「天一生水」，故於人身始生坎水兩腎，而後其餘臟腑生長齊全。有形兩腎從父母真氣化生，一如後天玄牝從先天虛無一炁中出，故鍾氏以玄、牝喻稱左右兩腎。

張陵(34–156)稱張道陵，創漢末五斗米道，又被尊稱張天師。相傳為其所著《老子想爾注》提到「谷神不死」應作「欲神不死」解，且提出玄牝門為女陰孔的觀點：

「谷神不死，是謂玄牝」，谷者，欲也。精結為神，欲令神不死，當結精自守。牝者，地也。體性安，女像之，故不擊。男欲結精，心當像地似女，勿為事先。「玄牝門，天地根」，牝，地也，女像之。陰孔為門，死生之官也，最要故名根。男茶亦名根。⁴⁶

他認為透過老子所倡寶精裕氣的養己之道與不敢為天下先之牡道，則神可長存。而玄牝之門之於人身，相當於女陰孔，扮演產道門戶的重要角色。

綜上所述，東漢時期在承襲先秦以來的服氣行氣方術傳統，而西漢河上公執鼻口為玄牝的觀點曾盛行一時，但亦出現反對的意見。除了《周易參同契》黃中、中宮等術語深切影響後世內丹家以玄牝為中宮觀點的發展外，鍾離權則提出玄牝兩腎說，而張陵則是將玄牝擬如女陰孔。整體來說，在東漢內丹術理論獲得提升的同時，玄牝在內丹修煉上也開始受到方家關注。

⁴⁵ [漢]鍾離權述，[唐]呂洞賓集，[唐]施肩吾傳，《鍾呂傳道集》，收入《正統道藏》，第 47 冊，《修真十書卷之十六》，〈論朝元〉，頁 11。

⁴⁶ [漢]張陵，《老子想爾注》，收入《藏外道書》，第 21 冊，頁 1。

第三節 魏晉到隋唐五代之間的玄牝學說發展



(一) 魏晉南北朝

三國時期，曹操剿黃巾、徙五斗米道徒、聚禁方士後，北方民間道教一度式微。魏晉玄學尚清談，隨著王弼註《道德經》獲譽與郭象闡《莊子》玄旨，道學受到重視，老、莊、易號稱「三玄」，為名士所好。

魏晉南北時期，不僅本土道學思想勃興，外來的佛教亦傳入中國，社會上出現了佛、道競合的特殊背景。除了佛典融入本土儒、道思想外，道經與新興道教門派也開始陸續出現，如上清派《黃庭內景玉經》、靈寶派《靈寶經》、北天師道、南天師道、茅山派、閩山派等，三教教義融合的現象愈發明顯，道教一時蔚為鼎盛。此外，以士族為主要信奉族群的神仙道教逐漸與民間道教分化，形成獨特的族群。此派以師承左慈一派的葛洪(282—361) 為代表，其在《抱朴子》詳述九種丹藥製法，⁴⁷ 認為但得一丹便可成仙，外丹被視為成仙的主流法門，而由於當時門閥士族生活優渥，服食外丹遂蔚為風潮。

魏晉道派眾多，著名丹家如魏華存、許遜、陶弘景對修煉理論各有開創。東晉上清派魏華存(251-334)在修煉功夫上並未直陳玄牝一詞，但仍有相關隱語描述，《黃庭內景玉經·呼吸章》提到：「金室之下可不傾，延我白首返孩嬰」，⁴⁸而〈玄元章〉則云：「玄元上一魂魄鍊，一之為物叵卒見，須得至真始顧眄，至忌死氣諸穢賤，六神合集虛中宴。結珠固精養神根，玉笈金籥常完堅，閉口屈舌食胎津，使我遂鍊獲飛僊。」⁴⁹其中「金室」、「玄元」均與玄牝修煉有關。

東晉閩山派許遜(239—374)在修煉上亦重玄牝。《靈劍子·學問第二》提到「志心慕道，深有希生之意，急於玄牝」，⁵⁰許氏認為修道需急尋玄牝，方可入門。《靈

⁴⁷ [晉]葛洪，《抱朴子內篇》，收入《正統道藏》，第 316 冊，卷之四，〈金丹〉，頁 6。

⁴⁸ [晉]魏華存，《太上黃庭內景玉經》，收入《正統道藏》，第 64 冊，〈呼吸章第二十〉，頁 6。

⁴⁹ [晉]魏華存，《太上黃庭內景玉經》，收入《正統道藏》，第 64 冊，〈玄元章第二十七〉，頁 9。

⁵⁰ [晉]許遜《靈劍子》，收入《正統道藏》，第 119 冊，〈學問第二〉，頁 1-2。

劍子·服氣第三》以「子腎宮」來稱呼玄牝，並認為玄牝修煉與內丹玄珠有關：
先存思右腎為月，白氣入氣海中，從脊右邊上至頂泥丸宮，……歷絳宮入
氣海金室，日月照兩畔。又存左腎為日，黃氣從脊左邊骨縫上植入泥丸宮，
……歷絳宮入氣海中心，日月左右照。又存白氣為裏，黃氣為表，團圓為
珠爾，外黃內白，懸在氣海之中，黃光燦爛，圓如彈丸，黃如橘，久久行
之，光鬥日月，此為玄珠爾，玄牝子腎宮爾，珠則珠爾。……凡服氣調咽
用內氣，號曰內丹⁵¹

許氏介紹存思運化左、右兩腎日、月之氣，於氣海凝結成的黃光燦爛玄珠，與後世丹家描述「金丹」雷同，許氏特名此法為「內丹」。此後「內丹」一詞常為丹家所用，以與專事「黃白之術」的外丹修煉作為區別。

南朝齊梁茅山派陶弘景(456—576)《養性延命錄·教誡篇第一》提到：

食元氣者，地不能埋、天不能殺。……混元道經曰谷神不死(河上公曰：
谷，養也，能養神則不死。神為五臟之神，肝藏魂，肺藏魄，心藏神，腎
藏精，脾藏志。五藏盡傷，則五神去)，是謂玄牝(言不死之道在於玄牝。
玄，天也，天於人為鼻；牝，地也，地於人為口。)⁵²

陶氏引河上公「玄牝為鼻口」之說，來詮釋服氣之功，顯示河上公之說仍有傳人。

隨著南朝時期佛道鼎盛，佛學日隆，援佛入道成為一種風潮，為內丹玄牝學說注入了新的活水。例如南朝齊梁道士孟景翼(479—502)《正一論》認為玄牝乃先天一炁：

一之為妙，空玄絕於有景，神化贍於無窮，為萬物而無為，處一數而無數，
莫之能名，強號為一。在佛曰實相，在道曰玄牝。道之大象，即佛之法身。

53

孟景翼認為道生先天一炁，因先天一炁可化生萬物，玄妙神絕，無法適當描述，

⁵¹ [晉]許遜《靈劍子》，收入《正統道藏》，第119冊，〈服氣第三〉，頁3-6。

⁵² [梁]陶弘景，《養性延命錄》，收入《正統道藏》，第207冊，卷上，〈教誡篇第一〉，頁1。

⁵³ [梁]蕭子顯撰，《南齊書》，收入《景印摛藻堂欽定四庫全書薈要》(臺北：世界書局，1985)，史部，第17冊，卷五十四，頁12-13。

故以「一」名之，此即佛家所稱「實相」，丹家則稱之為「玄牝」。而佛之法身不生不滅，如同道者所言恆久長存之道象，故玄牝除了「先天一炁」的概念外，也逐漸融入了佛學的「實相」、「法身」之意涵。



(二)隋唐五代

隋唐一統天下，奠定了文化交流發展的厚實條件。由於隋煬帝與開唐宗室多崇道教，唐初高道輩出，成玄英、王玄覽均尚心性陶冶，司馬承禎(647-735)亦獲重於武則天與玄宗。至唐玄宗編纂《開元道藏》與增設玄學博士，道教理論獲得發展。與此同時，佛學自東漢傳入中土，經南北朝的奠基，亦大盛於隋唐。

佛、道在中唐盛行，衝擊了式微中的儒學，韓愈就曾振臂主張文以載道、排佛反老、復興儒學。此舉雖加劇當時宗教與政治之爭，但也醞釀了下階段的三教調合與理學發展。其中天臺宗智顛的圓頓止觀、禪宗四禪八觸都與內丹性功修煉有相通之處；禪宗南派六祖慧能強調明心見性與生活中修行的主張，也對內丹修煉發揮了一定影響。

隋唐外丹達於鼎盛，朝野煉製與服食金丹之風仍盛行，但因外丹煉製與服食的不得法，唐朝玄宗、憲宗等多位皇帝，甚至連韓愈(768-824)亦死於服丹，可見外丹在當時影響社會層面之廣。⁵⁴由於外丹煉製的不易讓修煉者逐漸改為探索人體自身長生丹法，醞釀了內丹崛起的條件。雖然內丹術在佛道理論融合下，理論更形寬闊完備，但尚未取得主流地位，兼修內外丹法成為當時特色，孫思邈即為一例。

內丹玄牝學說之建立，以呂洞賓為重要代表。呂洞賓(796-?)師承鍾離權，開純陽一派，後人亦有將二者合稱為「鍾呂派」。鍾呂派開啟了內丹學對玄牝之重

⁵⁴ 近年來有關唐代服食、道教服食等議題之相關研究，可參見廖芮茵，《唐代服食養生研究》，臺北：學生書局，2004；黃永鋒，《道教服食技術研究》，北京：東方出版社，2008。

視，呂洞賓在《純陽呂真人玄牝歌》指出：

玄牝之門號金母，先天先地藏真土，舍元抱一賴生成，一氣繇繇亘今古。
華池神水天地根，鍊之餌之命長存，自古神仙無別法，皆因玄牝立其根。
玄牝之門人罕識，想腎存心謾勞力，神仙破盡諸旁門，往往愚迷猶自執。
借問如何是玄牝，嬰兒初生先兩腎，兩腎中間一點明，逆為丹母順成人。
一陽萌處急下手，黑中取白無中有，一時辰內管丹成，九載三年徒自守。
世人若識真玄牝，不在心兮不在腎，窮取生身受氣初，莫怪天機都泄盡。

55

呂洞賓認為玄牝不立、神仙無份，玄牝不再只是單純神明戶牖與取精之源之角色，呂氏明確賦予了「玄牝」在內丹成仙修煉上的關鍵地位，玄牝學說成為道教不死神仙思想的重要理論基礎。此外，呂洞賓對於玄牝位於兩腎中間一明點的說法，與鍾離權之玄牝即兩腎觀不同，前者提示了玄牝並非實體臟腑之特點。

五代十國時期，經唐安史、黃巢之亂後，道觀與開元道藏典籍損毀甚鉅，道教一度式微，但內丹玄牝學說卻履陳出新，在玄牝學說發展上扮演著承先啟後的角色。

劉操，號海蟾子，師呂洞賓，被尊為北宗四祖。劉氏在《見道歌》以函谷關暗喻玄牝，描述其位置與開顯經驗：

函谷關當天地中，往來日月自西東。試將寸管窺玄竅，虎踞龍盤氣象雄。

56

對於玄牝位置，劉操並未遵循鍾呂的兩腎看法，而是主張其位於人身天地之中位的觀點，以虎、龍影射玄牝開顯時陰陽盤據氣騰之現象。值得注意的是，劉氏以天體的運行和觀測來譬喻玄牝及其與身體修煉的關係。

華山道士陳搏(872–989)號希夷先生，傳「無極圖」(圖 2)，為內丹學修煉

⁵⁵ [唐]呂洞賓，《純陽呂真人玄牝歌》，收入《正統道藏》，第 358 冊，《諸真內丹集要》，卷上，頁 3-4。

⁵⁶ [明]尹高弟，《性命圭旨》，收入《藏外道書》，第 9 冊，亨集，第二節，〈口訣安神祖竅翕聚先天〉，頁 30。

的重要理論。丹家認為無極圖闡逆修成仙五階段步驟，無極圖最下方圓圈為「元（玄）牝之門」，暗喻元牝之門為修煉入手之根基。虛圈則表示元牝之門，並無具體形體。因先天之神光真炁相交而現，元牝之門現蹤，則玄牝修煉知其竅門。

其次，在元牝之門上方的虛圈為「煉精化氣、煉氣化神」步驟。丹家稱精氣神為人之三寶，認為「神即性，天所賦也。氣，未生之初祖氣也。精，先天一點元陽也。此三品上藥。」⁵⁷此步驟的要旨，在精化人身的物質能量，層層漸進，將較粗質混陰的後天精氣，煉化為更為精微的陽性物質能量，將精氣神三藥精華聚鼎（一說為三花聚頂，即聚於上丹田）採煉合藥，除修補道體外，亦為後續修煉儲備資財。

第三步驟為五氣朝元，五氣指五臟之木、火、土、金、水之五行精氣，將調動培煉，歸攢合一，還於本元。此圖五行外之最下方之小虛圈與五行相連，即隱含有五行之氣歸元於此之意。

第四步驟為取坎填離，左半圓二陽夾一陰，象離；右半圓二陰夾一陽，象坎。丹家認為先天乾坤交媾，乾之中爻交於坤，而成後天坎卦，坤之中爻交於乾，而成後天離卦。故此兩卦中爻均為先天之物，透過丹法將坎之中爻還填於離之中爻，離卦便能返回先天乾卦，此稱「取坎填離」，為後天凡體返為先天純陽體之關鍵。

最後步驟為煉神還虛，復歸無極。虛為道之體，還虛之旨在於合道。取法自然，行思與道契合，復歸無極，古稱得道。

⁵⁷ [金]丘處機，《丘祖秘傳大丹直指》，陳櫻寧審定，收入《仙學指南》（北京：中醫古籍出版社，1998），〈二論玄竅〉，頁 222-223。

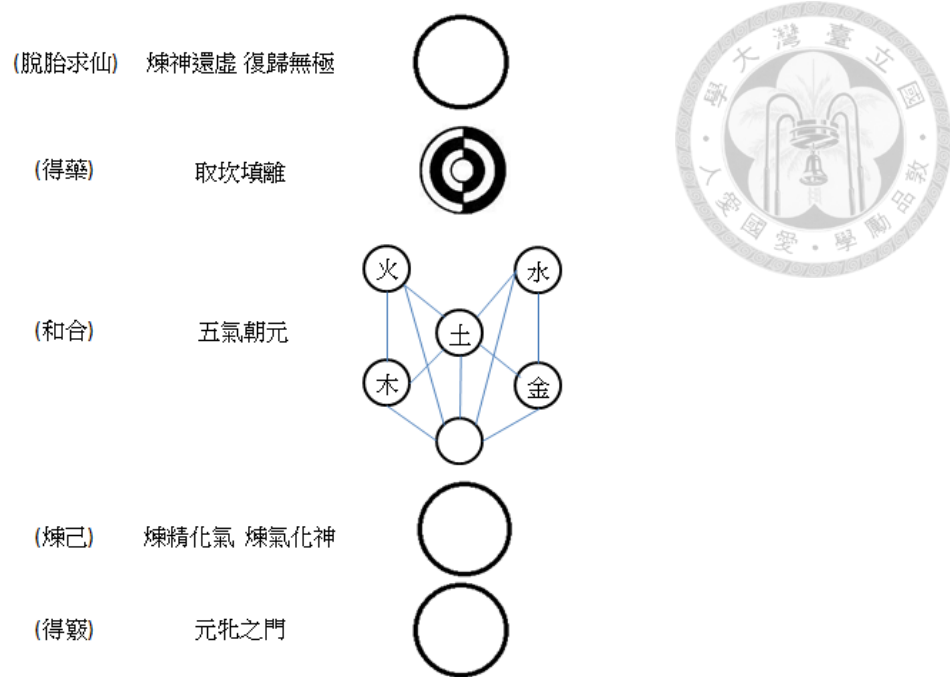


圖 2 陳搏無極圖

資料來源：改繪自賴賢宗，〈太極圖、河圖與丹道修煉〉，《丹道研究》，第 2 期(2007)，頁 49。

綜觀上述，雖然各家對於玄牝在人體中的所在見解不一，但自唐朝以降玄牝的重要性較過去提高，躍昇為內丹修煉之根基。從陳搏無極圖來看，玄牝學說發展至五代十國時期，已確立為人體逆修工程中的重要一環。

第四節 宋金元之間玄牝學說發展

自中唐以來，三教合一趨勢越發明顯。宋初禪學頗為盛行，不僅宋代許多丹家均融通兼修佛禪，而儒家理學亦援佛道入儒，倡言心性與太極學說。例如理學北宋五子道派周敦頤(1017-1073)在陳搏無極圖基礎上作《太極圖說》、數派邵雍(1011-1077)發明陳搏《先天圖》、氣派張載(1020-1077)提出太虛即氣的氣化論觀點、理派二程強調「天命之性」和「氣質之性」的觀點。南宋朱熹融合三教義理建構新儒學，集兩宋理學之大成，其承二程理學「性即是理」論點與陸九淵

(1139-1193)「心即是理」的象山心學在南宋時期各領風騷。白玉蟾《修道真言》云：「今之文人，只因理障，難以入道，不知道即孔孟之道。濂溪堯夫非此乎，不可專作道家看。要知儒與道是合一的，周邵二子，何嘗出家修行耶？」⁵⁸宋代三教合流的思想異彩，提供了深化內丹玄牝修煉的理論基礎。

值得注意的是，內丹玄牝學說除了與南宋理學有所交融外，亦對元代醫學產生了影響，例如王好古(1200-1264)就受丹道啟發，認為命門即是玄牝之門，為元氣所繫與出入門徑。⁵⁹

宋代以後內丹學理論臻於成熟，內丹學逐漸成為仙學長生的主流。鍾呂丹派在內丹學傳承上遍枝散葉，尤其劉海蟾傳北宋張伯端(984-1082)開內丹南宗、以及鍾呂傳王重陽(1112-1170)創全真一派的影響最大，而玄牝學說開展主要以南宗丹家討論較多。

(一)北宋

張伯端(984-1082)，又稱紫陽真人，著有《悟真篇》，被視為繼魏伯陽《周易參同契》的另一本丹經巨擘。張伯端主張三教同歸，修煉上對玄牝十分重視，《悟真篇》提到：

要得谷神長不死，須憑玄牝立根基。真精既返黃金室，一顆靈光永不離。
玄牝之門世罕知，休將口鼻妄施為。饒君吐納經千載，爭得金烏搗兔兒。

60

張氏認為玄牝在谷神不死與凝精結丹的修煉中扮演關鍵角色，至於玄牝之所指，他有獨到的見解，《金丹四百字》云：

要須知夫身中一竅，名曰玄牝。此竅者，非心非腎，非口鼻也，非脾胃也，

⁵⁸ [宋]白玉蟾，《修道真言》，收入《正統道藏》，第48冊，卷八，《修真十書》，頁4。

⁵⁹ [元]王好古，《醫壘元戎》，收入《景印文淵閣四庫全書》（臺北：臺灣商務印書館，1986），子部醫家類，第745冊，卷10：10，頁3-4。

⁶⁰ [宋]張伯端，《悟真篇》，收入《正統道藏》，第48冊，卷二十八，《修真十書》，頁6-7。

非穀道也，非膀胱也，非丹田也，非泥丸也。⁶¹

對於玄牝位置，張氏不僅不認同鍾呂的兩腎觀點與河上公的「鼻口」觀，同時還直斥當時其他對玄牝位置的錯誤觀點。他指出玄牝為身中一竅的看法，開啟了宋代內丹學對於「玄牝」的深究與探討。

石泰(1022–1158)號杏林，又稱翠玄子，師承張伯端，後世尊為南宗二祖。其《還源篇》曰：

一竅名玄牝，中藏氣與神，有誰知此竅，更莫外尋真。⁶²

石泰延續且補充了張伯端的觀點，認為玄牝內藏氣與神，若能據此修煉，便不須外求仙真。

薛道光(1078–1191)號紫賢，初為僧，後入道，人稱毘陵禪師，師石泰，被尊為南宗三祖。薛氏在玄牝學說上亦有見地，他在《還丹復命篇》提到：

玄真玄，牝真牝，玄牝都來共一竅，不在口鼻並心腎。⁶³

他認為玄、牝分為二物，真玄、真牝合則一竅。至於對此身中一竅，薛氏觀點承襲張伯端，強調勿以口鼻、心腎為玄牝。

北宋除內丹南宗在玄牝學說上頗有開展，內丹北宗王喆對於玄牝亦頗重視。王喆(1112–1170)號重陽子，故又常稱王重陽。據聞其師承鍾呂，被尊為北宗五祖。王重陽註《五篇靈文·採藥章》提到：

坤宮屬地為陰，應人後天有終之形。乾宮屬天為陽，應人先天無始之神。

乾宮乃虛無玄關一竅是也，實為造化之源。自無而有謂之造，自有而無謂之化。⁶⁴

王重陽認為乾宮乃玄關一竅，為人身受炁之初，且有造化萬物之功。此外王氏仿魏伯陽以易經卦象解釋丹法，《五篇靈文·得藥章》云：

鄴鄂已成，玄牝已立，金花已現，三陽已備之時。月圓滿於甲方，應乾之

⁶¹ [宋]張伯端，《金丹四百字》，收入《正統道藏》，第46冊，《修真十書雜著指玄篇》，卷之五，頁3。

⁶² [宋]石泰，《還源篇》，收入《正統道藏》，第46冊，《修真十書雜著指玄篇》，卷之二，頁6。

⁶³ [宋]薛道光，《還丹復命篇》，收入《正統道藏》，第270冊，頁10。

⁶⁴ [宋]王重陽，《五篇靈文註》，收入《藏外道書》，第25冊，〈採藥章第三〉，頁9。

象，恐其金逢望運，正是日月重明之際，再得藥之候，二候得藥也。⁶⁵

在王重陽丹法中，玄牝不僅為三陽出現之兆，也是二候得藥的指標。

從上述可見北宋南北宗丹家觀點對於玄牝的認識更為深入而多元，對於玄牝非實體臟腑，而為陰陽神氣交融而現的理解更有把握。同時，他們更在隋唐認為玄牝是生發造化之源的本質上，結合易理，以豐富丹法理論。從王重陽所傳丹法看，當時內丹已有相當明確的步驟與指標，而玄牝不僅是生精採取之所，更是陽生之兆，具有修煉指標的重要意涵。

(二)金代

北宋末年至金代初期，王重陽傳北七真，以三教合一之旨創全真教。北七真雖師出同門，但對北宗丹法各有領悟，對於玄牝的重視遂各有不同。七真之中較常被提到玄牝的當屬馬鈺、王處一、劉處玄與丘處機四位。

馬鈺(1122–1183)號丹陽子，為七真之首，成道最速亦最早，曾為全真掌教並創丹陽一脈。一般認為丹陽丹法以清淨為宗，對於玄牝他亦深有體悟：

老子金丹釋氏珠，圓明無欠亦無餘。死戶生門宗此竅，此竅猶能納太虛。⁶⁶

馬氏不僅以釋解道，並以竅言玄牝，認為其為生死之門戶，並提示竅內另有天地、可納宇宙太虛。

王處一(1142–1207)號玉陽子，傳崑山一脈。王氏對玄牝闡述較多，在《雲光集》多處透過以玄關指稱玄牝修煉並說明重要性，包括「圓融性命不為難，孽盡光生道往還，定息綿綿通正理，安神默默鎖玄關」⁶⁷、「認取此良因，空飛日月輪，玄關通造化，寶藏積珠珍。混沌潛真火，昆侖出至神，一時超世外，萬劫景長春」⁶⁸、「玄關牢鎖閉，金嬰玉姪，仙詔追攀。掛六天如意，復采芝蘭」等。

⁶⁵ [宋]王重陽，《五篇靈文註》，收入《藏外道書》，第25冊，〈得藥章第四〉，頁13。

⁶⁶ [明]尹高弟，《性命圭旨》，第9冊，亨集，第二節，〈口訣安神祖竅翕聚先天〉，頁29。

⁶⁷ [金]王處一，《雲光集》，收入《正統道藏》，第287冊，卷一，〈泗州任哥問性命事大〉，頁18。

⁶⁸ [金]王處一，《雲光集》，收入《正統道藏》，第287冊，卷三，〈徐法師索〉，頁4。

⁶⁹王處一認為玄牝內藏寶，透過安守玄牝、息養性光，便能性命雙修、感通造化。

劉處玄(1147–1203)號長生子，傳隨山一脈，《仙樂集》云：

癸戶雲封運卦爻，剔開靈竅虎龍交。卯上行來真見酉，崑高，金翁輪線釣
瓊鰲。道德清通明法海，萬光澄現九天高。造化自然神運轉，難包，古今
達者列仙曹。⁷⁰

劉氏丹法認為玄牝修煉有命功、性功為兩段，而玄牝為命功之重要關鍵。劉氏以癸戶靈竅喻玄牝，首句認為玄牝平時如雲封而未知其所，運化玄功使龍虎神炁交會，可致玄牝開顯。次句說明玄牝的命功修煉，其中卯為東、酉為西、上行至子位、線釣垂午位，提示了玄牝位於人身四正之中。此外，劉氏尚以「金翁輪」譬喻離宮元神，「瓊鰲」暗指坎府之真鉛，「線釣」妙言玄牝修煉須以離宮神光照入坎府引攝真鉛之意。末句則強調道德性功在玄牝修煉的重要性，認為只有道德清通，才能名列仙真。

丘處機(1148–1227)號長春子，傳龍門一脈，為北七真中對玄牝闡述最詳者。他在《丘祖秘傳大丹直指·論三寶三要》主張玄關一竅即為鼎爐，為修煉三要之一：

人身有三寶三要。……三要者，一曰鼎爐，然名雖多，而玄關一竅，實鼎爐也。二曰藥物，名亦異多，而先天一炁實藥物也。三曰火候，然火候名亦甚多，而元神妙用實火候也。⁷¹

丘處機未採鍾離權或呂洞賓的玄牝觀，而是提出玄牝類似於中脈的觀點：

人之命門為玄，腎堂為牝，此處立基，謬之千里矣。不知玄牝乃天地之根，在西南坤地，臍後腎前，而又非臍下一寸三分，亦非兩腎間之空竅。此乃真竅，能得而知。上通泥丸，下通尾閭，中通心腎，中空內直，不可形求，不可意取，先天真種，實藏于此。通天地，通神聖，得則生矣，失則死矣，

⁶⁹ [金]王處一，《雲光集》，收入《正統道藏》，第 287 冊，卷四，〈贈萊陽縣宰劉顯武〉，頁 3

⁷⁰ [金]劉處玄，《仙樂集》，收入《正統道藏》，第 284 冊，卷四，〈定風波〉，頁 17-18。

⁷¹ [金]丘處機，《丘祖秘傳大丹直指》，陳撻寧審定，收入《仙學指南》，〈七論三寶三要〉，頁 227。

真人之息以踵者，此也。此天仙下手處，舍此，而下酆都九幽者也。⁷²

丘氏所提真竅內虛而直的觀點即為踵息之路徑，是仙修證的入門關鍵。玄牝真竅的位置與密宗中脈有相似之處，二者皆為貫穿人身的氣脈，且不具實體。自丘處機受詔為元世祖說道後，銜命宗管天下道教，並免道人繇役稅賦，使當時北方道教以龍門為宗，北宗丹法在北方廣為流傳。

金代丹派南宗在玄牝學說上亦有開展，其中重要的推手之一是陳楠(?-1213)，陳氏號翠虛，又號陳泥丸，為南宗四祖。他在《翠虛吟》將玄牝譬喻為成仙之藥：

玄關一竅少人知，此是刀圭甚奇絕。……餌此刀圭壯顏色，任從滄海變桑田，我道壺中未一年。⁷³

陳楠《陰符髓》又提出玄牝為心之兩竅的觀點：

但人心中有二竅，左曰玄，右曰牝，下入氣海，上通泥丸，此真相通玉戶，金關夾脊相湊，過三關而朝北極，陽穴動而養真。⁷⁴

陳楠認為玄牝、玉戶、金關為三要，玄牝直貫泥丸、氣海，並可銜接修煉三要。

金代丹家對於玄牝觀念與位置所在多所發明，從他們將其結合丹法修證之陳述，可見內丹已有細緻系統化的修煉步驟與方法，尤其是對於玄牝在串聯修煉的人身重要部位與穴位上的樞紐角色有了深刻的體悟。

(三)南宋

南宋白玉蟾(1194-1229)字紫青、號海瓊子，又號武夷散人，為南宗五祖。

白氏在《玄關顯秘論》指出玄牝為歸根復命之關竅，修煉形神之初基：

若要鍊氣凝神，須識歸根復命。所以道：「歸根自有歸根竅，復命還尋復命關」。且如這箇關竅，若人知得真實處，則歸根復命何難也。⁷⁵

⁷² [金]丘處機，《丘祖秘傳大丹直指》，陳櫻寧審定，收入《仙學指南》，〈二論玄竅〉，頁 222-223。

⁷³ [金]陳楠，《翠虛吟》，收入《藏外道書》，第 10 冊，頁 8。

⁷⁴ [金]陳楠，《陰符髓》，收入《正統道藏》，第 46 冊，《修真十書雜著指玄篇》，卷之三，頁 7。

⁷⁵ [宋]白玉蟾，《玄關顯秘論》，收入《正統道藏》，第 358 冊，《群仙要語纂集》，頁 9。

白氏駁斥玄牝為鼻口的說法：「以鼻口為玄牝，則玄牝之門又將何以名之？」⁷⁶。在《修仙辨惑論》中，他提出「以念頭動處」為玄牝的觀點，認為「但能凝然靜定，念中無念，工夫純粹，打成一片，終日默默，如雞抱卵，則神歸氣復，自然見玄關一竅」⁷⁷。他視天谷泥丸為玄宮、神室，應官絳谷為氣府、牝府，而玄牝則意指二者之交感：

聖人則天地之要，知變化之源，神守於元宮，氣騰於牝府，神氣交感，自然成真，與道為一，而入於不死不生，故曰谷神不死，是謂玄牝也。聖人運用於玄牝之內，造化於惚恍之中，當其玄牝之氣入乎其根，閉極則失於急，任之則失於蕩，欲其綿綿續續，勿令間斷耳。⁷⁸

南宋翁葆光號無名子，師劉永年，為張伯端之再傳弟子。翁氏的玄牝觀點與白玉蟾相仿，他在《紫陽真人悟真篇註疏》提出：「玄牝為二物，豈可以一穴言之」的看法，視玄為陽，牝為陰，「若無此二物，安能有萬物乎？」⁷⁹此外，翁葆光認為鍾離權的玄牝兩腎說並非誤陳，而是用以喻陰陽從先天真一之炁同出而化生兩物：

蓋不知兩腎者，亦借人身兩腎相對而生，以譬其妙。兩者同出而異名，若能交合，則其中一點黍珠一時可得，此真玄牝之門也。⁸⁰

從上述南宋丹家對玄牝的指陳，可窺見在玄牝學說的發展上，著重於玄牝修煉方法的深入說明以及玄牝理論的整合。同時，丹家對於玄牝相關術語的討論與定義也更為明確。

⁷⁶ [宋]白玉蟾，《谷神不死論》，收入《正統道藏》，第46冊，《修真十書雜著指玄篇》，卷之四，頁6。

⁷⁷ [宋]白玉蟾，《修仙辨惑論》，收入《正統道藏》，第46冊，《修真十書雜著指玄篇》，卷之四，頁4。

⁷⁸ [宋]白玉蟾，《谷神不死論》，收入《正統道藏》，第46冊，《修真十書雜著指玄篇》，卷之四，頁5-6。

⁷⁹ [宋]翁葆光，《紫陽真人悟真篇註疏》，收入《正統道藏》，第23冊，卷之五，頁21。

⁸⁰ [宋]翁葆光，《紫陽真人悟真篇註疏》，收入《正統道藏》，第23冊，卷之五，頁22。

(四)元代



蕭廷芝號紫虛了真子，⁸¹其著作《金丹大成集》從返修觀點，以問答方式說明神氣精與玄牝之間的關聯：

問曰：何謂玄牝？答曰：在上曰玄，在下曰牝。玄關一竅，左曰玄，右曰牝。……問三花聚頂，答曰：神氣精混而為一也，玄關一竅乃神氣精之穴也。⁸²

蕭氏認為玄、牝有上、下之意，亦可分指玄關一竅之左、右。玄關一竅為混合神氣精之穴處，若要三花聚頂，則先須於玄牝處進行神氣精的合藥過程。

李道純為北宋末年元初人，生卒年不詳，號瑩蟾子，為丹道中派代表人物。李氏不只兼修南北丹法，其《道德會元》曾對玄牝進行註解：

谷神不死(虛靈不昧)，是謂玄牝(牝，婢忍切，一陰一陽)。玄牝之門(一闔一辟)，是謂天地根(生天生地)。綿綿若存(無休無息)，用之不勤(應用不窮)。

83

因李道純融通儒、釋、道三教，並強調玄牝即「中」字，故以中派得名。李氏《中和集》稱：

此中字，玄關明矣。所謂中者，非中外之中，亦非四維上下之中，不是在中之中。釋云：「不見善，不思惡，正於恁麼時，那箇是自己本來面目」，此禪家之中也；儒曰：「喜怒哀樂未發謂之中」，此儒家之中也；道曰：「念頭不起處謂之中」，此道家之中也。此乃三教所用之中也。⁸⁴

李氏玄牝中說的「念頭不起處」與白玉蟾「念頭動處」觀點近似，他曾以線、傀儡比喻玄關、人身之關係，線動則傀儡動如同玄關動則一身動。李氏也針對念頭「動處」與玄牝關係提出進一步說明：

⁸¹ 蕭廷芝生卒年不詳，一般認為為元代人，一說為南宋人。

⁸² [元]蕭廷芝，《金丹大成集》，收入《正統道藏》，第46冊，《修真十書雜著指玄篇》，卷之十，頁5。

⁸³ [元]李道純，《道德會元》，收入《正統道藏》，第143冊，卷上，〈右六章〉，頁4。

⁸⁴ [元]李道純《中和集》，收入《正統道藏》，第45冊，卷三，〈問答語錄〉，頁17。

陰者，靜也；陽者，動也。靜極生動，只這個動處，便是玄關也。公但向二六時中，舉心動念處著工夫，久久玄關自然見也。⁸⁵

由此看來，李道純與白玉蟾觀點看似矛盾，但實無二致。

陳致虛(1290-?)號上陽子，師緣督子趙友欽(1271-1335)，為元代另一位丹家代表人物。他在《金丹大要》提出「至陽至陰之原，即無窮無測之門，玄牝是也」與⁸⁶「天地以陰陽為橐籥，人身以玄牝為橐籥」⁸⁷之說法。橐籥為古代冶煉鼓風之器具，故陳氏以玄牝為人身橐籥，乃是暗喻玄牝為陰陽兩氣出入之所，故陳氏又有「體天地，望日月，二氣吸歸玄牝穴」⁸⁸之見。

另一位元代著名丹家陳沖素號虛白子，故又常稱陳虛白。其《規中指南·識爐鼎》提到：

夫玄牝其白如綿，其連如環，縱廣一寸二分，包一身之精粹。⁸⁹

該章並以上下相連兩環圈闡釋玄牝（圖 3），上圈喻乾宮，下圈表坎府，真人則指離宮元神。「真人潛深淵」意指以元神神光潛照坎府深淵，透過神炁交感，坎府真炁隨而上浮，與神光交媾悠游於兩圈相交之處，此處位兩圈之中，用以暗喻玄牝。



圖 3 陳虛白鼎爐圖

資料來源：陳虛白，《規中指南·內丹三要》，《正統道藏》，43 冊，卷上，〈識鼎爐第三〉，頁 1。

⁸⁵ [元]李道純《中和集》，收入《正統道藏》，第 45 冊，卷三，〈問答語錄〉，頁 17。

⁸⁶ [元]陳致虛，《金丹大要》，收入《正統道藏》，第 267 冊，卷五，〈採取妙用章〉，頁 11。

⁸⁷ [元]陳致虛，《金丹大要》，收入《正統道藏》，第 267 冊，卷十一，〈與一陽子潘太初〉，頁 6。

⁸⁸ [元]陳致虛，《金丹大要》，收入《正統道藏》，第 267 冊《金丹大要》，卷九，〈判惑歌〉，頁 3。

⁸⁹ [元]陳虛白，《規中指南》，收入《正統道藏》，第 43 冊，卷上，〈識爐鼎第三〉，頁 1。



此外，陳氏〈內丹三要〉又說：

內丹之要有三，曰玄牝、藥物、火候。⁹⁰

陳虛白所繪玄牝圖為杓口朝右、杓柄朝上的北斗七星圖（圖 4）。斗柄之上為臺光，杓口兩側寫著「玄關一竅真端的，妙在師真一句傳」，並附詩曰：

混沌生前混沌圓，箇中消息不容傳。擘開竅內竅中竅，踏破天中天外天。

斗柄逆旋方有象，臺光返照始成仙。一朝撈得潭心月，覷破胡僧面壁禪。

91

陳氏以竅中竅、天外天來比喻玄牝，說明其為訣竅中之訣竅、妙竅，竅內別有洞天。透過斗柄逆旋，靈臺神光返照坎宮潭心攝取月真精，可成就仙道。



圖 4 陳虛白玄牝圖

資料來源：陳虛白，《規中指南》，《正統道藏》，43 冊，卷下，〈內丹三要〉，頁 1。

根據上述，元代玄牝學說最大的特色在於南北宗派的合流與「中說」之豐富化，玄牝在人身天地之中位、上下貫穿中脈概念外，亦包含意識層面上的不思善惡、不動情緒、不動念頭之守中狀態。

⁹⁰ [元]陳虛白，《規中指南》，收入《正統道藏》，第 43 冊，卷下，〈內丹三要〉，頁 1。

⁹¹ [元]陳虛白，《規中指南》，收入《正統道藏》，第 43 冊，卷下，〈內丹三要〉，頁 1。

第五節 明清時期玄牝學說發展



明代三教合一的思潮頗為主流，包含明初程朱理學以及中葉以後以王陽明為代表的陸王心學都有這樣的思想特色，如王陽明就自言因求諸老釋而有貴州龍場悟道。隨著明代末葉西學傳入，讓明清三教思想與發展受到挑戰與衝擊。

經元代戰亂，明初佛道經典散佚，佛道理論上的發展受到侷限。明太祖朱元璋雖然出身佛僧，亦重道教，但基於對宗教亂象與起義的忌憚，仿唐宋以「度牒」整頓管理佛道，無形中限制了佛道在明代之發展。後雖歷明成祖續編《道藏》、尊武當、興道觀，復有英宗更編《正統道藏》，道風一度興盛，但相較唐宋，盛況仍不如前。清初宮廷崇奉喇嘛教，道教則支持全真、正一教以利統治，尤以全真龍門丹派人才輩出。整體來說，明清佛道有逐漸朝民間宗教轉化之趨勢。

明清時期，玄牝學說除了為民間宗教引用外，亦促成醫家命門學說的發展。明清醫家在理學太極學說基礎上探索人身太極，明代孫一奎、李時珍與清代黃元御都引丹家說法，認為醫家命門即內丹玄牝，進一步豐富了玄牝學說的內涵。

(一)明代

明代丹家有關內丹玄牝學說的闡述，以張君實（三丰）、陸西星與伍守陽為代表。

張君實(1247-?) 號三丰，又號張邈邈，《張三丰全集·玄關一竅歌》云：

玄關一竅通真訣，乾坤闢破蓬壺闕。黃庭有個元翁客，抱琴待守天邊月。
二水清兮三水濁，金花开時兌頭缺。峨眉山上紫霞飛，霞飛化了紅爐雪。
龍吟逼，虎嘯迫，靈龜吸盡金烏血。騎龍掛劍醉歸家，運轉三關朝北闕。

92

⁹² [明]張三丰，《張三丰先生全集》，收入《藏外道書》，第5冊，玄要篇上，〈玄關一竅歌〉，頁9。

歌中巧妙點出玄牝修煉的方法，除了靜守黃庭外，張氏對於坎戶水源清濁亦相當講究，因凡有後天思慮則精炁不純，以此濁源煉丹將成幻丹。張氏丹法在玄牝開顯後，尚須注意四象和合與運轉三關等修煉步驟。張君實亦曾仿張伯端在〈一求玄關〉以虛無窟來形容玄關：

一求玄關要路頭，非心非腎最深幽，膀胱穀道各勞索，脾胃泥丸莫漫搜。
神氣根基常恍惚，虛無窟裡細探求，原來只是靈明處，養就還丹跨鶴遊。

93

張氏又在〈道言淺近說〉開宗明義則說明玄關為氣穴：

修煉不知玄關，無論其他。只此便如入暗室一般，從何下手。玄關者，氣穴也。氣穴者，神入氣中，如在深穴之中也。神氣相戀，則玄關之體已立。

94

張君實認為玄關是修煉下手處，而修煉之法則是凝神入氣，使神氣相依，而凝神調息之訣竅為「平」：

凝神調息，只要心平氣和。……心不起波之為平、心執其中之為平。平即在此中也，心在此中，乃不起波，此中即丹經之玄關一竅也。⁹⁵

心不起波則念頭不生，心執其中則不落善惡兩端，由此可知張氏所謂「平」與白玉蟾、李道純之「中」字有異曲同工之妙。

陸西星(1520–1606)號潛虛子，又號方壺外史。傳為呂洞賓所度，創內丹東派。陸氏在《方壺外史·老子道德經玄覽》對玄牝提出註解：

玄牝者，吾人之靈竅，命之所由以立者也。玄牝雖有陰陽之分，其實則未始判而為二。蓋此虛無之竅乃吾人體具未分之太極也。……一者既立，兩

⁹³ [明]張三丰，《張三丰先生全集》，收入《藏外道書》，第5冊，玄要篇上，〈金丹詩三十六首·一求玄關〉，頁16。

⁹⁴ [明]張三丰，《張三丰先生全集》，收入《藏外道書》，第5冊，續畢集八，〈道言淺近說〉，頁22。

⁹⁵ [明]張三丰，《張三丰先生全集》，收入《藏外道書》，第5冊，續畢集八，〈道言淺近說〉，頁32。

者遂行，於是始有玄牝之門焉。門者，神之所由以出入者也。⁹⁶

陸氏在《方壺外史·悟真篇》又補充道：

神炁於此而歸根，日月於此而合璧。……然是玄牝也，分而言之則有門戶，故曰玄牝之門。其在造化是為生人、生物之根。蓋玄牝自是玄牝，而玄牝之門則鍾離公所謂「生我之門、死我之戶」。⁹⁷

陸西星指出玄牝既是人的靈竅，人體具未分之太極，也是造化的根本與生死的門戶，其觀點與當代醫家頗為近似。

伍守陽(1574-?)號沖虛子，師曹還陽，為明嘉靖期間全真龍門派八代傳人。其雖未直言玄牝，但對關竅、黃庭亦有說明。《仙佛合宗語錄》云：

凡採下之炁，必向上至於天頂之上。取上之炁，必下至於地腹之中，斯有歸著於用乾坤也。故云歸根自有歸根竅，復命焉無復命關，是此云乾坤即所謂關竅。……欲逆之而回，故必由之以向上，能向上則離習炁而得真炁矣，佛經云：「以海水灌太子頂。」⁹⁸

伍氏提出上下採炁須以乾坤為歸根竅、復命關之觀點，尤其要下採真炁，必由下上至乾頂以引出真炁。此外，伍氏尚引張紫陽與王重陽之語來描述黃庭：

張紫陽云黃庭為鼎，氣穴為爐。黃庭正在氣穴之上。王重陽真人云臍中丹田內有黃庭宮，古云一點落黃庭，即此處方真。⁹⁹

可以看出伍氏丹法亦認同黃庭位於中丹田之內觀點，並以黃庭為鼎作為玄牝修煉合藥之所。

根據上述，內丹玄牝學說在明代發展較為沉寂，多僅闡釋前賢說法，較無創新發明之觀點。

⁹⁶ [明]陸西星，《方壺外史》，收入《藏外道書》，第5冊，卷二，〈老子道德經玄覽〉，頁9。

⁹⁷ [明]陸西星，《方壺外史》，收入《藏外道書》，第5冊，卷二，〈悟真篇〉，頁16。

⁹⁸ [明]伍沖虛，《仙佛合宗語錄》，收入《藏外道書》，第5冊，畢集一，頁79。

⁹⁹ [明]伍沖虛，《仙佛合宗語錄》，收入《藏外道書》，第5冊，畢集一，頁81。

(二)清代



清代內丹學家有關玄牝上的討論，以宋常星、劉一明、柳華陽、李西月、黃元吉與趙避塵諸家為代表。

宋常星號龍淵子，生卒年不詳，為順治六年(1649)探花，輩屬全真龍門七代，他在《太上道德經講義》以無極、太極來說明玄、牝之義：

玄即是無極，太玄生炁之本。……牝即是太極有名萬物之母。……在天地，通陰陽之升降，在人身，合神炁之虛靈，天地闔闢之機，惟在於此。人心闔闢之妙，亦未嘗不在於此也，故是謂玄牝。¹⁰⁰

宋氏視玄牝具神炁交合、人心開闔之妙，玄牝開時恍兮惚兮，識神潛而元神主事，故人心闔，此也呼應白玉蟾的玄牝「念頭動處說」。

劉一明(1734–1821)號悟元子，又號素樸散人，亦出於龍門派。他在《悟真直指》提到玄牝即為情性：

聖胎者，谷神也；谷神者，即玄牝交而合一之神。陽玄即虎情，陰牝即龍性。性情合而聖胎結，元牝立而谷神生，到此地位，有為事畢，無為事彰，不必再為造作，聽其自然。¹⁰¹

劉氏認為玄陽主動、牝陰主靜，玄牝交即情性合，陰陽合一可結聖胎谷神，此為有為法。聖胎結後須無為法自然，溫養哺乳，胎熟可脫殼而出、仙位有份，故言不死。劉氏對玄牝常以元牝、元關混稱，在《修真後辨·元關一竅》他形象化地描述玄牝：

此竅樣如蓬壺，外小而內大，深不可測，非圓非方，黑白相符，幽明相通，其門高五丈，闊四尺，有門兩扇，一開一闔，左有青龍蟠，右有白虎臥，上有朱雀飛，下有烏龜伏；恍兮惚兮，杳兮冥兮，其中有真人居焉，名曰谷神，號曰長生壽者。日食黍米粥，夜飲鴻蒙酒，有時唱清平，有時緊閉

¹⁰⁰ [清]宋常星，《太上道德經講義》，收入《藏外道書》，第1冊，畢集一，〈成象章第六〉，頁11。

¹⁰¹ [清]劉一明，《悟真直指》，收入《藏外道書》，第8冊，卷一，〈其五〉，頁12。

口，一呼則竅門開，一吸則竅門閉。¹⁰²

劉一明認為提到先天真一之氣存乎元關一竅，玄牝之門時而開啟、時而關閉。有意尋玄牝則著相，無意守玄牝則著空。¹⁰³

柳華陽(1735-?)師伍冲虛與壺雲，與伍冲虛丹法被合稱為伍柳派，他在《金仙證論》說明玄關一竅的無形與動靜之象：

然竅本無形，自無而生有，則謂之元關，中宮，天心，其稱名固不一也。

夫虛無之窟內，含天然真宰，則謂之君火，真火，真性，元神，亦是無形。

靜則集氤氳而棲真養息，宰生生化化之原；動則引精華而向外發散，每活

子時二候之許，其竅旋發旋無，故曰元關。¹⁰⁴

柳氏認為元關會在活子時開關現蹤，時而出現，瞬又消失，開關如玄。關時靜如太極無蹤、內養真息；開時動則精華藥生，陰陽生化，氣象萬千。

李西月(1806-1856)號涵虛子，又號圓嶠外史、長乙山人，傳內丹西派。李氏對玄關一竅有明確說明，《道竅談·玄關一竅》云：

玄關一竅，自虛無中生，不居於五臟六腑，肢體間無論也。今以其名而言，

此關為玄妙機關，故曰玄關；此竅為萬法歸一之地，有獨無對，故曰一竅。

一言以備之曰：中是也。¹⁰⁵

李西月對於一竅的解釋亦同李道純玄牝「中說」，而萬法修煉一門同出，均以此竅為入門之基，故為以「一」名此竅，頗有新意。李西月〈玄關再說〉又對初見玄關明滅不定現象說明如下：

玄關者，神氣交媾之靈光。初見玄關，明滅無定。初入玄關，惝惚無憑。

以其神氣乍合，未能固結也。到得交抱純熟，死心不離，始識玄關之中，

人我皆忘，鬼神莫測（離此不能躲無常），渾渾純純，兀兀騰騰。此中玄

¹⁰² [清]劉一明，《修真後辨》，收入《藏外道書》，第8冊，卷下，〈元關一竅〉，頁26。

¹⁰³ [清]劉一明，《修真後辨》，收入《藏外道書》，第8冊，卷下，〈先天真一之氣〉，頁4。

¹⁰⁴ [清]柳華陽，《金仙證論》，收入《藏外道書》，第5冊，卷下，〈圖說第十〉，頁62。

¹⁰⁵ [清]李西月，《道竅談》，收入《藏外道書》，第26冊，〈玄關一竅第二十章〉，頁19。

妙，變化萬端，不可名狀。¹⁰⁶

李氏認為乃因神氣初合未定，故時現時滅，呼應了柳華陽「其竅旋發旋無」之說。至於恍兮惚兮、陰陽變化萬千的太極境界，須至玄關開敞、探索虛窟方能體會。

黃元吉自稱元吉黃裳，道光咸豐時期曾於西蜀講學，融貫三教，被尊為清代中派宗師。他對玄牝著墨甚深，在《道德經註釋》以理學的理氣概念來說明谷神與玄牝關係：

何以謂之玄？玄為天也。何以謂之牝？牝即地也。天地合而玄牝出，玄牝出而闔闢成，其間一上一下，一往一來，旋循於虛無窟子，即玄牝之門也。……要之谷神者，太極之理，玄牝者，陰陽之氣。其在先天，理氣原是合；其在後天，理氣不可並言。¹⁰⁷

在《樂育堂語錄》對玄關有段鮮明的比喻：

如人當悶寂之時，忽有人呼其名，猛然一應，即玄關矣。一應之後，陰陽判為兩儀，又非玄關也。玄關者，太極將兩分兩儀之時也，……其在靜極而動、動極而靜之間乎。所謂動靜無端，玄關亦無端。¹⁰⁸

本段以動靜之間觀點為白玉蟾玄牝「念頭動處說」下了註腳，黃氏認為玄牝是指下意識的回應，是不思不想的當下才能出現，是一種無極狀態。當回神起念，先天無極化為後天太極，此時陰陽已判，就不是玄關了。因此，玄牝修煉要善於掌握無極不動之未分狀態。黃氏也提示胎息是玄牝現蹤的必要前奏：

須從口鼻之氣微微收斂，斂而至于氣息若無，然後玄牝門開，元息見焉。

109

當氣脈充滿時，會出現脈止息停的胎息現象，胎息可能觸發了意識狀態與氣機的改變。在神氣充分融合之際，玄牝也完成了開顯的過程。黃氏認為玄關不只一端，

《樂育堂語錄》提出了精生之玄關、氣動之玄關的說法：

¹⁰⁶ [清]李西月，《道竅談》，收入《藏外道書》，第26冊，同上，〈玄關再說第二十一章〉，頁19。

¹⁰⁷ [清]黃元吉，《道德經註釋》，收入《藏外道書》，第22冊，頁9。

¹⁰⁸ [清]黃元吉，《樂育堂語錄》，收入《藏外道書》，第25冊，卷一，頁6。

¹⁰⁹ [清]黃元吉，《樂育堂語錄》，收入《藏外道書》，第25冊，卷一，頁15。

若論玄關，不止一端。如鍊精化氣之時，則有精生之玄關。鍊氣化神之時，則有氣動之玄關。此等處，亦不可不明。何謂精生之玄關？如下手打坐，即便凝神調息。到得恍惚之間，神以凝了，息已調了，斯時一點真精即藏於陰蹻之處，我從混沌一覺急忙攝取陰蹻之氣，歸於中黃正位，與離中久積陰精鍛鍊為一。¹¹⁰

此外，黃氏還提出了心腎各有玄關以及人身處事無處非玄關的創新說法。

趙避塵(1960–1942)號千峰老人，師了空法師等多位老師，承伍柳法脈，傳千峰先天一派。《性命法訣明指·第一法訣安神祖竅》云：

天下地上安祖竅，日西月東聚先天。玄關之後谷神前，正中有個空不空。……玄牝妙兮不可言，細入微塵大包天，人若能知此妙竅，萬年不壞一金仙。……昔我師了空曰：「金機飛電，虛室生白，圓圓陀陀玄關生。」有玄關者為不空，而人之生死，全賴此虛無神氣，以之為主宰。¹¹¹

意指在玄關開顯後，在進入靈炤覺明意識前，為真性主宰。此時會體驗到丹家所謂身體天地正中「虛無窟子」內藏祖氣真息，故而不空。趙氏又提出「內藥之榮光，即為玄關」觀點¹¹²，依其光色有紅光「血玄關」及白光「正玄關」兩種。¹¹³

從上述討論發現，清代各派丹家輩出，對於玄牝學說闡說也更為細緻。除了對玄牝念頭起處說、玄牝生發時間、胎息等玄牝開顯兆象都做了更深入討論。此外，他們還提出了心腎玄關、正玄關以及無處不玄關等新觀點，讓玄牝學說的發展達至頂峰。

¹¹⁰ [清]黃元吉，《樂育堂語錄》，收入《藏外道書》，第25冊，卷四，頁3。

¹¹¹ [清]趙避塵，《性命法訣明指》，收入《藏外道書》，第26冊，卷一，〈第一法訣·安神祖竅〉，頁1-4。

¹¹² [清]趙避塵，《性命法訣明指》，收入《藏外道書》，第26冊，卷六，〈第六口訣〉，頁1

¹¹³ [清]趙避塵，《性命法訣明指》，收入《藏外道書》，第26冊，卷六，〈第七口訣翕聚祖氣〉，頁6。

第六節 小結



玄牝一詞始於前秦，到了西漢時期，玄牝雖尚未成為內丹修煉中的要角，但其精氣說與鼻口說已然成形。東漢時期，玄牝鼻口說觀點盛行一時，隨著玄牝中宮說、兩腎說與女陰說的陸續出現，可見玄牝在修煉上開始獲得重視，丹家觀點也較為分歧。時至魏晉，玄牝融入了佛家實相的本體觀點，闡述了其與玄牝的先天意涵。真正將玄牝提升到內丹成仙的關鍵地位則始於唐代呂洞賓，呂氏亦提出玄牝為兩腎明點的觀點。至五代十國時期，無極圖已將玄牝納為人體逆修丹法中的下手初功，可以看出內丹丹法已有系統化的學理架構。

宋金元時期，內丹學逐漸成為仙學長生的主流，此階段在三教合一的文化潮流下，不僅丹家引佛道易理豐富玄牝學說，而儒者亦援佛道開創了宋明理學一脈。宋、金、元南宗丹家在玄牝理論陸續提出了玄牝一竅說、心之兩竅說、念頭起處說，並圍繞上述觀點進行提示性的說明，而北宗丹派對玄牝在修煉功程上的指標掌握則已相當明確，並進一步提出了玄牝的中脈說觀點。內丹中派丹家也提出了玄牝為念頭不起處、人身橐籥之看法。此階段豐富的內丹玄牝學說，亦帶動了元明清醫家命門學說的發展。

明清時期，三教雖不若兩宋鼎盛，玄牝學說經明代的沉寂守成後，復於清代大放異彩，多派丹家均強調玄牝在丹法中的重要性，對於玄牝與丹法之描述也更為詳盡，此外丹家亦提出心腎玄關、正玄關以及無處不玄關等創見，至此玄牝學說發展可謂在清代臻至成熟。

值得注意的是，歷代各家對玄牝在身體中的位置與功能、地位見解不一，有鼻口說、兩腎說、兩腎中一明點說、子腎說、陰孔說、玄關一竅說、身中一竅說、心之兩竅說、天地門戶說、天地之根說、生死之戶說、未分太極說、無極（萬物之母）說等，這些多元紛異的觀點，一方面顯現歷代內丹玄牝觀豐富的內涵；另一方面也展現丹家各有學說與修煉體驗，下章將先針對歷代丹家與玄牝相關的

名詞先做釋義，再次及諸家對玄牝所在的想法。

表 1 歷代丹家玄牝觀點整理

朝代	人名	玄牝相關意涵	玄牝學說發展	重要歷史背景
周	李耳	<ul style="list-style-type: none"> 谷神不死，是謂玄牝 玄牝之門，是謂天地根 	<ul style="list-style-type: none"> 玄牝鼻口說、精氣說已然成形 玄牝尚未成為內丹修煉中要角 陰陽五行、同類相感、人天合一的思想成為煉丹學的重要發展思想 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 秦皇與漢武求仙丹 ✓ 文景黃老之治 ✓ 漢武獨尊儒術 ✓ 《黃帝內經》、董仲舒言天人感應之意 ✓ 《淮南子》陳陰陽易道之旨 ✓ 揚雄闡太玄等學說
	莊子	<ul style="list-style-type: none"> 虛者，心齋也。 		
	韓非子	<ul style="list-style-type: none"> 空竅者，神明之戶牖也 		
西漢	河上公	<ul style="list-style-type: none"> 玄，天也，天於人為鼻；牝，地也，地於人為口 		
	劉向	<ul style="list-style-type: none"> 取精於玄牝 		
東漢	魏伯陽	<ul style="list-style-type: none"> 中宮、戊己、黃中廣為內丹家引用說明玄牝修煉。 	<ul style="list-style-type: none"> 玄牝中宮說、兩腎說、女陰孔說 東漢內丹術理論獲得提升 玄牝在內丹修煉上開始受到方家關注 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 儒家式微 ✓ 社會動亂 ✓ 揉合黃老思想與神仙方術的道教興起 ✓ 《周易參同契》黃老結合易經，闡揚丹道學說
	鍾離權	<ul style="list-style-type: none"> 玄牝，二腎也 		
	張陵	<ul style="list-style-type: none"> 女陰孔 		
魏晉	魏華存	<ul style="list-style-type: none"> 金室、玄元 	<ul style="list-style-type: none"> 提出實相說 玄牝融入了佛家實相的本體觀點 闡述玄牝的先天意涵 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 曹操剿黃巾、徙五斗米道徒、聚禁方士，北方民間道教式微 ✓ 魏晉玄學尚清談，道學受到重視 ✓ 外來佛教傳入中國，出現佛、道競合，援佛入道現象 ✓ 門閥士族服食外丹蔚為風潮
	許遜	<ul style="list-style-type: none"> 運化左右兩腎日月之氣於氣海結玄珠 		
梁	陶弘景	<ul style="list-style-type: none"> 鼻口 食元氣者，地不能埋、天不能殺 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ 隋唐宗室多崇道教 ✓ 唐編纂《開元道藏》增設玄學博士，道教理論獲得發展 ✓ 佛學大盛於隋唐 ✓ 儒家式微，排佛反老 ✓ 中唐以來，三教合一趨勢越發明顯
	孟景翼	<ul style="list-style-type: none"> 實相，法身 		
唐	呂洞賓	<ul style="list-style-type: none"> 兩腎中間一點明 玄牝不立、神仙無份 	<ul style="list-style-type: none"> 提出兩腎明點說提出 玄牝為內丹成仙關鍵 玄牝為逆修丹法下手初功 內丹丹法已有系統化學理架構 	
五代	劉操	<ul style="list-style-type: none"> 位於人身天地之中位 以天體的運行和觀測來譬喻 		
	陳搏	<ul style="list-style-type: none"> 玄牝為無極圖中逆修成仙入手之根基 		
北宋	張伯端	<ul style="list-style-type: none"> 身中一竅，名曰玄牝 扮演谷神不死與凝精結丹修煉關鍵角色 	<ul style="list-style-type: none"> 提出身中一竅說、乾宮說 內丹學理論臻於成熟，逐漸成為仙學長生主流 玄牝非實體臟腑，由陰陽神氣交融而現 玄牝學說結合易理 玄牝為生精採取之所，更是陽生之兆 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 外丹難成，內丹崛起 ✓ 三教合流深化內丹玄牝修煉理論基礎 ✓ 宋初禪學盛行，許多丹家兼修佛禪 ✓ 理學援佛道入儒，倡言心性與太極學說 • 周敦頤《太極圖說》、 • 邵雍發明《先天圖》 • 張載提出太虛即氣的氣化論觀點 • 二程強調天命之性和氣質之性觀點
	石泰	<ul style="list-style-type: none"> 玄牝內藏氣與神，據此修煉不須外求 		
	薛道光	<ul style="list-style-type: none"> 玄、牝分為二物 真玄、真牝合則一竅。 		
	王詰	<ul style="list-style-type: none"> 乾宮乃玄關一竅 三陽出現之兆，二候得藥的指標 		

朝代	人名	玄牝相關意涵	玄牝學說發展	重要歷史背景
金	馬鈺	➢ 死戶生門宗此竅，此竅猶能納太虛	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 提出<u>鼎爐說</u>、<u>中脈說</u>、<u>心之兩竅說</u> ➢ 玄牝扮演串聯人身重要部位與穴位的樞紐角色 ➢ 玄牝為命功修煉關鍵 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 丘處機為元世祖說道後，宗管天下道教。北方道教以龍門為宗，北宗丹法在北方廣為流傳。
	王處一	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 玄牝內藏寶 ➢ 安守玄牝，息養性光，性命雙修 		
	劉處玄	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 癸戶靈竅喻玄牝 ➢ 命功、性功對玄牝修煉重要 		
	丘處機	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 玄關一竅為鼎爐 ➢ 玄牝為修煉三要之一 ➢ 玄牝真竅位置似中脈 		
	陳楠	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 心之兩竅 ➢ 成仙之藥 		
南宋	白玉蟾	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 念頭動處為玄牝 ➢ 歸根復命之關竅，修煉形神之初基 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 提出<u>念頭處說</u> ➢ 重視玄牝修煉方法深入說明及玄牝理論整合 ➢ 玄牝相關術語的討論與定義也更為明確。 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 朱熹融合三教義理建構新儒學，集兩宋理學之大成 ✓ 陸九淵「心即是理」的象山心學
	翁葆光	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 玄牝為二物，豈可以一穴言之 ➢ 兩腎說喻陰陽從先天真一之炁同出而化生兩物 		
元	蕭廷芝	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 玄關一竅為混合神氣精之穴處， ➢ 三花聚頂先須於玄牝處進行神氣精的合藥過程 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 提出<u>念頭不起處說</u>(<u>守中說</u>)、<u>人身橐籥說</u>、<u>竅中竅</u>(<u>天外天</u>)說 ➢ 玄牝在人身天地之中位、上下貫穿中脈概念外，亦包含意識層面上的不思善惡、不動情緒、不動念頭之守中狀態 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 丹道南北宗派的合流，丹道中派興起 ✓ 王好古就受丹道啟發，認為命門即是玄牝之門
	李道純	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 守中 ➢ 念頭不起處為玄牝 ➢ 玄關為至玄至妙之機關 		
	陳致虛	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 人身橐籥，陰陽出入 ➢ 至陽至陰之原，無窮無測之門 		
	陳虛白	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 竅中竅、天外天、規中 ➢ 靈臺神光返照坎宮潭心 		
明	張君實	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 氣穴，虛無窟 ➢ 靜守黃庭，重水源清濁 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 提出<u>氣穴說</u>、<u>未分太極說</u> ➢ 內丹玄牝學說在明代發展較為沉寂，多僅闡釋前賢說法，較無創新發明之觀點。 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 三教合一為主流 ✓ 明初佛道經典散佚，以度牒管理佛道，佛道發展受限 ✓ 英宗編《正統道藏》 ✓ 玄牝為民間宗教引用 ✓ 玄牝學說帶動醫家命門學說發展。
	陸西星	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 靈竅 ➢ 人體未分之太極 ➢ 造化根本，生死門戶 		
	伍守陽	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 黃庭位於中丹田之內，為合藥之鼎 		
清	宋常星	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 玄牝具神炁交合、人心開闔之妙 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 提出<u>情性說</u>、<u>死活玄關說</u>、<u>精生氣動玄關說</u>、<u>心腎玄關說</u>、<u>無事無處不玄關說</u>、<u>正玄關說</u>對玄牝開顯兆象都做了更深入討論。 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 清初宮廷崇奉喇嘛教 ✓ 道教則支持全真、正一教以利統治，尤以全真龍門丹派人才輩出。 ✓ 明清佛道有朝民間宗教轉化之趨勢。
	劉一明	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 玄牝為情性 ➢ 有意尋玄牝則著相，無意守玄牝則著空 ➢ 先天真一之氣存乎元關一竅 		

朝代	人名	玄牝相關意涵	玄牝學說發展	重要歷史背景
清	柳華陽	<ul style="list-style-type: none"> 元關其竅旋發旋無，多在活子時現蹤 動則精華藥生 		
	李西月	<ul style="list-style-type: none"> 中是也、死活玄關說 初見玄關，明滅不定 		
	黃元吉	<ul style="list-style-type: none"> 玄牝指下意識的回應，胎息為玄牝現蹤前奏 精生玄關，氣動玄關 心腎玄關 無事無處非玄關 		
	趙避塵	<ul style="list-style-type: none"> 內藥之榮光 血玄關，正玄關 		



圖 5 玄牝學說發展圖

第三章 玄牝學說相關名詞之釋義



內丹傳承向來嚴格，強調師徒之間口傳心授，故其傳授往往採一對一的內丹形式，不僅要求師父慎選徒弟，更著重「法不傳六耳、道不傳非人」自古道不輕泄，而性命雙修真訣難遇，明師更是難求。另一方面，歷代丹家恐道之失傳或欲撥亂反正，故又多著述丹法，但唯恐道之妄傳，遂多以隱喻術語來譬喻影射，形成丹書的重要特色。

玄牝是內丹修仙的關鍵，故歷代丹家試圖以各式意象來解說玄牝在修煉丹法上的角色、方位與重要性，他們使用的相關隱語眾多，有以人體的穴、關、竅、根為名者；亦有以房舍類的宮、府、室、門等名象之者；更有以煉丹之鼎、爐、壇、釜等名稱之者；還有以地形類的地、谷、池、路等名喻之者，又有從本體觀點以及物理特性等形容之者。

由於各派丹法不同，丹家對相關隱語遂有不同見解或混而用之的情況。以下茲將玄牝修煉常見相關名詞術語分類說明如下：

第一節 人體類

由於道家內丹強調藉由修煉開發人體功能與智慧，在「順則生人，逆成仙」的哲學概念下，透過煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛、煉虛合道等步驟，讓身體變化素質，心性提升境界。因此，在玄牝修煉相關名詞中常見以人體類的名稱來加以指示，包括穴、關、竅與根蒂四類。

(一)穴名



有關玄牝的修煉，丹書常見炁穴、神炁穴、龍虎穴、虛無穴、神爐丹穴等名稱。穴者，一般聯想到醫家或武術穴道，為人身經絡之要衢、具調理氣血、補瀉元氣之功效。歷代醫家對於人身穴位的觀點不一，《黃帝內經·氣穴論篇》，提到人身「氣穴三百六十五，以應一歲」，¹¹⁴武術家則善用氣血流注之時辰尋經取穴，給予相應穴位擊打，以達到點穴、解穴之奇效。內丹家在丹法上使用穴位與醫家、武術家不盡相同，除部分有同名異指之情況，有些穴位則是源自內丹家在內觀體驗中所發現，人身在內功修煉態下或是隨時辰與天象相應，才會開啟的神秘穴位。因此上述炁穴、神炁穴、虛無穴等名稱，均暗示這些穴位是真炁生成亦或為氣旋之處，不似百會、湧泉等實質可觸穴位，故玄牝虛無不可尋，須待時候之，或進入修煉狀態，才能感覺得到，或內觀而得見。關於龍虎穴之名，可分別由五行之青龍與白虎為理解之起點。青龍屬木，木可生火為南方朱雀，而丹家因朱砂色紅，離宮在五土中屬砂，砂之精為汞，亦稱流珠。因離象日，汞又稱日烏、真火；火為木所生，故汞又稱木液、龍之弦炁。其他如白雪、姹女、玉芝、性功之「性」等，均指同一物。西方白虎屬金，金可生北方水為玄武，丹家因鉛色黑，坎府在五土中屬鉛，故鉛之精為真鉛，因坎象月，真鉛又被稱為玉兔、真水，而水為金所生，因此真鉛又稱做水中金、虎之弦炁。其他如金華、黃芽、刀圭等，均以象真鉛之精芒，其在人身為命。由上述分析可知龍虎穴、神爐丹穴兩名，應暗喻該穴位為水火之精交媾之地，具備煉丹的特殊功能。

¹¹⁴ [漢]佚名，《黃帝內經》，收入《正統道藏》，第 235 冊，卷之三十二，〈素問補註釋文·氣穴論篇〉，頁 5。有關周秦漢時期經脈之學的源流與研究，參見李建民，《死生之域——周秦漢脈學之源流》，臺北：中央研究院歷史語言研究所，2000。

表 2 鉛汞相關術語整理

五土	五色	五行	人身	日月	水火	弦炁	別稱
汞	紅	木液	性之元神	日鳥	真火	龍之弦炁	玉芝 白雪 姤女
鉛	黑	水中金	命之真炁	玉兔	真水	虎之弦炁	黃芽 金華 刀圭

(二)關名

內丹家談到玄牝修煉時，亦常提及「生死關」、「復命關」、「玄關」、「元關」等名稱。關者，經絡氣血之重要關隘，醫家所論之人身穴位亦有以關字為名者，如內關、陽關、關元等，均扮演重要角色。「生死關」喻涵玄牝修煉攸關生死大事，得之則生，失之則亡。「復命關」則多了動態重生之意涵，「復命」一詞出自於《道德經·歸根》：「致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各復歸其根，歸根曰靜，是謂復命，復命曰常。」¹¹⁵此段描述當人入靜致虛，可觀察到內息回歸生發之根的現象。透過回歸靜態休止，萬物得以蓄積回復下階段的生發動量，此動靜相間的常道被稱之為「復命」，故「復命關」蘊涵著藉由玄牝修煉可復歸命根，重啟生機之意。

「關」字除了上述意涵外，尚有開關閉合之意。從醫家的穴位觀點而言，子午流注學說認為人體部分穴位依不同時辰會有相應穴位的開闔、關閉，內丹家則主張人體有「前三田、後三關」，其中背部尾閭關、夾脊關、玉枕關均是氣脈中的重要關卡。一般人在勞傷炁損下，氣脈穴位與後三關會呈現緊縮窒礙感。隨著內修提升，人在真炁充足後，將會衝

¹¹⁵ [周]李耳撰、[漢]河上公註，《道德真經註·河上公章句》，收入《正統道藏》，第 135 冊，卷一，〈歸根第十六〉，頁 12。

開體內不通暢的炁關，一身炁機豁然暢快，每通一關在身體上起著都有相應的變化，此又稱之為「通關」。因此「玄關」與「元關」隱含有該穴位平時關閉，炁足而開的玄妙關穴之意，抑或暗示其為元氣生發之穴位。

(三)竅名

玄牝相關術語中，以竅為名者最多，例如「玄竅」、「玄關一竅」、「元關竅」、「靈明竅」、「竅中竅」、「有無竅」、「有無妙竅」、「歸根竅」、「龜蛇竅」、「性命竅」等。竅者，孔竅也。醫家有眼、耳、鼻、口七竅之說，若含前後二竅，則人身有九竅。此外津竅、汗竅亦屬竅的範疇。從《黃帝內經·脈度》「五臟不合，則七竅不通也」¹¹⁶的觀點來看，竅不只與體外相接，並與臟腑相連，因此，傳統中國醫學主張腎開竅於耳；肝開竅於目；心開竅於舌；脾開竅於口；肺開竅於鼻。據此，上述與竅字相關名稱，應具有連通內外之意涵。

「竅」除了指孔竅之意外，尚有訣竅、開竅之意。丹法中常見「閉為關，開為竅」的說法，意即當體內功能尚未被開發前，相關穴位或是功能呈現為關閉狀態。一旦掌握訣竅，功能遂可隨意啟動關閉，稱之為「開竅」。

「靈明竅」是稱當開竅後，意識會由恍兮惚兮狀態轉變為意識靈明的特殊現象。至於玄牝為「竅中竅」之意，由於丹家提出丹田為竅之見，故玄牝為竅中之竅乃在暗喻丹田真正要結成內丹，此竅是關鍵。

至於「有無竅」、「有無妙竅」、「歸根竅」諸說，由於丹家提到玄牝初開顯時會出現旋有旋無、難以名狀的現象，而此現象肇因於神炁相合

¹¹⁶ [漢]佚名，《黃帝內經》，收入《正統道藏》，第 235 冊，卷之八，〈素問靈樞集註·脈度第十七〉，頁 4。

未全，此炁穴現蹤曰有、炁穴匿蹤稱無，故又以「有無穴」名之。

至若龜蛇者，因其同為甲類，而龜屬陽，蛇屬陰，而性、命亦由一炁所出，分屬陰陽。故丹家以龜蛇、性命稱此竅，用以暗喻此竅由同類之陰陽所共合成，與金丹大道同類可感、同類方合之深意。此外，龜蛇為北方玄武之象，北方屬水，天一生水，因此龜蛇似又暗喻玄牝為天地之始、天地之根。

(四)根、蒂名

提及玄牝修煉，丹書亦常使用「混沌之根」、「天地根」、「呼吸之根」、「太極之蒂」等名稱來形容。根者，根基、根本也。蒂者，為果實連枝處。例如醫家以命根形容生殖繁衍之源，而以命蒂稱人之臍帶，其中命蒂嬰兒為呱呱落地前，母子相連之根。因此，太極之蒂、混沌之根、天地之根均暗示玄牝與無極先天以及天地造化之源有關。

另外，丹家認為胎息與玄牝出現有密切關係，當人入靜至一定程度，會出現息停脈住的情況。這種呼吸極緩似停的現象稱為胎息、龜息，此一現象如胎兒在母腹中的呼吸方式，即丹家所提示的玄牝顯現之前兆，故以呼吸之根名之。再者，若從其另一「龜鼻頭」別稱來思考此名之由來，似乎可以印證上述的推論。

此外，「根」還有感官的意涵，例如佛家、丹家所稱「六根」意指眼、耳、鼻、舌、身、心，由於六根接觸色、聲、香、味、觸、法等六塵，而生六識等六種知覺。據此，論者以「根」形容玄牝，可能意味著玄牝根於身內且可感受體內變化之意涵。

第二節 屋舍類



由於丹家講究人天相應，宇宙不僅備於一國、一家亦備於吾身。例如《黃庭內景玉經·至道章》提到「泥丸百節皆有神」，¹¹⁷多處章節以神明宮府意象隱喻人體臟腑，並對各臟腑之神的名號、服飾、府室特色詳加描述即是。此處所謂之「神」，是將在修煉內視返觀下能下所看到的人體內景擬人化的譬喻或結果。以下茲將丹書中提及玄牝常使用到的屋舍相關名稱分列如下：

(一)宮、府、房、舍、室等名

宮、府、房、舍、室均指屋舍，但其中的微妙含意略有差別。與玄牝修煉相關之宮名包括「中宮」、「中黃宮」與「靈臺絳宮」等。「宮」字除指高大屋舍、宮殿外，另有居中之意，如醫家聽宮、勞宮等穴位，分屬耳、掌之中位；而北京故宮的乾清、交泰、坤寧等三宮，亦居故宮中線上，為帝后居所，意味著居中與尊貴。加上中位在五行色屬黃，故中宮又稱為中黃宮，是以丹家亦稱之為「黃庭」，提示玄牝的重要性。至於「靈臺」之意，是古代帝王與天文學家觀測天象，掌握天體的脈動與變化之所在，而佛家常稱心為靈臺方寸，丹家則稱心府為絳宮。一般認為黃庭之上為絳宮，絳者紅也，紅色屬心，故為心府。故「靈臺絳宮」暗示玄牝修煉與心府有關。惟值得注意的是，中宮非脾胃，心府非心臟，因為脾、胃、心三者均在人體之左側，並非人體之中位。

「府」除了是宅院的尊稱外，亦有官府、臟腑，以及管理、中空之意。如醫家常言風府穴，即為傷風症常用調理之穴位。由此觀之，丹元府應指其為養丹與元炁之府。《道德經·贊玄》云：「聽之不聞名曰希；

¹¹⁷ [晉]魏華存，《太上黃庭內景玉經》，收入《正統道藏》，第64冊，〈至道章第七〉，頁2。

視之不見名曰夷；博之不得名曰微。」¹¹⁸老子以希、夷、微形容道之虛寂玄妙，故「希夷府」除暗喻玄牝為無狀無象，不可以耳目感官求之外，亦提示玄牝修煉中會意識到如宇宙初開之空曠狀態，忽然渾沌中似有物，靜寂而動，動又忽靜、忽又似動非動之一連串動靜相間特殊感知現象。

以「房」、「舍」為名的玄牝相關名稱有「生殺舍」、「黃房」、「中黃房」、與「黃婆舍」等。「生殺舍」一詞，由於陽主生、陰主殺，故隱喻玄牝修煉為陰陽調煉之所，亦含有之則生，失之則亡之意。又，從易卦「地天泰」與「天地否」兩卦觀之，由於黃中位置屬土，當天地氣交則泰，故土能生萬物，天地之氣不交則否，土乾物亡，故中黃處亦以生殺名之。「黃婆」即黃庭，黃字為中位之屬色，婆指媒婆，丹家取其媒灼夫妻結合之意，暗喻此處即為人身神炁交合地方。

「室」多指屋舍內之房間，丹家談玄牝常提到「生殺室」、「庚辛室」、「黃金室」、「(元)神室」、「帝一神室」與「蓬壺神室」等名詞。生殺之意已於上段解說，而「庚辛」在五行屬金，時序屬秋，有殺肅之意；此外，《易》有「金生麗水」之說，故五行中稱金為水母，因此「庚辛」亦可指坎水中之真鉛，真鉛乃水中金，故該處又以「黃金室」來稱之。神室已於「府」處說明，不再贅述。至於蓬壺，《周易參同契·明兩知竅章》提到「旁有垣闕，狀似蓬壺，匣關閉，四通踟躕。守御密固，闕絕奸邪。曲閣相通，以戒不虞，可以無思，難以愁勞。」¹¹⁹丹家以蓬壺形狀來形容外爐，其如鄞鄂城郭護於神室之外，可絕煉丹之外擾。此外蓬壺為海中三壺仙山之一，又稱蓬萊，故「蓬壺神室」可能還隱含玄牝修煉為關係成仙的重要關鍵。再者，「神室」一說為靈臺，張伯端《青華祕文》指

¹¹⁸ [周]李耳撰、[漢]河上公註，《道德真經註·河上公章句》，收入《正統道藏》，第135冊，卷一，〈贊玄第十四〉，頁10。

¹¹⁹ [漢]魏伯陽撰、[元]陳致虛註，《周易參同契分章註》，收入《藏外道書》，第11冊，卷之上，〈明兩知竅章第七〉，頁18。

出：「神室者，元神所居之室，鄞鄂是也」，¹²⁰ 故「神室炁府」乃隱含了玄牝修煉與心神與元炁棲息之處有一定關聯。



(二)門、戶名

門、戶分別為雙扇門與單扇門之意，而以門、戶譬喻玄牝修煉的相關名詞不少，包含有「玄牝之門」、「元牝（之）門」、「眾妙之門」、「戊己門（戶）」、「刑德門」、「總持門」、「生死戶」、「甲乙戶」與「陰陽戶」等。門戶的原意意涵數端，首先，門、戶有著可進可出、分隔內外的意象，門戶之內即為房室，登堂即可入室，因此，以門戶譬喻玄牝，意味著修煉是否入門與境界的差異。此外，醫家有「命門」、「子戶」之說法。命門為先天元炁所藏之所，由元炁由命門出，先天一炁亦轉為後天陰陽，成為人體生化之源，故又被稱為「生門」。子戶又稱為「胞門」或「炁穴」，為人身生命與元炁之源。所以（命）門、（子）戶字除了影射出入概念外，尚有生命根源之意。另外，在卜家「奇門遁甲」中亦有「休、生、傷、杜、景、死、驚、開」八門說法，都指向特殊的八卦空間方位，甚至也有時間上的關聯性。例如「生門」為吉門，五行屬土，方位屬坎，旺於冬。因此，丹家以門戶談論玄牝修煉，暗喻此處為先天後天、分隔內外之處，乃陰陽出入生化萬妙之所。

至於丹家以「眾妙」、「戊己」來說明玄牝修煉，乃因戊己意指中宮，其五行屬土，能生萬物，為造化之樞紐，眾妙之所出。「總持」一詞原為佛家用語，佛家又稱之為「陀羅尼」。總持意指操持此法，能起著一代萬之、根而總理的功效，暗示玄牝修煉為成仙之基礎與原則法門，總持於玄牝，則丹事可成，故稱「總持門」。至於「刑德」一詞，刑者有肅殺之意，用以喻陰；德者有好生之風，用以喻陽，故「刑德門」暗喻玄牝為

¹²⁰ [宋]張伯端，《玉清金笈青華秘文金寶內鍊丹訣》，收入《正統道藏》，卷中，第43冊，頁17。

生死之門戶。丹家以甲乙形容玄牝修煉，因甲、乙在五行屬木，青龍屬木，火之木液為龍之弦炁，為真火，即指稱人身離宮中之元神，故丹家以「甲乙戶」暗喻玄牝為神光出入之所，且性功修煉與玄牝亦有一定關聯。

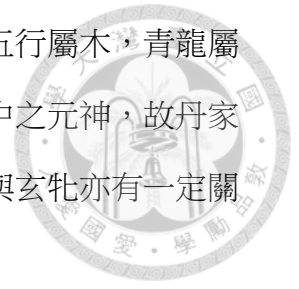


表 3 奇門遁甲之八門整理

八門	休門	生門	傷門	杜門	景門	死門	驚門	開門
方位	坎	艮	震	巽	離	坤	兌	乾
五行	水	土	木	木	火	土	金	金
旺時	子	丑寅	卯	辰巳	午	未申	酉	戌亥
吉凶	吉	吉	兇	兇	吉	兇	兇	吉

第三節 煉丹類

外丹煉製丹藥的過程中，以設壇、安爐、立鼎為重要步驟，內丹顧名思義是於體內進行煉丹工程，故內丹家常引用外丹術語，暗喻內丹丹法意象以及煉製合藥之過程。為進一步了解玄牝之意涵，以下茲將玄牝修煉相關的煉丹類術語說明如下：

(一)壇名

在玄牝修煉中，偶見以壇名相稱之術語，如「守一壇」、「龍虎壇」。壇為土木建成的高臺，是祭祀行法的場所，例如北京天壇、地壇即為天子祭祀天地之處。在外丹煉製過程中需壘土為丹壇，丹壇多為三層以喻

三才，上層應天、中層應人，下層應地。後壇上立爐、爐內安鼎，即可煉丹。

內丹家以「守一壇」名玄牝，暗喻玄牝即修煉中抱中守一之所在。內丹龍虎大意已於前述，《周易參同契·養性立命章》提到「性主處內，立置鄞鄂；情主處外，築圍城郭」，¹²¹故「龍虎壇」亦可視為丹家隱喻玄牝修煉之際，玄牝為元神建立鄞鄂、真炁擊建城郭之處，為神、炁相拘之所。

(二)爐名

安爐立鼎為煉丹的關鍵，故丹家在玄牝修煉中，亦往往以爐為名，包含「太一神爐」、「陽爐」、「玉爐」、「偃月爐」、「二八爐」、「東陽造化爐」等。爐除了是煉丹過程火候的來源外，本身亦是保護火候的外圍護具，即丹家所稱「坎離匡郭」。¹²²

外丹根據不同丹訣搭配有不同鼎爐式樣，例如既濟、未濟爐灶均搭配水火鼎，其中既濟爐的鼎式為上水、下火兩鼎，恰好符合上坎下離之既濟卦象；而未濟爐灶之鼎式則是上火、下水二鼎，亦符合上離下坎之未濟卦象（圖 6）。內丹家亦常以人身之水火，發展出合乎卦理的修煉方法。玄牝修煉初功強調以離宮真火下照坎府真水，真火下潛，火蒸坎水而化炁，真炁氤氳中宮，其功法水火之象暗合既濟陰陽調和卦理。

根據陳國符所繪九還金丹二章丹爐式（圖 7），爐為中空三層磚砌圓筒直立型，各層應三才而開九竅、十二門、八達等不同數目孔竅門戶以利通風。爐內丹壇上先置一小土臺子，其上再放置鼎器。九還金丹二章

¹²¹ [漢]魏伯陽撰、[元]陳致虛註，《周易參同契分章註》，收入《藏外道書》，第 11 冊，卷之中，〈養性立命章第二十〉，頁 12。

¹²² [漢]魏伯陽撰、[元]陳致虛註，《周易參同契分章註》，收入《藏外道書》，第 11 冊，卷之上，〈大易總敘章第一〉，頁 1。

丹爐則由三層大小圓臺相疊，中有空心方孔，可以置鼎。

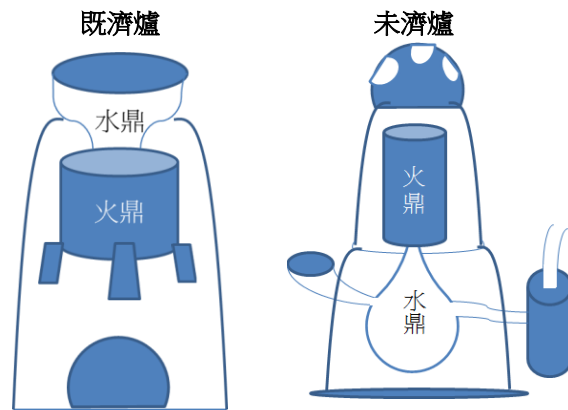


圖 6 既濟爐與未濟爐

資料來源：改繪自陳國符(1997)，《中國外丹黃白法考》，頁 76。

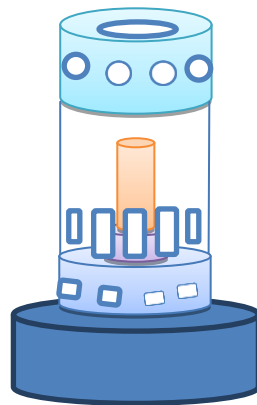


圖 7 九還金丹二章丹爐式

資料來源：改繪自陳國符(1997)，《中國外丹黃白法考》，頁 66。

內丹家在玄牝修煉使用多種爐之名稱作為隱喻，其中「太一」者，太乙也，為先天一炁之稱，謂此爐為鍛煉後天神炁得返先天一炁之所。玉屬陽物，故「陽爐」、「玉爐」均屬陽爐。「偃月」即上弦月，月為太陰，故為陰爐。言「二八爐」者，丹家稱上弦月屬兌、數八，下弦月屬艮、數亦為八，兩弦合稱二八，二八十六，八兩為半斤之數，十六兩則暗合一斤。丹家以二八隱喻玄牝修煉需以陰、陽各半始能於此合精。至於以「東陽造化爐」喻玄牝者，因東屬木、且木火同德，其性均為炎上，同屬

陽，故稱東陽；故此爐鍛煉可生造化，得返先天，合稱之為東陽造化爐。

上述諸爐名，除暗喻合藥之時不僅須重火候，尚須重視要構築城郭，使火候維持穩當，且不受外界之干擾，以收「經營養鄴鄂，凝神以成軀」之成效。¹²³

(三)鼎、釜、器名

丹家論及玄牝修煉，常提及鼎、釜、器等物，例如「上下釜」、「神器」、「乾坤鼎器」、「混元丹鼎」、「懸胎鼎」、「朱砂鼎」、「陰鼎」、「金鼎」、「威光金鼎」、「內外鼎」等名詞。鼎、釜、器三者均是古代烹煮之炊具，在煉丹過程中，乃是藥材提煉之所。為了煉製外丹的需要，所需的鼎釜器用，與一般的烹煮方式並不全然相同。

鼎字為象形字，多三足或四足而立，鼎內則可置食物炊食。釜者，亦為炊煮之器具，內可盛水。釜下爐火燒，可蒸炊或煮食。一般煉製外丹是將藥材至於釜內，上以瓦甕子或小瓶子蓋之，故此釜又稱「丹釜」。

在陳國符《中國外丹黃白法考》提到外丹煉製常需神器，「按土釜曰飛器、鼎曰鼎器，故神釜即神器。」¹²⁴可見釜、鼎均為器的一種。根據陳氏試繪《太清石壁記》中所載鐵釜瓦蓋即為「上下釜」形式，其下釜為一雙耳有圓沿的鐵釜，上釜則為無耳高帽型的土釜，上釜覆蓋於下釜上，接沿處以「六一泥」塗抹數遍而封固（圖 8）。根據陳氏考證兩漢對丹釜多稱「上下釜」，梁代改稱「鼎」，至唐代則多稱「神室」、「混沌」，以上均指同物。¹²⁵

¹²³ [漢]魏伯陽撰、[元]陳致虛註，《周易參同契分章註》，收入《藏外道書》，第 11 冊，卷之上，〈日月懸象章第三〉，頁 8。

¹²⁴ 陳國符，《中國外丹黃白法考》，上海：上海古籍出版社，1997，頁 17-22。

¹²⁵ 陳國符，《中國外丹黃白法考》，頁 17-22。

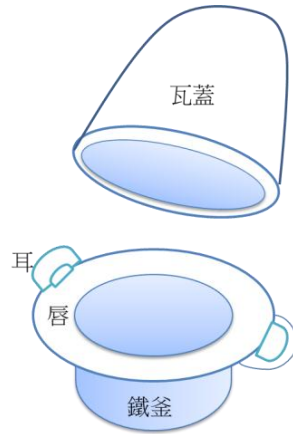


圖 8 太清石壁記鐵釜瓦蓋式

資料來源：仿繪自陳國符(1997)，《中國外丹黃白法考》，頁 66。

在內丹修煉中所謂「上下釜」意指神室，又名神器，丹書中亦有以腹部下、中兩丹田合之為上下釜的說法。「乾坤鼎器」亦有上下相覆之意，使真陰、真陽於鼎中混元結胎，故又稱之為「混元鼎器」。「懸胎鼎」在煉丹使用上，因須入爐懸於竈中而不著地，由此得其名，故丹家以懸胎鼎喻玄牝懸於人身之中位，四大不著。朱砂，色紅象離火，故「朱砂鼎」為陽鼎，即人身上鼎。「陰鼎」又稱下鼎，惟丹家對「金鼎」的說法不一，白玉蟾以金鼎象心，為中丹田；陳致虛則稱金鼎為偃月爐，因金屬西方白虎，屬彼家，故為陰爐。筆者以為金丹煉製強調讓坎中金能復其故性，因而能耀耀生輝，故又稱金鼎為「威光金鼎」。至於內外鼎，李道純稱：「乾宮交媾罷，一點落黃庭，此即內鼎神室也。外鼎者，亦名谷神、亦名神器、亦名玄關、亦名玄牝之門，亦名眾妙之門、亦曰有無竅。」¹²⁶故知李氏以黃庭為「內鼎」，玄牝之門為「外鼎」。

由上討論可知內丹家使用鼎、釜、器等名稱，提示了玄牝修練與採煉人身藥材過程有關。內丹之藥為真炁，暗喻內丹修煉合藥、結胎均與上下鼎器之中位有關。

¹²⁶ [元]陳致虛，《金丹大要》，收入《正統道藏》，第 267 冊，妙用卷之五，〈鼎器妙用章〉，頁 6-7。

第四節 地理類



人身體內除了實體肢體、臟腑、津液外，丹家在真氣運行及內觀下，注意到尚有經絡、穴位以及臟腑之間的空間與通道，他們在虛實交錯的人身中相互串聯，形成地、路、川、池、谷等地貌之姿。茲將玄牝修煉常被提及的相關地理類術語說明如下：

(一) 地、路名

此類名稱包含有「仙佛地」、「虛實地」、「十字路」、「三關要路」等。由於玄牝修煉為成仙之基，遂有「仙佛地」之稱。稱「虛實地」者，隱喻玄牝時閉時開，時虛時實，玄牝開顯時氣象萬千，關閉時隱匿無蹤，故言此為虛實地。

「三關」所指，眾說紛紜。一說為任脈之前三關，即上、中、下丹田；一說為督脈之後三關，即尾閭、夾脊、玉枕。魏華存則以天關、地關、人關為三關，《黃庭內景玉經·三關章》提到「三關之中精氣深，九微之內幽且陰，口為心關精神機，足為地關生命扉，手為人關把盛衰。」¹²⁷此外，蕭廷芝《金丹大成集·金丹問答》則以頭、足、手為三關，稱「頭為天關，足為地關，手為人關」¹²⁸。李道純則以精關、氣關與神關為三關，他在《靖庵瑩蟾子語錄》指出「煉精化炁、煉炁化神、煉神還虛，謂之三花聚鼎，又謂之三關。今學者多指尾閭、夾脊、玉枕為三關，只是功法，非至要也。」¹²⁹。《丘祖秘傳大丹直指·論玄竅》稱：「生諸臟腑，一身經脈，皆從此生，又曰總持門、曰三關

¹²⁷ [晉]魏華存，《太上黃庭內景玉經》，收入《正統道藏》，第 64 冊，〈三關章第十八〉，頁 6。

¹²⁸ [元]蕭廷芝，《金丹大成集》，收入《正統道藏》，第 46 冊，卷十，頁 2。

¹²⁹ [元]李道純，《清庵瑩蟾子語錄》，收入《正統道藏》，第 236 冊，頁 6-7。

要路。」¹³⁰可見「要路」、「十字路口」均在形容此處與臟腑脈絡相連。此外，丹書亦提及玄牝修煉時，會有一竅通、百脈通之體驗，正石泰所謂「一孔三關竅，三關要路頭，忽然輕運動，神水自周流。」¹³¹故因此得名。

(二) 谷名

玄牝修煉還提及谷字相關術語，例如谷神、太虛之谷、明堂虛谷等。根據宋常星《太上道德經講義》注解云：「谷之一字，如山之空虛有窟，而高絕者」¹³²。所謂谷神，宋氏看法為「恭聞空而無物，虛而有神。無象之實象，不神之元神，是以謂之谷神。指因谷神虛靈不昧，所以谷神不死。」¹³³。丹家所稱「太虛」者，先天一炁也，即為先天無極之象徵；而「明堂」在丹法中，意可指體內一空虛藏炁之穴，由上述可推論，丹家以太虛、明堂暗喻玄牝修煉與人體內的氣穴有關，此氣穴虛而若谷，應與太虛無極之本體有關。

(三) 池名

丹家譬喻玄牝修煉時，亦提到「神水華池」。《易》稱「天一生水」，而水為五行之首，故水、池在宗教儀式上常蘊含有淨化與重生之意涵，例如佛教的甘露水；道教符水除穢；以及基督教以水進行洗禮，均運用了此意象與儀式來象徵潔淨與新生。張伯端《金丹四百字》稱：「奪天地一點真陽，採日月二輪之氣，行真水於鉛爐，運真火於汞鼎，以鉛見汞，

¹³⁰ [金]丘處機，《丘祖秘傳大丹直指》，收入《仙學指南》，〈二論玄竅〉，頁 103。

¹³¹ [宋]石泰，《還源篇》，收入《正統道藏》，第 46 冊，頁 3。

¹³² [清]宋常星，《太上道德經講義》，收入《藏外道書》，第 1 冊，〈成象章第六〉，頁 11。

¹³³ [清]宋常星，《太上道德經講義》，收入《藏外道書》，第 1 冊，〈成象章第六〉，頁 10。

名曰華池；以汞入鉛名曰神水。」¹³⁴可見丹家常以鉛喻坎府真炁，以汞表離宮元神。以鉛見汞表示真炁騰於離宮，而以汞入鉛為以神光射入坎府，張伯端《青華秘文》指出「神水者，即木液之謂也。華池者，膻中炁穴之下，兩腎中間一竅，絕肖黃庭，穀氣就此而生。」¹³⁵由上所述，可見玄牝修煉須重視神氣相合、且與人身藏精採藥之所有關。

第五節 本體及物理類

(一)本體類

丹家對於玄牝亦常以「虛無之宗」、「造化之源」、「真一處」、「天人界」、「天心」與「西南鄉」等別稱來描述。丹家常以道為本體，一為用。所謂「道生一」，道為先天無極之本源，故稱「虛無之宗」；而「一生二、二生三、三生萬物」，無極生太極，太極生兩儀，陰陽交媾而生萬物，故被稱為「造化之源」。關於真一，一者為水、為道源，故稱先天為「真一處」。丹家之所以喻玄牝為「天人界」，意指玄牝修煉關乎先天與後天交界之處。所謂「天心」即道心，丹家一說為人身陽氣生發之處，如陳致虛《參同契分章註·聖人上觀章》稱「天心，乾之正位，子為天心，陽生之戶」。¹³⁶而在呂洞賓《金華宗旨·天心》認為天心為真炁之宅舍：

金華即光也，……在內是天仙太乙之真炁水鄉鉛。……方寸中具有鬱羅蕭臺之勝，玉京丹闕之奇，乃至虛至靈之神所住。儒曰虛

¹³⁴ [宋]張伯端，《金丹四百字》，收入《正統道藏》，第48冊，頁3。

¹³⁵ [宋]張伯端，《玉清金笥青華秘文金寶內鍊丹訣》，收入《正統道藏》，第43冊，卷上，〈神水華池說〉，頁13。

¹³⁶ [漢]魏伯陽撰、[元]陳致虛註，《周易參同契分章註》，收入《藏外道書》，第11冊，卷之上，〈聖人上觀章第四〉，頁12。

中，釋曰靈臺，道曰祖土、曰黃庭、曰玄關、曰先天竅。蓋天心猶宅舍一般，光乃主人翁也。¹³⁷

呂氏認為天心即指黃庭玄關，因面上寸田為印堂，故一說天心指印堂雙目之間祖竅。

至於「西南鄉」之喻，西南在八卦方位坤位，坤者土也，人身坤位為腹，而萬物生於土，故西南鄉可是為萬物生化之地，丹家又稱之為產藥川源。由上推論，可知丹家認為玄牝修煉應與後天採藥返先天本體有關。

(二)物理類

丹家對玄牝修煉亦有以物理現象來形容，如「慧光」、「威音國」、「無孔笛」與「凝結之所」等。光、音、凝結之譬喻，應是丹家提示後學玄牝修煉過程中可能出現的可驗異象。所謂「慧光」又稱「性光」，丹家認為當精氣神足時，內觀時有眼前生光，虛室生白現象，為見性之初功。

丹家以「威音國」、「無孔笛」均暗喻玄牝修煉時會伴隨音聲現象，陳虛白《規中指南·內丹三要》詩云：「五蘊山頭多白雪，白雲深處藥苗芳。威音王佛隨時種，元始天尊下手耘。」¹³⁸威音王佛為佛教佛名，丹家借其名以形容玄牝修煉時真陽發動所伴隨的雷聲醒人現象。丘處機《青天歌》提到：「我家此曲皆自然，管無孔兮琴無弦。得來驚覺浮生夢，晝夜清音滿洞天。」¹³⁹丹家喻玄牝為「無孔笛」、「無絃琴」，一說在描述身內在神炁運行合化、精炁充足時耳區經脈所激揚出的聲音，如笛無孔卻能自鳴。一說無孔笛與前述兩孔竅法有關，笛無孔暗喻胎息能不經鼻孔而自吹，真炁在中空風箱般之玄牝處上下往返，故丹經又稱之為「真橐

¹³⁷ [唐]呂洞賓，《金華宗旨》，收入《藏外道書》，第7冊，〈天心第一〉，頁1。

¹³⁸ [元]陳虛白，《規中指南》，收入《正統道藏》，第34冊，卷下，〈內丹三要〉，頁1。

¹³⁹ [金]丘處機，《青天歌》，收入《藏外道書》，第6冊，頁1。

籥」。另外《規中指南·玄牝》提到玄牝為凝結聖胎之所：

夫身中一竅，名曰玄牝，受炁以生，實為神府，三元所聚，更無分別，精神魂魄，會於此穴，乃金丹返還之根，神仙凝結聖胎之地也。¹⁴⁰



陳虛白認為透過神炁相抱、魂魄相拘於玄牝竅，可在玄牝處結成金丹、凝結聖胎，此為「凝結」一詞之意。

從本節玄牝各類名稱的整理，可以看出內丹家對於玄牝修煉的關鍵與現象，以各種名稱巧妙喻之，讓人深刻體認到玄牝修煉不僅涉及陰陽與五行的屬性並富含陰陽之意涵，亦與外丹、醫家、佛家、奇門遁甲等觀念、領域亦有密切關係。更重要的是，丹家有關玄牝的種種隱喻，再再點出玄牝在修煉時的關鍵地位。

第六節 小結

從上述玄牝學說的演變以及玄牝修煉相關名稱之解析，可以看出丹家賦予玄牝修煉富含陰陽與五行之意涵，金丹大道實乃攢五行、合神炁、返先天的返修人體工程科學，而玄牝在此扮演關鍵角色。

玄牝開顯是一連串之過程，由玄牝之門開為玄牝開顯之始，谷神現為玄牝開顯之功成。玄牝開顯後，才能得窺虛無窟內真陰真陽交會凝成一炁，以及谷神不死之體驗。因兩精相搏、陰陽不測謂之神，且惟神可以思覺，故丹家稱虛無窟中虛靈不昧之覺照為「谷神」。所謂「谷神不死」即玄牝動態觀，而玄牝靜態觀下的位置所在，將於下一章進行說明。

¹⁴⁰[元]陳虛白，《規中指南》，收入《正統道藏》，第34冊，卷下，〈玄牝〉，頁2。

第四章 玄牝位置



由於修仙涉及人體生命工程的改造與提升，且玄牝是修仙之關鍵，因此，透過了解丹家對於玄牝位置的認識，有助於理解丹家是如何規劃生命永續的再造工程。

玄牝的位置一直被視為丹家之秘，非有真師指點位置，無從下手修煉。加上內丹修煉強調真修實證，因此丹家對於玄牝位置有不同觀點，除了涉及正宗、旁門的差異外，每位修煉者在功力深淺、悟性資質、身心條件都不一的情況下，即便同一功法、同一師承，都可能出現遲速不同的修煉歷程與證悟境界。

對玄牝的位置，張伯端《金丹四百字》指出：

要須知夫身中一竅名玄牝，此竅者，非心、非腎、非口鼻也，非脾胃也、非穀道也，非膀胱也，非丹田也，非泥丸也。¹⁴¹

可見至北宋時期至少已經有心腎、鼻口、脾胃、穀道、膀胱、丹田、泥丸、身中一竅等多種不同觀點。爾後又有著名丹家對上述觀點提出支持與反對意見，甚或提出新的見解。本節整理古人玄牝觀演變的歷史脈絡，呈現玄牝學說的發展歷程。

「玄牝」為長生之根基，涉及人身臟腑、經絡與精、氣、神之養護與提升，是一套涉及人體與人天相應的複雜科學與多層次的生命工程。本章從有形的身體層面包括孔竅、臟腑，以及無形的氣脈關竅的身體層面，綜合討論常見的玄牝位置之「定位說」與「無定位說」兩類。然而在此之前，筆者認為有必要先討論丹家對於「玄」、「牝」二物說的想法。

¹⁴¹ [宋]張伯端，《金丹四百字》，收入《正統道藏》，第48冊，卷之五，頁3。

第一節 玄、牝二物說



雖然玄牝在丹書中常被視為「身中一竅」或「造化一地」，但文獻中對於何謂「玄」？何謂「牝」？「玄牝」與「玄牝之門」是否同為一物？內丹家亦有不同觀點。薛道光、陳致虛與李西月均力陳玄、牝應為二物，不應混而言之，薛道光亦主張：「蓋玄、牝乃二物，豈可通作一穴言之？若無此二物，何以造化萬物？豈可指凡體一穴而通論哉」。¹⁴²據此，丹家之說以玄、牝二物說較為常見。

然而，對於玄、牝二物之所指，丹家說法不一。一般以玄為陽而牝為陰之說法最為常見。一般認為是太極分判、一炁分陰陽，在《易經》中陰陽常被取類比象為自然界的現象或特質，陽者可為男、為上、為天、為動、為剛等，而陰常泛指為女、為下、為地、為靜、為柔等。白玉蟾在《谷神不死論篇》就提到：「元者，陽也，天也；牝者，陰也，地也。然則玄牝二氣，各有深旨，非遇至人授以口訣，不可得而知也。」¹⁴³陳楠《庭經·外三要》也說道：「陽神為玄，陰息為牝，此門中有天魂地魄，與我神氣混而為一，故強名曰：玄牝二物也。」¹⁴⁴翁葆光在《紫陽真人悟真篇註疏》的序言中，亦直陳：「玄，陽也。牝，陰也。《易》曰：天玄而地黃，坤利牝馬之貞。借玄喻陽，借牝喻陰。」¹⁴⁵

丹家亦有從五行、易卦觀點將玄稱離門，牝為坎戶，其與玄牝之門意義又不盡相同。內丹家認為隨著先天一炁出而太極兆基，陽升為乾天，陰下沉為坤地。而後乾坤交媾，乾之二爻入坤而生坎水，坤之二爻交乾而為離火，故離火中爻藏坤之真陰，坎水中爻伏乾之真陽，至此天地設位，以乾坤為主的先天八卦轉為以坎離為主的後天八卦，離火取代乾位、坎水取代坤位。在天地，離火象日、坎水象月；於人身，離為火宮、為心，乃元神所寄，而坎為水府、為腎，誠真炁所居。

¹⁴² [宋]張伯端撰，薛道光、陸墅、陳致虛註，《悟真篇三註》，收入《藏外道書》，第11冊，卷中，〈四十〉，頁34-35。

¹⁴³ [宋]白玉蟾，《谷神不死論》，收入《正統道藏》第46冊，頁5。

¹⁴⁴ [金]陳楠，《庭經》，收入《正統道藏》，第46冊，卷三，〈外三要〉，頁10。

¹⁴⁵ [宋]翁葆光，《紫陽真人悟真篇註疏》，收入《正統道藏》，第23冊，卷之五，頁25。

若要返回先天，則須透過元神感攝真炁、抽坎填離得返乾坤。在此一觀點之下，玄、牝為神炁之出入門戶，為玄牝修煉之起點。

歷代丹家對於「玄牝」、「玄牝之門」常並而談之，故部分丹家認為玄牝與玄牝之門實為一物，石泰在《丹髓歌·後序》稱：「只此一竅，則是玄牝之門，正所謂神之華池也。」¹⁴⁶而李道純亦指出「外鼎者，亦名谷神，亦名神器，亦名玄關，亦名玄牝之門，亦名眾妙之門，亦曰有無妙竅」¹⁴⁷。但陸西星《方壺外史·悟真篇》則認為：「蓋玄牝自是玄牝，而玄牝之門則鍾離公所謂生我之門、死我之戶。」¹⁴⁸，顯然認為玄牝與玄牝之門不應混為一談。

相較於玄、牝為神、炁出入門戶，多數丹家認為玄牝之門乃指神、炁於中宮交媾之門，因神、炁於此處上下往來，激發氣穴開啟、旋有旋無，故以玄牝之門開闔象之，以別玄牝之內、外光景。因此門為真一之炁出入之處，是天地萬物化生之根，故又稱為天地根。《純陽呂真人玄牝歌》提到：「玄牝之門號金母」¹⁴⁹，即稱玄牝之門為金丹修煉之母，而陳楠在《庭經》中亦曰：「外三要者，玄牝之門也」¹⁵⁰，可見丹家對於玄牝之門之重視。

根據上述，丹家多以玄、牝為二物，兩者對於修煉均顯重要。至於玄牝合稱，其在修煉中的重要性已如前述，不再贅述。以下針對論者的玄牝定位說與無定位說加以討論。

第二節 玄牝位置定位說

丹士若欲在身內尋玄牝，其具體的位置，從文獻中可歸納出以下幾類：

¹⁴⁶ [宋]薛道光撰，石泰序，《丹髓歌》，收入《正統道藏》，第 46 冊，《修真十書雜著指玄篇》，卷之七，頁 10。

¹⁴⁷ [元]陳致虛，《金丹大要》，收入《正統道藏》，第 267 冊，妙用卷之五，〈鼎器妙用章〉，頁 6-7。

¹⁴⁸ [明]陸西星，《方壺外史》，收入《藏外道書》，第 5 冊，〈悟真篇〉，頁 16。

¹⁴⁹ [唐]呂洞賓，《純陽呂真人玄牝歌》，收入《正統道藏》，第 358 冊，頁 4。

¹⁵⁰ [金]陳楠，《庭經》，收入《正統道藏》，第 46 冊，卷三，〈外三要〉，頁 10。

一、孔竅類



由於玄牝能產外藥，且為陰陽出入之門戶，故部分丹士將玄牝位置的焦點置於溝通人身內外的九竅上。所謂九竅，即眼、耳、口、鼻七竅與前後二孔之合稱。而九竅中，丹士最常指認為玄牝的包含鼻口、谷道與女陰。

(一) 鼻口

鼻口說以西漢時期河上公為代表，他認為天地元氣自鼻入，由口出，故以鼻為人身玄天，口為牝地。此後丹家中亦有以鼻口為玄牝之門的論點，例如陳楠在《庭經·外三要》中就提到：「太上言：玄牝之門，是為天根。鼻有兩竅，口有一竅，共三竅，此是神氣往來之門。」¹⁵¹蕭廷芝在《金丹大成集》亦主張：「問曰：何謂玄牝之門？答曰：『鼻通天氣，曰玄門。口通地氣，曰牝戶。鼻口乃玄牝門戶也。』」¹⁵²但是，丹道名家張伯端則明確反對玄牝之門為鼻口觀點，如他在《悟真篇》言道：「玄牝之門世罕知，休將口鼻妄施為。」¹⁵³由於歷代多有丹家都反對玄牝即鼻口的觀點，顯示玄牝鼻口說有一定的支持者。

丹家重視口之修煉，如《黃庭內景玉經·口為章》稱：「口為玉池太和宮，漱咽靈液災不干，體生光華氣香蘭，却滅百邪玉煉顏。」¹⁵⁴而〈肺之章〉言：「三十六咽玉池裏，開通百脈血液始。顏色生光金玉澤，齒堅髮黑不知白。」¹⁵⁵醫家認為口為脾竅，而脾為後天之本，而口漱津液、含光而咽，丹家稱之為金津玉液，對身體有極大好處。

¹⁵¹ [金]陳楠，《庭經》，收入《正統道藏》，第 46 冊，《庭經》，卷三，〈外三要〉，頁 10。

¹⁵² [元]蕭廷芝，《金丹大成集》，收入《正統道藏》，第 46 冊，卷十，頁 5。

¹⁵³ [宋]張伯端，《悟真篇》，收入《正統道藏》，第 48 冊，頁 7。

¹⁵⁴ [晉]魏華存，《太上黃庭內景玉經》，收入《正統道藏》，第 64 冊，〈口為章第三〉，頁 1。

¹⁵⁵ [晉]魏華存，《太上黃庭內景玉經》，收入《正統道藏》，第 64 冊，〈肺之章第三十四〉，頁 11。

丹家亦重視鼻之修煉，顯然受到早期服氣派理論影響。鼻為肺竅，《黃庭內景玉經·肺部章》指出：「肺部之宮似華蓋，下有童子坐玉闕。七元之子主調氣，外應中嶽鼻臍位。素錦衣裳黃雲帶，喘息呼吸體不快。急存白元和六氣，神仙久視無災害，用之不已形不滯。」¹⁵⁶，而〈呼吸章〉則云：「呼吸元氣以求僊，僊公公子似在前。」¹⁵⁷鼻肺屬金，金為腎母，而腎主先天之本，透過服氣吐納，不少丹士認為有利長生。

「服氣」或稱「食氣」、「吐納」，即以存想服食日月、霞光，吐故納新、採煉天地精華，取代一般五穀進食，僅偶食水果或飲水補充水分，甚至長時間達到不吃不喝，即不食人間煙火的「辟穀（谷）」，又稱「卻谷」、「絕粒」特殊養生狀態。服氣法由來已久，莊子《南華真經》曾形容姑射神人「不食五穀、吸風飲露」¹⁵⁸，《黃帝內經》則稱上古真人能「呼吸精氣」¹⁵⁹，《淮南鴻烈》讚「食氣者神明而壽」¹⁶⁰，而《列仙傳》則有關令尹「挹漱日華」¹⁶¹、赤須子「服霞絕後（粒）」¹⁶²的記載。

丹家批評服氣法雖有利於養形延年，卻非金丹大道。陳致虛、薛道光就認為玄牝修煉的確與調服先天真炁有關，但方式不是「服氣」，而是「伏炁」。丹家認為先天真陽陷於坎水之中，號真鉛，又稱為虎之弦炁。此炁易化情傷人，需於玄牝之地以真汞伏虎，才能化為金丹。¹⁶³

¹⁵⁶ [晉]魏華存，《太上黃庭內景玉經》，收入《正統道藏》，第 64 冊，〈肺部章第九〉，頁 3。

¹⁵⁷ [晉]魏華存，《太上黃庭內景玉經》，收入《正統道藏》，第 64 冊，〈呼吸章第二十〉，頁 6。

¹⁵⁸ [周]莊周，《南華真經》，收入《正統道藏》，第 129 冊，卷之一，〈內篇逍遙遊第一〉，頁 3。

¹⁵⁹ [漢]佚名，《黃帝內經》，收入《正統道藏》，第 233 冊，卷一，〈上古天真論篇第一〉，頁 12。

¹⁶⁰ [漢]劉安撰，[漢]許慎記，《淮南鴻烈解》，收入《正統道藏》，第 314 冊，卷之七，〈地形訓上〉，頁 8。

¹⁶¹ [漢]劉向，《列仙傳》，收入《正統道藏》，第 53 冊，卷上，〈關令尹〉，頁 5。

¹⁶² [漢]劉向，《列仙傳》，收入《正統道藏》，第 53 冊，《列仙傳》，卷下，〈赤須子〉，頁 1。

¹⁶³ [宋]張伯端撰，薛道光、陸墅、陳致虛註，《悟真篇三註》，收入《藏外道書》，第 11 冊，卷上，頁 19。

(二) 谷道

谷道即排泄穀糧之通道，又稱穀道，包含直腸與肛門一段。谷道說內容與起源均不詳，筆者推論其源起，可能則是受「提撮谷道」養生觀點與「兩孔竅法」之影響。

提撮谷道即今所謂「提肛」，撮谷道與搭下鵲橋有關，在丹法中有其特殊意涵。例如崔希範《入藥鏡》就提到：「上鵲橋，下鵲橋，天應星，地應潮」，¹⁶⁴丹家認為人出生後任督兩脈連接有了缺口，透過舌頂上顎搭上鵲橋，並以提肛接下鵲橋，即可銜接兩脈，暢行周天。

丹法中的「兩孔竅法」稱人身玄關一竅有上下兩孔，李西月《道竅談》稱：「兩孔者，玄牝之門也，為金丹化生之所。」¹⁶⁵當玄牝開啟時，無孔笛上下兩頭吹，猶如橐籥，致使部分丹士誤以谷道為兩孔竅法中的下孔而專練之。

(三) 女陰

女陰說以張道陵為代表，此與其對玄牝側重「牝門」之特殊觀點有關。張道陵對於玄牝僅強調應以女心、牝道為事，並未對玄字進行解說，似乎玄字僅作為形容詞，而以牝門象女陰產戶。由於女陰產戶為人類生衍之源，故被引作玄牝之義。

女陰說的另一個源由，可能來自於部分丹士對於雙修丹法之誤解。內丹家所稱「雙修」乃性命雙修，但常被誤解為房中之雙修。在丹法中確有取「彼家鉛」之說法，例如李西月《道竅談·養己煉己》即稱：

¹⁶⁴ [唐]崔希範，《入藥鏡》，收入《藏外道書》，第5冊，卷5，頁2。

¹⁶⁵ [清]李西月，《道竅談》，收入《藏外道書》，第26冊，第二十二章，〈兩孔穴法〉，頁20。

內煉己者，將彼家之鉛煉我家之汞，使其相剋相生也。內養己者，亦用彼家之鉛養我家之汞，使其相資相守也。¹⁶⁶

丹家所謂「彼家鉛」乃指自身坎戶中之真陽之炁。部分丹士或誤解為彼家為女，而以陽根女陰為玄牝，以房中御女取閨丹為取彼家鉛。



二、臟腑類

玄牝在前述討論中除扮演了藏精、取精之源的角色外，尚有生化之意涵。從醫家觀點，五臟為心、肝、脾、肺、腎，藏精氣而不洩；六腑為小腸、膽、胃、大腸、膀胱、三焦，傳化物而不藏。五臟六腑除互為表裡外，搭配五行亦有生剋之作用。丹法「攢五行」是以凝神返觀，使身內五行交會於中宮，臟腑中之心、兩腎、脾胃、膀胱、大腸，最常被丹士設想為玄牝之位置，以下分別討論之：

(一) 心

《黃庭內景玉經·心神章第八》提到：「心神丹元字守靈，……六腑五臟神體精，皆在心內運天經，晝夜存之自長生」¹⁶⁷，此喻心神為丹元，守之則靈，為一身之主。丹法稱玄牝修煉須坎離相交，但坎水性下、離火炎上，若離上坎下則真陰、真陽失交，卦稱「未濟」。離為火，在人身為心，主藏神，故《黃帝內經·靈蘭秘典論篇》稱：「心者，君主之官，神明出焉。」¹⁶⁸若丹家透過神光下注水府，以神光感攝坎中真陽，則猶如坎上離下、水下火上，神炁交會可啟玄牝，卦稱「既濟」。

¹⁶⁶ [清]李西月，《道竅談》，收入《藏外道書》，第 26 冊，第五章〈養己煉己〉，頁 5。

¹⁶⁷ [晉]魏華存，《太上黃庭內景玉經》，收入《正統道藏》，第 64 冊，《黃庭內景玉經》，〈心神章第八〉，頁 2。

¹⁶⁸ [漢]佚名，《黃帝內經》，收入《正統道藏》，第 233 冊，卷八，〈靈蘭秘典論篇〉，頁 1。

丹家認為心不僅與凝神返照有關，玄牝開顯亦會伴隨意識之心的一連串改變。惟部分丹士以心臟為心，將實體心臟視為玄牝，忽略了中醫所謂心尚包含意識組成，而非僅一肉團，殊為可惜。



(二)腎與膀胱

腎被稱為先天之本，藏真陽，主封藏與繁衍，五行屬水，故稱又稱水府，素為丹家所重。關於丹法抽坎填離與水火既濟原理，已於上述說明，此不再贅述。由於腎中真陽即先天一炁，為生命之本元，故部分醫家提出了命門藏腎的看法。戰國至兩漢之間成書的《難經》指出兩腎「左為腎，右為命門」觀點，¹⁶⁹可能影響了鍾離權玄牝為兩腎之說。鍾離權在《鍾呂傳道集·論還丹》中提出玄、牝分別為左、右兩腎之看法：

如人之受胎之初，精氣為一。及精氣既分，先生兩腎。一腎在左，左為玄，玄以升氣而上傳於肝；一腎在右，右為牝，牝以納液而下傳膀胱。¹⁷⁰

先天一炁化人身，以兩腎為先，真陽周流而成萬象。人體氣之圓運動以右下左上為規律，陽主升，故稱左腎為玄；沉為陰，故右腎為牝。玄牝講究後天返先天，腎作為先天之本角色，故丹士常理解其為玄牝之位置。然而，翁葆光認為鍾離權的玄牝兩腎說並非直指實體腎臟，而僅是喻陰陽從先天真一之炁同出而化生兩物。¹⁷¹

至於膀胱，《黃帝內經·靈蘭秘典論篇》稱：「膀胱者，州都之官，津液藏焉，氣化則能出矣。」¹⁷²膀胱在五行亦屬水，與腎互為表裡。《黃帝

¹⁶⁹ [周]秦越人撰，[元]滑壽注，《難經本義》，收入《景印文淵閣四庫全書》，子部醫家類，第 733 冊，卷下，頁 10。

¹⁷⁰ [漢]鍾離權述、[唐]呂洞賓集、[唐]施肩吾傳，《鍾呂傳道集》，收入《正統道藏》，第 47 冊，卷之十六，〈論還丹〉，頁 11。

¹⁷¹ [宋]翁葆光，《紫陽真人悟真篇註疏》，收入《正統道藏》，第 23 冊，卷之五，頁 21。

¹⁷² [漢]佚名，《黃帝內經》，收入《正統道藏》，第 233 冊，卷八，〈靈蘭秘典論篇〉，頁 2。

內經·根結》認為：「命門者，目也。」¹⁷³由於足太陽膀胱經恰由目旁睛明穴出，故丹士或以其與命門有關聯，遂認為其位置與玄牝有關。



(三)脾胃

《黃帝內經·靈蘭秘典論篇》稱「脾胃者，倉廩之官，五味出焉。」

¹⁷⁴脾主水穀運化，統血，其開竅於口。相較於腎藏真陽之精而稱為先天之本，脾因主化水穀後天之精，故被稱為後天之本。胃稱太倉，主通降腐熟，醫家認為五臟者皆秉氣於胃，故如金代李東垣即以調理脾胃為主要醫療手法而著稱。¹⁷⁵

丹家稱玄牝處人身中黃之位，而臟腑中脾胃互為表裡，五行均屬土，色屬黃，位處中，加上脾胃為水穀之精來源，故丹士常誤以脾胃為黃庭，將之理解為人身之玄牝位置。

(四)大腸

《黃帝內經·靈蘭秘典論篇》稱「大腸者，傳導之官，變化出焉。」

¹⁷⁶大腸作為人體消化之物傳導，故其被若干丹家理解為玄牝所在，應與其五行屬性有關。大腸與肺互為表裡，五行屬均屬金。丹家認為乾金一陽落於坎水，但因坎金不能久存於坎水，而流轉至兌金。故在丹法修煉中，其關鍵在於透過玄牝修煉的交融，讓金復歸其本性，即將兌金復歸

¹⁷³ [漢]佚名，《黃帝內經》，收入《正統道藏》，第 238 冊，卷三，〈素問靈樞集註·根結第五〉，頁 1。

¹⁷⁴ [漢]佚名，《黃帝內經》，收入《正統道藏》，第 233 冊，卷八，〈靈蘭秘典論篇〉，頁 1。

¹⁷⁵ 近年來有關李東垣的研究，可參考丁光迪編著，《金元醫學評析》（北京：人民衛生出版社，1999），頁 1-60；192-227；程雅君，《金元四大家與道家道教》（成都：巴蜀書社，2006），頁 1-40；134-196。

¹⁷⁶ [漢]佚名，《黃帝內經》，收入《正統道藏》，第 233 冊，卷八，〈靈蘭秘典論篇〉，頁 1。

於乾金，故稱金丹大道，而乾金於人身為大腸，這或許是丹士認大腸為玄牝的關鍵。



三、氣脈關竅類

上述有關孔竅以及臟腑兩類玄牝位置的討論，都指出玄牝在身體中具體有形。除此之外，部分丹家認為玄牝雖存於一身之內，但並不在具體的臟腑孔竅中，而是存在無形的身體層次中，亦即氣脈關竅。例如劉一明《修真後辨·元關一竅》即稱：「蓋此竅不著於幻身，亦不離乎幻身。不著幻身者，非一切有形之物；不離乎幻身者，非可於身外求也。即非身外物，又非身內物，則必有不內不外者存，是特有天機焉。」¹⁷⁷

常被丹家視為玄牝的無形位置，主要包含兩腎明點、丹田（含泥丸、天目、絳宮、膻中、黃庭等），陰蹻（會陰穴）等，茲討論如下：

(一)兩腎明點

玄牝為兩腎明點的說法源起於呂洞賓，《純陽呂真人玄牝歌》提到：「借問如何是玄牝。嬰兒初生先兩腎。兩腎中間一點明。逆為丹母順成人。」¹⁷⁸明點在藏傳佛教中常被作為修煉的重要關鍵，而呂洞賓所謂的「明點」意指體內精華物質聚集所發出的光點，於返觀內照時可見。此說與鍾離權兩腎說之差別在於呂氏認為玄牝是一不是二，為無形明點而非實體腎臟。

¹⁷⁷ [清]劉一明，《修真後辨》，收入《藏外道書》，第8冊，卷下，〈元關一竅〉，頁26。

¹⁷⁸ [唐]呂洞賓，《純陽呂真人玄牝歌》，收入《正統道藏》，第358冊，卷上，頁4。

玄牝即兩腎明點的說法，一般認為與醫家命門「腎間動氣」觀點有雷同之處。自《難經》提出兩腎為命門後，腎間動氣被視為是一陽發動，又被稱為「命門之火」，為一身生氣之源。明代醫家孫一奎視兩腎中間動氣為命門，而趙獻可《醫貫·內經十二官論》主張：「越人謂左為腎、右為命門，非也。命門即在兩腎各一寸五分之間，當一身之中，《易》所謂一陽陷於二陰之中」¹⁷⁹不僅指出命門具體位置，並以兩腎之間位置為一身之中，似受到玄牝為兩腎明點說的影響。事實上，趙氏對玄牝亦提出說明，認為「萬法歸一，一歸何處？夫一也，中也，性也，浩然也，玄牝也，空中也，皆虛名也，不得已而強名之也。」¹⁸⁰

(二)丹田

丹田顧名思義為結丹之田，丹家認為人身無處不丹田，其中修煉最常使用則以上丹田、中丹田、下丹田最為普遍。丹田位置說法亦多，而前述三處皆有丹士認定為玄牝所在。

上丹田一般認為位於泥丸宮，亦有以百會、印堂為上丹田之說法。白玉蟾《谷神不死論》稱：「頭有九宮，上應九天，中間一宮，謂之泥丸，亦曰黃庭、又曰崑崙、又名天谷，其名頗多。」¹⁸¹若已兩目之間天目穴與後腦玉枕穴劃一直線，泥丸宮恰好位於百會下方與天目玉枕連線之交會處，約在人身松果體位置。一般認為上丹田為藏神之府，又稱神舍。

中丹田位置亦有多種說法，一般認為是黃庭所在，又稱土釜，亦有以絳宮為中丹田者。因中丹田為人身藏氣之府，又稱氣府。而臚中為人身氣海所在，故亦有丹士以臚中為中丹田之看法。

¹⁷⁹ [明]趙獻可撰，[清]徐靈胎注，《醫貫砭》，收入《續修四庫全書》（上海：上海古籍出版社，2002），子部醫家類，第358冊，卷上，〈十二官論〉，頁1。

¹⁸⁰ [明]趙獻可撰，[清]徐靈胎注，《醫貫砭》，收入《續修四庫全書》，卷上，〈十二官論〉，頁3。

¹⁸¹ [宋]白玉蟾，《谷神不死論》，收入《正統道藏》，第46冊，頁5。

下丹田位於臍下三吋、腎前臍後之位置，其為人身藏精之府，又稱精區，為多數丹法主張入門意守之部位。關元、神闕兩穴因靠近下丹田，故亦有稱此二者為下丹田。陳致虛則認為下丹田即內鼎，為神炁歸藏之所¹⁸²。

柳華陽《金仙證論》對玄牝與其周邊相關穴位有較清楚的描述，認為玄牝是調竅中竅：

竅即丹田，上乃金鼎，鼎稍上即黃庭。竅下即關元，古謂上黃庭、下關元是也。關元下即陽關，亦名命門，乃男女泄精之處，腎管之根，由此而生。但黃庭、金鼎、炁穴、關元四穴，俱是無形，若執形求之，則謬矣。又謂夾脊兩腎中藏元炁，則亦謬矣。¹⁸³

顯然柳氏認為丹田與黃庭不是同為一物。

此外，李西月《道竅談》還提出了丹田即「死的玄關」觀點：

中在上下之中，亦不在上下之中，有死、有活故也。何謂死？以黃庭、炁穴、丹田為此中，就是死的。何謂活？以凝神聚炁，現出此中，就是活的。以死的論，就叫做黃庭、炁穴、丹田。以活的論，乃算做玄關一竅。故曰：自虛無中生，真機直露，得者秘之。¹⁸⁴

李氏認為雖然玄牝與丹田黃庭位置上有重疊，但丹田、黃庭為人體空竅，而玄牝為神炁共合成，神炁聚則顯，神炁散則隱，二者仍有本質上不同。故李氏稱丹田為死的玄關，而凝神炁而生者為活的玄關。

一般丹士認為玄為天；牝為地，故有以上丹田為玄宮、下丹田為牝府，並推論兩氣相交會的黃庭中宮即為中丹田者；亦有認為中丹田藏火，下丹田藏精，故以中丹田、下丹田合為上下兩釜，即為玄牝所在。丘處

¹⁸² [元]陳致虛，《金丹大要》，收入《正統道藏》，第267冊，妙用卷之五，〈鼎器妙用章〉，頁6。

¹⁸³ [清]柳華陽，《金仙證論》，收入《藏外道書》，第5冊，〈圖說第十〉，頁63。

¹⁸⁴ [清]李西月，《道竅談》，收入《藏外道書》，第26冊，〈第二十章玄關一竅〉，頁19。

機認為丹竅為玄牝，而玄關則位於「兩眼之中」，《丘祖秘傳大丹直指·論塞兌垂簾》中說道：

丹竅，仙家謂之玄牝。又曰，玄關曰戊己門，龍虎門。總之不會水火二字。兩眼之中即天根，即所謂玄關也。¹⁸⁵

趙避塵《性命法訣明指》亦稱：

二目之中心內即祖竅，老子曰玄牝之門，是為守中抱一。內裡有顆黍米珠，為人身天地之正中，藏元始祖氣之竅也。¹⁸⁶

故丹家持上丹田為玄牝之門觀點者，不乏其人。

(三) 會陰

會陰位於下體前後二陰交會處，為任脈之起點，丹家稱之為「陰蹻穴」，密宗稱之為「海底輪」。內丹家以會陰竅開為產精之兆，故又有丹士稱陰蹻穴為陽關、生死根或復命關，隸屬四大秘竅。柳華陽《金仙證論》稱玄牝之氣行「後通乎督脈，前通乎任脈，中通乎衝脈，橫通乎帶脈；上通乎心，下通乎陽關，上後通乎腎，上前通乎臍；散則透於周身，為百脈之總根。」¹⁸⁷會陰位於督脈、任脈、衝脈三脈交會處，為一身經脈之衝要，加上其與泥丸分屬陰陽，且恰好分列於人體子、午之位，故有丹士認其為玄牝位置所在。

¹⁸⁵ [金]丘處機，《丘祖秘傳大丹直指》，收入《仙學指南》，〈十一論塞兌垂簾〉，頁 228。

¹⁸⁶ [清]趙避塵，《性命法訣明指》，收入《藏外道書》，第 26 冊，卷一，〈第一法訣·安神祖竅〉，頁 3。

¹⁸⁷ [清]柳華陽，《金仙證論》，收入《藏外道書》，第 5 冊，〈圖說第十〉，頁 62。

第三節 玄牝位置無定位說



對於玄牝在身體中的位置，宋代以後丹家逐漸由定位說轉向為玄牝無定位觀點。李道純《中和集》就提到玄關是「至玄至妙之機關也」，「初無定位，今人多指臍輪，或指頂門，或指印堂，或指兩腎中間，或指腎前臍後，以上皆是傍門。」¹⁸⁸劉一明《修真後辨》亦主張：「夫元關者，無形無象，豈有定位，不色不空，焉有方所。若以方所定位目之，則為有形有象之物，即不得名為元關矣。」¹⁸⁹劉氏認為落於後天之定位與方所，即非玄牝。趙避塵《性命法訣明指》認為「玄關無定位，黃庭一路為玄關。不在深山，不在身內，精炁神足，發現二目前『○』為玄關。」¹⁹⁰由上述論點，可知玄牝無定位說因為玄牝實體無形，而無法具體以空間位置來說明，故丹家以「中」來說明玄牝位置。在丹家玄牝位置無定位說，以念頭說與修煉層次相應之不同玄關說為代表。

(一) 念頭處說

所謂念頭即人心，無念為道心。強調念頭為玄關的丹家以白玉蟾、李道純、陳虛白、黃元吉為代表。

白玉蟾主張「以念頭動處為玄牝」¹⁹¹，以「凝然靜定，念中無念」¹⁹²為功夫。《修仙辨惑論》云：

夫鍊丹之要，以身為壇爐鼎竈，以心為神室，以端坐習定為採取，以操持照顧為行火，以作止為進退，以斷續不專為防隄，以運用為抽添，以真氣薰蒸為沐浴，以息念為養火，以制伏身心為野戰，

¹⁸⁸ [元]李道純，《中和集》，收入《正統道藏》，第45冊，卷三，〈問答語錄〉，頁23。

¹⁸⁹ [清]劉一明，《修真後辨》，收入《藏外道書》，第8冊，卷下，〈元關一竅〉，頁26。

¹⁹⁰ [清]趙避塵，《性命法訣明指》，收入《藏外道書》，第26冊，卷一，〈三字法訣經〉，頁7。

¹⁹¹ [宋]白玉蟾，《修仙辨惑論》，收入《正統道藏》，第46冊，頁3。

¹⁹² [宋]白玉蟾，《修仙辨惑論》，收入《正統道藏》，第46冊，頁4。

以凝神聚氣為守城，以忘機絕慮為生殺，以念頭動處為玄牝。¹⁹³

陳虛白認為玄牝要在身中而求之，其妙訣是以「規中」為玄牝處，規中即守中之意，強調「一意不散，結成胎仙」，¹⁹⁴依樣仍是在念頭上下功夫。

李道純強調守中，主張「念頭起處乃生死之根，豈非玄牝乎」，¹⁹⁵認為念頭不起處謂之中，同樣是強調一種素心不動念的狀態。

黃元吉則是以「以前不是、以後不是，其露處只在一息」¹⁹⁶來形容玄牝寂然不動、感而遂通的現蹤狀態。他認為在念頭猛然覺醒處即為玄牝，如同佛說過去心、現在心、未來心皆不可得，檢驗玄牝需以能隨應隨忘為標準，若隨應不能忘則仍是現在心，非真玄牝。

(二) 修煉層次相應之不同關說

持修煉層次相應之不同關說觀點的丹家以白玉蟾、李道純、黃元吉為代表，但三家所言又各不相同。白玉蟾認為玄關因其體用而有念頭起處等九關之分，一關有一關之象，〈玄關訣〉云：

玄關者，求玄之關道，玄妙之機關也。有體有用。何謂體？寂然不動。何謂用？感而遂通，不動有時候。神氣交媾之初，綑綑縕縕，渾渾淪淪，是為一關，所謂四大五行不著處是也。神氣交媾之際，昏昏默默，杳杳冥冥，又是一關。所謂無聲無臭，無內無外是也，及至靜極生動，而用乃出焉，混混續續，兀兀騰騰，真氣從規中起，是又一關。所謂「念頭起處為玄牝」是也，念頭起處，醉而復蘇，有一個靈覺，當下覺悟，是又一關，所謂「時至

¹⁹³ [宋]白玉蟾，《修仙辨惑論》，收入《正統道藏》，第46冊，頁2。

¹⁹⁴ [元]陳虛白，《規中指南》，收入《正統道藏》，第34冊，卷下，〈玄牝〉，頁2。

¹⁹⁵ [元]李道純，《中和集》，收入《正統道藏》，第45冊，卷三，〈問答語錄〉，頁23。

¹⁹⁶ [清]黃元吉，《樂育堂語錄》，收入《藏外道書》，第25冊，卷一，頁6。

神知」是也。此時以靈覺為用，如線抽傀儡，機動氣流，微微逼過尾閭，是又一關，所謂「斡轉魁罡運斗杓」，正此時也。沐浴卯門，又一關。飛上泥丸，又一關。歸根復命，沐浴酉戶，又一關。大休歇，大清淨，空空忘忘，還於至靜，又一關。玄關之體用如此，千經萬論皆在是也。¹⁹⁷

李道純主張不同修煉方法有不同玄關使用位置。《中和集·傍門九品》指漸法三乘與最上一乘分別以腎前臍後、泥丸、天心、中等四處各為玄關。下乘為安樂之法，其以身心為鼎爐、心腎為水火、精氣為藥物、腎前臍後為玄關，此法可以養命；中乘為長生久視之法，以乾坤為鼎器、坎離為水火、烏兔為藥物、泥丸為玄關，亦可長生久視；上乘為延生之道，其以天地為鼎爐，日月為水火，陰陽為化機、天心為玄關，此法可證仙道；而最上一乘為無上至真之妙道，以太虛為鼎、太極為爐、定慧為水火、性命為鉛汞，中為玄關，此法可直超圓頓、形神俱妙、與道合真。¹⁹⁸

表 4 李道純丹法與玄關配適

乘別	丹道	鼎爐	水火	藥物	玄關
最上一乘	至真妙道	太虛太極	定慧	性命	中
上乘	延生之道	天地	日月	陰陽	天心
中乘	長生久視	乾坤	坎離	烏兔	泥丸
下乘	安樂養命	身心	心腎	精氣	腎前臍後

¹⁹⁷ [宋]白玉蟾，《玄關訣》，收入《藏外道書》，第 5 冊，道言類續畢集八，《張三丰先生全集》，〈三丰先生輯說〉，頁 36。

¹⁹⁸ [元]李道純，《中和集》，收入《正統道藏》，第 45 冊，卷二，〈金丹妙訣〉，頁 12-16。

黃元吉則認為隨著修煉進展，將分別經歷心之玄關、腎之玄關、以及無處無事不玄關的境界：

始而以性攝情，忽然腎氣沖動、真機自現，此腎之玄關也。繼而以情歸性，忽焉心神快暢，氣機大開，此心之玄關也。……到得大開之時，一身之內，無處不是玄關；一日之事，無事不是玄關。

199

黃元吉的玄關概念，不限於色身，更跨足到生活應對處事。身內無處不玄關以及無事不玄關，實屬「玉液還丹」之上上乘法、見心明性之事。呂洞賓《百字碑》提到：

真常須應物，應物要不迷。不迷性自住，性住氣自回。

氣回丹自結，壺中配坎離。陰陽生反覆，普化一聲雷。²⁰⁰

修命之道在結丹實腹，以金丹化盡一身之陰而成純陽。故凡有餘陰未盡之處，即是待開發玄關，故可稱一身無處不玄關。修性之道乃在以真常應物，所謂平常心是道，應物心如鏡照物，事來則應，事去則不存於心。故待人應物事事可調其心，凡心仍有窒礙者，即為待克服之玄關，故言一日之事，無事不是玄關。

從上述整理發現，主張「念頭處說」與「修煉層次相應之不同關說」的丹家多有重疊。

白玉蟾玄關丹法中的九關修煉，從神氣初交渾渾淪淪到空空忘忘、還至於靜的層層驗象，歸根至底乃念頭心意做功夫。李道純為白玉蟾的再傳弟子，李氏漸法三乘觀點，脫胎於陳楠點化白玉蟾的「修仙有三等，煉丹有三成」之說。²⁰¹李道純念頭守中為玄關的最上一乘丹法，即陳楠以定、慧為水火的天仙丹法，不

¹⁹⁹ [清]黃元吉，《樂育堂語錄》，收入《中派丹道口訣》（臺北：武陵書局，1994），〈語錄〉，頁229-230。

²⁰⁰ [唐]呂洞賓撰，張君實註，《呂祖百字碑》，收入《張三丰全集》，續畢集八，〈玄機直講〉，頁26-27。

²⁰¹ [宋]白玉蟾，《修仙辨惑論》，收入《正統道藏》，第46冊，頁1。

論守中或是定慧，均不出心念修煉範疇。黃元吉為李道純後另一中派大師，從黃氏提出念頭猛醒為玄關，到日用無事不玄關，可以看出仍舊是念頭心性的琢磨修煉。

內丹修煉講究性命雙修，玄牝「念頭處說」顯然與修性有密切關係。丹家雖言性命雙修，一般以修性為頓法，修命為漸法。法本無高下，只有適合與否，但因習人有上士、中士、下士根器差異，故丹家依丹法成道速遲而有上、中、下乘之分。

上乘內丹丹法追求還虛合道，道本無體，故上乘丹法往往是道法自然，而無固定形式或方法，意念德性的昇華改變是其中關鍵。丹家一片慈心，從念頭下手揭發玄牝奧妙，誠為後學提示上乘修煉之捷徑。

表 5 陳楠三品丹道

煉丹	丹道	鉛	汞	水	火
上品	天仙之道	身	心	定	慧
中品	水仙之道	氣	神	子	午
下品	地仙之道	精	血	腎	心

第四節 小結

本章從修煉角度，討論各丹家對於玄牝在身體中之兩腎、丹田黃庭、鼻口、會陰、念頭處等位置的觀點、差異、及其對修煉造成的影響，並進一步解析玄牝在各丹派修養功夫上所扮演的角色。筆者認為，玄牝位置之所以眾說紛紜，可能與其修煉側重的功法與修煉的進程有關。

值得注意的是，從上述玄牝位置發展的討論中，雖然部分位置觀點缺乏確切代表人物，但仍可以發現丹家們對玄牝位置的描述有著由外而內、由有形到無形、由定位說到無定位說的發展脈絡。

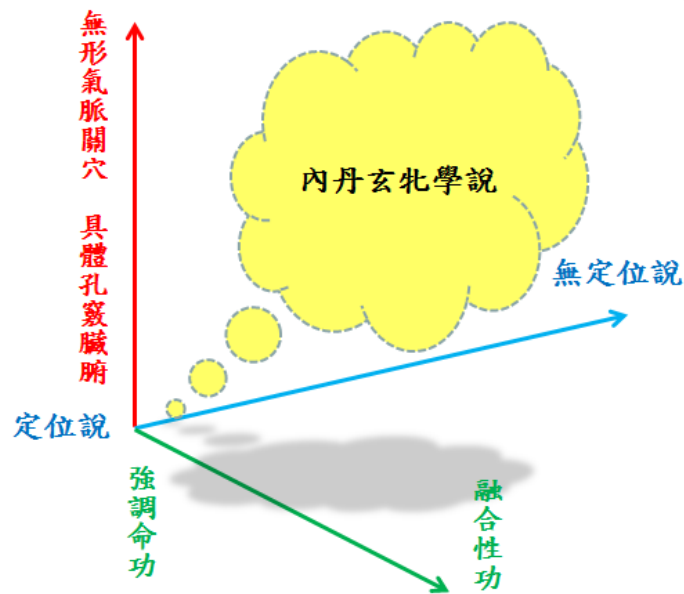


圖 9 內丹玄牝學說發展趨勢圖

由於內丹學不同一般學問，除了修行次第有嚴格要求與標準，特別講究「口傳心授」。在丹道修練傳承上一般尊崇「北宗五祖」為漢代王玄甫(?-345)、鍾離權、唐代呂洞賓(796—?)、劉海蟾、王重陽(1112—1170)。北宗道統下傳「北七真」，即王重陽全真派七位嫡傳弟子，包含包含馬鈺(1122—1183)、譚處端(1122—1185)、劉處玄(1146—1203)、丘處機(1147—1227)、王處一(1142—1207)、郝大通(1140—1203)與孫不二(1118—1182)。其後較著名的傳人包含元代上陽子陳致虛(1290—?)、明清伍柳派的伍守陽(1574—?)、柳華陽(1753—?)，以及悟元子劉一明(1734—1821)。

北宗三祖劉海蟾傳張伯端開創南宗，一般尊稱「南宗五祖」為張伯端(984—1082)、石泰(1022—1158)、薛道光(1078—1191)、陳楠(?—1213)及白玉蟾(1194—1229)。嗣後道統傳承上亦有將張伯端高足劉永年、白玉蟾徒弟彭耜與南宗五祖合稱「南七真」。

而後傳人如劉永年高足翁葆光、彭耜弟子蕭廷芝、元代有白玉蟾再傳弟子李道純與師承丹陽一脈的陳致虛(1290—?)、明朝嘉靖有東派陸西星(1520—1606)、清朝有西派李涵虛(1806—1856)，均影響深遠。

由法脈源流來看，上述主要內丹丹派均呈承自共同法脈，其中鍾離權傳呂洞賓，張伯端則師從劉海蟾，為呂洞賓的再傳弟子，五大丹派均承自鍾離權、呂洞賓性命雙修法脈。一般認為有北宗強調「先性後命」、南宗著重「先命後性」的分別，至元代李道純創中派、陳致虛兼修南北宗，倡性命雙修。

從鍾離權提出玄牝兩腎說後，呂洞賓的兩腎間明點說與南宗張伯端所主張的身中一竅非心、非腎、非鼻口，非脾胃、非穀道，非膀胱，非丹田，非泥丸概念後，可能暗示了他們在玄牝為神炁相合所生概念之掌握。之後南宗陳楠提出鼻口三竅為玄牝之門觀點，似乎挑戰了張伯端的論點。陳楠所稱三竅，是否是暗指修煉中其他鼻口暗竅則不可知。白玉蟾隸屬南宗，博學廣識，兼擅儒釋道與雷法，在南方理、佛學的心學學風的薰陶下，可能促成其另以玄牝無定位的念頭說立論。而李道純在合參南北二宗與儒學、佛學之奧後，開拓無定位的中說一派。

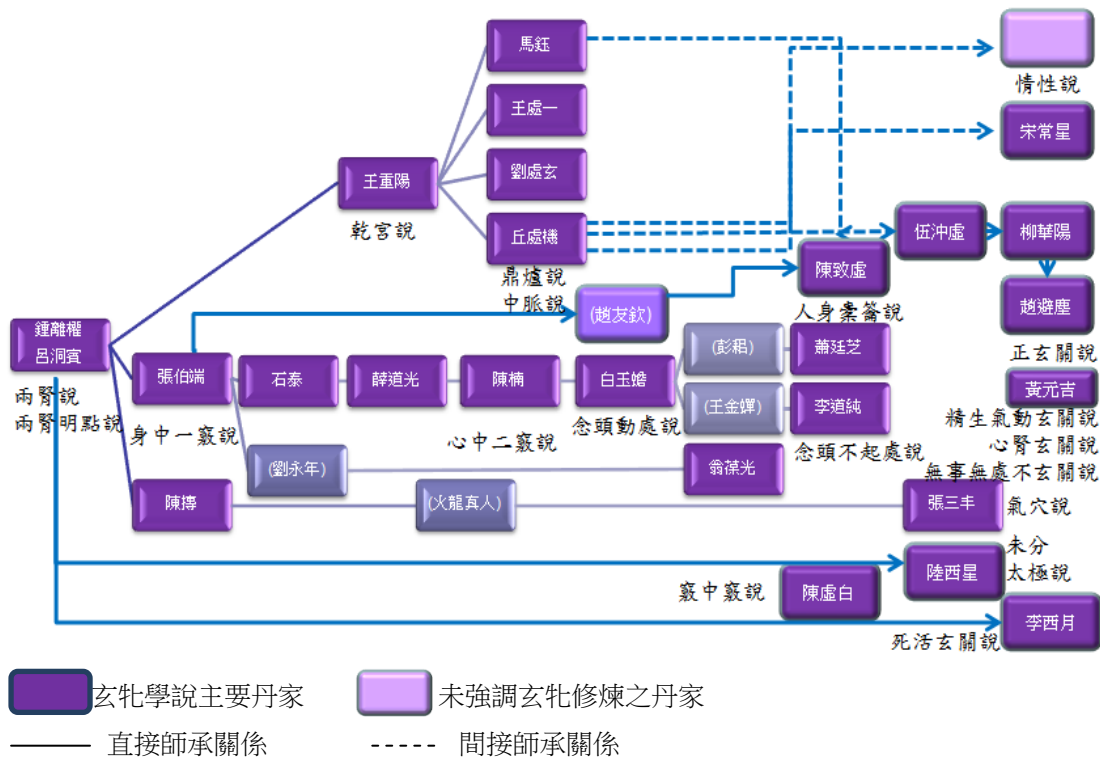


圖 10 鍾呂丹派玄牝學說發展圖

相較於南宗丹法強調的「先命後性」，北宗丹派上則有「先性後命」的特色。在玄牝位置的闡述上，龍門一脈丘處機、趙避塵均以上丹田為玄牝祖竅，則與其北宗修性功法有關。

鍾呂內丹法脈丹家，從師承教導與自身修練的體會提出各式的玄牝觀點，雖不乏論點迥異者，筆者認為這並不意謂著是理論的推翻，而可能是肇因於不同的方法論與認識論，亦可能來自於「真訣需師傳」的術語解密與指點玄關的內丹傳承要求。

易學、佛學、心學的發展，深化了丹家建構玄牝學說的理論基礎，對宋代以後的無定位的念頭說崛起也有一定影響。

第五章 玄牝與內丹修煉



本章針對玄牝學說在內丹修煉中的原則與內涵進行說明，進一步瞭解內丹家如何掌握玄牝的動靜之象，以為修道手段。

第一節 以類相補

玄牝修煉最關鍵之處即在於神入造化窟，風雲轉乾坤，亦即透過打開後天返先天之玄牝之門，進入玄牝造化窟，補充採取先天一炁之大藥合成金丹，以此金丹化一身之陰、補身之破體，而復為純陽之身，此即金丹大道的精華，亦是魏伯陽所揭露「同類合體」之要旨。《周易參同契·同類合體章》提到：

胡粉投火中，色壞還為鉛。冰雪得溫湯，解釋成太玄。金以砂為主，秉和于水銀。變化由其真，終始自相因。欲作伏食仙，宜以同類者，植禾當以穀，覆雞用其卵。以類補自然，物成易陶冶。……雜性不同類，安肯同體居。千舉必萬敗，欲點反成癡。²⁰²

此段說明物質以真陽鍛鍊能得復其本質，如同冰釋為水，本質同類者才能結合而可變化自然。故陶罐破需用陶補，豈能以石草混合補之？即便勉強湊合，亦不復本來之面目。物道如此，內丹修真返先天之理亦如是。

所謂「道生一、一生二、二生三、三生萬物」，丹家認識到人如同乾坤萬物均由先天一炁所出之真陰、真陽所化生。先天一炁於人化為身內乾坤，「性」舍於離宮，「命」居於坎府，人身唯此二者為先天之物，餘皆為後天所化。蓋陽無形，陰有形，故人身體內雖亦有血氣為陰陽，但人形體屬陰，已落後天，即便是

²⁰² [漢]魏伯陽撰、[元]陳致虛註，《周易參同契分章註》，收入《藏外道書》，第 11 冊，〈同類合體章第十二〉，頁 28。

身中血氣，不過是陰中之陰、陰中之陽，與性、命先天之物並非同類。故丹家認識到若欲延齡駐形與長生久視，非取先天之物重新修煉己身不可，正所謂「形不足者，溫之以氣」²⁰³。丹家在修煉中發現，唯此玄牝由神炁合成，無形無象，能啟先天之門，故為成仙之關鍵。

陶弘景在《養性延命錄》將「服氣治病」、「導引按摩」、「御女損益」三篇獨立成篇，孫思邈《攝養枕中方》亦稱「凡欲求仙大法有三，保精，引氣，服餌。」²⁰⁴，顯示三種延命方術受到一定的重視。

服食餌精是《列仙傳》中最常被提及的長生手段。前述之任光、赤斧、主柱均善煉丹砂餌食。由於礦石質堅長存，故服食礦石被視為可延壽長生，例如赤松子善服水玉²⁰⁵。但因礦石質地不易進食，故方士常須以煉煮方式以利服食，如方回煉食雲母。²⁰⁶服食植物類的方士亦多，例如偃佺好食松食、²⁰⁷赤須子食天門冬、²⁰⁸園客者種五色香草食其實等。²⁰⁹《養性延命錄·教誡篇第一》亦有「食石者，肥澤不老。食芝者，延年不死。……故食藥者，與天相異，日月並列」之說法。

210

此外，亦多方士擅長服氣、導引，即以自身肢體動作或各種樁姿配合調息方式，協助引導內氣運行，以收疏通經脈、行氣健體之效。《南華真經·刻意》稱「吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申，為壽而已矣。」²¹¹從西漢馬王堆出土的「導引圖」的四十餘張圖文來看，除了有鶴背、(鳥)信(伸)、沐猴灌、猿呼、熊經等仿生動作外，尚有行氣、胎息行氣等圖示，說明導引可被作為行氣與胎息的一種手段²¹²。此外，《列仙傳·容成公》亦記載容成公能善補導之事，²¹³《養性延命

²⁰³ [漢]佚名，《黃帝內經》，收入《正統道藏》，第 233 冊，卷之五，〈陰陽應象大論篇〉，頁 37。

²⁰⁴ [唐]孫思邈，《攝養枕中方》，收入《正統道藏》，第 246 冊，卷三十三，頁 8。

²⁰⁵ [漢]劉向，《列仙傳》，收入《正統道藏》，第 53 冊，卷上，〈赤松子〉，頁 1。

²⁰⁶ [漢]劉向，《列仙傳》，收入《正統道藏》，第 53 冊，卷上，〈方回〉，頁 3。

²⁰⁷ [漢]劉向，《列仙傳》，收入《正統道藏》，第 53 冊，卷上，〈偃佺〉，頁 3。

²⁰⁸ [漢]劉向，《列仙傳》，收入《正統道藏》，第 53 冊，卷下，〈赤須子〉，頁 1。

²⁰⁹ [漢]劉向，《列仙傳》，收入《正統道藏》，第 53 冊，卷下，〈園客〉，頁 3。

²¹⁰ [梁]陶弘景，《養性延命錄》，收入《正統道藏》，第 207 冊，卷上，〈教誡篇第一〉，頁 1。

²¹¹ [周]莊周，《南華真經》，收入《正統道藏》，第 129 冊，卷三，〈刻意第十五〉，頁 24。

²¹² 國家體育總局健身氣功管理中心編，《健身氣功——馬王堆導引術》，北京：人民體育出版社，2010，頁 5-8。

錄·教誡篇第一》亦言「食元氣者，天不能殺，地不能埋」，《黃庭內景玉經·肝氣章》則有「思存日月之華救老殘」之修煉方法記載。²¹⁴

保精常被方士認為是「房中術」²¹⁵，相傳為玄女、素女所傳黃帝，即透過男女雙修、養性交接，以採捕有節而非縱情淫佚的方式，達到調和陰陽、延年益壽的攝生之道。《列仙傳·女丸》提到「玄素有要，進取諸身，彭聃得之，五卷以陳」，並言女丸遇仙人過其家飲酒，以養性交接之術《素書》為質，「丸私寫其文耀，更設房室，納諸年少，飲美酒，與止宿，行文書之法，如此三十年，顏色更如二十時」²¹⁶，可見彭祖、女丸均擅房中一術。

從同類相補概念，透過採食一般性或中藥性植物花草根、果、脂，煉食礦石，飲食泉水等鍊髓餌精方式，亦不過是採取後天之物陰中之陽精，雖有延年功效，終非金仙究竟之途。餐霞行氣不過只是採天地後天之精，暢體脈之血氣的一種健身養生之術。至於玄素房中採女閨丹、彼家鉛者，丹家提醒一染情慾欲動，先天之精立化濁精，即便不出，先天已虧，更何況是已出之陰物？

如同上述，凡有形皆屬陰，落於後天，故丹家嚴囑不可於色身尋玄牝，如劉一明在《修真後辨》中稱玄牝需往四大不著之處，在寂寥虛無之境方能尋之。²¹⁷丹家點破此訣後，便可明瞭為何丹家疾呼服食餌精、導引吐納、房中採戰僅為旁門，絕非金丹大道，如同《攝養枕中方》言：「凡此三事，亦階淺至深，非遇至人，不涉勤苦，亦不可卒知之也。」²¹⁸旁門雖有功，但易遇而難成。金丹大道之貴在於金丹一得永得，得金丹真訣者，在師父口傳心授加功下，一時辰內金丹可就，而有此金丹，一點全身可化純陽，永離鬼域。

²¹³ [漢]劉向，《列仙傳》，收入《正統道藏》，第 53 冊，卷上，〈容成公〉，頁 3。

²¹⁴ [晉]魏華存，《太上黃庭內景玉經》，收入《正統道藏》，第 64 冊，〈肝氣章第三十三〉，頁 2。

²¹⁵ 近年來有關道教與房中術關係的研究，參見林富士，〈略論早期道教與房中術初探〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，第 72 本第 2 分 (2001)，頁 233-300。

²¹⁶ [漢]劉向，《列仙傳》，收入《正統道藏》，第 53 冊，卷下，〈女丸〉，頁 13。

²¹⁷ [清]劉一明，《修真後辨》，收入《藏外道書》，第 8 冊，卷下，〈元關一竅〉，頁 27。

²¹⁸ [唐]孫思邈，《攝養枕中方》，收入《正統道藏》，第 246 冊，卷三十三，頁 8。

第二節 以類相求



既知玄牝之重要後，要何處下手尋玄牝呢？丹家提出「以類相求」是玄牝的開顯之法。

丹家認為同類方能相感，陰陽方能相吸，悟得欲取坎府中之真鉛，需以離宮之汞引之，丹家稱此即《西遊記》中悟空入龍宮取金箍棒之寓意。該段故事形容龍宮河底有塊神珍鐵放光，吸引孫悟空來龍宮得此神器。此龍宮暗喻坎府，神鐵則喻此可金非凡鐵，乃為先天乾金，可放霞光。真陽屬乾，乾性直，故能放如虛彌、縮如栗芥，故稱之為金箍如意棒。而非悟空者，則難明以空攝空、以神光攝真炁之法，無法取此先天神物。

丹家認為玄即離宮，內有真陰，名之為姤女、日烏，女與烏者，皆指射其為陰汞之精。而牝為坎府，內有真陽，名之為金華、黃芽，皆象其先天一炁之真鉛光芒。汞性如流珠，遇鉛可止，故丹家以玄宮性之神光下射坎府勾引真炁，所謂「以汞投鉛」感應交媾。久之神炁交感，真炁騰發，氤氳氤氳旋於玄牝之位。初由於神炁相戀未深，故覺旋閉旋開，如門開闔狀，故有丹家稱此為玄牝之門，為玄牝開顯之前兆。

如同本文第四章討論，玄牝定位說為丹家借假指真，丹家以此玄牝兆象出現部位的實體臟腑、孔竅來暗喻此無形之炁穴。另有部分丹家注意到炁穴出現也會引起意識上的變化，遂提示以念頭起滅處之狀態，作為後學判斷玄牝開顯之印證。

丹書中常見到的三種玄牝開顯修煉方法，一是煉己法，即從道德內養與念頭起處修等方式；二為守竅法，如凝神、抱一、守中、守丹田等方式；三則為活子時法，如一陽來復、知而不守均為此類。從性命雙修角度看，煉己為性功，守竅、活子時法為命功。在「以類相求」原則下，不論是煉性或煉命，都有利於玄牝修煉功成。

南宗張伯端《青華秘文》對性命雙修提出「因命而見性」的主張：

先就有形之中，尋無形之中，乃因命而見性也。就無形之中，尋有形之中，乃因性而見命也。先性固難，先命則有下手處。譬之萬里雖遠，有路耳。先性則如水中捉月，然及其成功，一也。先性者，或又有勝焉。彼以性制命，我以命制性，故也未容輕議。用力不得者，知其然也。未見，不必存之以有，恐至著相。²¹⁹

而陳致虛承北宗馬丹陽一脈，其在《悟真篇三註》則提出煉己為先的看法：

金丹之道，先須鍊己，使神全氣盛，七情不動，五賊不亂，六根淨盡，精難動搖，此謂「賊不打貧家」。……鍊己者，去五賊之害，而先寶精養氣，然後可以戰勝，而得先天真一之炁。²²⁰

對於活子時，一般稱為是一陽初生之象，為採藥的好時間。一般雖以子時為天地一陽初動時，但因個人的身體素質，地理位置以及炁機變化，一日之中可能有多次的陽氣蒸騰現象發生，其位置也不盡相同，或由下丹田、或由膻中、或是身體炁機阻塞之處，忽然一陣熱起，可能持續數分鐘之久。若能急攝心神，行法修煉，會有三十六宮皆是春之境界，此亦可為採藥得藥之驗。

第三節 功在玄牝

金丹大道絕非只是專致玄牝開顯而已，正確來說，懂得玄牝開顯，取返先天，方能登堂入室，金丹有望。張伯端《金丹四百字》稱玄牝：

能知此一竅，則冬至在此矣，藥物在此矣，火候亦在此矣，沐浴亦在此矣，結胎亦在此矣，脫胎亦在此矣。²²¹

²¹⁹ [宋]張伯端，《玉清金笥青華秘文金寶內鍊丹訣》，收入《正統道藏》，第43冊，卷中，頁11。

²²⁰ [宋]張伯端撰，薛道光、陸墅、陳致虛註，《悟真篇三註》，收入《藏外道書》，第11冊，卷中，〈二十二〉，頁17。

²²¹ [宋]張伯端撰，薛道光、陸墅、陳致虛註，《悟真篇三註》，收入《藏外道書》，第11冊，卷

玄牝修煉重視真陽之攝煉，因此特別重視陽生之兆。冬至為天地一陽始發之節氣，方家認為人身在外部天地陰陽系統的牽引下，除了節令體內亦會產生相仿的陰陽變化，一天之中亦有子時陽生之說。但在內丹修煉中，冬至常被引用來影射人身體內活子時下的氣機轉換、陽氣迸發。能知玄牝之所在，則冬至時至，即知其下手處。

玄牝內藏先天一炁，故藥物在此。丹法藥物可分大藥、小藥，或稱之為內藥、外藥。黃元吉《樂育堂語錄》認為一陽初動為小藥，而真陽發動、六根震動為大藥：

但其始也，天性之自動，氣機之偶萌，亦覺微微有迹，不大顯相耳，吾教所以名為小藥生，又曰一陽初動。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，腦有氣生，六種效驗……此亦虛擬其狀，似有如此之感，要皆吾神覺之，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。²²²

由此觀之，玄牝與真陽騰發有著密切關係，玄牝的開啟常被視為修煉中產藥、採藥的重要時刻。知此炁機，明玄牝之理後，方能立鼎設爐、煉丹合藥。丘處機《丘祖秘傳大丹直指·論三寶三要》認為玄關一竅在修煉的關鍵角色即為合藥之鼎爐：

人身有三寶三要。……三要者，一曰鼎爐，然名異多，而玄關一竅實鼎爐也；二曰藥物，名亦異多，而先天一炁實藥物也；三曰火候，然火候名亦甚多，而元神妙用實火候也。²²³

藥有老嫩，火候須配文武，古來素有「聖人傳藥不傳火」之說。²²⁴火候不傳，除了火候對修煉至關重要外，更因為火候所需強弱隨炁機而有不同，難以言盡，更

五，頁 3-4。

²²² [清]黃元吉，《樂育堂語錄》，收入《藏外道書》，第 25 冊，卷四，頁 16。

²²³ [金]丘處機，《丘祖秘傳大丹直指》，收入《仙學指南》，〈七論三寶三要〉，頁 227。

²²⁴ [元]陳致虛，《金丹大藥》，收入《正統道藏》，第 267 冊，卷六，頁 3。

待自悟。從起火、文武火與進火退符交互運用入於定靜之境，進而溫養谷神與封存的修煉功夫，均依玄牝開顯狀態進行調節，故火候在此。而當體內陰陽相半，不進火候，不退陰符，故沐浴亦在此。²²⁵從採藥而煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛、煉虛合道，正是物質精化的過程，亦為凡體朝道體純陽轉化的關鍵，玄牝在轉化階段還扮演了內丹結胎與脫胎之角色。

部分學者認為「玄關一竅」的開闔，即是大腦從常意識與潛意識的切換過程，當人在潛意識狀態下，會啟動身體可作為修煉材料的一系列生化反應過程，此即丹書所稱產藥過程。另一種見解則認為，若以修煉進入潛意識態所啟動的身體各種有益健康物質如酵素、酶來形容產藥，因為這些物質與一般顯意識下的生理物質不同，雖然能讓身體素質發生變化，但可能尚非丹書所稱真一之炁的藥物。

丹家認為先天為元神主事，後天為識神主事。當玄牝修煉進入狀態時，意識上會經歷恍惚狀態，逐漸清明，而至大明覺得轉變，這階段可視為識神潛藏、元神主事的過程。從「以類相補」的原則來看，在元神主事時為先天狀態，先天一炁出，不只是物質面會發生變化，還可能帶來真陽能量的補充。真陽能啟動後天的生化過程，讓後天物質自動補足後天虧損，此才符合以類相補、返回嬰兒之概念，而非以新的物質來變化素質。真正變化物質、由後天返先天的過程，應該是在金丹已成之後事。

第四節 小結

從上述討論，可知玄牝修煉與金丹大道並非空想妄談，其背後有套清晰的原理原則指導。

由同類相補原則審視玄牝修煉，能清楚了解丹家如此重視玄牝之理。玄牝內

²²⁵ [元]陳致虛，《金丹大藥》，收入《正統道藏》，第 267 冊，卷七，頁 9。

藏先天一炁，為人身造化之根源，別此一途，不能重啟人身造化，補得破體得返先天，故玄牝修煉實為金丹大道之不二法門。

從以類相求原則分析玄牝修煉，丹法秘要就能井然呈現，惟同類方能相感，同類才可交媾。從人天相應，丹家悟得玄牝位於人身中位概念，並以守竅、煉己、活子時為玄牝修煉祕法，而有修性、修命兩種不同的下手方法。

玄牝在內丹修煉全過程均扮演重要的角色，丹家所謂藥物、火候、沐浴、結胎均在此處，丹道修煉之行住坐臥不可須臾離此。要能時時繫念於此，必須讓玄牝修煉深入在生活之中，成為一種潛意識習慣，進而體驗功在玄牝的奧義。

第六章 結論



內丹文化是華夏文明的瑰寶，其理論基礎可祖述上古各式傳說，例如伏羲制八卦、神農嚐百草與黃帝問道廣成子等。千百年來除了在哲學、政治、文學、藝術、武術、天文等領域貢獻卓著外，他們對養生與人體科學獨到的探索與研究，也對中醫理論與丹道仙學的發展產生了深遠的影響。

春秋時代老子著五千言《道德經》言簡義奧，提倡無為，在先秦諸子中獨樹一幟。老子法天則地與道法自然的思想，除了為後世道家所宗，也被歷代丹家奉為修行的指南與參道之圭臬。同時，內丹家們在人體科學實踐的修練總結中針對《道德經》所提出的「道解」或稱「丹道解」，迥異於一般文學解說或稱「文解」，對「玄牝」提出多樣而獨到的見解，加深人們對玄牝的認識。

內丹學以金仙、天仙為修練終極目標，其追求長生久視，與醫學、養生關係密切。隨著歷史的發展，內丹學逐漸融合性功與命功，成為性命雙修的上乘金丹大道。內丹學的玄牝學說則演變成為仙道修煉長生久視的實踐基礎與理論架構，不僅豐富了道教不死的神仙思想內涵，甚至成為銜接儒、釋、醫、道理論的橋樑。

本文歸納整理丹道傳承上對於玄牝學說的創見與轉折演變研究，並通過道藏文獻進行玄牝等相關術語的釋名，除了深化吾人對於玄牝學說的認識，亦提供了內丹學發展新的觀察視角。

身體為攝生之本，內丹家則重視性命雙修以成仙道，其中玄牝學說所隱含的開放性身體系統概念，背後融合了天人合一的身體觀與後天返先天的修煉觀。同時，玄牝學說「以類相補」、「以類相求」之原則內涵，亦為仙道修煉提供長生久視的實踐基礎與理論架構。

本文從回顧內丹玄牝學說的形成與發展中，見證了內丹與儒、釋、道、醫交會的文化光芒；在玄牝學說相關名詞的解析中，窺得玄牝在內丹學理意涵上的

豐富性與實證上的深意；在玄牝位置的討論中，觀察到內丹修煉的多樣性與丹家在人體返修工程中玄牝的特殊定位與價值。

整體來看，本文的主要貢獻有四，首先，研究對玄牝學說興起的背景與發展的歷史脈絡進行了介紹，突顯玄牝在內丹學發展中的重要角色。

其次，本文對玄牝的各種名稱進行系統化的整理與分析，並嘗試從陰陽與五行屬性等意涵，建構與擴充玄牝學說之內涵，並討論了玄牝二物相關概念在玄牝學說中的重要性。

第三，本文對各家抱持的玄牝位置說，及其演變和學術傳承進行剖析，並討論玄牝位置所在的不同身體層面，探究其在修煉方面扮演的功能與角色。同時，筆者特別針對玄牝以類相補的內涵關聯進行討論，以了解玄牝在性命雙修中的指導角色。

第四，透過儒、釋、道等領域對話以及現代理論觀點，本文從玄牝以類相求的原則，為玄牝開顯方法與經驗提供了多元的看法，並說明其對身心躍昇的可能改變。


在研究的限制方面，由於男丹、女丹在修煉上不同，對於玄牝或有不同的定義與體驗。目前本文僅就普遍性的男丹觀點，進行玄牝學說發展的探討，未對女丹部分進行細部討論，未來再另文探索與比較男女丹法之於玄牝觀的差異。


引用文獻




一、傳統文獻（依時代與作者姓名排序）

- [周]李耳，《道德真經》，收入《正統道藏》，第 128 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [周]李耳撰、[漢]河上公註，《道德真經註·河上公章句》，收入《正統道藏》，第 135 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [周]李耳撰、[漢]張陵註，《老子想爾注》，收入《藏外道書》，第 21 冊，成都：巴蜀書社，1994。
- [周]李耳撰，[魏]王弼註，《道德真經註》，收入《正統道藏》，第 138 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [周]李耳撰，[宋]蘇轍註，《道德真經註》，收入《正統道藏》，第 138 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [周]莊周，《南華真經》，收入《正統道藏》，第 129 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [周]秦越人撰，[元]滑壽註，《難經本義》，收入《景印文淵閣四庫全書》，第 733 冊，臺北：臺灣商務印書館，1986。
- [周]韓非，《韓非子》，收入《正統道藏》，第 307 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [漢]佚名，《黃帝內經》，收入《正統道藏》，第 233 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [漢]劉向，《列仙傳》，收入《正統道藏》，第 53 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [漢]劉安撰，[漢]許慎記，《淮南鴻烈解》，收入《正統道藏》，第 314 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [漢]魏伯陽撰、[元]陳致虛註，《周易參同契分章註》，收入《藏外道書》，第 11 冊，成都：巴蜀書社，1994。

- 
- [漢]鍾離權，《破迷證道歌》，收入《正統道藏》，第 51 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [漢]鍾離權述、[唐]呂洞賓集、[唐]施肩吾傳，《鍾呂傳道集》，收入《正統道藏》，第 47 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [晉]許遜，《靈劍子》，收入《正統道藏》，第 119 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [晉]葛洪，《抱朴子內篇》，收入《正統道藏》，第 316 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [晉]魏華存，《太上黃庭內景玉經》，收入《正統道藏》，第 64 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [梁]陶弘景，《養性延命錄》，收入《正統道藏》，第 207 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [梁]蕭子顯撰，《南齊書》，收入《景印摛藻堂欽定四庫全書薈要》，第 17 冊，臺北：世界書局，1985。
- [唐]呂洞賓，《金華宗旨》，收入《藏外道書》，第 7 冊，成都：巴蜀書社，1994。
- [唐]呂洞賓，《純陽呂真人玄牝歌》，收入《正統道藏》，第 358 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [唐]崔希範，《入藥鏡》，收入《藏外道書》，第 5 冊，成都：巴蜀書社，1994。
- [唐]孫思邈，《攝養枕中方》，收入《正統道藏》，第 246 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [宋]王重陽，《五篇靈文註》，收入《藏外道書》，第 25 冊，成都：巴蜀書社，1994。
- [宋]石泰，《還源篇》，收入《正統道藏》，第 46 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [宋]白玉蟾，《玄關顯秘論》，收入《正統道藏》，第 358 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [宋]白玉蟾，《谷神不死論》，收入《正統道藏》，第 46 冊，板橋：藝文印書館，1962。


- 
- [宋]白玉蟾，《修仙辨惑論》，收入《正統道藏》，第 46 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [宋]白玉蟾，《修道真言》，收入《正統道藏》，第 48 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [宋]翁葆光，《紫陽真人悟真篇註疏》，收入《正統道藏》，第 23 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [宋]張伯端，《玉清金笥青華秘文金寶內鍊丹訣》，收入《正統道藏》，第 43 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [宋]張伯端，《金丹四百字》，收入《正統道藏》，第 48 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [宋]張伯端，《悟真篇》，收入《正統道藏》，第 48 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [宋]張伯端撰，薛道光、陸墅、陳致虛註，《悟真篇三註》，收入《藏外道書》，第 11 冊，成都：巴蜀書社，1994。
- [宋]薛道光撰，石泰序，《丹髓歌》，收入《正統道藏》，第 46 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [宋]薛道光，《還丹復命篇》，收入《正統道藏》，第 270 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [金]王處一，《雲光集》，收入《正統道藏》，第 287 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [金]丘處機，《大丹直指》，收入《正統道藏》，第 34 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [金]丘處機，《丘祖秘傳大丹直指》，收入胡學牙著，《仙學指南》，北京：中國古籍出版社，1998。
- [金]丘處機，《青天歌》，收入《藏外道書》，第 6 冊，成都：巴蜀書社，1994。
- [金]陳楠，《庭經》，收入《正統道藏》，第 46 冊，板橋：藝文印書館，1962。

- 
- [金]陳楠，《陰符髓》，收入《正統道藏》，第 46 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [金]陳楠，《翠虛吟》，收入《藏外道書》，第 10 冊，成都：巴蜀書社，1994。
- [金]劉處玄，《仙樂集》，收入《正統道藏》，第 284 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [元]王好古，《醫壘元戎》，收入《景印文淵閣四庫全書》，第 745 冊，臺北：臺灣商務印書館，1986。
- [元]李道純，《中和集》，收入《正統道藏》，第 45 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [元]李道純，《清庵瑩蟾子語錄》，收入《正統道藏》，第 236 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [元]李道純，《道德會元》，收入《正統道藏》，第 143 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [元]陳致虛，《金丹大要》，收入《正統道藏》，第 267 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [元]陳虛白，《規中指南》，收入《正統道藏》，第 34 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [元]蕭廷芝，《金丹大成集》，收入《正統道藏》，第 46 冊，板橋：藝文印書館，1962。
- [明]尹高弟，《性命圭旨》，收入《藏外道書》，第 9 冊，成都：巴蜀書社，1994。
- [明]伍冲虛，《仙佛合宗語錄》，收入《藏外道書》，第 5 冊，成都：巴蜀書社，1994。
- [明]張三丰，《張三丰先生全集》，收入《藏外道書》，第 5 冊，成都：巴蜀書社，1994。
- [明]陸西星，《方壺外史》，收入《藏外道書》，第 5 冊，成都：巴蜀書社，1994。
- [明]陸西星，《南華真經副墨》，收入《藏外道書》，第 2 冊，成都：巴蜀書社，1994。

- 
- [明]趙獻可撰，[清]徐靈胎註，《醫貫砭》，收入《續修四庫全書》，第 358 冊，上海：上海古籍出版社，2002。
- [清]朱元育，《參同契闡幽》，收入《藏外道書》，第 6 冊，成都：巴蜀書社，1994。
- [清]宋常星，《太上道德經講義》，收入《藏外道書》，第 1 冊，成都：巴蜀書社，1994。
- [清]李西月，《道竅談》，收入《藏外道書》，第 26 冊，成都：巴蜀書社，1994。
- [清]柳華陽，《金仙證論》，收入《藏外道書》，第 5 冊，成都：巴蜀書社，1994。
- [清]黃元吉，《道德經註釋》，收入《藏外道書》，第 22 冊，成都：巴蜀書社，1994。
- [清]黃元吉，《樂育堂語錄》，收入《藏外道書》，第 25 冊，成都：巴蜀書社，1994。
- [清]趙避塵，《性命法訣明指》，收入《藏外道書》，第 26 冊，成都：巴蜀書社，1994。
- [清]劉一明，《悟真直指》，收入《藏外道書》，第 8 冊，成都：巴蜀書社，1994。
- [清]劉一明，《修真後辨》，收入《藏外道書》，第 8 冊，成都：巴蜀書社，1994。

二、今人著作（依作者姓名排序）

- 丁光迪編著，《金元醫學評析》，北京：人民衛生出版社，1999。
- 王沐，《內丹養生功法指要》，北京：東方出版社，2011。
- 王永平，《清代劉一明的道學思想》，北京：中國社會科學院研究生院哲學系博士論文，2002。
- 王婉甄，《李道純道教思想研究》，臺北：淡江大學中文學系碩士論文，1999。
- 任繼愈，《中國道教史》，上海：上海人民出版社，1991。
- 李建民，《死生之域——周秦漢脈學之源流》，臺北：中央研究院歷史語言研究所，2000。

- 
- 林富士，〈略論早期道教與房中術初探〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，第 72 本第 2 分 (2001)，頁 233-300。
- 林榮則，〈「玄關一竅」——道教生命先學向民間宗教的轉化〉，《新世紀宗教研究》，第 6 卷第 4 期(2007)，頁 68-110。
- 胡孚琛，〈道教內丹學揭密〉，《世界宗教研究》，第 4 期(1997)，頁 87-99。
- 胡孚琛，《道學通論》，北京：社會科學文獻出版社，2009。
- 許敬生、耿良，〈道教內丹理論對明清中醫養生學的影響〉，《中醫藥文化》，(2006. 3)，頁 22-24。
- 國家體育總局健身氣功管理中心編，《健身氣功——馬王堆導引術》，北京：人民體育出版社，2010。
- 連遙，〈論內丹學體系的邏輯建構〉，《吉林大學社會科學學報》，第 46 卷第 3 期(2006)，頁 129-135。
- 陳國符，《中國外丹黃白法考》，上海：上海古籍出版社，1997。
- 黃永鋒，《道教服食技術研究》，北京：東方出版社，2008。
- 黃麗頻，《清代《老子》注義理的繼承與開創》，臺南：成功大學中國文學系博士論文，2009。
- 張嘉鳳，〈生化之源與立命之門——金元明醫學中的「命門」試探〉，《新史學》，9 卷 3 期(1998)，頁 1-48。
- 程雅君，《金元四大家與道家道教》，成都：巴蜀書社，2006。
- 廖芮茵，《唐代服食養生研究》，臺北：學生書局，2004。
- 賴賢宗，〈太極圖、河圖與丹道修煉〉，《丹道研究》，第 2 期(2007)，頁 45-100。
- 賴賢宗，〈宋常星《道德經講義》與龍門丹道〉，《中正大學中文學術年刊》，第 1 期(2008)，頁 243-274。
- 霍克功，《內丹解碼——李西月西派內丹學研究》，北京：人民出版社，2008。
- 蕭進銘，〈玄牝考〉，《丹道研究》2 卷(2007)，頁 278-301。