

道教南宗煉養寶典—《悟真篇》的詮釋與應用

鄭素春

東南科技大學通識教育中心副教授

提要

《悟真篇》是北宋道士紫陽真人張伯端（984 或 987-1082）的作品，為道教南宗修煉性命的寶典。該書內容採用天人合一思想，將人身比附宇宙，配合時節進行內丹的修煉，不僅與丹經名著《周易參同契》彼此闡發；同時作者對於佛學之涉獵亦深，旨在以此書勸勉同道，參究「本源真覺之性」。因此，本書實可作為參禪修道者之借鑑。

《悟真篇》的註本頗多，本論文以宋、元註本為主要的研究範疇，期待以後能再完成明、清註本的討論。在緒論，先行鋪陳與主題《悟真篇》相關的道教文化背景；其次，敘述作者張伯端事蹟、撰寫《悟真篇》的經過，並且考證宋、元的多種註本。第三，論述作者著作《悟真篇》的主旨、結構和內容概要；第四，先是分析宋、元註本結構，進而討論註本詮釋的修道內涵及其應用。論文中除了達成對作者撰寫原書的主旨與內容之探討外，並分析宋、元註本詮釋之不同角度的認知方式。

關鍵字：張伯端、《悟真篇》、道教南宗、內丹、修煉性命

一、緒論

北宋道士張伯端（984 或 987- 1082）¹著《悟真篇》一書，為道教南宗煉養的寶典。該書辭旨通暢，義理淵深，專言內丹修鍊之道，與東漢魏伯陽著《周易參同契》彼此闡發，堪稱萬古之丹經。元代道書記載，道統之傳，始於太上混元老祖（即老子）。自周、漢以來，經尹喜、金闕帝君、東華帝君，傳於正陽真人鍾離權，鍾離權傳純陽真人呂洞賓、海蟾真人劉操。再而南傳張紫陽五子；北傳王重陽七真。道統一脈，自此分而為二²。從同一法脈分而為二，意指鍾（離權）、呂（洞賓）法脈之二分為南宗和北派。北傳七真，通常是指金代全真道祖師重陽真人王嘉（1113-1170）及其門下七真；南傳五子，以紫陽真人張伯端為始，繼其後者：石泰（1022- 1158）、薛道光（1078- 1191）、陳楠（?- 1213 或 1211）和白玉蟾（1194-?），即後世尊稱的「南宗五祖」³。在現代，有稱張伯端所傳為「紫陽派」⁴；元代李道純開創內丹煉養的「中派」⁵；明代道士陸潛虛（1520- 1606）開「東派」

¹ 張伯端出生年有二說：一是享年九十六，按卒年上推，生於宋雍熙四年（987），見南宋翁葆光，《紫陽真人悟真直指詳說三乘秘要》，收入明編《正統道藏》（以下均簡稱《道藏》，版本採用，臺北：新文豐股份有限公司，1977，下同）第4冊，洞真部、玉訣類、律字號，〈張真人本末〉，第15-16，頁447。另一說是生於宋雍熙元年（984），見元·趙道一編著，《歷世真仙體道通鑑》（《道藏》第8冊，洞真部、記傳類、潛字號）卷49，第7-11，頁740-742。

² 元·柯道沖，〈玄教大公案序〉，收入元·苗善時著，《玄教大公案》（《道藏》第40冊，太玄部、下字號），卷上，頁295-296。柯之系譜為：白玉蟾—王金蟾—李道純—柯道沖。

³ 宋、元之際，白玉蟾（1194-?）自述師承世系如上，才建立明確的系譜。白玉蟾，〈謝張紫陽書〉，《修真十書·雜著指玄篇》（《道藏》第7冊，洞真部、方法類、珍字號），卷6，第3，頁411。

⁴ 《修真十書·雜著指玄篇》，卷6，第3，頁411。根據卿希泰，〈紫陽派的形成及其傳系和特點〉認為，白玉蟾設「靖」，是紫陽派及南宗的實際創立者。收入詹石窗主編，《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。

⁵ 關於李道純，參閱：拙撰，〈元代南方丹道學之發展初探—以李道純的傳教活動為例〉，《人文、社會、跨世紀學術研討會論文集》（臺北縣：真理大學人文學院編印，1998年），頁199-216。

⁶；清代李涵虛創「西派」。⁷

南、北二宗之分，據元末明初宋濂（1310-1381）的看法，始於張用成和王中孚（入道前原名），即十至十二世紀之宋、金。他說：道教的存（神）、鍊（氣）、解（形）、（變）化之術，東漢魏伯陽著為《周易參同契》；宋、金以來分為二宗。南則天台張用成，其學先命而後性；北則咸陽王中孚，其學先性而後命。⁸

一般以為，南宗於性與命之修鍊比較重視命功；北方全真偏重性功。事實上，在北宋南宗祖師張伯端著書立說之際，原本即處在道教自隋、唐以來注重性命雙修的氛圍之中⁹，當時全真道尚未出現，也沒有所謂南、北差異的見地。張伯端曾作過的是佛、道修鍊的比較，常言：「道家以命宗立教，故詳言命而畧言性。釋氏以性宗立教，故詳言性而畧言命。性命本不相離，道釋本無二致。彼釋迦生于西土，亦得金丹之道，性命雙修，是為最上乘法，故號曰：『金仙』。¹⁰」所謂性與命即指人的精神和形體，人的形神、性命本不相離，張伯端雖然認為道、釋修鍊各有命宗、性宗之重點不同，但是卻又將佛陀釋迦牟尼的修行類比為金丹大道的修鍊，是性命雙修的最上乘法，境界上等同於居道教大羅天的金仙。

張伯端師承來自隋、唐以來，道教內丹煉養學主流的鍾、呂法脈，不僅開創南宗煉養之風，而且對於佛學的涉獵亦深。所著《悟真篇》結合儒、釋、道修養性命的道理以及道教特有的內鍊丹功，實可作為參禪修道、修身養性者之借鑑。又作《金丹四百字》和《玉清金笥青華秘文金寶內鍊丹訣》（以下簡稱《青華秘文》）三卷，二書雖有出自後人偽托的說法¹¹，但筆者以為證據不足。前書以五言絕句來形容對丹

⁶ 明代陸西星，字長庚，號潛虛子，揚州興化（在今江蘇省）人。自述得受呂洞賓仙道秘訣，後世尊為內丹東派之祖。參閱：卿希泰主編，《中國道教》第1卷（上海：知識出版社，1994），頁387。

⁷ 清代李涵虛，名平叔，涵虛其號，四川樂山人。創「大江西派」，又稱隱仙派或猶龍派，後世稱內丹西派。參閱：卿希泰主編，《中國道教》第1卷，頁401。

⁸ 明·宋濂，〈送許從善學道還閩南序〉，《宋文憲公全集》（仙華書院藏板）卷17，頁10。

⁹ 參閱：拙著，《道教信仰、神仙與儀式》（臺北：臺灣商務印書館，2002），頁199和208-209。

¹⁰ 《歷世真仙體道通鑑》卷49，第11，頁742。

¹¹ 《金丹四百字》版本有二：一是署名紫陽張真人撰《金丹四百字并敘》，收在《修真十書·

道的體驗，非得透過註文才能理解術語如：七返九還、和合四象、五氣朝元；後書據說得自青華真人之真傳，解釋神水、華池等術語，配合圖像，講述修鍊的口訣並隱約透露煉丹的火候秘訣於其中。此外，明代著名醫家李時珍（1518-1593）著《奇經八脈考》引《八脈經》，該經亦寄託於張紫陽名下。¹²

本論文係應真理大學主辦的「宗教經典的詮釋與應用學術研討會」（2008年5月23-24日）而撰寫，經匿名審稿人的意見而作了一些修正和補充。撰文的主要目的在以《悟真篇》及其宋、元註本為例，呈現出道教丹經獨特的表達方式及經典透過後世加以詮釋、理解的情形。

（一）研究範疇與研究成果

《悟真篇》的作者張伯端是真實存在於十至十一世紀的北宋道士，他所修習的內丹煉養之術，據稱，來自神仙真人的傳授。而後來的宋、元註本三十餘家之較著者，多出自其法脈傳人的筆下。他的弟子有些是出自生前傳授，也有些是出自死後的神授，這就構成一幅丹經傳授神秘且熱鬧的場景。

本論文揀選《悟真篇》為研究對象，一方面由於它符合於丹道傳授的神秘性；一方面由於其註本甚多，流傳古今，具備了從詮釋學（Hermeneutics）角度來進行研究的條件。本文的研究範疇是以明編《正統道藏》所收宋、元五種註本為主（詳正文），試圖理解後世對於《悟真篇》的理解情形。此外，明、清學者加以詮釋的刊

雜著指玄篇》（《道藏》第7冊，洞真部、方法類，李、奈字號）八卷中的第5卷，頁403-409；一是署名張平叔撰、吁江蘊空居士黃自如註，《金丹四百字（註）》（《道藏》第40冊，太玄部、唱字號）一卷，頁652-657。元·俞琰認為，該書為南宗白玉蟾所作。所著，《席上腐談》卷下，《元代筆記小說》（石家莊市：河北教育出版社，1994）第1冊，頁474-475。張伯端著，《玉清金笥青華秘文金寶內煉丹訣》（《道藏》第7冊，洞真部、方法類、稱字號）三卷，頁1-25。清代仇兆鰲懷疑此書出自後人偽托，見：張伯端撰，仇兆鰲纂輯，《悟真篇集註二種》（臺北：自由出版社，1999），頁44。

¹² 明·李時珍，《奇經八脈考》引張紫陽《八脈經》，收入所著《瀕湖脈學》，北京：學苑出版社，2005。

本也很多。在明代，道士陸西星（1520-1606）撰《張紫陽悟真篇小序》¹³；彭好古解、黃之審校《悟真篇》，又作《悟真篇玄解》¹⁴。清代註本中，較早的是存存子陶素耜集註《悟真篇約注》三卷，註者序於1700年¹⁵；康熙年間翰林仇兆鰲（1638-1717）編纂補註《悟真篇集註》¹⁶；乾隆、嘉慶年間全真道龍門派第十一代道士劉一明（1734-1821）解註、張陽全校閱《悟真直指》共四卷，註序於1799年¹⁷；以及濟一子傅金銓頂批圈點的《頂批三註悟真篇》。¹⁸

清註本中，採用歷代註解較為齊全的是仇兆鰲編纂補註本。仇兆鰲字滄柱，號知幾子，少從黃宗羲（1610-1695）講切性命之學；後與陶素耜研窮修養秘旨。《悟真篇集註》選錄歷代註釋共九家，包括：陸墅（字子野）、無名子翁葆光（字淵明）、上陽子陳致虛（字觀吾）、空玄子戴起宗（字同甫）、潛虛子陸西星（字長庚）、李文燭（字晦卿）、一壑子彭好古、九映道人甄淑、存存子陶素耜（名式玉）等¹⁹，

¹³ 明·陸西星著，《張紫陽悟真篇小序》，氏著《方壺外史》第5卷，屯字集，收入陳大利責任編輯，《藏外道書》（成都：巴蜀書社，1992）第5冊，頁319-337。《方壺外史》共十四種，凡八卷，亦收入蕭天石主編，《道藏精華》（臺北：自由出版社，2003）第2集之8。其中，《悟真篇註》即《張紫陽悟真篇小序》，頁109-184。

¹⁴ 明·西陵一壑居士彭好古解、新安亮父黃之審校《悟真篇》，又作《悟真篇玄解》，收入《道言內外秘訣全書》，丁酉年（明神宗萬曆二十五年，1597）署稱「楚黃一壑居士伯錢甫彭好古」撰〈集道言內外序〉，在《藏外道書》第6冊，頁319-353。

¹⁵ 清·陶素耜，《悟真篇約注》三卷，在《藏外道書》第10冊，67-124。《悟真篇約注》之前為《參同契脈望》三卷，《藏外道書》第10冊，3-65。兩書之前有陶素耜撰〈參同悟真註自序〉，書於康熙庚辰（三十九年，1700）。

¹⁶ 清·仇兆鰲集註，《悟真篇集註二種》，包含《悟真篇集註》和《四註悟真篇》兩種註本，收入蕭天石總主編《道藏精華》第六集之一，臺北：自由出版社，1999。其他版本參見：《悟真篇集註》，上海：上海古籍出版社，1989。

¹⁷ 清·劉一明解註，張陽全校閱，《悟真篇直指》共四卷，劉自序於大清嘉慶四年（1799），收入《道書十二種》（上海翼化堂藏板，清光緒庚辰年，1880），《藏外道書》第8冊，頁327-402。

¹⁸ 清·濟一子傅金銓頂批圈點，張伯端撰，薛道光、陸墅、陳致虛註，《頂批三註悟真篇》上、中、下三卷，收在《濟一子頂批道書四種》，《藏外道書》第11冊，頁790-859。

¹⁹ 清·仇兆鰲集註，《悟真篇集註二種》，仇兆鰲，〈集註姓氏〉，頁57-58。內中說明：除以

連同仇氏本人，共為十家註。序和文本之後，收錄張伯端撰，薛道光、陸墅、陳致虛註，濟一子傅金銓圈點《四註悟真篇》，含〈悟真篇三註〉和〈悟真篇外集〉。

加上一些闡揚發揮《悟真篇》的書，如：清代北宗雲揚道人朱元育授、弟子潘靜觀述《悟真篇闡幽》²⁰以及元真子董德寧注《悟真篇正義》三卷²¹，後書有雍正十一年（1733）〈雍正御製序〉、乾隆五十四年（1789）充陽道人周飛儔撰〈悟真篇正義序〉、乾隆五十三年（1788）董德寧〈悟真篇正義自序〉、張伯端原序。又，於後收錄《悟真外篇》。在現代，重新註解校刊印行的有：陳子石註《悟真篇口義》（1957）²²；明聖註解《中國氣功四大經典講解·悟真篇》（1988）²³；清·董德寧、劉一明、朱元育注，史平點校《悟真篇三家注》（1989）²⁴；王沐《悟真篇淺解（外三種）》（1990）、《悟真篇研究》²⁵；張振國著《悟真篇導讀》（2001）²⁶；以及劉國樑、連遙注譯《新譯悟真篇》（2005）等。²⁷

外國學者的作品中，在1987年，美國Thomas Cleary翻譯清代劉一明註《悟真篇直指》為英文，由夏威夷大學出版²⁸；1994年，日本吾妻重二撰〈張伯端《悟真

《悟真篇註》為名外，其他書稱：明嘉隆間人陸西星作《悟真篇小序》；萬曆間人李文燭作《悟真篇直注》；明崇禎間大司寇甄淑作《悟真篇翼注》；清人陶素昶作《悟真篇翼注》。

²⁰ 清·朱雲陽註著，《悟真篇闡幽》，《道藏精華》第三集之四，（臺北：自由出版社，1982）。

²¹ 清·董德寧注，《悟真篇正義》，《道藏精華》第一集之四，（臺北：自由出版社，2002）。《悟真外篇》也收入民國守一子丁福保輯《道藏精華錄》第七集，上海醫學書籍排印本，1910。

²² 陳子石註，《悟真篇口義》影印本，（香港：鑪峰精神修養學院，1957）。

²³ 徐兢等註解，《中國氣功四大經典講解》（杭州市：浙江古籍出版社，1988）包含《老子河上公章句》、《周易參同契》、《黃庭經》和《悟真篇》，後書，見頁300-376。

²⁴ 清·董德寧、劉一明、朱元育注，史平點校，《悟真篇三家注》，（北京：華夏出版社，1989）。

²⁵ 宋·張伯端著，王沐淺解，《悟真篇淺解（外三種）》，（北京：中華書局，1990）。又，王沐著，《悟真篇研究》，北京：中國道教協會編，道教知識叢書之七，出版年不詳。

²⁶ 張振國，《悟真篇導讀》，（北京：宗教文化出版社，2001）。

²⁷ 劉國樑、連遙注譯，《新譯悟真篇》，（臺北市：三民書局，2005）。

²⁸ T. CLEARY, *Understanding Reality: A Taoist Alchemical Classic by Chang Po-tuan, with a Concise Commentary by Liu I-ming*. Honolulu: University of Hawaii Press, 1987.

篇》の研究史と考證》，評介並整理 1992 年以前刊行的相關文章²⁹；以及加藤千惠撰〈「胎」的思想—《悟真篇》の源流〉³⁰。相關研究論文如：王沐撰〈《悟真篇》丹法源流〉、〈《悟真篇》丹法要旨〉³¹；唐明邦〈南宗丹道與易卦精蘊—淺談《悟真篇》〉、盧國龍〈《悟真篇》の丹道淵源〉³²以及莊宏誼〈北宋道士張伯端法脈及其金丹思想〉³³。這些文章的內容，對於《悟真篇》蘊含的內丹煉養理念和方法頗提供了深入淺出的卓見。

（二）研究方法和研究步驟

本次研討會著重於探討經典的詮釋與應用，在應用部分主辦單位建議可分為以下幾點，作為與會討論的重點，包括：1. 經典的詮釋與宗教生命教育；2. 經典詮釋與性別差異；3. 經典詮釋與社會正義；4. 經典詮釋與現代倫理價值。基於本人對於「詮釋學」粗淺的理解，這門學問來源於西方學者對聖經的解釋，該字的字根來自希臘神話故事中的神的信使—Hermes—中譯為赫爾墨斯，他的使命是把神諭轉換成人可理解的語言闡明出來，從而建立起人與神之間的關係。因此，Hermeneutics 最基本的涵義就是通過翻譯和解釋把一種意義關係從一個陌生的世界轉換到我們所熟悉的世界來³⁴。詮釋學原指對宗教文本（text）的詮釋。在社會科學中，詮釋學的目的是對「理解的過程」有所理解。³⁵

²⁹ 吾妻重二，〈張伯端《悟真篇》の研究史と考證〉，《東洋の思想と宗教》，第 11 號（1994 年 6 月），頁 102-119。

³⁰ 收在詹石窗主編，《道韻第六輯—金丹派南宗研究（乙）》（臺北：中華大道出版部，2000），頁 213-237。

³¹ 王沐，〈《悟真篇》丹法源流〉、〈《悟真篇》丹法要旨〉，氏著《內丹養生功法指要》（北京：東方出版社，1990），頁 27-73 和 74-115；原載《道協會刊》第 7 期和第 9、10 期。

³² 收在詹石窗主編，《道韻第六輯—金丹派南宗研究（乙）》，頁 201-212。

³³ 莊宏誼，〈北宋道士張伯端法脈及其金丹思想〉，《輔仁宗教研究》第 7 期（2003 夏），頁 119-151。

³⁴ 洪漢鼎，〈詮釋學從現象學到實踐哲學的發展〉，載《中國現象學與哲學評論》第一輯《現象學的基本問題》，上海：上海譯文出版社，1995。

³⁵ Earl R. Babbie 著，李美華等譯，《社會科學研究方法》（*The Practice of Social Research*, 1998）

根本上，《悟真篇》是《道藏》浩瀚的典籍中煉養丹經中的一部，這類書籍在勸人修道，並指點人修道的方法。以出世的古經典，應用於人們所熟悉的世俗的現代世界來，難免有一種「張飛與岳飛對話」的感覺。但是為了符合於會議主旨，文中還是盡可能作適應於現代議題的變通。

《悟真篇》作者張伯端以詩詞歌賦傳達其修道悟真的抽象體驗，詮釋學則在從讀者的理解來解釋該書的內容。本論文以宋、元五種註本為主，加以比較分析原書和註本的一些內容，兼具了研究作者之「傳意」與讀者或註者「釋意」的成分³⁶。文章的進行，在緒論，先行鋪陳與主題《悟真篇》相關的道教文化背景；其次，敘述作者張伯端事蹟、撰寫《悟真篇》的經過，並考證宋、元的多種註本。第三，論述作者著作《悟真篇》的主旨、結構和內容概要；第四，先是分析宋、元註本結構，進而討論註本詮釋的修道內涵及其應用。論文中除了達成對作者撰寫原書的主旨與內容之探討外，並分析宋、元註本詮釋之不同角度的認知方式。

二、《悟真篇》與宋、元註本的考證

（一）作者張伯端事蹟³⁷

張伯端，原名用成，字平叔，生於宋太宗雍熙元年或四年（984 或 987），成長於天台³⁸。早為府吏，因一場意外，被貶謫至嶺南。神宗治平年間（1064-1067），

下冊，臺北：時英出版社，1998，頁 441。

³⁶ 葉維廉以「傳釋」替代一般採用的「詮釋」，強調「作者傳意，讀者釋意，這既合且分、既分且合的整體活動」。所著《歷史、傳釋與美學》，臺北：東大出版社，1988。

³⁷ 張伯端事蹟，係根據以下文章整理：1. 宋·薛式，〈悟真篇記〉，在宋薛道光、陸墅和元陳致虛註，《紫陽真人悟真篇三註》（《道藏》第 4 冊，洞真部、玉訣類、律字號）五卷；2. 宋·翁葆光述，《紫陽真人悟真直指詳說三乘秘要》，〈張真人本末〉，第 15-17，頁 447-448；3. 宋·志磐，《佛祖統紀》（《大藏經》第 49 冊，新文豐出版公司影印，大藏經刊行會編，1994 年）卷 45，頁 417；《歷世真仙體道通鑑》卷 49，第 7-11，頁 740-742。現代作品另參：卿希泰主編，《中國道教》第 1 卷，頁 304-306；莊宏誼，前揭文。

³⁸ 張伯端出生年，參註 1。其成長於天台，乃普遍的認定。而其籍貫，一說是臨海（原屬台州府治，今浙江省臨海縣）。宋·臨海陳耆卿（1180-1236）著《嘉定赤城志》（北京：中華書局出版《宋元方志叢書》，影印清嘉慶《台州叢書》本）卷 35，記載：「郡人，字平叔。」

龍圖閣學士陸詵（1012-1070）³⁹鎮兵於桂林（在廣西省），邀年邁的張伯端，引置帳下。熙寧二年（1069），他隨陸詵至成都（在四川省），遇至人劉海蟾，授以金液還丹之訣，號紫陽山人。這年，張伯端已屆八十六高齡。之後，完成《悟真篇》的撰寫，作序於寧熙八年（1075）⁴⁰。陸詵逝世（1070）於成都後，他輾轉遷徙秦、隴（陝西、甘肅一帶），再而事河東轉運使馬默（字處厚，1021-1100）⁴¹，直到馬默轉徙南方。臨行，張伯端授之《悟真篇》說：「平生所學，盡在是矣。願公流布，當有因書而會意者」。後馬默出為廣南漕，張伯端又一度從之遊⁴²。元豐五年（1082），張伯端留頌而逝，享年九十九。頌曰：「四大欲散，浮雲已空；一靈妙有，法界圓通」。經由修禪弟子火化後，得舍利千百。

傳說，七年後（1089），劉奉真在王屋山遇張伯端，執弟子禮。又傳說：宋徽宗政和年間（1111-1117），張伯端至延平拜訪尚書黃冕仲，告訴冕仲兩人原本皆紫微天官，因為在天官時，延誤校勘有關劫運的典籍而被貶謫於人間。一個極戲劇性的解釋是，當時紫微垣九星之中，可見六星而已，潛耀的三星為平叔、冕仲和紫華真人于先生。然而冕仲並不採信，依舊沈淪於宦海，只是以「紫元翁」自號。⁴³

張伯端坐化登真後，還有人再遇見他。紫陽真人的事蹟，也經由不斷的顯靈傳聞而散播開來。《佛祖統紀》卷四十五，說：「天台張平叔，少傳混元之道……嘗

又，〈張真人本末〉，《紫陽真人悟真直指詳說三乘秘要》說是：「天台纓絡街人」，第15，頁447。

³⁹ 《宋史》（臺北：鼎文書局，1983）卷332，頁10680-10682，記載：陸詵，字介夫，餘杭人，為神宗熙寧年間的御邊之材，曾經鎮撫西夏，又能靖交趾之難。初以進士起家，神宗時徙知秦、鳳兩州，罷知晉州，轉徙真定，改龍圖閣學士、知成都，卒於任。

⁴⁰ 南宋·翁葆光註、陳達靈傳、元·戴起宗疏，《紫陽真人悟真篇註疏》（《道藏》第4冊，洞真部、玉訣類、歲字號）共八卷，張平叔後序，第1-3，頁361-362。

⁴¹ 《宋史》卷344，頁10946-10949記載：馬默，字處厚，單州成武人。家貧，登進士第，為神宗朝廷名臣，先後知登州、曹州、徐州，除河東轉運使，後移徙兗州（今安徽省亳縣）。

⁴² 《歷世真仙體道通鑑》卷49，第7-11，頁740-742；《修真十書·悟真篇》（《道藏》第7冊，洞真部、方法類、李字號）卷26，第3-4，張伯端序，頁545。

⁴³ 《紫陽真人悟真直指詳說三乘秘要》，第15-16，頁447；亦見《歷世真仙體道通鑑》卷49，第7-11，頁740-742。

參遍禪門，大有省發，後讀雪竇《祖英集》，頓明心地。作歌偈以申其旨。且言：『獨修金丹而不悟佛理者，即同楞嚴十仙⁴⁴，散入諸趣之報』。侍郎馬默漕廣南，復從之遊，未幾，趺坐而化。鍊其蛻得舍利千百，紺碧色，若雞頭。然既而復其見之者。平叔始以丹法傳之石泰，泰以傳薛道源，皆於丹道有成。⁴⁵」宋初雪竇禪師（980-1052），俗姓李，名重顯，字隱之，遂州（今四川省遂寧市）人。他曾擔任明州雪竇山資聖寺住持，為雲門宗第六祖，朝廷賜號明覺，有語錄、詩文《瀑泉集》、《祖英集》傳世。禪宗盛行於當時，有人形容：「佛之教人，推性命之際，以極天地之外，乃至觀身如掌中物，傳付法寶，不寓文字，是謂『禪那』。⁴⁶」張伯端顯然受佛教禪修的影響甚深。

在師承方面，張伯端至少得到四位明師指點：劉海蟾、青華真人、青城丈人和陳搏。第一位、劉海蟾，活躍於北宋和金、元時期的道教舞台。原名操，後改名玄英，字宗成，燕地廣陵（今屬河北）人，一說大遼人。他以明經擢第，仕燕主劉守光為相，素喜性命之說，欽崇黃老之教。正陽子鍾離權為演清靜無為之宗，金液還丹之要。有一天，他遽然醒悟，棄官學道，遇呂洞賓，得金丹祕旨，結交張無夢、陳搏等道士。詩詠修鍊，有《還金篇》行於世。⁴⁷

第二位、青華真人，據說張伯端於「年邁三旬之時」（三十歲），得真人傳授「玉清金笥長生度世金寶內鍊丹訣」，後請示表奏於天廷，著成《青華秘文》。⁴⁸

第三位、青城丈人，據劉奉真的傳人翁葆光於宋乾道九年（1173）撰〈悟真篇

⁴⁴ 《首楞嚴經》中記載菩薩修行分十地：1.歡喜地；2.離垢地；3.發光地；4.焰慧地；5.極難勝地；6.現前地；7.遠行地；8.不動地；9.善慧地；10.法震地。

⁴⁵ 宋·志磐，《佛祖統紀》（《大藏經》第49冊，新文豐出版公司影印，大藏經刊行會編，1994）卷45，頁417。

⁴⁶ 參見：宋·呂夏卿，〈明州雪竇山資聖寺第六祖明覺大師塔銘〉，載《大藏經》第47冊，諸宗部，頁712-713。之前，為宋·惟蓋竺編，《明覺禪師語錄》（大正原版，臺北：新文豐出版公司影印）六卷，編目1996，第1至3卷為語錄，第4卷有《明覺禪師瀑泉集》，頁692-698；第5和6卷為《明覺禪師祖英集》，頁698-711。

⁴⁷ 《歷世真仙體道通鑒》卷49，第5-7，頁739-740。

⁴⁸ 《玉清金笥青華秘文金寶內鍊丹訣》卷上，第1-3，頁2。

註序)說：「先子嘗謂予曰：『天台仙翁道成，受命於上帝為紫玄真人』……晚年遇青城丈人於成都，盡得金丹妙旨，洞曉陰陽顛倒，互用之機，天地返覆，生成之理。故能修真復命，鍊形升於無形，抱一虛心，性命咸臻於空寂...在元豐間，與劉奉真之徒廣宣佛法，亦以無生留偈入寂。⁴⁹」又，在《紫陽真人悟真直指詳說三乘秘要》卷末，收嘉泰甲子（1204），白雲子敘：「紫玄（陽之誤）真人張公少遊辟雍，夙秉靈骨，立志精勤，艱辛不替。得道於青城丈人，盡得金丹奧旨，罄其所遇，發為歌詠，自名其書曰：《悟真篇》。愚（白雲子自稱）幼而讀之，潛心深思，徧參眾說，無所發明。或指為丹竈之術，或訛為內御之術說。撫遍浩歎，積年于茲。有幸自天得遇紫陽仙翁陳公親傳《悟真》，適孫无名真人釋義，密以見授。⁵⁰」行文誤張伯端為「紫玄」真人。紫陽仙翁陳公，即下文註本【編碼3】的紫陽真人陳達靈。由此可見，翁葆光及再傳白雲子，該系傳人均誤張伯端為「紫玄」真人。

第四位、陳搏（871-989）。依據張伯端的一首詩：「夢謁西華到九天，真人授我《指玄篇》，其中簡易無多語，只是教人煉汞鉛。⁵¹」陳搏著《指玄篇》八十一章，言及導養和還丹之事，為唐、宋之際著名道士，與呂洞賓互為師友，又著《三峰寓言》等詩六百餘首⁵²。此一得自夢中神授的方式，在道教師徒傳授的系統中是被承認的。

在弟子方面，南宋李簡易撰〈混元仙派圖〉，列張伯端門下四人：劉奉真、石泰（1022-1158）、馬自然和石淳一⁵³。清人仇兆鰲考證以為，「按張真人初傳於石杏林（泰），石傳於薛紫賢（道光），係宋神宗時人；真人別傳劉永年，號廣益子。

⁴⁹ 《紫陽真人悟真篇註疏》序，第6，頁276。

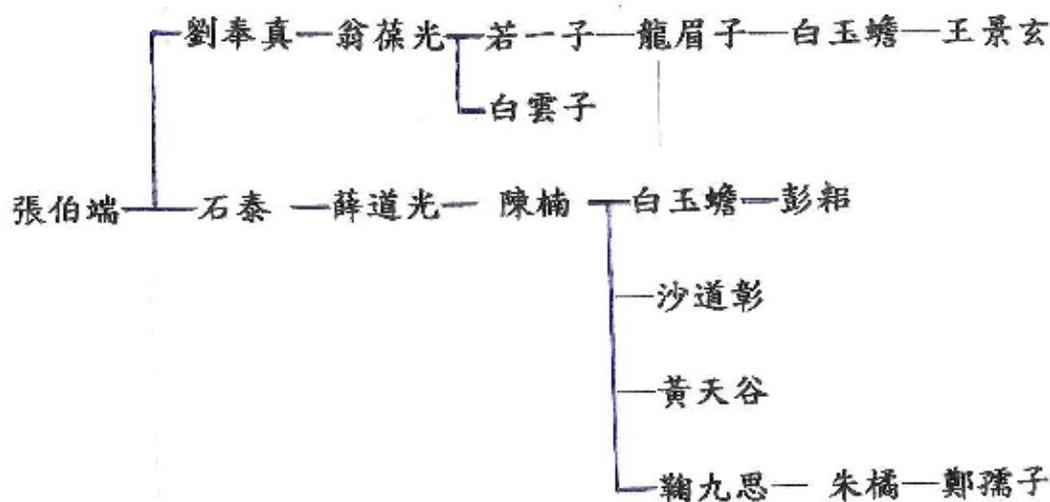
⁵⁰ 《紫陽真人悟真直指詳說三乘秘要》，第14，頁446。

⁵¹ 《紫陽真人悟真篇註疏》卷6，第13，頁337。此詩在《修真十書·悟真篇》卷27，第7，頁564，袁公甫註文：「此一篇即高象先歌，意更不復注」。

⁵² 陳搏傳記，參見：《宋史》卷457，頁13420-13422；又，《歷世真仙體道通鑒》卷47，第1-14，頁717-723。

⁵³ 南宋李簡易，〈混元仙派圖〉，所著《玉谿子丹經指要》（《道藏》第7冊，洞真部、方法類、稱字號），第3-4，頁69。但是元《歷世真仙體道通鑒》卷49，第11-12，頁742-743記載：馬自然是劉海蟾弟子。

劉傳翁葆光，號無名子，乃宋孝宗時人。⁵⁴」本人查閱相關典籍⁵⁵，亦大致歸納張伯端弟子為兩大系：一是石泰所傳；一是劉奉真所傳⁵⁶。為易於辨識，茲製成譜系如【圖一】，並約略說明如下：



【圖一】：張伯端弟子傳承譜系圖

⁵⁴ 清·仇兆鰲，《悟真篇集註二種》，頁 25-26。

⁵⁵ 《歷世真仙體道通鑑》卷 49，第 11，頁 742；同卷，第 13，頁 743。

⁵⁶ 現代學者王沐，分張伯端弟子為四個系統：1.石泰—薛道光—陳楠—白玉蟾—彭耜；2.劉永年—翁葆光；3.石泰—趙緣督—陳致虛；4.天台紫陽派，後歸入全真。所撰〈《悟真篇》丹法源流〉，《內丹養生功法指要》，頁 61、65、註 37。莊宏誼分兩系統：1.石泰一系同上；2.劉奉真、翁葆光、若一子、龍眉子、白玉蟾和王金蟾。所撰〈北宋道士張伯端法脈及其金丹思想〉，頁 131 之註 55。王沐系統 3，查無實證。蓋所引用陳致虛著《金丹大要》下，第 59，「並未提及」趙緣督之師為石泰。參見：彭文勤等纂集、賀龍驥校刊，《道藏輯要》（臺北：新文豐出版公司）第 16 冊，昂集三，總頁 7076。清·仇兆鰲《悟真篇集註二種》卷首，頁 20，注文曰：「上陽子元至順間人，師事趙緣督。宋濂溪云：『緣督于芝山酒肆，遇石杏林，授以九還七返之道』，此可考見其源流矣。」反觀上陽子陳致虛作品之中，從未言及其師趙緣督遇石泰傳道之事。

張伯端傳丹法於石泰，據傳，劉海蟾曾預言說：「異日有為汝脫韁解鎖者，當以此道授之，餘皆不許。」後來，張伯端因為三傳非人，乃罹災患，以事遭致黥竄之刑。解送途中，張伯端遇石泰於酒店，石泰往求於故人邠州太守，張伯端始獲免刑。張伯端憶及昔日之言，遂傳丹法於石泰⁵⁷。此一傳言強化了石泰為張伯端「親傳」之事實。一般以為，石泰所傳為南宗主流；相對地，劉奉真得張伯端神授，屬於「別傳」的性質。石泰再傳薛道光（1078-1191），經陳楠（?-1213 或 1211）傳鞠九思、沙蟄虛（道彰）、黃天谷、白玉蟾等，白再傳彭耜（鶴林）⁵⁸和王景玄（金蟾，參見：註 2 和註 61）。由陳楠傳支派：鞠九思—朱橘（1142?-1242）—鄭孺子（翠房）⁵⁹。此外，我們還在以下資料得知劉奉真乃張伯端同窗，劉傳翁葆光，再傳若一子。此一系的建立，乃根據二書之線索：

1. 宋·翁葆光註、陳達靈傳、元戴起宗疏，《紫陽真人悟真篇註疏》，陳達靈撰〈悟真篇註序〉說：「悟真仙翁聞道於青城之上...一傳而廣益子出焉，再傳而無名子出焉」。元·戴起宗標註：「劉永年，自號順理廣益子」。⁶⁰
2. 宋·龍眉子著，《金液還丹印證圖》，在一「○」圖之前說：「此圖係先師玉蟾親受祖師龍眉子親筆圖述，非人勿示。寶之，惜之。端平甲午（1234）武寧王景玄啟道書」。同書，龍眉子撰〈後敘〉說：「余師若一子嘗曰：『曾聞我師無名子翁先生云：吾師乃廣益子劉真人。祖偕悟真仙翁肄業辟雍，惟翁不第，夙植靈根，學道道遂』。」可見，龍眉子師若一子，若一子師翁葆光，翁師廣益子。廣益子與張伯端曾同窗就學於辟雍（宋朝的太學），張雖未能及第，而於修道有成。卷末，元陽子林靜撰〈還丹印證圖後敘〉說：「翁之師順理子劉真人。蓋真人即

⁵⁷ 《修真十書·悟真篇》卷 30，第 13-14，頁 602-603。

⁵⁸ 《歷世真仙體道通鑑》卷 49，有〈薛道光〉、〈陳楠〉、〈白玉蟾〉、〈彭耜〉傳記，第 13-19，頁 743-746。陳楠傳鞠九思、沙道彰、黃天谷、白玉蟾，見《玉谿子丹經指要》，第 3-4，頁 69。

⁵⁹ 《歷世真仙體道通鑑》卷 49，〈朱橘〉，第 19-22，頁 746-748。

⁶⁰ 《紫陽真人悟真篇註疏》，序，第 4-5，頁 275。

白龍洞道人，紫陽入室之徒也。」又說：「其題圖首者，王君啟道，即金蟾子，玉蟾仙嗣也。既稱龍眉子為祖師，龍眉之跡固隱而弗彰...」。⁶¹

綜合前述，可建立起張伯端弟子傳承譜系如上【圖一】。白玉蟾不僅學道於陳楠，亦師事蹟不彰的龍眉子，故為兩系共同的後代弟子。張伯端弟子、法孫之中，第一系石泰傳薛道光、第二系劉奉真傳翁葆光，各自傳抄並註釋《悟真篇》。入元以後，兩系會合於白玉蟾而集丹道之大成。

（二）有關宋、元註本的考證

《悟真篇》自宋至今，多有註本。元人張士弘自述「歷閱群書，遍加尋究此《悟真篇》，前後註釋可見三十餘家」⁶²。《道藏》收宋、元註本共五種，為較早的註本⁶³。前四種收在洞真部、玉訣類（以下編碼【1】～【4】）；後一種收入《修真十書》，屬於洞真部、方法類（編碼【5】）。茲整理列舉註疏者及序文如下：

1. 《紫陽真人悟真篇註疏》八卷，宋翁葆光註、陳達靈傳、元戴起宗疏。

- 收入《道藏》第4冊，洞真部、玉訣類，歲字號，總頁273-362。
- 元代至元元年（1335）集慶空玄子戴起宗，〈悟真篇註疏序〉。
- 宋代武陵紫陽翁陳達靈，〈悟真篇註序〉。
- 宋乾道九年癸巳（1173）象川無名子翁葆光，〈悟真篇註序〉。
- 宋神宗熙寧八年（1075）張伯端，〈悟真篇序〉。
- 宋神宗元豐改元（1078）張伯端，〈悟真篇後序〉。

⁶¹ 元·陽子林靜，〈還丹印證圖後敘〉，收在宋·龍眉子著，《金液還丹印證圖》（《道藏》第4冊，洞真部、靈圖類、調字號，寧宗嘉定十一年戊寅，1218自序）第19，頁621和630。

⁶² 元·張士弘，〈紫陽真人悟真篇筌蹄〉，收入宋代薛道光、陸墅、元代上陽子陳致虛註《紫陽真人悟真篇三註》序，第7，頁369。

⁶³ 其他大部叢書所收，如：《紫陽真人悟真篇註疏》八卷，宋翁葆光註、陳達靈傳、元戴起宗疏，收入《景印文淵閣四庫全書》，清·紀昀等總纂，子部道家類，據國立故宮博物院藏本影印，1061卷；又，收入《道書全集十五種》，明·閻鶴洲輯，清康熙二十一年（1682）周在延據明萬曆十九年（1591）金陵閻鶴洲大業堂刻板重修。

2. **《紫陽真人悟真篇三註》**五卷，宋代薛道光、陸墅、元代上陽子陳致虛註。
 - 收入《道藏》第4冊，洞真部、玉訣類，律字號，總頁363-439。
 - 宋孝宗乾道五年（1169）薛式書，〈悟真篇記〉。
 - 宋代子野陸墅，〈陸子野註悟真篇序〉。
 - 元代陳致虛，〈上陽子註悟真篇序〉。
 - 元工部尚書張士弘書，〈紫陽真人悟真篇筌蹄〉。
 - 宋張伯端，〈悟真篇序〉、〈紫陽真人後序〉。
3. **《紫陽真人悟真篇註釋》**三卷，宋代無名子翁淵明（即翁葆光）註。
 - 收入《道藏》第4冊，洞真部、玉訣類、呂字號，總頁463-510。
 - 宋翁葆光〈悟真篇注釋序〉。
4. **《紫陽真人悟真篇講義》**七卷，宋·雲峰散人永嘉夏宗禹著⁶⁴。
 - 收入《道藏》第4冊，洞真部、玉訣類、呂字號，總頁511-556。
 - 宋理宗寶慶三年（1227），建安真德秀（1178-1235），〈紫陽真人悟真篇講義序〉。
 - 宋理宗紹定初元（1228），祕書少監永嘉曹叔遠序。
 - 宋理宗紹定初元，祕書少監四明張宓子伏序。
5. **《修真十書》**收《悟真篇》五卷，主要採葉士表的註解。
 - 收入《道藏》第7冊，《修真十書》六十卷之卷二十六至三十，洞真部、方法類，李、奈字號，總頁544-604。
 - 宋神宗熙寧八年（1075），張伯端〈悟真篇序〉。

註疏者事蹟略見於史料的有：第一位、宋代道士夏元鼎，字宗禹，號雲峰散人。永嘉（今浙江永嘉）人。他曾為山東幕府，任事燕、齊間，年未五十，棄官入道，著有《黃帝陰符經講義》等。⁶⁵

⁶⁴ 該書在內容上，還是夏宗禹所作的註本。

⁶⁵ 《紫陽真人悟真篇講義》，宋·真德秀、曹叔遠序，第1-2，頁511-512。宋·夏元鼎，《黃帝陰符經講義》，收入《道藏要籍選刊》第3冊，（上海：上海古籍出版社，1995）。

第二位、薛道光（1078-1191），一名薛式，又名道源，陝府（即陝縣，在今河南三門市）雞足山人；一說是閬州（今四川閬中）人，字太原，曾經為僧，法號紫賢。崇寧丙戌（1106）冬，寓郿縣青鎮（在陝西）聽講佛事時，遇八十五歲的石泰傳授丹法。著《還丹復命篇》一卷和《丹髓歌》三十四章。⁶⁶

第三位、戴起宗（1272-？），自述延祐癸亥（查仁宗延祐無此年，當為英宗至治癸亥年，1323）擔任紹興路儒學教授，年五十二，患難相仍，遂棄捐名利，專以了性了命為事。至順辛未（1331），遇師得訣，及見翁葆光註，若合符契，遂為書作疏。⁶⁷

第四位、廬陵（江西吉安）陳致虛（約1290-？）⁶⁸，字觀吾，號上陽子，著《上陽子金丹大要》十六卷等。他傳承自全真道派，譜系為：馬鈺（丹陽）—宋有道（披雲）—李珣（雙玉）—張模（紫瓊）—趙友欽（緣督），至其本人。⁶⁹

除以上註本外，與《悟真篇》有關的作品還有：簡編《悟真篇》⁷⁰、《紫陽真人悟真直指詳說三乘秘要》一卷⁷¹和《紫陽真人悟真篇拾遺》一卷⁷²，收禪宗歌頌、詩

⁶⁶ 《紫陽真人悟真直指詳說三乘秘要》，第16-19，〈薛紫賢事蹟〉，頁447-449。另參《歷世真仙體道通鑑》卷49第13-14，頁743-744。又，《還丹復命篇》，收在《道藏》第40冊，太玄部、婦字號，一卷，頁699-705。

⁶⁷ 《紫陽真人悟真篇註疏》，序第2，頁274。

⁶⁸ 本人考證陳致虛生卒年，按：陳致虛著，《上陽子金丹大要列仙誌》（《道藏》第40冊，太玄部、夫字號）第8，頁522，記載：「緣督真人，姓趙，諱友欽……己巳（1329）之秋寓衡陽，以金丹妙道悉付上陽子。」又，《上陽子金丹大要虛無》（《道藏》第40冊，太玄部、夫字號）卷1，第2，頁409，陳致虛說：「年且四十，伏蒙我師授以正道，厥後復遇青城老師親傳先天一氣，坎月離日，金丹之旨，抽添運用，火候之祕。」以此可推測陳致虛約生於1290年。另參：Cheng Su-Chun, *L'écologie taoïste Quanzhen sous la dynastie des Yuan (1260-1368)*, Thèse de Doctorat de l'École des Hautes Études en Sciences Sociales, Paris, 1995, pp.166-169.

⁶⁹ 《上陽子金丹大要列仙誌》，第7-9，頁521-522。

⁷⁰ 收入南宋·曾慥《道樞》（《道藏》第35冊，太玄部、初字號）卷18，第9-13，頁321-323。

⁷¹ 南宋·翁葆光述，元戴起宗輯，《道藏》第4冊，第1-33，頁440-456。

⁷² 收入《道藏》第4冊，第1-11，頁457-462。明人白雲霽認為，前書是翁葆光傳述的作品。參見：白雲霽，《欽定四庫全書·道藏目錄詳註》卷1，頁12，《正統道藏》總目錄。

曲、雜言數首。茲參考之以整理出註本的相關訊息有二：

第一、宋代薛道源注解《悟真篇》。在托稱「今是翁元王真一」撰〈薛紫賢事蹟〉記載：「《太上玄科》曰：『遇人不傳失天道，妄傳非人泄天寶。傳得其人身有功，妄傳七祖受冥考』。我今靳固閉天道也，禍將大矣。不得已述詩曲，始以流傳。使讀之自悟詩曲中之意，亦隱深不可識。道源因以推廣其意，為注解，明白真要，洞闡玄微……今是翁元王真一既繕寫注解《悟真篇》詩曲，并與當時承受事蹟，因編詳記於後。…政和歲次乙未（1115）中秋日記。⁷³」行文中有一位薛式（道源）注解詩曲，「今是翁元王真一」作記於1115年。比照【編碼2】，另有一位薛式書〈悟真篇記〉於1169年。中間相去半個世紀之多，兩人極不可能為同一人，這也構成資料上的疑點。

第二、元人戴起宗考證以為，薛紫賢（名道源）之註實為無名子翁葆光之註。元泰定丁卯年（1327），戴起宗讀薛紫賢註，恨未見全本。他心生疑惑說：「攷之道光作《復命篇》，自敘宣和庚子歲（1120）得遇至人口訣今之商丘。今是翁元王真一在政和乙未（1115）記〈薛紫賢事蹟〉，葉文叔註在紹興三十一年辛巳（宋高宗，1161），已相隔四十七年。」至順辛未（1331），戴起宗得遇金丹藥物火候之訣，次年（1332），武陵故友傳至翁葆光解（的註本），讀之累月，則前之所疑，煥然冰釋。故云：「世傳紫賢之註，實為無名子之註，迷以葆光，訛為道光，何其訛傳之久。」又云：「前乎文叔（指葉士表），未有註《悟真篇》者。」並且，提及當時又傳別本，有淳熙改元（1174）子虛子小序，戴起宗以「邪宗曲派」視之。文末，署稱「至元丙子（1336）中元空玄子戴起宗仲同父謹辨」。⁷⁴

戴起宗考證，薛道光作《復命篇》自序於1120年始獲至人口訣，〈薛紫賢事蹟〉

⁷³ 《紫陽真人悟真直指詳說三乘秘要》，第16-19，頁447-449。

⁷⁴ 同上著作，第19-23，頁449-451。

卻早在 1115 年完成。他的推論是，紫賢之註實為無名子之註。按：〈薛紫賢事蹟〉為宋代作品，所撰「道源」，姓薛名式，陝府雞足山人。《歷世真仙體道通鑑》於元代編著，薛道光已出現兩種可能：一是陝府雞足山人；一是閬州人⁷⁵。本人認為，道教傳說中混兩人事蹟為一人的情形，亦不無可能。綜合以上書單和註疏、作序的資料，可整理出註本出現的時間先後如下：

- (1) 依戴起宗考證出現時間先後，是編碼【5】中的「葉文叔註本」最先，在 1161 年即已刊行。
- (2) 編碼【2】薛式書〈悟真篇記〉於 1169 年；編碼【1】翁葆光註序於 1173 年。由此可知，薛註略早於翁註。
- (3) 編碼【4】夏宗禹註本之真德秀、曹叔遠序於 1227、1228 年，故知夏本晚於葉、薛和翁註本，又先於編碼【1】和【2】的元人補註本。
- (4) 編碼【3】為純粹的翁註本，元代戴起宗吸收之，甚至採用上陽子陳致虛的觀點⁷⁶，而成為【編碼 1】，是篇幅最大的註疏本。
- (5) 編碼【2】是元代中期上陽子陳致虛參考薛道光、陸壑註本而成的三註本。
- (6) 元、明之際，道士輯錄的《修真十書》中，收《悟真篇》五卷編碼【5】，雖然以葉士表（即葉文叔）⁷⁷註為基礎，但是已非葉原本，其中補充唐代李筌⁷⁸以及宋代袁公甫、真一子、無名子翁葆光、道光禪師等的修鍊觀點。

宋、元流傳的註本來源，按編碼【1】和【3】。翁葆光作〈悟真篇註序〉說明，該本來自龍圖公陸詵之孫、陸思誠之家。翁強調：「此乃仙翁親傳之本……余因遊

⁷⁵ 《歷世真仙體道通鑑》卷 49，第 13-14，頁 743-744。

⁷⁶ 《紫陽真人悟真篇註疏》卷 1，第 10，頁 286。

⁷⁷ 《修真十書·悟真篇》卷 27，第 3，頁 562。在葉士表註之後，續無名子批評葉文叔所言前文的內容，故知葉士表即文叔。

⁷⁸ 唐代道士李筌，號達觀子，隴西（今甘肅境內）人。相傳得《黃帝陰符經》本經，驪山老母為之解說經義。著《陰符經注疏》三卷。參閱：卿希泰主編，《中國道教》第 1 卷，頁 282-283。

洞庭（一作洞天），得斯真本，改而正之，始悟仙翁所作之意。⁷⁹」又，依據編碼【2】薛式書〈悟真篇記〉，撰文者稱陸詵為「先大父」，以此可推測為陸詵孫、陸思誠所撰。張平叔先在陸詵帳下典機事，後事馬默（處厚），臨行，以書授之。馬默為司農少卿時，傳書於陸詵的女婿、寺主簿張履（坦夫），張坦夫傳寶文公。陸思誠童年時自其父「先考寶文公」（陸師閔）⁸⁰竊取該書，讀之不能通。待其年長，有以金丹之術見授。因卜吉，戒誓傳法。取《悟真篇》讀之，始悟其說⁸¹。故知傳本的流向為：馬默—張履（坦夫）—寶文公（陸師閔）—陸思誠—翁葆光。薛、翁註本為張伯端兩系弟子所分別傳抄詮釋，結構內容頗有些出入。入元以後，戴起宗接翁註本而作疏；陳致虛承續薛道光、陸墅而成就三註，兩書均跨越宋元，散發出不同時代的風格。

三、原書主旨、結構和內容概要

《悟真篇》的內容採天人合一的思想，認為人應以自己的身體為宇宙，身中的精、氣為藥物，以神來運用火候，配合宇宙間陰陽節氣的變化修鍊，使之交感凝聚，結為金丹。明·白雲霽撰〈道藏目錄詳註〉以為，《悟真篇》與《周易參同契》⁸²彼此闡發，實談養命固形之道。⁸³

張伯端作序於宋神宗熙寧八年（1075）說：

老釋以性命學開方便門，教人修種，以逃生死。釋氏以空寂為宗，若頓悟圓通則直超彼岸，如有習漏未盡，則尚徇於有生；老氏以鍊養為真，若得其要樞則立躋聖位，如其未明本性，則猶滯於幻形。其次《周易》有窮理、盡性、

⁷⁹ 《紫陽真人悟真篇註疏》，註序，第8，頁277。另寫作「洞天」，見《紫陽真人悟真篇註釋》，無名子序，第2-3，頁464。

⁸⁰ 《宋史》卷332，頁10682-10683記載：以父任為官，曾經升遷至寶文閣待制。

⁸¹ 薛式書，〈悟真篇記〉，收入《紫陽真人悟真篇三註》，第1-6，頁363-366。

⁸² 《參同契發揮》二卷，在《正統道藏》太玄部有元·俞琰等作注本八種。

⁸³ 明·白雲霽，《欽定四庫全書·道藏目錄詳註》，收在《正統道藏總目錄》卷1，頁12。

至命之辭，魯語有毋意、必、固、我之說，此又仲尼極臻乎性命之奧也。⁸⁴

他認為老（子）、釋（迦）教人性命學，儒家孔子（仲尼）也臻性命之奧。此即所謂「教雖分三，道乃歸一」⁸⁵。性命之學，較早可溯源於《易經·說卦》的「窮理盡性以至於命」⁸⁶。隋初，道士蘇玄朗主張「性命雙修，內外一道」⁸⁷。唐代道士呂洞賓認為，「性命無差，道成其中」⁸⁸。依現代的語詞來解釋，性指心性，屬於精神的層面；命為命體，屬於形體的層面。性與命之於人，即其心與身，性命雙修即身心合一的鍛鍊。

張伯端自述撰書的緣由說：「感真人授金丹藥物，火候之訣。其言甚簡，其要不繁。可謂指流知源，語一悟百。霧開日瑩，塵盡鑑明，校之仙經，若合符契。因念世之學仙者十有八、九，而達真要者未聞一、二。僕既遇真筌，安敢隱默，罄所得，成律詩九九八十一首，號曰：《悟真篇》。」篇集既成之後，張伯端「又覺其中惟談養命固形之術，而於本源真覺之性有所未究，遂翫佛書及《傳燈錄》，至於祖師有擊竹而悟者，乃形於歌頌、詩曲、雜言三十二首，今附之卷末，庶幾達本明性之道，盡於此矣。所期同志者覽之，則見末而悟本，捨妄以從真。⁸⁹」由此可知，篇名「悟真」，實包含兩個層次：一是修命方面的，指領悟學仙之真要、金丹修鍊之真筌；一是修性方面的，旨在勸勉同道學習達本明性之道、參究本源真覺之性。

《悟真篇》以詩文的形式，專就修鍊內丹煉養的過程，融入《周易》有關陰陽變化的理論來傳達各階段的修道體驗。作者自序架構為：

內七言四韻，一十六首，以表二八之數；絕句六十四首，按《周易》諸卦；

⁸⁴ 《紫陽真人悟真篇三註》，張伯端〈悟真篇序〉，第8-9，頁370。

⁸⁵ 同上註。

⁸⁶ 郭建勳注譯，《新譯易經讀本》（臺北：三民書局，1996），頁564。

⁸⁷ 隋·蘇玄朗傳，見《羅浮山志》（明·黃佐等撰，明嘉靖三十六年，1557），卷9，頁11-12。

⁸⁸ 宋·曾慥，《道樞》（《道藏》第35冊，太玄部、安字號）卷37，有〈入藥鏡〉上篇、中篇，第1-16，頁489-497。上引文字，見第15，頁497。

⁸⁹ 《修真十書·悟真篇》卷26，第3-4，頁545。

五言一首，以象太乙，續添〈西江月〉一十二首，以周歲律。其如鼎器尊卑、藥物斤兩、火候進退、主客後先、存亡有無、吉凶悔吝，悉備其中矣。……又作為歌、頌、樂府及雜言等，附之卷末。⁹⁰

詩篇之始，述說百歲光陰，如閃爍的火石，稍縱即逝。若遇大藥而不修鍊的人，是愚癡。接著，詩文強調學仙須學天仙，採最頂端的金丹術來修鍊，則只待功成。如以下詩篇：

一

不求大道出迷塗，縱負賢才豈丈夫；百歲光陰石火爍，一生身世水泡浮。
只貪利祿求榮顯，不顧形容暗悴枯；試問堆金等山嶽，無常買得不來無。

二

人生雖有百年期，壽夭窮通莫預知，昨日街頭猶走馬，今朝棺內已眠屍。
妻財遺下非君有，罪業將行難自欺；大藥不求爭得遇，遇之不鍊是愚癡。

三

學仙須是學天仙，惟有金丹最的端，二物會時情性合，五行全處虎龍蟠。
本因戊己為媒聘，遂使夫妻鎮合歡，只候功成朝北闕，九霞光裏駕祥鸞。⁹¹

一篇篇引人入道修行的詩文，以隱喻的文字，寄託成熟的修道經驗。作者強調，學仙須是學天仙⁹²，惟有修鍊金丹大道可成究竟之功。文中採用詩歌十六首、六十四首、一首和十二首，帶有象徵意義，「以表二八之數、按《周易》諸卦、以象太乙，以周歲律」，來傳達深奧的金丹修鍊之進程。詩句中常用丹道術語如：二物交會、五行全、龍虎蟠、顛倒離坎、金鼎玉池、朱裏汞、水中銀、玄珠、南北宗源、真鉛

⁹⁰ 同上註。

⁹¹ 同上著作，卷 26，第 7-11，頁 547-549；《紫陽真人悟真篇三註》卷 1，第 4，頁 374。後書不同處，學仙「雖」是學天仙。各註本略有用字之別，以下引用《修真十書·悟真篇》。

⁹² 張伯端師承鍾、呂法脈，其天仙之言論，當與《修真十書·鍾呂傳道集》（《道藏》第 7 冊，洞真部、方法類、李字號）卷 24，第 2，頁 460 之記載類似，也就是，「純陽而無陰者，仙也。」五等仙中，鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙，又以天仙為最高。

汞、乾坤為鼎器、搏烏兔、偃月爐、真種子、熊虎嘯、牝龍吟、姪女黃婆、青蛾黃家等比喻之詞，構築成一座金丹修鍊的迷宮。

若欲明瞭《悟真篇》的金丹修鍊之術，最直接的方式，須藉由作者的其他著作來加以解密。舉例來說，《青華秘文》出現數圖，即有助於理解修鍊的方法。其中，與前詩「二物會時情性合，五行全處虎龍蟠」有關的是〈交會圖〉（參見右【圖二】）。觀圖示可知，此為道士盤腿打坐、修鍊的形貌。細讀之，所謂「陽中有陰，陰中有陽」的二氣交會，是指精之精華（陰中陽）和目光照於內（陽中陰）。兩者相遇而成一竅，以氣感氣，使二物會于其中⊙，遂為真人。此即所謂「二物聚時情性合，五行全矣。虎歸于山，而龍歸于淵，目光還，而精氣復此。」⁹³



在圖像後接〈真泄天機圖論〉、〈爐鼎圖論〉、〈神室圖論〉、〈火候圖論〉、〈陰盡圖論〉、〈陽純圖論〉等圖文。續接〈總論金丹之要〉，描述精、氣、神的修鍊及九轉丹功，而金丹之道備矣。⁹⁴

由於丹道秘傳等因素，使得研究者往往無從確知其內涵。從張伯端序文等種種蛛絲馬跡，透露出丹道修鍊之一種，如閉息法，類似於佛家禪坐之功。行文曰：

成道者皆因鍊金丹而得，恐泄天機，遂託數事為名。其中間惟閉息一法，如能忘機息慮，即與二乘坐禪相同。若勤而行之，可以入定出神。奈何精神屬陰，宅舍難固……鍊金液還丹者，難遇而易成。須要洞曉陰陽，深達造化，方能追二氣於黃道，會三性於元宮，攢簇五行，和合四象，龍吟虎嘯，夫唱

⁹³ 《玉清金笥青華秘文金寶內煉丹訣》卷中，第4。

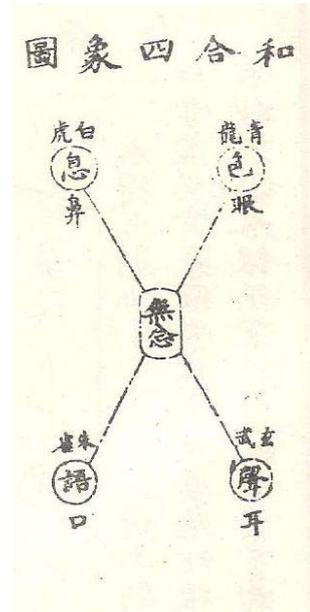
⁹⁴ 同上著作，卷中、下，頁9-25。

婦隨，玉鼎湯煎，金爐火熾，始得玄珠成象，太乙歸真，都來片餉工夫，永保無窮逸樂。至若防危慮險，慎於運用抽添，養正持盈，要在守雌抱一，自然返陽生之氣，剝陰殺之形，節氣既周，脫胎神化，名題仙籍，位為真人。⁹⁵

以上攢簇五行、和合四象等修鍊的內涵，張伯端時未曾繪製成圖，後來始製圖流傳稱〈白先生金丹火候圖〉⁹⁶，使人較容易連結術語和修鍊的概念。（參見【圖三】、【圖四】）



【圖三】攢簇五行圖



【圖四】和合四象圖

張伯端認為，道家的「閉息法」與佛教二乘坐禪相同，但出的是「陰神」。道教在修鍊上強調的是「出陽神」，才能對外界產生作用。一則故事常用以說明陰神、陽神的差別：傳說，張伯端和禪師相約到揚州觀賞瓊花，兩人均「瞑目趺坐，入定

⁹⁵ 《修真十書·悟真篇》卷 26，張伯端敘，第 1-3，頁 544-545。

⁹⁶ 《修真十書·雜著指玄篇》卷 1，第 2-3，〈白先生金丹火候圖〉，頁 382。筆者補充說明：白先生可能是指白玉蟾。

出神」。張伯端纔至，禪師早已先至。出定以後，禪師袖手空空，張伯端則拈花翫笑⁹⁷。這段故事是說，張伯端所出為「陽神」，故能接觸實物，採擷花朵。

在《悟真篇》卷末，張伯端補充禪宗歌頌多首。其〈禪定指迷歌〉說：

如來禪定如水，體靜風波自止。興居湛湛常清，不獨坐時方是。
今人靜坐取證，不道全在見性。性於見裏若明，見向性中自定。
定成慧用無窮，是名諸佛神通。幾欲就其體用，但見十方虛空。
空中杳無一物，亦無希夷恍惚。希恍既不可尋，尋之卻成乖失。
只此乖失兩字，不可執為憑據。本心尚乃如空，豈有得失能所。
但將萬法遣除，遣令淨盡無餘。豁然圓明自現，便與諸佛無殊。

……

此輩可傷可笑，空說積年學道。心高不肯問人，枉使一生虛老。
乃是愚迷鈍根，邪見業重為因。若向此生不悟，後世爭免沈淪。⁹⁸

詩歌形容禪宗靜坐，入定見性之功。而且，不獨在靜坐時，在日常生活中亦可常處禪定，達到圓明自現，與諸佛無殊的境地。一股撼動人心的感嘆，他感嘆人們只是空說學道，畢竟是心高氣傲、不肯就教於人，而在愚迷業重中沈淪。其〈後敘〉指出，人之生，皆緣妄情而有其身。要免除此身的憂患，最好的辦法莫若體夫至道，明夫本心。人能察心觀性，則圓明之體自現，無為之用自成。此所謂无上至真之妙道也。修生之要在金丹；金丹之要，在乎神水華池。若不遇至人授之口訣，縱揣量百種，終莫能著其功。張伯端宣稱：「天意秘惜，不許輕傳於非其人」⁹⁹。金丹修鍊的術語如「神水」、「華池」等名詞，《悟真篇》闡之未明。也因此，唯有憑藉後代道士學者們的詮釋，方能使人稍加領會其一、二。

⁹⁷ 《歷世真仙體道通鑑》卷 49，第 8，頁 741。

⁹⁸ 《修真十書·悟真篇》卷 30，第 7-18，頁 599-600。

⁹⁹ 同上著作，張伯端後敘，卷 30，第 12-14，頁 603。

四、宋、元註本的結構、詮釋與應用

東漢魏伯陽著《周易參同契》運用大易、黃老與爐火三道，修鍊長生之道。一直以來，學者有屬於內、外丹修鍊的不同的看法¹⁰⁰。清·仇兆鰲認為，張伯端本《參同契》作《悟真篇》，「其於一陰一陽之道，盡性命之功，若合符節，蓋兩書根源同出於《大易》。」他指出，「《易》曰：『天地絪縕，萬物化醇，男女媾精，萬物化生』，言化機之生生不息也。但男女化生，有順有逆，以離投坎，則順去成人，取坎填離，則逆來成丹……究其指歸，則從生身受氣，求返本還源之藥，識浮沈，定主賓，合戊己於玄牝之門，準水火作養丹之法。」¹⁰¹

古來丹經的解讀困難，唯有透過專家的詮釋，方有助於理解。下文先整理宋、元註本結構，製表分析之；而後取詩篇數首，以討論註本詮釋部分的修道內容及其應用。

（一）註本的結構分析

根據盧國龍的研究以為，儘管《悟真篇》的著述體例不屬解注《參同契》範圍，其理論卻由總結《參同契》流系丹道之得失而來。《修真十書》本《悟真篇》多引《參同契》、《大易圖誌》、彭曉之說等作為疏釋。《紫陽真人悟真篇註疏》亦多引《參同契》及太白真人、陶植諸家之敷釋。宋、元人的這些註疏，以章句訓詁的形式揭示出《悟真篇》丹道淵源於《參同契》流系的歷史真相¹⁰²。觀察《悟真篇》原書的架構，確實配合了陰陽卦象，擇時修鍊。以下製作【表一】，顯示註本的結構，加以析論之。

¹⁰⁰ 現代學者陳國符認為，《周易參同契》是內丹之書，所著《道藏源流考》（北京：中華書局，1985）頁 445 和 447；王明以為是修、服大丹之書，所著《道家和道教思想研究》（北京，中國社會科學出版社，1990），頁 270。

¹⁰¹ 《悟真篇集註二種》，頁 21-23。

¹⁰² 盧國龍認為，所謂張伯端經過流海蟾得傳鍾呂金丹術是個「假問題」，沒有直接資料涉言《悟真篇》的傳承。盧國龍，〈《悟真篇》的丹道淵源〉，頁 202 和 211。

【表一】：宋、元《悟真篇》註本結構表

註者書名	編碼 1	編碼 2	編碼 3	編碼 4	編碼 5
	宋·翁葆光註、陳達靈傳、元·戴起宗疏，《紫陽真人悟真篇註疏》八卷	宋·薛道光、陸墅、元·陳致虛註，《紫陽真人悟真篇三註》五卷	宋·翁葆光註，《紫陽真人悟真篇註釋》三卷	宋·夏宗禹著《紫陽真人悟真篇講義》七卷	宋·葉士表等註《悟真篇》五卷，《修真十書》卷 26~30
篇章	七言四韻 16 首	七言律詩 8 首、七言律詩 8 首	七言四韻 15 首 說明：缺一首	七言四韻詩 16 首	丹房寶鑑之圖 七言 5 首
	五言四韻 1 首		五言 1 首		七言四韻 16 首
結構	絕句 64 首	七言絕句 32 首 七言絕句 32 首	絕句 64 首 又續添 5 首	絕句詩 64 首	絕句 64 首 絕句 5 首 五言 1 首
	西江月 12 首	五言 1 首 西江月 12 首。	西江月 13 首	五言四韻 1 首 西江月 12 首	西江月詞 12 首 又 1 首
結構	讀周易參同契 贈白龍洞道人 歌、石橋歌 絕句 5 首 西江月 1 首		讀周易參同契		讀周易參同契、禪宗 歌頌、西江月詞 12 首。

1. 註本結構的比較

編碼【2】和【4】最符合原書張伯端序所述的結構，但是少了附之卷末的歌頌、樂府及雜言。編碼【1】是翁葆光註、戴起宗疏本，【3】是單純的翁註本，兩者結構近似。由於【1】吸收了上陽子陳致虛的見解，而成為元代篇幅最大的註疏本。

編碼【5】在元、明之際編輯的《修真十書》中完成，其結構一開始為〈丹房寶鑑之圖〉和七言五首，張伯端未曾言及，也是其他註本所未有。筆者推測以為，這些圖像比較可能是南宗道士繪製，用來提示修鍊的內涵。其後詩篇的結構，按順序先後，象徵的意義如下：

七言五首，意指經由四象生真土、金液大還丹，而產出若黍米、玄珠之物。七言四韻十六首，象徵龍、虎二八之數，說明陰陽作用的原理；絕句六十四首，象徵符合於《周易》六十四卦陰陽狀態的修鍊；絕句五首，敘述修道的理由在免除不斷

地投胎奪舍，如詩云：「饒君了悟真如性，為免拋身卻入身，何似更兼修大藥，頓超無漏作真人。¹⁰³」又云：「投胎奪舍及移居，舊著名為四果徒，若解降龍並伏虎，真金起屋幾時枯。」¹⁰⁴五言一首，以象太乙，比喻修成真人；西江月十二首，注：「真人曰：西者，金之方；江者，水之體；月者，藥之用。」指的是修鍊精、氣、神，使配合周天歲律的變化。

最後，採用詞、歌頌及雜言等形式，描述修鍊要點和心得。

2. 註本結構的詮釋

除了前引張伯端對於《悟真篇》文章架構的解說外，宋、元註本中，以編碼【1】南宋翁葆光的詮釋具有比較開創性的見解，其解說詩篇的結構與意涵如下：

段落 1：所謂金丹之要者，以二八真陰真陽之物，立於爐鼎，誘先天之一氣歸斯爐鼎之中，變成一粒大如黍米，號曰：太一真氣，是以首列七言四韻十六首，表其真陰真陽之數也。

段落 2：次詠五言四韻一首，以表太乙之奇，即金丹一粒也。既得一粒，餌歸丹田，然後運火。依約六十四卦而行之。故續以絕句六十四首，以按周易六十四卦也。夫火之功有十月，并沐浴，共十有二月。故又續西江月一十二首，以應周天之歲律也。

段落 3：十月功備胎圓，而形化為純陽之氣，故總吟成律詩八十一首，象其純陽九九之數也。形化氣矣，然後抱元九載，鍊氣成神，以神合道，故得形神俱妙，升入無形，與道合真而不測。是以神性形命，俱歸於究竟空寂之本源也。故以禪宗性道歌頌、詩、詞三十六首，畢其卷末。¹⁰⁵

翁葆光解釋詩文的寓意和主要修鍊內容，大致如下：

第一、修鍊金丹大藥，先明天地未判之前，混沌無名之始氣，立為丹基。

¹⁰³ 《修真十書·悟真篇》卷 28，第 20，頁 585。

¹⁰⁴ 同上著作，卷 28，第 21，頁 585。

¹⁰⁵ 《紫陽真人悟真篇註疏》，序，第 7-8，頁 276-277。

第二、次辨真陰真陽，同類無情之物，立為爐鼎，假此爐鼎之真氣，施設法象，運動周天誘此先天初氣。不越半個時辰，結成玄珠一粒，此名金丹。

第三、取此金丹一粒，吞歸五內，擒伏一身之精氣。然後，運陰陽之真氣，謂之陰符陽火，養育精氣，化成金液之質。忽尾閭有物，直衝夾脊雙關，逆上泥丸，觸上顎，顆顆降入口中，壯如雀卵，馨香甘美，此名金液還丹。

第四、將金液還丹徐徐嚥下丹田，結成聖胎。十月胎圓火足，即脫胎沐浴，化為純陽之軀，而為陸地神仙。

第五、於靜僻之地，面壁九年，以空其心，謂之抱一九年。至此形神俱妙，性命雙圓，與道合真，變化不測矣。此名九轉金液大還丹。

最後，翁葆光說明：「聖人恐泄天機，故以乾坤爐鼎，龍虎鉛汞之類，以至不可勝數之異名，無過比喻金丹法象而已。¹⁰⁶」也就是說，他認為張伯端採用乾坤爐鼎，龍虎鉛汞等「異名」，是為了避免洩漏天機，《悟真篇》中一些詩詞歌賦的意涵，不外乎修道體驗「金丹法象」的比喻而已。

（二）註本的詮釋與應用

如前所述，張伯端第一系弟子為石泰、薛道光、陳楠、白玉蟾等；第二系為劉奉真、翁葆光、若一子、龍眉子，而後兩系交會於白玉蟾。宋、元五種註本對於「悟真」的理解如下：

註本【1】、【3】代表第二系的見解。翁葆光說：「天台仙翁道成...夙挺靈根，因翫佛書，忽至擊竹有感，頓悟無生，直超真空，清淨性海。晚年復遇青城丈人...故能修真復命，鍊形升於無形，抱一虛心，性命咸臻於空寂，是以形神俱妙，與道合真。¹⁰⁷」【2】代表第一系的見解。薛道光註「饒君了悟真如性...」一詩為：「我如來法門，悟性為先，然非上乘之妙義。金丹之道，得藥為上，必煉性為先。」上陽子曰：「彼了真如性體，而不修丹者，不能成佛也……性命雙修，形神俱妙。」¹⁰⁸

【4】夏元鼎註本言及「身外生身，性上見性，去住自如，識破本來面目」，可

¹⁰⁶ 同上著作，第10，頁278。

¹⁰⁷ 《紫陽真人悟真篇註疏》，序第6，頁276；《悟真篇註釋》，序第1，頁463。

¹⁰⁸ 《紫陽真人悟真篇三註》卷5，第19-20，頁435-436。

理解為「悟真」的體驗（詳下文，詩4）。【5】魏師呂注解「饒君了悟真如性」說：「性自無中而有，必藉命為體；命自有中而無，必以性為用。」指的是性命互為體用的修鍊。又，呂真人云：「了明空性不修丹，萬劫陰靈難入聖」¹⁰⁹。故知所悟之真，即自無中而有的「空性」。

由於註釋者傳承系統的差異及認知的角度不同，而產生比較關鍵性的差異即清修和男女雙修派的分別。雖然學者們並不提供清修、雙修的判別標準，但是卻作出宋、元註本之歸屬於清修或男女雙修派（亦稱陰陽派）的判斷：

第一、清人仇兆鰲說：「南宋註悟真篇者，葉文叔最先，但以獨修成偏解……戴同甫已經辯駁，戴疏向與翁註並刊，間有兩相證合者。¹¹⁰」以此，則編碼【5】葉註本被歸類為獨修；翁、戴註疏本如的編碼【1】和【3】被視為男女雙修。

第二、依現代學者王沐的看法，則宋、元註本中，編碼【4】、【5】歸屬為清修派；又，編碼【1】、【2】和【3】屬陰陽派（即男女雙修派）¹¹¹。以下閱讀一些詩篇，並嘗試理解之。

1. 幾首詩篇的詮釋

詩 1：收在七言十六首，象徵龍、虎二八之數。如前述，《青華秘文》指為目光和精之精華的交會。一～三首已引用，以下第五首：

虎躍龍騰風浪轟，中央正位產玄珠，果生枝上終期熟，子在胞中豈有殊。
南北宗源翻卦象，晨昏火候合天樞，須知大隱居塵市，何必深山守靜孤。¹¹²

編碼【1】卷 2，第 14，頁 295 之翁註和編碼【2】卷 1，第 15，頁 379 之道光註，所言相同。此詩言內藥之法象。真一之精在外稱金丹，又曰真土。吞入己腹，即名真鉛，又名陽丹。虎即金丹，龍者，我之真氣也。真氣自氣海而上，其湧如浪，

¹⁰⁹ 《修真十書·悟真篇》卷 28，第 20，頁 585。

¹¹⁰ 《悟真篇集註二種》，頁 27。

¹¹¹ 王沐，《內丹養生功法指要》，頁 69-70。

¹¹² 《紫陽真人悟真篇三註》卷 1，第 15，頁 379。

其動如風。中央正位，即丹田中金胎神室，乃丹結聚之處。在神室中受火符，運育結成聖胎，若果之必熟，兒之必生。南北者，子午時也。子為六陽之首，故晨用屯卦，進火之候；午為六陰之元，為昏，用蒙卦，進水之候。一日兩卦，直事至三十日，終為既濟、未既之卦，終而復始，循環不已，故曰翻卦象也。天樞，天者斗建之極也。一晝夜一周天，一月一移，如正月建寅，二月建卯。至人明陰陽上下，知日月盈虧，行子午火符，日有晝夜，數月應時加減，然而時合天度，一一依斗建而運之，故曰合天樞也。

其他註本也大致如上述。詩之內容主要在描真氣自氣海循線上升，直達丹田中的金胎神室，產生玄珠。配合晨昏之進陽火、退陰符的火候變化，與北斗星的斗魁運轉自然吻合，假以時日，必達果子成熟的丹成之期。

編碼【2】卷1，第18-19，頁381。上陽子註：龍者，離中之陰；虎者，坎中之陽。降我家之龍，則汞不至於逃逸，伏彼中之虎，則能得彼中之鉛……天樞者，斗罡也。金丹之妙，在天應斗之樞，在身立人之極，寂然不動，感而遂通者此也。釋氏乃號金剛，至人體此，而早求丹。此丹在人類中而有，在市廛中而求……故我師云：「靜坐一件，是得丹之後事也。未能大隱市廛，何必深山守靜孤乎！」此章道光為已得外丹而但能內藥法象。故云：「金丹自身外來，吞入腹中，則已知真氣自下元氣海中湧起...」。此處「金丹自身外來」一語，有解讀為男女雙修的表現，王沐歸之為「陰陽派」。

詩2：絕句六十四首，取第一首，收在編碼【5】卷27，第1，頁561；編碼【2】卷3，第1，頁396，七言絕句三十二首之第一首。

先把乾坤為鼎器，次搏烏兔藥來煎，既驅二物歸黃道，爭得金丹不解生。

編碼【5】真一子說：「太一之際，有物混成中真一之精為天地之祖，萬物之始... 乾坤立，而陰陽行乎其中矣。金液大丹與造化同途，故以乾坤為鼎器。」葉士表曰：「二物言前坎離所產之藥，黃道，中宮也。二物既得中宮，得火候養育，無不成之丹也。」編碼【2】薛道光註解《經》云：「日月本是乾坤精」，聖人以乾坤喻鼎器，

即真龍真虎。日月即龍虎之弦氣也。」上陽子曰：「鼎器者何也？靈父聖母也，乾男坤女也。藥物者何也？靈父聖母之氣；乾男坤女之精。驅此二家之物，歸鍊於神室，以成靈丹。」由於其中談到「靈父聖母之氣」，此或為該註本被理解詮釋為陰陽派的理由。

詩 3：絕句六十四首之第一首，編碼【1】卷 4，第 1，頁 306。另見【3】，卷中，第 2，頁 480-481。如下：

赫赫金丹一日成，古仙實語信堪聽，若言九載三年者，總是推延擬日程。

戴起宗認為，翁葆光註即薛道光註。筆者在此以兩註本編碼【1】和【2】的結構、詩歌不同為證，道光有註，而且翁註常引道光言論以為註。翁註本之絕句六十四首，以此詩為首。翁葆光認為，金丹大藥下功不逾半個時辰，立得金丹服餌。此言一日者，聖人移一年炁候，移於一日之內；又以一月炁候，移於一日之內；復以一日作用，移在一時之中。此大概而言之，通作一日也。仙翁（指張伯端）曰：「以時易日發神功是也」。金丹入口，立躋聖地，喻明驗如此之速。豈三年九載，遷延歲月，以欸日程耶！」

這裡是說，金丹修鍊以陰陽週期的變化，一年、一月的變化，隱喻、置於一日的練功之中；又以一日的變化，隱喻、置於一時辰的練功之中。如前引**詩 1**：「南北宗源翻卦象，晨昏火候合天樞」等語，就是以卦象解釋晨（用屯卦）、昏（用蒙卦）進火退符的火候變化。這也是丹經中最難解讀的部分。

詩 4：收在五言四韻一首，編碼【2】：「以象太一，含真氣之妙」。【4】夏註：「以象太乙之數」。編碼【5】：未言。

女子著青衣，郎君披素練，見之不可用，用之不可見。

恍惚裏相逢，杳冥中有變，一霎火焰飛，真人自出現。¹¹³

編碼【5】卷 28，第 22-23，頁 586，釋文如下：葉士表以為，這是離女木汞、坎男白金；袁公甫認為，這是陰中之陽、陽中之陰，二物相需為用。二炁氤氳而成變化，羣陰剝盡，丹化為陽，則陽神出入。

編碼【4】卷 6，第 1-2，頁 548。夏元鼎參考葉註，論曰：「平叔此詩用法太一之數，大道玄微畢露無隱。苟聰明慧智，無師傅傳授，終難強猜也。」又，「且女子者，陰也。郎君者，陽也。青衣者，東方甲乙木也；素練者，庚辛金也。男女異體，陰陽異氣，金木異質，東西異位，若不可以為道也。惟聖人必混而一之，使男女交感於中宮。金木東西交并於黃道。」由此可知，女子、郎君代表氣之陰陽；青衣、素練代表方位。兩氣交感於中宮，即人身之中丹田，就能產生「杳冥中有變」的特殊變化。

夏元鼎又說：「以女子著青衣，則陰能負陽也；以郎君披素練，則陽能抱陰也。自然和順積中，英華發外，虛室生白，充實光輝。則見之不可用，用之不可見。此王儒道之如有所立，卓爾立，則見其參於前，即見之之謂也。及瞻之在前，忽焉在後，雖欲從之，末由也已，此又不可用也。釋氏之圓陀陀、光燦燦、明了了、活潑潑，亦用之之謂也。而淨智妙圓，體自空寂，此又不可見也。太上曰：『恍恍惚惚，其中有物』。則恍惚裏相逢者，固非無所睹也。杳杳冥冥，其中有精，則杳冥中有變者，亦非無所用也。存無守有，頃刻而成至神聖，極容易。豈非一霎火焰飛，真人自出現乎。如此則身外生身，性上見性，去住自如，識破本來面目。故以此凡火飛出真火，以此凡人現出真人，然則恍惚杳冥者，豈其實耶，無中有，有中無，玄中玄，妙中妙，可與神仙語，難與凡骨言。」故知夏元鼎以儒家之「虛室生白」、釋氏之「體自空寂」和老子（即太上）之「杳杳冥冥，其中有精」為類似的修道體驗，從而見性，轉凡人為真人。此即「悟真」的過程。

編碼【1】卷 3，第 15-16，頁 305。翁葆光註：「混元真一之氣也，生於天地之

¹¹³ 《修真十書·悟真篇》卷 28，第 22-23，頁 586；《紫陽真人悟真篇三註》卷 5，第 1，頁 426，「杳」字用「窈」。

先，不可測度。恍惚中有物者，龍之弦氣也；杳冥中有精者，虎之弦氣也。二弦之氣於恍惚中，杳冥之內，氤氳相逢，磅礴相戀，故得真一之氣，靈非有變，而為一黍之珠，此無中生有之妙也。真人者，金丹也。聖人將一年火候攢於一個時辰中，又於一個時辰中分為六候，先於兩候中運火煅鍊，立得真一之氣，結成一粒之珠，現在北海之中，大如黍米，豈非一霎時火，真人自出現乎！」

編碼【2】卷5，第2，頁427。上陽子陳致虛闡明：「詩者唯欲指出先天混元真一之氣，即大一（太一）所含之初氣，學者可不求師乎！」

綜合前引註釋之文，本人認為，作者張伯端在結構上說「五言一首，以象太乙」，連結在象徵《周易》六十四卦的修鍊之後，已顯露出一番真人出現的成就。編碼【1】、【3】翁葆光一系的解釋中，五言一首，置於初始的七言十六首之後，指的是得真一之氣，結成黍珠，稱為真人。編碼【2】、【4】和【5】的詩文，同張伯端序所說的位置，則屬於較高層次的修鍊經驗，已達成「身外有身，陽神出入」的境界。

2. 註本的應用

道教典籍之中，宋、元註本《悟真篇》的內容被歸屬於「三洞四輔」編目¹¹⁴的洞真部、玉訣類，編碼【1】～【4】屬之；以及洞真部、方法類，編碼【5】屬之。洞真即洞察真理的部門，闡釋修道要訣和方法之類。在現代，學者多歸納張伯端著《悟真篇》為修鍊性命的內丹養生書籍，在應用上屬於氣功鍛鍊一類。¹¹⁵

張伯端作詩篇多首，以其優美的文辭勸人修道。其自述：《悟真篇》中所歌詠大丹藥物火候，細微之旨，無不備悉。好事者而夙有仙骨者觀之，則智慮自明。其如篇末歌頌，談見性之法，即上之所謂無為妙覺之道也。若有根性猛利之士見聞此篇，則知伯端得達磨六祖最上一乘之妙旨。¹¹⁶

¹¹⁴ 道書的編輯，在西元五世紀的南朝時代就已採用三洞四輔的分類法。在三洞之下，分十二類：本文、神符、玉訣、靈圖、譜籙、戒律、威儀、方法、眾術、記傳、讚頌、表奏。三洞乃洞真、洞玄、洞神三個部；四輔包括：太玄、太平、太清和正一等四個部，與三洞共成七部。玉訣類，一般是指有關「八會、雲篆、三元玉字。若不諳練，豈能致益，故須玉訣，釋其理事也」；方法類是指「進學方術，理學登真」。

¹¹⁵ 參見註23。

¹¹⁶ 《修真十書·悟真篇》卷30，第14，頁603。

筆者觀張伯端之煉性，採佛家修行之用語為多；修命之功，則以金丹大道為究竟。又，多次閱覽宋、元註本認為，其修行當以一己之獨修為主。在書中說「妻財遺下非君有」，明顯地是一篇要人放下恩愛牽纏與財富，鼓勵清修的作品。然而，在詩篇中又接「遂使夫妻鎮合歡」¹¹⁷，於是註本所述修鍊內容又因傳法派系不同，見解出入，而有清修和男女雙修之別。雖然在男女雙修概念下的修道，可說是截然違背原書揭示「悟真」的本意，但是此即顯示出註本的另一種應用，亦即迎合了某些修鍊丹道者的傾向。

事實上，本人認為以清修視之者，則該註本有清修之用；以雙修解讀者，則該註本有雙修之用。舉例來說，王沐以陳致虛的丹法為「陰陽派」（即男女雙修）。觀察陳致虛之言：「形以道全，命以術延，此語盡備金丹之說……天台紫陽真人著《悟真篇》，明示金丹之術，以全久視之道。其用則精氣神，其名則金液還丹。吐露發洩盡矣，世人不參夫陰陽造化，有必不可外之者，乃指為傍門，甚而云三峰採戰之說，豈不惜哉！」¹¹⁸循著陳致虛的思路，他認為《悟真篇》被誤以為是「三峰採戰之說」（指採陰補陽的房中術而言）而覺得太過可惜。因此，即使陳註「伏彼中之虎，則能得彼中之鉛」、「靈父聖母之氣；乾男坤女之精。驅此二家之物，歸鍊於神室，以成靈丹」（詳前文），本人仍一概地斷定，這些名詞可視為「陰與陽」的異名，陳致虛是以「自體陰陽」的修鍊視之。

五、結論

道教丹經功法的秘傳性質，使得經典在譯註的過程裡，充滿了對於傳抄版本來源的可靠性以及詮釋內容正確與否的質疑。無論傳譯內容之正確與否，由於丹經傳法隱晦其真實、採用種種異名，就閱讀者本身而言，未得明師口訣真傳，終究是無法憑藉成篇抽象的詩詞筆墨而得以參透內中玄機。

本論文雖然發揮了詮釋學的精神，試圖藉由《悟真篇》的宋、元註本，將道教丹經傳統隱密的修道內涵，引進現代世界的人心之中。但是畢竟無法破除丹經修鍊

¹¹⁷ 同上著作，卷 26，第 7-11，頁 547-549。

¹¹⁸ 《紫陽真人悟真篇三註》，序，第 4，頁 368。

的傳統「非人不傳」的禁忌¹¹⁹。本文並未通過丹經種種術語和異名的迷障，也未能透徹地傳達《悟真篇》的金丹修鍊之法，以達成對於「形神俱妙，性命雙圓，與道合真，變化不測」等境地的瞭解。不過，如果這篇文章真能傳達練就天仙的金丹大道，則本人就能非仙即佛的大徹大悟，修成正果。也因此，本論文是以一個平凡的研究者身份，以仰望的、類似信徒尋求真理的心情看待《悟真篇》及其宋、元註本所帶來有關生命的提示。

本篇論文達成對張伯端事蹟、弟子譜系的搜尋，整理出自張伯端至白玉蟾間南宗傳承系統的脈絡。張伯端弟子分兩大系：一是生前傳授的石泰為主流，再傳薛道光、陳楠、白玉蟾、彭耜等；一是經由其死後神授的別傳，劉奉真、翁葆光、若一子、龍眉子、白玉蟾、王景玄。值得一提的是，王景玄即王金蟾，為元代著名道士李道純之師，其派系可謂源遠流長。兩系弟子分別傳抄、詮釋《悟真篇》，傳本的流向為：馬默—張履—陸師閔—陸思誠—翁葆光。在考證宋、元註本方面，兩系所註釋的傳本中，代表第一系的編碼【2】薛道光註本，較符合張伯端敘述的原書體例架構；代表第二系的編碼【1】和【3】的註本，其文章結構不同於張伯端原序之陳述，如五言絕句一首（詩4：「女子著青衣...」）的位置，因此以【2】薛道光、陸墅和陳致虛的註本可信度較高，而且也較早出現的【5】葉士表註本以及【4】夏宗禹的註本結構比較相符。

《悟真篇》原著及宋、元註本對於「悟真」的詮釋大同小異，即強調：了悟真如之性並修鍊金丹大道，也就是採性命雙修的方式，以臻「形神俱妙，與道合真」的境界。宋、元註本大多提及先天（混元）真一之氣的鍛鍊，結成黍珠，則能出凡入聖，成為真人。此外，宋、元註本有因理解、詮釋的角度不同，而在修道的方法上產生了清修和男女雙修等不同的認定。本人深以為該部丹經之落實於現代社會的運用方面，最醒目的一點，即其積極於成仙的宗教信念之貫徹於金丹修鍊的實踐當中。此部丹經並不強調修道者的性別差異、不及於所謂社會正義的彰顯，也未觸及現世倫理價值的闡揚。但是它對於尋求生命更美好的出路，提供了一項具體的抉擇

¹¹⁹ 如果有人對金丹修鍊的步驟真有興趣，可參考：王沐，〈《悟真篇》丹法源流〉、〈《悟真篇》丹法要旨〉兩篇，同註31。

和實踐之道，極具啟發人性的作用。

《悟真篇》成書的時間，時值作者人生的晚年。他的生命已邁入草木凋零的冬天，因此他所面對的是「人終不免一死」的問題。專注於從事「性命雙修」的內丹煉養術，已是張伯端尋找生命去處的「最後一戰」。作者觸動人心的文筆，構成我們在閱讀詩篇時所能攫取的美，提醒了遷延歲月的人們，要及時地把握人生的春天，「唯恐下手速修，猶太遲」。作者以為，人皆由妄情而生，以生身為禍害、為憂患的觀念出發來苦煉其心志。他把定中出陰神的情形，稱為「二乘坐禪之法」，若一念差誤，則透靈別殼異胎，不能成佛，是道教的第五等鬼仙，故神仙不取用此法。而且他還強調，釋迦亦云：「惟以佛乘得滅度，無有餘乘。」因此，「金丹之道，性命雙修」的最上乘法，即其概念中真正可以不再奪舍投胎（指奪取肉身轉世），獲得滅度的「惟一佛乘」。¹²⁰

從一般的眼光來看，作者的人生觀似是一種對虛幻人生的否定，然而對一個八十老壽者而言，正顯示其積極的生命態度—以極堅韌的求生意志，開拓其未來生命的可能性。為了不一而再、再而三地落入沈淪的境地—輾轉輪迴、投胎奪舍的困境，他追求生命的自主，真正的自由，專注於修鍊金丹大道，所謂：「藥逢氣類方成象，道合希夷即自然，一粒金丹吞入腹，始知我命不由天。¹²¹」並且，主張不排除現實的生活的入世修道，所謂：「須知大隱居塵市，何必深山守靜孤」；為了創造生命的更佳出路，他選擇：「學仙須是學天仙，惟有金丹最的端」；「體夫至道，明夫本心」。作為一個徹悟生命的修道者，張伯端所證悟的佛、道真性追求的至理以及對於融合儒、釋道三教思想的貢獻，印證之以歷代推陳出新的許多註本的詮釋，他在道教思想史上實具有深厚的影響及貢獻。

¹²⁰ 《歷世真仙體道通鑑》卷49，第9，頁741。

¹²¹ 《修真十書·悟真篇》卷28，第16，頁583。

參考書目：

- 《上陽子金丹大要列仙誌》，元·陳致虛，《正統道藏》第40冊，太玄部、夫字號。
- 《上陽子金丹大要虛無》，元·陳致虛著，《正統道藏》第40冊，太玄部、夫字號。
- 《玉谿子丹經指要》，宋·李簡易，《正統道藏》第7冊，洞真部、方法類、稱字號。
- 《玉清金笥青華秘文金寶內煉丹訣》三卷，《正統道藏》第7冊，洞真部、方法類、稱字號。
- 《宋文憲公全集》，明·宋濂，仙華書院藏板。
- 《宋史》，臺北：鼎文書局，1983。
- 《金丹四百字并敘》，宋·張紫陽，收入《修真十書·雜著指玄篇》，《正統道藏》第7冊，洞真部、方法類，李、奈字號。
- 《金丹四百字註》一卷，宋·張平叔撰、盱江蘊空居士黃自如註，《正統道藏》第40冊，太玄部、唱字號。
- 《金液還丹印證圖》，宋·龍眉子著，《正統道藏》第4冊，洞真部、靈圖類、調字號。
- 《修真十書·悟真篇》，《正統道藏》第7冊，洞真部、方法類、李字號。
- 《修真十書·雜著指玄篇》，《正統道藏》第7冊，洞真部、方法類、李字號。
- 《席上腐談》卷上、下，元·俞琰，收入《元代筆記小說》第1冊，石家莊市：河北教育出版社，1994。
- 《佛祖統紀》，宋·志磐撰，《大藏經》第49冊，新文豐出版公司影印，大藏經刊行會編，1994年。
- 《欽定四庫全書·道藏目錄詳註》，明·白雲霽撰，《正統道藏總目錄》。
- 《黃帝陰符經講義》，宋·夏元鼎，收入《道藏要籍選刊》第3冊，上海：上海古籍出版社，1995。
- 《紫陽真人悟真直指詳說三乘秘要》一卷，宋·翁葆光，《正統道藏》第4冊，洞真部、玉訣類、律字號。
- 《紫陽真人悟真篇三註》五卷，宋·薛道光、陸墅和元·陳致虛註，《正統道藏》第4冊，洞真部、玉訣類、律字號。

- 《紫陽真人悟真篇註疏》八卷，宋·翁葆光註、陳達靈傳、元·戴起宗疏，《正統道藏》第4冊，洞真部、玉訣類、歲字號。
- 《道樞》，宋·曾慥，《正統道藏》第35冊，太玄部、安字號。
- 《道藏輯要》，彭文勤等纂集、賀龍驤校刊，臺北：新文豐出版公司。
- 《嘉定赤城志》，宋·臨海陳耆卿著，《宋元方志叢書》，北京：中華書局出版，影印清嘉慶《台州叢書》本。
- 《歷世真仙體道通鑑》，元·趙道一編著，《正統道藏》第8冊，洞真部、記傳類、潛字號。
- 《還丹復命篇》一卷，宋·薛道光，《正統道藏》第40冊，太玄部、婦字號。
- 《新譯易經讀本》，郭建勳注譯，臺北：三民書局，1996。
- 《悟真篇三家注》，清·董德寧、劉一明、朱元育注，史平點校，北京：華夏出版社，1989。
- 《悟真篇集注》，清·仇兆鰲集註，上海：上海古籍出版社，1989。
- 《悟真篇集註二種》，宋·張伯端撰，清·仇兆鰲纂輯，收入蕭天石總主編《道藏精華》第六集之一，臺北：自由出版社，1999。
- 《悟真篇約注》三卷，清·陶素耜撰，《藏外道書》第10冊。
- 《悟真篇正義》，清·董德寧注，《道藏精華》第一集之四，臺北：自由出版社，2002。
- 《悟真篇闡幽》，清·朱雲陽註著，《道藏精華》第三集之四，臺北：自由出版社，1982。
- 《頂批三註悟真篇》三卷，清·濟一子傅金銓頂批圈點，張伯端撰，薛道光、陸壑，《濟一子頂批道書四種》，元·陳致虛註，收入《藏外道書》第11冊。
- 《藏外道書》，成都：巴蜀書社，1992。
- 《瀕湖脈學》，明·李時珍，北京：學苑出版社，2005。
- 王沐淺解，《悟真篇淺解（外三種）》，北京：中華書局，1990。
- 王沐，《悟真篇研究》，北京：中國道教協會編，道教知識叢書之七，出版年不詳。
- 王沐，《內丹養生功法指要》，北京：東方出版社，1990。
- 蕭天石主編，《道藏精華》，臺北：自由出版社，2003。

- 陳子石註，《悟真篇口義》影印本，香港：鑪峰精神修養學院，1957。
- 徐兢等註解，《中國氣功四大經典講解》，杭州市：浙江古籍出版社，1988。
- 張振國，《悟真篇導讀》，北京：宗教文化出版社，2001。
- 劉國樑、連遙注譯，《新譯悟真篇》，臺北市：三民書局，2005。
- 鄭素春，《道教信仰、神仙與儀式》，臺北：臺灣商務印書館，2002。
- 葉維廉，《歷史、傳釋與美學》，臺北：東大出版社，1988。
- 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。
- 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。
- 卿希泰主編，《中國道教》第1卷，上海：知識出版社，1994。
- 莊宏誼，〈北宋道士張伯端法脈及其金丹思想〉，《輔仁宗教研究》第7期（2003夏），頁119-151。
- 鄭素春，〈元代南方丹道學之發展初探—以李道純的傳教活動為例〉，《人文、社會、跨世紀學術研討會論文集》（臺北縣：真理大學人文學院編印，1998年），頁199-216。
- 盧國龍，〈《悟真篇》的丹道淵源〉，收在詹石窗主編，《道韻第六輯—金丹派南宗研究（乙）》，臺北：中華大道出版部，2000。
- 吾妻重二，〈張伯端《悟真篇》の研究史と考證〉，《東洋の思想と宗教》，第11號（1994年6月）。
- Earl R. Babbie 著，李美華譯，《社會科學研究方法》（*The Practice of Social Research*，1998），臺北：時英出版社，1998。
- CLEARY, T. *Understanding Reality: A Taoist Alchemical Classic by Chang Po-tuan , with a Concise Commentary by Liu I-ming*. Honolulu: University of Hawaii Press, 1987.

初稿收件：2008年05月14日

初審通過：2008年06月19日

二稿收件：2008年07月07日

二審通過：2008年12月28日

作者簡介

鄭素春（CHENG Su-Chun）

法國高等社會科學院歷史與文化博士（1995）。

現職：東南科技大學通識教育中心，為專任副教授。

E-mail:chengsc@mail.tnu.edu.tw

An Alchemical Classic of the Daoist ‘Southern School’—An Interpretation and Application of the *Wuzhen Pian*

CHENG Su-Chun

Associate Professor of General Education Center, Tunghan University

Abstract

The *Wuzhen Pian* (*Chapters on the Awakening to Truth*) is a work by a Daoist of the Northern Song Dynasty, Zhang Boduan (984/7-1082). It is an alchemical classic of the Daoist ‘Southern School’ and seeks to perfect and discipline human nature (*xing*) and body (*ming*). The book adopts the idea of the union between Heaven and man, metaphorically compares the human body to the universe and coordinates with the season to practice the training of *nei dan* (inner alchemy). It not only refers to the famous Dan Jing, the Zhouyi Cantong Qi, it also shows a profound understanding of Buddhism. The author encourages his followers to consult their ‘inner intuition’. Therefore, the book can be used for reference by those practicing Zen and Dao.

The *Wuzhen Pian* is known in many annotated versions. This essay is based on versions of the Song and Ming dynasties, hoping that the discussion of Ming and Qing versions will be finished in later research.

The introduction illustrates the Daoist cultural context of the *Wuzhen Pian*. The article then describes the achievements of Zhang Boduan, and the process by which the *Wuzhen Pian* was written, based on textual research into the diverse annotated versions of the Song and Ming dynasties. The paper then investigates the purpose for which the author wrote the *Wuzhen Pian*, and presents the structure of the book with an abstract of the content. It analyses the Song and Ming annotated versions, and discusses the meaning of cultivation of Dao and its application as interpreted in the versions. In addition to examining the author’s purpose and the content of the book, this article also compares different interpretations in the Song and Ming versions.

Keywords: Zhang Boduan, *Wuzhen Pian*, Daoist Southern School, inner alchemy, practicing spirit and body