

玄牝之門

——論眼修在工夫論上之關鍵意義

林世賢
政治大學中國文學系博士生

一、樞機全在二目¹

有論者曾注意到中國古代工夫論中，對於眼、耳、鼻、舌、身、意等六識，思想家們特別強調眼、耳、意三識，認為透過此三識進行工夫修養，有其方便與殊勝處²，而在《大智度論》中也有類似主張³。只是《大智度論》判定鼻、舌、身等三識無法及於出世間法，我們若參照其他佛典，如《維摩詰所說經》和《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》等，未必能完全同意《大智度論》的說法。但依舊可確定的是眼、耳、意三識在工夫論上的重要，且此等體驗與宣說應具一定程度之普遍性。當然，無論從何種感官入手，均不離意識的作用和參與，而關於意識的轉化與提昇，歷來備受討論，耳修的部分業已有研究成果⁴。

至於眼修的課題，李豐楙先生曾以道教為主要脈絡，就二至四世紀的中國

感謝陳廖安、楊儒賓、林啓屏三位先生，及審查人的賜教與鼓勵。

¹ 語出〔清〕蔣元庭輯，〔清〕閔一得訂正：《呂祖師先天虛無太一金華宗旨》，收入蕭天石主編：《道藏精華》（臺北：自由出版社，2000年），第1集之5，頁39。《道藏精華》若無特別註明皆依此版本。

² 參拙作：〈聰聖、聞思與音樂——論耳修在工夫論上之殊勝〉，《漢學研究》第30卷第1期（2012年3月），頁61-62。

³ 參龍樹造，〔後秦〕鳩摩羅什譯：《大智度論》，見《大正新脩大藏經》（臺北：新文豐出版公司，1983年），第25冊，頁350c。《大正新脩大藏經》以下簡稱《大正藏》。

⁴ 參拙作：〈聰聖、聞思與音樂——論耳修在工夫論上之殊勝〉，頁61-92。

工夫論提出一番重要觀察，認為此時期的工夫論：

一再強調視覺性的「視」與「觀」，反而早期較突顯「收視返聽」中的聽覺經驗，強調其「聽之以耳、心」的內聽修法，何以較未隨之而持續精進？主因就在於先秦時期的內修經驗，從二到四世紀被進一步定型化的，較偏於「宇宙觀」之觀的視覺化，而能近取譬的身體隱喻，則為大地的身體化與身體的大地化，形成內、外宇宙間的相互「觀」照。⁵

李氏此論的確值得認真看待。因為緊接在中古之後的宋代理學，其幾項重要的工夫論，如「觀喜怒哀樂未發前氣象」、「觀聖賢氣象」和「觀天地生物氣象」等⁶，均以視覺為核心的「觀」訣作為法門。李氏還推測中土初期的佛典翻譯特重止觀學，或與漢地當時以視覺為主的內修法有關⁷。

不僅如此，也有學者指出於道教內丹學中，亦對眼修致意再三，且是較為普遍的原則，其云：

首先，在對待眼、耳、鼻、舌、身等官能的態度上，內丹的立場與老子及莊子二人，皆如出一轍，主張抑制並反轉感官的向外發用，並設法開發出一種不依待於後天官能的覺知能力。當中，尤其特別重視對於眼官的節制及護持。其主要原因，乃是植基在對於眼官之獨特地位以及眼與心意關係的認識上。⁸

坂出祥伸嘗梳理過二至四、五世紀間流行的服丹、內觀等修法，與後來內丹學

⁵ 參李豐楙：〈遊觀內景：二至四世紀江南道教的內向超越〉，收入劉苑如主編：《遊觀——作為身體技藝的中古文學與宗教》（臺北：中央研究院中國文哲研究所，2009年），頁235。相關討論可再參李豐楙：〈洞天與內景：西元二至五世紀江南道教的內向遊觀〉，收入劉苑如主編：《體現自然：意象與文化實踐》（臺北：中央研究院中國文哲研究所，2012年），頁58-59。

⁶ 參楊儒賓：〈論「觀喜怒哀樂未發前氣象」〉，《中國文哲研究通訊》第15卷第3期（2005年9月），頁33-74；〈變化氣質、養氣與觀聖賢氣象〉，《漢學研究》第19卷第1期（2001年6月），頁103-136；〈觀天地生物氣象〉，《中國語文論譯叢刊》第21輯（2007年8月），頁107-138。

⁷ 參李豐楙：〈遊觀內景：二至四世紀江南道教的內向超越〉，頁236。至於研究早期漢譯佛典裏的止觀法門者甚多，例如冉雲華：《中國禪學研究論集》第二版（臺北：東初出版社，1991年）；羅因：〈安世高禪學思想的研究——兼論漢末道教養生術對禪法容受的影響〉，《臺大中文學報》第19期（2003年12月），頁45-90；佐佐木憲德：《漢魏六朝禪觀發展史論》（東京：平文社，1970年）。

⁸ 參蕭進銘：《反身體道——內丹密契主義研究》（臺北：新文豐出版公司，2009年），頁74。

之間的聯繫，但並未論及眼修的議題⁹。而上引李豐楙先生的論點，其實也在探究上清派的存思、內觀後所提出，不過亦無涉及內丹學裏眼修的面向。結合李豐楙、坂出祥伸和蕭進銘等學者的看法，可推知中古時期道教工夫論，從內視、內觀到內丹等，一種以視覺為主的內修法，總香瓣不斷，且其間不無有影響關係¹⁰。

道教中人以修真體道為其終極關懷，恰好「真」字，《說文》云：「僊人變形而登天也。从七目乚，所以乘載之。」¹¹「目」正為「真」字組構部件之一。應非偶然地，不分地域、文化而具有普遍性的冥契主義 (mysticism)，若考察其字源及其概念叢，可發現 *myst* 之動詞 *myo*、*myein* 含有「隱閉」、「閉目」的意思¹²；換言之，自眼修入手或甚容易體知冥契經驗。而前言幾項道教內修法，筆者不排斥存思、內視與內觀，其修持所臻之境界，也有獲致冥契經驗之可能，然據目前的研究成果以論，修煉內丹所經歷的體驗，具有明顯冥契經驗的性質，此幾無異議¹³。並且，《陰符經》所謂的「機在目」之說¹⁴，也廣泛地為內丹家所稱引、傳授與實踐¹⁵；另相傳為內丹祖師呂洞賓 (796-?) 所授之《呂

⁹ 參坂出祥伸：《道教と養生思想》（東京：ぺりかん社，1992年），頁143-182；〈隋唐時代における服丹と内觀と内丹〉，收入坂出祥伸編：《中國古代養生思想の總合的研究》（東京：平河出版社，1992年），頁566-599。石田秀實也有偶及，參石田秀實著，楊宇譯：《氣・流動的身體》（臺北：武陵出版公司，1996年），頁266-269。

¹⁰ 這幾種工夫的影響關係，還可從「三一論」的角度來說明。參林永勝：〈六朝道教三一論的興起與轉折——以存思技法為線索〉，《漢學研究》第26卷第1期（2008年3月），頁67-102。至於道教眼修法的歷史演變，尤其是存思法於其間的影響與作用，若欲翔實董理則工程浩大，故本文仍聚焦在內丹眼修法中，眼識的關鍵意義，以免龐雜。關於道教眼修法的歷史演變，則需專文討論為宜。

¹¹ 參〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁注：《說文解字注》（臺北：漢京文化事業公司，1985年），頁384。

¹² 詳細討論請參關永中：〈默觀在神秘修行前提下所蘊含的煉淨與結合——聖十字若望的提示〉，《輔仁宗教研究》第17期（2008年夏季），頁112。

¹³ 參 Mircea Eliade, *The Two and the One*, tran. J. M. Cohen (Chicago: The University of Chicago Press, 1979), pp. 45-47；榮格著，楊儒賓譯：《黃金之花的秘密——道教內丹學引論》（臺北：商鼎文化出版社，2002年）；蕭進銘：《反身體道——內丹密契主義研究》；賴錫三：《丹道與易道——內丹的性命修煉與先天易學》（臺北：新文豐出版公司，2010年）。

¹⁴ 參〔唐〕李筌疏：《黃帝陰符經疏》（臺北：新文豐出版公司，1988年《正統道藏》第4冊），頁12a。

¹⁵ 蕭進銘已搜索出不少材料，且橫跨內丹學諸多宗派，茲再舉一蕭氏似無引到的文獻，

祖師三尼醫世說述》，內亦載：「法先閉目，意斂目神，向腦一注。繼於腦中，向頂注之。此為下手第一步。」¹⁶ 明言眼修乃修煉之第一步；事實上，類似說法不勝枚舉。緣此，關於眼修的討論，以內丹學為主要脈絡，應當是極為重要且合理¹⁷。固然蕭進銘先生已處理過類似課題，但因其核心問題非論眼修，加上筆者認為此間尚存深究空間，是以本文擬再探此議題。

另本文題目以「玄牝之門」來突顯眼修之關鍵意義，非指老子或道教內丹學所說的「玄牝之門」與「玄牝」，便是指眼識¹⁸；而是欲彰顯眼識內涵如「玄牝之門」般——從無到有、自有返無，介於有無、創造與回歸之間的樞機、關鍵意義。

二、機在目，目為離

作為萬古丹經王的《周易參同契》，將易道、黃老與爐火三者搏融為一，更準確地說，這三者乃是一炁化三清，同根同源；而魏伯陽(151-221)對這三者的原理及其運用，均特重坎離。雖然坎離自乾坤所化，然大易情性之運行、黃老修煉之原理與爐火丹道之法則，皆是以坎離為妙用之源、實踐之基和依循之準¹⁹。概因先天虛無之道已破為後天萬有，乾體分化與坤相交而成坎離用事，故無論是自後天返先天，或後天萬有之運行變化，均可以坎離包囊之並作為紀綱，且能藉坎離復歸乾體。俞琰注解《周易參同契·乾坤剛柔章》中的「坎離冠首，光耀垂敷」時，言道：

如中派李道純曰：「欲造玄玄須謹獨，謹獨工夫機在目。」參〔元〕李道純：《中和集》（《正統道藏》第7冊），頁228b。

¹⁶ 參〔清〕陶太定輯，〔清〕閔一得疏：《呂祖師三尼醫世說述》，收入蕭天石主編：《道藏精華》，第1集之5，頁180-181。

¹⁷ 由於本文的主題設定，並非限定在內丹學的某家某派，是以無意太過限定取材來源，選擇標準主要仍在能否解決本文關懷的理論問題。誠如蕭進銘先生的研究所示：內丹家對眼修的強調及其重要論點有高度同質性。當然，蕭氏亦非抹煞諸家諸派在具體法門上的差異，而是從中抽煉出共同主張，其所處理過的文獻，雖然來源各異，但相近要點依舊明顯可見。本文即乃立基於蕭氏的研究成果。

¹⁸ 至於「玄牝」說，可參楊儒賓：〈道與玄牝〉，《臺灣哲學研究》第2期（1999年3月），頁163-195；蕭進銘：《反身體道——內丹密契主義研究》，頁345-398。

¹⁹ 參〔後蜀〕彭曉：《周易參同契分章通真義》（《正統道藏》第34冊），卷上〈天地設位章第七〉，頁262a、卷中〈乾坤剛柔章第四十一〉，276a-b。

坎離，日月也。丹法有內日月，有外日月。……夫日月之照於天地間，螺蚌吸之則生珠，頑石蓄之則變玉。何況人身自有日月，豈不能回光自照，結自己之真珠，產自己之真玉哉？《上清集》云：「乾坤運用，大都不過坎和離」，石裏緣何懷玉？因甚珠藏蚌腹？借此顯天機，可謂道在眼前矣！²⁰ 坎離為日月，乃是自《周易·說卦》以來之傳統²¹，然俞琰更指出尚有內日月，亦即內坎離；其所指為何？並無明說，但透露出回光自照即可掌握內日月，且內日月就在眼前。

內、外日月之說，與回光自照法等，《性命圭旨》和傳為邱處機(1148-1227)所作的〈大丹直指〉闡釋較明朗：

神既凝定氣穴，常要回光內照，照顧不離，則自然旋轉。……仙諺曰：「欲得長生，先須久視。久視於上丹田，則神長生；久視於中丹田，則氣長生；久視於下丹田，則形長生。」夫日月之照于天地間，螺蚌吸之則生珠，頑石蓄之則產玉。何況人身自有日月，豈不能回光內照，結自己之珍珠，產自己之美玉哉？²²

塞兌者，口開神炁散，故塞之也。垂帘者，眼全開神漏，全閉神昏，惟垂帘微啓耳。兩眼之中即天根，即所謂性命關也。其根生於眼，眼屬心，心生造化，自屬玄之又玄者，仙家謂之玄牝之門。心腎內日月，交接於內，兩眼外日月，交接於外，攢簇水火而不散，炁自調矣。²³

《性命圭旨》明宣回光內照法與視覺有關，即用眼識內觀身內三丹田；外日月照於天地而生珠產玉，內日月回光內照亦有同樣效果，而身內的生珠產玉，自指結丹。準此，《性命圭旨》所云之內日月，應指雙目。〈大丹直指〉所論，頗富理趣，然其以為雙目乃外日月，心腎方為內日月。《性命圭旨》與〈大丹直指〉

²⁰ 參〔元〕俞琰：《周易參同契發揮》（《正統道藏》第34冊），頁395a-b。

²¹ 參〔魏〕王弼、〔晉〕韓康伯注，〔唐〕孔穎達等正義：《周易正義》（臺北：藝文印書館，2001年《十三經注疏附校勘記》本），頁186a。

²² 參〔明〕尹真人傳，門人撰述：《性命圭旨》，收入蕭天石主編，《道藏精華》，第1集之3，頁178-179。

²³ 參〔金〕邱處機著，趙衛東輯校：《邱處機集》（濟南：齊魯書社，2005年），頁168。另版本文字略有出入，且亦有可觀處：「又兩眼之中即天根，即所謂玄關也。其根生於眼心生造化，自屬真心。玄之又玄者，心腎內日月交精於內，兩眼外日月交精於外，攢簇水火而不散，炁自調矣。此穴謂之觀音堂。」參邱處機：〈大丹直指〉，收入胡海牙、武國忠主編：《陳摠寧仙學精要》（北京：宗教文化出版社，2008年），上冊，頁105。

此間的差異，其實不構成衝突與矛盾。細審其意，內、外日月之說，僅是相對而言，比較的對象不同，內、外之判定自有別。《性命圭旨》裏雙目相對於天地間之日月，當然屬於內日月；而〈大丹直指〉中，雙目的參照組是心腎，故以雙目為外日月，也是合情合理。

日月象坎離，雙目與心腎又象日月，但實際上雙目與坎離之間的象徵關係，並非一眼為離，一眼為坎，如日、月與心、腎般分別對應於〈離〉卦與〈坎〉卦。《周易·說卦》已有「離為目」之說²⁴，此說對後世影響甚大，尤其是內丹學。上引〈大丹直指〉提出「塞兌垂帘」，乃常見的修法，若參考《周易參同契》，則〈耳目口三寶章〉與「塞兌垂帘」的修法直接相關，彭曉(?-954)註解此章，嘗謂：「離目不視者，令陽魂溫養真汞，使不逃逾也。」²⁵ 俞琰在同章的註解也說：「離氣內榮衛者，收目內視而光不露也。」²⁶ 且在《易外別傳》中更有〈後天卦離南坎北圖〉(見圖一)²⁷。



圖一

內丹家常將命功中的「心腎相交」喻為「坎離交媾」，即〈離〉卦象心火，〈坎〉卦喻腎水，然俞琰在此圖中，卻將「目」對應於〈離〉卦，「心」繫屬在虛無環中旁。虛無環中當涉及俞琰在《易外別傳》中所表現出來的思想——復歸先天環中之虛²⁸，而在幾為內丹學的共法結構裏，「煉神還虛」以至「煉虛還道」，同時也是從後天跨越至先天的關卡，正是以心神為轉化焦點，故俞琰將心、神畫於虛無環中旁邊，應與此共法結構有關²⁹。

但目與精分列〈離〉卦兩旁，究竟該如何解釋？其實，在此圖的左行，顯然仍表達出內丹學的精、氣、神三寶及其共法結構：煉精化氣（炁）→ 煉氣

²⁴ 參王弼、韓康伯注，孔穎達等正義：《周易正義》，頁 185a。

²⁵ 參彭曉：《周易參同契分章通真義》，卷中〈耳目口三寶章第六十六〉，頁 285b。

²⁶ 參俞琰：《周易參同契發揮》，頁 421a。

²⁷ 參俞琰：《易外別傳》（《正統道藏》第 34 冊），頁 542a。

²⁸ 參蕭漢明：〈論俞琰易學中的道教易〉，收入陳鼓應主編：《道家文化研究》第十一輯（北京：三聯書店，1997 年），頁 269-275；賴錫三：《丹道與易道——內丹的性命修煉與先天易學》，頁 335-348。

²⁹ 關於內丹學中的共法結構，可參 Isabelle Robinet 著，王秀惠譯：〈內丹〉，《中國文哲研究通訊》第 6 卷第 1 期（1996 年 3 月），頁 11-28；賴錫三：《丹道與易道——內丹的性命修煉與先天易學》，頁 527-611。

(炁)化神→煉神還虛(有些還加上煉虛還道)。若從對應關係立論，俞琰將目繫屬〈離〉卦，則應從「煉精化氣(炁)」此階段所行之事來理解。如所周知，「煉精化氣(炁)」乃內丹修煉的初階工夫³⁰，而俞琰於此圖中所傳達出來的訊息，也表露出丹道修煉可從雙目入手，其工夫位階及其意義等同「煉精化氣(炁)」。前引《性命圭旨》之語：「神既凝定氣穴，常要回光內照，照顧不離，則自然旋轉。」表明內丹修煉始於神凝定氣穴和回光內照，神凝入氣穴確為「煉精化氣(炁)」階段上事，可如何回光以致凝神入氣穴呢？《性命圭旨》所說的方法，即是「久視」，此當為意識與眼識合流所行之法。同樣地，〈大丹直指〉所示教法，亦為藉雙目帶動心念氣流：外日月相交於外，指雙目垂帘內照，聚焦於一處，雙目聚焦則心念氣流隨之凝聚於同處，進一步使心腎(內日月)之氣相滲，坎離二氣交媾。據此，便也能夠明瞭彭曉和俞琰何以這般註釋《周易參同契·耳目口三寶章》，而其當有源於《周易·說卦》之傳統。

《周易·說卦》云離為目、為日，我們知道在「離為日」的詮釋傳統裏，從《易傳》本身開始，「光明」、「光照」便已是將〈離〉卦與太陽結合起來的原因之一，甚至是最重要的因素³¹。前面所分析的幾段文獻，雖已從「回光」法門敘及「光明」的問題，然《周易參同契·辰極受正章》對眼修與光明的提示，實更朗豁³²。俞琰對此章的註釋，有幾條值得留意：

《復命篇》云：「北斗南辰下，眉毛眼睫邊。灰心行水火，定息採真鉛。」又云：「精氣元為本……」當其含光默默之時，要在綿綿若存，任其自然，不可勞其神也。

《黃庭經》云：「明堂金匱紫房間，上清真人當吾前。黃裳子丹氣頻煩，借問何在兩眉端？」於此垂光下照，則猶人君坐明堂而布政，而通道於九夷、八蠻也。《復命篇》云：「洞門常寂照，蓬島鎮長春。」與此同旨。

蓋返本還源，回光內照，乃修鍊之大端。³³

³⁰ 對「煉精化氣(炁)」的細部闡釋，論者甚多，較新成果可參蕭進銘：〈道教內丹「煉精化炁」的修行工夫：以伍沖虛丹法為核心的探討〉，《臺灣宗教研究》第9卷第1期(2010年6月)，頁59-86。

³¹ 參王弼、韓康伯注，孔穎達等正義：《周易正義》，頁73b-74b、184a-186a。

³² 參彭曉：《周易參同契分章通真義·辰極受正章》：「辰極受正，優游任下。明堂布政，國無害道。內以養己，安靜虛無。原本隱明，內照形軀。閉塞其兌，築固靈株。三光陸沈，溫養子珠。視之不見，近而易求。」(頁266b-267a)。

³³ 此三段引文參俞琰：《周易參同契發揮》，頁370b-371a。

第一、三條主旨基本上仍在強調回光自照、清靜自然，但第一條同時指點了「眉毛眼睫邊」此處所，與眼修、光明的關係。第二條藉《黃庭經》表達得更明白，其回光自照的用功處，即在「兩眉端」，而用功於此則猶如人君坐明堂以布政；「通道於九夷、八蠻」說明從「兩眉端」行回光自照之意義：一來因於「兩眉端」與全身相通，二來於此用功，其效驗當可周遍全身。依此脈絡，再觀第三條，將可得知修煉之大端和返本還源的竅穴，至少在眼修的脈絡上，均座落於「兩眉端」。

「兩眉端」此竅穴，前引〈大丹直指〉也有述及：邱處機指示「兩眼之中」乃天根、性命關或云玄牝之門，另版本還用玄關、觀音堂名之。根據兩種版本的〈大丹直指〉，可推知眼識和意識如此緊密地牽連一起，與「兩眼之中」關係甚深。事實上，眼識與意識之所以連結得如此緊密，自先秦便有「存乎人者，莫良於眸子，眸子不能掩其惡。胥中正，則眸子瞭焉；胥中不正，則眸子眊焉。聽其言也，觀其眸子，人焉廋哉？」³⁴的說法，邱處機認為這是「眼屬心」之故。然眼識不僅與意識存在表裏符應關係，如前所述，亦和光明有莫大干係。就此，〈大丹直指〉另一段所言的修法，可與俞琰之註相互輝映：

能奪天地之真炁，可以長生。法可早晨於高處，向日靜坐，存想太陽包羅吾身，連身化為太陽。無思無欲，混混沌沌，天地之炁，漸漸歸於吾身。亦可二六時中只向日，如日在東，眼則向東，日在西，眼則向西。總是吾身與太陽相抱，輪轉不息，方能得之。合月之炁亦然。³⁵

若對上清派存思法不陌生者，當可輕易見出邱處機所示的這類修法，與上清派的存思法有雷同處，不過本文主旨非論存思與內丹的連續性³⁶，此間重在突出眼識—意識—光明三者之內丹學上的密切連結。上引這類修法乃是經由眼光隨順日月運轉，憑此存想日月，以得天地真炁；眼睛所向、存想所得與日月光明，分別對應眼識、意識和光明，這三者共構而成的修法及其關聯，於此表露

³⁴ 參〔漢〕趙岐注，〔宋〕孫奭疏：《孟子注疏》（《十三經注疏附校勘記》本），卷7下〈離婁章句上〉，頁134b。

³⁵ 參邱處機著，趙衛東輯校：《邱處機集》，頁171-172。

³⁶ 研究上清派存思法者，如蕭登福：《六朝道教上清派研究》（臺北：文津出版社，2005年）；垣內智之：〈存思の技法——體內神の思想〉，收入三浦國雄、堀池信夫、大形徹編：《道教の生命觀と身體論》（東京：雄山閣出版，2000年），頁120-136。而與本文此處的論述脈絡較相近者，乃石田秀實著，楊宇譯：《氣·流動的身體》，頁164-278。

無遺。

總結前論，並綜觀《易傳》、《周易參同契》和內丹學，眼識、意識和光明（尤其是日光）皆能用〈離〉卦象徵，亦可謂眼識、意識和光明，經由〈離〉卦而結合在一起。質言之，眼識—意識—光明三者同為〈離〉卦原理的彰顯與發用。而且，三者的凝聚點與結穴處，內丹家認為正好座落於內涵玄牝之門意蘊的「兩眉端」——至少在眼修的脈絡是如此。但眼識—意識—光明三者的干係為何這般深刻呢？在未經工夫轉化的身體經驗中，光明本為眼識所覺受，但倘若我們不滿足於這種常態經驗式的解釋，那麼箇中更深層的因素為何？都有待進一步探究。無論如何，相當清楚的一點：欲破解箇中奧秘，勢必結合「眼識—意識—光明」和「兩眉端」及其相關體驗，而天根、性命關、玄牝之門、玄關和觀音堂等詞彙之寓意，應均可作為開啓之鑰。

三、目之所至，心亦至焉³⁷

承上節所論，結合《易傳》、《周易參同契》和內丹學的主張及經驗，可推導出眼識—意識—光明三者均能以〈離〉卦象之，且〈離〉卦之理與眼識，還是修煉內丹極要緊的下手處，更有「樞機全在二目」之說。內丹學其實也很強調調腎水或〈坎〉卦所隱喻的一些身體組成、結構，以及相關概念、法訣等等；然在主體修養方面，或說當學者欲煉內丹以期體道歸真時，過去的內丹家總常指點由眼識之回光返照、久視等法門做起，似乎暗示眼修是條具備關鍵意義的門徑，通過此門則屬進入丹道修煉。為何如此重視〈離〉卦與眼識呢？且如是之主張，是否會化約內丹學豐富的內容與向度，或是對內丹學的其他領域，產生排擠效應呢？

事實上，對這些可能的疑慮，內丹家早已澄清：

吾雖有時單說離，有時兼說坎，究竟不曾移動一句。開口提云：樞機全在二目。所謂樞機者，用也。用此斡旋造化，非言造化止此也。六根、七竅，悉是光明藏，豈取二目而他概不問乎？用坎陽，仍用離光照攝，即此便明。³⁸

³⁷ 語出俞琰：《易外別傳》，頁 542b。

³⁸ 參蔣元庭輯，閔一得訂正：《呂祖師先天虛無太一金華宗旨》，頁 39。

《太乙金華宗旨》相傳出自呂洞賓之口³⁹，而內丹祖師爺的自我表白，應具重要分量。其中清楚表示，即便並說坎離，但實仍以離為主要用功處，可是這般強調〈離〉卦與二目，非不問或貶抑其他感官識能，六根、七竅全可作為入道處，也均為天光之顯用，造化之體現。但造化樞機在〈離〉卦，而雙目同為造化之樞機，「離為目」之說又是從《易傳》以來的傳統。所謂樞機之義，乃「用」也！即造化之樞機，發用之端倪，於《易》卦裏是以〈離〉卦為主；而在身體或言五種感官識覺，二目最能代表與突顯造化之樞機和發用之端倪的意義。問題在於〈離〉卦和眼識為何得能承擔樞機此義？《周易參同契》明宣坎離乃乾坤二用，先天乾體創造並分化為天地萬物的關鍵點，正是坎離成而用事之際；另一方面，《周易參同契》所傳的丹道修煉，得具備三要件：鼎爐、藥物和火候。無論在外丹或內丹的煉法中，此三要件或多或少均與坎離發生關係，有些丹道家甚至認為不識坎離即無法獲得藥物。簡言之，丹道修煉亦從坎離始。準此二方面，並結合上引《太乙金華宗旨》這段文獻，則可說藉由〈離〉卦、二目來斡旋造化有二方向：一是順生萬物，二是逆返成道。其中〈離〉卦之所以會從坎離成對之組合中一躍而出，應與二目為樞機，而離又象目有關。

不過，這段文獻較清晰表達出的是：由後天逆返先天以成道這面向中，〈離〉卦與二目所顯露出來的樞機意涵——如用二目之離光照攝坎陽。內丹家欲讓坎離交媾，心腎互融，得主動以意念招攝〈坎〉卦中之陽爻、腎水來與〈離〉卦中之陰爻、心火相交融。畢竟在有為的命功階段，倘若缺乏意念的導引、作用，腎水之氣會隨其本性而向下順流，不會主動向上逆返與心火相交。除非直接修之以先天無為法，那麼心火腎水仍可交通。

道家或道教的所有修道工夫，最高一乘必臻清靜自然、無為而為，凡刻意、存念以運氣、行氣者，無論技術多麼細緻精巧，總歸後天有為法，不夠究

³⁹ 關於《太乙金華宗旨》各方面的譯介、研究，請參榮格著，楊儒賓譯：《黃金之花的秘密——道教內丹學引論》；衛理賢、榮格著，鄧小松譯：《金花的秘密》（合肥：時代出版傳媒公司，2011年）；賴錫三：《丹道與易道——內丹的性命修煉與先天易學》，頁473-526；賴賢宗：《〈太乙金華宗旨〉之教義形象的變遷之一些考察：以文本詮釋的本土性與國際化為考察觀點》，《臺灣宗教研究》第5卷第1期（2006年3月），頁63-104；《天台佛教的解脫詮釋學》（臺北：新文豐出版公司，2010年），頁299-384；鄭燦山：《〈太乙金華宗旨〉之考證與析評》，《輔仁宗教研究》第8期（2003年12月），頁163-192。

竟⁴⁰。而先天無爲法，雖無爲卻無所不爲，不刻意，不存念，卻自然成就一切。只是先天無爲法讓多數眾生常感工夫無下手處，茫然不知所措。如以耳修爲例，緣於耳根與聲音之無爲和圓通，故耳修相較於其他感官識能，在修行上最爲殊勝⁴¹。因其無爲所以直通先天虛無大道，可是難以否認的，耳修甚爲玄妙，以致似無工夫下手處。但實際上並非耳修不可學、不可得、不可悟，而是修之以先天無爲法，方感難學、難得、難悟。然當虛無大道化爲氣時，煉氣則比前者較爲具體可捉摸，且煉氣相對於直修虛無大道，煉氣有以意運之、行之、採之、存之等等諸般顯著作爲；作爲之迹既顯著，其法對多數眾生而言自是容易掌握、操作。

耳修和眼修相較，恰好如同上述區分。是以，李豐楙嘗云：

氣的修煉目的就在於具體化無形無象的道，而如何使之具體地形象化，就形成存思身神的不同方式。……兩漢的修行者因應流行一時的氣化思想，在內修法上以觀看身體內部行氣，強調以視覺具象化氣的修煉，無形需藉由有形而修，則視覺較聽覺具體的觀象法，即自然形成「內視」。⁴²

李氏雖從思想史、工夫論史，特別是道教存思法的脈絡上立論，不過移至此處以補充說明上述區別，也是恰如其分。既然有「意」爲之的修法，較具體可操作，可是眾生的心念意識經常飄忽不定，那麼對心念意識的把握又要如何進一步具體化呢？

《周易參同契·胡粉投火章》載：

胡粉投火中，色壞還爲鉛。冰雪得溫湯，解釋成太玄。金以砂爲主，稟和於水銀。變化由其真，終使自相因。欲作服食仙，宜以同類者。植禾當以黍，覆雞用其子。以類輔自然，物成易陶冶。魚目豈爲珠，蓬蒿不成櫝。類同者相從，事乖不成寶。是以燕雀不生鳳，狐兔不乳馬。水流不炎上，火動不潤下。⁴³

魏伯陽提點丹道修煉，得注意宜以「同類」相輔，方能相從且容易成就，否則

⁴⁰ 如清代內丹家陶素耜便嘗將修真成道法門分爲四種，而「『上德無爲，不以察求』，清淨之功也，謂之天元」，即屬於最上修法。參〔清〕陶素耜集註，玉溪子增批，蒲團子點校：《道言五種》（北京：中華書局，2011年），頁18。

⁴¹ 參拙作：〈聰聖、聞思與音樂——論耳修在工夫論上之殊勝〉，頁61-92。

⁴² 參李豐楙：〈遊觀內景：二至四世紀江南道教的內向超越〉，頁247。

⁴³ 參彭曉：《周易參同契分章通真義》，卷上〈胡粉投火章第三十三〉，頁272b。

不僅事倍功半，還有可能徒勞無功；「同類相輔相從」的法則，在後天萬有、宇宙萬物的運行、互動上，皎然可明。而在修煉過程中，眾生的心念意識飄忽不定，難以自持，如何掌握己心，遂成爲修煉的重要課題。此外，亦如前言，內丹修煉中的凝神入氣穴、坎離交媾等，尤其是命功階段裏的諸般有爲工夫，必須心念意識有所作爲。有什麼更具體的法門以自持意念，把握心火？訣竅便在魏伯陽所提示的「同類相輔相從」之原理。用〈離〉卦象徵心火，此乃內丹學通義，本文上一節也已論證出眼識—意識—光明三者均可體現〈離〉卦之理；換言之，這三者於後天層次，乃屬「同類」。職是，透過對眼根目光的掌握，依據「同類相輔相從」的原理，將更容易操持瞬息萬變、飄忽不定的心念意識。

如是體驗，遍見內丹學文獻，如：「人心屬火，而火之光華上通二目。眼觀萬物，謂之順視，今使之閉目，反觀內視祖竅，則謂之逆法。」⁴⁴ 這條文獻所敘的人心、火、光華、二目，都可用〈離〉卦貫穿之，且是在報導自己的親身體驗，是在工夫修養過程裏所經驗到的真實——體知到人心、火、光華與二目不僅在身體上相通，其相通更緣於彼此屬於同類，同類故相從。又如內丹家對《周易參同契·太陽流珠章》裏「太陽流珠」的詮釋：

學者現有外光，機在目也。太陽流珠，將欲去人順也。逆而內之，金華含包矣。有內光，迷而失之，六慾牽之，妄想驚其神也。不能片時清靜，爲有無顛倒耳。悟而超之，破除無始習氣，尋取最初種子，光燦圓陀也。⁴⁵

邱處機指出學者身體外光在雙目，雙目類同太陽，此番說法和前引《太乙金華宗旨》的論斷一樣：心火光華通於二目，眼睛性善順觀萬物，猶如太陽流珠，常欲去人，外光去人則引內光迷失，內光迷失也就是驚擾心神。太陽與光華的性質本易外顯發露，離目類離日，心火神光的性質亦相類，皆甚易發顯外露，無怪乎邱處機取《周易參同契》「太陽流珠，常欲去人」一句來闡釋這番道理！

如何方能不擾內光心神呢？邱處機引述《陰符經》裏「機在目」一語，旨在提醒學者雙目一方面十分容易導致生命迷失，另一方面亦是工夫修養頗爲切實可行之處。俞琰也留意到「機在目」一語，並詮解道：

《陰符經》云：「機在目」，邵康節曰：「天之神發乎日，人之神發乎目。」

⁴⁴ 參衛理賢、榮格著，鄧小松譯：《金花的秘密》，頁125。

⁴⁵ 參〔金〕邱處機：《邱祖全書》，收入蕭天石主編：《道藏精華》，第5集之1，頁257-258。

愚謂：目之所至，心亦至焉。故內鍊之法，以目視鼻，以鼻對臍，降心火入于氣海。蓋不過片餉功夫而已。⁴⁶

俞琰更加明確地宣說「目之所至，心亦至焉」，意即用眼識目光來把持較為抽象的心念意識，以眼修作為工夫具體落實處；藉由眼識目光引領心念意識，進而實踐後續的內煉法。對俞琰這一主張的迴響，不在少數，如：「夫行氣用眼者何也？故施肩吾曰：『氣是添年藥，心為使氣神。若知行氣主，便是得仙人。』昔人謂：『目之所至，心亦至焉。心之所至，氣亦至焉。』斯言近之矣。」⁴⁷「眼之所至，心亦至焉。心之所至，氣亦至焉。」⁴⁸且這一主張和經驗，不分宗派之別，諸家看法雷同。

南宗張伯端(983[987]?-1082)對此便亦多所著墨：

心求靜，必先制眼。眼者，神遊之宅也。神遊於眼，而役於心，故抑之於眼，而使之歸于心，則心靜而神亦靜矣。目不亂視，神返于心，神返于心，乃靜之本。……持心論於前，然後參下手工夫於後，蓋心始欲靜，而欲念未息。欲念者，氣質性之所為也。此性役真性，常切於目，耳次之。⁴⁹

《性命圭旨》也大加發揮：

然要避除六識，尤在知所先後，意雖為六識之主帥，眼實為五賊之先鋒。故古德云：「心是樞機，目為盜賊。欲伏其心，先攝其目。」蓋弩之發動在機，心之緣引在目。機不動則弩住，目不動則心住。……眼守此竅不離，即如來正法眼，合涅槃心之秘旨。……則我一點真心，獨立無依，空空蕩蕩，光光淨淨，而萬劫常存，永不生滅矣。此法直指人心，一了百當，何等直截！何等簡易！但能培養本原，觀照本竅，久則油然心新，浩然氣暢，凝然不動，寂然無思，豁然知空，了然悟性。此所謂皮膚剝落盡，一真將次見矣。⁵⁰

還有〈心目論〉：「然動神者心，亂心者目，失真離本，莫甚於茲！故假心目而發論。」⁵¹統觀諸多內丹家之說，應可瞭然「樞機全在二目」、「機在目」等語

⁴⁶ 參俞琰：《易外別傳》，頁 542b。

⁴⁷ 參尹真人傳，門人撰述：《性命圭旨》，頁 138-139。

⁴⁸ 參蔣元庭輯，閔一得訂正：《呂祖師先天虛無太一金華宗旨》，頁 25。

⁴⁹ 參〔宋〕張伯端：《玉清金笈青華秘文金寶內鍊丹訣》（《正統道藏》第 7 冊），頁 4a-6a。

⁵⁰ 參尹真人傳，門人撰述：《性命圭旨》，頁 109-112。

⁵¹ 參〔唐〕吳筠：〈心目論〉（《正統道藏》第 38 冊），頁 638a。

並非虛言。在尋常經驗中，光亮本為發散⁵²，眼根與外境相觸並產生覺知，也是以光明為中介完成遞接相合，眼識目光同樣時常外露流顯；內丹家對意念心火的揚發躁動，與炎火上騰外放之體驗，亦頗為深刻，相關報導所在多有。結合內丹家語及身體經驗，眼識、意識和光明，於後天層次可謂性質相同，實屬「同類」。

據前所論，在逆返成道的歷程中，眼識作為樞機，或言眼修在工夫論上的關鍵意義，可歸納為三點：其一，眼識本易為外吸引，而順觀外境萬物，流失含藏之金華，此乃其性使然；且會直接引發意識走作，慾望翻騰與神光迷失。其二，眼識與意識的聯繫如此深刻，而所有的修行法門均不離意識的參與和轉化，修身必得修心，如何把握抽象且常飄忽不定、瞬息萬變的心念？仍是從眼識的操持做起。其三，儘管先天無為法方屬究竟，然對多數眾生而言，後天有為法才有得憑藉，也較具體可行，而有為即有「意」，修心持意，正由眼修入效果最佳。至於眼識與意識的關聯這般緊密的原因，在後天層次，乃因於二者「同類」，故相從相輔。

四、天光與伊字

概因二目富涵樞機意蘊，眼修在工夫論上至少具有如上幾項關鍵意義，所以原本於《周易參同契》中總與〈坎〉卦聯袂並現的〈離〉卦，至內丹學裏，深獲內丹家重視；內丹家談及〈離〉卦的比例明顯高過〈坎〉卦，尤其對「離為目」的詮釋與發揮，遠遠超過「坎為耳」之說⁵³。從中可見思想史、工夫論史的遞嬗之迹，而其變化又當反映出人情人心的遷流推移。

前一節主要析論眼識、意識與〈離〉卦的內在連結及其緣故，但本文第二節業已指出：眼識—意識—光明三者均憑藉〈離〉卦而綰合相繫，是以上一節的討論並不完整，與光明相關的問題，成為本節主軸。除理論探究之完整性以外，事實上，伴隨內丹修煉的過程，體驗光明本屬其間極為緊要的一環，特別是和冥契主義有關的修行法門裏，光明更是不可或缺的內在組構。不僅如此，

⁵² 《太乙金華宗旨》也說「光易動而難定」，而其解決辦法正是與眼修相關之回光法。參衛理賢、榮格著，鄧小松譯：《金花的秘密》，頁 105-106。

⁵³ 參王弼、韓康伯注，孔穎達等正義：《周易正義》，頁 185a。

若再將討論焦點扣回以眼修為起始這一法門，則「回光返照」這類從初階工夫便有的修法，也會傳達出眼修的關鍵意義；而「回光返照」時見於內丹學，且無疑是從眼修入。

題為呂祖所授之《悟真寶筏金玉經·開關妙訣》曰：「塞兌垂簾，迴光返照，內觀氣穴，存一點金光，明明朗朗，皎皎潔潔。」⁵⁴「塞兌垂簾」淵源流長，承自《道德經》和《周易參同契》的可能皆有，而「內觀氣穴」即為凝神入氣穴，此法乃交媾坎離的重要步驟，而此法的前奏正是「迴光返照」；從「垂簾」和「內觀」等語，可推知「迴光返照」即是由眼修入——這是從文獻推論而得，實際修養亦復如是。當凝神於氣穴時，也是凝聚、存念一點金光，金光透過意念凝聚，意念的專注又藉眼識目光而成。之所以能夠如此層層具體化為身體可操作的技術，再經由身體技術影響內在意念與金光，《悟真寶筏金玉經·金丹隱訣秘傳》云：「只用眸光真意，時時覺照胎元。只要若存若亡，勿忘勿助，只須意不可散，刻刻保照神室，亦不可著意念於神室胎元。意散則火冷，念不可起，念起則火炎，俱為傷胎，切宜謹慎。」⁵⁵原來火候本生於真意，而真意不離眸光；若進一步推論，一點金光與眸光意念應互存不一不異的詭譎關係。文中對意念隱然有兩種態度，或說區分二類意念：太過刻意執著或懈怠鬆弛的意念，是丹家反對的；可不在此意念之外，只要同一意念若存若亡，勿忘勿助，意即保持中庸，則此意念即真意，而真意又與眸光為一。

《正統道脈僊學真詮》亦言：「張三峰曰：『意者何？即元神之用也，非元神外又有一意也。』紫陽真人云：『心者，天君也。以無為而用之，則其所以動者，乃元神也，此金丹之用心也。』……寥陽子曰：『元神所照處，即是意。照而無照，是善用意。』」⁵⁶內丹家於此表明意念即為元神所發用。固然內丹家嘗分別先天元神、性光和後天識神、識光，如在《太乙金華宗旨》便有專章論此差別，甚至對於眼識之光，也有類似判斷⁵⁷，但非屬彼此間不可轉

⁵⁴ 參〔唐〕呂洞賓傳述，〔元〕太玄真人輯錄：《悟真寶筏金玉經》，收入蕭天石主編：《道藏精華》，第9集之3，頁26。

⁵⁵ 參同前註，頁42。

⁵⁶ 參葆真子、〔明〕元同子：《正統道脈僊學真詮》，收入蕭天石主編：《道藏精華》（臺北：自由出版社，1960年），第4集之2，頁64-65。

⁵⁷ 參蔣元庭輯，閔一得訂正：《呂祖師先天虛無太一金華宗旨》，頁20-23、40-42。今人研究可參賴錫三：《丹道與易道——內丹的性命修煉與先天易學》，頁493-501。

化、溝通並具有絕對斷層的差異。如其云：「若見爲光，而有意著之，即落意識，非性光也。……凡人視物，任眼一照去，不及分別，此爲性光。如鏡之無心而照也，如水之無心而鑑也。少頃，即爲識光，以其分別也。鏡有影，已無鏡矣；水有象，已非水矣；光有識，尙何光哉？」⁵⁸「元神—性光—神火」和「識神—識光—目光」的主要區別，乃是有無執著之意念與是否有分別心，不是存在本體論斷層，中間具有不可跨越之鴻溝的那類關係，如爲後者，丹道修煉將不可能，亦會失去意義。若能去執著而保中庸，離分別而持平等，勿忘若存，勿助若亡，無爲而用，照而無照，「元神—性光—神火」與「識神—識光—目光」立即合一，皆是元神之用、性光之照，目光即爲神火。

「元神—性光—神火」和「識神—識光—目光」相合後，由於「元神者，乃先天以來一點靈光也」⁵⁹，故眼識目光即成現實經驗中先天靈光最具體可感的發用處；《太乙金華宗旨》說得更無隱遁：「性命不可見，寄之天光；天光不可見，寄之兩目。」⁶⁰《太乙金華宗旨》言性命寄於天光，和張伯端所謂元神乃先天靈光的實質指涉無殊，性命天光寄之兩目，意即眼識目光爲元神靈光之發用。當然此處所說的眼識目光，得是去執著而保中庸，離分別而持平等者。元神天光寄於二目，可說眼識目光即元神之用，同時意念也是元神之用，眼識—意識—光明三者連結這般緊密的更深層因素，當亦能由此可得。在依憑眼識目光以發用元神天光的眼修過程中，其具體修法與身心體驗，邱處機曾現身說法：

其法自兩眼角收心一處，收到兩眼中間，以一身心神，盡收此處，所謂「乾坤大地一齊收來」是也。心定之後，自此用眼下看鼻尖，直下看到臍下，眼常在此處，寂然不動，任鼻呼吸，調息綿綿，若存若亡。不假功夫，則真息自調，「息不由于鼻外，思維止于身中」，正謂此耳。又曰：「蟾光終日照西川，即此便是藥之根。」蟾光即眼光也，西川即臍下坤地也。如此回光於臍下，以調真息，是神入炁穴。回光日久，腎中一點真陽，上與心神相合，則心息相依（內息者炁也），心息相依則水火既濟。⁶¹

⁵⁸ 參蔣元庭輯，閔一得訂正：《呂祖師先天虛無太一金華宗旨》，頁41。

⁵⁹ 參張伯端：《玉清金笥青華秘文金寶內鍊丹訣》，頁4b。張伯端於同書還有敘及「一點靈光眼內明」（頁4），故可明瞭先天靈光—元神—眼睛三者之間存有連續性。

⁶⁰ 參衛理賢、榮格著，鄧小松譯：《金花的秘密》，頁103。

⁶¹ 參邱處機著，趙衛東輯校：《邱處機集》，頁168-169。

兩眼運動引領心念專注於兩眼中間，此時全身心神均凝結於此，然後再用目光帶動意識集於臍下氣穴，之後則是一連串的調息工夫。邱處機引述張伯端《悟真篇》語：「蟾光終日照西川。」⁶²並更進一解，指明蟾光即眼光，而藉眼識回光日久可有水火既濟之效，元神天光寄於兩目，當為關鍵因素。

邱處機教授先用意念將內在目光與全身心神俱收於兩眼中間，並非無故！兩眉間內本來就是藏神之所，且兩眉間又直通天門頂蓋，兩者可無分而共構成一元神洞房，此洞房門戶也是元神出入之玄關，對此還是跨文化、跨時空之體驗⁶³。古今中外相關記載甚多，茲舉幾條內丹學內部文獻：

泥丸謂之上丹田，其穴在兩眉正中入內三寸之地，方圓一寸二分，虛間一穴，乃藏神之所。⁶⁴

前面上丹田即觀音堂，……泥丸謂之上丹田，方圓一寸二分，虛間一穴，乃藏神之穴，在眉中心入內三寸之地。眉心為天門，入內一寸為明堂，再入內一寸為洞房宮，再入內一寸，然後為泥丸宮。⁶⁵

泥丸為上丹田，方圓一寸三分，虛間一穴，為藏神之府，其穴在眉心入內三寸正中之地。眉心為天目，入內一寸為明堂，直入一寸為洞房宮，再入一寸為泥丸宮。⁶⁶

眉心既是天目也是玄關，天目意為元神天光的發用，除雙眼以外，更要緊的是在眉心，只要經工夫修養，將有機會顯出天目之用，見著天目之光⁶⁷；玄關之義，指此乃元神出入的門戶，入則藏於洞房、棲處泥丸，出則遨翔天地、逍遙宇宙。而玄關本為溝通兩界，使兩界得以互相銜接、通過、出入。

邱處機所傳教法，是先以意念導引、收斂內在目光與全身心神，並專注於兩眉間；然在實際修煉裏，即使不特地用意念收攝於此竅，只要全副身心輕安

⁶² 參張伯端撰，王沐淺解：《悟真篇淺解》（北京：中華書局，2011年），頁39-40。

⁶³ 參張榮明：《中國古代氣功與先秦哲學》（臺北：桂冠圖書公司，1994年），頁118-128；依利亞德著，武錫申譯：《不死與自由——瑜伽實踐的西方闡釋》（北京：中國致公出版社，2001年），頁475-477；依利亞德著，楊素娥譯：《聖與俗——宗教的本質》（臺北：桂冠圖書公司，2006年），頁214-215。

⁶⁴ 參邱處機著，趙衛東輯校：《邱處機集》，頁165。

⁶⁵ 參邱處機：〈大丹直指〉，頁105-106。

⁶⁶ 參呂洞賓傳述，太玄真人輯錄：《悟真寶筏金玉經》，頁27。

⁶⁷ 內丹家常有如是宣稱，但仍須審慎看待，以免流於詐術、幻覺；對此宣稱的檢證方式，即為視其所以，觀其所由，察其所安，特別是觀察其日常言行。失道而徒用詐術者，或是耽溺幻覺而不自知者，終必反噬自身。

自在，清靜寧定，於十分平和靜定之刻，內在目光與心神，自然而然地便會凝縮至兩眉間。涉此，《太乙金華宗旨》有類似報導：

諸子存誠妙用，尚有厥中捷訣，乃於萬緣放下之時，惟用梵天𠄎字。(原文夾註：即伊字也。梵天伊作𠄎，謂即日月天置在人身，即是左目、右目與眉心。先天神人皆具三目，如斗母、雷祖是也。人知修煉，眉心即開，所開之目，名曰天目是也。)以字中點存諸眉心，以左點存左目，右點存右目，則人兩目神光，自得會眉心。眉心即天目，乃為三光會歸出入之總戶。(原文夾註：丹書所謂日月合璧之處。)人能用三目如梵伊字然，微以意運如磨鏡，三光立聚眉心，光耀如日現前。既即以意引臨心後關前，此一處也，按即玄牝之門，以意引之，光立隨臨，而毋忘若如二字玄義，天心必自洞啓。⁶⁸

萬緣放下即所謂清靜自在，此刻惟用梵天伊字（𠄎）；「惟用」非指刻意作為，乃是文首所說的「存誠」之旨。存誠則專一，清靜自在搭配存誠專一，正是本文前面反覆論及的：去執著而保中庸，離分別而持平等，勿忘若存，勿助若亡。而引文中已將梵天伊字（𠄎）具體指涉陳述甚明。當清靜自在，存誠專一，並惟用梵天伊字（𠄎）時，兩目神光，甚至是三光皆自然聚會於眉心天目，意即全身心神匯歸在此。

其後，《太乙金華宗旨》又言：「天目為三光之都會，而山根為人身之性戶，上達泥丸，中達黃中，下通臍後者。故須凝聚光於此處，由此而下注，是乃不易之功法。」⁶⁹張伯端亦曰：「神光下垂，則歸于鼎，精華上升亦如之。」⁷⁰和邱處機藉「蟾光終日照西川」一句所示法門相同，也都是與凝神入氣穴相關的修法。而當工夫持續精進，一連串的身心轉變也隨之發生，其中與梵天伊字（𠄎）和光明牽涉較緊密的是：

然後移神至天目眉心，引真氣開洞房明堂至天目，則兩眉心跳掣，是天目將開矣。即移神入眉心，內引真氣過天目，若見一身十萬八千毛竅，三百六十度骨節一齊爆開，每度離三分，即為天目開之驗也。所謂一關開而眾關齊開，一竅通而諸竅皆通，即此之謂。⁷¹

⁶⁸ 參蔣元庭輯，閔一得訂正：《呂祖師先天虛無太一金華宗旨》，頁19。

⁶⁹ 參同前註，頁26。

⁷⁰ 參張伯端：《玉清金笥青華秘文金寶內鍊丹訣》，頁12b。

⁷¹ 參呂洞賓傳述，太玄真人輯錄：《悟真寶筏金玉經》，頁28。

少頃一輪明月，從眉間躍出，光透簾幃；又一輪紅日，亦從眉間現出。少頃與月光相併吞啖，片時合而為一，紅黃淡色，漸漸紅赤，色澤如珠。即用〔迴〕〔迴〕光返照，真意靜定，規中寂然不動，而金丹遂從虛無入我元宮。⁷²

寶光者，命寶之光。此光發現，正為先天之氣，白象從眉眼上映出。呂祖曰：「溫溫鉛鼎，光透簾帷。」又曰：「審眉端，有朕兆。」同此景也。⁷³

天目眉心為元神天光寄依關鍵所在，此穴與全身毛竅之連通，《悟真寶筏金玉經》描摩甚詳，且當天目眉心將開竅之際，全身骨節、毛竅全會發生劇烈轉變，移神入眉心也即是引真氣過天目，元神和真氣同歸匯流進天目眉心——進入其原本主要含藏之處。此刻的體驗迥異於上述所謂的全身心神凝聚於天目眉心之感，本段所報導的境界實更上一層，工夫也更深後方有所驗。因其乃元神天光寄寓的關鍵處所，謂為全身樞機所在，亦不為過，故當衝破天目眉心使之開竅，竅竅相通，其他關竅也同時打通，毫無阻礙。後二條材料，則一再傳達眉間放光，以及與光明有關的修法中，其和眉心天目的高度聯繫等訊息。在未經工夫轉化的身體經驗中，原本看不見、瞧不著者，如今眉心天目放天光，天目天光所照，一切清晰現前，無不瞭然分明。

眼修在工夫論上的關鍵意義，伴隨修煉進程及境界逐層提高，其意義也愈加豐富和深刻，而在本節的探討裏，可知元神性光或云性命天光，正好主要寄寓於梵天伊字（ㄣ），其中最具體可感者即為雙目眼識。六根、七竅乃至全身毛竅，根本上都是元神天光所化及其發用，在逐漸具體化、形體化的過程中，其他根識關竅或無法明顯透出元神天光之用，或其常態知覺作為與光明關係不深，然在六根萬竅裏，眼識與光明的連續性最為顯著，即使在「識神—識光—目光」的後天經驗層，仍直接與光明發生關聯，且識神目光和元神天光，存在不一不異之詭譎關係，二者間的轉化亦相對容易。內丹家追求的境界，若參照《鍾呂傳道集》的劃分標準，純陽元神——亦即神仙的果位，是丹家們最起碼的目標⁷⁴。梵天伊字（ㄣ）是元神天光之所藏，運用梵天伊字（ㄣ）進行修煉，

⁷² 參同前註，頁 41。

⁷³ 參〔明〕張三丰原著，劉悟元、李涵虛合解：《無根樹詞註解》，收入蕭天石主編：《道藏精華》，第 8 集之 2，頁 115。

⁷⁴ 參〔漢〕鍾離權，〔唐〕呂洞賓：《鍾呂傳道集》，《道藏輯要》（臺北：新文豐出版公司，1977 年），第 12 冊，頁 5114a-5116a。

自然容易奏效；縱使不論其效驗，藉元神天光寄寓之處來修行，以追求其嚮往之果位，修行之起點與終點首尾相銜，前後呼應，二端緊密接榫在一起。職是之故，透過梵天伊字（卐）或最具體可感天光之用的眼識來修真體道，當係掌握樞機、玄關之妙用——此即為眼修在工夫論上之另一關鍵意義。

五、太極微眼

伴隨工夫的深化及境界之提高，身心也將產生相應變化，其中相當重要且屢為內丹家宣說的是體證光明⁷⁵。如《太乙金華宗旨》即言體證光明可作為修煉狀況的檢驗標準之一，其云：

證驗亦多，不可以小根小器承當，必思度盡眾生；不可以輕心、慢心承當，必須請事斯語。靜中綿綿無間，神情悅豫，如醉如浴，此為遍體陽和，金華乍吐也。既而萬類俱寂，皓月中天，覺大地俱是光明境界，此為心體開明，金華正放也。既而遍體充實，不畏風霜，人當之興味索然者，我遇之精神更旺，黃金起屋，白玉為臺，世間腐朽之物，我以真氣呵之立生。紅血為乳，七尺肉團，無非金寶，此則金華大凝也。⁷⁶

《太乙金華宗旨》如是之報導，放在世界各地的宗教性冥契經驗相關描述與記載中，可知並不罕見，反而類似的體驗甚多，在內丹學裏也是⁷⁷。《太乙金華宗旨》認為修煉內丹有許多證驗，但這些證驗必是心懷度盡眾生之學者方能承擔與體驗，只求自了或不思超越之人，無法承此密契。文中對體證光明的描述，頗為詳細，其光明不僅存於修行者自身，更擴散至大地俱為光明。體證過這類光明的修行者，對世間、生命乃至萬物的看法，都會改變。

如是之改變，米爾希·依利亞德 (Mircea Eliade, 1907-1986) 有段深刻的分析，逐錄於下：

所有類型的光的體驗都有著共同的因素：「它們使一個人脫離其世俗的宇

⁷⁵ 參蕭進銘：《反身體道——內丹密契主義研究》，頁 133-237；賴錫三：《丹道與易道——內丹的性命修煉與先天易學》，頁 513-524。

⁷⁶ 參蔣元庭輯，閔一得訂正：《呂祖師先天虛無太一金華宗旨》，頁 32。

⁷⁷ 除與冥契主義有關之研究外，可再參 Eliade, pp.19-77；依利亞德著，宋立道等譯：《神秘主義、巫術與文化風尚》（北京：光明日報出版社，1990 年），頁 128-174。依利亞德此二著有專門討論冥契經驗與體證光明的議題。

宙或歷史的狀況，將他投入一個在質上完全不同的宇宙，一個具有根本區別的超越的神聖的世界。這個神聖的超越的宇宙的構造依據人的文化和宗教而有不同。儘管如此，共同的因素還是存在的。就是說，通過與光的交會而被啓示出來的宇宙與世俗的宇宙形成對立並超越後者，因為它在本質上是精神性的，換言之，唯有具有靈魂者才能達到它。對光的體(檢)[驗]通過揭示靈魂的世界而從根本上改變了主體的存在論狀況。……無論隨後的觀念形態如何與之統一，證見這種光也就突破了主體的存在，向他揭示出，或者使他較以前更為清楚地看見了那個精神的，神聖性的，自由的世界；簡而言之，這是作為神的創造物的存在，或是由於神的臨在而聖化了的世界。」⁷⁸

原來冥契光明，且是一種涵具神聖性、根源性、精神性、創造性的光明，會使修行者身心徹底轉化，由世俗超拔至神聖界、超越界，修行者不再於凡俗世間流轉，尤其是其精神已契及神聖與自由，而神聖與自由意味著永恆，異於凡俗世間的遷流、短暫和不真實。依利亞德還注意到，冥契光明所體驗到的景象，不會完全一致，其景象關乎風土、文化、信仰等差異。榮格 (C. G. Jung, 1875-1961) 也留心到相同的狀況；榮格分析《觀無量壽佛經》時，不僅措意於經文所敘體證光明的面向，也指出《觀無量壽佛經》中之記載，體證光明雖和見阿彌陀佛世界同時出現，然在無受到修行者所處的風土、文化、信仰等後天暗示與影響的狀態底下，其所體驗之光明，實際上並不會產生阿彌陀佛或耶穌等景象，而純是光明或曼荼羅 (Mandala)，後者即為各類金華意象⁷⁹。

於體證光明的境地裏，榮格還敏銳地觀察到那也是意念高度集中的狀態，亦為往中心集中的象徵；要言之，專一、集中、中心等相關經驗和概念是與光明一併呈顯、體驗。弔詭的是，中心象徵顯現，意念高度集中，並非表示主體自我膨脹、擴大，反而是自我邈然無蹤、意識中心的褪除解消⁸⁰。緊接在前引《太乙金華宗旨》那段文獻後面，正是《觀無量壽佛經》的經文，《太乙金華宗旨》的作者自覺地將其自身經驗和《觀無量壽佛經》中所述相互參照、印證，

⁷⁸ 參 Eliade, pp. 76-77；依利亞德著，宋立道等譯：《神秘主義、巫術與文化風尚》，頁 129。

⁷⁹ C. G. Jung, *Psychology and Religion: West and East*, tran. R. F. C. Hull (New York: Bollingen Foundation Inc., 1958), pp. 572-573.

⁸⁰ Ibid., p. 572.

許多內丹學典籍也敘述冥契光明和自我解消、覓身不得等經驗是相伴而生，後者與榮格探究《觀無量壽佛經》所提出的論點一致；榮格既研究《觀無量壽佛經》又探討《太乙金華宗旨》絕非偶然！本來寧定專一便可助成無我，無我又得使宇宙一生命之中心呈朗。

中心象徵顯現，多數自梵天伊字（卍）或眉心天目顯現；意念高度集中，通常也集中於梵天伊字（卍）或眉心天目；冥契神聖光明或眉間放光，亦離不開梵天伊字（卍）。對梵天伊字（卍）所指涉的位置及其相關經驗，內丹家未必純是從歷史影響的背景提出，而應有自身真實的工夫體驗及洞察，然這一語彙之使用當與佛教、佛經有關，且在《太乙金華宗旨》中便引述《觀無量壽佛經》裏的概念、教法。《觀無量壽佛經》和《妙法蓮華經》在開卷處，記載佛陀正式說法之前，曾先眉間大放光明⁸¹；梵天伊字（卍），尤其是上中一點，在這二部佛經中乃是大放光明之處，而眉間放光又是在轉法輪之前。質言之，梵天伊字（卍）或眉間放光，意味著佛智將發用演法，宣說正法以度眾生——光明與發用存在密切關聯，於此放光甚至可等同佛智發用。

為何梵天伊字（卍）與放光發用、意念集中、中心象徵等存有如此高度之連結？邱處機嘗曰：「一目中，元精、元氣、元神皆在，可不重歟？眼光落地，萬古長夜。人在胎中，先生兩目，其死也，先化兩目。」⁸²《太乙金華宗旨》則言：「夫元化之中，有陽光為主宰，有形者為日，在人為目，走漏神識，莫此甚順。故金華之道，全用逆法。回光者，非回一身之精華，直回造化之真氣；非止一時之妄想，直空千劫之輪迴。……《陰符經》云：『機在目』，《黃帝素問》云：『人身精華，皆上注於空竅』是也。得此一節，長生者在茲！超生者亦在茲矣！此貫徹三教工夫也。……人之精華，上注於目，此人身之大關鍵也。」⁸³內丹家宣說精、氣、神均集結於雙目，全身的精華皆凝聚在此，且生死造化和修煉成道都以雙目為關鍵，目光在人身的地位，相當於日光之於天地萬物。

全身精華上注於目，俞琰註釋《周易參同契》「旋曲以視覽，開闔皆合同。為己之軸轄，動靜不竭窮」時亦有言及：

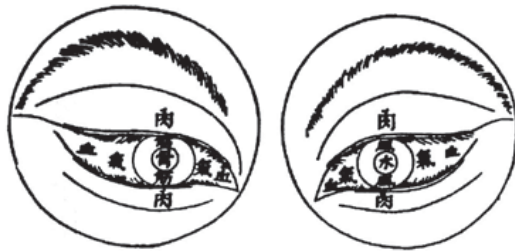
⁸¹ 參〔南朝宋〕曇良耶舍譯：《佛說觀無量壽佛經》，見《大正藏》，第12冊，頁341b-c；鳩摩羅什譯：《妙法蓮華經》，見《大正藏》，第9冊，頁2b-3c。

⁸² 參邱處機：《邱祖全書》，頁259。

⁸³ 參蔣元庭輯，閔一得訂正：《呂祖師先天虛無太一金華宗旨》，頁24。

《皇極經世書》云：「天之神栖於日，人之神發於目。」大矣哉！人之神發於目也，生身處此物先天地生，沒身處此物先天地沒。水、火、木、金、土之五行，攢簇於此。肝、心、脾、肺、腎之五者，鍾靈於此。唾、涕、精、津、氣、血、液之七物，結秀於此。其大也，天地可容；其小也，纖塵不納。茲非吾一身中之大寶也歟？《內指通玄秘訣》云：「舍光便是長生藥，變骨成金上品仙。」又云：「撮聚雙睛在眼前，燒成便可點金仙。」如此直指示人，而學者猶或未悟，何其昧之甚耶！蓋三官升降、上下、往來，無窮無已，猶車之有輪也；其運用在心，猶輪之有軸也；其鈐鍵在目，猶軸之有轄也。金華詩云：「仙童唯守洞門立，三島真人長往還。」其說是也。⁸⁴

對眼識雙目在工夫論上之部分關鍵意義，此段表達得頗為明朗，而此意義和古來中醫所謂全身精華上注於目的主張有關⁸⁵。以圖示之將可一目了然（見圖二）⁸⁶。



肉輪——屬脾，主肉。
 血輪——屬心，主血。
 氣輪——屬肺，主氣。
 風輪——屬肝，主筋。
 水輪——屬腎，主骨。

〔圖一〕 五輪之圖

圖二

醫宗金鑒
 卷七十七

由圖中可知中醫認為全身五行精華皆凝聚於雙目，而身體不外五行精華，亦不離精、氣、神；若果身體喪失精、氣、神或五行精華，必將無法運作甚或喪生。雙目正好反映全身精、氣、神或言五行精華，雙目是全副身心的濃縮版、精華版，藉由

⁸⁴ 參俞琰：《周易參同契發揮》，頁 420b-421a。

⁸⁵ 《黃帝內經靈樞》曰：「五臟六腑之精氣，皆上注於目而為之精。精之窠為眼，骨之精為瞳子，筋之精為黑眼，血之精為絡，其窠氣之精為白眼，肌肉之精為約束，裹擷筋骨血氣之精而與脈并為系，……目者，五臟六腑之精也，營衛魂魄之所常營也，神氣之所生也。故神勞則魂魄散，志意亂，是故瞳子黑眼法於陰，白眼赤脈法於陽也。故陰陽合揣而精明也。目者，心之使也；心者，神之舍也，故神分精亂而不揣。」參河北醫學院校釋：《靈樞經校釋》第二版（北京：人民衛生出版社，2009年），頁 810-811。

⁸⁶ 參〔清〕吳謙等編：《新校本醫宗金鑒》（臺北：新文豐出版公司，1998年），第4冊，卷77，頁2。

觀目可察知全體身心狀態；另一方面，也能透過雙目來影響、帶動全副身心。

對於五行精華集結於雙目，《性命圭旨》有段十分重要的談論：

所以用兩眼皎者，何也？蓋眼者，陽竅也。人之一身皆屬陰，惟有這點陽耳。我以這一點之陽，從下至上，從左至右，轉而又轉，戰退羣陰，則陽道日長，陰道日消。……又能使真氣上下循環，如天河之流轉，其眼之功，可謂大矣。蓋人初結胎時，天一生水，先生黑睛，而有瞳仁，屬腎；地二生火，而有兩眦，屬心；天三生木，而有黑珠，屬肝；地四生金，而有白珠，屬肺；天五生土，而有上下胞胎，屬脾。由此觀之，則五臟精華，皆發於目也。因師指竅之後，見婦人小產、牛馬落胎，併抱雞之蛋，俱先生雙目，而臟腑皆未成形。予始知目乃先天之靈，元神所遊之宅也。《皇極經世書》云：「天之神棲於日，人之神發於目。」大矣哉！⁸⁷

《性命圭旨》的說法和俞琰交相呼應，兩者既都引述邵雍(1011-1077)語，也明確表達雙目蘊含五行精華，《性命圭旨》更進一步指陳雙目的生成，同於五行化成萬物的過程，其中所言自「天一生水」開始，直至「天五生土」，顯然和古來描述天地萬物創生的歷程一模一樣。眼識雙目的生成過程類於天地萬物之創生歷程，結合精、氣、神與五行精華鐘靈於眼識雙目這二點，構成眼修在工夫論上更深層甚或最核心的關鍵意義。

就身體組構而言，精、氣、神和五行精華本來即結秀於眼識雙目，只是在眼識目光流轉，連帶致使心神意識及其他精氣走作、耗散的情況下，精、氣、神與五行精華逐漸流失、分化；但當再自眼修起，回光返照的同時，也會回凝一身精華，收攝全副身心，精、氣、神或言五行精華，以及心神意識，又將再度歸返其本聚集之處——眼識雙目。是故，內丹家屢屢明宣在修煉過程中，心神意識以至全身精、氣、神匯聚凝結於眼識雙目，尤其是在意念高度集中的情況裏；本文前言中心象徵離不開梵天伊字（卍），也是同樣道理。

因為全副精、氣、神和五行精華凝聚於眼識雙目，身體又不外精、氣、神和五行精華，意即身體是由精、氣、神和五行精華組合化生而成，所以尚可再推知眼識雙目乃整體身心的濃縮版、精華版。身體和天地屬小宇宙和大宇宙的對應關係，大宇宙的具體而微之顯現，即是身體；眼識雙目又是整體身心的濃縮版、精華版，是以眼識雙目也可謂為更小之宇宙。眼識一身體一天地，逐層

⁸⁷ 參尹真人傳，門人撰述：《性命圭旨》，頁 271-273。

擴大、抽象乃至超越；反之，則為漸次縮小、具體化和形體化。可知三者間不一不異：不一在於三者於現實上仍有廣狹、大小或精粗等區別；不異乃指三者的本質、組構、生成與內涵等諸方面，並無斷裂式差異，甚至同一，彼此對應且若合符節。藉由瞭解眼識可明曉身體，明曉身體則能洞悉天地；掌握天地同於知悉身體，知悉身體即是豁然於眼識。簡言之，眼識—身體—天地三者，實為大小宇宙之差別與同一。

眼識雙目之生成，類於天地萬物之創造，而恩斯特·卡西爾(Ernst Cassirer, 1874-1945)就「創世」此課題，在廣泛蒐集與研究後曾論道：

在幾乎所有氏族和宗教的創世傳說中，創世的過程與光明的破曉溶為一體。……光明獲勝是世界及世界秩序的起源。……創世的第一幕始於一個蛋的形成，它從原始水中生成；從蛋中流溢出光明之神，對它的起源有很多種說法，不過這些說法都追溯到一種初始現象——光明從黑暗中噴薄而出。⁸⁸

依利亞德也說過：「當然，光依其自身存在形式而成為『創生宇宙的』。至於光出現之前，則無物可以『真正地存在』。……發光的本源持有生殖的特性強調了神之光的創造性，永不枯竭的顯示實在的特性。」⁸⁹光明初露和天地創生、萬物孳化相嵌互涉，絕非基督教的專利，而是普遍地域、民族、文化的共同經驗，中國亦不例外。與此相關論述已多，本文不再續紹，此處只須再次強調：光明顯發和宇宙創造是同一回事，宇宙創造的那一瞬間，正是光明初始發露顯揚；天地間第一道光明的開顯，也即為天地創生之初機。

若用內丹家語，天光、性光即為造化之源、創造之端，天光、性光所以寄寓於二目，或說眼識和光明之所以具有如此深刻的聯繫，據上所論，最首要、核心的因素即是眼識本為一小宇宙，特別是眼識雙目的生成及其組構，根本上乃類同大宇宙的創生及其組構，而創世本自放光起。大宇宙創生之初機，也是宇宙間第一道光明初露顯發之際，光明帶來創世，創世透過放光以邁出第一步，雙目生成類同創世，創世既然是經由光明以顯初兆，眼識自然與光明存有本質上之連結。前文曾說明放光也是發用，而創世正為最根源之發用，難怪創

⁸⁸ 參卡西爾著，黃龍保、周振選譯：《神話思維》（北京：中國社會科學出版社，1992年），頁109。

⁸⁹ 參依利亞德著，宋立道等譯：《神秘主義、巫術與文化風尚》，頁153。

世此一宇宙根源之大發用，會先以光明為開端。在「創世＝放光」，「眼識雙目之生成＝創世」的二道等式裏，我們終於可進一步地瞭解眼識與光明之內在連結。

呂洞賓言：「作用不外一中，而樞機全在二目。二目者，斗柄也。斡旋造化，轉運陰陽，其大藥則始終一水中金而已。」⁹⁰「樞機全在二目」一語也見於本文第三節分析過的另一段文獻，這二段皆強調二目是造化之樞機，其樞機乃指造化之端、發用之兆，均不離作用、發用的意涵。宇宙間最偉大、最奧妙的造化，莫過於創世；最重要、最神聖之發用，也莫過於創世。「創世＝發用」，眼識生成又類同創世，而樞機意指作用、發用，自然「樞機全在二目」！更進一解，蕭進銘探討過丹道三要件：鼎爐、藥物和火候，認為無論是內丹或外丹，煉丹的整個過程、目的，以及此三要件，都是在模仿與回歸創世之初機⁹¹。固然蕭氏主張外丹屬「實驗形上學」，內丹係「體證形上學」，看似其形上學自有分別，但此間差異主要在修煉進路之別；且若以作為萬古丹經王的《周易參同契》為據，則內養、外煉實為一體⁹²。賴錫三便嘗言：「爐火和養性的工夫和境界，都是為了『由二返一』。亦即要從已劃分為『陰陽之二』的後天層次，來重新結合以返回太極未劃分之前的『先天之一』。」⁹³創世正為太極未分已分之際，未分即返先天之一，已分則萬化漸成。外丹學模仿太極之機——創世之刻；內丹學逆歸太極之機——創世之先。其間作法隱然有些微差距，但無論是外丹家或內丹家，他們的終極關懷皆是欲使身心淨化、昇華以期至少能和太極合一。

賴錫三曾歸結內丹學的二道等式：「無極之道：無極＝虛＝歸寂無氣＝○（即道即無極即虛）」和「太極之道：太極＝神＝純陽一氣（即太極即元神）」⁹⁴，並言道：「太極的純陽祖氣之境，即是金華之光的全然開顯，而此時也正是玄

⁹⁰ 參蔣元庭輯，閔一得訂正：《呂祖師先天虛無太一金華宗旨》，頁 35。

⁹¹ 參蕭進銘：《反身體道——內丹密契主義研究》，頁 239-298。

⁹² 主此說者有卿希泰主編：《中國道教思想史》第一卷（北京：人民出版社，2009 年），頁 274-285；盧國龍：《〈參同契〉與唐宋內丹道之流變》，收入陳鼓應主編：《道家文化研究》第十一輯，頁 121-158；賴錫三：《丹道與易道——內丹的性命修煉與先天易學》，頁 139-194 等，其中賴文問題較集中、論證較翔實。

⁹³ 參賴錫三：《丹道與易道——內丹的性命修煉與先天易學》，頁 168。

⁹⁴ 參同前註，頁 537-572。

窺天心之大開。」⁹⁵ 前一等式、階段乃境識俱泯，後一等式、階段則為境識俱生但渾然未分；後一階段「太極之道」可說正是宇宙創生之機，然尚未分化之刻。對內丹家而言，天地萬物不過精、氣、神或言五行精華所變化組構而成，是精、氣、神的分化與五行精華分殊不等之具現；精、氣、神和五行精華的凝結匯歸，即是太極——太極是精、氣、神方生起且尚未分化的結晶。太極匯聚、涵藏了精氣、意識、光明於一體，精氣、意識生成但未分化，即為境識俱起然又渾全未分；光明顯露而天地萬物仍未完全創生、具化，正對應著太極金華之光方顯揚時。職是，體證光明＝冥契太極金華＝復歸太極＝返還創世之機＝浸溶於創世之光，本文第三節論及的順生萬物和逆返成道此二條路徑，正好在太極一點靈光上相接榫。

無獨有偶，眼識也是精、氣、神或言五行精華的凝結匯歸之處，前文業已反覆申說眼識、意識與光明剪不斷，理還亂的臍帶關係，三者渾融不分；此外，前文亦論證過順生萬物和逆返成道均以眼識為樞機、關鍵。準此，眼識乃是太極之具體而微，眼識即為太極，座落於身體之太極！太極本融合精氣、意識、光明於一體，至此我們終可道破眼識—意識—光明三者之所以連結得如此緊密的根本緣故，即「眼識＝太極」，所以精、氣、神必然匯聚在眼識，意識與光明當然涵藏於眼識，眼識能夠覺知光明，以及直接反映和牽引意識的根本原因，也都是由於眼識等同太極，兩者僅類似大、小宇宙般的差別。「太極＝創世之機＝發用之源」，「眼識＝造化樞機＝發用關鍵」，事實上此二等式之意義與內涵相同，我們不妨再次直下斷語：「眼識＝太極」；「太極徼眼」，正為眼修在工夫論上最關鍵之意義！

六、心有神目⁹⁶

太極徼眼，不僅是眼修在工夫論上最關鍵之意義，梵天伊字（卍）均蘊蓄「關鍵」此意義。承前文所論，眉心天目乃元神出入之處，二目則為天光寄寓之所，梵天伊字（卍）實為元神天光在現實形軀上匯聚之所在，富含玄關、

⁹⁵ 參同前註，頁 520。

⁹⁶ 語出清華老人賜錄：《唱道真言》，《鍾呂傳道全集》，收入蕭天石主編：《道藏精華》（臺中：自由出版社，1956 年），第 1 集之 2，頁 217。

門戶的意涵。欲通過玄關，穿越門戶，當啓關鍵，斡旋樞機，方能操縱玄牝之門的開闔，而此關鍵、樞機，即爲梵天伊字（卍），故梵天伊字（卍）其實就是「關鍵」，只不過未經工夫轉化前，眉心天目較隱微難知，眼識雙目較具體可感。

太極介於先天虛無大道化成天地萬物的轉折點，梵天伊字（卍）也是元神天光落於現實形軀時，使元神天光能發後天之用的寄寓所在。對內丹家而言，欲返先天虛無大道，必經太極，先與太極合一，方能進一步歸冥體道；恰好許多內丹家也提倡眼修是內丹修煉的起始處、著力點，由此修行可致全身回光並凝結金丹。在後天歸返先天，和先天散化爲後天的二路方向，太極與梵天伊字（卍）具有關鍵、樞機、玄關等等意涵，已是皎然可觀。太極與梵天伊字（卍）相結合，則成「太極微眼」，只是太極的宇宙論內涵較濃厚，梵天伊字（卍）的身體論傾向較明顯，但太極與梵天伊字（卍）皆含有本體論和工夫論的意蘊。

眼修的關鍵意義，在其「太極微眼」之本質與內涵，若參之以耳修，耳識乃直通虛無大道，眼修則尚須更深一層，再往上翻越，方能直觸虛無大道。此一差異，於簡帛〈五行〉和《文子·道德》表露無遺⁹⁷。這兩條材料，都明言耳識可直繫超越之根源，然眼識仍存一間未達——眼修臻至太極，可未直及虛無大道。內丹家修煉到與太極爲一的境界時，會證得如佛家所謂的「天眼通」之能力，此即《唱道真言》之言：「學道之士，心有神目，天上地下，無所不見。」⁹⁸且這等能力必與光明體驗相滲互涉。依利亞德曾發現薩滿教巫師有類似能力或經驗：

根據 Rasmussen 詢問的巫師，qaumaneq 構成了「一種神秘光亮，巫師突然感覺到這種光亮在他體內，在他的頭中，在他的腦子中，這是一種不可解釋的探照燈光，一種發光的火，他使他能夠在黑暗中看見，這既是在字面上也是隱喻的來說，因爲他現在即使閉著眼，也能透過黑暗看到並知覺其他人看不到的事物和來臨的事情；這樣他們能看到未來和其他人的秘密。」……他看到了在他前面很遠，穿透山脈，確實就像大地是一個巨大平原，他的眼光可以到達大地的末端，再沒有事物躲得過他。⁹⁹

⁹⁷ 參拙作：〈聰聖、聞思與音樂——論耳修在工夫論上之殊勝〉，頁 63-65。

⁹⁸ 參清華老人賜籙：《唱道真言》，頁 217。

⁹⁹ 參依利亞德著，武錫申譯：《不死與自由——瑜伽實踐的西方闡釋》，頁 371-372。

如是能力或經驗，若以丹道語作原則性的說明，則是因為天地萬物皆太極天光所化，光線之間本來就是互攝共融，諸光交相輝映而無妨礙，眼識又本以覺知光明為主，只是由於後天障蔽，所以對光明的覺受能力、範圍降低許多，然當學者與太極合一，眼識以至全副身心皆成太極，便能不依待後天眼識而顯用神目，神目發天光，天地萬物也是太極之光所映現，光光相映互攝，後天眼識看不見、瞧不著者，如今透過神目天光，均可了然分明，清晰照見。

不過，如是果地終究不夠圓滿，即使是太極金華、元神天光所映現之各種景象，無論是原先看不見的，如今看見了，或是顯現出諸般奇特瑰麗的景象，仍舊屬境識俱起後事，終歸後天有為。若執著或耽溺於此，不僅學者的提昇將受限，甚至可能墮落或走入歧途。必得見而不見、聞而不聞，一切景象、金華皆歸沈寂冥靜，方能再上一層，直入虛無大道，而所謂的體道、證悟等境界，也都是返還無極，通於虛無大道，方可稱之。當體道、證悟後，再遣除種種執念、分別，自又是無極即太極，大道即平常，虛無與現象終是不二，兩者同出而異名¹⁰⁰。

¹⁰⁰ 關於無極與太極之別，扼要地說：當悟入無極時，並非指修行之路已達終點，在更上層的境界中，會體證無極與太極之相即，是以筆者謹慎地將此限定於「當體道、證悟後，再遣除種種執念、分別」，實無意忽略修行過程中無極與太極之別。

玄牝之門

——論眼修在工夫論上之關鍵意義

林世賢

中國古代工夫論特別強調眼、耳、意三識，關於意識的轉化與提昇，歷來已備受討論，耳修的部分業已有研究成果，故本文專就眼修論其關鍵意義。全文分六節，在鋪陳主題後，第二節勾勒相關子題：「眼識—意識—光明」，第三節申論「眼識—意識」，第四節則探究「眼識—光明」，第五節推導出眼修最核心的關鍵意義——太極微眼，第六節略論眼修所證之能力，並以此代結；各節間之轉折與縮合，又以工夫修養之歷程及其境界貫串其中。本文認為眼識乃是太極之具體而微，座落於身體之太極！而眼識—意識—光明三者緊密相連的根本緣故，即「眼識=太極」。總言之，眼修的關鍵意義，正在其「太極微眼」之本質與內涵，憑藉眼修，將甚易冥契太極，並復返創世根源。

關鍵詞：眼識 內丹 身體 太極 光明

Analyzing the Critical Meanings of Sight in Gongfu Theory

LIN Shih-hsien

Sight, hearing and consciousness are especially emphasized in Gongfu theory in ancient China. These three senses can facilitate the cultivation of Gongfu. It all depends on consciousness no matter which sense we choose to begin with. However, the conversion and enhancement of consciousness have been constantly discussed, and also, there have been some achievements in research on hearing. Thus, the essay aims to discuss the critical meanings of sight.

The paper divides into six parts. After the first part explains the major theme, the second draws the outline of the related topic: sight-consciousness-brightness; the third part discusses “sight-consciousness”; the fourth inquires into “sight-brightness”; the fifth derives the central meanings of sight: Tai-ji jiao yan (太極微眼), and the last part briefly talks about the capability of sight and concludes the discussion. The transition and integration between each part rely on the central concern with the progress and stages of Gongfu cultivation.

The essay argues that sight is a microcosm of Tai-ji and is Tai-ji manifested within the human’s body. And that is the reason sight-consciousness-brightness interconnect so tightly, as visual consciousness is the Tai-ji. In conclusion, the critical meaning of sight is rightly about the nature and content of Tai-ji jiao yan. With the cultivation of sight, we will be easily in harmony with Tai-ji and get back to the genesis of creation.

Keywords: sight Nei-dan body Tai-ji brightness

徵引書目

- 尹真人傳，門人撰述：《性命圭旨》，收入蕭天石主編：《道藏精華》第1集之3，臺北：自由出版社，2000年。
- 王弼、韓康伯注，孔穎達等正義：《周易正義》，收入阮元校刻：《十三經注疏附校勘記》，臺北：藝文印書館，2001年。
- 冉雲華：《中國禪學研究論集》第二版，臺北：東初出版社，1991年。
- 卡西爾著，黃龍保、周振選譯：《神話思維》，北京：中國社會科學出版社，1992年。
- 石田秀實著，楊宇譯：《氣·流動的身體》，臺北：武陵出版公司，1996年。
- 吳筠：〈心目論〉，收入《正統道藏》第38冊，臺北：新文豐出版公司，1988年。
- 吳謙等編：《新校本醫宗金鑑》，臺北：新文豐出版公司，1998年。
- 呂洞賓傳述，凝陽子纂：《悟真寶筏金玉經》，收入蕭天石主編：《道藏精華》第9集之3，臺北：自由出版社，2000年。
- 李筌疏：《黃帝陰符經疏》，《正統道藏》第4冊，臺北：新文豐出版公司，1988年。
- 李道純：《中和集》，《正統道藏》第7冊，臺北：新文豐出版公司，1988年。
- 李豐楙：〈遊觀內景：二至四世紀江南道教的內向超越〉，收入劉苑如主編：《遊觀——作為身體技藝的中古文學與宗教》，臺北：中央研究院中國文哲研究所，2009年。
- _____：〈洞天與內景：西元二至五世紀江南道教的內向遊觀〉，收入劉苑如主編：《體現自然：意象與文化實踐》，臺北：中央研究院中國文哲研究所，2012年。
- 依利亞德著，宋立道等譯：《神秘主義、巫術與文化風尚》，北京：光明日報出版社，1990年。
- _____，武錫申譯：《不死與自由——瑜伽實踐的西方闡釋》，北京：中國致公出版社，2001年。
- _____，楊素娥譯：《聖與俗——宗教的本質》，臺北：桂冠圖書公司，2006年。
- 林世賢：〈聰聖、聞思與音樂——論耳修在工夫論上之殊勝〉，《漢學研究》第30卷第1期，2012年3月，頁61-92。
- 林永勝：〈六朝道教三一論的興起與轉折——以存思技法為線索〉，《漢學研究》第26卷第1期，2008年3月，頁67-102。
- 河北醫學院校釋：《靈樞經校釋》第二版，北京：人民衛生出版社，2009年。
- 邱處機：《邱祖全書》，收入蕭天石編：《道藏精華》第5集之1，臺北：自由出版社，2000年。
- _____著，趙衛東輯校：《邱處機集》，濟南：齊魯書社，2005年。
- 俞琰：《周易參同契發揮》，收入《正統道藏》第34冊，臺北：新文豐出版公司，1988年。
- _____：《易外別傳》，收入《正統道藏》第34冊，臺北：新文豐出版公司，1988年。
- 胡海牙、武國忠主編：《陳撻寧仙學精要》，北京：宗教文化出版社，2008年。
- 卿希泰主編：《中國道教思想史》，北京：人民出版社，2009年。
- 張三丰：《無根樹詞註解》，收入蕭天石主編：《道藏精華》第8集之3，臺北：自由出版社，

2000年。

張伯端：《玉清金笥青華秘文金寶內鍊丹訣》，收入《正統道藏》第7冊，臺北：新文豐出版公司，1988年。

_____撰，王沐淺解：《悟真篇淺解》，北京：中華書局，2011年。

張榮明：《中國古代氣功與先秦哲學》，臺北：桂冠圖書公司，1994年。

清華老人賜錄：《唱道真言》，《鍾呂傳道錄》，收入蕭天石主編：《道藏精華》第1集之2，臺中：自由出版社，1956年。

許慎撰，段玉裁注：《說文解字注》，臺北：漢京文化事業公司，1985年。

陶太定輯，閔一得疏：《呂祖師三尼醫世說述》，收入蕭天石主編：《道藏精華》第1集之3，臺北：自由出版社，2000年。

陶素相集註，玉溪子增批，蒲團子點校：《道言五種》，北京：中華書局，2011年。

彭曉：《周易參同契分章通真義》，收入《正統道藏》第34冊，臺北：新文豐出版公司，1988年。

楊儒賓：〈道與玄牝〉，《臺灣哲學研究》第2期，1999年3月，頁163-195。

_____：〈變化氣質、養氣與觀聖賢氣象〉，《漢學研究》第19卷第1期，2001年6月，頁103-136。

_____：〈論「觀喜怒哀樂未發前氣象」〉，《中國文哲研究通訊》第15卷第3期，2005年9月，頁33-74。

_____：〈觀天地生物氣象〉，《中國語文論譯叢刊》第21輯，2007年8月，頁107-138。

晁良耶舍譯：《佛說觀無量壽佛經》，收入《大正新脩大藏經》第12冊，臺北：新文豐出版公司，1983年。

葆真子、元同子：《正統道脈僊學真詮》，收入蕭天石主編：《道藏精華》第4集之2，臺北：自由出版社，1960年。

鳩摩羅什譯：《妙法蓮華經》，收入《大正新脩大藏經》第9冊，臺北：新文豐出版公司，1983年。

榮格著，楊儒賓譯：《黃金之花的秘密——道教內丹學引論》，臺北：商鼎文化出版社，2002年。

趙岐注，孫奭疏：《孟子注疏》，收入阮元校刻：《十三經注疏附校勘記》，臺北：藝文印書館，2001年。

蔣元庭輯，閔一得訂政：《呂祖師先天虛無太一金華宗旨》，收入蕭天石主編：《道藏精華》第1集之3，臺北：自由出版社，2000年。

衛理賢、榮格著，鄧小松譯：《金花的秘密》，合肥：時代出版傳媒公司，2011年。

鄭燦山：〈《太乙金華宗旨》之考證與析評〉，《輔仁宗教研究》第8期，2003年12月，頁163-192。

盧國龍：〈《參同契》與唐宋內丹道之流變〉，收入陳鼓應主編：《道家文化研究》第11輯，北京：三聯書店，1997年。

蕭登福：《六朝道教上清派研究》，臺北：文津出版社，2005年。

- 蕭進銘：《反身體道——內丹密契主義研究》，臺北：新文豐出版公司，2009年。
- _____：〈道教內丹「煉精化炁」的修行工夫：以伍沖虛丹法為核心的探討〉，《臺灣宗教研究》第9卷第1期，2010年6月，頁59-86。
- 蕭漢明：〈論俞琰易學中的道教易〉，收入陳鼓應主編：《道家文化研究》第11輯，北京：三聯書店，1997年。
- 賴賢宗：〈《太乙金華宗旨》之教義形象的變遷之一些考察：以文本詮釋的本土性與國際化為考察觀點〉，《臺灣宗教研究》第5卷第1期，2006年3月，頁63-104。
- _____：《天台佛教的解脫詮釋學》，臺北：新文豐出版公司，2010年。
- 賴錫三：《丹道與易道——內丹的性命修煉與先天易學》，臺北：新文豐出版公司，2010年。
- 龍樹造，鳩摩羅什譯：《大智度論》，收入《大正新脩大藏經》第9冊，臺北：新文豐出版公司，1983年。
- 鍾離權、呂洞賓：《鍾呂傳道集》，收入《道藏輯要》第12冊，臺北：新文豐出版公司，1977年。
- 羅因：〈安世高禪學思想的研究——兼論漢末道教養生術對禪法容受的影響〉，《臺大中文學報》第19期，2003年12月，頁45-90。
- 關永中：〈默觀在神秘修行前提下所蘊含的煉淨與結合——聖十字若望的提示〉，《輔仁宗教研究》第17期，2008年夏季，頁109-139。
- Robinet, Isabelle 著，王秀惠譯：〈內丹〉，《中國文哲研究通訊》第6卷第1期，1996年3月，頁11-28。
- 佐佐木憲德：《漢魏六朝禪觀發展史論》，東京：平文社，1970年。
- 垣內智之：〈存思の技法——體內神の思想〉，收入三浦國雄、堀池信夫、大形徹編：《道教の生命觀と身體論》，東京：雄山閣出版，2000年。
- 坂出祥伸：〈隋唐時代における服丹と内觀と内丹〉，收入坂出祥伸編：《中國古代養生思想の總合的研究》，東京：平河出版社，1992年。
- _____：《道教と養生思想》，東京：ぺりかん社，1992年。
- Eliade, Mircea. *The Two and the One*. Tran. J. M. Cohen. Chicago: The University of Chicago Press, 1979.
- Jung, C. G. *Psychology and Religion: West and East*. Tran. R. F. C. Hull. New York: Bollingen Foundation Inc., 1958.