



從西遊三聖修煉過程上看 《西遊記》與內丹

○ 蕭登福

吳承恩《西遊記》不僅回目與內丹修煉有關，且在故事內容上，以爲孫悟空、豬八戒、沙悟淨三人是因修煉內丹而得長生。《西遊記》敘述豬八戒和沙悟淨的來歷時，說他們二人原是凡夫，因內丹龍虎坎離之修煉而得除死籍，昇天任仙職，如第十九回〈雲棧洞悟空收八戒，浮屠山玄奘受心經〉敘述豬八戒之來歷時說：

我自小生來心性拙，貪閑愛懶無休歇；不曾養性與修真，混沌迷心熬日月；忽然閑裏遇真仙，就把

寒溫坐下說，勸我回心莫墮凡，傷生造下無邊孽，有朝大限命終時，八難三途悔不喋。聽言意轉要修行，聞語心回求妙訣，有緣立地拜爲師，指示天關並地闕，得傳九轉大還丹，工夫晝夜無時輟，上至頂門泥丸宮，下至腳板湧泉穴，周流腎水入華池，丹田補得溫溫熱，嬰兒女配陰陽，鉛汞相投分日月，離龍坎虎用調和，靈龜吸盡金烏血，三花聚頂得歸根，五氣朝元通

弘道第十三期

透徹，功圓行滿卻飛昇，天仙對對來迎接。朗然足下彩雲生，身輕體健朝金闕；玉皇設宴會群仙，各分品級排班列，敕封元師管天河，總督水兵稱憲節。

《西遊記》第二十二回〈八戒大戰流沙河，木叉奉法收悟淨〉敘述沙悟淨之來歷時說：

我自小生來神氣壯，乾坤萬里曾遊蕩；英雄天下顯威名，豪傑人家做模樣；萬國九州任我行，五湖四海從吾撞。皆因學道蕩天涯，只爲尋師遊地曠，常年衣鉢謹隨身，每日心神不可放；沿地雲遊數十遭，到處閑行百餘趟。因此纔得遇真人，引開大道金光亮，先將嬰兒姪女收，後把木母金公放。明堂腎水入華池，重樓肝火投心臟。三千功滿拜天顏，志心朝禮明華向；玉皇大帝便加陞，親口封爲捲簾將。

又，《西遊記》第九十四回〈四僧宴樂御花園，一怪空懷情慾喜〉，沙悟淨自說修道過程云：

老沙原係凡夫，因怕輪迴訪道；雲遊海角，浪蕩天涯；常得衣鉢隨身，每煉心神在舍；因此虔誠，得逢仙侶，養就孩兒，配緣姪女；工滿三千，合和四相，超天界，拜玄穹，官授捲簾大將，侍御鳳輦龍車，封號將軍。

「地闕」、「九轉大還丹」、「明堂」、「腎水」、「華池」、「重樓」、「三花聚頂」、「五氣朝元」、「孩兒」、「姪女」、「合和四相(象)」等等，都是道教內丹修煉的名相。「天闕」，指口，「地闕」，指足，《黃庭內景玉經·三闕章》：「口爲天闕精神機，足爲地闕生命扉，手爲人闕把盛衰。」「九轉大還丹」，在外丹上，是指經過九次循環反復煉製而成的金丹，爲丹藥中之極品，服之可成仙；內丹家用以比喻所結之靈丹，有的丹經²則用以敘述內丹由淺而深的火候





修煉。「明堂」，有多處，或指腦部九宮之一，或指心，或指鼻，或指肺，或指下丹田，上文「明堂腎水」相連，則應指下丹田而言。「腎水」，在內丹修煉中，以「心」代表火與汞、神，以「腎」代表水與鉛；腎水指元精。「華池」，指口，或指舌下，或指腎液。「重樓」，指喉管。「孩兒」，即嬰兒，有多種意涵，或指元精，或指陽神，或指所結之丹，或指元神等等。「妊女」，指元神、心、火。「合和四象」，指眼、耳、鼻、口咸歸之於心，保持收視返聽，緘口胎息的狀態；宋張伯端《悟真篇·自序》云：「攢簇五行，和合四象。」又詳見元章希賢《道法宗旨圖衍義》卷下〈四象歸真圖〉；又，亦有人將青龍（木）、白虎（金）、朱雀（火）、玄武（水）稱為四象者；木、火喻元神，金、水喻元氣、元精。

內丹修煉法門，旨在將腎水中後天的「精」，煉化為「氣」，將精、氣合煉，使其輕清無質，能隨河車運轉（以意念運轉於身中）；再將「氣」煉化為「神」，煉神還虛，煉虛合道。在煉化的過程中，有進陽火、退陰符等不同方式；在進陽火上，是以意念，用腎水之真鉛，制心火之真汞，二者相合由虛危穴（會陰、地戶）逆行經夾脊（背中）、玉枕（頸上後腦著枕處）而上至泥丸（腦部、上丹田）。在退陰符上，逐漸減弱意念，由泥丸下行經過上鵲橋（舌）、重樓（喉管）、絳宮（心），進入下

丹田。進火退符合成了一周天之運行，其間運行須配合活子時及文火、武火、沐浴、溫養等等之運用；且有大小周天之別。當五臟之真氣各歸聚於上丹田泥丸宮中，精神魂魄意各安其位時，則稱為「五氣朝元」。而元精、元氣、元神相合為一體時，即是得內丹、結聖胎；精（玉花）、氣（金花）、神（九花）三者合為一體，上聚於腦，還歸虛靜，稱為「三花聚頂」。

煉精化氣在下丹田（臍下），煉氣化神在中丹田（心），煉神還虛在上丹田（兩眉間卻入之泥丸宮）。五氣朝元，是進入上丹田修煉的階段；三花聚頂，則是得聖胎結靈丹。得丹是有為，而煉虛合道，則由有為而入無為。

《西遊記》中，不僅上述的豬八戒、

沙悟淨是由修煉內丹成聖的而已，甚至連孫悟空，雖是天地所產的石猴，卻也是因修煉內丹而得長生不死之軀。《西遊記》第二回〈悟徹菩提真妙理，斷魔歸本合元神〉敘述悟空跟隨菩提祖師學仙時，菩提祖師說：「難！難！難！道最玄，莫把金丹作等閑，不遇至人傳妙訣，空言口困舌頭乾！」又說：

顯密圓通真妙訣，惜修性命無他說；都來總是精氣神，謹固牢藏休漏泄。休漏泄，體中藏，汝受吾傳道自昌。口訣記來多有益，屏除邪慾得清涼。得清涼，光皎潔，好向丹台賞明月。月藏玉兔日藏烏，自有龜蛇相盤結。相盤結，性命堅，卻能火裏種金蓮。攢簇五行顛倒用，功完隨作佛和仙。

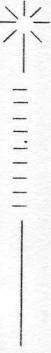
文中菩提祖師所說的「金丹」、「性命」、「精氣神」、「口訣」、「玉兔」、「金烏」、「龜蛇相盤結」等等，都和丹道有關；而說悟空得了祖師的口訣後，「子前午後，自己調息」，做法也和丹道家的子時進火，午時退符有關。道教以北方黑龜喻生於腎臟命門的「精」、「氣」；以南方赤蛇喻生於心火的「神」；神、氣相抱，融合一體，稱為「龜蛇相纏」，或「龜蛇相盤結」。又上文第十九回所說「靈龜吸盡金烏血」，也是指神、氣相結合而言；靈龜喻腎水，金烏喻心火；丹道家通常以烏、兔作代表。烏，代表日，日

爲陽，代表汞及元神；兔指玉兔，代表月，月爲陰，代表鉛及元精、元氣；烏兔兩者相合，便可成丹。宋張伯端《悟眞篇》卷中所謂：「先把乾坤爲鼎器，次將烏兔藥來烹。既驅二物歸黃道，爭得金丹不解生」。

又，上述引文「五行顛倒用」，亦即是丹道家所倡「五行順行生人，逆行成仙」。在修煉法門上，由於心汞(元神)易飛，而腎鉛(元精、元氣)易下沈，所以內丹術即在引心火之元神下降，使下丹田命門中之元氣上迎，形成火下水上互相顛倒相合(由於火性炎上，水性流下；火上水下爲正，而如火下水上，則稱爲顛倒)，水爲坎，離爲火，所以也稱坎離顛倒，在八卦卦象上，屬於水火既濟卦。坎離顛倒，水上火下，是結丹修仙之必要條件，所以《西遊記》第二回說：「攢簇五行顛倒用，功完隨作佛和仙。」從這些說法看來，悟空的修煉法門，都和道教有關，反而和佛教無涉；只是其間聊繆入一兩句「顯密圓通」等佛教名相，免得使人忘了它是佛教的取經故事而已。

《西遊記》第二回〈悟徹菩提真妙理，斷魔歸本合元神〉言，在悟空修煉到某一程度之後，菩提祖師並告誡他要慎防三災：

祖師道：「你既通法性，會得根源，已注神體，卻只是防備者三災利害。」悟空聽說，沈吟良久



道：「師父之言謬矣，我常聞道高德隆，與天同壽；水火既濟，百病不生，卻怎麼有箇三災利害？」祖師道：「此乃非常之道；奪天地之造化，侵日月之玄機；丹成之後，鬼神難容；雖駐顏益壽，但到了五百年後，天降雷災打你，須要見性明心，預先躲避；躲得過，壽與天齊；躲不過，就此絕命。再五百年後，天降火災燒你，這火不是天火，亦不是凡火，喚做陰火，自本身湧泉穴下燒起，直透泥垣宮，五臟成灰，四肢皆朽，把千年苦行，俱為虛幻。再五百年，又降風災吹你，這風不是東南西北風，不是和薰金朔風，亦不是花柳松竹風，喚做鼎風，自囟門中吹入六腑，過丹田，穿九竅，骨肉消疏，其身自解。所以都要躲過。」悟空聞說，毛骨悚然，叩頭禮拜……祖師說：「也罷！你要學那一般？有一般天罡數，該三十六般變化；有一班地煞數，該七十二般變化。」悟空道：「弟子願多裏撈摸，學一個地煞變化罷。」

文中的「湧泉穴」指足心。「泥垣宮」即「泥丸宮」。三災之名，道經中極常見，元徐道齡《太上玄靈北斗本命延生真經註》於「大聖北斗七元君，能解三災厄」下注云：「三災者，乃星名也……

又，三災者，雷嗔為天災，火焚為地災，覆溺為水災。」三災原指天（雷）、地（火）、水溺之災，可能和天地水三官有關，說法和吳承恩《西遊記》雷、火、風略有差別。吳承恩所說修道得丹之後，會遇到三災，應是明清時人盛行的說法，清蒲松齡《聊齋誌異》卷九〈小翠〉也有狐仙避天雷之殛的記載；在避雷劫時，狐仙會伏身藏躲於命中富貴者之身旁，使雷不敢妄擊，因而被狐所伏躲者，象徵日後必貴，所以《聊齋》有「弟必大貴，此狐來避雷霆劫也」的說法。

又，《西遊記》第七十回有悟空向朱紫國王自道修煉過程時詩：

我身雖是猿猴數，自幼打開生死路；遍訪明師把道傳，山前修煉無朝暮；倚天為頂地為爐，兩般藥物團烏兔；採取陰陽水火交，時間頓把玄關悟。全仗天罡搬運功，也憑斗柄遷移步。退爐進火最依時，抽鉛添汞相交顧；攢簇五行造化生，合和四象分時度；二氣歸於黃道間，三家會在金丹路。

詩中假由悟空之口所說出來的修仙過程，其實也即是道教內丹的修煉過程。依次將其詩解讀於下：文中「倚天為頂地為爐」，係指內丹以頭（泥丸）為鼎，腹（下丹田）為爐，鼎爐象徵天地乾坤，《悟真篇》卷中七言絕句：「先把乾坤為鼎器。」又說：「安爐立鼎法乾坤。」安鼎

爐，爲內丹首要事。接著次句「兩般藥物團烏兔」，即是《悟真篇》卷中七言絕句：「次將烏兔藥來烹。」「烏兔」即是陰陽、水火，亦即是鉛、汞，指元神與元精。次句「採取陰陽水火交」，指坎離交合，鉛汞(精氣神)相會。其次「時間頓把玄關悟」，文中「玄關」，泛指入道之門。其次「全仗天罡搬運功，也憑斗柄遷移步」；天罡，北斗七星之柄，全句原指北斗七星修煉術，此指內丹之依時法天而修運。次句「退爐進火最依時」，即是上文所言的「退符、進火」依子、午之時，分別進行。次句「抽鉛添汞相交顧」，鉛爲精，汞爲神，此句即在化盡元精(抽鉛，抽去鉛精)，煉氣化神(添汞，添加汞神)；《悟真篇》卷下〈西江月詞〉：「妙在抽添運用。」接著次句「攢簇五行造化生，合和四象分時度」，此即《悟真篇·自序》：「攢簇五行，和合四象。」亦是《悟真篇》卷中七言絕句詩：「四象會時玄體就，五行全處紫金明。」四象和合已論述於上。次句「二氣歸於黃道間」，即張伯端《悟真篇》卷中七言絕句詩：「既驅二物歸黃道，爭得金丹不解生。」二物，指精(氣)、神，亦即坎、離，水、火。黃道，或說指任督脈，或說中宮土位；此處意指將神氣相合，沿任督脈而運

行，或譯爲將鉛、汞(水、火)合歸於土。次句「三家會在金丹路」即是《悟真篇》卷上七言律詩：「三家相見結嬰兒，嬰兒是一含真氣，十月胎圓入聖基。」三家指元精、元神、真意；元精、元神以真意相結合，三者相合爲得丹結胎。

縱觀上引《西遊記》悟空所言的詩句，整首詩意不外於以心火(神、汞、烏、陽)和腎水(精氣、鉛、兔、陰)相結合，依退符進火來運行，使精、氣、神，因真意之牽引，相會合而成金丹。在修煉過程中，由於精、氣合煉，所以常取精或氣一種爲二者之代表，因而雖有三物(精、氣、神)，然或僅稱精、神，或稱氣、神。通常煉內丹有數個階段，煉精化氣，是先將精、氣合一，逐漸抽鉛添汞，煉精化氣，使精盡去，其目的在使「三(精氣神)歸二(氣神)」。其次煉氣化神，使氣盡去，而只剩一神，成爲「二(氣神)歸一(神)」。其次煉神還虛，取坎填離，使神成爲「純陽」；最後煉虛而合道，則爲大成。●

¹ 《太上黃庭內景玉經》，《正統道藏》本。

² 如《鍾呂傳道集》、《太清玉冊》等，有時以九轉爲內丹修煉時火候之運用。