

道教斬赤龍初探

李翠珍(敏珍)

南華大學宗教學研究所研究生

道教斬赤龍初探

李翠珍(敏珍)

斬龍經：

自來陰陽乾坤判。男女脩持略分班。男降白虎時照管。女脩赤龍莫等閒。女子十四天癸滿。名為赤龍造化全。一月一行如輪轉。陰火下降出玉函。未行之時有信見。急須誠意守玄關。正行之時要散淡。瀟瀟洒洒過時間。經罷之後兩日半。依然內觀心志堅。真呼吸動太極現。逆轉黃河水昇天。點點滴滴入丹院。暫停一刻又照前。晝夜工夫不間斷。赤龍一斬女成男。三百數足周天限。坎中一點把離填。此是斬龍經一卷。萬兩黃金不虛傳。

一、女性所行之丹法

丹經萬卷，罕言女子丹法，實則歷代女真成道者不少，靜坐傳承亦是傳男不傳女，傳全不傳缺，丹訣亦是口傳居多，女丹訣尤少，古來女子修仙者多，但論女修的丹經甚少，又女子生理和心理同男子有差別，男外陽而內陰，女外陰而內陽，再由於女子年齡老少，是否婚媾，是否生子等修持條件不同，修煉次第亦不同，依據所知的女丹道書，可綜其源流將女子丹法略分七派：中條老姆派、丹陽謚姆派、南嶽魏夫人派謝自然仙姑派、曹文逸真人派、孫不二元君派、女子雙修派¹。其中女丹修煉歷程較有系統化整理，就屬《孫不二元君法語》中的（坤道功夫次第）計有十四首詩：收心、養氣、行功、斬龍、養丹、胎息、符火、接藥、煉神、服食、面壁、出神、沖舉。其中第四首斬龍，這是女子修煉獨用步驟，龍者，女子之月經，又名赤龍；斬龍者，煉斷月經，使永遠不復再行。

（一）依道教修煉理論：

斬赤龍，女丹學術語。在女丹修煉中，「赤龍」是女性經血的一種比喻。從生理上看女性與男性的根本區別之一就在於女性有經血。依傳統中國醫學對月經的看法，認為月經是指有規律的、周期性的子宮出血。一般大約每個陰曆月一行，以二十八天為標準。從初潮以後至絕經以前，約維持三十五年，除妊娠期及哺乳期外，經常不變，信而有期，故稱月經。古代又稱月事、月水、月信，至明代李時珍才首稱之為月經。李時珍在《本草綱目》卷五十二之婦人月水條中說：“女子，陰類也，以血為主。其

¹ 參閱胡孚琛、呂錫琛著，《道學通論：道家·道教·仙學》，頁 599-600。

血上應太陰，下應海潮，月有盈虧，潮有朝夕，月事一月一行，與之相符，故謂之月水、月信、月經。²

女性之所以有經血，《女金丹》引《先天玄微》的解釋是：「女子受生之時，先得母之鉛氣一兩，先生右腎，牽一絲於上，而生雙睛，牽一條絲於下，而生金丹。至茲以往，十二日生癸水一銖，一百八十日生癸水一兩，自是而後，十五日生癸水一銖，一年生癸水一兩。至十四歲生癸水十四兩於血海中，同前胎內帶來一兩，共成全一斤之數，三百八十四銖，合周天三百八十四度，一年得三百八十四日，易卦三百八十四爻，天地之數，陰極陽生，癸盡鉛現，二七而天癸降矣。」³

道教清修派認為，如果經血纏綿不斷，內丹就無法修煉成功。所以修煉女丹中的最大關鍵是「斬龍」，即斷絕經血，這就是「斬赤龍」，因為經血是紅色的，故以「赤龍」譬之。根據《道藏·太玄部·慎字號》的《黃帝內經素問（補註釋文）·卷一·上古天真論》：

岐伯曰：女子七歲，腎氣盛，齒更髮長。二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子。三七腎氣平均，故真牙生而長極。四七筋骨堅，髮長極，身體盛壯。五七陽明脈衰，面始焦，髮始墮。六七三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白。七七任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。⁴

此乃男女在生理上有先天的差異，根據《鍾呂傳道集》的解釋，女子的形成是：「父母之形交，父精先進而母血後行，血包於精而為女。」⁵因此，女子的生長過程中，至十四歲時月經至，至四十九歲時，停經。醫家認為，血者，是水穀之精氣，能和調五臟，灑陳六腑，故女性以血為本，主血者在心，男性以精為主，為腎所主。男女煉丹，男性是煉「精」，女性則煉「血」，血要煉成使量逐漸減少再使赤反為白，其首要條件是段煉精、氣、神達到旺盛充足的程度，才能使陰血化為陽氣，變化女子的陰濁體質。當赤龍一斬，坤體變為陽體，乳頭自縮如男子。⁶

賀龍驤在《道藏輯要續編》五卷序，說到女屬陰濁體質：

男屬陽，陽則清。女屬陰，陰則濁。男性剛，女性柔；男情急，女情緩；男念雜，女念純；男主動，動則氣易洩。女主靜，靜則氣易斂。

說到形體方面如下：

男喉有結，如喉無結。男乳無汁、小，女乳有汁、大。男基凸，女基凹。男曰精

²羅元愷主編，《中醫婦科學》，知音出版社，頁18。

³引自清·用中貞一子著，《女金丹》，下卷，收錄於《女丹集萃》，頁94-95。

⁴引自楊維傑編譯，《黃帝內經素問譯解》，〈上古天真論第一〉，台北：樂群文化事業有限公司，1990年，頁5-7。

⁵引自五代漢·鍾離權著、唐·呂洞賓集、唐·施肩吾傳，《鍾呂傳道集》，〈論鉛汞第十〉，收錄於徐兆仁主編，《全真秘要》，頁25。

⁶參閱清·二峨山人述，《女功煉己還丹圖說》，收錄於《女丹真萃》，頁128-129。

室，女曰子宮。男命在氣穴中，女命在乳房中。男以腰為腎，女以血為腎。男為精，其色白名白虎。女為血，其色赤名赤龍。男精陽中有陰，女血陰中有陽。男精之氣充足，女血之氣些微。

說到煉工法方面：

男先煉本元，後煉形質，女先煉形質，後煉本元。男陽從上洩，女陽從上升。男修成不漏精，謂之降白虎。女修成不漏經，謂之斬赤龍。…男修曰太陽煉氣，女修曰太陰煉形。男曰胎，女曰息。男白虎降，則莖縮如童體。女赤龍斬，則乳縮如男體…。此工法之不同也

賀龍驤所言男女工法有同有不同，「不同者皆在赤龍末斬之前，同者在赤龍已斬之後。」因此，女性修煉把濁血轉化成清血，進一步清血轉化成元氣，這種體質上的根本改變，並非意味著更年期提早到來，亦非意味著煉丹成功，而是走向還本還原「逆轉化生」的狀態，其修煉境界如同月經未行之前的童女之身，如再精進修煉則可望陽神沖舉的地步，最後而修成『女金丹』。故「斬赤龍」是煉丹過程中絕不可自欺欺人的自我印證。就女童的修煉，則可免去斬赤龍的過程，功成更速，《西王母女修正途十則》言女子：

「有一點初經，含於內牝，如星如珠，乃是先天至寶，藏於坤腹之上，位於中黃之中。女子斯時，若知潔性，不看淫戲，不聽淫詞，舉止幽閒，動循內則，靜則釋如，則此一物，得附性天，便成元一，不變赤珠，不化天癸。無如凡女無知，童性喜動，或隨嬉戲，或逐跳奔，不無氣動心搖，精神內亂，真炁不固，則此星星天寶，油然融化，其熱如火，奪門而下，破扉而出，舉世名曰天癸。」

「當十三四五歲時，元炁充足，真血盈滿，有陰中之一陽，月圓之光正旺，至天癸一降，元炁逐破，真血逐洩，若到婚嫁之後，或生男女，元炁漸損，真血漸虧。雖月月有信水復生，即月月有信水復傷」⁷

在內丹家的觀念中，與生俱來的血氣與其後天癸降之經血不同，天癸未降之前的童女能量尚未流失，真炁尚足，若能早行修煉，則可保有陰血中的元陽之炁，故其成就速度比一般人快。而對於天癸已降或者停經的女性，經血已隨元炁流失，則要修煉至天癸再來，再下功夫至斬龍的階段，功成更慢。不論透過那一個階段來修煉，經過斬赤龍之過程後，在某個程度上，其身體與男人同，皆可達到成仙的共同目的。

（二）女丹修煉的程序

女丹修煉程序依其要點與入手功夫記載略有出入，茲依如女子乳房之按摩次數就因年齡而異，年齡相同者其記載亦有所不同，茲依據《坤元經》講述，把女丹修煉分

⁷引自清·沈一炳授、閔一得註，《西王母女修正途十則》，收錄於蕭天石主編，《道藏精華》第一集之五，頁200。

為八點，其中前三點是論述斬龍前的功法，第六點即進入煉炁化神階段胎息的功法，第八點即還虛合道，漸至仙人境界，茲分述如下：

1、靜養化炁

女子初入靜功，魔障多，束心難，不可強煉硬行，拘執不化，要松靜自然，入坐時要萬緣放下，清心寡欲，意默血海，每日打坐宜在亥子時，日可三四坐，坐時二目返照兩乳中間炁穴，兩手交叉捧乳揉摩三十六遍，自下田血海微微吸氣二十四口（童貞少女不必用揉吸之法），而後仍雙手捧乳，回光照定炁穴。此為意守臚中的太陰煉形功夫。如此寂靜自然，呼則微微起意上照神室，吸則悠悠回氣下還丹田，直至虛極靜篤，不知不覺生機觸動，丹田血海中有一縷清氣升至炁穴，復凝神照定炁穴，元和內還，舒散周身，一片渾圓景象，方可下坐。⁸

2、知時煉形

女子月經上應月出庚（初三）、月生甲（十五）之太陰還行之象，下達人體玄根先天真一元炁，牽動女子真陰。月經一月一來，分為壬水、癸水。壬水生時，信先至，女子有腰痛身軟，頭昏喜睡之感，至癸水生，潮立至，經三十個時辰，潮將止未止之時，癸淨壬現。月經信至潮未至之時，及癸淨壬現之時，皆真陽發動，牽動先天一炁的良機，女子七蓮花放，露蕊含苞，為順則生人，逆煉成之期。丹家宜於信到時行化氣養形之功，經止時行煉形和氣之功。兩日半行經赤龍正旺，不可妄行採煉，否則易患血症奇疾，應安心靜養為妙。化氣養形之法。

3、龍斬立根

女子斬龍之功，略有四種。一是內煉丹田與炁穴間之氣，接乎外來之氣，融成一片，由乳還化，散於全身，同時將口中所生津液和清氣下咽丹田，並沿帶脈還息烹化，靜守自然，稱玉液煉形之功。二是意照血海，煉液化炁，沿督脈過三頭入泥丸，復化為油液滴下，經重樓入炁穴，在炁穴烹液化氣，經兩乳流通全身，妙化自然，稱金液煉形之功。三是信至潮未至前，採血海之氣入炁穴煉化，稱索龍頭之功。四是癸盡壬生之際，煉血海之氣過尾閭轉督脈下降炁穴，舒散周身，稱擒虎之功。要訣皆在真陰萌動時烹煉血海之炁，經炁穴、兩乳散於周身。如此壯者二年，弱者三年，經血由經而黃而白而無，赤龍斬斷，乳頭縮如男子，丹基始立。⁹

4、採取生藥

女子斬赤龍後，可如男子一般煉功。斬龍功後繼之採取之功。其功法即虛極靜篤，凝神入炁穴，逆升頭頂為進火，進火即為採取；順降腹部為退符，退符即是烹煉。吸則降火，呼則升水，藥均在丹田血海產生。先採心腎之氣煉之促生外藥；再採外藥煉

⁸ 胡孚琛·呂錫琛著《道學通論—道家·道教·仙學》北京：社會科學文獻出版社 1999年1月。P603-604。

⁹ 胡孚琛·呂錫琛著《道學通論—道家·道教·仙學》北京：社會科學文獻出版社 1999年1月。P604-605。

之引生內藥；終採內藥煉結而生大藥。

5、煉結還丹

內藥生後，可煉結成丹。丹為先天大藥，經鍛煉還歸炁穴，而稱還丹。女覺生內藥，速採而勿失，即行煉結之功。吸降心中真火以養之，呼升腎中真水以溫之，子前進火，午後退符，行小周天火候，水火烹煉，漸聚漸凝。丹家用息還煉，一時生恍惚杳冥之景，真炁凝結一團，內結粟米之珠，盤桓活潑，圓灼光明。煉結之功成，再行煉還之功。當煉之時，定息還氣以抽鉛，行火煉形以添汞，以呼吸輪轉，河車搬還，周天火候不差，先天大藥結成紫金丹，方可移爐換鼎。大藥 穿尾閭沿督脈經泥丸降至乳間炁穴，還乎先天本位，稱作還丹。丹功百日生大藥，一時結丹，三年煉丹，七日還丹。其中得大藥，有六根震動之景；移爐換鼎，有五龍捧經秘訣。心到還丹，目如點漆，光同展電，靜極生智，開發出人體生命潛能。¹⁰

6、會合胎息

還丹功成，大藥入炁穴，進入煉炁化神階段。丹家先行乾坤交媾，神炁會合之法，後以胎息養仙胎，為十月溫養之功。法以真意引元神下入炁穴，和元炁在炁穴內相包歸一，意引息還，交合融化，結成珠胎。然後行大週天火候，如雞抱卵，如龍養珠，靜養胎中生息。而後化後天呼吸為先天呼吸，化真息為胎息，以胎息養胎神。依法制伏呼吸，在前對臍輪後對命門，上自丹田下沿沖脈至兩足心之湧泉穴，其間真息自然還動，稱真空倒機。丹家於先天十定之中，靜中息歸於胎，氣息似在臍輪又似在虛空，悠悠綿綿，覺有終無，胎息功成，仙界不遠。

7、調養出神

養胎之功，先行入定，息住胎中，胎中生息，隨息感應，相合如一，百日神炁大定。再以五臟真氣，隨息入胎中凝煉，百日藥力漸全，為五氣朝元之功。復力百日，化去胎中之息，炁化為神，神定陽純，胎神堅固，煉炁化神之功全。三百日胎神大定，謂之胎圓神全。至此須將此太和元靈真性之胎神，由炁穴上移泥丸宮。陽神一名嬰兒，在泥丸宮盤結數周，沖開天門，霞光三耀，電閃雷鳴，嬰兒出胎。此段功夫，須道伴防護，莫出偏差。

8、合道成仙

陽神出殼，嬰兒現形，須經三年哺乳，九年絕陰，方始成熟。初出嬰兒幼嫩，恐迷失不還，應即放即收，漸放漸遠，煉到出在定中，入在定中，嬰兒老成，得大神通，還虛合道，漸至仙人境界，女子金丹法訣，自古丹經罕言，以此述要以便女修。¹¹

¹⁰胡孚琛·呂錫琛著《道學通論—道家·道教·仙學》北京：社會科學文獻出版社 1999 年 1 月。P604-605。

¹¹胡孚琛·呂錫琛著《道學通論—道家·道教·仙學》北京：社會科學文獻出版社 1999 年 1 月。頁 605-606。

《中和集》所云：“道本至虛，至虛無體，窮於無窮，始於無始。虛極化神，神變生氣，氣聚有形”。因此，修持的目標也就是要從後天生命的「有」中超脫出來，返本復原到先天的「虛無」。人體就如同萬物一般，起源於一片虛無，若將這樣的生成論運用到人體上，就成為《中和集》所說的：「道生一，一生二，二生三，三生萬物，虛化神，神化炁，炁化精，精化形。已上謂之順；萬物舍三，三歸二，二歸一，鍊乎至精，精化炁，炁化神。已上謂之逆。」¹² “逆”是指由有形萬物的層次返歸於“道”，“煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛、煉虛合道”，是“形→精→氣→神→道”的演化方向。所以對於「斬龍」之後的女性，可說是逆返成仙之目標追求的開始。

二、道教個案分析

本文以「身心體驗」法，去探討各種有關靜坐與身心變化理論的實踐方式，以道教修持到斬赤龍的階段為主軸，陳列出受訪者的宗教情操與靜坐身心變化。研究者發現，受訪者在進行陳述時，常常沈醉在靜坐虛極狀態的喜悅，並道出胎息的狀態與水火交媾所帶給身體上的舒服，這些都不是初學靜坐所能體會得到的境界，即使靜坐到斬赤龍的人也不一定會有如此體悟，因此也將斬赤龍以外所感受到的變化納入分析討論範圍。

（一）性功轉變

受訪者強調「性命雙修」要從「性」功開始，這是修至斬赤龍之前的主要因素，只專注命功不修性功是不可能達到斬龍的階段，第二個因素就是要積德。

「性功如果沒有到某一個階段也很難轉化，無德不載道，我也坐了很多年才稍有精進，我為了斬赤龍拼了很多年，還是要有道心，關懷眾生的心，不然要到那境界是不簡單的。」

「你的心性有到那種境界才能斬赤龍，心不開如何斬赤龍，太自私只為自己就不可能斬赤龍，就是心能靜，心胸寬，沒有經過那個境界要斬赤龍很困難，只為自己要如何斬赤龍。¹³」

性功方面，《太上老君內丹經》亦云：“大凡修道，必先修心。修心者，令心不動。心不動者，內景不出，外景不入，內外安靜，神定氣合，元氣自降，此乃真仙啟道也。”受訪者於修道過程中，慢慢體悟到心性的轉變及積功累德是斬赤龍的前題。

（二）靜坐工法的轉變

在內丹學中，修煉命功是有為，修煉性功是無為，從後天有為的命功，返還到先天無為的性功。《呂純陽真人沁園春丹詞注解》有云：「邵康節先天吟云：‘若問先天

¹² 引自元·李道純著，《中和集》，卷二，收錄於《正統道藏》，第七冊，頁198。

¹³ 受訪者。

一字無，後天方要著功夫’，丹法亦然，採藥于先天則無為，運火于後天則有為，不可以一律齊也。」，在修煉命功方面，起初，受訪者在其師父的教導下是用有為法在修煉：

「我的老師每次都吐納、呼吸、用武火，水火交媾後就靜下來的，他是打武火，我早期也是打武火，牙爆掉，腳浮起來。」

修煉過了一陣子以後，發現有為法的守竅會傷害身體，故從有為法轉入無為法：

「有一段時間守竅，但不行，一次是心頭悶，一次感覺氣都是集中在一處，都是自己體驗的。…我們那時有守壇中，但整個集中在那裡，感覺不舒服，所以我是過來人，所以不要守竅，我自己為了守竅傷了好幾次。…有的人守竅在頭部的人，很快就死掉了。…有為是會憋住，會傷到，氣都會積著。…經過一個月才消掉…到最後我的師父呼吸是有為，但沒有守竅。¹⁴」

《道樞》卷之十三《鴻蒙篇》云：“心無為則氣和，氣和則萬寶結矣；心有為則氣亂，氣亂則英華散矣。”佛教認為“有為皆是妄”的觀點，於《金剛經》云：「一切有為法，如夢幻泡影」，修道是要靠自己體悟與摸索，從有為法轉為無為法。

（三）斬赤龍的現象

內丹學說中有所謂男修「太陽煉氣」、女修「太陰煉形」，其形指的是乳房的轉變，「女子身內的生發之氣會上升至雙乳。童女無乳之形狀，因其陽氣內斂也。至十餘十歲後，兩乳始漸漸長大，其所以有此變化者，乃陽氣之作用。」¹⁵至十四歲時天癸降，陰血而流形於外，因乳房是女子炁穴所在，陽變為陰之處，也就是陰血生長的地方，氣之清者上升於乳，氣之濁者下流則為瘀血。¹⁶待女子懷孕時及生產做月子後餵乳期間，雙乳更為腫大且無月經。李時珍的《本草綱目》就提到：「乳乃陰血所化，生於脾胃，攝於衝任，未受孕則下為月水，既受孕則留而養始，已產則赤變為白，上為乳汁。」故丹家主張女性炁穴是陽氣化為陰血之處，且女性的乳汁、經血，其形成都與「氣」有關。而乳為「氣之清者」，經血卻是「氣之濁者」，因此修煉之要須以「乳房靈脂」變化「氣」質，才能令赤反為白，血化為氣，以達到「斬赤龍」的目標。¹⁷受訪者對外表變化的描述：

「有時候胸部感覺起來麻麻酥酥、養養的，我會給它柔。…不是說很平啦！是還平，胸部不會很大的，男的也有啊！一些而已。個人的體質與境界不同，有的人天生體質不同，不能一概而論。我所了解的是體質與業障不同、德不同，修行的過程不同，都有分別。」

¹⁴受訪者。

¹⁵引自圓頓子著，〈答呂碧城女士三十六問〉，收錄於洪建林編，《道家養生秘庫》，頁270。

¹⁶參閱華藏山清列古佛著，《壺天性果女丹十則》，〈第一則養真化氣〉，收錄於《女丹集萃》，頁23。

¹⁷參閱華藏山清列古佛著，《壺天性果女丹十則》，〈第一則養真化氣〉，收錄於《女丹集萃》，頁18。

依受訪者個人體驗，認為修到斬赤龍境界的人，她的頭髮一定是黑的：

「以前有一位來訪者說她一日坐十二個小時在修的，說斬赤龍我不信，她的頭髮越來越白。…我發覺斬赤龍頭髮不會越來越白，因為我感覺她有老化的現象，不然怎麼會有這種現象。」

於經期變化方面，受訪者回憶的說：

「我也坐一、二十年啊！我也是六十三年就坐到七十八年才斬赤龍，不好修。…要斬赤龍以前，月經稍微會白白黃黃的感覺，月經來時開始轉變好像沒有顏色這樣。…我民國七十七年就開始一直少，感覺月經來時沒有什麼顏色，一直淡、一直淡，沒有顏色，…月經沒亂，變化期間在三個月吧！就一直沒有了。…要坐到顏色會變，一直變到無色。…也是漸漸沒有，不是一下子就沒有的，越來越變色，變色大概半年，但是量很少，漸少，色澤漸變。」

「斬赤龍只是心理衛生與生理衛生的關係，心境沒有妄想雜念，只在照顧眾生，接近的是道書，道書是心性上的修養。歷代祖師他們的修養怎樣，我經過薰陶心性，由心理衛生影響到生理衛生。…性命雙修，所謂性就是心理修養，心理衛生的修養。那你達到命，就是達到生理衛生的變化，那你沒有心理衛生建樹到一個階段生理衛生就不可能。…我當初也是想拼斬赤龍，但是到心性開了就不一樣。」

《老子》曰：「揩磨心地煉金丹，止念當為第一關。¹⁸」老子特別重視心中念頭的止息，「心」的轉變是斬赤龍的首要關鍵，赤龍一斬其外在形體（如乳房）的轉變與內在月經的變化亦是息息相關。訪談後，再對照道教文獻所記載，經期變化的顏色是由紅轉白，完全符合，至於頭髮的顏色一定是烏黑不會變白嗎，於文獻記載當中還未有看到。

（四）胎息的狀態

胎者胎其神，息者息其氣。胎字是指神之泰定，不動不搖，不憂不懼，不思不想，如嬰孩之處母腹。息字是指粗氣絕滅，外氣不行，氣既不行，自然百脈衝和，一片光明。氣猶水也，神猶月也，月動由於水漾，神搖由於氣牽。水澄則月明，氣定則神慧，神氣相抱，達於大定，而內丹自成，故曰「胎息」。《抱朴子》曰：「得胎息者，能以鼻口噓吸，如在胞胎之中，則道成矣」。

「內呼吸就叫胎息…你如果坐的很靜下來就是內呼吸，鼻子都沒有呼吸，用肚臍稍微呼吸。…坐下去不到半個鐘頭就轉化，…有時候十分鐘也有，不一定。…並不是每次都有，靜得下來就有。¹⁹」

《莊子·大宗師》：「古之真人，其寢不夢，其覺無憂，其食不甘，其息深深。真

¹⁸ 老子第十章。

¹⁹ 受訪者。

人之息以踵，眾人之息以喉。屈服者，其嗑言若哇。其嗜欲深者，其天機淺」。

莊子談到真人的呼吸：他的呼吸極為沈穩，緩慢而通暢於四肢，從最底下的腳底中通達上來遍注全身。不像一般人，呼吸時鼻裡進喉中出，完全沒有利用到呼吸養生的功能，因此顯得日常生活中也急急燥燥的。修煉至斬赤龍者境界以上的人，其呼吸又超出以上陳述的層度，於靜坐狀態時完全不用鼻子呼吸而以肚臍在呼吸，後天的[呼吸氣]，轉化為[先天息]，返回尚未出生落地之前的[胎息]。

（五）任督二脈

「任督二脈會通，那是至清至靜的境界，也是要經過完全入靜的境界。」

「通過就是熱流，由後往前，別地方沒有熱，都這裡熱，有時候是下面時常熱（陰部、海底），不一定靜坐才熱，平常也會。睡覺也會熱，說話也會熱，時常會不一定時間，心靜下來就會，唸經也會。」

（七）水火交媾

於採訪中更有進一步的發現，受訪者她不僅達到煉精化氣的境界，便是達到煉氣化神的階段，即是她自述水火交媾的感受。

「我們老師是男的我是女的，男有男的修法，女有女的修法，不過我們老師講很多「心法」傳給我們。其實修道要自己摸索，但一樣是女的，體質不一樣，我能適應，你不一定能適應，我有境界變化，你不一定有境界變化，我甚至修到自己會水火交媾。」又說「氣在跑自己交媾，就是陰陽二氣水火交媾現象。」

然而水火交媾不限於靜坐時會交媾，連睡覺時也會有這種反應：

「你如果時常能靜，睡時也能靜。我也有睡到半夜起來水火交媾。」

進一步，受訪者也提到她的師父曾向她說出水火交媾的感覺：

「我老師講的那種現象，比夫婦在一起感覺更好，夫婦是男女，我們是自己的陰陽二氣調和。」

「反正就是我的老師講的，比行房的境界還要好，是他自己的陰陽二氣調和，我沒有結婚，不知道什麼現象，我的老師說他有那種境界出來，他的感覺是和男女怎樣，那種和這種不同。沒有說在漏精漏什麼的。那就是自己的陰陽二氣在調和，我們人都沒有陰陽二氣，只是不會調和，修煉的人自己會調和。²⁰」

總之，在丹道中女修較男修為易，傅子謂：「女修三載，男必九年。」非虛語也！然而，女修中要修持至斬赤龍的境界似乎是屈指可數，這位受訪者能在三十八歲就得到這個境界實屬不易，她整整靜坐了十五年才達到此一境界。

四、綜合分析與評價

²⁰ 受訪者。

(一) 綜合分析

以下主要是根據個案的訪談做綜合整理，探討其斬龍前後身體的變化來看：

	斬赤龍前	斬赤龍期間變化	斬赤龍後
經血方面	月經呈紅色	(1)由紅色轉黃色轉白色	無月經
月經期間	有週期性	亂	無月經
乳房	高聳雙峰	酥酥的感覺	收縮而消失呈平胸狀
陰道口	無	收縮現象	縮小如處女般
子宮	無	收縮現象	無
形象	女人味	進入中性狀態	大丈夫堂堂相貌
頭髮	黑	黑	白轉黑
心性	有我→無我	無我	無我

由上表列修持前後之現象，加以比較，可以看出未學靜坐前的女性與醞釀轉變期及修持後各有不同的象現。

1、無白帶、很舒服很輕鬆

受訪者認為無白帶是一件很舒服又感覺身體很輕鬆，如人飲水，冷暖自知。只要是女性有肉體存在，就無法擺脫一些婦女病與經期的困擾，這是身體本身難以突破的侷限，然而藉著修持的過程，有的一進入打坐初步即擺脫掉白帶的困擾。

「斬赤龍後有白帶怎麼可能的。」「沒有斬赤龍就沒有白帶。²¹」

受訪者並不是到了斬赤龍以後才沒有白帶，而是在斬赤龍之前就無白帶的現象，這些功力都超出一般人的範圍。對於無月經的看法，受訪者都認為在身體與心理上感覺都很輕鬆很舒服。

2、月經亂象

斬赤龍之前月經的亂象與更年期的亂象是不同的。研究者曾訪問了無數位更年期婦女對於月經亂象的自我描述，所得結果真的依個人的體質不同而有異，但同一點者是，更年期婦女大部份會發生身體的不舒服，另更年期婦女月經停止後，過了三個月或者一年後會不定期再來，然而，受訪者在斬赤龍時無發生過身體不適及長期的性經期的亂象，她們的經期亂象都在數月間就傾刻解決了。

3、女性部位的變化

受訪者的情形就較特殊了，對乳房方面的現象是：「進入某一個階段時，乳房會漲漲的或者痛一下。」對下面的感覺是「通過就是熱流，由後往前，別地方沒有熱，

²¹ 受訪者

都這裡熱，有時候是下面時常熱（陰部、海底），不一定靜坐才熱，平常也會。睡覺也會熱，說話也會熱，時常會不一定時間，心境下來就會，唸經也會。」對下面整體感「整個肚子都在動。」對斬赤龍的評價，不是單純化的只有月經停止，由於氣化的過程會引起胸部以下具體的反應，此種變化從訪談中可以得知是有階段性的，階段不同變化現象就不一樣。

4、靜坐從有為法到無為法

老子認為萬物的發生皆有其源頭：「天下萬物生於有，有生於無」（第四十章）是故修道人在身心方面都要從有為返回無為。《五篇靈文》曰：「身心大定無為，神炁自然有所為」²²《青華秘文》曰：「以無為臨之，則其所以動者，元神之性耳，以有為臨之，其所以動者，欲念之性耳。有為者，日月之心，無為者，金丹之心。以有為返乎無為，然後以無為而蒞正事，金丹之門也」²³人的肉體生命無論存在數十年、數百年，都不能與無限的時間對抗，只要有肉體存在就要面對生死。《老子》曰：「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？」（第十三章）《無上秘要》說：「人能使形無事，神無體，以清靜致無為之意，即與道合」²⁴因此，受訪者在修煉初期是有為法到了後期就轉為無為法方面修煉。

總之，很多人知道斬赤龍與馬陰藏相是一種修行的自我體驗，但要達到此境界者是要修行很久的時機，不斷的努力與苦修，加上長時間的累積才能蘊釀出來，故能修到斬赤龍的人不是很多，自古至今終究也有人修成，即使未修成到此一境界者，亦有類似以上之特徵，不管屬於那一層次的特徵，都是一種自我修持體驗。

（二）修行者的經驗評價

1、從潔與不潔來看

在宗教之中，猶太教律例由十誡發展出來，目的就是要猶太人成為相稱的一聖的選民。所以猶太人要行取潔禮，考古發現聖地有許多取潔池，水幹了，但遺留傢俱雜物，顯示不單人要取潔，傢俱也要。聖潔的中心是聖殿，人如不潔（如婦女月經、夫婦行房後），都要潔淨，要奉獻祭祀，才能進入聖殿。死人不潔，所以要葬在耶路撒冷城外。

《聖經》中的潔與不潔，本身的意涵其實超越了污穢與否的看法，利未記（11:45）：「我是把你們從埃及地領出來的耶和華，要作你們的神，所以你們要聖潔，因為我是聖潔的。」聖潔的意義，不止是道德上的潔淨，不止是禮儀上的潔淨，即使是出於人天然的理性，如月經本來是婦女天生具有的自然功能，與生育機能有關，但

²² 引自金·重陽祖師注，《五篇靈文》，收錄於《正統道藏》，第九冊，頁 551。

²³ 引自宋·張伯端著，《青華秘文》，收錄於徐兆仁主編，《全真秘要》，頁 145。

²⁴ 引自《無上秘要》，收錄於《正統道藏》，第四十一冊，頁 181。

在神面前，算是不潔淨的，出於人本性的看來，都是不潔的。利未記(5:31):「有些東西，對於人是自然的，但在神看來是不潔淨的。」潔淨與不潔淨，聖經中沒有提供一個詳列的清單，是讓教徒自己於生活中去學習分辨那些是潔淨的，那些是不潔。

從傳統上女性是被認為不潔的，她們的月經來潮被中肯地解釋為不潔與玷污，因此將月經截斷構成的一種淨化、齋戒的形式。但在明代時月經被方伎之士視為是製長生不老藥的良方²⁵，例如在《菽園雜記》記有駙馬都尉嗜食女人陰津月水一事²⁶，而醫家李時珍對當時的這種習俗則嚴厲批判²⁷。據民初民俗學家江紹原對中國人的天癸觀研究，他解釋為：(一)天癸是一種污穢之物，與疾病、生產、性交及死屍類似。(二)天癸具有使鬼魅和邪術家都畏懼的污穢力量。(三)經血與經衣能解毒治病，例如兩性病、急病、受毒。(四)天癸—特別是第一次的天癸，被視為人身的一種精華，與乳汁、大小便等相同。可與其它「人元」及天地精華合製成丸散丹膏(紅鉛)而服用，小之壯陽補血，大至益壽延年²⁸。可見，經血有實際做藥的成效。

總之，不潔可分兩種成式來談：其一是指從人體內排出的為汙物，例如「經血、精液、尿、糞便、膿瘡等都是髒的」，其中又以經血最具有直接的危險性威力，因為它能孕生胎兒。經血的威力可視為年輕已婚婦女實際社會權力的一種象徵性表現。其二是與生產及死亡有關的不潔。此外，因為神明對不潔之物極端敏感，所以女性少有接觸的機會，通常擔任較低神格的神祇祭祀工作。但有時女性亦擔任與死後世界溝通的靈媒角色，這是因為幽靈及其世界都是污穢的²⁹。

2、就去性別化來看

佛教的經典和教導在「女身」的課題上有很多不同層面的論述，認為女人有五障或女身不能成佛，並提出女性劣於男性的宣稱，如女人有「五處」，不得當如來、轉輪聖王、梵天王、皇帝及魔天王(但男人卻可以)；女人作了沙門，正法減壽五百年；甚至「女人雖得沙門，惡露故存…女人雖得阿羅漢道，不能動搖一鍼大如毛髮也」等，女性即使修行也會被劃上「不潔」的記號，女性即使成道其能力也會有所限制。但在父權論述下，出了家的女人不再需要對父系家族傳承有所貢獻，但在僧團中，她們至少不能與男性平起平坐。自佛滅到部派分裂時期，佛教女性地位一落千丈，經教性別論述把她們踩到最低處，從原始佛教時代的「如是之妙乘，男女之所乘，出生死叢林，

²⁵ 宮下三郎，〈紅鉛—明代的長生不老藥〉，李國豪、張孟聞、曹天欽編，《中國科技史探索》(香港：中華書局香港分局，1986)，頁 561-571。

²⁶ 《菽園雜記》，頁 45。

²⁷ 《本草綱目》(北京：人民衛生出版社，1975)，卷 52：2952-2953，〔人部〕。

²⁸ 江紹原，〈中國人的天癸觀的幾方面〉，《晨報副鐫》(1926/3/8，頁 17-18；1926/3/10，頁 21-22；1926/3/13，頁 26-30；1926/3/15，頁 34-35。)有關江紹原的天癸研究由來，見其專書《江紹原民俗學論集》(上海：上海文藝出版社，1998)，頁 161-193。

²⁹ 參見Emily M.Ahern, "The Power and Pollution of Chinese Women," PP.269-90。

逮得安樂處³⁰」降到大乘初期的「亦非女人得無上菩提。何以故？菩薩於初阿僧祇勢已捨女身，乃至坐佛樹下不受女身。一切女人性多煩惱，成就惡智，不以煩惱惡智能得無上菩提。³¹」女身被約化，從不存在到不存在的主體，女性雖有不淨身，但可透過修行轉成男身，再由男身成佛，在《佛說龍施女經》這部著作中，十四歲的龍施女發起菩薩行的大願，引起魔的不滿，化作龍施父親模樣，千方百計勸阻她，但龍施卻堅毅無比，不理花多少勢時間也要修行男身作佛，魔見游說無效，竟提出「能從樓上自投於地者，後可得佛」，想不到龍施立刻就從七樓跳下，並在半空中空化成男子。這時，佛見狀，立刻給她授記將來當作佛。³²佛教對於解決女身的方案，於阿彌陀佛諸種本願經中亦有提到，「我作佛時，國無婦女。若有女人，聞我名字，得清淨信，發菩提心，厭患女身，願生我國，命終即化男子。³³」、「若於來世不捨女人身者，不取菩提³⁴」的宣稱。由此可見，女性作了沙門，只要「精進持戒具足無缺減，不犯如毛髮，現世得化成男子身，便得無量決得作佛。³⁵」此種轉身論，在佛教方面是藉佛、菩薩之願力可以轉身成男再轉身成佛，較屬於他力的轉身。而道教較屬於自力的體現，身體透過煉精化氣的修煉，達到斬赤龍的階段，脫離了佛教的不淨觀。

經血是女性身體的象徵 女性逐漸到斬赤龍，整個身體發生的變化，從社會身體進入宗教身體，顯示其「去性別化」的自主過程，顛覆傳統，表達自我。然而，真正能達到此境界者是微乎其微，在古正美的演譯裡，就是空系學者認為，「女人修行最根本要解決的，並不是行『轉身』成佛的練習；而是根本破除有男女之見的傳統觀。他們認為要有『無男女見』的修養才能真正的瞭解諸法是空的真義。³⁶」因此，從命功來看，女性透過修煉走向中性化，並不意味著真的沒有性別或者改變形象，而是使其體質更接近陽剛標準，從性功來看，「見男非男」、「見女非女」之無男女相是一個修行者應具備的去性別化。

3、從氣方面來看

對於人之身體的生長衰老的生理程序，於黃帝內經的《素問·上古天真論》中有這樣一段對話：帝曰：「人年老而無子者，材力盡邪？將天數然？」歧伯曰：「歧伯曰：女子七歲，腎氣盛，齒更髮長。二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子。三七腎氣平均，故真牙生而長極。四七筋骨堅，髮長極，身體盛壯。五七陽明脈衰，面始焦，髮始墮。六七三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白。七七任脈虛，太衝脈

³⁰ 釋恆清，《菩提道上的善女人》，東大圖書，民八十四年，頁 30。

³¹ 《菩薩地持經》T30n1581-P0902b24-27

³² 《佛說龍施女經》T14n0557-p0909c01-p0910a25

³³ 《佛說大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經》，蔡賽銀印，佛曆二五四四年歲次庚辰年八月（2001）

³⁴ 〈無量壽如來會〉《大寶積經》T11n0310-p0094b16-17。

³⁵ 《大愛道比丘尼經》T24n1478-P0945b25-p0955

³⁶ 古正美，〈佛教與女性歧視〉，頁 32-33。

衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。丈年八歲，腎氣實，發長齒更。二八腎氣盛至，精氣溢瀉，陰陽和，故能生子。三八腎氣平均，筋骨勁強生而長極。四八筋骨隆盛，肌肉滿壯，五八腎衰，發墮齒稿。竭於上，面焦，發鬢頰白。七八肝氣衰，筋不能動。八八天癸少，腎臟衰，形體皆極，則齒發余。腎者主水，受五臟六腑之故五臟盛乃能瀉。今五臟皆衰，筋骨解墮，天癸盡矣，故髮鬢重，行步不正，而無子耳。³⁷」帝曰：「有其年已者而有子者何也？」歧伯曰：「此其天壽過度，氣脈常通，而腎氣有餘。此雖有子盡八八，女不過七七，而天地之精氣皆竭矣。」帝曰：「夫道者，年過百歲，能有子乎？」歧伯曰：「夫道者，能卻老而全形，身年雖壽，能生子也。」

38

根據上述人體的生理過程，道教把人分為童體、漏體、破體、衰體及弱體等幾種進行修煉。男性在十六歲之前，女性在十四歲之前為童體，童體修真則無須築修煉上乘大法。過了這個歲數，男女天癸就都產生了，為漏體，對於漏體之人需還原補漏築基，才可修煉大法。男到五十六歲，女到四十二歲，則為衰體。男的到六十四歲，女的到四十九歲，則為弱體。衰體和弱體修真，須先花十二倍的氣力，先盜天地之精華以補已體，蓄養精氣，增強活力，然後補固精血，補漏體，再築基體，此後方可修煉大法。

4、從順與逆來看

《道書十二種》云：逆者逆回于父母生身之初也，如人離家還出而又逆回于家之謂，雖云逆行，其實是順理而行，乃逆中之大順，因其與常人相反，故謂之逆。³⁹逆是回到源頭，是還歸家園，實是大順，之所以說逆，只是逆返於常人而已，而常人正是與“道”相逆。所謂“道法自然”絕非是順常人的欲之自然，而是順道之自然，故「順者生人，逆者成仙」女丹的著作敘述基本的技巧和並將過程分為三階段：（1）提煉精液的精華並將其轉換為精氣；（2）提煉精氣並且將其轉化人心靈精神之中；（3）提煉心靈精神回歸到空虛。在第一個階段，修煉者在體內和許多對立（陰陽）的力量相結合，透過它們形成一個精氣的胚芽。《易經》曰：「一陰一陽之謂道」，道就是天地萬物，孤陰不生，孤陽不長的過程，陰陽兩性配合，就是大道。凡道是順行，人的身體內陰陽兩性配合的過程必然而然會生人，這是天地生化之道。仙道是逆修，內煉精、氣、神就是一個生理上的「生化學」，因人的欲望使“心火上炎，精水下濕”，精神耗散，這是常人之“順行”；“返情複性，虛心體道”，使“水火既濟，神氣密融”，這是內丹之“逆返”。這與《老子》的“五色令人目盲，五音令人耳聾”的精

³⁷引自楊維傑編譯，《黃帝內經素問譯解》，〈上古天真論第一〉，台北：樂群文化事業有限公司，1990年，頁5-7。

³⁸ <http://tw.myblog.yahoo.com/iris-world/article/mid>

³⁹ 劉一明編《道書十二種》書目文獻出版社1996年版，第81頁。

神也是一致的，修煉內丹必須擺脫利祿聲色的干擾，精不外泄，神不外馳，才能身與心合一，人與道合一。故性別間的不同只有存在於第一階段之中，提煉精華和轉化進入精氣，女性提煉月經的血，隨著與日俱增的減少月經的來潮，到最終完全的停止。在完全達到斬赤龍以後，在性欲方面是極乎降到零點，不需要有外來陰陽調和，即可自行調和，在養兒育女方面，女性達到斬赤龍以後如果再行人道的話，月經還是會再度來臨，恢復到一般人的身體。在第二階段中，在象徵性的十個月中，這個精氣的胚芽誕生成為一個光的存在，被認知為「元神」。這個誕生透過頭頂而發生，因為丹的修煉過程倒轉了原來步驟的過程。這個發光的心靈精神，當它離開並重新回到體內，會更進一步在第三階段被昇華，最終完全融化合併入宇宙的虛無之中。

綜合各宗教對於女性有著許多不同的甚至是矛盾的印象。但很明顯的是，女性必須努力去爭取，從中國社會中的束縛裡獲得解放，從有限肉體生命中逆修成仙。《無為清靜長生真人至真語錄》有云：“順其天道則逆于人道也，順於人道則逆其天道也”。因此，靜坐修煉是從「逆」的方向上奪天地之造化，凝煉精、氣、神，創造新生命，也就是從有限生命返還無限生命，蓋天先者，道之體，後天者，道之用，這種新生命的超越是可進入宇宙的虛空而萬古長存。

五、結論

斬赤龍這個現象是沒有經過醫學認證，經過田野調查以後所產生的現象，在宗教界來看是一個存證方式，論證與否，有的可透過歷史文獻相印證，更有待後人繼續修煉繼續追蹤，以達共識。

總而言之，人得天獨厚具有精、氣、神三寶，故可透過修煉得到化學的變化，此種超脫「有」形的身體，追求「無」形的精神境界是修道者的目標，因此，整個修煉的過程就是在於逆轉萬物陰陽化生的規則，回歸到原始，從有到無。在「煉精化氣」、「煉氣化神」、「煉神還虛」的過程中，修煉者正一步步破除「有形」身體的侷限，化為「無形」精神的解放，最後目標則是達到「虛」的境界。