

論性命雙修

目 錄

引 言

第 1 章 性命本體

1 性命之道

1.2 性命體用

1.3 性命順逆

1.4 性命陰陽

1.5 性命真假

第 2 章 性命工夫

2.1 心統性命

2.2 性命先後

2.3 性命頓漸

2.4 性命有無

2.5 性命合一

第 3 章 性命境界

3.1 身體觀

3.2 真性觀

3.3 解脫觀

3.4 三教觀

結 語

引言

如果我們把道教傳統思想中有關性命修煉思想的理論系統，稱之為「道教性命學」，則道教內丹學無疑是廣義的「道教性命學」中最重要的組成部份。實際上在某種意義上道教內丹學也可以稱為「道教性命學」，「神仙之學，不過修煉性命，返本還源而已」¹，內丹學即是道教中以性命修煉為工夫、以修道成仙為目標的思想學說，是唐宋以來道教理論與實踐的核心。內丹學屬於性命學，但嚴格說來，性命學則不一定僅限於內丹學，道教傳統中凡與性命修煉有關的學問都屬於道教性命學的範圍。不過在寬泛的意義上，我們可以不加區分地使用「道教性命學」與「道教內丹學」這兩個概念，它們分別從「性命學」與「丹道學」的不同角度，來概括道教傳統中修道成仙的思想理論與實踐工夫，所以這門學問有時又被稱為「丹道性命學」。

我們揭櫫「性命學」的研究主題，既是對道教傳統的修道思想進行整體提煉的結果，實際上也是道教經典文獻中所使用過的概念。在內丹學文獻中就常常以「性命學」、「性命之學」等指稱內丹學，如張伯端《悟真篇》自序言：「故老釋以性命學，開方便門，教人修種，以逃生死」，《樂育堂語錄》原跋稱：「非闡明性命之學，無以喚醒群迷。」而內丹學文獻中對性命問題的強調則更是比比皆是，如《重陽立教十五論》曰：「性命是修行之根本」²，《郝太古真人語》曰：「夫七真五祖之語，皆演性命之端的」³，《張三丰全集》曰：「內外通來『性命』兩個字，了卻萬卷丹書。」⁴性命這一範疇具有涵蓋整個內丹學主題的功能，這一類的說法在內丹學文獻中很普遍，因此廣義的「性命學」研究，其實就是對道教內丹學的整體研究。

已往的道教研究往往沿著中國哲學的「心性論」思路研究道教內丹學中的心性學，用「心性學」來概括內丹學中有關「心性」的思想理論，這其實並不貼切。事實上道教的「性命學」有其獨特性，和儒、釋兩家的心性學說有明顯的區別，這與內丹學有一套系統的「性命」修煉工夫有關。儒家和佛教顯教都只重心性修養的工夫，對人的身體缺乏關注，更沒有對身心關係作深入的探索。而道教內丹學中的「心」、「性」其實與「身」、「命」密不可分，兩者總是對稱而談，離開了後者就無法獨立地談論前者，所以嚴格而言應該以「性命學」來指代內丹學中有關心性修煉的學說，這樣更為貼切，可以顯示道教內丹學「性命雙修」的宗旨，突顯出內丹學重視「氣」、「命」的修煉的特色。在這個意義上，「性命學」一詞大致與傳統意義上所謂的「心性學」相對應，是專指道教內丹學中的「心性學」。這一內涵較廣義的「性命學」為窄，但亦含攝甚廣，有其豐富的內容。

本文所論的「性命雙修」，其含義則更為集中，它專門研究內丹學中性命雙修的理論基礎、實踐工夫和修道境界等，廣泛涉及內丹學的本體論、工夫論與境界論諸論域，是道教性命學中最重要和最具特色的組成部份，這一專題研究可看作是整個性命學研究的一個重要的子課題。

道教傳統思想中，通過性命雙修以成神仙是全部道教修煉方術的核心宗旨所在，其中所包含的性命雙修的思想理論及實踐方法非常豐富。內丹學各家各派都以性命雙修為其共同的理論旗幟，性命雙修充分彰顯了內丹學在其理論基礎與實踐方法上鮮明的特色，值得我們做一系統的研究。

在本論中，我們在充分掌握大量的道教內丹學文獻中有關性命雙修問題的材料的基礎上，從「性命本體」、「性命工夫」和「性命境界」三方面對內丹學中的性命雙修思想進行了系統的整理與詮釋。「性命本體」一章研究性命雙修的本體

論，廣泛涉及性命順逆、陰陽、真假等性命雙修各種理論基礎的探討；「性命工夫」一章研究性命雙修的工夫論，展示性命雙修的實踐方法，充分探討了工夫論中所蘊含的性命先後、頓漸、有無等理論問題；「性命境界」一章則研究性命雙修的境界論，詳細檢討了性命雙修理論中的「身體觀」、「真性觀」、「解脫觀」和「三教觀」。我們給出了一個道教內丹學「性命雙修論」的整體詮釋框架，對內丹學的性命雙修思想進行了系統的總結與解釋。

這種總結與解釋是建立在充分的文獻基礎上的。頻繁徵引原始文獻，一方面可以讓讀者直接接觸內丹學文獻本身，瞭解內丹學自身的各種理論觀點與代表性論述，以主題為線索從浩繁的《道藏》文獻中摘錄相關的材料，這本身是一項重要的研究工作；另一方面，我們所有的詮釋性陳述都是基於對內丹學文獻的充分掌握與深度理解之上的，這些文獻不僅僅是「引」而且是「證」，它們給出了我們各種理論闡釋的文獻依據。這或許會使我們的論述缺乏暢快淋漓的思想魅力，但也可防止因抒發自我玄思而導致的「過度詮釋」。

透過這一研究，我們其實已經從一個獨特也是最重要的視角，對道教性命學進行了一種專題式的研究，在一定程度上它也全方位的映射了道教性命學的整體面貌，體現了道教性命學的核心要旨與中心思想。當然這種學術性的歸納與整理，只是一種分析的方便，其意義是相對的、有限的。就真實義理而言，所有的範疇皆一一相通，任何一個理論問題都蘊含有所有的問題，一一義理，一一含攝，互融互具，皆不可截然分開而論。我們既要識其分限，又宜觀其會通，分中有合，合中有分。

第 1 章 性命本體

我們這裏所說的「性命本體」實際上並不是對內丹學本體論的專題研究，事實上關於內丹學的本體論與宇宙論，我們將在「論返本還原」一文中做全面深入的研究。這裏所論的「性命本體」是要緊扣內丹學自身的討論，探討性命雙修的本體論基礎，闡明與性命雙修相關的各種理論原則，因而並不嚴格局限於「本體論」的研究，更多是對與性命雙修相關的基礎理論的整理與分析，但也基本上是在內丹學的本體論與宇宙論的背景中來論述性命雙修與本體之道的關聯以及性命的體用、順逆、陰陽、真假諸問題。

1.1 性命之道

要講性命雙修，就顯示著某種「分別說」的意味：整全的生命包含了「性」和「命」兩個相互聯繫、密不可分的方面，要對這兩個方面都下功夫才行。這裏面包含了某種「二元論」的陷阱，我們有可能將整體的生命分裂成兩個部份，將「性」與「命」視為平行對立的兩個方面；而這種分裂的意味在工夫上也將面對一種質疑：雙修如何可能達成合一不分的「大全」境界？

任何一種理論都包含了不同的層面、不同的面向，如果我們沒有對一種修道理論加以系統的研究，僅從某個單一的視角出發加以評判，那麼我們很可能會得出自以為是的錯誤結論。性命雙修一方面是道教內丹學獨門的理論旗幟，同時也可能成為其他宗教加以批判的理論焦點。要真正通達內丹學的「性命雙修論」，需要對內丹學的整體系統加以研究，需要瞭解這一理論的本體論基礎，認清其不同的理論層面，而不能簡單地望文生義。

必須指出：性與命的分立對談只是「下一層」的事，對應人的後天生命形成以後的身心二元對立的層面，在哲學宇宙論上，它對應的是「陰陽」層面而不是本源性的「道」一層面。在內丹學的宇宙論中，從本源性的道化生萬物的過程，是「道生一，一生二，二生三，三生萬物」的過程，這一演化過程也是從先天至後天的過程，而全部的內丹學修煉就是從萬物的層次逆向返本歸根，是從後天返先天的過程。對於這一過程，內丹學有詳細的展開論述，描述了這一過程的各種中間環節，在拙著《道教內丹學探微》的「順逆」一章中已有專門的研究，此處不宜展開。但我們必須從總體上先行瞭解這一宇宙論的背景，我們才能進一步論述「性命」與「本體之道」的關聯。

這就顯示：在性命的先天根源上，存在一個「無分別」的「道」，在本源性的「道」之中，存在一個原始的性命未分前的「性命合一」的狀態，性命雙修的真正的理論前提不是「二分」，而是「合一」。性命雙修並不是二元論，它只是強調：在我們已經離開那個合一的本源狀態以後，性與命二者密不可分，兩者相互作用、相互影響，因此必須同時從性與命這兩個方面下功夫，以尋求性命同返源頭，再回歸那個原本無別的與道合一的境界。

「原夫性之道，虛無廣漠，默默昏昏，無可得而形容以言之也。人與非人，悉皆平等，無有高下，但以無始以來，凡有形與名、與夫無有形而名者，未嘗有一物不圓成具足，以其本然自有，清靜具足，故未始有可得而形容以言之也。」

⁵在性與命還未分化時的先天本源狀態，我們實難以名言加以表徵，那是無形無相的終極之道、無極之道，虛無廣漠，但潛存萬有一切的種子，具備一切的可能性，這是作為性命之本源的「道」。《重陽真人授丹陽二十四訣》載：「丹陽又問：何名是道？祖師答曰：性命本宗，元無得失，巍不可測，妙不可言，乃為之道。」

「道」作為「性命本宗」，在這一層面，無所謂性與命，也無所謂修與不修，清靜本然，無得無失。

本源性的道既是性命雙修的邏輯起點，也是性命雙修的最後歸宿，但經過性命雙修以後重新回歸的「道」，是人能動性的智慧表現，不同於原初的、人人本具的「道」，這是一種「後得混沌」，不同於未經分化之前的「原始混沌」。如果沒有人，沒有「心」，則天地間的道只是永恆的混沌，根本沒有意識之光去照亮這一切，那麼也就無所謂「道」可言。只有有了人，有了意識之心，才可能去言說和領悟那不可言說的道。

因此，道不離心，心外無道，修道是通過心去悟道，通過悟道而明心，正如《歸真篇》所言：「道即心也，心即道也，道由心生，心由道有。因心明道，因道悟心，心生為性，性從心有。此性者真性也，無生無滅，無去無來，不增不減，如如自然，炳煥靈明，圓通太虛者是也。」⁶在先天的層次上，「性」與「道」是相對應的，客觀地言之是道，就著主體之心主觀地言之則是性，道體現在人心上即是人的真性，此真性具有道之特徵，亦是不生不滅、不增不減的。「心生為性，性從心有」，這不是說從「心」生出「性」來，而是說性是對應於心而言的「道」，性源於道，相對於能覺之心，我們才能說「性」，性是心之先天本源，心是性的後天作用，所以說「道為性本，性是心源」⁷。

內丹學有時用「心體」來表達「性是心源」這一觀念，心是總括性地表示人的主體能動意識，它有先天的根源，也有後天的作用，「心體」在表達心的先天本體這一意義上，就相當於「真性」。《坐忘論》云：「原其心體，以道為本，但為心神被染，蒙蔽漸深，流浪日久，遂與道隔。」⁸心體「以道為本」，源自於道，只因為後天心神被習氣所污染，心體才被蒙蔽，而與道相隔開來，修道就是要重

返這一源頭，證悟心體或真性，從而與道合一。

論述至此，我們似乎還未談及「命」，在先天真性這一層面，其實還是在本源性的層次上，還不是「性」與「命」分別對立而言的「性」。這個層次也可以有「命」這一觀念，只不過這個「命」是從「天命之謂性」來瞭解，從人這一維度來說道體現為「性」，而從天道這一維度來說，「性」乃天道之所「命」於人者。尹志平有一段話與此相關：「初學之人，不知性命，只認每日語言動作者是性，口鼻出入之氣為命，非也。性命豈為二端，先須盡心，認得父母未生前真性，則識天之所賦之命。」⁹真性其實也就是天所賦之命，在這一意義上，「性」與「命」表達的是「性源於道」這同一個道理，它們不是相對待的兩個範疇。

強調性與命在先天根源上的統一，這有助於糾正性命雙修問題上的一些過於分別性與命而將其割裂開來的情形，因為如果是立足於性命統一層次上的「真性」的修煉則其實亦是「真命」，不可以性命雙修之說指責其為「修性不修命」。《金丹直指》載：

或問：《金丹直指》既明道要，但十六頌皆言性宗語，於命學恐或不然。

答曰：金丹論本性長存，是名金剛不壞，即《悟真篇》金丹妙色之身，證真金慈相，昔龍女頓悟心珠，乃此法也。學者罕明本性，向外馳求。說龍話虎，便為命學；無為之道，便為談空。噫，何見之偏？是未知盡性以至於命也。性即命，命即性，空劫之先，性命混然，無名無字，才墮語言，便分為兩。但靜極不能不動，動則天命流行，動極復靜，天命之性歸根，依然空劫之體，無所虧欠。動靜循環，曷有止息。是知出於命者謂之性，歸於性者謂之命，性命同出而異名也。安得性外求命，命外求性者乎？¹⁰

這裏正是以「天命之性」來理解性與命的統一，在最本源的意義上，性命是

混然不分、完全統一的，這時「性即命，命即性」，其實亦無性命之名，屬「無名無字」的「空劫之先」。從此一混然境界靜極而動，天命流行顯化為性，命即在性中，從此回返本體，則性命亦同歸本源，無所虧欠。從性命之源頭出發，則天命之流行便是性，回歸於性體則命亦在其中，所以性與命乃一體無分者也。

以上我們先從本體論意義論述了性與命還沒有分立時的先天本原，這有助於我們理解性命雙修理論的本體論基礎，只有準確地區分開性命關係的「分別說」與「無分別說」這兩大層次，我們才能真正理解性命雙修理論的「全體大用」，以免誤解道教的性命雙修流於「二元論」的謬誤。關於性命的分別說與無分別說，《樂育堂語錄》有一段文論之甚精：

其實性命二字，一而二，二而一者。分言之，混沌中有杳杳冥冥之物為性，人能惟精惟一，允執厥中，即養性也；見生生化化之門為命，人能流戊就己，寶精裕氣，即立命也。要之，性命二者，不過由太極之動靜分而出焉者也。夫太極無動靜，而性命之動靜即太極之動靜。太極渾淪磅礴，無思無為，無聲無臭，而究之思為聲臭無一不本乎太極。故曰太極雖無一物，實為天下萬事萬物之根柢也。¹¹

在太極中，性命不可分，一切差別尚沒有顯現，所以是「無思無為，無聲無臭」，但太極中「雖無一物」，但實已經蘊含有一切差別與變化的可能性，由太極之動靜而分出性與命兩者，所以既有分別言之的性命，這是「一而二」；又有無分別言之的性命，這是「二而一」。

當然，只要我們講到性命雙修，這裏的「性命」一定是分開談的「性」與「命」，如此我們才談得上「雙修」。所以，我們必然會從「二而一」回到「一而二」的世界。如果我們用「道或無極（0）→真性或太極（1）→性命或陰陽（2）→精

氣神或五行（3）……」這一圖表來表示內丹學的宇宙論模型，則我們可以清楚地看到，性命對立是在（2）這一層次，而在（1）這一層次，是從無分別之道到有分別之性命對立的中間階段，是屬於分而未分之際，此時既可從「心」一方面說之為「真性」，亦可從「氣」一面說之為「先天一氣」，但這裏的「真性」尚不是神氣對立的「神」一面之事，「先天一氣」也不是神氣對立的「氣」一面之事，此時神氣尚處於未分離的「統一」狀態，所以才是（1）這一層次。經由（1）這一狀態的過渡，才逐漸形成了（2）一層面的「性」與「命」的分別與對立。

內丹學文獻中對這一性命分立的形成過程有各種表述，除了用「精、氣、神、虛」和「無極、太極、陰陽」等經典表述外，後期內丹學文獻中還結合理學或易學，用理氣、乾坤等名詞術語來論述性命，我們略舉數例以明之。

我們先看《玄宗直指萬法同歸》對性命的論述：

無極，太極之真無也；太極，無極之妙有也。真無者，性之始也；妙有者， 之始也。妙有胚混，先成乾 象，兩乾以為坤 ，乾坤既立，人倫萬物由是以生，性命之道立矣。

理之均物，謂之性；氣之付物，謂之命。原人物性命，即天地間之理也。天地間理 ，人物得之為性命也。

一之未形，太極之無始也；一之既立，太極之有始也。無始者，性之始也；有始者，命之始也。合乎二始，乾道乃成。性始乎無，虛靈知覺生焉；命始乎有，流行生滅繫焉。有無之對，動靜之交，變化之道立矣。¹²

牧常晁作為元代的內丹學家，顯然受到宋代理學家討論理與氣、有與無、無極與太極等概念的影響，他力圖用這些理學家常用的哲學名詞來討論「性命」這一內丹學的核心範疇。以「無」釋「性之始」，以「有」釋「命之始」，無對應於

無極，為太極之真無，有對應於太極，為無極之妙有，這樣「無極而太極」，「真無而妙有」，解釋了從無分別之道中顯現性命的變化過程。在傳統的內丹學語言裏，性命與神氣常常相對應來談，如王重陽說：「性者是元神，命者是元氣，名曰性命也。」¹³以神氣釋性命，在內丹學文獻中比比皆是，不過若考慮到先天後天兩大層次，則性命與神氣不是簡單的對應關係¹⁴，但總的說來，性命與神氣有最大限度的意義關聯與匹配。用「理氣」來釋「性命」，雖在後期丹家文獻中並不少見，但這基本上是北宋以來理學成為顯學、理氣範疇成為理學家討論的中心範疇之後，內丹學家受其影響而「與時俱進」的新詮釋。不過，這一詮釋並不牽強而有其內在的哲理意義。我們可以說，以神氣釋性命更符合內丹學的修煉傳統與實踐意義，神與氣是緊扣生命體驗的範疇；而以理氣釋性命則更具純粹的哲學意義，理與氣是普適於萬事萬物的抽象概念。理是事物的形式原則，氣是事物的質料原則，具體落實到人身上，則理表現為神，氣表現為「晉」。這裏我們用「晉」來表示「人體之氣」，雖然「神晉」與「神氣」在內丹學中基本上是通用的，但理氣中的「氣」決不可用「晉」來表示。因而理與氣的關係雖不同於神與晉的關係，但對理氣關係的討論可以作為討論神晉關係的基礎，因而在哲學意義上，理氣關係也提供了性命關係的哲學基礎。

我們再看《樂育堂語錄》中的相關論述：

乾，陽也，陽賦吾性，性寄於心，而發為神，神則無所不照而無物不知者也。坤，陰也，陰畀吾命，命畀於身，而發為氣，氣則無時不運而無地不充者也。此性命之原，即亦神氣之所由立也。然猶非吾人煉丹之本領，修道之真宰也。夫以此個性命神氣，猶是玄關一動，太極開基，判而為陰陽，寄之人身則為性命、為神氣，猶是一而二者也。若要真正丹本，必於

太極未動之前，鴻鴻濛濛一段太和之氣，非性亦非命，即性亦即命，有非言思擬議所能窮者。¹⁵

此段話再次明確地表達了性命的分別說與無分別說兩大層次，一方面指出了太極未分之前，即性即命、非性非命，「二而一」之性命才是「真正丹本」；一方面對於「一而二」分立層次的性命概念，聯繫乾坤、陰陽、身心、神氣等作了相應的描述。在這裏，乾與坤、陰與陽、身與心、神與氣都是相關而對立的範疇，實際上都是「性」與「命」這一對立範疇的相應的表現。從易象言之，性命表現為乾坤與陰陽；從人身言之，性命表現為身心與神氣。因此，性命關係就包括了陰陽關係、身心關係和神氣關係，而性命雙修內在地包含有乾坤、陰陽的雙修和身心、神氣的雙修。這樣擴展開來，內丹學的核心範疇其實都是相互關聯成為一體的，研究其中任何一對範疇都不可避免地要聯繫到內丹學的理論體系，同時對任何一對範疇的深入研究也從一個角度體現了內丹學的整體系統。

在性命分立的層次，雖然已經「一分为二」，但這個「二」畢竟來自於「一」，它們有著共同的根源，即使在分立之後，它們也是互相作用、互相影響，成為辯證統一的关系，這是性命雙修之所以必要的理論基礎。神晋之間密不可分的關聯，心晋無二而一體的关系，這在內丹學中已是老生常談了：「假一神調氣，藉一氣定神，神氣調定，方曉動靜。動者氣也，氣者命也；靜者性也，性乃神也。神不離氣，氣不離神，神氣不相離，道本自然也。」¹⁶我們將在後面的討論中深入性命關係的問題，此處先不展開論述。

1.2 性命體用

性與命在先天本原的層次上是統一不分的，這一點我們已經有了充分的論

述。但如果停留在這一層面的理解上，性命雙修就沒有必要被重點提出來作為內丹學修煉的一面理論旗幟。內丹學一方面強調性與命的先天統一性，但同時更特別強調性與命在整個修道過程中的分別與對立，決不可將性與命混為一談。性與命之間既有無分別的層次，又有分別對立的層次；在分別對立的層次上，性與命的體用關係又是內丹學重點討論的一個理論問題。

《玉谿子丹經指要》在注解《參同契》「金來歸性初，乃得稱還丹」一句時指出：「明情復乎性，性歸太易也。性歸太易，則命全矣！若止明此一性，不修乎命，則曰孤修。」¹⁷這裏既說「性歸太易，則命全矣」，又說「明此一性，不修乎命，則曰孤修」，同一句話裏說出了看似完全矛盾對立的兩種觀點。但其實這不是作者的表達矛盾，恰恰是突出了性與命在不同層次上的不同的體用關係。「性歸太易」，這是說性回歸太易本體，在本體層次上性與命是完全統一的，故可說「則命全矣」；「若止明此一性」，這是說僅僅在解悟的意義上明瞭「性」，這並非真正地回歸本體，只是對先天本性的一種短暫的體驗，還必須通過「修命」使性命合一，才能真正的「性歸太易」，否則就是「孤修」了。孤修一詞正好是性命雙修的反面，這裏就強調了在回歸性體的過程中性命雙修的必要性。所以「性命二字，不可分作二，亦不可並作一件說。」¹⁸

性與命的關係不能停留在先天合一的層次上來說，因為整個內丹學的修道過程其邏輯前提是我們已經有了後天的人體生命，這時性與命便不可避免地「一分為二」了，此時問題的關鍵便在於如何從這個後天性命分立的生命狀態中重返性命先天合一的超越境界。所以落實而言，談論性命關係決非一個純粹的哲學形上學的問題，而是一個實際的生命哲學的問題。我們下面就來看內丹學文獻中如何處理性命的體用關係。

在理解性命體用關係的時候，由於性和命都有先天與後天的不同層次，不同的內丹學家在不同意義上理解和使用「性與命」、「體與用」的概念，因而關於性命體用的關係就有「命體性用」、「性體命用」、「本一而用二」、「性命互為體用」等各種不同的說法，但這些說法並不構成矛盾，它們只是從不同的層面、不同的角度來論述性與命的體用關係，而強調性與命不可分割的辯證統一，並由此認證體用雙全、性命雙修的必要性與重要性，則是各家說法的共同特徵。如果性命完全合一不分，自然沒有強調性命雙修的必要；而如果性命之間是分離獨立的「二元」，則性命雙修也就沒有可能性了。

《丹經極論》主張命為體，性為用：

夫變化之道，性自無中而有，必藉命為體；命自有中而無，必以性為用。性因情亂，命逐色衰。命盛則神全而性昌，命衰則性弱而神昏。夫性者，道也，神也，用也，靜也，陽中之陰也；命者，生也，體也，動也，陰中之陽也。斯二者相需，一不可缺，孤陽不立，孤陰不成，體用雙全，方為妙道。¹⁹

這段話中的「體」不含有「本體」或「根源」之義，而是「載體」、「體段」之義。這是說性是從「無」中而有靈妙知覺的作用，必須依賴於人體生命作為其載體；而人體生命作為一個有形的存在者，其生命功能必須以人的精神靈性作為其主導之妙用。性與命兩者相互配合，相互依賴，一陰一陽，一體一用，必須兩者兼修，體用雙全，才是內丹學修煉之妙道。

全真道重視見性的功夫，以見性為命功轉化的基礎，有「見性為體，養命為用」之說，如《郝太古真人語》云：「夫吾道以開通為基，以見性為體，以養命為用，以謙和為德，以卑退為行，以守分為功，久久積成，天光內發，真氣沖融，

形神俱妙，與道合真。」²⁰這裏的體用概念顯然與上文所說的體用不同，「以見性為體」即是說以見性為根本、為基礎，「以養命為用」即是說在見性的基礎上使命功得以養護和增長，這是見性得以顯現其作用的表現。這裏所使用的體用之義不是從哲學原理上討論性命之間的體用關係，而是從工夫論的意義上討論見性與養命之間的先後主次關係，從北宗先性後命的修煉工夫論出發來確定性與命的體用關聯。

性與命之間孰重孰輕、孰主孰次，這是很重要的問題，它決定了修性與修命在性命雙修的總體格局中的先後主次關係。從一方面說，命是基礎，是載體，應是命為根本；從另一方面說，性是主導，是關鍵，應以性為重心。所以我們可以看到這樣的說法：「夫人以精為根，以命為本，以性為宗。命者氣也，性者神也。夫神、氣、精三者咸原於一，而未嘗離也。而離之者，皆越於分也。」²¹這裏雖未用到「體用」的概念，但「以命為本，以性為宗」實際上也是類似於一種體用關係的表述，略近於「以命為體，以性為用」的說法，表明命是基礎性的載體，而性是主導性的作用，性與命分別對應於人的神與氣，兩者密不可分。

李道純在《中和集》卷四中專門有一段「性命論」，深入闡述了性與命的辯證統一關係，提出性命「本一而用二」的觀點：

夫性者，先天至神，一靈之謂也；命者，先天至精，一氣之謂也。精神，性命之根也。性之造化繫乎心，命之造化繫乎身。見解智識，出於心也，思慮念想，心役性也；舉動應酬，出於身也，語默視聽，身累命也。命有身累，則有生有死；性受心役，則有往有來。是知身心兩字，精神之舍也，精神乃性命之本也。性無命不立，命無性不存，其名雖二，其理一也。嗟乎，今之學徒、縉流道子，以性命分為二，各執一邊，互相是非，

殊不知孤陰寡陽，皆不能成全大事。修命者不明其性，寧逃劫運；見性者不知其命，末後何歸？仙師云：煉金丹，不達性，此是修行第一病。只修真性不修丹，萬劫英靈難入聖。誠哉言歟。高上之士，性命兼達，先持戒、定、慧而虛其心，後煉精、氣、神而保其身。身安泰則命基永固，心虛澄則性本圓明。性圓明則無來無去，命永固則無死無生。至於混成圓頓，直入無為，性命雙全，形神俱妙也。雖然，卻不可謂性命本二，亦不可做一件說，本一而用則二也。²²

李道純指出，性命在其先天本原上是統一的，以「精神」為「性命之根」、「性命之本」。要注意這裏的「精」是指「先天至精」，實即先天一氣之謂；「神」是指「先天至神」，即是先天一靈之謂。此「精」與「神」顯非後天的「精氣神」，而是指先天虛無之道的一體兩面，從虛靈知覺而言之為至神、為性，從能量載體而言之為至精、為命，這是性命統一的根源。性命其本非二，然其用則非一，性命落入後天造化即體現為人的身心兩方面，後天心的思慮活動導致了「心役性」，後天身的動靜活動導致了「身累命」，由此進一步性命流入生死劫運之中，這時性命就分裂了，就表現為不同的「用」了。全面理解性命之間「本一而用二」這種既對立而又統一的關係，就為內丹學的性命雙修論提供了充分的理論基礎。在「用二」這一層面，性命之間相互影響相互作用，密不可分，沒有命就沒有生命現實存在的能量基礎，沒有性就沒有先天超越性的根源，偏於一邊就不能成全大事，所以需要性命雙全。同時，性命雖在「用」上表現為「二」，但又不能割裂兩者的統一根源，在性與命的問題上只強調一個方面而不能看到它們內在根源上的統一。我們可以看到，在性命關係問題上，單純地強調兩者的統一或者單純地強調兩者的對立，都不能提供性命雙修的必要性的論證。如果完全統一，就沒有

雙修的必要；如果完全對立，就沒有雙修的可能。所以李道純此處所提出的「本一而用二」的觀點，實際上是為了論證他的「性命雙修論」服務的，以上這段對性命雙修的論述可以說是內丹學性命雙修論的典型概括，而且他的論證也是有代表性的。

像這一類強調性命辯證統一不可偏廢、性命必須雙修的論述，在內丹學文獻中還有很多，茲再舉一例：

性也，命也，固執一邊可乎？原夫先天慧命未明，本性則無主宰；元始本然不修，慧命則無安存。若得性命妙融，必要 神密混。若夫欲明瞭本然真性，必先息心；修煉未始慧命，必實養 。息心在乎意澄情反，養在乎神定息調。尹真君云：情波也，心流也，性水也，故命猶源也。靜則體一，動則名殊。²³

「靜則體一，動則名殊」，頗近於「本一而用二」之說。元王玠在《還真集》的「性命混融論」中則提出了「性命互為體用」之說：

性者，人身一點元靈之神也。命者，人身一點元陽真氣也。命非性不生，性非命不立。父母未生已前，靈含空氣而已，朗朗澈澈，無欠無餘。父母已生之後，一元真 居身兩腎中間，空玄一竅之內，命於此立，性亦寄體於此。立性立命，故曰天心，是曰天命之謂性。性乃為人一身之主宰，命乃為人一身之根本。日用之間，應萬事者繫乎性，為百事者屬乎身。性所以能發機變，命所以能化陰陽。性應物時，命乃為體，性乃為用；命運化時，性乃為體，命乃為用。體用一源，顯微無間，方可謂之道，缺一不可也。²⁴

這段話也論述了性命之間辯證統一的關係，並進一步區分了「性應物時」和

「命運化時」這兩種不同的狀態下性命互為體用的關係：「性應物時，命乃為體，性乃為用；命運化時，性乃為體，命乃為用。」這句話的重要意義在於，它提示了在性命辯證的關係中，「命」不完全是被動的、機械的一方面，它在一定程度上對「性」有能動的反作用；而「性」也不完全是能動的、主宰的一方面，它在一定程度上也受到「命」的反向主導作用。這種性命互為體用的觀點，為我們進一步深入理解性命雙修理論中修性與修命的先後主次關係，提供了新的思路與新的啟發。

1.3 性命順逆

「夫修還丹之道，不過以神氣混合，而復本來性命之全體。」²⁵內丹學認為修煉還丹總的原則不外是通過神氣混合回復到性命合一的先天本體，這一原則內丹學常用一句丹訣「順則凡，逆則仙」來概括，「順凡逆仙」是整個內丹學修煉中一個核心的原則和訣竅，在理論上它體現了內丹學的宇宙論和生命觀，「順逆」問題是內丹學中一個重要的理論問題。我們此處當然不是要去全面討論內丹學的「順逆」問題，而是從研究性命問題的視角出發來研究有關「性命順逆」的問題。如同性命問題的全部展開將成為對內丹學的整體研究一樣，對「性命順逆」問題的全部展開也將成為對內丹學順逆問題的全面研究，所以我們這裏不是從最廣義的角度來全面展開性命順逆問題的研究，僅僅是從內丹學文獻中直接論述性命順逆的材料出發，對性命順逆問題做一個初步的提示，以作為我們研究性命本體問題的一個理論方面。

我們已經指出，性命之源在於性命未分時的「道」。從本體之道逐漸開顯演化，而有後天性命的分立，這一性命從先天合一狀態到後天分化狀態的演化方

向，即是性命之「順」，而內丹學修煉的宗旨就是要從後天分化狀態的性命重新回歸先天合一狀態的性命，這一回歸先天本原的演化方向，就是性命之「逆」。在性命之順向演化中，由於人的自我及後天情慾的發展，人逐漸失去了「道」之家園，離開了那個先天性命合一的狀態，先天之性墮落為後天之情，先天之命墮落為後天之慾，後天情慾的發展使人耗精傷神，造成了人的生死輪迴。這樣內丹學全部的修行工夫，就是要逆轉這一常規的精耗神馳的演化方向，使情復歸於性，全精全氣全神，使性命合一以回歸先天境界。

對於性命這一順逆演化的原理，在唐代道教的一些理論家的論述中就已有非常接近後期內丹學家的表述，如吳筠的《宗玄先生玄綱論》中有這樣一段話：

故道能自無而生於有，豈不能使有同於無乎？有同於無，則有不減矣。故生我者道，滅我者情。苟忘其情，則全乎性，性全則形全，形全則氣全，氣全則神全，神全則道全，道全則神王，神王則氣靈，氣靈則形超，形超則性徹，性徹則返覆流通，與道為一。²⁶

這段話雖未明確提到「命」而只著重於「性」，但顯然這裏的「性」近乎我們前面講的性與命尚未完全分開時的「真性」，也就是說「命」已隱含在其中了。在總體上闡述「道自無而生於有」、「使有同於無」這樣一順一逆的兩種演化方向的基礎上，吳筠認為「全性」可導致「形全」、「氣全」、「神全」和「道全」，從而實現「神王」、「氣靈」、「形超」和「性徹」，而「性徹」則能「與道為一」。所以我們看到，這裏的「性」實際上已和「道」一層面相近，是統性命而為一的。這裏的「形、氣、神、性」四層轉化的觀念，實際上是後期丹家「精、氣、神、虛」四層轉化即「煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛」理論模型的雛形。

南宋李簡易《玉谿子丹經指要》卷中有一段論述，將性命的順逆與「精氣神」

明確地聯繫起來，以精氣神為修煉性命的大藥：

欲立玄化，先固本根，本根之本，元精是也。元精即元氣所化也，故精氣一也，以元神居之，則三者聚於一矣！石真人云：以神居氣內，丹道自然成。若精虛則氣竭，氣竭即神逝。《易》曰：精氣為物，游魂為變。此即性命之輪迴也。真仙所修者，亦只從此歸於本根，而復乎性命。性命之藥，無過神與氣精，神即游魂，物即精氣。《易》曰：天地絪縕，萬物化醇，男女媾精，萬物化生。以元精未化之元氣，而點化至神，則神有光明，而變化莫測矣，名曰神仙。則是從本身而修，非用外物也。

這裏性命的順向演化方向，被描述為「性命之輪迴」，因為先天性命向後天精氣神的轉化是生死輪迴的根本原因；而性命之逆向返歸道體，則被概括為「歸於本根，復乎性命」，因為由後天精氣神回歸先天性命，是修煉成仙的必由之路。當性命與神氣對談時，一般地性命特指先天性命，而神氣則指後天性命，「性命混合，乃先天之體也；神氣運化，乃後天之用也」²⁷，所以「復夫性命」即是回復先天性命本體之意義。要注意的是，這一段話裏的「精氣神」的概念頗為複雜，作者在不同層面的意義上來使用這些概念，又和《易》中「精氣為物，游魂為變」、「男女媾精，萬物化生」的論述混為一談，故其表述顯得迂迴曲折。「元精即元氣所化也」，這是從順向演化的角度來說的，即是說人的元精是從先天元氣順向演化而來，故元精元氣是統一的。元精繼續其順向演化，則成為後天精而被消耗，這樣當人源源不斷地消耗後天精的時候，先天元氣也就不斷地順向化為元精，這是性命順向演化的原理。「以元精未化之元氣，而點化至神」，這是說在元氣沒有向元精順向轉化的時候去與元神會合，這實際上是神氣相交以回歸性命本體的逆向修煉過程。這裏「元精未化之元氣」並不與內丹學修煉過程中的「煉精化氣」

相矛盾，因為當元氣沒有順向演化為元精時，元精也就沒有繼續向後天精轉化，這樣後天精也就不至於被不斷地消耗掉，實際上這正是「煉精化氣」的真實意義。煉精化氣不是說將後天濁精轉化為元氣，而是通過「神氣交合」逆轉「元氣化為元精並進而化為後天精」的過程，這就相當於「元氣化為元精」的逆向過程，故稱之為「煉精化氣」。

范懌在《重陽全真集》²⁸的序中，指出性命在順向演化中的處境是：「性隨情動，情逐物移，散而不收，迷而弗返，天真盡耗，流浪死生，逐境隨緣，萬劫不復。」而王重陽全真教的主旨即是：「大率誘人，還醇返樸，靜息虛凝，養互初之靈物，見真如之妙性，識本來之面目，使復之於真常，歸之於妙道也。」應該說范懌對重陽教化宗旨的概括是很精要的，這實際上就是將性命的順逆演化方向作了一個全真教風格的概括。「見真如之妙性」這不僅僅是性命對舉中「性」一邊的事，而是統性命為一的，因為要回復真常之妙道，必然是性與命都包括在內的。後文范懌並稱讚王重陽說：

真人開方便門，示慈悲海，出人於炎炎火宅，提人於浩浩迷津，識性命之祖宗，和氣神之子母，有無會於一致，空色泯於兩忘。使入是門者，如南柯夢覺；由是路者，似中山之酒醒。返我之真，無欠無餘，復入於混成；歸我之宗，不墜不失，復同於太始。真一之性，湛然圓明，變化感通，無所而不適也。

這段話中就明確提出「識性命之祖宗，和氣神之子母，有無會於一致」，王重陽開創的全真道，其教化的風格雖然偏重於心性，但其主旨無疑是性命雙修的。性命之宗即是「入於混成」、「同於太始」的「真一之性」，也就是作為性命根源的「道」，因為統性命為一的「真性」即是合道的境界。

全真道的宗旨最後當然是要性命雙修而合道的，但比較起來在「性」與「命」兩者之中，全真道無疑更強調「性」的方面。性命的順逆演化雖然可以分開地表述為「性」的順逆和「命」的順逆兩個方面，但從修道的主體意識上來說，不管修性還是修命，其核心都在於「修心」，因為只有「心」才是能動的意識主體，能夠對「性」和「命」有所作為。因而在論述性命順逆問題的時候，「心」之「迷」與「悟」乃是核心的問題。正因為我們的心迷了，我們才追逐情慾，耗盡精神，使性命流入後天輪迴之中；正因為我們心悟了，我們才能由情復性，保全精神，使性命回復先天道體之中。後期內丹學南宗亦並入北宗之中，故內丹學以全真道為主流，而全真道特重心性覺悟，以性統命，關於心性順逆問題，在全真文獻中有著大量的相關論述。

《清和尹真人語錄》載：

萬物中惟人最靈最貴，卻有千生萬死。喻如眼中觀物，為無正主，性著於物，是物上生心，謂之生。又耳內聞聲，性卻逐聲，聲上生，物上卻滅。又鼻聞香，性著香氣，香上生，聲上卻滅。又舌嘗味，性著甘味，味上生，聞香處卻滅。身好衣袂，衣袂上生，甘味上卻滅。意好思慮，思慮上生，衣袂上卻滅。但舉一念處為生，絕一念處為滅。一日十二時中無功夫，人心中千頭萬緒，縈繫其心，便是千生萬死也。若要絕生滅，但舉一念，先用覺照，照破萬緣盡是虛假，方可物境不能染住，久久行持，覺照亦忘，心上自清靜，清靜生無為，無為自然合大道矣。²⁹

人的無盡生死輪迴，最終落實為「一念心」的生滅，人心面對外緣而有千頭萬緒，被種種意識對象所迷，失去自己的主人公，這就是性上生心。當心被感官對象所帶走而起心動念時，自己的真性就迷失了，這千千萬萬個生滅之念，實即

是千生萬死的表現。眼觀色時性迷於物而於物上生心，耳聞聲時性逐於聲而於聲上生心，以此類推，人的六根（眼耳鼻舌身意）接觸六境（色聲香味觸法）時伴隨著念念生滅不已的過程，後念起時前念即滅，一念滅時一念又生，但其共同的特徵是「性」追逐外境而迷失它自己，這就是先天真性迷失而起念的順向演化過程。而以本心覺照，照破萬緣都是虛假不實的，不被萬緣所染，不滯留在物境上面，不逐境生心，這樣就能清靜無為，回歸大道，這是重新覺悟真性而逆向復歸於道的修煉過程。一般人都是這樣，無法把握自己的心，隨著各種外緣而生起各種執著，心向外逐物生心，就遺失了自己的真正本性，而覺悟本性的關鍵就是不隨著各種意識對象而住著之，不「攀緣」。這裏所描述的「心逐物而迷」及「心無住而覺」的情形，與《金剛經》所說的「不住色生心，不住聲香味觸法而生其心，應無所住而生其心」有相近相通之處，迷時即是「住聲香味觸法而生其心」，覺時即是「無所住而生其心」。有可能作者受到了佛經的影響，因為全真道主張三教合一，全真宗師對佛典應不陌生。另一方面，心之迷悟確實是所有修道體系的核心要義，即使排除了來自佛經的影響，一個真正的修道師父也完全可以由自身的經驗與智慧來揭示這一點，這是智慧共法上的相通。

喚醒人的先天本性，使之不迷失於萬緣之中，這是修行的一個核心工夫，這一工夫也被稱為是「喚醒主人公」、「有主」等，與此相反則是「失去主人公」、「無主」等。有主即是回歸真性，不隨外境而轉，不逐境生心，這對應於內丹學見性合道的逆向演化；無主即是迷於外境，起種種心念，這對應於先天真性向後天情慾的順向演化。性命的順逆問題，有時也被描述為「性命賓主」的問題，如《抱一子三峰老人丹訣》載：「夫修仙學道之士，先要識性命賓主。性家賓主者，縱放心猿，迷失在外為賓；省後還家，不昏不昧，不搖不動為主。此是性家賓主也。」

夫命家賓主者，汞象木火龍者，浮在離為賓，鉛象金水虎者，沉在坎為主。」³⁰這裏的「性命賓主」與「性命順逆」有某種對應的關係，「主」代表逆向返本回歸真性，「賓」代表順向逐物迷失真性。當然，在內丹學中「賓主」一詞有多種用法，有時只是表示修煉工夫論上的一種「誰主誰賓」的火候妙用，並不能完全與「順逆」的意義相對應。

1.4 性命陰陽

「陰陽」問題在內丹學中如同「性命」問題一樣，都是一個極具涵蓋性的根本問題，從陰陽問題的角度同樣可以研究內丹學的整個體系，這是我們另一個專題研究的課題。此處我們還是著眼於性命雙修的基本理論問題，探討「性命」範疇與「陰陽」範疇之間的理論關聯。

「性命者，陰陽之體；陰陽者，性命之用。」³¹陰陽是功能性的範疇，不是實體性的範疇，在討論「性命」與「陰陽」的關係時，要注意這兩對概念具有不同的性質。陰陽它只是一個代號，而不是實指某種具體的存在者；性命則有其具體所指的存在，陰陽可以用於描述性命的屬性。陰陽有時似也可以指宇宙演化過程中某一層次的存在者，但實際上那是指陰陽之氣，只是省略了「氣」字而已，真正的實體性概念還是氣而不是陰陽。萬事萬物都有其對應的陰陽屬性，而每一事物本身又可以在不同的參照系中分屬不同的陰陽結構，因此性命亦可有不同的陰陽屬性，我們理解性命與陰陽的關係應該從具體的語境出發，聯繫諸概念之整體系統而具體地瞭解其意義，不可僅據表面的字眼就作簡單的判斷。

在內丹學的宇宙論中，道是萬事萬物的本源，在道之中潛具一切陰陽的可能性，但道本身還沒有顯現陰陽的對立與分別。有時候這個無陰陽對立的先天境界

內丹學又以「純陽」一觀念來代表，在這一意義上「純陽」是內丹學修煉要達到的理想境界，這當然不是後天陰陽分立意義上的「孤陰寡陽」的概念。道生萬物即是從道的無分別的統一中顯化出陰陽二元屬性，陰陽二元的千變萬化、無窮組合即形成了天地萬物，因此在最廣義的概念上，一切事物都是由陰陽二元的變化所形成的，都具有無限的陰陽屬性；陰陽之間不同的相互對立、相互作用是事物千變萬化的根本原因。

一切二元對立的概念，實際上在其根源上都來自於陰陽二元對立，性命當然也不例外，性命範疇也屬於廣義的陰陽範疇裏的一個特例。內丹學中所有的重要概念都與性命這一核心概念相聯繫，最後也都可以歸入到陰陽這一範疇之內，在某種意義上性命、陰陽和神氣這三對概念在內丹學中是近乎等價的概念，同時還有各種不同的名稱來從各個角度指示性命陰陽之理，尤其是在具體的煉功方法中可用各種不同的象徵來表示神氣的種種變化、種種運用，正如《析疑指迷論》所說：

或問曰：何謂性命？對曰：夫性命之理，乃陰陽神氣之異名也。夫神氣二字，呼喚無窮，今略言其大概。或謂動靜、龍虎、水火、坎離、東西、南北、春秋、溫涼、冬夏、寒暑、否泰、窮通、升降、往來、有無、虛實、上下、浮沉、高低、深淺、金木、剛柔、天地、日月、震兌、昏明、夫婦、嬰、金翁黃婆、絳雪玄霜、紫芽紅粉、真鉛真汞。其它殊名異呼，不可窮極，種種名相，不可著止，總名神氣而已。³²

《丹陽真人語錄》亦云：

道無形名，是神之祖也。元 降化，神明自生，煉神合道，乃是修真。其餘名相紛紜，難為憑準。我念為汝舉其大綱。夫修此之要，不離神

。神 是性命，性命是龍虎，龍虎是鉛汞，鉛汞是水火，水火是嬰 ，
嬰 是真陰真陽，真陰真陽即是神 。種種名相，皆不可著，止是神 二
字而已。

在總體意義上，性命、陰陽和神氣等範疇在內丹學中具有對稱性和等價性，
所以我們說性命雙修也就是陰陽雙修，「一陰一陽之謂道，修道者修此陰陽之道
也。一陰一陽，一性一命而已矣。」³³但是也要注意在具體的語境中，性命、陰
陽、神氣概念的本身各有其不同的用法，因而它們之間的關係也有不同的理解。

比如，在性命與陰陽的對應關係上，是性為陰命為陽，還是性為陽命為陰？
因為內丹學注重「煉陰成陽」，要返還先天純陽之體，那麼性與命的陰陽屬性就
與性與命在性命雙修的過程中主次輕重的地位有密切的關聯。我們看到在內丹學
文獻中似乎對此有完全對立的看法，一種認為性為陰命為陽，一種認為性為陽命
為陰。如《道書十二種》曰：「蓋性為陰，命為陽，陰陽兩用，性命雙修，方能
入於形神俱妙、與道合真之境。」³⁴此以性為陰命為陽，而《晉真人語錄》則曰：
「神者，元本在心，心屬南方丙丁火。心中有性，性屬陽。腎者，能生元陽真晉，
晉屬北方壬癸水。水為命，命屬陰。以上說性命，明知下落。」³⁵此是以性為陽
而命為陰。如果我們由此望文生義而做簡單的判斷，以為內丹學中有兩種對立的
修煉學說，這就割裂了內丹學的整體語境而做出了錯誤的判斷。

考慮到內丹學整體的宇宙論的背景，性命本身有不同的層次，有先天性的
層次，有後天性的層次。內丹學以乾卦代表先天性，以離卦代表後天性，從先
天性到後天性的演化即是由乾而成離；以坤卦代表先天命，以坎卦代表後天命，
從先天命到後天命的演化即是由坤而成坎。所以先天性為陽，後天性為陰；先天
命為陰，後天命為陽。當內丹學文獻中未明言先天後天時，就既可能說性為陰命

為陽，也可能說性為陽命為陰，但其實這是在某種特定的語境中來說的，兩者並不矛盾。以離卦所代表的後天性，嚴格說來是「陽中之陰」，而以坎卦代表的後天命，嚴格說來是「陰中之陽」，這樣可以避免簡單地說性為陰命為陽所帶來的誤解，如《丹經極論》就說：「夫性者，道也，神也，用也，靜也，陽中之陰也；命者，生也，體也，動也，陰中之陽也。」

應該避免一種常見的誤解，認為既然內丹學要「煉陰成陽」，則內丹學修煉一定特別重視性命矛盾雙方中屬「陽」的那一方面。其實不管性與命分別對應的是陰還是陽，內丹學的性命雙修論強調的都是性與命的相交合一，陰與陽的交媾合一，不是偏重於性命、陰陽中的某一方面。通過性命陰陽的相交合一，才能從後天性命陰陽的對立狀態回歸先天性命陰陽合一的狀態，這是「煉陰成陽」的真正的意義。全部內丹學的修煉都離不開這個總的原則與方向，「修持性命，含陰陽相和之道，其外再無二法矣。」³⁶

劉一明指出：「夫人秉天地陰陽五行之氣而生身，身中即有此陰陽五行之氣、陰陽五行之德。氣屬命，德屬性，是性命乃天地陰陽五行之氣而成。修性修命之學，離天地陰陽五行之道，再無別術矣。」³⁷除了從哲理上分析「陰陽」與「性命」之間的理論關係外，落實到實際修煉的層面，內丹學的性命修煉原理常常以天地間陰陽二氣的運動原理作類比論證，認為人本身即是由天地陰陽五行之氣所形成的，內丹學中的人體陰陽交媾實際上是模擬了天地間陰陽二氣的運作原理。

《樂育堂語錄》對此有一段解釋：

此天地一陰一陽，即人身一性一命。然但曰陰陽動靜，而無交合之道，則天地之生機不能暢遂，人身之生理斷難完成。天地必須一陰一陽相為往來，陰中含陽，陽中抱陰，方能成億萬年不敝之天地。人身亦必一性一命

相為流通，以性攝命，以命歸性，方能成億萬年不死之人身。何也？天地一陰一陽交，而生機自暢，人身一性一命合，而生氣彌長。未有天地陰陽不交，而能生育無疆者，亦未有人身性命不合，而能長生不老者。³⁸

性命雙修一方面是強調性與命兩者不可偏廢，兩者同樣重要，另一方面是強調性與命要相交合一，回歸道體。從哲學原理上說，就是「一陰一陽之謂道」，就是陰陽矛盾雙方的對立與統一。陰陽兩者失去平衡，矛盾的鬥爭性佔據主導，則事物將由此消亡；陰陽和諧，矛盾的同一性佔據主導，則事物就能長久存在。所以內丹學修煉特別重視陰陽交媾合一，由此達到性命合一，成就神仙境界。

陰陽雙修是內丹學中具有普遍意義的理論模型，也是性命雙修理論不可分割的一部份，但一些旁門左道則對內丹學經典中的某些有關陰陽雙修的語言加以誤解附會，不追問性命的究竟真理：

今世之學道者，不肯於性命上究竟，競於傍門雜術及服餌金石草木以僥倖，可謂之忘本矣！況又有一等地獄種子，妄引仙聖歌訣，以偽掩真，欺誑士大夫，相挽入鬼錄。如引紫陽真人詩云：休妻謾遣陰陽隔，卻注為三峰御女採戰之術，誣污前真，甚可懼也。僕歷江湖數年，親見此輩，如牽羊入屠肆，續續而死者，不可枚數，誠可哀哉！又豈知夫紫陽之深旨乎！乃身中自有真陰陽也。³⁹

將內丹學真陰真陽的修煉流為某種男女採戰之術，這是一個誤區，具有非常嚴重的後果。即使內丹學中有男女雙修的一派，其原理也是通過真陰真陽的交媾而返還先天陰陽合一的道體，決非房中採戰之術。

1.5 性命真假

前面我們已經討論了有關性命雙修的基本的理論問題，雖然分別從性命之道、性命體用、性命順逆和性命陰陽等幾方面加以了分析，但是實際上以上諸方面的討論都是相互關聯的，每個方面深入下去都會涉及其他方面，一個角度的問題討論隱含了其它的角度。這樣我們既能看到內丹學有關性命問題豐富的視角、豐富的內涵，同時也能由這些方面綜合連貫起來，形成對於性命問題的整體印象。我們這一部份最後要討論一下「性命真假」的問題，在某種意義上這可以給我們前面的討論作一個總結，有助於我們獲得關於性命雙修的基本理論問題的一個一以貫之的綜理解。理解。

如我們前面所分析的那樣，性命有不同的層次，有分別說的性命和無分別的性命，有性命的順逆兩種方向，有性命的不同的體用關係和陰陽屬性。所有這些都表明，對於內丹學中的「性命」不能作簡單的、單一的理解，其核心是要區分「先天性命」和「後天性命」，這一區分是理解內丹學性命觀的總鑰匙。在內丹學文獻中這一區分也被表述為「真性命」和「假性命」，真性命就是先天性命，假性命就是後天性命。區分了真假性命，我們就可以瞭解有關性命體用、順逆、陰陽的各種表面不一的表述，其實都有其內在的統一。

關於性命真假的問題，以劉一明《道書十二種》論之最精，劉一明明確區分了先天性命和後天性命，並以此判定性命真假，他說：

性有氣質之性，有天賦之性；命有分定之命，有道氣之命。氣質之性、分定之命，後天有形之性命；天賦之性、道氣之命，先天無形之性命。修後天性命者，順其造化；修先天性命者，逆其造化。大修行人，借後天而返先天，修先天而化後天，先天後天，混而為一，性命凝結，是謂丹成。

性命者，陰陽之體；陰陽者，性命之用。但有真假之分，先後之別，惟在人辯的詳細，認的分明耳。⁴⁰

區分先天世界和後天世界這「兩重天地」，這是內丹學的一個根本原理，奠定了全部內丹學大廈的理論基礎。性命從先天到後天，這是順其造化；從後天返先天，這是逆其造化。全部內丹學修煉的總程序可以表述為：「借後天而返先天，修先天而化後天，先天後天，混合為一，性命凝結，是調丹成。」先天代表了某種永恒性、普遍性與根源性，是內丹學成仙之所以可能的超越性依據；後天代表了某種時間性、特殊性與現實性，是內丹學成仙之所以必要的現實性基礎。先天後天兩者的辯證統一，是內丹學性命雙修論的理論基礎與工夫途徑。

劉一明另有一篇專論「真假性命」的文字，可以說是最全面系統地論述了性命真假與性命雙修的問題，文章不算太長，茲全文照錄於後：

真假性命

易曰：窮理盡性，以至於命。古仙云：修性不修命，萬劫陰靈難入聖；修命不修性，猶有家財無主柄。此皆為性命雙修而言也。然性有性之理，命有命之理，非窮理工夫，不得而知。特以性有天賦之性，有氣質之性；命有天數之命，有道氣之命。天賦之性，良知良能，具眾理而應萬事者也；氣質之性，賢愚智不肖，秉氣清濁、邪正不等者也。天數之命，天壽窮通、富貴困亨、長短不一者也；道氣之命，剛健純粹，齊一生死，永劫長存，天地不違，陰陽不拘者也。天賦之性為真，氣質之性為假；道氣之命為真，天數之命為假。真者先天之物，假者後天之物。先天在陰陽之外，後天在陰陽之中。此真假不同，性命有異。修道者若知修天賦之性，以化氣質之性；修道氣之命，以轉天數之命，性命之道得矣。且性者，心之所生。心

為神舍，心明則神清，神清則性定，所以道性之造化繫乎心；命者，人之一叩，叩則必應，應則氣活，氣活為命蒂，命即身也，所以道命之造化繫乎身。命屬他家，性屬我家。先求他家不死之方以立命，後求我家原有之物以了性。身心不二，性命一家，而性命俱了。旁門外道不知何者是命，或以後天氣為命，或以腎中濁精為命，或以令為命；不知何者是性，或以靈明知覺為性，或以頑空寂滅為性，或以秉受氣質為性。是皆言命而不知命之竅，言性而不知性之宗者也。何為性？不識不知，順帝之則即是性；圓陀陀、光灼灼、淨傥傥、赤灑灑即是性；乾遇巽時觀月窟，月窟即是性；無欲以觀其妙，妙即是性。何為命？男女媾精，萬物化生，即是命；恍惚中物，杳冥內精，即是命；地逢雷處見天根，天根即是命；有欲以觀其竅，竅即是命。窮得此性命，方是知性命；知得此性命，方能修性命。噫！知者且稀，而況修者乎？學者何不早辨之。⁴¹

這篇短論有以下一些要點：一、性命雙修是內丹學修煉總的原則，但是細究起來，性有性之理，命有命之理，到底如何性命雙修，須要有窮理的工夫。二、性命各分先天後天，並以先後天而分真假。性分為天賦之性與氣質之性，天賦之性為先天之性，為真性，氣質之性為後天，為假性；命分為道氣之命和天數之命，道氣之命為先天之命，為真命，天數之命為後天之命，為假命。三、真性命在陰陽之外，具有超越性的根源；假性命在陰陽之中，屬後天生滅變化之物。修道的關鍵在於修先天性命，並以先天性命來轉化後天性命，使先天後天合一。四、從具體的修道工夫上來說，性在人心上表現，命在人身上表現，要從虛無寧靜的身心狀態中去尋覓先天的真性命，而外道往往錯認性命，以後天身心表現為性命。內丹學修道必須建立在先天真性命的基礎上，這是內丹學區別於一般的養生方術

而欲成就超越性的神仙境界的關鍵。但先天真性命無形無象，故須從後天有形的性命下手用功，《樂育堂語錄》指出：

學者欲返本還原，必從後天性命下手。後天氣質之累，物欲之私，務須消除淨盡，而後真性真命見焉。真性真命者何？夫心神之融融泄泄、絕無抑鬱者，真性也。氣機之活活潑潑、絕無阻滯者，真命也。總不外神氣二者而已。元神元氣是他，凡神凡氣亦是他，只易其名，不殊其體。⁴²

後天性命的淨化是呈現先天真性命的機緣，通過去除人的「氣質之累，物欲之私」，真性真命才可能呈現出來。從修道現象上來說，真性可以從心神的精神境界上體現出來，實際上就是先天元神呈現出來；真命可以從氣機的功能狀態上體現出來，實際上就是先天元氣呈現出來。凡神凡氣是元神元氣的後天表現，雖有先後天的不同，但本體上是一，先後天之間是辯證統一的，性命雙修必須從後天下手覓先天，以先天化後天，終至先後天合一的本體狀態。

真假性命也體現在內丹學修煉的最後境界上，真正性命雙修所成就的境界應該是「出陽神」，這是修煉「真性命」；反之則是內丹學所批判的「出陰神」，這是修煉「假性命」。《抱一子三峰老人丹訣》云：「爭知性命二字，尚有真假，真性命者，出陽神也。陽神者，此是天仙大成之法也。假性命者，出陰神也。陰神者，此是鬼仙小成之法也。」

尋覓真性命，實際上也就是尋找生命的真正的歸宿、真正的家園。內丹學真假性命的區分提醒我們，不要被那短暫的變幻莫測的後天假象所迷，我們要去認識自己的真正的生命，找到那個永恒的生命源泉。雖然不同的宗教有不同的修道途徑和不同的理論系統，但認識自己，尋找真正的生命家園，這實際上是所有「真宗教」的根本精神所在。我們可以說修煉「假性命」的宗教是「假宗教」，而修

煉「真性命」的宗教是「真宗教」。

第 2 章 性命工夫

廣義地說，性命工夫就是全部內丹學的修行工夫，應該包括全部的內丹學工夫論的討論在內，我們這裏所論的性命工夫是狹義的，主要是指與性命雙修有關的性命工夫論的研究。「性命雙修」一詞無疑包含有這樣的意思：內丹學整個的修煉工程和修行工夫包括「修性」和「修命」兩個不可分割的組成部份，性命雙修的工夫論應該包括修性的工夫、修命的工夫和性命合一的工夫，這其中就內在地包含有修性與修命之間的先後問題、頓悟漸修的問題和有為無為的問題。在性命雙修的系統工程中，性功命功與作為能修主體之「心」的關係，性功與命功的先後關係，修性修命與頓悟漸修、有為無為的關係，修性修命的終極統一等等，這些問題的具體討論是本文工夫論部份所要討論的主題。

2.1 心統性命

在討論具體的性命雙修工夫論之前，我們必須先澄清一個關鍵性的問題，即性命工夫的能動主體的問題，也即本節所論的「心統性命」的問題，這一問題是全部工夫論的基礎性的問題。

修性與修命看起來似乎是有兩個不同的修道領域與修道工夫，我們後面的討論也的確表明修性與修命兩者之間有不同的修煉對象、工作目標與工夫特徵，無論內丹學怎樣強調修性與修命兩者的密切關聯與終極統一，但兩者決不可完全混為一談。修性與修命標誌著內丹學對修道過程中的心理、生理以及身心關係的高度重視與高度自覺，在內丹學修道成仙的整個體系中，包含有對人的心理奧秘、生理奧秘及心理—生理奧秘的全面探索，這也是內丹學最具特色和最有現代意義

的地方。但是這裏必須明確地指出，生命雖然是一個身心關係的整體，但生命能動的意識主體只有一個，那就是人的「心」，這個「心」是人之所以能成為一個超越所有其他動物之上的高級生命的標誌。人是有意識自覺的生命，具有複雜的心理情感和理性思維，具有能迷能悟、成聖成凡的雙重可能性。正是這個「心」可以決定人要不要修行，要如何修行；可以向外追逐物慾而迷失，也可以反觀自覺而復歸真性。在這個意義上，心是唯一的能作為所有修道工夫的能動因素的意識主體，無論是修性也好，修命也好，所有的工夫都是通過人的「心」去加以操作、加以調控的。即使是去調整「命」的一方面，也還是通過「心」去調整的，離開人的能動意識，就沒有修行可言。修行的關鍵還是「心」的自我調整以及通過「心」去有意識地調整身體和身心關係。

於是我們看到，內丹學的總體目標是要性命雙修，是要探尋性命的真相，回歸道體之無限，然而從工夫論的語言來說，作為人的能動主體意識的「心」是統「性」、「命」為一的核心要素。「心者，神之舍也；心者，眾妙之理，而宰萬物也。性在乎是，命在乎是。若夫學道之士，先須了得這一個字，其餘皆後段事矣！」⁴³「心」作為人精神活動的主體，故說「心」為「神之舍」，它的先天的根源即是真性，真性的意識作用即是元神；它後天的流行即是氣性，氣性的意識作用即是識神。「心者萬化綱維樞紐」⁴⁴，若就「意識現象學」的意義上來說，心具「眾妙之理」，人心之中具有一切萬有的「種子」，身體也是作為心意識的對象相關物呈現出來，人的一切功能、一切現象都不外是心的不同顯現與不同作用，性與命都在其中了。

心不僅是統性命在其中，心也是萬法之源。「夫人之心，本自圓通，本自靈寶，本自正一，本自混元。以人之一心，而流出無窮無盡之法，蓋如天之一晉，

生育萬物也。」⁴⁵在心的源頭，即是先天本體之道，是本自具足一切功德的寶藏，從這個圓通具足的「一心」之中流出萬法，顯現出人心中的世界。人的世界是人心顯現的世界，在人的世界中所有的無窮無盡之法不外是心流出之法，所謂的外在客觀的世界從意識現象學的意義上說不過是意識的所緣、意識的對象相關物的整體，終究是由意識心所「現」出來的「象」罷了。這就好像天地萬物皆是由「一晉」所化生一樣，由「一晉」化生萬物這是外在地、客觀地講萬事萬物皆由「晉」化而生，由「心」流出萬物則是內在地、主觀地講意識世界的現象學生成，而「心」在意識世界中的地位就好像「晉」在物質世界中地位一樣，都是根本的源頭。

從心為萬法之主這一意義來說，整個性命修煉不外是心的覺悟工夫，《重陽立教十五論》曰：「心忘慮念即超欲界，心忘諸境即超色界，不著空見即超無色界，離此三界，神居仙聖之鄉，性在玉清之境矣。」王重陽這裏講的「心超三界」頗具佛教語境下「萬法唯心」的意味，但也從一個角度說明了「心」是內丹學性命功夫的核心關鍵所在，擴展說來，「心」也是儒釋道三家乃至一切教派修行工夫的核心關鍵。《玄宗直指萬法同歸》卷二載：

問：除性命外更有玄旨否？答云：心也。心者，神之府，精之君，氣之帥也。心止則神止，心一則精一，心定則氣定。心動則百慮皆生，心靜則萬緣俱息。大則兩儀充塞，斂則四象調和。攢簇五行，會同八卦，融會鉛汞水火，歸安精神魂魄，成仙作佛，為師為儒，莫不由心所以造也。

說心為性命之外的玄旨，其意義應該理解為「心為修性修命的核心要旨」，在講性命之理時要進一步深入地探索心的玄旨。嚴格說來，心是不能說為「性命之外」的「玄旨」的，心恰恰是修性命之道的根本玄旨。心既為統性命在內的修

道玄旨，而性命展開來說就是「精氣神」，所以心也就是修煉精、氣、神的玄旨。

《玉清金笥青華秘文金寶內煉丹訣》載：

其所以為妙用者，但神服其令，氣服其竅，精從其召。神服其令者，心勿馳於外，則神反藏於內。氣服其竅者，心和則氣和，氣和則形和，形和則天地之和應矣！故盛喜怒而氣逆者，喜怒生乎心也。精從其召者，如男女構形而精蕩，亦心使之然，心清即念清，念清則精止。籲，心惟靜則不外馳，心惟靜則和，心惟靜則清，一言以蔽之曰靜，精氣神始得而用矣。精氣神之所以為用者，心靜極則生動也，非平昔之所謂動也，用精氣神於內之動也。（卷上）

這裏就解釋了心的活動如何影響並主導了「精氣神」的活動，修煉就是修精氣神，而心的不同狀態導致了精氣神的不同狀態，在心處於寧靜狀態之時，精不下泄，氣不散亂，神不外馳，而精氣神皆得其妙用，因而修心成為內丹學修道工夫的核心要旨。

如果把精、氣、神都作為「所修」的三個對象性的層面，那麼我們可以說心是精、氣、神三者的主宰。說「心」為「神」之主，這時「心」代表能動的意識功能，而「神」則代表客觀的意識狀態，「心」是「能修」，「神」為「所修」。但神並非只能在「所修對象」這一層面來使用，神也可用來表示能動意識的作用，這時心與神就有相近的意義。因而「心」和「神」的關係不同於「心」和「精、氣」的關係，心與神是同一個層級的，在同屬意識能動作用的意義上，兩者含義大致相近，所以心與精氣的關係有時也可以表述為神與精氣的關係，這樣我們也可以說神的狀態是決定精與氣的狀態的能動的、主宰的一方，如《玉清金笥青華秘文金寶內煉丹訣》：

凝者以神於精氣之內，精氣本相依，而神亦戀之。今獨重於神，何也？

神者，精氣之主，丹士交會採取，至於行火，無非以神而用氣精。（卷上）

內丹學常常把人之一身比喻成一個國家，那麼心就是這個國家的主宰、君主，而精氣就好比是臣民，臣民要服從君主的權威，君主對臣民有統治的權力。

《玉谿子丹經指要》中說：

原夫一身之設，一國之象也，心為主宰，精氣為民。人能虛心棲神，所以養性也；惜精愛氣，所以養命也。精氣既固，神不妄馳，自然血氣流通，榮衛調暢。⁴⁶

又如《太上九要心印妙經》中說：

以身為國，以氣為民，以心為帝王，帝王愛民而民自安。帝正者，心不亂也，心不亂則氣自調，氣調則神和，神和則君悅，君悅則身安泰。⁴⁷

這都是強調心與精氣的關係中，心具有決定性的地位，心靜則精氣安定，心亂則精氣散亂。這一比喻體現了道教「治身如治國」、「身國同構」的思想傳統，有其深刻的意義。我們可以反過來用這個比喻，就是「以國為身」，這樣內丹學在修道意義上對身心關係的深入探索，其經驗與智慧也可以用之於一個國家的治理，一身之中具有多層次的、複雜的身心關聯，治身與治國可以在原理上互相貫通，互相學習借鑒。不過，任何比喻都有其局限性，在君主與臣民的關係中，臣民尚不一定是被動的一面，在特定的歷史條件下，臣民可以做主，推翻君主的統治，臣可為君，君亦可為臣。而在心與精氣的關係上，精氣雖然對心具有反作用，但能動的、主宰的一面永遠只能是心，精氣本身不具有自覺的能動性。即使在心力薄弱、心不能做主的情況下，精氣似乎可以成為心的主人，但這也是一種機械的作用，精氣不會成為能動的主體。

從意識主體一方面說，心是精氣的主宰，心的不同狀態決定了精氣的不同狀態；從客觀的心的具體狀態上說，心處於不散亂的靜定狀態是心能有效地影響精氣的根本工夫。「惟定可以煉丹，不定而陽不生，陽生之後不定而丹不結」⁴⁸，《晉真人語錄》曰：「心定乃晉定，心動則晉散，若心不動，則子母相守。」內丹學文獻中對靜定功夫的強調比比皆是，因為只有在靜定之中才能實現身心的相互作用與相互貫通。《海瓊白真人語錄》卷三載：

心者氣之主，氣者形之根，形是氣之宅，神者形之具。神即性也，氣即命也。心靜則氣正，正則全，氣全則神和，和則凝，神凝則萬寶結矣！
施肩吾曰：氣住則神住，神住則形住。必也忘其情而全其性也，性全則形自全，氣亦全，道必全也。道全而神則旺，氣則靈，形可超，性可徹也。

心是主導作用，靜定狀態是心作用於身使身心合一的功夫，而氣實際上是心聯繫身（形）的橋樑，通過氣的調節反過來又使神得以健全，神的健全又可使人的形體得以保全。心、氣、神、形之間有連帶的相互作用與相互影響。

說心為修性修命之根本，這是總起來說的大原則，它為我們討論性命雙修的工夫論奠定了基礎。但若仔細追究「心統性命」的作用機制與中間環節，如何修性修命，修性與修命之間的關係，心如何影響氣，氣如何反過來作用於心，這進一步的研究就是性命工夫論的主題，我們下面再具體地研究。

2.2 性命先後

在內丹學性命雙修的系統工程中，修性與修命之間的先後關係問題是內丹學修道工夫論中一個重要的理論問題，對性命先後關係的不同看法與不同主張，往往體現了內丹學各宗派不同的修煉路徑及其特色所在。但是我們應該注意，不要

停留在不同宗派表面上似乎對立的觀點上，把它們看成是截然對立的不同的修行方法或理論體系。如果我們深入研究內丹學的義理系統，全面地把握內丹學修煉的原理與方法，我們就能透過表面上似乎對立的各派觀點看到它們內在的統一，並進而上升到一種融會貫通的理解。這樣我們既能理解諸家說法之所以不同的原因，理解諸家說法的真精神所在，又能在一個更高的層次上看到性命先後關係問題的全體，從而也加深我們對內丹學修煉工夫論的綜理解。

我們先檢討「先命後性說」與「先性後命說」的真實意義，再綜合研究兩者之間的密切關聯與內在貫通。

一般認為北宋張伯端開創的內丹學南宗屬於「先命後性」的一派，如《悟真篇》云：「虛心實腹義俱深，只為虛心要識心。不若煉鉛先實腹，且教守取滿堂金。」元戴起宗疏曰：

方其虛也，謂了性之人，既能虛心而不能固形，必煉鉛以制之；及其實也，謂了命之士，既能固形而不能虛心，必抱一以空之。了性了命，循序各修，性命俱了，方能雙融，與道合真。非混性命為一，而以口耳之禪、旁門之術、執於偏見而可修乎。⁴⁹

張伯端的話是接著老子的「虛其心，實其腹」引申來說的，這裏的「虛心」代表修性的一面，「實腹」代表修命的一面。很顯然，「虛心實腹義俱深」中一個「俱」字，就體現了內丹學性命雙修的宗旨，戴疏也特別強調「性命俱了」的精神，不能把性與命混為一談，「口耳之禪」偏於空談「性」的一面，「旁門之術」偏於盲修「命」的一面，皆非性命雙修之正道。在性命雙修這個大前提下，我們才能談「了性了命，循序各修」的問題，才能談「性命先後」的問題。張伯端提出了一個論證：虛心與實腹都很重要，都有很深的內涵，但是要虛心先要識心見

性，而心性是比较微妙的，是無形難見的，不如先從有形的命功開始，先「煉鉛實腹」，等到精晉充足以後，就更容易識心見性了。這可以說是「先命後性」一派的基本觀點，要注意張伯端這裏並沒有完全否定「先虛心，後實腹」的路線，只是從難易的「方便」這一角度提出「先實腹」的優先性地位。

署名張伯端作的《青華秘文》也指出：

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，到者知其然也。⁵⁰

《青華秘文》應該不是張伯端的作品，但其中的觀點與張伯端一脈相承。這段話也認為先命後性比較容易下手，有路可尋，而先性則較難，如水中捉月。但作者也強調，先命後性是通過有形的命功的修煉創造真性顯現的基礎，而先性後命則是通過心性的覺悟而進一步完成命功的修煉程序，這兩者雖有難易之分，但都是完成性命雙修的可能的道路，先性後命甚至也有其優勝之處，對之「未容輕議」。

劉一明基本上也可以歸入「先命後性」的一派，如他說：

故未修性之先，須急修命，既了命之後，又當修性。未有不修命而超凡，未有不修性而入聖。⁵¹

若是上智利根，不待修命，而即修性，一了百當，直登聖域。然上智之人少，中下之人多。若不先修命而即養性，則為一己之陰，倘有一毫滲漏，未免有拋身入身之患。故必先修有為返還之道，以固其命基，再行抱一無為之道，以了其性宗；性命兼了，不生不滅，與天地同長久矣。⁵²

修真之道，窮理盡性以至於命之道。若不修命，焉能養性？夫命者，色身上事。性者，法身上事。命之不了，色身難離。性之不了，法身難脫。仙經云：「只修命，不修性，此是修行第一病。只修祖性不修丹，萬劫陰靈難入聖」。性命雙修，方為了當。⁵³

劉一明認為「修性之先，須急修命」，「若不修命，焉能養性」，這都是強調「先命後性」，同樣，他也認為對於上智利根之人，可以直接修性，只是對於中下之人，修性之前修命更為必要。凡主張先命後性者，都是在某種特定的意義上強調修命的優先地位，他們都是在性命雙修的整體框架中來談論性命先後的問題，他們也認可先性後命亦為一種可能的修道途徑。

由王重陽開創的全真道屬於內丹學北宗，傳統上把北宗一般歸入「先性後命」一派。全真道強調「見性為體，養命為用」，重視明心見性的心性修養工夫，以性功為命功的基礎。《郝太古真人語》載：

修真之士，若不降心，雖出家多年，無有是處，為不見性。既不見性，豈能養命，性命不備，安得成真。

欲入吾教，先要修心。心不外遊，自然神定，自然氣和。氣神既和，三田自結。三田既結，芝草自生。⁵⁴

「既不見性，豈能養命」與前面講的「若不修命，焉能養性」簡直是針鋒相對之論，如何理解「先命後性說」與「先性後命說」兩者之間的關係？這就要聯繫我們上一節所討論的「心統性命」來談，要分清楚「先命後性」、「先性後命」中「性」之一字的不同層次的意義。

如前所述，不管是修性還是修命，其真正的能修主體是「心」，「命」本身是不會自己去「修命」的。當「心」把所修的重心放在「性」上時即是「修性」，

當「心」把所修的重心放在「命」上時即是「修命」，因而在修命之中必然包含有廣義的心性修養的工夫，所以內丹學在正式修煉前有「築基」一項，而「築基」之前還有「煉己」一說。任何人要從事內丹學的修煉工夫，必須先行在思想上有所準備，在世界觀人生觀上有所抉擇，具備一定的心理基礎；要實現命功的轉化，又必須進入某種心靈寧靜的「功能態」。從這一意義上說，修命實際上與修性分不開，修命之中即有修性在內。「故曰了命，實關於性地。性者，凡所有相，皆是虛妄，既無著相，則虛妄除而真理顯矣！」⁵⁵

劉一明雖然說「若不修命，焉能養性」，但他又說「不能修性，焉能立命」，《道書十二種》載：

問曰：接命之道，有性理否？答曰：不能修性，焉能立命？蓋性者命之寄，命者性之存。性命原是一家，焉得不修性？問曰：性命一家，了命即可了性。何以又有修命之後，還當修性之說？答曰：修命時所修之性，乃天賦之性；修命後所修之性，乃虛無之性。天賦之性，從陰陽中來；虛無之性，從太極中來。不得一例而看。⁵⁶

劉一明在這裏給出了一個很重要的解釋，就是說修命之中也有修性，但這時所修之性與修命之後的修性不是同一個層次，也就是說即使劉一明比較傾向於「先命後性」說，但嚴格說來這裏的修命之前還有修性一層次。畢竟修命本身是要通過修心去實現其目標的，只有心進入某種寧靜的狀態，才能實現命的轉化。

這樣我們回過頭來再來檢討郝大通「既不見性，豈能養命」之說究所何指。前面說過先命後性一派並不完全否定先性後命之說，而是強調「見性」較難，非一般人所可領悟，故須從有形的命功開始。如果說修命需要某種心理條件，修命之中有修性的成份，甚至說修命之前也有修性的一層次，這些都可以為先命後性

一派所接受。而郝大通則似乎否定了「見性」之前「養命」的可能性，如果把這裏的「見性」理解為「先命後性」的「性」，這裏就有某種真正的對立：一方主張不修命難以見性，一方主張不見性就無法修命，這似乎成了水火不相容之說了。

我們必須從內丹學性命雙修的全體過程上來化解這一矛盾，認識到修性與修命都有不同的階段、不同的層次，修性與修命成為一個連續的鏈條。所以「既不見性，豈能養命」可以作兩種理解：一種是把「見性」作「弱化」式的理解，它不是指真正的「先命後性」裏的「性」，而是修命之前的心性修養功夫；一種是把「養命」作「強化」式的理解，它不是指「先命後性」裏的「命」，而是指見性之後的養命功夫。用黃元吉的話來總結就是：「始以性立命，繼以命了性，終則性命合一，以還虛無之體，盡矣。」⁵⁷「既不見性，豈能養命」，這是說「始以性立命」的層次；「若不修命，焉能養性」，這是說「繼以命了性」的層次。兩者最後都是要走向性命合一，這是兩者的統一。

所以，「先命後性」的「性」與「先性後命」裏的「性」無論如何都不是等價的，不是同一層次的。前者是經過修命以後的「性」，有其命功的基礎；後者是命功轉化以前的「性」，作為命功修煉的心理條件。即使把「先性後命」裏的「性」理解為「見性」而非一般的心理修養，這個「見性」也只是讓本具的真性顯現出來，此時並沒有完成命功的轉化程序，與「了命」之後的「了性」決不可混為一談。只有在完全等價地理解「先命後性」與「先性後命」裏的「性」與「命」時，這兩者才真正地構成矛盾對立，成為兩種截然不同的觀點，在這種情形下，必然只有一種是正確的，不可能兩個命題同時成立。

其實真正地把「先性後命」與「先命後性」割裂開來作絕對化、片面化的理解，這在內丹學文獻中是極少見的。在性命先後關係這一問題上作全面的瞭解與

綜合的處理，倒是內丹學中的主流之說。《玄宗直指萬法同歸》卷二：

問：金丹之道，性命二者何先？答云：從性宗入者，性為主，命為應；從命宗入者，命為主，性為應。性不可無命，無命謂之乾慧；命不可無性，無性謂之枯陽。此兩者同出而異別，不可執乎一也。

後期內丹學南北宗統一，許多宗師同時得到南、北二宗的傳承，「先命後性」與「先性後命」也獲得了平等的地位。從性命雙修的總體目標出發，先命後性與先性後命都獲得了其合理的、同情的瞭解。這其中又以黃元吉之論最為平實公允，最為全面深刻，茲先錄《樂育堂語錄》的相關說法如下：

徒修命寶，不先從心地上打掃，是猶炊沙而欲成飯，其可得耶？⁵⁸

即有究心性之源，明造化之妙，又不知性為氣體，氣為性用，無性則命無由生，無命則性無所立。漫說盡性即可至命，須知立命乃可了性，彼徒存性，不能立命。每見氣動而神隨，究不能斷夫情慾；神遊而氣散，更不能逃夫生死。由此言之，修性大矣，而煉命尤急焉。⁵⁹

人之煉丹，雖曰性命雙修，其實煉心為要。心地清淨，那太和一氣自在於此。⁶⁰

性命先後問題一方面是因為在性命雙修的全體程序中有不同的層級，如前面所引的「始以性立命，繼以命了性，終則性命合一」，這樣我們可以分別把先命後性和先性後命看作是性命雙修整體鏈條中的不同的環節。另外性命先後問題又可以從不同的角度加以理解，從「緩急」上說，以「煉命為急」；從「輕重」上說，應是以「煉心為要」。「命」是「性」賴以寄託的生理基礎，對於人的生命來說處於基礎性的地位；「性」則是「命」的主導一方與能動因素，修命也要靠「性」作為其範導性力量。《青華秘文》雖主先命後性，但也認為從輕重的角度來說，「精

氣神三者，孰為重？曰神為重。金丹之道，始然以神而用精氣也，故曰神為重。神者，性之別名也。」⁶¹聯繫「心統性命」一節所述，「性為重」是毫無疑問的了。正因為先命後性與先性後命兩者之間並非完全對立之說而有其內在的統一，所以我們可以看到同一個人、同一本經典之中往往同時對兩方面都加以解釋說明。黃元吉是綜合解釋兩者的代表人物，而劉一明雖然偏重於「先命後性」一說，但也不迴避「先性後命」的問題：

問曰：先修命而後修性，既得聞命矣，又有先修性而後修命之說，何也？

答曰：此言頓悟之後而漸修也。蓋人秉氣有清濁，性根有利鈍。秉氣清而性根利者，一遇師訣，頓悟圓通，即認得未生以前面目。穩穩當當，從此不廢漸修之功，保全這個面目，此所謂由性而修命也。至於秉氣濁而性根鈍者，即得師訣，不能直下看透。故必由漸而頓，由勉而安，此所謂由命而修性也。⁶²

劉一明以「頓悟漸修」解釋「先性後命」之說，與張伯端南宗一派的觀點頗為接近。張伯端認為一般人沒有辦法真正地頓悟本性，所以才主張「先命後性」，但他同時也認可有一種「頓悟圓通」之法，可以直接悟性修命。這樣一來，性命先後問題的解釋就有了一個新的維度：這不僅與性命二者的輕重、緩急有關，而且與修煉者的根器有關。先性後命對應的是利根人的頓悟，先命後性對應的是鈍根人的漸修。關於性命雙修工夫論中的「頓漸」問題，我們下面再專門論述。

2.3 性命頓漸

性命先後問題體現了在性命雙修的整個程序中對於修性與修命兩者孰輕孰重、孰先孰後的不同觀點，但不管誰先誰後都承認一個共同的前提，就是性命雙

修過程中經歷修性與修命的不同階段，最後歸於性命雙修、性命合一。頓漸問題則是另一個問題，它不是討論修性與修命兩者之間的主次先後，而是關於整個性命雙修過程的不同觀點，是以頓悟的方式實現性命雙修，還是以漸修的方式實現性命雙修？

頓悟之所以可能，一定是要有一個先天的本性，這個本性是本具的，不待人的修持功夫而後有，但這個先天的本性可以被後天的執著所迷失，所以需要頓悟讓它重新顯現出來。頓悟只是對於迷失了的真性才有可能，所以頓悟一般對應於修性中的明心見性功夫。見性悟道是一個整體性的覺悟，你要麼還沒有進入，要麼就是全體進入，不可能有一步一步地進入的情形，因為部份的進入就是還沒有讓本性真正呈現出來。對於命功，我們不能談頓悟，頓悟甚麼呢？命功是要積精累氣，轉化色身氣脈，這個淨化的過程必然是一步一步的，你不可能頓時完成整個修命的過程，所以漸修是對應於修命中的轉化氣質而言的。

如果頓悟是指整個性命雙修的過程頓時完成，那麼嚴格說來性命先後的問題都應該屬於「漸修」的範圍，只有漸修才談得上修性修命的先後次序的問題。那麼，頓悟又是在何種意義上被歸結為一種「先性後命」的路徑呢？這是因為頓悟本身有不同的意義，可以說有「大頓悟」，有「小頓悟」。大頓悟是性命一時都了，則性命無所謂先後；小頓悟則頓悟只是指頓時明悟心性的本來面目，然後以此為基礎完成養命的功夫，再達至性命合一。小頓悟也可以說是一種「漸悟」，如《析疑指迷論》中說：「夫漸悟之者，先要明其心，悟其性，而後養其命也。次須累其功，積其行，而以歲月求之也。」⁶³「漸悟」一概念是「頓悟」與「漸修」兩者的結合，正是在漸悟的意義上，我們可以說這種頓悟是屬於先性後命，先明心見性，然後以性立命。這種情況下，頓悟只是修性一邊的事，尚非性命雙修的全

體，就其全體而言，頓悟後的修命仍然是漸修的。而對於先命後性的情況，則必然是屬於漸修派，因為修命不能談頓悟，只能談漸修，但修命之後的見性仍屬於頓悟。這樣我們可以將先命後性一派歸結為「漸修頓悟」，將先性後命一派歸結為「頓悟漸修」，而大頓悟一派則為「頓悟頓修」。

頓悟頓修真的可能嗎？內丹學傳統有沒有這樣一種最上一乘丹法？既然性命雙修包含有修性與修命，則性命雙修的全體必然包含有頓悟與漸修。因為命功轉化過程不可能有頓悟而只能是漸修，那麼由此可以邏輯地推出一個結論：性命雙修的過程也不可能通過頓悟完成，因為性命雙修如果能頓悟完成的話，那麼命功也必然可以頓悟完成。從邏輯上說，「命功式頓悟」是「性命雙修式頓悟」的必要條件，而「性命雙修式頓悟」則是「命功式頓悟」的充分條件。因此嚴格地說，性命雙修式的頓悟是不可能的，但內丹學的確承認有一種最上一乘「頓悟頓修」的丹法，如《悟真篇》後序：

竊以人之生也，皆緣妄情而有其身。有其身則有其患，若其無身，患從何有。夫欲免乎患者，莫能若體夫至道；欲體至道者，莫若明乎本心。故心者，道之體也。道者，心之用也⁶⁴。人能察心觀性，則圓明之體自見，無為之體自成。不假施功，頓超彼岸。

《中和集》卷三：

學道之人夙有根器，一直了性，自然了命也，此生而知之也。根器淺薄者，不能一直了性，自教而入，從有至無，自粗達妙，所以先了命而後了性也，此學而知之也。

張伯端說的「不假施功，頓超彼岸」，李道純說的「一直了性，自然了命」，這都可以歸入「頓悟頓修」的高層丹法。但是，這並不是說整個性命雙修的過程

通過頓悟在瞬間完成，而是說在頓悟的境界裏不再有修性修命的分別與對立，甚至也沒有心理上的時間過程，在頓悟見性的境界裏自然包含有命功的轉化程序在內，自然地完成整個性命雙修的過程。因此我們可以理解為，從主觀的意識現象學的角度上說，頓悟頓修的人已經沒有時間相，當下即是永恆，所以也可以說整個性命雙修的過程都通過頓悟完成；但從客觀的外在的觀察者的角度，則頓悟頓修者在頓悟之後仍有自然的修命的過程，並非在頓悟的瞬間就完成了性命雙修的全體工程。這樣理解，一方面並不違反「命功不可能頓悟因而性命雙修式的頓悟不可能」這一客觀原理，同時我們也能理解內丹學傳統中最上一層丹法頓悟頓修的內在意義，我們就破解了「頓悟頓修何以可能」這一難題。

頓悟頓修有其修道現象學的內在意識的維度，然就客觀的道理而論，整個性命雙修的修道過程中有頓悟也有漸修，有漸修後的頓悟，也有頓悟後的漸修，是一個頓悟漸修交替循環的鏈條。用哲學的語言來說，漸修是量變的過程，頓悟是質變的過程，量變積累到一定的程度可以引發質變，質變之後是新一輪的量變過程，如是循環遞進。

對內丹學而言，頓悟對應的是修性中的明心見性，是以道全神的層面；漸修對應的是修命中的轉化氣質，是以術延命的層面。由漸修而頓悟，對應的是中下根器的普通人；由頓悟而漸修，對應是上根人。如《悟真篇記》曰：「道以全神，術以固形。神全而形固，則其去留得以自如矣。」⁶⁵《道書十二種》曰：

夫修真之道有二，一係上德，以道全形之事；一係下德，以術延命之事。上德者，純陽未破，以道全形，不用財而行無為之功，即可了性，性了命也了矣。下德者，先天已失，如貧者無財，必借他家資財，以術延命而行有為之道，方能了命，命了而性始可修矣。⁶⁶

上根人也就是上德之人，是純陽未破的人，這樣的人直接用無為頓悟之法，以道全形，由了性而了命；下根人也就是下德之人，先天已失，這樣的人必須用有為漸修之法，以術延命，了命而後了性。由此可見，性命先後與頓悟漸修、上德下德、有為無為都有密切的關聯，李道純有一段話對此加以了總結：

性理之學，本無次序。或謂窮理盡性，以至於命，盡有次序；或謂三事一時都了。今之學者不知孰是，我今分明說與公。中下之士，須從漸入，先窮物理，窮盡始得盡性，才有一物不盡，便有窒礙處。須先一一窮盡，得見自己性，然後至於命也。上智人則不然，但窮得一理盡，萬理自通，盡性至命，一時都了。如禪家戒、定、慧一同也。下根下器人，忘情絕念謂之戒，寂然不動謂之定，默識潛通謂之慧。上根器人則不然。上根器人，戒則自定，定則自然慧通，三事一時都了。煉金丹者，漸教起手之初，煉精化氣，漸次煉氣化神，然後煉神還虛。頓教則不然，以精神謂之元藥物，下手一時都了。如此求之，性理之學有甚次序。⁶⁷

「性理之學，本無次序」就是說修煉內丹學本無固定不變的先後次序，說有先後次序和無先後次序都各有所指，各有其道理。無次序即是上智人的「頓教」，窮理、盡性、至命一時都了，精晉神一時都了；有次序即是中下之士的「漸教」，由窮理而盡性而至命，由煉精化氣到煉氣化神，再到煉神還虛。這裏所論述的「頓教」「下手一時都了」應該按照前面所論述的「頓悟頓修」的意義來瞭解，並非是在客觀的意義上說所有的命功轉化程序頓時完成，而是指在頓悟的心境中自然完成所有的修命的過程。這裏將內丹學的頓教與禪家的頓悟相提並論是有道理的，頓悟本是禪家特別加以提倡的話頭，而內丹學的頓悟與禪宗的頓悟之間本有內在的義理關聯。從內丹學的性命雙修論如何看待禪宗的頓悟，這將是我們最後

講到「性命境界」時「三教觀」一節所要論述的內容。

2.4 性命有無

在「性命頓漸」一節中已經提到，上德之人以道全形，用無為之法；下德之人以術延命，用有為之法。就性命雙修的整個過程而論，既有頓悟了性，又有漸修了命，而頓悟屬於無為法，漸修屬於有為法。一般說來，無為對應的是修性，有為對應的是修命，修性與修命雖然密切相關，但分開來說兩者有不同的性質，其修道方法也有不同的路徑。「是故命道，莫不有傳於師指而後明，修持而後著也。若夫性道則不然，不由外至者也。」⁶⁸「性要悟，命要傳，休將火候當等閒。」⁶⁹內丹學傳統認為，修性可以自己頓悟，修命則必須依賴師傅，這是由於修性與修命分屬於無為法與有為法的不同性質所決定的。有為與無為是性命雙修工夫論中一個非常重要的問題，它從具體修行方法上進一步體現了修性與修命之間的不同性質與密切關聯。

為甚麼修性屬於無為法而修命屬於有為法？為甚麼無為法可以自悟而有為法必須師傅？有為法和無為法之間的關係如何？如同性與命之間辯證複雜的關係一樣，有為與無為之間也有許多需要深入研究的課題。當然，此處不是「有無」問題的專論，我們只是圍繞性命與有無的關係作重點論述，這些問題的討論將進一步深化性命雙修工夫論的研究。

無為和有為都不是討論一個外在客體的動與靜的問題，實際上它是一種修道工夫論的語言，它討論的是修道主體的意識狀態的問題。如同我們說「順逆」有其參照系一樣，「有無」也有其參照系，需要瞭解有為和無為不同的背景、不同的參照系，而內丹學文獻中一般只是直觀地給出結論，並沒有明確地界定有為和

無為的真正內涵及其相關背景，這需要我們仔細地去體會其整體語境，才能對其意義作清楚準確的描述。

在世俗習慣性的用法中，我們可以看到「奮發有為」、「碌碌無為」這樣的字眼，明顯地這種用法中有為是褒義的，無為是貶義的。有為意味著有所作為，積極進取，無為對應的是世俗世界中人的懶惰和無所事事，一無所成。但如果有為變成只是為個人利益爭權奪利，甚至貪贓枉法，這種有為顯然就不可取了；無為如果變成淡泊名利，安貧樂道，這種無為又成為積極意義上的無為了。可見，即使在世俗意義上，有為無為也要看它具體針對的是哪一種「為」，才能確定它真實的意義。

在修道世界，有為無為也都有其褒、貶兩種不同意義上的用法。你盲修瞎練，這種有為就是貶義的；按照正確的原理與方法去實踐，這就是褒義的有為。心入清靜之境，沒有雜念妄想而真性朗現，這就是褒義的無為；沉空守寂，昏沉無意識，這種無為就是貶義的無為。所以在丹經中對有為、無為可能會有各種不同的評判，只要他們賴以評判的參照系不同，這種相異的評判就不一定構成矛盾對立。

從修道工夫的意義上說，有為代表一種有程序、有過程、可操作的用功方法，按照生命科學的客觀原理，每一種正確的方法都會導致一種相應的身心狀態的轉化。在這種意義上，有為法更像是科學技術，它是可以描述、可以操作、可以判斷其正誤的功法。無為法則代表一種沒有程序、沒有過程、不可操作的「心法」，因為任何的程序、過程和操作都意味著有為，意味著離開那個先天本具的真性狀態，只有通過心靈的自覺自悟，自己去頓悟，讓那個先天的本來面目呈現。在這個意義上，無為法更具有宗教性，更像一種神秘體驗，它無法用語言來準確地描述，無法從外在去判斷其正誤。

但有為和無為並不是截然分開的兩種對立的途徑，如同修性修命最後要性命合一一樣，有為無為最後也是統一的。這種統一不是分析的、邏輯的統一，而是綜合的、辯證的統一。

在有為法中存在著無為，雖然整個有為法有其操作性的過程，但意識處於一種靜定的狀態既是有為法導向的目標，又是有為法得以生效的核心機制，這種意識的靜定狀態，就是某種意義上的無為。有為的目標並不是有為，有為是要導向無為的自然發生。

在無為法中存在著有為，因為對於後天已經有為的人來說，其思想頭腦已經在分裂的狀態，充滿著意識的造作與干擾，在這種情況下要回歸無為，就意味著一種相反方向的有為，即去掉後天造作，放下意念的滯著，當這種放下的動作剛好抵消了後天的造作時，就是一個先天真性顯現的機緣，這時無為才會發生。在無為的功態下，人的性命得以歸根返本，這時就會有生命能量的昇華，就會有智慧的開發，這就是「真空」而致的「妙有」，這種結果也可以說是一種有為。

只有理解了有為與無為的辯證統一關係，才不會割裂兩者，對有為和無為作單一的、絕對化的理解。

在內丹學傳統中，無為與性功的頓悟相聯繫，有為與命功的漸修相聯繫，這是有其內在理路的。真性源自於道，是與道為一的，它無形無象，不可分割，它本身是心靈的本體，是一個永恆的奧秘，你不能從外在去改造它，不能通過一步一步的方式去進入它，你只能通過無為的方式去頓悟它，讓心靈回歸它自己的本來面目；而作為生理一方面的命功修煉，它的轉化過程是有過程有步驟的，可以通過有為的方式讓身體能量一步一步地得以淨化與提升。

既然無為法不可描述，無法操作，則師父也只能通過暗示、比喻、象徵等手

段對弟子加以指示，這種指示只是一種外緣性的幫助，它並不必然導致弟子能夠領悟。而既然人的真性是人源自於道的先天本來狀態，人就完全可能自己去頓悟他自己的真相，這是內在具足、無待外緣的，所以說「性可自悟」。這不是表示修性不需要師父，而是更強調弟子自己的能動性，強調自覺自悟的可能性。

反之，有為法是有經驗可以傳授的，一代一代師父傳承的經驗與智慧是非常重要的，其中有訣竅可以指點，整個內丹學的一些核心的奧秘需要有成就的師父來指點，所以說「命賴師傅」。從理論可能性上說，沒有師父你也可以自己摸索，但這種摸索成功的可能性極微，因為你時間有限，你自己的探索無法與千百年來所積累的智慧經驗相比。

當然，這裏的師父可以作廣義的理解，如果一個人通過研究前人的丹經著作而得到一貫的瞭解，這其實已經吸收了前人的經驗智慧，嚴格說來也是依賴於師父的。不過，性可自悟，但仍需師父的指點；命賴師傅，但仍需弟子的正確的自修自悟。所以，對於內丹學傳統上的這一說法，我們不能作一種絕對化的理解。理解了有為與無為這種辯證統一的關係，也就有助於理解內丹學中修性與修命、頓悟與漸修的辯證統一關係，這也是內丹學性命雙修論的一個根本的理論基礎。以下再結合文獻來具體分析內丹學性命雙修論中有為與無為的關係。

張伯端開創的南宗先命後性，重視有為法的修煉，從有為而無為。《悟真篇》曰：「始於有作人爭覓，及至無為眾始知。但見無為為道體，不知有作是根基。」張伯端強調「有作」的命功修煉是進入「無為道體」的「根基」，不能因為在道體上是無為的就忽略了前面有為法的基礎。對於此句，翁葆光的注和戴起宗的疏文更作了進一步的展開論述。翁注曰：

世有學釋氏性道，執此一切有為皆是妄者，以其語毀老氏命道。此乃

知其一不知其二，窺其門牆而未升堂入室者也。焉知修命之道，始於有作，煉丹以化形；中則有為，煉形以化氣；終則無為自在，面壁九年，抱一以空其心，以見其性。性即神也，神性一體，變現無方，九載功畢，氣自成神，神自合道，故形與神俱妙而不測，神與道合而無形。形既無已，可得謂之有為有作而為幻化乎？安知性非命，命非性耶？強而分之曰性曰命，混而一之未始有以異也。故自有作以至於無作，有為以至於無為，有形以至於無形也。

戴疏曰：

有為無為，分性命二宗。先須循序各備，自始而中，自中而終。結丹一時，懷胎十月，抱一九載，方能混而一之為無形之妙，方能至於命非性、性非命之玄矣。世人混以性宗為金丹命術，既無自悟之真空，詎以口耳之學、棄有執無之頑空以敵生死，以為本來天性是金丹者多矣，安能各盡性命之大道乎？⁷⁰

這兩段註疏文，論述了在性命雙修的整個體系中，「有為」有其不可或缺的重要地位。因為有為無為分別對應了「性命二宗」，既然要性命雙修，就必然要重視有為無為雙修。值得注意的是，這兩段文似乎在對那些批判「有為法」的人加以反批判：一方面是對有為法的必要性進行答辯，同時也對缺乏有為法基礎的高談闊論加以批判。

對有為法的批判來自兩個方面：一是來自佛家的批評，一是來自那些以本來真性為金丹的煉丹者。佛典《金剛經》有「一切有為法，如夢幻泡影」這一著名的偈句，因此一些學佛的人就拿這一句作為批判內丹學命功有為法修煉的根據，但其實這裏有許多義理值得分辨。講一切有為法最終都是無常，都是性空，這是

佛家的基本理論觀點，這是從「緣起性空」上來說的，一切法皆是緣起法，緣起法本身就是性空，沒有任何永恒不變的實體存在。對此內丹學本身也可以接受，因為這是講「法的真實」，沒有人可以反對。但講「有為法是空性的」可以，講「凡空性的法本身即不可執著」也可以，而講「有為法沒有任何意義」則不可以，這是兩層，必須分開。

有沒有意義要從整個修道體系來瞭解，不能從法之本身是不是空性來談。若謂凡空性之法即沒有意義，則成斷滅之論，整個佛教修行亦包含大量的有為法，亦都沒有意義。有為法終究是一個路上的過程，不可執為究竟，但過程並非沒有意義。「飯」是緣起性空的，但不能說吃飯是無意義的。你可以說飯是無常、是空，吃的飯都會變成屎，你吃飯最後也得死，但你不能不吃飯，吃飯仍有意義。

對內丹學而言，在深入理解性與命、有為與無為辯證統一關係的基礎上，有為的修煉當然有其意義。有為開始是對「形」下功夫，「形」當然是要變化的，但有為正是要將「形」化為「氣」，將「氣」化為「無形」而與神合一，最後回歸道體，這正是性命雙修的過程，怎麼能說這種有為沒有意義呢？那些以「真性為金丹」者如果沒有真正達到「真空」之境，卻盲目批判有為法，那麼他自己恰恰是「棄有入無」的「頑空」，是屬於「修性不修命」之流。

由於有為法本身也有不同的所指，內丹學也並不是一味地肯定有為。除了在性命雙修的系統工程中來肯定有為法的重要性外，內丹學也在兩種意義上淡化乃至取消有為法的作用。一種情形是那些以性功為主的丹法，重視以見性無為的修養來自動、自然地完成命功的修煉程序，因而淡化有為法的作用。這可以全真道中一些偏重心性清靜的派別作為代表，他們主張在清淨無為之境中，其實是性命兼賅的，如馬鈺說：

清淨者，清為清其心源，淨為淨其 海。心源清則外物不能撓，故情定而神明生焉； 海淨則邪欲不能干，故精全而腹實矣。是以澄心如澄水，養 如養兒， 秀則神靈，神靈則 變，乃清淨所致也。若行有心有為之功，則有盡之術法也；若行無心無為之理，乃無盡之清虛也。⁷¹

這裏的清淨已經不只是一種修性的功夫，實際上是兼性命為一的功夫，清淨包括「清其心源」和「淨其晋海」兩個方面，顯然是神晋並煉、性命雙修的，但使「晋海淨」的方法並不是另外有別於使「心源清」的方法，實際上都是無為清虛之法，對於有心有為之法，馬丹陽頗有微詞，認為只是「有盡之術法」。

正如尹志平所說：

或問曰：性命之事如何護持？答云：若在萬塵境界內來去哀纏，雖相應和，要自作得主。不一向逐他去，事不礙心，心不礙事。如護眼睛，但有纖塵，合眼不受。如此保護，久久見功。但心有一受，即被他物引將去也，便作主不得。⁷²

護持性命的方法就是在萬境中能做得主，不為外境所迷，這也是強調無為的性功修養。從總體上說，全真道都是要性命雙修的，但具體達到性命雙修的途徑，則多強調性功的覺悟，以性統命，真正性功的圓滿覺悟其實自然有性命雙修的效果。

否定有為法的另一種情形是對有為法作否定意義的理解，有為代表「識神用事」，代表一種後天的慾望造作，這當然是要為內丹學修道所排斥的有為法，如黃元吉說：「有為而為者，識神也；無為而為者，元神也。識神用事，元神退聽；元神作主，識神悉化為元神。此理欲之關，不容並立者也。」⁷³這種有為與無為完全對立，有為成了無為功夫要對治的對象，當然是要完全否定的。

正如我們前面已經論述的，有為無為都有其參照系，有其正反兩方面的含義，因而在某些時候丹經中有對「有為法」的否定並不奇怪，這絲毫不能說明內丹學從根本上是否定有為法的。在內丹學性命雙修的整體系統中，有為法有其不可替代的重要地位，與「性命雙修」相對應，應該是「有無兼修」，不可偏於一邊。

2.5 性命合一

性命雙修作為一個系統的修道工程，一方面包括不同層次的修性、修命的交替過程，修性與修命之間有複雜的先後、頓漸與有無的關係；另一方面修性與修命又緊密聯繫成一體，修性中有修命，修命中有修性，且修性修命最終是要走向「性命合一」。正如前面引用的黃元吉的話：「始以性立命，繼以命了性，終則性命合一，以還虛無之體，盡矣。」這可以用來概括整個內丹學性命雙修的全部程序，不管是先性後命還是先命後性，都是以性命合一為歸宿。

修性、修命可以相對地分開來談，但從根本上說性命是分不開的，性命合一不僅是在作為性命雙修的最後工夫與終極境界上來說的，性命合一也是修性修命過程中一個基本的修道功夫，在性命合一的功夫中就同時兼有修性與修命在內。從修道的「因位」上說，性命合一是先天本具的道體或真性；從「道位」上說，性命合一是內丹學基本的修道功夫；從「果位」上說，性命合一是內丹學修煉要達到的回歸本原的境界。由此可以看出，性命雙修的理论基礎與實踐方向都離不開性命合一，這個「一」就是後天二元性的統一，就是從後天回歸先天的修道過程，「一也者，金丹之基也，實千經萬論之原，千變萬化之祖也。」⁷⁴

性命合一是總說，由於性命與身心、神氣、陰陽等有相對應的關係，所以性

命合一也可以表述為「身心合一」、「神氣合一」、「陰陽合一」等，從「果位」上說是「合一」，從「道位」上說則可以表述為「相交」、「交媾」等，因而廣義地說性命合一還包括「陰陽交媾」在內，但「陰陽交媾」是我們另一個專題研究的主題，此處不再詳述，本節對性命合一作狹義的理解，僅以直接論述性命合一或神氣合一的材料為基礎，概論性命合一的相關問題。

《諸真內丹集要》卷中有一段文論述了性命合一的基本原理：

（純陽真人云）始初本性，乃元宗元相之至神，主命之一靈也。命蒂之根源，即先天也，無形之至精，保性之一氣也。精神即性命之本始也。此一靈真性，蓋為心所昧也；純一之命，皆因身所役也。若能全身而命基永固，心澄而性本虛靈。命不得性而安能保守，性不得命而未可長安。性命本一，變動為二。今之學者各執一邊，若要成全真大道，無非性命合一，欲得性命合一，直須心清意靜，心意清靜則萬法自然歸其根也。

人的始初本性是先天至神，也稱為元神，是具有意識能動性的靈明真性，是「命」的精神主導；人的命蒂根源是先天至精，也即是先天元氣，是「性」的能量支撐。這個先天至神和先天至精，就是性命的根源，實際上是性命合一的本體層面，從意識一面觀之是至神，從能量一面觀之是至精，但其實是「一」，所以又可以用「一靈真性」、「純一之命」來表示，雖分性命而談，但又是一體不分的。有了後天的身心以後，後天心的慾念造作使先天真性迷失，後天身的耗散活動使先天真命受役，因而性命分離，不可長保。性命的根源是「一」，後天身心活動使性命「變動為二」，修道的的方法無非還是通過身心的清靜使性命合一，返其根源。

先天元氣有時表示為「至精」，這裏的「精」當然不是「精氣神」裏的「精」，

但這種用法無疑與內丹學通常的「精氣神」理論易於混淆。內丹學主流的用法還是以神氣論性命。黃元吉另有一段文字，從「神氣」的角度論述了性命雙修的整個程序：「丹道千言萬語，不過神氣二字。始而神與氣離，我即以神調氣，以氣凝神，終則神氣融化於虛空」。⁷⁵這段話與前面的「始以性立命，繼以命了性，終則性命合一，以還虛無之體，盡矣」可以說是完全對應的，性命修煉的功夫具體到人體來講即是精氣神的修煉，進一步概括就是神氣的修煉，所以性命合一也就是神氣融化於虛空而合一。王重陽說：「性者，神也。命者，氣也。性若見命，如禽得風，飄飄輕舉，省力易成。」⁷⁶在內丹學文獻中，論述性命合一的功夫或境界總是與神氣相關聯，修性修命也就是煉神煉氣，性命合一也就是神氣合一⁷⁷。

具體探索「道位」上性命合一、神氣合一的功夫途徑，則分別與強調性功和強調命功的丹法相對應，神氣合一的方法也有不同的側重點。全真道偏重於性功，以性功攝命功，所以其性命合一的功夫表現為通過清淨無為的心法上的覺悟來達到性命合一，如《丹陽馬真人語錄》謂：

不得專打坐，行住坐臥，只要心定皆是道。諸公休要起心動念，疾搜性命，但能澄心遣慾，便是神仙。別休生疑心，此是真實端的言語。惟常清靜難行，但悟萬緣虛假，心自澄，欲自遣，性自定，命自住，丹自結，仙自做，他人不能替得。⁷⁸

馬丹陽無疑是強調要性命合一的，但其方法則不主張把性功和命功分開講，而是以「萬緣虛假」的心靈覺悟達到澄心遣慾的清靜境界，在這個境界中性命的功夫都在其中。全真道類似的論述還有很多，如《紙舟先生全真直指》云：

人為萬物之靈，若能悟全真之妙，念念相續，專致柔，照一靈而不昧，返六用以無衣，守一忘一，至虛而靜極，靜極則性停，性停則命住，

命住則丹成，丹成則神變無方矣。⁷⁹

又如《析疑指迷論》云：

夫欲全神養氣，當明體用賓主，屏盡萬緣，一塵不染，表裏清淨，久久精誠，自然氣結神凝，性停命住，性命雙全，氣神為一，一與道同，功行圓畢。⁸⁰

這都是強調性命合一的功夫關鍵在於守一、虛靈、清淨的精神境界，在這種修養中神氣自然合一歸根，性命雙全，大丹可成。這裏我們看不到具體的論述性命合一功夫中的「藥物」、「火候」之論，因為在「心統性命」意義上講，心法就是一切，藥物火候皆在其中。

在另外一些重視命功修煉的丹法中，性命合一的功夫就有更詳細的藥物火候之論，「爐鼎、藥物與火候」稱為煉丹三要，是內丹學非常重要的理論之一，我們擬另作專題研究，此處僅舉與性命合一相關的幾條材料，以見性命合一功夫中包含的藥物、火候問題。

內丹學中有時以「內藥」、「外藥」分別作為性與命的藥物，如張三丰說：「外藥者，在造化窟中而生；內藥者，在自己身中而產。內藥是精，外藥是晉，內藥養性，外藥立命，性命雙修，方合神仙之道。」⁸¹「外藥」之說是內丹學從外丹學中獨立出來以後，仍然採用外丹的術語與思維模式但又區別於外丹的藥物而使用的概念。本來外丹的藥物取之於人體之外，可稱為外藥；內丹的藥物不假外求，稱之為內藥。但內丹學為了使整個的「煉丹學」理論保持完整與統一，內丹學的理論框架與所用術語都盡量與外丹學相對稱，所以對「外藥」一詞進行了內丹學的加工，以人體外的先天虛無一氣作為「外藥」⁸²，相應地以人體之「精」為「內藥」，不過這裏的「精」應該包括「精氣神」裏的「精」和「氣」在內，而作為

「外藥」的「晉」實指先天一氣而言。「內藥養性」就是說通過人體精氣的修煉來養護元神，「外藥立命」就是說通過與先天一氣的相貫通來改造後天生命回歸先天生命。

劉一明也有一段類似的論述：

修真之道，性命必須雙修，功夫還要兩段。外藥所以了命，內藥所以了性。外藥者，外奪造化，以復先天；內藥者，內保本真，以化後天。先天所以脫幻身，後天所以脫法身。世間迷人，不知聖賢立言妙義，誤認外藥為爐火，內藥為孤修。殊不知先天真陽，從虛無中來，乃屬於彼，故謂外藥。先天既來，歸根復命，即屬於我，故謂內藥。內外之分，性命之界，兩者同出而異名，同謂之元之又元。⁸³

值得注意的是，劉一明不僅將性命雙修的功夫與「內藥」、「外藥」相對應，也指出了內藥、外藥兩者的統一。從本源的意義上說，人的後天生命是從先天演化而來，因而後天的精氣神與先天的精氣神合一未分時的真陽之氣在源頭上是合一的，修煉時感應到先天真陽從虛無中顯現，這時謂之外藥；當先天真陽與人體相互作用，轉化後天成為先天時，就稱為內藥。這樣性命合一的功夫也就是外藥與內藥的統一，兩者「同出而異名」，具有統一的根源。

性命合一即是神氣合一，也可稱為「火藥合一」，神即是火，氣即是藥，白玉蟾說：

老君曰：天地之間，其猶橐籥乎？虛而不屈，動而愈出。若能於靜定之中，抱沖和之氣，守真一之精，則是封爐固濟，以行火候也。火本南方離卦，離屬心，心者神也，神則火也，氣則藥也，以火煉藥而成丹者，即是以神御氣而成道也。⁸⁴

這是總說的「火」與「藥」，神氣合一功夫就「以神御氣」，也即是「以火煉藥」。但「火」也可進一步細分，與上面以外藥、內藥論性命之藥類似，黃元吉也以外火、內火分論性命之火：

學道人雖得天然真火，尤必憑外火抽添文武，增減運用，而後藥生有自，丹成可期。若無外爐火候調分文武，則雖天然真火虛靈洞徹，則亦僅能了性，不能立命。此內外二火，一性一命之火也。且人有內火，而無外火，則性無以戀命，命亦無以戀性，是謂孤陰不生，獨陽不長。⁸⁵

以虛靈不昧的元神為「內火」，以外在呼吸的「抽添」配合為「外火」，內火是先天火，外火是後天火。元神的「天然真火」僅能了性，不能了命，因此要性命雙修，就是要以外火配合內火，才能使性戀命、命戀性，從而性命合一。內火修性，可稱為性火，外火修命，可稱為命火。內外二火即一性一命之火，這是從火候角度論述了性命合一的功夫，體現了內丹學神氣並練、先天後天並重的特色。

第3章 性命境界

與前面「性命工夫」的討論相類似，對性命雙修境界的全面研究實際上就是對內丹學整個修煉的境界論作全面的研究，因而我們這裏所說的性命境界仍是狹義的，我們將集中在與性命雙修的境界有關的幾個專題問題的討論上。首先是「身體觀」的討論，這牽涉到在性命雙修的系統中「身體」因素所具有的意義和「身體」的不同層級的觀點。其次是「真性觀」的討論，這牽涉到性與命的關係、明心見性的意義以及超越性命對立層次的「真性」觀念。再次是「解脫觀」的討論，這牽涉到內丹學性命雙修解脫觀的形成及其特點。最後是「三教觀」的討論，論述內丹學性命雙修視野下對儒釋二家的看法，看內丹學如何在堅持性命雙修的主導地位的前提下又提倡「三教合一」，認為儒釋二家在其真正本質的意義上亦屬「性命雙修」的系統。

3.1 身體觀

人是由身心組成的複雜的生命系統，要研究人的生命，就必須同時研究人的身體結構和人的意識狀態。在道教內丹學性命雙修的理论體系中，身心關係的問題無疑是其核心的問題，一方面內丹學作為一種追求超越境界的證道體系，它不再如早期道教那樣過於注重身體的長生不死，在一定程度上超越了有形肉體的層次而邁向無形的「真身」；另一方面它又區別於無視乃至敵視身體而追求純粹精神性的解脫這樣的宗教觀念，身體在內丹學整個修道過程中有其重要的位置與作用。在我們論述性命關係諸問題的時候，其實都已經涉及了「身體觀」的問題，我們下面再進行一個集中的總結。

在內丹學中表達身體觀念的詞除了「身」之外，直接相關的概念還有「命」和「形」等。「命」是廣義的「身體」，它不僅包括後天有形的肉體生命，還包括肉體的精微化體現的「精」和「晉」，乃至先天不可見的「神氣合一」的本源的生命形態，因此內丹學中「命」的觀念其實就是廣義的「身體觀」。「形」有時指宇宙演化過程中有形萬物的層次，具體到人的生命觀中就是指有形的肉體存在，這時「形」就相當於肉體層次的「身體」。我們所說的「身體觀」既包括內丹學如何看待肉身的態度，也包括內丹學對修道過程中深層次身體存在的認識，因為不同層次的身體存在觀念是內丹學身體觀的一個基本的理論出發點。

內丹學的修煉可以看成是不斷地從「粗糙身體」（粗身）一步一步地轉化和昇華到「精微身體」（細身）最後達到「身心無二」的「真身」（無身）的過程，在這一過程中越是粗糙的身體就越表現為身心分離、性命分離，越是高級的身體就越表現為身心合一、性命合一，而內丹學最後的目標是身心合一、性命合一，回歸道體。由此我們可以看到，高一層的身體既是對低一層的身體的轉化，又是對低一層身體的超越，每一層身體都有其自身的位置，只有在內丹學整體修煉體系的視野中，我們才可能正確地把握內丹學身體觀的精義。

就身體作為有形肉體這一層次的意義而言，內丹學對待身體的態度可以分成兩個方面：一是身體是生命各種問題的一個根源，是生命有限有礙而不得超脫的一個障礙，內丹學修煉的目標不是追求這個肉體的永恆，而是要超越這個肉體的束縛；二是要超越身體的束縛，不能僅從心理修煉著手，而要通過身體的修煉改造身體，進入更高的身體狀態是超越粗糙身體的途徑。其核心要點是，身體永存不是修道解脫的目標，但身體修煉卻是修道解脫的途徑，因為身心密切相關成為一個整體，性命雙修意味著從身心兩方面下功夫，達到身心的解脫。

既要超越「形」的限制，在修道目標上不追求形體的永存；又要重視「形」的修持，在修道過程中轉化和昇華肉身，這種態度在唐吳筠著《宗玄先生玄綱論》中有清楚的表現，一方面吳筠說：「夫人所以死者，形也。其不亡者，性也。聖人所以不尚形骸者，乃神之宅，性之具也。其所貴者，神性爾。若以死為懼，形骸為真，是修身之道，非修真之妙矣。」同時他又說：「若獨以得性為妙，不知煉形為要者，所謂清靈善爽之鬼，何可與高仙為比哉？」吳筠的上述觀點，突破了魏晉時期盛行的「煉丹服藥，長生不死」的肉體長生觀，從「修身之道」走向「修真之道」，將道教修道的目標定位在「神性不死」，同時又強調「煉形為要」，不可孤修心性一邊，這實際上已經是一種性命雙修論，吳筠的看法也可以代表內丹學的典型觀點。無論是內丹學南宗還是北宗，都一致認為修煉的目標不是要追求身體的長生不死，而是要超越身體的限制。

《悟真篇》後序曰：「竊以人之生也，皆緣妄情而有其身。有其身則有其患，若其無身，患從何有。夫欲免乎患者，莫能若體夫至道。欲體至道者，莫若明乎本心。」以身為患，這一觀念出自《老子》：「吾所以有大患者，為吾有身；及吾無身，吾有何患。」我們有生、老、病、死，有各種憂患，都是因為我們有這個肉體存在，如果能超越這個肉體存在而回歸「道」的境界裏面去，就可以免去肉體之患，而要「體道」則要「明心」，因為心之本體即是真性，道在人身上的體現即為人的真性，真性與道為一。張伯端認為如果能真正的了悟真性，就能直接超越肉身的限制而得到解脫，但一般人根器不夠，不能頓悟道體，故需要從命功有為法入手，轉化身體，最後再回歸性命合一的本源。

儘管南宗強調命功修煉的重要性，但在性命雙修的整個過程中「心」不為「形」所累都是很重要的，只有超越「形」的限制才能進入虛無清靜的狀態，如白玉蟾

《玄關顯秘論》中說：「三言半句便通玄，何用丹書千萬篇？人若不為形所累，眼前便是大羅天。」⁸⁶重視形體修煉並不意味著執著於形體，恰恰相反超越形體的執著才是轉化形體的關鍵。我們在處理內丹學身體觀的時候，不可脫離內丹學的整體語境，只依據隻言片語就下斷語，或以為內丹學修煉形體是對形體的執著，或以為內丹學超越形體因而不重視形體之修持，其實重視形體之修持與超越形體之限制，這是內丹學性命雙修論中不可分割的兩方面。

北宗全真道更重視真性的了悟，雖講性命雙修，重性命合一，又超越色身。心超越身體而入清淨之境，則身體亦可得到養生效果，進一步轉化身體，使身心合一，這樣雖然也包括身體的修持在內，但身體的修持本身並不佔有重要的地位，全真道更重視心性的覺悟，追求無相真身的永恆。王重陽認為：「身如藕根，心似蓮花，根在泥而花在虛空矣。得道之人，身在凡而心在聖境矣。今之人欲永不死而離凡世者，大愚不達道理也。」⁸⁷《長生劉真人語錄》也說：「身屬萬物之數，怎生憑假身要長生不死？有形則有壞，無形則無壞。心悟則邪欲不生，心慧則常照不滅，元神自見，然後保命長存，三才虛無混而歸一，成自然之功。」⁸⁸有形的身體必然有生有死，真正能夠解脫的是不滅的元神。「身如藕根，心似蓮花」之喻，一方面表明身在塵世之污泥之中有其限制，解脫的主體是心之蓮花；一方面也表明如蓮花之「心」離不開如藕根之「身」，「身之根」可以將污泥轉化成「心之花」的營養。

形體裏面有「精氣」之藥物，經過修煉可以變成「神」的營養而為「神」吸收，這樣身體在修煉過程中仍有其重要性。內丹學修煉超越了肉體層次上的身體，但內丹學解脫的主體並不純是與「身」分離的「心」，而是更高一層面的「身心統一體」。李道純指出：

全真至極處，無出身心兩字。離了身心，便是外道。雖然，亦不可著在身心上，才著在身心，又被身心所累。須要即此用，離此用。予所謂身心者，非幻身肉心也，乃不可見之身心也。且道如何是不可見之身心？雲從山上，月向波心。身者，歷劫以來清靜身，無中之妙有也。心者，象帝之先靈妙本，有中之真無也。（《中和集》卷三）

不可見之身心實即性命合一、真無妙有之解脫境界，如同「性命真假」一節所論，身體亦可分真假之身，後天有形肉體為假身，先天不可見之身為真身。全真道全部修煉的奧秘都離不開「身心兩字」，但這個「身心」要區分不同的層次，既要重視身心的修持，又不可在身心上起執著，修煉身心實際上是要超越身心，達到身心合一的不可見的身心狀態。

性命雙修後的解脫境界本身是經過「精化氣，氣化神，神還虛」的修煉過程而成就的「陽神」，這是更高一層面的「身心」。「身體」的因素在整個內丹學性命雙修的體系中始終佔有重要的地位，只不過這個身體必須超越一般生理學的層次而從「修道生理學」來瞭解，這個身體有不同層次的意義，「精」和「晉」是內丹學身體觀中兩個重要的層次，通過一步一步地轉化昇華，身心也不斷地緊密聯繫成為一體，從身心分裂的狀態最後走向身心合一的狀態。

承認有一個不可見的永恆的生命，這個生命也有其「身體」而不僅是「純陰」的鬼魂，這是內丹學「身體觀」中一個獨具特色的地方，這牽涉到人體生命深層的奧秘，值得我們去進一步探索。從內丹學的身體觀來看，一方面精神活動必有其物理上的能量基礎，身與心之間不可截然分開，因而簡單的身心二元論觀點不可接受，脫離身體的純精神的解脫不能成立；另一方面，身體並不只是我們所見的有形的肉體，它還有各種不同的層次，還有看不見的身體層次，因而簡單地認

為肉體死亡則精神隨之消滅的觀點不能成立，生命的解脫並不是追求有形肉體的永恒存在，而是無相的「真身」、「真性」的永恒。在最高的層次上，「真身」即「真性」，性命是完全合一不分的。

3.2 真性觀

「真性」在內丹學中亦稱「本性」、「本來真性」、「本來面目」等，在先天本體的層次上，「性源於道」，「真性」即是「道」於人身上的體現，自客觀一面言之是道，自主觀一面言之是性。實際上，道非主非客，道必於人心而現之，故雖客觀而亦主觀；性通於道，性是心的超越性的根源，性雖主觀而亦客觀。人可「明心」而「見性」，由「見性」而「悟道」，內丹學修道的終極目標在於「證道」，與道為一，而「證道」自人的生命體道工夫落實言之實際上就是「明心見性」。真性作為源自於道的先天生命本身，既是內丹學後天修道工夫的先天依據，也是內丹學所要實證實悟的真正的生命解脫境界。

在先天道體的層面上，真性其實並非「性命」對談時的那個「性」，而是性命合一的無分別說的「性」。如果不區分這兩個不同的層面，那麼我們就無法理解：內丹學既然主張性命雙修，為甚麼又時常把證悟真性就直接作為內丹修煉的目標呢？張伯端認為若真能頓悟本性，則「直超彼岸」，最上一乘丹法可以直接煉虛入道，自然是性命都在其中了。王重陽稱：「本來真性喚金丹，四假為爐煉作團。不染不思除妄想，自然袞出入仙壇。」⁸⁹重陽祖師的觀點在全真道中毫無疑問具有權威性，以「本來真性」為金丹，乃為全真道的一貫宗風，《清和真人北遊語錄》卷四載：

或問曰：道家常論金丹，如何即是？答云：本來真性是也。以其快利剛

明，變化融液，故曰金；曾經鍛煉，圓成其足，萬劫不壞，故名丹。體若虛空，表裏瑩徹，一毫不掛，一塵不染，輝輝晃晃，照應無方。故祖師云：本來真性號金丹，四假為爐煉作圈，不染不思除妄想，自然袞出赴仙壇。世之人有言金丹以有形象處作造，及關情慾，此地獄之見，乃淫邪之所為，見乖人道，入旁生之趣矣。

「金丹」在道教史上原意是指外丹修煉的成果，後來被引申為內丹學修煉的最高境界，所以尹志平對內丹學意義上的「金丹」作了明確的解釋，繼承重陽祖師的說法，以本來真性為金丹。認為金丹是某種有形象的東西造作出來的或者以為與情慾有關，這都是歪門邪道，是「地獄之見」。本來真性在全真道中也常常稱為本來面目，如《重陽教化集》後序概括全真教之大旨為：

大率皆以剝心遺形、忘情割愛，嗇神挫銳、體虛觀妙為本，其要在拯拔迷徒，出離世網。使人人如孤雲野鶴，飄然長往，擺脫種種習氣。俾多生歷劫攀緣愛念如冰消瓦解，離一切染著，無一絲頭許凝滯，則本來面目自然出現，此全真之大旨也。

出離後天情慾執著，擺脫種種習氣，現出先天本來面目，這是全真道修煉的「大旨」。所以，內丹學有時直接把本來真性、本來面目當作金丹，這是從超越性命二分的層面直接講那個性命合一的本體意義的真性。

以本來真性為金丹，並不意味著對內丹學性命雙修這一根本宗旨的背離，因為「真性」和性命對談裏的「性」並非一個層次，故頓悟真性並不僅是「修性」一邊的事，而為融攝性功和命功在內的「本體層」的功夫。在「見性」的境界裏自然有「精氣神」的修煉，「夫全真者，合天心之道也。神不走，晉不散，精不漏，三者俱備，五行都聚，四象安和，為之全真也。」⁹⁰「全真」的意義包括「全

精」、「全氣」和「全神」，總括起來就是「合天心之道」，也就是「見真性之道」。

《水雲集》謂：

如何名見自性？十二時中，念念清靜，不被一切虛幻舊愛境界蒙昧真源，常處如虛空，逍遙自在，自然神氣交媾沖和。修行如了此一事，更有何生死可怖，更有何罪孽可懼。如稍生一念，不為清淨，即是罣礙，不名自在。⁹¹

「見自性」意味著能夠一天二十四小時都保持清靜狀態，不為一切塵世虛幻境界所迷，真性常現，處如虛空，這樣自然會有「神氣交媾沖和」的效果，這實際上已經包含有「命功」的效果在內，在此意義上，「了此一事」即可解脫生死。

不過，「真性」並不總是在先天道體這一層面上來說的，畢竟內丹學修煉的邏輯前提是人已經有了後天的性命分立，所以才需要性命雙修。對於現實的生命而言，我們的先天真性已經為後天情慾執著所迷，我們已經在追逐外在的物慾，意識滯著於各種「對象物」之中迷而不返，已經離開了先天真性這一精神的家園。這就是生命從「道」中的墮落，進入塵世間流浪，這就是生命的「輪迴」。現在我們要重新回歸真性，回歸道之家園，這時已經有性命分立的複雜背景，已經不能簡單地直接就回歸道體之中了，所以才有修性、修命、性命合一的整個修道過程。「修性」也就是明心見性的過程，但修道過程中「見性」的「性」並不等於先天「性命合一」的「真性」，當然也並不是先天真性之外另有一個「性」可見。修道過程中所呈現的真性當然也是道體層的本性，但這時我們有後天的氣質未化，有意識執著的種子，這個真性並不能一直持續呈現，還會受後天的影響而再度迷失，所以不斷地從「迷」中醒來，讓真性一再地呈現，這就是修道過程中「明心見性」的功夫。在明心見性的功夫中神氣合一，轉化後天精氣神，以先天化後

天，這裏就有性命雙修的過程。

我們可以從「因」、「道」、「果」三位來看「真性」，這三個層面的真性非一非二，既同一又有差別。後天生命中本具的先天真性，屬「因位」的真性，這是我們修道成仙的理論基礎；修道位中所現的真性屬「道位」的真性，這是我們從後天返先天的功夫；而經性命雙修證得的性命合一的真性屬「果位」的真性，這是我們返本還原的修道境界。真性具「因」、「道」、「果」三個層面，我們理解內丹學真性觀念應該區分不同層面的真性。因位的真性也可以叫做「元神」，元神是我們本具的先天靈明之性，亦稱為「真心」，其意識作用則稱為「真意」；而果位的真性則可以叫做「陽神」，陽神就是我們化除後天氣質之私後重新證得的神氣合一時的元神。

一方面我們的真性本來就與道為一，但對於後天性命分立的人來說仍然必須做性命雙修的功夫以重返先天之性，如尹志平所說：

或問曰：有云向上一事，人人具足，更鍛煉作甚麼？答云：凡心未煉，喻如石礦中有白金，未經鍛煉，只是頑石。置之大冶洪爐，煉去滓穢，分出真物，既以成金，不復為礦。修行人亦復如此。將從來蒙昧染著之心，便同頑礦。以志節為大冶，以慧照為工匠，殷勤鍛煉，一毫不存，煉出自己本初無礙底真心。既已成真，不復為假，當自保護，堅固收藏，自得受用。此便是互古圓明底無價寶珠也。⁹²

本具的真性猶如礦中之金，後天的意念罣礙與氣質束縛使真性之金混於石礦之中，不能起真金的作用。凡夫不修煉則只是凡夫，真性只是作為一潛能而存在，作為一可能性而存在。只有經過性命雙修的鍛煉過程，煉去雜質，分出真金，才能恢復本初無礙的真心，這才是果位上的真性。金礦之喻當然不是尹志平首創，

其實在佛學和理學中都早有類似的比喻，不過這一比喻對內丹學來說很貼切，不僅因為義理上的恰當，而且因為這一比喻直接與「金丹」中的「金」聯繫起來，也可以作為對「金丹」一義所作的創造性的詮釋。

所以，當內丹學說真性即是金丹，內丹學修煉的目的就是要現出先天真性或本來面目的時候，這不是說人人本具的那個「礦中之金」，不是說因位的真性，而是說要經過修煉回歸那個元初的真性，成為從礦中煉出來的「真金」。王重陽說：「輪迴生死如何免，認取互初真正面。」⁹³「互初真正面」也就是先天真性，可以說是人人本具的，但只有通過「認取」這一體證過程，因位意義上的真性才能體現為果位意義的真性，礦中之金才能煉成真金。

從性命雙修的整個程序來看，「見性」的功夫也有不同層面的意義，它既可以指最上一層本體意義上「性命合一」的真性，也可以指性命修煉功夫中修性一層面的「見性」功夫。就前一種意義而言，則不必再談命功，直接從本體上下功夫，以此含攝性命雙修的全部功夫；就後一種意義而言，則有先命後性、先性後命的不同層次的功夫，明心見性僅是性命雙修全體工程中的某一段功夫。在內丹學中對明心見性有豐富的論述，「明心見性」中的「性」亦須從不同層面來瞭解，內丹學有時候批判純修性不修命式的心性功夫，有時候又以明心見性作為最高的丹法，這其實並不矛盾。只有深入理解「見性」不同層面的意義，才能領會「明心見性」與「性命雙修」之間內在的統一。

如何見性？如何是本來面目？嚴格地說，真性或本來面目不是一個對象化的存在，我們無法把它擺出來，作為一個對象物指給人看。真性無形無象，不可以局限化的概念與邏輯陳述去規範它，任何概念與陳述都是有限的、相對的，都不足以完全表達它的真義。更重要的是，對真性的瞭解必須落實為一種對真性的存

在的體驗，這個體驗更是超越於語言文字的，執著於文字的瞭解就遠離了那個真實的體驗本身。但真正見性體道的師父，可以用文字語言來相對地描述它、指示它，讓學道的弟子由此得以透過文字的媒介去體驗它。當然，我們說去體驗它，並不是另有一個人去體驗真性，因為真性就是我們真正的生命，它不能作為一個客體被見到，它只能作為一個絕待主體自己呈現自身。「見性」中的「見」可以理解為「證悟」或「體驗」，也可理解為「呈現」，見性就是對於真性的體驗或證悟，也就是讓真性自己呈現出來。性為心之體，要見性，就要通過「心」去覺悟，從後天意識心返歸先天心體，則真性呈現，故明心與見性密不可分，統稱明心見性。以下略舉內丹學文獻中有關明心見性的論述，以明內丹學見性的功夫與境界。

《玉清金笥青華秘文金寶內煉丹訣》卷中謂：

採取之法生於心，心者萬化綱維樞紐，必須忘之而始覓之，忘者妄⁹⁴心也，覓者真心也，但於忘中生一覓意，即真心也。恍惚之中，始見真心，真心既見，就此真心生一真意，加以反光內照，庶百竅備陳，元精吐華矣！要在乎無中生有，有中生無，到這境界，並真心俱忘而棄之也。我以無待己，則真息綿綿，真息綿綿之時，後天之氣以定，後天隱則先天之氣見，故陽生焉。

人因為後天的意念執著，有種種妄想，必須先將這些後天的意念造作「忘」掉，這是第一步的靜心功夫。但忘掉妄念不等於就昏沉無知，失去意識，還要在「忘」中提起正念，生一「覓」的意識，去有意識地尋覓、去領悟自己的真心，但真心不是能夠被作為一個意識對象而找到的，實際上在空靈中一念覺知本身即是真心。此真心的意識觀照作用就是真意，以真意返觀內照使神氣合一，入於混沌之境，連真心本身也忘掉，配合真息的作用，就會有先天真陽發生。由此可見

內丹學在論述明心見性時常常會聯繫「真息」、「陽生」等命功現象來談，這是內丹學性命雙修體系下對「真心」的論述。

「如何見性？答曰：只要無心無念，不著一切物，澄澄湛湛，內外無事，乃是見性。」⁹⁵見性的基本功夫是「無心無念」，這個「無」即是「不著物」，不被一切意識對象所帶走，這樣意識才能反觀自身，回歸意識的源頭，呈現本性。全真道特別強調清淨二字，以清淨為明心見性之根本功夫。清淨的意思是：「內清靜者，心不起雜念；外清靜者，諸塵不染著。」⁹⁶這個清淨實際上包含神氣的修煉在內，王重陽「玉花社疏」文曰：

竊以玉化乃氣之宗，金蓮乃神之祖，氣神相結，謂之神仙。《陰符經注》云：「神是氣之子，氣是神之母。子母相見，得做神仙。」起置玉花金蓮社，在於兩州，務要諸公得認真性。不曉真源，盡學傍門小術，此是作福養身之法，並不干修仙之道。性命之事，稍為失錯，轉乖人道。諸公如要真修行，饑來喫飯，睡來合眼，也莫打坐，也莫學道，只要塵冗事屏除，只要心中清淨兩個字，其餘都不是修行。⁹⁷

以「心中清淨」為修行根本，以「得認真性」為修行宗旨，以「神氣相結」謂之神仙，這也體現了全真道如何將見性的功夫與性命雙修的宗旨結合為一。

但在本體層面上，真性本就是性命合一的，不必再分別細論修性修命的功夫了。《海瓊問道集》載白玉蟾之語曰：

無事於心，無心於事。內觀其心，心無其心；外觀其形，形無其形；遠觀其物，物無其物。知心無心，知形無形，知物無物，超出萬幻，確然一靈。古經云：生我於虛，置我於無。是宜歸性根之太始，反未生之已前，藏心於心而不見，藏神於神而不出。故能三際圓通，萬緣澄寂，六根清淨，

方寸虛明。不滯於空，不滯於無，空諸所空，無諸所無，至於空無所空，無無所無，淨裸裸，赤灑灑地，則靈然而獨存者也。道非欲虛，虛自歸之，人能虛心，道自歸之。道本無名，近不可取，遠不可舍，非方非圓，非內非外，惟聖人知之。三毒無根，六欲無種，頓悟此理，歸於虛無。⁹⁸

此段話描述了真性的「空靈」，一方面是空一切相，返歸虛無之本，一方面又不滯於空無，靈然獨存。真性是先天之體，必無後天一切罣礙與執著；真性必有其妙用，非頑空死寂。這可以說是直接論述本體層的真性，不論性命分別說之修性與修命功夫。

對明心見性功夫，《樂育堂語錄》多有親切詳明的指示，茲舉數例：

夫性本虛無，渾無物事，然必至虛而含至實，至無而含至有，始不墮於頑空一流。學者下手興工，萬緣放下，纖塵不染，虛極靜篤之時，恍惚杳冥，而有靈光昭著，普照大千世界，此即靈台湛寂，佛所謂大覺如來，道所謂靈知真知是。但人自有身後，一點真靈面目久為塵垢所汙，大修行人所以必除思慮、祛塵緣，而於靜中養出端倪也，此即明心見性也。⁹⁹

修丹別無他妙，第一要認得自家本來面目。此個本來面目，亦豈有他？猶如皓月當空，團團樂樂，不偏不倚，九州萬國無一不在照臨之中，此即先天真面目，即心即性，即性即佛，無二致也。學者於靜定之時，忽然覺得我心光光明明，不沾不脫，無量無邊，而實一無所有，此即明心見性，實實得先天面目也。¹⁰⁰

明心見性即是讓先天真性呈現出來，這個真性乃是「至虛而含至實，至無而含至有」，從其不染塵埃、虛極靜篤一面言之是「至虛」、「至無」，從其靈光昭著、光明普照一面言之是「至實」、「至有」。先天真性是無限的意識大海，它廣闊無

邊，空無一物，但又非頑空死寂，而有其靈妙的意識功能，如皓月當空，照臨萬國。因為人在後天的身心狀態中意識為各種塵世的污垢所迷，遮蔽了本初的真性，為使真性得以呈現，就需要虛靜的功夫，放下萬緣，一塵不染，在寂靜之中返觀一覺，真性顯現，即空即覺，此即明心見性也。

3.3 解脫觀

內丹學的性命雙修既是修道的功夫，也指向修道的解脫境界，體現了內丹學獨特的解脫觀。以上「身體觀」與「真性觀」的解說已經為內丹學「解脫觀」的論述奠定了基礎，在某種意義上「身體觀」和「真性觀」本身也屬於廣義的「解脫觀」的一部份。

《悟真篇》開篇即云：「不求大道出迷途，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，不覺形容暗瘁枯。試問堆金等山嶽，無常買得不來無？」人生存於世是一個短暫的歷程，人的肉身存在是一個有限的存在，生命就像是宇宙大海裏的一朵浪花，旋起旋滅。如果生命就只有這短暫的一世，那麼無論你活著的時候多麼榮光，死後仍然一無所有，生命的無常終將一切塵世的榮華富貴化為灰燼，更何況生存的艱辛、窘迫與痛苦時常相伴人生，這樣的人生從宗教追求終極解脫境界的眼光來看是毫無意義的。《樂育堂語錄》亦云：

人生天地間，不將自家性命修成，終為陰陽鼓鑄、天地陶熔。莫說旋轉乾坤、挽回造化，勢有不能，即此一身一心俱被鬼神拘滯，無以瀟灑自如。夫人得天地之氣，為萬物之靈，堂堂七尺軀，不能做一主張，常為氣化所移，豈不大可慟哉！吾是以大聲疾呼，喚斯人夢中之夢，俾之自修性命，獨辟乾坤，以立天外之天，不受苦中之苦，豈不樂乎？¹⁰¹

如果在肉體生命之外還有精神生命不斷地相續輪迴，那麼在這個輪迴的生命情境中我們不由自主地來，莫名其妙地離去，為天地陰陽所制，我們無法成為生命的主人，生、老、病、死諸苦逼迫，這樣的生命存在也是充滿缺憾與悲哀的。面對無限的宇宙，每一個生命都會驚奇於自身渺小的存在，都會探尋生命的真相，都會去追問生命最終極的意義。這便是一個真正的宗教最核心的精神追求：從有漏有礙的生命存在中解脫出來，追尋永恆與超越的解脫境界。沒有這種追求解脫的精神，宗教性就不存在，那就只是一種徒有其表的宗教形式罷了。每一種具有深厚傳統的宗教都有其「解脫觀」，有一套系統的理論來說明人生的有漏有礙的情境，說明追求解脫的意義及其可能性；同時有一套系統的方法來指明通向解脫的途徑與道路，有各具特色的修行工夫和不同的解脫境界。

道教作為中國本土宗教，吸收並涵蓋了中國歷史上不同的修煉方術與民間信仰，具有多種不同的教派，既具有兼容並包的博大胸襟，又具有雜而多端的駁雜色彩。這樣道教的解脫觀也就有不同的層面，其主流精神也隨歷史發展而演進。從大的方面來考慮，道教解脫觀有兩個基本的發展方向，一是沿著道家道論的「道」的精神，追求有限生命融歸於無限大道而與道合一；一是沿著道教傳統中各種養生方術的「術」的精神，追求肉體生命的長生不死。前者重修道，修道貴煉神；後者重煉丹，煉丹貴煉形。在道教發展史上，這兩條線索一直若隱若現，有時重煉神的派別佔據主流地位，有時重煉形的派別佔據主流地位。早期道教以外丹固形為主，意欲通過服食「金丹」而使形體堅固，長生不死，後期道教煉丹學發生一根本的轉型，從外丹轉向內丹，內丹學一方面繼承了外丹的理論模型與名詞術語，一方面又加以了改造與創新，「道」與「術」兩條線索匯合統一，既重煉神，又重煉形，形成了獨具特色的「性命雙修、神形俱妙」的解脫觀。內丹

學是宋元以來道教理論與實踐的核心，內丹學的解脫觀的形成可以代表道教解脫觀的成熟¹⁰²。

對內丹學性命雙修的解脫觀而言，其最大的特色就是將傳統的養生煉形的方術加以綜合整理與提升成為「修命」，將傳統的修道煉神的方法加以概括提煉成為「修性」，而貫通「道」與「術」、「神」與「形」兩方面，成為「性命雙修」的統一體系。修性與修命兩方面互相支撐，因為有修命的基礎，故與一般的只講心性修養的解脫觀區別開來；因為有修性的主導，故與一般的只講煉形養生的方術區別開來，性命雙修於是成為內丹學修煉的根本宗旨與獨門旗幟。《存神固氣論》謂：

自古修性命者，莫不由大藥而獲度世也。然知性而不知命，則執空而無變化，故鍾離先生云：只修真性不修丹，久後多應變化難。知命而不知性，則形無宰，故茅真君曰：但明行氣主¹⁰³，便是得仙人。則知性與命，獨修則不成。欲修性者，必以道全其神；欲修命者，必以術延其形。道術相符，則性命會合矣！¹⁰⁴

此段話就概括了內丹學性命雙修的解脫觀，指明了其道術兼修、神形並重的特色。要注意此處「只修真性」中的「真性」，並不是指「性命合一」的本體層的「真性」，而是指缺乏命功支撐的僅修性一邊的「真性」。如果僅是一般的對「性」的知解，未真正地轉化身體氣質，則偏於執空一邊，不能生起神通變化的妙用；如果只是修命而沒有了悟本性，則這種命功上的成就沒有真正的主人，不能實現超越的境界。修命提供了現實性，修性提供了超越性，有命無性則只是世俗的養生之法，有性無命則成為沒有現實基礎的玄談妙理。

此種性命雙修的解脫觀，內丹學文獻中一再強調，我們再舉一例：

凡諸學道至人，參禪高士，不可執著，必以性命雙修方成大事。呂祖師曰：只修金丹不修性，此是修行第一病；只明真性不修丹，萬劫英靈難入聖。斯言盡矣。苟有只修性而不修命，身死之後，性為陰靈，不能現神通；只修命而不修性，身雖長生，終住於相，不能超劫運。皆屬孤陰寡陽，墮於偏枯之學。且性命雙修果何也？豈不聞了性則通聖，此心通於他心，智慧廣大，無有來而不知也。了命則長生，此身歷劫不壞，能變諸相，無所往而不化也。性命雙全，方為了道，形神俱妙，方證金仙。¹⁰⁵

了性則智慧廣大，了命則神通自在。此處講了命可以「此身歷劫不壞」，應該聯繫前面論「身體觀」時所談的不同層次的「身」來瞭解。講「身長生」可以指肉身的長生，因為經過有效的命功修煉，使形體活得長久一些是完全可能的，但長生不是永遠不死，長生仍在時間相中，不是永恆超越的境界。而講「身」能夠「歷劫不壞」，則此處的「身」不能是「肉體之身」，而應理解為「性命合一」的「真身」。內丹學已經否定了肉體的不死，而追求的是無相的「真身」的永恆。內丹學修煉的目標不是肉體的長生不死，而是回歸先天的與道合一的真正生命，此點對於全真道來說猶為強調、更為明顯。重陽祖師云：「四般假合終歸土，一個真靈直上天。不滅不生超達去，無為無漏大羅仙。」¹⁰⁶尹志平云：「人生於道，而能復於道，是不失其常性矣。聖賢有千經萬論，何嘗雲飛騰變化，白日升天，止欲人人不失其常性。」¹⁰⁷全真道堅決反對內丹學修煉以肉體的長生不死、白日升天為目標，解脫的主體不是肉體生命，而是人的先天生命，是「真靈」、「常性」。當然，「長生不死」本身是道教傳統解脫觀最重要的特色，內丹學也不否定，但加以了變革與昇華，長生不死的主體不是肉身而是「真性」，「何者名為長生不死？祖師答曰：是這真性不亂，萬緣不掛，不去不來，此是長生不死也。」¹⁰⁸在

時間相中生滅的事物不可能成為永恆的存在，只有本來不生不滅的真性才可能成為永恆，於是解脫並不是去創造一個永久的存在者，而是去掉那個遮蔽，恢復先天生命的本來面目。

內丹學解脫觀否定了肉體的長生不死，但是要注意這並不意味著內丹學不注重「形」的修煉。對內丹學而言，「形」的修煉轉化為「精」的修煉和「晉」的修煉，通過「煉精化晉」、「煉晉化神」，「形」的因素轉化為「精」與「晉」，並最終與「神」合一，神晉合一也就是性命雙修合一。這樣內丹學傳統中重視煉形的特色得以保持，長生不死的信仰也仍然得到維護，但在性命雙修的整體系統中得以昇華與完善。內丹學最後的解脫境界必須表現為「神」與「晉」、「性」與「命」的雙修與圓成，如《丹陽真人語錄》所載：

欲要養全神，須當屏盡萬緣，表裏清淨，久久精專，神凝沖。三年不漏，下丹結；六年不漏，中丹結；九年不漏，上丹結。是名三丹圓備，九轉功成，骨髓凝化，血脈成真，內完外溢，光影徹明，寂然不動，應感無窮。

這表明內丹學性命雙修的解脫境界同時包含了心性的解脫與色身氣脈的變化與昇華，達到身心不漏，變化無窮的境界，這是內丹學高遠的理想。

無論內丹學性命雙修的解脫目標最終能否達成，內丹學對身心世界無窮奧秘的探索給我們提供了身心修養的寶貴經驗，值得我們去深入地學習與研究。內丹學獨具特色的解脫觀也為我們研究宗教的解脫理論提供了有益的參照系，在一定程度上內丹學解脫觀也代表了中國傳統文化對待生命終極意義的一種態度、一種精神，與印度佛教的解脫觀和西方基督教的解脫觀形成了鮮明的對比，可以互相學習與借鑒。

3.4 三教觀

道教內丹學的主流皆是「三教合一」論者，張伯端《悟真篇》序稱：「教雖分三，道乃歸一」，《重陽全真集》卷一有詩云：「儒門釋戶道相通，三教從來一祖風」，內丹學南北二宗皆繼承祖師三教合一之宗風，在總體上都是主張三教合一的。但講三教合一並非是說三教完全相同，完全居於平等的地位，而是說內丹學的宗師基本上能同情地理解儒釋二家，認為儒釋二家雖與丹道有不同的特色，但並非是相互對立的，三教在其根本原理上有相通之處。性命雙修是內丹學的旗幟，從性命雙修的觀點如何理解儒釋二家，這是我們這裏要討論的問題，我們不是要系統地論述內丹學中的三教關係理論，而是從性命雙修的立場看內丹學的三教觀。

在內丹學的性命雙修論中，經常要把「偏修性不修命」和「偏修命不修性」作為批判的「靶子」，雖然這個靶子在內丹學家的心目中可能已經有具體的代表，前者多指佛家一些修禪不究竟者，後者多指道教傳統中執於修養生方術以求長生者，但嚴格而論這種批判更多地是一種理論性的批判，並不是要針對某個特定的修道宗派。也就是說，性命雙修主要不是為了批判他家而是作為一種修道的根本原則提出來的，任何偏離性命雙修的觀點，即使是道教內部的派別也是要加以批判的，而任何其他的教派只要他們的修煉實際上符合性命雙修的原理，也是內丹學所要肯定的。內丹學一再強調性命雙修論，給人的印象是丹道好像是把自己看成唯一能夠性命雙修而儒釋二家則非性命雙修因而是有所不及於丹道者，的確在內丹學中也有某些丹家持此種觀點，認為丹道「一枝獨秀」，非儒釋二家所及。不過，如果我們仔細檢閱內丹學文獻，會發現在內丹學中持三教合一論者是主流，他們不僅主張丹道要性命雙修，而且認為儒釋二家其本質也是性命雙修的，

這是三教合一論所以能成立的根據。如果真如一般俗流的見解那樣，認為儒釋二家是只修性不修命者，則自性命雙修的根本精神看，三教無法合一，儒釋非正道也。所以內丹學要堅持三教合一之論，則必須同時承認儒釋二家也是性命雙修的。

張伯端《悟真篇》序曰：

故老釋以性命學，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。老氏以煉養為真，若得其樞要，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。然其言之常略而不至於詳者何也？蓋欲序正人倫、施仁義禮樂有為之教，故於無為之道，未嘗顯旨。但以命術寓諸《易》象，以性法混諸微言故耳。至於《莊子》推窮物累逍遙之性，《孟子》善養浩然之氣，皆切幾之矣。道夫漢魏伯陽引《易》道陰陽交媾之體，作《參同契》以明大丹之作用，唐忠國師於語錄首敘老莊言以顯至道之本末。如此，豈非教雖分三，道乃歸一。

張伯端認為儒釋道三教從根本上來說都是「性命學」，都是通達性命之奧的，因而實際上也都是性命雙修的，故三教合一。對佛家來說，其根本宗旨在於證悟空性，落實到人的修行上來說也即是頓悟本性，這種頓悟如果究竟徹底至圓通之境，則此「性」乃為本體層的通性命為一的「性」，實際上是性命雙修的，故能「直超彼岸」；如果此種本性的覺悟並不徹底，其習氣種子未能完全淨化，則未達性命雙修之境，則其「性」非完全通性命為一的「性」，生命仍未達究竟解脫境地。對於道家來說，是重在煉氣養神的功夫方面，如果真正得其訣竅悟其奧妙，則性命雙修成就聖境；如果僅是修煉功夫做得好而未明本性，則非性命雙修，還

被有相的形體所限制，不能達於超越之境。儒家孔子也通達性命之奧，但其教化宗旨在於人世間的倫理和社會秩序，對於性命的核心奧妙未嘗顯言，只是以微言大義的形式隱藏於其著述之中。這樣張伯端既肯定了三教的最高宗旨都是性命雙修的大道，又指出了三教各自的特色及其修道的重心所在，張氏之說開內丹學三教合一之先河，在內丹學中具有典範的意義。

在張伯端這裏，儒家的性命之學還屬於若隱若現的地步，北宋以來理學興起之後，儒學的影響大增，理學家以《論語》、《孟子》、《大學》、《中庸》等《四書》為經典依據，通過對儒家經典作創造性的詮釋，發揮其哲學義理，展示了儒家思想體系的高明博大，儒家的心性之學於是成為顯學。後來的內丹學家不再認為儒學對於性命之奧未嘗顯言，而是認為在《四書》中已經有一套系統的性命學了。李道純說：「性命之學，實儒家正傳。」¹⁰⁹後期丹家常常引用《四書》以說明丹道，認為儒家也屬於性命雙修之學。黃元吉說：「性命雙修之學，非獨吾道為然，即三教聖人亦莫能外。始以性立命，繼以命了性，終則性命合一，以還虛無之體，盡矣。」¹¹⁰性命雙修是修煉之正宗大道，三教概莫能外。

以性命學統攝三教，這有其理論上的依據。儒釋二家自己未必講性命雙修之學，他們並不自覺地講性命雙修不等於他們實際上就違背了性命雙修的原理。對內丹學而言，你講不講只是一個形式上的問題，但性命雙修是一個修道的客觀的原理，除非你不是修煉的大道，否則你就離不開這個總原理在起作用。「性者，太極之真元；命者，元極之妙有。儒之五車，釋之三藏，丹書百千，莫能越此。」¹¹¹三教所用的語言可以不同，但生命是同樣的生命，有其客觀的原理在，總不外是性命之事。陳致虛曰：

天下無二道也。昔者孔子曰：參乎，吾道一以貫之；老子曰：萬物得

一以生；佛祖云：萬法歸一。是之謂三教之道一者也。聖人無兩心。佛則云明心見性，儒則云正心誠意，道則云澄其心而神自清。語殊而心同，是三教之道，惟一心而已。然所言心，卻非肉團之心也。當知此心乃天地正中之心也，當知此心乃性命之原也。是《中庸》云：天命之謂性；《大道歌》云：神是性兮氣是命；達磨東來，直指人心，見性成佛。是三教之道，皆當明性與命也。孔子曰：一陰一陽之謂道；老子曰：萬物負陰而抱陽；六祖教示云：日與月對，陰與陽對。是三教之道，不出於陰陽二物之外也。

人也者，為萬物之靈也。人能久固其真也，謂之真佛；人能久存其神也，謂之神仙；人能超凡而入聖也，謂之上聖。皆不離於性命，皆不逃於陰陽，而皆出入於中心，總謂之金液還丹也。¹¹²

正如前面「心統性命」一節所述，雖分開言性命，但總歸是「一心」之法，在性命的根源上也是「一」，由先天之一體化為後天之陰陽，這個性命陰陽不是內丹學所特有的，乃是一生命的客觀法則，所以三教不出一心，亦皆不離於性命陰陽之道。

講三教合一，這是總持地說，從其性命根源上的相通而說，但三教無疑各有重心，各具特色，金牧常晁曰：

窮理治天下，莫大於儒。性超生死，莫大於釋。復命御三才，莫大於道。夫三家者，同一太極，共一性理，鼎立於華夷之間，均以教育為心也。

窮其始終，釋即道也，道即儒也。今謂釋之寂滅，不近人情；道之清虛，不足以治天下；儒之名義，不足以超生死。是各執其一偏於得失之間耳。聖人之理一而已矣。非有淺深之間哉，用之於天下，特施設之不同也。

儒釋道各有其特勝之處，儒家著眼點在治國平天下，更關注整個社會的治理和人與人關係的處理；佛家著眼點在超出生死輪迴，偏重於悟空破執，頓悟佛性；道家著眼點在歸根復命，無為合道，做宇宙與生命的主宰。三教有其不同的特徵，故若從其一偏的角度來看也都有其局限，因而易遭人垢病，以為儒家不能了生死，道家不能治天下，佛家出世不近人情。三教雖其偏向不同，但三教之所以為三教的客觀原理是同一的，宇宙生命的客觀原理不外是太極性命之理，三教不過是此客觀原理的不同表現而已。從這一意義上說，三教之有所偏的表現並不足於顯示其各執一端的局限，這只是他們不同的教化方式而已，從根本上來說三教之間並沒有高低淺深之別，都是性命之道。這種主張可以歸結為「理一教三」，即在根本原理上是三教為一，而教化方式上則三教各異，有不同的方便與施設。

因為我們這裏並不是專論三教關係的，故無法對於三教的異同關係作深入的研究¹¹⁴，以下我們再以內丹與禪的關係為例，看在性命雙修的視野中內丹學如何處理丹禪二家的關係。

內丹學為了突出自己的特色與宗旨，有時會以「禪」為批判的對象，以之作為性命雙修的反例，但這時所講的「禪」是廣義的「禪修」，是指僅修性不修命的「禪修之法」或「口頭禪」，不是指真正的禪宗之「禪」，對於禪宗，內丹學自張伯端開始即高度推崇。一方面內丹學本身也從禪學中吸收了有益的成份，後期內丹學與禪相融為一，這樣便不能以「禪」為性命雙修的反面了，因此就必須對禪之見性與丹之性命雙修之間做出統一的解釋。另一方面，從修道的客觀義理上說，如我們在前面已經論述的，「性」有不同的層面，並非講「性」就是偏修性，就與性命雙修相對立，內丹學本身也有直接通過修性而直達性命雙修的高層丹法，故禪之明心見性亦為性命雙修之一種途徑。內丹學與禪宗心法的相融相通，

是內丹學的一大特色。

《道藏》中有《金丹直指》一卷，南宋周無所住述，此書諸頌皆近禪，乃上乘心法之丹法，全無丹家之曲折反復，而一歸於心法之真，為丹禪合一之代表作，可見南宋時期內丹與禪之融合。作者在「序」中稱：

余著金丹十六頌，直言性命之奧，故以直指言之。且明心見性，宗門事也；歸根復命，玄門事也。宗玄異事，若不可比而同之。然玄謂之煉丹，宗謂之牧牛，抑以大樸既散，非煉之則無以返漓還淳，六窗既開，非牧之則無以澡黑露白。曰煉曰牧，殊途同歸，曰玄曰宗，一而二，二而一者也。

禪家明心見性，悟後有「牧牛」的保任功夫，使頓悟之境界能夠相續起用，以此化除習氣種子，這其實也就是某種「以先天化後天」的功夫，與丹家的煉丹功夫，可謂「殊途同歸」。如此，則作者所述諸類似禪宗心法之詩頌不但不是修性不修命者，反而是直指「性命之奧」，是性命雙修的上層丹法。

承認禪宗以見性為中心的修法屬於性命雙修，這是總說，具體地分析，則禪宗畢竟沒有說到命功的修行，沒有談性命雙修，與內丹學有明顯的差別，如何理解丹禪之間的異同關係，說明禪也是性命雙修，仍然是一個需要解釋的問題。《金液大丹口訣》鄭德安序曰：

夫欲修真，必須窮理盡性，以至於命，可也。性未明也，命不可知。故釋氏以性為主，命為伴；太上以命為主，性為伴。此二說甚好，性為主者，先要明我父母未生已前是個甚麼，將萬境萬緣悉皆看破，元來只這一點虛靈為主，此個身體亦是虛幻。……太上以命為主者，先要人實腹養身，保精生，以化神，以神合道。¹¹⁵

修真的全體過程包括窮理、盡性、以至於命，但達到性命雙修可以有不同的

路徑，可以由性至命，也可以由命至性。這樣佛家的修行相當於從性至命，以性為主，以命為伴；丹道的修行相當於由命至性，以命為主，以性為伴。這就提出了一種解釋，指出了雖佛家重修性道家重修命，二家特色不同，但都以性命雙修為歸宿。

佛家當然沒有自己主張性命雙修，但依據內丹學性命雙修的原理，佛家的修行在修性中也兼有修命，因為佛家的心法之中含攝萬有一切的種子，真正的禪定之中就有色身命功的變化在其中，而佛家的智慧開悟當然就包含有修神的性功在內。佛家的戒定慧三學之中，其實與丹家精氣神的修煉有內在的聯繫，對於此點，《玄宗直指萬法同歸》卷二「性宗命宗同體說」一文有明確的表述：

世謂禪學為性宗。禪者，梵曰禪那，此翻曰靜慮。以清心澄神、靜念息慮為本，以忘形去累、止欲離貪為宗，在身為戒，在心為定，在性為慧，禪宗以戒、定、慧為第一義。命者太極混沌中元命之命也。以無為自然、妙有清虛為本，以專氣致柔、抱元守一為宗。在腎曰精，在身曰氣，在心曰神，命宗以精、氣、神為第一義。戒、定、慧，即精、氣、神也。戒以養精，定以養氣，慧以養神。非戒則不能生定，非定則不能生慧。戒不立則精喪亡，定不全則氣流散，慧不生則神凋竭。故戒定慧依精氣神而立，精氣神依戒定慧以全。三教聖賢，不能去此六字而成道者。今之學釋者則曰：本來無一物，何用精氣神也。學道者則曰：吾有精氣神存，何待戒定慧為。此皆不明根本，妄自分別，所以學者如牛毛，成者如麟角。

戒、定、慧為佛家一切修持之總持法門，精、氣、神為內丹學一切修持之總持要義，如果說佛家是「性宗」而道家是「命宗」，那麼性宗與命宗是完全相通的，「戒以養精，定以養氣，慧以養神」，戒、定、慧是修行的方法論，精、氣、

神是修行的本體論，修戒、定、慧客觀上正好是對精、氣、神的修煉，而要修煉精、氣、神主觀的工夫也必須是戒、定、慧。一切修行都離不開這六個字，三教聖賢都不能離開這六個字而成道。佛家講戒定慧而不講精氣神，這並不表明佛家就不修精氣神；道家講精氣神而不講戒定慧，這並不表明道家就不修戒定慧。以戒、定、慧的修行和精、氣、神相對應，這是很有意義的一種說法，這為總體是打通佛道二家的關係奠定了基礎。生命不外是精氣神的統一體，戒定慧的修持一定會引起精氣神方面的轉化，這是毫無疑問的。在「心統性命」一節中我們已經指出，心之迷悟是修性修命的根本義，性命修煉即是精氣神的修煉，故精氣神的修煉歸根結柢是「心」的修煉，而心的修煉具體展開來說即是戒、定、慧，由此可見精氣神與戒定慧確有內在的統一性。不過，嚴格說來戒、定、慧與精、氣、神的對應關係可以說是複雜的，不一定是簡單的一一對應的關係，因為戒、定、慧之間和精、氣、神之間本身就是相通的互相含攝的關係，戒能生定，定能生慧，慧能養定，定能養戒，精可化氣，氣可化神，神亦可煉氣，氣亦可煉精，如果考慮其中複雜的關係，則不可只說戒養精、定養氣和慧養神這樣簡單地對應了。但無論如何，戒、定、慧與精、氣、神之間確有不可否定的密切關聯。

基於此種立場，牧常晁強調：「佛雖從性宗入，終不離於命宗」，「佛性不異金丹也，謂佛惟是性宗者，劣解淺學之士耳。」¹¹⁶針對一些人以佛家之修性主「靜」為「陰」的說法，牧常晁指出：

或曰：陽動陰靜，性至靜也。釋氏之學，毋乃為陰乎？答云：性者，天地之先，至靜至虛之道也。三才萬物莫不因之以出生，乃真陽之祖，真命之原，真神之根，眾妙之本也。世人往往不明其妙，謂性靜為陰，命動為陽。蓋動必以靜為體，靜必以動為用，此天地間不可逃之理也。又卻不

知天地中自有個不動之妙，為三才萬物之主也。此靜也，不逐陰陽起伏，不隨寒暑往來，不與生死俱逝，不為古今變易，非在陰陽之內，非在動靜之外，離不去乎清，合不混乎濁，釋氏之學，此也。今謂為陰，是不得其妙，而輕議其非也。學乎金丹，明不至此，二乘之士矣。¹¹⁷

內丹學傳統中崇「陽」而貶「陰」，要煉陰化為純陽，當然這都有其特定的意義，並不是在純粹的哲學意義上來說的，陽氣往往是作為先天真元的代表，陰氣則作為後天渣滓雜質的代表。但是內丹學中的陰陽哲理有多重意義，往往使人把其中的意義搞混。如果以靜為陰以動為陽，則佛家所講的「性」似乎是「至靜」的，屬於「陰」，非丹家的純陽之道。但這裏其實已經有概念的混淆了，佛家所講的「性」是真如性體，屬於天地之先，如果說為「靜」，則此種靜已非後天動靜對立之靜，乃為先天超越陰陽動靜對立的「至靜」，這個至靜不屬於「陰」而屬於丹家講的「先天真陽」。這其實就是說佛家的「性」非是與「命」對立的「偏陰之性」，而是作為性命根源的無分別說的「性」，這樣佛家當然也屬於性命雙修，不是偏於修性一邊的「陰」了。

我們一方面要看到，性命雙修是內丹學獨門的旗幟與宗風，對於修性與修命有同等的強調，對修性與修命之間的關係有自覺的、深入的認識與探索，這是與儒釋二家大為不同的。另一方面也不要將內丹學與儒釋二家截然對立，內丹學傳統本身是持三教合一論的，儘管儒釋二家並未自覺地講性命雙修，但對內丹學家而言仍然可以把它們納入到性命雙修的體系中來。在這一點上，內丹學顯示出一種開放的心胸和深邃的眼光，它不是過於強調自己的「不共法」，而是從表面的相異進入到深層的相通，看到了三教之間超越名相的「共法」。

應該指出，中國傳統文化以儒釋道三家為其主要代表，因而內丹學的「三教

觀」實際上在某種意義上代表了內丹學看待各種不同宗教之間異同關係的態度，以現代宗教學的眼光看類似於一種「宗教多元主義」的宗教觀¹¹⁸。這種宗教觀主張最高真理的終極統一，而這種終極真理可以有不同的宗教表現形式。現代世界諸種宗教並存，因宗教信仰不同而引起的社會矛盾與種族衝突在世界各地仍然層出不窮，如何處理宗教間的關係，讓各種不同的宗教和平共存，共謀世界的和諧與發展，在現代社會仍是一個重要的問題，內丹學這種兼容開放、多元一體的宗教精神對於宗教間的和平共存與交流對話仍具有重要的意義。

9292918989909084848585808081817474757567676868606061615454555549495050444445453
 63637372828292922223231717181813131414991010778877876676565445223322233445566
 566565656566556655665566776767667766776677667766776677887878788887788899999999
 9101011111212111112121111121213131213131212131314141515161617171818191920202121
 2222232324242525262627272828292930303131
 1212131314141515161617171818191920202121222223232424252526262727282829293030313
 1121212131314141515161617171818191920202121222223232424
 1212131314141515161617171818191920202121222223232424252512121313141415151616171
 7181819192020212122222323242425252626272728282929

121213131414151516161717181819192020212122 性命雙修通向生命的永恒與超越，內丹學這種對生命解脫的追求與探索，像黑暗中的燈塔，將照亮我們前進的道路。

¹ 《崔公入藥鏡注解》序，元混然子王玠注，一卷。按：凡引《道藏》中的經文，只注明著者、經名與卷數，不列出版本及頁碼，因本文所引《道藏》文，皆參考已有各版本之故。若隨文已有上述相關信息，則不再另注。

² 按：《道藏》中有《重陽真人金關玉鎖訣》，舊題金王撰，一卷。此文似非重陽語氣，其文其理皆粗糙紛亂，當非重陽之作品，乃為一民間修道文本而冒重陽祖師之名也。此與《大丹直指》類似，書中無序跋記其因緣，重陽諸祖師傳記、語錄皆未言及。其中執象泥文者甚多，如謂「惜真晉在丹田，精血不衰，其人不死也」、「道者了達性命也，性命者是精血也」之類，以「精血」釋「性命」，完全不合重陽一貫之思想。

³ 《真仙直指語錄》卷上，金馬鈺等述，玄全子集。

⁴ 《張三丰全集》，方春陽點校，杭州：浙江古籍出版社，1990，第9頁。

⁵ 《紫陽真人悟真直指詳說三乘秘要》，一卷，題翁葆光述，出於南宋，編成於元代。按：《三乘秘要》蓋後人所集也，其中有「直指詳說」一篇，「三乘秘要」一篇（即集翁葆光《悟真篇註疏》上、中、下三卷卷首按語），其餘白雲子序、戴起宗敘文、本末事跡、悟真篇拾遺等，皆後人輯錄而作為戴本《悟真篇註疏》之附錄也。其中之「薛紫賢事跡」保留有《悟真篇》薛道光注之序文，於考證薛注之存在有價值。又，《悟真篇拾遺》即《悟真篇》外集之禪宗偈頌，《中華道藏》誤作「翁葆光述」。

⁶ 《金液大丹口訣》，白衣道者授，鄭德安序，疑出於宋元時期，一卷。

⁷ 《真一金丹訣》，原題宋王常撰，當出於北宋，一卷。

⁸ 《坐忘論》，唐司馬承禎撰，一卷。

⁹ 《清和真人北遊語錄》卷一，元尹志平述，弟子段志堅編。

¹⁰ 《金丹直指》，一卷，南宋周無所住述。按：此書諸頌皆近禪，乃上乘心法之丹法，全無丹家之曲折反復，而一歸於心法之真。乃丹禪合一之代表作，可見南宋時期內丹與禪之融合也。

¹¹ 黃元吉：《樂育堂語錄》，戈國龍：《丹道今詮：樂育堂語錄注解》，北京：華夏出版社，2007，第272頁。

¹² 以上三條，見金牧常晁撰《玄宗直指萬法同歸》卷一。

¹³ 《重陽真人授丹陽二十四訣》，金王撰，一卷。

¹⁴ 參考拙著：《道教內丹學探微》「性命」章中「性命諸說」一節，四川：巴蜀書社，2001年8月。

¹⁵ 黃元吉：《樂育堂語錄》，戈國龍：《丹道今詮：樂育堂語錄注解》，北京：華夏出版

社，2007，第 228 頁。

¹⁶ 《太上九要心印妙經》，仙人張果老述，一卷。

¹⁷ 《玉谿子丹經指要》，卷中，南宋李簡易撰。

¹⁸ 《金液大丹口訣》序，白衣道者授，鄭德安序，疑出於宋元時期，一卷。

¹⁹ 《丹經極論》，不署撰人，疑出於南宋，一卷。

²⁰ 《真仙直指語錄》卷上，金馬鈺等述，玄全子集。

²¹ 《析疑指迷論》，元代神峰逍遙大師牛道淳撰，一卷。

²² 《中和集》卷四，元初李道純撰。按：《中華道藏》本「精神，性命之根也」一句誤作「精與性，命之根也」，顯然有誤。

²³ 《玄教大公案》卷下，元苗善時（字太素）撰，門弟子王志道編集。

²⁴ 《還真集》卷中，元王玠（字道淵）撰。按：混然子所撰丹經，義理條貫，自成體系，無後天造作之跡，實默合造化，真有所證者，方克至此。

²⁵ 《還真集》卷中，元王玠（字道淵）撰。

²⁶ 按：《玄綱論》已經具備內丹學「返本還源、貴陽煉陰、性命雙修」等理論宗旨，與譚峭《化書》一起，奠定了內丹學興起之基礎。關於《化書》中對「順逆」問題的論述，詳見拙著《道教內丹學探微》的「順逆」章。

²⁷ 《崔公入藥境注解》，元混然子王玠注，一卷。

²⁸ 《重陽全真集》，金玉撰，十三卷。按：重陽詩集，頗具文采，頗有妙論，然其理跡濃而詩味淡也，蓋其詩詞多以詩代文，非真為詩也。以詩論道，此為全真道之一大風格。

²⁹ 《真仙直指語錄》卷下，金馬鈺等述，玄全子集。

³⁰ 《抱一子三峰老人丹訣》，元金月岩編，黃公望傳，一卷。

³¹ 劉一明：《道書十二種》，羽者等點校，北京：書目文獻出版社，1996，第 329 頁。

³² 《析疑指迷論》，元代神峰逍遙大師牛道淳撰，一卷。

³³ 《張三丰全集》，方春陽點校，杭州：浙江古籍出版社，1990，第 6 頁。

³⁴ 劉一明：《道書十二種》，羽者等點校，北京：書目文獻出版社，1996，第 19 頁。

³⁵ 《晉真人語錄》，一卷。當係金朝全真道士編撰。按，晉真人語，全真諸子常引用，然其人詳情，則不知也。如《語錄》中「真功真行」一段，《重陽全真集》卷三有引，則晉真人乃重陽之前輩也。該書前一部份「先生曰」諸句，乃為晉真人語錄，後部份則為雜編重陽真人及其他真人語錄。

³⁶ 劉一明：《道書十二種》，羽者等點校，北京：書目文獻出版社，1996，第 6 頁。

³⁷ 劉一明：《道書十二種》，羽者等點校，北京：書目文獻出版社，1996，第 5 頁。

³⁸ 黃元吉：《樂育堂語錄》，戈國龍：《丹道今詮：樂育堂語錄注解》，北京：華夏出版社，2007，第 197 頁。

³⁹ 《玉谿子丹經指要》，卷中，南宋李簡易撰。

⁴⁰ 劉一明：《道書十二種》，羽者等點校，北京：書目文獻出版社，1996，第 329 頁。

⁴¹ 劉一明：《道書十二種》，羽者等點校，北京：書目文獻出版社，1996，第 359—360 頁。

⁴² 黃元吉：《樂育堂語錄》，戈國龍：《丹道今詮：樂育堂語錄注解》，北京：華夏出版社，2007，第 309 頁。

⁴³ 《玉清金笥青華秘文金寶內煉丹訣》卷上。按：此書上、中、下三卷，原題紫陽真人張平叔撰，然其文風不類伯端，應係後人偽託。但此文頗多精義，為內丹學之重要經典。此書雖非張伯端親著，然此書中多處以伯端親著之口氣說話，則至少作者乃有意識地託名張伯端所作也。不像《大丹直指》一書中並無與丘處機有關之任何信息提示，則談不上偽託，只是後人錯誤地歸之於丘處機名下而已。《青華秘文》對丹法論述較細，雖多繁瑣之談，然其丹法思想亦獨具一格，作者當為一有師承之丹家，有意偽託張伯端祖師而作。《道藏輯要》本增「小序」一篇，謂明代道士李樸野掘地得之，故《道藏提要》謂「然有人疑為明代道士李樸野所著」。然明代之經典入《正統道藏》，亦可疑也。此書之作者，未可確考。

⁴⁴ 《玉清金笥青華秘文金寶內煉丹訣》卷中。

⁴⁵ 《海瓊白真人語錄》，卷一。南宋彭耜等編。

⁴⁶ 《玉谿子丹經指要》，卷中，南宋李簡易撰。

- 47 《太上九要心印妙經》，一卷，仙人張果老述。
- 48 《玉清金笥青華秘文金寶內煉丹訣》卷中。
- 49 《紫陽真人悟真篇註疏》卷六，北宋張伯端撰，南宋翁葆光注，元戴起宗疏。
- 50 《玉清金笥青華秘文金寶內煉丹訣》，卷中。
- 51 劉一明：《道書十二種》，羽者等點校，北京：書目文獻出版社，1996，第19頁。
- 52 劉一明：《道書十二種》，羽者等點校，北京：書目文獻出版社，1996，第19頁。
- 53 劉一明：《道書十二種》，羽者等點校，北京：書目文獻出版社，1996，第72頁。
- 54 《真仙直指語錄》卷上，金馬鈺等述，玄全子集。
- 55 《玉清金笥青華秘文金寶內煉丹訣》卷中。
- 56 劉一明：《道書十二種》，羽者等點校，北京：書目文獻出版社，1996，第341頁。
- 57 黃元吉：《樂育堂語錄》，戈國龍：《丹道今詮：樂育堂語錄注解》，北京：華夏出版社，2007，第79頁。
- 58 黃元吉：《樂育堂語錄》，戈國龍：《丹道今詮：樂育堂語錄注解》，北京：華夏出版社，2007，第122頁。
- 59 黃元吉：《樂育堂語錄》，戈國龍：《丹道今詮：樂育堂語錄注解》，北京：華夏出版社，2007，第80頁。
- 60 黃元吉：《樂育堂語錄》，戈國龍：《丹道今詮：樂育堂語錄注解》，北京：華夏出版社，2007，第107頁。
- 61 《玉清金笥青華秘文金寶內煉丹訣》卷下。
- 62 劉一明：《道書十二種》，羽者等點校，北京：書目文獻出版社，1996，第341頁。
- 63 《析疑指迷論》。元代神峰逍遙大師牛道淳撰，一卷。
- 64 按：「道者，心之用也」一句，《道藏》本原作「道之體，心之用也」。
- 65 《紫陽真人悟真篇三注》卷一，北宋張伯端原著，南宋薛道光、陸墅，元陳致虛注。
- 66 劉一明：《道書十二種》，羽者等點校，北京：書目文獻出版社，1996，第336頁。
- 67 《清庵瑩蟾子語錄》卷六，元李道純語錄，門弟子柴元皋等編次。
- 68 《紫陽真人悟真直指詳說三乘秘要》，一卷，題翁葆光述，出於南宋，編成於元代。按：《三乘秘要》蓋後人所集也，其中有「直指詳說」一篇，「三乘秘要」一篇（即集翁葆光《悟真篇註疏》上、中、下三卷卷首按語），其餘白雲子序、戴起宗敘文、本末事跡、悟真篇拾遺等，皆後人輯錄而作為戴本《悟真篇註疏》之附錄也。其中之「薛紫賢事跡」保留有《悟真篇》薛道光注之序文，於考證薛注之存在有價值。又，《悟真篇拾遺》即《悟真篇》外集之禪宗偈頌，《中華道藏》誤作「翁葆光述」。
- 69 《張三丰全集》，方春陽點校，杭州：浙江古籍出版社，1990，第29頁。
- 70 以上註疏文，見《紫陽真人悟真篇註疏》卷四，北宋張伯端撰，南宋翁葆光注，元戴起宗疏。
- 71 《丹陽真人語錄》，金馬鈺述、王頤中集，一卷。
- 72 《清和真人北遊語錄》卷四，元尹志平述，弟子段志堅編。
- 73 黃元吉：《樂育堂語錄》，戈國龍：《丹道今詮：樂育堂語錄注解》，北京：華夏出版社，2007，第89頁。
- 74 《翠虛篇》，南宋陳楠撰，一卷。
- 75 黃元吉：《樂育堂語錄》，戈國龍：《丹道今詮：樂育堂語錄注解》，北京：華夏出版社，2007，第67頁。
- 76 《重陽立教十五論》，金王 撰，一卷。
- 77 按：內丹學文獻中「神氣」有時也表述為「神晉」，「氣」與「晉」可以通用，但「晉」的意義要更專門一些，更具修煉的獨特意義，而「氣」則有廣泛的應用，有各種不同的意義。本文隨行文的方便，兩者兼用。
- 78 《真仙直指語錄》卷上，金馬鈺等述，玄全子集。
- 79 《紙舟先生全真直指》，元金月岩編，黃公望傳，一卷。
- 80 《析疑指迷論》。元代神峰逍遙大師牛道淳撰，一卷。
- 81 《張三丰全集》，方春陽點校，杭州：浙江古籍出版社，1990，第8頁。
- 82 按：當然嚴格地說，先天虛無一氣並非在人體之外，亦非限於人體之內，實際上是無內

無外、無所不在的。內丹學的「外藥」一概念只具有相對的意義。

⁸³ 劉一明：《道書十二種》，羽者等點校，北京：書目文獻出版社，1996，第25頁。

⁸⁴ 《海瓊問道集》，白玉蟾述，留元長編集，出於南宋，一卷。

⁸⁵ 黃元吉：《樂育堂語錄》，戈國龍：《丹道今詮：樂育堂語錄注解》，北京：華夏出版社，2007，第323頁。

⁸⁶ 《海瓊問道集》，白玉蟾述，留元長編集，出於南宋，一卷。

⁸⁷ 《重陽立教十五論》，金王 撰，一卷。

⁸⁸ 《真仙直指語錄》卷上，金馬鈺等述，玄金子集。

⁸⁹ 《重陽全真集》卷二，金玉 撰。

⁹⁰ 《晉真人語錄》，當係金朝全真道士編撰，一卷。

⁹¹ 《水雲集》卷上，金譚處端述。

⁹² 《清和真人北遊語錄》卷四，元尹志平述，弟子段志堅編。

⁹³ 《重陽全真集》卷十，金玉 撰。

⁹⁴ 按：「妄」《道藏》原作「忘」，明顯有誤，與後面的「真心」對應，「忘心」應為「妄心」。

⁹⁵ 《晉真人語錄》，當係金朝全真道士編撰，一卷。

⁹⁶ 《重陽真人授丹陽二十四訣》，金王 撰，一卷。

⁹⁷ 《重陽全真集》卷十，金玉 撰。

⁹⁸ 《海瓊問道集》，白玉蟾述，留元長編集，出於南宋，一卷。

⁹⁹ 黃元吉：《樂育堂語錄》，戈國龍：《丹道今詮：樂育堂語錄注解》，北京：華夏出版社，2007，第69頁。

¹⁰⁰ 黃元吉：《樂育堂語錄》，戈國龍：《丹道今詮：樂育堂語錄注解》，北京：華夏出版社，2007，第293頁。

¹⁰¹ 黃元吉：《樂育堂語錄》，戈國龍：《丹道今詮：樂育堂語錄注解》，北京：華夏出版社，2007，第34頁。

¹⁰² 關於道教解脫觀的形成與演變，參見拙文：〈神形問題與內丹學的解脫觀念〉，《宗教學研究》，2002年第4期。

¹⁰³ 按：「主」原作「王」，「王」應為「主」之誤。

¹⁰⁴ 《存神固氣論》，不署撰人，疑出於南宋時期，一卷。

¹⁰⁵ 《還真集》卷中，元王玠（字道淵）撰。

¹⁰⁶ 《重陽教化集》卷一，金王 撰。

¹⁰⁷ 《清和真人北遊語錄》卷二，元尹志平述，弟子段志堅編。

¹⁰⁸ 《重陽真人授丹陽二十四訣》，金王 撰，一卷。

¹⁰⁹ 《中和集》卷三，元初李道純撰。

¹¹⁰ 黃元吉：《樂育堂語錄》，戈國龍：《丹道今詮：樂育堂語錄注解》，北京：華夏出版社，2007，第79頁。

¹¹¹ 《玄宗直指萬法同歸》卷二，金牧常晁撰。

¹¹² 《上陽子金丹大要》卷十四，按：《金丹大要》，元陳致虛撰，據作者自序原本應為十卷，《道藏》本分為十六卷。陳致虛師緣督子趙友欽，趙師紫瓊張君範，張師太虛李雙玉，李師黃房公宋德方，李師丹陽馬鈺，故為全真之傳。後又遇青城老師，得南宗之傳。故為會通南北之一大師。《金丹大要》雖間有駁雜不純之論，然亦含攝金丹要義，與李道純《中和集》同為內丹學的概論著述也。

¹¹³ 《玄宗直指萬法同歸》卷一，金牧常晁撰。

¹¹⁴ 對內丹學與禪宗的比較研究，參見拙文：〈從性命問題看內丹學與禪之關係〉，載拙著《為道與為學》，香港青松出版社，2009年7月版，第249頁。

¹¹⁵ 《金液大丹口訣》，白衣道者授，鄭德安序，疑出於宋元時期，一卷。

¹¹⁶ 《玄宗直指萬法同歸》卷四，金牧常晁撰。

¹¹⁷ 《玄宗直指萬法同歸》卷三，金牧常晁撰。

¹¹⁸ 關於宗教多元主義，參看約翰·希克：《宗教之解釋：人類對超越者的回應》，王志成譯，成都：四川人民出版社，1998。對希克多元主義宗教哲學的研究與評論，可參看王志成：《宗教、解釋與和平》，成都：四川人民出版社，1999。

¹¹⁹黃元吉：《樂育堂語錄》，戈國龍：《丹道今詮：樂育堂語錄注解》，北京：華夏出版社，2007，第329頁。