

全真道「先性後命」的內外因

黃鴻文*

（收稿日期：100 年 3 月 7 日；接受刊登日期：100 年 7 月 11 日）

提 要

學者們多以「先命後性」與「先性後命」概定南北二宗丹道之大旨，然此說實失之過簡。考南宗「後性」之性功是建立在深厚的命功基礎上，這樣的功夫所能達到的境界較北宗「先性」之「混俗合光」、「拋妻棄子」、「積行修德」等性功所能致之層次要來得深廣許多。不過，北宗之所以會有「重性輕命」、「先性後命」的傾向，在於其歷史背景之外因與義理之內因。前者是因為北宗處在金元之際，講求磨煉心性的性功而諱言龍虎鉛汞之命功，有其求全於動蕩時代之苦衷；後者則是在「身心一體」的整全觀念指導下，必在「明心見性」的性功之後再從事命功的實踐，進而煉就心靈與身軀合一的「陽神」。而這樣的「陽神」不但不受緣起法的約束，更勝過佛教所成就的「明心見性」。至於「四大假合」的佛教概念被吸收用來做為性功的內容，目的只在於方便修道者擺脫世俗的種種欲望，以利日後全心全意進入命功的修煉。

關鍵詞： 性、命、全真道、丹道、陽神。

* 國立臺灣師範大學國文學系博士候選人，私立朝陽科技大學通識教育中心兼任講師。

一、前言

在道教內丹發展的歷史上，學者們常以南宋的張伯端（987-1082A.D.）與金元時期的全真道相提並論，名之以「南宗」、「北宗」。若論及丹道內功的實踐，則在性命雙修的大前提下，分別以「先命後性」與「先性後命」對揚。例如，詹石窗說：

在修煉的原則方法上道教內部存在一些不同的認識，如金丹派南宗先命後性，而北宗則先性後命。¹

張志堅在介紹南宗時也說：

該派主張「先命後性」、「言命處多，言性處少」的修煉方式。²

北宗則是：

以性為主，主張「三分命功，七分性功」，先性後命，始終強調明心見性為第一要務。³

像這樣的說法，論丹道諸書中俯拾皆是。⁴然而，就張伯端的文獻所展

¹ 見氏著：《道教文化十五講》（北京：北京大學出版社，2005年7月4刷），頁148。

² 張志堅：《道教神仙與內丹學》（北京：宗教文化出版社，2003年11月），頁199。

³ 張志堅：《道教神仙與內丹學》，頁202-203。

⁴ 像這樣的說法，尚可見於陳兵：《道教氣功百問》（北京：今日中國出版社，1989年9月），頁52；謝路軍：《中國道教源流》（北京：九州出版社，2006年5月2刷），頁99-100；洪丕謨：《道教內丹養生術》（上海：上海書店，1991年12月），頁107；何宗旺：《中華煉丹術》（台北：文津出版社，1995年12月），頁260、288；任繼愈主編：《中國道教史》（上海：上海人民出版社，1991年7月3刷），頁539、504；卿希泰、唐大潮：《道教史》（南京：江蘇人民出版社，2008年5

示的修煉步驟來看，固然有「命功在先，性功在後」之大意在，以「先命後性」概稱此宗宗風，似無不可；然而遍考早期全真道的資料，尚未見王重陽（1113-1170A.D.）與七子有「先性後命」的字句，而且全真諸祖論丹道之說，常常稱性而談，接機不同，應答亦異，不像《悟真篇》的條理較為嚴謹。如果要以「先性後命」直標為北宗丹道之特色，實在有補充說明的必要。

由於南北二宗在命功上的修煉方法並無大異⁵，所以本論先將探析的重心放在他們對性功的說解上，研究範圍則設定在早期南北宗之內，也就是張伯端與王重陽師弟之間，以進求這一先一後的性功的實質內容究竟為何？是否屬於相同的功夫實踐而只是步驟的前後差別？還是存在其它更曲折深奧的異同？茲先介紹二宗性命修法之進程，再嘗試比較彼此間的內部差異，進而探求在北宗對性命關係輕重先後的偏重中，其原因何在，以期能深入丹道之蹟奧。

二、南、北二宗言「性」之差異

（一）南宗性功之旨

在討論南北宗性命大旨之前，有必要對「性」與「命」的範圍下一概說。由於道教內丹的文獻有不少用隱語、喻語來呈現內丹的修煉方法，而且，對同一概念的事物常用不同的譬喻名相，同一名相在不同的典籍中也常指涉不同的事物，這都是容易造成初學者混淆的地方。本論無法一一釐清此糾葛，只能在前人研究的成果上，以較為清楚的概念試

月），頁 224；〔宋〕張伯端撰，王沐淺解：〈悟真篇丹法源流〉，《悟真篇淺解（外三種）》（北京：中華書局，1997 年 10 月 2 刷），頁 317、319。

⁵ 郝勤說：「王重陽所論五步丹法，是在『煉己築基』之上直接論煉精化炁，煉炁化神，煉神還虛功夫，其法並未出南宗之要。」見氏著：《龍虎丹道——道教內丹術》（成都：四川人民出版社，1994 年 7 月），頁 227。

圖討論二宗性命先後的差別。蕭天石說：

二大綱領者何？曰一為性功，一為命功。此二大綱領，在學理上言，一為聖學，一為命學，在工夫上言，一為聖功，一為命功。前一綱領，包括心學、性學、心功、性功，及道德行為上之修養。後一綱領，則包括生命外在形體上之鍛鍊，與內在精氣神之鍛鍊。⁶

由此可知性功乃偏重心理的、精神的，命功乃偏重身體的、物質的。雖然道教在解脫的模式上常抱持著一種身心整全的一體觀，但在修煉的過程中，既有性命之分，可見二者在性質上必有根本上的差異可言。弄清楚了這個概念與說法，才能避免對以下所討論性命議題有所歧出。⁷

張伯端的《悟真篇》，大部分都是命功修法的介紹，其中只有幾段少數關於性功的實踐方法與境界的描寫：

- （1）大藥修之有易難，也知由我亦由天。若非積行修陰德，動有群魔作障緣。
- （2）了了心猿方寸機，三千功行與天齊。自然有鼎烹龍虎，爭奈担家戀子妻。
- （3）修行混俗且和光，圓即圓兮方即方。顯晦逆從人莫測，教人爭得見行藏。

⁶ 見氏著：《道家養生學概要》（臺北：中華大典編印會，1985年6月3版），頁447。

⁷ 關於「性」與「命」的歷史源流，陳兵曾有一清楚的說明。簡單地說，這本來是先秦儒學的重要範疇，《易傳》：「窮理盡性以至於命」，性指個人心理、精神方面的稟賦、個性；命指天命，即天的給予或決定、命令。後來經過《周易參同契》、陶弘景《養性延命錄》、《太上老君內觀經》的輾轉詮釋，到了晚唐以來的內丹學中，被作為內煉的綱要，性是指人心的本性，命是指身體方面的氣。詳細的內容，請見氏著：《道教氣功百問》，頁50。蕭天石對性命的定義，同於晚唐以來內丹學的說法，故本文直接採引，以便論述。

- (4) 虎兇刀兵不害，無常火宅難牽。寶符降後去朝天，穩駕鸞車鳳輦。
- (5) 丹是色身至寶，煉成變化無窮。更能性上究真宗，決了無生妙用。不待他身後世，現前獲道神通。自從鍾呂著斯功，爾後能繼踵。⁸

除了在命功修為之外，(1)指出行人仍須積功累德，不然難免有外緣魔障侵擾，(2)是勉人不要耽著在妻子情愛上，(3)是點明在人際關係的處理上，應能與世浮沉，曖曖含光，以利內在功法不斷的增進。這三條文獻，都聚焦在行人心性上的磨煉，都可作為南宗性功的實踐方法；(4)是解脫境界的形容，(5)則是明白點出南宗「先命後性」的修煉順序，並強調在功成之後即可「獲道神通」，而此等境界的描述實已非吾人凡夫所能理解。

相較於《悟真篇》多著墨在命功上，托名張伯端的另一南宗丹道著作《悟真性宗直指》，對性功的功法實踐與深造的境界都可視為《悟真篇》的補充與發揮。⁹《悟真性宗直指》裡說：

萬境縱橫在目前，隨他動靜任他權。圓明定慧終無染，似水出蓮

⁸ 〔宋〕張伯端撰，王沐淺解：《悟真篇淺解（外三種）》，頁121、125、130、155、157-158。

⁹ 歷史上托名張伯端的著作，除了《悟真篇》外，尚有《悟真篇外集》（《悟真性宗直指》、《金丹四百字解》、《玉清金笈青華秘文金寶內煉丹訣》），這些文獻的作者未必真為張伯端，有可能是其南宗的弟子祖述或發揮其意，但確實是補充了《悟真篇》中所欠缺的「築基」與「性功」部分。也就是說，必須透過上述諸書，才有可能建構出一套在「性命雙修」原則下「先命後性」的「張伯端丹道體系」。否則，想要探究張伯端的丹道思想，如果僅限於《悟真篇》一書，這與鍾呂丹法「性命雙修」的大原則相較之下，反而顯得有所不足。《悟真性宗直指》本文前有段註文：「仙翁著《悟真篇》之後，尚恐本源真覺之性有所未究，又作為歌頌樂府及雜言等，附之於卷末，以備性命雙修之道也。」見《悟真篇淺解（外三種）》，頁179。可知該書之所附於《悟真篇》之末，是為了補《悟真篇》性功修法之未備，從中更可看出南宗張伯端性功思想之大要。

蓮自乾。

我有一輪明月，從來只為蒙昏。今朝磨瑩照乾坤，萬象昭然難隱。

五眼三身四智，六度萬行修齊，圓光一顆好摩尼，利物兼能自濟。¹⁰

這裡所說的，有定慧圓明、三身四智、六度萬行，大量吸收了佛教的名相與觀念，不僅偏重於心性，相較於《悟真篇》性功功法，有了更清楚的說明。如果說《悟真篇》所述之性功是偏重於實踐的層次，《悟真性宗直指》的內容，則多是解脫境界的贊揚，而且，這樣的解脫境界，不可能光靠著「混俗合光」、「拋妻棄子」、「積行修德」等教條所能致，必是在深厚的命功做基礎上，配合著去奢去欲、清心寡欲等心性功夫，方能期有所成。從中也可得知南宗「先命後性」的功法主張，確有其深意在。

（二）北宗性功之旨

不同於南宗先命後性的修煉步驟，在現存早期的北宗全真道文獻裡，我們可以看到偏重於「明心見性」的性功要多過龍虎鉛汞的命功，而且更不乏輕重抑揚的味道在其中。王重陽在《重陽真人授丹陽二十四丹訣》裡明白指出：

賓者是命，主者是性。¹¹

性主命賓，不僅有輕重之判，也啓示著實踐丹法的順序。此外，他又說：

¹⁰ 〔宋〕張伯端撰，王沐淺解：《悟真篇淺解（外三種）》，頁188、195、199。

¹¹ 《重陽真人授丹陽二十四訣》，《正統道藏》（臺北：新文豐出版社，1977年10月），第43冊，頁594。

(1) 識心見性全真覺，知汞通鉛結善芽。¹²

(2) 莫問龍兒與虎兒，心頭一點是明師。¹³

(3) 休言白雪與黃芽，莫說鉛銀與汞砂。¹⁴

(1) 先言心性，後言汞鉛，暗示「先性後命」的次第不容紊亂；(2) 與(3)則要求丹士在修丹時，「莫問」、「休言」命功的內容如龍虎、白雪、黃芽、鉛銀與汞砂等，更可以看出其「重性輕命」的特性。

王重陽的弟子也多遵循師教，在修煉上重視性功多於命功。如馬鈺(1123-1183A.D.)說：

行住坐臥皆是行道，諸公休起心動念，疾搜性命，但能澄心遣欲，便是神仙。¹⁵

將「澄心遣欲」視作神仙的標準；譚處端(1123-1185A.D.)也說：

休離方寸搜丹藥，莫外周遊覓妙玄。長使靈臺無一物，便成九轉產胎仙。¹⁶

修煉焦點集中在「方寸」、「靈臺」之心；劉處玄(1147-1203A.D.)也說：

若心上無私，常清淨，做徹便是道人，只清靜兩字都免了。¹⁷

¹² 〈答戰公問先釋後道〉，《重陽全真集》，《正統道藏》，第43冊，卷1第2，頁414。

¹³ 〈問龍虎交媾〉，《重陽全真集》，《正統道藏》，第43冊，卷1第8，頁417。

¹⁴ 〈贈京兆杜先生〉，《重陽全真集》，《正統道藏》，第43冊，卷2第9，頁430。

¹⁵ 〈丹陽真人直言〉，《正統道藏》，第54冊，頁2410。

¹⁶ 〈瑞鷓鴣〉，《水雲集》，《正統道藏》，第43冊，卷下第5，頁679。

¹⁷ 《真仙直指語錄·長生劉真人語錄》，《正統道藏》，第54冊，卷上第11，頁677。

修行只在心上無私；丘處機（1148-1227A.D.）也說：

吾宗惟貴見性，水火配合其次也。¹⁸

重見性之性功，輕水火之命功；郝大通（1149-1212A.D.）也說：

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，大田既結，芝草自生。¹⁹

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？²⁰

先修心，後結田生芝；若不修心降心，則無法進入命功的煉養階段。以上的文獻資料，都顯示出全真道對性功與命功有一重一輕，一先一後不同程度的差別對待。

除了王重陽與其弟子的第一手文獻資料外，另外尚有一篇〈立教十五論〉的文章，據說也是王重陽所作。²¹文中將心性的種種磨煉與要求納入教規戒律的形式當中，以出家住庵、打坐、降心、煉性為初步功夫，

¹⁸ 〈丘祖語錄〉，《丘祖全書》，《藏外道書》（成都：巴蜀書社，1994年12月），第11冊，頁287。

¹⁹ 《真仙直指語錄·郝太古真人語錄》，《正統道藏》，第54冊，卷上第22，頁682。

²⁰ 《真仙直指語錄·郝太古真人語錄》，《正統道藏》，第54冊，卷上第20，頁681。

²¹ 〈立教十五論〉收錄於《正統道藏》第54冊，內容以「門規教條」的形式來呈現，目的在於教育、管理、約束大眾的心行舉措，使大眾有一明確的教條可遵循。這很有可能是在王重陽成立教派並形成一定規模之後的產物，未必真為王重陽親撰。但卿希泰說：「金代全真道教義教制，在王重陽〈立教十五論〉中是比較全面的」，「王重陽的這些立教要點，是對全真道立教宗旨和修持方法的集中闡述，並體現了前述的三個要點」。見氏著：《道教史》，頁223、224。卿氏所說的三個要點，即「合一三教」、「以『全精』、『全氣』、『全神』為成仙證真的最高境界」、「苦己利人的宗教實踐原則」，皆是王重陽教法的重要準則，與《重陽全真集》有相當高的一致性，故本論仍於此稍作介紹，以補充說明全真道修丹之特殊性。

其次配合五氣、混性命、入聖道、超三界、養身等法，反映出對「性功」的重視，詹石窗總結說：

這十五條措施，可以概括為兩句話：忍辱含垢，苦己利人；斷除念想，清靜內養。²²

郝勤也說：

由此十五論，可看出北宗內丹修煉將「性功」的概念大為擴張，並置於煉丹首要。這一切的目的都在於「明心見性」。²³

〈立教十五論〉多聚焦於品格的磨煉與心性境界的提升，並將此工夫置於命功丹法之前。這樣的功法步驟，與上述王重陽及其弟子的主張大致相同。縱使該文並非王重陽親撰，也可視為早期全真道丹道思想的發揮與補充。

雖然，早期的全真道文獻裡，我們不曾發現到有「先性後命」的字句，但綜合觀察王陽重與其弟子的功法步驟，都含有「重性輕命」、「先性後命」的傾向在其中，無怪乎學者們會把早期全真道貼上「先性後命」的標籤，並以此與南宗的「先命後性」相提並論。

確定南北二宗對性、命輕重先後的修行次第之後，可以知道有些學者以「先命後性」與「先性後命」來概定二宗大旨，實有其立論基礎。只是這樣的概定能否使後人清楚了解二宗的丹法精神？還是在簡單口號之下，反而更容易忽略了其中的實質內容，並因此衍生出其它問題？茲討論如下。

²² 詹石窗：《南宋金元的道教》（上海：上海古籍出版社，1989年12月），頁8。

²³ 郝勤：《龍虎丹道——道教內丹術》，頁223。

（三）二宗之「性」

我們比較的是，南宗「先命後性」與北宗「先性後命」的「性」，究竟是否同指向某一層次之對象？正如上述所論，「性」之所涉，多指心靈的、精神的層面或狀態而言，合觀南北兩宗功夫之歷程，他們所談到的「性」的內容實不盡相同。北宗的性功可以〈立教十五論〉做為代表，如上引詹石窗所說的，此論可總結為：「忍辱含垢，苦己利人；斷除念想，清靜內養。」這樣的功夫論與南宗《悟真篇》末後的幾段言性功修法如積功累德、知止知足、絕情棄欲，並無大異。可是，南宗的性功內容並不止於這個層次，他還有更高階境界的描繪如定慧圓明、三身四智等，這是因為南宗的性功是在紮實深厚的命功基礎上，挾帶著已經淨化昇華過的精、炁、神等命功成果而轉向實踐心靈層次的「還虛」功法所導致的結果；而北宗雖然也是循著性命雙修的宗旨前進，但受到「先性後命」、「重性輕命」傾向的影響，這就使得他們的性功實踐只能在心性修養與約束處下手，達到「神定氣和」、「心上無私清淨」、乃至於類似於禪宗「明心見性」的階段，透過這樣功夫所能到達的境界，當然不如南宗《悟真性宗直指》裡所呈現的豐富與高深。以「先命後性」與「先性後命」來概定二宗丹法宗旨，實是失之過簡。

不過，本論之指出兩宗之「性」之不同，乃在於北宗之「先性（後命）」與南宗「（先命）後性」之實質內容在層次上有所不同，並非說北宗的丹法不如南宗。有了這樣的認識，即可進入下一個問題討論。

三、「先性後命」的內外因

先秦《老》、《莊》諸書中，雖有不少關於陰陽氣化的描述，可做為後世丹家修煉的根據，但無論是老子還是莊子，他們的思想重心，還是放在心靈主體的超拔與靜觀萬物、無欲知足的修養，相對地視有形的身軀為「大患」，這都可以從今天流行的幾部思想史中得到證明。丹道發

展到了兩漢魏晉之後，由於人們對長生不死的執求有增無減，外丹煉藥服食之法大盛，造成了無數人命的損傷與死亡，最明顯的例子即是唐代有諸多帝王都因服食丹藥而喪命。²⁴外丹煉藥以不老不死為目的，以服食金丹藥物為手段，很明顯的，這與先秦道家以「無為」、「致虛守靜」為方法，追求「歸根復命」的理想有了相當大的距離；而且，服食外丹的實踐過程中，由於煉制出來的產品多有重金屬含量，服食之後不但不能達到不老不死的目的，還屢屢發生中毒喪命的事件。這在道家思想的發展上，不能不說是一大歧出。

為了扭轉這樣的歧出，從唐代末年的鍾呂丹法開始，人們不斷從自己身心的淨化功夫著手，一方面斷絕對外在藥物的依賴，一方面開發自家內在的靈丹寶藏。一樣是對長生不死的追求，內丹的修士改造了追求的方式，也深化了「長生」的哲學價值，賦予了它更深刻的內在意涵。南宗張伯端的功法方向是從命到性、從身軀到心靈一步步地邁進，雖然，其終極關懷仍是在心性的解脫上，可是這樣的解脫似乎與先秦道家鄙棄身軀之我而獨取心靈主體的主張已有了移形換步的改變。南宗丹道的心性解脫，是在道教「身心一體」的基調上，將身軀與心靈一起淨化的結果，也就是說，他們不但重視心靈的解脫，也重視身軀的昇華與超越。在煉化上，性與命可以分說分論；解脫時，則是身心連帶為一事。這樣的論述，巧妙地結合了先秦道家與後來兩漢魏晉道教希求長生的兩套思想，不可不謂是道家理論的進一步的發展。

北宗在鍾呂丹法的基礎上，深受佛教禪宗思想的影響²⁵，既對之前的命功修法有所承繼與發揮，又對身軀之幻滅有了一定的認識。其主張「性命雙修」，是符合了道門丹法一貫以來的大原則；其「先性後命」、「重性輕命」的傾向，則是王重陽在度眾接機上的權巧方便。北宗初期

²⁴ [清]趙翼：《二十二史劄記》（臺北：世界書局，2001年8月13刷），卷19，「唐諸帝多餌丹藥」最可說明服食金丹的弊病。

²⁵ 關於北宗受佛教禪宗影響之討論，可見胡其德：〈王重陽的「解脫」法門〉，收錄於《丹道研究》（臺北：丹道文化出版公司，2006年7月）。

之所以在性命關係上會有所偏重，王馳認為，這是因為受了時代因素的制約，才發展出王重陽及其徒眾先性後命、輕命重性的功法，王氏說：

王重陽所以提倡先從性功入手，在相當程度上是為了普世。因為在金元時期的那個亂世裡，較大規模地先修命功會出現很多危險；先修性功，卻可以融入日常生活、行止坐臥之中。而且在一個有相當規模的丹道修煉團體中，慧力不足的人完全可能通過丹功開發出其心智；但心性不純不僅是個人修煉失敗的致命因素，進而更會波及到整個修道團體。基於以上的考慮，重陽在他的丹法體系中秉承了北宋以來「了命未能了性」的精神，創立了先修性功，繼而促成性命雙修的北宗丹法。²⁶

這樣的說法，從外緣的時代背景說明了早期全真道在丹道教法上有所輕重先後的理由。孔子也說過：「邦有道，危言危行；邦無道，危行言孫。」（《論語·憲問》第十四）在國家政治混亂的時期，人們更應該謹言慎行，不要因為放縱輕肆的言論而危及了自己的生命。在金元時期，如果道門中人大肆談論龍虎鉛汞之術，其中的秘語名相又多不為常人理解，不免招引執政者的猜忌，甚至導致道門團體傾覆的危機；反之，若能以心性修養之道教化百姓，特別是忠孝慈儉之道，不但可以達到安定社會的功用，更容易受到君主帝王的歡迎。²⁷是以金元時期的全真道之所以採取「先性後命」、「重性輕命」教法，有其求全於動蕩時代的深刻苦衷所在。

不過，歷史背景僅止是外因；如果我們從丹道的內部解脫理論來看全真道這樣的傾向，仍不免從中發現另一個問題，那就是：如果在「先

²⁶ 王馳：〈全真祖師王重陽在中華道學史上的五大貢獻〉，《崑崙山與全真道》（北京：宗教文化出版社，2006年8月），頁190。

²⁷ 丘處機曾北上面見成吉思汗一事，可為其證。

性後命」的教法程序中，道門人士已經在性功中開發其心智，甚至已經到了王重陽所引禪宗之說的「明心見性」的階段，那麼，這樣的境界可否視作達到解脫的門檻？還有沒有必要再回過來關照自己的身軀，從精、炁、神的煉化做起？

我們知道，「重視主體輕視身軀」是先秦道家的思想特色之一，這與日後佛教視身軀為四大假我的思想有某種程度的相似，而在全真道王重陽的文獻中更是大量呈現出這樣的思想。²⁸也就是說，王重陽對身軀之不可恃、長生不死之虛妄，是有深刻認識的。然而，早期全真道除了重視性功外，卻對命功的修法仍有不少的著力與闡揚，現今道藏中仍可見王重陽與其弟子有不少丹道命功的文獻。²⁹早期全真道之所以存在著這麼多的命功修煉方法，看似與上述引文中「先性後命」、「重性輕命」的傾向格格不入，如果思考其中的深意，可以發現，全真道之所以為道門內丹流派之一支，而能與南宗分庭抗禮，正在於他們仍抱持著傳統以來整全的「身心一體」的觀念與「性命雙修」的大原則，在丹道實踐的不同階段中對性與命有所輕重。以早期全真道對命功修法多有著作論述的情形來看，他們必然是不滿足於性功初步階段的小成，必在「澄心遣欲」（馬鈺語）、「心上無私」（劉處玄語）的成果之上，再進一步實踐命功的修法。事實上，他們雖借用禪宗「明心見性」的說法，的確對這樣的境界是有所批評與不滿的。

王重陽明知道身軀是四大假合，仍對命功修法在身軀上的精炁坎離孜孜不倦，他說：

²⁸ 王重陽曾說：「般般勘破這行屍，物物休停除走骨」（〈重陽先師修仙了性秘訣〉，《晉真人語錄》，《正統道藏》，第40冊，頁3），「思算，思算，四假凡軀，干甚廝翫。元來是走骨行屍，更誇張體段。」（〈黃鶯兒〉，《重陽全真集》，《正統道藏》，卷3第5，頁441）。

²⁹ 關於王重陽師弟弘揚命功的資料與介紹，可見朱越利：〈有關早期全真教的幾個問題〉，《中國文化研究》1994年冬之卷，頁54-55。

偏宜用坎迎離，聚珍寶，成丹轉最奇。³⁰

之所以如此要對這四大假合的身軀下這麼大的功夫，欲求其不死，欲求其丹成九轉，其目的正在於：

鍊就重陽滅盡陰。³¹

反陽魂，便是長生保命存。³²

滅陰存陽，鍊就陽魂陽神，正是內丹性命雙修之學的大傳統。³³丘處機〈長春真人寄西州道友書〉中提到：

又曰：性體真空，方於正念。

清風曰：若不到真空，陽神難出。

師曰：未到真空，陰神亦出不得，難處做過，乃功行耳。³⁴

體悟真空正屬性功範圍，不管是陰神還是陽神，都必在性功有成的基礎上方有討論的價值，然而兩者在層次上仍有差異。馬鈺則對這個問題進行更深入的討論：

³⁰ 〈沁園春〉，《重陽全真集》，《正統道藏》，第43冊，卷3第10，頁443。

³¹ 〈修行〉，《重陽全真集》，《正統道藏》，第43冊，卷1第15，頁420。

³² 〈憶王孫〉，《重陽分梨十化集》，《正統道藏》，第43冊，卷下第2，頁575。

³³ 〈還丹內象金鑰匙並序〉，《雲笈七籤》：「道有陽中之妙門，消陰之妙法。煉陽法有大小門，非一也……。故修丹者，術士煉純陽，出陽精，取而服之，變為純陽之身，是以就天，乃從其類，故名之曰『上昇』。九天天上無陰，乃純陽陽濤之境。」可知丹道中重陽滅陰，其法雖有不同，但方向目標則一致。見〔宋〕張君房編，李永晟點校：《雲笈七籤》（北京：中華書局，2007年2月2刷），卷70，頁1555。

³⁴ 《真仙直指語錄·長春真人寄西州道友書》，《正統道藏》，第54冊，卷上第14，頁678。

又曰：不生不滅見如來，悟了之時免却再投胎。

丘君曰：此乃出陰神。若到天庭忽有天花飛，云「出陽神」，此乃初地也。³⁵

文中正面反對佛教明心見性的境界，認為即使見了佛性，所成就的也不過是「陰神」，而配合命功（到天庭、天花飛）的修法所煉就的「陽神」，其層級要更高於「陰神」。成就陽魂陽神，才是全真道的終極解脫。

對於這樣身心並重的修法，如果與禪宗單重心性上的開悟相比較，可以發現全真道既吸收禪宗的某些心性理論，卻又有著自己的堅持。張廣保說：

禪宗與全真的解脫還是有一定的差別。禪宗的心性解脫完全是靈的超脫，禪者並不關心肉體，相反的，肉體以及由之而生的各種感官情欲只能對靈魂的解脫起阻礙作用。禪宗的頓悟就是要擺脫肉體對靈魂的束縛，通過靈與肉的分離，使靈魂（真心真性）在塵世中千錘百煉，最終脫離塵世，……全真內丹修煉通過性命結合，性功煉心，命功煉氣，神氣相互凝結，以物質的氣對神產生轉化作用，把原本自然的陰神變為純陽之體，然後又再用陽氣撫育陽神，最終依靠陽神的大威力衝破虛空，超入它方世界。這樣，全真的終極實體——陽神就不單單靈魂，而是包含著靈與肉，性與命兩種因素的結晶體。³⁶

之所以大段引錄張氏之說，是因為其中尚有值得商榷之處。張氏將禪宗的真心真性視為靈魂，並以其解脫論的重心放在靈肉分離，這是與佛教

³⁵ 《真仙直指語錄·丹陽師父》，《正統道藏》，第54冊，卷上第7，頁675。

³⁶ 張廣保：《金元全真道內丹心性論研究》（台北：文津出版社，1993年7月），頁279。

思想大大悖離的一種認識。³⁷可貴的是，他在比較禪宗與全真道的差別時，能注意到後者的解脫境界，是身心一體、性命雙修的大原則下的功夫所欲達到的層次，也是靠著煉就陽神的大段功夫方能完成全真道終極目標。

可是，「緣起」是佛教教義的根本思想，是解釋宇宙萬有的基本視角，即否定「一切獨立實有」；而全真道乃至於丹道思想中所提及的陽神金丹，是必然與「緣起」大相逕庭的。在一切法都無獨立不滅的大原則下，與神俱脫的金丹究竟是何樣態？即使由精炁煉養而成的金丹，能與心靈合而為一，那這樣的合又是何等的狀態？此與心靈合一之物質又如何能與突破成、住、壞、空的定律而達到不死的境地？全真道一方面要攝引佛教「四大假合」的概念來說明凡軀之不可據，一方面又要主張此凡軀的煉化功夫，具有使之超脫之可能，此中的理論不能不說是存在著衝突。此衝突在南宗張伯端身上還不明顯，因為在其著作體系中雖然也有不少引用了佛教禪宗的思想或話語，但並未用力於「四假凡軀」的體認，而且，其「先命後性」之功法，仍將終極關懷坐落於心性修養上；而北宗全真道既以體認「身軀幻有」做為性功實踐的主要內容，如果不能對此衝突有一更高層次的理論說解，則將使自身的丹道解脫論述陷入矛盾的境地。

北宗之所以不以禪宗的明心見性為滿足，之所以會在大段性功修法有所成後，再將功夫聚焦於身軀之精炁煉化，這是因為其思想基礎的本體論本來就大異於禪宗，也與先秦道家有所出入。北宗丹道之士所追求的解脫，是形神一體的解脫，雖然他們也對身軀的「四大假合」有一定程度的體認，但由於丹道修法的特殊性，吾人體內的精炁，經過一番功夫歷程後轉為不死之金丹，進而與心性合一而進入還虛的解脫境界。從佛教的立場來看，體內的精炁乃至於神識，當然也在「緣起」之列，當

³⁷ 佛教的基本教義是「緣起性空」，是對一切獨立實有之法的否定，即使是發展到後來的大乘真常思想，仍不離此基本理路，故佛教哲學中，無有靈魂之論。

然也不免「緣聚緣散」；可是，從道門的立場來看，透過丹道煉化的過程，將吾人的精炁神轉化為陽神，進而提升到「緣起」以外的範圍，也就是「純陽之天」³⁸，實在是大大不同於未經修煉的一般四大幻軀。煉前的「四大幻軀」與煉後的「陽神」，兩者完全不能等量齊觀。唯有將「陽神」的層次提高到「緣起」法則之上，方能理解全真道徒為什麼要在「明心見性」之後，再從事於命功的修行。

所以，「陽神」之說是丹道思想中的重要議題，在全真道「重性輕命」、「先性後命」的教法傾向向下，更顯此說的關鍵地位。如果沒有「陽神」的說法，全真道則無法回答為什麼「四大假合」之身有功夫關注之必要；有了「陽神」之說，才能使得煉化四大之軀中的精炁這樣的功夫有了實踐的意義。至於在性功的修行上，之所以要求修行者對「四大幻軀」有一定程度的體認，如上述所說，若不修心降心，則無法進入命功的煉養階段，這正是要他們放棄種種物欲的執著，停息感官對外物的追求，進而反觀內省自身的缺點病痛。也就是說，全真道的丹法，只是有條件地吸收佛教「四大假合」的說法，以利修丹者全心全意進入命功的修煉，而最後所成就的陽神金丹，是不受「緣起」法則約束的。³⁹

四、結 語

首先，南宗言「先命後性」，其性功有命功之基礎成果，故可在性功上言高深的解脫境界；北宗言「先性後命」，其性功只在心靈層面的鍛煉，並無命功可資憑藉，故其性功的文獻多在展示「苦己利人」、「清

³⁸ 請參考註 33《雲笈七籤》的說法。

³⁹ 丹道所成就的「陽神」為什麼可以做為解脫的依據？為什麼能超出佛教「緣起」的法則？由於早期全真道關於「陽神」的論述並不多，而且又頗類於「神秘經驗」的體證，宗教信仰的語言要多過哲學分析的討論，在研究上的確造成很大的困難。如張廣保的《金元全真道內丹心性論研究》，提及全真道「陽神」與佛教對比的部份，也只能大量採後起的說法來說明。本論依照問題意識，嘗試先做此梳理，待日後行有機會，再對這個議題進行較全面與嚴謹的論證。

靜內養」的實踐功法，少有南宗高深境界的描繪。所以兩宗言「性」之先後，實有其不同的內容、不同的境界，非單純只是功法步驟上的一先一後而已，學者不可因此簡單的口號，而忽略了其中的差別所在。

其次，北宗功法有「重性輕命」、「先性後命」的傾向，可以分爲內外因來探討。外因是歷史背景的因素，由於北宗早期處在金元之際，在戰亂不安的社會環境中，講求磨煉心性的性功而諱言龍虎鉛汞之命功，有其求全於動蕩時代之苦衷；內因則是在「身心一體」的整全觀念下，必在「明心見性」的心性功夫之後再回過頭來關照精炁的化煉，進而煉就心靈與身軀合一的「陽神」。

最後，全真道認爲，這樣的「陽神」是「性命雙修」的成果，不但不會在佛教「緣起」法則下終歸無常幻滅，更勝過佛教只靠性功達到「明心見性」階段所煉就的「陰神」。所以，在性功的「明心見性」後再實踐龍虎鉛汞的命功，實有其必要性，而且並不違背在性功階段強調的「四大凡軀」的教法。至於「四大假合」的佛教概念被吸收用來做爲性功的內容，目的只在於方便修道者擺脫世俗的種種欲望，以利日後全心全意進入命功的修煉，而最後所成就的陽神金丹，是不受「緣起」法則約束的。

徵引文獻

(一)古籍

〔宋〕張伯端撰、王沐淺解：《悟真篇淺解（外三種）》，北京：中華書局，1997。

〔宋〕張君房編，李永晟點校：《雲笈七籤》，北京：中華書局，2007年。

〔明〕《正統道藏》

《晉真人語錄》，《正統道藏》，臺北：新文豐出版社，1977，第40冊。

《重陽全真集》，《正統道藏》，第43冊。

《重陽真人金關玉鎖訣》，《正統道藏》，第 43 冊。

《重陽分梨十化集》，《正統道藏》，第 43 冊。

《重陽真人授丹陽二十四訣》，《正統道藏》，第 43 冊。

《水雲集》，《正統道藏》，第 43 冊。

〈立教十五論〉，《正統道藏》，第 54 冊。

《真仙直指語錄》，《正統道藏》，第 54 冊。

《丹陽真人直言》，《正統道藏》，第 54 冊。

《丘祖全書》，《藏外道書》，成都：巴蜀書社，1994，第 11 冊。

〔清〕趙翼：《二十二史劄記》，臺北：世界書局，2001。

(二)近人論著

王 馳：〈全真祖師王重陽在中華道學史上的五大貢獻〉，《昆嶺山與全真道》，北京：宗教文化出版社，2006，頁 185-203。

*任繼愈主編：《中國道教史》，上海：上海人民出版社，1991。

朱越利：〈有關早期全真教的幾個問題〉，《中國文化研究》1994 年冬之卷，頁 52-57。

*何宗旺：《中華煉丹術》，台北：文津出版社，1995。

洪丕謨：《道教內丹養生術》，上海：上海書店，1991。

胡其德：〈王重陽的「解脫」法門〉，《丹道研究》，臺北：丹道文化出版公司，2006，頁 1-35。

郝 勤：《龍虎丹道——道教內丹術》，成都：四川人民出版社，1994。

*卿希泰、唐大潮：《道教史》，南京：江蘇人民出版社，2008。

*張志堅：《道教神仙與內丹學》，北京：宗教文化出版社，2003。

*張廣保：《金元全真道內丹心性論研究》，台北：文津出版社，1993。

*陳 兵：《道教氣功百問》，北京：今日中國出版社，1989。

*詹石窗：《南宋金元的道教》，上海：上海古籍出版社，1989。

*詹石窗：《道教文化十五講》，北京：北京大學出版社，2005。

*蕭天石：《道家養生學概要》，臺北：中華大典編印會，1985。

*謝路軍：《中國道教源流》，北京：九州出版社，2006。

（說明：徵引文獻前標示 * 號者，已列入 Selected Bibliography）

Selected Bibliography

- He, Zong-Wang. Zhong Hua Lian Dan Shu *The Hermetic Art In China*: Win Jin Publishing House, 1995.
- Qing, Xi-Tai. DaoJiao Shi *The Taoism History*: Jiang Su Ren Min Publishing House, 2008.
- Ren, Ji-Yu. Zhong Guo Dao Jiao Shi *The China Taoism History*: Shang Hai Ren Min Publishing House, 1991.
- Zhang, Zhi-Jian. Dao Jiao Shen Xian Yu Nei Dan Xue *The Deity of Taoism and The study of Nei Dan*: Religion culture Publishing House, 1993.
- Xie, Lu-Jun. Zhong Guo Dao Jiao Yuan Liu *The China Taoism History*: Jiu Zhou Publishing House, 2006.
- Xiao, Tian-Shi. Dao Jia Yang Sheng Xue Gai Yao *Taoism Keeping In Good Health Study*: Zhong Hua Da Dian Publishing House, 1985.
- Zhan, Shi-Chuang. Dao Jiao Wen Hua Shi Wu Jiang *Taoism Culture 15 Chapters*: Beijing University Publishing, 2005.
- Zhan, Shi-Chuang. Nan Song Jin Yuan De Dao Jiao *Southern Song Jin Yuan Dynasty's Taoism*: Shang Hai Gu Ji Publishing House, 1989.
- Chen, Bing. DaoJiao Qi Gong Bai Wen *The 100 Questions about Taoism Qigong*: Jin Ri Zhong Guo Publishing House, 1989.
- Zhang, Guang-Bao. Jin Yuan Quan-Zhen-Dao Nei Dan Xin Xing Lun Yan Jiu *A Study of The Quan-Zhen-Dao's Nei Dan in Jin Yuan Dynasty*: Win Jin Publishing House, 1993.

Inner And Outer Causes Of Quan-Zhen-Dao's “Mind First, Body Second”

Huang, Hong-wen

(Received March 7,2011 ; Accepted July 11,2011)

Abstract

Most scholars generally define the key points of North dandou (a sect of Taoism) and South dandou with “mind first, body second” and “body first, mind second”. This saying is simply too simple. Actually, mind practice of South dandou’s “mind second” is deeply based on body practice. This kind of practice can achieve a higher and broader state of mind than North dandou’s “mind first” which says “mix up with secularism”, “abandon your wife and children”, “accumulate good deeds” and so on. However, outer historic causes and inner doctrinal causes make North dandou tend to suggest “emphasize mind, de-emphasize body”, “mind first, body second”. In view of historic causes, because North dandou developed between Jin Dynasty and Yuan Dynasty, a chaotic time, it then focuses on mind practice instead of body practice (heart, fire, kidney, water). In view of doctrinal causes, due to an aim of “yan shen” which means “body consists with mind”, it then has to look back at Chi practice after mind practice. Such “yan shen” is not only unlimited to karma, but also superior to “in shen” (only mind, no body). The absorbed concept from Buddhist “four big and fake combination” is purposed to give away all kinds of secular desires for practitioners. So they can totally achieve mind practice.

Keywords: mind, body, Quan-Zhen-Dao, dandou, yanshen

