

道教内丹学与藏传佛教噶举派 性命论之比较

丁常春

【摘 要】 道教内丹学是唐末五代以来道教修道证真的主要方法。噶举派是藏传佛教重要教派之一,以大手印为其主要教法。道教内丹学与藏传佛教噶举派都主张成仙成佛不离性命,且理与法相互印证。本文从性命内涵论与性命工夫论两个方面对两者性命论思想作比较分析,不仅揭示了两者的性命内涵的理解迥异,而且从中可看出道教内丹性命双修工夫的实质就是使纯阳之元神与道合一;噶举派性命工夫实质就是证佛之法、报、化三身,从而使身心均获得解脱。

【关键词】 内丹学;噶举派;性命论

【中图分类号】 B920 【文献标识码】 A 【文章编号】 1008-0139(2012)02-0113-5

道教内丹学是唐末五代以来道教修道证真的主要方法。内丹学虽有不同的流派,但诸家均讲性命,以“性命”二字为内丹学的纲领,主张性命双修而得道成仙,从而“即生成仙”。噶举派是藏传佛教重要教派之一,因它是用口头传承教授的宗派,故被称为噶举派。该派派系众多,但以大手印为其主要教法。噶举派主张,通过显教大手印(修心修性)与密教大手印(主要指修身,兼修心

性)修习,就能“即生成佛”,“即身成佛”。本文试对道教内丹学与藏传佛教噶举派的性命论思想作如下比较分析,以就正于方家。

一、在性命内涵论方面

道教内丹学主张,人是由道所化生的;而道是凭借精、炁、神化为人之身来化生人的。如《天仙正理浅说》曰:“夫所谓道者,是人所以得生之

本文系第48批中国博士后科学基金项目“丹道性命学概论”和国家社科基金项目“民国时期道教研究”阶段性成果。

〔作者简介〕 丁常春,中国社会科学院哲学所博士后,四川省社会科学院民族与宗教所副研究员,四川 成都 610071。

理。道之用于化生,谓之精、炁、神化生而为人之身,故精、炁、神之化生人,即是道之化生人。”^[1]人亦以精、炁、神养此身于世间。

内丹学主张,神即性,是心中所有,因而不离于心;炁即命,是肾中本有,固不离于肾。在丹经中,命通常是炁和精的代称。因为精由炁化,精炁本是一。如《玄肤论》说:“性则神也,命则精与炁也。”^[2]精、炁、神又有先天与后天之分。先天元精是无形的,是有变化、有神通之物;其实质就是先天元炁。后天之精即交感之精,是先天元炁触色变而为后天有形之精;是有形的,无神通、变化之物。先天炁是元炁,即肾中真阳之精;是先于天而有,即道炁;亦是长生之本、金丹之母。后天气是呼吸之气。先天炁与后天气可谓之母炁与子气。先天之神,即元神,是人之元性,即心中之真性。后天之神,即识神、思虑之神,是元神逐境驰外而成。元神是有变化、有神通之物;而且易逐境驰外而成识神。而识神是无神通变化之物;却能使元精、元炁外驰而变为后天之精。因此就内丹学来说,性就是指元神,命就是指先天精与先天炁。

就性命关系而言,内丹学认为,性命两者不可分离,“命无性不灵,性无命不立”^[3],命依性而了命,性依命而了性;炁依神则能化炁,神依炁则能化神。丹道以元神、元炁二者双修而成,故曰性命双修。

藏传佛教噶举派却把人的身心分为三身和三心。噶举派主张,身分为粗身、细身和最细身三层次。粗身指由地、水、火、风“四大”所积集成的血肉之躯;细身指由气、脉、明点所构成的生理机体;最细身指本元身,即法身,因其不具有固定形态,故名为风。心亦分为粗心、细心和最细心三层次。粗心指眼、耳、鼻、舌、身五种感官对境而生的感觉,以及第六意识的知觉、想象、梦幻、情绪等心理活动;细心指瑜伽者住三摩地之心;最细心指本元心,或称自性、佛性。身心三层次各有不同的机制和功能,而且又是相互作用的整体。粗身为产生粗心的浅层生理机制。细身细心亦相互依存,细心必有细身为其基础。最细身心是一体

不二,为人生命、心灵之本。凡夫若要成佛,必需从粗身心逐步转变到最细的身心,始能成佛。

因而噶举派主张众生本来都有清净的如来法身,所以人人皆可成佛。米拉日巴说:“如来藏识遍众生,一切有情皆为佛。”^[4]这就是说,人人都有佛性,即如来藏。但现在还不是佛,因为这有迷与悟的问题,迷则为凡夫,悟则成佛。如米拉日巴说:“此心识不了悟,自险之无明,叫客尘,叫烦恼,叫众生,在轮回流转漂泊;此心识了悟,自性之明见,叫般若,叫清静,叫如来,乃往生涅槃。”^[5]

二、在性命工夫论方面

道教内丹学主张仙道与人道的关系是顺逆之关系,即顺则成人,逆则成仙。内丹性命双修工夫的基本步骤,自陈抟《无极图》传出后,通常分为炼己、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚等次第工夫,其中“炼精化炁、炼炁化神和炼神还虚”被称为初、中、上三关修炼。后世内丹家中有人又加上炼虚合道——粉碎虚空为末后工夫。

炼己是内丹性命双修的入手工夫,属于性功。

《沁园春》曰:“七返还丹,在人先须炼己待时。”^[6]《悟真篇·西江月》曰:“若要修成九转,先须炼己持心。”^[7]这就是说在三关修炼前需炼己。炼己之“己”即元神、真性、真意之别名。炼己通常指惩忿窒欲,降伏心猿意马,扫除后天之习染,使识神退位,元神呈现。内丹学主张,伏心止念,关键在制眼。因为眼乃神游之宅,制心须先制眼,令目不邪视,于静坐调心之时,轻轻瞑目,回光内照,则“神返身中炁自回”。初坐者妄念浮动,这是平常心没静;当妄念来时,应急舍弃之,久而久之,妄念可止。如《青华秘文》说:“但于一念妄生之际,思平日心不得静者,此为梗耳,急舍之,久久纯熟。”^[8]若不炼己,元神外驰为识神,精气亦外驰为后天之精。可见炼己实质指识神退位,元神呈现。

炼精化炁,又称小周天工夫,属于命功。它通常以泥丸为鼎,下丹田为炉,元精为药物,用小周天火候进行烹炼。其工夫次第通常分为调、采、

封、炼、止之法程。其过程大略为：先调药生于当生之时，且合于当采之时；是时，采之而归炉；采药归炉，将其封固于丹田；用小周天之火烹炼药物，使精尽化为炁；当精尽化为炁——丹熟必须止火，否则火候过而导致走丹。炼精化炁实质指无形之元精不顺去化有形之精，故曰精化炁。如《仙佛合宗语录》曰：“以为精由炁化，则以炁之发动时不令化精而复全真炁，是即元炁而言化炁。元炁即无形之元精，不顺去化有形。故曰精化炁也。”^{〔9〕}

炼炁化神，又称大周天工夫，属于性功。它通常以中丹田为鼎，下丹田为炉，纯阳之炁为大药，用大周天火候进行烹炼。其工夫次第通常为：采大药，过关服食、封固和行大周天之火至神胎全。其过程大略为：当大药产生之时运用采工采得大药。采得大药后，用迁移之法，把大药从下丹田迁到中丹田，这过程就叫“过关服食”。大药过关服食入于中丹田神室之中，即封固于中丹田，是时就得行大周天之火。当炼到先后天气全无，食绝，百脉亦绝，此时神胎全。炼炁化神实质指纯阳入定之炁点化阴神，培补元神中之阳，直至元神纯阳，独定独觉。如《天仙正理直论》曰：“神、炁，人所自有者，炁因淫媾而消耗，神因淫欲而迷乱，故皆不足，而渐趋于死。真人修炼，先以神助炁，炼得炁纯阳而可定；后以可定之炁而助神，神俱定。炁至无而神至纯阳，独定独觉，即谓炁之化神也。”^{〔10〕}

炼神还虚亦属于性功，其工夫次第通常为：先三年乳哺，后九年大定。三年乳哺指先将在中丹田中炼就的阳神迁于上丹田；然后用出神、收神及存养之法乳哺，如此温养乳哺三年，阳神始能老成。乳哺功成，名曰神仙。乳哺实质指神气已定，而又加定之意。

九年大定，阳神还虚合道之工夫，民国以前的丹经略言之。而民国时期《性命法诀明指》指出：九年大定工夫是将此前三年乳哺养成的阳神再收入法身祖窍，归于性海之内，勿使其出色身，再将阳神封闭在色身内炼化，且浑入法身之中。而阳神退藏在法身祖窍之内，是要将色身炼得不有

无、非色非空、无内无外、不出不入、无始无终。再运用蛰龙之法把前所修证的百千万亿化身，依灭尽定而寂灭之。如此久而久之，“四大崩散，虚空粉碎，无形无迹”^{〔11〕}，从而成就天仙。

在内丹性命双修的整个过程中，元神本性始终起主宰作用。如《天仙正理直论》说：“元神本性，主宰乎性命而双修。始也欲了命为长生超劫之基，则以性而配命为修，固双修之一机。终也欲了性为长生起劫运之性，则以长生之命配性而为修，亦此双修之一机也。”^{〔12〕}这就是说，元神主宰性命双修：在命功阶段，以元神主宰炁而化炁，即所谓以性而配命为修；在性功阶段，以元炁化神，即所谓以长生之命配性而修。因而炼己又贯穿三关修炼之始终，因为炼化精气神和最终还虚都离不开炼己。综上所述，内丹性命双修工夫以性功为主，命功为辅，可谓“三分命工，七分性学”^{〔13〕}。

与道教内丹性命双修工夫论相比，藏传佛教噶举派主张，修道之次第根据每个人的身心的情况亦各有不同，但总分为前行和正行。前行是打基础的功法，而正行才是主体。前行指灌顶、授三昧耶戒、供养等。正行又分解脱道与方便道。

噶举派解脱道有名的教授就是大手印，即修心修性之工夫，亦称显教大手印。噶举派大手印的教法，受噶当派的影响，主张“止观”并重。噶举派主张：“于自心非造作觉而明中，不离拴意意识的……网而专注于一境，即是止的修习方法。于此中修习者自己对任何现象亦不观待而有，彼所显现之义，即是自己五蕴或身心二者之内皆谛实空，若定知彼实相，即是定知了‘见’。”^{〔14〕}由此可见，“止”指令心专注于一境，止熄一切缘念思虑；此时则妄念断除，自心荡然，成为无念无想状态，这就是寂止的境界。“见”（观）就是在心念敛注于一境的同时，“运用甚深分别观察胜慧来作观察”^{〔15〕}，即运用大乘中观的般若智慧，去体悟五蕴、六处、六界等内外诸法之无常、苦、空、无我的实相。噶举派承认，“由定境中观察自心，是在内在外，是在生、住、灭等何处中有，若见何处皆无有时，则谓已达心之根本，已悟心性”^{〔16〕}。

止观的修习过程大略为：将世俗之心“专一而住，修无分别，令成住分。如是修习安住所缘之心，明明了了”^{〔17〕}，即得禅定；是时寻觅此明了之心在什么地方，是在身体内部还是在外部；当遍处寻找不到这颗心时，就明白了心不是实有，而是空，从而证得性空见。

噶举派还主张，由于人的根器不同，上根利器之人，可顿悟顿修；一般中下根器之人，悟境是逐步展开的。悟大手印有深浅层次，名为《四瑜伽》，即四个阶段。四瑜伽为：一是“专一”，即指空明自心，专注于一境，如是“妙观察智”从内自现，亲自领受空明觉受，这是初证明空境界。二是“离戏”，即指悟诸法无实，断二我执，离去是非、有无之种种戏论，达到明心见性，证得无上正等正觉，这是从有到空的境界。三是“一味”，即指由现空双运，化心物为一元，亲证一切法平等性，融生死与涅槃，佛与众生成为一味，得大自在，这是从空到有的境界。四是“无修”，即指以无上菩提化一切为法身，到此地步则已无法可修，无果可得，空有双融，已证俱生大手印，是时已达无余涅槃之圆满境界。

显教大手印只悟本元心，证法身。而要证报化身，就得修方便道。方便道分生、圆二次第的方便法门；这是密教大手印，即修身心之工夫，但主要是修身。方便道中“生起次第”指通过把自身观想为本尊或生起种子字，所处环境观为本尊所住之坛城，使粗身逐渐转为细身。“圆满次第”指通过修细身的气、脉和明点，使细身转为最细本元身，即转为佛智身，从而证成报化二种色身之果。噶举派圆满次第总括为那若六法：《拙火》、《幻身》、《光明》、《梦境》、《迁识》、《中阴》；这是噶举先祖德洛巴和那若巴从无上瑜伽的重要续经中总结出来的教授。其中，《拙火》修法运用于各法之中；《幻身》、《光明》是六法的理论基础；《梦境》、《迁识》、《中阴》是修法表现的最佳时机。那若六法的过程大略为：“先修生起次第的天身瑜伽，清净蕴界和合的粗身，然后再修圆满次第净化风、脉、明点的细身，并用《拙火》燃滴，生四喜

智，打开脉结，把所有业风纳入中脉，成为智风，在本元心体上即已悟空性之心体上引风息入住，溶于中脉将本元心转成大乐体性，生起乐空无别俱生智，成大乐身，最细之风心结合为一。风心完全得到自在，则可开显本性光明，圆证二身。”^{〔18〕}

要言之，修大手印之次第为：先修止观，悟本元心，证法身。在现此本元心情况下，修那若六法，将粗身转为最微细身，并且使最细之风心结合为一。风心完全得到自在，则可开显本性光明，证佛报化二身。由此可见，大手印修炼是先显后密，即先修心性，再修身兼修心。

三、结论

通过上述道教内丹学与藏传佛教噶举派性命论的比较，我们可得出以下几点结论：

一是两者都主张成仙成佛不离性命，且理与法相互印证。道教内丹学主张，神炁由道所化生，道正是凭借神炁（精）化为人之身来化生人的。由于顺则成人，逆则成仙；故通过炼己、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚等工夫次第，使元神变成纯阳，实现纯阳之元神与道合一，从而即生成仙。而噶举派认为，人人都有佛性——如来藏，但由于被烦恼与所知障所遮蔽，通过修显教大手印——修心修性而证佛之法身；再通过修密教大手印——修身兼修心而证佛之报化身；这就使身心均获得解脱，从而“即生成佛”、“即身成佛”。由此可见，两者通过对性命内涵与工夫的阐述，向世人指明了由人到仙佛的内在超越之路。

二是两者对性命内涵理解不同，性命工夫却有同有异。就性命内涵而言，道教内丹学主张，性即元神，命即元炁（精），神炁均由道所化生；而噶举派却主张，身心分为三身和三心，心之体——性为如来藏，人心离不开物质之身——命，且身心是互相关联的，有什么样的心，就有什么样的身，故最细身心是一体不二。由此可见，内丹学从“道”的视角来界定性命；噶举派从“佛”的视角来界定性命（心身）。

就性命工夫而言，两者的相同点为：如前所

述,两者在修性方面都主张除妄念和烦恼,且工夫之入手均需先修性。不同之处表现在:道教内丹学的命功就是使精尽化为炁,炁返回先天水平;性功就是使识神退位,元神变成纯阳而复归于道。道教内丹性命双修工夫的实质就是使纯阳之元神与道合一;而肉身虽有生理上的变化,但

最终没有获得解脱。而噶举派的命功就是将粗身转为最微细身,且使最细之风心结合为一,证佛之报化身;性功就是通过修止观,悟本元心,证法身。噶举派大手印性命工夫实质就是使肉身转化为虹霓之身,粗细心转化为本元心,证得如来藏,从而使身心均获得解脱。

【参考文献】

- [1] [2] [3] [9] [10] [12] 藏外道书:第5册[M].成都:巴蜀书社,1992. 834,363,780,747,792,779.
- [4] [5] 桑杰坚参.米拉日巴道歌集[M].西宁:青海人民出版社,1981.551,550.
- [6] 吕祖全书文集[M].藏外道书:第7册.成都:巴蜀书社,1992. 154.
- [7] 道藏:第2册[M].文物出版社等,1988. 955.
- [8] 道藏:第4册[M]. 364.
- [11] 藏外道书:第26册[M].成都:巴蜀书社,1994.120-121.
- [13] 藏外道书:第11册[M].成都:巴蜀书社,1992. 285.
- [14] [17] 班班多杰.藏传佛教思想史纲[M].上海:三联书店,1992. 234,234.
- [15] 桑杰坚参.米拉日巴传[M],四川人民出版社,1985. 94.
- [16] 土观·罗桑却吉尼玛著,刘立千译.土观宗派源流[M].北京:民族出版社,2000.80.
- [18] 刘立千.藏传佛教各派教义及密宗漫谈[M].北京:民族出版社,2000.68-69.

(责任编辑 李远国)