

# 東西宗教文化中的天人觀及其實踐之道

鄭芷人

千古以來，聰明的人都一直在問：人從哪裡來？又將往哪裡去？當下我們又該做甚麼？這不僅是宗教所關懷的，也是生命哲學的終極問題。儘管哲學與宗教對此提供了不少的意見，然而這些意見卻不一定就是真理。世俗之人常執著一種世俗宗教作為信仰，向下焉者雖然皈依了一種宗教作為生命的寄托，但對其宗教的內涵卻罔然毫無所知。世俗宗教固執其教條，成為封閉性宗教。天帝教設立多個研究中心，是開放性的宗教，只有開放性的宗教才能不斷發展與進步，並邁向真理。本文闡述各主要宗教的修行方法，最後，本人也提出修行的觀點，以供大家參考。

## 本文綱要

§1.0 引言：「天道」的概念	§5.0 金剛乘法門
§2.0 關於「天」的概念分析	§5.1 引氣入中脈
§2.1 「天」指「大自然」	§5.1.1 引氣入中脈的重要性
§2.2 「天」指天神	§5.1.2 觀出三脈五輪
§2.3 「天」乃指世界的「形上法則」	§5.1.3 引氣入中脈法
§3.0 通往三摩地之路	§5.2 那諾六法之淨光成就
§3.1 基本德行	§5.2.1 三種淨光
§3.2 修持的第二階段：虔誠奉行的聖法	§5.2.2 淨光修持法
§3.3 氣功修持	§5.3 無上瑜伽：空樂定
§3.3.1 修行的坐姿	§5.4 無上瑜伽：無念定
§3.3.2 呼吸方法	§6.0 新道家的「丹道」之路
§3.3.3 專注	§6.1 少陽派
§3.3.4 內瑜伽修持	§6.1.2 神化氣煉
§3.3.5 三摩與絕對自由	§6.1.3 煉神還虛與煉處合道
§4.0 沙格蒂教派	§6.2 文始派金蓋山派的「黃中直透法」
§4.1 沙格蒂之意義	§6.2.1 止念與混化
§4.2 沙格蒂教典	§6.2.2 混化的境界
§4.3 沙格蒂的右道派	§6.2.3 「黃中直透法」的特質
§4.3.1 右道派的本體論	§7.0 普羅提諾的回歸太一
§4.3.2 修持方法	§7.1 普氏之「太一」說
§4.3.3 《沙格蒂密續》的拙火瑜伽	§7.2 溢出的層級
§4.3.4 拙火修持的外緣	§7.3 靈魂之起昇與天人合一
§4.3.5 當代的沙格蒂「右道派」	§8.0 伊斯蘭之天人合一說
§4.4 沙格蒂教的左道派與新密續瑜伽	§8.1 人主合一
§4.4.1 強調性的結合	§8.2 功修者的品級
§4.4.2 性力與修持	§9.0 問題的反思
§4.4.3 新密續派道場一天的活動	§9.1 性命轉化的艱鉅
§4.4.4 新密續瑜伽派的「性力」理念	§9.2 我的建言

\* \* \* \* \*



第十一屆天人學研討會

# 東西宗教文化中的天人觀及其實踐之道

鄭芷人

## §1.0 引言：「天道」的概念

〈東西宗教文化中的天人觀及其實踐之道〉這個研討主題，其意義包括兩方面，其一是「天人觀」，其二是「實踐之道」。在傳統意義上說，「天人觀」主要是強調天人合一，而「實踐之道」基本上是指達至「天人合一」的方法。不過，「天人合一」中的「天」是多義的，因此，讓吾人從「天」這個概念開始討論。

(1) **天人合一**：「天道」的概念，無論在宗教、哲學或修行上，都是最常見的。然而，它的意義卻又顯得相當含混，因為通常所謂「天」是個多義的概念。無論是在哲學或在宗教上，皆流行著「天人合一」之說。譬如說，中國哲學中的儒道二家，都強調天人合一，只是對「天」及「合一」的意義不同。印度婆羅門教及吠檀多哲學不但主張天人合一，甚至提出「天人不二」（自我就是梵天）之說。

(2) **基督教**：在西方思想與文化傳統方面，由於長期受基督教的影響，「天人合一」的概念並不特別顯著，這無疑是與聖奧古斯丁的「原罪論」有關。「原罪論」既然是基督教的理論基礎，而基督教又影響了西方精神生活的內涵，故「天人合一」的思想難於在西方文化流行，因為在「本質」上已經敗壞了的人，是無法與聖潔的上帝合一。基督教認為人類必須藉著耶穌(基督)作為橋樑，而上帝出於對人類的愛，才赦免了人的罪。因此，在基督教思想背景下，人類只能藉著耶穌而與上帝「和好」，而不能藉著個人的修持而達至「人神合一」的境界。

(3) **伊斯蘭的蘇非教派**：在基督教成為羅馬國家之前，創立新柏拉圖學派的普羅提諾(Plotinus, 205-207) 卻在其名著《九章集》表現天人合一思想，主張回歸太一，其影響深遠。《古蘭經》謂「你們要向他創造你們的時候那樣，返本還原」(7:29)。又謂：「他們確信自己必定見主，必定歸主」(2:46)。新柏拉圖主義的思想是在翻譯運動中被伊斯蘭的蘇非教派所吸收。下文先列舉說明有關「天」的概念，再進一步闡述宗教與哲學中重要的人天觀。

## §2.0 關於「天」的概念分析

在此之前，吾人此處先分析一般有關「天」的意義。

### §2.1 「天」指「大自然」

「天」最一般意義是指「大自然」。現代中文所謂「天然」及「自然」，皆為同義詞。「天然」乃指不是人為造作的，而「自然」則指不加修飾的狀況。從西方哲學史說，則「自然」(自然界，大自然)這個概念有四個基本意義：

(1) 其一是亞里士多德所謂「自然之物」，這是指「本身具有運動或靜止原理」的事



物，並將之視為「自然之性」，而「自然之物」的總體便是「自然界」。

(2)其二是，亞里士多德理論中的自然界尚有另一個意義，這是指除了「不動的動者」(the Unmoved Mover，即上帝)及物質元素之外的存在界。

(3)其三是理性主義時代的「自然」，基本上是指「除了人及上帝之外的存在界」而言。同屬理性主義時代的哲學家斯賓諾(Spinoza)，另開新義，把「人」也視為「自然」的一環。他把自然分為「能生的自然」與「所生的自然」。

(4)其四是：依據牛頓力學，凡遵守牛頓運動法則的存在界稱為自然界。

\*                     \*                     \*                     \*

以上四種「自然」義，有些地方是有交集的，四者並非完全相互獨立。其中，牛頓的「自然」意義影響現代人最深遠。

## §2.2 「天」指天神

(1) **「天」指具有意志的天神**：在中國文化裡，「天」字有時指「天神」，並且可追溯至鐘鼎文。在鐘鼎之前的殷墟卜辭中，把天神稱為「帝」。大抵到了廩辛康丁時，「帝」改稱為「上帝」，以別於商王的稱號（如：帝甲、帝乙、帝辛等）。在鐘鼎文中，「天」與「帝」並用，有時稱「上帝」，有時稱「天」或「皇天」。例如「孟鼎銘」有謂「受天有大命」，而「毛公鼎銘」有謂「**用仰邵皇天**」及「宗周鐘」有謂「**我唯司皇天**」等。由此可見，在殷人的甲骨文字中及周人的金文中，「天」或「上帝」(帝)乃指主宰人間的天神。殷人相信多神，而上帝乃指最高的神。《書經》、《詩經》，甚至是《墨子》裡的上帝觀，都是指具有意志的天神。

(2) **印度婆羅門教的梵天**：印度傳統有著淵源流長的「天人合一」的思想，在文獻方面可上溯至《奧義書》。吠陀時代是多神教的，最古老的吠陀經是《黎俱吠陀》便提及 33 個神。到了奧義書時代(600-300B.C.)，婆羅門教才以梵天(Brahma)為至高、絕對與不變的神明，而其他神明只被視為梵天的不同面相。其後，梵天演變成三位一體之神(Trimurti)，即：創造之神梵天、保存之神毗濕奴(Vishnu)，及破壞之神與創新之神濕婆(Siva)。於是，這三位一體之神便隨其三個面相而被其信徒視為三個主神。

(3) **猶太教的耶和華**：猶太教的「天」是獨一無二的人格「神」。在「士師時期」，他們的神（上帝）名為「耶威」(YHWH 或作「耶和華」(Jehovah)，乃猶太民族的戰爭之神。到了先知時期，他們才把其天神逐漸普性化。基督教(包括新教、天主教及東正教)，一方面傳承猶太教的「上帝」觀，是具有人格意志的造物主，另一方面又立三位一體說，以耶和華為父上帝，耶穌為子上帝，及聖靈。

(4) **基督教與伊斯蘭**：伊斯蘭強調真主的獨一性而否定**基督教的**三位一體論，又由於真主的本體和屬性是穩定的，故又否定了基督教的「道成肉身」說。<sup>1</sup>不過，伊斯蘭也繼承猶太教及基督教的一神觀。伊斯蘭把猶太教的耶和華稱之為

<sup>1</sup> 「麥西哈·爾撒(彌賽亞·耶穌)，只是真主的使者，只是他授予麥爾彥的一句話，只是從他發出的精神(靈魂)。故你們當確信真主和他的眾使者，你們不要說三位」。(4：171)

「在真主看來，爾撒(耶穌)確是象阿丹(亞當)一樣的。他用土創造阿丹，然後他對他說：‘有’，他就有了」。(3：59)

「安拉」(Allah)，阿拉伯語是指「唯一的崇拜對象」之意，故中文又譯作「真主」，這意味著安拉是天地間唯一的最高主宰。因此，**安拉、上帝或God是同義詞**。在伊斯蘭的信仰中，真主不但是天地萬物的創造者，而且自有永有、無始無終、至仁至慈、全知全能（無所不知、無所不能），這是伊斯蘭與基督徒的共同信仰。但與基督教不同的是：伊斯蘭的安拉沒有子嗣，同時又威嚴無比，善惡必報。基督教的父上帝則有愛子耶穌基督，並且是愛世人的慈父。伊斯蘭各教派對「真主的本體」與「真主的屬性」之間的關係有不同的主張。伊斯蘭的教義學（Ilm al-Kalam，音譯為**凱拉姆學**）認為真主的屬性是因真主的本體而存在的，屬性是依附在真主本體的性質<sup>2</sup>。遜尼派主張真主具備一切完美的屬性，但真主的屬性不是真主的本體。什葉派和莫爾太齊賴派則主張真主的肯定屬性就是其本體，而不是附屬於本體；又強調若把真主的本體附加諸多屬性，便會破壞真主的獨一性。蘇菲主義主張除真主外，無物存在。

(5) **佛教性空與佛菩薩**：在佛教方面，以印度佛教來說，般若宗及唯識宗分別強調性空與假有，否定超越外在的天（例如印度傳統的梵天），但又承認諸**佛與菩薩**。中國佛教以如來藏（佛性）為基礎，而佛性是內在的，因而缺乏天人觀。淨土宗強調對阿彌陀佛的信仰，藉著他力而求往生西方極樂世界。淨土宗信仰西方三聖，故本文所謂「天」便可指淨土宗的阿彌陀佛、觀世音菩薩及大勢至菩薩。淨土宗到南宋之後，才建立了世系傳承，並以慧遠為初祖。淨土宗以「根、道、果」為信仰基礎，「根」在於對於阿彌陀佛，「道」是修行十善及持名念佛，而「果」則指在臨終時得以往生西方極樂世界國土。淨土宗的道綽提出「帶業往生」之說，成為淨土宗的特色。依據淨土經典，只要信眾誦念佛號，便可依其信願往生西方淨土。往生淨土念佛號，在深信誠願的基礎上，與阿彌陀佛的慈悲願力相呼應，稱為「主行」。除「主行」之外，尚有「通行」與「住行」之說。通行指孝敬父母，布施、持戒、讀誦大乘等法。住行指隨喜、隨力修布施與財施，包括印經、造象、修齋、放生、賑災、撫恤等。

### §2.3 「天」乃指世界的「形上法則」或「原理」

(1) 在哲學上，天可指現象界背後支配現象界之所以「如此這般地」運作或存在的「終極」「原則」而言。這在中文裡有時又稱為「天道」。如《老子》所謂「道可道，非常道」的「道」，(中庸)所謂「天地之道」，《詩經》所謂「維天之命，於穆不已」。不過，中國思想傳統中雖然提及有關「天道」的概念，但卻罕有具體的理論來說明。

(2) 形上意義的「天」，乃超越人格意志的。人格意志的「天」是相對的與有限的，而超越人格意志的「形上原理」則是絕對的、不可論述的。斯賓諾薩所謂「自然」(Natura)、實體(Substance)及神(上帝)，以及新柏拉圖主義之「太一」，皆可視為形上法則或「原理」。

<sup>2</sup> 這可視為伊斯蘭哲學，這種思想受到希臘哲學的影響，其方法是通過辯論與討論來尋求神學知識。中文參考書有馬文才等譯：《伊斯蘭教教義學大綱》（宗教文化出版社，2010）。



(3) 丹鼎派的內丹道，其最終境界是「與道合一」，而「道」就是形上意義的「天」。希羅時代的普羅提諾提出的「太一」說，也是典型形上意義的「天」概念。

(4) 「吠壇多」(Vedanta)乃六個正統哲學學派之一，其思想是本於早期的《吠陀經》及其後的《奧義書》，而商羯羅(Sankara 788-820 A.D.)乃其中的重要思想家之一，建立「不二哲學」(Advaita)。「阿特門」Atman 是(《奧義書》)(如 Aitarey Upanisad)的重要概念，它原指「呼吸」，與德 atmen 在字源上有明顯的關聯。由於呼吸是生命活動的必須條件，好像孕育著生命，故 Atman 便演變成「自我」。此外，《奧義書》又把「阿特門」及「梵天」統一起來。商羯羅的「不二哲學」，就是試圖闡述 Atman 與 Brahman 為「不二」。他的論證大旨如下：

(a) 以熟睡而無夢來說，在此時，一切有關對象的意識活動完全停止，主客之對立消除。這樣的「自我」為「真我」，也就是等同於梵天。

(b) 自我既然原是無限體，而吾人卻不認識此無限的自我，其根本之原因在於「無明」(avidya) 心所致。在無明之下，才有主客及梵我之別。但是，這皆為「幻相」(虛幻不實)。

(c) 經驗世界既為幻相，則經驗自我也便不真實，也非「真我」。故真我(atman)就是梵天(Brahman)。由此可見，商羯羅所謂「不二」，乃謂「自我」本身就是「等同」於梵天，吾人因「無明」而不認識此真理而已。

### §3.0 通往三摩地之路

《奧義書》中提及瑜伽已提到各種呼吸的概念。瑜伽學派與吠壇多的「不二哲學」對「天人合一」之說明有別。前者是實踐修持的，藉著對三摩地之修持而成就絕對自由的瑜伽勝者。後者則是形上的概念玄思，並在理論上力主梵我本來是一而不異。潘檀伽利是瑜伽系統的創立者，約為公元前四至二世紀的人，其論著《瑜伽經》尚存留至今。一般稱之為「皇家瑜伽」(Raja Yoga)，其特點是強調在三摩地(Samadhi)的觀想中，從而，能達至「絕對自由」。潘氏瑜伽的整個修持，包括下列八個環節：

(1) 大責任 (Yama)：包括不殺生，不偷盜，不貪婪，熱愛真理及節制，把這五項視為「基其德行」或「大責任」。

(2) 奉行聖法 (Niyama)：這是瑜伽修行的第二個階段，包括淨化、知足、刻苦及虔誠、默念咒語或唸神的名號等。

(3) 修行時之坐姿 (Asana)：如完美坐、舒適坐、蓮花坐等便是。

(4) 呼吸方法 (Pranayama)，這是瑜伽修行者所必須運用的修持方法

(5) 專注 (Pratyahara)：指以心控制感官，是進入觀想的預備階段。

(6) 「觀想」(Dharana)，有想象及使對象實現之意。

(7) 「禪定」(Dhyana)，為觀想的更高層次。

(8) 三摩地 (Samadhi)，乃內瑜伽的一種內在境界。

以上八項中，前五項屬外瑜伽，而後三項為內瑜伽。現在分別扼要說明如下

### §3.1 基本德行

一切靈修皆強調修德，這些基本德行有五，它們是人類行為的基本原則。不分職業貴賤，不分性別及種族，因而是普遍性的道德原則，並且也被視為最基本的道德法則。包括下述各環節：

(1) 不殺生：潘檀伽利的瑜伽哲學是繼承《奧義書》的「業報說」。認為對不殺生的瑜伽行者，有所兇猛的野獸在其面前也會失去其兇性與殘忍。沒有動物會傷害他，並且在他的影響下，動物與動物之間也不會彼此傷害。

(2) 熱愛真理：熱愛真理的人，其行為正直且不虛偽。他不必藉著佈施及獻祭，便累積善業。

(3) 不偷盜：對於不偷盜的人，世間的財寶無論藏在甚麼地方，皆不求而至。這是說，當一個人完全拋棄財富的慾念時，他才能命令財富(這些財富當然不是世俗之財)。

(4) 節制：針對各種慾望的節制中，特別強調性慾或情慾的節制。又認為節制可獲得能量，因為任何不節制的行為，對自己的能量都是消耗性或毀滅性的。

(5) 不貪婪：在廣義上說，若靈魂不貪婪形軀，(形骸只是靈魂暫時棲息之所)則他便不受形骸之限制而重獲自由。在這種情形下，靈魂便能得到它「過去世」之種種知識。

各種「基本德行」，皆強調「業力」的關係。例如，不殺生的人，他對各種生命的「愛」與對生命的憐憫心，會發放具有極大潛能的磁性靈光，導致兇猛野獸也受到影響。基本德行是各種德行的根基，修行必須修德，而德行的基礎就是"Yama"

### §3.2 修持的第二階段：虔誠奉行的聖法

當修行者完全熟練基本德行之後，便要進一步奉行下述五種聖法。其功能在於使行者的身心達至寧靜狀態，以作為沉思觀想等修持之預備工作。此階段的修持項目有五：

(1) 淨化：一個清靜的身體具有純潔的靈魂，而假設形骸不夠潔淨，則居於其中的靈魂便被污染。形骸的潔淨導致心靈的潔淨，這種淨化使吾人之靈魂不迷於形軀之美，因為形軀只是外表的帳幕。吾人應看破表層，而達到內部深層的靈魂之美。

(2) 知足：知足是快樂的泉源，無窮的慾望必導致不滿足及憂傷。同時，知足會使人富有，因為少慾便是富。富的標準不是財富的多寡，而是吾人之要求。若要求大於供給，便是貧，要求少便富有。知足減少吾人的需求，但卻增加吾人的幸福。

(3) 嚴峻的官能鍛鍊：這基本上是指強化身體之各種官能。為達成這個目的，就必須要加強對官能之嚴格鍛鍊，例如，鍛鍊眼睛之視力。任何官能的鍛鍊皆有其方法，有如中國的氣功導引之類。

(4) 不斷默唸真言或神明的名號：這是假定連續不斷地默唸真言，便具有靈通力。因此，當一個人不斷地默唸或默想某個神明時，它必得到神明之感應或賜福，從



而提昇吾人之靈能。

(5) 膜拜神明：這是指堅持不斷與熱誠地膜拜自神明，這樣便能使吾人的冥想進入更完美的境界。這種冥想的方式在觀想神明之法相時更為明顯。

以上五項修持，旨在讓瑜伽修行者達至心情的寧靜，作為進一步修行的基礎。

### §3.3 氣功修持

#### §3.3.1 修行的坐姿

坐姿是瑜伽修行功法的基本條，但潘檀伽利不特別強調坐姿的選擇。

#### §3.3.2 呼吸方法

(1) 這是指控制呼與吸的方法而言。梵文(拉丁化)atman 一字與呼吸有關，故當古代印度人認為 Atman 與 Brahman 可合一，意味著吾人藉著調整呼吸，能夠達至「梵我合一」的境界。瑜伽的呼吸法也象道家丹鼎派的丹道氣功一樣，強調個人對呼吸的調整，不須借助於其他工具。藉著呼吸法，人的身心之功能得以增強，並且在經過長時期的運作之後，行者的身心可得到「質」的改變。瑜伽修持的呼吸法，不但能使行者進入三摩地，而且還可進而產生其更高的效應，達至「梵我合一」的境界。

(2) 脈輪是瑜伽呼吸法中的重要概念，共有七個，從上而下分別是：頂輪、眉間輪、喉輪、心輪、臍輪、生殖輪及海底輪，每一個脈輪皆具特性及功能，也各具不同的觀想方法。據說若七個脈輪均在修持中被打開，則不但可達「梵我合一」之境界，同時也產生許多的神通力。

#### §3.3.3 專注

(1) 第五個環節是專注。對一般人來說，人是感官的奴隸，因為當感官感到舒適，他便感到愉快，而若感官感到痛苦時，他便感到痛苦。於是，感官不但支配了人心，而且也是人心的「專制者」。瑜伽修持的第五個層次是鍛鍊專注，其目的是「心控制感官」，不但使心不為感官所左右，而且也使感官為心服役。這是說，當心不欲視聽時，即使感官向相關之神經(如視覺神經或聽覺神經)提供了感官內容，「心」仍可視而不見，聽而不聞。不僅如此，心還能役使感官。例如，當心想及舒適之景象時，視覺神經便提供這種景象的「圖象」。

(2) 當心想及聲音，耳朵便接聽心的信息，而讓心聽到聲音。又如當心想及香味時，味覺神經便向心提供香味，使嗅覺感受到香等。因此，瑜伽術所謂「專注」，是企圖使到主體克服客體，而想象也被提高到使想象之物具備客觀性。這種情形其實就是說：主體憑著想象力或念力，便能看到、聽到、嗅到等。在中文語言中，這樣的視覺能力便稱為「千里眼」，而這樣的聽覺稱為「天耳通」。其餘依此類推。

#### §3.3.4 內瑜伽修持

內瑜伽有三個環節，其一是觀想，其二是禪定，其三是三摩地。

(1)觀想：這是針對特定事物而存想，這樣的觀想可針對吾人的臟腑(如觀想肝臟健康)，觀想愈細愈好。又例如在想象中，存想一朵玫瑰花，把它想象得活生生的。觀想玫瑰花的功能或目的在於使身心帶來美感，製造能量。此外，修持中的觀想也常以神明為對象，使自我與神明合為一體。藏密的「本尊修持法」，便是這樣的法門。

(2)禪定：「禪定」與「觀想」是在「觀想」中心靈的兩種運作。「禪定」與「觀想」的差別是：「觀想」是把注意力集中在個別的對象(事物)上，「三摩地」乃「禪定」的最高層次。在這樣的境界中，除了禪定的對象之外，其餘對象皆消失於意識中。當意識只專注於禪定之對象，並且與之合而為一，便是「三摩地」。

(3)觀想、禪定及三摩地三者，是有層次上的不同，而且在修持上也只能是漸次達成的。在「觀想」中，吾人需要努力使意識固定在所要存想的對象上。在「禪定」中，對象界是生動活潑地呈現在意識的視象(vision)中。此時，吾人尚需努力把意識集中在對象上，並排除其他雜念。在「三摩地」中，雜念已被排除，而意識只有一種形式，就是與所要觀想或禪定的對象合而為一。

### §3.3.5 三摩與絕對自由

《曼都雅奧義書》提出「自我就是梵天」，或「自我就是至高意識」。但是，《瑜伽經》卻沒有明白地提出梵我合一，更沒有象吠檀多那樣主張「梵我為一」。然而，依據三摩地的理念，修持者是可開出「梵我為一」的証果。觀想、禪定及三摩地合稱內瑜伽法門，這三者之間只有程度上的差別。在三摩地中，意識力是無窮的，因此也就能達至絕對自由。這可用下列各環節來說明：

(1)神通力：潘氏在《瑜伽經》第三章，認為藉著內修法門，瑜伽行者能獲得各種神通力，如他心通、天眼通、天耳通等。一般來說，神通力的來源，有來自先天，也有來自人為鍛煉。依據瑜伽思想，先天上具有神通的人，乃因他在過去世修行瑜伽的結果，這有如小雞在蛋殼內已孵化而可破殼而出一樣。至於一般人，則需靠今生的修行，才能獲得神通力，有如雞蛋需待孵化一樣。

(2)斷業障：業力大抵可分為三種：其一是已成熟之業，這是在過去世所造，而今生承受其果。其二是庫存之業，乃在過去世所造，其果會在將來發作。其三是人們在今生所造，並將在今生或來世發作。業力基本上是人們在經驗生活中染上某種習慣，其印象便庫存在靈體中，成為日後活動的「種籽」。在這個意義下，業力其實也確定了人們的命運。然而，在達至三摩地之後，瑜伽行者便不再受各種業力的影響，能破除一切業障。

(3)成為瑜伽勝者：《瑜伽經》第四章第 29 節講及 Dharma-Megha，吾人在此將之譯作「瑜伽勝者」。Dharma 原義為「人生最高目標之活動」或「最高智能」，而 Megha 原義是雲，比擬在三摩地的狀況下，其 dharma 之活動，有如從雲中降下法雨一樣。修行者一旦達至勝者境界，其活動便能斷業障，消除各種痛苦。其精神是毫無雜染，自由自在，神通廣大，法力無邊，又能降福。因此，《瑜伽經》把這種境界視為極終之解脫或絕對自在。在這個意義下，瑜伽勝者便有如中國丹道之天仙。



(4)自我與自在天：在《瑜伽經》裡，宇宙最高的神明梵天不再稱為 Brahman，而是「大自在天」(Iswara)。潘檀伽利雖然沒有明確提出瑜伽勝者可在某種意義下，能與自在天合一的觀點。但是，在三摩地的境界中，仍具天人合一的意義。簡言之，由於三摩地的境界是主體意識與對象物合而為一，那麼，倘若對象物是梵天，則便是梵我無間。這可藉下列三個層次來表述：

- (a)「我意識到梵天」。
- (b)我是梵天的形式。
- (c)「梵天之實有」。

這種合一的意義，與吠檀多的不二哲學有明顯的差異。

#### §4.0 沙格蒂教派

##### §4.1 沙格蒂之意義

(1)「沙格蒂」(*Śakti*)一字，是「能量」之意，因而強調能量的教派，便稱為“*Śaktism*”，此處音譯作「沙格蒂派」(*Śaktism* 又作 *Śaktaism*)。本教派與濕婆教派的關係密切，這從本教派對女神提毗 (*Devi*) 的信仰可見。提毗乃大神濕婆的配偶，其性格時而和，時而暴戾，故又稱為「難近母」(*Durgā*)，又把她視為「沙格蒂」(*Śakti*) 的化身。「沙格蒂派」雖然隸屬濕婆教派，但是，本教派頗為複雜，而且流行也區頗廣，包括喀什米爾、西孟加拉、古札拉 (*Gujarat*)、及馬拉巴 (*Malabar*) 等地區。

(2) “*Śakti*” 一字，原指「能力」或「能量」而言。中文一般把 “*Śaktism*” 譯作「性力派」，又把「性力」視為「生殖的能力」<sup>3</sup>，這是非常不正確的。而即使不把「性力」視為「生殖的能力」，「性力」二字在中文也易於誤導讀者。吾人宜把 “*śakti*” 視為「(純粹)意識的能力」，或視之為「純粹意識中的潛在能力」，而不是指「生殖的能力」。

(4) 沙格蒂派特別強調的「能力」或「能量」(*śakti*)，在正統的「密續瑜珈」視之為「拙火」，並通過「拙火瑜珈」將能量導引出來。因此，為了避免把 “*śakti*” 視為「性力」的錯誤，或為了避免人們從「性」(*sex*) 意義來解讀 “*śakti*”，吾人在本文遂把 “*Śaktism*” 譯作「沙格蒂派」。總之，從字義上說，“*śakti*” 是指「能力」或「能量」，而非一般所謂「性力」。不過，印度教中卻確有特別強調「性」的教派，這主要表現於「坦特羅 (密續) 瑜珈」的個別支派<sup>4</sup>。

##### §4.2 沙格蒂教典

本派的教典是《沙格蒂坦特羅》(*Sakta Tantras*)，又稱為《沙格蒂阿笈摩》(*Śakti Āgamas*)<sup>5</sup>，《沙格蒂坦特羅》又可譯作《沙格蒂密續》，而「坦特羅教派」(*Tantricism*)

<sup>3</sup> 例如在歐東明的《佛地梵天·印度宗教文明》(四川人民出版社，2002)一書謂：「性力 (*Sakti*) 指生殖的能力」(p.55)。又謂：「很長期以來，印度教對女神的崇拜自成一派，稱為性力派」(p.56)。這個說法乃是對 “*Śaktism*” 未作深入研究的表述，吾人在本節分析和展示 *Śaktism* 的意義。

<sup>4</sup> 當代的「性力」法門可見 Gavin & Yvonne Frost: *Tantric Yoga, The Royal Path to Raising Kundalini Power* (Motilal Banarsidass Publishers, Delhi, 1966)。

<sup>5</sup> 此處所謂「教典」(*Āgama*) 乃指「非吠陀」的經典，但是卻又被視為各教派的天啓典籍，分別有《毗濕

可稱為「密教」或印度教中的「密教」。根據《沙格蒂密續》，梵天無法從事創造，只製造了濕婆及「沙格蒂」(Śakti)。但是，濕婆乃枷鎖(束縛)之根源，而「沙格蒂」則是解脫之道，後者是宇宙的生命力，它可用“i”字母來表徵。如果沒有“Śakti”，則“Śaiva”只是“Śava”(Śaiva is Śava)而已，這樣，「濕婆是廢屍體」<sup>6</sup>。「沙格蒂教派」的修持者，其內心世界是「沙格蒂」的信奉者，其外表是濕婆教徒，而其在社會中則是一位毗濕奴教徒。他把自己視為存在於一切事物之中，而一切事物也存在於他之中<sup>7</sup>。進一步來說，若對上述各環節的觀點從更深入的層面來加以理論化，便成為「沙格蒂教派」的「哲學理念」。

### §4.3 沙格蒂的右道派

#### §4.3.1 右道派的本體論

從本體論的層面上說，根據吠檀多的論理，認為「梵天」的本質是純精神性的，而「幻」(maya)則又表現於創造、維護與毀滅之中。在這個意義下，創造並非極終的實在，而被造物也是如此。《沙格蒂密續》<sup>8</sup>認為「實在性」(reality)就是「純粹意識」(chit)，而「純粹意識」就是「實有」(sat, being)，也就是極樂(ananda)。於是，「純粹意識」、「實有」與「極樂」的統一體，稱為「完美」(siddhāntācāra)，而「完美」其實就是「梵天」。根據《沙格蒂密續》，「完美」是指「濕婆·沙格蒂」(Śiva-Śakti)，其中，濕婆代表「絕對體」，而「沙格蒂」則為創生力量。「濕婆」與「沙格蒂」兩者永遠結合為一，有如字形與字義之間的關係，彼此結合為一個統一的整體。因此，宇宙的本體，一方面是實有(being)，另一方面又是一種創生之力(power to become)。這是說，《沙格蒂密續》肯定宇宙歷程、自我或靈魂之真實性，而不是象婆羅門教或吠檀多那樣視之為「幻相」。「實有」(宇宙實體)在其創生歷程中不斷演化，並形成了關係複雜的各種「中心」。這些「中心」就是具有各種不同性質的事物，它們彼此之間又以不同的方式，相互之間向對方產生作用力與反作用力。

#### §4.3.2 修持方法

「坦特羅」或「密續」的方法與「不二吠檀多」不同，其方法基本上有三個環節，即：純淨化，提昇與對「同一性」的確認：

(1) 純淨化：這是指使「自我」從「順流」而轉為「逆流」的方法。《密續》用模糊的概念，謂宇宙在演化過程中，「純粹的宇宙原則」(tattvas)在某一階段中進入「不純粹的宇宙原則」。後者遂漸形成自然界，自然界彷彿有如「盤捲的曲線」(a coiled curve)，而自我就像囚犯那樣被禁錮在其中，無法自拔。解救的方法是使自我打開通道，讓自我提昇到「純粹的宇宙原則」的領域中<sup>9</sup>。當自我處於「純

奴教典》(Vaiṣṇava Āgama)，《濕婆教典》(Śaiva Āgama)及「沙格蒂教典」(Śakti Āgamas)。

<sup>6</sup> 指 Śaiva 缺去 i 便是「廢屍體」(śava)。

<sup>7</sup> 參閱 Klaus K. Klostermaier, *A Survey of Hinduism*, p.269。

<sup>8</sup> 西藏把“tantra”譯作《密續》，原意是「密續」，例如，金剛乘又名「續乘」，後者梵音即 Tanytrayana; Charya Tantra 為《行續》，乃藏傳佛教《四續部》的第二部；又如 Maha-anuttara Yoga Tantra 為《無上瑜伽續》。

<sup>9</sup> Swami Nihikananda: *Hinduism, Its Meaning for the Liberation of the Spirit* (George Allen & Unwin Ltd, 1958), p.149。



粹的宇宙原則」的領域中時，自我才不會隨著外向的「順流」歷程，因而也才不會隨著粗野的肉慾而浮沉。在具體的修持上，這個方法就是「密續瑜伽」中所謂「拙火的甦醒」。「密續瑜伽」強調，改變「拙火之蛇」的方向之時，便是淨化自我之時。

(2) **生命的提昇**：「拙火」是指「盤捲著的蛇之能量」(the coiled-up serpent power)，藉著「拙火」的甦醒，自我便從「不純粹的宇宙原則」的領域而進入「純粹的宇宙原則」的領域之中。「拙火」於視為聖母，也就是提毗女神，或能量（沙格蒂）。「拙火之蛇」在人體內，其頭部原是向下的，但是，在它甦醒之時，其頭部則向上。於是，「自我」從「順流」而開始轉變為「逆流」。在這種情況下，修持者便可讓自我從粗糙與有限的體質，逐漸轉化為更細緻、更統一的體質。

(3) **對「同一性」的確認**：進一步來說，當自我從粗糙與有限的體質，逐漸轉化為更細緻、更統一的體質之後，自我便逐漸能體會到與「濕婆·沙格蒂」為「同一」的意識。這也就是自婆羅門傳統以來，所謂「梵我合一」的印度教之詮釋。

### §4.3.3 《沙格蒂密續》的拙火瑜伽

(1) 「沙格蒂教派」把「沙格蒂」(能量, śakti) 視為物質 (prakti) 多於精神，這個概念蘊涵著身體乃神聖之地。《沙格蒂密續》特別強調激發「拙火之能量」(kundalini śakti)，認為這種能量是以睡眠狀態，有如蛇一樣盤捲著，並蟄伏於脊骨下方。「沙格蒂教派」企圖藉著瑜伽的修持，喚醒「拙火」，並藉著脊骨為主軸的六大脈輪 (chakras)，而運轉到靠近眉心上方，代表女性的「沙格蒂」的宇宙能量「千瓣蓮花台」(the thousand-petalled lotus)，拙火之能量在此與代表男性（陽）的宇宙能量「濕婆」相合，而得極樂與解脫。

(2) 《沙格蒂密續》認為人體是由為數極多微細的氣道 (nādis) 所聯貫，而能量 (śakti) 就在其中流動。在這些氣道中，又以中脈 (Susummā)、左脈 (Idā) 及右脈 (Pingala) 為最重要。左脈色澤光亮，內含「不朽之液」；右脈是紅色，內含「死亡之液」。中脈是一條三層的管子，外層是火流，中層是太陽流，內層是月流<sup>10</sup>。中脈從頭部（眉心）中心貫穿至海底（身體下部末端）<sup>11</sup>，左脈及右脈分別處於中脈的左右二側，各有支脈通向左右鼻孔。沿著中脈分佈著七個脈輪 (chakras)，從下往上分別為：

(a) 海底輪 (muladhāra) 有四葉蓮台，呈血紅色。內有一個倒三角形，三角形內含拙火。修持此輪而有成就者，能看見高層次的神明，又具宿命通。

(b) 生殖輪 (svādhīsthana chakra)，有六葉蓮台，花瓣中心成半月形，呈橘色，位於生殖器官的底部。修持此輪而有成就者，得具天耳通，且能靈視較低層次的事物。

(c) 臍輪 (manipura chakra)，有十葉蓮台，位於臍部，呈四角形，黃色。修持此輪而有成就者，能延年益壽，又具治病的特異功能。

<sup>10</sup> 也有視左脈為月流 (the lunar channel)，右脈為太陽流 (the solar channel)。

<sup>11</sup> 即會陰穴，位於肛門與生殖器官之間。

(d) 心輪 (*anahata chakra*)，有十二葉蓮台，深紅色，修持此輪而有成就者，可得他心通。

(e) 喉輪 (*visuddha chakra*)，有十六葉蓮台，呈灰色。修持此輪而有成就者，能了解動物的聲音，又能長生不老。

(f) 眉間輪 (*ājñā-chakra*)，有二瓣蓮台，每瓣又細分為四十八片，呈白色，橢圓於。修持此輪而有成就者，具隱身術，可穿牆，擴張身體，又能隨心所欲。此外，這裡也是「瑜伽種子語言」(*bija-mantra*)「唵」(*aum*)的所在地，反復誦念“*aum*”，能使人進入「入定態」(三摩地，*samadhi*)，這是禪定 (*dhyana*) 的一種方法<sup>12</sup>。

“*Aum*”乃梵文第 13 個母音字母，代表生命力，也是普遍之音<sup>13</sup>。

(g) 頂輪 (*sahasrara chakra*)，位於大腦中央，是千瓣蓮花台，呈銀白帶淺藍色。修持此輪而有成就者，能飛越時空。

(3) 以上是有關三脈七輪<sup>14</sup>，而修三脈七輪的概念與方法，影響及於日後的藏傳佛教的修持方法。《沙格蒂阿舍》對脈輪的闡述，除了上述七輪之外，尚有「末那輪」(*manas-chakra*)及「蘇摩輪」(*soma-chakra*)，各具十六蓮花瓣，分別代表恩惠 (*krpa*)，甜蜜 (*mrduta*)，堅固 (*dhairya*)，克己 (*vairāgya*)，堅定 (*dhrti*)，財富 (*sampat*)，歡樂 (*hasyā*)，熱心 (*romāncā*)，紀律 (*vinaya*)，禪定 (*dhyāna*)，鬆弛 (*susthiratā*)，嚴謹 (*gambhīrya*)，努力 (*udyamā*)，泰然自若 (*aksobhya*)，慷慨 (*audārya*)，及專注 (*akāgratā*)。在脈輪之上有個「無柱城」(*nirālambana puri*)，瑜伽修士在此能看到大自在天 (*Īśvara*)<sup>15</sup>。

#### §4 . 3. 4 拙火修持的外緣

這裡所謂外緣，乃指修持拙火的輔助性條件而言。這些條件包括師父與弟子、真言及「壇城」(*yantras*) 四個環節：

(1) 師父：修持拙火必須要在師父的指導下進行，因為當拙火上昇之時，體質相繼發生變化。此時，修持者會因身心發生變化而出現危機，必須師父的輔導與協助<sup>16</sup>。師父要熟識「密續瑜伽」之外，必須具有修持拙火的經驗。弟子不宜把師父視為人，而應視之為神的化身。一般來說，在指導弟子之前，師父唸頌神的聖名，並作火供。

(2) 弟子或修行者：師父並不是隨意接受弟子，他必須觀察求道者的誠意、人格、操行，以及他是否謙虛？是否相信死後靈體不滅等？

(3) 真言 (*mantras*)：真言就是咒語，它代表意識的震波。「密續瑜伽」把真言持咒所發生的震波，視為宇宙能 (*cosmic energy*) 或「沙格蒂」的表現。真言並非只

<sup>12</sup> “*mantra*”一字可分拆為“*man-tra*”，其中，“*man*”指心靈，“*tra*”指引導，故“*mantra*”是指把人的心靈從各種世俗念慮、憂患、欲望等引導出來。這是藉著觀想語音而使人進入入定態的方法之一。瑜伽語音除了“*aum*”之外，尚有“*aum hari aum*”，“*haribol nitai-gaur*”，“*madana mohana*”，“*madana-mohana murari haribol*”，“*gopala govinda rama madana-mohana*”等。見柏忠言，張蕙蘭編著：《瑜伽，氣功與冥想》(北京人民體育出版社，1986)，pp.518-529。

<sup>13</sup> Swami Sivananda Radha: *Kundalini Yoga* (Motilal Banarsidass Publishers, Delhi, 1992), p.277。

<sup>14</sup> 參閱 Swami Sivananda Radha: *Kundalini Yoga* (Motilal Banarsidass Publishers, Delhi, 1992)。

<sup>15</sup> 參閱 Klaus K.Klostermaier, *A Survey of Hinduism*, pp.269-272。

<sup>16</sup> 因自修拙火而發生危機的例子，可參閱果畢·克里史那著，王瑞衡譯：《拙火》(千華出版社·台北，1993)。



是文字，而是能量的形式。真言產生於神明對開悟者的啓示，真言也可視為神明的化身。

(4)「壇城」(yantras)：這是「密續瑜珈」儀軌中的一種神祕圖象，是用木或石頭雕刻而成的神象。當「壇城」能提供能量時，表示神明存在於其中，因而可用作膜拜的對象。在「坦特羅瑜珈」的儀軌中，「壇城」為膜拜的對象，唸誦真言，加速拙火的甦醒，最終得到解脫。由此可見，印度教中的沙格蒂教派，與藏傳佛教之間的關係是非常密切的。

#### §4.3.5 當代的「右道派」對「沙格蒂」之詮釋

(1)沙拉斯華提(Swami Sivananda Sarasvati)是當代「沙格蒂教派」的代表人物，他對「沙格蒂」提出以下的說明：

- (a) 「沙格蒂」(*śakti*) 視為「宇宙能」(the cosmic energy)，電、磁、力、熱、光、五大，及其組合乃「沙格蒂」之表現。
- (b) 智力、心理能力、意志力等，也是乃「沙格蒂」之表現。
- (c) 甚至，慾、怒、貪、自我中心、傲慢等，也被視為「沙格蒂」之表現。
- (d) 「沙格蒂」是以蛇狀方式，盤捲的於腹部的「海底輪」之中，稱之為「拙火能量」(*Kundalini śakti*)，它藉著其能量而活化了肉體。
- (e) 「拙火能量」又被稱作聖母(Divine Mother)，是大自然之母，也就是梵天。
- (f) 進一步來說，「沙格蒂」就是提毗，也就是濕婆。
- (g) 沙拉斯華提又認為：對「沙格蒂」的崇拜是世間上最流行的宗教，因為每個人都在追求權力，喜歡藉著權力統治其他人，戰爭就是權力慾的表現。
- (h) 「沙格蒂」與濕婆是分不開的，兩者之間的關係猶如火與熱。
- (i) 「沙格蒂教派」從人格化與非人格化兩個層面，來闡述最高的神，也可從「三聯神」這個概念來表述。表現為意志時，便是「意志沙格蒂」(*Ichā-śakti*)；表現為「行爲」時，便是「行動沙格蒂」(*Kriyā-śakti*)；表現為「知識」時，便是「知識沙格蒂」(*Jnāna-śakti*)。當沙格蒂與梵天結合時，稱為「梵天沙格蒂」(*Sarasvati*)；當沙格蒂與毗濕奴結合時，稱為「毗濕奴沙格蒂」。當沙格蒂與濕婆結合時，稱為「毗婆沙格蒂」。<sup>17</sup>

(2) 「沙格蒂教右道派」的修行者，認為「我就是提毗，且提毗內在於自我之中」。「我就是她」(提毗、聖母)。因此，沙格蒂教派的信徒把自己視為提毗，而非膜拜外在事物。在實踐上，「沙格蒂教右道派」以瑜珈作為方法，稱為「沙格蒂瑜珈」(*Śakti Yoga*)，藉之以激發拙火，使提毗(指 *akti*)與「濕婆」結合，達到三摩地的境界。當拙火昏睡時，人們心中只有世界。

(3) 修持「沙格蒂瑜珈」需要古魯(Guru)之助，他一方面指引修持者如何修練「沙格蒂瑜珈」，另一方面，他又傳授神聖的「沙格蒂」(能量)。至於「性愛」(*maithuna*)問題，當代「沙格蒂教派」視之為「動物性」(animal disposition)或

<sup>17</sup> Swami Sivananda Sarasvati: "Śakti-Yoga Philosophy", in Swami Sivannanda Radha: *Kundalini Yoga* (Motilal Banarsidass Publishers, Delhi, 1992), pp.25-29.

「獸性之本能」(brutal instinct)，又把「性愛」轉化或解釋為「拙火」這個母親的能量，與宇宙之主濕婆在三摩地的狀態中之結合。這種結合稱為「真正的性愛」，也就是極樂的結合 (blissful union)。<sup>18</sup>

#### §4.4 沙格蒂教的左道派與新密續瑜伽

提毗崇拜衍生出「沙格蒂教的左道派」(the left-hand Śāktism)，它的修持法門，即使是在今天，仍是一種秘密 (secrecy)，這包括「性力」與「人祭」。

##### §4.4.1 強調性的結合

(1) 吾人提及「密續瑜伽」修持原則，也就是「順流」與「逆流」。「左道派」特別重視性的結合，他們認為在宇宙的歷程中，男性與女性，各自泛游在「順流」之中，然而，藉著「逆流」的修持，卻能在宇宙的歷程中，實現為一個統一體，也就是「濕婆·沙格蒂」(Siva-Sakti)。其中，「沙格蒂」就是女神提毗，而濕婆乃濕婆的丈夫。「濕婆·提毗」的結合，代表宇宙的歷程的「倒逆」，也代表不同兩極的互補而形成了統一體。因而，男女肉體的結合，便可提升為象「濕婆·提毗」的結合那樣，成為創生性的宇宙的歷程。因此，在終極的意義上說，「密續瑜伽」的「左道派」，其目的也在於：轉化人性枷鎖中的動物性之肉慾或性慾 (carnal desire)，從而使修行者進入通往成超凡入聖 (Satchi-dananda) 之途。<sup>19</sup>

(2) 「沙格蒂教的左道派」強調性的結合 (sexual union)，但是，修持這個法門的人卻被告之：「性的結合的一件神聖之事，其目的不是在於滿足人們的性慾，而不貞潔會使人短命」。性行為的結合，其精神意義在於甦醒人們的靈性，從而使人生出現新的生機，從極樂 (ananda, bliss) 中使人的靈魂獲得釋放。女性的角色是：藉著「密續」的實踐，幫助男性進入克己忘之途。在這種情形下，女性在所有的「密續」教派中，均是被尊重的對象。她們被視為「能量」(śakti) 的化身，或被視為流佈於宇宙的能力 (power)，因此，侮辱女性便被視為嚴重的惡行。<sup>20</sup>

##### §4.4.2 性力與修持

(1) 除了人祭之外，「沙格蒂教左道派」的另一特式是對性器官的崇拜與性力的追求。在本教派中，提毗被為最高神明，尊為聖母 (Divine Mother)<sup>21</sup>。依據沙格蒂教典，第五個梯次稱為「左道崇拜」(vāmācāra)，強調修持者要有勇氣輕視社會對性的習俗，提出「女性乃能量的展現」，又提出所謂 5 M，其中的「麥胡納」(maithuna) 就是指「性愛」。「新密續瑜伽」(Neo-Tantric Yoga) 就是「現代性力

<sup>18</sup> Swami Sivananda Sarasvati: "Śakti-Yoga Philosophy", in Swami Sivannanda Radha: *Kundalinii Yoga* (Motilal Banarsidass Publishers, Delhi, 1992), p.30.

<sup>19</sup> Swami Nihikananda: *Hinduism, Its Meaning for the Liberation of the Spirit* (George Allen & Unwin Ltd, 1958), pp.148-9.

<sup>20</sup> Swami Nihikananda: *Hinduism, Its Meaning for the Liberation of the Spirit* (George Allen & Unwin Ltd, 1958), pp.156-7.

<sup>21</sup> 在印度鄉間存在著古老的各種女神信仰，這些信仰也溶入了提毗的因素，但是，這些女神信仰並非本章所謂「沙格蒂教派」。



派」，特別強調左道派這個法門中「性」的部份，稱之為「密續第八法門」(the eighth path of Tantra) 或王家法門 (the Royal Path)。在最嚴格的意義下，現代的「密續瑜珈」其實乃「性力瑜珈」(sexual yoga)。

(2) 長期以來，本教派的重要中心設在今天印度阿薩姆省 (Assam) 的甘瑪盧巴 (Kamarupa)。孟迦拉則每年皆舉行「難近母崇拜節」(Durga-Puja festival) 的慶典<sup>22</sup>。在金瑪克耶 (Kāmākhyā near Gauhati) 的著名阿薩姆神廟，信眾相信女神提毗的「約尼」(yoni)<sup>23</sup> 就掉在那裡，並以一塊名為「甘瑪斯娃利」(Kameśvari) 的裂開的石頭作為象徵提毗的「約尼」來膜拜。「沙格蒂左道派」是強調「性」的，而現代的「密續瑜珈派」(modern Tantric Yoga) 則傳承了「沙格蒂教左道派」對「性」的執著而只強調「性力」，但是，他們卻不喜歡「左道手派」的名稱：

王家法門——真正密續修持者的高等或王家法門。這個法門有時也稱為左手(道)法門，這純粹是基於誹謗的理由。一位二十世紀的密續修持者說：『我們高興被稱為左手派，因為難道不是左手控制了大腦的右半部嗎？大腦的這部份豈不是所有藝術事業所在之處？』高等的法門需要性的接觸，這種性接觸僅限於成年人之間彼此互相同意、又出於他們自己細心的選擇、以及經過培訓的團體內部。<sup>24</sup>

現代的「密續瑜珈派」認為，藉著性關係，可激發「能量」。從上列引文可見，他們在性力修持之前，必須先在密續道場 (Tantric House) 接受各種有關性的訓練，學員只限於成年人，性的對象是在道場自由選擇，彼此之間互相同意。

#### §4.4.3 新密續派道場一天的活動

一位「新密續瑜珈派」倡導者，這樣講述了道場一天的生活，這是針對已成為「新密續道場」的正式成員而言<sup>25</sup>。這些成員必須以獨身的身份加入，因此，已婚的配偶要成為正式成員，就必須先辦理合法離婚，這樣才避免在道場裡出現感情上的嫉妒行為<sup>26</sup>。至於那些尚在接受各種訓練而未成為正式成員的學員，其活動情形不在下列活動表中。吾人在此將之簡述為下列十項：

(1) 早起嗽洗：清晨，大約在大陽展露曙光前半小時，便響起起床的鈴聲，道場的學員準備迎接晨曦。

(2) 淨化程序：在沐浴區嗽洗之後，學員們便開始淨化程序，主要包括下述前四

<sup>22</sup> 參閱 Klaus K. Klostermaier, *A Survey of Hinduism* (Munshiram Manoharlal Publishers Pvt.Ltd., New Delhi, 1989), pp.140-142.

<sup>23</sup> yoni 原意指女性的性器官。

<sup>24</sup> 原文：“The Royal Path--- The genuine Tantrist is of the High or Royal Path. This has occasionally been called the left-hand path purely for derogatory reason. A 20<sup>th</sup>-century Tantrist said, ‘We are happy to have it called the Left-Hand path--- for is not the left hand controlled by the right half of the brain? That is, the side of the brain in which all artistic enterprises dwell?’ The High Path requires sexual contacts between consenting adults, within their own carefully selected and trained group” • Gavin & Yvonne Frost: *Tantric Yoga, The Royal Path to Raising Kundalini Power* (Motilal Banarsidass Publishers, Delhi, 1966), p.6.

<sup>25</sup> “A Day In A Tantric House”, in Gavin & Yvonne Frost: *Tantric Yoga, The Royal Path to Raising Kundalini Power*, pp.129-130.

<sup>26</sup> “If a married couple wishes to form their own royal group or to enter a Tantric house, they must first obtain a legal divorce…… Only thus can the necessary freedom from the very human emotion of jealousy be achieved.” In Gavin & Yvonne Frost: *Tantric Yoga, The Royal Path to Raising Kundalini Power*, p.6.

項：

(a) 水淨法：以沐浴清潔身體的外部，特別是鼻子、喉嚨、耳朵、口腔、眼睛、小腸、肛門、性器官等部位。

(b) 氣淨法：用瑜伽呼吸法清淨體內濁氣，包括肺部、鼻子、腸臟等。

(c) 火淨法：這基本上是指用人造的太陽燈，再加上瑜伽的「收腹法」動作(uddiyana bandha)、腹部滾動按摩(nauli)等，照射與活動人體中的大腸、小腸、脊椎等相關部位。

(d) 土淨法：食物出產於土壤，這是針對食物而言。他們認為果仁、未經烹調的穀類、種籽、糠皮、粗糙食物等，有益健康。因此，早餐以這些食物為主。<sup>27</sup>

(3) 迎接晨光：首光要寧靜八分鐘，其中主要是性器官的性能訓練<sup>28</sup>。寧靜間過後，除了負責早餐工作的成員外，其中各配對可自由行動。

(4) 迎接晨光之半小時是早餐時間。

(5) 處理日常事務：早餐之後，直至晚上六時，乃學員們處理日常事務的工作時間，學員外出時須自備午餐。

(6) 晚上六時，學員們各自在練習室，從事肌肉鬆弛及精神放鬆的活動，約半小時。

(7) 接續是進行晚上淨化程序。

(8) 晚餐時間，約半小時。

(9) 接下來數小時，是成員們全不受約束的自由活動。

(10) 最後是晚間交媾活動(the evening's ritual copulation)<sup>29</sup>，而這種活動是藉「新密續瑜珈」而進行的，其方法包括激發拙火與脈輪，而這些方法則又脫離不了各式各樣的性愛<sup>30</sup>。

#### §4.4.4 新密續瑜珈派的「性力」理念

現代「密續瑜珈派」不僅重視「性能量」，也極端強調性需求與性滿足。首先，從本體論方面說，本教派認為最高的神明是無法用概念來界定的，因為任何定義皆對最高的神明作了限制，「密續瑜珈派」以第三身中性的「它」(It)來表徵。此外，「沙格蒂」(Śakti)代表母(女)神，濕婆代表父(男)神。由於「它」(宇宙的一切，故自我也是「它」的一部份。他們認為肉體不是罪惡，而是「濕婆·沙格蒂」(Śiva-Śakti)的化身與顯現，又由於一個人具男身或女身，而只有當男性與女性藉著「性的結合」(sex union)時才達至完美。也就是說，人們必須藉著對立

<sup>27</sup> Gavin & Yvonne Frost: *Tantric Yoga, The Royal Path to Raising Kundalini Power* (Motilal Banarsidass Publishers, delhi, 1966), pp.96-105.

<sup>28</sup> "At the appropriate time, the complete Welcoming The Sun ritual is performed, including pelvic tilt, exercises with yoni contraction and lingam expansion". See Gavin & Yvonne Frost: *Tantric Yoga, The Royal Path to Raising Kundalini Power* (Motilal Banarsidass Publishers, delhi, 1966), p.130. 其中 yoni 與 lingam 乃代表梵文，即約尼與林伽，分別指女性與男性的性器官。又參閱該書 "Sunrise Ritual" 一節，pp. 21-23.

<sup>29</sup> See Gavin & Yvonne Frost: *Tantric Yoga, The Royal Path to Raising Kundalini Power* (Motilal Banarsidass Publishers, delhi, 1966), p.130.

<sup>30</sup> See Gavin & Yvonne Frost: *Tantric Yoga, The Royal Path to Raising Kundalini Power, Part Three: Activating and Illuminating the Chakras*, pp.135-263.



的雙方(男女)之結合,才能構成生命的整體。在這個意義上,人體是自我(I),也就是「它」(It)、沙格蒂及濕婆三方的統一體,而這樣的統一體是表現在「性的結合」上<sup>31</sup>。由此可見,新密續瑜伽派企圖提出一種「性愛的哲學」。

### §5.0 金剛乘法門

藏密分四派:寧瑪派於漢地俗稱紅教,噶舉派俗稱白教,格魯派俗稱黃教,及薩迦派俗稱花教。藏密的修持是通過身、口、意三者,稱為三密。「身」主要指手印,「口」指真言或咒語,而「意」則指觀想。咒語如大悲咒、百字明等。藏密的修持方法甚多,其中,寧瑪派教以「大圓滿法」,格魯派以「大威德金剛法」、噶舉派以「大手印法」及薩迦派的「大圓勝慧法」等為最高大法。修持者若能使自己個人的意識與宇宙本體合而為一,達到明心見性,而至於圓滿成就,便是「即身成佛」。此外,藏密修持中之「本尊法」也非常重要,修行者可依不同的方式選擇一尊佛菩薩,作為「本尊佛」,然後結本尊手印、唸本尊真言及觀想本尊法相,使自我與本尊合為一。本尊的法相多具文相及忿怒相。觀想本尊之文武相(武相指忿怒相)具有對治功能,故不是迷信。

### §5.1 引氣入中脈

#### §5.1.1 引氣入中脈的重要性

(1) 藏密無上瑜伽以脈、氣、明點的觀修為最大特色。引氣進入中脈,是這種觀修的重要方面,這就是行者在禪修中專注於中脈的入口,採用特殊的技巧,使氣穿透入口的中心點而進入中脈。為甚麼要引氣進入中脈?它有何重要性呢?只有引氣進入中脈,才能淨化身心,便於專注和入定。當氣進入中脈時,專注和入定不再受到妄念和執著的干擾,有助於對空性的直接體悟。

(2) 引氣進入脈的另一個好處,是生起俱生大樂,便於修空。因為只有借著禪修之力使氣入、住、融於中脈,拙火(紅明點)上升,使得白明點融化下滴,才會生起四喜四空,生起俱生大樂。而利用俱生大樂修空,達到空樂不二,是最方便的成佛法門。

(3) 金剛乘認為引氣入中脈是使周身業劫氣轉成智慧氣的有效方法。氣入中脈,氣漸漸融化,充滿五輪,智氣充滿全身,中脈完全開放,全身毛孔皆有智氣光明流布。

(4) 修習拙火定乃至大手印或大圓滿,均須經過引氣進入中脈的步驟。引氣進入中脈是脈、氣、明點觀修和修持無上瑜伽的基礎。

(5) 氣可由上述十個入口之一進入中脈,有如從各門可以進入房屋一樣。引氣進入中脈之所以成為可能,是因為意到氣到,心想何處,氣就會自動集中在何處,心和氣是不可分的,這叫做「心氣無二」。專心於中脈入口,便可使心所禦乘的氣,穿透此入口進入中脈。

#### §5.1.2 觀出三脈五輪

<sup>31</sup> See Gavin & Yvonne Frost : *Tantric Yoga , The Royal Path to Raising Kundalini Power* , pp.11-12 .

(1) 觀想出三脈五輪，是修持氣入中脈的必要條件。藏密認為，人體有 72,000 脈道，其中最重要的是中、左、右三條脈，又以中脈為最重要。行者修持引氣進入中脈，必須對中脈的觀修有所瞭解，邱陵的《藏宗大手印探奧》、《藏密脈、氣、明點觀修》二書中，對中脈觀修有詳細的論述，可以參閱，這裏再擇要而言之。

(2) 無上瑜伽修法自始至終不離中脈，一切重要密法如大圓滿心髓、大手印法等，即是中脈之法。一切中觀正見之法，不偏於有，不落于空，中道不立，亦均屬中脈之法。觀修中脈，有如下特點：

(a) 中脈位於人體前後左右四方的中央。中脈的位置不在前，便區別于道家的任脈。不在後，區別於道家的督脈；不在左，區別于左脈；不在右，區別於右脈；不在左右之中央，區別於生理學家的脊柱；不在前後之中央，區別于道家的黃道；不在脊柱內，區別於印度教的婆羅門瑜伽。

(b) 中脈的色相，為淡藍色。左脈為白色，右脈為紅色。三脈直立且緊貼。

(c) 中脈屬無為法。金剛乘認為，行者心住正見及安于空性時，中脈自現，非由造作而得，非尺度可量。觀想時可大可小，或細如馬尾或吸管，或粗如麥稈或手臂，或等如身體大小，或如虛空，或遍法界，乃至完成法身。

(4) 至於頂、喉、心、臍、密五輪的觀修，雖然這些輪都是由左右二脈交纏中脈形成的脈結，但在觀想時，可觀想脈結之支脈纏而形成的脈結。但在觀想時，可觀想脈結之支脈均由中脈發出，形如輪輻、傘骨，左右二脈則是直線而下，不作左右交纏五輪之狀。如此可減輕五輪的系纏，對於開發五輪不致增加障礙。

(5) 觀想由中脈發出的支脈形成五輪的脈瓣，就像傘骨由傘杆發出一樣。頂輪有 32 片脈瓣，每片都是白色，就像張開的雨傘的傘骨一樣向下彎曲，脈輪中心呈三角形。喉輪有 16 片脈瓣，每片紅色，像張開的雨傘的傘骨一樣向上彎，脈輪中心的呈環形。心輪有 8 片脈瓣，每片白色，臍輪有 64 片脈瓣，每片紅色，像張開的雨傘的傘骨向上彎，脈輪中心呈三角形。密輪有 32 片脈瓣，紅色，中心為三角形，像傘骨向上彎。行者還須觀想在每個輪的中心，在中脈裏，都有一個小液泡，就象一個小氣泡。這個小氣泡就是引氣進入中脈所要穿透的入口。

(6) 行者必須把中脈及左右二脈如何和中脈在密輪相接，把五輪的脈瓣及其中心的小液泡都觀想清楚，並通過觀想將各脈輪、脈瓣所有可能產生的毛病如萎縮、結團、陰塞等，加以調柔、疏通和矯正，為引氣進入中脈做好準備。<sup>32</sup>

### §5.1.3 引氣入中脈法

(1) 無上瑜伽有許多修法具有引氣入中脈的作用。本尊修法如金剛亥母、密集金剛等各有不同穿透中脈入口中心點的方法。有的是專注心輪中心點，有的是專注臍輪中心點，更有的是專注中脈上下兩端的開口使氣進入中脈。

<sup>32</sup> 關於這方面，本文撰者另有〈仙宗金蓋山派的黃中直透法門〉，見《中正大學中文學術年刊》(2008)，pp.185-242.



(2) 修持寶瓶氣也可引氣進入中脈。修寶瓶氣的目的就是引導上氣和下氣合在一起，穿透臍輪進入中脈，經由中脈再進入心輪。行者先專注臍輪中心點，然後關閉下二門（即控制排尿、排便的肌肉）。非常輕柔地將下氣引提到臍輪，又從兩鼻孔吸氣，非常輕柔、緩慢地執持上半身的氣向下壓到臍輪，就好像兩個碗合在一起，然後行者將這些氣集中在臍輪的周圍。持氣（忍住氣）的時間愈久愈好，但切勿勉強，不要引起身體不適。瓶氣之前，也可以先修九節佛風，作為寶瓶氣的預備法，更能促進氣入中脈的效果。

(4) 修拙火配合寶瓶氣可以相得益彰。寶瓶氣有柔和、猛烈兩種，上述的是柔和寶瓶氣；猛烈寶瓶氣是手腳肌肉都收縮，使下半身氣更迅速上提。修柔和寶瓶氣較為穩妥。當然，如果行者修柔和寶瓶氣感到力量不夠時，也可以改修猛烈寶瓶氣一會，然後再改修柔和寶瓶氣。

(5) 引氣進入中脈、意味著氣入、住、融於中脈，亦即是打通和開發中脈。隨而產生了氣融於中脈的海市蜃樓，如煙、螢火、燈焰、白光、紅光、黑暗、光明等八種徵兆，生起四喜四空，趨入了空樂大手印或六成就法等進階層次。

(6) 除修拙火外，修習九節佛風、金剛誦、柔和或猛烈的寶瓶氣、中住氣等五種氣功，對引氣進入中脈都有莫大的利益。

## §5.2 那諾六法之淨光成就

那諾六法指靈熱成就法（拙火定）、轉識成就法（藏文名「破瓦」，即「開頂法」）、中陰成就法、幻觀成、夢觀成、淨光成就法。以下以淨光成就法為例。修持者於禪定中明心見性，進入真空境界，得絕對安止，即能把自身出現的清淨光明與宇宙呈現的清淨光明和合而為一，名「子母光明會」，於是得到至上、微妙、清淨、暢通的大樂，此即為「淨光成就」。

### §5.2.1 三種淨光

淨光有三種：根本淨光、道淨光、果淨光。

(1) **根本淨光**：根本淨光，又叫母淨光，即來自宇宙的清淨光體。修持者於禪定中得到超越思想的大樂境時，即証得根本淨光。修持者修持淨光，當先求証根本淨光，因為得此母淨光，然後乃能生出子淨光，故以母生嬰兒喻淨光。母淨光之認証，必發生於前念已滅，後念未至之際。根本淨光修持的境界有光、燃、持三個層次。証得母淨光，謂之「光」。由此母淨光顯發照耀，謂之「燃」。「燃」之持久，長住靈明之境，謂之「持」。

(2) **道淨光**：道淨光，又名子淨光，即自身發生的清淨光體。子淨光，是由修持諦洛巴祖師的「六不法」而發生。「六不法」是：不想像、不思慮、不分別、不禪定、不回憶、不動念。所謂「不禪定」，乃是修持者禪定時不思自己正從事禪定，如此而得入定。否則，必不能入定。

(3) **果淨光**：「果淨光」，又名「和合淨光」，即母淨光與子淨光融合為一之淨光。得到「果淨」之境界，即已証入「果地」，動靜顯發無礙，明覺現於前，併得解脫和真樂，已達完滿之佛境。

### §5.2.2 淨光修持法

(1) **白天修**：淨光修法分為白天修和夜間修。本法未寫明白天具體修法，只說禪定於「前念方滅，後念未生」之境，即發生「母淨光」，修習諦洛巴祖師的「六不法」，便得「子淨光」，認證「母淨光」與「子淨光」合為一元，子母光明會，即得和合淨光。

(2) **夜間修**：淨光之夜間修持，似為本修法的重點，並與夢觀成就法融通。淨光之認證，必在醒境方終和睡境初至之間獲得，淨光應用於融合深定與睡眠。

- (a) 先須懇求上師加持，觀想上師，堅定心願，期能認證淨光（參閱夢觀成就法）。
- (b) 睡時右側向下，即獅子臥。右手大姆指及無名指抵壓喉部顫動脈管，而以左手手指置於鼻孔之前。（參閱夢觀成就法。）
- (c) 如是觀空後，而入睡境者，即能成就安然而入「睡眠淨光定」境。
- (d) 如是禪定，即可於醒境睡境中間之際，証得根本「母淨光」，即為「光」境，得安穩之睡境，即為「燃」境。深入睡眠定者，即為「持」境。
- (e) 由此可知，深睡後所現之淨光，即「母淨光」。一時專注，心無他念，但依法修得者，即為「子淨光」。如是既得「母淨光」，又得「子淨光」，終至如同同舊識重逢，一見即行認證之者，即「母子淨光」融合無間之境。

### §5.3 無上瑜伽：空樂定

功名	<b>無上瑜伽：空樂定</b>	
前修	觀想、三脈四輪	
效果	快速提升生命能量與淨心	
特式	廢灌頂、上師加持、起出離心等世俗宗教儀軌，全憑個人發心與堅持。	
調身	1. 雙盤那坐法。 2. 不結定印，兩手掌壓於雙膝上。	
調脈 (息)	1. 氣外呼後，徐徐內吸。 2. 觀想身中有三脈四輪，中脈藍、右脈白、左脈紅，中脈貫四輪，初如麥管，再增大如箭桿，再增大如碗口，最後身體與中脈合一，具直、明、紅（中脈由藍變紅），心安住中脈中。	
種子字	☶，即離， ལ། (短阿)。	ྐ (胖)，心輪
	☵，即坎， ལ། (吽)	



<p>調 心</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀想中脈內正對臍輪處，有短阿（𑖀）字，直立如火焰，細如毛髮，如馬尾燃燒。</li> <li>2. 觀想頂輪有白色豆大吽（𑖃）字，如欲滴之甘露。</li> <li>3. 每一吸氣，觀想火焰上升一些，十呼吸，火焰由臍輪升至心輪；又十呼吸，升至喉輪；又十呼吸，至頂輪。</li> <li>4. 火焰觸及頂輪中脈的吽（𑖃）字，吽字被火焰融化，流出紅白甘露往下降，。十呼吸後，甘露不斷流於四輪，並充滿全身至手指、足尖。</li> <li>5. 觀想心輪有青灰色的謗（𑖄）字，當甘露流至心輪，生起快樂及光明。</li> <li>6. 樂明生起，謗（𑖄）字漸小、漸細，最後消失。</li> </ol>
<p>成 就</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 出現空樂光明自相。</li> <li>2. 身心同修，身強心靜， 並顯光明。</li> </ol>

§5.4 無上瑜伽：無念定

	無念法（無念定）		
	射 法 (直指強迫無念法)	持 法 (方便於 自性法)	修 法 (方便赤露自性法)
<p>調 身</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 毘盧遮那七支坐法。</li> <li>2. 不結定印，兩手掌壓於雙膝上。</li> </ol>		
<p>調 脈</p>	<p>以大樂法所修的阿（𑖀）字，或空明法所修的心中五色智慧光為基礎。</p>	<p>同 左</p>	<p>同 左</p>
<p>調 心</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.(a)如大樂法 1，短阿（𑖀）字由臍輪上升至心輪，漸變成一寸左右白色光團。或 (b)如空明法 1 至 2。五色智慧光團至心輪，高一寸左右。或 (c)如空明法 1 至 7。五色智慧光若不能漸小、漸細，而住於空寂無所緣境時。</li> <li>2. 猛聲念「哈」字二十一聲。</li> <li>3. 觀想所有業氣，隨阿（𑖀）字或五色智慧光團，沿中脈迫向頂輪，射空而去，漸高漸遠，最後消散不可見。</li> <li>4. 鬆懈身心，剎那斷妄念之流，而住於離言思境。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 天空極清明時，背日光，眼不動，久久注視虛空。</li> <li>2. 觀想己心融入虛空後，無限擴大。</li> <li>3. 呼吸漸緩徐，心不散亂，入於靜定，顯現空之光明。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 心注眼，眼注空；眼不動，注視天空，心不散亂。</li> <li>2. 觀地石山岩、有情無情諸境界，皆歸一空，無有實法。</li> <li>3. 觀自身亦如空而消散，心與空境相融合。</li> <li>4. 觀內、外、中，一切皆成無雲晴空，念思作意自溶化。</li> <li>5. 心無聚散，而住於空洞無垠之空境。</li> </ol>

成就	1. 生出不可言思之光明。 2. 生起「無念明朗智」。	1. 顯現內、外、秘密三空密意。 2. 生起「無念智」。	1. 顯現「不別如空密意」(清淨法盡之密意)。 2. 生起「一切法無念本自解脫昔來法性本淨心淨智慧」。
超越無色界			

## §6.0 新道家的「丹道」之路

### §6.1 少陽派

內丹道乃道家丹鼎派的理論與修持方法之統稱，吾人也可名之為「丹道」。少陽派丹道有四個層次第一個梯次為煉精化氣，表現於一般所謂通「小周天」，也就是通任督兩脈的修持。第二梯次是「煉氣化神」，是「大周天」的梯次。化神乃指培育「陽神」。道家丹道之學以「煉氣成藥」，「以藥化神」，培養和壯大陽神，而陽神其實也可視為自我之分身。第三個梯次是「煉神還虛」，培養陽神離開肉體，進入不同的虛空中去，往來自如。這樣的陽神可能就是世俗所謂「仙」，故內丹道也包括了修仙之術。《鍾呂傳道集》一書第一章〈論真仙〉，把「仙」分為鬼仙(靈仙)、人仙、地仙、神仙及天仙(金仙)。最後的階段是「還虛合道」，乃丹道思想中的「天人合一」的境界。

#### §6.1.1 煉精化氣

(1)《鍾呂傳道集》把「煉精化氣」與「煉氣化神」寫作「煉形成氣」及「煉氣成神」。傳統上一般把「煉精化氣」則作「百日築基」，而「十月懷胎」則指「煉氣化神」，其中的「胎」是陽神之胎。至於「三年哺乳」乃指哺育陽神，屬於「煉神還虛」，而「九年大定」乃「還虛合道」。元、明、清的丹書在論及小周天的修持，分為煉己、調神、產藥、採藥、封爐、及煉藥等六個環節。而《悟真篇》也謂：

要衣產藥川原處，只在西南是本鄉。鉛遇癸生須急採，金逢望後不堪賞。送歸土釜牢封固，次入流珠廡配當。

(2)《悟真篇》謂產藥之處在「西南」本鄉，「西南」於先天卦位為坤，而坤位於人體為「腹」，乃「下丹田」之意。「鉛」指下丹田精氣，「癸生須急採」謂藥於初生時，要立刻採獲。內丹學所謂「採藥」，乃指用「意」加上武息，而使氣通過督脈上之關卡穴位。「金逢望後不堪賞」，謂金丹精氣有如望月之明亮，而望月過後，便是從圓而缺，不堪賞。「送歸土釜牢封固」，謂採藥之後，再意守丹田(土釜)，使之不逃逸(牢封固)。接下來，再將丹田之氣會合元神(流珠，即真汞)，故謂「次入流珠廡配當」。然則何故要把丹田之氣會合「元神」呢？丹書以離卦表示元神，而以坎卦代表丹田之氣(有時代表腎中之精)，形成「坎離交購」或「取坎填離」的原理。坎卦中爻為陽(坎中滿)，離卦中爻為陰(離中虛)，「取坎填離」謂取坎卦中爻之陽，以填補離卦中爻之陰，成為純陽的乾卦，以練成純陽的「藥」之意，並以此修小周天。這是「煉精化氣」的基本原理，古人把這個原理用鉛、汞、坎、



離、產藥、採藥、封爐等概念來說明，顯得語意艱澀。然而，其具體意義則很清楚。這是說，如當吾人下丹田之氣滿溢之時，自然往會陰流動，此時要意守會陰及提肛，氣使會通會陰而往督脈的尾閭穴進發。如是從尾閭經命門，玉枕，泥丸而至上鵲橋，再接任脈。

(3)「築基」乃指建立煉內丹之基礎，此乃針對成年而精氣虧洩的人來說，目的在於補益精氣神三寶。築基的入門在於「煉己」。主要是練習排除雜念，以念念修心爲本。這樣「煉己」，其實也是「調心」與「調神」。至於調心與調息的關係也至爲重要，而「調息」乃指調整呼吸。「息」要細、長、深及勻，而忌粗、短、亂、浮。經過長時期的調神和調息的練習，精力漸漸充沛。精氣神三者互動，達到神旺，氣足及精滿的狀態。故「調神」與「調息」之結果，便得到「煉精」的效果。上文所提及的「藥」，其實就是指「精、氣、神」三者。故「調心」、「調息」、「調神」，其宦也就是「調藥」。在「調藥」的過程之中，下丹田有如火在燃燒，天目透神光，內氣充盈，這就是「產藥」。

(4)接下來是「採藥」，或是「採藥歸爐」，這一方面是指讓氣通過督脈，另一方面在氣通督脈穴之後，吾人必須再意守下丹田。因「意到氣到」的原則，於是「藥」是「守」(封)與「運」(使氣過關)同時運作。古人認爲，此時可用武息方式，把氣從會陰經尾閭、玉枕、泥丸而至上鵲橋，稱之爲「進陽火」。接上任脈後便呼氣，但仍觀想氣往下而至下丹田，稱之爲「退陰符」，形成「河車」的循環，便是「小周天」化。

### §6. 1. 2 神化氣煉

(1)「大周天」的階段可用「煉氣化神」來說明，因爲「十月懷胎」的「胎」就是以「氣」化爲「神」的聖胎。所謂「大周天」，是指氣除通任督之外，尚通陽維、陰維、陽轆、陰轆、帶脈及沖脈等六脈。此六脈加任督，便是所謂「奇經八脈」。關於「煉氣化神」，邱長春在《龍門秘旨》一書的之採大藥賦二謂：

超脫精境兮，證真無漏。更不化精兮，中氣天成。斯成神質兮，聲光所發。大周天起兮，煉氣化神。

大意是說，當「真精」已達至「非常」充實的境界，便再向任督之外的奇經八脈運行。氣不再化精，故爲「無漏」。氣愈來愈強，便能孕育「陽神」。此時，修持者若內視及內聽，便可發現體內有聲光。這是「大周天」開始的徵象，也就是進入「煉氣化神」的階段。長春道人在其之〈大周天煉氣化神賦〉中，謂「至於大周兮，無為為主」、「任彼天機兮，妙運精神。真神如車兮，真氣如馬」、「百日功靈兮，便返胎真」、「天風既姤兮，煉神成形」。這是說，修持大周天，不能用意導引，而只能任其自然。

(2)唯有這樣，「其神」及「真氣」便能如車馬一樣流動。趙避塵在《性命法訣明指》一書謂「化神」之法在於補足精氣，而補足之法，乃「需煉運火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、爐中火」。又謂「此七火是先天氣之火，能化外呼吸之氣而助元神」。其大旨是認爲與精充實後，便可育養陽神，與上述引長春道人之

《龍門秘旨》的大意相若。至於孕育陽神的大法，丹家多秘而不宣，要吾人結緣尋真師親授。

### §6.1.3 煉神還虛與煉處合道

(1) 陽神之養育和訓練，古人以「三年哺乳」視之。關於陽神聖胎之育養，《性命主旨》雖然有〈靈丹之鼎，長養聖胎〉、〈長養聖胎圖文〉及〈嬰兒現身，出離苦海〉等各章，《龍門秘旨》一書也有《煉神還虛賦》，然文字晦暗，艱澀而不易解讀。《性命法訣明指》對這個問題有頗清晰的闡述。其〈嬰兒顯形〉章謂：「老成已三年，再慢慢意領出殼，急收回，此事自神目意煉之。煉久真靈者，神也」。內丹家把下丹田之氣視為「命氣」，上丹田之氣視為「性氣」，認為當性命二氣合一，便生出有形之胎。此胎乃陽神之初步，再經三年之鍛煉，便可慢慢引領此「嬰兒」破體而出。然而此時陽神只屬「嬰兒」階段，故出體後即要急速收回體內。初出陽神之日，需要天朗氣晴，有如護小嬰兒一般。在大霧、大雨、大風、大雷電之情況下，則不可出神，以免神陽受驚。陽神初脫體而出，便要急速收回，初期七日一出。半載以後可三日一出，一年後可一日一出。二年後，可不拘晝夜而出入。三年之後，便可調身出體，遠可達一里，再速收回，是為「三年哺乳」。演練純熟之後，便是「神仙」。關於出神之事，趙氏在其所著《性命法訣明指》一書中，引其胞兄趙魁一之事蹟，言之鑿鑿。須知古來修道人多屬異人，而非一般的凡夫俗子。

(3) 最後，講到「練虛合道」之說。《性命法訣明指》第十六章之〈虛空顯形〉對「練虛合道」的境界有這樣的說明：

不記年月，直至虛空粉碎，與道合真，才見無量寶光。直充塞於四大，得與賢聖先佛相會。自無始分離，今日方得會面。彼此交光，合並一體，成為虛無一個光圈○。

所謂「不記年月」及「虛空粉碎」，表示突破時空之限制，與大道合而為一，並且會見到聖賢仙佛。至於所謂「自無始分離，今日方得會面」，似乎是謂天地萬物乃至仙佛與自我等，皆原是一體。而當修煉至合道的境地，便再重新合而為一。在這各意義上說，則「煉處合道」與印度傳統所謂「梵我合一」有相似之處。

## §6.2 文始派「金蓋山派」的「黃中直透法」

金蓋山派乃清末文始派的一支，主張天仙功夫，乃以「混化」為本，而「混化」之基，乃在於「止念」，這是從性功入手。只要止念，任其自然，從而便達至虛寂無念，便進而還先天之源。在這種情況下，元炁自行，促使身中關竅，豁然洞開。由此可見，金蓋山派的功法，以止念入門。

### §6.2.1 止念與混化

止念才能寧謐，寧謐才能混化，混化才能開玄關，玄關開便能黃中直透。所以，煉「黃中直透」從無念始。閱一得指出下手之法訣有三種：



(1) 其一是「萬緣放下，體自寂虛」。凡人終日紛紛，心無一刻之寧謐，修士先以自心觀照心源，則體寂而神虛。此心是指能寂然而虛靈的主體，本著「不即不離」之訣，使心不著於任何對象方所。如此守之，漸覺此中空空洞洞，不染一物，凝寂神靜。

(2) 其二是「意守夾脊」。守之不離，念慮逐步降低、妄念漸消、心動漸止，久久則真息現而無息，無息則性命之基牢固。

(3) 其三是：「存想山根」。兩眼之間，是鼻子的起點，稱為山根，此處與祖竅相通。存想山根，勿忘勿助，若存若忘，久久便覺虛無寂定。守之以寂，繼之以忘，至混穆之境，久則進入玄竅真境界。<sup>33</sup>

### §6.2.2 混化的境界

(1) 傳統少陽派（三乘法）主張煉陽神，接著三年乳哺，訓練陽神脫頂而出，再使陽神還虛，煉虛合道為終極，最後必至粉碎虛空而後已。金蓋山派認為這種方法是將性命分作兩截，才多此番手腳。至於性宗則不然，《梅華問答》謂：「我天仙家法，竟從性宗下手，做一步還一步，虛造到虛無可還，煉道合自然，方為了當，並不要先結陽神，再將陽神粉碎也」。金蓋山派的起步是「止念」，再則從「萬緣放下」而進入「混化」，使吾人浩然之氣充塞乎宇宙，與太虛為一體，至大至剛，而塞乎天地之間。此法煉神修性，同時也在修命。修性即命，煉形煉神，性命圓成。故形神俱妙，能聚則成形，散則成氣。「混化」一訣，被金蓋山派視為「成始成終之訣」，必須以「將萬緣放下」為起手。「忘形以養氣，忘氣以養神，忘神以養虛」<sup>34</sup>。《易》謂：「與天地合其德，與日月合其明，與四時合其序，與鬼神合其吉凶」，這遂成就天仙之神妙。

(2) 金蓋山派既然主張黃中直透，認為性命一體，所以是一體同修。修得一分性，保得一分命，認為性與命兩者不能分離。所以，《二懶開關心話》謂：「第凡修道，先一我志，性功之始基也。惜身如玉，命功之始基也。從而進之，止念除妄，性功也；調息住息，運行升降，命功也。體而參之，念不止、息不調、妄不除，功不進也，凡夫調住運行升降，及夫混合交結等功，總得於無思無慮之際，而暢於萬籟皆空，一塵不染之候也。我故曰：『修得一分性，保得一分命』」<sup>35</sup>。

### §6.2.3 「黃中直透法」的特質

(1) 「黃中直透法」雖然被視為頓法，但是，頓法是謂便捷的方法，而便捷並不意謂著速成。需知吾人試圖憑藉自己的努力，以丹道方式轉化性命，這是一種「質」的跳躍，乃性命再造的艱鉅工程。其可能性尚待觀察，而其艱難則可想而知，更遑論有速成可期。

<sup>33</sup>見《梅華問答》。吳中薛陽桂述。此文收錄於《古書隱樓藏書》中。

<sup>34</sup>見《梅華問答》。

<sup>35</sup>關於此篇的作者，閱一得說於嘉慶戊寅之十一月望日序謂：「斯二子不知何許人，亦不詳其姓氏。閱其心話，殆養生家而將從事於南宮者。余見而錄之，喜其言淺而深、粗而精，其間命意，似有所向，殆又非頑隱一流，趣味與余不二。爰去其不經，而存其常說，名之曰《二懶心話》。蓋以一號懶翁，一號大懶。按其懶字，從心不從女，是有取夫賴心而學之義焉，是殆蘇懶翁之流亞也。蓋能從事夫天心道心者」。

(2) 閔一得在評論衡陽道人李德洽所著述的《上品丹法節次》一文時，先引述呂祖所謂若要修仙道，則必須先修小周天之說<sup>36</sup>，再引述李泥丸之言，對其說加以否定。泥丸氏謂「仙道人道，不外一身」，其目標之一是在於還返先天。然則吾人的先天本質是甚麼？他依據丹道傳統，認為吾人的先天本質是「一點靈原（元）」，它乃源自天地之「先天祖炁」，隱于祖宮不可見<sup>37</sup>。但是，在這還返過程中，修士不能求之過速<sup>38</sup>。在少陽派傳統的丹法上，重在煉精化氣，以搬運河車功法為之。閔一得謂「自離坎淘洗，務要後盡返先」，但是，這不是說非靠搬運河車不可。

(3) 金蓋山派主張黃中直透，故不是採用搬運河車的方法。故閔一得在《天仙心傳》解釋「原用之神，互根其根……無色無法，混化圓真」一訣時謂：「蓋色固凡濁，而中存真一，法固清靈，而中雜凡後，必須疊加淘洗，更掃治淘，厥真乃出乃圓。功法之妙，乃在互根其根一句」<sup>39</sup>。這裡表明，對「雜凡」的「淘洗」與「治淘」，不是採用搬運河車，因為他說「功法之妙，乃在互根其根一句」。吾人在此特別針對「淘洗凡氣凡質」之法作說明，目的在於避免讀者將閔一得《上品丹法節次》所謂「而世學通病在於欲速，每每躐等取進，致有鬧黃驚疑之失」一語，誤以為他是主張「欲修仙道，先盡人道；人道不修，仙道遠矣」之說。

## §7.0 普羅提諾的回歸太一

### §7.1 普氏之「太一」說

(1) 在《九章集》一書的第五卷第一章裡，普氏論及所謂「基體」問題。「基體」乃指根基、實體、實有、本質、支撐等意思。這樣的「基體」就是「太一」、「精神」及「靈魂」，他說：

存在著一種「原理」，祂超越一切實有，這就是太一。…依附太一直接出現的實有是精神，接下來的原理是「靈魂」。

(2) 「原理」乃先蘇時期的主要哲學概念，拉丁文譯成 principium，英文 principle 及德文的 Prinzip 皆源自 principium，其意義為根源、來源、基礎、開始、基本要素、第一因等。在這裡，「原理」可視為「基體」之同義詞。最終的基體或原則為「太一」(the One)，其次為「精神」(或譯作 Divine Mind，或作 Intellectual Principle 等)。再其次是「靈魂」。至於這三者之間的關係，該書分別把靈魂視為「精神之影象」，而精神又為太一之影象。進一步來說，及自然界為靈魂之影象。

(3) 普氏用「流溢」(emanation 流出、溢出)來說明整個存在界的發生過程。例如，就「太一」與「精神」之間的關係來說，《九章集》在卷五第二章裡說：

明頗地，一切事物乃來自太一，其中是無物。為要產生存在(Being)，則其根

<sup>36</sup> 呂祖曰：「欲修仙道，先盡人道；人道不修，仙道遠矣」。見《上品丹法節次》衡陽道人李德洽原述 金蓋山人閔一得續纂 受業姪孫閔陽林校訂。

<sup>37</sup> 《梅華問答》「先天之祖炁，乃隱于祖宮，日生而化後天，故有先天『炁』後天『氣』之別，先天之炁，隱于祖宮不可見」。

<sup>38</sup> 閔一得謂「(得)體赤黑發乎離坎，學事還返必自離坎淘洗，務要後盡返先，凡自化聖也。而世學通病在於欲速，每每躐等取進，致有鬧黃驚疑之失。余於《天仙心傳》注中詳述矣，同志取以參之，知餘非得已而故創此說也」。所謂「赤黑發乎離坎」，是謂「坎離交媾」，乃打通小丹天(赤黑)的方法。坎為腎，離為心，即心腎相交，是後天的東西。丹道以後天返先天。故心腎相交，神氣相蘊，則金丹可結，是淘洗凡氣凡質的過程。

見《上品丹法節次》〈坎離交媾第三〉。

<sup>39</sup> 《天仙心傳》〈外篇〉。



源必然不是存在，而是存在之創造者。…，太一不尋求任何事物，不佔有任何事物，不缺少任何事物，它是完滿的。用我們的比喻來說，它是溢出的。牠的溢出產生新的事物，而這些產物有再次成為孕育者。這些產物也是溢出的，太一乃其思維之對象，因而它就是精神。

普氏強調「太一」的超越性(transcendence)與無限性。由於大一是超越的，故吾人不宜用任何性質來描述牠，理由是：由於文字語言的表述，皆限制了其屬性，而「太一」卻是無限的。例如，吾人不宜用「思維」這屬性表述「太一」，因為思維蘊涵者思維主體與思維對象，而這種分別同時是一種限制。儘管普氏無意把任何屬性加給「太一」，但是，吾人都仍可根據牠的構想，指出「太一」具有下述屬性：

- a. 它是自由約終極原因。
- b. 其本身是無限地「充溢的」，因而不斷地流出。
- c. 世界乃太一的溢出過程，而這個過程是永久地持續者，並且在本質上定必然如此。
- d. 太一具單一性，不變性與完美性。
- e. 太一是絕對。從宇宙之存在根源來說，則太一是一種根源性的力或能源。

(4) 溢出過程中之產物具有層次性，因為來自最高層級的物體，不能與其根源等同(即彼此是有差異的不同層級)。也就是說，愈是低層次的事物，其自足性(self-sufficiency)便愈少。世界從「太一」溢出的歷程可藉太陽及其所發射之陽光作比喻。這其實是普氏對柏拉圖在其《共和國》中，以太陽比喻「善的理型」之再詮釋。在《共和國》篇裡，太陽光使事物成為可知覺的，這在知識論的意義上便是使事物成為可認知的。同時，陽光也使自然物生長，這在實有論(本體論)上便是指存在界之根源。存在界之存在層級，也可藉著陽光之強弱來說明。陽光隨著距離之增加而減弱，但是，作為光源的太陽卻永恆如一。同理，人一之實在性不會因為他 溢出而減少。

## §7.2 溢出的層級

(1) 普氏把太一所溢出之存在層級分為三：這就是(a)精神、(b)靈魂及(c)自然界。首先，從太一溢出的精神(或譯作聖心)，或睿智原則。這裡所謂的精神，在功能上可比擬柏拉圖之創世工匠。然而這三者如何在理論上可視為一體呢？首先，精神或聖心是靈魂之理型。換言之，精神給予靈魂理型，猶如雕刻家給予雕像一個造型一樣。精神是人一的影象，而靈魂又是精神的影象。

(2) 從「精神」而衍生「靈魂」，這類似於柏拉圖所謂世界的靈魂(the world soul)，作為永恆不變的(如理型)與存在界之間的中介體，因而上接精神界，下開物理世界。不過，普羅提諾之世界靈魂是二而不是一。他把接近精神界者視為高層次之「世界魂」，而已聯接物理界者視為底層次之「世界魂」，也就是所謂的「自然」。亞里斯多德在其《物理學》(或譯作《論自然》一書卷二中，基本上是以「使事物運動或靜止的原因及一種變遷之內在的傾向形式或理型來定義自然，並由此而導出所謂「根據自然」及「藉著自然」等概念。普氏有關「世界魂」與「自然

界」(物理世界)之間的關係，吾人在此藉亞氏之「自然」概念來說明。

(3) 以陽光之散發來比喻溢出說之「實體論」(ontology)，其最後階段或層級就是物質，普氏把物質視為非實有(nonbeing)。由於缺乏光，故物質缺乏實有。當靈魂投入其所造的物質中，於是，鑲魂便遠離其所造之光源，而墮入黑暗之中。總言之，奴魂(世界魂)乃依據理型而創造自然世界。太一流出精神，而精神溢出世界魂，最後，世界魂創造自然世界。於是，存在界是一個連續的，並且是源自「太一」之散發歷程。

### §7.3 靈魂之起昇與天人合一

(1) 人類的靈魂乃來自「世界魂」，因而人類的靈魂也有兩部分，其較高的部分對應於精神界，而較低的部分則為肉身。靈魂在與肉身結合之前便已經存在了，而當官與肉體結合之後，便變成墮落。普氏把物質視為惡的東西，因為物質缺乏「實有」(being)或「本質」(essence)。靈魂與物質性的肉體接合而受到污染，在這種情形之下，靈魂必須超昇其自己，並且以與太一重新結合，作為最終的目標。

(2) 普氏基本上是把價值等同於本質或實在性(reality)。由於溢出或"散發而構成了不同層次的現實界，故「價值」的理念因而也有不同層次或不因程度的差別。在另一方面，世界是雙向的歷程，這就是溢出(散發)與回歸。就人類來說，人類有如一個人被逐出家門，而又渴望重返家園的人。所以，人類總是企圖回歸太一。生命或人類靈魂之起昇，其極終目的就是要回歸「太一」。這可從以下三個環節來說明。

(a) 首先，靈魂可藉著實踐古希臘之四種美德來提升自己：「節制」使自己的靈魂遠離各種慾念，「勇敢」使靈魂不陷於誘惑之中，「智慧」是投入於對純粹理型的沉思，而「公義」則指當靈魂不著私念而無所求的情況。在這樣的德行實踐下，吾人之生命便逐漸從局限的感官世界中獲得提升。

(b) 藉著藝術、邏輯、哲學及友誼，可提升人的精神層次。藝術之美不是針對感官事物，而是針對事物之理型，故「美」屬於理智世界而非感官層面。邏輯訓練屬辯證之學，是關於純粹理型之間的相互關係。友誼並非指個別人之間的關係，而是指從善的角度以體會人類更高理想之統一性。

(c) 最後是靈魂達到與太一之合一的境界。普氏認為這種境界為解脫者之個人體驗，因而是神秘的，不可用語言來描述。達至這種境界的先決條件，在於實踐上述各種德性，從而使自我脫離物質及各種局限性之沾染。

(4) 人類靈魂能藉著淨化(Purification)而起昇，從感官世界而至靈魂世界。再進至精神世界，最後市達到與「太一」合而為一。這種淨化乃藉德行、藝術活動、哲學及辯證法等作為手段。這其實是說，個體的靈魂必須拆除一切外在的偽裝，剩下來的是其本來的面貌或本性。太一是內在於世界，同時又是超越世界。因為它的影象存在於其直接或間接溢出的物體之中(雖然不是同質的)。人類靈魂有能力回歸或超昇，因為作為流出物的人類靈魂，具有太一本源的「影象之影象」，這



也可視為吾人具有與天(太一)合一的潛能。

(5)「淨化」是一個「單純化」(simplification)的過程，而「單純性」是相對於雜多性(multiplicity)靈魂的超昇是從雜多性而一步一步地單純化。在(九章集)中，普氏又以「他性」來說明雜多性。這是說：「他性」(the otherness)的增加便是雜多性的增長，而且「他性」又意味著「相似性」的缺乏。在這個意義下，個體靈魂與太一之間的「相似性」愈增加或「他性」之減少，則愈接近「太一」。若任何物之間不具有「他性」，便沒有隔離和差別，因而便「不是他物。根據太一的「超越性原則」，他與人類靈魂是有差異的。然而，根據太一的內在原則(Principle of immanence)，它並沒有與個體靈魂分離。「差異」就是「他性」，而去除「他性」的第一步是德行。而若要與「精神」合一，則需要辯證法(邏輯)的訓練。至於從精神而再往太一超昇，普氏強調期間需要「跳躍」，這基本上是指個體靈魂的容受性(接受性，receptivity)，因為他要面對太一而開敞自己，以接受無限的人一。此時由於各種差異已去除，靈魂與太一之間沒有質的差別，靈魂便因而能融入無限體的太一之中。在《九章集》的殿後，普氏這樣描述天人合一的情形：「此人改變了，他不再是他自己，也不再屬於自己。他與至高者合而為一，融入於其中，合而為一，有如中七與中心重疊…」。

## §8.0 伊斯蘭之天人合一說

### §8.1 人主合一

(1) 伊斯蘭的蘇非教派(Sufism)，以「人主合一」作為修持之最終目的。這個教派的信條除了在《古蘭經》中尋找依據之外，也受到普羅提諾的哲學所影響。《古蘭經》謂「你們要向他創造你們的時候那樣，返本還原」(7:29)。又謂：「他們確信自己必定見主，必定歸主」(2:46)。新柏拉圖主義的思想是在翻譯運動中被伊斯蘭的蘇非教派所吸收。依據普羅提諾的(九章集)，「太一」(the One)流溢出「精神」，而「精神」創造「靈魂」。

(2) 在靈魂方面，起先是「世界靈魂」，此而又創造「個體靈魂」。正因為這樣，個體的靈魂可與太一再合而為一。蘇非教派把「太一」視為「真主」，從而提出「人主合一」的思想。

(3) 至於蘇非教派對「人主合一」的修持方式，是在「導師」的引導下，升二階段進行，稱為「二乘」，包括學習禮儀和各項規則，稱為「教乘」。其次是過渡階段，趨於「卻物還真」，是個人精神修練的階段，稱為「道乘」。

(4) 此外，修持過程上強調唸讚詞，稱為「讚念」或「齊克爾」。蘇非各派的讚詞大同小異，例如：Allahu Alimun (全知的真主)，Subhana, Ilah (讚美真主)等。這些讚詞，在作用上類似密宗的咒語。

### §8.2 功修者的品級

(1) 蘇菲派以功修者的品級不同，將「人主合一」分為3個層次：

(a) 一般功修者的合一。須在導師的秘傳和指導下，經過個人的勤奮功修方可

達到這一常人莫及的境界。據說為一種短暫的、時斷時續的合一。

(b)蘇菲聖徒的合一。聖徒因深知合一的奧秘，常被尊為“精神導師”。其合一之感持續時間更長，但仍有時限。在合一的情狀下，有人主相通之感，而在常態下則不可自比真主。

(c)先知的合一。因先知品級最高，人格最完美，其合一為先天之合，故為永恆的合一。

(2)此外，有些蘇菲學者還把合一的情境細分為3個漸進的不同階段，每一階段感受不同。清代穆斯林學者馬復初對三梯次有以下說明：

(a)第一階段為「我與主共」，只見有我，不見有主，是為「萬中見一」，稱之為「漸超而入」。

(b)第二階段為「主與我共」，只見有主，不見有我，為「一中見萬」，稱之為「頓超而有」。

(c)第三階段為既不見我，也不見主，實為回歸原初境界，稱之為「天人合一」。「人主合一論」在歷史上曾遭到遜尼派的譴責，但仍有廣泛影響。

## §9.0 問題的反思

### §9.1 性命轉化的艱鉅

(1)性命轉化與突破，一方面既然如上所言，是一種「質」的跳躍<sup>40</sup>，乃性命再造的艱鉅工程，其艱難可想而知。而另一方面，修士的體性各有不同，單一功法不一定是對每一個人皆有效用。「質」的跳躍不是「量」的間斷，修持的「量」是不間斷的，這可視為一種量變而引起質變，淨化凡體而成就靈體。因此，撰者認為修士要在實修中，不斷體証、反思與擴大自己的理論與功法之知識，不宜道聽途說，人云亦云。修士除了多掌握丹道知識之外，對印度瑜伽<sup>41</sup>及藏密的法門<sup>42</sup>，特別是對寧瑪巴之大圓滿<sup>43</sup>，與噶舉派的大手印<sup>44</sup>及其六成就法<sup>45</sup>，斟酌取捨。撰者在此不是主張捨丹道而彰瑜伽及藏密，而是相互斟酌，互補長短，閱一得本人也攝取了西竺咒法，而張紫陽、王重陽及《性命圭旨》，也吸收了佛教的本體論與世界觀。

(2)《瑜伽經》的「內瑜伽」(antaranga-yoga)有三個環節，包括觀想(dharana)、禪定(dhyana)及三摩地(samadhi)，其功理與法理，值得修士參考<sup>46</sup>。金蓋山派既以主張「黃中直透法」，但卻未對中脈或黃道有進一步的研究。在藏密寧瑪巴

<sup>40</sup>撰者此處所謂「跳躍」，不是與「連續」相對立，因而與普朗克(Max Planck 1858-1947)所謂自然界的「跳躍」不同。普朗克所謂「跳躍」，是與萊布尼茲所謂「連續」相對立。萊氏有所謂「連續性原則」，指出自然界是連續的。1900年，普朗克 Max Planck (1858-1947) 提出量子假設，把量子視為「能量包」，既然是「能量包」，故能量不連續(discontinuity)，不是連續便稱為跳躍。但是，本文所謂「跳躍」不是量子論意義的跳躍，而是指「質變」而言，「質變」意義的跳躍不是與連續相對。

<sup>41</sup>漢語學術界罕見研究瑜伽哲學，本文撰者有〈瑜伽概念的分析與哈達瑜伽之重建〉一文，可供讀者參考。見《東海大學文學院學報》第46卷，pp.205-258 (2005/07)。

<sup>42</sup>W.Y.Evans-Wentz, *Tibetan Yoga & Secret Doctrine* (Winsome Books India, Delhi, 2004)。此書乃英語界研究藏密的名著，內容是講述六成就法。

<sup>43</sup>見邱陵：《藏密大圓滿心髓探奧》(台北，新智，民84年)及《藏密大圓滿選集》。

<sup>44</sup>見邱陵：《藏密大手印探奧》(台北，新智，民88年)及《藏密大手印詮釋》。

<sup>45</sup>見宗喀巴著，丹增善慧法日譯《深道那洛六法導引次第論·具三信心》(香港佛教慈悲服務中心，2000)。又邱陵：《藏密六成就法詮釋》(台北，新智，民84年)。

<sup>46</sup>讀者參閱鄭芷人：〈中西印天人合一的概念及其異同〉，見見《東海大學文學院學報》第40卷(1999/07)，pp.279-319。



的法本裡，例如《大圓滿禪定休息清淨車解》及《大圓滿禪定休息要門密記》，對脈與脈輪都有詳細說明。藏密在印度瑜伽的基礎上，對中脈的探討也有進一步的發展，且「密集派」與「時輪派」對氣（風）、脈、明點，及對「無上瑜伽續的圓滿次第」之見解也不一<sup>47</sup>。雖然如此，這些不同的理念，仍值得吾人參考，也許藉此能使丹道的法理更豐富。譬如，金蓋山派對黃道或黃中的論述過於簡略，修行者對黃中認識不足，自然有礙於對「黃中直透法」的修持。

(3) 藏密在修中脈方面，其方法多元，條理次第分明。就以「大圓滿禪定休息法」來說，就有大樂法（又名空樂定）、空明法（又名空明定）及無念法（又名無念定）。其中，無念法又分「直指強迫無念法」（又名射法）、「方便於自性法」（又名持法）及「方便赤露自性法」（又名修法），每種修持法不但皆各有其調身、調息、調心的方法，且也有其成就境界。藏密的修持重視進引氣入中脈及觀想，譬如，修習拙火、修持寶瓶氣、金剛誦的修法等，便是引氣進入脈的例子。就以大樂法為例，調息時觀想三脈四輪之顏色，又觀想中脈初如麥管，並慢慢增大，然後觀想身與中脈合一，心安住於中脈之中。在調心方面，觀想中脈內臍輪處的藏字「阿」如火焰，又觀想頂輪有白色藏字「烘」，如欲下滴的甘露水。吸氣時，觀想臍輪處的火焰上升，從臍輪一步一步經心輪、喉輪，而至頂輪。火焰在頂輪融化「烘」字，便流出紅白甘露。再觀想當甘露流至心輪，便生起快樂及光明自相<sup>48</sup>。

(4) 丹道家可能對藏密的觀想譏為「後天之識神用事」<sup>49</sup>，既是「識神」用事，則其氣自然是「後天而非先天」。但是，這些批評若不是出於宗派之見，便只是個人偏好而已。凡持論過高者，不一定可行。上述的大樂法（又名空樂定）、空明法（又名空明定）及無念法<sup>50</sup>，皆講到「住」，吾人現在就以修「住」為例，說明吾人不宜只以「後天之識神用事」，便輕率地對它加以否定。金蓋山派主張直透頓修，這當然是一種無為法。但是，一般人則需藉有為法才能漸進無為，藏密金剛乘則非常注重修行次第<sup>51</sup>。修行者若能「頓然而住」（將心頓然安住於清虛之中），這當然是值得讚賞的，但是，此非人人可至。反之，「大圓滿禪定休息法」從漸法教吾人修「住」，這是從有為而達無為，也就是丹道家所「從後天返先天」。所謂從有為而達無為，是由於「住」有不同層次。心住在哪一層，就表示其修行境地是在哪一層<sup>52</sup>。譬如先從「眼住」開始，眼識專注於清空，然後逐漸進至「不住一切處」，由此成就「無住心」，一切有如無雲之淨空。進一步再由此而空掉色身、自散形骸、無內、無外，與虛空合為一體，從而達至一得所謂「混化」之境。吾人些處的分析，這是針對修中脈而言，不宜視為揚佛抑道。煉氣修持，無分佛道，只有方便與成效，更無佛高於道之意。這裡只是針對金蓋山派的「黃

<sup>47</sup>參閱丹尼高索著，丹增善慧法日漢譯：《無上瑜伽密續》（妙音叢書，2001）。

<sup>48</sup>參閱西藏無垢光尊者原著，西藏龍清巴釋解尊者，台灣沙門釋慧門講授：《大圓滿禪定休息》（二）（台北慧炬，2001）。

<sup>49</sup>識神的概念，可見於《太乙金華宗旨》。

<sup>50</sup>參閱邱陵編著：《藏密大圓滿法選集》之〈大圓滿空樂明禪定法要〉（新智，1995），頁219-229。

<sup>51</sup>見金剛上師卓格多傑著：《大圓滿·佛陀的終極理想》（圓明，1996），頁159-169。

<sup>52</sup>參閱西藏無垢光尊者原著，西藏龍清巴釋解尊者，台灣沙門釋慧門講授：《大圓滿禪定休息》（二）（台北慧炬，2001）。

中直透」的頓法，與藏密舉例作比對的說明，供有志於修「黃中直透法」者參考而已。

## §9.2 我的建言

(1) 吾人首先必須承認：人是有靈魂的，且靈魂是不斷在演化之中，而人間就是促進演化的場所。人間有如一所學校，而生命演化又是無窮過程。那麼，人們要在這所學校（人間）修甚麼課程？以及要修多少學分才能畢業？這基本上是因人而異，因為每個人所缺少的學分不同。不過，學校裡的課程一般來說分為必修科目與選修科目。

(2) 其次還要了解自我是甚麼？自我是由身、心、氣、靈四個系統所構成的協同統一體，那麼，修行就必須針對這四個系統而進行調整。首先，作為形軀生命的身體，是依據生物原理而運作的。健康的形軀生命需保持健康，這除了飲食營養及醫理保健之外，氣功也具有一定的作用。健康的「心」除了需要健康的形軀生命之外，尚需要利用心智功用來轉化自我，這其實就是學習。自我學習的範圍非常廣，而學習的目的就在於轉化生命自我。心與靈（靈魂或靈性）的關係密切，靈是生命本體，「心」則靈的是心智機能，其機能包括善行與求知。在這個意義下，身、心、氣、靈所形成的協同統一體，也就是自我，是可以不斷地演化的。

### §9.2.1 生命是演化的

(1) 吾人在上文展示了世俗修行的主要派別，修行的目的，在於提升自我。因此，吾人必須先了解自我，才能對修行做正確的規劃。首先，必須指出吾人的自我是由身、心、氣、靈四個系統的協同統一體。其意義略如下述：

(a) 「身」就是身體，也就是形軀生命。

(b) 「心」基本上是指心理系統，不過，此處所謂心理系統其實不僅是實驗心理學意義的心理現象，也涉及靈性，因為吾人的靈性也藉著心理系統來表達其意識活動，而榮格所謂心理，是與靈性有關。

(c) 「氣」是一種生命能量，而人體中的氣是有結構性的，因而可稱之為氣體身，並且是「軀體生命系統」與靈性的「本我」之間的橋樑。

(d) 「靈」是指靈魂或靈性，這是肉眼看不見，也感覺不到的，人們也因而否認靈魂的存在。靈魂其實就是本我

(2) 生命的演化始於物質，這個歷程的第一步是從混沌無序的物質演變出有序化結構。在適當的條件下，系統擺脫其混沌狀態而出現有序結構，這是出於系統內部的協調機制，並自發地形成有序結構，這種作用稱為系統的「自行組織」。藉著其「自行組織」的自發性機制，便會出現愈來愈複雜的模式，從而達到有序狀態。在生物化學方面，已證明在一定的溫度、濕度與壓力的物理化學環境下，氨基酸可從無機原子藉著其自行組織而產生。當系統不斷地吸收能量，有機系統（簡單的蛋白質聚合）便逐漸從有機物而演化成初級單細胞。演化始於感覺，再從「意識」而演化出「意識體」（意識）：

感覺→知覺→意識→思維→意識體→本我（靈魂）



(3) 意識體是指形成意識的系統功能及其內涵。意識體也具有層級性，各層級的意識體，其本質也有所不相同。當生命體的意識活動具備相當的能量時，便藉著「自行組織作用」而出現具有一定穩定性的結構。這樣的結構可視之為「意識體」，且隨著「意識體」的能量不斷增強，自行組織能量愈強，則所產生的結構便愈穩定，這就是所謂結構的層級性。

### §9.2.2 修行促使有目的演化

(1) 修行之目的是使「意識體」的結構變得更精緻及更強大。傳統上認為靈魂不滅，但是，靈魂只是具有相對穩定結構的意識體，因而它不是永恆不變的。若靈魂的結構由強變弱，再由弱而變得不穩定，那麼，靈魂是會自行分解而變成分散的能量場，最後微弱的能量場便消失。靈魂處於非平衡態之中或可變性，這其實表示本我是開放的。它既可增加系統中的熵，也可藉著努力而降低熵值，甚至獲得負熵。它能污染自己，也能清淨自己。它能提高自己的有序化，也能讓自己走向無序。

(2) 生命體（靈命）的提升（進化）必須要靠自己的自發性努力，而且，這是一個漫長的歷程，決非一蹴即至的。即使是基於靈魂的本有說，一蹴即至也未必可能。靈魂是在過去的漫長日子裡，隨著生命機體而演化、從無序到有序、從較低層級的有序化到較高層的有序化，或從低層結構往高層次結構，一步一步地發展。但是，當靈魂本我處於某個臨界點時，也會使本我轉向無序。在這個意義下，本我的提升與淨化無法一蹴即至的，而是在無窮的歷程中，逐步漸進，且不能鬆懈，否則不進則退，甚且會在一念之間而掉入深淵之中。

(3) 現實世界作為人類演化的場所，它可比擬為一所大學校，那是人類創生、學習及演化的園地。在這個意義下，人生是有其功課的，這些功課基本上以修德、修慧、變化氣質與提升自己為主要環節，這就是演化。因此，修行有四個基本環節，這就是修德、修慧、煉氣及創化。

### §9.2.3 善與善行

(1) 首先要說的何謂善與善行？又何故需要善行？我為了闡述這個問題，故最近出版了一本新書，名為《善與善行：理論倫理學前篇—規範倫理學》，並提出「意識體假設」。善行必須要從兩方面來觀察，其一是動機，其二是後果。台灣社會有一種常見的現象，就是不少貴婦在家不愛做家務，甚至僱用傭人。可是這些貴婦卻加入一些社福團體，並在這些社福團體中不畏勞苦，其原因好簡單，因為這些相信社福團體奉獻是可「積功德」的。這是說，為了「積功德」，才不惜犧牲奉獻。又為了「積功德」，所以這些需要世俗宗教、師父或神明，以為這樣所積的功德才有效。若問「積功德」做甚麼？此無他，就是來世更有好報。利他的目的最終是在於利己，這有功德嗎？或者說，這樣犧牲奉獻有偉大之處嗎？

(2) 修德是人生課程中最基本及最重要的一環，這是一門至高無上的必修科，因為善是宇宙間的最高法則，一切行為都是以善為依歸。一般的人生，只在

貪吃、貪睡、貪色、貪財、貪名、貪權及在爭奪中混過一生。「善」或「德行」這個概念，對各種行為來說，具有「優先性」。既然如此，則「善」的概念較「真」、財富、權力、名位等，在人生及文化的活動中更為根本，這就是所謂「道德的優先性」。

(3) 仁愛、慈悲、公義、責任、惻隱、感恩等，乃「善」的原則，且依此而行的行為便是善行。至於無故而傷害生命、散播不實謠言或煽動仇恨、搞族群對立、騙財騙色、不負責任、落井下石、嫉妒、忘恩負義、捏造是非、假公濟私、貪得無厭、損人利己、玩弄權力、欺負善良、心中沒有是非、自我中心、不顧及他人、詐財販毒、毀謗或陷害賢良、以雙重標準對己待人……等，皆是惡行。

(4) 善行不但維繫著人生的秩序，也維繫著宇宙的秩序。善念所發出的意念波是一種正能量，能使人們感到舒適。反之，惡念的念力波使人感到不舒服。從宇宙層面說，善念與善念之間，彼此不但因同質性而產生共振，且能因疊加效應而不斷強化。反之，由於各種惡念的性質不相同，故其念力波彼此各異，因而不能重疊與結合在一起。換言之，惡念在宇宙間因彼此的不同質而只能零散地存在，而善念則因同質而可結合在一起，而且不斷地增強。善的能量組合最後因有序化及自行組織而形成結構體，稱之為宇宙意識。當吾人發出善念時，不但能與宇宙意識產生共振，而且也得到宇宙意識波的反饋。

#### §9.2.4 知識就是力量

(1) 人生在世必須追求知識，這就是所謂修智慧，否則易誤入歧途而不知。一位朋友告訴我有關一對夫妻的事，其大意是說這對夫妻是佛教的「虔誠」信徒，先生要鬧著出家。他的妻子需然也是「虔誠」佛教徒，但卻擔心先生出家後，自己難以扛起家計。這位朋友要我為此人算命，看看他是否命定出家，以早作決斷。這其實就是無知，他深信只有出家才能修行，更不知這種修行方式是否正確。一言以蔽之，此人因缺乏知識而沒有判斷力。他對修行方式缺乏判斷力，這是由於此人對世俗宗教沒有足夠的知識，因而無力評估對錯，故只好順從世俗之說，隨機皈依，甚至誤入歧途而不自知，上文所提及的**新密續派**。「虔誠」二字沒有積極性，因為虔誠與狂熱有關，而宗教狂熱又多起於無知。

(2) 許多亡靈因為在人間不追求知識，死後便自然成為閩南話所謂「白目鬼」。其靈體游離浪蕩，不知所措。譬如說，這些白目鬼生前在人間聽聞過某些宗教，死後再聽到有人唸這類經文，便成群結隊搶著要聽，以為能從中得到好處。榮格也講及亡靈只具有在世時所獲得的知識，其他便一無所知。他又認為那些在世追求知識的人，倘若在其一生中仍沒有提升其意識層次，或沒有發揮其潛在能力，則在他往生後仍然追求他生前所沒有獲得的那些知識。但這是不容易達成的，榮格因此認為：人間生活的重要性，就在於能獲得知識，因為這些知識當人死亡之時是能將之帶走的東西。



### §9.2.5 生命能量

(1) 柏格森講能量與生命的演化，而演化雖要能量。靈魂可視為結構穩定的意識體，然而，它雖然結構穩定，但卻不是永恆不變的，因為它也是一個開放系統。道家把人體視為是由精、氣、神所構成的「生命能量場」，而煉氣的基本原理是促進人體氣場流通，增強能量，從而使人體更加有序化，以及提升生命體的品質與結構。因此，它必須吸收能量，才能增強自己的有序化結構。道家把人體視為是由精、氣、神所構成的「生命能量場」，而煉氣的基本原理是促進人體氣場流通，從而使人體更呈有序化。煉氣能促使人體氣脈流暢，增強能量，以及提升生命能量體的品質與結構。

(2) 這不僅是指現實的生命演化，同樣也涉及靈性的演化。從耗散結構理論說，在開放系統中，能量可被吸納而使系統中的熵不增反減。生命體以及靈魂本我都是開放性系統，能與外界進行物質與能量的交換，並從外界引入負熵。這便可抵消系統本身所產生的熵，而使系統總熵減少或不增加，使系統維持著相對有序的狀態。此外，生命能量可強化靈性，故氣的修煉能轉化元神（靈魂），因為靈魂本身也是能量體。一般亡靈的靈性是陰性的，而高靈格的靈體，其能量是陽性。世俗人的氣是陰陽混合。吾人藉著煉氣（不是「練」氣），由於意念能支配內氣（炁）與外氣，而且內氣與外氣之間能互相轉化。善念更能使機體有序化，而靈魂的能量愈強，其結構便更有序、更精緻、更機靈。故煉氣是修行方式之一，但世間煉氣法門多矣，智者當擇有效者修煉，不宜道聽途說，這本身也是知識的一環。

### §9.2.6 創化

(1) 「創化」是一種動態的生化活動，「化」就是化育，而「育」有孕育、發育、教育之意。創化有二義，其一是個體的創化，這是指促進社會、文明及歷史的演化而言。其二是宇宙意識的創化，這是指個體協助宇宙意識的創化。兩者都是創生與化育，只是性質不同。對於這個問題，已見於《生命之河：生命與生命哲學》一書。

(2) 這裏略提「宇宙意識」。吾人可推論在可想象的極高梯次上，存在著統一的意識體，吾人不妨稱之為「宇宙意識」。「統一」的意識體是由眾多同性質的高能量體所組成的系統。這是當各高能量體在不斷淨化與提升能量的過程中，最後達至同質性。高能量體的本體不僅是能量極高而已，而且也是高意識體，牠們的同質性是建立在「善」與能量的基礎上。故宇宙意識是無數淨化的個別高能量體的意識波的有序化結合。由此可見，修德是吾人修行的基本環節。修德的意義一方面在於淨化吾人的動物性，另一方面又能與向善的意識體因同質性而結合成大能量體（宇宙意識），成為宇宙意識的一員。