

修鍊形氣 養和心虛

——淺析司馬承禎的鍊養觀（一）

★張懿鳳 理事長

道教在隋唐以來積極發展的重玄¹思辨哲學，至中唐時發生了變化，學者們開始試圖將理論與修鍊實踐結合，朝著修性與養命兼融之心性鍊養工夫進行深入探索，司馬承禎（647～735）的「修鍊形氣，養和心虛」²主張為此轉化階段提供了新思路，使傳統內鍊養生術（指服氣、導引、吐納、胎息、存思、守一、……等術）融合老莊與重玄義理，不僅提升了理論高度，也充實了心性修鍊的內涵。³本文將從司馬承禎思想之代表作《天隱子》、《服氣精義論》、《修真精義雜論》與《坐忘論》中進行剖析，以求進一步了解司馬承禎的鍊養觀。

一、長生成仙之道以養氣為先

司馬承禎立論前提是建立在肯定人自己可以掌握成仙契機的特點上，他認為修鍊自身虛氣是成仙的先決條件，⁴因為「氣全則生存」，⁵長生乃能成就神仙之道，由此特重養氣、保氣的修鍊工夫。由於虛氣在人受生時即有，⁶為「胎之元，形之本」，不過「胎既誕矣，而元精已散，形既動矣，而本質漸弊。」⁷所以須要納氣凝精，保氣鍊形，使元本充實，才能長生，⁸故司馬承禎提出服氣功法，以「靜

¹ 是對老子「玄之又玄」一語的思想簡括與理論發揮。參見盧國龍，《中國重玄學》，緒論，北京：人民中國出版社，1993年，頁1。

² 【唐】司馬承禎，《天隱子》，序，收錄於《正統道藏》，第三十六冊，台北：新文豐出版公司，1977年，頁735。

³ 有關司馬承禎的思想研究另可參閱盧國龍，〈司馬承禎的養氣法和坐忘主靜思想〉，收錄於《中國重玄學》，北京：人民中國出版社，1993年，頁347-380。

⁴ 【唐】司馬承禎，《天隱子》，神仙，收錄於《正統道藏》，第三十六冊，頁736。

⁵ 【唐】司馬承禎，《服氣精義論》，收錄於《正統道藏》，第三十一冊，台北：新文豐出版公司，1977年，頁37。

⁶ 【唐】司馬承禎《天隱子》，神仙，收錄於《正統道藏》，第三十六冊，頁736。

⁷ 【唐】司馬承禎，《服氣精義論》，服氣論，收錄於《正統道藏》，第三十一冊，頁39。

⁸ 【唐】司馬承禎，《服氣精義論》，服氣論，收錄於《正統道藏》，第三十一冊，頁39。

慮澄心注想」⁹配合天地陰陽五行變化之理，¹⁰使「養精光於五藏，導營衛於百關，既祛疾以安形，復延和而享壽。」¹¹足見服氣與靜心功法並用的重要性。

二、坐忘修心

「坐忘」概念源自於《莊子·大宗師》：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」¹²一文，其義是要人忘掉形體與智慧，心無執滯，從而與道為一，司馬承禎即以坐忘為修心總綱，引導人逐步從敬信、斷緣、收心、簡事、真觀、泰定、得道等階段¹³漸次修道養志合真，達到「心閑自適，體逸無為」¹⁴進入與「虛無合其道，神靈合其德」¹⁵的境界。在論述修心功法上，司馬承禎的貢獻是將理論具體化為宗教實踐，¹⁶其援引《老子》、《莊子》義理及重玄思維方法做為修鍊背後的理論依據，對之後內丹性命之學的發展具有關鍵性啟發意義。

司馬承禎曾在《天隱子》序中明白指出修鍊長生久視之道必以老莊思想為本：

觀夫修鍊形氣，養和心虛，歸根契於伯陽，遺照齊於莊叟。長生久視，無出是書。¹⁷

因此在其《坐忘論》中屢屢可見對老莊思想的發揮與實踐，例如於斷緣階段即引老子「塞其兌，閉其門，終身不勤。開其兌，濟其事，終身不救。」¹⁸為依歸，

⁹【唐】司馬承禎，《服氣精義論》，服氣論，收錄於《正統道藏》，第三十一冊，頁 39。

¹⁰ 因為「氣受之於天地，和之於陰陽。」引自【唐】司馬承禎，《天隱子》，序，收錄於《正統道藏》，第三十六冊，頁 735。另《修真精義雜論》云：「夫人之為性也，與天地合體，陰陽混氣，皮膚骨髓，藏府榮衛，呼吸進退，寒暑變異，莫不均乎二儀，應乎五行也。」引自【唐】司馬承禎，《修真精義雜論》，慎忌論，收錄於《正統道藏》，第八冊，台北：新文豐出版公司，1977 年，頁 67。

¹¹【唐】司馬承禎，《服氣精義論》，收錄於《正統道藏》，第三十一冊，頁 37。

¹² 莊子，《南華真經》，卷二，內篇大宗師第六，收錄於《正統道藏》，第十九冊，台北：新文豐出版公司，1977 年，頁 375。

¹³【唐】司馬承禎，《坐忘論》，收錄於《正統道藏》，第三十八冊，台北：新文豐出版公司，1977 年，頁 617-625。

¹⁴【唐】司馬承禎，《服氣精義論》，收錄於《正統道藏》，第三十一冊，頁 37。

¹⁵【唐】司馬承禎，《服氣精義論》，收錄於《正統道藏》，第三十一冊，頁 37。

¹⁶ 盧國龍，《道教哲學》，北京：華夏出版社，2007 年，頁 279。

¹⁷【唐】司馬承禎《天隱子》，序，收錄於《正統道藏》，第三十六冊，頁 735。

¹⁸ 老子，《道德真經》，卷下，歸元章第五十二，收錄於《正統道藏》，第十九冊，台北：新文豐出版公司，1977 年，頁 218。

逐漸斷絕有為俗事，並以莊子所云：「不將不迎」、「無為謀府，無為事任，無為知主」¹⁹作為具體修鍊的原則。於收心階段以老子「夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，靜曰復命，復命曰常，知常曰明。」²⁰為修心靜定根旨。簡事階段引莊子「達生之情者，不務生之所無以為。」²¹為應物態度準則，奉勸養生者不務超過能力的事，對長生無益之事也要除去，當知取捨，使「處事安閑，在物無累。」²²真觀階段即引「常無，欲以觀其妙。」²³作為進入此境界的最佳註腳。於泰定階段為了清楚表示「慧而不用」深旨，引莊子「古之治道者，以恬養知；生而無以知為也，謂之以知養恬。知與恬交相養，而和理出其性。」²⁴與其說相呼應，引導邁向「知而不言，所以之天也」²⁵的理想境界。在闡發修心階段同時，司馬承禎亦運用重玄思維強調安坐收心須離境住無所有，使心不著一物，入於虛無合於道的修鍊工夫，²⁶他並提醒修鍊者切莫「執心住空」因為「執心住空，還是有所，非謂無所。」²⁷唯有心無執滯，才是真定。

¹⁹ 莊子，《南華真經》，卷二，內篇應帝王第七，收錄於《正統道藏》，第十九冊，頁 377。

²⁰ 老子，《道德真經》，卷上，歸根章第十六，收錄於《正統道藏》，第十九冊，頁 213。

²¹ 莊子，《南華真經》，卷四，外篇達生第十九，收錄於《正統道藏》，第十九冊，頁 407。

²² 【唐】司馬承禎，《坐忘論》，收錄於《正統道藏》，第三十八冊，頁 620。

²³ 老子，《道德真經》，卷上，體道章第一，收錄於《正統道藏》，第十九冊，頁 211。

²⁴ 莊子，《南華真經》，卷四，外篇繕性第十六，收錄於《正統道藏》，第十九冊，頁 398。

²⁵ 莊子，《南華真經》，卷五，雜篇列御寇第三十二，收錄於《正統道藏》，第十九冊，頁 450。

²⁶ 【唐】司馬承禎，《坐忘論》，收錄於《正統道藏》，第三十八冊，頁 618。

²⁷ 【唐】司馬承禎，《坐忘論》，收錄於《正統道藏》，第三十八冊，頁 618。

