

## 修鍊形氣 養和心虛

### ——淺析司馬承禎的鍊養觀（二）

★張懿鳳 理事長

#### 三、形神雙修

從司馬承禎娓娓道出養氣與修心等修鍊工夫可知其所冀望的神仙之道是形神雙修兼重的，他在《修真精義雜論》曾謂：

天生之為命也，資乎形神；氣之所和也，本乎藏府。形神貞固，則生全而享壽，藏府清休，則氣泰而無病。<sup>1</sup>

與《服氣精義論》裡的「夫形之所全者，本於藏府也。神之所安者，質於精氣也。」<sup>2</sup>互參，可知形神要能夠貞固長生，氣的調養納固是重要環節，為何調養納固這麼重要？其目的就是要使天生所稟之虛氣長存己身，<sup>3</sup>然而由於氣具動態流布特性，<sup>4</sup>難固易竭，<sup>5</sup>需配合修心鍊養使「恬淡虛寂，真氣居之，精神內守」<sup>6</sup>則可納氣凝精，保氣鍊形，精滿神全，形休命延，元本充實而長生久視矣。<sup>7</sup>所以司馬承禎竭盡心力闡述修心與養氣之道的根本目的即在形神雙修的終極意義上——達到形神合一，與道合真的至人境界。這在其《坐忘論·得道》裡有精闢的描述：

道有深力，徐易形神。形隨道通，與神合一，謂之神人。神性虛融，體無變滅，形與道同，故無生死。隱則形同於神，顯則神同於氣，所以蹈水火而無害，對日月而無影，存亡在己，出入無間，身為滓質，猶至虛妙，況其靈智，益深益遠乎。《生神經》云，身神並一，

<sup>1</sup>【唐】司馬承禎，《修真精義雜論》，病候論，收錄於《正統道藏》，第八冊，頁71。

<sup>2</sup>【唐】司馬承禎，《服氣精義論》，五牙論，收錄於《正統道藏》，第三十一冊，頁37。

<sup>3</sup>【唐】司馬承禎《天隱子》，神仙，收錄於《正統道藏》，第三十六冊，頁736。

<sup>4</sup>依《服氣精義論》：「夫氣者，道之幾微也。幾而動之，微而用之，乃生一焉。」則氣為道之幾微動用，充分顯示了氣之動態精微流布的特性，為生「一」之關鍵。參考自【唐】司馬承禎，《服氣精義論》，收錄於《正統道藏》，第三十一冊，頁37。

<sup>5</sup>【唐】司馬承禎，《修真精義雜論》，慎忌論，收錄於《正統道藏》，第八冊，頁67。

<sup>6</sup>【唐】司馬承禎，《修真精義雜論》，慎忌論，收錄於《正統道藏》，第八冊，頁67。

<sup>7</sup>【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。

則為真身。又《西昇經》云，形神合同，故能長久。<sup>8</sup>

長生的關鍵就在是否能夠與「道」相通，<sup>9</sup>而體道、證道的具體工夫司馬承禎已在養氣修心論中充分闡述，上面這段文字則是將得道境界裡氣、神、形與道之間的聯繫微妙呈現，我們再試著與《天隱子·神仙》的描述做對照，並配合前述納氣→凝精→神全→形鍊之修養工夫，便能較清楚地理解其間的關聯：

人生時稟得虛氣，精明通悟，學無滯塞，則謂之神宅。神於內遺照，於外自然，異於俗人，則謂之神仙。故神仙亦人也。在於修我虛氣，勿為世俗所論折，遂我自然，勿為邪見所凝滯，則成功矣。<sup>10</sup>

生時所稟之「虛氣」是與道相通的，「神」在合於道的人身內與虛氣相融可以使道彰顯，不生不滅，其後再與合於道的「形」同一便能超越生死，長生久視，這便是達到形神合一境界的微妙聯繫。其間也別忘了「心」在使虛氣保持與道相通的過程中所做的努力，縱然「心」在修鍊得道中具有重要作用，但司馬承禎對修心卻有更高期許，他希望已得的慧覺之心能夠慧而不用，使神氣常守，則身形將可常保。所以他堅持修鍊須「兼被於形」，<sup>11</sup>務使「凝神寶氣，學道無心，神與道合」<sup>12</sup>才是真正的得道。

#### 四、心身有五時七候

最後值得注意的是，司馬承禎以得道者心身有五時七候作為其「修鍊形氣，養和心虛」工夫之總體概括：

心有五時者，一、動多靜少。二、動靜相半。三、靜多動少。四、無事則靜，事觸還動。五、心與道合，觸而不動。心至此地，始得安樂，罪垢滅盡，無復煩惱。身有七候者，一、舉動順時，容色和悅。二、風疾普消，身心輕爽。三、填補天傷，還元復命。四、延數千歲，名曰仙人。五、鍊形為氣，名曰真人。六、鍊氣成神，名

<sup>8</sup>【唐】司馬承禎，《坐忘論》，收錄於《正統道藏》，第三十八冊，頁 623。

<sup>9</sup>「夫人之所貴者生，生之所貴者道。」引自【唐】司馬承禎，《坐忘論》，序，收錄於《正統道藏》，第三十八冊，頁 617。

<sup>10</sup>【唐】司馬承禎《天隱子》，神仙，收錄於《正統道藏》，第三十六冊，頁 736。

<sup>11</sup>【唐】司馬承禎，《坐忘論》，收錄於《正統道藏》，第三十八冊，頁 623。

<sup>12</sup>【唐】司馬承禎，《坐忘論》，收錄於《正統道藏》，第三十八冊，頁 624。

曰神人。七、鍊神合道，名曰至人。<sup>13</sup>

突顯心、身在修鍊過程中相輔互惠的不同層次階段，最後漸趨與道相合，為其形神雙修兼重主張作了最核心的思想總結。



<sup>13</sup>【唐】司馬承禎，《坐忘論》，坐忘樞翼，收錄於《正統道藏》，第三十八冊，頁 625。