

# 招真以鍊形 含道以鍊氣

## ——淺析吳筠的鍊養觀（一）

張懿鳳 撰

唐朝中葉，道教思想逐漸趨向於將理論與修鍊實踐系統整合，以老莊之「道」本體思維為核心骨架，圍繞著靜心工夫，展開體驗形、氣、神、精之間的修鍊層次轉化。繼司馬承禎提出「修鍊形氣，養和心虛」之鍊養思想後，吳筠（？～778）在以老莊長生思想為本、肯定神仙可學而致<sup>1</sup>的基礎上，建構了系統的宇宙生成本原理論，證明人可依其理反其宗源修仙而成，其論述手法較司馬承禎養氣修心之說更為細緻。本文擬從《宗玄先生文集》與《宗玄先生玄綱論》進行探究，以期能系統理解吳筠之鍊養觀。

### 一、以無係有 以有合無

吳筠的修仙思想可從下面這段話概括理解：

塊然之有，起自寥然之無。積虛而生神，神用而孕氣。氣凝而漸著，累著而成形。形立神居，乃為人矣。故任其流遁則死，反其宗源則仙。所以招真以鍊形，形清則合於氣；含道以鍊氣，氣清則合於神。體與道冥，謂之得道。道固無極，仙豈有窮乎？<sup>2</sup>

他認為人自虛無→生神→孕氣→成形而來，則反其宗源修鍊可以回歸無窮無極的道體之中，從而成仙得道，值得注意的是，「形」與「道」冥合即暗示著「有」與「無」之間對立的消解，為此，吳筠有其深刻的描述：

世情謂道體玄虛，則貴無而賤有；人資器質，則取有而遺無。庸知有自無而生，無因有而明，有無混同，然後為至。故空寂玄寥，大道無象之象也；兩儀三辰，大道有象之象也。若但以虛極為妙，不

<sup>1</sup>【唐】吳筠，《宗玄先生玄綱論》，長生可貴章第三十，收錄於《正統道藏》，第三十九冊，台北：新文豐出版公司，1977年，頁817-818。

<sup>2</sup>【唐】吳筠，《宗玄先生文集》，卷中，神仙可學論，收錄於《正統道藏》，第三十九冊，台北：新文豐出版公司，1977年，頁784。

應以吐納元氣，流陰陽，生天地，運日月也。故有以無為用，無以有為資。是以覆載長存，真聖不滅。故為生者，天地之大德也。所以見宇宙之廣，萬物之殷，為吾存也。<sup>3</sup>

有與無是無法斷然分割的，大道既是無象之象亦是有象之象，既然兩儀三辰有象之象是自無象大道而來，則兩儀三辰（有）必然有道（無）蘊含其中使其運行不輟，故吳筠以「有無混同」消解其間對立，藉以闡釋長存不滅的道理。其在《玄綱論》裡也有類似的說法：

或問曰：道本無象，仙貴有形，以有契無，理難長久。曷若得性遺形者之妙乎？愚應之曰：夫道至虛極也，而含神運氣，自無而生有。故空洞杳冥者，大道無形之形也。天地日月者，大道有形之形也。以無係有，以有合無，故乾坤永存，而仙聖不滅。故生者，天地之大德也。所以見六合之廣，三光之明者，為吾有形也。若一從淪化，而天地萬物盡非吾有，即死者人倫之荼毒也。是以鍊凡至於仙，鍊仙至於真，鍊真合乎妙，合妙同乎神，神與道合，即道為我身。所以昇玉京，遊金闕，能有能無，不終不歿，何為理難長久乎？若獨以得性為妙，不知鍊形為要者，所謂清靈善爽之鬼，何可與高仙為比哉？<sup>4</sup>

無論是有形之形或是無形之形，重點都在有大道蘊藏其中，而「以無係有，以有合無」最終仍是由大道統一起來，所以吳筠刻意突顯「有」「無」概念目的是要證明：道能自無而生有，則由道而生之人如能常守大道亦得自有返無。

## 二、真一運神 以陽鍊陰

常守大道的方法正如吳筠所認為的「反其宗源」，由形、氣、神返鍊回本原，使「招真以鍊形，形清則合於氣；含道以鍊氣，氣清則合於神。體與道冥，謂之

<sup>3</sup>【唐】吳筠，《宗玄先生文集》，卷中，神仙可學論，收錄於《正統道藏》，第三十九冊，頁 786。

<sup>4</sup>【唐】吳筠，《宗玄先生玄綱論》，以有契無章第三十三，收錄於《正統道藏》，第三十九冊，頁 819。

得道。」<sup>5</sup>，其中「真」、「清」是關鍵詞，與道的生化本原、性質有關，《玄綱論·元氣章》云：

太虛之先，寂寥何有。至精感激，而真一生焉。真一運神，而元氣自化。元氣者，無中之有，有中之無，曠不可量，微不可察，氤氳漸著，混茫無倪，萬象之端，兆朕于此。於是清通澄朗之氣浮而為天，濁滯煩昧之氣積而為地，平和柔順之氣結而為人倫，錯謬剛戾之氣散而為雜類。自一氣之所有，播萬殊而種分，既涉化機，遷變罔窮。<sup>6</sup>

至精就是真精，真精即自然，<sup>7</sup>自然為道德之常，天地之綱，<sup>8</sup>所以「真」即指天地之「綱」，大道之「要」，玄妙之「機」，<sup>9</sup>其「真一」是促動元氣化生萬物之「機」，由此，萬物稟一氣而生，人自然也是從此一氣而生，吳筠在《形神可固論》裡特將人所稟之一氣稱為「元炁」，<sup>10</sup>乃造化之機，因而強調「抱宗元一」、<sup>11</sup>固守本元，以回歸大道之「真」為終極目標。「清」與「清通澄朗之氣」有關，其象徵的正是天的陽氣，《玄綱論·陽勝則仙章》曾謂：

柔和慈善貞清者，陽也。剛狠嫉惡媮濁者，陰也。心澹而虛則陽和襲意，躁而欲則陰氣入明。此二者制之在我，陽勝陰伏，則長生之漸也。漸也者陟道之始，不死之階也。<sup>12</sup>

<sup>5</sup>【唐】吳筠，《宗玄先生文集》，卷中，神仙可學論，收錄於《正統道藏》，第三十九冊，頁 784。

<sup>6</sup>【唐】吳筠，《宗玄先生玄綱論》，元氣章第二，收錄於《正統道藏》，第三十九冊，頁 808。

<sup>7</sup>【唐】吳筠，《宗玄先生玄綱論》，真精章第三，收錄於《正統道藏》，第三十九冊，頁 808。

<sup>8</sup>【唐】吳筠，《宗玄先生玄綱論》，道德章第一，收錄於《正統道藏》，第三十九冊，頁 808。

<sup>9</sup>【唐】吳筠，《宗玄先生文集》，卷中，形神可固論，序，收錄於《正統道藏》，第三十九冊，頁 789。

<sup>10</sup>【唐】吳筠，《宗玄先生文集》，卷中，形神可固論，服炁，收錄於《正統道藏》，第三十九冊，頁 790。

<sup>11</sup>【唐】吳筠，《宗玄先生文集》，卷中，形神可固論，序，收錄於《正統道藏》，第三十九冊，頁 789。

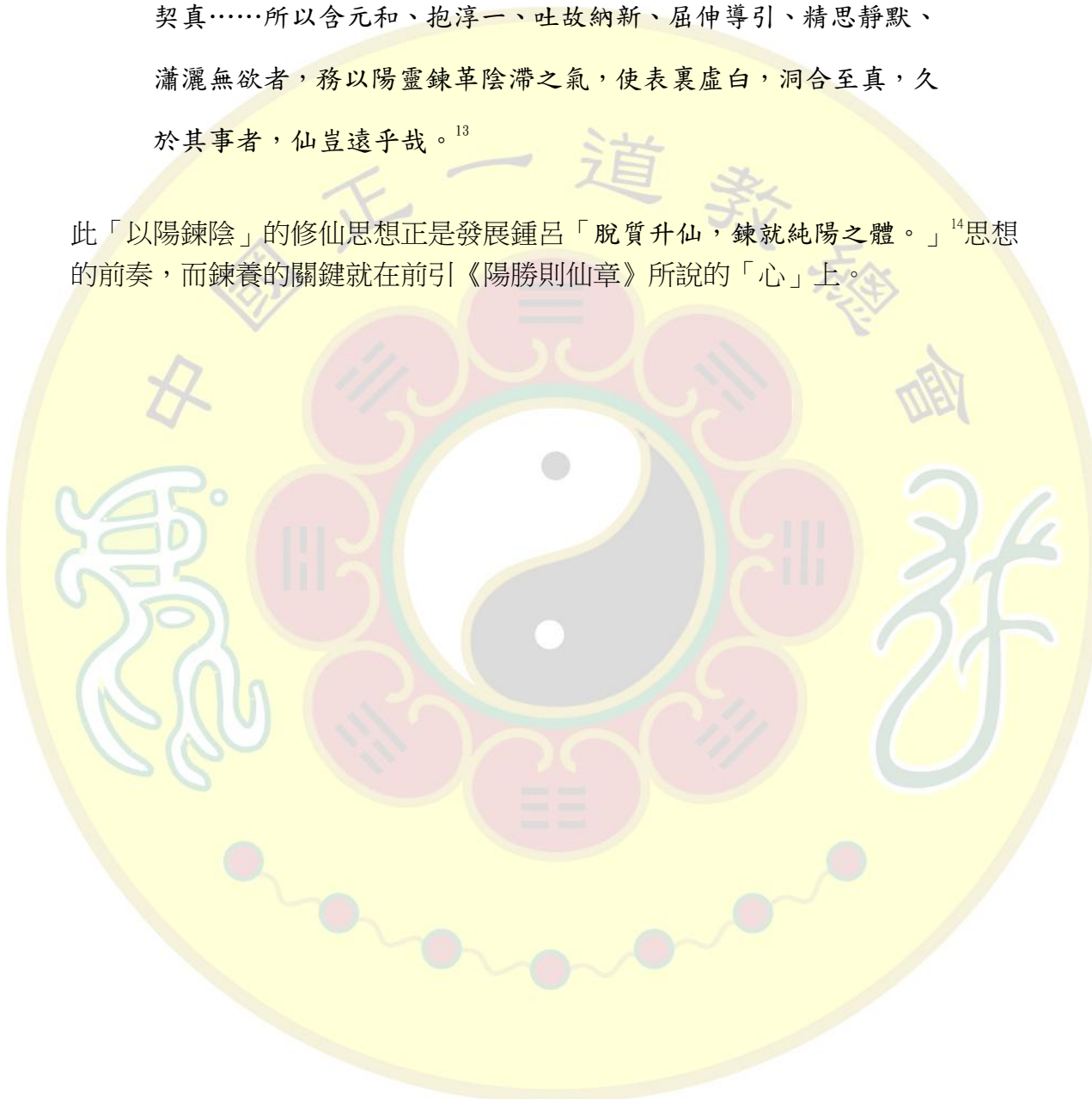
<sup>12</sup>【唐】吳筠，《宗玄先生玄綱論》，陽勝則仙章第十二，收錄於《正統道藏》，第三十九冊，頁



因此修鍊體內之氣使陽氣逐漸充滿乃為長生入道之階，吳筠又說：

陽鍊陰者，自老而反嬰，自濁而反清，自衰而反盛，自羸而反精，  
自疾而反和，自夭而反壽，漸合真道而得仙矣。……仙者超至陽而  
契真……所以含元和、抱淳一、吐故納新、屈伸導引、精思靜默、  
瀟灑無欲者，務以陽靈鍊革陰滯之氣，使表裏虛白，洞合至真，久  
於其事者，仙豈遠乎哉。<sup>13</sup>

此「以陽鍊陰」的修仙思想正是發展鍾呂「脫質升仙，鍊就純陽之體。」<sup>14</sup>思想的前奏，而鍊養的關鍵就在前引《陽勝則仙章》所說的「心」上。



---

812。

<sup>13</sup>【唐】吳筠，《宗玄先生玄綱論》，以陽鍊陰章第十四，收錄於《正統道藏》，第三十九冊，頁813。

<sup>14</sup>【唐】鍾離權 述、呂嵒 集、施肩吾 傳，《鍾呂傳道集》，收錄於《修真十書》，卷十四，詳見《正統道藏》，第七冊，台北：新文豐出版公司，1977年，頁466。