

## 煉己持心 存心養性

張懿鳳 理事長

接續唐末五代內丹探究興趣，入宋以後熱衷丹道修鍊與理論建設的人越來越多，廣佈社會各階層，幾乎成為民眾生活文化的一部分。<sup>1</sup>在此文化氛圍下，內丹學迅速發展，陸續出現專言內丹的經典著作，<sup>2</sup>其中較突出者當推張伯端（約987~1082）的《悟真篇》，此書總結了此前《參同契》流系之丹道理論，<sup>3</sup>對後世內丹道的發展影響很大。<sup>4</sup>張伯端內丹理論係以「性」、「命」為核心旨要，從《悟真篇》內文安排囊括「養命固形之術」與「本源真覺之性」即可知，<sup>5</sup>「性命兼修」為其修鍊金丹大道之基本前提，他認為這正是內丹道與禪宗的根本差異處，禪學直修性宗不復修命，行如槁木一志不散以出陰神，乃清靈之鬼非純陽之仙，唯有性命雙修，聚成形散成氣，形神俱妙以成陽神才是真正進入與道合真的境界。<sup>6</sup>此想法乃是延續司馬承禎、吳筠以來形神雙修兼重的主張，張伯端則是在此基礎上以性命之學充實內丹理論與修鍊功法，並進一步試圖會通儒釋道三教，以引導修道者參透三教性命之奧，從而超脫生死契入終極圓明道境。《悟真篇》序云：

老釋以性命學，開方便門，教人修種，以逃生死。釋氏以空寂為宗，  
若頓悟圓通，則直超彼岸。如有習漏未盡，則尚徇於有生。老氏以  
煉養為真，若得其要樞，則立躋聖位；如其未明本性，則猶滯於幻

<sup>1</sup> 張廣保，《唐宋內丹道教》，上海：上海文化出版社，2001年，頁278。

<sup>2</sup> 盧國龍，《道教哲學》，北京：華夏出版社，2007年，頁407。

<sup>3</sup> 盧國龍，《道教哲學》，頁409。

<sup>4</sup> 有關張伯端的思想研究另可參閱孔令宏，〈張伯端的性命思想研究〉，《復旦學報》（社會科學版），第1期，2001年，頁46-50。與鄭素春，〈道教南宗煉養寶典—《悟真篇》的詮釋與應用〉，《輔仁宗教研究》，第十八期，2009年，頁75-115。

<sup>5</sup> 【宋】張伯端，《悟真篇》，序，引自【宋】薛道光、陸墅【元】陳致虛註，《紫陽真人悟真篇三註》，收錄於《正統道藏》，第四冊，台北：新文豐出版公司，1977年，頁371。

<sup>6</sup> 【元】趙道一，《歷世真仙體道通鑑》，卷四十九，張用成，收錄於《正統道藏》，第八冊，頁741。

形。其次，《周易》有窮理盡性至命之辭，《魯語》有「毋意、必、固、我」之說，此又仲尼極臻乎性命之奧也。……以命術寓諸易象，以性法混諸微言耳。至於莊子推窮物累逍遙之性，孟子善養浩然之氣，皆切幾之。迨夫漢魏伯陽，引易道陰陽交媾之體，作《參同契》，以明大丹之作用。唐忠國師，於語錄首序老莊言，以顯至道之本末如此。豈非教雖分三，道乃歸一。<sup>7</sup>

三教各自有其獨到的性命修鍊方法，張伯端認為應能彼此借鑑，相互啟發，方可克服執性或執命之種種侷限。故謂：「饒君了悟真如性，未免拋身却入身。何事更兼修大藥，頓超無漏作真人。」<sup>8</sup>更云：「丹是色身至寶，煉成變化無窮。更能性上究真宗，決了無生妙用。」<sup>9</sup>然而不論悟性或是修鍊內丹大藥關鍵皆在於「心」，因為「心者，眾妙之理而宰萬物也，性在乎是，命在乎是。」<sup>10</sup>學道之士務先了心，煉己持心，<sup>11</sup>心靜則精氣神始得發用，<sup>12</sup>故張伯端在《悟真篇》後序云：「欲體夫至道，莫若明夫本心。故心者，道之體也。道者，心之用也。人能察心觀性，則圓明之體自現，無為之用自成。不假施功，頓超彼岸。」<sup>13</sup>內丹修

<sup>7</sup>【宋】張伯端，《悟真篇》，序，引自【宋】薛道光、陸墅【元】陳致虛 註，《紫陽真人悟真篇三註》，收錄於《正統道藏》，第四冊，頁 370。

<sup>8</sup>【宋】張伯端，《悟真篇》，續絕句五首，引自【宋】薛道光、陸墅【元】陳致虛 註，《紫陽真人悟真篇三註》，卷五，收錄於《正統道藏》，第四冊，頁 435。

<sup>9</sup>【宋】張伯端，《悟真篇》，又西江月一首，引自【宋】薛道光、陸墅【元】陳致虛 註，《紫陽真人悟真篇三註》，卷五，收錄於《正統道藏》，第四冊，頁 435。

<sup>10</sup>【宋】張伯端，《玉清金笥青華秘文金寶內鍊丹訣》，卷上，心為君論，收錄於《正統道藏》，第七冊，台北：新文豐出版公司，1977 年，頁 2。

<sup>11</sup>【宋】張伯端，《悟真篇》，西江月十二首，引自【宋】薛道光、陸墅【元】陳致虛 註，《紫陽真人悟真篇三註》，卷五，收錄於《正統道藏》，第四冊，頁 429。

<sup>12</sup>【宋】張伯端，《玉清金笥青華秘文金寶內鍊丹訣》，卷上，心為君論，收錄於《正統道藏》，第七冊，頁 3。

<sup>13</sup>【宋】張伯端，《悟真篇》，紫陽真人後序，引自【宋】薛道光、陸墅【元】陳致虛 註，《紫陽真人悟真篇三註》，收錄於《正統道藏》，第四冊，頁 438。

鍊關鍵就在「心」與「道」冥合的工夫上，心靜定自然能與道體相應，此時「心即道」，彼此同生共息，自可返本還元入於超脫之境。值得注意的是，這裡將「心」上升至與道體同一層次，已具備了本體概念，與當時儒釋二教以「心為本體」的思想傾向如出一轍，足見以「心」為本體概念闡發心性理論在北宋時已是三教共同的思想趨向，「心性」議題增進了三教之間思想的會通與聯繫。

