

生命灵光

中华传统文化随谈丛书

詹石窗 著

道教传说与智慧



中国哲学的智慧
境界宏阔、气魄高洁
禅宗、心学、道教……
皆清人耳目、发人深省
可以相亲

云南人民出版社

生命灵光

道教传说与智慧

中华传统文化随谈丛书

道

詹石窗 著

主 编：葛兆光
组 稿：瞿洪斌
责任编辑：刘存沛
封面设计：西 里

中华书局(香港)有限公司授权出版
仅限中国内地销售

生命灵光——道教传说与智慧
詹石窗 著

云南人民出版社出版发行 (昆明市书林街100号)
邮 编：650011
番 禺 市 印 刷 厂 印 装 新 华 书 店 经 销

开本：850×1168 1/32 印张：7.5 字数：120 000
1997年6月第1版 1997年6月第1次印刷
印数：1—8000

ISBN 7-122-02127-2/G·239 定价：12.80 元
著作权合同登记号 图字：23 1996-015

生命灵光

前 言

在古代书家的笔下，神仙、佛祖每每身绕祥云、头闪灵光。近日偶翻《绘图三教源流搜神大全》便看到了许多此类画像。如果留心一下野史、笔记小说也可发现这种生命景观的描述。

作为艺术结晶，书家和作家笔下闪动的灵光，这自然是境界创造的需要。不过，也并非全无所本。科学的实验表明：人体外围，的确存在种种不同色彩的光圈。思想博大精深的圣人，还有那些带有传奇色彩的异人之光圈就更加突出，只是一般人的肉眼不能看出来。据说，高明的气功师在入静状态下可以看到人体的光圈。

人的生命现象至今仍充满谜团。大自然造物主创造了生命，又给予每个人的生命以不尽相同的期限。本能驱使着人类爱惜自己的生命，思考生命的本质、生命

生命灵光

的意义，寻求延长生命的办法，从而形成了生命的哲学。如果说人体外围环绕的光是自然之光，那么生命哲学则闪烁着智慧的灵光。

早在远古时期，我们的祖先便已注意生命的保护。那时候，由于生活条件恶劣，先民们容易染上疾病。为了生存，他们一方面从自然界采集草药，治疗疾病；另一方面通过原始舞蹈，还有对禽兽动作的模拟，以增强体质，创立了许许多多的养生方法。到了春秋战国时代，随着文化的勃兴，原先的养生实践经验推动了哲人们对生命问题的思索。道家学派的第一位理论家老子提出了“长生久视”的设想。他认为万物的本源是浑沌之“道”，要能够使生命得以延长乃至长存不灭，就必须复归于“道”。老子学术的继承者庄子把以“道”为核心的生命哲学推而广之。与此同时，那些寻求长生不老药的方士们在老子思想的启迪下，提出了修炼“成仙”的理想，还有原始巫术也成为人们避免生命灾难的方式。这一切到了东汉时期（二五——二二〇年）便融合起来，形成了以追求长生不老为根本目标的中国传统宗教——道教。为了长生甚至成为神仙的目的，道教的信仰者们既总结了历史上的养生经验，又进行新的探索，长期开展养性延年的实践活动，形成了以求“道”为本的生命观和丰富多彩的延年益寿的方法，其中包括为

生命灵光

数不少的健身气功，至今仍广为流行。道教信仰者在表达其生命意识、记载延年益寿的方法时往往插入生动多趣的种种故事，有时甚至是通过历代道教宗师、异人的修身活动的记叙以反映其生命观，传授其延年益寿的方法，具有实用性和很强的趣味性。正如先秦哲人对生命问题的思索一样，道教的思想与方法也闪烁着生命的智慧灵光。尽管道教的体系也包含着不合时宜的因素，但其生命意识以及延年益寿的方法对于今人的养生活动来说则仍有重要价值和启迪意义。本书正是以介绍、评述道教思想与方法为重心的。

为了使广大读者在茶余饭后或行车旅行之间歇随便翻阅，以解除疲劳、陶冶性情，本书纵贯古今、广采趣实，收罗异闻，叙议相兼，力图深入浅出地展示古代生命哲学的奥秘。但愿这种努力能够使广大读者“捕捉”到生命之灵光，与天地造化相感通。

一九九一年二月十日

生命灵光

目 录

前 言	(1)
黄帝“成仙”与广成子述道	(1)
彭祖的养生妙法	(8)
老子身旁缭绕的紫气	(15)
太上老君做皇帝	(20)
老子“玄牝之门”的奥秘	(26)
数字“三”的妙用	(31)
庖丁解牛的精义	(37)
处于“材”与“不材”之间	(42)
虚无缥缈天上胜境	(48)
扑朔迷离海中仙岛	(55)
西王母儿女知多少？	(62)

生命灵光

上元夫人下凡间	(68)
汉武帝拜倒在女仙脚下	(74)
扶乩降笔神仙语	(79)
醉狐与艺伎的“真趣”	(85)
镜子的“妙用”	(91)
凡人入仙境	(98)
自古神仙爱饮酒	(103)
仰天长啸	(111)
狗的传说与狗皮道士	(118)
壶公与缩身之奇事	(123)
起死回生魏伯阳	(129)
五斗米的“神通”	(136)
咒语的威力	(142)
水仙花与水仙信仰	(148)
火与道人之修炼	(154)
魏夫人仙坛之“灵验”	(158)
土行孙钻地与隐身术	(163)
效法婴儿·胎中炼气	(167)
左慈与辟谷之道术	(172)
人狗易形	(177)
人与物之间	(182)
妄想与存想	(187)

生命灵光

“好了歌”与司马承祯之“坐妄”·····	(192)
唐玄宗遨游仙境·····	(197)
杨贵妃仙化·····	(202)
吕洞宾与“道剑”·····	(207)
陈抟与睡功·····	(213)
生命能量的特异转化：尸解·····	(218)
中国的书法艺术与气功趣谈·····	(225)

黄帝“成仙”与广成子述道

黄帝铸鼎于荆山，炼丹砂，丹砂成黄金，骑龙飞上太清家，云愁海思令人嗟。
官中彩女颜如花，飘飘挥手凌紫霞，从风纵体登鸾车，登鸾车，侍轩辕，遨游青天中，其乐不可言。

李白：《飞龙引》其一

在华人的社会当中，只要稍微受过教育，都会知道“黄帝”这个神圣的名字，他不仅是一位英雄的祖先，而且是华夏民族文明史开端的象征。如果接触一下中国传统宗教——道教的典籍，那就还会看到：黄帝在信仰者的心目中也是一位赫赫有名的神仙。道教的一部较为全面系统的神仙传记类书——《历世真仙体道通鉴》里第一位神仙人物便是黄帝。在这部书的卷一里，作者

写道：

黄帝土德，中央之位，以主四方。

这一句话的意思是说：黄帝在“金、木、水、火、土”这“五行”当中深得“土”的德行，他居于中央的位置、东西南北都归其统辖。由此可知，黄帝在道教神仙行列中是处于非常高的地位的。

黄帝之所以会被成熟形态的道教推为神仙，其原因当然是很复杂的。假如我们追溯一下古史传说，便不难发现：早在汉代道教产生以前，黄帝头上便闪烁着种种神秘的光圈。

据传，黄帝是有熊国国君少典的次子。他的出生就很不平常。根据先秦的许多古文献的记载以及汉代史学家的描述，黄帝的母亲叫做附宝，有一天梦见电光绕着北斗枢星，她受了感应而怀孕，二十四个月才生下黄帝。自小，黄帝就十分聪明，十五岁的时候，接受了国土的袭封。他还设计制造了车，所以又称作“轩辕”氏。“轩辕”就是车辆的意思。大概是因为黄帝比一般人有智慧，所以连比较少谈论鬼神之事的儒家学派也说黄帝“生而神灵”。

在中国古老的地理博物志怪作品《山海经·大荒北经》中还记载，古黎族部落联盟首领蚩尤曾经兴兵攻打黄帝，黄帝派应龙在冀州之野迎战。应龙以“畜

水”之法反击蚩尤。于是蚩尤便请风伯(刮风之神)、雨师(管下雨的神)刮大风、下大雨,试图把黄帝的兵将淹没。当时蚩尤的兄弟有八十一人,都有野兽般的身子,铜头铁额,能吞食沙子,他们造了兵仗、刀戟大弩,威震天下。为了巩固国土,战胜蚩尤,黄帝祈请天上神女“魃”(传说为旱神)下降止雨,最后终于在涿鹿之野打败了蚩尤。从此以后,黄帝便受到了四面八方的拥戴。从以上“黄帝战蚩尤”的传说当中可以看出,黄帝在先民们的心目中乃具有沟通天神的本事。

到了春秋战国时期,黄帝的声誉高涨。诸子百家几乎都言及黄帝。然而,由于宗旨上的差异,各个学派笔下的黄帝形象极不相同。出于宣传“守柔主静”的人生哲学之需要,道家学派把黄帝塑造成一位深通养生之术的帝王。道家的基础典籍之一《列子》试图通过黄帝的“神游”故事来说明“正己静心”的重要性。该书的《黄帝》篇载:有一天黄帝在白日里做了个梦,自己仿仿佛佛漫游在华胥氏之国。在这个国度之中,没有君主,人民也没有非份的欲望,不知道“乐生恶死”的事情,不会亲己疏物,也没有爱憎和种种利害冲突,一切的生活都是顺其自然。所以,人们也就无所畏忌,进入水中不会被溺死,跳入火海也不觉得热。飞行在空中好像踏在坚实的地上,在虚幻中睡觉好像是躺在床上,云雾不会挡

住人们的视线，雷霆轰鸣不会打挠人们的听觉，美恶不会搅乱人的心思，山谷不能阻止人们前进的步伐，真是一个无比理想的妙境。黄帝醒来以后，召唤大臣天老与力牧来到老师“太山稽”（据《汉书》的解释，太山稽为黄帝之师）面前叙述了梦事并深有体会地说：“我悠闲自在住了三个月，静心修养自己的形体，思考着‘养身治物’的道理，没有悟出其奥妙所在。在疲劳入睡之后就梦见了上面的情形。我现在才懂得至高无上的养生道理是不能用情感来强求的。”据说，黄帝用这种养生的原则去治国，过了二十八年，天下大治，整个国家的政治民情就像梦中的华胥氏之国一样美好，于是黄帝就踩着云霞升仙而去了。《列子·黄帝篇》在描述了黄帝的梦事之后，紧接着还写了姑射山上“神人”的情形，说他们“吸风饮露，不食五谷，心如渊泉，形如处女。”在这个神的世界里当大臣的都是“仙圣”。《列子》在叙及黄帝升仙之后，又对仙界作了渲染，很显然使传说中的古帝王黄帝身上更增添了许多神仙的色彩。现存《列子》一书，虽然是魏晋时人整理而成，但其史源却是很早的。就这一角度来看，该书对黄帝的神仙化处理应当是反映了先秦道家的基本思想。

在道家的另一部重要典籍《庄子》里也谈及黄帝。该书的《在宥》篇说，黄帝在位十九年，教令通行天下，

听说神仙人物广成子住在空同山，特地前往请教“至道精粹”。开头，黄帝问到如何摄取天地精华来助成五谷，养育人民的事，并且想了解怎样管理“阴阳”的方案。广成子认为黄帝所要管理的都是事物的残渣，他对黄帝治理天下的方式进行了一番批评，指出黄帝的心境尚属浅陋。黄帝听了广成子的话之后，抛弃了政事，构筑了一间别室，铺上白茅，在里边间居了三个月，然后再去请教广成子。广成子面朝南躺着，黄帝从下面匍匐过去，叩头礼拜，重新问起“至道”来。黄帝想知道怎样修身才能活得长久。广成子以为黄帝接触了关键性的问题，可以把“至道”讲出来，于是突然跃起，说了一通关于“至道”的话。他指出，“至道”的精粹所在是非常深远而又暗昧的，“至道”的极致，是无比的静默而沉潜的。要使形体健康，就必须做到内心宁静专一，不外用自己的视觉听觉。只有神清虑静，不劳累形体，不耗费精神，才能够长生。这样，精神守护着自己的形体，坚持内在的清静，弃绝外界的纷扰，就能一步一步地到达“大明”的境界。广成子还声称自己已经按照这样的方法修身一千二百年了，形体却还没有衰老。黄帝听过之后，认为广成子是一个与天合一的人。以上便是记载在《庄子》里的一段寓言式的故事。在《庄子》这部书中，黄帝虽然变得谦卑，但却多了一位熟谙养生要理、能够“与

日月同光”、“与天地合一”的神仙师。

既然，黄帝“获得”了神仙人物广成子的“至道”，后世推崇神仙之说的人也就有理由宣布黄帝是一个深得长生不死术的神仙。所以，我们看见了秦汉以后，有关黄帝成仙的传说之情节不断地得到丰富补充。汉武帝（公元前140——87年在位）时期，汾阴挖到了一个古鼎，送到朝廷，汉武帝请方士公孙卿说明古鼎的来历。公孙卿说，宝鼎由来已久。黄帝采首山之铜，铸造宝鼎于荆山之下。鼎成之时，有一条巨龙垂下胡须来迎接黄帝。黄帝攀上龙背，群臣后宫嫔妃有七十多人跟着攀了上去，于是龙摇头摆尾，飞升而去。剩下的官职卑微的小臣在龙起飞的时候纷纷上前抓龙头两边的长须。由于抓的人太多，龙须被拔下来，小臣坠落于地，还有黄帝使用的一把弓箭也一起掉到地上。百姓们抬头看着黄帝冉冉上升，激动地抱起黄帝遗留的弓和龙须哭号，所以后来黄帝升仙之处便被命名为“鼎湖”。这就是公孙卿所说的黄帝铸鼎故事。《史记》卷二十八《封禅书》详载其来龙去脉。稍后于《史记》的《尚书中候握河纪》也转述了这件事。李白《飞龙引》诗其一之典故即出于此。公孙卿在向汉武帝讲述了黄帝铸鼎升仙故事之后声称自己的话来自申公的传授。由于申公在汉代初年早已死去，没有人对公孙卿的讲述提出质疑，有关黄

生命灵光

帝铸鼎的仙话也就渐渐变成“信史”。从客观的历史立场来看，黄帝升仙的故事不过是先民们长生不死理想追求的一种形象化，但包含在故事字里行间的那些养生的思想却也耐人寻味。

彭祖的养生妙法

彭铿斟雉，帝何飧？

受寿永多，夫何久长？

屈原：《天问》

在中国民间，彭祖的名字几乎家喻户晓。

笔者在孩提时便已听到彭祖的故事。老辈人说：很久很久以前，有个人叫做彭祖，他活了八百岁，皮肤却和儿童差不多。据说，彭祖有蛇的特性，每过十年八年，就会蜕皮一次。他要蜕皮的时候就住进一间秘密的屋子里，躺在里边睡上三个月，像蛇冬眠一样。醒来以后，皮就自动蜕下来，恰似换一件衣服那样简便。这样，过了八百年，那间秘密房子里装的皮干差不多已叠到大梁。