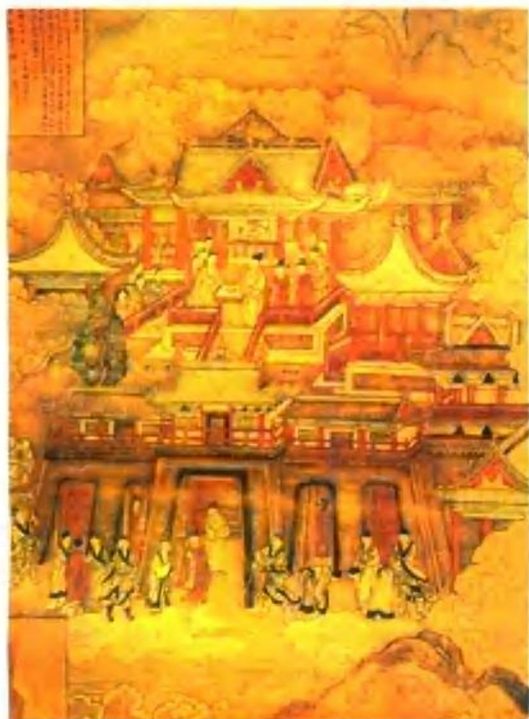




· 中国传统文化怎样丛书 · 陈咏明 主编

怎样得道成仙

● 李申 著

-51

CHUAN DAXUE
UBANSHE

四川大学出版社

(川)新登字014号

责任编辑:陈建明

封面设计:冯先洁

责任校对:汪 萍

怎样得道成仙

李 申 著

四川大学出版社出版发行 (成都市望江路29号)

四川省新华书店经销 郫县犀浦印刷厂印刷

787×1092mm 32开本 8.125印张 170千字

1995年10月第2版 1995年10月第2次印刷

印数:10001—20000册

ISBN7—5614—0779—3/G·128

全四册定价:26.00元(每册6.50元)

修订再版说明

当今宗教热乃是引人注目的社会思潮。《中国传统文化怎样丛书》针对这种特殊现象,旨在介绍社会影响最大的儒、释、道三教的一般知识的同时,将其中的理性和科学精神挖掘出来,介绍给读者,进行正确的思想引导。

任何一种源远流长的宗教,除了它的信仰及崇拜内容之外,还含有丰富的理论内容。这些理论,来自不同文明地域的文化传统,其中虽然不免夹杂着落后迷信或属于糟粕的东西,但也蕴含着许多特定历史时期的文学、艺术、哲理和科学知识等有价值的民族文化精华。

对待宗教热这种客观情势,宜导不宜堵。该丛书以此为宗旨,在介绍宗教知识的同时,努力弘扬这些人类认识成果或思维成果中合理的理性精神内核,使对宗教一知半解或抱有好奇心的信仰者(当今信仰者大都属于这两种情况)获得全面而客观的理解;并利用理性精神与神秘迷信的矛盾,弘扬理性,摧破迷信,提高精神境界,对落后的东西从内部予以打击,使读者转而从理性和科学的立场上正确看待宗教。

在谋篇布局及行文上,该丛书力求可读性、知识性与思想性的统一,做到雅俗共赏,寓教于乐。

这套丛书于1993年4月出版后,引起普遍关注,配合了发扬祖国传统文化和建设社会主义精神文明的形势需要,取得了良好的社会效益。现特修订再版。

作 者
1995年9月

目 录

话梦代序	(1)
一、人寿长短有几何 山高云深神仙多	(1)
二、从来何物能变神 先是禽兽后是人	(19)
三、自从王侯薨短寿 谁叫方士擅风流	(32)
四、闻说海外有仙山 山在虚无缥缈间	(44)
五、寻药不见求自家 炼就还丹与铅华	(64)
六、金丹销魂又销骨 长使英雄泪如珠	(86)
七、铅汞原来在自身 自误何须怪他人	(105)
八、熊经鸟伸又虎步 七十老翁如婴童	(119)
九、千动万转不如静 服气胎息可长生	(124)
十、要使此身成元气 重山汪洋如平地	(141)
十一、履罡步斗夜气深 天地精华萃一身	(152)
十二、龙虎水火勤交媾 金丹如黍丹田留	(175)
十三、早知修道即修心 何劳求士乱纷纷	(196)
十四、大德高道有高论 神仙何处异凡人	(214)
十五、临末殷勤重寄语 嘈嘈切切如私语	(228)

一、人寿长短有几何 山高云深神仙多

生命，是宝贵的。

小学老师曾给我们念过奥斯特洛夫斯基的名言：

人，最宝贵的东西是生命。生命属于人只有一次。一个人的生命是应当这样度过的：当他回首往事的时候，他不会为碌碌无为而羞耻，也不会为虚度年华而悔恨。那么，在临死的时候，他就能够说，我整个的生命和全部的精力，都已献给世界上最壮丽的事业，为人类的解放而斗争。

近年来，据说这段名言有了新的译法，但我仍然愿意念诵这四十年前翻译的格言。

在中学，知道了据说是裴多菲的诗：

生命诚可贵，爱情价更高；

若为自由故，两者皆可抛！

文化大革命中，在一段时期里，我们都经常念诵：“一不怕苦，二不怕死。”由于经常读“老三篇”，司马迁的名言也

深入人心：

人固有一死。或轻于鸿毛，或重于泰山。

我记得，在我们这一代人中间，至少在我们这一代相当一部分人中间，对个人的生命不是看得很重的。他们认为，在个人的生命之上，有革命的、党的、人民的利益，有人类的前途和国家、民族的命运。所以，在他们的思想中，充满了献身精神。到艰苦的地方去，到祖国最需要的地方去，是他们的志愿；为了这一点，他们可以牺牲自己的幸福和爱情。并随时准备着，在必要的时候，献出自己的生命。

让现在的和将来的青年去评价我们这一代青年和我们这一代青年的生死观吧，但我至今不为我们这一代的生死观而懊悔，虽然我为此付出了沉重的代价。

但时光不能白过。如今已年逾不惑，几近“知天命”之年，也该想一想，在人生的旅途上，在“没有必要的时候”，应该怎么办。因为“必要的时候”毕竟是不多的。

最后，我又读了司马迁的《报任少卿书》，那是千古传诵的血泪文章：

夫人情莫不贪生恶死，念父母，顾妻子；至激于义理者不然，乃有所不得已也。

下面一大段是为他自己的隐忍苟活辩护。

贪生怕死，曾是我责骂人的最严厉的语言；视死如归，曾是我视为最高的精神境界。可每读到这里，我就总是怕司马迁会因为不堪那飞来的横祸所遭受的凌辱而引决自裁，我怕读不到他那完整的《史记》，虽然我早知结局如何，而手头就放着这不知翻印了多少版次的《史记》。每当这时候，我对司马迁的“隐忍苟活”就充满了更大的敬意，觉得那比视死如

归更加难能可贵。

敬意之外，我还佩服司马迁的实话实说：“夫人情莫不贪生恶死”。我又想起奥斯特洛夫斯基：“人，最宝贵的东西是生命。生命属于人只有一次。”

是的，生命是宝贵的。贪生，是人之常情。

那么，我们的古圣先贤又是如何看待生死呢？

在儒家眼里，生是到来，死是归去。鬼者，归也。生不由己，死亦是命。乐天知命，是儒家的信条。

他们太理智了。

老子说：“吾有大患，为吾有身”；庄子说：气“聚则为生，散则为死”。气之聚成人物，就像泥巴捏成泥人泥狗。打碎和在一起，仍是泥巴。所以生不必喜，死不必忧。生死如梦，不知是庄子梦中变成蝴蝶，还是蝴蝶梦中变成庄子。妻子死，庄子鼓盆而歌；而自己临死，则主张把尸体扔出去喂乌鸦。

他们太随便了。

我找到了王羲之。他那著名的《兰亭集序》说：

修短随化，终期于尽。古人云：死生亦大矣，岂不痛哉！每览昔人兴感之由，若合一契，未尝不临文嗟悼，不能喻之于怀。

“死生亦大矣”，是啊。死亡，对于禽兽，都是一种痛苦。天地之际，那哀鸣的孤雁，独立的野鹤，不能说它们体会不到丧偶的痛苦。何况是人！

而在王羲之看来，古人“兴感”的原因，都是领悟到生命的短暂。所以他“临文嗟悼，不能喻之于怀”。事实是不是这样的呢？

他以前的古人不说了，我们看一看他以后的那些吧。

陶渊明向称高逸。“采菊东篱下，悠然见南山”，多么自得！多么潇洒！“纵浪大化中，不喜亦不惧，应尽便须尽，无复独多虑”，多么洒脱！多么放达！活脱脱的又一个庄子。

然而细翻他的原著，不对了。这放达之音，乃是他“形影神”诗的结尾。这诗序言说：“贵贱贤愚，莫不营营以惜生。”那么，他自己呢？他自己好像不以为然，所以借形体、影子、思想的问答，来劝说别人不必如此。似乎唯他达观，似乎他确实达观。然而读读他的其余诗篇，却见他并非一直达观。《杂诗》十二首中道：

日月掷人去，有志不获骋；
念此怀悲凄，终晓不能静。

严霜结野草，枯悴未遽央。
日月还复周，我去不再阳。
眷眷往昔时，忆此断人肠！

素标插人头，前途渐就窄。
家为逆旅舍，我如当去客；
去去欲何之，南山有旧宅。

所谓“南山旧宅”，乃是陶家的墓地。当陶渊明念及自己“不再阳”，觉得如遭严霜，伤感至于断肠。当他看到自己满头白发，旧宅在望，觉得人生的道路越走越窄。唉，他的达观哪里去了？

我的耳旁又响起司马迁那淡淡道出，却又千回百转的至理名言：“人情莫不贪生恶死”；也响起王羲之那沉痛的感慨：

“死生亦大矣。”

生命，是宝贵的。

唐代的李白，不仅是豪放，而且是狂放的诗人。他那痛苦的呻吟，也使人觉得狂傲、壮美：“欲渡黄河冰塞川，将登太行雪满山”；“多歧路，今安在，长风破浪会有时，直挂云帆济苍海”。然而仍然掩盖不住生死给他带来的悲凉感：

君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回；

君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪。

“黄河之水天上来”，多么壮观哪，真是豪情满怀的千古名句。然而，你细细看看，他在说什么。他象王羲之说的的那样，在“兴感”。而兴感的原因，乃是悲叹岁月的流逝，犹如黄河之水，一去不回。由于李白的为人，却使我们把他的悲哭当成了豪歌。

李白的《春夜宴桃李园序》和王羲之的《兰亭序》有异曲同工之妙：

夫天地者，万物之逆旅也；光阴者，百代之过客也。

而浮生若梦，为欢几何？古人秉烛夜游，良有以也！

读到这里，人们再也感觉不到他的狂傲和豪放，至于“花间一壶酒”，“对影成三人”，则只有悲凉叹息而已。

李白之后的苏轼，被人称为“豪放派”的首领。豪放的代表作，是他那“大江东去”一篇。有人批评说，他最后来了个“人生如梦”，不豪放了。殊不知他开头就是郁满心胸的悲凉。“大江东去”和“黄河之水天上来”，异曲同工。他在悲叹千古英雄们的灰飞烟灭。他在《前赤壁赋》中，又以同样的悲惊慨叹那“舳舻千里，旌旗蔽空”的一世之雄的不复存在。

李白、苏轼如此，他人安足道哉！真如王羲之所说：“兴感之由，若合一契”。

现代文学家说，爱情是文学的永恒主题。而古代的诗人们、文人却说，生死，是兴感的永恒主题，自然也是文学艺术的永恒主题。

生命，是宝贵的。

生命之所以宝贵，是因为它属于人只有一次，几十年后，它就消失，不存在，变成空无。想想吧，还有什么比变成空无更使人悲凉的呢？那如花似玉的少女，那精明干练的小伙，仅仅由于岁月的流逝，就要衰老、变丑、变笨，最后成为空无，怎不使人悲凉！电影《马路天使》中那个既残忍又丑笨的胖子和老鸨儿谈妥，将纳小歌女为妾。他从楼梯上下来时，编导让他边走边撕扯着一朵花，花瓣纷纷落地。噢！我们从花瓣纷纷下落之中所感受到那个家伙的残忍，决不亚于日本侵略者的屠刀。我们可以想像得出，他将怎样地糟蹋、撕扯、蹂躏那天真、幼嫩、美丽、善良的小歌女。可是，自然界的风刀霜剑又使多少美丽的鲜花凋落，无情的岁月又使多少象小歌女那样美丽的少女毁灭，而且没有任何力量能把她们搭救！

儒家最喜欢说：“天地之大德曰生”，把天地看作人类的父母，视为人类最大的恩主。可是，如果我们想想那生命途程的后一半，我们就至少有同样的理由说：“天地之大不德曰死。”在这个问题上，我还是认为老子说得比较合理：“天地不仁，以万物为刍狗。”是的，这是个无情之物。鲜花满地不是它的仁爱，风刀霜剑也不是它的暴虐。

“天若有情天亦老”，这是说，天本无情。然而，天本无

情人有情，怎能面对生死而无动于衷？

每当经过那万头攒动的大街，游历那繁华竞逐的场所，我就不由自主地产生这样的感想：过去这里的人们如今安在？将来又是谁拥有这一切？真是“人面不知何处去，桃花依旧笑春风；”“无情最是台城柳，依旧烟笼十里堤。”

记得作小孩时，总嫌时间过得太慢。盼过年，盼长大。待到长大以后，每长一岁，就觉得时光流逝的速度又加快了一档，好像是个匀加速的运动。十几、甚至几十年前的往事，宛如昨日刚发生。真是“三十八年过去，弹指一挥间”。每念一事无成，老之将至，不免暗自兴叹：那青春年华，恰如明媚春光，若能长在，该有多好！

现代人的生活节奏，犹如那沉重而又快速的摇滚乐。一个普通人，可以享受以往王公贵族也难以享受的物质财富，却很少给人以闲暇，让人们去细细体味这人生，甚至不让你有时间去品味一杯香茶。再甚者，一日三餐也无暇品味，只求把它们赶紧塞进肚子，然后赶快去上班、作事。仿佛适应这种情况，那些文学艺术产品，也只是教你去追逐、争斗，甚至用色情、凶杀去逗引你心底那最恶劣的情欲。

但是我们的古人，却有充分的闲暇，去细细体味这短暂而急促的人生。

体味的结果，至少有两种：一种是把有生有死当作不可避免的命运接受下来；一种是奋起与这种命运抗争。

孔夫子说：“死生由命”，庄子说：“知其无可奈何而安之若命”，都是安于命运的主张，而态度，又各有不同。放达者以生死为昼夜，“纵浪大化中，不喜亦不惧”，甚至主张鼓盆而歌，欢送死者归“家”。这是老庄一派的主张。儒家也主张

安命，不过主张认真地对待死亡；主张生者应对死者表示应有的悲哀。为了使悲哀有所节制，他们制订了必要的礼节，既不使人因伤悲过度而伤身，也促使那并不悲伤者必须表示对死者的哀悼。

至于未死之前，主张又有所不同。庄子等认为，既然生必有死，死后是无，何必去追求什么功名利禄；儒家则主张人在未死以前应认真履行自己的社会责任。

儒家不大讲享受人生的欢乐。其实，生命短暂虽使人悲凉，而生命带来的欢乐也为人向往。正因为生命有欢乐，才使人对它产生留恋，为它的短暂感到悲凉。

主张享受人生欢乐的人们之中，比较高雅者如苏东坡，他只要江上的清风和山间的明月；无耻者的形象，是《列子》一书中的杨朱，这是魏晋时代塑造的形象。他花天酒地，无限制地放纵自己的肉欲。

与他们相反，有一部分人，却要和这有生必死的命运抗争。他们希望留住这青春年华，希望自己长生、不死。

希望，首先促使人们塑造了许多长寿的、甚至成仙得道的形象。

商代有位贤明的大夫，名叫彭铿。人们又叫他彭祖。他喜欢述说上古的往事，总是称道上古政治的优良，称赞上古帝王的贤明。后代好古的人，往往拿他作例子。孔子就对学生们说：“述而不作，信而好古，窃比于我老彭。”（《论语·述而》）也就是说，孔子自认为自己是可同彭祖相比拟的人物，信而好古，只是述说古圣先王的行事和道理，自己并不有什么新主张。

然而到了战国时代，彭祖就成了长寿者的形象。《庄子·

逍遥游》说：

楚之南有冥灵者，以五百岁为春，五百岁为秋；上古有大椿者，以八千岁为春，八千岁为秋，此大年也。而彭祖乃今以久特闻。众人匹之，不亦悲乎！

“冥灵”，“大椿”，都是树名，它们都很长寿。千年万年的时光，对它们来说，不过只是一个春夏秋冬而已。彭祖乃是人间的寿星。彭祖到底有多长的寿命呢？有人说，他是尧的臣子。尧死后，又作舜的臣子。舜死后，又作禹的臣子。几百年后，夏朝灭亡，他又作商朝的臣子，一共活了七百七十岁。

用今天的眼光看来，产生这样的传说是非常自然的。一个好述说往事的人，肯定会引起人们的疑问：你怎么知道？现代人有书，但古代没有。也许会有人半真半假地开玩笑说：大概你见过吧！久而久之，传说就形成了：那时候他还活着。传到那些希望长寿的人们中间，这一切都会成为真实的历史。我们只要回顾自己的经历，就会找出许多这样的事例。在这里，人类思维遵从的规律是：不是有什么才信什么，而是信什么就有什么。

再补充一句：不是信什么才希望什么，而是希望什么才信什么。

人们希望长生，也相信长生，于是就有了七百七十岁的彭祖。

然而，七百七十岁还嫌太短。有人又说：商代灭亡，彭祖又作周朝的臣子，活了八百多岁。

八百多岁还是要死，于是又有人传说：彭祖后来到了“流沙”之西，也就是沙漠之西，并不是死了。

那么，西出函谷，到流沙之西的，不是老子吗？

对了。所以后来又有人说，“老彭”就是老聃，老子。

唉，这真是，不说还清楚，越说越糊涂。

无论如何，彭祖由“信而好古”的贤大夫成了七百岁的老寿星，七百岁又长到八百岁，八百岁又变为长生不死。

“流沙”，就是青海、甘肃或远至新疆一带的沙漠。对于古人，只要说一个人跑过这些地方，那就无可查找，成了“信不信由你”的事件。但在今天，情况却大不一样，只要由我国政府给巴基斯坦、阿富汗、伊朗，甚至欧洲、非洲各国政府发一公文，请他们帮助查找，就一定会找到这位老寿星的下落。不过，这样的公文那时发不了，现在不发也好。

无论如何，彭祖老寿星的归宿算是完美无缺了。为了使这个故事更加完整，有人补足了这位老寿星的由来，也就是他的身世。他们说，彭祖是颛顼的后代。颛顼生称，称生卷章，卷章生重黎。重黎弟吴回，吴回生陆终，陆终生彭祖。彭祖姓篯，名铿，尧把他封在彭城，所以后来姓彭。

这个故事说得多么完整，多么有根有梢，怎能令人不信呢！

于是，如庄子所说，“众人匹之”。匹，就是相配、相等，相比美。也就是说，大家要向他看齐了。

如何向彭祖看齐，那些方法本书后面还要细讲，这里先讲一讲人们在什么地方，也就是什么样的处所向彭祖看齐。

如果要用一句来回答，那就是：在山里。

我们知道，求长生的人们之中，有许多王公贵族，甚至秦皇、汉武这样的皇帝，他们并不到山里头去。然而，一般的求仙者，还是要到山里去。所以后世的人们，一听说修仙学道，第一个印象就是他到山里去修去学。那家喻户晓的嵇

山道士，就是在山里。跟他学道的人们，也必须到山里去。那位想学“穿墙术”的秀才，就进了山。由于耐不得艰苦，心不诚，志不坚。用意又不善，——因为学“穿墙术”能干什么，谁都清楚，——所以只落得头上碰了个大疙瘩。不幸的是，如今仍有在宣扬穿墙术一类东西。他们宣称可以看见保险柜里的机密文件。我想，大概还包括存折、现金、金项链，并且可以说凭他的“想像力”把它们搬出来。对这样的说法，我实在不敢恭维，只能把它叫作“想入非非”。只是我不必担心他们的头上会碰出疙瘩，因为据说他们的穿墙术又有许多新发展，现代化了。

直到当代编的电影《怒潮》，其中一段插曲还唱道：“老虎呀，进山呀，去学道，虎在深山乍遇猫。”也是把学道的地点放在了山里。

然而在先秦的文献中，入山学道的材料极少。《庄子·达生》中有这样一段记载：

鲁有单豹者，岩居而水饮，不与民共利，行年七十而犹有婴儿之色，不幸遇饿虎，饿虎杀而食之。

与单豹相反的是张毅，他是“高门悬簿，无不走也。”用今天的话说，就是一切达官贵人，他都要去拜访、送礼、拉关系，走后门。两人作法是如此相反，结果都非常悲惨；单豹喂了饿虎，张毅“内热”而死。内热，可能是高血压、脑溢血之类。

庄子的意思，是说一个追名逐利，一个绝对不与民争利，却都不懂得养生之道。虽然如此，单豹仍然可看作是早期入山修道的人物。因为他“岩居水饮”，“行年七十而犹有婴儿之色”。

汉朝初年的陆贾说道：

……人不能怀仁行义，分别纤微，忖度天地。乃苦身劳形，入深山，求神仙，弃二亲，捐骨肉，绝五谷，废诗书，背天地之宝，求不死之道。……（《新语·慎微》）

从陆贾的话可以看出，入山学道，当时已成为普遍的社会现象。

从此以后，修仙学道必入山，入山就是为了修仙学道，成了一种普遍观念。尽管许多学道者并不入山，许多道长高人也不主张入山。然而无论什么时代，似乎都是入山学道者为多，或者说，人们把不入山者视作不是真学道者，入山学道成为根深蒂固的观念。

《庄子·在宥篇》讲述了黄帝进山求道的故事。这个故事说：

黄帝作了十九年天子，政治清明。他听说广成子在空同山，就去拜访。他对广成子说：听说先生懂得那最高的道，我想来请教道的精髓、要义。我想要五谷丰登，风调雨顺，百姓安居乐业，该怎么办呢？

广成子说：你问这些都是细枝末节，我无法把最高的道告诉你。说完，广成子就倒头睡去了，不再理他。

黄帝于是从下风头，跪着移上前，磕了几个响头，重新问道：听说先生懂得那最高的道，请问如何可以长生？

广成子猛地坐了起来，说：这就对了。过来，我告诉你……

于是，广成子讲了一篇大道理。那大意是说，你不可劳动你的心，也不可劳动你的形，甚至不要看，也不要听，这