

生命灵光

—道教传说与智慧

詹石窗 著

中华书局（香港）有限公司

生命靈光

詹石窗 著

中華書局

道教傳說與智慧

港台書室

智
慧
殿



730148

□ □ 叢書策劃：危丁明
責任編輯：盧建業

主 編
葛 兆 光

□
生命靈光——道教傳說與智慧

□
著 者
詹石窗

□
出版／發行
中華書局（香港）有限公司
香港九龍馬坑涌道5B-5F 2樓

□
印刷
陽光印刷製本廠
香港柴灣嘉業街10號
益高工業大廈12樓B座

□
版次
1993年1月初版
©1993 中華書局（香港）有限公司

□
國際書號：ISBN 962 231 162 8

前言

在古代畫家的筆下，神仙、佛祖每每身繞祥雲、頭閃靈光。近日偶翻《繪圖三教源流搜神大全》便看到了許多此類畫像。如果留心一下野史、筆記小說也可發現這種生命景觀的描述。

作為藝術結晶，畫家和作家筆下閃動的靈光，這自然是境界創造的需要。不過，也並非全無所本。科學的實驗表明：人體外圍，的確存在種種不同色彩的光圈。思想博大精深的人，還有那些帶有傳奇色彩的異人之光圈就更加突出，只是一般人的肉眼不能看出來。據說，高明的氣功師在人靜狀態下可以看到人體的光圈。

人的生命現象至今仍充滿謎團。大自然造物主創造了生命，又給予每個人的生命以不盡相同的期限。本能驅駛着人類愛惜自己的生命，思考生命的本質、生命的意義，尋求延長生命的辦法，從而形成了生命的哲學。如果說人體外圍環繞的光是自然之光，那麼生命哲學則閃爍着智慧的靈光。

早在遠古時期，我們的祖先便已注意生命的保護。那時候，由於生活條件惡劣，先

民們容易染上疾病。爲了生存，他們一方面從自然界採集草藥，治療疾病；另一方面通過原始舞蹈，還有禽獸動作的模擬，以增強體質，創立了許許多多的養生方法。到了春秋戰國時代，隨着文化的勃興，原先的養生實踐經驗推動了哲人們對生命問題的思索。道家學派的第一位理論家老子提出了「長生久視」的設想。他認爲萬物的本源是渾沌之「道」，要能夠使生命得以延長乃至長存不滅，就必須復歸於「道」。老子學術的繼承者莊子把以「道」爲核心的生命哲學推而廣之。與此同時，那些尋求長生不老藥的方士們在老子思想的啓迪下，提出了修煉「成仙」的理想，還有原始巫術也成爲人們避免生命災難的方式。這一切到了東漢時期（二五—二二〇年）便融合起來，形成了以追求長生不老爲根本目標的中國傳統宗教——道教。爲了長生甚至成爲神仙的目的，道教的信仰者們既總結了歷史上的養生經驗，又進行新的探索，長期開展養性延年的實踐活動，形成了以求「道」爲本的生命觀和豐富多彩的延年益壽的方法，其中包括爲數不少的健身氣功，至今仍廣爲流行。道教信仰者在表達其生命意識、記載延年益壽的方法時往往插入生動多趣的種種故事，有時甚至是通過歷代道教宗師、異人的修身活動的記敘以反映其生命觀，傳授其延年益壽的方法，具有實用性和很強的趣味性。正如先秦哲人對生命問題的思索一樣，道教的思想與方法也閃爍着生命的智慧靈光。儘管道教的體系也包

含着不合適宜的因素，但其生命意識以及延年益壽的方法對於今人的養生活動來說則仍有重要價值和啓迪意義。本書正是以介紹、評述道教思想與方法爲重心的。

爲了使廣大讀者在茶餘飯後或行車旅行之間歇隨便翻閱，以解除疲勞、陶冶性情，本書縱貫古今、廣採趣實，收羅異聞，敘議相兼，力圖深入淺出地展示古代生命哲學的奧秘。但願這種努力能夠使廣大讀者「捕捉」到生命之靈光，與天地造化相感通。

一九九一年二月十日

目錄

前言

黃帝「成仙」與廣成子述道

彭祖的養生妙法

老子身旁繚繞的紫氣

太上老君做皇帝

老子「玄牝之門」的奧秘

數字「三」的妙用

庖丁解牛的精義

處於「材」與「不材」之間

虛無縹緲天上勝境

撲朔迷離海中仙島

五二

四六

四一

三七

三一

二七

二〇

一四

八

一

一

西王母兒女知多少？

五九

上元夫人下凡間

六五

漢武帝拜倒在女仙腳下

七一

扶乩降筆神仙語

七六

醉狐與藝伎的「真趣」

八二

鏡子的「妙用」

八七

凡人入仙境

九四

自古神仙愛飲酒

一〇〇

仰天長嘯

一〇九

狗的傳說與狗皮道士

一一六

壺公與縮身之奇事

一二一

起死回生魏伯陽

一二七

五斗米的「神通」

一三四

咒語的威力

一四〇

水仙花與水仙信仰

一四六

火與道人之修煉	一五二
魏夫人仙壇之「靈驗」	一五六
土行孫鑽地與隱身術	一六〇
效法嬰兒，胎中煉氣	一六四
左慈與辟穀之道術	一七〇
人狗易形	一七五
人與物之間	一七九
妄想與存想	一八四
「好了歌」與司馬承禎之「坐忘」	一八八
唐玄宗遨遊仙境	一九二
楊貴妃仙化	一九八
呂洞賓與「道劍」	二〇四
陳搏與睡功	二一〇
生命能量的特異轉化：屍解	二一五
中國的書法藝術與氣功趣談	二二一

黃帝「成仙」與廣成子述道

黃帝鑄鼎於荆山，煉丹砂，丹砂成黃金，騎龍飛上太清家，雲愁海思令人嗟。宮中彩女顏如花，飄飄揮手凌紫霞，從風縱體登鸞車。登鸞車，侍軒轅，遨遊青天中，其樂不可言。

李白：《飛龍引》其一

在華人的社會當中，只要稍微受過教育，都會知道「黃帝」這個神聖的名字，他不僅是一位英雄的祖先，而且是華夏民族文明史開端的象徵。如果接觸一下中國傳統宗教——道教的典籍，那就還會看到：黃帝在信仰者的心目中也是一位赫赫有名的神仙。道教的一部較為全面系統的神仙傳記類書——《歷世真仙體道通鑑》裏第一位神仙人物便是黃帝。在這部書的卷一裏，作者寫道：

黃帝土德，中央之位，以主四方。

這一句話的意思是說：黃帝在「金、木、水、火、土」這「五行」當中深得「土」的德行，他居於中央的位置、東西南北都歸其統轄。由此可知，黃帝在道教神仙行列中

是處於非常高的地位的。

黃帝之所以會被成熟形態的道教推爲神仙，其原因當然是很複雜的。假如我們追溯一下古史傳說，便不難發現：早在漢代道教產生以前，黃帝頭上便閃爍着種種神祕的光圈。

據傳，黃帝是有熊國國君少典的次子。他的出生就很不平常。根據先秦的許多古文獻的記載以及漢代史學家的描述，黃帝的母親叫做附寶，有一天夢見電光繞着北斗樞星，她受了感應而懷孕，二十四個月才生下黃帝。自小，黃帝就十分聰明，十五歲的時候，接受了國土的襲封。他還設計製造了車，所以又稱作「軒轅」氏。「軒轅」就是車軸的意思。大概是因為黃帝比一般人有智慧，所以連比較少談論鬼神之事的儒家學派也說黃帝「生而神靈」。

在中國古老的地理博物體志怪作品《山海經·大荒北經》中還記載，古黎族部落聯盟首領蚩尤曾經興兵攻打黃帝，黃帝派應龍在翼州之野迎戰。應龍以「畜水」之法反擊蚩尤。於是蚩尤便請風伯（刮風之神）、雨師（管下雨的神）刮大風、下大雨，試圖把黃帝的兵將淹沒。當時蚩尤的兄弟有八十一人，都有野獸般的身子，銅頭鐵額，能吞食沙子，他們造了兵仗，刀戟大弩，威振天下。爲了鞏固國土，戰勝蚩尤，黃帝祈請天上

黃帝

黃帝

大首飾儀
創興百制德滿羣生澤被萬世



黃帝陵
(陝西黃陵縣)

神女「魃」(傳說爲旱神)下降止雨，最後終於在涿鹿之野打敗了蚩尤。從此以後，黃帝便受到了四面八方的擁戴。從以上「黃帝戰蚩尤」的傳說當中可以看出，黃帝在先民們的心目中乃具有溝通天神的本事。

到了春秋戰國時期，黃帝的聲譽高漲。諸子百家幾乎都言及黃帝。然而，由於宗旨上的差異，各個學派筆下的黃帝形象極不相同。出於宣傳「守柔主靜」的人生哲學之需要，道家學派把黃帝塑造成一位深通養生之術的帝王。道家的基礎典籍之一《列子》試圖通過黃帝的「神遊」故事來說明「正己靜心」的重要性。該書的《黃帝》篇載：有一天黃帝在白日裏做了個夢，自己彷彿彷彿漫遊在華胥氏之國。在這個國度之中，沒有君主，人民也沒有非份的慾望，不知道「樂生惡死」的事情，不會親己疏物，也沒有愛憎和種種利害衝突，一切的生活都是順其自然。所以，人們也就無所畏忌，進入水中不會被溺死，跳入火海也不覺得熱。飛行在空中好像踏在堅實的地上，在虛幻中睡覺好像是躺在牀上，雲霧不會擋住人們的視線，雷霆轟鳴不會打擾人們的聽覺，美惡不會攪亂人們的心思，山谷不能阻止人們前進的步伐，真是一個無比理想的妙境。黃帝醒來以後，召喚大臣天老與力牧來到老師「太山稽」(據《漢書》的解釋，太山稽爲黃帝之師)面前敘述了夢事並深有體會地說：「我悠閒自在地住了三個月，靜心修養自己的形體，

思考着『養身治物』的道理，沒有悟出其奧妙所在。在疲勞入睡之後就夢見了上面的情形。我現在才懂得至高無上的養生道理是不能用情感來強求的。」據說，黃帝用這種養生的原則去治國，過了二十八年，天下大治，整個國家的政治民情就像夢中的華胥氏之國一樣美好，於是黃帝就踩着雲霞昇仙而去了。《列子·黃帝篇》在描述了黃帝的夢事之後，緊接着還寫了姑射山上「神人」的情形，說他們「吸風飲露，不食五穀，心如淵泉，形如處女。」在這個神的世界裏當大臣的都是「仙聖」。《列子》在敘及黃帝昇仙之後，又對仙界作了渲染，很顯然使傳說中的古帝王黃帝身上更增添了許多神仙的色彩。現存《列子》一書，雖然是魏晉時人整理而成，但其史源卻是很早的。就這一角度來看，該書對黃帝的神仙化處理應當是反映了先秦道家的基本思想。

在道家的另一部重要典籍《莊子》裏也談及黃帝。該書的《在宥》篇說，黃帝在位十九年，教令通行天下，聽說神仙人物廣成子住在空同山，特地前往請教「至道精粹」。開頭，黃帝問到如何攝取天地精華來助成五穀，養育人民的事，並且想了解怎樣管理「陰陽」的方案。廣成子認為黃帝所要管理的都是事物的殘渣，他對黃帝治理天下的方式進行了一番批評，指出黃帝的心境尚屬淺陋。黃帝聽了廣成子的話之後，拋棄了政事，構築了一間別室，鋪上白茅，在裏邊閒居了三個月，然後再去請教廣成子。廣成子面朝

南躺着，黃帝從下面匍匐過去，叩頭禮拜，重新問起「至道」來。黃帝想知道怎樣修身才能活得長久。廣成子以為黃帝接觸了關鍵性的問題，可以把「至道」講出來，於是突然躍起，說了一通關於「至道」的話。他指出，「至道」的精粹所在是非常深遠而又暗昧的，「至道」的極致，是無比的靜默而沉潛的。要使形體健康，就必須做到內心寧靜專一，不外用自己的視覺聽覺。只有神清慮靜，不勞累形體，不耗費精神，才能夠長生。這樣，精神守護着自己的形體，堅持內在的清靜，棄絕外界的紛擾，就能一步一步地到達「大明」的境界。廣成子還聲稱自己已經按照這樣的方法修身一千二百年了，形體卻還沒有衰老。黃帝聽過之後，認為廣成子是一個與天合一的人。以上便是記載在《莊子》裏的一段寓言式的故事。在《莊子》這部書中，黃帝雖然變得謙卑，但卻多了一位熟諳養生要理、能夠「與日月同光」、「與天地合一」的神仙師。

既然，黃帝「獲得」了神仙人物廣成子的「至道」，後世推崇神仙之說的人也就有理由宣佈黃帝是一個深得長生不死術的神仙。所以，我們看見了秦漢以後，有關黃帝成仙的傳說之情節不斷地得到豐富補充。漢武帝（公元前140—87年在位）時期，汾陰挖到了一個古鼎，送到朝廷，漢武帝請方士公孫卿說明古鼎的來歷。公孫卿說，寶鼎由來已久。黃帝採首山之銅，鑄造寶鼎於荆山之下。鼎成之時，有一條巨龍垂下鬚鬚來迎接

黃帝。黃帝攀上龍背，羣臣後宮嬪妃有七十多人跟着攀了上去，於是龍搖頭擺尾，飛昇而去。剩下來的官職卑微的小臣在龍起飛的時候紛紛上前抓龍頭兩邊的長鬚。由於抓的人太多，龍鬚被拔下來，小臣墜落於地，還有黃帝使用的一把弓箭也一起掉到地上。百姓們抬頭看着黃帝冉冉上昇，激動地抱起黃帝遺留的弓和龍鬚哭號，所以後來黃帝昇仙之處便被命名為「鼎湖」。這就是公孫卿所說的黃帝鑄鼎故事。《史記》卷二十八《封禪書》詳載其來龍去脈。稍後於《史記》的《尚書中候握河紀》也轉述了這件事。李白《飛龍引》詩其一之典故即出於此。公孫卿在向漢武帝講述了黃帝鑄鼎昇仙故事之後聲稱自己的話來自申公的傳授。由於申公在漢代初年早已死去，沒有人對公孫卿的講述提出質疑，有關黃帝鑄鼎的仙話也就漸漸變成「信史」。從客觀的歷史立場來看，黃帝昇仙的故事不過是先民們長生不死理想追求的一種形象化，但包含在故事字裏行間的那些養生的思想卻也耐人尋味。

彭祖的養生妙法

彭鏗斟雉，帝何饗？

受壽永多，夫何久長？

屈原：《天問》

在中國民間，彭祖的名字幾乎家喻戶曉。

筆者在孩提時便已聽到彭祖的故事。老輩人說：很久很久以前，有個人叫做彭祖，他活了八百歲，皮膚卻和兒童差不多。據說，彭祖有蛇的特性，每過十年八年，就會蛻皮一次。他要蛻皮的時候就住進一間秘密的屋子裏，躺在裏邊睡上三個月，像蛇冬眠一樣。醒來以後，皮就自動蛻下來，恰似換一件衣服那樣簡便。這樣，過了八百年，那間秘密房子裏裝的皮乾差不多已疊到大樑。

彭祖蛻皮之事，是真是假，不得而知。不過，彭祖其人在歷史書上倒是真實存在的。

司馬遷《史記·楚世家》談及陸終生了六個兒子，其中第三個兒子就是彭祖。《列仙傳》卷上說：「彭祖者，殷大夫也，姓錢名鏗，帝顓頊之孫，陸中（終）氏之中子。歷夏