

# 摘要

屈原所處的戰國時代，正是楚國文化與中原文化進行一次重要的交流融合。屈原不只受士族文化教育，同時也具有「巫」血統的高貴身分，兼以尊崇北方儒家文化，也浸潤在荆楚道家思想的浪漫洗禮，其思想上可謂是兼容並蓄，廣納百川，這也是屈原所以能創作出如此瑰麗動人，傳誦千古的辭賦的原因。

屈原「美政」的理想終究因為昏君受讒而破滅，在他最失望鬱結的時候，仍舊沒有離棄他所愛熱愛的祖國人民，轉而以氣功修煉來鍛鍊自我，非但讓自己的身心因為修煉氣功而得到紓解，而《遠遊》一篇的創作，更為後世的道家氣功奠定了內丹修煉的基礎。

本文以屈原的作品《遠遊》一篇為研究對象，討論屈原本篇除了在文學創作成功之外，並以後世道家氣功觀點及王夫之所著《楚辭通釋》一書，來探討屈原在《遠遊》中所呈現出來的氣功功法。全文共分五章：第一章「緒論」第二章「生平概述」，討論屈原的生平概況及思想探究。第三章探討《遠遊》的創作動機，探討同時具有「巫」血統身分及氣功知識的屈原，在如何的因素之下創作此篇。第四章探討《遠遊》的過程經歷，以《離騷》為經驗，詩人要確保此次的遠行能成功。第五章探討《遠遊》中的氣功修煉方法，主要以王夫之所注《楚辭通釋·遠遊》及現代氣功觀點來詳加說明。第六章結論，以現代氣功的觀點來分類《遠遊》中所呈現的功法，並探討屈原修煉氣功的目的。

透過對屈原《遠遊》的探究，並佐以氣功學的角度，來發現屈原作品中除了文學之外，更深一層的內涵，在景仰其偉大風範之際，更能獲得寶貴中國文化傳承。

【關鍵詞】 屈原、楚辭、遠遊、氣、氣功、王夫之



## 致謝辭

謹於此向我的指導教授吳福助老師致上最誠摯的謝意，感謝您不厭其煩、不辭辛勞鞭策我努力上進。您的諄諄教誨，使我總有如沐春風之感。因為您的指導才能使本文研究不斷向前邁進，這段研究期間，我所能獲得的都是老師最無私的付出，感謝您。

感謝魯瑞菁老師及蘇慧霜老師，對於我的論文寫作及文獻考證方面，不吝提供諸多寶貴意見，使我學習到更全面的學術論述的要旨。

感謝家人及同事在這段時間所給予我的包容與協助，有你們的支持是我繼續前進的最大動力，謹此感謝對我有幫助的每一個人。

曾尚志 謹致 99.06



# 屈原 遠遊 探究 佐以氣功學角度

## 目錄

### 第一章 緒論

一、研究目的	頁 1
二、研究理論及方法	頁 2
(一) 社會—歷史批評	頁 2
(二) 印象主義批評	頁 3
(三) 文化學批評	頁 4
(四) 文學治療	頁 5
三、研究架構	頁 7
四、前人研究成果	頁 8
五、研究預期成果	頁 10

### 第二章 屈原生平概述

一、屈原生平事蹟	頁 11
(一) 理想抱負	頁 11
(二) 政治生命	頁 12
(三) 流放生涯	頁 16
(四) 偉大影響	頁 18
二、屈原思想探究	頁 20
(一) 屈原與儒家學說	頁 21
(二) 屈原與道家學說	頁 24
(三) 屈原與其他學說思想	頁 30
(四) 屈原思想不應侷限任一家	頁 34

### 第三章 遠遊 創作的動機

一、屈原的「巫」血統身分.....	頁 41
二、從 離騷 進化到 遠遊	頁 45
三、還 遠遊 著作權於屈原	頁 49
四、 遠遊 創作理念及中心思想	頁 54
(一)創作理念	頁 54
(二)中心思想	頁 57
1. 悲憤	頁 57
2. 遠遊	頁 57
3. 求索	頁 58
(三)以氣功修煉做為媒介	頁 59

### 第四章 遠遊 的經歷過程

一、 離騷 提供了 遠遊 邁向成功的寶貴經驗	頁 63
二、「遠遊」想法的醞釀	頁 66
(一) 政治挫敗因素	頁 67
(二) 時不我與的感慨	頁 68
(三) 理想的衝突	頁 69
三、「遠遊」首部曲	頁 69
(一) 修煉氣功的先備條件	頁 69
(二) 自我修煉	頁 71
(三)氣功修為的提升	頁 73
四、「遠遊」二部曲	頁 75
(一) 眾多神靈	頁 75
(二) 試煉考驗	頁 76

(三) 飛升求仙儀式	頁 77
(四) 遊歷天地四方	頁 78
五、 「遠遊」的終曲	頁 79
六、 詩人「遠遊」的心境歷程	頁 80
(一) 悲蹙憂急，發憤遠遊	頁 80
(二) 餐氣歸神，輕舉南州	頁 80
(三) 下游四荒，上叩天閭	頁 81
(四) 天外覽奇，泰初為鄰	頁 81

## 第五章 遠遊 中的氣功修煉

一、從氣功學的角度讀 遠遊	頁 83
二、氣功與氣功學	頁 85
三、氣功的定義	頁 87
四、中國傳統中「氣」的概念	頁 92
五、屈原於 離騷 中的氣功修煉歷程	頁 94
(一) 元氣運行的徑路	頁 95
(二) 和氣守中的玄訣	頁 97
六、屈原於 遠遊 中的氣功修煉歷程	頁 98
(一) 未拜會王喬前，氣功基礎功夫奠基	頁 99
1. 煉己	頁 99
2. 調息	頁 101
3. 沐浴	頁 102
(二) 向王喬請教關於「道」的修煉	頁 103
1. 三五一之修煉法	頁 103
2. 收心	頁 104

3. 活子時	頁 105
4. 逆行攝取	頁 105
(三) 依王喬所授心法行功內煉	頁 106
1. 煉精化氣的層次	頁 106
2. 煉氣化神的層次	頁 109
3. 煉神還虛的層次	頁 115

## 第六章 結論

一、 遠遊 一文中所涉及的氣功修煉方法	頁 117
(一) 煉神類	頁 117
(二) 服氣類	頁 118
(三) 存思類	頁 120
(四) 內丹類	頁 121
1. 築基	頁 121
2. 煉精化氣	頁 121
3. 煉氣化神	頁 122
4. 煉神還虛	頁 123
二、 屈原 遠遊 對於後世的影響	頁 123
(一) 遠遊 與道家思想之異同	頁 124
1. 遠遊 中關於「道」的運作	頁 124
2. 巫文化及神仙觀念的呈現	頁 125
3. 精氣說	頁 126
4. 融合陰陽五行元素	頁 128
(二) 遠遊 對後世文學的影響	頁 129
1. 啟發後世遊仙文學	頁 129

2. 陰陽五行學說的運用	頁 130
(三) 遠遊 對後世氣功的影響	頁 130
(四)屈原修煉氣功與沉水避世的關係	頁 132
三、本文研究的侷限與展望	頁 133

## 參考書目

一、楚辭專著	頁 137
二、氣功、養生專著	頁 139
三、道家與道教專著	頁 141
四、楚辭相關期刊論文	頁 142
五、氣功相關期刊論文	頁 146
六、網頁資料	頁 148



# 第一章緒論

## 一、研究目的

屈原無庸置疑是中國歷史上最偉大的愛國詩人之一，他高尚的志節、永不屈服的精神，體現了中華民族心靈的至高境界；他的美麗文采，將民眾口頭流傳詩歌文化提升到具有專業藝術創作的跨時代水準。

分析屈原的個人特質，他有著鮮明的楚人特性：躊躇滿志、奮發圖強、矢志不移的楚文化是屈原堅韌性格的最佳養成環境；對於國家人民的滿腔熱血，他則是嚮往三聖五帝的光輝年代，秉持中原文化裡的儒家思想，以積極入世的精神，追求他所企盼的「美政」<sup>1</sup>實現；同時身處在這個中國歷史上，學術思想最為蓬勃燦發的年代，博學多識、廣納百川的屈原，在許多的思想流派中又以道家思想來發展他對於宇宙自然知識、人生至高理想的探索。屈原同時也在這悠游廣泛的探索過程中，藉由氣功修煉的媒介，不僅貫徹自我修行、潔身自愛的信念，並追尋能領悟「道」的真諦，以達成自我理想的實現。

政治上的屈原，終究因為昏君當道，有志難伸，非但沒能完成「美政」理想的實現，甚至是只能眼睜睜地看著楚國一步一步走向敗亡的下場，終於以身殉國。然而，這一個面向的挫折，卻擋不住他在文學上高超造詣的展現，他不僅是為中國開創浪漫主義的文學先驅，同時也可說是遊仙詩作的濫觴<sup>2</sup>。而在儒家理想未竟全功之際，他轉而以道家思想的氣功修煉，堅持自己的修德修身，更進而將其關於氣功修煉的方式、經驗及心得，巧妙地以他的華麗浪漫，又帶有濃厚遊仙色彩的文筆，融入於他的作品之中，「遠遊」一篇即可說是屈原的氣功理論專

---

<sup>1</sup> 離騷「亂曰：已矣哉，國無人莫我知兮，又何懷乎故都？既莫足與為美政兮，吾將從彭咸之所居。」漢·王逸《楚辭章句》（台北：藝文印書館，1974年4月再版），頁68。

<sup>2</sup> 蘇慧霜《騷體的發展與衍變——從漢到唐的觀察》：從文學傳統來看，遊仙題材作為一種詩歌類型的出現，遠在先秦時代即已產生，其中真正影響魏晉遊仙詩發展的是《楚辭》與楚地巫文化，尤其是屈原「遠遊」：「聞赤松之清塵兮，願承風乎遺則。貴真人之休德兮，美往世之登仙。」可以說是遊仙詩的濫觴。（台北：文津出版社，2007年4月初版），頁208。

著<sup>3</sup>。

然而許多學者認為，以屈原如此忠君愛國，秉持仁民愛民的精神，崇尚美政的理想，理應為儒家思想的堅貞實踐者，斷無有道家思想的可能性。只是在春秋戰國這個學術思想爆炸的年代，博學多聞的屈原定能接受到各派學術思想的資訊，縱然屈原以儒家的理念作為從政的目標，但他還是可以吸收各家思想精華，融會貫通已用來當作其哲學思想的基礎。魯瑞菁《郭店竹簡·性自命出》的思想特色一文中提到：

若是心有志，(即用心、心發用、心於外物有所感)，則心與性偕行，性不可獨行。<sup>4</sup>

在創作《遠遊》的時空背景裡，道家思想以及氣功修煉必然是屈原所選擇及接受的。因此筆者以為屈原在《遠遊》篇的寫作上，不單只為了抒發心中鬱悶之氣，思欲效法遊仙而忘塵遠去，同時還包括了屈原對於道家思想的認知。在戰國當時南方楚國以莊子學派為主流，對於屈原接觸道家思想有著地利之便；兼以屈原屢次出使齊國，正是稷下道家之所在地，屈原融合稷下學派的精氣學說，進而撰寫出此篇富含道家哲思，以氣功修煉為方法，目的在於超然度外的文學作品。想要能夠從《遠遊》中更了解屈原思想內涵，則必須要從氣功學的角度來做更深入的分析。

## 二、研究理論及方法

全文以屈原作品《遠遊》為探究主題，堅採氣功學的角度來輔助分析《遠遊》篇中的內容，筆者論述採用以下理論來作為研究方法：

### (一) 社會—歷史批評

社會--歷史批評是一種從社會歷史發展的角度觀察、分析、評價文學現象的

<sup>3</sup> 楊福程，〈楚辭遠遊譯釋〉，《中國文化月刊》，第138期，1991年4月，頁65。

<sup>4</sup> 魯瑞菁，〈「郭店竹簡·性自命出」的思想特色〉，《靜宜人文學報》2001年8月，頁77。作者釋簡文云「凡心有志也，亡與不行，性之不可獨行，猶口之不可獨言也」時所寫。

批評方法。它側重研究文作品與社會生活的關係，重視作家的思想傾向和文學作品的社會作用。社會—歷史批評幾乎伴隨著文學批評的整個歷史發展過程，在分析文學現象時，免不了要考察文學現象與人類社會歷史的諸種聯繫。法國人丹納：「文學是時代、種族和社會環境的產物。」<sup>5</sup>這是西方人對社會歷史文學概念的一例。白居易說：「文章合為時而著，歌詩合為事而作。」（與元九書）、「篇篇無空文，句句必盡規。惟歌生民病，願得天子知。」白居易的見解就屬於中國早期較為明確的文學與社會歷史結合的觀念。

因為文學作品所呈現出來的是整體的社會和歷史的生活，社會—歷史批評肩負的責任就是解釋文學作品中的社會歷史內容，屈原的文學創作即可說是符合了上述的觀點。本篇論文從屈原生平概述著手，藉由了解屈原所處的歷史背景及生活實況，有助於我們能夠感受詩人創作文學作品時的現實環境。在戰國時代，各國爭相奪利，適逢國家內憂外患，紛擾不已，屈原的愛國情操在這樣的氛圍之下獲得充分的激發，從其諸多作品中不斷的呈現可以獲得十足的印證。讀屈原的作品若無法將其與當時的歷史現實相結合，便無法盡情領略文學中詩人所表現出來的強烈情感，便不能受其愛國情操所深深感動。

## （二）印象主義批評

印象主義批評方法具有重視感性直覺的特質，偏重在批評本質的主觀性、藝術性，強調批評體驗的直率和真誠，強調藝術的感悟力和印象描寫力。此方法認為藝術有情感有靈性，不可進行切割分析，只能在靈魂和靈魂的對話中完成藝術靈性的捉拿。對於創新的藝術品是否能用「規律」來作合理的解釋，抱持著最大的懷疑。

中國古代的印象主義，追求作品整體意味的探尋，詩歌的韻味是詩歌的內在風神，只能體會，難以坐實，似在詩中，又不在詩中，因此不可「說字無字外之句，說句無句外之意，說意無意外之味」（楊萬里《庸言》）。換言之，中國印

---

<sup>5</sup> 思各特編著，藍仁哲譯：《西方文藝批評的五種模式》（重慶：重慶出版社，1983年版），頁62。

象主義所講求的為「涵詠」。沈德潛說：「讀詩者心平氣和，涵詠浸漬，則意味自出。」（《唐詩別裁 凡例》）王夫之說：「從容涵詠，自然生其氣象。」（《姜齋詩話》卷一）。涵詠是中國古代印象批評者體會、領悟作品引含意義和整體韻味的重要方法。<sup>6</sup>

王夫之以自身的經歷和屈原相似，頗得屈原作品中相同身世之感慨，努力註疏屈賦篇章，獨於《遠遊》一文中探得屈原修煉氣功之旨趣，以後世道家關於氣功修煉的方式來針對《遠遊》進行詮釋，發掘出作品中深藏的意味，對後人了解屈原以及中國氣功這項優良文化頗有助益。

### （三）文化學批評

發現到屈原的《遠遊》篇包含了精深的中國傳統文化裡的瑰寶——氣功，勢必得從文化的角度來考察文學現象。文化學批評方法是將文學視為人類經驗的一部份，關注文學裡的文化意識，研究文學與人類文化的關係，用意在於揭示文學現象所蘊含的深厚文化內涵。文化學批評所使用的「文化」概念側重於文化的精神方面，著重研究在表示人類一定群體精神特徵的文化。

楚國因為地理環境的關係，相較於中原文化，保留更多傳統原始的文化色彩。「巫」的民俗觀念即唯一明顯的例子。王錫榮曾對楚國王族好巫信鬼的風俗習慣如是說：

巫風在古代社會是很普遍的現象。但是，隨著社會的發展，到春秋以後，巫風在北方各國就大大地削弱了。就在這時，南方的楚國巫風卻很流行。楚國統治階級，迷信巫術是有傳統性的。遠在楚成王時，就曾以大神巫咸為質，與秦穆公「齊盟」（見秦 詛秦文）；共王時甚至立太子之事都要卜之於神；靈王不但信巫，他本人恐怕就是一名大巫；楚昭王還曾經跟他的大夫觀射夫討論過巫祀之事。這都發生在戰國以前。及其楚懷王信之更篤，簡直成了迷信巫術的「專家」。<sup>7</sup>

<sup>6</sup> 王先霈，《文學批評理論》（武漢：華中師範大學出版社，200年1月），頁89。

<sup>7</sup> 王錫榮，《離騷的浪漫手法與古代巫術》，楊金鼎等選編，《楚辭研究論文選》（湖北：湖

這個時代的巫師除了是虔誠的宗教家之外，也必須是高級的知識份子。逯欽立說：

離騷 正是用巫的裝扮來裝扮詩人，借象徵手法把詩人寫成一個既具有美德又擅長治道的靈巫，即詩人所追求的殷商賢臣巫彭巫咸等一流的人物。<sup>8</sup>

屬於高知識分子的屈原，對於巫術文化有著相當的了解與涉入，自然也是研究屈原的一個重要課題。

屈原詩作中的遊仙文化，所反映出來的即為當時代的神仙觀念。在中國神仙觀念最早被具體定義可見於《漢書 藝文志》：「神仙者，所以保性命之真，而遊求於其外者也，聊以蕩意平心，同生死之域，而無怵惕於胸中。」<sup>9</sup>先秦時代的神仙觀念，大致為崇拜仙人，祈求長壽，進而尋求靈魂永生，所表達的是希望在人間享受生命的賜與之後，讓靈魂能脫離肉體，求得永生。《遠遊》中說：「載營魄而登霞兮，掩浮雲而上征」<sup>10</sup>，「營魄」指的就是靈魂，能夠隨風雨煙氣自由上下遊歷的即是靈魂。而屈原為了達到靈魂遠遊的目的，採用了氣功修煉的途徑，一則以保全養性，進而求解放靈魂。從對氣功文化的分析來解釋《遠遊》中所隱藏的氣功功法，才能有更週到的解讀。

#### （四）文學治療

克爾凱戈爾(Kierkegaard, 1813-1855)曾提及他的創作經驗：「我只有在寫作的時候感覺良好。我忘卻所有生活的煩惱、所有生活的痛苦，我為思想層層包圍，幸福無比。假如我停筆幾天，我立刻就會得病，手足無措，頓生煩惱，頭重腳輕而不堪負擔。」<sup>11</sup>奧地利詩人里爾克（Maria Rilke, 1875-1926）也說：「自我治

---

北人民出版社，1985年7月第1版），頁266。

<sup>8</sup> 逯欽立，《屈原離騷簡論》（遼寧，遼寧人民出版社，1957年），頁44。

<sup>9</sup> 汪涌豪、俞灝敏，《中國游仙文化》（上海：復旦大學出版社，2005年9月），頁14。

<sup>10</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁220。

<sup>11</sup> （丹）克爾凱戈爾(Kierkegaard)，晏可佳等譯，《克爾凱戈爾日記選》（上海：社會科學院出版社，1996年），頁46。

療是就文學寫作的動因和文學的功能而言。」<sup>12</sup> 葉舒獻《文學與治療》中進一步提到：

從歷史關係著眼，史前社會中儀式表演（薩滿、巫醫等法術）乃是文學滋生的溫床和土壤。到了文明社會之中，儀式表演轉化為戲劇藝術，儀式的敘述模擬轉化為神話程式，儀式歌辭轉化為詩賦，巫者特有的治療功能也自然遺傳給了後世的文學藝術家。<sup>13</sup>

從以上敘述，可以應用來探討屈原在遭遇到現實政治社會的各種打擊之後，因而在其文學創作歷程中，不乏以自傷情節作為文章的主體呈現，冀求以文字來抒發宣洩心中滿腔憤恨的情緒。屈原在《離騷》中已經大量使用「神話」素材來寄寓自身不遇之情，而《九歌》除了《東皇太一》、《禮魂》及《國殤》外，其它篇章幾乎都涵攝著一個「離合」以致「孤寂」的母題，隱隱呈顯出作詩者個人憂傷的情愫。<sup>14</sup>陳逸根進一步指出：

屈原運用大量古代神話元素，創造了《離騷》的神話世界，並藉由神界之旅來完成其離開楚國，尋覓賢君的願望；而在神遊的過程中，屈原也重新體驗了遠古的神話情境，在這種原始經驗之中，意識與無意識之間的鴻溝、瀕臨分裂的人格，都在此得到了重新整合的機會，從而達到了短暫自我心理治療的效果。<sup>15</sup>

可惜的是這種治療效果畢竟是有限的，在文字創作之間詩人雖然得以盡興抒發，以吐鬱悶，然而在充滿想像的神遊之後，詩人還是選擇回復面對熱愛祖國的原始情感，這短暫的自我治療無法徹底解決問題，詩人的心情還是悲傷不已。為了尋求更好的治療效果，《遠遊》接續著《離騷》中詩人神遊的經驗，將氣功修煉、追求真道的過程，隱喻在飛升成仙、神遊仙界的描寫，不僅有洗滌凡人體質

<sup>12</sup> 黃卓越、葉廷芳，《二十世紀藝術精神》（鄭州：河南人民出版社，1992年），頁29。

<sup>13</sup> 葉舒獻，《文學與治療》（北京：社會科學文獻出版社，1999年），頁275-276。

<sup>14</sup> 許又方，神話與自傷——論屈原《九歌》中的個人情懷，《興大中文學報》，第23期增刊，2007年11月，頁261、287。

<sup>15</sup> 陳逸根，神話創造與心理治療——《離騷》之神遊情節新探，《興大中文學報》，第23期增刊，2007年11月，頁325。

的調身效果，兼有治療自己苦悶情緒的調心作用，**遠遊** 對詩人自我療傷的助益更為實質。

### 三、研究架構

想要研究 **遠遊** 篇中屈原所表達的更深一層的個人思想特色，必須要探究 **遠遊** 相關於文學創作的表現手法，充滿浪漫風格及遊仙詩作的特色；同時還需要探討屈原哲學思想特色，包含了道家思想、稷下精氣學說，以及屈原所採用的氣功修煉方式。藉由此統整性的分析方式，來架構出本研究的方向：

#### (一) 屈原生平概述

對屈原生平進行概括的了解分析，從理想抱負、政治生命、流放生涯以及思想探究等四個面向來討論，關於詩人的家世、教育、仕途、思想皆有所著墨，以求對詩人有更深入的了解。

#### (二) **遠遊** 的創作動機

從屈原具有「巫」的血統身分來探討起，觀察屈原將神界比擬為人世，作為他對於現實世界不滿的投射。接續討論在 **離騷** 中已然產生的遠遊念頭及經驗，結合屈原在現實生活中所遭受到的壓迫，終於累積而成為 **遠遊** 的創作動機。

探究 **遠遊** 文中內容，大致可發現作者的創作理念在於突現其主體人格和情感力量，藉由遊仙幻境來疏通情緒，而想要能夠遊仙幻境就得依靠氣功修煉為媒介。屈原在 **遠遊** 所展現出來的中心思想，即為「悲憤」、「遠遊」、「求索」。

#### (三) **遠遊** 的過程經歷

在遠遊中獲得的經驗，加上屈原對於正道的追求，以及自我修行鍛鍊的堅持，是讓此次 **遠遊** 能更順暢開展的關鍵。從 **遠遊** 想法的醞釀、**遠遊** 首部曲、**遠遊** 二部曲、**遠遊** 的終曲等討論，綜合出屈原整個遠遊出走的

心境歷程：1. 悲蹙憂急，發憤遠遊。2. 餐氣煉神，輕舉南州。3. 下游四方，上叩天閭。4. 天外覽奇，泰初為鄰。<sup>16</sup>

#### (四) 遠遊 中的氣功修煉

從氣功學的角度，主要以王夫之《楚辭通釋》對屈原修煉氣功的解讀，以及當代許多學者的研究，來探討在《遠遊》一文中所牽涉到的氣功修煉的原理及方法，並發現其目的所在，這是對屈原作更深入了解的重要線索。

#### (五) 結論

此章以兩個面向來為本文做總結：首先歸納《遠遊》一文中所涉及的氣功修煉方法，這些修煉方法包括了煉神類、服氣類、存思類、內丹類等功法；其次討論屈原《遠遊》對於後世的影響，從《遠遊》與道家思想之異同、《遠遊》對後世文學的影響、《遠遊》對後世氣功的影響，以及屈原修煉氣功與沉水避世的關係，作一個扼要的結論。

### 四、前人研究成果

高秋鳳曾對 1946 年至 2005 年這 60 年間台灣所發表的楚辭碩、博士論文加以統計，共有 39 篇，其中碩士論文 34 篇、博士論文 5 篇<sup>17</sup>。而自 2005 年高秋鳳統計之後，楚辭論文發表仍然是蓬勃發展，陸續又共有碩士論文 15 篇問世<sup>18</sup>，

<sup>16</sup> 湯炳正，《楚辭欣賞》（成都：巴蜀書社出版，1999 年 8 月），頁 190。

<sup>17</sup> 高秋鳳，臺灣楚辭研究六十年（1946~2005），《國文學報》2006 年 12 月，頁 129。

<sup>18</sup> 見「國家圖書館·全國碩博士論文網」，至 2010 年 4 月止，此 15 篇碩士論文為：

- (1) 曾偉銘，離騷 九章 天問 中屈原自我形象與修辭探索，新竹教大語文，2009 年。
- (2) 陳怡妃，美人賦研究，文化中文，2008 年。
- (3) 賴怡君，善惡、聖俗與生死：《楚辭》二元思維研究——屈子精神及其思維模式探析，政治中文，2008 年。
- (4) 柯混瀚，陳本禮《屈辭精義》研究，彰化師大國文，2008 年。
- (5) 林慧瑛，《楚辭 九歌》神祇結構關係淺釋，臺灣師大中文，2007 年。
- (6) 謝惠懿，楊萬里《天問天對解》研究，佛光文學，2007 年。
- (7) 吳燕真，招魂、尋跡與辯証——黃文煥《楚辭聽直》研究，輔仁中文，2007 年。
- (8) 廖美娟，明代陸時雍楚辭疏研究，東華中文，2007 年。

這個快速成長的數字比例，著實可以說明，在國內關於楚辭的研究是更趨於絡繹不絕的。

至於相關楚辭論題的出版著作，在數量上更是遠勝過碩、博士論文的，可見在國內楚辭著作擁有他穩定的市場需求，同時也表示一直不斷有學者致力於楚辭的研究。初探國內楚辭的研究範疇，以氣功學的角度來解讀 遠遊 的作品意涵，相對於其他論點是居於絕對少數的，筆者以為，若能以這個角度切入，來探討屈原在哲學思想方面較不為常人聽聞的一面，或許能讓楚辭研究擁有更多元的風貌。

1953 年屈原被世界和平理事會列為世界四大文化名人之一來紀念，這一活動促使了中國學術界對屈原進行研究的少有高潮。褚斌杰所編《屈原研究》<sup>19</sup>中，收錄了從 1901-2000 年間的相關楚辭、屈原研究論著目錄約略 3000 篇，而其中直接相關 遠遊 的作品二十餘篇；白銘所編《二十世紀楚辭研究文獻目錄》，收錄 5600 餘篇單篇論文<sup>20</sup>，直接相關 遠遊 亦僅 40 篇，所佔比例可謂鳳毛麟角，而將 遠遊 與氣功作相連結的探討自然更少。目前關於 遠遊 與氣功的論述，除了清朝王夫之《楚辭通釋》之外，另有楊福程 楚辭遠遊譯釋、王沐 我國早期內丹丹法著作楚辭遠遊試析、楊洪林 屈原作品中道家氣功現象揭秘、呂直 遠遊選釋、蕭志才 屈原的丹道養生思想 等期刊論文闡述，期望在將來能有更多關於這方面的研究問世。

---

(9)鄭雅婷，王逸《楚辭章句》引《詩》研究，世新中文，2007 年。

(10)彭定源，前中古辭賦中的「江南」論述-以《楚辭》、山居賦、哀江南賦 為主討論，臺大中文，2007 年。

(11)張敏慧，韋利及其楚辭研究，雲林科技大學/漢學資料整理，2006 年。

(12)李紫琳，詩意地棲居：《楚辭》中的空間感與身體感，東華中文，2006 年。

(13)簡怡美，《詩經》三《頌》與《楚辭·九歌》比較研究，臺灣師大國文，2006 年。

(14)游麗芳，屈賦草木研究，玄奘中文，2005 年。

(15)張勤瑩，「以史入騷」與草木世界 - 吳仁傑《離騷草木疏》之研究，佛光歷史，2005 年。

<sup>19</sup> 褚斌杰，《屈原研究》（武漢：湖北教育出版社，2003 年 8 月），頁 523-621。。

<sup>20</sup> 白銘，《二十世紀楚辭研究文獻目錄》（北京：學苑出版社，2008 年 5 月），頁 242-745。

## 五、研究預期成果

除了對《遠遊》篇作文學上的探討之外，兼以王夫之及當代其他學者的論點來加以佐證，來探究屈原與氣功的關係，希望能以氣功學的觀點來論述，對於欣賞屈原的文學創作能提供更寬廣的視野，也期盼藉由本文對於《遠遊》中詩人的性格分析及其氣功功法探討，來更加深入解析屈原內心世界的奧秘。

## 第二章 屈原生平概述

### 一、屈原生平事蹟

#### (一)理想抱負

依胡念貽推算，屈原生年約於西元前 353 年，即楚宣王二十七年<sup>21</sup>。因先祖楚王子瑕被封在屈(即今安徽省淮河流域)，因此子孫世代以「屈」為姓氏。自此之後「屈」便成為楚國的三大王族之一。

屈原被取名為「平」，取字為「原」。名「平」，冀望他能秉持天理的正直公平；字「原」，企盼他能學習大地涵養萬物。離騷云：

「名余曰正則兮，字余曰靈均。」<sup>22</sup>

所謂「正則」，指公正而有法則，是彙括「平」的含義；「靈均」，指靈善而平均，是彙括「原」的含義。<sup>23</sup>東漢王逸《楚辭章句》云：

正，平也；則，法也；靈，神也；均，調也。言正平可法則者，莫過於天；養物均調者，莫過於地。高平曰「原」。故父伯庸，名我為「平」以法天，字我為「原」以法地。<sup>24</sup>

由此可見在家庭教育上，屈原從小就被教導要以「上之能安君，下之能養民」為一生的職志。屈原也以楚國的王室正統自居，期盼為自己的國家貢獻一己之力，

<sup>21</sup> 屈原生年探討歷來各家說法不一，依據《屈原學集成》所收集資料，屈原生年最早從西元前 366 年，最晚至西元前 335 年的各項說法皆有，頁 722。本文採胡念貽說法，認為屈原應生於西元前 353 年較為合理。《史記 楚世家》：「(懷王)十一年，蘇秦約從，六國共攻秦，楚為縱長，至函谷關。秦出兵擊六國，六國皆引歸。」(北京：中華書局，1959 年 9 月，頁 1722-1723)以胡念貽說法，楚懷王十一年時屈原當為 35 歲，擔任著左徒這樣重要的官職，於朝廷內參與國政討論，制定憲法，在外交上接待賓客，出使邦交國，以此年紀較為合乎常情，其他各家說法稍嫌年輕。胡念貽，屈原生年新考，《文史》第五輯。金開誠，《屈原辭研究》(江蘇：江蘇古籍出版社，1992 年，頁 45)亦主此說。

<sup>22</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 22-23。

<sup>23</sup> 清·王夫之《楚辭通釋》：「平者，正之則也；原者，地之善而均平者也。隱其名而取義，以屬辭賦體然也。」吳福助《楚辭註釋》：由於本篇是辭賦體的自序傳，並不是正式的「史傳」，基於文體性質的需要，這裡特意用化名。(臺北：里仁書局，2007 年 5 月)，頁 16。

<sup>24</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 23。

深深的砥礪自己，精益求精，儲備自己的實力。他在自己的作品裡有提到：

紛吾既有此內美兮，又重之以脩能。（ 離騷 ）

文質疏內兮，眾不知余之異采。（ 懷沙 ）

可見得他從小所受的栽培便是一直在為日後的政治生涯奠定穩固的基礎。從屈原年輕時的作品 橘頌<sup>25</sup>也可看出屈原對自己的勉勵：

嗟爾幼志，有以異兮。獨立不遷，豈不可喜兮？深固難徙，廓其無求兮。

蘇世獨立，橫而不流兮。閉心自慎，終不失過兮。秉德無私，參天地兮。。

也因為有著紮實的養成教育，成年後的屈原來到了楚國國都郢都，以王室貴族的身分很快地進入了楚國政府裡，展現他的政治才華。屈原是充滿自信，學問豐沛，又擅辭令、口才出眾，就如同一顆耀眼的新星，當時的國君楚懷王自然注意到這位王室本宗的傑出青年，進而提拔屈原擔任要職，以展現他的政治抱負也就是必然之勢。屈原具有宏遠的政治理想，對內積極輔佐懷王變法圖強，對外堅決主張聯齊抗秦<sup>26</sup>，並主張修明法度，選任賢能，只為了要實現楚國的統一大業，因為如此，使楚國一度出現國富兵強、威震諸侯的局面。

## (二)政治生命

屈原參政初期階段，大約是在楚懷王五年(前 324 年)至楚懷王十年(前 319 年)之間，屈原任職三閭大夫，執掌王朝的宗族事務，而主管祭祀正是這類官員的專職。 九歌 正是屈原擔任三閭大夫時期，秉承楚懷王之命，在傳統祭神之歌的基礎上進行加工再創作的，作為楚國朝廷祭祀典禮所專用的一套祭神樂歌的歌詞<sup>27</sup>。楚懷王隨後又任命屈原為「左徒」<sup>28</sup>，這個職位原本即為王室宗族才能

<sup>25</sup> 吳福助《楚辭註釋》：本篇是屈原現存最早的作品。內容單純，篇幅短小，音節舒徐，氣韻和平，大不同於充滿憂思忿懣的中後期作品。清陳本禮《屈辭精義》說：「其曰『受命不遷』，是言秉受天賦之命，非被放之命也；其曰『嗟爾幼志』、『年歲雖少』，明明白道，蓋早年童冠時所作也。」篇中清楚地顯露了作者青年時期洋溢的才華和矯昂不群的意態。（臺北：里仁書局，2007 年 5 月），頁 565-566。

<sup>26</sup> 漢·司馬遷，《史記 屈原賈生列傳》：「入則與王圖議國事，以出號令；出則接遇賓客，應對諸侯，王甚任之。」（北京：中華書局，1959 年 9 月），頁 2481。

<sup>27</sup> 吳福助《楚辭註釋》（臺北：里仁書局，2007 年 5 月），頁 121-122。

<sup>28</sup> 漢·司馬遷，《史記 屈原賈生列傳》：「為楚懷王左徒。」（北京：中華書局，1959 年 9 月），頁 2481。

擔任的，負責的主要工作為起草法令及辦理外交事務。獲得重用的屈原並未被高官厚祿所薰心迷惘，相反的，他就是等待這一刻能大展所學，一飛沖天，讓楚國邁向更富強的境界。

屈原在政治上有相當準確的見解，他透析當時戰國七雄紛亂的時空背景，深知秦國在不斷的圖強與壯大之後，終極目標必定是要殲滅六國，一統天下，他怎麼能容許自己熱愛的祖國處在如此險惡的環境之下走向覆亡？屈原清楚地判斷出要維持楚國的國勢，保全楚國在亂世中的競爭能力，唯有採取「合縱抗秦，聯齊制秦」，才能抗強權。原本對此事猶豫不決的楚懷王，也在主管外交事務的屈原的堅決勸說之下，同意了合縱抗秦。

這一個時期的屈原，可說是最為意氣風發的時刻。對外，楚懷王為了加強與齊的邦交，特地派屈原出使於齊；對內，懷王又令屈原著手訂定「憲令」，這是國家何等大事，憲令一出，舉國從君主到平民百姓都得要恪遵不喙。屈原自始便想要有機會能大力改革封建專制之下的政治生態，期待以法治來改善楚國政壇的弊病。受此大任，對於屈原來講更是有著捨我其誰的滿滿抱負。屈原在「惜往日」中寫道：

惜往日之曾信兮，受命詔以昭詩。

奉先功以照下兮，明法度之嫌疑。

國富強而法立兮，屬貞臣而日嫉。

私密事之載心兮，雖過失猶弗治。

心純？而不泄兮，遭讒人而嫉之。<sup>29</sup>

由此可知這個時期的屈原著實有將楚國興衰的重擔，繫於一人肩上的豪氣干雲。只是，權勢日正當中的屈原不免惹來當朝小人的眼紅<sup>30</sup>，想盡辦法要削弱其威，屈原的仕途最後不免也走到這等境界。

屈原政治生涯的轉捩點，也是從制「憲令」這件事開始。法律的完善與否及

<sup>29</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁102。

<sup>30</sup> 漢·司馬遷，《史記 屈原賈生列傳》：「上官大夫與之同列，爭寵，而心害其能。」（北京：中華書局，1959年9月），頁2481。

貫徹執行程度，是直接關係這整個國家的政治運作，政治運作順暢，走在不偏不倚的軌道上，國家才能夠長治久安。屈原因著楚懷王初期對他的信任，堅持他的主張，律法分明，執法嚴實，並且力主聯齊抗秦，早就和朝廷裡另一派主張投降的大官如上官大夫、令尹子蘭等，公開對立，也埋下了往後屈原乖舛一生的導火線。

「憲令」具有神聖不可侵犯的最高法律地位，上自國君，下及庶民，都必須要共同遵守。然而在這個封建時代，王公貴族、當政得勢等既得利益者，卻往往成了破壞法律的始作俑者。屈原制「憲令」的最大用意，自當是要矯正已然日益敗壞的楚國政治生態，想要藉法律來好好整頓朝政一番。屈原美政的用意，自然而然得罪了楚國朝廷那些貪官污吏，以及一心只求苟且偷安謀私利的政客們，這些人早就將屈原視為最大的眼中釘，欲去之而後快了。屈原自己也察覺到了，所以他後來在《離騷》裡也記載了：

彼堯舜之耿介兮，既遵道而得路；

何桀紂之猖披兮，夫唯捷徑以窘步！

惟黨人之偷樂兮，路幽昧以險隘；

豈余身之憚殃兮，恐皇輿之敗績！<sup>31</sup>

更甚者，主張聯齊抗秦的屈原，非但是楚國投降派的一大障礙，也是楚懷王願意加入合縱的關鍵之一，這自然是秦國所不願意見到的。秦國要想達到統一天下的雄心壯志，就得先想辦法破壞合縱，於是派了張儀來到楚國，不只先用重金賄賂了楚國投降派，如上官大夫等人，更進一步地用「商於六百里之地」<sup>32</sup>來蠱惑楚懷王，斷絕與齊國的邦交。屈原深知秦國的精心騙局，急切地要對懷王提出諍諍諫言，但此刻已被利益薰心及小人讒言蒙蔽的懷王竟把屈原給免職。這是在楚懷王十六年（前313年）的事情。屈原雖然正直，卻更顯孤獨，他的政治勢力是築基在楚懷王對他的信任，而背後並沒有更有力的官僚勢力來作為其政治依

<sup>31</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁26-27。

<sup>32</sup> 漢·司馬遷，《史記 屈原賈生列傳》：「張儀曰：『秦甚憎齊，齊與楚從親，楚誠能絕齊，秦願獻商於之地六百里。』」（北京：中華書局，1959年9月，）頁2483。

靠，一旦屈原失去了楚懷王的信任，這顆政治新星勢必瞬間黯淡無光。屈原此時期的作品《惜誦》<sup>33</sup>裡深刻的描寫到：

思君其莫我忠兮，忽忘身之貴賤。事君而不貳兮，迷不知寵之門。

後來秦國果真如屈原所預料般毀約，並未獻地，楚懷王惱羞成怒，派大軍攻秦，卻落得大敗，只得割城議和而回。經過此次事件，楚懷王才察覺到與齊絕交是一大失策，此刻只得又把屈原請回來再為齊楚外交而奔走，一心忠君愛國的屈原自然是赴湯蹈火、義不容辭，不但不計較先前楚懷王對他的無理對待，更戮力修復齊楚邦交，不負使命。

雖然楚懷王再度啟用屈原任事，但是君臣關係實質上是有了變化，懷王已不像從前那樣支持屈原了，加以張儀的離間計已在楚國開始發酵，那班讒臣諸如靳尚等，仍是不間斷地在懷王耳邊盡說屈原的壞話，對於屈原致力維持的齊楚外交，增添了更多考驗。

楚懷王二十三年（前 306 年），齊、楚再次訂立盟約，這可是秦國的心頭大患。於是在楚懷王二十四年（前 305 年）時，秦王利用楚懷王貪婪無知的弱點，以重金及女色拉攏，促使秦楚和親，逼得楚懷王再次背棄齊楚之盟。屈原當然是極力勸阻，熱切直諫，然而懷王已被小利小益矇蔽，怎聽得下忠心為國、滿腔大義的屈原勸諫，加上小人讒言，索性就把屈原流放到漢北，以靜耳根。

時正壯年的屈原，此刻可說飽嚙了現實政治的殘酷無情，只能懷著滿腔忠憤之氣，朝著那茫茫渺渺江南大地，不甘心地展開了第一次的被放逐命運。也因為暫時離開了烏煙瘴氣的政治圈，冥冥中注定了屈原要開創他在文學藝術上的璀璨成就，創作流傳千古的動人詩篇。

屈原這一次的被放逐，一去就是五年，其間所創作的作品有《思美人》、《抽思》<sup>34</sup>等篇。這五年間楚國的國勢可說是江河日下，由於失去了齊國這最重要的

<sup>33</sup> 吳福助，《楚辭註釋》：本篇寫作時間，由於內容不如《離騷》那麼沉痛，也看不出屈原被放逐的跡象，所以前賢大多認為是在楚懷王時期，屈原剛被讒遭受疏斥之後，確實時間則大約在楚懷王十六、七年左右。（臺北：里仁書局，2007年5月），頁121-122。

<sup>34</sup> 吳福助，《楚辭註釋》：「《思美人》」本篇是屈原被楚懷王疏斥，離開朝廷，遷往漢北時所作。

盟友，楚國不斷地遭到各國攻打，軍事上連番失利，早已經使得國家民不聊生、無以為繼了。曠世詩篇《離騷》的寫作，也當在此次流放漢北的階段<sup>35</sup>。除了《離騷》之外，《天問》的寫作時間，孫作雲《天問研究》認為是在楚懷王三十年(前299年)的秋天，地點則是在漢水西岸的古渚都(楚昭王十二年遷都，在今湖北省中部宜城縣東南)<sup>36</sup>，此時當為屈原被楚懷王召回之前。面對國家困境束手無策的楚懷王，只得又召回屈原來挽救頹危的國勢。然而這次的召回屈原，對楚國的幫助已經有限，楚懷王後來更是在庶子子蘭的勸說之下，被秦國騙去武關，最後被囚禁在秦國，客死異鄉。

楚懷王被秦國擄走後，太子橫隨即繼位，是為楚頃襄王。年輕的頃襄王早被朝廷中一班奸臣給洗腦了，非但沒有將害楚懷王被秦國擄走的罪魁禍首子蘭治罪，還封他擔任令尹，這可是引起了極大的公憤，屈原更是激烈抗議，直諫不諱。如此一來，屈原的下場就是再度受到群起奸臣的攻訐，無能的頃襄王，順著眾人的炮火，就把屈原放逐到更遠的大江以南去了。

### (三)流放生涯

耿介堅強、滿腔熱血、精忠體國的屈原，就是因為不肯跟同僚們同流合污，注定要再度遭受到政治無情的迫害，遠離他所矢志報效的君王。最初，原本屈原進入郢都是要來一展抱負，是希望將楚懷王引領到康莊正道上，做一番能夠揚名萬世的大事業。沒料到繼第一次被疏斥到漢北之後，這一次竟被流放到更遠的江南之地，落得被放逐遠離國都、遠離君王的悲慘下場。伴隨著他離開傷心地郢

---

金開誠《屈原辭研究》認為屈原離開郢都是在楚懷王二十七年(或二十六年)的歲初。」(頁520)又「抽思是楚懷王晚期，屈原遭楚懷王疏斥漢北時所作，約當楚懷王二十六、七年之間。」(頁475)

<sup>35</sup> 漢·司馬遷，《史記 屈原賈生列傳》：「屈原疾王聽之不聰也，纏諂之蔽明也，邪曲之害公也，方正之不容也，故憂愁幽思而作《離騷》。」(北京：中華書局，1959年9月)，頁2482。吳福助，《楚辭註釋》：「《離騷》寫作的年代，應是在楚懷王末年。詩中屢次寫到自己『恐年歲之不吾與』、『恐美人之遲暮』、『老冉冉其將至』等，可知此時屈原應是中年以上，否則不會有這麼多感嘆年華易逝的句子。再尋繹《離騷》的語氣和感情，其間不免大聲疾呼，痛哭流涕，說明楚國的危機已全部呈露，因而確切時間可能在楚懷王二十八年(前301年)至三十年(前299年)，亦及秦楚絕交之後、懷王入秦之前這三年間。」(臺北：里仁書局，2007年5月)，頁2。

<sup>36</sup> 孫作雲，《天問研究》(北京：中華書局，1989年3月)，頁12。

都的，除了心力交瘁的無奈之外，還有的就是楚國自此之後無可救藥的國運了。楚頃襄王三年(前 296 年)，屈原就是在這樣的情況之下，展開了人生最後這段不自願的浪跡天涯之旅。

屈原此刻的心境，不只是為了自己，也為了楚國的命運，實在是悲痛不已。

招魂<sup>37</sup>、遠遊<sup>38</sup>、悲回風<sup>39</sup>、哀郢<sup>40</sup>、涉江<sup>41</sup>、懷沙<sup>42</sup>、惜往日<sup>43</sup>等許多膾炙人口的楚辭作品，就是在這樣的時空背景之下，孕育而生，這些可歌可泣的作品，絕對是屈原傾其全部血淚所化煉而成的生命悲歌。

雖然屈原遭到放逐了，但是他卻沒有一絲想要琵琶別抱，遠走他國，謀求能夠一展長才的出路之私心。在春秋戰國時期，明士擇良主而棲，是非常普遍的現象，諸如：蘇秦、衛鞅之徒，比比皆是，以屈原的才幹到了其他國家必定是能大展鴻圖的。然而屈原始終抱定自己是楚國正統王室，忠君愛國之心從未動搖，國家利益遠重於個人得失，又怎會為了個人名利而拋棄國家，悲劇英雄也因此成了他不得不承接的命運。

<sup>37</sup> 吳福助，《楚辭註釋》：(招魂)比較合理的解釋，應是屈原自招「生魂」，繼而情不自禁地聯想起與自己命運攸戚相關的楚懷王，順便大大地為楚懷王招「亡魂」。招魂創作的具體時間，應是在楚人得知懷王客死於秦之訊時。(臺北：里仁書局，2007年5月)，頁756。

<sup>38</sup> 遠遊寫作的年代，姜亮夫《遠遊為屈子作品定疑》認為是在離騷之後，屈原被楚頃襄王放逐之時：「屈子一生坎坷，初仕見疏作離騷，繼而見放作遠遊。」又「較早期的作品離騷是篇『入世』的情感與思想，對楚國還『存心君國』，冀望能得賢哲，與己同輔懷王，以興楚國。到了中期，楚的外交、內政無一不失敗，國已不成其國，才想到高翔、遠遊以求超於人世。這是思想情感的第二階段。到了秦兵入楚，自己九年不得歸，才有離世獨善其身、求清白以死直的思想，是一生告終之時。」姜亮夫，《楚辭學論文集》(上海：上海古籍出版社，1984年12月)，頁543、507。

<sup>39</sup> 吳福助，《楚辭註釋》：「本篇是屈原晚年的作品。本篇結尾抒寫作者對死亡抉擇的複雜心情，從不忍立即赴死的轉折語氣，可以看出還不是絕命之詞。清蔣驥《山帶閣註楚辭》認為是自沉汨羅的前壹年秋天所寫，這個看法應該是可信的。(臺北：里仁書局，2007年5月)，頁575。

<sup>40</sup> 吳福助，《楚辭註釋》：「楚頃襄王二十一年(前278年)，秦將白起攻陷郢都，燒先王墓夷陵，楚頃襄王兵散，遂不復戰，遷都陳城。屈原得此惡耗，故國之痛，鄉關之思，人民之難，個人之悲，如條條絞索在扭絞，於是產生了一股強烈的憂國憂民的悲憤與淒愴，發而為歌，終於形成了這篇激烈纏綿、悲愴深沉的詩歌。」(臺北：里仁書局，2007年5月)，頁455。

<sup>41</sup> 吳福助，《楚辭註釋》：「涉江寫作的具體時間，是緊接在哀郢之後，即楚頃襄王二十一年。」(臺北：里仁書局，2007年5月)，頁436。

<sup>42</sup> 吳福助，《楚辭註釋》：「懷沙開頭說『滔滔孟夏』，末尾說『知死不可讓』，在作者決定赴死而未死之前，還創作了『不畢辭而赴淵』的絕命之詞惜往日，由此推斷，懷沙應是寫於作者沉湘前一個月，即草木莽莽的初夏。」(臺北：里仁書局，2007年5月)，頁500。

<sup>43</sup> 吳福助，《楚辭註釋》：「本篇是屈原繼懷沙之後的絕筆之作。據篇中『臨沅、湘之玄淵兮，遂自忍而沉流』、『不畢辭而赴淵兮，惜壅君之不識』等語，可知作於詩人投身汨羅江的前夕。」(臺北：里仁書局，2007年5月)，頁540。

在這一段十數年的流放生涯，屈原輾轉流離於長江流域沅、湘二水之間，起初是先沿長江而下東行，接著因為滿腔思君愛國的念頭而忍不住回程西行，期盼君王是否能再次召他返京，共商國事。只是屈原一次又一次的盼望，換得的是令人益加傷心的失落。幾次來到洞庭湖畔，屈原所朝思暮想的國都就在前方不遠，然而頃襄王終究不是明君，終究沒有再召喚屈原回都任事的打算，屈原不免也生起了天下之大，何處可以容身之慨？

楚頃襄王二十一年（前 278 年）<sup>44</sup>，秦國大將白起攻陷了楚國國都郢都，屈原因感懷局勢動盪、國事不振，終因不忍見國家淪亡，便決定要一死殉國了。他在《懷沙》中寫道：

浩浩沅湘，分流汨兮。

修路幽蔽兮，道遠乎兮。

懷質抱情，獨無匹兮。

伯樂？歿，驥焉程兮。

民生秉命，各有所錯兮。

定心廣至，余何畏懼兮？

曾傷爰哀，永歎喟兮。

世溷濁莫吾知，人心不可謂兮。

知死不可讓，願勿愛兮。<sup>45</sup>

屈原並不是消極悲觀而走上絕路的，他是在經過慎重考慮決定要以身殉國的，就是因為仍然懷抱著滿腔忠貞愛國的熱忱，讓屈原勇敢以身殉來表明自己的政治理想，這是他對於楚國國君最後的死諫。於是，屈原懷石自沉汨羅江而死。<sup>46</sup>

#### (四)偉大詩人的影響

劉毓慶在《屈原人格結構》一文中提到，屈原對於追尋政治上的崇高理想，

<sup>44</sup> 依郭沫若說法，《屈原學集成》（北京：中央編譯出版社，2007年6月第1版），頁739。

<sup>45</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁2185-186。

<sup>46</sup> 漢·司馬遷，《史記 屈原賈生列傳》：「乃作《懷沙》之賦。於是懷石遂自沉汨羅以死。」（北京：中華書局，1959年9月），頁2490。

有一張自我要求非常嚴格的「古今人表」：

聖君：堯、舜、禹、湯、周文

賢相：皋繇、伊尹、傅說、呂望

昏君：夏啟、太康、羿、澆、桀、紂<sup>47</sup>

位在第一列的「聖君」，屈原認為這是身為一國之君者皆應該戮力效法的對象；反之，最下列的「昏君」，則是國君必須無時無刻不用來警惕自己，莫蹈前人的覆轍。而處在第二列的「賢相」，即為屈原政治理想中所要追求的個人實踐。從這張人表中也直接顯現出了屈原所嚮往「美政」理念的全部。

屈原與儒家代表人物孔子一樣，以堯舜禹湯時代作為完美政治的最佳藍圖，只要能以德為治國根本，仁政愛民，他一定也可以與歷代賢相平起平坐，不顯遜色，終究能夠恢復世界秩序，達到世界大同的目標。雖然屈原在政治上的努力最後還是以失敗收場，然而這堅貞不二的偉大抱負，足以使屈原偉大的人格特質流芳後世。

可以從屈原的政治理想看出他具有清高的品格，他不願以柔軟委婉的手段來與世俗和諧相處。楊立洲認為屈原的人格特質表現有三種形象：「獨」、「憂」、「疑」<sup>48</sup>，這三者可說是在屈原的政治理想及愛國情操的蘊釀之下，所發展出來的產物。屈原不在乎世俗的冷落，「世溷濁而莫余知兮，吾方高馳而不顧」、「吾與重華遊兮瑤之圃」、「登崑崙兮食玉英」<sup>49</sup>，屈原隨時都要求自己保持著高尚的人格，甚至不惜以死來表明己志，「寧溘死以流亡兮，余不忍為此態也」、「伏清白以死直兮，固前聖之所厚」<sup>50</sup>。個人生死的問題對屈原來說，從來就不是他所在乎、忌憚的，為了國家，犧牲自己也在所不辭。

屈原有堅貞的政治理念、強烈的愛國主義，但也掩飾不了其多情浪漫的文學

<sup>47</sup> 劉毓慶，屈原人格結構，中國屈原學會編《楚辭研究》（北京：文津出版社，1992年9月），頁64。

<sup>48</sup> 楊立洲，屈原獨立人格、獨立思想、獨立詩風研究，戴錫琦、鍾興永主編《屈原學集成》（北京：中央編譯出版社，2007年6月第1版），頁753。

<sup>49</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁163。

<sup>50</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁35-36。

基因，博聞彊志，也因為政治鬥爭上的失敗，屈原傾其所有情感於所作詩篇之中，反而造就中國歷史上第一位偉大的詩人。他的作品中不僅富含強烈的政治傾向，愛國精神徹底發揚，展現了他不屈不撓的奮鬥精神；同等重要的是他以浪漫主義作為創作精神的支柱，不只充滿了狂熱的感情、華麗的文藻，也融入了豐富的想像，諸如神話故事及宗教風俗，而打造了屈賦特有的藝術風格。屈原善於將楚國民間語言及南方歌謠的形式韻律融合在作品中，一改《詩經》大致為四言的風貌，創作許多雄偉篇幅的詩篇，文采燦爛，變化多端，文辭瑰奇，確實為後代文人引領出一條創作的康莊大道。劉勰因而作了如此的評論：

是以枚、賈追風以入麗，馬、揚沿波而得奇。其衣被詞人、非一代也。故才高者苑其鴻裁，中巧者獵其艷詞，吟諷者銜其山川，童蒙者拾其香草。

51

在人格精神及文學創作這兩方面上，屈原不啻都為炎黃子孫立下了永垂不朽的楷模典範。

## 二、 屈原思想探究

屈原的作品數量豐富，據劉向、劉歆父子的核定和王逸的注本，共計有二十五篇，包括 離騷 一篇、 天問 一篇、 九歌 十一篇、 九章 九篇、 遠遊 一篇、 卜居 一篇、 漁父 一篇。又 招魂 、 大招 兩篇，也有學者認為是屈原所作。陳怡良《屈原文學論集》，彙整各家見解，認為屈原全部作品應共有二十六篇<sup>52</sup>。這些作品，除了堪稱是不朽的詩篇之外，也同時蘊含了屈原多采多姿的哲學及政治思想。由於屈原所著作的楚辭篇章對中國文學發展影響極其深遠，反倒讓後人較容易忽略掉其思想精華。當代許多學者亟欲針對屈原所作楚辭詩篇中，所反射出來的偉大知識精華作學派界定，或為儒家，或為道家，

<sup>51</sup> 梁·劉勰，《文心雕龍·辯騷五》(台北：學海出版社，1980年9月再版)，頁47-48。

<sup>52</sup> 陳怡良，《屈原文學論集》暫定屈原之作品為 離騷、 天問、 九歌、 九章、 遠遊、 招魂、 卜居、 漁父 共26篇。(台北：文津出版社，1992年11月)，頁49。

或另有所論。然而這樣的界定或許過於主觀，過於從單方面來臆測屈原廣大深遠的學術成就，如果能從各方面廣角的來探討屈原高度文采作品所奠基的深厚學識，或許更不得不讚嘆其學識涵養之豐富。歷來研究學者看法分歧，論述頗多，較普遍劃分方式有儒家、道家等說法，亦有人認為不應該將屈原歸入任何一家之中，以下試討論之。

### (一)屈原與儒家學說

將屈原歸屬為儒家一派的學者大都認為，屈原在作品中所稱頌讚揚的堯、舜、禹、湯、文王以及齊桓、晉文和楚之三後等君王，是當時北方儒家所尊崇的人物。頌揚歷代明君大聖大賢，而且注重仁義道德，這是儒家思想的主要表。漢代劉安《離騷傳》說道：

《國風》好色而不淫，《小雅》怨誹而不亂，若《離騷》者，可謂兼之矣。上稱帝嚳，下道齊桓，中述湯武，以刺世事；明道德之廣崇，治亂之條冠，靡不畢見。

東漢王逸在注釋《楚辭章句》時也說：「離騷之文依托《五經》以立義。」《五經》是儒家尊崇的重要經典，依照王逸的說法，離騷內容的主要思想就是儒家思想。王逸並以儒家的思想觀念注釋離騷，而且將離騷稱之為《離騷經》，意圖將離騷置於與《五經》同位階。

宋代洪興祖所作的《楚辭補注》，為後世研究楚辭學者相當重視的文本，是洪氏為補王逸《楚辭章句》之未詳者而著。「《楚辭補注》中的屈原，既有忠君思想，又有愛國精神，也有儒家推崇的堅貞節操，而在對節操的堅持中又體現出其個體的獨立人格。這是洪興祖注釋出的屈原新形象。」<sup>53</sup>洪興祖在解決楚辭文本的文學問題上，大抵以旁徵博引、匡謬抉微為原則，以冷靜的觀點來論述其學術認知；而在屈原思想的探討上則表現出較激昂的態度，相同的也是以儒家道德倫理觀念為起點和基礎。

<sup>53</sup> 孫光，《楚辭補注》對屈原形象的重新確立，《北方論叢》，2009年第6期，頁18。

洪興祖對屈原的定位，「認為屈原不計利害，不顧生死『事一人』，之所以自沉是為了『感發』君主以改其過失之行，以自己的生命顯示了『眷眷』、『愛君』之誠心。」<sup>54</sup>而且不只超越了王逸所提到的「忠君」思想，更進一步提升到「愛國精神」淋漓盡致的表現。另外諸如從唐代的韓愈、柳宗元、賈島，宋代的朱熹，再到明代的王世貞、清代的戴震，也都認為應該將屈原歸之於儒家<sup>55</sup>。

羅敏中 以儒注屈，融屈於儒——論朱熹的尊屈傾向 一文提到，朱熹採用「以儒制儒」的手段，「用孔子『觀過知人』的思想理論和儒家的三綱五常的社會倫理道德理論作為評價屈原思想行為的新標準、新尺度。」<sup>56</sup>從三個方面來重新評論屈原與儒家之間的關係：

一是從「志行」方面著手，從思想行為上肯定屈原忠君愛國之誠心，這是大節，是符合儒家「三綱五常」的倫理道德原則的。若是有些與不符合「中庸之道」的話，那大抵就是屈原的愛國情操較其他人更為熱切、更為無法自拔。

二是端詳其「辭旨」，雖然屈賦裡的文字具有奇仙幻神，怨懟激發的語言特色，然究其原因，仍是屈原愛國之心因受阻塞，所必須要的情緒宣洩。

三是比較南、北方之學的異同，來為屈原當為儒家的疑問解套。屈學，也就是南方之學，雖然本質上與北方之學有形式上的差異，朱熹將屈學中挺立特出的忠君愛國思想變成儒家思想的一個重要部分，目的是要以儒學來融合屈學，以「三綱五常」的倫理道德，將兩種思想互補互融，使屈學在儒學中取得一種合法地位。

57

雷鳴 《屈原》與《儒家》 一文中認為，依屈原如此重視「內美」的個人特質，他所選擇的道路就是儒家修身、齊家、治國、平天下的理想人生道路<sup>58</sup>：

<sup>54</sup> 同註 51。

<sup>55</sup> 殷光熹，屈原思想流派辨，褚斌杰，《屈原研究》（武漢：湖北教育出版社，2003年8月），頁154。

<sup>56</sup> 羅敏中，以儒注屈，融屈於儒——論朱熹的尊屈傾向之一，《湖南師範大學社會科學學報》，2001年06期，頁13-14。

<sup>57</sup> 同註 54。

<sup>58</sup> 雷鳴，《屈原》與《儒家》，《新聞愛好者(理論版)》，2008年12期，頁142。

扈江離與辟芷兮，紉秋蘭以為佩。

朝搴阰之木蘭兮，夕攬洲之宿莽。

制芰荷以為衣兮，集芙蓉以為裳。

高余冠之岌岌兮，長余佩之陸離。

民生各有所樂兮，余獨好修以為常。

耿吾既得中正。(以上 離騷 )

閉心自慎，不終失過兮。秉德無私，參天地兮。 九章·橘頌

而且屈原的作品中處處可見憂國憂民的表達，雷鳴認為這種以民為先的意識就是儒家的傳統<sup>59</sup>：

長太息以掩涕兮，哀民生之多艱。( 離騷 )

願靈修之浩蕩兮，終不察夫民心。( 離騷 )

願?起而橫奔兮，覽民尤以自鎮。( 抽思 )

皇天之不純命兮，何百姓之震愆。民離散而相失兮，方仲春而東遷。( 哀郢 )

上述詩句旨意即與孟子的「民本」思想相近：

民為貴，社稷次之，君為輕。(《孟子·盡心下》)

桀紂之失天下也，失其民也。失其民者，失其心也。得天下有道，得其民，斯得天下矣。(《孟子·離婁上》)

得乎丘民而為天子。(《孟子·盡心下》)

屈原如此積極地推行其政治理想，如此地關注民生議題，當然是出自於對國家及人民的真摯情感。

除了民本思想之外，屈原另一個與儒家相近的重要理念則為效法先聖先王的思想：

湯、禹儼而祇敬兮，周論道而莫差。( 離騷 )

---

<sup>59</sup> 雷鳴， 《屈原》與《儒家》 ，《新聞愛好者(理論版) 》，2008年12期，頁142。

湯禹嚴而求合兮，摯咎繇而能調。（ 離騷 ）

堯舜之抗行兮，瞭杳杳而薄天（ 哀郢 ）

望三五以為象兮，指彭咸以為儀（ 抽思 ）

文中所思欲效法的三皇五帝等諸明君的作法，和孔、孟的許多見解也都不謀而合：

周鑒於二代，郁郁乎文哉！吾從周。（《論語·八佾》）

言必稱堯舜。（《孟子·滕文公下》）

堯舜之道，不以仁政，不能平治天下；非堯舜之道，不敢以陳。（《孟子·公孫丑下》）

為政不因先王之道，可謂智乎？（《孟子·離婁上》）

屈原的政治理想就是推行其「美政」，並且以富強楚國為職志，這種積極進取的精神，要利用有限的生命來為國家社稷做出自己的貢獻，以求充分實現其個人人生價值。

近代學者認同此派意見者則以郭沫若為代表。他在《屈原研究》中說：

屈原思想很明顯地是帶有儒家的風貌。這種見解倒並不始於我，古人早已就有見到的。<sup>60</sup>

郭沫若列舉劉安、王逸等人為例。他認為可以從屈原作品中屢次稱述堯、舜、禹、湯、文、武就能得到證實。郭沫若認為儒家有「民本」思想，有「大一統」思想，這種思想在當時是具有進步意義的，從屈原的作品裡也可以看到這樣的觀點，所以郭沫若評論說：「屈原的思想是前進的，他是一位南方的儒者。」<sup>61</sup>

## （二）屈原與道家學說

屈原身為南方楚國人，對於老子道家思想的學習有著地利之便，尤其以屈原如此博學多聞的才情，不甚可能無所涉獵。1973年馬王堆三號漢墓所出土的大

<sup>60</sup> 郭沫若，《歷史人物·屈原研究》，人民文學出版社，1979年9月，頁89。

<sup>61</sup> 同註58，頁104。

批帛書，內容豐富，諸如帛書《黃帝四經》、帛書《繫辭》等，提供了更多道家思想與楚文化之間的聯繫證據，十分有助於論證屈原與道家思想之間的關連性。

陳鼓應認為，就思想方面言之，《易傳》中的《彖傳》、《繫辭》，與老莊的關係頗為緊密，他判斷《易傳》中最重要的《彖傳》、《繫辭》乃是齊、楚文化產物而絕非魯文化之作。《彖傳》主要是借老、莊來解釋易學，因此，主要是屬於楚文化的作品（也有可能是遊於稷下的楚人之作）。而《繫辭》則無論是依據它的精氣說或者他所包的思想內容的廣闊性和積極進取的精神面貌，都說明他是屬於稷下道家的作品<sup>62</sup>。我們可以發現《繫辭》中所提到的「精氣為物，遊魂為變，是故知鬼神之情狀」、「以言乎邇則靜而正，以言乎天地之間則備矣」等觀念，是與《管子·內業》的精氣論是相通的<sup>63</sup>，這正是稷下道家思想流通於楚國的證據。

《黃帝四經》的出土，可將黃老思想確切的上溯至戰國早期之末或中期之初<sup>64</sup>，余明光認為「它就是歷史上道家『黃老』思想的代表作」<sup>65</sup>。《黃帝四經》是老子思想的繼承、發展和改造，其對老子思想的發揮大致有下三個方面：1. 道論。2. 天地自然。3. 道治與法治。<sup>66</sup>《黃帝四經》裡的內容，在道家的基礎上，進而融合了儒、墨、法、名、陰陽各家理論，而成為當時一個新興的學術流派「黃老學派」<sup>67</sup>。而《黃帝四經》「基本上可以被確定為戰國中期以前越國的作品」<sup>68</sup>，自然對之後生長於楚地的屈原的思想養成有不可抹滅的影響。

對於屈原具有道家思想的論述，絕大多數都是以「遠遊」為主要參考依據。

<sup>62</sup> 陳鼓應主編，《道家文化研究》第一輯序言（上海：上海古籍出版社，1993年8月第1版），頁5-6。

<sup>63</sup> 胡家聰，《易傳·繫辭》思想與道家黃老之學相通，陳鼓應主編，《道家文化研究》第一輯（上海：上海古籍出版社，1993年8月第1版），頁162-163。

<sup>64</sup> 陳鼓應，帛書《繫辭》和帛書《黃帝四經》，陳鼓應主編，《道家文化研究》第三輯（上海：上海古籍出版社，1993年8月第1版），頁168。

<sup>65</sup> 余明光，《黃帝四經》書名及成書年代考，陳鼓應主編，《道家文化研究》第一輯（上海：上海古籍出版社，1993年8月第1版），頁188。

<sup>66</sup> 孫以楷主編，《道家與中國哲學》先秦卷（北京：人民出版社，2004年6月第1版），頁255-258。

<sup>67</sup> 趙輝，《楚辭文化背景研究》（武漢：湖北教育出版社，1995年7月第1版），頁171。

<sup>68</sup> 王博，論《黃帝四經》產生的地域，陳鼓應主編，《道家文化研究》第三輯（上海：上海古籍出版社，1993年8月第1版），頁238。

將《遠遊》中的文句與道家老、莊作品中的內容稍加比較，可以發現頗多相近之處，以下試舉幾組例子：

1. 「致虛極，守靜篤」(《道德經·十六章》)與「漠虛靜以恬愉兮」(《遠遊》)。
2. 「道常無為，而無不為」(《道德經·三十七章》)與「超無為以至清兮」(《遠遊》)。
3. 「靜勝躁，寒勝熱，清靜為天下正」(《道德經·四十五章》)與「虛以待之兮」(《遠遊》)。
4. 「無為而無不為」(《道德經·四十八章》)與「澹無為而自得」(《遠遊》)。
5. 「是以聖人無為，故無敗」(《道德經·六十四章》<sup>69</sup>)與「無為之先」(《遠遊》)。
6. 「夫道，有情有信，無為無形；可傳而不可受，可得而不可見」(《莊子·大宗師》)與「道可受兮不可傳」(《遠遊》)。
7. 「至大無外，謂之『大一』；至小無內，謂之『小一』」(《莊子·天下》)與「其小無內兮，其大無垠」(《遠遊》)。
8. 「傳說得之，以相武丁，奄有天下，乘東維，騎其尾，而比於列星」(《莊子·大宗師》)與「奇傳說之託晨星兮，羨韓眾之得一」(《遠遊》)。
9. 「彼，遊方之外者也」(《莊子·大宗師》)與「覽方外之荒忽兮」(《遠遊》)。
10. 「帝張咸池之樂於洞庭之野」(《莊子·天運》<sup>70</sup>)與「張咸池奏承雲兮」(《遠遊》)。

從以上的比較中即可看出，談論屈原的思想時，是無法將其與道家思想脫鉤的，尤其以《遠遊》篇的寫作來看，正符合了游國恩所說的：

<sup>69</sup> 以上《老子》引文，依序見陳鼓應註譯《老子今註今譯》(台北：商務印書館，1985年2月修訂第10版)，頁89、144、163、168、205。

<sup>70</sup> 以上《莊子》引文，依序見郭慶藩輯《莊子集釋》(台北：華正書局有限公司，1991年8月)，頁246、1102、247、267、501。

神仙的思想就是出世之思想。屈賦中表示這種思想最明白的便是「遠遊」。看他說「虛靜」，說「恬愉」，說「澹無為」，說「自然」，說「無為之先」，說「此德之門」，不消說全是道家的話。我們只須把他和《道德經》、《莊子》略略對看一下，便知他們的談玄的確是一個鼻孔出氣的，並非詞句上偶然的相同。<sup>71</sup>

屈原的哲學思想，由於地利關係，我們可以發現具有濃厚的老莊思想，然而又兼採北宗稷下道家學說，這和屈原為了齊、楚邦交而多次出使齊國有直接關係。老子被尊為道家學派的始祖，而道家學派到了戰國時期已經逐漸翻展演化成南宗和北宗。南宗，即以莊子哲學為主；北宗，即稷下道家，其思想主要體現在《管子》中的「心術上」、「心術下」、「白心」和「業」等四篇。考古學家於1993年於中國湖北荊門發掘郭店一號楚墓，伴隨出土的竹書，又稱郭店楚墓竹簡。郭店楚墓竹簡中即包含了大量與稷下學派思想相關的作品，其中竹書《老子》、《大一生水》等，屈原採其中道家思想精華為己用，對於屈賦的作品《天問》、《遠遊》等都有深遠的影響。

屈原《天問》中說：「遂古之初，誰傳道之？上下未形，何由考之？」此即屈原向老子的形上學進行探究。屈原將老子的「道」、「自然」、「無為」、「虛」、「靜」等概念有機地糅和進了自己的作品。<sup>72</sup>

《大一生水》在子思學派《禮運》、《易傳》等著作的基礎上，又進一步吸收了《老子》、《曾子天圓》、《管子水地》等著作中的思想材料，發展出了稷下思孟學派自己的宇宙生成理論。<sup>73</sup>屈原《九歌》首篇即為《東皇太一》，東皇太一乃是楚人所崇奉最為尊貴的天神，也就是天帝，「太一」是南楚哲學家用以表示宇宙根本的最高概念<sup>74</sup>，恰恰呼應了《大一生水》中的「大一」的至高無上的特點，以至高無上的名詞作為至尊神的名字，可說是順理成章之事。另外《大

<sup>71</sup> 游國恩，*屈賦考源*，《楚辭論文集》（台北：九思出版社，1977年11月），頁26-27。

<sup>72</sup> 高正，*屈原與郭店楚墓竹書*，中國屈原學會編，《中國楚辭學》第四輯（北京：學苑出版社，2004年1月），頁31-32。

<sup>73</sup> 同註70，頁19。

<sup>74</sup> 吳福助，《楚辭註釋》（臺北：里仁書局，2007年5月），頁129。

《一生水》中諸如「天地」、「神明」、「陰陽」、「氣」等名詞，也可以在屈原的作品中發現：

陰陽三合，何本何化？（天問）

惟天地之無窮兮，哀人生之長勤。

保神明之清澄兮，精氣入而粗穢除。

因氣變而遂曾舉兮，忽神奔而鬼怪。（以上遠遊）

由以上說明可知，屈原的思想主體就是兼採南、北宗的道家精華。北宗《管子》諸篇認為氣化生萬物，就是所謂「化不易氣」<sup>75</sup>，又進一步提出精氣說，認為人是由「精（氣）」和「形（氣）」相合而產生的，如《管子·業》裡提到的：

凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以為人。

又說到：

精也者，氣之精者也。氣道乃生，生乃思，思乃知，知乃止矣。<sup>76</sup>

稷下學派認為「精」也是「氣」，是比「氣」更純粹的元素，而這純粹的元素就是宇宙萬物的本源。這裡提到的精氣，或是把它稱為精神，指的即是人的素質，包括道德和智慧這些方面的在美，或是所謂的「道」。林雲銘《楚辭燈》中說：

惟向澹漠中求正氣之所由，如古之真人離人群而遁逸，不過以氣變而精神從之，則形自輕而化去，留名於世不可誣也。所慮歲月易逝，久而不成不可，先取外氣以清其，再審吾身先天一氣，以應其外，然後入不死之鄉，服食壯精則形神俱妙，可以從事遠遊而無難矣。以既求正氣得手之後，可以了生死，往來自在也。獨於南窺流波中大肆其歌舞之娛，以明後此蛻形泌羅，不以自沉為悲之意，所謂與化去而不見者也。後世丹經，無不引王子喬之言，則知屈子所得者深矣。<sup>77</sup>

<sup>75</sup> 齊 管仲，《管子·業》（台北：中華書局，1966年），卷16頁6。

<sup>76</sup> 齊 管仲，《管子·業》（台北：中華書局，1966年），卷16頁3。

<sup>77</sup> 崔富章、李大明主編，《楚辭學文庫第一卷下·楚辭集校集釋》（武漢：湖北教育出版社，2003年5月第1版），頁1896。

陳本禮《屈辭精義》提到：

先序其欲求仙之故，蓋不求仙則不得聞至道，既聞道，遂能煉精成氣，煉氣成神。<sup>78</sup>

姜亮夫也提到：

遠遊 稱虛靜、無為、自然、壹氣、虛待、無為之先，純為五千言中語；而餐六氣、含朝霞、保神明之清澄、入精氣而粗穢除，即《莊子》導引之士、彭祖壽考者之所好，吹呴呼吸、吐故納新之說。前者道家論道之精意，後者隱遁仙去之奇說。則 遠遊 有道家方士之思，情實順遂，兩無扞格者也。<sup>79</sup>

湯炳正則說：

談天雕龍、迂怪襍祥，尤其是黃老之術、精氣之說對屈原有相當影響，故《管子·內業》篇之說多與 遠遊 相表裏。在屈原的政治生涯中，初時為王信任，草創憲令，表現了「來吾道夫先路」的強烈的政治改革願望。當政治失意之際，則又言「漠虛靜以恬愉兮，澹無為而自得」。這種前後思想的變化，在歷史人物中比比皆是。漢之張良、賈誼，都黃老、刑名備於一身，其積極用世與消極避世之思想，亦往往兼而有之。<sup>80</sup>

客觀上認為應該將屈原歸類為道家學派的學者，以清末民初的梁啟超、劉師培等人為代表。梁啟超在 屈原研究 一文中，將屈原與春秋戰國時期道家學派創始人老子、莊子同列，他認為屈原對於道家思想「他所領略的，不讓前輩的老聃和並時的莊周」<sup>81</sup>。梁啟超認為屈原與老子、莊子的思想同出一轍。

涂又光認為 遠遊 中所蘊含的「精氣說」，源出老莊以及稷下道家學說思想<sup>82</sup>。金健民 屈原之遠遊與道家思想 一文，將 遠遊 與《莊子》的語言相對照，並解釋說：

<sup>78</sup> 崔富章、李大明主編，《楚辭學文庫第一卷下·楚辭集校集釋》，頁 1897。

<sup>79</sup> 崔富章、李大明主編，《楚辭學文庫第一卷下·楚辭集校集釋》，頁 1899。

<sup>80</sup> 崔富章、李大明主編，《楚辭學文庫第一卷下·楚辭集校集釋》，頁 1900。

<sup>81</sup> 梁啟超， 屈原研究 ，《梁啟超全集》第七冊（北京：北京出版社，1997年7月），頁 4038。

<sup>82</sup> 涂又光， 屈原哲學三題 《汕頭大學學報》，1994年第6期，頁 104。

屈原的思想深受道家的影響，在《天問》一文中反映得比較深刻又集中，而在《遠遊》一文中又與《天問》中的道家思想相照應就使之為更鮮明。<sup>83</sup>

金健民以為屈原的宇宙觀的形成與老、莊同源，「屈原的自然觀主要反映為宇宙生成論是繼承老子的思想。」金健民又同時說明屈原的思想是「汲取了道家思想的精華以及道家思想中的積極因素，並且在此基礎上排除了道家思想中的另一面，即『遁世』、『登仙』等思想的干擾」<sup>84</sup>。並形容屈原的這種思想是「抽象思維的靈光」。我們可以解釋成金健民認為屈原採用了道家的自我修練方式，用以提升自我，不論是在精神或是氣節方面，但是又不僅止於做到「獨善其身」的地步，而是要進而以這個提升過的自我來服務國家，「兼善天下」。

### (三) 屈原與其他學說思想

關於屈原思想的論述，在今日有更多的學者投入是項研究，今人樊軍在《論屈原的思想》一文中發表，屈原應為陰陽家的思想，這種思想集中表現在《天問》及屈原其他詩篇中。樊軍同時認為屈原是「九流十家」之一的縱家，主要是從屈原的政治外交活動進行來作為實證的，並且認為屈原與當代縱家蘇秦、張儀相比，絕對是毫不遜色的<sup>85</sup>。

游國恩則以為屈原既是道家，也是陰陽家。他在《楚辭論文集》裡提出屈原具有四種思想觀念，即宇宙觀念、神仙觀念、神怪觀念、歷史觀念。這四種觀念都受陰陽家、道家的影響。游國恩從屈原的家世，屈原作品中的關於天文、地理的敘述，尤其是屈原作品中有關神仙的句子，引用來證明屈原的神仙思想，就是從戰國時期的陰陽家鄒衍和道家老子的思想中吸收綜合得來的。他說：

屈原的思想既與鄒衍同，而道家的鼻祖老子又是他的同鄉，所以我說屈原

<sup>83</sup> 中國屈原學會編，《中國楚辭學》第一輯（北京：學苑出版社，2002年7月），頁126。

<sup>84</sup> 同註81，頁130、134。

<sup>85</sup> 中國屈原學會編，《中國楚辭學》第一輯（北京：學苑出版社，2002年7月），頁96、100。

的出世觀念一方面與道家有關，一方面又與陰陽家有關。<sup>86</sup>

聞一多同樣認為戰國神仙方術思想對於屈原有深遠影響的，「研究《楚辭》，如果同古代神仙思想聯繫起來，一定會有不少的新發現。<sup>87</sup>」。最早記載「長生不死」仙人的古籍當推《山海經》，其中關於仙人的敘述諸如「不死民在其東，其為人黑色，壽，不死。」、「有不死之國，阿姓，甘木是食。」<sup>88</sup>等。而神仙思想的發展至戰國時期則更趨於完善。較屈原稍早的莊子所著的作品中，可發現關於神仙思想的著墨：

何謂真人 登高不凜，入水不濡，入火不熱，是知之能登假於道者也若此。（《莊子·大宗師》）

彼至人者，歸精神乎無始而甘冥乎無何有之鄉。水流乎無形，發泄乎太清。（《莊子·列禦寇》）<sup>89</sup>

《史記·封禪書》也記載：「自威、宣、燕昭使人入海求蓬萊、方丈、瀛洲蓋嘗有至者，諸仙人及不死之藥皆在焉。<sup>90</sup>」我們可以從這些資料發現神仙思想在先秦時代的流行。《莊子·刻意》篇還有關於求長生不死方法的文句：

吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申，為壽而已矣。此道引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。<sup>91</sup>

在屈原的作品中，同樣可以發現神仙思想的痕跡：「延年不死，壽何所止？」、「受壽永多，夫何久長？」（以上 天問 ）、「聞赤松之清塵兮，願承風乎遺則」、「貴真人之修德兮，美往世而登仙。與化去而不見兮，名聲著而日延」、「奇傳說之託辰星兮，羨韓眾之得一」、「從王喬而娛戲」、「留不死之舊鄉」（以上 遠遊 ），都可證明神仙思想確實也內化成屈原的思想組成之一。孫雲霞說：「戰國神仙方術思想較多地保存在《山海經》中，而《山海經》

<sup>86</sup> 游國恩， 屈賦考源 ，《楚辭論文集》（台北：九思出版社，1977年11月），頁29。

<sup>87</sup> 聞一多，《聞一多全集 神話與詩》（台北：里仁書局，1999年），頁256。

<sup>88</sup> 袁珂校注，《山海經校注》（台北：里仁書局，1995年初版），頁196、370。

<sup>89</sup> 郭慶藩輯，《莊子集釋》（台北：華正書局有限公司，1991年8月），頁226、1047。

<sup>90</sup> 漢·司馬遷，《史記 封禪書》：（北京：中華書局，1959年9月），頁1368-1369。

<sup>91</sup> 郭慶藩輯，《莊子集釋》（台北：華正書局有限公司，1991年8月），頁535。

恰好是《楚辭》神話系統的來源。<sup>92</sup>」由此可見屈原文學創作與戰國神仙思想的聯繫。

及至神仙思想融入了陰陽五行<sup>93</sup>的學說，「使得戰國神仙方術不再只是一種術數，而成了一門學說，實際上也就成為戰國神仙方術理論基礎。」<sup>94</sup>陰陽五行思想對於屈原文學的影響，同樣在《遠遊》中關於遨遊飛翔四方世界的描寫敘述裡，可以得到佐證。《遠遊》中詩人關於雲遊東方的描述自「命天閭其開關兮，排閭闔而望予」至「撰余轡而正策兮，吾將過乎句芒」；關於雲遊西方的描述自「歷太皓以右轉兮，前飛廉以啟路」至「叛陸離其上下兮，遊驚霧之流波」；關於雲遊南方的描述自「時??其曠莽兮，召玄武而奔屬」至「音樂博衍無終極兮，焉乃逝以徘徊」；關於雲遊北方得描寫則為「舒并節以馳驚兮，連絕垠乎寒門。軼迅風於清源兮，從顛頊乎增冰」<sup>95</sup>。屈原對天地四方的描寫，從《遠遊》提到的神靈如句芒、太皓、蓐收、炎神、祝融、顛頊、玄冥等看來，與陰陽五行說中關於東西南北方位是相符合的。

關於陰陽家的專長，《漢書·藝文志》裡有提到：

陰陽家者流，蓋出於羲和之官，敬順昊天，曆象日月星辰，敬授民時，此其所長也。<sup>96</sup>

屈原對於天文曆法是有研究的，文章中多次提到。例如《離騷》寫道：「攝提貞於孟陬兮，惟庚寅吾以降。」《天問》有：「天何所沓？十二焉分？日月安屬？列星安陳？」《抽思》寫：「曾不知路之曲直兮，南指月與列星。」《遠遊》也寫：「攬彗星以為旂兮，舉斗柄以為麾。」這不可說屈原沒受到陰陽家著重於天象觀測的影響。

<sup>92</sup> 孫雪霞，〈屈原與先秦諸子〉，《東方人文學誌》，第1卷第4期，2002年12月，頁30。

<sup>93</sup> 同註90：「陰陽和五行是中國哲學思想中兩個重要範疇。陰陽家認為：陰陽相互作用產生宇宙一切，陰陽交感是事物變化發展的原因。金、木、水、火、土五種物質構成宇宙萬物，它們相互制約更替，迴圈變化。鄒衍把『五行』和『陰陽』這兩種思想有機地結合起來，發展成為神祕的德和運。」《東方人文學誌》第1卷第4期，2002年12月，頁29。

<sup>94</sup> 同註90，頁29。

<sup>95</sup> 以上《遠遊》引文，漢·王逸《楚辭章句》，頁220-226。

<sup>96</sup> 《漢書》，楊家駱主編，《新校本漢書集注并附編二種》（台北：鼎文書局，1976年3月第1版），頁1734-1735。

同時與「巫」具有深厚關係的屈原，與占卜之道也是無法脫鉤的，惜誦寫：「吾使厲神占之兮。」離騷寫：「命靈氛為余占之。」也相近於陰陽家以占卜來預測吉凶之術。再從天問來看：「圓則九重，孰營度之？」、「九天之際，安放安屬？」孫雲霞歸結說：

屈原把天分為「九層」與陰陽家把全球分為「九州」的設想一脈相承。<sup>97</sup>

聶石樵則有另外一種明顯不同的說法。他認為屈原既是儒家，又是法家，而且經歷了由儒家到法家的演變過程。他在《屈原論稿·屈原的思想》一文中說：

屈原是生活在由儒到法的過渡時期，他的思想就反映了這種儒、法兩家思想的演變。<sup>98</sup>

並且概述了儒、法家的異同之處。他認為儒家與法家有六點相近之處：一是法家多出於儒家；二是儒與法兩家都重視人民的作用，主張愛民；三是儒與法兩家都重規矩、循繩墨，主張治理國家要遵守一定的準則；四是儒與法兩家都主張天下一統；五是儒與法都重視「修士」在社會政治生活中的作用；六是儒與法都主張以德治國，反對依靠天險，認為天險不能鞏固國防。他認為為了因應時代潮流，屈原正好也處在這個以儒家為基本，但採取法家方式以治國的演進階段。

湯炳正同時認為，屈原也有受到名家思想的影響：

我們看屈原的作品，反覆強調「名」與「實」相合，而且特別要注意的是，屈原所接受的乃是「名實論」中最精采的東西，即在「名」與「實」的關係上，「實」是第一位的，而「名」只是第二位的。有其名而更有其實，不能光有名，沒有實。所以他在九章·抽思中講：「善不由外來兮，名不可以虛作。孰無施而有報兮，孰不實而有獲。」他認為不可以「虛」，這正是務「實」。這正如「施」與「報」的關係，「實」與「獲」的關係。這是很精彩的觀點，是樸素的唯物的觀點。<sup>99</sup>

以上幾種對於屈原思想的論述，各家都針對某些特定觀點，分別進行闡述，

<sup>97</sup> 同註 90，頁 32。

<sup>98</sup> 聶石樵，《屈原論稿》（北京：人民文學出版社，1992年），頁 48。

<sup>99</sup> 湯炳正講述、湯序波整理，《楚辭講座》（桂林：廣西師範大學出版社，2006年9月），頁 147。

也可看出屈原的思想是多方面的，若加以綜整，全面性的觀點來涵蓋屈原淵博的學識，會更令人讚嘆屈原學問的廣達精深。

#### (四) 屈原思想不應侷限於某一家

屈原所身處的年代，恰恰是戰國時代競爭最為激烈的中後期階段，自然可以從屈原的思想上發現他對於當時代的清楚刻畫，這一點與其餘諸子都頗為類似。首先，屈原出仕於楚國懷、頃襄王兩朝，正逢楚國由盛而衰的時期，內政方面鬥爭不已、勾心鬥角，外交問題則是動輒得咎，各自為謀己利而合縱連橫，已經可以窺見，國際情勢已漸漸的由各國分裂獨立，趨向於大國一統的局面。在這樣特殊的時空背景之下，對屈原這樣一個有長遠目光及有宏大政治抱負的政治家來說，必須從思想上作出正確的回應。其次，戰國時期所出現的「百家爭鳴」思想浪潮，透過不斷的推波助瀾及相互融合的過程，在文化思想上呈現出互補與總的態勢，亦是自然不過。在這樣的基礎之上，屈原的思想包羅各家，並不會拘泥於單一學派，在處事行為上大膽地採用不同程度的各家思想精華，表現了其兼容並蓄、博大廣闊的胸襟。

屈原不只是一位政治家，更是一位偉大的文學家，以文學家特有的委婉手法，在他的作品中諸如 離騷 及 遠遊 中闡述了他對於精氣說的觀點，顯得更加貼近生命。如他在 離騷 中所寫道：

紛吾既有此？美兮，又重之以修能。

跪敷衽以陳辭兮，耿吾既得此中正。馳玉虬以乘翳兮，溘埃風余上征。<sup>100</sup> 這種「？在美」和「道德中正」思維，事實上就是屈原所認為的精氣，憑藉著精氣才能使人遠離塵世而上天。張正明在《楚史》中如此詮釋：

從稟賦和素養來看，屈原實在是一位大巫。 離騷 足以證明，屈原熟知神話，深欽神巫，善作神遊。屈原與一般楚國大巫不同的是，他把郢中巫

<sup>100</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 23、46。

學和稷下道學糅合起來了。離騷 有句云：「耿吾既得此中正」、「溘埃風余上征」。王逸《楚辭章句》注曰：「得此中正之道，精合真人，神與化遊。」「真人」，在《莊子》中等於「至人」。《莊子 田子方》篇云：「夫至人者，上窺青天，下潛黃泉，揮斥八極，神氣不變。」稷下道家的作品《管子 業》篇以為心內精氣飽滿，「乃能窮天地，被四海，中無惑意，外無邪菑。」能達到這個境界的，便是「真人」、「至人」，其尤「真」尤「至」者為「聖人」。<sup>101</sup>

而在 遠遊 一詩中，屈原對於精氣說則又作了更詳盡的揮灑。 遠遊 一破題就直說：

悲時俗之迫阨兮，願輕舉而遠游。質菲薄而無因兮，焉托乘而上浮？<sup>102</sup>

這裡的「上浮」即 離騷 所提之「上征」，是什麼原因導致平常人無法上天雲遊呢？究其原因就是？有可供「上浮」的「托乘」，即所謂精氣。人不是因為有了精氣而得以成型的嗎？那又是在怎樣的情況之下導致喪失了精氣呢？屈原在

遠遊 中繼續寫道：

遭沈濁而污穢兮，獨鬱？其誰語！ 意荒忽而流蕩兮，心愁淒而增悲。神倏忽而不返兮，形枯槁而獨留。<sup>103</sup>

在這樣的情況之下身心疲憊至極，自然是不可能「上浮」於俗世。這正是屈原所不能承受之處，於是他便想要藉由：

？惟省以端操兮，求正氣之所由。漠虛靜以恬愉兮，澹無為而自得。<sup>104</sup>

屈原相信只要經過去除污穢、淨化傷悲、虛靜恬愉的修養歷程，即可能達到「時彷彿以遙見兮，精皎皎以往來」<sup>105</sup>，進而再恢復到能「因氣變而遂曾舉兮」、「掩浮雲而上征」<sup>106</sup>的境界。屈原以其對於精氣理論的認知為骨幹，架構了屬於他個

<sup>101</sup> 張正明，《楚史》（武漢：湖北教育出版社，1995年7月第1版），頁339。

<sup>102</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁214。

<sup>103</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁214。

<sup>104</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁215。

<sup>105</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁216。

<sup>106</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁216。

人風格的、新型態的浪漫主義創作，在文學史上開創了前所未有的局面，這不僅是有積極意義的，更對後世留下了深遠的影響。

天問 則大致勾勒了屈原的歷史及宇宙觀<sup>107</sup>，通篇文章以問天的方式，問而不答，以不答為答，針對遠古的神話傳說作出了理性的批判思考。他一口氣提出了 170 多各問題，這些問題涉及到天地萬物、人事遞嬗，包羅萬象，思想極其豐富、涉獵廣泛。他大膽地懷疑和否認天命，公開質疑：

天命反側，何罰何佑？齊桓九會，卒然身殺？皇天集命，惟何戒之？受禮天下，又使至代之？<sup>108</sup>

充滿著實事求是的質疑精神，讓屈原不會侷限於固有思維，更能進一步的對於歷史及國家作出反省思考，以求崢嶸於列國。對於夏啟的荒唐，他譴責說：

啟九辯與九歌兮，夏康娛以自縱。不顧難以圖后兮，五子用失乎家巷。<sup>109</sup>

屈原也批判周昭王、周穆王貪婪無度，不理國事：

昭后成游，南土爰底。厥利惟何？逢彼白雉？穆王巧梅，夫何為周流？環理天下，夫何索求？<sup>110</sup>

當然還要對楚國的歷史作出了一針見血的觀察，直接刺中楚國興衰的要害：

厥嚴不奉，帝何求！伏匿穴處，爰何云！荊勳作師，夫何長？悟過改更，我又何言！吳光爭國，久余是勝。<sup>111</sup>

從這些反省思考中，屈原將自己的敏銳觀察直接反應在國家政治方面，因為他所處的正是各國爭相兼併、人民連年遭受戰爭禍害而渴望和平的時代，在上位者更需要切中現實，勵精圖治，以求能夠早日結束戰爭、拯救百姓脫離苦海，重獲和平的幸福。他受儒家思想的影響，期盼楚國的君主能像堯舜禹湯文武一般賢明，有能力來完成震古鑠今的統一大業：

<sup>107</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 115。王逸《楚辭章句》認為屈原《天問》就是「問天」之意，因「天尊不可問，故曰天問」。

<sup>108</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 140-141。

<sup>109</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 41。

<sup>110</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 136。

<sup>111</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 143。

忽奔走以先后兮，及前王之踵武。<sup>112</sup>

屈原的政治理想的內容就是「美政」，他認為只有藉助明君賢相才能破除楚國積冗已久的政治弊端和社會現實，使楚國強大起來。他大力頌揚古代的明君如堯、舜、禹、湯、文王以及齊桓、晉文和楚之三後等：

彼堯舜之耿介兮，既遵道而得路。<sup>113</sup>

屈原希望楚國國君能如歷代明君般，達到「耿介」之最高標準，主張任人唯賢以治國。並且期許自己效法古代的賢臣如伊尹、傅說、呂望、周公、寧戚、箕子、介子、比幹、伯夷、叔齊、伍子胥及楚之子文等：

亦余心之所善兮，雖九死其猶未悔。<sup>114</sup>

屈原自認為賢臣，必須要忠貞、忠誠、忠信，他就是在忠君愛國的思想支配下，勇於堅持真理，不向邪惡勢力低頭。在屈原的身上充分展現著賢臣的光輝。並運用對比的方法舉述誤國之君如桀、紂、羿、寒浞、澆等以作為楚國國君警惕。偉大的史學家司馬遷也對屈原寫下這樣的評論：

上稱帝嚳，下道齊桓，中述湯武，以刺世事。<sup>115</sup>

這裡所指的「世事」，意為以古喻今，學習先人榜樣，勉勵國君奮起領導國家來完成統一全國大業。這個時代的政治潮流，促使著真正的政治家莫不有如此宏大的胸襟，無不想望著能夠協助祖國，來完成統一全國這項艱難卻能流芳百世的功績。於是在內政方面，屈原強力地主導修法明度，舉賢授能，意盼實行美政，以達富國強兵。在外交策略上，他積極倡導聯齊抗秦，合縱各國以求自立圖強，為各國合縱抗秦的核心人物。屈原的雄心壯志，正要開始帶領楚國朝向成為一個偉大的國家邁進，只是最終還是不敵朝中奸佞及楚國昏君而失敗。

春秋戰國時期，各國競相招攬能人賢臣為自己效勞，禮賢下士蔚為風潮。自孔子起，及至後來的墨子、孟子、荀子、韓非子等都遊走於各國，但求明主，為

<sup>112</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 27。

<sup>113</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 26。

<sup>114</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 33。

<sup>115</sup> 漢·司馬遷，《史記 屈原賈生列傳》（北京：中華書局，1959 年 9 月），頁 2482。

實現自己的政治理想而奮鬥。屈原在遭受同朝奸臣排擠，以致無法實現其「美政」的情況下，如果他也選擇這種作法，出奔他國，求取政治理想的實現，相信也是能夠為世人所接受的。然而他毅然而然地鍾愛祖國，至死也不願意離開楚國一步。不僅僅是因為他擁有楚國正室的血統，更重要的是還有他所在茲念茲的楚國人民。如：

皇天無私阿兮，覽民德焉錯輔。夫惟聖哲之茂行兮，苟得用此下土。

瞻前而顧後兮，相觀民之計極<sup>116</sup>

長太息以掩涕兮，哀民生之多艱。<sup>117</sup>

皇天之不純命兮，何百姓之震愆。民離散而相失兮，方仲春而東遷。<sup>118</sup>

願搖起而橫奔兮，覽民尤以自鎮。<sup>119</sup>

擁有明君賢相，才能夠推展「美政」，而推展「美政」最大的用意，當然是要來解決民生疾苦，帶給人民幸福安樂的生活，從這裡可以發現到屈原確實已經擁有高度的民本思想。忠君與愛民，體現了屈原的愛國精神，也為後世建構了愛國主義的偉大模範。這種積極向上，不畏艱難的態度，如「路曼曼其修遠兮，吾將上下而求索」、「亦余心之所善兮，雖九死其猶未悔」、「吾誼先君而後身兮，羌眾人之所仇」<sup>120</sup>等，激勵自己以國家、人民利益為優先，則又不僅僅是諸子思想所能涵蓋的高遠境界。

詹安泰在《屈原》中提到：

它和陰陽家、道家、儒家、法家的思想都有合有不合。<sup>121</sup>

褚斌杰、殷光熹等楚辭學者也反對將屈原思想定位歸類於某一學派，均認為屈原思想受各思想流派的相互影響是存在的，但不專屬於某一思想流派。褚斌杰在《楚辭要論》一書中說：

<sup>116</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 44。

<sup>117</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 32-33。

<sup>118</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 168-169。

<sup>119</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 174。

<sup>120</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 155。

<sup>121</sup> 詹安泰，《屈原》，戴錫琦、鍾興永主編《屈原學集成》（北京：中央編譯出版社，2007年6月第1版），頁 543。

如果從實考察，把屈原思想生硬地歸屬於當時哪一派，確實有困難的。如果說他自成一派，雖未嘗不可，但實際上他並？有系？的言論可以成一家之言供我們探討。<sup>122</sup>

殷光熹 屈原思想流派辨 一文說：

如果從屈原與先秦諸子思想的相互影響來說，這些看法都可以成立；如果就整個思想體系看，硬派屈原的思想為某一家、某一思想體系，就值得商量了。<sup>123</sup>

又誠如王國維在《屈子文學精神》中所說：

屈子南人而學北方之學者也。南方學派之思想本與當時封建貴族之制度不能相容。故雖南方之貴族亦常奉北方之思想焉。觀屈子之文可以徵之。其所稱之聖王則有若高辛、堯、舜、禹、湯、少康、武丁、文、武，賢人則有若皋陶、摯、說、彭咸、比干、伯夷、寧戚、百里、介推、子胥，暴君則有若夏啟、羿、浞、桀、紂，皆北方學者之所常稱道；而於南方學者所稱？帝、廣成等，不一及焉。雖 遠遊 一篇似專述南方之思想，然此實屈子憤激之詞，如孔子之居夷、浮海，非其志也。<sup>124</sup>

從王國維的見解裡也可以發現，他是贊成將屈原的思想做單方面界定之思考邏輯予以擊破的，認為屈原的思想是北方之學與南方之學交相雜糅的，是廣大淵博的。我們大致上可以認同王國維、詹安泰、褚斌杰、殷光熹等學者有關屈原思想的想法，唯一可以確定的是，屈原全心全意，都是在思考著要如何幫助楚國國富民安，拯救人民於苦海，這種堅忍為國的精神，至死不渝。只要是對國家有幫助的方式，他應當就會採用，而不會只拘束於何門何派的表面象徵。湯炳正對屈原的思想討論下了一個十分中肯的結語：

<sup>122</sup> 褚斌杰，《楚辭要論》（北京：北京大學出版社，2003年1月），頁41。

<sup>123</sup> 殷光熹，屈原思想流派辨，褚斌杰，《屈原研究》（武漢：湖北教育出版社，2003年8月），頁153。

<sup>124</sup> 王國維，屈子文學之精神，《王靜庵文集》（台南：僑勉出版社，1978年6月），頁62-64。

我的意見是：屈原既不是儒家，也不是法家，當然也不是道家、名家，或者其他什麼家。也不是由儒到法的發展，而是生活在戰國中期以後而又將儒、法、道、名融為一體，而形成了自己獨特的思想體系。我們不可各執一端。<sup>125</sup>

綜上所述，正由於屈原的思想和學識在各領域裡都極為廣闊淵博。不論是對天文、地理、禮樂制度、歷代以來各代的治亂興衰和一些重要的歷史傳說，都有透徹的了解。他總結了許多經世治國之理，提出了深刻的見解，呈現在屈原的作品中，因此要將屈原的思想學派作一歸屬劃分，說他專屬於某一家思想的體系裡頭，實屬不易，很難得到一個完全正確的結論，因為其實各家的思想對屈原都有程度上不同的影響，這些影響經過屈原的吸收消化，再轉化成其個人政治、文學、哲學、人生理想及態度而呈現在世人面前。

---

<sup>125</sup> 湯炳正講述 湯序波整理，《楚辭講座》(桂林：廣西師範大學出版社，2006年9月)，頁147-148

### 第三章 遠遊 創作動機

#### 一、屈原的「巫」血統身分

屈原在《離騷》這篇曠世巨作中，開場白即以自我身分血統、出生時辰作為鋪陳，顯現他對自我皇室血統身分的重視與自豪。相對地，也可見屈原早已將「天下興亡，匹夫有責」的職志加諸在自己身上，他確認自己的出生，就是要來為楚國、為人民盡心盡力，協助國家邁向康莊大道。

屈原十分重視自己的身分血統，因此在討論屈原《遠遊》篇的寫作動機時，就不能不在他的血統身分上多加著墨，尤其是除了楚國正統王室血脈以外其餘同樣重要的身分。

《離騷》一開始屈原自陳為「帝高陽之苗裔兮」，強調他自己是「高陽苗裔」，在血緣上，也間接呈現了屈原與楚國特有的「巫」血統有著密不可分的關係。

「巫」的身分及職責是什麼呢？《說文解字》解釋：

巫，祝也。女能事無形，以舞降神者也。像人兩袂舞形，與工同意。<sup>126</sup>  
在古代裡，巫和祝的工作性質是相同的，巫和祝是有資格能夠作為「天」的侍從者，巫術的特點是有一定的儀式規定，藉由儀式的進行，巫是能夠利用舞蹈的媒介恭請天神降臨的人，歌舞是巫術的特點之一，由於將巫也視為一種特殊技藝，所以也被稱作「工」，巫祝或可稱為「工祝」。實際上巫術的形式和特點很多，較為明確有概括性的為以下幾點：第一、巫術都有一定的目的。第二、絕大部分巫術都有一定的儀式或反映形式。第三、巫術一般都配合一定的口頭巫詞。第四、巫術必有主持人。第五、巫術的目的在於影響和改變客觀事物。<sup>127</sup>

在殷商時代，巫師與王室的結合已趨於完備，巫師主要的職掌應當還是作為

<sup>126</sup> 許慎，《說文解字》，《說文解字詁林正補合編第4冊》（台北：鼎文書局，1977年版），頁4-1207。

<sup>127</sup> 宋兆麟，釋巫術，《屈原學集成》（北京：中央編譯出版社，2007年6月第1版），頁213。

聯繫天地、與神溝通。高陽帝即是顓頊，是《國語 楚語》裡面解釋「絕地天通」時所說的開始獨占巫術的古帝王<sup>128</sup>，屈原既自陳為「高陽苗裔」，以自己的血統為傲，這高貴的血統正是「巫」血統的一脈相承。逯欽立說：

離騷 正是用巫的裝扮來裝扮詩人，借象徵手法把詩人寫成一個既具有美德又擅長治道的靈巫，即詩人所追求的殷商賢臣巫彭巫咸等一流的人物。

但與天地的通聯是只有王室才能獨占的權利的，所以巫術和城郭、戰車、刑具等都可以視作統治階級管理、統治人民的工具，因此可以確認屈原所具有的「巫」血統也代表著他處在階級社會中的管理階層地位。屈原在 離騷 裡繼續講述他的生辰：

攝提貞於孟陬兮，為庚寅吾以降。<sup>129</sup>

屈原說明自己的出生日剛巧是在攝提格<sup>130</sup>年的孟月庚寅日；孟月即是正月，和日月交會有關；庚寅日則是楚人的先祖吳回「居火正，為祝融」<sup>131</sup>的日子。而東漢王逸認為寅為男性之始、庚為女性之始<sup>132</sup>，屈原也認為自己的生辰同時占了兩個起始，正好襯托出他不同於凡人的降世。屈原的父親伯庸觀察屈原出生時的星象，判斷其日月時辰，認為皆能夠「合天地之正中」，於是替他命名為「正則」，替他起了字號為「靈均」。林河認為：

所謂「攝提」、「孟陬」、「庚寅」，全是巫文化的術語。 又 堯典

云：「寅賓出日」，寅者敬也。「寅賓出日」乃崇拜太陽的禮儀。故屈原

<sup>128</sup> 《國語 楚語》：「顓頊受之，乃命南正重司天以屬神，命火正黎司地以屬民，使復歸常，無復侵瀆，是謂絕地天通。」（台北：里仁書局，1981年12月），頁562。

<sup>129</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁22。

<sup>130</sup> 太歲（木星）在寅，謂之攝提格。

<sup>131</sup> 漢·司馬遷，《史記·楚世家》：「楚之先祖，出自帝顓頊高陽。高陽者，黃帝之孫，昌意之子也。高陽生稱，稱生卷章，卷章生重黎。重黎為帝嚳高辛居火正，甚有功，能光融天下，帝嚳命曰祝融。共工氏作亂，帝嚳使重黎誅之而不盡。帝乃以庚寅日誅重黎，而以其弟吳回為重黎后，復居火正，為祝融。」（北京：中華書局，1959年9月，）頁1689。

<sup>132</sup> 漢·王逸注：「庚寅，日也。降，下也。《孝經》曰：故親生之膝下。寅為陽正，故男始生而立於寅。庚為陰正，故女始生而立於庚。言己以太歲在寅，正月始春，庚寅之日，下母之體而生，得陰陽之正中也。」同註1，頁22。

出生的日子真是太妙了，乃千載難逢的吉日良辰，因此，宗族的主祭師便對神占卜，請求大神賜給屈原一個好的教名。<sup>133</sup>

1975年在湖北雲夢睡虎地 11 號秦墓出土的一批竹簡，裡頭有一部紀錄楚地巫俗的《日書》。《日書》本是古代「日者」用來占候時日宜忌、預測人事休咎，以？人如何避凶趨吉的曆忌之書，帶有相當濃厚的迷信色彩。<sup>134</sup>其中在 875 簡與 1137 簡都記載了「凡庚寅生者為巫」的楚國習俗。林河又說：

楚俗既然如此，屈原何能例外？《日書》又說凡庚寅生者為巫，「男好衣配而貴」，在神巫階層中，最貴莫過於大巫（主祭師），可見得生於庚寅日的屈原，命中注定了他必然是神賜的大巫，是穿最好的巫服、配最靈異的瑞玉的大巫。因他又是楚王族三大姓之首—屈姓的長房長孫（皇考曰伯庸），他的身份更是貴上加貴，注定了要成為掌管楚國王族宗室祭祀的大巫的了，因此，屈原的宗教職務，應是楚國的國家級大巫。<sup>135</sup>

王國維也對屈原與巫的關係做了說明：

古之所謂巫，楚人謂之曰靈。東皇太一曰：「靈偃蹇兮姣服，方菲菲兮滿堂。」雲中君曰：「靈連蹇兮既留，爛昭昭兮未央。」此二者，王逸皆訓為巫，而他靈字則訓為神。按《說文》（一）：「靈，巫也。」古雖言巫，而不言靈，觀於屈巫之字子靈，則楚人謂巫為靈，不自戰國始矣。

<sup>136</sup>

「靈」這個字在楚國的文化系統中帶有「神」或「巫」的性質，所以屈原的名字也反映出鮮明的大巫色彩，這是他具有「巫」血統的另一個表徵。王逸《楚辭章句》解釋說：

正，平也；則，法也；靈，神也；均，調也。言正平可法則者，莫過

<sup>133</sup> 林河，《儼史—中國儼文化概論》（台北：東大圖書股份有限公司，1994年9月初版），頁362。

<sup>134</sup> 曾憲通，《睡虎地秦簡日書研究》序，劉樂賢，《睡虎地秦簡日書研究》（台北：文津出版社，1994年7月初版），頁4。

<sup>135</sup> 同註131。

<sup>136</sup> 王國維，釋巫，戴錫琦、鍾興永主編《屈原學集成》（北京：中央編譯出版社，2007年6月第1版），頁198。

於天；養物均調者，莫過於地。高平曰原，故父伯庸名我為平以法天，字我為原以法地。言己上能安君，下能養民也。<sup>137</sup>

「正則」為「效法天地之法則」，「均」則帶有效法「地」之意味，和「平」、「原」這兩個含有土地廣大寬厚的字義相同，都隱含著一個中心的概念，那就是冀盼屈原能有安國養民的遠大胸襟。再看「紛吾有此內美兮」這句，屈原認為自己一出生便帶有天地之美氣，而且這個「美氣」是與一般人的普通氣性有明顯不同的。很明顯地，屈原除了以自己高貴的楚國正室及「巫」血統而自豪之外，也為自己所擁有的高貴才氣立下了遠大的志向。

李豐楙 服飾與禮儀：離騷 的服飾中心說 提到，屈原所擔任的三閭大夫職務，是與教育、祭祀等有密切關係的職務；又加以楚國本就有類似觀射父一類深通古巫傳統者，自是能夠傳承豐富的巫覡文化。屈原所師從的理想人物「彭咸」，就是巫彭、巫咸，為古之大巫，離騷 中的出遊，屈原已換上祭祀性巫服，身分也相應地轉變為神巫者。<sup>138</sup>張正明《楚史》更認為屈原實在是一位大巫，離騷 足以證明屈原熟知神話，深欽神巫，善作神遊。屈原與一般楚國大巫不同的是，他把郢中巫學和稷下道學糅合起來了。<sup>139</sup>楊儒賓 巫風籠罩下的性命之學—屈原作品的思想史意義 也認為屈原作品與巫教文化關係頗深，其中與昇天主題相關者牽涉尤廣<sup>140</sup>。

從屈原非但對自己所擁有的「巫」血統引以為傲，同時也被教育成要「效法天地法則」的運行，巫血統的教育養成與受儒家思想影響的士大夫傳統觀念，在屈原的身上巧妙地連結了起來：一方面是信鬼神好巫術的浪漫形上色彩，另一方面則是秉持著入世濟民的理想信念，看似彼此扞格不入卻又同時激盪影響著屈原一生的處事風格。

<sup>137</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 28。

<sup>138</sup> 李豐楙，服飾與禮儀：離騷 的服飾中心說，《中國文哲研究集刊》，1999 年 3 月，第 14 期，頁 18、22-24。

<sup>139</sup> 張正明，《楚史》（武漢：湖北教育出版社，1995 年 7 月第 1 版），頁 339。

<sup>140</sup> 楊儒賓，巫風籠罩下的性命之學—屈原作品的思想史意義，《通俗文學與雅正文學全國學術研討會論文集》，中興大學中文系，2003 年，頁 9。

巫是一項需要擁有特許資格以從事溝通人間與天地的工作，巫為了取得與神靈傳導對話的權利，以祭祀、犧牲等做法是常見的，相對而言這些神靈在某一程度上也因此被視為是有自我意志的。從屈原的作品內容來探究，所描寫的神靈大部分都是具有人性的，也可能被捲入人世間的糾葛紛擾之中，舉例說神界也可能類似現實社會，有奸佞小人的阻擾，這些角色其實皆可視為屈原對現實世界不滿的投射。

## 二、從 離騷 進化到 遠遊

可惜的是不論屈原的巫血統是何等的高雅尊貴，在政治身分上他仍然僅僅是勢單力薄的忠臣孤子，時時刻刻受到奸臣的排擠，脫離不了在階層社會中擔任無法抗拒君王的角色之宿命，於是屈原只好將這滿腔的情緒轉為抒發在文學作品之中。聞一多曾這樣生動地形容 離騷 裡的屈原說：

我每逢讀到這篇奇文，總彷彿看到一個粉墨登場的神采奕奕，瀟灑出塵的美男子，扮演著一個什麼名正則，字靈均的「神仙中人」說話（毋寧是唱歌）。但說著說著，優伶丟掉了他劇中人的身分，說出自己的心事來，於是個人的身世，國家的命運，便成哀怨與憤怒，火漿似的噴向聽眾，炙灼著、燃燒著千百人的心——這時大概他自己也不知道是在演戲，還是罵街吧！<sup>141</sup>

即便是屈原本本人，大概也會對這樣的描述認同吧！因此屈原轉而冀望藉由遊歷令人嚮往的神仙世界，來消去心中積聚的滿腔憤恨之氣，於是 離騷 篇的寫作成了一個付諸行動的契機。憑藉巫術知識的養成以及廣博的學問，美麗的天外仙境在屈原的心中已然成型，屈原對於這個美好的神仙境界是多有索求的。我們從屈原的作品中可以發現他對於仙境中「山」這個角色的重視，而且許多都是神話中的神山<sup>142</sup>，在現實中是難以親見的、難以攀登駕馭的山嶽，諸如崑崙山、崦

<sup>141</sup> 聞一多，《聞一多全集 神話與詩》（台北：里仁書局，1999年），頁250。

<sup>142</sup> 神話流傳到了戰國時代，以一種與以前不同的姿態面貌出現在世間：仙話踏進了神話的領域

崑崙山、閭風山、不周山、九嶷、羽山等。這些仙山當中又以「崑崙山」出現次數最為頻繁，依姜亮夫之統計，屈賦中出現「崑崙」共有以下七例：九歌 河伯之「登崑崙兮四望」、天問 之「崑崙縣圃，其尻安在」、離騷 之「朝發軔於蒼梧兮，夕余至乎縣圃」、「朝吾將濟於白水兮，登閭風而?馬」、「邇吾道夫崑崙兮」、九章 涉江 之「登崑崙兮食玉英」、九章 悲回風 之「馮崑崙以瞰霧兮」<sup>143</sup>，可見屈原是將崑崙山視為是宇宙山<sup>144</sup>的。宇宙山因為是世界的中心，是天神孕育宇宙萬物的起點，與其他所有崇山峻嶺相比，有其至尊唯一的特性。被屈原當作宇宙山的崑崙山，自然而然成為詩人企盼進入仙界的重要橋樑，能登上崑崙山頂峰，褪盡凡人體質，離美好的神仙境界就更加接近。所以對於崑崙山的求索，是追求神仙世界所必須具備的重要標的。

崑崙山在中國神話裡是崑崙神話的發源地，原意是泛指為高山之通稱，在神話中為「帝之下都」，故被視為想要到達天庭，成為神仙所必須攀爬的一座神聖天梯。《淮南子 地形篇》對崑崙聖山做了如是的敘述：

崑崙之丘，或上倍之，是謂涼風之山，登之而不死；或上倍之，是謂懸圃，登上乃靈，能使風雨；或上倍之，乃維上天，登之乃神，是謂太帝之居。

145

西山經 也有類似的記載：

曰崑崙之丘，是實惟帝之下都，神陸吾司之。其神狀虎身而九尾，人面而虎爪。是神也，司天之九部及帝之囿時。<sup>146</sup>

這兩段話裡所提到的帝指的即是天帝，而陸吾則為天帝之下屬神，保護崑崙山為他的職責，可見崑崙山在中國神話中所佔有的重要地位是不容小覷的。從屈原的

---

裡，神話受此影響而仙話化。何謂仙話？認為人只要經過修煉或者服食仙丹藥物，即可長生不死，進而位列仙班。略論山海經的神話《山海經校注 附錄》，頁 533。

<sup>143</sup> 姜亮夫，《姜亮夫全集一》（昆明：雲南人民出版社，2002年10月），頁 251-252。

<sup>144</sup> 關於宇宙山的概念，見耶律亞德《聖與俗》：「與天的共融交往，可由各個圖像表達出來，而所有的圖像都提及『宇宙軸』，如柱子、梯子（如雅各伯的梯子）、高山（如中國祭天的泰山）、樹木、藤蔓 等。」耶律亞德著、楊素娥譯（台北：桂冠圖書公司，2001年版）。

<sup>145</sup> 漢 劉安，《淮南子 墜形訓》（台北：文史哲出版社，1966年版），頁 135。

<sup>146</sup> 袁珂校注，《山海經校注 卷二西山經》（台北：里仁書局，1995年初版），頁 47。

作品以及《管子》、《莊子》等古代典籍的記載來看，並不若其他學者認為的宇宙山應當為全宇宙世界的中心點，相反地還將崑崙山擺置於看似遙不可及的西方世界，這或許與戰國中期鄒衍的「大九州說」有部份關聯。屈原作品中所呈現出的崑崙意象，理當是對於另一個美善世界的象徵及想望。在《天問》裡，屈原針對於崑崙聖山確切位置是在何處，而且崑崙聖山是否真可到達而提出疑問：

崑崙縣圃，其居安在？<sup>147</sup>

事實上屈原的這一「問」其實心中早有答案，而這種設問的方式寧可看作是屈原一種不吐不快的牢騷，一種鬱積不平的情緒宣洩。屈原藉由詩作發揮，向崑崙山這個美好仙境的象徵前進，也代表著人們對於世外桃源理想境界的一個追求。

離騷 中屈原對於理想境界的追尋求索一共展開了三次的旅程。第一趟的旅程屈原從蒼梧出發：

吾令帝閭開關兮，倚閭闔而望予；時曖曖其將罷兮，結幽蘭而延佇；

世溷濁而不分兮，好蔽美而嫉妒。<sup>148</sup>

屈原本是想自崑崙山的懸圃登上天庭去謁見天帝，但最後被看守天門的帝閭擋下，不得其門而入，以致令他產生「世溷濁而不分兮，好蔽美而嫉妒」的感嘆。第二次旅程的目的是追求三位美女，她們分別是宓妃、有娥之佚女、有虞之二姚。然而追求過程同樣不甚順利，不是因為小人的蜚短流長，再則就是因為自己辭窮無勇，或是所託媒人失職而未竟全功，這使得他興起「世溷濁而嫉賢兮，好蔽美而稱惡」的感慨。最後一趟的旅程便是向西飛去，而此次的飛行拜訪也隱含著一種「氣變」的概念，屈原到底發覺自己保留太多世俗體質，為求精神能獲得滌淨，因此他要向西飛行，去追求一個完美世界的象徵。

屈原對於神仙境界多所追求的象徵，當然不只包含道德方面的意涵，從他的作品中所流露出的還包括許多以宗教、神話為代表的文化意涵。詩篇中屈原所穿著的服飾十分奇特，他全身上下都用各種香花美草來裝飾自己。仔細觀察他所穿

<sup>147</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 121。

<sup>148</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 49-50。

戴的情形可以發現，屈原特殊的裝扮不只能夠襯托出他「巫」的身分，同時也藉物抒志，顯現出他愛好修身自潔的性格，和培養拔擢人才的用心。在許多作品中處處可見「巫」和神界交流時的種種淨化沐浴儀式，而屈原也不斷地用這些象徵神聖意涵的植物來淨化空氣，這應當是「巫」神聖化其周圍空間的方法。以《離騷》舉例來說：

朝搴阰之木蘭兮，夕攬中洲之宿莽。<sup>149</sup>

詩中使用了兩種香草的象徵，首先是「木蘭」<sup>150</sup>。依據現今植物學者的研究，屈原在作品中使用的木蘭應為今日所謂的「木蓮」或「玉蘭」，此類植物均開艷麗的香花，都可稱為「香木」，是可以長成巨大喬木的植物，在古代文學作品中常被用來象徵君子和忠臣。第二種香草是「宿莽」，依《離騷》中之文義，宿莽可以結成繩索，長而堅韌。宿莽有很強的生命力，冬生不死。<sup>151</sup>屈原利用這兩種植物意象表述自己日夜進德修業之努力、具有強韌不拔的生命力，也有期許自己效法天地運行，同垂不朽的意涵。在這些舉行「巫」的儀式，與天神進行溝通的場合之中，屈原藉由配戴上這些具有神聖象徵的芳草植物，以及服食某些芳草植物的精華，例如詩中提到的木蘭的墜露，不啻能象徵自己的精神與所佩戴的香草合而為一，突顯自己的純潔脫俗。

除了宗教與神話上的意涵之外，儀式中所用的芳草植物是孕育於天地的，屈原藉由這種佩戴顯示出更深一層的意義，在於砥礪自己與天地正氣合而為一，堅持理想。從這些面向也能觀察到屈原對於戰國方士的服食求仙思想，必定也是多有納為己用，不只是求身體保健，進而是在追求精神靈魂層面的提升。甚至我們

<sup>149</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁24。

<sup>150</sup> 屈原在楚辭作品中使用到「木蘭」此香木的凡：《離騷》之「朝飲木蘭之墜露兮，夕餐秋菊之落英。」、《離騷》之「朝搴阰之木蘭兮，夕攬中洲之宿莽。」、《九歌·湘君》之「桂櫂兮蘭枻，斲冰兮積雪。」、《九歌·湘夫人》之「桂棟兮蘭橈，辛夷楣兮藥房。」、《九章·惜誦》之「擣木蘭以矯蕙兮，鑿申椒以為糧。」、《九歎·憂苦》之「葛藟藟於桂樹兮，鴟鴞集於木蘭。」等六例。潘富俊著，潘富俊、呂勝由攝影，《楚辭植物圖鑑》（台北：貓頭鷹出版，2002年2月），頁22-23。

<sup>151</sup> 楚辭中使用到的「宿莽」凡：《離騷》之「朝搴阰之木蘭兮，夕攬中洲之宿莽。」、《九章·思美人》之「？大薄之芳？兮，擣長洲之宿莽。」、《九章·悲回風》之「穆眇眇之無垠兮，莽芒芒之無儀。」、《九歎·憂苦》之「遵野莽以呼風兮，步從容於山藪。」等例。潘富俊著，潘富俊、呂勝由攝影，《楚辭植物圖鑑》（台北：貓頭鷹出版，2002年2月），頁24-25。

可以解釋，屈原一貫積極地以國家興亡為己任，即便是在遭逢逆境受迫害排擠之時，仍以自己所慣用的儀式或方法來保持自身的神志清明，以配芳草、服精華來涵養精神毅力，韜光養晦，以求再為社稷人民謀福祉之機會，這種修養身心方式，並不單純只是祈求延年益壽，更重要的是對於精神心靈的鍛鍊。

屈原雖然具有色彩鮮明的巫師角色，但是 離騷 裡這幾次的行動屈原卻都未能達成目的，最後他仍是因為凡塵俗務並未徹底清淨而功虧一簣。他所扮演的角色一直無法如願自由自在地進入完美的神話境界，歸根究底，還是因為他的「俗世」身分，因為他加諸在自己身上的責任感，使得國家人民對他的羈絆之深，依然超過他對於「神」的那種美好境界的嚮往追求。仙境與世俗間的掙扎拉鋸，無啻也是對於屈原意志的一大磨練，他第一次嘗試進入神仙聖域可說是不成功的。這些現實生活中的不順遂，最後直接促成了後來「遠遊」的成行，到了那個階段，屈原終於是下定了決心要去走這一遭的，他必須要修補自己已經受創甚深的心靈。

### 三、還 遠遊 著作權於屈原

東漢校書郎王逸在《楚辭章句》針對 遠遊 注釋說：

遠遊者，屈原之所作也。屈原履方直之行，不容於世。上為讒佞所譖毀，下為俗人所困極，章皇山澤，無所告訴。乃深惟元一，修執恬漠。思欲濟世，則意中憤然，文采鋪發，遂敘妙思，託配仙人，與俱遊戲，周歷天地，無所不到。然猶懷念楚國，思慕舊故，忠信之篤，仁義之厚也。是以君子珍重其志，而瑋其辭焉。<sup>152</sup>

這一段的文字？述中，王逸揣摩了屈原創作本篇的動機及思想情感，當時的屈原被奸佞小人圍剿，壯志難伸，幽傷積憤，頗令人同情。於是轉念想要憑藉修煉真玄，氣變羽化，從遊仙境。雖然暫時引退存身，其實屈原仍是盼望有朝一日能再

<sup>152</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 213-214。

受重用為楚國君王及人民效力。在後來的宋朝洪興祖補注中及朱熹《楚辭集注》<sup>153</sup>也都提出類似的議論，均認為《遠遊》為屈原的作品。

自從清 胡濬源《楚辭新注求確》提出《遠遊》疑為漢人所作以來，後人廖平等少數學者接連附和，大抵以：1. 文章中含神仙真人意味的內容和屈原其他文章不相類似。2. 《遠遊》的語詞和司馬相如《大人賦》相同的地方太多（此說起於洪興祖），因而推論認為兩篇文章可能是出於一人之手，甚者乾脆以為它就是《大人賦》的初稿<sup>154</sup>。3. 《遠遊》中充滿了濃厚的道家方士思想，宣揚的是道家超塵出世的人生觀，與屈原作品中一貫的積極入世的思想大相逕庭。4. 屈原運用神話傳說作為浪漫主義創作素材，其思想中不可能有神仙升舉的因素。5. 神仙升舉在西漢方興，《遠遊》當為西漢作品。<sup>155</sup>針對這些論點，陳子展《楚辭遠遊篇試解》、姜亮夫《屈原賦教注》、姜昆武、徐漢樹《遠遊真偽辨》、湯炳正《楚辭類稿》等學者，也提出許多強有力的論證，予以辯駁。吳福助將這些學者重要的看法大致歸結如下：

（一）神仙思想流行於戰國時代，老子的道生萬物說及鄒衍的陰陽五行說，二者相應相行，滋說自繁。當時燕、齊以求仙方延年為主，南楚則重「養氣」、「隱逸」。屈原的思想本來就有強烈的楚國歷史傳統和地方色彩，又兼採齊、魯（儒、道、神仙家思想流傳地）、三晉（縱橫、地理家發源地）學說而成，受到道家神仙思想影響，採用神仙作為升騰天界的表述方是亦是十分自然。屈原在政治得志之時，有其積極參予的一面，如「忽奔走以先後兮，及前王之踵武」；政治失敗時，也有導引求仙的消極因素，如「聞赤松之清塵兮、願乘風乎遺則」。因此《遠遊》中超然出世「從王喬而娛戲」的思想，神仙真人修煉的用語，可謂是時代思潮對屈原影響的產物。

（二）可用「忠」、「怨」、「去」、「死」四個字概括屈原一生思想感情起伏

<sup>153</sup> 宋 朱熹，《楚辭集注》（上海：上海古籍出版社，1979年10月第1版），頁105。

<sup>154</sup> 以上2項理由見姜昆武、徐漢樹，《遠遊真偽考-屈賦思想、語言與遠遊》，楊金鼎主編，《楚辭研究論文選》（湖北：湖北人民出版社，1985年7月第1版），頁617。

<sup>155</sup> 以上3項理由見吳福助，《楚辭註釋》（臺北：里仁書局，2007年5月），頁607。

的全部過程。在 離騷 、 惜誦 、 涉江 、 悲回風 等篇雖已表達欲去遠遊的心志，卻要到 遠遊 時才把那種與誤國者決裂而遠遊的遐想與牢騷，表現地淋漓盡致。從 離騷 中「忽臨睨夫舊鄉」，到 遠遊 中遊完南方而去北時，仍「反顧」故國，這都是屈原欲去而不忍、不能的矛盾心理和愛國思想的表現，如果沒有 遠遊 一文，那屈原痛苦、猶豫、徘徊的情感是表現不透徹的，他的死只會給予人軟弱的印象。

(三) 遠遊 中「高陽邈以遠兮，余將焉所程？」與 離騷 中「帝高陽之苗裔」的作者是相同口吻的，這是一個 遠遊 確為屈原所做的一個堅強內證。

(四) 遠遊 中「經營四荒兮，周流六漠。」詩人遊歷的經過，主要為東、西、南、北四方的荒遠之地，再加上上天、下地，合稱「六漠」。 招魂 也是以「四方」、「六合」立言，未提到路經「中州」或「中央」。此與秦漢時代「四方」之間還有個「中州」的「五方」地理觀念顯著不同。

(五) 遠遊 中屈原未將楚國視為「荒」、「漠」之地，「嘉南州之炎德兮，麗桂樹之冬榮；山蕭條而無獸兮，野寂漠其無人。載營魄而登霞兮，掩浮雲而上征。」屈原的遠遊是從南州出發的，從感情上看，他對祖國「南州」是熱愛的，詩人十分明確的表現其國籍。

(六) 屈原在從西方轉向南方的遠遊中，「涉清雲以汎濫游兮，忽臨睨夫舊鄉，僕夫懷於心悲兮，邊馬顧而不行。思舊故以想像兮，長太息而掩涕。汜容與而遐舉兮，聊抑志而自弭。」楚國確實是處在當時「天下」的西南方，所以屈原從「西皇」到「南疑」，乃至「覽方外之荒忽」，祖國正為必經之路，也證明了 遠遊 作者的祖國正是地處西南的楚國。

(七) 遠遊 至少有十點與 離騷 相同之意旨：

1. 詩人的自我形象。
2. 邃遠博大的襟懷。
3. 愛國的赤誠之志。
4. 對古代聖君賢臣的敬崇。
5. 孤忠難進的自勵與苦悶。
6. 以古代聖德音樂為精神陶冶的典範。
7. 浪漫主義情愫。
8. 神奇而真切的宏觀觀念。
9. 惜時精神。
10. 曠世駭俗的想像力。

(八) 遠遊 將道家方士思想的傳聞、風俗，與文學藝術結合，是在用浪漫主義的手法來表現其愛國思想。這與 離騷 以現實浪漫相結合的手法表現詩人的忠耿之情、 九歌 採用南楚民間祭樂歌舞之舞曲、 天問 用問答形式表現人間傳說中神其鬼怪之論等方式，皆同樣是借用民間藝術來提煉創造文學作品。

(九) 從藝術技巧分析， 遠遊 與屈原其他作品多有相似之處：

1. 遠遊 、 離騷 、 九章 等文，句式皆以六言為主體。2. 遠遊 篇中偃蹇、容與、逶蛇、倘恍、仿佯、逍遙、要眇、澆約、媮娛、太息、荒忽等，為屈原慣用詞，常見於其他篇章。3. 遠遊 比興手法，小以單一詞組，大以全篇用浪漫手法來表現一個主題，合於屈原一貫文風。4. 遠遊 行進間車隊的氣魄、景象，足以與 離騷 相映成輝，為屈原心中反覆縈繞的思想。5. 遠遊 起勢手法與 惜誦 、 抽思 、 懷沙 、 思美人 、 惜往日 相同；全篇內容布局的思維邏輯過程，與 離騷 近似。6. 遠遊 中介詞「于」、「乎」，主語「于」、「吾」的用法，使用連詞的特殊句式，以及使用魚之陽歌幽五韻比率較多，與 離騷 、 九章 相當符合，為屈原作品在情感表現上所流露出的一種不自覺的統一性。

(十) 遠遊 中作者所展露的淵博知識—天象、方志、歷史、神話、仙志、民間傳說，所運用的浪漫主義，所表露憂國哀民的耿耿忠貞，非第一等學識者、非第一等材思者、非第一等襟懷者不能寫此詩，屈原可謂當之無愧。

(十一) 宋玉 九辯 多襲屈賦詩句，尤其最末一章，從其內容來說，乃概括屈原 遠遊 全篇大意而為之，所謂「放遊至乎雲中」，即其中心思想。其他許多用語，多從 遠遊 脫胎而出，足證 遠遊 是宋玉習見的屈原作品。

(十二) 司馬相如 大人賦 在體裁上具有漢大賦旨趣顯露，客觀鋪敘的特質，在主旨上邀寵逞才，側重寫遊仙之樂以投君上所好，與 遠遊 為賢人矢志抒情之作，側重寫遊仙曠達之中的深痛極悲不同。

(十三) 《楚辭》一書輯錄漢代一系列擬騷之作，模仿屈原的形式、語氣，許多作品或大篇幅模仿 遠遊 (賈誼 惜誓 、東方朔 七諫·自悲 、莊忌 哀

時命 )、或從 遠遊 中孕育而出(王褒 九懷 )、或明襲其詞句，暗取密境(王逸 九思 中的 遭厄 、 傷時 、 守志 三篇)、或襲用 遠遊 題目(劉向 九歎 中的 遠逝 、 遠遊 兩篇)。都受 遠遊 的影響，可見兩漢辭賦家普遍相信 遠遊 為屈原作品。<sup>156</sup>

今人姜亮夫曾經對 遠遊 此篇作者之歸屬，作一個總結性的論述：

這裡我還要談一下 遠遊 這篇文章，近八十年來已被搞得烏煙瘴氣，給它塗黑了。這當然不是近代纔開始的，《洪補》裡已有這個話了。說 遠遊 同司馬相如 大人賦 非常接近，我們現在的楚辭專家根據這句話就說 遠遊 就是 大人賦 ，說 遠遊 中一些句子，同 大人賦 中的句子對照一下，二者有很多相同處，就說是一篇文章的兩個底子。這話乍聽起來是可信的，但細想一下，這是駭人聽聞的考據，駭人聽聞的辨偽。說二者有關係，或說這兩篇文章一是初稿、一是二稿，甚至說 遠遊 是抄 大人賦 的；但反過來我可以不可以問：會不會是 大人賦 抄 遠遊 呢？ 揚雄的 反離騷 、 畔牢愁 都是學 離騷 的，但他並不學 遠遊 ，而司馬相如的 大人賦 是學 遠遊 的，可見兩者思想基礎完全不同。<sup>157</sup>

姜亮夫的論述觀點清楚透徹，說明 遠遊 應是屈原作品，並非後人仿作或擬作。本文的論述，也是建構在如此的框架下，來展開探討有關 遠遊 一文中所投射出來的屈原思想及其精神鍛鍊方式。

部分學者將屈原的忠君愛國與高潔的情操解釋為仁義道德，從而認為屈原只能身為儒家人物，這是比較從單一方面來做論述，應仍有廣大的議論空間。屈原是楚王室的本家，早年任三閭大夫，負責楚王家族子弟的教育與管理，也曾經擔任楚懷王的左徒，官階僅次於令尹(宰相)。屈原詩作中所呈現出的忠君愛國思想，自然是對其為國家人民奉獻理念的忠實刻畫。然而屈原的命運自此也開始遭

<sup>156</sup> 吳福助，《楚辭註釋》，頁 608-614。

<sup>157</sup> 姜亮夫，《楚辭今釋講錄》(昆明：雲南人民出版社，1999年11月)，頁 83。

受無情地打擊，滿腔的忠肝義膽，轉換成對社會黑暗的抨擊，對楚王無休止地埋怨，進而追尋遊心物外，從《離騷》、《遠遊》等遨遊域外仙境的詩篇，都能夠清晰地描述詩人所接受的道家理想。從屈原對於國家的熱愛，以及瑰麗詩作的呈現，我們或許可將屈原分劃出兩種性格：第一種性格是忠君愛國的那一面，第二種性格則是他潛意識中修美浪漫的一面。在屈原身上，我們明顯看到這兩種性格交相爭出、相互拉扯的過程，在雙重性格互有壓抑傾軋、無法協調共存的同時，屈原只好以浪漫的文學創作手法，呈現其爆炸性的思考模式。這恰恰好也是屈原最教人難忘懷之處，在於宗教（或自然）與悲憤（世俗價值）無止盡的拉扯，神仙境界與世俗折磨的衝突正是他內心莫大痛苦的始作俑者。

由於俗世的險惡、政治的黑暗、眾濁我清的無奈，早已壓迫的屈原心力交瘁，無以復加。屈原因為對楚國政局徹底失望而產生超脫思想，由悲痛、淒涼的心境而產生忘卻一切的快樂情緒，或許可以說是符合物極必反的心理變化的規律。再加上他驚覺人生無常，逝者難再，從而萌生了一種離開塵世、超脫生死的強烈心願，於是在這個心理變化之下，屈原以充滿神仙思想的浪漫藝術手法寫作了《遠遊》篇，極度地想要能夠像文章中所崇拜的仙人那般長生不死，自由自在地悠遊於浩瀚天地之間，期待自己能夠將完美理想中的「遠遊」付諸實踐。

## 四、 遠遊 創作理念及中心思想

### （一）創作理念

姜亮夫《遠遊為屈子作品定疑》認為《遠遊》的創作時間是在《離騷》之後，屈原被楚頃襄王放逐之時：

屈子一生坎坷，初仕見疏作《離騷》，繼而見放作《遠遊》。<sup>158</sup>

又：

較早期的作品《離騷》是篇「入世」的情感與思想，對楚國還「存心君國」，

<sup>158</sup> 姜亮夫，《楚辭學論文集》（上海：上海古籍出版社，1984年12月），頁543。

冀望能得賢哲，與己同輔懷王，以興楚國。到了中期，楚的外交、內政無一不失敗，國已不成其國，才想到高翔、遠遊以求超於人世。這是思想情感的第二階段。到了秦兵入楚，自己九年不得歸，才有離世獨善其身、求清白以死直的思想，是一生告終之時。在《懷沙》、《悲回風》中，從容不迫的到汨羅就義，了此一生。<sup>159</sup>

許多學者都認為《遠遊》中富含道家氣功修煉要旨，楊福程《楚辭遠遊譯釋》<sup>160</sup>一文中，重新確認《遠遊》在氣功學術上的地位；吳福助認為《遠遊》篇中涉及存思服氣、煉神輕舉的氣功理論，充滿了先秦道家神仙思想<sup>161</sup>；鄭在瀛認為《遠遊》篇充滿了道的觀念，屈原的修煉可分為：1. 服食天地之氣、2. 服食自身之氣等兩種氣功修煉。服食天地之氣即「餐六氣而飲沆瀣兮，漱正陽而含昭霞」，而服食自身之氣鄭在瀛則解釋為：

即胎息<sup>162</sup>之術。《抱朴子·釋滯篇》說：「得胎息者，能不以鼻口噓息，如在胎胞之中，則道成矣。」《遠遊》所謂「壹氣」，即《老子》所謂「專氣致柔，能嬰兒乎」的「專氣」，即是胎息。<sup>163</sup>

要將屈原《遠遊》與中國傳統氣功修煉這項獨有的文化產物相結合研究，王夫之所著的《楚辭通釋》中，根據其自身經驗，提供了相當寶貴的研究資料。王夫之在《楚辭通釋·序例》裡，對《遠遊》的中心思想做了如是的陳述：

《遠遊》，極玄言之旨。

又：

故彭咸之志雖夙，而引退存身，以待君悔之望，猶遲回而未決。託配仙人，與俱遊戲，周歷天地，無所不到，然猶懷念楚國，思慕舊故。<sup>164</sup>

<sup>159</sup> 姜亮夫，《楚辭學論文集》，頁 507。

<sup>160</sup> 楊福程，《楚辭遠遊譯釋》，《中國文化月刊》，第 138 期，1991 年 4 月，頁 65-66。

<sup>161</sup> 吳福助，《楚辭註釋》，頁 607。

<sup>162</sup> 馬濟人，《實用中醫氣功學》：胎息，又稱丹田呼吸、臍呼吸。即主觀上不以口鼻行呼吸，而呼吸似在臍部進行，如胎兒般，故名。實際這是通過意念誘導的一種呼吸高度柔和自然的一種腹式呼吸法，也是一種練功體會。腹部幾乎不動，而呼吸似感覺到臍部或下丹田出入，故又稱臍呼吸或丹田呼吸。（台北：知音出版社，2005 年 1 月初版），頁 773。

<sup>163</sup> 鄭在瀛，《楚辭探奇》（臺北：萬卷樓，1995 年 4 月初版），頁 170-171。

他認為屈原在暢談修煉真玄的同時，在字句裡頭也灌注了滿腔憂國憂民的情懷。既然當前無法一展救國的抱負，因此思欲遵行養身練氣，端持正念，培養健康體魄，蟄伏於世，等待再次為國奉獻的良好機緣。王夫之還給予屈原如此的讚美：

志士之人，博學多通，而不遷其守，於此驗矣。<sup>165</sup>

魯瑞菁《諷諫抒情與神話儀式——楚辭文心論》說：

遠遊 一篇可以分為上、下兩章，在 遠遊 上章中，作者著重述說心靈深惟元一、身體煉氣服食的修道門徑；而在 遠遊 下章中，則著重描寫「輕舉遠遊」的全體過程，此一過程著墨在鋪排出一種宏偉的宇宙地理空間圖像，以自在、自由的空間遨遊，來消解內外時空的迫阨。換言之， 遠遊 上章是以煉氣的法門來實踐「輕舉遠遊」，而 遠遊 下章則以偏重空間「逍遙遊」的方式，來消融亂世的離散、混亂之感，時間的催促、緊迫之感，進而恢復外在的宇宙秩序、證得內在的心靈解脫。<sup>166</sup>

魯瑞菁的說法也證明屈原欲以煉氣法門來獲得內心的解脫。

從詩人的創作理念來看，屈原的所以大量採用神話人物作為故事角色，創造出奇幻仙境來作為他理想中 遠遊 的背景，不啻是為了抒發屈原本身或是悲憤、或是鬱悶的不滿情緒。他必須替這些不良的情緒找到一個適合的疏通管道。在屈原的作品中，真正描寫神仙和遊仙幻境的，當推 遠遊 。因為這些作品的主旨不在於長生不死，而在於疏世獨立，強化突現了詩人的主體人格和情感力量。就是因為屈原一片愛國熱忱，卻遭昏君及佞臣排擠，心中悲痛至極，以致於屈原才會想要藉由遠遊，來抒發內心的鬱結。在遠遊的過程之中，更是借助不斷的氣功修煉，遂行詩人的理想追求，「求正氣之所由」<sup>167</sup>，尋求從現實生活的挫敗中解脫，尋求他所堅持的人生真諦。 遠遊 更是一篇結合詩人特有的浪漫色彩所創作的難得宇宙翱翔記錄，詳細記載了屈原回歸自然，與大道合一的心路歷程。

<sup>164</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》（臺北：里仁書局，1981年10月），頁6。

<sup>165</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁101。

<sup>166</sup> 魯瑞菁，《諷諫抒情與神話儀式——楚辭文心論》（臺北：里仁書局，2002年9月），頁343-344。

<sup>167</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁215。

通篇內容瑰麗奇偉，尤其是他設法抑制眷戀故鄉塵世的思緒，情緒起伏一波三折，後世著作難出其右。

## (二) 遠遊 中心思想

遠遊 全詩 178 句，洋洋灑灑 1138 字<sup>168</sup>，倘若再將全文內容加以統攝分析，則可用三組詞句來概括本文之中心思想，即是「悲憤」、「遠遊」、「求索」三個階段層次。此三個階段依序堆疊，然後將詩人的豐富情感在滿積醞釀之後，做爆炸性的噴發。

### 1. 「悲憤」

遠遊 一篇，開頭就表明了屈原「悲時俗之迫厄兮」，所以作者的心願是「願輕舉而遠遊」。蔣驥《山帶閣注楚辭》說：「幽憂之極，思欲飛舉以舒其鬱，故為此篇。」<sup>169</sup>屈原最初期的時候志氣昂揚，可從他青年時期的代表作品 九章·橘頌 知其大概，屈原對橘的形象、精神充滿讚嘆之情，彷彿也是在頌讚一位偉人應該承擔的責任與使命。作者以詩為志，人橘互映，展現其獨醒於世之志節操守，期盼能在政治上一展長才。命運多舛的屈原，在 離騷 創作的階段，雖然首次被疏，但對於楚國國政仍然充滿希望，盼望著楚懷王能夠回心轉意，再給他機會為國效力。然而一再地希望落空，甚而還被流放在外，此刻再高昂的志節熱情也已被悲憤所取而代之。一直到文章的最後終於能夠「經營四荒」、「周流六漠」<sup>170</sup>。這次的遠遊，可說是屈原將心中所有的悲憤完全轉化，才能驅使他決心出走。這些神遊經歷的境界，充滿了豐富的神仙色彩，文章所敘述的內容非凡人所能企及，超現實的幻想情節、奇幻怪誕的遊歷遭遇，配合詩人浪漫至極的美妙文采，充分呈現了誇張的文學場景。

### 2. 「遠遊」

前文提及，在 離騷 中屈原第一次朝象徵神聖的仙境叩關算是鑿羽而歸，

<sup>168</sup> 遠遊 字數統計，依據白化文等點校重印修訂本宋洪興祖《楚辭補注》（北京：中華書局，2002年），扣除標點符號。

<sup>169</sup> 清·蔣驥，《山帶閣注楚辭》（台北：廣文書局，1962年9月初版），卷5頁1。

<sup>170</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁226。

而 遠遊 中的飛行，因為詩人再次遭受流放，精神上遭受無情的打擊，反倒堅定了屈原再次將遠遊付諸行動的意念，相較之下，比 離騷 更加順利許多。這次的遠遊，屈原內心所懸念的，已經幾乎要從國家社稷完全過渡至神仙境界的聖域追求了。而要完美這次遠由的成行，則要繼續藉助道家方士服食修練的練功方法。

離騷 裡所描寫的服食芳草植物精華的養身方法，屈原在 遠遊 中更將其具體描述為「吸飛泉之微液兮，懷琬琰之華英」、「餐六氣而飲沆瀣兮，漱正陽而含朝霞」，這些飛泉、琬琰、六氣、朝霞等都是源出於大地自然，純潔無污穢的天地精華，服食的功用當然是為了「保神明之清澄兮，精氣入而穢氣除」<sup>171</sup>，利用這些淨化身心的修養方式不斷維持自己的正心正念。

例如在 遠遊 中除了有假想中的仙遊之外，屈原也極欲追隨「聖界」的赤松、傳說、韓眾，效法其羽化氣變的決心，在感慨「俗世」污濁不明、政治上又乏力回天的無可奈何之下，便決心要學習神仙之道加以擴充正氣，藉服食六氣、沆瀣、正陽、朝霞以求養氣蛻變，這個「氣變」也可看作是個進入神仙境界的重要儀式，藉由修練養足正氣，以求能夠消融凡人的形體，才能達到逍遙境界，並永恆地回歸安身在神聖領域之中。

### 3. 「求索」

在以道家思想作為心靈解藥的同時，屈原在精神上已進入了超凡入聖的飛行階段。屈原是能夠確實掌控這種精神飛行狀態，除了追隨仙人聖人的腳步，與神界交流也代表他提升了一定程度的法力、能量，屈原極欲藉由氣功修煉來追索自己理想中的美好世界，好彌補自己在現實政治中無法實現的使命。

遠遊 中雖然因為他終於忍痛放得下俗務，而得以持續遠遊下去，暢遊天界、與諸神同樂，但見到故國郢都時終究還是有所猶豫哀傷，就算獲准進入了神聖的仙境空間裡面，屈原仍有太多不能割捨，聖與俗之間的交戰、理想認知與現實迫仄的拉鋸掙扎，一直都存在於屈原的腦海裡，不同於在 離騷 中終究無法

<sup>171</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 218。

忘情於祖國，這次「遠遊」精采的精神出走旅程，在詩人「聊抑志而自弭」後，終於成功將屈原導向「與泰初而為鄰」<sup>172</sup>之永恆的回歸。

### (三)以氣功修煉做為媒介

從「遠遊」的內容來看，如果屈原所寫的這些遊歷經驗完全只是憑空想像的話，我們就應該把文章看作是極富有浪漫色彩的遊仙詩。相反的，平凡的人類有無可能達到如文中所述類似神仙般的境界呢？如果「遠遊」一文中那些類似神遊的情節真是屈原的親身經驗的話，他是如何做到的？從許多論證裡，中國古代獨特的健身養性方法——氣功，也許就是屈原所採取的方式，憑藉其氣功的高深修為，來實現「遠遊」的願望。

首先是自身形體已經因為「遭沈濁而污穢」<sup>173</sup>，外在的精氣因「污穢」而不願意進來；二是？在原有的精氣，也因為內心哀傷至極，「神倏忽而不返」<sup>174</sup>，也都溢失於外不再復返了。所以屈原轉而求助於氣功修煉來彌補自身形體的耗弱。「遠遊」一文中提到：

漠虛靜以恬愉兮，澹無為而自得。聞赤松之清塵兮，願承風乎遺則。<sup>175</sup>

那麼赤松又是何許人物呢？宋洪興祖《楚辭補注》引《列仙傳》：

赤松子，神農時為雨師，服水玉，教神農，能入火自燒。至崑山上，常止西王母石室，隨風雨上下。炎帝少女追之，亦得仙俱去。張良「欲從赤松子游」，即此也。<sup>176</sup>

《史記·留侯世家》亦有云：

留侯乃稱曰：「家世相韓，及韓滅，不愛萬金之資，為韓報仇？秦，天下振動。今以三寸舌為帝王師，封萬戶，位列侯，此布衣之極，于良足矣。」

<sup>172</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 224。

<sup>173</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 214。

<sup>174</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 215。

<sup>175</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 215。

<sup>176</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 215。

<sup>176</sup> 宋·洪興祖，《楚辭補注》，頁 164。

願棄人間事，欲從赤松子游耳。」乃學辟穀，道引輕身。<sup>177</sup>

依照上述的例子來看，赤松子應當是一位避世獨立的道家人物，以避穀導引等氣功修煉方式，超脫凡塵，而為屈原、張良等人所艷羨，進而有起而效之的念頭。

遠遊 是一篇氣功學專著，最早提出這種看法的是清代思想家王夫之。王夫之對於此篇有獨到的見解，認定 遠遊 這篇是屈原撰寫以講述養生之道的作品，而且明白地認定這是有系統地呈現古代內丹丹法。王夫之《楚辭通釋》在注釋 遠遊 的前言中提到：

故彭咸之志雖夙，而引退存身以待君悔悟之望，猶遲回而未？，此篇

所賦與《騷經》卒章之旨略同而暢言之，原之非婞直忘身亦于斯見矣。<sup>178</sup>

他同時還將 遠遊 和另兩部氣功學經典著作 魏伯陽《周易參同契》<sup>179</sup>和張伯端《悟真篇》<sup>180</sup>相提並論。王夫之《楚辭通釋》說：

（遠遊）所述遊仙之說，已盡學玄者之奧。後世魏伯陽、張平叔所隱秘密傳，以詫妙解者，皆已宣洩無餘。 故以魏、張之說釋之，無不？合。<sup>181</sup>

林河以儼文化的觀點說：

中國的道家氣功，卻是儼文化的重要衍生物，他早在道教還沒有出世幾百年前的儼文化中就已大顯神通了。戰國時代就出現了「行氣銘」玉佩，西漢初年的馬王堆一號漢墓中又出土了《導引圖》，總結得那麼完整，繪製

<sup>177</sup> 漢·司馬遷，《史記·留侯世家》（北京：中華書局，1959年9月），頁2048。

<sup>178</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁101。

<sup>179</sup> 《周易參同契》，簡稱《參同契》。早期到較重要經典。東漢魏伯陽著。3卷。其大旨為參同《大易》《黃老》《爐火》三家理法而會歸於一，「妙契大道」，故名。書中借用乾、坤、坎、離、水、火、龍、虎、鉛、汞等法象，以明煉丹修仙之術，為道家系統地論述煉丹的最早著作，被奉為「丹經王」。張志哲主編，《道教文化辭典》（上海：江蘇古籍出版社，1994年6月第1版），頁485。

<sup>180</sup> 《悟真篇》，道教內丹書。宋張伯端撰。1卷。自序於熙寧8年（西元1075年）。其繼承《陰符經》《道德經》《參同契》之義理，用詩詞形式演說金丹的修煉法，與多幽隱。主內丹，排斥外丹，謂「人人本有長生藥，何須尋草學燒茅」。人「修煉三黃及四神，若尋眾草更非真。」要識真鉛汞，凡砂及水銀均非真鉛汞；主張「取將坎位心中時，點化離宮腹內陰。」即將坎中之陽氣以點化離中之陰精，乃運行交會而復還其乾健純陽之體，則人之修煉造化畢。張志哲主編，《道教文化辭典》（上海：江蘇古籍出版社，1994年6月第1版），頁489。

<sup>181</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁101。

得那麼精密，可見得儼巫們在氣功領域中的貢獻是很大的。屈原深明氣功，而且是一位高級氣功師！屈原的《遠遊》，寫它通過氣功神遊天界與神靈相會，這和儼文化中「放陰」去與死了的祖先相會，是同一道理。

182

楊福程則認為《遠遊》是一篇「詩體氣功專著」的著作，他認為從氣功學術的觀點來看，《遠遊》有以下三點值得注意：

1. 他具體而生動地描述了一個人練功的起因、目的、理論、方法、過程、效應，以及心理活動等等，因而，它是一篇體系完整、內容集中的氣功專著，也是前所未有的詩體氣功專著。
2. 它是最早描述氣功功能態所體驗到的「內景」和「神遊」境界的氣功文獻。我們再把《老子》、《管子》、《莊子》的氣功論中所提到的「天人合一」境界加在一起來考察，就可以看出先秦氣功家所達到的驚人的高度和水平。
3. 它所介紹的內省、端操、虛靜、無為、存思、全神、吐納、導引、漱咽津液、子夜存養等諸多的氣功原則和方法，及其非常效應，不僅說明了先秦氣功內容之豐富，而且也說明了我們現在所知道的東西，在兩千三百年前的古人也都知道了，這個令人驚異的事實，值得我們深思和研究。<sup>183</sup>

《遠遊》所說的氣功原則和方法，就是通過內省、端操、吐納、導引等方法來培養正氣，從而達到強健體魄、養命修身的目的。屈原氣功修煉的程度，究竟是到達何等的境界，以致於能夠讓他的意識跳脫肉身的束縛，能夠自在地翱翔天地，恣意遠遊，更是加深了後學對於氣功這塊中國古代神秘文化瑰寶的好奇。而修煉氣功對於屈原的性格及思想，是否也起了一定的影響力，著實亦具有探討價值。

<sup>182</sup> 林河，《儼史—中國儼文化概論》（台北：東大圖書股份有限公司，1994年9月初版），頁357。

<sup>183</sup> 楊福程，《楚辭遠遊譯釋》，《中國文化月刊》，第138期，1991年4月，頁65-66。



## 第四章 遠遊 的經歷過程

### 一、 離騷 提供了 遠遊 邁向成功的寶貴經驗

屈原生活在中國文化史上最為燦爛繽紛、百家爭鳴的時期，直可謂是身在思想爆炸的年代。北有儒家、墨子等學派當道，南方自然是荆楚道家為當然性代表，屈原身在南方，這裡既然是孕育道家思想的重要土壤，同樣生長在這塊土壤上的屈原，本身既然是「博聞強志」，那麼接觸、學習，甚至是受道家文化薰陶影響也是再自然不過的。我們無法以他政治理念上充滿著儒家積極入世的精神和作為，就否定了他在思想上對於各家學說海納百川、兼容並蓄的權力。

尤其是較屈原稍早的莊子，同樣地不得志於現實，以言論思想抨擊時政，以避世來追求精神心靈的自由，與屈原有著異曲同工之妙。莊子的思想對屈原也有一定的影響力，莊子的作品裡許多觀點都和屈原的認知有不謀而合現象，諸如《莊子·大宗師》中說：「夫道 可傳而不可受，可得而不可見 在太極之先而不為高，在六極之下而不為深。」《莊子·逍遙遊》中描述說神人「肌膚若冰雪，淖約若處子，不食五穀，吸風飲露，乘雲氣，禦飛龍，而遊乎四海之外。」《莊子·??》篇中寫道：「無勞汝形，無搖汝精，乃可以長生。」莊子所表現出來的道家精神，是要拋棄凡塵，避世獨行，寄情於徜徉寰宇，以追求自我人格精神絕對的自由。而莊子採用的方式即是服氣修煉，藉以昇華個人心靈，此為莊子認為的至高人格理想。這種方式也給了屈原在離世遠遊的思想和行為上提供了極佳的參考，屈原作品中也多次表達了相類似的思想：

世溷濁而莫餘知兮，吾方高馳而不顧。駕青虯兮驂白螭，吾與重華遊兮瑤之圃。登昆侖兮食玉英，與天地兮同壽，與日月兮齊光。<sup>184</sup>  
朝飲木蘭之墜露兮，夕餐秋菊之落英。  
折瓊枝以為羞兮，精瓊糜以為粢。為余駕飛龍兮，雜瑤象以為本。

<sup>184</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁163。

由這些段落可以發現，屈原不僅受道家思想影響，並在此基礎上還對道家氣功功理更進一步地以實作來驗證。加上前述屈原的哲學思想裡，已說明屈原同受稷下學派影響，認為道即是氣，欲求真道，即是求氣，求氣必須由己身修之，而如何來「修」，又是得道與否的極重要關鍵所在。

細察屈原的作品中，即不乏對「道」的敘述及追求。在曠世鉅作 離騷 的創作中，詩人還是把國家前途置於一切之上，還是希望楚懷王能以堯、舜等先聖所持之「道」來治理國家：

彼堯、舜之耿介兮，既遵道而得路。

湯、禹儼而祇敬兮，周論道而莫差。

文中所述的「道」，是屈原為國為民，所堅持奉行的天地正道，他絕對願意導引國君重視仁義道德，進而將施行福民美政的重責大任，一肩挑起，毫無遲疑地加諸於己身。一直到世風日下，小人當道，忠心為國的屈原持續遭受排擠迫害，原本所秉持的至高理想無法繼續執行，此時，只能迫於現實：

悔相道之不察兮，延佇乎吾將反。回朕車以復路兮，及行迷之未

遠。 進不入以離尤兮，退將復脩吾初服。

韜光養晦，沉潛修養，等待適當的時機再出來為楚國盡一己之力。創作時間較早於 遠遊 之前的 離騷 ，屈原在遭逢這些現實世界的錯愕之後，已經開始兼採道家的修養理論，欲以氣功修煉來作為修養心性，健全體魄的功夫：

遭吾道夫昆侖兮，路修遠以周流。<sup>185</sup>

對於自我「修」身的方法，在屈原的著作中也多所提到：

老冉冉其將至兮，恐修名之不立。

余雖好修姱以鞿羈兮，謇朝諝而夕替。

進不入以離尤兮，退將復修吾初服。

民生各有所樂兮，余獨好修以為常。

汝何博謔而好修兮，紛獨有此姱節？

<sup>185</sup> 以上本頁引文，漢·王逸，《楚辭章句·離騷》，頁 31、64、28、48、36-37、64-65。

苟中情其好修兮，又何必用夫行媒？

豈其有他故兮，莫好修之害也！（以上 離騷 ）

憍吾以其美好兮，覽余以其修姱。（ 九章·抽思 ）

紛緼宜修，姱而不醜兮。（ 九章·橘頌 ）

屈原一直對保持自我美好的德性，有著相當的堅持。在歷經世俗的打擊之後，詩人對修道有更清楚的體認。王夫之對於屈原這一階段心路歷程的轉變在《楚辭通釋·離騷》中，有概略的解釋屈原的氣功修煉思想。他對「及余飾之方壯兮，周流觀乎上下」<sup>186</sup>如此注釋：

飾方壯，道家所謂鼎<sup>187</sup>未敗也。周流觀上下，遊神物外，體天地之和也。<sup>188</sup>

王夫之認為屈原「求賢自輔，而君德已非，風俗盡變」，此時的屈原難免有時不我予之嘆，然而愛國心切，「若委質他國，又心之所不忍為」，詩人高尚的風骨情操展露無遺，所以只得暫時「惟退而閒居，忘憂養性，以自貴其生。」<sup>189</sup>從這裡即可以發現屈原轉而修煉心性，探索養生之道的用意所在。王夫之解釋從「遭吾道夫昆侖兮」至「指西海以為期」所隱含的意義為修煉內丹氣功時，體內真氣所運行的路徑，此真氣運行路徑循環全身各處，若是能讓全身的氣流路徑暢通無阻，自然能夠氣血順暢，精神充沛。再進一步者，當修行者能氣貫全身後，更應當「屯余車其千乘兮，齊玉軛而並馳，駕八龍之婉婉兮，載雲旗之委蛇」<sup>190</sup>，以真正做到和氣守中的功夫，才不致枉費修煉成果。只是此刻的屈原終究還是因為無法做到完全忘情家鄉祖國，在心有旁騖之下，詩人並沒有計畫要能夠飛昇離

<sup>186</sup> 王逸曰：「言我願及年德方壯之時，周流四方，觀君臣之賢，欲往就之。」同註1，頁62。  
吳福助《楚辭釋註》：「我要趁著年歲猶壯佩飾盛美，依從靈氣「遠逝」的吉占，及早離開此地，去周遊觀訪上下四方。」頁107-108。

<sup>187</sup> 道教內丹名詞，通常以鼎爐連詞。張志哲主編，《道教文化辭典》：「道教煉丹名詞。後來內丹借用，以爐鼎比喻身心：身為玉爐，心為金鼎，以爐火烹煎之象，形容修煉金丹之法，此猶屬於下乘；中乘者以乾坤為鼎器；上乘者以天地為鼎爐；最上一乘以太極為爐，太虛為鼎。認為依丹法進行修煉，可證程度不等的仙道。」（上海：江蘇古籍出版社，1994年6月第1版），頁782。

<sup>188</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁21。

<sup>189</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁21。

<sup>190</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁221。

去，於是暫時寄情於氣功之修練，聊以慰藉自己苦悶憂愁的情緒。可以肯定的是，透過《離騷》中的經驗，詩人是初步領略到了經由氣功修煉所能達到的精神美好境界。

然而屈原所期盼的美政到底無法實現，在致力追求儒家政治理念終歸失敗之際，詩人滿懷悲憤的心情繼而轉向徜徉天地，追求真道，也因為有了《離騷》的經驗，於是才能在《遠遊》中更為詳細地敘述氣功修煉及神奇壯觀的經歷。

九章·惜誦：「願曾思而遠身」，以及九章·涉江：「世溷濁而莫余知兮，吾方高馳而不顧。」兩處，也透露出作者的確有遠遊出世之想。而九章·悲回風更是自「上高巖之峭岸兮，處雌雉之標顛。據青冥而攬虹兮，遂儻忽而捫天。」<sup>191</sup>等句以後，都是敘述詩人從彭咸所居之後，不論是上天下地，或是登山觀水，詩人皆能以自由意志，無所不到，更顯示出詩人的思想絕對包含道家出世的成分。

從屈原縝密的思考來看，他對於「遠遊」的計畫是很周詳的。通篇按照邏輯順序，我們可以把整個經歷概略分為「遠遊」的緣起、「遠遊」的準備、「遠遊」的過程、「遠遊」的歸結這四大進程。再從《遠遊》的內容仔細探究，汲取前次《離騷》初次遊歷的經驗，藉由更加完善的氣功修煉來提升詩人的生理、心理層次，可說是這一次行動能夠如此成功的重要因素。

## 二、「遠遊」想法的醞釀

探究任何事情發生的原因，都必須討論當事人之起心動念，而起心動念通常也會受到外在背景因素很大的影響。「遠遊」這個想法產生的背景因素，詩人想要「遠遊」的初始心境，以至於詩人下定決心要將其付諸實現，是要有一個完整的建構過程，才能使得《遠遊》臻於完美。為了使詩人能夠更加堅定地來完成這次遠遊，就必須賦予他最強烈的動機才能夠讓一切水到渠成。有了這個強烈的動

---

<sup>191</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁162、163、206。

機，再配合詩人豐富生動的情緒描寫，自然地為整篇文章鋪陳好浪漫卻帶有哀戚的感情創作，屈原有志難伸的悲憤情緒醞釀了許久之後，終於做了一次最精采的噴發。「遠遊」這個想法的醞釀，可以從幾個面向來探討：

### (一)政治挫敗因素

遠遊 的寫作年代，依照姜亮夫 遠遊為屈子作品定疑 的認定，當為屈原被放逐於江南後期的階段。屈原為何被放逐於江南？在楚頃襄王因楚懷王客死秦國而繼位之際，屈原不滿勸楚懷王西行的懷王稚子子蘭，非但沒有因此受罪，反而還當上了令尹，因此大力抨擊，直諫不諱。然而得罪當權者的下場，就是屈原被昏庸的楚頃襄王放逐到更遠的江南之地。<sup>192</sup>

遠遊 開篇以「悲時俗之迫阨兮，願輕舉而遠遊」一句，概括屈原醞釀遠遊這個想法的原委。面對混濁而困阨的現實世界，政治版圖上連番失勢的屈原，可以說是完全迫於情勢的，使得他不得不產生遠走高飛的念頭。這些積蓄已久的煩躁情緒，找一個宣洩的出口，已到了箭在弦上的地步。「夜耿耿而不寐兮，魂營營而至曙！」吳福助《楚辭註釋》解釋「耿耿」為形容心中煩躁不安心事重重的樣子；「營營」為孤苦無依的樣子。<sup>193</sup>楊福程 楚辭遠遊譯釋：「寫詩人面對群小肆虐的嚴酷現實，感到生不逢時，因而愁思鬱結，不能入睡。」靈魂在這種極度不安定的情況之下，屈原是無法靜下心來完成任何事的。他必須要脫離這個渾渾噩噩的世局，他要為深受創傷的靈魂尋找安慰解脫。王逸在《楚辭章句》裡注釋說：「高翔避世，求道真也。」<sup>194</sup>已經有提到屈原的心境在此時是轉而追求「道」的真諦。

接連遭受政治因素失利的沉重打擊，屈原在敘說了內心悲苦的同時，也難免感慨於自己生不逢時，未能躬逢前聖先賢的光輝年代，強化了遠遊的決定。

<sup>192</sup> 漢·司馬遷，《史記 屈原賈生列傳》：「懷王稚子子蘭勸王行：『奈何絕秦歡？』長子頃襄王立，以其弟子蘭為令尹。楚人既咎子蘭以勸懷王入秦而不反也，屈平既嫉之，雖放流，睠顧楚國，繫心懷王不忘欲反。」(北京：中華書局，1959年9月)，頁2484-2485。

<sup>193</sup> 吳福助，《楚辭註釋》，頁620。

<sup>194</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁214。

## (二)時不我與的感慨

強化屈原將「遠遊」的想法付諸實行，除了前述政治挫敗的因素之外，還有一個不可或缺的因素，此即為詩人思慕前聖先賢，卻只能有時不我與的感慨。屈原在政治理想上思慕效法的為堯、舜、禹、湯、文、武等先盛時代，毫無疑問是現今楚國政局情勢所難以望其項背的。「往者余弗及兮，來者吾不聞。」吳福助《楚辭註釋》解釋「往者」為前世聖哲，「來者」指後世聖哲<sup>195</sup>，描寫詩人感慨天地無窮而人生短促。屈原在政治理念上所面臨的這些衝突，無疑地是他所不能夠解決的。前述劉毓慶針對屈原所做的「古今人表」<sup>196</sup>，可以明顯看出屈原以「賢相」而自居，卻遲遲無法盼到楚國國君由「昏君」蛻變為「聖君」，頗有時不我與之嘆！由政治理念的衝突所造成的理想轉折，即是促成他轉而追求「道真」的推手。

然而這些屈原所欲效法、追隨求道的，卻也都是不同世代的前人，想要起而效之，到底該從何著手？又會遭遇如何的困難？在「遠遊」中，這些讓他心儀仿效的對象是赤松、傅說、韓眾、王子喬等往世仙人：

聞赤松之清塵兮，願承風乎遺則。貴真人之休德兮，美往世之登仙。

其傅說之託辰星兮，羨韓眾之得一。

軒轅不可攀緣兮，吾將從王喬而娛戲。（以上「遠遊」）

這兩種理想的轉折，恰恰好為後來精采的遠遊飛行做了最好的情境鋪陳。

另一方面，詩人又受迫於時間流逝的壓力，不免惶恐不已，情緒糾結，同樣也激化了屈原「遠遊」的意願。「惟天地之無窮兮，哀人生之長勤」，吳福助《楚辭註釋》解釋「長勤」猶言充滿憂患<sup>197</sup>。屈原雖然仍欲將憂國憂民擺在自己心中最重要的位置。然而眼睜睜看著時間漸漸的流逝，自己卻對這渾沌的局勢束手無策，這焦急如焚的心情，更是教詩人形神俱傷。為了解脫此等悲苦交集的煎熬，

<sup>195</sup> 吳福助，《楚辭註釋》，頁 621。

<sup>196</sup> 劉毓慶，屈原人格結構，中國屈原學會編《楚辭研究》（北京：文津出版社，1992年9月），頁 64。

<sup>197</sup> 吳福助，《楚辭註釋》，頁 620。

飛升遠遊是勢在必行的。

### (三)理想的衝突

在政治挫折與理想轉折的衝突中，詩人的心境是極為悲傷與充滿憂愁：

遭沈濁而污穢兮，獨鬱結其誰語！

意荒忽而流蕩兮，心愁悽而增悲。<sup>198</sup>

吳福助《楚辭註釋》認為前兩句敘述遭遇到昏君及讒佞的打擊，憂愁煩悶在心中滯積；後兩句則描寫詩人的精神已經是糟糕到神思不定、四處遊蕩的地步。<sup>199</sup>

屈原自己的這個身軀原本就「質菲薄而無因兮」，況且遭受到一連串政治上無情的打擊，早就遍體鱗傷，幾乎是到了「神儻忽而不反兮，形枯槁而獨留。」<sup>200</sup>此時詩人在飛升「遠遊」之前的窘困情形，已經逼得詩人精神處於極度緊繃，而心境更是孤獨苦悶，以致於使得詩人幾乎到了迷離恍惚、神形分離的狀態。

原本積極入世，圖報效國家的屈原，最後會作出高翔避世，出世遠遊的決定，兩種理想的衝突，也是在無可奈何的情況之下必然發生的。那這次的遠遊究竟要「託乘」於何者，「上浮」才能夠成功？這個時刻的屈原，決定再從修養內心正氣的方面來著手，藉由氣功修煉的形式來達到目的。

## 三、「遠遊」首部曲

屈原已經下定決心要「輕舉而遠遊」，而要改變其凡骨俗胎的體質來達成遠遊的目的，首先要從「內惟省以端操兮，求正氣之所由」、「漠虛境以恬愉兮，澹無為而自得」來著手。清 蔣驥《山帶閣注楚辭》：「求氣者所以煉形而歸神，神仙之要訣也。」<sup>201</sup> 修煉氣功是此次遠遊能夠成功的最重要元素。

### (一)修煉氣功的先備條件

<sup>198</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 214、215。

<sup>199</sup> 吳福助，《楚辭註釋》，頁 622。

<sup>200</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁 215。

<sup>201</sup> 清 蔣驥，《山帶閣注楚辭》（台北：廣文書局，1962年9月初版），卷5頁1。

屈原選擇修煉氣功來鍛鍊心性，著實有著得天獨厚的地利之便。地處南蠻的楚國，原本就較北方社會保有更完整的原始民族社會結構，楚國仍舊保有濃郁的遠古傳統氣息，反映在文化領域所呈現出來的，即是楚國盛行的巫風文化，充滿著浪漫情感及奇幻神話思維。荊荃認為：「以藝術的形象思維來與神話思維相比較，就可以看出神話思維包含有藝術思維的要素，體現出藝術思維的特性。」<sup>202</sup>屈原正是將豐富的神話思維作為元素材料，大量地融入其藝術創作裡頭：充滿浪漫情感，自然是屈原所有創作之中所不可或缺的重要佐料；而奇幻神話思維，更是為他的寫作題材提供最佳的創作平台。王逸在《楚辭章句·九歌》中說：

昔楚國南郢之邑，沅、湘之間，其俗信鬼而好祠。其祠，必作歌樂鼓舞以樂諸神。<sup>203</sup>

《漢書·地理志》也記載：

楚有江漢川澤山林之饒，信巫鬼，重淫祀。<sup>204</sup>

這樣的文化背景之下，正好是道家文化最佳的孕育土壤，兼以屈原本身即具有巫的血統，要解讀屈原作品中的道家氣功思想，自當得從此入手。

楚國的文化環境可說是人神共處、巫風鼎盛，充滿奇異色彩的世界。人文精神上反映出來的是洋溢著自由浪漫。這種文化背景自然就是道家文化成長的最好環境。道家崇尚自然無為，認為順從自然是宇宙萬物運行皆不能違悖的真理，也是人文社會中最高的理想境界，不論是個人或是國家政治皆應法天自然而為。而道家的退守、不爭、清心寡慾等觀點，也可說是和楚國文化相激盪而成。加以巫術崇拜的宗教儀式盛行，神人可互通，可戀愛，與自然環境相處和諧，這個自由和樂的世界，也是道家所追求的世界。離騷、遠遊、天問、九歌等作品，紛紛呈現了精采萬分的神話世界，屈原在這樣的文化浸淫之下，學習道的追求，再自然而不過，道家養生氣功的修煉，是最好的途徑之一。這種先天環

<sup>202</sup> 荊荃，神話思維與藝術思維——兼論先秦南北文學的特色和差異，《江漢論壇》1994年11期，頁79。

<sup>203</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁80。

<sup>204</sup> 《漢書卷二十八下·地理志》，楊家駱主編，《新校本漢書集注并附編二種》（台北：鼎文書局，1976年3月第1版），頁1666。

境，可說是為屈原學習氣功提供了絕佳的地利之便。而在《遠遊》一文中能發現記載了為數可觀的道家氣功現象，正可說是屈原身在楚國這個特定的社會文化環境和社會生活，在文學藝術領域上所做的最直接反映。

面臨現實世界的種種衝突，詩人終於轉向追尋皈依自然的道路，破滅的政治理想、受創的靈魂情感，必須要藉由道家心性修煉的方式，才能解放靈魂，才能修補形體，透過進入精神層面，祈求與自然達成和諧的狀態。也唯有透過氣功修煉與巫術儀式的結合，遠遊才得以成行。

## (二)自我修煉

這是一次要徹頭徹尾改變屈原原本所秉持的思想行動，漫漫行程，就在腳下，作者面對他所熱愛的國家，仍不免有些許的猶豫、狐疑，於是他需要信心的再加強。前人成功的例子，如赤松、傅說、韓眾等，是最佳的遠遊成功範例：

聞赤松之清塵兮，願承風乎遺則。貴真人之休德兮，美往世之登仙。

與化去而不見兮，名聲著而日延。奇傅說之託辰星兮，羨韓眾之得

一。<sup>205</sup>

屈原的學識思想原本就可說是儒道共處，<sup>?</sup> 豐富又充滿浪漫色彩。在政治上當其受到國君重用之時，他執著於儒家「美政」理想的追求，「雖九死其猶未悔」<sup>206</sup>。及至遭逢政治上的黑暗迫害兼以楚王昏庸，效法聖人先賢，恪遵儒家之術的堅持，在此時對詩人來講已經是窒礙難行的。為了堅持志節，轉向尋求道家精神修煉的寄託，期盼能超越凡塵世俗，這是不簡單的功夫，當要有非常的手段才能達成。除了藉助巫術儀式祈求通達神靈，超脫現實之外，更採用了道家氣功精神修煉的途徑來安慰受創心靈，進而昇華遠避於塵世。屈原試圖通過氣功修煉改進自己的凡人體質，使自己的「遠遊」能夠順遂進行，這是必然的抉擇。在遠遊的最初階段詩人即是憑藉其本身氣功修為來進行旅程。

關於氣功的概念，是中國古代人民在長期的生活、勞動中，在與疾病、衰老

<sup>205</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁 215-216。

<sup>206</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁 33。

作鬥爭的實踐過程中，逐漸認識和創造的一項自我身心鍛鍊的方法和理論<sup>207</sup>。氣功簡單概括可說是不斷地調整呼吸和姿勢的練習，或為養生法，或為靜坐，名稱雖異，基本上都是透過鍛鍊自身呼吸的節奏、姿勢的調整，求取身心鬆弛，進入意念的集中和運用，調節和增強人體各部分的機能。更有甚者，能誘導和啟發人體內在的潛力和能量。氣功普遍被認為有保健強身、防治疾病、延年益壽等作用。

廣義的氣功概念，包含了古代的導引、行氣、吐納，以及老莊的專氣、守靜、心齋、坐忘，孟子的養氣，方仙道的導引、食氣等方術<sup>208</sup>，是中華傳統文化中一塊非常重要的瑰寶，此種養生觀念是可以超越各家各派的。屈原本身就已經具備有氣功修煉的知識，這在屈原的《離騷》中即可得到印證：

製芰荷以為衣兮，集芙蓉以為裳。

高余冠之岌岌兮，長余佩之陸離。

佩繽紛其繁飾兮，芳菲菲其彌章。<sup>209</sup>

上述詩句除了解釋成屈原是將這些象徵美好德行的植物製成具體化之衣裳，並且穿戴以表明自己的心志之外，或許也應該以精神意念修煉的角度來詮釋之。在氣功的修煉中，意念的修行，在於使個體精神進入所欲達成的美好境界，此美好境界的想像必有對象之依托。對於屈原來講，這些象徵美好德行的植物便是最好的對象，能進入此美好精神境界，也才能促成精神飛升神遊而得超脫。

另外，詩人在《遠遊》中說：

春秋忽其不淹兮，奚久留此故居？軒轅不可攀援兮，吾將從王喬而

娛戲！餐六氣而飲沆瀣兮，漱正陽而含朝霞。保神明之清澄兮，精

氣入而粗穢除。<sup>210</sup>

<sup>207</sup> 馬濟人，《中國氣功學》（香港：中國圖書刊行社，1985年1月），頁2。

<sup>208</sup> 方仙道，中國道教的主要源頭，發端於古代宗教巫術。春秋戰國時已盛行，秦漢趨於成熟。方仙道指通過修煉，以求長生不死，得道成仙之各種方術。此種方術大致有三類，如蒙文通《晚周仙道台三派考》所論：「古之仙道，大別為三：行氣、藥餌、寶精。」其中行氣一派最古，傳說帝顓頊、玄孫彭祖、神農、帝嚳之雨師赤松子及周靈王太子王喬皆善行氣、導引、胎息之術。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁120-121。

<sup>209</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁37-38。

<sup>210</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁217-218。

朝濯髮於湯谷兮，夕晞余身兮九陽。漱飛泉之微液兮，懷琬琰之華英。<sup>211</sup>

文章中作者所採用氣功之術中的食氣，如吸納沆瀣、正陽、朝霞、六氣等，從思維方式上看，都是屈原用來「服食」，以現代的觀點可說是另類的營養補給。自古關於「六氣」之說眾多，漢王逸《楚辭章句》：「《陵陽子明經》言：春食朝霞、朝霞者，日始欲出赤黃氣也。秋食淪陰，淪陰者，日沒以後赤黃氣也。冬飲沆瀣，沆瀣者，北方夜半氣也。夏食正陽，正陽者，南方日中氣也。並天地玄黃之氣，是為六氣也。」吳福助《楚辭註釋》解釋「六氣」為天地四時之氣，「沆瀣」為夜間的水氣、清露通過呼吸採氣，屈原要藉由吐故納新，煉養精、氣、神，呼吸採氣，吐故納新，煉養精、氣、神。促使身體素質更為精進，以求能使其修養更為接近其所欲崇敬的前人或仙者。再加上運用思神的方法，幻想到丹丘仙鄉，去採取天地萬物的精華來充養其精、氣、神，以達到「質銷鑠」，銷鑠劣質凡體的境界。

宋朝洪興祖《楚辭補注》裡，針對「餐六氣而飲沆瀣兮，漱正陽而含朝霞」作了說明<sup>212</sup>，間接詮釋了屈原所採的這種服食六氣之氣功修煉之術，是要求人體生理活動達到與自然界規律的變化同一頻率，藉由與自然的結合，而萃煉出更為純潔的精神能量。葛洪《抱朴子·釋滯》篇中，所提到的「先人服食六氣」之說，即可判斷是源於「遠遊」。六氣之說不斷發展，更成為道家氣功中的「五運之氣」理論非常重要的根基，修煉之人必配合自然界運行變化，調和人體生理作息，來達到養生目的。

### (三) 氣功修為的提升

為避免因自己本身氣功修為有限而影響了這次遠遊可以達到的無限可能，即

<sup>211</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁 219-220。

<sup>212</sup> 見宋·洪興祖，《楚辭補注》：「《莊子》云：御六氣之辨。李云：平旦為朝霞，日中為正陽，日入為飛泉，夜半為沆瀣。天玄、地黃，為六也。《大人賦》云：呼吸沆瀣兮餐朝霞。《琴賦》云：餐沆瀣兮帶朝霞。五臣注云：沆瀣，清露。朝霞，赤雲。」（北京：中華書局，1983年3月第1版），頁 166。

便是在遠遊的途中，屈原亦不曾間斷追求摸索得道的方法路徑，其中仙人或智者指點迷津式地授道，或屈原主動向前人求問，是促使屈原增進其氣功修為，堅定繼續遠遊信念的最好催化劑。

因此，除了自我鍛鍊的功夫之外，屈原還融合了從王子喬處習得關於道的理論，來增進其氣功修為。相傳較屈原更早時代，可能是東周靈王太子晉的王子喬<sup>213</sup>，便是屈原為了提升氣功修為的極佳請益對象，王子喬給了屈原如此的開示：

道可受兮，不可傳；其小無內兮，其大無垠；無滑而魂兮，彼將自然；  
壹氣孔神兮，於中夜存；虛以待之兮，無為之先；庶類以成兮，此德之門。<sup>214</sup>

吳福助《楚辭註釋》解釋上文說：「道」為養氣之道，可以心傳而不可以口授，可以心得而不可以目見。「道」可以大到極點，是為「太一」；也可以小到極點，則為「小一」。「壹氣孔神」指甚為神妙的精純之氣，要用虛靜其心的方法，等待「道」也就是精純之氣的到來。要能秉持「無為」，也就是順應自然，不求有所作為，了解到萬物的生成都是這個道理，也就是入道成仙的門檻。<sup>215</sup>

詩人聽到王子喬教導後勵志實踐，以求得道脫俗，就是仙人授道對作者產生影響的明證。此次的學習，也是強化詩人繼續遠遊信念的最佳推手。

在自己既有的氣功知識及仙人指引氣功修煉法門的交相輔助之下，對遠遊的實現更有莫大的幫助。遠遊中，作者所介紹鍛鍊氣功的方式，計有：「內省」、「端操」、「虛靜」、「無為」、「存思」、「全神」、「吐納」、「導引」、「漱咽津液」、「子夜存養」<sup>216</sup>等，較偏重在內丹類的氣功修煉原則和方法，足可證在當時氣功學發展的內容豐富。屈原的思想學養中融合了遺世神遊的道家元素，兼以採納先秦道家氣功之修煉，可說是在氣功的發展史上有著重要的地位。

在氣功修為的提升之後，屈原繼續飛遊以尋找合乎自己理想的前人及仙境，

<sup>213</sup> 見宋 洪興祖，《楚辭補注》：「補曰：《列仙傳》：『王子喬，周靈王太子晉也。好吹笙作鳳鳴，遊伊洛間，道士浮丘公街上嵩高山。』」（北京：中華書局，1983年3月第1版），頁166。

<sup>214</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁219。

<sup>215</sup> 吳福助，《楚辭註釋》，頁639-640。

<sup>216</sup> 楊福程，《楚辭遠遊譯釋》，《中國文化月刊》，第138期，1991年4月，頁66。

並為此不斷地食氣修煉，這也是詩人超脫現實的最佳方式。而從修煉的過程及結果來看，對於氣功鍛鍊的精益求精，這也是使得詩人最終能夠完成「經營四荒」、「周流六漠」的最重要支持。

## 四、「遠遊」二部曲

除了氣功修煉之外，詩人也融合了浪漫的楚國特有的神仙文化，讓出世神遊的畫面得以？自然又精采地躍然紙上，逼真的程度，足可使人真以為這是屈原一次龐大規模的代天巡狩，篇中所述各種雲遊場景，通常被認為是屈原極致幻想文筆之下的產物，而忽略了這些其實是屈原在氣功修煉上所作的一次完整精神意念修行。屈原見到王子喬之後，肅靜地向其請教求取元精的祕要。王子喬向他授道，謂「道可受兮，不可傳」云云。屈原聽從指點，在強化自己的氣功修為之後，持續修煉，將每一階段氣功修煉過程個人所經歷的景象，結合詩人原本優美浪漫的文學筆觸，轉化成遨遊神仙世界，自由出入宇宙蒼穹的奇幻旅程。因此，詩人需要重新設定遠遊的目的地，除了飛向神仙聚居的「丹丘」和「舊鄉」之外，並開始周遊求索，要造訪戍守天地四方極至之神。這趟浩浩蕩蕩的旅程其實也暗示了屈原要與現實世界脫鉤的決心，屈原冀望藉由氣功修煉的方法能求得真道，擺脫在現實世界所遭受的一切苦難，進入理想的神仙世界裡恣意快活。眾多的神靈、試煉考驗、飛升求仙的儀式，天地四方的遊歷，共同組成了這一次既熱鬧、又自由快活的旅程。

### (一) 眾多神靈

在遠遊的過程之中，屈原召喚了為數眾多的神靈，打造出一支極為熱鬧、壯觀的龐大遊行隊伍。這支龐大的遊行隊伍包含了各種靈獸及遠古神話中的諸多神明。詩中出現的靈獸有八龍、鳳凰等等，而依序出場的各路神明更是令人眼花撩亂，諸如豐隆、飛廉、風伯、蓐收、玄武、文昌、雨師、雷公等皆是。例如：

召豐隆使先導兮。

屯逾車之萬乘兮，紛溶與而並馳。

駕八龍之婉婉兮。

前飛廉以啟路。

風伯為余先驅兮，氛埃辟而清涼。鳳凰翼其承旂兮，遇蓐收乎西皇。

時曖？其曠莽兮，召玄武而奔屬。後文昌使掌行兮，選署眾神以並轂。

左雨師使徑侍兮，右雷公以為衛。（以上 遠遊）

為何屈原在其精神漫遊中需要召喚此等為數不少的隨從呢？這應當也是詩人對於其現實政治理想無法順遂運行而產生的一種想像反射。在初期的政治生涯中，屈原不只躬忠體國，對於提攜後進更是不遺餘力，期望藉由優秀人才的培養，齊心齊力為楚國大業效命。只是這批他視作能夠為楚國政治汰除陋習窠臼的生力軍，到後來竟也同流合污。屈原有強烈的領導慾望，期待楚國能在他的帶領之下重線過去的光輝年代，然而現實的政治黑暗卻讓他無法大展長才，於是乎把他的這種失望也灌注在作品中，而投射出他原本所冀望的美政理想。

## （二）試煉考驗

如果這次精神旅行的過程只是平鋪直述單純的順遂，那屈原的個體期盼在這次的氣功修煉中獲得大躍進般的提升，效果應是不如預期，文章的精采程度恐怕也會大打折扣。所以詩人在「遠遊」旅途中，安排了些許難關的考驗，致使情節起伏變化，出人意料。如在「命天閻其開關兮，排闥闔而望予」中，雖然屈原的修行已經讓他有足夠的能量自由進入天上仙界，卻遭到天帝的守衛天閻之神的輕視，投射不可置信的眼光。而修煉以臻境界的屈原並未因此有所不悅，從容的召來豐隆作為嚮導來尋找天帝宮廷之所在處，這個舉動既自然又尊嚴的證明自己的實力，足以使天閻之神對其刮目相看；而「時曖？其曠莽兮，召玄武而奔屬」，屈原也因為在旅程中經歷了天色昏暗無光的境地，於是召來掌管北方星宿的玄武神替大隊人馬指引前進方向；「路曼曼其修遠兮，徐弭節而高厲」，這條求真道的修煉旅程是既長遠而又無盡的，詩人深知必須修養心性，淨化凡心，無念無

欲，才能向著正確的方向持續前進。

屈原原本進行氣功修煉的目的在於「欲度世以忘歸兮」<sup>217</sup>，目標越大，相對的考驗就更加艱難——「忽臨睨夫舊鄉」，這是屈原遠遊中所遭遇最大的考驗了，令其觀見楚國之殿堂，進而興發思念祖國宗主、故舊親朋的憂傷情懷，「長太息而掩涕」，這確實是這次遠遊修煉的最大難關呀！成敗與否，就端看詩人此刻的重要抉擇。

畢竟，屈原在現實的人間世界已經遭受過太多的非難險惡，這些在此次遠遊中所出現的考驗阻礙，無疑是襯托此次的修煉成效更加無與倫比。「汜容與而遐舉兮，聊抑志而自弭」，詩人終究做了最後的抉擇，他要使自己的心境無慮似寬闊無垠，將所有的思緒情感抹去昇華，要繼續完成這次的修行遠遊。

### (三) 飛升求仙儀式

結合屈原所具有巫的身分，整個的求仙神遊的過程中，也可看作是築基在屈原關於巫的知識下，而按部就班的出現一系列的宗教儀式，以求能夠直接與上天神靈作最直接的接觸，這一系列宗教儀式包括了遊歷各界仙境，參訪各界神明，同時還需要配合適宜的祥和樂曲伴奏，才能讓詩人順利地徜徉於天地四方。

詩人所參訪的各界仙境從「順凱風以從遊兮，至南巢而壹息」開始，接著不斷地遠行至「仍羽人於丹丘兮，留不死之舊鄉」、「集重陽入帝宮兮，造旬始而觀清都」、「夕始臨乎於微閭」、「遇蓐收乎西皇」、「吾將往乎南疑」、「連？垠乎寒門」、「軼迅風於清源兮，從顛頊乎增冰」、「經營四荒兮，周流六漠。上至列缺兮，降望大壑」等等，最後終於能夠「超無為以至清兮，與泰初而為鄰」<sup>218</sup>，可說是一系列完整的神仙境界的探訪。

在這個宗教儀式中，不可或缺的是需要配合祥和樂曲的伴奏，以利儀式的進行。透過祥和樂曲的媒介才能夠使神靈娛樂，以順遂與神靈溝通無礙的目的：

張 咸池 奏 承雲 兮，二女御 九韶 歌。使湘靈鼓瑟兮，令海

<sup>217</sup> 以上 遠遊 引文見漢·王逸《楚辭章句》，頁 220-224。

<sup>218</sup> 以上 遠遊 引文，漢·王逸《楚辭章句》，頁 218-227。

若舞馮夷。<sup>219</sup>

承雲 為黃帝之樂，咸池 為唐堯之樂，九韶 則為舜之歌，其實也象徵了詩人心中追隨前人美好時代的渴望。

至於與詩人有所接觸的各方仙神就更多不勝數，諸如王子喬、天閻、豐隆、句芒、太皓、飛廉、蓐收、玄武、文昌、雨師、雷公、炎神、宓妃、二女、湘靈、海若、馮夷、顓頊、玄冥、黔羸等等。通過這個完整的儀式進行，也才能夠成就屈原這一趟浩浩蕩蕩的旅程。

#### (四) 遊歷天地四方

天地周遊，詩人遠遊是以尋求合乎自己理想之人或地的為目標。像屈原所說的：「吾將從王喬而娛戲！」屈原此次遠遊第一階段的目的地，便是要尋找王喬的所在，向他請教天地陰陽正氣融合流通的道理。詩人明白，唯有徹底地去領悟此被名為「道」的真理，才能夠對自己的修煉有所提升。從「道可受兮，不可傳」至「此德之門」<sup>220</sup>整段，其實就是屈原對「道」的自我體現，詩人在這段文字中將「道」、「氣」、「德」同時呈現，證明了他認為道不只即是氣，而且道與德也是表裡相依的。屈原思想裡的精氣理論，「中正之道」就是屈原要追求的「正氣」，良好內在的德行也是「氣」<sup>221</sup>，追求道的最好方式，就是依循練氣之法門，一旦醇粹的精氣充滿了心內，德行自然提升，凡人俗體才能靈神強健，精力充沛，才能夠達成「掩浮雲而上征」。

在求教於王子喬關於道的本質認知之後，詩人潛心加以修行，在個人的體質上終於能獲得大躍進的提升，能夠達到「直銷鑠以灼約兮，神要眇以淫放」程度。此時詩人已經不再是「質菲薄而無因兮」<sup>222</sup>的狀態，遠行的遊歷自然可以將目的地延伸擴展到更為寬廣遼闊的天際邊界，進行四面八方不受拘束的探訪。

<sup>219</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁 225-226。

<sup>220</sup> 以上 遠遊 引文，漢·王逸《楚辭章句》，頁 218-219。

<sup>221</sup> 趙季，哲學家屈原綜合研究，戴錫琦、鍾興永主編，《屈原學集成》（北京：中央編譯出版社，2007年6月第1版），頁 28-29。

<sup>222</sup> 以上 遠遊 引文，漢·王逸《楚辭章句》，頁 214、220。

第二階段的周遊，魯瑞菁《諷諫抒情與神話儀式——楚辭文心論》將其細分為7大次第：1. 中央天宮之遊：8句（「命天閭其開關兮」至「夕始臨乎於微閭」）。2. 東方之遊：13句（「屯余車之萬乘兮」至「歷太?以右轉兮」）。3. 西方之遊：7句（「前飛廉以啟路」至「遇蓐收乎西皇」）。4. 隨意漫遊：24句（「攬彗星以為旂兮」至「聊抑志而自弭」）。5. 南方之遊：16句（「指炎神而直馳兮」至「焉乃逝以徘徊」）。6. 北方之遊：5句（「舒并節以馳驚兮」至「歷玄冥以邪徑兮」）。7. 超越之遊：13句（「乘間維以反顧」至「與泰初而為鄰」）。<sup>223</sup>除了親臨天帝所居之處外，還要再造訪各據天地一方之神祇，例如：「撰余轡而正策兮，吾將過乎句芒」、「鳳皇翼其承旂兮，遇蓐收乎西皇」等。在經歷過這些探訪求索之後，詩人更加地感受到「路曼曼其修遠兮」，自然之道，無處不是，唯有「徐弭節而高厲」才能夠持續修行。

而此刻詩人正好經過故國家園，正好當作求道之路的最後考驗，終究詩人能夠堅決地拋下了內心情感的所有包袱，在侍從儀隊的前呼後擁之下，「覽方外之荒忽兮，沛罔象而自浮」，繼續完成天地四方的周遊。不止「指炎神而直馳兮，吾將往乎南疑」、「軼迅風於清源兮，從顛頊乎增冰」、「歷玄冥以邪徑兮」，最後到達「上至列缺兮，降望大壑」，終於讓詩人得以「超無為以至清兮，與泰初而為鄰」<sup>224</sup>。

## 五、「遠遊」的終曲

遠遊 中，詩人經過了寒冷、幽晦的北地，拜訪了死亡與再生之神顛頊和玄冥，最後在造化之神黔羸的引導下，到達「與泰初而為鄰」的永恒境界。在完成神秘儀式以後，「遠遊」便進入了結束階段，詩人將從此訣別時俗。不管現實世界是多麼的迫仄、多麼的險惡，以及曾經纏繞著他全部的愛與恨。而在訣別的一瞬，仍不免猶豫和悲傷。

<sup>223</sup> 魯瑞菁：《諷諫抒情與神話儀式——楚辭文心論》，頁365-367。

<sup>224</sup> 以上「遠遊」引文，漢·王逸《楚辭章句》，頁220-227。

經過一番考驗的歷練之後，屈原終於完成修煉，來到了理想中的不朽之地，與所追隨的往世登仙之真人同列，回歸「超無為以至清兮，與泰初而為鄰」的永恒仙境，在〈離騷〉裡所期望但最終未能實踐的「從彭咸之所居」<sup>225</sup>的願望，此時此刻終於能夠順遂其志。在泰初此處，無人我之相，無大地山川之形，天地萬物融合為一，屈原在俗世間所積累的怨忿不滿情緒，早已微不足道，消失無形，心情獲得了真正的平靜，這對詩人來說才是最好的心理治療。

## 六、詩人「遠遊」的心境歷程

縱觀 遠遊 全篇而論，大抵可以將屈原整個遠遊的心路歷程分為四大部分，湯炳正將這四大部分大致歸納如下<sup>226</sup>：

### (一) 悲蹙憂急，發憤遠遊

這個部份從「悲時俗之迫阨兮，願輕舉而遠遊」至「高陽邈以遠兮，余將焉所程」。屈原為自己的遊仙動機做了陳述，文章一破題直說為何會決定遊仙離塵，想要超凡入聖 全是因為小人當道、環境迫阨，於是冀盼能遠離凡塵俗務羈絆。再者思索到雖天地浩瀚，然人生短暫，將如何能夠常存其精神志節，以自身菲薄的資質條件，恐難如願，到底要怎樣才能實現這個想法呢？唯一的辦法，就是仿效傳說中的仙人，如赤松子、傅說、韓眾等仙人般，勤加修練到能夠形體隨意變化，往來自由不拘，精神閃耀燦爛，世俗的紛擾於他們都是無物。因此自己也要追求自古以來正氣之所由，效法虛靜恬愉，學習無為自得，以求達成到長生仙化之目的。

### (二) 餐氣歸神，輕舉南州

這部份從「重曰：春秋忽其不淹兮，奚久留此故居？」至「載營魄而登霞兮，掩浮雲而上征。」學習到了王喬的內丹修練功法，詩人展開了努力不懈的養氣修

<sup>225</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁 68-69。

<sup>226</sup> 湯炳正，《楚辭欣賞》（成都：巴蜀書社出版，1999年8月），頁 190。

道之路，諸如「餐六氣而飲沆瀣兮，漱正陽而含朝霞」、「保神明之清澄兮，精氣入而羸穢除」、「審壹氣之和德」、「吸飛泉之微液兮，懷琬琰之華英」<sup>227</sup>等鍛鍊方法，皆有所鑽研。終於詩人苦練有成，擺脫凡夫俗子的肉體羈絆，接著要朝向理想中的仙境來前進參訪，繼續完善這些氣功丹法的修煉。

### (三) 下游四荒，上叩天閭

詩人終於如願地藉由修練氣功的幫助，儲備了足夠的能力可以輕舉遠遊，自然是隨即啟程，要好好地來遊歷期待已久的美麗仙境一番，同時也期望在遊歷過程中能更進一步將丹法修煉至完善境界。自「命天閭其開關兮，排閭闔而望予」開始，屈原能夠隨心所欲地造訪仙界各個角落，豪氣召喚各路神明隨自己的遠遊出巡，這種意氣風發的神態，是跟他在現實社會中的處境遭遇所大相逕庭的，直教詩人「內欣欣而自美兮，聊媮娛以自樂」。

### (四) 天外覽奇，泰初為鄰

在最後階段裡，修煉求道的過程已臻完成，詩人原本已經可以度世升天，成仙遠去，永遠擺脫悲傷的情懷。此時屈原修煉氣功的境界，可謂是大丹運行完全，能夠「超無為以至清兮，與泰初而為鄰」，悠遊於天地四方，無所窒礙。然而，「涉青雲以汎濫游兮，忽臨睨夫舊鄉」<sup>228</sup>，遠去前，再回頭看一眼詩人所熱愛的祖國。這一看，那憂國憂民的情緒忽然又都一股腦地湧現。只好恪遵養生之術，繼續修煉心神，追求大道，為自己高貴的情操堅持下去。王夫之針對這部分曾有如此的注解：

屈子厭穢濁之世，不足有為，故為不得已之極思，懷仙自適，乃言大還既就，不願飛升，翱翔空際，以俟時之清，慰其幽憂之志，是其忠愛之素，無往而忘者也。<sup>229</sup>

實際上屈原創作除了闡述氣功修煉之目的之外，也是因為其忠愛的緣由，不

<sup>227</sup> 以上 遠遊 引文見漢·王逸《楚辭章句》，頁 214、217、220。

<sup>228</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁 220-224。

<sup>229</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 114。

捨飛升，所以用以自我抒懷慰藉之意。

## 第五章 遠遊 中的氣功修煉

### 一、從氣功學的角度讀 遠遊

綜合前文所述，已經無法單單用「遊仙詩」的角度來詮釋 遠遊 一文。雖然許多楚辭專家各持論述，自有立場。然而王夫之則是很明確地對他讀 遠遊 提出精確見解，判斷 遠遊 為屈原對氣功修煉功法的著作，並且對內容加以闡釋。他在《楚辭通釋·序例》中說：

黃老<sup>230</sup>修煉之術，當周末而盛，其後魏伯陽、葛長庚、張平叔皆仿彼之言，非有創也。故取後世言玄者鉛汞<sup>231</sup>、龍虎<sup>232</sup>、煉己<sup>233</sup>、鑄劍、三花<sup>234</sup>五<sup>235</sup>之說以詮之，而不嫌於非古。<sup>236</sup>

又在注釋 遠遊 的前序中說：

所述遊仙之說，已盡學者之奧，後世魏伯陽、張平叔所隱秘密傳，以詫妙解者，皆已宣洩無餘。蓋自彭聃之術興，習為尚泐之寓言，大率類此，要在求神意精氣之微，而非服食、燒煉、禱祀及素女淫穢之邪說可亂。故以

<sup>230</sup> 黃老，道教思想淵源之一。黃指的是皇帝，老指的是老子，在道教中都有特殊地位。黃帝是傳說的華夏民族始祖，戰國後期及秦漢之際，黃帝在社會上的影響非常大，「世之所高莫若黃帝」，學術界也是「百家言黃帝」，托之以自重，並形成了黃學。黃學與道家結合產生黃老學，地點在齊國稷下。齊威王「高祖黃帝」，在這種背景下，齊國臨淄之稷下學派都言黃帝，學黃老道德之術，另有宋尹學派也言黃老意。他們以傳說中的黃帝與老子相配，同尊為道家創始人。稷下黃老學派積極參與政治活動，以道家哲學講刑名法術之學，與莊子一派道家追求逍遙遊大不相同。閔智亭、李養正主編，《道教大辭典》（北京：華夏出版社，1995年），頁857。

<sup>231</sup> 鉛汞，原為外丹術冶煉的主要原料，內丹術中喻為藥物精、氣、神。離為日為汞，坎為月為鉛。還由於離為心，屬火，色紅；坎為腎，屬水，色黑，故鉛汞又稱為黑鉛、朱砂。馬濟人，《實用中醫氣功學》，頁755。

<sup>232</sup> 龍虎，是內丹術中藥物的代名詞。以龍表示火、神即離卦，以虎表示水、精氣即坎卦。馬濟人，《實用中醫氣功學》，頁755。

<sup>233</sup> 煉己，煉養名詞。《道書十二種·象言破疑》：「煉己者，煉其歷劫根塵，氣質偏性，與夫一切習染客氣。即懲忿窒欲，克己復禮之功。能懲忿窒欲，克己復禮則無思無慮，不動不搖，根本堅固。煉己即在築基之中，築基不在煉己之外。」閔智亭、李養正主編，《道教大辭典》，頁777。

<sup>234</sup> 三花，內丹術術語。指腎氣、真氣、心液三陽氣，另也可指精、氣、神。馬濟人，《實用中醫氣功學》，頁766。

<sup>235</sup> 五？，內煉名詞，指五臟之氣。閔智亭、李養正主編，《道教大辭典》，頁212。

<sup>236</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁6。

魏張之說釋之，無不吻合，而王逸所云與仙人遊戲者，固未解其說，而徒以其辭耳。<sup>237</sup>

《楚辭通釋·遠遊》中說：

王喬，或曰周靈王太子，未詳是否，要古之學仙者也。仙術不一，其最成理者為內煉保命。此篇之旨，融會玄宗，魏伯陽以下諸人之說，皆本於此，跡其所由來，蓋王喬之遺教乎？<sup>238</sup>

遠遊 中所提及之王喬，王夫之認為他相傳為東周靈王太子，雖考察未實，但其生卒年約略西元前 571 至 543 之間，與老子、孔子同時，在屈原之前，則大約無誤。他與赤松子均被後人視為楚地行氣派功法的祖師，此派氣功功法大致流傳於漢水流域及至長江南北。而再從屈原 遠遊 裡提及的養生之術，與戰國初期的《行氣銘》玉佩相互印證，大致可以證明屈原所修持的氣功養生術或為周代仙人王喬的遺教，是相當可信的。現存文獻中記載氣功內丹功法的，以東周安王時期的《行氣銘》玉佩為最早（約為西元前 380 年，距今已二千三百多年），距離屈原創作 遠遊 的時刻約略七、八十年。《行氣玉佩銘》系統地記載了古代的行氣方法，包括行氣、煉、化的過程。再加上於馬王堆所出土的的歷史文物

西漢初年之帛書《卻穀食氣篇》、帛書《導引圖》等，文物中提到的內煉養生方法諸如：「食氣」、「卻穀」、「响吹」、「熊經」、「龍登」、「鳥伸」等<sup>239</sup>，足見楚地當為氣功養生修練術盛行之地，因此若屈原不只奉行此種養生之術，進一步更對於此內煉修行之術有相當的心得，自然不足為奇。

王夫之十分重視這份荆楚地區所流傳下來的珍貴文化資產，並且追循其發展系統，認為傳承王喬此內煉養生之派者為漢魏伯陽的《參同契》，宋張伯端的《悟真篇》，所以特別提出漢魏伯陽、宋張平叔（伯端），認為他們都是傳承王喬之術，並加以發揚。並引為注釋 遠遊 篇的主要依據，確認《楚辭·遠遊》係承王喬之遺教。可見氣功修煉養生確實為發源荆楚地區的寶貴文化財產，最初的

<sup>237</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 101。

<sup>238</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 104。

<sup>239</sup> 馬濟人，《實用中醫氣功學》（台北：知音出版社，2005 年 1 月初版），頁 22。

行氣養生功法，在道教成立以前即已經存在了，日後再經道教加以發揮演繹，成為一有系統的內丹丹法。

馮友蘭曾說：

黃老之學，到了漢末，終於成為道教，道教所修煉的有內丹和外丹，外丹是長生不老藥，內丹是煉精氣神的。所謂：煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛。內丹的理論基礎就是精氣說，屈原的著作中的精氣說，也可說是為道教的形成提供了思想資料。<sup>240</sup>

王夫之認為《遠遊》一篇當為周代流傳之內煉養生功法的概述，與後來道教歷經漢、唐、宋、元各代不斷吸收演化、鑽研，而成有系統之內丹丹法相吻合，所以據此觀點對《遠遊》詳加注解，以道教氣功之內丹丹法來箋釋《離騷》、《遠遊》。蓋養生行氣之法，早在楚地流傳，以後經過道教吸收整理，終致成為氣功修煉一重要部分，所以詮釋《遠遊》當不可忽略此一重要觀點。

## 二、氣功與氣功學

因為屈原在《遠遊》中的寫作結合了他個人修練氣功的方法與經驗，我們就必須要使用中國氣功學的觀點，來嚴肅地驗證文中所述的氣功修練方法以及現象，也不至於再讓人以為《遠遊》一文只是純粹的遊仙作品，或是屈原單純為了抒發鬱悶所寫，而忽略了作品中作者真正要表達的意念，忽略了氣功這項中華民族寶貴的文化財產。

氣功是中華民族的一項獨特文化資產，若要以氣功學的角度來佐證屈原在創作《遠遊》時的中心思想時，就不能不先對何謂氣功、何謂氣功學的概念，有正確的基礎思想建設，再接下來的各種氣功議題討論，才能夠有更為深入及適切的探討可能。

氣功被中華先祖作為身體保健的鍛鍊方法，是在什麼情況之下需要保健身

---

<sup>240</sup> 馮友蘭，再論楚辭中的哲學思想，《中國哲學史論》（山西出版社版），頁176。

體？祖先們是如何知道練氣功可以保健身體？又為什麼這種保健身體的方法會被稱為氣功？除了保健身體之外，修練氣功對於人是否還有更重要、更值得探究的功用？對於享有這項寶貴文化資產的我們，是有其必要對氣功更進一步的知識探討。

氣功中的「氣」，事實上已經不僅僅是指人類生存所必須的呼吸動作這個淺層觀念，氣功的鍛鍊也不能夠簡單地看作是藉由調整呼吸的方式來進行身體機能鍛鍊。梗概來說，氣功更像是藉由許許多多的人體機能鍛鍊方法，來達到精神層面的提升，除了作為保健延年的一項運動，更重要的是在個人心靈層次提升上的自我鍛鍊。可是氣功在這幾千年歷史的洪流裡，發展過程卻是不甚平順，究其最主要的因素，還是因為氣功之「氣」是人們看不見也摸不著的物質，實在是讓未接觸過氣功的人，感到十分的玄虛，甚至懷疑這裡頭是否誇大的成分居多，加上打著氣功名號的各式各樣理論或是門派日益眾多，部分參雜了得道升天、鬼神附加的神秘色彩，反而打斷了許多原本有興趣一窺究竟的門外人，甚而以科學的口號反過來加以抵制，對於氣功的正向發展絕對是大大的傷害。要讓廣大的社會大眾能夠了解正確的氣功涵義，進而能夠接受氣功所帶來的益處，非得以最嚴肅的態度，從最根本處來探討氣功的核心價值，才能企求帶給廣大社會民眾一點點的幫助。

氣功的基本概念原則上是以調身、調息、調心等三項自我修養工作為主。首先是運用一定的姿勢或是動作來鍛鍊外在形體，或是透過鍛鍊呼吸的方式來調整內在氣息的運行，最後莫不希望能憑藉身體及心靈的放鬆，以達到能夠運用、掌握自我內心的意念。這三項調整自我的工作，簡單地說，就是以自我身心內練為主的鍛鍊方法。透過這三者的相結合支援，能夠提升身體的能量，精神元氣得以涵養增強，臟腑之氣得以充實飽滿，經絡之氣得以通行舒暢，身體素質得以改善，自然更容易激發出人體機能的潛力。

雖然我們現在將古代先賢對於調身、調息、調心等養身保健知識的鑽研通稱以「氣功」這個名詞，但是嚴格來說，這只能算是一種權宜之計，因為暫且找不

到更能包含這門廣大學問領域的名稱，姑且以大家勉強能接受的「氣功」來概括這具有廣大淵博內涵的傳統文化，但同時間裡，也不能不擔憂因此造成誤解或是限制住了這門學問的發展。

一般人對於氣功的印象，就字面的意思直接解釋，容易認為這種養身保健方式就像是某類的呼吸體操，修練者所呼吸的，則是客觀認知上的空氣。事實上，這種從日常生活中實踐所獲得的修身鍛鍊方式，早已跳脫於呼吸吐納的實體空氣之上的。能夠清楚、不偏頗地了解氣功的內涵之後，才能夠認識到氣功學是一項特有的綜合性學科，這門學科所研究的對象是人，是探討人類身心互相作用，身心鍛鍊的獨特方式，複雜生命現象和規律的人體科學。而為了探討這複雜的人體科學，於是氣功學的研究範疇包括了氣功的歷史、鍛鍊功法、發展和應用等問題，並通過氣功的實踐來討論人體的身心關係，人與社會，人與自然的相關聯，所以氣功正是氣功學的最重要基礎。更因為氣功學研究的正是所有和人體有關的學問，中國古代的許多學科其實也都可以說是和氣功有關聯的，諸如哲學、醫學、化學等等，氣功的價值對於中國文化絕對是廣博浩瀚的，氣功學這門以古老中國文化為內含的新興學科絕對是博大精深，包羅萬象。

### 三、氣功的定義

人體的精神以及體能狀況是沒有辦法無時無刻都處在持盈保泰的高檔期，不論是精神疲憊、心胸煩悶或肢體痠痛，有意無意間都會閉目養神或是按摩捏打不舒服的部位。這種人體的自我調適反應，應即可認為是古代氣功最初的發生。那是從什麼時代開始的呢？追溯中國氣功的緣起，實在是源遠流長，歷史悠久。我們求之於文獻的佐證，最早可以從《呂氏春秋·古樂》書中發現這樣的記載：

昔唐陶之始，陰多滯伏而湛積，水道壅塞，不行其源，民氣鬱悶而滯著，筋骨瑟縮不達，故作為舞以宣導之。<sup>241</sup>

<sup>241</sup> 秦 呂不韋撰，《呂氏春秋卷五 古樂》（台北：中華書局，1966年6月1版），頁8。

《呂氏春秋》中的這段話，正好銜接了堯帝當時百姓苦於水患的時空背景，因為水災的氾濫，濕氣過重，對於人類生活顯著的影響就是皮膚疾病的橫生以及筋骨關節的痠痛。為了解決這種身體上所受到的疾病困擾，先民們根據日常生活經驗的累積，選用某些肢體動作或是舞蹈元素，藉以達到活血化淤，舒筋壯骨，強健體魄的生理需求。由此則可窺見氣功最早的起源，可說是人類為了滿足強身健體，治療疾病的生理機能需求。我們可以發現，文獻中記載的這種用來宣導體內血氣循環的舞蹈，就是要人們藉由調整身體動作的方式，來達到減緩疼痛，活絡血路的功用。此類「為舞宣導」應該可以說就是氣功發展的最初階段。

再根據出土文物來探討，考古工作者發掘出一批約是距今四、五千年前的紋彩陶盆，經過考證，應當是屬於彩陶文化繁榮時期的馬家窯文化。彩陶上所繪製的黑色舞蹈圖畫，被認為是最早的與古代氣功有關的實物。其他諸如在夏、商時期的銅器上，有些圖像也生動地描繪了先民們鍛鍊氣功的許多姿勢，再在證明了中國人以氣功來作為養生方式的悠久歷史。

前面有提到，以「氣功」這個名詞來通稱這項歷代先民由日常生活實踐經驗所累積下來的養生保健功法，絕對是不得已的權宜之計，因為在古籍文獻之中，其實是甚少把「氣」及「功」兩字併稱的。真正要將「氣功」一詞定位為專門研究養生運動的技術及理論的學問，大抵是到了晉朝以後才形成的。然而這門用來研究養生運動技術及理論的學問，經過許多方面的確認，並不是從晉朝才開始受到人們的重視。原來在這之前，修行者通常是將氣功冠以「導引」或是其他的名稱，諸如：「按蹻」、「行氣」、「服氣」、「存想」等等，來作為研究實踐目標。以戰國時代初期的出土文物《行氣銘》玉佩(見附圖一，此玉佩名稱至目前為止，學界尚無定論，暫以《行氣銘》玉佩名之)為例，又可以獲得一強有力的證據。

《行氣銘》玉佩經過考證，被認定為是屬於戰國初期(約西元 380 年前)的出土文物，是一件以玉石雕刻的藝術品。此玉佩為十二面觚形，高 5.3 公分，直徑

3.5 公分，銘文刻於玉佩的 12 個表面上。<sup>242</sup>



附圖一：《行氣銘》玉佩

( 本圖轉載自中國太極網 <http://www.taiji.net.cn/lilun/ddxl/200906/11682.shtml> )

銘文經郭沫若以現代的文字考釋，可解讀為以下 45 字的內容：

行氣。深則蓄，蓄則伸，伸則下，下則定，定則固。固則萌，萌則長，  
長則退，退則天。天幾春在上；地幾春在下。順則生，逆則死。

郭沫若並針對《行氣銘》玉佩的內容加以說明：

這是深呼吸的一個回合。吸氣深入則多其量，使它往下伸，往下伸則定而固；然後呼出，如草木之萌芽，往上長，與深入時的徑路相反而退進，退到絕頂。這樣，天機便朝上動，地機便朝下動。順此行之則生，逆此行之則死。<sup>243</sup>

根據郭沫若的說明，我們可以很清楚的知道這就是古代氣功的一種，更甚者，《行氣銘》玉佩可說是中國最早最完整的一種氣功修練功法記載。這種氣功修練大致可分為五個步驟。

<sup>242</sup> 此玉器疑為一杖首。青玉，有灰黑色暈斑。十二面觚形體，中空但未穿頂，用來套在杖上，頂部為圓形平面，一面下部有一孔與內腹相通，稜面經拋光。各面自上而下有陰文篆刻三字有重文符號，共計四十五字，記述了「行氣」的要領，是中國目前發現有關氣功的最早記錄，也是中國古代醫學理論較早的文獻記載。現藏天津市歷史博物館。羅振玉把原拓片收在《三代吉金文存》(上海：中華書局，2005年)。

<sup>243</sup> 郭沫若，《奴隸制時代》(北京：中國人民大學出版社，2005年2月第1版)，頁203。

- (一)「蓄」：利用深呼吸把外在的有形空氣吸入體內。
- (二)「伸」：憑藉意念把吸入的氣向體內下部延伸。
- (三)「定」：將延伸到體內下方的有形氣體穩固在腹腔的位置，並維持住這個狀態，也就是銘文裡所說的「固」。
- (四)「萌」：固守至一定的火候功夫，有形的氣體靜極而思動，於是開始轉化成為無形的內氣，內氣即是真氣，而且是逐漸飽滿強壯。
- (五)「退」：當真氣沿著背部正中線的任脈上引至頭頂時，整個行氣的功夫方稱完成。

銘文中的「固」就是這項養身功夫裡的重點所在，因為固住了吸入體內的有形氣體，才能將它進一步轉化，來產生無形的真氣。

由銘文所推敲出來有關於行氣的技術大致上都被氣功修煉者認同，氣功修煉者藉由吸進來外在的呼吸之氣，凝神聚氣於丹田之處，進而培養萌生滋潤體內的真氣，然後將真氣沿著原先外氣進入的途徑逆流運作，行氣至頭頂而退，寄求此行氣途徑能與天地之氣銜接合為一相通的迴路，順暢此道則可以養壽延命，反則會招致滅亡。本文雖短短數十字，卻已能將氣功之行氣要領作一統整性的詳述，可知此時期的氣功研究已非渾沌不明的草創時期，已經具有階段性的突破，我們更可以確信古代人們修行氣功這種養生術之起源，要比戰國時代再更往前推。

部分人士或一般大眾或許因為某些理由以為氣功比較類似是屬於宗教之下的產物，其實從上述的佐證也可以發現這樣的論點是不成立的，不論是認為氣功起源於道教，或是認為氣功起源於佛教。道教是中國道道地地的本土宗教，道教的初創立是在東漢末年，距今約一千八百餘年。草創時期道教還分為兩方，東方是以張陵為首的五斗米道，西方是張角為首的太平道，距今約一千八百餘年。佛教則是在東漢初年由印度傳入中國，距今約一千九百餘年。從時間點上來作判斷，已經可以清楚地知道，中國的氣功不是緣起於這兩個宗教的其中之一。雖然在一些佛經或是道藏的文獻記載中，包含著氣功的資料，紀錄了修道者為了修行的目的，利用修練氣功的過程來實踐體會。這些修行者修練的氣功，我們可以看

作是中國氣功歷史發展中重要的歷程，但並不是氣功的源頭。同時這也證明了氣功是適用於各階層人民的，只要是有意願來作身心的調整與淨化，祈求保健延年，身心和諧，氣功就是最佳的工具。

從古代文獻中的記載來討論，我們大致上可以發現中國氣功的發展的確是歷史悠久，應是起源於四千多年前的唐堯時期<sup>244</sup>，而在春秋戰國時期，更因為大量的直接文字記載以及文物紀錄，豐富了中國氣功的內容，逐漸形成理論研究。從這些內容看來，古代中國氣功修練的最初的目的，就是針對疾病治療以及強身保健而來。先民們長時間以來，將在日常生活中與疾病和衰老相抗爭的寶貴經驗不斷累積，以至於能逐漸創造和發展出這門中國所獨有的精深文化。為了能進一步了解這屬於我們特有的氣功文化，以及屈原所處時代性和氣功的關聯，有必要從氣功的理論部分加以探討。

從實用性的角度來看，氣功的鍛鍊就是先民們為了防病強身，保健延壽的養生方式。而因為時間長河的不斷奔流，人們對保健養生的研究更是五花八門，也影響到氣功門派的不斷分支，造就了中國氣功發展的欣欣向榮，終於促進先民們對於氣功的研究，邁入了關於「氣」這項物質的認識剖析以及如何運用的實踐功夫，並且冀望能從此項自我修行的功夫來達到完美身心，延年益壽，實踐人生價值的目標。也因為對於「氣」的不斷研究追求，以至於衍伸出以下幾種人們對於氣功的普遍定義：

- (一)是一種鍛鍊大腦皮層為主的全心身整體性自我鍛鍊。
- (二)有關道德實踐的一種修養方法。
- (三)從「氣」的角度來認識自身和自然的實踐。
- (四)窺探人體奧秘，開發人體潛能的實踐。
- (五)通過意識的運用，使自身的生命運動處於優化狀態的自我鍛鍊方法。
- (六)以神為主導，以精氣為基礎，通過身心的相互作用，以調整強化人體機能，達到最佳狀態，開發潛能的鍛鍊方式。

<sup>244</sup> 馬濟人，《實用中醫氣功學》（台北：知音出版社，2005年1月初版），頁9。

(七)藉由內向性運用意識的鍛鍊(即所謂調心)，增強對自身生命運動的調節、控制和運用的能力以達到身心合諧(內環境)及天人一致(外環境)。

(八)是一種專門調動和應用人體場的能量流(內氣、真氣)的自我鍛鍊方法，以達醫療保健，開發潛能，提高人體素質和能力等效用。<sup>245</sup>

這些各家關於氣功的一些簡單定義，涵蓋範圍包括了從最單純的養生保健，進而對道德修養的堅持，以及對達到大自然間的天人和諧狀態的追求，都和中國傳統文化裡「氣」的概念息息相關。了解這個「氣」在氣功裡所扮演的角色，運用這個文化基礎，正是我們解除套在氣功外頭的神秘面紗的最好路徑。

#### 四、中國傳統中「氣」的概念

從上節的論述我們知道氣功最初的源起就是先民們為了防病強身，保健延壽，從日常生活中的經驗所累積起來的養身鍛鍊。藉由各方經驗的不斷融合演進，先民們對氣功鍛鍊的鑽研更是益加精進，也影響到氣功研究到底進入了理論性的探討，開始聚焦在關於「氣」這個名詞的認識剖析以及衍伸各種如何力行的實踐功夫，期許能藉著自我修行來達到完美身心靈的目標。要了解氣功真正的涵義，就必須從中國傳統中「氣」的概念來加以探討。我們可以由中國兩大思想派別儒家及道家中，來探討其相關於「氣」所做的闡述。

在中國古代的思想體系裡，普遍認為宇宙萬物的生成，都是由最根本的氣化聚散所導致的，氣在天人之間，生生不息。在此觀念的奠基之下，先秦道家學派就創立了以氣為主體，進而來探討宇宙生成以及養生保健的哲學思想。日本漢學家福永光司指出：

先秦時代道家的「氣」論，可分為用「氣」來說明世界之始，天地開闢和萬物生成的宇宙生成論，和在天地宇宙稟生的人怎樣保全自己之生，用「氣」來說明怎樣得到「一受其成型，不忘以待盡」之睿智的養生論兩

<sup>245</sup> 石學敏主編，《中醫綱目·養身康復》(北京：人民日報出版社，1993年12月)，頁1942。

部分。而宇宙生成論的「氣」論和養生論的「氣」論儘管大致被區分，但在其根基上還有著相互的關聯，在中級上仍可視為一體之物——這被認為是道家「氣」論的特點。<sup>246</sup>

相對於先秦道家學說著重在宇宙生成論，先秦儒家的「氣」論明顯的就是擺在心性道德論上。儒家修身的基礎是為誠意正心，此種修身方法可以追溯到《尚書·大禹謨》：

人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中。<sup>247</sup>

宋儒朱熹解釋為：

心之虛靈知覺，一而已矣。而以為有人心、道心之異者，則以其或生於形氣之私，或原於性命之正，而所以為知覺者不同；是或以或危怠而不安，或微妙而難見耳。<sup>248</sup>

朱熹認為凡世間之人，莫論其先天之資質，兼具有「人心者，形氣之私」以及「道心者，性命之正」。

關於「氣」的討論，可以從有形及無形兩方面來區隔。有形的氣大致上可概括為人體為維持基本生存條件所必備元素，而無形的氣則已經進入到關於身心靈和諧的修練以及為求達到天地人合而為一的更高境界。

有形的氣為維持人體基本生存的必備要素。在中國傳統醫家的觀點來看，認為「氣」才是生命的肇始，「氣」才是人們賴以生存的根本。就如同葛宏在《抱朴子·內篇·至理》中所說的：

人在氣中，氣在人中，自天地至於萬物，無不須氣以生者也。<sup>249</sup>

中國醫學的不朽經典《黃帝內經》的內容中，關於諸「氣」的名詞，莊宏達在《內經諸氣索引》一書中做過統計，共有 303 個不同的種類。其中佔絕大部分是與人體有直接關係的，一部分是指人體臟腑經絡或器官系統組織的生理功能或

<sup>246</sup> (日) 福永光司，《氣的思想》(上海：上海人民出版社，1990 年版)，頁 120。

<sup>247</sup> 見《尚書·大禹謨》，同註 97，頁 93。

<sup>248</sup> 宋·朱熹，《四書集註·中庸章句序》。

<sup>249</sup> 晉·葛洪《抱朴子》，(台北：中華書局，1981 年)，內篇卷 5 頁 4。

全部動能，另一部分是指人體各種複雜的心理反應和生理變化等等。諸如：「真氣」（《素問 八正神明論》）、「血氣」、「精氣」、「正氣」（《靈樞 四時刺逆從論》）、「藏氣」（《素問 玉機真藏論》）、「心氣」、「肝氣」、「脾氣」、「肺氣」、「腎氣」（《靈樞 痿論》）等等。<sup>250</sup>以上種種，可以推想得之，古人是經由日常生活中的實際經驗，例如：飢餓時腸胃蠕動發出的聲音、心臟和脈搏的跳動、消化排氣的現象等，來體會到這些人類的生理現象是由於內在的「氣」的作用。從重視「氣」對於人體生存的必要性，於是開始進行為了達到養生保健目的之「養氣」方法探究，進而發展出以「氣功」修練或為延年益壽、或為正心修身之專門。誠如《黃帝內經》裡所提到的：

故養神者，必知形之肥瘦，榮衛血氣之盛衰。血氣者，人之神，不可不謹養。（《素問 八正神明論》）<sup>251</sup>

以練氣、養氣來作為祛病強身、健康長壽，進而修練心性，以求達於正道的目的，在先秦諸子百家爭鳴的年代，更獲得思想家們的實踐，先不論政治理念的異同對於其學術思想的影響，但這些大思想家們對於自我心性的修練功夫卻是一刻也不容疏忽。

## 五、屈原於 離騷 中的氣功修煉歷程

在 遠遊 篇之前， 離騷 中部分內容已經談及屈原個人煉氣的法門途徑。王夫之寫作《楚辭通釋》，在註釋 離騷 的部分內容中，已將屈原受道家影響的修身煉氣思想融入其中， 離騷 裡的詩人由於對自我修煉的需求確實存在，氣功修煉是詩人所做的選擇之一。

文中針對「及余飾之方壯兮，周流觀乎上下。」此段之後的注釋寫道：

飾方壯，道家所謂鼎未敗也。周流觀上下，遊神物外，體天地之和也。<sup>252</sup>

<sup>250</sup> 陳欽銘，《黃帝內經的養生觀》，（台北：元氣齋出版社，2003年2月初版），頁106-110。

<sup>251</sup> 明?馬蒔，《四庫全書存目叢書》《黃帝內經素問 八正神明論》（臺南：莊嚴出版社，1995年）。

王夫之以個人觀點詮釋說：

自「曰勉升降」以下至此，皆巫咸降神之言，托於神告，以明其自審以處放廢者。從俗求容，既義所不可；求賢自輔，而君德已非，風俗盡變；若委質他國，又心所不忍為，惟退而閒居，忘憂養性，以自貴其生。審彼二術，唯此差堪自慰。所以退居漢北，終懷王之世，抑 遠遊 一篇所由作也。<sup>253</sup>

據此判斷屈原講求修身煉氣的動機和目的。

而從「吾將遠逝以自疏」開始，《楚辭通釋·離騷》已經認為這是屈原再大略談論氣功修煉之要旨，王沐 我國早期內丹丹法著作《楚辭·遠遊》試析 認為這個階段的煉氣大抵上只略述兩個大方向，其一為敘述元氣運行之徑路，其二則談和氣守中之玄訣<sup>254</sup>。

### （一）元氣運行的徑路

王夫之大致上將真氣運行的步驟分為以下個階段：

#### 1. 「邇吾道夫崑崙兮，路脩遠以周流」

自「邇吾道夫崑崙兮，路脩遠以周流」為第一階段，王夫之關於「崑崙」的注解為：

群山之祖，最高者也，在人為泥丸<sup>255</sup>。 揚雲霓，禦氣上行也。<sup>256</sup>

崑崙山一直都是屈原在詩作中所嚮往神仙之地的一個重要代稱<sup>257</sup>，這裡王夫之應用的即是中國傳統文化中所謂的「天人相應論」<sup>258</sup>。天人相應論建立在宇宙

<sup>252</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 21。

<sup>253</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 21。

<sup>254</sup> 王沐，我國早期內丹丹法著作《楚辭·遠遊》試析，《中國道教》，1983 年第 2 期，頁 8。

<sup>255</sup> 泥丸，指腦，一般認為即上丹田。所以稱其泥丸者，《道樞頤生篇》說：夫能腦中圓虛以灌真，萬穴直立，千孔生煙，德備天地，混同大方，故曰泥丸。泥丸者，形之上神也。《大洞經》中稱上丹田有九宮，泥丸在眉間卻入三吋處，該處又稱泥丸宮。由於較深入，實已在腦部，故《黃庭內景經 至道章》說：腦神精根字泥丸。泥丸成為腦神的別名。又針灸學中有稱百會為泥丸功者，如《普濟本事方》。馬濟人，《實用中醫氣功學》，頁 760。

<sup>256</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 22。

<sup>257</sup> 姜亮夫，《姜亮夫全集一》（昆明：雲南人民出版社，2002 年 10 月），頁 251-252。

<sup>258</sup> 石學敏主編，《中醫綱目·養身康復》（北京：人民日報出版社，1993 年 12 月），頁 1952-1954。

萬物皆是由「氣」所生成的基礎上，人在氣中，氣在人中，天、地、人的「氣」相互交融，所以氣功修煉者也將人身比喻為一個微小天地，或在這一個人體小天地的場域裡頭，或將人體小天地與外界自然天地進行聯結，來進行關於「氣」的修練，用意在使人體和宇宙自然的「氣」能合為一個整體，以求身心靈素質的提升。依王夫之的注解，可以判斷屈原從此處開始的遊歷敘述即為氣功修煉過程的記載。

## 2. 「朝發軔於天津兮，夕余至乎西極」

第二階段為「朝發軔於天津兮，夕余至乎西極」，吳福助《楚辭註釋》解此句為：早晨從天河的渡口(在箕宿與斗宿之間)出發，傍晚就來到西方的盡頭。<sup>259</sup>王夫之提到這是關於人體需要配合時辰所作的真氣運行步驟，《楚辭通釋·離騷》註解說：

天津 析木之津在箕斗之間，東北之隅。真鉛<sup>260</sup>之所，生氣之海也。西極，魄之宮也。 魂乘氣而遊歷以映魄。<sup>261</sup>

這裡王夫之借用了《周易參同契》關於行氣的解說：「始於東北，箕斗之鄉。」東北，指八卦上的方位，即震卦；箕斗，二十八星宿中的兩個星，箕是東方七星之末，斗為北方七宿之始，即東北震卦的位置上。<sup>262</sup>這個時刻，是體內陽氣開始發生旺盛的時候，又稱為「活子時」<sup>263</sup>的現象，即可採藥開始修煉。

## 3. 「忽吾行此流沙兮，遵赤水而容與，麾蛟龍使梁津兮，詔西皇使涉予」

第三階段為「忽吾行此流沙兮，遵赤水而容與，麾蛟龍使梁津兮，詔西皇使涉予」，吳福助《楚辭註釋》解此句為：悠忽間我已來到流沙險地，沿著赤水，我徘徊猶豫不敢前進。我指揮蛟龍，讓它們充當橋樑架在流沙渡口，又命令西方

<sup>259</sup> 吳福助，《楚辭註釋》，頁 115。

<sup>260</sup> 真鉛，道教內丹名詞。喻指腎。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 788。

<sup>261</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 22。

<sup>262</sup> 馬濟人，《周易參同契譯釋》，《實用中醫氣功學》，頁 707。

<sup>263</sup> 活子時，指內丹術小周天功法中可以起火的時機。所以稱其為活，是因為要等待練功者身體中某些景象的自然產生，而不是固定的時刻。行小周天功法，通過擺好姿勢，排除雜念，讓形神安靜，集中意念，然後一念歸中，凝神入氣穴，緩緩調息入細，引短令長，丹田中的精氣漸漸旺盛。當靜極之時，正有動象，於恍惚杳冥之中，覺丹田氣動，即為活子時。馬濟人，《實用中醫氣功學》，頁 764。

之帝少皞引我渡過赤水。<sup>264</sup>此段王夫之註釋說：

流沙、西方大澤；赤水、南方真汞<sup>265</sup>，神之舍也。魂映魄，魄不滯而流行，以合於神，所謂龍吞虎髓也。<sup>266</sup>

此處龍吞虎髓指的是修煉者在真氣運行的過程中，取體內已生之精、氣以強厚其元神。

#### 4. 「路不周以左轉兮，指西海以為期」

最後階段則為「路不周以左轉兮，指西海以為期」，吳福助《楚辭註釋》解此句為：繞過不周山，我便向左轉，並指定西海作為隊伍預定集合的地點。<sup>267</sup>此段王夫之註釋說：

不周、西北之山，天之柱也。左轉謂已遵赤水而復歸不周，逆折而反其所映之魂也。<sup>268</sup>

再以中醫人體穴位的相關位置來看，不周比喻兩眉間之祖竅穴；西海的相關位置則在腹部，修煉氣功之人謂為藏魄之地，即腹內三寸之丹田，是人體煉氣歸集之所在。此時小周天功法的修煉進度，體內真氣已沿背後任脈而上升過泥丸穴，再經過祖竅穴之後，要把真氣繼續運行至腹部丹田處，加以妥善保存繼續鍛鍊。

## (二)和氣守中的玄訣

王夫之在註解「屯余車其千乘兮，齊玉軼而並馳，駕八龍之婉婉兮，載雲旗之委蛇」<sup>269</sup>本文時提到：

車千乘而皆屯之，萬念歸於一念，無念之念，神光照乎八牖，渾合流行，玉軼並馳矣。<sup>270</sup>

以道家氣功的觀點來講，在經過一個完整的氣功修煉歷程，即「小周天火候」以

<sup>264</sup> 吳福助，《楚辭註釋》，頁 115。

<sup>265</sup> 真汞，道教內丹名詞。喻指心臟。與「真鉛」相對。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 788。

<sup>266</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 22-23。

<sup>267</sup> 吳福助，《楚辭註釋》，頁 115。

<sup>268</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 23。

<sup>269</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁 66-67。吳福助《楚辭註釋》解此句為：重新調整千輛隨車，分列排開，對準軸頭並駕齊驅。八龍駕著車徐徐前進，車上插載的雲旗則隨風飄揚。頁 115。

<sup>270</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 23。

後，體內真氣俱足，有能力貫通奇經八脈，進一步氣沉丹田，繼續下一個修練歷程。所以對於屈原氣功修練的初步窺探，王夫之作了如此的歸納：

婉婉委蛇，和氣守中，長生之訣也。<sup>271</sup>

王夫之以婉婉委蛇來形容真氣在體內運行周流緩緩蜿蜒的狀態；和氣守中，則是在小周天行氣之後將真氣匯集至丹田繼續修行鍛鍊的功夫。

這些大抵是王夫之在《離騷》中觀察到有關屈原所從事之氣功修煉方法，也顯示出屈原在失去政治地位後退，選擇忘憂養性，韜光養晦以自修。而《離騷》中所提及氣功之篇幅有限，僅能說是浮光掠影。於是繼而才有《遠遊》一篇，屈原托藉仙人王喬之言，暢談玄妙旨趣，詳細記載個人氣功修煉過程，對於氣功內丹理論有更深一層的發揮。

## 六、屈原於《遠遊》中的氣功修煉歷程

王夫之認為要讀到《遠遊》中所涵括的氣功修練，必須由王喬遺教來著手。

《楚辭通釋·遠遊篇》：

王喬，或曰周靈王太子晉，未詳是否？要古之學仙者也。仙術不一，其最近理者為煉性保命。<sup>272</sup>

《楚辭通釋·遠遊篇》也說：

所述遊仙之說，已盡學之者之奧，後世魏伯陽、張平叔所隱秘密傳，以詫妙解者，皆已宣洩無餘。

此篇之旨，融會玄宗，魏伯陽以下諸人之說，皆本於此，跡其所由來，蓋王喬之遺教乎？<sup>273</sup>

魏伯陽作《周易參同契》、張平叔著《悟真篇》，王夫之認為都是源自《遠遊》中的論點，而加以發揚氣功修練之道，《遠遊》篇不只為後世的道教氣功修練豎

<sup>271</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 23。

<sup>272</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 104。

<sup>273</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 101、114。

立了基本模範，**遠遊** 篇中的氣功修煉也是氣功內丹修煉之術的重要呈現。因此後學以這個基礎點，嘗試討論屈原在**遠遊** 一文中，除了文學表現的豐富情感之外，對氣功這項我國固有特殊文化資產的闡述及實踐。

從**遠遊** 中的內容來看，屈原的氣功修練歷程大致可依照其接受王喬遺教之時間點來做區分：

1. 未拜會王喬前，氣功基礎功夫奠基
2. 體會感受王喬所揭示的真道遺教
3. 遵照王喬遺教而修行氣功內煉的歷程

以下即依照這三個歷程來討論屈原在**遠遊** 篇中所呈現出來的氣功修煉歷程。

### (一)未拜會王喬前，氣功基礎功夫奠基

屈原使用來鍛鍊心志、自我修持內煉的氣功基礎功夫，王沐在**我國早期內丹丹法著作《楚辭·遠遊》試析** 中認為，大致有煉己、調息、沐浴<sup>274</sup>等三項課題為其修煉目標：

#### 1. 煉己<sup>275</sup>

馮友蘭對**遠遊** 中詩人的形象有如下的看法，他寫道：

「神儵乎而不反兮，形枯槁而獨留，內惟省以端操兮，求正氣之所由」

這個神就是屈原自己的神，也就是他自己的精，所以他能周遊天上。

又說：

「悲時俗之迫厄兮，願輕舉而遠遊，質菲薄而無因兮，焉托乘而上浮」

這是說要想上浮，必定有所托乘，所托乘的就是「精、氣」。<sup>276</sup>

<sup>274</sup> 王沐，**我國早期內丹丹法著作《楚辭·遠遊》試析**，《中國道教》，1983年第2期，頁10-12。

<sup>275</sup> 煉己，道教內丹術語。亦稱「煉己持心」、「煉己築基」。為內丹修煉之基礎功夫。納甲法中，「己」納離卦，而離卦在人身為心，故「己」即心，指意念。清柳華陽《金仙證論》：「己即我心中之念耳。」所謂「煉」，明伍沖虛《天仙正理》云：「即古所謂言行其當行之時曰煉，熟行其當行之事曰煉，絕禁其不當之時亦曰煉，精進勵志而求其必成亦曰煉，禁止舊習而全不染習亦曰煉。」故煉己即為集中意念，排除雜念。張伯端《悟真篇》：「若要修成九轉，必須煉己持心。」張志哲主編，《道教文化辭典》，頁785。

<sup>276</sup> 馮友蘭，**再論楚辭中的哲學思想**，《中國哲學史論》，山西出版社，頁178。

這兩段文字所提到的「精」、「氣」、「神」，即是馮友蘭所認為「正氣之所由」的根本，是「托乘上浮」的關鍵因素。而欲達這些目的的基本功夫，得要從「內惟省以端操」來著手，即正心止念之修行，以鍛鍊心志、意念來作為煉氣的首要課題。以上見解實為屈原的修身自持打下了良好的基礎。比較可以再行討論的是馮友蘭將「上浮」解釋為周遊天上，後人讀「天上」僅能各憑想像，自創畫面，當無定論。王夫之以道家氣功的觀點來看，配合「天人相應」的理論，屈原當是將人身為比喻為一小天地來進行小周天<sup>277</sup>及大周天<sup>278</sup>的氣功修煉。依照現今小周天功法的概念來看，上浮當是運行元氣上升至泥丸宮<sup>279</sup>，並非僅僅是靈魂離體，任其上天神遊。王夫之以此觀點解釋：

正氣、人所受於天之元氣也。 守此則長生久視<sup>280</sup>之道存矣，蓋欲庶幾得之，以回枯槁之形。

又注解「曾舉」說：

曾舉謂上升也，神御氣以往來，陰魄煉盡，所謂太陰煉形<sup>281</sup>也。<sup>282</sup>

王夫之此處解釋托乘、曾舉真正的涵意，在於詩人因自我修煉而暢通任、督等人身脈絡，進而運用意念，將精、氣、神往上傳導至泥丸的過程，因此「遠遊」文筆雖遊天上，實指氣運人身。後來道教氣功修煉，即以此為基礎而發展，以天人

<sup>277</sup> 小周天為內丹修煉功法，是在煉精化氣的過程中進行的。進行小周天鍛鍊，開始於活子時。下丹田氣動藥生，即活子時已來。精氣神發動，源頭清，元精滿，此時用小周天火候引元氣從下丹田開始，逆督脈而上，沿任脈而下，經歷尾閭、夾脊、玉枕三關，上、中、下三田和上、下鵲橋，完成一個循環，即煉精化氣小周天。劉根德，「什麼是小周天、大周天」，《中國氣功科學》1998年01期，頁37。

<sup>278</sup> 大周天是在小周天功法基礎上，即煉氣化神階段上進行的，通過大周天修煉運用入定之力使神和氣密切結合，以達到延年益壽的目的。小周天是以上丹田為鼎，下丹田為爐，外氣採至下丹田封存。大周天則是以黃庭(中丹田)為鼎，下丹田為爐，元氣不再沿任督二脈運轉，修持指守氤氳二田，不固定於一田。此入定功夫由有為到無為，氣的本身由微動到不動而盡化，真氣的運用也由雙目觀照而至無覺。劉根德，「什麼是小周天、大周天」，《中國氣功科學》1998年01期，頁37。

<sup>279</sup> 見註253。

<sup>280</sup> 長生久視，道教謂經過修煉，可以永久生存，稱為長生久視。是道士及統治者們孜孜追求的人生目標。《老子》：「有國之母，可以長久。是為深根固柢，長生久視之道。」《黃庭外景經》：「羽翼已成正扶疏，長生久視乃飛去。」張志哲主編，《道教文化辭典》，頁728。

<sup>281</sup> 太陰煉形，內丹功法。指內煉功夫中之煉精化氣階段。《修真太極混元指玄圖·秘傳煉形訣》：「太陰煉形訣第二。」原注：「以頂中真神水運而煉形，百日血化為膏，千日肉化為氣。」閔智亭、李養正主編，《道教大辭典》，頁246。

<sup>282</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁102、103。

相應為氣功修煉重要理論，將氣功修煉之術隱喻於詩人優美浪漫的文筆，而不拘泥於文字表面意義。

王夫之認為「此學仙之始事，其術所謂煉己也」、「念不妄動，養氣清微，則息不喘急，從踵而發於至陰之地也。」<sup>283</sup>這裡所說的煉己之術，以今日氣功觀點來看，則相當於氣功修煉之基本入門功夫「築基」<sup>284</sup>，要能收心止念，以求內照澄神，為氣功修煉過程，奠定紮食穩固的基礎。

## 2. 調息

第一階段的煉己功夫，用意在於「念不妄動」，企求收心止念，內照澄神。能「念不妄動」之後，進一步才能「養氣清微，則息不喘急。」<sup>285</sup>進入調息的第二階段。調息的主要功用在於納新吐故，練功者吸取外在天地自然之精華，保持元氣充盈，同時還要除去人體於後天環境所受之污濁穢氣。調息的首要功夫從「餐六氣而飲沆瀣兮，漱正陽而含朝霞」著手，王逸注說：

遠棄五穀，吸道滋也；餐吞日精，食元符也。<sup>286</sup>

此處所解的「道」，當為「氣」，王逸其實已經認同屈原吸取天地之「氣」來作為滋養心性之憑藉。由「遠遊」以及王逸的注解，都可以發現到古人對於「辟穀」<sup>287</sup>、「食氣」<sup>288</sup>等氣功修煉方法的實踐。

王夫之注解「保神明之清澄兮，精氣入而粗穢除」：

精氣，先天之氣，胎息之本也；粗穢，後天之氣，妄念、狂為之所自生，

<sup>283</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 104。

<sup>284</sup> 築基，道教內丹術語。指煉功時穩固丹基的功夫。亦稱「立基」。內丹所謂築基，即祛病補虧，達到精氣神「三全」。其法主要為氣功，即以神運氣，以意念調動精、氣沿任督二脈上下運轉。煉功之際，需澄思息慮，意念專注。至息定精還，謂之基成不漏，無漏則身可長生；若有漏，則不能為胎神之基。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 792-793。

<sup>285</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 104。

<sup>286</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁 218。

<sup>287</sup> 辟穀，道教修煉方術。亦稱「斷穀」、「絕穀」、「休糧」、「卻粒」等。指不食五穀而生存。道教認為人體內有三屍，三屍為慾望產生之根源，毒害人體之邪魔。其在人體內靠穀氣生存，如人不食五穀，斷其穀氣，則三屍將無法生存。故欲益壽長生，需行辟穀之術辟穀為不食穀物，非不吃食物。初由一日三餐減為二餐、一餐，適應一段時期，即以引水食氣為主，辟穀與食氣往往並行不分。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 822。

<sup>288</sup> 食氣，道教內養吐納之法。亦名「行氣」、「服氣」。《黃庭內景經》：「何不食氣太和清。」《服氣精義論》：「食穀者知而夭，食氣者神而壽，不食者不死。」道教謂食氣需看季節、天氣時辰，各有講究。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 818。

凝精以除穢，所謂鑄劍也。<sup>289</sup>

藉由此餐氣的修煉法，來達成調息的主要目的。調息之功夫須注意兩個步驟：首先是調整呼吸之氣，原則上要放慢正常呼吸時的節奏，吐納之間最理想是皆能達到細長綿緩的狀態，以自然呼吸法結合意念控制進行吐故納新。這僅是初步呼吸練習，氣息循環只達肺部，主要作用是讓調息者能夠進入靜心止念的狀態，然而若是心生雜念，將會受到影響而形成粗穢之氣，導致阻塞自然呼吸運氣的行進路線，元氣受阻無法暢流，勢必影響修行入靜。其次則指調和先天之氣，在自然呼吸能與入靜止念協調一致之後，採用腹式呼吸法，以丹田運氣，呼氣時腹部向內收，吸氣時腹部向外頂出，目的在使肺部呼吸之氣與身體內部潛在之氣相銜接。吸氣時由胸腔肺部所吸之氣下沉與丹田之內氣連接，逆向沿著督脈而上，至頭頂眉心之間的泥丸宮；而呼氣時藉由腹部的動作，將氣自泥丸宮往下傳送，接咽喉沿任脈而至陰蹻脈<sup>290</sup>，至此完成體內及體外氣相結合的循環。這是屈原自己所修煉的基礎功夫，調和元氣，運踵息而除雜念，不使自己心生有「狂念」、「妄為」之動機。王夫之解釋「漱正陽」說：

正陽，南方曦明之靈，其光內照者也。<sup>291</sup>

此句當為描述個體真氣充足，可臻內照調息的目的（意同「內景」<sup>292</sup>之境界）。並以「鑄劍」比喻「保清澄之神明」的作用，如劍斬妖魔般必除粗穢之氣。神明清澄即可達心中有目能自省內視全身的境界。

### 3. 沐浴<sup>293</sup>

<sup>289</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 104。

<sup>290</sup> 陰蹻脈，奇經八脈之一。亦名「陽關」、「地戶」、「危虛穴」等。位置在會陰之上，配復卦，被認為是人身生氣之所。內丹家對此穴十分重視，故又有「牝門」、「死戶」、「歸根竅」、「復命關」、「死生根」諸名稱。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 773。

<sup>291</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 104。

<sup>292</sup> 內景，道教修煉名詞。亦稱內象。指思維活動內向，以意存觀臟腑組織。《黃庭內景經》梁丘子注《序》：「內者，心也；景者，象也。外象諭即日月星辰雲霞之象也；內象諭即血肉、筋骨、臟腑之象也，心觀身內，存觀一體之象也。故曰內景。」道教以陽為外景，為外神；陰為內景，為內神。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 801。

<sup>293</sup> 1. 沐浴，主要是指在行火候的進陽火、退陰符的過程中，各有一次特殊火候法。戴起宗《悟真篇注疏》中說：「子進陽火，息火謂之沐浴；午退陰符，停符亦謂之沐浴。」彭好古《金丹

王夫之進而解釋：「順凱風以從遊兮，至南巢而壹息」一段說：

南風，生物之風，北則殺也。保精除穢，心融氣怡，學仙者得此則暫息。以候魂之澄定而用之，所謂卯酉沐浴也。<sup>294</sup>

以著述道教氣功修煉的各種丹經來說，普遍對於「沐浴」的定義，認為是體內真氣運行過程中稍加停頓之義。於何處停頓呢？「南巢」在此被解釋為肚臍<sup>295</sup>，「壹息」即是暫息之意，指真氣暫時停息，非為就此終止。當體內真氣在沿著任督二脈做循環運行的路徑上，通過人體肚臍，及後背相對肚臍的位置，即約在腎臟的位置時，讓真氣在這兩處稍作停歇休息，但是不重新換氣。此卯酉沐浴主要的作用即在於調解融合真氣，使真氣在運行過程中徐徐不疾，精氣和諧。

綜合以上所述，從煉己的奠定基礎功夫，到餐氣、沐浴等過程，可視作屈原個人修身自持的精氣神內煉體會，是屈原個人對於氣功修煉的初步感想心得。

## (二)向王喬請教關於「道」的修煉

王沐 我國早期內丹丹法著作《楚辭·遠遊》試析 中，分析屈原向王子喬學習的氣功修煉法門主要有以下四項<sup>296</sup>：

### 1. 三五一之修煉法

詩人見到王子以後，恭敬地向王子請教關於「道」的修煉。王子於是做了接

---

四百字注》中也說：「不增火、不減火為沐浴。」這是說當子時開始進陽火後，期間有一階段不繼續增進火；午時開始退陰符後，期間有一階段不繼續減退火。傳統內丹術中稱此為沐浴。按十二地支來比喻，分別在卯、酉兩時。故常稱卯酉沐浴。有時沐浴也指「洗心滌慮為沐浴也」（《太乙金華宗旨》），即道德修養及排除雜念；練功過程中，微微汗透，得有如沐浴的真氣熏蒸體會（《瑣言續》）也為沐浴。馬濟人，《實用中醫氣功學》，頁 764。

2.卯酉沐浴，內丹術語。《樂育堂語錄》：「沐浴有二：卯沐浴是進火進之極致，恐其升而再升，為害不少，因之停符不用，稍為溫養足矣。此時雖然停工，而氣機之上行者猶然如故，上至泥丸，鍛鍊泥丸之陰氣，此其時也，況陽氣上升，正生氣至盛，故卯為生門也。酉沐浴是退符退之極，恐其著意於退，反將陰氣收於中宮，使陽丹不就，學人至此，又當停工不用，專氣致柔，溫之養之，以俟天然自然，此即為酉沐浴也，昔人謂之死之門是。是即吾所謂收斂神光，落於絳宮，不以卯門之斂神於泥丸也。」閔智亭、李養正主編，《道教大辭典》，頁 392。

<sup>294</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 104-105。

<sup>295</sup> 王夫之此處所稱之卯酉沐浴，則是以人體所相應方位來描述熄火、停符之位置。「在煉精化？時，後天氣載先天？沿任督二脈迴圈，卯位在腎上對臍部分(背後)，酉位元在臍對腎，行氣至此，稍加頓挫，只一稍停，並不換氣，『南巢』指臍，因不作長期停頓，所以稱為暫息。」王沐，我國早期內丹丹法著作《楚辭·遠遊》試析，《中國道教》，1983年第2期，頁12。

<sup>296</sup> 王沐，我國早期內丹丹法著作《楚辭·遠遊》試析，《中國道教》，1983年第2期，頁13-15。

下來的闡述。《楚辭通釋》注解「見王子而宿之兮，審一氣之和德。」一句說：「宿與肅通，敬問也。」<sup>297</sup>另外王夫之又注：「壹氣，老子所謂專氣。東魂西魄、南神北氣、中央意，皆含先天氣以存，合同而致一，則與太和長久之德合，所謂三五一也。」<sup>298</sup>王夫之注解裡提到的「三五一」，為道教修煉名詞，《周易參同契》云：「三五與一，天地至精。」《悟真篇》云：「三五一都三個字，古今明者實然稀。」三五即指三元五行。<sup>299</sup>

從《周易參同契》、《悟真篇》到王夫之所指的三五一，實為借用五行生成之數<sup>300</sup>，比喻內丹修煉時，憑藉意念的作用，驅動元神與元精在運轉中互為凝化的過程，並以河圖作代號，來加以詮釋道教氣功修煉<sup>301</sup>。王夫之以河圖數字說明，認為屈原在這裡所敘述的，即為後世道教氣功的本源。體內精氣神能夠和合一統之後，即可「合德」，合德即成道之意。馮友蘭認為此「一氣」指的也是精氣，認為求道即為求精氣神相合，同為氣功修煉之目的。

## 2. 收心

王逸注「無滑而魂兮，彼將自然」為：「毋亂爾精也。」<sup>302</sup>滑，指紛亂不止之意；「而」則同「爾」。此為王子喬認為在修煉求道之前必須先要收心安神，不可散漫，放鬆全身，方能進入三五致一的境界。此句亦見《莊子》，似為同時代心性修煉的傳流。此處「彼」指的是人的生理狀況，能夠自然放鬆身體，則不難入靜，氣自然臻至。身體進入靜定的狀態，才能進而窺探「壹氣孔神」的境界。王夫之又說：「魂生於氣中，水生木也；神生於魂中，木生火也，任其相生而流，

<sup>297</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 105。

<sup>298</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 105。

<sup>299</sup> 張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 749。

<sup>300</sup> 五行生成之數，指五行的生數與成數。《尚書·洪範》篇中說：「五行，一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。」此即為五行生成數的次序：天一生水，地二生火，天三生木，地四生金，天五生土，此為生數；地六成水，天七成火，地八成木，天九成金，地十成土，此為成數。這種五行與成數的配合，常在內丹術用作代詞。馬濟人，《實用中醫氣功學》，頁 764。

<sup>301</sup> 《河圖》單數陽性，雙數陰性，東三為木，為魂，木生火，為元神之代號；西四為金，為魄，金生水，為元精之代號，中央戊土，稱為黃婆。雖曰五數，實系精氣神三家，即東三先天神，南二後天神，西四先天精，北一後天精，意土引導運魂魄之氣，加以融合凝化，結成為丹。

<sup>302</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁 219。

則存者寡矣。」<sup>303</sup>這裡說明了因為氣而引發了人體內生生不息的循環。王夫之解釋：「壹氣者，斂魂歸氣而氣盛；孔神者攝神歸魄而不馳於意，則神之存者全也。」<sup>304</sup>他認為透過斂魂歸氣以及攝神歸魄的功夫，能使人先天與後天之神相會合，互為融合。

### 3. 活子時

《楚辭通釋》注解「於中夜存」<sup>305</sup>一句說：「中夜所謂冬至，子之半也。」<sup>306</sup>此處所指冬至，指的是陽氣發生之意。又「受一陽自生之機，光映靈樞，此之謂中夜，一謂之活子時，一謂之初生之月，於此存之，所謂火候也。」王夫之認為人身至夜中，陽氣勃發，體內精氣活躍好動，此則可稱為「活子時」<sup>307</sup>的現象。以「活」來稱子時，取其不需拘泥於固定時刻之意，因為不可先心存等待的慾念，要在無為自然的狀態下任此現象自行發生。所謂「存之」，若是人能在中夜巧遇此現象發生，只宜放空靜候，不可刻意迎來。此說則和屈原所說的「虛以待之兮，無為之先。」相互映襯。洪興祖補注「無為之先」說：

此所謂感而後應，迫而後動，不得已而後起。<sup>308</sup>

王夫之作了以下詳細的描述：「中夜自生之妙，不可以有心先為將迎，惟虛靜而俟其至，如初月之受光，日自來映。」他的體會是活子時的境界是要自然到來的，非人們先有盼望想念以期待此狀況發生。如此所接受之氣才會對人體有最好的幫助。

### 4. 逆行攝取

王逸注「此德之門」說：「仙路徑也。」王夫之解釋說：「門者所從出入者也。順之則出，逆之則入，反庶類之所自成，函於中而不出，以保命全性，仙者

<sup>303</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 106。

<sup>304</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 106。

<sup>305</sup> 吳福助《楚辭註釋》：指在夜半寂靜之時，能感覺到精純之氣的存在。楊福程《楚辭遠遊譯釋》：中夜，半夜，子時。氣功學認為，子時陰氣未盡，陽氣始生，正是陰陽交會之際，此時練功最易存養「真氣」，便於「心腎交」。

<sup>306</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 106。

<sup>307</sup> 歷代丹家對活子時的共識為「外腎欲舉」。蕭志才，論道家「內丹術」與「活子時」（《現代養生》2001年 07期），頁 41。

<sup>308</sup> 宋·洪興祖，《楚辭補注》，頁 167。

之術盡於此矣。」<sup>309</sup>德，即為氣，指保命全性之德，也就是氣功修煉，對於人體來講，氣的出入有一相對之門。道教氣功認為此「門」為陰蹻穴的代稱。王夫之所指稱的即為「逆行攝取」的氣功修煉法門。

上述四項，為屈原肅問王喬時所習得的氣功修煉方法，既然得到了寶貴的前人教訓，屈原更要將所習得的法門再加自我修煉，求取身心靈更大的提升。

### (三)依王喬所授心法行功內煉

遠遊：「聞至貴而遂徂兮，忽乎吾將行。」王夫之解釋說：「至貴、上所聞之道要也。忽乎、迫欲行之也。既得授修行之術於王喬，遂如其言以行之，下文皆行之之事，仍效之也。」<sup>310</sup>這裡指的「效之」，當為依照所得之功法修行按之意。王沐 我國早期內丹丹法著作《楚辭·遠遊》試析 將屈原接受王子喬指導之後所持續進行的修煉分為：煉精化氣<sup>311</sup>、煉氣化神<sup>312</sup>、煉神還虛<sup>313</sup>，來進一步闡述 遠遊 中詩人對於氣功更進階的修煉情況<sup>314</sup>。

#### 1. 煉精化氣的層次

王夫之認為 遠遊 中「吸飛泉之微液兮<sup>315</sup>，懷琬琰之華英<sup>316</sup>，玉色頰以晚

<sup>309</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 106。

<sup>310</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 107。

<sup>311</sup> 煉精化氣，道教內丹修煉法。在築基之後進行，為內丹修煉之第二階段。內丹家以為：精、氣、神為人身之三寶，內以精為物質基礎。元精雖屬先天，然亦為有形有質之陰物，不能通過督脈、任脈上升至丹田。故需將精與氣合煉，畫為精氣相合之「陽氣」，輕清無質，始能隨意念沿任督周天運轉。此合三（精氣神）為二（氣神）的過程，名為煉精化氣。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 785。

<sup>312</sup> 煉氣化神，道教內丹修煉法。在煉精化氣之後進行。陳搏《指玄篇》：「苗苗裔裔綿綿理，南北東西自合來。」謂洗心滌慮，以真氣熏蒸，以雙目綿密寂照，沖和丹田，由有為到無為，氣的本身由微動到不動而盡化，氣神合一，最後惟餘元神。此合二（氣神）為一（神）的過程，名為煉氣化神。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 785。

<sup>313</sup> 煉神還虛，道教內丹修煉法。即「煉神合道」。為內丹修煉之大成階段。此時，精氣神三寶合煉只餘元神，金丹已就，宜沐浴溫養。南宋周無所《金丹直指》：「沐浴乃清靜之義，溫養謂中之義。」即虛靜無為，常定常覺，寂定觀照，一切歸乎自然。煉神還虛之功，丹書一般稱為性功，陳搏《指玄篇》：「若得心空苦便無，有何生死有何憂。」即四大歸空，大徹大悟，還虛歸源，得大解脫。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 785-786。

<sup>314</sup> 王沐，我國早期內丹丹法著作《楚辭·遠遊》試析，《中國道教》，1983年第2期，頁 15。

<sup>315</sup> 飛泉，宋洪興祖《楚辭補注》：「六氣，日入為飛泉。」楊福程《楚辭遠遊譯釋》：「可有兩種理解：一指口水之竅，即道教所說的『醴泉』、『玉泉』；一指真氣延督脈上行，沖三關、上泥丸，有如泉飛水湧，即道教所說的『黃河水倒流』，功夫至此，口中自然微液津津。」

<sup>316</sup> 吳福助《楚辭註釋》：懷，揣著，懷抱著。一說指服食。古人有食玉的習慣。琬琰，泛指美玉，以此形容體內光潔。一說指玉液。漢王逸《楚辭章句》：「咀嚼玉英以養神也。」

顏兮，精純粹而始壯」，是詩人煉精化氣的開始。他提到：「漱飛泉、懷琬琰，水上湧也。北方坎水為鉛，為氣、魄，斂氣歸魂，故為飛泉逆流而上，金魄得飛泉之液養之，純粹完美，魄乃壯可以鈐魂。」<sup>317</sup>以王夫之的見解，認為詩人藉由漱飛泉、懷琬琰等吸收天地自然精氣的方式，用以調和體內氣而達到茁壯精神的功效，在道教內丹氣功裡的術語稱之為「虎吸龍精」<sup>318</sup>，這些描述都是煉精化氣的基礎功夫，可看見詩人在氣功修煉上的收穫。

接著以下「質銷鑠以約約兮，神要眇以淫放。」二句又解釋為：「此金虎化氣之象」<sup>319</sup>，以將人體比喻為「小周天」的氣功修煉方式來看，可視為去蕪純精階段，精氣循環全身，讓體內吸收方可「魄乃壯可以鈐魂者」<sup>320</sup>。

下文「嘉南州之炎德兮，麗桂樹之冬榮。」依照道教氣功的解釋，認為「南州」、「炎德」指的皆為人身之頭頂。體內以意念驅行所修煉之氣循環全身，最後由下而上，彷彿飛泉一般衝升至頭頂，然後真氣以此模式持續在體內運轉，此即術語所稱「河車運轉」<sup>321</sup>。

當修行者煉功至此，已經達到體內之氣可通體外之氣的進階階段，接下來才能夠進一步「載營魄而登霞，掩浮雲而上征」<sup>322</sup>。當體內修煉之氣上升至頭頂，將與外在之氣相通之時，詩人巧妙地以「召豐隆使先導兮」來比喻內在煉氣打通關竅時，人體自然產生震動的情形。在煉精化氣的此階段，修煉有術者目的即是要將自身之氣與大自然之氣融合為一體的。楊福程 楚辭遠遊譯釋：「詩人早晚練功不輟，已達到『周天』暢通和見到『內景』的境界。」<sup>323</sup>所謂「內景」，

<sup>317</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 107。

<sup>318</sup> 虎吸龍精，見《周易參同契》：「龍呼於虎，虎吸龍精。」謂東方之龍呼西方虎之氣，金虎反據卯位，而吸赤龍之精。劉國樑，《新譯周易參同契》（台北：三民書局，2005 年 5 月），頁 132。

<sup>319</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 108。

<sup>320</sup> 魄以鈐魂，見《周易參同契》：「魄以鈐魂，不得淫奢。」謂以陰氣（或金氣）鈐制陽氣（或木精）劉國樑，《新譯周易參同契》（台北：三民書局，2005 年 5 月），頁 143。

<sup>321</sup> 河車，道教內丹名詞。即以意領氣，使元氣通任、督兩脈上下運轉。運煉內丹，任、督二脈為其通道，其中督脈一路有尾閭、夾脊、玉枕三關，此為河車上升之路；任脈一路有泥丸、黃庭、氣海三丹田，此為河車下降之路。河車運轉，即指內氣在任督兩脈上運轉過程。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 782。

<sup>322</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁 220。

<sup>323</sup> 楊福程 楚辭遠遊譯釋，《中國文化月刊》，第 138 期，1991 年 4 月，頁 78。

是氣功高功者在入靜進入氣功功能態以後，所產生的一種「內視」、「反照」，看見自己體內結構的自我感覺。而「周天」本古代天文學上的術語，一日一夜為一周天，後被借用來概括丹道功法，又依階段性目的不同再分為「小周天」及「大周天」兩階段。此處王夫之所描寫的屈原練功情況應當是「小周天」的修煉情況。

內外氣相通之後，所得精氣再將其引入體內下丹田<sup>324</sup>處繼續鍛鍊。王夫之在《楚辭通釋》注「問太微之所居」寫道：

太微之南、天市之北、中宮也。為戊己<sup>325</sup>土，乃水火金木之樞，故謂之黃婆。<sup>326</sup>

以道教氣功理論來講，陰陽之氣相交，坎水離火會合，皆在此處。所以王夫之又說：

鈐魂映魄、專氣存神皆以此開合為用，而元精、元氣、元神在此處會合為一，此一階段化合，稱為虎受龍施。<sup>327</sup>

屈原繼續描述其修煉情形：「集重陽入帝宮兮，造旬始而觀清都。」王夫之注釋說：

虎受龍施，化而為陽曰重陽，帝宮太微之宮，旬始十日之首，甲乙木也。<sup>328</sup>

此處「清都」所指當為下丹田，甲乙木則被借用來代稱元神，將精氣神在中宮相結合之後，可視為內丹之初步成形了。

<sup>324</sup> 下丹田，道教內丹謂人身臍下三寸為下丹田，為子位，乃煉丹基地。亦稱「玄牝」、「玄谷」、「華池」、「靈根」、「玉池」、「玄關」等。其所在部位，對人體生命活動的關係最為密切。它居住人體中心，其範圍包括「神闕」、「關元」、「氣海」、「命門」等重要穴位，自然包括這些穴位的作用和「腎間動氣」的功能；是真氣降升開闔樞紐，也是男子藏精、女子養胎的處所。在道教煉丹著作中，下丹田被奉為「眾妙之門」、「性命之祖」、「生氣之源」、「五臟六腑之本」、「十二經之功」、「陰陽之會」、「呼吸之門」、「水火交會之鄉」。故練功家每以其為江聚、烹煉、儲存真氣的主要部位。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 752。

<sup>325</sup> 戊己，道教內丹名詞。指脾的陰陽兩個方面，故又稱戊土、己土。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 765。

<sup>326</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 108。黃婆，道教內丹隱語。喻指意念。因以意念調配精氣神三寶，使陰陽交感，水火相濟，意念起中間媒介作用，故稱黃婆。五代崔希范《入藥鏡》：「托黃婆，媒姪女，輕輕地，默默舉。」王道淵注：「黃婆者，坤土也，即戊己土也。又言意也。」張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 790-791。

<sup>327</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 108。

<sup>328</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 109。

道教的小周天功法，主要修煉目標即是煉精化氣，修行者認為欲達此目的是必須要持續運行數百次，才得見成效。而此煉氣運行的路徑，正如屈原在《遠遊》中接著寫的：「朝發軔於太儀兮，夕始臨乎微閭。」王夫之《楚辭通釋》解為：

太儀天庭，微與尾通，即尾閭穴，以意御四神，周歷乎身之上下，上徹至陽之原，下入至陰之府，朝夕順陰陽之候也。<sup>329</sup>

我們可以發現這與氣功內丹修煉中，所謂三百次採藥入爐的連續的功夫是相類似的。

王夫之繼續解釋「屯余車之萬乘兮，紛容與而並馳，駕八龍之婉婉兮，載雲旗之逶蛇。」說：

此皆言心意御神氣以行，遊歷上下，五官百節，皆為靈飛之狀。並馳、神氣合一也。<sup>330</sup>

修煉小周天功法的練功者，認為如果能藉由小周天功法的運行，採外氣以結合內氣，進行內丹的修煉，人體會有全身氣通，八脈俱通的效果呈現。

屈原以「騎膠葛以雜亂兮，斑曼衍而方行。」兩句來描述在煉精化氣此修煉階段的煉功感想。王夫之解釋認為：

學仙之術，凡有數進，前雲漱飛泉、懷琬琰、曆南州者，乃調氣以歸魂而鈐魄，所謂虎吸龍精也。<sup>331</sup>

參考道教氣功通用的術語，「虎」代表為人體之元精，「龍」則象徵作人體之元神，王夫之所謂「虎吸龍精」，當指精與神融會，水火相交合，可視作氣功煉精化氣功夫的初步成果。

接著《遠遊》以下的內容，王夫之認為是屈原進入了氣功內丹修煉法的第二個階段，以道教氣功的術語來講稱為是煉二（精氣）歸一（神）的丹功。

## 2. 煉氣化神的層次

第一階段所謂的煉精化氣即將大功告成之時，道教氣功的修煉者認為此時可

<sup>329</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 109。

<sup>330</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 109。

<sup>331</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 109-110。

以觀察到陽光三現信號，即修煉者以自我意識來導引元神(或稱魂)、後天神(或稱神)、元精(或稱魄)、後天精(或稱精)等。王夫之《楚辭通釋》在此處寫說「萬事畢」的原因，大抵上也認同了經過內外氣相結合的作用，真氣最後凝集成丹母，結丹的準備工作已臻完善，再進一步就是要邁入煉氣化神的階段了。

這是屈原描寫在他向王子請教求道法門之後，依照所獲心得邁向內氣修煉的第二個層次，即為眾所週知的煉氣化神階段，也被氣功修煉者稱為「龍吞虎髓」，「龍」被視為元神，「虎」即用來形容精氣，「吞」則被用來描述元神及精氣互相結合轉化的過程，此階段的修煉目標即在於求修煉者能夠煉二歸一，煉到化氣於神之中。

煉氣化神最主要的修煉目標，就是要將在煉精化氣階段凝結集成的「丹母」<sup>332</sup>，做更進一步的鍛鍊，此階段的功夫已不再進行採集外氣的修煉，純粹專注於自我元神的內在修煉。王夫之《楚辭通釋》對於「騎膠葛以雜亂兮，斑曼衍而方行」中的後一句解讀為：

自此以下，進用黃婆為媒，配龍子虎，故始於勾芒，終於玄冥<sup>333</sup>。然後合三二一四於中五而萬事畢也。意之為用，嬋媛微至，不沈不掉，周遊四宮，如列騎序班，從王雍容而遊衍無方焉。方行、始行也，意用方行，以黍米之丹，為大還之藥，功之始也。<sup>334</sup>

王夫之此處所指「合三二一四於中五」，即道教氣功功法所認為的修煉大丹的途徑。在河圖中，以「中五」為意土的代稱，王夫之即認為屈原以意(黃婆)為媒，調和人體四方，使其互凝互化。王夫之解「為大還之藥」，即為「丹母」，也就是大還丹<sup>335</sup>之功。

<sup>332</sup> 丹母，又稱大藥，道教內丹名詞。指真鉛汞。即煉丹時人身中的元精元氣元神。腎中生氣，氣中生水，以腎水合心液之正陽之氣，積氣生液，結為玄朱，方還下丹田而曰汞也。及夫丹就，真氣生，腎氣生，腎氣入頂，而真水降，一升一降，於十二樓前為既濟，既濟一次，而還下丹田，故曰真汞也。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 750-751。

<sup>333</sup> 玄冥，此處指腎神，即腎的代名詞。《黃庭內景經·心神章》中說：「腎神玄冥字育嬰。」馬濟人，《實用中醫氣功學》，頁 777。

<sup>334</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 110。

<sup>335</sup> 大還丹，道教內丹術語。《修真太極混元指玄圖》之「還丹訣圖」謂：「自尾閭穴起，一撞三關，至泥丸，合和神水，下降復還丹田，此一循環過程曰大還丹。謂大還丹煉就，不只長生，

在煉精化氣階段以小周天功夫而凝結集成丹母之後，第二階段則以大周天功夫來進行內省修煉。遠遊 接下來的敘述：「撰餘轡而正策兮，吾將過乎勾芒，曆太皓以右轉兮，前飛廉以啟路，陽杲杲其未光兮，凌天地以徑度，風伯為余先驅兮，氛埃辟而清涼，鳳皇翼其承旗兮，遇蓐收乎西皇。」進而描述了此修煉功夫的概況。不同於小周天的功法，進入大周天功法的修行者，要能進入目視自我內在之境界，讓真氣運行於泥丸、尾閭、命門、腹臍之境，然後引導神氣返復於黃庭<sup>336</sup>和下丹田之間持續鍛鍊，也稱為「小鼎爐」<sup>337</sup>。

內丹修煉方法認為人體方位就如同一個小天地，以背部為東方，腹部為西方，頭部為南方，會陰穴為北方。王夫之《楚辭通釋》註解「過乎勾芒」一段說：

勾芒、東方之神，太皓、東方帝也。右轉、向西也。天地中宮天五地十之全體。自東而西，不復遲回，故曰徑度，無勞用意也。蓐收、西方之神，西皇西帝也，言神複言帝者，天神合一也。此謂以東木之精注於西金，龍吞虎髓也。始於以魄鈐魂，即而有功用，至此以魂映魄，如日映月，自然圓滿。<sup>338</sup>

遠遊 接著從「攬彗星以為旂兮，舉斗柄以為麾。」開始，直到「左雨師以徑侍兮，右雷公以為衛。」所借代描寫的是內丹修煉將成的情形。文章中屈原列舉了風神飛廉、雨神雨師，以及雷神雷公，皆為作者以生動地神仙形象來具象化描寫人體受真氣引發而全身自然震動的現象。「陽杲杲其未光兮」形容眼露金光而將出現；「風伯為余先驅兮」，是耳後風生之景象。此段概括是講得大藥行功過關的過程。

---

在世而可升舉，塵骨而為羽客。」張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 751。

<sup>336</sup> 黃庭，道教內丹名詞。即指中丹田。「黃」者中央之色，喻「中央」；「庭」者四方之中，階前空地，喻「中空」。《黃庭經注》：「黃庭，煉丹在此，結丹在此，還丹在此，養神在此。」其位置在膀胱之上，脾之下，腎之前，肝之左，肺之右，是謂中央。黃庭之景，指內丹修煉功夫之中空景象。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 790。

<sup>337</sup> 小鼎爐，內丹修煉名詞。煉氣化神階段，烹煉路線不再沿「河車」之路，而是以神和大藥只在中、下二丹田升降運動，中丹田作鼎，下丹田作爐，運行路線縮短，故稱為小鼎爐。亦稱為大周天。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 754。

<sup>338</sup> 龍吞虎髓，即煉氣化神，煉二歸一；以魄鈐魂，即以水制火；以魂映魄，即以火熔金，即以神合精而融結。清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 110。

王夫之《楚辭通釋》註解此段說：

龍虎配合，真鉛之氣應之，從吾指麾，如驚流波，氤氳愴恍，散於百脈，此刀圭入口之效。」<sup>339</sup>

「刀圭」原本指煉精化氣階段周天運轉時口中產生的津液<sup>340</sup>，但在此處指的是大丹的代稱。王夫之認為此刻屈原的氣功修煉已達內煉成丹的境界，可說是大還已成。在第一階段已煉精化氣，這個階段的修煉又能煉氣化神，此刻詩人大還已成，已經可以準備進入下一個階段的煉神還虛，此時練功者的狀態是嬰兒初就，陽神<sup>341</sup>將出，心境上已可說是慾望自去，心如止水，萬念皆息。所以詩人說：「欲度世以忘歸兮，意恣睢以？擣。內欣欣而自美兮，聊愉娛以自樂。」<sup>342</sup>到此階段屈原的修煉可說是命功<sup>343</sup>已就，性功<sup>344</sup>將圓。王夫之《楚辭通釋》註解：「涉青雲以汜濫兮，忽臨睨夫舊鄉，僕夫懷餘心悲兮，邊馬顧而不行，思故舊以想像兮，長太息而掩涕」<sup>345</sup>一段說：

大還已成，刀圭入口，將度世上升，不復游於人間，乃回顧故國，不忍即去，復抑志弭節，遲回於世。<sup>346</sup>

這段話意指屈原修煉有成，已得大丹，原本可以繼續煉成陽神，此刻則因懷念故鄉，太息掩涕，不過在按捺好自己的感情之後，將要朝修煉更深一層煉神還虛的階段前進。接著「汜容與而遐舉兮，聊抑志而自弭。」兩句，即描述內丹修煉至

<sup>339</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 110-111。

<sup>340</sup> 張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 746。

<sup>341</sup> 陽神，道教內丹術語。丹家稱經過上關煉神還虛，群陰剝盡，成就一純陽無陰之元神，即為「陽神」、「嬰兒」。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 774。此處屈原的修煉只完成煉氣化神，尚未開始煉神還虛階段之修煉，故曰「嬰兒初就，陽神將出」。

<sup>342</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁 223-224。

<sup>343</sup> 道教修煉內丹，分為命功和性功兩個階段。煉精化氣和煉氣化神階段，稱為命功；煉神還虛階段，則為性功。命功重在形體，故以煉精為主；性功重在精神，故以煉神為主。命功以調節呼吸為主，「提倡自呼自吸，似春沼魚，如百蟲蟄，灑氣融融，靈風習習，不濁不清，非口非鼻，無去無來，無出無入，返本還原。」重在吐故納新，調暢氣機，益氣補元，調節臟腑功能。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 781。

<sup>344</sup> 性功，道教內丹名詞。與「命功」相對，指以調節精神意識活動為主的內丹功法。亦名「神功」主張止念息念無念「內外兩忘，專事一處」。「內觀其心，心無其心；外觀其形，形無其形。形無其形者，身空也；心無其心者，心空也。」重在調和神形，補腦安神。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 783。

<sup>345</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁 224。

<sup>346</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 111。

此必需要轉入溫養<sup>347</sup>的階段。

依照道教氣功理論所敘述的，當修煉者已經煉至大還得丹的地步，聖胎雖就，陽神或稱元神，將成未成，修煉之功夫必得堅持到底，以大丹合未化盡的餘氣持續培養之，企求達到純陽境地。此法有兩個要點：一為四正沐浴，二為元神寂照。

煉氣化神與煉精化氣相同，皆須沐浴，然而其相異之處在於煉氣化神的沐浴必須要仰賴於四正之間，四正即北子、南午、東卯、西酉四個方位，與煉精化氣以卯酉為沐浴位置不同。此階段的沐浴，首重洗心滌慮的功夫，憑藉的是以真氣來淨化。王夫之《楚辭通釋》詮釋此鍛鍊功夫說：

神和而氣應，神乃入氣之中，而化氣為神矣。<sup>348</sup>

王夫之認為此時修煉重點為溫養元神，方法是使元神利用後天呼吸之氣為媒介，藉以活化人身先天內在潛氣而產生薰蒸作用，亦是內外二氣相合煉神的功夫，也是內丹修煉中非常重要的階段。

另外一項重要進程則為元神寂照<sup>349</sup>，即內觀中丹田<sup>350</sup>、下丹田兩處，內觀指的是修煉者向自我體內觀照，按步驟觀察自己全身上下當下所產生的感受時。煉氣得以化神之後，元神守在中丹田，更需要聯結下丹田，將內視目光專注於此大範圍處，想像其為一處極寬廣虛空之地，有如天空晴朗、無雲遮蔽，而陽光照耀大地一般，此即可稱為元神的寂照。中、下丹田處受到目光照射，有如暖陽溫煦，更有益於元神之助養，體內四正的境界，都可是元神的落腳處。

<sup>347</sup> 溫養，道教內丹術語。言既結聖胎，用意需輕微柔和，宜沐浴溫養，所謂「火候足，莫傷丹」（《入藥鏡》）。「知白守黑，神明自來」（《修真十書·指玄篇》）。玉谿子《丹經指要》：「除去情欲，收拾返聽，墮肢體，黜聰明，終日如願，不可須臾離也。如龍養珠，無令間斷；如雞抱卵，暖氣不絕。」又謂忘形以養氣，節氣以養神，忘神以養虛。節氣既周，脫胎神話。《悟真篇》：「丹熟不須行火候，只宜默默養胎仙。」張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 793。

<sup>348</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 112。

<sup>349</sup> 寂照，道教內丹術語。指沐浴溫養之功。《道鄉集》：「大藥入中宮後，仍以寂照為主，但此時之寂照，必寂而照，照而寂，不寂不照，不照不寂。寂照至極處，自有天然之火候，自然之運動，不須神馭，不須息吹，如天地之氣，自行應用而不息也。」張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 791。

<sup>350</sup> 中丹田，道教內丹名詞。亦名「黃庭」、「黃中」、「玉房」、「金鼎」、「中宮」、「戊己門」、「神明之舍」等。為內丹家煉丹基地。其位置據葛洪《抱朴子·地真》載，在心下絳宮。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 759。

所以詩人寫作從「指炎神而直馳兮，吾將往乎南疑」至「祝融戒而還衡兮，騰告鸞鳥迎宓妃<sup>351</sup>」，此刻所指的南方，王夫之認為是從黃庭穴（中丹田）以上的範圍即是。《楚辭通釋》說：

炎神、南方朱雀、真汞之精，則神是也，南疑、神者疑有疑無者也，荒忽寥廓之謂。<sup>352</sup>

祝融、南方之神，謂真汞也。<sup>353</sup>

真汞為元神的代稱，此時修煉功夫集中元神寂照於中丹田，升降於中、下二丹田之間，涵養真氣於四正方向之內，即指寂照功夫中真神的運用。

王夫之更進一步解釋說說：

既未遐舉上升，棲遲人間，而修煉不輟，又復加進，龍虎既合，而不死之道得所以養太和而極變化者，則在調伏鉛汞。蓋魂魄本夫妻，則氤氳而拘精自易，吸精吞髓，雖無運用，而有密功，神至清而氣至濁，有無不相為用，而氤氳無間，功用全無，自然湊合，乃保合大還之極致也。<sup>354</sup>

這是講大還以後，需要進行「溫養」功夫。總合以上王夫之所論，說明此階段敘述原分屬南北範圍之鉛氣（精氣，以宓妃代稱）與汞氣（神，以祝融代稱）會合，需要藉助綿密之寂照才能順遂目的，所以王夫之說：

祝融不往，宓妃自來，太和氤氳，歌舞妙麗。<sup>355</sup>

此言就是指綿密觀照的功夫，是非常重要的實踐功夫，也可說是煉氣化神階段成功與否的根本。

王夫之又解：「舒並節以馳驚兮，遠絕垠乎寒門，歷玄冥以邪徑兮，乘間維以反顧。」認為這是指已得丹之後的煉養功夫，而進行此煉養功夫需在會陰穴及下丹田處，包括臍下部分：

寒門、北方、氣之府也；顛瑣、北帝；增冰、至陰之積，後天之氣也。神

<sup>351</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁 224-225。

<sup>352</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 111。

<sup>353</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 112。

<sup>354</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 111-112。

<sup>355</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 112。

乃入氣之中，而化為神矣。蓋以後天氣接先天氣者，初時死汞之功；以先天氣化後天氣者，深淪自然之極至。<sup>356</sup>

以上所說，可視為詩人溫養元神的大致心得，重點在無欲無求，堅持心志。溫養元神其實不必刻意要專守在體內某一處，只要在四正之內皆為好處所，所以屈原說：「歷玄冥以邪徑兮，乘間維以反顧，召黔羸而見之兮，為余先乎平路。」上下四方為六間，而四隅為四維。聯繫天地之間，也只有氣可以。煉氣化於神，所求當為與天合一，即為大周天功法的目的。所以王夫之在《楚辭通釋》中解「為余先乎平路」說：

造化在我，乃以翱翔於四荒六合，而不自喪。<sup>357</sup>

又解釋「經營四荒兮，周流六漠，上至列缺兮，降望大壑」一段說：

龍虎合，鉛汞化。至此而天元之氣，輕微杳忽，經營以無所經營，自然周流于上下四方，無有窒礙矣。列缺，電也。至者，電之所至，亦至也。大壑，海也，天地之氣可至者，神氣皆可至，而變在我也。<sup>358</sup>

這都是指溫養元神的範疇，在四正的方位中間，而其關鍵點則在練功者之目，並不是指一般所說的視力，而是將中丹田合下丹田成為一處廣闊寂虛之地，運用意念仿如雙目放射萬丈光芒而寂照此處，以求煉元神成純陽，最後得到大還，將成就陽神。

### 3. 煉神還虛的層次

遠遊 最後一段說：「下崢嶸而無地兮，上寥廓而無天，視儵忽而無見兮，聽惝恍而無聞，超無為以至清兮<sup>359</sup>，與泰初而為鄰<sup>360</sup>。」王夫之作了如此的詮釋：

<sup>356</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 112。

<sup>357</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 113。

<sup>358</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 113。

<sup>359</sup> 楊福程 楚辭遠遊譯釋：「無為，是練功的原則和方法，也是練功的高級效應，而『超無為』則進入了更高的層次。」《中國文化月刊》，第 138 期，1991 年 4 月，頁 79。吳福助 楚辭註釋：「至清，至高無上的虛靜清明的精神境界。是道家修煉所欲達到的一種精神境界。」，頁 676。

<sup>360</sup> 泰初，楊福程 楚辭遠遊譯釋：「指超越時間，達到了無古無今與『道』冥合的境界。」《中國文化月刊》，第 138 期，1991 年 4 月，頁 79。吳福助 楚辭註釋：「指天地未分以前的元氣，亦即形成天地萬物的元氣之始。」，頁 676。

化至陰為重陽，則下之崢嶸者銷熔而無也；盜真鉛於在己，則上之寥廓者，非此外之有天。無為者，天之所以為天，道之所以為道也；超之者，知其無為而盜之在己，則凡濁皆清，而形質亦為靈化，此重玄之旨，不執有，不墮無，虛無之所以異於寂滅者也。<sup>361</sup>

並且說：

但與泰初而為鄰者，不急於沖舉，乘元氣，禦飛龍，而出入有無也。<sup>362</sup>

煉神還虛的具體方法是：把意守部位遷到上丹田<sup>363</sup>，再與中下二丹田聯合化成一虛空境界，存養全體。當修煉者煉功至此時，身心狀態可達由有為到無為，由有境到無境，由有返無，這種現象好比是靈魂能夠幻化成各種形式，可以自由自在變化，出入天地寰宇，意念無所不至，心靈無不圓通。泰初，可說是無具體形象之分，萬物皆合為一體，與太虛渾為一體，太虛即我，我即太虛，當與天地互相融合，修煉得道的靈魂，當可超越時空，超絕萬古。這就是化一為無的功夫。換成道教氣功的觀點來看，則認為是「氣功煉到一定的階段，頭頂上百會穴一開，靈魂隨之飄然出竅，從而脫胎換骨，獲得永生。」<sup>364</sup>

《道德經》所指返根復命的本旨，即是返還泰初的境地，出有入無，靈通無礙，這就是煉神還虛的極致，煉到無神神亦無，就是「圓通何處不圓通」的大圓寶鏡，這才是成道的最高境界。所以王夫之說：「視徹乎儻忽，物本無象也，而何有見？聽察乎惝怳，化本無聲也，而何有聞？」<sup>365</sup>其所言的意旨也不出如此。

<sup>361</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 114。

<sup>362</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 114。

<sup>363</sup> 上丹田，道教內丹名詞。又名「天心」、「帝乙」、「玉山」、「性海」、「天門」、「天宮」、「天堂」、「玄都」等。為內丹家煉丹基地。其位置據葛洪《抱朴子內篇·地真》載：在人兩眉之間，為午位。或謂在人頭部。此處為「意」之中心，真氣之根源，又為識神的「出入之門」，出則死，入則生，有「生死戶」之稱。故內丹家煉功慎重之。又稱為「玄牝之門」，老子所言，「天得一以清，地得一以寧，人得一以聖」，即指上丹田。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁 751。

<sup>364</sup> 張榮明，《中國古代氣功與先秦哲學》（台北：桂冠圖書股份有限公司，1992 年 1 月），頁 121。

<sup>365</sup> 清·王夫之，《楚辭通釋》，頁 114。

## 第六章 結論

### 一、 遠遊 一文中所涉及的氣功修煉方法

按現代氣功學的分類法，從氣功修練時的外在體態而言大致可分為「靜功」、「動功」、「動靜結合功」三大類<sup>366</sup>。屈原在「遠遊」一文中所提及的氣功修練之術，依修煉方式來區分是要歸類在「靜功」一類之中的。

「靜功」的分類，以道教氣功的觀點來看，主要有分五大類<sup>367</sup>：「煉神」、「服氣」<sup>368</sup>、「存思」<sup>369</sup>、「守竅」<sup>370</sup>、「內丹」<sup>371</sup>。在「遠遊」一文中所涉及的靜功修煉，則有「煉神」、「服氣」、「存思」、「內丹」等。

#### (一)煉神類

煉神類的方法包括守道、守神、守一、心齋、定觀、澄心、觀心、坐忘、煉神還虛等，皆以調心令契合於虛無之道為要，源出先秦道家<sup>372</sup>。煉神之道著重於由心理的改變而導致生理上的變化。需要收心攝念，時常清靜，心不為聲色觸味所動。採用靜坐冥想的方式，與道的虛無理性相契合。

袁黃《三論元旨》，把煉神入定的階段分為「攝心歸一」、「灰心忘一」、

<sup>366</sup> 林厚省，《氣功學》（台北：林鬱文化公司，1997年12月初版），頁20。

<sup>367</sup> 卿希泰主編，《道教與中國傳統文化》（福州：福建人民出版社，1990年），頁418。

<sup>368</sup> 服氣，亦稱「吐納」、「食氣」。原為中國古代的一種呼吸養生方法，指吸收天地間之生氣。《莊子逍遙遊》說：「乘天地之正，而御六氣之辨。」《楚辭遠遊》說：「餐六氣而飲沆瀣兮，漱正陽而含朝霞。」說明此法古已有之。嵇康《養生論》謂：「呼吸吐納，服氣養生。」道出了服氣的含義。後道教承襲以為內修之術。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁815。

<sup>369</sup> 存思，道教修煉方術。謂人身中之神為外界所惑，常返遊於外，遊不以時，還為身害。故須行存思之法，使外遊之神返歸身中。如此則形神相依，神守身舍，百疾不生。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁806。

<sup>370</sup> 守竅，此類方法以意守丹田為門徑，有「守一」、「胎息」、「存神煉氣」等名目，以守臍部下丹田為主。卿希泰主編，《道教與中國傳統文化》（福州：福建人民出版社，1990年），頁426。

<sup>371</sup> 內丹，道教修煉方術之一。與「外丹」相對。源於行氣、導引、胎息等術。《通幽訣》：「氣能存身內丹也。」即把人體的某些部位當作修煉的「爐鼎」，以體內的精、氣、神為「藥物」，以意念導引使之在體內循環烹煉，經過一定步驟，精、氣、神在體內凝結成丹（稱為「聖胎」），然後再經沐浴溫養，即可飛升成仙。煉這種功夫的人，古稱為煉丹派或內丹派。修煉內丹的方法，是在巫術和專講「神仙服食」的外丹派失敗後逐漸形成的。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁759。

<sup>372</sup> 卿希泰主編，《道教與中國傳統文化》（福州：福建人民出版社，1990年），頁418-419。

「悟心真一」三個階段。其中「攝心歸一」階段中，若心念浮躁難收，即用「放心遠觀」之法，以心眼遠觀四方無極世界，令其思緒馳騁於四面八方，直到無可奔馳之處，然後攝歸，用以觀察自身的虛假無常。由這項功法，再對照 遠遊中屈原所敘的各種神遊經歷，當能夠支持氣功修煉對於屈原「遠遊」的必要性。

屈原提到的修煉之術中，「內省」、「端操」、「虛靜」及「無為」<sup>373</sup>等方法，自當屬於煉神一類的靜功功法。屈原藉由鍛鍊自己的心神，來調和他在現實生活中因君主昏庸、求賢不得、群小排擠所受的鬱悶心結。唯有修心才能使身體產生變化，使宿疾皆消，身輕心暢，心悅神安，乃至延年益壽，煉身成氣，煉氣成仙，以求達到「從王喬而娛戲」的心願。

在現代的氣功學中，靜功的修煉當以此煉神類的「意念的鍛鍊」為最重要的環節，練意就是要調心、凝神、存意，在袁黃《攝生三要》裡頭說到：「聚精在於養氣，養氣在於存神。神之於氣，猶母之於子也。故神寧則氣聚，神散則氣消，若寶惜精氣，而不知存神，是茹其華而忘其根矣。」煉神可謂是修煉氣功最重要的基礎功夫。

是以屈原在此篇中最先提到的修煉，是從「內省」、「端操」、「虛靜」、「無為」等功法開始修習，他知道唯有從內在的修為來做起，來求取他所想要的「正氣」，這樣所習得的氣功就不會是淪於模仿、表面的氣功，而是能真正深入其核心思想的修煉。練氣必先練意，如同習武必先打樁，其旨都是在最根本的部分要求起，先得要基礎紮實了，功力才能日漸精進。比照屈原對於自我品行道德修養的高度堅持，以遂其高尚人格理想的實現，真可以說是不謀而合了。

## (二)服氣類

「吐納」、「導引」、「漱咽津液」、「子夜存養」等氣功功法，則要歸屬於服氣類的氣功修煉。這類方法源出先秦的行氣，隋、唐以來多稱「服氣」。服氣的具體方法有閉息、多入少出、服內元氣、服食外氣、意守丹田服氣等數種。

<sup>373</sup> 馬濟人，《中國氣功學》（香港：中國圖書刊行社，1985年1月）。

服氣，首先就是要有意識地來注意、調整我們的呼吸。古代的練功人士，在呼吸精氣的指導思想下，認為「真氣者所受於天，與谷氣並而充身者也」<sup>374</sup>。至於練氣的功效，葛洪《抱朴子》中提過：「行氣或可以治百病，或可以延年命。」<sup>375</sup>這對於要使凡人的軀體得到質量上的提升，有極大的裨益。

子夜存養的練功方式，葛洪《抱朴子》一書中指出，行氣需於夜半至午時天地生氣之時行之。事實上，行氣指的就是閉息法，此法強調練吸，吸氣後停閉，以受納天氣。在半夜子時時刻，陰氣未盡，陽氣始生，正此陰陽交會之際，練功最容易存養「真氣」<sup>376</sup>，而藉由真氣注入體內，來達到「遠遊」「保神明之清澄兮，精氣入而粗穢除」。

其次，在屈原的時代出現了一批專以養生為務的「神仙家」。這些神仙家所練習的氣功，一是以醫家的導引行氣，另一方法則是以練習王子喬所行的「食六氣法」為主<sup>377</sup>，食六氣也是屈原修練氣功的方法之一。朱熹《楚辭集注》：「六氣者，《陵陽子明經》言『春食朝霞，日始欲出，赤黃氣也；秋食淪陰，日沒以後，赤黃氣也；冬飲沆瀣，北方夜半氣也；夏食正陽，南方日中氣也；並天地玄黃之氣，是為六氣也。』」<sup>378</sup>屈原食六氣、飲沆瀣，意欲在追隨先人王子喬的路徑。

另外「遠遊」所謂「漱正陽而含朝露」，也是道教氣功裡的「服五芽」之法，五芽指五方各生的五色氣，被認為與人體五臟之氣相應，採取之，能夠補益臟氣，健身延年。服五芽之法為：晨起先面向東方，平坐握固（左手四指握大拇指成拳），閉目叩齒，存想東方青氣（青芽）入我口中，納其氣服咽九次，咽津三次；次面向南存服丹芽，面中央存服黃芽，面西存服素芽，面北存服黑芽<sup>379</sup>。

屈原所採用的服氣類的氣功修為，認為呼吸是人類生命的關鍵，於是練功重

<sup>374</sup> 明?馬蒔，《四庫全書存目叢書》《黃帝內經靈樞註證發微九卷·刺節真邪篇》（臺南：莊嚴出版社，1995年）

<sup>375</sup> 晉·葛洪《抱朴子》，（台北：中華書局，1981年），內篇卷8頁2。

<sup>376</sup> 楊福程，楚辭遠遊譯釋，《中國文化月刊》，第138期，1991年4月，頁76。

<sup>377</sup> 李志庸，《中國氣功史》（河南：河南科學技術出版社，1988年6月），頁65。

<sup>378</sup> 宋?朱熹，《楚辭集注》（上海：上海古籍出版社，1979年）。

<sup>379</sup> 卿希泰主編，《道教與中國傳統文化》（福州：福建人民出版社，1990年），頁422。

點在於以吸收天地精華來增進凡人體質，提升個人修養，欲求能同樣跟隨前人成仙的步履，擺脫這俗世間的一切紛紛擾擾。

### (三)存思類

存思法為持續想像某種景物之意，亦稱為「存想」，功力甚高者藉此來作為修煉長生登仙的捷徑<sup>380</sup>。而存思的對象，大致有身內、身外及內外結合的形象。以屈原在《遠遊》中所述及的畫面，他存思的對象是身外的神及仙境、天宮等。例如：

順凱風以從遊兮，至南巢而壹息。見王子而宿之兮，審壹氣之和德。  
仍羽人於丹丘兮，留不死之舊鄉。

命天閭其開關兮，排闥闔而望予。召豐隆使先導兮，問太微之所居。<sup>381</sup>

藉由存思的修練，屈原上達天庭，甚至能夠召喚眾神來？自己效勞，諸如雷神豐隆、風神飛廉、風伯、神鳥鳳凰、玄武、文昌、雨師、雷公、北海神若、黃河神馮夷、湘水之神、顓頊、黔羸等等。並且遊歷於天地四方之間，訪遍諸神之宮殿，透視宇宙四方的極限，以致於能夠達到清虛寂靜，「與泰初而為鄰」的最高境界。

屈原雖是一位積極入世，極思報效國家，富有崇高理想的政治家，但當他在遭遇現實政治環境的種種挫折困厄之後，為發抒他心中積蓄已久的深沉的鬱悶，他期待一場「遠遊」來解救自己。他不是逃避，他仍是心繫楚國的，在《遠遊》中眾多受到屈原召喚、派遣任務的神明，無疑地是他對於楚國政壇高度期望的最佳寫照：他提拔了眾多的優秀人才，期待能夠在他的帶領之下，群策群力，振興楚國大業。無奈眾人的向下沉淪、同流合污，甚而排擠一生忠貞？國的屈原，實在是叫人情何以堪？於是屈原轉而融合了中國傳統氣功的修煉以及神仙家的思想，進而鋪敘出了他心目中的理想境界。

<sup>380</sup> 卿希泰主編，《道教與中國傳統文化》（福州：福建人民出版社，1990年），頁424。

<sup>381</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁218、219、220-221。

## (四)內丹類

從屈原向王喬請教之後，依照王喬所指示的法門來進行修煉的氣功，即為內丹類的鍛鍊方式，主要的修煉功法為小周天及大周天火候的鍛鍊。透過煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛的整體過程，來企求達到物我不分，天人合一，化一為無的最高境界。屈原在遠遊中向王子喬所學習的氣功修練即屬於內丹類的氣功。現代修煉內丹類的氣功功法大致可分為四個步驟來進行：

### 1. 築基

築基，指煉功時穩固丹基的功夫，也被稱為立基。依據中醫學的理论，腎為人體的根基，為一身水火的根本，如同天地間水火，萬物賴之生成的道理一樣，腎氣充足，身體自然康強。修煉氣功從鞏固體內精水來打好基礎，使其飽滿，並控制精氣不外溢，以達還精補腦的功用。

### 2. 煉精化氣

以現代的氣功修煉來說，一般練功者可以端坐於椅上，雙腳踏地，兩手自然置於膝蓋上，雙眼自然張開，向前平視，將目光聚焦凝視於兩眼前方的正中處，儘量保持眼珠不動，力圖攝取陽光以補自身元氣。入定後，首先肅清心中雜念，使心身舒適安泰。當感覺到眼珠發脹，好像有氣充實其內的狀態，此時可以慢慢地收回目光，閉眼，轉為內視兩眉中間的祖竅穴。當感覺內氣飽滿充足時，再意念緩緩地將內氣導引往下延伸，約略停留在臍下腹中的位置，練功者需要持續內視腹中為一個廣闊虛空境地，要朗徹其光，如同天空無雲遮蔽時太陽照射大地一樣，使身心感受到神氫氣爽。凝神也應如是。這叫凝神於氣穴（下丹田），也是所謂的心腎相交。此種內視的朗照功夫在氣功修煉中具有奪天地造化的巨大作用，是練功的總樞。故此階段修煉重點在於眼睛的作用<sup>382</sup>。如朗照功夫未能徹底堅持，則心神恐飛馳他方，導致雜念叢生，神意不能聚於氣海，即便勤於練功，

---

<sup>382</sup> 蕭志才，內丹術中「機在目」探微：「修煉道家內丹術中眼睛的作用，與丹道周天功行功過程中成敗是息息相關的。為此必須十分重視『下手功夫在雙眸』。」《氣功》，2000年10期，頁448。。

亦無法增進修為。

掌握以上方法，勤於練習，堅持一段時日自然可以感覺到腹中受目光照射，暖氣蓬勃，躍躍欲動，如沐浴般，這是靜極生動，微陽在初生階段。微陽好比是腹中精水受目光朗照活化後轉化成的小氣團，如同太陽蒸曬海水，化成雲氣一樣。

發現微陽萌生景象以後，仍要堅持內視，此活動會越來越明顯，仍以目光照腹內各處，這是積累內氣的重要功夫。開始腹中氣動微小，漸漸通達四肢及人身各處，皮膚好像有許多小蟲爬過的觸覺，持續修煉，方能達到氣足神充，渾身舒暢。修煉功夫火候足夠之後，接著會感覺眼前有陽光閃耀，四肢溫暖，意識好像似夢似醒，耳際有風的景象，此為體內內氣陰修煉已達旺盛的狀態，內氣充足，自動沖過尾閭，進而上升腦中，並從兩眉中間轉入口中，化成津液。將口中所生津液咽入臍下腹中，如同空中雲氣化成水珠，降入地下，滋潤萬物一樣。此階段即為煉精化氣的大致過程，屬小周天功法。

### 3. 煉氣化神

小周天煉到精已化盡，即可停止煉小周天，開始進行「採大藥」的修煉。大藥就是煉精化盡，結成內氣一團，伏於氣穴，蟠聚不動，采而後生。煉功者仍要凝聚兩目之光，朗照腹中，靜待大藥活動，不可稍有疏忽離神，一離則元神渙散，大藥不能出爐（下丹田）。應以內氣呼吸聚散法，促其活動。具體方法是：用意念呼吸，呼氣使擴散，吸氣使聚斂的功法，使其愈動愈旺，迨至靜觀七天，眼前又現閃光。這是採大藥的時間已到。忽覺內氣團大動起來，上下湧動，上沖於心，又下奔會陰，感覺兩腎熱如湯煎，口齒叩動，身湧鼻搐，顯此景象，此時要用「采」的方法：急攝穀道（肛門），意守尾閭，內中向上提起的方法，然後服食。

用意念將內氣團從尾閭向上提起，沖過尾閭，上升於腦。這時舌舐上顎，靜守一會兒，內氣團降入口中，要緊閉口唇，以防滲漏，有驚鳴之聲，降入中丹田（臍中穴），收而藏之。感覺中丹田氣滿，要一意靜守。

在專注於一意靜守中，有的煉功者會感覺有兩道動氣，從兩腳心同時上升，

至尾閭穴合成一團，升至夾脊暫停。稍待片刻之後，此動氣再起，分為兩道，流入兩掌心，再回升至玉枕，合成一團，再升至泥丸（腦中），最後降回中丹田，這就是大周天通運的景象。

大周天練通後，要將中丹田和下丹田守成一個虛空境界。這時是無為的寂然朗照，自然運動，無為無求，如天地之氣自行運轉不息一樣。寂照就是用寂靜的目光，照射中下二丹田的虛實境界。元神居於中丹田，與下丹田合化成一虛空境界，只存此寂照的元神，這是涵養元神的要訣。是以寂照為煉氣化神的根本，煉氣化神功夫全憑寂照，將元神與中下二丹田，成一虛空境界。

#### 4. 煉神還虛

煉神還虛是指精化為氣，氣化為神後的高級效應。傳統內丹術認為通過這步階段的功法即是「丹成」。「丹成」即為還虛，還虛即為精氣神充盈後所反映的人體效應。煉神還虛的具體方法是把意守部位遷到上丹田（祖竅穴），與中下二丹田化成一虛空境界，存養全體。無人我之分，與太虛融為一體，太虛即我，我即太虛，元神昭昭，超絕時空。

## 二、屈原對於後世的影響

從《遠遊》中，我們可以清楚的勾勒出屈原作品中浪漫瑰麗的出世神遊色彩，以及道家氣功文化的呈現，以致於屈原能夠創作出流傳千古的動人篇章。今人賽勝君在《氣功》雜誌裡曾說過，屈原非但是一位愛國詩人，更是一位修為極高的氣功家。在屈原擔任三閭大夫，輔佐楚王處理國事時，繼承了從黃帝流傳下來的氣功修煉方法，以致於在吞津吐納、求仙得道、回歸自然等氣功修為，有超乎常人的造詣<sup>383</sup>。同時結合屈原自身繽紛璀璨的文學才氣，這也使得他的《遠遊》能夠創造出精采、浪漫，極富想像力的文學境界。

觀察這些出色之處，不難發現，身處於南方荆楚之地，不啻是為屈原提供了孕育浪漫文采的最佳土壤。以荆楚文化作為根基，奠定屈原在文學上的高度成

<sup>383</sup> 賽勝君：《屈原與氣功》，《氣功》，1995年3月號，頁126。

就，可以從幾個面向來探討其對於後世的深遠影響之處：

## (一) 遠遊 與道家思想之異同

### 1. 遠遊 中關於「道」的運作

屈原所身處的戰國時代，是諸子百家興起，各家學術思想燦爛紛呈的年代，這個年代為屈原的博學多識提供了最佳的天時條件。北方的學術以儒家、墨子為其代表，南方自然是以荊楚道家為象徵。南北儒道文化不只是相互爭輝、相互衝突，同時也在衝突中相互吸收、相互影響。屈原即是這種時空背景下的受益者。

在政治思想上，屈原以儒家思想為基礎，以國家興亡及親民愛民為己任，充滿著積極入世、仁民濟世的精神。在處世上，他致力於朝完美的儒家人格精神來自我要求，文質彬彬，堅持真理的精神，勇於為理想殉節，成就他為後世所尊敬推崇的高尚人格，更於西元 1953 年被世界和平理事會列為「世界四大文化名人」之一。

然而，不可否認的，屈原所身處的楚國，一直都是被視為道家學術發展最興盛的代表地，藉由老莊在道家文化上的高度貢獻，楚國這塊寶地自然充滿著道家文化的濃郁氛圍，道家思想在楚國裡瀰漫傳播，是自然不過的事。楊洪林 屈原作品中道家氣功現象揭秘 中提到，道家思想的浸潤，可以說即是屈原出世神遊的思想根源。<sup>384</sup>對於屈原來說，在思想觀念或是行為方式受到道家文化的薰陶和影響，也就可見一般。與屈原相近時期的莊子，因為不滿現實，抨擊弊端，於是尋求遁隱避世之道，追求內心世界的和平以及精神層面的絕對自由，這樣的思想行為，也提供了在政治上遭受挫敗的屈原一個借鏡的對象。當屈原所追求的儒家理想無法實現的時候，他是必須要尋找另一個情感抒發的窗口，以達到個體精神無限自由的可能性。

例如《莊子·逍遙遊》中描述神人的：「肌膚若冰雪，淖約若處子；不食五穀，吸風飲露；乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海之外。」以及《莊子·在宥》：「无

<sup>384</sup> 楊洪林，屈原作品中道家氣功現象揭秘，《現代養生》，1995年 第8期，頁27。

勞女形，无搖女精，乃可以長生。」就與屈原在《涉江》：「世溷濁而莫余知兮，吾方高馳而不顧。駕青虬兮驂白螭，吾與重華遊兮瑤之圃。登崑崙兮食玉英，與天地兮同壽，與日月兮同光」以及《離騷》中：「朝飲木蘭之墜露兮，夕餐秋菊之落英」、「折瓊枝以為羞兮，精瓊糜以為粢。為余駕飛龍兮，雜瑤象以為車」等敘述，有相近的意旨。莊子所講究的服氣修煉，追求長生久世，尋求人格精神絕對自由的理想世界，不只為屈原提供了進入道家文化的直接媒介，而且以氣功修煉來達到神遊物外的目的，這種做法更讓屈原在現實迫仄的命運裡，有重新再發揮自己的空間。在這個基礎上屈原不只擷取了道家氣思想的部份精華，還融入了巫文化、精氣論、陰陽五行學說等更豐富的元素。

## 2. 巫文化及神仙觀念的呈現

戰國時代，相對於北方各國來說，楚國人所生活的地理環境，還保留著大量原始風格，這是個巫風籠罩，人神共處，精神遠較淳樸浪漫的優美安祥社會。道家文化的產生原則上也是對這種原始氏族社會的讚美與肯定，同始也與楚國原有的文化相互潤色，互為融合。道家文化的基本精神即是在對文明社會中的腐敗、罪孽等產物進行強烈的批判譴責，將自然無為視為是宇宙萬物運行皆不能違背的根本準則，認為人類的生活應當向「天」學習，以自然無為來體現個人的生命價值。

楚國是巫風極盛之地，其巫文化可上溯到遠古時代的楚國先祖祝融，祝融為帝嚳高辛的「火正」，主「司天」，而後世楚國君主也多具有巫文化的傳統。屈原既自陳為「高陽苗裔」，以自己的血統為傲，這高貴的血統正是「巫」血統的一脈相承。楚國的巫文化內容，包含了多神崇拜、巫術、飛升成仙等成分，對於後世宗教信仰以及楚國文學藝術燈諸多層面，皆有深遠的影響。

除了老、莊道家思想的採用之外，屈原同時結合了其關於巫的身分、知識，用以修身自持，砥礪自我。張正明《楚史》認為屈原實在是一位大巫，《離騷》

足以證明屈原熟知神話，深欽神巫，善作神遊。<sup>385</sup>屈原同時以氣功實踐來輔助他對於追求「道」的理想實現。林河《儼史》中又說：

屈原深明氣功，而且是一位高級氣功師！屈原的《遠遊》，寫它通過氣功神遊天界與神靈相會，這和儼文化中「放陰」去與死了的祖先相會，是同一道理。<sup>386</sup>

《遠遊》中所出現的眾多神仙角色，也可印證巫文化多神崇拜的內容。游國恩認為屈原的作品裡有四大觀念，其中之一即為神仙觀念，神仙觀念表現的最明顯的即為《遠遊》。他從屈原對於自己的家世，屈原作品中的關於天文、地理的考述，尤其是屈原作品中有關神仙的句子，引用來證明屈原的神仙思想，就是從戰國時期的陰陽家鄒衍和道家老子的思想中吸收綜合得來的<sup>387</sup>。

因此屈原本身具有「巫」的血統，並熟稔於原始宗教的各項神靈崇拜的表現儀式，所接觸到的超現實思考方式，以及濃厚巫風的文化特色，更將天、地、人之間的關係緊緊相扣，在其作品中描繪出一個自由浪漫、自然和諧的理想世界。屈原的作品中不僅生動地反映出這個巫風色彩濃烈且絢爛的理想世界，而在《遠遊》中，屈原更是採用了道家的氣功修煉方式，巧妙地將道家文化及巫風色彩做了完美的結合，來作為探索這個美好世界的憑藉。

### 3. 精氣說

《莊子·刻意》：

吹响呼吸，吐故納新，熊經鳥申，為壽而已矣。此導引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。

又說：

不導引而壽，無不忘也，無不有也，澹然無極而眾美從之，此天地之道，聖人之德也。<sup>388</sup>

<sup>385</sup> 張正明，《楚史》（武漢：湖北教育出版社，1995年7月第1版），頁339。

<sup>386</sup> 林河，《儼史—中國儼文化概論》（台北：東大圖書股份有限公司，1994年9月初版），頁357。

<sup>387</sup> 游國恩，《屈賦考源》，《楚辭論文集》（台北：九思出版社，1977年11月），頁29。

<sup>388</sup> 郭慶藩輯，《莊子集釋》（台北：華正書局有限公司，1991年8月），頁535、537。

從此處即可以清楚的發現到，先秦道家所真正重視的目標，還是在於成為放任自然，從而體悟道性的聖人。老、莊思想所主張的是純任自然的境界。而《遠遊》裡詩人嚮往的是「精氣入而粗穢除」的導引、吐故納新之術，以及其他關於氣功修煉的方法，比較著重在技術層面的探討，此為兩者相異之處。

再者，《遠遊》中屈原還融入了他對於齊國稷下學派精氣說的認識，南、北道家理論兼採。《管子·內業》裡提到：

精也者，氣之精者也。氣道乃生，生乃思，思乃知，知乃止矣。

凡物之精，此則為生。下生五穀，上為列星。流於天地之間，謂之鬼神。藏於胸中，謂之聖人。

人之生也，天出其精，地出其形，合此以為人。<sup>389</sup>

以及《繫辭》中所提到的「精氣為物，遊魂為變，是故知鬼神之情狀」、「以言乎邇則靜而正，以言乎天地之間則備矣」等觀念，是與《管子·內業》的精氣論是相通的<sup>390</sup>。《繫辭》指出了精氣周流不息、變化多端的特點，而《管子·內業》進一步強調精氣是萬物的靈魂，是萬物生命根源之所在。

《遠遊》中：

道可受兮，不可傳；其小無內兮，其大無垠；無滑而魂兮，彼將自然；壹氣孔神兮，於中夜存；虛以待之兮，無為之先；庶類以成兮，此德之門。<sup>391</sup>

這一段話描述了「道」的存在及求道的方式，同時也與稷下道家的精氣說相呼應。從文字上來看，這段內容都可以在《管子》其中的篇章裡發現相近之敘述。例如：

《遠遊》之「道可受兮，不可傳」與《心術上》之「大道可安而不可說」；《遠遊》之「其小無內兮，其大無垠」與《心術上》之「道在天地之間也，其大無外，其小無內」；《遠遊》之「毋滑而魂兮，彼將自然」與《內業》之「勿煩勿亂，

<sup>389</sup> 齊·管仲，《管子·內業》（台北：中華書局，1966年），卷16頁3。

<sup>390</sup> 胡家聰，《易傳·繫辭》思想與道家黃老之學相通，陳鼓應主編，《道家文化研究》第一輯（上海：上海古籍出版社，1993年8月第1版），頁162-163。

<sup>391</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁219。

和乃自成」； 遠遊 之「一氣孔神兮，於中夜存」與 心術下 之「一氣能變曰精」； 遠遊 之「虛以待之兮，無維之先」與 心術上 之「虛其欲，神將入舍」、「恬愉無為，去智與故」； 遠遊 之「庶類以成兮，此德之門」與 內業 之「凡道無根無莖，無葉無榮，萬物以生，萬物以成」。可見屈原在道家思想上還融入了稷下學派的精氣說。

遠遊 在融精氣說於文本時，重點在取精氣說之純潔特性，以「求正氣之所由」，並同時兼顧它的流動性，廣納各種自然之氣，除了餐六氣之外，同時還飲沆瀣，大大的補充了精氣說的內涵。

#### 4. 融合陰陽五行元素

陰陽五行思想對於屈原文學的影響，同樣在 遠遊 中關於遨遊飛翔四方世界的描寫敘述裡，可以得到佐證。

遠遊 中詩人關於雲遊東方的描述自「命天閻其開關兮，排閻闔而望予」至「撰余轡而正策兮，吾將過乎句芒」；關於雲遊西方的描述自「歷太皓以右轉兮，前飛廉以啟路」至「叛陸離其上下兮，遊驚霧之流波」；關於雲遊南方的描述自「時??其曠莽兮，召玄武而奔屬」至「音樂博衍無終極兮，焉乃逝以徘徊」；關於雲遊北方得描寫則為「舒并節以馳驚兮，連絕垠乎寒門。軼迅風於清源兮，從顛頊乎增冰」<sup>392</sup>。從屈原對天地四方的描寫，以及 遠遊 中所提到的神靈如句芒、太皓、蓐收、炎神、祝融、顛頊、玄冥等看來，與陰陽五行說中關於東西南北方位是相符合的。 遠遊 對四方世界的描寫，基本上是按陰陽五行學說的思維模式展開的。

游國恩在 屈賦考源 中詳論了屈原作品中宇宙觀念、神仙觀念、神怪觀念、歷史觀念，而這四種觀念都印證了屈原的辭賦與陰陽家有關係<sup>393</sup>。他認為 遠遊 所說的仙境，必在四方上下，這是出於他的宇宙觀念，也與陰陽家的地理觀念<sup>394</sup>有相關聯；而 遠遊 更是屈原神仙思想表現地最明顯的作品，並且與鄒衍的「深

<sup>392</sup> 以上 遠遊 引文，漢·王逸，《楚辭章句》，頁 220-226。

<sup>393</sup> 游國恩， 屈賦考源 ，《楚辭論文集》（台北：九思出版社，1977年11月），頁 55。

<sup>394</sup> 游國恩， 屈賦考源 ，《楚辭論文集》（台北：九思出版社，1977年11月），頁 31。

觀陰陽消息」<sup>395</sup> 有關。這些論證都可以發掘屈原作品與陰陽五行學說的關聯。

## (二) 遠遊 對後世文學的影響

### 1. 啟發後世遊仙文學

王逸在《楚辭章句》認為 遠遊 的創作動機為：

屈原履方直之行，不容於世。上為讒佞所譖毀，下為俗人所困極，章皇山澤，無所告訴。乃深惟元一，修執恬漠。思欲濟世，則意中憤然，文采鋪發，遂敘妙思，託配仙人，與俱遊戲，周歷天地，無所不到。然猶懷念楚國，思慕舊故，忠信之篤，仁義之厚也。是以君子珍重其志，而瑋其辭焉

<sup>396</sup>。

屈原因為在現實的政治環境中屢屢受挫，得不到君王的信任，滿腔的怨憤情緒，只好轉向藉助遊歷神仙幻境，以文字來抒發情緒，期盼能從此遠離凡塵而隱逸，在 遠遊 裡，此種超脫現實，暢神遊神仙世界的寫作手法，可說是為後世遊仙文學立下了最佳的學習典範。

蘇慧霜《騷體的發展與衍變——從漢到唐的觀察》中說：「從文學傳統來看，遊仙題材作為一種詩歌類型的出現，遠在先秦時代即已產生，其中真正影響魏晉遊仙詩發展的是《楚辭》與楚地巫文化，尤其是屈原 遠遊：『聞赤松之清塵兮，願承風乎遺則。貴真人之休德兮，美往世之登仙。』可以說是遊仙詩的濫觴。」蘇慧霜認為屈原實為創遊仙文學之先。<sup>397</sup>

姜淙倫也認為， 遠遊 中具有三項特點：一是作者出於對現實的不滿怨憤，便托辭遠遊，以求正氣；二是遊仙過程中，雖經跌宕，卻怡然自得；三是整首詩重重地染上了道家的色彩，充滿了道家的精神。<sup>398</sup>這三項特點都直接影響了後世

<sup>395</sup> 游國恩， 屈賦考源 ，《楚辭論文集》（台北：九思出版社，1977年11月），頁29。

<sup>396</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁213-214。

<sup>397</sup> 蘇慧霜《騷體的發展與衍變——從漢到唐的觀察》（台北：文津出版社，2007年4月初版），頁208。

<sup>398</sup> 姜淙倫， 論遠遊對我國古代遊仙詩的影響 ，《雲南教育學院學報》，1994年6月第10卷第3期，頁43-44。

遊仙文學的發展。

## 2. 陰陽五行學說的運用

屈原作品對陰陽五行學說的運用，為漢代騷體賦的空間建構提供了一種新模式。魯瑞菁《諷諫抒情與神話儀式——楚辭文心論》說：

遠遊 下章則以偏重空間「逍遙遊」的方式，來消融亂世的離散、混亂之感，時間的催促、緊迫之感，進而恢復外在的宇宙秩序、證得內在的心靈解脫。<sup>399</sup>

魯瑞菁所提到的「逍遙遊」，即建立在屈原利用了陰陽五行學說，對於遠遊來進行神遊空間的建構，以鋪陳四方奇異景象。司馬相如也成功的模仿此點，其大人賦體制類似遠遊，實為擬騷之作；而賈誼惜誓提到「吸沆瀣以充虛」<sup>400</sup>、劉向九歎·逢紛「吸精粹而吐氣濁也」<sup>401</sup>、王褒九懷·通路：「北飲兮飛泉，南采兮芝英。」<sup>402</sup>等，也都是遠遊陰陽五行學說對於漢賦的影響。

### (三) 遠遊 對後世氣功的影響

屈原的學術思想裡雜揉各家精華，同時又兼富有浪漫自由的荊楚傳統。他的精神世界裡儒道並存，人神共處，融合天地。在政治上他深受儒家影響，追求「美政」，仁民愛民，希望將國家帶往富國強兵的康莊大道，「雖九死猶未悔」<sup>403</sup>。然而現實的政治迫害，終使屈原無法遂其志，道家的思想，自然要來撫慰其受創的心靈，「悔相道之不察兮，延佇乎吾將反。回朕車以復路兮，及行迷之未遠。步余馬於蘭皋兮，馳椒丘且焉止息。進不入以離尤兮，退將復脩吾初服。」<sup>404</sup>可以說就是道家無道則隱的出世思想呈現。

<sup>399</sup> 魯瑞菁，《諷諫抒情與神話儀式——楚辭文心論》（臺北：里仁書局，2002年9月），頁344。

<sup>400</sup> 傅錫任，《新譯楚辭讀本》（台北：三民書局，2005年10月），頁209。

<sup>401</sup> 傅錫任，《新譯楚辭讀本》（台北：三民書局，2005年10月），頁271。

<sup>402</sup> 傅錫任，《新譯楚辭讀本》（台北：三民書局，2005年10月），頁254。

<sup>403</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁33。

<sup>404</sup> 漢·王逸，《楚辭章句》，頁36-37。

要能超脫現實的悲情，則必須採用不同的策略，除了以楚國的風俗，透過巫師靈媒的傳遞，來尋求出脫凡塵，與神相通的可能性之外，屈原還要透過道家氣功修煉的方式，以養生為基礎，進而追求神遊物外，與泰初為鄰的最高境界，來尋求內心的平和及安祥。在《離騷》中的寫作，「製芰荷以為衣兮，集芙蓉以為裳。不吾知其亦已兮，苟余情其信芳。高余冠之岌岌兮，長余佩之陸離。芳與澤其雜糅兮，唯昭質其猶未虧。」<sup>405</sup>除了一般所認為的，屈原是以芬芳的服飾比喻自身美好高尚的品德這種解釋之外，同時也寫明了這是屈原自我修身鍛鍊的方式之一，是一種非具體的精神意念的氣功修煉。在修煉的過程中，屈原想像自己如同所列舉靈物般的高潔聖華，以意念來進入這種精神境界作為提升自我的途徑。屈原已然將道家氣功修煉的方法若隱若現其中。

而在《遠遊》中詩人則是更進一步地將這樣的處世態度藉由氣功的修煉，來完成其以意念來超越現實，以精神遠遊來達到自我解放的目的。「春秋忽其不淹兮，奚久留此故居？軒轅不可攀援兮，吾將從王喬而娛戲！餐六氣而飲沆瀣兮，漱正陽而含朝霞。保神明之清澄兮，精氣入而羸穢除。順凱風以從遊兮，至南巢而壹息。」<sup>406</sup>屈原無法完成其美政理想之後，於是轉而效法道家高人王子喬所修煉的成果，修煉氣功以養全身心。屈原的修煉方法，初期借由服食自然清純之氣，吐納故新，保持心靈的純潔，情感的自由，體態的放鬆，作為自我鍛鍊的修行。並向高人請教獲得道的真理：「道可受兮，不可傳；其小無內兮，其大無垠；無滑而魂兮，彼將自然；壹氣孔神兮，於中夜存；虛以待之兮，無為之先；庶類以成兮，此德之門。」<sup>407</sup>屈原此處更以老莊哲理來闡述道家氣功的功理，體會出人體內在世界與自然外在世界、精與氣、氣與神的重要關係，才能在氣功修煉的過程中，逐一體會及完成煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛的境界。

所以楊洪林認為，荊楚道家文化是屈原研習氣功的文化土壤，而且憑藉氣功

<sup>405</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁 37-38。

<sup>406</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁 217-218。

<sup>407</sup> 漢·王逸《楚辭章句》，頁 219。

的修煉，也成為屈原超越現實的手段<sup>408</sup>。蕭志才認為，屈原《遠遊》對於內丹氣功的貢獻，在於以下四點：1.提出「審一氣之合德」、「一氣孔神兮」是講內丹周天功氣通經脈的機理。2.提出「陰陽三合」的內丹「氣化」原理。3.提出「與泰初而為鄰」修內丹的程序。4.提出研究彭祖長壽的綱要，以及對長生不死「仙人」的嚮往。<sup>409</sup>從王沐《我國早期內丹丹法著作〈楚辭·遠遊〉試析》中，可以看出內丹修煉在先秦時期已有一有次序之步驟脈絡。而馮友蘭也對《遠遊》有更確切的評價：

黃老之學，到了漢末，終於成為道教，道教所修煉的有內丹和外丹，外丹是長生不老藥，內丹是煉精氣神的。所謂：煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛。內丹的理論基礎就是精氣說，屈原的著作中的精氣說，也可說是為道教的形成提供了思想資料。<sup>410</sup>

屈原的愛國情操，無疑是促使《遠遊》能真正成行的開端，藉助氣功的修煉，結合浪漫的想像，以神遊歷於四方仙境，拜訪諸位仙神，最後到達永恆之境。當現實世界不合詩人的目的，身在楚國這塊人神雜處、巫風盛行的土地上的屈原，藉助氣功的手段，也就是他藉以超越世俗的實現。同時也為後世氣功的發展紮下良好的根基。氣功在中國流傳數千年，其功法、流別歷久更加完整壯大，實在是中國文化上重要的寶藏之一。

#### (四) 屈原修煉氣功與沉江避世

關於屈原之死自古以來也是眾說紛紜，諸如潔身說、殉美政說、殉道說、殉國難說、殉節說、屍諫說等等，各種觀點都自有擁護者<sup>411</sup>。但可以確定的是屈原對於生和死其實是有自己的理解，《離騷》裡的「伏清白以死直」及其他屈賦作品裡，屈原毫不避諱的願意以死來維持自身之清白，追求其「修身」之生命價值。石龍巖認為屈原的投水以死正是受到老莊思想中死水以保真養性永生的影響：

<sup>408</sup> 楊洪林，屈原作品中道家氣功現象揭秘，《現代養生》，1995年 第8期，頁27、28。

<sup>409</sup> 蕭志才：屈原的丹道養生思想，《武當》，2008年第5期，頁39-41。

<sup>410</sup> 馮友蘭，再論楚辭中的哲學思想，《中國哲學史論》（山西出版社版），頁176。

<sup>411</sup> 戴錫琦、鍾興永主編《屈原學集成》（北京：中央編譯出版社，2007年6月第1版），頁739-740。

屈原不但有其忠君愛國積極上進的一面，其思想中還有避世保生養性的思想，在現實理想慘遭失敗的情況下，最終自沉汨羅江，這是對生命和天性的延續，是高潔品質不受污染的必然選擇。而這種「遠逝」代表的是人格的長生。<sup>412</sup>

氣功修煉最初的目的在養生，以屈原在「遠遊」中的描寫看來，其功力之高深，自當深知保生全真的可貴。但也由於氣功的修煉，了解到生對他來說是一個短暫的過程，死，則是另一種永生，為了精神的長存和理想的永恆。屈原不再汲汲營營於人間，更不可能只為求俗名而自沉，此刻選擇自沉，可說是其愛國精神的自然流露，有心求楚國「美政」，然而孤臣無力可回天，早已置個人死生於度外，死又有何懼。於是屈原選擇自沉於汨羅江，讓凡形俗體沉江而逝，當然不是為了搏得世人對他封以「忠臣」或「愛國詩人」的俗名，而是為了確保其高潔品質靈魂的不受污染。

「遠遊」中的屈原，氣功修煉已能達到「超無為以至清兮，與泰初而為鄰」的境界，投水以死也可視作是他為屍解<sup>413</sup>變化升仙而做的決定。而其真正的精神，則已遨遊物外，與泰初同在，也是經歷如此長的歲月，屈子精神永如昭昭然，常伴世人之故。

### 三、本文研究的侷限與展望

屈原博學多識，涉獵廣泛，文采瑰麗，字字珠璣，所作辭藻，流芳百世。而屈原所身處的戰國時期，同時也是中國學術思想發展上，最為澎湃激昂，百家爭鳴的年代。當屈原獲得政治上的權利時，以儒術為治國方針，仁民愛民，嚮往重新創造先聖「美政」年代的光輝。當屈原遭受奸佞陷害，迫於潦倒之時，堅持保有忠貞芳潔，砥礪自我，透過氣功修煉提升自己的精神能量，其所塑造出來的超

<sup>412</sup> 石龍巖，屈原之死與投水避世的文化傳統，《黑龍江教育學院學報》，2009年第11期，頁143。

<sup>413</sup> 屍解，道教變化升仙之術。亦稱「解化」、「隱化」、「示化」、「示卒」等。謂遺棄肉體而仙去，解化托像，蛇蛻蟬飛。張志哲主編，《道教文化辭典》，頁759。

脫凡俗的人格與志節，當為後人萬事景仰。

氣功在中國可說是歷史悠久，從儒、道、佛等各家，皆有自身一套對於氣功的修煉法門。儒家講品德，道家講道德，佛家講功德，都突出強調一個「德」字，修煉氣功者普遍認為「煉功先修德」<sup>414</sup>、「德為功之本」<sup>415</sup>。可見得不論修習何種氣功術，正心才是最重要的根基，而且是需要不斷鍛鍊，不可一日荒廢。所以屈原不論是在政治上，或是氣功修煉上都是隨時涵養著自己的心志，保持正氣不墜。

氣功除了在心性品德的要求外，兼有提高學習效果，開發智力的功用。儒家經典《大學》：「知止而後定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」即含有此意思。宋儒理學家更是體會靜坐練功有助於提高學習效果，程頤認為：「有欲屏去思慮，患其紛擾，則是需坐禪入定。」(《二程遺書》<sup>416</sup>)劉勰《文心雕龍》更多所著墨，《養氣》篇：「是以吐納文藝，務在節宣，清和其心，調暢其氣，煩而即捨，勿使壅滯。」《神思》篇：「是以陶鈞文思，貴在虛靜。」屈原燦爛高深的文學造詣，與氣功的修煉應是相得益彰，從《遠遊》篇的寫作，對應現代修煉內丹功的功法經過來看，也非屈原有如此的文采及高深的氣功修煉，不能完成《遠遊》如此的創作，王夫之《楚辭通釋》的解釋可謂獨有見道。雖然蔣驥《山帶閣注楚辭》曾評王夫之論《遠遊》的說法「妖氛滿紙」，然而蔣驥也解「正氣」說：「求氣者所以煉形而歸神，神仙之要訣也。」<sup>417</sup>蔣驥認同屈原求正氣的目的，而不認同王夫之所解讀屈原求正氣的方法，應是較以文學角度來解讀，而將氣功學排除在《遠遊》的討論範圍內。

後學受限於自身的資質駑鈍，學藝不精，對於屈原高深淵博的學問，僅只旁敲側擊，也總會感覺力有未逮。兼以中國氣功發展源遠流長，隨著朝代的更迭亦不斷地成長茁壯，早已成為一門牽連廣泛，無比碩大的專門學派。筆者原妄想從

<sup>414</sup> 李平：中國古代氣功養生術與傳統思想觀念，《汕頭大學學報》人文科學版 1995 年第 11 卷第 4 期，頁 46。

<sup>415</sup> 宋模皋：練氣功重在修德，《現代養生》1997 年第 10 期，頁 38。

<sup>416</sup> 宋 程?、程?，《二程遺書》(上海：上海古籍出版社，2008 年 3 月)。

<sup>417</sup> 清 蔣驥，《山帶閣注楚辭 餘論》(台北：廣文書局，1962 年 9 月初版)，卷下頁 18。

自身鍛鍊氣功做起，以求能有機會一窺《遠遊》一文所揭露的氣功功法的奧妙。然實際入手才發現氣功修煉與作學問的道理如出一轍，沒有一步登天或是鑽旁門捷徑之可能。文中論證，因才疏學淺，孤陋難免，懇請前輩賢達不吝指正，萬分感激，不在話下。

屈原的思想相對於他所屬的年代可以說是狂奔的，政治思想上是要對自己及國家負責的；而當他無法再為祖國貢獻己力的時刻，轉而以道家氣功修煉的方式來做自我精神層面的鍛鍊及提升。希望本文以氣功學的觀點來詮釋《遠遊》，能引領出更深更廣的屈子精神的探索，當為筆者衷心的期盼。



## 參考書目

### 一、楚辭專著

1. 漢 王逸：《楚辭章句》，台北：藝文印書館，1974年4月再版。
2. 宋 洪興祖：《楚辭補注》，北京：中華書局，2002年，白化文等點校重印修本。
3. 宋 朱熹：《楚辭集注》，上海：上海古籍出版社，1979年。
4. 清 王夫之：《楚辭通釋》，香港：中華書局，1960年12月香港初版。
5. 清 蔣驥：《山帶閣注楚辭》，台北：廣文書局，1962年9月初版。
6. 郭沫若等：《楚辭研究論文集》，北京：作家出版社印行，1957年7月第1版。
7. 游國恩：《楚辭論文集》，臺北：九思出版社，1977年11月第1版。
8. 蘇雪林：《楚騷新詁》，臺北：國立編譯館中華叢書編審委員會，1978年3月。
9. 蘇雪林：《屈賦論叢》，臺北：國立編譯館中華叢書編審委員會，1978年12月。
10. 蔣天樞：《楚辭論文集》，西安：陝西人民出版社，1982年7月第1版。
11. 洪湛侯等編：《楚辭要籍解題》，湖北：湖北人民出版社，1984年11月第1版。
12. 余崇生編：《楚辭研究論文集》，臺北：學海出版社，1985年1月初版。
13. 楊金鼎主編：《楚辭研究論文選》，湖北：湖北人民出版社，1985年7月第1版。

14. 杜松柏主編：《楚辭彙編 10——楚辭論文集楚辭研究》，台北：新文豐出版公司，1986年3月。
15. 姜亮夫：《重訂屈賦校注》，天津：天津古籍出版社，1987年3月。
16. 蕭兵：《楚辭與神話》，江蘇：江蘇古籍出版社，1987年4月第1版。
17. 中國屈原學會編：《楚辭研究》，濟南：齊魯書社出版，1988年1月第1版。
18. 陳子展：《楚辭直解》，江蘇：江蘇古籍出版社，1988年2月。
19. 黃中模：《現代楚辭批評史》，湖北：湖北教育出版社，1990年7月第1版。
20. 湯炳正：《楚辭類稿》，臺北：貫雅書局，1991年1月初版。
21. 易重廉：《中國楚辭學史》，長沙：湖南出版社，1991年5月第1版。
22. 蕭兵：《楚辭文化》，北京：中國社會科學出版社，1992年12月第1版。
23. 金開誠：《屈原辭研究》，江蘇：江蘇古籍出版社，1992年6月。
24. 陳怡良：《屈原文學論集》，台北：文津出版社，1992年11月初版。
25. 鄭在瀛：《楚辭探奇》，臺北：萬卷樓圖書公司，1995年4月初版。
26. 王建輝、劉森淼：《荊楚文化》，瀋陽：遼寧教育出版社，1995年4月。
27. 袁珂校注：《山海經校注》，台北：里仁書局，1995年初版。
28. 張正明：《楚史》，武漢：湖北教育出版社，1995年7月第1版。

29. 李誠：《楚辭文心管窺——龍鳳文化研究之一》，台北：文津出版社，1995年9月初版。
30. 湯炳正主編：《楚辭欣賞》，成都：巴蜀書社，1999年8月。
31. 魯瑞菁：《諷諫抒情與神話儀式——楚辭文心論》，臺北：里仁書局，2002年9月。
32. 姜亮夫：《姜亮夫全集——楚辭通故》，昆明：雲南人民出版社，2002年10月。
33. 崔富章、李大明主編：《楚辭學文庫第一卷？楚辭集校集釋》，武漢：湖北教育出版社，2003年5月第1版。
34. 褚斌杰：《屈原研究》，武漢：湖北教育出版社，2003年8月。
35. 傅錫任：《新譯楚辭讀本》，台北：三民書局，2005年10月。
36. 吳福助：《楚辭註釋》，臺北：里仁書局，2007年5月。
37. 蘇慧霜：《騷體的發展與衍變——從漢到唐的觀察》，臺北：文津出版社，2007年4月初版。
38. 戴錫琦、鍾興永主編：《屈原學集成》，北京：中央編譯出版社，2007年6月第1版。
39. 周建忠：《楚辭講演錄》，桂林：廣西師範大學出版社，2007年7月第1版。
40. 白銘：《二十世紀楚辭研究文獻目錄》，北京：學苑出版社，2008年5月。

## 二、氣功、養生專著

1. 馬濟人：《中國氣功學》，香港：中國圖書刊行社，1985年1月。
2. 李志庸：《中國氣功史》，河南：河南科學技術出版社，1988年6月。

3. 蕭天石：《道家養生學概要》，鄭州：中州古籍出版社，1988年12月。
4. 丘 陵：《圖解中國流行氣功續編》，香港：天明圖書公司，1989年10月。
5. 卿希泰主編：《道教與中國傳統文化》，福州：福建人民出版社，1990年。
6. 周世榮：《馬王堆養身氣功》，湖北：湖北科學技術出版社，1990年6月。
7. 張振興：《氣功白皮書》，新店：南嶽氣功研究所，1991年8月初版。
8. 張榮明：《中國古代氣功與先秦哲學》，台北：桂冠圖書公司，1992年1月。
9. 《中華古文明大圖集》編輯委員會：《中華古文明大圖集第八部·頤壽》，台北：宜新文化出版，1992年7月初版。
10. 牟鍾鑑、胡孚琛、王葆 主編：《道教通論——兼論道家學說》，濟南：齊魯書社，1993年11月第1版。
11. 南懷瑾：《靜坐修道與長生不老》，上海：復旦大學出版社，1994年1月。
12. 湖南省博物館：《馬王堆漢墓研究文集》，湖南：湖南出版社，1994年5月。
13. 林厚省：《太極氣功十八式》，台北：林鬱文化事業公司，1995年10月初版。
14. 馬濟人：《道教與煉丹》，臺北：文津出版社，1997年11月。
15. 馬濟人：《道教與氣功》，臺北：文津出版社，1997年11月。
16. 林厚省：《氣功學》，台北：林鬱文化事業公司，1997年12月。
17. 李 平：《氣功與中國文化》，陝西：陝西人民教育出版社，1998

年。

18. 田誠陽：《中華道家修練學》，北京：宗教文化出版社，1999年  
第1版。
19. 蕭漢明、郭東升：《周易參同契研究》，上海：上海文化出版  
社，2001年1月。
20. 王唯工：《氣的樂章》，臺北：大塊文化出版股份有限公司，2002  
年9月初版。
21. 陳欽銘：《黃帝內經的養生觀》，台北：元氣齋出版社，2003  
年2月初版。
22. 馬濟人：《實用中醫氣功學》，台北：知音出版社，2005年1月  
初版。

### 三、道家與道教專著

1. 陳鼓應：《老子今註今譯》，台北：商務印書館，1985年2月修  
訂第10版。
2. 郭慶藩輯：《莊子集釋》，台北：華正書局有限公司，1991年8  
月。
3. 陳鼓應主編：《道家文化研究 第一輯》，上海：上海古籍出版  
社，1992年6月第1版。
4. 陳鼓應主編：《道家文化研究 第二輯》，上海：上海古籍出版  
社，1992年8月第1版。
5. 陳鼓應主編：《道家文化研究 第三輯》，上海：上海古籍出版  
社，1993年8月第1版。
6. 陳鼓應主編：《道家文化研究 第十一輯》，北京：生活 讀書  
新知三聯書店，1997年10月第1版。

7. 卿希泰主編：《中國道教 一》，上海：知識出版社，1994年1月第1版。
8. 卿希泰主編：《中國道教 二》，上海：知識出版社，1994年1月第1版。
9. 張志哲主編：《道教文化辭典》，上海：江蘇古籍出版社，1994年6月第1版。
10. 林河：《儼史——中國儼文化概論》，台北：東大圖書股份有限公司，1994年9月初版。
11. 張運華：《先秦兩漢道家思想研究》，長春：吉林教育出版社，1998年12月第1版。
12. 孫以楷、陸建華、劉慕方：《道家與中國哲學 先秦卷》，北京：人民出版社，2004年6月第1版。
13. 梁啟超、胡樸安等：《道家二十講》，北京：華夏出版社，2007年1月。
14. 尹振環：《帛書老子再疏義》，北京：商務印書館，2007年5月第1版。

#### 四、楚辭相關期刊論文

1. 楊胤宗： 屈原為儒家考 ，《孔孟月刊》，1965年7月。
2. 梁啟超： 屈原研究 ，《幼獅文藝》，1970年6月。
3. 陳怡良： 屈原的狂熱與執著．上 ，《中華文化復興月刊》，1987年11月。
4. 陳怡良： 屈原的狂熱與執著．中 ，《中華文化復興月刊》，1987年12月。
5. 陳怡良： 屈原的狂熱與執著．下 ，《中華文化復興月刊》，

- 1988年1月。
6. 彭毅： 屈原作品中所呈現的儒者情懷 ，《臺大中文學報》，1991年6月。
  7. 楊儒賓： 離體遠遊與永恆的回歸——屈原作品反應出的思想型態 ，《國立編譯館館刊》，1993年6月。
  8. 戴錫琦： 南楚古巫學與巫學家屈原 ，《民族論壇》，1994年第1期。
  9. 涂又光： 屈原哲學三題 ，《汕頭大學學報》，1994年第6期。
  10. 姜淙倫： 論 遠遊 對我國古代遊仙詩的影響 ，《雲南教育學院學報》，1994年6月第10卷第3期。
  11. 荊荃： 神話思維與藝術思維——兼論先秦南北文學的特色和差異 ，《江漢論壇》，1994年第11期。
  12. 朱立新： 試論楚辭 遠遊 系列的結構模式及其對遊仙詩影響 ，《上海師範大學學報·社會科學版》，2001年9月第30卷第5期。
  13. 鄭國瑞： 屈原「遠遊」中的精氣思想與神仙思想的連繫 ，《中山中文學刊》，1995年6月。
  14. 張宏： 《楚辭章句》的屈子形象和遊仙模式 ，《社會科學輯刊》，1996年6月第11卷第2期。
  15. 廖棟樑： 屈原、莊子並稱說——中國古代楚辭學史論 ，《輔仁學誌·文學院之部》，1996年7月。
  16. 力之： 遠遊 考辯 ，《安徽教育學院學報》，1997年第3期。
  17. 楊建波： 離騷 與 遠遊 ，《江漢論壇》，1997年3月。
  18. 力之： 遠遊 非唐勒所作辨——與趙達夫先生商榷 ，《齊齊哈爾大學學報·哲學社會科學版》，2000年第2期。
  19. 魯瑞菁： 「郭店楚簡·太一生水」的思想特色 ，《鵝湖》，

2000 年 3 月。

20. 張玉聲、張燕嬰： 關於屈原西域昆侖情結的對話 ，《西域研究》，2001 年第 4 期。
21. 黃中模： 楚辭學史上的不朽豐碑——簡評蘇雪林教授的屈原研究 ，《古今藝文》，2001 年 5 月。
22. 羅敏中： 以儒注屈 融屈於儒——論朱熹的尊屈傾向之一 ，《湖南師範大學．社會科學學報》，2001 年第 6 期。
23. 魯瑞菁： 「郭店竹簡．性自命出」的思想特色 ，《靜宜人文學報》，2001 年 8 月。
24. 孫雪霞： 屈原與先秦諸子 ，《東方人文學誌》，第 1 卷第 4 期，2002 年 12 月。
25. 楊儒賓： 巫風籠罩下的性命之學——屈原作品的思想史意義 ，《通俗文學與雅正文學全國學術研討會論文集》，中興大學中文系，2003 年。
26. 周建忠： 王夫之《楚辭通釋》及研究 ，《船山學刊》，2004 年第 4 期。
27. 陳曉雯： 屈作神話研究 ，《台灣師範大學國文所碩士論文》，2004 年 6 月。
28. 蘇慧霜： 宗經與駢麗——漢代屈賦論評下的文學觀 ，《興大中文學報》，2004 年 6 月。
29. 陳怡良： 楚騷美學——以屈原作品為論述主軸．1 ，《國文天地》，2004 年 11 月。
30. 陳怡良： 楚騷美學——以屈原作品為論述主軸．2 ，《國文天地》，2004 年 12 月。
31. 葉文舉： 試論屈原的「周流」 ，《阜陽師範學院學報．社科版》，2005 年第 4 期。

32. 肖練武： 昆侖山與屈原的昆侖情結 ，《語文教學與研究》 ，  
2005 年 第 34 期。
33. 多洛肯： 楚辭 遠遊 文化簡論 ，《伊？師範學院學報》 ，  
2005 年 12 月第 4 期。
34. 高秋鳳： 臺灣楚辭研究六十年 (1946~2005) ，《國文學報》 ，  
2006 年 12 月。
35. 許又方： 神話與自傷 論屈原《九歌》中的個人情懷 ，《興  
大中文學報》 ，第 23 期增刊，2007 年 11 月。
36. 陳逸根： 神話創造與心理治療 離騷 之神遊情節新探 ，  
《興大中文學報》 ，第 23 期增刊，2007 年 11 月。
37. 蔡紅燕： 雜合與變通——屈原作品中的諸子思想與南北文化 ，  
《唐山學院學報》 ，2008 年第 1 期。
38. 鄭富春： 安死自靖，貞魂恆存——從《楚辭通釋》看王船山的  
生死觀 ，《鵝湖》 ，2008 年 2 月。
39. 譚家斌： 郭沫若與屈原的不解之？ ，《郭沫若學刊》 ，2008  
年第 4 期。
40. 匡白玲： 屈原作品中神仙思想與道教的关系探微 ，《現代語  
文．文學研究版》 ，2008 年第 9 期。
41. 王崇任： 屈原的「神遊」與莊子的「逍遙遊」 ，《哈爾濱  
學院學報》 ，2008 年第 11 期。
42. 雷 鳴： 屈原與儒家 ，《新聞愛好者．理論版》 ，2008 年  
第 12 期。
43. 都春屏： 屈原求索精神及其現代解讀 ，《三峽大學學報．人  
文社會科學版》 ，2009 年第 3 期。
44. 湯漳平： 遠遊 應確認為屈原作品 ，《中州學刊》 ，2009  
年第 3 期 。

45. 劉 潔： 試析屈原作品的浪漫主義色彩 ，《青年文學家》 ，  
2009 年第 5 期。
46. 楊曉琴： 淺談莊子、屈原面對人生困境的態度及選擇 ，《安  
徽文學· 下半月》 ，2009 年 5 月。
47. 孫 光： 《楚辭補注》對屈原形象的重新確立 ，《北方論叢》 ，  
2009 年第 6 期。
48. 石龍巖： 屈原之死與投水避世的文化傳統 ，《黑龍江教育學  
院學報》 ，2009 年第 11 期。
49. 黃 歆： 品味屈原的橘式道德精神 ，《青年文學家》 ，2009  
年第 19 期。

## 五、氣功相關期刊論文

1. 王沐： 我國早期內丹丹法著作《楚辭 遠遊》試析 ，《中國  
道教》 ，1983 年  
第 2 期。
2. 王沐： 內丹 ，《中國道教》 ，1987 年第 1 期。
3. 楊福程： 論氣功之起源 ，《中國文化月刊》 ，1991 年 3 月。
4. 楊福程： 楚辭 遠遊 譯釋 ，《中國文化月刊》 ，第 138 期 ，  
1991 年 4 月。
5. 馬有黎： 淺談氣功入靜及其方法 ，《開封大學學報》 ，1994  
年第 2、3 期。
6. 李薰風： 白居易的氣功詩 ，《現代養生》 ，1994 年第 2 期。
7. 劉長林： 儒、道「天人合一」與養生 ，《山東醫科大學學報·  
社會科學版》 ，1994 年第 3 期。
8. 羅森： 中國傳統周天功功態的層次劃分和判斷 ，《氣功》 ，

1994 年第 5 期。

9. 馬興勝： 淺談我國古代氣功的發展 ，《甘肅中醫學院學報》 ，  
1994 年 6 月第 11 卷第 2 期。
10. 李如本、王海濤： 淺談氣功入靜 ，《按摩與導引》 ，1994 年  
第 6 期。
11. 李漠： 淺釋「道家」與「道教」 兼談「道家」氣功 ，《中  
國氣功科學》 ，1994 年第 10 期。
12. 石天敬： 儒、道氣功養生學異同之研究 ，《雲南師範大學學  
報．自然科學版》 ，1995 年第 1 期。
13. 賽勝君： 屈原與氣功 ，《氣功》 ，1995 年 3 月號。
14. 楊洪林： 屈原作品中道家氣功現象揭秘 ，《現代養生》 ，1995  
年第 8 期。
15. 李平： 中國古代氣功養生術與傳統思想觀念 ，《汕頭大學學  
報．人文科學版》1995 年第 11 卷第 4 期。
16. 李平： 中國古代氣功養生術與傳統思維方式 ，《汕頭大學學  
報．人文科學版》1995 年第 12 卷第 3 期。
17. 張林： 丹道周天功 ，《現代養生》 ，1996 年第 9 期。
18. 蕭志才： 略談道家所論「服氣」 ，《氣功》 ，1997 年第 6 期。
19. 宋模皋： 練氣功重在修德 ，《現代養生》 ，1997 年第 10 期。
20. 劉根德： 什麼是小周天、大周天 ，《中國氣功科學》 ，1998  
年第 1 期。
21. 蕭志才： 略談中國道家論「丹田」 ，《現代養生》 ，1999  
年第 5 期。
22. 羅志： 真傳丹道小周天功 ，《氣功》 ，2000 年第 2 期。
23. 呂直： 遠遊 選釋 ，《中國氣功》 ，2000 年第 8 期。

24. 蕭志才： 內丹術中「機在目」探微 ，《氣功》，2000年第10期。
25. 樊光春： 正本清源說內丹 ，《現代養生》，2000年第12期。
26. 杜元偉： 從「？」字談起 ，《現代養生》，2000年第12期。
27. 蕭志才： 論道家「內丹術」與「活子時」 ，《現代養生》，2001年第7期。
28. 張天戈： 咽津養生法 ，《現代養生》，2002年第10期。
29. 王繼昌： 愛國詩人陸游與氣功 ，《現代養生》，2003年第3期。
30. 李翠瑛： 以「氣」入道--論莊子養生思想與修道化境 ，《成大宗教與文化學報》，2004年12月。
31. 羅志： 小周天功養生機理淺探 ，《武當》，2005年第8期。
32. 孫嘉鴻： 道教導引行氣術探微 ，《嘉南學報·人文類》，2005年12月。
33. 蕭志才： 王陽明的「靜坐」養生 ，《現代養生》，2006年7月。
34. 孫嘉鴻： 道教行氣術及其運用 ，《嘉南學報·人文類》，2006年12月。
35. 蕭志才： 屈原的丹道養生思想 ，《武當》，2008年第5期。
36. 羅正心： 形神不二，一氣呵盛 ，《中正大學中文學術年刊》，2008年6月。
37. 王震： 道家養生觀探源 ，《蘭臺世界》，2009年第5期。

## 六、網頁資料

1. 屈原零態文化 網址：<http://blog.sina.com.cn/quyuanculture>

2. 實用氣功網      網址： <http://www.qigonghk.com/>
3. 道學內丹文化網—道紀玄覽      網址： <http://www.dandaowh.com/>
4. 道教全球資訊網  
    網址： [http://www.twtaoism.net/php/menushow.php?style\\_id=319](http://www.twtaoism.net/php/menushow.php?style_id=319)