

瀟灑求仙色彩的詞作 — 白玉蟾道教神仙詞析論

林鍾勇*

摘 要

生命的限制，是亙古迄今人類的共通課題。「不死」的希冀，造就了神仙思想，得道成仙、追求長生，也就成為道教之中心理論。

白玉蟾為南宋金丹派南宗的五祖，原名葛長庚，世為閩人，其祖任於瓊州，乃自號海瓊子。父亡母嫁，遂改姓白，名玉蟾。師事陳楠，盡得其傳。嘉定中，徵赴闕，館太乙宮，封紫清明道真人。

身為道教內丹五祖，玉蟾詞交織著一股神仙氣味。統計唐宋词中含有「仙」字者，其所佔比率又是最高，在在引發我們去深入探究。本文將白玉蟾一百三十七闕詞，分遊仙、修煉二大主題。就遊仙詞而言，一般文人所寫遊仙，多需以「夢」為憑藉，玉蟾的遊仙詞則是通過「存想思神」以「幻遊」，是其最大特色。從修煉詞而論，內丹以人身為爐鼎，以體內精、氣、神為藥物，以意志導引煉養，反映在詞裡，形成特殊的煉丹主題。此外，玉蟾詞還以一種契道之心為金丹，以為忘卻外在形體與名利生死，任真而為、閑逸適意就是神仙。

經由以上探討，反思玉蟾詞何以瀟灑神仙，可以發現，玉蟾詞裡有許多，自述仙鄉歸不得的情緒、對人生短暫、聚少離多的感喟，這些均說明了造成玉蟾詞多神仙的原因。

關鍵詞：白玉蟾、道教、神仙、內丹、修煉

* 彰化師範大學國文研究所碩士



壹、緒 言

生命的限制，是古往今來人類必須面對的課題。生命態度的不同體悟，產生互歧的生死觀點。死亡的未知，是難以掌控的。貪生怕死是人普遍的心理。在這種心態下，尋求「不死」，以延續無窮生命的思想，便應運而生。然而，人要如何才能長生不死呢？先民反覆思索，在無技可施之餘，透過想像，創造出「神仙」。¹這種神仙之說，最後則歸入了道教的大熔爐裡。

初期道教並無生死輪迴的觀念，它不認為死後有「彼岸」的世界。人所有的努力只能在「此岸」中完成。因此，它們希冀不死，以永享人間樂趣。²這種觀點下，「神仙」不是種高不可攀的崇拜，而是跟人融為一體的真實境地。它是個體生命的開展，是人與天地自然永恆共存的和諧狀態。

為求不死以成仙，道教建構了一套修煉系統，做為成仙路徑，即是一般所謂之煉丹。初期煉丹術，大抵是一種燒煉之法，俗稱「外丹」。它始於漢武，迄唐代達於巔峰。五代以後，一則鑑於唐代多位君王，均因服食丹藥而喪命。再則因外丹燒煉，費用甚巨；內丹則人人可行，迎合了長生觀念平民化、世俗化的需要。³同時，內丹說不僅有一定的

¹ 李洲良：「早期的神是做為人的異己力量而出現的自然神，如日月風雷、猛禽凶獸等。而仙則天生便與人結下了不解之緣……至於神仙並稱是後來的事，且含義偏重於仙。」參見李洲良：〈精神世界的詩意漫遊——游仙初探〉，《北方論叢》1993年第3期總號第119頁，頁67。

² 參見鄭志明：〈道教生死觀——「不死」的養生觀〉，《歷史月刊》1999年8月第139期，頁53。

³ 清·趙翼說：「統計唐代服丹藥者六君。穆、敬昏愚，其被惑因無足怪。太、憲、武、宣皆英主，何為甘以身殉之。實由貪生之心太甚，而轉以速其死耳。」見《廿二史劄記》（北京：中華書局，1985年），卷十九，冊五，頁361-363。以為外丹含毒，世人遠之，故內丹轉興。但楊立華則認為，丹藥有「火毒」不啻為煉丹者所熟知，並認定「火毒」可以消除。他們將服食後的中毒現象，或以「暫死」解釋，或視為「尸解」，並轉發出試驗修道者信道堅貞與否的手段。再者，對於中毒現象的渲染，多出自儒家史籍，或是道教不同派別的煉丹家門戶之爭，實非全面如此。故服食中毒，無法動搖他們對金丹的信仰。所以，導致內丹式微的，主要是燒煉外丹費用甚巨，而內丹人



合理成份，且與文人追求修身養性的生活相符，故也深獲文士歡迎，於是內丹轉興。

內丹術在晚唐、五代鍾離權、呂洞賓、施肩吾、崔希範、彭曉、劉海蟾、陳搏等人的傳授蘊釀後，以張伯端為首的金丹派南宗首先興起。白玉蟾在〈題張紫陽薛紫賢真人像〉提到南宗的傳承：

昔李亞以金汞刀圭火符之訣傳之鍾離權，權以是傳呂巖叟，巖叟以是傳之劉海蟾，劉傳之張伯端。張於難中感杏林石泰之德，因以傳之。泰，邠州人也。事成，游毗陵，授之於蜀僧道光。光之門有行者道楠，號為陳泥丸，即先師也。⁴

張氏融會禪宗的方法理論，形成了以心理鍛煉為主的宗派，奠定了南宗的基礎。⁵不過，迄四祖陳楠為止，只以個別密傳的傳統方法傳授丹訣，也無「南宗」的正式稱號。五祖白玉蟾的出現，不僅確立了南宗的傳承系統，還建立「靖」。所謂「靖」，是漢末以來天師道所設，用以祭神的場所。林伯謙在〈鶴林法語〉曾言：

師（彭耜）謂伯謙曰：「爾祖師（白玉蟾）所治碧芝靖；予今所治鶴林靖；爾今所治紫光靖。大凡奉法之士，其所以立香火

可行，深深迎合了長生觀念平民化、世俗化的需要。見楊立華：〈內外丹興替考〉，《傳統文化與現代化》，1997年第3期總號第27，頁64-70。

⁴ 參見宋白真人玉蟾全集輯印委員會編印：《宋白真人玉蟾全集》（臺北：宋白真人玉蟾全集輯印委員會發行，1976年2月），頁391。另外，明·胡應麟《少室山房筆叢》引《南崖重錄》：「海蟾授張紫陽伯端，伯端授石翠玄泰，玄泰授薛紫賢道光，道光授陳泥丸楠，楠授白海瓊玉蟾，玉蟾授彭鶴林耜，此所謂南宗也。」留元長《紫元問道集序》：「白君得之陳泥丸。陳得於薛道光。薛得於石泰。石得於張平叔。張得於劉海蟾。劉得於呂洞賓。」見《宋白真人玉蟾全集》，頁724。

⁵ 葛兆光說：「老、莊的『淵靜』、『玄暝』、『坐忘』、『心齋』之說與古代醫學中的導引理論引發了道教關於『主靜』、『養氣』的理論，即神仙養身思想，這種養身思想在中唐至北宋的逐漸發展，使它又融匯了來自禪宗的一些方法如靜坐調息、一些理論如本心清淨，形成了以心理鍛煉為主，促進生理健康的所謂『內丹』學說。」見葛兆光：《道教與中國文化》（臺北：臺灣東華書局股份有限公司，1989年12月），頁267。



之地，不可不奏請靖額也。如漢天師二十四治是矣；古三十六靖盧是矣；許旌陽七靖是矣。⁶

從白玉蟾碧芝靖、彭耜鶴林靖、林伯謙紫光靖的營置，不僅已有固定的傳教宮觀，也有一定數量的信眾組織。並且還「奏請靖額」，為官府所承認。所以說，「白玉蟾乃是金丹派南宗的實際創立者。」⁷

白玉蟾，⁸原名葛長庚，字白叟，先世為福州閩清縣人，其父葛有興董教於瓊瑯，生長庚於瓊州，故亦稱瓊州人、海南人。生於宋光宗紹熙甲寅年（1194）3月15日。父歿，母氏他適，遂改姓白，名玉蟾，⁹字如晦。號曰瓊瑯、海南翁、瓊山道人、蟻庵、武夷散人、神霄散吏、紫清真人。

玉蟾天資聰穎，七歲能詩賦，背誦九經。十歲至廣州應童子科，主考官令賦「織機詩」，應聲詠曰：「大地山河作織機，百花如錦柳如絲，虛空白處做一疋，日月雙梭天外飛。」主試者以為狂妄，弗取，遂拂袖而歸。年十六，專思學仙，顛沛流離，迄甬東海濱，¹⁰遇陳楠，

⁶ 同註4，頁436-437。

⁷ 參見郭武：〈白玉蟾對金丹派南宗思想的總結和發展〉，《道教文化》1994年9月第5卷第9期總號第57，頁24-25。

⁸ 白玉蟾生平事蹟，以彭耜〈海瓊玉蟾先生事實〉、彭翥〈神仙通鑑白真人事蹟三條〉、留元長〈紫元問道集序〉、蘇森仲〈跋修仙辨惑論序〉最為詳備。同註4，頁716-726。另酌參清·于成龍等修，杜果等纂：《江西通志》（臺北：成文出版社有限公司，1989年據清康熙22年刻本），頁4481-4482；清·江殷道等修，張秉鉉等纂：《九江府志》（臺北：成文出版社有限公司，1989年據清康熙12年刻本），頁949；清·李文恒修，鄭文彩纂：《瓊山縣志》（臺北：成文出版社有限公司，1966-1970年據清咸豐7年刻本），頁1796-1798；《武夷志》、清·清高宗敕撰：《欽定續文獻通考》（上海：商務印書館，1936年3月），頁4217；唐圭璋：《詞話叢編》（臺北：新文豐出版社，1988年2月）等記載。

⁹ 關於「玉蟾」由來，彭耜〈海瓊玉蟾先生事實〉記曰：「母氏夢食一物如蟾蜍。覺而分媿」；〈神仙通鑑白真人事蹟三條〉說：「夢道者以玉蟾蜍授之。是夕產子。母即玉蟾名之以應。夢稍長。又名長庚。」《續文獻通考》則云：「母以夢呼玉蟾」而得。

¹⁰ 白玉蟾遊東南，彭耜〈海瓊玉蟾先生事實〉、〈神仙通鑑白真人事蹟三條〉言為覓金丹求仙；而《江西通志》、《九江府志》均謂：「嘗任俠殺人，亡命之武彝。」卿希泰在《中國道教史（卷三）》（臺北：中華道統出版社，1997年12月），頁124中說：「《江西通志》卷一百八十謂白玉蟾因任俠殺人，亡命武夷，浪東南，不知何據。」今且存疑，列說於此。



攜入羅浮山中學道。歷遊名山數載，於黎母山遇神人，授上清法籙、洞玄雷訣，並得老道傳以度人經，備極艱苦，九年之間，盡得師旨。

嘉定十一年（1218），玉蟾遊南昌西山，「適降御香建醮於玉隆宮，先生避之。使者督宮門力挽先生回，為國陞座，觀者如堵。又邀先生詣九宮山瑞慶宮主國醮，神龍見於天，具奏以聞，有旨召見，先生遁而去。」¹¹歷四年（1222），詔徵赴闕，對御稱旨，命館太乙宮。然玉蟾「沮不得達，因醉執逮京尹，一宿乃釋。」¹²臣僚奏他以左道惑眾，遂去之。於是往來羅浮、霍童、武夷、龍虎、天台、金華、九曲諸山。居武夷，癡坐九年，嘗自贊曰：「千古蓬頭赤腳，一生服氣餐霞，笑指武夷山下，白雲深處吾家。」¹³自號雲外子、閱眾甫，又號玉皇選仙神霄散吏。名聲達於千里，宋理宗曾褒賜「養素」之號，玉蟾「笑而不受」。¹⁴約卒於元初，¹⁵詔封海瓊紫清明道真人。內丹、雷法兼傳，徒眾甚多，如彭耜、留元長、林自然、潘常吉、周希清、胡士簡、羅致大、陳守默、莊致柔等。

¹¹ 同註4，頁717。

¹² 同前註。

¹³ 此詩錄自〈神仙通鑑白真人事蹟三條〉。《續文獻通考》記為「千古蓬頭跣足，一年服氣餐霞，笑指武夷山下，白雲深處吾家。」宋·楊傑輯《古今詞話·詞評》上卷引《湧幢小品》說白玉蟾自題：「千古蓬頭跣足，一生服氣餐霞。笑指武夷山下，白雲深處吾家。」見唐圭璋：《詞話叢編》，冊一，頁1013。

¹⁴ 同註4，頁717-718。

¹⁵ 白玉蟾的卒年，眾說紛紜。《瓊山縣志》說他「常遊西湖……因躍入江流中……人以為水解矣。是月又見於融州老君洞……一日不知所在。」《武夷志》云：「嘉定間召對稱旨。館太乙宮。一日不知所往。」潘飛聲的《粵詞雅》說他：「後仙去」。見唐圭璋：《詞話叢編》，冊五，頁4891。宋·楊傑輯《古今詞話·詞評》上卷引《湧幢小品》曰：「尋別眾，於鶴林羽化。」見唐圭璋：《詞話叢編》，冊一，頁1013。彭耜《海瓊玉蟾先生事實》亦記載水解之事，然「是月又見於融州老君洞……紹定己丑冬。或傳先生解化於汗江……逾年。人皆見於隴蜀。又未嘗有死。竟莫知所終。」〈神仙通鑑白真人事蹟三條〉則說他在83歲尸解，並記載玉蟾在元末顯神跡之事。《續文獻通考》記：「人云尸解於海豐縣。」《九江府志》云其解化於嘉定己未冬；《江西通志》則說是在紹定己未年間。卿希泰《中國道教史（卷三）》，頁124中，認為「己未當為己丑（1229年）之誤。實際上，他大約活到元初，卒于紹定己丑，當為白玉蟾為顯示神異而玩的花招。」今證諸詩詞，如〈大德歌〉吟：「六十年来都是錯」；〈水調歌頭〉道：「雖是蓬頭垢面，今已九旬來地，苟且是童顏」當近真實。



玉蟾自言世間有字之書，無不過目。¹⁶所謂「心通三教，學貫九流，多覽佛書，研究禪學。」¹⁷他在〈平江鶴會升堂〉中說：

孔氏則四端五常；釋氏則三乘四諦；老氏則三洞四輔。若夫孔氏之教，惟一字之誠而已。釋氏之教，惟一字之定而已。老氏則清靜而已。所謂是人能常清靜，天地悉皆歸。¹⁸

在他的理解裡，儒釋道歸向是一致的。所謂「天下無二道，聖人無兩心。」¹⁹由於他能融合三教之說，終於成為道教一代宗師。善草書，兼善篆，尤精於畫。一生著作甚多，主要有《武夷集》、《上清集》、《玉清集》、《指玄篇》、《烏兔經》、《鉤鎖連環經》、《法繡秘寶》、《海瓊問道集》、《海瓊白真人語錄》、《海瓊玉蟾先生文集》等。弟子彭耜纂次其作，併以諸賢詩文錄於篇末，凡四十卷。²⁰

宋代是內丹的盛行時期，也是詞的黃金時代。玉蟾處在這兩個背景特色的交會點上，傳下了《海瓊集》詞二卷，²¹一百三十七闕詞作。²²

¹⁶ 宋·楊佖輯：《古今詞話·詞評》上卷引《湧幢小品》：「白玉蟾，瓊州人，自言世間有字之書，無不過目，足跡半天下。」見唐圭璋：《詞話叢編》，冊一，頁 1013。

¹⁷ 同註 4，頁 725。（蘇森仲：〈跋修仙辨惑論序〉）

¹⁸ 同註 4，頁 717。頁 443。

¹⁹ 同註 4，頁 717。頁 103。（〈修仙辨惑論〉）

²⁰ 彭耜〈海瓊玉蟾先生事實〉云：「耜不敢忘先生之遺言。手自校勘。妄加纂次。併以諸賢詩文錄于篇末。凡四十卷。」《瓊山縣志》曰：「所著上清、武夷、指玄、玉隆、海瓊、問道文集六卷。續集二卷。傳於世。」現有《宋白真人玉蟾全集》一書最備。

²¹ 參見唐圭璋編：《全宋詞》（臺北：文光出版社，1978 年），冊四，頁 2560。「璫」亦通「瓊」。如清·馮金伯輯《詞苑萃編·記事》卷之十四引《龍改齋漫錄》曰：「白玉蟾，本姓葛，字長庚，有海璫子集。」見唐圭璋：《詞話叢編》，冊三，頁 2079。清·謝章铤《賭棋山莊詞話》卷四則說：「有海瓊集，詞附。82 首。」見唐圭璋：《詞話叢編》，冊四，頁 3371。潘飛聲《粵詞雅》云：「有海璫詞。」見唐圭璋：《詞話叢編》，冊五，頁 4891。

²² 唐圭璋編：《全宋詞》，冊四，頁 2561-2589，共錄葛長庚詞 135 闕。筆者另比對《宋白真人玉蟾全集》，得未收詞兩闕，計得白玉蟾詞 137 闕。故以下引詞，版本均以《全宋詞》為主，未收詞則以《宋白真人玉蟾全集》為準，不再另述。



就數量而言，為宋代道人詞作之冠。²³從質量而論，沈雄曾評論為「仙家之有詞名者。即羽衣連久道，十二歲亦能詞也。」²⁴可見玉蟾詞亦負盛名。

再者，據筆者統計唐宋詞中含有「仙」字者（見附表一），玉蟾所佔比率最高。仔細分析可發現，其作大致圍繞著遊歷仙境的描寫、修煉成仙之方法，二大主題發展。這兩個主題，又一致指向他內心思欲成仙的企求，也呼應了南宗五祖的身份。以下先針對「描繪遊歷仙境」、「通往成仙之途」兩點著手，分析玉蟾詞裡所交織的那股求仙氣味。再試著探討他企盼成仙的原由，以期對玉蟾詞有全面的透視。

貳、描繪遊歷仙境

神仙擁有超越時空的能力。他不受生老病死的限制，賦有無窮的壽命，所以他的生命便是永恆。他亦不受肉體軀殼的局限，擁有飛天入海的能力，所以他的形體是永存的。此外，他既無救世的任務，也無渡化的職責，一切只憑興之所至。²⁵故世俗的爭權奪利，在他的眼中都是無用而多餘。唯有雲遊以自適，方與永恆生命相匹配。當這種浪漫、玄虛的神仙思想，和文學創作相結合時，一種遊歷仙境的想像——「遊仙」主題，因之誕生。

²³ 宋代道教人物詞，尚有陳樸（9闕）、劉瀾（4闕）、張伯端（26闕）、張繼先（56闕）、陳楠（11闕）、何仙姑（1闕）、林自然（2闕）、夏元鼎（30闕）、黃妙修（1闕）、曹仙姑（2闕）、蕭挺之（27闕）、彭耜（3闕）、黎道靜（1闕）、薛式（9闕），存詞數量均遠不及玉蟾。

²⁴ 宋·楊傑輯：《古今詞話·詞話》上卷，見唐圭璋：《詞話叢編》，冊一，頁763。

²⁵ 唐君毅說：「吾嘗思西方有上帝，有天使。印度有梵天，有佛菩薩，皆不尊仙。上帝天使皆有使命，有任務……然梵天本身仍常住而不動。佛菩薩悲天憫人，精進無少懈。中國之神，亦有任務，有責任。仙則無任務，無責任……其唯乘雲氣騎日月，遊于四海為事，乃游心萬化之藝術精神之極致。」見《中國文化之精神價值》（臺北：正中書局，1968年10月），頁241。



最早的遊仙，出現在〈遠遊〉。它淵源於楚巫文化，以及方士對神仙幻境的追求，後來也受秦漢道教方術的影響。²⁶李善注《昭明文選》說：「凡遊仙之篇，皆所以滓穢塵網，銜銖纓紱，峪霞倒景，餌玉玄都。」²⁷揭示出遊仙的特點，在於狀寫擺脫塵俗枷鎖、想像遊歷仙境的美好。

「詩有遊仙，詞亦有遊仙。」²⁸宋代理學昌明，遊仙詩發展至此，一則不出前人範圍，少有新意；²⁹再則，因其充斥著玄虛神幻、脫離現世的思想，與尚理趣的宋詩，顯得格格不入，反而不如詞的隨放不拘。所謂「尚理趣的宋詩絕少仙篇，而以詠嘆個人情感為主的詞作則不乏其類。」³⁰於是遊仙詞代而興起。

身兼道士、詞人，雙重身份的白玉蟾，遊仙自是一大主題。海璠詞關於遊歷仙境者，有二十一闕。包括洞天遊仙詞八闕、福地仙境詞九闕，及四闕祝壽詞（見附表二·壹）。先看〈菊花新〉：

銅壺四水。寒生素被。夜迢迢，煙月熹微。池浸霜荷，檻竹響，井楓飛。寶枕潭無夢，念忡忡地。形留神往，鎮日價、忘食應忘寐。省得起、都是天上仙家事。珠歌舞，酌玉液，飯雲子。怎得麒麟脯，更教知味。

²⁶ 蔡雁彬在總評各家論遊仙詩的源自時，曾指出陳飛之〈應該正確評價曹植的遊仙詩〉、〈再論曹植的遊仙詩〉二文，以為遊仙詩「淵源於《楚辭》及其楚巫文化，也受到秦漢道教方術的影響。」與之持相反意見的張士驄，在〈關於遊仙詩的淵源及其他〉一文裡，則認定遊仙詩「源於方術之士及士人對神仙幻境、靈丹妙藥的追求，它建立在作者神仙信仰的基礎上，渴望擺脫時空限制而獲得長生是其精神實質。」見蔡雁彬：〈近年來遊仙詩問題研究綜述〉，《古典文學知識》1995年第4期總號第61頁，頁124。

²⁷ 梁·昭明太子撰、唐·李善注：《文選》（臺北：藝文印書館，1974年5月），卷二十二，頁313。

²⁸ 清·李調元：《兩村詞話》卷一，見唐圭璋：《詞話叢編》，冊二，頁1391。

²⁹ 唐亦璋：〈神仙思想與遊仙詩研究〉，《淡江學報》1976年4月第14期，頁170-171中說：「翻閱宋代詩集，署名游仙的詩，只得秦觀的四首、詹琦的一首而已，況且他們詠歌的也不出前人範圍，少有新意。」

³⁰ 見王立：〈中國古代文學中的遊仙主題〉，《中國古代文學十大主題——原型與流變》（臺北：文史哲出版社，1994年7月），頁221。



在漫漫長夜裡，詞人翻來覆去，難以成眠。他的身軀與精神整個緊繃，感觸變得特別敏銳。他的皮膚感覺寒意沁透了被子；他的眼中看到霧氣與微明的月光；他的耳朵響過檻欄外的竹鳴。池中荷葉泛出霜痕，片片楓葉在井邊飛舞。天空將明，然而，憂心忡忡，使他一夜無夢，於是展開一段神遊物外的經歷。

內丹派認為，人修煉到「煉神還虛」的最高境界，陽神會從天門而出，煉就往來無礙的身外身。³¹「形留神往」即是這種身外身的寫照。他無需吃飯，也不用睡覺，記憶所及均為仙界之事。果真需要，所食亦是「玉液」、「雲子」，絕非俗物。此時詞人已非凡身，而是仙體。詞末以「怎得麒麟脯，更教知味」收尾，不僅表現出神仙氣勢，更引發一般人無窮的嚮往和憧憬。

玉蟾遊仙詞，除敘述仙人飲食與凡界的差異外，還狀寫一種雲遊後的神仙別境。如〈菊花新〉：

渺渺煙霄風露冷，夜未艾、涼蟾似水。海山外、五雲散彩，
三峰凝翠。一鶴橫空何縹緲，見殿閣、笙歌擁羅綺。笑勞生，空
如尺鷃，戀槿花籬。於中青鸞唱美。丹鶴舞奇。有粉娥瓊
女，齊捧芳卮。天真皇人陳玳席，宴太姥、思之暗生悲。念如今，
紅塵滿面，漫洒晚風淚。

作者以煙、風、露、月，營造出一種朦朧情景。隨著仙鶴展翅飛翔，渡過重重山海、層層雲霓，終於來到仙境。那兒有天仙瓊女、美妙的笙歌、各種珍鳥奇禽。自此詞人派生出兩個決然相反之感受，一是瀟灑的笑，一是悲傷的哭。回想俗塵所見，遠不及仙境美好。使他從狹隘的人世中掙脫出來，回首俯看過去，自己有如小鷄般，只知眷戀小小的「槿花籬」，對廣大世界的美好絲毫不識，詞人此時不覺地笑

³¹ 參見馬濟人：〈道教與煉丹〉（臺北：文津出版社，1997年11月），頁210-215。



了。然而，看著美好的仙境，思及自己依舊深陷紅塵，難以脫離，終令其感傷地落下淚來。而「漫洒晚風淚」的「晚」字，除了點明時間外，也暗示了詞人邁入晚年的悲懷。

類似的書寫，還有〈滿江紅〉（鈞天高處）、〈瑤臺月〉（煙霄凝碧）、〈賀新郎〉（一別蓬萊館）、〈賀新郎〉（月插青螺髻）四闕。它們皆自高遠的雲霄天際始，從而描繪出一幅色彩繽紛、煙霧繚繞，其間瓊樓玉宇、紫府清都，並有仙人雲遊的仙境。而〈滿江紅〉的「未能歸去空悲咽」、〈瑤臺月〉的「嗟惜」、〈賀新郎〉（一別蓬萊館）的「空淚眼」、〈賀新郎〉（月插青螺髻）的「歎燃指、人生百歲」，表現出樂中帶悲的情感，也與〈菊花新〉如出一轍。

綜觀玉蟾這類遊仙詞，可發現二個共通特點。一是時間背景都在夜晚；二是進入仙界無需藉夢。而此二特點，又歸因於他南宗五祖的身份。

史雙元在《宋詞與佛道思想》曾說：

宋人的遊仙詞主要有「幻遊」和「夢遊」兩種。道教徒經過特殊的修煉，通過「存想思神」，可以進入一種幻覺狀態，在這種狀態裡，他們上天入地、乘雲駕龍、遨遊瓊島、結交仙人。³²

一般人因無道教徒的宗教經驗，多須藉「夢」來進入仙境。而真正的教徒卻能「存想思神」，立地生幻以遊。因此，「幻遊」詞多為道教徒所作。玉蟾以南宗五祖之身份，其遊仙詞唯〈賀新郎〉（夢繞荷花國）屬「夢遊」之作。不過，由於此詞是醉後無意識的神遊，並非主動遊仙。所以，玉蟾遊仙詞，還是應以「幻遊」為代表。上面所引〈菊花新〉（銅壺四水），其中有「寶枕潭無夢」一句，「無夢」即是「幻遊」的本質。〈水調歌頭〉（草漲一湖綠）中「不夢歌鐘食鼎」句，也是同

³² 史雙元：《宋詞與佛道思想》（北京：今日中國出版社，1992年11月），頁66。



樣的情形。又〈賀新郎〉（一別蓬萊館）的「丹漸熟，骨將換」，則點明了詞人憑內丹以「幻遊」的事實。

再者，因內丹修煉，須注意「火候」消長，其中，「子時」是最佳的起火時刻。³³因此，玉蟾遊仙詞以夜晚為背景，除為烘托迷茫出的效果，最主要的因素，應與內丹修煉時機有關。

玉蟾詞除了神遊於洞天的內容外，另有描寫福地仙境者。它或鋪寫想像中的神仙世界，如〈菊花新〉（弱水去蓬萊）；或述說人間仙境的美好，如〈沁園春〉（且說羅浮）：

弱水去蓬萊，四萬八千里。遠漠漠，俯仰天水青無際。鳥飛不到船去難，渺無依。翦錦字。雲信待憑鸞翼。青芝素瀑，草舍兒、隱隱煙霞裏。向閒處，批風切月烹天地，三島十洲，去有日，幾何時。胎仙就，直待鶴書來至。〈菊花新〉

且說羅浮，自從石洞，水簾以還。向時景泰，初來卓錫，舊家勾漏，曾此修丹。藥院空存，鐵橋如故，上更有朱仙朝斗壇。飛雲頂，在石橋高處，杳靄之間。山前。拾得清閒。也分我煙霞數畝寬。自竹橋人去，青蓮馥郁，柴門閉了，綠柳回環。白酒初筍，清風徐至，有桃李時新釘幾盤。仙家好，這許多快活，做甚時官。〈沁園春〉

〈菊花新〉開頭即點出「弱水」、「蓬萊」——傳說中的神水仙山。遠遠望去，無涯無垠，是凡人俗物所難企及。嚮往仙境的他，天真地寫下書信，但隨即想起，須憑仙鸞傳遞呀。至此，詞人從壯闊的仙所，一下落入凡間，無奈與失落，從字裡行間滲透出來。下片承繼上片，詞人在凡間等待回信，居處有「青芝素瀑」、「隱隱煙霞」。生活其間，切割風、月為用，烹煮天地為食。氣魄之大，詞人此時儼然已成神仙。

³³ 同註 31，頁 141-142。



但是，想像中的他，最後還是得回歸現實。結尾，呼應上片「雲信待憑鸞翼」，作者不禁反問，傳說中的仙島神洲有多遠呢？意味著，何時才能成仙呢？無奈的他，也只能痴痴地等待仙鶴帶來消息。

神仙仙境，予人無限憧憬，然而，事實上，「天國是『人間樂園』社會理想化。」³⁴蓬萊、瀛洲等傳說神山，只是先民的幻想。現實世界，只有無塵世擾攘的泉石丘壑，才與仙境近似。因此，「長生爲了要使幻想成爲事實，嚮往有所歸宿，於是把這些地方當爲世上的樂地，現實中的蓬萊與瀛洲。」³⁵〈沁園春〉即是此例。

〈沁園春〉首敘羅浮舊事。談及過去，葛洪曾在此修煉丹石，如今「藥院」、「鐵橋」、「朱仙朝斗壇」如故，而煉丹者何在？成仙了嗎？還是已經往生？詞裡沒有說明，但從下片贊嘆神仙好來看，詞人似乎寧願相信，他已經羽化了。所以，只留下石橋邊飛雲杳靄的蹤跡。下片寫居住山中的情景，山裡有「竹橋」、「綠柳」、「青蓮」、「桃李」。詞人悠遊其間，迎清風、配新酒，多麼逍遙自得。自此引發出「仙家好，這許多快活，做甚時官」的感想。

〈沁園春〉全詞，似乎跟仙境搭不上關係。其詞序爲「題羅浮山」，基本上，羅浮是真有其地。然而，在詞人的感性捕捉下，羅浮山卻似非凡俗所有的仙境。尤其是「也分我煙霞數畝寬」一句，凡人不可能擁有煙霞，能「分我煙霞數畝寬」必定不是凡人。故詞人居於羅浮間，就如同仙人住在仙境般。因此，作者在最後，感嘆生活其間的美好，不用「山中好」，而用「仙家好」，也就顯得十分自然了。

寫人間福地者，另有〈行香子〉（滿洞苔錢）、〈沁園春〉（黃鶴樓前）、〈滿江紅〉（憶昔秦時）、〈沁園春〉（一溪碧）、〈水龍吟〉（層巒疊

³⁴ 李永平在〈游仙詩死亡再生母題〉說：「道教仙境實質上是『個體不死』和『人間樂園』兩個主題的變奏曲，天國是『人間樂園』社會理想化。」見《中國古代·近代文學研究》（複印報刊資料），1998年第3期，頁38。原發表於《陝西師範大學學報（哲學社會科學版）》，1997年第4期。

³⁵ 見黃兆漢：〈全真七子詞述評〉，《道教與文學》（臺北：臺灣學生書局，1994年2月），頁75。



巘浮空)五闋。其中〈行香子〉詞序亦名「題羅浮」;〈滿江紅〉則是「詠武夷」;〈沁園春〉(黃鶴樓前)則為「題桃源萬壽宮」,可見也是真有其地。〈沁園春〉(一溪碧)雖無詞序,然全詞於「蒼苔」、「白石」、「澗底」、「幽壑」、「千峰」之間,時見「樵唱漁笛」,同屬山林美景。〈水龍吟〉內「層巒疊巘」、「蒼苔路古」、「鹿鳴芝澗,猿號松嶺」等,也是凡境。不過,重要的是,此五詞亦同時含有出塵的描繪,如「與山麋、野鹿同眠」(〈行香子〉)、「鑊煮山川,粟藏世界」(〈沁園春·黃鶴樓前〉)、「見異草珍禽,問名不識」(〈沁園春·黃鶴樓前〉)、「是多少、仙家景」(〈水龍吟〉),及〈滿江紅〉的「玉詔下,雲生足」、「玉皇降輦鋪殺餽」等。

還有些詞是兼具遊仙與仙境的,如〈水調歌頭〉:

昔在虛皇府,被謫下人間。笑騎白鶴,醉吹鐵笛落星灣,十二玉樓無夢,三十六天夜靜,花雨洒琅玕。瑤臺歸未得,忍聽洞中猿。也休休,無情緒,煉金丹。從來天上,神仙官府更嚴難。翻憶三千神女,齊唱霓裳一曲,月裏舞青鸞。此恨憑誰訴,雲滿武夷山。

詞人認為自己本是神仙,一時被謫下凡,想像過去駕白鶴以遊。超脫了空間,瞬間飛過十二玉樓;超脫了時間,轉眼歷經三十六天。回憶起三千神女的歌舞,月中青鳥的飛躍,一切多麼美好。可是這終究是想像。現實世界,他置身武夷,並未成仙,只好將此綿綿恨意訴往雲端了。

另一闋〈水調歌頭〉,開頭為「誤觸紫清帝,謫下漢山川。」結構上以人間風光為主體,與本詞以遊仙為主稍有差別。但就書寫情感而論,它們彼此是相同的。至於祝壽詞,則是從第三人稱視角,鋪寫神仙遊歷,以仙人等同於壽星,暗喻他能成仙長壽。其遊仙描繪,如「獨



騎上瑤空」、「跨飛鸞」、「與河鼓、天孫爲伴」；仙境神人，如「蓬萊弱水」、「玉帝」、「王母」、「玉女」、「太素真人」，實與上述遊仙詞相仿。不過，由於它是應酬之作，較不能表現玉蟾個人的情感，故筆者將其併作旁觀的遊仙詞，不再贅述。

白玉蟾的遊歷仙境詞，已如上述。無論洞天之遊或福地仙境，他都刻畫出一幅令人欣羨的畫面，並從中呈現了同一個歸屬——思欲成仙。爲了成就此一目的，玉蟾詞裡有許多修煉勸道的主題，以「通往成仙之途」。

參、通往成仙之途

白玉蟾在〈修道真言〉曾說：「玄修與釋家不同。釋家呼此形骸爲臭皮囊。道家入門。全要保此形體。故形爲載道之車。神去形即死。車敗馬即奔。」³⁶說明佛道間最大的差別，在於佛教以此身爲煩惱之源，期勉人去此我執。道教則認爲人生目的在「養生保真」，以致力成仙。³⁷

傳統道教的成仙說法是「肉體飛昇」，南宗諸祖皆排斥肉體成仙，主張靈魂成仙。玉蟾繼承此說，否定肉體飛昇，主張「真身」才是真仙的主體。這個「真身」，實即其他宗教所謂的「靈魂」，它是人稟「道」而來的生命根本，白玉蟾又名之爲「身外身」、「神」、「元神」、「性」、「心」、「先天一氣」、「太極未分之氣」等。³⁸

筆者在「緒言」中已說明，由於唐代多位帝王服食丹藥喪命，加以外丹所資甚巨，非人人可行，故內丹轉興。玉蟾亦視「採戰燒汞搬運」爲邪道。³⁹認爲「外丹難鍊而無成。內丹易鍊而有成。」⁴⁰這種思

³⁶ 同註 4，頁 592。

³⁷ 李威熊曰：「神仙的本質是在養生保真，而養生又以養性為主，所以說『隨時養性便是仙』。」見李威熊：〈中國神仙信仰的形成與談仙文學〉，《中華文化復興月刊》1983 年第 16 卷第 3 期，頁 25。

³⁸ 同註 7，頁 29-30。

³⁹ 〈修道真言〉：「邪說亂道久矣。採戰燒汞搬運皆邪道也。」同註 4，頁 587。



想，表現在詞作中，形成了風格特殊的修煉詞。

玉蟾詞的修煉成仙主題，共計三十一闕。其中包含修煉內丹詞十三闕、恬適自得詞十二闕，及勸人修道詞六闕（見附表二·貳）。且看以下兩闕：

不用尋神水，也莫問華池。黃芽白雪，算來總是假名之。只這坤牛乾馬，便是離龍坎虎，不必更猜疑。藥物無斤兩，火候不須時。偃月鑪，朱砂鼎，總皆非。真鉛真汞不煉，之煉要何為。自己金公姤女，漸漸打成一塊，胎息象嬰兒。不信張平叔，你更問他誰。〈水調歌頭〉

要做神仙，煉丹工夫，亦有何難。向雷聲震處，一陽來復，玉爐火熾，金鼎煙寒。姤女乘龍，金公跨虎，片晌之間結大還。丹田裏，有白鴉一箇，飛入泥丸。河車運入崑山。全不動纖毫過玉關。把龜蛇烏兔，生擒活捉，霎時雲雨，一點成丹。白雪漫天，黃芽滿地，服此刀圭永駐顏。常溫養，使脫胎換骨，身在雲端。〈沁園春〉

內丹以人身為爐鼎，以體內精、氣、神為藥物，以意志導引，使之在體內循行一定的經絡，經過特殊的煉養步驟，在人體內形成「類似雞子」的丹，即是「內丹」。⁴¹因為內丹術時常引用外丹術語，一般人若非熟悉內丹，往往會囿於字面，誤為真正的鼎爐丹藥。〈水調歌頭〉

⁴⁰ 同註4，頁425。〈《海瓊白真君語錄》〉

⁴¹ 參見劉鋒：《道教的起源與形成》（臺北：文津出版社，1994年4月），頁157。此外，還有胎息訓練，如陳耀庭、劉仲宇：《道·仙·人——中國道教縱橫》（上海：上海社會科學院出版，1992年12月），頁178-179說：「腹中時，元精、元氣、元神等完好無損，不用口鼻，而通過臍帶與母體一起呼吸。一旦出世，便開始用口鼻呼吸。胎息的鍛鍊，即回復到胎兒的狀態。」傅勤家：《中國道教史》（臺北：臺灣商務印書館，1988年8月），頁138亦說：「服氣即呼吸吐納之法，非但服己身之氣，尤要能服天地陰陽之氣。……此即〈老子〉所云『綿綿若存』者，其呼吸以鼻不以口；尤以丹田呼吸為最要，所謂結聖胎者於此致功焉。」



提醒我們，真正的煉丹是：

不用找「神水」，也不要尋真正的「華池」、「黃芽白雪」，這些都是借用外丹而來的啊！你們要知悉，乾坤等於坎離。藥物沒有正確的斤兩，亦無須費時調整火候。更不是真的要你準備有形的「偃月鑪」、「朱砂鼎」；也不是要你去燒煉真正的鉛汞，以製成仙丹。那麼，要修煉的該是什麼呢？是自己體內的「鉛」、「汞」，也就是精、氣、神三者。慢慢地將它們融合在一起，最後結成嬰孩般的金丹。這些都是張平叔所說的呀！你們若不相信他，又還能問誰真正的長生之法呢？

身體內的鼎爐，張伯端名之為「偃月爐」，又稱「朱砂鼎、龍虎穴、婆舍、神水華池」⁴²；「心源性海謂之華池；性猶水也謂之神水；心地開花謂之黃芽；虛室生白謂之白雪。」⁴³亦即下丹田氣海為華池；心液為神水；黃芽指鉛；白雪指汞。黃芽白雪合稱，指精氣神相感而成的金丹。⁴⁴

張平叔即南宗始祖張伯端。他主張一種以天地為爐鼎，身心為藥物，涵容性命雙修，撮取道、佛兩家修煉的宗旨與方法。玉蟾承繼其說，將丹法分煉形、煉氣、煉神三關，並以凝神聚氣為入手。⁴⁵他在〈海瓊白真君語錄〉說：「夫人身中有內三寶。曰精氣神是也。神是主。精氣是客。」⁴⁶簡單說，內丹就是精、氣、神的調理。又因為元氣藏於腎而通於臍，所以元精與元氣是一而二，二而一。

⁴² 同註 31，頁 115。

⁴³ 同註 4，頁 460。〈《丹法參同七鑑》〉

⁴⁴ 以上說明，參考王洪主編：《唐宋詞百科大辭典》（北京：學苑出版社，1997 年 8 月），頁 1020-1034。〈《修仙辯惑論》〉亦云：「道本無形。喻之為龍虎。道本無名。比之為鉛汞。」同註 4，頁 103。

⁴⁵ 參見南懷瑾：《中國道教發展史略述》（臺北：老古文化事業公司，1987 年 12 月），頁 88。及任繼愈主編：《中國道教史（下）》（臺北：桂冠圖書股份有限公司，1991 年 10 月），頁 554-555。

⁴⁶ 同註 4，頁 419-420。



「精氣」與「神」在古籍裡，有許多別名。如坎離、鉛汞、龍虎、烏兔、龜蛇、姪女金公等。⁴⁷在介紹遊仙詞時，筆者曾說，內丹修煉的起火時刻，一般在「子時」六陽時之始。此一時機，又名為「一陽生」。內丹的火候，全是結合《周易》及其陰陽消長來說明。其中一種是以震、兌、乾、巽、艮、坤六個卦結合一月的晦、朔、弦、望的陰陽變化來表示。在這種表示法中，「震」即為「一陽生」之所在。⁴⁸所以第二闕〈沁園春〉，就是描寫從「震」至「坤」不斷周天修煉的內丹詞：

你想成仙，有何困難？只要修煉內丹，在「雷」位起火，將坎中一陽回復至離卦陰爻，以返回先天體質。⁴⁹以身體的丹田鼎爐，用武火、文火不斷修煉，此時精氣神漸漸旺盛，精氣如虎躍、神如龍飛騰，片刻間，真氣已回還。於是下手採取，在上丹田泥丸處，感覺有白鴉飛入。⁵⁰再將此修煉成果，循著經絡（河車）運至頭頂（崑山）。此時全身萬不可動，在經過後腦玉枕關時，將精氣神（龜蛇烏兔）三者採取，霎時間，全身微微出汗（即沐浴），逐漸凝成丹藥。將此內含精氣神（白雪黃芽）的金丹（刀圭）服下，便能青春永駐。時常煉養它，有朝一日，更能脫胎換骨，棄殼昇仙。

類似寫這種由採藥把固濟，運至泥丸以至成丹者，還有〈水調歌頭〉（要做神仙去）、〈沁園春〉（要做神仙，煉丹工夫）、〈沁園春〉（要做神仙，煉金液□）、〈滿庭芳〉（鼎用乾坤）、〈沁園春〉（歲去年來）及〈珍珠簾〉（陰陽內感相交結）六闕。只不過在用詞方面，將「雷聲」、

⁴⁷ 同註 31，頁 127-136。林繼平亦云：「鉛汞為元神、元之譬喻。蓋元為流動體，如汞一般，須得元神凝注，如能結成金丹，故有是喻。但在煉精化階段，則以精喻鉛汞。」見林繼平：〈論道家神仙思想之形成——從老莊哲學流變談起（上）〉，《東方雜誌》1986年7月第20卷1期，頁17。

⁴⁸ 同註 31，頁 137-147。

⁴⁹ 內丹術認為坎卦、離卦，是由先天的乾、坤卦中的陰爻、陽爻互換位置而成為後天。內丹修煉目的，就在使坎卦中的陽爻，回復到離卦中的陰爻位置，以返回先天。此法亦稱「取坎填離」或「坎離交媾」。同註 31，頁 128。

⁵⁰ 〈金液還丹印證圖詩、採取詩〉曰：「金丹一粒。已慶圓成也。不因真師訣破採取的為。能使之飛騰而入太清者哉。飛騰之妙。如鶴翅之翮邊。」同註 4，頁 559。



「一陽來復」改成「一陽初動」、「一陽來復」、「正一陽時節」；「姤女乘龍，金公跨虎」改為「姤女歸乾，金公在坎」、「龍騰虎躍」、「水中虎吼，火裏赤龍蟠」、「鉛汞」；「丹田裏，有白鴉一箇，飛入泥丸。」比成「捉住天魂地魄」、「鉛裏藏銀，砂中取汞」、「鉛裏淘銀，砂中鍊汞」、「先擒日月，後攢星斗，黃庭中畔，化作瓊瑰」；「把龜蛇烏兔，生擒活捉，霎時雲雨，一點成丹。」改作「把華池神水，結就紫金團」、「見白雪漫天，黃芽滿地，龜蛇繚繞，烏兔掀翻。自古乾坤，這些離坎，九轉烹煎結大還」、「看白雪輝天，黃芽滿地，龜蛇廝抱，烏兔相攀」、「捉住虎龍精，自然日月。」而且，六闋詞在最後皆有煉就成仙之言。除以上諸闋，其他寫得較不同的有：

土釜溫溫水，橐籥動春雷。三田升降，一條徑路屬靈臺。自有真龍真虎，和合天然鉛汞，赤子結真胎。水裏捉明月，心地覺花開。一轉功，三十日，九旬來。抽添氣候，煉成白血換骷骸。四象五形聚會，只在一方凝結，方寸絕纖埃。人在泥丸上，歸路入蓬萊。〈水調歌頭〉

橐籥指呼吸，念頭著力在呼吸，即為火候。人的生死取決於陽氣的有無，陽氣附著於形才有生命。故「修煉目的，在使人陰氣逐漸消淨，陽氣不斷增長。」⁵¹三田即上、中、下三丹田。靈臺指的是心。因此，上疊言及內丹修身時，從下丹田（土釜）煉精以化氣。配合陽息陰消，以小周天經三丹田運行。詞人點出，火候的控制，一切在「心」。所謂「火本南方離卦。離屬心。心者神也。神、則火也。氣、則藥也。以火煉藥而成丹。即是以神卸氣。而成道也。」⁵²如此修行，將精氣神會於一處，聖胎自然形成。當此時，「心地覺花開」。下疊則說明修

⁵¹ 同註 31，頁 140-141。

⁵² 同註 4，頁 107。（〈玄關顯秘論〉）



煉的長短，一般說十月煉就聖胎，經三年哺育，九年大定。⁵³經由不斷修煉，以眼、耳、鼻、舌四象；肝、肺、心、腎、脾五形，兩相聚合，將精氣神向內回歸，在心神處調和為一。經此大周天煉神還虛，最後便能棄去軀殼，陽神從天門出而「成仙」（歸路入蓬萊）。

其餘如〈耐江月〉（因看斗柄），寫在冬至時，閉關運周天，「取坎填離」把精氣神調和（水中起火），亦點出一切唯「心」（妙在虛危穴）；〈滿庭芳〉寫說，用真氣（黃婆）媒合「汞鉛」，以成大丹；首句「金液還丹訣」的〈水調歌頭〉，說明煉丹最終目的在，無中養就聖胎。其中，用詞較特殊者，為「十月周天火，玉鼎產瓊芝」。「瓊芝」指「神」，即「聖胎」也；〈滿庭芳〉（玉液金膏）寫修煉「離坎」以「返還胎質」。將五臟之氣（五氣）調成內丹（合中基）。並經「九轉」返復成「還丹」。

這些內丹修煉詞，從思想角度來說，它是作者成仙思想的具體行動，它代表詞人生活的一部份。而玉蟾將內丹修養與詞作結合，也的確予人十分新穎的感受。不過，若我們從文學視角著眼，這些內丹詞不僅晦澀，而且難以看出詞人的情感，是較缺乏文學價值的。

想要成仙，除了修煉內丹，是否還有其他方法呢？周紹賢在《道家與神仙》曾說：

道教認為，養生貴在養神，因轉為氣之母，氣為坤之子，故養神即可養氣，養氣又可養精，因此養神是早期道教一切養生方法的基礎和前提，早期道教通行的養神法有守一、存思、存神、內觀、止念、坐忘等。其下手處貴在精神專注，念頭不生，行之積久，謂可達道教追求的恬淡虛無之妙境。⁵⁴

恬淡虛無的清靜，實是養生的根本。前頭說明，白玉蟾成仙思想，基本上是一種靈魂成仙說。道教以為，靈魂原本潔淨無染，只是人出

⁵³ 同註 31，頁 210。

⁵⁴ 參見周紹賢：《道家與神仙》（臺北：臺灣中華書局，1987年3月），頁 66。



生後，受到各種情欲污染，乃「去道日遠」。故成仙之道在「淨化」靈魂，最終脫離肉體，以昇入天界。⁵⁵「淨化」的方式，最重要的是「寡慾」，意即去除非分的聲色慾望和名利企求。玉蟾詞中的一類就表現了恬適自然。他認為契道之心即是金丹，能將身心維持在恬適空靈的境界；忘卻外在形體與名利生死，任真而為、閑逸適意就是神仙。例如：

三徑就荒，松菊猶存，歸去來兮。歎折腰為米，棄家因酒，往之不諫，來者堪追。形役奚悲，途迷未遠，今是還知悟昨非。舟輕颺，問征夫前路，晨色熹微。 歡迎童（稚）嘻嘻。羨出岫雲閒鳥倦飛。有南窗寄傲，東泉舒嘯，西疇春事，植杖耘耔。矯首遐觀，壺觴自酌，尋壑臨流聊賦詩。琴書外，且樂天知命，復用何疑。〈沁園春〉

思量世事，幾千般翻覆，是非多少。隨分隨緣天地裏，心與江山不老。道在天先，神遊物外，自有長生寶。洞門無鎖，悄無一箇人到。一條拄杖橫肩，芒鞋緊峭，正風清月好。驚覺百年渾似夢，空被利名縈繞。野鶴縱橫，孤雲自在，對落花芳草。來朝拂袖，誰來南岳尋我。〈耐江月〉

〈沁園春〉一詞，《粵詞雅》點出其為「演〈歸去來辭〉入詞者」，並評曰：「為詞家創格。」⁵⁶玉蟾在修道期間，遊遍東南各地。之後，更往來於羅浮、霍童、武夷、龍虎、天台、金華、九曲諸山。因此，他對山水田園的感觸，自不比陶淵明來得少。〈歸去來辭〉描述陶淵明歸鄉的心情，表達出對山水田園的嚮往，以及一種樂天知命的精神。〈沁園春〉隱括〈歸去來辭〉語句，詞中那種寄寓身心於自然，去除世俗

⁵⁵ 參見卿希秦、詹石窗主編：《道教文化新典（上）》（臺北：中華道統出版社，1996年9月），頁49。

⁵⁶ 潘飛聲《粵詞雅》云：「白玉蟾有演歸去來辭入詞者，沁園春寄鶴林云：『三徑就荒……復用何疑。』此為詞家創格。」見唐圭璋：《詞話叢編》，冊五，頁4892。



名利束縛的恬適，或許就是白玉蟾詞中所言的仙人境界；而田園生活的美好，也許就是把人境與仙境等同為一的表現。類似的作品，如〈水調歌頭〉（杜宇傷春去）、〈摸魚兒〉（問蒼江）、〈虞美人〉（蘋花零亂秋亭暮）、〈阮郎歸〉（淡煙凝翠鎖寒蕪）等。均書寫山水田園之樂，表現無窮的恬適自得。

〈耐江月〉著力描寫一種恬淡安適、去名利以神遊之情景。人世間是是非非、爭權奪利之事屢見不鮮。詞人告訴我們，人生如夢，何必逐名較利？一切只可隨緣。天地間，唯有心與江山是永恆不變的。吾人應順從那存於天先的「道」，放鬆自己，神遊於物外。寄情在山水之間，日與野鶴孤雲、落花芳草、正風清月為伍，如此為能長生久視啊！

與此相仿的，有〈鷓鴣天〉（雨過山花向晚香）寫恬淡安適，不知日月的心情；〈滿庭芳〉（百雉城邊），道出「人間世、別有方瀛」，以為怡然自適，人間自是仙境；〈永遇樂〉（懶散家風）亦說「綠水青山，清風明月，自有人間仙島」；〈促拍滿路花〉（多才誇李白）以為「人間事，泡沫風燈」，唯有「心地種仙蟠」、「快樂任天然」以成仙才是真的；而〈滿江紅〉（樹色冥濛），詞序為「聽陳元舉琴」，則是闕聽琴以致淡泊情懷之作。

其中，較值得注意的是〈水調歌頭〉（天下雲游客）一詞，它除了表現安適恬淡外，還說明人生「是和非，名與利，一時休」、「暫時相聚，忽然雲散水空流」，並勸人應「且喫隨緣飯，莫作俗人愁。」玉蟾詞裡，這種勸人修道，以忘卻名利生死來成仙的，共有六闕。如〈水調歌頭〉：

有一修行法，不用問師傅。教君只是，飢來喫飯困來眠。何必移精運氣，也莫行功打坐，但去淨心田。終日無思慮，便是活神仙。不愁癡，不狡詐，不風顛。隨緣飲啄，算來命也付之天。萬事不由計較，造物主張得好，凡百任天然。世味只如此，拚做



幾千年。

玉蟾循張伯端由道歸禪的路線，參究禪宗。並作過禪宗式的上堂法語、偈語、小參。故而他所說的一類修煉法，禪味頗濃。本詞就是受禪宗「饑來吃飯困來眠」之說的影響，其實是種「以性兼命」或「由性了命」的丹法。⁵⁷詞人認為一切修行只在「心」處。只要淨下心田，凡事不計較，一切隨緣，聽任自然，無非份之遐想，便是活神仙。應了解的是，詞中說「何必移精運氣，也莫行功打坐」似乎與前述內丹詞相抵觸。事實上，從玉蟾一切以「心」為依歸的思想體系觀之，所謂「凡人心不內守，則氣自散。」⁵⁸以心及氣的過程，即同內丹修煉，彼此實為同歸。

屬勸世修道者，另有〈沁園春〉（大丈夫兒），勸人薄名利權位，並自述求仙歷程；〈水調歌頭〉（喫了幾辛苦），與上引「有一修行法」相似，寫自己「蓬頭赤腳」、「忍盡萬千飢」，但卻「滿面笑嘻嘻」；〈水調歌頭〉（一箇清閒客）於逍遙之中，兼有煉丹；〈摸魚兒〉（這身兒）視「這身兒、從來業障」、「生生死死皆如夢」，暗示世人應去形執、去生死名利之絆；〈水調歌頭〉（堪笑塵中客）認為人生是「擔枷負鎖」，世事無常，故人生目的在煉丹以成仙。

玉蟾詞呈現的成仙方法，大致如上所述。那麼，是什麼原因，使他用心於追求成仙呢？下面就試著分析白玉蟾「希冀為仙之因」。

肆、希冀為仙之因

玉蟾思欲成仙，落實在詞裡，成為自述求仙的主題，如〈水調歌頭〉：

苦苦誰知苦，難難也是難。尋思訪道，不知行過幾重山。喫盡風僂雨慙，那見霜凝雪凍，飢了又添寒。滿眼無人問，何處扣

⁵⁷ 同註 55，頁 162-163。

⁵⁸ 同註 4，頁 587。（〈修道真言〉）



玄關。好因緣，傳口訣，煉金丹。街頭巷尾，無言暗地自生歡。雖是蓬頭垢面，今已九旬來地，尚且是童顏。未下飛昇詔，且受這清閒。

詞人開門見山地問，誰能了解求仙的辛苦？修煉成仙的過程又是多麼艱難。攀越重重山嶺，忍受飢寒交迫，吃盡一切苦頭，要向何處求仙呢？因緣際會，得到恩師傳授金丹要訣，內心無限欣喜。如今，外表雖是蓬頭垢面，然年過九十，尚有童顏之質。在未昇仙之前，姑且過著清閒的生活吧。

又另二闋〈水調歌頭〉（未遇明師者）、〈一箇奇男子〉，也是自述求仙之作。其中，前闋亦寫遇師授訣的事。並勸世人及時修煉內丹，莫至「地獄門開了」才「急急辦前程」；後闋則是書寫學仙二十年的心路歷程。筆者在歷述白玉蟾生平時，曾提到他「年十六，專思學仙，顛沛流離，迄甬東海濱，遇陳楠，攜入羅浮山中學道。」這些詞正可做為這段經歷的佐證。

看了這些自述求仙詞，及以上分析的遊仙仙境詞、內丹修煉詞後。不禁要問，為何玉蟾詞裡會交織著神仙色彩？上節敘述遊世修行詞時，簡單提及〈摸魚兒〉（這身兒）、〈水調歌頭〉（堪笑塵中客）二詞。他們有個共通點，就是認為人生（身）是「業障」、「枷鎖」，世事如夢，故應努力於求仙。世人常有人生苦短、生死無常之感。道教徒在面對生命的問題時，更比一般人思索得多。因此，求仙思想的背後，事實上，是一種對人世悲哀、死生難料的反映。

唐宋以來，受到佛教影響，道教中宣揚人生可悲、世事盡空的論調，逐漸升高。白玉蟾繼承了這種悲觀主義思想，認為「人身如無根樹。惟憑氣息以為根株。百歲光陰。如夢相似。出息不保入息。今朝不保來朝。」⁵⁹所以，人更應抓緊時間，致力求仙。當這份情感汨汨

⁵⁹ 同註4，頁96。（《勸道文》）



流於詞作時，便產生許多悲世主題。例如，〈水調歌頭〉（一葉飛何處）從悠閒的垂釣中，突然想到「覽鏡朱顏猶在，回首鷺巢空」。詞人深感光陰似箭、人世無常，唯有「鐵笛一聲曉，喚起玉淵龍」以成仙，方為正途；〈好事近〉（行到竹林頭）亦從遊竹林、探梅花的悠閒畫面起首，不過詞人隨即從一片冰天雪地裡，觸發「老歲年徂」的嗟惜，予人無窮感喟；〈桂枝香〉（樓前凝望）寫行程因夜晚阻隔，一夜無眠，見春景，感時光飛逝，引發尚未成仙的惆悵；〈永遇樂〉（銀月淒涼）中，詞人於秋夜，「尋思往事，千頭萬緒，回首銷如夢裏」，所謂「共風同月，此會今生能幾。」因此，應把握相聚時光，對酒當歌；〈賀新郎〉（風送寒蟾影）亦寫故人遠去，勸人把握光陰。

人生的悲傷，在於生命的有限。詞人擁有敏銳的情感，當季節轉換時，往往會感覺光陰又逝，一年又來，進而蔓生人生苦短的心情。玉蟾詞裡，許多感時主題，就是順著這個基調而來。例如，〈蘭陵王〉（桃花瘦）從春愁中，引發「減卻春光多少」的時光飛速感、「江山如舊」的人世短暫感。並說「九十韶光那得久」，故「應可惜年華」；〈沁園春〉（乍雨還晴）亦為感嘆春景。春暮時節，詞人以細微的心，感到「念恨如芳草」；〈賀新郎〉（飛盡桃花片）同以上兩闕，寫春暮時「紅稀翠減，青稠綠滿。蝶在花間猶死戀」的深刻感想。並說明，與其如此，不如歸去。除春愁詞外，玉蟾詞裡也有悲秋之作，如〈瑞鶴仙〉（殘蟾明遠照）中「客愁羈」的無奈；〈賀新郎〉（倚劍西湖道）中的「華表淒涼市朝古，極目暗傷懷抱」。又如〈菊花新〉（十二樓臺）、〈雪牖風軒度歲〉兩闕，於悲秋之餘，還深嘆未能成仙。其餘數闕，可參見「附表二」。

人生的可悲，除了生命的短暫外，現實世界生離死別之苦，也是使人想欲脫離人世，追尋超脫成仙的重要原因。玉蟾詞另一大宗為離別主題。如〈滿江紅〉（明日如今），詞序為「別鶴林」，鶴林就是彭耜。詞人寫說，自離別後，「幾箇黃昏勞悵想，幾宵皓月遙思憶」，內心感



覺「頻到此，歡無極」，人世的相聚，就如「浪萍風絮」般。因此，唯有成仙，才能免除離別之苦。〈南鄉子〉（前度幾相逢）說，朋友相聚時的快樂，就好像「在蓬萊第一宮」一樣。然而當面臨分別時，著實令人忡忡無樂；〈沁園春〉（暫聚如萍），開頭即點出人生「暫聚如萍，忽散似雲，無可奈何」之感。朋友離去後，或「對青燈感慨，白酒悲歌」，或「悵今懷昔，潘鬢須皤」，將別後的惆悵，表現得極為深刻；〈賀新郎〉（且盡杯中酒），表面上，作者很瀟灑地說「離合古今非偶」，又說人生更不如意之事，「十常八九」。但是，從他「小樓夜久微涼透」的情形來看，所謂的瀟灑，只是自我安慰之語罷了；〈賀新郎〉（風雨今如此）中，別時風雨催人淚，「千里送人須一別」。你我「一似天邊雙鳴雁，一箇飛從東際。」今日一別，難再相逢，怪不得詞人要大書「畢竟人生都是夢」了。其他如〈南鄉子〉（夜月照千峰）從宇宙間不變的「月照千峰」、「荷池靜嫋風」中，感到「聚散與誰同」；〈耐江月〉（舊家宋玉）寫秋日別離；〈菩薩蠻〉（閣山雲冷風蕭瑟）及〈賀新郎〉（謂是無情者）寫別後的惆悵；〈水調歌頭〉（一箇江湖客）（江上春山遠）兩闋，寫朋友遠去的感傷……等等。均深刻展露人生非順遂，惟「辛勤一二年。快活千百劫」⁶⁰地修煉，以至「他日塊視人。寰眼卑宇宙。騎白雲。步紫極」⁶¹才是正途。

由於人生短暫與宇宙長存的對比，使得玉蟾詞中表現出感時悲世的內容。因為人世間一切又是虛幻、短暫的。所以，玉蟾離別詞裡，那種聚散無常的煩惱、惆悵與悲傷，便紛至沓來。正因為人生如此難能預料，他才會羨神仙生活，用心於神仙修煉，期盼可以突破現實的人生限制，以飛昇為仙，令內心的情感與企求獲致滿足。

除了上述，對生命苦短、聚合無常的原因外。玉蟾詞裡，還可發現一種，自述仙鄉歸不得的悲哀。如〈賀新郎〉：

⁶⁰ 同註4，頁96。〈〈勸道文〉〉

⁶¹ 同註4，頁94。〈〈學道自勉文〉〉



昔在神霄府。是上皇嬌惜，便自酣歌醉舞。來此人間不知歲，仍是酒龍詩虎。做弄得、襟情如許。俯仰紅塵幾今古。算風燈、泡沫無憑處。即有這，煙霄路。淮山浙岸瀟湘浦。一尋思、柳亭楓驛，淚珠濺俎。此去何時又相會，離恨縈人如縷。更天也、愁人風雨。語燕啼鶯莫相管，請各家、占取閒亭塢。人事盡，天上去。

回想過去在天府為仙，整日酣酒歌舞，並受上皇疼惜。如今來此人間，不知經過了多久，雖然過著詩酒為伴的自在生活。不過，想到人生如風燈泡沫般，完全沒有依憑之所。滾滾紅塵，每回思索，總令人不覺地流下淚來。世事聚散無常，柳亭楓驛一別，何時才能相見？夜中風雨令人愁，俗事切莫掛心頭。待我將人事拋盡，我就會回到原來的仙鄉，繼續過著原本逍遙、快樂的神仙生活。

白玉蟾〈傳度謝恩表文〉，開頭即自稱「高上神霄玉清府雷霆令統五雷將兵提領雷霆都司鬼神公事。」⁶²他自號「神霄散吏」，認為自己是雷部神人謫降凡間，他與其傳承雷法的弟子，皆有神霄府官吏的頭銜。因此，在詞作裡，多次提到自己是被謫下凡的仙人。如「昔在虛皇府，被謫下人間」(〈水調歌頭·昔在虛皇府〉)、「誤觸紫清帝，謫下漢山川」(〈水調歌頭·誤觸紫清帝〉)、「當初誤觸，紫微君、謫下神霄玉府」(〈耐江月·當初誤觸〉)、「昔在虛皇府，嘯詠紫雲中。不知何事，誤蒙天謫與公同」(〈水調歌頭·昔在虛皇府〉)。並自述當初「是乘雲御氣，幾百千遭。」(〈沁園春·大丈夫兒〉)，現今卻落得「來到人間渾似夢，未能歸去空悲咽」(〈滿江紅·鈞高處〉)、「千里無家歸未得」(〈謁金門·春又去〉)。正因「吾家渺在瑤京」(〈八六子·倚危亭〉)，所以他能想起的，「都是天上仙家事」(〈菊花新·銅壺四水〉)。一心思欲的，自是「丹成後，做些功行，歸去蓬萊」(〈沁園春·歲去年來〉)。

綜合上述，玉蟾詞所以瀰漫著濃厚的成仙意識，主要有三。一是

⁶² 同註4，頁99。



對生命有限、人生苦短的感覺。感慨時光匆匆，倏忽不返；人生如寄，朝不保夕。從而衍生出一系列的感時、悲世內涵。其次，是對人世聚散無常的不安定感。從中派生出離別的主題。三是詞人自嘆神霄歸不得的悲哀。尤其當年紀日益老大，詞人那股想要成仙的急迫，便從他的求仙詞背後傾洩而出。這三個原因，也造就了玉蟾一種悲觀主義的內蘊思想。

伍、結 論

玉蟾詞在歷來詞話家心中，擁有一定地位。《白雨齋詞話》即評道：「一片熱腸，不作閒散語，轉見其高。其賀新郎諸闋，意極纏綿，語極俊爽，可以步武稼軒，遠出竹山之右。」⁶³又說：「惟方外之葛長庚，閨中之李易安，別於周、秦、姜、史、蘇、辛外，獨樹一幟。」⁶⁴潘飛聲在《粵詞雅》中甚至認為他能與蘇辛相比，是「詞家大文者」。其「辭意高超，飄飄仙舉」，更與呂洞賓、逍遙子同步。⁶⁵不僅對其讚譽有加，而且說明了玉蟾詞裡所表現的神仙意涵。

遊仙詩所以集中表現神仙仙境的美好，一方面代表著一種對理想的追尋；另一方面也可視為對人世不如意的反動。死亡的恐懼、塵世的迫隘與社會束縛，在在考驗著世人。為擺脫這些人生局限所導致的生命悲劇，仙境就成為最好的寄託。⁶⁶因此，玉蟾詞裡的遊仙主題，

⁶³ 清·陳廷焯：《白雨齋詞話》卷二，見唐圭璋：《詞話叢編》，冊4，頁3818。

⁶⁴ 清·陳廷焯：《白雨齋詞話》卷六，見唐圭璋：《詞話叢編》，冊4，頁3909。

⁶⁵ 潘飛聲《粵詞雅》：「白玉蟾詞，有情辭伉爽，一氣呵成，置之蘇辛集中，所謂詞家大文者。」又說「辭意高超，飄飄仙舉，當與呂純陽吾家逍遙子同傳。」見唐圭璋：《詞話叢編》，冊5，頁4892。

⁶⁶ 朱立新將遊仙動機歸納為三類，一是為了擺脫由時間局限而產生的生命悲劇——死亡恐懼；二是為了擺脫由空間局限而產生的生命悲劇——塵世迫隘；三是為了擺脫由人世局限所產生的生命悲劇——社會束縛。一般說來，以擺脫生命的時間悲劇為主導動機的遊仙詩往往表現出「列仙之趣」；以擺脫生命的空間悲劇為主導動機的遊仙詩旨在追求自由與超越；以擺脫生命的社會悲劇為主導動機的遊仙詩大都屬於「坎壈懷」的一類。見朱立新：〈游仙的動機與路徑〉，《中州學刊》1998年第3期總號第105，頁96-97。



與他對人世的悲觀思想，彼此相契。從其遊仙詞，我們更發現二個特色。一是遊仙時間都在夜晚；二是雲遊仙界不需入夢。而這兩個特點，又跟修煉內丹，有著密不可分的關係。

仙境是個沒有時空限制，賦有無限自由，而且是永恆的境地。生活於其間的仙人更能超脫生命、肉體的局限。玉蟾詞裡除了遊仙描繪，還對仙境做了一番客觀的鋪寫。仙境包含想像中的神仙居所，及人間實際的福地。之中，凡間大山的遊歷，在玉蟾的筆觸下，人間天上交會於一處。不僅表現出他的期盼，也讓人感受到他那種恬適自然的心境。

然而，遊仙畢竟是對神仙世界的想像，如何才能真正成仙呢？玉蟾詞裡提出了幾個方法。其中最重要的，是應致力於內丹修煉，所謂「煉就金丹去，萬劫自逍遙」(《水調歌頭·堪笑塵中客》)。當內丹修煉的思想，與詞體相結合時，就成爲一種風格獨特的內丹詞。內丹詞，內容新穎，與作者的思想生活相符，有它的特殊性。不過，從文學角度來看，則顯得晦澀、沒有感情。此外，心理上的清淨恬淡、無欲無念，亦是修爲的重點。玉蟾的恬淡詞裡，表現出寄情田園山水，提倡清心寡欲，忘卻功利是非的心得。他更勸世人，要努力修道，有朝一日必能飛昇成仙。

總之，無論是神仙仙境的嚮往，或是修行煉養的工夫，背後所隱含的，事實上，是一種對有限人生的感喟。它反應了詞人對人世的不安全感，生命界限的壓迫、生離死別的苦痛，以及內心根本的仙人情思，共同組成了玉蟾詞的神仙世界。這個世界，無論是想像的也好，是真正的也罷，它都代表著白玉蟾內心世界的全部。



附表一、《全宋詞》「仙」字統計表

作者	存詞	含有「仙」字的數量	所佔比率 (%)	數量名次	比率名次
劉克莊	296	48	16.3	1	2
吳文英	341	45	13.2	2	5
辛棄疾	629	40	6.4	3	10
劉辰翁	354	38	10.7	4	7
葛長庚	135	33	24.4	5	1
蘇軾	362	31	8.6	6	8
朱敦儒	246	31	12.6	6	6
張炎	302	24	8.5	7	9
周密	153	23	15.0	8	4
晏殊	140	22	15.7	9	3

說明：

- 1.本表據元智大學羅鳳珠唐宋詞檢索系統統計，取含有「仙」字最多的十名。
- 2.唐宋詞作中含有「仙」字者，計 2,363 闕，除無名氏 277 闕外，白玉蟾含「仙」字 33 闕。雖居第五，但就整體而言，所含「仙」字比率卻是最高。



附表二、玉蟾詞分類統計表

一、遊歷仙境詞

(一) 遊仙

頁碼	詞牌名(首句)	詞	序	主 題 說 明
2566	菊花新(渺渺煙霄風露冷)			遊仙
2567	菊花新又(銅壺四水)			遊仙
2569	水調歌頭又(草漲一湖綠)			遊仙
2572	滿江紅又(鈞天高處)			遊仙、欲成仙
2574	瑤臺月(煙霄凝碧)			遊仙
2576	賀新郎又(夢繞荷花國)			(夢)遊仙
2578	賀新郎又(一別蓬萊館)			遊仙兼煉丹
2581	賀新郎又(月插青螺髻)	贈林紫元		遊仙

(二) 仙境

2561	蘭陵王(一溪碧)			福地仙境
2563	沁園春又(且說羅浮)	題羅浮山		福地仙境
2564	沁園春又(黃鶴樓前)	題桃源萬壽宮		福地仙境
2565	水龍吟(層巒疊嶽浮空)			福地仙境
2567	菊花新又(弱水去蓬萊)			描寫仙境
2570	水調歌頭又(昔在虛皇府)	和懶翁		福地和樂遊仙
2570	水調歌頭又(誤觸紫清帝)			福地和樂遊仙
2571	滿江紅(憶昔秦時)	詠武夷		福地仙境
2585	行香子(滿洞苔錢)	題羅浮		福地仙境

(三) 祝壽

2571	水調歌頭又(兩鬢青絲髮)	石知院生辰		祝成仙
2573	摸魚兒又(兩肥梅)	壽覺非居士		祝成仙長壽
2573	摸魚兒又(跨飛鸞)	壽傅樞閣中李夫人		祝成仙子孫滿堂
2578	賀新郎又(仙鶴梁銀漢)	賀(胡)大卿生日		祝成仙



二、修行詞

(一) 煉丹

2564	沁園春又（要做神仙）	贈胡蓀元	煉丹
2564	沁園春又（歲去年來）	（贈胡蓀元）	煉丹
2568	水調歌頭（金液還丹訣）	自述（十首）	煉丹
2569	水調歌頭又（不用尋神水）		煉丹
2569	水調歌頭又（要做神仙去）		煉丹
2587	沁園春（要做神仙）	（修鍊）	煉丹
2587	水調歌頭（土釜溫溫火）	（修鍊）	煉丹
2589	滿庭芳（鼎用乾坤）	（二首修鍊）	煉丹
2589	滿庭芳又（兩種汞鉛）		煉丹
2589	耐江月（因看斗柄）	冬至與胡胎仙	煉丹
2589	珍珠簾（陰陽內感相交結）		煉丹
宋 516	滿庭芳（玉液金膏）		煉丹
宋 517	沁園春（要做神仙）		煉丹

(二) 恬適

2562	沁園春又（三徑就荒）	寄鶴林	寄情山水以自得
2570	水調歌頭又（杜宇傷春去）		田園遊樂
2572	滿江紅又（樹色冥濛）	聽陳元舉琴	聽琴以致淡泊之懷
2573	摸魚兒（問蒼江）		寄情田園、去名利
2574	滿庭芳（百雉城邊）	和陳隱芝韻	恬適人間
2574	永遇樂（懶散家風）		恬淡安適
2582	虞美人（蘋花零亂秋亭暮）		寄情山水以自得
2582	阮郎歸（淡煙凝翠鎖寒蕪）	舟行即事	寄情山水以自得
2582	耐江月（思量世事）		恬淡安適、去名利神遊
2585	促拍滿路花（多才誇李白）	和純陽韻	去形快樂以成仙
2586	鷓鴣天（兩過山花向晚香）		恬淡安適



2588	水調歌頭又(天下雲游客)		聚散無常唯恬適去利
------	--------------	--	-----------

(三) 勸修

2562	沁園春又(大丈夫兒)		薄名利權位、述求仙
2568	水調歌頭又(喫了幾辛苦)		自述去貧去形求仙
2568	水調歌頭又(有一修行法)		勸世修行一淨心自然
2569	水調歌頭又(一箇清閒客)		修行兼遊仙
2573	摸魚兒又(這身兒)		勸世一去生死、名利
2588	水調歌頭又(堪笑塵中客)		勸世一世事無常唯煉丹

三、求仙詞

2565	水龍吟又(雲屏漫鎖空山)	採藥徑	嘆未成仙
2566	菊花新又(寶鴨溫香)		悲泣未能拋卻人間
2567	菊花新又(念我東皇大帝兒)		嘆年老未成仙
2567	菊花新又(有箇悶甚處)		嘆未能歸仙列
2568	菊花新又(忽水遠天長)		嘆未成仙
2568	謁金門(春又去)		春愁一仙家歸不得
2570	水調歌頭又(昔在虛皇府)		嘆成仙難、不得歸仙
2578	賀新郎又(醉見千山面)	羅浮作	嘆未成仙
2579	賀新郎又(遙想陽明洞)		嘆神霄歸未得
2579	賀新郎又(極目神霄路)	贈紫元	嘆神霄歸未得
2579	賀新郎又(昔在神霄府)	別鶴林	嘆神霄歸未得
2583	耐江月又(當初誤觸)		嘆神霄歸未得
2584	耐江月又(桃花開盡)	春日	春愁一仙家歸不得
2585	八六子(倚危亭)	戲改秦少游詞	恨不得歸仙鄉
2587	水調歌頭又(一箇奇男子)		自述求仙



2588	水調歌頭又（苦苦誰知苦）	自述	自述求仙
2588	水調歌頭又（未遇明師者）		得道之難

四、遣懷詞

（一）感時

2561	蘭陵王又（桃花瘦）	紫元席上作	春愁、時光飛速
2563	沁園春又（乍雨還晴）	（寄鶴林）	感嘆春景
2563	沁園春又（吹面無寒）	（寄鶴林）	春又至，賓友不在
2565	瑞鶴仙（殘蟾明遠照）		羈旅秋夜感時
2566	祝英臺近（月如酥）		夜中感懷
2566	菊花新又（十二樓臺）		悲秋懷舊、未成仙
2567	菊花新又（雪牖風軒度歲）		悲秋、嘆未能羽化
2577	賀新郎又（飛盡桃花片）	紫元席上作	春暮感時光飛速
2577	賀新郎又（露白天如洗）	隳括菊花新	感時匆匆，欲成仙
2578	賀新郎又（倏又西風起）	送趙師之江州	時光飛逝、聚散無常
2580	賀新郎又（倚劍西湖道）	游西湖	記遊而悲秋
2586	鷓鴣天又（西畔雙松百尺長）		感興亡思仙
2587	楊柳枝（掣碎梅花一斷腸）		感時光倏忽

（二）悲世

2571	水調歌頭又 （一葉飛何處）	丙子中元後風雨 有感（丙子七月十 八日得雨後大風 起因有感）	嘆人世變化無常、光 陰似箭
2575	好事近（行到竹林頭）	贈趙制機	感嘆年老
2575	桂枝香（樓前凝望）		嘆孤獨、未能歸仙



2575	永遇樂又（銀月淒涼）	寄鶴林靖	往事如夢、把握聚時
2580	賀新郎又（風送寒蟾影）	賦西峰	人生如寄、故人遠去

（三）傷別

2562	沁園春又（暫聚如萍）		離別無常、別後惆悵
2568	菩薩蠻（閩山雲冷風蕭瑟）	送劉貴伯	別後惆悵感傷
2570	水調歌頭又（一箇江湖客）		黃昏時、感友去孤獨
2571	水調歌頭又（江上春山遠）		春日悲友去
2572	滿江紅又（明日如今）	別鶴林	離別感聚散無常
2575	南鄉子（夜月照千峰）	愛閩賦別二首	賦別感聚散無常
2575	南鄉子又（前度幾相逢）		賦別感聚散無常
2576	賀新郎（且盡杯中酒）		感聚散無常且寄酒
2577	賀新郎又（謂是無情者）	肇慶府送談金華、張月窗	別景、別後寄書
2577	賀新郎又（風雨今如此）	再送前人	言悲懷、嘆人生如夢
2583	耐江月又（寄言天上）	次韻東坡賦別	瀟灑賦別、輕富貴
2583	耐江月又（羅浮山下）	羅浮賦別(三首)	別前饒席
2583	耐江月又（舊家宋玉）		悲秋傷離別
2584	耐江月又（海天秋老）		瀟灑賦別
2584	耐江月又（道人於世）	送周舜美	饒別、感世事

五、詠物詞

2566	水調歌頭(二月一番雨)	詠茶	詠茶
2572	滿江紅又（昨夜姮娥）	詠白蓮	詠白蓮及神仙
2574	洞仙歌（南枝漏泄）	鶴林賦梅	詠梅
2576	霜天曉角（五羊安在）	綠淨堂	詠綠淨堂
2576	賀新郎又(是雨還堪拾)	雪	詠雪
2576	賀新郎又(曉霧須收霽)	詠牡丹	詠牡丹
2579	賀新郎又(萬頃湖光綠)	西湖作呈章判鎮、留知縣	詠西湖
2580	賀新郎又(俯仰天黏水)	詠雪二首	詠雪
2580	賀新郎又(銀漢千絲雨)		詠雪
2581	賀新郎又(靜看春容瘦)	賦白芍藥號為玉盤盃	詠花神



2581	賀新郎又(極目飄塵表)	懷仙樓	詠樓
2581	柳梢青(一夜清寒)	海棠	詠海棠
2582	耐江月又(孤村籬落)	詠梅	詠梅
2585	漢宮秋(瀟灑紅梅)	次韻李漢老詠梅	詠梅
2588	念奴嬌(廣寒宮裏)	詠雪	詠雪

六、其 他

(一) 酬贈

2562	沁園春又(錦繡文章)	送王侍郎帥(歸)三山	送贈
2572	滿江紅又(荳蔻丁香)	贈豫章尼黃心大師嘗為官妓	酬贈
2582	柳梢青又(鶴使南翔)	寄鶴林	寄贈
2582	柳梢青又(五馬風流)	送溫守王侍郎帥三山	送贈
2582	一翦梅(劍倚青天笛倚樓)	贈紫雲友	酬贈兼去形、名利

(二) 寫景記遊

2561	蘭陵王又(三峰碧)	題筆架山	風景記遊、感懷人世
2561	沁園春(嫩雨如塵)		閒遊庭園
2564	沁園春又(客裏家山)	題湖頭嶺鑑	記遊題詞
2575	好事近又(何事雁來遲)		閒遊庭園
2584	耐江月又(綠荷十里吐秋香)	西湖	風景記遊
2585	卜算子(雲散雨初晴)	景泰山次韻 東坡三首	記遊次韻
2586	卜算子又(古寺枕空山)		記遊次韻
2586	卜算子又(漁火海邊明)		感往事、孤獨
2586	蝶戀花又(綠暗紅稀春已暮)		(題詞)寫景

(三) 其餘



2563	沁園春又（渭水秋深）	贊呂公	贊詠
2565	瑞鶴仙又（賦情多懶率）		醉後疏狂
2584	耐江月又（漢江北瀉）	武昌懷古	懷古感興
2586	鷓鴣天又（翠幄張天見未曾）	燈夕天谷席上作	筵席歡樂
2586	蝶戀花（冷雨疏風涼漠漠）	題愛閣（三首）	題詞、飲樂
2587	蝶戀花又（樓上風光都占斷）		題詞、飲樂

總 計

遊仙詞	仙境詞	祝壽詞	煉丹詞	恬適詞	勸修詞	求仙詞	譴懷	詠物詞	其他
8	9	4	13	12	6	17	33	15	20

說明：

1. 本表頁碼、字句、詞序以《全宋詞》為準。唯另參《宋白真人玉蟾全集》卷之四增列兩闕，編為「宋 516」、「宋 517」。計得白玉蟾詞一百三十七闕。
2. 詞序括號者為《宋白真人玉蟾全集》異文。



Verse Abound with Pursuing Immortals's Atmosphere and Brilliance, Analysing of Bai-Yu Chan's Tao verse

Lin-Zhong Iong*

Abstract

Facing mortality is human's common problem so far. Longing not to die rises Immortal's thought. Finding the way of becoming Immortals and pursuing a long life are Taoism's fundamental theories.

Bai-Yu-Chan was the Fifth Master of Taoist Inner- alchemy school in Southern Song Dyns. His original name is Ge-Chang-Geng whose family had long since lived in Min province. Inscripting his grandfather who had been the head of Qiong province, he named himself Hai-Qiong-Zi which means mister who came from Qiong place by the sea as a secondary personal name. After his father was dead and mother gave in marriage again, he changed his name to Bai-Yu-Chan and became Chen-Nan's student. He learned everything about Taoism of Chen-Nan. At the Jia-Ding era, government recruited him to capital and settle him at Tai-Yi temple. He was sainted as "true men" and named Zi-Qing-Ming-Dao (紫清明道) which means he is the top in the Taoist.

There are two reasons why I want to discuss Bai-Yu-Chan's verse. First, statistics show that the word- Xian has the highest show rate in

* National Chunghua University of Education



Tang-Song dynasty's poetry. Second, Bai-Yu-Chan was an important figure at Inner- alchemy school and his poetry abound with Xian's savor. He wrote 137 poem that can be divided by two topics. One is Yao-Xian(遊仙) -a state which people's soul could travel freely with no obstacle. Another is Xiu-Lian (修煉) which is a method that human could follow it to make a perfect virtue. People wrote Yao-Xian verse through the experience of dream generally. Different from that, Bai-Yu-Chan based on Cun-xiang-si-shen(存想思神) which is a kind of Taoism practice. By way of this, his soul could experience traveling in the empyrean which makes his poetries of Yao-Xian have a special feature. According to the Xiu-Lian's idea, the function of human body is similar to a tripod which could extract the real inner alchemy from. Inside human body, essence (精), energy(氣)and spirit(神)are gift medicines. Human can guide them to circle in body by will. Beside those, Bai-Yu-Chan thought a mind which could match the Way is the true elixir of life. Xian is a person who find the Way, beyond body, honor and interest and live naturally without feeling of vexation.

In conclusion, we may find Xian's cloud and Taoist nostalgia for Xian's homeland hang over the horizon of Bai-Yu-Chan's verse. Human life is evanescent, having a happy reunion is so hard, separation is so common . Those are the pathos of Bai-Yu-Chan's poetry.

Keywords: Bai-Yu-Chan (白玉蟾), Taoist, immortal, Neidan (inner alchemy), xiulian (cultivation and refinement)

