

## 析論《列子》中幻化之實踐面及其學理

王美瑤\*

(Mei-Yao Wang)

### 摘要

在《列子》中有非常多關於幻化之描述與討論，歷來學者們傾向於將其視為寓言、故事、神話，本文則嘗試為這些幻化找出可能實現的學理依據。使《列子》當中所提倡的一些身心調御、價值觀等能夠更加貼近於生命，提供世人於世間一條確實可依循的生命出路。

本文於第一節前言，說明文章的主題、寫作動機、背景、目的與價值。第二節，梳理《列子》書中對於幻化能力的呈現，將幻化的能力整理、說明，使討論之主題聚焦而明確。並釐清與「幻化」概念混淆的三組概念——「虛幻／真實」、「真／假」、「存在／不存在」，使這些概念不會在討論中混

---

\* 作者為國立臺灣大學哲學所博士生。



淆，致使討論主題被誤解。第三節，梳理《列子》書中提及達成幻化能力的方法。透過方法之認識，能夠分辨如此的幻化是否為一般所見的魔術、障眼法，抑或是確實的身心變化。第四節，提出幻化背後可能的理路，即透過觀念之轉變與心之鍛鍊而達到身心高度自在調御的能力。第五節，結論。

近來，生物、腦神經科學領域尖端研究方向，開始嘗試與量子物理學結合，逐漸發現「意識」在影響生命體乃至形塑世界有驚人的力量，所揭露的意識之潛能與上述各種幻化的能力不謀而合，是否中國古代所記錄的事蹟，乃至《列子》書中提及的修心方法，其實是古人掌握一定程度鍛鍊意識的方法，而體現的結果。若然，則為極其珍貴的智慧流傳，有待後人挖掘而展開其理路。

關鍵字：《列子》、幻化、意識、身心關係、世界觀

收稿日期：2019/08/24，接受日期：2020/03/29。



## 壹、前言

### 一、背景說明

歷史上，列子以其御風而行的能力聞名；在《列子》書中，有著大量對於奇異能力人、事的呈現與討論。例如〈周穆王〉第一段有西極之國來的化人，能夠「入水火，貫金石；反山川，移城邑；乘虛不墜，觸實不礙。」並帶著周穆王到中天化人之宮參遊；在〈黃帝〉篇則記載黃帝神遊至華胥氏之國，當中人民「無嗜慾，自然而已。不知樂生，不知惡死，故無夭殤...」；或是列姑射山上的神人，「吸風飲露，不食五穀...」。另外，也有許多學習和討論幻化能力的篇幅。例如，〈黃帝〉篇中列子自己說明在老商氏、伯高子處學習御風而行的過程，以及向關尹請問「至人潛行不空，蹈火不熱，行乎萬物之上而不慄。請問何以至於此？」以上這些能力、國度、人民的記載，與我們目前可以經驗到的世界差距甚大，使得目前許多研究傾向於將這些記載解讀為寓言或神話，或者是上古之人民智未開的迷信。總之，認為這些記載只是虛構的故事，不可能存在於真實世界，只是用以寄託心靈、逃離困苦現實的神話故事罷了。<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> 例如：吳佳真，〈《列子》中的神話運用研究〉，《問學集》，第九期，1999年，6月，35-58頁。文章直接以神話看待《列子》當中各種奇異能力、人物、國度的記載；黃美媛，《列子神話、寓言研究》，國立師範大學國文研究所碩士論文，1985年，19頁。整篇論文也是完全以神話的方式看待《列子》書中的記載。認為《列子》書中的神話，



然則，如此神奇能力的敘述，並不只是出現在《列子》或其他道家典籍如《莊子》等書，中國歷代，也有不少如此人事的記載。如《西京雜記》，於〈籙術制蛇御虎〉中記錄到：「余所知有鞠道龍善為幻術，向余說古時事：有東海人黃公，少時為術，能制御過蛇，佩赤金刀，以絳繒束髮，立興雲霧，坐成山河。」<sup>2</sup>

除了在中國古代，其他文化的思想當中，亦能找到類似特質的情節。例如，在莎士比亞(William Shakespeare, 1564-1616 C.E.)的作品《馬克白》(*The Tragedy of Macbeth*)中，一開始馬克白在荒野上遇見三位女巫，女巫對著馬克白做完預言之後，旋即消失在荒野上，書中以「像呼吸一樣融化在風裡」描述。<sup>3</sup> 不論女巫是否真的融化於空氣中，似乎，巫師這樣一種具備洞悉未來等特異能力的人物，不論在中西方，對其特質上的刻畫，都是迥異於一般人的。特別凸顯其心態的沉穩寧靜以及能夠與周遭萬物感應、互通的能力，連帶著的也能有自在隱沒、顯現身體的能力。雖然是一個異於常人的能力，卻又與我們所理解的女巫特質完美融合。好像在潛意識當中，人們有一定程度的共同趨向，認為有奇異能

---

是藉精神的馳騁，重獲活潑自由，以逃避亂世現實的困苦、悲涼。

<sup>2</sup> 劉歆撰，葛洪集，向新陽等校註，《西京雜記校註》，上海：古籍出版社，1991年，5月，115頁。

<sup>3</sup> *Witches vanish*

**BANQUO** : The earth hath bubbles, as the water has,

And these are of them. Whither are they vanish'd?

**MACBETH** : Into the air; and what seem'd corporal melted

As breath into the wind. Would they had stay'd!

威廉·莎士比亞著，孫大雨譯，《馬克白》，臺北：聯經出版社，1999年，11月，16頁。



力的人，其心態能力與人格特質，有著某種共同的傾向，這也就意味著背後應有一套共通的內涵、理路。反觀，顯少將神仙、仙女刻劃成為茹毛飲血、暴飲暴食、慾望深厚的特質。所謂的潛意識乃是由生活中許多細微線索累積的潛在認知，而如此的細微線索使我們直覺認為靈氣、仙氣、輕盈等特質與殺害、血、粗重飲食與慾望有某種道理上的違背。<sup>4</sup>

在理查·巴哈（Richard David Bach）的著作《天地一沙鷗（*Jonathan Livingston Seagull*）》當中，也有類似的不尋常刻畫。岳那珊在鍛鍊飛行技巧的過程，到了更高境界，刻劃的主要是心態能力的提升。甚至最後，他的飛行不再是用翅膀飛，而是用心態控制身體，能夠從他站立冥想許久的地方消失至另外一處，乃至最後一幕是他消失於空中。<sup>5</sup> 雖然海鷗岳那珊的故事是杜撰的，

---

<sup>4</sup> 不只是道家、佛家有如此觀念，儒家也可見類似觀念，例如，《孟子·盡心下》：「養心莫善於寡欲。」傅佩榮，《人性向善：傅佩榮談孟子》，臺北：天下文化出版社，2018年9月，644頁。

<sup>5</sup> (一) "Then one day Jonathan, standing on the shore, closing his eyes, concentrating, all in a flash knew what Chiang had been telling him. "Why, that's true! I am a perfect, unlimited gull!" He felt a great shock of joy.

"Good!" said Chiang, and there was victory in his voice.

Jonathan opened his eyes. He stood alone with the Elder on a totally different seashore — trees down to the water's edge, twin yellow suns turning overhead.

"At last you've got the idea," Chiang said, "but your control needs a little work ..."

....

By the time they returned, it was dark. The other gulls looked at Jonathan with awe in their golden eyes, for they had seen him disappear from where he had been rooted for so long." Richard Bach, *Jonathan Livingston Seagull: a story*, New York: Avon Books, Jan. 1973, pp. 81-82.



但是背後所隱藏的理念，卻仍舊呈現了某種共通。

以上這些例子，似乎顯示《列子》中提及的奇異幻化能力與具備這樣能力的人，並非只出現在中國上古時代或者民智未開的時代，而是中、西方，古代、近代皆有的類似描述。因此，是否只能用神話的方式一概解讀，應是一個值得檢視的問題。這些具備奇異能力之個體，或者對於這些奇異能力的描述，背後似乎有些共通的心態內涵特質與理路可以摸索。如此不謀而合的共通，如果不是奠基於一定程度上相同的經驗、感受、領悟和理解，而只是神話的想像，何以所呈現的意味是如此的相近？因此，本文認為這背後應該有其理路，而非只是杜撰、想像出來的神話或寓言故事。

近來，生物、腦神經科學領域尖端研究方向，開始嘗試與量子物理學結合，<sup>6</sup> 逐漸發現「意識」在影響生命體乃至形塑世界有驚人的力量，並嘗試往更基礎層次挖掘其理論基礎，所揭露的意識之潛能與上述各種幻化的能力不謀而合，是否中國古代所記錄的事蹟，乃至《列子》書中提及的修心方法，其實是古人掌握

---

(二) “The shimmering stopped. Jonathan Seagull had vanished into empty air.” Richard Bach, *Jonathan Livingston Seagull: a story*, New York: Avon Books, Jan. 1973, p.125.

<sup>6</sup> 諸如：吉姆·艾爾·卡利里，約翰喬伊·麥克法登（著）。王志宏等（譯），《解開生命之謎》，臺北：三采文化出版社，2016年3月。該書以量子力學的層次解釋生物的這種現象。喬·迪斯本札，《啟動你的內在療癒力》。臺北：遠流出版社，2019年，12月。該書以大量的案例顯示意念與身體之間有強烈的關聯，可以透過意念改變身體狀態。



一定程度鍛鍊意識的方法，而體現的結果。若然，則為極其珍貴的智慧流傳，有待後人挖掘而展開其理路。

## 二、研究目的與價值

不論是在中國各家之思想，還是英國乃至印度，對於心態鍛鍊與身體變化之間的關聯，都能找出有某種相似的體悟。是否所謂的幻化、身體變化不必然只能被看作是一種寓言、神話、虛構，而能多少找出其背後支持的理路。特別是，身心的修煉在中國古代具有相當份量的重要，如能找出其背後能夠實踐的理路，意味著《列子》乃至道家所提出來的理想境界，並非只是一種寓言、理想之投射而已，而是可以透過實踐達成的。如此的學理梳理應值得努力。

目前學界亦有身體觀（view of body）和身體技藝（body techniques）之論述方式，重新重視身心關係。以視角的切換，從身體感官的視角對於中國傳統文獻嘗試做現代的解讀與建構。然，雖重視身心的關聯，仍限於在歷史、人文、美學等人文範疇之內發揮。<sup>7</sup> 這樣的人文處理，傾向往精神超脫、自我內在反省的方向做建構，能幫助個人內在的修養。本文則希望能將此議題帶出

---

<sup>7</sup> 以《遊觀——作為身體技藝的中古文學與宗教》一書為例，書本對於先秦之神遊、仙遊等材料，仍採取直接視為是神話敘述、巫、宗教神秘經驗或虛構情節之態度，將這些不在尋常經驗範圍內的紀錄，做安全的處理，主要還是從身體觀的脈絡、視角切換來重新整理中國典籍之文獻。詳細書目：劉苑如主編，《遊觀——作為身體技藝的中古文學與宗教》。臺北：中央研究院中國文哲研究所，2013年，12月。



人文、精神領域，更進一步往生命世界推進。在真實的世界中，生命不分科學或人文，生命就是如是地呈現。幻化在真實的世界如何可能，本文所欲鋪陳的理路，是在這樣的背景下思考的。

因此，本文希望透過《列子》文本的梳理以及論述，說明《列子》中的幻化不必然一定只能以寓言、神話看待，而有可能是真實可以達到的境界。意即，《列子》乃至道家早期書中的哲理，不僅僅只能用以改變觀念、態度來因應生活，而可能由觀念、心態內涵的轉變，帶出身心之實踐、修煉，進而轉變身體的狀態，與天地大化相應。本文並非嘗試要正面地肯定或證明《列子》中的幻化能力必然為真，而是想試圖提出它可能的理路，用以鬆動世人直接認定為不可能的事情，讓這個可能性不至於被全然封閉，至少能保留一些通道。

哲學做為一個反思的學科，對於一般人直接認定而接受的想法、觀念加以檢視，並嘗試提供合理的條理建構，應為一重要工作之一。其次，哲學很重要的工作之一在於反思生命，透過對於生命的諸多反思，達到指引生命的功用。因此，實踐亦是哲學的重要環節。就此而論，本文反思一般既定的不可能，並試圖建構實踐理路，有其哲學研究的價值。在學術價值上，目前學界研究《列子》的文獻不多，過去的研究主要關注於《列子》文獻的年代、作者及真偽，<sup>8</sup> 近來逐漸開始有較多研究關注《列子》書中

---

<sup>8</sup> 在真偽之辨中，所謂的「偽書」指的是，書本內容為先秦以後之人所做，卻假託先秦之人的名義，使讀者誤以為是先秦諸子之作。（馬達，《《列子》真偽考辨》，北京：北京出版社，2000年，12月，445頁）。



的哲理，<sup>9</sup> 但是以幻化為主題的研究相對稀少。本文針對《列子》內容理路的研究，或可做為《列子》研究新方向的引玉磚。

## 貳、幻化在《列子》的呈現

由於文章的主題是幻化，在第二節中，先對於《列子》當中所刻劃、討論的幻化是甚麼做整理說明，以確保討論的主題、概念是清楚明瞭的。

---

歷來對於此爭議一直沒有定論，周大興認為本來先秦諸子之書，就少有自撰，多為後代門人匯集，並認同鄭良樹的觀點，即，先秦成書多歷經比較長的時間，不宜將整本書等量齊觀，宜以單篇為單位分析研究（周大興，〈《列子·楊朱篇》析論〉，《中國文哲研究通訊》，第21卷，第4期，2011年12月，22頁）。本文著重在書中的內涵哲理，故不在真偽之辨上多作著墨。在嚴靈峰的《列子辨証及其中心思想》中，同意張湛《列子》書中的中心思想大歸同於老莊之說，本書主要也是採取這樣的態度進行討論。

<sup>9</sup> 諸如聖人觀、易道思想、乃至《列子》與佛經之間的關係等哲理議題。請參閱：林麗真，〈《列子》書中的「聖人」觀念及其思想特徵〉，《文史哲學報》，第52期，2000年6月，119-140頁；林義正，〈論《列子·天瑞》的易道思想〉，《臺大哲學論評》，第23期，2000年，1月，19-50頁；周大興，〈《列子》與佛經〉，《中國文哲研究通訊》，第26卷，第2期，2016年6月，135-165頁。以《列子》為研究主題的專書則有：周大興，《列子哲學研究》，臺北：中央研究院中國文哲研究所，2017年7月。該書集錄以《列子》文本與註釋為研究對象、哲學為研究進路的期刊論文，有極豐富的文本、註釋比對之學術考察。蕭登福，《列子探微》，臺北：文津出版社，1990年3月。該書內容針對《列子》歷來重大主題一一論述，諸如《列子》與佛經的關係在書中亦有單章討論，另外，則有《列子》的天道觀、生死觀及人生觀之專門論述。作者對於《列子》文本與道家思想之融會貫通，於文本中的闡發可感受到其生命力。



## 一、以「幻化」作為關鍵字詞之梳理

在《列子》書當中，唯一提到「幻」字的地方，只有〈周穆王〉篇。

老成子學幻於尹文先生...「昔老聃之徂西也，顧而告予曰：『有生之氣，有形之狀，盡幻也。造化之所始，陰陽之所變者，謂之生，謂之死。窮數達變，因形移易者，謂之化，謂之幻。造物者其巧妙，其功深，固難窮難終。因形者其巧顯，其功淺，故隨起隨滅。知幻化之不異生死也，始可與學幻矣。』吾與汝亦幻也，奚須學哉？」老成子歸，用尹文先生之言，深思三月，遂能存亡自在，懽校四時；冬起雷，夏造冰；飛者走，走者飛。終身不著其術，故世莫傳焉。

上段從天地之變化說明幻化，進而連接到萬物、人亦是幻化的表現，以此脈絡接通人與天地、四時。從上段引文當中可以看出，「幻」與「化」之概念使用相近，因此，或可以參考其他出現「化」字的篇幅，以利了解更多《列子》書中對於幻化之刻劃。

「化」字出現較多次，皆集中在前三篇：〈天瑞〉、〈黃帝〉和〈周穆王〉篇。在〈天瑞〉篇中，亦是從世界觀入手，說明世界的運作可以分為「化」與「不化」的兩種情形：「有生、不生，



有化、不化。」以及探討「化」與「不化」之間的互動關係，如：「常生常化者，無時不生，無時不化。陰陽爾，四時爾，不生者疑獨，不化者往復。」化與陰陽、天地、氣和眾生息息相關，如：「昔者聖人因陰陽以統天地...清輕者上為天，濁重者下為地，沖和氣者為人；故天地含精，萬物化生。」之後則談到不同物種之間的互相轉化：「胡蝶胥也，化而為蟲...羊肝化為地臯」。以及將生命的不同階段也看成是一種「大化」：「人自生至終，大化有四：嬰孩也，少壯也，老耄也，死亡也。」一樣是從幻化的世界觀，連接到生命、人的情形。<sup>10</sup>

另外，在〈黃帝〉篇中，則有對於所謂特異能力的問答。與本節所關切的「幻化」之刻劃，有較密切的關聯。

列子問關尹曰：「至人潛行不空，蹈火不熱，行乎萬物之上而不慄。請問何以至於此？」關尹曰：「是純氣之守也，非智巧果敢之列。姬！魚語女。凡有貌像聲色者，皆物也。物與物何以相遠也？夫奚足以至乎先？是色而已。則物之造乎不形，而止乎無所化。夫得是而窮之者，焉得為正(止)焉？」

上段是請教幻化之奇異功能如何可能達到的方法，文中關尹的回答，包含幻化的世界觀、觀念的轉變與身心的修練(純氣之守也)。

<sup>10</sup> 關於此段的深入研究，請參閱：周大興，〈《列子·天瑞篇》的有生有化、不生不化說〉，《中國文哲研究通訊》，第24卷，第3期，2014年9月，93-116頁。



〈周穆王〉篇當中，除了上段提到的「老成子學幻於尹文先生」的段落出現「化」字，還有一個重要的段落是西極之國來的化人：「周穆王時，西極之國有化人來，入水火，貫金石；反山川，移城邑；乘虛不墜，觸實不硤，千變萬化，不可窮極。既已變物之形，又且易人之慮。」對於化人的能力有詳盡的描述。

由上述的引文，可以初步先歸納出兩個關於幻化的要點。

首先，本文不直接使用「幻術」來統括或說明「幻」，因為請教學幻的對話中，包涵了幻化的條理。由於當今用詞的習慣，技術與學理可以是分開的，會操作、有技術的人不一定懂得背後的道理。而一般來說，會把前者看成是一種「匠」，後者則是更專業、有內涵、等級更高的人士。基於此，由於《列子》中所教學的「幻」包括幻的原理、哲理，以及世間觀，經過這一連串身心的改變、調整、修煉，才能達到所謂的幻術。因此，如果把「學幻」僅當成是學習「幻術」，一種技術性的操作，將壓縮掉後面豐富的世界觀哲思。

第二，承接於第一點，幻化的能力與世界觀、心態、觀念的調整、通達、鍛煉是分不開的。幻化的能力是身心調整修煉的結果，如果要討論幻化的能力，則不能不從整套的世界觀、觀念、心態談起。也就是說，幻化能力的達成與價值，並非來自幻化技術本身，而來自背後整套的生命觀、價值觀、世界觀與身心修煉。



## 二、梳理「幻化」能力內涵的特徵

上一小節先從關鍵的兩個字「幻」與「化」入手梳理《列子》文本。如若稍微離開文字上的限制，而從幻化能力的內涵梳理，則在《列子》書中，有更大量的呈現。在《列子》書中可以大致歸納出以下四種能力特徵。

### （一）能夠自在改變四時節氣、生物或身體的特性

1. 遂能存亡自在，燔校四時；冬起雷，夏造冰；飛者走，走者飛。〈周穆王〉
2. 列子入，涕泣沾衿，以告壺子。壺子曰：「向吾示之以地文，罪乎不諛不止，是殆見吾杜德幾也。」…壺子曰：「向吾示之以天壤，名實不入，而機發於踵，此為杜權。是殆見吾善者幾也。」…壺子曰：「向吾示之以太沖莫朕，是殆見吾衡氣幾也。」…壺子曰：「向吾示之以未始出吾宗。吾與之虛而猗移，不知其誰何，因以為茅靡，因以為波流，故逃也。」〈黃帝〉

### （二）能夠不受水火、金石之傷害或阻礙；可以在空中行走

1. 入水火，貫金石；反山川，移城邑；乘虛不墜，觸實不礙。千變萬化，不可窮極。〈周穆王〉
2. 潛行不窒，蹈火不熱，行乎萬物之上而不慄。〈黃帝〉
3. 入水不溺，入火不熱。…。乘空如履實，寢虛若處牀。雲霧不礙其視，雷霆不亂其聽，…，山谷不躡其步，



神行而已。〈黃帝〉

4. 列子師老商氏，友伯高子；進二子之道，乘風而歸…不覺形之所倚，足之所履，隨風東西，猶木葉幹殼。竟不知風乘我邪？我乘風乎？〈黃帝〉
5. 商丘開以為信然，遂先投下，形若飛鳥，揚於地，肌骨無毀。〈黃帝〉

### （三）身心可以不受到外在的影響而起伏轉變

1. 斫撻無傷痛，指撻無痠癢…美惡不滑其心。〈黃帝〉
2. 列姑射山在海河洲中，山上有神人焉，吸風飲露，不食五穀；心如淵泉，形如處女，不俚不愛，仙聖為之臣；不畏不怒，愿慤為之使；不施不惠，而物自足；不聚不斂，而已無愆。〈黃帝〉
3. 死生驚懼，不入乎其胸。〈黃帝〉

### （四）心的能力擴大，使得身體不再成為限制、束縛

1. 眼如耳，耳如鼻，鼻如口，無不同也。心凝形釋，骨肉都融…。〈黃帝〉
2. 曰：「老聃之弟子有亢倉子者，得聃之道，能以耳視而目聽。」…亢倉子曰：「傳之者妄。我能視聽不用耳目，不能易耳目之用。」…「其有介然之有，唯然之音，雖遠在八荒之外，近在眉睫之內，來干我者，我必知之。乃不知是我七孔四支之所覺，心腹六藏之所知，其自知而已矣。」〈仲尼〉



3. 江浦之間生麼蟲，其名曰「焦螟」，群飛而集於蚊睫，弗相觸也。栖宿去來，蚊弗覺也。離朱、子羽方晝拭眚揚眉而望之，弗見其形；魴俞、師曠方夜撻耳俛首而聽之，弗聞其聲。唯黃帝與容成子居空峒之上，同齋三月，心死形廢；徐以神視，塊然見之，若嵩山之阿；徐以氣聽，砰然聞之若電霆之聲。〈湯問〉

總括《列子》中幻化的表現，大致可以歸納理解為是一種能夠高度變化自己身體以及周遭環境的能力，也可以說是一種身心高度的自在。<sup>11</sup>「幻」可以理解為不具實質形體、質礙的情形。如幻燈機、幻影的「幻」字意象，重要的特徵之一是不具有妨礙，可以穿透。而「化」則隱含有變化、轉化的意思，呈現了動態的意象。「幻化」或可以理解為：由於不斷動態變化，以及自在切換、轉化自己的身心狀態，而能夠與周遭的事物不相妨害、互入互融，乃至互相轉變。

### 三、幻化能力之價值

適度地說明幻化能力之價值，可以呈現出建構實踐理路的重要。如若幻化能力是一個值得嚮往的境界，或者是《列子》乃至

<sup>11</sup> 與《遊觀》一書當中對於「游」、「遊」與「游」的理解或可以相互參考（劉苑如主編，《遊觀——作為身體技藝的中古文學與宗教》。臺北：中央研究院中國文哲研究所，2013年，12月，7-8頁），其表達「自然界的物體因應環境的反應」之意象，而有自由不拘、無所用心、隨順之意。在書中著重「在空間中的移動」，在本文則側重於「自在變化而不被物所傷」。



道家思想中的重要境界，則得以達到如此境界的理路建構也就益發重要。故於此小節對於幻化能力的價值略做表述。

首先，在《列子》書中，直接表達「至人潛行不窒，蹈火不熱，行乎萬物之上而不慄。」也就是，所謂幻化的能力，是道家所推崇之「至人」所具備的能力內涵之一，顯示這樣的能力標示了道家理想的生命狀態，與「道」的掌握與展現相關。如此的至人，展現了身心高度自在，不受外物之傷害、限制，正是道家尋求的極高境界，也是身心得以安樂之道。

其次，第一小節已經說明，幻化的能力與背後整套世界觀、生命觀等是分不開的。因此，在討論幻化之價值時，也一樣不能將背後的世界觀切割。《列子》思想主要被放在道家思想當中，與道家之生命目標、價值是類似的，目的都是希望減少身心性命的殺伐、戕害，身心能夠得到安樂、自在乃至最終能頤養天年。會戕害身心的具體行為有很多，如要收攝為一個要點，可以說根源的問題在於「僵固」，無論是心態的僵固或者身體的僵固。這也可以視為正是《列子》書中經常被認為是要旨的「虛」之內容。因為「虛」所以不僵固；又或者說，因為反思自身的身心僵固、調整自身的僵固，從而能達到「虛」的狀態。

身體的僵固所帶來的傷害是比較顯而易見的。由於身體的質礙、調適不良，輕者對寒熱四時不調而有疾病，重則因墜地、火燒、水漂等傷害而致死。倘若有能力自在調整身體的狀態與外界融入，則這些疾病、外力致死的情形都可以大幅降低。



心態方面亦有各種的僵固，至少可以分成觀念上的、世界觀的和生命觀的僵固。觀念的僵固，如某些觀念頑固不知變通，而在人與人的相處產生摩擦、殺伐；<sup>12</sup> 世界觀的僵固，把物體、自我看成點狀實體，而非幻化變動的動態，所以會產生固著的執念，要保護自己的財產、家業、國家、領土等，如此固著的執念可以說是所有打鬥、戰爭的根源。另外，生命觀的僵固，把自我、身體看成實體，<sup>13</sup> 把「生」看成「獲得」而把「死亡」看成「失去」，則會對於傷害、失去、死亡或者獲得產生極大的情緒反應，恐懼死亡、傷害，<sup>14</sup> 或者患得患失，<sup>15</sup> 這些激烈的情緒，對於身體、性命的殺伐並不亞於外力的傷害。由此來看，心態的僵固，或者

<sup>12</sup> 「一受其成形，不亡以待盡。與物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎！終身役役而不見其成功，荼然疲役而不知其所歸，可不哀邪！人謂之不死，奚益？」陳鼓應註譯，〈齊物論〉，《莊子今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，1989年9月，52頁。

<sup>13</sup> 杞國有人，憂天地崩墜，身亡所寄，廢寢食者。〈天瑞〉

<sup>14</sup> 仲尼曰：「賜！汝知之矣。人胥知生之樂，未知生之苦；知老之憊，未知老之佚；知死之惡，未知死之息也。」〈天瑞〉

子貢曰：「壽者人之情，死者人之惡。子以死為樂，何也？」林類曰：「死之與生，一往一反。故死於是者，安知不生於彼？故吾知其不相若矣。吾又安知營營而求生非惑乎？亦又安知吾今之死不愈昔之生乎？」〈天瑞〉

「今昉知子黨之誕我，我內藏猜慮，外矜觀聽，追幸昔日之不焦溺也，怛然內熱，惕然震悸矣。水火豈復可近哉？」〈黃帝〉

<sup>15</sup> 「以瓦摳者巧，以鈎摳者憚，以黃金摳者昏。巧一也，而有所矜，則重外也。」〈黃帝〉

「寵辱若驚，貴大患若身。何謂寵辱若驚？寵為下，得之若驚，失之若驚，是謂寵辱若驚。何謂貴大患若身？吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？」陳鼓應註譯，〈道德經第13章〉，《老子今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，1970，12月，78頁。



會引來外力對性命的傷害，或者由焦慮、恐懼等激烈情緒由內而外戕害我們的性命。身心之間的緊密關聯，並非可以切割討論的。

能夠不戕害身心性命的重要方法，是「隨順自然」。「隨順」帶出動態、變化甚至幻化的能力。能夠修養出這樣的身心內涵，可以說是《列子》乃至道家思想重要的價值與境界，整個道家思想就是在傳達這樣的處世方式。然則，學界討論「隨順」時，多關注在心態方面的調整，像是調整觀念成為有彈性的、互相看待的，不以自我為中心等等的運作方式，但是鮮少將身體的調適、乃至身體幻化的能力，納入養生、隨順自然的討論範疇。或許是因為一般傾向認為，身體的狀態不可能受我們自在控制，因此傾向將身體幻化能力的部分存而不論，或者用神話、寓言來說明。可是從上段的梳理可以看出，身心是息息相關的。正確的心態（包括觀念、情緒）調整、修煉，能連帶著使身體產生變化。<sup>16</sup> 至少，在初步確實能夠透過觀念的調整，而讓情緒起伏的炙然減弱，不只是外表上的平靜，而能由心底深處的平靜清涼透發出外在的穩定。至於心態之修煉能夠影響身體的變化到甚麼程度，是否果真可能達到《列子》書中幻化的情形，有待本文後續討論。

---

<sup>16</sup> 意念如何改變身體狀態，可參看：喬·迪斯本札，《啟動你的內在療癒力，創造自己的人生奇蹟（You Are the Placebo: Making Your Mind Matter）》。臺北：遠流出版社，2019年，12月。書中以安慰劑（placebo）何以有效為例，說明其實有效療癒疾病的並非藥物本身，而是我們相信的意念所啟動的內在療癒。



至少可以了解到，《列子》及道家的思想中，其目的是要提出可以保全身家性命、頤養天年之道，乃至積極地開發與天地合德的能力。身心高度的調適能力是其方法，而身體的幻化是極高的境界，可說是心態修煉的極致展現。因此，身體的幻化能力，其實表達了身心兩方面的高度調適駕馭功夫，不只是能夠在觀念上做人生智慧的通達，以此來避免衝突之殺伐而已，更是在積極方面能隨順天地運行，做身、心的層次突破。如若身體的限制與疆界得以突破，人們將不是只能過著貼於地表、關注三餐一宿的平庸生活，而能夠開發出更為廣大的世界向度與精神向度。如此的突破，很多由於依託身體、受限於身體而來的乍迫或是困擾煩惱，都將隨之而解。就此而論，幻化的價值不僅僅是表面上身體能夠自在變化，更重要的是由於突破身心之限制所能帶出的更安穩、廣大、超然的生命。

#### 四、相關概念之釐清

討論幻化、幻術的時候，幾個概念經常跟著一起出現，諸如：假的、不存在；亦常有將幻化與魔術視為是同一件事。由於關鍵概念與相關概念是討論的基礎之一，因此，在這節當中，嘗試釐清幾個相關概念。

(一) 虛幻 (illusory, unreal)、真實 (real)；真 (true)、假 (false)；存在 (existent)、不存在 (non-existent)

首先，「幻」字容易讓人直接聯想到「虛幻不實」，而被看成



與「真實」相反，並略帶有負面或可予以不認真看待的意涵。「虛幻」的英文可使用：unreal, illusory, imaginary, visionary，帶有不真實、虛構、想像之意涵。這與前述對於「幻化」的理解並不相同，所以首先即不應將「幻化」與「虛幻」劃上等號。如將「幻化」理解成「虛幻」，已是第一步混淆，進而又將之解讀為與真實相反而略帶負面之意涵，則是第二步混淆。實則「幻化」並非「虛幻」所要表達之「不真實」，也就並非與「真實」相對反之概念。<sup>17</sup>

「真」與「假」這組概念，主要用在陳述句與事實的內容符應與否的脈絡。例如：「西元 2017 年美國的首都是華盛頓」，這句話為「真」。「暴龍目前尚未絕種」，這句話為「假」。另外，則有真貨、假貨的脈絡，例如：標榜是純金首飾，但實際上參雜其他物質，稱為「假」貨。「真」與「假」的判斷需要有一個參照，符應於參照者為「真」；不符應者為「假」。就此而論，「幻化」要表達的是高度變化調整之能力，則與「假」所要表達的意思有所不同。〈周穆王〉篇當中的西來化人，可以解讀為他具有某種

---

<sup>17</sup> 關於「虛」在《列子》當中的意義，可參閱：林義正，〈論列子之虛〉，《臺大哲學論評》，第 22 期，1999 年，1 月，104-135 頁。「列子貴虛」之說可在許多古籍中看見，諸如《呂氏春秋》、《爾雅》，甚至在《列子》書中亦有一段專門記載列子對於時人如此評價他之問答。足可見「虛」之概念與《列子》之思想應有甚深關聯。然而，誠如林義正於文中所言，稱「列子貴虛」，所貴之「虛」者應為「虛之境界」（110 頁）。如此的用法與筆者本段所列討論的「虛幻／真實」此一組概念的用法不同。此段主要討論的「虛」字以日常生活用法為主，即「不實、虛假、不存在」之意。兩者宜有所分辨。



變化自己身體使不具實質的能力，但若直接將其等同為假人，則或許過於跳躍。

第三個相近的概念是「存在」、「不存在」。「幻化」，也很容易被關聯的解讀成為「不存在」。通常，人們傾向於認為「存在」的東西是可以被看見的或觸碰的，「不存在」指的是無法在現實生活中找到對應物，或是概念的組合，例如龜毛、兔角、金山，稱之為「虛構」。然則，幻化的國度或人物，只是表示其中的物質不以質礙表現、不以固定形式呈現、具有高度的變化條整能力，或是不以我們所習慣的方式運作，而不必然等於「不存在」、「想像」。物質或生命存在、運作的模式是否只能以我們熟悉的方式，這亦是有待反思的。因此，幻化的人物或國度，不必等同於不存在的想像。

## （二）幻化與魔術之分辨

魔術，如果以現在的定義，指的是「在滿足物質不滅定律及能量守恆定律的條件下，呈現出違反經驗法則的表演」。<sup>18</sup> 魔術在中國的同義詞是「戲法」、「障眼法」，而不涉及身心變化的功能。也就是說，今日所謂的魔術，是依賴道具或熟練的技巧、手法，欺騙觀眾的視覺，做出違反經驗的效果。

然而，能夠做出如此違反經驗法則效果的背後，應該可以區分兩種可能。第一種，如上述所說，以障眼法、道具、熟練技巧

---

<sup>18</sup> Nelms, Henning, *Magic and Showmanship: A Handbook for Conjurers*, New York: Dover Publications, Apr. 2000, p. 1.



來製造如此效果，但不涉及任何實際上的變化。第二種，則是真的透過某種修練，達到身心轉化的能力，而做出變化萬千的情形。

《列子》書中所提及的幻化之術是否只能是第一種的解讀方式，這需要更進一步討論，不宜在尚未深入解釋之前，即將幻化認定為魔術。

分辨的方式，可由達成的方法來判斷。如果達成幻化的方式是純熟、靈活的手部技巧，以及機關設置的巧妙，則或許可以把如此的幻化視為是類似魔術的表現。但如果所談之達成幻化的方法，皆著重於身心之調適、修練，則不宜將如此的幻化視為只是魔術之流。於下一節中，將接續梳理《列子》書中提及的達成幻化之方法，一則可以辨別是否為魔術之流，二則可以從所提出的方法中，試著看出其背後的理路。

以上將幾個關鍵概念大致釐清、說明，可以避免在討論「幻化」時，直接將幻化當成是虛假、不存在或是障眼法的魔術。則，在討論《列子》當中幻化的情形，以及幻化背後的原理與討論、教學時，可以有更加明確清楚的探討方向。

### 參、《列子》書中提出的幻化方法

上節提出，幻化所做的違反經驗之變化效果，可能有兩種解讀方式，一是使用巧妙道具、障眼法之魔術；二是真正做到高度自在的身心變化。如欲討論、了解《列子》當中提及的幻化是屬於哪一種，則《列子》中提及的幻化方法，即為一個重要的入手



處。進一步，由《列子》提出達成幻化的方式，逆向洞悉、建構達成幻化之原理，更是重要的路徑。

《列子》書中具體提及達到幻化的方法或達到幻化之人表現出來的內心狀態，大致整理如下：

### 一、不知或不加以分辨

(一) 有一人從石壁中出，隨煙燼上下，眾謂鬼物。火過，徐行而出，若無所經涉者。…問奚道而處石？奚道而入火？其人曰：「奚物而謂石？奚物而謂火？」襄子曰：「而嚮之所出者，石也；而嚮之所涉者，火也。」其人曰：「不知也。」

〈黃帝〉

(二) 列子問關尹曰：「至人潛行不窒，蹈火不熱，行乎萬物之上而不慄。請問何以至於此？」…「…乘亦弗知也，墜亦弗知也。死生驚懼不入乎其胸，是故還物而不懼。」〈黃帝〉

第一段引文描述一人自石中走出，並毫髮無傷地從大火中走過，正是所謂「入水火不焚、遇金石無礙」的奇異能力。旁人問起他能做到如此能力之道，他表示並不知道或不加以分辨所謂的石或火。第二段引文則是關鍵的幻化問答，討論如何達到至人的境界。當中提及很多內涵，其中亦提到「不知」的心理狀態。

此段可以有兩個檢視：第一，所謂的「不知」是一個甚麼樣



的心理狀態？字面上的意思容易讓人直覺理解為一般的「無知」、無法分辨，但是否應該如此解讀？如果不是如此解讀應如何解讀？第二，「不知」如此的心理狀態與幻化的關聯是甚麼，是達到幻化的方法或者是伴隨而來的結果？如果直接解讀為：不知或不對事情加以分辨就能入水火、穿金石，必然會引起質疑，因為在現實生活中此法不通。於是，這當中的關聯就值得深入探討。

## 二、忘

與第一點的不知或不分辨略有雷同，作用皆能不讓外物引發心中的情緒翻攪。

(一) …吾問焉，曰：『操舟可學邪？』…仲尼曰：『…善游者之數能也，忘水也。乃若夫沒人之未嘗見舟也而謾操之也，彼視淵若陵，視舟之覆猶其車卻也。覆卻萬物方陳乎前而不得入其舍，惡往而不暇？以瓦拮者巧，以鈎拮者憚，以黃金拮者昏。巧一也，而有所矜，則重外也。凡重外者拙內。』〈黃帝〉

(二) 華子曰：「曩吾忘也，蕩蕩然不覺天地之有無。今頓識既往，數十年來存亡、得失、哀樂、好惡，擾擾萬緒起矣。吾恐將來之存亡、得失、哀樂、好惡之亂吾心如此也，須臾之忘，可復得乎？」〈周穆王〉

如若廣義地看待幻化之能力，不把幻化能力侷限在身體的變化，則不讓心態隨外物起舞也可以視為是幻化能力的基礎。幻化



強調的是變化與無質礙，不與外物起作用而讓思緒情緒不輕易受到外物的激盪，正好合乎幻化的核心意義。第一段引文討論的是善操舟，其關鍵在於不懼怕水。懼怕的情緒會大幅度影響人的表現，文中以「擲骰子、博奕（甌）」為例，說明「凡重外者拙內」，無法忘記自身之榮辱，或無法將自身調適與外物同一的情形，則與外界有隔闕而終將有所傷害。

### 三、醉酒

並非《列子》所提倡的方法，但是提及如此的方法有類似的效果。道理與前兩點類似，因為心智被酒精麻痺，而能將外物對於心態的干擾降低，使心不亂。

列子問關尹曰：「至人潛行不空，蹈火不熱，行乎萬物之上而不慄。請問何以至於此？」…「…夫醉者之墜於車也，雖疾不死。骨節與人同，而犯害與人異，其神全也。…死生驚懼不入乎其胸，是故遇物而不懼。彼得全於酒而猶若是，而況得全於天乎？」〈黃帝〉

此段引文亦出自於對於幻化的重要討論段落。當中說明達成幻化的道理有很多環節，其中以醉酒做為比照，說明醉酒亦有相同功能，關鍵在於「死生驚懼不入乎其胸」。

### 四、凝神、全神

透過凝神、專一的方式，讓外務不干擾心態之起伏。由如此



的不受干擾，消極面不受到傷害；積極面則能進一步能與氣合、與神和，乃至合於無，而通乎萬物。

(一) 商丘開曰：『…心一而已。物亡迕者，如斯而已。今昉知子黨之誕我，我內藏猜慮，外矜觀聽，追幸昔日之不焦溺也，怛然內熱，惕然震悸矣。水火豈復可近哉？』〈黃帝〉

(二) 列子問關尹曰：「至人潛行不窒，蹈火不熱，行乎萬物之上而不慄。請問何以至於此？」 「…壹其性，養其氣，含其德，以通乎物之所造。夫若是者，其天守全，其神無郤，物奚自入焉？…其神全也。」〈黃帝〉

(三) 亢倉子曰：「我體合於心，心合於氣，氣合於神，神合於無。其有介然之有，唯然之音，雖遠在八荒之外，近在眉睫之內，來干我者，我必知之。乃不知是我七孔四支之所覺，心腹六藏之所知，其自知而已矣。」〈仲尼〉

(四) 江浦之間生麼蟲，其名曰『焦螟』，群飛而集於蚊睫，弗相觸也。栖宿去來，蚊弗覺也。…弗見其形…弗聞其聲。唯黃帝與容成子居空峒之上，同齋三月，心死形廢；徐以神視，塊然見之，若嵩山之阿；徐以氣聽，砰然聞之，若電霆之聲。〈湯問〉

## 五、世界觀、觀念之轉變、通達

由觀念之轉變而調整心態的運作方式，以及調整對於世界的



認識，例如，以前心裡面看重是非、利害，透過觀念之調整，漸漸去除內心當中利害之分辨與重視，而達到淨化、專一心智的效果。

（一）列子曰：「…三年之後，心不敢念是非，口不敢言利害，始得夫子一眇而已。五年之後，心庚念是非，口庚言利害，夫子始一解顏而笑。七年之後，從心之所念，庚無是非；從口之所言，庚無利害，夫子始一引吾并席而坐。九年之後，橫心之所念，橫口之所言，亦不知我之是非利害歟，亦不知彼之是非利害歟；亦不知夫子之為我師，若人之為我友：內外進矣。而後眼如耳，耳如鼻，鼻如口，無不同也。心凝形釋，骨肉都融；不覺形之所倚，足之所履，隨風東西，猶木葉幹殼。竟不知風乘我邪？我乘風乎？今女居先生之門，曾未浹時，而慙憾者再三。女之片體將氣所不受，汝之一節將地所不載。履虛乘風，其可幾乎？」〈黃帝〉

第一則引文是列子說明自己學習御風之術的歷程。首先，入手處的關鍵在於心，整段著重在心態內涵的調整、修煉。其次，亦可以在此段初步看出心態修煉與「不知」之間的關聯，顯示第一點提及的「不知」並非一般所解讀的無知，而是心態鍛鍊後呈現的情形，骨子裡卻非甚麼都不知道的無知。第三，可以由「心凝形釋」看見心態修煉與身體變化之間的關聯。此段顯示心態觀念的調適、修煉與身體的幻化變化是一脈相關的。

（二）…不識感變之所起者，事至則惑其所由然，識感變之所起者，事至則知其所由然。知其所由然，則無所怛。〈周穆王〉



第二則引文說明，透過了解事情的來龍去脈、觀念的通達，能減少內心中的困惑、不安，由此讓情緒的起伏、戕害減低。就前面所討論，情緒是阻礙身心幻化的重要因子，因此，可說觀念上的通達亦是達成幻化的重要環節。

(三) 老成子學幻於尹文先生…。尹文先生揖而進之於室，屏左右而與之言曰：「昔老聃之徂西也，顧而告予曰：『有生之氣，有形之狀，盡幻也。造化之所始，陰陽之所變者，謂之生，謂之死。窮數達變，因形移易者，謂之化，謂之幻。…知幻化之不異生死也，始可與學幻矣。』吾與汝亦幻也，奚須學哉？」老成子歸，用尹文先生之言深思三月，遂能存亡自在，燔校四時；冬起雷，夏造冰；飛者走，走者飛。終身不箸其術，故世莫傳焉。〈周穆王〉

(四) 黃帝曰：「精神入其門，骨骸反其根，我尚何存？」〈天瑞〉

(五) 舜問乎烝曰：「道可得而有乎？」曰：「汝身非汝有也，汝何得有夫道？」舜曰：「吾身非吾有，孰有之哉？」曰：「是天地之委形也。生非汝有，是天地之委和也。性命非汝有，是天地之委順也。孫子非汝有，是天地之委蛻也。故行不知所往，處不知所持，食不知所以。天地強陽，氣也，又胡可得而有邪？」〈天瑞〉

第三、四、五段引文，共通的主題是對於世界觀、自我認知的解開認識與調整。從變化的角度看世界與自我，不把自我看成僵固的實體、主體，則幻化的能力其實並非外在於我們的異常能力，



而是生命與世界的真實樣貌。透過如此的認識，讓阻礙我們變化的觀念瓦解。

以上，大致把《列子》中提及幻化的相關方法整理成五點。就以上整理的篇章而論，大都是從身心轉化、觀念調整的技巧談起，因此，應可從方法上初步判斷，《列子》當中所提及的幻化，非目前所認識的魔術，以障眼法、靈活手法等方式來眩惑觀眾的視覺，達到奇幻的效果。

其次，當今的魔術主要是作為表演之功能，目的是眩惑、取悅觀眾，藉以達到成名或是獲取利益。然而，《列子》當中所提及的幻化效果，本身並非目的，更加不是用來表演給觀眾驚嘆之用。主要的目的有兩方面，對於學幻者自身來說，更重要的是不受到外物的干擾，使情緒傷害身心；進一步，則是可以積極變化身心，而不受到水火等災害之侵害，保全自然本來賦予我們的健全身心以及天年。另外一方面的功能，如西來之化人，做各種變化，使周穆王能夠有機會提升自己的眼界和境界。修己利人似乎也是《列子》中學習幻化的功能之一。

如此可知《列子》當中幻化之術與當今魔術在方法上、目的上都有很大差距，因此，幾乎可以排除《列子》當中的幻化為魔術之疑慮。下一節，則進一步嘗試探討，《列子》當中的幻化其背後可能的學理、道理。



## 肆、《列子》書中提出的幻化之合理性

在第二節中，已把《列子》當中幻化的情形大致歸納為四點特色。在外表上比較突出而為一般人所驚訝的是：能夠出入水、火、金、石或從高處躍下，但不受到傷害；以及能夠隨意改變季節、事物的特質；甚至，能夠與萬物相入相通、御風而行。在上一節從方法的歸納，初步排除這些幻化只是魔術障眼法、道具所呈現的效果，因此，這一節便著手探討如此的幻化其背後的理路可以如何建構。

《列子》書中針對幻化的討論，有三段特別明確，分別是：

一、〈黃帝〉篇當中「列子師老商氏，友伯高子；進二子之道，乘風而歸。…」

二、〈黃帝〉篇當中「列子問關尹曰：『至人潛行不空，蹈火不熱，行乎萬物之上而不慄。請問何以至於此？』…」

三、〈周穆王〉篇中的「老成子學幻於尹文先生，三年不告。…」

本節將以這三個完整討論幻化的段落為主軸，再搭配上一節所整理的相關方法，試著摸索出幻化背後的學理。

思考此議題，或可從反問入手：何以一般人認為如此之能力是令人驚訝、不可能的？以及，我們為什麼無法做到這些事情？我們目前無法做到身心自在轉換的幻化能力，依據《列子》書中



的呈現，大致可以歸納出兩大要點。首先，是觀念上的阻礙。一方面根深柢固地相信身體不可能如幻似化；另一方面則是對於人乃至天地萬物是怎麼一回事偏向以實體、僵固的方式理解。第二，欠缺心之鍛鍊。一般人的心是散亂的、被動的。被動地只是使用感官接受資訊刺激，欠缺積極的專注、鍛鍊。心神受到世間花花綠綠的外境吸引而不斷外馳、耗散，使得心力很虛弱，經常是疲弊的，連身邊周遭的事物以及自己的身心狀態都經常忽略覺察，更不用說要積極變化甚麼。

在《列子》中，針對這兩方面提及不少鍛鍊方式，或可以建構出幻化背後的理路。本節接下來就這兩個方面做進一步論述。

## 一、觀念上的通達

在觀念通達的方面，包括對於世界認知的世界觀、對於自我認知和生死認知的生命觀。第一，根深柢固的觀念、成見使人僵化，阻絕了往某些方向開發能力的任何契機。第二，觀念是情緒的基礎。對於生命、世界如果有不貼切的認知，也會由於如此的認知產生不必要的激烈情緒，讓情緒內焚戕害性命。如此，則為外物所役，而非身心皆能隨意自在，幻化之能力也就無法展現。

在老成子學幻於尹文先生這段，從天地萬物、造化、陰陽、生死乃至對話的二人，皆以變動幻化的視角帶出。在列子問關尹關於至人潛行不窒，蹈火不熱的這段對話中，一開頭「凡有貌像聲色者，皆物也。物與物何以相遠也？夫奚足以至乎先？是色而



已。」入手處即是反思物與物之間是否真如我們外表所看那樣是獨立而區別的？接著帶出實則並非外表上那樣，如再深入探進一層，使萬物成為如此，其背後是天地的變化。並接著說「夫得是而窮之者，焉得為正（止）焉？彼將處乎不深之度，而藏乎無端之紀，游乎萬物之所終始。」意思是如果能夠窮達萬物背後變化的共通道理，將不會受到限制而能自在遊乎萬物變化的情形，也就能自在變化身心，如至人一樣「潛行不窒，蹈火不熱，行乎萬物之上而不慄」。

除了帶出變化而渾一的世界觀，《列子》書中，也對自我觀有所反思。在「舜問乎丞曰：『道可得而有乎？』曰：『汝身非汝有也，汝何得有夫道？』」這段當中，將自我看成是天地委形。雖然此段討論，並不在直接討論幻化的脈絡下，然，既然幻化涉及身心，就不能不談《列子》對於自我、身體的反思、檢視。將自我看成天地之委形、非我所有，即便是從現今科學的角度，也無違和。因為確實我們生命的各種元素、能量，無不是與天地間的萬物一樣。只是一般人平時傾向於以個體的方式看待自身，而《列子》此處則帶出更大的格局與變化的軸線。

如此的世界觀與自我觀，以變化串起了所有的事物，帶出萬物、世界與自我共通的一面，形成一個變化但相入相及的世界。不把自己與萬物看成決然二分的對立，而看成是整體循環當中的不同部分。如此，要與萬物互入、變化而無隔閡、不互相侵害，似乎在道理上並沒有違背。



第三個需要檢視的觀念，是關乎生死的生命觀。死亡一直都是人類極大的恐懼來源，而恐懼是很激烈的情緒，如果如此的情緒不能消除，則身心自在的境界也難以達成。在《列子》中對於生死的反思自然不會錯過。奠基在變化循環的世界觀，以及天地委形的自我觀，對於生死的觀念也就呼之欲出了。世人多以死亡為失去、為痛苦的代表，然則在循環變化的世界觀中，生與死也只是循環反覆的環節，並沒有哪一方比較好或比較有價值的判斷。可以參看三則引文。

林類曰：「死之與生，一往一反。故死於是者，安知不生於彼？故吾知其不相若矣。吾又安知營營而求生非惑乎？亦又安知吾今之死不愈昔之生乎？」〈天瑞〉

子貢曰：「大哉死乎！君子息焉，小人伏焉。」仲尼曰：「賜！汝知之矣。人胥知生之樂，未知生之苦；知老之憊，未知老之佚；知死之惡，未知死之息也。」〈天瑞〉

晏子曰：「善哉，古之有死也！仁者息焉，不仁者伏焉。」死也者，德之微也。古者謂死人為歸人。夫言死人為歸人，則生人為行人矣。行而不知歸，失家者也。〈天瑞〉

在幾則引文中，帶出了一般人對於生的過份美好寄望，忽略了生存的辛苦，死亡所能帶來的休息。此外，將生死看成生命完整的循環，是一個從變化而帶出的渾一、整體觀念，不做二分的切割。



透過此一系列對於世界、自我與生死的檢視，將個體、二分對立的觀念，調整成變化、整體的世界觀，在根本上就不將自我視為異於、外在於或獨立於萬物的個體，彼此之間的隔閡首先已去掉一層。接著由自我的消解、生死的認知而超越喪失自我之死亡的恐懼；<sup>19</sup> 將世界觀調整成變化、整全且渾一的情形，面對一般人會心裡顫慄不已的情境，也能泰然自若，<sup>20</sup> 因此能夠心平氣和地運用心的能力。如〈黃帝〉篇中所述：「以瓦樞者巧，以鈎樞者憚，以黃金樞者昏。巧一也，而有所矜，則重外也。凡重外者拙內。」透過心態障礙的排除，提供積極的身心變化能力重要基礎。

## 二、鍛鍊心之能力

觀念的調整固然是身心變化的基礎，但是，只是觀念上的理解、通達，仍然不夠。心態內容除了理智上的觀念，還有情緒、情感方面。有很多情況是我們在理智上曉得道理，卻在情感上做不到。因此，要讓心態時時安住在如此的通達觀念，需要修養功

<sup>19</sup> 亦可參看：吳曉青，〈《列子》的生死觀〉，《文與哲》，第 1 期，2002 年 12 月，76-78 頁。「從生到死不再是單向的時間推移，而是用循環往復的時間觀來解消對於生死的執著。…如果生死之間只是一往一反的循環性時間，那麼人生就不應該被片面認定從有到無的失落歷程，而世俗樂生惡死的成見也就有了重新檢討的必要。」

<sup>20</sup> 例如〈黃帝〉篇：伯昏無人曰：「是射之射，非不射之射也。當與汝登高山，履危石，臨百仞之淵，若能射乎？」於是無人遂登高山，履危石，臨百仞之淵，背逡巡，足二分垂在外，揖禦寇而進之。禦寇伏地，汗流至踵。伯昏無人曰：「夫至人者，上闕青天，下潛黃泉，揮斥八極。神氣不變。今汝怵然有恟目之志，爾於中也殆矣夫！」



夫、鍛鍊，也就是時間上延長的努力。如此不間斷的修練，讓心態最終只剩下如此純然的內涵，則身心之間的關聯或許就能開發出緊密的調御能力。

在列子問關尹關於至人潛行不窒，蹈火不熱的段落，關尹說明：「是純氣之守也，非智巧果敢之列。」純氣之守對比於智巧果敢，後者是屬於理智上觀念之理解、思考、通達，有別於此，純氣之守則可以看成是實際上身心的鍛鍊。要能達到至人身心高度自在變化的境界，並不是光靠理智思考就可以的。「壹其性，養其氣，含其德，以通乎物之所造。夫若是者，其天守全，其神無郤，物奚自入焉？」以心專注、不外散為原則，依照著所通達的觀念，時時不離開這樣的通達，並且在一舉手一投足間也都不離開如此通達的理解，以及做出符應於如此理解的言行。如此的專注，則沒有機會讓其它的心思干擾，例如得失、寵辱、存亡、利害等心思。這是專一、凝神、使心神無隙的鍛鍊。

值得一提的是，達到心神無隙的效果，《列子》中亦提及醉酒的方式，酒醉麻痺心智，也能達到不受到外境影響的效果。然而文中亦顯示酒醉並非正規的方法，更好的方法應該是透過自身積極鍛鍊。因為後者是自己調御的，前者雖然能有不受到外物影響的功能，但是心智的狀態卻是麻痺而渙散的，既不受調控，何來自在之有？反而正好與幻化要達到的身心之高度調御背道而馳。在其他文獻當中，更有提及酒醉對於幻化的反效果。<sup>21</sup> 因此

<sup>21</sup> 可參閱《西京雜技·第三·錄術制蛇御虎》：「余所知有鞠道龍善為



幻化的正規方法，應靠自力的身心修練。

在另外一段列子學御風術的脈絡，帶出另外一種心態鍛鍊——不做固著於外表上的截然二分之分辨。從一開始「心不敢念是非，口不敢言利害，始得夫子一眇而已。」五年之後「心庚（更）念是非，口庚言利害，夫子始一解顏而笑。」七年之後「從心之所念，庚無是非；從口之所言，庚無利害，夫子始一引吾並席而坐。」九年之後「橫心之所念，橫口之所言，亦不知我之是非利害歟，亦不知彼之是非利害歟。」一開始的心不敢念、口不敢言，或可理解為是因為內心當中還有強烈的是非、對錯等之二分觀念，因而不敢輕易表達、分辨，或者需要靠刻意控制來削弱對是非的分別；過了五年以後，對於是非雖然能夠分辨，卻不再認為是絕對的標準，因而不害怕表達；過七年之後，心念語言已能不涉及利害之分辨；到了第九年，心中所念和口中所說，已經不知道是非、利害的分辨。<sup>22</sup>

從這一段之呈現，首先，可以看到修煉的歷程，能夠達到幻化的身心能力，有賴於持續的身心修養，並非理智上的理解一朝一夕可達成。其次，所謂的「不分辨」或「忘」的心態內涵，來自於修煉的結果，與一般所謂的不去分辨和失憶的忘記不同。若

---

幻術，向余說古時事：有東海人黃公，少時為術，能制蛇御虎，佩赤金刀，以絳繒束髮，立興雲霧，坐成山河。及衰老，氣力羸憊，飲酒過度，不能復行其術。」劉歆撰，葛洪集，向新陽等校註，《西京雜記校註》，上海：古籍出版社，1991年，5月，115頁。

<sup>22</sup> 類似解讀，亦可參閱：林義正，〈論列子之「虛」〉，《臺大哲學論評》，第22期，1999年，1月，118-120頁。



做後設的反思，會發現強烈而截然二分的「是非」、「利害」之觀念與分辨，奠基在強烈的個體觀、人我對立觀。以自我為中心、以存活為善的價值，才能帶出利與害的分辨：有助於我存活、榮養、增長的稱為「利」，反之則為「害」。如此的個體觀、自我觀正好與《列子》變化的世界觀是相反方向。個體、自我呈現的是靜態的、僵固的視角，靜態捕捉眼前的對象而給予個體、點狀的意象、名稱，越是以動態變化的視角看世間，就越不會強調個體、自我，因為解開世間所謂的個體、事物，其真實皆是天地眾多元素與能量的聚積和流動。因此，經常以變化的視角觀察世界，陶冶出來的觀念，便會漸漸不再以個體、自我或對象的方式觀看與理解世界，因此成為所謂的「不知」、「不辨」。如同學了哲學，對於「是非」、「善惡」、「道德」越是有深入的反思，就越難以輕易給出定義與判準；反倒是市井之處，對於是非、善惡或道德的分辨可以斬釘截鐵而毫無猶豫。越是探討的深刻，就越會發現事情的真實往往不如表面呈現的那樣絕對。因此，「忘」與「不知」並非腦袋空白地不去分辨，而是在進一層解開其真實後，深刻了解萬物之間並非有截然二分的區別、隔閡，所呈現的心理狀態。

經常地心意專注、凝一在觀察世間真實情形乃變化、氣質的流轉，使變化的世界觀不再是一個外在的知識，而是內化成體認，由內而發的體悟，即所謂由心態鍛鍊而來的內心質變。<sup>23</sup> 處於這

<sup>23</sup> 內心質變，也就是持久的內心素質提升。相關說明可以參考：丹尼爾·高曼、查理·戴維森著，雷叔雲譯，《平靜的心，專注的大腦(Altered Trails)》。臺北：天下雜誌出版社，2018年3月，31-32頁。該書主題雖然主要是以佛教禪修為主，然而，在心態鍛鍊上有其共通可以



樣的心態內涵，則不再以個體或決然二分的物體在看世間，而逐漸成為《列子》書中描述的那樣：「亦不知我之是非利害歟，亦不知彼之是非利害歟」。進一步，達到身心高度調御，至人境界的「心凝形釋，骨肉都融；不覺形之所倚，足之所履，隨風東西，猶木葉幹殼。竟不知風乘我邪？我乘風乎？」便水到渠成。

### 三、身心未知的領域

依據《列子》書中說明，心態修煉與身體幻化的能力是條理一路貫穿的，在林義正〈論列子之「虛」〉當中，已依據《列子》文本的脈絡，解開其修煉實踐的次第。然而本文仍希望可以再做一點更大膽的理路建構，即稍稍從文本的文字概念拉遠，亦不想限於先秦或魏晉哲學思想史的框架內討論，或者以當前學術流行的身體觀、身體技藝為切入點。而是希望結合現有的科學，嘗試在切身的生命世界裡，鋪陳出幻化之可能性。以期將幻化之能力從可望不可及的文本空中樓閣中，叩引出一個可能通往世人所熟悉的周遭世界的門戶。因此，於本小節中，希望在心態與身體關聯之課題，稍做一些往前探討的嘗試。如要將幻化能力嘗試座落在現實實踐中談，最主要會遇到兩個難題：一、物理上的障礙，二、心態能力可以調御身體到甚麼程度。

就目前科學的常識，地心引力的作用使高處摔下來的東西承受很大的力量，而很難不受到損壞；火所提供的能量，會讓生物



組織產生質變，使一般的生命體遇火則無法再維持生命活動。四季的節氣是受到地球自轉、日照等因素的影響，欲使用人力的改變，目前只有人造雨，如果有其他方法則是目前科學尚未了解的。基於以上的科學理由，通常會將《列子》中提及的幻化能力視為是一種不尋常的、甚至是違背科學的描述。

如若依據以上的科學觀就此將幻化視為不可能，不免又有些操之過急，因為從科學的另一視角切入，亦可以有不一樣的解讀。所謂的人和萬物、水、火、金、石，根本上都是元素、原子之組成，再進入更細的層次，則皆是能量與夸克（quark），根本上並沒有不同或隔閡。原子的構造 99% 是空的，原子核和周遭圍繞的電子只占用了很少的空間。組成我們身體的原子也是如此，因此理論上我們的內部應該也有很大一部份是空的，如此，騰空、如落葉般御風而行，似乎也並非絕然不可能的事情。目前的質礙表現，實際上來自於電磁力的作用，由於電磁的斥力而導致固體之間無法穿透。水、火、金、石也不外乎物質與能量，如果能夠有調整為同樣的頻率、能量的能力，似乎達到入水火、穿金石、騰空御風的效果就順理成章。<sup>24</sup>

<sup>24</sup> 「假如你可以有原子核般的行為（此處指的是量子穿隧（quantum tunnelling）），那麼你有時候可以像鬼魂般穿透一道堅硬的牆壁。」不過書中註腳也表示把量子力學抽象的數學比喻在人身上有失引喻，但大抵上要說明的是，世界真實的情形遠遠超過我們的直覺與日常知覺。吉姆·艾爾—卡利里（Jim Al-Khalili），約翰喬伊·麥克法登（Johnjoe McFadden）著，王志宏等譯，《解開生命之謎：運用量子生物學，揭開生命起源與真相的前衛科學（Life on the Edge: The Coming of Age of Quantum Biology）》。臺北：三采文化出版社，2016



因此，最大的問題就在於，如何能夠改變身體的能量、頻率之狀態？我認為關鍵正好在於心。<sup>25</sup> 此處所謂的「心」，與物質區別，廣泛指使物質得以系統生物學（systems biology）的方式而活動的機制（有別於只是單純化學反應的活動）。<sup>26</sup> 心是目前最大的未知秘密，也可能正好隱藏了最大的能力所在。因此，就會碰觸到第二個問題：心的能力可以調御身體狀態到甚麼程度？一方面，心之活動是生命與無生命最大的區別所在，也就是說，心與生命現象息息相關。另一方面，心或生命到底是怎麼回事是目前最大的未知，由於心之活動無形無狀，也給予很多的可能空間。包括常能夠感受到的抽象的心之力量：意志力、愛的力量、慾望的力量...，很抽象卻可以很強大。如果能夠從心下手，找出某種方式鍛鍊心的能力，則或許以心之能力高度自在地調御身心並非不可能之事。

所謂的科學，其實是經驗科學或物質科學，也就是，主要著

---

年 3 月，14 頁。

<sup>25</sup> 參見前註 17，〈論列子之「虛」〉文中也同樣點出了「心」在體道過程的關鍵地位。該文中依循《列子》文本之脈絡帶出心態能力開發的次第：「從有意識的心返回潛意識的氣，再由潛意識的氣返回至潛意識的神，再由潛意識的神歸返於無意識的無（虛）。」林義正，〈論列子之「虛」〉，《臺大哲學論評》，第 22 期，1999 年，1 月，125 頁。

<sup>26</sup> 「儘管所有的生物大異其趣，它們的組成原子和火星上的隕石卻十分相似。…岩石中這些沒有生命的原子和分子，究竟如何轉化成日常那些活生生的事物，像跑、跳、飛、導航、游泳、成長、愛、恨…」吉姆·艾爾—卡利里（Jim Al-Khalili），約翰喬伊·麥克法登（Johnjoe McFadden）著，王志宏等譯，《解開生命之謎：運用量子生物學，揭開生命起源與真相的前衛科學（Life on the Edge: The Coming of Age of Quantum Biology）》。臺北：三采文化出版社，2016 年 3 月，32 頁。



重在物質方面的觀察。然，如欲探討生命世界，則很難避免需處理「心」之課題。心能否化約為物質（大腦、腦神經）運作的現象？乃至「心」是甚麼？「生命」是甚麼？皆是目前科學領域的黑洞，是目前科學界自己都承認尚未研究透徹的。<sup>27</sup> 就此而論，關於心或生命可能或不可能做到甚麼，吾人是否宜應持以開放的態度。

<sup>27</sup> 「科學上最大的命題，也是本書的核心主軸就是，岩石中這些沒有生命的原子和分子，究竟如何轉化成日常生活那些活生生的事物…。這些事情我們太習以為常，以至於沒去注意這不可思議的轉化，但請記得即使是在這個具備基因工程的和合成生物學的年代，人類仍然無法完全從無生物的物質中製造出生命。我們的科技到目前為止仍然無法產生這種轉化，這是連微生物都能輕鬆做到的轉化，這似乎說明，我們對於如何產生生命的知識還不完備。我們是不是忽略了某種重要的東西，它驅動了生命，是無生命的物質裡所沒有的。」吉姆·艾爾—卡利里（Jim Al-Khalili），約翰喬伊·麥克法登（Johnjoe McFadden）著，王志宏等譯，《解開生命之謎：運用量子生物學，揭開生命起源與真相的前衛科學（Life on the Edge: The Coming of Age of Quantum Biology）》。臺北：三采文化出版社，2016年3月，32頁。

「很多生物學家感到類似的困惑，儘管他們已經知道熱力學怎麼在生物中運作，以及基因如何將形成細胞所需要的每一個步驟編碼，然而生命是甚麼這個謎，仍舊對著他們露齒一笑。」吉姆·艾爾—卡利里（Jim Al-Khalili），約翰喬伊·麥克法登（Johnjoe McFadden）著，王志宏等譯，《解開生命之謎：運用量子生物學，揭開生命起源與真相的前衛科學（Life on the Edge: The Coming of Age of Quantum Biology）》。臺北：三采文化出版社，2016年3月，46頁。

「諾貝爾物理學得主查理·費曼（Richard Feynman）堅信：『我做不出來的東西，表示我還不懂它。』從這個角度來看，我們不懂生命，因為我們還不能製造它。」吉姆·艾爾—卡利里（Jim Al-Khalili），約翰喬伊·麥克法登（Johnjoe McFadden）著，王志宏等譯，《解開生命之謎：運用量子生物學，揭開生命起源與真相的前衛科學（Life on the Edge: The Coming of Age of Quantum Biology）》。臺北：三采文化出版社，2016年3月，48頁。



我們在日常生活確實使用心控制身體，兩者的關係息息相關，能以某種方式互相影響。雖然無法知其所以然，但是我們卻能夠在一定程度上操作。想要抬腿則能夠抬腿，想要舉手能夠舉手。那麼，在更細微的原子、次原子層次上，心又能夠如何作用呢？如果心本身就是這些原子、次原子的能量運作，是否有可能透過某種鍛鍊，專注心而增強心的能力，使其最終不只能夠透過神經系統操控粗糙的肌肉，亦能夠轉變到粒子的層次。如果能夠如此，則只要在入水、入火、入石的時候把自己的身體調整成與水、火、石、空等相同組成方式，則便不會受到其侵害且能無礙出入。似乎條理上可以呼應文中所說：「和者大同於物，物無得傷闕者，游金石、蹈水火，皆可也。」（〈黃帝〉）在道理上似乎並沒有違反科學原理，最大的問題只剩下心的開發以及鍛鍊的方式有待探究。

如此，也能說明幻化的其中一種能力是，可以不用耳目而視聽，或者能夠看到極細微的事物、聽到極細微的聲音。雖然我們透過感官裝備知覺，然則感知的能力得以作用卻有賴於心，如果只有單純的五官尚不足以行使知覺能力。如能找到適切的方式鍛鍊心的能力，則或能直接用心感知世界而不一定要使用感官裝備。如〈仲尼〉篇當中提及的：「我體合於心，心合於氣，氣合於神，神合於無。其有介然之有，唯然之音，雖遠在八荒之外，近在眉睫之內，來干我者，我必知之。乃不知是我七孔四支之所覺，心腹六藏之所知，其自知而已矣。」



同樣的道理，如果皆是能量、原子、量子，要使心的能力超越身體而擴及到其他事物，乃至天氣，也未必是決然不合理的事，只是有待我們去體察與建構其背後可能的理路。

目前的科學發展，來自於觀察世界後的歸納。雖然如此，科學體系的建構卻剔除了一些難以被解釋的現象，因此科學系統本身仍有它的侷限。例如，世界上仍有許多無法以目前科學解釋的現象、<sup>28</sup> 疾病，一方面代表科學對於世界的運作還有很多不了解之處。另一方面，這些疾病與現象被排除在所謂的科學之外，放在所謂「例外」、「怪病」的歸類，甚至被汙名化為「神秘」、「不科學」、「偽科學」。因為排除這些不能被解釋的，才建立出當今所謂科學的系統，意味著當今科學系統只能解釋部分、甚至是小部分的世界。如果科學的精神是就事論事，觀察世間而後提出解釋，則不應該將無法解釋的現象套上「神秘」、「偽科學」之標籤後排除在外，反而應該尊重已觀察到的存在事實，並回頭檢視與調整當今建立的科學理論之不足。

---

<sup>28</sup> 例如：Bruce Greyson, "Is Consciousness Produced by the Brain?" *Mind and Matter Cosmology and Consciousness: Exchanges between Buddhist Scholars and Indian and Western Scientists*, Library of Tibetan Works & Archives, 2013, pp. 61-89. 文章當中提及很多真實記錄的但超乎常人經驗範圍的身心案例。另外，美國維吉尼亞大學心理系教授 Ian Stevenson (1918 - 2007) 花了一輩子的時間研究輪迴 (reincarnation) 的現象，收集了許多輪迴相關的真實案例出版成書 *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation* (1966), *Children Who Remember Previous Lives: A Question of Reincarnation* (2000)。但是主流對於心靈活動之解釋與建構，鮮少會將這些現象納入考量。



心可以說是生命表現的關鍵，因為心是生物與非生物的最大差別。然而，與我們最貼近的，卻也與我們最陌生。雖然科學目前可以做出太空航行器飛到冥王星，或者可以討論到平行宇宙、時空之旅，但是卻對於「生命是怎麼一回事」、「心是怎麼一回事」，以及身心的關係尚有一大片未知的黑暗。本文並非嘗試要證明《列子》中幻化之能力必然為真，而是想要提出它其實不必然違背科學，以及嘗試提出其可能的理路，期望藉以鬆動世人認定的不可能，並讓幻化之理解可以有別於神話寓言的解讀。

## 伍、結論

在《列子》中有非常多關於幻化之描述與討論，歷來學者們傾向於將其視為寓言、故事或神話。由於當中的幻化能力與《列子》中所提倡的世界觀、價值觀和身心修煉息息相關，如果幻化的能力只是一種寓言或不可能達成的神話，則將多少影響了《列子》中世界觀、身心調御方法的價值。本文試圖以找出幻化可能實現的學理，使得《列子》當中所提倡的一些身心調御、價值觀等能夠更加貼近於生命，提供世人一條確實可依循的生命出路。

透過梳理文本中幻化相關的段落及提及的方法，本文歸納出兩點幻化可能的學理：觀念的調整與心態力量的鍛鍊。觀念是形塑我們生命的關鍵，觀念的閉塞也將阻塞生命開發的方向。因此，《列子》透過整全的世界觀，提醒世人生命座落於更大的天地運作當中，以此調整僵化而偏於一隅的觀念，解消以自我為中心的世界觀，破除對於是非、好壞、美醜、善惡、福禍等的既定觀念，



甚至打通了生與死的對立而成為一貫的生命歷程。以此觀念之調整，消除了許多不必要的激烈情緒，以及其所引發的自我戕害與互相殺伐，大幅減少了身心所需承受的負擔，進而使生命開啟不同方向的可能性。

然而，光是觀念還不足以積極轉化身心，有賴心之鍛鍊。心與身可以高度互相影響，如能經常以上述的觀念時時反思與檢視自身生命，可說是一種心態能力鍛鍊的點滴累積，累積成為內心質變。如此持續深化觀察自心所凝聚的心力或精神力，或許就是古人所找到的鍛鍊心之能力的方式，進而得以如此強化凝聚之心積極調御身體，而達到與萬物相入相及，入水火、穿金石或御風而行的作用。

雖然乍聽之下貌似不合乎常識以及當今科學，實則解開至最細微的量子層次，人與萬物之間確實並無根本上的隔閡。特別是心識的部分，仍是目前科學未解之領域，或許當中隱藏著極大的能力有待開發。因此，不妨在此處留下一個開放的可能性。如若本文所開啟的解讀幻化之方向確有其合理之處，或許幻化能力極可能不再只是上古時代的神話，反而是上古時代對於心之能力高度探知與鍛鍊的文明。



## 參考資料

### 一、中文文獻

#### (一)古籍

劉歆撰，葛洪集，向新陽等校註，《西京雜記校註》。上海：古籍出版社，1991年，5月。

#### (二)專書

丹尼爾·高曼、查理·戴維森著，雷叔雲譯，《平靜的心，專注的大腦 (Altered Trails)》。臺北：天下雜誌出版社，2018年3月。

吉姆·艾爾—卡利里，約翰喬伊·麥克法登著，王志宏等譯，《解開生命之謎：運用量子生物學，揭開生命起源與真相的前衛科學 (Life on the Edge: The Coming of Age of Quantum Biology)》。臺北：三采文化出版社，2016年3月。

周大興，《列子哲學研究》。臺北：中央研究院中國文哲研究所，2017年7月。

威廉·莎士比亞著，孫大雨譯，《馬克白》。臺北：聯經出版社，1999年，11月。

馬達，《《列子》真偽考辨》。北京：北京出版社，2000年，12月。

喬·迪斯本札，《啟動你的內在療癒力，創造自己的人生奇蹟 (You Are the Placebo: Making Your Mind Matter)》。臺北：遠流出版社，2019年，12月。



陳鼓應註譯，《老子今註今譯》。臺北：臺灣商務印書館，1970，12月。

陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》。臺北：臺灣商務印書館，1989年9月。

傅佩榮，《人性向善：傅佩榮談孟子》。臺北：天下文化出版社，2018年9月。

楊伯峻，《列子集釋》。臺北：華正書局，1987年，9月。

蕭登福，《列子探微》。臺北：文津出版社，1990年3月。

嚴靈峰，《列子辨誣及其中心思想》。臺北：文史哲出版社，1994年8月。

劉苑如主編，《遊觀——作為身體技藝的中古文學與宗教》。臺北：中央研究院中國文哲研究所，2013年，12月。

### （三）期刊論文

周大興，〈《列子》與佛經〉，《中國文哲研究通訊》，第26卷，第2期，2016年6月，135-165頁。

——〈《列子·天瑞篇》的有生有化、不生不化說〉，《中國文哲研究通訊》，第24卷，第3期，2014年9月，93-116頁。

——〈《列子·楊朱篇》析論〉，《中國文哲研究通訊》，第21卷，第4期，2011年12月，19-44頁。

吳佳真，〈《列子》中的神話運用研究〉，《問學集》，第九期，1999年6月，35-58頁。

林義正，〈論〈列子·天瑞〉的易道思想〉，《臺大哲學論評》，第



23 期，2000 年，1 月，19-50 頁。

——〈論列子之「虛」〉，《臺大哲學論評》，第 22 期，1999 年，1 月，104-135 頁。

吳曉青，〈《列子》的生死觀〉，《文與哲》，第一期，2002 年 12 月，76-78 頁。

林麗真，〈《列子》書中的「聖人」觀念及其思想特徵〉，《文史哲學報》，第 52 期，2000 年 6 月，119-140 頁。

#### (四)學位論文

黃美媛，《列子神話、寓言研究》，國立師範大學國文研究所碩士論文，1985 年。

## 二、西文文獻

### (一)專書

Nelms, Henning, *Magic and Showmanship: A Handbook for Conjurers*, New York: Dover Publications, Apr. 2000.

Bach, Richard, *Jonathan Livingston Seagull: a story*, New York: Avon Books, Jan. 1973.

Greyson, Bruce, *Mind and Matte Cosmology and Consciousness: Exchanges between Buddhist Scholars and Indian and Western Scientists*, Library of Tibetan Works & Archives, 2013, pp. 61-89.

### (二)專書論文

Stevenson, Ian, *Children Who Remember Previous Lives: A Question*



---

*of Reincarnation*. University of Virginia Press, Dec. 2000.

———*Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*. University of Virginia Press, Oct. 1980.



# **An Inquiry into Practical Aspect and Theoretical Significance of Illusory Apparition in the Liezi**

## **Abstract**

There are many descriptions and discourses about Illusory mind-body transformation in the Liezi such as going into water without drowning, walking through fire without getting burned or flying in the air just like a free bird. These records have been interpreted as some sort of metaphor, myth, story, or Shamanism in the academic mainstream in general. In this article, I try to bring forth and elaborate on an alternative approach to the supernatural abilities contained in these records.

The first chapter is a brief explanation of the writing motivation and subject matter of this article. In the second chapter, the paragraphs in the Liezi related to Illusory mind-body transformation are sorted out in a list in order to have a clear understanding of how the subject matter is presented and contextualized. Meanwhile, three sets of similar concepts -- including real/ unreal (illusory), true/ false, and existent/ non-existent -- are also clarified to avoid confusions in this chapter. The third chapter contains a consolidation of the



methods used to achieve Illusory mind-body transformation in the Leizi. In the fourth chapter, I continue to elaborate on how these methods can gain the ability to carry out Illusory mind-body transformation. The key lies in the potential power of the mind.

Ordinary people might regard the supernatural events in the Leizi as merely ancient myths or irrational beliefs on account of their violation of daily experience of humanity. However, more and more researches combining the fields of biology, neural science and quantum physics demonstrate that the power of the mind can be extraordinary and unimaginable as far as the brain is concerned. The discourses in the Leizi can be the ancient wisdom of how to transform the body through the mind-body exercises. In this vein, the Leizi is a rich treasure still waiting to be found and appreciated.

***Keywords: The Leizi, Mind-body Transformation, Illusory Apparition, Mind, World View***

