

全真耆梁

——丘处机大传



常大群／著

仙馆道教文化丛书神仙传记系列之⑤

宗教文化出版社

全真耆梁

——丘处机大传



上架类别 宗教 道教文

ISBN 978-7-80254-386-



9 787802 543867

定价：28.00元

常大群／著

全真耆梁

——丘处机大传



◎ 宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

全真脊梁:丘处机大传/常大群著. —北京:宗教文化出版社,2011.5

ISBN 978-7-80254-386-7

I. ①全… II. ①常… III. ①丘处机(1148~1227) — 传记 IV. ①B959.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 091697 号

全真脊梁

——丘处机大传

常大群 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095201(编辑部)

责任编辑: 杨登保

版式设计: 高秋兰

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 850×1168 毫米 32 开本 11 印张 250 千字

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80254-386-7

定 价: 28.00 元

缘 起

作为道教徒,编辑出版多系列而文字浅白、通俗易懂、生动有趣,能够被普通民众所接受、喜爱的道教文化丛书,一直是我们的理想和心愿。我们深切地体会到,道教文化光是用博大精深来做形容,流于抽象、空泛。实际上,道教文化每时每刻都真切地体现在我们的现实生活之中,并产生着具体的作用。遗憾的是,由于历史和社会等错综复杂的原因,导致道教及其文化未被人们正确地理解,部分民众不但对道教、道教徒以及道教文化缺少认识,甚而有误解和偏见。因此,我们认为有必要通过一些切实可行的方式,与社会民众沟通交流,帮助人们理解我们本民族的传统道教文化。所以,我们编辑出版了这套由多个系列组成、涉及道教文化多个层面的丛书。这项工作在我们看来,既是一种传统文化的宣传,更是一种社会责任的体现。

萌生编辑出版多系列丛书的想法,是从一个普通读者的角度而考虑的。如今走进书店,在琳琅满目的各色图书中,道教类的书籍大概是比较寂寞的一群,





相比较其他宗教书籍而言,道教图书数量少,有兴趣购买、阅读这类图书的人亦不多。究其原因,一是由于缺少组织支持,道教书籍的出版缺乏系统性,出版物零散;二是写作手法不通俗,文字深奥、艰涩,忽略了一般民众的阅读感受;三是文史、哲学类的学术性研究著作多,而知识性、趣味性、生活化的普及性读物少,不受普罗大众的欢迎;四是部分图书印刷质素欠佳,图文编排略显粗略,也是不够吸引人的一个因素。

统筹、组织出版多系列丛书的蓬瀛仙馆道教文化丛书编辑委员会,是因应时代的需要而成立,目的是基于道教的立场,有组织及有层次地阐述及介绍传统的道教文化,加深人们对道教的了解。

缘于上述,道教文化不同领域的丛书将会分成不同系列出版,例如道教经典、道教善书、道教神仙、道教养生、道教科仪、道法道术、道教建筑、道教医学、道教艺术等等。每个系列虽然因本身内容所需而有其独特之处,但基本上所有丛书系列均会力图在以下方面显现特色:

1. 出版的图书力求文字浅白通俗,表述生动、自然,具时代感及

可读性。

2. 图书内容以宗教为主,而以科学的态度,去理解阐释道教文化。

3. 印刷精美,图文并茂。

4. 针对读者日常所遇到的细节,将道教文化融入于人的生活中。

5. 每一本出版的图书,都会有若干数量以传赠的方式免费寄给

中国主要官观及海外道观,全球的道教官观将会以丛书为纽带而联结起来。

道教文化丛书顺利出版,得到了海内外学者和同道大德的大力支持与协助,参与这项工作的各系列主编及各位作者,各尽所长,为丛书的出版付出了辛勤的劳动。香港蓬瀛仙馆这一项目,是弘道工作的一大要务,拨出专款给予支持,保证了丛书有计划、按步骤地陆续出版。

继承和弘扬传统文化,是我们共同的责任,让我们一起努力,并从这些贴近民众生活,适合大众口味的丛书中,一起来分享道教文化带给我们的智慧和快乐!

蓬瀛仙馆永远馆长 卢维幹

缘
起





总序：上善若水济坤乾

乙酉年春节即将到来的时候，“神仙传记书系”第一批选题中的两部书稿发送到我的电脑，我停下正在进行的各种事务，迫不及待地阅读起来。连续数日，我沉浸在“先睹为快”的感受海洋里。一片曙光迎面而来，我透过窗口，抬头远眺，水天一色的朦胧画面勾起心中的阵阵涟漪。

记得1985年我还在攻读硕士研究生的时候，曾经利用暑假考察了大江南北的许多道教宫观古迹。那时候，道教刚刚有了复苏的迹象。尽管到处屡见古老宫观的断垣残壁，但在考察过程中，我依然可以感觉到飘荡于断垣残壁上空的神仙传说的催春气息。时隔八年，当我故地重游的时候，那种具有催春气息的神仙故事在郁郁葱葱的树木衬托下，像掩映于崇山峻岭的溪流一样，由于传统文化精神的积蓄而涌动着一股百折不挠的生命活力。

从河南省鹿邑县的老君“升仙台”到陕西省周至县终南山的宗圣宫，从四川省大邑县的鹤鸣山到江西省龙虎山天师府，从河北省邯郸市郊的吕翁祠到北京



白云观，从江苏省茅山的神霄宫到上海城隍庙，从浙江省天台山桐柏观旧址到武夷山的桃源洞，从杭州西湖边上的葛岭到中岳嵩山的启母石，从成都灌县的二郎庙到西安的八仙宫，我的步履每经一处似乎都踏在“神仙脚印”上，这种脚印虽说已经有些模糊，但却让人感觉到一种坚实、一种力度。因为具有符号意义的“神仙脚印”不仅是道教生命意识的载体，而且是芸芸众生“消灾祈福”愿望的表征。

如果说对道教名山宫观的多次实地考察使我意识到神仙文化传统的源远流长和内容的丰富多彩，那么乡村的生活熏陶则使我切实感触到神仙文化的深厚民俗基础。青藤、老树、牛群、祭坛，小桥、流水、神轿、香烛，一组组蒙太奇般的意象从我的脑际闪烁而过，使我萌发了编纂“神仙传记书系”的念头。我盼望着有一天梦想能够成为现实，激情与理性的交织能够浇灌出灿烂的文化花朵。

四季周转的自然节律终于展露了历史的契机，当二十一世纪的钟声在太空回荡之际，我被香港蓬瀛仙馆道教文化资料库聘为学术委员。在四年多时间的工作中，我深深感觉到蓬瀛仙馆是一个非常重视文化建设和慈善工作的道教团体。本着服务社会的精神，蓬瀛仙馆的历任馆长、理事积极推动道教文化的研究与弘扬工作。1999年至2002年，道教文化资料库作为蓬瀛仙馆一项文化品牌获得广泛瞩目；2003年至2004年，蓬瀛仙馆在继续完善道教文化资料库的基础上，推出了“道教文化”系列丛书的宏伟构想。接



到蓬瀛仙馆工作人员通过电子邮件发送来的关于系列丛书的框架之后,我相当振奋,因为在十多个系列丛书的框架中就包含了“神仙传记”,我敬佩蓬瀛仙馆馆长及各位理事的高瞻远瞩和独具慧眼。一段时间的考虑之后,我向蓬瀛仙馆理事会提出了“神仙传记书系”的具体选题。经过道教文化资料库学术委员会的讨论,“神仙传记书系”纳入了蓬瀛仙馆文化建设的整体工作规划之中。2004年末,蓬瀛仙馆新一届理事会确认了“神仙传记书系”的基本路向和实施方案,采取了有力的措施予以支持。

“神仙传记书系”选题的内容乃基于悠久的历史积淀。如果进行一番追溯,我们会发现,中国的神仙思想是源远流长的。根据考古资料以及地下发掘的文物可知,早在上古时期,中国先民就有了神灵崇拜的观念。《说文解字》谓:“神,天神引出万物者也,从示,申声。”照此,则最初的“神”是存在于天上的一种超越人类的力量,它的功能是“引出万物”。所谓“引出”意味着“生”。因此,古人心目中的“神”实际上具有万物化生的母体意义。既然能够生化万物,那就意味着“神”的功能大大超越了人的能力,因为人类尽管能够制造工具甚至发明器物,但此类东西都没有智能;而神所“引出”的万物之中还包括人类以及那些能够奔跑嚎叫的动物;可见,在先民的心目中,“神”的功能要比人大得多。甚至可以说,人所无法实现的功能最终由神来实现了。

在上古先民的文化世界中,除了“神”之外,尚有



“仙”的观念。上古时期“仙”写作“仝”。《说文解字》解释仙的意义时称“人在山上𡵚”。这个“𡵚”乃是“貌”的古字。根据许慎的这种解释，“仝”是象形，表示的是人在山上的样子。引申而言，“仝”有高举上升的意蕴。仙在古代又作“僊”，《说文解字》谓“长生仙去”者为僊。《庄子·天地》说：“千岁厌世，去而上仙。”可见，仙的本义一是指长寿，另一是指轻举上升。在汉代，仙字已行世，它指的是迁入山之老而“不死”者。这说明在很早的时候，就有进山隐修的人，他们站在山巅，周围云彩飘动，仿佛轻举上升于云天。

在先秦古籍中，“神”与“仙”有比较严格的区分，但到了秦汉时期，神与仙开始连称，彼此的界限渐趋于模糊。《史记·封禅书》载：“其明年，东巡海上，考神仙之属，未有验者。”这里所讲的“东巡”是指秦始皇率领众官往东方海上巡视，可见最迟在战国末期，神仙已经连称了。就结构来讲，“神仙”是一个词组，既可以当做并列词组看，也可以当做偏正词组看。就并列的角度而言，“仙”是超人的升格，因为有超人的功能，所以能够与神比肩；就“偏正”的角度而言，“神”作为“仙”的修饰，而落脚点则在“仙”字上。当“神”成为“仙”的修饰语时，“仙”的属性便通过“神”的功能而显示出来。这时的“仙”是指那些具有超越凡人功能的特异者。道家的所谓神仙，侧重于后一种意义，它反映的是先民的寿老追求和扩展能力的愿望。



两汉之际，神仙故事已经开始结集流行，影响最大的要算署名刘向撰的《列仙传》。该书通过几十个仙人形象的塑造，试图向人们表明：仙门常开，心诚则灵。虽贵贱有别，但仙法平等。这部专集不仅是道教神仙故事的来源，而且在尔后道教学者编纂神仙传记过程中产生了示范作用。东汉以后，随着道教组织的壮大，神仙传记逐步增加。魏晋六朝时期，比较有代表性的有《神仙传》、《洞仙传》等；隋唐以降则有《墉城集仙录》、《仙苑编珠》、《三洞群仙录》、《续仙传》、《汉天师世家》、《历世真仙体道通鉴》等近百种。从流行于世的资料看，历代的神仙传记既有合传，也有个传，其形式不拘一格。如此众多的文献无疑为我们当今编纂“神仙传记书系”提供了丰富的文化资源。

从表面上看，各种神仙故事传说或许显得离奇甚至“荒诞”，但在深层次里却储存着先民力图克服生命局限的决心，蕴涵着人格完善的理想追求，表现着道教“尊道贵生，自然和谐，修养性命，延年益寿，慈心济世，止恶扬善”的思想旨趣和探索宇宙奥秘的精神。从神仙故事里，我们既可以看到道德修行的积功善报，也可以体验长生成仙的养生形式，又可以领略中国先民诗化生活的审美情趣。从这个意义上说，神仙故事乃是中国先民“真善美”三合一的精神原乡。这个精神原乡具有多种多样的表现方式和满足不同层次人群需要的文化乳汁。当你进入这个精神原乡的时候，你可以舒缓疲惫的身心，你可以找回被俗尘蒙蔽的“本真”，你可以发现那长期被冗杂事务所掩盖



的自然诗性，你可以重新开启智慧创造的源泉，从而升华自己的生活境界。

然而，由于历史的原因，古代的神仙传记已经难以适应当今社会的需要。一方面，古代的神仙传记采用的文言形式使一般读者在阅读时颇感困难；另一方面，古代的神仙传记在内容上也存在着不合时宜的因素。故而，如何发掘古代神仙传记的资源，从现代生活的修真立场进行理性审视和鉴别，推陈出新，这是当代道教文化研究工作中的一项重要课题。从当代读者的角度考虑，本丛书每一个选题将以道教文献和田野考察资料为基础，在思想上注重发掘社会文明与健康的有益资源，在形式上力求生动活泼，话语流畅，希望这能够为广大读者所喜闻乐见。

就发展的立场来看，神仙传记本来就是一个开放的系统。因此，书稿的选题将有随着时间的推移而增加。为了保证书稿的质量，本丛书每一个选题的作者都经过了严格的挑选，其中既有数十年研讨道教文化的著名专家，也有在道教文化研究方面训练有素的年轻博士，既有内地的学者，也有港台的行家，相信这个群体的精诚合作可以实现既定目标。

俗话说，“滴水之恩当涌泉相报”。写到这里，我情不自禁地想起业师卿希泰教授和中国道教协会原副会长陈莲笙大师等许多道教文化界的老前辈，他们的悉心指导和谆谆教诲，使我鼓足勇气，增强了力量；我也想起了《道教文化资料库》总编、师兄陈耀庭教授以及华东师范大学宗教文化研究中心主任刘仲宇



教授等许许多多道教文化研究专家，他们的鼎力支持，使这套丛书的构想得以逐渐完善。

难忘蓬瀛仙馆各位前辈、各位理事在香江之畔的嘱托，难忘他们为了这套丛书的付诸实施所做出的巨大努力，难忘中国道教协会、港澳台道教界朋友以及海外道教组织、道教学者长期以来给予的精神鼓励，难忘宗教文化出版社社长陈红星博士在丛书策划与具体实施过程中所付出的辛劳。

当东方现出鱼肚白，阵阵锣鼓之声过后，我走到书架边，取出一个珍藏已久的纸包，昔日登临终南山的随想作——《上楼观台》短诗映入眼帘：

矗立终南，
一览秦川。
茫茫寰宇，
尽在一楼观。
观太空星环，
观天下文章，
观生老病死，
观苦辣酸甜，
观古往今来，
观人间恶善。
大道泛兮涤污浊，
上善若水济坤乾。

我回味着诗中的感受，仿佛再度登临楼观台。我不知道“历代真仙”是否每月来到楼观台聚会，但我

相信贯注着“上善文化精神”的神仙故事传说在经过时代的理性锻铸与道德洗礼之后将展现出更加独特的生命风采。

厦门大学宗教学研究所所长

詹石窗

丙戌年二月十五晨曦初露之时

修订于厦门大学童蒙斋

庚寅年二月十五老子诞辰日

修订于四川大学老子研究院

总序：
上善若水济坤乾





序 言

丘处机，全真道龙门派创始人，金代出生在极富神仙方术传统的今山东半岛烟台栖霞市。早在春秋、战国以至更远的时期，燕齐滨海地区的神仙修炼就已蔚然成风。秦始皇、汉武帝都曾到齐地，即今山东半岛地区寻求神仙，希望得到长生不死的仙药。以后这里的神仙传统历代流传。到金代，王重阳从陕西来到这里，开始了影响深远的仙学的修炼。他收了包括丘处机在内的七个徒弟，创建了五个修炼团体，正式创立了全真道。在王重阳及其弟子们的共同努力下，在中国北方出现了道教发展史上的一个高峰，而推动这一历史发展到顶峰的就是七真之一的丘处机。

丘处机是中国历史上少有的伟大的道教大家，他对道教的发展，对中国神仙修炼文化的发展，对当时社会历史的发展都作出了不可磨灭的贡献，在中国历史上树立了一座丰碑。为丘祖立传，再现他完整的一生，有着十分重要的社会价值。这本传记既是一项学术研究成果，又为宗教界和社会修持者提供一本参考书，也是社会一般读者了解丘祖一生的通俗读物。



作者常大群博士，在攻读研究生时，大量阅读儒释道等传统的典籍，在南京大学读博士期间，认真研读《道藏》和《藏外道书》，领悟玄门思想和修为功夫。曾参加牟钟鉴先生主持的国家项目《全真七子与齐鲁文化》，完成其中的内丹修炼一章和全真道在山东半岛圣迹的考察，他还曾到陕西重阳宫、甘河桥、磻溪、龙门等地实地考察，书中的照片全为作者拍摄，作者对丘祖和全真道的活动有着深深的领悟，字里行间饱含热情的笔墨。这本传记非常忠实于当时的历史事实，丘祖的言行思想都是根据可信的历史材料写成，通俗易懂，一般读者都能接受，作者对这些历史材料进行了文学加工，并尽量用通俗的语言表达。

丘处机是一个虔诚的信道者，坚定的修道者，一个为道而勇于献身者。传记里，作者很好地把握了这一点。为得道而艰苦修炼，得道后为拯救社会，不畏艰辛，万里西游。作者的笔墨时时处处贯穿了一个“道”字，随着丘处机的一言一行，把修道的关要用通俗明了的语言告诉读者，如王重阳升仙前教导丘处机“不干修道处，就是道”，这句话的意思是要丘处机修炼心性，等心性修炼好了，一用方法炼，很快就能得道了。而得了道，当然就是“不干修道处”了。又如丘处机在磻溪、龙门修道生活中，夹叙夹议，并引用丘处机在诗词、语录中的话说明为什么要那么艰苦地炼和所炼内容的意义。对修炼诀要的透露和解释，是这本传记的一大特色。

传记的第六章专写丘处机的著述，对于《磻溪



集》、《大丹直指》、《摄生消息论》、《丘祖内功周天火候歌诀》中的丹法体系、丹功火候的要点及其养生思想进行了清晰的整理和简明的解释,艰涩难读、玄机隐秘的内丹著作在这里变得那么浅显明了,这得益于作者多年的研究和体悟。

道教的仙学、内丹修炼学等在世界文化中独具特色,其生命思想、身心关系理论等对当代人类社会的诸多问题都具有十分重大的意义,如对疾病、精神问题,乃至对生活方式、生产方式等都会产生巨大的影响。可以说,道教中生命思想、人学思想在 21 世纪是能够产生重大影响的,能够推动世界文明向前发展的大学问。《丘处机大传》对传播这一思想做出了努力。

让我们一道为道教文化在当代社会传播,为道教生命思想在人类文明中发挥积极作用作出有益的贡献,为往圣继绝学,为人类进文明,为万世开太平!

香港蓬瀛仙馆馆长

弘道委员会主委

李宏之

谨识于香港蓬瀛仙馆

2009 年 9 月 15 日



前言：金莲独步颂高歌

金元之际创立的全真道，在中国历史上占有极其重要的地位。这一新道派在蒙古军南下，金、蒙、南宋混战的战乱年月，发展和壮大起来，成为一支影响政坛的重要政治力量，保护了面临摧残处于危机中的中华农耕文明。这一新道派吸收了佛教、儒学等中华文化的精华，把道教内丹修炼术推上了顶峰。这一新道派在极盛时与正一道共分天下，在中国道教历史上成为道派发展的又一个高峰。全真道派是中国思想文化的一次新的总结和融合，是中国的生命修炼文化和仙学文化的一次大展示。

如果说是王重阳开创了全真道，那么丘处机则展开了全真道发展和传播于长江以北广大地区的新的 一页，把全真道推上了顶峰，从而开创了一个时代。

王重阳曾是一个热衷文武科举却无成的读书人，在战乱社会无法施展自己的抱负，沉醉酒肆，对人生极度失望而消磨时光。有一天，当他在甘河镇喝酒时，两位神仙出现在他的面前，把他带上了成仙路。王重阳离妻别子，在南时村挖“活死人墓”，独居二年，之后行为更加怪异，总是带一壶酒，一边唱歌，一



边吟酒。大定七年(1167)四月,忽然放火烧掉居屋,东出潼关,奔山东传道而去。

在山东半岛宁海州(今山东牟平)首遇马钰,经过托梦、分梨和百日锁庵,劝化马钰夫妇入道;以后又有谭处瑞、郝大通、刘处玄、王处一等皈依入道。丘处机则在昆嵛山石门峪遇王重阳拜师入道。王重阳在山东收了七个徒弟,颂称“七朵金莲”,世称“全真七子”、“北七真”。王重阳带领七子在山东半岛建立一系列修道团体,发展全真道,开始了中国道教史上大规模的內丹修炼热潮。

在北七真中,丘处机是最突出的一个,对中国历史影响也是最大的。

丘处机(1148-1227),生于金朝皇统八年正月十九日,登州栖霞滨都里人,自幼父母双亡,家世务农,没有读过书。19岁从滨都里到昆嵛山出家,1168年遇王重阳。王重阳教他读书,让他掌书记。他随师父与师兄弟几人在烟霞洞修炼,到文登、莱州、宁海州建立三教七宝会、三教玉华会等5个群众团体。1169年丘处机随师西行。第二年,王重阳在汴梁(今河南洛阳)升仙,丘处机与马钰、谭处端、刘处玄等归葬师父于陕西刘蒋村,守墓三年。

三年期满后,四人分开。丘处机到磻溪(今陕西宝鸡东南),又独自苦修6年,每天乞讨一顿饭,为修炼不睡觉,肋不沾席,将石头搬来搬去。他穿着破衣服,秋冬天气渐冷时,乞讨破布补衣服,补成了百衲衣。三冬严寒的深夜,他独自坐在山洞中,穿着破衣,



听着呼啸的寒风，熬过漫漫长夜。当天寒地冻讨饭回洞路上，他忍饥挨饿，呵着冻手，恨自己浊骨凡胎，经不住寒冷。山上落下的石头曾打断他三根肋骨，突发的洪水淹没了他的身体，虎豹等猛兽还经常光顾他的洞穴。丘处机忍受了超乎想象的艰难困苦，他认为自己福轻魔障重，只有坚持积行累功，才能功到自然成。他有一个坚定的信念，坚信自己早晚超越生死，凭一志“撞开千古心月”而成神仙。

六年后，他又到龙门潜修七年，把一双麻鞋的鞋带，系上解开，解开又系上，在单调枯燥的动作里，他沉伏心境。有一次，心里清静了五十多天没有杂念，忽然又冒出了念头，他难过得哭了起来。在他坚持不断的努力中，在金大定二十六年（1186）二月，丘处机终于得道。

他将自己的修道过程同马钰作了对比，认为马钰是从死悟入的，而自己福薄，只能从宇宙万有都是虚幻入手，所以自然要更下苦志。从昆嵛山出家，到38岁龙门得道，丘处机用了19年的时间，他把人生最美好的时光交给了修道证道的事业，从而得到了生命自我的解放和自由。他为所有修道者树立了一个楷模，像马钰那样从死悟入经两年半得道的人毕竟是少数，而大多数人都需要付出多年艰苦努力之后，才能达到生命自由的目标。修道者应把自己摆在一个下下根器的位置，刻苦修炼，方得解脱。

丘处机总结自己修道实践，提出了积行累功的修炼要旨。这一要旨包含两个方面，即对自己来说，要



刻苦修炼,向内用功;对社会来说,要大起尘劳,辛勤工作。

道的特点是虚无、无为的,是心平如镜的。得道,从个人看,就是使自己身心符合道的虚无和无为,向内用功,刻苦修炼,炼己修心,达到清静无念、意念专一的程度;从社会看,就是大起尘劳,辛勤工作,在有为中达到无为之境。丘处机曾对尹志平说:“我今天得到些小道气,不是在无为静坐中得到的,是在大起尘劳作福上,圣贤给予的。”^①他的炼睡魔、搬石头、忍饥挨饿、冒严寒、穿破衣、系鞋带、见虎豹不畏惧,都是炼心。他的为他人着想,为道教的发展着想,为中原大地千家万户的安居乐业着想,也是炼心。在为社会服务当中做到对人对己一样,做到“道”的大善德,像水滋润万物而不讲任何条件、不要任何回报。修心修到这一步,也就是圣贤的境界、得道的境界了。

修心修到心念纯一不杂,大脑的思维活动和谐、通畅,再依内修机理用意使神气结合,意到气到,意聚气聚,使意念贯穿全身,身心化为一体,高度通畅和谐,身心与外在的自然间也高度通畅和谐,再行九年面壁之功而明心见性,就完成了生命自由的修炼之路。

得道之后的丘处机,开始了慈悲救世的事业。在当时战乱动荡、民不聊生的情况下,最大的慈悲当然

^① 《清和真人北游语录》卷三,“师父尝云:俺今日些小道气,非是无为静坐上得,是大起尘劳作福上,圣贤付与。得道之人皆是功行到,圣贤自然与之”。《道藏》,文物出版社、上海书店、天津古籍出版社 1988 年版,第 33 册第 173 页。



就是阻止战乱和杀戮，尽快安定社会，拯救民众于水深火热之中。

道化生宇宙，化生万物。人与万物一样为道所化，化生的功能是道的特性，道的德性。道之德就是生，生生不息，繁盛不止。得道之人自然尊生、惜生、爱生，对世间万物、对他人心怀大善德之心，惜物爱民之心。在生灵涂炭的战争年代，丘处机不能忍受人间这种疾苦，他向历史发问：“皇天生万类，万类属皇天，何事纵凌虐，不教生命全？”^①他又向苍天发问：“天苍苍兮临下土，胡为不救万灵苦？……皇天后土皆有神，见死不救知何因？”^②丘处机既已得道，就要以道之惜物爱民为责任；既已为圣贤，就要为人民的幸福着想，做慈悲救世的事业。他走出龙门，就要完成历史的大业。经过十九年修炼后，丘处机已经脱胎换骨，超越了自己，他气极清而德至粹，道极高而智极深，也有能力完成救世的大业而成为人间的楷模、历史的圣贤。

在丘处机到终南祖庭主持教务的第二年，1187年，王处一得到金世宗的诏见。1188年，丘处机又奉诏主持万春节醮会，在长松岛得金世宗诏见。虽然金章宗继位后曾有短暂的禁教，致使丘处机不得不在1191年二月回到山东，但金章宗很快解除禁令，又诏见王处一、刘处玄。在帝室支持下，全真道在北方有

① 《磻溪集》卷四《悯物》，《道藏》第25册第829页。

② 《磻溪集》卷三《悯物》，《道藏》第25册第824页。



了新的发展,尤其是在山东半岛地区,经过王、刘、郝、丘四人的共同努力,全真道在山东的群众基础日益雄厚,形成一股有影响的民间力量。

宗教对于维护社会稳定、维系民心和改造社会风气的作用,是极其重要的。全真道自王重阳创立之初,就以修道得道为教团目标,使得全真道派一开始就是以修道成仙为纯粹目的的宗教组织。丘处机和其他全真道继承者也始终明智地引领这股民间力量,以修道作为唯一的方向。自1211年成吉思汗野狐岭之战重创金军后,金朝统治大大削弱,各地武装割据崛起,山东地区已经有严实、张林、李全、张荣等军事割据势力的存在。丘处机为金朝招抚了杨安儿、刘二祖的武装,安定了山东宁海、登州、莱州的局势。这一切都是全真道坚持教团的修仙性质决定的。这样一个教团,会成为稳定社会秩序的支持力量。

成吉思汗在西征途中注意到了丘处机的威望。他恳请丘处机远赴雪山,见上一面。丘处机以一个高道的敏锐的政治直觉在拒绝金和南宋的诏请后,接受了成吉思汗的诏请。在1220年正月,他以73岁高龄率领十八弟子从莱州昊天观出发,开始了西游几千里路的壮举。

丘处机与弟子们西行之路人烟稀少,气候恶劣,条件极为艰苦。他们跋山涉水,踏冰雪,冒严寒,度沙漠,穿戈壁,过草甸。到达塞兰城(今哈萨克斯坦南部)时,大弟子赵道坚因为辛劳过度而病逝。直到1222年的四月,丘处机一行终于到达了成吉思汗在



塔里寒(今阿富汗塔里甘附近)的行宫,后又在八鲁湾(在今阿富汗喀布尔北)的行宫见面。经过几次见面论道,丘处机于1223年三月返程,1224年二月回到燕京,前后耗时达4年的时间。

丘处机西赴雪山的路线,按今天的地理位置,大致是从山东莱州出发,经北京,然后穿过张家口北的关塞野狐岭,向东北方向行至内蒙古满洲里市南的呼伦湖附近,再沿蒙古的克鲁伦河南岸到达乌兰巴托。由此往西,穿过杭爱山脉,到科布多东南,向南过阿尔泰山,至新疆乌鲁木齐市北。然后,沿天山山脉西行,过伊犁河,进入哈萨克斯坦,再进入吉尔吉斯斯坦,到达比什凯克(伏龙芝)东南,再向西经乌兹别克斯坦的塔什干,渡锡尔河,至乌兹别克斯坦的撒马尔罕。南行渡阿姆河,抵达阿富汗北部塔里甘,与成吉思汗见面。成吉思汗行宫的东面就是帕米尔高原。之后,又到阿富汗的喀布尔北部兴都库什山脉的大雪山上的行宫,同成吉思汗再次会面。

丘处机返程的前半段沿原路返回,后半段从蒙古的科布多起,改向东南,经过达兰扎达加德,再向东南,进入内蒙古,经山西大同回到北京。丘处机以73岁高龄,或乘马,或骑牛,或乘车,长途跋涉,途径蒙古、哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦、乌兹别克斯坦、阿富汗等5个国家,穿过燕山山脉、杭爱山脉、阿尔泰山脉、天山山脉、兴都库什山脉等高山峻岭。这些地区,当时人烟稀少,环境恶劣,其旅途之艰难今天实在难以想象,以致其徒付出了生命的代价,最终完成了这



次伟大的长征。牟钟鉴先生曾经评论道：“中国宗教史上有两次伟大的西行，一是唐时佛教玄奘法师西去印度取经，二是金元之际道教丘长春西去雪山传道。前者的意义在宗教的传播，文化的交流，后者的意义则在宗教对政治的促进，宗教对民众的救济，更加值得赞扬。”^①

成吉思汗第一次见面就问：“有什么长生药吗？”丘处机回答说：“没有长生药，有健康长寿之道。”成吉思汗感到丘处机诚实不欺，很高兴。^②

几次论道中，面对处于军事征服顶峰的蒙古族大汗，丘处机毫无怯媚之态，从天道、天人论，到养生之道、平定天下之策，娓娓道来，层层递进，清晰明了，句句说到了成吉思汗的心里。成吉思汗由此十分钦佩来自中原的神仙。丘处机赢得了成吉思汗对汉族道教领袖的尊重，以及对于中华治国之道和农耕文化的尊重。

丘处机对他讲道：

道生养万物，包括日月星辰、人与动植物等，人应有道的品德，做有益于万物的事。道在人身生命中存在就是元气，所以要保养元气，以期身体健康。学道在于清心寡欲，不让元气散失。一般人得道升为天人，陛下

① 《全真七子与齐鲁文化·概论》，齐鲁书社 2003 年版，第 30 页。

② 《金莲正宗记》卷四《长春丘真人》，“上赐之食，食毕，问曰：真人远来，有何长生之药，以资朕乎？师曰：但有卫生之道，而无长生之药。上爱其诚实，由是每日召见”。《道藏》第 3 册第 360 页。



本来就是天人，不必做一般人的苦修。

上天通过天人来治理社会，天人是替天行道，如果天人造福百姓，功成寿限到而升上天位，在天上的位置会超过原来。陛下要做的事是外修阴德，体恤民众，爱护百姓，安定天下，使百姓安居乐业，内固精神，节制欲望，保养精神。百姓有一个妻子，夫妻生活尚且损身，何况帝王？

中原地区是富饶之地，物产丰富，得中原者得天下。但战乱使百姓不安、物产困乏，如能免除这里三年税赋，让百姓安居乐业，粮食就能丰收，布帛也就足够国用，这也是天人行天命，造福百姓的事业。^①

这些话把道教思想中修身和治国的理论阐述得清清楚楚。丘处机有针对性地开导成吉思汗，使他接受道教思想，接受中原文化，停止军事占领中的大屠杀，取得了巨大的成功。成吉思汗曾对他的部下说：男人最大的快乐就是“战胜敌人，将他们连根铲除，夺取他们所有的一切”，骑其骏马，纳其妻妾。^②能使这样一个大汗和强悍的民族，改变观念和做法，这是一个奇迹，也是伟大的功德。太祖二十二年，成吉思汗向军队下达了“不杀掠”的命令。成吉思汗和他的民族在敬天保民，接受汉族文化方面迈出了历史性的一

① 《玄风庆会录》，《道藏》第3册第388、389、390页。

② 《史集》第一卷，商务印书馆1986年版，第2册第362页。



步,对中原早日安定和华夏文化维系起到了至关重要的作用。

丘处机万里雪山之行,是为了实现其劝告成吉思汗止杀保民的心愿,实践其慈悲救世的宗教思想和功德。在西行途中,丘处机有一首诗完整地表达了这个愿望:

自古中秋月最明,凉风届候夜弥清。

一天气象沉银汉,四海鱼龙耀水精。

吴越楼台歌吹满,燕秦部曲酒肴盈。

我之帝所临河上,欲罢干戈致太平。^①

“欲罢干戈致太平”,就是劝阻强悍的蒙古兵的杀掠行径。这在中华民族的发展史上树立了一座丰碑,是对民族生存和发展的巨大贡献。当无法阻止成吉思汗统一中国大势所趋的时候,劝导其放弃军事行动中的滥杀,进而让占领区民众安居乐业,过上稳定的生活,并且逐步采用中原的思想文化来治理国家,这是一种明智的选择。对此,我们应有深刻的历史观点、辩证的眼光和清醒的判断。

论道之后,成吉思汗下诏让丘处机总管天下道教,免除道士的差役、赋税。之后几年,成吉思汗又多次下诏,关心丘处机的生活,支持他在各地建立宫观,发展道众,并赐虎头金牌。从此,全真道走上大发展的道路,进入了鼎盛时期。

回到燕京后,丘处机住于天长观(又名太极观,后

^① 《长春真人西游记》卷下,《道藏》第34册第492页。



改名为长春宫)，这里就成为全真道活动的中心。丘处机让弟子们持度牌招收人入道，救出许多在战乱中被沦为奴隶的中原百姓，让众多在死亡线上挣扎的人得以活了下来。一时间，有几万人入道门，全真道得以迅速壮大。^① 丘处机以天长观为中心，建立起八个全真道会，即平等、长春、灵宝、长生、明真、平安、消灾、万莲。每个会都有上百人参加。于是，玄风大振，道徒云集。丘处机弟子广收门徒，再传又带再再传，由一化十，十化百，百化千万，全真弟子布满天下。除此之外，丘处机及其弟子还不断举行醮事，兴建宫观，传播全真道。如在京师祈雨设醮，当晚即阴云四集，夜半雨降，使大旱中的京师得以下种耕田，解除旱灾。这场雨被行省官员及百姓称为“神仙雨”。

金正大四年、蒙古成吉思汗二十二年、南宋宝庆三年(1227)七月九日，丘处机登宝玄堂，留颂：“生死朝昏事一般，幻泡出没水长闲。微光现处跳乌兔，玄量开时纳海山。挥斥八紘如咫尺，吹嘘万有似机关。狂辞落笔成尘垢，寄在时人妄听间。”^②之后归真，享年 80 岁。

次年七月九日，宋道安、尹志平等葬丘处机于燕京长春宫，即今白云观处顺堂。

丘处机开创的全真龙门派，历元明清至今发展起来，期间有沉伏，也有中兴，王常月、伍守阳、张三丰、

① 《元史》卷二〇二，中华书局 1976 年版，第 15 册第 4525 页。

② 《金莲正宗记》卷四，《道藏》第 3 册第 360 页。



刘一明、闵一得、陈樱宁、易心莹等高道辈出。至今，龙门派已传有 20 多代，代代传承，生生不息。世称“临济、龙门半天下”。

丘处机从早年学道苦修 19 年，在陕西、山东等地传道 34 年，又不远万里西行雪山 4 年，之后领导全真道走向极盛，他不愧是道教中坚、全真脊梁。

全真脊梁

目 录

Contents



缘 起	卢维幹(1)
总 序	詹石窗(4)
序 言	李宏之(12)
前 言 金莲独步颂高歌	(1)
 第一章 孤贫乐道 拜师宁海	(1)
一、少年离家,只身前往昆嵛山	(1)
二、重阳出世,东迈山东度金莲	(7)
三、遇师入道,师徒同修烟霞洞	(11)
四、随师传教,三教五会演全真	(22)
五、重阳归隐,丘刘谭马还终南	(27)
 第二章 洞居磻溪 山潜龙门	(32)
一 苦修磻溪长春洞	(32)





二、龙门山居中得道	(41)
三、终南祖庭的传道与受诏	(47)
第三章 东归栖霞 阐道九流	(55)
一、西海惨淡,长春东归故里	(55)
二、建滨都宫,广结善缘阐玄风	(57)
三、谈笑之间,抚平叛乱震天下	(66)
第四章 西行万里 雪山论道	(72)
一、圣旨金牌,成吉思汗请长春	(72)
二、万里西行,尝尽旅途多少苦	(74)
三、一言止杀,保全民族建奇功	(81)
四、独步四海,全真极盛	(91)
第五章 全真法脉 龙门传承	(100)
一、明代全真道的沉伏	(100)
二、清代的龙门中兴	(111)
三、近现代龙门派的继续发展	(119)
第六章 长春真人的著述及其内丹思想	(136)
一、《磻溪集》的修道养生艺术世界	(136)
二、《大丹直指》的丹法体系	(143)
三、《摄生消息论》的养生思想	(153)
四、《丘祖内功周天火候歌诀》的火候秘诀	(170)
五、《丘祖宝诰》的虔诚传诵	(177)



第七章 金莲正宗今犹在	(182)
一、全真道三大祖庭	(182)
二、陕西全真道圣迹	(190)
三、山东半岛全真道圣迹	(197)
四、香港蓬瀛仙馆和青松观	(217)
五、其他供奉丘祖的道观	(220)
第八章 文艺作品与民间习俗中的丘祖	(230)
一、河南坠子与山东快书的鼻祖	(230)
二、玉器业的祖师	(232)
三、丘祖与北京燕九节	(235)
四、不同时代文艺作品中的丘祖	(240)
第九章 民间传说中的丘祖	(259)
一、昆嵛山寻师记	(259)
二、拜师	(264)
三、摸钱岩	(266)
四、神仙与长春仙井	(268)
五、仙井与木井	(273)
六、丘处机智胜西王母	(279)
七、丘处机的故事	(285)
附录：丘处机年谱	(303)
跋	(313)



第一章 孤贫乐道 拜师宁海

一、少年离家，只身前往昆嵛山

在今天的山东半岛有一座史称“海上仙山之祖”的昆嵛山。它像一只万年老龟从东海爬上岸来，卧于半岛东段、烟台牟平与威海文登的交界处。那隆起的老龟背脊，群峰耸立，延绵百里。一座座峰头又像无数巨人，肩并肩地眺望大海。而这只老龟的三只脚还在海里，那就是昆



丹霞满天的昆嵛山景色

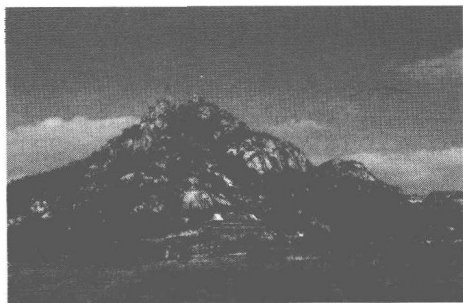
嵛山向北延伸至海的三大仙山：蓬莱、方丈和瀛洲。

昆嵛山不愧是一座仙山。当年秦始皇为求长生，



曾走到昆嵛山的山头,遥望着黄海与渤海的分界处,希望仙山上的神仙能在海上出现。来到文登的时候,秦始皇还召天下贤人文士登上一座小山,吟诗作赋,为他歌功颂德,“文登”市由此得名。至今,在文登市区北边山上还有“召文台”遗址。秦始皇进入昆嵛山的时候,修了一条进山的官道。现在,昆嵛山北麓仍有两个称作“官道南”、“官道北”的村庄。

昆嵛山有七十二峰,层峦叠嶂。其中,紫金峰奇松怪石,地势巍峨,山峰秀丽,全真派北五祖之首王玄



昆嵛山紫金峰

甫曾在此修炼,至今还存有东华洞、玉皇阁等遗迹。王玄甫得太上之道,隐居昆嵛,后来到五台山修炼。在终南山凝阳洞,王玄甫传道于钟离

权。钟离权传于吕洞宾,吕洞宾传刘海蟾,刘海蟾传王重阳,这就是世称的北五祖。王玄甫从山东传道到陕西,而王重阳又从陕西到昆嵛山传道,这真是一个历史的循环。

昆嵛山上还有麻姑的遗迹。麻姑是古代的著名女仙,葛洪《神仙传》称其为王方平之妹,东汉时在昆嵛山东麓修炼,至今还存有麻姑冢和墓碑。据《重修坡里庙碑记》,政和六年(1116),宋徽宗敕封麻姑为“虚妙真

人”，并立碑于山下。每年农历四月十五日 是麻姑升仙日。这一天，上山祭拜麻姑的信众漫山遍野。据称，祈福求子很是灵验。



崑崙山麻姑修煉處

在昆崙山寂靜而秀美的山路上，走來了一位稚氣未脫的少年。他雖然衣着破舊，但眼光中透出十分的靈氣，面帶企盼。他就是日後英名天下的全真道一代宗師——丘處機。

當時丘處機還沒有名字，因為出生於丘家，鄉親叫他丘哥。丘處機生於金熙宗皇統八年（1148）正月十九日，山東栖霞濱都里人。該地在金代屬山東東路的登州。家中世代為農，出身貧寒。

傳說丘處機出生時，紅光滿天。不幸父母早亡，丘哥成了孤兒。他在後來寫的《滿庭芳》一詞中說：“幼稚拋家，孤貧樂道，縱心物外飄蓬。”^①由於貧窮，丘處機從小並未讀過多少書。那麼，丘處機為什麼自幼慕道，敬仰玄風呢？這與山東半島的神仙文化環境不無關係，可以說，正是他家乡的昆崙山，正是山東半島沿海地區的神仙文化氛圍和歷史积淀造就了丘處機。

① 《磻溪集》卷五，《道藏》第25冊第835頁。



烟台蓬莱阁

当虚无缥缈、变幻莫测、时隐时现的海市蜃景出现在浩瀚大海之上时，人们渴望与海上仙山中的神仙相遇，渴望能见

到神仙，获得不死的仙药。《史记·封禅书》中记载着当时的人们对蓬莱、方丈、瀛洲三神山的向往：“这三座山在渤海上，离人并不远，望去，如云彩，近处看，隐于海中，海风吹而隐去，据说有人曾登上仙山，见到了仙人，看到了神仙和不死之药。”^①春秋战国时代，曾经主治这里的齐成王、齐宣王派人入海寻求神仙和仙药。秦始皇统一天下后，四次东游海上，希望得到三神山的奇药，并派徐福带领童男童女数千人入海找寻仙山，至死方休。汉武帝一生四十多年里不断寻求神山和仙药，数次东巡。当时，燕齐一带方仙道的人数以万计，盛极一时。

安期生，是方仙道的代表。《史记·孝武本纪》记载安期生是琅琊^②人，卖药东海边，人称千岁。安期生也是黄老道传承的关键人物。汉初，黄老思想是统

① 《史记》卷二十八，中华书局 1972 年版，第 4 册第 1370 页。

② 以现在的地理位置看，汉代的琅琊南近江苏连云港，北到山东烟台、威海、青岛的沿海地区，西北近原齐都临淄，魏晋则以山东临沂为中心的一带地区。



治思想,其传承为:河上丈人教安期生,安期生教毛翕公,毛翕公教乐瑕公,乐瑕公教乐臣公,乐臣公教盖公。盖公教于齐高密、胶西,是汉代著名宰相曹参的老师。胶西就是今山东青岛的西部一带。而黄老道、方仙道就是道教的源头之一。

道教为张道陵所创,不过早期道教曾经有二派,一派是太平道,一派是“五斗米道”(即天师道、正一盟威之道)。《太平道》的重要经典《太平经》,就出自山东半岛并在此流传。史载,琅琊人于吉把这部书传给宫崇。早期道教的太平道和五斗米道(天师道)都把山东半岛作为重要的活动区域。太平道被镇压以后,天师道在魏晋时代跻身高门,许多士族信奉道教,出现了北方的天师道世家,大多在山东滨海地区,如清河崔氏、琅琊王氏、高平郝氏、泰山羊氏、琅琊孙氏等等。当时的山东半岛地区道教和巫祝、医术、书法等盛行,如著名书法家王羲之,就是天师道世家成员。

东晋的葛洪、鲍玄本是琅琊人,后迁往丹阳句容(今江苏句容县)。北魏的寇谦之的父亲寇修之是北魏苻坚东莱太守,东莱即今山东烟台、威海一带。葛洪除师鲍玄外,还拜阴长生为师,而阴长生的师父马鸣生,是齐都临淄人。北齐又有文宣帝宠信的道士琅琊人由吾道荣。唐代茅山宗第一宗师王远知,为琅琊临沂人,是茅山宗第十代宗师。茅山宗第十九代王栖霞也出生在山东半岛地区。金代的刘德仁在熙宗皇统二年(1142)创立大道教之前也是在齐都附近淄川修炼。



在丘处机的童年、少年时代,山东半岛上道观众多,道教气氛十分浓厚。丘处机家乡滨都里北边的公山上就有一座白云宫,丘处机时常到那里玩耍。他也时常听乡邻们谈论神仙故事、道教传说和昆嵛山上敬奉的麻姑庙的神奇。在他无依无靠的童年和少年生活中,这些故事和传说无疑给了他生活的企盼和信心。随着年龄的增加,丘处机对神仙越来越向往,对长生久视之道越来越信仰,正如《金莲正宗记》中所说:“年未弱冠,酷慕玄风,非长生久视之说不道也,非骖鸾跨凤之语不咏也。”^①丘处机曾咏《坚志》一诗,其中有对他年少时代的回忆,诗中道:

吾之向道极心坚,佩服丹经自早年。

遁迹岩阿方十九,飘蓬地里越三千。

无情不作乡中梦,有志须为物外仙。

假使福轻魔障重,挨排功到必周全。^②

金大定六年(1166),年方十九岁的丘处机终于离开滨都里,东行到昆嵛山,希望能够遇到神仙,或得到高人的指点,以圆他出世之梦。他在昆嵛山石门峪住了下来,依照平日里听说的神仙修炼法,盘膝默坐,虽不得其门,倒也有清静之功。过了一年多,大定八年初春,一个人从陕西远道来到昆嵛山,改变了丘处机的命运,这个人就是全真祖师王重阳。

① 《金莲正宗记》卷四,《道藏》第3册第359页。

② 《磻溪集》卷一,《道藏》第25册第811页。



二、重阳出世,东迈山东度金莲

“害风来了,害风来了!”随着乡亲们的喊声,一个醉汉摇摇晃晃地走过刘蒋村的街道,忽然脚下不稳,一个踉跄,差点摔倒。那醉汉索性背靠南墙,坐了下来。冬日的阳光暖暖地晒将下来,照着他的全身。他满身酒气,眼睛半闭,自言自语道:“昔日庞居士,如今王害风。”

这醉汉就是后来成为全真道祖师的王重阳。

重阳祖师为何醉卧街头,为何人称“害风”?

王重阳(1112 -

1170),原名中孚,字允卿,入道后改名嘉,字智明,号重阳子,家中排行第三,上有两位兄长,陕西咸阳大魏村(今陕西咸阳市秦都区)人,后迁往刘蒋



终南山楼观台老子讲经处

村。原名“中孚”二字采自《周易》的《中孚》卦,卦辞说:“中孚,豚鱼,吉,利涉大川,利贞。”^①意思是心中

^① 《十三经注疏》,中华书局1980年版,上册第71页。



诚信、吉祥、事业顺利、正道畅通。其父取此名当是希望他心诚于事，一生顺心。王重阳相貌堂堂，“美须髯，大目，身長六尺余寸”，《金莲正宗记》说他为人豪爽，气象浑厚。声如钟，面如玉，清风飘飘，紫气郁郁，有“湖海之相”。他家业丰厚，又常救济乡里，所以很得乡亲崇敬。

在中国古代，参加科举考取，获得功名是青年士人一生必选之路。因为要考秀才、举人、进士等，所以必须学习儒家经典，进修儒业。王重阳也是自幼业儒，青年时代是京兆府学的学生，修进士业，成绩优异，在府试中名列前茅。他又早通经史，晚习刀弓，舞拳弄棒，骑马射箭，样样精通。文才武略的修习，为他以后成为一代宗师打下了良好的基础。

金熙宗天眷年间（1138 - 1140），开科取士，王重阳应试武举，改名德威，字世雄，弃文从戎，以图功名。但是，“天遣文武之进，两无成焉”。^① 后虽然中武举甲科，但是，寄人篱下，难以抒发才智，遂辞官解印，47岁时入道修身，告别了仕途功名。

王重阳在中年时期郁郁不得志，经常借酒浇愁。这个时期无疑是他人生最痛苦的时期。他后来写道：

三十六上寐中寐，便要分他兄活计。

豪气冲天恣意情，朝朝日日长波醉。

① 《甘水仙源录》卷一《全真教祖碑》，《道藏》第19册第723页。



压幼欺人度岁时，诬兄骂嫂慢天地。
不修家业不修身，只恁望他空富贵。
浮云之财随手过，妻男怨恨天来大。
产业卖得三分钱，二分喫著一酒课。
他每衣饮全不知，余还酒钱说灾祸。^①

王重阳苦闷至极，“在终南刘蒋村创别业居住，不问家事。半醉高吟：‘昔日庞居士，如今王害风。’”乡里乡亲见到他都说：“害风来了。”这时的王重阳对人生、仕途和功名利禄可以说已经完全绝望。但在他的深层意识里，实际怀着对人生命运转折的极度渴望，只是苦于找不到改变的契机。

四十八岁这一年，王重阳的人生道路发生了根本的变化。这一转折，是从甘河遇仙开始的。

金正隆四年（1159），他正在甘河镇酒肆中喝酒，有“两衣毡者”来到肆中，两个人长相一模一样，王重阳见后大惊，遂跟从两人来到僻静处。孤傲、以害风著称的王重阳对两人虔祷作礼。两人看着他说：“此子可教也。”遂授以口诀。^②从此，王重阳走上了道教修炼的道路。这两位异人就是他的老师。他咏道：

四旬八上得遭逢，口诀传来便有功。
一粒丹砂色愈好，玉华山上现殷红。^③

第二年，王重阳与老师再次在醴泉相遇。老师教

① 《重阳全真集》卷九《悟真歌》，《道藏》第25册第739页。

② 《甘水仙源录》卷一《全真教祖碑》，《道藏》第19册第723页。

③ 《重阳全真集》卷二《遇师》，《道藏》第25册第701页。



给他五篇秘颂，让他背过，然后烧掉。这五篇秘颂是
 练功秘诀，传为《灵文五篇》，后收入《道藏辑要》中。

之后，王重阳离别妻子，将幼女送到姻家，起号重
 阳子，在南时村挖一穴居住，上挂一牌：王公灵位，称
 活死人墓。墓的四隅各栽海棠一株，以示“欲四海教
 风为一家”之志，居中修炼二年。

王重阳有《活死人墓赠宁伯功》诗，讲到活死人墓：

活死人兮活死人，自埋四假便为因，
 墓中睡足偏涅洒，擘碎虚空踏碎尘。……
 活死人兮活死人，火风地水要知因，
 墓中日服真丹药，换了凡躯一点尘。
 活死人兮活死人，活中得死是良因，
 墓中闲寂真虚静，隔断凡间世上尘。……
 活死人兮活死人，空空空里是空因。
 墓中常有真空景，悟得空空不作尘。……^①



活死人墓遗址

二年后，王重
 阳将墓填平，迁居
 刘蒋村北结庵修
 炼。“肆口而发，皆
 尘外句”。这时的
 王重阳，行为举止
 更为怪异、洒脱，出
 庵总是“挈一壶行，

① 《重阳全真集》卷二，《道藏》第25册第702页。



歌且饮。有乞饮者，亦不拒。或以壶取水与人，但觉其釀香冽异常”。^①

大定七年(1167)四月，王重阳自焚其庵。村民急忙来救，只见他在火边歌舞：“茅庵烧了事休休，决有人人却要修。便做惺惺诚猛烈，怎生学得我风流。”^②然后，东出潼关，奔山东传道而去。

三、遇师入道，师徒同修烟霞洞

王重阳一路风尘仆仆往山东而来，在洛阳上清宫墙壁上题诗一首：“丘谭王风捉马刘，昆仑山上打玉球，你还搬在寰海内，赢得三千八百筹。”^③重阳真人已经预知了徒弟们的姓名，他期待着与他们相见，也期待着山东传道活动的成功。后来，他在山东半岛宁海州陆续收了七个大弟子，世称“七真”、“北派七真”，重阳祖师称他们为“七朵金莲”。他们是：马丹阳、谭处端、刘处玄、丘处机、王处一、郝大通、孙不二。

马丹阳(1123-1183)，原名马从义，字宜甫，汉代伏波将军马援的后代。师从王重阳后，被取名马钰，字玄宝，号丹阳子。马氏本居陕西扶风，唐末避战乱

① 《甘水仙源录》卷一《终南山神仙重阳真人全真教祖碑》，《道藏》第19册第723页。

② 《重阳全真集》卷二《烧庵》，《道藏》第25册第701页。

③ 《道藏》第3册第349页。



迁到宁海州牟平(今山东省烟台市牟平区),豪门显族,世代业儒,家财殷富,有“马半州”之称。马钰的父亲名师扬,字希贤,容仪端庄,身材魁秀,生五子,取名仁、义、礼、智、信,号“五常马氏之坊”,马钰排行第二,娶孙忠显的女儿富春姑为妻,生三子:庭珍、庭瑞、庭珪。

马钰身材堂堂,面圆耳长,眉修目俊,准直口方,善文学,喜欢谈论尘外修炼之事,乘云驾鹤之语,不思仕进,曾到昆嵛山看道士李无梦炼大丹,李无梦见到马钰,称他为“大仙之才”。他曾请术士占卜,结果被告知寿命不过49岁。由此,马钰对人生十分感叹,一心想学长生之术。



范园

在马家南边不远,有一个范园,是马钰好友州学正范恽的家,马范独成二街。范恽的侄子范明叔家也离范家不远。金大定七年(丁

亥)七月,马钰邀高巨才、战法师等人在范明叔南园的怡老亭(后改为遇仙亭)饮酒。马钰酒酣赋诗:“抱元守一是工夫,懒汉如今一也无;终日衔杯畅神思,醉中却有那人扶。”此诗写于亭壁。

中元后七月十八日,马钰等人饮酒怡老亭。重阳



真人从终南来到马家村，重阳真人竹冠弊衣，拿着斗笠和一根木杖，直入怡老亭而来。马钰接踵而至，好像约好了一样，不差顷刻，可以说不期而遇，二人相见，相互问礼。战法师见他风尘仆仆，就问：“布袍竹笠，冒暑而来，做什么去？”真人答道：“宿缘仙契，径来访谒。”马钰请真人吃瓜，真人从瓜蒂开始吃，大家有些诧异，真人自言自语地说：“甘从苦中来。”真人读罢亭壁上的诗笑着说：“我不远千里而来，就是为了扶醉人啊。”马钰听到真人说到自己以前所作的诗，心中暗暗吃惊，看此人虽穿着朴素，满身风尘，但相貌堂堂，富有神采，举止稳重，目光慈爱但又十分犀利，一派仙风道骨，心想来者不凡。遂接着问道：“什么是道？”真人说：“大道无形无名，出五行之外，就是道。”随后几个人谈得很投机，大家听真人论道，“俚俚忘倦，使人荣利之心，骄气淫志顿然释去”。^①在初次的见面后，马钰至少认定王重阳绝不是一般人，而是一个修炼卓有成效的人，所以，在日薄西山的时候，马钰邀请王重阳到他家住下，并向他出示已经写成的《罗汉颂》十六首。王重阳立刻和诗，就好像早就写成的一样。马钰心服，像对待老师一样对待他。马钰先前做过一个梦，梦见在南园地中有仙鹤涌出。马钰想为王重阳建一处修道的庵所，王重阳指定了南园的一块地，这正是马钰梦到仙鹤涌出的地方。马钰非常惊诧。

^① 范诤《重阳教化集序》，《道藏》第25册第769页。



庵所建成后，王重阳题名“全真”，这是全真道的“全真”一词首次出现。“全真”就是完整的人、完善的人，人专注于虚无，使神气高度融合在一起，人的真性、真我完全呈现出来。

马钰虽然希望学习长生之术，成为神仙，但是对于舍家弃业，全心修道还是不坚决，也没有信心。王重阳为了点化他人道，费了很多心。其中百日锁庵和分梨十化就是最有名的两个故事。

大定七年十月初一，王重阳让马钰夫妇锁上他修道的全真庵门，斋居百日，每天仅送一餐饭。当时正值隆冬，王重阳只穿一件单衣，踏一双草鞋，形神和畅，若寒谷回春，显示出很高的修炼功夫。王重阳有诗说：“百日扃门非显功，只图足下出凡笼。痴顽纵有长拖戴，决烈全无没始终。”^①

在百日锁庵期间，王重阳多次把梨、芋、栗分给马钰夫妇吃。初锁庵的第一天，把一个梨给马钰吃。十天后的十一日，把一个梨分为两块，分给夫妇二人吃。又十天后的二十一日，分梨为三块，以后每旬增加一块，共10旬55块。“梨”和“离”谐音。“分梨”和“分离”谐音。分梨10旬55块，以应天地生成之数，寓夫妇“分离”，各自修道的意思。又每五天赐芋栗各六枚。“芋”与“遇”谐音，包含了幸遇真人不可错过的意思。“栗”与“立”谐音，意思是三个儿子都已长大可以自立，马钰夫妇不必牵挂。

^① 《重阳教化集》卷二《激发丹阳》，《道藏》第25册第782页。



锁庵期间,王重阳和马钰经常以诗词唱和,王重阳以此劝化和开导马钰,有《感皇恩》一首云:“百日锁庵门,擒颠缚傻。闲闲澄中静养真假。个人叹问,直恁如斯潇洒。我咱知得也,诚清雅。”^①

全真庵离马钰住处几百步远,晚上真人来找马钰交谈,庵门有锁,马钰住处也有锁,不知真人是怎么出庵门,又是怎么进马钰家门的。重阳经常托梦地狱天堂来警悟夫妇。重阳又自己画了一个骷髅,并题诗一首送给马钰:“堪叹人人忧里愁,我今须画一骷髅。生前只会贪冤业,不到如斯不肯休。为人须悟尘劳汨,清净真心真宝物,夺得骊龙口内珠,便教走入昆仑窟。”^②马钰看到师父画的骷髅,有所省悟,回词一首:“风仙化我,无限辞章,仍怀犹豫心肠,见画骷髅省悟,断制从长。欲待来年学道,恐今年,不测无常。欲来日,恐今宵身死,失却佳祥。”^③有一天重阳托梦点化,在梦中马钰站在院子里感叹:“我的性命就像一只细瓷碗,失手百碎。”刚说完,一只瓷碗坠地破碎,他遂大哭,并从梦中惊醒。第二天,重阳点化马钰说:“你昨夜惊醒,‘有所省悟’”。^④

大定八年正月十一日,百日斋居期满,开了庵门,重阳赋词:“你待坚心走,我待坚心守。百日扃门化出

① 《重阳全真集》卷五,《道藏》第25册第721页。

② 《重阳全真集》卷十,《道藏》第25册第745页。另见于《重阳教化集》卷一,《道藏》第25册第779页;《重阳教化集》卷二,《道藏》第25册第781页。

③ 《丹阳神光灿》,《道藏》第25册第633页。

④ 《惺悟集》卷上,《道藏》第25册第455页。



来，方是余开口。开取四时花，绽取三春柳。认取元初这个人，共饮长生酒。”^①

自此之后，马钰觉悟，终于下决心跟随王重阳修道。这年二月，他把家产交给儿子庭珍等，写离书一封给孙氏，换上粗布衣，头发分成三髻，谐“三吉”音。因为王重阳名字为“嘉”，所以马钰此举有顶戴师名之意。王重阳以马钰《梦中歌》中有言：“烧得白，炼得黄，便是长生不死方”一句，给马钰起名“钰”，字玄宝，号丹阳子。

孙不二(1119 - 1182)，七真中唯一的女道士，马丹阳的妻子。马丹阳拜师入道进昆嵎山修道一年后的 大定九年，来到宁海金莲堂，正式入道。王重阳赐法名不二，号清净散人。

丘处机则是在昆嵎山烟霞洞遇师入道的。^②

在此之前，七真中还有郝大通、谭处端、王处一先于丘处机拜师入道。

郝大通(1140 - 1212)，原名升，宁海人，家境富裕，为州首户。兄俊彦登进士第，官至朝列大夫昌邑县令。大通年幼丧父，事母尽孝，喜欢读《周易》，通

① 《重阳全真集》卷7《卜算子》，《道藏》第25册第728 - 729页。

② 关于在烟霞洞拜师的记载见《甘水仙源录》中陈时可的《长春真人本行碑》(作于金哀帝五年，即1228年)和樗栎道人的《金莲正宗记》(作于元太宗十三年，即1241年)。另据陈大任作于金泰和八年(1208)的《磻溪集·序》称在昆嵎山遇师，写序的1208年，丘处机尚在世。《长春真人本行碑》、《金莲正宗记》都是年代较早的全真教史资料，可信度大。还有作于1271年的《七真年谱》、元赵道一编的《历世真仙体道通鉴续编》、成书于1327年的《金莲正宗仙源像传》、1280年的《重修磻溪长春成道宫记》都说丘处机在马家全真庵拜师。因为编撰年代较后，本书不采信。



晓阴阳律历术，不乐仕进。《金莲正宗记》说他：“深穷卜筮之数，黄老庄列未尝释手，凡遇林泉幽寂之地，则徘徊而终日忘返。”^①

大定七年九月，他正在街市摆摊算卦，王重阳走到他面前，背他而坐。郝大通说：“先生为什么不回头来坐？”王重阳答：“只恐先生不肯回头。”郝大通顿感惊异，立刻起身向王重阳行礼，并且跟随重阳来到全真庵请教，下拜为师。因有老母在家，郝大通先回家侍奉。直到第二年老母过世后，郝大通才来到昆崙山出家。王重阳改其名升为璘，号恬然子。“大通”之名、连同字“太古”、号广宁子，都是后来又遇异人而得的。王重阳解下身上的衲衣，去掉两袖交给他。“勿患无袖，汝当自成。”以后，郝大通没有跟随王重阳西行，而与王处一在铁槎山修炼。重阳仙逝后，他前往陕西想与丘刘谭马一起为师父守墓，但遭四人拒绝，遂独自一人修行，后又遇到异人为师，正应了重阳的“自成”这句话。

谭处端(1123 - 1185)，原名玉，字伯玉，宁海人。他的父亲是金银匠，家境尚好，还经常接济他人。谭处端十岁学诗，经史靡不涉猎，工草隶，十五岁时诗文已小有名气。因为醉卧风雪，得了风痺之疾，药石不治。在得知王重阳来马家后，谭处端即前往求治。见到王重阳后，遂执弟子礼。王重阳收留为徒，并与他同住。当时正值严冬飞雪，十分寒冷，全真庵中也没

^① 《金莲正宗记》卷五，《道藏》第3册第363页。



有生火。重阳让他躺在海藻上，怀抱他的两脚，不一会，谭处端便汗流浹背，像在六月天里一样。早晨，重阳让他用自己洗过的水洗脸。一个月后，谭的风痺症就痊愈了。病愈后正式拜师，重阳为他取名处端，字通正，道号长真子。次年，谭处端剪断尘缘，从师隐于昆嵛山的烟霞洞。

王处一(1142 - 1217)，号玉阳子，宁海东牟(今山东省牟平县)人。幼年亡父，事母尽孝，他曾遇异人赠语摩顶，又曾闻空中有玄庭宫主的神问话，因而“敝衣赤脚，狂歌市中”，人们以为他疯了。在见王重阳之前，他与母亲一同修道。大定八年(1168)，年二十七往全真庵拜师。其名号均为重阳所起。之后，他母亲也归依全真道，名德清，号玄靖散人。



烟霞洞

马、郝、谭、王拜师之后，大定八年二月，王重阳带马、谭、王等人到昆嵛山石门口，沿山谷走到半山腰，有巨石一块立于道侧，

王重阳指着它说：“这块大石中有一个烟霞洞，是我先世修道的地方。”随同来的人凿开巨石，果然看到石中有洞，洞内有朽坏的生活用具，洞内壁尚有“烟霞”两个大字。据说在凿洞时，有一块大石头从山上滚落下来，



直冲众人而来，大家正在惊诧之中还没回过神来，王重阳厉声叱之，大石头一下子就停住了。

在昆嵛山出家的丘哥得知王重阳来到昆嵛山凿烟霞洞修炼，“竭蹶而往，抠衣请教。”^①丘哥见到这位神仙式的人物，十分敬仰，又担心真人不愿收自己为徒，怀着渴望、敬仰和有些胆怯的心情，不知所措地站在洞口，用手抠着自己的衣服。

王重阳一见这位清瘦的丘哥，非常喜欢，当即收为弟子，取名处机，字通密，道号长春子。并赠诗一首：

细密金鳞戏碧流，
能寻香饵会吞钩。
被余缓缓收轮线，
拽入蓬莱永自由。^②

他见丘处机虽然不识字，但是年小聪明，就让他学习认字、读书，负责文书的工作。就是在重阳祖师的关怀下，他以后日记千言，过目不忘，并学会了吟诵诗词，诗文上也卓有成就。

平时，重阳让丘处机干些杂活、苦活、累活，并不教他如何修炼、如何是道或者如何做神仙等。重阳真人与马丹阳经常谈玄论道，但是当着丘处机的面却从来不谈。一天，王重阳与马丹阳在谈调息法时，丘处机在门外正巧听到，听着听着他情不自禁地推门而入。王重阳一见丘处机进门就立刻不说了。丘处机

① 《金莲正宗记》卷四，《道藏》第3册第359页。

② 《重阳全真集》卷二《赠丘处机》，《道藏》第25册第704页。



想,我平时所做的同内思调息修炼方法毫不相干,为什么师父不教我与神仙相关的事情呢?但他又不能问师父,只好用偷听来的方法私下里自己修炼,尽管方法是不完整的,一知半解的。^①

当时谈论的调息方法,丘处机以后回忆道:“正传谷神不死调息方法。”王重阳教授弟子《道德经》用过的一种版本是河上公注的,河上公在第六章《成象》中解释老子的原文“谷神不死,是谓玄牝。玄牝之门,是谓天地根。绵绵若存,用之不勤”。他说:

不死之道在于玄牝。玄,为天,对应于人的鼻子;牝为地,对应人的口,鼻口之间,是天地元气进出的通道口。一呼一吸应绵绵微妙,若有若无。呼吸应宽舒自然,不可用急、不可快。这样就能把宇宙自然的真气吸入身体,使五气清微,精神聪明。谷,就是养,这样就能养人精神而达到长生不死。^②

这个调息的方法就是让人心情平静,调整呼吸,使呼吸均匀、自然,随着入静程度的深入,呼吸越来越小,越来越慢,达到若有若无的绵绵微妙的地步。这一方面使人慢慢进入虚无的道之境界,一方面吸天地之精华进入人体,滋养身心性命,从而使人长生。丘处机就是在干活之外,抓紧时间有空就练调息法。

昆嵛山烟霞洞的修炼并不平静,因为修炼长生的

① 《清和真人北游语录》卷二,《道藏》第33册第163页。

② 《老子道德经河上公章句》,中华书局1993年版,第21、22页。



道路充满了困难。王重阳教化几位徒弟调整身心状态,使其符合修道要求,难以一蹴而就,特别是人的精神调整,道教修炼称之为修心或炼心。王重阳要弟子们修炼中去除十二字,即去除“酒色财气、攀缘爱念、忧愁思虑”,并且认为这是修道的基础。成仙的方法就是使身心处于和谐、通畅的状态,神气聚合形成独立的灵魂,即真我、真性。这是人完整的功能状态的呈现。人们总是被物质欲望和本能色欲所占有,当这些欲望无法满足时,就会产生忧愁思虑等精神上的烦恼,从而严重影响身心的和谐和精神的安静。一般人如果偏执就只发挥出人的功能的某些方面,而不能形成真我和真性。马丹阳等徒弟要完全去除这十二种障道的思想和习气,肯定有一个渐进的过程。

在师兄弟几人中,马丹阳的年龄最大,王重阳认为马丹阳将是第一个接过自己衣钵的人,所以,对他的教化尤其用力。一次,马丹阳因心性没过关而头痛,王重阳让他回家休养。一天,山下来人急报称,“马先生痛得昏死过去,快去救他。”王重阳鼓掌大笑说:“我千里迢迢而来,就是化他为神仙,怎能叫他死了。”然后对弟子们说:“他是喝酒犯戒造成的。”马丹阳确是因为多喝了用作药引的酒才发病的。王重阳让人捎去法水并寄言说:“凡是人修道,必戒酒色财气、攀缘爱念、忧愁思虑,此外别无良药。今后如果不按此而行,不但炼不了金丹,连性命也难保。”^①

^① 《甘水仙源录》卷一《马宗师道行碑》,《道藏》第19册第729页。



在昆嵛山上还发生过一件事,如果不是丘处机劝阻,马丹阳险些退出师门。当时,王重阳让马丹阳去家乡化缘钱米,以备生活必需,实际是锻炼他的你我分别之心。马丹阳曾以马半州著称宁海,家资饶富,又常接济他人,现在却要他化缘乞讨,强烈的世俗自我意识使他不愿前往。马丹阳说:“让别的弟兄去吧,弟子曾发愿,出家后再不回乡了。”这明显是个借口。王重阳坚持赶他下山,从夜里一直打到天亮,马丹阳经受不住这番锤炼,萌生了退意,他后来回忆道“打之无数,吾有退心”。丘处机再三劝阻师兄马丹阳,这才使马丹阳改变主意,接受师命。后来,回忆起这段故事,马丹阳感激地说:“丘师兄劝住,迄今不敢相忘。”^①

四、随师传教,三教五会演全真

大定八年(1168)八月,丘、谭、王、郝四弟子跟从王重阳离开昆嵛山迁往文登姜氏庵。到庵后,王重阳带领弟子建立了全真道第一个群众性修炼组织“三教七宝会”。这个组织的建立,具有划时代的意义,揭开了全真道开展大规模群众性内丹修炼的序幕。

^① 《丹阳真人语录》,《道藏》第23册第705页。另,王重阳赶马钰下山,在《重阳教化集》卷二有记,怒打马钰记在《丹阳真人语录》中。本书将这两件事合在一起写。但事实上,并没有更详细地记载说明怒打马钰的地点。



大定九年八月，在宁海周伯通家的金莲堂建立三教金莲会。

九月，在福山建三教三光会，在登州蓬莱建三教玉华会。

十月，在莱州建三教平等会。

这五个群众性修炼团体在一年多的时间里，相继创立起来。三州五会的“三州”指的是宁海州、登州、莱州，而五会的名称前均贯以“三教”，这是因为王重阳创立的全真道，就是要融会儒、佛、道三教为一体。之所以成立一系列修炼团体，是因为他要“自己家风要驰骋”。五会的会众中有人问到三教与全真道的关系，王重阳回答说：“儒门释户道相通，三教从来一祖风。”王重阳在与三州五会道众的讲话中，经常引用三教的教义教理作为修炼的资源。他有一首诗写道：

云朋霞友每相亲，
滑辣清光养气神。
满座谈开三教语，
一杯传透四时春。^①

王重阳与三教五会道众讲述修炼的要言，后来多收入《重阳立教十五论》中。其中说到出家修道，首先要“住庵”，即要有出家的住所，“身有所依，心渐得安，气神和畅”，才能修道。凡是劳作，过度则损气，不动则气血凝滞，都不利于身心的健康。结伴修道要有三合：明心、有慧和有志；还有三不合：不明著外境、无

① 《重阳全真集》卷一《咏酒》，《道藏》第25册第697页。



智慧性愚拙、无志气干打哄。他要大家不可以貌取人，而以高明者为上，等等。

在蓬莱建三教玉华会期间，王重阳游蓬莱阁还有一段神迹故事。丘处机在《度世吟》一诗中提到王重阳“出神入梦人惊骇，掷盖投冠予计较”的故事。诗歌有注称“投冠”，“师之登城北观海，头上竹皮冠忽堕水漂去，已而复还。”^①《全真教祖碑》也记载说，大定九年，王重阳到登州游蓬莱阁下观海，忽然颶风吹来，人见重阳师随风吹入海中，惊讶之中，不一会，祖师从海中跃出，只是丢掉了头上的簪冠而已。^②

丘处机曾回忆说道，大定九年四月，“我与丹阳等几人随重阳师从文登往宁海走，过了龙泉，天气有些热。重阳师让我们走在前面，自己打着伞走在后边，相距半里左右。我偶然回头一看，看到师父的伞腾空而起。我急忙赶回去询问，只道伞扶摇而上，不知为什么。只看见朝东北飞去，冉冉落于沙间。可是，到那个地方却找不到伞。当时王玉阳正在山东东部的查山（又名铁槎山）修炼，查山到文登一百一十里，从文登到伞飞起处又七十里。伞却落在王玉阳的庵门前，而我们当时离查山有180多里路。落在庵门前的伞上有一个伞是七朵金莲之意。”^③

即使在多年以后，丘处机对祖师神迹仍记忆犹新。师父的特异能力，令丘处机向往，因此，在他的情

① 《磻溪集》卷三，《道藏》第25册第822页。

② 《甘水仙源录》卷一，《道藏》第19册第724页。

③ 《磻溪集》卷三，《道藏》第25册第822页。

怀中,已树立了做一个神仙的伟大志向,要像师父一样,谱写生命的辉煌篇章!

在建立三教五会传道期间,刘处玄来到了师徒中间,成为王重阳的第七个弟子。刘处玄(1147—1203),东莱(今山东莱州武官庄)人。祖辈世居武官庄,为富家大姓,救济穷苦,扶助孤寡,曾以良田80余顷赠给寺庙。北宋太平兴国年间因孝义而受免税嘉奖。他孝敬在家孀居老母,不结婚也不当官。大定九年春,他发现邻居家墙上写有二颂。末句是“武官养性真仙地,须有长生不死人”。二颂墨



铁槎山王玉阳修炼处的成仙台

迹尚新,也无书者姓名,而书写处人力难以触到。刘处玄怀疑是神物所化。这年九月,王重阳带马丹阳、谭处端、丘处机来到莱州,刘处玄与他母亲出门相迎。王重阳笑问刘处玄:“壁间墨痕,还记得吗?”刘处玄这才知道是王重阳所写,当即执弟子礼。重阳赐字通妙,号长生子。这年他22岁。^①

五会中“金莲”指元神,“玉花”指元气,“三光”为

^① 《甘水仙源录》卷二《长生真人刘宗师道行碑》,《道藏》第19册第733页。



莱州武官灵虚宫原址出土仙道石雕

日、月、星，对应人的精气神。“平等”是道德之祖，清静之元。成立五会，王重阳建会是想“普济群生，遍拔黎庶”，希望人人修真，个个功成。马

丹阳有《赠五会道众》诗称：

心平等，寿延长，修完七宝聚三光。悟
全真，万事忘。玉花绽，金莲芳，馨香滋味满
斋肠。行功成，现玉皇。^①

五会的成员遍及各个阶层，有官员、乡绅，有秀才、解元等儒生，也有底层民众。平时在家，定期聚会，聆听讲道，互相交流。各会有庵作为会所，各会活动依靠大家出资。各会有会首等领袖，负责日常事务。关于五会的宗旨，王重阳有《玉花社疏》表述如下：

玉花为气的宗祖，金莲为神的宗祖，神气相合就是神仙。仙道不同于作福养身的小术，性命事大，不容有半点差失。诸公要真修行，饥来吃饭，睡来合眼，人情俗事屏除，务必心中清静，才是真修行，打坐等只是形式而已。大家要每天在练功场里细细省悟，必须澄心定

① 《洞玄金玉集》卷八，《道藏》第25册第601页。



意,真清真静,存神固气才是真功。除此之外,还要修好道德,存仁爱之心,救济贫苦,做好事,传播道行,让大家都来修道。要有先人后己之心,与他人、万物平等,这是真行。^①

五、重阳归隐,丘刘谭马还终南

在莱州建立三教平等会之后,十月的一天,王重阳告知会众要离开山东,西行陕西。在出发的前一天,四方会众聚集,重阳真人作最后的道别,嘱大家诵读《般若心经》、《道德经》、《清静经》及《孝经》,从经义中修证,落实到自己的生命中。道友乞求诗词,重阳嘱咐开示。第二天上午,大家洒泪而别,送行的队伍有万人之众,展示了全真道在山东半岛的良好群众基础。

王重阳带丘、刘、谭、马四人西行来到大梁(今河南省开封市),当时为金朝南京开封府。住在瓷器王家旅店。在这期间,王重阳对四个弟子加紧锻炼,有

① “玉化乃气之宗,金莲乃神之祖。气神相结谓之神仙。……诸公得认真性,不晓真源,尽学旁门小术,此是作福养身之法,并不干修仙之道。性命之事,稍为失错,转乖人道。诸公如要真修行,饥来喫饭,睡来合眼也。莫打坐也莫学道,只要尘冗事屏除,只要心中清静两个字,其余都不是修行。诸公各怀聪慧,每日斋场中细细省悟,……须是澄心定意,……真清真净,……存神固气,乃是真功也。若是真行者,须是修仁蕴德,济贫拔苦,……或化诱善人入道修行,所行之事,先人后己,与万物无私,乃真行也。”《玉花社疏》,《重阳全真集》卷一〇,《道藏》第25册第747页。



时责骂,有时训斥,逆顺莫测,在饮食起居中,悉示仙机。

在大梁,重阳师买了四条鲤鱼,带回旅店,与二斤羊肉一起煮熟,放了一个多月,其鱼肉都已腐臭。王重阳让四人吃。当时,四人都已戒荤腥,不敢吃。重阳师问:“谁吃?”都不敢,唯独马丹阳叩首说:“师父让吃,弟子吃。”重阳师训斥说:“你是自己不能断荤腥,想吃罢了。”就盛了一大碗给他说,“到了关西,就没有这样的东西给你吃了。”马丹阳吃了并无异味。几天都是如此,又让弟子买酒来喝,又买一种蜜枣。王重阳自己吃,并问丹阳:“知道为什么吗?”马丹阳不知可否,就遭王重阳不分昼夜的责骂和痛打。马丹阳说:“蒙师教诲,无所报答。”王重阳说:“只要修行,就是报答了。”后来,四人才明白这些都是王重阳的教化。

自丘处机拜师以来,王重阳只是让他学习文化和做些杂事,并不给他讲修道的理论和具体方法。几年过去了,丘处机很是着急,想想跟随师父这些年,自己连什么是“道”和怎样“修道”还不知道。而且,师父早在烟霞洞就教马丹阳呼吸之法,自己只是偷听来一点方法,几年炼来,也没有多少收获。他每想至此常觉不平,几次开口想问又害怕师父而不敢问。一天,他终于借机问了师父,师父只回答了一句话三个字:“性上有。”再也不说别的。丘处机也不敢再问了。据《清河真人北游语录》卷二尹志平转述丘处机有关王重阳临终的谈话,王重阳曾经对丘处机说,“尔有一



大罪，须当除去，往日尝有念云：凡所教我者，皆不干事。尔曾不知，不干事处，便是道。”^①意思是，你有一大罪，应当去除，你往日有个想法，认为凡是我教给你的，都同修道无关。你实在不知道，所谓同修道无关的，就是道。

后来，丘处机把这些话讲给弟子尹志平听，尹志平一开始并不觉得这话有什么意义，但后来琢磨就感觉意义重大。因为道的特点是虚无，“不干事处”即是虚无处，也就是道了。另一方面，修道者要把意识中影响虚无人静的杂念都去除，才能与道合一。所以，意识的功夫是最重要的，如果意念不纯，杂念不能控制，即使有修道的愿望和方法，也难以得道。要修道，达到得道的目的，首先要过意识这一关，修心筑基是第一步功夫，也是最重要的功夫。丘处机做的杂事就是磨炼心性，心性磨炼好了，很快就能得道了。当时，丘处机以为自己所做的都与修道无关，这就错了。丘处机虽然当时没有马上觉悟，但他对于师父临终前专门对自己说的这句教诲，知道它的分量。丘处机以后经过磻溪、龙门的苦修，才体会到师父的用心。

可以说，王重阳对七个弟子的特点了如指掌，对各个弟子用什么样的教育方法，什么时候怎么教，教什么，都很清楚。对于比马丹阳小二十多岁的丘处机，其教育内容和方法肯定不能类同于马丹阳。当丘处机还在为什么是道而困惑的时候，他的大师兄马丹

^① 《道藏》第33册第163页。



阳就已经得道了，而且只用了两年半时间。

大定十年正月初四，王重阳让弟子将化缘来的钱物去买了大量薪炭，放在屋里点燃，屋内本来就小，让马丹阳、谭处端到屋内，让刘处玄、丘处机站在门外。里面的难熬其热，外面的不堪其冷。过不多久，刘处玄无法忍受寒冷，就跑到别处去了。

王重阳自知即将升仙，就要马、谭、丘三子站在床下。王重阳说：“丹阳已经得道，长真已经知‘道’了，我没有什么忧虑的事了。以后处机跟着丹阳，听丹阳的教导，处玄跟着长真。”然后对丘处机说：“你今后有非常的地位，一定能够大大弘扬教门。”^①

当时马丹阳请留遗言，王重阳说：“我已写在京兆府深村吕道人庵的墙壁上了。”他叮嘱马丹阳到关中传教。然后口授一颂：

地肺重阳子，呼名王害风。

来时长日月，去后任西东。

做伴云和水，为邻虚与空。

一灵真性在，不与众人同。^②

他告诉几个弟子，不要哭，说完而去。几人痛哭，王重阳忽然睁开眼说：“为什么哭？”又拿起笔写下《结物外观》一诗：

一侄二子一山洞，连余五个一心雄。六
明齐伴天边月，七爽俱邀海上风。真妙里头

① 《历世真仙体道通鉴续编》卷一，《道藏》第5册第417页。

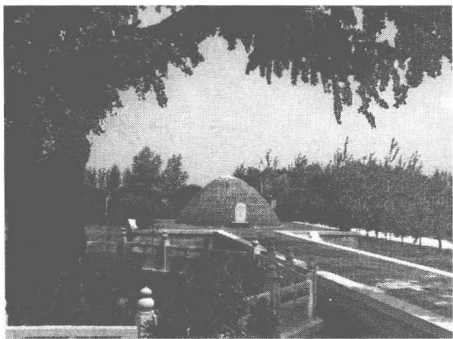
② 《甘水仙源录》卷一《重阳真人全真教祖碑》，《道藏》第19册第723页。

拈密妙，晴空上面蹑虚空。东西南北皆圆转，到此方知处处通。

一弟一侄两个儿，和余五逸做修持。结为物外真亲眷，摆脱尘中假合尸。遇匠种成清静景，递相传授紫灵芝。山头并赴龙华会，我趁蓬莱先礼师。^①

写完此诗，王重阳羽化升仙而去。

这一年是大定十年正月初四，由于正月十一日立春，所以王重阳实际享年58岁。大定五年



祖庵镇重阳墓

(1165)，王重阳在终南上清宫题诗一首：“害风害风旧病发，寿命不过五十八。两个先生决定来，一灵真性诚搜刷。”^②其预言就是58岁。

之后，马丹阳、谭处端、刘处玄、丘处机四大弟子扶王重阳灵柩归葬终南刘蒋村，并为王重阳守丧三年。

① 《重阳全真集》卷一，《道藏》第25册第691页。

② 《重阳全真集》卷二，《道藏》第25册第701页。



第二章 洞居磻溪 山潜龙门

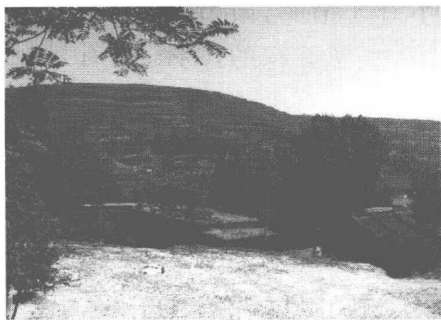
一、苦修磻溪长春洞

重阳祖师说他自己有“一弟一侄二个儿”，其中的一弟指的是丹阳（马钰），一侄指的是长真（谭处端）为侄，两个儿指的是长春（丘处机）和长生（刘处玄）。这四位弟子护送灵柩归葬，并守墓三年。

金大定十四年（1174）八月秋高气爽，在一个月明月清的晚上，四子来到鄂县秦渡镇（今陕西户县东）真武庙，共商修炼大计。四子守墓三年，也是共同修炼的三年。他们的修炼志向十分坚定，修仙的方法也已掌握，可以分开自我修炼了。丹阳说：“斗贫。”长真说：“斗是。”长生说：“斗志。”长春说：“斗闲。”丹阳志贫，外披缕褐，内怀珠玉，居于环堵（道士闭关修炼的简易住所），独守终南；长真志是，游化于磁、洛、怀州之间，乐于云水公正不邪；长生志志，守道不渝，应物全真，住洛阳云溪洞，养浩不语；长春志闲，无为应缘，照而常寂，栖于岩谷，磻溪六年，龙门七载。四人

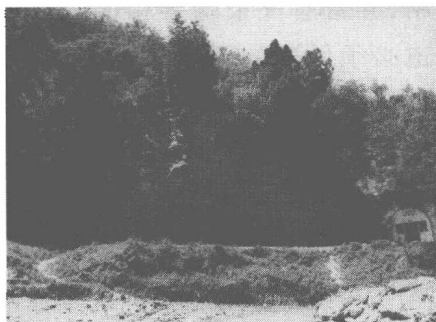
各述道情，静坐一晚，第二天话别，各奔前程而去。

磻溪在凤翔虢县（今陕西宝鸡市东南），磻溪河水，潺潺北流，入渭河。这里沿溪尽是低矮的山丘，传说中风光秀丽的姜太公垂钓处离此不远。



磻溪河谷

丘处机在这个南北走向的溪边山丘选择了一个不大的平台，有二、三百平方米。平台东边不远处即是磻溪河道。他在平台的土石崖上凿了一个洞，实际是个土窑，



磻溪丘处机修炼处

仅能容身而已。他边挖洞边赋诗一首：

峨峨峻岭接云衢，古柏参差一万株。
瑞草不容凡客见，灵禽唯只道人呼。
凿开洞府群仙降，炼就丹砂百怪诛。
福地名山何处有，长春即是小蓬壶。^①

① 《磻溪集》卷一，《道藏》第25册第810页。



丘处机修道的地方远离市朝，非常幽静。“台边水谷尤清旷，野外山家至寂寥。”秋日的磻溪山青云淡，夜晚空寂的山林，只有月亮做伴，真是“月光松间照，清泉石上流”。春天雨后的磻溪则是春光明媚，山风引来泉声阵阵，百鸟斗巧，绿树成荫，“洞口时闻三岛鹤，天隅来访一蓑衣”。这正是只有神仙才到访的地方。

此处虽然寂静优美，少有人迹，但也使丘处机在磻溪的修道生活十分艰苦。在深山独处，每天外出乞讨，一蓑一笠，寒暑不变，还要战睡魔、除杂念，胁不站席，并常有虎狼猛兽相伴。意识清净和信仰坚定是修道必须做到的两个最重要的品质。丘处机磨炼意志，积累功行就是要完美自己这两方面的素质。全真道的苦行是其基本原则之一，离家、住庵、云游、穿破衣、乞食、少吃、赤脚、冬不向火、夏不避阴、禁睡眠等，把日常生活的外在物质占有水平降到最低。丘处机的这种安闲苦行，内含修道者的根本玄机。

丘处机晚上住在土埕当中，一般在上午出去乞讨，即“晓登竹径荒村”。当他上门求饭的时候，常常会遇到“拦门饿犬，撑突走跳如飞”。这些饿狗，“张牙怒目，待操心，活龈人皮”。他有《芰荷香·乞食》一词说到这些看家狗不分善恶、不辨高低，“多生乖劣，一性昏迷”，慨叹给它们讲修道的道理，即使多番叮咛，掐着它们的耳朵说，它们也不懂。“虽然太上驾亲临，无处慈悲。”而人天生有个动物无法比拟的头脑，真应该“早早修持”，不要到了醒悟的时候“发忿



应迟”。^①而误了做人的缘分和天机。

丘处机乞讨觅食，自然是在修道处的周围。他说：“北方一日，南方一日，共东西，四方交日。”往来游行销日，等待那一年“道心开日”。一方面，他每天“暗推排，今朝明日”，督促自己下苦功修炼，另一方面，他企盼意识清静，直到那一天“不觉推排，到圣贤，佳音来日，洞天开，是吾归日”。^②

在《无俗念·居礪溪》一词中，丘处机描述了他的孤居修道生活：“孤身蹭蹬，泛秦川西入，礪溪乡域。旷峪岩前幽涧畔，高凿云龕栖迹。烟火俱无，箪瓢不置，日用何曾积。饥餐渴饮，逐时村巷求觅。选甚冷热残余，填肠塞肚，不假珍馐力。好弱将来糊口过，免得庖厨劳役。壮贯皮囊，熏蒸关窍，图使添津液。色身轻健，法身容易将息。”^③

从大定九年十月离开山东西行，到大定十四年秋守墓三年结束来到礪溪隐居，丘处机的衣服、鞋子等未曾添置。衣服破旧了，就找破布补上，他的衣服成了百衲衣。丘处机的《万年春·衲衣》道：“衲袄秋来，著身渐觉时相称。霜天净，畅怀游兴，不怕西风劲。百片千条，上下穿联定。宽还正，外疏狂性，内放明珠莹。”^④据词意，他的百衲衣是由百片千条的破布以线联成。

① 《礪溪集》卷五，《道藏》第25册第838页。

② 《礪溪集》卷六《解冤结·其三·觅食》，《道藏》第25册第842页。

③ 《礪溪集》卷五，《道藏》第25册第832页。

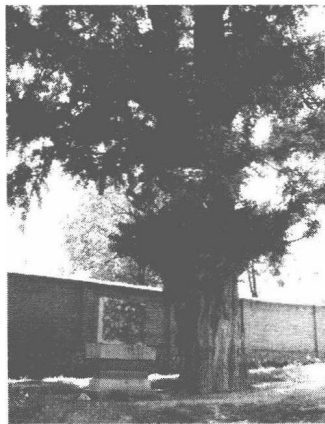
④ 《礪溪集》卷六，《道藏》第25册第839页。



在《寄道友觅败布故履》中，丘处机说自己在磻溪六年，没有添置一件新衣和新鞋。每到中秋，只是用布把破衣补起来。诗里说道，秋风刮起来，一场秋雨一场寒，草木由青变黄了。“褐衲悬鹑唯阙补，芒鞋伏兔不能狂。”既然有了这个肉身，就无法逃脱饥寒之苦。所以“但愿诸公怀恻隐，扶持同步入仙乡”。^①他还曾写诗，让道友拿着他的诗到县里去找破布衲衣，诗中道：

旧布重烦七里市，衲衣复待三冬雪。

城中豪富各仁慈，庶在磻溪长守拙。^②



磻溪丘处机手植银杏树

磻溪河谷生长一种叫“莎草”的植物，长得很茂盛。秋天时，“莎草”枯干，正好用来织蓑衣。丘处机每到秋天就采集“莎草”，经挑选后在石头上晾干。“两束丝干，千条绳就，不假良工织。闲轩亲自，结成渔父装饰。”^③他自己动手，把这些莎草结成蓑衣，以便雨雪天外出乞食时

穿。磻溪一带的人们见他这身装束，就称他为“蓑衣

① 《磻溪集》卷一，《道藏》第25册第812页。

② 《磻溪集》卷三，《道藏》第25册第824页。

③ 《磻溪集》卷五，《道藏》第25册第832页。



先生”。

战胜睡魔是丘处机礪溪修炼的必修课。睡觉是人之常情,人们不睡少睡的滋味是很难受的。全真道修炼就是逆人情而为,从少睡到不睡是炼心的重要方法。修炼不睡的目的最重要的就是不让睡眠昏了心性,因为人在睡眠的时候是不能控制的,而修炼成功的标志就是精神不能有少许的昏沉,始终要处于灵明的状态。另一个目的就是控制梦遗。人在凌晨时容易梦遗,而梦遗是全真道绝对禁止的“漏”的一种。王处一在铁槎山修炼时就曾有一次梦遗,为此王还哭过半天。全真道的修炼遵循炼精化气、炼气化神、炼神还虚以至合道的途径。修炼到人的气不再化为生殖之精是修炼的一个重要环节。全真道功法为丹道周天功,真正完成这一个环节,是炼心到十分清静,意守下丹田的窍点,然后待气机发动下冲,出现活子时,采药行周天之后出现马阴藏象、生殖器回缩的标志时,才算完成。那时,气就不会化为生殖之精了。而在炼心到清静的阶段可能需要多年努力,这一段时间成年男性有遗精是正常的生理现象,但全真道的要求十分严格,认为遗精是心性不明造成的,往往与情色的杂念相关,所以被绝对禁止。

丘处机这一阶段的修炼有三个重要的目标。一是禁睡眠,二是禁遗精和化精,三是减少饭量直到以后的不吃饭。睡眠、性生活和吃饭是人的三项本能,修道就是要改变人的生存状况,改变人的自然本能,使人的生命发生跃迁,从不自由的本能状态修到自由



的生命状态,这就是成仙。

在《丘祖全书》中丘处机回忆他在磻溪炼睡的时候说:“刚开始炼睡的时候,才想睡觉,就站起来走,来回走动。每天大约这样想睡就走要三四十次。后来,每天只要七八次就行了。一开始的时候,一天24小时,有16个小时保持头脑清醒,逐渐增加到20个小时没有睡意,实在抵挡不住,就小睡一会儿。以后能做到七、八天不合眼,每天只吃二三分饱。这炼睡就是炼心。马师父说:‘稍令自在神丹漏,略放从容玉性枯。’”^①

在《万年春·惊睡》一词中,他描述了当时禁睡眠的情形:

秋夜沉沉,漏长睡酷多思想。须依仗。

道情和畅。不纵魔军王。

打叠神情,物物离心上。虚空帐。慧灯明放。坐待金鸡唱。^②

此外,他还用搬石头的方法来赶走睡意。

在磻溪修炼中,丘处机还得到王重阳祖师在冥冥之中的指点。虽然王重阳已经升仙多年。当时,重阳祖师不让丘处机吃盐,不到夜半不让他睡,大小事都让他一一检点、省悟。一天静坐中丘处机眼前忽然浮现出重阳祖师膝上坐着一个百日大的婴儿的景象。半年后,又见婴儿已长到二岁左右,同时感觉自己道

① 《藏外道书》,巴蜀书社1994年版,第11册第288页。

② 《磻溪集》卷六,《道藏》第25册第839页。



性也在成长,心中已没有半点恶意。一年后,又看见了这个景象,这时婴儿已长到三、四岁,自己能站立了。以后就再也没有见过这个景象。丘处机知道自己的道性已经成长起来,重阳祖师提携至此已经放心了。^①

磻溪是深山野谷,丘处机的修炼生活异常艰苦。除了饥寒、孤独、战睡魔之外还有猛兽虎豹的光顾。夜间修炼,他还能听到虎豹的吼声。洞穴周围还能看到它们的脚印。

有一天晚上,丘处机确实感到了虎豹的威胁。早上天一亮,他就打算弄些材料做个围栏。但他接着想道:“如果有虎豹就担心生死,产生恐惧之心,想着用围栏保护,难道生死是可以回避的事吗?由他去吧。”以后任由生死,不再管它。结果,恐惧之心没有了,心念在生死境中岿然不动,心性得以解放。^②这正是学道修炼的关键,生死面前,泰然处之,方能有成。别说是这种生命的直接威胁,修炼中出现的令人害怕的景象、修炼反应出现的严重的病痛,如果不能泰然处之,也是不能上进的。

越是艰苦的环境,越能磨炼人的意志。饥寒、孤独的修炼道路上,修道成仙的意志越苦越坚。磻溪的三九隆冬,瑞雪封山,丘处机独坐土炕,饥寒交迫,彻夜难熬。踏雪乞讨,双手冻得拿不住东西。这时,他

① 《清和真人北游语录》卷四,《道藏》第33册第174页。

② 《盘山栖云王真人语录》,《道藏》第23册第723页。



不是抱怨这寒冷,而是痛恨自己还是“浊骨凡胎”,经不住寒冷,超不了生死。在乞讨归山的山路上他一边走,一边吟《无俗念·岁寒守志》一词表达“超生死”的志向:

同云瑞雪,正三冬,郁闭严凝时节。寂寞山家孤悄悄,终日无人谈说。败衲重披,寒垞独坐,夜永愁难彻。长更无寐,朔风穿户凄冽。求饭朝入西村,临泉夹道,玉叶凌花结。冻手频呵仍自恨,浊骨凡胎为劣。昼夜参差,饥寒逼迫,早晚超生灭,须凭一志,撞开千古心月。^①

有志做物外之人,就会把世俗抛在脑后,而在人迹罕至的地方韬光养晦。他经常想念马钰、谭处端,并把他俩作为学习的对象,因为他们已经得道。他的《坚志》就表达了这一志向:“吾之向道极心坚,佩服丹经自早年。遁迹岩阿方十九,飘蓬地里越三千。无情不作乡中梦,有志须为物外仙。假使福轻魔障重,挨排功到必周全。”^②比起马钰、谭处端来,他认为自己福轻魔障重,所以要积累功行,以期功到自然成。

在山上,他曾被石头打断过三根肋骨,又因为不吃东西净身险些送命,还病了多次。越经磨难,越生苦志,过一番魔,便添一番福。^③

① 《磻溪集》卷五,《道藏》第25册第832页。

② 《磻溪集》卷一,《道藏》第25册第811页。

③ 《直仙真指语录》卷下,《道藏》第32册第441页。



读书是丘处机在磻溪修炼的一项重要事情。他幼时家贫,19岁出家时并未识字读书。拜王重阳为师后,读书就成为丘处机的必修课,因为由他掌书记必须能读能写,而更重要的是修道的需要。一个修道者要读经典,如《道德经》、《阴符经》、《黄庭经》等等。另外,传道也需要写作诗文,同社会各阶层交流,没有一定的学养也是不行的。在磻溪期间,丘处机有机会就借书、读书,还与当地秀才、举人、官员等交往,如李四秀才、宰公子、许秀才等等。

虢县有个张姓大户是当地大族,世代为官,书香门第。丘处机称其“盛族文章旧得名,芝兰玉树满阶庭。光辉代代生豪杰,讲论时时聚德星。”他经常向张秀才借书读,张秀才也佩服这位年轻道士的苦修精神。丘处机在诗中写道:“顾我微才弘道晚,知君博学贯心灵。嘲吟不用多披览,续借闲书混杳冥。”^①

有一次,他正在静坐中,忽然山洪暴发,大水滔滔而来,逐渐升高,等水淹到了腿和腰,他才知道,可见其专心修炼致志到何等程度。^②

二、龙门山居中得道

六盘山位于宁夏、甘肃、陕西的交界处,是甘肃、

① 《磻溪集》卷一,《道藏》第25册第812页。

② 《丘祖全书·丘祖语录》,《藏外道书》第11册第284页。



陕西的自然分界线。山脉入陕西叫陇山,又名龙首山。从陇县县城向西北七十多里,有一个叫新集川的小镇,从这里南行约七、八里,有一条陇山大峡谷,著名的龙门洞就坐落于此。此洞又叫鱼龙洞,据说它与几百里外的平凉崆峒山相通。龙门洞山下的蹶云桥东边半山腰有禹王洞,还有一座禹王庙。传说大禹治水曾在此驻足。



龙门峡谷

龙门洞山间有三十六洞,峡谷中有二十四潭,龙门峡谷激流奔涌,千年不息,峡谷两岸,重峦叠嶂,层荫密布。正是一个幽深莫测,超然物外

的好地方。丘处机在磻溪六年后,应师兄马丹阳之邀来到这里,开始了又一段历时七年的山居苦修生活。

自大定十四年(1174)秋,丘、刘、谭、马于秦渡镇真武庙分手后,马丹阳回到终南刘蒋,筑庵坐环,过起“冬虽无火抱元阳,夏绝清泉饮玉浆”的艰苦生活。

大定十七年(1177)十月,马丹阳在环内静坐,忽然重阳师父与玉蟾师叔来到环中与他座谈,指示他出环往西北传道。^①十月十五日,马丹阳出环,随即往扶风、岐山、凤翔、陇县而来,直到甘肃华亭(今甘肃华亭

^① 《洞玄金玉集》卷一《丁酉下元日出环墙》,《道藏》第25册第562页。



市),大约一个多月的时间,于十一月二十八日复入环墙。^①第二年,八月一日又出环,再游西北,过凤鸣。九月九日,丘处机应邀来到陇州见马丹阳,两人会合后,西行陇山,到龙门,游览姿景洞,并找到了丘处机又一修炼地。

他们找到的地方在龙门峡谷的东山上,洞口离地面二、三米高,洞深大约三、四米,洞内可供一人打坐。三年后,丘处机遂到此修炼。

马丹阳从龙门抵华亭太和庵,居住月余,又到公先生庵内居住,劝化刘昭信、裴大器、李大乘等十多人,当时无一人觉悟。第二天,马丹阳准备返回终南。吟道:“炼就丹阳玉性开,云游西北选仙材,锦鳞不得空捞漉,收拾纶竿归去来。”^②听到马丹阳吟诵绝句,李大乘终于有所悟,遂执弟子礼,拜师丹阳门下,丹阳赐号灵阳子。

大定十九年(1179)正月,马丹阳第三次来到华亭,二月与李大乘筑环墙,一同居住百日。并在陇州佑德观度李子和修道,在龙门山成立“重阳会”,向修道徒众说法。其内容收入《丹阳真人直言·示门人》中。他告诉大家要一天十二时辰中,不要起丝毫尘念,专心向道,如饿了想吃饭,渴了想喝水一样,心上忘机,意不着物,久之神气相合而自然得道。

大定二十年(1180),丘处机迁到龙门。这时在龙

① 《洞玄金玉集》卷一《仲冬二十八日复入环墙》,《道藏》第25册第562页。

② 《洞玄金玉集》卷一,《道藏》第25册第562页。

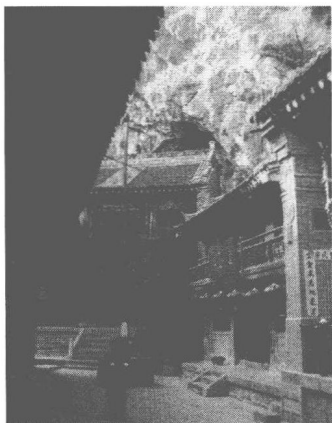


门山已有李大乘、李子和等人入道，并有重阳会的众多道众。龙门虽地处偏远，无法乞食，但有会众在此，饮食、穿着等不用他费心，他可以安心修道了。

由于担心宗教势力的发展可能对金朝政权形成威胁，金世宗在大定年间决定限制宗教的发展。先是禁止民间创建寺观，后又清理没有在官府备案的寺观。大定二十一年，又把没有度牒的游方道士遣返原籍。马丹阳、丘处机等都在被遣返之列。丘处机在龙门对李大乘说：“吾道东归了。我在应被遣返之列，但我不能出关返回山东，那样，这里的教风就扫地无余了。且随缘下山，争取留在关中。”丘处机下山后，因为在当地有很好的群众基础，远近闻名，所以，当地民众向官府递交保状，获得准保，丘处机遂得以留在关中。但是马丹阳就不得不东归了。大定二十二年

(1182)，丘处机下山来到终南，马丹阳在祖庭将陕西教事托付给他，遂策仗东归。丘处机又回龙门山修道。做得道前的最后冲刺。

在龙门山岩洞里静坐修炼，从洞前对面的山上可以看到郁郁的松柏和飘浮的云雾，正像《月中仙·对松》一词所描写的修炼情况：



丘处机修炼的龙门洞
(天仙楼后)



落落长松，倚浮云，大山高占幽僻。亭
亭隐士，爱洞天岩穴，深藏虚极。对门开是
景，挂猿猱、离罗峭壁。终日无他事，唯调虎
龙，交媾坐磐石。

时时鹤听嘉音，动笙簧转流，空外飘激。
人明至道，恶管弦幽噓，花间沉溺。出群常
美此，岁寒重，孤凝黛色。炼性超于彼，身闲
永同居寿域。^①

丘处机离开世俗的生活，抛却花间的沉溺，在这
仙鹤嘉音，落落长松的仙境中，深藏虚极，龙虎交媾，
身闲心静而神趋道境。

在龙门，为了炼心，他曾把一双麻鞋的鞋带解了
又系，系了又解，在单调枯燥的动作里，沉伏心境。有
一次，丘处机达到了静坐 50 天而心中没有杂念的境
界，此时真心常明，像水晶般透彻。只是忽然间杂念
又动，丘处机急得大哭起来。正是在这一次次降伏心
魔的过程中，丘处机不断的努力，渐渐与道接近。一
天，静定中，空中有圣贤说：“你二月十五日得道。”到
了十一日早晨，丘处机遂看到山河大地如同在指掌之
中。^②

在丘刘谭马四大弟子中，马丹阳两年半得道，是
最早的，谭长真五年，刘长生七年。丘处机说：“我福

① 《礪溪集》卷五，《道藏》第 25 册第 836 页。

② 《真仙直指语录》卷下，《道藏》第 32 册第 443 页



龙门洞其他洞穴

薄，下志十八九年，到通天彻地处，圣贤方是与些小光明。”^①他总结与丹阳修行方面的特点时说：“我与丹阳悟道有浅深，所以，得道也就有快有慢。

丹阳从死悟入，得道快；我从宇宙万事万物都是虚幻入手，没有从生死上入手，不能当下解决人生问题，所以，得道慢。”^②他自认福薄，提倡下苦志，积功累行而后得道。他在《寄西州道友书》的信中开门见山地指出：

修真学道，大致要依靠积行累功。如果不能苦志虔心，那就难以超凡入圣。积行累功的人，有的在教门内用力，不辞辛劳；有的在内修上下工夫，完全抛弃尘世事务。只要能够克制自己，全心为道，那都是致福的基础。大道是包容天地的，它的大是难以估量的，所以，小功小善实在难以见效。所以说，一个人刹那间的悟道，必须经过长时间磨

① 《清和真人北游语录》卷一，《道藏》第33册第156页。

② “我与丹阳悟道有浅深，是以得道有迟速。丹阳便悟死，故得道速。我悟万有皆虚幻，所以得道迟”，《清和真人北游语录》卷一，《道藏》第33册第157页。



炼。一个人心里的顿悟，必定借助于各种行为的圆满修炼。^①

他说修行全在“志”，如果没有志，圣贤也没法提携。志是什么呢？他说：“志就是不要让念起。”^②

龙门七年修炼，丘处机完成了他的证道历程。从19岁昆嵛山出家，到38岁得道走出龙门，丘处机修道用了整整19年时间，他的人生也从青年到了中年阶段。丘处机把人生精力最旺盛的时光贡献给了修道证道的事业，贡献给了生命的自由和解放。这以后，丘处机就要出龙门，下终南，在战乱的年代，为拯救社会和民众出力。从38岁到80岁，丘处机开始了又一段人生之途——救世的道路，为社会做贡献，做圣人的事业。

正如乾隆御笔颂赞的：万古长生不用餐霞求秘诀，一言止杀始知济世有奇功。

三、终南祖庭的传道与受诏

在丘处机居住的龙门东山的西山山坡有棵古松，

① 《真仙直指语录》卷上《长春丘真人寄西州道友书》，“大抵修真慕道，须凭积行累功。若不苦志虔心，难以超凡入圣。或于教门用力，大起尘劳；或于心地下功，全抛世事，但克己存心于道，皆为致福之基。然道包天地，其大难量，小善小功，卒难见效。所以，刹那悟道，须凭长劫炼磨；顿悟一心，必假圆修万行”。《道藏》第32册第438页。

② 《真仙直指语录》卷上，《道藏》第32册第437页。



隔着峡谷与龙门洞相望，陪伴他度过了6个春秋，它郁郁苍苍，连枝合抱。在丘处机到龙门的第6年，忽然遭到樵夫的砍伐，在《陇山松》中丘处机写道：“也知天意我将归，故遣灵岩尔失覆。”^①他想出山的日子到了，应该回到社会去传法布道，救世救民了。

金大定二十六年(1186)，丘处机应京兆统军夹谷公的邀请，由隐居七年的龙门山迁往终南刘蒋祖庵。这时的全真道由于王重阳及其弟子们的共同努力，已经成为声振朝野的一大道派，丘处机也成为一名声名显赫的全真道士。他到终南后，主持终南祖庭的教事。

除马丹阳、丘处机外，谭处端、刘处玄在大定十四年分手秦渡镇以后以及郝大通、孙不二、王处一等，他们的修行生活是怎样的呢？

谭处端，从终南山东行，到达河朔获鹿县（今河北获鹿市），在府君庙新庵住下，以歌诗劝化人入道，不分贵贱尊卑，不问山林城市。有一天，人们见他锁上庵门外出，但当有人偷看庵内，却见他仍然端坐着，人们无不为之惊奇。后到洛阳，谭处端住在朗然子故居朝元宫。大定二十五年(1185)四月升仙，有诗文集《水云集》传世。

刘处玄，起初随谭处端东行到洛阳，在朝市上磨炼心性，传称他曾于花街柳巷炼心。“管弦不足以滑其和，花柳不足以挠其精。”之后，刘处玄独自往灋水

^① 《磻溪集》卷三，《道藏》第25册第824页。



而来,有弟子拜他为师,并为他凿洞居住。大定二十六年(1186)返回山东武官。泰和三年(1203)仙逝于武官灵虚观。

郝大通,大定十二年(1172)到岐山,遇异人指点,改名大通,字太古,号广宁子。第二年东游河北。大定十五年,在沃州(今河北赵县)赵州桥下打坐,任凭河水泛滥,静坐不动,寒暑不变,苦修6年。大定二十二年(1182),至滦城,又遇神



莱州先天观遗址

人,授以大易秘义,说未来事不差分毫。在镇阳讲道,听众常数百人。明昌(1190-1196)初,东还山东宁海州。崇庆三年(1212),仙逝于莱州先天观。

孙不二,在大定十一年(1172)冬或十二年春从宁海州西行,穿云度月,卧雪眠霜,千里迢迢来到京兆。为路途上避免骚扰,自毁容颜。在京兆赵蓬莱家与马丹阳相见,共同修炼。马丹阳赠《炼丹砂》词一首:“奉报富春姑,休要随予,而今非妇亦非夫,各自修完真面目,脱免三途,共赴仙都。”孙不二遵词意在长安独处修炼七年,丹成东行,至洛阳,度化多人。大定二十二年(1182)十二月二十九日正午,与徒弟别,结跏升仙,颜色如生,香风满室。马丹阳在山东知道孙不



二升仙后，第二年，即大定二十三年（1183）十二月二十二日在牟平仙逝。

金大定二十六年，当丘处机出山，主事终南时，全真七子中已有马丹阳、孙不二、谭处端等升仙。刘处玄、郝大通等则先后返回山东，而王处一始终未在山东以外的地方修炼。从大定八年（1168）拜王重阳为师，到贞祐五年（1217）羽化于天宝观（位于今山东文登），前后达 49 年。其间远出山东，只是应金廷的 5 次宣诏，而且时间都很短。



王处一修炼的云光洞

王处一，大定九年（1169）到铁槎山修炼。铁槎山又名九鼎铁槎山、查山，山有九座山峰，像一艘大船立于海边。朝大海一侧的山

的阳面，其半山腰有一个云光洞，王处一在此修炼九年。传称他曾在沙石中跪而不起，膝盖腐烂，肿成馒头一样大。有人还见他站在峭壁上，单足独立，面向大海，脚下陡峭悬崖，见者悚然。王处一赤脚往来于沙石荆棘之中，得“铁脚仙”之名。丘处机远在磻溪，听说他的事迹，称赞他“九夏迎阳立，三冬抱雪眠”。王处一修炼九年丹成后，云游齐鲁，大行道术，度人逐鬼，踏盗碎石，出神入梦，召雨摇峰，起死嘘枯，声名鹊



起,传遍整个齐鲁大地,赢得民间大批民众入道。有人怀疑他以幻术惑众,官府召他,饮以鸩毒不死,声誉大振。

王处一的神迹传至朝廷,大定二十七年(1187),金世宗召他进京。他成为全真道第一位被皇帝召见的领袖。这是全真道史上的一件大事,是全真道20年来民间传教努力的结果,也展现了王处一个人神异事迹的魅力。而金世宗的目的,则是需要利用全真道势力巩固政权,同时为自身晚年身体欠佳,诏访高道谋求长生。

王处一奉诏进京,居于天长观。金世宗问他如何养生,他回答说:“含精以养神,恭己以无为。”金世宗听信谗言以鸩毒试他,果然不可杀。金世宗悔怒而驱逐谗言者,朝廷上下无不信服。大定二十八年,金世宗建修真观让王处一居住,但不久王处一求还山东。^①

王处一对进京见世宗一事非常高兴,他的诗作里表露了这种心情:“上腾和气彻三台,下布祥云遍九垓。化出空中清雨降,道横四海一声雷。”^②中国是一个王权大于神权的国家,在历史上,宗教从来没有成为国家政权的统治思想,这与欧洲国家的历史有很大的不同。因此,一个宗教或宗派如果得到王朝的认可,就等于得到生存、发展的依靠。金朝朝廷曾在一个时期严格约束宗教的发展,全真道也在被约束之

① 《甘水仙源录》卷二《王宗师道行碑》,《道藏》第19册第737页。

② 《云光集》卷二,《道藏》第25册第658页。



列。现在，世宗诏见了王处一，无疑肯定了全真道的合法性，所以，这对全真道发展的意义就非同寻常。王处一明白得到世宗皇帝接见的重大意义，他怎能不兴奋、不高兴呢？

王处一被诏请的消息传到了还在陕西终南山的丘处机那里，可以想见，丘处机的心情也是何等激动。当时，他也预见到自己不久可能被宣诏。在他的《闻诏起玉阳公戏作》诗中，可以看出他准备应诏的心情：

三竿红日自由睡，万顷白云相对闲。

只恐虚名动华阙，有妨高枕卧青山。^①

“只恐虚名动华阙”，就是说，朝廷将要诏请他去见皇帝，谦虚地自称以“虚名”惊动华阙。“有妨高枕卧青山”，就是说，从此将走向社会，走向全国，不能再“高枕”青山了。丘处机踌躇满志的心情跃然纸上。

果然，在世宗诏见王处一的第二年春季，大定二十八年（1188）二月，世宗传旨诏请丘处机。丘处机进京后住在万宁宫西宫庵。二月十一日，金世宗让他主持万春节醮事，并赐巾袍。万春节是世宗的生日，这一天让丘处机做高功法师，主醮仪，是对他的高度信任和肯定。同时世宗命在城北建新庵，四月一日，庵成，丘处机迁住。新庵内塑有吕洞宾、王重阳和马丹阳三师像。四公主与皇婶平章母太夫人还到新庵上香，会见丘处机，受教三日。

五月十八日，金世宗召见丘处机于长松岛，向他

① 《磻溪集》卷二，《道藏》第25册第818页。



请教养生保命的方法。因为当时金世宗年事已高,又色欲过度,上朝时需人搀扶。丘处机向皇帝提出忠告,“惜精全神,修身之要;恭己无为,治天下之本”,希望金世宗“久而行之,去仙道不远”。据传,后来世宗有所节制,健康有所改善,上朝也不用人搀扶了。七月十日,世宗再向丘处机问道,丘处机向他讲述爱民治国之道,并作《瑶台第一层》词以进:

宝运龙飞,当四海群仙降迹时。万机多暇,三灵协赞,不动枪旗。玉楼金殿广,间月台风榭临池。静无为,泛彩舟鸣棹,凉簟枰棋。深惟前王创业,太平难遇道难期。会逢天佑,遐荒入贡,玄教开迷。坐朝垂听暇,伴赤松、谈论希夷。胜驱驰,向人间一度,天外空归。^①

世宗看后,非常高兴。第二天,世宗赐他上林桃一盘。丘处机已多年不吃水果,这次破例吃了一个,以示对皇帝知遇之恩的感激。

八月间丘处机得旨可以离京还山,金世宗赐钱10万,丘处机推辞不受。在回终南山的路上,他有《出都诗》一首表达了轻松愉快的心情和对全真道发展前景的信心。诗称“乍出皇都外,高吟野兴驰。开笼鹦鹉俊,展翼凤凰奇。白马翩翩骤,青山隐隐移。长安一片锦,指日到无疑”。^②回到终南后,丘处机建

① 《金莲正宗记》卷四,《道藏》第3册第359页。

② 《磻溪集》卷四,《道藏》第25册第828页。

苏门的资福观、马坊的清真观、孟州的岳云观、洛阳的长生观等。

大定二十九年(1189)正月初二,金世宗驾崩。当时,丘处机正在陕州,突闻哀诏,看到士庶官僚,尽着



乳山玉虚观玉阳洞天

素服,他感慨伤感,认为自己虽道修方外,但身处世间,遂作挽词一首以示悼念:“哀诏从天降,悲风到陕来。黄河卷霜雪,白日翳尘埃。自念长松晚,天恩再诏廻。金盘赐桃食,厚德实伤哀。”^①

二十八年十二月,金世宗病重,曾急召王处一。王处一从山东玉虚观出发,虽昼夜兼程,但还是晚了一天,直至正月初三才抵京。此时,金世宗已驾崩。王处一无奈,遂返回山东。

^① 《磻溪集》卷三,《道藏》第25册第823页。



第三章 东归栖霞 阐道九流

一、西海惨淡，长春东归故里

金世宗驾崩后，章宗继位。据《金史》卷9《章宗纪》记载，金章宗担心民间的宗教势力会危及自己的天下，在明昌元年（1190），曾以惑众乱民为理由，禁罢全真及五行、毗卢等民间宗教活动。同时，不允许金朝贵族、高级官僚与僧道等往来。不过，这次对全真道的禁罢并未持久。由于全真道的教义和教团的纯粹的生命修炼性质，加之王处一和丘处机等与金廷的良好关系，不久章宗即收回了成命，对全真道不再限制。金章宗还在承安二年（1197）诏见了王处一。短短的几年禁罢时间，确也给丘处机的传教活动带来影响，直接的影响就是他不能留在关中了，只能东归栖霞。

在章宗继位前，丘处机对于在陕西传道还是信心十足的。他的《凤栖梧·寄东方学道者》词中写道：



“天下风光何处好，八水三川，自古长安道。”^①他希望学道者来陕西修炼。但是，金章宗的禁令一下，全真道的传道活动就变得极为艰难。中国自古王权高于神权，民间宗教的聚众性质和活动发展的复杂情况，使朝廷一直无法放心，担心其成为敌对势力。所以历代中国王朝一方面利用宗教，而另一方面，又怀疑宗教，担心宗教，随时会禁止其活动，宣布其非法性。

在这种情势下，丘处机返回山东老家，等待时机，再展宏图。在《避事过盖公岬》一诗中。丘处机表明了他的心志：

乘闲杖策蹑仙踪，度石穿林望盖公。
西海有云波惨淡，东山初日气濛濛。
崎岖万壑深潜迹，牢落三州暗转蓬。
出处自非心染着，从教著棒打虚空。^②

这正是西海惨淡，寄望东山的心迹描述。

在返回山东之前，丘处机对陕西全真教事做了安排。他命马丹阳弟子乔潜道、李冲道在河东演化，在临汾建冲虚观居住；让另一名马丹阳弟子于善庆，传教凤陇（今陕西宝鸡、陇县一带）；让藩察道渊在陇州汧阳（今陕西千阳）石门全真堂传教；命弟子牛知白在洮巩（今甘肃的临潭陇西一带）弘化教人。

对陕西的事务安排停当后，明昌二年（1191）四月，丘处机从终南起程，十月东归山东栖霞，回到了阔

① 《磻溪集》卷六，《道藏》第25册第838页。

② 《磻溪集》卷一，《道藏》第25册第815页。



别 22 年的家乡。

二、建滨都宫，广结善缘阐玄风

丘处机返回山东时，郝大通也几乎同时回到山东，这样，全真七子这时在山东的就有王处一、刘处玄、郝大通和丘处机等四人，而马、孙、谭等已经升仙。

丘处机和三位师兄弟一起在山东传道十几年，此后，刘处玄于 1203 年、郝大通于 1212 年、王处一于 1217 年先后升仙。而丘处机则在 1220 年启程，开始了他的西行壮举，从 1191 年回山东栖霞到 1220 年离开山东西游，他在山东传道达 29 年之久。

当时，栖霞还有丘处机的故居，其门人在大定二十六年（1186）已经在其故居建起长春庵。丘处机回来后，对长春庵着手扩建、重修，扩建后改名滨都宫，后来章宗赐名太虚观。



栖霞新建滨都宫

滨都宫坐落于平山南麓。平山山不高，所以名为“平”山。宫内有平山堂，即得名于此。丘处机曾作



一诗，以平山堂为题，诗曰：“年年三伏上平山，山上游人绝往还。目视青霄云澹澹，身横碧落性闲闲。孤高迥出林峦表，旷望殊非海岱间。白日红尘车马客，谁能到此一凭栏。”^①宫内还有竹轩，丘处机以轩为题作诗一首称：

小轩幽槛不栽花，只种琅玕度岁华。
直节自非凡草木，虚心真合道生涯。
风吹瑟瑟香还冷，雨洗涓涓净更嘉。
不待岁寒方见重，吟窗朝夕思无邪。^②

诗中借竹咏道，认为竹子不是凡俗草木，竹子中空正是虚心的象征，与道相同。他每天对窗观竹，心中没有丝毫邪想，只有正念。这首诗是丘处机安居乐道的写照。

回到栖霞，丘处机即忙于传道的活动。他结交各阶层人士，在山东半岛各地作醮、传道。与他交往的有当时名臣定海军节度使刘师鲁和张侯、蓬莱节度使邹应中等。刘师鲁曾带着儿子亲自到滨都宫访问丘处机。刘师鲁的宴息之所称为“中室”，他请丘处机题诗。丘处机以“中”字阐明阴阳适中，三教一源的全真教义，诗称：“一阴一阳之谓道，太过不及俱失中。道贯三乘玄莫测，中包万有体无穷。高人未悟犹占僻，下士能明便发蒙。儒释道源三教祖，由来千圣古

① 《磻溪集》卷一，《道藏》第25册813页。

② 《磻溪集》卷一，《道藏》第25册815页。



今同。”^①

定海军节度使张侯也曾在大雪纷飞的冬季造访丘处机。当时，丘处机正“清斋兀兀坐忘机”，而天气是“纷纷满地天花落”、“瑞雪飘飘野兴浓”。张侯冒雪见访，丘处机“开门杖策久从容”，感慨雨雪蒙蒙，“万古何人识是非”，即使“高人冷冽寒岩下，莫辨遥山第几重”。^②

当蓬莱州节度使邹应中移镇兖州时，丘处机赠诗一首，告诫邹“人生七十古来稀”，希望他抓紧时日，早日修道，不要贪恋官场，因为“行藏未出阴阳数，夙夜难逃变化机”。休官晚了，就会不利于自身的修炼成仙。他规劝邹应中“异日挂冠须在早，莫教林下有人讥”。^③

在山东传道的二十余年中，丘处机在登州修真观、芝阳、昌阳、潍州北海、蓬莱、福山等地作醮。醮和斋都是道教的宗教仪式专称，原来各有所指。大约宋代起，斋醮的内容开始相混。丘处机参与的醮会大致包含延真降圣、祷神祀灵、祈福禳祸等内容。醮会祭拜三境至尊、十方上圣等神灵，所设神位众多。据传，丘处机主持福山县建黄箓醮，午后，将要传符受戒，忽有 11 只仙鹤盘旋坛上，这被传为神仙降临、醮会吉祥的象征。明昌三年，丘处机在芝阳主醮，忽然尘雾中有数人骑马从西面奔来，一开始，大家以为是驿差，转

① 《磻溪集》卷一，《道藏》第 25 册 815 页。

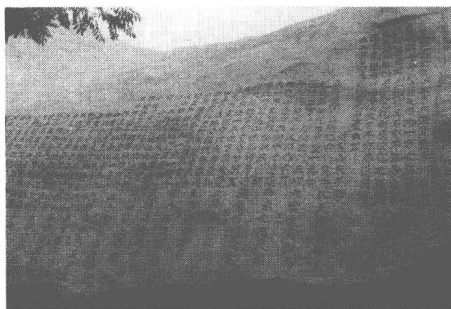
② 《磻溪集》卷一，《道藏》第 25 册 815 页。

③ 《磻溪集》卷一，《道藏》第 25 册 815 页。



眼数人消失得无影无踪，大家很纳闷。芝阳醮会连续三天，每天都要给供奉的神灵敬酒，一连三天，神位前酒杯里的酒到天明时分就消失了。众人这才明白那些骑马来坛场的不是驿差，而是神灵下凡。酒杯里的酒都被享用了。

各地道众也经常请丘处机到他们那里讲道。自明昌三年起，每年夏季五月，蓬莱道友都会邀请丘处机去海边度夏，他曾作诗一首：“年年五月到蓬莱，麦秀金银次第开，野客充饥饶紫葢，行人止渴待黄梅。云头勃勃连山耸，两脚涔涔拍海来。朱夏胜游多壮观，情如天网亦恢恢。”^①五月的蓬莱，金黄色的麦穗



崂山龙门洞石刻

到了成熟季节，紫色的榛椹挂满枝头，过路的客人随手摘来，香甜充饥。崑崙山脉连接到蓬莱海岸，山势巍峨，云雾缭绕，海水拍打着山脚的岩

石，风景优美壮观。丘处机与道众在修炼之余，谈玄论道，品茶观海，好不惬意。

位于今山东青岛市的崂山，是著名的道教洞天福地之一，黄海环绕，山色秀丽，气候宜人，有小江南之

^① 《磻溪集》卷一，《道藏》第25册第814页。

称。山原名“牢山”，丘处机改其名为“鳌山”。丘处机第一次到崂山是在昌阳醮后，他与道众东行王城永真观，由此地南游崂



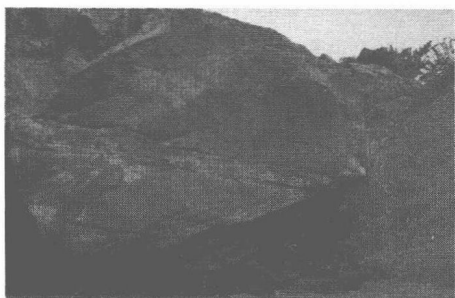
崂山太清宫丘处机诗石刻

山。他们先是到了白龙洞，这里山色险峻、奇秀，洞前溪水直通大海。丘处机在白龙洞吟诗七绝 20 首，后来王志心、刘志宽等于 1208 年将诗刻于洞的大石头上，至今犹存。此行，他还向南到了太清宫、上清宫。金大安元年（1209）丘处机 62 岁时再游崂山，留下了《太清宫》诗 10 首，《上清宫》诗 10 首，现分别刻于两宫的巨石上。《太清宫志·开山始祖庙》记，太清宫的三官殿是崂山上最早的宫观，为汉武帝建元元年（140），江西瑞州张廉夫所建，有悠久的道教传统。丘处机到崂山，巩固了崂山的道教地位，使崂山道教不断发展。七真中王处



崂山华楼宫大德二年石刻

一、刘处玄也曾来到崂山。后来，崂山就成为全真道著名丛林。



莱州云屯山石刻

丘处机还到过胶水山北、莱州拓远县云屯山观、潍州城北千户新观、昌乐县、潍州城北玉清观等地，宣讲全真教义，劝化道众

修道。他要大家认清人生的本质，人生如梦，凡世的生活是不真实的。他作《落花》一首，把花开花落比作人生，诗云：

昨日花开满树红，今朝花落万枝空。
 滋荣实藉三春秀，变化虚随一夜风。
 物外光阴元自得，人间生灭有谁穷。
 百年大小荣枯事，过眼浑如一梦中。^①

鲜花盛开，十分鲜艳，但是随着时光推移，艳丽必然败落，滋荣必然枯萎。一夜风吹，花落枝空，人生荣枯也是如此。所以，要修道，要修成神仙而超越人生。懂得了人生为空的道理，就要早下手修，人生过得很快，转眼就老了，丘处机说：“日月匆匆顶上飞，光阴忽忽眼前移。回头反顾即成老，下手速修犹太迟。”^②

那么，怎么修道呢？

一般人的生活都是向外追求，通过眼、耳、鼻等感

① 《磻溪集》卷一，《道藏》第25册第814页。

② 《磻溪集》卷二，《道藏》第25册第818页。



官向外追求欲望的实现,而不是向自身内追求生命的升华和神气的合一。一般人的“日夜奔驰向外求”,是无法实现长生成仙的目标的。他告诫众人色身有限,情欲无涯,人要以真我为主人,贪欲损害自身精气神,损害真我。而人往往“痴似蜂贪蜜,狂如蝶恋花”,直到病入膏肓才知道省悟,才知道生命不能随意挥霍,精气是有限度的。因此,修道就要爱惜精气神,“后生须自重,元气莫相轻”,要与世俗人情决裂,“莫要空度日,切要紧降心”。修道实际上就是让心安闲,渐渐真阳充满,以求寿比天齐。^①

道产生了宇宙万物,是生养万物的本源。对人来讲,道就是生机、生命力。而人就是利用了道的力量向外不断追求,如果人能将意识回到自身,体会道的虚无,进入虚无当中,从而与道相合,就能具有旺盛的生命力、极高的智慧和大的善德,人就从向外追求的凡人成为了圣人。

金章宗在承安二年(1197)召见王处一,谈论养生之道,赐王处一紫衣和体玄大师

称号。承安六年(1201)、泰和三年(1203),又两次召



乳山圣水玉虚观碑

^① 《磻溪集》卷四《示众》,《道藏》第25册第829-830页。

见王处一，并让他在亳州太清宫主持普天大醮，度人一千多为道士。这时陕西终南山祖庭还没有正式观额，王处一帮助祖庭庵主吕道安进京，金章宗赐吕道安“冲虚大师”称号，并赐祖庭观额“灵虚”。至此，祖庭才有了合法的身份。



文登天宝观

王处一在山东主要居住在圣水玉虚观（今威海乳山市）和文登天宝观（今威海文登市）。泰和七年（1207）金元妃送《道藏》一部给王处一，即收藏于圣

水玉虚观。元妃还同时送《道藏》一部到滨都宫给丘处机。但是金章宗并未召见丘处机，只是在泰和八年（1208），赐滨都宫名“太虚观”。



武官庄村北刘处玄归葬地
（原墓被挖、平整为田地）

刘处玄回山东后一直住在老家武官（今山东莱州武官），并大建宫观。金章宗在承安二年（1197）十月，当王处一还在京都时，又召见刘处玄。刘处玄



希望章宗在养生上要节制欲望,在治国上薄赋敛以安民。章宗赐给刘处玄观额名“灵虚”,从此武官的宫观名为灵虚观。第二年春天,刘处玄返回山东时,章宗又赐太微、龙翔、集仙、妙真等观额。刘处玄一直在武官修炼传道,直到泰和三年(1203)三月六日,曲肱仙逝,时年56岁。过了9年,金崇庆元年(1212),郝大通升仙于宁海先天观。金兴定七年(1217),王处一也于文登天宝观升仙。此时,全真七子仅剩丘处机一人。丘处机时年69岁。

七真在山东传道,培养了许多徒弟。王处一的弟子中,比较著名的有尹志平、刘志源、陈志玄、朱志彦、赵志古等。马丹阳的弟子中,有曹瑱、苏铉、柳开悟、于通清、杨明真等。在六真先后升仙后,众弟子大多归依于丘处机门下。全真道的第三代齐集长春门下时,最著名的有宋道安、尹志平、夏志诚、宋德方、于志可、张志素、李志常等。丘处机十分重视对弟子的教育,平时总是言传身教。他要求弟子看淡“名利”二字。要问道,宰相之位都可以不做。光阴如箭,过一年,长一岁,离鬼就越近,色身会坏,仙鬼殊途。修道应该积行累功,苦志虔诚,一心向道。不论是为教内的事奔波,或者是独自用功修炼,都要把俗世尘缘全部抛开,长劫炼魔,圆修万行,才可见道。^①

对于有的弟子过于注重修炼方法的倾向,丘处机告诫他们说道:我们修道,是以息心凝神为初基,以性

① 《丘祖全书》,《藏外道书》第11册第287页。



明见空为实地，以忘识化障为作用，而龙虎铅汞仅是一个过程而已，不可执著。在修为上要从念头上用功，人的各种欲望都要损掉，止念才能生机发动，止念就是去除杂念，只有体察思维，而没有逻辑等思维活动。止念后有息住，呼吸停止，然后又有脉住，心脏也停止跳动，这时，人的生机勃勃，自然而然，生机盎然，神气至此没有了干扰，到这个地步，才可见性。^①

三、谈笑之间，抚平叛乱震天下

王重阳与弟子七真生活的时代，是金灭北宋，经历金和南宋分治，到蒙古崛起南下灭金的历史时期。

我国东北地区的女真族首领阿骨打崛起称帝，国号“大金”，之后 12 年即北宋靖康二年（1127）正月，金军攻破开封，俘宋徽宗、宋钦宗二帝，北宋灭亡。这一年王重阳 15 岁。

北宋灭亡后 12 年，康王赵构建立南宋，后建都建康（今江苏南京），南宋与金、辽亦战亦和，持续了七八十年的时间。

1206 年，铁木真统一蒙古各部，在斡难河源的大会上，被尊为成吉思汗。从此，成吉思汗以及他的后继者走上了铁骑征服世界的道路。西征一直攻打到今东欧、西亚地区，南征先后灭了辽金和南宋。1211

^① 《丘祖全书》，《藏外道书》第 11 册第 287 页。



年成吉思汗大规模攻金，经过野狐岭之战，金精锐尽失。1213年成吉思汗再次攻金，夺居庸关，包围金朝首都中都（今北京），之后分三路南下：皇子术赤、察合台、窝阔台领右军沿太行山脉南下，占领今山西、河北等地；皇弟哈撒儿领左军，沿海向东，占领辽宁诸地；成吉思汗带皇子拖雷为中军，取今河北、山东。三路大军像梳子一样把黄河南北梳了一遍，所过抢掠几尽，对于拒绝投降的城市，攻下后将城中人杀光。如木华黎屠山东密州、彰德、曹、楚丘、定陶、上党、濮州等地，官民都未能幸免。

金贞祐二年（1214）金宣宗被迫渡过黄河从中都（北京）迁都汴京（今河南开封），史称“贞祐南渡”。

第二年，蒙古军占领中都后退兵漠北。1217年，成吉思汗封木华黎为太师国王，专征金朝。木华黎在燕、云地区建立军事机构，遵照成吉思汗“招集豪杰，戡定未下城邑”的旨意，纳降各地官僚、土豪。凡归降者，按其实力和地盘授予不同官职，准其世袭。这个时期，金朝失去了黄河以北的统治权，各地有势力的人物纷纷武装自保。他们聚宗族，收壮丁，安营扎寨，为了生存，看风使舵，时而归降蒙古，时而依附金朝，有的地区武装甚至接受南宋的册封。各地区武装力量还彼此争夺，黄河以北地区一片混乱。山东地区，先有归顺南宋的金红袄军首领李全、益都张林、长清严实，山东东、西路与河北部分地区还为宋所有。1220年，严实归降蒙古，1221年张林也归降。1226年，济南张荣归降，1227年，益都李全归降，于是，山



东各地尽归蒙古。

1227年，成吉思汗在进攻西夏时病死六盘山。1229年窝阔台继汗位，于1231年兵分三路展开了灭金的最后战争。一路由山西南下直捣汴京，一路入汉中，从西边攻汴京，一路由山东入河南。1233年，汴京陷于蒙古大军，金哀宗出走归德（今河南商丘）、蔡州（今河南汝南）。1234年金哀宗自杀，金朝灭亡。

自1211年成吉思汗攻金开始，黄河南北的战乱持续到1234年金朝灭亡，前后共二十几年的时间。其间百姓逃离家乡，士人流离失所，土地荒芜，民不聊生。元好问哀叹道：

呜呼！兵兴三十年，河朔之祸惨矣！盛业大德、名卿巨公之后遭罹元元，遂绝其世者，多矣！仅得存者，亦颠沛之不暇也。^①

金迁都汴京之时，由于受到蒙古、南宋的北南夹击，政军统治严重削弱。这时山东境内爆发了红袄军起义。红袄军分三支：鲁东杨安儿，鲁南刘二祖，鲁中李全。三支起义军与金军展开了残酷的战斗。金廷派驸马都尉仆散安贞前往镇压。杨安儿取莱州、登州、宁海、沂州等地，并立“齐”国，改元“天顺”。

贞祐二年（1214）七月，仆散安贞与杨安儿部下徐汝贤大战于今山东昌邑东，两军自中午打到晚上，转战三十多里。之后，仆散安贞同义军20万又战于莱

^① 《金文最》卷一百六《冠氏赵侯先塋碑》，中华书局1990年版，第1534页。



州，收买内应，占领莱州，擒徐汝贤。杨安儿逃生，乘舟入海，被船夫击入海中。贞祐三年，仆散安贞又击败刘二祖，山东境内只剩下李全一支红袄义军。杨安儿的妹妹杨妙真在今山东莒县与李全汇合，两人结为夫妇，之后归宋，大败金将纥石烈牙吾塔。兴定三年（1219）又策反金益都守将张林，张林以青、莒、密、登、莱、潍、淄、滨、棣、宁海、济南 12 州归宋。后张林、李全于 1221 年、1227 年先后归顺蒙古。

当仆散安贞率金军围剿杨安儿时，丘处机正在登州太虚观。金朝廷对于丘处机在山东登州、莱州、宁海等地的影响是十分清楚的，而这些地区正是义军占领地区。因此，仆散安贞请丘处机出来帮助平乱。全真道是以救苦救难、济度众生、安定社会为己任的，而杨安儿等起义军企图通过与统治者较量，战而胜之，建立新的统治。这些起义军作为战乱年代的割据势力，时而归宋，时而降蒙，见风使舵，并非是战乱年代百姓的救星。丘处机看透了改朝换代的历史循环的实质，悲悯受害者，所以，总是利用一切机会来扶救百姓，尽力结束这种混乱局面。所以，当仆散安贞请求丘处机帮助的时候，丘处机自然会接受请求，抚谕起义军，减少暴力和杀戮给百姓带来的灾难。他先后派夏志诚等弟子到各地安抚道众和百姓，组织道众和百姓免受流寇侵扰。他还亲自会见起义军首领，劝说他们放弃武装，解甲归田。

丘处机的劝导虽然没能使杨安儿投降，但仍然发挥了重要的作用。因为杨安儿起义后，造成了登州、



宁海等州的无政府状态。许多流寇,到处抢劫,杀人越货,还有不少散布在各地的小股起义军。丘处机劝降这些小股义军,还组织民众自保,安定人心,使地方治安状况大为改善,民众生活安定,也大大限制了流寇劫匪扩充的可能。所以,《甘水仙源录》的《长春真人本行碑》记述道,丘处机所到之处“皆投戈拜命,二州遂定。”^①

丘处机抚谕部分起义军,安定山东部分地区的事迹传到金廷和南宋、蒙古,引起了震动。当时三家正在淮河以北地区混战,白热化的争夺地盘。一些军事割据势力,忽而归宋,忽而降蒙。在激烈争夺中,除了依靠军事力量外,争取民心,安抚占领区的百姓就是一种重要手段。三方都看到了丘处机的力量 and 作用,所以,金和南宋政权都做了争取丘处机的工作。

金宣宗贞祐四年(1216),宣宗派东平监军王庭玉



莱州道士谷宫观遗址

持诏书到太虚观,召丘处机进京。丘处机说:“我遵循天理而有所行动,天让我去我才会去。”他拒绝进京。金廷又多次派人来请,丘处机还是

^① 《甘水仙源录》卷二,《道藏》第19册第734页。



不赴。兴定三年(1219),丘处机往莱州昊天观。四月,金河南提控边鄙使来访,请他同往,他只写了封信给金廷。不多久,金廷又派人前来,这时山东已被宋占据,使者无奈返回。

兴定三年11月,南宋江南大帅彭义斌来请,丘处机不赴。此后,南宋又多次邀他前往,都遭到他的婉言拒绝。莱州主事过问此事,劝他赴诏。丘处机说:“我去与不去,会有天意安排,这不是你们能够知道的。天意让我去,那留也不留不住,我自然会去的。”^①

对于一个得道的高道来说,准确而敏感地判断事物发展的全局是其得道后具备的能力和素养。丘处机对金、南宋和蒙古在中原角逐的发展前景已经十分清楚。在这场逐鹿中原的较量里,金与南宋的气数已尽,肯定会退出历史舞台,这是丘处机的判定。而且,从他回答莱州主事的话中可以看出,他已预料到不久将会得到蒙古的诏请。而这正是他所说的天意的安排。

^① 《长春真人西游记》卷上,“戊寅岁之前,师在登州,河南屡欲遣使征聘,事有齟齬遂已。明年住莱州昊天观,夏四月,河南提控边鄙使至,邀师同往,师不可。使者携所书诗颂归,继而复有使自大梁来,道闻山东为宋人所据,乃还。其年八月,江南大帅李公、彭公来请,不赴。尔后,随处往往邀请,莱之主者难其事,师乃言:我之行,止天也。非若辈所及知。当有留不住时去也,居无何。”《道藏》第34册第481页。

第四章 西行万里 雪山论道

一、圣旨金牌，成吉思汗请长春

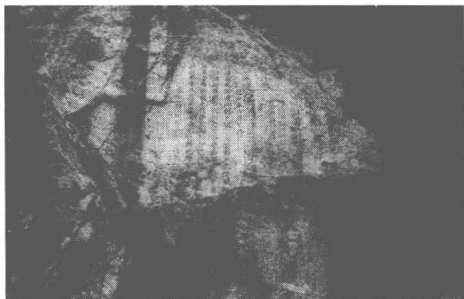
金宣宗兴定三年(1219)，成吉思汗西征花刺子模，途经乃蛮旧地(今阿尔泰山地区)。在刘仲禄和耶律楚材等人那里了解到丘处机的事迹后，成吉思汗决定诏请他。其原因，一是希望丘处机为大蒙古国征服和统治汉地发挥作用，二是自己年事已高，希望从丘处机那里得到道家养生长生之术。

成吉思汗令耶律楚材起草诏书，诏书称丘处机：“体真履规，博物治闻，探颐穷理，道充德著，怀古君子之肃风，抱真上人之雅操。”^①并盛赞他隐居岩穴，多年苦修，传道救人。希望丘处机不远千里，不以沙漠游远为念，暂屈仙步，以忧民当世之务和恤朕保身之术前去相见。

^① 《辍耕录》卷十，四库全书，台湾商务印书馆1986年影印本，第1040册，第518页。



五月初，成吉思汗让刘仲禄带着诏书和虎头金牌，率领二十骑兵，传旨敦请。刘仲禄一行，六月即到达威宁县（今内蒙古自治区兴和县西北），七月到达德兴府（今河北涿鹿），八月抵达燕京（今北京市），然后往山东境内而来。十一月在益都打听到



道士谷丘处机手书石刻

丘处机在莱州的消息。然后仲禄一行来到潍州，邀尹志平一同前往。十二月到达莱州昊天观，见到丘处机，传达了成吉思汗的旨意。

丘处机见到刘仲禄后十分高兴。仲禄说：“大师名重四海，皇帝特让我来请你前去相见，翻山越岭，不计岁月，嘱咐我不论怎样，也要请您前往。”

丘处机对刘仲禄表示慰问：“兵革以来，北方混战，州县经常易主，你冒着风险而来，真是辛苦了！”

仲禄说：“我接受国君的命令，不敢不尽全力”。接着，刘仲禄详细介绍了他从五月得旨，启程，直至遇见丘处机的艰难过程。

丘处机明白成吉思汗诏请的诚意，知道天命不可辞了，就对仲禄说：“这里的生活比较艰苦，你们先去益都吧。等我上元节斋醮结束后，可以派人来接我，



我十八日启程。”^①

于是，仲禄等人先回益都。

二、万里西行，尝尽旅途多少苦

金兴定四年，元太祖十五年（1220）正月十八日，上元醮罢，73岁的丘处机带领十八弟子从莱州昊天观出发，应召启程。这十八名弟子是赵道坚、宋道安、尹志平、孙志坚、夏志诚、宋德方、王志明、于志可、张志素、鞠志圆、李志常、郑志修、张志远、孟志稳、綦志清、何志清、杨志静、潘志冲等。丘处机师徒途经潍阳，邹平、济阳。据说，济阳城连续数日有仙鹤飞翔，数至千百。济阳百姓奉香火，迎拜丘处机于城南。

二月十三日，刘仲禄请燕京军队来迎，并在途中防备信安、常山的地方割据势力，打下深州、武邑，开通了前往燕京的道路，并在滹沱建桥，在将陵备船，刘仲禄为这次行程的安全、便利做了大量工作和充分准备，足见他有多么重视。第二天，众人渡滹沱河，二十二日抵达燕京。燕京的京官、贵族、百姓、僧道等到郊区迎接丘处机，行省长官石抹公安排他住在玉虚观。各阶层的人物前来拜谒不断，许多人希望拜在丘祖门下，求颂乞名。因为，在当时战乱的年月里，奉道的人有丘处机赐予的名，就可以开脱当兵等诸多灾祸。

^① 《长春真人西游记》卷上，《道藏》第34册第481页。



丘处机在玉虚观听说成吉思汗西征，行宫越来越西去，打算等成吉思汗班师回朝后再谒见。加上刘仲禄想以已经选中的处女与丘处机等同行，丘处机就对刘仲禄说：“齐人献女乐，孔子去鲁。余虽山野，岂与处子同行哉？”^①他遂上表：西行不知几千里，风尘劳倦，老弱不堪，恐途中不能到达，请暂住燕京德兴府，待皇帝归来。

在等待回复的大半年时间里，丘处机在燕京天长观作醮，在德兴府（今河北涿鹿）禅房山龙阳观度夏，在宣德州（河北宣化县）朝元观过中秋。在天长观斋醮时，天正大旱。十月四日，醮事开始，天降大雨。午后，丘处机到醮坛主事时，天忽然放晴了。丘处机登坛传戒时，有仙鹤在坛上飞舞。在玉虚观住了一段时间，金翰林学士、蒙古燕京改课税陈时可、吏部尚书杨彪及孙周、吴章德、赵昉、张瑜等名士常常到观内作客。

十月，成吉思汗回复诏书到，诏曰：

云轩既发于蓬莱，鹤驭可游于天竺。达摩东迈，元印法以传心；老氏西行，或化胡而成道。顾川途之虽阔，瞻几杖以非遥。爰答来章，可明朕意。秋暑，师比平安好！指不多及。^②

成吉思汗还是希望早日见到丘处机，其思之切，

① 《长春真人西游记》卷上，《道藏》第34册第482页。

② 《长春真人西游记》卷下，《道藏》第34册第500页。



尽见于诏书。他并嘱刘仲禄道：“不要让丘真人饥饿和劳顿，护持他缓缓来即可。”^①

丘处机见到诏书，而后准备起程。先到德兴府龙阳观过冬，在龙岩寺斋醮。寄燕京道友诗一首，对当时战乱而生灵涂炭，百姓生活艰难的情况十分忧虑和同情，希望见到成吉思汗，而使中原人民早日从战乱中得到解救。诗云：

十年兵火万民愁，千万中无一二留。
去岁幸逢慈诏下，今春须合冒寒游。
不辞岭北三千里，仍念山东二百州。
穷急漏诛残喘在，早教身命得消忧。^②

同时，丘处机对于即将开始的西行，也不无担忧。在另一首寄燕京道友的诗称：

此行真不易，此别话应长。
北蹈野狐岭，西穷天马乡。
阴山无海市，白草有沙场。
自叹非玄圣，何如历大荒。^③

二月八日从德兴府启程西行。当时天气晴朗，众道友在郊外为丘处机饯行，众人拉住马首，哭泣着问师父回程时日，丘处机说：“此行非人力所能为，加上远涉异域，其道合与不合，说不定什么时候回来。”大家反复恳请：“师怎么会不知道，希望告诉弟子们。”

① 《长春真人西游记》卷上，《道藏》第34册第483页。

② 《长春真人西游记》卷上，《道藏》第34册第483页。

③ 《长春真人西游记》卷上，《道藏》第34册第483页。



丘处机这才重复说：“三载归，三载归。”

十一日北过野狐岭（今河北张家口市西北），从这里南望太行诸山，重峦叠嶂，晴岚可爱，北看寒烟衰草。中原与北漠正是从这里分隔了开来。野狐岭曾是1211年金蒙大战的战场，那一仗，金兵被木华黎打败，陈尸百里。十五日向东北行，过盖里泊（今内蒙古太仆寺旗南），这里是丘陵与盐碱地，人烟稀少，只有二十余人家。再走十几日，进入大沙漠，只有矮榆，绝无树木。三月初，走出沙漠，到达鱼儿冻（今内蒙古克什克腾旗西达来诺尔）才有村落。三月五日，向东北方向走，四旁有了放牧人，黑车白帐，随水草放牧。再走二十多日，过河北行，四月初，到达斡辰大王帐下（今内蒙古海拉尔市西）。住了几天后，十七日，大王赠牛马百头，十辆车送行。丘处机一行继续向西北走，二十二日度陆局河。五月过契丹旧地。六月十三日抵达长松岭。天气十分寒冷，当天晚上，行至平地，在此露宿，第二天早上帐篷上都结了冰霜。到了岭西，虽是中原六月初伏，这里却还是到处冰雪，丘处机给长松岭起名“大寒岭”。大家走在山路上，还经常下冰雹，天气恶劣。之后度察罕鄂伦河，见皇后，汉夏公主送了防寒用具、黍米和白金等。

一行人继续西行，过雪山，穿沙漠，渡大河，有诗记其行道：“当时悉达悟空晴，发轫初来燕子城。北至大河三月数，西临积雪半年程。不能隐地回风坐，却



使弥天逐日行。行到水穷山尽处，斜阳依旧向西倾。”^①

沿今蒙古克鲁伦河西行，经今蒙古首都乌兰巴托，西渡土拉河，穿过杭爱山脉。到达镇海城（今蒙古科布多附近），蒙古在这里驻扎军民，开垦农田，收获粮食以供军队使用。七月二十五日，许多汉族农民、工匠欢呼迎接，以彩幡、华盖、香花前导，丘处机还遇见了金章宗的妃子以及汉公主母钦圣夫人袁氏。丘处机希望在此过冬，等待成吉思汗班师。阿不罕山北镇海称，“近有敕诸处官员，如遇真人经过，无得稽其程。盖欲速见之也”。于是，丘处机留门弟子宋道安等9人在此选地建造栖霞观。落成后，八月八日，丘处机携门人虚静先生赵九古等十人在镇海守军护卫下，继续西行。

此时，大风从西北吹来，黄沙蔽日，无法辨物，天气恶劣。丘处机与赵道坚等沿大山继续前行。过大山，穿大峡谷，在金山（今阿尔泰山）东北少驻，然后南行。这里的路只能单骑向前，极其狭窄，是当年三太子出兵开辟的。翻越三座山峰，渡过金山南的大河，到达了有名的死亡之地白骨甸（今新疆乌鲁木齐市东北临近蒙古的沙漠地区）。这个地方的沙漠广袤无边，难见水草。古代军队到此，十个疲兵中没有一个是能活下来。天晴的时候，若白天走，人和马都会困顿疲劳而死，只有在夜间走，走过一夜到中午时才能见到水草。晚上，丘处机等一行人启程，牛走得疲惫

^① 《长春真人西游记》卷上，《道藏》第34册第485页。



不堪，就弃牛，馭以六匹马。

八月二十七日到达阴山（今新疆天山山脉东），回纥酋长设宴款待，呈上葡萄酒，各种瓜果、大饼等。这个地方特别热，众人冒暑西行，到达别石把城（今乌鲁木齐东北），官员、士绅、百姓、僧道数百人来迎，这里有许多中原汉人，原来在唐代是唐的北庭都护府所在地，负责西域的管辖。此后，过昌八刺城（今乌鲁木齐西北吉昌市），度沙漠，抵天池（今新疆天山天池），九月二十七日，到阿里马城（今新疆伊宁市西北）。阿里马是果实的意思，城市以果命名。从金山至此，过白骨甸、天池，道路十分难行，丘处机感慨万千，有诗叙其感受：

金山东畔阴山西，千岩万壑攒深溪。溪边乱石当道卧，古今不许通轮蹄。前年军兴二太子，修道架桥彻溪水。今年吾道欲西行，车马喧阗复经此。银山铁臂千万重，争头竞角夸清雄。日出下观沧海近，月明上与天河通。参天松如笔管直，森森动有百余尺。万株相倚郁苍苍，一鸟不鸣空寂寂。羊肠孟门压太行，比斯大略犹寻常。双车上下苦敦顛，百骑前后多惊惶。天池海在山头上，百里镜空含万象。悬车束马西下山，四十八桥低万丈。河南海北山无穷，千变万化规模同。未若兹山太奇绝，磊落峭拔加神功。我来时当八九月，半山已上皆为雪。山



前草木暖如春，山后衣衾冷如铁。^①

丘处机一行离开阿里马城以后，渡河过西辽故都大石林牙（又名虎思斡耳朵，在今吉尔吉斯斯坦境内）半个多月后到达赛蓝城（在今哈萨克斯坦南部）。回纥王迎进城住下。十一月初，连降大雨。十八弟子之一赵道坚此时病重，对尹志平说：“我跟随师父在宣德府时就身体不适，做事感觉疲倦。师父曾经训导，道人面对生死不动心，面对苦乐不介意。因此一直没有把不适放在心上。现在，我的归期将要到了。你们要服侍好师父。”^②十一月五日，赵道坚去世。丘处机命弟子们葬赵道坚于城东，之后继续往西南行，到今乌兹别克斯坦首都塔什干城，过今锡尔河，十一月十八日到达邪米思干城北（今乌兹别克斯坦的撒马耳罕），移刺国公及蒙古、回纥等帅首设酒相迎，丘处机在这里见到了出产于东南数千里印度的孔雀和大象。由于当时成吉思汗驻跸于大雪山之东南，大雪封山，因此，商定丘处机在此等候，到明年春天见成吉思汗。

① 《长春真人西游记》卷上，《道藏》第34册第487页。《金莲正宗记》卷四《长春丘真人》，“磊落峭拔加神功”作“磊落峭拔如神功”。

② “赵九古语尹公曰：我随师在宣德时，觉有长往之兆，颇倦行役。尝蒙师训，道人不以生死动心，不以苦乐介怀，所适无不可。今归期将至，公等善事父师。”《长春真人西游记》卷上，《道藏》第34册第488页。



三、一言止杀，保全民族建奇功

转眼冬天过去了，春天到了，三月上旬，成吉思汗圣旨传到邪米思干城，向跋山涉水远来的丘处机慰问，告知已回到行宫，可以入见了。成吉思汗还对使臣刘仲禄和护卫田镇海等二人给予了嘉奖。

丘处机带领随从五六人和宣使刘仲禄等于三月十五日出发，过铁门关，渡阿姆河。这里“鸡犬不闻声，马牛更递铺。千山及万水，不知是何处”。^①

四月五日，丘处机到达成吉思汗在塔里寒（在今阿富汗境内）的行宫。当天就见到了成吉思汗，这是他们第一次见面。

两人一见面，成吉思汗就高兴地说：“其他国家征聘，您都不去，却不远万里来到雪山，我感到很高兴！”

丘处机回答说：“山野道人奉诏而来，这是上天的安排。”

然后，众人坐下。成吉思汗接着问丘处机一个他十分关心的问题：“真人远道而来，有什么长生药给我吗？”

丘处机说：“有健康长寿之道，但没有长生不死之药。”

短短的几句话，成吉思汗感到丘处机是一个讲真

^① 《长春真人西游记》卷上，《道藏》第34册第490页。



话、诚实可靠的人。^① 成吉思汗遂问镇海，别人都称真人为“腾吃利蒙古孔”（即天人），我怎么称呼真人为好。镇海回答说：“有人称师父、真人和神仙的。”成吉思汗就说：“自此之后，就称为神仙”。当日约定四月十五日再问道。

由于巴里黑（在今阿富汗境内）发生叛乱，成吉思汗亲征。丘处机要求撤回邪米思干城。军事行动结束时已经到了八月，镇海接丘处机至成吉思汗在大雪山的八鲁湾（在今阿富汗首都喀布尔北）行宫进见，分别于九月十五日、十九日、二十三日连续论道畅谈，太师阿海以蒙古语翻译，成吉思汗十分高兴，令左右记录下来。

因为蒙古族宗教意识十分浓厚，所以，丘处机开讲以天道为先，他说：

道生天地万物，凡世间所有，日月星辰、鬼神人物、动植物等等都是由道生养的。我从小离亲出家就是学这个道。

道生养天地，也生养了人。在人的生命中主要的就是气，人因为有欲而追逐物，有了欲念，元气就通过眼、耳、鼻、口等散失，人散失了元气就会生病。所以，学道的人要保养元气，就要去除声色欲望，以清静为要，以

^① “四月五日也，馆舍定，即入见。上劳之曰：佗国征聘皆不应，今远踰万里而来，朕甚嘉焉。对曰：山野诏而赴者，天也。上悦，赐坐食，次问真人远来，有何长生之药，以资朕乎。师曰：有卫生之道，而无长生之药。上嘉其诚实。”《长生真人西游记》卷中，《道藏》第34册第490页。



恬淡为美。

学道修炼之术，就是去奢屏欲，固精守神，修炼元阳，使阴消阳全，而升为神仙。^①

在简单说明了道与修道的基本原理之后，丘处机对作为天人的成吉思汗与上天的关系进行了阐述，他告诉成吉思汗：

陛下本来就是天人，天人的修炼与常人不同。上天通过天人来治理天下，除暴安良，为百姓的父母，天人替天行道，克服艰难，功成而寿限已尽的时候，就升天和恢复原来的神位。

帝王都是天上的神灵降世到人间的。如果行善修福，则升天之后，其神位会超过原来的。如果不行善，不为民，那么就会相反下降。

古代有位轩辕帝，奉天命降到人世，第一世做普通百姓，第二世为朝廷大臣，第三世为帝王。轩辕帝能济世安民，积累功德，

① “真人曰：夫道生天育地，日月星辰，鬼神人物，皆从道生。人止知天大，不知道之大也。余生平弃亲出家，唯学此耳。道生天地，开辟而生人焉。……学道之人，以此之故，世人爱处不爱，世人住处不住，去声色，以清静为娱，屏滋味，以恬淡为美。……人以气为主，逐物动念，则元气散。……故学道之人，知修炼之术，去奢屏欲，固精守神，唯炼乎阳，是致阴消而阳全，则昇乎天而为仙。”《玄风庆会录》，《道藏》第3册第388页。

寿限尽而升天，其职位比原先的更为尊贵。^①

他继而提到成吉思汗要注意的两件事：一是外修阴德，二是内固精神。他解释说：

陛下修行的方法，没有别的，就是外修阴德，内固精神。体恤民众，爱护百姓，使天下安定，就是外修。节制欲望，保养精神就是内行。^②

丘处机进一步发挥安定天下之说，为中原百姓免于战火、恢复生计而向成吉思汗献计献策，他说：

山东、河北是天下富饶之地，盛产粮食、蔬菜、鱼盐、丝绸等，能供给四方之用。自古以来得中原者就能成为大国、强国。所以，历代治理国家的人必争这些地方。现在这些地方连年遭逢兵火战事，百姓流散，尚未汇集，应该派遣懂得其中事务、有能力的官员前去治理，免除当地三年税赋，使得军队和国家有足够的丝帛使用，也使得普通百姓有休养生息的平安。如此一举两得的事情，

① “余前所谓修炼之道，皆常人之事耳，天子之说又异于是。陛下本天人耳，皇天眷命，假手我家，除残去暴，为元元父母，恭行天罚，如代大匠斲，克艰克难，功成限毕，即升天复位。……帝王悉天人谪降人间，若行善修福，则升天之时，位逾前职。不行善修福，则反是。……昔轩辕氏，天命降世，一世为民，再世为臣，三世为君。济世安民，累功积德，数尽升天，而位尊于昔。”《玄风庆会录》，《道藏》第3册第388-389页。

② “陛下修行之法无他，当外修阴德，内固精神耳。恤民保众，使天下怀安，为外行。省欲保神，为乎内行。”《玄风庆会录》，《道藏》第3册第389页。



这也是陛下造福百姓和为自己祈福的一个方面。^①

对于成吉思汗关心的身体健康,长寿延命的问题,丘处机也做了明确的回答:

道人修道就是修心,一样东西都不想。……道人起初下手使心清静,十分困难,经过多年苦修,功力逐渐深厚,损之又损,才能心静,达到无为。何况陛下天人,执掌四海之富有,军国大事,日理万机,要修心岂是容易的事啊。但只要注意节制色欲,减少思虑,也就能够获得天的护佑。^②

百姓有一个妻子,尚且还会损伤身体,帝王何况有那么多妃嫔,能够不伤害陛下的身体吗。前不久听说刘仲禄在挑选处女,以备后宫。我听道经里说过:“不去看会引起欲望的东西,心就不会乱。既然看到了,戒起来就难了。”

生殖之精与人的元气、元神都是人身中

① “山东河北,天下美地,多出良禾美蔬、鱼盐丝茧,以给四方之用。自古得之者为大国。所以历代有国家者唯争此地耳。今已为民有兵火,相继流散未集,宜差知彼中子细事务者能干官规措勾当,与免三年赋税,使军国足丝帛之用,黔黎获苏息之安。一举而两得之,兹亦安民祈福之一端耳。”《玄风庆会录》,《道藏》第3册第390页。

② “道人修真炼心,一物不思。……道人治心之初甚难,岁久功深,损之又损,至于无为。道人一身尔,治心犹难,矧夫天子富有四海,日览万机,治心岂易哉。但能节色欲、减思虑,亦获天佑。”《历世真仙体道通鉴续编》,卷二,“丘处机”,《道藏》第5册第427页。



的至宝，三者可以互相转化，一方面少了会影响另外两个方面。所以，要保养元气，使身体健康，就要注意房事。陛下试一下一个月独自静睡，不近女色，必定会精神清爽，筋骨强健。古人说：“服药千日，不如独卧一宵。”古人为传延后代，所以娶妻成家，周公、孔子和孟子都是有子的，孔子40岁就不迷惑其心，孟子40岁就不再动心。人生40以上，气血已衰，所以要戒的就是女色。陛下的子孙已经很多，应该为自己打算而保养戒欲了。^①

丘处机阐述完这些道理后，成吉思汗感触很深，对丘处机说：“谆谆教诲，道理深邃，虽然戒色做起来比较难，但我会听从神仙的话，按神仙说的去做的。这些道理已记录下来，我会经常读，经常领会。”^②

丘处机雪山论道的思路十分清楚，先讲明宇宙万物同根同源，都是由道所生的道理，然后从两个方面阐述、发挥。一是人的生命来自道，为元气所充实，精气神必须得到保养才能健康长寿。以此劝导成吉思汗

① “庶人一妻尚且损身，况乎天子多畜嬪御，宁不深损陛下，宫姬满座，前闻刘仲禄中都等拣选处女，以备后宫。窃闻道经云：不见可欲，使心不乱。既见之，戒之则难。”“夫神气同体，精髓同源。陛下试一月静寝，必觉精神清爽，筋骨强健。古人云：服药千朝，不如独卧一宵。……古人以继嗣之故，娶妻而立家。先圣周公、孔子、孟子各有子。孔子四十而不惑，孟子四十不动心。人生四十已上，气血已衰，故戒之在色也。陛下圣子神孙，枝蔓多广，宜保养戒欲，为自计耳。”《玄风庆会录》，《道藏》第3册第388、389页。

② 《玄风庆会录》，《道藏》第3册第390页。

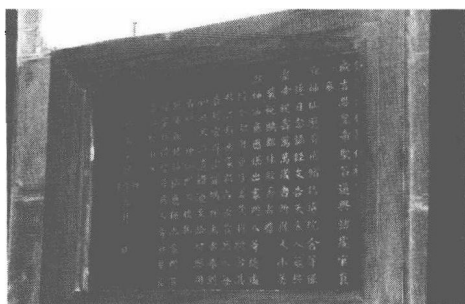


节制性欲。二是人与万物同源,成吉思汗作为君王本来就是天人降生,为天下百姓安居乐业而来到世上,最终又要回到天上任职,君王在世上的好坏是能否在天上任职、升职的依据。所以,治理世间,就要让百姓生活幸福、社会安定,而不能随意杀生,随意杀人。

这些阐述既完美地表明了道教的教义思想,又对成吉思汗的思想和行为具有针对性,便于他接受道教的教义思想。丘处机是抱着劝说成吉思汗停止军队对百姓残暴的屠杀、希求尽快结束战乱给百姓带来的灾难而不远万里来到雪山的。事实也证明,他的努力没有白费。过去,成吉思汗曾对部下说男人最大的快乐就是“战胜敌人,将他们连根铲除,夺取他们所有的一切”,骑其骏马,纳其妻妾。^①当时的蒙古还是一个以游牧经济为基础的社会,游牧民族对外掠夺,带得走的就带走,带不走的就杀,对于不投降的城市,攻下后屠城。因此军队以嗜杀著称。这样的做法势必给中原农业社会带来巨大的灾难。在丘处机面见成吉思汗后蒙古军队有所改变,太祖二十二年六月,成吉思汗发出了“不杀掠”的命令。^②成吉思汗和蒙古民族在征服中原的前夕,采纳了丘处机的建议,从一味地征服、杀掠转到占领与安定民心的治政道路上,在敬天保民方面迈出了历史性的一步。这一变化对中原社会和百姓减少伤痛、早日安定,对元朝的统一,对中华文化的保存

① 《史集》,商务印书馆 1986 年版,第 1 卷第 2 册第 362 页。

② 《元史》卷一《太祖纪》,中华书局 1976 年版,第 1 册第 24 页。



崂山太清宫成吉思汗诏书(一)

发、赋税。诏书如下：

成吉思皇帝圣旨：道与诸处官员，每丘神仙应有底修行底院舍等，系逐日念诵经文，告天底人。每与皇帝祝寿万万岁者，所据大小差发、税赋，都休教著者。据丘神仙底应系出家门人等随处院舍，都教免了差发、税赋者，其外诈推出家，影占差发的人，每告到官司，治罪断按主者。奉到如此，不得违错，须至给付照用者。

右付神仙门下收执

照使所据神仙应系出家门人、精严住持院子底人等，并免差发、税赋。准此

癸未羊儿年三月御宝日

宣差阿里鲜面奉

成吉思皇帝圣旨：丘神仙奏知来底公事是也，煞(很)好。我前时已有圣旨文字与你来，教你天下应有底出家善人都管著者，

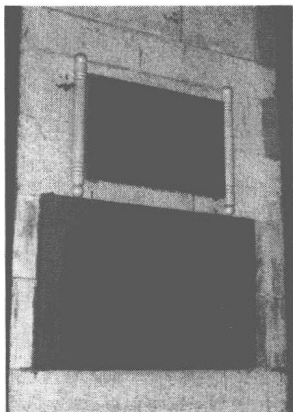
和延续都起到了至关重要的作用。

论道之后，成吉思汗颁布诏书，让丘处机总管天下道教，并免除道人的差

好底歹底，邱神仙你就便理会，只你识者。
奉到如此，

癸未年九月二十四日^①

西域化胡归顺，回至燕京，皇帝感劳，即赐金虎符牌曰：真人到处如朕亲临，邱神仙至汉地，凡朕所有之城池，其欲居者居之，掌管天下道门事务，以听神仙处置，他人勿得干预，宫观差役尽行益免，所在官司常切卫护。天乐道人李道谦书。^②



崂山太清宫成吉思汗
诏书(二)

丘处机万里雪山之行，实现了他劝告成吉思汗止杀保民和发展全真道的心愿，实践了其慈悲救世的宗教思想。丘处机这一愿望，早在西行途中他的一首诗中就有表露：

自古中秋月最明，凉风届候夜弥清。
一天气象沉银汉，四海鱼龙耀水精。
吴越楼台歌吹满，燕秦部曲酒肴盈。
我之帝所临河上，欲罢干戈致太平。^③

① 《长春真人西游记》卷下，《道藏》第34册第500页。

② 《崂山太清宫三皇殿西壁石刻诏书》，《全真七子与齐鲁文化》齐鲁书社2005年版，第352页。

③ 《长春真人西游记》卷下，《道藏》第34册第492页。





“欲罢干戈致太平”，就是丘处机不顾高龄，千里西行，劝阻强悍的蒙古族杀掠行径的目的。这在中华民族和中华文化的发展史上树立了一座丰碑，是对中华民族生存和历史发展的巨大贡献。当中原的女真族、汉族无法阻止蒙古铁骑的进攻，蒙古族入主中原势不可挡的时候，劝导它放弃对无辜民众的滥杀，让中原民众脱离屠掠、恢复农耕、安居乐业，过上稳定的生活，逐步诱导蒙古族统治采用汉文化治国方略，维系中华文化的传承，这是一种明智的选择。它与出卖民族利益无关，对此我们应有历史眼光和客观判断。

雪山论道之后，成吉思汗班师东归，丘处机与之同行。渡锡尔河后，正月十九日是丘处机 76 岁生日，众官炷香为他祝寿。二月、三月间，丘处机几次辞行，成吉思汗见他去意已定，不可勉强，便赐以牛马等物，丘处机一概不受。成吉思汗令阿里鲜护送。三月十日启程东归，十五日到赛兰城，致祭于赵道坚墓。然后，沿今阿尔泰山东行，过天池、阴山，五月与门人宋道安等人在栖霞观会合，十四日分三批东归。东归线路与西行不完全相同，路程比西行短了许多。八月，丘处机就回到了宣德州朝元观。十一月，成吉思汗又传旨：

神仙自春及夏，道途匪易。所得食物、驺骑好否？到宣德等处有司在意馆谷否？招谕在下人户得来否？朕常念神仙，神仙无



忘朕。^①

太祖十九年(1224)二月,丘处机率弟子度居庸关,由燕京行省石抹感得不等迎回燕京,道俗沿途以香花相迎,观者如潮。进城后入太极宫(即天长观)住下。

四、独步四海,全真极盛

丘处机回到燕京之后,成吉思汗经常问候他、关心他。并且在三、四年的时间里,连下多道圣旨,表示慰问,并赐以金虎牌,许他随处立观,处置道教的一切事务,给予他诸多特权。

在多道圣旨里,成吉思汗对长途跋涉的丘处机给以慰问,关心他的住宿、饮食等日常生活,关心他对道门弟子的收授和安排,表示他的思念之情,成吉思汗说:“朕常念神仙,神仙无忘朕。”^②

第二年的二月,成吉思汗又传旨:“神仙至汉地,以清净道化人,每日与朕诵经祝寿,甚好。教神仙好田地内爱住处住。道与阿里鲜,神仙寿高,善为护持。神仙无忘朕旧言。”五月再传旨,说:“自神仙去朕,朕未尝一日忘神仙,神仙无忘朕,朕所有之地,爱愿处即

① 《长春真人西游记》卷下,《道藏》第34册第495页。

② 《长春真人西游记》卷下,《道藏》第34册第492页。



住。”^①元太祖二十二年(1127)五月,成吉思汗赐以金虎牌,要天下出家人都归丘处机管辖。^②

让丘处机以清净道化人,爱住处便住,以金虎牌管理天下道教,这些授权给全真道的发展以强有力的支持。在中国历史上,有了朝廷支持,宗教就有发展的保障。丘处机西行雪山得到了发展全真道的最重要条件。当时,正值蒙古、金和山东等地生灵涂炭之时,到处是逃难的人,有人沦为蒙古族的奴隶,许多人被俘被杀。这正是立观度人、实现全真道慈悲救世的宗教情怀和发展全真道的好机会。1223年,丘处机在雪山论道的返回途中,夜宿盖里泊,对随行弟子说:“现在战乱之后,人民正在水深火热之中,到处是没有居处,乞食逃难的人。立观度人,时不可失。这是修行人首先要做的事情,人人当铭记在心。”^③

在燕京天长观(又名太极观,后改名为长春宫)住下后,这里就成为全真道的机关所在地,丘处机即令弟子们持度牌招收人入道,救出许多在战乱中被沦为奴隶的汉族百姓,众多在死亡线上挣扎的人得以活下来,当时有几万人入道门,全真道得以迅速壮大。^④丘处机以天长观为中心,建立起8个全真道会,即平等、长春、灵宝、长生、明真、平安、消灾、万莲。每个会

① 《长春真人西游记》卷下,《道藏》第34册第496页。

② 《长春真人西游记》卷下,《道藏》第34册第496页。

③ “南归,至盖裹泊,夜宣教,语谓众说:今大兵之后,人民涂炭,居无室、行无食者,皆是也。立观度人,时不可失。此修行之先务,人人当铭诸心”。《甘水仙源录》,《道藏要籍选刊》上海古籍出版社1989年版,第6册第780页。

④ 《元史·释老传》卷二〇二,第15册第4525页。



都有上百人参加。由此，玄风大振，四面八方道徒云集归依。丘处机弟子再收门徒，由一化十，十化百，百化千万，全真弟子布满天下。除此之外，丘处机还不断地到各地举行醮事，兴建宫观，传播全真道。如在京师祈雨，设醮的当晚，即阴云四集，夜半雨降，使大旱中的京师得以下种田地，这场雨被行省官员及百姓称为“神仙雨”。元太祖二十年（1125）为宣抚王巨川到家里作斋醮。九月荧惑犯尾宿，燕京有灾，丘处机作醮解除，而且多次祈雨成功，解除旱灾。

元太祖二十二年（1127）六月，成吉思汗在进攻西夏时患病，七月行至六盘山行宫病逝。

这年六月二十一日，丘处机也因病休养。二十三日雷雨大作，太液池南岸发生塌方，岸堤被水冲坏，水入东湖，轰鸣声响彻几十里远，太液池水流尽枯竭。同时，北山口又发生泥石流。丘处机听说后，沉静良久，笑着说道：“山摧池枯，我将一同逝去吗？”

七月四日，丘处机对弟子们说：“当初，丹阳曾对我说：‘我升仙之后，全真教当大兴，四方都将化为道乡，你正好是那时领导教门。道院都有朝廷敕赐名额，你还要住持大宫观，还有使臣佩符传达皇帝有关教门的事情。这个时候就是你功成名遂而身退的时候。’丹阳的话如今一一都应验了，就好像念的符咒应验一样。何况教门中的事情，内外都有人照管，我归去也无遗憾了。”^①丘处机对当时教门大兴，全真兴盛

① 《长春真人西游记》卷下，《道藏》第34册第498页。



的大好局面十分满意,同时,也知自己归期已近。之后,丘处机向侍奉他的张志素等安排后事,让宋道安主持教事,尹志平为副,张志松辅助,王志明、宋德方、李志常共同协助。

七月九日午后,丘处机留下《遗世颂》:

生死朝昏事一般,幻泡出没水长闲。
微光见处跳乌兔,玄量开时纳海山。
挥斥八纮如咫尺,吹嘘万有似机关。
狂辞落笔成尘垢,寄在时人妄听间。^①

然后在葆光堂归真,异香满室。

宋道安主持丧事,道门弟子与俗家官员、百姓远来参加的有上万人之多。之后,宋道安以年老为由托尹志平主持教务,尹志平遂成为全真道第六代主持。

丘处机升仙的第二年(1228)三月,尹志平在长春宫东边建白云观安葬丘处机的仙蜕,供人祭奠。40多天后,白云观建成,七月九日子时后,设灵宝清醮360分位,醮礼终,藏于堂。有玄鹤、白鹤飞来盘旋。当时,各级官员、贵族、百姓、僧道数千人前来参加。

每天来奉香火的有万人之多。第二天,大雨滂沱,大家感叹:“天道人事,上下和应。了此一大事,非我师道德纯备,通于天地,达于神明,畴克如是乎?谅非人力所能致也。”^②

至元六年,在张志敬掌教时,元朝封丘处机为“长

① 《长春真人西游记》卷下,《道藏》第34册第498页。

② 《长春真人西游记》卷下,《道藏》第34册第499页。



春演道教真人”，自东华教主至七真分别封为：

教主王玄普：东华紫府少阳帝君

钟离权：正阳开悟传道真君

吕洞宾：纯阳演正警化真君

刘海蟾：海蟾明悟宏道真君

王重阳：重阳全真开化真君

马丹阳：丹阳抱一无为真人

谭处端：长真云水蕴德真人

刘处玄：长生辅化明德真人

丘处机：长春演道教真人

王处一：玉阳体玄广度真人

郝大通：广宁通玄太古真人

孙不二：清静渊贞顺德真人^①

尹志平(1169—1251)，字太和，祖籍河北沧州，宋代时迁居山东莱州。22岁拜丘处机为师，后又向郝大通、王处一学习，是丘处机西行十八弟子之一。继王重阳、马丹阳、谭处端、刘处玄，丘处机之后，执掌全真道。

1232年，元太宗窝阔台诏见尹志平，继续支持全真道。皇后还赐道经一藏。1228年七月九日，葬丘处机遗蜕于白云观处顺堂。1240年十月，又将王重阳迁葬于白云堂。当时，会众几万人参加了葬礼。尹志平在葬礼上讲话说：

^① 《甘水仙源录》卷一，《道藏》第19册第722页。

凡我门人,不要忘记了先辈诸师成道的千辛万苦,长春师晚年西行,过沙漠,翻雪山,为了天下太平,救苦救民,为了全真道的大业,不畏艰苦。大家要珍惜今天事业的兴盛,认真修炼,去除杂念,脱离生死。^①

他在陕西修复佑德、云台二观和太平、宗圣、太一、华清四宫。同时,带领全真道众在全国大建宫观。

《道藏》是道教经籍的总汇,宋代编有《天宫宝藏》,金代编有《大金玄都宝藏》。但历年的战火使各地所藏多毁。丘处机东归住天长观后,曾有意重编道经。尹志平掌教后,即向皇帝奏请准许编撰《道藏》,诏令宋德方负责。宋德方与门下讲师秦志安一道谋划,丞相胡天禄赠千两白金,以供所需。宋德方在山西、陕西、河南成立 27 个局,组织了 500 多人的编撰队伍,亲自校证,历经 8 年,编成《大元玄都宝藏》,共 7800 多卷。收入许多全真道典籍。以全真一派的力量修纂《道藏》,这在道教历史上是仅有的一次,它对道教典籍的保存和传播,具有不可磨灭的贡献。宋德方则在编成《道藏》的 1244 年仙逝,享年 57 岁。

尹志平掌教 11 年,1238 年春以年老退居,由李志常接替为第 7 代掌教。1249 年,元定宗赐尹志平“清和演道玄德真人”。1251 年尹志平仙逝。1261 年诏赠“清和妙道广化真人”,1310 年加赠“清和妙道广化崇教大真人”,著有《葆光集》、《清和真人北游语录》等。

^① 《道家金石略》,《清和真人仙迹碑》,文物出版社 1988 年版,第 540 页。



李志常(1193-1256)字浩然,开州观城(今山东范县)人。1218年6月在莱州拜师丘处机,赐号真常子。丘处机西行十八弟子之一。李志常与蒙古朝廷的关系非常密切,深得蒙古皇帝的器重。1229年元太宗窝阔台即位,即在乾楼辇(今克鲁伦河)召见李志常。当时太宗想征诏天下通经之士教育皇太子。李志常进《易》、《书》、《诗》、《道德经》、《孝经》等,被聘为皇子的老师。太宗五年(1233)创建国子学,设在长春宫内,李志常荐冯志亨佐其事,选蒙古贵族子弟18人为学员。两年后,又在当时蒙古和林(在今蒙古国境内)建道院,以高道为住持。太宗亲切地称李志常为“仙孔八合识”,即神仙师父。

1238年,李志常奏请皇帝,得重阳宫号,大建终南山灵虚观。1251年,元宪宗即位,让李志常遍祭名山大川。他还多次奉旨作金箓大斋、普天大醮。大醮供奉三千六百醮位,费时七天,极为隆重。李志常历蒙古太宗、定宗、宪宗三朝,受到恩宠,他利用朝廷支持,在各地修建宫观,吸收由于战乱而难以谋生的知识分子,扩大全真道士的队伍,提高全真道士的素质。

李志常于宪宗六年(1256)仙逝,掌教18年。由丘处机所开创的全真道鼎盛局面,在尹志平、李志常的经营下维系了30多年。这个时期是全真道发展的鼎盛时期,上有皇帝的支持,下有士庶的拥护,宫观遍布长江以北广大地区。道徒号称“十分天下之二”,声势隆盛,震动天下。

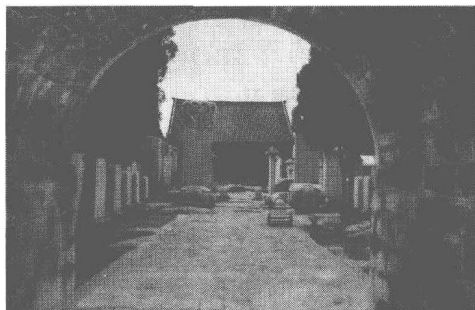
据卿希泰主编《中国道教史》的统计,这个时期



莱州神仙洞

燕京地区建有全真宫观 100 多所。在河北、河南地区,李志柔建大小庵观 300 多所,刘志源建 200 多所;在山东、山西地区,宋

德方建宫观 200 多所;在陕西、甘肃地区,綦志远建 20 多所,冯志亨建 100 多所。这些数字仅是其中的一部分。一个宫观就是一个全真道活动和传播的中心。这上千所宫观所吸收的道众当有几十万人之巨。现今称为全真道三大祖庭的纯阳万寿宫、重阳万寿宫和北京长春宫(后改为白云观),都是在这个时期创立的。



青州昊天观

除了跟随丘处机西行的十八弟子之外,丘处机门下还有许多著名道士。著名的丘门弟子有:尹志平、李志常、王志坦、宋德方、

蒲察道渊、宋道安、潘德冲、夏志诚、赵道坚、于志可、张志素、孟志稳、綦志远、何志坚、王志明、鞠志圆、郑



志修、张志远、孙志坚、杨志静、武志攄、于伯祥、李志源、张鹏举、何志夷、丁某、李志方、冯志亨、刘道宁、李志明、李志柔、李志全、赵志渊、陈志益、王志道、刘志敏、房志起、宁神子、韩志谷、于志道(于善庆)等。

丘处机门下的著名道士也收了大批门徒。例如：尹志平门下的刘志渊、仇志隆等；李志常门下的张志敬、申志贞、樊志应、王粹等；宋德方门下的祁志诚、刘志贞、何志渊、秦志安等。另外，郝大通的弟子王志谨也收有不少门徒，如徐志根等。有的著名道士门下度人上百成千，为全真道的发展做出了重大贡献。例如：刘志渊不但建宫观 200 多所，还度弟子 3000 多人。赵志渊在河北地区也度有弟子几百人。

全真道自王重阳创立，至丘处机开创鼎盛局面，在金元之际一百年时间里，为战乱时期社会的早日安定，为战乱时期保护民族生存和维护汉族文化，为蒙古族采用汉法和早日融入中华文化做出了巨大的贡献。全真道为中华文化、为道教的传承和发展，为中华民族的发展树立了一座不可磨灭的丰碑！



第五章 全真法脉 龙门传承

一、明代全真道的沉伏

全真道经历了从丘处机到尹志平、李志常掌教时期的鼎盛局面之后，到元宪宗蒙哥时情况发生了变化。一方面，由于全真道势力过大，蒙古族统治者已注意到全真道的强大对政权的潜在威胁，同时禅宗福云受成吉思汗之诏掌管佛教，在元太宗窝阔台时期佛教势力逐步上升，元宪宗尊克什米尔僧那摩为国师，佛教的地位已与全真道不相上下。元朝廷并不愿被某一宗教过度发展所左右。另一方面，全真道上层因为受宠而逐渐骄奢，迅速扩张损害了佛教的利益，于是引起妒忌和猜疑。正在此时，宋德方主持编纂的《道藏》因收入《化胡经》和《老子八十一化图》而引发争论。《化胡经》说的是老子从殷汤以后变化法身，历代降临人间，在中原、西域诸地传经授道，佛教、还有摩尼教均被老子所化。佛教借此经诋毁佛教为由，



以此发难,攻击全真道。为此,佛教和全真道从元宪宗五年至八年进行了第一次辩论,这次辩论以全真道失败告终。结果《化胡经》经板被烧毁,焚经 39 种,最终归还被全真道占据的佛教寺庙 237 所,道士被落发 17 人。

第二次大辩论发生在元世祖忽必烈至元十八年(1281)。由于元朝皇帝对全真道的抑制以及佛教利用人主的支持,全真道与正一、大道教在同佛教的辩论中,仍以失败告终。结果,元朝下令除《道德经》外,其余道经都要焚毁,只是由于玄教张留孙的斡旋,蒙古部分贵族的请求,元世祖才保留了斋醮祠祭的道经。所以,明代编修的《正统道藏》的数量反而不如《大元玄都宝藏》多,阙经 794 种,2500 卷,相当于半部明《道藏》。

元成宗(1295 - 1307 年在位)时期对全真道驰禁,全真道历代祖师及其重要弟子相继被封,历代掌教也被封为大宗师、大真人等。但是,这时的全真上层道士逐渐蜕化,养尊处优,而不再是清修的道士。全真道进一步脱离信众而趋于衰落。

元代全真道的历任掌教依次为:丘处机、尹志平、李志常、张志敬、王志坦、祁志诚、张志仙、常志清、苗道一、常志清(第 2 次掌教)、孙德彧、蓝道元、孙履道、苗道一(第二次掌教)、完颜德明。

尹志平以下的全真掌教大多是丘门弟子或再传弟子,全真道以后的发展也以丘处机开创的龙门派为主流,渐渐显现出龙门一枝独秀的局面。



陕西楼观台老子像

金丹派南宗是以张伯端为祖师、流传于南方的内丹修炼派别。南宗与全真北宗一样,自称继承自钟离权、吕洞宾、刘海蟾的道统。刘海蟾传张伯端,张伯端

传石泰,石泰传薛道光,薛道光传陈楠,陈楠又授白玉蟾,白玉蟾以下传彭耜等。至元六年(1269)全真掌教张志敬奏请封王玄甫、钟离权、吕洞宾、刘

海蟾、王重阳为“真君”,以后又称“帝君”,这就是全真北宗的“五祖”。由于存在共同的道统,到陈致虚的时候,遂将南宗归属全真,使得南北二宗合而为一。陈致虚师从全真道士赵友钦,赵友钦则师承宋德方和南宗石泰。于是,陈致虚就兼有南北二宗的内丹学。在《上阳子金丹大要列仙志》中,陈致虚列出传授谱系为:王玄甫(东华帝君)——钟离权——吕洞宾——刘海蟾和王重阳。刘海蟾——董凝阳和张伯端。

从元代中后期起,道教逐渐形成两大派:以符箓为主的正一道和以内丹修炼为主的全真道。

1368年,朱元璋建立了明朝,洪武元年设玄教院,作为道教的管理机构,洪武十五年(1382),设立道

录司总管全国道教,其总管范围包括全真道和正一道两种。朱元璋及以后的明代皇帝,多采用支持正一道,抑制全真道的政策,使得正一道在明代取得贵盛的地位,成为道教的代表。而全真道士则隐于民间,传道授徒,进入一段沉伏时期。在这个沉伏时期里面,仍有个别全真道士受到明朝皇帝的关注,其中武当山的张三丰和崂山的孙玄清就是代表。

张三丰(1248-?),辽东懿州人(今辽宁彰武西南),名全一,又名君宝,三丰为号,生于蒙古定宗三年(1248),曾做过中山博陵县令(今河北定县),后辞官出家,为全真道士。67岁入终南山,遇火龙真人得其丹诀。火龙真人师从麻衣先生李和,李和师承陈抟。据此,张三丰既从全真道得刘海蟾丹法,又承陈抟,继承文始一派的法脉。后来,他从终南山入武当山隐居。

《明史》的《张三丰传》说他不修边幅,穿着随意,人称张邈遏。他高个伟岸,龟形鹤背,大耳圆目,胡须如戟。不管天气冷暖,他只穿一件衲衣,披一件蓑衣,有时几天一餐,有时几天不吃。他有过目不忘的好记性,说话幽默,能一日千里,漫游天下,行踪莫测。在武当山隐居时,收丘玄清和有“太和四仙”之称的卢秋云、周真德、刘古泉、杨善澄以及周自然、彭通微、王宗道、单道安为弟子。其弟子均有成就。当时,武当山道观多被毁坏,他与弟子们搭建草舍修炼,并预言武当山不久就会兴盛,鼓励弟子们认真在此修炼。张三丰则先去了宝鸡金台观,又入四川见蜀献王,然后





回到武当,行踪不定,不知所终。他的弟子陈性常说他在明正统年间(1436 - 1449)还在世,这时他当有200岁了。

清雍正年间(1723 - 1735),剑南观宗使汪锡龄称他遇到了张三丰,三丰祖师授予他丹诀,师徒还以诗词相唱和。清道光年间(1821 - 1850),李西月也称见到张三丰,此时,张三丰当有高龄600岁了。对此,人们难免有疑问,但是我们可以肯定的是内丹修炼能够助人延寿。道教向人类生命极限的挑战,这种战胜死亡的信心和决心,这种生命自由的理想,以及为达到目标百折不挠、刻苦磨炼、勇往直前的精神正是中华文化的精华,也是人类文明的财富。



年平范园内景

明朝历代皇帝一直诏请张三丰,希望见他一面。但是,都没能如愿。张三丰一直隐于民间。洪武十七年(1384),明太祖朱元璋

诏请张三丰,张三丰没有应召。朱元璋又命令其弟子沈万三、丘玄清去请张三丰,也没有如愿。过了七八年,朱元璋又命第43代天师张宇初去请张三丰,也没有请到。永乐五年(1407),明成祖派给事中胡荻带着他的信遍访张三丰,成祖在信中表达了渴望见面的迫



切心情。永乐七年，又命正一道士孙碧云在武当山等候张三丰。永乐十四年，又命安车迎请。但是张三丰都没有露面。于是，明成祖在武当山大建宫观，修建玉虚、紫霄、五龙、南岩、净乐、太和、遇真、清微、朝天等九宫和元和、回龙、太玄、复真、仁威、龙泉、威烈、八仙等八观共33处道观，共8000余间。武当山道教得以大兴，正应验了张三丰的预言。

张三丰的著述，有《大道论》、《玄机直讲》、《无根树》、《金丹直指》、《金丹秘诀》以及一些诗文。清代的李西月编有《张三丰先生全集》，收入《道藏辑要》和《藏外道书》。

《道要秘诀歌》是张三丰的一篇著名歌诀。张三丰在歌中把玄关的这一神秘而深奥的修炼术语用平实的语言表达了出来，堪称道教修炼的名篇。陈樱宁先生在上世纪六十年代初为道教进修班开设的《教理教义》的讲义中就引用了张三丰的《道要秘诀歌》，现录于此：

道要歌，道要歌，不知道要必遭魔。看
玄关，调真息，知斯二要修行毕。以元神，入
气海，神气交融默默时，便得一玄最主宰。
将元气，入黄庭，气神和合昏昏际，又得一玄
最圆明。一玄妙，一玄窍，有欲观窍无观妙，
两者玄玄众妙门，异名同出谁知道。

看玄关，无他诀，先从窍内调真息。神
恬气静极自然，妙自无生现太极。古仙翁，
多半语，恐泄真机不妄举。或言有定在中



央,或言无定自领取。而今我,尽言此,此在有定无定间。有定曰窍无曰妙,老君所说玄又玄。指分明,度有情,留与吾门作赏音。遇而不修为下鬼,为圣为凡随乎人。

初下手,最难行,离了散乱又昏沉。松不得兮紧不得,贵在绵绵与勿勤。大丈夫有真学,必将神气分清浊。先天神兮最清明,后天神兮乃浊物。扫除浊物守清明,闭塞三宝居灵谷。这灵谷,即窍儿,窍中调息要深思。一息去,一息来,息息相依时相偎。幽幽细细无人觉,神气团冲九窍开。照此行持得窍妙,昏沉散乱从何来。^①

《道要秘诀歌》的意思是说,玄关就是人进入“玄”的关口,人一旦进入这个关口,也就真正入了道门。不入这个关口,或者找不到玄关,人就无法入道。因此,玄关就是人进入大道的关口。人一旦能够进入玄关,也就是进入与道融为一体的状态。

各个门派对玄关各有不同的叫法:先天主人、万象主宰、太极之蒂、混沌之根、至善之地、凝结之所、虚无之谷、造化之源、不二法门、归根窍、复命关、中黄宫、希夷府、总持门、极乐国、虚空藏、西南乡、戊巳门、真一处、黄婆舍、守一坛、净土西方、黄中正位、神室、真土、心源性海、蓬莱岛、朱砂鼎、偃月炉、灵根把柄、坎离交媾之乡,等等。

① 《藏外道书》第5册第434页。



不仅各个门派叫法不同,而其所指也不相同。练性功的以念头动处为玄关;练清静功的以虚灵无涯为玄关;还有以无形无相的“中”为玄关的。至于玄关所指的身体部位:就有口鼻、会阴、印堂、顶门、脐下一寸三分等多种说法。

到底什么是玄关?玄关是否是实指人体的哪一个位置?张三丰在《玄要篇》里有题为《一求玄关》的诗称:“一孔玄关要路头,非心非肾最深幽。膀胱谷道空劳索,脾胃泥丸莫漫搜。神气根基常恍惚,虚无窟里细探求。原来只是灵明处,养就还丹跨鹤游。”^①他指出玄关不在心,也不在肾,而是在神气恍惚之间,虚无灵明之处。这就是说,玄关并不实指人体的某一特定的位置,修炼的人不必徒劳地到膀胱、谷道、脾胃和泥丸中求索,因为,它不是有形之物,但它又不能离开自身去寻找。玄关就是神气结合后的一种状态,而虚无灵明是它的特点。其体无形无象,寂而不动,其用则可以与身体不同部位兼容,感而遂通。所以它不在身上,又不离身中。^②

张三丰对于玄关的阐述,一脉相承于全真祖师修道的理论和实践。

马丹阳曾经问王重阳祖师,“何名曰道。”王重阳回答说,“五行不到处,父母未生时。”有人评价说“此

① 《藏外道书》第5册第439页。

② 参见庞明著《传统气功知识综述》,《玄关》一节,第146页,国际文化出版公司,1998年版。



十字耳，曲尽妙意，非神仙能出此语”。^① 五行就是金木水火土等五种构成天地万物的元素。“五行不到处”是从存在层面上说的，意思是道在万物之外。“父母未生时”是从发生层面上说的，意思是道在万物发生之前。修道和入道就是要将自己的意念修到万物之外，发生之前。任何将玄关执著于某个存在的部位，都不可能进入玄的大门。

丘处机的弟子尹志平也曾经说过，“学道只在一念之间，一念举，则为进；一念疏，则为退。进进不已，方是学道。且如百工为技，或干用诸事，必待安排布置，然后可为。唯学道不待安排布置，只是澄心遣欲，逐时处处皆做得。不以行住坐卧，时寒时暑，与人同居或独居，无所不可。学人当下承当如前辈，得一言则行持一言。往往有所持者云，某时下手，某时理会，日复一日，志气渐衰，终无所成。”^②尹志平对于学道的路径同样也说得非常清楚。进入玄关在于澄心遣欲，并不拘泥于时间、地点和条件，不可执著于部位。当年，重阳祖师对丘处机说的“不干事处就是道”，也即此意。

张三丰进一步将玄关阐述为神气结合的虚无灵明恍惚状态，那么，对于修炼人来说，玄关也就有迹可寻了。不管是守中，直入虚无，或者守体内的位置，既要意志专一，用志不分，又不可有心守中，执著求玄叩

① 《历世真仙体道通鉴续编》卷一，《道藏》第5册第419页。

② 《清和真人北游语录》卷四，《道藏》第33册第176页。



关。因为玄关是在有无之间，恍恍惚惚。必须使意念安定，身心和谐，不能昏散，在定中观照内景，觉一息而起，兀兀腾腾，六根安定，胎息凝凝，不闭不放，任其自如，氤氲开合，忘气归神，一归混沌，致虚之极，神气交感，真息深深，意到之处，真息起处便是玄关。

全真道内丹修炼追求的是人与道的融合为一，而道的特点就是虚静，修道入道就是使得自我意识进入恍恍惚惚、虚无宁静的状态之中。入了玄关窍，就基本上进入了这种状态之中。要证得玄关窍不外使自己主动地运用意识，向内求，涵养道德，修养意识，培养意志，通畅身体气机，心平气和，渐渐地就进入虚无灵明恍惚状态。正如《唱道真言》所说：“炼丹，非有事事也。无所事事方谓之炼丹。人能无所事事，以至于心斋、坐忘，丹亦何必炼？丹至于不必炼，乃善于炼丹者也。”^①这是真正的生命享受，是人的真正的健康之路，也是人的终极意义之所在。

以张三丰为祖师的道派，北京白云观《诸真宗派总簿》中就有王屋山邈邈派、自然派、三丰派、三丰祖师日新派、三丰祖师蓬莱派、松塔派等。清代道光、咸丰年间四川李西月创立的内丹西派，也上承张三丰。

丘玄清（1327 - 1393）是张三丰弟子中比较有名的一位，洪武十四年，明朝廷授以监察御史，又升为太常寺卿，十八年加“嘉议大夫”。从名字的“玄”字来看，可能是丘祖龙门派第4代传人。

^① 《唱道真言》卷二，《藏外道书》第10册第775页。



丘处机及其弟子和再传弟子们经过元代、明代的传承,绵延不断。丘处机的弟子们为了同其他全真门徒相区别,就以丘处机隐修龙门之地为名,名其传承之系统,即龙门派,并且建立了龙门派宗谱。在北京白云观《宗派源流目录》中记有百字派,如下:

道德通玄静	真常守太清
一阳来复本	合教永圆明
至理宗诚信	崇高嗣法兴
世景荣惟懋	希微衍自宁
住修正仁义	超升云会登
大妙中黄贵	圣体全用功
虚空乾坤秀	金木姓相逢
山海龙虎交	莲开现实新
行满丹书诏	月盈祥先生
万古续仙号	三界都是亲 ^①

明代全真道基本处于沉伏的状态,宗师高道隐于民间,但传道活动始终没有间断。除了上述张三丰及其弟子外,明嘉靖年间(1522-1566),龙门派第4代孙玄清(1496-1569),也是闻名朝野的全真高道,并且创立了龙门金山派。孙玄清是山东莱州即墨县人,自幼在崂山明霞洞出家,师李显陀,后来到王玉阳修炼的铁槎山云光洞,遇师通源子,又师即墨太和真人,跟从他二十多年。复遇斗篷张真人,谈话间,豁然悟道。嘉靖三十七年(1558),住北京白云观,天旱求雨

^① 《白云观志》卷三,《藏外道书》第20册第575页。



应验。明朝赐予他护国天师、左赞教主、紫阳真人的称号,他所开创的金山派一直传承至今。

另外,茅山乾元观闾祖派也是从丘处机传承下来的支派,闾祖派由闾希言于嘉靖、万历年间开创。闾希言传舒本住、江本实,再传王合心。王合心传李教顺等。

二、清代的龙门中兴

清代龙门派第 14 代传人闵一得著有《金盖心灯》。金盖就是金盖山,是闵一得隐修的地方。《金盖心灯》叙述了龙门派的传承历史,其中第 1 代赵道坚(1163-1221),第 2 代张德纯,第 3 代陈通微,第 4 代周玄朴(1340-1450?),周玄朴传有两人,均为第 5 代:传张静定戒法,称律师;传沈静圆宗派,为宗师。张静定传赵真嵩(?-1628),沈静圆传卫真定(?-1645),为第 6 代。

《金盖心灯》称赵道坚“至元庚辰(1280)正月望日,受初真戒、中极戒,如法行持,无漏妙德。祖乃亲传心印,付衣钵,受天仙戒,赠偈四句,以为龙门派,计二十字”。^①这二十字就是百字谱的前二十字。由于《长春真人西游记》记载赵道坚随同丘处机西行,在 1221 年途中升仙。赵道坚羽化在先,丘处机也于

^① 《金盖心灯》卷一,《藏外道书》第 31 册第 176 页。



1227 年升仙在后,不可能在 50 多年后的 1280 年由丘处机亲传心印于赵道坚而建龙门派。因此,学术界对龙门派创派的历史,以及这 6 代传人提出了许多疑问。但是,不管这段历史有多少疑问,赵道坚是丘处机的弟子是无疑的,也没有资料表明各代传承的历史是伪造的。

明崇祯元年(1628),龙门派第 6 代律师赵真嵩在王屋山收有一徒,受初真、中极二戒,这个人就是清代龙门中兴之主王常月。

王常月(1594 - 1680),俗名平,号昆阳,山西潞安府长治县人,弱冠即遍访名山,寻师问道。中年在王屋山(今山西阳城县西南)拜龙门派第 6 代律师赵真嵩为师。受初中戒后,又在湖北九宫山从赵真嵩受“天仙大戒”。



秋日的崑崙山

清顺治十二年(1655)秋,王常月遵赵真嵩师命北上京师。赵曾对王常月说,明王朝已风雨飘摇,改朝换代正是全真道兴盛之机。

王常月到京师,挂单灵佑宫。当时兵乱,全真道祖庭北京白云观仅剩俞居士留住,道士已逃离。俞居士请王常月住白云观,任方丈。顺治十三年(1656),清世



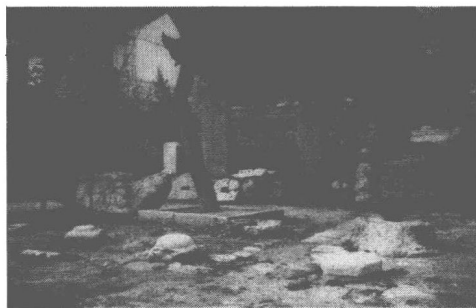
祖爱新觉罗福临得知王常月的声名，封他为“国师”，赐紫衣，传旨许其在白云观开坛授徒。清初正是新王朝需要宗教支持稳定国家政局的时候，振兴全真道时机来临。这年三月，王常月奉旨在北京白云观公开传戒，全国闻讯赶来受戒的人络绎不绝。这是全真龙门派复兴的开始。

之后，王常月又在清政府的支持下，于顺治十五年、十六年在白云观两次传戒，度弟子一千多人，这些人奠定了全真龙门派大发展的基础。清康熙皇帝继续支持全真道。康熙二年（1663），王常月率弟子詹守椿、邵守善等人南下传教，先后在南京、杭州、湖州、湖北武当山等地传戒。在南京的说戒后来整理为《龙门心法》（又名《碧苑坛经》），系统地阐释了龙门派的思想特点。

王常月以“戒”来阐发龙门派思想。其“初真戒”有持戒、出入等威仪十三种、二百条。初真戒在于规范人在社会生活和进入道门后的行为举止，如要忠孝、不得杀生、不得邪淫、不得饮酒、不得轻忽言笑等等。“中极戒”有三百条，比较细致的规范学道人的思想，规定不许想、不许说、不许做的事情，涉及社会生活和学道生活的方方面面。如不得嫉贤妒能、不得说人过恶、不得贪著滋味、不得男女群居、不得高声发笑、不得向鬼神礼拜、不得择好房舍床榻卧息、不得矫称自异，应当学人所不能学、忍人所不能忍，当念先度人后度己身，当念安贫读经行道无倦、当念国中清静王化太平、当念与天真共对淡然无为、当念清气养神



等等。受戒人要将戒条铭记在心,每天逐条对照,一一检查,日久就能达到处处时时按规范去做的地步,使得受戒人的每个行为、每一句话都不会违反戒律。头脑里一起念头就符合这些戒律的要求。如果能够达到这种境界,思想上就只有善念,没有对自我个体



烟霞洞神清观遗址

生命、对他人、对社会不利的念头了,而这个境界就是得道的境界了。“天仙戒”包括运身行法、离口过法等二十七法,每法又分智慧、慈

悲等十类。能够达到天仙戒的境界,就心地光明,德充道极,无戒可说,无律可持,位证天仙。这就是戒律的意义。

王常月传戒大江南北,度弟子数千,这些弟子在北方诸地、江浙、江西、湖北武当等地十分活跃地开展传道修炼活动,使全真道龙门派有了非常大的发展,形成了龙门中兴的兴旺局面,龙门派成为清代最大的道派发展起来,王常月在全真道发展史上立下丰碑。康熙十九年(1680),他以衣钵传弟子谭守诚之后升仙。清圣祖赐号“抱一高士”,命筑飨堂(即祠堂院),



塑法像以供之。^①

此后,他的弟子在各地传道,创立了诸多支派。

第八代“守”字辈开创的支派有:

黄守正 苏州浒墅关太微律院支派

陶守贞 金盖山云巢支派

吕守璞 苏州冠山支派

盛青厓 余杭金筑坪天柱观支派

黄守中 云南鸡足山西竺心宗

第九代“太”字辈开创的支派有:

周太朗 杭州金鼓洞支派

邱太生 浙江嘉善长春宫支派

钱太华 无锡长春宫支派

范太清 浙江天台山崇道观支派

第十代“清”字辈开创的支派有:

高清昱 浙江天台山桐柏宫支派

许清阳 杭州机神殿支派

陈清觉 西蜀青城山碧洞宗

李清秋 罗浮山南宫派

第十一代“一”字开创的支派有:

闵一得 浙江金盖山觉云支派

第十二代“阳”字辈开创的支派有:

陈阳复 余杭南湖三元宫支派

周阳本 余杭铜山半持庵支派

费阳得 归安射村开化院支派

^① 《白云仙表》,《藏外道书》第31册第401页。



钱阳璈 杭州天真山登云观支派

王阳诏 娄东鹤梅馆支派

第十三代“来”字辈有：

王来真 苏州装嫁桥斗母宫支派。

明清之际，全真道其他派别不如龙门派兴旺，但也有流传。如谭处端开创的南无派，第2代到第20代传人为：张本灵、李崇瑶、王真一、杨理信、胡玄宗、马微善、刘至洞、周妙超、陈仙后、朱立刚、许去乾、孔云峰、罗霄运、郑上乘、邢功广、高成岳、曾必先、甄有虚、刘名瑞等。据记载一直传至民国二十二年（1932）。另外，还有郝大通开创的华山派等，至今仍有自称华山派法裔的全真道士。

明清之际，特别是清代龙门中兴之后，全真龙门派出现过一些高道，包括上述龙门各支派创始人在内，比较突出的全真道士还有伍守阳、闵一得、刘一明等。

伍守阳（1574 - 1644），原名阳，字瑞阳，自号冲虚子，江西吉安人。守阳是他的法名，全真龙门派第八代律师。二十岁时，伍守阳师从曹还阳，治愈哮喘、风湿等疾病，后侍奉曹师20多年。对他影响至深的还有曹的老师李虚庵，和李的老师张静虚，得授五雷法，兼习内外丹。伍守阳与弟子柳华阳（1736 - ?）共同开创龙门支派伍柳派，其丹法为龙门正宗，行采药、小周天、结小丹的功夫，并吸收佛教思想为修炼之用，以佛证仙，仙佛互释，阐发仙宗密旨。伍守阳著《天仙正理直论》、《仙佛合宗语录》，收入《藏外道书》第5册。



柳华阳有《慧命经》、《金仙证论》，收入《藏外道书》第5册。这些著作对内丹周天功夫有比较详细的叙述，但是其理论阐述比较浅近。

闵一得(1758-1836)，原名茗敷，字补之，一字小艮，号懒云，闵真仙等，江苏吴兴人。一得是他的法名，全真龙门派第十一代宗师。自幼体弱，9岁走路仍有困难，后到天台桐柏山，拜龙门第十代高清昱为师，皈依龙门，法名一得。未几，病愈体充，回家读书。乾隆三十三年(1768)，依师命从沈一炳学。后曾服官滇南，遍游名山，与龙门西竺心宗金怀怀、白马李、李蓬头等论道，在滇南与鸡足道者黄守中切磋。乾隆末年去官后归隐金盖山，主持教务。闵一得主张修炼以五伦八箴为体用，从有为修到无为，因此，人称闵一得的主张是龙门方便法门。他的丹法中有以意导引气机运周天的方法，用于初期修炼。行意念注周天之后，鼻息微微，到胎息，然后脉住，到此境界，五脏六腑，全身不再受心理、生理的干扰而处于极为和谐的状态。^①

闵一得于清道光十六年(1836)升仙，享年69岁。他著有《金盖心灯》8卷，叙述龙门派第一代至第十四代传承关系，有近一百人的传记，是研究龙门派历史的重要文献。他把自己和他人的内丹著作汇成《古书隐楼藏书》，共30多种，收入《藏外道书》第10册。闵一得的两种著作都是明清道教的重要资料。

^① 《龙门正宗觉云本支道统薪传》下卷，《藏外道书》，第31册第470页。



刘一明(1734-1821),号悟元子,别号素朴散人,山西曲沃人(今山西闻喜县东北)。一明是他的法名,全真龙门派第十一代宗师。刘一明青年得病,几乎病死。去西秦养病途中,17岁时遇到蓬头老人,告诉他性命之道,还开药方给他,顽疾痊愈。19岁时,刘一明发誓学道,外游寻师访道。22岁遇龛谷老人,得内丹修炼口诀。龛谷老人让他安心读书,此后他遍读儒佛道三教经籍,并继续游访高人。乾隆三十七年(1772),39岁时,刘一明在湖北遇仙留丈人,拜为师。仙留丈人解除了他十几年来读丹经佛理的疑问,知道了性命双修之理。访道其间,他北上燕京,南下河南、湖北,西游陕西、甘肃,后长期居住于甘肃榆中县栖云山、兴隆山修道。

刘一明精通内丹、易理,兼通医术。他的修炼重视先天,认为人先天之性是天赋,长大后变为气质之性。气质之性受到社会各方面的习染影响,如名利、善恶等。有了气质之性,人就有了贤愚、邪正、清浊等区分。修道就要从气质之性返回到纯真至善的先天之性。他把道、元气解释为“先天真一之气”,认为这是人生命的根本。得到先天真一之气,就解决了生死问题。因为,人得先天真一之气,就从气质之性的纯阴炼到天赋之性的纯阳,就是得道。

刘一明还认为人身中有先天精气神和后天精气神之分。先天精气神是先天真一之气的分化,修炼就是要将先天精气神凝聚成先天真一之气,达到神气合一的境界。先天的精气神就是人的意念纯净无杂念

的状态,人有了欲念,他的精气神就是后天状态,无法聚合。欲念使人的精气神散失在外,损人性命。

刘一明鼓励学道的人要确立志向,道心坚定。他举例称:“葛仙翁 60 岁得道,吕祖 54 岁得道,张伯端 64 岁得道,张三丰 70 岁得道,都修成了神仙,有志虽然年老,也可得道,所以,生命不可虚度。年轻人更要下苦志,即使早遇明师,不下苦功,也得不了道。”^①

刘一明著述丰富,其中有《周易阐真》、《悟真阐幽》、《象言破疑》、《通关文》、《参同直指》、《阴符经注》、《敲支歌直指》、《修真辩难》、《修真九要》、《无根树解》等,合编为《道书十二种》,收入《藏外道书》第 8 册。

三、近现代龙门派的继续发展

从 1840 年鸦片战争开始,中国社会发生了剧烈的变化,逐渐沦为半封建半殖民地的社会。辛亥革命推翻了清王朝,结束了中国几千年封建王朝统治的历史。一直到 1949 年中华人民共和国成立,这一百多年里中国社会处在剧烈动荡之中。国家体制的变化,社会生活的变化,意识形态的变化,民众生活的变化,这些都是有千年以上历史的道教,包括道教的全真派乃至全真龙门派都是从来没有遇到过的。整个道教



^① 《通关文》卷下,《藏外道书》第 8 册第 248 页。

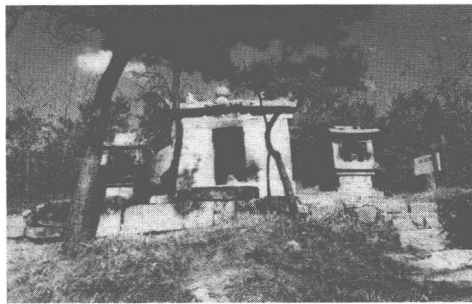


界,包括全真龙门派都在探索如何在新的社会条件下生存、维系和发展的问題。

清代末年的闭关锁国,导致清王朝日趋衰落。它对外难以抵御外国帝国主义的侵略,对内却继续压制民众。对于道教,清王朝也是抑制。道教的活动不得不由上层转到民间,在民间继续寻求生存和发展。

近现代的全真道,仍以龙门派力量为最强,北京白云观、龙门霍山派、龙门觉云派、龙门南宫派、龙门碧洞宗、武当山龙门派和本山派等仍然传承不断。

近现代的北京白云观龙门派担任方丈的共 13 人,从第十七代到第二十一代有张教智、吕永震、张圆璿、高明峒、陈至霖。龙门霍山派创立于光绪甲申



崑崙山脉圣经山混元殿

(1884) 秋,龙门第十九代律师张圆璿到白云观传法而创。龙门觉云派为金盖山巢派的岔派,在光绪十四年(1888)由王来因、程来

永、姚来鉴三人开创。龙门南宫派在近代的主要人物是第十七代传人陈铭珪,著《长春道教源流》,对全真道源流进行了梳理,对了解龙门派的历史有一定的参考价值。其中,北京白云观方丈陈至霖在“中华民国”成立的时候,就组织北京、上海、沈阳、西安、淮安、



武昌和千山、闾山、武当山等地全真龙门派道观的方丈、住持，在北京白云观召开会议，成立了“中华民国”道教会。《道教会宣言书》称，“国体革新，道教亦应变制”。关于变制的内容，《道教会宣言书》提出将道教事业区分为“出世间业”和“世间业”等二类，以求“出世入世，化而为一”。并且在组织上，“先在北京设中央道教总会，以次推行于各行省设总分会，各城镇乡设分会”。根据《道教会宣言书》和《道教会大纲》，建立“中华民国”道教会的目的是为了适应社会的变化，但是，由于其只是全真龙门派的组织，因此组织的出发点则是为了维护全真龙门派自身的利益，而并非为适应社会、服务社会，也不同社会人士广泛接触。这样一个组织自然得不到社会人士的同情，也得不到全国道教界的响应。^①

随着中国社会革命运动的深入，在第二次国内革命战争时期和抗日战争时期，武当山和茅山的全真道士同代表中国革命进步力量的中国共产党及其领导下的红军和新四军有了接触，并且投入到中国人民革命事业，为中国人民革命事业作出了自己的贡献，获得了社会的认可和同情。

近现代的武当山道教有杨来旺、徐本善、胡合贞、水合一、王理学、刘理山、王教化、罗教培等较著名。其中徐本善和王教化等在红军进驻武当山期间为中国人民革命事业作出过贡献。

^① 《道教会布告》，《藏外道书》第24册第474页。



徐本善，号伟樵，河南杞县人，生于清咸丰元年（1851），幼习儒学，聪明过人。及长入道，拜武当龙门十四代王复渺为师，为龙门派第十五代传人。徐本善曾跟随师爷杨来旺修复武当诸宫观，立志振兴武当道教。后到南阳玄妙观受戒，名登榜首。光绪二十年（1894）回武当山后为全山总道长，清理教务，制定道规，全山道教重见生机，外出道士逐渐返回各宫观，培养了一大批道教人才，如胡合贞、刘理山、王理学、梁合启、冷合斌、水合一、段合烟、李合林等。并率道众垦种荒田，四方募资，维修宫观，新造朝天宫至金顶新路一条，约十华里。1931年4月，贺龙率中国工农红军第三军进驻武当山，徐本善率徒众五十余人迎至紫霄宫东大门，腾出西道院，作为红三军后方医院，并派徒弟水合一、罗教培等协助医院医治伤员。还派遣道众协助红军截获国民党三船军火，补充红军枪支弹药。还教授贺龙武当山秘传内家功——太乙五行拳，与贺龙结下深厚友谊。贺龙率部转移时，曾赠其黄金2斤，亲出楹联相赠：“伟人东来气尽紫，樵歌西去云腾霄。”1932年，徐本善被国民党土匪部队杀害。

王教化，河南省郑州人。幼年家贫，曾做长工，青年时出家武当山，拜郑合玉为师。虔诚奉道，克勤克俭，吃苦耐劳，升为管库。1931年贺龙率红三军进驻武当山时，他为红军伤员端茶送饭，尽心护理，后专职侍奉柳直荀（化名郭凡）同志。红三军撤走时，送其银元35块，他一直珍藏到1950年送到丹江口市统战部。1953年贺龙同志因关心为国家为革命作出贡献



的道长,还特地电信问候。此后王教化被选为省人大代表、省政协委员,1980年当选为中国道教协会副会长。在其主持下,武当山于1984年6月23日成立了“武当山道教协会”,并任名誉会长。

在日本帝国主义侵略中国的时期里,全真龙门派道士面对民族危亡的灾难,也积极投入抗日救亡的烽火之中。1939年5月7日,南岳的道教界同佛教界一起成立“南岳佛道救难协会”。在会上,南岳三元宫住持全真龙门派道士刘光斗道长被选为南岳佛道救难协会的副会长,喊出了“上马杀贼,下马学道”的壮言。南岳道观中的青壮年都参加了军事训练班,学习军事知识,练习杀



崑崙山脉圣经山题刻

敌本领。训练班上还选出一些有文化、有思想的道士组成抗日宣传队,奔赴长沙、湘潭等地开展抗日救亡宣传活动,还组成抗日服务团,奔赴前方,为抗日将士服务。日军攻占南岳以后,一些青壮年道士还参加抗日游击队,有的还在抗日战争中,献出了自己的生命。

在陈毅率领新四军的战士和作战指挥机构进驻茅山以后,茅山各道观都迅速让出殿堂和馆舍接待抗日战士。新四军的支队司令部和政治部等就设置在



茅山乾元观内(今属金坛市)。在乾元观,陈毅结识了乾元观监院惠心白道长。惠道长亲眼看见新四军纪律严明、平易待人,十分钦佩。他经常派小道徒下山去,为新四军买油、盐和豆腐等食品,顺便打探日军动静,回来报告给新四军。陈毅见惠心白道长具有可贵的民族气节,对他非常敬重,常抽空与他对弈、闲谈,分析敌我形势,使其增强抗日必胜信心。陈毅还多次同乾元观道士谈话,启发道士,“出家人也要关心国家,支援抗战”。茅山各宫院道众积极投身于抗日救国的伟大斗争中,给新四军带路、探情报、送消息、抬担架、照看伤员、备粮筹款等。由于茅山成为苏南抗日根据地,日本侵略军就对茅山烧杀掳掠。1938年6月28日,日军践踏了建于宋代的白云观。白云观在茅山白云峰下,观内原建有灵官殿、玉皇殿、太元宝殿、经堂楼等。其中北楼曾在1918年前后接待康有为为其母守墓入住三年。日军进犯白云观时,放火焚烧了道观,用刺刀刺死了庙内的李明达、严明正等五名道长。9月起,日本侵略军对茅山反复扫荡。9月1日,日军首次进犯积金峰南的元符万宁宫(即印宫),烧毁三清大殿和西斋道院,当场杀死黎洪春道长。10月8日,日军又进犯元符万宁宫,杀死苏光俊、严先明、倪觉仁、陈道纯等六位道长。睦先凤道长被刺成重伤。10月6日,日军进犯乾元观,火烧松风阁,宰相堂以及殿堂等,用机枪扫射杀死惠心白和陈容富、赵容山等十二名道长以及五名打柴民夫,将创建于南朝齐梁、历代多次重建的、具有悠久历史的道



观烧成一片染血的焦土。10月8日,日军又进犯茅山各道观,火烧二茅峰顶的建于元代的德佑观,烧毁了小茅峰顶建于元代的仁佑观,烧毁了雷平山北麓建于南北朝的玉晨观,进犯了茅山顶宫(即九霄万福宫)。在准备将道士和民夫三十多人用机枪扫射杀死时,由于山间突然枪声响起,日军仓皇逃走,道士等才幸免于难。在苏南抗日战争史上有名的“茅山道院惨案”中,牺牲在日本军国主义屠刀下的道士有二十余人。^①

四川青城山的全真龙门派属于龙门碧洞宗,龙门碧洞宗在近现代时期传承从第十六代至二十三代,其著名传人有张合修、徐教陞、彭至国、易心莹等。

易心莹(1896-1976),龙门派丹台碧洞宗第22代传人。俗名良德,字综乾,道号理轮,字心莹,四川遂宁人。幼时体弱多病,在得知道家强身之术后,遂一心向道。1913年,17岁时易心莹到青城山求师学道,起初在天师洞常道观,一年后至成都青羊宫二仙庵蚕桑传习所做杂工。其兄敦促其回家,易心莹中途偷偷跑回。1917年天师洞道士魏松遐在二仙庵见他吃苦耐劳,奉道虔诚,遂将其收为弟子领回天师洞,成为龙门派丹台碧洞宗第22代传人。天师洞住持彭椿仙让易心莹到朝阳庵拜吴君可为师学习经史。吴君可原是儒生,通于道教。在吴君可指导下,易心莹通

^① 《抗日战争茅山道士死难名录》,《茅山道讯》2005年第八期(总第17期),第四版。

读儒典四书五经、道教《云笈七籤》等,学识大进,后回天师洞做导游。1926年成都名儒、前清翰林院颜楷来访,彭椿仙希望易心莹跟颜楷深造。颜楷遂带他去成都,入颜崇德书屋学习,直到颜楷去世。易心莹回天师洞后,任知客兼文书,后专心研究道教经典、著述。1942年7月彭椿仙羽化,易心莹主持天师洞事务。次年又辞职,专心治学。易心莹酷爱读书,广泛搜集道书,整理道教史料,研究道学源流。今青城山天师洞常道观存《正统道藏》、《道藏辑要》、《二十四史》、《太平御览》、《太平广记》等图书数千册,都是他搜集和使用的。他还访师交友,与著名道教学者、《扬善》半月刊主笔陈樱宁,和西南联大教授陈国符、四川大学教授蒙文通等书信往来,研讨切磋。陈樱宁曾赞扬易心莹的道教宗派研究“将道教宗派概括已尽,甚为难得”^①。陈国符说:“国符尝访道观多处,其道士率皆不学,曾见道藏者鲜。……仅四川尚有道士熟读道藏。”这位四川道士指的就是易心莹。他还曾应陈国符之请,两次到三台县云台观调查所藏《道藏》的情况。^②

新中国成立后,他率道众进行农业生产,开展自养活动。1955年,易心莹复任青城山天师洞主持,热情接待过周恩来总理抵山参访。1956年任四川省政协委员,被聘为四川省文史馆馆员,并参与中国道教

① 《道教宗派表·圆顿按》,《仙学解秘——道家养生秘库》,大连出版社1991年版,第562页。

② 《道藏源流考》上册,中华书局1963年版,第190页。



协会的筹建工作,次年,当选为中国道教协会副会长,并出任四川省道教协会会长。1960年编撰省志道教篇,曾在中国道协举办的道教徒进修班上主讲《中国道教史》。“文化大革命”中,身处逆境,坚持信仰,保护宫观文物。1976年仙逝于青城山。

易心莹数十年潜心研究道教学术,著述有:《老子通义》、《老子道义学系统表》、《道学系统表》(《老君应化图说》)、《道教分宗表》、《寄玄照楼书》、《道教三字经》、《道学课本》、《青城风景导览》、《青城指南》等书,又辑有《女子道教丛书》及炼丹、养生诸书。多在观中刊行,可惜已经多有散佚。其中,《寄玄照楼书》、《道教分宗表》发表在上海《扬善》半月刊1937年4月16日第4卷第20期、5月1日第4卷第21期,1991年收入洪建林编的《仙学解秘——道教养生秘库》(大连出版社)。20世纪30年代著的《道学系统表》,收入《藏外道书》第31册。《道教三字经》收入《藏外道书》第24册。

易心莹是一位既有学问,又有修养的高道。其弟子称赞他:“笃守儒师与道家学理,谦恭勤苦以全志,博学养志以立心。讲学以常道为纲,慈俭为事。主循天之道,知奇守正,师万物,顺自然。治学孜孜不倦,出言讷讷若拙。”^①

易心莹的道教研究思想主要体现在道教宗派研

^① 李启明:《易心莹传》,转引自《中国宗教通史》,社会科学文献出版社2003年版,第1080页。



究和龙门派内丹修炼思想等两个方面。

易心莹对道教宗派的研究是对于道教创始以来，各种派别进行整理归类。易心莹留传下来的著作《道学系统表》、《道教分宗表》、《寄玄照楼书 - 论道教宗派》等都是研究道教门派的著述。其中《道学系统表》作于 1934 年秋，《道教分宗表》发表于 1937 年 5 月，《道教三字经》作于 1937 年 11 月，因此，可以认为《道教三字经》是易心莹对道教宗派研究的最终成果。《道教三字经》将道教宗派区分为四乘、正宗十家、支宗十三家。

正宗十家：即仙宗、金液宗、聚玄宗、长淮宗、葆和宗、调神宗、南宫宗、苍益宗、健利宗和科醮宗。

支宗十三家：即犹龙、道学、儒学、治道、茅山、方仙、太平、正一、玄学、豫章、南宗、北宗和律宗等。

以四乘归纳正宗和支宗，见表：

四乘	正宗	支宗
最上乘	仙宗	犹龙（包括修为）、道学、儒学、玄学、治道、南宗、北宗
上乘	金液、聚玄、长淮	方仙、豫章、茅山
中乘	葆和、调神、南宫	太平
下乘	苍益、健利、科醮	正一、律宗

从易心莹对于道教各宗派的分类，会使人想到宋代马端临《文献通考》对道家的评述。马端临说：“道家之术，杂而多端。先儒之论备矣。盖清净一说也，炼养一说也，服食又一说也，符箓又一说也，经典科教又一说也。黄帝、老子、列御寇、庄周之书，言清



静无为而已，而略及炼养之事，服食以下所不道也。至赤松子、魏伯阳之徒，则言炼养而不言清静。庐生、李少君、栾大之徒则言服食而不言炼养，张道陵、寇谦之之徒则言符箓而俱不言炼养服食，至杜光庭而下以及近世黄冠师之徒则专言经典科教。”^①马端临将道家区分为四大类，并且用表述语言区分了它们的高下。它同易心莹的分类和评价总的是一致的。

在正宗里面，最上乘只有仙宗一家，而支宗最上乘的南宗、北宗是少阳派丹道功夫，犹龙、治道里的内学也是内丹的功夫，治道和修为是治世的学问，道学、儒学、玄学则属于儒学。从此看出，易心莹的最上乘可以分为两类，一类是从虚无而得道、修内丹而成仙的超世仙学，一类是治国平天下的治世之学，两者并重，被尊为最高的道教学术宗派。由此，易心莹已经超越了单纯修仙超世的视域，而是把道教作为修仙以超世、参政以治世的内圣外王之道来看待。他在最上乘首列仙宗，又别名道教，即是对道教的概况。其法门主要有两个，一是超世门：守戒、养志、炼心、尽虑、湛寂、复命、知常、洞慧、微妙、虚无；一是修为门：国政、经济、权谋、治策、纵横、兵略。它的宗旨是“清静无为，直超物外，复返虚无大道”。既有长生成仙的超世内容，又有参政治世，将出世和入世合二为一。

易心莹能够将道家 and 道教统一在一起，并且将天人合起来认识道教还是有其独到之处的。从大道化

^① 《文献通考》卷二二五，中华书局1986年版，第1810页。



生到三清救世,元始天尊化度天人,在道士易心莹看来是确实的、实在的,道教从开始产生的时候起,就是天尊化度、济世度人的,由此才有自然界万物的发展和世间的秩序。

在《道教分宗表》中,易心莹还把道教的真髓理解为“化理”二字。他认为“理”字“于修为一面,即君人南面之术,如《素书》所谓理身、理家、理国、理天下”,这实际上就是把儒学的修身、齐家、治国、平天下引入到道教的教义之中。他还进一步把道教的真义总结为四个方面:

- (一)主善为师,即学为好人。
- (二)修身励业,即外功内果,或德行事功。
- (三)坚固信心,即圆满志愿,或达到标准。
- (四)引导人民思想,即济度众生,或广度有情。

易心莹的内丹修炼思想集中地体现在丹道周天的仙道思想中。

易心莹是全真龙门派丹台碧洞宗第二十二代传人。碧洞宗的创始人陈清觉(1606-1705),早年入武当山拜龙门道士詹太林为师,为龙门派第十代弟子。清康熙八年(1669),陈清觉入川至青城山天师洞,以青城山和成都为中心,传教授徒,逐渐形成新的龙门支派,成为清代直至今日四川地区重要的道教宗派。碧洞宗的修炼功法为龙门丹道周天功,但与龙门正宗功法比较已略有变化。

《道教三字经》中说“宗篆明,要知法”。意思是,在明白自己的宗派和斋忏法之后,要懂得修道的方



法。首先要知道水火土木金等五运“互为因”，神魂魄意五神“随所御”，做命功时物事五贼“不可执”。他吸收佛教的缘起论，认为五神与五贼相感而“生十业”，要破眼耳鼻舌身心之谜，从凡到圣，要“明顺逆，修善行”。他把仙分为灵仙、人仙、地仙、神仙、天仙五等，要做上圣天仙，就要依法修炼。具体功法为：

西与北，南与东。行攒簇，入中宫。曰
龙虎，曰丹土。此三性，归一处。运周天，勤
烹炼。火焰飞，真人现。五气聚，体用全。
三一化，妙无边。^①

西、北、南、东指的是肺、肾、心、肝，加上脾为五脏，五脏神气聚在中宫，神气与真意三者在中宫混化一处，形成一个整体，然后运周天，行烹炼，神气聚而结丹，直到丹胎出现。其中透露的内丹修炼功法消息是先在中宫混化神气，然后运周天而结丹。

丹道周天的炼丹方法，各门派说法众多。不同门派除在神气沿任督循行方面没有分歧之外，在运周天的火候、法度等方面各有千秋。一般都是把任督二脉看作一周天，将周天按不同穴位，如会阴、脊中、玉枕、印堂等划为十二个规程，与《周易》十二消息卦或十二时相对应。身后六规，神气从子至巳为进阳火，身前六规，神气从午至亥为退阴符。将炼精化气为小周天，至阳光三现，六根振动而采大药为大周天。在行周天之前还有起始功夫。龙门正宗的起始功夫是守

^① 《道教三字经》，《藏外道书》第24册第469页。



下丹田,要求凝神入气穴,先守后忘,待出现活子时,采药行周天。但是,易心莹所说不同,在运周天之前,先“行攒簇,入中宫”,也就是意守中宫而非下丹田,把神气意归为一处后再运周天。

神气相合结大丹之后,人的身心状况将产生“妙无边”的变化,会“应身起,又生身。示妙相,顺世因”,意思是人能任意聚散神气使自身随机应显,妙化无边。他借用佛教天台宗所立法身、报身、应身的说法来说明得道后的道身、真身、报身、应身等。神气的聚散会“云分身,化万象”。道身为本,随机显化,这是人在得道成仙之后的能力。得道后人的白元、无英、挑康、司命、太一等五灵齐备,从而“慧圆备,神自明”,从而能得六通:“天视通,梵音通。神触通,神会通。夙神通,预兆通。”这里借用了佛教的佛具有六神通功能来说明得道成仙后的神通。佛教的六通就是天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神境通和漏尽通。具有六通就能断除一切烦恼。有了六通也就成了天仙。天仙“周法界,无不穷”,道力遍及宇宙,无处不在,无处不有,达到了修炼的最高境界。

易心莹的内丹修炼方法对于修炼结果有如此清晰的说明,这在全真龙门派前贤的著述中也是很少见的。以易心莹为代表的坚持内修的道士维系了全真龙门派修炼功法的内容,并且一直延续至今。

在近现代道教史上,对于道教内炼的理论和实践还有过贡献的,除了易心莹以外,还有陈撄宁。

陈撄宁(1880-1969),道号圆顿子。陈撄宁是安



徽怀宁县人，自幼习儒，有很好的儒学功底。15岁时，在乡试中，陈撄宁中秀才，不过，同时患上了童子癆。为了治病，他在16岁时跟从叔祖父学中医，偶然读到《参同契》和《悟真篇》，照此修炼仙学修养法，慢慢有了效果。后考入安徽高等法政学堂，因旧病复发而退学。自28岁起，为治病四处求师。陈撄宁先访佛教高僧，但偏重心性的佛学无法消除他疾病的痛苦，后来又访高道，苏州穹窿山、句容茅山、湖北武当山、山东崂山、安徽涂山、浙江金盖山都留下了他的足迹，但没有遇到高道，空无结果。他便下决心研读《道藏》，自己寻找仙学的方法。从1912年至1914年，陈撄宁在上海白云观阅读《道藏》。5480卷的《道藏》，陈撄宁从头至尾，看过一遍。从1914年至1916年，他又将《佛藏》读过一遍。不过，陈撄宁学道学佛都是有目的的，那就是治病强身。因此，他又转向道教修炼功法的学习和研究。其后，陈撄宁曾经研习降乩和外丹烧炼，直到1933年参与《扬善》半月刊的写作和编辑工作起，陈撄宁正式开始了他半个世纪的弘道工作。陈撄宁在《扬善》上发表了许多文章和书信，例如：《黄庭经讲义》、《孙不二女丹诗注》、《口诀钩玄录》、《中华全国道教会缘起》等。《扬善》停刊以后，陈撄宁又出任《仙道月报》主笔，于是，奠定了他在现代道教史上独一无二的仙学大师的地位。中华人民共和国成立后，1953年陈撄宁赴杭州，在杭州工人疗养院作静功演讲并指导，不久被聘为浙江省文史研究馆馆员。1957年4月，第一届全国道教会议缺席当



选为中国道教协会副会长兼秘书长,1961年当选为第二届道协会长。“文革”期间,中国道协被迫停止工作,陈撄宁于1969年5月25日仙逝,终年89岁。

陈撄宁是全真龙门派19代传人。他在《答复上海张家弄南车站王君学道四问》中,回答“先生是丘祖门下第几字派”时说:“仆正式之导师,前后共有五位:北派二位,南派一位,隐仙派一位,儒家一位。若论到龙门派,仆算是第十九代圆字派。”^①他的论著、文章曾多次结集出版,如1977年台北真善美出版社的《中华仙学》、1989年华文出版社的《道教与养生》、1991年大连出版社的《道家养生秘库》等。可喜的是他的弟子胡海牙亲自编定《中华仙学养生全书》在2006年2月由华夏出版社出版,首次公开了许多珍藏多年的新文献资料。

陈撄宁提出了“仙学”的思想,把道教关于生命修炼、长生的内容独立出来,叫“仙学独立”。他认为中国古代神仙学术应独立于道教、佛教和儒学,不受儒释道的束缚而另成一门学术。他认为仙学作为一门独立的学术思想从黄帝时代就存在了。黄帝且战且学,师从广成子,即使从那时算起,也有五千年的历史,这一点十分重要。陈撄宁试图从道教等宗教形式里把仙学剥离出来,突出了道教中生命修炼学说,抛开道教中其他诸多内容,极有利于生命修炼学说的整

^① 胡海牙编:《中华仙学养生全书》卷七《仙学书信答问》,华夏出版社2006年版,第1182页。

理和发展。在 21 世纪的今天,这一点极具现实意义,如果仙学仍然混在宗教迷信之中,生命思想的内核就无法真正得到确认,而这个内核恰恰是道教,是能为 21 世纪人类文明作出大贡献的思想。

仙学的内容是什么?仙学就是追求长生久视的学问,只有仙学才能最终解决人生命的大事,他提倡应大力发掘仙学。

在生命修炼上,陈撄宁也提出了许多具体的思想和操作方法,如修炼在于收集虚空中清灵之气,将人的精神与这个清灵之气配合,达到神气合一的境界,修成大丹。所有这些功法实质上就是龙门修炼的简便法门。

陈撄宁是近现代仙学的开创者,是中国养生学泰斗,是一位忠贞的爱国主义者,也是一位著名的道教学者。





第六章 长春真人的著述 及其内丹思想

一、《磻溪集》的修道养生艺术世界

长春真人给后人留下了《磻溪集》、《大丹直指》和《摄生消息论》等著述。他的一些语录还经过弟子们整理和搜集，编成了《丘祖语录》，收在《丘祖全书》之中。据某些学者的研究，丘处机还写过《西游记》。据研究，丘处机的《西游记》是今天我们看到的唐僧西行取经的《西游记》的原型，只是我们今天已经看不到丘处机的《西游记》了。



磻溪宫《道德经》经幢

《磻溪集》是丘处机的诗词集，共六卷。丘处机在



诗词里以艺术的形式描写了他在长期的修道和传道过程中的感受,其中反映的有磻溪6年和龙门7年的修道生活,也有在陕西、山东地区传道的劝化信众的诗篇。这些诗词的写作年代虽然时空跨度很大,但都是通过艺术而真实地抒发了丘处机心灵深处坚定修道的感情生活,还蕴含着修道养生的丰富哲理。

全真道的教义思想是将人的躯体看作假的、空的,因此人的世俗生活都是要放弃的,而人生命中的“真性”才是有意义的、永恒的,因此追求“真性”、呈现“真性”和保持“真性”才是人生的价值和修道的目标。据《长春真人西游记》卷下,当丘处机率领弟子从西域回程,路过安葬弟子赵道坚的赛蓝大城的时候,有随行弟子议论纷纷,想将赵道坚遗骸带回中原。丘处机说:“四大假躯,终为弃物。一灵真性,自在无拘。”于是众弟子不再议论。^①这段话清楚地表明丘处机看破世俗生活和人的肉体,追求真性永恒的理念。

《磻溪集》有一首《落花》诗,正是运用花开花落作为比喻,表现丘处机对人生的感悟。

昨日花开满树红,今朝花落万枝空。
滋荣实藉三春秀,变化虚随一夜风。
物外光阴元自得,人间生灭有谁穷。
百年大小荣枯事,过眼浑如一梦中。^②

人生有胜有败,人身有壮有枯。就好像鲜花一

① 《道藏》第34册第493页。

② 《磻溪集》卷一,《道藏》第25册第814页。



样。花儿开放的时候,是多么鲜艳动人,但是,时间过去了,再美的花也会凋谢,再茂盛的枝头也会一片空虚。人生也莫不如此。百年光阴,多少经历,无论酸甜苦辣,多少欢乐痛苦,到头来总如过眼烟云,如梦似幻,更须面对老病、死亡,更觉得一生忙碌最终都是空的。生命的终极意义在哪里?人是为了什么来到这个世上?经历了这么多,然后又消失了,这到底是实还是虚?是真还是假?丘处机感悟的回答是明确的,那就是“变化虚随一夜风,物外光阴元自得”,人世的变化就像风一样,吹过即无,只有物外的光阴才是永恒的。

在《满庭芳·述怀》中,丘处机说自己“漂泊形骸,癫狂踪迹”而逍遥终日,什么高官重禄,什么金鱼袋、肥马轻裘,“争知道,庄周梦蝶,蝴蝶梦庄周”,我是“南柯梦断,心上别无求”。^① 高官厚禄,名利地位,本来是人所追求的东西,而丘处机认为这些东西都是虚无一物,像梦幻一样,不值得追求。《满庭芳·警世》进一步吟道:“旧日掀天富贵,当时耀,绝代英雄。百年后,都归甚处,一旦尽成空”,^②这些都是空的。而“唇枪舌战,人前斗,惺惺广学多知”、“刚强说是谈非,百般拈花摘叶,漫徒劳,使尽心机”^③,这些也都是尘劳纷飞,白费心机,四大皆空的事情。所以懂得学道修炼的道理,就要明悟人生的短暂、一切皆虚无,人

① 《磻溪集》卷五,《道藏》第25册第835页。

② 《磻溪集》卷五,《道藏》第25册第835页。

③ 《磻溪集》卷五,《道藏》第25册第835页



生最快乐的事就是在闲静中使“本初一点”真性获得自由,得到生命自由的大快乐!“无愁思,陶陶快乐,酩酊入仙乡”。^①

人们不能觉知真性的重要性,就是因为做不到全抛世事,不能认清人身会“败坏”的事实,也就是不能认识人的肉身是虚假的。丘处机在《无漏子·假躯》中告诫世人说:

一团脓,三寸气,使作还同傀儡。夸体段,骋风流,人人不肯休。

白玉肌,红粉脸,尽是浮华庄点。皮肉烂,血津干,荒郊你试看。^②

人的躯体不过是包裹一团脓血、有着三寸气息的傀儡。人们不管怎么浮华打扮,也不管自夸体态风流,到头来只是一堆烂肉干尸。人要是看不清躯体是假,就会追求世俗的荣华富贵,沉迷人间的风花雪月、你争我夺。认清肉身短暂、人世虚假,就能够追求真性,修成真的自我。

只是“百年万事一场空,急景浑如过隙中”。人生过得很快,要追求真性,只有速修。“一日一日复一日,短景浑如电光疾。天长地久磨古今,春去秋来变时律。大梦沉沉无昼夜,浮生衮衮差劳逸。人情不断犹著空,我志虽高尚忧失。”^③《下手迟》就是告诫人们

① 《磻溪集》卷五,《道藏》第25册第835页。

② 《磻溪集》卷六,《道藏》第25册第843页。

③ 《磻溪集》卷三,《道藏》第25册第823页。



要抓紧时间修道,不可再迟疑:

日月匆匆顶上飞,光阴忽忽眼前移。

回头逐顾即成老,下手速修犹太迟。^①

当年,跟从马丹阳的徒众有许多人修了几年不见多少成效,就一同找马丹阳询问。马丹阳大喝一声:“知道是这样,还不快去修!”是啊,师父领进门,修行在个人。有师父指点,而后全靠个人抓紧修持。修而不成,那是个人修得不努力。修道需要下苦功夫、长年积累,多少人志不坚、怕吃苦,一生也不会有所成就。

抓紧修道,首先要去除尘情,向内用功。人从眼、耳、鼻、口、舌等中得知的都是外向的感觉,修道就是要求反其道而行之。人的意识返还自身生命之中,探知生命的奥秘,察知自身的生命运动,这样就能使人的身心状况变得气血和意识活动极度通畅、动力充沛。“虚空体,本来一物无凝滞”。所以,修道要下内功,要向内求。《聪明》一首道:“修行大抵要聪明,只恐聪明向外呈,外假内真两相克,一边败后一边成。”^②《弃本逐末》云:

一念无生即自由,千灾散尽复何忧?

不堪下劣众生性,日夜奔驰向外求。^③

人如果把聪明用在向外追求,就是追求名利和酒

① 《磻溪集》卷二,《道藏》第25册第818页。

② 《磻溪集》卷二,《道藏》第25册第818页。

③ 《磻溪集》卷二,《道藏》第25册第818页。



色财等欲望。现代文明就是建立在外在知识体系和物质享受的基础之上的,因此它无法认识到人的整体功能状态和精神活动的本质。修道要求不向外而向内,功夫用在自己的身心上,探求自身的真我,而“一念无生即自由”就是说,意念向内用功,集中到空寂而没有念头的境界,这就达到了人生的自由。

去除了欲望和俗情,人就能在闲、清、静中修道了。《热心香·学道》云:

大道无形,方寸何凭。在人人,智见高明。能降众欲,解断群情。作闹中闲,忙中静,浊中清。

情态如婴,怀抱如冰。自蒙笼,觉破前程。吾言至嘱,君耳深听。下十分功,十分志,十分成。^①

在各种欲望当中,丘处机认为色欲对修道人损害最大。在《示众戒色》中,丘处机说:“劳生有万种,最大无过色。不唯丧命根,复乃销阴德。还能戒此一,酷胜其他百。慕道修仙人,从来是标格。”^②人的先天气蓄藏在肾中,没有节制的色欲就会伤肾,使得先天气损失很大。而这些先天元气恰是人生命的根本所在。如能节制色欲,以至断绝性生活,是修道成功的保证。

懂得了这些修炼的道理,就要刻苦持久的修炼。

① 《磻溪集》卷六,《道藏》第25册第843页。

② 《磻溪集》卷三,《道藏》第25册第823页。



丘处机在磻溪修道六年，在龙门山修道七年。住的是山穴，日乞一食，行则一蓑，寒暑不变。他的《无俗念·岁寒守志》描写的正是他冬天独修时的情况：

同云瑞雪，正三冬，郁闭严凝时节。寂寞山家孤悄悄，终日无人谈说。败衲重披，寒垆独坐，夜永愁难彻，长更无寐，朔风穿户凄冽。

求饭朝入西村，临泉夹道，玉叶凌花结。冻手频呵仍自恨，浊骨凡胎为劣。昼夜参差，饥寒逼迫，早晚超生灭。须凭一志，撞开千古心月。^①

没有吃，没有穿，没有说话的同伴，寒风穿户，彻夜难寐，乞讨时冻僵了手。这样刻苦的修行，丘处机想的只是摆脱“浊骨凡胎”。在修炼多年之后，丘处机终于身心通畅，体悟到绵绵的“玄中理”，感受快乐，奇妙难言。《沁园春·心通》中，丘处机这样吟咏道：

大智闲闲，放荡无拘，任其自然。寄雅怀幽兴，松间石上，高歌沉醉，月下风前。玉女吹笙，金童舞袖，送我醺醺入太玄。玄中理，尽浮沉浩浩，来自绵绵。

奇哉妙景难言。算别是，人间一洞天。傲立身敦厚，山磨岁月，从他轻薄，海变桑

① 《无俗念·其二·岁寒守志》，《磻溪集》卷五，《道藏》第25册第832页。



田。神气冲和，阴阳升降，已占逍遥陆地仙。

无烦恼，任开怀纵笔，独写诗篇。^①

眼睛里看到的是，月下奇松怪石，清风徐徐吹拂，玉女在吹笙，金童在舞蹈。心中想到的是，无边无际的智慧，无拘无束的逍遥，绵绵不绝的玄理。任凭岁月消磨，沧海桑田，傲视着人间升降，没有烦恼，没有牵挂，开怀自然，纵笔书写诗篇。这正是得道后的难言的奇妙境界，正是生命自由解放的境界，也是人的身心气血极度通畅的境界，是大脑思维活动通畅无碍的境界，当然也就是逍遥陆地仙的境界。

二、《大丹直指》的丹法体系

全真七子中，对于修炼内丹功法留下较系统的著述的就是丘处机。明《道藏》的洞真部方法类收有丘处机著述的《大丹直指》。《大丹直指》有上下二卷，较为详细论述了丹法理论和炼丹次序，对于人从先天到后天的变化，从生命生成到尘缘污染以致神气耗散等问题，对于炼丹的口诀、图示、行持、释义、应验、注意事项等问题，都一一做了交代。

另外，还有一本民间流传的《丘长春真人秘传大丹直指》。陈撄宁在民国年间从山东青岛某道友手中

^① 《磻溪集》卷五，《道藏》第25册第834页。



得到,经过陈撄宁两次修改。陈撄宁在写于民国三十七年的篇首按语中说:“余观篇中所有工法、口诀,乃北派真传。”^①陈撄宁的弟子胡海牙将其收入《陈撄宁先生仙学文集》和《中华仙学养生全书》。田诚阳亦曾将此本收入《仙学详述》一书,并重新作了整理。经过田诚阳整理的《丘长春真人秘传大丹直指》与胡海牙收录本子有很大不同。田诚阳说:“余观此文,与通行本丘祖《大丹直指》全不相同,但篇中字句,皆直言丹诀,不加文饰,殊非刻意造作者所能为。内丹口诀,素来秘而不宣,得此抄本,可谓珍逾拱璧。”^②

《大丹直指》从功法体系,到丹法用语,都接近《钟吕传道集》、《灵宝毕法》。例如大中小三成法,从延年、长生到超凡入圣;从人出生到死亡谈修炼之道;五行颠倒、三田反复;五气朝元、玉液还丹;身外有身、肘后飞金晶、河车搬运、大河车、小河车;玉液炼形、金液炼形;大还丹、小还丹;三田既济等等。因此,《大丹直指》的功法可以看做是与钟吕丹法一脉相传的全真内丹修炼法。《大丹直指》署名作“长春演道主教真人丘处机述”,其署名方法同《磻溪集》不同,而“长春演道主教真人”是丘处机羽化以后的至元六年的封号,因此,《大丹直指》可能是丘处机的弟子们执笔整理的著述。

《丘长春真人秘传大丹直指》的功法则简单得

① 《陈撄宁先生仙学文集》,陈撄宁仙学与道家养生研究中心 2004 年版,第 868 页。

② 田诚阳编著:《仙学详述》,宗教文化出版社 1999 年版,第 333 页。



多,它缺少《钟吕传道集》、《大丹直指》的许多炼丹节次,内容也有很大出入。例如无大中小三成法的分类,得丹只谈结大丹,又多出合日月、天地之炁两种方法,重视奇经八脉和活子时等。与《大丹直指》相比较缺少了很多的内容。但从内容上看,正如陈撄宁判断的那样,可以肯定是全真派丹法。至于是否如书题目所说“丘长春真人秘传”,还有待考证。

《大丹直指》包括“序”和丹法的九个要点。

《大丹直指》的“序”从本体论的角度讲述人和天地万物都来源于“气”。天地本“太空一气”,静极则动变为二,清气上升为天,重浊向下为地,天化日月星辰,地化河海山岳。而人与天地“禀受一同始”,“因父母二气交感混合成珠,内藏一点元阳真气,外包精血,与母命蒂相连”,以后发育成人,十月胎圆,“气足未生之前,在母腹中,双手掩其面,九窍未通,受母气滋养,混混沌沌,纯一不杂”,这就是先天之气。下生之后,“双手自开,其气散于九窍,呼吸从口鼻出入”,这时,“脐内一寸三分所存元阳真气更不曾相亲,迷忘本来面目,逐时耗散,以致病夭,忧愁思虑,



陕西重阳宫碑林



喜怒哀乐”。而呼吸之气不能到达脐内中宫，命府与元气、真气不能相接，金木从此间隔。“如何得龙虎交媾，化生纯粹？又不知运动之机，如何是气液流转以炼神形？”在分析了人的先天、后天区别以后，丘处机叙述了炼内丹的概要：

盖心属火，中藏正阳之精，名曰汞木龙；
肾属水，中藏元阳真气，名曰铅金虎。先使
水火二气上下相交，升降相接，用意勾引脱
出真精真气，混合于中宫，用神火烹炼，使气
周流于一身，气满神壮，结成大丹。^①

《大丹直指》讲述内丹修炼的九个要点，分别是：

(1) 五行颠倒龙虎交媾。“龙是心液，上正阳之气制之，不上出，若见肾气自然相合。虎是肾气，中真一水制之，不下走，若见心液自然相交。龙虎交媾，得一粒如黍米形。”具体修炼之法是，“闭目内视中宫，绝虑忘思冥心，满口含津，勿吐勿咽，到此便饮刀圭之事，别有口诀，不敢开写。微微敛身，并不升举，盘膝升身正坐。左手兜起外肾，右手掩生门，塞兑户，开天门，须要一刀割断，然后鼻中入气，以意轻轻送入中宫，至尾闾。气极乃从夹脊三关至鼻中，轻轻放出，听气自出，意且不可离中宫，但所入气息中入宫与元阳真气相接相合，使水火二气上下往来相须，勾引肾中真气，心中水液，交媾混合于中宫，自然畅美。此谓龙虎交媾，便是药物，一才有药，如母有胎，便觉中宫有

① 《大丹直指》卷上，《道藏》第4册第392页。



物，当用火符炼煮，方得药物不散。”^①

(2)五行颠倒周天火候。首先，龙虎交媾：“在中宫自然凝结一物，形如黍米之大，每日得一粒，每日增真气一丈，三百日气结丹凝，自可长生不死。”其次，周天火候：“火者，心也、神也、性也、离也、日也、意也。前采药二气升降之际，不以意守，中宫药物如何得住，如何得运转，圣人藏隐以日归寸土。”意守中宫后，“一阳自生，复卦起行，至三阳，水金两停，膀胱至脐和暖，应地天泰卦。到此只要把捉一尘不著，方得龙虎交媾。渐而阳气向上，以至满身遍体和暖，应乾卦。药物透顶亦如风雨潮浪沸滚，药熟化金液，如冷泉自降，是应姤卦。渐凉至济，应否卦。丹田火气渐微，应剥卦，是一周天。此一法号曰周天火候。”具体修炼之法是，“微微敛身，轻轻胁腹，凝息数定，铢两默运，心气下至丹田，鼻息绵绵若存，用之不勤。但以意常在中宫，意是神子，神是气母，神驭气，其气自然从尾闾穴入夹脊三关，直上辘轳穴天关，入崑崙，复下丹田，周流运转不绝。”^②

(3)三田反复肘后飞金精。“子时以肺之精华之气并在肾中，号曰金精。金精者，金水未分，肺肾之气合而为一。当时用法自尾闾穴下关般至夹脊中关，自中关般至玉京上关，节次开关，已后一撞三关，直入泥丸，不止补脑之虚，延年益寿，返老还童。”其修炼之

① 《大丹直指》卷上，《道藏》第4册第393页。

② 《大丹直指》卷上，《道藏》第4册第394页。



法是，“子时后，午时前，是气生时，披衣正坐，握固存神，先存后升，先升后偃。凸胸偃脊，是开中关。平坐昂头，是开上关。先升后存，下腰自腹，渐渐举腰，升身而凸胸偃脊，是开下关。已后气热盛，上关之下，方可举腰升身正坐，一撞三关都过。补脑髓，自然面红骨健，肌白身轻，是名返老还童而长生不死之法也。”^①

(4)三田反复金液还丹。“肺为华盖，咽喉为重楼，口为玉池兑户，鼻为天门天柱，眉间为玉堂，额为天庭，顶为天宫，耳为双市门。肾气传肝气，肝气传脾气，脾气传肺气，肺气传心气，心气传脾气，脾气传肾气，是为五行循环，而曰‘小还丹’也。上田入中田，中田入下田，三田反复，而曰‘大还丹’也。”其修炼之法是，“开关已至，一撞三关，金精入脑，补髓益气，既而面红骨健，颜嫩身轻。当依时刻，惟要升腰平坐，不昂不偃，自觉真气入脑，急用两掌紧闭两耳，自然肾气入脑，造化金液下降，如淋灰相似。每日下火一两，诚恐火多火少。火气多则头痛，火少则金精不飞，须行加减。如行火大猛，遍身壮热，不可再进火，恐火炎熏烧头目，太阳作痛，口舌烧破，必伤药物。当减息意，离中宫，听火自然，庶不相伤。却不要外思邪想，须用沐浴。如行火至金木两停，欲飞不飞之时，欲济不济之际，最要正意守持，一念不生。若思念才生，即是尘垢。尘者，阴也。阴者，魔也。被魔所障，三关即闭不

^① 《大丹直指》卷上，《道藏》第4册第395页。



通也，须要斩除。其意一正，二气自合，以结大丹。”^①

(5)五气朝元太阳炼形。五气朝元：“四时有暇便行，升腰不动，丹中五气纷纭内起；正坐不偏，丹中五气纷纭四出。肾之真气炼骨，身轻如毛，可以乘风御雾。肝之真气炼筋，实如玉，可以走趁奔马。心之真气炼血，白如膏，可以永耐寒暑。肺之真气炼肌肤，莹如雪，可以换骨易形。脾之真气炼肉，硬如石，可以化气如金。始自丹成，五气朝真，气聚而不散。次用前法而搬运，内传五藏，外遍四肢。五气炼形，凝而不衰，号曰‘形神俱妙，与天齐年’。”太阳炼形：“金液还丹变为金，其中纯阳气生是为气中有气，已是陆地神仙，可与天地同其寿算。古今上真再举丹中纯阳之气升入四肢，号曰‘太阳炼形’。”其修炼之法是，“冬至阳生，四时皆可行。升腰正坐不动，闭目忘思，默运心火，母气自然随气满四肢，不觉已身鼻息绵绵若存，用之不勤。”^②

(6)神气交合三田既济。“顶中神水，下降丹田，真气上升，号曰既济”，“上颚有甘美水降下咽，便以伸腰举腹，默运心火，暗引丹田真气上升，而又鼻中出息，同举真气，遍满四肢，上水下火相见于重楼之下，号曰‘既济’。”其修炼之法是，“阳时中刻，平坐伸腰，一撞三关，闭耳，神水下降，伸腰举腹，鼻引长息，默运心火上升。”^③

① 《大丹直指》卷上，《道藏》第4册第396页。

② 《大丹直指》卷上，《道藏》第4册第397页。

③ 《大丹直指》卷上，《道藏》第4册第398页。



(7)五气朝元炼神入顶。“幽室静坐,上香一炷,叩齿二十四通,升身平坐,内观所炼之藏,鼻息绵绵若存,静极气生,气极神现,如梦非梦。暗中神气上升,前件日辰不可有差。盖以神随日,当真气随时运转,当审日察时。炼之百日,气足神现,将欲升仙,非止长生不死。”其修炼之法炼气成神是,“本法用子午卯酉时,甲乙日炼肝,丙丁日炼心,庚辛日炼肺,壬癸日炼肾,脾不受炼,气寄四脏,戊己日不下功,此为炼五脏日也。甲乙日卯时下功,丙丁日午时下功,庚辛日酉时下功,壬癸日子时下功,此为炼五脏时也。”^①

(8)内观起火炼神合道。“丹中纯阳气,举之入四肢,号曰焚身。入五脏,号曰炼神。出身,号曰降魔。入顶,号曰弃壳”。其修炼之法是,“内观起火,本无时候。每日有暇,举起为念,略有行持,终日静坐,神识内守,一意不散,常常升身正坐,默观五脏。惟要分别真假,勿令阴魔乱真矣。……内观之法,止是静坐升身,举起丹中纯阳之气,内炼五脏,气附神像,上入顶中。外炼四肢,气迸金光。外出神体,非久,神合为道”。^②

(9)弃壳升仙超凡入圣。“功到自然,内丹成就,纯阳气生而本灵神现,内观识认,弃壳超脱,次第相须,自然化火龙而出顶中。身外有身,并无异相。始乎一步二步,次以三里五里。出入不差,往来无惧,然

① 《大丹直指》卷上,《道藏》第4册第399页。

② 《大丹直指》卷上,《道藏》第4册第400页。



后寄壳于山川之中，永作蓬莱之侣。此是弃壳，全在前功证验，节序不差，自然神仙，昇神出顶。”“本法无时，明有五法：海蟾子以鹤冲天门，静中以真性如鹤，冲天门出外，自然身外有身。西山十二真人王祖师曰：以花树出，静中以花树回望，不失本性，既出，自然身外分形。黄帝以火龙出，静中化火龙，上涌，自然身外有身，号曰：清净法身。钟吕二真人皆用红楼出，静中以上三级红楼，层层上毕便跳，自然弃壳。”^①

丘处机大丹修炼法的九个要点，前三点为小成之法，中三点为中成之法，后三点为大成之法。次第分明，各法涵义清晰，操作具体，形神俱重，性命双修，形神以气连接，炼气化神，炼神合道，最后达到弃躯体飞升为神仙的目的。

民间流传的《丘长春真人秘传大丹直指》包括 15 节，即：奇经八脉说、一论呼吸、二论玄窍、三论采药、四论交媾、五论河车、六论先天、七论三宝三要、八论太阳真炁、九论无中生有、十论坎离水火、十一论塞兑垂帘、十二论静中采动、十三论三关三田、十四论以神驭气。以下对有关修炼功法的章节作简要介绍。^②

论奇经八脉。奇经八脉之说最早散见于《内经》，后《难经》对此进行了整理、归纳。八脉指冲脉、督脉、任脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉和阳维脉。《丘长春真人秘传大丹直指》认为八脉为“先天大道

① 《大丹直指》卷上，《道藏》第 4 册第 401 页。

② 《丘长春真人秘传大丹直指》，《陈樱宁先生仙学文集》，陈樱宁仙学与道家养生研究中心，2004 年版，第 868 - 880 页。



之根，一炁之祖”。修炼时，先采阴跷，阴跷一动，诸脉皆通，“上彻泥丸，下透涌泉”。八脉之中，尤以任督二脉为重。“任督乃人身之子午”，“人能任督通，则百脉皆通”。

论呼吸。呼吸是修炼的关键，“炁是添年药，心是使气神；能知使气主，便是得仙人。”修炼的呼吸与常人的呼吸不同，“吸则来于子宫玉洞，呼则直上昆仑。呼吸旋为一炁，而后谓之添年药。”“呼为父母元炁，吸为天地正炁。令炁合形，神合炁，则命在我矣。”

论玄窍。玄窍是“结胎之所，根蒂之处，精气神俱生于此。”它不在命门，不在肾堂，更不在脐下一寸三分，而是“脐后肾前”。呼吸时，“一身心神炁脉，尽收在此处”，“上通泥丸，下通尾闾，中通心肾。”

论采药。修炼的药，“吾身元炁是也”，运行在“气血之中”。采药就是采身中元气。“取肾中之炁，以合心中之神。”其法是夜半子时，身中元气一阳乃生，外肾阳举而未举时，披衣起坐，垂目闭口，调息绵绵，使气上行，此是“不采而采”，炼精化气。

论交媾。交媾指的是“心肾二炁，循环于心下肾上之间”。肾水上升，心气下降，心肾二炁，自然交媾，“交媾数足，循环百遍”，落于黄庭。元炁凝聚，便是积炁，修炼时以此为丹头。

论河车。河车即气的周流，指元气在下丹田积聚后，下行穿尾闾，而后上行夹脊、玉枕、泥丸，然后下降，背后炁通，由前行之炁引后升之炁上而复下，循环运行。这就是河车运转，即任督二脉通。心息运转，



神气凝结于下丹田，“一气即归中。”这实际上是全真道结小丹的功夫，相当于《大丹直指》“三田反复肘后飞金晶”的功夫次第。

论三宝三要。三宝是为精炁神。“神即性，天所赋也；炁，未生之初祖炁也；精，先天一点元阳也。此三品上药，炼炁化神、炼精化炁、炼神化道，三宝之旨也。”精气神有先天、后天之分。修炼先天精炁神，一定要保后天之精气神。三要指的是鼎炉、药物和火候。鼎炉为玄关一窍，药物为先天一炁，火候为元神妙用。

论三关三田。三关是督脉，指尾闾、夹脊、玉枕，三田是任脉，指上、中、下三丹田。周天火候是从背后督脉上、前面任脉下。上丹田在泥丸宫，两眉正中入内三寸，虚间一穴，藏神之地；中丹田在黄庭，脐门相对处，是藏气之所、炼丹之鼎；下丹田在华池，脐下一寸三分，是藏精之所，采药之处。

《丘长春真人秘传大丹直指》论药物、性命、采药、结丹之说，与王重阳以及丘处机等七真所述丹法一脉相通，因此，陈樱宁认定是北宗的丹法。行文凝练、古朴，可能是明清之前的著述。

三、《摄生消息论》的养生思想

《摄生消息论》是一部署名为丘处机撰的起居养



生著作。清乾隆十二年编纂的《钦定续文献通考》的“经籍考”著录“邱处机《摄生消息论》一卷”。但是，《四库全书总目提要》的“道家类存目”称其“旧本题元邱处机撰”，“此书皆言四时调摄之法，其真出处机与否，无可证验”。明清之际，有不少著名的起居养生著作问世，例如：明代有冷谦的《修龄要指》、高濂的《遵生八笺》，清代有曹庭栋的《老老恒言》、汪晟的《寿人经》等。因此，《摄生消息论》很可能是明清间人托名丘处机编撰的。

另外，《摄生消息论》是以四季养生为顺序，从四季与人体肝心肺肾等脏器的关系出发，从四个脏器的特点入手，讲述它们容易出现的病症及其保养、对治的办法，指出四季养生要注意的方方面面。应该说明的是以四季养生为内容的养生著述，早在宋代《通志》中已经记载有刘词撰《混俗颐生录》二卷。《混俗颐生录》就有“春时消息”、“夏时消息”、“秋时消息”和“冬时消息”等内容。只是《摄生消息论》上承《黄帝内经》，发挥四季同内脏养生的机理和方法，实用性较强。

五行学说为中国重要的学术思想，以五行的相生相克来说明五脏的生克关系是中医的一大特色，是其人体生命整体观的一个部分。中医认为世界万事万物都是普遍联系的，是一个统一的整体。

人的心肝脾肺肾的内脏也是一个整体关系，并且内脏在一年不同季节其活动规律各不相同。春季万物生发，天气转暖，植物发芽生长，与肝脏相对应，肝

脏春旺。肝脏对应植物的生长特点,即肝主木之说。夏季万物生长旺盛,像火一样旺,心脏对应夏季,也与火的特点对应,即心主火之说。秋季万物肃杀,寒冷到来,叶落树藏,肺与这种肃杀的刚气相对应,又与金属之性对应,即肺主金。冬季严寒万物闭藏,肾脏与之对应,收摄元气,与水对应,即肾主水之说。脾调和五脏,属土。金木水火土相生



武官庄小学房屋的灵虚观石碑地基

相克的关系就可以用来说明五脏的关系,金生水,水生木,木生火,火生土,土生金,五脏相生则是肺生肾,肾生肝,肝生心,心生脾,脾生肺。它们还有相克的关系,金克木,木克土,土克水,水克火,火克金;五脏相克则为肺克肝,肝克脾,脾克肾,肾克心,心克肺。这个相生相克的关系说明,心肝脾肺肾每个内脏的气都会对其他内脏产生影响,不足或太多都会使五脏的运动处于不均衡的状态,发展起来就变成了疾病。

为方便读者阅读,本文把春夏秋冬四季养生译成现代汉语,并稍加发挥,并在每一季节养生的后面附上原文,以供参考对照。原文出自丁福保编《道藏精华录》第二册第 167 - 175 页,北京图书馆出版社,2005 年版。



春季养生

春天万物生长,应早晨早起,在庭院散散步,体会春天早晨的明媚春光,顿觉神清气爽。万物昌盛,不要动杀机,否则损害自身肝气。春天木克土,土属脾,木属肝,肝克脾,应补养脾气,并防止肝气太旺。而肝味酸,脾味甘,所以,应少吃酸而养脾气。

春天气候忽冷忽热,年龄大的人往往宿疾发作,精神昏倦,好睡无力。这时不要用疏利药,而用消风和气,凉膈化痰的药。

春暖花开,最好到风景好的山林亭园走走,抒发情怀,吸纳生气。不要老坐在家里不动,不要过量饮酒,饿了不可一次吃得过多。不要减衣太快,老人容易着凉,更要注意保暖,最好准备一件夹衣,冷就穿上,热就脱掉。春天还应防背部寒冷,背部受寒,则伤肺,而引起咳嗽。冬天身体的火气积累的多,吃的东西含热量比较大,而春天阳气升发的时候,两个阳热加在一起,往往会得伤寒,尤当注意。谚语说:“避风如避箭,避色如避乱。加减逐时衣,少餐申后饭。”

肝属木,名字叫青帝,在八卦上属震,形象为青龙。木生火,心属火,所以肝生心,是心之母,而水生木,肾生肝,肝是肾之子。肝有三个神,分别叫爽灵、胎光、幽精。在道教和中医看来,人的五脏都具有形、气、神三个部分,形就是形状,气相当于能量,神相当于信息,肝也不例外。晚上临睡前和早上起床后,扣齿 36 下,诵念或默念肝神的这三个名字,久而久之,神清气爽。这个道理实质是人的意念的作用,意念注



意到肝的功能上,加强了肝的功能,并没有什么迷信的东西。人的身心是密切联系的,意念活动可以使人更健康,也可以使一个健康的人得病,如过于担心、过于思虑,会消耗人的元气,从而得病,自己认为有病了,本来没病也会使人处于病态。所以,一定要注意人的精神活动对身体健康的影响。

肝开窍在目,男子六十岁以后,肝气衰弱了,肝慢慢萎缩,眼睛就看不见东西了。胆是人体六腑之一,肝胆相照,胆是肝的腑。肝与东岳相应,又与岁星之精相通,春天常存岁星青气入肝,则有益肝的健康。人脸色发青,肝盛;喜欢吃酸味,肝气不足;头发枯黄,肝有损伤。治疗肝病,发嘘音。为泻肝火,发吸音为补肝气。

用仁爱之心对待万事万物可以养肝,因为仁心是充满生机的善德之心,与春天万物生发相合,益于肝。肝虚则恐,肝实则怒。肝与怒的情绪相对应,怒从肝起,是气的过度生发。散肝气,用辛味,补肝气,用酸味。肝有病,会头痛,眼前模糊,昏昏好睡,好转筋,眼角赤痒等。

春季养生原文如下:

春季摄生消息

春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭,被发缓行,以使志生。生而勿杀,与而勿夺,赏而勿罚。此养气之应,养生之道也。逆之则伤肝。肝木味酸,木能胜土,土属脾,主甘。当春之时,食味宜减酸益甘以养脾气。春阳初升,万物发萌。



正二月间，乍寒乍热，高年之人，多有宿疾，春气所攻，则精神昏倦，宿病发动。又兼去冬以来，拥炉薰衣，啖炙炊爨，成积至春，因而发泄，致体热头昏，壅隔涎嗽，四肢倦怠，腰脚无力，皆冬所蓄之疾。常当体候，若稍觉发动，不可便行疏利之药，恐伤脏腑，别生余疾。惟用消风和气、凉膈化疾之剂，或选食治方中，性稍凉，利饮食，调停以治，自然通畅。若无疾状，不可吃药。春日融和，当眺园林亭阁虚敞之处，用摠滞怀，以畅生气，不可兀坐以生他郁。饮酒不可过多。人家自造米面团饼，多伤脾胃，最难消化，老人切不可饥腹多食，以快一时之口，致生不测。天气寒暄不一，不可顿去绵衣。老人气弱，骨疏体怯，风冷易伤腠理，时备夹衣，遇暖易之，一重渐减一重，不可暴去。

刘处士云：“春来之病，多自冬至后，夜半一阳生，阳无吐，阴无纳，心膈宿热，与阳无相冲，两虎相逢，狭道必斗矣。”至于春夏之交，遂使伤寒虚热，时行之患，良由冬月焙火食炙，心膈宿痰流入四肢之故也。当服祛痰之药以导之，使不为疾。不可令背寒，寒即伤肺，令鼻塞咳嗽。身觉热甚，少去上衣，稍冷莫强忍，即便加服。肺俞五脏之表，胃俞经络之长，二处不可失寒热之节，谚云：“避风如避箭，避色如避乱，加减逐时衣，少餐申后饭”是也。

肝脏春旺

肝属木，为青帝，卦属震，神形青龙，象如悬匏。肝者，干也。状如枝干，居在下，少近心，左三叶，右四叶，色如缟映紺。肝为心母，为肾子。肝中有三神，名



曰爽灵、胎光、幽精也。夜卧及平旦，扣齿三十六通，呼肝神名，使神清气爽。目为之宫，左目为甲，右目为乙。男子至六十，肝气衰，肝叶薄，胆渐减，目即昏昏然。在形为筋，肝脉合于木，魂之藏也。于液为泪，肾邪入肝，故多泪。六府，胆为肝之府，胆与肝合也。故肝气通，则分五色。肝实则目黄赤。肝合于脉，其荣爪也，肝之合也。筋缓弱，脉不自持者，肝先死也。目为甲乙，辰为寅卯，音属角，味酸，其嗅臊膻。心邪入肝，则恶膻。肝之外应东岳，上通岁星之精，春三月常存岁星青气入于肝。故肝虚者，筋急也；皮枯者，肝热也；肌肉斑点者，肝风也；人之色青者，肝盛也；人好食酸味者，肝不足也；人之发枯者，肝伤也；人之手足多汗者，肝方无病。肺邪入肝，则多哭。治肝病，常用噓为泻、吸为补。其气仁，好为仁惠怜悯之情，故闻悲则泪出也。故春三月水旺，天地气生，欲安其神者，当泽及群鸟，恩沾庶类，无竭川泽，毋洒陂塘，毋伤萌芽，好生勿杀，以合太清，以合天地生育之气。夜卧早起，以合乎道。若逆之，则毛骨不荣，金木相克，而诸病生矣。

相肝脏病法

肝热者，左颊赤。肝病者，目夺而肋下痛引小腹，令人喜怒。肝虚则恐，如人将捕之。实则怒，虚则寒。寒则阴气壮，梦见山林。肝气逆，则头痛耳聩颊肿。肝病欲散，急食辛以散，用酸以补之。当避风，肝恶风也。肝病，脐左有动气，按之牢，若痛。支满淋洩，大小便难，好转筋。肝有病，则昏昏好睡，眼生膜，视物



不明，飞蝇上下，努肉攀睛，或生晕映冷泪，两角赤痒，当服升麻疏散之剂。

夏季养生

夏季万物生长茂盛，属火，心气火旺，味属苦，而火克金，金属肺，所以，肺气会因为心火旺而受到抑制，吃东西应少吃苦味的而增加辛味来养肺。要疏顺心气，可以发“呵”和“嘘”音。

夏至后，夜半一阴生，应喝热汤，兼服补肾的药，因为心旺会使肾水弱，虽然天很热，也不可多吃冰冷食物，吃多了会生病，老人更要注意。乘凉的时候不能在穿堂风里，风在屋里直来直去地吹会损害身体。干净的、比较空的房屋、树荫等乘凉为好。更重安的在于心净，少想事、少烦恼，自然身心凉爽。在庭院野外露宿，风容易深入人的腠里，使人得病。夏天每天梳梳头，梳一、二百下，去风明目。

心属南方火焰，名叫赤帝，形如朱雀。十分聪明的人，心孔通明。木生火，肝属木，所以心为肝之子；火生土，脾属土，所以，心为脾之母。心开窍于舌，通窍于耳，小肠是心的腑。心性好礼，以礼控制人心，不符合礼的不要看、不要听、不要做，对心脏的保养很好。60岁以上的人，心气渐衰，好忘事。心会得各种病，如心风、舌头后缩不能说话、血壅、心惊悸、心虚弱、吃东西没味等。心神不合，好忘事；心伤多悲；心气不足好吃苦味等。

这个季节养心应忠诚孝敬，礼义仁爱，不急不躁，心平气和，节制色欲，吃的味道不可过于油腻、辛辣，



要清淡为好。可以居高远望以抒心胸，早起早睡，顺应暑热，没有厌恶天气之心。

夏季养生原文如下：

夏季摄生消息

夏三月属火，主于长养。心气火旺，味属苦。火能克金，金属肺，肺主辛。当夏饮食之味，宜减苦增辛以养肺。心气当呵以疏之，嘘以顺之。三伏内腹中常冷，时忌下利，恐泄阴气，故不宜针灸，惟宜发汗。夏至后，夜半一阴生，宜服热物，兼服补肾汤药。夏季心旺肾衰，虽大热，不宜吃冷淘冰雪，蜜冰凉粉，冷粥饱腹，受寒必起霍乱。莫食瓜茄生菜，原腹中方受阴气，食此凝滞之物，多为症块。若患冷气痰火之人，切宜忌之。老人尤当慎护。平居檐下过廊巷堂破窗，皆不可纳凉。此等所在虽凉，贼风中人最暴。惟宜虚堂净室，水亭木阴，洁净空敞之处，自然清凉。更宜调息净心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减。不可以热为热，更生热矣。每日宜进温补平顺丸散，饮食温暖，不令大饱，常常进之，宜桂汤豆蔻熟水，其于肥腻当戒。不得于星月下露卧，兼便睡着，使人扇风取凉，一时虽快，风入腠里，其患最深。贪凉，兼汗身当风而卧，多风痹，手足不仁，语言蹇涩，四肢瘫痪。虽不人人如此，亦有当时中者，亦有不便中者。其说何也？逢年岁方壮，遇月之满，得时之和，即幸而免，至后还发。若或年力衰迈，值月之空，失时之和，无不中者。头为诸阳之总，尤不可风，卧处宜密防小隙微孔，以伤其脑户。夏三月每日梳头一二百下，不得梳着头皮，常在

无风处梳之，自然去风明目矣。

《养生论》曰：夏谓蕃秀，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华成实，使气得泄，此夏气之应，长养之道也。逆之则伤心，秋发痎瘧，奉收者少，冬至病重。又曰：夏气热，宜食菽以寒之，不可一于热也。禁饮食汤，禁食过饱，禁湿地卧并穿湿衣。

心脏夏旺

心属南方火，为赤帝，神形如朱雀，象如倒悬莲蕊。心者，纤也，所纳纤微，无不贯注变水为血也。重十二两，居肺下肝上，对尾鸠下一寸，注曰：胞中心口，掩下尾鸠也。色如缟映绛，中有七孔三毛。上智之人，心孔通明。中智之人，五孔，心穴通气。下智无孔，气明不通，无智狡诈。心为肝子，为脾母，舌为之宫阙。窍通耳，左耳为丙，右耳为丁。液为汗，肾邪入心，则汗溢。其味苦。小肠为心之腑，与心合。《黄帝内经》曰：“心部之宅莲含花，下有童子丹元家。主适寒热荣卫和，丹绛绡囊披玉罗。”其声征，其嗅焦，故人有不畅事，心即焦躁。心气通，则知五味。心病，则舌焦卷而短，不知五味也。其性礼，其情乐。人年六十，心气衰弱，言多错忘。心脉出于中冲，生之本，神之处也。主明运用。心合于脉，其色荣也。血脉虚少，不能荣脏腑者，心先死也。心合辰之巳午，外应南岳，上通荧惑之精。故心风者，舌缩不能言也；血壅者，心惊也；舌无味者，心虚也；善忘者，心神离也；重语者，心乱也；多悲者，心伤也；好食苦者，心不足也；面青黑



者，心气冷也；容色鲜好，红活有光，心无病也。肺邪入心，则多言。心通微，心有疾，当用呵。呵者，出心之邪气也。故夏三月欲安其神者，则含忠履孝，辅义安仁，安息火炽，澄和心神，神绝声色，内薄滋味，可以居高朗，远眺望，早卧早起，无厌于日，顺于正阳，以消暑气。逆之则肾心相争，火水相克，火病由此而作矣。

相心脏病法

心热者，色赤而脉溢，口中生疮，腐烂作臭，胸膈肩背、两肋两臂皆痛。心虚则心腹相引而痛，或梦刀杖火焰，赤衣红色之物，炉冶之事，以恍惚人。心病欲濡，急食咸以濡之，用苦以补之，甘以泻之。禁湿衣热食。心恶热及水。心病，当脐上有动脉，按之牢，若痛，更苦烦煎，手足心热，口干舌强，咽喉痛，咽不下，忘前失后。

秋季养生

秋季天渐凉，树木草类枯黄、叶落，一派肃杀之气。肺气属秋，为金，名叫白帝，形似白虎。秋季肺气旺，味属辛。金克木，肝为木，肝主酸。肺旺克肝，应少吃辛而多吃酸，以养肝。秋天是旧病容易发作的季节，注意保养。不宜用吐和发汗法治病，用针灸比较好。如有痢疾，要吃助阳气的药。如患积劳、主痔、糖尿病则少吃烤饼、牛肉、鸡肉、猪肉和黏滑的东西，少喝酒，生菜瓜果也不宜多吃。

秋天早晨起床，闭上眼睛叩齿 21 下，咽下津液，两手搓热放在眼上，益肝明目。平时志气安宁，收敛



神气,与季节相应。

土生金,脾为土,所以肺为脾之子;肾为水,金生水,所以,肺生肾。这是三个内脏相生关系。肺有七魄,分别是尸狗、伏尸、雀阴、吞贼、非毒、除秽、辟臭。晚上睡前和早晨一起来,叩齿 36 下,默念肺神以及这 7 魄的名字,以安定五脏。

肺开窍于鼻,与皮毛相通。上通气到大脑,下通气到脾中。肺主管呼吸,并传送人体需要营养,排出人体产生的废气。肺的腑是大肠,大肠与肺结合,传泻利导,可以排泄人体废物。肺与五岳相通,又与太白之精气相通,想太白之气入肺,可助肺神。

肺部有病,有鼻塞、鼻痒、多恐惧、多怒气、怕冷、多睡、好吃辛辣等。

秋季养生原文如下:

秋季摄生消息

秋三月主肃杀,肺气旺,味属辛。金能克木,木属肝,肝主酸。当秋之时,饮食之味,宜减辛增酸以养肝气。肺盛则用咽以泄之,立秋以后,稍宜和平将摄。但凡春秋之际,故疾发动之时,切须安养,量其自性将养。秋间不宜吐,并发汗,令人消烁以致脏腑不安,惟宜针灸。下痢,进汤散以助阳气。又若患积劳、五痔、消渴等病,不宜吃干饭炙煨,并自死牛肉,生鲙鸡猪,浊酒陈臭,咸醋黏滑,难消之物,及生菜瓜果鲐酱之类。若风气冷病痿痹之人,亦不宜食。若夏月好吃冷物过多,至秋患赤白痢疾,兼瘧疾者,宜以童子小便二升,并大腹槟榔五个,细锉,同便煎,取八合,下生姜汁

一合,和收起腊雪水一盂,早朝空心,分为二服,泻出三两行。夏月所食冷物,或胸脘有宿水冷脓,悉为此药祛逐,不能为患。此汤名承气,虽老人亦可服之,不损元气,况秋痢又当其时。此药又理脚气,悉可取效。丈夫泻后两三日,以薤白煮粥,加羊肾同煮,空心取之,殊胜补药。又当清晨睡觉,闭目叩齿二十一下,咽津,以两手搓热,熨眼数多。于秋三月行此,极能明目。又曰,季秋谓之容平,天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋形,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清。此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺。冬为渗泄,奉脏者少。秋气燥,宜食麻以润其燥。禁寒饮,并穿寒湿内衣。《千金方》曰:“三秋服黄蓍等丸一二剂,则百病不生。”

肺脏秋旺

肺属西方金,为白帝,神形如白虎,象如悬磬,色如缟映红。居五脏之上,对胸若覆盖然,故为华盖。肺者,勃也,言其气勃郁也。重三斤三两,六叶两耳,总计八叶。肺为脾子,为肾母。下有七魄如婴儿,名尸狗、伏尸、雀阴、吞贼、非毒、除秽、辟臭,乃七名也。夜卧及平旦时,叩齿三十六通,呼肺神及七魄名,以安五脏。鼻为之宫,左为庚,右为辛。在气为咳,在液为涕,在形为皮毛也。上通气至脑户,下通气至脾中。是以诸气属肺,故肺为呼吸之根源,为传送之宫殿也。肺之脉出于少商,又为魄门。久卧伤气,肾邪入肺,则多涕。肺生于右,为喘咳。大肠为肺之府,大肠为肺合,为传泻行导之府。鼻为肺之宫,肺气通则鼻知香



臭。肺合于皮，其荣毛也，皮枯而毛落者，肺先死也。肺纳金，金受气于寅，生于巳，旺于酉，病于亥，死于午，墓于丑。为秋日，为庚辛，为申酉。其声商，其色白，其味辛，其臭腥。心邪入肺，则恶腥也。其性义，其情虑。肺之外应五岳，上通太白之精。于秋之王日，存太白之气入于肺，以助肺神。肺风者，鼻即塞也；容色枯者，肺干也；鼻痒者，肺有虫也；多恐惧者，魄离于肺也；身体黧黑者，肺气微也；多怒气者，肺盛也；不耐寒者，肺劳也，肺劳则多睡；好食辛辣者，肺不足也；肠鸣者，肺气壅也；肺邪自入者，则好笑。故人之颜色莹白者，则肺无病也。肺有疾，用呬以抽之。无故而呬，不祥也。秋三月金旺主杀，万物枯损，欲安其魄而存其形者，当含仁育物，施恩敛容，阴阳分形，万物收杀，雀卧鸡起，斩伐草木以顺秋气，长肺之刚，则邪气不侵。逆之则五脏乖，而诸病作矣。

相肺脏病法

肺病热，右颊赤，肺病，色白而毛槁，喘欬气逆，胸背四肢烦痛，或梦美人交合，或见花旛衣甲，日月云鹤，贵人相临。肺虚则气短不能调息。肺燥则喉干。肺风则多汗畏风，欬如气喘，旦善暮甚。气病上逆，急食苦以泄之。又曰宜酸以收之，用辛以补之，苦以泻之。禁食寒，肺恶寒也。肺有病，不闻香臭，鼻生息肉，或生疮疥，皮肤燥痒，气盛咳逆，唾吐脓血，宜服排风散。



冬季养生

冬季天气寒冷,天地闭藏,早睡晚点起床,因为太阳出来的晚。阳气藏伏身内,有病可用吐法,但不可发汗,发汗泄阳,对身体不好。可以喝一些补酒、山药酒。每天一、二杯,来壮阳气。手脚烤火要适度,以免火气攻心,生出燥热之气。饮食上少吃酸的,多吃苦的,养心气,因为水克火,肾为水,火为心,冬天肾水旺,对心有影响。冬天心脏应尤加注意保养。肾与咸味相对应,咸的东西要少吃,吃多了,肾水更旺,肾气有余,反而不好。

冬季很冷,寒风凛冽,应注意防寒,受寒会引起咳嗽、手足麻痹、头昏等病。老人应少洗澡,洗时也应以温暖的地方为宜。羊肉汤、辣汤吃得要适度,也不要吃得冒大汗,大汗容易感冒。老人有早晨早起锻炼的习惯,冬天不可出门太早,否则易受风寒。冬天还要禁止过性生活,以顺应肾气的蛰藏功能。

肾主北方,为水,名为黑帝。这是元气的根本,人的先天气之所在。肾为水,水生木,肝为本,所以为肝母;肺为金,金生水,所以为肺之子。肾开窍于耳,人的情志活动中“智”、“恐”属于肾。肾还与骨相应。站久了,伤肾,牙齿痛,可能是肾受损的原因。肾的腑为膀胱,头发与肾关系密切。60岁以上的人,肾气开始衰退,头发变白、脱落、牙齿活动不牢固。70岁以上,行动不便,90岁以上生气渐消。肾与北岳相通,上通辰星之精,冬天三个月思念辰星之黑气入肾则养



肾。

肾病表现为胃痛、牙齿不好、耳痛、腰痛伸不直、怕风、食欲不振、不消化、身体感觉沉重、小便不利、脚痛等。

冬天天气气闭藏，人应怀谨慎警惕之情，节制欲望，最好戒除性生活，等待春天的来临。

冬季养生原文如下：

冬季摄生消息

冬三月天地闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，以待日光，去寒就温，毋泄皮肤，逆之肾伤。春为痿厥，奉生者少，斯时伏阳在内，有疾宜吐。心膈多热，所忌发汗，恐泄阳气故也。宜服酒浸补药，或山药酒一二杯，以迎阳气。寝卧之时，稍宜虚歇。宜寒极，方加绵衣，以渐加厚，不得一顿便多，唯无寒即已。不得频用大火烘炙，尤甚损人。手足应心，不可以火炙手，引火入心，使人烦躁。不可就火烘炙食物。冷药不治热极，热药不治冷极。水就湿，火就燥耳。饮食之味，宜减酸增苦，以养心气。冬月肾水味咸，恐水克火，心受病耳，故宜养心。宜居处密室，温暖衣衾，调其饮食，适其寒温，不可冒触寒风，老人尤甚。恐寒邪感冒，为嗽逆、麻痹、昏眩等疾。冬月阳气在内，阴气在外，老人多有上热下冷之患，不宜沐浴。阳气内蕴之时，若加汤火所逼，必出大汗，高年骨肉疏薄，易于感动，多生外疾。不可早出以犯霜威，早起服醇酒一杯以御寒，晚服消痰凉膈之药以平和心气，不令热气上涌。切忌房事，不可多食炙烤肉面馄饨之类。



肾脏冬旺

《内景经》曰：肾属北方水，为黑帝，生对脐，附腰脊。重一斤一两，色如缟映紫。主分水气，灌注一身，如树之有根。左曰肾，右为命门。生气之府，死气之庐。守之则存，用之则竭。为肝母，为肺子。耳为之宫。天之生我，流气而变谓之精，精气往来为之神，神者肾藏。其情智，左属壬，右属癸。在辰为子亥，在气为吹，在液为唾，在形为骨。久立伤骨，为损肾也。应在齿，齿痛者，肾伤也。经于上焦，荣于中焦，卫于下焦。肾邪自入，则多唾。膀胱为津液之府，荣其发也。《黄庭经》曰：“肾部之宫元阙圆，中有童子名上元。主诸脏腑九液源，外应两耳百液津。”其声羽，其味咸，其臭腐。心邪入肾，则恶腐。凡丈夫六十，肾气衰，发变齿动。七十形体皆困。九十，肾气焦枯。骨痿而不能起床者，肾先死也。肾病则耳聾骨痿。肾合于骨，其荣在髭。肾之外应北岳，上通辰星之精，冬三月存辰星之黑气，入肾中存之。人之骨疼者，肾虚也；人之齿多齟者，肾衰也；人之齿堕者，肾风也；人之耳痛者，肾气壅也；人之多欠者，肾邪也；人之腰不伸者，肾乏也；人之色黑者，肾衰也；人之容色紫而有光者，肾无病也；人之骨节鸣者，肾羸也。肺邪入肾，则多呻。肾有疾，当吹以泻之，吸以补之。其气智。肾气沈滞，宜重吹则渐通也。肾虚则梦入暗入，见妇人、僧尼、龟鳖、驼马、旗枪，自身兵甲，或山行，或溪舟。故冬之三月乾坤气闭，万物伏藏。君子戒谨，节嗜欲，正声色，以待阴阳之定，无兢阴阳，以全其生，合乎太清。



相肾脏病法

肾热者颐赤。肾有病，色黑而齿槁，腹大体重，喘咳汗出，恶风。肾虚则腰中痛。肾风之状，颈多汗，恶风，食欲下，膈塞不通，腹满胀，食寒则泄，在形黑瘦。肾燥，急食辛以润之。肾病坚，急食咸以补之，用苦以泻之。无犯热食，无着暖衣。肾病，脐下有动气，按之牢，若痛。若食不消化，体重骨疼，腰胯膀胱冷痛，脚痛或痹，小便余沥，疝瘕所缠，宜服肾气丸。

四、《丘祖内功周天火候歌诀》 的火候秘诀

胡海牙总编《中华仙学养生全书》中收录有《丘祖内功周天火候歌诀》，由灵玄子注、戴继先录。如同《摄生消息论》一样，这也是一种不可验证的丘处机著作。从内容看，这篇歌诀把小周天丹道功法的次序、火候呼吸等作了描述，符合丘祖龙门派炼小丹的特色，因此，这里也略作介绍。歌诀如下：

静极而动兮，一阳来复，
药产神知兮，妙诀通灵。
微阳初生兮，嫩而勿采，
药物坚实兮，十五光盈。
时当急采兮，莫教错过，
久而望远兮，采之无成。
气驰于外兮，神亦驰外，



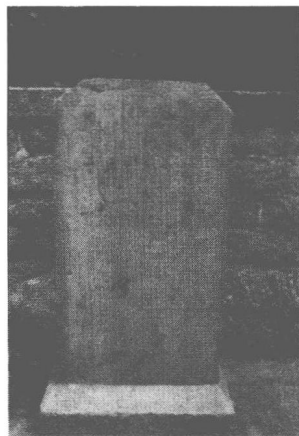
神返于根兮，气亦回根。
气回将尽兮，采封候足，
子时起火兮，须要分明。
如何云火兮，后天呼吸，
如何用火兮，呼降吸升。
用火玄妙兮，如无似有，
行火鼎内兮，息效真人。
火须有候兮，数息出入，
名为刻漏兮，用定时辰。
自子至巳兮，六阳用九，
三十六息兮，采取进升。
自午至亥兮，六阴用六，
二十四息兮，退降炼烹。
卯阳沐浴兮，阳火宜进，
酉阴沐浴兮，阴符宜停。
不降不升兮，沐浴景象，
较大周天兮，略有微形。
周天三百兮，除卯酉数，
三百六十兮，连卯酉名。
再加五度兮，四分之一，
以象闰余兮，周天一巡。
复归于静兮，依然沐浴，
神凝炁穴兮，再候阳生。
行之既久兮，精返为炁，
回风混合兮，百日功灵。
六根震动兮，七日口诀，

大周天起兮，再问迷津。

这篇歌诀只有 306 字。它从静极阳生、产药、采药，到运转周天的呼吸方法、升降沐浴阶段，再到一周天后再行周天直到精化为气，百日小周天功成，之后行大周天，把修炼过程说得清清楚楚。

首先要经过炼心、修心，使意念纯一不杂，集中于下丹田的气穴，静到极点而阳生，这个阳气就是炼小丹的药物。阳气初生，不要采它，要等它壮实，即阳气生发到出现性兴奋，这时急用意念，配合呼吸采固阳气。这时既不能错过时候，又忌起情欲，因为阳气勃发，人的意识也会往情上想，致使精泄于体外，药物败坏，无法炼丹。吕祖说：“鼎内若无真种子，徒将水火煮空铛。”逆而成仙，首断淫念。用意念，配合呼吸，转移注意力，心神归于中宫气穴，阳气也就跟着回到中宫，之后又会出现高度性兴奋，男子似射非射，女子阴道阵缩，而后行周天。

铁槎山增福延寿宫
至正七年碑



火候，就是意念与呼吸配合。呼吸的方法是阳气从督脉上升用吸，从任脉下降用呼。阳气周天运转，叫河车，意念与呼吸随河车运转。呼吸和意念的活动很玄妙，意念若有若无，呼吸得度，要恰到好处。





呼吸有一定数量,即“数息出入”,进阳火,阳气从督脉上升有六个穴位;退阴符,阳气从督脉下降,也有六个穴位都要配合呼吸进行。

进阳火从子时,经丑、寅、卯、辰到巳时共六个时辰,与六个穴位相对应,在卯时沐浴,要洗心涤念,防止欲念发生。从午,经未、申、酉、戌到亥时,对应任脉六个穴位,到酉时沐浴。沐浴就是气不升不降,用意念若有若无,定气归穴,绵绵若存。

丹道功一般把任督二脉看作一周天,把周天分为12 规程,又叫12 时。有几种表示方法:

用12 地支表示是子、丑、寅、卯、辰、巳,为六阳,午、未、申、酉、戌、亥,为六阴。

用《周易》的六十四卦的十二消息卦表示是复、临、泰、壮、夬、乾为息,姤、遁、否、观、剥、坤为消。

用十二律吕表示,黄钟、大吕、太簇、夹钟、姑洗、仲吕为六阳,蕤宾、林钟、夷则、南吕、无射、应钟为六阴。

把十二消息卦、十二地支(包括十二律吕)分布到身前身后,标志气的上升、下降。具体位置是会阴、尾闾上方、肾堂、背中、陶道、玉枕为阳,神气从背后上升,为进阳火;百会、印堂、膻中、中脘、脐、中极为阴,神气下降,为退阴符。^①

在《二十四气加临乾坤二象,阴阳损益图》的解

^① 参见庞明著《传统气功知识综述》第107、134、135 页,国际文化出版公司,1998 年。



释中，郝大通说：

冬至之日，一阳始生，而成复卦。大寒之日，二阳始生，而成临卦。雨水之日，三阳始生，而成泰卦。春分之日，四阳始生，而成大壮卦。谷雨之日，五阳始生，而成夬卦。小满之日，纯阳而成乾卦。夏至之日，一阴始生，而成姤卦。大暑之日，二阴始生，而成遁卦。处暑之日，三阴始生，而成否卦。秋分之日，四阴始生，而成观卦。霜降之日，五阴始生，而成剥卦。小雪之日，纯阴，坤卦用事，所谓损之而益，益之而损也。^①

周天法度有时、有数，不是随意运行，其呼吸进退的火候十分重要，周天的度数是 365 又 1/4 度，神气沿任督运行要符合这个度数。在《二十八宿加临四象图》的解释中，郝大通说：“天象有二十八宿，度则三百六十有五四分度之一者，分布于十二分野之中，而经星之常道也，所以日月五行七政为纬，循环周度变化生焉。”^②在《二十四气日行躔度加临九道图》中又说：“自北极至于南极，一屈一伸，共行二十四气，经于二十八宿，布三百六十五度四分度之一，循环九道，以明消息之功。达其升降之理者，皆日行之道备矣。”而神气的周天运行只要符合 360 度即可，其余数作为温养。郝大通在《二十四气加临卦象图》中说：“卦有

① 《太古集》卷三，《道藏》第 25 册第 875 页。

② 《太古集》卷二，《道藏》第 25 册第 872 页。



六十，经游二十四气之间，凡三百六十而成一岁之功，……自冬之日至满一岁度有三百六十五日四分度之一，每一日管行一爻，六日七分而成一卦，内有闰余，共成其数也。”^①因为周天火候为内丹不传之秘，所以，他并没有明说神气运行周天的呼吸进退的具体做法：

夫四象者，重明天地日月之道，六七八九之数。如乾之老阳称九，坤之老阴称六。乾之少阳称七，坤之少阴称八。故知乾有六爻，爻各称九，以四因之，爻别三十六策。坤有六爻，爻各称六，以四因之，爻别二十四。乾阳爻一百九十二，坤阴爻一百九十二，总之得万有一千五百二十之策，当万物之数也。^②

对于内丹的呼吸之法，全真派龙门正宗的柳华阳在《金仙证论》的《风火经第六》中说：

子至巳六时为阳，阳合乾，故用乾爻乾策，乾爻用九，而四揲之为三十六，故阳火亦用九，同于四揲。

子丑寅以次，皆用四揲之三十六。

午至亥六时为阴，阴合坤，故用坤爻坤策，坤多用六，而四揲之，为二十四，故阴火亦用六，同于四揲。

① 《太古集》卷三，《道藏》第25册第876页。

② 《太古集》卷三《四象图》，《道藏》第25册第878页。

午未申以次，皆用四揲之二十四。

阳时乾策二百一十六，除卯阳沐浴不用，乾用实一百八十也；阴时坤策一百四十四，除酉阴沐浴不用，坤用实一百二十也，合之得三百息，周天之数也。闰余之数在外。^①

用《周易》解周天路线和火候，其实是因为内丹火候呼吸之法秘不外传，所以只用比喻来说明罢了。在《周易参同契简要释义》的开首，郝大通就说明用《周易》释内丹的主旨：

易之道，以乾为门，以坤为户，以北辰为枢机，以日月为运化，以四时为职宰，以五行爲变通，以虚静为体，以应动为用，以刚柔为基，以清静为正，以云雨为利，以万象为法，以品类为一，以吉凶为常，以生死为元，以有无为教。故知教之与化，必在乎人；体之善用，必在乎心；变而又通，必在于神。以一神总无量之神，以一法包无边之法，以一心统无数之心。自古及今，绵绵若存。^②

运小周天达到炼精化气的目的，此时生殖器回缩如童子，不再有性欲冲动，呈现马阴藏象。之后神气充足到从丹田到头部的气光出现，即阳光三现，到三现时采大药，就是神气相合于中宫。七日后，自然运行周天。大周天炼就，昏睡全无，百脉俱住，六通显现。

① 《藏外道书》第5册第944页。

② 《太古集》卷一，《道藏》第25册第868页。





五、《丘祖宝诰》的虔诚传诵

宝诰是道士早晚功课的一个部分。道教早晚功课又叫早晚坛，是道士修道生活的基本活动内容。住观的道士在早晚固定时间里集中起来在殿堂里朝真和念诵经文，这是一种崇拜礼仪，也是修持功法。做功课的道士，天天早晚功课，久而久之，必受感化。因为，它可以使得道士集中精神，把散乱的思想集中于功课、朝拜和修道。另外，早晚功课中诵念的经文、宝诰中蕴含着丰富的思想，天天念诵，其修道信息就会发挥规范人的思想和行为的作用。

早晚功课的内容有经典，如《太上老君说常清静经》、《太上洞玄灵宝升玄消灾护命妙经》、《太上洞玄灵宝天尊说攘灾度厄真经》、《高上玉皇心印妙经》等，还有经前诸韵赞，如澄清赞、举天赞和八大神咒：净心、净口、净身、安土地、净天地、金光、祝香、玄蕴。

在诵经之后，道士还要诵念诸真宝诰，如玉清宝诰、上清宝诰、太清宝诰，祖天师宝诰、吕祖宝诰，萨祖宝诰等。丘祖宝诰就是其中的一个内容。目前道门使用的丘祖宝诰有四种。

（一）

志心皈命礼



隐显莫测，抱道无穷。
腹养黄芽，顶飞白雪。
体静潜而藏天地，心寂默而转乾坤。
妙寺阴阳，玄超无极。
授金丹之至诀，普度后人。
演嗣系之传衍，玄裔万世。
全真教祖，浩德恩师。
大悲大愿，大惠大仁。
祖师长春，妙道开玄。
宏道真人，广援普度天尊。^①

(二)

志心皈命礼

玄元一炁，寂寂真宗。
悯众生之业累，阐道化之鸿蒙。
历百千之苦行，为万世之仙翁。
位列七真之首，派演道德宗风。
大悲大愿，大圣大慈，
龙门启教，全真宗主，
长春祖师。^②

(三)

志心皈命礼

龙门演政，太极流芳。
秉道教之真宗，度含灵于五浊。

① 《太上玄门晚坛功课经》，丘长春真人小百科网站。

② 香港青松观《太上玄门晚课》。



长春不老，为法界之状元。
大德难量，作后人之模范。
黄金冠戴，沐圣主之鸿恩。
鹤氅衣披，脱尘凡之垢秽。
逍遥天外，普济群生。
大仁大孝，无为主教长春丘大真人。^①

（四）

甯海从真，龙门启派。
修苦行于三千，立玄纲于百世。
嘉谟入诰，尽觉后之金针；
遗集垂科，乃通玄之玉液。
长阳消阴，生水济火。
道高重于金元，仙迹留于蜀陇。
卓哉仙品，伟矣宏仁。
大悲大愿，大圣大慈。
三天翼教，承先启后宗师；
接引大使，虎符领道大夫。
雷霆行省，通明上相，宣德行化真君。
通权达变，和惠大帝，全真演教天尊。^②

另外，还有七真宝诰，也有丘祖的内容。

① 香港蓬瀛仙馆，道教全球资讯网：www.twtaoism.net。

② 《清微宏范道门功课》，《藏外道书》，第29册，459页，巴蜀书社，1994年。



七真宝诰

志心皈命礼

道先一炁，世显七真。

悟五行不到之言，得九转还丹之诀。

甘泉润物，变朽回春。

金骨仙姿，得四言而契道；

卫州变化，坐十载以成真。

壁间墨迹之非凡，雪竹月松之姿异。

三井有多生之记，一时著显化之功。

磻溪六年，龙门七载，

道功备而名闻时主，丹符锡而掌握神仙。

石上谈玄，空中飞盖，

元主屡宣而问道，甘霖克日以济民。

早穷易道之言，晚造神仙之诀。

卦图斯演，至道大成。

清静散人，探玄得道。

蓬莱仙路，亿劫独持。

慈悲救苦，全真祖师。

丹阳抱一无为普化真君，

长真凝神玄静蕴德真君，

长生辅化宗玄明德真君，

长春全德神化明应主教真君，

玉阳体玄广慈普度真君，

太古广宁通玄妙极真君，

清静渊真玄虚顺化元君，



七真演化天尊。^①

丘祖宝诰的内容主要是概括丘祖修道的经历,颂扬丘祖的思想和功绩,最后诵念丘祖的封号和恩德。全真道士天天诵念丘祖宝诰,就是不忘记本宗派祖师的事迹和恩德,以祖师来勉励自己刻苦修道,像祖师那样,坚持不懈,终成正果。

^① 《太上玄门早坛功课经》,《藏外道书》,第29册,471、472页,巴蜀书社,1994年。



第七章 金莲正宗今犹在

一、全真道三大祖庭

(一) 北京白云观

白云观坐落在北京西便门外西侧二里许,道教全真龙门派祖师丘处机曾在此住持,仙逝后藏遗蜕于此,现在是全真道三大祖庭之一,号称全真“天下第一丛林”。1982年被确定为全国重点宫观之一。白云观也是我国道教活动中心,中国道教协会就在观内东院办公。

白云观始建于唐玄宗开元二十九年(741),迄今已有1265年的历史了。现在的北京为唐代幽州治所,唐玄宗为祭祀老君而在各州建玄元皇帝庙,现在的白云观原来就是幽州的玄元皇帝庙,因为皇帝诞辰称为天长节,所以,庙名为“天长观”。唐代宣宗、懿



宗时又曾整修过。金正隆年间(1156-1161)庙遭火毁坏。金世宗大定七年(1167)秋七月二十三日,诏书重修,至大定十四年,历时八年修复改名“十方大天长观”。金代时,在此设普天大醮,编《大金玄都宝藏》。金章宗泰和二年(1202),庙又焚毁,次年修建太极殿,改称“太极宫”。1224年,丘处机西行回到燕京,奉命住持太极宫,重加整修。元太祖二十二年(1227)圣旨改太极宫为“长春宫”。丘处机在此传道,建立长春、平等、灵宝、长生、明真、平安、消灾、万莲等八个道会,全真道大兴。

丘处机仙逝后,弟子们在长春宫东建下院称“白云观”,白云观中建处顺堂安葬丘处机的遗蜕,这是“白云观”得名的开始。明代成祖朱棣在北京称帝,扩建宫观。明英宗正统八年(1443)赐匾额“白云观”。清初王常月住持白云观,开坛授戒,全真龙门中兴。此后经乾隆、嘉庆、光绪等朝,白云观多次重修。

北京白云观坐北朝南,南北长二百八十米,东西宽一百六十米,占地六万平方米。全观有各种殿堂五十余座。全观殿堂建筑分为中路、东路、西路、后花园四大部分。殿堂布局以丘祖殿为中心,主要殿堂都在中轴线上,配殿对称地居于左右。

最南端是七层四柱、气势雄伟的棂星门,俗称牌楼,门上横额有“洞天胜境”、“琼林阆苑”二匾,相传棂星门为道侣观星望气之所。棂星门前是道路,道路对面有影壁,嵌有元书法家赵孟頫的“万古长春”四字。过棂星门入白云观,是一个广场。广场北,有石



刻华表和雄狮,其间是白墙红门的山门,上嵌“敕建白云观”铁铸横额。山门的中门墙上有小石猴,香客“摸石猴”可以求得四季健康;进了山门,有叶青石砌的单孔窝风桥,再向北,为中路,全观的中轴线,到“老律堂”后,分为东路与西路;最后则为“小蓬莱”花园式建筑。

中路:依次有灵官殿、玉皇殿、老律堂、邱祖殿和三清阁、四御殿等五重正殿。在灵官殿东西两侧,前面对竖两铁铸旛杆,后面分建有钟、鼓楼;中路正殿两旁有东西两庑,东有三官殿、财神殿,西有救苦殿、药王殿;三清阁与四御殿同在一楼,三清阁在楼上,四御殿在楼下。三清阁东侧有藏经楼,西侧有望月楼。四御殿东西相对两庑殿堂,为白云观道教文物陈列室。

老律堂原名七真殿,殿内供奉着全真道七位真人像:中为邱长春;东为谭处端、刘处玄、马钰;西为郝大通、王处一、孙不二。全真道历代律师在此说戒传法,今天,老律堂仍然是白云观道众诵经礼忏的主要场所。殿内上方,高悬清代康熙皇帝题写的“琼简真庭”匾额。殿前东、西两侧,各有一座石碑。东面为《长春真人行道碑》,西面为《七真行道碑》。两座石碑,都是清代光绪十二年(1886)刻制的。邱祖殿有三间,歇山式屋顶,丘处机升仙后,其遗蜕就埋葬在殿内香案的石座下。现殿内供奉着丘处机塑像和神位。

东路有功德祠、华佗殿、火神殿、南极殿、真武殿、关帝庙、斋堂、罗公塔等。

西路有元君殿、文昌殿、吕祖宫、八仙殿、元辰殿、



祠堂院等。祠堂院内奉祀龙门中兴之祖王常月宗师塑像,据传堂中埋有其仙逝遗蜕。元辰殿西侧墙壁上嵌有“十二生肖”和“二十四孝”浮雕。

后院以戒台和云集山房为中心,假山错落,周有回廊,有云华仙馆、友鹤亭、妙香亭、退居楼等,并有银杏数株,绿树成荫。

新中国成立后,1957年5月,中国道教协会成立,会址就设在白云观,从此以后,白云观成为中国道教活动的中心。五十多年来,白云观多次重修,得到很好的保护。今天的白云观为全国道教宫观之首,道侣近百人,是道教举行全国大型活动、道侣学习、信士参访、香客游人如织的道教活动场所。

(二) 陕西重阳万寿宫

重阳万寿宫位于陕西终南山北麓,西安市西南户县西郊40公里的祖庵镇北的蒋村,又称“重阳宫”、“祖庵”,是全真道三大祖庭之一,为道教全真派创始人王重阳的故居,王重阳早年修道和安葬遗蜕之处,享有“天下祖庭”的尊称。2001年6月



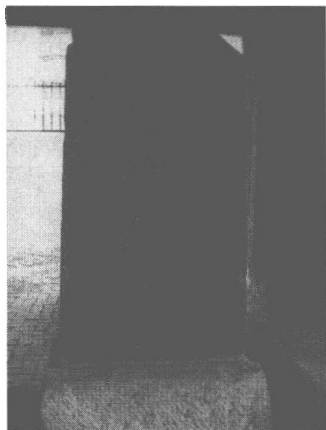
重阳万寿宫内的重阳宝殿



被国务院确定为全国重点文物保护单位。

王重阳原籍咸阳大魏村，后迁到刘蒋村（今蒋村），在甘河遇仙后到南时村修炼三年。之后，到刘蒋村北结庵修炼，此庵就是重阳宫的地址。金大定七年（1167）四月二十六日自焚其庵，邻人来救火，他狂舞歌诗，后来赴山东传道，在山东收七真为徒，建三教五会等群众组织，创立全真道。后又西归陕西，金大定十年（1170）正月初四仙逝于洛阳，弟子丘、刘、谭、马奉仙柩葬于刘蒋村故居，结庐守墓。墓在今重阳宫西北角，墓前还有四弟子手植银杏树，今还在。

金大定二十六年（1186），丘处机应京兆统军夹谷之请，出龙门到重阳故居传道，并在故居建造宫观。马钰手写“祖庭”悬于宫内，之后即称祖庭。金章宗承安年间（1196 - 1200）重修，赐额“灵虚观”。元中统四年（1263）增建殿宇楼阁，改称“重阳万寿宫”，简称“重阳宫”。



重阳宫在元代规模宏大，盛极一时，它东至滹峪河，南抵终南山，北近渭水，有殿堂楼阁等 5048 间，道士近万人，并有士兵保护。经过近千年变迁，这些建筑大部已毁，现存纯阳殿、三官殿为清代重修。1949 年新中国成立

重阳万寿宫的《无梦令》碑



后,建造了十几间碑林陈列室,近年来重修了殿堂和山门。改革开放以来,香港青松观曾投资上千万元重修了重阳殿、钟鼓楼,灵官殿、七真殿等殿堂。

宫内现存碑石 40 多通,由汉、蒙和八思巴文镌刻而成,为元碑珍品。其中有赵孟頫手书“敕藏御服碑”、“万寿宫图石刻”、“七真人图像”、“孙真人道行碑”、“重阳祖师图像”、“累朝崇道思命碑”、“圣旨碑”、“《无梦令》诗碑”等。院内还有重阳祖师脚印石、元代老子石雕像、马钰手植千年银杏抱柏树和明代姊妹黄杨等遗迹。

(三) 山西永乐宫

永乐宫本名“大纯阳万寿宫”,原位于山西永乐镇,俗称“永乐宫”。因修建三峡水利工程,1959 年将全部建筑搬迁重建于芮城县北的龙泉村。永乐宫为全真道三大祖庭之一。永乐镇是吕洞宾的家乡,乡人为纪念他建立祠堂,即吕公祠。吕公祠是永乐宫的前身。吕洞宾就是唐末五代道士吕岩,号纯阳,他参加科举,屡试不第,晚年才中进士,后随钟离权学道,炼就内丹,全真道尊吕洞宾为北五祖之一。

金末吕公祠扩建为道观,蒙古乃马真皇后称制四年(1245),改观为宫,称大纯阳万寿宫。元宪宗二年(1252)由宋德方、潘德冲主持改建,工程浩大,直到至正十八年(1358)纯阳殿壁画完成,改建工程持续一百多年,贯穿元朝始终,其中壁画 960 平方米,题材之丰

富、笔法之精美，堪称世界绘画史上的奇迹。从事壁画绘制的画家和画匠，前后达几十人。

永乐宫现有二门三殿：山门、龙虎殿（无极门）、三清殿（无极殿）、纯阳殿（吕祖殿、混成殿）、重阳殿（七真殿、袭明殿），共五进建筑，垂直排列在中轴线上。除山门为清代所建外，其他全是元代建筑。龙虎殿匾为元名臣商挺书写。三清殿《朝元图》，全长 94.68 米，画面高达 4.26 米，共有 424 平方米，为诸神朝拜道教始祖元始天尊的图。该图以 8 尊高 3 米多的主像展开，群像与真人一样高大，共有神像 286 个，栩栩如生，神采奕奕。刘乃和在《元代山西芮城永乐宫》一文中对画像进行了细致描述：

神像多种多样，每像约有 2.5 米多高，坐立俯仰姿态不同，喜怒惊思神情各异。诸神足底祥云缭绕，背后瑞气浮腾。帝王袞服旒冕，庄严肃穆，圣母凤冠霞帔，仪态万千。围绕的诸神，千姿百态，多形异貌。有文官、武将、侍从、玉女。有的豹头环眼，有的善目慈眉，有的熊腰虎背，有的儒雅温文，有的端庄宁静，有人顾盼多姿。有人执笏板，有人捧经卷，有人掌羽扇，有人持拂尘。有的侍女举华盖，捧香花，托珊瑚，抱宝瓶。器物则有香炉、如意、宝盒、玉斗、画轴、旌幡，兵器则有刀、枪、剑、戟、斧、钺、戈、矛。男神有长须短髯、乌纱弁冕，博带峨冠，金盔铁甲，女神则簪环璎络，凤冠云髻，彩带飘飘，长绸垂





地。有的神头上有大圆灵光，光圈似蝉翼轻纱，后面衣物，朦胧可辨，宛若透明。

诸神中，有的帽上标画着乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑，想是八卦神君，有的冠顶嵌饰着龙、虎、蛇、猴、牛、马、羊、豕，当为十二属相。有的三头六臂、二头四臂，皆为猛士武将，还有雷公、电母、雨师，南斗六阙、北斗七星。当中上侧有飞天数人，左右飞翔，又有仙鹤一只，在云气中飞舞。^①

纯阳殿绘有《纯阳帝君仙游显化图》，共 52 幅，193 平方米，内容是吕洞宾神话故事。“其中内容丰富，包罗万象，充分反映了出现的五六百人的社会活动，可以年做是十三、十四世纪中国社会生活的缩影。其中有帝王、皇后、公卿、将帅、樵夫、渔翁、农民、乐手。有宫廷朝拜，君臣相见，仪仗开道，官卿往来；也有平民生活，吃茶、煮饭、医病、收生、打柴、卖鱼、耕田、采药、讲道、教书。还有宗教活动，如道士设坛，佛门诵经。器物有旗、罗、伞、扇、笙、管、笛、箫。风景则有远山近水，瀑布流溪，奇峰怪石，竹林绿树。建筑则有竹篱茅舍、宫殿、官衙、牌坊、宝塔、茶馆、酒肆、亭台、水榭、崇楼、高阁。是古代社会生活的缩影，也是研究历史和古典文艺的珍贵形象资料。”^②

重阳殿又称七真殿，绘有王重阳故事画 49 幅，

① 《中国典籍与文化》，1996 年第二期。

② 《中国典籍与文化》，1996 年第二期。

162 平方米。每幅均有榜题,为研究绘画内容和道教发展史的重要资料,内容有吕洞宾点化、度化七真等。

在重阳殿后原来还有丘祖殿,供奉丘处机,但此殿已毁坏。

永乐宫的壁画临摹本曾在日本、美国和中国香港展出,引起极大关注,令无数画家为之倾倒。此宫为我国重要道观,全国第一批重点文物保护单位。



二、陕西全真道圣迹

(一) 重阳遇仙观与遇仙桥

重阳遇仙观与遇仙桥坐落于陕西户县甘河镇甘河村,古代甘峪河贯穿此村,现在河水已经干枯,在甘



甘河镇遇仙观

河村,河床也不清晰了。遇仙桥原来埋没于泥土中间,人们知道有这个桥,不知道在哪里。1999 年 11 月 18 日《华商报》报道,甘河村当年下大雨,大水冲去了

埋在桥上的泥土,遇仙桥重见天日。桥长 20 多米,宽不到 10 米,高有四、五米,是一座三孔石桥,三孔拱石



各有龙头浮雕一只,它是陕西省现今保存最完好的一座元代石拱桥。

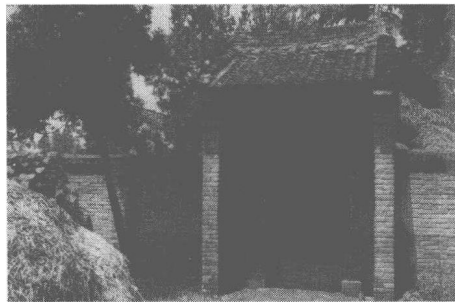
王重阳中年不得志,借酒浇愁,经常醉卧酒肆。金正隆四年(1159),他正在甘河镇酒肆喝酒,有两个长相一模一样的人来到酒肆,全真道认为这两个是钟离权和吕洞宾。这个酒肆就应在甘河桥旁边。王重阳从此走上了修道的道路,他后来有一首诗

四句八上得遭逢,口诀传来便有功。

一粒丹砂色愈好,玉华山上现殷红。^①

现在的遇仙观坐落在遇仙桥北面一、二百米处,是近些年重建的一所不大的院落,占地约三百平方米。村民曾在附近挖出了明清时代的石头雕像三座,有人认为是王重阳和两个书童,据我观察应该是王重阳和在酒肆见到的钟离权和吕洞宾两位神仙。观内供奉的就是这三座雕像。

据樊光春研究,元代遇仙观有三座。一座是中统二年(1261)由刘至真等人在甘河口所建,一座是赵志渊在终南山蔡村



甘河镇遇仙桥

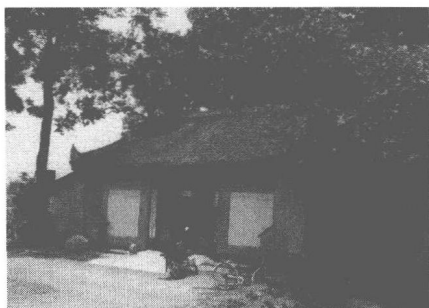
① 《重阳全真集》卷二《遇师》,《道藏》第25册第701页。



所建。甘河镇上的这一座遇仙观应为刘志真等人在中统二年所建。^①

(二) 重阳成道宫

成道宫位于陕西户县祖庵镇南时村，重阳宫北五里左右。成道宫没有山门，一座殿门当做山门，门扁



重阳成道宫

上书“重阳成道宫”五个大字。它有两个院落，第一个院落有1988年重修的金代大儒赵秉文的闲闲老人题“活死人墓”碑一座，《丹阳真人十戒》碑一座，银杏、

古柏参天，旁种翠竹。第二个院落是守院人的居所。

王重阳甘河桥遇仙后，离别妻子、孩子，将幼女送到姻家，在南时村挖穴居住，就是这个活死人墓。在此修炼两年后，迁住刘蒋村北结庵修炼。

据说“文化大革命”时有人曾打开过墓门，里面漆黑不见底，拿长杆放进去也探不到什么，最终没敢下去。

重阳成道宫原规模宏大，马丹阳弟子周全道囑门

^① 《古都西安：长安总教与道观》，西安出版社2002年版，第164页。



人李志源在南时村建观,后尹志平起“重阳成道观”观名。李志源在元太宗八年(1238)开始兴建,建成无极、袭明、开化三座大殿和三师、灵官、瞻明、朝彻、虚白玉堂等。宪宗二年(1252),升为宫,与宗圣、上清、遇仙诸宫相甲乙。^①

(三) 磻溪丘处机修炼处与磻溪宫

磻溪是位于陕西宝鸡境内一条从南向北的溪水河,河床挺宽,说明过去水还不小,但现在只剩一条小溪了。丘处机当年选择的磻溪河畔在宝鸡磻溪镇南杨家店村村南。杨家村小学和小学南临的陕西宝鸡化学纤维厂都是原磻溪宫所在地。小学内

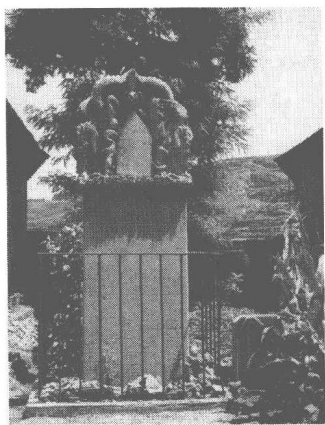


磻溪宫所在地的今杨家店村小学

有至元六年《全真第五代宗师长春真人丘君内传》碑一座,《道德经》八棱石经幢一座,皆保存完好。纤维厂内有风女楼,为全真道士杨大统在清康熙丁丑年一月所建。

为什么磻溪宫内有“风女楼”呢?这个楼原来叫

^① 《古都西安:长安总教与道观》,第164页。



《全真第五代宗师长春
真人丘君内传》碑

转角楼。因为杨大统修建好以后,将萧史弄玉塑于楼上神龛,将羽化登仙绘于楼下藻井。所以叫凤女楼,有人也称此楼为“清风台”。实际是磻溪宫内的建筑。汉刘向《列仙传》记载,秦穆公时有一个叫萧史的青年,善于吹箫,很动听。喜欢音乐的秦穆公的女儿弄玉就嫁给了萧史,两个人一起吹箫,引得凤凰前来,后来,两

人成仙乘凤凰飞去了。他们住的地方又叫凤凰台。凤凰台离丘处机修炼处只有几公里。



磻溪宫内的凤女楼

丘处机修炼的土炕,位于磻溪宫西边的一个平台上,平台大约三、四百平方米。平台南、西、西北是一个弧形的天然山墙,高约七、八米,从裸露的

沙、鹅卵石来看,应是古代河床沉积而成。山墙上边是低矮的山丘。丘处机当年就是这个山墙中间靠北的墙角挖了一个土炕,仅能容身而已。现在土炕已改



为一间窑洞,洞内无人居住。洞的北面又开了另一间窑洞,有人住。洞外的平台北边盖了两间瓦房,供看护遗址的人住。在从礮溪宫上平台的坡上有一棵银杏树,直径2米,高25米多,据说为丘处机手植。

丘处机在此修炼六年,为得道打下了坚实的基础。附近还有磨性山,据说当年丘处机也曾来此修炼,把大石头从山下搬到山上,每天如此。磨性山有道院一座,供奉有丘处机像。

(四) 丘处机得道处“龙门洞”

龙门洞道院位于陕西省陇县新集川乡的龙门山上。龙门山,古名灵仙岩,今称景福山,属六盘山脉南段,海拔1924米。山上多溶洞,是典型的喀斯特地形。龙门洞在半山腰上,洞高二、三米,深三、四米。龙门洞距宝鸡市大约200公里,从宝鸡



陕西龙门洞道院

出发,乘出租车也要三、四个小时的车程。我们中午从宝鸡出发,考察后到晚上10点才回到宝鸡市内。

据说周大夫尹喜,西汉蒯景,唐孙思邈曾在此隐居。丘处机隐居龙门山时,并未建观,只是栖息于洞



窟中,修身养性,磨炼心志,存有长春洞、磨性石等遗迹。丘处机离开龙门山后 80 年,即元世祖至元三年(1266),时任道教陇西路提点的张志宽和副提点贺志真率道众来到龙门山,改山名为景福山,建藏经、朝元二阁和灵官祠等建筑。至元十三年(1276),元世祖敕额玉宸宫。万历年间(1573-1620),道众对玉宸宫进行了改建和扩建。这一时期,邻近州县信士进香玉宸宫成为定制,形成庙会。明末战乱中,玉宸宫被毁。清顺治、康熙年间(1644-1722),张显中、田守存、曾守云、苗清扬、黄本善、薛教玉等恢复玉宸宫殿堂,并增建了若干殿堂,改名龙门洞道院,成为关中西部最大的道教宫观群落。

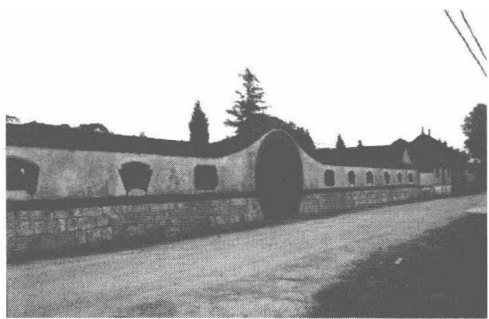
1963 年,陇县人民政府公布龙门洞为陇县重点文物保护单位。1980 年后,龙门洞道院又进行维修和重建。现有太上殿、药王殿、救苦殿、混元顶、二郎殿、土神殿、子孙宫、王母殿、黑虎殿、玉皇阁、灵官楼、北极宫、丘祖楼、救苦殿、龙王殿、火神殿、太白殿、八仙殿、四公祠、八卦亭、邱祖洞等大小殿堂和洞窟二十余处。丘祖楼后石崖上的丘祖洞,传为丘祖静修得道之处,洞内藏有丘祖磨性石。混元顶是龙门洞道院的最高处,有混元老祖洞等名胜。



三、山东半岛全真道圣迹

(一) 范园

范园，位于今山东省烟台牟平市西南，为当年马丹阳好友州学正范恠的家。范园北边不远处即是马家。



范园

马、范两家是当时宁海州豪门显族，各成一街。金大定七年(1167)七月十八日在范恠侄范明叔家的怡老亭，马丹阳在与范明叔与战法师饮酒时遇见王重阳。一句“终南不远三千里，特来扶醉人”，拉开了王重阳度化马丹阳，在胶东半岛传教的序幕。

范园东边是一个四合院，西边是花园，今为杨子荣纪念馆与纪念陈列室。东院北房西屋门边尚有马丹



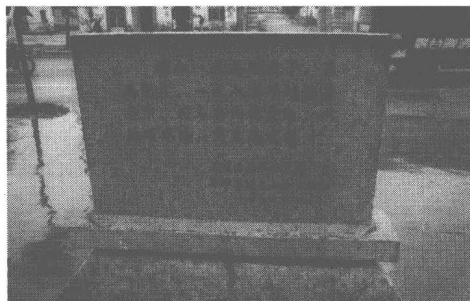
范园《归山操》碑



阳《归山操》残碑，字迹尚可辨认，刻石日期无考。据《牟平县志》记载，此碑立在城南范园。另外马丹阳家还有《归山操》石碑，由范恠跋，其子范景仁书，刻于大定甲辰中元日，即金大定二十四年（1184）七月十五日。

（二）马家村

马丹阳家位于山东烟台牟平市区内。王重阳在



牟平马家泊村碑

马家建全真庵，作为居所，全真教名即起于此。王重阳居于马家后，劝化马丹阳夫妇，用百日锁庵、分梨、送栗、托梦等方式使马丹阳悟道出家。

金大定二十三年（1183）农历九月初二，马钰作《归山操》。其地在宁海北三教堂，当为今牟平市区北。是月二十二日，马丹阳于莱阳游仙观羽化登仙。

王重阳还在马家村收谭处端为弟子，为他治好了风痹症。

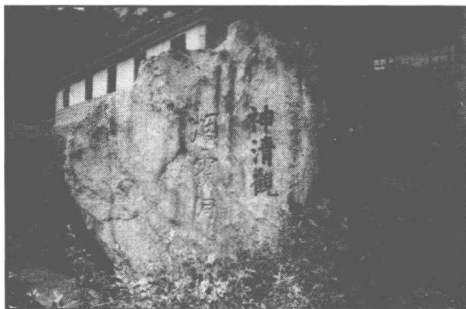


(三) 崑崙山烟霞洞、神清观

崑崙山在今山东烟台牟平市与威海市交界处。烟霞洞、神清观在牟平境内。

金大定八年(1168),王重阳带马丹阳和谭处端到崑崙山,开凿烟霞洞修炼。后丘处机、郝大通也来到烟霞洞。《磻溪集·序》中说丘处机“未冠一年,游崑崙山,遇重阳子王害风,一言而道合,遂师事之”。^①据《全真教祖碑》载,王重阳率弟子集中在此修炼是从大定八年三月到八月,共5个月,后迁往文登姜氏庵,又至宁海、福山等地。金贞祐二年(1214)丘处机年67,重游烟霞洞,这时的全真道已经达到鼎盛时期。

在崑崙山烟霞洞,王重阳与马丹阳“抵足同眠”,^②并因着急弟子的修炼而腰生疥疮。马丹阳“因心未死”而患头痛,被迫下山居家



神清观

调理。一日有人上山急告王重阳说马丹阳病死,王重

① 《道藏》第25册第810页。

② 《重阳教化集》卷二,《道藏》第25册第783页。



阳听后大笑：“我来欲化为神仙，肯教死了？”^①清和真人尹志平曾说道，在崑崙山修炼时，王重阳与马丹阳经常长谈，一日正与马钰谈调息法，丘处机忍不住在门外窃听，推门而入，王重阳即中止谈论。^②

烟霞洞处于半山腰上，从山下徒步上行三十多分钟即抵洞，山路曲折，蜿蜒而上。在烟霞洞的下方1公里处曾有神清观一座，为金贞祐元年（1213）东牟彭城



崑崙山麻姑冢墓碑

创建。现仅存石基柱、碑刻。从烟霞洞远眺，群山环抱、山下湖中波光莹莹。东有一山，山腰有麻姑修炼处和她的墓地。据葛洪《神仙传》麻姑

传记，麻姑为仙人王方平之妹，东汉时人，曾在牟州东南姑余山修炼。崑崙山有麻姑修炼遗址，并有其冢和墓碑，可惜碑上文字已不可辨认。据当地人讲，新中国成立前，这里每年阴历四月十五日麻姑升仙日，到此祭拜麻姑的人漫山遍野。距麻姑冢不远处，有泰山行宫遗址。王重阳曾游至此，并留诗一首《题麻真人观》：

① 《重阳教化集》卷二，《道藏》第25册第782页。

② 《清和真人北游语录》卷二，《道藏》第33册第163页。

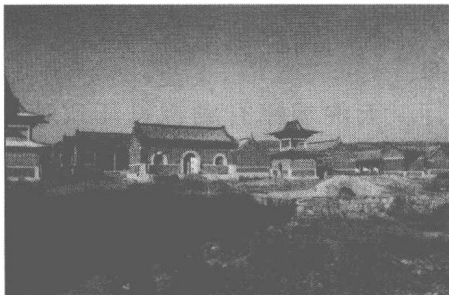


躬参真圣望崑崙，峦影岚光锁太虚，
秀气锐招闲客至，害风堪与彩云居。
黄金铸就真灵性，白玉装成旧始初。
休说终南山色好，神仙何处不如如。^①

这里的山色的确十分秀美，松石、溪流也透出十分的秀色。

(四) 栖霞太虚观

太虚观，又名滨都宫，位于今山东省烟台栖霞市区北边平山脚下，原建筑已全部被毁。现在由栖霞市政府负责，全真龙门派俗家弟子陈乙家出资在原地兴建，主体建筑按北京白云观布局，已基本建成。



新建栖霞太虚观

金明昌二年(1191)丘处机自终南山东归栖霞老家，大建宫观。此时王处一与他已被金世宗召见过，得到金廷承认和支持。章宗赐额“太虚”，太虚观“气象雄伟，为东方道林之冠”。^② 元好问曾记丘处机之言，称东方三大宫观中，“在所道院，武官为之冠，滨都

① 《重阳全真集》卷一，《道藏》第25册第693页。

② 《甘水仙源录》卷二，《道藏》第19册第734页。



次之,圣水又次之。”^①章宗泰和年间,元妃赠送道经一藏,藏于太虚观。丘处机在太虚观广泛结交权贵,与定海军节度使刘师鲁、郑应中等名臣为友。贞祐二年(1214)山东半岛杨安儿、李全、刘二祖等起义反金,他受驸马都尉仆散公之请,安抚地方之乱,发挥了重要的作用。

太虚观是丘处机东归山东后居住时间最长的地方,前后近三十年。其间除与达官贵人打交道外,他主要的活动是修炼和传教,先后有尹志平、夏志诚、宋德方、于志可等投其门下。丘处机西行时有十八弟子随行,这些弟子大多是在太虚观拜丘处机为师的。

太虚观原有成吉思汗致聘诏书石刻,嵌在滨都宫后壁东边。1958年因修水库,拆除滨都宫时将该石刻拆藏于栖霞县文物管理所。石刻为青花岗岩石凿制磨平,呈长方形,高48厘米,宽79厘米,厚6厘米,阴刻26行,满行18字,计436字,为竖写颜体楷书,字迹清晰遒劲。石碑保存完好。石刻的内容是1219年五月初一,元太祖成吉思汗聘请丘处机到西域时下的诏书。它对研究元代历史和丘处机生平等都具有重要历史价值。其内容与《道家金石略》中的《重阳宫圣旨碑》和元陶宗仪《辍耕录》卷10所载基本相同,个别文字略有出入。

丘处机居于太虚观时多有诗作,如《平山堂》、

^① 《金文最》卷三十四《清真观记》,第483页。

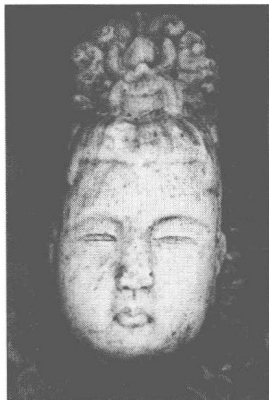


《竹轩》、《登临有感》、《落花》、《骤雨》等。均收入《礮溪集》卷一。其中《竹轩》一首有副题“太虚观也”。诗称：

小轩幽槛不栽花，只种琅玕度岁华。
直节自非凡草木，虚心真合道生涯。
风吹瑟瑟香还冷，雨洗涓涓净更嘉。
不待岁寒方见重，吟窗朝夕思无邪。^①

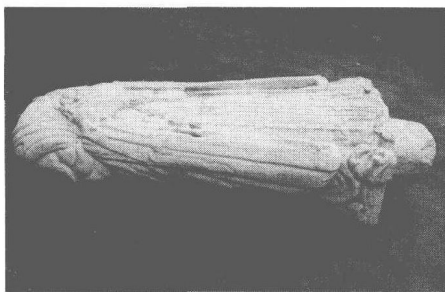
(五) 武官灵虚观

武官灵虚观创建于金大定二十二年(1182)。它坐落在山东省烟台莱州市北武官庄东北，依山而建，据传，灵虚观原来规模宏大，村后小山，山前全是殿宇，现已不存一砖一瓦。今武官有人讲，抗日战争期间武官灵虚观尚存有大殿，并有一名道士看护。因为灵虚观殿堂建于高地，当地人在抗日战争中惧怕日本人在此建岗楼而拆毁大殿，因而把殿内石雕神像等物埋藏地下。几年前，当地有人挖出七座石雕，大的二座，似是北五祖中的钟吕二仙。小的有五座，其中一座为女子装束，



灵虚观出土石雕(一)

① 《礮溪集》卷一，《道藏》第25册第815页。



灵虚观出土石雕(二)

头部完好无损,似是七真中的孙不二像。

金承安三年(1198),章宗接见刘处玄先赐修真宫,又赐灵虚观之名。刘处玄遂

大兴土木,兴建宫观,传道授徒,并注《道德经》、《清静经》、《黄庭经》等。泰和三年(1203),刘处玄升仙于此,葬于观内。

丘处机有诗《武官梨花》和《灵虚观赏梨花》,《灵虚观赏梨花》吟道:

妙景从来说武官,周天回斡暮春看,
千株白锦凝霜雪,一派香风吐麝兰。
羽客徘徊昇月榭,高真依约下星坛。
神功暗结灵虚秀,化作无边碎玉团。^①

(六) 圣水玉虚观

圣水玉虚观,在今山东省威海乳山市,现存玉阳洞、玉虚观碑等遗址多处。

另有一坐落于今山东省威海荣成市北崖西镇的

① 《磻溪集》卷一,《道藏》第25册第816页。

玉清宫，现存玉清宫、王玉阳打坐石屋、王玉阳手植银杏树以及明嘉靖四十五年（1566）六月重修玉清宫神阁记碑等，这里可能是天宝宫所在地。



圣水玉虚观全景

金章宗泰和七年（1207），王处一（玉阳）在圣水玉虚观修道，元妃曾送道经一藏，藏于此观。大安元年（1209）离开此地，居北京（今内蒙古赤峰市南）华阳观。居圣水观期间，他已受到金世宗、章宗的接见，名振全国。《七真年谱》载，王处一升仙于此。^①



威海荣成玉清宫

^① 见《道藏》第3册第385页。另外，《甘水仙源录》（《道藏》第19册第738页）、《金莲正宗仙源像传》（《道藏》第3册第378页）、《历世真仙体道通鉴续编》（《道藏》第5册第431页）都记载为升仙于文登天宝观。



思汗之诏请,决定亲赴雪山。第二年,不顾七十三岁高龄,丘处机从道士谷出发西行,开创了全真道发展的新局面。

在道士谷先天观遗址上方十几米处,有丘处机《登道士谷山》诗石刻,上有“泰和丁卯中秋”字样,泰和丁卯是泰和七年(1207)。《武官赏梨花》诗也作于是年春天。《登道士谷山》诗中也有“春风暖”字样,因此,这两首诗可能作于同年春天。

《登道士谷山》诗为:

淡荡春风暖,暄和晓日迟。寒裳登诘屈,绝顶玩幽奇。

北海洪涛阔,南山大泽危。东风青鸟下,西岭白云垂。

眼界空濛极,烟光缥缈随。精神何洒落,道德自扶持。

仿佛丹青外,参差碧汉涯。那烦采芝术,直赴上仙期。^①

道士谷中尚有先天观遗址。《甘水仙源录》卷1载郝大通于金崇庆元年(1212)逝于宁海州先天观,可能就是此观。

(八) 铁槎山云光洞

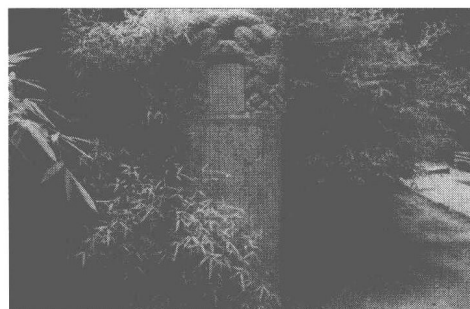
铁槎山位于今山东省威海荣成市南头黄海之滨,

^① 《磻溪集》卷三,《道藏》第25册第826页。



铁槎山增福延寿宫

铁槎山，主峰清凉顶海拔 539.8 米。铁槎山的槎，古代是“筏”、“船”的意思，铁槎山的九座山峰时常漂浮于雾海之中，就像九艘大船行于海上。



增福延寿宫至正三年碑

是北七真王处一、郝大通修道处。现存云光洞、千真洞、增福延寿宫、元代碑刻等遗迹。铁槎山，又名槎山、查山、九顶

金大定九年(1169)，王处一告别师父王重阳与马、谭、丘、郝等人只身前往铁槎山，居云光洞修炼，九年而有成。其间“制炼形魂”，

“九夏迎阳立，三冬抱雪眠”，志行艰苦。这里山崖陡峭、怪石丛立、面向大海，海风一吹，浓雾迷漫，王处一“尝俯大壑，一足跋立，观者目演，毛竖舌挠”，遂得铁脚仙之名。

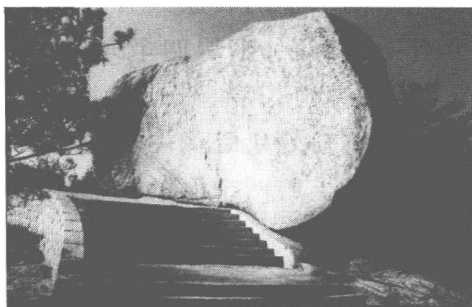


(九) 圣经山

圣经山在崑崙山脉上,位于烟霞洞南大约二、三十里远,今属山东威海文登市,西与牟平交界。

圣经山以山顶《道德经》摩崖石刻而闻名。据说是王重阳与全真七子所刻。山顶巨石一块,上刻《道德经》全文,虽经风化,但字迹大部能看清。半山腰有“好汉坡”一处,

传为丘处机修心处。传说丘处机在坡上掷下铜钱一枚,然后闭上眼,从草丛中摸下坡来,直到找到为止,再回到坡上,如



圣经山《道德经》摩崖石刻

法循环,修心不已。从圣经山下向西北望,有灰白巨石一块,状如老子的头像,闭目、口微开,似在吸纳天地之精华,故名“老君石”。

崑崙山有七十二峰,重峦叠嶂,其中紫金峰在圣经山南,奇松怪石、地势巍峨。金大定二十二年(1182),马丹阳经过此地,爱其山水,造宫观名东华庵。庵有三清殿、石亭、碑林、石洞等,现仅存东华洞、玉皇阁等。三清殿现在正重建中。传说全真北五祖之首的东华君王玄甫,曾在此修炼。马丹阳遂于此地



造庵。马丹阳升仙前，东华庵有几十株松柏“枝叶变白，半载不青”，马丹阳自叹：“松之白，殆为我乎？”^①

(十) 寒同山神仙洞

寒同山位于今山东省烟台莱州市区东南八公里处，东接大基山，与武官相去十几公里。

寒同山上的石窟共有七座。神仙洞位于半山腰，共分上下两层，上层四个大洞，一个小洞，下层两个大洞，分别称为长春洞、七真洞、五祖洞、刘祖洞等。长春洞内有丘处机卧像一尊，其他洞里原有雕像均已不知去向。上层两个洞的洞顶雕刻有精美的彩色盘龙。



寒同山神仙洞

据《掖县志》载，寒同山也叫神山，有石像四十九尊，元代有皇姑来此学道，居于上层的小洞。神仙洞为宋德方召集太原西山昊

天观、终南山重阳宫等地道士，在至元十七年至二十七年（1280 - 1290）所建，现有在家道士王合林守护。

^① 《历代真仙体道通鉴续编》卷一，《道藏》第5册第421页。



王合林先祖是北魏道士王普，金元时期王家加入全真道，并立下留一人在家延续香火、其他人出家为道士的家族制度。王合林道长家族谱系符合龙门派宗谱，他为龙门派第16代“合”字辈传人。祖先有王清山、王一安、王阳修、王来欣、王复兴、王本生等，他的儿子叫王教龙，他的孙子叫王永彬。这是一个少见的全真道在家道士的家族，也是全真道民间流传的活化石，极具社会学、宗教学研究价值。

(十一) 蓬莱阁

蓬莱，从战国时代起，就是传说中的东方三神山之一，与方丈、瀛洲齐名为仙人所居之处。蓬莱阁，今属山东省烟台市，建于丹崖山顶，面朝渤海，为宋嘉祐六年（1061）登州郡守朱处约所建。



蓬莱阁

王重阳和马丹阳、丘处机等弟子多次到蓬莱传教授徒。金大

定八年，王重阳在登州建三教七宝会，九年在宁海建三教金莲会、在福山建三教三光会，后游蓬莱阁，在此观海。《甘水仙源录》卷一《终南山神仙重阳真人全真教祖碑》记载当时忽起大风，人们看见王重阳“随

风吹入海中，惊讶间有顷，复跃出，唯遗失簪冠而已。移时，却见逐水波汎汎而出”。^①丘处机从陕西返回山东后，每年的五月，蓬莱道友都邀请他去海边度夏，他为此曾作一诗：“年年五月到蓬莱，麦秀金银次第开。野客充饥饶紫葚，行人止渴待黄梅。云头勃勃连山耸，雨脚泔泔拍海来，朱夏胜游多壮观，情如天网亦恢恢。”^②在《磻溪集》还载有《秋旦与蓬莱道友游西溪》、《赴蓬莱狄氏醺踏晓登山》、《送蓬莱州节度使邹应中移镇兖州》等诗作。

(十二) 崂山

崂山古称劳山、牢山、辅唐山、鳌山，位于山东省青岛市东，是道教名山之一。崂山三面被黄海环绕，



崂山白龙洞

山色秀丽，气候宜人，有小江南之称。崂山上有白龙洞、太清宫、上清宫、华楼宫、太平宫、神清宫、明霞洞等全真道遗迹。

① 《道藏》第19册第724页。

② 《磻溪集》卷一，《道藏》第25册第814页。



白龙洞位于崂山仰口的太平宫以北二、三里处，山色险峻奇秀，洞前溪水直通大海，洞口的东南方向就是仰口湾。洞的上方有一块天然大石，上面镌刻丘处机的七绝诗二十首，末有“泰和戊辰三月栖岩洞主紫悟真刊石野人王志心、刘志宽”字样。泰和戊辰，即金章宗泰和八年（1208）。这些诗当是丘处机第一次来崂山时所作。《磻溪集》卷二有七言绝句二十首，诗篇前有丘处机自述称，在昌阳醮罢，受道众之邀南游崂山。当时崂山叫“牢山”，他为之改名“鳌山”。诗中有“牢山本即是鳌山，大海中心不可攀”、“初观山色有无时，十日迁延尚未之”的诗句。^①这一次他还向南到了崂山太清宫和上清宫等地。

太清宫位于崂山的东南部，坐落在宝珠山下。太清宫南面有海，即太清湾，东、北、西三面有宝珠山7座山峰环抱，属全真随山派祖庭。太清宫三官殿是崂山最早的道教建筑，据《太清宫志·开山始祖篇》的记载，该殿是汉武帝建元元年（140）由江西瑞州张廉夫修建。宫内有一株山茶，据传是张三丰渡海从长门岩岛上移来。清代文学家蒲松龄曾在此居住，他的《聊斋志异》有《香玉》篇，文中的红衣花神“绛雪”就是这株山茶。金大安元年（1209）丘处机62岁两游崂山，留下《太清宫》诗十首，“庚寅年十一月”刻于太清宫三皇殿后的巨石上，距地高约2米，字迹清晰可见。是年即金哀帝正大七年（1230），当是丘处机升仙后的

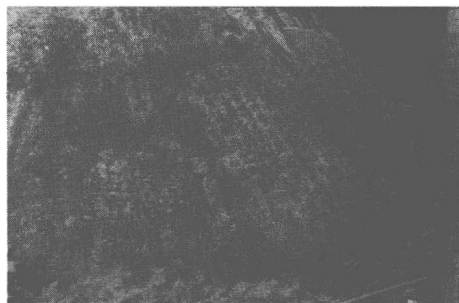
^① 《道藏》第25册第819页。



第四年。

除丘处机石刻遗迹外，太清宫还有元太祖成吉思汗颁丘处机圣谕的珍贵刻石，刻石两方嵌于三皇殿东西两壁上。

上清宫位于太清宫的西北方，是宋太祖为崂山道士华盖真人刘若拙所建。元大德初年李志明重修，为全真华山派宫观。大殿东有巨石，上刻丘处机《青玉案》词一首。词前有序：“长春真人于大安己巳自胶



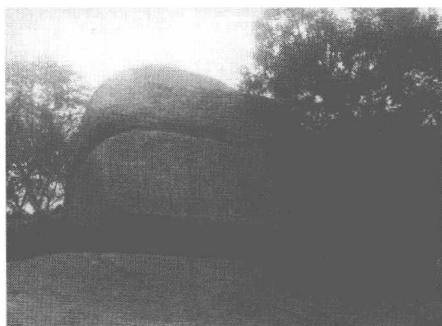
丘处机《上清宫》诗石刻

西蘸事完后，与道众东游鳌山，道多雅士，命黄冠士奏空洞步虚毕，乃作词一首，名曰青玉案。”下有“大安己巳”字样，旁边刻有“又作十首刻在别

石”。宫的右后方有一块叫“混元石”的圆丘形巨石，上面镌刻丘处机《上清宫》诗，与《磻溪集》卷二所记十首诗的内容相同而顺序不同。丘处机升仙于燕京后，上清宫也在宫南半里处建有丘处机遗蜕墓地。墓地后被挖，里面只有石棺和一根手杖，现石棺尚在。

华楼宫在崂山西北的华楼山上，为元泰定年间刘志坚所建。华楼宫附近，刘志坚遍刻王重阳、马钰、丘处机的诗句。在华楼宫东北的岩石上，刻有王重阳《赠马钰先生》诗：“一别终南水竹村，家无儿女亦无

孙。三千里外寻知友,引入长生不死门。”^①诗后刻有“刘师父、丘师父游上清宫来看崂山道诗句”字样,由此可知,刘处玄和丘处机还曾到华楼宫游赏、讲道。



华楼宫碧落岩石刻

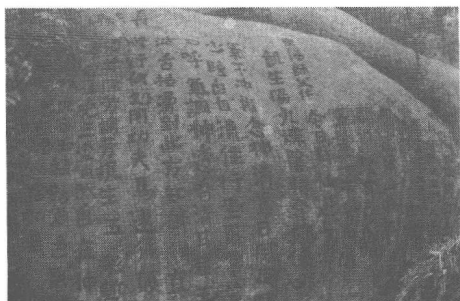
此处刻石中还有丘处机的诗一首,现录于此:

今日群仙游上清,饥生阳火炼阴精。食饱伤心气不冲,指(止)念神清为日用。夜间少睡自自清,住行坐卧常禁口,呼气调神透杳清,甘津玉池舌根涌,到此方知体得真。修行何处用功夫,马速猿颠需并除,牢擒牢捉生五彩,暂停暂住免三途。倘然自在神丹漏,略放从容玉髓骷(枯)。酒色气财心不留,德玄德妙恰如无。

后书“云岩子上石,大德四年正月”。

在碧落岩有马丹阳的《归山操》,丘处机的《双双燕》,为“辛卯年十一月上石”,辛卯年是至元二十八年。宫后的刻石上有马钰的语录:“全真者住市灵明不昧性,如秋月,志似钢刀,终始如一也。……一念不

^① 《重阳全真集》卷二,《道藏》第25册第705页。



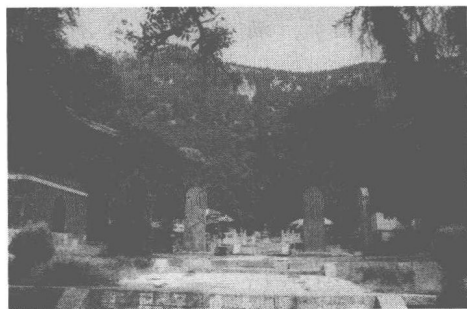
华楼宫丘处机诗石刻

处机、刘处玄来崂山后，崂山道众接受了全真派的思想 and 制度，改换门庭。崂山太清宫遂成为全真丛林。据传，崂山的太和观、修真庵、全圣观、全真观等属丘长春的龙门派。太平宫、华楼宫、上清宫、通真观、蔚竹庵、玄阳观、玉皇庙、九水庵、聚仙宫、海庙、大崂观等属郝大通的华山派。白云洞、明霞洞、迎真观等属孙不二的清静派。太清宫、圣清宫、遇真庵、天后宫等属刘长生的随山派。还有待考证。

起为之清，灵台无物为之净。”其中还有《重阳真人授丹阳二十四诀》中“太上七返”的内容。

崂山道士原

属正一道派。丘



济南五峰山

崂山东部上宛山东麓、仰口湾畔，有宋太祖为华盖真人刘若拙敕建的道场。道场初名太平兴国院，又名“上宛”。现存三清殿、三官殿、真武殿。

神清宫位于
 崂山芙蓉峰西
 麓,宋代创建,明
 代重修,现有三
 清殿、玉皇殿等,
 东西有长春洞,
 是丘处机修炼
 处。此外,在黄



青州云门山天仙玉女祠

石宫有丘处机的《青天歌》石刻。

在山东的全真道圣迹还有济南华阳宫、济南五峰山、平度云山观、青州云门山天仙玉女祠、青州驼山昊天宫等。

四、香港蓬瀛仙馆和青松观

蓬瀛仙馆

蓬瀛仙馆位于香港粉岭百福村,为全真龙门派道观,主祀太上老君、吕祖、丘祖。1928年龙门派道人何近愚、陈鸾楷与广州三元宫住持麦星阶道长同游香港,下榻于粉岭安乐村李道明家中,见重峦叠嶂,松柏葱郁,朝曦中半山祥云浮起,有如天然仙境,遂与道友梁绮渭、周朗山、苏寿祺、苏耀宸、阮禅卿、伍叔葆、汪憬吾、王达堂、孔公豁、梁伯雅、罗寿堂、陈坦君等凑资购地,创建道院,取名蓬瀛仙馆。1929年大殿落成,供奉太上道祖、纯阳祖师。1949年登记为道教社团,





住持改称馆长。1972 年注册为“蓬瀛仙馆有限公司”。

1980 年扩建三圣大殿完工,以后陆续建有三圣大殿、东斋、南斋、坤堂、西斋、梅亭、兰台、从福亭、积厚亭、乐善亭、喜雨亭、蓬莱阁、百岁牌坊、永思堂、永乐堂、明台、元辰殿等。

努力发扬道教,宣传道教,并参与社会公益慈善事业,如设立免费的中西医疗所,设立幼稚园,青年自修室,设立老年服务中心等,仙馆开设有宣道讲座,道侣习经班等。成立香港道乐团,演奏介绍道教音乐,出资连续八届举行全国范围的道教音乐汇演。蓬瀛仙馆在 1999 年在因特网上设立全球最大的中英文道教文化资料库,宣传道教文化等。2003 年由宗教文化出版社出版“蓬瀛仙馆道教文化丛书”,同年又在香港宽频上开办第一个全天播送的关于道教的电视专题节目《道通天地》。

青松观

青松观位于香港九龙屯门的青山麒麟围,是全真龙门派道观。另在深水埗大南街有分观及办事处。

1950 年 2 月 4 日(农历己丑年十二月十八日),由卢少华(道号宝经)、易泽峰(道号宝云)、陆吟舫、叶星南、伍伟森、黎铁、黄燥、胡安、胡太初、周艾依、郑志衡、麦时修、黄平、罗宝祥、陈德明、梁文庄、黄举、何启忠等 18 人捐善款同建道坛。用扶乩方式蒙吕祖仙师降示得“善似青松恶似花”,故以“青松观”为名。“青松”二字拆字得“十二月十八日”、“二十八公”的



意思,正与建坛的日期、18位创始人相合。1951年以伟晴街67号四楼为坛场,供奉吕祖,承全真龙门派,为龙门第四代宗师黄玄宪之后裔传人。1952年迁往弥敦道,提供宗教服务,开展社会福利服务。例如赠医施药、对移民做社会福利救济,设立夜校,免费为儿童提供教育服务。1960年在屯门新址建立永久观址,除推行各项社会服务外,还在观内办安老院,照顾年老无依的长者。1963年注册为“青松观有限公司”,为免税慈善法团。

青松观“以道教教义为经,以服务人群为纬”,“为道教多元化之善团,本尊道贵德之主旨,植福扬孝,安老育材,行善修真,配合政府,繁荣社会,冀求丰富市民康乐,向服务人群里程迈进。”

观内纯阳殿主祀纯阳吕祖仙师,翊化宫从奉四师:慈悲护道玄宪黄大真人、瑯玕赞化志能李大真人、樵阳悟道伏虎白眉仙师、度凡觉迷碧萝黄大仙师。殿顶为两重卷棚式,覆以黄色琉璃瓦。神龕雕刻精美,古朴典雅,极具岭南宫观特色。

青松观还设有西医、中医诊所,赠医施药,建有两所中学、两所小学、三所幼稚园。1991年创办香港道教学院,开办道教文化研习班、道教文化研究班、基础科仪班等,邀请海内外著名学者来港讲学。此外,还举办国际性的学术会议,出版《弘道》、《道家文化研究》、《香港道教学院丛书》等书刊。

五、其他供奉丘祖的道观

(一) 泰山碧霞祠

泰山碧霞祠位于泰山极顶南侧,1982 年被定为全国重点宫观之一。碧霞祠创建于宋真宗大中祥符二年(1009),初名“昭真祠”,金代称“昭真观”,明代扩建后改称“碧霞灵佑宫”。清雍正八年(1730)增建歌舞楼和东西神门阁。清乾隆三十五年(1770)为防止高山风雨剥蚀和雷击,改正殿为铜顶,大殿盖瓦,鸱吻、檐铃等饰物都为铜铸。祠院中有明万历四十三年(1615)所立“泰山天仙阁金阙铜碑”和明天启五年(1625)所立“泰山灵佑宫铜碑”,均高达 5 米,与殿堂的铜顶上下相映。碧霞祠供奉碧霞元君,全称“天仙圣母碧霞元君”,传说为东岳大帝的女儿,民间称“泰山娘娘”。泰山娘娘是保护妇女、儿童,主管生育之神。碧霞元君殿,殿堂五楹,重檐八角。正中供奉碧霞元君鎏金铜像。道教素以泰山为“群山之祖,五岳之宗,天地之神,神灵之府”。传说,丘处机曾来泰山,在此修炼过。泰山碧霞祠声望远播海内外,香火旺盛,为全真道十方丛林。





(二) 武昌长春观

长春观以长春为名,当是纪念全真龙门祖师丘处机,并且表示本观传承全真龙门法脉。全国以长春命名的道观很多,武昌长春观是很有名望的一座。武昌长春观位于大东门外双峰山南腰,西依蛇山黄鹤楼,东邻洪山宝塔,环境自然,风貌优美。宫观依山而建,气派宏伟壮观。1982年被定为全国重点宫观之一。长春观始建于元代,据说元太祖时,长春真人丘处机曾到此修道。清咸丰元年(1851)原建筑曾被毁,清同治三年(1864)龙门派第16代宗师何合春按原样重修,保持至今。长春观的殿堂依山递进,共五进院落。山门内为“灵官殿”。第二进为“太清殿”,奉祀太上老君、无上真人尹喜、南华真人庄子神像;太清殿匾为书法家黄亮手书。第三进为“七真殿”,殿中祀北七真,即丘处机、刘处玄、谭处端、马丹阳、郝大通、王处一、孙不二等;七真殿左侧有功德祠,内壁镶嵌着题为“长春琼玑”的石刻古天文图,高2.07米,宽0.85米,是研究古代天文学的重要资料。第四进为“吕祖殿”,奉祀纯阳祖师吕洞宾。第五进为“三皇殿”,奉祀伏羲氏、神农氏、轩辕黄帝。长春观现为湖北省道教协会所在地,也是武汉市的游览胜地。

(三) 青城山朝阳洞

朝阳洞位于青城山前山,小洞能容十余人,大洞



青城山朝阳洞

可容一二百人。洞穴正对东方,清幽雅致,传为上古宁封栖真处。著名画家徐悲鸿先生曾为古洞撰联云:“古洞亲迎光照耀,苍岩时有凤来仪”。

20世纪80年代以来,青城山道教协会扩建宫观,将朝阳洞口的门楼改为悬空建筑,洞中塑宁封真君及三官、吕祖和长春真人丘处机神像。

(四) 青城山圆明宫

圆明宫始于明代万历年间,位于丈人山北木鱼山的缓坡谷地。圆明宫因供奉圆明道母天尊而得名,圆明道母天尊就是斗姆,为北斗众星之母,道教信奉的女神。圆明宫以宝圆山为屏障,周围楠柏成林,十分幽静。宫有“吕祖洞”,相传是吕洞宾修炼处。进入内山门,中央为四重殿堂。左边有客堂、斋房,共80余间。前为灵官殿,为清代同治十二年(1872)建。灵官殿供奉的灵官是道教护法之神。二殿为老君殿。三殿为斗姆殿。后殿为三官殿,内供天官、地官、水官三官大帝以及全真的吕祖、重阳祖师和龙门祖师丘处机。殿堂之间各有庭院,庭院中有山茶和杜鹃花,盛开时满院娇艳。





(五) 青城山玉清宫

玉清宫坐落在丈人峰北坡。它古为天真观,祀天皇真人。1938年成都慈善会在旧址重建,改名玉清宫,有殿宇两重。上殿供奉吕祖和丘祖;中殿供奉宁封丈人和药王孙思邈。传说孙思邈曾居青城山,并在此宫完成名著《千金要方》。

(六) 青城山全真观

全真观位于青龙岭龙居岗半山腰。1996年恢复重建了慈航殿、七真殿和五祖楼。全真观的殿堂正对丈人峰山口,左边是陡峭绵延的丈人峰,右边是秀丽的飞仙岗。全真观的前殿供奉慈航真人。后殿有二层,下层供奉北七真,即:丘处机、谭处端、马丹阳、刘处玄、王处一、郝大通、孙不二等七位祖师。上层为五祖楼,供奉北五祖,即:东华紫府辅元立极大道帝君(即王玄甫)居中,右侧为重阳全真开化辅极帝君(即王重阳)和海蟾明悟道纯佑帝君(即刘海蟾),左侧为纯阳演正警化孚佑帝君(即吕纯阳)和正阳开悟传道垂教帝君(即钟离权)等五祖。

(七) 成都青羊宫

青羊宫位于成都市西南,1982年被定为全国重点宫观之一。据传,老子在函关著《道德经》,临别时

对关令尹喜说：“你修道千日后，到成都青羊肆找我”。青羊宫因此得名。黄巢起义时，唐僖宗逃蜀中，曾以此为行宫，回长安后，下诏改此“观”为“宫”，故名“青羊宫”。



成都青羊宫

青羊宫历经
废兴，清康熙、乾
隆、同治、光绪年
间都曾整修。全
宫建筑古朴大
方，气势雄伟，现
有面积近 70 亩。
青羊宫山门，祀
奉“青龙”、“白

虎”。灵祖楼祀奉王灵官、关帝、文昌、轩辕。混元殿祀奉混元道祖。八卦亭有龙柱八根，雕有八十一龙，象征老子八十一化，祀奉老子骑青牛过函谷关的塑像。三清殿主奉“三清”，两边祀太一、广成等十二金仙塑像，殿前有铜羊，它的特征是羊须、马嘴、牛身、鸡眼、鼠耳、龙角、猴头、兔背、蛇尾、猪臀、狗肚、虎爪，传说为十二地支属相的化身。青羊宫三清殿是目前全国道教最大的殿堂，其三清塑像也最高大。

青羊宫的配殿和亭台还有斗姥殿、皇楼殿、唐王殿、降生台、说法台、三真殿、三宫殿、三法殿、问礼堂、功德祠、云水堂等。七真楼供奉丘处机等七真。

青羊宫是西南地区的全真十方丛林，珍藏有清代《道藏辑要》刻板，共一万三千多块，现设有刷经机





构,重刷道教典籍,流通于国内外。

(八) 西安八仙宫

西安八仙宫位于西安东关长乐坊,原名八仙庵,1982年被定为全国重点宫观之一。八仙宫始建于宋代。钟离权在长安酒肆以“黄粱梦”感悟吕洞宾,据传就在此地,后人因此立祠祀之。又有传说八仙曾游宴于此。金元之际,全真教盛行,八仙宫逐渐扩修,成为规模宏大的宫观。清光绪二十六年(1900)庚子之乱时,慈禧太后与光绪帝西逃长安,曾驻蹕于此,遂改“八仙庵”为“西安东关清门万寿八仙宫”,即“八仙宫”。

宫内建筑由山门至后殿共三进,主要殿堂有灵官殿、八仙殿、斗姥殿、吕祖殿、药王殿、丘祖殿等。八仙宫,主要以祀奉八仙(钟离权、李铁拐、吕洞宾、曹国舅、张果老、韩湘子、蓝采和、何仙姑)而闻名遐迩,现为西北地区的全真十方丛林。

(九) 华山玉泉道观

华山是五岳的西岳,位于陕西华阴,重峦叠嶂,气势磅礴。华山的西元洞(又名三元极真洞天)是道教十大洞天的第四洞天;华山洞(又名太极总仙洞天)是三十六小洞天的第四洞天。北魏寇谦之、北周焦道广、唐代金仙公主、五代吕洞宾、宋代陈抟、全真道王重阳以及郝大通等,均曾在华山隐修。山中至今仍流

传有不少他们的遗迹与传说。华山著名建筑有玉泉道院、东道院、群仙观、五母宫、镇岳宫、玉女祠、翠云宫等。其中以玉泉道院规模最大,也最著名,1982年被定为全国重点宫观之一。

玉泉道院位于华山北麓谷口,陈抟曾在此隐修。陈抟升仙后,宋皇祐年间(1049-1053)弟子们在此建“希夷祠”。清代多次扩建,“希夷祠”也改称“玉泉院”。新中国成立后,曾多次维修并扩建长廊,亭台楼阁,金碧辉煌。

玉泉道院分东、中、西三路,以水池为中心,周围配以亭台楼阁,类似江南园林。中路为“希夷祠”,祠院内有“陈抟老祖殿”,供奉陈抟。东路有华佗墓、回廊、十二洞等。西路有回廊、石舫、无忧亭、含青殿、希夷洞(内有石刻陈抟卧像)、山荪亭、凉亭、假山、池塘等。其中全真七子殿,供奉全真七子。丘处机居中,其二边为:马丹阳、谭处端、刘处玄、王处一、郝大通、孙不二等。现在全真道十方丛林。

无忧亭的两面是古代战国魏长城遗址,亭内宽敞雅洁,十分幽静,位于玉泉院内西北。七十二窗长廊是环绕玉泉院的走廊,它根据我国古代七十二物候设计,五日一候,三候一节气,共二十四令,一年分为七十二物候。七十二窗有圆,有方,有花草虫鱼,各不相同。长廊建筑在我国园林史上独树一帜。玉泉道院大殿分前后两殿,前殿供奉华山派创始人郝大通,殿外有宋代书法家米芾的“第一山”碑,门楣上有光绪题写“古松万年”额。



(十) 浚县高真观

高真观位于河南省浚县大伾山西南十几公里处。金大定二十八年(1188),丘处机曾在此地的大屯村栖身讲道。高真观占地面积约 13200 平方米,观前有池塘,清波荡漾。观内现有观门、魁星阁、元代建筑三清殿及祖师殿、黄箓阁等遗址。宋元时期的遗物随处可见:有雕刻精美的经幢墩、造型古朴的柱础、神秘怪异的辟邪玄兽、风格粗放的石香炉墩、活灵活现的木雕龙头以及历代重修高真观的碑刻。据万历二十六年的碑文记述,“丘处机在此栖身,遂以真人得名,谓之高真观。”高真观现存的三清殿,虽历岁月剥蚀,风雨侵袭,但建筑完好。

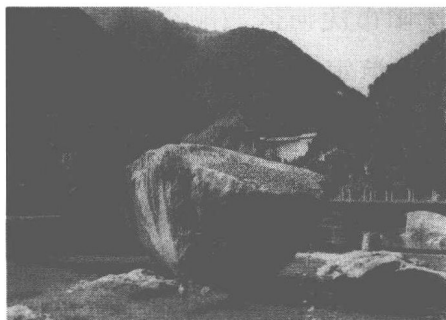
(十一) 沈阳太清宫

沈阳太清宫位于沈阳市沈河区西顺街,是东北地区全真十方丛林,1982 年被定为全国重点宫观之一。东北地区全真道阐教宏道开山之始祖是龙门派八代祖郭守真,字致虚,号静阳子,生于明万历三十四年(1606)。崇祯三年(1630),隐修于铁刹山八宝云光洞。六年,到山东即墨县马鞍山聚仙宫,谒紫气真人李常明。八年,拜燕京王真人,在白云观求戒。圆满后,仍归铁刹山。康熙二年(1665),盛京大旱,乌将军库礼请郭守真祈雨,大雨遂降。乌公乃在城外西北角

干地，洒水筑基，起三教堂一所，起楼三楹，尊奉玉帝，留郭真人与诸弟子居住，并崇以师礼。郭守真羽化后，清雍正九年，王复彭为监院，权主宫事。王退而赵一尘继立，然后，宫殿岁有增修，香火日多，施舍日众，遂改名太清宫。清乾隆三十一年(1766)，遭水淹。三十二年开始重建。以后经嘉庆、光绪年间两次扩建，规模逐渐扩大，有房舍一百多间，殿堂金碧辉煌。自清道光三年(1823)始，太清宫多次传戒，成为我国东北地区道教活动的中心。新中国成立后，曾多次得到维修。建筑有五进四大院，主祀“太清道德天尊”。另有玉皇殿、丘祖殿、吕祖殿、三官殿、郭祖殿等，新塑神像，彩绘雕刻，焕然一新。

(十二) 陕西宝鸡钓鱼台

宝鸡钓鱼台位于陕西省宝鸡县伐鱼河畔伐鱼堡南，相传商朝姜子牙曾在此钓鱼。钓鱼台是河旁的一



宝鸡钓鱼台

块巨石，石上有两行粗凹币，相传是姜子牙钓鱼时双膝触石而成。唐代时，钓鱼台就有庙，丘处机修炼六年的磻溪河谷离此不远。现存姜子公庙、文王庙、



武吉祠。

另外，贵州仙人洞有三清殿供奉丘祖。崆峒山的道观中有七真观、丘祖殿。建有七真殿供奉丘祖的道观还有茅山崇福万寿宫、河南南阳武侯祠、重庆老君洞、兰州白云观、青海西宁土楼观等。甘肃榆中县兴隆山也有丘处机讲道时建的宫观。



第八章 文艺作品和民间 习俗中的丘祖

一、河南坠子与山东快书的鼻祖

河南坠子和山东快书都是北方地区底层民众喜闻乐见的曲艺艺术,同北方民众的思想和生活密切相



威海铁槎山

连。根据艺术发展的规律,河南坠子和山东快书大约随着明代商贸经济的发展和市民阶层的形成在北方地区逐渐发展起来,而这

两种艺术形式起源于何时已经很难考证。当河南坠子和山东快书发展到一定规模,形成了一支专职的演



员队伍,确立了河南坠子和山东快书作为一种行业的地位以后,根据中国民众的信仰习惯,自然会供奉本行业的祖师。

河南坠子和山东快书这两个曲艺行业都尊奉丘处机作为自己的开山祖师。每逢正月十九日、九月初三日,曲艺艺人们都要到道观或者行业会馆聚会,祭祀丘祖。河南坠子和山东快书的艺人们如果遇到供奉丘祖的道观、洞穴和名胜,都要按惯例下拜祭祖。

根据现存的各种史料,我们无法证明是丘处机创造了河南坠子和山东快书等两种艺术形式。民间传说,丘处机经过张果老的点化,以卖唱为生,就拽驴尾做成了胡琴,称“坠胡”,丘处机唱的调子即是坠子。而山东快书艺人更是把丘处机龙门派的传承谱系作为快书艺术传承谱系,门派传承谱系依从龙门派字谱,艺人的名字实际上等于就是龙门派道士的名字。也有可能这两种艺术形式均由龙门派道士所创。

丘处机会成为河南坠子和山东快书的祖师,另外一个原因则是丘处机和全真道在北方地区深入而持久的影响。河南和山东是全真道兴盛的地区,金元以后这两个地区有许多全真道观和全真道士,还有众多的全真道徒,有良好的群众基础。而河南坠子和山东快书都是流传在底层的说唱艺术,道具简单,形式活泼,不拘场地条件,山东快书更是手夹两块铜片就可以即兴表演,说唱的形式和内容与诗词歌赋一样好听、易记,因此,在它们的说唱作品不断吸收全真道的内容,如同元杂剧和元曲中有许多反映全真道生活和



思想的作品一样。另外,全真道士有以诗词曲的形式宣传全真道和道教思想的传统。现存全真祖师王重阳的文集和全真七子的文集中就有许多以通俗的语言和诗词曲形式弘道的作品。因此,流传于民间的曲艺艺术与全真道相结合,不是偶然的。民间的曲艺艺术以全真龙门祖师为自己艺术的创始人也是事出有因的。虽然没有确实的材料可以证明丘处机同河南坠子和山东快书有关。但是,河南坠子和山东快书以丘处机为祖,说明了丘处机对北方地区民众生活的深刻而持久的影响力。

二、玉器业的祖师

丘处机不仅被河南坠子和山东快书的艺人们奉为行业神,还被北京玉器行业奉为行业神。在白云观云集山房东侧,有一块巨大的《白云观玉器业公会善缘碑》。碑文说道:

慨念幽州地瘠民困,乃以点石成玉之法,教市人习治玉之术。由是燕京石变为瑾瑜,粗涩变为光润,雕琢既有良法,攻采不患无材,而深山大泽,瑰宝分呈。燕市之中,玉业乃首屈一指。食其道者,奚止万家。自真人大道既成,既在本观羽化,都人思之,每至诞辰,群来拜祝,俗有本观正月十八日会神



仙故事,实则真人诞辰为十九日,前一夕,顶礼膜拜之人特多故也。迨后玉行商议,集议组成公会,初名玉行商会,民国二十年(1931)改称玉器业同业公会焉。自清乾隆五十四年(1789),玉行首事涂君国英等,约会同入,在本观创立布施善会,嗣是例年正月十八日举行施行施放馒首,并于翌日焚香献祭,普结善缘,以畲神佑,迨二百余年不辍,噫,可谓盛矣。^①

玉器业公会是旧时北京的玉器行业的组织。元代建都北京,一直延续到清代结束。北京作为政治、文化的中心,聚集了大批达官贵人,也聚集了大量财富和珍宝,自然玉器行业也逐渐发展起来,并且越来越大,以致“燕市之中,玉业乃首屈一指。食其道者,奚止万家”。店铺作坊的经营者多了,就出于从业的需要逐渐自发组合为同业会社,即“同业公会”。这种以同业情缘为凝聚力、驱动力的民间工商组织,其作用与目的均在于共同维护本行业利益,化解同业之间的纠纷和矛盾,增进同业者之间的联系和团结。根据中国人的信仰习俗,同业中人都尊奉本行业的“祖师神”。祖师神是大家共同职业的宗祖。同业中人都相互视作祖师神的后裔,同行彼此皆为师兄弟。祖师神以其超凡的行业技能和德行佑护其行业,成为从业后人的精神寄托和共同信仰。如:铁匠尊太上老君为

^① 《新编北京白云观志》,宗教文化出版社2003年版,第733页。



祖师神；缝衣匠尊轩辕黄帝为祖师神，厨师尊伏羲氏为祖师神，而北京玉器行业则尊丘长春为玉器行业的祖师神。

《白云观玉器业公会善缘碑》立于1932年。碑文上说到了尊崇丘长春为玉器业祖师的原因。丘长春修道时曾“遇异人，得受镶星祈雨、点石成玉诸玄术”^①。西游返京后，住持长春宫（今名白云观），金元时丘处机将点石成金术教给燕人，燕玉器业遂奉丘为祖师。

民间传说，皇后娘娘要丘处机用整块金玉制作皇帝的金顶玉冠。丘处机当场掐金断玉，像揉面团一样，制成金丝镶玉皇冠。

民间还传说，元太祖嫁女，限定100匠人一个月内制作万件玉器珍品，逾期格杀勿论。丘处机为了挽救匠人生命，一个人以点石的神术，如期制成万件精美绝伦的玉器，还将自己的本领教给众工匠，从此，玉器业便尊丘处机为祖师。^②

正是在如此丰富的民间传说的基础上，丘处机从全真龙门派祖师变成了玉器行业尊奉的祖师。清乾隆五十四年（1789），北京玉器行业在琉璃厂修建了长春会馆，馆内塑有丘处机像，树有记述丘祖事迹的石碑。每年正月十八日丘祖诞辰日，玉器行业都要到白云观朝拜祖师。每年九月十三日丘祖升仙日，玉器行

① 《新编北京白云观志》，第733页。

② 参见刘守华《道教与中国民间文学》，中国友谊出版公司2008年版，第154页。



业都要举行同业聚会。玉器行业中人同白云观道侣关系极为密切,道侣视玉器业中人为“居士”,互相称兄道弟。乾隆五十四年创立玉行布施善会,民国二十年(1931)改名“玉器业同业公会”,并在白云观云集山房东侧立了《白云观玉器业公会善缘碑》。

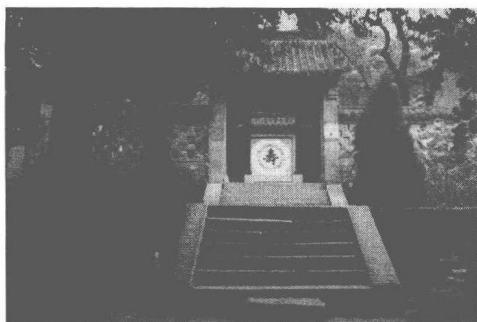
立碑者建碑的心愿是,“窃以为食德报本,乃吾人激发于天良,而利物济人,实神圣毕了其行愿。此际香花清洒,冠履如云,无非饮水思源,藿葵向日,所望同人等仰体圣意,不唯历史不渝,抑且发挥而光大之,使天下饥寒困苦之辈共上春台,期不负真人宏道济人之初愿,斯亦足矣。”^①

碑文字里行间流露出北京玉器行业商工人等对丘处机的饮水思源、感恩报德之忧。丘处机成为玉器行业的祖师,一方面说明丘处机对明清社会生活的影响逐渐扩大,除了北京以外,后来甘肃玉器业会馆也供奉丘祖。另一方面也同当时行会制度的形成、发展和变化有关。随着行会制度逐渐被现代的公会制度所代替,以及社会生活发生的变化,丘处机作为玉器行业的祖师的影响也逐渐减弱了。

三、丘祖与北京燕九节

改革开放以后的1987年,随着宗教信仰自由政

^① 《新编北京白云观志》,第733页。



崂山上清宫

策的落实,北京白云观的恢复开放,在北京市人民政府关于“举办传统庙会、民俗节庆等旅游娱乐活动”的要求下,北京白云观在1月

24日至2月2日(农历腊月二十五至正月初五日)举办了迎春庙会,当年北京市副市长陈昊苏还为庙会开幕剪彩。以后每年新春白云观都举办庙会。庙会上,游艺娱乐、百戏杂陈、京风街市,一片欢乐海洋。

北京白云观的春节庙会,由来已久。因为,丘处机的生日是正月十九日,全真道士、京城信众在这一天到白云观庆祝丘祖诞辰而形成了“燕九节”。燕九节又称“筵丘”、“宴九”、“阉九”、“烟九”、“会神仙”等。燕是宴的谐音,燕九就是在十九日聚在一起,庆祝会饮,共祝寿辰的意思。

明代的《帝京景物略》中就记载正月“十九日,集白云观,曰耍燕九,弹射走马焉”。^①

明代吴宽有《戊申燕九日》诗称,“京师胜日称燕九,少年尽向城西走。白云观前作大会,射箭击球人马吼。古祠北与学宫依,箫鼓不来牲醴稀。如何义士

^① 《说郭三种》,上海古籍出版社1988年版,第10册第1341页。

文履善,不及道人丘处机。”吴宽在诗歌标题下还有一个注称,“正月十九为元长春丘真人生辰,京师人为会甚盛。”^①吴宽诗歌描写当年北京到了正月十九,年轻人蜂拥而去白云观,燕九节上各种游艺热闹非凡,可是不远处的古祠却冷冷清清,既没有箫鼓,也没有人祭祀。吴宽生于明宣德十年(1435)。他诗歌说的“戊申”当是弘治元年(1488)。据此,北京白云观的燕九节庙会在五百多年前就已经形成很大的规模。

清代的乾隆皇帝在他的诗集里有许多描写燕九节“灯会”的诗篇。例如:《燕九日观灯》、《燕九日观灯词》、《燕九灯词》等。其中有句称,“垂虹百道连天耀,结焰千葩彻夜红”,“百道虹光驾汉飞,天花更散玉霏霏”,“绛蜡干枝齐灿烂,火蛾万点迴飘萧。玉轮也觉迟迟辗,婪尾风光是此宵。”^②这里描写的白云观燕九节灯会更是千姿百态,光辉灿烂得如同白昼。之所以白云观燕九节有灯会,是因为据说正月十八、十九日夜,丘处机会降临白云观,同时还会有各路神仙下凡,为丘处机祝寿。而这些神仙会化作游人、乞丐等,所以,这两天,如果去白云观燕九会,有缘的话遇到他们,就能去病延年,或求得富贵荣华,或能得道成仙。乾隆就有诗说“灯夕度逡巡,仙踪纪此辰。自来传燕九,都为惜华春”。所以,庙会上会有许多人,三

① 明·吴宽撰:《家藏集》卷十六,四库全书台湾影印本,第1255册第113页。

② 乾隆撰:《御制诗二集》卷二十二、卷四十五、卷六十六,四库全书台湾影印本,第1303册第483页、第1304册第9页、第1304册第294页。





五成群聚在一起，以期望能遇到神仙。甚至有的无赖假装神仙，骗人上当。而乞丐们也趁机向游人乞讨钱财，这时候，游人怎敢不给，说不准哪个乞丐就是某位神仙呢！因此，《京都竹枝词》就曾调侃说：“绕过元宵未数天，白云观里会神仙。沿途多少真人降，个个真人只要钱”。

北京白云观燕九庙会，经五百余年而久盛不衰，正表明丘处机对于北京地区的民众生活仍然保持着持久的影响。

燕九节还有一个名字叫“阉九”，据说它同太监有关。

清代全真龙门派中出现过一个支派叫“霍山派”，为张宗璿所创。张宗璿，字耕云，道号云樵真人，山东登州府福山县（今山东烟台）人。从小在山东即墨崂山三官庙出家，曾游历江南天宝观、南阳玄妙观。清同治六年（1867）任白云观第十九代方丈，开坛传戒，九年后再次传戒。在受戒弟子中有清内宫副总管、太监刘多生，受戒后，与高仁侗一样成为龙门第二十代法裔，法名刘诚印。据传，慈禧太后的母亲去世，灵柩存放在白云观，刘多生由于料理此事，因此与张宗璿方丈交往。后来，高仁侗升为白云观方丈，提议刘多生同任白云观方丈，于是，白云观与清廷的关系更为密切。

清光绪十年（1884），张宗璿从南阳玄妙观再次来到白云观时，高仁侗倡议开创龙门霍山派，以“宗”字为第一代，其谱系为：“宗诚信崇绪，修善法德超。璿



律传千士，智慧贯天高。耕兴龙门教，静参玄中妙。云度众生戒，万载尊师道。”刘多生道号刘诚印，为霍山派第二代。以后，太监在北京白云观受戒为全真龙门派法裔遂成惯例。不过，太监入全真道，是太监在前，人道在后，没有材料表明霍山派弟子都须自宫。

此外，传说丘处机与龙门三代传人丘玄清都曾受自宫之苦。

传说元太祖以宫女赐丘处机，丘处机因此自宫。王世贞的《弇州山人续稿》和俞樾的《茶香》都说到这个问题。丘玄清为明代全真道士，洪武年间拜师张三丰，为武当五龙庵道士，明朝授以监察御史、太常卿等职。沈德符《野获编补遗》卷三说皇上赐给他两个宫女，他不好推辞又不愿接受，只能自宫。丘处机与丘玄清的两个传说内容几乎一样。

但是，有人考证丘玄清并没有自宫，还据《长春真人西游记》记载，元太祖曾选处女与丘处机一同西行，丘处机不愿意而拒绝，也没有自宫的事。所以，说燕九是“阉九”并与丘处机、丘玄清自宫有关，这种说法是没有依据的。而且，即使如传说所言，对于丘处机和丘玄清的行为也应该作客观的分析。对于一个坚定执行全真戒律的人来说，面对难以拒绝的违戒的时候，作出为信仰而牺牲的事情，自然不应该谴责，也不应该像儒生们那样鄙弃，而应该钦佩和尊重。因为它不同于消极颓废的自残，也不同于在皇宫里听候差使的奴隶。

四、不同时代文艺作品中的丘祖

(一)《七真因果传》中的丘祖

《七真因果传》是清光绪年间黄永亮编写的一部以全真道北派七真的历史故事为基础演义的长篇小说,载《藏外道书》第35册,也有单行本印行。

这是一部演义的小说,是在真实故事基础上编进大量虚构的故事情节而成,目的是通过突出七真每个人所受不同的磨难,来说明修炼身心要克服的人性诸多弱点、磨炼心性的重要性和要舍弃的世俗生活、世俗人情、观念等,也展示出修炼身心会遇到的种种困难,要坚定意志,一心向道才能最终成功。像英国人Eva Wang写的单行本《七真因果传》的前言中所说的:

王重阳假装中风不治,牺牲了他的财富和在本村的社会地位。马丹阳为了王重阳能够建立起一个修道基地和维持一个修道隐士社区的生活,慷慨地奉献了自己的财富。孙不二奉献了自己的容貌,并甘愿做一个乞丐,生活在社会最低层。她牺牲了自己的美丽和理智主义。丘长春的牺牲可能是最大的。他一次又一次地牺牲了舒适和物质利益。为了救别人的命,他甚至愿意放弃





自己的生命。刘长生在别人为他逗留于妓院而奚落他时,他可以置之不理。这样,他为了实现内在的提升而牺牲了外在的尊敬。谭长真放弃了弟子提供的舒适生活,重新过起化缘僧的生活。郝太古毫不犹豫地放弃了为自己开掘的供打坐用的岩洞,把它们让给其他道家隐士。王玉阳为了继续平静地修炼,他放弃了一次成为受人尊崇的道学师傅的机会。^①

小说中的丘处机经历的最大的磨炼就是饥饿。丘处机与马钰分开后独立修行,这日来到一座庄院乞讨饭吃。庄院里遇到一位算命的老先生,江湖上称为

赛麻衣。丘处机让他算一算自己能否成道。赛麻衣把他相了一相说:“不能,不能。莫怪愚下直言,观你相上鼻端两条纹路,双分入



崂山华楼宫大德二年石刻

口,名为螭蛇锁口,应主饿死,其余别处部分虽美,却终不能免此厄也。此厄既不能免,焉能成道?”丘处机又问:“可有改乎?”赛麻衣说:“相定终身,有何更改?”

^① 《七真传》,团结出版社1999年版,第7页。



除非一死方休。”他举赵武灵王、汉武帝时的邓通的例子，说这两辈古人，富贵之极，终归饿死，所以还是学伯夷、叔齐二人知命，情愿饿死首阳山下，这样为好。^①

小说中说丘处机听了赛麻衣的话修道之心成了冷灰一团，瓦解冰消，一心要学伯夷、叔齐，遂后来到了秦地找到一处峡谷，选择一块大石头，躺在上面，饿了七天七夜，水都不吃一口，安心饿死。饿到第九日，下起了大雨，大水冲过峡谷，淹到身边，忽然一枚仙桃被水冲来，丘处机心想，赵武灵王临死不能吃一个雀蛋，邓通临死不能吃一碗冷水，我到此之际，可能这仙桃也吃不上，不妨试一试，遂手抓起鲜桃，放进嘴里，香美非常，吃完后精神大振。这时，他想自己不该死在水边，应死在高山之上。小说此时写道：

正是一念着魔，终身执迷。所以修道之人，总要把生死二字看得空，不可一定贪生，不可一定求死；生也由他，死也由他；不可执于有，不可溺于无。由此，则魔不能入身，心自得宁静也。^②

丘处机想到高山，就来到秦岭，见一座山梁上有一个僻静的小庙，他进庙坐下，又饿了八九天，水都未进，眼看又要饿死了。这时庙里来了一伙强盗，抢来东西在此献神、分赃，并聚在一起喝酒吃饭。他们看到丘处机受饿的样子，发了善心，想做件好事，几个人

① 《七真因果传》，《藏外道书》第35册第489页。

② 《七真因果传》，《藏外道书》第35册第490页。



扶起丘处机一连灌了两碗面汤，又把他救了过来。丘处机遂用因果报应劝说强盗们放弃抢劫，改邪归正。但丘处机仍是一心要饿死。

又说丘长春着了这一心要饿死的魔，虽遇赵璧等将他救活，毕竟魔根犹在，仍要求死。下得山去，化了一个多月的缘，凑得有两三百钱，买了一条铁链，一把铁锁，带在身旁。寻了一个去处（魔到了十分地步了），也莫得庙宇，又不同路径，周围都是树林，这树林在深山之内，人所不到之处，古木参天，荆棘遍地。他把链子拴在大树上，挽个套儿，然后拉来拴在颈上（奇想），用锁锁了，将钥匙望空抛去，不知失落何处（水穷山尽），倒卧树下，自谓这回再无生理也（其实再无人可救）。谁知他这一做早惊动上界，太白星君变了一个采药的人（非此老不能，非采药不可来），走到跟前问曰：“老师傅身犯何罪（字妙）？是谁人将你锁在树上？”^①

丘处机将见到赛麻衣的前前后后都讲了，采药人哈哈大笑说：“愚哉！愚哉！执迷之甚也。我怕你有甚么忧天愁地之事，却原一念入魔，自误终身。吾今与汝言之，使汝魔当自消。”然后采药人说：

“相定终身，只定的寻常之人（方是真论

① 《七真因果传》，《藏外道书》第35册第490页。



相，赛麻衣万不能及也)；若大善之人，相也定不准；大恶之人，相也定不准。相分内外，有心相，有面相。外相不及内相，命好不如心好(顶高相法)。大善之人，相随心变，心好相亦好，该死者反得长寿，逢凶化吉，遇难呈祥。大恶之人，相亦随心变，心歹相亦歹，该善终者反恶死，转福为祸，喜变成忧。故相之秘诀(他迷于相，便心相拆解，随他心来，故能破他魔境)，有言福寿绵长，必是忠厚传家；岁命短促(固然之理)，定然轻薄为人。该贫贱而转富贵者，因他心存济世；该富贵而反贫贱者(相法亦活的)，由其意在利己。该饿死而反吃用不尽者，因他爱惜米粮；该吃用有余而反受饥饿者，因他抛撒五谷(此论取的)。蠢斯衍庆，其人必有好生之德(子孙多也因好生，故能广多)；乏嗣无后，居心定无仁慈之风。此心相之大略也。面相何能为哉？况你们修道之人能改变造化，扭转乾坤，把一个凡体都要修成神仙(即就他修道之事说来)，未必神仙是相上注定的么？总是由心里做工夫，悟出来的，只要你能修成神仙地位，那一个神仙饿的死？若你这样所为，生不免为饿殍，死不免为饿鬼，生即无用，死又何益哉！(醒世名言)”^①

^① 《七真因果传》，《藏外道书》第35册第492页。



就这一段话,说得丘处机如梦初醒,才知道自己做的事会让人耻笑,采药人说钥匙我已拾得。遂打开锁链,然后告别丘处机,飘然而去。丘处机才知道是神仙帮助。

以后的章节还写道丘处机惩恶人、京师祈雨成功、与白云禅师打赌皇后生龙生凤而赢了一座白云寺等情节,这些当然也是根据历史材料加入了演义的成分。

(二)《射雕英雄传》中的丘祖

《射雕英雄传》是金庸的系列现代武侠小说之一,在金庸的十五部武侠小说中,它算是影响最大的。这些武侠小说是金庸在1955年到1972年间陆续出版的。

金庸,本名查良镛,浙江海宁人,曾任报社记者、编辑,电影公司编剧、导演等,1959年在香港创立明报机构。他的小说广受欢迎,其作品集分由中国香港、广州、台湾和新加坡、马来西亚等地出版,并被译为英、法、日、韩、泰、越、印尼等多种文字,他的作品还被中国香港、台湾、内地和新加坡等地拍成多种版本的电影、电视剧。可以说,金庸是当代最杰出的武侠小说作家。

《射雕英雄传》以宋、金、蒙古争夺中原的历史为背景,刻画了众多的武林人物,如黄药师、洪七公、郭靖、黄蓉、江南七怪等,丘处机与其他六位师兄弟的全



真道北派七真也被作为武林豪杰写进这部小说。但北派七真与其他人物不同,是历史上的真实人物,而且影响很大,小说是如何描写他们的呢?丘处机在小说中是什么形象呢?与历史上真实的丘祖有什么区别呢?

我们先来看书中丘处机的出场。

这一日大雪纷飞,牛家村的郭啸天、杨铁心家的门外来了一位道士,“那道士头戴斗笠,身披蓑衣,全身罩满了白雪,背上斜插一柄长剑,……风雪满天,大步独行,气概非凡。”^①他就是丘处机。他走得很快,“转眼间已在十余丈外,却也不是发足奔跑,如此轻功,实属罕见”。^②郭、杨两位英雄请他喝酒,他从背囊中抖出一颗人头,还有人的心肝,“拿起匕首,一阵乱剁,把人心人肝切成碎块,一声长啸,声震屋瓦,提起右手,挥掌劈落,腾的一声,桌上酒杯菜盆都震得跳了起来,看那人头已给他手掌击得头骨碎裂,连桌子中间也裂开一条大缝”。^③原来他刚追杀了一名南宋的大汉奸王道乾。这时书中写道:“杨郭二人久闻长春子丘处机武功卓绝,为人侠义,这时见他一片热肠,为国除奸,更是敬仰。”^④“丘处机内外兼修,武功虽未登峰造极,却也已臻甚高境界”。^⑤

① 《射雕英雄传》,广州出版社、花城出版社2008年版,第16页。

② 《射雕英雄传》第17页。

③ 《射雕英雄传》第18页。

④ 《射雕英雄传》第21页。

⑤ 《射雕英雄传》第21页。



这一段描写把一个疾恶如仇的江湖大侠显现了出来,丘处机在《射雕英雄传》中就是一个江湖大侠,这与历史上真实的丘处机截然不同,这两人根本就不是一个人物,小说的作者为了情节的需要,借用历史上真实的丘处机的姓名,另外塑造了一个江湖大侠的形象。真实的丘处机是一个安分修道,一心成仙的虔诚的修道者,他个人根本不可能去打打杀杀,深陷江湖恩怨之中。

小说中的丘处机对自己的平生所学有个总结,他对杨铁心说:“贫道平生所学,稍足自慰的只有三件。第一是医道,炼丹不成,于药石倒因此所知不少。第二是做几首歪诗。第三才是这几乎不成章法的武艺。”^①真实的丘处机拜师王重阳,在磻溪六年,龙门七年的苦修后,终于得道,是得道的高人,对于他的医道和武艺倒没有什么记载,他的诗词作品确是留下不少。

小说中的丘处机性格急躁,不善思考,很多时候有些鲁莽,显得没有多少智慧,不是足智多谋之人。如在牛家村仅凭郭、杨的山东口音就认为俩人是官府之人;因为误会与江南七怪打斗,尽伤七怪,自己也险送性命;又因为误会,丘处机与六位师兄弟与黄药师过招。这些都表明,丘处机是只凭一股义气,缺少思考、调查而显得鲁莽的江湖英雄。

在七真与黄药师拼斗的情节中,小说对丘处机的

^① 《射雕英雄传》第23页。



性格表现得很充分。在混战中,欧阳峰突然出手打死了谭处端,又一掌击中了梅超风,因害怕黄药师与全真六道联手而急忙抽身逃走。这时,丘处机不顾个人安危,一个人追出数十丈。如果这时欧阳峰对丘处机一个人,则丘处机是有生命危险的。这说明他的性子特别急,正义感特别强。下面有两段描写,说“丘处机眼中如欲喷火,大踏步回来,戟指黄药师骂道”、“这时丘处机暴跳如雷”。^①历史上真实的全真道修炼者,是绝不能“如欲喷火”、“暴跳如雷”的,当年马钰在关中乞讨,被人当胸一拳打出饭店,他也只是赶快躲避,怎能与人理论、打斗。因为修道者要有很高的道德修养,内在的气血必须十分稳定,发怒会扰乱自身气血运行,有害于修道。小说中的武侠英雄就截然不同了,没有义气,没有火气,就不成英雄了。

小说中有几处对全真道的评论,在此也不能不提。

全真道王重阳与七真师徒是以专修成仙功夫的修道者而著称于世,也是以最终得道而名留青史的。而小说把全真道描写为“天下武林正宗”^②,书中朱聪说道:“全真教在江北抗金杀敌,救护百姓,忠肝义胆,为国为民,全真七子个个武功高强,侠义为怀,武林中众所敬服。”^③历史上王重阳教马钰修炼内丹的“金关玉锁二十四诀”也被写成是一门武功。^④

① 《射雕英雄传》第 878、879 页。

② 《射雕英雄传》第 191 页。

③ 《射雕英雄传》第 128 页。

④ 《射雕英雄传》第 195 页。



历史上丘祖万里西行见成吉思汗,向其传授长寿健康之道,而且劝其止杀保民,保全中原文明的历史事件在《射雕英雄传》中也有描写。只是小说中简单得多,但毕竟把丘祖的这件事写进去了。

小说中丘处机要去见成吉思汗,其动机就是救战乱中的百姓于水火之中,小说写道:丘处机“这日得到成吉思汗和郭靖来信,心想蒙古人并吞中国之势已成,难得成吉思汗前来相邀,正好乘机进言,若能启他一念之善,便可令普天下千千万万百姓免于屠戮,实为无量功德。”^①他当时给郭靖读的一句自己的诗也表明其心境:“吴越楼台歌吹满,蒸秦部曲酒肴盈。我这帝所临河上,欲罢干戈致太平。”^②

丘处机见到成吉思汗后,首先吟诗说明自己在旅途中对战乱的感触:“十年兵灾万民愁,千万中无一二留。去岁幸逢慈诏下,今春须合冒寒游。不辞岭北三千里,仍念山东二百州,穷急漏诛残喘在,早教生民得消忧。”成吉思汗听了以后,只是点头不语。后又问丘处机:“道长西来,想必已见我蒙古兵威,不知可有诗歌赞咏否?”成吉思汗本来是想听听丘处机对自己军队的夸赞,但是丘处机一心想劝大汗停止屠杀,结束战乱的局面,所以,他吟诗诉说百姓的苦难,借以劝说成吉思汗。他吟诗两首:

① 《射雕英雄传》第1247页。

② 《射雕英雄传》第1247页。



天苍苍兮临下土，
胡为不救万灵苦？
万灵日夜相凌迟，
饮气吞声死无语。
仰天大叫天不应，
一物细琐徒劳形。
安得大千复混沌，
免散造物生精灵。

呜呼天地广开辟，
化生众生千万亿。
暴恶相侵不暂停，
循环受苦知何极。
皇天厉土皆有神，
见死不救知何因？
下士悲心却无福，
徒劳日夜含酸辛？^①

这两首诗表达了丘处机悲天悯人的心情，劝说成吉思汗止杀之义溢于言表。成吉思汗听后并不高兴，但是因为想听丘处机的长生不老之法，也就没有更多的表示不满，只是将话题引向长生之法，他问丘处机：“听说中华有长生不老之法，盼道长有以教我。”以下是小说中关于长生方法的对话，丘处机还是借言长生

① 《射雕英雄传》第1248页。



劝大汗止杀：

丘处机道：“长生不老，世间所无，但道家练气，实能却病延年。”成吉思汗问道：“请问练气之道，首要何在？”丘处机道：“天道无亲，常与善人。”成吉思汗问道：“何者为善？”丘处机道：“圣人无常心，以百姓心为心。”成吉思汗默然。

丘处机又道：“中华有部圣书，叫做《道德经》，吾道家奉以为宝，‘天道无亲’、‘圣人无常心’云云，都是经中之言。经中又有开言道：‘兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之，恬淡为止。而美之者，是乐杀人。夫乐杀人者，则不可以得志于天下矣。’”

丘处机一路西行，见到战祸之烈，心中惻然有感，乘着成吉思汗向他求教长生延年之术，当下反复开导，为民请命。^①

随后，小说中写道成吉思汗所关心的只是长生不老，而丘处机却翻来覆去总是劝他少用兵、少杀人，话不投机，成吉思汗遂让郭靖陪丘处机去休息。^②

小说中的这段描写取材了真实的历史事件，但是作为小说中人物的丘处机只是一个中原侠客，并不以养生长寿为人生目的，而是以武功为皓的，正像小说中他自己说的，平生只是懂些医道，做做诗，练武艺。

① 《射雕英雄传》第1248页。

② 《射雕英雄传》第1248页。

而真实的丘处机是以中原得道高人来见成吉思汗的，成吉思汗并称他为“神仙”。两个人物的分量相差太远，难怪小说中成吉思汗对丘处机的话并不认同，而历史上成吉思汗在见丘处机后，就听从了丘处机的话，向全军下达了不杀戮的命令。成吉思汗也随后从今阿富汗境内班师回蒙古，真正做出了“一言止杀”的历史伟功。

总的来看，虽然小说中的丘处机与历史真实的丘处机不是一个人物，但也是中原的武林豪杰，以怀悲天悯人之心，爱国保民，杀恶除歼，志气豪迈，武功高强，是一个正派的英雄。

(三)《成吉思汗》中的丘祖

中央电视台拍摄了朱耀廷编写的电视连续剧《成吉思汗》，2004年播出后在全国观众中引起了较为强烈的反响。该连续剧在不违背历史真实的情况下，反



映了成吉思汗统一蒙古草原的斗争、南下攻金、西征等，正确地评价了成吉思汗的历史功过。

这部电视剧也描述了丘



处机西行万里见成吉思汗的场面,在第30集,丘处机见到了成吉思汗,向他介绍了长寿健康之道,并且劝其止杀,为保全中原文明进言。片中成吉思汗接受了他的建议和劝告,并称丘处机是自己十多年来的一个真心朋友。这一段剧情基本反映了当年的历史事实,对丘处机的觐见评价很高、很积极,而且用了8、9分钟的时间,足见拍摄者的重视。只是丘处机进言的具体内容与真实记载有些出入,这可能是作者根据剧情需要而改动的。

下面我们首先看看电视剧中两人关于长生的一段对话:

成:听说老神仙三百多岁了?

丘:那是谣传,贫道虚度七十有三,人怎么能活三百多岁呢?

成:不是说有长生不老的药方吗?

丘:道家分为几派,有一派方士,说什么食丹成仙,羽化飞升,都不过是自欺欺人而已。秦皇汉武信此邪道,劳民伤财,害人害己。后代也有人为求长生而丧命者。

成:想长命倒短命了。

丘:贫道从来不信此术,天下只有养生之道,而无长生之药。

成:人人都留恋人间富贵,希望永世长存,这也是常情,可从古到今,也没见到一个人能长生不老的,老神仙诚实无欺,好,确实道德高尚,我没有对长生不老抱太多的希望,只觉得有许多事要做,可是心有余而力不足了,

能记住远的，记不住近的，能看见远的，看不见近的，老神仙真的有保身之术传授给我，也好，我太需要了。

丘：噢，这倒可以。

成：养生安民是人生大道，神仙有什么高见，请赐教，本汗愿意身体力行。

丘：民以食为天，五谷、蔬菜、鱼肉、乳酪皆养生之具，佛门八戒，不食荤腥。古人有云，肉食者鄙，素食聪慧，可长百岁。其实不然，道家以为，幽燕之地食寒，蜀汉之地食热。江南鱼米，中原五谷，草原肉乳，都可资民以生存。然，锦衣玉石，饱食终日则于生无益，食不求饱，居勿求安则于生无害。故而节欲念保身体，随遇而安，才是养生之道。

成：不错。我们兄弟五人幼年起历尽坎坷，草根、野果、鱼、土拨鼠，有什么吃什么，一个个倒身体强壮。现在有些那颜子弟，什么好吃吃什么，什么暖和穿什么，一个个弱不禁风。足见食能养人亦能害人呢。^①

这一段对话，丘处机关于养生的思想基本上是饮食养生，并劝成吉思汗“节欲念保身体，随遇而安”。而在《玄风庆会录》的历史记载中，丘处机谈养生的主旨是保养元气，内固精神，去奢屏欲，内容是不同的。《玄风庆会录》记载说：

道生养天地，也生养了人。在人的生命
中主要的就是气，人因为有欲而追逐物，有

① 本段以及以下的对话是作者自己从电视剧第30集直接记录下来的。





了欲念,元气就通过眼、耳、鼻、口等散失,人散失了元气就会生病。所以,学道的人要保养元气,就要去除声色欲望,以清静为要,以恬淡为美。

学道修炼之术,就是去奢屏欲,固精守神,修炼元阳,使阴消阳全,而升为神仙。^①

我们再来看看电视剧中的丘处机怎样劝说成吉思汗止杀保民、保全中原文明的。

丘:大汗说得不错。养生安民事虽不同,其道则同耳。顺其天性则生,逆其天性则亡。随其所欲则安,逆其所欲则乱。天道好生而恶杀,治尚清静而无为,此乃黄帝、老子之至理名言。

成:神仙,您说的安民之道我就不明白了。您说的随天性,不错,我是信天的。可好生恶杀,难。我想让他生,别人想让他死。我想安定,别人非要乱,我看倒应该以杀止杀,以乱止乱,才能立足于天地之间,清静无为怎么能达到天下大活呢?

一开始,成吉思汗对丘处机的清静无为治天下的建议并不理解,丘处机进而解释说:

^① “真人曰:夫道生天育地,日月星辰,鬼神人物,皆从道生。人止知天大,不知道之大也。余生平弃亲出家,唯学此耳。道生天地,开辟而生人焉。……学道之人,以此之故,世人爱处不爱,世人住处不住,去声色,以清静为娱,屏滋味,以恬淡为美。……人以气为主,逐物动念,则元气散。……故学道之人,知修炼之术,去奢屏欲,固精守神,唯炼乎阳,是致阴消而阳全,则升乎天而为仙。”《玄风庆会录》,《道藏》第3册第388页。



大汗的想法并非首创，韩非主张以刑法去刑事犯，商鞅主张以战争制止战争，秦国争战了百年不乏良将猛士，但最终没有逃脱巨鹿之败绩，咸阳之失守，为什么？秦始皇以刑法为窠臼，以赵高、李斯之流当为手杖，然而，最终难免覆巢破卵之患，倾仆跌倒之祸，可见，严刑和杀伐不可做依靠，这是中原历朝历代一面明鉴。所以有人说事欲烦天下愈乱，法愈滋而奸愈炽，兵马益设而敌人愈多。秦国的灭亡就在于它的措施对于民众过于强暴，它的刑罚太严太重了。

丘处机以秦朝严酷的刑法反而招致亡国的历史教训来劝导成吉思汗，认为秦灭亡就是因为刑法太重了。成吉思汗有所省悟，就询问自己应该怎么做，丘处机说：

大汗以杀伐夺天下，然不可以杀伐治天下。以刑法除恶，以教化劝善，德与刑并用，恩与威并施，天下方能长治久安。

成吉思汗听到这些话，深有感触，遂令耶律楚材把它们记下来，成吉思汗说：“我要好好收藏，仔细琢磨”。

在历史记载当中，丘处机并不是以秦国灭亡来说成吉思汗的，而是以天人治天下应行善和恢复中原安定局面的好处来说的。首先，丘处机说：

陛下本来就是天人，天人的修炼与常人



不同。上天通过天人来治理天下，除暴安良，为百姓的父母，天人替天行道，克服艰难，功成而寿限已尽的时候，就升天和恢复原来的神位。

帝王都是天上的神灵降世到人间的。如果行善修福，则升天之后，其神位会超过原来的。如果不行善，不为民，那么就会相反下降。

古代有位轩辕帝，奉天命降到人世，第一世做普通百姓，第二世为朝廷大臣，第三世为帝王。轩辕帝能济世安民，积累功德，寿限尽而升天，其职位比原先的更为尊贵。^①

之后，他说：

山东、河北是天下富饶之地，盛产粮食、蔬菜、鱼盐、丝绸等，能供给四方之用。自古以来得中原者就能成为大国、强国。所以，历代治理国家的人必争这些地方。现在这些地方连年遭逢兵火战事，百姓流散，尚未汇集，应该派遣懂得其中事务、有能力的官员前去治理，免除当地三年税赋，使得军队

^① “余前所谓修炼之道，皆常人之事耳，天子之说又异于是。陛下本天人耳，皇天眷命，假手我家，除残去暴，为元元父母，恭行天罚，如代大匠斲，克艰克难，功成限毕，即升天复位。……帝王悉天人谪降人间，若行善修福，则升天之时，位逾前职。不行善修福，则反是。……昔轩辕氏，天命降世，一世为民，再世为臣，三世为君。济世安民，累功积德，数尽升天，而位尊于昔。”《玄风庆会录》，《道藏》第3册第388-389页。



和国家有足够的丝帛使用,也使得普通百姓有休养生息的平安。如此一举两得的事情,这也是陛下造福百姓和为自己祈福的一个方面。^①

总之,电视剧连续剧《成吉思汗》以历史事实为基础,虽然修改了部分谈话的内容,但它充分肯定了丘处机的历史功绩,尊重了历史,让人们在欣赏电视剧的过程中,更深刻地认识了成吉思汗的同时也更深刻地认识了丘处机。

^① “山东河北,天下美地,多出良禾美蔬、鱼盐丝茧,以给四方之用。自古得之者为大国。所以历代有国家者唯争此地耳。今已为民有兵火,相继流散未集,宜差知彼中子细事务者能干官规措勾当,与免三年税赋,使军国足丝帛之用,黔黎获苏息之安。一举而两得之,兹亦安民祈福之一端耳。”《玄风庆会录》,《道藏》第3册第390页。



第九章 民间传说中的丘祖

丘祖对于人们社会生活的影响是巨大的,在民间传说中可以明显看到这种影响力。本章选取了七个民间故事,呈现给我们的是不同方面的丘祖形象。这些形象不是历史上真实的丘祖,而是不同时代的人根据丘祖的影响、丘祖的事迹编创出来的。人们在阅读这一个个精彩的故事的同时,也深化了丘祖对社会的影响力。

一、昆嵛山寻师记

丘处机拜师有两种说法,一种是在马钰家的全真堂,一论是在昆嵛山烟霞洞。以丘处机拜师为题材,有一则《丘处机昆嵛山寻师记》^①的传说,描写了他如何决心修道,如何去昆嵛山寻师,如何受仙姑的指点找到王重阳的故事。这则故事把丘处机拜师说是在

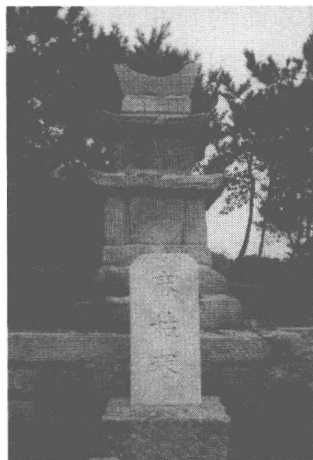
^① 姜宏伟发表于《中国道教》1990年第4期。



范氏花园怡老亭,是王重阳刚从终南山而来,也是第一次见马钰的时间。这与历史记载是不一致的。但它对丘处机寻师决心的描写还是颇令人感动的。

故事如下。

位于文登市境内的昆嵛山,又名姑余山,俗有“仙山之祖”的美称。按《仙经》云:姑余山因麻姑曾于此山修道升天,有余址尚存,因此得名。所以人们都说昆嵛山是神仙聚会的地方。究竟此山如何美丽,仙气如何盛旺,十九岁的丘处机暗暗下了决心,非去不可。



昆嵛山麻姑塚

公元 1167 年秋天,他告别故乡,奔宁海而来了。一路上,人们告诉他,昆嵛山是再美不过的,自从盘古开天地,没有哪一个山能够如此秀丽,昆嵛山又是再高不过的,所以凡夫俗子是上不去的。“年轻人啊!你是不是去观赏景致?”一位老人问到。丘处机说:“栖霞山多,只能藏龙卧虎,昆嵛山高,才隐神仙。我是来这

里问道修行的啊!”

老人看他诚实,便告诉他:“现如今山里面有个四仙姑,她是宁海有名的大户——唐家的四小姐哩!就看小伙子有没有缘分。”

乍听这话,丘处机有点着恼,他想:一个弱女子怎



能称起仙姑来了呢？这老人看透了丘处机的猜疑，便索性拉开了话匣，一五一十细说了唐四仙姑的来历。

原来，唐四小姐一百年前就来到人间了。她家境富足，本来过着饭来张口，衣来伸手的生活。二十几岁的时候，突然向家里人宣布，她不愿意再享荣华富贵，也拒绝攀龙附凤，她要修成正果。从此，她独自跑进山里住岩洞去了。父母命她不依，姐妹情她不顾，在野兽、洪水面前处之泰然。久而久之，家里人看她没出什么事儿，便不再为她操心了。这些年，有缘见到她的人都说她仍然鹤发童颜哩！

谢别老人家，丘处机走啊走，远远望见混沌一片，山中白云蓊郁而起，峨峨云山，若隐若现，扑朔迷离。又走啊走，才看清是一群秀丽的山峰，山势重叠起伏，沟壑纵横交错，南面没有岸，北面没有边。他想：这就是仙山了吧。

按照人们的指点，他径直向昆嵛山西北角的云霞最厚、峰峦奇异的地方攀登。他多想一口气爬到最高处啊！他爬一爬，看一看，还在山脚底下。爬一爬，再看一看，也不到山半腰呢。好在山里面泉水潺潺，野果也正是成熟季节，随意尝点也不能耽误赶路。他一口气爬了三天三宿，仔细一端量，怎么搞的又返回了头天走的地方了。他开始不在意，以为走迷糊路是人间常有的事，何况到这里人生地不熟呢。接着又走了三天三宿，你猜怎么样，还是照样走回老地方呢。丘处机这才相信，昆嵛山果然有仙气，名不虚传啊。

这个时候，他一点也没泄气，反而认定有神仙暗



地考验他而感到高兴。他可没想到不久之后，七位真人在丘处机重复走过的地方会合。后来他爬到第三个三天三宿，这回才爬上了山顶。从山顶举目远眺，千柱翠峰悬浮于悠然舒卷的白云之上，宛如虚无缥缈的仙山琼阁。几百里的昆嵛山脉，真像一只万年的老龟从东海爬上岸头，那隆起的“老龟”脊背，异峰兀立，古树参天，那“老龟”的身子，夹杂着数不尽的岩洞和沟壑，奇异的山石，点缀着山峰，犹如星星闪烁，布遍山坡。四只龟足却有三只仍在海里，那就是与昆嵛山相连的海上仙山——蓬莱、方丈和瀛洲。

自然，要看山景到处都是，可是四仙姑呢？她住哪个洞？她饮哪个泉？丘处机犯难了，他随便走着、瞧着、攀着、寻着，一刻不停。

这一天，正是日轮从东海跃出来的时光。丘处机来到一股泉边，那泉水从石窟中淙淙涌出，在几步远的地方汇成一池碧水，看一看，晶莹清澈，纤缕得见，尝一尝，味道甘甜，沁入肺腑，那就是王母娘娘的蓄水盆。再向北瞧，那是什么？丘处机眼前一亮，啊！莫非有另一个凡人也像我一样，正在寻找神仙，还是这清泉石秀的地方原有人家居住？丘处机仔细观看脚印消失的地方，正长出一株灵芝，不！又一株，三、四、五、六，他数都数不过来了，方才想到，是否有人到这儿采灵芝呢？

太阳从东边移到西边，快要落山了，丘处机还是没找到什么采灵芝人，他想喘口气，再说肚子也饿了，双手随便抚摸，无意中触到灵芝的小伞，猛然想起采



片灵芝尝尝吧！他不想摘个大的，又不忍摘个小的，摸过来抚过去，一时主意不定。

“年轻人，这里的灵芝全是神仙种的，只种不收，要尝灵芝跟我来吧！”随着语语，丘处机看见前头不远处站着一位老妇人，她多么像丘婆啊！此刻，丘处机看清了她头上的几丝银发，腰间的一束藤绳，手里的树根拐杖，而她两眼却炯炯有神，面容红光散发。

老妇人把丘处机直领到一间草房里边，嘴里叨念些听不懂的词，却又不提灵芝的事。糊涂的刹那间，丘处机只见一方纸片儿钉在石崖上，房屋忽儿飘起来，顷刻，周围便没了茅屋和老妇人的踪影。凑近一看，纸片上写着：“丘门小子非我徒，王重阳告尔宜师，须记来年九月里，范园好把七莲收。”下方还画着一个道装打扮的人像。题作“汝师便右真仙图”。

丘处机这才真正明白了，扑地跪下，朝那纸片连连叩头，嘴里说：“恕我凡眼不识仙姑，望仙姑再现仙岩，收我作弟子。”自然，不管丘处机怎么哀告也无济于事，等到红日再从东方升起的时候，他才如梦方醒，这会连那纸片也无影无踪了。

后来，丘处机便在灵芝岩附近选了洞子，独自修起道来。他不分白天昼夜，勤于修炼，在饥寒交迫、野兽威胁面前，毫不畏惧，他常常“顶戴松花吃松子，松溪和月饮松风”，日复一日，用松树激励自己的意志，以爬山来增强自己体魄，甚至一次次将铜钱丢进沟底，然后再找回来，起初白天找，后来晚上摸，找不回铜钱决不罢休，他要用一片诚心来感动仙姑，以修炼



正果迎接来年九月拜师。

1168年9月，丘处机下山进了宁海城，果然那里有一处范氏花园。他便闯进花园中的怡老亭里，和刚刚从终南山来这里的王重阳相见。见面时，有一位四十开外的老者在场，丘处机瞅见他们像老朋友一样应酬着，那人正是马丹阳。

只见，王重阳祖师伸出双手，左手拉着马丹阳，右手拽着丘处机，并且乐呵呵地念出一首诗：

细密金鳞戏碧流，
能寻香饵会吞钩。
被余缓缓收丝纶，
拽入蓬莱永自由。

王重阳正式收丘处机做徒弟了。

二、拜 师

在丘处机的家乡山东栖霞，也流传着如下的一个拜师的故事，^①说丘处机在昆嵛山修道，听说王重阳要来宁海，遂决定拜他为师。王重阳来到宁海的第一天，丘处机就来到王重阳住的全真庵，初次见面，他们彻夜长谈，纵谈古今，王重阳遂收了丘处机为徒。当

^① 孙明浩、衣江龙整理：《长春真人丘处机》，中共栖霞县委宣传部编 1988 年版，第 18 页。



然,这与历史记载的出入很大,传说毕竟是传说,它并不一定等同于历史事实,民间对王重阳与丘处机相见,丘处机拜师的事情怀着敬仰之心,是可以从中看得出来的。故事如下。

在丘处机的家乡,人们习惯尊称他为“丘祖”。而他的名字“处机”和“通密”、“长春子”的称号,是他潜心道教后的称呼。说起“处机”名字的由来,还有一段故事。

1166年,绵延起伏数百里的昆嵛山,苍松翠柏,溪水清悠。在这青山之中,有一位二十岁的青年道士,整日在林中打坐、修炼、看书、咏诗。这位淡泊宁静的青年人,就是丘处机。

有一天,他出外与远近各界人士诗书来往,听到一个消息:道教盟主咸阳人王重阳要来宁海(今牟平县)传道。丘处机喜出望外,决心拜王重阳为师,倾心道教事业。每隔三五天他就托人到宁海打听消息。第二年秋天,丘处机告别昆嵛山,往宁海会晤王重阳。

晚上点点寒星,一轮冷月,将如水的青辉洒满了宁海南的一座翠绿的山上,透过朦胧的月光,依稀可辨石铺小径穿过林间,拐过几道弯直到半山坡上,在小径的尽头,是一座年久失修的道观——全真庵。道观的大门半掩着,朱漆剥落,院墙也大部坍塌,成了残垣断壁。很久以前,这里便断了香火,可今晚,全真庵却透出一点惨淡的灯光。

道教盟主王重阳没想到自己到宁海的第一天,就有人来访,而且从这个年轻人的眼神看出,他对自己



是抱着厚望的。伴着松明，王重阳与丘处机席地而坐，谈天说地，纵论古今。王重阳钦佩丘处机的学识，丘处机赞同王重阳的道学主张。于是，他们初次见面便彻夜长谈，大有相见恨晚之感。丘处机给王重阳三拜九叩之礼，拜王重阳为师，王重阳收丘处机为徒，此时赐号“处机”，准备竭尽全力传授儒、释、道三教合一的主张，并赠诗一首：

细密金鳞戏碧流，能寻香饵会吞钩。

被余缓缓收轮线，拽入蓬莱永自由。

丘处机细细回味这首诗，坚定了做一尾“金鳞”的决心，跟着他的师父出家修真，去追求那“神仙”的自由境界，终于成为王重阳的七大弟子（北七真）之一。

丘处机一生多方拜师求教，对他的帮助很大，然而，他自己十多年来的修炼实践，才是他后来获得一代道祖真人尊称的重要原因。在修炼中，丘处机幼年立下“救苦救难”的宗旨，成了他战胜艰难的内在动力。

三、摸钱岩

有一篇《摸钱岩》的故事说，^①丘处机幼年时父母

^① 孙明浩、衣江龙整理：《长春真人丘处机》，第17页。

双亡，成为孤儿，他从一个孤儿成长为宗教领袖，是经过一番顽强奋斗的，在他的家乡，流传着许多关于他的平凡而美丽的传说。从这些传说故事中，我们可以感受到这位关心人民疾苦的宗教领袖的坚强意志和爱民之心。

丘处机很聪敏，读书很多，但他却偏爱道学，幼年父母双亡的不幸和世态的炎凉在他幼小的心灵里打下了深深的烙印。他发誓要救黎民于水深火热之中，由于当时的历史条件，他认为只有道学才能救民，所以自小就幻想成为一个摒恶行善的“大慈大悲”的人。

丘处机的家乡有两座大山——公山、艾山。当时，这两座山峰松柏苍翠，云雾缭绕，山上山下气候迥异。公山顶上有一座白云宫，建筑别致，气势雄伟。丘处机在学习道教经文的空闲时间，总要跑到这两座山上，模仿出家人打坐、修炼。他怀着好奇的心情，来到白云宫向远处眺望，希望能看到“天上的神仙”。他还上公山山腰间的一块岩石上，读经习道。有一次，他手中拿着人们施舍给他的一枚铜钱，在这岩石上出神，远处的飞鹰使他吃



圣经山好汉坡（摸钱岩）



了一惊，铜钱也从他颤抖的手中落到岩石下的乱石中。他下到沟底，仔细地找寻着。沟底杂草丛生，怪石嶙峋，要找到一枚失落的铜钱好比大海捞针一般，他一块块搬开石头，一点点拨开草丛，费了半天工夫，才找到铜钱。他爬回岩石，坐在那里揉着麻木的腿，心想：要拯救民众，干一番大事业，须经得住吃苦，要锻炼意志。于是，他闭上眼睛，有意识地将手中的钱弹出去，落乱石中，再次下去寻找。后来，每天他都在岩石上把钱丢下去，再寻找回来，起初，他白天找，后来发展到晚上摸，找不回铜钱决不罢休。后人将这事越传越奇，说最后他炼到出神入化的程度，把铜钱丢到沟底，一挥手钱就回到了手中。后人把这块丘处机读经习道的岩石称为“摸钱岩”。

四、神仙与长春仙井

《神仙与长春仙井》的故事^①讲的是丘处机回到家乡开凿仙井救助百姓和建滨都宫的事迹。文中说长春仙井位于山东栖霞滨都宫，是栖霞八大胜景之一。金明昌年间，登州栖霞连年大旱，这时，丘处机从南方传道归来，回到家乡，看到河水干枯，草木萧条，百姓受干旱之苦。于是，他选址凿了一眼仙井，十里八村的人们都赶来庆贺。井水涌出顺河而下，灌溉良

^① 柳超整理：《长春真人丘处机》，第33页。



田,造福百姓。有一位老妈妈双目失明,用井水洗脸,做饭吃,一百天眼睛复明了。还有一位官员劳累过度而昏倒,喝了仙井的水马上就好了。甚是神奇!

在历史上丘处机于明昌二年(1191)从陕西终南祖庭返回山东栖霞,并建滨都宫,都是史实。这则故事宣扬了丘祖神奇事迹,仙井救助百姓,还可以治病救人,这正是丘祖当年倾心倾力做的事情。民间故事通过仙井的故事很好地表达了人们对丘祖的敬仰、颂扬与怀念。故事如下。

以前,栖霞城的北门叫“迎仙门”,迎仙门北面,护城河上的那座小桥,便叫做“迎仙桥”。自从建起了迎仙门,修起了迎仙桥,人们进城都愿绕个三里五里地,踏迎仙桥,经迎仙门进城办事。事情办完后,又都喜欢从迎仙门登上城头,饱览一番十里之外的仙山琼阁——滨都宫,而后下城头,出仙门,经仙桥,去滨都宫观赏栖霞八大胜景之一——长春仙井。《栖霞县志》记载:长春仙井,栖霞城北十五里,丘长春修炼所凿。

相传,金明昌年间,登州栖霞一带连年大旱,正是这时,丘处机从南方传道化缘踏入了故乡的土地。只见棵棵大树,树叶像经历了秋霜,阵风过后,簌簌直下,昔日微波荡漾,鱼儿跳跃的滨水河,河面上腾起的不是薄薄轻雾,而是黄沙飞舞。丘处机见此惨状,心急如焚,便急三火四地赶进了滨都里。他汗没来得及擦一把,水没顾得上喝一口,便从滨都里东头走到西头,又从滨水河沿奔到公山顶上,一直忙活到黄昏,才

坐下来喘了一口气。

第二天一早，丘处机便招呼百姓在滨都里选好的地址上开始打井。当挖至丈余时，泉水便咕咚咕咚地冒了出来，井下人大喊：“出水了，出水了。”一后生舀上一罐，让丘处机先喝，他咋了咋，便递给了一位年长的人，老人深深地喝了一口，清凉甘甜，沁人心脾。一袋烟功夫，滨都里挖出泉井的消息，像惊蛰的雷声，传遍了十里八村。人们扶老携幼，向滨都里涌来，大人孩子欢呼雀跃，一直闹腾到半夜，滨都里才安静下来。

第二天，丘处机便让人们砌成了一口上宽一米，下宽丈余的泉井，井壁用自然石砌成，井口用四块条石锁成一个“井”字。

井砌好后，水常满，浮浮溜溜的泉水，不断从井口涌出来，汇进滨都里前的滨水河里，银光玉色地向福山流去。

有了水，黎民百姓得救了，庄稼复活了，周围的山草树木又焕发了勃勃生机，滨都里前的滨水河畔几十株大柳树，青青的柳支，嫩绿的新芽，丝丝缕缕地倒垂着，像仙女身上的飘带，随风摇曳着。晚饭后，人们在树下喝着泉井水，谈天说地，无不感谢丘处机的救命之恩。

此后几年，风调雨顺，百姓安康。丘处机又在滨都里大兴土木建设，建筑了一处高低相配，对称均衡，富丽堂皇，疏瓦红墙的庙宇殿堂，名曰：滨都宫，并把外地逃荒的于姓马姓六户人家，在宫前宫后建屋造房，安置下来。几年工夫，滨都里成了一个风景如画





的小山村。但见：

方宅十余亩，草屋八九间。

榆树荫后檐，桃李罗堂前。

暖暖远人村，依依墟里烟。

狗吠深巷中，鸡鸣桑树颠。

人们甘其食，美其服，安其居，乐其俗。

一日，一个十三四岁的女孩，扶着她五十多岁双目失明的老母，逃荒来到滨都里，人们在井前腾出了一间房屋，安置了这无依无靠的母女俩。一天晚上，月明如水，瞎妈妈独自在井前纳凉。阵阵南风，使瞎妈妈浑身舒适，颇有睡意。恍惚间觉得井里飞出一物，竟至跟前开口道：“瞎妈妈，我是东海龙宫的公主，丘处机挖井拯救百姓，感动了我父亲，父亲让我变作金鱼，来泉井里安身，为百姓消灾洗病，你只要喝上一百天的泉井水，你的眼睛就会好的……”

这时一阵凉风把瞎妈妈吹醒，她伸手一摸，眼前什么也没有，想起梦中的情景，她将信将疑。临睡前，便把梦中金鱼姑娘的话告诉了女儿。

从此，母女用泉井里的水洗脸，用泉井里的水做饭。第一百天的早晨，瞎妈妈的眼睛突然清亮了。“洞天胜境”的滨都宫出现在眼前，她简直不敢相信自己的眼睛，慌忙推醒睡在身边的女儿：“孩子快醒醒，妈妈的眼睛好了，妈妈的眼睛能看见东西了。”

女儿一骨碌爬起来，揉了揉睡意蒙眬的双眼，仔细一看，妈妈的眼睛真的睁开了，又黑又亮，放射着光

彩。

“孩子，快领妈妈去见见这救命的泉井，谢谢这里的叔叔、大爷们。”女儿答应了妈妈的要求，高兴地领着妈妈，出了这家，又进了那家，不停地与人们述说着这奇妙的泉井水。

瞎妈妈喝井水治好眼睛的消息，像长了翅膀，越飞越远，越传越神。方圆百里的人们到滨都宫喝仙水，求仙丹的人络绎不绝，一直持续到今天。

据说清光绪五年八月的一天，栖霞知县黄丽中到滨都宫游览，但见滨都宫：

壁不垚，殿不垣。

楠不刻，楹不丹。

鸟向枝头鸣，山从云外发。

塔殿受松风，天半落芙蓉。

由于烈日炎炎，一路颠簸，知县大人又被这里的仙境所吸引，一下轿，便迫不及待地登山门，观墓塔。进入丘祖殿时，已累得满头大汗，头昏眼花，一时身不由己，昏倒在地，吓坏了一班衙役，大呼小叫，把个丘祖殿吵得一塌糊涂。

这时，只见道长匆匆赶来，分开众人，来到大人身边，一看大人的气色，知是劳累过度，马上吩咐道童端来一碗仙井水，在丘祖像前供了供，扶大人喝下。不一会，知县大人睁开了双眼，昏昏然飘飘然觉得：

渺渺身到方壶里，隐隐吹笙随骖鸾。

听之如闻不可见，风飘松桧响珊珊。





一个时辰后，便神清目明，恢复了神志。

当知县大人得知饮了仙井的水，才恢复了神志的时候，又想起昏昏然中的情境，诗兴大发，当即挥毫题诗一首：

仙迹犹留井，清澄鉴道心。

春长山院静，古柏影萧森。

吃水不忘打井人，丘处机挖泉水拯救一方黎民百姓，又用泉井水炼丹，为百姓消灾祛病。人们为了纪念他，便把他的生日正月十九定做赶会的日子。每到会日，滨都宫香火芬芳，道法兴隆。“四方学者如云，智愚贤否皆陶熔”。人们熙熙，皆为水来，人们攘攘，皆为水往，用这清凉凉的泉水洗病消灾。

逢年过节，人们求神拜佛时，都要供上一碗泉井水，求丘祖保佑大人小孩子平平安安。

在丘处机被封为“长春演道主教真人”后，人们便在井旁，树起了一块高若丈余的石碑，上书“长春仙井”四个大字，把丘处机称为丘祖老爷。

五、仙井与木井

仙井相传为丘处机所凿，现在位于栖霞城北，井水依然甜美，还可以治病，有一定的药用价值。据说，在滨都里方圆百里，逢年过节，人们都要供一碗仙水，求丘祖保佑一家老小平平安安，也表达他们对丘祖的



怀念和虔诚。

关于滨都宫和仙井在山东半岛胶东地区还流传着两个故事。一个是《仙女与仙井》，^①讲的是玉皇大帝和六个女儿与滨都宫、仙井，另一个是《木井的故事》，^②是丘处机建滨都宫从井里运木料的神奇传说。

1. 《仙女与仙井》：

当年，玉皇大帝的六女儿遨游太空，看到人间有一处地方在阳光的映照下，光怪陆离，五彩缤纷，不知何物，感到十分奇怪，于是下凡看个究竟。原来是一泓清泉仙井。艳阳高照，六仙女一路走的急，心热口渴，见到仙井，马上用法术汲上一杯，顿觉甘甜，凉爽无比，胜过天堂的琼浆玉液。又用仙水梳洗一番，越发眉清目秀。再看对面山坡上，宝塔耸立，殿堂庙宇，错落有致，且装点的金碧辉煌、巍峨壮观。四周苍松翠柏，风景秀丽，如此好山、好水、好殿，赛过天宫，把个六仙女喜爱的不知所措，乐而忘返，在这里一住三日，不思回天。

玉皇大帝发现六女私自下凡滨都宫，速派天兵天将多次催逼六仙女回天宫，六仙女留恋滨都宫和仙水，执意不归，并禀报玉皇大帝：人间那个滨都宫，胜过玉皇您的天宫，滨都宫的仙水胜过玉皇您的甘露。

玉皇大帝一气之下，叫哪吒带上风火圈，对着滨都宫发了一把火，把个滨都宫烧得一塌糊涂。六仙女

① 丛培仁、柳超整理：《长春真人丘处机》，第42、43页。

② 柳超整理：《长春真人丘处机》，第37页。



无奈只好返回天宫。从此,滨都宫和它的仙水,成为九州人,尤其是道教子弟的青睐之地。一时间,“上有天宫,下有滨都宫,天宫不如滨都宫”的说法,在民间广为流传至今。

传说中每年正月十九日,滨都宫处机都要召集各路神仙道人到滨都宫品尝仙丹,同时给百姓消灾治病,所以每年的这一天,四面八方的人们都来此敬拜丘处机,喝仙井的泉水。

2.《木井的故事》:

长春仙井遗址碑记载:井为栖霞八景之一,相传此井与海通,昔真人建筑宫殿,募木江南,浚辄投水,木悉从此井涌出,谓之木井。

金明昌年间,丘处机在滨都里修建了一处道观,名曰:滨都宫。道观修的气势雄伟,巍峨壮观,三层楼高的山门,一律花岗岩石雕刻到顶,一对人头多高的石狮子,虎视眈眈地瞪着双眼,蹲在山门外。门里,一对石龟,每个背上可容纳八人打牌,头磕头地卧在两旁。主要建筑分为玉皇殿、鲁班庙、平山堂等。殿堂布局紧凑,飞檐斗拱,红墙疏瓦,富丽堂皇。

这么宏伟的建筑,在当时什么现代化运输工具也没有的情况下,两人才能合抱的大梁,硕大的石龟,是怎样从南方、北方运过来的,对后人来说,确实是个谜。

相传:丘处机对道观胸有成竹后,便把信贴交给一群仙鹤,只见众松鹤呼啦啦冲向天空,飞向四面八方。几天工夫,青州、莱州、登州,上至知府大人,下至

平民百姓，有捐金捐银的，有出工出料的，并有一大批能工巧匠云集而至，在通往滨都里的大道上，浩浩荡荡，车水马龙，热闹非凡。

要修道观，需要从滨都里搬出几户人家，这事让丘处机犯难了。几十年来，乡亲们和和睦睦，相待如宾，亲如一家。可不搬，道观就修不成，怎么办呢？

道观迟迟开不了工的原因，让这几户人家知道了。他们一起找到丘处机，异口同声地说：“长春，你不要为难，我们搬。”

俗话说：穷家难离。搬一搬，穷三年。可这几户人家为了不影响丘处机修道观，与众乡亲挥泪告别，扶老携幼，一步一回头，离开了滨都里。但这几户人家恋着丘处机，并没有搬远，只里数地便安下家来，重新造房垦田，这就是现在的“观东村、宫后村”。

几户人家搬出后，丘处机选了个黄道吉日开工了。只见挖基的挖基，扎架的扎架，人来人往，忙忙碌碌，把个滨都里摆弄的一天一个样。

一日，木匠师傅找到丘处机说：“长春，各地捐来的木料，不是长短不齐，就是粗细不够，砍梁顶柱的材料一根也没有。”丘处机一听，马上与木匠师傅来到木料工地，一看，可不是吗！一大堆木料，能派上用场的却寥寥无几。

第二天，丘处机离开工地，奔南方化缘去了。领头的照他的吩咐，继续施工，但伙计们在肚子里却嘀咕开了，丘处机纵有三头六臂，也难以搬回那五十支大梁和二百根柱子啊！



朝朝暮暮，一天又一天过去了，眼看墙平口了，要支梁了，人们急了，一天几趟跑到公山顶上张望，迟迟不见丘处机的踪影。大伙心焦了，扫兴了。有的说：“我看算了吧，丘处机不回来了，趁早散工吧！”

正说着，天空中一群仙鹤嘎嘎地叫着落在井的周围，向人们频频点头致意。一位掌尺的马上说道：“大伙别说灰心话了，丘处机回来了。”

“在哪？你怎么知道？”大伙七嘴八舌地问道。

掌尺的又说：“你们还记得吧，丘处机修道观的信帖不是这些使者给我们送的吗？”这一说，大伙恍然大悟。

这时，领头的说：“伙计们歇一会吧，喝点水，准备迎接丘处机。”几个小伙子放下工具，拿起木桶，把水挽上了井台，刚要提走，那桶不知怎的，扑通一声，跳到井里去了。

人们目瞪口呆。一个后生拿起捞桶的钩子，伸到井里，深一下，浅一下地捞起桶来。

一袋烟的工夫，桶没捞上来，却见一根两抱多粗的木头忽地钻了出来，把捞桶的后生顶了个四仰八叉，引起人们一阵哄堂大笑。可笑声马上戛然而止，大伙瞧着井里的木头，张着大嘴，你看着我，我看着你，围着井转起了圈儿……

这时，只听背后一阵朗朗大笑：“伙计们，别买呆了，快往外捞木头啊！”

人们回头一看，丘处机不知何时站在大伙背后，笑盈盈地看着大家。



大伙如梦初醒，原来是丘处机施的道法啊！只见领头的一声招呼，伙计们把木头套上绳子，喊着号子，用力往外拉。说也怪，拉出一根，又浮上一根，把木匠师傅喜得直嚷：“怪事，这木头不用铏不用斧，根根够料，合适。”

等拉出五十支大梁和二百根柱子时，这井里的水咕嘟咕嘟地冒出了井沿，一个时辰后，又恢复到原来的样子。

这时，丘处机招呼大伙说：“今天的事大伙都看见了，这井奇也不奇，怪也不怪，因为咱这眼井，连着南方的沟塘江河，也通五湖四海，这不，无论华山、庐山、泰山的木头，全听咱木匠师傅调遣来了。”

打这天起，工程来了快的啦！不到二十天，一处错落有致、对称均衡、朱墙金顶、气象雄伟的道观落成了。远处眺望：真乃“洞天胜境”，竹轩之胜。但见：

奇花绽锦绣铺林，

嫩柳舞金丝拂地。

阶砌下流水潺湲，

殿宇后公山环绕。

道观落成后，金章宗于泰和八年（1208）敕赐额曰：太虚观。封为东方道林之冠。李元妃重道，也加赐玄都宝藏六千余卷，驿送太虚观。书法大家颜真卿，也给山门题了“金阙寥阳之殿”六个大字。

有人不禁要问：那颜真卿是唐朝人，怎么会替金时期的太虚观题字呢？这仍然是个谜。可谜还多得

很,当初修观还差一支梁一根柱,道观怎么照样修起来了呢?

原来,五十支梁里面,有一支来自宁海昆崙山,是“大将军元帅左监军宁海州刺史”功德主姜思聪的一杆枪。

再是二百根柱子里,有一根很特别,花纹别致,像九龙缠身,用手轻轻一弹,铮铮作响,悠扬宫内外,如同北京“天坛”中的“回音壁”,这便是丘处机先师王重阳的拐杖。道观缺支梁少根柱子的缘故就在这里,只是后人不知道其中的奥妙罢了。倒是“木井”的故事,伴随着川流不息的滨水河,一年又一年地在人们中间流传着、流传着……

六、丘处机智胜西王母

对于丘处机建滨都宫,民间还有这样一个《丘处机智胜西王母》故事,^①说得是王母娘娘看中了山东栖霞滨都里这块风水宝地,她从土地爷那里知道这是丘处机的家乡,但它又不舍得将这块地留给丘处机,于是,想出了一个主意。她把自己的一支绣花鞋埋在滨都里的地里,打算与丘处机争一争。丘处机传道回到家乡,看破了王母娘娘的心思,于是,他将木鱼埋在王母娘娘的绣花下面。过了几天,王母娘娘游罢到海



^① “中国民间故事”发表于百度空间《民间故事》博客。



上仙山返回滨都里，丘处机正在此等候。结果，待王母娘娘把绣花鞋挖出来，丘处机从下面找出了木鱼，王母娘娘没能争得这块宝地。但她实在不舍得这块土地，就改在栖霞亭口建了一座王母宫。

这则故事借神话中的王母娘娘，来渲染丘祖的故乡栖霞滨都里之美，连上天的神仙也被这块美丽的土地迷住了，所以，这里不愧为神仙丘祖的家乡。

一天，王母娘娘举行完蟠桃会，众仙人尽享了仙桃的口福，纷纷起立，要打道回府。王母娘娘热情相送，随众仙人走出仙门，望着他们踏上归程，立于祥云之上，一齐向她拱手致谢，挥手告别，奔四方而去，心中好不惬意。送走客人，回到宫中，心想：“终于完成了一件大事。”想起几日来蟠桃会的盛况，众仙家们的赞美，仍使她激动不已，心情久久不能平静。

但是过了三五日之后，这突然的冷清，也许是前后反差太大了，反使她觉得一时过于寂寞了。便拿起银锄，走向桃园，一为解闷，二想查点一番蟠桃。进得园门，那一棵棵蟠桃树，枝繁叶茂，仙果满枝，一派生机勃勃。那些已熟的蟠桃，刚刚摘了，剩下的全是将熟未熟的和正在成长的，一簇簇，一双双，有的如绿玉垂挂，有的似带露红霞，看了让人赏心悦目，精神顿增。

王母娘娘绕园转了一圈，按捺不住高兴，顺手挥动柳枝，洒了一阵甘露；又轻挪银锄，疏松了一阵泥土。清风徐来，只见枝枝叶叶，绿意浓浓，婆婆娑娑，多姿多彩。半天，王母娘娘志满意得，带着说不尽的



宽慰和爱意，返回宫中。

此时盛会既已过去，百事无牵无碍，王母娘娘不由心中顿生一念，何不借此时机，到东方净土一游。一想起东方净土，那无过的田野，那屹立的高山，那茫茫大海，那滔滔江河，还有那芸芸众生，山樵渔歌，真是不是天界，胜似天界，一时令她意驰神夺。于是，稍作打点，她披起那件银绣素花斗篷，怀抱一支百花如意，驾起一道祥云，直朝东方而来。

约行了半日，忽见下界一片烟霞明媚，高山重重。透过雾霭，又见山川如画，屋舍齐整，人丁往来，牧歌声声。不觉心中一动，暂停云步，仔细看来，但见这里，山有灵光，水有灵秀，遍地灵气，晶光滢滢。心想，这本该是神仙居地，可不知是哪方神明，住在这方乐土。看了半天，也未识得，于是便急忙召本方土地爷，前来询问。土地爷赶来，向西天王母深深道个万福，马上秉道：“仙祖有所不知，此处乃东土栖霞地面，所见高山，就是名闻遐迩的牙山、艾山、唐山、方山、崮山、蚕山，虽然众山形貌不一，但都山高水秀；所见大河，则为黄水河、清水河、白洋河、清扬河，河河回环逶迤，源远流长。栖霞乃千山总汇，百川源头。至于仙祖所指下方一片地面，此乃栖霞一颗明珠，唤做滨都里。”

西天王母听了，心中一动，忙问道：“这个滨都里，可是丘处机，丘神仙家乡的那个滨都里？”土地爷见问，连连应道：“此处正是，正是！”你别看王母是个神仙，一听此处人间胜景，竟是丘神仙的故土，心中着实



生出了嫉意。连连夸道：“好去处，好去处。”土地爷忙躬身谢道：“多谢仙祖夸赞，可劳仙步，到敝府一歇。”王母听了，觉得此处土地懂事，十分高兴。心想，如此好的地方，我怎能歇歇就走，我将在此修一宫殿，四时往来，做个别宫，也算不枉此次东土一行。不过她虽这么想，为在土地爷面前避开与丘处机争土之谦，却没说出来。只是对土地爷应道：“烦你劳神相告，就不去打搅了。想你事务繁忙，你就去忙你的吧，我自己随便看看，倒也自在。”土地爷听了，诺诺告退，自回他的府第去了。

西天王母，自此流连忘返，若痴若呆，竟在此辗转了一天。要说神仙与世无争，无私无沾，那也不尽然，她不与黎民百姓争，却与丘神仙争。王母既已看中滨都这块宝地，就十分害怕丘神仙不让，想了半天，使了个小心眼，做了个小动作，暗暗脱下一只绣花鞋，悄悄埋于滨都地下，心想：“我就以绣花鞋作标记，先占者为主，你丘神仙一向宽厚，救人济世，敬天爱民，还能板起面孔，与我相争不成。凡事以和为贵，这样做既可免与丘神仙争执，伤了面皮，又可地在必得，事在必成。”想过之后，直乐得开怀大笑，笑过之后，便驾云飞升，直奔海上仙山而去。

谁料这事正教西天王母想中了。丘神仙虽然云游天下，终成正果，但一刻也没忘了故乡的胜景。此刻他正风尘万里，告别仙山洞府，忙着返回故乡，建宫立庙，广布大道于天下。当他渐近栖霞地界，遥望公山母山之上，只见霞光万道，祥云紫回，不胜惊诧。心



中暗想：“如此气象，可不知道该是哪方神明造访？”到得乡里，更觉香气四溢，仙风袅袅，布满天地之间，愈加惊诧。连忙呼唤土地讯问。转眼土地赶到，一见丘神仙，便朗声大笑，连忙秉道：“可惜，可惜，神仙来晚了一步，西天王母云游到此，恋此胜景，整整流连了一天，如今刚刚乘云而去。”丘处机听罢，家乡故土，如此受仙祖青睐，深感自豪。然而他一向经纶满腹，智慧万千，除了自豪之外，同时又悟出了点什么。他让土地爷回去，自个儿在滨都山山水水之间巡视起来。丘处机到底是个修成的神仙，与凡人不同，只这一巡视，就发现了西天王母的心思。他看到了那只埋于地下的绣花鞋，忍俊不禁，掩口吃吃笑了起来，心想：“王母呀王母，你也真小心眼儿，你能用先占为主的法对付我，难道我就不能用同样的法儿对付你吗？”

如时是在平时，依他的宽厚大度，西天王母想借一脚宝地建宫，他肯定答应更何况这也是一方的荣耀，是件求之不得的好事。可惜此次他回乡，正欲亲建宫殿，广布大道，如果真让王母建行宫，自己又建，两宫并存，大有争比之嫌，很有些难堪。即使如此，他仍然可以忍痛割爱，让与仙祖。丘处机的最深一层意思是，他见仙祖使了小心眼，用了小动作，觉得十分好玩，很想与西天王母斗斗智，比个高下，也让王母娘娘知道，栖霞既是仙乡宝地，而其人也不凡，如果略施小计，天神也能胜得，也好让你服气。想罢之后，便拿出随身带的紫檀木鱼，掘开沙土，伸手拿起了王母娘娘的绣花鞋，而后又下掘尺许，先把木鱼置放下面，待埋



好，重又把绣花鞋埋于木鱼之上。一切做停当了，专候王母娘娘回来，然后再作理论。

过不几日，西天王母游了海上仙山，急急回来。见了丘处机，真如故旧重逢，丘处机也极尽地主之热情。言来语去，就谈到占地修宫之事。因西天王母已胸有成竹，表现得一团和气；而丘处机更是成竹在胸，表现得也是和气一团，王母已吐出要地之意，丘处机故意不吐个让字，逼得王母说：“凡事总有个先后。”丘处机一听，痛快地回道：“凡事自有个后先。”王母讲：“在先者，自然应当建宫。”丘处机讲：“在后者，必当让先。”二人说罢，一齐抚掌大笑。笑罢之后，便要各自拿出自己的凭证。

西天王母娘娘首先掘开了沙土，拿出了自己埋下的那只绣花鞋，得意洋洋地亮与丘处机，说：“神仙请看，我有这只鞋在，你服是不服？”

丘处机十分谦恭地说：“感谢仙祖厚爱，这也是滨都有福；但要知先后，还须仙祖再把沙土向下掘掘看。”

西天王母一听甚感纳闷儿，既已掘出了绣花鞋，还掘它干什么？可是丘神仙的大名，她久有所闻，也不敢小觑，既如此说，或另有道理，于是她真的又向下掘起来。才掘尺许，突然现出了紫檀木鱼，王母娘娘不觉大吃一惊，顿时满脸绯红。丘处机弯腰拿起木鱼，向王母亮一亮说：“下者应该在先，如此看来，我丘处机在仙祖之前了。”西天王母自知已败，并无二话，忙用长袖遮一遮面容，驾起祥云，直奔西方天界而去，丘神仙随后便建起“滨都宫”。



不过，西天王母到底还是恋着栖霞这块宝地，此后不久，重返东土，最终改在亭口建了座王母宫，了却一桩心愿。

七、丘处机的故事

丘处机化缘，走到一处老先生家，老先生是个长于算命的长者。丘处机被他相了一相，引出了这段故事。老者说丘处机鼻端两条纹路，双分入口，应主饿死。他举赵武灵王临死吃不上一只雀蛋，伯夷、叔齐饿死深山的例子。丘处机听了老者的一番话，相信了他的命相，遂一心寻死，但总被救助。最后太白金星下凡帮他揭开命相之谜。告诉他修道的人能改变自己的命运。丘处机才恍然大悟，遂一心修道，终成正果。

(一)

作善如登百尺竿，下时容易上时难。

只须勤力行功过，莫使身中胆气寒。

话说马丹阳同丘长春在斜谷冷庙打坐，被雪阻隔，不能出外化斋。丘长春不识马丹阳是有了道的人，只怕他是富家出身，又何受得如此冷冻、这般饥寒？焉得一碗粥汤与他解解饥渴？意欲寻一个人户化一碗斋来



供养他。走出庙来一望，只见云横秦岭，雪满千山。莫说看不见人户，连路影儿都被雪压了，不知从何下脚，若勉强走去，难免滚入雪窖，不惟粥不可得，而性命亦不可保也。看罢，仍进庙来坐下，因怜马丹阳饥饿，动了这想吃粥汤的念头，扰乱了神气，心绪不宁，坐不安稳。一夜之间，被这念头打搅屡难止息。早惊动了本境土地，慌忙到山坳里张老儿家中去托梦，张老儿正睡到神魂颠倒之际，忽见一个白发老翁走进屋来说道：“我庙里有两位修行人，被雪阻隔，饿了三日三夜，你快起来造些饭食，送去与他们解一解饥渴。”说毕不见，张老儿猛然惊觉，便将老婆子喊醒，对他讲说。老婆子生平最是信神，听得此言，忙起来将火燃烧，又唤儿子媳妇一同起来，大家造饭，便将他老子之梦与他们说知，这儿子媳妇也是欢喜，不一时将饭造成，天色已明，老儿也起来了，即命儿子将饭送往冷庙里去，请他二人用饭。马丹阳以为是邻近的人，见他们挨饿，偶起恻隐之心，送这饭来，以解饥渴，也是有之。遂同长春将饭吃了，道了一声谢，仍自打坐。张老的儿子见他二人吃毕，即将碗筷收拾，各自去了。

又说马丹阳坐到午后，方起身出外，看看天色，见那边来了一人，恐惹牵缠，忙进庙来，正欲坐下，只见丘长春站起身来说道：“看来修行之人，也有感应。我昨夜恐师兄难忍饥饿，偶起一念，怎得办点粥汤来与师兄解一解饥渴。这念头一起，今早即有人送饭来，岂不是有感应么？”马丹阳勃然变色曰：“君子谋道不谋食，你不思进道之功，一味贪于饮食，岂不闻过去心

不可存，现在心不可有，未来心不可起？你今三心未了，一念不纯，焉能悟道？我今止与你同行，就此分单罢。”长春闻言自悔，错起念头，好言相挽。

二人正言之间，庙外来了一人。此人因家内柴烧完了，是来剃庙前这几根树子的。马丹阳见他手里拿得柴刀，即借来一用，那人不知用，即将刀递给与他。

马丹阳将刀接过，把蒲团拿来砍作两段，将刀交还那人。对长春说道：“一个蒲团分作两段，你一半边，我一半边，各自办



范园内景与碑刻

功，勿得始勤终怠，自误前程。”说毕，出外而去。丘长春哪里肯舍，随后赶来，却被剃树之人看见，说这般时候，师父往何处去？丘长春见问，忙答曰：“要去赶我师兄”。其人四下一望，并无人影，说：“你师兄往何处去了？我却看不见。”丘长春指中间说道：“他往这路上去了。”那人曰：“这路几十里无人烟，天色已晚，又在何处止宿？不如听我相劝，暂过一夜，明日再去寻他不迟。”长春曰：“如此你可帮我喊叫几声，或者他听见肯转来，也未可知。”那人即在树上大叫：“道长快转来，去不得，去不得。”一连喊了十余声，并无响应。下得树来，收拾柴枝回家去了。



却说马丹阳此时道果已成，故与长春分别，使他自修自炼，好用功夫，若在一路，反耽误他的前程。是日出得庙来，即借土遁，一直到河南嵩山养静，于嘉泰甲子岁十二月二十七日飞升，著有《修真语录》传世。

至此，七真之内，了局六人，只有丘长春尚未修成。自马丹阳与他分单之后，深加勉励，立下几种誓愿，制成一首除妄诗曰：

妄念萌时不可当，饥思饭食渴思汤。
今将妄念一齐了，改换曩时旧肚汤。
妄得人财筋骨断，妄贪人食口生疮。
般般妄念总消尽，身内空空无所藏。

诗成，喜之不尽。行了月余，不免有些遗忘，乃于木匠铺要了一块板，板做成一个小小牌儿，借来笔墨，写了八句话在牌儿上，以便触目惊心。你道那八句话：

妄念欲除除不清，今于牌上写分明。
妄言妄语齐除尽，妄想妄念俱扫平。
妄接银钱手爪断，妄贪饭食口生疔。
时时检点身边事，莫教七情六欲生。

丘长春将牌儿写讫，带在身旁。每日总要看一两遍，正是妄止一分，功深一步。将这除妄功夫，渐渐炼得纯熟，东游西荡。

一日，来到河东地方，见路旁有座院，甚是齐整，庄门大开，时当晌午，便去化斋。见一个小厮从内出



来，丘长春与他说：“我是远来，特到善庄化一饭。”小厮闻言，即入内去。去不多时，手捧一盘饭食出来，放在庄前石墩上，便请长春用饭，长春正来吃，忽见一位老者有五十余岁的样儿，须发半白，从内出来。将长春瞧了一眼，用手在盘内取了两个蒸馍，给予长春，其余仍叫小厮掇进内去。丘长春一见心中不乐，对老者言曰：“这小哥捧饭出来，与贫道接缘。为何又叫他掇进去？莫非老先生舍不得，或者贫道不堪享受，请老先生明示勿讳。”

那老方笑曰：“一饭之缘，愚下焉结不起？因道长无福消受也。”丘长春大惊曰：“我连一顿饭都消受不得，其中必有缘故，望老先生明以教我。”老人曰：“愚下自幼精通麻衣相法，在江湖游走多年，断人穷通寿夭，荣枯得失，毫不差错。江湖上与我取个绰号，叫赛麻衣，适才我观道长之相，是吃不得饱饭的。若饱吃一顿，便要饿几顿。不如少给一点，使你顿顿有吃，这是愚老一番好意，非舍不得也。”长春闻言，点了一点头说：“老先生正言我的败处！不差分毫。再请老先生将我重相一遍，看我修行成道否？”赛麻衣果然又将他相了一相曰：“不能，不能。莫怪愚下直言，观你相上鼻端两条纹路，双分人口，名为腊蛇锁口，应主饿死。其余别处部位虽美，然终不能免此厄也。此厄即不能免，焉能成道？”丘长春曰：“可有改乎？”赛麻衣曰：“相定终身，有何更改？除非一死方休，哪管你富贵贫贱？不论在俗出家，该饿死终该饿死，逃躲不脱，无法可解。我说两辈古人与你听。列国时有个赵武



灵王,是该饿死之相。他是一国之君,如何能饿死?因他两个儿子争位,动起干戈,也恐他有变爱之心,先将宫门封锁,以兵把守。两个砍杀起来,一连数月不解,宫中绝粮,宫人俱皆饿死。赵武灵王饿了七日,茶水未沾,看见宫前树上有个雀巢,意欲取嫩雀啖之。有长梯在侧,移置树间,勉强精神,上得树去。谁知嫩雀已出了窝,只有一个雀蛋拿在手中,正欲食之,忽被大雀飞来,闪了一翅,赵武灵王手一松,将蛋落下地来打烂。只因相该饿死,一个雀蛋都吃不成,竟至饿死。又有汉成帝时,有一位官长名叫邓通,遇相士说他该主饿死。他一日见了汉成帝奏曰:臣邓通,居官清廉,家无余积。相士说我应该饿死。臣想我家如此淡泊,恐后来当真饿死。汉成帝曰:朕能富贵人,也能生死人。相士之言何足为凭?朕赐云南铜山铸钱,使用一年,可得十余万铜钱,十年之中家资百万,焉能饿死?邓通自谓可以免饿,谁知成帝不久晏驾,太子登位,众文武劾奏他狐媚老王希图肥己,敢将国家铜山私自铸钱使用,其罪非小。这后生皇帝见了本章,心中作恼,使刑部官将他家私抄没。故念先帝旧臣,不忍诛戮,打入天牢。又被多官复奏一本,断了水火,饿了七八天,临死要口水吃,狱卒偶起侧隐,取水来到,被狱官看见,大喝一声,狱卒心头一慌,偶尔失足,将身闪了一下,把一碗冷水倾泼在地,活活饿死,水都吃不到一口。此两辈古人富贵之极,终归饿死,岂非相法有准乎?所以伯夷、叔齐二人知命,情愿死于首阳山下,梁武皇帝与后秦苻坚不知命,一饿死台城,一饿死五将



山。知命不知命，该饿死终要饿死，岂能逃乎？”

赛麻衣把丘长春的热念化作了冷灰，一团悟道之心顿成瓦解冰消，即辞了赛麻衣，也不往前进，仍归西秦。一心要学伯夷、叔齐两个贤人，知命顺天。

一日，来到秦地，一道岭峪，两边都是高山，中间一条深溪，溪两岸乱石纵横，是个山僻小路，少人来往。他即捡了一块大石，偃卧其上，饿了七日七夜，水都不吃一口，安心饿死。只因他是修行人，神气饱满，轻易饿不死，若是平常之人，早已呜呼。饿到第九日，不知何处落了暴雨，平白涨了一河大水，看看淹到身边，他是求死之人，要做安命听天，以验相法。不肯寻心，执一不二，不以生死移其心念，故称良淳也。

闲言少叙，且说上流头水打来一枚仙桃。其大如拳，随着水势在长春面前，浪来浪去，一股香气，闯入鼻孔。长春本无意吃它，心想武灵赵王临死不能吃一个雀蛋，邓通临死不能吃一碗冷水，我今也是临死之际不知可以吃此鲜桃否？未知长春吃到吃不到。

真是：命不该死终有救，天赐鲜桃口边来。

(二)

富贵由来水上沤，何须骑鹤上扬州？

莲池有个收心法，静里暗吟七笔勾。

话说丘长春见水打来一枚鲜桃，以为命该饿死，恐这鲜桃不能得食，今且试之，看是如何？想罢，伸手



将鲜桃拿来啖之，香美非常。吃毕，精神大振，饥渴顿解，溪水亦消。一轮红日高照，晒得浑身流汗，睡不安稳，翻身起来，自思命不该死于水边，必要绝于高山。正是一念着魔，终身执迷。所以修道之人总要把生死二字看得空，不可一定贪生，不可一定求死。生也由他，死也由他，不可执于有，不可溺于无，如此则魔不能入身，心自得宁静也。

又说丘长春来到秦岭，见一座小庙在山梁上，是个荒僻去处，人迹罕到之处。即进庙去蒲团铺下，偃卧上面，又饿了八九天，水都未吃。一日看看命在须臾，忽听外面有人说话，长春略睁饿眼视之，见有十余人坐在庙前。又见一人起走进庙来，将他看了一眼，问他从何处而来？长春心不耐烦，哪肯答应他缘起，眼睛止有一线之气。这人见他要死不活的样儿，也不再问，各自出外来，和那些人去寻柴找木，用三块石头架着罗锅，在背篓内取出一块肉来，丢在锅里煮熟，便来献神。献毕，将肉切碎煎炒入味，倾在一个瓦盆内，又盛了一锅水来下面，背篓内又提出一瓶酒，斟在碗内，你哥我弟，大吃大喝起来。

你道这一伙是什么人？却原来是泰岑山上拦路打抢的强人。其中出色的几位好汉，一个叫赵壁，一个叫李雄，一叫张建，一叫王能，一叫朱九。因做了一桩好买卖，一来献神，二来分赃，办得有酒食之类，在此聚饮。当下团团围坐，吃喝起来，酒至半憩，王能对赵壁曰：“赵大哥，咱们弟兄做了一辈子歹事，今我们也做场把好事可乎？”赵壁曰：“有啥好事可做，对哥



子说来，无不周全。”王能曰：“庙里头困倒那位老师父，并不是害病，我看他那样儿是受了饿也。我们何不煮些面汤与他吃，救他一命？”

赵大哥曰：“好，好，好。兄弟们快去办来。”那些人听见大哥吩咐，七手八脚的，不多一会，将面汤办妥，共入庙来，叫长春吃，长春不肯吃，被他们扶起来抱住脑壳，一连灌了两碗。霎时肚里饱暖，还阳转来。口中埋怨道：“看看我的大事已妥，又遇你们这些人，弄这无名之食与我吃了，使我又要多受一番磨难。真乃求生既不可得，而求死亦费许多工夫。”长春正言之际，恼了朱九的情性，腰中拔出钢刀，怒冲冲用刀指着长春骂曰：“你这野道，好不晓事，咱们弟兄将你救活，你反说我们是无名之食，你今既要求死，咱就与你一个快兴。”说罢，举刀欲砍。

丘长春全不害怕，把肚腹拍了一拍说：“你要杀不须杀别处，可将我肚皮割破，待我理出肠子来，还你无名之食，死也心甘。”说毕，朱九忍不住笑说道：“你这老师父，哪有吃了的东西，还得倒原。我不杀你，且问你为何求死？可说我们大家一齐听。”丘长春遂将麻衣相士说他该饿死，永无更改，故此我愿学伯夷、叔齐两位大贤，做个知命顺天。

长春说毕，赵大哥笑曰：“老师父不须如此，既怕饿死，咱们弟兄每人帮凑你两把银子，可得十余两之谱。你去寻一个庙子住下，招一个徒弟，大家勤苦些，多积些粮米，焉得受饿？”赵壁话未说完，张建、李雄各在身边取出几件散碎银来，约有三四两之数，其余俱



要取银。

丘长春摇头摆手说：“不要，不要。我生平不妄取人财，众位好汉不信，我有一个牌儿为证。”说罢，即于身边取出牌拿来与众人看，见上面有“妄接人财筋骨断，妄吃人食口生疔”之句。王能在旁笑曰：“咱们弟兄心甘情愿帮凑你几两银子，又非你同我们索取，何以为妄？”丘长春曰：“凡无功而得人财者，是谓无因，无因者无故也，无故而取人钱财，吃人饮食，岂不为妄乎？”朱九曰：“依得王法打死人，依得佛法活不成。咱们帮你几两银子，你都不敢要，怕带过带错。像我们专心打抢营生，又不知罪恶许大。”

丘长春曰：“列位与我不同，我是前生毫未施济于人，故今生不得人家供养，列位是前生放得有债赈，那些人骗了你们的钱财，故而今生相见拦路讨取，加倍相还。若是不少欠你们的，你们便遇他不着，纵然遇着也轻轻放他去了。”丘长春这些话，说得他们一十三人毛发悚然，李雄闻言说道：“了不得，了不得。依这道长说来，难道人人都少欠我们的，我们未必就不少欠别人的。倘若少欠别人的，再一世，别人也要拦路索讨，只恐我们还不清白。”赵壁曰：“咱们身边俱有点银两，可以做个小生意，度活时日，趁此机会改邪归正，你们意下如何？”朱九曰：“大哥言之有理，我们就此收心吧。”说罢，将刀抛入乱草之中，赵壁又对长春曰：“老师父好好修行，咱们弟兄少不得后来都要拜你为师，习学妙道也。”说罢，一齐走了。

又说丘长春着这一心要饿死的魔，虽遇赵壁等将



他救活，毕竟魔根犹在，仍要寻死。下得山去，化了一个多月的缘，凑得有两三百钱，买了一条铁链、一把铁锁，带在身旁，寻了一个去处，也莫得庙宇，又不通路径，周围都是树林。这树林在深山之内，人所不到之处，古木参天、荆棘遍地。他把链子拴在大树上，挽个套儿，然后拉来拴在颈上，用锁锁了，将钥匙望空抛去，不知落何处，倒卧树下，自谓这回再无生理。谁知他这一做，早惊动了上界的太白星君，变了一个采药的人，走到跟前问：“老师身犯何罪，是谁将你锁在树上？”连问几遍，丘长春方才开言说：“你去干你的事，休要管我。”

采药人曰：“天下的事，要天下的人办理。怎说不要管我，你也是懂道理的人，把心思对我讲来。我与你详一详解，或者可以分忧解愁，也未可料也。”长春见他言语在理，即将赛麻衣相他该饿死之言，从头诉说一遍。又将自己求死，屡次遇救之事，也告诉一番，故此来到此处，自锁在树，示以永无生理，免得人救。并无什么忧愁，可用分解？

采药人哈哈大笑曰：“愚哉！愚哉！执迷之甚也。我怕你有什么忧天愁气之事，却原一念入魔，自误终身。吾今与汝言之，使汝魔当自消。相定终身，只定的寻常之人，若大善之人相也定不准，大恶之人相也定不准。相分内外，有必写及。有心相，有面相。外相不及内相，命好不如心好。大善之人相随心变，心好相亦好。该死者反得长寿，逢凶化吉，遇难成祥。大恶之人相随心改变，心歹相亦歹。该善终者反恶



死，转福为祸，喜变成忧。故相之秘诀有言：福寿绵长，必是忠厚传家；岁命短促，定然轻薄为人。该贫贱而转富贵者，因他心存济世，该富贵而反贫贱者，由其意在利己；该饿死而反吃用不尽者，因情爱米粮；该吃用有余而反受饥饿者，因彼抛撒五谷。蠢斯衍庆，其人必有好生之德；乏嗣无后，居民定无仁慈之风。此心相之大略也，面相何能为哉！况你们修道之人，能干旋造化，扭转乾坤，把人一个凡体都要修成神仙，成未成神仙，是相上注定的么？总是由心里做功夫，悟出来的，只要你能修成神仙地位，哪一个神仙饿得死？若你这样所为，生不免为饿殍，死不免为饿鬼。生既无用，死又何益哉？”

这一席话，说得丘长春如梦初醒，似暗忽明，才知一向欲死之见，如妇人女子一般，非大丈夫之所为也，足堪惹人耻笑，即欲脱锁，苦无钥匙，未识究能脱得否？

正是：千般通理千般妙，一处不到一处迷。

(三)

元宵灯后更无灯，万古常明只此心。

朗照终天终不灭，光明皓皓到于今。

话说丘长春闻听采药人之言，犹如睡梦中被人一棒打醒，才知往事如孩子见识一般，非大人之所为也。急欲脱锁，莫得钥匙，心甚作急。采药人曰：“钥匙是我拾得。”即于袖内取出，将锁打开。丘长春曰：“我



是已死之人，蒙足下片言开导，绝处逢生，死而复活，莫大之恩也。”

采药人曰：“我又未曾与你银钱，给你饭食，不过句把言语劝解于你，信也由你，不信也由你。你若能信，便可以不死，你若不信，终不能生也。生死二字，由你自造，于我何涉？有何恩之可言？”说罢，飘然而去，霎时不见。丘长春从此以后，把这求死的念头，如一天云雾，散得干干净净，依然青天白日，晴空万里，毫无障蔽。若不是太白星君一篇正理，拔去他的魔根，纵有百万天兵，一千个韦驮，把降魔杵打断，也不退他这魔障，拔不了这魔根。所以大凡修行人，魔障一来，便要寻着他的根脚，看是从何而起，即于起处轻轻拈去，毫不费力。若魔在这里着根，你往那里寻苗，一辈子也寻不出来。就把天下的好话，对他说尽，说不上他的心病，他也不能服你。

又说丘长春自采药人指破迷途之后，重立玄功，再下苦行。一日，来到一个地方，见山川毓秀，有一道溪河横于路旁，正值夏日，溪河水涨，其河平坦，造不成桥，驾不了船，只好涉水而过。近处乡人熟知水性，过来过去，原不在意。远方过客，未免临溪叹息，不敢轻于渡水。丘长春便起一个念头，要做些苦功，行一行方便，有不能涉水者，便把他背过河去，也有大方的人，给他几文钱，买饮食吃，略可度日。又有些人分文不取，也背他过去。水消乏的时节，便去化斋，早化七家，晚化八家，化得斋来，或遇有饥寒之人便给予他吃，自己却饿一顿。若遇风隔雪阻，竟日不吃。



前前后后数年之间，饿得有百余回，故如今有云“大饿七十二回，小饿无数”之言。丘长春在此做苦功，夜宿冷庙，见匾额上有礪溪众弟子敬献之句，方知此河为礪溪也。忽忆重阳先生礪溪边之言，苦根当尽于此也，乃大发恒心，参悟道妙。闲暇之余，打坐用功，如此六年，屡遭困苦，曷可胜言！但到水穷山尽时，忽又感动好善之人来，与他结个善缘，使他也可略免饥寒。

苍天不负修行人，只恐修行心不真。

若是真心苦悟道，何愁衣食不终身？

丘长春行了六年苦功，应该圆满之时，忽然溪水大涨，来了三人，军装打扮，各带钢刀，手提人头，自言斩获大盗，上省报销，不识水性，要他背过去。长春本是来下苦功，焉有不背之理？于是接一挨二，背过河去。背到第三位军爷，那人胆小不过，战战兢兢，说道：“我生平畏水，汝要小心。”长春说：“无妨，不必害怕。”便来背他，背到河中间水紧之处，忽一浪打来。丘长春立脚未稳，被浪一推，身子闪了闪，那军爷在背上叫了一声不好，急用手抓着他衣服，一转手便将人头坠落水中。那军爷只叫：“怎了，怎了。”长春用目一望，见那颗人头随波逐浪而去。长春也自作忙，算倒几步，将他背扰了岸，要去寻那颗人头，及至回头一望，波浪滚滚，洪水滔滔，哪里去寻这颗首级？何处去捞那颗人头？再看军爷时，捶胸顿足，喊天叫地。慌得长春心忙意乱，一时也无主见，即对军爷说：“你拿



刀来,把我这颗首级割下,以偿你那个头何如?”军爷曰:“人头是我失手坠落,与你无干。”长春曰:“我是孤身一人,死有余辜,你乃数口之家,赖此生活,死我一人,活你全家,未为不可。”军爷说:“你倒也是番好心,只是我不忍杀你。尝言:钢刀虽快,不斩无罪之人。你若要周全我的大事,只可自裁。”说罢,将刀递与长春。

丘长春接刀在手,正要自刎,忽听半空中有人叫曰:“丘长春还我笏来。”长春往上一看,只见三位军爷,站在五色祥云之内,说:“吾等三人,乃天地水三官也。因见你道心坚固,苦行圆满,特来化度于汝。汝果然舍己从人,积功累行。今净汝凡身化作道身,幻体更为仙体。六年悟道已就,七载成真将兴,汝可精进勿误。”长春忽然心头朗悟,灵机显著,再看手中拿着一片朝笏,并不是什么钢刀。又见三官之中,一人空手,知是他的朝笏,少不得上去交还,试将身子往上一纵,已入云端,将笏呈上。三官大帝高架彩云,冉冉而去。

丘长春正欲纵下云头,忽又想起麻衣相士,断我该饿死。我今道果已成,量不能再受饿。何不借此云头,往河东一走,再试他一试,看他眼力如何?主意已定,即将云头拨转,顷刻千里,到了赛麻衣庄前。坠下云端,走进庄来,见一个二十余岁的人,就是那年掇饭出来的小厮。即对他说:“我是来求老先生相面的。”那人说:“家尊久未出外,既要相面,可随我到厅上。”说罢,即引长春入内,那赛麻衣正坐在厅上,见长春进



来，忙起身接人，待以宾客之礼，坐下吃茶。长春见赛麻衣须发皆白，老迈龙钟，便曰：“数年不见，先生倏而鬓发皤然。”赛麻衣曰：“老朽不知在何处会过道长，一时忘怀。”长春曰：“先生不记螭蛇锁口，该饿死之人么？”赛麻衣闻言，即将相了一相，拍手大笑曰：“妙，妙，妙，道长不知在何处做下功行，竟将昔年之相改变了。”

丘长春曰：“老先生曾言相定终身，永无更改之理，今日为何又说改变之语？”麻衣相士曰：“老朽只知相面，不知相心。今道长相随心变，非老朽所知也。昔者双纹入口，是名螭蛇锁口，应主饿死。如今这两条纹路，双分出来，绕于承浆之位，这承浆上又生了一个小小红痣，配成格局，名曰二龙戏珠，贵不可言。应受帝王供养，福德不可量也。岂愚老所能知哉？”长春闻言，也服他相法通神，即告辞起身，仍回礮溪庙内打坐。只因动了一点计较之心，要去取笑赛麻衣，惹出一番魔障来。

正在打坐之时，恍惚之间，若亡若存，好像身在万山之中。忽一阵狂风，现出一只黄斑猛虎，张牙舞爪，向他扑来，他却把这死看得淡，全不在意。又到杳杳冥冥之际，见一个道童走来说：“我爷马丹阳到了，师叔还不起来相见？”果见马丹阳从下走来，长春想道不恋情，来也由他，去也由他。忽又见许多人来说：“难为你背我们过河，今当收获之时，与你凑得有一石多麦，尽管够一年吃用。另外又帮你补两串钱，缝件把衣服穿。”说罢，将麦背到他跟前，堆积许高，又将两串



铜钱拿拢身边，要他亲手来接，他更不在意。

昏迷之间，只见一美貌女子，年可十七八，自言被晚母毒打，私自逃奔，欲到母舅家去，奈何身孤难走，老师父何不送我一往，感恩匪浅。说罢，娇娇滴滴，欲哭欲诉，长春总不理睬，与他一个无人无我，不识不知。

转眼之间，见二嫂带着几个孩子走来告诉曰：“你二哥已死，大伯将家园浑吞，使你这侄男侄女，衣不终生，食不终口。我是女流之辈，如何能抚养他们？你可看在二哥面上，念其骨肉之情，如何安顿我们母子？”说罢，那几个小孩子便来拖拖扯扯，哭哭啼啼，三叔长，三叔短，不住喊叫。要吃要喝，胡乱挖抓。长春静极之中，智慧偶生，若无一物。猛听半空响亮一声，南天门大大打开，见二童子控一白鹤到面前说：“奉玉敕请真人跨鹤飞升。”

正是：莫教三凡生幻境，须防六贼乱心田。

丘长春默想三官大帝之言，七载成真当兴，焉有今朝飞升之理？莫非这是我心中阴魔相攻，生此种种虚幻，败我真道。只这一点醒悟，二童子也不见了，也莫什么白鹤，独自一人坐在半边蒲团上，窗外星月交辉，万籁无声，这才是平白生出许多奇奇怪怪的事来。若不是念头抱得稳，险些差之毫厘，失之千里。自悔不该逞一时之兴，去试赛麻衣，故惹下许多阴魔。若不炼去阴气，焉能纯阳？又想了一想，必用个混魔之法，方能群阴消尽，使他无隙可乘，乃为上策。

于是离了礌溪，来到一个土山，见坡下有一圆石，

重可百斤，也是个僻静之处，乃结草为庵，打坐其中，若到阴魔发现之时，他便速来，将那圆石往上搬运，移至半坡，复使坠下，又来静坐。景象一生，便运石混之。如此三年，阴魔尽退，遍体纯阳。





附录：丘处机年谱

1148 年 金皇统八年，南宋绍兴十八年

正月十九日，生于登州栖霞县滨都里，小名丘哥，幼年父母双亡，家世业农，没有读过书。

1166 年 19 岁，金大定六年，南宋乾道二年

孤贫乐道，到昆嵛山石门峪出家修道。

1167 年 20 岁，金大定七年，南宋乾道三年

在昆嵛山石门峪修道。王重阳七月来到宁海，在马丹阳家建全真堂居住，从七月到来年一月，百日锁庵化马丹阳夫妇。

1168 年 21 岁，金大定八年，南宋乾道四年

丘处机在昆嵛山石门峪遇到王重阳，遂拜师。重阳训名处机，字通密，道号长春子。二月，王重阳师父与马丹阳、谭处端开凿烟霞洞修炼。在烟霞洞师父教他读书，让他掌文翰，有时让他干些杂活，并不教他修道方法。他曾偷听师父教马丹阳呼吸法，但不得要领。八月，由烟霞洞随师迁往文登姜氏庵，建立三教七宝会。



1169 年 22 岁，金大定九年，南宋乾道五年

四月，丘处机随王重阳以及马丹阳、谭处端、郝大通等迁往宁海州金莲堂。途中见王重阳师父把伞掷到空中，赐予一百八十多里外在铁槎山修道的王处一。丘处机跟从重阳师以及马丹阳、谭处端、郝大通等在宁海建立三教金莲会，到登州福山建三教三光会，到蓬莱建三教玉华会，到莱州化刘处玄出家。后到掖县建三教平等会。十月，告别山东，跟从王重阳师以及马丹阳、谭处端、刘处玄等西行到汴梁（今开封）。

1170 年 23 岁，金大定十年，南宋乾道六年

正月初四，王重阳升仙于汴梁。升仙前教导丘处机“不干事处就是道”，让马丹阳带他修炼。师父升仙后，丘处机与马丹阳、谭处端、刘处玄等西行至京兆府刘蒋祖庵。

1171 年 24 岁，金大定十一年，南宋乾道七年

丘处机与马丹阳、谭处端、刘处玄在刘蒋村祖庵为王重阳师修葬所。

1172 年 25 岁，金大定十二年，南宋乾道八年

丘处机与马丹阳、谭处端、刘处玄等葬重阳师于刘蒋村，之后庐居守墓。

1174 年 27 岁，金大定十四年，南宋淳熙元年

守墓结束。秋夕，丘处机与马丹阳、谭处端、刘处玄在陕西鄠县秦渡镇真武庙各言其志，分开修道。丘



处机赴磻溪开始6年的苦修生活。6年里,他烟火俱无,簞瓢不置,乞讨度日,炼睡魔,肋不沾席。在三冬严寒的深夜,他独自坐在洞穴中,穿着百衲衣,听着山上呼啸的寒风,熬过漫漫长夜。当天寒地冻,他讨饭回山洞的路上,呵着冻手,恨自己还是浊骨凡胎,经不住寒冷。山上落下的石头曾打断他三根肋骨,他忍饥挨饿又差点饿死。有一次,洪水曾淹没了他的身体,还有虎豹等猛兽光顾他修炼的洞穴。6年修道中,丘处机忍受了超乎想象的艰难困苦,始终坚持不渝。

1178年31岁,金大定十八年,南宋淳熙五年

丘处机与马丹阳相会于陇州龙门,过娄景洞,选定下一步的修炼地址。

1180年33岁,金大定二十年,南宋淳熙七年

丘处机从磻溪迁往龙门,在龙门隐修七年。苦行如磻溪。丘处机把麻鞋的鞋带,系上了解开,解开又系上,在单调枯燥的动作里,沉伏心境。有一次,心里清静了50多天,忽然又起杂念,他急得哭了起来。弟子毕知常、赵道坚、于善庆侍侧左右。

1182年35岁,金大定二十二年,南宋淳熙九年

春,丘处机暂离龙门至终南祖庭见马丹阳。马丹阳交付关中事宜后东归山东。其间1182年孙不二在洛阳凤仙姑洞仙逝,之后,1183年马丹阳在山东莱阳游仙观升仙,年61,1185年谭长真逝于洛阳朝元宫,年63。

1186 年 39 岁,金大定二十六年,南宋淳熙十三年

丘处机经 19 年的苦修而得道。冬天,应京兆夹谷公的邀请,丘处机下龙门山,居终南祖庭,载扬玄化。过汧阳石门,筑全真观。

1188 年 41 岁,金大定二十八年,南宋淳熙十五年

春天,丘处机奉诏到京见金世宗,主万春节斋醮。夏五月在长松岛见世宗。秋七月复被召见。八月,得旨还终南,赐钱十万,辞不受。

1191 年 44 岁,金明昌二年,南宋绍熙二年

二月,丘处机由终南祖庭东归,十月到达山东栖霞。以故居为观,名滨都宫,又称太虚观。后大建琳宫,气象万千,时称东方道林之冠。丘处机从 1169 年离开山东,到 1191 年回乡,在外修道共 22 年。回到故居后,丘处机住太虚观传道至 1219 年,从 44 岁到 72 岁,共 28 年。其间结交各阶层人士,到各地建醮,发展全真道。其间王处一、刘处玄多次被金章宗召见。刘处玄居莱州武官庄灵虚观,王处一居圣水玉虚观。1203 年,刘处玄升仙于灵虚观,年 56 岁。

1205 年 58 岁,金泰和五年,南宋开禧元年

丘处机在昌阳醮罢,游览崂山。1206 年,成吉思汗统一蒙古。





1207 年 60 岁，金泰和七年，蒙古成吉思汗二年，南宋开禧三年

金元妃重道，在宫中遥礼丘处机，并送《道藏》一部于太虚观。

1209 年 62 岁，金大安元年，蒙古成吉思汗四年，南宋嘉定二年

丘处机在胶西醮罢，再游崂山，题诗多首。今白龙洞、太清宫、上清宫、华楼宫等处均留有题刻。

1211 年 64 岁，金大安三年，蒙古成吉思汗六年，南宋嘉定四年

成吉思汗大军野狐岭大败金军。丘处机到燕京欲进诗，拯救兵火之灾，正巧遇见纥石烈乱而未能如愿。1212 年，郝大道在宁海先天观仙逝，年 73。

1214 年 67 岁，金贞祐二年，蒙古成吉思汗九年，南宋嘉定七年

丘处机应金驸马都尉仆散公之请，抚谕登州、宁海州之乱。丘处机所至之处，乱军都投戈拜命，稳定了登宁两州和民心。丘处机还再上昆嵛山烟霞洞，作《神清观十六绝》以抒怀，并对洞外景观标名。这一年金宣宗迫于蒙古军队的入侵，弃中都而迁都汴京，史称贞祐南迁。

1215 年 68 岁，金贞祐三年，蒙古成吉思汗十年，南宋嘉定八年

丘处机居登州长春观，看到连年战争，饥荒、疾病



流行，百姓饿死路上，就命道众努力耕耘，把自用的粮食分给饥民。他心怀拯救之心，力求为恢复和平，人民安居乐业而努力。在《愍物》诗中称“安得大千复混沌，免教造物生精灵”。

1216 年 69 岁，金贞祐四年，蒙古成吉思汗十一年，南宋嘉定九年

金宣宗命东平监军王庭玉诏见丘处机。丘处机回话：“我循天理而行，天使行，则无敢违也。”不赴诏令。1217 年，王处一仙逝于文登天宝观，年 76 岁。

1218 年 71 岁，金兴定二年，蒙古成吉思汗十三年，南宋嘉定十一年

丘处机居登州，南宋屡次派人征召，丘处机同样回绝。

1219 年 72 岁，金兴定三年，蒙古成吉思汗十四年，南宋嘉定十二年

丘处机居莱州昊天观，夏四月和秋八月，南宋遣使和遣大帅来请，丘处机不赴。成吉思汗派侍臣刘仲禄持虎头金牌敦请，丘处机决定赴诏，前往西域大雪山见成吉思汗。

1220 年 73 岁，金兴定四年，蒙古成吉思汗十五年，南宋嘉定十三年

正月，丘处机从莱州昊天观出发，率十八弟子，开始西行。二月，到达燕都，住玉虚观。得知成吉思汗又往西行后，遂进表表示希望回驾后见。四月，在天



长观作醺。五月，至德兴龙阳观度夏。八月，住宣德州朝元观。十月，成吉思汗答复丘处机的进表，希望早日见到丘处机，并敕刘仲禄“无使真人饥且劳，可扶持缓缓来”。丘处机到龙阳观过冬准备西行。

1221 年 74 岁，金兴定五年，蒙古成吉思汗十六年，南宋嘉定十四年

丘处机在宣德朝元观作上元醺。二月八日，从朝元观启程，道友钱行西郊，拉住马首，洒泪问及归期。丘处机说：“三年归，三年归！”四月，至斡辰大王驻地。五月，抵陆局河。七月，到田镇海，留宋道安等九人建栖霞观。八月，到金山，过白骨甸，大沙陀。九月至阿里马城。十一月至赛兰城，随行弟子赵道坚病逝。在撒马尔罕过冬，见耶律楚材。

1222 年 75 岁，金元光元年，蒙古成吉思汗十七年，南宋嘉定十五年

三月上旬，成吉思汗传旨丘处机“亟欲闻道，无倦迎我”。三月十五日，丘处机留尹志平等于馆，携侍行五六人西行，过铁门关，渡阿母河。四月五日，丘处机到达成吉思汗塔里寒行宫。第一次见面，成吉思汗就问：“有无长生之药？”丘处机实事求是地回答：“有养生之道，无长生之药。”成吉思汗称赞丘处机的诚实，称丘处机为神仙。因战事吃紧，约定十四日的详谈改期，丘处机一行回到撒马尔罕。七月初，丘处机上表，请求成吉思汗止杀、赦叛。九、十月间，丘处机多次至成吉思汗八鲁湾行宫论道，涉及天人论、天人应保民



止杀论、养生之道、汉法的采用、孝顺父母以及在北方建立统治秩序等一系列重大问题。十一月，随成吉思汗班师回到撒马尔罕。

1223 年 76 岁，金元光二年，蒙古成吉思汗十八年，南宋嘉定十六年

丘处机二、三月连续辞行，得到成吉思汗同意东归。到赛兰城，致奠赵道坚。五月，到达田镇海，与栖霞宫宋道安等人会合。十四日分三批东归。七月，丘处机至云中（今大同），八月到宣德州，居朝元观作醮、传道，在德兴龙阳观过冬。在丘处机后，成吉思汗下圣旨命他掌管天下道教，免除道士差役，允许他建立道观，为全真道提供保护和支持。

1224 年 77 岁，金正大元年，蒙古成吉思汗十九年，南宋嘉定十七年

二月，丘处机回到燕京，燕京行省、宣差、道众等来迎，以香花导师入京，住大天长观。诸方道友云集，教门大兴。丘处机建平等、长春、灵宝、长生、明真、平安、消灾、万莲等八个道会，远方道人来求法名者众多。当时中原各地连续战乱，民不聊生，丘处机持度牒招收受苦民众入道，救出了几万人。

1225 年 78 岁，金正大二年，蒙古成吉思汗二十年，南宋宝庆元年

四月，宣抚王后川请丘处机斋于其住所赏庭前竹。丘处机说：“昔居磻溪，竹林繁茂，天下奇观，想起那时来像在梦中！”又说：“现在老了，归期将至，可以



分给我几十棵，种在宝玄堂的北轩，聊以遮眼。”九月，王宣抚以荧惑犯尾宿，主燕境灾，请丘处机作醮，丘处机不惮其老，亲祷于坛。荧惑即退。

1226年79岁，金正大三年，蒙古成吉思汗二十一年，南宋宝庆二年

五月，京师大旱，行省请师作醮祈雨。丘处机作醮后，雨降，下了大半天，行省差人来问因干旱日久能否下滂沱大雨？丘处机说：“人以至诚感动上真，上圣必以诚报人。大雨必至。”斋醮未完，大雨倾盆。丘处机住天长观期间，命徒修建房舍四十多间，又修补整理旧房，立约束，定课程，使道众秩序井然，道观焕然一新。

1227年80岁，金正大四年，蒙古成吉思汗二十二年，南宋宝庆三年

春夏又发生旱灾，丘处机作醮祈雨。五月，成吉思汗圣旨改天长观为长春宫，赐虎头金牌。六月二十一日，丘处机得病，七月病重。同月，成吉思汗在甘肃清水县驾崩。七月四日，丘处机告诉门人：“昔丹阳对我说：‘吾没之后，教门当大兴，四方往往化为道乡，公正当其时也！道院得到朝廷赐号，你会住持大宫观，这时功成名遂，是你归休的时候了。’丹阳的话，一一应验，我归仙乡没有遗憾了。”六月二十三日，有人报告午间雷雨大作，太液池南岸崩裂，水入东湖，响声震动几十里外，池遂枯涸。北口山也崩塌了。丘处机听后良久，笑着说：“山摧池枯，我将去了吗？”七月九

日，登宝玄堂，留颂：生死朝昏事一般，幻泡出没水长闲。微光见处跳乌兔，玄量开时纳海山。挥斥八紘如咫尺，吹嘘万有似机关。狂辞落笔成尘垢，寄在时人妄听间。之后归真。1228年七月九日，宋道安、尹志平等葬丘处机于燕京长春宫，即今白云观处顺堂。



跋

昨日花开满树红，今朝花落万枝空。
滋荣实藉三春秀，变化虚随一夜风。
物外光阴元自得，人间生灭有谁穷。
百年大小荣枯事，过眼浑如一梦中。

每次诵读《磻溪集》丘处机的这首《落花》诗的时候，我总是感慨良多。当花儿开放的时候，红花满树，分外艳丽，但是花败了，枝头空了，花开花落，时间的力量演绎着世间的故事。人生百年，也如同花开花落一样在经历了人生大小无数事情的磨炼后，年老的时候，回忆人生，往事历历在目。

面对年老、疾病和死亡，生命的终极意义是什么呢？

丘处机的这首《落花》诗，反映了全真龙门祖师对人生的理解。时间在一年年、一月月、一天天地过去，我们力图使每一天都过得快乐，但是在生活中，还有那么多的不如意，那么多无能为力的事，自己的生命和命运还有许多的不自由、不能自主的事情，真的只能是“人生如梦，一樽还酹江月”吗？





八百多年前的丘处机为了做神仙，为了长生不死而用了近二十年一心一意地进行艰苦卓绝的修炼。八百年后的今天，现代人仍然被疾病、精神痛苦所困扰。虽然经历了沧桑巨变，但当年丘处机所面对的问题和我们今天所面对的实际是一样的，就是一个生命的问题。

谈到生命的修炼，我时常想起丘处机在磻溪、龙门的十三年苦修岁月。磻溪六年，他每天乞讨一顿饭，穿着每年都要补的百衲衣，在三九严寒的深夜，独自坐在洞中，听着山上呼啸的寒风，熬过漫漫长夜。为了炼不睡眠，每天夜里肋不沾席，困了就起身搬石头，搬过来搬过去，有时一个晚上几十次。山上落下的石头曾打断他的三根肋骨。他忍饥挨饿、净化身体，又差点饿死。有一次静坐中，洪水淹没了身体，险些把他冲走，山上还有虎豹等野兽经常光顾……

他为了什么？就是为了成神仙，脱胎换骨，由凡人炼成得道的圣人。本书再现了丘处机当年的修炼、救世的活动。通过重温丘祖的一生，能使我们产生共鸣，促使我们思考生命问题、身心健康问题，并对解决今天我们所面临的问题提供有益的帮助和启迪，这是作者写作本书的愿望。

本书照片均为我在各地实地考察时所拍摄。写作中得到詹石窗教授的推荐和指导；在出版过程中，又得到宗教文化出版社的大力支持，在此谨向他们表示由衷的感谢。

本书的出版，得益于香港蓬瀛仙馆的资助和精心

规划。蓬瀛仙馆多年来一直致力于推动道教文化的传播和普及工作,为社会做了许许多多慈善工作,并为培养道教文化人才而出力。展望未来,中国土生土长的道教文化必将为世界文明作出更大的贡献。

常大群

2006年9月30日

跋

