

※「宗教視野下的試煉與苦難」專輯※

苦行與試煉 ——全真七子的宗教修持與文學創作

吳光正*

近六年來，筆者一直在策劃、主持十二卷二十五冊本《中國宗教文學史》的編纂工作，該工作將宗教文學定義為宗教實踐（修持、弘傳、濟世）中產生的文學¹，因此宗教經驗的文學表達成為課題組關注的中心之一。接到中央研究院中國文哲研究所重點研究計畫「苦、劫、惡、魔：中國宗教與文學中的試煉書寫」邀請函後，腦海中立即浮現出金元全真教宗師的修行書寫。在通讀相關丹經、語錄、碑刻、傳記、圖像、說唱文學、散曲、戲曲、小說、筆記，尤其是詩文別集的過程中，筆者驚訝地發現，金元全真教宗師留下了空前絕後的道教修行試煉材料，這些文獻無論是從道教史的立場，還是從道教文學的立場來看，都彌足珍貴，可以刷新道教史、道教文學研究中的不少定論。由於王重陽和全真七子均不以理論書寫見長，他們的宗教信仰、修持理論、修持方法多以口傳密授和文學書寫的方式實施和呈現，因此本文擬以全真七子的詩文別集為核心，以相關丹經、碑刻、傳記、語錄為輔，全面清理全真七子的苦行與試煉，並分析這種苦行與試煉對其文學創作的影響²。

* 吳光正，武漢大學中國宗教文學與宗教文獻研究中心教授。

¹ 吳光正：〈堅守民族本位 建構宗教詩學〉，《武漢大學學報》，2009年第3期；吳光正：〈宗教文學史：宗教徒創作的文學的歷史〉，《武漢大學學報》，2012年第2期；吳光正：〈重構中國文學地圖建構佛教詩學——《中國佛教文學史》編撰芻議〉，《哈爾濱工業大學學報》，2012年第2期。

² 本報告原名〈苦行與試煉：金元全真教徒的宗教修持與文學再現〉，作為專題演講發表於2012年12月11日中研院文哲所小型會議室，承蒙李豐楙、劉苑如、劉瓊云諸教授提出修改意見，並將論述重點聚焦於全真七子之詩文別集。在此特致謝意。成文後，又蒙匿名審查委員提供修改意見，在此亦特致謝意。

一、試煉方法及其內涵

王重陽(1112-1170)由陝西前往山東傳道，收得七大弟子後，仙逝於返鄉途中，整個過程兩年六個月。王重陽如何在如此短的時間內試煉弟子心性、奠定弟子日後成為教門宗師的基本秉性？王重陽駕鶴仙去後，全真七子又是如何因應自身特性和環境變遷，接受重重磨考，完成其宗教修持？這一切均應圍繞全真教的性命雙修理論及其修持方法加以考察。

王重陽強調性命雙修，其命功理論往往採用口訣的方式祕密傳授給最具慧根、最為親密的弟子，一般不形諸文字，因此給學界形成了全真教重性不重命的印象。其實，只要我們認真批閱王重陽和七真的詩文別集以及相關語錄，我們便會發現命功是其吸引弟子、指導弟子的重要法門。王重陽之出家修行與其得異人傳授祕訣息息相關，而王重陽本人則用這一祕訣去化誘弟子。馬丹陽曾在詩歌中感謝王重陽授予自己命功祕訣：「幸遇風仙傳祕訣，致令馬鈺得良因。斷情割愛調龍虎，絕慮忘機產鳳麟。玉內生金丹結寶，水中養火氣安神。師恩深重終難報，誓死環牆鍊至真。」³（馬丹陽：〈論恩〉，《洞玄金玉集》，卷7）《水雲集·後序》也提到譚處端「以宿緣符契，壯歲得遇重陽祖師，與丹陽、長生、長春同師也。厥後相從真人，西抵汴梁，付以口訣。」⁴《重陽真人金關玉鎖訣》、《重陽真人授丹陽二十四訣》大概就是王重陽祕傳給弟子而為弟子記錄下來的祕笈。對於一般的信眾，王重陽往往強調性功修持。如〈三州五會化緣榜〉就告誡會眾：「諸公如要修行，飢來喫飯，睡來合眼，也莫打坐，也莫學道。只要塵凡事屏除，只用心中清靜兩箇字，其餘都不是修行。」⁵功行不到的弟子，即使是寄予厚望的丘處機，王重陽也不會輕易傳授命功。對此，丘處機曾多次向弟子提及：「俺與丹陽同遇祖師學道，令俺重作塵勞，不容少息。與丹陽默談玄妙。一日閉其戶，俺竊聽之，正傳穀神不死調息之法。久之，推戶入，即止其說。」丘處機偷學之後，「塵勞事畢，力行所聞之法」。但是效果卻不明顯：「行之雖至，然丹陽二年半了道，俺千萬苦辛，十八九年猶未有驗。」後來他總結出了一個道理：「祖師所傳之道一也，何為有等級如此？只緣

³ 本文所引詩詞繁多，為節省篇幅故採用文中夾註，其餘引文則採用腳註。

⁴ [金]譚處端：〈後序〉，《水雲集》卷下，收入《道藏》（北京：文物出版社；上海：上海書店；天津：天津古籍出版社，1988年），第25冊，頁864c。

⁵ [金]王重陽：《重陽教化集》卷3，收入《道藏》，第25冊，頁788c。

各人所積功行有淺深，是以得道有遲速。」⁶這也是王重陽在命功傳授上厚此薄彼的原因所在。後來，馬丹陽也如法炮製乃師做法，用於訓導教門龍象：「僕與曹、劉二三伴，在環堵外立，〔師〕忽出曰：夫道，但清淨無爲，逍遙自在，不染不着。此十二字，若能咬嚼得破，便做箇徹底道人。但信老人言，行之自當有益，必不悞你諸年少。」⁷曹、劉二人均是丹陽重要弟子，後來對教門發展做出了重要貢獻，但是在初學階段，馬丹陽只勸導他們進行性功修煉。

關於性功，王重陽習慣於用文學性辭彙加以描述。王重陽教導馬丹陽時指出，「凡人入道，必戒酒色財氣、攀緣愛念、憂愁思慮，此外更無良藥矣」⁸。這十二字被七真當作性功修煉的法寶，用以警示自我、教導徒眾，頻頻行諸吟詠：「學道休妻別子，氣財酒色捐除。攀緣愛念永教無，絕盡憂愁思慮。」（馬丹陽：〈西江月·贈吳知綱〉，《漸悟集》，卷上）「酒色財氣，攀緣愛念。憂愁思慮，非道識見」（馬丹陽：〈示門人〉，《洞玄金玉集》，卷5）。「酒色氣財摧本柄，憂愁思慮喪元真」（王處一：〈搜真吟〉，《雲光集》，卷3）。「酒色氣財盡，憂愁思慮忘。攀緣愛念絕，五葉玉蓮芳」（譚處端：〈勸衆修持〉，《水雲集》，卷上）。馬丹陽嗣掌教門後便將之作爲重要的教規，其「十勸」教規有「兩勸」專門談這個問題：「三勸斷酒色財氣，是非人我。四勸除憂愁思慮攀緣愛念。如有一念才起，速當拔之。十二時中，常搜己過，稍覺偏頗，即當改正。」⁹七真弟子也將之作爲「初心學人修煉心地」的「入門」理論：「把從來恩愛眷戀，圖謀較計，前思後算，坑人陷人底心，一刀兩段去。又把所著底酒色財氣，是非人我，攀緣愛念，私心邪心，利心欲心，一一罷盡。外無所累，則身輕快；內無所染，則心輕快。久久純熟，自無妄念。更時時刻刻護持照顧，慎言語，節飲食，省睡眠，表裏相助，塵垢淨盡，一物不留。他時自然顯露自己本命元神，受用自在，便是箇無上道人也。」¹⁰可以說，這十二個字是金元全真教性功修持的總綱，貫穿整個金元全真教史。

⁶ 〔元〕段志堅編：《清和真人北遊語錄》卷3，收入《道藏》，第33冊，頁170b。

⁷ 〔金〕王頤中集：《丹陽真人語錄》，收入《道藏》，第23冊，頁702b。

⁸ 〔元〕王利用：《全真第二代丹陽抱一無爲真人馬宗師道行碑》，載〔元〕李道謙：《甘水仙源錄》卷1，收入《道藏》，第19冊，頁729b；王重陽《化丹陽》云：「凡人修道，先須依此一十二箇字，斷酒色財氣、攀緣愛念、憂愁思慮。」《重陽教化集》卷2，收入《道藏》，第25冊，頁780c。

⁹ 〔金〕馬丹陽：《丹陽真人十勸碑》，陳垣：《道家金石略》（北京：文物出版社，1988年），頁432。

¹⁰ 〔元〕論志煥編次：《盤山棲雲王真人語錄》，收入《道藏》，第23冊，頁719a-b。

「酒色財氣」代表修道必須蠲除的欲望，王重陽有詩分詠酒色財氣對於修道的危害，尤其在化馬鈺出家試煉他的心性時有突出表現。其百日鎖庵、分梨十化的一個核心內容就是針對馬鈺之財色心而為，其寫給馬鈺的一首詩名即為〈試煉馬鈺財色心〉。馬鈺在禁欲修持的過程中有深刻的體悟，他告誡弟子曰：「酒為亂性之漿，肉是斷命之物，直須不喫為上。酒肉犯之猶可恕，若犯於色，則罪不容於誅矣。何故？蓋色者，甚於狼虎，敗人美行，損人善事，亡精滅神，至於殞軀。故為道人之大孽也。」¹¹

對於心性修煉來說，除了必須蠲除「酒色財氣」所代表的欲望外，還必須蠲除「人我是非」所代表的「我執」。「修仙須要降人我，更向水中養真火。意滅心忘無點塵，性靈丹結成功果」（馬丹陽：〈贈鄆縣獨孤五郎〉，《洞玄金玉集》，卷1）。「人我山頭生死關，勸人推倒我人山。人我既除心性善，自然跳出死生關」（馬丹陽：〈示門人〉，《洞玄金玉集》，卷1）。「我心有病我心醫，人是人非人豈知。搜妙搜玄搜獲正，不爭不競不修持」（馬丹陽：〈連珠頌〉，《洞玄金玉集》，卷3）。「悟徹是非海，出離生死關。人無息肩暇，我有終身閑」（馬丹陽：〈述懷〉，《洞玄金玉集》，卷4）。馬丹陽不僅頻頻於詩詞中強調修道必須泯滅人我是非，而且還「常書大字一聯，與道友曰：速把我人山放倒，急將龍虎穴衝開」¹²。劉處玄甚至將人我是非的蠲除細化為教規，其「十勸」戒條就有七條是針對人我是非的：「一勸不得自知是，愆過慢人，縱意不改。二勸不得自失錯，嗔人道著，常起忿怨人。三勸不得自銜己是，直言常說他人非。四勸不得誇自高，滅一切入道之人。五勸不得不依經教說道理。六勸不得有始無終，心意常要似初相見之時。七勸不得常說他世人之短，只要常言世人之美處。八勸不得作事不平等，不得見有施利者愛，見無施利者嫌。九勸不得定慧者，修行之人，不得不守靜，未達理未開悟，不得不看書。十勸不得執著有無，不得不悟住行坐臥，心常清靜。」¹³對於全真教來說，「人我是非」是和「酒色財氣」並列的兩大必須蠲除的天敵，是在「酒色財氣」這類人欲的基礎上生發出來的，因此在相關文獻中常常被相提並論：「修鍊者，須要覓前程。窈窕冥冥除我相，昏昏默默絕人情。」（王重陽：〈望蓬萊·體泉覓錢〉，《重陽全真集》，

¹¹ 王頤中集：《丹陽真人語錄》，收入《道藏》，第23冊，頁701c-702a。

¹² 同前註，頁702a。

¹³ [金]劉處玄：〈十勸〉，《仙樂集》卷2，《道藏》，第25冊，頁433c。

卷4)「人我是非招業種，氣財酒色斬人場」(馬丹陽：〈十六障〉，《洞玄金玉集》，卷1)。

所謂「攀緣愛念」，就是眷戀紅塵、決心不夠的意思，是和「酒色財氣」所代表的欲望相關的一個概念。王重陽〈遺丹陽〉詩云：「一別終南水竹村，家無兒女亦無孫。三千里外尋知友，引入長生不死門。」王重陽本有妻室兒女，此處所謂「家無兒女亦無孫」，是在突顯自己割斷紅塵之決裂，旨在誘化馬丹陽出家修行。馬丹陽心領神會，便在〈丹陽繼韻〉中昭示自己捨棄紅塵出家修道之決心：「得遇當歸劉蔣村，黜妻棄妾屏兒孫。攀緣割斷雲遊去，誓不回眸望舊門。」(《重陽教化集》，卷1)馬丹陽〈卜運算元〉的詞題云：「重陽師父百端誘化，予終有攀緣愛念。忽一夜，夢立於中庭，自嘆曰：『我性命有如一隻細磁碗，失手百碎。』言未訖，從空碗墜，驚哭覺來。師翌日乃曰：『汝昨晚驚懼，纔方省悟。』」其詞作曰：「呂公大悟黃梁夢，捨棄華軒。返本還源。出自鍾離作大仙。山侗猛悟細磁夢，割斷攀緣。鍊汞烹鉛，出自風仙性月圓。」(《漸悟集》，卷上)丹陽因憂慮生命之短暫而親近丹道、親近王重陽，出家之念時時萌生，卻因「攀援愛念」無法付諸行動，於夢中感悟生命猶如瓷碗一摔即破，始將出家修行付諸行動。

所謂「憂愁思慮」，是為塵情困擾、信仰動搖、信心不夠的意思。王重陽和馬丹陽在詩詞中多次談到憂愁思慮：「若是要隨余去，絕盡平生思慮。心中物物不著，塵事般般休序。饑後麤細皆餐，寒來只消紙布。常睡莫起憂愁，如行休生恐怖。不得言是談非，不得辭辛道苦。」(王重陽：〈贈友入道頌〉，《重陽全真集》，卷8)「愚迷不識余家意，曉夜忙忙空鬥智。四般拘執盡貪婪，酒色更兼財與氣。爭如風害便抽頭，無慮無愁更遠憂」(王重陽：〈自歎歌〉，《重陽全真集》，卷9)。「絕盡人我，絕盡思慮」(王重陽：〈贈弟子頌〉，《重陽全真集》，卷9)。「修行須是身衣布，受寂寥餐素。道心不與眾心同，絕憂愁思慮」(王重陽：〈賀聖朝〉，《重陽全真集》，卷4)。「山侗昔日，火院中間，千斤重擔常耽。鎮日爭名競利，嫉妬慳貪。萬般憂愁思慮，又何曾時暫心閑。」(馬丹陽：〈自詠〉，《丹陽神光燦》)從這些詩句可知，「憂愁思慮」是和「人我是非」相連的一個概念，乃因「塵情」、「我執」而起種種困擾。這種困擾使得修行者信仰動搖，這在相關語錄中常常被提及。如：「丹陽師父初開教門，止言道之易成，門人敬信其言，或三數年不見其驗。」¹⁴於

¹⁴ 段志堅編：《清和真人北遊語錄》卷3，《道藏》，第33冊，頁170a。

是弟子便起疑心，以為得道之人乃宿緣所致，非一世能成，馬丹陽「瞋目大喝曰：『既知，如何不下手速修。』衆皆退，服其言」¹⁵。清河真人以之作為教門典範，勸導弟子精進修持：「今日爾等但勿有疑心，休虧日用，遇有惡境，莫使心動，一回忍是一回贏，慎勿因循苟且，積成罪根，定有墮落。吾言不妄矣。」¹⁶ 面對「大凡學，人初莫不有志於道，然多中道而廢，止緣有求速成之心，卒未見其驗，則疑心生，此所以廢學」的現象，全真宗師往往會以得道者歷經五世十世至於百世積修而成於此一世來勉勵弟子努力前進¹⁷。

王重陽和全真七子往往將必須蠲除之「酒色財氣」和「人我是非」稱之為魔。丘處機《大丹直指》談到內觀起火階段內境中有十大魔：六欲魔、七情魔、富魔、貴魔、恩愛魔、災難魔、刀兵魔、聖賢魔、妓樂魔、女色魔。這些魔實際上就是所謂的心魔，因此修煉也常常說成煉心魔。馬丹陽就有一詞加以詠歎：「熟境纏綿，心魔返倒，下功決要降心。住行坐臥，晝夜志防心。方寸雖然不大，起塵情、萬種牽心。當識破，上天入地，好弱總由心。從今，生覺悟，牢擒意馬，緊鎖猿心。把凡心裂另，要見真心。日日澄心遺慾，更時時、校勘身心。無私曲，自言心正，方可合天心。」（馬丹陽：〈滿庭芳·降心魔〉，《洞玄金玉集》，卷 10）在全真宗師的詩詞中，煉心魔常常被戰鬥化，用以說明修煉之激烈與艱辛：「戰退妖魔邪氣力，盡投空外化成形。」（王重陽：〈詠劍〉，《重陽全真集》，卷 10）「三尸六賊總魔人，征戰辛勤苦轉辛。誅戮妖精心內劍，修完異景洞中春」（馬丹陽：〈示門人〉，《洞玄金玉集》，卷 3）。「魔山竭底摧，都休亂扭捏」（王處一：〈金丹訣〉，《仙樂集》，卷 3）。

對於「酒色財氣」所代表的欲望，全真教強調用決裂的態度加以蠲除。王重陽在誘化弟子時，往往強調「決斷」的重要。「從此果能成決斷，端然真箇好因由。撐篙已在中流裏，難下逍遙得岸舟」（王重陽：〈與丹陽〉，《分梨十化集》，卷下）。「決烈便迴頭，換面更名堪討」（王重陽：〈如夢令〉，《重陽教化集》，卷 1）「決烈修行要猛，存亡莫擬先生」（王重陽：〈玉鑪三澗雪〉，《重陽教化集》，卷 3）。馬丹陽也向師父表示：「得遇修行當猛烈，不造新殃消舊業。心中疑網豁然開，從令永

¹⁵ 同前註。

¹⁶ 同前註。

¹⁷ 同前註，頁 169c。

永師王嘉。」（馬丹陽：〈丹陽繼韻〉，《重陽教化集》，卷1）馬丹陽也用同樣的辦法教導弟子：「出家兒，要決斷。一口咬碎，無明火鑽。道萬事、不繫剛腸，堪稱箇鐵漢。」（馬丹陽：〈顯決烈〉，《洞玄金玉集》，卷8）「出家兒，要決斷。萬種塵緣，一齊割棄。便忘機、絕慮修仙，把性命了幹」（馬丹陽：〈以示同流，如此修持，決證仙果〉，《洞玄金玉集》，卷8）。「凡作道人，須是剛腸男子，切莫狐疑不決。但念性命事大，力行不退，期於必成。若兒女情多，煙霞志少，非所謂學道者也」¹⁸。全真教往往用劍喻、刀喻、斧喻來形容去欲入道的決裂態度。「惺惺寶劍最分明，越礪磨礪對我呈。高舉劈開新道眼，一揮斬斷舊心情」（王重陽：〈詠劍〉，《重陽全真集》，卷10）。「譚仙入道，慧刀能舉。棄妻割愛，捨了男女。卻要隨余，余應便許。羨公決烈，羨公顯露」（王重陽：〈贈弟子頌〉，《重陽全真集》，卷9）。「捨家緣，須用斧。劈碎恩山，豈肯重修補。猛烈灰心尋出路。自在逍遙，認箇清閑處」（馬丹陽：〈鄉中上街求乞〉，《漸悟集》，卷下）。

對於「人我是非」所代表的我執，全真教強調用「摧強挫銳」的態度加以蠲除。「摧強挫銳，常搜己過。處真常、毋勞打坐。每向人前，須做小，無心做大。坎離中，虎眠龍臥。不憎不愛，無人無我。又何愁，非災橫禍」（馬丹陽：〈解佩令·和古韻〉，《漸悟集》，卷下）。「摧彊挫銳做修行，滅我降心斷世情。默默琢磨除俊辨，昏昏鍛鍊去猩猩。無明起處真靈暗，柔弱生時道眼明。每與無明經鬥戰，一迴忍是一迴贏」（譚處端：〈示門人〉，《水雲集》，卷上）。從這兩首詩中可以看出，全真教所說的「摧強挫銳」是指用強勁的手段消磨本體個性的尖銳的稜角，如「俊辨」、「猩猩」等「己過」，與內心的偏執、自我、強勢鬥戰，以達到「不憎不愛，無人無我」的圓融狀態。

爲了去除心性修煉之諸魔，全真教主要採用了乞討、離鄉、打坐、戰睡魔、打塵勞等苦修方式。王重陽認爲：「修行助饑寒者，唯三事耳。乞覓上，行符中，設藥下。」¹⁹因此，他本人不僅一直以乞討維持生計，而且把乞討作爲試煉徒眾的重要法門。沿途乞討可以最大限度地降低世俗慾望，蠲除酒色財氣。王重陽誘化弟子上街乞討，目的是爲了讓弟子認清身軀乃四大假合。「白爲骸骨紅爲肌，紅白裝成假合屍。昨日盡呼重陽子，今朝都看伴歌兒。別軀異體皆非悟，換面更形總不知。

¹⁸ 王頤中集：《丹陽真人語錄》，收入《道藏》，第23冊，頁704c。

¹⁹ 王重陽：〈上兒〉，《重陽全真集》卷1，收入《道藏》，第25冊，頁693a。

世上枉鋪千載事，百年恰似轉頭時」（王重陽：〈先生於寧海軍裝伴哥，街市乞化。背紙一大幅，上書此二詩，以誘馬鈺同去乞覓〉，《重陽全真集》，卷1）。「欲要心不亂，般般都打斷。子午卯酉時，須作骷髏觀」（王重陽：〈郝昇化餘打破罐因贈二絕〉其二，《重陽全真集》，卷10）。有了這樣的認識，修行者才能克服沿途乞討所面對的重重磨考，最大限度地蠲除阻礙修行的「人我是非」，在心境上實現從世俗到宗教的重大轉換。丹陽對師父的教導心領神會，他在詞中指出師父令弟子乞討的本質在於：「降伏我人求乞去，自然日用得翛然。」（馬丹陽：〈述懷〉，《洞玄金玉集》，卷1）「乞覓殘餘真活計，無羞無恥無榮。捨身豈是喂飢鷹，亦非爲虎食，不著假身形」（馬丹陽：〈臨江仙〉，《漸悟集》，卷上）。這一經驗，丹陽異日曾頻頻對弟子言及：「在鄉時，祖師令弟子入萊州乞化。到數日，意猶遲疑，夜夢師曰：『來日長伸著手，做條好漢，上街展手。』（初妄心障退，故師發此言也。）」²⁰「師言：『祖師嘗使弟子去寧海乞化些小錢米，我要使用。』弟子道：『教別箇弟兄去後如何？弟子有願不還鄉里。』」²¹「回鄉中，初上街，祖師合總一頭小角兒，面上以胭脂搽之。私心云：不怕撞著兒女相識，只怕撞著親家。每思到范明叔宅，欲少歇，見太親先在宅中，自云：『這迴休羞麼。』」²²馬丹陽富甲一方，四方景仰，一旦而爲乞兒，顏面頓失，害怕見到熟人，尤其是親人，所以尋找種種藉口迴避。而王重陽之所以逼迫馬丹陽在家鄉乞討，目的就在於蠲除馬丹陽之「人我是非」觀念，看破世相，擁有宗教人格。馬丹陽還向弟子們言及乞討生活對於心性的磨煉：「師曰：『我初到關中，乞化到一酒肆。有一醉者，毀罵之間，後被他贈一拳，便走，拽住又打一拳，只得忍受。汝曹曾遭此魔障否？』弟子答曰：『無。』師父云：『好好遇著，勿爭。』」²³「師曰：道人心性，塵俗之事，切莫隨逐。若拖條藜杖，嘲風詠月，陶冶情性，有何不可。至於巡門求乞，推來搶去，恰是道人日用家風也」²⁴。從這兩則材料可知，乞討生活可以遍閱歷人情冷暖、世態炎涼，承受種種人格上的侮辱，從而進入一種永遠平靜的心靈狀態。

王重陽化誘馬丹陽入道後，立即帶馬丹陽等人離家赴崑崙山煙霞洞修行，重陽

²⁰ 王頤中集：《丹陽真人語錄》，收入《道藏》，第23冊，頁705b。

²¹ 同前註，頁705a。

²² 同前註，頁705b。

²³ 同前註，頁704c-705a。

²⁴ 同前註，頁704c。

仙化後，七大弟子中，除了王處一留在山東苦修外，其餘弟子均長期遠離家鄉修行。王重陽在詩詞中屢屢談及離家修道：「妻女休嗟，兒孫莫怨，我咱別有雲朋願。」（王重陽：〈踏莎行·別家眷〉，《重陽全真集》，卷6）「心淨神清鬢不華，水雲便是我生涯。休交死後渾家送，贏取生前出離家」（王重陽：〈離親詠〉，《重陽全真集》，卷10）。王重陽勸馬丹陽離鄉遠遊時指出：「子知學道之要乎？要在於遠離鄉而已。遠離鄉，則無所係。無所係，則心不亂。心不亂，則欲不生。無欲欲之，是無爲也。無爲爲之，是清淨也。以是而求道，何道之不達？以是而望仙，何仙之不爲？今子之居是邦也，私故擾擾，不能息於慮。男女嗷嗷，不能絕於聽。紛華種種，不能掩於視。吾懼終奪子之志，而無益於吾之道也。子其計之。」²⁵ 由於馬丹陽家大業大，兒女妻妾成群，所以離家遠遊戰勝慾念，便成爲一種必要的修行手段。因此，王重陽一見到馬丹陽就聲稱自己：「一別終南水竹村，家無兒女亦無孫。三千里外尋知友，引入長生不死門。」（王重陽：〈贈馬鈺〉，《重陽全真集》，卷2）馬丹陽也屢屢形諸吟詠：「正做迷迷火院人，苦中受苦更兼辛。偶因得遇通玄妙，豈有耽家戀富春。」（馬丹陽：〈辭家〉，《洞玄金玉集》，卷2）富春者，馬丹陽之妻也。長期處於異鄉異地，孤苦伶仃，修煉者需要頑強的意志來克制鄉關之思，因此，我們常常看到全真宗師在詩詞中設誓自勉：「不慳貪，不詔詐。不憶家緣，不說鄉中話。」（馬丹陽：〈蘇幕遮·自戒〉，《漸悟集》，卷下）「做箇道門輔弼人，爲他哀苦更哀辛。因觀關裏秦川景，不憶鄉中甲地春」（馬丹陽：〈忘念〉，《洞玄金玉集》，卷2）。「識破家緣冤苦，忻然跳出鄉閭。秦川秀處作庵居，永住永住永住。物外逍遙自在，如今寄甚家書。還鄉便得赴仙都，不去不去不去」（馬丹陽：〈西江月·自勉〉，《漸悟集》，卷上）。「吾之向道極心堅，佩服丹經自早年。遁跡巖阿方十九，飄蓬地里越三千。無情不作鄉中夢，有志須爲物外仙」（丘處機：〈堅志〉，《磻溪集》，卷1）。俗話說，老鄉見老鄉，兩眼淚汪汪。而全真宗師見到鄉人和家書，則需要用決烈的態度克制塵情：「斬釘截鐵不思家，永絕狐疑永棄家。足履白雲尋羽客，杖挑明月訪仙家。鄉中園館非吾宅，物外蓬瀛是我家。自在逍遙無宿慮，何須重話舊時家。」（馬丹陽：〈聞鄉人來到以詞聊代家書〉，《漸悟集》，卷下）「家書接得急開封，正值糊窗要辟風。我意難隨你意去，道心不與俗心同。行功未滿大千數，雲水須遊太一宮。傳語兒孫並弟姪，後來書至撇牆東」（馬

²⁵ 王重陽：〈進士劉孝友序〉，《重陽教化集》，收入《道藏》，第25冊，頁772b-c。

丹陽：〈收家書〉，《漸悟集》，卷下）。前一詞是以詞代家書向鄉親表白心跡，後一詞是接家書後自明心跡，都是爲了斬斷鄉情和親情，態度極爲決烈。

全真教還採用戰睡魔的方式來克制慾望以達致清靜境界。丘處機在這個領域有很好的修爲，有關語錄詳細記載了丘處機戰睡魔的情形：「師父長春真人，轉展苦志鍊魔，惟恐無功，於山上往來搬石鍊睡。」²⁶「長春師父言：覷那幾箇師家，福慧相貌皆勝自己，遂發心下三年志，要鍊心如寒灰，下十年志，心上越整理不下。自知福小，再加志，著一對麻鞋，繫了卻解，解了卻繫，每夜走至十七八遭，不教昏了性子」²⁷。丘處機〈萬年春·驚睡〉亦描寫了自己戰睡魔的情形：「秋夜沉沉，漏長睡酷多思想。須依仗，道情和暢。不縱魔軍王。打疊神情，物物離心上。虛空帳，慧燈明放。坐待金鷄唱。」（《磻溪集》，卷6）丘處機的戰睡魔甚至在弟子的意念中結出了聖胎：「師父言：俺惟與祖師結緣素深，昔在磻溪日，至於不令食鹽，未至夜半不令睡，比細事亦蒙一點檢。忽一夕境中見祖師膝上坐一嬰兒，約百日許。覺則有悟於心，知吾之道性尚淺也。半年復見如前境，其兒已及二歲許。覺則悟吾道性漸長，在後自覺無惡念。一年又如前境，其兒三四歲許，自能行立。後不復見，乃知提挈，直至自有所立而後已。」²⁸至於爲何要戰睡魔，全真教也從理論上探討，其要在於禁慾守氣全精。馬丹陽指出：「守炁妙在乎全精，尤當防於睡眠。方欲寢時，令正念現前，萬慮悉泯，斂身側臥，鼻息綿綿，魂不內蕩，神不外遊，如是則炁精自定矣。」²⁹李志全曾記載丘處機對戰睡魔的認識：「吾（丘處機）昔於磻溪龍門，下志十三年，險阻艱苦，備悉之矣。日中一食，歉而不飽，夜歷五更，強而不眠。除滌昏夢，剪截邪想。常使一性珠明，七情冰釋。」³⁰清和真人認爲：「修行之害，三欲（食、睡、色）爲重。不節食即多睡，睡爲尤重，情慾之所自出。學人先能制此三欲，誠入道之門。」³¹戰睡魔還被稱之爲煉陰魔：「吾離峰子行丐至許昌，寄止嶽祠，通夕疾走，環城數周，日以爲常。其堅忍如此。吾全真

²⁶ [元]尹志平：《清和尹真人語》，[元]海天秋月道人玄全子集：《真仙直指語錄》卷下，收入《道藏》，第32冊，頁441a。

²⁷ 同前註，頁443b。

²⁸ 尹志平：《清和真人北遊語錄》卷4，收入《道藏》，第33冊，頁174c。

²⁹ 王頤中集：《丹陽真人語錄》，收入《道藏》，第23冊，頁703a。

³⁰ [元]李志全：〈清虛子劉尊師墓誌銘〉，《道家金石略》，頁537。

³¹ 段志堅編：《清和真人北遊語錄》卷1，《道藏》，第33冊，頁155a。

家禁睡眠，謂之煉陰魔，向上諸人，有脅不沾席數十年者。」³²「全真家禁睡眠，謂之消陰魔，服勤苦而曰打塵勞，以折其強梗驕吝之氣」³³。戰睡魔是一種逐漸發展起來的修行方法，並風行於教團內部。

打坐是全真教最為重要的修煉方式，其形式靈活多樣，如王重陽於活死人墓、王處一和丘處機於山洞、郝大通於橋上橋下，更多的時候是採用坐環的形式來實施。環者，環堵也：「中起一屋，築圍牆圍之。別開小牖，以通飲食，使人供送也。絕交友，專意修行也。」³⁴ 因應修煉之目的，環堵一般比較清幽。如馬丹陽就一再提到環堵的這一特性：「一蓮池，二霞友。三松四檜，五株垂柳。卓環牆、圍遶雲菴，屏繁華內守。」（馬丹陽：〈清心鏡本名紅窗迴·祖菴環堵〉，《洞玄金玉集》，卷8）「西北亭川環堵居，此中堪可隱吾軀。眼前碧竹數君子，面對青松二大夫。流水假山兒戲爾，清風明月汝知乎。若能悟解予栽九（予於環堵栽菴蕪，故寓焉），有分靈光赴玉都」（馬丹陽：〈挈李大乘入環堵作〉，《洞玄金玉集》，卷3）。坐環修行要求將生存所需降到最低限度，以完成心性的修煉。十年坐環的艱辛，馬丹陽往往形諸吟詠：「冬雖無火抱元陽，夏絕清泉飲玉漿。蠟燭不燒明性燭，沉香無用蕪心香。三年赤腳三年願，一志青霄一志長。守服山侗環堵內，無恩相報害風王。」（馬丹陽：〈瑞鷓鴣·住環堵〉，《漸悟集》，卷下）一旦逾越苦修之界限，馬丹陽往往自我懲罰：「師言：嘗在環裏思閑話，論及新瓜。道眾聞之，明日造瓜包子入環，食了三枚，罰了三日不得喫飯。」³⁵ 對於外界的贈與，馬丹陽也能克制慾望予以拒絕：「做天來大錯，敢受綿裘。結裹身如圍囿，招譴責、厥疾難瘳。還團襖，瀟瀟洒洒，檻褸顯真修。」（馬丹陽：〈滿庭芳·退姜四翁所惠團襖〉，《洞玄金玉集》，卷10）

特別需要指出的是，全真教坐環煉性是為煉命服務的。這在語錄中有很清楚的記載：「師父冬夏披一布懶衣，食粗取足，隆冬雪寒，庵中無火，兼時用冷水。其神恬和暢，殊無寒意。如此十年，非腹中有道炁，則不能枝梧矣。」³⁶ 這是在強調馬丹陽之所以在西北地區能夠穿一布懶衣過冬，是因為他有命功。《洞玄金玉集》

³² [金] 元好問：〈紫虛大師於公墓碑〉，《道家金石略》，頁463。

³³ [元] 王惲：〈提點彰德路道教事寂然子霍君道行碑銘並序〉，《道家金石略》，頁692。

³⁴ 不署編者：〈盤山語錄〉，《修真十書》卷53，收入《道藏》，第4冊，頁825c。

³⁵ 王頤中集：《丹陽真人語錄》，收入《道藏》，第23冊，頁705a。

³⁶ 同前註，頁703b。

卷八〈清心鏡〉詞題也談到馬丹陽修煉身中至寶治癒了自己的腳疾。實際上，坐環的主要工作也是在煉氣：「一紀環墻，數年赤腳，嗚他寒冷如囚。超然一志，決要行功周。感得神仙下界，向身中，布氣如流。無凝滯，沖和上下，相應好因由。」（馬丹陽：〈滿庭芳·退姜四翁所惠團襖〉，《洞玄金玉集》，卷10）「決烈修持是郝仙，孤雲野鶴最翛然，我雖環堵望齊肩。日日鍊心烹藥鼎，時時運火補丹田，功成同上大羅天」（馬丹陽：〈翫丹砂·思郝仙〉，《漸悟集》，卷上）。這兩首詞都是在描繪坐環時修煉命功的過程和感受，在在說明坐環之工作和目的不僅在修性，而且在修命。

所謂打塵勞就是從事各種與生產和生活相關的體力勞動。王重陽曾用這種方式來試煉丘處機，隨著全真教在蒙元之際的崛起，大量的教務和事務需要信眾和教眾的參與，打塵勞便成為全真教試煉心性的重要手段。「當時大有塵勞，師父一一親臨，至於剝麻之事亦為之，堂下人亦曰丘大翁」³⁷。後來，丘處機自己也認為：「俺今日些小道氣，非是無為靜坐上得，是大起塵勞作福上聖賢付與。」³⁸對於打塵勞這一修煉方式在蒙元之際的興起，尹志平曾在和徒弟討論「教門法度更變不一事」時做出了準確的把握：「《易》有云：隨時之義大矣哉。謂人之動靜，必當隨時之宜。如或不然，則未有不失其正者。丹陽師父以無為主教，長生真人無為有為相半。至長春師父，有為十之九，無為雖有其一，猶存而勿用焉。道同時異也。如丹陽師父『十勸』有云：茅屋不過三間。在今日則恐不可。若執而行之，未見其有得。譬如種粟於冬時，雖功用累倍，終不能有成。今日之教，雖大行有為，豈盡絕其無為？惟不當其時，則存而勿用耳。」³⁹

全真教的這套理論和方法在王重陽的痛教與七真鬥修行的過程中有很好的體現，全真教的語錄當中也留下了大量宗師試煉弟子的記載。關於這些內容，我們將在後文加以闡述。

³⁷ 段志堅編：《清河真人北遊語錄》卷4，收入《道藏》，第33冊，頁173c-174a。

³⁸ 同前註，頁173a。

³⁹ 同前註，頁166c。

二、痛教與鬥修行

王重陽收得七大弟子後，針對七大弟子的實際情形採取了不同的試煉方式，而貫穿始終的是所謂的「痛教」；為師守墓三年後，諸弟子在秦渡鎮真武廟各述修煉志向，從此開始了一生的苦修歷程，其精進修持時倡導一種特殊的精神風貌——鬥修行。

王重陽收徒布教很不順利，直到生命的最後三年才有所收穫。一一五九年六月，四十八歲的王重陽於甘河遇仙，從此開始了他個人的證道歷程。一一六〇年，拋棄家庭，開始乞食修行；一一六一年，在劉蔣村挖築墓穴，入墓修行，自稱「活死人」；一一六三年，填埋墓穴，到劉蔣村北築庵修行，並試圖收徒傳道；一一六七年四月二十六日，對傳道失望至極的王重陽焚毀茅庵，決定前往山東傳道。一一六七年七月十六日，王重陽到達寧海牟平，在范明叔的怡老亭與馬丹陽相遇，開始了收徒傳道的歷程。一一六七年十月一日，王重陽鎖庵百日，以誘化丹陽夫婦入道，譚處端於此期間前來投奔王重陽；一一六八年二月八日，馬丹陽出家，王處一來到全真庵投拜王重陽；一一六八年二月晦日，王重陽帶丹陽、長真、玉陽到崑崙山開煙霞洞修行；一一六八年三月，郝大通來到煙霞洞修行，丘處機也於此前後投奔王重陽，馬丹陽則患了偏頭痛，下山醫治，因違犯教規受到懲罰；一一六八年八月，王重陽帶丘、譚、王、郝到姜實庵，開始在文登傳教，創三教七寶會；是年十月，馬丹陽寫誓約書，得到王重陽的寬恕，回到王重陽身邊；一一六九年春天，王處一辭別王重陽，前往鐵查山隱居；一八六九年四月，王重陽帶馬、譚、丘、郝回寧海，住周伯通所設金蓮堂，創三教金蓮會；是年五月五日，孫不二在金蓮堂從王重陽出家；六月，郝廣寧去鐵查山修行；九月，在登州福山建三教三光會，在蓬萊設立玉花會；九月，王重陽來到萊州掖縣，在大量志願者中挑選劉處玄為弟子；十月，在掖縣創三教平等會，隨後便帶丘、劉、譚、馬四大弟子西返陝西，於十月中到達南京開封，對弟子展開最後的教導；一一七〇年一月十五日，王重陽仙逝於開封旅舍。從以上時間表中，我們不難發現，王重陽親自教導、試煉弟子的時間非常有限，從師時間最長的馬丹陽，從與王重陽相識到王重陽仙逝時間也不過兩年六個月，劉處玄從師時間則僅僅四個月。王重陽對這個短暫的收徒、訓徒時間有著充分的認識，因為他在前往山東傳道時，就意識到自己的生命即將終結：「害風害風舊病發，壽命不過五十八。兩箇先生決定來，一靈真性誠搜刷。」（王重陽：〈壽期〉，

《重陽全真集》，卷 2)

王重陽預感到生命即將結束，因而採用「痛教」的方式來收徒、授徒。「痛教」一詞，首見於丹陽詞作中。其和王重陽〈折丹桂·贈丹陽〉詞云：「父師痛教頻頻引，在俗心寧忍。須當酒色氣財捐，到如今，有甚儘。沖和氣脈何勞診，一志修行準。參隨鶴駕縱雲遊，離鄉關，心意緊。」（王重陽：〈折丹桂·丹陽繼韻〉，《重陽教化集》，卷 1）「痛教」云云，是指用猛烈、嚴厲的方式收徒、授徒。馬丹陽對術士預言自己只能活四十九歲而憂愁思慮，從此留心丹道，因而與王重陽一見如故。王重陽勸化馬鈺，馬鈺未肯從，便鎖庵門百日，分梨勸導；當他發現「丹陽每和詩詞，篇篇猛烈，有凌雲之志。然未識心見性，難以為準」時，立即加以斥責：「一種靈禽舌軟柔，高枝獨坐叫無休。聲聲只道燒香火，未必心頭似口頭。」（《重陽教化集》，卷 1）他發現馬丹陽徒知內丹知識卻並無真實體驗時，又用藏頭詩警示馬丹陽：「（各）家自悟。（吾）今觀睹。（者）扶風，安手腳，未知門戶。」（王重陽：〈金蓮堂·藏頭〉，《重陽教化集》，卷 1）王重陽百般化誘馬丹陽出家後，即對之施以嚴厲的試煉，甚至對之大加鞭笞。馬丹陽歸依後，王重陽立即率領他前往崑崙山修道；馬丹陽道心不堅，患了偏頭疼，王重陽立即把他趕下山；馬丹陽下山後破戒飲酒，幾至殞命，王重陽立即加以警告：「道成尙喫酒，豈惜千年壽。訪飲若依前，不過四十九。」（王重陽：〈知丹陽喫酒贈頌〉，《重陽教化集》，卷 2）馬丹陽表示悔過，擬再上崑崙山時，王重陽派人告訴他：「公住山時我下山，我心終是厭愚頑。斷弦無續寧成曲，覆水難收已不還。」（王重陽：〈聞丹陽欲上崑崙山以詩寄之〉，《重陽教化集》，卷 2）直至他焚燒誓狀才予以接納，並贈詩寄寓厚望：「擲下金鉤恰一年，方吞香餌任綸牽。玉京山上爲鵬化，隨我扶搖入洞天。」（王重陽：〈余在崑崙山，趕丹陽下山，不要同處。後令丹陽燒誓狀。以詩贈之〉，《重陽教化集》，卷 2）孫不二到金蓮堂從王重陽出家時，王重陽擔心他們「攀緣愛念」，立即將丹陽趕出金蓮堂，上街求乞，並叫孫不二焚約設誓。爲了讓馬丹陽蠲除「酒色財氣」、「人我是非」，王重陽甚至對人到中年的馬丹陽加以體罰，「師言：路上拾得驢契，祖師直打到曉，頭面上拳打，有甚數目也」⁴⁰。馬丹陽拒絕上街乞討，「祖師怒打，到平旦而止，打之無數。吾有退心，謝他丘師兄勸住，迨今不敢相忘」⁴¹。王

⁴⁰ 王頤中集：《丹陽真人語錄》，收入《道藏》，第 23 冊，頁 705b。

⁴¹ 同前註，頁 705a。

重陽這種嚴酷、猛烈的收徒、授徒方式並不在於擴大教團人數而在於挑選教門龍象：「後願禮師者雲集，真人誚罵捶楚以磨鍊之，往往散去。得真人道者，馬、譚、丘而已。」⁴²

收得七大弟子後，王重陽立即帶丘、劉、譚、馬西返陝西，但到達開封後，王重陽便預感自己時日不多，於是最後的一點精力對四大隨行弟子進行「痛教」。「臘月中，時於鈺輩，極煅煉之功，踰往者百千，錯行倒施，一言一動，悉受呵責」。他曾買魚四隻羊肉二斤，煮熟後儲存月餘，「其魚肉皆臭敗，令門人弟子食之。時各戒羶葷，莫有敢食者。師徧問，皆曰：『不敢。』馬鈺獨稽首曰：『師令食，弟子食之。』師叱曰：『汝自不斷得，欲託我耶。』遂與滿鉢。師復曰：『到關西，無此物與汝食之。』凡數朝，先令鈺早食羊魚。又令沽酒，市天蒸棗蜜彈子，師自食之，詢鈺曰：『會得否？』鈺未悟，即愈加痛教，狂罵捶楚，不分晝夜，且曰：『汝一日，自當悟矣。』鈺拜謝曰：『蒙師慈誨，無所可報。』師曰：『惟修行，則可報。』」「以鈺等所乞錢物，多市薪炭，大然於所寢之室。其室褊小，令馬鈺、譚處端入於內，劉處玄、丘處機立於外。內則不任其熱，外則不任其寒，處玄不堪而遁去。師將設，三子立於床下。師曰：『丹陽已得道，長真已知道，吾無慮矣。處機，所學一聽丹陽；處玄，長真當管領之。』」⁴³從這最後的痛教事件可知，王重陽用一種匪夷所思的手段來試煉弟子的向道之心和從師之志，痛下棍棒之餘，又寄予厚望；對於最具慧根的馬丹陽，王重陽「痛教」時曾給予額外關照，而馬丹陽最能遵從師傅教導，取得的成就也最大，故王重陽將教團的重擔交給了他。

由於時間短暫，王重陽只好依據弟子各自的特性，採用不同的方式對弟子進行試煉，且將試煉重點放在馬丹陽身上。對於王處一、郝大通和孫不二，王重陽授予他們口訣之後，令其自成。比如，王處一七歲和十四歲有過神異經歷，早已托身道庵修道，悟性很高，因此王重陽教導一年後，便令其獨自修行，並贈之以詩曰：「修行學道並無師，只要心中自己知。淨處常常生智慧，閑居每每起慈悲。搬柴運水唯聞做，觀相存思各自為。減食忘情為慷慨，任歡取樂是修持。救人設藥功尤大，戒酒除葷行最宜。直待開門觀宿性，宿緣堪可便相隨。」（王重陽：〈贈王哥〉，

⁴² [元] 金源璵：〈終南山神仙重陽真人全真教祖碑〉，李道謙：《甘水仙源錄》卷1，收入《道藏》，第19冊，頁724b。

⁴³ [元] 趙道一：《歷世真仙體道通鑑續編》卷1，收入《道藏》，第5冊，頁417b。

《重陽全真集》，卷 10) 對於郝大通，王重陽曾「解納衣去其袖而與之曰：『勿患無袖，汝當自成。』蓋傳法之意也。九年，寧海人有構金蓮堂以待，真君挈其徒西歸，居之。師攜瓦罐乞食，誤觸之，碎。真君別授一罐，題頌其上云：『撲碎真灰罐，卻得害風觀。直待悟殘餘，有箇人人喚。』未幾，師辭真君，去與王玉陽往居查山」⁴⁴。鑒於郝大通精通算命、心性傲慢，王重陽教導弟子用激將法試煉其心性：其隨王處一修行，卻被王處一攆下山，其千里西行，欲隨同門為師守喪，也被譚處端激以「隨人跟腳轉」，郝大通只好努力精進。儘管這三位自成的弟子由於最終未能親隨王重陽西歸，並為王重陽守墓，而被視為關係更為疏遠的「異派」，但這三大弟子的自成卻為全真教的發展做出了重要貢獻⁴⁵。王重陽攜帶丘、劉、譚、馬四大弟子西返，其用意也頗為深刻。馬、譚同年，丘、劉相差一歲，馬、譚大他們二十餘歲，恰好構成了一個傳教梯隊。王重陽用丹道治癒了譚處端的痼疾，譚處端服膺王重陽神功而棄家小出家，其決烈情形令人歎為觀止，因此王重陽不擔心他中途放棄；倒是人稱「馬半州」的馬丹陽妻妾成群，道心一直不穩，因此王重陽用盡心力對他大加調教。又由於他有豐厚的社會閱歷和深厚的文化素養，王重陽欲以教門相託付，所以特意給他開小灶。丘處機的弟子曾多次聽丘處機說過：「師曰：祖師在崑崙山日，長春師父從之已三年，時年二十三。祖師以丹陽師父宿世功行至大，常與談論玄妙，以長春師父功行未至，令作塵勞，不容少息。」⁴⁶ 王重陽之所以不傳丘處機命功是因為其功行不到，而令丘處機打塵勞是為磨煉其心性。臨終前，王重陽指出：「此子異日，地位非常，必大開教門者也。」⁴⁷ 王重陽生前並沒有建立教團，其教團的建立、發展和壯大應該歸因於其對弟子的精心挑選和對弟子的「有教無類」。

王重陽強調修行路上的勇猛精進，並用鬥修行來鼓勵弟子。關於鬥修行，馬丹陽曾用〈鬥百花〉加以闡述，並將該詞牌改為〈鬥修行〉：「同流宜鬥修行，鬥把剛強摧挫。鬥降心，忘酒色財氣人我。鬥不還鄉，時時鬥，悟清貧逍遙，放慵閑過。鬥要成功果。鬥沒纖塵，鬥進長生真火。鬥鍊七返九還，燦爛丹顆。鬥起慈悲常常

⁴⁴ [元]徐琰：〈廣寧通玄太古真人郝宗師道行碑〉，李道謙：《甘水仙源錄》卷 2，收入《道藏》，第 19 冊，頁 739b。

⁴⁵ 王處一對全真教的貢獻可參見劉煥齡：《全真教體玄大師王玉陽之研究》（臺南：國立成功大學碩士論文，1994 年）。

⁴⁶ 段志堅編：《清和真人北遊語錄》卷 2，收入《道藏》，第 33 冊，頁 163a。

⁴⁷ 趙道一：《歷世真仙體道通鑑續編》卷 1，收入《道藏》，第 5 冊，頁 417b-c。

似，鬥無爭，鬥早得攜雲朵。」（馬丹陽：〈鬥修行本名鬥百花·犯正宮〉，《洞玄金玉集》，卷8）由於全真教禁止同修之間攀比競爭，此處之「鬥」不可能解釋為同修之間的競爭，合適的解釋應該是指修行者在修行上，尤其是心性修煉上的較勁、勇猛精進。這在劉處玄的詩詞中有清晰的反映：「出家兒，須決斷。自己搜尋，不論他人短。」「心目澄澄內較量，物情堆裏別真祥。收神養氣為功行，塵事般般任短長」。這兩首詩詞的篇名分別為〈蘇幕遮·誠道人相爭〉和〈勸鬥人較量心地〉，準確地道出了鬥修行的實質在於較量修行者自己之心地，而非同修之間相互較量⁴⁸。

由於全真七子之家庭背景、個人秉性和入道機緣各異，其鬥修行之事蹟和風貌亦異彩紛呈。一一七四年，馬丹陽、譚處端五十二歲，丘處機二十七歲，劉處玄二十八歲。是歲，四真已畢守墓之事，臨別之際，在秦渡鎮述說各自的修煉志向：馬曰鬥貧，譚曰鬥是，劉曰鬥志，丘曰鬥閑。馬丹陽〈減字木蘭花·四仙韻〉對四真鬥修行的早期情形做過描述：「丘仙通密，隱跡磻溪人不識。通妙劉仙，永住終南屏萬緣。譚仙通正，志在清貧修大定。三髻山侗，願處環墻也放慵。」（《漸悟集》，卷下）不過，對四真鬥修行之場所和特質把握得最到位的應該是孫周。從史志經《長春大宗師玄風慶會圖說文》卷第一「磻溪煉行」條引孫周作《長春真人傳》可以知道，孫周將「鬥」解釋為「志」，可謂深得箇中三昧：「逮甲午歲秋，四師於秦渡鎮真武廟中，月夜各言其志，馬曰志貧，譚曰志是，劉曰志志，惟宗師志閑。志貧則外披縷褐，內懷珠玉；志是則委蛇遊世，公正無邪。志閑則無為應緣，照而常寂；志志則守道不渝，應物全真。其志既異，居亦不同。丹陽處於環堵，長真樂於雲水，長生隱於市廛，長春棲於巖谷。故知為道者，有殊途而同歸，百慮而一致。」⁴⁹

馬丹陽富甲一方，人稱「馬半州」，所以用「鬥貧」來進行心性修煉。為了鬥貧，馬丹陽長期身居環堵，將物質消費降低到最低水準。馬丹陽「居環堵中，但設几塌筆硯羊皮而已，曠然無餘物。早晨則一碗粥，午間一鉢麵，過此以往，果茹不經

⁴⁸ 蜂屋邦夫將「鬥」釋為「實現」，趙衛東將「鬥」釋為同修之間的「競賽」，不確。參見：蜂屋邦夫著，欽偉剛譯：《金代道教研究：王重陽與馬丹陽》（北京：中國社會科學出版社，2007年）；趙衛東：《譚處端學案》（濟南：齊魯書社，2010年）。

⁴⁹ 〔元〕史志經編：《長春大宗師玄風慶會圖說文》卷1，《天理圖書館善本叢書·漢籍之部》（東京：八木書店，1981年）；又載〔金〕丘處機著，趙衛東校：《丘處機集》（濟南：齊魯書社，2005年），頁497。

口」⁵⁰。他「冬夏披一布懶衣，食粗取足，隆冬雪寒，庵中無火，兼時用冷水。其神炁和暢，殊無寒意，如此十年」⁵¹。這樣的生活是馬丹陽刻意為之，他曾在詞中明示其決心：「我今誓死環牆內，夏絕涼泉。冬鄙紅煙，認正丹爐水火緣。師恩欲報勤修養，鍊汞烹鉛。行滿功圓，做箇蓬瀛赤腳仙。」（馬丹陽：〈采桑子·誓死赤腳夏不飲水冬不向火〉，《漸悟集》，卷上）馬丹陽經常在詩詞中抒發自己鬥貧樂道的情懷：「竹籬茅舍，柴門破碎，更衣裝、紙襖麻衣，是道家活計。」（馬丹陽：〈戒華麗〉，《洞玄金玉集》，卷8）「不恥蓬頭垢面，不嫌糲食羶衣。不慚求乞做貧兒，不羨榮華富貴」（馬丹陽：〈西江月·贈明月散人〉，《漸悟集》，卷上）。「不謁公侯，不疎貧賤，不求富貴榮華。不餐美膳，不敢厭衣麻。不發無明火燭，不著境、亦不思家」（馬丹陽：〈不看謁〉，《洞玄金玉集》，卷10）。馬丹陽還經常用自己往昔的富貴生活襯托當下的鬥貧境界。完顏侍郎曾對馬丹陽的苦修生活大發感慨：「不意先生肯住茅菴環堵，受如此瀟灑。」馬丹陽當即賦詩一首云：「馬家巷內馬風家，北宅南園不足誇。那箇榮華非活計，這般瀟灑好生涯。身心離俗修金窟，雲水投玄種玉芽。頓覺眼前天地窄，壺中日月結靈砂。」（馬丹陽：〈連珠頌〉，《洞玄金玉集》，卷3）鬥貧給馬丹陽帶來了新境界，因此經常以之告誡弟子：「道人不厭貧，貧乃養生之本。饑則餐一鉢粥，睡來鋪一束草。繾繾縷縷，以度朝夕。正是道人活計。故知清淨一事，豪貴人不能得。」⁵²在丹陽看來，貧窮是走向清淨、走向自由的通行證。

劉處玄親炙王重陽教導僅僅四個月，王重陽開封「痛教」時還曾遁去，其中原委，丘處機後來曾向弟子道來：「長生與俺，尚多疑心。」「中道幾乎變異」⁵³。因此，劉處玄決定以「鬥志」來進行苦修。而其直面紅塵以「鬥志」則緣起於自身的讀經體會：「唯劉真人住持萊川神山武觀，一日誦《道經》至『不見可欲，使心不亂』，乃笑曰：『然如是未足為真了。』故復花衢笑傲，柳陌熙遊，道眼觀來，總成淨境，而於全真門下，最為著力者。」⁵⁴對於自己混跡青樓煅煉禁欲意志的心理感

⁵⁰ 王頤中集：《丹陽真人語錄》，收入《道藏》，第23冊，頁702b。

⁵¹ 同前註，頁703b。

⁵² 同前註，頁704b-c。

⁵³ 段志堅：《清和真人北遊語錄》卷2，收入《道藏》，第33冊，頁167a-b。

⁵⁴ 尚企賢：〈修建長春觀記〉，李修生主編：《全元文》（南京：江蘇古籍出版社，1997年），第10冊，頁527。

受，劉處玄曾形諸於詩，尹志平記得其中一聯云：「內心未驗色心魔，牢捉牢擒越念多。」⁵⁵ 從中可知，這種鬥志方式是多麼的痛苦、多麼的不容易。由於劉處玄的《太虛》、《盤陽》、《同塵》、《安閒》、《修真》集已經佚失，僅存之《仙樂》集為晚年作品，我們無從體認劉處玄自己的「鬥志」言說，不過其洛陽土地廟、雲溪洞七年「鬥志」苦修風貌卻可從相關文獻中窺一斑而見全豹：「先生獨遁跡於洛京，鍊性於塵埃混合之中，養素於市廛雜遝之藜。管絃不足以滑其和，花柳不足以撓其精。心灰為之益寒，形木為之不春。人饋則食，不饋則殊無愠容。人問則對之以手，不問則終日純純。」⁵⁶ 全真道士宋德方對劉處玄的鬥志苦修，擊節讚歎曰：「萊州武觀是吾鄉。因遇先生號長生。穿街柳巷也無妨。不染塵埃性月朗。」（宋德方：〈遍地錦〉其四，彭致中：《鳴鶴餘音》，卷7）「偉矣長生，風標秀出。厭塵土之腥臊，悟宗風之消息。心遊物外之煙霞，跡混鄙中之鼓笛。花簪閨苑之紅，桃咀蓬壺之碧。躍出洪波萬丈高，靈光一點無人識」（宋德方：〈七真禪讚並敘〉其四，彭致中：《鳴鶴餘音》，卷9）。一一七四年，劉處玄曾獨居終南山隱修；一一七七年，劉處玄再返回終南山。就是在終南山，馬丹陽曾試煉劉處玄的色心。這則故事後來還被作為注釋寫入丹經：「昔馬丹陽子隱終南山，一日，劉處玄至，望庵外牆而拜。時丹陽知劉心未灰，隔牆謂之曰：『可去河南府，參劉仙姑，去三年後卻來。』劉即往之。時仙姑預知其來，盛妝以待之。劉一見心動，仙姑謂之曰：『特試子耳。除了此心，汝事即了。』劉即自悔，乃於洛陽花巷瓦子打坐。日化飯吃，暨三年心灰。覺有所得，遂再見丹陽。丹陽見之曰：『可矣。』乃授道。今全真派，長生劉真人是也。」⁵⁷

王處一、郝大通、孫不二沒有參與秦渡鎮言志抒懷活動，但他們在各自自成的修煉進程中也體現了鬥修行的精神風貌。王處一拜王重陽為師後，「遂侍左右……修真祕訣，靡不窮討……先生於是拜辭而歸，隱於洞中……從此之後，往來於登寧之間，夜則歸於雲光洞口。偏翹一足，獨立者九年。東臨大海，未嘗昏睡。人呼為鐵腳先生」⁵⁸。郝大通在真定朝天門外默坐一年，在沃州橋默坐六年，苦修忘形：

⁵⁵ 段志堅：《清河真人北遊語錄》卷4，收入《道藏》，第33冊，頁176c。

⁵⁶ [元]秦志安編：〈長生劉真人〉，《金蓮正宗記》卷4，收入《道藏》，第3冊，頁358b。

⁵⁷ [元]王元暉：《太上老君說常清靜經注》，轉引自強昱：《劉處玄學案》（濟南：齊魯書社，2012年），頁56。

⁵⁸ 秦志安編：〈玉陽王真人〉，《金蓮正宗記》卷5，收入《道藏》，第3冊，頁362a。

「遂往橋上，默然靜坐，饑渴不求，寒暑不變。人饋則食，不饋則否。雖有人侮罵戲笑者，不怒也。志在忘形。如此三年，人呼爲不語先生。一夕，天色昏冥，偶醉者過，以是蹴先生於橋下，默而不出者七日，人不知者，以爲先生何往……命左右往視之，則一道者奄然正坐。問之，則不語。以手劃地曰：『不食七日矣。』州民聞之，爭往饋食，焚香請出，但搖手不應，只於橋下復坐三年。水火顛倒，陰陽和合，九轉之功成矣。」⁵⁹ 其兄「昌邑君之季女嫁爲眞定郭長倩之夫人，長倩夫婦過沃州，知師在橋下，駐車拜謁，贈之衣物，所以存慰者甚厚，師藐然若不相識，一無所受。夫人感泣，長倩嗟異而去」⁶⁰。孫不二攀緣愛念之心重，決絕苦行之志亦深。出家後「穿雲度月，臥雪眠霜，毀敗容色而不以爲苦」。「環堵七年之後，三田返複，百竅周流」，終成正果⁶¹。無論是獨立九年，還是默坐七年，無論是不迎親族，還是毀容敗色，均體現了全眞教鬥修行的內在風貌，亦可說都是在自己的心地上狠下功夫。

全眞七子的鬥修行表明，鬥修行的本質就是「對境煉心」，即直面「酒色財氣」、「人我是非」，挑選人性中最難以克服的東西加以試煉。用丘處機的話來說，就是從「難行處行」。丘處機這一經驗得之於其山中修行的體會：「昔長春真人在磻溪時，常有虎豹夤夜往來，是夕出入。或生怖懼，清旦欲作藩籬。復自思惟：『如此境界，有此怖心，便欲遮護，畢竟生死迴避得麼？』却便休去，兀兀騰騰，任生任死，怖心自無，以致生死境中巍然不動，種種結縛一時解脫。」⁶² 在全眞教的語錄中，我們看到大量的試煉材料，介紹各種煉心之境。有的強調從「鬧處」行來。全眞宗師曾用坐環事例來加以闡發，「昔有道人坐環有年，一日衆人請出，隨意行止。舊友見而問之曰：『師兄向靜處得來底，於鬧處可用，未知師兄得到端的不動處也未？』其人傲然，良久不言。友人進云：『某有試金石可辨眞僞，師兄試說汝數年靜處得來底心，看如何也。』其人云：『靜處有甚麼可說。』友人曰：『似恁麼則披毛戴角，還他口債去也。』其人忿然大怒，以至出罵。友人笑曰：『此是汝環中得底也，果

⁵⁹ 秦志安編：〈廣寧郝真人〉，同前註，頁 363c。

⁶⁰ 徐琰：〈廣寧通玄太古真人郝宗師道行碑〉，李道謙：《甘水仙源錄》卷 2，收入《道藏》，第 19 冊，頁 739c。

⁶¹ 秦志安編：〈清淨散人〉，《金蓮正宗記》卷 5，收入《道藏》，第 3 冊，頁 364c。

⁶² 論志煥編次：《盤山棲雲王真人語錄》，收入《道藏》，第 23 冊，頁 723a。

試出矣。』其人遂怨，終身絕交。此人不曾於境上鍊心，雖靜坐百年，終無是處。但似繫馬而止者，解其繩則奔馳如舊矣」⁶³。這則材料說明枯坐對於修煉毫無意義，因為枯坐並不接觸以「酒色財氣」為代表的人慾，也無從試煉以「人我是非」為代表的「我執」。隨著全真教在蒙元之際的空前發展和打塵勞理論的倡導，全真宗師還強調境上鍊心應該從打塵勞中求來。全真宗師訓導「作務人有動心者」曰：「修行之人外緣雖假，不可不應。應而無我，心體虛空，事來無礙，則虛空無礙萬事，萬事不礙虛空。如天地間，萬象萬物皆自動作，俱無障礙。若心存我相，事來必對，便有觸撥，急過不得，築著磕著，便動自心，自心既動，平穩不得，雖作苦終日，勞而無功也。居大眾中，及有作務，專防自心，不可易動，常搜己過，莫管他非，乃是功行。事臨頭上，便要承當，諸境萬塵，不逐他去，自己明了，一切莫魔。如此過目，初心不退，自獲大功也。」⁶⁴在他們看來，境中鍊心就是面對一切塵境以收心：「修行人收心為本，逢著逆境權喜過去，遇著順境無心過去，一切塵境干己甚事。凡在眾中，雖三歲小童不敢逆著，不敢觸犯著，常時饒者；一切人逆著自己，觸犯自己，常是忍者。忍過饒過，自有功課。一切人皆敬者，一切難處自承當者。久久應過，心地純熟，在處安穩。一切境界裏，平常過去，更無動心處，向諸境萬緣裏，心得安穩，更不沾一塵，淨灑灑地，晝夜不昧，便合聖賢心也。」⁶⁵正是基於這樣的認識，有的全真宗師認為不接境於修行毫無益處：「往昔在山東住持，終日杜門不接人事，十有餘年，以靜為心，全無功行。向沒人處獨坐，無人觸著，不遇境，不遇物，此心如何見得成壞，便是空過時光。」⁶⁶

正是基於對「境中煉性」的深刻認識，全真教宗師特別喜歡對弟子進行試煉。《盤山棲雲王真人語錄》等全真教語錄留下了大量的試煉材料。相關事例，我們可以隨手拈來。如：「昔長春真人堂下，有當廚者，眾皆許其柔和低下，未嘗見動心。真人知之，密令人試。早晨於廚中所用什物移之他處。其人造粥，漬米及釜，急求匕杓不得，以至溢出，乃大動心。真人見之，教云：『直饒溢盡，只是外物，何消壞心。』其人方省，禮謝而已。」⁶⁷又如：「昔長春真人在山東時，行至一觀，後

⁶³ 同前註，頁 724b-c。

⁶⁴ 不署編者：〈盤山語錄〉，《修真十書》卷 53，收入《道藏》，第 4 冊，頁 825c。

⁶⁵ 論志煥編次：《盤山棲雲王真人語錄》，收入《道藏》，第 23 冊，頁 720c。

⁶⁶ 同前註，頁 727c-728a。

⁶⁷ 同前註，頁 726c。

有坐圓者。其衆修齋，次有人覆真人，言圓中先生欲與真人語。真人令齋畢相見去。不意間，真人因出外，尋及圓所，以杖大擊其門數聲。圓中先生以爲常人，怒而應之，真人便回。齋畢，衆人復請以相見，真人曰：『已試過也。此人入我心尚在，未可與語。』遂去之。」⁶⁸ 廚子和坐環者在丘處機的試煉面前慘遭失敗，其原因在於前者沒有面對真正需要克服的情境，後者沒能夠在環中較量心地。這些試煉失敗的事例作爲一種反面教材，被全真教師父用來傳道說法，激勵弟子勇猛精進，其風行教內這一事實，足以說明鬥修行是金元全真教宗教修持的標誌性動作。

三、鬥修行與文學創作

在同一宗教內部，其宗教信仰大體相同，其教派的產生與修持方式有著密切的淵源。全真教的修持方式和道教史上的其他教派有著顯著的區別，全真七子的鬥修行在修持方式上也各具特色，這種區別和特色對其文學風貌產生了重要影響，茲以譚處端和丘處機的鬥修行與文學創作風貌加以闡述⁶⁹。

王重陽和全真七子的文學創作或源於修道之感悟，或出於化誘信眾之需求，均是得心應手之作。這一創作風貌與王重陽和全真七子普遍強調宗教體驗，不大注重宗教經籍的研究有關。馬丹陽曾言：「學道者，不須廣看經書，亂人心思，妨人道業。若河上公注《道德經》，金陵子注《陰符經》，二者時看亦不妨。亦不如一切不讀，背廬都地養氣，最爲上策。」⁷⁰ 門人讀《莊子》，馬丹陽教導曰：「夫道要心契，若復以文字繫縛，何日是了期？所以道悟徹《南華》迷更迷。」⁷¹ 馬丹陽在詞中說得更爲明白：「身在儒門三十年，不知一字大如天。偶以悟徹風仙理，頓覺靈明滿大千。」（馬丹陽：〈述懷〉，《洞玄金玉集》，卷1）王磬在給全真掌教張志敬作碑文時，曾就全真教前後期宗教修持做過比較，也指出了這一特性：「噫！全真之教，以識心見性爲宗，損己利物爲行。不資參學，不立文字。自重陽真人至李真

⁶⁸ 同前註，頁 725c。

⁶⁹ 七真鬥修行與文學創作的關係，在丘、劉、譚、馬四人身上體現得最爲明顯。馬丹陽在前文已經有較多論述，劉處玄的詩文別集大部分亡佚，故此處以譚處端、丘處機立論。

⁷⁰ 王頤中集：《丹陽真人語錄》，收入《道藏》，第 23 冊，頁 704b。

⁷¹ 同前註，頁 702a。

常，凡三傳，學者漸漸知讀書，不以文字為障礙。及師掌教，大暢玄旨。然後學者皆知講論經典，涵泳義理，為真常入門。」⁷²「不資參學，不立文字」的見性功夫使得王重陽和全真七子的文學創作均是妙手偶得、信手拈來，王重陽：「杖屨所臨，人如霧集。有求教言，來者不拒。詩章詞曲，疏頌雜文，得於自然，應酬即辨。」⁷³丘處機這一「悟真之士」「發無言之言，上明造化；彰無形之形，下脫死生。信手拈來，不勞神思，空暗自震，奮為雷霆，本文不作，燦成鬥星」⁷⁴。「長生師父雖不讀書，其所作文辭自肺腑中流出。如〈瑞鷓鴣〉一百二十首，〈風入松〉六十首，皆口占而成」⁷⁵。

譚處端之「述作賦詠」也是「舉筆即成」⁷⁶，是其鬥修行——「鬥是」的直接反映。「鬥是」是譚處端苦修的主旋律，不僅影響其文學創作的主题，而且直接鍛造其文學作品的意境。

王重陽用丹功將譚處端久治不癒的風痺之症治好後，譚處端「推心敬而事之。其妻嚴氏詣庵呼歸，公怒而黜之。公拜禱真人，求道之日用」⁷⁷。因此，其入道修行乃出於對祖師的崇拜和敬信。人到中年的譚處端對於「酒色財氣」等人慾已經沒有太多的「攀緣愛念」；其「既受師訣」後，首在「滅人我，絕思慮」。秦渡鎮言志時，便表示自己要「鬥是」，即泯滅人我是非，用孫周的話來說，便是「委蛇遊世，公正無邪」。他言志後「遁跡於伊洛之間，調神鍊氣。雖托宿紅衢紫陌，花林酒陣之間，心如土木，未嘗動念。雖萬兩黃金，未嘗為之折腰……曾過招提，就禪師處乞殘食。禪師大怒，以拳毆之，擊折兩齒。先生和血咽入腹中。旁人欲為之爭，先生笑而稽首，殊不動心」⁷⁸。忍折齒之憤是譚處端「鬥是」的標誌性成果，馬鈺將之譽為「一拳消盡平生業」。後來，他將自己鬥是的體會告訴弟子曰：「凡人輪迴生死不停，只為有心。德山云：心生則種種法生，心滅則種種法滅。若一念不

⁷² [元]王磐：〈玄門嗣法宗師誠明真人道行碑銘並序〉，《道家金石略》，頁601。

⁷³ 范擇：〈重陽全真集序〉，收入《道藏》，第25冊，頁689c。

⁷⁴ 胡光謙：〈磻溪集序〉，同前註，頁808c。

⁷⁵ 段志堅編：《清和真人北遊語錄》卷2，收入《道藏》，第33冊，頁161c-162a。

⁷⁶ 范擇：〈水雲集序〉，收入《道藏》，第25冊，頁845a。

⁷⁷ 金源璣：〈長真子譚真人仙跡碑銘〉，李道謙：《甘水仙源錄》卷1，收入《道藏》，第19冊，頁732a。

⁷⁸ 秦志安編：《金蓮正宗記·長真譚真人》卷5，收入《道藏》，第3冊，頁357b。

生，則脫生死。何爲有心？蓋緣衆生貪嗔癡三毒孽、無明心火。師云：『跳出三山口。』是也。所以悟人修行，割情棄愛，摧強挫銳，降伏、除滅衆生不善心，要見父母未生時真性，本來面目是也。何爲不善心？一切境上起無明、慳貪、嫉妬、財色心，種種計較、意念生滅不停，被此業障、舊來熟境矇昧真源，不得解脫。要除滅盡，即見自性。如何名見自性？十二時中，念念清靜，不被一切舊愛境界矇昧真源，常如虛空，逍遙自在，自然神氣交姤沖和。修行如了此一事，更有何生死可怖，更有何罪業可懼？如稍生一念，不爲清淨，即是罣礙，不名自在。如何到得？只要諸公一志如山，不動不搖，向前去，逢大魔，盡此一身，永無迴顧，前期必了。晉真人云：『心清意淨，天堂路；心荒意亂，地獄門。』⁷⁹ 貪嗔癡、無明、慳貪、嫉妬、財色心，種種計較、意念云云，都是「人我是非」的具體呈現，是「鬥是」必須屏除的對象。

綜觀其文學創作，尤其是體現其心神活動的述懷類作品，我們發現，「鬥是」是其永恆之主題。首先，泯滅「人我是非」的字眼頻頻出現於其筆下。「欲做俗中修鍊，先滅我人分辯」（譚處端：〈贈王三校尉宅三姑姑〉，《水雲集》，下同）。「風吹柳眼無情意，雨洗花心絕是非」（〈遊劉公花園〉）。「前程如覓無來去，深作無人無我觀」（〈示門人〉）。「修行何是若，不了我人心。滅取無明三孽火，勿令境上相侵」（〈臨江仙〉）。「是非絕盡方通妙，人我俱忘始悟玄」（〈頌〉其二）。「慧刀揮處人頭落，虹霓萬道衝雲腳。滅盡我人心，何勞向外尋」（〈菩薩蠻〉）。「人我怎生成道果，是非難得產真胎。無明滅盡朝金闕，情慾俱忘拜玉階」（〈瑞鷓鴣〉）。「恐損陰功搜已過，慮傷道德法人非」（〈述懷〉）。「是非人我，豈論與愚賢」（〈踏莎行〉）。「情慾永除超法界，癡嗔滅盡離人天」（〈示門人〉）。這些詩句的反覆出現，說明「鬥是」以去除「人我是非」是譚處端修行欲達到的主要目標。其次，用「摧強挫銳」的方式泯滅人我是非，進入自由、清淨的境界，也是其詩詞反覆宣說的主題。「摧強挫銳做修行，滅我降心斷世情」（〈示門人〉）。「挫銳摧強作善良，頓然心法兩俱忘」（〈述懷〉）。「垢面蓬頭摧壯銳，羸衣淡飯遠輕肥。常清常淨無爲作，十二時中暗察思」（〈頌〉其一）。「真功行，在摧強挫銳，寂寞忘言。無則巡門乞化，對人前休騁，俊雅風顛」（〈神光燦〉）。「自慕貧閑，便摧強挫銳，柔弱和光」（〈漢宮春〉）。

⁷⁹ 譚處端：〈長真譚先生示門人語錄〉，海天秋月道人玄全子集：《真仙直指語錄》卷上，收入《道藏》，第32冊，頁435a-b。

這些詩句的反覆出現，表明用「摧強挫銳」的方式「鬥是」已經成為譚處端的修行習慣。

「鬥是」使得譚處端進入了一種自由、清閒、寧靜的境界，一種譚處端稱之為「水雲」般的境界，因此，「水雲」成了譚處端詩詞之最高境界。這也是譚處端將自己的詩詞別集命名為《水雲集》的原因所在。在譚處端筆下，水雲象徵著清淨無為、悠閒散淡、自由自在：「性如朗月流青漢，心似閑雲任碧空。」（〈述懷〉）「落魄水雲真活計，虛無清靜善生涯」（〈示門人〉）。「雲水逍遙逐處家，任他烏兔易年華」（〈暢道〉）。「雲水逍遙物外仙，閑閑靜靜本來天」（〈暢道〉）。「隨緣過，守清貧柔弱，雲水閑遊」（〈神光燦〉）。「閑遊好，飄飄雲水，物外訪相知。隨時，緣分過，飢來覓飯，逐處投棲。任忙忙烏兔，物換星移」（〈滿庭芳〉）。「自從心定守真胎，雲水逍遙自在」（〈西江月〉）。「不染俗情非是，不慢下貧趨貴。不敢受人欽，自在逍遙雲水。雲水，雲水，守一無為徹底」（〈如夢令〉）。「得無修，無惑無求。放心閑、無喜無憂。逍遙自在，雲水閑遊」（〈行香子〉）。「心似閑雲無罣礙，身同古渡橫舟」（〈臨江仙〉）。「道人心，處無心，自在逍遙清淨心，閑閑雲水心。利名心，縱貪心，日夜煎熬勞役心，何時休歇心。……遇風仙，接幽詮，雲水飄蓬鎮日閑，靈明現本元」（〈人思仙〉）。「水定雲閑，不隨他去」（〈踏莎行〉）。透過對雲水意象的營造，譚處端塑造了一個個永恆的得道者形象：「飄逸閑行，坦然穩路，任雲任水。落魄婪耽，蓬頭垢面，朝日常如醉。騰騰兀兀，遨遊閑散，去住並無縈繫。覓殘餘、填腸塞肚，到處夜來闔睡。人人未悟，修持都是，自著難為割離。愛慾無涯，煎熬苦海，生滅何時已。一蓑一笠，隨緣且過，便是道人活計。你咱自、迷情未肯，且祇恁地。」（〈贈濬州王三校尉〉）與此同時，譚處端還喜歡將雲水閒人放置於特定的境界中，以營造一種天人合一的氣象：「水雲皮袋，似水如雲長自在。自在閑人，閑裏搜尋物外身。任行任住，色外真空閑裏做。欲覓真空，祇在南山盡靜中。」（〈減字木蘭花〉）無論是寫人，還是寫景，流露的都是一位高道歷經試煉後的情懷——寧靜、安詳、自由的情懷。

丘處機鬥閑緣起於王重陽「不干事即道」的啓示。丘處機拜王重陽為師時年紀尚小、功行尚淺，因此王重陽祕傳馬丹陽調息法，卻獨令丘處機作塵勞。丘處機學習調息法，「有暇則力行所聞之法。後祖師將有歸期，三年中於四師極加鍛鍊，一日之工如往者百千日。錯行倒施，動作無有是處，至於一出言一舉足，未嘗不受訶責。師父默自念曰：從師以來，不知何者是道，凡所教者，皆不干事。有疑欲問

之，憚祖師之嚴。欲因循行之，而求道心切。意不能定，憤悱之極。一日乘間進問。祖師答曰：『性上有。』再無所言，師父亦不敢復問」⁸⁰。王重陽臨化前警示丘處機云：「爾有一大罪，須當除去。往日嘗有念，云凡所教我者，皆不干事。爾曾不知，不干事處便是道。」⁸¹ 丘處機後來告訴弟子：「師父親說此言，吾初聞之，甚若無味，悟之則為至言。凡世間干事處，無非愛境，惟不干事處是道也。惟人不能出此愛境，故多陷入惡地。蓋世間之事，善惡相半，既有一陰一陽，則不得不然耳，惟在人之所擇也。習善不變，則惡境漸疎，將至於純善之地，惡念不復能生。習惡不悛，則惡境易熟，善念亦不能生矣。」⁸² 丘處機的這一感悟是符合王重陽的精神的。王重陽有一首詩名〈詠慵〉，其內涵就在此：「自哂疏慵號可勤，夢中因筆記良因。與人還禮寧開口，見飯懷饑不動唇。紙襖麻衣長蓋體，蓬頭垢面永全真，一眠九載方迴轉，由恐勞勞暗損神。」（《重陽全真集》，卷1）正是基於這一原由，丘處機決定用鬥閑來修煉心性，用孫周的話來說就是「無為應緣，照而常寂」。此處需要強調的是，鬥閑是丘處機隱居磻溪、龍門階段的修持方式，待到丘處機在金元之際大肆立觀度人時，丘處機便遵循初入門時乃師訓練自己的方式號召教門信徒大打塵勞了。

丘處機選擇棲息巖谷來鬥閑，因此先後在磻溪和龍門鑿洞隱修，時間長達十三年之久。史志經《長春大宗師玄風慶會圖說文》對這十三年的鬥閑苦修有很好的描繪。其「磻溪煉行」條云：「宗師西入磻溪，降心煉行，簞瓢不置，日丐一食於村落，敝屣衲衣，晝夜不寐。有時而披蓑衣，人號蓑衣先生。其所居也，以土控，故詞云：曠谷巖前幽澗畔，高鑿雲龕棲跡。其乞也，唯村落，故詞云：北方一日，南方一日，共東西，四方交日。又云：求飯朝入西村。控之前為臺，高不逾仞，日曰清風，日夕彷徨自樂於上。」其「龍門全真」條謂大定十八年戊戌秋「宗師與丹陽會於隴州，遊龍門，過婁景洞，庚子乃卜居焉，處志若磻溪復七年，以全真道。龍門去人境極遠，宗師遂罷乞飯，於岩洞間自立廚爨，日止一食，門人供送者，唯許米麵，雖茶果餅餌，輒被訶責。岩有懸泉，日滴盈甌，可備師食。餘眾汲取於峽，以供須用」。「宗師居龍門，有詩云：『不怨深山自采樵，山中別有好清標。幽居石

⁸⁰ 段志堅編：《清和真人北遊語錄》卷2，收入《道藏》，第33冊，頁163a-b。

⁸¹ 同前註，頁163b。

⁸² 同前註，頁163b-c。

室仙鄉靜，不假環牆世事遙。飲水高呼天外鶴，摩雲仰看峽中雕。時時皂白浮沉景，顯實真空慰寂寥。」又云：『獨自深山搃寂寥，閑雲作伴屏喧囂。耽慵不念生涯拙，好靜惟便熟境消。著假空貪齊李杜，明真何必等松喬。研窮壽算文章力，豈奪虛無造化標。』觀是詩，有以見居山之志也。又觀〈瑞鷓鴣〉詞云：『懶看經教懶燒香，兀兀騰騰似醉狂。日月但知生與落，是非寧辯短和長。客來座上心慵問，飯到唇邊口倦張。不是故將形體縱，養成慵病療無方。』由是以知，遺物而獨立，恆遊乎杳冥之極，未始出吾宗矣。故維摩之寓病，陳搏之寓醉，宗師之寓疏慵，良有以也。」⁸³ 從上引文獻可知，丘處機隱居磻溪和龍門鬥閑不僅取得了顯著成效，而且深刻地影響了他的文學創作，其人與其境、其境與其詩、其詩與其人，已經融為一體了。

丘處機山居鬥閑十三年，山居風物作為一種體道之物已經深深地嵌入到他的修行思維和審美體驗中，並鍛造了其詩歌尤其是述懷詩與山居詩的放曠風味。其詠磻溪云：「臺邊水谷尤清曠，野外山家至寂寥。絕塞雲收天耿耿，空林夜靜月蕭蕭。揚眉瞬目開懷抱，散髮披襟遠市朝。自解偷生巖嶂窟，誰能闡化法輪橋。」（丘處機：〈幽居〉，《磻溪集》，卷1）其詠棲霞太虛觀云：「三竿紅日眠猶在，十里青山坐對閑。不覺人來幽圃外，時驚犬吠白雲間。無心自得成長往，了一何須問大還。只恐逡巡天下詔，悠揚無計樂平山。」（丘處機：〈平山堂〉，《磻溪集》，卷1）其抒懷也總是離不開山景：「醉臥終南山色裏。山色清高，夜色無雲蔽。一鳥不鳴風又細，月明如畫天如水。」（丘處機：〈鳳棲梧·述懷〉，《磻溪集》，卷6）這三首詩和上文史志經所引詩詞均表明，清幽、靜謐、寂寥的山景將熱鬧、喧囂、紛擾的塵世隔絕，讓丘處機沉醉於清閒自在、無憂無慮、安閑寧靜的精神隧道中，這個精神隧道的品牌是「疏慵」——掃除一切塵念和塵情的「疏慵」。作為一種修行思維和審美體驗，「疏慵」成了丘處機觀察世界的獨特視角和永恆的興奮點，造就了丘處機文學作品特有的放曠情懷。丘處機還特別善於用這種疏慵的眼光去捕捉眼前之景、眼前之事，用以陶冶自己之宗教情懷，並形諸吟詠。因此，其大部分詩歌都能夠情境交融，實乃金元全真教文學之翹楚。

⁸³ 史志經編集：《長春大宗師玄風慶會圖說文》卷1，《天理圖書館善本叢書·漢籍之部》；丘處機著，趙衛東校：《丘處機集》，頁497-500。

四、結 論

從宗教實踐——苦行與試煉的角度來考察金元全真教，我們發現金元全真教徒留下了空前絕後的關於宗教經驗的史料。這些史料包括丹經、語錄、碑刻、傳記、圖像、說唱文學、散曲、戲曲、小說、筆記和詩文別集等，其中的詩文別集和語錄作為第一手資料，留下了宗教徒個人鮮活的宗教體驗，馬丹陽的詩文別集和相關語錄甚至記載了馬丹陽參與性命修持的整個心路歷程。這在第一手宗教經驗資料殊為貧乏的中土道教界，尤其顯得難能可貴。

透過這些文獻，我們發現王重陽和七真發展出了一整套以苦行、試煉為核心的修持理論和修持方法，王重陽之「痛教」和七真之「鬥修行」構築了一道獨特的苦行與試煉的風景線。我們由此可以開啓研究全真教的一個新維度——宗教實踐的維度，這個維度和史學、社會學、人類學維度相結合⁸⁴，可以糾正道教研究界，尤其是大陸道教研究界，哲學維度一統天下帶來的諸多偏頗和缺失。我們由此還可以刷新全真教研究史上的一些結論。比如，金元以來的文人一直認為全真教「本於淵靜之說，而無黃冠襪履之妄；參以禪定之習，而無頭陀縛律之苦。耕田鑿井，從身以自養，推有餘以及之人，視世間擾擾者，差若省便然」⁸⁵。這是元好問從宗教外部做出的一個觀察，現代以來的學者受這類記載的影響，認為全真教不事齋醮、重性不重命。但是，通過對全真教宗教實踐的分析，我們發現全真教從事齋醮活動有一個發展衍變的過程（這一點早已為學術界拈出），全真教倡導性命雙修，其修性是為了修命。再如，現代以來的學者習慣於從民族的、政治的立場來分析全真教的教派屬性。但是，我們從宗教實踐的立場則發現王重陽和全真七子投入宗教完全是個人性的，其目的在於身心之安頓、慧命之永恆。特別需要強調的是，金元全真教徒的詩文別集和語錄，可以繫年、繫地、繫事、繫人，如果加以深入研究，將從宗教實踐的維度極大地推進全真教的研究。從宗教內部看宗教，或許看得更清楚些。

從黃兆漢、李豐楙、詹石窗以迄陳宏銘、梁淑芳、吳光正、張美櫻，金元全真教文學的研究已然取得了不少成就⁸⁶，研究視角已經從宗教外部轉向宗教內部，所

⁸⁴ 張廣保的史學研究乃近年一大創獲，見氏著：《金元全真教史新研究》（香港：青松出版社，2008年）。

⁸⁵ 元好問：〈紫微觀記〉，《道家金石略》，頁475。

⁸⁶ 黃兆漢：《道教與文學》（臺北：臺灣學生書局，1994年）；李豐楙：〈神化與謠凡：元代度脫劇

使用的理論也出現了從引用外來理論到建構本土宗教詩學理論的苗頭，全真教文學之價值和地位也由過去的徹底否定而逐漸走向公允的評價。從宗教實踐的立場來觀照全真七子的文學創作，我們可以將他們的詩詞分成修持類、弘傳類、濟世類。述懷詩、寫景詩、詠物詩可以歸入修持類；說理詩、贈答唱和詩可以歸入弘傳類；一部分表現入世救世的作品可以歸入濟世類。修持類作品應該作為宗教文學的核心部分加以研究，本文分析全真七子的苦行和試煉及其對文學的影響，也以這類作品作為主要研究對象。從宗教實踐——苦行與試煉的角度來考察全真七子的文學創作，我們發現宗教修持方式不僅是教派形成的原因，而且深刻地影響了宗教徒的文學創作。特定的修行方式鍛造了宗教徒的修行思維和審美體驗，並在其文學作品的題材、主題、意象、意境、風格上呈現出鮮明的特色，對這些特色進行提煉，有助於突顯民族的精神風貌、建構本土宗教詩學。

的主題及其時代意義），李豐楙主編：《第三屆國際漢學會議論文集——文學、文化與世變（文學組）》（臺北：中央研究院中國文哲研究所，2002年）；詹石窗：《南宋金元道教文學研究》（上海：上海文藝出版社，2001年）；張美櫻：《全真七子證道詞之意涵析論》（臺北：輔仁大學中文系博士論文，1999年）；梁淑芳：《王重陽詩歌中的義理世界》（臺北：文津出版社，2002年）；吳光正、鄭紅翠、胡元翎主編：《想像力的世界——二十世紀「道教與古代文學」論叢》（哈爾濱：黑龍江人民出版社，2003年）；吳光正：《八仙故事系統考論——內丹道宗教神話的建構及其流變》（北京：中華書局，2006年）；陳宏銘：《金元全真道士詞研究》（臺北：花木蘭文化出版社，2007年）。