

徐骆 著

浑似姑射真人，天姿灵秀，意气殊高洁。万蕊参差谁信道，不与群芳同列。浩气清英，仙才卓犖，下土难分别。瑶台归去，洞天方看清绝。



丘处机
Qinchuji

大家精要

陕西师范大学出版总社

丘处机

徐骆 著

大家精要

陕西师范大学出版社

图书代号: SK16N1497

图书在版编目(CIP)数据

丘处机/徐骆著. —西安: 陕西师范大学出版总社有限公司, 2017.1

(大家精要)

ISBN 978-7-5613-7671-3

I. ①丘… II. ①徐… III. ①丘处机(1148—1227)—传记 IV. ①B959.92

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第320088号

丘处机 QIU CHUJI

徐 骆 著

责任编辑 郑若萍 陈柳冬雪

封面设计 张潇伊

出版发行 陕西师范大学出版总社
(西安市长安南路199号 邮编 710062)

网 址 <http://www.snupg.com>

印 制 三河市良远印务有限公司

开 本 660mm×980mm 1/16

印 张 10

字 数 100千

版 次 2017年1月第1版

印 次 2017年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5613-7671-3

定 价 20.00元

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题,请与本公司销售部联系、调换。

电话: (029) 85303879 传真: (029) 85307864 85303629

目 录

引言 / 001

第1章 生逢乱世 / 006

宋元前的道教 / 006

宋徽宗求仙弃政 / 012

屠杀、奴役和绝望 / 017

第2章 祖师重阳 / 020

未了尘缘 / 020

甘河遇仙修真道 / 024

东行传道 / 032

归兮归西 / 043

第3章 志修全真 / 048

有志须为物外仙 / 049

随侍重阳 / 052

磻溪蓑衣先生 / 063

龙门悟道 / 075

第4章 东归栖霞 / 085

王处一显神异 / 086

金世宗问道 / 088

禁罢全真辞终南 / 095

栖霞传道 / 099

第5章 大漠西行 / 109

风云突变 / 109

成吉思汗传召问道 / 116

遨游八荒 / 125

欲罢干戈致太平 / 130

全真而仙 / 143

附录

年谱 / 153

参考书目 / 153

引 言

对于中国道家人物来说，可能除了老子、庄子、列子、抱朴子之外，最为当下老百姓所熟悉的就是丘处机了。他之所以被民众青眼相加，也是机缘巧合。曾经有一部香港武侠电视剧风靡全国，这就是金庸先生的成名作《射雕英雄传》。在这部影视作品里，丘处机是关键人物，发挥着穿针引线的作用，甚至不少武侠迷感叹到，要是当初丘处机没有路过牛家村，整个历史就要改写。的确如此，小说一开场，第一个令人眼前一亮的武林高手就是丘处机。他身穿粗布道袍，正值壮年，面容清瘦，风尘仆仆，手持长剑，行侠仗义，警恶惩奸，刚出场时手上就提着一个名叫王道乾的奸臣的首级，让人立刻感觉到一位武林人物的豪迈之气。正是他以靖康之耻为郭靖、杨康取名，也正是他杀退金兵，却留下伤员完颜洪烈被包惜弱所收留与照顾，从此发展出诸多恩怨情仇。由此一个个鲜活的人物陆续登场，大放异彩，有狡诈却又多情的杨康，憨厚耿直的郭靖，古灵精怪实则痴情的黄蓉……金庸不愧为香江第一健笔，所到之处，无不妙笔生花。但不幸的是，光芒四射的人物实在太多，武功高强的侠客更是层出不穷，丘处机就显得日趋平庸，最后消失在众多豪杰之中，茫茫大漠也成了其他英雄大展风采的

舞台。

当然这一切只是小说家言，真实的历史往往出乎人的意料。首先丘处机并非虚构人物，更非浪得虚名，他被后人纪念。在道教史上，全真道是封建社会后期唯一能够与正一道分庭抗礼的教派。尽管全真道由丘处机的业师王重阳所创立，但真正使得全真道的教义日趋明确，为世人所接纳以至于趋于极盛则有赖于全真七子——马钰、谭处端、刘处玄、丘处机、王处一、郝大通和孙不二。丘处机尽管并非全真七子中最年长、最有修为之人，但却是真正将全真道发扬光大的顶梁人物。

其次他也并非是赏善罚恶、替天行道的武林侠客。小说之中的“刺奸贼、杀金狗”完全是子虚乌有之事。在真实的历史中，丘处机和金朝的上层人物之间是有来有往，甚至过从较密的。金世宗年老体弱，对道家的修身延寿之道兴趣甚浓，对作为后起之秀的全真道也是格外信赖。先是笼络王处一以求长生之术，后则器重丘处机请教延生之理。为了表达对丘处机的敬意，先是赐予丘处机巾冠衫系，继而为丘真人修道观，甚至还让皇亲国戚前去探问。而丘处机也为金世宗设坛讲经，剖析至理，甚至一度还想把全真道内丹修炼的不传之秘传授给金世宗。

至于“壮志饥餐胡虏肉，笑谈渴饮匈奴血”“引刀成一快，不负少年头”，这种武侠人物的热血豪情，更是与丘处机无缘。作为道家人物，丘处机继承了“贵生”“清虚”“爱身”“保真”等道家的基本精神。尽管他没有“十步杀一人，千里不留行”的壮举，但是却有远远超出武林第一高手的本领——劝善止杀。这也正是老子所言的：“是以圣人常善救人，故无弃人。”他先后几次向成吉思汗提出寡欲止杀的意见，由此使得这位草原枭雄改变了以蒙古铁蹄践踏中原的想法，从而保全天

下无数苍生。在获得金人和成吉思汗的特别授权之后，他还大开善门，四处奔走，分粮济馁，广修道场，以收徒之名拯救八方难民。而在民众罹难之后，他还斋醮（jiào）禳（ráng）禁，超度亡灵，为百姓虔诚祷告，在精神上给予苦难的同胞以巨大的安慰。这种济世为怀的风骨和气魄远远超出了江湖中的纷纷扰扰、打打杀杀，更加不是所谓的武林绝学能做到的事情。所以在这样的意义上，尽管丘处机不杀一人，但却是当时真正的侠之大者。

除了光大门楣、拯救苍生的笃行之外，丘处机还为道教的理论作出了极大的贡献。他留下的著作有《磻（pán）溪集》，其中收录的诗词共四百七十余篇。尽管他幼年未尝读书，成年后才得遇祖师，方能识字读经，但他资质聪颖、悟性奇高，所写诗文用词清雅明丽，尤其在写景抒怀方面更是行家里手，令人读来顿觉滋味深长，空灵脱俗。所以玉峰老人胡光谦在《磻溪集》序中大为赞赏，称他的词是：“动容无不妙，出语总成真。”而清代以严谨著称，刻印校勘《十三经》的大学者阮元也在《四库未收书目提要》卷五中对其评价颇高：“处机各诗，亦清真平淡，多可诵云。”他的这部诗集在当时对吸引知识分子、宣扬全真道教义发挥了重要作用。

今人可以看到的丘处机的著作还有《道藏》中题为“长春演道主教真人撰”的《大丹直指》二卷。这本书阐发了全真道的内丹理论及修炼方法。在理论上，他继承了王重阳三教圆融的观念，既吸纳了禅宗的“明心见性”的理论，也发扬了儒家讲究“道在人伦日用”的功夫，对“性”与“命”“有为”与“无为”等范畴都有自己独到的创见；在修行方法上，他去繁就简，清除了不少晦涩附会的学说，以简明通俗、易于操作为特点，大力推进了当时道教的内丹理论建设，也是今人研究全

真道的内丹修炼理论的必读书目。

另有丘处机的弟子李志常所记述的《长春真人西游记》。这部书讲述了丘处机的生平、因何缘由前往大漠深处、一路如何艰辛跋涉、最后如何劝化成吉思汗，还描述了所经山川道里及沿途所见风俗人情。这部书是研究13世纪中西交通、西域历史地理与气象及全真道历史的重要资料，在当时更是对提升全真道的历史地位大有裨益。国学大师王国维也十分看重此书，曾以一年多的时间潜心研究，并于1926年5月完成了《长春真人西游记校注》。他对书中涉及的历史地理有极为详尽的考证，为我们读通此书扫除了许多障碍，但可惜的是，王先生在书成之后的第二年便自沉昆明湖了。若以王先生的功力再作探究，《长春真人西游记》必有更多可挖掘的亮点。真是令后人扼腕叹息不已。

此外，丘处机所代表的全真道内丹修炼理论和他的西域之行对吴承恩的《西游记》创作也颇有影响。明清两代有很多学者如陶宗仪、陈士斌、张含章等人都认为《西游记》实为丘处机所作。直至后来经过焦循、王培荀等清代学者和鲁迅、胡适诸多当代大家的详细考证，才定下了《西游记》是吴承恩所作的论断。时至今日，丘处机作《西游记》之说又有波澜，但还缺乏力证。其中澳大利亚学者柳存仁先生的研究角度很独特，他在《全真道和小说西游记》中指出，《西游记》中所引用的很多韵文和语汇大多出自全真道内丹作品，《西游记》故事中的一些角色或物品也另有寓意，实为代指内丹术语。不管丘处机是否为《西游记》的真正作者，有一点基本可以断定，那就是《西游记》肯定与全真道，尤其与丘处机有着极为密切的联系。相信随着更多史料的出土和整理，我们会更加具体地了解两者之间的关联。

丘处机一生持守虚怀若谷、清净自然的道家理念，但又秉持忠信敦淳、悲天悯人的儒家情怀。他生逢乱世，世道虽衰微，但君子却自强。丘真人以真诚求道之心，谨行识、勤修为、去人欲、通大道、化君王、成大业。在铁蹄声声、索人魂魄的末世，他展露出方外之人的山林隐者之逸乐和冲虚飘灵之仙趣，以超越的精神抚慰身处绝境的黎民，帮他们消弭心中的痛楚忧伤。在哭泣连连、催人断肠的乱世，他也肩负起拯救天下苍生于水火的重任，不畏艰难险阻，不惧世人冷语，交权贵，勉霸主，以笃实的态度力挽狂澜于既倒之苦海，使得中国终归一统，又让中华文化在民族纷乱中薪火相传。正是如此，乾隆皇帝赞誉他“万古长生，不用餐霞求秘诀；一言止杀，始知济世有奇功。”这的确是对丘真人颇为中肯的评价。

第 1 章

生逢乱世

人一生的活动是极为丰富多变的，我们大多数人都无法预知自己会如何走完人生的旅程。但人的活动又必然是在一定的时间和空间之中进行的，所以不可避免要受到社会历史条件的规范和限制，所有的行为和观念都要打上时代的烙印。尽管丘处机不能与凡夫俗子同日而语，但他也无法逃避社会历史的掌控。要体察丘真人的人生选择和心路历程，我们就必须了解他所处的时代背景。

宋元前的道教

道教是中国土生土长的宗教。就其渊源来说，我们最早可以追溯到远古时期的自然崇拜和人神沟通的巫术。而至春秋战国时期，经过诸子百家理性化的洗礼，特别是融摄了当时道家、阴阳家和神仙方术之说，道教有了极为深厚的思想底蕴。至东汉末年，社会纷乱，苦难重重，民不聊生，哀鸿遍野，当道教以救苦救难的面貌出现在世人面前时，立刻就被天下黎民所尊崇，成为中国本土非常强大的宗教。

以收录全真道碑记为主的元代《甘水仙源录》中说：“道家者流，其源出于老庄，后人失其本旨，派而为方术，为符箓、为烧炼、为章醮。”的确，在宋元以前道教最主要的门派就是符箓派和金丹派。前者以《太平经》为本，以符箓为传教布道的主要形式。“符”的本义是相合，后来逐渐演变为帝王下达指令或调兵遣将的凭证，由此，“符”成为政治权力的象征。所以在古代文献里，常出现兵符、虎符、符信、符节、符玺等词。而符箓派的道人则认为，尘世间的帝王无疑是拥有权力的，但天界的神仙所拥有的权力更大。得到人间帝王的授权，尚且能耀武扬威；倘若得到天神的青睐，则更是无上荣光。人间的“符”在将相手中，而天界的“符”则在道士手中，所以道士凭借“符”替天行道，拥有斩妖除魔的能力。这种“符”在形式上是用朱笔或墨笔所画的一种点线组合，有字有图，配以一些变体后的神秘文字，被认为有驱使鬼神、治病禳灾的功能。而“箓”则是尘世帝王自称其所谓天赐的符命之书，符箓派的道人也借此意表示自己与天神相通，如南朝名道陶弘景就说：“箓者，本曰赤文洞神式。”这里的“赤文”也就是朱笔，“洞神”则是通神，合起来的意义就是用朱笔写字达到和神灵相通。这个意思和前面的“符”的含义基本一致，所以合在一起，称为“符箓”。符箓派的这种观念影响深远，譬如王安石在《元日》一诗中就说：“千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。”这里“旧符”指的就是桃符，即用桃木做的两块大板，上面分别书写上传说中的降鬼大神“神荼”和“郁垒”的名字，用以驱鬼压邪。时至今日，我们仍然在民间可以看到不少符，如日常生活中人们常说的护身符、平安符、姻缘符、连心符等等。

符箓派的理论较为简单，若在日常操作过程中善于利用，

那么神秘的仪式加上神奇的效果，必定会吸引大批民众。事实证明确实如此。东汉末年的五斗米道便是以符水为百姓治病。《三国志》和《后汉书》中都有用符水治愈疾病的详细记录。因为效果明显，一时信众如云。又因五斗米道的创始人为张道陵，道教史上又将张氏三代称之为“三张”或“三师”，所以五斗米道又称为天师道、正一道。此教派一直延续至今。

金丹派相对于符箓派而言，较为重视理论建设，它不如符箓派那么简单易行，但因理论上极具特色，对知识分子阶层有较大的吸引力。这一派以《周易参同契》为本，该书作者名为魏伯阳，正史上无记载，晋代道家葛洪（抱朴子）的《神仙传》中尽管论及此人，但所费笔墨甚少，且无具体事迹，所以我们能够了解到的就是魏伯阳是汉桓帝时期的人，好道术，不仕宦，精通诗律文辞。《周易参同契》讲的是什么呢？从书名上，我们可以知道，它与《周易》有着十分密切的联系。朱熹就说：“参，杂；同，通也；契，合也。谓与《周易》理通而又合也。”也就是说，它是以《周易》作为指导思想的。但这本书并不是对《周易》作发挥，而是用《周易》爻象的神秘思想来论述炼丹修仙的方法，其内容有三：御政之道、养性之理、服食之法。后两者就是我们常说的炼丹术和养生术。但《周易参同契》谈炼丹，并非只限于外丹炉火，即如何通过丹炉炼制金、汞等药物来制作长生不老之药，而是内外兼修，在内丹上费了不少笔墨。总体来看，该书是既肯定外丹，又提倡内养；既批判了片面借助药物的观念和一些错误的炼丹之法，又对一些不正确的内丹路数给予指正。所以后世学者，不论是力主外丹之术，还是大倡内丹之法，抑或是内外兼修，都可以在《周易参同契》中找到理论根据，大受启发。所以，这本书被誉为“万古丹经王”，而《四库全书总目》说：“后来言炉

火者，皆以是书为鼻祖。”但令人惋惜的是，金丹派在后世的发展中，尤其是在宋元之前，不少道教中人都选择性失声，一味地强调外丹修炼之法，而对魏伯阳书中所提出的批评意见避而不谈，其结果自然是曾经发生过的悲剧反复地上演。

道教的派别是极为复杂的，除了符篆派和金丹派之外，还有其他的教派。甚至就教派内部而言，还可以进行细分。但总体上而言，不管是道教的哪一派，虽然各自在修为上的方法有别，但在宋元之前有一点却是一致的，那就是都致力于长生久视。甚至时至今日，道教之所以能够吸纳广大信徒的缘由之一仍然是这种神奇效用。只不过由往日的金丹符水变成了名目繁杂、号称“科学配方”的保健品而已。令人唏嘘不已的是，历史的教训虽然言犹在耳，但重蹈覆辙的行为却历历在目。在古代医疗水平和认识水平都较为落后的情况下，一方面符篆派吹嘘符水包治百病，一方面金丹派推销金丹续命延寿，道教在民众的心目中久而久之便成了玄妙神通的象征，仿佛只要一心求真悟道，便可脱离苦海，逍遥自在。至于王公贵族，日日笙歌艳舞、锦衣玉食，则更是不惜千金，希望换得世间长存。道教便是如此从心理上、从现实功利的层次上满足了很多人的需要，日趋庞大起来。

在南北朝时期，道教还直接与世俗权力结合在一起。北魏的几个皇帝都是道教信徒。道武帝拓跋珪、明元帝拓跋嗣都是服食丹药中毒而死。在前面两个国君都毒死的情况下，太武帝拓跋焘仍然选择了信仰道教，而且是极为热心的崇奉者。他拜道士寇谦之为“天师”，甚至听从寇谦之的建议，将国号改为“太平真君”。后来还听从宰相崔浩的建议，砸毁寺庙、毁坏经像、要悉诛天下沙门，成为中国历史上第一个灭佛的君王。北齐、北周的统治者也对道教青睐有加，大力扶植。

至唐朝时，道教得到进一步发展。唐高祖李渊在武德八年（625）颁布的《先老后释诏》中明确规定道教在儒、释之上，他说老子为“朕之远祖”，自己是“神仙之苗裔”，以李耳的后裔自居。至于唐太宗李世民，亦是崇道抑佛，至晚年的时候更是迷信神仙方术。为求长生不老，他不仅迷恋中国道教的修炼方法，对外国的炼丹术士也深信不疑。清代学者赵翼认为，唐太宗就是服食丹药而毒发身亡的。唐高宗李治承续之前的崇道政策，他将老子尊封为“太上玄元皇帝”，还把《道德经》规定为科举考试的必考内容。甚至连唐高宗死前的最后一件事都和发展道教相关。据《旧唐书·高宗本纪》，他驾崩那天正在宣告兴修道观的诏书。唐玄宗李隆基亦是大力提高道教地位，至此道教在唐代已臻于全盛。他诛杀韦、武党时，就得到过“善于占兆”的道士冯道力的密布“诚款”，登基后，他本人则多次亲自到太上玄元皇帝庙中祭拜，并设置崇玄馆，规定道举制度，设置玄学博士，以“四子真经”开科取士。他还亲自为《道德经》作注，并将之列为群经之首。他还迷信斋醮，以致爱屋及乌，对各种斋醮乐曲也入迷起来。唐玄宗对道教的狂热，一时间在社会上掀起了奉道的热潮，如宰相李林甫要把宅院改成道观，大诗人贺知章请为道士，连诗仙李白也不能免俗，加入了道教。

唐玄宗之后，道教是绚烂至极而复归于平淡。但这种平淡只是减缓了发展的速度而已。唐肃宗、代宗、德宗都信奉道教祈禳之术；而唐宪宗、穆宗、敬宗、武宗和宣宗等都迷信丹药之方。其中唐武宗李严和当年的玄宗一样，对道教极为狂热，他拜道士赵归真为师，以极尽奢豪之能事来修建宫中道观，而后在赵归真的怂恿和宰相李德裕的支持下，再加上当时民间流传的讖（chèn）言“十八子昌运方尽”，唐武宗下令毁道场佛

经像，安置天尊老君像，勒令僧尼还俗，没收财产，寺庙限期拆毁。当五台僧人逃亡幽州之时，李德裕下令封锁居庸关，凡有游僧入境则斩之。武宗由此成为“三武”灭佛中的最后一位。因为武宗的年号是会昌，所以这场灭佛活动在佛教史上也称为“会昌法难”。在灭佛之后，唐武宗对道教的崇信是有增无减。而赵归真为他供奉的金丹也的确具有神效：他吃了之后，自觉精神陡长，阳兴甚酣，一夜连御数女。如此一来，他对丹药愈发痴迷不已。久而久之，日渐枯槁，赵归真又以脱胎换骨为托词，而唐武宗深信不疑，终于病入膏肓，毒发身亡，年仅三十三岁。因此待唐宣宗李忱即位后，便将赵归真杖杀。但等到宣宗晚年的时候，他又重蹈覆辙，迷信起丹药来，召见道士轩辕集，寻求治身之法，在服用了太医李玄伯所制的长生之药后，“病渴而中燥，疽发背而崩”，终年四十九岁。而在这两位帝王之前，唐穆宗亦是服食丹药，暴病而亡，年仅三十岁。这正是应了杜牧在《阿房宫赋》中的一句话：“人不暇自哀，后人哀之，后人哀之而不鉴之，亦使后人而复哀后人也。”历史就是这么残酷，而之后的帝王仍然有“明知山有虎，偏向虎山行”之人，如明世宗朱厚璫（cōng）、明光宗朱常洛、明熹宗朱由校等都是因服食丹药而死。

到了五代十国，中国形成了一个封建分裂割据的局面。尽管不少统治者对道教仍然崇信和扶持，但毕竟处于自顾不暇之境，道教在整体上处于发展的低潮。即便如此，仍然有一位君王因为迷信丹药，葬送了自己的性命，这就是南唐烈祖李昇（biàn），他与唐宣宗一样，背上生疮，病情恶化而死，终年五十六岁。

道教走过了低谷，在北宋又迎来了新一轮的高涨。宋太祖赵匡胤在还未做皇帝之前，就和道教中人有来往。至今民间还流传着华山道士陈抟与宋太祖对弈棋局，赵匡胤输掉华山的故

事。相传当陈抟听说赵匡胤登极时，欣喜若狂，手舞足蹈，以至于从驴背上跌落下来，笑道：“天下这回定叠也！”陈抟学养高深，身具种种神通，尤以睡功闻名于世，有紫微斗数和《太极图》传诸后世。尤其是《太极图》影响极大，如果要对宋明理学追根溯源，那必然是以周敦颐的《太极图说》为发端，此《太极图说》就是对陈抟的《太极图》作诠释。陈抟在赵匡胤建立北宋的过程中也发挥了不小的作用。因此，在赵匡胤平定天下之后，对道教积极扶持，对道人礼遇有加，常常是登门求教。他还整顿“寄褐”陋习，考核道士学业，帮助道教进行组织建设和素质提升。宋太宗赵光义对道教徒的召见更为频繁，特别关注外丹修炼之法、广修道场、搜集道书。宋真宗赵恒亦是道教的崇信者，他以托梦、祥瑞等形式制造神话，臆造出道教中的一个赵姓之神作为自己的圣祖，效仿唐朝，把国运和道教的神仙联系在一起。他还亲自制订了有关朝拜圣祖的乐章，甚至还编撰了一些“天书”，来神化赵宋王朝的统治。到了中晚年，他大修宫观，铺张奢华，以至于国家财政愈发困乏。在他驾崩之后，宋仁宗干脆把宋真宗编造的“天书”一同殉葬。极为讽刺的是，存放这些屡传神意的天书的昭应宫在宋真宗过世七年后突遭雷击，被大火焚为灰烬。道教在北宋的发展至此亦将要走向巅峰，这巅峰的制造者当然就是让北宋灭亡的宋徽宗。

宋徽宗求仙弃政

宋徽宗风流儒雅、聪颖灵敏、多才多艺，是一位难得的艺术天才。他在书法上独创“瘦金体”，形体瘦细峭硬，却又有腴润洒脱的风骨；绘画上观察入微，如他曾写道：“孔雀登高，