

南宋金元的道教



◎南宋、金、元不仅是新道派产生的重要时期，而且是道教教义的改革和向纵深发展的时期。著名道士辈出，解经畅玄成风。本书在前人研究的基础上进行新探索，对其概貌作了较为系统的阐述，并论述了新道派的产生、统治者对道教的扶植、道教学者在《易》、《老》学方面的新成就，分析了各道派的渊源及各自的特征，并以新的角度作了逐一论证。

詹石窗·著



南宋金元的道教

詹石窗 著

上海古籍出版社

南宋金元的道教

詹石窗 著

上海古籍出版社出版

(上海瑞金二路 272 号)

新华书店上海发行所发行

上海东方印刷厂印刷

开本 850×1156 1/32 插页 2 印张 6.125 字数 163,000

1989 年 12 月第 1 版 1989 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—4500

ISBN 7-5325-0512-x

B·26 定价: 3.25 元

前 言

道教是根植于中国土壤的宗教，近二千年来，影响深远。象任何事物一样，道教也有一个产生和发展的过程。如果说汉、魏、两晋、南北朝是道教的创建时期，隋、唐、五代、北宋是发展时期，那么南宋、金、元可以说是其鼎盛时期。

说南宋、金、元是道教的鼎盛时期，主要根据有四：

一、新道派产生、道教组织壮大，太一、全真、净明等新教相继行世。新道派的产生不是偶然的。道教自形成之后便开始了它自身曲折复杂的历史进程。曹魏政权为了巩固统治，一面对民间道教镇压，一面又笼络，使其得以生存和发展。继而葛洪和寇谦之对道教进行改造，陶弘景和陆修静对道教加以充实，使之从内容和形式都得到完善。唐时，道教同李家皇帝结下了亲缘关系，教主“老君”成为皇帝的老祖宗。王远知之奔走，羊角山之降灵，宗圣宫之建立，标志着道教同封建统治更加紧密地结合在一起。至北宋，王钦若之奏折，林灵素之弘扬，宋真宗之封禅，更使道教走向兴盛阶段。但是，盛极而衰，随着北宋封建经济危机的到来，作为封建制度意识形态之一的道教也渐渐地显露出它的弊端。北宋末年，宋徽宗实行的“度牒”政策，导致了道教的衰变。正当宋廷衰落之际，北方女真族与蒙古族异军突起，相继挥戈南进。干戈起处，生灵涂炭。在苦难中挣扎的人们渴望着精神的安慰；而在争战中的统治者也需要与之相应的精神武器。一边是百姓的呻吟，一边是统治者的呼声。道教面临着新形势。当百姓们无法照旧生活下去的时候，统治者也无法照旧统治下去，而作为意识形态的宗教也是不能维持其现状的。在战乱、死亡中

产生了变态的社会心理，它象“催化剂”，加速道教的变化。一批道教改革者活跃起来，新道派应运而生。新道派既吸取了旧道派原有的思想因素，又提出了符合时代需要的新理论，从而在民众中流传开来，一时信徒大增。在道教改革者创立新道派之际，旧道派亦进行了某些改良。天师道、灵宝派、上清派广收门徒，壮大声威。经过战乱之后的道教，分宗分派的现象明显了。真可谓“由来乱世多宗教”。

二、统治者对道教的扶植。经过葛洪、寇谦之等著名道教人物改造之后，道教在北宋之前曾经受到封建统治者的大力支持，而在南宋后产生于战乱之中的新道派虽然同原始民间道教有某些相似之处，但又有显著区别，新道派一开始就具有两重性，除安慰民众一面外，又有可为封建统治者服务的一面。因此，新道派同北宋前与封建王朝密切结合的旧道派一起，受到了王朝的有力支持。尤其是有元一代，道教声誉高涨，道士地位上升。统治者对道教的扶植，大大促进了道教的衍扩。

三、道教教理的进一步发展。金元之际，统治者两次资助道士刊刻《道藏》，这刺激了道教学者对教理的研讨。著名道士辈出，解经畅玄成风。在对《易》、《老》两经的注疏上，道教学者所下的功夫尤深。现存《道藏》中的五十多种《道德经》注本大多产生于南宋、金、元时期。在《易》学方面，不仅注入神仙之义，而且形成了庞大的“图书”（《河图》、《洛书》）学的体系。现存《道藏》中与《易》“图书”之学有关的“灵图”类，相当大的一部分是这一时期制作的。关于修炼方法的论著就更多了，如《金丹大要》、《三天易髓》等。至于《黄庭经》、《度人经》、《参同契》等重要经书的解释更是层出不穷。这一时期道教学者在教理上的研讨亦力求创新，如《老》学的立宗方面，不仅有过去的“重玄之宗”、“无为之宗”等，而且还有“真常之宗”、“皇道之宗”，使人耳目一新。

四、道教各宗派在元代的大联合。元成宗之后，新旧道派往

来增多，甚至合并，这一方面是道教自身教义相互渗透的结果，另一方面则是一统国家政治上的需要。联合的趋势表明道教组织的加强，同时联合行动也有利于其宗教的社会职能的发挥。

总之，南宋、金、元不仅是新道派产生的重要时期，而且也是道教教义的改造并向纵深发展、道教组织进一步壮大的时期。它在道教发展史上占有相当重要的地位。同时，这一时期，道教同儒、释两家的融合和斗争也是突出的。道教学者既吸取了以理为核心的新儒学思想和以禅宗为主的佛教思想，又促进了儒、释两家在理论上的研讨，从而广泛地渗透到哲学、历史、文学、天文、地理、数学、医学、伦理学等众多领域。因此，对这一时期的道教进行研究，不仅有利于了解道教的概貌，而且也是揭示中国文化发展脉络必不可少的一个环节。

我在大学本科学习阶段，于学习中国哲学思想史之际，略读道经，偶有心得。后考上四川大学研究生，受业于《中国道教思想史纲》作者卿希泰先生，在卿先生的指导下，我重点探讨了南宋、金、元时期的道教，研读了国内外有关这方面的论著和原始文献，形成了一些想法。首先是方法问题。研究任何一门学科，要想得出正确可靠的结论，没有正确的方法是不能成功的。道教研究当然也是如此。诚然，道教作为一种宗教，不可避免有其虚构妄诞之处，但任何意识都是现实的反映，都可以在现实生活中找到原型。道教典籍中关于人物生平、道派发展等记载，有相当一部分有年号，有地点，这是值得分析的。否定一切恐非正确的方法。研究宗教，如果离开对其经典的分析，那就象猎人离开了猎场、工匠离开了原材料一样，只能陷入空谈。只有把经典的分析 and 历史事实的考察结合起来，相互印证，这才是研究的出发点。此外，道教研究也必须进行比较。作为一种意识形态的道教，它不但具有历史继承性，而且同其他宗教或学派有相互影响相互渗透的一面。因此，进行比较研究，对于了解道教教派、教义的特征来说是十分必要的。基于以上认识，要把南宋、金、元的道

教放在历史长河中来考察，从纵的方面，去分析此时期道教与北宋之前道教的联系和区别；从横的方面，去分析道教与同时代其他教派或学派的联系和区别，揭示“变化”之处，从而勾勒出它的基本轮廓。

最后，还必须指出，南宋、金、元时期的道教，不论是道派还是教理，其内容广泛，远非这本小书所能详述。我的工作仅仅是开始。将这本小册子奉献于世，是为了得到方家和同行的指教，以利今后的进一步研究。

詹石窗 写于福州

目 录

前 言	(1)
第一章 风云变幻	
新道派的产生	(1)
第一节 全真道的兴起	(1)
第二节 太一道的确立	(19)
第三节 净明道的形成	(26)
第二章 顺水推舟	
统治者之扶植	(49)
第一节 南宋羽热	(50)
第二节 金炁仙风	(61)
第三节 元返道曲	(67)
第三章 解经畅玄	
《易》、《老》学的发展	(82)
第一节 正传别传二重化	(83)
第二节 易筮易图一体化	(96)
第三节 自然之道君术化	(116)
第四节 无名之道“真常”化	(127)
结 语	(139)
附录一 《灵宝经》源流略探	(151)
附录二 “遁甲”之学符 策 化	(162)
附录三 洞天福地遗迹略考	(179)
附录四 本书主要参考文献	(187)

第一章 风云变幻

新道派的产生

第一节 全真道的兴起

全真道是金初产生于河北一带的新道派，曾经对当时的政治、经济，乃至人们的日常生活产生很大的影响，《元史》及许多文人笔记都有关于它的记载。陈垣先生和蒙文通先生也著有专论。近年来，杂志上又发表了不少研究论文。学者们都一致肯定全真道是新道派。不过，这个新道派是怎样产生和演变的？其“新”在何处？它是否存在着南北二宗？它的基本特征是什么？在这些问题上各家观点不尽一致。我认为：全真道是在宋、金、元三足鼎立的新形势下，经早期全真领袖对北宋以前的道教主要是丹鼎派道教的改造而形成的。作为民族矛盾与阶级矛盾交织在一起的特殊环境下的产物，全真道虽然没有改变北宋之前道教的根本性质，但在立教宗旨、修行目标、修行方法上则具有其自身的特点。它从形成时候起，就体现出其自身的矛盾。一方面，它是落魄知识分子以及被压迫民众的变态心理的曲折反映；另一方面，它又继承了固有道教的神秘主义因素。下面，试从它的产生和初期发展过程来说明这个问题。

一、自我神修

全真道的创始人王重阳，本名中孚，字久卿，为咸阳望族。道家典籍说：“其为人也，骨木雄状，气象浑厚，眼大于口，须过于腹，声如钟，面如玉，清风飘飘，紫气郁郁，有湖海之相

焉。膂力过人，才名拔俗，蚤（早）通经史。”（《金莲正宗记》卷二）这里竭力描述他的神异之貌，不过是宗教家惯用的神化伎俩而已，可以置之不论，但所说“蚤通经史”却值得注意，说明他青少年时受过儒家经学的熏陶。

与当时许多知识分子一样，王重阳也曾试图通过科举而跻身仕途。《金莲正宗记》及《金莲正宗仙源象传》等书说他试过武举，中过甲科。陈铭珪先生《长春道教源流》对此持否定态度。而郭旗先生经过考证，认为当为“齐国傀儡政权的科举”（见《全真道的兴起及其与金王朝的关系》，《世界宗教研究》一九八三年第三期）。我以为这个考证结果是有道理的。

王重阳应举成功之后，希望自己能当大官，以光宗耀祖。他的许多自叙性诗歌都反映了这一点。他曾十分感叹地写道：“四十八上尚争强，争奈浑身做察详。”（《悟真歌》，《重阳全真集》卷九第十九）然而，他事金朝多年，仍旧是个“吏员”之类的小官，仕途并不十分顺利。当金人的战马纵横驰骋于中原大地时，他同广大民众一样，也产生了苦闷的心境。他后来的追溯之作便留下了这样的痕迹。有《西江月》一首，其上阙云：“堪叹火风地水，为伊合造成形。教人受苦日常经，扑入味香视听。”（《重阳全真集》卷八第二）寥寥数句，对人世间的悲苦无常作了淋漓尽致的描述。作为一个小官吏，他对下层劳动人民的坎坷生活深表同情。金完颜珣说：“会废齐摄事，秦民未附，岁又饥馑。时有群寇劫真人家财一空，其大父诉之统府，大索于邻里三百余户，其所亡者金币颇复得焉。又获贼之渠魁。真人勉之曰：‘此乃乡党饥荒，譬如乞诸其邻者，亦非真盗也，安忍陷于死地？’纵舍使去，里人以此敬仰真人愈甚，咸阳醴泉二邑，赖真人得安。”（见《全真教主碑》，《甘水仙源录》卷一第三）在民族矛盾与阶级矛盾交织在一起的岁月里，王重阳的心情是十分复杂的。

然而，在金人占了优势的日子里，他也无力安定动荡的社会

环境，只能空怀惆怅，郁忧不乐。他从社会的动荡无常反思到自身，亦感到自身的无常，人生的短促和苦痛。其《悟真歌》云：“余当九岁方省事，祖父享年八十二。二十三上荣华日，伯父享年七十七。三十三上觉梦耽，慈父享年七十三。古今百岁七旬少，观此递减怎甘当？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。厌幼欺人度岁时，诬兄骂嫂慢天地。不修家业不修身，只凭望他空富贵。浮云之财随手过，妻男怨恨天来大。产业卖得三分钱，二分吃著一酒课。他每衣饮全不知，余还酒钱说灾祸。四十八上尚争强，争奈浑身做察详。忽儿一朝便心破，变成风害任风狂。不惧人人长耻笑，一心恐昧三光照。静虑澄思省己身，悟来便把妻儿掉。好洗面兮好理头，从人尚道骋风流。家财荡尽愈无愁，怕与儿孙做马牛。五十二上光阴急，活到七十有几日？前头路险是轮回，旧业难消等闲失。一失人身万劫休，如何能得此中修？须知未老闻强健，弃穴建坟云水游。云水游兮别有乐，无虑无思无做作。一枕清风宿世因，一轮明月前生约。”（《重阳全真集》卷九第十九）这篇《悟真歌》可以说是他生平的自述。他曾经有过荣华富贵之时，醉酒忘形之日。可是，金银财宝，转瞬即逝。真是“喜荣华正好，恨无常又到。”（《红楼梦》语）更使他感到忧心的是家族中的年龄一代比一代递减。在他五十二岁的时候，更感到光阴似箭，日月如梭，惶惶然似大死将临。在他眼里，死亡是多么的可怕和可悲。对死亡的这种心理体验，正是他超凡入道的直接导因。如果说，社会的动荡不安是他入道的客观原因的话，那么对死亡的恐惧感则是他入道的主观原因。由外而内，由内而外，内外相激，他终于辞官解印，黜妻屏子，遁入玄门。《金莲正宗记》说他“拂衣尘外，类楚狂之放荡”。刘祖谦《终南山重阳祖师仙迹记》也说：正隆己卯（1159）间，忽遇至人于甘河，“自是尽断诸缘，同尘万有，阳（佯）狂垢污，人益叵测，……千态万状，不可穷诘……呜呼！箕子狂，九畴叙，接輿狂，凤歌出，权智倒，横直

竖。均于扶世立教，良有以也”。（《甘水仙源录》卷一第十一）自是年始，王中孚始易名嘉，号重阳子，自呼王害风，过起了神修的生活。

不过，他辞官解印，自我神修伊始，尚无创教的念头，他所修的仍然是固有丹鼎派之术。《金莲正宗记》及《金莲正宗仙源象传》说他四遇道人，启其了悟，多有附会。“金莲”之良缘，“甘水”之机遇，更是门徒对他的神化之说，但我们从中却可以看到他同固有丹鼎派的关系。其中所列诸祖，也是着重从丹鼎术的传绪方面追溯的。王玄甫、汉钟离已不可考，而吕纯阳及刘操则有蛛丝马迹可寻。唐宋之际，演述吕纯阳洞宾的民间故事传说已有不少。苗善时尝收编为《纯阳帝君神化妙通纪》七卷。王重阳于终南山一带神修之际当有所闻。他的诗词和有关内修的论述都可找到印证。再说，他自我神修之所终南山正是楼观派创始与兴盛的地方。楼观一派，托始于尹喜。相传周朝关令尹喜尝在终南山楼观台结草为楼，观星望气，候“老君”之东来，后“老君”授之以《五千文》。《历世真仙体道通鉴·梁湛传》载：梁湛于“魏元帝咸熙（264—265）初，事郑法师（履道）于楼观”。又称晋惠帝永兴二年（305），“老君”命真人尹轨降于楼观，授梁湛以“丹书”。（见《终南山说经台历代真仙碑记·杜阳宫太和尹真人》）其赞云：“修仙人已擢仙魁，松下丹炉老碧苔。谁料肉飞千载后，授书又到故家来。”（同上）由此可知，楼观一派所修的主要是丹鼎之术，且以羽化肉飞为最高目的，而王重阳早期的诗词亦多为内修炼化之作。其《修行篇》略云：“自从一得见天真，今日方知旧日人。离俗复为云外客，脱尘不作土中宾。盖缘往昔擒朱汞，全是当初定水银。一点灵明归静界，圆光里面转金轮。”又云：“玄光夺得不追寻，炼就重阳灭尽阴。从此频添木上火，由斯再煮水中金。万般神应还谁见，一个真灵只自钦。聚则成形散为气，晴空来往永无心。”（《重阳全真集》卷一第十四）很清楚，王嘉，号为“重阳”，也就是要去掉一切

阴气而免于生死之轮回。而达到“双阳”也就是需木上加火，水中生金，抽坎中之阳（三）以填离（三）中之阴。王重阳这套修炼方法实为楼观师徒相传的丹鼎术之沿袭。当然，他神修目的与楼观派道士有异，他所追求的更注重个人的精神解脱。

二、革故鼎新

王重阳蓬首垢面，自构茅庵，穴居打坐。经过一个阶段的神修之后，他的心灵已产生了深刻的变化。他已从一个熟读经史的小官吏转变成为有较高道行的道人了。由于经常打坐，自觉种种“灵异”在心中产生，飘飘然似乎“前辈祖师”已把弘教的重任交付给他了。虔诚的信仰，使他萌发了传教的念头。于是，他开始走向社会，立志要化人入道。他采取了一系列的非凡行动。或乞食于市，或眠冰卧雪，或自画骷髅，或题诗于壁，以此来引起旁人的注意，为传教提供方便。他辗转于南时村、刘蒋村，招徕道徒。如此奔波张扬有年。此时，他与人的谈吐基本上还是“坎离交媾”之类，尚无脱离固有丹鼎派的轨道。尽管他苦心经营，仍收效甚微。八九年间，执弟子礼者不过三人。《金莲正宗仙源象传》第十九页说：“时有史处厚、刘通微、严处常相继受学为弟子。”由于从之者甚少，王重阳的心情是郁闷的。有《和落花韵》诗云：“门外落花任风雨，不知谁肯悟希夷？”（《重阳全真集》卷一第四）这说明在干戈四起、人心惶惶的动乱年头，光用原来丹鼎派那套启人悟其“希夷”的妙理来招徕广大道众是不可能的。

四处碰壁，迫使王重阳不得不作出相应的改革。太原虚丹道人李鼎在《大元重修古楼观宗圣宫记》中曾说：“金大定初，重阳祖师出焉，以道德性命之学，唱为全真，洗百家之流弊，绍千载之绝学，天下靡然从之。”（见句曲朱象山《古楼观紫云衍庆集》卷上第十八^①）这未免言过其实，但王重阳此时走上革故之道是可以肯定的。大定七年（1167），王重阳放了一把火把自我穴居的茅庵烧掉了，婆婆起舞，浪迹江湖，一直走到胶东半岛，

寻求门徒。在那里，他终于度化了七位大弟子，这就是马钰、谭处端、丘处机、刘处玄、王处一、郝大通、孙不二，后来称为“北七真”。就在度化大财主马钰之前三个月^②，马钰为王重阳构造一修炼之舍，王重阳名之曰“全真”。这是王重阳第一次打出“全真”的旗号，它标志着全真道的正式确立。此后，王重阳带领高徒，四处传教，使全真道逐渐完善起来。经过一番努力，王重阳终于使全真道以鲜明的特征大行于世。其“革故鼎新”的特点主要表现在如下三个方面：

第一、理论基础的改革。大凡宗教改革，无不是从理论的改革入手的，王重阳也不例外。他的一整套教说可以概括为“修行”二字。他与门徒唱和讲修行，与士流结纳也离不开修行，可见，修行是他理论体系的主线。

1. 修行目标——全真而仙。道教所追求的最终目标是“升仙”。这个总目标从东汉创教伊始便确立了。但是，各个教派对“仙”的含义的理解却不相同，即追求的境界层次不同。在王重阳创教之前，对“神仙”的理解无非是炼化飞升，长存不灭。即使在王重阳承袭楼观派方法进行神修之际，仍然没有改变，自从他提出了“全真”口号之后，“仙”这一概念才同“全真”联系在一起。什么是“全真”呢？他说：“识心见性全真觉，知汞通铅结善芽。马子休令川拨棹，猿儿莫似浪淘沙。慧灯放出腾霄外，照断繁云见彩霞。”（《重阳全真集》卷一第二）他所说的“全真”有两方面的含义：一是识心见性，二是知汞通铅。第一方面指精神的锻炼；第二方面指真气的锻炼。通过锻炼而使气神相结。这种意义在《全真堂》诗里表现得更为清楚。其略云：“堂名名号全真，寂正逍遥子细陈。……气血转流浑不漏，精神交结永无津。”（《重阳全真集》卷一第十九）据此，则“全真”可以归结为“气神相结”。而“气神相结”又是什么东西呢？王重阳在《三州五会化缘榜》里作了解释：“玉花（华）者，乃气之宗；金莲者，乃神之祖。气神相结，谓之神仙。”（《重

阳教化集》卷三第十二)可知“全真”乃“神仙”的代名词。由此可以看出，王重阳的“神仙”概念已同过去的不同，他并不是要保存肉体的“不灭”，或者渴望“白日飞升”，只是“气神相结”而已。王重阳对“神仙”的新理解在《金关玉锁诀》中也曾述及。他把神仙分为五个等级：“第一、不持戒，不断酒肉，不杀生，不思善，为鬼仙之类；第二、养真气，长命者为地仙；第三、好战争是剑仙；第四、打坐修行者为神仙；第五、孝养师长、父母，六度万行方便，救一切众生，断除十恶，不杀生，不食酒肉、邪非偷盗，出意同天心，正直无私，曲名曰天仙。”（见第十三页）这里的五等神仙，只讲了长命，没有一处讲“不死”或“不灭”。王重阳劝弟子追求的是最后一种神仙。王重阳否定了“不死”、“不灭”的意义，表明了他已降低了神仙的标准。之所以如此，这是由“普济群生，遍超庶俗”（《三州五会化缘榜》，《重阳教化集》卷三第十二）的原则所决定的。这反映了王重阳的“全真”目标不仅是要让一部分有较高文化素养的知识阶层、财主成为“神仙”，而且要让广大的平民百姓也能“成仙”。这样，如果再承袭旧道教的“不死”或“不灭”的思想，因办不到，也就难以叫广大道众信赖了。显然，这是为争取更多的道徒开方便之门的。

2. 修行法门——了达性命。有了修行的总目标之后，还要有达到这个目标的相应的方法。以往的一切道派都十分重视方法问题。王重阳在修行法门上所下的功夫尤甚。他一方面继承了固有丹鼎派的“性命”范畴；另一方面，又赋予新的内容。什么是“性命”呢？他说：“精生魄，血生魂。精为性，血为命。人了达性命者，便是真修行之法也。诀曰：精血者，是肉身之根本；真气者，是性命之根本。故曰有血者能生真气也。真气壮实者自然长久聚精血成形也。”（《重阳真人金关玉锁诀》第二）不难明白，所谓“性”也就是精，所谓“命”也就是血。精血是肉身赖以存在的根本，而根本之中又有根本，这就是“真气”。王重

阳曾经又把“性”叫做“元精”，“命”叫做“元神”。（《重阳真人授丹阳二十四诀》）概括起来，了达性命，无非就是精、气、神混而为一。这个修炼法门同他树立的“全真”而“仙”的目标是一致的。关于调理精、气、神的理论并非王重阳首创。王重阳的功劳在于把这些零碎的论述系统化了。当然，王重阳并非仅仅停留在“性命”范畴本身的含义的探讨上，而是由此出发，建立起一种修行法门的学说。他认为“性命”是人所固有。由于人降生到五颜六色的大千世界，情欲产生并逐渐扩展，于是便迷了本性。要恢复本性，返真还元，达到精、气、神的混而为一，就必须扫除情欲。这就是他的“性命”学说的关键所在。如何才能扫除情欲、了达性命呢？他提出了十五条措施：（1）凡出家者，先须投庵，身依心安，气神和畅。（2）云游访师，参寻性命。（3）学书不寻文乱目，宜采意心解。（4）精研药物，活人性命。（5）修盖茅庵，以遮日月，但不雕梁峻宇而绝地脉。（6）道人必须择高明者合併，以丛林为立身之本。（7）凡静坐者须要心如泰山，不动不摇，毫无思念。（8）剪除念想，以求定心。（9）紧肃理性于宽慢之中以炼性。（10）调配五行精气于一身。（11）修炼性命是修行之根本。（12）入圣之道，须苦志多年，积功累行。（13）超脱欲界、色界、无色界。（14）养身之法在于得道多养。（15）超离凡世，非身不死，而在心离凡世。（《重阳立教十五论》）这十五条措施，可以概括为两句话：忍辱含垢，苦己利人；断除念想，清静内养。

忍辱含垢，苦己利人。这是修行的第一步。徐瑛曾经对此作了说明：自苦利人，“老氏所谓知其雄，守其雌；知其白，守其黑；知其荣，守其辱；为道日损，损之又损，以至无为；庄生所谓游心于淡，合气于漠，纯纯常常，乃比于狂，外天地，遗万物，深根宁极，才全而德不刑者，全真有之”。（《广宁通玄太古真人郝宗师道行碑》，《甘水仙源录》卷二第二十二）可见，王重阳提倡“苦己”正是为了“全形”。因为在王重阳看来，人

之所以有情欲，就在于有“形体”。所以，损形便能去欲，去欲则“形”反而得全。而“苦己”又必须同“利人”结合起来。他说：“往来须认定盘星，出入还应辨斗青。见彼过如余口过，愿人灵似我心灵。”（《重阳全真集》卷一第三）只要能够遂人之愿，便能够心通天地，神情清爽。这实际上是“己所不欲，勿施于人”思想的发挥。王重阳把积功累行，苦己利人作为修行的第一步，这便使“性命”的理论带有浓厚的伦理道德的色彩。正象通过降低神仙标准为广大道众开方便之门一样，他欲通过苦己利人的途径，以取得旁人的信赖，从而促进教派的兴盛。这种做法是他把“救一切众生”作为“全真而仙”的必要前提的必然归宿。

断除念想，清静内养。这是修行的又一个环节。王重阳宣称要“救一切众生”，可是“众生”却是有差别的，有象他这样的知识分子出身的“众生”，也有那没有什么文化素养的黎民百姓。因此，如何让所有的“众生”都通过内养而达到气神相结，全真而仙，这就不能一概而论。在如何“内养”的问题上，王重阳是分别对待的。对于有较高文化的人，他教给他们“顺八节”而修炼之大法，也就是所谓的阴阳颠倒、坎离易位的内丹术。（详见《重阳真人金关玉锁诀》）他常常同一些秀才、举人、知县、知府一类人物唱和，所谈内容大部分是有关内丹修炼方面的，正如《立教十五论》所述，这种修炼必须打坐；而对于普通信徒，他不但不要求打坐，甚至反对打坐。他说：“诸公如要真修行，饥来吃饭，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，庶几不流落于他门。”（《重阳全真集》卷十第二十《玉花庄疏》）这种修行方法确实简单，只要做到不起杂念，清静便行了。这对广大的普通道众来说是比较容易接受与掌握的。

3. 修行指南——三教合一。从上面的分析可知，王重阳的理论是融合了儒、释、道三家的思想而形成的。他所谓的全真而