

## 全真教第二代馬丹陽宗師的清淨家風

劉煥玲（敏首）

南台科技大學通識教育中心講師

### 摘要

全真教是十二世紀，金代華北新道教的主流。至元代全真教大盛，與南方之正一教派並列為南北兩大道派，並且流傳至今。

王重陽創全真教以三教合一為立教宗旨，主張性命雙修、行道濟世，是一個講求識心見性、清靜修行，注重真實功行的教派。

清淨家風為全真教重要之內涵，故本文首述王重陽功行雙全、性命雙修之要旨，以明其淵源；次則羅列馬丹陽對清淨修持的內涵，凸顯全真第二代馬丹陽宗師的修行風範。

馬丹陽的清淨家風是承繼王重陽之學而來，筆者通過本文之敘述，衷心祈望有心學道之士，於觀照全真師真之修行體悟後，於己之清淨煉心，亦有所得。



## 全真教第二代馬丹陽宗師的清淨家風

劉煥玲（敏首）

### 一、前 言

十二世紀的中國，宋金對峙之際，連年征戰，政治、社會動盪不安。而後，金人入主中原，廣大人民慘遭戰亂之苦，十門九絕，備感生命無常。加上南宋無所作爲，復國無望，金朝統治下的北方民眾更加痛苦失望。尤其是留在北方的儒生，深感中原民族文化面臨滅絕的危機，因此「存文保種」的使命，在內心深處油然而生。

出身儒生的王重陽，便是在上述的時代背景下，在金朝統治區的華北創立全真教。

以三教合一爲立教宗旨，主張性命雙修、行道濟世的全真教，其旨易知，其實易從，成爲金代華北新道教的主流。至元代，全真教大盛，備受帝王隆寵，與南方之正一教派並列爲南北兩大道派，並且流傳至今。

在道教發展史上，全真教是對傳統道教「弊極則變」的宗教改革。《奉聖州永昌觀》云：

自漢以降，處士素隱，方士誕誇，飛昇煉化之術、祭醮禳禁之科，皆屬之道家。稽之於古，事亦多矣。徇末以遺本，凌遲至於宣和極矣。弊極則變，於是全真之教興焉。淵靜以明志，德修而道行，翕然從之，實繁有徒。<sup>1</sup>

北宋宣和之後，道教呈現弊端重重、道法中衰的情況。王重陽創立全真教，「以道德性命之學唱爲全真，洗百家之流弊，紹千載之絕學」。

王重陽主張儒、釋、道三教平等、三教合一，提出「三教從來一祖風」的融合學說；並以《道德經》、《孝經》、《般若密多心經》爲必修經典，認爲修道即修心，心地清靜便是修行的真捷徑。

金世宗大定七年（1167年），王重陽由關中東出潼關，隻身前往山東寧海州傳教，並在寧海、文登、福山、登州、萊州等地，建立三教五會弘教據點，正式建立了全真教。王重陽在山東期間，先後度化馬丹陽、丘處機、譚處端、王處一、郝大通、孫不二、劉處玄等七位高徒，世稱「全真七子」，後來皆成爲推動全真教發展的弘教骨幹。

馬丹陽是王重陽的大弟子，本名從義，字宜甫。在結識王重陽之前，他是山

<sup>1</sup> 王惲，《秋澗集》，卷五十八。

東寧海州的一位鄉紳，擁有鉅額的家產，生活得逍遙自在，有「馬半州」之稱。然而，四十五歲那年，他結識了王重陽，使其生活發生徹底的轉變。

大定七年七月十八日，王重陽初抵寧海，即於范明叔怡老亭之聚會中與馬丹陽不期而遇。一個溫和的鄉紳、富翁，經過王重陽的一番激發砥礪，兀然變成意志堅定方求道者，並最終成為全真教的第二代掌教。

清淨家風為全真教重要之內涵，故本文首述王重陽功行雙全、性命雙修之要旨，以明其淵源；次則羅列馬丹陽對清淨修持之內涵，凸顯全真第二代馬丹陽宗師的修行風範。

## 二、全真教的清淨家風：性命雙修、功行雙全

長生成仙是道教信仰的核心，它是要解決人的生死問題。王重陽作為宋金之際道教的革新派大師，對當時道教修煉由重形轉向重神，由外丹轉向內丹，通過性命雙修修煉人的精氣神，以達到與道合一，獲得精神上的超越。

這一新的長生成仙之說及修道即修心的「心性學說」，在王重陽所創的全真教中，得到很好的傳承與發展。

### （一）全真而仙

全真而仙，實際上是要人必須能明心見性，從內心體悟生命本真。王重陽認為金丹就是真性，須煉假修真。他曾說：

修行須藉色身修，莫殫凡軀做本求。假合四般終是壞，真靈一性要開收。<sup>2</sup>

本來真性喚金丹，四假為爐煉作團。不染不思除妄想，自然袞出入仙壇。<sup>3</sup>

而明心見性，要從清靜入手。<sup>4</sup>王重陽認為清靜有內、外兩種：

內清靜者，心不起雜念；外清靜者，諸塵不染著為清靜者也。<sup>5</sup>

有人請教他「修真妙理為何？」王重陽回答：

第一先除無名煩惱，第二休貪戀酒色財氣，此者便是修行之法。<sup>6</sup>

王重陽亦曾以此真言，諄諄告誡馬丹陽：

凡人學道，先修依此一十二字，斷：酒、色、財、氣、攀、緣、愛、念、憂、愁、思、慮，自今後更無言可說。如不依此，便作靈丹，性命亦不

<sup>2</sup> 《重陽全真集》，卷十。

<sup>3</sup> 《重陽全真集》，卷二，〈金丹〉。

<sup>4</sup> 《重陽真人金關玉鎖訣》：「夫修行者，常清靜為根本大乘之法。」

<sup>5</sup> 《重陽真人授丹陽二十四訣》。

<sup>6</sup> 《重陽真人金關玉鎖訣》。

能了。<sup>7</sup>

馬丹陽清靜無爲的修煉思想，即得自於王重陽的真傳。

## (二) 功行雙修

王重陽對道教成仙修煉也做了根本的革新，主張修仙須「認真性、養真氣」，實踐「真功」與「真行」。例如，他在《三州五會化緣榜》中，云：

功行乃別有真功、真行。晉真人云：「若要真功者，須是澄心定意，打疊精神。無動無作、真清真靜、抱元守一、存神固氣，乃為真功也；若要真行者，須是修仁蘊德、濟貧救苦。見人患難，常行拯救之心；或誘善人入道修行，所行之事，先人後己，與萬物無私，乃真行也。」伏願諸公，早垂鑒照。<sup>8</sup>

這裡所謂的「真功」，具體指對內丹與心性的修煉，亦即所謂「性命雙修」；而所謂「真行」，則是以仁愛無私之心來濟貧拔苦，傳道度人。

在當時異族統治的時代裡，這樣一個講求識心見性、清靜修行，倡道德互助，注重真實功行的教派，確實在當時的社會形成一股安定人心的力量。另一方面，在王重陽及七真的帶領下，金元之際的山東半島掀起了空前群眾性修煉內丹的運動。

## (三) 性命雙修：先性後命，以命養性

王重陽認為「道」乃「性命本宗」<sup>9</sup>，故修道求長生實即修煉「性命」、「了達性命」<sup>10</sup>。王重陽所謂的「性」與「命」，又稱「元神」與「元氣」。<sup>11</sup>

而王重陽認為「本來真性喚金丹」，修煉的目的就是要見性，故其內丹修煉以煉性爲主，以修命爲輔。他認為「賓者是命，主者是性」，「根者是性，命者是蒂」<sup>12</sup>。見性之後，心與道和，自然神定氣和，真氣才能運轉，才能達到形神俱妙，與道合真。

然而，命對性的作用亦是十分重要。王重陽強調：

心虛則氣住，氣住則神清。<sup>13</sup>

性如燈燭，命如油。<sup>14</sup>

王重陽在《立教十五論·混性命》中亦說：

<sup>7</sup> 趙道一，《歷世真仙體道通鑑續編》，卷一，〈馬鈺〉。

<sup>8</sup> 《重陽教化集》，卷三。

<sup>9</sup> 《重陽真人授丹陽二十四訣》。

<sup>10</sup> 《重陽真人金關玉鎖訣》。

<sup>11</sup> 《重陽真人授丹陽二十四訣》：「性者是元神，命者是元氣，名曰性命也。」

<sup>12</sup> 《重陽真人授丹陽二十四訣》。

<sup>13</sup> 《重陽真人授丹陽二十四訣》。

<sup>14</sup> 《重陽全真集》，卷十二。

性者，神也；命者，氣也。性若見命，如禽得風，飄飄輕舉，省力易成，《陰符經》云「禽之制在氣」是也。修真之士，不可不參。……性命是修行之根本，謹緊鍛鍊矣。

馬丹陽也強調應在命中養性，他說：

陰裡藏陽陽烜赫，命中養性性玲瓏。<sup>15</sup>

可見，性與命是相互作用的，兩者存在著修氣、命以固神、性與修神、性以保氣命的關係。

### 三、馬丹陽的清淨家風

馬丹陽是全真七子中最早結織王重陽的，也是七子中最早修煉有成之人。他繼承王重陽清淨丹法的思想，並有所發展。尤以在出家修行，去除塵情；心死神活，損忘並用；清淨為無，神氣合一等方面，具有較鮮明的修煉特色。

以下則讓我們一窺馬丹陽清淨家風的內涵。

#### （一）不得清淨，與道無緣

清淨是全真教修煉最關鍵的步驟。淨化身心之要求不啻見諸於《王重陽立教十五論》、《全真清規》等道門戒律，亦見於全真教歷代師真之語錄，可謂全真家風。

馬丹陽認為修煉內丹全靠清淨養氣，結丹需要在清淨的基礎上，心意清淨，身中內氣才能發動，神意才能與氣結合。他曾說：

道家留丹經子書，千經萬論，可一言以蔽之，曰「清淨」。<sup>16</sup>

所以，不得清淨則與道無緣，根本結不成丹。

#### （二）清其心源，淨其炁海

什麼是清淨呢？馬丹陽解釋說：

清淨者，清為清其心源，淨為淨其炁海。心源清，則外物不能撓，故情定而神明生；炁海淨，則邪欲不能干，故精全而腹實矣。是以澄心如澄水，養炁如養兒，炁秀則神靈，神靈則炁變，乃清淨所致。<sup>17</sup>

無論是「清其心源」或是「淨其炁海」，都是從心意上下功夫。首要修心、煉心，達到意識活動的清淨狀態，才是究竟。

#### （三）要道之妙在於養炁

<sup>15</sup> 《洞玄金玉集》，卷六。

<sup>16</sup> 《馬丹陽真人直言》。

<sup>17</sup> 靈隱子王頤中集，《丹陽真人語錄》。

馬丹陽認為煉丹就是養氣，但因「炁之難抑，迅若奔馬，唯靜者易」，而控制氣的方法就是清淨。《丹陽真人語錄》云：

雖歌詞中每咏龍虎嬰姪，皆寄言耳。是以要道之妙，不過養炁。  
欲要養炁全神，須當屏棄萬緣，表裡清淨，久久精專，神凝氣沖。  
三年不漏下丹結，六年不漏中丹結，九年不漏上丹結，是名三丹圓滿，  
九轉功成。

#### (四) 俗人無清淨之心，道人無塵垢之心

馬丹陽有一段語錄，是對全真修持的很好描述，其云：

大道以無心為體，忘言為用，柔弱為本，清靜為基。若施于心身，節欲食、絕思慮，靜坐以調息，安然以養氣。心不馳則性定，形不勞則精全，神不擾而丹結。然後減情于虛，寧神于極，可謂不出戶而妙道得矣。自古神仙不敢跳過「澄湛」二字，乃妙言也。<sup>18</sup>

所謂「無心為體」，也就是排遣有意志的心，如《道德經》所云「為道日損，損之又損，以至於無為」，塵心日要損消到忘心忘性，方契入道。

馬丹陽進一步說：

無心者，非同貓狗蠢然無心也，務存心於清淨之域而發邪心也。故俗人無清淨之心，道人無塵垢之心。<sup>19</sup>

### 四、結語

清淨是全真教高層次的功夫，修心煉心到意識清淨，必然會結丹而仙。

王重陽對清淨十分重視，七真也同樣把清淨作為根本大法。身為全真教第二代掌教的馬丹陽，更是勵行「清淨無為、神氣合一」之教風，他認為：

夫道，但清淨無為、逍遙自在、不染不著。此十二字，若能咀嚼得破，便做個徹底道人。

馬丹陽的清淨家風是承繼王重陽之學而來，筆者通過本文之敘述，衷心祈望有心學道之士，於觀照全真師真之修行體悟後，於己之清淨煉心，亦有所得。

<sup>18</sup> 馬鈺，《真仙直指語錄》。

<sup>19</sup> 馬鈺，《真仙直指語錄》。

