

玄风庆会录-丘处机

钦奉皇帝圣议，宣请高道长春真人。岁在己卯正元后一日，敕朝官刘仲禄赍诏寻访。直至栖霞，适符圣意，礼迎仙驭，不辞远远而来。逮乎壬午之冬，十月既望，皇帝畋于西域雪山之阳。是夕御行在，设庭燎，虚前席，延长春真人，以问长生之道。

长春真人曰：“夫道生天育地，日月星辰、鬼神人物，皆从道生。人只知天大，不知道之大也。余生平弃亲出家，唯学此耳。道生天地，天地开辟，而生人焉。人之始生也，神光自照，行步如飞。地生菌，自有滋味，不假炊爨，人皆食之，此时尚未火食。其菌皆香且甘，鼻嗅其香，口嗜其味，渐致身重，神光寻灭，以爱欲之深故也。”

“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。但有执著，不名道德也。眼见乎色，耳听乎声，口嗜乎味，性逐乎情，则散其气。譬如气鞠，气实则健，气散则否。人以气为主，逐欲动念，则元气散，名气鞠之，气散耳。”

“天生二物，曰动曰植。草木之类为植，植而不识，雨露沾濡，自得生荣。人物之属为动，动而有情。无衣无食，何以卒岁，必当经营耳。旦夕云为，身口为累，故也。”

“夫男阳也，属火；女阴也，属水。唯阴能消阳，水能克火。故学道之人，首戒乎色。夫经营衣食，则劳乎思虑，虽能散其气，而散之少。贪婪色欲，则耗乎精神，亦散其气，而散之多。”

“道产二仪，轻清者为天，天阳也，属火。重浊者为地，地阴也，属水。人居其中，负阴而抱阳。故学道之人知修炼之术，去嗜屏欲，固精守神，唯炼乎阳。是故阴消而阳全，则升乎天而为仙，如火之炎上也。其愚迷之徒，以酒为浆，以妄为常，恣其情、逐其欲、耗其精、损其神。是以致阳衰而阴盛，则沉于地而为鬼，如水之流下也。夫学道修真者，如转石上乎高山，愈高而愈难。跬步颠沛，前功俱废，以其难为也，举世莫之为也。背道逐欲者，如掷石下乎峻坡，愈卑而是愈易。斯须陨坠，一去无回，以其易为也，故举世从之，莫或悟也。”

“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。如代大匠斫，克艰克难，功成限毕，即升天复位。在世之间，切宜减声色、省嗜欲，得圣体康宁，睿算遐远耳。庶人一妻，尚且损身，况乎天子多蓄嫔御，宁不深损乎？陛下宫姬满座，前闻刘仲禄中都等拣选处女，以充后宫。窃闻道经云：‘不见可欲，使心不乱。’即见之，戒之则难，愿留意焉。”

“夫人认身为己，此乃假物。从父母而得之者，形骸耳目是也。神为真己，从道中而得之者，能思虑寤寐是也。行善讲道则升天为之仙，作恶背道则入地为之鬼。夫道生众生，如金为众器，销其像则返成乎金，人行乎善则返成乎道。人间声色衣食，人皆以为娱乐，此非真乐，本为苦耳。世人以妄为真，以苦为乐，不亦悲哉！殊不知天上至乐，乃真乐耳。”

“余侪以学道之故，弃父母而栖岩穴，同时学道四人，曰丘、曰刘、曰谭、曰马。彼三人功满道成，今已升化。余辛苦之限未终，日一食一味一盂，恬然自适，

以待乎时。其富者贵者，济民拯世，积功累行，更为易耳。但能积善行道，何患不能为仙乎。”

“中国承平日久，上天屡降经教，劝人为善，大河之北、西川、江左悉有之。东汉时于吉受太平经一百五十卷，皆修真治国之方，中国道人诵之行之，可获福成道。又桓帝永寿元年正月七日，太上降蜀临邛，授天师张道陵南斗北斗经、二十四阶法录等诸经籍千余卷。晋王纂遇太上道君法驾，乘空赐经数十卷。北魏时天师寇谦之居嵩山，于太上等处受道经六十余卷。皆治心修道、祈福禳灾、扫除魑魅、拯疾济苦之术。其余经教，不可尽言。降经之意，欲使古今帝王臣民，皆令行善。经旨太多，今举其要。”

“天地之生，以人为贵，是故人身难得，如牛之角；万物纷然，如牛之毛。既获难得之身，宜趋修真之路，作善修福，渐臻妙道。上至帝王，降至民庶，尊卑虽异，性命各同耳。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。天人有功微行薄者，再令下世修福济民，方得高位。昔轩辕氏，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。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，则为外行；省欲保神，则为内行。人以饮食为本，其清者为精气，浊者为便溺。贪欲好色，则丧精耗气，乃成衰惫。陛下宜加珍啬，十宵一度已为深损，而况恣欲者乎？虽不能全戒，但能节欲，则几于道矣。”

“夫神为子，气为母。心为气经，目为泪经，鼻为脓经，舌为津经，外为汗经，内为血经，骨为髓经，肾为精经。气全则生，气亡则死，气盛则壮，气衰则老。常使气不散，则如子之有父母，气散则如子之丧父母，何怙何怙。”

“夫神气同体，精髓同源。陛下试一月静寝，必觉精神清爽、筋力强健。古人云：“服药千朝，不如独卧一宵”。药为草，精为髓，去髓添草有何益哉？譬如囊中贮之金，旋去金而添铁，久之金尽，囊虽满却空遗铁耳。服药同此，有何益乎？古人以继嗣之故，娶妇而立家，先圣周公、孔子、孟子各有子。孔子四十而不惑，孟子四十而不动心，人生四十以上，气血已衰，故戒之在色也。陛下圣子神孙枝叶蕃盛，宜保养戒欲为自计耳。”

“昔宋上皇本天人也，有神仙林灵素者，携之神游上天。入所居宫，题其额曰：‘神宵’，不饥不渴，不寒不暑，逍遥无事，快乐自在，欲久居之，无复往人间意。林灵素劝之曰：‘陛下天命人世，有天子功限未毕，岂得居此？’遂下于人间。自后女真国兴，太祖皇帝将厌世，天虜上皇北归，久而老死于上京。由是知上天之乐，何啻万倍人间。又知因缘未终，岂能遽然而归也。”

“余昔年出家，同道四人，彼三子先已升华，如蝉蜕然。委此凡骨而去，能化身千百，无不如意。余辛苦万端，未能去世，亦因缘之故也。夫人之未生，在乎道中，不寒不暑，不饥不渴，心无所思，真为快乐。既生而受形，眼观乎色，耳听乎声，舌了乎味，意虑于事，万事生矣。古人以心意莫能御也，故喻心为猿、意为马，其难制可知也。古人有言：‘易伏猛虎，难降寸心’，因知降心乃成道升天之捷径耳。道人修真炼心，一物不思如太虚止水。水止风息也，万物照之，灿然悉见。水之风来也，动而浊，何能鉴万物哉？本来真性静如止水，眼观乎色、耳悦乎声、舌嗜乎味、意著于事，此数者续续而叠举，若飘风鼓浪也。道人治心之初甚难，岁久功深，损之又损，以至于无为。”

“道人一身耳，治心犹难，何况天子富有四海、日览万机，治心岂易哉？但能节色欲、减思虑，亦获天佑，况全戒者耶？昔轩辕皇帝造孤矢、创兵革，以威天下。功成之际，请教于仙人广成子，以问治身之道。广成子曰：‘汝无使思虑营营’，一言足矣。余谓修身之道，贵乎中和，太怒则伤乎身，太喜则伤乎神，太思则伤乎气，此三者于道甚损，宜戒之也。陛下既知神为真己、身是幻躯，凡见色起心，当自思身假神真，自能止念也。人生寿命难得，且如鸟兽岁岁产子，旋踵夭亡，壮老者鲜，婴童亦如之。是故二十、三十为之下寿，四十、五十为之中寿，六十、七十为之上寿。陛下春秋已入上寿之期，宜修德保身以介眉寿。出家学道之人恶衣恶食、不积货财，恐害身损福故也。在家修道之人，饮食居处、珍玩货财，亦当依分，不宜过差也。四海之外，普天之下，所有国土不啻亿兆，奇珍异宝比比出之，皆不如中原。天垂经教，治国治身之术为之大备，屡有奇人成道升天耳。”

“山东河北天下美地，多出佳禾、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。今民有兵火，相继流散未集，宜差

知彼中事物者，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。兹亦安民祁福之一端耳，自天佑之，吉无不利也。余万里之外，一召不远而来，修身养命之方既已先言，治国保民之术何为惜口。余前所谓安集山东河北之事，如差清干官前去依上措画，必当天心。苟授以匪材，不徒无益，反为害也。初金国得天下以创起东土，中原人情尚未谙悉。封刘豫于东平，经略八年，然后取之，此亦开创之良策也，愿加意焉。修身养命要妙之道传之尽矣，其治国保民之术微陈梗概，用之舍之在宸衷自断耳。”

“昔金世宗皇帝即位之十年，色欲过度，不胜衰惫，每朝会，二人掖行之。自是博访高道，求保养之方，亦尝请余，问修真之道。余如前说，自后身体康健，行步如故，凡在位三十年升遐。余生平学道，心已无思无虑，梦中天意若曰：‘功行未满，当待时升华耳。’幻身假物，若逆旅蛻居耳，何足恋也。真身飞升，可化千百，无施不可。上天或千岁万岁，遇有事，奉天命降世，投胎就舍而已。”

传道毕，上谕之曰“谆谆道诲，敬闻命矣。斯皆难行

之事，然则敢不尊依仙命，勤而行之。传道之语，已命近臣录之简策，朕将亲览。其有玄旨未明者，续当请益焉。”

岁在壬午夏四月吉日，译语臣耶律楚材，译语太师尚书令恒国公阿海，宣差便宜使刘仲禄。