

修清净道 集长寿福

<p>

修清净道 集长寿福

张相钧
 《太上长生延寿集福德经》：
 尔时元始天尊於赤明劫，与诸真仙上圣、长生大君、五福神王、诸天龙神，诣化城国霄陵园中、善福堂内芝英台上，说劫运功德。时有长生护福神王从座而起，礼白天尊而作是言：今见诸方世界有诸男女，行诸善道，未入法门，常被水火刀兵灾病所临，来入法门，修何功德，令得安乐，年寿长远，衣食自然，伏愿慈悲广垂开度。
 天尊答曰：善哉，神王能为众生开发道要，自今已后，若有众生归依信奉无上大道，感生化恩来入法门者，先令平等，挫锐解纷，行三清淨：第一身清淨，第二心清淨，第三口清淨。三业淨者，然后可付三洞上法，永劫无息，常居天堂，五福长集，百灵保卫。若遇三元、五腊、八节、四时、本命生辰，於清淨堂中烧众妙香，东向长跪作礼，叩齿咽液，而念长生延寿咒曰：
 玄玄真一身，演经九天文。飞行大罗界，金台朝皇人。长生无苦根，年龄依华椿。百骸洞琼光，虔谢白元君。
 念毕，叩齿三通，咽液三过，瞑目观身，端坐五色光中，又念集福德咒曰：
 玉台童子书，灵仙保其门。福德随日新，身光晃三天。
 紫盖罗千宫，心归无上尊。五福长绵绵，密护玄中人。
 天尊言：若复有人行持、志念此经，神魂洞彻，外散鬼魔，福德日积，体入自然，身有光明，永归正道，世世安乐。是时护福神王闻天尊说此广大福报，冥心谛信，稽首叩头，仰谢玄恩，高发雅音而作颂曰：
 天尊玄化育，真教十方土。功德沾见在，寿算无穷数。善福积吉祥，礼谢玄中主。
 说是颂毕，诸仙众圣及天龙鬼神城国人等，悉发无上道意，开悟善心，信受奉行，礼毕而退。

 《太上长生延寿集福德经》的主旨，粗略概括八个字，叫做“修清净道 集长寿福”。
 《太上长生延寿集福德经》是昔日元始天尊在赤明劫中对无量群真所宣讲

。说“尔时，元始天尊于赤明劫，与真仙上圣，长生大君，五福神王，诸天龙神，诣化城国，霄陵园中，善福堂内，芝英台上，说劫运功德。”开篇的“尔时”，就是说的天尊那个时候。那时天尊，众生听法，我们今天来看，天尊已经讲完了这个法，我们道长日诵功课结束，都要发一个愿，其中一愿，便是“当愿众生得闻，不落邪见”。而除了正知之外，其他所谓的邪见，是没有过去、现在和未来的，而天尊的尔时，也是用来破这个邪见，是说我们的这个法，有过去，有现在，有未来。

赤明劫，是我们道教天地开辟以后用来记时的年号之一。《隋书·经籍志四》：“道经以为天尊之体，长存不灭。每至天地初开，或在玉京之上，或在穷桑之野，授以道秘，谓之开劫度人。然其开劫，非一度也，固有延康、赤明、龙汉、开皇，是其年号。”

道教经典是以天尊为本体的，而天尊又是由道炁所化生，我们的道长存不灭，所以道经作为宇宙当中最高至理的承载，也长存不灭。每次到每一劫的开劫，都会有道经降下，也就是我们道经中讲的天尊“历劫度人”。每一劫，都有一个相应的年号，比如这部经，就是在赤明劫降下来度人的。

就在元始天尊讲说劫运功德的时候，有一位长生护福神王，从座而起向天尊恭敬行礼之后，请天尊开示，他问什么呢？他说：“今天看见十方世界之内，有非常多的男男，在行各种善道，却未入法门，还经常被水火刀兵，伤灾病痛所临害，那么既然入了法门，怎么修持功德，才可以使这些善男子善女人得到平安快乐的结果，获寿长远呢？”

我们看祖师是非常慈悲的，代替我们众生在发问：为什么世间的男男，做那么多善事好事，比如修斋放生，礼忏诵经，却依旧在法门之外，依旧会有刀兵、水淹、火侵、疾病临身加害呢？接下来天尊回答了，说：“（善哉，）好啊好啊，慈悲慈悲。神王能够为众生开发大道的机要。天尊说，自今天开释以后，若有众生皈依，信奉无上大道，感念大道的生化之恩，来入法门的善男信女们，要先令平等，挫锐解纷，行三清静。”这句话，就是整部经的重点所在了，也即是主题概括的“修清净道”，从而集“长

寿福”。
 我们所说的“道”，之所以天尊称其为无上大道，或者无极大道的原因，既是说道是万物的本原，又是万物的本体。道化生万物之后，也就作为万物的本体包含于万物之内。因此，从价值的角度来看，道是所有价值的创生之源。宇宙万物都是“道生之、德畜之”的，是道的价值创造过程中的一个环节，因而具有了自身存在的价值。
 唐代王玄览祖师在《玄珠录》说：“道能遍物，即物是道。”《道门经法相承次序》载祖师潘师正对唐高宗说：“一切有形，皆含道性。”一切你看的到的事物也好人也好，都含有大道的道性。唐代道士孟安排《道教义枢》亦称：“一切含识乃至畜生、果木石者，皆有道性也。”也是这个意思。
 我们道教认为万物皆有道性从而主张万物平等，否定我们人类有凌驾于万物之上的特权。《南华经·秋水》篇借北海神的话说：“以道观之，物无贵贱。”栋梁之材可以用来冲击敌城，却不可以用来堵塞洞穴，我们知道古代两军打仗，影视中经常能够看到这样的场景，下令攻城了，一定是很多士兵抬着那颗粗壮、坚实、笔直的木头去撞城门，从来没看到过士兵们抬着一颗朽木去撞城门，门没撞开，自己的木头结果烂掉了，这说的是器物的用处不一样。骏马良驹一天奔驰上千里，捕捉老鼠却不如野猫与黄鼠狼，说的是技能不一样。猫头鹰夜里能抓取小小的跳蚤，细察毫毛之末，可是大白天睁大眼睛也看不见高大的山丘，说的是禀性不一样。所以说：只看重一面而忽略另一面，是因为不明了自然存在的道理和万物自身的实情和本质。这就像是重视天而轻视地、重视阴而轻视阳，所以，从道的高度来看，从天尊的角度来看，人与万物之间不存在贵贱关系，所以有句古话讲“天道无亲。”唐代道士成玄英在疏释《庄子》时也指出：“夫大道自然，造物均等。”《西升经》更明确宣称，“道非独在我，万物皆有之”。所以，从这里我们也能得知，我们每一个人都有道性，都能够修道，有很多人经常问：“师父您看看我有没有道缘，能不能修道？”现在就知道了，我们每一个人都有道缘，都有道性，都能够修道，而且只要下工夫

，一定也能修成。
唐朝末年的道书《无能子》就曾指出：“人者，裸虫也，与夫鳞毛羽虫俱焉，同生天地，交气而已，无所异也。或谓有所异者，岂非乎人自谓异于鳞羽毛甲诸虫耶？岂非乎能用智虑耶，言语耶？夫自鸟兽迨乎蠢蠕，皆好生避死，营其巢穴，谋其饮啄，生育乳养其类而护之，与人之好生避死、营其宫室、谋其衣食、生育乳养其男女而私之，无所异也，何可谓之无智虑耶？……智虑语言，人与虫一也，所以异者形质尔。”
这一段话的大意是说，我们人跟鱼啊、虫、鸟、兽是没有什么区别的，我们自己认为跟动物们不同，是不是因为我们自己认为我们有智慧啊？会语言啊？可是动物们跟我们一样都会建造巢穴，好生避死，谋食哺喂后代，这也是他们的智慧啊。小鸟的啼鸣，野兽的嚎叫，也是他们之间的语言啊，在他们看来，同样不知道我们人类的语言，或许他们还认为我们不懂语言呐。所以不管是智慧思虑还是语言，我们跟万物都是一样的，只不过是假托的形质不一样而已。
五代道士谭峭更进一步认为动物跟人一样有伦理道德：“夫禽兽之于人也何异？有巢穴之居，有夫妇之配，有父子之性，有生死之情。乌反哺，仁也；隼（sun）悯胎，义也；蜂有君，礼也；羊跪乳，智也；雉不再接，信也。孰究其道？万物之中，五常百行无所不有也。”因此，“孰为有识？孰为无识？万物一物也，万神一神也”。到了这里，祖师认为动物跟人一样有伦理道德的存在了。自然界中，大雁一生只有一个配偶；乌鸦老了它的孩子就会给它找食物，这叫乌鸦反哺；隼这种猛禽，处于鸟类食物链的顶端，捕食的时候勇猛凶残，但是如果猎物怀胎在腹中，隼却不会伤害这个猎物，这是隼的“义”；我们知道蜜蜂，每个蜂群中都会有一只蜂王，就像我们人类社会的国王、君主一样，工蜂会时刻围绕在蜂王的周围像侍者一样照应它的需求，这是蜜蜂的“礼”；这样的例子在大自然中数不胜数，我们人所谓的仁义礼智信，在动物的行为中一样得以体现，究竟我们跟动物哪个是有识的哪个是无识的呀？万物都是一样的，都是平等的，进而提出，万神也都是一个神，这也是从道的高度来看待的。</p><p><img src=/static-img/n

ceo7HvymbawFhGYkb7NKBP-oG2v6pZgDlrc7h3ZmsdFico5PWye
b6EnuniLdDuGRBg-_zb166THS-sjSlUATxA9hp0wV2pdT40_2dMs
vqUvZu2fx9wFmuyWpk9jYp6TLjUt9haDhy-euiAeCUqq6YDTJsx7
oTHxhrtBfrzBOgSVZ5MMdeRO_nCwUuyIKnW4bLkpqYFkGh6wZ
XA3IA9NRA.jpg width=600 height=751 /></p><p>全真教重阳王祖

也认为，“物命于人没两端”，“只是形骸分别异
”，有形物命跟人没有什么两样，只是假借的形骸不一样罢了。
因而见物要“作自身观”。按照道教的生命观，动物、植
物都能够变，变成仙。这就进一步打破了人与自然的界限。所有物类都
包含着“道”的种子，都有向上发展的希望，可以一层一
层地向上提升生命存在的形式，直至达到与道合一的最高境界。因此，
万物都有按照道赋予它的本性，自然发展的权利，我们人类不应该随意
对它们进行干涉，阻碍它们实现自己的价值。“天地之大德曰生
”，人应该“与天地合其德”，对万物利而不害
，辅助万物成长，以尽自己参赞天地化育的责任。宇宙演化不停，生生
不息，人作为宇宙共同体中的一员，应该以促进整个宇宙更加和谐和完
美为目标，而不应该以毁灭各种自然物的行为来扼杀宇宙的生机。

先令平等，然后挫锐解纷。上面讲的那些内容，都在说平等，平等就是
告诉我们首先我们要正视自己在大自然和宇宙其中的一个位置，而挫锐
解纷呢，是告诉我们在人间社会应该怎么去行持，也即具体的“
正行”。
大家都知道《道德经》，这可以说是我们道门的
至上经典，其中有：“道冲，而用之或不盈。渊兮，似万物之宗
。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。湛兮，似或存。吾不知谁之子，
象帝之先。”
北宋时，跟随王安石的改革派当中有一位吕
惠卿，曾解释说：“心出而入物为锐，挫其锐而勿行；物至而交
心为纷，解其纷而勿扰。”翻译成现代的白话文就是：“
由内心滋生出来过重的欲念和不切实际的想法，把他接入现实的生活为
锐，超出我们应接能力的，那些搅扰我们的外事外物来到我们面前，又
让我们很耗费心神的去思考、谋划、算计，就是纷。我们要把心从外面

的世界收回到我们自身，把过多的和想法摒除，不让外事外物干扰我们的身心。”这就是元始天尊讲的挫锐解纷。

在我们中国的历史上，有一个特殊的历史时期，中原地区的政权在短短五十四年里，先后由八个不同姓氏来执掌，出现过十四位皇帝。这个乱世，后人称为“五代”（分别是后梁、后唐、后晋、后汉、后周），想在这样的乱世苟全性命是非常不容易的，但是这个时候，却出现了一个人物，这个人非常了不起，他自称“长乐老”，他给四个朝代的十个君主都当过官，而且官职还不小，做宰相做了二十多年，乐观的活到七十三岁。这个人的名字叫冯道，连他的名字都带个道字，想来也是为了得到我们祖师也的庇护和加持，果然，这个冯道把我们道门的精髓用的得心应手，就因为这个，所以他才得以保命而且折腾的风生水起。他曾经写过一首诗，名字叫《偶作》，可能是偶然当中诗兴大发不小心说了实话，他说：“但教方寸无诸恶，狼虎丛中也立身。”在那个权利相争的残酷社会，根本无处谈道义，自己如果想在虎狼恶世中生存下来，非但不能为了生存而让自己也成为虎狼，还要用“心地方寸之中没有恶”的强大信念来支撑自己，使自己将“虎狼”的贪心、虚伪和奸诈摒除内心之外，这样才能在哪一边都不偏不倚，才能够保命。于是，这个冯道用一生的修为做到了清廉、严肃、醇厚、大度、宽宏，他能够包容仇人，能够感化敌人，最后，真正实现了在他心念之中没有恶念头的存在，永远是利而不害、上善若水，用他独到的道家智慧，游刃于如虎如狼的环境，做到了“虎狼之中也立身”，并且给世人示范了“公门之中好修行”的道理。他不被外在的虚名假誉所困扰，不为愚忠伪节所困扰，不被世俗间繁琐纷扰的外物所迷乱，自然无为的践行了太上道祖的这句“挫其锐，解其纷”。

我们回看我们自身，在当下的和平时代，在当今现实生活中，又有多少时间能够逍遥自在，无忧无虑？有多少人被环境所影响、所压抑，改变了自己的心态呢？

“素富贵，行乎富贵；素贫贱，行乎贫贱；素夷狄，行乎夷狄；素患难，行乎患难。君子无入而不自得焉。”我们身处什么样

的环境、地位，就做与之相符的力所能及的事情。不要勉强自己去做力所不及的事情，只注重自己该做什么，并且做好。不该做的事情不做，不该得的东西我们不要，学会淡然，得也正当，失也平常。在这个基础上，我们还要去“利济”。我们有句话叫“爱出着爱返，福往者福来”，《道德经》里太上道祖也告诉我们“金玉满堂，莫之能守”，所以我们去布施，我们做公益，我们道长也是一直秉持着取之十方，用之十方的原则，让我们的物质、精神，让我们的道爱，流动起来，循环起来，让更多的人受到普惠，这样，被我们所用的，才更多的发挥了他们的价值，对我们自身的成长和帮助也才会更丰富。最后我们真正的所得，可能才会更多。

我们现在虽然有工作上的烦恼，学习上的重担，甚至感情上的背叛，但是比起冯道所在的乱世，我们不用四处奔波逃命，不是已经幸福了很多了吗？所以我们应该感恩大道的造化，让我们可以生活在今天的和平时代，今天还能够聚在一起听道长们讲经说法，即便不是大富大贵，也可以小富心安，这都是上天赐予我们的福报啊，所以我们一定要珍惜，用简单、积极、乐观的心态走好我们这一生。

挫锐解纷之后，祖师接着告诫善男信女，要进一步修持“三清净”，这个清净法，可以说是我们道门修持的根本法：“杳杳冥冥清净道，昏昏默默太虚空”。我们的道，本身就是清净道，无染，无着。我们修道合道，自然要行持清净法。那么什么是清净法呢？元始天尊告诉我们，三清净，包括身业清净、心业清净和口业清净。只有三业清净的修行人，才能够教给他三洞上法，使这个人永劫常居天堂，五福常集。在这里顺带问问大家，我们常说五福临门，大家知不知道是哪五福啊？（提问）早在《尚书》当中就告诉过我们，这五福叫做长寿、富贵、康宁、好德，终命（善始善终）。

那么具体怎么才能做到身口心三业清净呢？三业清净，五福自来。我们从三个方面来分别讲解。

第一，过去。也就是我们说的以往过去世，宿世。过去的事情已经发生了，不管是对的，或者错的都不可能重新来过，那么我们怎么办？有一个法门，叫做“忏悔”。我们教内有个特有的法事，叫做拜忏，说白

了就是礼拜忏悔，针对我们宿世的身、口、心三业障，礼拜忏悔。

《太上玄门日诵早晚功课经序》当中，说到心正意诚，什么是心正什么是意诚？说“无前愆之可忏者心正也，无后过之可悔者意诚也。

”心正则无恶业，意诚则没有灾殃，继而说无恶业则立到天堂，无灾殃则出离地狱，功高宇宙，德契虚皇。由此我们也可以初步窥视到忏悔这个法门的重要性。一个修行人，自身没有恶业，也没有后过，这样他才能替众生禳灾祈福，只有这样的人来行科，法事才有可能灵验。

再一个，我们在开坛祈福的时候，最重要的，不是什么发敕令驱遣兵将啊，而是代替这个斋主去忏悔。只有这样的道场，最后才可能是一个真正的道场。

 我们教内有句话叫做“道高龙虎伏，德重鬼神钦”，一个没有德行的人，怎么可能敕令鬼神呢？即便可以敕令

，那奉令而行的也只是低等妖魔和精灵罢了。
 大家都知道咱们道

教法师开坛行法，都要踏罡步斗。我是全真派，那么在全真开坛行法的过程中，坛上高师都要踏一个三宝罡，这边法师踏罡念咒，旁边经师还要配合唱诵经典，这个地方的三宝罡就对应着皈依道经师三宝，经师口中唱诵的就是发愿消除众生的身、口、心三业障，经师和高师共同配合，来使整个法事，灵验，而少了这一步，则就有些许不了。
 知道

了这一点，我们以后再进庙拜神的时候，就不要一磕头就去求，求转运啊，求平安啊，求子嗣姻缘啊，我们上香，神仙知道你来了，你磕头，

忏悔你宿世所犯下的所有的错事，包括想了没做的。你说我不记得过去我做过什么错事了，那也不要紧，你去问道长要一份忏悔文，我们庙里

都有的，按照那上面去礼拜忏悔。神仙一看，孺子可教，一高兴许你就心想事成了。举个例子：
 过去我们人家都会生很多孩子，有的

家庭有个孩子，这些孩子不可能都一样对不对？就像我们的手指，有长有短，但是我们在父母眼里，那就是手心手背，反正都是肉。我们做了

父母的都知道，你喜欢什么样的孩子？聪明的、听话的，让父母省心的孩子，而那些不听父母话的孩子、淘气的孩子怎么办？有打的，有骂的。

过去讲棍棒底下出孝子，犯了错就是死不认错，还让你给他点零花钱的孩子，你给不给？我想正常的父母都不会给的，而且还要教育教育他

，这才是正常的父母对待子女。也有一些父母一味纵容的，但是我们看这些孩子长大以后的结果并不好。
我想说的是什么呢？我们在神仙在天尊的眼里，都是一些离家出走的孩子，有的回家了有的还在外面流浪，不管你回没回家，我们真正的家人，也就是天尊神仙，都在看着我们，等着盼着我们，好不容易回来一个，还是依旧不听话，我行我素的，知错不改的，你说你回来求点什么好处，神仙能给你吗？不教训你就是好的。所以我说，拜神仙要会拜，不是来求什么的，而是回来舍的，舍掉那些贪嗔痴，舍掉执念，表象。
第二，当下，就是现在。我们道教是在今生的基础上修长生久视，现在网上很多人都说道教是修今生，这个说法传来传去，不是一个太恰当的说法。我们道教是在修好今生的基础上，修神仙，成就大罗神仙，是要长生久视，不入轮回的。所以我们当下就很重要。你要修神仙，但是你是一个病的下不了床的身子，你怎么修？你只能想方设法先治好你的病。你想要修神仙，但是你的家庭事业各方面都来给你找麻烦，你怎么修？所以，道教是很实在的，修道教，一定是先把人道做好，我们先把你的身体调理健康，先把你的家庭事业的事情理顺，你要尽到做一个社会人的起码的责任和义务，在这个基础上，我们修神仙。实际上反过来看，我们诚心修行，我们的家庭、事业、身体也一定会越来越好。试想啊，你皈依道教了，可是你的身体，你的情绪，你的家庭，你的事业如果还是像过去一样一点提升改变都没有，那你说，修行起码的智慧在哪里？你还是像过去一样我行我素，那不是在败道了吗？所以我们做好当下很重要。
我听到过一个故事，说有一个人，一直修行不得法，于是去请教一位道法高深的老道长，问，“您修道时，有没有什么秘法呢？”老道长告诉他：“当然有了，我在肚子饿的时候就吃饭，身体感觉困了累了就睡觉。”年轻人又问，那这跟平常人有什么区别呢？老道长说：“一般人吃饭时，总是百般挑剔，见了好吃的，就贪吃起来，见了不好吃的，便生起厌恶不吃。到了该睡觉的时候他们不睡，却胡思乱想，吃饭、睡觉的时候都不能安乐，那他们的心如何能清净呢？”
该吃饭时就吃饭，该睡觉时就睡觉，该修道时就老老

实实的坐圆堂，这是多么简单的修行道理啊。
 当下我们每一个人，都有要处理要应付的一大堆事情，祖师告诫我们说，缘来应物，缘去不留。这样我们就可以清净了。我们把当下分内的事情尽可能的做好，有事情了，该处理处理，事情结束之后，不管结果好不好，因为我曾经的尽力，所以不管什么结果我们都不后悔，结束就结束了，我们在心里把这件事情忘掉，过去了，不背这个包袱，这样我们的心就清净了。

 再一个是戒律。什么是戒律？戒者，止也，用来约束我们的身心，告诉我们什么可以做，什么不能做。同时，“戒”也是“界”，界限的界。是我们修行人跟凡俗的一个界限。你按照我们戒律来行持的，就是修行人，就是道门人，不按照我们的戒律来行持的，你凭什么说你是我们道门修行人呢？
 我们教内的戒律众多，有针对在家男女的，也有针对宫观常住的；有针对初入道门的五戒（杀盗淫妄酒）、还有十戒，也有针对有一定修为的老修行的一百八十戒，三坛大戒等；还有专门针对善女子的女戒等等。过去宫观内部还会制定一些清规，作为戒条的补充，而且要求特别严苛。比如清代道光年间，陕西张良庙的清规：“斋必各执其事，凡无执事者，或聆教学习，或看经，须衣冠整齐，或端坐，褻读者跪香；违反国法，奸盗淫杀，玷辱道风者，重责四十，炙断眉毛逐出；”这是在清规榜中摘出来两条，根据宫观的规模大小，清规也有所调整，但是我们从中也看出，不管是戒律还是清规，都是条条分明的。

 一个人，从普通大众的基本伦理道德，到皈依玄门之后的逐步行持，戒律也是层层递进的。我们的师父，不可能随时跟随在我们身边提醒我们，师父不在怎么办？我们有句话叫做“以戒为师”。不妄语，不两舌，多看别人的长处，做的积极的地方，说话就说对别人有帮助的话，做就做对家庭对社会有好处的事。《太上感应篇》当中不是说，吉祥的人有三善，分别是语善、视善、行善，一日有三善，三年天必降之福嘛，同样，如果我们日有三恶，三年天必降给我们灾祸啊。

 过去在安徽巢县有一个叫焦裕民的人，家里世代务农，为人慈善存心，碰到别人有困难他就出手相帮，绝不推诿。然而巢县民风却不好，奸淫偷盗

、风气不良，上天就让这个县干旱了一整年作为警示，当地民众却不醒悟，变本加利，为所欲为，又骂天骂地！最后触怒了玉帝，命雷霆雨部将这里化为大湖，予以惩戒。这件事被吕祖知道了，启奏玉帝，先暂缓十日，让他能下凡探究清楚，以免伤害无辜，因为上天有好生之德，玉帝允之。

吕祖就化为一乞丐，到当地乞讨，要了十天饭，没有一个同情怜悯他的，最后到了焦裕民家，夫妇两人给了吕祖饭菜。吕祖接过饭菜就走了，过几天他又到焦裕民家附近，欲。焦家见到前往阻止，详细问了原因。乞丐曰：因家住山东到此乞讨，又无法生活，死了算了。焦家心慈不忍乞丐就此了却一生，就将平日积蓄的二十两银子，悉数给了乞丐，乞丐因此获得重生。

待吕仙祖回天复命之后，依原命进行毁县，在将县城变成大湖的前一天，吕仙祖现身到焦家，将二十两银子放在桌上，并告诉焦家人赶快逃离，可免受难。焦家全家因此避免了一场灾难。而巢县受灾，死伤无数，待焦家再回乡时，将吕祖之事告知全乡乡民！使得民风从此改善。这是神仙度人的实例，所以我们只要长存良善，自有上天护佑。

另一方面，就是诵持祖师经典宝诰。所谓道以经载啊，我们《太上玄门日诵早晚功课经序》当中，也明确的告诉我们：“经典之所以是经典，是因为那是以前圣人总结的心法。”诵之诚者才能够真正明白经中祖师所言，才能以己之心，合祖师之心，才能贴合大道之理，然后你时时检点自己的行为，是不是按照戒律，按照经典当中去行持了，这样，行法才会灵验；这样，才能立下我们求仙的根基。不然呢，我们依旧会放任我们心，我们的执念和贪欲，为了我们的私欲，最后甚至不择手段，这样最终会沉迷在俗世的酒色财气当中，障迷自性。我们道教祖师有句至理名言，说：“酒色财气四堵墙，人人都在里面藏，谁能跳出圈外头，不是神仙寿也长。”我们的现代医学，也证实了很多疾病，都是从心上得的，都是从气上得的。这也就又回到了“长乐老”冯道践行的：“挫锐解纷，少私寡欲”上了。

第三，未来。未来怎么办呢？如果我们没有了前愆，当下又有很好的行持，那就不得不说到我们的未来。我们修道的人，不止有现世的好性格好身体，我们更要

有未来的一个，我们要修神仙，成神仙的。怎么办？再告诉大家一个法门——发心。这个也很重要。

在我们很多的忏悔文当中，除了忏悔我们当下和过往的一切身、口、心业障，还有一个就是发心以后不再犯同样的过错。

我们每一个人，在皈依道门的时候，师父都会引导我们发三个心：

第一个就是清净心，会告诉我们清为道体，净为道用，要求我们入道以后要常清常静，刚才我们一直在用很长的篇幅来论述。

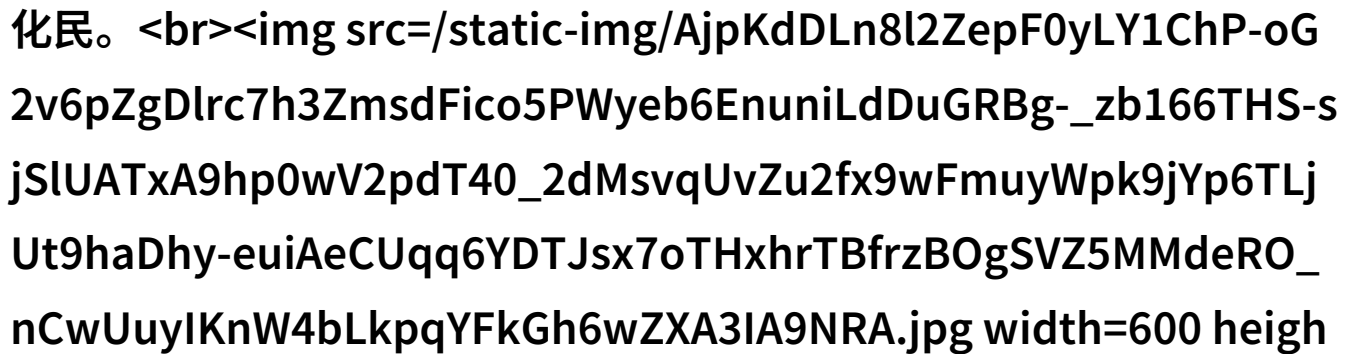
第二个发心，叫做大愿心，我们历代祖师修道、证道，一定都有大愿力，有佐国扶命的，有除危救困的，有治病救人的，有降妖除魔的，所有的这些愿力，归根结底，叫做：广度人天，同归善道。所以，在神霄真王玉枢经中说：“以清净心发广大愿”，摩利支天大圣斗姆元君也说“太虚有尽，本愿无穷”。在我们玄门日诵早课经和晚课经当中，不论是全真的早晚功课还是正一的早晚功课，都有相应的发愿文，其中包括了我们祖国的祝福，对天地万物生养的感恩，对修仙的期望，对众生的慈悲……每日提醒自己，究竟为何走入玄门，走入大道之正统，我们的这种愿力，就如同天上日月的光明，会给我们在紧要关头，为我们拨云见日。

第三个发心，叫做坚固心。“君子遵道而行，半途而废，吾弗能已矣。”我们都知道，道以诚入，后面还有几句话，叫做“以柔而用，以默而守，以坚固而原其始终。”如果有诚心，但是不坚固，则你刚开始好像很精进，但是不久就会放弃，总想着刻板的规矩，而忘了玄门的变通；最初想着做一股清流，最终反而被淤泥同化，退道甚至更迅速，我们知道修道这个事情，绝对不会是一朝一夕的功夫。只有发坚固心，才能突破一层一层魔考，最终成真度世。

给大家讲一讲我们全真长春邱祖的真实修行经历，我们从邱祖一生的经历中，来体会一下邱祖入道的诚心，修道的坚固心，弘道的大慈悲心，宁可牺牲自己性命的大无畏心。

话说邱祖幼年就父母双亡，也无意功名，只是想要修行，这是邱祖的发心。机缘巧合下，知道重阳祖师收徒，邱祖也去了，没想到重阳祖师开坛设教，不论男女老少收了那么多，独独没有收下邱祖。如果要是一般人，可能早早就离

开了，但是邱祖却没走，邱祖对丹阳马祖说：“不管师父收不收我，我定要在师父左右侍奉到老，纵然师父不传给我大道，也是我情愿，此后再也没有二意。”邱祖留下之后，用现在的话说，也不怎么受重阳祖师待见，重阳祖师带出去化缘，只让邱祖看家，邱祖执意赶上众位师兄弟，众位师兄弟去化缘，可是每一次都是重阳祖师把其他的饭吃一些，而独独把邱祖的饭一脚踢掉，不吃邱祖的饭。邱祖只能把打翻在地上的饭吃掉，几乎每日都是如此；又一日重阳祖师用灵芝幻化成肉，肉上生着苍蝇和蛆虫，说味道甚好，让诸位吃，其他犹豫不决，唯独邱祖抓过来填在嘴里，边嚼边咽；后来到了1170年，也就是金世宗大定十年，重阳祖师羽化，邱祖跟随同门师兄弟到终南山拜会重阳祖师的朋友，安置重阳祖师。后来到大定十四年，邱祖开始隐居磻溪潜修，后来又来到龙门山潜修，前后总共13年时间，这期间，邱祖生活极为清苦，但是他“静思忘念，密考丹经”，潜心研习道学，渐渐有了威望。在邱祖的生平中，现在被我们教内提及最多的，便是祖师以74岁高龄，从山东莱州昊天观出发，到了今天的北京，出居庸关，北上蒙古。路过今天的吉尔吉斯斯坦、哈萨克斯坦、乌兹别克斯坦、最终到达大雪山，在今天的阿富汗觐见蒙古大汗，途径十二个国家，沿途传道化民。

在成吉思汗西征军行营内，丘祖与成吉思汗朝夕相处数月，多次与之论道，一是宣传“去暴止杀”，劝告成吉思汗将追求“成仙”与行善结合起来，养生之道重在“内固精神，外修阴德”。内固精神就是不要四处征伐，外修阴德就是要去暴止杀。

第二是宣传济世安民思想，丘祖反复向成吉思汗灌输爱民的道理。而且他自己也身体力行：救济饥民，他利用宫观广发度牒，安抚了大批无以为生的流民，使之加入全真教，免除了他

们承担的苛捐杂税。
 邱祖羽化飞升之后，又曾有人看到过他，衣帽打扮跟从前一样，于是北京一带就有了“燕九节”，来纪念邱祖。邱祖的神迹显化故事很多，他开创了全真龙门派，成就了大罗天仙状元。
 如果邱祖只有最初的发心，而没有坚固心，他一定不能承受住重阳祖师的重重考验，更不可能有西行止杀保民的道心，也一定不会有如此的修行成就。所以我们后辈修行，一定要效法祖师，效法祖师修行的坚韧不拔的毅力，效法祖师遇到挫折也要精进的修行态度，最终我们也一定能够证道成道。
 以上，是把祖师传授的法门大概给大家做了一个讲解，因为时间关系，还有很多内涵，我们不能面面俱到的拿出来细讲，如果大家有兴趣，我们可以单独再沟通。
 元始天尊说我们做到口、身、心的三清净之后，就可以继续修习三洞上法了。天尊慈悲，传授给我们一个长生延寿神咒，告诉我们在三元五腊八节，以及我们的生日那一天，在净室法坛之上，上香礼拜之后诵念这个长生延寿神咒，有兴趣的可以记下来，或者录音也可以：“玄玄真一身 演经九天文 飞行大罗界
 金台朝皇人 长生无苦根 年龄依华椿 百骸洞琼光 虔谢白元君”。这部经的修持方法，说到这里还没有结束，不是念诵完了就结束了，剩下的部分，给大家留一个充分好奇的空间，有机会我们可以私下再沟通，这里就不再详细说明了。
 我们道教，是实实在在的性命双修之学，绝对不是光嘴上说说的功夫，“神仙都是凡人做，只怕凡人志不坚”。所以我们一旦机缘到了，归入了玄门正统，能够得闻，我们就要日日勤勉，修习不辍，即便我们今生不能成就大罗金仙，但是我们经过读经明理行道，也一定会有一个健康的身体，一份美好的生活，就如同中说的，延寿集福。我们今天种下一颗道果，时时打理，最终都会收获成道的果实。相信大家一定会实现自己心中的神仙梦。 </p></td> </tr> </table></td><p>下载本文pdf文件</p>