

马致远《马丹阳三度任风子》中的“真性”修炼思想以及对当代的启示

刘星宇¹, 刘 莉²

¹宁夏大学法学院, 宁夏 银川

²宁夏大学马克思主义学院, 宁夏 银川

收稿日期: 2025年11月28日; 录用日期: 2026年1月8日; 发布日期: 2026年1月19日

摘要

元代剧作家马致远在《马丹阳三度任风子》中, 通过任风子由屠夫至仙道的修炼历程, 系统阐释了全真道“真性”修炼的思想体系。该剧以“敬信、断缘、收心、简事、真观、泰定、得道”七步为修炼路径, 强调“明心见性”与“禁欲苦行”的统一, 揭示人通过涤除妄念、超脱尘缘, 方能复归本真、与道合一。本文认为, 这一修炼思想对当代社会具有重要的启示意义: 在物质丰裕而精神困顿的现代生活中, “明心见性”引导人回归内在主体性, “节制欲望”助力抵御消费主义异化, “道法自然”则为生态文明与生命和谐提供哲学依据。该剧不仅是一部宗教修行的戏剧呈现, 更是一套可资当代人践行的生命哲学。

关键词

《马丹阳三度任风子》, 真性, 明心见性, 禁欲苦行, 当代启示

Ma Zhiyuan's Concept of "Cultivating the True Nature" in *Ma Danyang San Du Ren Fengzi* and Its Insights for the Modern Era

Xingyu Liu¹, Li Liu²

¹Law School, Ningxia University, Yinchuan Ningxia

²School of Marxism, Ningxia University, Yinchuan Ningxia

Received: November 28, 2025; accepted: January 8, 2026; published: January 19, 2026

Abstract

In *Ma Danyang San Du Ren Fengzi*, the Yuan dynasty playwright Ma Zhiyuan systematically elucidates

文章引用: 刘星宇, 刘莉. 马致远《马丹阳三度任风子》中的“真性”修炼思想以及对当代的启示[J]. 国学, 2026, 14(1): 38-43. DOI: [10.12677/cnc.2026.141006](https://doi.org/10.12677/cnc.2026.141006)

the Quanzhen Taoist philosophy of “true nature” cultivation through the spiritual journey of Ren Fengzi, a butcher who attains immortality. The play outlines a seven-stage path of cultivation: reverence and faith, severing worldly ties, collecting the mind, simplifying affairs, true observation, serene stability, and attaining the Dao. It emphasizes the integration of “illuminating the mind and perceiving nature” with “ascetic practice”, positing that only by purifying illusions and transcending worldly attachments can one return to their original nature and unite with the Dao. This paper argues that such cultivation thought holds significant relevance for contemporary society: in an age of material abundance yet spiritual disorientation, “illuminating the mind and perceiving nature” guides individuals back to inner authenticity, “restraining desires” helps resist the alienation of consumerism, and “following the Dao in accordance with nature” offers a philosophical foundation for ecological civilization and harmonious living. Thus, the play is not merely a dramatic representation of religious practice but also a viable life philosophy for modern individuals.

Keywords

Ma Danyang San Du Ren Fengzi, True Nature, Illuminating the Mind and Perceiving Nature, Ascetic Practice, Contemporary Relevance

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

马致远是元曲四大家之一，被誉为“万花丛中马神仙”。其《黄粱梦》《岳阳楼》《任风子》《陈抟高卧》四部神仙道化剧中的经典剧情多来源于全真道的脱度思想。通过修真养性、离尘出世的戏剧情节，宣扬看破功名、超脱酒色财气，以返璞归真、证入仙道。这鲜明体现了全真道的思想——人是“从真性所生”的，这也是在向老庄“全真”思想的回归。本文以《任风子》为例，分析马致远在其神仙道化剧中的“真性”修炼思想以及对当代的启示。《任风子》的全称为《马丹阳三度任风子》，剧情围绕神仙马丹阳对屠夫任风子的三次点化展开。马丹阳初度点化任风子，以“断头”幻境使其照见生死虚妄，萌发道心；二度点化，任风子面临妻儿的苦求还俗，竟以“休妻摔子”的方式决绝断尘，破除情缘执念；三度点化，是在环境中坦然面对“六贼”索宝、亡儿索命，彻底洗净对尘世的最后牵挂。经历从惧死、断情到无谓生死的三次剥离，任风子最终心境澄明，真性全然朗现，深刻实践了明心见性和禁欲苦行的全真要义。

2. 《任风子》中“真性”的修炼路径

在道家气化宇宙论中，人的生命本质被理解为“气”的运化聚散，形、神均是气在不同状态下的呈现，气聚则为生，气散则为死。全真教主张“性命双修”，其中“性”指心性、精神(即真性)，“真性”是宇宙本体“道”在个体生命中的内在显现，又称“元神”、“本来面目”，修炼真性是“性功”的目标，强调心性的觉悟与超脱。剧中通过任风子的修炼历程，完整地展示了“气”从“散”到“聚”、从“浊”到“清”，最终通过保全先天真气，达成“全真而仙”的修炼之路。这一过程中任风子以修行工夫涤除后天自生的妄念，终得复归于本真之性。该剧蕴含的全真道思想亦表明，人先天具有的“真性”就是金丹，而修炼便是以身心、名利等后天虚妄为锤炼工具，将散逸的本心与真气聚合为一，破除执着与虚妄，从而超脱凡俗桎梏，羽化而登仙。我们可以将其“真性”的修炼步骤概括为以下六个方面：

其一，“敬信”，指修炼之人必须对“道”有虔诚的信仰[1]，要对修道可以得道坚信不移。敬信是修道之根本，唯有敬信之根深固，勤加修炼方能有所归处；若修道之信仰不够坚定，便无法得道。剧中，马丹阳初度点化任风子，便通过幻术令其亲眼见证“自身被杀”之景，正是以超越日常经验的手段激发其敬畏与信仰。

他不是跨鹤来，可怎生有这般振羽，他把我当拦住，则我这泼性命向他跟前怎生过去。（第二折【穷河西】）
一心唯想你生身何处来，我方才指与你条大道长路。（第二折）

其二，“断缘”，指斩断一切俗世尘缘，尤其是感情羁绊。出家、抛离尘世是全真戒律的第一要义[2]，司马承祯在《坐忘论·收心》中提到“迹弥远俗，心弥近道”，认为个人情欲与世俗羁绊皆是违背自然、刻意造作的俗缘，会消耗本心、屏蔽“真性”。剧中任风子“休妻摔子”这一极端情节，正是对“断缘”的身体力行。

咱两个恩断义绝，花残月缺，再谁恋锦帐罗帏。（第三折【普天乐】）
将来魔合罗孩儿，（做摔科。）知他谁是谁。（第三折【四煞】）

其三，“收心”，指要除尽外界污染的凡尘之心[1]，使“真性”回归澄明自然。收心离境的基本原则是“实则顺中为常，权可与时消息”，这要求“真性”修炼既需要恒常的法则，也需要应机的变通。任风子的收心体现在日复一日“打水”、“拨畦”的极端劳作中，这种重复的体力劳动正是磨灭心猿意马、将心念收摄于当下的修行。而马丹阳对其的点化，亦对应着其杀心、情执、细微牵挂之不同阶段，体现了“权”的灵活。

每日在菜园中修行办道，早晨打五百桶水，日中打五百桶水，天晚打五百桶水，缴辘轳，偎陇儿，拔畦儿，打勤劳，受辛苦。（第二折）

其四，“简事”，指修炼者生活至简，除维系生命的基本需求外，不生贪求。道家认为“蔬食弊衣，足养性命”，若执着于酒色财气等无用之物，只会给自己带来损伤[1]。马丹阳将“戒酒色财气”置于“十戒”之首，正是要任风子从最基本的生理欲望着手修炼，为“明心见性”扫除尘垢。任风子最初酒气熏心，暴躁困于生计，正是“真性”被物欲奴役之态。在其“真性”修炼过程中体现出从外在简朴到内心清净的转变。

一戒酒色财气，二戒人我是非，三戒因缘好恶……，此十戒是万罪之缘，万恶之种，既要学道，必当戒之。（第二折）

皓月清风为伴侣，酒又不饮色又无，财又不贪气不出。（第二折【煞尾】）
一来我女色不再贪，二来香醪再不吃。堆金积玉成何济。（第三折【二煞】）

其五，“真观”，指洞察事物本质的能力。其前提是收心与简事的工夫已达到“体静心闲”的境界，任风子在第三次点化中，面对“六贼索宝”和“亡儿索命”的环境，逐渐从抗拒转为坦然，这正是说明其“真性”已经不被外物、旧债、生死所困扰，完成了内在的宁静的心性革命。

你道是名可名，无姓名。（第四折【雁儿落】）
可正是道可道，非常道。（第四折【雁儿落】）

其六，“泰定”，指心无需强制便自然地处于恬寂澹泊之中。这是连接“敬情、断缘、收心、简事、真观”艰苦修行与最终“得道”的枢纽，标志着“真性”从“有为”彻底转化成“自然无为”，以虚静至极的泰定之心，自然地照破一切幻缘，为证入仙道铺平最后的道路。

再不听红尘中是非闹。(第四折【双调新水令】)

散诞逍遙，虽不曾閑苑仙家采瑞草，又无甚忧愁烦恼。(第四折【驻马听】)

最后，“得道”，指修炼者的形、气、神成形高度统一，达到“全真而仙”的境界。至此修炼者已超越世俗是非与生死烦恼，完成修炼的整个过程，成为长生久视、无所不能的神仙^[1]。这并非是外在神通的获取，而是生命整体状态的彻底升华。

见了酒色财气，人我是非，你今日功成行满。(第四折)

今日个得道成仙，到大来无是无非快活到老。(第四折【尾】)

综上所述，《任风子》借任风子的修炼历程，系统地展示了从“敬信”到“得道”的完整“真性”修炼路径。这一路径以信仰(敬信)为前提，经由外在的割舍(断缘)、日常收心(收心)、生活简朴(简事)，逐步向内提升到洞察事物本质(真观)与自然澹泊(泰定)之境界，最终实现生命与道的合一(得道)。整个过程层层递进，体现了全真道“性命双修”，生动诠释了“真性”如何在尘世历练中逐步彰显，实现内在超越。

3. “真性”修炼的觉悟与践行

《任风子》一剧深刻揭示了“真性”修炼的本质，即内在觉悟与外在实践的不可分割性。全真道主张“心本是道，道即是心，心外无道，道外无心”，这意味着人之真性与宇宙大道本为一体，并非外在于人心的抽象存在。因此，修行的首要准则是“明心见性”，即通过持续的内观与自我省察，反身寻觅并照见那本自具足的本心，实现生命本质的彻底觉醒。然而，觉悟并非悬空的顿悟，它必须以坚实的外在修行为根基。剧中通过任风子“断酒色财气、攀缘爱念、忧愁思虑”^[3]等情节，将“禁欲苦行”的必要性展现得淋漓尽致。这种对欲望的戒除、对尘缘的割舍以及对身体的磨砺(如日复一日的沉重劳作)，并非目的本身，而是“超越世俗、保全真气”、进而为“明心见性”扫清障碍的必要手段。它系统地消除那些遮蔽真性的外在因素，使心灵恢复本有的澄明。

3.1. 明心见性：“真性”修炼的觉悟

明心见性，就是清明本心、照见真性。所谓“心生则性灭，心灭则性现”^[4]，是说人心中充满了妄念，“真性”就会被遮蔽；唯有心中不起妄念，“真性”才能自然显现。“明心见性”的实现以持续“禁欲苦行”的修行为基础，并随着修炼的深入而逐渐明朗。在修行路径中它具体体现在“敬信”、“真观”和“泰定”中。

“敬信”是整个觉悟和修炼过程的起点，坚定的信仰为后续一切修行提供了意义支撑和心理动力。在经历“断缘”、“简事”和“收心”的严格锤炼后，修行者的心识逐渐向内凝聚趋于“体静心闲”，由此“真观”那能照见万物虚妄本质的境界才可能浮现，当“真观”成就，心性便自然步入“泰定”之境界。此时，心灭性现的转变已然完成，妄念的云翳散尽，“真性”呈现^[5]。

3.2. 禁欲苦行：“真性”修炼的践行

禁欲苦行，就是去除情欲，艰苦修行。前者说的是“断除六欲，不使七情牵”^[3]，即彻底去除情欲；后者则体现为“不教形体苦，肯使气神疲”^[3]，意为主动承受形体之苦来保全真气、凝聚精神。“禁欲苦行”并非修炼的目的本身，而是为“明心见性”创造必要条件的外在手段。在修炼路径中它具体体现在“断缘”、“简事”和“收心”中。

“断缘”和“简事”直接指向了对世俗情欲与物质贪念的主动剥离，剧中“休妻摔子”的极端情节和对“酒色财气”的坚决戒断，正是对“禁欲”的实践，旨在根源上减少外缘对心神的干扰与消耗。“收心”则更进一步，通过极端重复的体力劳动，令其“形体”承受艰苦。这种“苦行”并非无意义的自我折

磨，而是通过驾驭形体和安定心神，来避免真气的耗散和精神的倦怠，从而为“真性”的修炼奠定基础位置。

3.3. 在禁欲苦行中照见本真：觉悟与践行的统一

《任风子》所呈现的“真性”修炼路径清晰地表明，“明心见性”与“禁欲苦行”并非彼此孤立的，是“真性”修炼进程中的一体两面。没有外在的“禁欲苦行”，“明心见性”的内在觉悟便如无根之木，无源之水。两者共同推动修行者完成从“有为”的强制到“无为”的自然在实际修行中，这一结合体现为循序渐进的转化过程。两者统一的深刻基础在于，“禁欲苦行”通过系统、渐进的身心规训，并非直接“制造”觉悟，而是为“真性”的自我实现，创造并净化了必需的内在条件与主体状态。这一转化过程，具体表现为“禁欲苦行”如何系统地为“明心见性”创造内在条件，并最终导向觉悟的自然发生。

首先，“禁欲苦行”作为一种“有为”的强制，通过外在的身心规训，强行中断欲望的循环与心绪的散乱。“断缘”与“简事”从物理与关系层面减少欲望对于心神的干扰，从源头减少欲望的来源。而“收心”依托的是极端重复性劳作，这种高强度的体力消耗，在生理上自然抑制了妄念的滋生，通过管理身体的“苦”，来保全和凝聚更精微的“气”与“神”。这一阶段，修行者依靠外在的戒律与劳作，强行将心念从对外攀援的状态拉回，建立起一种初步的、由外而内的秩序。

其次，在持续的苦行实践中，催生出关键的心理转化，即从外在强制逐渐转化为内在秩序，被剥离外缘的“心”开始拓展出内在的空间与自主性。当欲望被长期隔绝，本心对外部诱惑会因得不到强化而被逐渐淡化；当身体与意志在反复劳作中经受并适应了艰苦，会因极度专注而逐渐趋于平静，对“本性”的控制也随之增强。此时，“禁欲”不再是单纯的外在压抑，而开始转化为一种内在的清明与自主；“苦行”也不再是纯粹的忍受，而可能带来一种因专注与简单而产生的平静感。这正是“收心”迈向“真观”不可或缺的准备，即外在的干扰源被清除，内在的注意力和觉察力得以提纯和增强。

最终，当真观所需的内在条件即“体静心闲”，通过“禁欲苦行”被充分酝酿，“明心见性”便成为一种自然式的显现，而非刻意追求的结果。此时，修行者面对外界诱惑时，可以做到心不为所动，这并非依靠意志力强行克制，而是因为其心性已从根本上发生了转变。强烈的欲望与散乱在禁欲苦行的过程中被铲除，真性得以拭去尘埃，自然映照万物虚妄的本质。从“心生则性灭”到“心灭则性现”，其关键在于“禁欲苦行”系统地磨灭了被欲望与习气操控的“心”，从而让真性得以无遮蔽地自发呈现。

因此“禁欲苦行”是积极有为地创造清净、凝聚、自主的内在主体状态的工夫；而“明心见性”则是在修行者的状态成熟时，真性无为自显、自然起用的境界。“禁欲苦行”的修行的目的就是要显现“真性”，而“明心见性”的内在觉悟的每一次深化，又反过来坚定了修行者的信念，并赋予“禁欲苦行”以深刻意义。这一结合的必然性在于，本心的净化需要切实的修行功夫，唯有通过禁欲去除情欲的干扰，通过苦行凝聚涣散的精神，才能为“真性”的显现创造内在空间。

在《任风子》中体现思想与上面阐述的理念完全合拍。剧中，马丹阳以“点化者”的身份降临凡尘，通过梦境启示、灾祸考验等方式，引导任风子“明心见性”，觉悟生命的本真意义。这一觉悟正是建立在严格的“苦行禁欲”的基础之上。马丹阳为任风子制定的“十戒”，正是“禁欲”精神的具体体现，旨在帮助他断除酒色财气等根本欲望；而任风子在菜园中的艰苦劳作，则是“苦行”实践的真实写照。这些外在的戒律约束与身体磨炼，本质上都是在为“明心见性”创造内在条件。

4. “真性”的修炼思想对当代的启示

马致远在《任风子》中阐释的“真性”修炼思想，对当代人的生命实践与精神构建具有深刻的启示意义。置身于物质丰裕却被速度和欲望驱动的现代社会，人们常陷入一种生活空间被挤压精神世界浅薄

的困境。而《任风子》中蕴含的关于“真性”的修炼思想恰恰为应对这一困境提供了深刻启示意义。

在生活实践方面，该思想主要从两方面引导我们重构自身与外界的关系。其一，以“明心见性”确立内在主体性，在信息爆炸价值多元的当下，个体认知极易被外界喧嚣覆盖，导致自我本真逐渐模糊，“明心见性”提示我们，真正的清醒源于持续的内观与反省。如任风子通过修炼照见生命本质一般，现代人亦是需要在纷繁的角色与期待中主动扫除心中妄念，辨认并持守内在的真实的声音，从而在碎片化的洪流中找到意义根基和生命自主。这并非消极避世，而是在碎片化的现代生活中主动扫清心中的妄念与迷障，重新建立稳固的生命主体性与意义根基，这为被各种外在标准所困扰的现代人提供了一条回归本真、确立生命主体的道路。其二，以“节制欲望”实现外在生活的简朴与清醒。马致远剧中体现的“禁欲苦行”思想在当代生活中，内容会发生相应的变化，但这种精神所折射的见素抱朴、恬淡无为、节制欲望的思想永远不会过时，反而需要进一步加强。当代消费文化不断刺激并物化欲望，使人在无形中沦为物质的奴役，而剧中任风子通过戒除酒色财气、从事菜园劳作等摆脱欲望捆绑、实现精神自主的苦修方式，启示我们应该有意识地进行物质节制与身心锻炼，以抵制消费主义的操控，从简化外在所求、收敛过度欲望中实现更为深邃、自主的精神自由。此时这种节制欲望成为一种清醒的生活准则。这启示我们有意识的物质节制与身体锻炼，能够帮助我们抵抗消费主义的操控，从而简化外在所求，收敛过度欲望，实则为我们腾出更为充裕、自主的精神空间。

“道法自然”作为《任风子》中“真性”修炼的深层哲学依据，不仅指向个体心性的超越，也为当代生态文明建设提供了重要的思想资源。“道”指存在于宇宙大化流行之中、具有生生不息品性的生命力，其与自然同频，亦是清净心与先天真性的源头。“自然”并非指外在于人的物质环境，更是宇宙运行的根本法则。首先，“道法自然”启发我们要敬畏自然、与自然共生。应如任风子在“真性修炼”中一般，学会倾听自然的节律与限度，尊重其内在价值与运行法则，将单向的索取与控制，转向双向的依存与对话。这在技术主宰的时代，启示我们要始终保有对自然奥秘的敬畏，意识到人为造作的边界。其次，这一理念指引我们在社会发展与个人生活中践行“顺其自然”的实践原则。不仅要追求各生态系统相互协调的绿色发展，使社会经济活动模拟和融入自然的循环和平衡之中；还要求摒弃那些过度消耗、违背生理与心理自然节律的生活方式，转而过一种简朴、节奏和平、与四季变迁相呼应的生活。如同任风子在日常劳作中，涵养与天地相通的心性，恢复被现代性割裂的人与自然的亲近。通过“道法自然”的实践，逐渐消解与自然的对立、实现内在的平衡，真正迈进一种人与自然持续共生、和谐的生态文明形态。

参考文献

- [1] 卿希泰，唐大潮. 道教史[M]. 江苏：江苏人民出版社，2020: 121-123.
- [2] 宋学立. 全真道历史新探[M]. 北京：社会文献出版社，2025: 121-123.
- [3] (金)王嘉. 重阳教化集卷 2，道藏[M]. 北京：文物出版社，1994: 第 25 册 780.
- [4] (金)王嘉. 重阳真人授丹阳二十四诀，道藏[M]. 北京：文物出版社，1994: 第 25 册 808.
- [5] 陈明. 全真道的道德修养论研究[D]: [博士学位论文]. 长沙：中南大学，2010.