

ZHONGGUOCHUANTONGWENHUADUBEN

中国传统文化读本



性命圭旨



吉林人民出版社

ZHONGGUOCHUANTONGWENHUADUBEN

中国传统文化读本
性命圭旨

吉林人民出版社



目 录

导 读	1
性命主旨	25
元 集	25
大道说	27
性命说	35
死生说	40
邪正说	44
太极发挥	57
火龙水虎说	62
日乌月兔说	64
大小鼎炉说	66
内外二药说	68



顺逆三关说	70
尽性了命说	72
真土根心说	74
魂魄说	76
蟾光说	78
降龙说	80
伏虎说	82
三家相见说	84
和合四象说	86
取坎填离说	88
观音密咒说	90
九鼎炼心说	92
八识归元说	94
五气朝元说	96
待诏说	98
飞升说	100
亨 集	101
第一节口诀	
涵养本源救护命宝	103



内附退藏沐浴、玉液炼形二法	103
退藏沐浴工夫	121
玉液炼形法则	127
第二节口诀	
安神祖窍翕聚先天	131
内附法轮自转、龙虎交媾二法	131
法轮自转工夫	147
龙虎交媾法则	150
第三节口诀	
蛰藏气穴众妙归根	155
内附行住坐卧四法	155
胎息诀——历代诸真胎息诀要	165
紫中道人答问	179
利 集	182
第四节口诀	
天人合发采药归壶	184
内附闭任开督、聚火载金二诀	184
聚火载金诀法	204
第五节口诀	



乾坤交媾去矿留金	209
内附卯酉周天口诀	209
卯酉周天口诀	222
第六节口诀	
灵丹人鼎长养圣胎	229
内附火候	229
行火候法	237
贞 集	241
第七节口诀	
婴儿现形出离苦海	243
内附真空炼形法则	243
炼形说	251
第八节口诀	
移神内院端拱冥心	258
第九节口诀	
本体虚空超出三界	272
评 价	283



导 读

《性命圭旨》是明代中期出现的一部专门论述道教内丹学的经典。此书像大多数道经一样，不署撰述者姓名，托为尹真人高弟所著。书中采用图文并茂的形式对内丹修炼的理论与功法做了详尽的阐述，真可谓是“扫清譬喻，泄尽天机”。

道教是我国土生土长的宗教，它与世界上其它各大宗教如佛教、基督教、伊斯兰教相比有一个显著的特点，即强调以术证道，通过各种方术来彰明形而上的道。这个特点充分体现了我国文化重实践、重



证验的实用精神。道教的方术杂而多端，其中丹道便是诸多方术中较为重要的一种。丹道包括外丹道与内丹道，《性命圭旨》论述的是内丹道。

内丹术与民间流行的各种炼养方术有无根本区别，学术界有些不同意见。有的学者认为内丹术就是民间盛传的行气、导引、房中、服气等方术的总称，这种看法是值得推敲的。因为如果按照这种说法，那么道教的内丹术历史就要早于整个道教本身。这显然是很荒谬的。正确地说，道教内丹术与民间流行的各种炼养术既有区别，又有联系。从其联系的一面来看，道教内丹术继承了民间炼养术，尤其是服气、行气、房中等炼养方术的一些功法及原理。至于两者之间的区别则在于内丹术的终极目标是超越性的，它以悟证大道，与虚空同体作为最终归宿；而民间各种炼养术的



性命圭旨序

余方垂歲慕道。夫海內有性命圭旨。秘聞猶未見其書也。如何遠茲庚戌春。獲與同安許兄見示圖冊。頒讀之暇。竊能弄真人之高弟手筆。不然者。從何以識其書之所自哉。嘗論道每以中和金丹二集。物色真仙。謂其玄宗畫汗牛充棟。學乳浸多。獨未見圖論兼該工夫次第。精義超格。若日星茂。有如是靈傳。永且擬夫龍虎。參同悟真。諸經同途。合轍。嗟嘆。現西秘峽。學者。就是着輒。何慮。非一超直入。業紹入天師種。繇色身而證法身。從生而達無生。則理之

相勢固如是。與疇克曰。小萌之哉。雖然。知而修之。謂之聖人。知而不修。是謂愚夫。此與聞若濟二兄之用心。若此。而听斯。又斯融通妙諦。亟商取以鏡列之。儻將盡大地人。頂踵下針。掃除傍門。隨習徹退。三舍免。屬余肩。聊遮數言。應之以此。堂

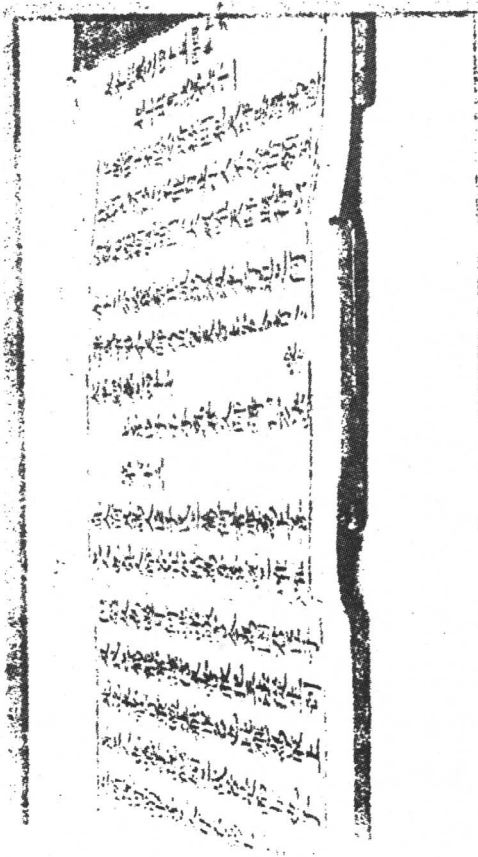
康熙上書闕茂病月數且紫甲李樸賢字守





目的都只停留在延年益寿，长生不死的现世层次。由这种区别而来的，便是内丹道强调性命双修，以性功炼心，拓展个体的生命境界；以命功炼形，实现生命物质的转化（即炼精化气，炼气化神之类）。最后归趋于性命双修双合，实现个体生命的全体超越。而民间各种炼养术始终局限于肉身的一面，对精神的修炼不太关心，基本上无所谓性功。

内丹道在《太平经》的时代即已确立，《太平经》以“守一”为核心，综合了各种道教修炼方术，其终极的目的是意图通过“守一”来复归大道。它所说的“一”实际上就是《老子》道生一的“一”，即元气尚未分化的混沌状态。《太平经》认为守住这个“一”便能循路而前，追踪到那玄冥难测的道。我们由此也可以看出，“守一”术实际上是依据老子的宇宙生成论图

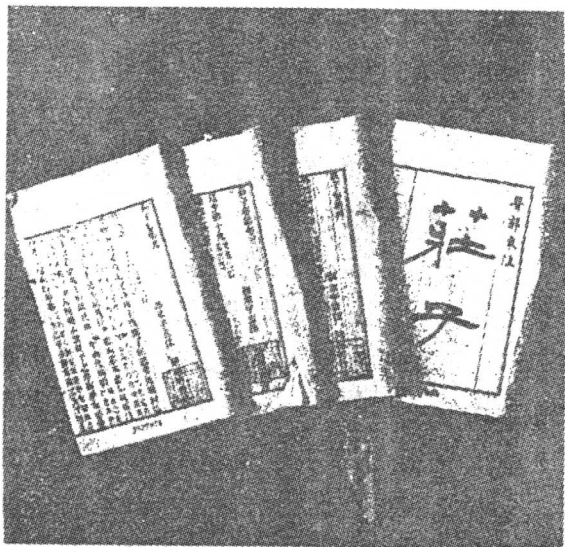


《太平经》书影



式而创立的，是老子宇宙生成论的一种方术化。当然这种方术化的思路并不是由《太平经》首创，而是在继承了《庄子》、《吕氏春秋》、《淮南子》等思想基础上综合而成。

《太平经》的内丹术（守一术）仅仅是其诸多方术的一种，尚未作为证道之途的核心凸显出来。当时也没有一个奠基于内丹道基础上的道派出现。作为一个单独道派的内丹道的出现，那是唐代中期以后的事。唐代中期的道教大师司马承祯、吴筠、张果等人都曾致力于内丹修炼，他们以自己的实修实证为依据，撰写了一些有名的内丹著作，例如司马承祯的《坐忘论》，吴筠的《神仙可学论》、《玄纲论》。但当时并没有建立专门的内丹修炼团体，司马承祯、吴筠都是作为上清派的传人著称于世。内丹道派的正式成立是与唐后期



《庄子》书影



钟离权、吕洞宾的名字紧密联系在一起。钟吕派是内丹道的最早流派，后世内丹道均以钟吕为祖师。钟吕内丹道的特点是融法于理、理法并重。如《钟吕传道集》即列“论真仙”、“论大道”、“论天地”、“论日月”、“论四时”、“论五行”、“论水火”、“论龙虎”、“论丹药”、“论铅汞”、“论抽添”、“论河车”、“论还丹”、“论炼形”、“论朝元”、“论内观”、“论魔难”、“论证验”十八条目。这十八条目中其中前八项讨论内丹修炼的理论，相当于内丹道的道论部分，后十项讨论功法，属于操作技巧。其对道论的讨论，以人道贯通天道，遵循古代哲学天人合一的思路，为内丹道的成立作了论证。

内丹道的发展进入宋代呈现勃起之势。北宋的张伯端得钟吕传人刘海蟾之真传，著《悟真篇》，在继承钟吕内丹修炼理论的



呂氏春秋卷一 孟春紀第一 本生 重社 貴公 夫私 高氏

一曰孟春之月日在營室 孟春在時良之正月也營室北
昏參中且尾中 參西方宿言之子野尾東方宿言之日也
乙其帝太暉 甲乙未日也太暉伏羲氏以木德之帝其神句
也 可也少暉氏之畜子曰重 其蟲鱗其音角 東方少暉
甲散為蠶 蠶為地龍為 律中太蕤其數八 太蕤屬津也
之其角木也 蠶在東方 氣發萬物動生 蓬地而 其味酸其
出於日浦中太破五行數五來第三數入 其味酸其
臭穢 微應勝 地而出 韻木香 離也 其祀戶 祭先脾 供

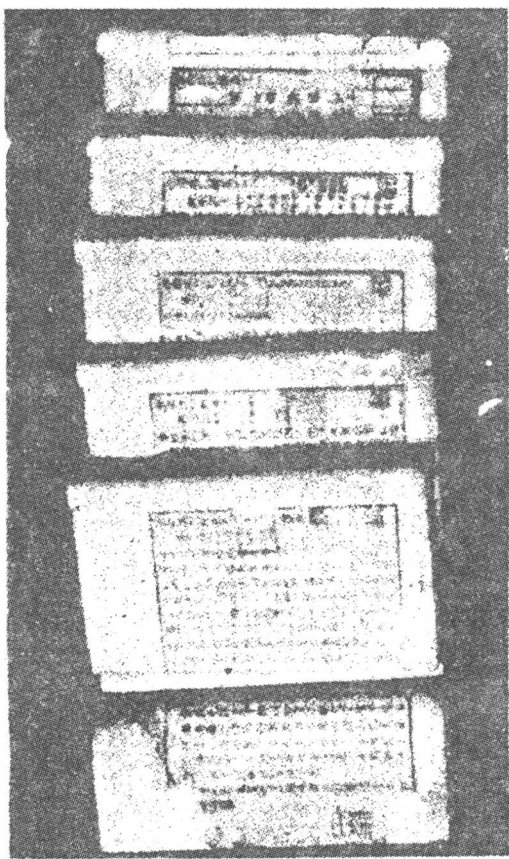
《呂氏春秋》書影



基础之上，结合自己实修实证的体验，创立一套新的内丹修炼理论，并以此传法度人。这在内丹道教史中称为南宗。

宋代内丹道除南宗之外，还有陈抟一派，其内丹功法从冥心太无下手，待其静极生动之后，再行炼精化气，炼气化神，炼神返虚等三关修炼功夫，其修炼的终极点是复归于无极。陈抟的内丹理论糅合了儒家易理，佛家禅理，是三教合一的产物。

金元时期，内丹道教得到了进一步的发展。金代王重阳自称于甘河得到钟吕亲传，全真教史称为甘河证道。王重阳创立全真道，在内丹道的发展中属于北派，北派内丹理论的基本特点是主张先性后命，在修行实践中比较重视心性的修炼，其心性的修炼受到禅宗心性理论的影响，以空虚豁落、一尘不染的空境作为心性修炼的终极境界。



《淮南子》书影