



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
 余方蚤歲慕道。夫海內有性命圭旨。稔聞竊未
 見其書也。如何迨茲庚戌。季春獲與閩荅濟二
 兄。見示圖冊。願讀之暇。適儂尹真人之高弟。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。謂其立宗書汗
 牛充棟。掣乳浸多。獨未見圖論。兼該工夫次第。
 精義超格。焉若日星。茂有如是。譬倚承。血健夫
 龍虎。參同悟真。諸經同途。合轍。嗟琅函秘映。
 學者。就是着鞭。何慮非一超。直入業紹。入天師
 種。籙色身。而證法身。從生而達無生。則理之
 相契。固如是。與。壽克曰。小萌之故。雖然。知而修
 之。謂之聖人。知而不修。是謂愚夫。此與罔若。齊
 二兄之用心。若此。而斯斯久斯融。通妙諦。誼。誼商
 取以鑲刊之。儻將盡大地人。頂踵下針。掃除傍
 門。陋習。徹退三舍矣。屬余序。聊述數言。應之以
 此。

康熙上章。闕茂。癸月。穀旦。紫申。李。撲。暨于。守中。

自中
 自中

《性命圭旨》書影



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，其终极的目的在于意图通过“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

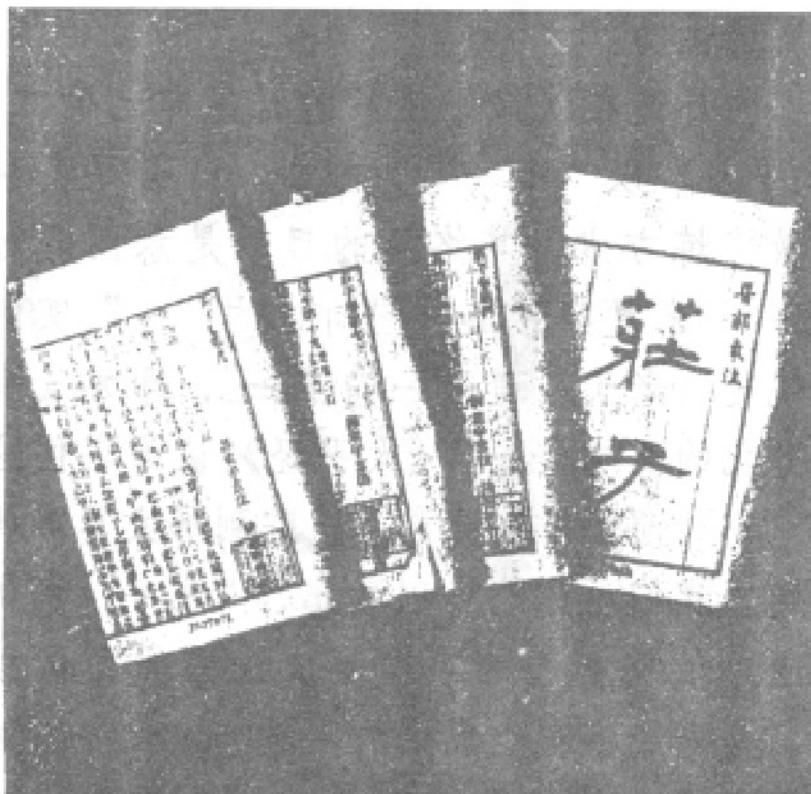


《太平经》书影



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”、“论磨难”、“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。

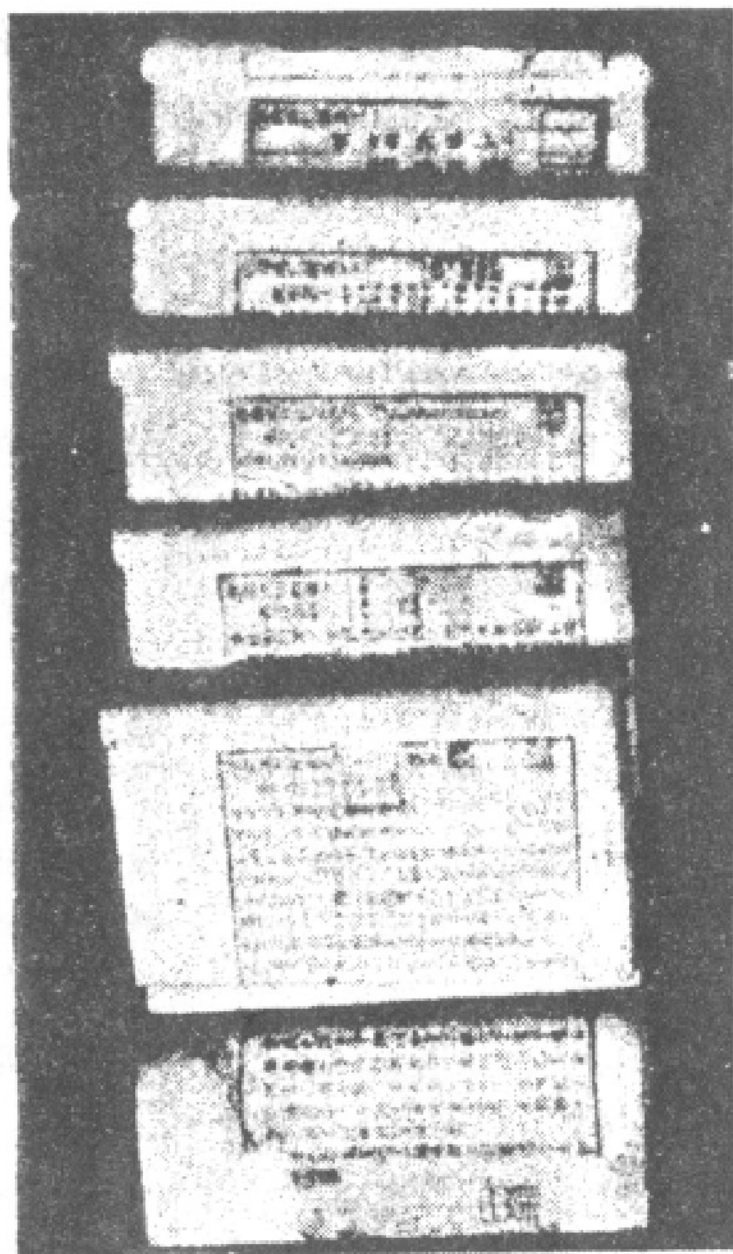
内丹道的发展进入宋代呈现勃起之势。北宋的张伯端得钟吕传人刘海蟾之真传，著《悟真篇》，在继承钟吕内丹修炼理论的



基础之上，结合自己实修实证的经验，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



明代以后，内丹道流传更为广泛，其社会影响也愈来愈大。当时内丹道的各派已经合流，基本上已经统一到全真道的门下。但这时的全真道已经不是原始的全真道，而是吸收了南宗及神霄派、净明派、正一派等道教派别的一个流派。

《性命圭旨》承继当时丹道发展的合流之风创作而成。此书以三教合一为宗旨展开丹道的论述。全书共分元、亨、利、贞四集，元集主要论述内丹道的各种理论问题例如大道、性命、死生等，亨、利、贞三集则集中论述内丹道的功理和功法。其中特别重要的是文中披露了内丹修炼自始至终的九节口诀。

在内丹修炼的功理方面，书中以大道说、性命说、死生说等为题对内丹学的重大理论问题进行了专门讨论。自唐后期钟、吕创立内丹派之始，就致力于内丹道理论



钟离权、吕洞宾像



的探讨，其焦点就是为内丹道提供形而上的根据，即要使内丹修炼由一门方术上升到道的层次。钟、吕继承中国古代天人合一的思维路数，通过将人道与天道相贯通的方式，使内丹道直接与天道相沟通，以此为内丹道提供本体论论证。《性命圭旨》在论述内丹道的功理时，一方面继承了钟、吕的这种做法，另一方面又综合了佛教禅宗、儒家的解脱论，对内丹道的道论做了更深入、更广泛的阐述。

《性命圭旨》“大道说”对“道”做各种各样的描述：“夫道也者，位天地，育万物曰道，揭日月，生五行曰道，多于恒河沙数曰道，孤则无一侣曰道，直入鸿蒙而还归溟 曰道，善集造化而颉超圣凡曰道，目下机境未兆而突而灵通曰道，眼前生杀分明而无能逃避曰道，处卑污而大尊贵曰道，居幽暗而极高明曰道，细入刹尘曰道，



大包天地曰道，从无入有曰道，作佛成仙曰道。”这一段有关道的论述虽然融合了儒佛道三教一些基本思想，但仍然以传统道家的道论为本位。然而其下文的归结却超越了传统道家的道论：“道也者，果何谓也？一言以定之，曰 也。”将道归结为 ，是典型的内丹道做法。不过这里所说的 并不是一般的可视之气，而是先天地的造化之气，即先天 ：“夫天地之有始也，一 动荡，虚也开合，雌雄感召，黑白交凝，有无相射，混混沌沌，冲虚至圣，包元合灵，神明变化，恍惚立极，是为太易，是为有始之始也，是谓道生一也，是曰之始。”由此可见，此 乃是天地生成之本，先于天地万物而存在。不仅如此，此先天 还与人的生命存在有关，人的出生即禀氤氲之气而生。不过人所禀之气乃是后天之气，是天地分判后之气。此种气与



张伯瑞像



先天之 既有区别，也有关联。这样《性命圭旨》以 为中介，将个体与道联系起来，认为人既然禀阴阳之气而生，则与大道有着密切的联系。人的自然生命便是虚化神，神化 ， 化血，血化形，形化婴，婴化童，童化少，少化壮，壮化老，老化死。由此完成一生命过程。然后死复化为虚，虚复化为神，神复化为气，气复化为物，化化不止，犹如环之无穷，轮之不息。这种物质的转化明显是由精妙的高级物质形态转化成粗劣的低级物质形态。这是人的自然生命过程。而内丹修炼则要逆转这一生命过程，以人所禀阴阳二气为依据，下手修炼，经历炼精化气，炼气化神，炼神还虚，进而炼虚合道的修炼程序，通过修炼最终纯化人的生命，复归终极道体，实现了证。这一过程就是所谓的内丹修炼。《性命圭旨》通过对“道”与“ ”的深