

性命圭旨 白话解

道教经典三教与功理法之大旨

Li Jianzhang
Yizhu
李建章译著

人民文学出版社

(京)新登字040号

性命圭旨白话解

李建章 译著

人民体育出版社出版
顺义县后沙峪印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所发行

850×1168毫米 大32开本 15.75印张 412千字

1993年6月第1版 1993年6月第1次印刷

印数：1—5,000册

ISBN 7-5009-0933-0/G·899

定价：9.80元

《性命圭旨》评论撷英

里有吴思鸣氏，得《性命圭旨》于新安唐太史家，盖尹真人高第弟子所述也。藏之有年，一日出示丰于居士，居士见而悦之，谓其节次工夫，咸臻玄妙，而绘图立论，尤见精工，诚玄门之秘典也。

明·余永宁：《刻性命圭旨缘起》

是书出尹真人高弟手笔，盖述其师之意而全演之。中间所载诸图说及修行节次工夫，可谓详且尽矣！玄家书汗牛充栋，而直陈微妙，无逾此编。

明·邹元标：《题尹真人性命圭旨全书》

故尝论道，每以“中和”、“金丹”二集物色真仙，谓其玄宗书汗牛充栋，孳乳浸多，独未见图论兼该，工夫次第精义超格，曷若日星。蔑有如是书隽永，直拟夫“龙虎”、“参同”、“悟真”诸经同途合辙。

清·李朴：《性命圭旨序》

自三教鼎立，异说聱牙，隐若敌国，日相撞也。是书独揭大道，而儒释妙义，发挥旁通，要之以中，合之以一，而尽性命之理，殊途同归。微独柱下五千蘧括靡遗，并六十四卦、四十二章，无不累若贯珠矣。

是书一扫繁芜，务撮标本，致虚守静，翕聚先天，其于拨邪反正，诚中流一壺也。

清·尤侗：性命圭旨《序》

内丹功法经过宋、金、元三代南、北宗的大力推行，至明代已趋成熟，并且出现两部代表作品，《性命圭旨》即其中之一。此书各卷均以图配文，凡插图五十四帧，绘刻精细，详细说明内丹锻炼过程，为历代同类书所不能及。

马济人：性命圭旨《题解》

《性命圭旨》一书，汇集诸家之说，以图配文详述内功理论和具体功法，无不贯穿博采儒、释、医家语录，而大要，归于道家。此书绘画精工，旨意详明，为明清最重要的气功专著。

李远国：《气功文献知多少》

序

气功特殊的健身效果使成千上万的练功者受益，近一、二十年，海内外掀起了一股“气功热”。在这股热潮后面，同时也出现了令人忧虑的事。

其一是有人连气功是怎么回事尚未弄清，却在那里鱼目混珠，把气功当作发财的捷径，使一部分人上当受骗。

其二是一部分练功者不得练功要领，以致练功出偏差。

被人鱼目混珠，是因为没有见过“珠”；之所以练功出偏差，是因为对练功还没有“成竹在胸”。

“珠”是有的，“成竹”也是有的。《性命圭旨》就是中国传统气功学的“珠”、的“成竹”。《性命圭旨》一书熔魏伯阳、张紫阳、白玉蟾、王重阳、丘处机、马丹阳、张三丰等数十位历代气功名家之精萃论述于一炉，可谓琳琅满目，字字珠玑。

遗憾的是，今天的读者要读懂《性命圭旨》这样的气功经典著作，是有一定困难的。

一是文字上的障碍，比如一个“炁”字，《说文解字》上未收，《康熙字典》上只说同“气”，实际上，丹经文献中还有不同“气”的地方。

二是内容上的千譬万喻。练气功就是调神练气（或称“心息相依”、“守中抱一”），神是什么？气又是什么？练功有得者自知，望文生义者难明。“人心念念，如龙虎之猖狂，如铅汞之难调”，故丹经中有“龙虎”、“铅汞”之说，“调神止念”有降龙伏虎之喻。至于“虚室生白”、“无中生有”一类练功效应，不是亲身有

所体验，恐怕就只能“纸上得来终觉浅”了。

今天李建章先生作了一番辛勤的耕耘，要把《性命圭旨》的灯花去掉，让传统气功学的明灯在读者心中点燃。如果由于李先生的努力，能使更多的气功爱好者与误会和盲目告别，就是对李先生不用扬鞭自奋蹄的精神的最好安慰！

吴家骏

1992年11月

自序

在浩如烟海的中国古代气功典籍中，有一部人们普遍认为最重要、最有影响和最有代表性的书，这就是《性命圭旨》。在气功界，提起这部书，几乎无人不知，无人不晓。由于工作的需要和个人的爱好，我读了这本书，并深深感到它确实确实是一部好书。于是，我决定把它整理出来，以献给那些象我一样的对气功如痴如迷的人们。

一

《性命圭旨》是明代的一部气功书。根据书前余永宁于明万历乙卯年（1615年）所写的《刻性命圭旨缘起》一文，可知此书于这一年曾刊印过一次，而此前曾经有过别的本子，但当时即已十分难得。关于此书的作者，“缘起”只说为“尹真人高第弟子”，至于姓甚名谁，却不得而知。其师尹真人，亦不知为何许人。不过，有几部传世的气功学著作，如《尹真人皇极闾辟仙经》、《尹真人寥阳殿问答编》等则是出自尹真人或其弟子之手。

现在，我们来看看这部书的名字。“性命”是“神气”的意思，而“圭旨”与“圭臬”相近，是“准则”、“典范”的意思。本书中的各节口诀，题目中都有“性命双修万神圭旨”几个字，而“性命圭旨”显然是这几个字的浓缩。其中，“万神”两字，表明此书内容非只一家之言，而是集各家之大成者；而其余几字，则表明此书所介绍的有关性命双修的理论与方法，是一切修行者所应遵循的准则。

对于这一书名，清初文学家尤侗的看法与我们很不一致。他认为，“圭”字上下各为一“土”字，这两个“土”字，皆指人之“真意”而言；而“真意一说”，乃全书之“精要”。这种解释，虽未免穿凿，但确是抓住了全书的关键。

二

我认为，《性命圭旨》一书主要有以下几个方面的特点：

1. 提倡性命双修，反对独修一物。这是这本书的一个非常突出的特点。在此之前，虽然也有人提出过性命双修的主张，但都没有这本来得坚决和彻底。在《性命说》中，作者对当时“专以气为命，以修命为宗，以水府求玄立教”的玄门和“专以神为性，以修性为宗，以离宫修定立教”的佛门都进行了坚决的批判，认为二者都是片面的，都是对于“性命”的无知；而只有坚持性命双修，方为最上乘法。应当指出，作者的这一主张，在《性命圭旨》一书中是贯彻始终的，书中的全部功理和功法都贯穿着性命双修的精神。性命双修理论的提出和确立，在我国气功发展史上具有划时代的意义。

2. 主张三教合一，博采众家之长。《性命圭旨》一书，虽出自玄门并被收入道藏之中，但就其思想而言，却并非完全属于道家，而是儒释道三家兼容并蓄的。这个“三教合一”的调子，是一开始就定下来了。在开宗明义的《大道说》中，作者就鲜明地打出了“三教合一”的旗帜。尔后，一直到全书完了，始终是坚持“三教合一”的原则的。当然，这个“坚持”，完全是自然而然的。因为在作者看来，儒释道虽然分作三家，但它们的“道”却是一个。就本书中的功理功法而言，也是如此。其中，出于道释两家的自不待言，而儒家的东西也很是不少，如书中一再引用的《易经》便是。在本书中，儒释道三家的理法，不是简单地堆砌到一起的，而是混融为一的；你中有我，我中有你，你亦是我，我亦是你，浑然而不可分。可以说，儒释道三家气功理法之精华，已无不收入于本书之中了。

3. 内容充实详尽，注重修炼次序。本书内容的充实与详尽，从上面所说的两点中，已经可以看出。这里我们再结合本书的具体内容来说一说。

本书共分元、亨、利、贞四集。其中元集主要介绍有关性命双修理论的一些带有根本性的问题，同时通过对一些重要的概念和术语的解说，从不同的角度来揭示全套性命双修功法之间内在的联系。从亨集开始一直到全书完了，分九节介绍性命双修的全部口诀。这九节口诀，前后相贯，按照实际修炼的顺序，将全套性命双修的具体功理功法合盘托出。因此，从内容上看，确实是充实而详尽的；从九节口诀的安排上看，则体现了注重修炼次序的特点。这种安排，避免了过去丹经子书“讲理者多，留诀者少；初无下手入门，次无采药结胎，末无极则归着”的弊病，学者不仅可以据以入门，而且可以升阶、登堂、入室了。

本书中共有插图54幅。这些图与文相配，或点明关窍，或揭示理法，有的还可补文字说明之不足，因此我们必须予以足够的重视。

4. 删除繁芜譬喻，独露大道真诠。我国历代的丹经子书，就其数量而言，真可以说是汗牛充栋；但这些书，除教门中人以外，很少有人能够看懂。造成这种情况的原因很多，但同一事物名称的繁多和使用上的混乱，以及廋词隐语的大量使用不能不说不是一个重要的原因。对此，作者是深有感触的。他在《邪正说》中一针见血地指出了上述做法所带来的结果：“名愈众而事愈繁，书愈多而道愈晦。况多为廋词隐语，孔窍其门，使学者无罅缝可入，往往目眩心摇，辄生望漠之叹。”正是由于作者清楚地看到了这一点。所以，他在写作《性命圭旨》时，一改以往丹经子书的做法，“剪除繁芜，撮其枢要，扫诸譬喻，独露真诠”，一切采用“直指”的办法，而使“后之有志于道者，再不为丹经所惑”。应该说，这是《性命圭旨》的一个非常突出的特点。

三

从气功学的角度来说，《性命圭旨》当然是一部很好的书；

但它也同样存在着一些非常明显的问题。一方面，它集中了儒释道三家气功理法的精华，但同时也集中了它们的糟粕。如书中所一再宣扬的成仙作佛的思想以及天命论、本体虚空论等等皆是。书中的这些内容，虽然有些可以删去，但就大多数情况来说却是根本无法删除的。因此，我们在读这本书的时候一定要特别加以注意，否则很容易在不知不觉中受到毒害。

四

本书是以上海古籍出版社1989年影印出版的清康熙年间的本子为蓝本，同时参考了人民体育出版社1990年出版的《中国气功经典》中的《性命主旨全书》进行整理的。这两种本子，文字基本相同；其不同者，大多是由于刊刻错误造成的。我在整理时，对其中明显的错字都一一进行了订正。

清康熙本前原有李朴、尤侗和明万历年间余永宁、邹元标所写的序文共四篇。因限于篇幅，这四篇序文今皆删去；而其中的主要内容，则分别摘出，录于本书之中。此外，本书中还删掉了《待诏图·待诏说》、《飞升图·飞升说》、《脱离苦海图》、《化身五五图》、《跨凤凌霄图》、《超出三界图》、《毗卢证果图》等七图二文。之所以删掉这些，是因为它们除了表现一种宗教的理想（实际是幻想）之外，与气功毫无关系。

本书在整理过程中，曾得到我的老师、首都师范大学教授周振杰、赵丕杰、普颖华，北京师范大学教授徐永昌和我的朋友、云南中医学院教授吴家骏，以及体育史学家和武术家沈寿等同志的关心和帮助，在此，特向他们表示衷心的感谢。

整理古代气功典籍，确实不是一件容易的事，而本人的水平又十分有限，所以，书中的错误和疏漏之处在所难免。如蒙有关专家、学者和广大读者不吝赐教，则笔者实有幸焉！

李建章

1992年11月

目 录

元集.....	(1)
三圣图.....	(1)
大道说.....	(2)
性命说.....	(25)
死生说.....	(36)
邪正说.....	(48)
普照图·反照图·时照图·内照图(附图说).....	(65)
太极图·太极发挥.....	(73)
中心图(附图说).....	(77)
火龙水虎图·火龙水虎说.....	(81)
日乌月兔图·日乌月兔说.....	(85)
大小鼎炉图·大小鼎炉说.....	(89)
内外二药图·内外二药说.....	(94)
顺逆三关图·顺逆三关说.....	(98)
尽性了命图·尽性了命说.....	(102)
真土图·真土根心说.....	(106)
魂魄图·魂魄说.....	(109)
蟾光图·蟾光说.....	(113)
降龙图·降龙说.....	(116)
伏虎图·伏虎说.....	(120)
三家相见图·三家相见说.....	(124)
和合四象图·和合四象说.....	(128)

取坎填离图·取坎填离说	(132)
观音密咒图·观音密咒说	(136)
九鼎炼心图·九鼎炼心说	(139)
八识归元图·八识归元说	(143)
五气朝元图·五气朝元说	(147)
亨集	(151)
涵养本原图	(151)
第一节口诀 涵养本源救护命宝	(152)
洗心退藏图·退藏沐浴工夫	(185)
玉液炼形图·玉液炼形法则	(196)
安神祖窍图	(204)
第二节口诀 安神祖窍翕聚先天	(205)
法轮自转图·法轮自转工夫	(238)
龙虎交媾图·龙虎交媾法则	(242)
蛰藏气穴图	(252)
第三节口诀 蛰藏气穴众妙归根	(253)
胎息诀——历代诸真胎息诀要	(273)
行立坐卧四禅图(附修持诀法)	(286)
紫中道人答问	(302)
利集	(309)
采药归壶图	(309)
第四节口诀 天人合发采药归壶	(310)
聚火载金图·聚火载金诀法	(350)
乾坤交媾图	(361)
第五节口诀 乾坤交媾去矿留金	(362)
周天璇玑图	(387)
卯酉周天口诀	(388)
灵丹入鼎图	(401)
第六节口诀 灵丹入鼎长养圣胎	(402)
火候崇正图·行火候法	(415)

长养圣胎图	(422)
贞集	(423)
婴儿现形图	(423)
第七节口诀 婴儿现形出离苦海	(424)
真空炼形图·炼形说	(440)
端拱冥心图	(450)
第八节口诀 移神内院端拱冥心	(451)
阳神出现图	(472)
第九节口诀 本体虚空超出三界	(473)
主要参考书目	(491)

· 元 集 ·

具大總持門若儒道釋之度我度他皆從這裏

金臺玉局繞彤雲上有真人稱老君八十一化長生訣五千餘言不朽文

三 聖 圖

陀羅門啓真如出
國賞游中光慧日
靈山會上說真言
浦舌蓮花古文佛

六經刪定古文章洙泗源
深教澤長繼往開來參造
化大成至聖文宣王



能知真實際而天地人之自造自化只在此中

大道说

庖羲^①上圣画八卦以示人，使万世之下，知有养生之道。广成子^②谓黄帝^③曰：“至阴肃肃，至阳赫赫；赫赫发乎地，肃肃出乎天^④。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入于窅冥之门矣，至彼至阴之原也。”轩辕再拜曰：“广成子之谓天^⑤矣！”

周公繇《易》^⑥曰：“君子终日乾乾。”孔子《翼》^⑦曰：“终日乾乾，反复道也。”

〔注释〕

①庖羲：又名庖牺或包牺，又作宓羲、伏戏，为古代传说中的部落酋长。相传八卦最早为庖羲所画。

②广成子：相传为黄帝时人，居崆峒山中。相传黄帝曾向广成子询问养生之道。

③黄帝：传说中中原各族的共同祖先。少典之子，居轩辕之丘，号轩辕氏。

④至阴肃肃句：此句见于《庄子·田子方》，是老子对孔子说的语。高亨先生认为，这两句中的“天地”二字应互换。

⑤天：古代对人的最高的尊称。

⑥周公繇《易》：周公，名旦，周文王之子，曾辅助武王灭纣，建立周朝。繇，音zhòu，卜兆的占辞。《易》，即《周易》，我国古代有哲学思想的占卜书。“周公繇《易》”，指周公为《易》写作爻辞。

⑦《翼》：即《十翼》，为儒家阐发《易》学思想的著作，传为孔子所作。

〔译文〕

大圣人庖羲画了八卦给人看，为的是使万世以下的人都知道有养生之道。广成子对黄帝说：“至阴之气十分寒冷，至阳之气十分炎热；炎热的阳气从地上发出，寒冷的阴气从天上产生。我已经使你登到日月之上了，到达了那至阳之气产生的地方；使你进入深远幽暗的大门了，到达了那至阴之气产生的地方。”黄帝拜了又拜说：“广成子真可以说得上是天了！”

周公为《易》作的爻辞说：“君子整天都是自强不息的样子。”孔子《翼》说：“‘整天自强不息’是反复致力于道的意思。”

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，孤则独一无二曰道，直入鸿蒙^①而还归溟滓^②曰道，善集造化^③而颀超圣凡^④曰道，目下机境^⑤未兆而突尔灵通曰道，眼前生杀分明而无能逃避曰道，处卑污^⑥而大尊贵曰道，居幽暗而极高明曰道，细入刹尘^⑦曰道，大包天地曰道，从无入有曰道，作佛成仙曰道……佛经五千四十八卷也说不到处，《中庸》^⑧三十三章也说不到穷处，《道德》^⑨五千余言也说不到极处。道也者，果何谓也？一言以定之曰：气也。

〔注释〕

①鸿蒙：又作“鸿蒙”，指宇宙形成前的浑沌状态。

②溟滓：天体未形成前的混混茫茫的自然之气。

③造化：指自然的创造化育。

④颀超圣凡：大大超过一切人。颀，音 xié，大。

⑤机境：事物变化的征兆、迹象。

⑥卑污：地位低下、耻辱。

⑦刹尘：尘土。刹，土。

⑧《中庸》：儒家经典著作之一，传为孔子之孙子思所作。

⑨《道德》：即《道德经》，又名《老子》，为春秋战国时老聃（即李耳）所撰，共五千余言。

〔译文〕

所谓道，为天地定位、养育万物叫做道，显露日月、生出五行叫做道，比恒河中沙子的数目还多叫做道，孤孤单单一个伴也没有叫做道，直入于浑沌之中而后又回到迷茫之内叫做道，善于集中自然的创造化育而大大超过一切人叫做道，目前事物变化的迹象尚未表现出来却突然大彻大悟叫做道，眼下生死分明却无法逃脱叫做道，处于卑微耻辱的境地却能成为极为尊贵的人叫做道，处于昏暗不明的时代却能表现得极为高明叫做道，细小得能够进入灰尘叫做道，大得能够包罗天地叫做道，从无进入有叫做道，作佛成仙叫做道……佛经五千零四十八卷也说不到完了的时候，《中庸》三十三章也说不到穷尽的地方，《道德经》五千多字也说不到顶头的地方。那么，“道”到底说的是什么？用一个字下个定义就是“气”。

原夫一气蟠集①，溟溟滓滓②，窅窅③莫测，氤氲④活动，含灵⑤至妙。是为太乙⑥，是为未始之始始⑦也，是为道也。故曰：无始⑧。

夫天地之有始也⑨，一气动荡，虚无开合，雌雄感召，黑白交凝，有无相射⑩，混混沌沌⑪，冲虚至圣⑫，包元含灵⑬，神明变化，恍惚立极⑭。是为太易⑮，是为有始之始始也⑯，是谓“道生一”⑰也，是曰元始⑱。

夫天地之太极也，一气斯析⑲，真宰⑳自判，交映罗列，万灵肃护，阴阳判分。是为太极㉑，是谓一生二㉒也，是曰虚皇㉓。

阴阳既判，天地位焉，人乃育焉。是谓二生三也㉔，是曰混元㉕。