

## 浅论《性命圭旨》对《性命法诀明指》的影响

傅凤英

---

**提 要：**《性命圭旨》是明代以来较有影响的道教内丹典籍之一，被誉为内丹学集大成之作，著者和成书年代均不详。《性命法诀明指》为北京桃源观千峰派创始人赵避尘所著，一般认为成书于民国二十二年，是近代道教内丹重要著作。细读二书就会发现，此二书均以性命双修为主旨，融儒、释、道三教内修要旨于一炉，博采众家之说。无论是从书名、结构到具体内容，无论是从功理还是功法上，二书都存在很多相同之处。显然，《性命法诀明指》一书直接或间接受到《性命圭旨》的较大影响。

傅凤英，博士，就职于北京联合大学民族与宗教研究所。

主题词：《性命圭旨》 《性命法诀明指》

---

《性命圭旨》是明代以来较有影响的道教内丹典籍之一，像大多数道经一样，此书著者不详，托为尹真人高弟所著，因此有关《性命圭旨》的成书年代及著者一直是个悬案。目前最普遍的看法是此书首创于明代，但直到清末才变得有名。至于书的作者，大多版本标明是尹真人高弟，至于这位尹真人及其高弟究竟是谁，一概不得而知。书前附有明万历四十三年（1615）余永宁《刻性命圭旨缘起》一文，可见此书在当时已经刊印过一次。《性命法诀明指》为北京桃源观千峰派创始人赵避尘所著，一般认为成书于民国二十二年（1933），由其弟子果湘林及夫人余素霞出资刻板印刷。

就历史地位而言，《性命圭旨》一书是道教内丹的集大成之作，从功理、功法上对内丹道都有很大突破，所以此书自从明代问世以来，便受到内丹学者的重视和推崇。邹元标在其《题尹真人性命圭旨全书》序中说：“玄家书汗牛充栋，而且直陈微妙，无逾此编。”<sup>①</sup>尤侗在其序中称：“是书独揭大道，而儒释妙义，发挥旁通，要之以中，合之以一，而尽性至命之理。……是书一扫繁芜，务撮标本，致虚守静，翕聚先天。其于拨邪反正，诚中流一壶也。”<sup>②</sup>李朴在其序中亦称：“玄宗书汗牛充栋，孽乳浸多，独未见图论

兼该，功夫次第，精义超格，曷若日星。蔑有如是书隼永，直拟夫《龙虎》、《参同》、《悟真》诸经。”<sup>③</sup>萧天石在《道藏精华》选编本书并在其序中也做了很高的评论：“《性命圭旨》，在丹家书之流别中，属中派，主道儒释三教合一，而双修性命；并融会其最上乘旨要，彻通其最密要工夫，使三家同条互贯，圆通无碍，法虽万殊，而道则一本；用虽万殊，而体则一本。修持互异，而其最上一乘境界，同归于圣功神化，以于万物一体，与天地同流，于宇宙同住，与造化同功，则一也。最后并以无修持为修持，无名相为名相，无道法为道法，无境界为境界！复同以无用为用，无体为体，无得为得，无成为成！惟此只可为圣智与通家者道，而不可为固守门户，死于言下者言也。”<sup>④</sup>陈撷宁对《性命圭旨》也有很高评价：“坊间流行之道书，虽有多种，或嫌理论太高，不能领会；或嫌口诀隐晦，不能自悟；或嫌意义浅陋，不免生厌；或嫌满纸空谈，无从下手；或嫌宗派不同，不能相宜。据愚见而论，唯有《性命圭旨》一书，最为适用。”<sup>⑤</sup>

《性命法诀明指》则是近代内丹著作，作者赵避尘自然熟知影响如此之大的《性命圭旨》一书。其著作与《性命圭旨》都属道教内丹著作，共同特点是融合儒、道、佛三教，倡导性命双

修，综合各家各派的丹道理论和方法。况且《性命法诀明指》还多次直接引用《性命圭旨》的内容，如在该书《第四法诀》中说：“《性命圭旨》云：‘神仙不肯分明说，说得分明笑杀人。’”<sup>⑥</sup>；在《第七法诀》中说：“《性命圭旨》云：‘空洞无涯是玄窍，知而不守是功夫。静极玄关出现，若有一念，便落后天，倏然不见，一无所有。如再苦求，了不可得，因着色相故也。’”<sup>⑦</sup>在《第十五法诀》讲到“唵、嘛、呢、叭、咪、吽”六字诀法时说：“唵、嘛、呢、叭、咪、吽，是以念动向太空，即是本身，即《性命圭旨》大明呢。”<sup>⑧</sup>由此可见，赵避尘不仅推崇《性命圭旨》，对其内容的熟知程度也非一般，引用其内容时信手拈来。另外，细读二书还会发现，无论从书名、结构到具体内容，无论从功理还是功法上，二书都存在很多相同之处，显然，《性命法诀明指》直接或间接受到《性命圭旨》的较大影响。

### 一、从书名看影响

内丹学以性命双修为基本工夫，以尽性了命为修炼的终极目标，因之又称为性命之学。《性命圭旨》全名为《性命双修万神圭旨》，重在阐述性命双修秘诀，因此名之“性命双修”。“圭旨”一般理解为与“圭臬”相近，是准则、规范的意思。清初文学家尤侗对“圭”字的解释则别有新意，他认为“圭”字上“土”下“土”二土相合而成（五行中的“土”，丹经中称为“意土”、“真土”，代表“真意”，也叫“媒”、“黄婆”），这两个“土”都指人的真意而言，而“真意一说”是全书的“精要”。尤侗可能是受了《性命圭旨》中“真土根心说”的启发，无论如何，这种解释倒是切中了该书的要害。“万神”两字则说明此书并非一家之言，而是集各家之大成者。书名简称为《性命圭旨》，可见是对其涵义的浓缩。该书就是以性命双修为圭旨，融儒、释、道三教内修要旨于一炉，集性命双修玄理于一帙，博采众家之说。书中首标三圣图，以诗赞老子、释迦、孔子三圣，有明显的三教合一思想特征。该书倡导性命双修、性命并重，但又十分重视修养心性，综合各家各派的丹道理论和方法，从功理、功法两个方面对内丹学的性命之学进行了综合讨论，是元明清之际内丹典籍中较为全面、系统的一部集大成之作。因此自明代流行

以来，历来被内丹家所重视。

《性命圭旨》是典型的三教合一时期的产物，其综合儒、释、道性命之学的理论方向，是此后内丹学理论发展的主要方向，这样的趋势一直持续到近代。作为近代的内丹学著作，《性命法诀明指》一书自然不可能不受其影响。事实上，《性命法诀明指》正是融合儒、释、道三教，书名也是以“性命”命名，阐述道教内丹性命之学。尽管就思想内容而言，该书也是功理、功法并重，但从《性命法诀明指》的书名可以看出，“法诀”是本书讨论的重点。本书主要讨论道教内丹修炼步骤，但在具体论述过程中尽量做到理法兼顾。“明指”意在变度辞隐语为通俗，变隐秘之学为公开探讨，给有志于内丹道者提供更加充分、合理的理论指导以及正确的炼养途径，澄清正误、辨明是非，以免误入歧途。本书正是承继丹道发展的合流之风，综合各家各派之长，融合三家相通之说，拒斥各种旁门外道，用通俗易懂的语言，破解丹家的度辞隐语，用他自己的话是“传以白话，以彼明白为目的”<sup>⑨</sup>。这对于正本清源、排除误解、为内丹道步入正道铺平了道路。

而“扫诸譬喻，独露真诠”的特点正是《性命圭旨》一书的主要特征。我国历代的丹经卷帙浩繁，但真伪并存，自古就有“至人难遇，口诀难闻”之说。真正的修道典籍一方面为防止非人得之，欺世盗名，害人祸己；一方面怕泄露天机，招致天谴，因此关键之处“多为譬辞隐语，使学者眩目惑心，以致中途退步”<sup>⑩</sup>。而对于初入道者，往往疲于究竟而最终难窥其真面目，甚至误入邪途而走火入魔。自元代以来，内丹大师就开始改变这种做法，对内丹学进行公开讨论。《性命圭旨》一书正是继承这种做法并将其推向极致，为使“后之有志于道者，再不为丹经所惑”，《性命圭旨》大破以往的戒规禁律，“剪除繁芜，撮其枢要，扫诸譬喻，独露真诠”<sup>⑪</sup>。将千古内修之秘诀，披露笔端，作为“破昏黑的照路灯，辨真伪的试金石”<sup>⑫</sup>，为后世学道者提供阅读的方便。特别是有关内丹修炼的药物、火候、时机、功夫等，以往的丹经往往是秘而不宣，重重设譬，一般人读起来如坠云里雾里，摸不着头绪，《性命圭旨》对这类问题都做了具体公开的讨论。显然《性命法诀明指》的以“性命

之学”为首务，以及“传以白话，以彼明白为目的”之“明指”，是道教内丹之学公开讨论风气的延续，无疑也受到以“扫诸譬喻，独露真诠”为显著特征的《性命圭旨》一书的影响。

## 二、从结构看影响

从结构上看，《性命圭旨》一书主要借助诸图说，以图配文，阐述内丹修炼的基本理论和功法。全书四卷，图文相配。全书按《周易》的元、亨、利、贞分排为四集，从头至尾成一个整体。元集为总论，总结了内丹学各种原理及方法，阐述了各种内丹功法的术语和基本思想，概括了内丹道的理论要旨。本集内容包括大道、性命、死生、邪正等内丹学的基本理论以及药物、鼎器、修炼及结丹飞升等内丹修炼主要程序节次。亨、利、贞三集为性命双修的九节口诀次第解说，详细讲述了内丹功法“筑基炼己、炼精化气、炼气化神、炼神还虚、炼虚合道”的全过程，归集众家功法和口诀，从实际修炼的先后次序入手，循序渐进地介绍行立坐卧四式的基本功理功法，对丹道修炼步骤和方法，做了系统全面的介绍，内容前后相贯、理法兼顾、充实而详尽。亨集介绍了内丹修炼功夫的前三步，即：涵养本原救护命宝；安神祖窍翕聚先天；蛰藏气穴众妙归根。另外，作者还对“玉液炼形”之法及胎息法作了较为详细的介绍。利集介绍了中三节，即：天人合发采药归壶；乾坤交媾去矿留金；灵丹入鼎长养圣胎，这集重点是对火候问题作专门讨论。贞集介绍后三节，即：婴儿现形生离苦海；移神内院端拱冥心；本体虚空超出三界，这三节属于内丹修炼中的较高层次，开始由有形进入无形。九节功法，图文并茂，形象直观，尤其是通过图象的直观演示和引导，有助于更深入地了解。每节附有口诀，旨在竭力把内丹功法通俗化，让一般读者能够读懂。

《性命圭旨》比较有特色的是单列理论总论一集，范围涉及到道教内丹理论体系的主要方面，作者融合儒、释、道各家的思想精华，综合各家各派的理论观点，取长补短，对道教理论进行了深入的讨论和整体层次的提升。这也正是《性命圭旨》被视为集大成之作的主要原因之一。《性命法诀明指》并没有《性命圭旨》那样单列的占四分之一篇幅的宏大理论总论，而是直入

“法诀”。全书内容以口诀形式，分十六步，循序渐进地介绍了道教内丹修炼的基本功理功法，十六步口诀依次为安神祖窍、玉鼎金炉、开通八脉、采外药、外文武火法、采内药诀、翕聚祖气、蛰藏气穴、法轮自转、收气法诀、灵丹入鼎、温养灵丹、采大药过关、婴儿显形、出神内院、虚空显形。通过这些步骤，将道教内丹修炼的步骤和方法，做了系统全面的介绍，并在最后一卷就道教内丹的实修术语，通过一问一答的形式，做了详细介绍。书前附有多位师傅的图像及序语、小传，并附有解剖图四张，试图用现代解剖学、生理学观点解释道教内丹机理，为后世学者研究传统内丹功夫留下了宝贵的资料借鉴。当然，本书也是在功法的讨论中，将理论的探讨融合进去，体现出功理、功法并重的思路。而从理论特征上而言，跟《性命圭旨》如出一辙，也是融合儒、道、佛三教，倡导性命双修，综合各家各派的丹道理论和方法，是近代内丹典籍中一部重要的著作。

从结构上看，《性命法诀明指》以口诀的形式根据内炼的层析和先后次第功夫讲述内丹功法的形式，跟《性命圭旨》的结构很相似。《性命圭旨》将内丹修炼分为九个口诀，并大量引用儒、释、道三家的重要经典来论述各节功法，前后口诀根据先后次第依次进行阐释。另外，《性命圭旨》在形式上一反唐宋以来单纯以文字传道的传统，大量采用插图和文字结合的形式，形象直观地展示内丹道关于药物、鼎炉、火候等的实质内涵及功理、功法。这一形式的开创给后世留下了深远影响，清代以来的许多内丹经典都采用这种图文并茂的形式，好多甚至直接照搬《性命圭旨》的插图。

《性命法诀明指》则把内丹修炼分为十六节口诀，前后口诀也是根据先后次第功夫依次进行阐释，而在阐释每节口诀时，也是站在三教合一的立场，大量援引儒、释、道的重要经典。图文并茂、形象直观的形式有助于人们进一步了解玄冥难测的内丹学义理，使得内丹学进一步通俗化、普及化。《性命法诀明指》也延续了《性命圭旨》图文并茂这一形象客观的形式，每节口诀前都绘有一副图并配以文字说明，另外在讲到一些内炼重要步骤如“进阳火退阴符”、“三宝”、“小周天坎离交媾”等时，也专门配以图文形式

使之更加形象易懂。

当然，《性命法诀明指》不只限于对古代典籍和各位高道内炼思想的提炼，还非常重视现代人具体的修持经验，并将历史经验总结和现代人的具体修持有机的结合起来。书中大量采用师徒问答的形式，一方面用古代经典中各位先辈流传下来的经验和理论来帮助和指导现代人的修持，帮他们解决修炼过程中遇到的问题和疑难；另一方面通过参照现代人的修持经验，来佐证历史上流传下来的经验、理论，或改正其不足，增加论述的可靠性。

《性命法诀明指》成书于近代，是在近代西方科学思想传入中国的时代背景下的产物，因此作者试图运用现代医学如解剖学、生理学观点解释道教丹法机理，在讲到每节口诀时，但凡涉及内丹内炼之关窍、鼎炉等，都尽量绘出解剖图，详细标注各个关窍的具体位置，并辅以详细的文字说明，这种努力，具有时代性的突破。

### 三、从内容看影响

《性命法诀明指》属于千峰派的著作。从思想传承上来讲，千峰派从大的派系上属于全真道衍派，但从具体的师承上看，涉及到儒、释、道三家的名僧高道，因此其思想具有典型的三教合一特征。众所周知，全真道又分出很多小的支派，而千峰派的传承派系，恰好又不是单一的某门某派的嫡系传承，而是多个派系的综合，如南无派、龙门派、伍柳派等。正因为不是单一的某门某派的嫡传，所以就少了某门某派特有的限制，才有了创立新派的契机。从书中可以看出，作者根据自己的师承关系，列出了包括自己在内的杂糅多家多派的新的传承谱系，这样的传承谱系，显然掺入了个人的主观成分。因此，考察千峰派的派系归属，就会发现其师承关系无论放在哪个派系中，总与现有的历史资料的记载有出入。事实上，千峰派的创立人其目的是创立一条新的传承谱系，而在历史传承的某个链条上，做出了适合新谱系诞生的必要改动。

《性命法诀明指》从思想归属上来看，属于道教内丹著作，从其内容上来看，基本上属于道教内丹正宗。宋明以来，道教内丹的理论发展到了顶峰，而内丹学也成为道教最成熟的理论形态。究其原因，一方面是道教自身发展的需要推

动的结果，一方面是来自儒、佛两家的挑战和影响。清代以后，尽管道教衰微，但道教内丹仍然在民间存在。到近代，受到科学主义的冲击，从理论形态上而言，道教内丹能延续正宗已经非常难能可贵了。《性命法诀明指》全书十六节口诀的布局 and 具体内容，事实上均没有超出《性命圭旨》，基本都被《性命圭旨》涵盖了。

《性命法诀明指》第一法诀“安神祖窍”和第七法诀“翕聚祖气”论述的是内丹重要的关窍问题。这一口诀在《性命圭旨》中第二节口诀中合并为一个口诀“安神祖窍翕聚先天”。《性命圭旨》用儒、释、道三教合一的方式，并附以“安神祖窍图”，详细深入地剖析了祖窍的无穷奥妙以及在丹修炼中的妙用。

《性命法诀明指》第二法诀“玉鼎金炉”实际上涉及的就是内丹鼎炉，“安神祖窍”之“祖窍”，就属于内丹鼎炉。玄关一窍是内丹道中最秘最重要的玄妙机关，此玄关并非实体，也无定位，是“有为”所不能求得的，当常应常静、虚极静笃的时候，自能体会和验证这一玄妙机关，此窍一开，百窍齐开，其大无外，其小无内，是人身神气的根本。丹家以此作为炼丹的重要鼎炉。《性命圭旨》一书则专列“中心说”一节，以“玄关一窍”（即祖窍）为例对这个隐秘问题作了深入揭露。

《性命法诀明指》第三法诀“开通八脉”是打通任督二脉的工夫，同样，《性命圭旨》中绘有普照图、反照图、时照图、内照图，以图说的形式介绍了打通任督二脉的工夫。

《性命法诀明指》第四法诀“采外药”和第六法诀“采内药诀”论述内丹的采药工夫，而在《性命圭旨》中专门有一节《内外二药说》并绘有“内外二药图”，主要介绍了内丹学关于内、外二药的实质和区别以及在炼丹中的重要作用，并阐明了“先修外药，后修内药”、“内外兼修”的内丹学原理。

《性命法诀明指》第五法诀“外文武火法”论述的是内丹火候，而《性命圭旨》中有专节《行火候法》，详细介绍了行火候法在炼丹中的重要性，并指出行火候的关键“全在意念上发端”，即要做到“勿忘勿助”<sup>⑧</sup>、自然而然。

《性命法诀明指》第八法诀“蛰藏气穴”即“坚固命蒂功夫”，而《性命圭旨》第三节口诀中

有“蛰藏气穴众妙归根”，介绍了“蛰藏气穴法”，详细介绍了所谓“气穴”的多种异名、功能特点以及具体位置。

《性命法诀明指》第九法诀“法轮自转”工夫，在《性命圭旨》中专门列有“法轮自转工夫”一节并配有“法轮自转图”，详细介绍了佛教之法轮与道教之周天的关系。

《性命法诀明指》第十法诀“收气法诀”即道教所谓“添油接命”的保精工夫，《性命圭旨》第一节口诀“涵养本源救护命保”中详细讲述了这节工夫，并称之为“添油之法”。

《性命法诀明指》第十一法诀“灵丹入鼎”和第十二法诀“温养灵丹”是继产大药之后的结胎工夫，《性命圭旨》第六口诀专列有“灵丹入鼎图”和“灵丹入鼎长养圣胎”口诀，详细介绍了灵丹入鼎的时机和修行次第，详细介绍了行火候法以长养圣胎的重要性，并强调其要领“温养”。

《性命法诀明指》第十三法诀“采大药过关”，《性命圭旨》中称此功夫为“采取工夫”、“聚火之法”，在第四节口诀“天人合发采药归壶”中专列“聚火载金诀法”并配以“聚火载金图”，专门讨论了“闭任开督”、“聚火载金”的法诀，并以“吸、舐、撮、闭”四字法诀作为采药归壶功夫的总结。

《性命法诀明指》第十四法诀“婴儿显形”即道教所谓“真空炼形法”，《性命圭旨》第七节口诀“婴儿现形出离苦海”详细介绍了此工夫。

《性命法诀明指》第十五法诀“出神内院”工夫即婴儿出离苦海、移居天谷内院的景象。在《性命圭旨》第八节口诀“移神内院端拱冥心”中详细介绍了婴儿出离苦海、移居天谷内院的时机、方法。

《性命法诀明指》第十六法诀“虚空显形”是全套内丹性命双修功法的最后一节。《性命圭旨》最后一节“本体虚空超出三界”，详细介绍了此段工夫的时机、关键以及内炼景象，并指出此段工夫就是“炼虚合道”，是末后一段工夫。

从具体内容上看，《性命法诀明指》全书十六节口诀的内容，都在《性命圭旨》一书中有详细而深入的探讨，再次可见《性命圭旨》作为集大成之作当之无愧。当然，在对十六节口诀的论述中，赵避尘不仅吸收了前人的研究成果，而且

还注入了新的具有时代特征的内容，如他试图以现代解剖学、生理学解释内丹机理，这一努力在他对十六节口诀的论述中，随处可见。

《性命法诀明指》一书不仅受传统经典的影响，受时代的影响也比较大。事实上，在近代新旧、东西文化之间的相互碰撞中，在科学主义思潮的冲击下，中国传统文化面对来自各方面的挑战，逐渐失去了生存之地，尤其是混杂各种巫术邪道的道教，更是举步维艰。在这样的背景之下，赵避尘所做的努力是不仅要传承正宗道教内丹性命双修理论，还试图与现代医学相结合，以避免被历史淘汰的命运，《性命法诀明指》就是这一条件下的产物。他做出适应时代的努力，把道教内丹与医学结合起来，而这点正是延续早期居于桃源观的其师刘名瑞的传统。刘名瑞尽管为高道，但一直是方圆几里的医生，以治病救人为其终生目标。《性命法诀明指》一书接续了道教内丹正宗的性命双修理论和功夫，其基本理论功夫，与重要的道教内丹经典不相违，如《悟真篇》、《性命圭旨》、《中和集》、《伍柳仙踪》等，《性命法诀明指》中大量引用以上道教内丹经典的内容，并对其加以更明白更白话的解释。其披露的十六节内丹口诀，在《性命圭旨》一书中都有详细图文解说。但作为近代内丹著作，千峰老人的《性命法诀明指》以及其师傅刘名瑞的《道源精微歌》、《敲蹻洞章》、《濼爐易考》等著作，都延续了正统道教内丹经典的理论功夫，具有重要的学术价值。

（责任编辑：首之）

①⑩⑪⑫⑬ 傅凤英：《新译性命圭旨》，台北：三民书局，2005年，第4、162、50、162、400—404页。

② 傅凤英：《新译性命圭旨》之《序》，第3页。

③ 傅凤英：《新译性命圭旨》之《序》，第1页。

④ 萧天石主编：《性命圭旨》之《序》，《道藏精华》第一集之五，台北：自由出版社，1998年。

⑤ 陈撷宁：《答复江苏海门蔡德净君》，洪建林编《道家养生秘库》，大连：大连出版社，1991年，第23—24页。

⑥⑦⑧ 徐兆仁主编：《先天派诀》，北京：中国人民大学出版社，1990年，第40、73、154页。

⑨ 《性命法诀明指》之《了空祖师序语》，徐兆仁主编：《先天派诀》，第1页。