

●氣功養生是中華民族的寶貴文化遺產，具有獨特的理論、方法和效用，蘊含人體科學的未知領域，在海內外產生廣泛的影響。本叢書特聘專家從歷代一千餘種有關古籍中選出五十餘種，囊括各時期各派別學說和經驗的精華。

氣功·養生叢書

性命圭旨

【明】尹真人弟子 撰



氣功·養生叢書
馬濟人主編

性命圭旨

(明) 尹真人弟子撰

上海古籍出版社

氣功·養生叢書
性命圭旨

〔明〕尹真人弟子撰
上海古籍出版社出版

（上海瑞金二路272號）

上海書店上海發行所發行 上海古籍印刷廠印刷

開本787×1092 1/32 印張11.625

1989年12月第1版 1989年12月第1次印刷

印數：00001—7500

ISBN 7-5325-0034-9

R·10 定價：4.35 元

出版說明

氣功、養生的理論和方法，是中國傳統醫學的一個組成部份，也是中國民族文化中的一份寶貴遺產。它源遠流長，在二千多年前的醫學著作及其它著作中已有記載，以後更形成了大量的文獻資料，創立了各種門類的功法，豐富了中國的醫學理論，為人們的醫療、保健事業作出了積極的貢獻。近三十餘年，氣功養生科學在醫學、養生學、人體科學和其它科研領域日漸廣泛的應用，引起了國內外各界人士的關注。

隨着我國氣功修養、保健、治療的普及和發展，國際「氣功熱」興起，廣大的氣功臨床、教學、科研工作，醫學院校的專業師生，氣功受益者、愛好者都迫切希望在對氣功有所瞭解的基礎上，多掌握一些傳統氣功、養生的知識，系統地選讀一些古代有代表性的氣功、養生著作。為此，我社特選編出版這套《氣功·養生叢書》，由上海市氣功研究所文獻情報研究室主任、副研究員馬濟人主編，並撰寫各書題解。

這套叢書從一千數百種氣功、養生古籍中精選出有代表性的著作五十餘種，
以實用性為主，兼顧系統性。用較好的版本影印出版。

上海古籍出版社 一九八九年四月

題解

《性命圭旨》是明代論述傳統氣功內丹術的重要著作。作者不詳，相傳出尹真人弟子手筆。書前有萬曆乙卯（公元一六一五年）余永寧序，書中又引用了胡敬齋（一四三四—一四八四）和羅念庵（一五〇五—一五六四）的話。羅念庵即羅洪先，嘉靖八年（一五二九）狀元。則尹真人及其弟子當為羅念庵同時代或稍後的人。

書以《性命圭旨》為名，強調了性命雙修，或者說性功、命功並重，也就是精、氣、神兼煉，這是內丹功法的核心。內丹功法經過宋、金、元三代南、北宗的大力推行，至明代已趨成熟，並且出現兩部代表作品，《性命圭旨》即其中之一。此書各卷均以圖配文，凡插圖五十四幀，繪刻精細，詳細說明內丹鍛煉過程，為歷代同類書所不能及。清初文學家尤侗（一六一八—一七〇四）盛讚此書「獨揭大道，而儒釋妙義，發揮旁通，要之以中，合之以一，而盡性至命之理」，其說至為允當。

性命圭旨目錄

性命圭旨序(清)李棟	一
序(清)尤侗	三
刻性命圭旨緣起(明)余永寧	七
題尹真人性命圭旨全書(明)鄒元標	九
元集	
目錄	一一
三聖圖	一二
大道說	一三
性命說	二五
死生說	三二
邪正說	四〇
普照圖·反照圖·時照圖·內照圖(附圖說)	五〇

太極圖·太極發揮·····	五五
中心圖(附圖說)·····	五八
火龍水虎圖·火龍水虎說·····	六〇
日烏月兔圖·日烏月兔說·····	六二
大小鼎爐圖·大小鼎爐說·····	六四
內外二藥圖·內外二藥說·····	六六
順逆三關圖·順逆三關說·····	六八
盡性了命圖·盡性了命說·····	七〇
真土圖·真土根心說·····	七二
魂魄圖·魂魄說·····	七四
蟾光圖·蟾光說·····	七六
降龍圖·降龍說·····	七八
伏虎圖·伏虎說·····	八〇
三家相見圖·三家相見說·····	八二
和合四象圖·和合四象說·····	八四

法輪自轉圖·法輪自轉工夫·····	一六二
龍虎交媾圖·龍虎交媾法則·····	一六六
蟄藏氣穴圖·····	一七二
第三節口訣 蟄藏氣穴衆妙歸根·····	一七三
胎息訣—歷代諸真胎息訣要·····	一八九
行立坐卧四禪圖(附修持訣法)·····	一九六
紫中道人答問·····	二〇八

利集

目錄·····	一一三
採藥歸壺圖·····	一一四
第四節口訣 天人合發採藥歸壺·····	一一五
聚火載金圖·聚火載金訣法·····	一二四
乾坤交媾圖·····	二五〇
第五節口訣 乾坤交媾去鑛留金·····	二五一
周天璇璣圖·····	二六八

卯酉周天口訣	二六九
靈丹入鼎圖	二七八
第六節口訣	二七九
靈丹入鼎長養聖胎	二七九
火候崇正圖	二八八
行火候法	二八八
長養聖胎圖	二九四

貞集

目錄	二九五
嬰兒現形圖	二九六
第七節口訣	二九七
嬰兒現形出離苦海	二九七
真空煉形圖	三〇七
煉形說	三〇七
脫離苦海圖	三一六
端拱冥心圖	三一八
第八節口訣	三一九
移神內院端拱冥心	三一九
化身五五圖	三三六
跨鳳凌霄圖	三三七

陽神出現圖	三三九
第九節口訣	三四一
本體虛空超出三界	三四一
超出三界圖	三五六
毘盧證果圖	三五七

性命圭旨序

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。獲與閑若濟二兄見示圖冊。頌讀之暇。迺儀尹真人之高弟。手筆不然者。從何以識其書之所自哉。故嘗論道。每以中和金丹二集。物色真仙。謂其立宗書汗牛充棟。孳乳浸多。獨未見圖論兼該工夫次第。精義超格。曷若日星。茂有如是書雋永。道儼夫龍虎叅同。悟真諸經。同途合轍。嗟嗟琅函秘帙。學者就是着鞭。何慮非一超直入。業紹人天師種。繇色身而證法身。從生生而達無生。則理之

相契固如是與疇克曰小補之哉。雖然知而修之謂之聖人。知而不修是謂愚夫。此輿閑若濟二兄之用心若此而斯夕斯融通妙諦。亟商取以鏤刊之。僅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。

康熙上章闈茂病月穀且紫中李樸書于守中堂



序

性命圭旨不著撰人相傳爲尹真人高弟之筆也向來行本絕少殷君惟一藏弄有年曹子若濟見而悅之攜示周子輿閑欣然共賞重授劖劖則錢子羽振董其成焉書竣而問序於予予於斯道蓋嚮往而未能至何敢贊一辭雖然竊有述焉自三教鼎立異說聳牙隱若敵國日相撞也是書獨揭大道而儒釋妙義發揮旁通要之以中合之以一而盡性至命之理殊途同歸微獨柱下五千蘊括靡遺并六十四卦四十二章無不畢若貫珠矣就道家論之則有九十六

種外道三千六百旁門好貨之徒喜談爐火漁
 色之子艷語彼家固猥鄙無足數已卽熊經鳥
 伸龍吟虎嘯總屬形容無開本體近一方土教
 人伏氣捻訣頃刻開關忽笑忽啼四肢搖戰見
 者駭其風狂而彼方詡爲神術良可哀矣是書
 一掃繁蕪務撮標本致虛守靜翁聚先天其于
 撥邪反正誠中流一壺也至其精要尤在真意
 一說蓋人身真意是爲真土動極而靜此意屬
 陰是爲己土靜極而動此意屬陽是爲戊土煉
 己土者得離日之汞煉戊土者得坎月之鉛鉛
 汞既歸金丹自結戊己者重土之象也斯其有

取於圭旨乎。作者深思，直與黃庭相表裏。周子修而廣之，鼓聾發昧，功亦巨矣。殷曹二子俱善養生主者，而予顧爲豐於饒舌，其亦莊生所云言者不知也夫。

峕

康熙己酉孟夏吳門尤侗譔

