

金臺玉局繞彤雲 上有真人稱老君  
八十一化長生訣 五千余言不朽文  
陀羅門啓真如出 圓覺海中光慧日  
靈山會上說真言 滿舌蓮花古文佛  
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

# 性命圭旨

(明) 尹真人高弟 撰



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

# 性命圭旨

〔明〕尹真人高弟◎撰



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

## 图书在版编目(CIP)数据

性命圭旨 / (明) 尹真人高弟撰.

— 北京 : 中央编译出版社, 2012. 10

ISBN 978-7-5117-1536-4

I. ①性…

II. ①尹…

III. ①道家—气功—中国—明代

IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 238398 号

## 性命圭旨

---

出版人 刘明清

出版统筹 谭 洁

责任编辑 邓永标

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座(100044)

电 话 (010)52612371(总编室) (010)52612340(编辑室)  
(010)66161011(团购部) (010)52612332(网络销售)  
(010)66130345(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 [www.cctphome.com](http://www.cctphome.com)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16

字 数 260 千字

印 张 16.5

版 次 2013 年 1 月第 1 版第 1 次

定 价 38.00 元

---

本社常年法律顾问:北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618

## 序

《性命圭旨》，不著撰人，相传为尹真人高弟之笔也，向来行本绝少。殷君惟一藏弄有年。曹子若济见而悦之，携示周子舆闲，欣然共赏，重授剞劂，则钱子羽振董其成焉。书竣而问序于予。予于斯道盖向往而未能至，何敢赞一辞！虽然，窃有述焉。

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，而尽性至命之理，殊途同归。微独柱下五千，囊括靡遗，并六十四卦，四十二章，无不累若贯珠矣。

就道家论之，则有九十六种外道，三千六百旁门。好货之徒，喜谈炉火；渔色之子，艳语彼家，固猥鄙无足数已。即熊经鸟伸，龙吟虎啸，总属形容，无关本体。近一方士，教人伏气捻诀，顷刻开关，忽笑忽啼，四肢摇战，见者骇其风狂，而彼方诩为神术，良可哀矣。

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。

至其精要，尤在真意一说。盖人身真意，是为真土。动极而静，此意属阴，是为己土；静极而动，此意属阳，

## 性命圭旨

是为戊土。炼己土者，得离日之汞；炼戊土者，得坎月之铅。铅汞既归，金丹自结。戊己者，重土之象也。斯其有取于《圭旨》乎？作者深思，直与黄庭相表里。

周子修而广之，鼓聋发昧，功亦巨矣。殷、曹二子，俱善养生主者，而予顾为丰干饶舌。其亦庄生所云，言者不知也夫！

时 康熙己酉孟夏吴门尤侗撰

## 性命圭旨序

余方蚤岁慕道，夫海内有《性命圭旨》，稔闻窃未见其书也。如何迨兹庚戌季春，获舆闲、若济二兄见示图册。颂读之暇，乃仪尹真人之高弟手笔。不然者，从何以识其书之所自哉？

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，独未见图论兼该功夫次第，精义超格，曷若日星。蔑有如是书雋永，直拟夫《龙虎》、《参同》、《悟真》诸经，同途合辙。嗟嗟！琅函秘帙，学者就是着鞭，何虑非一超直入？业绍人天师种，繇色身而证法身，从生生而达无生，则理之相契固如是与。畴克曰小补之哉！

虽然，知而修之，谓之圣人，知而不修，是谓愚夫。此舆闲、若济二兄之用心若此。而听斯夕斯，融通妙谛，亟商取以镂刊之。仅将尽大地人，顶踵下针，扫除旁门陋习，彻退三舍矣。

嘱余序，聊述数言，应之以此。

康熙上章阉茂病月谷旦紫中李朴书于守中堂

## 刻性命圭旨缘起

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，一日出示丰干居士。居士见而悦之，谓其节次功夫，咸臻玄妙，而绘图立论，尤见精工，诚玄门之秘典也。因相与公诸同志，欲予一言为引。予既从事圣修，雅尚圆极一乘，不谈此道久矣。以其所操说者，无非为色身计也。色身有限，法性无边，夫安得大修行人以法界为身者，而与之谈性命哉！舍法界，无性命，亦无身心。如法圆修直，绍人天师种，彼以七尺为躯，一腔论心者，纵有修持，皆结业耳，于一超直入无当焉。闻之师云，修行法门有两种，一从法界归摄色身，一从色身透出法界。从法界摄色身，《华严》尚矣；从色身出法界，《楞严》诸经有焉。《圭旨》所陈，大都从色身而出者。夫果出法界矣，方且粉碎虚空，有甚身心可论？因指见月，得道忘诠，是在善修者自契。居士流通之意，无亦见及此欤？予不负其流通善念，并思鸣氏宝藏初心，遂述缘起，质之有道。

万历乙卯夏仲新安震初子余永宁常吉书

## 题尹真人性命主旨全书

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，及修行节次功夫，可谓详且尽矣。玄家书汗牛充栋，而直指微妙，无逾此编。栖真者倘能藉此而入道，不亦希有事哉！友人余常吉，为明德宗孙，而于玄教，不无少抑。谓其所重者我身，即长生久视，终不离寿者相也。其见确已，乃独于是书，而引之谆谆。然指人一超直入，以绍人天师种，岂其无故而漫云然？夫有所受之也，则由长生而达生生，以生生而证无生。奚不可者，殊途同归，百虑一致。道岂有二乎哉？高皇论三教云：天下无二道，圣人无两心。大哉皇言！斯其至矣！凡为皇之民者，一意宪章，莫敢倍上可也。嗟嗟世人，流浪生死，辄置性命于罔顾，得此为之一警觉焉，其有造于身心者不小矣。书院流通，真人师弟定必加持赞叹。

仁文主人邹元标书



# 目 录

## 性命双修万神圭旨元集

三圣图 .....	3
大道说 .....	4
性命说 .....	9
死生说 .....	12
邪正说 .....	15
普照图 .....	19
反照图 .....	21
时照图 .....	23
内照图 .....	25
太极图 .....	27
太极发挥 .....	28
中心图 .....	30
火龙水虎图 .....	33
火龙水虎说 .....	34
日乌月兔图 .....	35
日乌月兔说 .....	36

性命圭旨

大小鼎炉图 .....	37
大小鼎炉说 .....	38
内外二药图 .....	39
内外二药说 .....	40
顺逆三关图 .....	41
顺逆三关说 .....	42
尽性了命图 .....	43
尽性了命说 .....	44
真土图 .....	45
真土根心说 .....	46
魂魄图 .....	47
魂魄说 .....	48
蟾光图 .....	49
蟾光说 .....	50
降龙图 .....	51
降龙说 .....	52
伏虎图 .....	53
伏虎说 .....	54
三家相见图 .....	55
三家相见说 .....	56
和合四象图 .....	57
和合四象说 .....	58
取坎填离图 .....	59
取坎填离说 .....	60
观音密咒图 .....	61
念观音咒说 .....	62
九鼎炼心图 .....	63
九鼎炼心说 .....	64
八识归元图 .....	65

八识归元说 .....	66
五气朝元图 .....	67
五气朝元说 .....	68
待诏图 .....	69
待诏说 .....	70
飞升图 .....	71
飞升说 .....	72

## 性命双修万神圭旨亨集

涵养本原图 .....	75
第一节口诀 涵养本原 救护命宝 .....	77
洗心退藏图 .....	91
退藏沐浴工夫 .....	92
玉液炼形图 .....	95
玉液炼形法则 .....	96
安神祖窍图 .....	98
第二节口诀 安神祖窍 翕聚先天 .....	100
法轮自转图 .....	111
法轮自转工夫 .....	112
龙虎交媾图 .....	114
龙虎交媾法则 .....	115
蛰藏气穴图 .....	118
第三节口诀 蛰藏气穴 众妙归根 .....	120
袁天纲胎息诀 .....	127
太始氏胎息诀 .....	127
达摩祖师胎息经 .....	127

## 性命圭旨

张景和胎息诀 .....	128
王子乔胎息诀 .....	128
许栖严胎息诀 .....	128
王方平胎息诀 .....	129
赤肚子胎息诀 .....	129
性空子胎息诀 .....	129
幻真先生胎息铭 .....	130
行禅图 .....	131
立禅图 .....	133
坐禅图 .....	135
卧禅图 .....	137
紫中道人答问 .....	141

## 性命双修万神圭旨利集

采药归壶图 .....	145
第四节口诀 天人合发 采药归壶 .....	147
聚火载金图 .....	162
聚火载金诀法 .....	163
乾坤交媾图 .....	166
第五节口诀 乾坤交媾 去矿留金 .....	168
周天璇玑图 .....	178
卯西周天口诀 .....	179
灵丹入鼎图 .....	185
第六节口诀 灵丹入鼎 长养圣胎 .....	187
火候崇正图 .....	194
行火候法 .....	195

长养圣胎图 .....	199
-------------	-----

## 性命双修万神圭旨贞集

婴儿现形图 .....	203
第七节口诀 婴儿现形 出离苦海 .....	205
真空炼形图 .....	212
炼形说 .....	213
脱离苦海图 .....	217
端拱冥心图 .....	219
第八节口诀 移神内院 端拱冥心 .....	221
化身五五图 .....	230
跨凤凌霄图 .....	231
阳神出现图 .....	232
第九节口诀 本体虚空 超出三界 .....	234
超出三界图 .....	241
毗卢证果图 .....	242

# 性命双修万神圭旨 元 集

- 三圣图
- 大道说
- 性命说
- 死生说
- 邪正说
- 普照图
- 反照图
- 时照图
- 内照图
- 太极图
- 太极发挥
- 中心图



具大總持門若儒道釋之度我度他皆從這裏

### 三 聖 圖

金臺玉局繞彤雲上有真人稱老君八十一化長生訣五千余言不朽文

陀羅門啓真如出

圓覺海中光慧日

靈山會上說真言

滿舌蓮花古文佛

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





〔三圣图〕 具大总持门，若儒道释之度我度他，皆从这里。能知真实际，而天地人之自造自化，只在此中。金台玉局绕彤云，上有真人称老君。八十一化长生诀，五千余言不朽文。陀罗门启真如出，圆觉海中光慧日。灵山会上说真言，满舌莲花古文佛。六经删定古文章，洙泗源深教泽长。继往开来参造化，大成至圣文宣王。

## 大道说

庖羲上圣，画八卦以示人，使万世之下，知有养生之道。

广成子谓黄帝曰：至阴肃肃，至阳赫赫。赫赫发乎地，肃肃出乎天。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入于穹冥之门矣，至彼至阴之原也。

轩辕再拜曰：广成子之谓天矣。

周公繇易曰：君子终日乾乾。

孔子翼曰：终日乾乾，反复道也。

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；直入鸿蒙而还归溟滓，曰道；善集造化而颀超圣凡，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；从无人有，曰道；作佛成仙，曰道。佛经五千四十八卷，也说不到了处；《中庸》三十三章，也说不到穷处；《道德》五千余言，也说不到极处。道也者，果何谓也？一言以定之，曰炁也。

原夫一炁蟠集，溟溟滓滓，窅窅莫测，氤氲活动，含灵至妙，是为太乙，是为未始之始始也，是为道也，故曰无始。