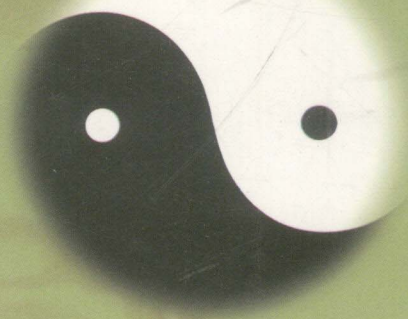


道教典籍選刊

# 天仙金丹心法

附氣功秘文破譯

舊題八仙合著  
松飛破譯



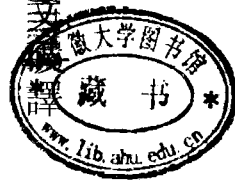
中  
華  
書  
局

道教典籍選刊

# 天仙金丹心法

附靈驗秘法  
譯

舊題八仙合著  
松飛破譯



圖書在版編目(CIP)數據

天仙金丹心法:附氣功祕文破譯/(清)舊題八仙著;松飛破譯. -北京:中華書局,1990.8(2008.12重印)  
(道教典籍選刊)  
ISBN 978-7-101-00434-2

I. 天… II. ①舊…②松… III. 道教-氣功-研究  
IV. B952

中國版本圖書館 CIP 數據核字(2007)第 175240 號

責任編輯:梁運華

道教典籍選刊

天仙金丹心法

附氣功祕文 破譯

舊題八仙 合著

松飛 破譯

\*

中華書局出版發行

(北京市豐臺區太平橋西里 38 號 100073)

<http://www.zhbc.com.cn>

E-mail:zhbc@zhbc.com.cn

北京瑞古冠中印刷廠印刷

\*

850×1168 毫米 1/32·9 印張·2 插頁·133 千字

1990 年 8 月第 1 版 2008 年 12 月北京第 5 次印刷

印數:24001-28000 冊 定價:19.00 元

ISBN 978-7-101-00434-2

## 道教典籍選刊緣起

道教是我國土生土長的宗教，歷史悠久，可以溯源到戰國時期的方術，甚至更古的巫術，而正式形成於東漢時期。它是我國傳統文化的重要組成部分，對我國人民的思維方式、生活方式，對古代科學、技術的發展，都產生過重大影響，並波及社會政治、經濟等各方面。

道教典籍極為豐富，就道藏而言，多達五千餘卷，是有待進一步發掘、清理和利用的文化遺產之一。為便於國內外學術界對道教及其影響的研究，便於廣大讀者瞭解道教的概貌，我們初步擬訂了道教典籍選刊的整理出版計劃。其中既有道教最基本的典籍，也包括各種流派的代表作，有不少書與哲學、思想史關係密切。所有項目，都選用較好的版本作為底本，進行校勘標點。

由於我們缺乏經驗，工作中難免有失誤之處，亟盼關心此項工作的專家和廣大讀者給以指導與幫助。

中華書局編輯部

一九八八年二月

## 前言

《天仙金丹心法》是一部很奇特的丹經。道家的炁功（內丹功）秘訣，都是口傳心授，不見文字。寫成文字時，都是用隱語和暗示。唯獨《心法》一書，既想「獨洩古今神聖未傳之秘」，又想「待有心者自悟」，於是在表述口傳心授的秘訣的同時，有意將文字按一定的規律錯雜排列，致使粗心的讀者望而却步。

「長生久視」，「終其天年，度百歲乃去」，這是古今中外人類世代所追求的美好願望。炁功可使人發揮潛能，祛病健身，延年益壽，已引起人們的普遍重視。道家丹經浩如煙海，如和現代科學相結合，進行艱巨的探索和挖掘，棄其糟粕，取其精華，定能造福於人類。爲了尋求健身之道，我有志於探索道家炁功的奧秘。對《心法》一書，興致尤濃，經長期琢磨，終於將其中的秘文破譯出來。現據重刊《道藏輯要》本對全書加予點校，並將破譯文字用簡體字附於各段秘文之後，以饗廣大讀者。

《心法》一書，托名呂洞賓等八仙撰就，據閔智亭、李養正兩先生意見，實爲清嘉慶年間全真道士柳守元等所作。該書對內丹功的理論、方法、步驟均有系統而詳盡的論述，文字較通俗易懂，但願它爲炁功愛好者和研究者提供有益的啟示。其中的迷信內容，讀者較易識別，不贅述。

本書承蒙閔智亭、李養正兩先生撰寫序言及中華書局編輯部梁運華先生大力審正，在此致以衷心的感謝！

錯失之處，懇請方家教正。

松 飛

一九八八年一月

## 序

丹道爲道教所重，亦素爲道教徒所珍祕。擇徒授訣，必先盟以誓約，然後師徒授受，口口相傳。爾後嚴謹修持，方得有所成效。丹道分外丹和內丹，外丹煉五金八石以成金丹或藥物，此實爲我國化學之先驅。內丹功法，以己身爲爐鼎，以自身之精、炁、神爲藥物，煉精化炁，煉炁化神，煉神還虛，以求成丹。考內丹功法，其來已久，東漢魏伯陽撰《周易參同契》卽已論及，不過隋唐以前，其名不顯，自隋青霞子、五代呂洞賓加以弘揚，其名漸著，復經宋陳搏、張伯端、金王重陽之闡發，從此興而不衰。金、元以後，內丹之道分南宗與北宗。南宗祖張紫陽，強調先命後性，北宗祖王重陽，強調性命雙修，修心爲先。爾後又有元李道純之創中派，明陸西星之創西派，清代李涵虛之創東派。宗派分立，功法有殊。且自丹功行世以來，世俗間亦多好事者爲之，往往剽竊陳言，雷同剿說，更或炫奇鬻異，以邪亂正，魚目混珠，招搖惑衆，故讀丹經，煉丹功，亦不可不慎矣。

考元代以前之丹經，多比喻繁名，隱晦難懂。元以後頗多發微，如陳致虛之《金丹大要》，范守元之《性命圭旨》，以及明清出現之《大成捷要》，伍守陽之《金丹正理》，皆較簡明易懂。《金丹心法》爲清嘉慶十八年（一八一三）至二十年（一八一五）間全真道士柳守元托「八仙」而作，一名《天仙金丹心法》，一名《八祖金丹心法》，係全真道北宗主性命雙修之內丹功法。由於出現於清嘉慶年間，故不見於明《正統道

藏，亦不見於清初鏤刊之《道藏輯要》。迨至光緒年間重刊《道藏輯要》，始見收入。此書晚出，但較以前之丹經，則較具體詳盡，對於丹功之理論、方法、步驟均有論述。不過作者爲渲染神秘色彩，故意將文字錯雜排列，使讀者莫辨章句順序，茫茫然如墮五里霧中，只好望文興嘆，歉然置之。我們早年亦曾偶涉此書，往往亦苦於尋徑，偶有所得則欣然自喜，遇惑迷惘則惆悵而棄之。雖然如此，每每亦有所收益焉。蓋《金丹心法》首重修心煉性，所謂道以心傳，心緣法定，法非心不立，心非法無依，法以心傳，即心即法是也。《金丹心法》所不同於其他丹經處，正在於要求修道者樹立高尚的道德品質，對於功法則要求力行不怠，堅持道教養生修真的傳統精神，「我命在我，不屬天地」，「命之可延，訣在乎志」。

道教認爲氣功可以健身療病，今日世俗所行之氣功，即道教丹功之基礎功夫。《金丹心法》經松飛先生巧爲破譯，去其神祕之煙霧，使廬山真面目得以顯現，使讀者易曉，使煉者得法。憶及當年讀此書之困難，而今則更感念松飛先生之辛勞。諸好事氣功者及丹功者，定必有同感焉。仁者見仁，智者見智，幸明識者正之。爰爲序。

歲在丁卯，閔智亭、李養正於北京。



## 天仙金丹心法自序

大道之傳，與天地無終極。顧授者無不傳之祕，而列聖相延之心法，惟智者觀其深耳！且予之望人，甚於人之求我。《金丹心法》予輩所單心研慮，盡神盡利以裁成者，正思以嚴訪密求，得其人以相與也。乃作者已窮其奧，會其歸，發天地之玄要，俾毫髮無遺憾。而彼以輕心掉者，罔計天人性命之防，至以崑玉奇珍抵烏鵲而莫之恤。嗚呼！明珠暗投之憾，詎忍言哉。至如挾術以居奇，甘自蹈於人琴俱粹，是又失人於交臂，而大公獨踞以爲私。夫英賢麾拒於門牆，而匪僻辱收於几席。誰敢執其咎，而俾隕越以貽羞。故心法之傳，以公道付諸天下，傳道而機不盡洩，以待有心者自悟，而未易爲一二流俗人言也。抑予也掌教以來，非一日矣，生徒之瓣香而齋邀幾億萬人矣，顧二三子之從事吾門者，率多於瞻禮之餘，蘄覲面而親色笑。嗚呼！曾亦思爾之願，言良覲凡，以冀一言指授，而希誕岸之登耳。今也邀七祖之寵靈，而予亦得略參其末議。揭波羅之諦，以沾丐於爾後人，雖使予面命而耳提，道亦如是而止矣。不少藏其蘊，則能者可從；不輕露其倪，則道非弋獲。以不忍不傳之隱而隱，詔以分明鄭重之思，則後人之讀是書亦堪默喻矣。是役也，經經緯緯，越三寒暑

而乃成。請命者妙法元君，總其裁者三山笛史，而訂正校讐之任，則吾門之溪守靜、華玄邱。

純陽道者呂嵩洞賓甫自題

## 天仙金丹心法序

太歲旃蒙大淵獻之秋，丹書功告竣，予總肩其務，例識數言於簡端。嗚呼！夫著丹經於今日，蓋亦難矣！贗者恆剽竊陳言，既貽誚於雷同勦說；乃或矯邪說以歸諸正，獨闢蠶叢鳥道之奇，顧身心未歷其程，則懸擬者終莫的；即令現身說法矣，而真機密義半托鏡花水月間，若有若無，乍虛乍實，閱者終愕眙於心目，而茫乎莫測其所從。嗚呼！神無方，《易》無體，性命精微之蘊，已極神奇變化而難名，而誘掖之餘，重以杳冥而恍惚，此顏苦其卓，欲從而未由者矣。今夫以塵垢之軀，而振興乎萬古雲霄以上，此匪真修爲不易也。而作書以誘掖者，亦猶戛戛乎難之，且以予輩之靜閒，幸脫履乎塵囂之表，而猶嚮名場利藪再三曲盡其丁甯佑啟之思，夫亦誠有大不得已於中者，非以炫奇而鬻異也。是故以得心應手播之爲覺世之書，非剽竊陳言，而古昔之大成畢集，非影幻夫鏡花水月，而有無虛實鄭重而分明。穆穆乎！丹訣之梯航，而玄關之樞紐也，而予益重有感焉。憶予辭桑梓，訪名山，孑然孤踪，縱心於荒烟蔓草之畔，無書可證，無師友相參，魔難疊遭，備嘗艱苦，徑入終南深處，擇岩下石穴居之，不火食者數月。誠感雲房仙祖化身默化，口授大丹真訣，余如訣行持而起火，凡經五十次。維我心匪石，乃默契迴風混合之天。假當年寸念游移，或九仞而虧一

簣，則安得謬從七祖後，爲他人作嫁衣也？今日者，心法詳明，示機緘於滾芥，投針而無微不至人，則甚矣後人之幸！視予曩疇之辛苦，奚翅雲泥矣。然而予以幼沖人而濫等七祖文章之末，所謂珠玉在前而形穢，小巫之見大巫也。後之有感於斯者，其毋索我於形骸，而徒執語言文字。

三山笛史韓湘謹題

## 心法發凡

書之作非偶然也，蓋必其精神命脉蓄極而未通，而復以其有薄於中者，若天地之網緼化生，鬱滯而莫能自己，於是宣之而爲論，勒之以成文，灑灑洋洋，如雨蘇苗，如川赴海，構華摛藻，慘淡經營，求以達其意而止。書之作，豈偶然哉！顧書以道意，而意之所注，滌森而莫揭其倪，則觀者將望而若驚，茫乎莫窮其畔岸，且目其言爲弔詭，而加以不甚愛惜之思。是以古人成一書，每弁其端以凡例，有以樹之鵠，斯用志不紛，乃凝於神。矧是書也，指一世之迷津而登諸寶筏，啟萬年之聾瞶而度以金針，則取精神命脉之所憑，而導夫先路，斯不迷於其所往，乃恍然於爲道之易明，而其爲教易從爾。爰作例言十六條，冠之於篇首。

曰若稽古，性與天融。龜蛇龍虎，代有飛翀。古道遠姚，金丹敞屣。聖教凌遲，伊於胡底。開宗演化，鏤骨鞭思。香浮法界，輝映彤墀。右發源。

兩儀垂象，三教和倪。儒承孔孟，釋證菩提。道以心傳，心緣法定。守一抱元，蓬壺捷徑。人偏蔽錮，視若歧途。撥雲見日，何事踟躕。右醒世。

天何言哉，因人宣化。靈爽式憑，匪虞匪詐。邪難勝正，贗莫亂真。矧茲奧窔，周密精

醇。剔抉爬羅，心梳意織。人力么魔，庸能舞墨。右辨誣。

積火鑠金，積毀銷骨。侮聖詆玄，咎有逸罰。惟人練道，性命均調。非耽聲色，罔涉虛

囂。祕密沈酣，真常湛寂。簧口鼓奸，自貽伊戚。右弭謗。

八洞丹經，卷分十六。立志造端，飛昇完福。選辭冠首，畧點機關。聯珠合璧，按部就

班。躡等躁心，羊亡歧路。緩轡循途，波羅已渡。右提綱。

既揭宏綱，織微具備。縷晰條分，文無剩義。神機變化，妙諦參差。流連詠嘆，讚揭歌

詩。有要有倫，惟精惟簡。積黍纍銖，增高繼長。右標目。

築基煉己，兼營合匯。爐本意安，藥非虛採。烹丹行火，一日數週。卷分起息，言發言

收。結固爲懷，養卽是產。行積艱貞，功行天壤。右校訛。

金胎神室，專指中宮。安爐道此，實異名同。坎離交媾，淺深宜味。深則真精，淺爲子

氣。丹田三宅，言上卽中。泥丸之斂，乃極上宮。右釋疑。

道由言著，文以字歧。魯魚亥豕，疑益滋疑。青錦之緇，白圭之玷。棘目聳牙，怠生之

漸。厥編既訂，畫準金函。嚴蒐讐校，謬整胥芟。右正字。

六書載啟，文教斯興。篇分結構，句有準繩。如坦解牛，如工切玉。劈理分肌，斯無蹉

跲。矧乃玄妙，叵使囹圄。勤施點畫，致我丁甯。右教讀。

於昭太上，道德名經。文含貝玉，字發芳馨。惟此鴻章，伐毛洗髓。璧采藍田，金分麗水。述而不作，仰溯名言。匡時翊教，遙契心源。右承徵。

心頭玉局，眼底瑤京。滿蹊茅塞，遂阻雲程。悶走馳車，無津得渡。闢此周行，亦趨亦

步。燈明暗室，日朗靈天。精光既徹，待爾先鞭。右關徑。

咄哉祕髓，心血既傾。夜光吉羽，鄭重分明。什襲珍藏，焚香熟復。探頤鈎深，警心觸

目。毋爲起穢，毋作神羞。輕心掉矣，體道奚由。右戒襲。

神以斂凝，思由濬出。研慮覃心，訣斯畢悉。非矜鬪巧，構此羅文。玄機邃密，寶擬典

墳。夙鑄良因，深求自悟。漏向闔浮，金科可怖。右存真。

比之匪人，易垂明戒。慎乃薪傳，毋俾城壞。悟於邪曲，授鉢傳衣。泥沙珠玉，厥咎有

歸。告爾後真，大公所願。相士有宜，寶茲成憲。右遠匪。

奧旨鴻章，以介爾祉。價重百城，非金可市。倘違玄律，納賄希榮。遂輔祕笈，弋取名

利。日監在茲，罔有攸救。欽哉欽哉，天休肅迓。右禁隄。

右例言十有六條。皎夢流慈，表羣聖著書之願；翹車艤楫，開萬年來學之程。懸鏡

影於層臺，略揭波羅密諦；詔薪傳於素笈，旁招誕岸先登。呂聖功夾袋初張，網盡珊瑚還

照海；狄仁傑公門已闢，栽來桃李看成蹊。分與鳳毛，好作儀庭之瑞；探將龍領，毋爲按

劍之投。勸懲具有深心，不是遊仙誇綵筆；珍賞定多知己，願因說法浣紅塵。爰瞻紫氣之光，傾囊以贈；倘接青雲之武，連袂而升。

三山笛史韓湘書



## 天仙金丹心法弁言

太極以前尚略矣。太極以後陰陽剖，陰陽剖而五行生，而五行二氣之精要，皆胚腫於一元，而各還太極。故地以之久，天以之長。人以之證仙班而與天地合其德。夫仙也者，全乎二氣，化乎五行，復還乎太極之原，變化神明而不測。而其實則守吾常，備吾道，不滯於有，不淪於無，靈臺曠如，三寶充如；人乎玄，合乎法，盡性致命而以達乎天，如是而已。雖然未易言也。以如醉、如癡、如猿、如馬之心，而開之、而醒之、而死之、而純之，靜遠深沈，煉情而返性，遺形釋我，萬甚通靈，此非發奮其所爲天下雄，則安得以百年易盡之身，卒與清甯同不朽？顧天地推此心以予我，我分天地之性以成人。我心卽天地之心，我性卽天地之性。是故以吾之理，煉己之心；修己之心，而以復己之性。夫能復己之性者，所以存天地之性，以見天地之心也。由勉然以入自然，由自然而歸神化。真元湛湛，聖真其殆一天矣。是道也，《大易》藏其蘊；五千文字孕其精，而《心法》一編則顯其微而闡其幽，獨洩古今神聖未傳之祕。夫道因言塞，亦以言傳。其言之而塞於言者，言非所言而道其所道者也。言足傳乎道，道乃待言矣。《心法》之言，言衍道心而揚道法者也。不隣於恍惚，不涉於筌蹄；晦