

· 道家大乘功法 · 仙术秘中之秘 ·
· 历代著名气功大师秘炼法本 ·

· 真人仙祖道家密传丹功法本 ·

译今宗旨十卷金乙太

· [唐] 吕洞宾 著



降龍未得豈
成仙降得真
龍丹可圓須
信神仙活手
段一毫頭上
見龍天

· 狗咬吕洞宾
不识好人心

· 密传道家丹功法本 ·

· 練功者的



· 狗咬吕洞宾，不识好人心 ·

· 历代著名气功大师秘炼法本
· 真人仙祖道家密传丹功法本

太乙金华宗旨今译

「唐」真人祖 吕洞宾 著

四川科学技术出版社

考釋 · 今譯 · 探秘

道家功法秘本 · 千年精典秘法 ·
这是一部奇书，是唐人八仙之一道家仙祖吕洞宾之杰作
功法功理水乳相融，“用”和“體”有機結合。

(川)新登字004号

责任编辑：宋 齐

装帧设计：田 丰

责任校对：锦敏勤

书名 ※《太乙金华宗旨今译》
作者 [唐]真人仙祖 吕洞宾 著
冯广宏编译
出版 四川科学技术出版社(成都市盐道街三号)
经销 四川省新华书店
印刷 四川协力印刷厂印刷
开本 787×1092毫米 1/32
印张 8
字数 150千字
版次 1995年4月第一版
印次 1995年5月第一次印刷
印数 1—10000册

(注意 本书凡印刷、装订错误可直接向印刷厂调换)

ISBN7 5364 3070 1

R. 253 定价：7.90元

目 录

阅本《吕祖师先天虚无太一金华宗旨》序	(5)
《太乙金华宗旨》综述	(8)
一、《宗旨》的版本	(11)
二、《宗旨》的出处	(17)
三、《宗旨》的哲理	(21)
四、《宗旨》的创见	(25)
五、《宗旨》的作者	(30)
六、《宗旨》的章义	(36)
吕祖师先无虚无太一金华宗旨	(41)
天心章第一	(41)
元神识神章第二	(53)
回光守中章第三	(61)
回光调息章第四	(72)
回光差谬章第五	(78)
回光证验章第六	(82)

回光活法章第七	(88)
逍遥诀章第八	(91)
百日立基章第九	(104)
性光识光章第十	(106)
坎离交媾章第十一	(111)
周天章第十二	(113)
劝世歌章第十三	(119)
附录：辑要本《金华宗旨》自序	
吕祖师先天虚无太一金华宗旨一今译	(124)
辑要本《金华宗旨》题词	(125)
吕祖师先天虚无太一金华宗旨一今译	(126)
第一章	天心 (127)
第二章	元神识神 (136)
第三章	回光守中 (139)
第四章	回光调息 (145)
第五章	回光差谬 (150)
第六章	回光证验 (152)
第七章	回光活法 (155)
第八章	逍遥诀 (156)
第九章	百日立基 (164)
第十章	性光识光 (166)
第十一章	坎离交媾 (170)
第十二章	周天 (171)
第十三章	劝世歌 (174)

- 辑要本《金华宗旨》弁言…… (177)
- 辑要本《金华宗旨》按语…… (184)
- 《金华宗旨阐幽问答》按语 ……
 …………… (184)
- 金华宗旨阐幽问答…………… (186)
- 关于《金华宗旨阐幽问答》…………… (225)
- 龙门派丹功人手要领…………… (235)
- 辑要本《金华宗旨》后跋(一) ……
 …………… (239)
- 金华嗣派弟子宇庵屠乾元敬题 ……
 …………… (241)
- 辑要本《金华宗旨》后跋(二) ……
 …………… (242)
- 辑要本《金华宗旨》后跋(三) ……
 …………… (243)
- 编者语…………… (245)

回光活法章第七	(88)
逍遥诀章第八	(91)
百日立基章第九	(104)
性光识光章第十	(106)
坎离交媾章第十一	(111)
周天章第十二	(113)
劝世歌章第十三	(119)
附录:辑要本《金华宗旨》自序	
辑要本《金华宗旨》题词	(124)
吕祖师先天虚无太一金华宗旨一今译	(125)
第一章 天心	(126)
第二章 元神识神	(127)
第三章 回光守中	(136)
第四章 回光调息	(139)
第五章 回光差谬	(145)
第六章 回光证验	(150)
第七章 回光活法	(152)
第八章 逍遥诀	(155)
第九章 百日立基	(156)
第十章 性光识光	(164)
第十一章 坎离交媾	(166)
第十二章 周天	(170)
第十三章 劝世歌	(171)
	(174)

- 辑要本《金华宗旨》弁言…… (177)
- 辑要本《金华宗旨》按语…… (184)
- 《金华宗旨阐幽问答》按语 …………… (184)
- …………… (184)
- 金华宗旨阐幽问答…………… (186)
- 关于《金华宗旨阐幽问答》…………… (225)
- …………… (225)
- 龙门派丹功人手要领…………… (235)
- 辑要本《金华宗旨》后跋(一) …… (239)
- …………… (239)
- 金华嗣派弟子宇庵屠乾元敬题 …… (241)
- …………… (241)
- 辑要本《金华宗旨》后跋(二) …… (242)
- …………… (242)
- 辑要本《金华宗旨》后跋(三) …… (243)
- …………… (243)
- 编者语…………… (245)

嬰兒現形圖

夫媾媾之嘉
孕媾於之子
傳其情交其
精混其氣和
其神隨物大
小俱得真真

此時丹熟更須慈母惜嬰兒

氣穴法名無盡藏
藏包於竅竅包空
我問空中誰是子
他云是你主人翁

行住坐臥
抱雄守雌
綿綿若存
念茲在茲



潛龍今已化飛龍
變現神通不可窮
一朝跳出珠光外
湧身直到紫微宮

他日雲飛方見真人朝上帝

神水溶液
灌溉根株
內外無塵
長春聖經

第十二章 周天
第十三章 妙世

闵本《吕祖师先天虚无 太一金华宗旨》序

道在目前，身体自得，何劳身外寻求哉？人身为三才合一之身，造物赋我，其用甚大，我人日具而不知。圣人闵之，征诸一身以示之。盖谓道在一身，而其机在目。故有《金华宗旨》之示。

学者行不合旨，何也？体用不辨故也。乃于其上加以“太一”二字。而从行犹未能合诀，误在致力于用，而用中不能窥体。纵罄南山之竹，而体之为体更隐。乃复加以“先天虚无”四字，体乃洞现。

道祖孚佑帝君兴行妙道天尊，志在普度，怀有医世鸿愿，乃体“先天虚无太一金华宗旨”十字玄义，著书十有三章，以作后学医世张本。文由是成，教由是授，天尊玄旨盖如此。

先师太虚翁曰：“余闻之驻世神仙泥丸李翁，谓是书道旨，孚佑帝君初证道果，四大已化，未及医世。乃

著诗三章，题曰《至教宗旨》。宋元之际，业已梓布。其次章，即是书《逍遥诀》也。是书出于康熙戊辰岁（即康熙二十七年，公元1688年），演成于金盖龙峤山房。实为陶靖庵、黄隐真、盛青崖、朱九远、闵雪蓑翁、陶石庵、谢凝素诸名宿，皆医世之材，故授此大道。岂仅为独善一身之流说法哉？”

真人尹蓬头，亦有寥阳殿演出一书，名曰《东华正脉皇极闾辟证道仙经》，与此书相为表里。修其性命，是为医世张本。从事医世，实即性命玄功。

观此书《回光证验章》中所示：“不可以小根小器承当，必思度尽众生”；《周天》章中所示：“一身回旋，天地万物悉与之回旋；方寸处极小而极大”。是即身即世，合内外之道，《宗旨》已昭著矣。无非仰体太上好生之心，期人无复辜负此生年月日，以成大道，以度众生。

彼小就者，今日“龙虎”，明日“坎离”，沾沾自顾。纵得证果，升作无位天民，独利一家七祖，上帝奚取焉？先师所述书之成，书之授，道祖孚佑帝君之慈意如此。陶、黄、盛、朱诸真得受此书，以传后学，其鸿愿亦如此。

然是书递传失真。即《道藏辑要》梓本，可概见矣。兹故取以订正之。愿大千志士，得是书并《闾辟经》合体以行。则人能宏道，大千幸甚。

是为序。

时惟道光辛卯(即道光十一年,公元 1831 年)四
月上浣 金盖山人龙门第十一代

闵一得 沐手谨序

是书出于康熙戊辰岁(即康熙二十七年)金盖龙
峤山房宗坛所传。本山先哲陶石庵先生寿诸梓。

嘉庆间,蒋侍郎元庭先生得传抄伪本,纂入《道藏
辑要》。后在浙省见本山梓本,议即改梓,而板在京邸。
及送板归南,而先生又北上,卒于京。事故中止。

此未了要事,一得之心不能刻忘也。今岁游金陵,
得世所传眷本,亦与陶本不尽合。而较蒋本多收一二
节,似又出自陶本者。各以私意增损,言人人殊,何以
信后?兹一准陶本订正之。

《太乙金华宗旨》综述

冯广宏

《太乙金华宗旨》这一部奇书，是道教龙门派丹功的一部名著。书中讲的虽是养生术，但揉合了儒、释、道三家哲理的精华，融会贯通，为我所用；而且不落传统丹经那种俗套，完全是重新创意；书中发明的“金华”、“天心”、“回光”等词，都是传统丹经中少见的；书中阐述的功理，有些内容竟与现代科学暗合。至于文字流畅，说理透彻，一语中的，引人入胜，更是此书的特色。总之，无论从哪一方面衡量，此书都能称作杰出的著作。道家经典《老子》、《庄子》、《列子》等，都在哲理上和文学上兼美齐芳，《太乙金华宗旨》虽属后起之秀，比较起来也并不逊色。因此，这部书从清初刊印流传以来，就为养生界所重视，刊有各种版本，爱好者竞相传抄；后来并收入《道藏辑要》、《道藏续编》、《道藏精华录》、《龙门派丹法诀要》等道家类书中。自本世纪30年代起，还被译成德、英、日文等在海外刊行。

《太乙金华宗旨》(以下简称《宗旨》)的体裁，类似授课讲稿或听课笔记，传为唐末道教养生家吕洞宾所

述。全书共分十三章，大体上各章有一中心，但仍有所交叉；一章之中，文字又由若干段落组成，既独立成段，又上下相承，形断意连。从文字叙述上看，既不像论述体那样整齐，又不像录体那样零碎，可说是自成一体。书中不但基本上没有传统丹经那些龙虎铅汞之类的隐语，而且还批判这一类隐语，所以文风是明白晓畅，深入浅出的。

在功法方面，《宗旨》强调性功；主张目光内视，修上丹田以气贯中下；要求精思纯想，松静自然，不落意识，心息相依，让气机自然流行；而重点在于心神的锻炼。书中还阐述了笔示和言传，难以充分表达功理内容的实质，只能心传心授。而书中整套功夫则是功法与功理水乳相融，“用”和“体”有机结合；所表述的虽是外表浅显的功法，而仍能把深透的内核功理和盘托出，这就需要读者自己心领神会。这些地方，又增加了这书的理论高度。

现围绕《宗旨》一书的几个方面问题，略加引述。

火候正崇圖

從來真火本天然
何事迷途妄指傳
若將方木投圓竅
醜媿爭殺得少年

玉爐靈靈騰雲氣
金鼎液液長紫芝
神水時時動澗漚
留連母使火龍飛

頭論經數講至真
不將火候看於文
要知口訣通玄處
須與神仙仔細論



真靈發
真龍
無中有
有中無

太上老君

元始天尊

火候足
莫傷丹
天地靈
造化怪



神仙不作奈何英
火候工夫那得知
千載晦翁拈一語
可憐無及魏君時
玉爐煉就長生藥

金鼎燒成不死丹
有藥有文不是妄
無盈無仄亦成空
試且為君通一線
看看日出嶺東紅

一、《宗旨》的版本

《宗旨》一书版本很多。大别之，有两个系统：一是净明派系统(后为天仙派)；一是龙门派系统。两个系统版本文字略有不同，但第一章则差别甚大。净明派系统版本第一章，有“蒙净明许祖，垂慈普度，特立教外别传之旨，接引上根。闻者千劫难逢，受者一时法会，皆当仰体许祖苦心，必于人伦日用间立定脚根，方可修真悟性”。主要宣传净明派的主张，但龙门派系统版本第一章却没有这段话。其实书中第七章《回光活法》所谓“回光循循然行去，不要废弃正业”；“日用间能刻刻随事反照，不著一毫人我相，便是随地回光”；“应用接物只用返照法，便无一刻间断，如此行之，三月两月，天上诸真必来印证矣”等语，都是“孝悌为准则，修炼为方术”的净明派教义，可见此书实来自净明派。而龙门派系统版本第一章所传“用梵天伊字”、“三光会归”的捷诀，净明派系统版本就没有。另第八章《逍遥诀》中引北宗炼师朱元育“瞎子不好修道”的一段话，按净明派系统底本的《道藏辑要》版，也加以删除。由此可见，《宗旨》的版本不同，与教派之间的竞争也有一定关系。