

修道养生文库

金丹

《太乙金华宗旨》语译评介

养生的秘密

张其成 译著

华夏出版社

修道养生文库



金丹
养生的秘密

《太乙金华宗旨》语译评介

张其成 译著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

金丹养生的秘密/张其成译著. - 北京:华夏出版社,2005.1

ISBN 7-5080-3666-2

I. 金… II. 张… III. 道教-养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 132491 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

880×1230 1/32 开本 7.25 印张 190 千字 插页 1

2005 年 1 月北京第 1 版 2005 年 1 月北京第 1 次印刷

定价:15.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

金丹寶典
修身法門

太乙金丹

張真成題



序 言

朱高正

2002年7月上旬,我有幸与华新丽华集团创办人焦廷标先生同游香江,三天之中相谈甚欢。意犹未尽之际,也约定了返台之后必定再次见面。8月中旬,我依约前往拜会焦老,蒙他送我《太乙金华宗旨》一书。

《太乙金华宗旨》乃是一本道教丹鼎学的经典,相传为八仙之一的吕洞宾所著,它也是炼气之人必读之作。焦老以奇书相赠,除了意在结交知音外,也与一桩发生在他身上的特殊因缘有关。有一回,木栅指南宫董事长高忠信先生向我透露,焦老与他的两位公子早年皆苦于癌症缠身,在四处求医无效后,因缘际会来到指南宫,在虔诚参拜吕祖后,身体病痛竟然奇迹般地康复了。焦老感念吕祖恩泽,于是捐了数千万的善款来修缮指南宫。另外,也将他得自大陆的《太乙金华宗旨》简体字版,翻印为数万册的繁体字版当做善书,致赠有缘人。

焦老认为我对《易经》有所研究,希望我针对这本繁体字版的《太乙金华宗旨》提些意见。其实,我与《易经》结缘可以回溯到三十多年前当我还在念高二的时候。尔后在我负笈德国求学期间,因读了《易经》德文版的全译本,才对《易经》有比较贴切的了解。事实上,焦老这本《太乙金华宗旨》对我来说并不陌生,因为该书早在1929年便在德国由汉学家卫礼贤(Richard Wilhelm, 1873 - 1930)译成德文出版,并在稍后风行整个欧洲,而卫礼贤正是《易经》德文版全译本的作者。我在德国念书时,这部德文本《易经》已经再版不下70刷,足见该书受欢迎的程度。

汉学家卫礼贤翻成德文 心理学大师荣格为之作序

卫礼贤是国际知名的汉学家，他于 1899 年来到中国传教，早先一年（1898 年）德国出兵强占山东半岛胶州澳的一处小渔村——青岛，并在稍后将整个山东半岛纳入其势力范围。

身负教会派遣至远东地区传教的重任，卫礼贤相当尽心地扮演好传递福音的角色，也热心地在青岛办新式学校，至今卫礼贤小学依然矗立在青岛市的旧城区。对于卫氏来说，要传播中国人完全不熟悉的基督教是件极其辛苦的工作。不过，在他尝试融入当地风土民情之后，他也有了机会饱览中国文化的博大精深。

1905 年卫礼贤前往北京，并在京师大学堂（北京大学前身）教授德文。稍后，在一批中国学者的协助下，卫氏得以有系统地将《易经》与《太乙金华宗旨》翻译成德文，而简体字版的《太乙金华真经》并非译自中文原典，而是经卫礼贤的德文版重重转译，致书名与内容皆已失真。

卫礼贤有心为欧洲人介绍中国传统的道教经典。他在 1922 年返回德国，将《太乙金华宗旨》一书于 1929 年出版，并请 20 世纪最负盛名的心理学大师荣格（Carl Gustav Jung, 1875 - 1961）专文推荐。日后，其他识货的外国人将之再转译为英文，甚至日文，而中文简体字版的《太乙金华真经》则转译自日文版。

值得一提的是，卫礼贤有了继承衣钵，其子 Hlmut Wilhelm 稍后也在北京大学任教。后移居美国西雅图的华盛顿大学，主要是讲授易经与中国哲学，于上个世纪八十年代末蒙主恩召。

原简体字版颇多错误 今日重译再现经典风华

卫礼贤翻译的这本《太乙金华宗旨》不只是丹道之学，书中所讲述的奥义更是中国传统道教的养生之学，与当今预防医学的理路相当一致。

其实，《周易参同契》是有关中国炼丹术最早的理论著作，它是对以前炼丹经验与理论的总结。《周易参同契》是指将易学、黄老、炉火三者

合而为一。该书对中国早期的炼丹术,依据易经阴阳变化的原理做了理论解释。它确立的概念及含义、丹药反应的原理和火候的掌握方法一直被后人奉为圭臬。

按照《周易参同契》的理论,炼丹炉内自有天地,上为乾,下为坤,代表天上地下之象,其中以坎、离为药材。炼丹十分讲究火候,《易经》的十二消息卦分别代表一年的十二个月份:五月是姤(䷫)卦,一阴生,代表从这个月开始阴长阳消;六月是遁(䷗)卦;七月是否(䷋)卦,天地不交,万物不生,就是俗称的“鬼月”;八月是观(䷓)卦;九月是剥(䷖);十月是坤(䷁)卦,是纯阴卦;十一月是复(䷗)卦,一阳来复,从这个月开始阳长阴消;十二月是临(䷒)卦;一月是泰(䷊)卦,三阳开泰,天地交,万物生;二月是大壮(䷡)卦;三月是夬(䷪)卦;四月是乾(䷀)卦,是纯阳卦。而十二消息卦也代表一天的十二个时辰:子时是复卦,表示阳气初生,然后依此类推。炼丹时的火候就依照十二个月或十二个时辰的阴阳消长来调节。

这去很多帝王为求长生,纷纷请道士来为他们炼丹,不过却常因铅中毒而暴毙。宋朝时养生之道分成两路:一是加强中草药的研究;二就是炼内丹,借着炼气来达到长生的目的。

依道教的说法,胎儿在母胎内充塞着先天气,自剪断脐带,呱呱落地、离开母体后,便逐渐失去“先天气”。小婴儿的脸色红润、手足暖和、呼吸细微而深长,总是吸多吐少,因而能够不断成长。不过,随着年龄增长,人在25岁后,反而是吸少吐多逐渐衰老。到了古稀之年,呼吸转为短促,到只吐不吸时,就寿终正寝了。这正说明,道教何以重视“吐纳之术”的原因。

道教教人吐纳,在于以人的身体为炉鼎,炉鼎自成天地。炉鼎上方为乾卦,象征天,下方为坤卦,象征地,而以人的精、气、神为炼丹的药材,相当坎与离。坎(☵)为水,代表阴中有阳的元精、元气;离(☲)为火,代表阳中有阴的元神。依道教的说法,“道生一,一生二,二生三,三生万物”,“顺则凡,逆则仙”。亦即成仙之道在于返璞归真,以人体为炉鼎,以生命的三个基本元素精、气、神为药材。先以气运精,炼精化气,

则“三”变为“二”，再炼气化神，则“二”合为“一”，再炼神化虚，则“一”化为“道”，与“道”相合，虚则成仙，这就是“逆则仙”的意涵。因此，人若能借着炼气让呼吸和缓深长、吸多吐少，则能抽坎(☵)填离(☲)，以至纯阳(☰)；同时达到精足、气满、神旺，而青春永驻，长生不老。

焦老送我翻印自简体字版的《太乙金华真经》，经我细加研读后，发现其中错误颇多，除因繁简互换而出现漏、错字外；从原书的译序中，也可发现该书的简体字版实际上是来自日文版，而日文版又如前述，则又是转译自1929年卫礼贤的德文版。另外，在中文版译注的过程中，译者也未能悉心考究，书中文句多有偏离原典，甚至将大名鼎鼎的“卫礼贤”(Richard Wilhelm)翻译成不伦不类的“韦尔黑尔穆”。因此，在向焦老翔实禀报后，焦老嘱咐我重新解释《太乙金华宗旨》一书，俾国人能有机会一览原典奥义。

我身为“国际易学研究基金”董事长，正好借助“国际易学研究院”高手如云之便，找来大陆易学泰斗朱伯昆教授入室弟子、现任北京中医药大学中医文化与传统文化研究中心张其成教授重新翻译、解释，不仅有注、有译，还有新解。

本书近百年来在中国并不受重视，如同宝玉蒙尘，被人弃置，还要靠日文版的翻译本来重新认识其价值。而今借着本书的出版，希望这本出口转内销的书能重新散发属于中国人的光彩。本书之所以能够再现原典风华，除了必须感谢张其成教授以及《中国通》编辑部全体同仁外，尤赖焦老的督促勗勉，才能顺利出版。

(作者为台湾著名政治活动家、易学家)

前 言

《太乙金华宗旨》是一部道教养生奇书，传为唐代著名道士吕洞宾所著。吕洞宾是民间传说的“八仙”之一，师从高道钟离权，得到钟离权亲授之金丹秘旨。钟离权和吕洞宾共同创立“金丹道”，“钟吕金丹道”是道家养生最为实用也最为神秘的功法，它融汇了儒释道三家的生命哲理，吸纳了儒释道三家的修炼方法，因此宋代以后一直被历代养生家所尊奉。“钟吕金丹道”在中华养生园中独树一帜、金花灿烂。然而金丹道的著作多用象征隐语，其丹诀秘旨，隐晦难懂。

本书阐述了“钟吕金丹道”的奥秘，作为道教内丹修炼的一部奇书，《太乙金华宗旨》虽属后起，但其功理功法有不少独创，因而流传甚广，影响深远。其方法从上丹田守眉心入手，所论“金华”（金花）、“天心”、“天光”、“回光”等词语为历代丹道所少见，所论“回光”、“守中”、“调息”等功法简明透彻。与其他丹道修炼的道书相比，本书的最大特点是通俗流畅、简明易懂，基本上不用传统丹经的隐语晦言。

《太乙金华宗旨》的成书年代已难确考。今传诸本皆托名吕洞宾，实则为明清以来全真道教龙门派中兴以后，内丹修炼的教传心法，而非成于某一人之手。自清初刊行以来，该书流传甚广，版本众多。

当代学者一般将本书的众多版本分为两个系统，一个是净明道派系统，以《道藏辑要》为代表；一个是龙门道派系统，以《道藏续编》为代表。《道藏辑要》由清康熙进士彭定求刊行，嘉庆蒋元庭增刊，光绪成都二仙庵重刻。据传《太乙金华宗旨》为康熙七年（1668年）由吕洞宾“垂示人间”，由受法弟子屠宇庵（屠乾元）于康熙三十一年（1692年）订辑，乾隆邵志琳加以订定，嘉庆广化子（惠觉）重新釐定，蒋元庭增刊入《道

藏辑要》中。此一系统的版本还有民国初年姚济苍刻本、慧真子《长生术·续命方》合刊本等。《道藏续编》由道光十一年(1831年)龙门派十一代传人闵一得编辑刊行,据传此本所收之《太乙金华宗旨》最初为明代崇祯举人陶太定刻印。实际上两个系统的版本除第一章外,其他各章文字差别并不大。虽然《道藏辑要》本、姚济苍本、慧真子本在第一章中有“昔日有许祖”或“故蒙净明许祖”一句,但其他篇章再无类似语句,而与《道藏续编》本基本相同,从其内容看,应当看成是龙门派的著作。

《太乙金华宗旨》共十三章,每章一个主题,各章之间有交叉。不仅阐述了金丹道养生的原理,而且还介绍了金丹道养生的方法。在养生法理上强调性功,即心神的修炼,因此受到西方精神分析心理学家的青睐。

《太乙金华宗旨》在西方和日本影响重大。著名来华传教士卫礼贤(Richard Wilhelm)于1929年将本书翻译成德文,著名精神分析心理学家荣格(C.G. Jung)发现此书的养生原理与分析心理学的理论有惊人的相似之处,于是写了一篇很长的“评述”,称此书集中了“东方智慧”。1931年英国翻译家贝恩斯(Cary F. baynes)将德文版翻译成英文。德文版和英文版多次重版,在西方引起巨大反响。此后日本学者汤浅泰雄和定方昭夫又将此翻译成日文,在日本同样畅销。20世纪90年代德文版、英文版、日文版又分别被译成中文在中国出版发行。

笔者多年来以研习易道、医道和丹道著作为乐,其中对《黄帝内经》、《周易参同契》、《黄庭经》、《悟真篇》兴味尤浓。稍后接触到《太乙金华宗旨》,顿感直白畅快,与《周易参同契》等丹道著作风格迥异,当时萌生一种欲广告世人的念头,然终因俗务缠身,未能如愿。

两年以前,承蒙台湾著名人士朱高正先生抬爱,鼓励我对《太乙金华宗旨》作一重新注释、评介,并在其主持的《中国通》杂志(105-109期)上专门辟出版面,刊载拙稿。又请台湾著名心理学家黄光国教授作序,多方联系出版,终于促成拙著得以在台问世。本书在大陆出版,先得感谢华夏出版社的陈振宇先生,此外吴金鹏、罗浩也为拙著的出版做了大量的工作。本书还引用了胡孚琛、戈国龙、通山等当代学者的一

些研究成果,均一一注明。在此谨一并表示由衷感谢!

本书上篇对《太乙金华宗旨》进行注释、语译,主要依据《道藏辑要》本,并参照《道藏续编》本及其他版本。综合各家注解,对每一章的养生原理和方法做了评述。下篇对《周易参同契》的炉鼎、药物、火候,内丹修炼的门派、原理、程序、层次以及内丹修炼与止观双修做了较为详尽的分析介绍,同时对卫礼贤、荣格有关金丹养生的主要观点也做了介绍。如果读者阅读此书后,能在身心修炼方面有些许裨益,则我愿足矣。笔者在撰写此书过程中,尽量将内丹大道与个人的修身体悟相结合,目的是宏扬东方的养生学,进而建立中国的哲学心理学。但笔者深知这项工作的难度之大,或许这只是一个遥远而美丽的梦吧!

目 录

序言	1
前言	1
上篇 太乙金华宗旨	1
天心章第一	3
元神识神章第二	16
回光守中章第三	24
回光调息章第四	34
回光差谬章第五	41
回光证验章第六	44
回光活法章第七	49
逍遥诀章第八	51
百日筑基章第九	63
性光识光章第十	66
坎离交媾章第十一	71
周天章第十二	73
劝世歌章第十三	78
下篇 内丹养生大法	83
万古丹经王	85
一 魏伯阳与《周易参同契》	87
二 炉鼎	90
三 药物	92
四 火候	95

内丹修炼的门派	106
一 内丹的形成	106
二 钟吕金丹道	106
三 “五派”与“三元”	107
内丹修炼的原理	112
一 性命双修	112
二 逆转阴阳	114
三 致虚守静	115
内丹修炼的程序	119
一 筑基	119
二 炼精化气	119
三 炼气化神	125
四 炼神还虚	127
内丹修炼的层次	129
一 法有三乘	129
二 正道、旁门与邪法	131
卫礼贤论金丹养生	135
一 《太乙金华宗旨》的源流	136
二 《太乙金华宗旨》的心理学和宇宙学背景	139
荣格论金丹养生	145
一 对《太乙金华宗旨》的评价	150
二 对金丹基本概念的解释	152
附录	161
《周易参同契》原文	161
《太乙金华宗旨》序跋	179
《太乙金华宗旨》阐幽问答	186
柳华阳《慧命经》节选	213

上 篇

太乙金华宗旨





天心章第一

吕祖曰：自然曰道。道无名相，一性而已，一元神而已。性命不可见，寄之天光；天光不可见，寄之两目。古来仙真，皆口口相传，传一得一。自太上化现，东华^①递传岩，以及南北两宗，全真可为极盛。盛者盛其徒众，衰者衰于心传，以至今日，泛滥极矣！凌替极矣！极则返。故昔日有许祖^②，垂慈普度，特立教外别传之旨。闻者千劫难逢，受者一时法会，皆当仰体许祖心，先于人伦日用间立定脚跟，方可修真悟性。我奉为度师，今以“太乙金华宗旨”发明，然后细为开说。

太乙者，无上之谓。丹诀甚多，总假有为而臻无为，非一超直入之旨。我传宗旨，直提性功，不落第二法门，所以为妙。金华即光也，光是何色？取象于金华，亦秘一光字在内，是天仙太乙之真^③，“水乡铅，只一位”^④者此也。回光之功，全用逆法。[注想天心。天心居日月中。《黄庭经》云：“寸田尺宅可治生。”尺宅，面也。面上寸田，非天心而何？]^⑤方寸中具有郁罗萧台之胜、玉京丹阙之奇，乃至虚至灵之神所住^⑥。儒曰“虚中”，释曰“灵台”，道曰“祖土”、曰“黄庭”、曰“玄关”、曰“先天窍”。盖天心犹宅舍一般，光乃主人翁也。故一回光，则周身之气皆上朝。[如圣王定都立极，执玉帛者万国；又如主人精明，奴婢自然奉命，各司其事。]^⑦诸子只去回光，便是无上妙谛。光易动而难定，回之既久，此光凝结，即是自然法身^⑧，而

凝神于九霄^⑨之上矣。《心印经》^⑩所谓“默朝飞升”^⑪者，此也。[宗旨行去，别无求进之法，只在纯想于此。《楞严经》云：“纯想即飞，必生天上。”天非苍苍之天，即生身于乾宫^⑫是也。久之，自然身外有身。]^⑬

金华即金丹。神明变化，各师于心。[此种妙诀，虽不差毫末，然而甚活，全要聪明，又须沉静。非极聪明人行不得，非极沉静人守不得。]^⑭

【译文】

吕祖说：自然叫做道。道是没有名称、没有形状的，只不过是“性”、是“元神”罢了。本性和生命是不可见的，只有寄托在天光之中；天光也是不可见的，只有寄托于两目之中。自古以来的仙人真人，都是口授口传，口传一点就得到一点。从老子降世，东华帝君传授给我，一直传到南宗、北宗，是全真教极盛的时代。兴盛是指信徒繁多，衰败是指心传不继。到了今日，已经泛滥到极点，衰败到极点了！物极必反。所以净明道许逊祖师发慈悲之心普度众生，特地发掘出文字并未记载的真正旨义。闻道的人千载难逢，受道的人顿然开悟。我们要体悟许逊祖师的良苦用心，在日常生活和人伦关系方面，只有站稳脚跟，才可以修真悟性。我奉圣上之命作为你们的导师，首先要阐明“太乙金华宗旨”，然后再详细地讲解。

“太乙”是至高无上的称谓。“金丹”的秘诀很多，关键在于凭借有为而达到无为，但并不能超越一切步骤而直接达到无为境界。我所传授的金华(金丹)宗旨，直接阐释“性功”，而不是误入旁门左道，所以最为神妙。“金华”就是光。光是什么颜色？光取象于金花的黄金色，金花之中隐藏着“光”，这个“光”就是先天太乙真炁。“水乡铅，只一位”这句话指的就是它。

能回转光的功法，完全采用逆行。[意念集中在天心的位置。天心就在两眼之间。《黄庭经》说：“尺宅上的寸田可以支配生命。”尺宅(一尺之宅)就是面部，面部寸田(一寸之地)不是“天心”是什么？]在这方圆