



张其成讲太乙金华

養生

大智慧

张其成 著



《太乙金华宗旨》

海外影响最大的养生奇书

汇聚五千年国学智慧 凝结三十载讲坛精华

当代世界出版社

张其成 著

张其成讲太乙金华

養生

大智慧

当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生大智慧：张其成讲太乙金华 / 张其成著. —北京：
当代世界出版社，2009. 3

ISBN 978 - 7 - 5090 - 0353 - 4

I. 养… II. 张… III. ①道教—养生 (中医) ②太乙金
华宗旨—研究 IV. B958 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 000604 号

书 名：养生大智慧——张其成讲太乙金华

出版发行：当代世界出版社

地 址：北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址：<http://www.worldpress.com.cn>

编务电话：(010) 83907528

发行电话：(010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

(010) 83908423 (邮购)

经 销：新华书店

印 刷：北京市京东印刷厂

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：21

字 数：280 千字

版 次：2009 年 3 月第 1 版

印 次：2009 年 3 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7 - 5090 - 0353 - 4/B · 078

定 价：36.00 元

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。

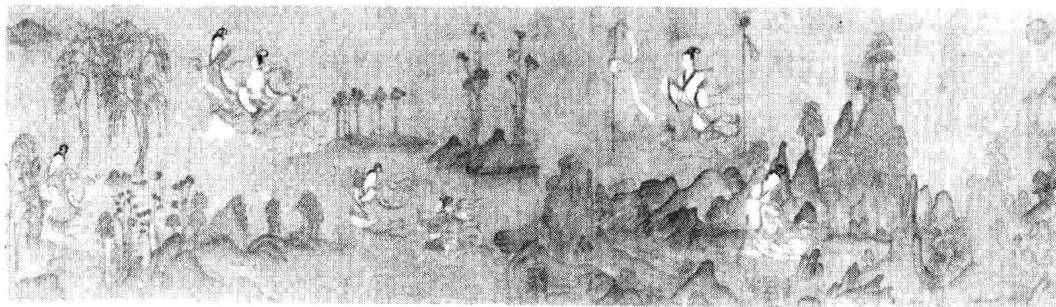
版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载！

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“钟吕金丹道”，“钟吕金丹道”是道家养生最为实用也最为神秘的功法，它融会了儒释道三家的生命哲理，吸纳了儒释道三家的修炼方法，因此宋以后一直被历代养生家所尊奉。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。与其它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。

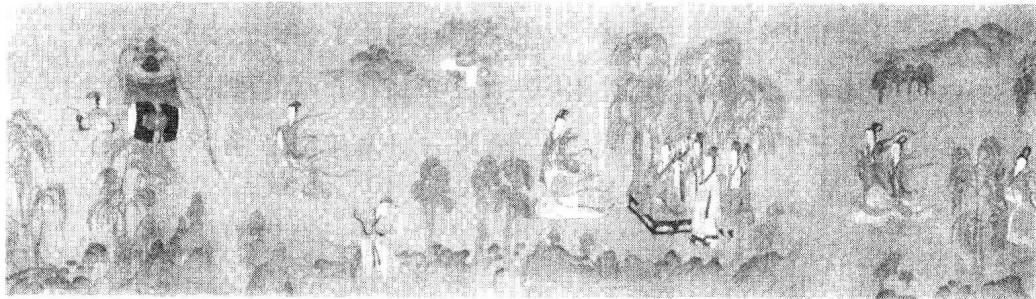
《太乙金华宗旨》的成书年代已难确考。今传诸本皆托名吕洞宾，实则为明清以来全真道教龙门派中兴以后，内丹修炼的教传心法，而非成于某一人之手。自清初刊行以来，该书流传甚广，版本众多。当代学者一般将本书的众多版本分为两个系统，一个是净明道派系统，以《道藏辑要》为代表；一个是龙门道派系统，以《道藏续编》为代表。《道藏辑要》由清康熙进士彭定求刊行，嘉庆蒋元庭增刊，光绪成都二仙庵重刻。此一系统的版本还有民国初年姚济苍刻本、慧真子《长生术·续命方》合刊本等。《道藏续编》在道光十一年（1831）由龙门派十一代传人闵一得编辑刊行，据传此本所收之《太乙金华宗旨》最初为明代崇祯举人陶太定刻印。实际上两个系统的版本除第一章外，其它各章文字差别并不大，从其内容看，应当都是龙门派的著作。

《太乙金华宗旨》共13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》在西洋和东洋影响重大。著名来华传教士卫礼贤（Richard Wilhelm）于1929年将该书翻译成德文，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“东方智能”。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书翻译成日文，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。

多年来我以研习易道、医道和丹道著作为乐，其中对《周易》、《黄帝内经》、《周易参同契》等经典著述兴味尤浓。稍后接触到《太乙金华宗旨》，顿感直白畅快，此书与《周易参同契》等丹道著作风格迥异，当时即萌生一种欲广告世人的念头，然终因俗务缠身，未能如愿。五年前，承蒙台湾著名政治家朱高正先生抬爱，鼓励我对《太乙金华宗旨》作一重新注译、评介，并在其担任社长的一本杂志上专门辟



出版面，连续刊载拙稿，在朱高正先生多方努力下，终于促成拙稿汇集成书得以在台湾问世。2005年又由华夏出版社在大陆出版。基于大众读者的渴求和弘扬传统文化的需要，我把本书重做整理，使其通俗化、大众化、趣味化，希望能让更多的人从中受益，这是再次出版这本书的初衷。

本书上篇对《太乙金华宗旨》每一章首先进行注释、语译，主要依据《道藏辑要》本，并参照《道藏续编》本及其它版本。然后综合各家注解，结合自己的修炼体会，对每一章的养生原理和方法作了评述。同时，对卫礼贤、荣格有关金丹养生的主要观点也做了介绍。下篇对《周易参同契》的炉鼎、药物、火候，内丹修炼的门派、原理、程序和层次做了较详尽的分析介绍。我在撰写此书过程中，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，并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。

最后我要感谢朱高正先生，感谢华夏出版社和当代世界出版社，感谢张国锋先生，感谢通山先生——本书所附录的卫礼贤、荣格的评述引用了通山先生的译本，感谢胡孚琛先生——本书下篇在介绍内丹时引用了胡先生许多观点……感谢一切为传播“金华”养生而作出贡献的人们！

卫礼贤与金丹养生

卫礼贤 (Richard Wilhelm, 1873 - 1930), 德国人, 1895年毕业于图宾根大学神学系, 1897年成为普鲁迪斯坦特教会副牧师, 1899年来中国, 成为青岛教会牧师, 1920年回国。在中国连续生活了 21



年。1922年又被德国政府任命为驻北京公使馆学术顾问, 再度来华; 1924年回国, 后在法兰克福大学任教授, 主讲中国学, 并担任中国研究所所长, 主编《中国学术与艺术杂志》, 1930年3月病逝于图宾根, 享年 57 岁。

卫礼贤是一位罕见的热爱中国、了解中国文化的西方人。1899年卫礼贤来中国青岛传教 (基督教), 荣格描述他 “与一般的牧师不同, (他) 深深地被中国文化的魅力所吸引”。当他看到《易经》和《太乙

《金华经》的时候，就深深被吸引，潜心研习，并在青岛的崂山跟当时的崂山道士修炼，学习炼丹。后来在北京大学，当时的京师大学堂教书，直到1922年返回德国。在中国待了23年，是一个典型的中国通。当时的中国知识分子崇尚西方文明，对中国固有文化弃置不顾，但他却潜心钻研被中国人遗弃的儒教和道教，他如此地热爱中国，以至于其写字姿态和说话的方式以及外表风度完全像一个中国人。卫礼贤是一个了不起的中西文化专播者，他在青岛的时候，尽心传播基督教，也热心办新式学校。至今青岛旧城区还有卫礼贤小学。同时，他深入了解当地的风土人情，尤其是痴迷于中国的传统文化。卫礼贤大力传播中国文化，为中国文化的西传做出了杰出的贡献。第一次世界大战前，卫礼贤就将《老子》、《庄子》、《列子》翻译成德文出版，此后又将《易经》、《太乙金华宗旨》、《慧命经》翻译成德文出版。其中对《易经》和《太乙金华宗旨》的翻译和评述，使他名声大振。

卫礼贤慧眼独具，将《太乙金华宗旨》这部内丹学奇书进行翻译介绍，反映了他对道教内丹经典具有相当的鉴别能力。在本书的众多版本中，卫礼贤选取慧真子《长生术》本作为底本。这一版本将《太乙金华宗旨》与《慧命经》合刊，卫礼贤翻译了《太乙金华宗旨》13章中的前9章和《慧命经》20章中的前8章。分析心理学大师荣格为此书写了很长的述评，于1929年出版。

卫礼贤的德文译本很快又被卡罗·F·贝恩斯(Cary F. Baynes)翻译成英文本,1931年出版,于是《太乙金华宗旨》在西方广为流传。此后德文版又出了多版,1957年德文第五版加入了《慧命经》。1962年贝恩斯在德文第五版基础上出版了修订本。本书译印以后很快成为畅销书。1980年日本汤浅泰雄、定方昭夫将本书翻译成日文。

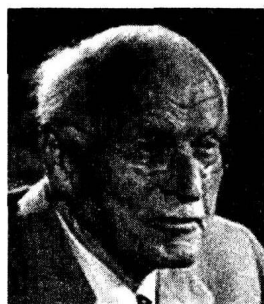
这里顺便提一下,卫礼贤翻译成德文再由贝斯翻译成英文的另外一部经典——《易经》,胜过所有英译本而成为当今西方英语国家所通有的标准译文,一而在、再而三地被再版重印。

20世纪90年代后,《太乙金华宗旨》英译本又被回译成中文出版,主要有通山翻译的《金华养生秘旨与分析心理学》(东方出版社,1993年版)、王魁溥翻译的《太乙金华真经》(中国医药出版社,1993年版)和《纯阳吕祖功理功法诠释》(外文出版社,1994年版)、冯广宏编译的《太乙金华宗旨今译》(四川科技出版社,1995年版)、张超中翻译的《太乙金华宗旨今译》(中国社会科学出版社,1996年版)、杨儒宾翻译的《黄金之花的秘密》(台湾商鼎书局,2002年版)等。

荣格与金丹养生

11 11

荣格（Carl Gustav Jung, 1875 - 1961），瑞士杰出的分析心理学（analytical psychology）大师，当代西方最具影响力的思想家之一。1912 年，荣格与弗洛伊德在学术志趣

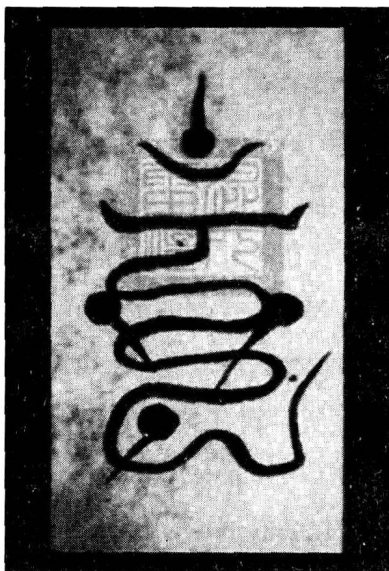


上分道扬镳，在此后的十多年中，他对东方的宗教和哲学产生极大的兴趣，东方思想是荣格学术“转型”与“重构”的关键因素。在借鉴和吸收东方思想的过程中，有三个人对荣格起了至关重要的作用，他们是托尼·伍尔夫（Toni Wolff, 1888 - 1953）、凯萨琳（Hermann Keyserling, 1880 - 1946）、卫礼贤（Richard Wilhelm, 1873 - 1930）。

荣格的分析心理学深受东方思想的启迪和影响，这种影响表现在四个方面：易学、道教、禅宗、藏传佛教。荣格因此写了很多有关东方思想文化的著述，

其中，他为卫礼贤的《太乙金华宗旨》德文译本所写的长篇评述最引人注目，这篇文章是荣格阐释东方思想最具系统、篇幅最长的文字。从中可以看出卫礼贤和《太乙金华宗旨》对荣格的巨大影响力。荣格临去世前说，对我影响最大的不是弗洛伊德而是卫礼贤。荣格的最大贡献就在于集体无意识，他是从文化心理学来研究，所得成果深受中国传统经典的影响，其中最主要的经典就是由卫礼贤翻译的《易经》和《太乙金华经》。荣格说：“卫礼贤的毕生工作对我具有如此巨大的重要性，因为他大大地澄清和确证了我在努力缓解欧洲人的精神痛苦时所一直寻找、追求、思考和致力的许多东西。以清楚的语言从他的身上，听见那些我曾隐约地从欧洲人的无意识中猜测到的东西，这对我是一次了不起的经验。我确实觉得他极大地丰富了我，以致在我看来，仿佛我从他那儿接受的东西，比从任何人那儿接受的都多。”（《荣格文集》，冯川编，改革出版社，1997年版，第305页。）“我只能强调这样的事实，即《金花的秘密》首次为我指明了正确的方向”。（Jung, C. G. *Psychology and the East* Princeton University Press, 1978, p. 6）《太乙金华宗旨》正是让荣格深切地感受到中国精神的原发性，“它不是诉诸头脑，而是诉诸心灵”。“它能够在简单的语言中表达深刻的东西。它揭示出某种伟大真理的单纯性，揭示出具有深刻意义的真相。它给我们带来金花的优雅香味，它轻缓地渗透在欧洲的土壤

中，植出柔嫩的新苗，给我们以新的生命知觉和生命意义，使我们远离欧洲人紧张而骄横的意识”（〈纪念卫礼贤〉，见《荣格文集》，第303页）。所以荣格称《太乙金华宗旨》是“卫礼贤给我们带来的福音”。



目 录

前 言	1
卫礼贤与金丹养生	1
荣格与金丹养生	4

上篇 太乙金华宗旨

第一章 天心	3
• 天心：炼内丹最玄妙最紧要的诀窍	
• 太乙金华：人的先天真炁如同金花之光	
• 回光：逆向注想天心的方法	
第二章 元神识神	28
• 元神：人的“本来面目”，长生的本源	
• 识神：人生下来后逐渐积累的“知识”	
• 魂魄：元神和识神的体现	
第三章 回光守中	46
• 回光：金丹功法的秘旨	
• 守中：意念集中在天心	
• 观鼻法：实用而简单的回光守中之法	

- 第四章 回光调息** 63
- 调息：克服妄念、系住心意的好方法
 - 数息法：拴住心猿意马
 - 听息法：听心，防止心念外驰
 - 静心：调息的目的
- 第五章 回光差谬** 73
- 不用心：放不下杂念，放任其自流
 - 多用心：过分克制自己而失其自然
- 第六章 回光证验** 77
- 入静之初——金华乍吐
 - 入静之中——金华正放
 - 入静之深——金华大凝
- 第七章 回光活法** 86
- “随时随地随事”修炼法：回光修炼的灵活方法
 - 在日常生活中修炼，不废弃正业
- 第八章 逍遥诀** 89
- 无为而为：大道的要领
 - 顿法：高层次的金丹功法
 - 两眼：炼养的枢机
- 第九章 百日筑基** 109
- 筑基：内丹修炼的准备阶段
 - 炼己：筑基的关键
 - 炼己的方法：断除声色，使耳目归于清静

第十章 性光识光 114

- 性光：先天之光，修炼回光功夫的目的
- 识光：后天之光，需要返还

第十一章 坎离交媾 124

- 坎离交媾：内丹三关修炼的第一关
- 坎离交媾的目的：炼精化气
- 坎离交媾的方法：贯通任督二脉，打通小周天
- 坎离交媾的修炼要求：收回视听、自然虚空

第十二章 周天 128

- 小周天：坎离交媾的有为阶段
- 大周天：乾坤交媾的有为过渡到无为阶段
- 活子时：小周天中一阳随时而生之时
- 正子时：大周天中金丹大药将生之时

第十三章 劝世歌 137

- 金华大道的理论基础：《易经》和《老子》
- 金丹养生的关键：忘却意识
- 珍惜光阴、坚持不懈，金华大丹自成

下篇 内丹养生大法**第一章 万古丹经王** 145

- 魏伯阳与《周易参同契》：丹经之祖，炼丹修仙大法
- 炼丹的三大基本要素：炉鼎、药物、火候

第二章 内丹修炼的门派 164

- 内丹养生学说的形成

- 钟吕——内丹学的开山祖师
- 内丹学的各大门派：“五派”与“三元”

第三章 内丹修炼的原理 187

- 性命双修：从有限的自我返回无限的道体
- 逆转阴阳：返本还源，“顺则凡，逆则仙，只在其中颠倒颠”
- 致虚守静：身心合一，逆转阴阳的唯一途径

第四章 内丹修炼的程序 200

- 百日筑基：内丹修炼的准备阶段
- 炼精化气：小周天，内丹修炼的第二阶段
- 炼气化神：大周天，内丹修炼的第三阶段
- 炼神还虚：上关，内丹修炼的第四阶段

第五章 内丹修炼的层次 215

- 法有三成（乘），修持在人，功成随分
- 正道、旁门与邪法：自然无为是养生的根本
- 傍门九品：中国古代养生方法分类大全

附 录

《周易参同契》原文 223

《太乙金华宗旨》序跋 249

《太乙金华宗旨》阐幽问答 259

柳华阳《慧命经》节选 298