

张其成全解太乙金华宗旨

张其成
著

三十年道教研究的集大成之作
二十余年讲《太乙金华宗旨》的精华荟萃



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

张其成全解太乙金华宗旨

张其成
著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

张其成全解太乙金华宗旨 / 张其成著 . -- 北京 : 华夏出版社 , 2018.5

(张其成国学经典全解丛书)

ISBN 978-7-5080-9303-1

I . ①张… II . ①张… III . ①道教 - 养生 (中医) ②《太乙金华宗旨》 - 研究

IV . ① B241.95 ② R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 220052 号

张其成全解太乙金华宗旨

作 者 张其成

责任编辑 裘挹红

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市兴达印务有限公司

装 订 三河市兴达印务有限公司

版 次 2018 年 5 月北京第 1 版

2018 年 5 月北京第 1 次印刷

开 本 787×1092 1/16 开

印 张 14.5

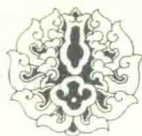
字 数 240 千字

定 价 45.00 元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

网址: www.hxph.com.cn 电话: (010) 64618981

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社联系调换。



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作善书，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》有了比较贴切的了解。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次，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湾的一处小渔村——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 Helmut 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20世纪80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。该书依据易经阴阳变化的原理,对中国早期的炼丹术做了理论解释,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（䷖）卦；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。

过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之气，自剪断脐带，呱呱落地，离开母体后，便逐渐失去“先天之气”。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《太乙金华宗旨》，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崑教授入室弟子、北京中医药大学中医文化与传统文化研究中心的张其成教授重新翻译、解释，不仅有注、有译，还有新解。

《太乙金华宗旨》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。《太乙金华宗旨》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，尤赖焦老的督促勤勉，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密旨。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，其丹诀密旨，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）重新厘定，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。它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。它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年将此书翻译成德文，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。

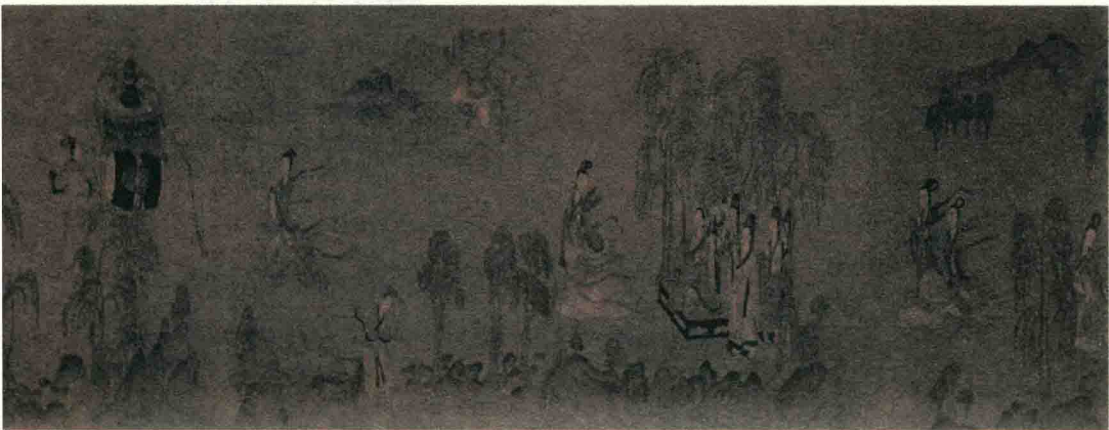
笔者多年来以研习易道、医道和丹道著作为乐，其中对《黄帝内经》《周易参同契》《黄庭经》《悟真篇》兴味尤浓。稍后接触到《太乙金华宗旨》，顿感直白畅快，与《周易参同契》等丹道著作风格迥异，当时萌生一种欲广告世人的念头，然终因俗务缠身，未能如愿。



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》重新作一注译、评介，并在其主持的《中国通》杂志（第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，首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！

基于大众读者的渴求和弘扬传统文化的需要，我对本书重新做了整理，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》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，目的是弘扬东方的养生学，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

上 篇 太乙金华宗旨

第一章 天心 003

天心：炼内丹最玄妙最紧要的关窍

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 016

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 024

回光：金丹功法的密旨

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 034

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 040

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 043

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 048

“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 050

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 063

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，使耳目归于清净

第十章 性光识光 066

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 071

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 073

小周天：坎离交媾的有为阶段

大周天：从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 079

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

第十四章 万古丹经王 085

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

第十五章 内丹修炼的门派 099

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”

第十六章 内丹修炼的原理 114

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，逆转阴阳的惟一途径

第十七章 内丹修炼的程序 121

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

第十八章 内丹修炼的层次 131

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

旁门九品：中国古代养生方法分类大全

第十九章 内丹修炼与止观双修

136

附录

| | |
|--------------|-----|
| 卫礼贤论金丹养生 | 141 |
| 荣格论金丹养生 | 149 |
| 《周易参同契》原文 | 163 |
| 《太乙金华宗旨》序跋 | 181 |
| 《太乙金华宗旨》阐幽问答 | 188 |
| 柳华阳《慧命经》节选 | 214 |

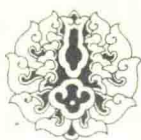


上 篇

太乙金华宗旨

《太乙金华宗旨》一书，是道家修炼养生的宝典，也是道教仙人吕洞宾长生不老之道的秘笈。它是道教内丹修炼的一部奇书，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。

“太乙”是至高无上的称谓，即指“太乙真炁”。古人云“太乙含真，天一生水”，人得一则生，失一则死；人无炁则死，鱼离水则亡。“金华”就是“金花”“金光”——金花之中隐藏着光，这个光就是先天太乙真炁，是修炼金丹大道达到的最高境界的验证。“宗旨”在这里指修炼的主要目的和根本原则。



第一章 天心

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。我奉敕为度师，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？取像于金华，亦秘一光字在内，是天仙太乙之真炁^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，乃至虚至灵之神所注^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