

纯阳吕祖功理功法诠释

——太乙金华宗旨今译

王勉溥 编译注释

图书在版编目(CIP)数据

纯阳吕祖功理功法诠释:太乙金华宗旨今译/(唐)吕岳著;王魁溥编译注释. —北京:外文出版社,1994

据日文版本《炼丹的秘密》编译,中文古文原文已和《道藏辑要》、《道藏辑要续编》所载原文核订。

ISBN 7-119-00713-0

ISBN 7-119-00723-8

I. 纯…

II. ①吕… ②王…

III. ①太乙金华宗旨-译文 ②气功-养生专著

III. R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字

(94)第 06360 号

外文出版社出版

(中国北京百万庄路 24 号)

邮政编码 100037

北京外文印刷厂印刷

1994 年(大 32 开)第一版

(汉)

印数 0001—5000 册

ISBN 7-119-00713-0/G·79

(精) 18.00

ISBN 7-119-00723-8/G·80

(平) 12.00

出版说明

《太乙金华宗旨》是吕祖(吕洞宾)所著的气功养生书,经译成德文、英文、日文出版,在东、西洋声名大震,但在国内却鲜为人知。有鉴于此,今编译注释中文出版,促其流传,以增强人民体质,加强道德修养,当有助益。

本书原本本是古代汉语,书中又都是气功专业术语,难于理解之处甚多。好在德文译者理查德·威廉,注释者荣格,日文译者汤浅泰雄和定方昭夫,都是学识渊博的汉学家,对汉文都有深湛造诣,德文和日文都译得极好。现在即使直接把《太乙金华宗旨》的古文原文今注今译,要使人理解明白,还能致其用就很难做到。

王魁溥先生是练功四十余年的老气功专家,他在理解原文的基础上,吸取德译、日译本的长处,尤其是结合自身的练功经验而编译注释的这个本子,无疑更为通俗易懂。同时,书中还收录了吕祖对弟子们在练功中所提出的问题而作的《太乙金华宗旨阐幽问答》,从而比德译、日译本的内容更丰富、更完整。

现在编译注释成书的《太乙金华宗旨》,不仅是道教功理功法真传,也是中西文化、东西文化交流的成果。书中介绍欧洲的曼荼罗,说明西方受东方哲学的感染是很深的。书中强调

“万法归于静”的妙谛,对广大气功爱好者提供了强身健体、祛病延年的基本功法,也为研究者提供了有重大价值的宝贵资料。

外文出版社
一九九四年六月

目 录

译者说明	1—2
《太乙金华宗旨今译》序言	3—13
《太乙金华宗旨》的由来与内容 德文译者 理查德·威廉	14—22
一、本书的由来与宗教	14
二、浅析本书的宇宙观	18
三、简述本书的《易经》八卦符号	21
西洋人对道的认识	德文译者 荣格 23—26
一、西洋人对道的概念	23
二、西洋人练功的体会	24
三、修道必须重视修德	26
欧洲的曼荼罗	C·G 荣格 27—37
《太乙金华宗旨》德文版译成日文的说明 日文译者 汤浅泰雄 定方昭夫	38—48
一、理查德·威廉和荣格的相识	38
二、《太乙金华宗旨》与吕祖	43
三、对本书概括总结及译成日文的经过	45
吕祖的传记及其神话故事	49—53
一、吕祖的传记	49

二、宋太祖赵匡胤遇见吕洞宾的神话故事·····	50
三、王重阳遇见吕祖的神话故事·····	51
四、吕祖解除民工疾苦的神话·····	52
太乙金华宗旨今译·····	57—148
第一章 天心·····	57
第二章 元神、识神·····	64
第三章 回光守中·····	71
第四章 回光调息·····	82
第五章 回光差谬·····	91
第六章 回光证验·····	95
第七章 回光活法·····	103
第八章 逍遥诀·····	105
第九章 百日筑基·····	124
第十章 性光、识光·····	127
第十一章 坎离交媾·····	134
第十二章 周天·····	136
第十三章 劝世歌·····	143
太乙金华宗旨阐幽问答(白话注解)·····	151—203

译者说明

《太乙金华宗旨》为唐朝(公元 618—907 年)吕祖所作,是修真养性的书。教人清心寡欲,作一个有智慧、有道德的人。1929 年,德国人把它译成德文出版,轰动欧洲,前后再版达五次之多。后又翻译成英文,畅销全世界。日本人又从德文译成日文,在日本也极为畅销。

此书本是中国固有文化遗产,在东、西洋声名大震,但在国内却鲜为人知。译者有鉴及此,特从日文译成中文,好便于流传,以增强人民的体质,健脑益智,加强道德修养和清廉作风,俾有助于精神文明建设。

本书是按照日文版本《炼丹的秘密》编译的。在翻译过程中,每一章都先将本章的原文写在前面,然后译成白话文(写的是译注)。无论古文还是白话文都尽量忠实于原文。但对日文的失误处有所订正,同时增加《阐幽问答》,这是吕祖针对弟子提出的疑难问题进行的解答。有关阐幽问答的练功部分则简明扼要地摘译成白话文附在后面,以加深理解。

本书第二章所讲的“元神”和“识神”,是气功术语。所谓“元神”就是大脑的思维能力,所谓“识神”就是“下识心”,是肉体的情识,都是物质。练功中要洗心涤虑,就是扶植正气,打击邪气,存正念,祛妄念,作一个高尚的、胸怀坦荡的人。

在第四章第七节中的两句话：“即可以奔趋使之动，独不可以纯静使之宁乎？”这两句话是一正一反，一说动，一说静。吕祖比喻是拉绳索：“往前奔驰可以使之动，但内心纯粹静止下来，不可以使之安宁吗？”前面说动，后面说静是相对而言的，可以肯定地回答说：“内心真正平静，是可以达到宁静的”。但日本译者把后面的词句译成“不能停止其动”，本是问号当作句号译出了。在“今译”中已改正过来。就日文版本全面来看，译得很好，虽有小瑕疵，只是白璧微瑕，是“瑕不掩瑜”的。原文本是古代汉语，又是气功专业术语，很不好懂，我们中国人也很难看懂。但日本译者都能准确地译出来了，足见汉文造谐很深。而且日本译者非常谦虚。他们说：“本书是理解东洋宗教和哲学的最好入门书，过去像这类研究东洋宗教思想的书籍很少见，因此，对于日本读者和研究者一定能提供很多有兴趣的问题。只是我们缺乏必备的知识，其中有不少难理解之点，为了帮助读者的理解，我们愿作详尽注释。”正因为这样，他们在注释中引经据典，旁征博引，搜集资料丰富，足证学识渊博，实在令人敬佩。在此，谨向日本译者表示敬意！

《太乙金华宗旨今译》序言

一、何谓《太乙金华宗旨》？

《太乙金华宗旨》是修真养性的书。专门阐述先天大道秘传奥旨及金丹要诀。为唐朝吕祖所作。吕祖就是民间传说的“上八仙”之一，吕洞宾老祖。何谓“太乙”？《史记·封禅书》记载：汉武帝于长安东南郊建筑“太乙坛”祭祀三位神——“天一”、“地一”、“泰一”。天一是“阳神”，地一是“阴神”，泰一是“天神”，也叫“元神”。三位神中以“天神”最为尊贵。《易经》说：“易有太极，是生两仪”，泰一就是太极的具体表现。何谓金华？金华就是“金丹”。宗旨是目的，包括方式方法。日文把《太乙金华宗旨》译为“炼金丹的秘密”。

《太乙金华宗旨》开宗明义就说：“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。”取象金华，亦秘一光字在内，乃是先天太一真炁。金华之光的运转，全用逆行法（“逆成仙”之法），就是注想天心，天心在两眼之间，儒家把它叫作“虚中”，佛家叫作“灵台”，道家叫作“祖土”、“玄关”、“黄庭”和“先天窍”。天心好像宅舍一般，天光就是主人翁。世人闻听这样的道，是千载难逢。修道者，必须在日常人伦、处事行为上，作一个忠孝、净明、仁慈、刚直的人，才能够修真悟性。所以老子说：“上士闻道，勤而行之；

中士闻道，若存若亡；下士闻道大笑之，不大笑不足以为道。”希望练功者，争取作前者，勿作后者。

二、谁把《太乙金华宗旨》传播到欧洲的？

《太乙金华宗旨》，是由理查德·威廉和荣格两位先生合著传播到欧洲的。前者译成德文，后者加以注释。理查德·威廉是德国人，德国迪宾根大学神学院毕业，当过牧师。荣格是瑞士人，是世界著名心理学家，在苏黎世大学任过教。

1899年，理查德·威廉26岁时，来到中国青岛当牧师。他与一般牧师不同，在青岛22年间，他被中国文化的魅力所吸引（当时一些中国知识分子崇尚西方文明对中国固有文化弃置不顾），潜心研究被一些中国人遗弃的儒教和道教，埋头于翻译《论语》和《道德经》向西方介绍。第一次世界大战，德国失败，他于1922年离开中国回到德国。回德国后与荣格相识。同年荣格邀请他到瑞士苏黎世俱乐部主讲《易经》和《太乙金华宗旨》。从此他们成为好友。

同年，德国政府任命理查德·威廉为德国驻北京公使馆学术顾问，直到1924年。在北京居住三年，前后在中国共居住25年。在北京期间，拜劳乃宣道士为师，跟他学《易经》并翻译和注释《易经》。1924年，理查德·威廉任务终了回国，回国后任德国法兰克福大学教授，并任中国问题研究所所长。在此期间他把《太乙金华宗旨》翻译成德文，于1929年出版后，轰动欧洲。

理查德·威廉是把中国文化向欧洲传播的先驱人物。于1930年逝世。

英国人巴克又把《太乙金华宗旨》从德文译成英文，出版后，在英国也非常畅销，多次重版，其销售扩展到全球。

三、《太乙金华宗旨》传播到日本的经过

把《太乙金华宗旨》传播到日本的是汤浅泰雄和定方昭夫两位先生。汤浅泰雄毕业于东京大学文学部及经济学部，现任大阪大学文学部教授。定方昭夫毕业于上智大学研究生院文学研究科，现任札幌商科大学人文学部副教授。他们都是文学博士。

他们译成日文所用的原本，就是理查德·威廉所用的原本书——《太乙金华宗旨》。这本书现在收藏在美国华盛顿大学图书馆。能得着这个原本是很费周折的——理查德·威廉之子叫黑尔木图·威廉，他在美国华盛顿大学任教授，专教《易经》。汤浅泰雄经友人介绍托他用微型胶卷把原本拍照下来，寄到日本。汤浅泰雄再用缩微阅读器一边看一边抄下原文，然后才译成日文的。

在翻译过程中，感觉到从欧洲语言译成日文，日本人是很难理解的。而且理查德·威廉并没有照原文全译出来，对原文也有误解的地方。因此，本书除采用德文译本外，还有一部分是使用汉文作为蓝本的。先把古文放在前面，然后又用现代语言译成白话文，使它们并列，便于读者随意选择，一目了然。后部分的白话文，尽量采用理查德·威廉的翻译语言。在古文部分除使用了理查德·威廉用的原本外，还参考了《道藏辑要·金华宗旨》、《道藏续编·吕祖先天虚无太乙金华宗旨》及台湾自由出版社出版的《太乙金华宗旨》等书。

四、《太乙金华宗旨》的主要内容

全书共分十三章。是教人如何识别天心、下识心，又怎样识别元神和识神。更进一步教人怎样修炼“元神”，使元神复归

正位；怎样制伏“识神”，使它不能猖狂为所欲为。

吕祖继承道教真传，唐朝时代又中进士，他精通儒家经典，中国唐朝佛教盛行，他深受其感染。所以，他把道、儒、佛三家，皆熔为一炉了。看书中的引经据典，就可窥知全貌。

道家求道之方，千端万绪，不离内圣外王之两途。什么叫作内圣？充我之精，固我之形，求先天的真我，去污浊的非我，无人无我，才近乎道。什么叫作外王？为有缘说法，为愚顽度迷，苦口婆心，讲经说法，以期大千世界共登智慧彼岸。救人济世，普度无量众生，方是道的途径。

兹将书中之真髓，分别介绍如后。

(1)何谓“寸田尺宅可治生”？

练气功的人，无论谁都在追求祛病延年，强身健体，健脑益智，恢复青春活力。那么怎样练才收效？怎样练性命双修？关键在何处？《太乙金华宗旨》都给我们指明了。主要练回光运转，注想天心，天心在何处？在两眼之间“先天祖窍”内。《黄庭经》云：“寸田尺宅可治生，尺宅面也，面上寸田，非天心而何？方寸中具有郁罗肖台之胜，玉京丹阙之奇，乃至虚至灵之神所住。……”这段意思就是说，“一尺四方之家，方圆一寸之地，能支配人的生命。”所谓一尺四方之家，就是人的脸面，人的脸面上方圆一寸之地（两眼间，先天窍）就是天心。在这方圆一寸之地，有楼台殿阁，玉京丹阙之奇，气象森严可畏，此为至虚至灵的元神居住之地。《阴符经》云：“机在目”。《黄帝素问》曰：“人身精华，皆上注于空窍（先天窍）”。“故光一回转，周身之真炁皆上朝，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。”上述话是吕祖说的，这和《参同契批注》把修道比喻为“御政”是一样的意思。何谓“御政”？“陈乾坤、坎离的法象，隐然具君臣上下之规模，君主无为，臣

主有为。”金丹大道，以天心为主，精气为用，正像君主之统御其臣下，所以比喻为御政。古圣真人对先天大道何其如此不谋而合！关键既已知道，就要努力实践，练功者通周天后，只要坚持练功，光的回转、真炁运行、法轮常转，就不会停息。光易动而难定，回光既久，此光凝结，就是“自然法身”。

“回光”的光字，就是“乾阳”，回字就是返的意思。只要按此法修炼，自然精水充足，神火发旺，意土凝定，而圣胎可结了。

吕祖为了坚定我们的练功，在书中举了一个“蜣螂转丸”的生动例子。他说：“蜣螂转丸，而丸中生白，神注之纯功也。粪丸中尚可生胎离壳，而吾天心休息处，注神于此，安得不生身乎！”这段意思是说，“屎壳螂”转丸，而丸中生白，这是精神贯注的结果。精神贯注粪丸中尚可生胎脱壳，何况我们天心休息处，只要精神贯注于此，焉能不生“法身”呢！

吕祖垂慈普度，这是勉励我们要信心十足地练功，精神一到，何事不成！

(2) 何谓元神、识神？

吕祖说：“凡人投胎时，元神居方寸，而识神则居下心。下面血肉心，形如大桃，有肺以覆翼之，肝佐之，大小肠承之，假如一日不食，心上便大不自在，以至闻惊而跳，闻怒而闷，见死亡则悲，见美色则眩。头上天心何尝微微些动也。……此千古不传之秘也。”这段意思是说，大凡人投母胎时，“元神”居住在两眼之间“先天祖窍”内，“识神”则住在下面的心脏内。心脏是由血肉相包，大如桃形，由肺叶保护之，肝脏支持之，与大小肠相联系，心脏的活动完全被外界左右，假如一天不吃食物，心就感到不舒服，甚至闻惊则跳，闻怒则苦恼，见死亡就悲伤，见美色就迷恋。而头上的天心(元神)何尝有丝毫地动呢(是没有

这种情况的)。这是千古不传的秘密。

吕祖说：“识神(下识心)逞凶，如强藩悍将，欺侮天君(元神)的暗弱，夺去它的领导权，这样状态继续下去，纲纪废弛，‘国政’即全非矣。然而今元神如能凝神元宫，两眼回光返照，即内视“先天窍”，如贤明的君主即王位，左右大臣尽力辅弼，内政修明，那些奸雄佞臣，自然放下武器，俯首听命，祈求宽恕了。”这就是告诉人们好好修炼，抱元守一，元神作主，识神退位，自然就能洗心涤虑，明心见性，修成正果。

吕祖说：“一灵真性，既落乾宫(先天窍)，便分魂魄。魂在天心，属阳，轻清之炁，它是来自太虚，与元始(无极)同形。魄为阴，具有阴暗的本性，气混浊，它依附于肉体的心脏。”人的感觉快乐与兴奋，一切好色与动气皆魄之所为，即识神干的。惟有魂，才能藏神。魂，昼居于两目，夜则居于肝，居目能视外物，居肝则梦游。光的运转，是消阴制魄的秘诀。所以回光返照两眼间，就是集中精力炼魂，以保护元神制伏魄，进而抛弃识神。古人修炼的出世法：都是炼尽阴滓，变成纯阳，以返本还原。究其道理，不外是消灭魄而完成魂的力量。

(3)“止观”与“返照”，可制止妄念。

练气功者，最感苦恼的就是杂念、妄念太多，很不易排除。古人也是如此。吕祖说：“吾人念至速，霎顷一妄念，却一呼吸应之。故内呼吸与外呼吸，如声响之相随，一日有几万息，即有几万妄念。”其意是说呼吸的一瞬间就有一妄念相伴随，好像声音与回响之相随。所以一日有几万次呼吸，即有几万个妄念。怎样去制止它，用“止观法”就可以制止。什么叫“止观法”？吕祖说：“‘止观’二字，原离不得，即定慧也。以后凡念起时，不要仍旧兀坐，当究此念在何处。……觅心了不可得。……即仍旧绵绵去止，而继之以观，观而继之以止，是定慧双修。此

为回光，回者止也，光者观也。止而不观，名为有回而无光；观而不止，名为有光而无回。”其意思是说“止观”二字，是不能分开的。止于至善处——天心（因人而异，也有的止于下丹田，但最终要归天心。）“止”就是湛深入静，“观”是看到智慧。以后静坐凡妄念纷起时，不要仍旧呆坐，当究此念起于何处，但以心（意识）查心是查不出所以然来的，怎么办呢？要去止住它，而继之以观，止与观反复地进行，就能排除妄念，加深入静。这就是定慧双修。所说的“回光返照”就是“止观”。“回”就是“止”，“光”就是“观”（返照）。只止不观，只能说仅有回转运动而没有光，如果只观而没有止，只能说仅有光而没有回转运动。

吕祖说：“圣圣相传，不离反照。孔云‘致知’；释号‘观心’；老云‘内观’，皆此法也。但反照二字，人人能言，不能得手，未识二字之义耳。”儒、释、道三教都提倡“返照”，但人人能说，不知如何下手，其实是不知二字的意义。所谓“返照”就是内视，从自己心里，返回到原始无极——“先天真一之炁”，换言之，即返回到先天虚无看自己“太乙身”。但今人仅静坐一、两小时，杂念纷至沓来，净想自己的私事，反而说是“返照”，像这样的坐法，坐到何时才能到头！

（4）怎样医治“散乱”与“昏沉”？

练气功的人，在静坐时，除上述妄念外，还有最感头痛的就是“散乱”和“昏沉”两种症状。看吕祖是怎样说的：“大约昏沉、散乱二病，只要静功，日日无间，自有大休息处。若不静坐时，虽有散乱，亦不自知，既知散乱，即是却散乱之机也。昏沉而不知与昏沉而知，相去奚啻千里！不知之昏沉，真昏沉也。知之昏沉，非全昏沉也，清明在是也。”吕祖的教导是说，对于散乱和昏沉二症，只要天天静坐，毫不间断，自会得着好的成果。如不静坐，有散乱亦不知，能知有散乱，就是一大进步，即知除

却散乱的机会了。昏沉不知与昏沉而知，有天壤之差。昏沉不知，是真昏沉，知道的昏沉，不是全昏沉，其中有清醒之处。吕祖还说：“散乱者，神驰也。昏沉者，神未清也。散乱易治，而昏沉难医。譬之病焉，有痛有痒者，药之可也。昏沉则麻木不仁之症也。散者可以收之，乱者可以整之。若昏沉，则蠢蠢焉，冥冥焉。散乱尚有方所，至昏沉全是魄用事也。散乱尚有魂在，至昏沉则纯阴为主矣。”这段的意思，说明“散乱”是神往外奔驰，不能收舍，“昏沉”是昏沉欲睡，心神不能专一入静。如患病，痛痒之疾，用药治疗就可以了。可是昏沉，是麻木不仁，处于无感知的状态，是很难治的。心散，可以努力使之集中。心乱，可以努力使之安静。但是昏沉状态，似在黑暗中蠢动，冥顽不灵，方向不辨。散乱，还有一定的方向，昏沉，全是阴魄在活动。

怎样除却昏沉？吕祖说：“却昏沉只在调息。息即口鼻出入之息。虽非真息，而真息之出入，亦于此寄焉。凡坐须要静心纯炁，心何以静，用在息上。息之出入，惟心自知，不可使耳闻。不闻则细，细则清。闻则气粗，粗则浊，浊则昏沉而欲睡。……目不外视，耳不外听，则闭而欲内驰。惟内视内听，则既不外走，又不内驰，而中不昏沉矣。此即日月交精交光也。”

最后吕祖还教导说：“昏沉欲睡，即起散步，神清再坐。清晨有暇，坐一炷香为妙。……然亦不必限定一炷香，只要诸缘放下，静坐片时，久久便有入头，不落昏沉睡者。”

总结吕祖以上的教导，医治“昏沉”的方法，大致有四：一、要把呼吸调整好。此时的呼吸，是鼻孔出入的呼吸（即空气），虽不是真息，但真息的出入是与此相连的。真息出现，即不昏沉了；二、凡是坐功须要静心纯炁。心怎样能静？用在调息上。呼吸的出入，只自己的心知道，不可叫耳听见。耳听不着则呼

吸细微，细微则清，即能除却昏沉。与此相反，如听见呼吸就气粗，气粗就浊，浊就昏沉欲睡；三、目不外视，耳不外听，耳目不为声色货利、光怪陆离的现象所迷惑，邪念妄念就不起了。专注内视、内听，神就不外奔，也不内驰，这样，就能克服昏沉欲睡的毛病，而坎离、乾坤就相交了；四、昏沉欲睡，即起来就地散步，神清再坐，亦可医治昏沉。修道者，不妨一试！

(5)照见“五蕴皆空”，又不废弃正业。

练气功要在业余或工作的间隙练功夫，不要耽误正业。吕祖曰：“回光循循然行去，不要废弃正业。……日用间，能刻刻随事返照，不着一毫人我相，便是随地回光，此第一妙用。”吕祖教导我们，练功要循序渐进，不要废弃正业。只有修业才能进德。在日常生活，我们要随时随地进行回光运转，要随时随地返照先天虚无“太乙身”。常说的“行、住、坐、卧，不离这个”就是这个意思。应把世上一切事看空。吕祖说：“看一切物皆空，虽知其空，然不毁万物，仍于空中建立一切事。既不毁万物，而又不著万物……。”这段意思是说，虽知所有事物都是空的，但不能毁坏万物，不仅不能毁坏，而且不追求个人财富，要在空之中创造物资财富，供他人享受。这就是进德修业。吕祖继之教导说：“心不空则丹不结。心净则丹，心空则药。不著一物，是名心净，不留一物，是名心空。……如此一部全功，不过心空二字，足以了之。今一言指破，省却数十年参访矣。”吕祖的教导是说，心不空则神丹不结。只有心静、心空，则乾坤才能相交，乾坤交才能结丹。只有心静、心空，才能坎离相交，坎离相交才能产药。只有洗心涤虑，一尘不染，才能心净、心空。道家一部全功，一言以蔽之，不过“心空”而已。吕祖慈悲为怀，今一语道破，省却数十年拜师访友了。我们既少走弯路，应信心百倍、诚心诚意、持之以恒地习静打坐，保持“心常空”，以期修