

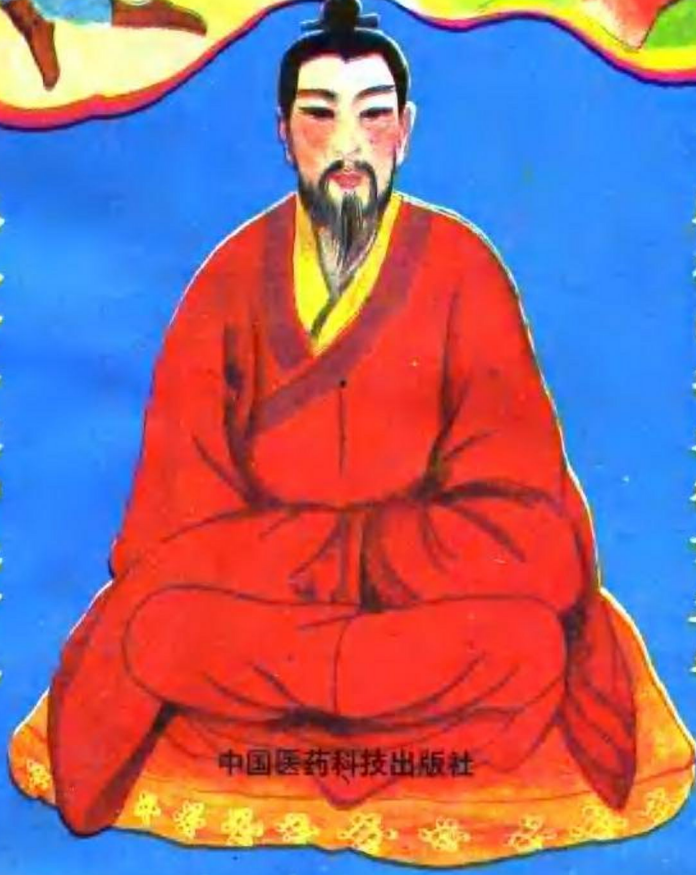
太乙金华真经

吕洞宾 著
王魁溥 译



天人合一 乾
机

顺其自然 太极
元神



中国医药科技出版社

中国医药科技出版社

太乙金华真经

吕洞宾 著

王魁溥 译



登记证号(京)075

太乙金华真经

吕洞宾 原著

王魁溥 译

*

中国医药科技出版社 出版

北京海淀区文慧园北路甲 22 号

保定市第二印刷厂 印刷

全国新华书店经销

开本 787×1092mm¹/32 印张 7.25

字数 161 千字 印数 1—6000

1993 年 5 月第 1 版 1993 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-0835-3/R·0743

定价:4.80 元

YX/164/05

目 录

太乙金华宗旨今译序	(1)
太乙金华宗旨今译后记	(5)
译者说明	(17)
太乙金华宗旨今译序言	(19)
太乙金华宗旨的由来与内容	(30)
西洋人对道的认识	(39)
欧洲的曼陀罗	(43)
太乙金华宗旨德文版译成日文的说明	(56)
吕祖的传记及其神话故事	(68)
第一章 天心	(74)
第二章 元神，识神	(81)
第三章 回光守中	(88)
第四章 回光调息	(99)

第五章	回光差谬	(109)
第六章	回光证验	(114)
第七章	回光语法	(120)
第八章	逍遥诀	(123)
第九章	百日立基	(141)
第十章	性光识光	(145)
第十一章	坎离交媾	(152)
第十二章	周天	(155)
第十三章	劝世歌	(162)
太乙金华宗旨阐幽问答		(169)

太乙金华宗旨今译序

中国文化中，有两家思想，实居于最重要之地位，一为道家思想，就是黄老思想。一为儒家思想，就是孔孟思想。中国文化，乃由黄、老、孔、孟两大文化支柱汇合而成。因此中国固有文化思想之精华，一以正心诚意为文化基础。二以一阴一阳之谓道，乃立天之道，由阴阳变化而成，所谓宇宙人生玄学思想。三以天人合一，即老子之道法自然，人生哲学思想。四以清心寡欲，明心见性，为人修养实践之思想。五以惟精惟一，允执厥中，为做人做事之心法思想。六以内圣外王，贯通一致之政治哲学思想。七以适时适中为民族生存哲学思想。八以“明明德，新民，止于至善”之教育哲学思想。以上是中华文化资产，恢复我民族之自尊自信，唤醒我国民之爱国家爱民族之正常情感。

来静于民纪二春庚午四月，参加国际法律研讨会，游北平，得晤清华大学气功研究所，王道长魁溥教授，承以近著“太乙金华宗旨今译”原稿示予，深佩王道长学识渊博，译述精湛，文字流利，并详述德人韦尔黑尔穆，与云古，及日人汤浅泰雄及定方晤夫，对大道之观念，其译本风行法、德、日各国，堪为后学修真养性之梯航。

“太一金华宗旨今译”一书，原名“吕祖师先天虚无太一金华宗旨”为唐吕著。世人称为吕祖（西历七九八生，卒年不详），师钟离权，授以金丹秘旨，深得其诀，吕祖精

于内丹术，百余岁而童颜，步履轻疾，顷刻数百里，世以为神仙。长剑术，精导引，著有传剑集，敲爻歌，直指大丹歌，了三得一经，赠刘方处士，渔父词等著述传世（见中国气功辞典）独缺“太一金华宗旨”一书。

读道藏辑要载：“吕祖师先天虚无太一金华宗旨”一书，为清蒋侍郎元庭先生辑，龙门正宗第十一代金盖山人闵一得（一七五八—一八三七）订正。据称：“是书出于清康熙戊辰岁。金盖龙峤山房宗坛所传，本山先哲，陶石庵先生寿诸梓。嘉庆年间蒋侍郎元庭先生，得传抄为本，纂入道藏辑要，后在浙省，见本山梓本，议即改梓，而版在京邸，及送板归南，而先生又此上，卒于京，事故中止。此未了要事，一得之心，不能忘也。今岁游金陵，得世传眷本，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。”足见抄本，各有增损之处。

又据金盖山人闵一得，于订正本序中云：“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。（吕祖）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，演成于金盖龙峤山房，实为陶石庵诸名宿，皆医世之材，授此大道，岂仅为独善一身之流说法哉。”此外，尚有尹真人著：“东华正脉皇极阖辟证道仙经”一书，与太一金华宗旨，相为表里，均为太上心传，渡世宝筏，梓本流传未广，其所参杂为本，相传来自青羊宫传钞本，亦经金盖山人订正，并于序中曰：“今幸阖辟经讹本，未纂入道藏，金华宗旨为本虽入藏，而板

存姑苏（即陶本）取以重梓，亦自易易。”

兹将本书（译自日文版）与蒋本作一比较，其中天心章第一，两书完全不同。元神与识神章第二及以下各章变动无多。劝世歌章第十三，略有增减。再查逍遥章第八（蒋本第二十三页）有下列各名词，如安神祖窍，翕聚先天，蛰藏气穴，众妙归根，与性命圭旨所列各名词相似。又同章（蒋本第二十五页）有下列各语：“朱子（云阳讳玄育，北宗法派）尝云：瞎子不好修道，聋子不妨，与吾言何异，（何异二字日译本为“暗合”）特表其主辅轻重耳。”按朱玄育为北宋时人“与吾言无异”吾言者，吕祖自称，吕祖为唐德宗贞元十四年降生，相距数百年，如何暗合，殆为宋元时代弟子之依托。

今译本于序言中称“日人汤浅泰雄与定方昭夫，将太乙金华宗旨译成日文，是依据德人韦尔黑尔穆，和古云译成德文，共计八章，第九章以后为后人补充。所用的“太乙金华宗旨”原本，现仍收藏于美国华盛顿大学图书馆中。本书译成日文时，增列五章，共十三章，与道藏精华所列章数相同。是本书为吕祖口传，历代修道者，口口相传，方有钞本出现，乾隆年间，始行刊印成书，以作后之学者，医世之张本。惟本书立论精湛，独揭大道，而集儒释道三教之妙义，发挥旁通，要之以光，正位乎中，合之以一，而尽性至命之理，殊途同归，是书一扫芜杂，致虚守静，凝神气穴，不外“无为而为”四字。故不坠顽空死虚，作用不外一中，而枢机全在二目。”

本书编辑，依照日文版本，共计十三章，每章先将各该章原文排列在前，然后分段依次译注，仍将每段原文刊

在译注之前，以便前后对照，互为呼应。文字流利，译述忠实。旁征博引，加以注解。同时对日文本错误之处，均能予以发言改正，是其特色。此外附列“阐幽问答”是吕祖针对“诸弟子提出问题，予以解答，一并译成白话，简明扼要，易于理解，王道长之用心良苦，可谓仁且大矣。益增钦佩之忱。虽曾于北京某学术刊物有数篇发表。唯在唯物论社会主义中，有不敢畅流之隐，故特委本门来远教授、补述后记，为读者福音。

夫道在目前，身体自得，何劳外人寻求。人身为三才合一之身，造物赋我，其用甚大。吾人日具而不知，圣人悯之，征诸一身而示之。所谓道在一身而机在目，故有金华宗旨之示，勿忘吕祖之慈意。今王道长译成白话文，以传后学，愿修者得斯书，遵循奉行，广为流布，共体吕祖宏道之教旨，则幸甚焉，是为序。

民纪二春庚午六月六日龙门宗第十三代传人王来静谨序于台北黄龙丹院。

太乙金华宗旨今译后记

读道藏精华，藏有“吕祖师先天虚无太一金华宗旨”一书，为清嘉庆年间传侍郎元庭先生辑，此为金盖山所藏，完全足本，与道藏辑要本，以及坊间房刻本，有霄壤之别。今阅王道长魁溥教授，注释之“太一金华宗旨今译”，亦有增损之处。所谓“先天虚无太一金华宗旨”十字之玄义，先为解释，以供参考。

易曰：“无极之道为先天”。因太极未叛之时，视之不见，听之不闻，无可名状，故曰：“先天大道”。先天指无极，阴阳未分，一气处于混混沌沌之中，习炼气功时，要亡形罔象，然后先天一气可得，即寂然不动，窈窈冥冥，此太极未叛之时，有闻如不闻，有见如不见，毁誉善恶不入于心。故学道之初，在于收心离境，入于虚无，则合于道焉。

老子曰：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复”。虚是虚无，极是终极，静是寂静，笃是专笃。犹言致吾神于极之地，守其神于静笃之内，必尽其专笃之功，始可得真机之来复。此指致虚守静，其息一动，则玄关不远。故曰：“先天一片是虚无。”

太一亦称太乙，或泰乙，是元神名。古代至高无上三神，即“泰一、天一、地一。”太者至尊之称，一者万物之始，为天元之主宰；故曰“太一”。人得一则生，失一则死，

要抓住根本，“抱元守一”。指二而一，即万物所生，造于太一，化于阴阳，亦指太极。又易有太极，是生两仪，泰乙是太极具体表现，天一、地一，就是两仪。

金华者，炼丹时，用黄金之花来表现，是结金丹之药。金被火炼制，而变金华。阴阳和合产金华，即指金丹而言。有外丹内丹之分。古人认为外丹之金丹，炼之愈久，变化愈妙，黄金入火百炼而不消，服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。内丹之金丹，以心肾之间，而有真气真水，气水之间，而有真阴真阳，可比喻金石之间，而隐至宝。内丹之药材，出于心肾，各重八两，立为鼎炉，运动周星，取日月往复之数，结成一粒，大如黍米，名为金丹。是以金丹之道，自首至尾，不离坎离，日日如是，一言以蔽之日静。

总之，金丹之道，简而不繁，以虚无为体，以清静为用，有作以成其始，无为以成其终。心归虚静，身入无为，动静两忘，到这地位，三宫（指上中下三田）自然升降，百脉自然流通，精自化气，气自化神，神自还虚。不必去安炉立鼎，采药物，看火候，而所谓三元、八卦、四象、五行，悉在其中。若不虚静，则内无真宰，虽精气，亦不得而役之。兹更将各章要旨，志之如后。

第一章 天心

本章首先阐述大道之根源，天心就是大道与苗。吕祖曰：“三才同禀之心，人人都有，即丹书所谓玄窍，不可强索而得，只可默存以俟。不在身中，亦不在身外，欲识其

存处，不外乎色即是空。只要排除杂念，万虑皆空，达到真正入静之时，天心才会出现。所谓天人合一，心本通天，心纯笃，日进不已。静敬者寡，诚一者鲜，道不虚行，需要择人而授，必须积德。这种神秘活动，才能追溯到根源（指乾顶），其诀中有诀，穷中有穷，用梵天∴字（∴读作伊，指左目右目及眉心），以示左点存左目，右点存右目，两目神光会于眉心，即天目，乃三光出入之总户，意运三光，立聚眉心，光耀如日，神明变化，各由于心。全要聪明，又须沉静。非极聪明人行不得，非极沉静人守不得。总之，修炼者，在开始时，要有意识的修炼，指光的运转，达到无为的修炼，即回光返照，出现天机，产生真种、真意与真气。人得一生，失一则死，一即真气。所以吕祖教导弟子，要“抱元守一”，达到超凡入圣境界。

第二章 元神识神

本章说明何谓元神，是无想无念，虚极静笃之时，忽然感觉之真意。此意能生天生地生万物，无所不化，万劫不坏。心有此神，强名之曰性。其散成气，其聚成火，一聚一散，一升一降，循环往来，周流不息，与时俱行，与时偕极。杏林子曰：“万物生复死，元神死复生，以神入气穴，丹道自然成。”是一种根本精神，本来自我。何谓识神，指妄念杂念为阴神。人生出胎时，的一声，随声而入者，此时先天元神隐退，而后天识神接替。先天元气隐，而后天呼吸之气现，是一种意识精神，自我意识的活动。元神好静，识神好动，识神日夜消耗精力，能量耗尽。人如要

保护元神，必须制伏识神，其法即回光返照。回光者乃消阴制魄之诀。故光聚泥丸，法惟万虑皆空，一念不扰，天心一开，油然照人，一身百窍，窍窍放光。回光即所以炼魂保神，制魄断识，是古人出世之法，炼尽阴滓，以返纯乾。

第三章 回光守中

本章说明将法轮循环转动。回者止也，光者观也。回光者止观也，回光者止观也。孔云知止，释号观心，老曰内观。止是聚精会神入静，观是看到智慧，静定后看到智慧，圣公圣传，不离返照。则天地阴阳之气，无不凝止，而继之以观，观而继之以止，是定慧双修法。初炼时，要有中似无，久之功成，身外有身，乃无中生有，百日专功，光才真，方为神火。百日后光自然聚，一点真阳，忽生黍珠。守中者，即返照之地位，以两目谛视鼻端，松静自然，心系缘中，即两眼之间。昔关尹子老子曰：“修身之妙至要，载于何章。”曰：“在于根深蒂固，守中抱一”。曰：“何谓守中。”曰：“知其雄，守其雌，为天下，知勤守中，莫放逸。外不入，内不出，还本源，万事毕。”又天地距离八万四千里，四万二千里为中，人身一小天地，心肾相去八寸四分，四寸二分为中。儒曰执中，即易之中黄，释之缘中。道曰守黄，玄牝之门，在人身地天之中，是为玄窍，乃修真成道之基。故回光返照，不是目而以心，心即是目，久久神凝气穴，方见发光。回光守中，乃集中精神，凝照自己天心，观心即是观清净心。

第四章 回光调息

本章回光二字前章已详述。兹言调息，为自心来调息，称为呼吸。要心息相依，运用回光又调息，两者并用，任其自然。息有四相、风、喘、气、均为调息所忌，以其太重、太轻，过速、过慢之故。第四种调息，以自然、匀、细、长、深为佳，是为息相，若欲静坐，先须调息。心须不声不滞，出入绵绵，若存若忘。息之出入，心亦随之，即心息相依。调则心定，真气往来，自能夺天地之造化，息息归根，入道之初基，命之蒂也。古仙云：“心息相依，久成胜定。神气相交，必致长生。”故宜默默绵绵。至回光必兼调息，全用耳光，秘法也。光有二种，一是目光，一是耳光，两眼中间，儒谓之仁，无极。佛谓之圆明。道谓之金丹灵光。目光者，外界阴阳相交，日月交光。耳光者，内部阴阳相交，即内日月交精，精即光之凝定处，产生种子。回光何以必兼调息，即存心听息，息之出入，不可使耳闻，为使心宁静安定，首须养气。听惟听其无声，一有声即粗浮不入细，故耳惟内听，而不外听，听者听其无声。目惟内视，而不外视，视者视其无形。惟内视内听，此即日月交精交光。久之微者遽断，则其息现，可由体觉，是为胎息。胎息即神息，真人之息，要深要长，吸至下丹田。胎因息生，蛰藏既久，止有内息，则神室金胎内结。圣人神气相抱，宁静至极，浑成一片，息息接天心，日月光明。心静从心空，心空方获关窍。好好修炼，刹那间即可超凡入圣。不好好修炼，刹那间坠为凡夫。凡圣之别，仅刹那间

事。

第五章 回光差谬

本章说明回光差谬者，回光走入错误的道路，即幻觉的偏差。如果不辨邪正，很容易误入回光差谬的道路。例如入静后，不明神气相抱，凝神气穴的正道，就是落入顽空，或出现幻境，误入邪境。再如无认识的虚空（无记空）是不分善恶。亦不可着意承当，即不宜太认真。又不可坠入蕴界，指佛之色、受、想、行、识五蕴。必须形如槁木，心如死灰，则大地回春，遍体阳和。老子曰：“有我即有忧患，无我即无忧患。入之大患，惟吾有身，吾有何患。”此无我之谓也。

第六章 回光证验

本章说明回光证验，即开黄金之花，是谓谷神不死。良以性光无远弗届，故证验亦多。如觉大地俱是光明，此为心体开明。既而遍体充实，不畏风霜。人当兴味缺缺，我则愚之精神更旺。世间腐朽之物，我以真气呵之立生等等，均为小焉者也。其重大者，有三：一则静坐后，神入谷中；闻人说话，如隔里许，一一明了。一则静中，目光如雪，满前皆白，如在云中。一则静中肉身，如绵如玉，腾腾上浮，久之上升，随人根器，各现不同。总之，吕祖告诫诸弟子，要随时随地炼功，最重要的，是心存正念，不受

声色利诱，回光就在身上，有规律的运转，体健身强，进而超凡入圣。陈泥丸云：“初修丹时即觉神清气爽，身心和畅，宿疾普消，百日不食，饮酒不醉，更无萝寐。到此地位，则赤血变为白血，阴气炼成阳气，身如火热，行步如飞，口中可以乾汞，吐气可以炙肉，对景无心，如如不动。役使鬼神，呼召雷雨，耳闻九天，目视万里，遍体纯阳。金筋玉骨，阳神出现，出入自然，此乃长生不死之道毕矣。”

第七章 回光活法

本章说明回光分识光性光两种。识光为意识之光，顺则生人之道理。性光是本性之光，乃炼精化气，气满督自开，沿督脉运行至乾鼎，称为逆行法，逆则成行仙之方法。用逆行法，回光返照，神藏气穴，便是神畅于四肢，润泽达于肌肤，神清气爽，体壮身强。倘能随时事返照，而无一刻间断，便是随地回光，若存若忘，似有似无，使本来自我元神，安神祖窍，性光常存，圣胎可结。

第八章 逍遥诀

本章说明大道之要，排除杂念，无形无相，净化自身，纯洁心灵，凝神入气穴，不外“无为而为”四字。惟无为故不滞方所形象，桂无为而为，故不坠顽空死虚。作用不外一中，而枢机全在二目。元神逍遥，全在上下黄庭之间，万感皆虚，天人合一。光明是天心之用，空寂是天心之体，

只有空寂，而无光明（至善），寂不是真寂，空不是真空，不是大道。前言回光，乃指初机，从外以制内，先修下中二关，以透上一关，回光乃其总名。今则居中御外，天心正位乎中，然后两目垂廉。次以两目内照坎宫，回光内照，不随物生，光华注照，则为纯阳。故坎阳上升，二物一遇，纽结不散，脉住气停。天心一动，正一阳来复之时，即以真意上升乾宫，而神光视顶为指引。忽而欲寂，急以真意引入黄庭，目视中黄，此为天入地中。尤须洗心涤虑，善信诚正，众妙归根之时，便是凝神入气穴。始于无为，真息出现，玄关自然贯通，能够吸自玄入，牝呼则接天心，真息似无息。但却有息。真我自由自在，往来于无何有之乡，佛称虚空境界，儒曰知止，道以致虚，完成性命全功。

第九章 百日立基

本章说明积精累气，称为筑基，乃修道之规律。百日功成，方有真光，此时来自自己的心，就是元神、元气、元精，完全是自己的心产生。尤须任督两脉周天已通，达到还精补脑境地。精气自足，真阳自生。吕祖曰：“炼己筑基，固我一身邦国（指身体）。”而基成之快慢，视炼功者勤惰，根基深浅，以及平日行为善恶，亦不限百日。吾人修道，活到老必须修到老，能修好身体，则身壮体健。修好品德，则清心寡欲，恬淡虚无，四相和合，五蕴皆空，一性圆明，回光返照则反朴还原。