

The SECRET of the GOLDEN FLOWER

金华养生秘旨

与分析心理学



〔德〕卫礼贤〔瑞士〕荣格

通山译

THE SECRET OF THE GOLDEN FLOWER

A Chinese Book of life

Translated and explained by RICHARD WILHELM

With a Foreword and Commentary by C.G.JUNG

(Translated from the German by Cary F. Baynes)

A Harvest/ HBJ Book 1962

据美国收获/HBJ 书社 1962 年英文版译出

金华养生秘旨与分析心理学

JINHUA YANGSHENG MIZHI YU FENXI XINLIXUE

著者/[德]卫礼贤 [瑞士]荣格

译者/通 山

校者/韩 友 李中文

责任编辑/颜玉强

封面设计/尹凤阁

经销/新华书店

印刷/北京冠中印刷厂

开本/787×1092毫米1/32 印张/6.5 字数/130,650

版次/1993年4月第1版 1993年4月北京第1次印刷

印数/0,001—2,000

东方出版社出版发行(北京朝阳门内大街166号)

ISBN 7-5060-0309-0/B·44 定价 5.00 元

中译者说明

近年来的传统文化研究热潮使很多人开始重新认识中国道教内丹养生术，本书的出版旨在提供西方分析心理学对道教内丹功法的独特理解，以供传统文化研究者和气功爱好者研究参考。

1917年，一位名叫姚济苍的道士在北京琉璃厂发现了《太乙金华宗旨》一书，这是一部专言道教内丹养生功法的著作。不久这部书就为来华的德国传教士卫礼贤（Richard Wilhelm）看到，这位翻译了《易经》、《老子》等中国典籍的中国文化热爱者，便把它译成德文，并寄给正在东方传统文化中寻找人类原始精神的荣格博士参阅。于是，1929年有了此书的德文版，荣格写了长篇评述，以一个分析心理学家的角度，赋予中国内丹功法以心理学意义和哲学内涵。荣格通过研究道教养生功法的概念和主要内容，发现其主要精神与分析心理学不谋而合，为之惊叹。荣格认为，西方心理学的出现为东西方文化沟通提供了工具，“西方人将第一次理解并受益到一个可以满足我们精神上一切要求的东方智慧”。此书在欧美学术界以

至民众之中引起一阵骚动。1931年，卡里·F·贝恩斯将其译为英文，1957年，德文第5版中增入《慧命经》图说部分，1962年英文第5版随之增入。在此前后，又有日文版问世。

译者在翻译时，参阅了所见到的《太乙金华宗旨》4个版本。首图本，合道子姚济苍编印，1917年印于北京，现藏于首都图书馆。北大本，慧真子编印并注，以首图本为母本，并与《慧命经》合刊，书名为《长生术》，1927年印于北京，现藏于北京大学图书馆。人大本，载于中国人民大学出版社1988年版《东方修道文库》第一卷《全真秘要》，名为《吕祖师先天虚无太一金华宗旨》，蒋元庭辑，闵一得于道光辛卯年（1831）订正并付印。此书源流与前两种不同，内容上也有出入。闵一得自称道教龙门派第十一代传人，他在序文中说：“是书出于康熙戊辰年（1688），金盖龙峤山房宗坛所传”，曾由他本山先哲陶石庵先生付印，然久传失真，蒋元庭所辑就是传抄伪本。台湾本，载于台湾自由出版社1975年印行的《道藏精华》第十三集：《金华宗旨·指玄篇》。台湾本与首图本内容一致，然字体不同，显然不是同一刻本。

卫礼贤所依据的母本为北大本无疑，本书所附的中文《太乙金华宗旨》全部照搬北大本，在与人大本出入较大时（除第一章外），以注的形式加以补充。德文本只选了《慧命经》图说部分，本书也照此办理。读者欲知全貌，可参考上海古籍出版社翻印的《古本伍柳仙宗合集》下卷。

翻译此书难度很大，译者谨向慨然相助的郭小锴、乔键、刘小军和李中文等致以谢意。

本书译文不当之处，尚祈译界同仁指正。

英译者前言

《金华秘旨》的原德文版首次印行是在1929年的秋天。1930年3月1日，卫礼贤就逝世了。当年5月，在慕尼黑举行了追思礼拜，荣格应邀作首席发言。在这本书的合作者之一死后1年左右，英译本问世了。本书就是经德文著者同意的英译本。荣格的那篇讲话也被收进了本书。这篇讲话必将深受欢迎，因为它不仅介绍了卫礼贤，而且进一步阐述了东方思想。

西方与东方思想的联系是一个矛盾重重、令人头痛的问题。一方面，如荣格所说，东方思想从无意识的后门溜进我们的头脑，并以一种邪门外道的方式强烈地影响着我们，而另一方面，我们带着激烈的偏见拒斥它，仿佛遇到了琐碎的形而上学，因为这对科学思想是有害的。

如果还有人怀疑通过种种神秘渠道而来的东方对我们的影响究竟有多大，只须让他看一眼现在所谓的“神秘思想”笼罩的地方就行了。成千上万的人卷入了这些活动并接受东方

思想的指导。由于还没有对这种现象进行任何心理学分析的迹象,这些活动完全是歪曲变形的,这才是一种对我们西方世界真正的威胁。

对于沿此方向所进行的一些进展的片面认识,以及西方人对内心经验世界固有的无知和怀疑,使人们对东方智慧的真实性的产生越来越多的偏见。如果中国智慧展现在一个西方人面前,他很有可能疑惑重重地挑着眉头:为什么如此精深的大智大慧没有把中国从它目前的灾难中拯救出来呢?当然,他不会转而去想,中国人也会提出同样的疑问:西方如此大吹大擂自己的科学知识,且不说他们同样自矜的基督教伦理道德,为什么没有使西方摆脱世界大战呢?事实上,中国目前的状况并没有否定中国的智慧,正如世界大战也不能证明科学的无用。在上面这两种情况中,我们注意到的只是东西方生存原则的消极面,而这种消极面,无论对于个人还是民族,至今也没有肆无忌惮地放纵那些隐存在它们美德里的丑恶。在掌握内心世界的同时,相对地蔑视外部世界,不可避免地会导致一场大灾难。而在掌握外部世界的同时排斥内心世界,则使我们自己听任内心世界中魔力的摆布。不管我们文化的外在形式如何五花八门,我们自身仍然停滞在野蛮状态。无论是嘲笑东方精神的软弱无力,还是怀疑科学是屠杀人性的刽子手,都不是解决问题的办法。我们必须看到,精神必须依靠科学作为其现实世界的向导,而科学必须转向精神去寻找生存的意义。

这就是本书所建立起来的观点。由于卫礼贤和荣格的共同努力,我们第一次对于这种能承启我们思想各个侧面的

东方智慧有了一个理解和欣赏的途径。它的玄学色彩已经剔除，且被安置于心理学的体验范围之内。我们以一个全新的工具接近它，并要提防这种东方体验落到西方的崇拜狂手中，遭到歪曲。与此同时，我们发现尽管东西方之间还存在着巨大的鸿沟，当我们注视内心世界的时候，我们却正是走着与其相似的道路，这时，它对于我们的意义也就更加非同小可了。

这本书不仅给我们提供了一个认识东方的崭新途径，它还强化了在西方形发展起来的关于心灵(psyche)方面的一个观点。今天正在发展中的价值重构迫使现代人从集体主义传统的保育院般的社会中挣脱出来，进入到一个个体选择的成熟社会。现代人知道，如今他的选择和命运只决定于他对自己的理解程度。这些年来，对于他们心灵中至今仍未受到怀疑的因素已经讲得太多了。但是，所强调的重点无一例外集中于其静态方面，以致于他发现自己所掌握的不过是一份内容清单。这种作法的实质只会使他的虚脱感更加沉重，并不能激励他去克服他面临的问题。现代人所需要的正是对自身的理解，这种需要往往以变化和更新这个词表达出来，这两个词总是缠绕在现代人的脑海之中。物质世界在他科学的目光下消失了，再现出一个能量世界，他开始给自己提出一个大胆的问题：他是不是还没有掌握大量的潜在于他心灵中的未经探明的力量？而这些未知的力量，一旦得到正确的理解，是否会给他展现一个全新的自我境界，并有助于保障他自己的未来呢？本书对这些问题的解答将来自于两个差异巨大的思想源泉，即中国瑜伽和分析心理学。剥开其古老的外衣，“金华秘旨”就是隐存于心灵之中的各种生长力的秘密，这些力也成

为荣格《评述》的主题，因为它们同样存在于西方的精神之中。在《评述》中，荣格阐述了由心灵中各种力的正确关系而引发的深刻的心理学进展。

* * *

在德文版中，荣格的《评述》排在最前面，然后是卫礼贤对正文的介绍，最后才是正文本身。应荣格的要求，我把次序调整了一下，所以他的《评述》就排在正文之后了。

在这一版中，中国文字披上了英文的外衣。我要感谢阿瑟·韦莱先生和F. C. C. 埃杰顿上校为我完成了必要的抄写工作。后者为校对我的手稿花费了很多心血。

为了便于记住众多中国概念之间的关系，诸如性一命，鬼一神等等，我增加了两篇概述，一篇文字，一篇图示。

很幸运，我在荣格博士的指导下完成了这个译本，而且，我还从荣格夫人那里得到了更大的帮助。在遇到困难时，我取得的每一步成绩都应该归功于他们。

我很荣幸地把完稿交给厄拉·罗达基威克博士审阅，对于她提供的巨大帮助我深表谢意。

卡里·F·贝恩斯

1931年3月于苏黎士

英文修订版译者按语

自《金华秘旨》英文第1版问世以来,30年过去了。第二次世界大战已经过去了,第三次世界大战也不无可能地隐隐若现。人们毫无阻碍地把他们的能量倾泻到外部世界上。在这种外倾的氛围之中,“精神大陆”已经退缩到地平线以外了,它还存在吗?本书的新版是一个肯定的回答。它提醒我们,人们永远也不会真正地失去他们对“精神大陆”的向往和对攻克“内心空间”的幻想。认识心灵将始终是人类的最终目标。荣格,本书的作者之一,他的全部精力都是指向这一目标的。他于1961年逝世了,读者在阅读这部新版时,会感到这是一种对他的纪念。

* * *

在《金华秘旨》德文第5版中,增加了几页与之密切相关的内容,它选自另外一部关于瑜伽的中国著作,即《慧命经》,这是一部关于意识和生命的书。这份新资料还是第1次出现在英文版中。同时,还有萨洛米·威廉的一篇介绍性前言,其中收录了她丈夫关于《慧命经》的一篇简短而重要的说明。另外,

这一版还收入了荣格为德文第2版所写的前言。

在修订这一版时对某些术语作了彻底的改变。根据赫尔穆特·威廉(卫德明)的建议,“性”,原译为“essence”(本质),今改为“essence of human nature”(人性本质),简称“human nature”(人性)。“性”常与“命”并列,和“命”一样,它也是一个宇宙的本原。当然,对于西方读者来说,给人性赋予那样一种意义,会让他大吃一惊的,但是,在中国哲学里这却是一个基本观念。第三个世界本原,“慧”由于《慧命经》的缘故在新版中的意义变得重要了。“慧”(意识)与“性”(人性)有关,但并不相同。简单地说,两者的关系是这样的,它们都与“命”相对,但在中国思想中它们是两个独立的概念。

译文中还有一个重要的变更也是根据赫尔穆特·威廉(卫德明)的建议作出的。就是用“energy”(能量)代替了“force”(力)。例如:“Backward—flowing energy”(逆行之炁)^①。

为避免可能存在的不够准确之处,对译本再次作了认真的校订和核对。除此之外赫尔穆特·威廉对于修订书中他父亲写的那一部分也给了不少帮助,使本书有了许多改进。我要感谢他提供了很多由他标注的新的注脚,以及他对于“性”“命”“慧”关系的阐述。

我的女儿,西蒙娜·德安格拉,为本书的整体校订也作了必不可少的辅助工作。

卡里·F·贝恩斯

1961年于康涅狄格州莫里斯城

① 在现代物理学看来,能量(energy)是比力(force)更为基本的概念。在英译本中,energy是“炁”的译词,十分贴切。——中译者

德文第2版前言

我已故的朋友、本书的著者之一卫礼贤把这部《金华秘旨》寄给我时，我的工作正处于一个艰难时刻。1913年以来，我一直埋头于研究集体无意识的过程，也得到了一些结论，但其中很多地方让我感到不能肯定。它不仅远远超出了“学院”心理学所熟知的一切，而且逾越了医学心理学——准确地说是与个人人身有关的心理学——的界限。这些发现与影响深远的现象学(Phenomenology)有关，对现象学而言，迄今为止已知的范畴和方法都是不能照搬其上的。因为没有可能的旁证，我15年的努力成果似乎还不能作为定论。以前，我根本不知道还有一个人类体验的王国，凭藉它，我多多少少可以自信地坚持自己的发现。我找到的仅有的类似的东西都散布在异教研究者的研究报告中，但是这些，我不得不说，在时间上相隔得太久远了。这种关联丝毫没有使我们的工作轻松起来，相反，却使之更加艰难了。因为在诺斯替教^①的体系中，只在一小部分中讨论了直接的心灵体验，而大部分则是思辨

的和系统化的复述。因为我们几乎没有详尽的原本，又因为已知的大部分材料都是从基督教反对派的文章中得到的，所以毫不夸张地说，我们所有的不过是一些极其粗糙的了解，关于其历史、其内容以及令人迷惑莫名其妙的文学，太难以消化了！再考虑到那时与现在之间至少隔了1700年到1800年这样漫长的历史时期，从那个领域寻求佐证自然要承担极大的风险。另外，这种关联在某些方面并不十分紧密，在重大问题上还难以吻合，这使我没有可能利用这份诺斯替教文献。

就在这时，卫礼贤给我寄来这部著作，使我从困境中摆脱出来，它正好包含了我在诺斯替教中费尽心机也找不到的东西。这部文献使我有机会发表一些基本的研究成果，至少以一种暂时的形式发表出来。

《金华秘旨》不仅是一部道教的瑜伽著作，也是一篇关于

① 诺斯替教(Gnosticism)，罗马帝国时期，希腊—罗马世界的一个秘传宗教。该教认为物质世界不是至高神如上帝所创，而是由低于他的一位“巨匠造物主”(Demiurge)所造。至高神的本质是“心灵”(Nous)、“生命”(Zōe)和“光”(Phōs)。与物质世界“浮兮斯”(Phusis)相平行，有一个真实存在的精神世界。灵魂处于肉体之中不得解脱，只有把握“诺斯”(Gnosis意为真知、灵知)才能得救。该教在产生和发展过程中受到了希腊—罗马的一些其他秘传宗教和文学的影响，并吸取了伊朗的二元论、印度的灵魂转生观念和巴比伦的占星术。基督教产生后，该教有一些教派形成了“基督教诺斯替派”，公元二、三世纪盛极一时，后被基督教正统视为异端，而后渐衰。在现代世界里，可以把灵智学和通神学称为诺斯替，在荣格心理学中便有此倾向。

从诺斯替教的观念可见，该教也必然会发展它们把握诺斯的方法，得到与气功类似的修炼方法。——中译者

炼丹术的文献^①，我在当时觉得这似乎并不重要。然而，随着对拉丁文献的深入研究，我纠正了自己的看法。研究结果表明，这部著作的炼丹术内容是有其重要意义的，不过在这里，我们显然不能对此进行详细的讨论。我所要强调的是：正是《金华秘旨》这部著作，第1次把我推到了正确的方向上。由于对中世纪炼丹术的长期研究，我们找到了在灵知和集体无意识过程中存在的联结点。现在看来这是显而易见的。^②

借此机会，我要指出某些错误的理解方式。这些误解甚至会使一些博学多知的读者深受其害。人们一而再再而三地认为我出版这部书的目的是要教给公众一个获得幸福的法门。由于完全错误地理解了我的《评述》，这些读者企图模仿这部中国著作所阐述的那种“法门”。我们还是希望这种精神深渊的淘金者少一些吧！

在《评述》中，我已经对我的心理疗法做了一定程度的描写。而有人则错误地理解为所谓心理疗法不过是我为了治疗的目的给病人灌述的东方观念，我不相信在我的《评述》中有什么地方能让人产生这种误解。无论如何，这种想法都是完全错误的。它与那种谬种流传的概念简直是一脉相承，说心理学不是一门经验科学，只不过是為了特定的目的而发明的

① 炼丹术通常指炼外丹，即所谓长生不老之药。在气功界，说炼丹则指炼内丹，实际上就是所谓的高层次气功。而炼内丹的过程常用外丹术语来表达，如铅汞、鼎器、火候等，故一直被误解而不知其真意。——中译者

② 参见荣格《心理学与炼丹术》。——卡里·F·贝恩斯

什么东西。还有一种观点把集体无意识的观念看成是某种“玄学”的东西，这真是浅薄无知，与前者半斤八两。问题在于，他们把经验的概念与本能的概念混为一谈了，这一点十分明显，任何一位稍加留心的读者都会看到。

在这一版中，我加进了一篇纪念卫礼贤的讲话，这是1930年5月10日我在慕尼黑纪念仪式上的发言。它已经发表在1931年的英文版中了。

荣格

德文第5版前言

这一版增加了一篇与《金华秘旨》源于同一传统的另一部禅定著作的介绍性部分。在中文版中，它本与《金华秘旨》印在一起。卫礼贤曾在1926年写了一篇简洁的介绍：

“《慧命经》是柳华阳在1794年撰写的。作者生于江西，后来于安徽双莲寺出家为僧。译文译自于与《金华秘旨》印在一起的一种新版本，该版本共印1000份，是一个署名为慧真子(意为他成了真理的意识体)的人在1921年印行的。

“这部著作结合了佛道两教的禅定功法。其基本观点是：人出生时，心灵的两个领域，意识和无意识开始分离。意识这个元素指的是分离出的那一部分，对一个具体的人而言，它有鲜明的特性。无意识是使他与宇宙相结合的元素。通过禅定，能使两种元素达到统一是这部著作所依据的根本法则。意识沉浸在无意识之中，并一定由它在无意识中播下种子，无意识被激活，并与丰富了的意识一起达到一种超个人的心理层次，这种心理层次以一种精神再生的形式表现出来，接着，这

个再生首先使得意识状态内部逐渐演化而进入自主的思想结构。禅定的最终的结果必定是这样：在最终整合的生命中，所有的差别都消失了，超越了对立。”

这篇著作的德文译文最初发表在《中国科学和艺术杂志》(达姆施塔特出版)1926年第3卷104—114页，译者为罗博士(当时是卫礼贤的合作者)，他也是法兰克福中国研究所的秘书。翻译工作是卫礼贤建议的，并由他作了修正，所以它现在非常接近《金华秘旨》译文的文体。因为《中国科学和艺术杂志》只出版了非常有限的版本，现在，正好利用这个机会使这部著作有更多的读者来了解。

萨洛米·威廉

1957年

目 录

英译者前言	卡里·F·贝恩斯(1)
英文修订版译者按语	卡里·F·贝恩斯(5)
德文第2版前言	荣格(7)
德文第5版前言	萨洛米·威廉(11)
《太乙金华宗旨》源流及其内容	卫礼贤(1)
1. 本书的来源	(1)
2. 本书的心理学和宇宙学背景	(9)
太乙金华宗旨(今译)	(17)
1. 天心章	(17)
2. 元神识神章	(20)
3. 回光守中章	(25)
4. 回光调息章	(33)
5. 回光差谬章	(37)
6. 回光证验章	(40)
7. 回光活法章	(43)
8. 逍遥诀章	(45)
关于金华或不坏法身思想的一些概念及其关系	卡里·F·贝恩斯(54)

慧命经(今译并附原文)	(56)
评述——分析心理学与中国瑜伽	荣格(71)
引论	(71)
1. 欧洲人在理解东方时所遇到的困难	(71)
2. 现代心理学使沟通成为可能	(77)
基本概念	(88)
1. 道.....	(88)
2. 环流及其中心.....	(90)
道的现象	(99)
1. 意识的分裂.....	(99)
2. 魂与魄.....	(106)
意识从客体中的分离	(113)
功德圆满	(119)
结语	(128)
欧洲曼荼罗事例	(129)
纪念卫礼贤	荣格(140)
附录：太乙金华宗旨	(153)
汉英对照内丹术语	(181)

《太乙金华宗旨》源流及其内容

卫礼贤

1. 本书的源流

本书来自中国的一个秘教领域。长期以来它一直是口头传承，后来才有了文字形式。本书首次印刷是在乾隆年间（18世纪）。1920年，在北京与《慧命经》合刊，重印了1千份，流传范围很窄，在编者看来，读者都是能深知此中三昧的。我得到了一份。这部小书的重印和发行是在中国的政治经济危机中的宗教复苏的产物。在中国已经形成了一系列神秘的教派，他们努力实践古时的神秘传统，以期达到某种心灵状态，摆脱人生的苦海。他们实践的方法有画符、祈祷和祭祀等等；除此以外，还有在中国广泛流传的跳大神一类的巫术，这是与神仙及死者建立直接联系的一种手段。用乩板，中国所说的飞舞的精神之笔^①，他们也做了一些实验^②。

① 即鸾笔。——中译者

② 这件事很不可思议，印行本书的人利用乩板为自己写出了一篇由吕祖撰写的序言。〔吕祖是唐朝（公元618—907年）的一位宗师，本书就假托是他的作品。〕然而，这篇序言就本书的思想而言简直是离题万里而且平淡乏味，这类产品，大抵如此。——卫礼贤

同时，与这些实践内容相映成趣的是一个秘密开展的活动，它们致力于使用心理学的方法，即禅定，或瑜伽功法。对欧洲的“瑜伽信徒”来说，这些东方功法只不过是一种体育活动的形式，而在东方，这种方法的信徒几乎无一例外地要追求那种心灵的核心体验。可以这样说，凡中国心灵所及之处，就存一种行之有效的方法，以获得某种确定的心灵体验，（但是必须注意：中国精神〔mentality〕起码在目前这个时候，在一些基本的方面与欧洲精神有着根本的不同。这一点荣格讲得很对。）各种教派除了要追求从虚幻的外部世界的桎梏中解脱出来之外，不同的教派还在努力探索着一些其他目标。在最高水平上，他们利用因禅定而得到的解脱去追求佛教的涅槃。或者以本书为例，他们传授这样一种方法，把存在于人们心中的精神本原结合成相互关连的心理起源的力量，然后，人们就可以为死后生命还能存在的可能性做好准备。这种存在不是一种注定要消失的影子般的存在物，而是一个有意识的精神体。与此相应，有许多学派试图通过这种禅定对交感神经系统的某些过程施加心灵的影响（我们欧洲人在这方面或许要谈到内分泌系统。）这个影响将使生命的过程得到强化，使之返老还童，保持正常。所以这样一种方法甚至可以超越死亡，使死亡成为生命的一个和谐的终点，也就是说，从其自身的能量系统中创生出来的精神原素，已经能够在精神体^①中作为一个独立的生命延续物而继续存在。它

① 精神体 (spirit-body) 本身是“法身”的英译。直译为“精神体”，做为“法身”的今译，也很恰当。——中译者

离开了凡躯，躯体便像一个枯干的壳，如蝉蜕般遗留下来。

这些教派的低层次信徒则试图以这种方法去获得某些魔力，如驱鬼除病的本领。这时，法器、念咒、写咒等等就成了主角，这种事情有时可能导致大量信徒的精神异态，并在宗教或政治风云中表现出来，义和拳运动就是一例。近来，道教的融合趋势又出现了复苏，甚至出现了这样一些组织机构，它们把世界五大宗教（孔教、道教、佛教、伊斯兰教和基督教，在特殊情况下有时也包括犹太教）兼收并蓄，每一教又不必废除他们各自的宗教活动。

对于我们今天这个时代产生的这种运动的背景我已经简单地介绍过了，对于本书的思想内容所产生的根源我必须再提一点。许多重大发现表明，我们看到这些箴言比其文字形式要古老得多。《太乙金华宗旨》^①的渊源可以追溯到17世纪的木版版本。本书的编者就叙述了他怎样在琉璃厂，北京的一条经营书籍和古玩商业街，发现了一册那时的残本，后来他怎样参考一位朋友的书填补残缺的过程。而口头传承的历史甚至要远到创于8世纪唐朝的金丹教，该教的创始者据说是妇孺皆知的道教宗师吕岩（吕洞宾），他后来被民间传说列为八仙之一。关于他的神奇传说数不胜数。这个教派，同其他所有宗教一样，无论是本土的还是外来的，在唐代宽松和谐的开明盛世中广为流传。但是，由于它一直是秘密传承的神秘宗教，随着时光的流逝，它开始面临厄运，因为朝廷怀疑教徒们有政治阴谋。这样金丹教一次又一次地被仇恨它们的政府

^① 我们现在使用的这个《太乙金华宗旨》中文版本的出版者将其更名为《长生术》。——卫礼贤。

所迫害,最后,遭到了满族人极其残酷的镇压,金丹教从此衰落^①。许多道士改信基督教或其他宗教。即使他们没有真正地进入教堂,他们对于教堂还是怀有善意的。

这部书极其全面地阐述了金丹教的教义,书中的内容借吕岩之口说出。吕岩的另一个名字叫吕洞宾,意为山洞中的宾客。这部书尊他为吕祖,他是8世纪末9世纪初的人。正文后的注释是后人所加,同原文一脉相承。

那么,吕祖又是从哪里得到他玄而又玄的道法呢?他自己把其根一直上溯到关尹子,即守关(函谷关)的那位叫尹子的首领。传说老子就是应他之请写下了《道德经》。的确,在这个体系中,有相当多的思想都来自这部隐晦朦胧、奇妙莫测的《道德经》。如“山谷中的神”即老子的“谷神”^②。但是,随着道教的逐步衰落,到了汉代它已经蜕变为徒具外观的巫术。道观中的术士都在研究炼丹术,提炼金丹(点金石),人们认为它可以用普通的金属造出金子,也可以使人的肉体不朽。吕岩的活动标志着一种改革:使炼金术符号变成了心理过程的象征。这种改革与老子的本意更为接近。而老子的本意则完全是自由的精神。此后,他的继承者庄子也对瑜伽功法的种种把戏和巫医丹士报以冷嘲热讽,虽然他本人也曾禅坐冥想且因此获得了归一的直觉,又在此基础之上,创立了他自己博大的思想体系。在吕岩的学说中有某种信仰和宗教倾向。他相信外部世界是虚幻的。这里虽然有佛教的影响,但显然又与

① 1891年,15000名金丹教道士被满清杀手杀害。——卫礼贤

② 《老子》第六章有“谷神不死是谓玄牝……”等句,无独有偶,亦被当今气功界以“气功”释之。——中译者

佛教不同。吕岩的全部努力在于在纷飞的现象世界中找到固定的一极^①，使他可以由此获得永恒的生命。这对于否认有任何自我之实体存在的佛教来说，绝对是毫不相关的思想。然而，当时大乘佛教居于中国思想的统治地位，因而他的影响是不能低估的。的确，在我们这部书中，佛教语录频繁出现，这种影响甚至要超过“金丹教”一般情况下可以接受的程度。在第3章的后半部，赫然提到大名鼎鼎的“止观法”，这是纯粹的佛教方法。是智顓（公元531—597年）的天台宗首倡的。

从这一点来看，这部书所阐述的思想的不连贯之处是明显可见的，一方面它对金华的修炼方法描述得十分详尽，另一方面出现了厌弃尘世看重涅槃这种纯粹的佛家思想。在后面接下来的几章中^②，谈到了精神境界的高度，以及这些功法作为一个整体的连贯性等等。这些东西除了作为补遗之外，并没有其他的价值。另外，对于通过“回光”达到内心再生以及产生神性的种核的功法，只介绍了最初的几个阶段，尽管后面的阶段称为最后的目的（参照柳华阳的《慧命经》，那里面对后面的几个阶段有详细的解释）。所以，我们不能不怀疑，有一部分手稿的确是脱落了。取而代之的则是他山之物，这样我们就可以对内容上的不连贯和未译出的那几章的差强人意做出解释了。

如果不报有什么成见，就会发现，道教和佛教这两个思想源流还不足以覆盖本书的全部思想，在形式上以《易经》为基

① 指“缘中”“炁窍”，见《太乙金华宗旨·回光守中章》。——中译者

② 这几章在这个译本中已被删去。——卫礼贤
在附录中又得到了补充——中译者

础的孔教也在书中出现了，《易经》中的八个基本卦象在几个章节屡次出现，成为某些内心历程的象征。在后面我们将尽量对这些象征的作用加以解释。其余的，由于道教和孔教有着极其广泛的共同基础，这两个思想体系的结合并不会破坏逻辑的内在一致性。

或许，一个欧洲读者会感到格外诧异，这部书中的许多话都使他感到似曾相识，与基督教义如出一辙。但是，这些相似的名言警句在欧洲大多数不过是教士的辞藻，而在这里则表现出迥然不同的内涵，因为它们被用到心理关联上去了。我们找到了如下的直觉体验和观念，这只不过是随便选了几个特别显著的例子：光是人的生命，眼睛是身体的光，人从精水与神火中再生，必须添加意土（精神），作为原胚或苗床。让我们对比一下施洗约翰所说的：“我是用水给你们施洗，但那在我以后来的，要用圣灵与火给你们施洗。”^①还有“人若不是水与圣灵生的，就不能进上帝的国。”^②真有异曲同工之妙，例如“水”的意象在这部书中成了种子般的物质。还有“外泄”，这种因生儿育女而耗尽自身的活动（从肉身生的，就是肉身）与“逆回”（metanoia）之间泾渭分明的界限。

沐浴在这种再生中有它自己的作用，正如它在施洗约翰所传的洗礼和在基督徒洗礼中不可缺少一样。书中几次出现

① 典自《圣经·马太福音》第三章。原文如下：“我是用水给你们施洗，叫你们悔改，但那在我以后来的，能力比我更大，他要用圣灵与火给你们施洗。”——中译者

② 语见《圣经·约翰福音》第三章。这句话为耶稣所说，全文如下：“耶稣说‘我实实在在的告诉你们，人若不是圣灵与水生的，就不能进上帝的国，从肉身生的，就是肉身，从灵生的，就是灵。’”——中译者

了一种神秘的婚配，这在基督教传说中也有举足轻重的地位。文中还提到了婴儿，在我们身内的婴儿（基督，他必生自我们且是灵魂的新郎）。还有我们身内的新娘（姹女）。那么，所有这些最显著的是什么呢？或许，即便是一个显然不足一提的小节，比如要在灯中添油才能使它燃烧得更亮一些，在我们这部书中也被赋予一种全新的并且举足轻重的心理学意义。值得一提的是“金华”这个表达在秘教的语义中，隐含了“光”这个字。如把这两个汉字彼此相叠地写在一起，上面那个字的下边和下面那个字的上边就构成了一个“光”^①字。显然，这个暗号是在被迫害期间发明的，为了传教给自己蒙上一层神秘的面纱，这是很有必要的。出于同样的原因，它的传承总是在有限的范围内秘密进行，甚至到了今天，信徒总数也远远比公开的要多得多。

如果我们想知道这种光教是从哪里来的，我们首先会想到波斯。在唐代，中国很多地方都有波斯庙宇。不过，尽管某些观点与查拉图斯特拉的宗教，尤其是与波斯神秘主义有些共同之处，它们的差异还是十分巨大的。另一个观点认为有基督教的直接影响。在唐代，有一个归顺唐天子的突厥部落，属维吾尔人，他们的宗教是基督教中景教的一支，曾经风靡一时。781年在西安立的那块声名显赫的景教纪念碑就是一个明证。碑上有中文和古叙利亚语两种文字的铭文，因而景教和金丹教之间有某种联系是十分可能的。蒂莫西·理查（Timothy Richard）走得更远，他甚至认为金丹教不过是古景教的

^① 1917年，首图本《太乙金华宗旨》中也有这种说法。——中译者

残迹。他的根据是金丹教中有某些代代因袭的东西与基督教十分接近。某些仪式也有一定的相近之处。后来，P·Y·萨基①(P·Y·Saeki)又一次老话重提，他已经发现了一系列更进一步的对应因素，并从伯希和(Pelliot)在敦煌发现的景教礼拜仪式中得到了旁证。他甚至异想天开，认为金丹教的创始人吕岩就是撰写景教纪念碑文的亚当(Adam)，因为亚当签署了一个中文名字吕秀岩。根据这个假说，吕岩，这位金丹教的开山鼻祖，竟然是景教一系的基督徒②。萨基踌躇满志，在他的考证之中陶醉了，他的所有推论几乎都无懈可击，然而美中不足的是，他一直没有找到能够一锤定音的决定性论点。部分不能说明整体。但是我们应该承认，起码要承认在金丹教中确实混有浓厚的景教思想，这部书稿就可以做为一个例子。在这些思想中，有一部分被披上了陌生的外衣而显得有些古怪，而另一些则被赋予了非凡的全新的生命。这里，我们看到了这个屡次应验的真知灼见：

Orient und Occident

Sind nicht mehr zu trennen.

① P·Y·萨基：《中国的景教纪念碑》，伦敦1928年第二版。

② 这段公案已有定论，“大秦景教流行中国碑”立于唐德宗建中二年(781)，现藏于西安陕西省博物馆，碑文为景教教士景净撰写，共1780字，叙述了景教从波斯传入中国后的活动及教义，碑底和两侧有古叙利亚文教士题名，碑上刻有十字架。大秦，即东罗马。景净是波斯人，原名亚当(Adam)，曾参加佛经翻译工作。吕秀岩是碑文的书写者，当与景教关系密切，并以书法名世。吕岩无别名秀岩，题错的可能性极小，事实上，在此碑立后17年即公元798年，吕洞宾才降临人世，所以吕洞宾不是基督徒。——中译者

西方与东方，
不会再各自一方。（歌德）

2. 本书的心理学和宇宙学背景

为了使后面的译文容易理解，有必要对其功法所依据的哲学基础再讲几句。这个哲学，在某种程度上，是所有中国哲学思潮的共同财富。归根结底，它是建立在宇宙和人遵从同一规律这一前提之上的。人是个小宇宙，任何障碍也不能把他同大宇宙分开。这种同一的规律居高临下，支配两者，并由此及彼由彼及此。心灵和宇宙彼此就像内部世界和外部世界一样互为表里。所以人自然而然地参与了全部宇宙事件，并里里外外地与它们交织在一起。

道怎样支配可见与不可见的自然(天和地)，也就怎样支配着人。道这个字的最初写法包括一个意为“头”的首字，在此似乎一定要做“开始”讲，一个“走”字的转写，也是“轨迹”“行走”的意思，下面还有一个意为“静立”的字，在后来的写法中被省略了。因而这个字的本意就是：其自身固定，而由开端直达终点的轨迹。道其自身虽然不动，但它是所有运动的根本，并使之有法可依。这是最基本的概念，天道是星辰运行所要遵循的，人道则是人生之旅所必须遵循的。老子在形而上学的意义上使用了这个词，把它作为世界的终极本原，这个终极本原在太始之初就已存在了，它混沌一片，并且不会因为对立因素的对立而分化，也就不能于实在中现形。在本书中，这个术语的意义是不言自明的。

在儒家哲学那里，这个术语的意义有了一定的变化，在那里，“道”这个字有一种内在世界的意义，意为“正确的方法”，是天道，也是人道。在儒家思想中，不可分的一之终极本原是太极。“极”这个词在本书中也时常出现，其意与“道”相同。

实在的本原自道或太极中发展起来，其一极为阳，另一极为阴。现在，有些欧洲学者开始把它们解释成为性别关系，但这两个汉字实际指的是自然界中的现象。阴就是荫的意思，所以山北河南谓之阴（因为白天里太阳的位置使河流的南岸显得阴暗）。阳，其本来的形式代表飞舞的旌旗，与阴相对，它代表山南水北。单由“光明”和“黑暗”这对意义出发，这个本原就可以扩展到所有互相对立的事物上，包括性别。另外，因为阴阳两者同源于一，且只在现象领域中起作用；其中阳表现为主动的本原和条件，而阴作为被动的本原，是被导出的受制约的。所以很明显，玄学二元论并不是这些概念的基础。比阴阳具象一点的概念是源于《易经》的创生和包容，即乾和坤，它以天和地作为其代表物。通过天和地的结合，加以这种活动的双重原初力量的作用（它们由一个原初法则，即道所支配），就衍生了“万物”，也就是外部世界。

从外表上看，还可以看到人在这些事物之中的物质表现形式，这种物质形式无论从哪个角度看都可以说是一个小天地。所以，根据儒家思想，人的内在属性来自于天。如以道家的方式表达，则说它是道的一个外在形式。在现象界中，人演化成为极其繁多的个体，其中每一个个体都封存着核心单子作为其生命本原。但是在卵子受精的那一瞬间，它立即分裂成性和命这一相对的两极。这在出生之前就已经发生了。性

这个字由“心”(心脏、心思)和“生”(产生、出生)组成的。依中国人的理念,“心”(心脏)是感情之所在,其所感所触源于五官对外界印象不自觉的反应。顾名思义,没有任何感情时的基底(substratum)就是性,也可以说,在超验、超意识状态中徘徊的就是性。根据这个概念更精确的定义,如以恒常之心的观点来看,性是善的(孟子),如以经验历史进化的观点看,它是恶的,顶多是中性的,只有通过社会风气的长期熏陶,它才可成为某种善的东西(荀卿)。

性这种观念显然与理性(logos)^①有关,在进入现象界时,它与命紧紧纠缠在一起。命这个字表示一个至高无上的命令,如,命运、天命、人运以及寿命、生命力,由此可见,命与生之本能(eros)^②密切相关。可以说,这两种本原都是超个体的。人,作为一种精神存在正是其“性”使之成为人的,而不是别的什么。每个个体都拥有它,但是它已远远超出了个体的界限。命也是超个体的,因为人只能被动地接受他的命运,而不能依他自己的意志使命运有所改变。儒家思想认为,命是一个人必须顺从的天定法则,道家把它看作自然的一部丰富多彩的戏剧,它不能逃避道的法则,而这部戏剧不过是一种纯粹的巧合。中国佛教则把它看作是业(karma)在虚幻的世界中作用的结果。

与这些两重性相对应,在肉体的人中存在着如下的两极

① logos有宇宙构成或宇宙秩序之根本原则之意。音译为逻各斯。——中译者

② eros,生之本能,爱欲,在西方思想中,与logos相对。音译为“爱洛斯”。——中译者

张力。身体的活动是由于两种心灵结构造成的,其一是魂,因为它属阳,我把它译为animus^①,其次是魄,属阴,我把它译为anima^②。这两个概念都源于死亡现象的理解,所以这两个字都含有一个“鬼”^③字,意为隔世之人。魄总是与身体的过程密切相关,死后,它沉入地下慢慢死亡。而魂则是较高级的灵魂,死后,它升到空中,依然动静如常,一段时间之后,才消散在虚空之中,或者说是流回生命之母源。人之生时,这两者在某种程度上分别代表脑神经系统和太阳神经丛系统。魂居于两目,魄则在腹部;魂朝气蓬勃,而魄则阴森晦暗为俗欲所束缚;“魂”这个字由“鬼”和“云”组成,而“魄”则由“鬼”和“白”构成;顾名思义,它与我们在别处见到的影魂和体魂有些类似。毫无疑问,这个中国概念本来也是有这类含义的,但我们还是要对转引出来的含义保持谨慎。不过因为在远古的文字中没有鬼这个字的形象,我们所谈到的这个字形也许正是原初的未经改变的形态。总之,无论如何,“魂”属阳,是阳性的灵魂。“魄”属阴,是阴性的灵魂。

① 卫礼贤借用animus这个词所表达的意义与荣格大有不同。在荣格那里,animus是一种女性心灵中的元素。荣格认为logos的意义与魂相近,但是魂不能译为logos,因为另一个中国概念与logos更为接近,即性。另外,魂是人格的(personal)因素,而logos则绝对是非人格的(impersonal)。与“地魂”即“魄”相对的“神魂”似乎包含了卫礼贤所解释的魂的意思。—— 卡里·F·贝恩斯

② 注意,如依荣格之见,“魄”只对应anima的一部分。在anima这个概念中,精神方面与肉体方面是同样重要的。—— 卡里·F·贝恩斯

③ “鬼”这个词在汉语里并不一定有恶的含义。—— 卡里·F·贝恩斯

一般来说，“顺流”^①亦即“下流”是这样一个生命过程，两种灵魂分别作为理性的和肉体的因素在此时发生联系。胜利者往往是魄，这个被情欲所驱使的不分好歹的意志，它将迫使魂即理智为它服务。魄的所作所为至少会使理智专注于外界，于是魂魄的能量悄然而逝，生命也就衰竭了。积极的结果是创造一个新的存在使生命在其中延续，而原来的存在则使自身“外化”，并“最终在物的作用下成为物”，这个结果就是死亡。魄沉堕，魂飞升，而自我(ego)被夺去了其自身的能量被留在了一个若有若无的状态之中。

如果自我对“外化”表示默许，它就会堕落到死后凄凄惨惨的境地之中，它只能可怜兮兮地被生命的虚幻影象所滋养。即使是这种幻象，它也只能干巴巴地看着，而不能主动地参加任何活动（这就是地狱、恶鬼）。但是，如果自我在“外化”过程中努力奋斗，[事实上，只要它被残存体(survivors)牺牲自己所贡献出的能量所补充所加强。]它就会在死后保持一段相对幸福的生命，具体情况则依其自身的功过而定。在这两种情况中，人格的元素萎缩不前，在“外化”的过程中退化了。这种存在不久会变成一个无能的幽灵，因为它缺乏

① 德文为rechtläufig，依字面翻译，是right-flowing（正流），在本书中，它描写向下流动的体内之炁(energy)，所以除了上面这句，在所有情况下都译为下流。如把炁拦住不让它自然地向下，则称为逆流(rückläufig)。这个瑜伽系统传授了一套使炁的自然流动逆转的禅定方法，炁被升到较高的中心而化为神。姑且不谈其最后结果，学过分析心理学的人很容易看到在炁的两种流法与外倾和内倾这两个概念之间有某种联系。其重要差别在于外倾和内倾只应用于心灵能量，而中国的概念似乎包括心灵和心理两者的过程。—— 卡里·F·贝恩斯

生命的能量，它的劫数到了。事到如今，它就只好到天堂或地狱享受他的善行或恶行的报应了，然而这些天堂或地狱并不是客观的存在，而是纯而又纯的内心状态。一个生命越是进入这些状态，就越是退化，直到最终从任何它可能的存在层次中消失，然后，进入一个新的子宫，开始了一个由他从前的幻象所维持的新的存在方式。这就是鬼魂、精灵、死者和离世者的存在状态，汉语称这种存在状态为“鬼”，常被误译为devil（恶魔）。

反过来说，如果有可能在活着的时候就施行“逆行”之法，使真炁（life—energies）上升；如果能使魄的能量落到魂的掌握之中，生命就会从外部事物中解放出来。这是可遇而不可求的，这时幻象无力活动，体内真炁向上回转，自我从外部世界的缠绕中脱身而出。在死后，它仍然能保持生命的活力，因为“内化”防止了“真炁”在外部世界中的浪费。这些生命存在不再一消而散，而是在单子的内转中创造了一个独立于肉体存在的生命核心，这样的自我就是神（deus）。神这个字意为伸展、创造，总而言之，它是与“鬼”相对的，它最古老的字形是一对波形的图案，也有雷、闪电、电击等意。只要内转绵延不绝，神这样的生命存在就永不消亡。而且，尽管人们看不见它，它仍然影响着人们，激励着人们的伟大思想和高尚行动。古时的圣人和贤者就是这样的生命存在。几千年来，他们一直在鞭策人们、教育人们。

但是，它也要受到某种限制，这些生命存在依然保留着人的特点。因而它要受到时间和空间的约束，它们不是不朽的，正如天地不会永恒一样。唯有金华——它摆脱了万事万缘，

超然而生——是永恒的。达到这种境界的人使其自我脱胎换骨，它不再被单子所限制，而是跳出圈外，超越所有现象的两极即二元性，返回到不可分的一——道。这里，佛教和道教有所不同。在佛教中，涅槃要求自我的彻底消灭。因为自我和世界一样也是虚幻的。即使涅槃不能理解为死亡、终止，它仍然是绝对超验的。在道教中，其最终目标仍然在一种变形中保存着人的思想，或者说是经验留下的痕迹。这个目标就是带着命返回自身的阳，在本书中，这个目标以金华做为象征。

最后，我必须对书中出现的《易经》八卦再说几句。震卦☳，是雷，是苏醒(Arousing)，是从深深的土地中爆发出来的生命，是一切运动的开始。巽卦☴，是风，是木，是轻柔(Gentle)，它代表实在的能量(Reality-energy)向理念的流动。正如风可以弥漫到每一个角落，巽的性质是全面的渗透，并创造出认识(Realization)。离卦☲，是太阳，是火，是明亮(Lucid)，是坚持(clinging)，在这个“光的宗教”中作用极大，它居于两目，产生一个有保护作用的圆周，并且是再生的必要条件。坤卦☷，是地，是接受(Receptive)，是两个基本原素之一，也就是表现为地炁的阳，它是土壤，如耕过的田野，接受天的种子并赋予它形体。兑卦☱，是湖，是雪，是快乐(Joyous)，是阴的最后形态，所以它属于秋天。乾卦☰，是天，是创造(Creative)是强壮，是阳的化身，它在坤中播种。坎卦☵，是水，是深渊(Abyssal)，它与离相对，这从卦形上也可以看出。坎代表爱欲，而离则代表理性，离是太阳，坎是月亮，坎离交合就是那个神秘而又有魔力的创生婴儿新人的过程。艮卦☶，是

山，是静立，是禅定冥想的象征，使外部事物静止，赋予生命一个内在世界，所以艮是生死相会之所，在那里完成了新陈代谢（Strib und Werde）。

太乙金华宗旨(今译)*

1. 天 心 章

吕祖说：道存在于自身，它既没有名字也没有形式，它是性，是元神。性、命是不可见的，它们包含于天光之中，天光也不可见，它包含在两目之中。现在，我来作你们的接引师傅，首先阐述太乙金华的宗旨，然后再详细讲解。

太一是至高无上的称谓，生命的秘诀在于通过有为而达到无为，人不能企望越过一切步骤而直接达到目的。古法所传就是要在性上下功夫，而不要误入旁门。

金华就是光，光又是什么颜色呢？人们用金华做为象征。光是先天太一的真炁，“水乡铅，只一味”^①指的就是它。

● 本译文依英文本译出，内容取舍分段，均保留英文本原貌。仿体为正文，宋体排出的段落为慧真子的加注。英文本只有《太乙金华宗旨》中的八章，附录中保有全文。——中译者

① 语出唐·崔希范《入药镜》，《中国气功大成》吉林科学技术出版社1989年版第514页。——中译者

天通过一生成水^①，就是太一的真炁，人有了它就有了生命，失去它就会死去。但是，虽然人因为炁而生存，人并不能看到炁。正如鱼活在水中，却看不到水。人没有炁就会死，正如鱼离开水就不能活下去。所以先贤教导人们抱元守一，也就是回光守中。人如能守住真炁，就可以延长生命，并能通过锻炼的方法修出不朽之躯来。

回光的功法全靠逆行，使得意念集中到天心的位置，天心位于日月之间（即两眼之间）

《黄庭经》上说：“寸田尺宅可治生”。尺宅就是面部，面上的寸田不是天心是什么？在方寸之中有辉煌壮丽的景色，如玉城帝宅一般，里面住着至虚至灵之帝，儒家称之为“虚中”，佛家称之为“灵台”，道家称之为“祖土”“黄庭”或者“玄关”、“先天窍”，天心就像是一座住宅，光是里面的主人。

所以一旦回光，浑身上下的炁都出现在御座面前，就如圣王定都，建立统治基业，天下万国都前来朝贺，又如主人精明和气，奴仆自然遵守命令，各自做好自己该做的事。

所以，你只需要回光，那便是至高无上的妙智真谛。光易动而难于固定，如果能使回光坚持足够长的时间，光就会凝结，所结之物就是自然的法身。就能够凝神于九霄之上。《心印经》说“默朝飞升”，^②指的就是这种情况。

① 德文本称此句源于《易经》，但《易经》中并无此句，经卫德明同意，删去了有关的论述。——卡里·F·贝恩斯

② 《心印经》，全名《高上玉皇心印经》，作者不详。此句原文为“默朝上帝，一纪飞升”。——中译者

遵循这个根本法则修炼，就不必再去寻找别的什么法门，只要专注于此就可以了。《楞严经》^①上说：“纯想即飞，必生天上。”天不是指苍天，而是指创生身体的乾宫，时间一长，自然会得到身外的法身。

金华就是金丹，神明的所有变化都依赖于心，其中的妙诀，固然要做得不差毫厘，但也十分灵活。这需要聪明，又需要沉静，没有超人的聪明和悟性，就不能理解其中的法诀，没有出奇的沉静和专注，就无法牢牢地守住。

这一章阐述了世间大道的原本。天心是大道的胚芽(germ)，如果你能够做到十分沉静，天心自然会显露出来。当情欲蠢动，以自然的方式表现时，就会生儿育女。这是元性。这个元性在人出生以前，受孕的时候就已经存在于真窍之中了。人作为个体一旦出生，性命就一分为二了。从这时开始，如果不能达到极静的境界，性命就永远也不能相见了。

所以《太极图》说：“太乙之中包含着真炁、精、神、魂、魄、意，静极之时就可以见到天心，神明也自然会来。”这个元性固然存在于真窍之中，但光华寄存在二目之中，所以祖师传授回光的功法，使人得到真性。真性就是元神，元神就是性命，究其实质，它就是元炁。大道也是这个东西。

祖师还担心人们会偏离由有为到无为的正道，所以他说：“炼丹的诀窍总是要利用有为而达到无为的境界。”有为是指，要通过回光返照的修炼，使天机显现出来，如果这时真种

^① 一部佛教经典。——卫礼贤

生成，就用正确的方法锻炼它，造成金丹，然后过关成胎。对于胚胎，一定要用温养沐浴的方法哺育它，才能进入无为的境界。在胎生之后要用满一年的功夫，才能移胎脱壳，超凡脱俗，进入圣地。

这个方法十分简单，但是其中有很多精微的变化，所以不能一蹴而就。想要求得长生的人，怎么能不去寻找这个性命发源的地方呢？

2.元神识神章

吕祖说：与天地相比，人就像小虫子一样，但是与大道相比，天地也如泡影一般。只有元神和真性是超越时间和空间的。

精气和天地，一般转瞬即逝。但是元神则超越各极乃至无极，这就是天地初生的所在。如果学人知道怎样抓住元神，就会超越阴阳两极的对立，不在三界^①之内。这只有见到性的本来面目的人才能做到。

人脱离子宫获得自由的时候，^②元神住在方寸（两目之间），识神住在心的下面。这个下面的血肉之心的形状像一个大桃，它被肺叶包围着，被肝支撑着，被大小肠辅佐着。这个心依赖于外部世界。如果人一天不吃饭，心就感到不舒服，听到可怕的事情心悸，听到愤怒的事郁闷，见到死亡悲哀，见到

① 三界：天（heaven）、地（earth）、鬼（hell）。——卫礼贤

② 此处投胎被卫礼贤误解为离胎，然无伤主旨。——中译者

美色晕眩。但是在头上的天心，什么时候动过一点？如果你要问，天心不能动吗？那么我说，方寸之中的真意怎么能动？如果它真的动了，那就不妙了。凡人死时，它才动，可这并不是好事。但是，当光已凝结成法身，生命之能渐渐进入本能并开始活动，那就是最好不过的了。这是千古不传的秘密。

下识心就像强藩悍将一样，天君软弱，它就藐视它，并篡夺其领导地位。固守元宫，正如强大而英明的君主稳坐龙庭。两目回光便如左右两相尽心辅佐。中心统治井然有序，所有的反叛也就倒戈乞命了。

炼丹之道把精水、神火和意土这三者视为无上之诀，精水是什么？就是先天真一之炁（生之本能），神火就是光（理性），意土就是存在于中宫的天心（直觉）^①。神火用来起作用，意土作为物质实体，精水作为基础。凡人通过意制造身体，身体不仅是七尺长的外壳，身体中还有魄，魄依附意识而起作用。意识依靠魄而产生。魄是阴性的，它是意识的实体。只要意识不断，它就一代一代地延续下去，魄的形式变化和实体的改变也就永无休止。

但是，除此之外，还有魂，神就藏于其中。魂白天位于眼部，晚上则留在肝部。当它位于眼部时人就有了视觉，位于肝部时人则做梦。做梦就是神游于九天九地。但无论谁在醒来时总觉得是在黑暗中，被身体的外壳束缚了。这就是被魄束缚住了。所以回光用来炼魂，并因此而保神，制魄，断识。古人的出世法就在于炼尽阴渣以返回纯乾之中。也无非是灭魄

^① 此处卫礼贤认为精水、神火、意土分别对应着生之本能(eros)，理性(logos)，直觉(intuition)。——中译者

坐 禪 圖

定慧等持
 大至之觀心
 孔子杏林
 莊周夢蝶

坐久忘所知忽覺月在地
 冷冷天風來翫然到肝肺
 俯視一泓水澄湛無物蔽
 半有纖鱗透默然自相契



無事此靜坐一日如兩日
 若活七十年便是百四十
 靜坐少思寡欲真心養氣存神
 此是脩真要訣學者可以青神

靜坐，第一阶段：集光①

① 《太乙金华宗旨》首图本、北大本、人大本均无图。此图本是《性命圭旨》享集之“坐禅图”。——中译者

保魂，回光是消阴制魄的法诀。虽然这个功法不能直接返乾，但要坚持回光，光就是乾，通过回光这个方法，就可以达到返乾的目的。只要遵循这个功法，精水就会充足，神火就会发生，意土就会凝定，圣胎也就成熟了。蜣螂转动它的粪球，在粪球中产生了生命，这是它聚集精神不停努力的结果。粪球中蜣螂尚且可以成胎离壳，只要我们注神于天心留居的地方，如何不能创造出法身呢？

一灵真性落在乾宫之中便分为魂魄。魂在天心，属阳性，轻纯之气，从太虚之中得来，与元始具有同一形式。魄属阴性，是沉浊之气，依附于身体中的血肉之心。魂喜欢生，魄寻求死，所有感官上的欲望和怒气的爆发，都是魄的作用，也就是识神，识神死后被血滋养，但在生时，则极其痛苦，阴返回阴正是物以类聚。学人学的是怎样把阴魄中的精华提炼干净，使它转化为纯阳^①。

在这一章里，描写了在身体的各种变化中占统治地位的元神和识神。祖师说：人的生命像小虫子一般，只有元神的真性可以超出劫运和天地轮回之外。真性生于无极，然后它吸收太极的元炁使天地之性进入自身而成为识神。而元神的性则是从父母那里得来的。这个元神没有意识和知识，但它能主宰身体的造化过程。识神则善于表现并且非常有能力，它能不停地调整自身，它是人心的统治者。当它留在身体里时，它

① 阳在此意为一种本原，不是阳光。——卫礼贤

是魄，它离开身体之后变成鬼^①，当身体开始存在时，元神还没有形成胚胎，使自己显现出来。因而，它是在无极之中凝结成自身的。

在人诞生之时，识神趁机吸炁，成为新生命居住的地方。它位于心脏，从此，心成了人的主宰。识神掌权，元神失位。

元神喜欢静，识神喜欢动。识神在活动中被感觉和欲望束缚着，它昼夜不停地耗费元精，到了元神之炁耗尽的时候，识神就离开了躯壳。

平时常做善事的人，在临死的时候神炁清明，神炁由上窍的口鼻中走出。清轻之气上升，升到天就变成五通阴神和阴仙。但是，如果人在活着时，元神被识神支配，做一些贪婪、愚蠢、奢欲、淫邪之类的恶事，那么到死时，神炁就昏浊混乱，识神将通过下面大开的胃门随气^②而走。昏浊之气将要下堕凝结，堕到地狱，变成鬼。这样，不仅元神失去其本性，真性的力量和智慧也同样减少。所以祖师说：天心一动，那就不妙了。

如果要保护元神，首先要控制住识神，因此要从回光入手。回光的时候，要使身心两忘，心死而神活。神一活，炁息便将以奇妙的方式运转。这就是祖师所说的最妙^③。然后，使神进入腹部太阳神经丛，炁与神交合，神与炁合二为一，凝结

① 此句如依北大本，则为“在身则为魂，出身则为鬼”。卫礼贤改为“在身则为魂，出身则为神”意思不错，但在上下文中，则仍然不对。应为“在身则为魄，出身则为鬼”。——中译者

② 此气当指呼吸之气。——中译者

③ 正文下面概括了再生的四个过程。（从水与神中）再生就是指从新鲜易朽的肉身中修炼出炁体的过程。这与使徒保罗和施洗约翰的思想显然有共通之处。——卫礼贤

在一起。这是下手之法。

过一段时间，命宫中的元神开始化为真炁，这时，必须用转运河车的方法，把真炁炼成金丹，这是转手之法。

丹珠结成之后，圣胎就可以形成了。这时一定要温养道胎，这是了手之法。

当婴儿的炁体全部形成时，必须使用出胎还虚的功夫。这是搬手之法。

这是从太古到现在，依造大道的次序修炼长生不死和成仙作圣的真正方法，绝不是空口胡说。

如果这个工作一直进行下去，各种阴的本原就会被吸收干净，身体则变为纯阳。当识神已被转化为元神时，方算得上变化无穷，脱离轮回，成为六通之金仙^①，除了这个方法，还有什么能使人超脱生死呢？

3. 回光守中章

吕祖说：回光这个词是文始真人（即关尹子）^②最先使用的。回光时，天地阴阳之炁无不凝结，就是所谓的精思、纯气、纯思。最初修习这个法诀时，有中似乎是无，久而久之，大功告成，身外又有一身，无中似乎又生出有来。要经过一百天专

① 一个盲目向善的人在死后将变为五通阴神。五通阴神被五种感官所束缚，因而也被俗世所羁绊。再生则能使人进入超出前五种之外的另一种精神王国。——卫礼贤

② 老子的学生。——卫礼贤

心集中的功夫之后，才会有真正的光，才会变成神火。百日之后，光中自然聚集出一点真阳，一下子精珠生成，就如夫妇交合有了胎孕一样。这时要静静地等待，光的回转，也需要掌握火候。

在元化之中，阳光是一切的主宰。在物理世界中，它是太阳，在人体中，它指眼睛。神识的走漏主要是由于真炁顺行的缘故，所以金华之大道，全靠逆行的方法。

人心属火，^①火光上冲直达两目。两眼观看世上万物时，称为外视或顺视。现在闭上眼睛，使目光反转向内，观看祖窍，就是所谓的逆行之法。肾炁属水，人有了情欲，它就下行、外泄、生儿育女，这是顺。如果在情欲勃动时，不让肾炁顺出，而是用意念使它回转，升到乾鼎之中，滋养身心，这也叫做逆行之法。所以说，金丹之道全靠逆行的方法。

回光不仅仅是使自己体内的精华回转，更要使造化之真炁回转。不只是一时要止住一时的妄念，而是要跳出千万劫轮回。所以说，以人间的时间来衡量，一息相当于一年，以灵魂转世的九途长夜来衡量，一息相当于一百年。

① 这两极心灵因素是彼此相对的，可以把它们表达为逻各斯（心，意识）——属火（离卦）、爱洛斯（肾，性欲）——属水（坎卦）。“自然”人让两者之炁外行（理性活动和生殖过程），于是精炁外泄，终将耗尽。大师则使它们转而向内并结合在一起，使之互相滋长，并产生出富有心灵活力的、强壮的精神生命。——卫礼贤

凡人自从因^①地之声之后，他就依随着环境的变化。使真炁顺出，到老也没有逆视过。等到阳气耗尽散尽时，眼前便是九幽之境。所以《楞严经》中说：“纯想即飞，纯情即堕”。你们若是少沉思，多情欲，就会沉沦，脱离正道，只有沉思静观，才能成就正觉。这就是逆行之法的作用。

《阴符经》^②说：“眼睛是一切的关键（机在目）”。《黄帝素问》^③说：“人身精华，皆上注于空窍”。明白了这一点，就明白了长生不朽与超升出世的秘密。这一点是儒释道三教所共同的。

光不在身中，也不在身外。山河，大地，日月，^④都是这个光，所以它不单单在身体之内。聪明智慧以及一切（精神的）活动，也都是这个光，所以说光也不仅存在于身外。天地的光华布满大千世界，而人一身的光华，同样盖天漫地。所以，身体之光一回转，天地山河之光也同时回转。要使人身的精华上涌，聚集到两眼之中，两眼之中是人身最大的关键。各位后辈，千万要注意，如果你一天不静坐，这个光的外泄流转，就不知

① “因”，此译为individuation（赋予个体性）。这个字由一个表示能量的“力”和把力封在里面的一个框组成。所以它意为封在单子之中的生命本原的形成。这意味着本来归一的本体发生分离并被精炁所包围，于是具有了肉身。人们想象这个过程伴随着一个声音，“因”地一声，出于经验，人们认为这一时刻就是受孕的时刻。此后，胎儿不停地发育，生长，直到呱呱堕地。再后，人就自动地进行以后的活动，直到真炁耗尽，死亡降临。——卫礼贤

② 一部道家经典。——卫礼贤

③ 一部道家著作，后人假托为先古传说的黄帝所作。——卫礼贤

④ 首图北大本做“山河大地，日月照临”。此处依人大本。——中译者

道它到何处为止。如果能静坐一刻^①，就可以作为了却万劫千生的开端。一切方法都归到一个静字，这其中的玄妙实在不可思议。

但是行动之初，一定要由浅入深，由粗入细，不能间断。功夫都是一样的功夫，但是每个人体验到的冷暖好坏，只有自己知道，无法言说。只有到了能够纵横捭阖，海阔天空，所有的方法看起来都如此而已的时候，才算是真正掌握了它。

圣人们世代相传的功夫都离不开反照二字。孔子说的“格物致知”，佛说的“观心”，老子说的“内视”，都是这个意思。

反照这两个字谁都会说，但是，如果不知道这个词的真正意义，就无法掌握它。所谓反，是指从自己的知觉之心返回到形神^②没有显露的初始状态，从我们的六尺之躯出发，寻求天地未生的时候就已经存在的形体。现在的人们只是静坐下来沉思一时两刻，观看自我，就自以为是反照了，怎么会有什么大成就？

佛教和道教的祖师都教人观看自己的鼻尖，并不是让把意念集中到鼻尖上，也不是让人在看鼻尖的同时把意念集中于中黄。眼睛看到哪里，心念就到了哪里，心念到了哪里，气就到了哪里，^③怎么能同时又指上又指下呢？^④又怎么能忽上

① 一刻，英译为a quarter of an hour，即15分钟。此处一刻为虚指。
——中译者

② 英译为formative spirit，意为形之神，中文原意形与神应是并列关系。
——中译者

③ “心之所至，气亦至焉”。此系根据人大本添加。——中译者。

④ 英文此处称上为中黄，下为鼻端，认为中黄是天目，但中黄应为丹田，故中黄在下，鼻端在上。——中译者

忽下呢？这都是把指示月亮的手指与月亮本身混淆起来了。①

那么，它究竟是什么意思？其实，祖师选择鼻尖是一个很聪明的作法。它可以给眼睛提供一个准线。如不以鼻尖为导向，会出现这样两种情况，或者眼睛睁得太开，看到了远处而看不到鼻尖，或者眼睛闭得太死，眼睛合上，也看不到鼻尖。眼睁得太开，精炁外泄，容易散乱，眼闭得太死，精炁内驰，容易昏沉。只有眼帘垂下来正好看到鼻尖时才恰到好处。所以以鼻尖为准，只要眼帘垂到正确的位置，光就自然而然地进来了，不需要你特意用力，让光注射进来。观看鼻尖仅仅是为了使眼睛保持正确的方向，不离准线，所以，只要在开始入静的时候做一下，然后就不用管它了。就像石匠使用铅锤吊线时，一旦吊起铅锤，定下准线之后，就不必反复不停地看它了。

止观②是佛法，本来并不是什么秘密。

练功时，两眼看着鼻尖，正身坐好，使心念集中到缘中处，（道家所说的中黄与佛家所讲的缘中，本是一个意思。）不一定要专注于头部，只要使意念集中在两目正中就可以了。光是一种活泼易动的东西，把意念固定在两目正中，光自然会透进来，不必特意地着意中宫。这寥寥数语，已经包括了最重要的东西。

① 无尽藏尼问六祖慧能《涅槃经》，慧能说：“我不识字，请替我读。”无尽藏尼说：“你不识字，怎能懂经。”慧能信手向窗外一指：“看，那是月亮，我用手指指示月亮，但月亮并不是我的手指。文字无非是手指而已。”——中译者

② 止观是佛教天台宗的冥思参禅之法，旨在通过调息和内观而入静。下文介绍了一些方法。“缘”即环境或者氛围。在“因”的作用下，它产生幻象。从字面上理解，缘中就是“漂忽的现象中固定的一极”。——卫礼贤

“缘中”是一种非常妙的说法。中是无所不在的，万事万物都包含于其中。它与造化的关键部分密切相关，缘是此中的人口。所谓缘，即把它作为一个开端，并不是一定要怎么样。缘中的含义十分灵活，十分奇妙。

止观这两个字不能分开来谈，它就是定慧。凡念起时，不要死呆呆地坐着，要推究这个凡念是什么，起自何处，灭于何处。反复推究，还是得不到什么。这时，就可能能见到这个念头的起处，那就不要再越过它了。所谓的“觅心了不可得，吾予汝安心竟”^①才是正观，反之则是邪观。邪观则不可能获得成就。如果念还是纷起纷扰，就要设法让它停止。止，然后观，观之后再止，这就是定慧双修法，也就是回光。回就是止，光就是观。止而不观是无光之回，观而不止则是有光无回。千万注意，不可马虎。

这一章所讲的基本意思是说，对于回光而言，守中是十分重要的。上一章说，身体是人的宝贵财富，元神是其中的主宰。但元神被识神支配时，就会日夜散失，耗费。元神耗尽则人死身亡。如果想要制服识神，保护元神，就一定要从回光入手。比方说，要建造一间华美的屋子，首先要选好地址，打好地基，使墙基既深且稳，然后才好修墙立柱。如果不这样打好基础，怎么能建好房子。养生之道也是一样。回光就好比是

^① 传说禅宗祖师菩提达摩在少林寺面壁，僧神光来拜，请达摩为之“安心”，达摩说：“将心来，与汝安！”神光说：“觅心了不可得”。（找不到心在哪里）达摩说：“吾予汝安心竟。”（我已经让你的心平静下来了）。——中译者

嬰兒現形圖

此時丹熟更須慈母惜嬰兒

氣穴法名無盡藏
藏包於亥亥包空
我問空中誰氏子
他云是你主人翁
術准生財
抱確守煉
猶綿若存
念茲在茲

夫媾結之真
孕媾胎之子
傳其精交其
精混其氣和
其神隨物大
小俱得其真

潛龍今已化飛龍
發現神通不可窮
一朝跳出珠光外
汲身直到紫微宮

神水清液
脫渣根株
內外無塵
長養聖腹



他日雲飛方見真人朝上帝

靜坐，第二阶段：新的生命存在的开始①

地基，基础奠定之后，就可以迅速营造了。所谓营造，就是以神火守护中黄。所以祖师特意把养生术的入门方法讲得格外清楚，让学习者观看好自己的鼻尖，垂下眼帘内观，静静坐直身体，使心念集中在缘中。

① 此图为《性命圭旨》贞集之“婴儿现形图”。——中译者

将意念保持在两目之间，让光透进来，然后，使神在缘中凝聚。缘中就是下丹田，就是炁窍。

祖师讲述一些秘密，说：在行功之初，一定要坐在安静的房间里，身如枯木，心如死灰，垂下眼帘内观，让内心纯净无染。洗净意念，绝欲保精。每天练伽趺坐，含住眼光，凝住听觉，封住味觉，舌抵上腭，调节鼻息，使意念固定于玄关。如果在最初没有调整呼吸，使它节奏均匀，恐怕会产生呼吸阻塞急迫的问题。合上眼睛时，要把鼻梁上的一个点作为标准，这个点位于距视线交叉点不到半寸的地方，那里鼻子上有个微微突起的小骨头。然后，开始集中意念，用听觉保持呼吸的节奏。①使身心处于舒适合谐的状态。目光要平静，不能昏沉散乱，眼睛不向外看，垂下眼帘内照，就照在这里；闭上嘴，不说不笑，静静地呼吸，就在这里呼吸。鼻子不去嗅外面的气味，就在这里闻；耳朵不去听外面的声音，就在这里听；专心守望里面的究竟，就在这里守。意念不向外走失，真念就能持久。念能持久，精就能持久，精能持久，炁就能持久，炁能持久，神就能持久，神就是念，念就是心，心就是火，火就是药。按照这种方法去观照里面究竟有什么东西，就会发现里面氤氲闾阖，其妙无穷。但如果没有练过调息的功夫，就无法体会更深的奥妙。

如果学习者在开始炼功时没有把意念集中在两目之间。合上眼睛，不等心气平合，直接内观炁窍，恐怕会因为呼吸急躁，引起别的麻烦。这是由于不能做到身心两忘，气息浮躁，

① 此处“此乃起初收拾念头耳，调息”被卫礼贤句读为“此乃起初收拾念头，耳调息”。虽与中文语法不合，其意亦无大错。——中译者

强迫自己内观的缘故。

如果只是把意念保持在两目之间，而神没有凝结在缘中，就如同只爬上了墙头，却没有登堂入室。神火不会发生，炁依然冰冷，真种怎么能显露出来呢？

所以祖师心怀忧虑；担心学习者只是把意固定在鼻窍，而没有把念集中到炁窍，所以他用石匠吊线作比，石匠用铅锤只是要看看墙是否垂直，用锤线作为准线，定好方向之后，才能开始工作。但他是在墙上工作，而不是在锤线上工作。这是显然的。由此可见，把意念固定在两目之间就如石匠吊线一般，祖师唯恐他的意思不被理解，再三强调这一点。甚至学习者已经掌握了这个方法，他还是担心他们会中途间断，所以他多次说：“要经过一百天筑基的工夫，才会有真正的光，才会变成神火。”如果能专心用功，一百天后，光中自然会出现一点真阳，学习者要认真体验。

4. 回光调息章

吕祖说：这部太乙金华宗旨，只要你专心去做，不求成功，成功自然会来找你。在炼功之初容易犯昏沉和散乱这两种错误。补救的办法也很简单，就是要使心念集中到气息上。呼吸来自于心，所以自心为息。^①心一动，就有了气息。气息是由心的活动转化出来的。我们的心念转动得非常之快，一霎

^① 中文表呼吸的“息”字由“自”和“心”构成，所以可以解释为“从心而来”或“源于心”。——卫礼贤

那就产生一个妄念，就有一次呼吸与之相应。所以内呼吸与外呼吸就像声音和它的回声一样紧紧相随。我们每天呼吸几万次，就有几万个妄念。神明一旦走漏一空，人就如枯灰死灰一般了。

那么，想要没有心念吗？人不能没有心念；想要没有呼吸吗？人不能没有呼吸。最好的办法是对症下药。因为心与息是相互联系、相互依靠的，所以回光一定要和调息结合在一起。在此，耳之光是最为重要的。光有耳光与目光之别，目光是外界的交织在一起的日月之光，耳光则是身内的交合在一起的日月之精。精是光凝结的形态，二者有共同的起源，但名字不同。所以，耳聪目明都是同一个灵光。

坐定之后，垂下眼帘，用眼睛定一个准线之后就把它放下。如果放不下，就专心听息，使耳朵听不到呼吸出入的声音。听就是要听它的无声。一旦听到声音，就表明呼吸太粗太浮，没有入细。必须耐下心来，放轻放微，越是放松，越是细微；越是细微，越是沉静。时间一长，那细微的呼吸也忽然不见了。这时，真息就显现出来，心与体也就能识别了。一般说来，心越细，呼吸越细，心动则炁动。同样，呼吸越细，心也越细，炁动则心动。所以在定心之前，一必要先养炁，这也是因为无法从心入手，所以把炼炁做为炼功的开端。这就是所谓的纯炁之守。

后辈人往往不明白“动”字的含义。如果以绳索牵动的角度讲，“动”就是“制”的别名。既然人可以奔跑而动，为什么不能纯静以宁呢？大圣人知道心与炁如何相互影响，所以想出这个简单办法遗惠后人。

丹书中说：母鸡能孵卵是因为它的心一直在倾听着，这是要诀。鸡能生卵^①是因为有热气的缘故，但是热气只能温暖蛋壳而不能进到壳里边。所以母鸡用心念将炁引入。这就是听的作用。倾听时它全神贯注，心念进去了。气也就随之而入。里面的鸡卵得到了热气就活了。所以母鸡虽然有时离开一会儿，也常常做出倾听的姿态，使得神的观注没有片刻间断。神的观注没有间断，热气就昼夜不停地进去。神就活了。神之所以活是因为心先死了。如果人能自死其心，元神就活了。所谓死心并不是说让它枯干萎缩，而是使它专一不二。

佛说：置心一处，无事不办。心容易动，就用炁来使之专注，炁容易粗，就用心使之细微。这样下去，怎么会定不下来？

对于昏沉和散乱这两种毛病，只要日日不间断地静坐炼功，是一定能克服的。不静坐的时候，人们虽然处于散乱之中，但自己并不知道。意识到自己的散乱，正是克服散乱的开始。处于昏沉而不知与处于昏沉而知，这两者之间的距离岂止千里之遥。不自知的昏沉是真正的昏沉，自知的昏沉则不是完全的昏沉，其中已经有了几分清明。散乱是由于神^②的外驰，昏沉则是因为神还不够清纯。散乱比昏沉要容易纠正，比如生病，有痛有痒的人可以用药来治疗，昏沉则是麻木不仁的病症。散出去的可以收回来，乱的可以清理。但是昏沉，则是浑浑噩噩，蠢蠢冥冥。散乱至少还有个下手的地方，而昏沉则完全是魄在主宰一切。散乱时还有魂在起用，而昏沉时则

① 人大本与北图本均作“生卵”，但理应为孵卵。——中译者

② 此外神被译为“mind”（头脑、意识、思维），而不是“spirit”。——中译者

完全是纯阴在操纵着局面。静坐时想睡觉，那就是昏沉的表现。克服昏沉的办法就在于调息。所谓息是指从口鼻出入的呼吸，虽然不是真息，但是真息的出入也寄托于此。

静坐时一定要静心纯气，心如何才能静呢？就要在呼吸上下功夫。气息的出入只有心能知道，而不能让耳朵听见，听不见则气细，气细则清。如果听见了就表明气粗，气粗则浊。气浊则使人昏沉催人入睡，这是很自然的事。

虽然说要把心用在呼吸上，但是要会用善用。不用之方为会用，只要微微地照听就可以了。这句话里有些深意。什么叫照，就是目光自照。眼睛只向内看而不向外看。眼睛不向外看而感到惺然清明的时候，就是所谓的内视，并不是真的能向里面看。什么叫听，就是耳光自听，耳朵只听里边而不听外边，不听外边而感到惺然清明的时候，就是所谓的内听。听，就是要听其无声；看，就是要看其无形。若只是目不外视，耳不外听，目光和耳光就会内驰，对外则封闭起来。只有内视内听，才能既不外泄又不内驰，便不会昏沉。这就是所谓的日月交精交光。

昏沉欲眠时，就起来散散步，神志清醒时再坐下来。清晨如有时间，最好能坐上一炷香的功夫。午后，人们事情烦多，容易昏沉，不一定要坐上一炷香，只要把诸缘尘事放下，静坐一会儿，那么长此以往，就会有所成就，而不会总是昏沉欲睡。

这一章主要是说，对于回光而言，调息是至关重要的。功夫进一步，道理就要深一层。回光时，就要使心念与气息相互协调，以防止昏沉和散乱这两种毛病。祖师担心初学者刚一坐

下来，垂下眼帘，就有许多妄念纷拥而至，心念外驰难以收拾。于是传下了调息的功夫，使人系住心念，以防止神气外驰。

因为气息来自于心，气息的不协调是由于心念的浮躁。所以首先要使呼吸细微，不让耳朵听见气息出入的声音，心中默默地数着呼吸的次数。如果心里忘了呼吸出入的数目，就是心念外驰的表现。这时就要提起心神，使自己专注起来。如果耳朵忘了倾听，或者是眼睛没有看到鼻梁，也是心念外驰的表现。如果有了要睡觉的感觉，那就是昏沉的前兆。这时就应该使自己精神起来，垂帘观鼻。如果嘴唇没有合拢，牙没有咬紧，还是心念外驰的表现，这时要马上闭嘴合齿。也就是说，让五官听从心的安排，而神又必须依从气息，这才是心息相依的状态。这样下去，不用十几天工夫，就可以使心息自然相依相谐，不用数息，呼吸自然而然地就能协调。呼吸一旦协调，昏沉和散乱这两种毛病也就没有了。

5. 回光差谬章

吕祖说：各位的功夫会慢慢地纯熟起来，不过，要达到静坐如岩前枯木的境界，可能会遇到许多岔路。对此，我要仔细讲讲。这里面的究竟，要亲身体验到才能明白。我现在可以先说一部分。我们这派与禅宗不同，我们可以一步一步地证验。我不妨先说一说容易出错的地方，然后再谈证验。

开始修习这部宗旨时，要使自己轻松舒适，不要用太多心思，一切听从自然，使得气息平和，心境安适，然后入静。入

静时要得机得窍，不要无所事事地坐着。所谓无记空^①，就是说，诸事万缘都要放下，又能清醒自明。同时，也不能过于用意。如果太认真用意，就容易犯这种错误：执空。这不是说不该认真，而是说，真正的奥妙在于若有若无之间。在有意无意之中得到真趣，才是真正的功夫。这时，就可以诸事放下，清醒自如。

但是，又要小心，不能堕入蕴界^②，所谓蕴界是五阴魔恣肆横行的地方。比如一般人入定，大多如枯木死灰一般，而很少有大地阳春的气象，这就是落于阴界的现象。这时炁冷，息沉，还有许多寒冷，衰败的景象。时间一长，就会堕入到草木土石的地。

还要注意，不要被万事诸缘所左右。比如入静之后，各种无端的杂念纷纷而来，想要摆脱却又摆脱不开，随着它们，反而觉得舒适顺畅，这就叫做反主为奴。长此以往，就会落入到色欲界之中。好的可以返生于天，差的就成为狸奴，如狐仙^③一样，在名山大川中游逛，受用风月花果和琪树瑶草。这样受用了三五百年之后，多的可以达到数千年，他修来的功夫已经得到了应该得到的报应，他又会重新投生到尘世之中在

① 无记，佛教名词，大意为不可判断。无记空，与顽空相对，意为不执着于空。——中译者

② “蕴”，梵文skandha的意译，意为积聚、类别，是对一切有为法作的分类。共五类：色、受、想、行、识五蕴。五蕴为对一切有为法的概括，狭义为现实人的代称，广义指物质世界（色蕴）和精神世界的总和。大乘佛教认为，五蕴皆空。此处堕入蕴界，乃指不能空。——中译者

③ 在中国的民间传说中，狐狸也会炼丹，并能达到化成人形的水平。这和西方神话中的一些自然中的精灵（demons）有些类似。——卫礼贤

诸趣。

端拱冥心圖

元君端拱坐玄都
三疊胎仙舞八隅
變化純陽天地合
長生因此泐工夫

未到彼岸不能無法
既至彼岸又焉用法
頂中常放白毫光
痴人猶待問菩薩

無心於事
無事於心
超出萬劫
彌然一言

遺照於外
宅神於內
其心至趣
而與吉會



靜坐，第三阶段：法身做为独立的存在分离而去①中轮回。②

① 此图为《性命圭旨》贞集“端拱冥心图”。——中译者

② 诸趣：佛教说众生根据生前善恶在五道（天、人、地狱、恶鬼、畜生）或六道（加上阿修罗）中轮回。五道、六道亦称为五趣、六趣。——中译者

以上我列举的这些，都是岔路。岔路既然已经知道了，就可以寻求证验了。

这一章^①的主要意图是要提醒修习者在回光时不要误入歧途。如不能将神引入炁穴，那么，不是堕入顽空^②，就是堕入魔境。比如在静坐时看到闪光以及各种颜色，或者看到菩萨天神降临，这种种幻境都属魔境。再比如静坐时，周身气息没有融合，肾水不能上潮下涌，炁冷，气息沉浊，就是所谓的缺少大地阳和之气，将会堕入顽空之境。又比如说，静坐时间一长，涌来许多杂念，无法制止，随着杂念反而觉得舒畅，这就是反主为奴。这时就不要再坐下去了，应该站起来走一会儿，等心气平和之后再坐。静坐时还要保持清醒，不能麻木不仁。如果能够感觉到丹田里的气息融合温暖，真阳之机蠢蠢欲动，就算是得窍了。得到真窍之后就可以不再堕入色欲界、阴魔界了。^③

6. 回光证验章

吕祖说：证验有很多种，不应该满足于小的目标，要有度尽众生的大志。不能漫不经心不负责任地修炼，要努力使每句

① 这一章里佛教的影响十分明显。文中还提到了练功人会受到幻念的诱惑，把这些幻念当作真的，并屈从它们，误入歧途。（比较一下靡非斯特利用魔法使浮士德昏然入睡的情景。）——卫礼贤

② 顽空，佛家名词，大意为执着于空。——中译者

③ 卫礼贤此段译文有删节和合并。——中译者

话都得到证实。

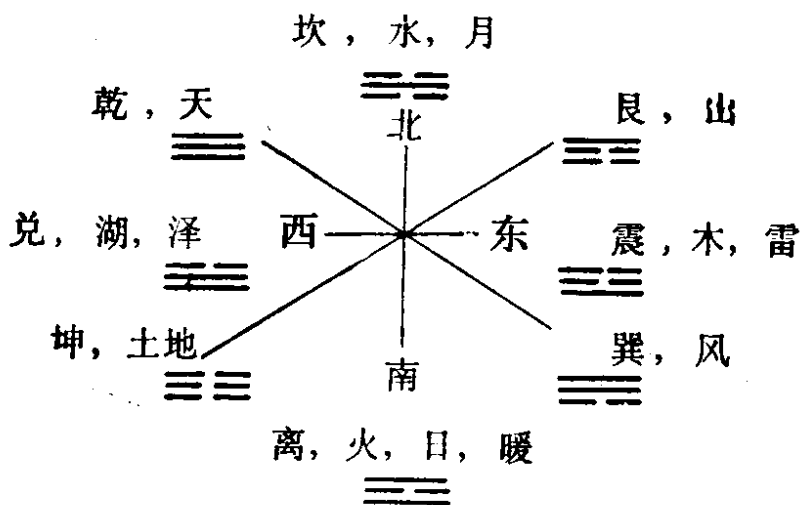
如果在入静时感到气息绵绵无间，神情舒畅愉悦，如醉如浴，这就是全身布满阳气，金华开始吐露的标志。随后感到万籁俱寂，一轮明月正悬中天，好像大地之上是一片光明，这就是心体开明，金华正在开放的标志。

再往后，感到周身充实，不怕风霜，别人遇到了会感到兴致索然的事情，我们遇到了反而感到精神更旺。以黄金建造房屋，白玉建造台阶，世间腐朽的事情，我们用真炁一吹就使之获得新生。红血化为乳汁，七尺肉团，都是金宝，这是金华大凝的现象。

第一阶段，《观经》中所说的“日落大水，行树法象”将会得到应验。所谓日落，是从天地未开的混沌状态开始建立基础，也就是无极。上善若水^①，纯清无瑕，是太极的主宰者，是在震位^②显现的帝君。震为木，所以用成行的树木来表现。七

① 上善若水，出句《老子》第八章。——中译者

② 参见《易经》说卦章。震卦代表雷、春、东、木等。乾即天，位于西北，坎位于正北。——卫礼贤



重行树，就代表七窍中的光明。西北是乾的方位，移动一位就是坎卦的方位。日落大水，就是乾和坎的卦象。坎①为子时，11月。冬至时，雷（即震）在大地之中隐而不发，直到震时②（春2月）到了，阳才显露到地面上。所以用成行的树木来代表。其余可以如此类推。

第二阶段就是在此之上建立基础。大地像冰一样，如一片琉璃宝地。光明逐渐凝结。于是就有了蓬台，然后，佛也就在上面出现了。金性显现，不是佛会是什么呢？因为佛就是大觉金仙。这是最大一部分的证验。

现在，有3种证验是可以考证的。其一是对静坐时神入谷中③的证验。这时，听人说话好像是隔了几里路远，每个字又都十分清楚。声音入耳就像山谷中的回声，我并非没有听见，但我自己却从未听见。这就是所谓的神在谷中。

其二，入静时，目光如炬，眼前的一切都很明亮，白茫茫一片。睁开眼睛看自己的身体，却什么也看不见。这就是所谓的“于空屋之中生出光明，里里外外一片通明”。是非常吉祥的征兆。

其三，入静时，身体里神炁氤氲，如绵如玉。似乎很难坐得住，而有上浮的感觉。这就是神归顶天的现象。久而久之，真炁就会上升乾鼎了。

现在，这三者都是很快就可以证验的。但也不是完全绝

①② 坎为子，在一年中，子为十一月，冬至月。震为卯，春二月。——中译者

③ 老子说：“谷神不死是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根，绵绵若存，用之不勤。”谷中，即炁窍、丹田。——中译者

对的。要看各人的资质，会有各不相同的景色，就像止观中所说的，是善根的表现。这些事情就像一个人喝水，是冷是热只有自己知道。同样，自己要信得过自己，这些证验只有自己体会到了才是真的。

7. 回光活法章

吕祖说：回光的功夫修行一段时间后，就会有所成就，这时、不要废弃平素从事的正业。古人说：事情来了要处理，东西来了要从根本上理解。要以正确的思想恰当地处理事情，也就是说，如光不被外物耗散，光自然就回来了。这是随时随地不着痕迹的回光，如果能实行这样的回光，那么真正的刻意修行的回光就更不在话下了。

在日常生活中，如果能时时刻刻随着对事情的处理而回光返照，不着一毫人我相，^①就是随时随地的回光。这是第一种妙用。

清晨时，如果能摆脱一切俗事的纠缠，静坐一两个时辰，那是最好不过的。平时应事接物，都要用纯客观的角度去看，也就是返照法。如果能不间断地坚持下去，两三个月之后，天上诸位真人，必然会来印证你的功夫。

① 《金刚经》云：“若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相、即非菩萨”。又云：“如来悉知悉见是诸众生得如是无量福德，何以故，是诸众生无复我相、人相、众生相、寿者相，无法相，亦无非法相。”——中译者

前一章讲到了功夫渐进，已见到佳境，略有小成。这一章正应该让学习者努力用功，精益求精，以期早日炼就金丹。然而祖师这时却说：不要废弃平素从事的正业，这是为什么呢？或许有人会想，难道祖师不愿意让修习者早日成丹吗？决非如此！这是因为祖师担心学习者还没有完成他在这个世界上应该做的事业，所以才这样说。如果你的功夫已进入佳境，心就会平静如水，有外界的东西来了，就像镜子一样反射出它们的影像。东西走了，神炁便自动聚合，而不会被外物牵制走失，这就是祖师说的“不着一毫人我相”。修习者如果能使真意时时集中在炁穴上，不去刻意回光，光也能自动回转了。只要光回，金丹便会自动萌生，这时也就无妨兼顾俗事了。这同刚开始修习静坐时不同。那时，神气散乱，如果不和俗事保持一段距离，找一个安静的地方，避开俗事的干扰，必然是三天打鱼两天晒网，什么时候才能悟到真机呢？所以说，在开始练功时，要把一切家务抛在一边，或者请人照料，以便自己专心修练。等到功夫进展到一定的程度，有了些玄微的体验，不妨再回过头来兼理正事，以了却俗愿。这就是所谓的“回光时的生活方法”。紫阳真人^①曾说：“修行混俗且和光，圆即圆兮方即方，显晦逆从人莫测，教他怎能见行藏。”^②所谓回光时的生活方法，就是在回光的同时兼顾俗事的意思。

① 有数位道教大师叫紫阳真人，此处大约是指张伯端，他生活在 18 世纪。
——卫德明

② 此诗为宋张伯端《悟真篇》中七言绝句 64 首中最后一首。意为：高人在修行时与世人在表面上并没有什么两样。——中译者

8. 逍遥诀章

吕祖说：

玉清留下逍遥诀，
四字凝神入炁穴，
六月俄看白雪飞，
三更又见日轮赫。
水中吹起籍巽风，
天上游归食坤德。
更有一句玄中玄，
无何有处是真宅。

这一首律诗已经把修道的奥妙说得淋漓尽致。修炼的大道无外乎“无为而为”四个字。只有无为，才能不被形式和影象（即物质）所束缚。只有通过无为而达到有为，才能使人不堕入顽空和死虚之中。其中的作用不外乎一个“中”字，其作用的关键就是两个眼睛，两个眼睛就像是北斗七星的斗柄，推转着天地万物，运转着阴阳两极。所产生的丹药，自始至终都是水中金，也就是水乡铅。前面讲的回光，是最初的功夫，使修习者从外制内，进入门径。它可以帮助我们掌握主动权。这为了让资质中下的修习者先修炼下面的两关，再向上一关努力。现在，道路渐渐明了，其中的机关诀窍也逐渐地清晰起来，就可以进行下一步了。天并不守住道不放，所以泄露出这部至密的宗旨，各位修习者要千万爱惜，加倍努力。

回光是一个总的名称，功夫进展一层，金华之光就强盛一番，回光的方法也要玄妙一番。以前是从外制内，现在则要居中制外。从前是辅佐主人，现在则是奉主之命发号施令。整个关系都彻底颠倒过来。修炼时首先要调摄身心，使身心自在安和，放下一切俗念的纠缠，不被任何念头所打劫，一丝不挂。这时，天心位于正中，然后垂下两目，就像奉旨招臣，谁敢违抗？接着用天目内照坎宫^①，光华所到之处，都有真阳出来接应。离卦外阳内阴，其体为乾，一个阴爻进入体内成为主宰，于是心念随着外物而变化，向外顺出耗散。现在回光内照，不随着外物产生心念，阴气就停止了。由于光华注照，就成了纯阳。同类相亲，所以坎中之阳也要上腾。这并非只是坎阳，其实是乾阳与乾阳相应。二者遇到一起，就纽结不散，氤氲活动，忽来忽往，忽浮忽沉。自己在元宫之中，恍恍然感到太虚的无量。全身轻妙欲飞，这就是所谓云满千山。逐渐地，又会感到来往无踪，分不清是沉是浮。脉住炁停，这是真交媾，所谓的月涵万水就是指此而言。等到在冥冥中，天心忽然一动，就是一阳来复，活子时^②到了。

但是，其中的究竟还要仔细说明。凡人一视一听，耳朵和眼睛都跟着外物而动，外物离去才算做罢。这种活动都是低层次的，而天君反而要被它们控制，这无异于与鬼同居。

现在，一动一静应当与人同在。天君是真人，天君一动就

① 坎为水，坎宫指肾。——中译者

② 活子时，北大本此句下有注“此即慧命发现之时，斯时不令其顺出而逆之，是谓添油接命，成佛作祖在此下手。”——中译者

与它一同活动，这一动就是天根^①。天君一静就与它同静，这一静便是月窟^②。天君忽动忽静，便随之忽动忽静，天君休息上下，便随之休息上下，这就是所谓的在天根月窟之间闲来闲往。

如果天心镇静，(真意)动得过早，(丹药)便失之嫩。若天心已经动了，真意才动以应之，丹药便失之老。天心一动，就应马上使真意上升到乾宫之中，以神光视顶，做为导引指引方向，这种动才恰应其时。天心上升到乾顶，悠然自得。忽然之间要想沉静下来，这时迅速将真意引到黄庭之中。并且目光要观注中黄神室之处^③。

过一会儿，想要静下来的(天心)。一丝念头也没有了，本来内视的(双目)，一瞬间也忘记了内视。这时，身心完全放松了，所有的尘缘都消失得无影无踪。即便是自己的神室和炉鼎也不知道哪里去了。想要寻找自己的身体，却无从下手，这就是天入地中，众妙归根的时候。此时，就是凝神进入炁穴的时机。

修炼回光之时^④，开始要使弥散的东西收敛回来，使六用不行^⑤，这是修养的本原，是添油接命的方法。功夫进展到一

①② 天根，月窟，与六十四卦方位有关。邵雍诗云：“乾遇巽时观月窟，地逢雷处看天根，天根月窟闲来往，三十六宫皆是春。”参见宋·俞琰《易外别传》。转引《中国气功大成》，吉林科学技术出版社1989年版，第499—500页。——中译者

③ 北大本此处有慧真子注：“学者宜参看后卷续命方法，转六候图则可以了悟矣。图中所谓子呼进阳火逆升乾鼎，午呼退阴符顺降丹田，丹田即黄庭也，盖此即佛祖所谓法轮常转，仙家非人不传炼精返气之秘法也。悟此则可以造成不死之躯矣”。——中译者

④ “夫一回光也”，英译为“夫一，回光也”，当属卫礼贤误译。——中译者

⑤ 当指眼、耳、鼻、舌、身、意。——中译者



静坐，第四阶段：在所有状态之中的中心(缘中)①

① 此图为《性命圭旨》贞集“化身五五图”。——中译者

定的程度,收敛起来就会轻松自如,不费丝毫力气,这就是安神祖窍、敛聚先天。

再后,会感到一切外界影响都已消失,寂然大定,这就是蛰藏气穴,众妙归根。有人说一层意思内还有三层意思,也有人说一层意思内还有九层,都是后人的发挥。现在先谈谈一层中有三层是什么意思。最初修行者修养自身刚刚到能静下来的时候,翕聚是修养,蛰藏也是修养,等到后来修养都是蛰藏了,这是下一层的意思,中一层以及上一层都可以此类推。不改变处所而处所自动发生变化,这是无形之窍,千处万处都是这一个地方。不改变时间而时间自然发生变化,这就是无候之时,万劫万世都是这一刻。

凡心若不是静到了极点就不能动,即使动也是妄动,不是其本体在动。所以说,由于外物的刺激而动,是人性的欲望冲动,如果不是由于外物刺激而动,才是天之道。如不以天之道与天之性相对应,就会被欲望冲动所控制。欲是由于外物的刺激,所以这种念头离开了自己的本来位置,一动就引起另一动。只有一丝杂念也没有的时候,才会产生正念,这就是真意。在寂然大定之中,天机忽然发动,^①这种动是无意的,这就是无为而为。

再看本章开始的那首诗。前两句概括了金华的作用。其后两句是说日月互体。六月就是离火,白雪飞就是说离中的真阴要返回坤中。三更就是坎水,日轮就是坎中之阳,将要返回乾中,以坎填离也在此中完成。

^① 即活子时。据说此时的现象是阴茎勃起。——中译者

再下面的两句是说斗柄的作用和所有机关的升降。水为坎，日为巽风，目光照入坎宫，便可摄召太阳之精。“天上”就是乾宫，“游归食坤德”，就是指神入炁中，天入地中，指养火。

最后两句是诀中之诀，法中之法，自始至终都离不开洗心涤虑的功夫，也就是沐浴。儒家的学说始于知止，终于由止至善。从无极出发，又归于无极。

佛则说无住生心，这是佛教的一个基本思想。我们道教则从至虚两个字开始，完成性命的全部修炼。总之，三教都是一个意思，就是要修出离死入生的神丹，神丹又是什么？就是要于一切处无心。我们这一派最玄秘的是沐浴，这样一部性命全功，不过是心空二字而已。现在我一言点破，省却诸位数十年参悟的功夫了。

后人不懂每一层中还有三层微妙是什么意思，我现在用佛家的空观、假观、中观三观来说明一下。三观首先是空观，看世上万物皆空。然后是假观，虽然知道万物皆空，但并不毁坏它们，仍然在这个空中建立一切事。既不毁坏万物，也不执着万物，这就是中观。如果修空观时，同时知道万物不可毁，也不执着于万物，这就三观兼备了。但毕竟是把万物看空才算得力，所以修空观，空固然是空，假也是空，中还是空。修假观时，会有更大的益处，假固然假，空也是假，中还是假。处于中道时也要把它当作空来想，但是不把它称作空而称作中。处于中道时也要把它当作假观，但不称之为假也称之为中。至于中，则不必多说了。①

① 英文本在此删去一段，参见附录原文。——中译者

这一章首先引了玉清留下逍遥诀一诗，大道之玄秘在于无中生有，因为神与气凝集时间一长，虚无^①之中自然会生出一点真火。这时神越静，则火越旺，火旺的景象就像6月的炎夏，用旺火去烧坎水，水沸成汽向上飞腾，就如雪飞一般，所以说“六月俄看白雪飞”。因为水被火熏蒸，真炁才活动起来。由于此时阴静阳动，正如夜半时的状况，所以称它为活子时。如在这时以意领炁，使之逆升顺降，就如太阳出没运转一般，就是“三更又见日轮赫”的意思了。但是真炁的运转又必须凭借呼吸，吹动命门之火，才能将真炁摄到原处。所以诗中又说“水中吹起籍巽风”。因为先天一炁已经由后天呼吸吹动，从尾闾逆行向上升到乾顶，经由乾宫，下重楼^②顺行到腹内^③温养，所以说“天上游归食坤德”。真炁回到虚无之所，时间一长，便感到气、体充足，身、心快乐。如果不是使用运转法轮的方法怎么能达到这种逍遥境界？最重要的，就是要凝神返照神火于静极之中，催动虚危^④，穴内水中火发，就是祖师所说的“更有一句玄中玄，无何有乡是真宅”。

依文中意思，修习者到此时的功夫已接近玄奥之境，只怕学者不知道锻炼的方法，难以炼就金丹，所以祖师把佛道两家不外传的秘密揭示出来。最初，学者凝神住于炁穴的时候，静到了极处就会在杳冥之中，由无生有，这就是太乙金华出现

① 虚无之窟，参见《慧命经》第一章。——中译者

② 乾顶，当指百会，重楼，指喉部。——中译者

③ 英译为太阳神经丛，是丹田的位置。——中译者

④ 虚危，穴名，任督二脉之起止处，亦名河车路。——中译者

了。这时，就有了识光与性光的分别。真炁因外界刺激而活动，顺行而外出生儿育女，这便是识光。修习者在真炁充足的时候，如果能不让它喷出，而使之逆行，这就是性光。对此，需用河车轮转^①的功法，轮转不停，这样，真炁就一滴滴地回到了其根本，等到车住轮停时，就会感到身清气爽。河车轮转一次，就叫一个周天，就是邱祖^②说的小周天。如果不等气足而强行采药，这样为时过早，丹药太嫩，不会凝结，如果气足之后不采，就会失去时机，金丹太老也难炼成。只有在不老不嫩的时候用意摄取，才恰到好处。这个时机，佛祖称为“色即是空”，^③就是炼精化气的意思。学者如果不明白这个道理，使真炁顺出，于是气化为精，这就是“空即是色”^④了。凡夫俗子以身体交合，先乐后苦，射精之后就会感到身体疲倦精神懒散，而仙佛则以神气交合，先清后爽，精化为气，便感到身舒体畅。传说彭祖活了八百八十岁，是由于他善于与女子交合而得养生之道，这是误解。其实，他用的是锻炼神气的方法。因为丹书上常用比喻，把离火喻作姤女，把坎水喻为婴儿，所以人们怀疑彭祖用的是男女采补的房中术，以讹传讹，遗误后人。

道家取坎填离的方法，一定要有真意起作用才能调和，真意在五行中属土，土是黄色的，所以丹书喻之为黄芽，坎离交合，金华出现，金是白色的，所以喻之为白雪，世人不明白丹家

① 元气由尾闾上升，经夹脊、玉枕至泥丸宫，然后下降鹊桥、重楼、黄庭、纳入丹田。此一循环，称为河车路，河车轮转，即以意领气，行周天之法。——中译者

② 邱祖，即邱处机。——中译者

③④ “色即是空，空即是色”，引自佛经《心经》。——中译者

的隐语，误以为黄白是金石之术，大谬不然。

古大德说：“从来此宝家家有，只是愚人识不全。”了解到这一点，就知道古人实际上是采取自身的精气而得长生，并非是因为吞服了什么仙药延年益寿的。世人偏偏要舍本逐末，真是没有办法。丹经还说：“正人行邪道，邪道悉归正。”正就是炼精化气的意思。“邪人行正道，正道悉归邪。”这指的是男女交合，生男育女。愚人不珍惜自身之宝，恣欲放荡，不知保守精气，精气耗尽，身体自然衰亡。圣者贤人养生并没有特别的办法，只不过是制欲保精，积精累气，气足就会有健康的躯体。与凡夫所不同的就是顺或逆的妙用。

这一章的主要意思就要让学者把添油接命的方法搞清楚。由于二目极为重要，所以始终强调枢机全在二目。二目就如斗柄一般，天以斗柄为中心旋转，人则以真意为主宰，因而能否成就金丹全仗真意之调和，所以下章有百日立基的说法。但这还与学者的勤奋和体质有关。如果练功勤奋，体质强壮，从得到法诀后运转河车的那一天开始，意气调和得法，一百天之内就可以成丹了，如果体质虚弱，练功又懒，即使过了一百天，也难以成就金丹。金丹炼就之后，神气清明，心地一空，真性自然出现，识光则变为性光，性光常存，坎离就自动交合，坎离交合则圣胎凝结，圣胎凝结，不是大周天的功效是什么？所以下一章到周天法则就结束了。

该书介绍的养生术从谛观鼻端开始是入门的下手之法，到此是转手之法。其了手之法与撒手之法，则在另一部书《续命方》^①之中。

^① 《慧命经》的另一个书名。——卫德明

关于金华或不坏法身思想 的一些概念及其关系

卡里·F·贝恩斯

道、或浑沌、或太一，分出了两种对立的实在本原：阴与阳。首先，它们仅仅被看作是自然（姑不谈人）的两种力量，然后，性的两极以及其它相对物都以此衍生出来。从阴中引出坤，这是一种富有包涵力的阴性本原；从阳中引出乾，这是一种富有创造性的阳性本原。从阴中引出命，阳中引出性。

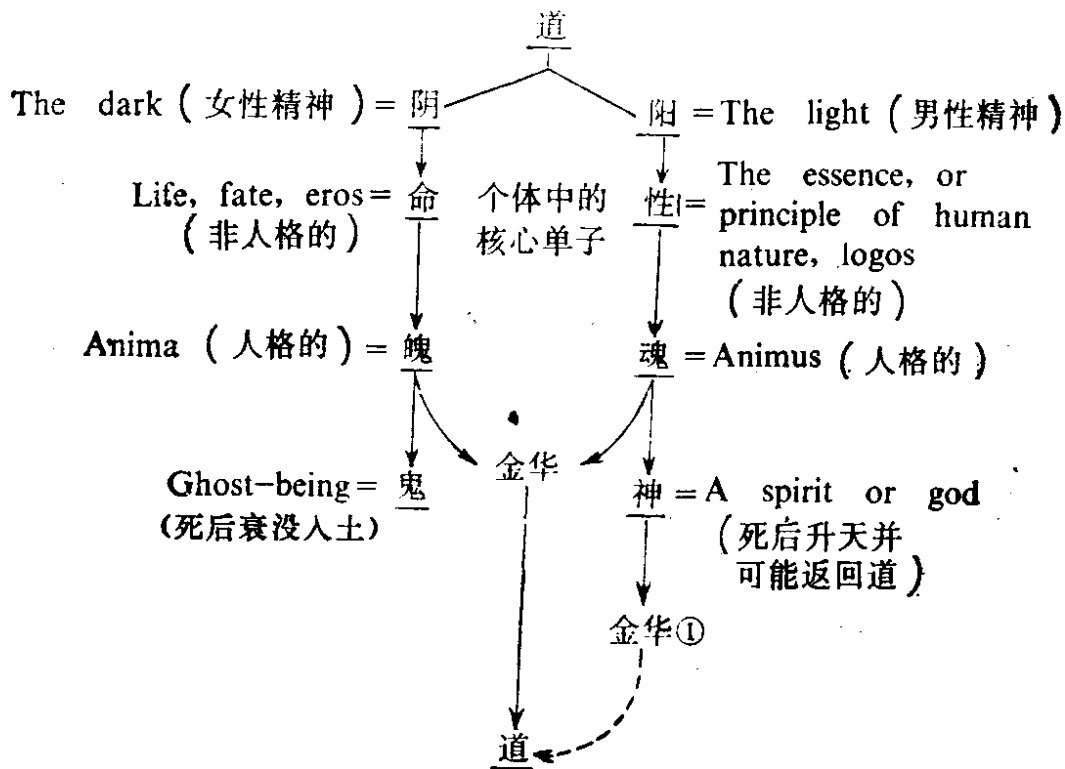
每一个生命个体都包含着一个核心单子，但在受孕的一刻，单子分裂为性与命。这是两个超个体的本原，因而可以将之与生之本能(eros)与逻各斯(logos)对应起来。

在个体的人中，阴阳表现为另外两极，魄与魂。在个体的生命过程中，这两者一直相互冲突，争当主角。人死之后，它们就分道扬镳了，魄沉堕入地成为鬼，魂则飞升成为神。神有可能回归道。

如果生命的能量(真炁)顺流而出，毫无障碍地流到外部

世界,那就是魄战胜了魂,将不可能有法身或金华产生出来,死后,自我就消失了。如果使真炁逆行,或者说修炼,使之上升而不外泄。这时,魂就成了胜利者,死后自我将继续存在,然后变为神。如果有人在一生之中坚持修炼,就有可能成为金华,就会使自我从矛盾的对立中解脱出来,重新成为道,或浑沌,或太一的一部分。

与修炼金华或不坏法身的思想
相关的中国概念之间的关系示意图



① 在正文中有足够证据表明,由于佛教的影响,金华无疑也可以仅仅从阳的一面创生出来,如图中自神而下的虚线所示。然而在纯粹的中国教义中,金华的创生要依靠阴阳两方面的相互作用,阴阳两者是同样重要的。
——卡里·F·贝恩斯

慧命经(今译并附原文)*

道的精微之处在于性与命。性命的修炼除了将二者归一之外，没有更好的道路。古代的圣人贤者通过外部世界的图象来陈述关于性命归一的思想，他们总是利用寓言而不愿直说，所以，双修的秘密就失传了。

我用各个图示所阐述的并非是空口谈玄的虚妄之词，恰恰相反，我把《楞严经》中关于漏尽的要点、《华严经》中的奥妙思想以及佛祖的其他教诲结合起来，把它们概括成这些正确的图示。由此可知，慧与命不是别的，只是原窍^①。我希望这些图示能使从事双修这一非凡工作的人知道，真正的种子由此而成熟，漏尽由此而完成，舍利由此而炼就，大道由此而形成。

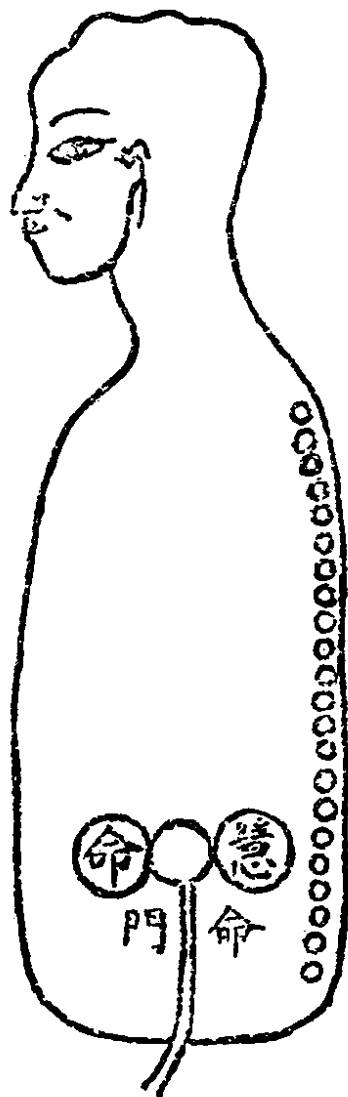
* 慧命经为柳华经所著。因其主要是图说，将今译和原文附在一处，以便读者参考。——中译者

① 英文为germinal vesicle 原为生物学名词，意为胚泡。——中译者

1、漏尽图

欲成漏尽金刚体

定照莫离欢喜地



勤造烹蒸慧命根

时将真我隐藏居

漏尽之路①

① 英文版中没有此图，只有该图释词。卫礼贤作了一个注解，描述此图的形式。——中译者

但是原窍是一个不可见的窍穴，无形无影。原炁一动，窍的种子就存在了，原炁一止，窍也随之消失；这是储藏玄真的地方，这是修炼慧命的祭坛。它被称为海底龙宫、雪山界地、原初关隘、极乐王国、无极之乡……。所有这些纷杂的名称都是指这个原窍。修士(a dying man)①如果不了解这个原窍，它在千生万劫之中也不能实现性命的归一。

这个原点太大了。当父母生下我们的身体之前，在受孕的时候，这个种子就先创生了。性与命就寓居其中，此二者相互融合归为一体，像炉中的火种，是一团太和与天理的结合体，所以说，出生之前就有无尽的气。进一步说：在父母生出孩子之前，生命之炁②充足并且胎儿完善。但是，当胎儿移动，胎胞破裂时，便如高山失足，一入呱呱堕地，从此性命两分。自这一刻开始，性不能再见到命，命也不能再见到性。于是，一切听从命运的安排，少年成为壮年，壮年变为老年，老年而至一命呜呼。

所以，如来出于大慈悲心肠，让修炼的秘密为众人所知，他教人重回胞胎，再造自我的性命。神、炁③进入原窍，结成一体，成为真种，与父母的精④炁进入原窍。合而为一成为胎孕，其中的道理是一样的。

原窍之中有君火，在原窍的入口有相火，在全身之中，有民火。君火自己表现出来，相火就把它承接过去。相火发动，

① 慧命经原文为修士，指修道之士。英文则意为将死的人。——中译者

②③ 此处炁未被译为energy，而是分别译为 breath of life、soul或vital breath。——中译者

④ 精，阳性；炁(chi)阴性。——卫礼贤

民火也随之而动。当这3种火依此顺序而表现，所成就的是一个人，当这三种火逆着来，道就成了。

所以，所有的圣人都从修炼漏尽开始。如果不修炼这个方法，去从事其它事情，是没有用的。各门各派不知道原窍之中有慧、命的主宰，而在外面寻求，虽然费尽心机，也不会有什么成就。

[原文]

盖道之精微，莫如性命。性命之修炼，莫如归一。古圣高贤，将性命归一之旨，巧喻外物，不肯明示直论，所以世之无双修者矣。

余之所续图者，非敢妄泄也，是尊《楞严》之漏尽，表《华严》之奥旨，会诸经之散言，以归正图，方知慧命是不外乎窍矣。且此图之所立者，是愿同志之士，明此双修之天机，不堕傍门。方知真种由此而怀，漏尽由此而成，舍利由此而炼，大道由此而成。

且此窍也，乃是虚无之窟，无形无影。炁发则成窍，机息则渺茫，乃藏真之所，修慧命之坛。名之曰海底龙宫，曰雪山界地、曰西方、曰元关、曰极乐国、曰无极之乡，……名虽众多，无非此一窍也。修士不明此窍，千生万劫，慧命则无所觅也。

是窍也，大矣哉！父母未生此身、受孕之时，先生此窍，而性命实寓于其中。二物相融，合而为一。融融郁郁，似炉中之火种一团太和天理。故曰，先天有无窍之消息。故曰，父母未生前，炁足胎圆，形动胞裂，犹如高山失足，因地一声，而性命到此，则分而为二矣。自此而往，性不

能见命，命不能见性。少而壮，壮而老，老而呜呼。故如来发大慈悲，泄漏修炼之法，教人再入胞胎，重造我之性命。将我之神炁入于此窍之内，合而为一，以成真种。如父母之精炁入于此窍之内，合而为一，以成胎孕。其理一也。

夫窍内有君火，门首有相火，周身为民火。君火发而相火承之，相火动而民火从之。三火顺去则成人，三火逆来则成道。故漏尽之窍，凡圣由此而起。不修此道，而另修别务，是无所益也。

所以千门万户，不知此窍内有慧命主宰，向外寻求，费尽心机，无所成矣。

2、法轮六候图

道的最奇妙的作用莫过于法轮，^①使运动不停止的是道路，使速度有所调节的是规则，决定修炼之数的是运用火候的方法。

这个图示包含了全部的法门，佛祖从西而来的真正意图全在其中。其中的秘密在于怎样掌握呼和吸的过程，升与降的相互转化怎样表现为开与合；怎样遵循正确的思考而不偏离正确的道路；一个固定的界限怎样使得起止于正确的时间成为可能。

我为了众生牺牲自己，因为我在这些图中已经把天机完

^① 这个概念是从佛家术语中借用过来的，在上下文关系中，它常被译为“wheel of the law”。——卫德明



全泄露了，即使愚夫俗人得到它也能有所成就。一个德行有亏的人也能从中发现一些东西，但是天不会赋予他大道。为什么呢？因为德行对于道来说，正如鸟的一只翅膀对于另一只，失去了一只，另一只也就没有用了。所以必须具备忠、孝、

仁、义，并严格遵守五戒^①，然后才有希望有所成就。

但所有的精微奥妙，都在这部《慧命经》中，仔细深思参考，就可以得到全部的真理。

这幅图表示了呼吸时能量流的循环。吸气时腹部下降，呼气时上升。但是关键的是，在做这些修炼中，我们进行的是逆行的运动：当吸气时，把下边的能量门打开，让能量沿着弯曲的道路（在脊髓中）上升，这个上升阶段及其对应的时间分寸在图中有所表示。呼气时，上面的门关上，能量流则沿着前面的道路向下，这同样标在了图中。并且，特别指出沐浴的时候，并不正好位于气脉的正中，“沐”要偏上一点，“浴”偏下一点，如图所示。^②

[原文]

且道之妙用，莫如法轮。运行不蹊，莫如道路。迟速不等。莫如规则。限数不差，莫如候法。

是图也，大法备全，而西来真面目，无不在此矣。且其中之元妙行持，莫如呼吸。消息往来，莫如阖辟。不外道路，莫如真意。有所起止，莫如界地。舍己从人，备著此图，全泄天机。愚夫、俗人得之，亦无不成也。

苟无其德，纵有所遇，天必不附其道。何也？德之于道，如鸟之羽翰，缺一无所用也。必须忠、孝、仁、义，五戒全净，然后有所望焉。而其中精微奥妙，尽在慧命经中。

① 五戒为佛家戒律：(1)不杀生，(2)不偷窃，(3)不淫欲，(4)不妄语，(5)不吃酒肉。——卫礼贤

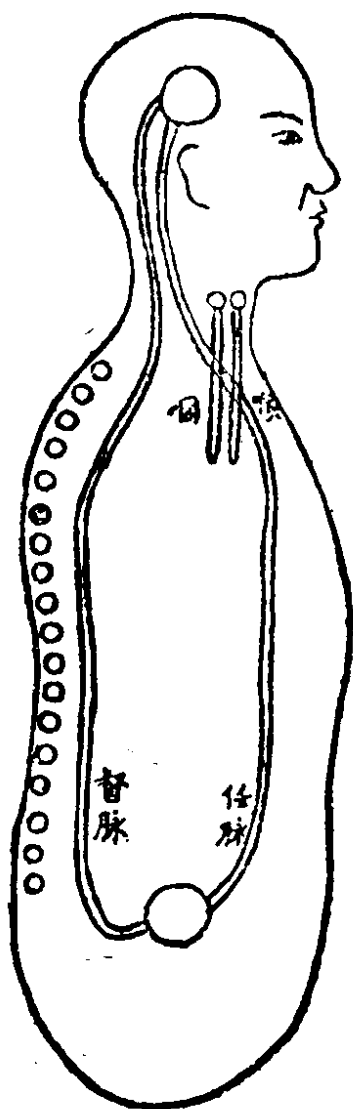
② 该段为卫礼贤对法轮六候图的注释。——中译者

两相参看,无不得其真矣。

3、任督二脉图(功能与控制的二条能量途径)

现出元关消息路

常教火养长生窟



休忘百脉法轮行

检点明珠不死关

这个图与前面两个图实际上是一个。我之所以再补充一遍是为了让苦心修道的人知他自身有法轮的道路。当此二脉打通之后,全身各脉就都通了。鹿睡觉时,把鼻子放在尾巴上,

用以关闭其督脉，鹤与龟则关闭其任脉。所以这3种动物都能活到千年以上。人就更不用说了！修道的人，运转法轮使慧命周转，没有必要担心他不能延长生命成道的。

此处有与第一个图非常相似的另一个图，它再次指出了能量的道路。前面向下的叫任脉功能路径，后面向上的是督脉控制路径。^①

[原文]

盖此图于前二图，原是一也。所重续者何为？是恐修道之人，不知自身有法轮之路道，故备此图，以晓同志耳。盖人能通此二脉，则百脉俱通矣。所以鹿之睡时，鼻入肛门，通其督脉，鹤龟通其任脉。三物俱有千岁之寿，何况人乎！修道之士，既转法轮以运慧命，何患不长其寿而成其道也。

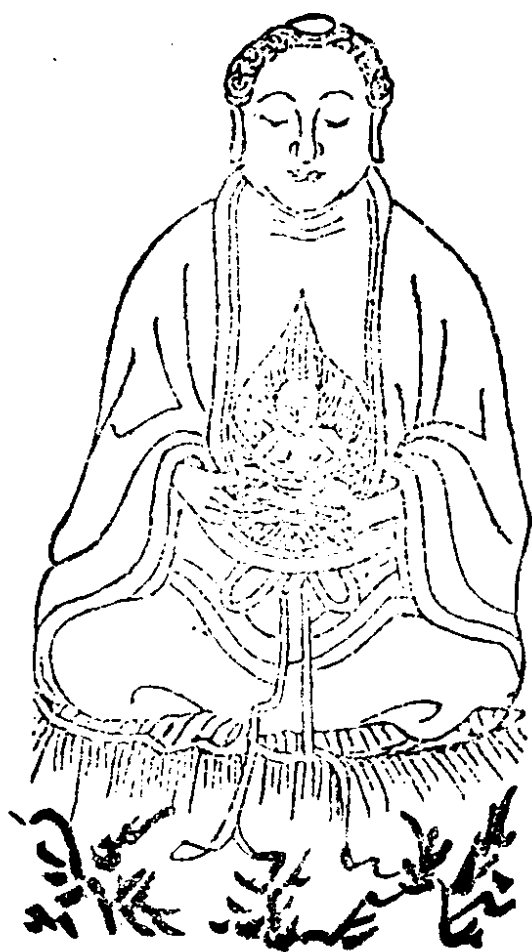
4、道胎图^②

此图之意在《楞严经》原版中已有阐述，但一般的僧人不知道其中隐含的深义，对道胎一无所知，是由于没有这张图的缘故。现在加以阐释，让人们知道如来也有道胎，真正功夫在此。这个道胎是不可见的，但是能以其他存在物完成的物质，它

① 英文版中没有任督二脉显示图，仅有释词，所以卫礼贤在此特作说明。
——中译者

② 英文版中无此图，仅有释词。卫德明在此注道“这里的原图与第37页相同”指“婴儿现形图”。——中译者

忘形顾里助真灵
一年沐浴温



有法无功勤照彻
十月道胎火

是自我的神炁。首先神进入炁之中，然后，炁把神包住。当神与炁紧密地结为一体，意则寂然不动，这就是所谓的胎。炁凝结之后，神才能起作用。所以《楞严经》说：“像母亲一样察觉和响应这两种方式加以关怀。这两种能量(炁)互相滋养互相加强。所以经上说：“每天都要增长。”当真炁充足胎儿圆满，它将从头顶出来。这就是所谓的出胎，成为佛子。

[原文]

且此图，《楞严经》原本有之妙旨，俗僧不知道胎者，因当初未续图之过耳。今以阐扬，修士方知如来有道胎，真实之工夫在矣。

盖胎者，非有形、有像，而别物可以成之，实即我之神炁也。

先以神入乎其炁，后炁来包乎其神。神炁相结，而意则寂然不动，所谓胎矣。且气凝而后神灵，故经曰亲奉觉应二炁培养。故曰，日益增长，炁足胎圆，从顶而出。所谓形成出胎。亲为佛子者矣。

5、出胎图^①

《楞严咒》中说：那时，世尊从头上的发髻中放射出万千光芒，从光中涌出千叶宝莲。在莲花正中端坐着如来的化身，从如来的头顶放出十道百(white)^②宝光来，在任何地方都能看到。大众仰望放出来的光芒，如来宣说：神秘的魔咒即是阳神的显现，所以他的名字叫佛子。

如果一个人没有按慧命的教导，只是反复不断地进行枯燥的坐禅冥想的形式，怎么能够修炼出自身的如来、坐在莲花之上放射光芒、以自身之法身出现呢？有人说阳神是小道但一个人从世尊那里得到的怎么会是小道呢？我已经泄漏了《楞严经》的最深的秘密，只是为了教导后学，得此道者会立刻得到超脱，并将永远不堕凡尘了。

[原文]

《楞严》咒曰：尔时世尊，从肉髻中涌百宝光，光中涌

① 英文版中无此图，仅有释词。卫德明注道：“此图与第 47 页图同”，指“端拱宴心图”。——中译者

② white, 英文为白，实为百。——中译者



念灵无念卽菩提
百光景耀假神凝



身外有身名佛相
千叶莲花由炁化

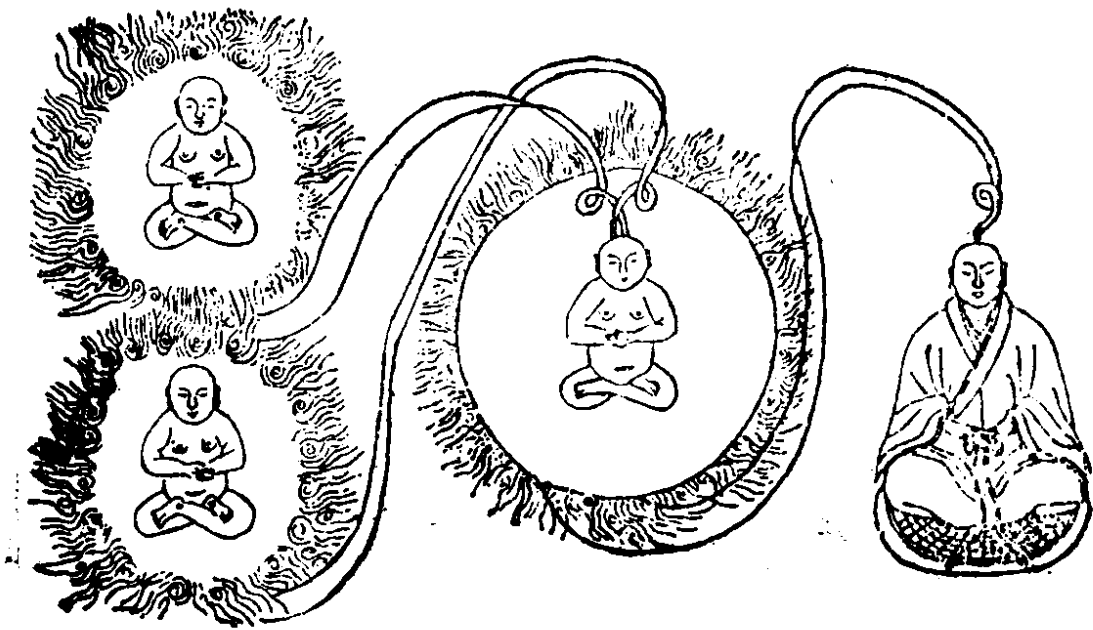
出千叶宝莲，有化如来坐宝花中，顶放十道百宝光明。皆遍示现，大众仰观放光，如来宣说神咒者，即阳神之出现也，故名曰佛子。

苟不得慧命之道，枯寂日禅，焉有自身之如来，坐此宝花，放光之法身出现者哉？或谓阳神小道，焉得世尊小

道乎？

此即泄《楞严》之秘密，晓喻后学，得此道者立超，永不落凡尘矣。

6、化身图①

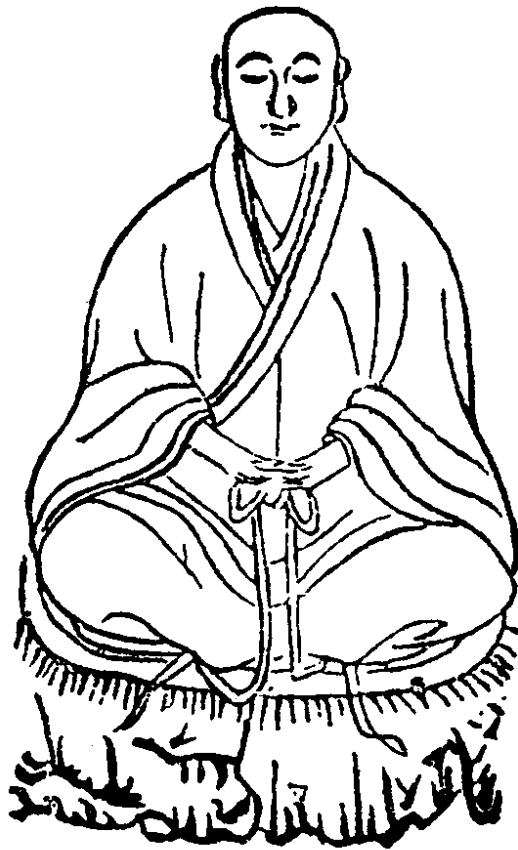


分念成形窥色相 共灵显迹化虚无
出有人无成妙道 分形露体共真源

① 英文版无此图，仅有释词。卫德明注道：“此图与第 57 页图同”，指“化身五五图”。然此二图差别较大。——中译者

7、面壁图①

神火化形空色相
心印悬空月影净



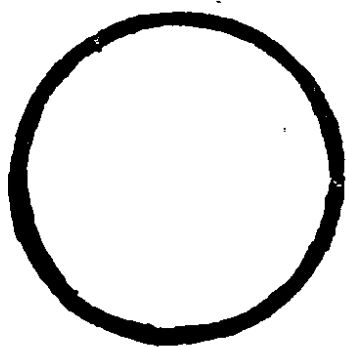
性光返照复元真
筏舟到岸日光融

① 英文版无此图，仅有释词。卫德明注道：“此图与第 27 页图同，指“坐禅图”。——中译者

8、虚空粉碎图

不生不灭 无去无来

一片光辉周法界
虚空朗彻天心耀



双忘寂净最灵虚
海水澄清潭月溶

云散碧空山色净 慧归禅定月轮孤

评 述

——分析心理学与中国瑜伽

荣 格

引 论

1、欧洲人在理解东方时所遇到的困难

作为一名地地道道的西方人，我别无选择地被这部中国著作的奇思异想深深迷住了。的确，对东方宗教和哲学的一些了解，在某种程度上有助于我从理智和直觉的角度理解这些思想，正如我能够从“人类文化学”或者“比较宗教文化史”的角度去理解原始信仰的自我矛盾。这种理解自然是按照西方人的方式，即把人的心灵藏到所谓的科学理解的外壳后面。我们之所以如此，部分地由于知识分子可怜的虚荣心，这种东西总是神魂不宁地提防和抗拒任何有作用的情感认同迹象；部分地由于这种情感认同的理解可能导致与外来精神发生接触而产生深重的体验。所谓的科学的客观性将会使这部著作成为汉学家卖弄其语言学技巧的对象，他们将慎而又慎地

把这部书视为己有，将它与其它角度的解释隔离开。然而卫礼贤在这种中国智慧神奇的生命力中实在是陷得太深了，他不能允许这种直觉洞察的宝珠在专家学者的书案中消失。我很荣幸，他把一个心理学评论的重任交给了我。

虽然，这种独特的财富会有被另外一种专门学科所独占的危险。然而，任何企图贬低西方科学和学术价值的人都在蛀蚀着欧洲精神的根基。的确，科学不是一件完美无缺的仪器，但它毕竟道高一筹且无法替代，它的危害性只有在它把自身作为目的时才显露出来。科学方法必须老老实实地做臣仆，一旦它篡夺了王位，它就会行凶作恶。它必须为所有的科学分支服务，每一个分支都因为其自身的不充分而需要其它方面的支持。科学是西方精神的工具，与赤手空拳相比，我们可以利用它来打开更多的大门。它是我们知识中的重要部分，只有在它认为自己给出的理解方式是唯一正确的时候，它才会使我们一叶障目。现在，东方把另一种更宽广、更高明、更深刻的理解方式摆在我们面前，那就是通过生活去理解。对于这种方式，我们从前只是隐隐约约地知道一点，那好像是我们从宗教术语中捡来的那么一点朦胧的感觉，因而我们高高兴兴地给东方的“智慧”加了一个引号，就把它划到宗教迷信这个模糊的范畴里去了。但是如此一来，我们就完全误解了这种东方的“实在论”。例如本书，就根本没有那些近于病态的禁欲狂和隐士的张狂其词的情感或者神秘的直觉，这本书是以高度发展的中国精神行之有效的洞察力为基础的。对于中国精神，我们丝毫没有轻视的理由。

这样断言也许过于武断，也一定有人满腹狐疑。不过，想

想人们对于这种事情的了解是如此之少，也就不足为奇了。而且，这份资料是如此地让人感到新奇陌生，以至于在谈到怎样入手，才能使中国的思想世界与我们的世界联接起来的时候，我们的困窘也颇能为人理解。西方人在面对掌握东方思想这一难题时所常犯的错误与《浮士德》中的学生所犯的 error 有些类似。由于被魔鬼撒旦引入歧途，他轻蔑地转过身去背对着科学，让东方神秘主义牵着鼻子，亦步亦趋地学习瑜伽功法，便成了效颦的东施（通灵学^①就是我们这种错误的最佳范例）。这时，它已经背弃了西方精神这个安全的基础，迷失在一片词句和观念的迷雾之中了。而这些词句和观念将永远不会从欧洲人的大脑中生长出来，并将永远不会与欧洲人的大脑嫁接出甜美的果实来。

古时一位大师说：“如果错误的人使用了正确的方法，那正确的方法也会走到错误的道路上去。”^②不幸的是，这个中国的格言总是太正确了，它与我们的所作所为构成了鲜明的对比。我们只信奉所谓“正确的”方法，而毫不考虑运用这些方法的人究竟是谁。实际上，对于这种情形而言，一切全在于人而几乎与方法无关，因为方法只不过是条路径，其方向是由人来决定的，他所行动的方式就是他本性的真实表现，否则，这种方法只不过是一种装模作样的形式，不过是某种人工附

① 通灵学，Theosophy，认为可以藉精神上的自我发展而洞察神性的哲学或宗教。近代的通灵学又纳入了许多佛教的和婆罗门教的教义。——中译者

② 见《太乙金华宗旨·逍遥诀章》注释部分：“邪人行正道，正道悉归邪，正人行邪道，邪道悉归正。”——中译者

加的，毫无根基，毫无生机的东西，不过是一种毫无作用的自我欺骗。它成了愚弄自己和逃避那个可能是生命存在必然规律的一种手段。这就远远地背离了中国思想的人本性和真实性。相反，它是对其自身存在的否定，它是对一群陌生不明的神的自欺，它是为了钻入心灵圣殿而玩弄的一个怯懦的伎俩，所有这些都与中国“方法”的本意在根本上背道而驰。因为中国的这些洞察力根植于一种在最大限度上全面的、实实在在的生活方式。这些洞察力源自中国的远古文明，而这种文明则是从其最深层的本能中连绵不绝地滋生出来的。对于我们来说，它永远是遥不可及无法模仿的。

西方对东方的模仿是一个双重的悲剧，因为它的产生是由于一种非心理学的错误理解。这种误解如同那些在陶斯(Taos)^①、在富饶的南太平洋诸岛以及在中非等地发生的摩登闹剧一样，是不会开花结果的。在那些地方，当西方的文明人难以认识到这是项极其困难的任务，对于“原始文化”就被认真地曲解了，这成了西方人的 *Hic Rhodus hic salta*^②。问题不在于我们的模仿，或者说得更糟一点，也不在于我们成了那些外来思想的传教士，而是我们正在建造的西方文明本身，它已经百病缠身了。因而这个工作必须马上开始行动，并由这样的真正的欧洲人来承担，他真正生活在他西方人的平凡事物中，包括他面临的婚姻问题、他的神经病症、他对社会和政治的迷惑以及他在哲学上的彻底失落。

① 美国新墨西哥州的印第安部落区。——中译者

② 意为“这就是罗得斯，你跳吧”。语出《伊索寓言》，形容说大话而名不副实的人。——中译者

我们应该老老实实地,毫不犹豫地承认,归根结底,我们并不理解本书所说的彻底超脱尘世是怎么回事,而且我们也不想理解。事实上,只有他们相当充分地满足了他们自然的本能要求,以至于没有什么能阻止他们认知不可见的世界本质时,这种使人内视的心理倾向才能导致这样的超脱,对此,我们是不是已经有了一点点微妙的感觉呢?这种内视的前提能把我们从束缚在可见世界的野心和欲望中解脱出来吗?这种解脱是由于能够感觉到的本能要求的满足呢?还是由于他们的未成熟或源于恐惧对自身欲望的压抑呢?是不是只有在遵守世间的法则时,我们的双眼才能看到精神(灵)呢?任何一个人,只要他了解中国的文明史,并且仔细研究过《易经》——这部影响了全部中国思想已达到千年之久的智慧之作——都不会轻易地放过这些问题。并且,他知道,从中国思想的角度看,本书所陈述的一些观点并没有什么非同小可的地方,实际上是自然而然的心理学结论。

在我们基督教文明中,精神(spirit)以及对精神的激情,长期以来一直是最高的价值和最值得追求的事情。只是在中世纪末期之后,在19世纪期间,精神才开始蜕化成理智(intellect),这时人们掀起了一场反抗难以忍受的唯理智主义(intellectualism)统治的运动。不过,这场运动一开始就犯了一个错误:即把理智和精神混为一谈,并且把理智的过失算到了精神的帐上。当然,这个错误还是可以原谅的。当理智胆敢把精神的财富据为己有时,它就有害于灵魂(soul)了。理智绝对没有这资格,因为精神是某种高于理智的东西,它不仅包涵理智,而且包涵感情(feeling)。精神是生命的方向,或

者说生命的本原 (principle), 它促使生命努力追求那光辉的、超越人性的顶峰。与之相反, 站在它对面与之抗衡的是晦暗的(dark)、阴性的(feminine)、俗世的(earth-bound)本原(阴), 它的情感性(emotionality)和本能性(instinctiveness)是从遥不可及的时间深渊中生长出来的, 是从连绵的生理连续性的根上生长出来的。毫无疑问, 这些概念是纯粹的直觉洞察的产物。但是, 如果想理解人类灵魂的本质, 就无法摆脱它们。如果没有这些概念, 中国不知道会成什么样子, 中国哲学史表明, 中国从来没有远离过核心的心灵因素(central), 因此没有陷入单方面地过分发展过分自大的单一心理机能, 也就保持住了自我。中国人对于生命体内部与生俱来的自我矛盾和两极性一直有着清醒的认识。对立的两方面永远是彼此平衡的——这是高等文明的象征。而片面性(onesidedness), 尽管它提供了动力, 它仍然是未开化的标志。如今在西方发端的反抗理智崇尚情感或者崇尚直觉的这个反响, 我认为文明发展的一个标志, 是意识对专横的理智设定的过分狭窄之界限的突破。

我绝不想低估西方理智的巨大变迁, 以此衡量, 东方的理智可以说是幼稚。(我们这里谈的显然不是智力<intelligence>。)如果我们能够成功地把另外那一种甚至是第3种心灵功能(psychic function)提高到与理智相平等的高度, 那么西方就有希望跨越一片巨大的空白直接超过东方。而现在欧洲人却背离了自己的本性, 照搬东方, 甚至要全盘东化, 这实在令人悲哀。如果他能以真情真性持身立世, 并从其本性中发展出东方历经几个世纪从其内在存在(inner being)中产

生的全部成果，那么展现在他面前的前景将是十分广阔的。

一般地说，或者从理智顽冥不化的外在角度看，在东方受到高度重视的事情，似乎并不是我们孜孜以求的。单单凭借理智首先就不可能探究那些可能被我们引为已有的具有重要实用价值的东方思想，因而这些思想除了作为哲学和人类文化学的猎奇，就再没有别的了。这些东方思想在西方实在是曲高和寡，知音难觅，甚至有些博学的汉学家也不知道《易经》的实际用法，而把它看成一堆深奥难懂的鬼画符。

2、现代心理学使沟通成为可能

我在实际工作中所作的种种观察使我看到了一个接近东方智慧的崭新的意想不到的途径，不过我强调一点，不恰当地说吧，我所拥有的知识并不具备把中国哲学当作出发点的条件，恰恰相反，当我由精神病学和心理疗法入手开始生命研究时，我对于中国哲学是一无所知，只是后来，我的职业经验告诉我，我在技术方法上已被无意识地引向了一条神秘的道路，这条道路，东方贤哲早已捷足先登达几个世纪之久了。这样说可能会被人当作是一个主观的幻想——这也是从前我不愿发表此类文章的一个理由——但是，卫礼贤，这位中国精神的伟大阐述者，充分地为我证实了这种相似性。这使我鼓起勇气，评述这样一部处处散发着东方精神神秘气息的中国著作。同时，这实在是非同寻常，从内容上看，它与在我的病人的心理发展过程中所发生的事情有着惊人的相似，而这些病人，没有一个是中国人。

为了使这个奇特的事实更容易为读者所理解，我必须补充一下。正如人体的解剖结构有着超越所有种族差异的共性，人的心灵 (psyche) 也拥有一个超越所有文化和意识的共同基底 (common substratum)，我称此基底为集体无意识。这种无意识的心理结构对于全人类来说都是毫无二致的，它不仅仅包括那些能够变成意识的内容，而且也包括由某些全同反应引起的潜在的心理行为。这样，集体无意识的实质就是与所有种族差异无关的大脑结构全同性的心理表现，这就解释了为什么东西方形形色色的神话题材和象征有着类似之处，甚至有时是全同的。同时，也说明了人类自身具有相互理解的可能性。心理发展的不同枝叉都源自一个共同的主干，而它的根源则必须追塑到过去的全部层次 (strata)。这也解释了人与动物在心理学上的平行性。

从纯粹的心理学的角度看，这意味着人类有着共同的想象本能和行动本能。一切有意识的想象和行动的发展都依赖这些无意识原型的意象，这是它们的根基，它们与这些根基之间一直有着千丝万缕的联系。尤其是在意识还没有变得十分明朗时更是如此，这时，在所有的心理机构中，起决定作用的是本能而不是主观意志，心理行为更多地是受环境影响而不是受理性判断所左右。这个条件保障了心灵在原始意义上是健康的。然而，一旦环境的变化，需要精神方面起更多的作用时，马上就会看到心灵太没有适应能力了。本能足以胜任一切，这是对于且仅对于那些与自然融为一体的个体而言的，总的来说，本能一直是老样子。一个一贯由无意识引导而很少由意识选择引导的个体，自然地会有明显的心理保守主义倾

向。因此，几千年来原始的心理因素并没有发生什么变化。出于同样的原因，原始对一切陌生的不寻常的事物都怀有恐惧。这可能会导致他的适应力不完全，因而也会导致巨大心灵危机，导致某种神经官能症。只有对陌生事物的吸收同化，才会使意识得以升华，得以丰富。这种意识有一种自主趋势和反抗旧神的革命倾向。旧神不是别的，它正是一直把意识压制成奴隶的那强大的无意识的原型意象。

意识以及主观意志越是强大越是独立，无意识就越会受到压抑，无法显现。这时，意识结构极有可能使自己从无意识原型中分离出来。这样，意识结构的自由度不断增加，打破了单纯的本能因素的锁链，最终达到一个丧失了本能或与本能相反的状态。意识就这样与它的根源决裂了，并且再也不可能求助于原型意象的权威。意识获得了普罗米修斯式的自由，这一点毋庸置疑。但它同时也成了不敬神的复合体(hybris)。它的确翱翔于尘世之上，甚至高飞于人类之上，然而倾覆的危险也在于此。当然，并不是每一个个体都会遇到这种危险，但是，从总体上讲，生活在这样一种社会中的弱者就会面临这种危险，他们就像普罗米修斯一样在盗火之后又被无意识的锁链绑在高加索的悬崖上。对此，智慧的中国人可能会借《易经》中的话说：阳发展到极点就生出阴来，黑夜是在午时开始的，此时阳盛至极而转阴。

医生的工作特点使其往往能看到这种戏剧性的情节在生活中毫不走样地上演。比如他能看到，有些成功的商人在满足他全部欲望的同时忽视了他自身的危险，一旦他从功名赫赫的峰巅上跌下来，就在很短的时间内成了神经症患者，于是

他成了满腹牢骚的老妇人，被牢牢地困在床上，而最终被慢慢毁掉。这个景象足以刻画一个人从男性心态到女性心态的转变，极其相似的情况在《圣经·但以理书》中尼布加尼撒^①的传奇中也出现过，罗马皇帝普遍的疯狂也属于此类。站在意识的立场上偏执一端，以及与阴相对应的无意识反应，这类事情根本没有引起我们这个时代精神病专家的丝毫重视，他们过于迷信主观意志，甚至相信“有志者事竟成”。我丝毫不想背弃主观意志崇高的道德价值，意识和意志还可以继续被尊为人类最高的文明成就。但是，一个对人类有害的道德又有什么用呢？我觉得，把意志和能力协调起来是比道德更重要的事。而道德，无论如何，是未开化的标记——智慧通常要好一些——不过，我可能是从医生的角度做出这一结论的，作为医生，我不得不去治疗那些因文明的过度发展而导致的种种病症。

总而言之，无论如何，意识实际上是被一种必要的片面性抬得太高了，以至于它远远地脱离了原型，这必然会导致一场崩溃。其实远在大灾难成为现实之前，谬误之魔的马脚就已经在一些事情中显露出来了。比如本能的丧失、神经的衰弱、自我的迷失、无法理解的现实和困惑等不一而足。一经医生诊断，就会发现这是因为人的无意识是与意识的价值根本背离。显然，这个无意识无法被意识吸收同化，而且，反过来的情况也绝不会发生。因而我们所面临的是不可调和的矛盾，人的理性无法解决这个矛盾，至多只能用虚假的结论，模棱两

^① 尼布加尼撒(? ——562B.C)，巴比伦王，事见《圣经》列王记下24章，但以理书1章4节。——中译者

可的处理方案虚与委蛇。如果不采用这两种回避的方式，我们就要正视这个问题：迫切需要整合的人格其结果究竟如何？追求整合的必要性究竟多大？于是我们又踏上了这条东方人在远古就已走过的道路。很显然，中国人之所以发现了这条道路，是因为他们从来就没有迫使人性中的对立因素分离得太远，以至于丧失了各因素间所有自觉的联系。而中国人之所以具有这样一种包容各极的意识，是因为他们一直保持着原始心灵的特点，认为是与否本是近亲。尽管如此，他们仍然不可避免地感觉到对立因素的相互冲突，于是他们要寻一条能够使它们如印度人所说的 *nirvandva* (无争、无斗) 那样从对立面的对立中解脱出来的道路。

这部著作就是关于这条道路的，我的病人也面临着同样的问题，对于西方人来说，恐怕没有什么错误比直接照搬中国的瑜伽功夫更为严重的了，因为这种照搬是以他的意志和意识为出发点的，这只会加剧意识与无意识的对立，真是南辕北辙。神经症也随之加重。有一点似乎不必反复强调，我们不是东方人，因而在这些事情上，我们有着完全不同的出发点。如果认为这是所有精神症患者都必须走的一条路，或者认为它是解决所有阶段精神症问题的灵丹妙药，将是极大的错误。这种方法，只有当意识发展到反常的程度，并与无意识彻底背道而驰时，才可能有作用。意识达到的这种程度是一个必要的条件，如果企图向那些因无意识的过分突出而生病的精神病人打开这扇门，那就错上加错了。出于同样的原因，这条发展道路在人到中年(通常在 35—40 岁间)之前几乎没有任何意义；如果仓猝下手，注定要深受其害。

如上所述，我之所以要找一条新路，是因为在我看来，如果不对病人这方面或那方面的本性施以强制手段，根本问题就无法解决。我一直怀着这样一种牢不可破的信念工作着，我坚信：从根本上说，不存在无法解决的问题，并且经验也证实着这一点。我也经常看到某些人轻而易举地迈过了能将另一些人毁掉的难关。在进一层的经验中可以看到，我所说的这种迈过，包含在一种新的意识层次中，于是我们看到，有一种更高大更宽广的前景从人的地平线上升起来了，随着视野的开阔，从前无法解决的问题一下子变得无关紧要了。这个问题并不是从它自身出发一步一步逻辑地解决的，而是一个崭新而强大的生命趋势使它悄然隐退了。它并没有遭到压抑而成为无意识，而只不过是另一种方式表现出来，因而也变了模样。在低层次上导致最激烈的情感冲突和情感恐慌的那些东西，在高层次的人格看来，就像是在高高的山尖上俯视山谷中的风暴，这并不是说这种风暴已经不存在了，而是说，现在，人已经能够从里面逃出来并站在它上面俯视它。但是，对于心灵而言，因为我们既是山谷又是山峰，超越了何所谓人（what is human）的自我感觉好像很可能是一个徒劳的幻觉，我们当然也曾确实实地感受过这种体验，并为之震撼，为之焦灼。然而同时，我们也察觉到有种更高级的意识，它使我们免于这种体验的牵制，并能客观地看待这种体验。这种意识可以宣称：“我知道我所承受的。”我们这部著作在谈到昏沉时所说的：“自知之昏沉与不知之昏沉，奚啻万里矣。”^①在

^① 《太乙金华宗旨·回光调息章》。——中译者

最高层次的体验中依然正确。

在我的工作实践中零零星星地发生过某位病人由于未知的潜在因素而突破了自身的现象，这成了我最最重要的经验。同时我明白了，最大的最重要的生命之谜在某种意义上是无法解决的，它们只能如此，因为它们是一切自我调节系统必要的内在两极性的表现形式。它们永远也不能被解决掉，而只能被突破(outgrow)。于是我自问，是不是这种突破也就是高层次的心灵的发展，并不是件正常的事情呢？所以，那些继续陷在矛盾之中的心灵是否也就成了病理学的东西呢？每个人都必定潜在地具有这种高级层次的心灵，至少具备这种高层次的初级形式，并且在合适的环境下能够使它发展起来。当我考察那些平静地似乎是无意识地突破了其自身的人的发展道路时，我发现他们的命运有某些共同之处。新事物从模模糊糊的潜在可能性中脱颖而出，这种可能性既隐含于他们身内又在他们身外，他们吸收了新事物并凭借它进一步发展自己。对有些人来说，新事物来自于身外，而对另一些人来说则来自于身内，这是很典型的。更准确地说，新事物自外部生长而为一部分人吸收，同时也从内部生长为另一部分人吸收。但新事物从来就不是单独地从其外部或从内部诞生出来的。如果它起于外部，它将成为一种深刻的主观体验，如果它生自内部，它也会成为一种外部事件。它决不是出于某种目的或主观意志的构想而进入现实中来的，更恰当地说，它似乎源自于时光之流。(stream of time)

我们如此强烈地受到要把一切解释为目的和手段这种观念的诱惑，以至于我们不得不仔细斟酌，用非常抽象的词汇来

表达自己,以免导致或此或彼的偏见。无论如何,不能让学问们把这种新事物塞到某一条目的孔道里,一旦如此,它就成为了可以机械照搬的秘方,“正确的手段”落到“错误的人”的手里这样的事又会重演。命运所赐的新事物很少甚至从来没有满足过意识的期待,这一点给我的印象极深。更令人惊奇的是,虽然新事物与深深地根植于我们身内的本能相抵触,对此我们已有所了解,但它却是整体人格最恰当的表达方式,我想象不出还有比这更完美的形式。

为了获得自身的解放,这些人究竟都做了些什么?就我所知,他们什么也没有做(无为),而只是让事情任其自然地发生,正如吕祖在本书中所传授的那样,如果一个人不放弃自己的俗务常事,光就依其自然的规律运转。让一切顺其自然,无为而为,随心所欲,这与M·艾克哈特^①(M·Eckhart)的学说也有异曲同工之妙。这些成了我打开这扇大门的钥匙。在心灵方面,也一定要顺其自然。对我们来说,这的确是一种鲜为人知的技艺。意识总是与心灵的发展掺合在一起,吹毛求疵,好为人师,从未让心灵在平静的环境中质朴地发展。如果质朴性不是最难办的事,问题就会变得十分简单。从一开始,我们所要做的只是要客观地观察幻念(fantasy)发展过程中的一个片段。没有什么比这更简单了,然而困难就在于此,好像根本没有什么幻念片段显露出来——或许是,人可以将

^① M·艾克哈特(? — 1327),中世纪德意志神秘主义哲学家和神学家。认为上帝即万物,万物即上帝,人的灵性与神性相通,是神性的微弱“闪光”,甚至说人高于天使。通过自己的灵性,人即可与上帝合而为一,与万物混成一体,获得真正的自由。——中译者

——但太愚蠢了——成百上千的原因归结于此。谁也无法集中注意力——真让人心烦——它究竟是怎么回事——它“什么也不是，只是……”如此等等。意识思维不仅提出许多异议，实际上，它经常想要把这种自发的幻念完全排除掉，全然不管其真正的洞察是什么，甚至不理睬个体的人要让心灵没有任何干扰地发展自身的坚定决心。这就是意识钳（cramp of consciousness）在起作用。

即使谁成功地克服了最初的困难，他自己仍然会随后冒出些想法，试图解释幻念，给它分门别类，或褒或贬，这种诱惑简直无法抗拒。经过一段全面可信的观察之后，意识思维的迫不及待就会得到缓解，这是势在必行的，否则就会遇到更大的阻力。而且，每次产生幻念时，一定要把意识活动搁置一边。

在大多数情况下，这些努力的结果最初并不令人欢欣鼓舞。它们往往是一些交织在一起的幻念，不知其何所来，亦不知其何所去。另外，描述幻念的方式也因人而异，各具特色。对于很多人来说，写出来是最容易的，另一些人则诉诸于形象，还有些人乐于用具体的形象或不具体的形象画出它们。在意识钳的作用很强时，常常出现这种现象，单有手就能够表达幻念，它们不由自主地摆出或者画出一些图案来，这些图案往往能使其意识思维莫名其妙，大惑不解。

修炼这类功夫一定要持之以恒，直到意识思维的钳制完全放松；或者说，直到能顺其自然时才行。这是修炼的直接目的。如此以往，一个新的心态就建立起来了，这个心态能够对非理性的以及无法解释的东西表示宽容，予以接受，它之所以能够宽容，能够接受，仅仅因为那些事情发生了。如果一个人

已经被所发生的事情压倒了，这种心态是有害的。但是，对于一个执着于意识，顽固地排斥其它的人来说，对于一个以独一无二的挑剔眼光，只从事实中选择能为意识所接受的部分的那种人来说，这种心态则是最宝贵不过的。不然，他们就会逐渐地被排挤出生命的激流，成为一团凝滞的死水。

由是观之，上面提到的两类生活道路似乎是各自独立的。两者都努力接受他所面临的事物，（如吕祖所说：“事来要应过，物来要识过。”）^①但其中一种人主要接受来自他身外的一切，而另一种人所吸收的则来自于他们身内。并且根据各自的生活规律，其中一种人将不得不从外部接受他从前从未从外部接受到的事物，而另一种人将接受来自内部的事情，这些事情在他从内心接受之前是一直被他排斥的。

如果从前的价值观在变化的同时依然存在，当然，其前提是这些价值观不仅仅是虚幻的东西，这时，这种生命存在的反转意味着人格的壮大、提高和丰富。如果从前的价值观并没有保留下来，生命个体就会走向另一个极端：由健康无疾变得身心交病，从适应到不适应，由神智清明变得胡说八道，甚至由充满理性变成精神错乱。这条路的确危机重重。好货不便宜，而人格的发展则是最昂贵的事情之一。问题的关键在于要肯定自我，把它作为最严肃的工作来做，并能意识到自己所做的一切，随时看到每一个可疑的侧面。这无疑是一个需要我们全力以赴的工作。

中国人可以以其全部的文明为后盾，踏上这条漫长的道

^① 《太乙金华宗旨·回光活法章》。——中译者

路。对他们来说，这会被人认为是在他所能做的一切事中的最佳选择。但对于要走这条道路的西方人来说，如果他真的迷恋于此，就会遭到所有正统观念的反对——理智的、道德的以及宗教的……不一而足。由于这个原因，人们或者非常轻松地照搬东方，不愿做一个“讨厌的”欧洲人；或者滑向另一个极端，重新返回基督教教堂，寻找中世纪精神的遗迹，再一次建一道欧洲大墙，把纯正的基督教精神和“可怜的”异教徒隔离开来。这种人类文化史上的珍品当然也被拒之门外。于是，美学或者理智与生存和命运的暧昧关系就突兀地到此为止了。对高层意识的追求使我们离开了一切掩体和保安设施。个体生命必须完全投入这条全新的道路，因为只有其完整的人格才能使他思深行远，也只有其人格完整才能保障他的所做所为不是荒谬可笑的冒险。

不管一个人的命运是取决于其内还是取决于其外，在这条道路上的事件和体验都是一样的。因此对于多种多样的、内在的以及外在的事件，我不必多说，其无休止的变化实在令人难以言说。而且，即便说了，也与正题毫不相干。但是对于与人格深入发展相应而生的心灵状态，还是要仔细谈谈。在这部著作中，这些心灵状态都是以象征的形式表达出来的，而这些象征正是我在多年的工作实践中早已熟悉的那些。

基 本 概 念

1. 道

对于欧洲人来说，理解这类著作的最大困难在于：中国作者总是从我们称之为目的或目标的那个核心点作为文章的开始。简而言之，他开篇就谈他想要达到的终极境界，而这些思想需要极其出众的能力才能理解，即使是一个善于察微辨细的人，如果他企图用理性的方式来论述这种最伟大的思想对心灵的精微体验，他也一定会觉得十分荒唐，甚至是天方夜谭。例如，此书的开篇“自然曰道”^①。《慧命经》的第一句“道之精微，在于性命。”

在西方人的头脑中，根本就没有道这个概念，“道”这个汉字是由“首”和“走”组成的，卫礼贤译为 Sinn（意义），也有人译为 Way（道路），Providence（天道、天命），甚至有人译为 God（上帝），如耶稣会会士就是这样译的，由此可见翻译的难度。“首”可以引申为意识^②，“走”可以视为沿着某条道路行进，这样，道的含义就应该是：有意识地行进，或者是自觉的道路。“天光”（the light of heaven）也常用作道的同义词。

① “此书”指《太乙金华宗旨》，下同。“自然曰道”英译为“*That which exist through itself is called the way*”，意为“因其自身而存在者称为道”。——中译者

② 头也是“天光之居所”。——荣格

“天光”与“天心”(heart of heaven)一样,“居于两目之间”,性命就包含于“天光”之中,根据柳华阳的说法,性命是道之精微所在。这里“光”象征着慧(意识),所以慧的性质就表达成与光类似的东西。《慧命经》的引子是一首诗:

欲成漏尽金刚体,
勤造烹蒸慧^①命根。
定照莫离欢喜地,
时将真我隐藏居。

这首诗叙述了一些炼丹的要点,就是炼就“金刚体”的方法或途径,在本书《太乙金华宗旨》中也提到了这一点。“加热”(烹蒸)是必要的,也就是说,必须要有对慧(意识)的强化,“神的居所”才可能被“照亮”。除了慧之外,命自身也要强化。两者的结合便产生了“慧命”,由《慧命经》可知,古贤人已经知道了如何填补慧命间的鸿沟。如何炼出舍利,即不朽之躯,于是“大道乃成”。

如果我们认为道是一种方法或者自觉的道路,通过它,可以把被公开的原素结合起来,这时,我们可能接近了这个概念的心理学内涵。无论从哪一个角度来说,慧与命的分离都很难把它具体地理解成什么东西,除非按我上面讲的,把它理解成意识^②的某种畸变或者泯灭。毫无疑问,隐藏在无意识当中的对立面的呈现即“逆转”,意味着这两者在生命存在的无

① 《慧命经》中性慧是可以互用的。——荣格

两者都与命相对应,但并不相同。——卡里·F·贝恩斯

② Consciousness 意为意识,但它同时又是“慧”的英译,所以此词根据不同情况译为“意识”或“慧”,有时是双关的。——中译者

意识法则下的重新结合。其目的在于获得“自觉的生命”（慧命），以中国人的行话来说，就叫回归于道。

2. 环流及其中心

如前所述，在更高的意识层次上，对立面^①的统一不是一个理性的事件，也与意志无关。它是心理发展的一种过程，这种过程可以用象征的方式表达出来。在历史上，这种过程一直以象征的方式来表达，到了今天，个体人格的发展仍然要以象征的符号来表达。下面的观察结果就表明了这一点。我们前面所说的自发的幻念产物变得更加深奥了，并逐渐地使自己集中到某种抽象结构的周围，这种抽象结构显然是代表“本原”（principles），真正灵知（Gnostic）的本原（archai）。当这些幻念以思想的方式表达出来的时候，其结果往往是对一些隐约感觉到的法则或者本原所作的直觉阐述，这种阐述最初具有戏剧化和拟人化的倾向。（以后我们将再谈这一点。）如果这些幻念以画出来的符号表达出来，其主要类型就是所谓的“曼荼罗”，曼荼罗是一个环，而且是一个魔环，这种象征符号不仅在东方都有发现，在我们西方也屡见不鲜，在中世纪曾盛极一时。中世纪早期基督教的曼荼罗尤其丰富，大部分形象都是：基督位于中央，四长老^②或者代表他们的符号位于四个要点。这个观念一定有悠久的历史，因为埃及人^③也

① 可参考我在《心理类型》（Psychological types）第5章中的论述。
——荣格

② 即福音传教士，俗称四长老。——中译者

③ 参见威利斯·巴奇（Wallis Budge）著的《埃及人的神》。——荣格

曾用同样的方式来描绘何露斯^① (Horus) 和他的四个儿子(众所周知,何露斯和他的四个儿子与基督和四长老有着密切的关系)。此后,在雅各布·博特姆(Jacob Bothme)关于灵魂的书^②中又发现了一个确切无疑而且妙趣横生的曼荼罗。这个曼荼罗具有强烈的基督教色彩,它描写的显然是一个心灵宇宙系统。博特姆称之为“哲眼”^③或“智慧镜”,它显然是代表着一类神秘的知识。这种曼荼罗的主要组成部分是一朵花,一个十字或者一个轮子,很别致地伸延成一个由4部分组成的结构。(这使人想起圣四(tetraktys),毕达哥拉斯学派的基本数字。)这种曼荼罗在普韦布洛(Pueblo)和那伐鹤(Navaho)印第安人用于典礼的沙画长生图中也有发现。但是最美的曼荼罗无疑是出自东方,藏传佛教的曼荼罗尤其精美。此书的象征符号也是以这些曼荼罗表达出来的。我还在精神病人的画中发现了曼荼罗图样,这些病人当然没有想到他们的图画与我们所谈的这些竟然有些联系^④。

在我的病人中,我偶然发现许多女病人,她们虽没有画出曼荼罗来,但她们用舞蹈的方式表现出来了。在印度,这些情况被称为 mandala nrithya(曼荼罗舞),这种舞蹈造型与画出来的曼荼罗殊途同归,具有同样的意义。我的病人几乎说

① 古代埃及具有双重性格的神。在一些古埃及宗教画中是一只头佩日轮的鹰,或一个戴有王冠的鹰头人。——中译者

② 《灵魂问题》(For the questions of soule),1962年英译第一版。——荣格

③ 可与一个中国概念即两目之中的天心做一对比。——荣格

④ 在《分析心理学论文集》(Collected Papers on Analytical Psychology)中,我谈到了梦游者的曼荼罗。——荣格

不出来这些象征图案究竟意味着什么，却能感受到它的蛊惑，并且发现它们能够维妙维肖地表达他们的心灵状态。

我写这部书的宗旨就是“揭示太乙金华之秘”，金华即光，天光即道。金华也有一个曼荼罗图案，这种曼荼罗我在我的病人给我看的那些东西里也常常见到。从上向下看，它像是一种规则的装饰性的几何图案，又像是从一株植物里生长出来的花朵。这株植物常常有着宝石红的色彩，如火焰一般，从黑暗的苗床上腾然而起，在它的顶端，开放着一朵光之花。这种象征与基督教的圣诞树有许多相似之处。这种类型的图案还表示金华的起源，根据《慧命经》：“原窍”(germinal vesicle)不是别的，就是“黄庭”、“天心”、“灵台”、“寸田尺宅”、“玉城之帝室”、“玄关”、“先天窍”、“海底龙宫”(亦称“雪山界地”)、“元关”、“极乐国”、“无极之乡”、“慧命之坛”。《慧命经》还说：“修士不明此窍，千生万劫，慧命则无所觅也。”

天地之初，浑沌未分，那将要成为最高目标的东西，此时则潜伏于无意识幽暗的深渊之下。在原窍之中，慧命(性命)本是一体，“融融郁郁如炉中之火”，“夫窍内有君火”，“……故漏尽之窍，凡圣由此而起”。注意火这个形象，与欧洲相似。我见过许多欧洲的曼荼罗图案，上面画着一个被层层包围的种子样的东西漂浮在水面上，火焰从下面的深渊中蒸薰着那个种子，使它生长起来，一朵硕大的金花就从原窍中生长出来了。

这个象征系统是指某种炼丹术的提纯和修炼的过程，阴中生阳，“水乡铅”生真金，无意识内容就在生命及其生长的过程中成为意识。(印度昆德拉尼瑜伽<kundalini yoga>与此

完全类同^①。)这样,慧命就结合起来了。

远在我知道这些曼荼罗的意义以及它们与东方功法的联系以前,我的病人就已经画出过这一类曼荼罗图案。他们画的时候当然没有受到过任何暗示,那时,东方对我来说还是完全陌生的东西。这些图画完全是自发地产生出来的。它有两个根源,其一是无意识,它自发地产生出这些幻念。其二是生命,全身心地投入生命,生命中就会产生对斯我(self)^②的直觉,也就是对个体生命存在的感知。当无意识专注于生命时,个体的斯我就跃然画上了。这完全符合东方人的观念。曼荼罗符号不仅仅是一种表达的手段,它还产生着某种作用,它会反过来对画它的人施加影响。因为这些符号是从“闭环”亦即“魔环”中延伸出来的,它依然保存着它远古时的魔力,它的奇迹在不可胜数的神话传说中屡屡出现。这种图象的作者显然是想要画出原始心灵特征的轨迹(sulcus primigenius),即一种环绕着某个中心的奇异条纹,还有最深层人格的 templum 或 temenos (圣境),以防止“外泄”,也就是说,想要以一种驱邪的手段防止外界的影响以免人格误入歧途,走火入魔。这种神奇的功夫实际上就是心灵事件的投射,它又反过来作用于心灵,就像一种属于特定人格的密码。也就是说,通过这些具体的步骤可以使人的注意力或兴致回到内在的神圣领域,

① 参见 A·阿瓦隆(A·Avalon)著的《蛇能》(serpent power),伦敦,1931年。——荣格

② self, 荣格心理学的一个重要概念。它与ego不同,ego只是意识的主体,但self却是包括无意识在内的人的全部精神和人格的主体,故译为“斯我”以区别自我(ego)。——中译者

返回灵魂的根源和目的，慧命的结合便在其中。这种一度使我们着魔的结合已经被我们失去很久了，现在我们必须把它找回来。

慧命这两者的结合就是道。它的象征物是中心的白光（参见巴德·特道尔〈Bardo Thödol〉有关《西藏死经》^①的论述）这个光位于“方寸”或“面部”，准确地说，在两者之间。可以把它想象为一个富有活力的点，它只有强度而没有线度，它与“方寸”的空间有关，“方寸”是一个有线度的象征物。这两者的结合就形成了道。性和慧在光的象征系统中，都具有强度，而命则与线度有关。前者属阳，后者属阴。上文中我曾提到一个梦游的女孩子画的曼荼罗，那时她只有15岁半，30年前我对她进行了观察，这幅曼荼罗的中心是一个没有线度的“生命之泉”，它向外喷发着，撞击一个与之相对的空间原素，这与这部中国著作的基本观念极其相似。

“封闭”或者环行(circumambulatio)，在本书中表达为“环流”。“环流”不仅仅是指沿圆周的运动，而且，它标志着对圣境的界定，同时也意味着止观。日轮开始动转，就是说，太阳获得了活力之后开始它的行程，换句话说，道开始运转造化主宰万物。有为就变成了无为。周围的一切都要服从中心的命令。所以说：“动者，即主宰之别名也。”^② 在心理学意义上，

① W·Y·埃文斯—温蒂(W.Y.Evans—Wenty)著的《西藏死经》(The Tibetan Book of the Dead),伦敦,1957年。——荣格

② 英文为“Movement is only another name for mastery”。原句为“动者，以线索牵动言，即掣之别名也”。见《太乙金华宗旨·回光调息章》，此处荣格的理解与中文原意不符。——中译者

回光即使之“沿周身运转”。由此，显然使人格的各个方面都囊括其中。“转运阴阳”^①，也就是，昼夜交替。

Es wechselt paradiseshelle

Mit tiefer, schauervoller Nacht.^②

这样，这种回转的运动又有了一种精神意义，它使人性中所有光明的(阳)或黑暗的(阴)的力量都活跃起来，一切在心灵上相对立的无论是哪一类的心灵因素都随之活跃起来。这是通过自我培养(梵文为 tapas)^③获得的自醒。完人观念的原型概念与柏拉图式人的观念十分类似，他拒斥一切，并使阴阳两性在自身之中统一起来。

在此，我们还有一个极其相似的事例。安娜·金斯福德(Anna kingsford)的合作者，爱德华·梅特兰(Edward maitland)对他的核心体验有过一段描写^④，他发现，当他观照某种念头的时候，相关的念头就显露出来。这一系列念头显然有着共同的根源，对他来说，那就是神灵。他企图通过对这一系列念头的冥思，找到它们的根源。他说：“当我情不自禁地进行这一尝试的时候，对它的结果我绝对没有任何了解，也不带有任何期待。我只是靠天赋来做这个实验……我坐在我的写字台前，以便在它们到来的时候记下结果，我决心把我

① <太乙金华宗旨·逍遥诀章>。——中译者

② 天国之光辉与恐怖之深夜，循环往复，永无完结。引自<浮士德>。——
卡里·F·贝恩斯

③ tapas 原意为热，指受热，印度教徒的一种苦行手段，后来便以 tapas 代指苦行。——中译者

④ 参见爱德华·梅特兰著<安娜·金斯福德，她的生活、书信、日记和工作>，伦敦，1896年。其中第129页尤为重要。下面这段引文是我尊敬的同事，纽约的比阿特丽斯·欣克尔博士提供的，在此表示感谢。——荣格

抓得到的飘忽在外部和环绕在周围意识都保留下来，不管它能向我的内在核心意识迈进多少，因为我不知道，当我丢开了我所抓住的念头，我是否能够再次回到前面的状态，回想起刚才体验到的东西。最后，经过顽强的努力，我如愿以偿。由于要竭力使意识的两个极端同时处于我的观注之下，精神十分紧张。

“一旦我全力赴于我的探索时，我发现像是处在一座迷宫之中，疑前疑后……当时的印象似乎是沿着一个巨大的梯子向上攀登，这个梯子从一个系统的外围伸向它的中心，这个系统同时也是我自己的系统，太阳的系统和宇宙的系统。这三个系统既各自不同又完全一致，……随后，通过一次全力冲刺后，我感到这该是最后一搏了……我成功地把意识中所有集中的光芒都聚集在预期的焦点上。在这一瞬间，似乎所有这些光芒都迅雷不及掩耳地融为一体，我发现自己的面前是一片妙不可言的清纯明亮的光辉，它强劲灼目，几乎让我退避躲藏……但是我感到我必须趁热打铁，再进一步，我决心竭尽全力，尽一切可能穿透那片刺眼欲盲的光芒，看看里面究竟藏着什么。经过拼搏，我成功了。那一瞥之中我曾感觉到那定在其中的……它是耶稣基督的两种化身……未显而显，未言而言，未分而分，上帝亦是基督，他以其两位一体证明上帝是本体又是力，既是爱又是意志，亦阴亦阳，亦父亦母。”他发现上帝如人一般合二为一。除此之外，他还注意到我们这书中也加以强调的某种东西，即“止息”。他说：“普通的呼吸停止了，而代之以一种内在的气息，似乎有一个独特的内在的人格在呼吸，而不是他的肉体在呼吸。他认为这种存在就是亚里

斯多德所说的生命本原,使徒保罗所说的心中的基督以及“存在于肉体的及感官所见的人格之中的,并在超越物质层次上表现为人的再生的精神的和物质的个体。”

这种真实的^①体验几乎包含了所有的重要象征。现象本身,亦即光之幻象,是很多神秘主义者的共同体验,它无疑具有非凡的意义。因为,无论什么时间、什么地点,这种现象都注定要发生。这种现象是巨大的潜能和深刻的洞察相结合的产物。在宾根的希尔德加德女士,她是个杰出的人,她也是一个神秘主义者。她曾以相似的方式谈到了她的核心幻觉体验。“从我童年起”,她说,“我一直能看到我灵魂中的一束光,但不是我的肉眼看到的,也不是我的心想出来的,在这种幻觉中,五官都毫无作用……这种光并不限于某一范围,它比太阳照射下的白云还要明亮,它的高大、宽广和深远我只能望而兴叹,无法知其究竟……我在这样一种幻觉中所见到的和了解到的,长久以来一直停留在我的记忆深处。同时,我也在看、在听、在了解……我不能识别出这种光的任何种类,虽然有时我在里面看到另一种光,我熟知的灵光……当我陶醉在这种瑰丽的光辉中的时候,所有的悲哀和烦恼都从我的脑海中一扫而空……”

我也认识几个人,他们亲身经历过这种现象。在我所能理解的范围内,这个现象似乎与意识的一种敏感状态有关,一种“超脱的”意识(见下),这个词虽然抽象,但恰如其是,对这种

① 这类体验是真实的,但是这种真实性不能证明构成此一事件的所有结论和铁证都一定是可靠的。甚至在精神错乱的情况下,一个人也可以偶然有完全正常的心理体验。——荣格

“超脱的”意识，希尔德加德女士一语中的，它能使平素埋藏在黑暗中的心灵事件进入意识之中，在这种体验的同时，一般的身体感觉消失了，这一事实提醒我们，感官所特有的能量已经从感官中退出了，显而易见，这种能量被用到了意识上面，使之更加清晰。一般来说，这种奇迹都是可遇而不可求的，他们自来自去。其效果则令人震惊，它几乎总是能解决复杂的心理矛盾，因而使内在人格从感情和理智的纠缠中解脱出来，导致一种归一的存在(unity of being)。它给人的感觉就是“解放”。

凭意愿不能获得这样一种归一，因为意识过于固执己见了。他的对立面是集体无意识，而集体无意识并不能理解意识的语言。所以，利用那些符号的魔力使之与无意识对话，是十分必要的。这种符号包含某些与原始类似的东西。无意识只能用象征符号来探知，并表达出来。所以个性化的过程永远也离不开象征。象征是无意识的表达方式，同时，它也是与无意识所产生的最高直觉相一致的。

我所知道的最古老的曼荼罗绘画是旧石器时代的所谓的“日轮”，这是最近在罗得西亚^①发现的，它也是建立在“四”的原则上的。人们很自然地去接触无意识的最深层，并在意识无能为力的地方对无意识施加影响，这类事情在人类的历史上可以追溯到很远以前。这类事情是不可能凭空想出来的。如果谁想表达意识最深的洞察和精神的最高直觉，就必须使它从被遗忘的深渊中再度生长出来。这类事情从被遗忘的深

① 今为津巴布韦。——中译者

渊出发,把现今意识的独特性与生命的久远过去融合起来。

道的现象

1. 意识的分裂

无论何时,只要这种界限严格内容明确的个体意识,触及到集体无意识的广阔空间,就会有些危险。因为后者无疑会对前者有一种分裂作用。当然,按照《慧命经》的说法,这个效果是中国瑜伽功法的一种独特现象。《慧命经》中说:“所有分离的意念都赋予自己以外形,有颜色有体相,可以被看到,整个精神的能量显示出种种轨迹……①”书中附有一图,上面画着一位沉浸在冥思之中的大师,他的头部被火舌环绕着,在火舌中产生了五个人形;这五个人形又分裂成25个更小的人形。如果这种状态成为一种永久的状态,那它将是一个患精神分裂症的过程。所以,大师在图解中警告说:“在神火中获得的外形是空虚的颜色和体相,人性的光芒则反过来照射原始的真。”②

这样,不难理解为什么这部书又重新论述了“闭环”这种保护图。这个环的目的就是要防止“走漏”,并使得完整统一意识不被无意识肢解开。而且,中国思想还指出了一种削弱

① 比较一下对在静坐时产生的早期化身的再发记忆。——荣格
(原文为“分念成形窥色相,共灵显迹”——中译者)

② 即“神火化形空色相,性光返照复元真”,见《慧命经》化身图。——中译者

无意识的分裂作用的方法，它把“意象”或者“分念”描写为“空色相”，这样就尽可能地削弱了它们的作用。这种观念贯穿在整个佛教(尤其是大乘佛教)中，而且，在《西藏死经》关于死亡的训戒中，这种观念甚至被推到了这样一种程度，认为无论是善神还是恶神都是应该看破的幻象。自然，心理学家不应该去建立这种观念的玄学真理或者谬论，这似乎不在他的职责范围之内。他必须心甘情愿地去确定任何可能有心理作用的东西。做这个工作的时候，他就不必为“化形”是否是一个超验的幻觉而自寻烦恼，因为决定这一点的是宗教信仰，而不是科学。长期以来，我们现在所耕耘的这片田地一直被排斥在科学的领域之外，因而它一直被看成是不折不扣的天方夜谈。这种说法毫无科学根据，因为这些事件的本质并不是一个科学的问题，无论如何，它是超越于人类的理解力和判断力范畴之外的，因而，它不可能获得证实。心理学家所关心的并不是这些情结的实体，而是其中的心理体验。毫无疑问，这些事件具有可能体验到的心理内容，它们具有毋庸置疑的自主性。它们是一些破碎的心理系统，这种破碎的心理系统能够在出神入狂的时候自发地表现出来，也能在一定的环境下诱发出强烈的印象和效果，否则，就以假象和幻象的方式固定下来，成为心理障碍，并推毁人格的完整性。

精神病专家惯于相信毒素一类的东西，并以此来解释精神分裂症(在一种精神状态中思维的分裂)，所以他们完全忽视了心理内容的作用。另一方面，在精神性错乱(歇斯底里，强迫性神经错乱等等)之中，毒素的作用和细胞的退化完全不必考虑，精神性错乱能自发地分化出多种综合症状，现已发现

许多,梦游便是一例。弗洛伊德恐怕会把这些事件解释为无意识的性压抑,但是这种解释并不能说明所有事件,因为意识所不能吸收的内容能够自发地从无意识中发展出来,在这种情况下,压抑假说是不够完备的。而且,这些因素基本的自主性在日常生活中也能看到,尽管我们尽最大的努力压制它们,征服自我,并迫使自我服从它们的统治,它们仍然固执己见,反抗我们的意志。这样,原始状态不是被解释为着魔的情绪状态,就是被归结为灵魂的迷失,也就不足为奇了。我们的日常谈话也反映出这一点,比如我们说:“我不知道他今天中了什么邪了”,“他鬼迷心窍了”,“他发狂了”,“他们似乎着魔了”。甚至在正常的活动中,也承认某种情绪状态会导致一定程度的责任心的减弱,并对此表示认可。因而,对我们来说,自主的心理内容已经是一种非常普遍的体验。这种内容对意识的情绪有一种分裂作用。

但是,除了普通的,人所熟知的情感外,还有一些更隐晦更复杂的情绪状态,这些情绪状态不可能再用单纯的情感来描述,它们是非常复杂的破碎的心理系统,而且它们越是复杂,就越是具有人格的特征,作为心理人格的组成因素,它们必然具有“人”的特征。这种破碎的系统在精神病人中最为常见,在人格的精神性分裂(双重人格)中也有表现,当然,也惠顾了通灵的女巫^①(medilimistic),偶尔也涉足宗教现象。许多早期的神祇就是从“人”中发展出来,成为人格化的观念,最终成为抽象的观念。因为被激活的无意识内容最初总是表现

^① 荣格认为女巫在表现出通灵的样子时,并非鬼魂附体,而是她另一人格的显现。——中译者

为对外部世界的投射,在精神的发展过程中,意识逐渐把它们在空间的投射吸收掉,并将它们纳入意识的观念中,它们原有的自主性和人格性也就丧失了。我们知道,某些古老的神祇现在仅仅是一些遗留在占星术中的描述性的符号(战争、欢乐、忧郁、性爱、理性、癫狂,如此等等)①。

《西藏死经》的训诫尤能使我们看到,这些幻象对意识的分裂威胁是多么巨大。《西藏死经》一次又一次地对死亡加以指点,告诫人们不要误以为这些幻形就是真如,不要把这些幻形模糊的显现与法身(the divine body of truth)的纯白之光混淆起来。这意思是说,他们不会把最高的意识之光消耗到具体化了的幻象上去,从而使意识分解成许许多多的自主的破碎的系统。如果这种危险并不存在,如果这些系统没有虎视眈眈地表现出另立山头扯旗造反的征兆,这种迫切的训诫指示则没有什么必要。如果我们考虑到这种比较简单的神教倾向的东方思想,就会发现,这种训诫几乎等同于对基督徒的一个警诫,即不要被人格化的上帝所蒙蔽,不要理会三位一体以及数不胜数的天使和圣徒。

如果分裂的倾向并不是植根于人类的心灵,那就永远也不会有分崩离析的事情发生,换句话说,精灵也好,神祇也好,都将不会存在。我们这个时代如此地世俗,缺乏神性,正是因

① 这些占星术常用词汇都源于古代神话。战争, martial, 源于 Mars, 古罗马战神, 火星。欢乐 jovial, 源于 Jove, 古罗马主神朱比特, 木星。忧郁, Saturnine, 源于 Saturn, 古罗马农神, 土星。性爱, erotic 源于 Eros, 古希腊爱神(与古罗马之 cupid 相当)。理爱, logical, 与 logos 有关, 音译为逻各斯。癫狂 lunatic 源自 luna, 古罗马之月神露娜, 在炼金术中指银。另外, 这里这些词都是形容词。——中译者

为我们缺少对无意识心灵的了解，并把对意识的迷信推崇到排斥一切的程度。我们真正的宗教其实是以意识为神的一神教，我们被意识攫住，并且狂热地否定自主的心灵部分的存在。但我们又不同于佛教瑜伽的教义，因为我们甚至否认自主部分是可以体验的。更加巨大的心灵危机就由此产生，因为我们否认的这部分内容将会表现出与其它被压抑内容相近的行为。它们必然导致错误的心态，因为被压抑的内容实质必将以一种荒谬的形式再现到意识之中。这一事实在所有神经官能症中都格外引人注目，在集体心灵现象中也不例外。在这方面，我们这个时代犯了一个致命的错误：那就是，我们相信我们能够理智地评判宗教事实，我们，如拉普拉斯^①，认为上帝是一个假说，可以由理性推理得以肯定或否定。人类完全忘记了，理性的人类相信“魔鬼”这一事实与任何外部因素都毫无关系，它源于对自主的破碎的系统强有力的内在作用的朴素认识。对这种作用的名称进行理智评判，或者宣布它完全荒谬，都不能使这种作用失去效力。这种作用以集体的方式一直存在着，自主系统也一直在起着作用，这种无意识的基本结构是转瞬即逝的意识波动所无法触及到的。

如果我们否认自主系统的存在，假想我们已经摆脱了它们——因为我们驳倒了这个名称，它们的作用也依然存在，而我们则不能理解它们，它们也不再会被意识吸收。这样，它们就会成为一种引起骚乱的神秘因素，这是我们早晚要承认的事，它必将存在于我们身内或者身外某处。于是，自主的

^① 拉普拉斯(P.S Laplace)(1749—1827年)，法国天文学家、数学家、物理学家。——中译者

破碎的系统就产生了一次投射，与此同时，也出现了一种危机，因为这种骚乱作用现在被归因于我们身外的恶念了，我们当然无法找到这个恶念，除非是在我们的邻居那里——彼岸。这种骚动会导致某种集体共同的幻觉，导致“突发事件”、战争和革命。简而言之，就是会产生破坏性的大规模精神变态。

精神错乱是被某种无意识内容攫住，因而使人着魔的精神状态，这种无意识内容当然是尚未被意识所吸收的，而且，它也不可能为意识所吸收，因为意识思维已经否认了这种内容的存在。以宗教语言来说，这种心态无非是说：“我们将不再对上帝有任何恐惧，一切都将以人类的标准来评判”。这种复合体(hybris)，亦即意识的固步自封，一直是通向精神病院的最短途径。如果谁想看一看对这个问题的精彩描写，我可以推荐两部小说，H·G·威尔斯(H·G·Wells)著的《克里斯蒂娜·阿尔伯特的父亲》(Christina Alberta's Father)和施雷贝尔(Schreber)著的《一个精神病患者的回忆录》(Denkwuerdigkeiten eines Nervenkranken)。

当文明的欧洲人听到《慧命经》中说“在神火中获得的外形是空虚的颜色和体相”时，他可能会感到欣慰，这句话听起来多么有欧洲味，仿佛与我们的理性十分对路。的确，我们自命不凡地以为我们已经了解得十分清楚了，因为我们想象自己已经把这类鬼神的幻影远远地甩到了身后。但是，我们所挣破的仅仅是词语上的幽灵，而不是那些对应于鬼神出现的心灵事件。我们仍然被我们自主的心灵内容死死地纠缠着，似乎它们就是鬼神了。如今，这些鬼神被称为恐惧症、压抑症、不一而足。简而言之，就是神经官能症。众神摇身一变，成为

病魔。宙斯所统治的不再是奥林匹斯圣山，而是太阳神经丛^①，他为医生的诊室提供了标本，同时还扰乱政客和记者的大脑，使他们不知不觉地传布着精神病的病毒。

如果西方人最初对东方智者的神秘洞察力了解得并不太多，那倒是一件好事，否则又要发生“邪人行正道”^②的事了。西方人不要总是理所当然地认为鬼神仅是一种幻象，而应该回过头来重新体验这种幻象的现实性。他应该重新学习如何识别这些心灵力量，而不应该坐以待毙，等到他的情绪、神经状态以及各种幻觉以最痛苦的方式使他明白他自己仅凭意识无法控制自己的时候，那就晚了。分裂趋势的结果是产生了具有一定实在性的真实的心理人格。当无意识并没有被确认，它们投射出来时，是真实的。当它们与意识相互关联（或者以宗教术语来说，当存在一种迷信崇拜）时，它们也具有一定的真实性。但是，它们不会真实到这样的程度，即意识已经到了开始使自己从其内容基中分离出来。这最后一种情况只有在这时才有可能，即在尽心尽力的生活中，生命完成得极其圆满，以至于生命中已经不存在任何尚未完成的任务，这样，在精神超脱世俗的道路上，就不再有任何不能信手抛开的欲望了。对于这一点，自欺是毫无用处的。只要我们还在被什么牵制着，我们就仍然处于被攫住的状态，而只要一个人处于被攫住的状态，就意味着存在某种比他自身更强大的东西。

① 宙斯(Zeus)，希腊神话主神，统治众神居住的奥林匹斯圣山。太阳神经丛在西医中是胃后部神经交汇之处，其位置与丹田大致相当。——中译者

② 《太乙金华宗旨·逍遥诀章》，注解部分。——中译者

“若有一文钱没有还清，你断不能从那里出来”^①。把一种事件称为“躁狂症”还是“神灵”并非无关紧要。对于一个人来说，服从躁狂症的淫威自然是可恶之极，不成体统，而侍奉一个神灵则无疑会有更大意义，会有更多的收获，因为这是向一起更高级的精神存在表示服从。人格化使人看到自主的破碎的心灵系统的相对真实性，这样便使它的被吸收成为可能，并使命运的力量遭到削弱。哪里的神灵得不到承认，哪里自我躁狂就会抬头，疾病也就接踵而来。

瑜伽教义把对神的承认看成是不言而喻的前提。因而它的秘法只传给这种人，他的意识之光正要使自己摆脱命运的淫威，以进入无极浑沌之太一，以本书的说法，便是进入“虚中”“至虚至灵之神所住”^②之处。这个法门，“闻者万劫难逢”。显然，幻境的面纱不会仅仅因为理性的讨论被揭开，这需要有百折不挠的决心，要准备把欠给生命的债务一分一厘地偿还干净。因为，只要贪婪(cupiditas)还死死地牵制着我们，这个面纱就不会揭开，意识也就不会达到从其内容基或从幻象中摆脱出来的程度，任何伎俩和骗局都无济于事。这是一个只有在死亡之中才能彻底实现的理想，到了那时，真实的以及相对真实的无意识形象就出现了。

2. 魂与魄

按照这部著作，无意识形象中不仅有神灵，还有魂和魄。

① 源自《圣经·马太福音》第五章，26节。——中译者

② 《太乙金华宗旨·天心章》。——中译者

“魂”被卫礼贤译为 *animus*。的确，用 *animus* 这个概念作为魂的译词还是比较合适的。“魂”的汉字是由“云”和“鬼”组成的，因而魂的意思就是“云中之鬼”，属于阳性本原，因而是男性的一种高级的“气息之灵魂”。死后，“魂”飞升为“神”，即能不断壮大的且能自我表现出来的神灵或神。*Anima* 是魄的译词，“魄”字由“白”和“鬼”组成，亦即“白鬼”，是一种低级的，缚于俗世的“体魄”，它属于阴性原素，因而也是女性的。死后，它沉没为鬼，可以把它解释为：幽灵（即在土中的鬼）、亡魂、鬼魂。魂与魄在死后分道扬镳这一事实表明，在中国人的意识中，它们是可以分辨的显然有不同作用的心灵因素，尽管它们本来是“乾宫”之中结合在一起的“一灵真性”，它们是两种东西。“魂在天心”“魂昼寓于目（即存在于意识之中），夜舍于肝”。“此自太虚得来，与元始同形”^①。另一方面，魄是“沉浊之气”，依附于有形的血肉之心。“一切好色动气”都是它的作用。“觉则冥冥焉，渊渊焉，……即拘于魄也。”^②

很多年以前，卫礼贤还没有向我推荐这部著作的时候，我就使用了“*anima*”^③ 这个词，我的用法与中国人对“魄”的定义十分相似，当然，我的用法没有丝毫玄学色彩。对于心理学家来说，*anima* 不是一个超验的存在，而正是某种位于我们体验范畴之内的东西。中国的定义已经表明，情感的诸状态就是对它的直接体验。但是，为什么人们讨论 *anima* 而不直接讨论情绪呢？原因在于，情感有自主的性质，因而大多数人都处于它们的权势之下。但是，我们知道，情感是意识中可以定

①② 《太乙金华宗旨·元神识神章》。——中译者

③ 如欲加深了解，读者可阅读我的《分析心理学两证》。——荣格。

界的内容,是人格的一部分。作为人格的组成部分,它们当然具有人格的特点,因而很容易被人格化,这是一个至今仍在进行的过程,上面所引的例子就是一个明证。人格化不是无端地臆造出来的,因为一个被情感所激动的人往往会表现出与他平日大不相同,非常独特的性格,而不会平淡如故。仔细的观察表明,在男性的情感特性中有女性的痕迹,这一心理学事实产生了关于“魄”这种灵魂的中国教义,以及我用的 anima 这个概念。深刻的内省以及忘我的体验也显示了无意识中存在着女性的形象或其它阴性称谓,如 anima, 阴性的心灵,或阴性的灵魂。anima 也可以定义为意象或者原型,或者定义为男人与女人全部体验的组合。因为这个缘故,anima 通常总是投射成女人,我们知道 anima 常常是诗人描写和赞美的对象^①。而灵学家感兴趣的则是中国概念中魂魄的关系,因为,“制”往往是对于异性而言的。^②

卫礼贤将“魂”译为“animus”,在我看来也很贴切,但我仍然有重要的理由用“逻各斯”来代表一个男性的精神,代表意识和理性清晰的男性特征,而不使用 animus 这种也很合适的表达方式。中国哲人跳过了许多压在西方心理学家肩上的重负,因为中国哲学及其古时所有的心灵(mental)和精神活动,仅仅是这个男性世界的一个组成部分。中国哲学的概念从来不是从心理学的意义上得来的,因而也从未检验过它适用于女性心灵的程度究竟如何。但是心理学家则不可能忽

① 见《心理类型》第五章。伦敦和纽约,1923年。——荣格

② 此“制”为《太乙金华宗旨·元神识神章》中“炼魂……即所以制魂”之制。魂,魄,一阳一阴,故称异性。——中译者

视女性及其特殊心理的存在。我更愿意把“魂”根据它的显现译为逻各斯的理由也与此有关。卫礼贤在他的翻译中用逻各斯代表了另一中国概念“性”，“性”也可译为 *essence of human nature*^① 或者 *creative consciousness*（有创造力的意识）。死后，魂变成神，在哲学意义上，它与性很接近。因为以我们的观点来看，中国的概念体系不具有严格的逻辑性，而是一些直觉的观念，因而它们的意义只能通过其使用方式来体悟。比如，构成该词的汉字的结构，魂与神之类的概念之间的关系等等。魂是人的意识和理智的明辨秋毫的灵光，它起源于性的 *logos spermatikos*，死后通过神而回归道。根据这个用法，“逻各斯”这个译词该是最好不过的了，因为它含有普遍存在的观念，因而它也涵盖了这样的一层意思，即人的意识的明晰性和理性能力是普遍的而不是特属于某个个体的东西，它不仅不是个人的，而且从最深层的意义上来说，它是非人格的，这与魄截然相反，魄是一个属于个人的鬼魂，它通过完全个人的情绪来表现自身（因而是恶意的发泄）。

基于这些心理学的事实，我已经把“*animus*”这个词专门用于女子，以回答一个著名的问题：“女人没有魄，但有魂”（*mulier non habet animam, sed animum*）。女性心理中包含有一个类似男性的魄的元素。首先，它不具有情感方面的性质而是一个类理智的（*quasi-intellectual*）元素，用“偏见”这个词来描述它毫不过分。女人的意识侧面对应着男

① *essence* 意为本质、实体，*human nature* 意为人的性质，即人性。本书“性”通常译为 *human nature*，简称 *nature*，很少译为 *essence*。——中译者

人的感情侧面，而不是“心智”（mind）。心智构成了“灵魂”（soul），亦即女人的魂，女人的魂是由低级的判断，或者准确地说，是由低级的观点构成的。男人的魄是由低级的关联物（inferior relatedness）构成的，情感丰富。（如想了解更深入的情况，读者可参考前面引过的我那篇文章，这里我只能泛泛谈一些）。女人的魂存在着极其众多的先入之见，因而它不能成为单一幻象的人格化身，而往往显现为一群或一堆。（灵学中有一个很好的例子，就是派珀夫人所谓的“皇帝”群^①。）在低层次上，魂是一种低级的逻各斯，一种对变异的男人心智的拙劣模仿，正如魄，在低层次上是对女人爱洛斯（eros）^②的拙劣模仿。把这种对应再推进一步，我们可以说，正如魂对应着卫礼贤译为逻各斯的性，因而女人的爱洛斯对应着命，命可译为天定、劫数（fatum）、命运，卫礼贤则译之为爱洛斯。爱洛斯交结一团，逻各斯则是分化的知识，层次分明，爱洛斯在于相关，逻各斯在于识别和分解。这样，女人的魂中低级的逻各斯就显现成某种毫无关联的东西，难以理解的偏见，或者是与事物的本质毫无关系的令人厌倦的见解。

我曾经常被人指责为把魄和魂像神话学那样人格化，但是这种谴责只有在证明了我用与神话学同样的方式在心理学意义上使用这些术语的时候，才是正确的。我必须再强调一次，最后一次，人格化不是我的一个什么发明，它是现象界的本质中所固有的。魄是心灵的，因而也是人的一种自主系统。

① 参见希斯洛普(Hyslop)著《科学和一个未来的生命》(Science and A Future Life), 波士顿, 1905年。——荣格

② 希腊神话中的爱神, 引伸为性欲、生之本能。——中译者

对这一事实视而不见不能算是科学的态度。有些人反对我，但他们中任何一个人在说“我梦见了X先生”时都不会有半秒钟的犹豫，然而，严格地说，他只是梦见了X先生的表象。魄不是别的，正是此自主系统人格性质的一个表象。这个自主系统的性质究竟如何，则是一种超验的感觉，也就是说，它超出了我们所能体验的界限，我们无法知道。

一般来讲，我已经把男人的魄定义为无意识的人格化身，因而可以把它看做通向无意识的桥梁，亦即把它视为与无意识发生联系的机构。关于这种联系，此书提供了一个有趣的观点，书中说意识(指个人的意识)来自于魄。因为西方的思想观念完全是以意识为立足点的，因而它必然以我上面所说的那种方式来定义魄，而东方的立足点则是无意识，它把意识看作魄的效应！毫无疑问，意识本身就是从无意识中显露出来的，但我们几乎忘得一干二净，所以我们一直试图把心灵同意识等同起来，至少把无意识表示成意识的一种衍生物或意识的一种作用效果(如弗洛伊德的压抑理论)。基于上面讨论的理由，可以看到，没有什么能够脱离无意识的存在，而且，应该把无意识形象理解为富有活力的因素，这一点极为重要。理解了心灵实在含义的人不必担心他是否蜕化成原始的鬼神论者。如果我们不是严肃地把无意识影象看成自然而然的能动的因素，我们就会成为对意识思维的单方面信仰的受害者，最终会导致过度紧张的状态。灾难注定要来，因为我们忽视了隐晦的心灵力量，我们的全部意识都无济于事。并不是我们把它们人格化的，它们从一开始就有了人格的性质。只有我们彻底承认它，才有可能削弱它们的人格性，这就是我们这部

书所说的“制魄”。

在此我们又看到了佛教和西方思维方式的巨大差异，并且其中还有着某种危险的貌合神离的东西。瑜伽教义反对一切幻念(fantasy)，我们亦然，但东方却有着与我们完全不同的基础。在东方，占据主流的概念系统和教义以丰富的手段表达着富有创造力的幻念，事实上，需要防止的只不过是那些无节制的幻念。与此相比，我们则认为幻念是主观臆想的白日梦，毫无价值。自然，无意识影象不会显现成剥去一切富有想象力的外部形式的抽象的概念，相反，它们嵌入交织在异常多变的幻念之网中，令人耳晕目眩。东方能够排斥这些幻念，是因为东方在很久以前就挖掘了这些幻念的本质，并把它凝进深刻的教义之中。而我们则从未体验过这些幻念，更谈不上挖掘其精髓了。我们需要填补这一大段空白，只有当我们从明显的胡言乱语中发现真正的意义，我们才能从无价值的东西中分析出有价值的内容。可以肯定，我们从自己的经验中挖掘出来的东西将会与现在东方提供给我们的有所差异。东方是在相对地忽略了外部世界的前提下得到了它对内在世界的知识的。而我们，则将借助雄厚无比的历史和科学知识去考察心灵及其深度。实话说，在目前这个时候，对外部世界的知识是内省的最大障碍，但心理痛苦将会克服重重阻力。我们已经开始建立一种心理学，它是一种科学，它将给我们一把钥匙，使我们走进东方仅仅通过非正常心灵状态就已发现的大门。

意识从客体中的分离^①

通过对无意识的理解，使我们自身从它的控制中解脱出来，这也正是这部著作的目的。这部书教导人们把心念集中在最深层的光，进而使自己从所有外部和内部的纠缠中解脱出来。^② 这样，他的生命冲动就被导向一个没有具体内容但仍然允许所有内容存在的意识中去了。《慧命经》在描述这种超脱时吟道：

一片光辉环绕着法界

我们彼此相忘，纯静，有力，空空如也。虚无之空被天心照耀着，

海水平滑如镜，映射着澄彻的月亮。

云朵在碧空消散，山上山下弥漫着清静的光芒，

意念返回禅定之中，留下一个孤单单的月亮。^③

这首描述功德圆满的诗句勾勒出一种心灵状态，这种状态若以一种恰当的方式来描述，可称之为：意识从世界中的分离，或者说，意识从现世中的隐退，以至超越。这时，意识既是

① 分离(detachment)，英文意为分离，又有“超脱”的意思。荣格的理解介于两者之间，时彼时此。在下文中将根据不同情况译为“分离”或“超脱”。但荣格讲超脱时并没有我们谈超脱时的那种褒意。——中译者

② 这段大意是：凝神祖窍，系念缘中，而后了却尘缘。“缘”有时被译为entanglements，即纠缠。——中译者

③ 这6句是从英文直译回来的。原诗参见《慧命经》虚空粉碎图的释语。——中译者

空，又是非空，它不再对种种物的影象忧心忡忡，而只是映射着它们。迄今为止一直压在意识头上的大千世界并没有因此而失去丰富和绚丽，只是它不再能主宰意识了。由于意识与世界的原初结合已经寿终正寝，世上万物对意识的奇特要求也就无以为继了。无意识不再显现出来，它与事物原初的神秘互渗^① 也便消散一空。于是意识不再为种种难以抑制的心机殚精竭虑，而转向到冥思内视之中。对此，这部中国著作讲得恰到好处。

那么，这个成果是怎样产生的呢？（当然，我们首先要假设中国作者不是一个骗子；其次，他有清醒的头脑；再次，他有非凡的智慧。）为了理解和阐释这部著作所描写的超脱，我们的头脑多少要有点迂回的技巧才行。仅仅模仿东方人的感觉是无济于事的，因此，单凭自己的愿望去美化某种与此相类的心灵状态，是极其幼稚的事情，不足一提。这种超脱是我和我的病人共同追求的那种完美的治疗效果，即神秘互渗的消失。列维—布留尔^② (Levy-Bruhl) 用神秘互渗这个概念作为原始心灵的标志，实在是一个天才的想法。按照他的描述，神秘互渗不过是主客体的未分化性所遗留下来的巨大残片，它的原始性仍然如

① 神秘互渗 (participation mystique) 商务印书馆 1981 年版《原始思维》中译为“神秘的互渗”。工人出版社《现代灵魂的自我拯救》(荣格著)中，译为“神秘参与”。——中译者

② 参见《Primitive Mentality》，伦敦，1923 年。——荣格
此书已有中译本。书名译为《原始思维》，商务印书馆，1981 年。——中译者

此巨大,以至于它轻而易举地震撼了欧洲人,他站在意识的立足点上也看到了这一点。事实上,只要主体和客体的差别还没有被意识到,无意识特性就会占据上风。这样,无意识投射为客体,客体也内射^①到主体中去,亦即,心理化了。于是人们认为,植物和动物也像人一样行动,人同时是他们自己也是动物,世上万物都与鬼神生活在一起。自然,文明人会认为自己比持有这种观念的人高明得多。在他的一生之中,他往往与其母体血肉相联,与他的感情和偏见水乳交融,形影不离,而且他还能毫无愧色地声称另一些事是不会在他自身中发生的。但是,即使是他,也在为原初无意识的残片和主客体间的无差别性而烦恼。由于这种无意识的力量,他成为无数凡人俗事和环境的奴隶。也就是说,他被外界无条件地左右着。他的心智几乎与原始人一样杂乱无章,他就像使用辟邪咒一样使用自己的心智,只是他不再用药袋、护身符和动物的牺牲来创造魔力罢了,现在他使用的是神经疗法,神经症治疗对“进步”以及对意志的崇拜,如此等等。

但是,如果我们承认无意识和意识是相互起着决定作用的,如果我们能以这样一种方式来生活,即使意识和无意识或者本能需求都尽可能地得到承认,那么,全部人格的重心就会转移,它将移出仅仅是意识之中心的自我,取而代之的新位置将是一个位于意识和无意识之间的假想点,我称它为斯我。如果这个迁移能够成功,神秘互渗就会彻底绝迹。就是

① Project和introject,是弗洛伊德和荣格心理学的重要概念,均可译为投射,前者指由内投射到外,外射;后者指由外投射到内,内射。在本书中,Project有时译为显现。——中译者

说,人格发展了,它在低层次上只是忍受压迫,而在高层次上,它异乎寻常地超越了痛苦以及欢乐。

这种高级人格的创造和诞生就是本书所说的“圣胎”、“金刚体”以及“不坏之躯”。这些表达都是一些心理学象征,它象征着一种心态,这种心态摆脱了纷杂剧烈的感情纠纷,因而能够从崩溃的威胁中解脱出来。这些表达象征了一个与世界分离的意识。我有理由相信,它将在生命的中期之后来临,它无疑是对死亡的一种自然准备。对于心灵而言,死与生具有同等重要的意义,都是生命中不可缺少的组成部分。超脱了的意识最终将会如何,是心理学家所无法回答的问题。无论他从哪种理论来看这个问题,他都绝无希望逾越科学为他设定的界限。他会发现,这部书中关于无时间限制的超脱的意识的观点是与所有时期的宗教思想都相协调的,与人类绝大多数的思想也是相一致的。而一个想法出格的人则会跑出人的正常次序之外,承受心理平衡被破坏的痛苦。所以,作为一名医生,我要尽最大努力强化病人对永生的信念,尤其是我的老病号,这种问题对他们来说是至关重要的。如果从心理学的意义正确地看待这个问题,就会发现,死亡并不是一个终点,而是一个目标,因而生命一度过其鼎盛时期,就开始向死亡迈进了。

中国瑜伽哲学的基础就是把死亡当做目标,并对此有一个本能的准备,某些与人的前半生目标如生养 (begetting)^①和再生类似的事情也被瑜伽哲学视为基础,它是实现肉身不

^① begetting 意为赋予某物以生命,成为某人的父亲。《圣经》中多处使用。
——中译者

朽的手段，它作为精神存在的目的促动了象征性的生养和心灵的精神体(隐身)的实现。精神体保证了意识在超脱后具有连续性。它就是灵者，这是欧洲人从古时起就已经知道的事情，并且，他们也曾努力借助于某些奇特的象征符号和神奇的实践，借助于信仰，借助于基督徒的生活方式，去创造它。这时，我们又站到了与东方完全不同的基点上。这部著作看起来似乎与基督徒的禁欲道德并不相距太远，但是，如果认为它们阐述的是同样的事，那可是大错特错了。这部书的背景是持续了数千年之久的古老文化，这种文化有机地建立在原始的本能之上，因而，在这种文化中，我们不会看到专断的道德指令对本能的侵犯，而这种侵犯已经成为我们的一个特征标志了。最近文明的条顿人的野蛮行径就是一个例子。由于这个原因，中国人根本不存在粗暴地压抑本能的冲动(impulse)，而这种冲动却歇斯底里地膨胀且毒害我们的精神。与本能同在的人也能超脱本能，这种超脱与同在同样是自然而然的。任何英雄式的自我征服观念从这本书的意义来说都是不伦不类的。而这种观念，如果我们逐字逐句地追随这部中国书的教导，却是个必然的结果。

我们决不能忘记我们的历史前提，仅仅在一千年前，我们才跌跌绊绊地从最蒙昧的多神教出发接触了高度发展的东方宗教，这使我们半野蛮的富有想象力的头脑提高到一个与其精神发展程度不相符的高度。为了以这样或那样的方式保持这个高度，本能方面不可避免地很大程度上遭到压抑。这样，宗教实践和宗教道德就呈现出一种极其凶暴的，几近于恶毒的特性。被压抑的心灵元素自然无法发展，便如植物一般在

无意识中以它们原初的蒙昧形态盲目地生长。我们很想达到一种哲学宗教的高度，但事实上，我们没有这个能力。发展到这一高度是我们所能希望的最佳结果。然而，安福塔斯(Amfortas)的伤口和浮士德的分裂在德国人的心中仍然没有痊愈，他的无意识仍然负担着在他从无意识中解放出来之前必须先成为意识的那些内容。最近，我收到一封从前一位病人的来信，信中简明扼要地描述了她所经历的重要转变。她写道：“逃出罪恶，无尽的良善走向我，保持安静，不压抑什么，保持注意力，接受现实——按事物的本来面目接受它；不是按照我想要它成为的样子接受它——由于这一切，我获得了非凡的知识和非凡的能力，以前我从未想象得到。我一直想，当我们接受事物的时候，它们就以种种方式控制我们。这个结果完全不是真的，并且，仅仅是由于接受了它们，人们才能找到对待它们的态度^①。所以，现在我打算玩一个生命的游戏，保持一个宽容的状态，接受来到我面前的任何事物，无论好坏，无论明暗，这些事情此起彼伏，永无休止。同样，我也接受自己的本来面目，消极的，积极的，兼收并蓄。这样，一切都生动地展现在我的面前了。从前我是多么蠢啊！我竟然企图迫使所有的事物都按我认为它们应该是的样子运行！”

如果我们想要获得更高层次的意识以及文化，就必须要以这样一种心态做为基础，这种心态拒斥在基督教发展过程中获得的无价值的东西，并且努力以基督教的博爱和隐忍精

^① 神秘互渗的瓦解。——荣格

神去接受自身中哪怕最低贱的事物。这种心态从最真实的意义上说是宗教的，因而也是治疗学的，因为一切宗教都是对灵魂的悲苦与混乱的精神治疗。西方理智和意志日新月异的发展使我们获得了几近于穷凶极恶的模仿这种心态的能力，而且，尽管有无意识的反抗，这种模仿仍然获得了明显的成功。但是，对立面总要想方设法使自己得到承认，这只是个时间问题。模仿一种心态总会造成一种不稳定的心理状态，它将随时被无意识推翻。只有当无意识的本能前提赢得了与意识思维同样的重视时，才会出现一个安全的基础。毫无疑问，西方人，尤其是崇拜意识的新教徒^①会强烈地反对给予无意识以适度考虑的必要性。尽管新事物似乎永远是旧事物的敌人，但是，任何人只要以真诚的愿望去理解，都不能不发现，如果不以最严肃的态度利用我们已经获得的基督教价值观，新的整合将永远不会发生。

功 德 圆 满

就我们而言，亲近灵性的东方只不过是一种象征性的说法，它表明我们正开始与一直存在于我们之中而至今仍不为我们所熟知的心灵元素发生联系。否定我们固有的历史前提是极端愚蠢的行为，它将是制造另一种封闭的最佳手段。只

^① 新教认为信徒只要虔诚，可以直接与上帝沟通，无须神父作为中介。
——中译者

有牢牢地站在我们自己的土壤上，我们才有可能接受并同化外来的东方精神。

针对那些不知道神秘力量的真正源泉究竟何在的人们，古时一位大师曾说：“世人舍本逐末。”^①东方的精神是从黄土中诞生的，我们的精神也应该并且能够从我们自己的土壤中生长出来。由于这个原因，我接近这些问题的方式常常被指责为“心理至上主义”，如果这指的就是“心理学”，我将感到受宠若惊。因为我的本来目的正是要把所有秘传教义的玄学色彩毫不吝惜地扫个一千二净。通过言词获得力量的神秘目标与我们的极度无知正相呼应——对此，我们应该谦虚地承认。我有个坚定的想法，就是要把一切玄学味道的东西都坦露在心理学的阳光之下，我将竭力使公众不去相信那些晦涩的词句的所谓魔力。让坚定的基督徒继续坚信下去，那是他赋予自己的职责。非基督徒已经丧失了信仰的资格（或许他自出生时就已经遭到诅咒，因为他只是了解而不信仰，所以，他没有权力宣扬什么信仰）。谁也不可能从玄学的意义上把握任何事情，但是这些事情却能从心理学的意义上予以阐明。因而，对于任何事情，我都努力剥去其玄学的外衣，使它们成为心理学的研究对象。这样，我至少能够从中挑出某些可以理解的成分，对之加以利用。另外，我还学会了怎样了解从前隐藏在象征符号之后的，超出我们理解力范围之外的心理现象和过程。在这样做的时候，我尽量追寻类似的途径以获得类似的体验，如果到了最后，我所体验到的仍然是无法言说的玄学元素，

① 《太乙金华宗旨·逍遥诀章》注释部分。——中译者

那就是说，这个玄学元素出头的日子到了。

我对于伟大的东方哲人之钦佩与我对其玄学之不敬同样是发自肺腑的^①。我猜想他们就是象征主义的心理学家，因而单从字面上来理解他们将是极大的错误。如果他们所说的是玄学，理解他们则毫无意义，但如果他们所说的是心理学，我们则不仅能理解他们，而且能从中获得极大的益处，因为这时，所谓的“玄学”就成了我们的体验范畴之内的东西了。如果我相信，神是绝对的，超越于所有人类体验之外的，那么，他根本就不会理睬我，我们将井水不犯河水，彼此不相关联。但是，如果我认为，神是我灵魂的一个强劲冲动，我就一定要立即使自己与他发生联系，因为那时，他将变得十分重要，即使令人不快，即使显得势利。这听起来平庸得可怕——正如现实中的一切。

“心理至上主义”的骂名只适用于那些认为灵魂就装在自己口袋里呼之即来挥之即去的愚人，而这样的愚人实在是太多了。尽管我们知道怎样应用关于“灵魂”的这类大词，对心灵事件的贬低仍然是一个典型的西方偏见。如果我使用“自主心灵情结”这一概念，我的读者会立即冒出来一个偏颇的看法：“又是情结，除了它还有什么？”但我们怎么能如此肯定，灵魂“除此之外就什么也不是”呢？似乎我们根本不知道，要不然就屡忘不已，我们所意识到的所有事情都是影象，而这个影象就是心灵。如果上帝被理解为在心灵中活动的某种因素、心

① 中国哲人——异于西方的独断论者——对这个态度仅仅是感谢而已，因为他们同样是自己的神的主人。——卫礼贤

灵的令人兴奋的力量，即一个“自主情结”，那么，有些人就会认为上帝被褻渎了——这些人还会遭到无法控制的情感和头脑的神经症状的强烈折磨，以至于他的意志和他的全部生命哲学都将一败涂地，这是心灵之无能的证明吗？当M·艾克哈特说：“上帝必须在灵魂中一次又一次地再生”时，他也该被指责为“心理至上主义”吗？我认为，“心理至上主义”这个罪名应该加到某种理智看法的头上，这种理智否认自主情结的本质，并试图以理性的方式把它解释为某种已知原因的必然结果，就是说把它当做是派生出来的东西，而不承认它是因其自身的权利而存在的。这个结论与“玄学的”断言同样武断。玄学^①的断言企图超过人性的界限，把我们心灵状态的根源归结于一个超出我们体验范畴之外的神性(deity)。“心理至上主义”只不过是出于对玄学泛滥的反感而产生的对应物，但它恰恰与玄学论点同样幼稚。所以，在我看来，赋予心灵以与经验世界同样的存在意义是极其合理的。并且，应该承认，前者有着与后者毫无二致的“实在性”。在我看来，心灵是一个世界，自我就包含在这个世界之中。或许有些鱼会相信，它们包含了大海。如果我们想要从心理学的立场来考虑玄学的陈述，我们必须摆脱这种习以为常的幻觉。

“金刚体”的思想就是这种玄学的一个论断。“金刚体”是

① 在英文，“玄学”与“形而上学”是同一个词metaphysics，与下文所提的经验世界(empirical world)相对。但在中文里，玄学不全等于形而上学，此处应理解为形而上学。别处也有类似情况，不再标出。专指神秘主义的“玄学”在英文中为Occultism。——中译者

从金华或者“寸田”中发展起来的不能毁灭的气息之体^①，这个身体，与诸如此类的其它事物一样，是一个显而易见的心理事实的象征，因为它是客观的，它首先投射为源自于有机生命体验的某些形式，亦即果实、胚胎、婴儿、活体等等。这种心理事实有种极为恰当的表达方式：“这个活着的不是我，是使

① 显然，这部书对于“生命的延续”指的是死亡之后的残余物还是物质存在的延长讲得不很清楚。“丹”以及类似的表达也容易使人产生误解。实际上，从书后面增加的部分章节中显然可以看到，瑜伽指示可以从纯粹的物质意义去理解。在更原始的思维方式看来，这种肉体 and 精神的奇异结合绝对不会让人困惑，因为在原始思维看来，生与死根本不是我们所认为的完全相对的两极。（除了众所周知的人类文化素材以外，这种联系中尤为有趣的是英国人的救助圈（rescue circles）与其古老思想的“交流”。）早期基督教教义中关于死后的生命残余也同样含混不清，也有着类似的假设，即“气息之体”这种观念，它被看作是生命必不可少的载体。（盖利*的灵学理论大概是这种古老观念的最新翻版。）但是对于本书，由于我们已经提防了其中的迷信色彩，例如，不要以为它能炼金。因而我们可以坚信其教旨的精神意义，这本书绝无矛盾。在这个教义所致力追求的一系列状态中，肉体的作用越来越不重要，因为这个角色已经被“气息之体”取代了。（所以，在瑜伽功法中，呼吸一律具有特殊的重要性。）从我们的角度看，“气息之体”并不是“精神的”。为了获得对生命的理解，把生命分为肉体和精神两部分，这是西方人的典型作法。但是这些对立的因素同时存在于心灵之中，这是心理学必须承认的一个现实。“心灵”意味着肉体和精神，在本书中的概念都涉及到这种“中道”世界。对于这个“中道”世界，我们并不十分清楚，因为心灵实在的观念在我们之中还不是普遍的，当然，它也界定了我们生命的范畴。没有灵魂，心智就是死水一潭，绝无生机，当然这两者都是人为的抽象词语。然而人们最初认为，心智是一种飘忽不定的体，灵魂中也不乏物质。——荣格

* Geleg, 即古斯诺夫·盖利，当代灵学家。辽宁人民出版社1988版《心灵学》第80页谈到过此人，第96页文献目录中录有他1927年出版的一部书。《超视与物质》(Clairvoyance and materialisation)。——中译者

我活着的”。^① 就意识的高级力量而言，幻觉导致了这个信念：我活着。如果对无意识的承认粉碎了这个幻觉，无意识就会显现为某种包含着自我的客观的东西。对于无意识的心态与原始人的某种感觉有些类似，原始人认为儿子的存在将保证他生命的延续。这种独特的感觉甚至能呈现出某种怪诞的形式，比如老黑人在责骂他不孝顺的儿子时会喊：“他的身体是我给的，可竟然不听我的”。

这个问题涉及到内心情感中发生的一个转变，它类似于一个父亲在儿子初生时所体验到的感情变化。这种转变我们从使徒保罗那里早已知晓了。保罗在《新约》中说：“现在活着的，不再是我，乃是基督在我里面活着。”^② “基督”作为“人子”的象征是一种类似的心灵体验：一种高级的、精神存在的人的形式无形地在个体中诞生，这样一个精神的躯体将给我们提供一个未来的居所，按照保罗的说法，就像一个穿在身上的外套。（你们受洗归入基督的，都是披戴基督了^③。）显然，用理智的词句去表达这种微妙的感觉，总是一件十分困难的事。这种感觉对于每个人的生命（生活）和幸福仍然是极其重要的。在某种意义上，我们想要表达的是一种被“置换”的感觉，当然，其中并无“罢黜”的意思。似乎在这时，生命已经转向到一

① 原文为 It is not I Who live, it Lives me. 引伸于《圣经》。——中译者

② 原文为 Not I, but Christ Liveth in me。引自《圣经·加拉太书》第二章20节，“我已经与基督同钉十字架，现在活着的，不再是我，乃是基督在我里面活着，并且我如今在肉身活着，是因信上帝的儿子而活，他是爱我，为我舍己。”——中译者

③ 《圣经·加拉太书》第三章 27 节。——中译者

个无形的中心。尼采的譬喻“自由即爱之奴役”(in most loving bondage, free)用到这里是十分贴切的。宗教布道词中随处可见类似的比喻,描写这种自由的依赖,以及平静与虔诚的感受。

在这种神奇的体验中,我发现了一个由于意识的超脱而导致的现象,通过这个现象,主体的“我生存”(I live)变成了客体的“它使我生存”(It lives me)。这种状态看起来要比最初的状态高级一些,似乎它真的是从神秘互渗的必然结果即难忍的压迫和责任中解脱出来的一种方式。这种解放的感觉完全充满了保罗的心田,它是从血液的魔咒中解脱出来的上帝之子的意识,它是与一切发生的事物和谐一致的感觉,所以,《慧命经》说:“功德圆满的人,他的目光将返回自然之美”。

由保罗教义中的基督形象可见,东西方最深层的宗教体验是彼此对峙的。基督,这个背负苦难的英雄,和金华,开放在玉城紫府的金华——多么强烈的对比!多么巨大的差距!多么深的历史鸿沟啊!这个问题足以成为未来心理学家的皇冠了。

在目前重大的宗教问题中有一个很少受到注意,但事实上是我们今天最重要的一个问题:即宗教精神的进步^①。如果我们要研究这一问题,我们必须看到,东方和西方对于“宝”(jewel)这一核心象征的看法是不同的。西方强调的是人的化身,甚至是基督其人及其历史性,而东方则说:“无始无终,无去无来”^②。按照保罗的观念,基督徒使自己服从于一个高级

① 为清晰起见,作者为英译本增加了此句。——卡里·F·贝恩斯

② 见《慧命经》,中文原为“不生不灭,无去无来。”——中译者

的、神性的人，以期获得他的恩典。^①但是东方人则认为，拯救依赖于个体对自己下的“功夫”。道从个体中生长出来。从长远来看，效仿基督(imitatio Christi)有这样的缺陷：我们最终是在崇拜一个人，把他作为神性的典范，他使生命中最深层的意义具体化了，随后，出于纯然的模仿，我们就忘记了实现我们自我固有的最深层次的意义——自我实现。实际上，放弃一个人固有的真正意义并不是完全令人不快的。如果耶稣这样做了，他可能成为一位令人尊敬的木匠，而不会成为一个宗教叛逆，^②对他来说，显然，从前发生在他身上的事实今天还会重演。

也不妨把对基督的效仿理解得再深刻一些，比如把它看作一项任务，这个任务是要使人们的最深层信念得以实现，而这种实现一直是个体禀性的最充分表现，它需要有与耶稣同样的勇气和自我牺牲精神才能做到。令人高兴的是——我只能这样说——不是所有人都肩负着做一个救世主或者大叛逆的任务，这样，每个人就都有可能以他自己的方式来实现自己了。这种坦诚甚至有可能成为一种理想。一般来说，巨大的变革总是肇端于最不可能的地方，例如，今天的人几乎不会像过去那样对自己的裸露感到羞耻，这恐怕是他认识自己未来面目的开端。坚持下去，对于从前严格禁忌的许多事情就会

① 他的恩典，原文为His grace。男性第三人称he在句中大写为He时，有上帝之意。此处His，他的，亦暗指上帝。——中译者

② 基督之母玛利亚的丈夫是一个木匠，基督教是从犹太教演变而来，基督在创教之初被犹太教视为叛逆。故有此说。——中译者

有更多的认识,因为世间的事物不会像德尔图良派^①(Tertullian)所说的处女膜(Virgines Velandae)一样永远隐藏在纱幕后面。剥去道德的面具只是沿此方向迈进的一步,一旦揭去面具,他会看到那里站着—一个与他同样的人,他将对自己承认他就是他所是的。如果,他毫无目的地做这些事情,那他就太糊涂愚蠢了。但是,如果他知道他所作所为的意义,他就能成为一个高层次的人,他将不顾一切痛苦使基督的象征成为现实。我们常常可以见到这种现象,在宗教早期的一切具体禁忌或者仪式在下一阶段会成为与心灵有关的东西,甚至完全是精神的象征。外部的客观法则经过一段时间会成为内在的信念。这样,对于现代人,尤其是新教徒,基督这个存在于外在历史王国中的人物,会成为身内的一种高级人格。那么,我们也有可能以欧洲的方式获得与东方的“开悟”对应的心理状态。

所有这些都是高层次人的意识在朝向未知目标迈进的一步。它并不是我们通常所以为的玄学。到此为止,它仅仅是“心理学”,也一直是可以被体验的,是可以理解的,并且——感谢上帝——它是真实的,具有实在性。凭借这种实在性,某些事情就可以实现,这种实在性中包含着各种可能性,因而它充满着生机。我只满足于可以从心理上体验到的东西,我反对玄学,任何一位有眼光的人都会明白,这并不意味着我持有怀疑论或不可知论的态度,反对对更高层次力量的信仰或信念;我所说的这些与康德之称“自在之物”为“仅仅是否定的边界

^① 德尔图良(约160—约225年),古罗马基督教神学家,拉丁教父。——中译者

概念”(Grenzbegriff)差不多是一回事。所有超验的说法都应回避掉，因为它注定是尚未意识到自身局限的人类思想角落中一个可笑的臆测。所以，当上帝或道被表示为灵魂的一个冲动，或者灵魂的一种状态时，我们所说的仅仅是那些我们能够了解的东西，而对于那些我们不能了解的东西，我们则无话可说，一切都是未知数。

结 语

这篇评述的目的是想要在东西方之间架起一座心理沟通的桥梁。人是一切真正沟通的基础，所以我不能不多说些关于人的事情。必须表示歉意的是，我这里仅作泛泛之论，而没有讨论技术细节。事实上，技术指导只是对于那些知道了照相机或者内燃机之为何物的人才有价值，如果他对这类装置一无所知，技术指导便毫无用处。而西方人，我写作的对象，正处于类似的境地。所以，在我看来，弄清东西方心灵状况及象征体系之间的异同点是最为重要的事。通过这些类比，一扇通向东方思想幽处的大门就豁然而开了。进入这扇大门并不需要牺牲我们自己的本性，因而我们也不会遭到被撕离根基的威胁。它不是一个理智的望远镜或显微镜，使我们对于那些与我们毫无关系的事物有一个基本的了解，因为它没有与我们发生接触。更确切地说，它是一种承担，探求，努力的精神氛围，这对所有文明人而言都是共同的。它还是一个认识自我的巨大尝试，它的本性是人类所固有的，它将在一个共同的

任务中，将差异巨大的文化结成一体。

西方意识决不能说是普遍的意识，因为它有历史的制约和地理的局限，它仅仅是一部分人类的代表。拓展我们自己的意识不应以损害其它种类的意识为前提，而是应该发展我们心灵中那些与外来心灵相类的元素，正如东方也不能没有我们的技术、科学和工业。欧洲对东方的人侵是一种大规模的暴行，它给我们留下了一个任务——贵人行为理应高尚 (nobless oblige)——去理解东方人的思想。这或许是我们目前所能认识到的最重要的事了。

欧洲曼荼罗事例

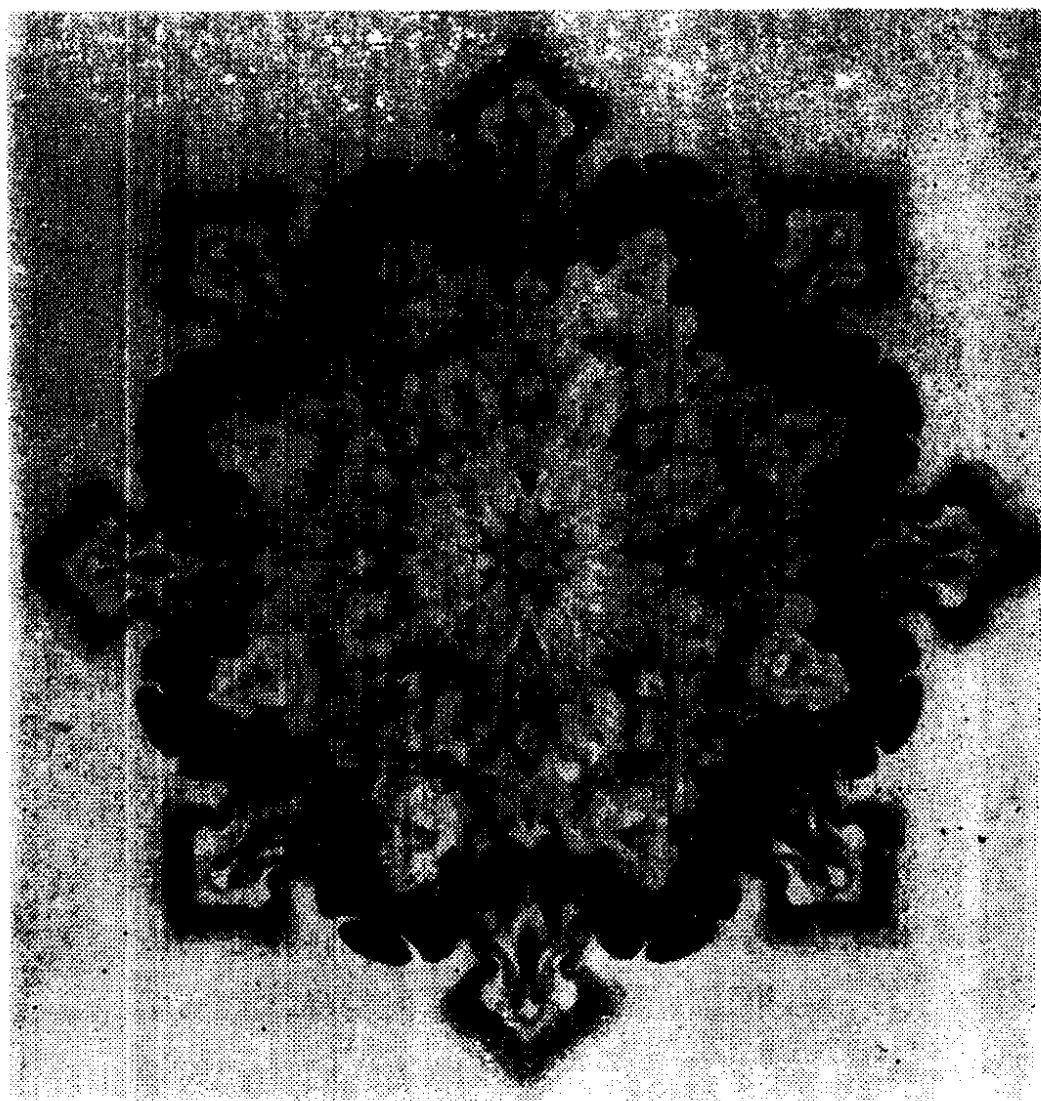
在136页和137页之间的图画都是我前文中提到的病人的作品。最早的一幅图画在1916年就画出来了。所有这些画都是在没有受到任何东方影响的情况下完成的。第4幅画中出现了《易经》中的六线形，^①这是由于作者阅读了东方圣书系列中莱格(Legge)的译文，但是，它们之所以被摆入画面，仅仅是因为它们的内容，在这个受过大学教育的病人看来，似乎对她的生命有着特殊的意义。据我所知，没有一幅欧洲的曼荼罗(我有相当丰富的藏品)能达到东方曼荼罗从习惯和传统中建立起来的和谐与完美。我从琳琅满目的欧洲曼荼罗中选

^① hexagram 意为六线形，指卦形。——中译者

了十幅。总的来说,它们应该能清楚地表明,在东方哲学和西方无意识精神过程之间存在着这样一种平行性。

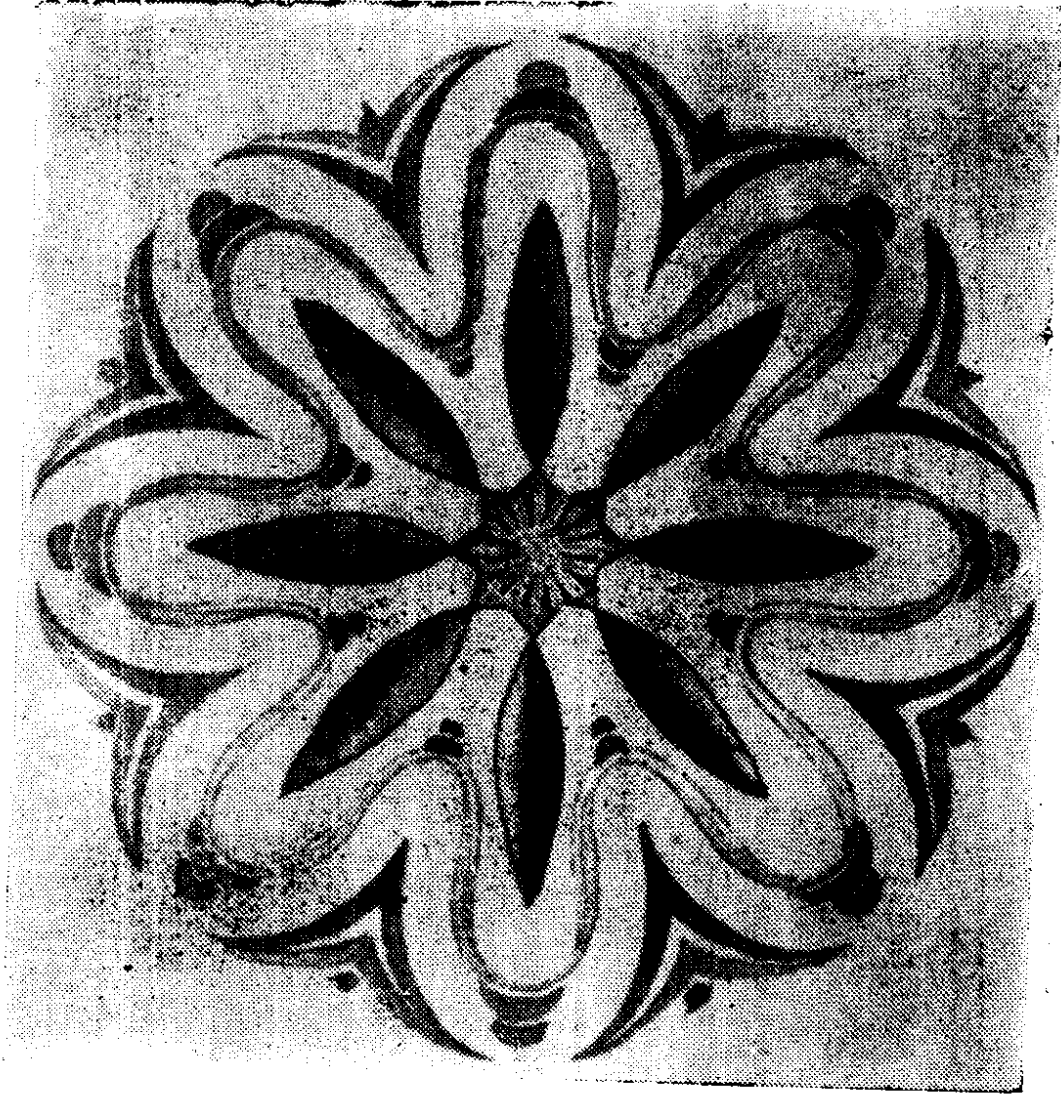
荣 格

欧洲曼荼罗事例

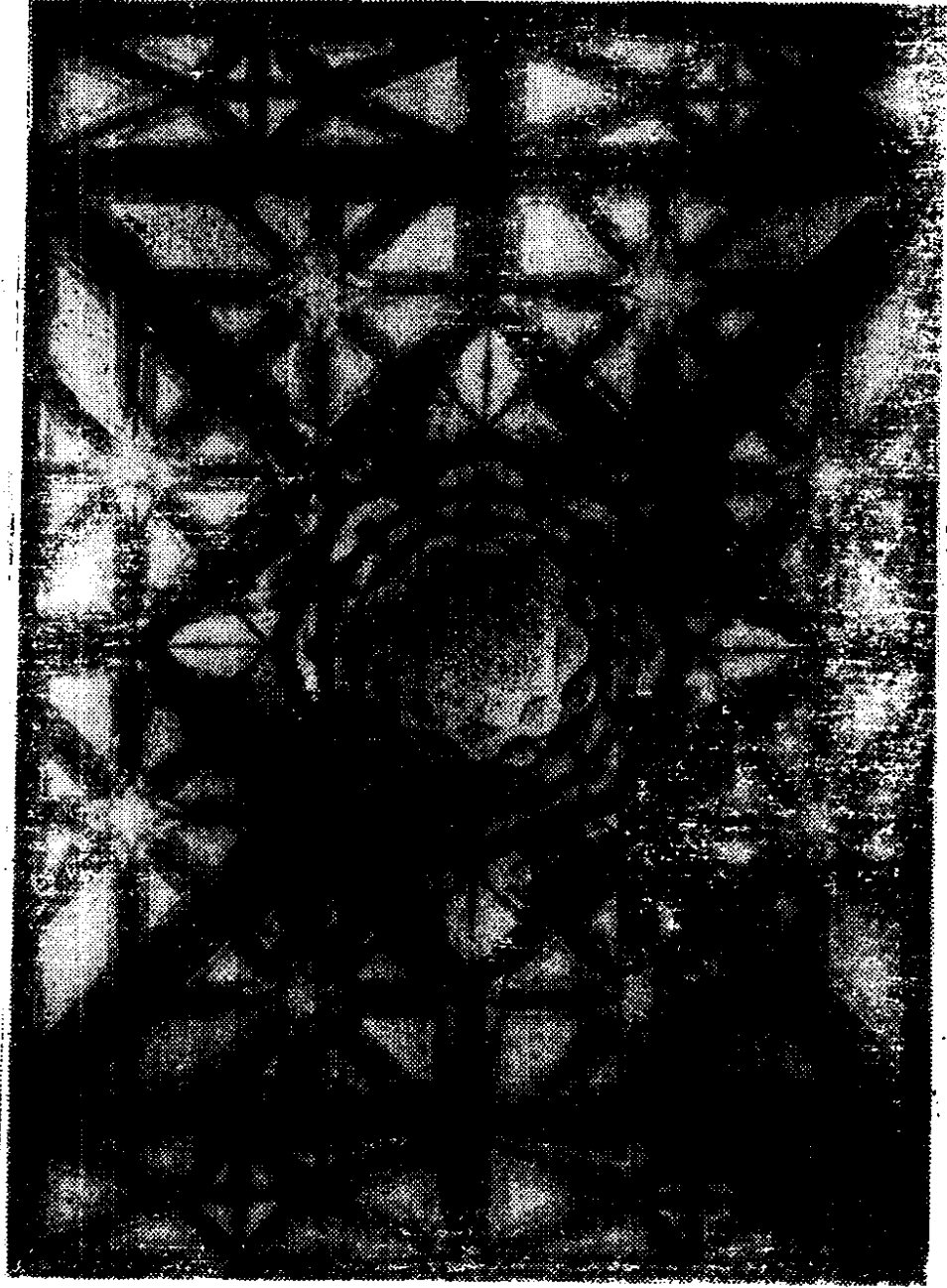


1. ♀* 金华, 以绚烂的花朵为表象。

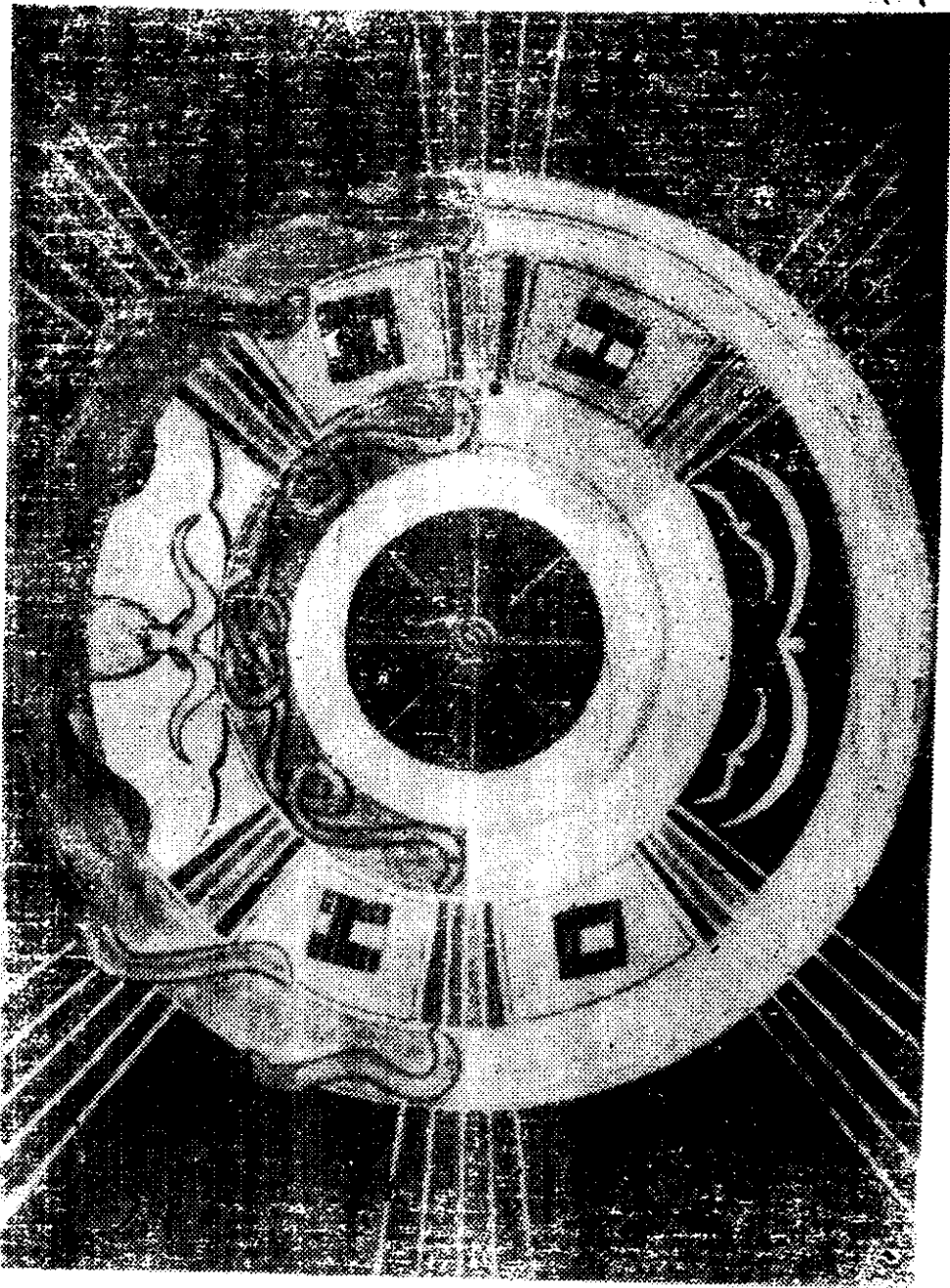
* 这十幅图每幅下面的注解都有一个符号“♀”或者“♂”。♀和♂是生理学及遗传学常用符号,♀代表阴性,♂代表阳性。——中译者



2. 早金华,位于中心,它向外辐射,鱼是多产的象征(对应于喇嘛教曼荼罗的雷电)。

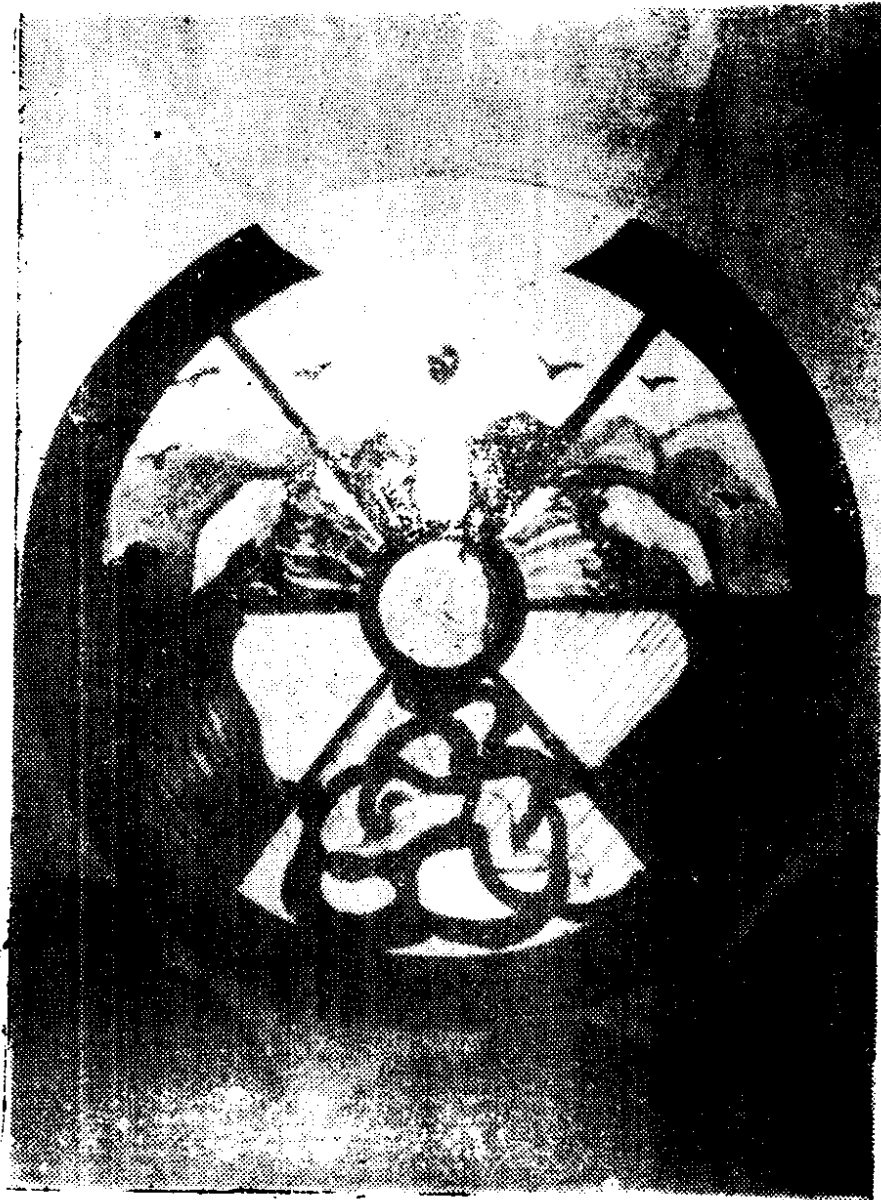


3.♂一朵灿烂的花位于中央,星星围绕在四周。花的周围,是有八个门的墙。整幅画像一扇透明的窗子。

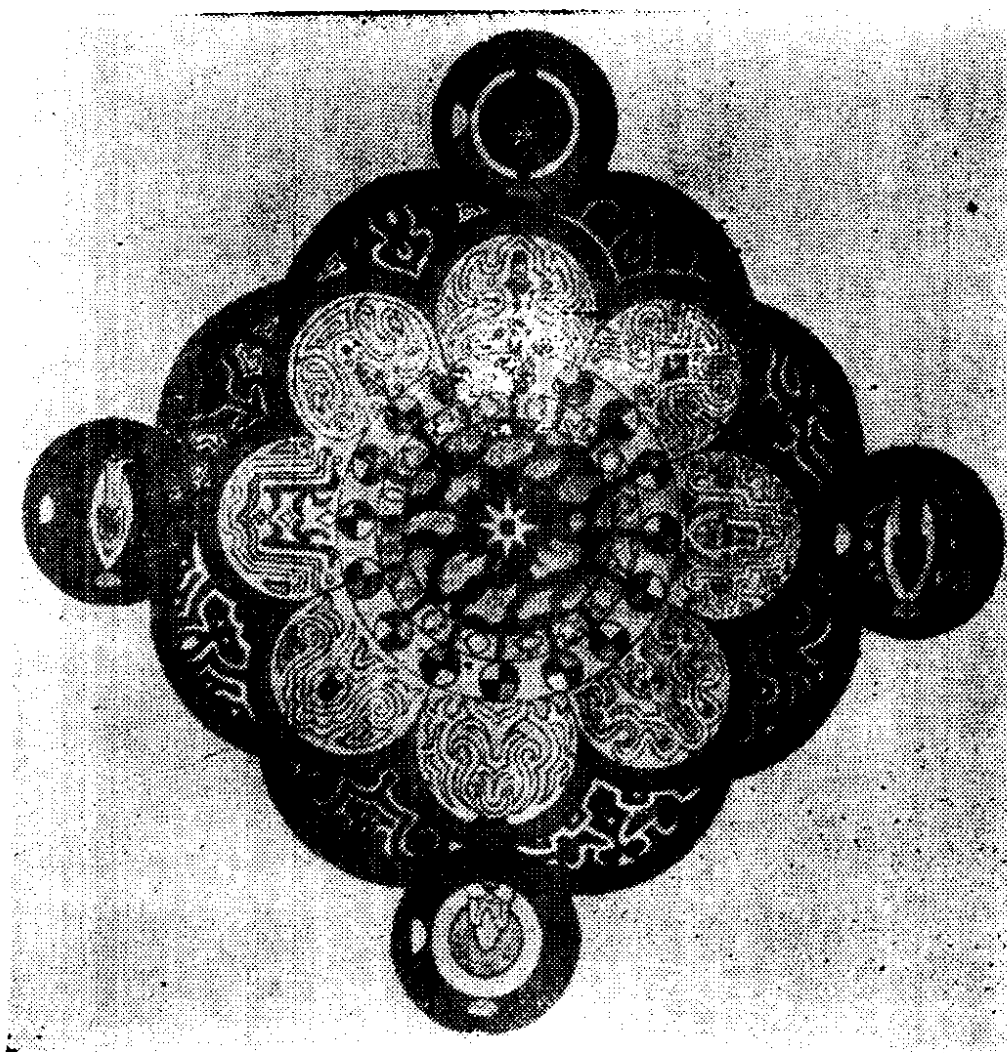


4. 空气(air-world)与大地(earth-world)(鸟与蛇)的分离。中央是一朵带着金星的花。*

* 此图似应右转90°侧过来看。注意图中有四个卦象, ☰、☷、☱、☴。——
中译者



5. 早光明从黑暗中分离出来，天从地中分离出来。中央是一个沉思冥想的表象。



6. ♂ 中央，白光在天空闪耀；第 1 圈，排布着原生质的生命种子 (protoplasmic life-seeds)；第 2 圈，环绕着包含 4 种原色的宇宙本原*；第 3 和第 4 圈，创造的力量向内外冲突。在 4 个基点上，是男性的和女性的灵魂，两者再一次分为光明和黑暗。

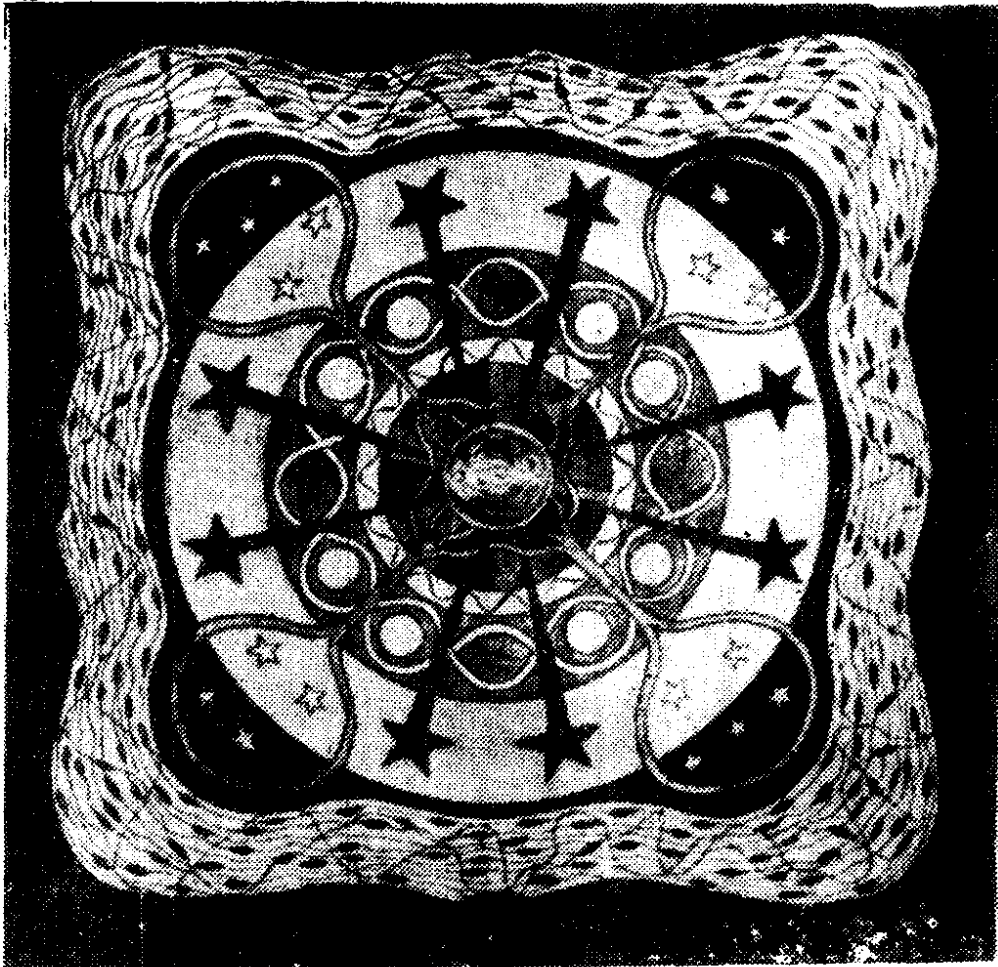
* 原图应是彩色的，⊙ 中的四部分应该是四种颜色。——中译者



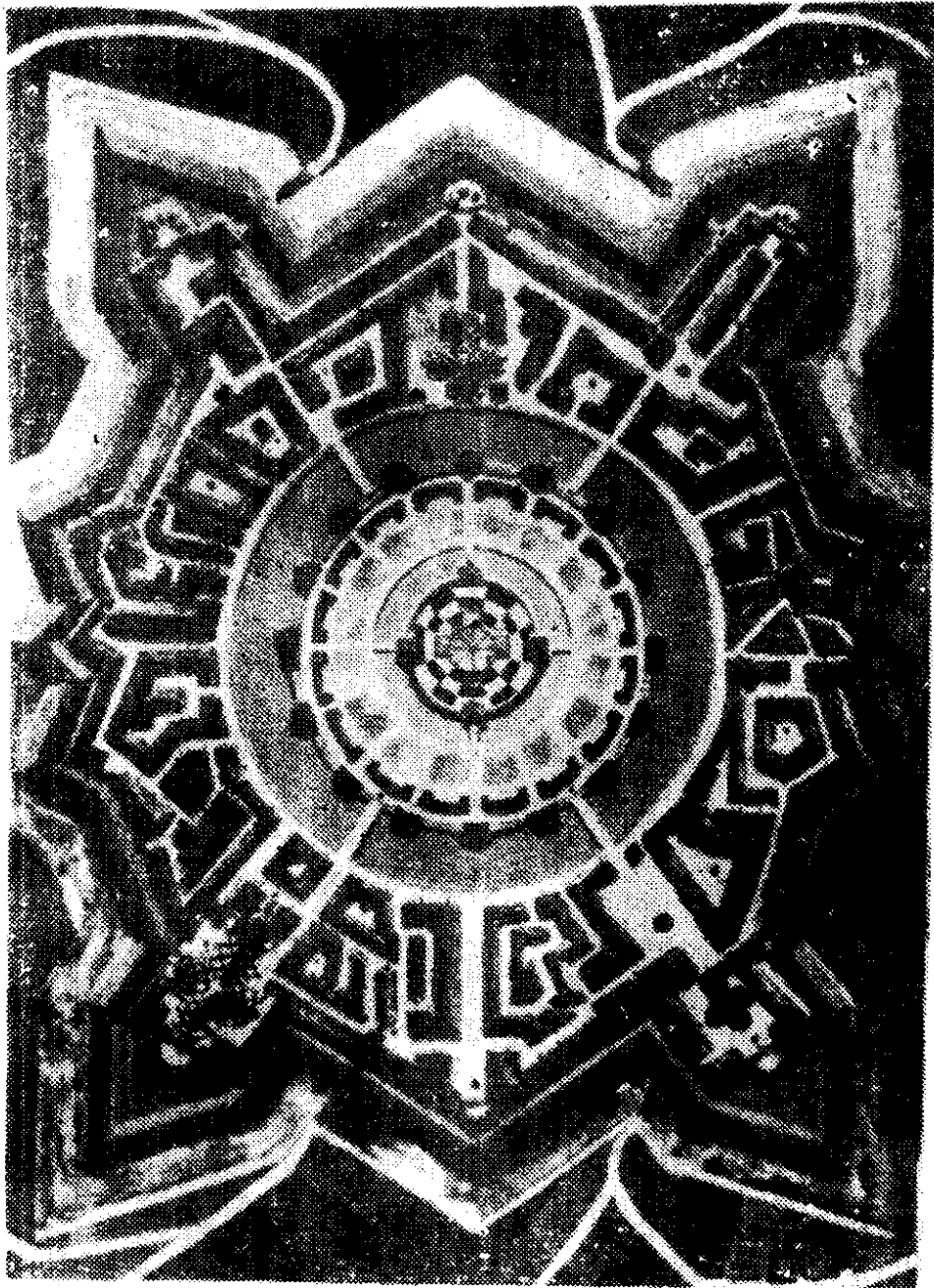
7. 四圣四(tetraktys)在圆周运动中。



8. 早一个婴儿处于有四种原色沿圆周运转的胚泡(germinal vesicle)之中。



9. 早中央,一个人位于胚泡之中,人被血管滋养着,这些血管在宇宙中有着根基。宇宙围绕中心旋转,并吸收中心的辐射。围绕在最外面的是伸展的神经组织,标示着在太阳神经丛中发生的过程。



10.♂一幅曼荼罗,像一个壁垒深严的城市,有城墙,有护城河。里面,一道城墙环绕着一条宽阔的护城河,还有16座塔楼和其它内河,护卫着城市。其余的河道环绕着一个中央城堡,中央城堡有着金色的屋顶,在其正中,是一座金色的殿堂。

纪念卫礼贤^①

荣 格

对我来说，评价卫礼贤及其工作实在不是一个轻松的任务。我们彼此从相距甚远的两个起点出发，像彗星一般奇迹地相遇。他对生命的研究有相当一部分是我从未涉足过的。我从未去过中国，这个最初影响他继而一直吸引他的国度；我也不熟悉它的语言，这种东方中国活生生的精神表达方式。我只不过是一个门外汉，徘徊在这片广阔无边的知识领域和经验领域之外，而卫礼贤则是一个职业高手，在其中游刃有余。如果我们都安心于各自的专业范畴，那么，作为汉学家的他和作为医生的我恐怕会老死不相往来。然而，我们在超越了学

① 这是1930年5月10日在慕尼黑发表的一篇纪念讲话。一直到1957年，《金华秘旨》发行德文第5版时，才将此文收入德文版。但有几个句子和片段被删去了，本英译本则保持了其完整的原貌。——卡里·F·贝恩斯

② 三联书店1987年版荣格的《心理学与文学》（冯川、苏克译）中收入了此文，译者参考了此译文，在此表示感谢。——中译者

院疆界的人文领域中相遇了。那是我们最初的交往。一道火光跃然而出，点燃了一盏明灯，这已注定要成为我一生中最有意义的事件之一。因为这段经历，我或许有资格谈一谈卫礼贤及其工作。我怀着无比崇敬的心情，缅怀他的思想。他在东西方之间架设了一座桥梁，并把一种有数千年历史的古老文化的宝贵遗产介绍给西方。而这种文化，也许是注定要消亡的。

卫礼贤无愧为一个大师，他不仅超越了他的职业范畴，而且以他的学识关注着人类的命运。他自始至终一直如此。除此之外，还有什么能使他如此彻底地从传教士以至欧洲人的狭隘视界中解脱出来呢？事实上，他刚一接触到中国人对于灵魂的神秘看法，就立刻感觉到里面隐藏着对我们来说十分珍贵的东西，为此，他放弃了欧洲人的成见，成为这种稀世之宝的代言人。这是容纳百川的博大胸怀，这是洞察一切的伟大精神，惟其如此，他才能毫无保留地在这种迥然相异的思想面前敞开自己的心扉，并将自己的种种天赋和才能贡献给这种富有魅力的精神。他既没有丝毫基督徒的悲苦，也没有一点欧洲人的骄横，他的满腔热忱就充分地证实了他这种人所罕有的伟大精神。而那些头脑肤浅的人在与外来文化相接触时，不是盲目地自我封闭，孤芳自赏，就是无知地吹毛求疵，自以为是。他们只能触及到外来文化的皮毛，而从未能咀嚼过它的面包，也没能啜饮过它的啤酒。因而他们与外来文化从未达到过真正的心灵沟通，更谈不上最本质的渗透和融合以创造一种新生命了。

一般说来，专才所具有的是一种纯粹的阳性心智，其思维

方式单一封闭,不适于博采众长,广种多收。因而,以这种心态去接受一种外来精神,并使之获得新的活力,必定是捉襟见肘,难有成效。而一种伟大的心胸则具有女性的印迹,它拥有一个善于兼收并蓄并且丰腴多产的子宫,可以把陌生的东西改头换面,使之具有我们所熟悉的形式。卫礼贤完完全全地具有这种精神之母的罕有天赋,因而他能够从事他举世无双的翻译工作,他这份才干直至今日仍是无与伦比的。

在我看来,他最大的成就就是对《易经》的翻译和评述了。在我知道卫礼贤的译本之前,多年来我一直使用的是莱格翻译的不够完备的译本,所以我十分清楚这两者之间的巨大差异。卫礼贤成功地赋予这部古老的著作以一种崭新的、富有活力的形式,使之获得了新的生命。而这部著作,不仅许多汉学家、甚至许多当代中国人也仅仅把它看成是一部荒谬难解的符咒册,而不能看到其真正的价值。恐怕再也没有哪一部著作能像它那样体现中国文化的精髓了。几千年来,这部书一直是中国最杰出的头脑贡献才华的对象。虽然它的成文早得惊人,它从来也没有衰老过,它至今依然生机勃勃,影响深远。至少,在那些深知此中三昧的人看来就是如此。如今,我们也位于受惠者之列了,这要归功于卫礼贤的创造性劳动。我们之所以能够接近这部著作,正是由于他的精心翻译,加以他的个人体验。要知道,卫礼贤是中国一位旧学大师的门徒^①,也是中国瑜伽心理学^②初学弟子,《易经》的每一步实际应用都曾使他获得过全新的体验。

① 指劳乃萱,晚清大儒。

② 指气功。——中译者

卫礼贤在给我们带来这些丰富礼物的同时，还给予我们一项任务。这个任务的意义我们现在还不能充分领悟，只能加以猜测。不过，任何一位有机缘与卫礼贤在精神交流中体验过《易经》的占卜能力的人，如我本人，都不会长久地对这个事实视而不见，我们已经触及到了一个阿基米德式的支点^①，据此，我们的西方心态的基础将会发生动摇。像卫礼贤这样，对于外来文化作一番丰富多彩的描绘，决不是一件微不足道的工作。而更重要的是，他给我们带来了中国精神的鲜活胚芽，它将使我们的生命观发生重要的变化。我们将不再仅仅是临渊羡鱼或者是品头论足的旁观者，我们已经成为东方精神的参与者，并且能够体验到《易经》的巨大潜力。

乍看起来，《易经》应用的基本机制与我们西方科学的因果思维方式有着尖锐的矛盾，换句话说，它完全是非科学的，甚至是我们所忌讳的东西。因而它超出了我们的科学所能判断的范围，它的确是我们无法理解的。

几年以前，当时的不列颠人类学会的会长问我，为什么像中国这样一个如此聪慧的民族却没有能发展出科学。我说，这肯定是一个错觉。因为中国的确有一种“科学”，其“标准著作”就是《易经》，只不过这种科学的原理就如许许多多的中国其他东西一样，与我们的科学原理完全不同。

《易经》这种科学并不是以因果律为基础的，而是以一种我们从未遇到过因而迄今尚未命名的原理为基础的，我姑且称之为同步原理。由于职业的关系，长期以来，我在对无意识

① 阿基米德（古希腊科学家）曾说：“给我一个支点，我可以撬动地球。”

——中译者

过程的心理研究中发现，某些重要的无意识现象仅以因果律是无法彻底解释的。于是我觉得有必要去寻找一种新的解释方法。我发现，存在着某些心灵对应，它们之间不可能有任何因果联系，但是它们之间必定存在着别的某种联系。我认为这种联系主要在于事件间的相对的同时性，因而我称之为“同步”。这样看来，仿佛时间远远不是一个抽象的概念，而是一种实实在在地连绵不断地流逝着的东西。它具有一些自己的特点和基本条件，这些特点和条件能够以一种因果对应所无法解释的方式在许多不同的地方同时表现出来，比如同时出现的某些巧合的思想、符号、或者心理状态。卫礼贤就曾指出，在中国和欧洲有某些时期同时出现了许多相合的东西，它们之间不可能有任何因果联系。占星术也是展现同步原理的一个精彩例证，当然，这还需要它有足够的经得起检验的证据。不过，至少已经有一些事实经过了严格的检验，并有大量的统计材料做后盾。由此看来，对占星术作一番哲学探讨还是有一定价值的。占星术的心理学价值则是显而易见的，因为占星术代表了古代一切心理学知识的总和。

实际上，根据一个人的生辰数据判断他的性格并非完全是无稽之谈，事实也表明了占星术有一定的效力。不过，生辰数据从来不是依据真实的天文学意义的星座确定下来的，而是依据一种主观臆测的，纯概念的时间体系，由于两分点的岁差作用，春分点早已移出了零度白羊宫（Aries）。至于说占星术所做的任何准确的判断，那都不是依据天体的作用，而是依据我们所假定的时间特征。换句话说，在这一时刻无论生出什么或做出什么，都带有这一时刻的特性。

这也是应用《易经》的一个基本方式。我们可以通过拈取蓍草梗或抛硬币而得到标志此时刻性质的六线形，这种方法完全是以纯粹的偶然为基础的。正由于是在这样一个时刻，因而那些神秘的草梗就会以这样一个方式落下去。问题仅仅在于，比基督还要早一千年的文王和周公是否正确地解释了这种由草梗得到的偶然的图形？对于这一点，只有让经验说话了。

卫礼贤在苏黎士心理学研讨小组作第一次演讲时，应我的请求，他演示了利用《易经》占卜的方法，同时做了一项预言，这个预言在不到两年的时间里准确无误地应验了。这件事还可以从许多类似的经验中得到进一步的证实。但在这里，对于《易经》为什么具有这种预测能力我就不再做更多的探讨了，而是把它作为一个前提，就如我已故的朋友所做的那样。所以，下面我单单讨论这一令人惊诧的事实，借助《易经》的六线形，就可以理解隐存在某一时刻中的冥冥天意。我们所讨论的诸事件的关系，恐怕不仅仅与占星术有所类似，甚至可能存在某些实质上的联系。出生的时刻对应着蓍草的抛掷，星宫对应着六线形，根据星宫做出的占星术释语对应着六线形的卦辞。

这种建立在同步原则上的思想在《易经》那里达到了顶峰。可以说，它是地道的中国思维方式的^{表现}。而在西方的哲学史上，这类思想从赫拉克利特时代起就已经销声匿迹了，直到莱布尼茨才再次显现一点微弱的回声。但是，在此期间，它并没有彻底消亡，它仍然在日薄西山的占星术玄论中一息尚存，并一直保留到今天。

这时,《易经》正好呼应了我们进一步揭示自身的需要。神秘主义在我们这个时代获得了无与伦比的复兴。西方的思想之光也几乎因此而黯然失色。但现在我所考虑的并不是我们的高等学府及其代表人物,我是一名医生,常与普通打交道,因而我知道,大学已不再是传播光明的地方,人们已经厌倦了科学的专业化以及过分强调理性的唯理智主义。人们渴望听到这样一种真理的声音,它将丰富他们,启迪他们,而不是束缚他们,蒙蔽他们。它不应是一片流水一掠而过,而是深深地浸入他们的骨髓。这种探索如果不为公众所知,就很容易将大批民众引入歧途。

每当我想起卫礼贤的成就及其意义,我总是想起了安奎弟—迪佩隆(Anguétil—Duperron),这位第一个把《奥义书》^①译到欧洲的法国人。那是在一个非常时期,18世纪即将过去,一个史无前例的事件发生了:理性女神把基督教的上帝从巴黎圣母院的宝座上赶了下来^②。如今,在俄国发生的事比当年在巴黎的事更加骇人听闻,基督教的形象在欧洲本土已如此衰弱,甚至连佛教徒都认为这是向欧洲传教的大好时机。这时,正是卫礼贤,做为欧洲精神的代表,从东方给我们带来了新的光明。他感到了这个文化事业对自己的召唤,他十分清楚地知道,对于我们精神上的痛苦,东方所能给予的益处究竟有多少。

① 奥义书,梵文Upanisad的意译,原意为近坐,亦称“吠檀多”(vedānta),意为“吠陀的终结”。婆罗门教的古老哲学经典之一,吠陀经典的最后一部分。中心内容是“梵我同一”和“轮回解脱”。——中译者

② 指法国大革命。——中译者

对于穷人的真正帮助并不是故作慷慨地或多或少地施舍什么,虽然这些救济也是他所期望的,但是他更需要的帮助,是教给他怎样凭他自己的努力永远地摆脱这种施舍。不幸的是,我们今天的精神乞丐只是争先恐后地接受东方星星点点的救济粮款,即不做思索地欣赏东方的精神财富,盲目地模仿东方的思想方法。这是至命的危险,再多的棒喝人们也充耳不闻,卫礼贤则强烈地感到了这种危险。仅仅是一个新鲜的感觉或者一个新鲜的神经刺激并不会给欧洲的精神以什么帮助,中国用几千年时光建造起来的東西我们也不可能以偷巧的方式得到。要拥有它,我们必须凭自己的努力赢得它。东方所给予我们的应该仅仅是一个启示,具体的工作必须由我们自己完成。如果我们把我们固有的文化根基视为陈词滥调,抛之弃之,像一个无家可归的海盗,贼一般地栖息在异乡的海滩,那么,《奥义书》的智慧和中國瑜伽的悟性对我们又有什么用呢?如果我们对我们自己本身的问题视而不见,如果我们在我们自己 and 真实的人性之间隔上一道人性所有的恶流和黑暗制成的帘幕,那么,东方的悟性,《易经》的智慧将毫无用处。这种智慧的光芒只是在黑暗中闪烁着,而在欧洲意识和意志剧场中强烈的探照灯下则无迹可寻。或许我们听说过关于中国的一些情况,诸如战乱、黑社会、平民百姓难以名状的悲惨生活,以及令人绝望的肮脏和罪恶,如此等等,我们几乎不会怀疑这种局面的恶劣,而《易经》的智慧正是从这片土地上产生出来的。

如果我们希望体验到东方智慧的活力,那就需要我们有一种正确的多方位的生活方式。所以,首先,我们需要的是对

我们自己有一个正确的欧洲式的认识，我们的出发点应该是欧洲的现实，而不是瑜伽功法。瑜伽功法也许只会使我们背离我们自身的现实土壤。我们必须在更广泛的意义上继承卫礼贤这位先行者的翻译工作，这样，我们才不愧为这位大师的学生。他已经把东方的精神财富传到欧洲了，我们应该再把它融入到生活中去。

卫礼贤把中国哲学的核心概念“道”译为“meaning”(意义)，而把“meaning”融入生活，也就是实现“大道”，将成为后人的任务。但是道永远也不能从词句或箴言中产生出来。我们真的明白道究竟是怎样在我们身内身外运转的吗？我们能照猫画虎地模仿出来吗？能用理智分析出来吗？能用意志的高超技巧排演出来吗？我感到所有这些对于我们的任务来说都是枝梢末节愚不可及的东西。但是我们又从何处着手呢？如果我们不能以一种真正的欧洲方式或者说脚踏实地地解决这个问题，卫礼贤的精神还会与我们同在吗？也许，说到底这仅是个只可意会，不可言传的问题？

让我们的目光投向东方，我们会看到，在那块地方，正笼罩着一种无可抗拒的命运。欧洲的大炮轰开了亚洲的大门，欧洲的科学和技术，伴随着欧洲的世俗主义和贪婪一起冲击着中国，我们的确在政治上攻克了东方。但是，你们知道当年罗马大军征服近东的时候，都发生了什么事吗？东方的精神渗进了罗马，密斯拉^①(Mithra)成了罗马人的战神，一个全新的罗马精神从小亚细亚最不可能的一角悄然走出。难道我

① 密斯拉，波斯的光神。——中译者

们今天就不可能发生同样的事情吗？当年文明的罗马人面对救世主的信念目瞪口呆，晕头转向，我们今天是否也同样是忙不择路，饥不择食呢？不妨看看英国和荷兰，这两个亚洲最主要的殖民列强，同时，也是受印度通灵学影响最深的国家。我觉得我们的潜意识之中已经充满了东方的象征手法，东方的精灵就在我们的大门之外逡巡。所以，在我看来，把道融入生活，寻找大道，在我们之中已经成为一种共识，而且，其程度比我们通常所认识到的要大得多。在德国心理治疗家协会今年的年会上，卫礼贤和印度学家豪尔(Hauer)应邀做了关于瑜伽的报告。我觉得，当代最耐人寻味的事件莫过于此了。试想对于一位与那些痛苦不堪，因而就容易病急乱投医的人直接打交道的开业医生来说，与东方的治疗体系建立联系究竟意味着什么。东方的精神将穿过我们所有的毛孔，渗入到欧洲最易感染的各个地方。这可能是一种危险的传染病，但也可能是一剂良药。在西方，巴比伦人的语言错乱^①造成了如此混乱的局面，以至于每个人都渴望简明的真理，渴望普适的思想，它不仅诉诸于头脑，也诉诸于心灵，它可以使冥思苦想的头脑清晰起来，也可以使动荡不宁的心灵平和下来。就如古时的罗马为了找到医治自身痼疾的良药，我们今天又一次引进了五花八门的外国迷信。

人的本能深知，伟大的真理都是朴素的，因而那些本能萎缩的人便认为伟大的真理存在于那些廉价的名言警句、陈词

^① 传说大洪水过后，人们想要造一座通天之塔，耶和华担心人们无所不能，就弄乱了人们的语言，使他们语言不通，无法交流，造塔的工作只好停下来。事见《圣经》创世纪第十一章。——中译者

滥调之中。或者由于失望陷入到另一个错误的极端，认为伟大的真理必定极其晦涩极其繁琐。我们今天普通公众中的诺斯替式的运动在心理上与一千九百年前的诺斯替运动完全一致。那时，孤独的流浪者像伟大的阿波洛尼厄斯(Apollonius)一样纺着精神的丝线从欧洲回到亚洲，或许到过遥远的印度，今天也是这样。

以这样一种历史的眼光来看卫礼贤，他与当年那些诺斯替教先驱同样伟大。他们当年搭桥牵线，把小亚细亚的文化遗产与古希腊精神结合起来，使得一个崭新的世界从罗马帝国的废墟上崛起。今天，一如以往，精神的绿洲已被淹没，只剩下几个孤零零的山尖像小岛一般从无边无际的洪水中露出头来，亦如以往，形形色色的歧路岔道诱惑着人们的理智，各类假先知沉渣泛起。

在种种刺耳喧嚣的欧洲式的说教声中，能听到卫礼贤这位从中国归来的使者的质朴的语言，不啻于一种福音。中国思想能如草木一般随处生根，能够用平易的语言表达深刻的东西。卫礼贤的思想显然受到了这种熏陶，他使我们看到了在伟大的真理和深刻的大道中所蕴含的某种质朴的东西，他给西方的土壤移植了一株金华的嫩苗，使我们对于生命和道有了一种新的感受，使我们整日处于顽冥乖戾的紧张情绪得到了一定的解脱。

面对东方的陌生文化，卫礼贤表现出欧洲人所罕见的高度谦虚，他欣然地走向它，没有丝毫偏见，没有丝毫自负，他把自己的心灵和头脑完全向它敞开，任它牵引，任它塑造。这样，当他返回欧洲的时候，他不仅以他的精神而且以他的全部

生命存在，给我们再现了一幅东方的真正图象。这种深刻的变化若不付出巨大的牺牲是绝无可能的，因为我们的历史背景与东方全然不同。在东方文化十分宽广十分稳定的特性面前，西方意识的敏感，及其问题的严峻必定会有所淡化；西方的理性主义及其偏执一端的思维习惯也不得不屈服于东方的宽容和简朴。对于卫礼贤来说，这种变化不仅仅意味着理性的立足点产生了转移，而且意味着他的人格组成部分产生了必要的调整。如果卫礼贤没有能力使他自身的欧洲精神隐入幕后，他给我们提供的东方图象就不可能再现得如此完美，没有任何功利色彩、没有任何主观臆测的迹象。如果他让东西方文化在他内心进行一场针锋相对的较量，他也不可能完成他的使命，给我们提供一幅中国的真实图象。为了完成他命定的任务，牺牲掉他作为欧洲人的那一部分是不可避免的，也是必要的。

卫礼贤在最高的意义上彻底完成了他的使命。他不仅为我们打开古老的中国思想宝库，而且如我所指出的，他带来了中国精神的根，滋生了数千年的根，并把他移植到欧洲的土壤之中。随着这一任务的完成，他的事业也达到了顶峰，不幸，也到了终点。按照中国人所精通的相生相克法则，一个过程的完结正是其对立面的开端。所以，暑至极则寒，阳至极则阴。我只是在卫礼贤生命中的最后几年才与他交往的，我亲眼看到，随着他对生命的研究工作彻底完结，欧洲以及欧洲人是怎样愈演愈烈地困扰他、压抑他。与此同时，他深深地感觉到，他可能正站在一场巨变的边缘，而这场变革的性质，他还不能看得十分清楚。他只知道，他面临着一个决定性的转

折关头。在这种精神转变的同时，他自身的疾病也在日益加重。他的梦里充满着对中国的回忆，但是他眼前的画面却总是郁郁寡欢、忧心忡忡。这清楚地表明，他所了解的中国精神给他的心灵罩上了一层阴影。

没有什么东西能被永久地牺牲掉。一切都将改头换面重新登场，并且，如果一旦牺牲严重，当被牺牲者卷土重来的时候，它就会遇到依旧健康的尚有抵抗力的机体，于是发生一场天翻地覆的变化。所以，如此严峻的精神危机如果发生在久病体衰之时，往往意味着死神的降临。这时，祭刀掌握在当年被牺牲者的手里，向着当年的祭司索命。

诸位明鉴，我没有隐瞒我个人的观点，如果我不告诉你们我怎样体会卫礼贤，我又怎么能谈论其他呢？他对生命的研究工作对我来说有着举足轻重的意义。因为它在很大程度上阐释了并证实了我为了医治欧洲人的心灵痛苦所探索、奋斗、思索以及实践的许多东西。他的话曾使我产生了巨大的反响，他以清晰的语言阐述了许多事情。这些事情从前只是隐隐约约地出现在我欧洲式的无意识的混乱之中。与他交往，我感到受益极大，我从他那里获得的教益比从任何人那里得到的都多。由于这个原因，我不揣冒昧地站在纪念他的讲台上，表达我们所有人对他的感激和敬意。

附 录

太乙金华宗旨^①

天 心 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，口口相传，传一得一。自太上见化，东华递传某，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。故蒙净明许祖，垂慈普度，特立教外别传之旨，接引上根。闻者千劫难逢，受者一时法会。皆当仰体许祖苦心。必于人伦日用间，立定脚根，方可修真悟性。我今叨为度师，先以太乙金华宗旨发明，然后细为开说。太乙者，无上之谓。丹诀总假有为而臻无为，非一超直入之旨。所传宗旨，直提性功，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。是先天太乙之真炁。（炁同气）“水乡铅，只一味”者，此也。夫天一生

① 仿宋体排出的文字为慧真子的加注。

水，即太乙之真炁。人得一则生，失一则死。然人仗炁而生，人不见炁；鱼仗水而活，鱼不见水。人无炁则死，鱼离水则亡。故仙人教人抱元守一者，即回光守中，守此真炁则可以延年也。然后用法锻炼，则造成不死之躯矣。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？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。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，周身之炁皆上朝，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。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，而凝神于九霄之上矣。《心印经》所谓“默朝飞升”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，即生身于乾宫是也。久之，自然身外有身。金华即金丹。神明变化，各师于心。此中妙诀，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。此章全旨首述大道之根源。夫天心者，即大道之根苗也。人能静极，则天心自现。情动顺出而生人，为元性也。此性自父母未生此身受孕之时即寓于真窍，自因的一声落生之后，则性命分为二矣。由此而往，非静极性命不复相见。故《太极图》曰：“太乙舍真炁，精神魂魄意，静极见天心，自然神明至”。原此性虽居于真窍，而光华寄于二目，故祖师教人回光以求真性。夫真性即元神，元神即性命，究其寔，即元炁也。而大道即此物矣。祖师复恐人不知至道

之精微，由有为而至于无为，故又曰：“丹诀总假有为而臻无为。”盖有为者，即始而回光返照，以求天机发现，继而产生真种，用法锻炼造成金丹。然后过关结胎，行温养沐浴之动，造入无为之境。一年火候满足，方可移胎脱壳，超凡入圣矣。但此法至简至易，然而此中千变万化。故曰：“非一超直入之旨也。”欲求长生者，奚可不觅此元性发源之处哉？

元神识神第二

吕祖曰：天地视人如蜉蝣，蜉蝣水虫也，朝生而暮死。大道视天地亦泡影。惟元神真性，则超元会而上之。按一万八千年为一会，世所谓天开于子会而闭于亥会。略言之，十二会为一元，即十二万九千六百年，天地当合闭也。此言惟炼成真性，能超出天地轮回之外。其精气则随天地而败坏矣。然有元神在，即无极也，生天生地，皆由此矣。学人但能守护元神，则超生在阴阳之外，不在三界之中，此惟见性方可，所谓本来面目也。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。以至闻警而跳，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？问天心不能动乎？方寸中之真意，如何能动。到动时便不妙，然亦最妙。凡人死时方动，此为不妙。最妙者，光已凝结为法身，渐渐灵通欲动矣。此千古不传之秘也。

下识心如强藩悍将，欺天君暗弱，便遥执纪纲，久之太

阿倒置矣。今凝守元宫，如英明之主在上；二目回光，如左右大臣尽心辅弼。内政既肃，自然一切奸雄，无不倒戈乞命矣。

丹道以精水、神火、意土三者为无上之诀。精水云何？乃先天真一之炁。神火即光也。意土即中宫天心也。以神火为用，意土为体，精水为基。凡人以意生身，身不止七尺者为身也，盖身中有魄焉。魄附识而用，识依魄而生。魄阴也，识之体也。识不断，则生生世世，魄之变形易质无已也。惟有魂，神之所藏也。魂昼寓于目，夜舍于肝，寓目而视，舍肝而梦。梦者神游也，九天九地，刹那历遍。觉则冥冥焉，渊渊焉，拘于形也，即拘于魄也。故回光所以炼魂，即所以保神，即所以制魄，即所以断识。古人出世法，炼尽阴滓，以返纯乾，不过消魄全魂耳。回光者，消阴制魄之诀也。虽无返乾之功，止有回光之诀。光即乾也，回之即返之也。只守此法，自然精水充足，神水发生，意土凝定，而圣胎可结矣。蜣螂转丸，而丸中生白，神注之纯功也。粪丸中尚可生胎离壳，而吾天心体息处，注神于此，安得不生身乎。

一灵真性，即落乾宫，便分魂魄。魂在天心，阳也，轻清之炁也。此自太虚得来，与元始同形。魄阴也，沉浊之气也，附于有形之凡心。魂好生，魄望死。一切好色动气皆魄之所为，即识神也。死后享血食，活则大苦。阴返阴也，物以类聚也。学人炼尽阴魄，即为纯阳也。此章大义详述元神识神为主宰人身气化之权柄。祖师曰：“人生如蜉蝣，惟元神其性，能超出天地轮回劫运之外。”夫真性者，出于无极，禀太极之元炁，而成受天地之性，为识神；得父母之性，为元神。而元神无识无知，

能主生身之造化。识神最显最灵，能应变无停，为人心之主宰，在身则为魄，^①出身则为鬼。唯元神随身之有无，从受胎以得其身，凝于无极之中。自因的一声落生之时，这识神趁此吸气，随吸而进，以为投胎之舍，而居于人心。从此以心为主，而元神失位，识神当权。然元神喜静，识神好动，动则不离情欲，昼夜竭耗元精，直至将元神之炁耗尽，而识神舍壳而出。平素为善者临危，神气清明由上窍口鼻而出，所谓气之清轻而上浮者，升天为五通之阴神、阴仙。然元神既被识神所使，生平因贪嗔嗜欲而造诸罪业，致使临危神气昏迷，则识神由下窍肛门随气而出，所谓神气昏浊而下凝者，堕于地府为鬼。此时不但元神丧失，而真性之灵慧亦因之减少，故祖师谓之到动时便不妙者，此也。今欲保存元神，非先制伏识神不可。然制伏之法，须由回光入手。当回光之时，使身心两忘，身死神活，神活则炁息运转无不玄妙，此祖师谓最妙者也。然后使神潜于腹中，炁于神交，则神与炁和合凝集，是为下手之法。久之，命宫元神化成真炁，斯时用河车转运之法，炼之而成金丹，是为转手之法。金丹既成，圣胎可结，宜行温养道胎之功，是为了手之法。俟婴儿炁体既全，再用出胎还虚之功，是为搬手之法。此为千古以来大道次第，长生不死成仙作圣之寔法，非空说也。然工夫至此，则群阴剥尽，体变纯阳。变识神为元神，方可称为变化无穷，跳出轮回，六通之金仙。耶若不用此法修炼，何人能逃出生死之途也。

① 此“魄”原文为“魂”，有误，英译亦为“魂”。

回光守中第三

吕祖曰：回光之名何昉乎？昉之自文始真人也。（即关尹子）。回光则天地阴阳之气无不凝，所谓精思者此也，纯炁者此也，纯思者此也。初行此诀，乃有中似无。久之功成，身外有身，乃无中似有。百日专功光才真，方为神火。百日后，光中自然一点真阳，忽生黍珠，如夫妇交合有胎，便当静以待之。光之回，即火候也。

夫元化之中，有阳光为主宰。有形者为日，在人为目，走漏神识，莫此甚顺也。故金华之道，全用逆法。人心属火，而火之光华上通二目，眼观万物谓之顺视，今使之闭目反观，内视祖窍，则谓之逆法。肾气属水，情动下流，顺生男女。若机发时，不令其顺出，用意摄回，而使之上升乾鼎，滋养身心，亦谓之逆法。故曰金丹之道全用逆法。回光者，非回一身之精华，直回造化之真炁；非止一时之妄念，直空千劫之轮回。故一息当一年，人间时刻也。一息当百年，九途长夜也。凡人自困（户卧切，和音）的一声之后，逐境顺生，至老未尝逆视。阳气衰灭，便是九幽之界，故《楞严经》云：“纯想即飞，纯情即堕。”学人想少情多，沉沦下道，唯谛观息静，便成正觉，用逆法也。《阴符经》云：“机在目。”《黄帝素问》云：“人身精华，皆上注于空窍”是也。得此一节，长生者在兹，超升者亦在兹矣。此是贯彻三教工夫。

光不在身中，亦不在身外。山河大地，日月照临^①，无

非此光，故不独在身中。聪明智慧，一切运转亦无非此光，所以亦不在身外。天地之光华，布满大千，一身之光华，亦自漫天盖地，所以一回光，天地山河一切皆回矣。人之精华，上注于目，此人身之大关键也。子辈思之。一日不静坐，此光流转，何所底止？若一刻能静坐，万劫千生，从此了彻。万法归于静，真不可思议。此妙谛也！由此以下系初学入手之必要，学者不可不知。然工夫下手，由浅入深，由粗入细，总以不间断为妙。工夫始终则一，但其间冷暖自知，要归于天空海阔，万法如如，方为得手。

圣圣相传，不离反照。孔云致知^②，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。反者，自知觉之心，反乎形神未兆之初，即吾六尺之中，反求个天地未生之体。今人但一二时中间静坐，反顾已私，便云反照，安得到头。

佛道二祖，教人看鼻尖者，非谓着念于鼻尖也，亦非谓眼观鼻尖念又注中黄也。眼之所至，心亦至焉^③，何能一上而一下也？又何能忽上而忽下也？此皆误指而为月。毕竟如何？曰鼻尖二字最妙，只是借鼻以为眼之准耳，初不在鼻上。盖以大开眼，则视远，而不见鼻矣；太闭眼则眼合，亦不见鼻矣。大开失之外走，易于散乱；太闭失之内驰，易于昏沉。惟垂帘得中，恰好望见鼻尖，故取以为准。只是垂帘恰好，任彼光自然透入，不劳你注射与不注射。

① 人大本作“山河、日月、大地”，似更为准确。

② 人大本作“知止”。

③ 人大本尚有一句：心之所至，气亦至焉。

看鼻端，只于最初入静处举眼一视，定个准则，便放下。如泥水匠人用线一般，彼自起手一挂，便依了做上去，不只管把线看也。

止观是佛法，原不秘的。祖师恐世人误以为止观是仙佛不传之秘点，故首先道破止观是佛法原不秘的，不过为初学之阶耳。以两目谛观鼻端，正身安坐，系心缘中，道言中黄，佛言缘中，其实一也。不必言头中，但于两目中间齐平处系念便了。学者注意宜从此处下手。光是活泼泼的东西，系念于两目中间，光自然透入，不必着意于中宫也。此数语已括尽要旨，其余入静出静前后，以下止观书印证可也。

缘中二字极妙，中无不在，遍大千皆在里许。聊指造化之机，缘此入门耳。缘者缘此为端倪。非有定著也。此二字之义，活甚妙甚。

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，从何起，从何灭。反覆推穷，了不可得，即见此念起处也，不要又讨过起处。“觅心了不可得。吾与汝安心竟。”此是正观。反此者，名为邪观。如是不可得已，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。誌之。

此章大义言回光宜守中为要。盖前章既云人身至宝以元神为主，因被识神所使，致元神日夜耗散，耗尽则身亡。今拟制伏识神，保存元神之法，非先由回光入手不可。譬如欲造华屋，先寻美基，基址既定，然后刨槽走夯，深固墙脚，布定柱礎。若不由此立基，屋宇岂能成立？养生之法亦复如是。盖回光

即如造屋之立基也。基址既立岂可不迅速营造？以神火守中黄，即营造之谓也。故祖师特将养生入门之法指明，教人以两目谛观鼻端，垂帘内顾，正身安坐，系心缘中。夫系念于两目中间，原谓使光透入，然后凝神入于缘中。缘中即下丹田炁窍也。祖师秘语曰：初下功之时，处于静室，坐则身如槁木，心似寒灰，以目垂帘内顾，澄心涤虑，绝欲保精，每日跏趺大坐，含眼光，凝耳韵，缄舌气，即舌舐上腭，调鼻息，意止玄关。苟不先调息，则恐有闭塞喘急之患。方合眼时，当齐瞞鼻梁间一所。其所去眼光相交处略下无半寸许，即鼻梁直上按之有小骨处，此乃起初收拾念头耳。调息，身心安和，眼光须寂然长照，毋使昏散。眼不外视，垂帘内照。照在此处，口不谈笑，闭兑内息；息在此处，鼻不闻香；闻不在此处，耳不外听；听在此处，一心内守；守在此处，意不外驰，真念自住。念住则精住，精住则气住，气住则神住。神即念，念即心，心即火，火即药，于此观照内景，氤氲辟阖，其妙无穷。然非调息工夫，未有能深造化其妙者也。倘学者起初，若不系念于两目中间，闭目时不俟心气适和，直观炁窍，则恐因气息喘急，而生他患。盖缘身心未忘，气浮息燥，强制之故耳。故若只系念于两目，不凝神于缘中，则为升堂未入于室，必至神火不生而气冷，真种难以发现。故祖师复恐人用功时，只知意住鼻窍，而不知系念于炁窍，乃以泥水匠人用线之法喻之。盖泥水匠人用线，不过看其物之歪正，以线而定准则，定准之后，方可下手。在物上动作，并非在线上作用也。明矣！以此则知，系念于两目中间，正如匠人用线之义也。祖师反复指示者，恐人不明其义也。夫既晓以下手之法，又患学者工夫间断故又曰：“百日专功光才

真，方为神火。”工夫行之既纯，则百日后，光中一点真阳，自然发现也。学者宜悉心审查焉。

回光调息第四

吕祖曰：宗旨只要纯心行去，不求验而验自至。大约初机病痛，昏沉散乱，二种尽之。郤此有机窍，无过寄心于息。息者自心也，自心为息。心一动，而即有气，气本心之化也。吾人念至速，霎顷一妄念，即一呼吸应之。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，神明漏尽如木槁灰死矣。然则欲无念乎？不能无念也。欲无息乎？不能无息也。莫若即其病而为药，则心息相依是已。故回光兼之以调息，此法全用耳光。一是目光，一是耳光。目光者，外日月交光也；耳光者，内日月交精也。然精即光之凝定处，同出而异名也。故聪明总一灵光而已。坐时用目垂帘后，定个准则便放下。然竟放下，又恐不能，即存心于听息。息之出入，不可使耳闻，听惟听其无声也。一有声，便粗浮而不入细，即耐心轻轻微微些，愈放愈微。愈微愈静。久之，忽然微者遽断，此则真息现前，而心体可识矣。盖心细则息细，心一则动炁也；息细则心细，炁一则动心也。定心必先之以养炁者，亦以心无处入手。故缘炁为之端倪，所谓纯炁之守也。

子辈不明动字，动者以线索牵动言，即制字之别名也。即可以奔趋使之动，独不可以纯静使之宁乎？此大圣人视心炁之交，而善立方便，以惠后人也。丹书云：鸡能抱卵心常听，此

要诀也。盖鸡之所以能生卵者，以暖气也。暖气止能温其壳不能入其中，则以心引炁入。其听也，一心注焉。心入则气入，得暖气而生矣。故母鸡虽有时出外，而常作侧耳势，其神之所注未常少间也。神之所注，未尝少间，即暖气亦昼夜无间，而神活矣。神活者，由其心之先死也。人能死心。元神活矣。死心非枯槁之谓，乃专一不分之谓也。佛云：置心一处，无事不办。心易走，即以炁纯之；炁易粗，即以心细之。如此而焉有不定者乎？

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，清明在是矣。

散乱者，神驰也；昏沉者，神未清也。散乱易治，而昏沉难医。辟之病焉，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。静坐时欲睡去，便是昏沉。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。自然之理也。虽然心用在息上，又善要会用，亦是不用之用，只要微微照听可耳。此句有微义。何谓照？即眼光自照。目惟内视而不外视，不外视而惺然者，即内视也，非实有内视。何谓听？即耳光自听。耳惟内听而不外听，不外听而惺然者，即内听也，非实有内听。听者听其无声，视者视

其无形。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。

昏沉欲睡，即起散步，神清再坐。清晨有暇，坐一炷香为妙。过午人事多扰，易落昏沉，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。此章大义言回光之要在于调息。盖工夫进一步，道理深一层。学者当回光时，便心息相依，以防昏沉散乱之患。原祖师恐初学之人坐时，才一垂帘，妄念纷纭，心驰难治，故教人须用调息工夫，系住心意，以杜神气外驰。因息从心生，息之不调，皆由心浮。法宜先使-呼-吸微微出入，不使耳闻，心中默识数息，若心忘其息之出入数目，即是心外驰矣，即提住此心。使耳不专听，或是眼不顾鼻梁间，亦是心外驰矣，或是睡觉至也，此即为境入昏沉，即当整理精神。垂帘颀鼻，使口不含住，牙不咬紧，亦是心外驰也，急急含住，咬著。此为五官听于心。而神又须依乎气，方是心息相依。如此不过旬余日工夫，则心息自然相忘相翕，不必数而息自调矣。息调则昏沉散乱之病自稀矣。

回光差谬第五

吕祖曰：诸子工夫，渐渐纯熟，然枯木岩前错落多，正要细细开示。此中消息，身到方知，吾今则可以言矣。吾宗与禅宗不同，有一步一步证验，请先言其差别处，然后再言证验。宗旨

将行之际，预作方便，勿多用心。放教活泼泼地，令气和心适，然后入静。静时正要得机得窍，不可坐在无事甲里，所谓无记空也。万缘放下之中，惺惺自若也，又不可以意兴承当。凡太认真，即易有此。非言不宜认真，但真消息，在若存若亡之间，以有意无意得之可也，惺惺不昧之中，放下自若也。又不可堕于蕴界。所谓蕴界者，乃五阴魔用事。如一般人入定，而槁木死灰之意多，大地阳春之意少，此则落于阴界。其炁冷，其息沉，且有许多寒衰景象，久之便堕木石。又不可随于万缘。如一入静，而无端众绪忽至，欲却之不能，随之反觉顺适，此名主为奴役，久之落于色欲界。此即祖师所谓枯寂静坐，只知性不知命，未得机窍者之弊矣。上者生天，下者生狸奴中，若狐仙是也。彼在名山中，亦自受用风月花果、琪树瑶草。三五百年受用去，多至数千岁，然报尽还生诸趣中。此数者，皆差路也。差路既知，然后可求证验。此章太义系祖师指示学者回光工夫。差谬之宜晓然。前章既示以调息之为要，此章复恐学者回光时误入于歧途，故祖师示人曰：“此中消息，身至方知。”盖调息静极，若不知和合凝集，将神入于炁穴，非堕于顽空，即入于魔境。此即祖师所谓“枯木岩前错落多”也。缘垂帘坐久，或见光华彩色发现，或见菩萨神圣降临，种种幻境皆非佳乡，实乃魔境。又或回光静极，周身气息未得融和，肾水不能上潮下元，气冷，其息沉浊，此所谓大地阳和气少，乃入空顽之境也。抑或坐久杂念丛生，止之不住，随之反觉顺适，且不可再坐，再坐反足长火，与身无益。即须放下径行片时，俟气和心适然后再坐。坐静总要有觉有知。若得丹田气息融和温暖，真阳之机蠢蠢欲动，方为得窍。真窍既

得，则不致堕于色欲阴魔之界矣。

回光证验第六

吕祖曰：证验亦多，不可以小根小器承当，必思度尽众生。不可以轻心慢心承当，必须请事斯语。静中绵绵无间，神情悦豫，如醉如浴，此为遍体阳和，金华乍吐也。既而万籁俱寂，皓月中天，觉大地俱是光明境界，此为心体开明，金华正放也。既而遍体充实，不畏风霜，人当之兴味索然者，我遇之精神更旺。黄金起屋，白玉为台，世间腐朽之物，我以真炁呵之立生，红血为乳，七尺肉团，无非金宝，此则金华大凝也。第一段，是应《观经》云：“日落大水，行树法象。”日落者，从混沌立基，无极也。上善若水，清而无瑕，此即太极主宰，出震之帝也。震为木，故以行树象焉。七重行树，七窍光明也。西北乾方，移一位为坎。日落大水，乾坎之象。坎为子方，冬至雷在地中，隐隐隆隆，至震而阳方出地上矣，行树之象也。馀可类推矣。第二段，即肇基于此。大地为冰，琉璃宝地，光明渐渐凝矣。所以有蓬台，而继之有佛也。金性即现，非佛而何？佛者大觉金仙也，此大段证验耳。

现在证验，可考有三。一则坐去，神入谷中，闻人说话，如隔里许，一一明了。而声入皆如谷中答响，未尝不闻，我未尝一闻，此为神在谷中，随时可以自验。一则静中，目光腾腾，满前皆白，如在云中，开眼觅身，无从觅视，此为虚室生白，内外通明，吉祥止止也。一则静中，肉身缜缜，如绵如玉，坐中

若留不住，而腾腾上浮，此为神归顶天，久之上升可以立待。此言系回光静极，使神火凝入炁窍，窍中真炁被火薰蒸，自然上朝乾鼎，此时非丹成阳神上升之谓。此三者，皆现在可验者也。然亦是说不尽的，随人根器，各现殊胜。如止观中所云，善根发相是也。此事如人饮水，冷暖自知，须自己信得过方真。

先天一炁，即在现前证验中自讨。一炁若得，丹亦立成，此一粒真黍珠也。一粒复一粒，从微而至著。有时时之先天，一粒是也。有统体之先天，一粒乃至无量是也。一粒有一粒力量，此要自己胆大，为第一义。此章乃祖师指示回光工夫之效果。盖功夫行之既勤，效验自至。夫回光如人饮水相似，冷暖自知。然工夫行之勤惰，其中意味应晓。原祖师恐学者工夫造入玄境之时，自己疑惑，不知真伪，因特将其中证验指明，以备学者考察。尤恐学者误于旁门之旨，不知正道有确实之证据。抑或只知静守枯性，而不知有命窍动机之妙用。故再将大道工夫，由浅入深，逐节证验，一一指示。露泄至此，慈悲至矣。然证验虽多，首以静坐中，气息绵绵，无间无断，身体如醉如浴为验。工夫至此，则遍体之气阳和，因神水①入于肾水，二气凝集既久，则窍内水中火发，命机自动，即祖师所谓金华乍吐也。斯时儒家谓之尽性至命。然阴神静极，阳气必动，故曰冬至雷在地中，乃一阳来复之谓也。又或坐久妄念潜踪，神凝炁穴，则气住神停，即神入谷中之谓也。谷中即炁窍也。工夫行之至此，则丹田暖气融和，其气由下元

① 此“水”当为“火”。——中译者

渐渐上腾，遍满周身，故曰肉身綯缢也。斯时身心快乐，真种当产，即一粒黍珠发现之时也。然若不由调息工夫入手，何能到此佳境。唯其要，总在于垂帘内顾时，务须放下身心，使身心两忘。意不外驰，真炁自住，炁住则神在。盖神在于炁穴，则气畅身舒，真神自产，长生自易也。炁窍在心下三寸六分之下。

回光活法第七

吕祖曰：回光循循然行去，不要废弃正业。古人云：“事来要应过，物来要识破。”子以正念治事，即光不为物转，光即自回。此时时无相之回光也，尚可行之，而况有真正著相回光乎。

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。清晨能遣尽诸缘，静坐一二时最妙。凡应事接物，只用返照法，便无一刻间断。如此行之，三月两月，天上诸真，必来印证矣。前章言工夫既已造入佳乡，此章正应使学者工夫日渐精进，以期丹药早得。而祖师此时反云。“不要废弃正业”，何哉？读者至此，必疑祖师不欲学者金丹早得乎？识者曰：“非也。”盖祖师恐学者俗愿未了，故作是语也。然工夫即已造入佳境，则心如水镜相似。物来则现，物去则神气自相翕敛，不为外物所牵，即祖师所谓不着一毫人我相矣。学者若能使真意常得住于炁穴，则不回光而光自回矣。光回则药物自产，无妨兼顾人事。非若初坐之时，神气散

乱，若不扫除人事，寻觅静处，专攻锻炼，以避俗务之扰，必至朝勤夕惰，何时方能得其玄奥乎？故曰：初用工之时，宜抛弃家务，倘若不能，亦须托人照理，以使专意勤修。若工夫造到玄微，则不妨再行兼理正务，以了俗愿。是谓回光活法。昔紫阳真人有言曰：“修行混俗且和光，圆即圆兮方即方，显微逆从人莫测，教他怎能见行藏。”盖回光活法，即和光混俗之义也。

逍遥诀第八

吕祖曰：玉清留下逍遥诀，四字凝神入炁穴。六月俄看白雪飞，三更又见日轮赫。水中吹起藉巽风，天上游归食坤德。更有一句玄中玄，无何有乡是真宅。律诗一首，玄奥已尽。大道之要，不外无为而为四字。惟无为，故不滞方所形象。惟无为而为，故不堕顽空死虚。作用不外一中，而枢机全在二目。二目者，斗柄也。干旋造化，转运阴阳，其大药则始终一水中金（即水乡铅）而已。前言回光，乃指点初机，从外以制内，即辅以得主。此为中下之士，修下二关，以透上一关者也。今头绪渐明，机括渐熟，天不爱道，直泄无上宗旨，诸子秘之秘之，勉之勉之。

夫回光其总名耳。工夫进一层，则光华盛一番，回法更妙一番。前者由外制内，今则居中御外；前者即辅相主，今则奉主宣猷，面目一大颠倒矣。法子欲入静先调摄身心，自在安和，放下万缘，一丝不挂，天心正位乎中。然后两目垂帘，如奉

圣旨，以召大臣，孰敢不遵。次以天目内照坎宫，光华所到，真阳即出应之。离外阳而内阴，乾体也，一阴入内而为主，随物生心，顺出流转。今回光内照，不随物生，阴气即住。而光华注照，则纯阳也。同类必亲，故坎阳上腾。非坎阳也，仍是乾阳应乾阳耳。二物一遇，便纽结不散，细缊活动，倏来倏去，倏浮倏沉。自己元宫中，恍若太虚无量，遍身轻妙欲腾，所谓云满千山也。次则来往无踪，浮沉无辨，脉住炁停，此则真交媾矣，所谓月涵万水也。俟其冥冥中，忽然天心一动，此则一阳来复，活子时也。此即慧命发现之时，斯时不令其顺出而逆之，是谓添油接命。成佛作祖在此下手。然而此中消息要细说。非师传口诀难以了悟。凡人一视一听，耳目逐物而动，物去则已，此之动静，全是民庶，而天君反随之役，是当与鬼居矣。今则一动一静，皆与人居，天君乃真人也。彼动即与之俱动，动则天根；静则与之俱静，静则月窟。静动无端，亦与之为静动无端；休息上下，亦与之为休息上下，所谓天根月窟闲来往也。天心镇静，动违其时，则失之嫩。天心已动，而后动以应之，则失之老。天心一动，即以真意上升乾宫，而神光视顶，为导引焉，此动而应时者也。天心既升乾顶，游扬自得，忽而欲寂，急以真意引入黄庭，而目光视中黄神室焉。学者宜参看后卷续命方之法，转六侯图则可以了悟矣。图中所谓子吸进阳火逆升乾鼎。午呼退阳符顺降丹田，丹田即黄庭也。盖此即佛祖所谓法轮常转，仙家非人不传炼精返气之秘法也，悟此则可以造成不死之躯矣。既而欲寂者，一念不生矣。视内者，忽忘其视矣，尔时身心，便当一场大放，万缘泯迹，即我之神室炉鼎，亦不知在何所，欲觅己身，了不可得，此为天人地

中，众妙归根之时也。即此便是凝神入炁穴。

夫一回光也，始而散者欲敛，六用不行，此为涵养本源，添油接命也。既而敛者，自然优游，不费纤毫之力，此为安神祖窍，翕聚先天也。既而影响俱灭，寂然大定，此为蛰藏炁穴，众妙归根也。一节中具有三节，一节中具有九节，具是后日发挥。^①今以一节中具三节言之。当其涵养而初静也，翕聚亦为涵养，蛰藏亦为涵养，至而后而涵养皆蛰藏矣。中一层可类推。不易处而处分矣，此为无形之窍，千处万处一处也。不易时而时分焉，此为无候之时，元会运世一刻也。

凡心非静极，则不能动，动则妄动，非本体之动也。故曰感于物而动，性之欲也。若不感于物而动，即天之动也。是知以物而动，性之欲也。若不以物而自动，即天之动也。不以天之动对天之性，句落下说个欲字^②。欲在有物也，此为出位之思。动而有动矣。一念不起，则正念乃生，此为真意。寂然大定中，而天机忽动，非无意之动乎？无为而为，即此意也。诗首二句，全括金华作用。次二句是日月互体意。六月即离火也，白雪飞即离中真阴将返乎坤也。三更即坎水也，日轮即坎中一阳将赫然而返乎乾也。取坎填离，即在其中。次二句说斗柄作用，升降全机。水中非坎乎？目为巽风，目光照入坎宫，摄召太阳之精是也。天上即乾宫，游归食坤德，即神入炁中，天入地中，养火也。末二句是指出诀中之诀。诀中之诀，始终离不得。所谓洗心涤虑为沐浴也。圣学以知止始，以止至善终。始乎无极，归乎无极。佛以无住而生心，为一大藏

① 人大本作“且俟后日发挥”。——中译者

② 人大本句读为“不以天之动对天之性句，落下说个欲字”。——中译者

教旨。吾道以至虚二字，完性命全功。总之三教不过一句。为出死入生之神丹。神丹为何？曰一切处无心而已。吾道最秘者沐浴，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。

子辈不明一节中具有三节，我以佛家空假中三观为喻。三观先空，看一切物，皆空。次假，虽知其空，然不毁万物，仍于空中建立一切事。既不毁万物，而又不着万物，此为中观。当其修空观时，亦知万物不可毁，而又不着，此兼三观也。然毕竟以看得空为得力。故修空观。^①则空固空，假亦空，中亦空。修假观，是用上得力居多，则假固假，空亦假，中亦假。中道时亦做空想，然不名为空而名为中亦。亦作假观，然不名为假而名为中矣。至于中则不必言矣。吾虽有时单言离，有时兼说坎，究竟不会移动一句。开口提云，“枢机全在二目”，所谓枢机者用也，用即干旋造化，非言造化止此也。六根七窍，悉是光明藏，岂取二目，而他概不问乎？用坎阳，仍用离光照摄，即此便明。朱子云阳师讳元育，北宋法派，尝云瞎子不好修道，聋子不妨。与吾言暗合。特表其主辅轻重耳。日月原是一物，其日中之暗处，是真月之精。月窟不在月而在日，所谓月之窟也，不然自言月足矣。月中之白处，是真日之光，日光反在月中，所谓天之根也，不然自言天足矣。一日一月，分开止是半个，合来方成一个全体。如一夫一妇，独居不成室家。有夫有妇，方算得一家完全。然而物难喻道，夫妇分开，不失为两人，日月分开，不成全体矣。知此则耳目犹是也。吾谓瞎

^① 此“观”原文为“视”，今据人大本改为“观”。

子已无耳，聋子已无目，如此看来，说甚一物，说甚两目，说甚六根，六根一根也。说甚七窍，七窍一窍也。吾言只透露其相通处，所以不见有两。子辈专执其隔处，所以随处换却眼睛。此章首云“玉清留下逍遥诀，四字凝神入炁穴。六月俄看白雪飞，三更又见日轮赫。水中吹起藉巽风，天上游归食坤德。更有一句玄中玄，无何有乡是真宅。”盖道之玄妙，由无生有。因神与气凝集既久，则虚无之中生出一点真火，斯时神愈静，而火愈旺。火旺之景，则如六月炎暑之象。以旺火而煎坎水，水汽热极，则沸点上腾，如雪飞相似，即“六月俄看白雪飞”之意也。然水因被火熏蒸，则真炁发动，但阴静则阳动，正如夜半之景，故仙家谓之活子时。斯时以意摄气，使之逆升顺降，如日轮升转相似。故曰：“三更又见日轮赫。”惟运转之法，又须假呼吸吹动命门之火，方得将真炁摄归原处。故诗中谓之“水中吹起藉巽风。”因先天一炁既得后天呼吸吹动，动由尾闾逆上乾顶，径乾宫，下重楼，顺行腹内而温养，故曰：“天上游归食坤德”矣。真炁既归于虚无之所，久之气体充足，身心快乐。然若非由法轮运转之功，何能到得逍遥境域也。盖其要总由于凝神返照，神火静极，催动虚危，穴内水中火发之故。即祖师所谓“更有一句玄中玄，无何有乡是真宅”耶。盖篇中此义，因学者功夫至此已造入玄奥之境，第恐不知锻炼之法，而金丹难以成就，故祖师将仙佛不传之秘点揭破。原学者凝神住于炁穴之时，静极则杳冥之中，由无生有，即太乙金华发现矣。斯时则有识光、性光之分。故曰：感于物而动，以之顺出生人，谓之识光，学者当真炁充足之时，若不令其顺出而逆之，则谓之性光。须假河车轮转之法，轮转不已，则真炁滴滴归根，而车住轮停，

身清气爽矣。然轮转一次，则谓之一周天，即邱祖所谓之小周天也。倘不俟气足而采之，则时尚嫩而药物不结；若气充而不采，则失之老，而金丹难成。不老不嫩，用意摄取，斯其时矣。然斯时佛祖谓之色即是空，即炼精化气之义也。学者若不明此理，以之顺出，则气化为精，是谓空即是色矣。但凡夫以形骸交合，先乐而后苦，精泄则体倦而神惫，非若仙佛以神气交合，先清而后爽，精化则体畅而身舒矣。世传彭祖寿活八百八，系御女以养生，斯言误矣。不知实乃用神气锻炼之法也。因丹书之比喻，喻离火为姤女，以坎水喻婴儿，故疑彭祖用男女采补之法，以讹传讹，误却后生矣。然仙家取坎填离之术，非真意不能调和，因真意属土，土色黄，故丹书喻为黄芽。因坎离交，则金华现，金色白，故以白雪为喻。乃世人不明丹家隐语，误以黄白为金石之术，岂不谬哉？古德云：“从来此宝家家有，只是愚人识不全”审此则知古人实系采取自身之精气而得长生，非由吞服药物而能延年也。奈何世人舍本而求末哉？丹经又曰：“正人行邪道，邪道悉归正。”正即炼精化气之义也。“邪人行正道，正道悉归邪。”此即男女交合，生男育女之谓也。盖愚夫以人身至宝，恣欲放荡，不知保守，精气耗尽则身体危亡。圣贤养生之法，并无别方，不过竭欲保精，积精累气，气足则造成乾健之躯矣。其与凡夫不同者，因有顺逆之用耳。唯此篇要义，祖师反复引证，逐节指示，不过欲使学者晓以添油接命之法。然其要总在于二目，故始终言“枢机全在二目，夫二目者，斗柄也”，盖缘天以斗柄为中心，人以真意为主宰，故金丹之成就，全仗真意调和。是以下章有百日立基之说。然仍宜视学者功夫勤惰体质强弱为标准，若工勤体

壮，由得诀后河车运转之日起，意气调和得法，百日内即可成丹。倘体弱工惰，虽百日以外，大药恐难成就。然丹成则神气清明，心空性现，变识光为性光。性光常存则坎离自交，坎离交则圣胎结。圣胎结非大周天之功效而何，故后篇大义到周天法则为止。此书论养生之术，由谛观鼻端为入门下手之法，至此为转手之法，其了手与撒手之法，尽载于后卷续命方内。且是篇注解极详勿庸仆赘述矣。惟愿学者互相参究，不但可以了悟至道之精微，而且长生之目的可达矣。仆虽得师传，然未餐道，味。兹谬加注解，第恐有豕亥之讹，尚希个中君子，善为匡正。俾人人一见此书，即晓其长生之法，方不负祖师度尽众生之婆心矣。湛然慧真子谨志。

百日立基第九

吕祖曰：《心印经》云：‘回风混合，百日功灵’。总之立基百日，方有真光。如子辈尚是目光，非神火也，非性光也，非慧智炬烛也。回之百日，则精气自足，真阳自生。水中自有真火，以此持行，自然交媾，自然结胎。吾方在不识不知之天，而婴儿自成矣。若略作意见，便是外道。

百日立基，非百日也。一日立基，非一日也。一息立基，非呼吸之谓也。息者，自心也。自心为息，元神也，元炁也。元精也。升降离合，悉从心起。有无虚实，咸在念中。一息一生持，何止百日？然百日亦一息也。

百日只在得力，昼间得力，夜中受用。夜中得力，昼间

受用。

百日立基，玉旨耳。上真言语，无不与人身应。真师言语，无不与学人应。此是玄中之玄，不可解者也。见性乃知，所以学人必求真师授记，任性发出，一一皆验。

性光识光第十

吕祖曰：回光之法，原通行、止、坐、卧，只要自得机窍。吾前开示云，虚室生白。光非白耶？但有一说，初未见光时，此为效验。若见为光，而有意著之，即落意识，非性光也。子不管他有光无光，只要无念生念。何谓无念？千休千处得。何谓生念？一念一生持。此念乃正念，与平日念不同。今心为念，念者，现在心也，此心即光即药。凡人视物，任眼一照去，不及分别，此为性光。如镜之无心而照也，如水之无心而鉴也。少刻，即为识光，以其分别也。镜有影，已无镜矣。水有象，已非水矣。光有识，尚何光哉？

子辈初则性光，转念则识，识起而光杳不可觅。非无光也，光已为识矣。黄帝曰：“声动不生声而生响。”即此义也。《楞严》推勘入门曰：“不在尘，不在识，惟选根。”此则何意？尘是外物，所谓器界也，与吾了不相涉。逐之则认物为己，物必有还，通还户牖，明还日月。借他为自，终非吾有。至于不汝还者，非汝而谁？明还日月，见日月之明无还也。天有无日月之时，人无有无见日月之性。若然，则分别日月者，还可与为吾有耶？不知因明暗而分别者，当明暗两忘之时，分别何在？故

亦有还，此为内尘也。

惟见性无还，见见^①之时，见非是见，则见性亦还矣。还者还其识念流转之见性，即阿难使汝流转，心目为咎也。初入还辨见时^②，上七者，皆明其一一有还。故留见性，以为阿难拄杖。究竟见性既带八识眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、传送识、阿赖耶识，非真不还也。最后并此亦破，则方为真见性，真不还矣。

子辈回光，正回其最初不还之光，故一毫识念用不著。使汝流转者，惟此六根。使汝成菩提者，亦惟此六根。而尘与识皆不用。非用根也，用其根中之性耳。今不堕识回光，则用根中之元性。落识而回光，则用根中之识性。毫厘之辨，乃在此也。

用心即为识光，放下乃为性光。毫厘千里，不可不辨。识不断，则神不生。心不空，则丹不结。

心静则丹，心空即药。不著一物，是名心静，不留一物，是名心空。空见为空，空犹未空。空忘其空，斯为真空。

坎离交媾第十一

吕祖曰：凡漏泄精神，动而交物者，皆离也。凡收转神识，静而中涵者，皆坎也。七窍之外走者为离，七窍之内返

① “见见之时”，人大本作“见性之时”。

② “初入还辨见时”，人大本作“初言八还”。

者为坎。一阴主于逐色随声，一阳主于返闻收见。坎离即阴阳，阴阳即性命，性命即身心，身心即神气。一自敛息，精神不为境缘流转，即是真交，而沉默趺坐时，又无论矣。

周天第十二

吕祖曰：周天非以气作主，以心到为妙诀。若毕竟如何周天，是助长也。无心而守，无意而行。仰观乎天，三百六十五度，刻刻变迁，而斗柄终古不动、吾心亦犹是也，心即璇机，气即众星。吾身之气，四肢百体，原是贯通。不要十分着力，于此锻炼识神，断除妄见，然后药生。药非有形之物，此性光也。而即先天之真气，然必于大定后方见，并无采法，言采者大谬矣。不过假呼吸为采补之名耳。见之既久，心地光明。自然心空漏尽，解脱尘海。若今日龙虎，明日水火，终成妄想。吾昔受火龙真人口诀如是，不知丹书所说，更何如也。

一日有一周天，一刻有一周天。坎离交处，便是一周。我之交，即天之回转也，未能当下休歇，所以有交之时，即有不交之时。凡人自有生以来，被嗜欲所缠，逐日心火上炎，肾水下耗，昼则若不静养，神气难以交合，非至夜间睡着，阴阳始得交泰，然神气交合已极，则一阳复生，此自然之活子时矣，斯时假呼吸运转，使神气归根，则谓之小周天矣。否则若用回光之法使神凝气窍，久之真炁自生，则谓之金华乍吐。依前法锻炼，非静功之小周天而何。然天之回旋，未尝少息，果能阴阳交泰，大地

阳和。我之中宫正位，万物一时畅遂，即丹经沐浴法也，非大周天而何？此中火候，实实有大小不同，究竟无大小可别。到得功夫自然，不知坎离为何物，天地为何等，孰为交，孰为一周、两周，何处觅大小之别耶？

总之，一身旋运、虽见得极大亦小；若一回旋，天地万物，悉与之回旋。即在方寸处，亦为极大。金丹火候，要归自然。不自然，天地自还天地，万物各归万物。欲强之使合，终不能合。即如天时亢旱，阴阳不和。乾坤未尝一日不周，然终见得有多少不自然处。我能转动阴阳，调摄自然。一时云蒸雨降，草木酣适，山河流畅。纵有乖戾，亦觉顿释，此即大周天也。

“问活子时甚妙，必认定正子时，似着相。不着相，不指明正子时，从何识活子时？既识得活子时，确然又有正子时。是二是非正非活，总要人看得真。一真则无不正，无不活矣。见得不真，何者为正，何者为活耶？即如活子时，是人所时时见得的。毕竟到正子时，志气清明，活子时愈觉发现。人未识得活的，明了只向正的时候验取。则正者现前，活者无不神妙矣。”

劝世歌第十三

吕祖曰：吾因度世丹中热、不惜婆心并饶舌。世尊亦为大因缘，直指生死真可惜。老君也患有吾身，传示谷神人不识。吾今略说寻真路，黄中通理载大易。正位居体是玄关，

子午中间堪定息。光回祖窍万神安，药产川源一气出。透幕变化有金光，一轮红日常赫赫。世人错认坎离精，搬运心肾成间隔。如何人道合天心，天若符兮道自合。放下万缘毫不起，此是先天真无极。太虚穆穆朕兆捐，性命关头忘意识。意识忘后见本真，水清珠现玄难测，无始烦障一旦空，玉京降下九龙册。步云汉兮登天关，掌雷霆兮驱霹雳。凝神定息是初机，退藏密地为常寂。

吾昔度张珍奴二词，皆有大道，子后午前非时也，坎离耳。定息者，息息归根中黄也。坐者，心不动也。夹脊者，非背上轮子，乃直透玉京大路也。双关者，此处有难言者，^①地雷震动山头雨者，真气生也。黄芽出土者，药生也^②。小小二段，已尽修行大路，明此可不惑人言。

昔夫子与颜子登太山顶，望吴门白马。颜子见为疋练，夫子急掩其目，恐其太用眼力。神光走落^③，回光可不勉哉。

回光在纯心行去，只将真息凝照于中宫，久之自能通灵达变也。总是心静炁定为基，心忘炁凝为效，炁息心空为丹成，心炁浑一为温养，明心见性为了道、子辈各宜勉力行去，错过光阴，可惜也。一日不行，一日即鬼也。一息行此，一息真仙也。勉之勉之。

① 在人大本中尚有“意忘神守，而贵虚寂与无。所守，守此义也。液于是化，血于是成，而后于是返先天。气于是返神，神于是还虚，虚于是合道，道于是圆志，志于是满愿，诀不胜数，此处是也。”

② 人大本中尚有“而基皆筑于神守双关也”。

③ 人大本中尚有“故致早死”。

汉英对照内丹术语

C

姹	女	bride
禅	宗	Buddhist yoga school, Chant-sung
禅	定	meditation
长	生	immortality
出	世	method for escaping from the world
纯	气	purification of energy
纯	炁	maintenance of the concentraed breathenergy
纯	思	purification of idea
纯	想	collecting the

thought

纯 阳 purely creative, pure light

D

大	觉	金	仙	golden holy men of the great enlightenment
大	圣	人		The great holy ones
大	周	天		great heavenly cycle
	道			The Tao, The way, meaning
道	胎			Spiritual embryo, embryo of the Tao
天	道			heavenly paths
小	道			minor teaching

丹 珠 life Elixir, pearl
斗 柄 handle of polar
星 star
兑 Joyous

F

法 轮 Circulation in
conformity with
the law wheel of
doctrine
法 身 Spirit body
反 照 contemplation
reflection
佛 子 son of the Bud-
dha
佛 教 Buddhism
大乘佛教 Mahayana Buddh-
ism
藏传佛教 Tibetan Buddhism

G

艮 Keeping Still
谷 神 gods in the vall-
ey, Valley spirit
卦 hexagram, trigram
观 contemplation
空 观 contemplation of
emptiness
假 观 contemplation of
delusion

中 观 comtemplation of
the centre
光 light
耳 光 light of the ear
回 光 circulation of
light
目 光 light of the eye
识 光 conscious light
性 光 light of human
nature
光 明 The brilliancy of
the light

H

合 closing
呼 exhale
狐 仙 fox-spirits
幻 境 phantasms
还 虚 return. emptiness
《黄帝素问》Simple question
of the Yellow
Ruler
黄 庭 yellow Castle
《黄庭经》Book of the yellow
Castle
黄 芽 yellow germ
慧 consciousness
慧 真 子 Hui-chen-tzu
《慧命经》Hui Ming Ching
Book of Conscio-

		usness amd life
火	候	intervals
君	火	fire of the ruler
相	火	fire of the minis- ter
神	火	spirit-fire
民	火	fire of the people
昏	沉	indolence, dreamy reverie
混	浊	Chaos
魂		animus, hun

J

	极	Pole
佳	乡	blissful fields
佳	境	blissflul fields
跏	趺	坐
		meditate with le- gs crossed
交	媾	creative union
	降	decrease
	劫	aeons
金	性	gloden being
	精	sperm, seed
精	华	seed-flower, seed- blossom
精	气	energy of seed
精	水	seed-water
精	思	seed-like thinkin-

g

精	珠	seed-pearl
静	坐	meditation
九	途	长夜
		long njght of ni- ne paths
九	幽	之境
		nifold darkness

K

	开	opening
开	悟	enlightment
	坎	Abysmal
	坤	Receptive

L

了	手	之法
		method of finis- hing
	离	clinging
灵	光	effective light
灵	台	the terrace of living, terrace of life
硫	璃	金地
		a glassy jewel— world
六	通	金仙
		sixfold present goldengenius
龙	庭	throne
漏	尽	out flowing had cased
鸾	笔	flying spirit pe- ncil

轮回 cycle, soul-migrations
 天地轮回 cycle of heaven and earth

Q

命 life
 命宫 dwelling of life
 沐浴 bath

N

逆 backward-flowing
 逆回 back-flowing movement
 念 idea
 恶念 bad will
 内听 listen inward
 内视 look inward

P

菩萨 Bodhisattvas
 魄 anima

Q

炁 breath-energy, soul, vital, breath
 炁穴 space of energy
 七窍 body-opening or heart-opening

气窍 place of energy, solar plexus

乾 Creative

乾顶 summit of creative

乾鼎 crucible of creative

乾宫 creative house, house of the creative

无形之窍 incorporeal space

R

如来 Julai

S

色欲界 illusory desires world

散乱 distracted, distraction

舍利 sheli

肾水 water of kidney

身体 body

升 increase

神 mind, spirit, god

神光 spirit-light

神丹 Spiritual Elixir

圣胎 holy fruit

世尊 the ruler of the

		world
顺		down ward-flowing
死	虚	dead nothingness
	识	consciousness
识	神	Conscious Spirit

T

胎	孕	embryo
太	和	primordial harmony
太	极	great polarized, Tai-chi(the great ridge-pole, the supreme ultimate
《太乙金		T'ai I chin Huan
华宗旨》		Tsung chih
《太极图》		Plan of the Supreme Ultimate
太	虚	great emptiness
太	一	great one
	天	heaven
天	根	root of heaven
天	光	the light of heaven
天	理	divine law
天	机	release of heaven
		heavenly seed
天	君	heavenly ruler

天上诸真		all the perfected ones come from heaven
天	心	heart of heaven
天	意	true thought

W

外	泄	out-flowing, out streaming
顽	空	cave of fantasy, numbing emptiness
胃	门	door of the belly
文	王	King Wen
	无	non-being
无候之时		immeasurable time
无	极	beyond the polar difference, no polarity, the ultimateless (non-polarized), non-polarized condition
无上之诀		supreme magic
无为而为		action through non-action
五通阴神		five fold present shadow spirit
五阴魔		five kinds of da-

rk demons

X

吸 inhale
 下丹田 lower Elixir field
 先天窃 space of former heaven
 先天真一 true, one energy of former heaven
 之炁
 孝 reverence
 小周天 small heavenly cycle
 逍遥诀 A magic spell for the far journey
 性 human nature
 《心印经》 Book of the Seal of the Heart
 形 成 form
 形 神 formative spirit
 修 士 a dying man
 虚 中 centre of emptiness
 玄 关 the dark pass, dark door
 巽 Gentle

Y

阳 light-pole, yang
 阳 光 radiance of light
 养生术 means of Cultivating life
 药 Elixir
 一点真阳 a point of true light-pole
 一灵真性 the one effective true human nature
 《易经》 I Ching, the Book of Changes
 意 土 thought-earth
 业 Karma
 阴 yin, the dark
 《阴符经》 Book of the Secret Correspondence
 阴 仙 shadow-genius
 有 being
 元 primal
 元 精 primal seed
 元 宫 primal castle, the house of the primal energy
 元 炁 primal energy
 元 化 primal transformation
 元 性 Primal Creature

元	神	Primal Spirit
元	关	Primal Pass
	缘	ensnarements, Condition
缘	中	fixed pole in the flight phenomena Centre of Condi- tion
原	窍	germinal vesicle
原	始	primordial begin- ning
月	窟	Cave of moon
蕴	界	ensnaring world
Z		
造	化	creative formati- ve
真	火	true fire
真	意	true idea
真	空	true space
真	如	truth
真	息	true breathing
真	炁	life-energy
真	性	true human nature

真	意	whole-heartedly
真	种	true fruit, true seed
	震	Arousing
证	验	confirmatory experience
止	观	fixating contem- plation, fixation and concentration
	知觉之心	self-conscious heart
	至虚至灵 之帝	Good of utmost Emptiness and Life
	中	the central one
	忠	loyalth
中	宫	middle dwelling
中	黄	yellow middle
中	急	central castle
种	子	seed
祖	土	the ancestral land
转	世	rein carnation
转手之法		concentrated me- thod

[G e n e
r a l I
n f o r m
a t i o n
]

书名 = 金华
养生秘旨与
分析心理学
作者 = (德

) 卫礼贤
(瑞士)

荣格

页数 = 1 8

7

SS号 = 1

0 7 7 0 4

6 0

出版日期 =

1 9 9 3 年
0 4 月 第 1
版