

鐘

呂丹道

經典譯解

任志剛題



☯ 钟吕丹道系列(一)

丹道是道文化的集成和浓缩，它继承天道的理性沉淀，接受道家思想的指导，依靠道教组织的传承，形成独特的方法体系，实现了人们通往灵性文明的路径和目标，达到了人类智能的较高层次和境地。钟吕丹道是丹道的集大成者，也是丹道成就的标志和标准。研究和揭示钟吕丹道，有助于继承和延续人类的灵性文明，有助于认识道文化乃至中华文明，有助于深层次认识人类社会的发展和人体生命的本质。

沈志刚◎著



宗教文化出版社



自古至今，世界各民族都有巫覡，文明古国尤为突出。作为四大文明古国之一的中国，正是因为保持着古代文化的延续性，为巫覡文明的理性传承提供了绝佳的历史背景，由此也缔造了中国的道文化。道文化是继承巫覡文明的源头文化，形式上属于神秘文化，本质上体现了人类的灵性文化。丹道是道文化孕育出来的、掌握灵性文明的实践体系。

ISBN 978-7-80254-001-9



9 787802 540019 >

定价：48.00元

☯ 钟吕丹道系列（一）

沈志刚◎著

鐘呂丹道
經典譯解

沈志刚題



图书在版编目(CIP)数据

钟吕丹道经典译解/沈志刚著. -北京:宗教文化出版社,2008.5

ISBN 978-7-80254-001-9

I. 钟... II. 沈... III. ①道教-研究 ②道教-养生(中医)-研究
IV. B958 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 053144 号

钟吕丹道经典译解

沈志刚 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 84024158(编辑部)

责任编辑: 杨登保

版式设计: 高秋兰

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 787×1092 毫米 16 开本 21.5 印张 320 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1—2500

书 号: ISBN 978-7-80254-001-9

定 价: 48.00 元

致 谢

华夏丹道之学，传承数千年，不绝如缕，然大道幽深，多隐于山野，明之者甚少，偶闻其声，难见其真。

志刚自感幸运至极，得遇恩师王力平先生，窥得丹道一斑。玄机深幽，奥妙无穷，尊道贵德，研修不止，偶有心得，抒怀乏力；而成长过程中得多位师长指教和友人帮助，笔耕不懈，积累一二，幸何如之。在此，一并拜谢诸位师长学友。

于德宏教授(原西安交通大学副校长)，我大学时期的导师，具有严谨的科学思维，始终关心我的成长，鼓励我的研修，把握我的航向。

范鹏教授(甘肃省社会科学院院长、甘肃省哲学学会会长)，我的研究生导师，具有深厚的中国哲学造诣，对我具有知遇和指导之恩。

马宝平教授(兰州商学院院长)，我的易学老师，他对风水、《易经》和中国文化的领悟宽泛、深刻、独到，拓展了我的视野，丰富了我的知识。

张士卿教授(原甘肃中医学院院长)，我的医学老师，他融《黄帝内经》、太极拳、中医治病、自我实修为一体，使我深刻体会到中国古学体用无间、知行合一。

张堡博士，亦师亦友，他对东西方哲学和文化的认知深邃、精辟，令我敬佩；友人刘济昆(春生)，与我时相切磋，良朋嘉会，助我学道之兴。

本书出版之际，承蒙任法融会长(中国道教协会会长)、胡孚

琛教授(中国社会科学院哲学所研究员、老子道学文化研究会会长)和张其成教授(中国中医药文化研究会会长、中国易学与科学委员会理事长)的厚爱和提携,承蒙杨登保先生(宗教文化出版社编辑)、邵向慧女士(广州泰普文化传媒有限公司董事长)和刘永霞博士的鼓励和帮助,深表谢忱。

本人天资愚拙,虽竭力研修,不足在所难免,祈请方家和广大读者赐教,容后校正。

沈志刚

戊子年春三月

序 言

丹道是道家文化孕育出的伟大成果之一，也是人类关于自身生命活动的伟大发现。人类自诞生之日起，就面临衰老、疾病与死亡痛苦，而丹道正是中华民族古圣先贤在对自然宇宙和生命活动的认知过程中，通过天人合一、法天则地等方法，祛病延年、返璞归真、成仙得道的实践经验积累与智慧结晶。道家认为，“我命在我不在天”、疾病可祛、青春可驻、长生可求、神仙可致，因此以自身的修炼对人的生命活动过程进行了长期、深入、精微的思考、探索与实践，从而发现和掌握了人类自身生命活动精、气、神在先后天等不同层面转化的自我控制、操作方法和技术，形成了道家超凡入圣、成仙登真的丹道修炼体系，并在数千年的历史长河中支撑着中华民族的神仙信仰与神道设教体系。因此，挖掘整理和实践丹

道,对于揭示、掌握人类生命现象和生命活动具有重要意义,必将对生命科学的研究、对和谐社会的构建产生重要影响。

丹道修炼肇端于易医与老庄。《周易》曰:“天地之大德曰生”,“生生之谓易”。《黄帝内经》曰:“人以天地之气生,四时之法成。”老子曰:“人法地,地法天,天法道,道法自然”,“死而不亡者寿”。庄子则曰:“静而与阴同德,动而与阳同波”,“方生方死,方死方生”。人心若合于天道,天心必现于人身。以性命双修和精气神的养炼为内核的丹道修炼不仅有丰富的理论依据,而且有具体的修炼方法和技术程序。《易经》、《内经》与老庄完成了丹道修炼理论指导的基本构建,而从《参同契》到《悟真篇》的问世,则完成了丹道修炼技术和方法体系的实践探索。反观秦汉以降,方术盛行,求仙成风,惜乎《周易参同契》多为隐语,世人不知其机,执其词以求实,烧炼丹药服食,反而戕害性命。迨至隋唐,外丹烧炼流弊为人所识,而内丹养炼渐成主流,钟吕祖师承上启下,明示内丹修炼玄机,钟吕丹道遂隆兴鼎盛、绵延不绝。两宋金元之后,钟吕丹道真传法脉全真教龙象辈出,从者若鹜,教下流派纷呈,尤以龙门派为胜,至今仍为学人所重。由于钟吕丹道距今久远,并援易成书,今人理解起来颇为困难,对其著述进行注解,示其津梁以引人向道,便十分必要。

需要指出的是,道家丹道修炼的理论多有文献,而具体的技术方法却鲜见成文,世传之书要么隐涩难懂,要么仅仅示机一二,其中关键法诀一般都通过师徒秘相私授,非其人不传,正如张伯端所说:“饶君聪慧过颜闵,不遇真师莫强猜,只为金丹无口诀,教君何处结灵胎?”故自先秦至汉唐,以及两宋金元明清乃至民国,得其真传而入圣登真者,百年一遇,正所谓修道者多如牛毛,成道者凤毛麟角,学人不可不察!

沈志刚先生师从钟吕丹道的法脉传人王力平先生修炼丹道

二十余年,对钟吕丹道理论有一定的实践和体会,并在自身修炼和教习学员的基础上,将钟吕真传丹道修学次第及其方法和技术体系、模式整理成书,对钟吕丹道的核心理论经典《钟吕传道集》、《灵宝毕法》和《太乙金华宗旨》进行翻译和疏解,名以《钟吕丹道经典译解》,诚为学人之航标,入道之真途,向道者宜重而读之。

是为序。

张其成

戊子孟春

导 言

人类之所以能够从适者生存的动物界中脱颖而出,并拥有文明,是因为人类具有了能够产生智慧的灵性,把人类从愚昧中唤醒,并能够觉悟世界和自我。这些由灵性产生的智慧构成了人类的灵性文明。人人皆具有灵性,只是表现在隐显的状态有所不同而已。绝大多数人的灵性处于隐态,只有极少数人的灵性处于显态。人们把灵性处于显态的人称为巫(女)覡(男)。巫覡是人类远古社会的知识分子和统治者。巫覡是灵性文明的承载主体,人类早期的灵性文明也就是巫覡文明。

自古至今,世界各民族都有巫覡,文明古国尤为突出。作为四大文明古国之一的中国,正是因为保持着古代文化的延续性,为巫覡文明的理性传承提供了绝佳的历史背景,由此也缔造了中国的道文化。道文化是继承巫覡文明的源头文化,形式上属于神秘文化,本质上体现了人类的灵性文化。它的视角和思维方式是从整体到局部,这就使得人们觉得它很好,琢磨不透,难以理解,仁智相见。致使很多概念混淆不清,比如天道、道家、道教、道学、丹道等。实际上,这些概念既相互联系、又相互独立。天道是指以伏羲、神农、黄帝为代表的巫覡文明理性化的过程或体系;道家是指以老子、庄子关于道的思想为代表的学说派别;道教是信仰道家学说、供奉太上老君为教主的宗教团体;道学是指关于天道、道家和道教及其衍生的学术的总称;丹道是道文化孕育出来的、掌握灵性文明的实践体系。简而言之,天道是道的自然展现,道家是道的系统论述,道教是道的信仰宗教,道学是道的学术思想,丹道是道的觉悟方法。

丹道是道文化的集成和浓缩,它继承天道的理性沉淀,接受道家思想的指导,依靠道教组织的传承,形成独特的方法体系,实现了人们通往灵

性文明的路径和目标,达到了人类智能的较高层次和境地。从文献可见,魏伯阳的《周易参同契》奠定了丹道的模式,而钟离权、吕洞宾的《灵宝毕法》建立了完整的成熟的丹道体系。所以说,钟吕丹道是丹道的集大成者,也是丹道成就的标志和标准。研究和揭示钟吕丹道,有助于继承和延续人类的灵性文明,有助于认识道文化乃至中华文明,有助于深层次认识人类社会的发展和人体生命的本质。

一、钟吕丹道的形成渊源

钟吕丹道是指钟离权、吕洞宾的丹道体系。在中国历史上,钟离权、吕洞宾在民间有着非常大的影响力,被列入“八仙”之中;在道教也有着崇高的地位,被誉为“大罗金仙”。钟离权、吕洞宾之所以有如此高的赞誉,就是因为他们有深厚的道学底蕴。其中最有价值的是他们为世人留下了最具系统性的丹道体系。而要说到钟吕丹道的渊源,就要追溯到中华文明的起源,即以上古三圣伏羲、神农、黄帝为代表的天道体系。

(一) 天道——人类的灵性认知体系

伏羲,是上古时代的部落首领。伏羲“仰观象于天”而创“先天八卦”,中国人把伏羲和“先天八卦”当作了中华民族的始祖和中华文化的起点。这里的“观”、“象”、“天”值得深究。观,分睁眼观看和闭眼观看,睁眼看是用肉眼去看“有形无质”,闭眼看是用心灵去看“有形无质”、“有质无形”;象,分有形之象和无形之象,比如,风雨雷电为有形之象,电磁波场为无形之象;天,分自然天地和人的先天。由此而创的“先天八卦”的含义是:透过“有形有质”的现象界认知到“有形无质”、“有质无形”的隐象界,并认识到隐象界中存在着“先天八卦”的模式。拿人来说,就是透过生理解剖意义上的人(有形有质)认知到人还有神(有形无质)和气(有质无形)的存在,并且人的神气在先天状态下呈现着“先天八卦”的模式。伏羲具有用心灵感应天地的能力,他是巫觋文明的集大成者,他能更深层次地

感悟宇宙，“先天八卦”是他的智慧结晶，也是中华民族文明文化的源头。

神农，也是上古时代的部落首领。他俯视象于地，遍踏三山五岳，尝遍千草百卉，识得四气五味，而兴中华医药。细究其言，地象也分为有形之象和无形之象。他用肉眼观有形之象，与现代人没有什么两样。他用心灵感知无形之象，知道人体内寒、热、温、凉的变化，了解世间草木的五味药性，及药归脏腑、运行经络的真切实情，实际上，他认知到的正是地上万物的神与气的属性和运行规律，他也是巫覡文明的集大成者。

黄帝，也是上古时代的部落首领。他遍访高士名师，修得真道正法。对内能透视人体气象，对外能除邪安邦定国，从而成就了华夏一统。同样，细究其言，人象也分为有形之象和无形之象。他用肉眼观有形之象，与现代人没有什么两样，只是承认他为人中豪杰。当他经过修炼，能够用心灵感应天地万物，尽悉天地之幽以示人、穷极人体之妙以应天，缔造中华民族之诞生、开创古代文明之先河，他同样是由人经过修炼达到巫覡那样境地的集大成者。

伏羲识天象，以地示之；神农识地象，以合于天；黄帝识人象，以合天地。伏羲创“先天八卦”，表明伏羲具有超凡的认知能力，能够认识到先天的存在，即天之道；神农能“尝百草”，表明神农具有超凡的味觉能力，能够认识到百草的属性，即地之道；黄帝访道于广成子，表明黄帝具有修道的证验能力，能够认识到人体的奥秘，即人之道。伏羲、神农、黄帝具有着常人难以理解的智慧和思想，在探索和认识自然的过程中，创造了以天、地、人三个层面认知客观存在的“先天八卦”的天道思想，形成了天文、数学、历法、气象、观察、医学、造字以及冶炼、养蚕制丝等专项学科的雏形，建立了建筑、货币、度量衡、划分土地以及政治体制和地方政治制度等专门部门或机构，这一切，标志着中国古代文化由形成时期转入了初期集成的时期。其中也暗含着灵性文明由自然状态进入理性沉淀，形成天道文化的过程。也就是说，在中国的文化中，从形成的那天起，就包含着一个“天道”的内核。在天人合一的氛围中，人们通过灵性的理性沉淀在不断地补充、丰富着这个内核，同时，天道又推动着整个中国文化的进程，这一明一暗、一表一里、独一无二的文化结构真正体现出了中华文明有别于其他国

家或民族文明体系的特色。

作为客观存在的天道是以“气”的形式展现。伏羲的“先天八卦”讲的是先天“气”的系统，神农“尝百草”讲的是万物“气”的属性，黄帝修道讲的是认知人体“气”的方法。在这里，“气”是能量，是“有质无形”的客观存在，人们通过“有形无质”的先天“神”能够很容易地认知到“气”的存在，“气”不是哲学概念。同样，天道本身不是哲学，而是人通过灵性直接认知客观存在的方式之一。当人们无法用灵性认知客观存在时，只能仰视天道，无奈地猜测或想象它。

（二）《周易》——天道的体系

继伏羲、神农、黄帝之后，尧、舜、禹三代继承了以“先天八卦”为核心的天道思想，一方面，在天人合一的状态中，通过“人气”与“天气”、“地气”的感应，人们更加清晰地认识到了天地日月的运行规律，从而推动了天文、历法等自然学科的发展，另一方面，“推天道以明人事”，形成了以《书经》为主体的人文思想。以治水为标志，在与自然灾害的抗争中，显示出中华民族顺天理以应自然，依天道以合人道的特性和气质；以农业为立国之本为标志，呈现出中华民族从追求尚崇天地神灵的精神境界，开始逐渐步入创造平凡务实的物质生活，建立了中华民族的社会人文文化。

在随后的夏、商、周三代中，夏朝继承了上古以来，以“先天八卦”为核心的天文和历法，并用金木水火土五行变换的原则，配合以农业为立国之本的人文思想，形成了崇尚朴实的夏朝文化特点。到了商朝，商汤一改夏朝文化朴实无华的形态，更偏重于“先天八卦”的天道思想的发展。在天文、历法方面，它成就了阴阳合历，以十天干配十二地支组成六十干支的纪旬法；在算术数学方面，已经开始有了十、百、千、万，多位数也已经能记到四位，并能进行一般的算术运算，绘制一些较复杂的几何图形；在医药方面，由于巫医不分，巫既主持占卜祭祀，也兼给人治病，或者祈祷病愈、或者用药物治疗、或者用针灸按摩等等，同时，也总结出了许多种疾病的症状、反映及治疗方法；在社会人文方面，整个社会崇尚天道，原始宗教大兴，从而形成了以神道设教、崇信鬼神的社会风气。

到了西周,周文王和周武王在继承“先天八卦”的天道思想的基础上,融会三代以来的自然学科、人文文化和殷商天道鬼神的思想,总结了兴周灭商的历史进程和成败因由,由文王重定八卦卦序和卦辞,创立了“后天八卦”,由武王确定了爻辞,从此,形成了《周易》,陈述依天道而行人事之理,并完成了周代礼、乐、文教、刑政等人文文明的大系。西周集上古以来所有文化之大成,使中华民族由追求精神境界全面走向了对物质生活的追求,从此,形成了稳定的中国古代文明文化的体系。

在春秋战国时期,由于各国秉承的文化渊源各有侧重,在交流中取舍不一,再加上环境、民风等多种因素的影响,各国所形成的文化便呈现出多种多样的色彩,从而,孕育出了诸子百家的学术思想。随着周朝的衰落,诸子百家纷涌而起,各述救世治国之道,形成了春秋战国时期百家争鸣的文化繁荣景象。但是,尽管当时的学术思想空前活跃,其核心却不离由上古流传下来的自然的学术思想和社会的人文思想。换句话说,它们都是在上承“先天八卦”的天道思想的基础上,对其所侧重的某一方面作了进一步的深入和扩延。它们之间的差异并没有我们想象的那么大,它们都只是“先天八卦”和“后天八卦”在某一方面的应用和发展。

孔子生在鲁国,鲁国延续着西周文化,是当时最为发达的文明社会,其人文思想和文学水准都凌驾于各诸侯之上。孔子由衷地钦佩周公,全盘接受了周公的人文思想和鲁国的文学造诣,但是,他又是殷人的后裔,在他的潜意识中,承受有殷人崇拜天道的成分。他见多识广,博学众术,综罗皆方,著作“六艺”,把当时的人文思想推上了顶峰,并形成了儒家学派。其中,他集古“先天八卦”和《周易》之大成,完成了“十易”,始称《易经》。《易经》是经中之经。

《周易》是观自然之象,以卦示象、以辞释象、以数运象,依太极之象概其全貌、演阴阳之仪交变法则、遵三才之道不误人生,揭示天地、万物的形态、生化、变通及其玄机妙理的经典。

——《周易》之象,即宇宙之象,就是宇宙间的能量以不同形质存在、分布和变化的形态。古人认为,在能量与物质的相互交融和相互转化过程中,存在着一个中间的过渡状态——含有物质的能量流,并称之为气。

《周易》之象实质上是宇宙之气象,其中,人肉眼能看见的是现象,用心灵能感受到的是隐象,《周易》之象是现象和隐象的统一。《周易》之象是宇宙之象,它能反映出宇宙的一些本质,所以,当现代科学深层次地认识客观世界时,得出的结果与《周易》相同或相似,甚至说,其灵感来源于《周易》。

——《周易》之卦,是用来记录《周易》之象的符号,包括先天八卦和后天八卦及其重卦:先天八卦所记述的是宇宙的基本模式,后天八卦所记述的是天地的基本模式,卦卦相叠又构成了宇宙的诸点,并且都自成一个小宇宙。大宇宙中包含着小宇宙,小宇宙又和合于大宇宙。正所谓:象中有象,象象相合;卦中生卦,卦卦相依。《周易》之卦记录着客观世界运行的轨迹,所以,用它有可能推出其过去和未来。

——《周易》之辞,是用来解释《周易》之卦的。宇宙万象,变化多端。言辞丰广,难以致极。仁智相见,终有不合。无拘于义,以象效之。由卦悟得,方为正意。《周易》之辞描述的是宇宙之象,难免不尽其意,所以,悟性在此尤为重要。

——《周易》之数,是用来计算卦象运行的。其数天成,人人有之。变通之妙,感应天地。穷尽生化,不离术数。启生示死,河图洛书。《周易》之数是天成而就,非人所为,所以,天数难违,人力难为。《周易》,真人所创,圣人成之,故有“易传圣人经”之说,常人难懂、难学、难成、难精。圣人成就了《周易》,《周易》成就了中华民族丰富多彩的文明文化,《周易》是中华文明之魂。

从天道文化的角度看,《周易》是灵性文明由整体到局部,实现理性化系统化的结果:

——“先天八卦”的提出,说明古人通过灵性“看到”了“先天”的能量状态的存在;

· ——“五行”的提出,不是表示五种基本元素的含义,而是表示“五行”相生相克的关系,说明古人通过灵性“看到”了“先天”能量状态下“五行”相生相克的运化状态;

——“河图洛书”的提出,说明古人通过灵性不仅“看到”了“五行”相

生相克的运化,还“看到”了“五行”运化包含者数字的变化;

——“阴阳”的提出,说明古人通过灵性“看到”了“先天”能量变化的最高层是阴阳;

——“后天八卦”的提出,说明古人通过灵性“看到”了“先天”与“后天”的能量状态的区别;

——无极、太极、阴阳、三才、四象、五行、六合、八卦、天干、地支等概念的提出,说明“先天”的能量状态呈现着多层次的结构体系,人们笼统地用大宇宙、小宇宙表示。

总之,《周易》构成了天道的体系,它集中体现在两个方面:一方面,由多层次的“气”构成的结构体系;另一方面,由一系列概念构成的理论体系。实际上两者是一体的,每一个概念都对应着特定的“气”的运行结构,只有深入到天道内核的人才能够认识到这些,而绝大多数人仅认识一些《周易》的概念而已。

(三)《黄帝内经》——天道的实践积累

《黄帝内经》是以天道认知体系为基础,结合人们数万年认识生命的经验积累,在天人合一的状态中认识人体精、气、神的集大成著作。如果说《周易》是天道的理论模式,那么,《黄帝内经》就是天道的气理论述,两者同源而异名。

从天道而言,《黄帝内经》是在天气和地气之中论述人气的著作。这里所说的“气”是指能量流或能量场。运用目前的科学技术,人们可以认识到“气”(能量)的存在,但无法认识“气”的属性和规律。运用传统的丹道修炼,人们不仅可以直接认识到“气”的存在,还可以认识到不同层次不同状态的“气”的属性和作用。《黄帝内经》中所说的天气、地气、人气,以及藏气、经络、穴位、气化、阴阳五行等概念都变成了可以直接认知的客观存在。所以,《黄帝内经》是天道经典。

由于天气、地气、人气与人体的健康和生命息息相关,一些有道之士把《黄帝内经》用于人体的健康事业,这样,《黄帝内经》又派生出了中医学,成为中国现存最早的医学理论著作,以及中医学的祖典。《黄帝内经》

的价值不仅在历史上对中国人民的健康事业作出过巨大的贡献,直到现在,还在起着指导临床实践的作用。

(四) 道家——对天道的概括和升华

道家是以老子的《道德经》为核心的学说派别,道家更是对天道的系统概括和认知升华。《道德经》已经说明了这一切。

道可道,非常道。名可名,非常名。无名天地之始,有名万物之母。故常无欲以观其妙;常有欲以观其微。此两者,同出而异名,同谓之玄。玄之又玄,众妙之门。

这里明确指出:“道”是“非常道”,“道”就是妙就是玄,不妙不玄不足以“道”。玄妙是“道”的特征。就天道而言,“道”是灵性的认知和认知灵性。就“道”而言,天道是灵性认知的过程。

道生一,一生二,二生三,三生万物。万物负阴而抱阳,冲气以为和。

“道”的生成是有层次性的,不同层次之间是可以相互转化的。万物遵循“负阴而抱阳”、“冲气以为和”的存在势态。这是对《周易》的气理结构的系统概括,同时,提出了“三”,即造化的理论根源,也是丹道的核心理念。

有物混成,先天地生。寂兮寥兮,独立而不改,周行而不殆,可以为天地母。吾不知其名,字之曰道,强名之曰大。大曰逝,逝曰远,远曰反。故道大、天大、地大、王亦大。域中有四大,而王居其一焉。人法地,地法天,天法道,道法自然。

这是人认识“大道”的方向和过程,人欲成就为“四大”之一,必须遵循“人法地,地法天,天法道,道法自然”。这也进一步指明了天道的发展方向。

《道德经》是集东方古老的华夏民族的天道思想、宇宙哲理、思维智慧之大成,并把它推到了最高的境界,在世界思想史上,极少有人能达到老