

道

钟吕丹道系列（二）

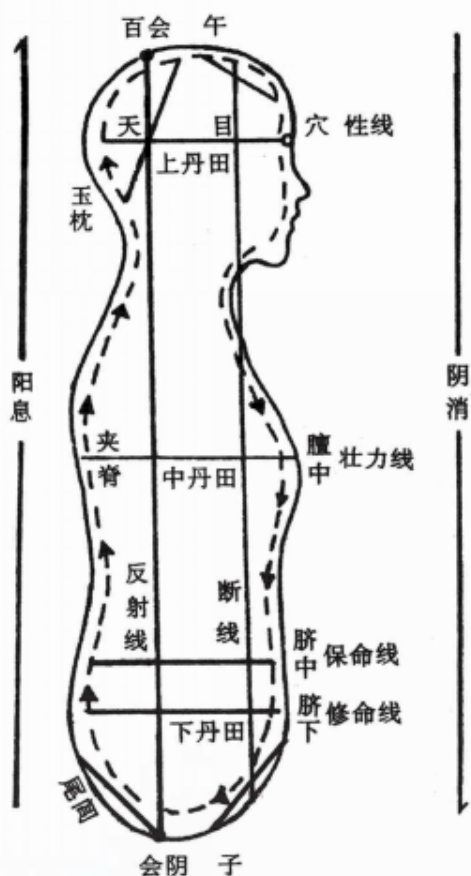
钟吕丹道修炼入门

（《行大道》修订版）

王力平 传授
沈志刚 整理



兰州大学出版社



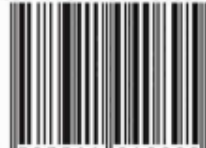
人类的文明源自于识神认知、元神认知和灵性认知。识神认识了精，揭示了物质的奥秘，成就了物质文明；元神认识了炁，揭示了生命的奥秘，成就了精神文明；灵性认识了神，揭示了宇宙的奥秘，升华了人类智慧。

进入钟吕丹道之门，就是由识神认知深入到元神认知，上升到灵性认知，达到修性开悟、明心见性之门。

责任编辑/张国梁 姜文熙 封面设计/刘杰 邵向慧

上架建议：哲学宗教类

ISBN 978-7-311-04089-5



9 787311 040895 >

定价：68.00元

道

钟吕丹道系列（二）

钟吕丹道修炼入门

（《行大道》修订版）

王力平 传授
沈志刚 整理



湖南
出版社

图书在版编目(CIP)数据

钟吕丹道修炼入门:行大道 / 沈志刚整理. —修
订本. —兰州:兰州大学出版社,2013.4
(钟吕丹道系列)
ISBN 978-7-311-04089-5

I. ①钟… II. ①沈… III. ①道教—研究 ②道教—养
生(中医)—研究 IV. ①B958 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 066063 号

责任编辑 张国梁 姜文熙
封面设计 刘杰 邵向慧

书 名 钟吕丹道修炼入门(《行大道》修订版)
作 者 王力平 传授 沈志刚 整理
出版发行 兰州大学出版社 (地址:兰州市天水南路 222 号 730000)
电 话 0931-8912613 (总编办公室) 0931-8617156 (营销中心)
0931-8914298 (读者服务部)
网 址 <http://www.onbook.com.cn>
电子信箱 press@lzu.edu.cn
印 刷 兰州大众彩印包装有限公司
开 本 710 mm×1020 mm 1/16
印 张 21.25 (插页 5)
字 数 345 千
版 次 2013 年 4 月第 1 版
印 次 2013 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-311-04089-5
定 价 68.00 元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)

全真祖师图



道祖 老子



北一祖 王玄甫



北二祖 钟离权



北三祖 吕洞宾



北四祖 刘海蟾



北五祖 王重阳



龙门始祖 丘处机

前 言

一、老子之道

老子曰：“道，可道，非常道；名，可名，非常名。”

钟离权曰：“大道无形、无名、无问、无应。其大无外，其小无内。莫可得而知也，莫可得而行也。”

吕洞宾释义曰：“道，乃混元未剖之际，阴阳未分之时，无天地以合象，无日月以合明，无阴阳以合气，无造化以合其道，者是个道字。可道，心可道其妙，而口难道其微，谓之可道。道不可须臾离，而瞻之在前，忽焉在后，者是可道底。仰之弥高，钻之弥坚，如此之玄，非空于玄，而实有玄之之妙；如此光景，岂是口可道，只可心领会，而心可道。非常道，是心可道之道，非寻常日用五伦之道，非治国安邦之道，非天地化生之道，非阴阳顺逆之道，者个道，岂是有作有为寻常之道，故曰非常道。

名，何谓是名？无动无形，无机无化，无极无虚，无空无相，者就是名。名不知其为名，故名也。可名，是心名其名，难谓口可名其名。心领神会，可名其名，谓之可名。非常名，是心之名，非有形有相之名。虚中虚，空中空，虚中有实，空中有相，只可意取，不可声名。非口名其名，非一切有影有响之常名也。连有影有响，算不得此名，而况有实具者乎。只在先天中求先天，者就是可道之道，可名之名了。连先天中之先天，还算不得道名二字，就是强为道为名，只是不开口，者就是道之可道，名之可名。此二句，方是道经老子之意，方说得其奥旨，者才是非常道，非常名。”

二、钟吕丹道

老子曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”

钟离权曰：“道本无问，问本无应。及乎真元一判，太朴已散。道生一，一生

二，二生三。一为体，二为用，三为造化。体用不出于阴阳，造化皆因于交媾。上、中、下列为三才，天、地、人共得一道。道生二气，气生三才，三才生五行，五行生万物。万物之中，最灵最贵者，人也。惟人也，穷万物之理，尽一己之性。穷理、尽性以至于命，全命、保生以合于道，当与天地齐其坚固，而同得长久。”

“道不远于人而人自远于道耳。所以远于道者，养命不知法。所以不知法者，下功不识时。所以不识时者，不达天地之机也。”

吕洞宾曰：“古今达士，始也学道，次以有道，次以得道，次以成道……是皆道成之士。”

大道是虚无的，人们用寻常的思维是不可能认知和理解的，但是可以用心领悟非乎寻常的玄妙之道。

道不远人，往往是人远离大道。道不隐没，往往是人不识大道。道不难求，往往是人不求大道。人只要不懈地去追求大道，才能有道，才能得道，才能成道。

大道难以认知，难以奉行，原因是多方面的，有认识上的，有思维上的，有知识上的，有方法上的，等等。要想解决这一问题，只有研修丹道。

丹道，是识道、悟道、得道、了道的方法体系。丹道可以使人们认识到“道生二气，气生三才，三才生五行，五行生万物。万物之中，最灵最贵者，人也。”丹道可以使人们领悟到“体用不出于阴阳，造化皆因于交媾”。丹道可以使人们达到“穷理、尽性以至于命，全命、保生以合于道”。通过系统的丹道修炼，人们彻底地解决了人体身心健康的基础性课题，还引导人类进一步探索天地和宇宙的秘密，认识宇宙的本源。

丹道的修炼向来是师徒口授心传，绝少公开披露。故《道藏》五千卷，篇幅浩繁，读者若不得明师指点诀窍，则如入迷宫而不知所向。而丹道修炼就好比是攀登珠穆朗玛峰，在没有人上去之前，就没有上山的道路。有人攀登到了高山的顶峰，他就会给后人留下一条小路。有人把小路凿成一个个的台阶，后人就会拾阶而上，到达顶峰。有了台阶，后人就有可能坐着抬轿上山，顺利到达顶峰。伏羲以“先天八卦”为标志，向后人暗示了这座高峰的存在；《道德经》的问世，标志着老子已经登上了这座高山的顶峰；《周易参同契》描绘了丹道框架，标志着魏伯阳开始打造登山的台阶；《灵宝毕法》的面世，标志着钟吕祖师已经凿成了上山的台阶，丹道体系已经完成了系统化和技术化；南五祖、北七真、张三丰等都是沿台阶而上、登峰造极的丹道前辈。在当代，王力平老师是沿阶而上、登顶成功的

明师。丹道传承如一丝仙香,数千年延绵不绝,充分彰显了中华民族在生命领域的不懈探索精神。

三、当代传道

自钟吕祖师传出《灵宝毕法》、《钟吕传道集》之后,世人始知丹道可法可求。一千多年来,丹道以秘传的方式,在师徒之间传承,世人难识其真面目。欣逢幸世,承蒙王力平老师慈悲,开传丹道入门之法。

1985年,肩负着弘扬道家文化重任的王力平老师奉师命出山行道,正本清源,公开传授“古典灵宝通智能内功术”。十年间,他不辞劳苦,走南闯北,先后在抚顺、沈阳、大庆、北京、石家庄、西安、武汉、广州、深圳、南京、金华、上海等地多次讲学、办班,将那时历经千辛万苦学得的文化精髓不遗余力地奉献出来,为中国传统文化在世界上的再度辉煌勤勤恳恳地劳作着。他人行一路,道化一方,所到之处都流传着他那传奇般的故事,经他的手救治过的病人更是数不胜数。1991年,记述王力平师徒修炼实践的《大道行》一书出版后,引起了国内外广泛关注,《大道行》连续五版均售一空,海内外携书访道者络绎不绝,韩国、美国、日本、俄国皆翻译了此书。1995年,记述王力平老师修炼方法的《行大道》一书出版了,它提供给人们一整套实修实证的功理功法体系,把人们对道的向往提升到理性的高度。

1995年,王力平老师淡出了人们的视野。2007年,王力平老师再次出山,不仅每年在国内举办大型的丹道养生活动,还不辞辛苦地奔波海外,弘扬中华的传统文化。

王力平老师讲,历来的道家由于旧的文化传统和社会条件限制,有秘法者皆自为宝,极少外传,虽有众多绝技,但很少推开。这正是我中华文化长期不能盛行于世的重要原因之一。在21世纪,东方文化包括道家文化一定会引起全世界的关注与重视,中华文化一定有机会再度兴起。这是时代给予中国的为数不多的一次机会。

当世界人口、环境和发展的矛盾日趋尖锐之时,人们更加留恋和向往合乎自然和天性的生活,天人关系将成为世人探究的中心,中华文明对此则深藏智慧,亟待开发。道家千年养生的优秀成果,是全人类共享的财富,继承和推进以造福当代是每个人共同的事业和责任,天时、地利与天下有识之士通力相合,对于中国文化复兴来说意义重大,可以展望到会有一番轰轰烈烈的事业。

四、丹道入门

1993年,笔者曾以《行大道》一书整理出版了王力平老师所传授的功法内容,由于需求者渐多而该书已经绝版多年,读者求购无门。更重要的是,自2007年以来,王老师的讲授中内容越来越丰富,深度、广度和内涵不断增加,亟待整理。故此,笔者不揣冒昧,怀着感恩的心再次将王老师所授内容予以系统整理、反复校对,付梓印行,以满足养生和丹道实修爱好者的热切期盼和练习需要。

为了能够真实地传述王老师的讲授,我们尽可能多地收集各种资料,并融入助教的体会及历年来与多位道友同修共练的心得,与读者共享。我们又力邀多位道友对书稿进行反复修改和精心校对,力求准确,以使读者一册在手,如师在侧,读练相宜也。限于个人学识,书中谬误在所难免,诚望读者和同道不吝指教,以候再版时修订。

老子曰:“上士闻道,勤而行之;中士闻道,若存若亡;下士闻道,大笑之,不笑不足以为道。”

《易经》云:“取法乎上,仅得其中;取法乎中,仅得其下。”

愿以此与读者和同道共勉。

后学 沈志刚

2012年10月8日

目 录

前 言	1
上 部 钟吕丹道的形成与传承	1
第一章 钟吕丹道概述	3
一、钟吕丹道的形成渊源	4
二、钟吕丹道的主要经典	12
三、钟吕丹道的传承脉络	13
四、钟吕丹道的传承主体	17
五、钟吕丹道的当代传承	18
第二章 悟道心法	21
一、原文	21
二、感悟	27
第三章 钟吕丹道入门的方法体系	29
一、炼身摄气	30
二、外丹与内丹	32
中 部 钟吕丹道入门的核心功法	41
第四章 引仙法	43
一、引仙法概述	43
二、引仙法师传	46
三、引仙法详解	48
四、引仙法总结	139

第五章 智能法	146
一、智能法概述	146
二、智能前三法	146
三、感悟	150
第六章 《太乙金华宗旨》的修炼方法简介	152
一、概述	152
二、“灵宝通智能内功术”内功线说明	152
三、内功线的修炼方法	158
第七章 《太乙金华宗旨》前四段修炼方法	165
一、力开天目，明心见性	165
二、安神祖窍，回光守灵	170
三、凝神炁穴，文武沐浴	172
四、返观内照，运化五行	174
第八章 入门之门	179
一、返观内视	179
二、安神祖窍	187
第九章 导引词	220
一、2009年8月，王力平老师在金华黄大仙祖庙的导引	220
二、2011年8月，王力平老师在大庆首届提高班上的导引	228
下 部 钟吕丹道入门的辅助功法	239
第十章 平衡功	241
一、平衡功概述	241
二、对炼准备	243
三、对炼方式	245
四、背树站桩	254
五、修炼“平衡功”须知	256
六、八卦意球	261
第十一章 自然换气法	266
一、自然换气法概述	266