



# 道学与丹道

薛宗源◎著

玄关一窍，简称玄关，  
是道教丹道养生中最重要的名词，可以这样说，  
道教的精华是丹道，丹道最秘的机关是玄关。

◎ 宗教文化出版社



# 道学与丹道

薛宗源◎著

宗教文化出版社



图书在版编目(CIP)数据

道学与丹道 / 薛宗源著. -- 北京 : 宗教文化出版社, 2017.10 (重印)

ISBN 978-7-5188-0244-9

I. ①道… II. ①薛… III. ①道教-研究-中国 IV. ①B958

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 199657 号

## 道学与丹道

薛宗源 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） 64095234（编辑部）

责任编辑：霍克功(hkgshr@sina.com)

版式设计：陶 静

印 刷：北京柯蓝博泰印务有限公司

版本记录：787×1092 毫米 16 开本 28.625 印张 586 千字

2016 年 9 月第 1 版 2017 年 10 月第 2 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5188-0244-9

定 价：65.00 元

---



## 自序

丹道内丹学的基本理论是以人体为依据,分别以精、气、神三个层次为主体,以形体、心意、思想为基础,经络、血脉、脏器为根据,阴阳、五行为代表,筑基练己、开关运气、炼精化炁、练炁化神、练神还虚、练虚合道为过程,任督脉通、正炁运转、下田发热、药物产生、采药运练、结晶炼丹为效果,展开了理论学说。首先揭示了人身的奥妙与特异功能,让人们正确合理地应用法则和规范,必然使人的思想理念境界,达到一个纯真自然的地步,发挥特异功能,使人有不可思议的效果,这属于人的生命学工程。古人先哲们将这一生命学最高科学技术,达到炉火纯青的水平,近代被冷却了。在当今社会又有兴起,原因是人们的生活水平普遍提高,所以对身体健康,长命百岁等欲望和追求有所普遍,因此求道者多了,因为“道学养生”是中华民族的传统养生,五千年来,道教继承、发展、研究、传代,保留下来了这一文化体系,并发场光大。道学养生有使人“强身健体,防病治病,延年益寿”的独特效果,几千年来有目共睹,由于很多人有所发现和了解及认识。所以才向道学方面靠拢。但是这些人面临着道书繁多,该读哪些或者先读哪些书,不知如何选择。更加特别的是古文、隐语、繁体字,使人们难读不解,无从下手。为了广大信众的追求和愿望,特撰此书,帮助信众破解这一东方神秘的古老文化,以助信众圆梦。虽然粗浅,但能解决目下之急。

在编著本书中,得到省道协袁宗善会长的大力支持和审阅修改,特别得到省道协副会长、市道协会长、白云观主任陈理复全力支持和审阅、并提出宝贵意见。还得到省道协副会长、市道协会长、白云观主任陈理复全力支持和审阅,并提出宝贵意见。还得到省道协副会长彭理福的关心支持及其他道长的精神支持。

在出版之际向以上领导和同道表示感谢和敬意,另外还要感谢徐发儒、牟烈德、陈秀花、王国华、王永清、薛海霞、单诚复、陈玉霞等人的慷慨相助,再感谢单诚



复、陈玉霞的打印校对,以及其他帮助支持和鼓励的人们在此表示感谢,由于你们的帮助,本书才能得到尽早的顺利出版,再道一声谢谢。

薛宗源



## 无量襟怀济天下

——后学弟子敬序

作为中华道教全真龙门派第二十三代传人和享誉一代明师、吾人尊师薛宗源老道长夙具慧根，资质非凡。他七岁入道，在中、小学直至大学的节假日及周末，师承两位太师父轮流授课。主修道法、经韵、道医以及拳法等课程，并以其聪颖好学、过目不忘而深得太师父们的赏识。当20世纪50年代中期从甘肃工业大学（现兰州理工大学）建筑系毕业之时，师父也同时完成了道家课程艰苦而漫长的修习过程，从而也由道学结业。走上工作岗位后，主持或参与了兰州市皋兰、城关、七里河、西固、红古等区县的城市建设以及公路、铁路桥梁和水利建设等一系列工程，现职称为高级工程师。然而，几十年间，师父始终修炼不辍，诲人不倦，医病不止。离休后更以全副身心致力于讲道、教经和治病救人等工作，为仙学事业不遗余力地奉献着，可谓禅精竭虑。

为了弘扬祖国传统文化瑰宝，师父前后收徒五百余众，遍布甘、青两省。徒弟们基本知晓道家高级养生功法，近百人长于念经，五人正在医学培养中。由于精通道法、经法和医法，治愈了很多例疑难大病，其中癌症患者已有十多位被师父所挽救。度人、行医之余，还在百忙中笔耕不辍，将平生所学无私奉献。早在上世纪90年代末就以自身证悟大半生的修炼成就，撰成本书初稿，为中华道教文化的发扬光大做出了卓越贡献。一时间，好道之士竞相索求，很有些“兰州纸贵”的氛围。师父虽然已是耄耋之年，银须飘逸，但精神矍铄，身板刚直；他以博闻强记和过目不忘而著称；师父从不午睡，而将中午作为难得的笔耕时间；行路登山，丝毫不亚于中年人。因此，他老人家极高的修为使人叹为观止。然而师父一身正气、两袖清风的涵养大德更是令人钦佩不已。每逢初一、十五，兰州白云观解签处的排除长龙应接不暇，师父始终慈悲仁义，悯人疾苦；见到远道而来的信徒们，总是嘘寒



问暖；讲道过程中妙趣横生，答疑解惑极为耐心，和蔼可亲；面对谣言乃至诽谤，只是一笑了之，真乃高风亮节。师父常年在外讲道、教经、行医，一路走来，风尘仆仆。然而，每年他都要把辛苦所得及全部资费一律捐给庙观，却没有给正要买房的儿孙们留下一分钱。这正是：

虚怀若谷而纳百川，解民疾苦以匡天下。

在师父身上，尽显逍遥洒脱的仙风道骨，折射出隐逸而强韧的应世情怀，更以其博大精深的仙学造诣和虚怀若谷的赤子之心，诠释着天人合一的大道精神。

天造机缘，弟子有幸与师父结缘，能遇吾师，乃此生之大幸。历经彷徨徘徊与病痛折磨，终于找到了自己追求人生意义的支点和安顿灵魂的归宿，同时也深深地被师父上善若水的人格魅力所感染着、陶醉着、幸福着。正是应包括笔者在内的广大信徒及信众们的要求和期盼，经过大幅增加与修改的《道学与丹道》终于正式出版了，当为传世丹经之助波力作。因审稿要求，编排体例以穿插、颠倒的形式进行叙述、讲解，将隐语和喻言剖析解释，相互补充，互相发挥；既旁征博引，又深入浅出。只要学者仔细研读，悉心揣摩，反复照应，就会对本书所讲述的道家修炼的理论体系、修炼过程，如筑基功法、三元丹法、修炼阶层、周易理论、男女丹经、秘本口诀以及道医药学等精深内容 有不断深入的了解和掌握。尤为可贵的是，为使广大有志于养生修炼的学子少走弯路，吾师甘冒教规之大不韪，打破清规戒律之樊篱，发前人所未发，阐古人不传之秘，直指大道根本，将修炼火候之秘诀尽示于天下，给修道之士提供了莫大方便和无私的帮助。慈航度人，教化万民，吾师功德无量！心中不禁念起《道德经》所曰：

知我者希，则我者贵。是以圣人被褐怀玉。

二〇一三年壬辰仲夏。兰州后学弟子单诚复、白诚兰

顿首敬序



## 感恩与缅怀

——受业弟子敬序

壬辰中秋又度，心虔师叔而拜望，方知师叔薛宗源道长正倾注心血力著道学大作，将一身所学贡献世人，著留于后学。略读手稿，约有二百多万字，乃一组丛书巨著，令我俩已是古稀之人惊呆了：师叔耄寿高龄，竟有超人的精神和智慧，敢于撰写这等鸿篇巨著，实在不可思议！惊叹之余，我俩不由地对师叔上下细观，但见老人家身板刚强，声音洪亮，容颜童色，气度非凡。真是道门中的大德志士，人间之仙了！师叔敢于突破道学之迷，是于国于民皆有大利的善举，遂冒昧地提出为师叔大作写篇序文，以表感恩之情。然而，等我们动笔之时，又不知如何下笔，千言万语，头绪难理。困顿间，不由地勾起了往日的情景，浮现出恩师的慈祥音容，缅怀起恩师的教诲之言。因为我们与师叔的师徒恩义，正是缘于我们的恩师。

1990春节期间，改革开放的春风，使宗教政策得以落实，我们去师父家，一是拜年，二是求道。师父说：我年事已高，又加多病，四十多年不曾务习，加上十年浩劫的冲击，记忆减退，因此再也说不全了。道法说不清楚是不能用的。我给你们推荐一位我的小师弟叫薛宗源我写信你们去请，他一定会来的，替我给你们讲些道。师父说：我们同门三百多人，但冠巾的只有三十六位，我排十六，我师弟叫薛宗源排三十六，我比他年龄大二十岁，排行也相差二十位。我们三十六位中，唯独小师弟道行最高。他是正规大学毕业，文化高，天资聪慧，记忆力超群。譬如哪位师父讲课，他都能记牵不忘，特别是在经韵学习中，师父每来一次教两段经韵，师父走后大家都念诵不上，只有小师弟会念，帮助大家温习而会。所有的师伯、师父、师叔们都夸薛宗源是仙童转世，所以我们其他三十五位师兄弟们都夸这位小师弟是灵童。师父还说：我们是龙门正宗传人，共有师辈十六位，给我俩主讲的师父是陈理学和陈理旺；师爷，也称太师父，是胡至用甘至真。他们二位的师父是余





明善和吉明录。这两位师祖，家居山西平阳府太平县，出家修道于西岳华山聚仙台，号复初道人，后被聘请到西安多公祠为任教道士。甘肃兴隆山高道刘一明在恢复修建和著书立说基本完成后，自觉老了，但缺少一位称心的接班人，就去西安请来了以上两位明师。余明善师祖以兴隆山为中心管教兰州周围教务；吉明录师祖走青海以上楼观为中心，管教西宁周边教务。师父对我们说：我的小师弟完全继承了这些师祖、太师父以及师父的全部学识，包括经韵、道医药、道功道法等，是我们中间的佼佼者。师父教导我们：一个学道者，必须会三法，经法可与神圣沟通，能消灾免罪，解除厄运，并且超阴度亡；医法可治病救人，救苦救难，救死扶伤；道法可强身健康，防病治病，益寿延年，得道成仙。

不日，我们请来了薛宗源师叔，他的慈容、可亲、和蔼和爱心，让我们顿感亲切可近。通过聆听他的讲课，更让我们感受到了他的深厚道法。课间休息时，他给我们念诵了几段经韵作为示范，真是字正韵圆，真称优美的天籁之音。按师叔的话说：念经韵讲究要：拉展念圆，如果拉不展、念不圆就不好听了。他还利用午饭和晚饭时间，给有病者开列处方，治好了很多人的疾病。师叔往往讲课直到凌晨一点，不辞劳苦；吃饭毫不挑剔，有啥吃啥；他从不摆架子，说话、讲课总是和颜悦色，面带微笑；有人提问，耐心解答，真是百问不烦，因为他最爱别人提问！他总说：“提问是一种共同学习和提高的好办法。”所以他经常鼓励我们，凡有不懂，应该积极提问。师叔为了我们学道，费心吃苦，慈悲为怀，又可亲近人。在他身上，真正体现了“一曰慈，二曰俭，三曰不为天下先”的老君教导。师叔常常教导我们说：“学道首先要爱国爱教，尊道贵德，道法自然，学无止境，聪明人不够学，一般人学不够，其他人嫌太多；道学需学深学透，方能使用自如。”师叔前后共来过二十多次，让我们这一地区的道徒们，提高了认识，学懂了道法，念会了经韵，并对一些疑难杂症也基本治愈，这是多大的功劳啊！

五年后师父病危时我们去探望，他用微弱的声音说道：你们莫怨我没给你们教多少道法，原因是这样：你们的太师父中有一位叫陈理学，曾是建国前兰州面粉厂管账先生，和邓宝珊是同门。八路军兰州办事处在收容西路红军失散人员，在兰州收容后送往延安，那时办事处往来人员较多，路费、吃穿一时接济不足，你太师父利用工作之便，先后为八路军兰州办事处贡献面粉近万斤，引起了伪省府的注意，派特务在面粉厂盯梢，接着下令逮捕你太师父。邓宝珊将军打圆场说：晚上再行动，我派部队协助。晚上以搜捕为名，多带了一套军装，在特务们未到之前就



提前把你太师父接送出城,用邓将军的吉普车当夜送往河口而逃。伪省府大为恼火,下令军队、警察统统进驻官观寺庙,禁止一切宗教活动。为此我们这个系统的主持张理清道长派人通知各坛场点,暂停一切活动。没想到这一停就是四十多年呀,我们师兄弟很少见面沟通,把你们太师父所讲的都忘得差不多了!因此我不敢讲,怕你们听不全而走火入魔。实在对不起你们,望能原谅我。现在我的师兄弟们大多辞世,现有的也不如我小师弟薛宗源,我去世后,你们必须多求教,多看望,把道学好,传留下来……

感谢师父的指路和教诲,师叔薛宗源道长的确是一代明师。他老人家处处宽宏大度,时时慈爱善行,关心每位弟子的学道、疾苦和生活,苦口婆心地讲道、教经,并教导我们为人处事要为国家民众着想,有利要先人后己等等,我们铭记在心,没齿难忘。每每讲道夜深时,我们劝师叔休息,师叔语重心长地笑着说:“不为自身求安乐,但愿众生得离苦”;“若能用我这条老命换来大家的幸福或学道有成,我何乐而不为呢”。师叔那饱经风霜而又充满慈祥的面容,那不紧不慢、洪亮而又亲切的话语,透出一种无法言表的人格魅力,催我们自省;他的高风亮节和道风仙骨,令我们敬服,成为我们的楷模和榜样。现在师叔又将本书面世,这是为世代弘扬道教文化所做的卓越贡献,功德无量!千言万语,归结为一句话;师叔的永远健康,就是我们的幸福和祈盼。

### 赞诗

燕雀落处起鲲鹏,抱道图南振雄风。

尊师耄期仍不倦,广开民智奔大同。

受业弟子 华诚昊 高诚明 代众弟子 顿首敬序

壬辰年冬



## 目 录

自 序 .....	(1)
无量襟怀济天下	
——后学弟子敬序 .....	(3)
感恩与缅怀	
——受业弟子敬序 .....	(5)
前 言 .....	(1)
第一章 大道论 .....	(4)
第一节 道的概念及特性 .....	(5)
一、道是什么 .....	(5)
二、为啥要学道 .....	(6)
三、如何学道 .....	(7)
四、怎样能得道 .....	(10)
(一) 修炼环节 .....	(11)
(二) 阴阳平衡 .....	(11)
(三) 性命双修 .....	(12)
(四) 修道需体道 .....	(12)
(五) 术语的理解 .....	(13)
(六) 修真得道 .....	(13)
五、道法自然 .....	(14)
(一) 初修的方法 .....	(14)
(二) 道在人中,人在道中 .....	(15)
(三) 道不远人,修之则应 .....	(17)
六、《道德经》的哲学理论 .....	(19)



(一)“返璞归真”思想的现代意义 .....	(19)
(二)“返璞归真”的含义 .....	(20)
(三)“返璞归真”的缘由 .....	(20)
(四)“返璞归真”的途径 .....	(21)
(五)“返璞归真”的意义 .....	(22)
(六)道的自然观 .....	(23)
第二节 道教的起源 .....	(23)
<b>第二章 道教养生概说 .....</b>	<b>(26)</b>
<b>第一节 通论 .....</b>	<b>(26)</b>
一、养生偈 .....	(29)
二、打坐之时 .....	(30)
三、神仙补益法 .....	(31)
四、龙虎铅汞说 .....	(32)
五、记丹砂 .....	(32)
六、调气 .....	(33)
七、从师祛惑 .....	(33)
八、琐闻逸事 .....	(35)
九、先哲论养生 .....	(35)
十、何为道家功法 .....	(38)
十一、内炼与外炼的关系 .....	(38)
<b>第二节 道教养生理学基础 .....</b>	<b>(39)</b>
一、经络理论 .....	(39)
(一)经脉与络 .....	(39)
(二)奇经八脉 .....	(40)
二、丹田理论 .....	(45)
(一)何为丹田 .....	(45)
(二)丹田作用 .....	(45)
(三)丹田重要性 .....	(46)
(四)丹田的位置 .....	(46)
(五)为啥意守丹田 .....	(46)
三、论精气神 .....	(46)



(一)气之真义 .....	(46)
(二)血之真义 .....	(47)
(三)人之三宝:精气神 .....	(47)
第三节 道教养生功法 .....	(48)
一、相关术语 .....	(48)
(一)内炼的内涵及境界 .....	(48)
(二)什么是气 .....	(49)
(三)人体的气机 .....	(50)
(四)气机的反应 .....	(51)
(五)坐势论 .....	(59)
(六)静坐之法 .....	(61)
二、道教养生功法论 .....	(62)
(一)吐纳法 .....	(62)
(二)纳气法 .....	(63)
(三)导引法 .....	(65)
(四)禅定法 .....	(65)
(五)存想法 .....	(65)
(六)闭五行 .....	(66)
(七)内丹功(周天法) .....	(66)
(八)养生与静坐 .....	(66)
(九)摄生消息 .....	(67)
(十)调理脏腑法 .....	(71)
(十一)重阳祖师养生五论 .....	(72)
(十二)运用周身经脉诀 .....	(74)
第三章 内丹论 .....	(77)
第一节 丹道论 .....	(77)
一、何为丹道 .....	(77)
二、正邪之说 .....	(77)
三、关于长生不老 .....	(78)
第二节 内丹源流 .....	(79)
一、内丹的提出 .....	(79)



二、功法释义 .....	(80)
第三节 内丹法秘密的产生根源 .....	(80)
一、人为的原因 .....	(80)
二、天然的原因 .....	(80)
三、客观的原因 .....	(81)
第四节 道以养生琐谈 .....	(81)
第五节 内丹学相关理论 .....	(82)
一、阴阳学说 .....	(82)
二、坎离之说 .....	(84)
三、借易析理 .....	(84)
(一)丹鼎的象征 .....	(85)
(二)周易参同契 .....	(85)
(三)象数符号与丹道 .....	(86)
四、内丹三要素 .....	(88)
(一)总论 .....	(88)
(二)鼎炉 .....	(89)
(三)药物 .....	(90)
(四)精气神的关系 .....	(92)
(五)火候论 .....	(93)
第六节 内丹功法 .....	(95)
一、相关术语 .....	(95)
(一)意通与气通 .....	(95)
(二)周天与河车搬运 .....	(105)
(三)九返七还 .....	(106)
(四)玉液与金液还丹 .....	(106)
(五)走火入魔 .....	(106)
(六)炼精化气小周天 .....	(107)
(七)炼气化神大周天 .....	(110)
(八)幻丹与捉丹 .....	(111)
(九)百窍与华池神水 .....	(111)
(十)采取与交会 .....	(112)
(十一)泄天机之说 .....	(113)



(十二)积气开关 .....	(113)
二、坐功姿势 .....	(114)
三、修炼的基本过程 .....	(114)
(一)筑基与炼己 .....	(115)
(二)炼精化气 .....	(115)
(三)炼气化神 .....	(118)
(四)炼神还虚 .....	(120)
第七节 女丹功 .....	(120)
一、孙不二女丹功法 .....	(120)
(一)女丹特点 .....	(120)
(二)女丹功法简述 .....	(121)
二、全真女丹功 .....	(123)
(一)仙姑派 .....	(124)
(二)真人派 .....	(124)
(三)元君派 .....	(124)
(四)夫人派 .....	(125)
(五)谿姆派 .....	(125)
(六)老母派 .....	(125)
(七)双修派 .....	(126)
(八)虚无派 .....	(126)
三、全真女丹功功法 .....	(127)
(一)丹道入手 .....	(127)
(二)炼形化气 .....	(127)
(三)斩龙全功 .....	(129)
(四)采取运炼 .....	(130)
(五)炼结还丹 .....	(131)
(六)炼炁化神 .....	(131)
(七)调养出神 .....	(132)
(八)待度飞升 .....	(132)
四、刘一明《女丹诗》 .....	(133)
第八节 内丹名家学说 .....	(133)
一、王重阳全真功法 .....	(133)



二、丘处机大小周天歌诀和功法 .....	(136)
(一)小周天歌 .....	(136)
(二)小周天功法 .....	(137)
(三)“大周天”功法 .....	(137)
(四)丘处机大丹直指 .....	(138)
三、张果老“九转大还丹” .....	(149)
(一)“九转大还丹”功理 .....	(151)
(二)“九转大还丹”功法 .....	(151)
四、钟离权功法 .....	(153)
(一)钟离权三成丹法 .....	(153)
(二)钟离权“八段锦”总诀 .....	(155)
五、吕洞宾炼丹示人“敲爻歌” .....	(156)
(一)巧取姓名寓功理 .....	(157)
(二)炼丹示人《敲爻歌》 .....	(157)
六、魏伯阳《周易参同契》 .....	(158)
七、张伯端《悟真篇》 .....	(160)
(一)“金液还丹”功理 .....	(161)
(二)“金液还丹”功法 .....	(162)
八、《入药镜》注解 .....	(164)
九、《灵宝经》注解 .....	(181)
上卷·小乘安乐延年法四门 .....	(181)
(一)匹配阴阳 .....	(181)
(二)聚散水火 .....	(182)
(三)交会龙虎 .....	(183)
(四)烧炼丹药 .....	(183)
中卷·中乘长生不死法三门 .....	(184)
(五)肘后飞金晶 .....	(184)
(六)玉液还丹 .....	(185)
(七)金液还丹 .....	(187)
下卷·大成超凡入圣法三门 .....	(188)
(八)朝元炼气 .....	(188)
(九)内观交换 .....	(189)





(十)超脱分形 .....	(190)
十、尹真人《性命双修口诀》解 .....	(190)
(一)涵养本源救护命宝(内附退藏淋浴、玉液炼形二法) .....	(190)
(二)第二节口诀 安神祖窍翕聚先天(内附法轮自转、龙虎交媾二法) .....	(193)
(三)第三节口诀 蛰藏气穴众妙归根(内附行、住、坐、卧四法) .....	(195)
(四)第四节口诀 天人合发采药归壶(内附闭任开督、聚火藏金二诀) .....	(197)
(五)第五节口诀 乾坤交媾去矿留金(内附卯酉周天口诀) .....	(199)
(六)第六节口诀 灵丹入鼎长养圣胎(内服火候) .....	(202)
(七)第七节口诀 婴儿现形出离苦海(内服真空炼形法) .....	(202)
(八)第八节口诀 移神内院端拱冥心 .....	(203)
(九)第九节口诀 本体虚空超出三界 .....	(204)
十一、陈抟《无极图》丹法 .....	(207)
十二、白玉蟾丹法十九诀 .....	(210)
(一)白玉蟾丹法十九诀 .....	(211)
(二)金液还丹赋 .....	(211)
十三、张三丰内丹功法 .....	(212)
(一)炼己功夫 .....	(212)
(二)得药口诀 .....	(213)
(三)火候细微 .....	(214)
十四、王夫之咏内丹功、气的一元论 .....	(216)
(一)炼己 .....	(216)
(二)黄婆 .....	(217)
(三)水中金 .....	(217)
(四)子时 .....	(217)
(五)弦月 .....	(217)
(六)采药 .....	(218)
(七)龙吞虎髓 .....	(218)
(八)虎吸龙精 .....	(218)
(九)进火 .....	(218)
(十)退符 .....	(219)
(十一)沐浴 .....	(219)
(十二)刀圭入口 .....	(219)