

唐山玉清观道学文化丛书 ■ 主编 ■ 董沛文 ■ 陈毓照 ■ 整理 ■ 江西人民出版社

天乐丹

■ 历代西派内功养生秘籍全景式展现 ■ 最深刻最
透彻最全面地讲解道教大江西派的内丹修炼秘诀
■ 实修与理论知识完美结合的道学经典之作 ■

中卷

丹道大江西派内功典籍汇编及阐秘

图书在版编目(CIP)数据

天乐丹诀：道家大江西派内丹文献汇编及阐秘 / 董佩文主编；陈毓照整理. — 南昌：江西人民出版社，2011.2

ISBN 978 - 7 - 210 - 04696 - 7

I. ①天… II. ①董… ②陈… III. ①道教 - 气功 - 研究 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 008314 号

天乐丹诀：道家大江西派内丹文献汇编及阐秘

出版发行：江西人民出版社

印刷：北京嘉业印刷厂

开本：170 × 230mm 1/16

印张：58 字数：800 千字

2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 210 - 04696 - 7

定价：146.00 元

赣版权登字 - 01 - 2010 - 154 版权所有侵权必究

如有印装质量问题，请寄回印厂调换

目	总序一◎任法融 / 001
录	总序二◎康志锋 / 003
	总序三◎董沛文 / 004
	序一◎胡孚琛 / 012
	序二◎张义尚 / 018
	序三◎王星昌 / 020
	序四◎蒋门马 / 025
	前言◎盛克琦 / 027

第一卷 ● 源流理法 · · 1

第一章	道派源流说 / 2
第二章	大江西派源流考与传承◎盛克琦 / 3
第一节	西派溯源 / 3
第二节	西派历代传承概考 / 10
第三节	西派历代重要传人传略与丹经著作考 / 13
第三章	西派要诀 / 36
第四章	道学源流 / 38
第五章	性命双修总诀 / 42
第一节	性命双修概念 / 42
第二节	性命双修推理 / 43
第三节	性命双修范畴 / 44
第四节	道德并重 / 45
第五节	性命双修戒学 / 48
第六节	性命双修德戒之我见 / 50
第七节	性命双修原理 / 51
第六章	性命双修玄窍 / 55
第一节	玄关概念 / 55
第二节	玄关之异名异位辨 / 55
第三节	玄关直指 / 57
第四节	玄关直指图 / 60

- 第五节 玄关直指图粗解 / 61
- 第六节 玄关作用释 / 63
- 第七节 玄关诸真集释 / 66
- 第八节 内外玄关与内外炉鼎 / 79
- 第九节 “守黄庭、养谷神”浅释 / 80
- 第十节 外身颂 / 81

第七章 性命双修之理法 / 83

- 第一节 性命双修入手 / 83
- 第二节 外身易形小议 / 84
- 第三节 外身法理 / 85
- 第四节 外身虚静 / 88
- 第五节 心息相依的理和法 / 92
- 第六节 心息相依之比象与实理 / 96

第二卷 ● 选译《参同》《悟真》阐丹理 · · 99

第一章 选译《参同》《悟真》缘起 / 100

第二章 从二书章节论证关窍 / 101

- 第一节 译解《参同》章节求关窍 / 101
- 第二节 从《中宫土德章》论五气朝元 / 105
- 第三节 译《悟真篇》章节证玄关 / 106

第三章 据《乾坤门户章》作图破解玄关 / 111

第四章 录《性命圭旨·安神祖窍图》证玄关 / 113

第五章 三教经典各家诗词语录摘录摘释 / 115

第六章 从二书章节论功法 / 118

- 第一节 从《契》之《关键三宝章》证功法 / 118
- 第二节 从《契》之《四象归土章》证功理 / 121
- 第三节 心息相依示意图 / 124

第七章 玄关之功理功效总结 / 125

第八章 从《晦朔合符章》观药火 / 127

第九章 选译《悟真篇》章节证火候 / 130

- 第十章 释译二书章节辟傍门 / 135**
- 第一节 译《参同契》章节辟傍门 / 135
- 第二节 译《悟真篇》章节辨正傍 / 137
- 第十一章 译后感吟 / 140**
- 第十二章 结束语 / 144**

第三卷 ● 从张紫阳的著作探讨南宗丹法 · · 145

- 第一章 南派果从命功下手吗 / 146**
- 第一节 《青华秘文》摘说 / 146
- 第二节 《悟真篇》摘说 / 148
- 第二章 从张紫阳著作解玄窍 / 150**
- 第一节 从《悟真篇》《金丹四百字序》解玄窍 / 151
- 第二节 从《悟真篇》《金丹四百字》正文解玄窍 / 154
- 第三节 从《青华秘文》解玄关 / 159
- 第三章 张紫阳的药物火候密喻 / 162**
- 第一节 《青华秘文》集秘 / 162
- 第二节 《悟真篇》《金丹四百字》药火集秘 / 165
- 第四章 看张紫阳是怎样批评后天搬运的 / 168**
- 第五章 从张紫阳著作探功法 / 175**
- 第六章 从张紫阳著作论阴阳 / 179**
- 第七章 《道教气功养生学》对内丹派南宗概述的批议 / 187**
- 第一节 先命后性的定评客观吗 / 187
- 第二节 《道教气功养生学》对《悟真篇》的误解 / 190
- 第三节 评阴阳双修派的丹法思想观 / 191
- 第八章 小结 / 195**

第四卷 ● 古籍选译 · · 197

- 第一章 《道德经》说译 / 198**
- 第一节 妙窍同玄 / 198
- 第二节 体用微妙 / 199

第三节 丹诀要旨 / 200

第四节 炉火大要 / 200

第五节 外身之要 / 201

第六节 抱一复婴 / 201

第七节 器用者空 / 202

第八节 复命常明 / 203

第二章 《周易参同契》说译 / 205

第一节 周易参同章第一 / 205

第二节 乾坤两用章第二 / 207

第三节 朔受震符章第五 / 208

第四节 天心建始章第六 / 209

第五节 内以养己章第十三 / 210

第六节 乾坤精炁章第二十六 / 211

第七节 性命根宗章第三十 / 212

第八节 关键三宝章第三十二 / 214

第九节 《周易参同契》选译小结 / 216

第三章 《黄庭内景经》说译 / 218

第一节 上清章第一 / 218

第二节 上有章第二 / 219

第三节 呼吸章第二十 / 220

第四节 隐景章第二十四 / 220

第五节 玄元章第二十七 / 221

第六节 百谷章第三十 / 222

第七节 说译 《黄庭内景经》后跋 / 222

第四章 佛典《金刚经》说译 / 225

第一节 妙行无住分第四 / 225

第二节 如理实见分第五 / 226

第三节 庄严净土分第十 / 227

第四节 离相寂灭分第十四 / 228

第五节 无法可得分第二十二 / 233



- 第六节 一合理相分第三十 / 234
- 第五章 《摩诃般若波罗密多心经》说译 / 236**
- 第六章 南无阿弥陀佛六字真言注解 / 239**
- 第七章 《黄帝阴符经》说译 / 241**
- 第一节 《黄帝阴符经》题解 / 241
- 第二节 立天定人之旨 / 241
- 第三节 天人合发精义 / 243
- 第四节 三盗之宜 / 245
- 第五节 专一之效 / 246
- 第六节 公私恩害之理 / 247
- 第七节 贤愚之辨 / 248
- 第八节 阴阳相胜之术 / 249
- 第八章 《无上玉皇心印妙经》说译 / 251**
- 第一节 题释 / 251
- 第二节 药物炉鼎丹程概述 / 251
- 第三节 火候大忌 / 253
- 第四节 功法功效 / 253
- 第五节 功理 / 255
- 第六节 得丹效验 / 255
- 第九章 《中庸》说译片断 / 256**
- 第一节 题释 / 256
- 第二节 可离非道也 / 256
- 第三节 人莫不饮食也，鲜能知味也 / 258
- 第四节 唯天下之至诚为能化 / 259
- 第五节 诚者物之终始，不诚无物 / 260
- 第六节 上天之载无声无臭 / 261
- 第十章 《胎息经》说译 / 263**
- 第十一章 《洞玄灵宝定观经》说译 / 266**
- 第十二章 吕祖《百字碑》说译 / 271**
- 第十三章 钟离权《还丹歌》说译 / 273**

- 第十四章 陈泥丸《罗浮翠虚吟》说译 / 275
- 第十五章 张三丰《玄谭全集》选译 / 286
- 第十六章 李涵虚初祖《道窍谈》选译 / 295
- 第一节 玄关一窍 / 295
- 第二节 玄关再说 / 297
- 第三节 采炼妙用 / 298
- 第四节 仙佛同修说 / 301
- 第十七章 《孙不二元君女丹诀诗》说译 / 304
- 第一节 孙不二元君功夫次第 / 304
- 第二节 女功内丹 / 315
- 第十八章 三教经典说译小结 / 319

第五卷 ● 体真山人丹诀语录 · · 321

- 第一章 体真山人丹诀语录（上） / 322
- 第二章 体真山人丹诀语录（下） / 340
- 第三章 汪东亭语录真诠札记 / 370
- 第四章 汪东亭致天津孟浩泉问道函 / 373
- 第一节 汪东亭致天津孟浩泉函 / 373
- 第二节 汪甄请函 / 378
- 第三节 汪东亭函致天津孟养吾君 / 381
- 第五章 汪东亭《女丹诀》一卷 / 383
- 第六章 汪东亭论《灵源大道歌》 / 386

第六卷 ● 大道真传 · · 387

- 第一章 大道真传口诀第一讲 / 388
- 第二章 大道真传口诀第二讲 / 395
- 第三章 大道真传口诀第三讲 / 399
- 第四章 大道真传口诀第四讲 / 404
- 第五章 大道真传口诀第五讲 / 409
- 第六章 大道真传口诀第六讲 / 414

附： 小结 / 417

第七章 《天乐集》二序 / 418

第一节 《天乐集》 自序◎徐海印 / 418

第二节 《天乐集》 序◎王心湛 / 420

第三节 海印居士与金弘恕函◎徐海印 / 421

第四节 一函遍复◎徐海印 / 424

第八章 相关语录 / 427

第一节 谷阳子丹道语录◎马杰康 / 427

第二节 合阳子丹道语录◎马炳文 / 431

第三节 慢性疾病的针砭， 大定真空的前奏 / 435

第七卷 ● 丹诀阐微 · · 445

第一章 大江西派功理功法总体精神缩影 / 446

第一节 概论 / 446

第二节 丹道总诀 / 446

第三节 七字总诀简介 / 446

第四节 虚无鼎解秘 / 448

第五节 空与定、 定和动的关系 / 449

第六节 本功特点 / 450

第二章 心息相依、 大定真空功理功法浅说 / 451

第一节 心息依虚功理功法简介 / 451

第二节 心息依虚实炼之步序 / 452

第三节 怎样收功 / 458

第四节 定的八大因素与定之关系 / 459

第五节 大定之要与效应 / 463

第六节 作丹过程的要求和效验之程次 / 465

第三章 几个快速入静的方法 / 468

第一节 概论 / 468

第二节 全封闭快速入静法 / 468

第三节 开放型快速入静法 / 470

- 第四节 催眠快速入静法 / 471
- 第五节 以念止念入静法 / 472
- 第四章 睡功丹诀 / 474**
- 第一节 定与睡之关系 / 474
- 第二节 睡功丹诀揭密 © 盛克琦 / 479
- 第三节 定的重要及与睡的关系 / 486
- 第五章 主辅玄关与死活玄关的关系 / 490**
- 第六章 以外玄关为玄关的再次深入探索与求证 / 494**
- 第一节 玄关再论 / 494
- 第二节 人身九窍 [泰] 卦图及论证 / 495
- 第三节 内外八卦五行九窍关系示象图及解 / 496
- 第四节 先后二天八卦变象图并解义 / 498
- 第五节 谈破体与元神变为识神之由 / 499
- 第六节 从《易经》坤卦卦象及六二之爻辞中求证 / 500
- 第七节 从《周易参同契·乾坤门户章》求证 / 501
- 第八节 总持门命名的由来 / 503
- 第九节 缘中真旨 / 504
- 第十节 锁鼻术例解 / 505
- 第十一节 天罡北斗之寓意 / 507
- 第七章 炉鼎药火专论 / 508**
- 第八章 西派丹功程序和效验 / 517**
- 第一节 丹道程序 / 517
- 第二节 丹道证验 / 534
- 第三节 办道程期 / 535
- 第四节 学道利益 / 536
- 第九章 论男女炼功方法相同的道理 / 539**
- 第十章 西派丹诀实炼功法浅谈 / 545**
- 第十一章 丹道理法十五讲 / 550**
- 第一讲 “无”话可谈 / 550
- 第二讲 无有统一 / 551

- 第三讲 心息相依 神气合一 / 552
- 第四讲 息念之秘义与妙用 / 555
- 第五讲 浅谈静功呼吸种种 / 559
- 第六讲 内法财侣地 / 562
- 第七讲 心息依虚的实践体会 / 564
- 第八讲 心息依虚古人之论 / 566
- 第九讲 从坐字理解坐功 / 569
- 第十讲 再谈谈我的练功体验 / 570
- 第十一讲 筑基炼己 / 572
- 第十二讲 后天先天 / 573
- 第十三讲 参张三丰师祖之公传秘诀 / 574
- 第十四讲 三元一贯丹法英文演讲摘录 / 576
- 第十五讲 新编五言丹诀歌 / 577

第八卷 ● 丹道专论 · · 581

- 第一章 大一专论 / 582
- 第一节 一之总论 / 582
- 第二节 大一古圣评估之集议 / 584
- 第三节 人身的一究竟在哪里 / 591
- 第四节 大一图 / 594
- 第五节 大一吟 / 595
- 第二章 再论阴阳学说 / 597
- 第三章 顺逆专论 / 603
- 第四章 玄牝专论 / 608
- 第五章 玄牝再论 / 615
- 第六章 玄牝三论 / 623
- 第七章 评李先生之陈抟《无极图》丹法初探 / 629
- 第八章 南宗张紫阳果然从命功下手吗 / 636
- 第九章 从张紫阳著作探南丹功法（摘要） / 642
- 第十章 谈蔡道长《〈悟真篇〉丹法初探》的一点体会 / 646

- 第十一章 中字析义** / 655
- 第十二章 论《性命圭旨》十二大错** / 659
- 第十三章 气功真论** / 663
- 第一节 什么叫气功 / 663
- 第二节 气功学是在色身上做功吗 / 665
- 第三节 谈中与玄关的关系 / 669
- 第四节 为什么说中与玄关是无形的 / 678
- 第十四章 论《中国气功学四大经典讲解》之误** / 681
- 第一节 《河上公章句》讲解 / 681
- 第二节 《周易参同契》讲解举例 / 684
- 第三节 看几则《悟真篇》的章句讲解 / 688
- 第四节 《黄庭内外景经》刘悟元老人作解 / 692
- 第五节 黄庭二图感吟并序 / 697
- 附录： 要知口诀通元处，须共真师仔细论
——驳朱伯伦先生之讹误 © 盛克琦 / 699
- 第十五章 陈撄宁《道教与养生》读后感** / 712
- 第十六章 茹素有助于身体健康与延长寿命** / 717
- 第十七章 问道答疑** / 721
- 第一节 复河南省平江县何君函 / 721
- 第二节 复内蒙古赤峰市马君函 / 724
- 第三节 复湖南省益阳市李君函 / 726
- 第四节 复广西省武鸣县梁君函 / 732
- 第五节 复浙江省杭州市徐建中函 / 735
- 第六节 复三五二一五部队陈君函 / 738
- 第七节 复上海市塘沽路阮君函 / 747
- 第八节 复河南省汝南县吴君函 / 749
- 第九节 复山东省文登县刘君函 / 752
- 第十节 复湖北省黄冈地区欧阳君函 / 753
- 第十一节 复北京市吴君来函 / 760
- 第十二节 复湖南省嘉禾县彭君函 / 761

- 第十三节 复浙江省天台县陈君函 / 762
- 第十四节 复浙江省青田县留君函 / 764
- 第十五节 复广东省湛江市余君函 / 767
- 第十六节 复浙江省宁海县张忠青函 / 768
- 第十七节 复浙江省海宁县蒋小姐函 / 769
- 第十八节 复湖南省嘉禾县王君函 / 772
- 第十九节 复山东省惠民县王君函 / 775
- 第二十节 复浙江省杭州市胡立加函 / 787
- 第二十一节 复上海市周老先生函 / 793
- 第二十二节 复浙江省宁海县陈毓然函 / 799
- 第二十三节 复上海市周老先生信 / 801
- 第二十四节 复山东省牟平县刘君函 / 802
- 第二十五节 复湖北省小池黄梅轮渡涂君函 / 805
- 第二十六节 复江苏省东海县牛山镇霍君函 / 808
- 第二十七节 复辽宁省营口市张君函 / 810
- 第二十八节 复云南省曲靖市孙君函 / 813
- 第二十九节 答疑复信 / 817
- 第三十节 给几个读者的答问 / 818
- 第三十一节 复北京市某先生函 / 819
- 第三十二节 答上海市张先生信 / 820
- 第三十三节 答谢君函 / 821
- 第三十四节 复安徽省吴君函 / 822
- 第三十五节 复安徽省某女士函 / 823
- 第三十六节 复彭先生函 / 824
- 第三十七节 给邱先生的复信 / 825
- 第三十八节 复江苏省沐阳县华君函 / 826
- 第三十九节 复杨先生信 / 829

第六章 南无阿弥陀佛六字真言注解

原文：南无阿弥陀佛

说注：此释家之六字真言，为当代僧尼及佛教信众修“净土”法门之必修课。谓勤念“南无阿弥陀佛”，能带业往生。一般只知诵念，不知解义，更不知“净土”为何事。无怪其某些人口中念佛，心动干戈也。吾此顺便提之，亦不无供其参考之意。古人云：“欲种福田，须凭心地。”地者土也，中央土釜，为先天真心，是即天地之心也，为三教修圣成仙作佛所共道之地。此心本自清净，纤尘不染，是为灵台。六祖所谓：“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处染尘埃。”盖即悟此而言也。

但吾人自落后天，迷于气秉，蔽于物欲，清净之土，久不清净矣。故欲恢复佛性，非复求此天心之灵台，先净其土不可。净土之法唯何？亦唯行此“南无阿弥陀佛”之维修妙法而已。兹试解之，亦寓抛砖引玉之意也。

南：南居离位，为心为神，地二生火，故属火，南方主化育。《前汉律历志》云：“太阳者南方南任，阳气任养物，于时为夏。”故此南者，实指我人之心或神言也。

无：无者，虚无本位，即天地之中，即上文所说之“净土”、“灵台”是也。此中内含先天真一之气，是先天真水的发源地。《尔雅释诂》云：虚无之间也。《道德经》云：“万物生于有，有生于无。”“南无”二字所以兼联并用，实寓“潜神于无，心息相依”之义也。此“无”字真经，所以为炼功之诀窍也。

阿：阿者水岸也，大陵曰阿，偏高曰阿丘，又作长美解。《诗经》云：“湿桑有阿。”言桑之枝条之长美也。故阿者，实含凝聚坚固则长美之之意。心息依虚，自然凝聚坚固，此最初之法验也。

弥：弥者，遍也，长也，远也。又侵也。即弥缝补合，弥缝其缺。实指真气弥漫，充塞周遍，无所不到之意。孟子曰：“吾养吾浩然之气。”又曰：“其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞乎天地之间。”此心息依虚之又一法验也。

陀：陀者，圆之象也，故僧人因削发后头脑光洁称头陀。《五代史唐本纪》自号曰砂陀，砂陀者，大磧也，为水中之大砂石，故陀者，有圆大光滑之意。故丹经称所结之丹为圆陀陀，光烁烁，赤洒洒，如朱桔，似弹丸，喻结丹后之陀象也。故称舍利子，或牟尼宝珠。功夫至此，已到高级的结丹地步了。

佛：佛者，拂也，谓能拂去一切尘妄也。古佛字从人从弗，谓弗与常人同也。又佛者大也，辅也，觉也。辉灿貌。佛之本体，其大无外，遍周法界，故其形象，辉煌灿烂，其觉悟则无所不知，无所不晓。故凡证佛之果，不惟形神俱妙，并具种种神通。

仅此短短六字，备全丹诀功法造诣之次第，言简意赅，步步踏实，真学佛之津梁也。信修“净土”诸君，果能拂去一切，实践南无之兼并法而“一合理相”之乎？苟能如此，则现前便可明心见性，获佛智慧，不必带业往生矣。净土本在当人，西方安可得哉。

《采珠歌》云：“贫子衣中珠，本自圆明好。不会自寻求，却数他人宝。数他宝，终无益，只是教君空费力。争如认得自家珍，价值黄金千万亿。”（《悟真篇》）

可见终日念佛，不过徒数他人之宝，毕竟无益。争如认得自家珍而珍之惜之之实惠也。

佛氏之教，原称空门。空门者，虚无之真空法门也。从《金刚》、《心经》、《华严》、《楞严》、《法华》诸经中去细细体悟，皆可体会其虚无真空之本旨，姑说译一二，举一反三，以彰全豹。深愿真心学佛者，体而悟之可也。



第七章 《黄帝阴符经》说译

第一节 《黄帝阴符经》题解

阴者，暗也，荫也。幽无形、深莫测，谓之阴。又阴是阳之反，故阴者坤象也，坤即母也，月也，雌也，黑也。符者，合也，信也。经者，道也，路也。故《阴符经》者，阳与阴合之道也。

《参同契》曰：“知白守黑，神明自来。白者金精，黑者水基。水者道枢，其名为一。”由此推之，合阴之道，即守黑之道，守一之道也。况阴为坤母，实即中黄真土，内有先天真一之气，故称道枢，其名为一。知白守黑，神明自来，岂虚语哉！

老子曰：“知其雄，守其雌，为天下谿。为天下谿，常德不离，复归于婴儿。知其白，守其黑，为天下式。为天下式，常德不忒，复归于无极。知其荣，守其辱，为天下谷”（《道德经》）。这和《参同契》之言，岂非不谋而合，前后呼应。真是“阴符经”三字之绝妙注解。守黑守雌守辱，则婴儿可复，神明自来，无极可归。而虚灵善应，如天下之空谷矣。由此观之，阴符经者，即神与气合之道，心与息依之道也，引而伸之，非即心息相依之义乎？

第二节 立天定人之旨

原文：观天之道，执天之行，尽矣。天有五贼，见之者昌。五贼在心，施行于天。宇宙在乎手，万化生乎身。天性人也，人心机也。立天之道，以定人也。